责任编辑：兰德华 陶稳
E-mail:grrbjk@163.com
工人日报

为共创亚太美好未来汇聚信心与力量

——习近平主席APEC深圳会议期间系列重要讲话引发全球热烈反响

新华社记者 刘品然 刘赞 席玥

亚太经合组织（APEC）第三十三次领导人非正式会议及相关活动在深圳成功举行。习近平主席出席2026年亚太经合组织工商领导人峰会开幕式并发表主旨演讲，为出席APEC深圳会议的来宾举行欢迎宴会并发表祝酒辞，主持本次APEC领导人非正式会议并发表重要讲话，就建设亚太共同体、促进亚太共同繁荣等主题提出一系列中国主张，在全球引发热烈反响。

国际各界人士在接受新华社记者采访时表示，习近平主席的系列重要讲话着眼亚太和全球面临的机遇和挑战，围绕携手建设亚太共同体提出中国方案、指明发展方向，宣示同各方共享中国式现代化机遇的郑重承诺，展现了大党大国领袖和世界级领导人的宏大视野和责任担当，不仅对开创亚太合作新局具有重大意义，也将对维护世界和平发展产生重要而深远的影响。

“为推动亚太共同体建设提供重要指引”

本次APEC深圳会议期间，习近平主席的系列重要讲话就“建设什么样的亚太共同体、怎样建设亚太共同体”深入阐述中国主张——面对亚太各经济体领导人，提出建设亚太共同体，要坚持和衷共济，坚持开放融通，坚持开拓创新，坚持包容发展；面对亚太工商界领导人，提出促进亚太共同繁荣，要维护和平稳定大局，要搭建开放合作桥梁，要激发创新增长动力，要拓展互利共赢路径。

“当前国际局势动荡、地缘冲突频发、全球经济不确定性上升，习近平主席在深圳会议提出的系列主张具有重要意义。”马来西亚智库区域策略研究所执行董事蔡伟杰说，“习近平主席的讲话为推动亚太共同体建设提供重要指引，有助于各经济体探索新的合作空间。”

柬埔寨柬华理工大学中国-东盟研究中心副主任通孟戴维认为，在全球贸易保护主义抬头、地缘冲突冲击产供链安全的背景下，习近平主席就“促进亚太共同繁荣”提出的4点建议恰逢其时。“这些新指引为区域经济合作点明方向，凸显在全球不确定性加剧的背景下，中国为推动亚太经济合作和维护供应链稳定畅通发挥的引领作用。”

日本“继承和发展村山谈话会”理事长藤田高景对习近平主席提出的“要维护和平稳定大局”印象很深。他说：“亚太地区人民最向往的就是和平与繁荣。而和平是繁荣的基础，当前最根本、最重要的就是要减少和避免冲突，自由贸易和商业往来等都建立在这一基础之上。”

匈牙利约翰·冯·诺伊曼大学欧亚中心主任霍尔瓦特·列文特说，习近平主席在讲话中提出“构建开放而不排他、融合而不分割的合作格局”，体现了中国“和而不同”的智慧。“真正的合作不要求各方拥有相同的体制或价值观，而要在尊重差异基础上寻找共同利益、通过对话协商解决分歧，这也是习近平主席的一贯主张。”

对于“坚持包容发展”，科特迪瓦《阿比让外交报》总编辑穆罕默迪·孔波雷对记者说：“包容意味着尊重不同经济体的发展道路和实际情况，也意味着更多经济体能够参与经济全球化，并从中获得实实在在的发展红利。这对广大非洲国家具有重要意义。”

“习近平主席提出的一系列重要指引，为亚太各方拓展合作空间、共享发展机遇提供方向。”智利圣地亚哥大学经济学家玛塞拉·贝拉说，亚太各经济体产业优势互补、发展联系紧密，深化区域经济一体化，有助于更好发挥各方优势，推动供应链、价值链进一步融合，为实现共同发展创造更多机遇。

“为亚太和世界带来更多高质量发展机遇”

习近平主席在亚太经合组织第三十三次领导人非正式会议欢迎晚宴上的祝酒辞中说：“中方担任今年亚太经合组织东道主以来，在16座城市举办了300多场会议和活动，各成员经济体代表逾万人次踊跃参与，为‘中国年’收获更多重要成果作出贡献。”

来深圳参加APEC相关活动的美中绿色能源促进会会长王麒高度评价一年来中国作为亚太经合组织东道主的担当作为。“中方举办系列会议与活动，推动各成员在区域经济一体化、人工智能等多领域深化交流、凝聚共识。”他说，特别是在新形势下，中国的务实行动为亚太合作注入信心与动力，为世界经济增长和国际经贸合作增加稳定性和确定性。

资助开展亚太经合组织务实合作，设立亚太共同体研究中心，在数字技术、数据跨境流动、清洁能源、中小企业发展等领域设立合作机构，支持成立世界湾区经济合作联盟……会议期间，习近平主席宣布中方支持亚太合作的多项新举措。

“这一系列举措表明，中国始终致力于把合作愿景转化为务实行动。”韩国前外交官申凤燮说，人工智能、绿色发展等已成为亚太经济新的增长动力，但各方在技术能力、基础设施等方面仍存在一定差距，中方最新举措契合各方发展需要，为亚太合作走深走实提供强大支撑。

在深圳设立亚太共同体研究中心的消息，让秘鲁国立圣马尔科斯大学研究员约翰·巴尔迪格莱西亚斯深受鼓舞。“亚太经济合作的成果、发展趋势及其推动因素值得深入研究。中方这一举措有助于深化各方对区域经济合作的认识，在系统性研究中发掘各方合作潜力，为地区未来发展提供重要智力支持。”

习近平主席在深圳会议期间指出，中国将为全球工商界“提供超大规模的开放市场”“提供前景广阔的发展空间”“提供互促共进的合作环境”。这“三个提供”，让前来参会的美中贸易全国委员会前会长克雷格·艾伦印象深刻。他说：“中国在实现自身发展的同时始终与各方分享机遇、共同发展，是推动区域经济一体化的重要力量。”

习近平主席在讲话中提到创新驱动、绿色转型是中国经济的关键词，中国澳大利亚商会会长沃恩·巴伯对此非常赞同。长期参与中澳贸易、企业合作的巴伯表示，中国超大规模创新试验场“为世界多国共同研发新技术并开展实际测试应用提供更广阔空间”，相信中国将为亚太和世界带来更多高质量发展机遇。

“对亚太地区意义深远，也承载世界人民的共同期盼”

中国是亚太经济合作的倡导者、推动者、先行者。习近平主席在深圳会议期间郑重提出，中方愿同各方一道，集思广益、汇聚合力，携手搭建亚太共同体的“四梁八柱”。

“四梁”就是经贸、联通、创新、发展。“八柱”就是亚太自贸区、设施硬联通、规制软联通、人民心联通，以及数字经济、新兴技术、能力建设、可持续增长。这些板块彼此呼应、相得益彰，支撑起亚太共同体的整体架构。

“经贸是共同发展的基础，联通为经贸往来提供支撑，创新驱动生产力转型，发展检验合作成效。”古巴国际政治研究中心学者爱德华多·雷加拉多表示，习近平主席提出携手搭建亚太共同体的“四梁八柱”相辅相成、互促共进，将为亚太各经济体的合作发展创造有利条件，并推动发展成果转化为民生福祉。

印度尼西亚大学东盟-中国研究中心创始人亨妮·萨普塔蒂娅表示，亚太地区既拥有整体稳定、技术变革的有利条件，也面临能源危机、增长乏力等现实挑战，习近平主席此次提出的“四梁八柱”对亚太长远发展至关重要，是构建亚太共同体的可行路径。

“亚太经济体资源禀赋不同、发展需求各异，‘四梁八柱’的政策框架符合亚太地区的实际。”俄罗斯科学院世界经济与国际关系研究所中国政治与经济部门主任谢尔盖·卢科宁解读，这有助于各方更好优势互补、拓展合作，释放更大发展潜力。

一些受访人士表示，建设亚太共同体的理念与实践，对世界其他地区同样具有重要的启示意义。

科威特科中友好俱乐部主席阿努德公主非常赞同习近平主席在讲话中提到的巩固“硬联通”、增强“软联通”、密切“心联通”。“设施联通筑牢经贸往来基础，规制联通保障合作顺畅，民心联通有助于建立互信，使合作行稳致远。”阿努德公主说，这三个维度的互联互通为科威特等海湾国家拓展亚太合作带来机遇，海湾国家完全能成为推动实现这一愿景的伙伴。

“习近平主席就建设亚太共同体提出的愿景与方案，对世界而言是一项重要的国际公共产品。”奥地利维也纳大学东亚研究所研究员奥利弗·拉特克说，相信亚太共同体建设能与欧洲一体化进程形成积极和良性的互动，为世界的和平、稳定与繁荣持续作出贡献。

“从更宏阔的视角看，我认为亚太共同体的目标与习近平主席倡导的构建人类命运共同体理念一脉相承。”埃及金字塔政治和战略研究中心副主任艾哈迈德·坎迪勒说，“四梁八柱”支撑起亚太共同体的整体架构，它的推进和落实将有助于推动构建人类命运共同体，“这对亚太地区意义深远，也承载世界人民的共同期盼”。

（新华社北京11月20日电）

习近平分别会见印度尼西亚总统澳大利亚总理新加坡总理泰国总理马来西亚总理

（上接第1版）

习近平强调，中泰两国要密切政府、政党、立法机构等交往，加强治国理政经验交流，维护共同战略利益。中泰经贸合作的本质是互利共赢、共同发展，双方要加强战略对接，用好经贸、科技、数字经济等合作机制，做大做强农业、互联互通等传统合作，培育壮大人工智能、新能源汽车、航空航天、防灾减灾救灾、水资源治理等合作新增长点，共同打造地区科技创新和产业合作高地。中泰两国血缘相亲、人文相通，要加强文化、教育、旅游等合作，让中泰友好更加深入人心。同时，双方要加大打击网赌电诈等违法犯罪活动，为两国人员往来营造更加安全的环境。双方还要加强多边协作，携手维护全球南方共同利益。中方愿为泰柬关系早日实现转圜发挥积极作用。

阿努廷表示，祝贺中国共产党二十届五中全会成功召开。泰中关系历久弥坚，泰方坚定恪守一个中国原则，致力于提升两国关系水平。泰方愿同中方继续密切高层交往，加强贸易、投资、科技、产供链、互联互通等合作，扩大人文交流，增进人民友好。泰方将坚决打击网赌电诈等跨国犯罪，保护好在泰中国公民安全，欢迎更多中国民众赴泰旅游。泰方赞赏中方在国际事务中的卓越领导力，祝贺中方成功举办亚太经合组织领导人非正式会议，祝贺习近平主席成功主持中俄美元首历史性会晤。泰方期待同中方继续在东盟－中国合作、澜湄合作、亚太经合组织等多边机制中加强协调，维护多边主义。泰方赞赏并期待中方继续为调解泰柬边境冲突发挥建设性作用。

蔡奇、王毅、黄坤明等参加会见。

新华社深圳11月20日电（记者董雪 白瑜）11月20日中午，国家主席习近平在深圳会见来华出席亚太经合组织领导人非正式会议的马来西亚总理安瓦尔。

习近平指出，去年4月，我同安瓦尔总理就构建高水平战略性中马命运共同体达成重要共识，开启中马关系新的“黄金50年”。一年多来，中马关系持续高水平发展，双方擘画的合作蓝图日益变成美好现实。面对变乱交织的世界，中方愿同马方秉持建交初心，汇聚合作动能，推动中马命运共同体建设走深走实，为两国人民带来更多福祉。

习近平强调，中马关系政治根基牢固，合作优势突出，发展前景广阔。双方要深化高水平战略协作，保持高层战略沟通，相互支持彼此维护国家主权、安全、发展利益；要加强发展战略对接，挖掘新兴合作潜力，高质量建设和运营好重点项目，做大做优农产品贸易；要引领文明交流互鉴，再接再厉办好中马“儒伊文明对话”，扩大旅游、教育等合作，进一步密切民间和地方交流；要协同推进全球治理改革，加强在亚太经合组织等多边框架内协调和配合，携手践行真正的多边主义，维护广大发展中国家共同利益。

安瓦尔表示，在习近平主席英明领导下，中国取得非凡发展成就。衷心祝贺中国成功举办亚太经合组织领导人非正式会议和中俄美三国元首会晤，这充分彰显习近平主席在国际事务中的卓越影响力和领导力，中俄美三国元首发表《和平宣言》，在当前国际形势下具有重大战略意义。台湾问题是中国内政，马方坚定恪守一个中国政策。马方愿同中方加强战略协作，发挥好两国合作机制作用，运营好基础设施建设重点项目，加强人工智能等新兴领域合作，促进文明交流对话，加强在国际事务中的协调和配合，不断提升马中关系水平。

蔡奇、王毅、黄坤明、王小洪等参加会见。

一次挂号、多科接诊、院内免费转诊，多地医院推出“一号管到底”服务

从“跑多科”到“一号通”，就医流程改革让患者不再“绕晕”

业内人士认为，挂号体验直接影响群众对医疗服务的感受，是检验医疗改革成效最实在的标尺

本报讯（记者刘金梦）“一次挂号、多科接诊、院内免费转诊”针对多病共存以及疑难重症患者，南京市第二医院近日推出就医便民新举措——“一号通”。患者无需重复挂号缴费，就能享受多科室诊疗服务，实现“一号管到底”。

南京的方先生不久前到南京市第二医院肝病科就诊。问诊时，医生发现其除肝脏问题外还患有高血压。按过去的流程，方先生看完肝病后，如果想同步诊治高血压，需重新挂心血管内科的号，并再次排队候诊，耗费的时间和精力大幅增加。而此次就诊，接诊医生通过院内“一号通”机制，直接为其发起免费跨科室转诊，肝病、心血管两个科室的诊疗接续完成。

随着人口老龄化程度加深，多病共存已成临床常见现象。按传统专科划分，各科室独立接诊，患者为兼顾各类病症不得不辗转于各诊室之间，不仅耗时耗力，也容易因专科分割而遗漏整体病情。记者了解到，南京市第二医院推出的“一号通”便民服务，主要面向多病共存患者。患者完成首次挂号后，接诊医生根据病情需要发起院内免费转诊；遇到病情复杂的疑难病例，医院会开启MDT多学科会诊模式，围绕患者个体情况综合研判，实现患者“一号看到底”、专家“多科一起看”，既免去患者来回奔波之苦，也确保了诊疗的系统性和连续性。

“临床中常遇到一身多种基础病的老年患者，挨个跑科室看病，身体吃不消，不同科室几套意见听下来，患者也容易绕晕。推行‘一号通’，核心是打破科室间的壁垒，从患者全身病情出发开展诊疗。”南京市第二医院党委书记杨永峰表示，多学科协同弥补了单一专科视角的局限性，能更好地服务多病共存群体。

“真要把这事落到实处，有几个堵点得先打通。”杨永峰坦言，一是信息系统要跟上，跨科室转诊、号源调取、费用结算需在系统里流畅对接；二是诊疗标准要明确，什么情况发起转诊、转诊后由谁牵头，都需要制定完善的规章制度，不能“一转了之”。

2023年国家卫健委发布的《关于开展改善就医感受提升患者体验主题活动的通知》明确，鼓励医疗机构再造门诊流程、完善多学科诊疗制度。《“健康中国2030”规划纲要》也提出，要优化诊疗流程，推进多学科诊疗模式，为患者提供一体化、连续性的医疗服务。

目前全国多地已推出相关举措。福州市卫健委自2024年起在全市二级及以上公立医院推行“一号管到底”，不再重复收取挂号费，如今这项改革已从试点走向全省。山东省济宁市第一人民医院推出门诊转诊转介服务，支持“挂一个号看多个科”，首诊医生评估后可直接转介至关联科室免费就诊。

业内人士表示，挂号是就医的第一步，直接影响群众对医疗服务的感受。让患者少跑一趟、少等一会儿、少花一笔冤枉钱，既是各地改善就医感受的共同出发点，也是检验改革成效最实在的标尺。



医工融合推动先进诊疗装备进病房

2026医工融合未来产业大会近日在京举办。图为大会创新成果展现场。

近年来，我国持续推进医工交叉创新，加快实现高端医疗装备自主可控。医工融合聚焦手术机器人、脑机接口、智慧康养装备等前沿领域，从临床实际需求出发牵引技术攻关，打通科研到产业化的通道，让先进诊疗装备走进病房，用硬核科技降低诊疗难度，为患者带来更优质、更便捷的诊疗选择。

本报记者 蔚可任 摄

“助眠神器”，真有用还是“割韭菜”？

本报记者 付子晴

无须服药，轻松一握，一秒关机式入睡；睡前一点一滴一夹，三步入睡……记者在一些社交平台看到，手握睡眠仪、低频脉冲治疗仪等“助眠神器”引起不少睡眠障碍者关注。这些打出“快速入眠黑科技”口号的产品，真有用还是在“割韭菜”？

不少患者尝试过多种助眠产品

近几年，山西太原的贾女士持续受睡眠问题困扰，她说：“有时凌晨3点钟还睡不着，用了各种办法：换床垫、换枕头、吃中药、喝酸枣仁安神茶，还买过一种睡眠含片，但效果都不太好。”

据《2025年中国睡眠健康调查报告》，我国有48.5%的成年人存在睡眠问题，超3亿人存在睡眠障碍，且呈年轻化趋势。

记者梳理发现，市面上的助眠产品大致有四类：监测类产品，如智能手环；干预/治疗类产品，如手持睡眠仪、CES设备等；深睡枕、床垫、眼罩等寝具与物理辅助类产品；口服类产品，如褪黑素、助眠软糖等。

北京大学第六医院睡眠医学中心主治医师何佳告诉记者，在其门诊中，约80%的患者尝试过不同类型的助眠产品。“一些老年人和青少年群体对吃药有顾虑，多数会选择尝试中成药类产品，年轻群体偏向选择监测手环、眼罩、香薰、睡眠喷雾等。”

对于睡眠监测类产品，何佳表示，其数据具有一定参考价值，但不完全准确。“在医学上，我们是通过脑电波来确认睡眠阶段，但监测手环判断深睡眠的逻辑很简单，人不动了，加上心率是平稳的，就是深睡眠，这就存在一定误判率。”

“一些监测产品的数据还容易引发用户焦虑，如果未明确解决失眠具体问题，还可能误导消费者，延误正规治疗。”何佳说。

“助眠神器”有效吗？

什么样的助眠产品才真正有效？河北省邯郸市第一医院睡眠医学科主任刘俊平表示，失眠成因不同，应对的方法也不尽相同。

“因腰椎、颈椎问题造成失眠的患者，可以购买更加舒适的枕头、床垫，提高舒适度，进而改善睡眠；对声音、光线比较敏感的患者，可选择适合自己的耳塞、眼罩等。”刘俊平说。

北京的马女士常年受睡眠问题困扰，她尝试过各类助眠产品，如安睡枕、重力睡帽、睡眠喷雾等，“这些产品能提升舒适度，但对于非环境因素导致失眠的人来说，效果有限”。目前，她主要靠口服非处方药来调整睡眠。

何佳表示，口服类的助眠产品，如酸枣仁等，成分天然，长期使用对于改善睡眠、降低觉醒程度有一定帮助；一些患者是昼夜节律失调，可以使用褪黑素。

对于网上黑科技助眠仪“一秒入睡”的宣传口号，何佳解释道，入睡慢、睡得晚、多梦、早醒，都是引发失眠的原因或表现，从医学角度看，需要对症下药，在购买助眠产品前了解清楚其功能和原理。

何佳进一步解释道，在临床试验中，CES疗法的确是物理治疗失眠的一个重要部分。CES全称为“经颅微电流”，关键是经颅，电流穿过颅骨到达大脑皮层，通过磁场作用影响大脑状态，是吃药治疗、心理治疗的重要补充。

“手握式助眠仪的微电流，很难通过手掌穿透各层组织到达颅脑；低频脉冲治疗仪的微电流可以到达颅脑，但要注意产品的电流参数、作用部位，以及是否获得我国药监局的认证。”何佳提醒。

专家支招找回“丢失的睡眠”

失眠人群如何采用合理方式来干预睡眠障碍？何佳表示，首先要判断自己只是没睡好，还是真的有睡眠障碍。

睡眠障碍最广泛的定义是，感觉到痛苦，同时会影响白天的功能。具体到症状上，表现为每周出现失眠的天数在3天以上，问题包含三个方面：一是入睡慢，躺床上超过30分钟还没睡着；二是夜里会反复觉醒3次以上；三是会早醒，比平时起床时间早30分钟以上。如果以上情况持续超过3个月，就可以判断为慢性失眠，需要重视并解决。

何佳建议有睡眠障碍的人群，日常少喝浓茶、咖啡，睡前不看手机，尽量营造让自己舒服的环境。

“最重要的是，不要因为一天没睡好就担心。有一些失眠的朋友迫切希望每天都睡好，认为一晚睡不好，第二天就崩溃了，这种灾难性的思维会让其对睡眠产生过度期望，造成焦虑。睡眠是自然发生的，而非强行控制。”刘俊平说。

“白天不要补大觉，适当活动，消耗精力。”刘俊平建议，维护好生物钟，即使晚上没睡好，也要定点起床。另外，要见太阳光，这也是校准生物钟的一种方式。

年轻人得“老寒腿”，可能是肌肉力量不足

本报记者 陶稳

时值立冬，昼夜温差骤增，不少中老年朋友的腿又开始“闹脾气”——膝盖发僵、走两步就疼，俗称“老寒腿”。日前，北京大学第一医院骨科常务副主任、主任医师杨昕在接受本报记者采访时揭开了秋冬季节骨关节炎高发的原因，并提醒患者，避免长期服用氨糖软骨素类药品。

“感冒是冷空气刺激引发的气道炎症，关节遇到外界刺激也会出现类似的炎症反应。”杨昕介绍，关节炎常在秋冬季节发作的核心原因有三个：一是昼夜温差大，如不及时增减衣物，关节就会反复经历冷热刺激；二是气温下降导致腿部血液循环减弱，关节运动产生的代谢废物排不出去，积少成多，引发炎症和疼痛；三是本身肌肉力量差的人，无论是肌肉退化的老年人，还是久坐不动导致肌肉耐力下降的年轻人，关节缓冲保护不足，一遇变天就扛不住。

杨昕透露，临床上30多岁的年轻人因“老寒腿”来就诊的情况也越来越多：“核磁共振一做，骨头没什么问题，但一看生活习惯——每天久坐8小时以上，每周运动不到一次，走路几百米就喊腿疼，根本原因就是肌肉力量太弱。”

关节出现问题后，不少人选择服用氨糖软骨素类药品，甚至一吃就是大半年。专家的态度是，需要根据药品说明书或在处方医师指导下使用药品，避免长期服用后增加肝肾代谢负担。

保护骨关节的核心是要多锻炼。对于婴幼儿，杨昕强调先天性髋关节发育不良筛查的重要性：“现在婴儿出生后都会做B超筛查，目的是早发现、早矫正。”对于年轻人，他建议，不要久坐，多走路。尤其50岁以上的中老年人，更要加强锻炼和钙质摄入，避免肌肉过快流失。此外，如果关节持续疼痛，需要及时就医，用药及补充剂需遵医嘱。