习近平同芬兰总统斯图布会谈

新华社北京10月29日电　（记者　冯歆然　邵艺博）10月29日下午，国家主席习近平在北京人民大会堂同来华进行国事访问的芬兰总统斯图布举行会谈。

习近平指出，芬兰是最早一批同新中国建交的西方国家之一，也是第一个同中国签订政府间贸易协定的西方国家。建交以来，中芬始终友好相处、互尊互信，树立了国与国之间超越历史、文化、制度差异，平等交往的典范。当前，世界百年变局加速演进，人类社会面临的风险挑战增多。在此背景下，中芬面向未来的新型合作伙伴关系更显独特价值，值得倍加珍惜和发扬光大。中方愿同芬方一道，加强战略合作，弘扬友好传统，将中芬面向未来的新型合作伙伴关系进一步推向前进，更好造福两国和两国人民，为世界和平和发展作出新贡献。

习近平强调，中芬关系长期健康稳定发展，最重要的原因就是两国始终坚持相互尊重、平等相待，照顾彼此核心利益和重大关切。中芬务实合作起步早、成果多、潜力大。不久前召开的中国共产党二十届三中全会对进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出系统部署，这将给中芬两国合作以及全球发展带来新动力、新机遇。欢迎芬方积极参与中国式现代化进程，拓展绿色转型、信息技术、数字经济、人工智能、新能源等新兴产业合作，构建新时期两国互利合作新格局。中方愿同芬方进一步扩大人文交流，决定将芬兰列入单方面免签政策范围，欢迎更多芬兰朋友来华经商、旅游、留学。

习近平指出，中芬两国都爱好和平，都倡导多边主义和自由贸易。中方愿同芬方加强应对气候变化、生物多样性保护、全球可持续发展、人工智能治理等问题的沟通和合作，携手维护世界和平稳定，推动构建平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化。明年是中国同欧盟建交50周年，希望芬方继续为推动中欧关系健康稳定发展发挥积极作用，实现中芬关系、中欧关系相互促进、共同发展。

斯图布表示，我非常高兴在就任总统不久后访华，时隔14年再次同习近平主席会面。从那时以来世界形势发生很大变化。中国取得了令人惊叹的发展成就。建交74年来，芬中始终相互尊重、真诚相待、平等对话，双边关系保持良好发展，合作领域不断拓展，取得丰硕成果。芬方坚持一个中国原则，愿同中方共同庆祝好明年建交75周年，密切高层交往，扩大人文交流，深化经贸、绿色能源、可持续发展等领域务实合作。芬方赞赏中方在国际关系中坚持大小国家一律平等，赞赏习近平主席为解决当今世界各种全球性挑战提出的重大倡议理念，重视中方在国际事务中的重要影响以及发挥的稳定性、建设性作用，愿同中方加强多边沟通协作，为促进世界和平与稳定作出贡献。欧中经济紧密相联，“脱钩断链”“新冷战”不符合任何一方利益。芬方愿为推动欧中关系顺利发展发挥积极作用。

双方还就乌克兰危机和巴以冲突等问题深入交换意见。习近平阐述了中方原则立场，表示愿同包括芬兰在内的有关各方共同努力，继续为推动和平解决危机发挥积极作用。

会谈后，两国元首共同见证签署教育、水利、环境保护、循环经济、农食产品等领域多项双边合作文件。

双方发表《关于推进中芬面向未来的新型合作伙伴关系的联合工作计划（2025－2029）》。

会谈前，习近平和夫人彭丽媛在人民大会堂北大厅为斯图布和夫人苏珊娜举行欢迎仪式。

天安门广场鸣放21响礼炮，礼兵列队致敬。两国元首登上检阅台，军乐团奏中芬两国国歌。斯图布在习近平陪同下检阅中国人民解放军仪仗队，并观看分列式。

当晚，习近平和彭丽媛在人民大会堂金色大厅为斯图布夫妇举行欢迎宴会。

王毅参加上述活动。

习近平致电祝贺柬埔寨国王西哈莫尼登基20周年

新华社北京10月29日电　10月29日，国家主席习近平致电柬埔寨国王西哈莫尼，祝贺他登基20周年。

习近平指出，西哈莫尼国王登基以来，为柬埔寨和平稳定、发展振兴、国际交往作出重要贡献，长期致力于弘扬中柬传统友谊。在我们共同引领下，中柬命运共同体进入高质量、高水平、高标准的新时代，“钻石六边”合作架构不断走深走实，“工业发展走廊”和“鱼米走廊”建设取得积极进展，“中柬人文交流年”办得有声有色，给两国人民带来实实在在的利益。

习近平强调，中柬是同甘共苦、守望相助的铁杆朋友。我高度重视中柬关系发展，十分珍视同柬埔寨王室的传统友谊，愿同西哈莫尼国王一道努力，加强对两国关系的战略引领，推动中柬命运共同体建设结出更多硕果。

习近平同赞比亚总统希奇莱马就中赞建交60周年互致贺电

新华社北京10月29日电　10月29日，国家主席习近平同赞比亚总统希奇莱马互致贺电，庆祝两国建交60周年。

习近平指出，建交60年来，中赞关系历经国际风云变幻考验，始终坚持真诚友好、携手共进。近年来，两国高层交往频繁，政治互信持续深化，务实合作成果丰硕，在涉及彼此核心利益和重大关切问题上相互支持，有力造福两国和两国人民。今年9月，希奇莱马总统来华出席中非合作论坛北京峰会，我们就两国关系未来发展作出重要战略指引。

习近平强调，我高度重视中赞关系发展，愿同总统先生一道努力，以两国建交60周年为契机，弘扬传统友好，坚定相互支持，加强全方位合作，在新时代新征程上携手推进各自国家现代化事业，不断夯实中赞全面战略合作伙伴关系，构建更加紧密的中赞命运共同体。

希奇莱马表示，建交60周年是赞中关系的重要里程碑。两国建立在相互尊重、合作共赢、共同繁荣基础之上的伙伴关系，为各自国家发展作出重大贡献。坦赞铁路、下凯富峡水电站等合作项目成果斐然。赞比亚将继续支持共建“一带一路”等重大倡议，同中方共同推动构建人类命运共同体。我愿同主席先生一道，共创美好未来，推动赞中全天候友谊和全面战略合作伙伴关系取得更大发展。

坚定信心凝心聚力，推动改革行稳致远

——论学习贯彻习近平总书记在省部级专题研讨班开班式上重要讲话

□人民日报评论员

“要把学习贯彻党的二十届三中全会精神不断引向深入，引导全党全国人民坚定改革信心，更好凝心聚力推动改革行稳致远。”

在省部级主要领导干部学习贯彻党的二十届三中全会精神专题研讨班开班式上，习近平总书记发表重要讲话，深刻总结新时代全面深化改革取得的历史性成就，深刻阐明进一步全面深化改革的一系列重大理论和实践问题，对坚持守正创新、讲求科学方法、营造良好氛围提出明确要求。习近平总书记的重要讲话立意高远、思想深邃、论述精辟、内涵丰富，对于我们全面准确理解党的二十届三中全会精神，在新征程上推动改革行稳致远、推动各项改革举措精准落地见效，具有十分重要的意义。

改革开放只有进行时，没有完成时。党的二十届三中全会对进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出系统部署。党中央举办这次省部级主要领导干部专题研讨班，就是为了进一步统一思想和行动，推动全会精神更好贯彻落实。我们要深入学习领会习近平总书记重要讲话精神，深刻把握进一步全面深化改革的指导思想、总体目标、重大原则、科学方法，坚定改革信心、把准改革方向、强化改革责任、汇聚改革合力，以一往无前的胆魄和勇气，齐心协力抓好全会《决定》贯彻落实。

坚定信心、凝心聚力，推动改革行稳致远，首先就要正确认识和把握新时代全面深化改革取得的历史性成就。党的十八届三中全会开启了新时代全面深化改革、系统整体设计推进改革新征程，开创了我国改革开放全新局面，具有划时代意义。新时代以来，坚持向改革要动力，以改革激活力、聚合力，推动我国经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶；着力固根基、扬优势、补短板、强弱项，持续巩固和发展我国社会主义制度的显著优势；在改革中不断推进理论创新，凝练形成进一步全面深化改革需要遵循的“六个坚持”重大原则等。新时代全面深化改革取得了重大实践成果、制度成果、理论成果，举世瞩目，影响深远，为全面建成小康社会、续写“两大奇迹”提供了强大动力和制度保障。

新时代全面深化改革是在我国改革进入攻坚期和深水区的背景下谋划并推进的，呈现出涉及范围广、触及利益深、攻坚难度大、关联性联动性强等突出特点。敢于突进深水区，敢于啃硬骨头，敢于涉险滩，以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国人民，以伟大的历史主动、巨大的政治勇气、强烈的责任担当，冲破思想观念束缚，突破利益固化藩篱，坚决破除各方面体制机制弊端，实现改革由局部探索、破冰突围到系统集成、全面深化的转变。新时代全面深化改革是我国改革开放历史进程中最壮丽的篇章之一，取得的伟大成就是实打实的，是经得起历史和人民检验的。这充分彰显中国共产党是有着伟大改革创新精神的政党，充分证明“两个确立”对于我们应对各种风险挑战、推进中国式现代化建设具有决定性意义。

习近平总书记指出，新时代全面深化改革“也为新征程进一步全面深化改革提供了坚实基础和宝贵经验”。一切伟大事业都在接续奋斗中推向前进，完善中国特色社会主义制度是一个动态过程。党的十八大以来，我们党及时总结新鲜经验，不断深化对改革的规律性认识，形成了习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断，为进一步全面深化改革提供了根本遵循。突出制度建设这条主线，推动中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，广泛凝聚起“改革开放是亿万人民自己的事业”的共识，形成了全党全社会共抓改革的思想基础、群众基础。新征程上，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，锚定进一步全面深化改革的总目标，运用好宝贵经验，调动一切积极因素，就一定能够推动改革沿着正确的方向行稳致远。

今天的中国，行进到以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期，处在愈进愈难、愈进愈险而又不进则退、非进不可的时候。越是在乱云飞渡的复杂环境中前行，越要坚定信心、凝心聚力，拿出“要登绝顶莫辞劳”的劲头，奋力打开改革发展新天地。我们坚信，有以习近平同志为核心的党中央坚强领导，有全党全国人民团结一心、锐意进取，中国式现代化一定能够在改革开放中开辟广阔前景。

（新华社北京10月29日电）

《内蒙古自治区预算绩效管理条例》11月1日起实施

■上接第1版

二是就预算绩效管理约束作出硬性规定。《条例》对绩效管理的各个关键环节均设置了专章专项内容，提出事前绩效评估结果应当作为政策出台、项目入库的必备要件，按要求设置绩效指标和标准体系，建立重大政策、项目预算绩效评价机制等，进一步对资金安排和使用的绩效约束作出硬性规定。

三是强化了绩效评价和结果应用。《条例》将绩效结果应用作为全过程预算绩效管理的落脚点，提出各级人民政府、各部门、各单位作为预算绩效管理的责任主体，应当建立健全绩效管理结果反馈、问题整改和通报、报告等机制，推动形成全过程预算绩效管理的闭环。

发布会上，自治区财政厅相关负责人介绍，制定《条例》，是深化财政体制改革、提升财政管理水平的重要举措，是破解当前预算绩效管理中“重投入轻管理、重支出轻绩效”等难题的迫切需求，也是为全面实施预算绩效管理提供坚强法治保障、提升绩效管理权威性的现实需要。

据悉，下一步，内蒙古将以《条例》出台为契机，全面深化零基预算改革，打破部门预算安排和资金分配的基数依赖，实施预算项目全生命周期管理，优化支出结构、规范支出行为、提高支出效益，为自治区实现闯新路、进中游目标提供重要财力保障。

货运量突破3300万吨领跑全国公路口岸

■上接第1版　这段时间，货运通道日均通关车数达到3000辆。”乌拉特海关监管一科科长徐海龙说。

另一边的“两进两出”AGV（自动导引车）无人驾驶跨境运输专用通道上，一辆辆蓝橙两色的AGV运载着集装箱往来穿梭，直通过货。AGV从蒙古国嘎顺苏海图口岸数字化集装箱港吊装重箱后，由地下埋设的磁钉导引，沿着编写好的路径自动行进，经我国甘其毛都口岸入境后，精确地停靠在指定的海关监管作业场所卸载货物，然后吊装空箱，离岸出境，交互往返。

甘其毛都口岸管委会积极探索多式联运模式，全力构筑汽运、AGV、跨境铁路为一体的通关过货新格局。2024年6月18日，全国首条AGV无人驾驶跨境运输专用通道全线贯通，AGV无人驾驶跨境运输正式运行，运输成本压缩20%以上，年通关设计能力可达1000万吨以上。1至9月份，累计运行车辆3.53万次，进口煤炭233.41万吨，同比增长10.21%；同时，中蒙跨境铁路大桥项目已完成项目核准资料提报工作，正在等待国家发改委批复。待公路、AGV、跨境铁路多式联运模式全部形成后，甘其毛都口岸通关设计能力将达到9000万吨。

此外，甘其毛都口岸以推进重大项目建设为支撑，以创新跨境运输模式为抓手，持续加强与联检部门的协作，深入推行贸易便利化措施，率先在全国现役边检机关中推出智能验讫章柜系统，实现验讫章出柜入柜计算机记录；率先推出运煤车辆GPS定位系统，实现对所有通行口岸运煤车辆全程监控，口岸贸易便利化、高效化、智能化水平不断提升。

赤峰高水平开放让内陆变前沿

■上接第1版　企业进出口规模持续扩大，外贸基地集聚效应凸显、不断做大做强。

在赤峰金通铜业电解厂阴极剥片机组的操作室，德国库卡公司进口的电解机器人娴熟地将阴极铜片剥片、码垛，每个小时剥离500片，相当于至少20名工人的工作效率。

“阴极铜产量达25万吨，预计2026年将建成总产能55万吨规模。我们正在推进跟俄罗斯矿的一个对接，让外贸订单量实现新突破。”赤峰金通铜业有限公司原料采购主管王东雷说。

外资外贸总量持续做大做强。依托赤峰市蒙东承接产业转移示范区优势，充分利用国家和自治区外贸转型升级基地等集聚优势，鼓励赤峰云铜、内蒙古兴安银铅、内蒙古普力泰等企业开展加工贸易，着力培育冶金、专业化工等加工贸易产业集群，积极打造国家加工贸易梯度转移重点承接地。1—9月，全市加工贸易进出口额达24.08亿元，增长18%。

“赤峰市商务局将持续抓好政策激励、开放平台、新业态发展、利用外资等工作，保障对外贸易继续保持高速增长态势。今年赤峰市重点加强对吉隆黄金、敖汉旗绿电硅业、林西佰惠生等外资项目的跟踪保障，推动项目落地、资金到位，力争全年实际利用外资再上新台阶。”赤峰市商务局局长卢联国说。

截至目前，全市现有外资企业48家。2023年全市实际利用外资4.51亿元，同比增长104.8%，总量、增速分别位居全区第3位、第2位。

2023年12月28日，蒙东地区第一次开行通往中亚五国的国际货运班列，打通连接中亚国际物流货运的新通道。

2024年4月16日，赤峰国际陆港至天津港首趟“公转铁”——铁海联运集装箱班列正式发车，成功打通海上进出口新通道。

对外开放平台和通道建设取得新突破。截至目前，赤峰中欧、中亚班列已开行班列44列，货值7亿元人民币。开行铁海联运班列21列，货值4016万元。

“开好铁海联运班列，加密中欧中亚班列开行频次，挖掘本地及周边货源，提升集货能力，丰富货品种类，强化回程货源组织，努力实现更大经济效益。”赤峰市副市长张国华说。

通道带物流、物流带贸易、贸易带产业。商品在赤峰通过便捷物流通道实现“卖全球”，赤峰市消费者也在赤峰本地实现“买全球”。

赤峰保税物流中心保税仓储、物流分拨配送、转口贸易等优势功能作用日益凸显，目前中心已入驻企业28家。1—9月进出口总额4.65亿元，居自治区5家B型保税中心首位。此外，赤峰市进口快件66批次、快件19577件，货值421.7万元，同比增长311.2%，为“买全球”“卖全球”再添保障。

2023年，中国（赤峰）跨境电子商务综合试验区率先实现跨境电商业务模式全覆盖。1—9月，全市实现跨境电商进出口业务971单，金额4.2亿元，进出口额位居全区第2位。

打通赤峰与俄蒙合作，离不开“东亚之窗”满洲里牵线搭桥。

跨越1800公里的双向奔赴，赤峰与满洲里越走越近。2023年末，赤峰市政府同满洲里海关、满洲里市政府在进出口贸易、绿色农畜产品加工、申建赤峰综保区、中欧班列通关等方面进一步深化合作，高效匹配区域经贸、产业需求，促进边腹一体化发展，全面形成互相支撑、互相促进、优势互补、强强联合的协作发展格局。

边腹互动和对外交流合作持续加强。赤峰市不断加强与俄罗斯工商会、贸促会、中国诚通集团公司对接联系，组织企业参加中国－俄罗斯博览会和哈洽会，与俄罗斯OZON电商平台合作建设中国海外仓抢抓商务部全面放开二手车出口的政策红利，聚焦俄蒙市场，集聚省外采购车辆在赤峰办理车辆出口登记手续，推动零公里二手车搭乘中亚班列出口至俄罗斯，打造出口新增长点；积极拓展中俄蒙三国跨境旅游团组、研学产品、文化旅游专列等业务，加强其它领域国际交流合作。

从一条班列专线到东西南北四向齐发“一张网”，一个打造高水平开放型经济的赤峰，正在万里联通、开放发展的道路上奔跑向前。

锚定办好两件大事　高标准高效率谋划推进改革

■上接第1版　实现生态增绿、经济增长、农牧民增收的“多赢”，仅2024年全盟防沙治沙完成551万亩，占全区治理任务的三分之一。

聚焦破解发展瓶颈抓改革。我们坚持把打通制约阿拉善高质量发展的卡点堵点作为改革的首要任务，以经济体制改革为牵引，谋划新能源规模化开发、产业化应用、集群化发展的路径举措，完善传统产业、特色产业、旅游业等发展支持政策，优化园区产业布局和管理机制，深化国资国企、政务服务、要素保障等重点领域改革，让阿拉善发展环境更优、发展成色更足。在优化营商环境上，深入开展办事堵点发现解决专项工作，探索建立起以“一把手”陪群众走流程为保障的“发现问题机制”、以解决问题为导向的“投诉受理机制”、以企业和群众满意为目标的“联办回访机制”，企业和群众对政务服务满意度持续上升。在推进要素资源市场化配置改革方面，通过“股权收购”方式收回额济纳胡杨林景区运营权，引进专业运营团队整体策划、包装、落地文旅项目，探索更多元、更丰富的“文旅+”和“夜市+”业态模式，让文旅经济实现本地产业化、链条化、精细化。国庆期间，额济纳旗旅游人数和文旅综合收入分别超40万人和3亿元，同比增加15%和4.4%。

聚焦群众“急难愁盼”抓改革。我们坚持以人民为中心的改革价值取向，着眼群众急难愁盼问题，健全完善公共服务、社会保障等政策机制，加快补齐教育、医疗等社会事业“短板”，大力推进老旧小区改造提升、停车设施建设、社区物业服务管理等民心工程，让各族群众获得感更多、幸福感更强。在补齐教育“短板”上，着力深化教育体制改革，整盟一体推进基础教育优质均衡发展，大力推进集团化办学，先后与内蒙古师范大学、首都师范大学等区内外优质教育资源达成合作，与呼和浩特、包头、鄂尔多斯、乌海、张掖、中卫等市结成教育发展联盟，引进名师名校长13名、优秀教育人才375名，盟内优质生源不再外流，今年高考成绩历史最好，得到群众的普遍赞誉。在补齐医疗“短板”上，坚持实事求是、以用为本，大力推进“平台型”医院建设，全盟各级公立医院普遍与盟外优质医疗机构建立长期合作关系，建成盟中心医院谷涌泉院士专家团队工作站、盟蒙医医院哈斯巴根传承工作室等，实现每周都有大医院专家来盟坐诊，率先实现在全国范围内医保定点药店直接结算，住院起付线下降20%－50%，让各族群众不出家门就能享受到优质的医疗资源。

■上接第2版

为了让基层农牧民充分感受到信息化建设带来的便利，阿拉坦巴根那组织团队的技术人员开展短视频技能培训，帮助边境基层群众掌握短视频制作技能，以自媒体平台助力“蒙货出区”，以信息化赋能兴边富民。他积极协调各方，帮助牧区嘎查搭建“石榴籽”讲堂云直播平台，定期邀请专家学者、人大代表为农牧民宣传宣讲习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想。他还牵头研发了“现代牧业智慧管理系统”，帮助牧户实现远程放牧、智能饲养。

近年来，阿拉坦巴根那带领团队撰写学术著作10部，研发平台系统10套，主持国家级、自治区级、厅局级科研项目9项，获得软件著作权12项、专利4项，为自治区民族工作信息化数字化建设作出了积极贡献。9月27日，全国民族团结进步表彰大会在北京举行，阿拉坦巴根那荣获“全国民族团结进步模范个人”称号。

“千房同蒂，千子如一”，从开花结果到籽粒成熟，石榴籽都紧紧地抱在一起。阿拉坦巴根那说：“叶层层成荫，木棵棵成林，在内蒙古这片民族团结的沃土上，各族群众情感相依、守望相助、亲如一家，一幅团结和谐、繁荣富裕、安居乐业的美好画卷正徐徐展开。能有幸在这幅画卷上添一笔，我深感自豪。”　（丁宁）

资讯

“暖城鄂尔多斯”文旅嘉年华激发消费新活力

“鄂尔多斯市是首批国家公共文化服务体系示范区，已形成了完善的公共文化网络体系，在西部地区乃至全国都取得了领先示范地位。”在2024年中国文化馆协会全国地市级文化馆“百馆联动”暨“暖城鄂尔多斯”文旅嘉年华活动期间，文化和旅游部全国公共文化发展中心主任、中国文化馆协会理事长白雪华如是说。

活动汇聚了全国百家文化馆的文艺精品，在全国群众文艺创作表演中具有较高水平。通过“中国文化馆协会10年”全国巡讲、中国文化馆协会二届六次理事会、集中展演、群众文艺作品展演、书画展览、民间文化艺术作品巡演、城市那达慕、鄂尔多斯文化旅游推介等25项丰富多彩的活动，强化了文化馆作为公共文化服务的核心功能，不断满足人民群众对美好生活的向往。活动中，来自全国的百项非遗项目140余名代表性传承人齐聚一堂，为群众带来了非遗文化的深度体验。

此次活动进一步激发了鄂尔多斯市文旅消费热潮，消费总额高达1387万元，经济效应与文化影响力得到双重提升。其中，住宿业总食宿费用突破150万元，周边消费超400万元；景区与商圈总计贡献消费额逾550万元；文旅大集两日营业额近140万元。

近年来，鄂尔多斯市不断完善群众惠享文化发展硕果的机会，年均开展文化服务活动4300余场次，服务市民约900万人次。此次“百馆联动”文旅嘉年华的成功举办，标志着鄂尔多斯市在推动文旅融合发展、弘扬北疆文化方面迈出了重要一步。　（王玉霞　王熙悦）

失温后怎么办？

失温又称为低体温症、低温症，是指人体核心温度低于35.0℃时的症状和体征。当机体的产热低于散热时，体内热量越来越少，不足以保持正常体温时，就会出现“失温”现象。体温过低，身体中的生物酶会失效，导致人体的代谢反应难以正常进行、人体功能紊乱，严重者会导致死亡。

暴露在极低温的环境中，是引起失温症最常见的原因。失温一般会有3个发展阶段。轻度失温（体温32℃－35℃）：患者此时体温下降，同时产生剧烈的寒战，四肢冰凉、脸色苍白、脉搏减缓等症状，皮肤上出现“鸡皮疙瘩”，排尿增多。中度失温（体温28℃－32℃）：随着热量继续流失，患者肌肉不协调更明显，常表现为步伐不稳、方向感混乱，脸色苍白，唇、耳、手指和脚趾颜色变蓝，部分出现反常脱衣现象。重度失温（体温28℃以下）：在此阶段人体温度严重降低，患者会失去意识，脉搏和呼吸速度放慢，随时面临心肺衰竭死亡危险。

轻度失温时，一般会感到寒冷、开始颤抖，应立即停止运动、保持体力，并到避风处躲避，以减轻风寒效应。如果衣物潮湿，要立刻脱下，换上干燥衣物，用热水袋、发热贴等物品进行局部加温。缓慢回温后，可以补充一些流质、常温的高热量食物，如浓糖水、巧克力等，让失温者获得产热需要的能量。重度失温后，千万不能烤火、喝热水，否则复温过快会引起低血压和休克，要用干爽保暖的衣物、睡袋之类裹住身体，立即送医院抢救。　（内蒙古科协供稿）

［科普内蒙古］