历史长河中的又一次“中法相遇”

——习近平主席对法国第三次国事访问纪实

□新华社记者 倪四义 郝薇薇 刘华

广袤的亚欧大陆，人类文明的璀璨之地。

中国和欧洲，分处亚欧大陆两端，是推动多极化的两大力量、支持全球化的两大市场、倡导多样性的两大文明。中欧如何相处、怎样作为，关乎着亚欧大陆的繁荣，牵动着全球格局的走向。

大国外交，远谋而笃行。新一年元首出访的大文章，从欧洲起笔。

第一站，来到法国。“特殊的朋友”“特殊的关系”；既是立足双边，更是面向全局——

携手走过一甲子，中法关系如何守正创新、开辟未来，担当中欧关系的强大引擎，壮大完善全球治理的中法力量？

并肩前行二十载，中欧全面战略伙伴关系如何稳中有进、行稳致远，更好服务各自发展，更好推动人类进步事业？

答案就写在绿意盎然的塞纳河畔，写在白雪皑皑的比利牛斯山脉，写在中法各界深化友好合作的广泛对话里，写在东西方文明跨越亚欧大陆的温暖握手中……

习近平主席说：“中法作为两个有独立自主精神的大国，在历史长河的每一次相遇都能迸发出巨大能量，影响世界行进方向。”

5月5日至7日，中国元首外交的“法兰西时间”，让世界瞩目。

定位与定力：做真诚的朋友、共赢的伙伴

又是一个万物勃发的时节，中法友谊再启新篇。

2014年、2019年，习近平主席两次在春天到访法国。中法建交60周年之际，再次踏上了美丽的法兰西土地。

一项项高规格礼遇，欢迎尊贵而亲切的朋友。

5日抵达巴黎——马克龙总统特别安排阿塔尔总理赴机场迎接。细雨霏霏中，习近平主席步出舱门，阿塔尔总理以一句中文“您好”问候远方贵宾。沿红毯边走边谈，阿塔尔总理向习近平主席讲述自己的“中国缘”：学过一年中文，还到访过北京、上海、银川。“你讲得很好，很标准。欢迎你到中国访问。”习近平主席微笑着说。

从机场至下榻酒店，摩托车队护卫左右。雄伟的凯旋门前，一面面中法国旗连成友谊的绚烂画卷，一幅幅红色横幅表达着对访问圆满成功的美好祝愿。鼓乐欢快，龙狮双舞，宽阔的香榭丽舍大街洋溢着浓浓的节日气氛。

6日国事活动——见证法兰西厚重历史的荣军院再度为习近平主席打开大门。金色的穹顶映着湛蓝的天空，主庭院连廊边，共和国卫队和三军仪仗队整齐列队。雄壮的进行曲，庄严的分列式，一场隆重的欢迎仪式，尽显东道主的盛情与敬意。

欢迎仪式后，习近平主席和夫人彭丽媛乘车赴爱丽舍宫，148名骑兵组成的礼兵马队和摩托车队一路护送。马蹄噔噔，踏响青灰色的石路。穿过塞纳河上最美的亚历山大三世桥，途经百余年历史的大皇宫、小皇宫，掠过戴高乐将军雕像，仿佛行进在时间的长廊中。

外交礼仪，“国家关系的晴雨表”。两个时间维度，彰显中法关系的高水平和特殊性，揭示中法两国勇立潮头、敢为人先的历史逻辑、现实动力、时代意义。

第一个维度，10年，主线是元首外交的战略引领。

犹记习近平主席2014年的首次对法国事访问，两国元首达成开创紧密持久的中法全面战略伙伴关系新时代的重要共识。5年后，再度来访，两国元首一致同意，打造更加坚实、稳固、富有活力的中法全面战略伙伴关系。

此次法国之行，打造新时期互信稳定、守正创新、担当作为的中法关系成为双方未来的努力方向。

一次次深度沟通，一场场亲密互动，一步步坚定前行。

法国总统府爱丽舍宫，璀璨的水晶吊灯将迎宾门照得通亮。主楼台阶两侧，脚蹬锃亮马靴、头戴红缨头盔的10名礼兵威武挺立。并肩同行，拾级而上，马克龙总统将习近平主席请进二层总统办公室。两位元首坐在沙发上，面对面交谈，原定30分钟的小范围会谈延长了又延，持续了近100分钟。

“比利牛斯山之心”图尔马莱山口，群山环抱，瑞雪飞舞。这里保留着马克龙总统美好的童年记忆，也记录着他当选总统后的欢庆场面。马克龙总统亲自选定在对自己人生“意义非凡”的地方、在老朋友的餐厅里为习近平主席夫妇举行小范围午宴。马克龙总统夫人布丽吉特告诉习近平主席：“这是马克龙总统第一次邀请外国领导人来到这里。”

铁制的牛铃、风干的火腿、斑驳的兽皮毯、欢快的牧羊人之舞……南法山区的古朴民风扑面而来。屋外银装素裹，屋内暖意融融。两国元首凭窗而坐，远眺山景气象万千，纵论世事风云变幻，畅叙文明和美之道。从尼斯夜谈到豫园茶叙，从松园会晤到雪山对话，中法元首外交再续佳话。

进山前经过的巴涅尔-德比戈尔镇，是马克龙总统外祖母的家乡，是他心中满载亲情友情的“绿色天堂”。从电视报纸广播里，在口口相传中，巴涅尔-德比戈尔镇和周边市镇的居民得知了中国领导人来访的消息。当地人说：“法国人的习俗是，好朋友来了就要带他到自己长大的地方看一看。没错，这就是马克龙总统邀请习近平主席来这里的初衷！”

第二个维度，60年，主线是中法建交精神的传承与坚守。

时间的指针回拨至1964年。冷战正酣之时，一份40余字的中法建交联合公报如一记惊雷在国际舞台上引发了“外交核爆”。“独立自主、相互理解、高瞻远瞩、互利共赢”，习近平主席以16字概括中法建交精神。60年来，坚守建交初心，中法结成真诚的朋友、共赢的伙伴，携手走过一段非凡的历程，成为不同文明、不同制度、不同发展水平的国家相互成就、共同前进的典范。

60年，一甲子的轮回。如何承前启后、继往开来，习近平主席深思熟虑，高瞻远瞩：“中法关系具有珍贵历史、独特价值和重要使命，双方要传好历史的接力棒，弘扬中法建交精神并为其赋予新的时代内涵，开启中法关系下一个60年的新征程。”

新的路标，新的征程；新的时代内涵，新的历史使命。

走出冷战30余载，人类又面临“新冷战”的风险。在很不太平的世界里，不稳定不确定的安全因素持续叠加。

在中欧关系的重要时刻、在人类发展的十字路口，中法关系之于中欧关系的引领作用、中欧关系之于世界变局的稳定意义愈发凸显。

爱丽舍宫大使厅，中法元首举行大范围会谈。习近平主席提出殷殷期许：“双方要坚持独立自主，共同防止‘新冷战’或阵营对抗；要坚持相互理解，共同促进多彩世界的和谐共处；要坚持高瞻远瞩，共同推动平等有序的世界多极化；要坚持互利共赢，共同反对‘脱钩断链’。”

中法欧领导人三方会晤，一场与双边日程同步安排的活动。延续中欧领导人保持经常互动的传统，习近平主席同马克龙总统、欧盟委员会主席冯德莱恩再次围桌而坐，为中欧合作增信释疑、凝聚共识。

阐述中国的欧洲观，习近平主席以两个“重要”定义：中国始终从战略高度和长远角度看待中欧关系，将欧洲作为中国特色大国外交的重要方向和实现中国式现代化的重要伙伴。

指明发展中欧关系的方法论，习近平主席强调坚持定位与坚守使命：“中欧作为两支重要力量，应该坚持伙伴定位，坚持对话合作，深化战略沟通，增进战略互信，凝聚战略共识，开展战略协作，推动中欧关系稳定健康发展，为世界和平和发展不断作出新的贡献。”

原定40分钟的三方会晤延长了近一倍时间。会晤一结束，马克龙总统在社交媒体账号发出配有会晤照片的中文贴文，“中欧之间的关系，我们之间的协调，具有决定性意义”。

远见与创见：挖掘合作的广阔潜力

爱丽舍宫冬季花园厅，阳光透过蓝白红三色玻璃屋顶照在主席台的白色背景板上，以中法文书写的“中法建交60周年”大字格外醒目。大范围会谈后是共见记者环节，习近平主席同马克龙总统健步走来，在长桌前落座。

“关于绿色发展和生态转型的合作意向书”“关于深化航空领域合作的谅解备忘录”“关于农业和食品地理标志合作的议定书”“关于互办文物展览的合作意向书”……礼宾官读出长长的成果清单。

既有“高精尖”的研发合作，也有“接地气”的贸易往来；既有惠民生的福祉，也有民相亲的交流……两国元首一边听，一边颔首微笑。

18项部门间合作协议、15份商务合同。从沉甸甸的合作成果中，世界看到了中国推进高水平开放、推动高质量发展的坚定决心，看到了中国大市场为包括法国在内的世界各国提供的发展机遇，看到了中法务实合作的广阔前景与无限潜力。

尤其令人鼓舞的是习近平主席亲自宣布的一系列深化合作新举措：中方“将加快开放电信、医疗等服务业市场准入”“将对法国等12国公民短期来华的免签政策延长至2025年年底”“支持增开上海至马赛直飞航线”“推动未来3年法国来华留学生突破1万人、欧洲青少年来华交流规模翻一番”……

马克龙总统不无感慨地说，中法合作在不同领域都有很好的发展，中国的开放姿态令人印象深刻，法方期待同中方开展更多新的合作项目。

改革开放，当代中国最显著的特征、最壮丽的气象。法国是最早参与中国改革开放进程的国家之一，见证了中国的发展之变，也感受到中法中欧经贸合作的格局之变、内容之变。

发展与变革创造了机遇、激发了潜能，也经历着“成长的烦恼”。在欧洲，有人给中欧关系贴上“伙伴、竞争者、制度性对手”三种标签，有声音在渲染所谓的“中国挑战”，放大中欧之间的经贸摩擦。

一方面澄清错误的认知：“中欧合作的本质是优势互补、互利共赢，双方在绿色和数字转型中有着广泛共同利益和巨大合作空间”；

一方面提出解决的办法：“双方应该通过对话协商妥善处理经贸摩擦，照顾双方合理关切”；

一方面指明行动的方向：“共同反对经贸问题政治化、意识形态化、泛安全化”“将中欧打造成为彼此经贸合作的关键伙伴、科技合作的优先伙伴、产业链供应链合作的可信伙伴”“拓展双边经贸关系的广度和深度”……

法国之行期间，习近平主席利用多种场合，阐明中方立场，强调要增进合作共识，推动中法中欧合作向上向好发展。

关于所谓“中国产能过剩论”，习近平主席正本清源：“中国新能源产业在开放竞争中练就了真本事，代表的是先进产能，不仅丰富了全球供给，缓解了全球通胀压力，也为全球应对气候变化和绿色转型作出巨大贡献。不论是从比较优势还是全球市场需求角度看，都不存在所谓‘中国产能过剩问题’。”

怎样开辟新领域、创造新模式、培育新增长点，习近平主席诚恳建议：“当前，法国正在推进基于绿色创新的‘再工业化’，中国也在加快发展新质生产力，双方可以深化创新合作，共促绿色发展。”

从率先建立全面战略伙伴关系、开启机制性战略对话，到率先开展航空、核能、第三方市场等合作，再到率先互设文化中心、互办文化年……回望过去的60年，中法合作以远见和胆识引领时代，始终站在中国同西方国家关系的前列。面对新形势新情况，双方也当有足够的创见，共创美好的新未来。

两个场面，令人难忘。

一个在七叶木掩映下的马里尼剧院。中法企业家委员会第六次会议闭幕式，200多位中法两国政府、企业等各界代表济济一堂。

法国电力集团总裁来了，阿尔斯通集团董事长来了，苏伊士集团董事长兼首席执行官也来了……这一次，他们都同中国伙伴签订了合作的大单。去年4月，马克龙总统访华时，这些中法合作的一线见证者、参与者、受益者也都是随行的“豪华代表团”成员。

“中法两国经济已经形成你中有我、我中有你的强大共生关系”“中法两国没有地缘政治矛盾，没有根本利益冲突，有着独立自主的精神共鸣，有着灿烂文化的彼此吸引，更有着利益广泛的务实合作”“有历史可鉴，有现实可依，中法两国没有理由不发展好双边关系”……习近平主席的致辞语重心长。两国代表静心聆听，不时作着记录。

“中国不是威胁，而是合作伙伴”“相信我们能够走得更远”“如果能在中国市场获得成功，就能在其他任何市场获得成功”……对中国奇迹的信心、对中国机遇的珍视在会场如热潮涌动。马克龙总统重申，法方没有任何意愿与中国“脱钩”，欢迎中国企业赴法投资。

另一个场面，在比利牛斯雪山上的“牧羊人驿站”餐厅。“有朋自远方来，不亦乐乎”，习近平主席收到两份特别的礼物。

一份礼物是驿站主人阿巴迪赠送的自家制作的比戈尔黑猪火腿。在当地风俗中，火腿代表着健康与丰收，承载着家庭和睦、生活富裕的美好祝福。

马克龙总统邀请习近平主席夫妇品尝现切火腿片和当地生产的烈酒。既是表达好客之情，也是传递合作的热盼。

两国元首共同推动的“从法国农场到中国餐桌”机制已经启动，对法方作为主宾国参加第七届进博会的邀请也已发出。习近平主席笑着对马克龙总统说，欢迎更多法国优质农食产品进入中国百姓家。

另一份礼物是马克龙总统赠送的环法自行车赛冠军的黄色领骑衫。“图尔马莱山口是环法自行车赛的神奇一站，希望在环法赛上看到更多中国人的身影。”马克龙总统对习近平主席说。

法国不仅是第一个与新中国正式建交的西方大国，也是与中国保持最频密体育交流的西方国家之一。

前一日，在爱丽舍宫，两国元首互赠奥运火炬。三支奥运火炬在大理石桌面上并排而立，习近平主席向马克龙总统表达对巴黎奥运会的支持：“法国是一个体育强国，我衷心祝愿巴黎奥运会取得成功。中方将派出高水平代表团赴法参赛。”

中法人文合作发展论坛，中法图书交流活动、“遇鉴中国”2024中华文化主题展……在习近平主席访法之际，一场场人文交流活动也在如火如荼地进行着。中法文化旅游年携手巴黎奥运年，经贸缘、文化缘、体育缘彼此交融，中法友谊和合作步入了新高潮。

格局与大局：用历史的火炬照亮前行的路

傍晚的爱丽舍宫尤显古典之美。一道彩虹架在微蓝的云天，宛若一座长桥，连接着东方和西方。

节日大厅里，马克龙总统夫妇为习近平主席夫妇举行盛大国宴。

是朋友的欢聚，更是文明的交响。中国钢琴家郎朗首先与爱丽舍宫乐队合作演绎法国作曲家圣-桑的作品，之后弹奏一曲《茉莉花》。动人的旋律在琴键上、在琴弦间流淌，中法文化又一次相亲相融。

文明如水，提供精神的滋养。中法元首外交，浸润着浓浓的文明底色。

爱丽舍宫肖像厅，习近平主席夫妇同马克龙总统夫妇相聚畅谈。

“这是我要送你的一些图书，都是中国翻译的法国小说。”自青年时代起，习近平主席就对法国文化抱有浓厚兴趣，这是他此次访问前夕亲自为马克龙总统选定的礼物。

书香氤氲，文脉流长。马克龙总统拿起书单，仔细端详：“雨果、福楼拜、司汤达、罗曼·罗兰……”

轻抚着一本本经典，习近平主席一一介绍：《九三年》《包法利夫人》《红与黑》《高老头》《茶花女》《三个火枪手》……这些陪伴他走过一段段成长岁月的“老朋友”，追随着大国外交的足印，回到了自己的故乡。

以书会友，以文载道。尼斯夜谈时，马克龙总统送给习近平主席一本1688年的《论语导读》法文手抄本；在豫园茶叙，习近平主席回赠马克龙总统一本1899年的法国名著《茶花女》首版中译本。此次巴黎再相聚，两国元首又不约而同地选择了“书礼”。

“最大的决心会产生最高的智慧。”2015年联合国气候变化巴黎大会上，

■下转第6版

相向而行的力量

——习近平主席对塞尔维亚、匈牙利进行国事访问纪实

蓝色绸缎般的多瑙河，在匈牙利的北境拐了个弯，由东转南，穿过布达佩斯，继而挽起塞尔维亚的贝尔格莱德，流淌过漫长时光。

今年中国元首出访的开篇之作，选择了欧洲。立夏之后的这一周，越过辽阔的亚欧大陆，习近平主席先赴法国，后飞塞尔维亚，再抵匈牙利。

中欧关系又一次置于世界的聚光灯下。近来沿着欧洲到北京的航线，欧洲国家政要纷至沓来。这一次，习近平主席不远万里，来到欧洲。

透过那些温暖与感动的镜头，翻开那些共识与合作的篇章，沉潜深处的，是东西方文明互鉴下的彼此照亮，是跬步江山的相向而行，是“中国式现代化将给世界带来巨大机遇”的壮阔图景。

国家关系的刻度，如何标注？

国与国的关系，亦如人与人的交往：人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。

合作，根深叶茂；往来，辅车相依；信任，坚如磐石；目标，大道同行——当一切都已就绪，双边关系的换挡提速，水到渠成。

巍峨的山峦，一眼望不尽。标注国家关系的刻度，必须站在不同的方位。

用时代铸就的定位去标注。

当地时间5月8日，塞尔维亚大厦，中塞元首共同宣布：构建新时代中塞命运共同体。

随后，在共见记者时，习近平主席给予高度评价：“8年前，塞尔维亚成为中国在中东欧地区首个全面战略伙伴。今天，塞尔维亚又成为首个同中国共同构建命运共同体的欧洲国家，充分体现了中塞关系的战略性、特殊性和高水平。”

历久弥坚的铁杆友谊精神，照亮了中塞两国新的航程。这一程，凝结着过往的厚重，更开辟着更加辽阔的未来。

相向而行，因为理念一致、追求相似。“共谋发展、合作共赢、彼此成就”，这是中塞两国以及世界上所有坚持独立自主、追求和平和发展国家的共同愿景。

9日，布达佩斯总理府，中匈两国领导人宣布：建立中匈新时代全天候全面战略伙伴关系。

习近平主席作出高度评价：“实现了从跨越大陆的朋友、友好合作伙伴到全面战略伙伴的持续深入发展。”“双边关系进入历史最好时期，驶入‘黄金航道’。”“为世界各国树立了构建新型国际关系的典范。”

“对两国关系发展前景充满信心。”信心，写就了浓墨重彩的过往，也挥毫着未来可期的新篇。

用外交高规格的礼遇去标注。

7日夜，习近平主席夫妇抵达贝尔格莱德。塞尔维亚总统武契奇夫妇以及前总统、议长、总理、外长等亲赴机场迎接。

次日，会谈时，武契奇总统发自肺腑地对习近平主席的到访表达感激与自豪，他说：“昨晚我为您的到访准备了一整夜。”习近平主席回应道：“中国有一句话叫‘盛情难却’，总统先生曾对记者说你邀请了我许多次。今天我如约而来。”

这一天傍晚，饯行话别，武契奇总统夫妇将习近平主席夫妇一路送到了机场。望着腾空而起的专机，他们挥手道别、伫立良久。

一个多小时后，匈牙利布达佩斯国际机场，习近平主席夫妇走下舷梯，等候良久的匈牙利总理欧尔班走上前来：“主席阁下、教授女士，热烈欢迎你们‘来家里’。”

次日一早，布达王宫内庭，国旗、红毯、骏马、青石板……人们惊叹于这次安排的高规格：一是舒尤克总统和欧尔班总理共同出席，这在匈牙利外交史上十分罕见；二是在古老的布达王宫，为外国领导人举办欢迎仪式，这是首次。一切只因为，尊敬的中国朋友来了。

欧尔班总理在欢迎宴会上说：“我们难以表达您到访的价值有多大，这是非常大的事。”即将启程返回中国之际，欧尔班总理夫妇再次举行小范围午宴，为习近平主席夫妇饯行，席间畅叙。之后，又将习近平主席夫妇送到机场，依依惜别。

用历史垒砌的信任去标注。

塞尔维亚人常说，“朋友是时间的果实”；匈牙利有句俗语，“好朋友比黄金更珍贵”。时光知味，沉淀下中塞、中匈交往的深厚与温暖、相守与坚定。

中塞友谊是用鲜血和生命铸就的。无论是反法西斯战争的浴火岁月、国家建设时期，还是在当前世界百年未有之大变局中，中国一直与塞尔维亚并肩而立。

很多人记得疫情暴发后的一幕。中国向塞尔维亚伸出援手，捐赠医疗防护物资、派出高水平医疗专家组。武契奇总统亲赴机场迎接。

武契奇总统对习近平主席说：“我们铁杆友谊不会被任何人所破坏。”“虽然我们是一个小国，但是我们会坚定地在困难的时候与中国站在一起，而中国也是如此。”“我们支持一个中国原则。每次有人问起相关问题，我们都说那是中国的内政。”

匈牙利是最早承认新中国的国家之一，今年是两国建交75周年。元首会谈时，舒尤克总统感慨：“一个人活到75岁相当长，两个国家交往75年应该也是一个非常长的时间。”“我们的政治互信不断深化，您对匈牙利的访问，给我们带来了光荣。”

欧尔班总理在欢迎宴会致辞时说：“两国关系没有隔阂。我们想不起历史上有任何一个让两国敌对的事件。匈中两国有很大的向心力。”

用人民厚重的情谊去标注。

8日上午，近2万名塞尔维亚民众从各地赶来。习近平主席向欢迎人群挥手致意，广场上欢呼声、掌声经久不息：“中国！塞尔维亚！”

武契奇总统在之后的会谈中动情地说：“您可以看到有那么多民众涌上街头欢迎您，充分说明塞尔维亚人民有多么期待您、尊敬您、热爱您。”

习近平主席十分感慨：“我感到很震撼，也深受感动。正像你说的，真正看到了塞尔维亚人民是中国和中国人民的铁杆朋友。他们发自内心深处地认同中国、欢迎中国。”

抵达布达佩斯国际机场后，一名叫欧拉的女大学生向习近平主席献上花束，用中文说：“习主席，欢迎您来到匈牙利！”这名学生，正是15年前时任国家副主席习近平访问匈牙利时，为他献花的小女孩。

在次日和舒尤克总统会谈时，习近平主席忆起这一场景：“我当时就是一阵感动。她从小姑娘长成美丽的少女，这不就象征着中匈友谊友好的成长吗？”

多瑙河畔，新的启程，风正暖。

梳理中欧领导人的对话，“独立自主”“战略自主”是行稳致远的关键，是双边关系的基石。

千百年来，塞尔维亚因特殊战略位置，战火频仍，面对部分国家的强权霸权裹挟，不屈的民族精神融入贝尔格莱德的一砖一瓦。匈牙利同样以卓然风格屹立。习近平主席在刊发于匈牙利媒体的署名文章中写道：“在风云变幻的国际形势中，不惧风雨、不畏强权，走出一条主权国家独立自主对外友好交往的正道。”

“把前途命运牢牢掌握在自己手中”，从来都是一国立于世界之林的根系。

时代机遇的速度，如何追赶？

细节里有乾坤。

几年来，中国举办了三次“一带一路”国际合作高峰论坛，塞尔维亚总统武契奇、匈牙利总理欧尔班次次出席。

究其原因，欧尔班总理在论坛期间对习近平主席所表达的，就是答案，“一开始我就支持您的倡议，我深信这个倡议能改变世界”。“‘一带一路’不是威胁，是机遇”。

何为机遇？

一条陆路，一条海路，2013年秋，世界版图上，两条始自中国的大动脉传承历史的恢弘，绵亘万里。

塞尔维亚素来享有“巴尔干之钥”美誉；它的邻居匈牙利，被称为“最西边的东方国家”。

积极加入“一带一路”的战略抉择，不仅仅是从地理方位去考量，更源于对中国、对中国发展、对中国机遇的深刻认知。

在塞尔维亚、在匈牙利的访问，处处能感知中国机遇里的“获得感”。

就拿在塞尔维亚家喻户晓的斯梅戴雷沃钢厂来说。百年钢厂，“塞尔维亚的骄傲”，前些年陷入困境，高炉的烟囱一度只剩一个冒烟。焦头烂额之际，是中国河钢集团伸出援手，现在钢厂已成为塞尔维亚三大出口企业之一。

这一次，习近平主席带来一份礼物，天坛和圣萨瓦教堂造型的钢制工艺品。钢材，就来自这家钢厂。习近平主席风趣地说：“是‘钢杆’朋友了，比‘铁杆’还要深。”

武契奇总统再一次回忆起2016年习近平主席到访钢厂时，万人空巷的盛况：“我永远不会忘记您对斯梅戴雷沃钢厂职工发表的讲话。”

“看到他们的期盼、友好，看到他们淳朴地去讲述愿望，我当时也是深受感动。”习近平主席记忆犹新，“所以我说，不虚此行，也会不负众望，看看我们应该共同做一些什么。”

共同做！双方相向而行，合作有了“加速度”。

欧尔班总理在共见记者时就直抒胸臆：“我们经历过很多次失败，我们希望有所成就。我们需要合作伙伴。中方邀请我们共享中国式现代化的机遇，这对我们来说是一个巨大的机会。”

“中国式现代化将给世界带来巨大机遇。中方愿同匈方实现共同发展、共同繁荣。我相信，在双方共同努力下，中匈两国的明天一定会更加美好！”习近平主席在共见记者时强调。

■下转第4版

如何预防骨质疏松？

不少人认为，骨质疏松是老年人才会有的问题，实际上，现代人长期大量吃富磷食物、吸烟、运动量严重不足、不晒太阳，导致骨质疏松提前“找上门”了。骨质疏松，本质是骨代谢异常造成的，其中还包括成骨能力减弱、钙吸收变差、骨吸收速度过快等问题，光补钙但是吸收不了，也没有太大的作用。最好的办法，是去医院进行规范、有针对性地诊断和治疗。

预防骨质疏松，要从日常点滴做起。要适量运动，尤其是抗阻训练，能通过负重、增加阻力的方式刺激骨细胞。还要控制饮食，少摄入富磷食物，例如碳酸饮料、动物肝脏等。同时，减少吸烟，研究表明戒烟会使骨密度在一定程度有所恢复。阳光的照射会帮助身体维生素D的合成，多晒太阳，可预防骨质疏松的发生。如果没条件晒够太阳，也可以通过服用维生素D制剂等方式来进行补充。患有骨质疏松症的人要预防跌倒，跌倒后容易加重骨质疏松的病情，变成重度骨质疏松。

总之，骨质疏松的预防本质上是减缓骨质流失的速度，让骨骼健康的时间更长一些，因此这项工作需要开始得越早越好。

（内蒙古科协供稿）

［科普内蒙古］

遗失声明
●不慎将沙仁高娃的《草场证》（证号：13069C，亩数2500亩）丢失，声明作废。
●不慎将呼和浩特市中智伟业管理咨询有限公司的公章丢失，声明作废。