习近平同亚美尼亚总统哈恰图良就中亚建交30周年互致贺电

新华社北京4月6日电 4月6日，国家主席习近平同亚美尼亚总统哈恰图良互致贺电，庆祝两国建交30周年。

习近平指出，中亚是传统友好合作伙伴。建交30年来，中亚关系保持健康稳定发展势头。双方政治互信深化，各领域合作扎实推进，人文交流日益密切。新冠肺炎疫情发生后，两国人民守望相助、携手抗疫，彰显了两国人民的深厚情谊。

习近平强调，我高度重视中亚关系发展，愿同哈恰图良总统一道努力，以两国建交30周年为契机，推动中亚关系和双方各领域合作取得更多成果，造福两国和两国人民。

哈恰图良表示，建交30年来，亚中两国各领域合作成果丰硕。亚方高度重视中国取得的发展进步和发挥的国际作用。我愿同习近平主席一道努力，实现亚中友好合作关系持续稳定发展，造福两国人民。

北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会8日上午隆重举行

习近平将出席大会并发表重要讲话

新华社北京4月6日电 北京冬奥会、冬残奥会总结表彰大会将于4月8日上午在人民大会堂隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平将出席大会并发表重要讲话。

届时，中央广播电视总台、新华网将对大会进行现场直播，人民网、央视网、中国网等中央重点新闻网站和人民日报客户端、新华社客户端、央视新闻客户端等新媒体平台同步转播。

中央宣传部等表彰第九届全国服务农民服务基层文化建设先进集体

新华社北京4月6日电 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，进一步做好基层文化工作，不断满足广大基层群众精神文化生活新期待，中央宣传部、文化和旅游部、广电总局开展第九届全国服务农民、服务基层文化建设先进集体评选表彰工作，并于近日公布表彰名单。

受到表彰的先进集体包括重庆市北碚区文化馆等64家县级文化馆、图书馆、乡镇（街道）综合文化站、村（社区）综合性文化服务中心，安徽省当涂县黄梅戏演艺有限公司等64家基层文艺院团，浙江省宁波市镇海区文化市场综合行政执法队等48家基层文化市场综合执法队伍，四川省达州市大巴山影业有限责任公司等64家基层电影服务单位，江西省分宜县融媒体中心等48家县级融媒体中心和基层广播电视机构，河北省平山县西柏坡镇北庄村农家书屋等48家农家书屋和基层图书发行单位，江苏省委宣传部印刷发行处等10家党委宣传部门。

据介绍，第九届全国服务农民、服务基层文化建设先进集体评选表彰工作自2021年7月起开始，各地区各有关部门高度重视、精心组织，制定方案、周密部署、扎实推进，自下而上逐级推荐申报，确保评选公开、公平、公正。

此次获得表彰的346家先进集体坚持以人民为中心的工作导向，聚焦服务国家重大战略，围绕庆祝建党100周年、抗击新冠肺炎疫情、助力脱贫攻坚和乡村振兴等积极开展系列活动，受到基层百姓欢迎。

围绕庆祝建党100周年唱响主旋律。湖北省武汉市新洲区楚剧团充分发掘地方文化资源和艺术特色，积极创作建党百年题材楚剧《好一片绿洲》，深受群众欢迎；江苏省苏州市吴江区文化市场综合执法大队开展庆祝中国共产党成立100周年文化市场综合执法保障行动等一系列专项行动，有效保障农村文化市场安全稳定；贵州省遵义市汇川区板桥镇娄山关社区农家书屋结合红色资源，成立娄山关红色读书会，定期组织开展党史教育、主题宣讲等阅读活动；不少基层电影服务集体围绕庆祝建党100周年、纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年等组织主题放映。

线上线下合力抗击新冠肺炎疫情。重庆市北碚区文化馆、辽宁省大连市西岗区文化馆推出歌曲《风雨同舟》、相声《汉囧》、评书《逆行者》、快板书《众志成城抗疫情》等一系列优秀作品，鼓舞人心、凝聚力量；江西省分宜县、湖北省赤壁市融媒体中心推出的《天气逐渐放晴 疫情威胁依然不能懈怠》《赤壁民警助力湖南小伙驰援武汉》等融媒体产品，全网点击量均超千万；辽宁省大连市金普新区文化市场综合行政执法队持续做好对文化市场经营单位的检查指导，协调当地电信企业提供资费优惠，帮助全区上网服务行业减少损失250余万元；云南省瑞丽市文化市场综合行政执法大队配合防疫部门开展滞留旅客转运等工作，积极为当地困难企业协调解决居家隔离员工吃饭困难问题。

助力脱贫攻坚和乡村振兴。江苏省盐城市大丰区图书馆与恒北村结成帮扶对子，送出种植、科学普及类书籍2000余册，举办专家讲座现场解答农民技术问题，助力当地早酥梨特色产业发展；安徽省当涂县黄梅戏演艺有限公司采取“你点单、我配送”模式，创新推出文化服务菜单，每年开展公益演出200场，同时成立“美丽当涂”志愿服务队培训乡村能手、培育文艺骨干；广西壮族自治区扶绥县新宁镇百合社区易地扶贫搬迁安置点农家书屋由农民自主点单、按需配备，聘请小区脱贫户为公益性岗位人员负责管理，常态化开展暑期作业辅导、“四点半课堂”等便民志愿服务，经常性开展党史学习、党史宣讲、经典诵读、书画比赛、文艺演出等系列主题活动；安徽省合肥市文化市场综合执法支队包河大队与大圩镇迎河村结为共建单位，除捐赠图书帮助建立村内图书阅览室外，还积极帮助村民解决受疫情影响导致葡萄滞销问题，联系直播平台运营公司进行线上销售，使每家种植户平均增收1.5万余元。

中宣部有关部门负责人表示，希望受到表彰的基层单位不忘初心、牢记使命，珍惜荣誉、再接再厉，充分发挥榜样示范作用，为丰富基层群众文化生活、增强人民精神力量作出更大贡献。各地区各有关部门要广泛宣传先进集体克服各种困难、勤勤恳恳工作和心系群众、默默奉献的典型事迹，激励引导基层文化单位和广大文化文艺工作者积极投身基层、服务群众。

聚焦疫情防控

“四叶草”正建设上海方舱医院

可提供4万张床位

新华社上海4月6日电（记者 潘旭 狄春）为应对当前新冠肺炎疫情，上海正将国家会展中心（上海）改建成又一座方舱医院，建成后有望提供4万张床位。

国家会展中心（上海）共有八个展馆。目前，多家承建方已进驻，将根据各个展馆条件，在展馆内搭建一层或二层的方舱。

记者5日晚在现场看到，有的展馆正进行地面作业，铺设防水层；有的展馆已在搭建舱位。展馆设计图还专门辟出了儿童区。

“我们负责施工的展馆争取在4天内完工。”一位承建方的负责人说。

国家会展中心（上海）因其结构外表而被称为“四叶草”。

北京：小金阁阁服装店相关聚集性疫情已造成16人感染

新华社北京4月6日电（记者 郜思聪）北京市疾控中心副主任庞星火6日在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上表示，4月5日16时至4月6日16时，北京市新增本土新冠肺炎病毒感染者7例，其中确诊病例5例、无症状感染者2例。截至目前，小金阁阁服装店相关聚集性疫情已造成16人感染，其中店员8人、家属及同住人员6人、其他相关人员2人。

据了解，北京市疾控中心对4月4日通报的3位感染者的样本进行了全基因组测序。测序结果显示，病毒均属于奥密克戎变异株，与国内及北京市既往本土病例同源性低，与2022年2月欧美地区及亚洲部分国家已上传的毒株同源性较高，但存在一定差异。4月4日通报的另一位感染者的样本全基因组测序结果显示，病毒属于奥密克戎变异株，与北京市既往本土病例同源性低，与近期京外聚集性疫情病毒高度同源。该感染者曾于3月31日乘坐航班返京，综合流行病学调查及基因测序结果，初步认为该感染者在京外感染可能性较大。

庞星火表示，仍要坚持“动态清零”总方针，加快风险人员及物品排查速度，与病毒赛跑，以最小代价、最短时间有效阻断疫情传播。要落实四方责任，严格各项防控措施，学校及托幼机构等人群密集场所仍是北京市防控重点，要建立基础信息台账，重点关注返京员工、师生，督促其遵守进返京疫情防控政策，按要求进行核酸检测、健康监测，不得带病上班、上学。

“疫”路同行 呵护心灵

——疫情之下山东省戴庄医院专家教你如何应对心理问题

本报记者 山进 本报通讯员 侯峰

随着新冠病毒的不断迭代，从最初的原始毒株到现在毒株奥密克戎，虽然毒性弱了，但是传播速度和隐蔽性增强，不仅威胁着广大社会公众的身体健康，也会影响到人们的心理健康。疫情防控期间，人们或多或少地都会产生一些紧张、焦虑等不良情绪，特别老人和青少年儿童受到的影响相对较大，为了加强人们身心健康，及时做好心理疏导，进一步筑牢抗击疫情的心理防线，凝聚抗击疫情的强大力量，近日，记者走进山东省戴庄医院采访了精神六科主任曹中昌和儿童青少年心理科副主任钱丽菊两位心理专家。

老年人：科学应对 自我调节

疫情距离我们越近越会引起心理健康问题，对年轻人来说两年前的抗疫经历可能积累了经验，感觉并不怎么害怕，而对老年人来说可能就有所不同。因为本次传播主要是奥密克戎毒株的病毒，毒力下降而传播速度飞快，从目前的形势看，由于潜伏期的原因，核酸检测的速度依然落后于传播链，只能通过大规模的反复检测才能避免感染者漏网。虽然毒力下降，但一旦被感染，患有基础疾病的老年人就有可能在劫难逃。基于这样的原因，疫情下老年人的心理健康愈发需要重视。

曹中昌告诉记者，疫情下老年人常常会有两种反应，一种是盲目的焦虑，一种是盲目的乐观。最常见的反应是老年人对身体健康过度关注，因为机体老化，多数老人可能有躯体疾病，包括高血压、糖尿病等，基础疾病本身会给他们造成一些痛苦和不适，所以会特别留意自己身体的变化。据2022年1月美国《社区卫生杂志》报告，新冠肺炎大流行对居住在纽约市（NYC）非机构化环境中的老年人的影响是，经筛查29%的拉丁裔受访者出现抑郁症，与大流行前时期相比，孤独、抑郁和焦虑均增加。在老年人中常见心理问题与常见心理障碍有老年睡眠障碍、老年抑郁症、老年焦虑症、老年疑病症、老年精神障碍。轻症可以通过自我调节缓解或减轻，调节无效或重症患者就需要到专科精神病医院检查评估，及时采取相应的措施避免出现严重后果。

怎样帮助老年人保持心理健康？注重自我调节。曹中昌这样说，勤学习，多用脑：老年人要重新学习，丰富精神生活，延缓大脑衰老。进入老年需要更新观念，老年完全可以有所作为，紧跟时代步伐，更新知识，应该更新自己的电脑网络知识和专业知识，学习上网、使用微信等新的交往方式。

多交往，新适应：老年人可多参加社会活动，发挥“余热”，助人为乐。感到郁闷不适时，可走出家门，找自己的知心朋友谈谈心，一吐心中的不快。社会交往也能帮助排解孤独的情绪。

听音乐，多运动：运动、音乐均有益老年心理健康。定期运动不仅可以呼吸新鲜空气，还可以促进脑部血液循环，活动肌肉关节，帮助身体年轻。老年人在音乐中可享受艺术之美，陶冶情操，获得生活的力量和勇气。

变乐观，学宽容：乐观、宽容是心理养生的调节剂。日常生活中，吃亏、被误解、受委屈等不如意之事，总是不可避免地发生，接纳和宽容是最明智的选择。宽容别人实际上是也在保护自己，苛责别人、斤斤计较时，心身处于紧张应激状态，会导致心跳加快、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入一种恶性循环，久而久之会诱发或加重心脑血管疾病。老年人要想保持心理健康，还需要正确认识衰老的问题，保持积极心态，建立自主、自强、自信的观念。

会沟通，重放松：老年人要学会适当地跟子女或者亲朋好友沟通，打开心扉，获得别人的帮助和理解。

老年人在日常生活中保持知足常乐的心态，遵循“顺其自然”的生活原则。遇事冷静不冲动，及时将不良情绪排解出去。通过加强自我心理调节可以在一定程度上调控情绪。

总起来说，面对新冠肺炎疫情，老年人应该怎样提高自身心理免疫力呢？首先要客观认识疾病，通过官方媒体了解准确信息，不传播不轻信非官方渠道的疫情信息，以免造成不必要的盲目乐观或恐慌心理。第二，疫情期间避免不必要的外出，与家人共同学习疾病防治知识，关注家人的身心健康，营造良好的居家氛围。第三，保持良好的情绪状态，与家人一起下棋、打牌、做游戏等，与亲属朋友通过手机互联网等进行沟通交流，互相关爱支持。第四，给自己制定一个新的健康生活时间表，保持规律的作息。每天在家中进行运动，比如打太极、八段锦等。第五，如果发现自己存在恐惧焦虑等负面情绪，先试着接纳自己的这种情绪，然后通过向家人诉说、放松训练等方式进行排解。第六，如果负面情绪持续得不到改善，要及时通过互联网或心理援助热线寻求专业帮助，必要时到医院就诊。最后一定要注意个人卫生习惯，外出时做好个人防护，若出现发烧等疑似症状，应冷静对待，到定点发热门诊就诊。

青少年：科学引导 倾听交流

随着疫情发展变化，我市中小学再次开展线上教学。孩子面临线上教学虽说有了一些经验，但是在家庭这样一个相对封闭环境上课学习，多少还会有些担心、紧张和焦虑，不但孩子们会有这样的情况，家长和老师对线上教学的授课效果也会有所顾虑，怕孩子没有约束和管理的状态下，起不到良好的效果。孩子担心自己听不会，学不好。老师和家长担心孩子弄不懂、学不会。老师和家长的担心和焦虑会无形之下传递给孩子，孩子也无形之中产生一定的压力。

钱丽菊告诉记者，孩子在居家学习上网课期间，有些家长由于对孩子不信任，认为孩子在无人监督的情况下，会开小差，不听课，打游戏，网上聊天，不好好学习，导致不能按时完成老师布置的作业，这时的家长可能会因此脾气骤然大发，出现言语过激，引发家长和孩子之间对抗和冲突，特别是处在叛逆期的孩子，可能产生更大的逆反心理，家长说东，孩子说西，出现家长和孩子对着干窘态。如果出现这样的问题，家长应该冷静一下，和孩子静下心来共同查摆问题，多给孩子沟通、交流和互动；多给孩子关心、支持和鼓励，和孩子在心理上同频共振，步调一致。每一个孩子虽然心智不成熟，但是在成长过程中，都会有独立的人格，都会希望得到他人的认可和尊重。还有就是多倾听孩子的诉求，用孩子的思维和方法解决问题，不要强加成年人的意志。因为孩子的思维是直线型的，成年人的思维是曲线型的。只有换位思考，从孩子的角度思考问题和寻找解决问题的办法，才能让孩子欣然接受。

疫情之下，如何科学引导青少年心理健康及其面对心理困扰如何积极应对？

钱丽菊告诉记者，孩子们相对成年人，不管从心理上还是从行为上，对于防控疫情来说，都是属于比较薄弱的环节。作为家长我们首先做好积极引导工作，让孩子科学认识病毒和掌握防疫常识，戴口罩、勤洗手，保持一米社交距离，督促孩子保持良好的卫生习惯，尽量消除孩子对疫情的恐惧心理。

其次，关注孩子情绪的变化，及时回答孩子的各种与疫情有关的问题，耐心倾听孩子的抱怨，引导孩子用语言表达自己的情绪，对于孩子出现心理和情绪变化，家长要积极引导和应对，疫情期间，家长对疫情的发展也要理智、客观，不信谣、不传谣，这些做法都会让孩子有安全感。孩子常常通过父母的情绪和行为来观察和体验这个世界。同时，家长和孩子要彼此信任，家长要放低心态，从平等的角度和孩子沟通交流，不要因为孩子做的不满意，就动不动指责和谩骂孩子，要具体问题具体分析，从中找出原因，解决问题。

再则就是维持正常的生活、学习和作息规律。受疫情的影响，孩子居家上网课，虽然暂时脱离了学校的管理，但是也要像正常在学校上课一样，按时起床、学习和运动。不要因为居家，就轻易改变日常养成的作息生活规律和良好的学习习惯。

最后，通过运动，提高免疫力。每天抽出一定的时间进行锻炼，因为运动能够调整平时学习工作生活节奏中积蓄下来的压力，释放快乐的荷尔蒙，促进新陈代谢，改善睡眠，调整植物神经系统的平衡，增强免疫力。同时，也可以结合自己的兴趣和爱好，绘画、弹琴等方式通过转移注意力方法，调节紧张和焦虑的心理。