

疲劳、困倦、头晕脑胀……有人将便携式吸氧罐列为高强度工作和学习必备好物。医生提醒——

靠吸氧提神不如增加户外运动

本报记者 刘友婷

“连止痛药都停了！是歪打正着，还是吸氧真的能缓解偏头痛？”近日，陶女士在尝试吸氧后发出这样的疑惑。她告诉记者，被吸氧“种草”的人并不少，既有与她一样通过吸氧缓解偏头痛的人群，也有压力较大的上班族、学生党。此前，关于“吸氧喝咖啡还提神”的话题引发热议，甚至有网友将便携式吸氧罐列为高强度工作、高考、孕期必备好物。有人认为，吸氧后呼吸顺畅了，头也不痛了，也有人表示没感觉，纯属心理安慰。

专业人士指出，生活中确实存在缺氧状态下需要吸氧的情况，吸氧也能在一定程度上缓解疲劳和解压。但如果无低氧血症（一般为血氧饱和度94%以上）或局部组织器官缺氧的情况下，不建议常规氧疗，而是提倡坚持锻炼，工作和生活保持松弛有度。

适度吸氧能改善状态

“恰逢换季，过敏性鼻炎发作，早上起来就一直流鼻涕，脑袋晕乎乎的，午睡后头痛欲裂……”陶女士测了血氧饱和度，结果显示正常，但她还是拿起家里的便携式氧气瓶，吸了起来，以缓解头痛症状。

陈丽琳自从去年换了办公场所，工作时常常哈欠连连、头痛，严重时还要吃止痛药缓解。“一直觉得是因为对着电脑太久，累了或是睡眠

不足导致的，但其他同事也有相似症状，想到可能是缺氧。”为此，陈丽琳买来两瓶便携式氧气瓶，每到打哈欠、头痛时便吸一会儿。

吸氧真能提神？华中科技大学协和深圳医院高压氧科主任薛连璧在接受《工人日报》记者采访时表示，适度吸氧确实能起到改善作用。“在人员较多的办公室，长时间进行脑力工作的人，出现疲劳、困倦、头晕脑胀、思维不敏锐等现象，一定程度上是大脑皮层等组织耗氧增加，或办公环境相对乏氧造成的。在常压下短时间吸氧，以缓解这些不适症状，有一定道理。”但是，薛连璧强调，吸氧的前提是要科学掌握吸氧方法、浓度、时长、时间间隔等。“不推荐健康人群长时间连续吸氧，也不主张自行采用医用面罩吸入100%纯氧，这需要专业人士指导。”

正常孕妇不需要吸氧

记者留意到，使用氧疗方法的还有学生和孕妇。张冬玲是正在备考研究生的大四学生，朋友见她复习压力大，便送了一个便携式吸氧罐。“听说可以让脑子清醒一点，使用一个月后，发现每次喷第一下时会有缓过来的感觉，持续吸并没有明显效果。”

香港大学深圳医院呼吸内科高级医生胥韦告诉记者，如果在无低氧血症（一般为血氧饱和度94%以上）或局部组织器官缺氧情况下，不建议常规氧疗。有些健康人群吸氧更多是

寻求心理安慰，以此缓解焦虑、紧张等。

“常见的普通感冒、流感及非重症肺炎一般不会导致血氧饱和度下降，患者如果有慢性呼吸系统疾病、重症肺炎等，可导致血氧饱和度和显著下降，甚至出现呼吸衰竭，此时则需要额外增加吸入空气中的氧气浓度以提高动脉血氧饱和度和，从而改善全身缺氧状态。”胥韦说。

孕期31周的陈天真告诉记者，她在一次居家办公时突然感觉喘不过气来，即使大口呼吸，还是很难受。“当时还心跳加快，肚皮瞬间变得硬邦邦，像是宫缩。幸好家里备有氧气瓶，连续吸了一分钟，才缓过来。”

深圳市妇幼保健院福强院区产房主任李军表示，怀孕期间，孕妇生理结构会发生变化。随着子宫增大，胃、大肠、肺、膈肌都会被上抬，因此有些孕妇产会出现胸闷气急、感觉喘不过气来的情况。适当运动、深呼吸或吸氧能让这些症状减轻。

李军介绍，有些孕妇有先天性心脏病，或由于心肺功能较差、重度贫血、肺部疾病等影响吸收氧分能力，导致血氧含量不足，需要通过吸氧改善缺氧状态。另外，有些孕妇到了孕晚期因胎盘功能老化导致胎儿血氧供应下降，也可以在医生指导下适当吸氧。但一般来说，正常孕妇并不需要吸氧。

健康人群应通过运动等方式缓解疲劳

“工作学习过度用脑，吸氧恢复头脑活力”

区问题密切沟通。

蔡奇、王毅等参加会见。

新华社旧金山11月16日电（记者宿亮 熊茂伶）当地时间11月16日上午，国家主席习近平在旧金山会见斐济总理兰布卡。

习近平指出，斐济是最早同新中国建交的太平洋岛国，几天前迎来了中建交48周年。中方把斐济作为好朋友、好伙伴，支持斐济自主选择发展道路，实现国家发展振兴。中方愿同斐方一道，夯实政治互信，拓展务实合作，深化人文交流，推动中斐全面战略合作伙伴关系不断发展。一个中国原则是中斐关系健康稳定发展的政治基础，希望斐方在事关中国核心利益和重大关切问题上继续给予中方坚定支持。中方也将一如既往支持斐方维护国家主权、安全和领土完整。中方愿同斐方加强共建“一带一路”合作，落实全球发展倡议，推进基础设施、农林渔业、新能源等领域合作，助力斐济经济社会发展。中方愿扩大进口斐济特色产品，支持中国企业赴斐投资，鼓励更多游客赴斐文化旅游。

习近平指出，中国发展同太平洋岛国关系坦坦荡荡，没有私心，不针对第三方。中国的太平洋岛国政策充分尊重岛国主权和独立，不附加政治条件，不开空头支票。中国和太平洋岛国都是发展中国家，应该在南南合作框架内加强互帮互助。

兰布卡表示，斐中建交以来，两国关系持续强劲有力发展。中国为斐济和其他太平洋岛国提供了大量帮助，斐方对此深表感谢。斐方坚持恪守一个中国原则。习近平主席提出的全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，有利于维护和促进全球南方国家发展和利益。斐方期待同中方深化合作，助力斐济选择

和走好通往现代化的道路。中国是个伟大的国家，始终坚持大小国家一律平等，斐方敬佩习近平主席的世界领导力。我相信，未来中国将在国际事务中发挥更加重要作用，斐中关系也会越来越好。

蔡奇、王毅等参加会见。

新华社旧金山11月16日电（记者温琴兴）当地时间11月16日下午，国家主席习近平在旧金山会见日本首相岸田文雄。

两国领导人重申恪守中日四个政治文件的原则和共识，重新确认全面推进战略互惠关系的两国关系定位，致力于构建契合新时代要求的建设性、稳定的中日关系。

习近平指出，今年是中日和平友好条约缔结45周年，条约以法律形式确立了中日和平、友好、合作的大方向，成为两国关系史上的里程碑。45年来，在包括条约在内的中日四个政治文件指引下，两国关系尽管历经风雨，但总体保持发展势头，给两国人民带来福祉，也为促进地区和和平、发展、繁荣发挥了积极作用。当前国际形势变幻交织，风险挑战层出不穷，中日和平共处、世代友好、互利合作、共同发展，符合两国人民根本利益。当前，中日关系正处于承前启后的关键时期，双方应该顺应时代潮流，把握正确方向，本着“以史为鉴、开辟未来”的精神，保持邦交正常化初心，客观理性看待彼此发展，树立积极友善相互认知，建设性管控矛盾分歧，将“互为合作伙伴、互不构成威胁”的政治共识体现到具体政策和实际行动中。

习近平强调，历史、台湾等重大原则问题关乎两国关系政治基础，日方必须恪守信义，确保中日关系的不受损害、不动摇。中日经济利益和产业链供应链深度交融，搞“小院高墙”“脱钩断链”对谁都没有好处。中国正在推进高

“孕期容易缺氧，随时随地补氧”……记者在一些网购平台看到，不少商家在商品详情页将氧气瓶、制氧机等描述为学生白领必备、适用于用脑过度等，有的产品销量达20多万件。

“除了科学掌握吸氧方法，选择合格的有质量保障的设备、器具也很重要。”在薛连璧看来，目前市场上相关产品五花八门、良莠不齐，需要更科学地规范、引导市场，完善管理制度。另外，有些商家提供的设备使用说明并不完善，需要加强约束。

“应该在专业人士指导下购买、使用吸氧装置。采取什么方式吸氧、浓度、持续时间、间隔时长、如何减少可能发生的毒副作用等，也需要专业人士进行科学引导。”薛连璧认为，健康人不必要吸氧，更主张通过采取增加户外运动、张弛有度、合理作息等更接近健康生理模式的方式缓解疲劳。

李军也表示，不建议孕妇自己在家吸氧，“吸氧时如果控制不好流量、浓度，导致孕妇体内血氧浓度过高，可能会影响胎儿视网膜发育。”

胥韦告诉记者，吸氧时给氧流速太高，还可能造成鼻黏膜损伤，出现鼻腔疼痛不适及鼻出血情况。部分制氧机带有湿化装置，可增加吸入氧气的湿度以减少对鼻黏膜的刺激，但需注意及时更换灭菌湿化用水及定期消毒湿化装置，避免因细菌滋生造成呼吸道感染。

质量发展和高水平对外开放，将给包括日本在内的世界各国带来前所未有的机遇。双方应深化合作、相互成就，切实维护全球自由贸易体系，实现更高水平的互利双赢。两国应立足更高站位，秉持更广阔视野，弘扬以和平、合作、包容、融合为核心的亚洲价值观，践行真正的多边主义，弘扬开放的区域主义，推动区域一体化进程，共同应对全球性挑战。

习近平指出，日本福岛核污染水排海事关全人类健康、全球海洋环境、国际公共利益。日方应该严肃对待国内外合理关切，本着负责任和建设性的态度妥善处理。

岸田文雄表示，值此日中和平友好条约缔结45周年的重要契机，两国人民深切追思两国老一辈领导人在广泛领域为推动日中友好关系发展作出的努力。当前国际社会处于历史性转折点，日方希望着眼未来，同中方加强高层沟通对话，增加两国关系积极因素，坚持和平共处。日方无意同中国“脱钩断链”，希望继续推动民间往来和人文交流，深化数字经济、绿色发展、财政金融、医疗养老等各领域务实合作。日方将继续致力于走和平发展道路，坚持中日联合声明处理台湾问题的立场没有丝毫改变。

双方积极评价刚成立的中日出口管制对话机制，同意保持各层级对话沟通，适时举办新一轮中日经济高层对话、中日高级别人文交流磋商机制会议，就国际地区事务保持沟通协调，共同应对气候变化等全球性挑战。双方同意，本着建设性态度通过磋商谈判找到解决福岛核污染水排海问题的合适途径。

双方还就共同关心的国际地区问题交换了意见。蔡奇、王毅等参加会见。

的问题。这个地球容得下中美两国。中美各自的成功是彼此的机遇。”

面对变幻莫测的世界，中美关系这艘巨轮，如何避开暗礁浅滩、穿越狂风巨浪，不偏航、不失速、不碰撞？习近平主席给出答案：相互尊重、和平共处、合作共赢。这既是中美50年中美关系历程中提炼出的经验，也是历史上大国冲突带来的启示，应该是中美共同努力的方向。

2021年，在同拜登总统的视频会晤中，习近平主席明确提出这三点原则。这次在旧金山，习近平主席对这三项原则作出进一步阐述：“相互尊重是人与人打交道的基本礼数，也是中美两国相处的起码准则”“和平共处是国际关系基本准则，更是中美两个大国必须守住的底线”“合作共赢是时代发展的潮流，也是中美关系应该有的底色”。

习近平主席高屋建瓴地指出，中美要共同树立正确认知，共同有效管控分歧，共同推进互利合作，共同承担大国责任，共同促进人文交流。这“五个共同”，为中美关系的稳定发展浇筑起五根支柱，开辟了中美关系面向未来的“旧金山愿景”。

“我始终认为，中美关系是世界上最重要的双边关系，美中冲突并非不可避免”“一个稳定和发展中的中国符合美国和世界利益，中国经济增长有利于中国，也有利于世界”“我愿重申在巴厘岛会晤中作出的五点承诺”“中美经济相互依赖，美国乐见中国发展富裕，不寻求打压遏制中国发展，不寻求同中国脱钩”“美方恪守一个中国政策”……围绕中方关切的问题，拜登总统作出明确表态。

知行合一，行胜于言。人们期待，美方能够把自身表态和双方共识落实到行动上。

会晤结束时，拜登总统邀请习近平主席一道在圣洛里庄园里散步，亲自将习近平主席送到上车处。拜登总统还饶有兴致地观看了习近平主席乘坐的红旗轿车。两位元首握手道别，相约第二天在亚太经合组织领导人非正式会议上再次会面。

“历史长河大浪淘沙，最终沉淀下来的总是最有价值的东西。”为中美关系指引方向，为动荡变革的世界注入确定性、提升稳定性，中美元首旧金山会晤将因其里程碑意义写在人类的史册上。人们期盼，在两国元首把舵领航下，以旧金山为新起点，中美关系这艘巍巍巨轮，面向新的航程，行稳致远。（新华社旧金山11月16日电）

全国每年新发癌症病例数约406.4万

约40%癌症可通过控制癌症危险因素、改变生活方式等避免

本报讯（记者姬薇）11月15日，国家卫生健康委、国家发展改革委等部门发布了心脑血管疾病和癌症防治行动实施方案。国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红表示，随着经济社会发展，特别是人口老龄化、居民生产生活方式的变化，我国心脑血管疾病、癌症等重大的慢性疾病发病总体呈上升趋势，慢性病死亡人数占到居民总死亡的比例已经超过80%。

郭燕红指出，预防是最经济、最有效的健康策略，两个方案都坚持预防为主，加强慢性病的风险因素控制，完善从慢性病的预防、高危人群筛查到早期诊断、规范治疗以及康复服务一体化的全流程管理。下一步，将会同有关部门进一步推进慢性病防治的关口前移和全流程管理，多措并举，加强心脑血管疾病和癌症的综合防治，切实提升效果，为共建共享健康中国奠定坚实的基础。

会上，国家癌症中心党委书记张勇介绍，根据中国肿瘤登记年报测算，全国每年新发癌症的病例数约406.4万例。我国发病率位居前五位的病种为肺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌和乳腺癌，其中男性前五位的依次是：肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌和食管癌，女性依次为：乳腺癌、肺癌、结直肠癌、甲状腺癌和胃癌。

国家心血管病中心主任、中国工程院院士胡盛涛表示，目前我们国家绝大多数的的心脏中心，在心血管疾病的救治成功率和治疗效果方面，都达到了发达国家的水平。一些治疗的关键技术的疗效，高精尖的医疗仪器设备的研发，在过去十几年取得突破性进展。

“癌症是一类可防可控的疾病，大约40%的癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等得以避免。”张勇表示。

“土三七”并非真三七，小心有毒

本报讯（记者赵黎浩）在云南省第一人民医院，一名年轻患者怀疑自己得了肿瘤，前来检查。CT检查发现，该患者并非得了肿瘤，而是有腹水，询问得知是食用“土三七”所致。云南省第一人民医院消化内科主任宋正己介绍，近来医院已收治多名食用“土三七”导致身体不适的患者。

云南文山盛产的三七是国家保护中药材，以根茎入药，无毒，可散瘀活血、止血、消肿止痛。“土三七”在功效上与三七相似，但含有毒性的吡咯烷类生物碱，对肝脏有毒性。

据了解，“土三七”一般分布在山丘沟壑、田间地头、公园绿植、小区绿化等。由于根茎、形状和三七类似，在农村地区，村民如果肌肉酸痛、疲劳、跌打损伤，或发癫痫，易听信偏方，将“土三七”泡酒喝，代替治病。

宋正己说，“土三七”根茎泡酒后毒性更大，酒精会将其中的毒素萃取出来，破坏血管，导致肝脏堵塞，引起肝损伤、腹水，甚至肝衰竭。他提醒，不要听信偏方食用“土三七”，猪屎豆（别名野黄豆、野花生、野苦豆、大马铃）、千里光等含吡咯生物碱的植物也不能食用。

习近平向亚太经合组织工商领导人峰会发表书面演讲

（上接第1版）

习近平强调，今年以来，中国经济持续回升向好，高质量发展扎实推进，中国仍然是全球增长最大引擎，中国具有社会主义市场经济的体制优势、超大规模市场的需求优势、产业体系配套完整的供给优势、大量高素质劳动者和企业家的人才优势，经济发展具备强劲的内生动力、韧性、潜力。中国经济长期向好的基本面没有变也不会变。我们有信心、更有能力实现长期稳定发展，并不断为中国新发展为世界带来新动力、新机遇。中国坚持敞开大门搞建设，坚定不移推进高水平对外开放，打造市场化、法治化、国际化营商环境的决心不会变，一视同仁为外商投资提供优质服务的政策不会变。中国式现代化的出发点和落脚点是让14亿多中国人过上更加美好的生活，这对世界意味着更加广阔的市场和前所未有的合作机遇，也将为世界现代化注入强大动力。欢迎全球工商界积极参与中国式现代化进程，共享中国高质量发展带来的巨大机遇！

2026年底建成工会智能化能力中心

（上接第1版）

第一阶段要求到2024年3月，数字工会系统常态化运行，建成全省工会大数据仓，初步构建统一的数据资源体系。搭建全省工会数字服务框架，加速迭代工会服务阵地地图。到2024年底，建立“一数一源一标准”治理机制，构建会员精准画像和数字身份。数字工会服务应用全面升级，数字工会接入机关内部应用，初步实现移动办公、掌上办公。打造基层赋能平台，活动管理、阵地服务功能在基层高效集成。

到2025年底，初步形成数智化支撑体系。数字化服务能力全面拓展，精准化普惠化便捷化取得显著成效；省市县三级工会实现办公“一网协同”，小三级工会融入数字工会治理网络，形成“浙工有为”工作品牌。

最终到2026年底，建成浙江工会智能化能力中心，数字治理生态规范有序，数据要素价值有效释放。工会服务运维（营）体系趋于成熟，全省形成“公益+社会化市场化”开放服务格局。工会协同效应日益彰显，形成横向打通、纵向贯通、协调有力的治理生态。

记者还了解到，浙江工会将聚焦工会服务能力和满足职工群众多样化需求，积极探索新形势下科学精准服务超大规模对象群体的方法路径，整合资源、借势借力、优化布局，使服务更便捷、更高效、更普惠、更精准，把服务的便捷高效直达作为评判数字化改革建设的主要标准。

山西吕梁永聚煤业火灾事故有13名相关责任人被采取刑事强制措施

新华社太原11月17日电（记者马晓媛）记者从山西省人民政府新闻办17日召开的情况通报会上获悉，目前公安机关已对吕梁永聚煤业的实际控制人、主要负责人、其他责任人等13人采取刑事强制措施。

11月16日7时许，山西吕梁市永聚煤矿一办公楼发生火灾，造成26人遇难，38人受伤。山西省卫健委副主任廉月胜在会上介绍说，目前38名伤员中的4名危重伤员暂无生命危险，3名重伤人员生命体征平稳，30余人伤为普通伤，正在积极对症治疗。通报会前，全体参会人员向事故中的遇难者表示默哀。

担负起沉甸甸的责任

的习近平担任河北省正定县委书记。他还聊到金門大桥、美国职业篮球联赛。

时隔不到一个月，习近平主席来到旧金山举行中美元首会晤。会晤间隙的一段轻松互动，又勾起对当年的回忆。

斐洛里庄园主楼会谈厅里，从中美关系的历史、现在和未来，到中国式现代化道路和发展前景；和各自重要关切，到国际和地区热点问题……习近平主席同拜登总统全面、深入、坦诚交流。

稍事休息后，习近平主席出席拜登总统举行的宴会。

拜登总统在宴会厅门口迎候。只见他掏出一部手机，用手指在屏幕上轻轻滑动，像是在寻找什么。

当习近平主席走到他跟前时，拜登总统举起手机请习近平主席看，问道：“您认识这位年轻人吗？”

“认识啊，这是我38年前。”习近平主席说。原来，拜登在手机屏幕上展示的是1985年习近平访问旧金山时在金門大桥前的留影。

“您一点都没变！”拜登总统说。宾主在一阵欢笑声中步入宴会厅。

晚上，在中美关系全国委员会、美中贸易全国委员会、亚洲协会、美国对外关系委员会、美国商会等友好团体举行的联合欢迎宴会上，习近平主席又一次讲到了38年前首次访问美国的经历。而38年前在美国结识的多位老朋友，也应邀出席了这场宴会。

“我第一次访问美国时，住在艾奥瓦州的德沃切克夫妇家中，我还记得门牌号是邦尼街2911号。这是我同美国民众首次面对面接触，也是一段我和美国人民共同生活的难忘经历。对我来说，他们就是美国。”

“我也发现，两国虽然历史文化、社会制度、发展道路不同，但人民都善良友好，勤劳务实，爱爱祖国、爱家庭、爱生活，都对彼此抱有好奇心和兴趣。”

“正是善意友好的点滴汇流，让宽广太平洋不再是天堑，正是人民的双向奔赴，让中美关系一次次从低谷重回正道。我相信，中美关系的大门一旦打开，就不会再被关上。两国人民友好事业一经开启，就不会半途而废。人民友谊之树已经长大，一定能经风雨、”