

钱凯到上海，中秘拓新发展路

海风拂面。从秘鲁的泛美公路望向太平洋，浩瀚烟波中，高大的岸桥整齐排列，防波堤如巨臂环绕，码头工人忙碌穿梭，崭新的钱凯港即将投入正式运营。

今年6月，习近平主席同秘鲁总统博鲁阿尔特会谈时专门提及这一共建“一带一路”重要合作项目：“双方要共同努力，确保钱凯港如期建成，成为中拉之间的陆海新通道，使‘钱凯到上海’真正成为一条促进中秘共同发展的繁荣之路。”

志合者，不以山海为远。跨越万里大洋，中秘两国在新时代书写着精诚合作、相知相亲的故事，为构建中拉命运共同体持续注入强劲力量。

承载向海而兴的希望

在进入钱凯市的公路入口处有座城市雕塑，造型为一条大鱼从海中腾跃而起。离雕塑不远，几十艘木制小渔船锚泊海面。以往，不少本地人只能希望首都利马多来些游客，包下自己的渔船出海游玩，以此增加些许收入。如今，巨港即将建成，人们热切期盼的是迈向富裕的崭新机遇。

23岁的当地居民鲁特·吉蒙内斯·巴赞告诉记者，几年来，从周边平整土地、开凿隧道到新的道路和立交桥连接泛美公路，她见证了港口修建全过程。“我相信这里将发生巨变，附近地区几代人的生活都会因钱凯港而改变。”

钱凯港项目一期工程始建于2021年，包括4个码头泊位，港口能停靠18000标准箱的超大型集装箱船，可实现近期每年100万、远期150万标准箱的设计吞吐能力。

秘鲁经济学家预计，钱凯港每年将给秘鲁创造相当于国内生产总值1.8%的经济效益。钱凯港的建设总共将创造约1300个直接就业岗位和约8000个间接就业岗位。

吉娜·潘多是钱凯本地人，在中国港湾钱凯项目部负责

元首外交·心相近

维护社区关系。潘多说，当地人项目的信任与期望随着钱凯港建设的不断推进而与日俱增。不少人获得了一份稳定工作，一些企业在地修建足球场、举办文化活动，本地居民的生活质量得到显著提升。

工程师奥马尔·阿拉约参与了中铁十局在钱凯港的隧道项目。在他看来，钱凯港为秘鲁打开又一扇通往世界的大门，带来“黄金机遇”。

中国企业在钱凯港建设过程中引入远控自动化装卸设备、电动智能卡车及5G通信设备，致力于把钱凯港打造成绿色低碳、数字智能的现代化港口。

对此，秘鲁国立圣马科斯大学亚洲研究中心主任卡洛斯·阿基诺·罗德里格斯说，钱凯港不仅是一个港口，更是一个物流、技术和运营中心，“将为我们带来新技术、新经验、培养新人才”。

共绘陆海联通的图景

在西班牙语中，钱凯与上海发音相近。近年来，随着钱凯港项目推进，当地媒体经常使用“从钱凯到上海”这一朗朗上口的短语，描述未来的中拉陆海新通道。钱凯港投入运营后，秘鲁与中国之间的海运时间预计将大幅缩短，秘鲁和周边国家的货物贸易和港口经济的发展。

前不久，在上海举行的第七届进博会上，秘鲁手工艺人奥斯瓦尔多·马马尼的羊驼毛工艺品再次受到热烈欢迎。近年来，他的羊驼制品发货量逐渐增多，今年发送了一集装箱的产品。马马尼一直关注钱凯港建设，相信这条物流新通道将让他的产品更快抵达中国大市场。“我还想向中国多推介一些羊驼皮制品、羊驼毛毯和地毯。”马马尼对未来充满期待。

秘鲁农业发展和灌溉部长阿赫尔·曼努埃尔·马内罗说，钱凯港运营后，秘鲁和中国之间的货物运输成本预计将降低一半，这对秘鲁这样的农产品出口国具有重要意义。“举例来说，秘鲁的芒果先前需要34天才能运抵中国，到达时成熟度已很高。如果运输时间缩短，能够更好地保鲜。”

“欢迎更多秘鲁优质产品进入中国市场”“将中方支持高质量共建‘一带一路’的八项行动同秘方发展需求对接起来”“统筹推进矿产、能源、制造业、农业等领域合作，拓展新能源、数字经济、人工智能、数字医疗等新兴领域合作”……今年6月，习近平主席同博鲁阿尔特总统会谈，在提到钱凯港的同时，指明了巩固和拓展未来两国务实合作的重点领域。

中国在数字经济、绿色发展等领域积累的先进技术和丰富经验，有望为中秘务实合作和高质量共建“一带一路”增添

新动力。通往古印加文明遗址马丘比丘的公路隧道、连接安第斯山区和热带雨林地区的公路、建在沙漠中的雷帕蒂西翁光伏电站……中秘两国务实合作稳步推进，给中国企业带来了新的发展机会，也为秘鲁的可持续发展增添亮色。

秘鲁交通和通信部长劳尔·雷耶斯说，共建“一带一路”倡议致力于在合作共赢的基础上发展公平贸易，在建设基础设施的同时，秘中双方也建立了默契与信任。

高扬命运与共的风帆

智利《三点钟报》评论说，钱凯港对加强拉美地区同中国的互联互通“具有战略意义”，为拉中经贸关系长期发展提供广阔空间。

秘鲁是最早同中国建立全面战略伙伴关系的拉美国家之一，也是最早同中国签署一揽子自由贸易协定的拉美国家。如今，钱凯港建成后，将成为拉美地区新的枢纽港和太平洋门户港，故而牵动着整个拉美地区政界、工商界和媒体的视线。

2016年11月，习近平主席在秘鲁国会发表演讲，把秘鲁称为中国在太平洋对岸的“邻居”，用“命运共同体之船”概括中拉关系，倡议推动中拉全面合作伙伴关系实现更高水平发展。

今年适逢习近平主席提出构建中拉命运共同体十周年。十年来，在双方共同努力下，中拉命运共同体建设不断取得新成果，中拉关系进入平等、互利、创新、开放、惠民的新时代。

如今，中拉年贸易额近5000亿美元，中方稳居拉美第二大贸易伙伴国和巴西、智利、秘鲁等国第一大贸易伙伴。中国已与智利、秘鲁、哥斯达黎加、厄瓜多尔、尼加拉瓜5个拉美国家签署自由贸易协定。

从阿根廷贝尔格莱德铁路重建项目，到牙买加南北高速公路项目，再到特立尼达和多巴哥的凤凰工业园……一个又一个重大项目持续推进落地，促进互联互通，创造发展机遇，造福百姓民生，点亮共同发展的希望之光。

目前，中国已与22个拉美和加勒比国家签署共建“一带一路”谅解备忘录。在共建“一带一路”合作助推下，中拉关系持续深化，跨越太平洋的友好合作之路越走越宽广。

中国诗句说：“相知无远近，万里尚为邻。”拉美谚语说：“真正的朋友能够从世界的另一头触及到你的心灵。”跨越大洋的合作故事仍在延续，中拉人民的友谊日益深厚。面向未来，中秘、中拉将继续在共同发展繁荣的道路上并肩前行，书写构建中拉命运共同体的时代新篇章。

新华社记者（新华社利马11月14日电）



“我也想停下来喘口气，可谁能来搭把手呢。”家住陕西西安的李秀娥今年74岁，常年无休照顾因病卧床的老伴。

我国目前有约3500万失能老年人，占全体老年人的11.6%。据测算，到2050年，这一数字将达到5800万左右。如何走出“一人失能，全家失衡”的困局？

过不上的“平常日子”

每天早上7点起床，帮老伴擦脸洗澡，做完饭后自己顾不上吃就陪老伴喂饭，抽空还得洗衣服、打扫卫生。十几年来，李秀娥几乎每天都是这样度过的。

2010年10月，老伴赵天权突发脑梗，瘫痪在床。儿子在外地工作，照顾老伴的任务落在李秀娥一人身上。

身上的辛劳只是一方面，照护者的心理问题也不容忽视。

前不久，《当一位北大教授成为24小时照护者》的文章在网上刷屏，北京大学新闻与传播学院教授胡泳在文中自述：“十几年如一日地干这个事，你真的非常容易焦躁。生活变成了纯粹的耐力问题，以及和绝望对抗的心理问题。”

有研究数据显示：30%到40%的阿尔茨海默症患者的照护者患有抑郁或面临情绪压力，58%的照护者身体状况比同龄人更糟糕。

将失能老人送到养老机构交由专业护理人员集中照护，是不少家庭的选择。

据民政部介绍，截至今年第二季度末，全国各类养老服务机构和设施41万个，其中社区养老服务机构和设施36.9万个，与2019年相比分别增加了1倍、1.2倍。数据显示，养老机构收住的老年人中67%为失能老年人。

然而，即使老人住进养老机构，家人有时也无法安心。近年来，一些地方曝出养老机构发生虐老事件，给人们敲响了警钟。

对于失能老人及其家庭而言，居家养老、机构养老各有各的难，“平常日子”难再得。

亟待破解的三个难题

业内人士认为，当前，失能老人居家养老、机构养老出现各种各样问题，关键在于三个难题。——“钱从哪里来”。近年来，我国建立国家基本养老服务清单制度，明确对经认定生活不能自理的老年人提供家庭养老支持服务。

截至目前，各省份均根据当地实际情况明确类似规定。例如，陕西对具有本省户籍的城乡低保家庭中60周岁及以上的重度失能和完全失能老年人给予每人每月200元补贴。北京为失能、失智和高龄老人等符合条件的对象提供每周一次入户探访、每月免费理发一次等基本服务。

——“人从哪里来”。家住北京的周雯最近陷入“有钱难办事”的困境中。为了照顾半失能的奶奶，周雯家请过一名家政人员，每月花费12000元。“就这样还留不住人，不少人都怕麻烦。”周雯说。

当前，养老护理员数量不足、素质参差不齐、结构层次不合理现象在全国范围内都较为突出。据测算，当前我国对养老护理员的需求达600多万人。然而，公开数据显示，2020年至2022年，各级民政部门共培养培训养老护理员248万人次；人才缺口较大。

——“监管如何管”。相较于健康的成年人，失能老人身体条件和认知能力相对不足。老人在养老机构或家中遭遇虐待，往往很难被发现。

近年来，我国不断健全养老服务综合监管体制机制，县级以上地方政府民政部门负责区域内养老机构的指导、监督和管理，住建、市场监管、消防等其他部门依照职责分工对养老机构实施监督。

破困局需多角度发力

今年1月发布的《国务院办公厅关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》提出，拓展居家养老服务，优化老年健康服务，完善养老照护服务。

“支持护理型床位建设”“支持有条件的养老机构针对认知障碍老年人特殊需求，增设认知障碍照护专区，提供专业照护服务”……民政部等24部门近日联合印发的《关于进一步促进养老服务消费提升老年人生活品质的若干措施》，提出了一系列有针对性的举措。

当前，我国正在逐步推行长期护理保险。四川大学华西医学中心研究结果发现，成都市长护险的实施，至少降低了失能老人家庭照料经济负担的44.31%，失能老人生存时间较未享受人群增加2.08年。

我国养老护理服务正走向专业化，养老服务人才是支撑养老行业高质量发展的关键因素。业内人士建议，通过加强专科护士与健康照护师培养，带动护理水平全面提升，让更多老人享受到专业、高效的护理服务。

天津市老龄产业协会会长王淑洁建议，进一步完善职业认证标准和补贴机制等。还有业内人士建议，出台相关政策举措，支持人口老龄化程度较高、养老服务人才供给不足地区与劳务输出大省开展劳务协作，促进养老服务人才跨地区有序流动。

要确保老年人放心、安心养老，必须持续加强养老服务监管，更好维护老年人合法权益。王淑洁建议，加强常态化监管，对养老护理员设立准入和“黑名单”机制。

新华社“新华视点”记者（据新华社北京11月14日电）

三千五百万失能老年人：如何摆脱「一人失能 全家失衡」困局

十一月十三日，在浙江省湖州市德清县乾元镇城北村官庄，镇中心卫生院家庭医生为七十三岁沈琴轩老人（右一）测量血糖。（新华社发）（倪立芳摄）



联合国糖尿病日说健康

远离“甜蜜的负担”

随着人口老龄化程度加深，我国糖尿病患者持续增加，该如何规范治疗？年轻糖尿病患者比例也逐渐升高，该如何预防？

2024年11月14日是第18个联合国糖尿病日，今年的活动主题是“糖尿病与幸福感”。记者走访多家医院，就公众关心的问题进行了采访。

患病人数增多，老年人、青年人都有

根据国际糖尿病联盟数据显示，我国65岁及以上老年糖尿病患者数量约为3550万。随着人口老龄化程度持续加深，老年糖尿病患者数量仍呈上升趋势。

“人口老龄化是我国糖尿病患者增加的重要原因之一。”北京医院主任医师郭立新表示，糖尿病患病率与年龄增加相关，老年糖尿病患者的死亡率明显高于未患糖尿病的老年人。

据介绍，糖尿病是由遗传和环境因素共同作用引起的代谢性疾病，高血糖是其主要特征。糖尿病的主要病理生理基础是体内胰岛素绝对或相对缺乏，或伴有胰岛素作用缺陷。“临床上2型糖尿病最常见，一般见于40岁以上人群，但近些年，门诊接诊的年轻糖尿病患者比例越来越高。”石家庄市人民医院（范西路院区）内分泌科主任安艳荣表示，糖尿病与遗传、生活方式、饮食和运动习惯息息相关。

安艳荣提醒，当自己或家人出现“三多一少”（多尿、多饮、多食以及体重下降）的症状时，要格外留意血糖问题。如果出现反复性泌尿感染、伤口不愈合等，要注意是否患上了糖尿病。相关医学专家认为，糖尿病隐蔽性强，应加强正确防治知识普及教育，使公众远离“甜蜜的负担”。

坚持健康生活方式，对糖尿病说“不”

糖尿病作为一种常见的慢性疾病，其危害主要表现在两方面：

一是因急性高血糖引起的糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态等急性并发症，如果救治不及时可能危及生命。二是因长期慢性高血糖导致的慢性并发症，包括大血管和微血管病变，血管病变可能会导致心肌梗死、卒中、失明、肾衰竭、截肢等严重后果，是糖尿病患者致残或致死的主要原因。

北京协和医院内分泌科副主任医师平凡提示，有糖尿病家族史、超重与肥胖、缺乏体力活动、高血压、高血脂等都是糖尿病的危险因素。

糖尿病如何预防？平凡建议，对于一般人群，合理膳食、控制体重、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。对于糖尿病高风险人群，可根据自身情况，控制超重肥胖及热量摄入，加强体力活动，同时做好早期筛查。

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人提示，提倡公众从40岁开始每年检测1次空腹血糖，糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖，当空腹血糖 ≥ 6.1 mmol/L或餐后2小时血糖 ≥ 7.8 mmol/L时，应到医疗机构进行糖代谢评估。

规范治疗，延缓糖尿病患者病程进展

今年的联合国糖尿病日活动主题，倡导将提高糖尿病患者的生活质量作为糖尿病健康服务的核心，促进患者享有健康生活。

“目前尚无根治糖尿病的方法，但通过多种治疗手段可以控制好糖尿病。”郭立新建议，糖尿病患者要及时正确掌握糖尿病及其并发症相关知识和自我管理技能，科学控糖、关注肥胖和高血糖，定期筛查，做自己健康的第一责任人。

《中国老年糖尿病诊疗指南(2024版)》指出，老年人是多种慢性疾病的易发人群，老年2型糖尿病患者合并高血压和血脂异常的比例高达79%。制定临床诊疗方案时，应进行充分评估，争取安全有效地控制多项代谢异常所致损害，延缓老年糖尿病患者的病程进展，全面改善其生活质量。

研究显示，气候对糖尿病患者血糖控制会产生一定影响，患者在冬季容易出现血糖和其他代谢指标不达标现象。

专家建议，糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。虽然冬季需要增加热量摄入，但糖尿病患者仍需控制饮食，并保持营养均衡的饮食习惯，多摄入蔬菜和水果。此外，规律锻炼也十分重要。

值得注意的是，虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖，但不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者，应遵医嘱规范用药，并定期监测血糖水平。

新华社记者（据新华社北京11月14日电）

零材料申报 代评包过

这些职称骗局要小心

“8000元免试评定”“专属通道，不过包退”……多地密集开展职称评审工作之际，一些中介机构声称可以提供“一站式”“一对一”职称代评代办。对此，人社部门提示：职称评审有着规范程序和标准，代评包过是骗局要小心。

零材料申报？没戏！

河南的王先生在某网站看到职称代办信息后，付了1万多元购买中级经济师专业职称评审服务。“客服说考试、发表论文、申请专利等一价全包，证书在当地人社局可查。最后又说办不了，还不肯退费。”王先生说。

人社部门表示，谎称有“内部渠道”，承诺“全程代办”，最终不退高额收费，是典型的欺诈行为。有些机构还制作虚假职称证书和虚假查询网站，通过假证信息“挂网”实施欺诈。

多地人社部门声明，从未与任何第三方代理机构或个人合作，或委托其开展任何形式的代办、咨询职称评审等活动。申报职称，应按要求提交相关材料并按程序规范评审。

人力资源社会保障部办公厅曾印发通知，要求卫生、中小学教师、工程、艺术等实践性强的职称系列不将论文作为职称评审的主要评价指标。技术推广、高质量专利、智库成果、文艺作品、教案、病例等业绩成果均可作为代表性成果参加职称评审。

材料造假、暗箱操作？严查！

记者在网查询相关信息发现，不仅有中介公司提供“一条龙”代评服务，还能看到诸多有偿代发论文、购买学术成果等广告及付费链接。

在知名购物网站“某宝网”上搜索“论文”二字，立即会出现大量“职称论文”“投稿职称”等链接，其中相当一部分付款人为“5000+”。从购买评价看，这些店铺售卖的均为论文代写代发服务，并按照参评职称等级、期刊类型、发表时限收取不等费用。

那么，买来的论文有风险吗？

记者了解到，相关部门曾多次下发通知，严厉打击职称评审工作中的论文代写代发、虚假刊发等违纪违规行为。按照规定，对于抄袭、剽窃、不当署名等学术不端行为，撤销取得的职称，并记入职称申报评审诚信档案库。

今年7月人力资源社会保障部印发的《职称评审监管暂行办法》再次明确，申报人应对本人申报材料真实性进行诚信承诺，承诺不实、弄虚作假的3年内不得申报评审职称，情节严重涉嫌犯罪的，移送有关机关依法处理。

此外，办法还将行业协会、学会等社会化评审机构列入监管对象，并将可能涉及的垄断申报渠道、操控评审结果、高额收费、与评审专家及工作人员勾结谋利等行为作为监管重点。

自由职业者能参评？可以！

目前我国共有27个职称系列，涉及约8000万专业技术人员。正规的职称申报渠道是什么？一般情况下，由用人单位或申请人业绩情况进行审核、公示、推荐申报，按规定程序逐级报送相应评审机构。

近年来，为激励各类人才创新，我国职称评审范围不断扩大，实现了向非公领域和高技能人才延伸。民营企业人才参加职称评审不再有障碍，高技能人才也打破了学历、身份等条件限制，有了参加职称评审的通道。

自由职业者能参评吗？答案是肯定的。符合条件的自由职业者也可根据属地原则，申报参加当地人社部门组织的职称评审。

例如“关于开展2024年度北京市职称评价工作的通知”明确，近1年在北京地区舞台影视、美术、动漫游戏、文学创作、工艺美术等专业领域工作、符合条件的自由职业者，经正规行业协会推荐即可参加职称评价。

新华社记者（据新华社北京11月14日电）