

在各自现代化征程上并肩前行

——中拉双向奔赴的四季故事

新华社记者 陈瑶 陈寅

中国—拉美和加勒比国家共同体论坛第四届部长级会议13日在北京开幕。经过十年悉心耕耘，中拉论坛机制已成为中拉平等对话、互利合作的重要平台。

岁月流转，四季更迭，中拉整体合作的精彩画卷徐徐铺展。绽放在墨西哥沙漠里的中国“太阳花”、风靡中国健身达人圈的巴西莓果泥、翱翔在圭亚那稻田上的中国农业无人机、晋升中国花卉市场“新宠”的秘鲁朱顶红……一个个跨越山海、连接中拉的动人故事，成为十年来中拉构筑全方位、多层次、宽领域对话合作网络的生动注脚。

清洁能源向“绿”而行

向阳花开春常在，墨西哥佩尼亚斯科港居民用电不愁了。

在水草丰沛的地方，各种花卉把太阳的光和热转化成大自然的美。而在墨西哥西北部索诺拉州沙漠地区的佩尼亚斯科港，长年干旱、高温、光照时间长，光伏项目如同盛开的“太阳花”，把光和热转化成当地居民梦想的电。

4月的一天，47岁的当地居民何塞·加尼卡从冰箱里取出食材准备晚餐。“不用为储存食材发愁”这一看似平常的需求，他以前不敢想象。“以前供电很不稳定，经常停电。”加尼卡说。

这一切随着中国企业承建的佩尼亚斯科港光伏电站二期工程交付投产发生了改变。

为缓解周边地区的电力缺口，减少对电力进口的依赖，墨西哥全面推进佩尼亚斯科港光伏电站建设，完全建成后将成为拉美最大的光伏项目。

行走在光伏板间，中能建国际建设集团有限公司佩尼亚斯科港光伏电站二期工程项目经理王志飞无比自豪。他说，佩尼亚斯科港光伏电站是墨西哥门类最齐全、技术最复杂的光伏项目。二期工程总装机容量达到300兆瓦，每日最高发电量达204万度，可满足20万户家庭的用电需求。

十年来，中拉清洁能源合作助力发展，点亮拉美万家灯火：在巴西，美丽山特高压输电项目缓解了当地电力供应紧张；在智利，蓬塔风电场助力当地可持续发展；在古巴，西罗雷东多生物质电厂变废为宝；在哥伦比亚，伊图安戈水电站建成后将解决全国12%的电力需求……

智利塔尔卡大学工程系学者克里斯蒂安·加西亚说，拉美的地理和气候条件适宜发展清洁能源，中国拥有清洁能源项目建设运营的技术和经验，中拉在这一领域拥有天然的互补性。

“感谢中国帮助我们实现了能源结构的转型升级。”加西亚这一句发自内心的感慨，正是对十年来中拉清洁能源合作丰硕成果的精准概括。中拉合作向“绿”而行，为全球可持续发展注入新动力。

人文交流双向奔赴

莓子冰饮润齿牙，身在中国的巴西姑娘乡愁解了。

酷暑难熬，各色清凉饮品备受消费者青睐。低热量、抗氧化、纯天然……在人们越来越追求健康的过程中，巴西莓在一众“超级水果”中脱颖而出。

“没想到在中国也能吃到巴西特色甜品——巴西莓冰淇淋！”

中国上海，巴西姑娘英格丽德·托尔夸托走进街边一家巴西莓果泥专门店。品尝一口后，她惊讶地赞叹：“地道，是巴西的味道！”

托尔夸托从小就对中国有着浓厚的兴趣。大学期间，她报名了孔子学院的课程，之后两度赴华交流学习。2024年，她再次回到阔别九年的中国，成为复旦大学金砖国家研究中心的访问学者。

身在中国，她发现身边的巴西元素越来越多，每次她总会同身处巴西的中国朋友、孔子学院老师高春晗分享。同时，高春晗在巴西也发现越来越多的中国元素。

在巴西，约200年前中国茶农带来的茶树和巴西莓棕榈树并肩而立，中医诊所走进巴西社区，针灸被纳入医保体系。在中国，巴西“战舞”走红网络，两国经典文学作品互译工程佳作频出……

中巴友好往来是中拉人文交流的生动缩影。十年间，“汉语热”在拉美多国日益兴起，中国多次以主宾国身份参加拉美地区国际书展，拉美影视作品也频频亮相中国的国际电影节，“中拉文化交流年”“中拉文明对话论坛”等活动成功举办……中拉在互学互鉴中相知相熟、相近相亲。

中外语言交流合作中心拉丁美洲和加勒比地区中心主任罗伯托·拉方丹表示，十年来，中拉人文交流日益丰富多元，民心相通逐步深化。在文明互鉴、开放包容的基础上，中拉携手推动各领域合作迈上新台阶。

国之交在于民相亲，民相亲在于心相通。中拉人文交流活力迸发，双方在相融相通、互促互鉴中携手向前。

技术合作守望丰收

稻花香里说丰年，圭亚那无人机水稻精准种植试点项目成了。

秋天是丰收的季节。万千稻穗随风摇曳，铺展成一片金色的海洋。但

稻田里的精彩不只在地面。

南美洲北部，圭亚那广袤的稻田上，中国农用无人机在蓝天下低空飞行，拍摄下金灿灿的稻浪。操作员温菲尔德·华盛顿目不转睛地盯着屏幕。无人机是他“会飞的眼睛”，实时传回清晰图像，分析植株长势、田间水量与病虫害情况。

中国无人기는圭亚那水稻精准种植试点项目的“关键角色”，这一试点由中国—联合国粮农组织南南合作信托基金支持。2022年，在“中国—联合国粮农组织南南合作支持拉美和加勒比国家共同体提升数字农业发展韧性项目”的大力推动下，圭亚那稻米发展委员会在当地启动了试点建设。

圭亚那农业部数据显示，在该项目支持下，圭亚那水稻单产从2019年的每公顷5.9吨提升到2024年第一季的每公顷6.6吨，2025年这一数字有望再次攀升。

授人以鱼不如授人以渔。除提供无人机、平板电脑等设备，项目还有一个关键环节——指导与培训，包括派遣中国专家去圭亚那现场指导和邀请项目参与人员到中国接受培训。

中国农业科学院农业信息研究所副研究员朱海波是专家组成员之一。他介绍说，中国专家设计了一套适应圭亚那的技术解决方案，帮助当地设立专业化服务团队，系统培训无人机飞手与数据分析师。

圭亚那稻米发展委员会技术推广主管特拉维斯·皮尔格林是赴华培训的一员。他说：“中国先进的农业技术开拓了我们的视野。”回国后，皮尔格林与当地程序员合作开发了相关应用程序。2025年，圭亚那新一季水稻种植试点进一步扩展。

如今，圭亚那稻米发展委员会培养了8名无人机飞手和12名数据分析师，还设立了地理信息系统小组，推动水稻种植全面走向数字化。

知“帕”不怕——正确认识帕金森

□王莉 濉溪县医院神经内科

提到帕金森病，许多人可能会想到颤抖的手和步伐迟缓的老人。但实际上，帕金森病并非单纯的“老年病”，它与神经系统的健康密切相关。接下来，让我们一起揭开帕金森病的“迷雾”，让我们在面对它时，能够知“帕”不怕。

一、什么是帕金森病？

帕金森病是一种神经系统慢性退化病，主要损伤我们大脑中“黑质”区域的神经元，这些神经元负责制造多巴胺——一种调节运动、情绪和思维的重要小信使。多巴胺减少后，就会出现各种“动作卡壳”或“不太对劲”的感觉。为什么会得？目前还没完全搞明白，但基因和环境都可能参与，大约10%有家族病史，长期接触农药或曾经头部受伤也会增加患病风险。

二、帕金森的常见症状

运动症状

帕金森病的最常见症状是与运动控制相关的问题，这些症状通常被称为“运动三大症状”：

（1）**震颤**:表现为手、脚或下巴的不由自主抖动。震颤通常在安静状态下最为明显，并在运动时减轻。初期，震颤可能仅限于一侧肢体，但随着疾病进展，可能涉及两侧。

（2）**肌肉僵硬**:患者感觉到肢体或关节的僵硬，活动时出现抵抗感。肌肉僵硬会使得患者的动作变得缓慢，并增加跌倒风险。

（3）**运动迟缓**:日常活动变得困难，诸如穿衣、刷牙、写字等基本动作变得缓慢且费力。随着病情的进展，动作可能变得僵硬，甚至无法完成。

非运动症状

别以为只有身体“抖抖响”，情绪和思维也会一起受影响。

（1）**认知变化**:不少患者会感觉自己“走神”更频繁：看电视、聊天、看书时，明明刚才还有兴趣，下一秒

就心不在焉；别人一句话刚说完，也需要多几秒才能反应过来，回答时容易支支吾吾。再加上常常忘了刚放下的东西——明明把手机放那里了，却怎么也想不起藏在哪儿；有时候连今天吃了什么、要说的词都想不出来。

（2）**情绪问题**:很多人因为担心哪天会抖得更厉害、又不知道该怎么应对，心里常常紧张、焦虑；身体状态一差，就容易陷入抑郁，觉得自己“没用了”，对生活失去动力。有些患者还会因为害怕在别人面前抖得尴尬，从而选择减少社交，久而久之，心情更容易低落。

（3）**睡眠障碍**:躺在床上翻来覆去，担心一晚上都睡不着；就算勉强入睡，也可能在半夜一两点、三点钟被关节僵硬或肌肉抽动弄醒，甚至在做梦时出现剧烈动作——手脚乱挥，发出惊叫，如果身边没人看着，还可能把自己或被子里弄得一脸糟。结果就是，晚上没睡好，白天就昏昏

沉沉，看电视、聊天都容易打瞌睡，生活质量大打折扣。

三、帕金森的治疗方法

药物“补”多巴胺:帕金森病的病理特征与脑内多巴胺能神经元功能减退相关。临床治疗中，多巴胺前体类药物可通过血脑屏障转化为多巴胺，经临床试验验证对改善运动迟缓、肌强直等核心症状具有积极作用。其联合用药方案中的外周脱羧酶抑制剂可提升前体药物的生物利用度，同时减少消化道反应、体位性低血压等外周副作用。当单药疗效不足时，多巴胺受体激动剂可作为联合治疗方案，通过直接激动多巴胺受体延长症状控制时间，但需密切监测日间嗜睡、冲动控制障碍等潜在不良反应，建议患者在专科医师指导下定期评估调整用药方案。

手术“开关”刺激:当药物无法满足需求或副作用过大时，就可以

考虑“动刀”——其实是给大脑装个微型电极，精准调控神经。深脑刺激术（DBS）是在大脑特定部位植入两根极细电极，连上胸部的小型脉冲发生器，通过电脉冲“调频”，有助于缓解抖动和僵硬，而且刺激参数可随时调整。脑叶切除术相对来说比较少见，只针对极少数顽固性震颤患者，主要切除或破坏一小块病灶区域，阻断异常信号。

康复训练“保驾护航”:拉伸、力量、平衡和协调训练，一套动作有助于改善步态，在一定程度上减少跌倒风险，还能缓解肌肉僵硬感。针对声音变低、发音含糊的问题，通过呼吸练习和口部肌肉训练，帮你恢复清晰、洪亮的说话声音。运动疗法方面，推荐舞蹈、打太极拳或水中运动，这些兼顾节奏和协调的项目，不仅有助于锻炼身体，还能在一定程度上刺激大脑可塑性。需要注意的是，康复训练最好在专业医师指导下进行，运动时应按照循序渐进原

则，并谨防摔倒，如有不适应立即停止。

四、如何预防帕金森？

以下好习惯有助于帮大脑和身体“加分”：

（1）**动起来**:跑步、快走、游泳，或者像打太极拳、瑜伽这类兼顾平衡和柔韧的运动，都有益神经健康。

（2）**动脑筋**:读书、下棋、学新技能、写写字，都会刺激大脑可塑性，给神经元“拉拉线”。

（3）**管理病**:高血压、糖尿病、高血脂等疾病也可能增加帕金森风险，定期体检，按时吃药、控制身体各项指标。

所以，不必害怕，不必焦虑。面对帕金森，知“帕”不怕。在日常生活中，无论是合理安排运动、规划健康饮食，还是遵循专业医疗建议进行规范治疗，这些积极的举措都可能对病情管理产生积极影响，助力患者维持相对良好的生活状态。

急性心梗后如何科学康复

□郭德奎 砀山县人民医院心血管内科

急性心梗是一种严重的心血管疾病，具备发病突然、病情进展速度快等特点，若将心脏比作是一台精密的发动机，那心梗就是突然罢工的前兆，但是大家也别慌，它并不意味着生命的终结，科学的康复在一定程度上有助于心脏重新恢复活力，降低再次心梗的发生风险，下面就让我们一起来了解一下如何通过科学康复方法管理急性心梗，从而让我们将心脏调教得活力满满。

一、急性心梗后科学康复的重要性

促进心脏功能恢复:心梗发生后会导致部分心肌细胞死亡，致使心脏泵血功能受到程度不等的影响，通过科学的康复训练方法，能够帮助心脏逐渐恢复功能，强化心肌收缩力，从而提高心脏耐力。

预防再次心梗:心梗之后心脏会处于一种较为脆弱的状态，增加再次发生的可能性，科学的康复能够在一定程度上对危险因素进行控制，从而降低再次发生心梗的可能性。

减少并发症:心梗之后心力衰竭、心律失常等是常见的并发症，通过科学的康复活力，提前进行针对性管理，有助于降低这些并发症的发生风险，从而缓解心脏负担。

提高生活质量:康复训练不能只关注身体功能的恢复，还注重患者整体生活质量水平的上升，通过生活方式、运动等多项调节，可以帮助患者逐步恢复体力，缓解症状，使其更好地回归到正常的生活和工作当中。

二、急性心梗后科学康复的方法

按时吃药:心梗发生后医生通常会开一堆的药物，但这些药物可

并非摆设，而是心脏的守护神，在心梗发生后心脏就好比是受伤的老牛，而药物可以在一定程度上降低再次发生心梗的风险，例如抗血小板药物在避免血栓方面能产生积极作用；他汀类药物则有助于将胆固醇赶跑，增加血管的通畅性，因此一定要注意吃药这件事情千万不能偷工减料，需要遵医嘱按时按量服用，从而让心脏在药物的呵护下逐渐恢复。同时也要提醒大家，即使自身感觉好了，也不能自行停药，要规律性服药。

运动康复:在心梗发生之后很多人认为心脏受到了伤害不敢乱动，其实适度的运动可以为康复起到积极作用，在住院期间可以在医生的指导下进行床上的简单肢体活动，例如膝关节屈伸、踝关节旋转等，从而促进血液循环流通，这就像给心脏热身，

之后逐渐从卧位过渡至坐位，包含床、椅子等，每次坚持15分钟左右，后期可在外力的辅助下尝试进行行走或者站立。在出院之后可以在医生指导下从散步开始，每天行走15分钟-20分钟左右，逐渐让心脏慢慢适应运动节奏，在身体逐渐适应后可逐步尝试展开慢跑、太极等有氧运动，但不能让心脏超负荷。之后可开展中等强度的有氧运动，其间需注意运动前做好热身活动，运动后进行拉伸，若运动过程中存在头晕、冒冷汗以及胸痛等症状时需要立即停止并及时就医。

饮食调整:心脏在受伤之后需要进行营养补给以恢复战斗力，其中重视饮食调整就是一大关键环节。首先要注意多吃蔬菜水果，补充维生素与矿物质，例如维生素C、维生素E作为抗氧化剂，能够减少氧化应激，从而保护血管内皮细胞免受损伤；钾元素

可以对血压起到一定的调节作用。因此建议每天至少摄入5份-7份的蔬菜、水果，最大程度上选择多样化的新鲜食材，例如深绿色叶菜、橙色蔬菜等，从而保证摄入丰富的营养素。同时也要保证优质蛋白的适量摄入，蛋白质对于身体的修复与维护正常功能具备重要作用，心梗后摄入适量优质蛋白能够起到良好的修复作用，常见的优质蛋白来源包含鱼类、豆类等。此外注意严格限制高脂肪、高盐以及高糖的食物，此类食物是心脏的天敌，会增加心血管疾病的发生风险，进而阻碍心脏的康复进程。此外注意保持水分的平衡，适量饮水有助于保持血液的黏稠度，加速血液循环流通，从而帮助身体排出代谢废物。

心理调适:心梗之后的患者容易出现抑郁、焦虑等负性情绪，其实这种心病远比心梗更可怕，因此要学

会放松，多与家人、朋友等聊天，及时将内心的疙瘩解开，实现负面情绪的释放，若实在调整不过来，也可以寻找心理医生进行帮助，从而让心情逐渐康复起来。

定期复查:急性心梗发生后心脏需要定期体检以掌握恢复情况，这样不仅有助于及时发现问題，还能让医生根据检查结果对治疗方案进行调整，从而保证心脏在康复过程中得到及时的照顾，不必默默受苦。

总之，急性心梗后的康复之路虽然漫长，但只要我们按部就班一步步来，相信一定能让心脏重新满血复活。同时也要提醒大家，按时吃药是保命的第一步，运动康复需要循序渐进，别让心脏累着，最后让我们尽早出发展开这场持久战，让心脏重新找回健康节奏，从而重新开启美好生活的新篇章。