

“在历史关头，我们共同作出了正确的选择”

——习近平主席出席中美元首旧金山会晤纪实

●人民日报记者 杜尚泽 杨旭 牟宗琮

“这是区别于亚太经合组织第三十次领导人非正式会议的另一份单独邀请，是一场中美‘峰会’。”当习近平主席赴美国出席中美元首会晤的消息发出，世界架起聚光灯，以“希望”来定义这趟远行。

北京—旧金山，跨越浩瀚太平洋近万公里。这一路并不平坦。

风风雨雨几十年，近一年来中美关系更是“发生了不少事情”。正如习近平主席所形容的那样，走到过山穷水尽，但总能柳暗花明。

中美建交是过去50年间的一个重大事件，而未来50年，“国际关系中最重要的事情是中美必须找到正确的相处之道”。社会制度迥异、发展阶段不同的世界两大经济体的相处之道，需要智慧，需要格局，需要远见，亦需要担当。

中国的态度一以贯之。习近平主席此行本身，就传递了一份对历史负责的建设性态度。

15日，是他抵达旧金山的次日，也是中美关系载入史册的一天。

习近平主席出席了两场活动。一场，庄园会晤；一场，美国友好团体联合举办的欢迎宴会。

中美关系的走向，系于庄园会晤厅长桌的两侧，也系于17亿多中美人民的共同抉择。习近平主席对拜登总统说：“我和总统先生是中美关系的掌舵者，对人民、对世界、对历史都担负着沉甸甸的责任。”

卓越的老一代领导人，曾扛着沉甸甸的责任，以跨越太平洋的握手，作出了高瞻远瞩的战略选择。“多少事，从来急；天地转，光阴迫。”中美破冰之旅时引用的“只争朝夕”，又何尝不是今天中美关系所面临的时与势？

“中美关系要放在世界百年变局加速演进这个大背景下来思考和谋划。”今天，在变乱交织的时代里，“旧金山愿景”的开辟，“为两国人民带来福祉，为人类进步展现担当”。如重洋前方的彼岸，让风浪中的人们看见希望与安宁。“我们的子孙后代会讲，在历史关头，我们共同作出了正确的选择。”习近平主席的目光，深邃而坚定。

是对手还是伙伴？

“这是一个根本的、也是管总的问题”

15日上午，习近平主席乘坐红旗车驶入斐洛里庄园。这里是旧金山郊外一处百年乡村庄园。天高云淡，草蔓花闲，浓郁的田园风光尽收眼底。

拜登总统等候在会晤楼的大门口。他走下台阶，迎接远道而来的中国客人。

此次旧金山会晤，距离巴厘岛会晤时隔“一年又一天”。有人将前段时间中美关系的螺旋式下滑形容为“坐过山车”，跌宕起伏，令人揪心。

绯红色的方格木门前，两位元首微笑握手，并肩走进会晤厅，把期待留给镜头。

世界期待中美关系的转圜，国际社会比以往任何时候都需要一个稳定的中美关系。

会晤厅内，像上次巴厘岛会晤一样，拜登总统首先从两位元首的交往谈起：“过去的十多年，我们一起度过了很多时光。”

习近平主席同样感怀：“我也想起12年前，你作为美国副总统邀请当时是中国国家副主席的我访问美国。那一次的会面仍历历在目，感慨万千啊。”

元首外交，在国之交的厚重史册里，是最遒劲有力的篇章。

这些年，庄园会晤、瀛台夜话、白宫秋叙、西湖长谈……中美元首的每一次会面每一回深谈，都成为两国关系的历史界碑，激荡着长久的回响。

长期地打交道，中国形成了处理中美关系的根本遵循：“相互尊重、和平共处、合作共赢”。会晤时，习近平主席语重心长地说：“这既是从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。”

“得其大者可以兼其小。”这句来自北宋大儒欧阳修的古谚，蕴含着东方哲思。习近平主席多次引用，这也似乎是观察中国处理中美关系的一个窗口。

“一种是加强团结合作”“另一种是抱持零和思维”，习近平主席言简意赅地指出：“两种选择代表着两个方向，将决定人类前途和地球未来。”宏大框架，聚焦中美关系的战略性、全局性、方向性问题，视线由双边而及世界。

这一幕，物沉历史的深处。

1972年，毛泽东主席与尼克松总统的握手，融化了横亘已久的坚冰。

转眼50多年过去了。

这一天，习近平主席阐述了他“一直在思考”的问题：“如何让中美关系这艘巨轮避开暗礁浅滩、穿越狂风巨浪，不

偏航、不失速、不碰撞？首先要回答的是，中美到底是对手，还是伙伴。这是一个根本的、也是管总的问题。”

根本的、管总的，正是“大道之行”。

会晤时，习近平主席拿出了问题解决方案：“树立正确认知”“有效管控分歧”“推进互利合作”“承担大国责任”“促进人文交流”。每一条前都以“共同”来界定，这也将中国态度鲜明亮出：“中国愿意同美国做伙伴、做朋友。”

会晤、午宴、散步，中美元首在庄园里共同度过了4个多小时的时间。会晤桌、宴会厅、石板小径，他们的话题广泛而深入。

双方谈到了台湾问题。这也是中美关系中最重要、最敏感的问题。习近平主席直指关键：“美方应该将不支持‘台独’的表态体现在具体行动上，停止武装台湾，支持中国和平统一。中国终将统一，也必然统一。”

从巴厘岛到旧金山，拜登总统延续了“四不一无意”的承诺。“我愿重申在巴厘岛会晤中作出的五点承诺，即：美国不寻求新冷战，不寻求改变中国体制，不寻求通过强化同盟关系反对中国，不支持‘台湾独立’，无意同中国发生冲突。”

“我们坚持一个中国政策，这一点我不会改变。”在元首会晤后的记者会上，拜登总统再次强调。

“望远能知风浪小，凌空始觉海波平。”

当晚，见到美国加利福尼亚州州长组森，习近平主席谈及此次会晤，讲述了庄园会晤的坦诚和深入：“我和拜登总统认识很多年了，所以我们见了面谈问题都是直来直去的。”

是你输我赢还是合作共赢？

“完全可以相互成就、互利共赢”

四季往复间，孕育着向上的力量，埋藏着巨变的种子。

当年，在起草中美关系破冰的象征“上海公报”时，其中的“贸易与交流”部分，并未引起美方代表基辛格多大兴趣：“我们纵然再努力，顶多也只占我们整体经济的极小份额。”

彼时根本想象不到，他们所定义的“边缘领域”，将会成长为激荡世界的壮阔篇章。

“中美两国是全球前两大经济体，经济总量超过世界三分之一、人口总数占世界近四分之一、双边贸易额约占世界五分之一，双方利益交融十分紧密。”习近平主席前不久用这一组数据阐明两国合作的宽广基础与共赢的广袤空间。

斐洛里庄园，习近平主席向拜登总统细数合作蓝图：“中美在诸多领域存在广泛共同利益，既包括经贸、农业等传统领域，也包括气候变化、人工智能等新兴领域。”

拜登总统积极回应：“美方愿同中方持续发展经贸关系，在气候变化、禁毒、人工智能等重要领域加强合作，乐见两国增加直航航班，扩大教育科技交流和人员往来。”

“中美各自的成功是彼此的机遇”“完全可以相互成就、互利共赢”，习近平主席这些判断，夯筑着中美关系发展的基石。

当晚美国友好团体联合欢迎宴会举行前，习近平主席会见了三四十位美国工商界人士代表，同他们一一握手。很多人用简短的语言生动描述着他们和中国合作共赢的故事。

随后的晚宴上，当习近平主席讲到“把合作的清单拉得更长，把合作的蛋糕做得更大”时，掌声如潮。

在全球化的时代，世界经济两大“火车头”的发展，注定你中有我、我中有你。两国领导人围绕“中国制造”，也时有互动。

斐洛里庄园，拜登总统在会晤结束后，将习近平主席一路送到上车处。

“这车好漂亮啊。”

“红旗车，国产的。”

时光回到2015年。那次访美，习近平主席在会谈前夕，和时任美国副总统的拜登交谈。拜登介绍了自己的领带“是中国造的”。

“你这领带质量应该不错。你戴上相当于给他们做广告了，不知他们给不给广告费？”习近平主席风趣地说。

跨越太平洋，合作的领域天高海阔。

看经贸，双边贸易额高达7600亿美元，较建交之初增长了数百倍，占全球1/5；观就业，中美的双向投资支撑了两国数百万个就业岗位；察民生，中美贸易每年为每户美国家庭节省数百美元成本……

太平洋西岸，旧金山的友好城市上海，第六届进博会刚刚落幕。参展美国企业成为本届进博会的亮点：数量超过200家，历届之最。

继续回溯。今年3月，中国发展高层论坛吸引了67位外国商界领军人物出席，其中相当部分来自美国。

特斯拉、微软、苹果、英特尔、通用……今年以来，美国企业的“掌门人”密集访华。细密的跨洋航线，恰恰印证了会晤时习近平主席的深刻洞见：“当前形势下，两国共同利益不是减少了，而是更多了。”

“常思大局，其去有向；常观大势，其为有力。”

一面是合作的需要、共赢的机遇，一面是摩擦的升级、对抗的风险，造成经济全球化的明显落差感。

会晤时，习近平主席毫不讳言中美之间的问题：“美方在出口管制、投资审查、单边制裁方面不断采取针对中国的举措，严重损害中方正当利益。”“希望美方严肃对待中方关切，采取行动，取消单边制裁，为中国企业提供公平、公正、非歧视的环境。”

面对这一关切，拜登总统表明立场态度：“美中经济相互依赖，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。”

这些对话与协商，这些争取与努力，能否拆除误读误判的高墙，驱散中美关系的尘霾？

世界在期待。

是天堑还是通途？

“我还记得门牌号是邦尼街2911号”

斐洛里庄园，午宴前，拜登总统从手机里翻出来一张老照片，笑着询问习近平主席：“您认识这位年轻人吗？”

那正是1985年时任正定县委书记的习近平访问旧金山时，在金門大桥前的留影。

那也是青年习近平首次美国之行。此后的38年间，太平洋上，画出一道又一道弧线。去过很多趟，也在中国会见了许多美国朋友。

基辛格、比尔·盖茨、舒默、纽森……一年来，美国友人、客人纷纷访华，习近平主席亲切接见；美国华盛顿州“美中青少年学生交流协会”和各界友好人士、美中航空遗产基金会主席和虎队老兵、费城交响乐团总裁兼首席执行官马思艺……一年来，习近平主席多次复信美国友人，尺素万里。

时间为证。结下的情谊，根深叶茂。

15日晚上，习近平主席专门挤出时间与美国的老朋友们见面。聊回忆、话近况、谈打算，久别重逢，说尽无限事。

会见后紧接着就是美国友好团体联合欢迎宴会。习近平主席登上讲台，全场起立，热烈鼓掌，经久不息。

在宴会演讲中，习近平主席频频提及老朋友。演讲题为《汇聚两国人民力量 推进中美友好事业》，讲的是人民的友好故事，其中也有不少他自己的故事。

开场便点到了那张金門大桥的留影。

“今天上午，拜登总统不知道从哪翻出来的，还给我看了看。”习近平主席说起元首会晤的小插曲，台下，掌声、笑声，响彻一片。

鲜明的记忆，温暖的点滴，因民相亲而深刻。

“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。”掌声再次拂过会场。

1985年，青年习近平率石家庄玉米考察团，来到大洋彼岸的“友好省州”。当时，中美建交不久，两国人民交往的愿望很强烈。当地报纸把“中国访问者”称为小镇的超级明星。

这段经历，习近平主席印象深刻：“对我来说，他们就是美国。”而对当地居民来说，年轻的习近平和他的同事们就是中国。中国人的谦逊好学、友善重情，也很快消除了他们对中国的好奇感。这就是交往的规律：以心交，才能收获信任；以情交，才能拨动心弦。

此刻，白发如雪的萨拉·兰蒂坐在台下，专注倾听。青年习近平访问马斯卡廷，负责接待工作的便是兰蒂。这些年习近平主席每次见到她，总会亲切地聊上一会儿。

德沃切克兄弟俩也来到了现场。习近平主席一见到当年离家读书的哥哥盖瑞，就对他说道：“我当时就住在你的房间，记得有运动衣、球具。第二天你母亲做了丰盛的早餐，有道菜名我至今还记得。”

38年前的往事，竟如数家珍。能在装满大事的心底珍藏那些岁月，只因倍加珍惜和呵护远隔万里的友情。

厚厚的坚冰，多高的院墙，都会因心相通而消解。

国与国的交往并不总是一帆风顺。中美也曾隔绝对立22年，是共同的利益让中美超越分歧，是人民的愿望让两国打破坚冰。从一场“小球转动大球”的比赛，到一份有历史分量的中美“上海公报”，再到如今，7600亿美元双边贸易和累计2600多亿美元双向投资，284对友好省州和友好城市关系，最多每周300多个航班和每年500多万人次的相互往来……这是全世界近1/4人口共同绘就的宏伟画卷。

“最近，飞虎队老兵、103岁高龄的莫耶和98岁高龄的麦克马伦来到中国，登上了长城，受到中国人民热烈欢迎。”习近平主席说到这里，将目光投向台下就坐的老兵，莫耶挥手致意。掌声响起，致敬并肩作战的峥嵘岁月。

还有“鼓岭之友”的成员们，他们今天特意穿上了红色唐

装、戴上红色领带，因为“在中国红色代表着喜庆”。

近40分钟的演讲，座无虚席的宴会厅近二十次响起长时间热烈掌声。当然，还有笑声、赞叹声，有的老朋友听着听着又落下泪来。

就在当天上午，中美元首达成共识，两国将推出更多便利人员往来、促进人文交流的措施。太平洋上将因此搭建起更多桥梁。

中美关系的根基由人民浇筑，大门由人民打开，故事由人民书写，未来由人民创造。“正是善意友好的涓滴汇流，让宽广太平洋不再只是天堑；正是人民的双向奔赴，让中美关系一次次从低谷重回正道。”习近平主席动情地说。

两国人民的友好故事，还在书写。

是挑战还是机遇？

“展现大国格局、拿出大国担当、发挥大国作用”

世界对于中国这个“大块头”有着超乎寻常的好奇。从一穷二白到最大发展中国家、世界第二大经济体，中国的成长速度和背后的治国理政，让世界瞩目。

中国之于世界，是挑战还是机遇？

旧金山之行，是中国在世界讲台上的一次生动讲述。

人们从习近平主席的丰富日程，不难读出何为“做好中国的事情，就是对世界最大的贡献”，何为“中国人民不仅希望自己过得好好，也希望各国人民过得好好”。

一个占世界人口近1/5的大国，创造了人类减贫史上的奇迹。晚宴演讲时，习近平主席分享了他的亲历。8年时间让近1亿人摆脱贫困，堪称“彪炳史册的人间奇迹”。这一进程，“提前10年实现了联合国2030年可持续发展议程的减贫目标”。

一个占世界陆地面积1/15的大国，致力于永续发展。无论是《巴黎协定》的落实，还是“碳达峰碳中和”目标的践行，中国在行动。“我们不说大话，我们说到做到”。雷鸣般的掌声，激荡着中国一次次“言必信，行必果”的回响。

一个昔日积贫积弱、百废待兴的国家，探索出了一条迥异于西方的中国式现代化道路，创造了人类文明新形态。这是“勇敢者的创造”。

习近平主席向拜登总统、向美国人民深刻阐释了中国式现代化。它的五个特征，对应着团结奋斗、共同富裕、全面发展、永续发展、和平发展。

有国际问题观察者这样评析这段演讲：“从每一句话里都能发现中国的所思所想，发现中国的机遇。我们都知道，中国机遇也是世界的机遇。”

那么，发展起来的中国，于美国而言，是威胁吗？

“修昔底德陷阱”几乎已经被视为国际关系的“铁律”。时光流转到21世纪，中美关系成为新的焦点。宽广的地球有没有足够空间容纳中美两个大国？习近平主席就此多次强调：“世界上本无‘修昔底德陷阱’，但大国之间一再发生战略误判，就可能自己给自己造成‘修昔底德陷阱’”。

跨越太平洋，路在脚下。

“作为世界上最大的发展中国家和发达国家，中美要好好打交道。面对变乱交织的世界，中美更需要有宽广的胸怀，展现大国格局、拿出大国担当、发挥大国作用。”中国站在了历史正确的一边。

政治外交、人文交流、全球治理、军事安全……此次中美元首会晤，达成20多项共识，涉及全球治理秩序各个维度，为变乱交织的世界注入稳定性和正能量。

在气候变化、禁毒、人工智能等重要领域加强合作；就共同关心的巴以冲突等国际和地区问题交换意见……会晤桌前、宴会厅里，中美元首着眼的不仅是双边关系，也有地区和世界正待解决的棘手难题。

解决人类社会面临的麻烦离不开大国合作。

而合作的方式、路径以及诚意，决定着结果。习近平主席就此提出两点。一是“做表率”“向全球提供更多公共产品”；二是“双方提出的倡议要彼此开放，也可以协调对接，形成合力，造福世界”。

旧金山之行前夕，第三届“一带一路”国际合作高峰论坛刚刚成功举办。十年，沧海一粟，却创造了沧桑巨变。

“中方提出的共建‘一带一路’倡议以及全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，始终面向各国开放，包括美国。中方也愿参与美国提出的多边合作倡议。”计利当计天下利，这是中国的襟怀。

演讲时，有一处掌声格外持久，那是习近平主席分享心声时。

忆起年轻时在陕北小村子下乡，他动情地说：“从那时到现在，半个世纪过去了，在人民中间让我觉得踏实，同人民在一起让我有力量。我将无我、不负人民，这就是我终生的信念。”会场又是一次热烈掌声。

终生的信念，也是理解中国的逻辑起点。“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标，就是必须守住的人民的心。”

为了人民，也依靠人民。在会见友好人士时，习近平主席接见了著有《红星照耀中国》的埃德加·斯诺的后人亚当·福斯特。他说：“中国人民一直记着斯诺，是他最早向世界介绍了中国红军。”

今天的世界对于中国的印象，一如这本书里所传递的，经历了长征洗礼愈挫愈勇，对前途满怀信念和向往。“脱钩断链”“筑墙设垒”，纵使风高浪急、雨骤云屯，“一切打压和遏制只会激发中国人民的意志和热情”。庄园会晤时，习近平主席坚定地说：“中国的发展壮大内生逻辑，是外部力量阻挡不了的。”

这里的内生逻辑，扎根于中华民族的苦难辉煌，滋养于中国人民的磅礴力量。云海万里，以心相望。**（新华社旧金山11月18日电）**

关于调整住房公积金贷款首付比例及额度的通知

为促进住房消费，自2023年11月17日起，首次申请住房公积金贷款的，最低首付比例降至20%；二次申请住房公积金贷款的，最低首付比例降至30%。二套房申请住房公积金贷款的参照执行。多子女家庭购买自住

白城市住房公积金管理中心
2023年11月17日

解锁盐碱地的丰收密码

（上接一版）要在加大投入，强化水源、资金等要素保障的同时，探索投入成本与经济状况相适应的改良技术，做好盐碱地特色农业大文章。换个角度看，盐碱地上生产的一些农产品，具有独特优势。比如，旱碱麦出粉率高、麦香浓郁，耐盐碱水稻新品种“盐黄香梗”，风味物质含量比普通大米多50%。

从盐碱地中提取甜菜红素，以桉柳接种名贵中药肉苁蓉，也具有较高的附加值。一些地方的实践证明，坚持经团统筹，积极推动特色农产品品质评价和开发利用，发展标准化、绿色化、品牌化特色产业，打造全产业链条，进行立体式开发，盐碱地特色农业大有可为、前景广阔。**（据《人民日报》）**

老年人如何睡个安稳觉？

睡眠不好危害大

对于老年人来说，经常睡眠不好会带来哪些危害呢？

睡眠不好会影响老年人的精神状态。夜间得不到有效休息，会导致老年人日间精力不济、容易烦躁、坐立不安，以及注意力不集中、记忆力下降等表现。长此以往，老年人也容易罹患抑郁症、焦虑症、老年痴呆等疾病。

睡眠不好会影响躯体疾病的发生和治疗效果。长期睡眠差，不仅会引起免疫力下降，诱发多种躯体疾病，还会引起抑郁、焦虑等情绪问题，而这些情绪问题已被证实为冠心病、糖尿病、卒中等疾病的危险因素。

另外，如果患者已经患有躯体疾病，夜间睡眠差导致患者血压、血糖等

指标控制不佳，患者对治疗的信心下降，治疗依从性变差，进一步影响躯体疾病的治疗效果。

改善睡眠这样做

既然睡眠对老年人如此重要，关系到老年人的身心健康，那么，有哪些方法可以有助于改善老年人的睡眠质量呢？

改善睡眠环境。良好的睡眠环境是改善老年人睡眠的必备条件，包括柔软的床垫、适宜的室内温度、睡前柔和与暗淡的灯光、安静的周围环境等。

改变睡眠习惯。一些老年人可能存在过早就寝、睡前饮酒喝茶、睡前大量喝水等不良睡眠习惯，进而导致其失眠。对于此类失眠老人可给予睡眠健康教育，改变其不良睡眠习惯。如对于过早就寝的老年人，要叮嘱其有了睡意再上床就寝；

对于睡前饮酒的老年人，要告知其饮酒的危害、督促其戒酒；对于睡前大量喝水的老年人，要告知其频繁起夜影响睡眠。

另外，也要引导老年人建立健康的睡眠和生活习惯，如睡前温水泡脚、按摩、听音乐等有助于放松的方式，以便夜间更容易入睡。

给予心理关怀。给予老年人关注、陪伴和心理安慰，可以缓解老年人的精神压力，使老年人保持心情舒畅，既可以改善老年人的睡眠质量，也可以减少老年人对发生失眠的过度关注。

放松治疗。身体条件允许的老年人，可以在日间练习太极拳、瑜伽、正念冥想等放松治疗方式，增加活动量，减轻精神压力，从而改善睡眠质量。

适当药物干预。老年人代谢较慢，因此安眠药物的选择要慎重。通过各种方法都无法改善睡眠质量，并且影响躯体疾病治疗的患者，可以适当使用安眠药物，同时注意密切观察，防止发生跌倒、过度镇静等不良反应。

（完）（白城市卫生健康委员会供稿）