

# 习近平同加纳总统互致贺电

新华社北京7月5日电 国家主席习近平7月5日同加纳总统阿库福-阿多互致贺电,庆祝两国建交60周年。

习近平在贺电中指出,中加建交60年来,两国传统友谊历久弥坚,务实合作成果丰硕。近年来,中加合作呈现全面发展良好势头,为双方人民带来实实在在的利益。新冠肺炎疫情发生以来,中方同包括加纳在内的非洲国家守望相助,共同抗击疫情,展现了中非患难与共的兄弟情谊。我高度重视中加关系发展,愿同阿库福-阿多总统一道努力,以两国建交60周年为契机,弘扬传统友好,在共建“一带一路”和中非合作论坛框架内深化各领域合作,造福两国和两国人民,为构建更加紧密的中非命运共同体作出积极贡献。

阿库福-阿多在贺电中表示,恩克鲁玛总统、毛泽东主席、周恩来总理等两国老一辈领导人共同开创和培育了中友友好关系。60年来,两国高层交往密切,各领域合作成效显著,共同致力于建设和平、公正、平等的国际秩序。习近平主席在应对新冠肺炎疫情中展现出非凡领导力,中国为包括加纳在内的世界各国抗疫提供帮助和支持,赢得国际赞誉。加纳坚定支持国际团结合作抗疫。我期待同习近平主席一道,巩固传统友好,加强战略协作,深化两国合作。

新华社天津7月4日电 (记者 周润健)《中国天文年历》显示,北京时间7月6日23时14分将迎来二十四节气中的“小暑”,标志着即将“出梅”入伏,炎炎盛夏开始登场。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,太阳到达黄经105度,为“小暑”,它是二十四节气中第十一个节气,“小暑”即“小热”,这时江淮流域“梅雨”季节就要结束,我国绝大部分地区面临盛夏“大热”。

江南进入梅雨时节。走进南京老城南小西湖片区,老屋清水砖墙、条石台阶,一户人家的灶台就设在进门过道处,向外望,一位老大娘拎着马桶从门口走过……门里门外,氤氲着这座古城的“烟火气”。

景色别致,却是居民生活不便的写照。2017年开始,兼顾古城改造与保护的小西湖棚改工程启动,小规模、渐进式开展“微更新”,居民向往的小康生活正在变为现实。

小西湖片区是南京22个历史风貌区之一,该片区承接夫子庙与门东历史街区,片区内保留了传统建筑空间格局,街巷宽窄不定、蜿蜒曲折。

70岁的陈鸿荣在堆草巷31号生活了一辈子。院子看着还算宽敞,但三户人家一分,人均居住面积就只有10平方米左右。过道两侧搭个台子就是厨房,几家背对背做饭。糊在墙上的报纸已被熏得发黑,灶台上方的电线乱成一团。

“前几年片区内有房子失火,消防车堵在路口进不来。”陈鸿荣说。年久失修、布局混乱、居住拥挤,是居民们面对的共性问题。

一街之隔的“老门东”是热门景点,白

# 公安机关和教育部门严打“涉考”违法犯罪

## 维护高考安全

新华社北京7月5日电 (记者 胡浩)记者5日从教育部了解到,为维护高考安全,2020年以来,全国公安机关网安部门会同教育部门对利用互联网和无线考试作弊器材实施的各类“涉考”犯罪活动保持高压严打态势,持续对“涉考”

**西安:一万五千辆出租车免费送考**

据新华社西安7月5日电 (记者 杨一苗)2020年高考即将举行,西安市15000辆出租车将继续开展“爱心送考”活动。高考期间,考生可凭“2020年高考准考证”,免费乘坐西安市全部15000辆出租车,送考产生的费用将由各出租车企业承担。

据了解,西安市出租车汽车行业开展的“爱心送考”活动已持续19年。不同于往年的是,今年西安的网约车也首次加入行业统一组织的“爱心送考”队伍。巡回出租车“爱心车厢兵车队”和网约车的优秀驾驶员,还将为抗疫一线医务人员子女和出行不便、家庭困难或有特殊情况的考生提供一对一上门免费接送服务。



7月4日,湖南省永州市蓝山县第二中学的高三学生将同袍抛起。

2020年全国高考即将拉开帷幕,同学们从容应对,以良好的状态迎接高考的到来。

新华社发



7月3日,在太原市第二实验中学,学校工作人员演练将“发热考生”带入高考隔离考场。

2020年全国高考即将拉开帷幕,各地精心做好各项准备工作。

新华社发

## 我国成功发射试验六号02星

新华社酒泉7月5日电 (李国利 朱雷雄)5日7时44分,我国在酒泉卫星发射中心用长征二号丁运载火箭,成功将试验六号02星送入预定轨道,发射获得圆满成功。

试验六号02星主要用于开展空间环境探测及相关技术试验。

## 上半年全国铁路固定资产投资3258亿元

据新华社北京7月5日电 (记者 樊曦)记者5日从中国国家铁路集团有限公司获悉,今年以来,国铁集团加大铁路建设组织力度,超额完成铁路投资目标任务。上半年,全国铁路固定资产投资完成

3258亿元,超去年同期38亿元,同比增长1.2%。

其中,国家铁路基建投资完成2451亿元,同比增长3.7%;截至7月1日,铁路新线开通1178公里,包括高铁605公里。



## 山东菏泽:“扶贫车间”进乡入村助就业

7月3日,村民在位于菏泽市巨野县龙堌镇的一家扶贫车间内工作。

近年来,山东省菏泽市不断增强扶贫产业发展后劲,通过项目招引等方式,大力推进“扶贫车间”进乡入村,产业涉及服装、制鞋、电子配件等多个行业。“扶贫车间”下乡入村,把就业送到村头、把岗位送到门口,让贫困群众实现“挣钱顾家两不误”。目前,菏泽市共有3000多个扶贫车间分布在全市的各个乡村。

新华社发

# 古都老街重生记

## ——南京老城南的小康愿景

新华社记者 蒋芳 杨丁森

天游客摩肩接踵,夜间华灯绽放。但对陈鸿荣这样的老街坊来说,这并不是他向往的生活。

南京市秦淮区政府委托南京历史城区保护建设集团负责南京老城改造具体工程实施。历保集团董事长范宁坦承,“老门东”虽然保留文保、历史建筑和古树古井,也留下了街巷,但采取的还是先搬迁后改造的方式,造成大量原居民未能回迁。“到了做小西湖片区规划时,我们尤其注重留下生活的‘烟火气’,以及原居民的生活传承。”

据了解,小西湖片区改造采用了“自下而上的更新思路”,

让居民自主选择迁与留;迁出的释放了空间,为改善基础设施和植入新业态创造条件;留下的自住或租赁,或在片区内整体平移安置。

现在,陈鸿荣家的院子成了“共生院落”——老屋一分为二,一半用于设计规划师的工作室,一半作为生活用房。改造后老陈将拥有独立厨房和卫生间,告别如厕洗澡不便、液化钢瓶烧饭的生活。

“改造完成了,我要在过道里放些

椅子和茶具,给往来的游客歇歇脚、喝喝茶。”陈鸿荣向记者描绘他的计划。

据统计,小西湖片区810户居民,50多个院落,没有迁走的居民占一半左右。一边要彻底改造基础设施,一边要尽可能不影响居民生活,把这两件事都做好靠的是“绣花功夫”。

记者在现场采访时看到,各类工程机械都是适用于窄街小巷的迷你版,燃气、雨污分流、光纤电缆等管网也都铺设到了专门设计的微型管廊之中。施工人员白天开工,到了上下班高峰迅速打扫“战场”,尽量保障居民们出入不受

影响。

马道街29号被改造成一座临街咖啡屋,整体风格保持历史感又兼具时尚气息,还没开业就有人前来“打卡”。

将这栋两层小楼租赁给历保集团的是屋主李彩凤,家族四代人在这里生活成长,95岁的老人对老屋充满了感情。她告诉记者,一开始她在附近租房当起了“监工”。当看到房屋结构没有变,外墙青砖也得以保留,家里一件150年的老家具修复后也搬到了咖啡屋中展示,很多细节到位,她才放心下来。

东南大学建筑学院院长韩冬青介绍,棚户区改造要兼顾传统风貌区保护,因此采取小规模、渐进式的更新,注重日常生活气息的保留,也要打造生活公共服务、市政配套功能完备的新型社区。

到今年年底,小西湖片区改造将初见成效。到那时,走进蜿蜒的街巷,传统江南民居、社区博物馆、大师工作室、24小时书屋或许就在下一个转角……老城南的故事将在这里延续,居民的小康愿景也将照进现实。

(新华社南京7月4日电)

## ■走向我们的小康生活 ■

# 高考临近太焦虑?心灵小贴士请收好

新华社记者 刘惟真

高考“发令枪”即将打响。随着考期临近,不少考生都存在着不同程度的紧张和焦虑情绪。即将应试的考生应如何调适心情,发挥出自己的正常水平?不妨试试这份专家开出的“心理处方”。

### 考前:创造安心迎考环境

由于疫情期间复习计划受到影响、自主学习时间增长,不少考生担心自己学习效率下降,可能会影响高考成绩。此外,考前出现焦虑、不安等情绪的情况在考生中也较为普遍。

“适度的紧张,能够促进考生在考场上正常发挥。考生和家长需要正视负性情绪,并积极对其进行调节。”天津市精神卫生中心儿童青少年心理科康复部主任李宁宁说。

“大考”临近,天津大学心理健康教育中心副主任许欣建议,家长应从环境、生理、认知、情绪和行为等方面帮助孩子调节考前状态。

许欣介绍说,“清单管理”“情境模拟”等方式能够增强考生对环境的掌控感,有效缓解心理压力。“可以提前准备好考试证件、文具、口罩等用品,并对前往考场的路线、各科考试的时间等进行模拟和‘预演’,让考生提前适应考试流程,在安心、熟悉的环境下参加考试。”许欣说。

李宁宁表示,考生考前需调节好生物钟,才能以最佳状态应试。“要保证充足的睡眠时间,尽量避免‘开夜车’复习。此外,每天可以进行40分钟到1小时的体育运动,适当锻炼有助于减轻压力、提高效率。”

### 考中:积极调整自身情绪

专家建议,考试期间,考生可以通过调节呼吸、进行积极的自我暗示等方式,及时缓解焦虑情绪。

“在考场上感觉心情紧张、心跳加快时,考生可以通过腹式呼吸法让自己平静下来,还可以采取轻轻拍打肩颈肌肉等方式,让身体得到放松。”许欣说。

家长和教师对考生的心态调节发挥着重要作用。专家提醒,家长和教师要调整好自身状态,不要批评责备,把焦虑情绪传递给考生。

“要关注考生的心理感受,多倾听他们的心声,通过共情和陪伴起到安慰、支持的作用。”李宁宁说。

### 考后:悦纳自我展望未来

高考结束后,部分考生会长时间上网找题目、查询答案,产生情绪波动。专家提醒,考生和家长要能够给信息按下“暂停键”,避免出现“信息过载”现象。

“家长和考生不需要过度对高考成绩感到担忧,要辨别信息来源、适度查阅相关信息。可以通过到户外放松、收听自己喜欢的音乐等方式,平稳进行‘考后过渡’,纾解负性情绪。”许欣说。

许欣表示,在疫情期间举行的这场高考不仅是考生面临的重要挑战,更是一段难得的人生经历。考生和家长应充分对自己在备考过程中付出的努力给予肯定,并用坦然的心态翻开“新篇章”。

(新华社天津7月5日电)

# 美国独立日报告新增新冠病例数超5.7万例

据新华社华盛顿7月4日电 4日是美国独立日。美国疾病控制和预防中心网站当天公布的新冠疫情数据显示,过去24小时全美新增新冠确诊病例57118例,再创疫情暴发以来单日新增病例数新高。

疾控中心的官方数据与其他一些研究机构和媒体的数据相比常有滞后。据美国约翰斯·霍普金斯大学统计数据,截至美国东部时间4日晚,美国累计确诊病例超过283.9万例,累计死亡病例超过12.9万例。

# 法国:总理交接



▲7月3日,在法国巴黎总理府,卸任总理爱德华·菲利普(前左)与新任总理让·卡斯泰(前右)出席权力交接仪式。

法国总统府爱丽舍宫3日发布公报说,总统马克龙任命让·卡斯泰为新总理,负责组建政府。

新华社发

# 印度北部46人因雷击死亡

据新华社新德里7月5日电 据新德里电视台网站5日报道,印度北部近日遭遇雷电暴雨天气。北方邦4日有23人因雷击死亡、29人受伤,大部分遇难者是在稻田里劳动或在树下躲雨的农民。

这家网站4日晚间曾报道,同样位于北部的比哈尔邦4日也有23人死于雷击。

另据《印度斯坦时报》5日报道,自5月15日以来,比哈尔邦和北方邦已有315人遭受雷击死亡。

