

俄乌开启第三轮直接谈判

未在两国首脑会面、停火等核心议题上实现突破

俄罗斯和乌克兰两国代表团23日晚间在土耳其城市伊斯坦布尔进行第三轮直接谈判。谈判持续约1小时，双方未在两国首脑会面、停火等核心议题上实现突破，但在人道主义议题上取得进展，同意继续交换被俘人员。

●未就停火达成一致

俄罗斯谈判代表团团长、俄总统助理梅金斯基当天在谈判结束后举行的新闻发布会上表示，俄乌首脑会面的时机并不成熟。他说，在两国领导人直接会谈前，双方应就相关问题达成协议，否则就缺少直接会谈的基础。

梅金斯基说，俄方建议与乌方达成24小时或48小时的停火协议，以对伤员进行救治并处理士兵遗体。此外，俄方提议与乌方设立3个线上工作小组，分别处理政治、人道主义和军事方面的问题。

乌克兰谈判代表团团长、乌国家安全与国防委员会秘书乌梅罗夫在另一场新闻发布会上表示，乌俄双方此次谈判未就停火达成一致，但在人道主义问题上取得一些进展。他表示，乌克兰提议两国领导人在8月底前进行直接会谈。

本轮谈判由土耳其外长菲丹和土国家情报局局长易卜拉欣·卡林共同主持。俄乌双方前两轮关于解决冲突问题的直接谈判分别于今年5月和6月在伊斯坦布尔举行。

●再次交换被俘人员

俄罗斯国防部23日晚间发布通告称，根据6月2日俄罗斯和乌克兰在土耳其城市伊斯坦布尔达成的相关协议，双方再度交换被俘人员。

俄国防部并未通报此次交换被俘人员数量，但表示被换回的俄军人员正在白俄罗斯境内接受必要的心理和医疗援助，之后将返回俄罗斯。

乌克兰战俘待遇协调总部23日深夜在社交媒体发文说，当天乌俄双方完成了伊斯坦布尔谈判以来第9阶段的换俘行动，截至目前已有超过1000名乌被俘人员被释放回乌克兰。

乌战俘待遇协调总部称，从俄方接收了一批受伤或患重病的乌军人员，获释人员中包括防御马里乌波尔的乌军人员等，他们中部分人员已被扣押超过3年。所有被释放乌方人员将接受必要的医学检查和康复治疗。

同时，据俄罗斯塔斯社和乌克兰国家公共广播公司23日报道，当天俄乌在伊斯坦布尔举行第三轮直接谈判中，就进一步释放战俘和平民进行了讨论。双方代表团在会谈结束后均表示，将继续交换至少1200名被俘人员。



7月23日，俄罗斯和乌克兰第三轮直接谈判在土耳其伊斯坦布尔举行。

新华社发

■相关新闻：

一架搭载约50人的俄罗斯客机在远东地区失联

据俄罗斯媒体24日报道，一架搭载约50人的安-24客机在俄远东地区失联。

据国际文传电讯社等媒体报道，这架客机由安加拉航空公司运营，当时正飞往阿穆尔地区，在距离目的地数公里处与空管失去联系。该飞机上有43名乘客和6名机组人员，乘客中包括5名儿童。救援人员已前往该州的腾达地区展开搜寻。

另据俄罗斯紧急情况部消息，这架客机从远东城市哈巴罗夫斯克起飞，经停布拉戈维申斯克飞往腾达。客机在距离腾达机场几公里处从雷达上消失，失联之前未发出任何信号。

俄罗斯紧急情况部24日说，一架米-8直升机在

空中搜寻时发现了失联的安-24客机，客机机身正在燃烧，救援人员已紧急赶往现场。

据今日俄罗斯通讯社24日援引俄救援部门消息报道，失联客机坠毁在距离阿穆尔州腾达市15公里的山坡上，初步判断无人生还。

另据阿穆尔州民防与消防安全保障中心方面的消息，对安-24坠机现场的空中勘察未发现生还者，地面搜救也许会有新的发现。

塔斯社24日援引俄罗斯救援部门的消息报道说，初步调查显示，降落时能见度较差、机组人员操作失误可能是导致安-24客机失事的原因。

据新华社、央视新闻客户端、澎湃新闻

健康讲堂

开窗通风有讲究，空气越新鲜越好吗？

隆海燕（桂林医科大学第一附属医院）

“每天开窗通风，家里空气才新鲜”——这是很多人认同的健康常识。但你可能有过这样的经历：开窗后被外面的雾霾、汽车尾气呛得赶紧关上，或是冬天开窗让家人受凉感冒。其实，开窗通风并非“开得越久越好”“随时都能开”，里面藏着不少学问。

一、“新鲜空气”不等于“室外空气”

很多人觉得“室外空气一定比室内好”，其实不然。“新鲜空气”的核心是污染物浓度低、氧气充足、湿度适宜，而室外空气质量受多种因素影响：

污染物超标时：工业废气、汽车尾气（含PM2.5、氮氧化物）、扬尘等会让空气变“脏”。比如雾霾天，PM2.5浓度飙升，开窗反而会让污染物涌入室内。

特殊环境下：住在马路边、工地旁，室外可能长期有粉尘或异味，盲目开窗有害。

室内长期不通风，问题也不少：二氧化碳浓度升高，导致头晕、乏力；甲醛等装修污染物挥发（新装修房更明显）；厨房油烟、卫生间潮气堆积，易滋生霉菌。

通风的本质是“交换”——用优质室外空气替换室内污浊空气。若室外空气差，强行通风只会“帮倒忙”。

二、通风的3个核心原则：“巧开窗”而非“一直开”

(1)“看天行事”：优先选空气质量好的时候

通风前提是室外空气合格。判断方法：看空气质量指数(AQI)：AQI≤100时适合通风；AQI>100(轻度污染及以上)，减少开窗。

感官判断：有明显异味、能见度低(雾霾、扬尘)、花粉季，暂时别开窗。

(2)“控时控次”：每天2~3次，每次30分钟左右

实验显示，开窗30分钟左右，室内空气就能有效交换；超1小时会让温湿度波动大，还可能引入更多污染物。建议每天通风2~3次，每次20~30分钟，既保证空气新鲜，又减少能源浪费。

(3)“按需调整”：依季节和场景灵活变化

夏开空调、冬开暖气时：建议“短时多次”(每次10~15分钟)，避免室温波动太大。

做饭、洗澡后：及时开窗20分钟，排出油烟和潮气。

三、家里开窗的“黄金时段”

(1)春秋季：选“早中晚”三段

早晨7~8点：气温不高，氧气含量较高(马路边住户避开早高峰)。

中午12~14点：阳光足，污染物易扩

散，减少室内霉菌(适合南方梅雨季)。

傍晚17~19点：避开晚高峰尾气，19点后开窗，降低夜间二氧化碳浓度。

(2)夏季：选“早晚凉爽时”

夏季高温加尾气易形成臭氧污染(午后浓度最高)，建议：

早晨6~7点：气温低，臭氧未生成，适合换气。

晚上20~21点：日落后臭氧浓度降，开窗能降温(开空调时，可先关空调开窗15分钟，再关窗开空调)。

(3)冬季：优先“正午暖阳时”

中午11~13点：室外温度最高，通风15~20分钟即可(开一扇窗，避穿堂风)。

避开早晚：早晨易有雾霾，傍晚气温低，开窗易让老人孩子受凉。

四、这些时候必须关窗

(1)室外空气质量差时

雾霾天(AQI>150)：关窗并开空气净化器(选带HEPA滤网的)。

沙尘天：关窗减少室内积灰。

花粉季：过敏体质者关窗，窗边挂湿毛巾挡花粉。

(2)污染物“高峰期”

早晚交通高峰(7~9点、17~19点)：马路边住户关窗避尾气。

工厂排放集中时段：留意规律，避开

开窗。

(3)室内外温差过大时

夏季正午(室外35℃+，室内开空调)：

开窗会让空调负荷骤增。

冬季清晨(室外0℃，室内15℃)：开窗易让室温骤降，墙壁家具凝水汽，滋生霉菌。

五、通风小技巧

在烹饪时开启抽油烟机的同时，记得留一扇小窗补充新鲜空气；沐浴之后，让排气扇继续工作半小时，确保湿气与异味彻底排出。屋换气：避免只开一扇窗。

关窗时留条缝：室外空气尚可时，留5~10厘米缝，既通风又滤部分灰尘。

新装修房：除每天开窗，可在窗口放风扇向外排风加速除甲醛(夏季可关窗闷2小时再通风，重复几次)。

厨房、卫生间单独通风：厨房用抽油烟机时开小窗补空气；卫生间洗澡后开排气扇30分钟。

最后我们来总结一下。开窗通风是为了家人呼吸健康，而非盲目追求“一直开窗”。记住：空气质量好时“及时开”，污染严重时“坚决关”，按季节时段“灵活调”，才能让家里空气“新鲜又舒适”。下次开窗前，看看天气、闻闻空气，再决定“开多久、怎么开”——健康生活藏在细节里。