

天津代表团举行小组会议

审议最高人民法院工作报告、最高人民检察院工作报告,生态环境法典草案修改稿、民族团结进步促进法草案修改稿、国家发展规划法草案修改稿

陈敏尔张工喻云林参加

本报北京专电(记者 于春洋 周志强 徐丽)3月10日,十四届全国人大四次会议天津代表团举行小组会议,审议最高人民法院工作报告、最高人民检察院工作报告,生态环境法典草案修改稿、民族团结进步促进法草案修改稿、国家发展规划法草案修改稿。陈敏尔、张工、喻云林、段春华等代表参加。最高人民法院党组

成员、副院长杨临萍,最高人民检察院党组成员、副检察长苗生明分别到会听取意见。

代表们表示,最高人民法院、最高人民检察院工作报告通篇贯穿习近平新时代中国特色社会主义思想,总结成绩全面客观,分析问题实事求是,部署工作思路清晰,是坚持党的领导、践行法治精神、彰显为民情怀的好

报告。完全赞成。

代表们认为,过去一年,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,最高人民法院、最高人民检察院深入学习贯彻习近平法治思想,全面落实党的二十大和二十届历次全会精神,坚定不移走中国特色社会主义法治道路,坚持党的绝对领导,践行全过程人民民主,坚持为大局服务、为人民司法、

为法治担当,忠实履行宪法法律赋予的职责,以高质量司法服务中国式现代化建设。要全面贯彻党中央决策部署,认真落实“两高”工作安排,更加注重法治与改革、发展、稳定相协同,更加注重保障和促进社会公平正义,不断提升司法质量,建设更高水平的平安天津、法治天津,为奋力谱写中国式现代化天津篇章作出新的贡献。

部长喊你“减油增豆加奶”,实操指南来了!

新华社北京3月10日电(记者 李佳巍 熊琳)“建议适当减油、增豆、加奶。”3月9日,农业农村部部长韩俊在十四届全国人大四次会议第二场“部长通道”上给出健康饮食建议,强调消费者要实现“不仅要吃饱,更要吃好”的目标。

为何要做这样的“加减法”?如何科学落实?“吃得好”的标准又是什么?中国疾控中心营养与健康所营养学教授杨月欣表示,研究证实,目前众多慢性病患病的主要原因都受“膳食”影响,好好吃饭是健康的重要条件。

减油:控量而非禁食

韩俊表示,我国人均烹调用油量超出科学膳食推荐量的40%,人均奶类消费量仅为世界平均的三分之一,大豆及豆制品摄入不到推荐量的60%。

北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀说:“‘减油’的关键目的是控制超重、肥胖的发病率,以进一步控制慢性病等疾病的发生风险。”窦攀解释,日常饮食“减油”是远离慢性病最基础的一步。

用油超标是当前我国居民最常见、危害较大的饮食问题之一。杨月欣表示,我国居民油摄入量高,主要与个人健康意识、家庭烹饪习惯相关。再加上肉类和油炸类食品食用过多,整体脂肪摄入就会超标,减油的重点在于严控烹调用油量。

窦攀表示,“减”并不意味着不吃,“增”不是没控制地多吃,“减油”并不是说吃油,而是控制总量。《中国居民膳食指南》标准建议,成人每日烹调用油应控制在25至30克,优选植物油,减少摄入动物油等饱和脂肪含量较高的油脂。

增豆、加奶:补齐膳食短板

杨月欣说:“我国居民食用奶类以及制品,大豆以及制品尚未达到中国居民膳食指南建议摄入量。多年来,奶类豆类摄入量上



学生在南京市第九中学食堂选购营养餐。

新华社资料片

升缓慢,主要受饮食习惯、营养认知不足及乳糖不耐受等多重因素影响。”

窦攀表示,“增豆、加奶”是在补齐我国居民的膳食短板,直接关系到体重管理、心脑血管健康以及骨骼与肌肉健康。

专家介绍,“增豆”是为补充优质蛋白质和钙,替代部分高饱和脂肪酸的肉类;“加奶”同样也能高效补充钙和蛋白质,预防骨质疏松和肌肉流失。

《中国居民膳食指南》明确推荐:每日摄入相当于大豆25至35克的豆制品,每日摄入奶及奶制品300至500克。

增加豆制品摄入,能丰富蛋白质来源结构,助力预防肥胖和肌肉减少、维持骨骼健康;奶及奶制品是膳食钙的天然优质来源,钙含量丰富且吸收率高,同时富含优质蛋白质、多种维生素等关键营养素,对儿童青少年生长发育、中老年人群预防骨质疏松至关重要。

更要吃好:均衡是核心

“合理膳食结构,控制食用量是关键。”首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任医师贾凯建议,除了“减油、增豆、加奶”,日常饮食还需严格控制盐、糖摄入量。

盐、糖过量摄入会增加心脑血管等疾病的患病风险。建议每日添加糖食用量不超过50克,最好低于25克;每日食盐摄入量不超过5克。同时要增加膳食纤维摄入,普通成人每日蔬菜摄入300至500克、水果摄入200至350克为宜。

窦攀说,健康饮食还要做到:主食别太精,米饭、面条中搭配杂粮、杂豆,饱腹感更强,也更利于平稳血糖;蔬菜、水果适量吃,每天保证足量蔬菜摄入,优先选择深色蔬菜;蛋白质类的食物要多样化,每天都应有适量的奶制品、豆制品、鸡蛋、鱼虾或畜禽类瘦肉等优质蛋白类摄入;三餐定时定量,不暴饮暴食,保持规律饮食习惯。

杨月欣建议,农产品加工企业应增加奶制品以及豆制品产品的丰富度,研发生产适合于更广泛人群的不同品类的产品。随着市场上产品越来越多样化,大家可以更加多元化地选择适合自己的品类,以实现营养充足补充。

专家提示,健康饮食并非严苛“限制饮食”,而是找到适配自身健康需求的长期、温和、可持续的饮食方式。做好“减油、增豆、加奶”的基础调整,搭配均衡多样的饮食习惯,才能实现“不仅要吃饱,更要吃好”的目标。

“空天地海”全覆盖 6G何时安排上?

新华社北京3月10日电“天涯若比邻”将不再是科幻,不久的将来,远距离交流有望从“屏幕对视”升级为“空间在场”。相关专家表示,裸眼3D通话、3D彩铃等一些依托6G的沉浸式消费场景试验已经在河北、江苏等地进行。

正在召开的全国两会上,培育发展6G等未来产业写入今年的政府工作报告中。作为重构未来数字信息基础设施的技术,6G到了哪个发展阶段?将如何影响人们的生活?

6G和5G的不同,远不只是信息传输速率的变化。全国人大代表、中国信息通信科技集团光通信技术和网络全国重点实验室工程师刘武表示,相比前几代移动通信技术,6G的显著进步是“空天地海”全覆盖,将地面通信、卫星通信、空中通信和海洋通信深度融合,同时实现通信与感知、AI的深度融合。

“一方面将支撑偏远地区通信、海洋勘探、应急救援需求;另一方面利用无线信号能够监测环境、感知生命体征,在自动驾驶、智能家居、健康监护等领域应用潜力巨大。”刘武说。

中关村泛联移动通信技术创新应用研究院首席科学家刘光毅表示,6G作为基础设施,将为未来的产业发展提供助力。通过将算力和AI能力卸载到网络侧,无人机、机器人、可穿戴设备等智能终端将重量更轻、续航更长、成本更低。

近期,工信部正式宣布,我国已顺利完成6G第一阶段技术试验,累计形成超300项关键技术储备,并全面启动第二阶段试验工作。刘武认为,“十四五”是6G技术的战略布局与关键技术储备期;“十五五”更加关键,6G将走向“标准制定与商用准备”阶段。

“我们的目标是要把6G构想的‘全域感知’‘智能泛在’等能力,拆解成一个个可实现、可验证的技术模块,并转化为实实在在的生产力,让6G真正服务于经济发展、改善人民生活。”全国人大代表、中兴通讯股份有限公司高级副总裁苗伟说,今年两会提到前瞻布局6G产业,更加增强了我们坚定完成任务的信心。