

习近平回信勉励海军潜艇部队某艇员队

# 努力锻造全面过硬的水下尖兵 为实现建军一百年奋斗目标作出更大贡献

新华社北京5月11日电 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日给海军潜艇部队某艇员队全体官兵回信,对他们予以亲切勉励。

习近平在回信中表示,看到来信,我想起了10年前同你们共同度过的美好时

光。得知你们勇挑重担、敢为人先,攻克一系列难关,出色完成了担负的各项任务,我感到很高兴。

习近平强调,潜艇部队战斗在深海大洋,使命光荣,责任重大。希望同志们牢记党和人民重托,不断提高履行使命任务

能力,努力锻造全面过硬的水下尖兵,为实现建军一百年奋斗目标作出更大贡献。

海军潜艇部队某艇员队是我国某新型潜艇战斗力建设的重要力量。2013年4月,习近平看望慰问该艇员队官兵,同他们共进午餐、深入交流。10年来,该艇员

队忠诚履职尽责,圆满完成战备远航、试验演训等多项重大任务,中央军委先后两次为他们记集体一等功。近日,该艇员队全体官兵满怀深情给习主席写信,表达牢记统帅嘱托、加强练兵备战、提高打赢能力的坚定信念和决心。

## 王毅同美国总统国家安全事务助理沙利文举行会晤

新华社维也纳5月11日电 当地时间5月10日至11日,中共中央政治局委员、中央外事工作委员会委员、中央外事工作办公室主任王毅同美国总统国家安全事务助理沙利文在奥

地利维也纳举行会晤。双方就推动中美关系排除障碍、止跌企稳进行了坦诚、深入、实质性、建设性的讨论。王毅就台湾问题全面阐述了中方严正立场。双方还就

亚太局势、乌克兰等共同关心的国际和地区问题交换了意见。双方同意继续用好这一战略性沟通渠道。

## 宋涛会见中国国民党副主席连胜文

新华社西安5月11日电 中国国民党副主席连胜文受中国国民党前主席连战委托,率亲友前往陕西扫墓。中共中央台办、国务院台办主任宋涛在西安会见连胜文,请其代为转达习近平总书记对连战的亲切问候。

宋涛表示,习近平总书记指出,台湾是中国的台湾。解决台湾问题是中国人自己的事,要由中国人来决定。我们要坚持“九二共识”,反对“台独”分裂行径和外部势力干涉,维护台海和平稳定,推动两岸关系和平发展,推进祖国统一大业,为两岸同胞谋福祉,为中华民族谋复兴。对所有为两岸关系和平发展作出贡献的台湾同胞,历史和人民不会忘记。

连胜文转达连战对习近平总书记的诚挚问候,表示两岸应坚持“九二共识”、反对“台独”,加强交流合作,维护台海和平,造福两岸同胞。

### 新华时评

## 全力攻坚 促进青年就业

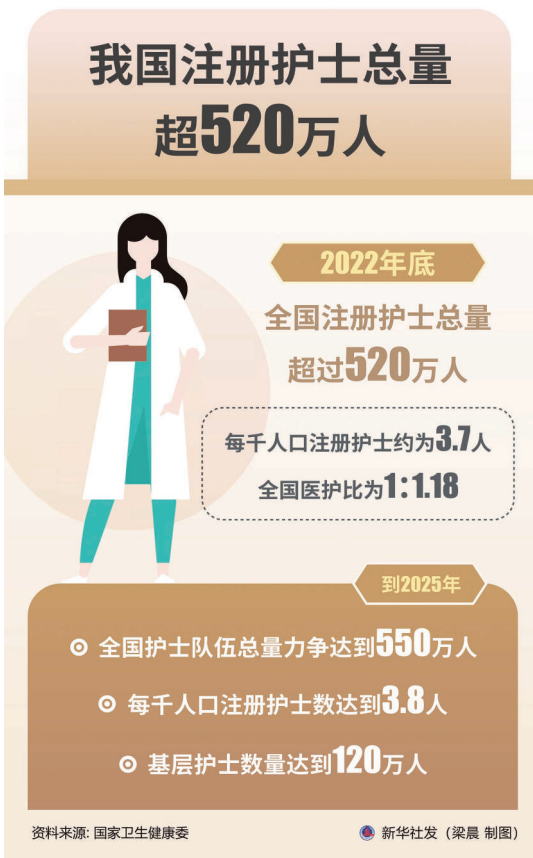
全国高校毕业生等青年就业创业工作电视电话会议5月11日在京举行。当前我国就业形势保持总体稳定,但今年高校毕业生数量再创历史新高,达1158万人,高校毕业生等青年就业压力依然较大。随着毕业季临近、毕业生求职进入窗口期,压实各方责任,强化政策保障、全力攻坚促进青年就业十分关键。

刚刚过去的4月,国办印发《关于优化调整稳就业政策措施全力促发展惠民生的通知》,将促进高校毕业生等青年就业作为重要内容,提出五方面针对性的政策安排;人社部部署高校毕业生等青年就业创业推进计划,实施公共就业服务进校园等十项行动,千方百计促进毕业生就业。

“组合拳”有了,关键要汇聚政策合力,精准有效落实。这要求各地切实将高校毕业生就业工作摆在更加突出的位置,落实落细各项就业支持政策,聚焦重点难点问题积极作为。要想方设法开拓更多市场化就业渠道,用足用好各类政策性岗位,深入细致做好就业创业指导服务,加快各类招考工作进度,同时加强对困难毕业生的兜底帮扶。

就业总量压力之下,更加考验求职者的竞争力。当前,2023年百万就业见习岗位募集计划正在开展。高校毕业生可以发挥学习能力强、可塑空间大的优点,通过见习对职场多了解、多尝试,增强自身的就业能力。身处新时代,各行各业都拥有干事创业的广阔舞台。广大青年不仅能在大城市、大企业施展才干,也能通过“三支一扶”“大学生乡村医生”等基层服务项目,在基层建功立业、崭露头角。

据新华社北京5月11日电



## 聚焦世界防治肥胖日

# 拒绝负“重” 关爱健康

新华社北京5月11日电(记者顾天成、李恒)哮喘、睡眠障碍、脂肪肝、高血压……这些疾病竟然都与肥胖密切相关。5月11日是世界防治肥胖日,疾控机构营养专家提示,超重肥胖会给人带来慢性病风险,极大影响健康,保持健康体重的理念应贯穿全生命周期。

近年来,随着我国经济社会发展和营养状况改善,居民超重肥胖问题有所凸显,慢性病患率、发病率呈上升趋势。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国城乡各年龄组居民超重肥胖率上升,6至17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

预防肥胖,认识先行。中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员丁彩翠介绍,一个人是否肥胖,并不单纯由体重决定,目前最常用的科学衡量指标是身体质量指数(BMI)。我国18至64岁健康成年人的身体质量指数正常范围为18.5至23.9,大于等于24为超重,大于等于28为肥胖。儿童青少年则可参照我国卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》提供的标准进行判断。

部分公众十分关心如何才能保持健康体重。专家指出,科学饮食是关键,坚持运动是保障。

在饮食方面,要平衡膳食、食不过量、吃动平衡。食物多样是平衡膳食的

基本原则,建议每天摄入至少12种食物。膳食类型应包含谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆类和坚果、烹调油和盐共计5大类,可按照《中国居民膳食指南(2022)》提供的指引,将五大类食物由多到少进行搭配。

在运动方面,对于18岁以上成年人,建议每周进行150至300分钟中等强度或75至150分钟高强度有氧活动,每周至少进行2天肌肉力量练习。对于6至17岁的儿童青少年,建议每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习,每天视屏时间累计小于2小时,鼓励户外活动。