

# 国务院、中央军委公布《军用土地管理条例》

新华社北京9月23日电 国务院、中央军委日前公布《军用土地管理条例》(以下简称《条例》),自2025年11月1日起施行。

《条例》旨在加强军用土地管理,保护和合理利用军用土地,保障国防和军队建设用地需要,为巩固国防、强军兴军提供基础资源支撑。《条例》共30条,主要规定了以下内容。

一是确立军用土地集中统管制度。军用土地的使用权属于中央军委,由中央军委后勤保障部代表中央

军委行使。中央军委后勤保障部应当加强对军用土地使用的统筹规划,引导军用土地资源优化配置。

二是强化军队建设用地保障。军队建设使用土地,应当优先使用存量军用土地;确需新增建设用地的,应当符合国土空间规划、土地利用年度计划和用途管制等要求,尽可能使用未利用地,并依法办理建设项目用地相关手续。县级以上人民政府组织编制国土空间规划和土地利用年度计划,应当充分考虑保障军队建设用地需

要,并征求军队有关单位的意见。国家健全军队建设项目用地需求通报和军地对接机制。

三是加强军用土地保护。在军用土地的上方或者下方建设相关公共基础设施的,应当按照中央军委的规定报经批准。县级以上人民政府因基础设施建设、开展公益事业等原因需要借用军用土地的,应当与军队单位签订协议,按照协议约定的用途和期限使用土地。禁止侵占、污染、破坏军用土地。

四是规范处置军用土地的使用权。军队单位可以采取军队与地方土地使用权置换整合或者向地方转移军用土地的使用权等方式处置军用土地的使用权。处置军用土地的使用权应当按照中央军委的规定报经批准,优先采取土地使用权置换整合方式。在公共利益需要、军事设施报废迁建、军用土地失去军事利用价值等情况下,可以按照规定向地方转移土地使用权,并依法办理不动产登记手续。



这是9月22日在内蒙古准格尔旗拍摄的黄河岸边的稻田画(无人机照片)。

秋日,内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗黄河两岸稻田金黄,一派丰收景象。

新华社发

## “吃”里有学问

### 营养科学界聚焦全民健康饮食

健康中国,营养先行。随着人们的健康意识不断增强,合理膳食与科学营养日益成为社会关注的焦点。

第十七届全国营养科学大会9月21日至23日在北京举行。会内会外,一场如何为全民健康打牢“营养根基”的讨论正在展开。

“人类健康长寿约75%归因于膳食营养和个人行为等环境因素。”中国疾控中心副主任施小明说。

新研究结果显示,与食用肉类、鱼类、蛋类和大豆类每周少于4次的高龄老人相比,每周食用超过5次的高龄老人死亡风险有所下降。

国家疾控局副局长卢江表示,深入推进合理膳食行动,强化改善营养在慢病防控中的基础作用,是实现以治病为中心向以人民健康为中心转变的关键举措,是成本效益最优的健康策略之一。

“发挥营养在慢病防控中的基础性、先导性作用,显得尤为迫切和重要。”中国科学院院士陈竺说,要推动营养干预和慢病防治的深度融合,逐步构建起预防为主、防治结合的全周期营养管理服务体系。

开展居民营养与健康监测,动态掌握人群营养状况;深入推进行“三减三健”专项行动,倡导健康的生活方式;加强营养健康标准体系建设……近年来,一系列精准举措正不断筑牢全民健康屏障。

“人体必需营养素是维持生命活动、促进生长发育和保持健康状态的基础。”中国中医科学院西苑医院营养科主任医师曾文颖介绍,这些营养素人体自身不能合成或合成速度慢,必须通过均衡饮食获取所需营养物质。

如“身体的燃料”碳水化合物主要来自谷物、薯类和水果;构建和修复组织的“基础材料”蛋白质主要存在于肉类、蛋奶、豆制品中。所以,掌握“吃”的技巧很重要。

首都医科大学附属北京中医医院营养科副主任佟丽介绍,从中医角度来看,营养失衡会导致“气血阴阳”失调,营养摄入不足还可能导致气虚血弱。老年人宜食黑豆、核桃以补肾益精,避免食用生冷食物;青少年应均衡“五味”,少食辛辣以防湿热;上班族则应注重以谷物养胃,适当食用果蔬以清热。

拿起一颗草莓模型,放在电脑前的“电子秤”上,即刻就可获取草莓中含有的23种营养成分。这款SAT-3D膳食诊断和饮食行为训练系统采用大数据、人工智能等技术,利用交互体验为营养教育带来新变化,也反映出我国营养健康领域的科技含量正不断提高。

中国营养学会理事长杨月欣表示:“科技创新是引领营养健康行业高质量发展的动力,一些新成果要努力向产业应用去转化。”

新成果涌现的背后,是我国营养科学研究工作的扎实推进与积累:开展国民营养健康监测工作,制定膳食营养素参考摄入量,持续研究和完善中国居民膳食指南,创建国家食物营养成分数据库……

在多方力量推动下,我国营养健康产业呈现快速发展态势。据了解,近年来我国营养健康产业年投入增长率超10%,预计2030年将达到16万亿元。

未来,随着科技创新持续加码、产业生态不断完善,我国营养健康领域将迎来更多新突破,为建设健康中国提供更有力的支撑。

新华社北京9月23日电

## 金饰克价站上1100元

新华社北京9月23日电(记者任军、陈云富)随着美联储降息“靴子”落地,国际金价延续连日来的涨势。受此带动,以人民币计价的黄金价格再创新高。23日,有品牌足金饰品报价首次达每克1100元。

9月23日,伦敦现货黄金盘中一度升至每盎司3750美元上方。受此影响,上海黄金交易所现货黄金价格23日盘中来到每克850元上方,上海期货交易所上市的黄金期货主力合约一度涨至每克855.6元,均创新高。

今年以来,国际现货黄金涨幅已近43%,以人民币计价的现货黄金价格累计上涨超36%。

“美联储如期降息后,市场关注点转向年内后续降息路径。”东方金诚分析师翟瑞认为,美联储降息将直接降低持有无息黄金的机会成本,同时打压美元指数,此外地缘冲突仍然频发,这些因素均对金价构成支撑。

贺利氏贵金属中国区交易总监陆伟佳表示,8月份,上海黄金交易所黄金实物出库量出现逆季节性下滑,高金价对亚洲地区黄金实物消费的抑制逐渐显现。

## 秋分养生重在调和肝脾

据新华社北京9月23日电(记者田晓航、帅才)23日迎来秋季的第四个节气秋分。中医专家介绍,秋分是阴阳平衡的关键节点,气候由“温燥”转为“凉燥”,风邪盛行,寒邪渐侵,养生以“平衡阴阳,润燥御寒”为核心理念,重在调和肝脾,防范消化系统和情志方面疾病。

“秋分时节,人体阳气收敛,肝胆系统易受外邪干扰,出现功能失调。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍,这一时期凉燥夹寒,寒邪侵袭肝经导致气血运行不畅,引发胸胁胀痛、腹胀、头晕、足冷等,而凉燥耗伤肝血易使人眼干涩、视物模糊、指甲脆裂、情绪烦躁易怒、失眠多梦。

“秋分肝胆养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”张引强说,饮食调养需“疏肝与养血并重”,推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮,适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚,以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等食物;同时,避免高脂饮食和过量饮酒,少食辛辣刺激及生冷食物。

起居、运动、情志等方面也需顺时调养。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍,这一时期需“避寒就温”,尤其注意早睡和头部保暖;运动宜柔和舒展,避免剧烈运动导致肝血耗伤,推荐八段锦“攒拳怒目增气力”式和户外散步;此外,秋季人易出现“悲秋”情绪进而导致失眠、抑郁,可听舒缓轻音乐以疏畅情绪。

秋分时节还可以利用穴位按摩、艾灸等方法调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江说,每日用拇指按揉太冲穴5至10分钟,能够疏肝解郁、平抑肝火,改善肝阳上亢引发的头晕、眼干;每周艾灸太冲穴一次,时长15分钟,能温补肝气、利胆通络,增强肝胆代谢功能。