

# 上合组织正式接收白俄罗斯为成员国 中国接任2024至2025年度轮值主席国

新华社阿斯塔纳7月4日电 当地时间7月4日上午，国家主席习近平在阿斯塔纳独立宫出席上海合作组织成员国元首理事会第二十四次会议。

上海合作组织轮值主席国哈萨克斯坦总统托卡耶夫主持会议，上海合作组织成员国白俄罗斯总统卢卡申科、吉尔吉斯斯坦总统扎帕罗夫、巴基斯坦总理夏巴兹、俄罗斯总统普京、塔吉克斯坦总统拉赫蒙、乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫、伊朗代理总统穆赫贝尔和印度代表以及上海合作组织秘书长等参加。

习近平同上海合作组织成员国领导人集体合影，随后出席元首理事会会议。

习近平在发言中高度评价哈萨克斯坦担任轮值主席国期间为推动完善上海合作组织运作机制、深化各领域合作作出了积极

努力和重要贡献，欢迎白俄罗斯首次作为成员国出席上海合作组织峰会。

习近平指出，上海合作组织成立于世纪之交，当时冷战遗留的对立和割裂尚待弥合。本组织创始成员作出历史抉择，追求和平发展，致力于睦邻友好，构建新型国际关系，“上海精神”成为成员国共同的价值遵循和行动方针。上海合作组织成立23年后，成员国增加到10个，“上海合作组织大家庭”覆盖三大洲26个国家，伙伴越来越多，合作基础更加坚实。当前，世界百年变局加速演进，人类社会又一次站在历史的十字路口。上海合作组织站在历史正确一边，站在公平正义一边，对世界至关重要。

面对冷战思维的现实威胁，我们要守住安全底线。坚持践行共同、综合、合作、可持续的安全

观，以对话和协作应对复杂交织的安全挑战，以共赢思维应对深刻调整的国际格局，共建持久和平、普遍安全的世界。

面对“小院高墙”的现实风险，我们要维护发展权利。坚持普惠包容，联手推动科技创新，维护产业链供应链稳定通畅，激发地区经济内生动力，推动实现共同发展目标。

面对干涉分化的现实挑战，我们要巩固团结力量。携手抵制外部干涉，坚定相互支持，照顾彼此关切，以和为贵处理内部分歧，聚同化异破解合作难题，把本国前途命运、地区和平发展牢牢掌握在自己手中。

习近平强调，上海合作组织之所以能够经受住国际形势风云变幻的考验，根源在于我们始终坚持团结协作的优良传统、平等互惠的合作之道、公平正义的价

值追求、包容互鉴的广博胸怀。我们要坚守初心，继续高举“上海精神”旗帜，守望相助，相互成就，共同把稳上海合作组织发展方向，将本组织打造成为成员国实现共同繁荣振兴的可靠依托。

与会成员国领导人积极评价上海合作组织为维护地区和平与安全发挥的建设性作用，表示将进一步加强贸易、交通、能源、金融、农业、数字经济、科技创新等领域合作，深化教育、文化、旅游、青年等人文交流合作。领导人认为，当前世界政治、经济形势及国际关系正在经历重大演变，联合国应发挥中心协调作用，推动构建更具代表性、更加民主公正的多极世界体系，推动普惠包容的经济全球化。应该尊重各国合理安全关切，致力于以和平方式解决国家间分歧争端，反对单边制裁，反对干涉别国内政。领导人

同意完善上合组织应对安全威胁和挑战机制，坚决打击“三股势力”、贩毒和跨国有组织犯罪，支持国际社会为阿富汗实现和平、发展所作努力，支持基于“两国方案”全面、公正解决巴勒斯坦问题。

成员国领导人签署并发表《上海合作组织成员国元首理事会阿斯塔纳宣言》，批准上海合作组织关于各国团结共促世界公正、和睦、发展的倡议、关于完善上海合作组织运作机制的建议，发表关于睦邻互信和伙伴关系原则的声明以及涉及能源、投资、信息安全等领域合作的一系列决议。

会议正式批准白俄罗斯加入上海合作组织，决定由中国接任2024至2025年度上海合作组织轮值主席国。

蔡奇、王毅等参加上述活动。

## 神十八乘组完成第二次出舱活动

记者从中国载人航天工程办公室获悉，神舟十八号航天员乘组7月3日圆满完成第二次出舱活动。航天员叶光富、李聪、李广苏密切协同，在空间站机械臂和地面科研人员的配合支持下，为空间站舱外管路、电缆及关键设备安装了空间碎片防护装置，并完成了舱外巡检任务。

图为3日在北京航天飞行控制中心拍摄的神舟十八号航天员李聪出舱的画面。

新华社发



## 九部门联合发布指导意见 推进旅游公共服务高质量发展

据新华社北京7月4日电 记者从文化和旅游部获悉，文化和旅游部、国家发展改革委、财政部等九部门日前联合印发《关于推进旅游公共服务高质量发展的指导意见》。指导意见提出，利用3到5年时间，基本建成结构完备、标准健全、运行顺畅、优质高效，与旅游业高质量发展相匹配的旅游公共服务体系，旅游公共服务有效供给明显扩大，服务效能明显提升，对薄弱领域、高峰时段和特殊人群的服务保障能力明显增强，人民群众对旅游公共服务的满意度明显提高。

指导意见明确五大方面15项主要任务。在优化旅游公共信息服务方面，优化线下旅游服务中心布局，加强线上旅游公共信息服务，加强旅游公共信息服务资源整合。在完善旅游公共交通服务方面，加强旅游交通基础设施建设，提升旅游交通公共服务设施建设和管理水平，优化旅游交通运输服务。在强化旅游应急救援服务方面，加强旅游应急救援机制建设，优化旅游应急救援设施设备布局，增强旅游应急救援的社会参与。在加强旅游惠民便民服务方面，开展形式多样的旅游惠民便民活动，推动旅游惠民便民设施建设改造，提升入境旅游公共服务水平。在促进公共文化服务和旅游公共服务融合发展方面，促进文化和旅游公共服务设施功能融合，丰富旅游场所公共文化服务内容，增强公共文化场所旅游吸引力。

文化和旅游部公共服务司负责同志表示，人民群众对旅游公共服务有着越来越高的期待，如何补齐旅游公共服务短板、弱项，完善配套服务，进一步提升服务水平，营造良好的旅游消费环境，让游客游得安心、游得舒心，是摆在面前的重要任务。指导意见以重大项目为抓手，聚焦重点地区、重点环节、重点时段，明确了当前和今后一个时期推进旅游公共服务高质量发展的总体要求和重点任务，为推进旅游公共服务工作提供政策依据。

据国家卫健委网站

## 体重管理怎么做？

# 国家卫健委提示掌握8条核心知识

据新华社电 记者从国家卫生健康委了解到，按照《“体重管理年”活动实施方案》有关安排，国家卫生健康委办公厅近日印发《居民体重管理核心知识(2024年版)》及其释义，进一步倡导和推广文明健康生活方式，提升全民体重管理意识和技能。

核心知识主要包括8条，即正确认知，重在预防；终生管理，持之以恒；主动监测，合理评估；平衡膳食，总量控制；动则有益，贵在坚持；良好睡眠，积极心态；目标合理，科学减重；共同行动，全家健康。

根据核心知识释义，体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，体重过高或过低都会对健康造成不利影响。保持健康体重能减少相关疾病的患病风险。全人群都应把保持健康体重作为目标，并贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期。

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示，各地要高度重视体重管理科普宣传和健康教育，围绕《居民体重管理核心知识(2024年版)》，有计划性、有针对性地开展经常性的宣教工作，确保“体重管理年”活动取得实效。

### >>要点摘录

## 这些体重知识你知道吗？

■超重和肥胖是糖尿病、高血压等心脑血管疾病、部分癌症等疾病的重要危险因素。

■儿童期肥胖会影响儿童的运动能力和骨骼发育，对行为、认知及智力等也会产生不良影响。

■消瘦与生长迟缓、免疫功能下降、内分泌失调、骨量下降等相关，同样危害身体健康。

■应坚持预防为主的原则，通过合理饮食、科学运动等健康生活方式，防止超重、肥胖和体重过轻的情况发生。

■保持健康体重能减少相关疾病的患病风险。

■任何一个时期的体重异常都会对健康造成不良影响。

■体重指数(BMI)计算方式是体重(kg)除以身高的平方(m<sup>2</sup>)。

■我国成年人BMI应维持在18.5≤BMI<24.0。

■BMI<18.5为体重过轻，24.0≤BMI<28.0为超重，BMI≥28.0为肥胖。

■成年人男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米为中心型肥胖。

■85厘米≤男性腰围<90厘米、80厘米≤女性腰围<85厘米为中心型肥胖前期。

■对于超重和肥胖人群，应降低每餐的能量摄入，少吃高能量食物，如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等；多吃富含膳食纤维的食物，如全谷物食物、新鲜蔬菜、水果等。

■对于体重过轻者，首先应排除疾病原因，并根据目前的健康状况、膳食和运动情况，逐渐增加能量摄入至相应的推荐水平或稍高于推荐水平。

■有氧、抗阻、高强度间歇运动均有助于控制体重。

■适度中高强度运动有助于体重管理。

■可把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合，如上下班路上多步行、骑车，工作时少乘电梯多走楼梯，时常做伸展运动、工间操，减少久坐时间等。

■睡眠不足或过多都不利于体重控制和身体健康。

■保持良好的心理状态有助于保持健康体重。

■减重时不宜过快，一般可按照每周体重减少不超过0.5公斤的速度，在3~6个月内减少体重的5%~10%。

■超重及肥胖儿童的干预目标是在保证身高稳定增长的同时，维持体重不增或延缓体重增长速度，以达到健康体重，并非必须降低绝对体重。

■推荐同步进行饮食、运动和行为干预。

■65岁及以上老年人不宜盲目减重，重点是通过饮食和运动等干预，保持肌肉量和骨量，或者延缓其减少速度。

■每个人是自己健康的第一责任人。

■家人之间互相支持可有效促进体重管理，家庭饮食、运动习惯对家庭成员尤其儿童青少年的体重管理至关重要。