

相向而行的力量

——习近平主席对塞尔维亚、匈牙利进行国事访问纪实

（上接第一版）

合作,根深叶茂;往来,辅车相依;信任,坚如磐石;目标,大道同行——当一切都已就绪,双边关系的换挡提速,水到渠成。

巍峨的山峦,一眼望不尽。标注国家关系的刻度,必须站在不同的方位。

用时代铸就的定位去标注。

当地时间5月8日,塞尔维亚大厦,中塞元首共同宣布:构建新时代中塞命运共同体。

随后,在共见记者时,习近平主席给予高度评价:“8年前,塞尔维亚成为中国在中东欧地区首个全面战略伙伴。今天,塞尔维亚又成为首个同中国共同构建命运共同体的欧洲国家,充分体现了中塞关系的战略性、特殊性和高水平。”

历久弥坚的铁杆友谊精神,照亮了中塞两国新航程。这一程,凝结着过往的厚重,更开辟着更加辽阔的未来。

相向而行,因为理念一致,追求相似。“共谋发展、合作共赢、彼此成就”,这是中塞两国以及世界上所有坚持独立自主、追求和平和发展国家的共同愿景。

9日,布达佩斯总理府,中匈两国领导人宣布:建立中匈新时代全天候全面战略伙伴关系。

习近平主席作出高度评价:“实现了从跨越大陆的朋友、友好合作伙伴到全面战略伙伴的持续深入发展。”“双边关系进入历史最好时期,驶入‘黄金航道’。”“为世界各国树立了构建新型国际关系的典范。”

“对两国关系发展前景充满信心。”信心,写就了浓墨重彩的过往,也播毫着未来可期的新篇。

用外交高规格的礼遇去标注。

7日夜,习近平主席夫妇抵达贝尔格莱德。塞尔维亚总统武契奇夫妇以及前总统、议长、总理、外长等亲赴机场迎接。

次日,会谈时,武契奇总统发自肺腑地对习近平主席的到访表达感激与自豪,他说:“昨晚我为您的到访准备了一整夜。”习近平主席回应道:“中国有一句话叫‘感情难却’,总统先生曾对记者说你邀请了我许多次。今天我如约而来。”

这一天傍晚,钱行话别,武契奇总统夫妇将习近平主席夫妇一路送到了机场。望着腾空而起的专机,他们挥手道别、伫立良久。

武契奇总理在欢迎宴会上说:“我们难以表达您到访的价值有多大,这是非常大的事。”即将启程返回中国之际,欧尔班总理夫妇再次举行小范围午餐,为习近平主席夫妇饯行,席间畅叙。之后,又将习近平主席夫妇送到机场,依依惜别。

用历史垒砌的信任去标注。

塞尔维亚人常说,“朋友是时间的果实”;匈牙利有句俗语,“好朋友比黄金更珍贵”。时光知味,沉淀下中塞、中匈交往的深厚与温暖、相守与坚定。

中塞友谊是用鲜血和生命铸就的。无论是反法西斯战争的浴火岁月、国家建设时期,还是在当前世界百年未有之大变局中,中国一直与塞尔维亚并肩而立。

很多人记得疫情暴发后的一幕。中国向塞尔维亚伸出援手,捐赠医疗防护用品,派出高水平医疗专家组。武契奇总统亲赴机场迎接。

武契奇总统对习近平主席说:“我们铁杆友谊不会被任何人所破坏。”“虽然我们是一个小国,但是我们会坚定地困难的时候与中国站在一起,而中国也是如此。”“我们支持一个中国原则。每次有人问起相关问题,我们都说那是中国的内政。”

匈牙利是最早承认新中国的国家之一,今年是两国建交75周年。元首会谈时,舒尤克总统感慨:“一个人活到75岁相当长,两个国家交往75年应该也是一个非常长的时间。”“我们的政治互信不断深化,您对匈牙利的访问,给我们带来了光荣。”

欧尔班总理在欢迎宴会上说:“两国关系没有隔阂,我们想不起历史上有任何一个让两国敌对的事件。匈中两国有很大的向心力。”

用人民厚重的情谊去标注。

8日上午,近2万名塞尔维亚民众从各地赶来。习近平主席向欢迎人群挥手致意,广场上欢呼声、掌声经久不息:“中国!塞尔维亚!”

武契奇总统在之后的会谈中动情地说:“您可以看到那么多民众涌上街头欢迎您,充分说明塞尔维亚人民有多么期待您、尊敬

您、热爱您。”

习近平主席十分感慨:“我感到很震撼,也深受感动。正像你说的,真正看到了塞尔维亚人民是和中国中国人民的铁杆朋友。他们发自内心的深处认同中国、欢迎中国。”

抵达布达佩斯国际机场后,一名叫欧拉的女大学生向习近平主席献上花束,用中文说:“习主席,欢迎您来到匈牙利!”这名学生,正是15年前时任国家副主席习近平访问匈牙利时,为他献花的小女孩。

在次日和舒尤克总统会谈时,习近平主席忆起这一场景:“我当时就是一阵感动。她从小姑娘长成美丽的少女,这不就象征着中匈友谊友好的成长吗?”

多瑙河畔,新的启程,风正暖。

梳理中欧领导人的对话,“独立自主”“战略自主”是行稳致远的关键,是双边关系的基石。

千百年来,塞尔维亚因特殊战略位置,战火频仍,面对部分国家的强权霸权裹挟,不屈的民族精神融入贝尔格莱德的一砖一瓦。匈牙利同样以卓然风格屹立。习近平主席在刊发于匈牙利媒体的署名文章中写道:“在风云变幻的国际形势中,不惧风雨、不畏强权,走出一条主权国家独立自主对外友好交往的正道。”

“把前途命运牢牢掌握在自己手中,从来都是一国立于世界之林的根本。

时代机遇的速度,如何追赶?

细节里有乾坤。

几年来,中国举办了三次“一带一路”国际合作高峰论坛,塞尔维亚总统武契奇、匈牙利总理欧尔班多次出席。

究其原因,欧尔班总理在论坛期间对习近平主席所表达的,就是答案,“一开始我就支持您的倡议,我深信这个倡议能改变世界”。“‘一带一路’不是威胁,是机遇”。

何为机遇?

一条陆路,一条海路,2013年秋,世界版图上,两条始自中国的大动脉传承历史的恢弘,绵亘万里。

塞尔维亚素有“巴尔干之钥”美誉;它的邻居匈牙利,被称为“最西边的东方国家”。

积极加入“一带一路”的战略抉择,不仅仅是从地理位置去考量,更源于对中国、对中国发展、对中国机遇的深刻认知。

在塞尔维亚、在匈牙利的访问,何处能感知中国机遇里的“获得感”?

就拿在塞尔维亚家喻户晓的斯梅戴雷沃钢厂来说。百年钢厂,“塞尔维亚的骄傲”,前些年份陷入困境,高炉的烟囱只剩一个冒烟。焦头烂额之际,是中国河钢集团伸出援手,现在钢厂已成为塞尔维亚三大出口企业之一。

这一次,习近平主席带来一份礼物,天坛和圣萨瓦教堂造型的钢制工艺品。钢材,就来自这家钢厂。习近平主席风趣地说:“是‘钢杆’朋友们,比‘铁杆’还要深。”

武契奇总统再一次回忆起2016年习近平主席到访钢厂时,万人空巷的盛况:“我永远不会忘记您对斯梅戴雷沃钢厂职工发表的讲话。”

“看到他们的期盼、友好,看到他们淳朴地去讲述愿望,我当时也是深受感动。”习近平主席记忆犹新,“所以我说,不虚此行,也不会辜负众望,看看我们应该共同做些什么。”

共同做!双方相向而行,合作有了“加速度”。欧尔班总理在共见记者时就直抒胸臆:“我们经历过很多次失败,我们希望有所成就。我们需要合作伙伴。中方邀请我们共享中国式现代化的机遇,这对我们来说是一个巨大的机会。”

“中国式现代化将给世界带来巨大机遇。中方愿同匈方实现共同发展、共同繁荣。我相信,在双方共同努力下,中匈两国的明天一定会更加美好!”习近平主席在共见记者时强调。

塞尔维亚大厦、布达佩斯总理府,在双方领导人共同见证下,长长的访问成果文件清单成为双边关系换挡提速的澎湃引擎。

清单里多了不少“新”成色。与塞尔维亚开展人工智能、空间科技、数字经济合作,与匈牙利共建联合实验室、推动绿色发展领域投资合作……对于遥远中国的“新质生产力”,多瑙河畔也在思考对接之策。

这是绵延万里的时代机遇。追赶机遇、把握机遇,热火朝天的工地、川流不息的车站,还有一座桥的修建、一条铁路的改造……面貌日新月异。

一座桥,指的是中企承建的泽蒙-博尔察跨多瑙河大桥,它也是近70年来塞尔维亚在多瑙河上新建的首座大桥。1个多小时的跨河行程,因这座桥缩短为10多分钟。当地人称它为“友谊桥”“中国桥”。

一条铁路,说的是运行了上百年的匈塞铁路。四五十公里的时速“天女弩”,已远跟不上发展的脚步。中国工人的努力,将匈塞

铁路贝诺段最高设计时速提升到200公里。

会谈桌上,合作共赢的例子不胜枚举。诸多项目,支撑起了一组数据:中塞双边贸易额10年来增长8倍,中国连续多年保持塞尔维亚第二大贸易伙伴地位;匈牙利连续多年稳居中国在中东欧地区第一大投资目的地地位。

塞尔维亚大厦,习近平主席面向记者宣布了中方支持新时代中塞命运共同体建设的首期6项务实举措,第一项,便是“中塞自由贸易协定于今年7月1日正式生效”。

这是中国与中东欧国家签署的第一个自贸协定,意味着双方将分别对90%的税目相互取消关税。

面对从各地赶来的近2万名塞尔维亚民众,武契奇总统不失时机地赞扬自贸协定:“将为我们的农民带来发展,为出口中国市场提供保障,这是多么大的机遇!”李子干、蓝莓、葡萄酒……他同时憧憬:“我们还将一起携手做很多事情,我们的合作没有止境。”

对发展前景的信心,并没有因个别的杂音噪音而消减,反而行之愈坚。

还记得8年前,时任总理的武契奇送给习近平主席一个笔记本:“这些是关系塞尔维亚经济命脉的企业名单,欢迎中国企业前来考察、投资兴业。我们的大门对中国永远开放。”这份没有丝毫疑虑的信任感,令人动容。

“匈方不认同所谓‘产能过剩’或‘去风险’等说法。匈方深化对华合作的决心坚定不移,不会受到任何力量的干扰。”此访期间,欧尔班总理针对近期的“产能过剩论”,态度鲜明积极回应。中国新能源汽车登陆匈牙利市场,动力电池企业在匈牙利投资设厂,光伏项目助力当地绿色发展……匈牙利敞开大门欢迎中国的“新三样”。

舒尤克总统同样谈到这个话题:“欧洲的绿色转型至关重要,电动汽车发挥重要作用,在可持续发展、绿色能源等方面中匈合作潜力巨大。”

“欢迎成为中国式现代化道路上的同行者。”习近平主席同样向他们发出邀请。

从“现代化的迟到国”,到“现代化的实践中心”,中国的发展成就,成为西方眼中“超出想象力的图景”。塞尔维亚和匈牙利领导人一再感叹,“中国技术在很多方面居于世界领先地位”“我们要向中国学习”。他们也表达了同样的期盼:“在各自实现现代化的进程中做坚定合作的伙伴。”

两大文明的维度,如何延展?

中国是东方文明的重要代表,欧洲则是西方文明的发祥地。在东西方文明的大框架下观察此次访问,有清茶和咖啡的相遇,也有《茉莉花》和《匈牙利舞曲》的共鸣。

国际局势深刻演变,加剧了国际关系的动荡与起伏。明年是中国欧盟建立正式外交关系50周年,中欧关系何去何从?两大文明如何延展?

从习近平主席提出的三大全球倡议的视角下去端详,“给人们提供了最值得期待的方案”。

“山积而高,泽积而长”,这是全球发展倡议的壮阔实践。

身处百年未有之大变局,涌动的一大演变趋势,便是新兴市场国家和发展中国家的群体性崛起,改变着全球政治经济版图。

在欢迎宴会上,欧尔班总理谈到了自己的深切感受:“从我第一次与您见面,到现在已经15年,世界发生了巨大的变化。”

作为“世界上最大的经济和社会变革的实验室”,中国始终将自身发展置于人类发展的坐标系,以自身发展为世界发展创造新机遇。

中国是最大的发展中国家,欧盟是最大的发达国家联合体。距离遥远,体制不同,但共同发展、共同繁荣的目标高度重叠。

中欧有着宽广的发展基础。因为经济的高度互补性,建立全面战略伙伴关系20多年来,中欧已互为第二大贸易伙伴,日均有23亿美元的商品货物在中欧间流转。也因为全球治理的多极格局,作为两支重要力量,中欧的合作具有战略意义和世界影响,关乎发展,更关乎世界的所有重要领域。

对于开启新征程的中国,欧洲的意义更加凸显。在与欧尔班总理会谈时,习近平主席强调:“欧洲是多极世界中的重要一极,是实现中国式现代化的重要伙伴。”

作为下半年欧盟轮值主席国,匈牙利“愿为推动中欧关系健康发展和中东欧国家同中国合作作出积极贡献”。欧尔班总理表示。

中国与欧洲,位于亚欧大陆的两端,增长繁荣之桥架得越稳越宽,世界发展的引擎就会越加澎湃。

“安不忘危,治不忘乱”,这是全球安全倡议的鲜明写照。

此行在塞尔维亚媒体发表的署名文章中,习近平主席深刻指出:“中国人民珍视和

平,但绝不会让历史悲剧重演。”

世界并不太平。面对逆流险滩,中塞、中匈,携手并肩。习近平主席态度鲜明:“要共同反对霸权主义和强权政治,共同反对集团政治和阵营对抗,维护联合国宪章宗旨和原则,践行真正的多边主义,促进国际公平正义。”

“中国方案”,欧尔班总理认为这是世界重归宁静的出路:“我们支持习近平主席提出的系列全球倡议,赞同中方为推动和平解决乌克兰危机等地区冲突提出的方案。”

“20年前和现在完全不同。”从政多年的欧尔班总理,深刻感受到了国际大势的演变,“当时是只有一个中心,现在是一个多极化的格局。更重要的是,新的世界秩序里,中国是一个支柱性国家,足以影响世界格局和走向。”

“和而不同,美美与共”,这是全球文明倡议在访问行程里的集中彰显。

千百年来,多元文明在亚欧大陆交融碰撞。循着习近平主席的讲述,文化印记勾勒出彼此认知的图景:“南斯拉夫电影《桥》、歌曲《啊,朋友再见》在中国广为流传,激荡着人们的爱国主义情怀和反法西斯精神,也伴我度过了青年时代。”“很多像我这个年纪的中国人都看过匈牙利电影《牧鹅少年马季》。”还有裴多菲的诗歌,李斯特的音乐,在万里之遥的东方,铭刻着深深的烙印。

民心相通,文化搭桥。2023年初,习近平主席复信匈牙利中匈双语学校学生。如今,中文已被纳入匈牙利的国民教育体系。一撇一捺的汉字,走进千家万户。舒尤克总统梳理后得出结论:“匈牙利约有2500名中国留学生,虽然从中国角度看并不多,但从匈牙利千万人口的角度看,这个数量是相当大的。”

“未之闻而亲焉,可以往矣;久而不忘焉,可以来矣。”在习近平主席夫人彭丽媛同外方领导人夫人的参观活动中,处处可感知润物无声的文化力量,体悟涓涓流淌的传统韵味。

端详塞尔维亚手工刺绣,鼓励年轻人“推动传统手工艺代代相传”;在布达王宫了解古建筑修复,期待“两国艺术家们加强交流互鉴,推动文明交融”;参观匈中双语学校,勉励同学们“为传承促进中匈友谊积极贡献力量”……夫人间的亲切交往,细腻诠释着文明“因交流而多彩,因互鉴而丰富”的真谛。

每一次访问,每一次中国故事的讲述。

7年前雪后初霁,联合国日内瓦总部,一场主题为“共同构建人类命运共同体”的演讲,被西方媒体称为“具有分水岭意义的时刻”。

10年前春回大地,联合国教科文组织总部,一场事关文明交流互鉴的演讲,为东西方文明的握手汇聚力量。

……

新时代中国特色大国外交,记载了无数这样的“影响力时刻”。很多是在欧洲发生,很多是同欧洲有关。

一个波澜壮阔的时代里,每一天都进行于历史之中。武契奇总统将习近平主席来访的日子,视为值得骄傲的一天:“今天我们正在书写历史,未来我们将会纪念今天这一时刻,因为今天将会为未来指明方向。”

中国式现代化,高质量发展、改革开放、新质生产力、中华文明……习近平主席访问途中,外国政要对这些话题都饶有兴趣。

贝尔格莱德和平别墅,武契奇总统夫妇为习近平主席夫妇饯行。远眺欣欣向荣的城,景与情融汇在心。

武契奇总统感言:“中国一直是伟大的国家。近年来,中国快速发展,大国地位和作用倍受尊重,中华民族伟大复兴势不可挡。在此进程中,习近平主席的深邃睿智,战略眼光和卓越领导发挥了不可替代的重要作用。”

习近平主席娓娓道来:“中国是有着5000多年灿烂文明的泱泱大国。我们这一代人和新一代年轻人都立志于为实现中华民族伟大复兴而奋斗。”

他的目光望向更远的未来:“我们不仅为中华民族谋复兴,也为世界人民谋幸福,不仅追求自身发展,也致力于同世界上其他国家实现共同发展,这就是我提出构建人类命运共同体的初衷。强大的中国绝不是世界的威胁。”

站在历史正确的一边,是中国的品格与坚守。此行,挺膺“行天下之大道”的担当。

布达佩斯,维尔图餐厅。钱行午宴上,回顾中国共产党百年党史,回顾风雨兼程却笃行不怠的来时路,习近平主席讲得平实而坚定:“我们有信心继续战胜前进道路上的各种风险挑战,保持中国的长期稳定和发展,不仅让中国人民过上越来越美好的生活,也为世界和平与发展作出更大贡献。”

目之所及,布达城堡山下,多瑙河昼夜不息,浩荡向前。大河大江,或遇逆流,或涉险滩,然而归海之势,不可阻挡。

（新华社北京5月12日电）

中国一冶宁夏片区项目开展“团队协作展风采 你争我赶促提升”主题活动

为凝聚职工合力,近日,中国一冶宁夏片区项目部组织员工开展“团队协作展风采 你争我赶促提升”主题活动。

在拓展基地,员工们参加了真人CS活动。全员分成红、蓝两队,按照教

官讲解的游戏规则和注意事项,做好装扮,随后进入游戏。大家在“战场”中团结协作、相互掩护,在“枪林弹雨”中冲锋陷阵、勇往直前。整个比赛过程紧张刺激,又富有挑战性。

通过此次主题活动的开展,员工

们深刻体会到团队协作的重要性,极大地增进了团队凝聚力。项目部也以此次主题活动为契机,对员工进行团队协作精神培养,促进项目部管理水平提升。

（刘绘描）

减资公告

宁夏锦隆工程试验检测有限公司(统一社会信用代码:916401223955107099)经股东会决议,拟向公司注册机关申请减少注册资本,注册资本金由人民币600万元减少至人民币500万元。请债权人自本公告见报之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应的担保承诺。特此公告。

宁夏锦隆工程试验检测有限公司 2024年5月13日
宁夏日报广告服务热线
0951-6032801,6032148

遗失声明

●银川市兴庆区千居客房屋信息咨询服务部(统一社会信用代码:92640103MA76EY3G4T)遗失公章、法定代表人公章各1枚。声明作废。

●贺生祥遗失银川运输有限公司开具的宁AT4942车辆公司安全保证金(不计息)收据1张,收据号:0103578,金额:1000元,开具日期:2013年6月26日。特此声明。

中国信达宁夏分公司关于银川晶峰玻璃有限公司债权转让的处置公告

中国信达资产管理股份有限公司宁夏分公司拟对银川晶峰玻璃有限公司债权进行处置。截止至2024年5月11日,该债权总额为70,368,305.50元。债务人位于银川德胜工业园区永胜西路13号,该债权以王峰名下位于银川市德胜工业园区永胜西路13号工业房产(面积:31,007.39平方米)和工业土地使用权(面积:47,053.40平方米)提供最高额抵押担保:(房产设立抵押金额为5,622万元,土地设立抵押金额为130万元),由汪峰、贾芳莉提供保证担保。债务人已进入破产重整程序。该债权的交易对象为法人、自然人、其他组织,并应具备有良好的声誉及相应的购买能力等条件,但不属于国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、资产公司工作人员、债务人管理人员以及参与资产处置工作的律师、会计师、评估师、拍卖师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融债权机构;不属于与参与不良债权转让的资产公司工作人员、债务人或者受托资产评估机构负责人、管理人员等有近亲属关系的人员;不属于失信被执行人或失信被执行人的法定代表人、主要负责人;不属于影响债务履行的直接责任人员、实际控制人等;不属于标的债权所涉及的债务人和担保人;不属于反逃、反洗钱黑名单人员;不属于其他依据法律法规、司法解释或监管机构规定不得收购、受让标的债权的主体。

公告有效期:15个工作日。受理查询或异议有效期:15个工作日。如对本次处置有任何疑问或异议请与中国信达宁夏分公司联系。联系人:杨昌河 联系电话:0951-8897157 电子邮箱:yangchanghe@cinda.com.cn 分公司地址:银川市金凤区新丝路46号银地大厦15层。对排斥、阻挠提出异议的举报电话:0951-8897186;对排斥、阻挠提出异议的举报电子邮件:zhunrui@cinda.com.cn。特别提示:以上资产信息仅供参考,信达公司不对其承担任何法律责任。该债权的有关情况请查阅我公司网站,网址:www.cinda.com.cn。

我国成功发射 试验二十三号卫星

新华社酒泉5月12日电 5月12日7时43分,我国在酒泉卫星发射中心使用长征四号丙运载火箭,成功将试验二十三号卫星发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。

试验二十三号卫星主要用于空间环境探测。这次任务是长征系列运载火箭的第522次飞行。

新研究发现部分人工智能系统已擅长“说谎”

新华社北京5月12日电 人工智能系统是否会欺骗人类,一直是各方都关心的问题。近期美国麻省理工学院一个研究团队称,部分人工智能系统已经学会如何欺骗人类,其中包括部分号称已被训练成乐于助人和诚实的系统。该研究成果发表在美国细胞出版社旗下的《模式》杂志上。

文章第一作者、美国麻省理工学院人工智能安全领域博士后彼得·帕克和他的同事们分析了一些文献,重点关注了人工智能系统传播虚假信息的方式——通过习得性欺骗,它们系统地学会了“操纵”他人。

研究人员发现的最令人注目的人工智能系统欺骗例子是元宇宙平台公司的“西塞罗”人工智能系统,它被设计在一个虚拟外交战略游戏中作为人类玩家的对手。尽管元宇宙平台公司声称,“西塞罗”人工智能系统在很大程度上是诚实和乐于助人的”,并且在玩游戏时“从不故意背刺”它的人类盟友,但该公司发表的论文数据显示,该系统并没有公平地玩游戏。

“我们发现元宇宙平台公司的人工智能系统已经成为欺骗大师。”帕克说,“虽然元宇宙平台公司成功训练其人工智能系统在游戏中获胜——‘西塞罗’人工智能系统在玩家排行榜中排名中获第一——但没能训练它诚实获胜。”

其他人工智能系统则具有在扑克游戏中虚张声势的能力,或在战略游戏“星际争霸2”中为了击败对手而假装攻击的能力,以及为了在谈判游戏中占上风而歪曲偏好的能力等。

研究人员表示,虽然人工智能系统在游戏中的作弊似乎是无害的,但它可能会导致“欺骗性人工智能能力的突破”,并在未来演变成更高级的人工智能欺骗形式。

帕克说:“我们需要更多可多多的时间,为未来人工智能产品和开源模型可能出现的更高级欺骗做好准备。我们建议将欺骗性人工智能系统归类为高风险系统。”

近20%居民不能每天吃早餐? 专家建议这样吃

新华社北京5月12日电 今年5月12日至18日是2024年全国营养周。中国营养学会一项调查显示,我国居民吃早餐情况不容乐观:工作日18.4%的人不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果的比例不到50%,膳食结构不够科学。

这是记者从12日举行的第六届全国营养科普大会上了解到的信息。营养专家提示,吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节,提高健康水平应从每天的早餐做起。

“大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,早上人体血糖水平较低,不及时吃早餐会刺激身体一些激素的分泌,利于促进脂肪生成;同时,空腹时间长,人体容易产生饥饿感,从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说,研究表明,长期不吃早班会使2型糖尿病风险增加21%,还会增加心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪都有不良影响。

“丰盛早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好地控制体重,而且会让人体有更好的代谢和内分泌反应,改善下一次进食时的血糖反应,增加胰岛素敏感性,维持血糖稳定状态,降低糖尿病风险。”刘爱玲说。

那么我们应该如何吃好早餐?《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,做到4类食品以上:至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份,保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物,如新鲜的、五颜六色的蔬果,以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量的25%至30%,能量供给与午、晚餐相似。早餐时间不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家人共进早餐,在温馨愉悦的状态中开启美好一天。

我和中庄水库做“邻居”

（上接第一版）

从2017年起,固原市将中庄河流域水环境综合治理项目列入水土保持重点项目。各类针阔乔花灌木落地生根,地被植物和水生植物留下倩影,植被覆盖度达到90%。一个三季有花、四季常青的立体景观带,勾勒出中庄水库的斑斓岁月。2020年,宁夏中南部(固原地区)城乡饮水安全水源工程荣获水利部2019年度生产建设项目“国家水土保持生态文明工程”荣誉。

5月的中庄水库如一颗碧绿的宝石,镶嵌在六盘山脚下。站在水库边,蓝天白云下,青山环绕绿水,清风徐来,水波皱起,心旷神怡。

李永平告诉记者,自从中庄水库“住隔壁”后,村里就像安了一个天然空调,夏无酷热,秋雨绵绵,气候宜人;2020年,家里接上了自来水,人均日用水定额由原来的20升提高到70升。“游客用水方便,我就有底气建民宿;有水洗菜,柴火鸡就能多做几份;有水冲厕,就能保护山泉水,为它留出更有价值的去处。”李永平说。

在进入双泉村的路上,记者乘坐的车与往来的工程车狭路相逢,村里正在砌墙修路、整治河道、刷墙盖屋,一派繁忙景象。固原市原州区文旅局副局长陈建营告诉记者,双泉村正在打造乡村振兴示范村,项目总投资3800多万元,将通过村容村貌提升、宜居农房建设、古泉风情街、休闲露营地等工程,把村子打造成集研学、旅游、度假于一体的农文旅融合体验地。

宁夏日报微信公众号
宁夏新闻网络微信公众号
新新闻微信公众号
宁夏法治微信公众号
九九人学习网微信公众号

公告

原宁夏民族化工集团有限责任公司,已于2005年12月12日依法宣告破产,企业与员工终止劳动合同。目前,破产工作已进入终结阶段,请以下18人携带有效证件于公告后三个月内来我处办结解除劳动合同的相关手续,逾期将按相关法律法规处理。

张龙云 马红富 张利刚 郭涛 刘海龙 杨阳
张凯 蔡玉娟 刘凤连 蔡秀荣 李秋云
方晓燕 王晖 蒋福顺 杨广霞 张健康 李伟
(联系人:曹刚 联系电话:13099521070)

宁夏民族化工集团有限责任公司破产清算组
2024年5月13日