

## 习近平向土库曼斯坦“国际和平与信任年论坛”致贺信

新华社北京12月12日电 12月12日,“国际和平与信任年论坛”在土库曼斯坦阿什哈巴德市举行,国家主席习近平向论坛致贺信。

习近平指出,今年是土库曼斯坦提议、联合国大会确立的国际和平与信任年,今天又恰逢土库曼斯坦获得永久中立地位30周年。中土两国是志同道合的好朋友、合作共赢的好伙伴。中方坚定支持土方奉行永久中立政策,赞赏土方为维护国际地区和平稳定、促进各国共同发展作出的积极努力。

习近平强调,当前全球性挑战层出不穷,冲突对抗此起彼伏,世界比以往任何时候都更呼唤和平

与信任。历史昭示我们,国际形势越是变乱交织,国际社会越要同舟共济、守望相助。我们要互尊互信互谅,弥合和平赤字,坚定维护联合国权威和地位,坚持以和平方式解决争端,反对霸道霸凌、损人利己。要共商共建共享,破解信任赤字,以国际法治保障公平正义,以多边主义推进团结合作,坚持全球事务大家商量,国际秩序一道维护,治理成果共同分享。

习近平强调,不久前,我提出全球治理倡议,为改革完善全球治理体系提供了中国方案。中方期待同世界各国携手努力,维护世界和平,促进共同发展,推动构建人类命运共同体。

## 2026年11月18日至19日 APEC第三十三次领导人非正式会议将在深圳举行

新华社北京12月12日电 (记者 刘杨 曹嘉羽) 记者12日从外交部获悉,亚太经合组织(APEC)第三十三次领导人非正式会议将于2026年11月18日至19日在广东省深圳市举行。

12月11日至12日,APEC非正式高官会在深圳举行。这是我国担任2026年APEC东道主主办的首场活动,拉开APEC“中国年”序幕。外交部发言人郭嘉昆在例行记者会上介绍,会议取得如下成果:

一是确定了明年APEC合作主题。习近平主席在韩国庆州APEC会议上指出,中方愿以担任明年东道主为契机,同各方携手构建亚太共同体。这为2026年主办APEC会议指明了方向,提供了根本遵循。中方提出的办会主题“建设亚太共同体,促进共同繁荣”获得各方高度评价和会议一致通过。

二是谋划了明年合作优先领域。针对亚太发展面临的新机遇

和新挑战,中方将“开放、创新、合作”作为明年APEC合作三大优先领域。开放是亚太繁荣的生命线,创新是亚太繁荣的动力源,合作是亚太繁荣的基本盘。这三大优先领域有力呼应了各方诉求,是各方参与APEC的“最大公约数”。与会各方表示支持。

三是敲定了全年会议安排。APEC“中国年”预计举办约300场活动,办会地点遍及中国多个城市。明年11月18日至19日,领导人非正式会议将在深圳举行,还将配套举行工商领导人峰会、外交和贸易双部长会等活动。明年2月、5月、8月在广州、上海、大连分别举办三次高官会,明年5月起将在各地举办约10场专业部长会或高级别活动,涉及贸易、数字经济、交通、旅游、人力资源、中小企业、能源、粮食安全、财政、妇女等领域。各方积极支持中方全年活动安排,愿推动各项活动取得丰硕成果。

## 多省份下大雪! 寒潮继续影响我国大部地区

新华社北京12月12日电 中央气象台12日10时发布暴雪蓝色预警,预计12日14时至13日14时,山西西部和北部、山东西南部、河南中东部和南部、安徽北部、江苏西北部等地部分地区有大雪。其中,山西西部、河南中部等地局地有暴雪。

中央气象台当天还发布了寒潮和大风蓝色预警。12日至13日,寒潮将继续东移南下,华北、黄淮等地大范围降下雨雪的同时,自西向东将出现大风降温,日平均或最低气温普遍下降6℃至10℃,

青海东部、黄淮南部、江淮西部、江南以及广东北部等地部分地区气温下降10℃至12℃,局地降温可达12℃至14℃,14日早晨最低温度0℃线将南压至浙江南部、江西北部、湖北南部一带。

气象专家提醒,相关地区需关注寒潮对能源供应、人体健康、设施农业、交通安全等带来的影响,东部和南部海区需关注海上大风影响。本轮寒潮过后,北方大部地区气温将持续低迷,公众需持续做好保暖措施。

## 国家金融监督管理总局关于颁发《中华人民共和国金融许可证》的公告

浙江舟山定海海洋农村商业银行股份有限公司临城支行桃湾分理处地址变更为浙江省舟山市定海区临城街道旌旗山路300号、金岛路737号。现予公告。

机构名称:浙江舟山定海海洋农村商业银行股份有限公司临城支行桃湾分理处

机构编码:B1426U333090040

批准成立日期:2014年10月20日

业务范围:吸收公众存款,发放短期、中期和长期贷款,办理国内结算,办理票据承兑与贴现,代理发行、代理兑付政府债券,从事银行卡业务,代理收付款项,经营上级机构在银行保险监督管理机构批准业务范围内授权的其他业务。

营业地址:浙江省舟山市定海区临城街道旌旗山路300号、金岛路737号

联系电话:0580-2264970

邮政编码:316021

发证机关:国家金融监督管理总局舟山监管分局

## 声明作废

▲舟山启劭贸易有限公司遗失财务章一枚。

## 用好优势,不断巩固拓展经济稳中向好势头——论学习贯彻中央经济工作会议精神

□人民日报评论员

“我国经济长期向好的支撑条件和基本趋势没有改变。”中央经济工作会议强调,“要坚定信心、用好优势、应对挑战,不断巩固拓展经济稳中向好势头。”这是对我国经济形势作出的重大判断,对于做好明年经济工作具有重大指导作用。

中国经济从来都是在历经风雨洗礼中成长壮大的。亲历与见证一年来和“十四五”以来的发展,我们都有这样的共同感受,也更加坚定了砥砺前行信心。

信心来自于在这很不平凡的一年,国内外形势深刻复杂变化,我国经济保持了总体平稳、稳中有进的发展态势。经济社会发展主要目标将顺利完成,经济总量将达到140万亿元左右,世界银行、国际货币基金组织等多个国际机构最近上调2025年中国经济增速预期。外贸较快增长、出口多元化成效显著,人工智能、生物医药、机器人等研发应用走在世界前列,全国统一大市场建设向纵深推进,海南自由贸易港即将正式启动全岛封关……这表明,我国经济高质量发展扎实推进,展现出强大韧性和活力。

信心来自于过去5年,我国经济、科技、国防等硬实力和文化、制

度、外交等软实力明显提升,新质生产力加快发展,“十四五”即将圆满收官,第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局。近5年来,在外部冲击明显加大的背景下,中国经济顶压前行、向新向优,对全球经济增长的贡献率稳定在30%左右。党和国家事业取得新的重大成就,中国式现代化迈出新的重要步伐,为“十五五”经济社会发展打下坚实基础。

党中央集中统一领导是做好经济工作的根本保证,是全党全国人民迎难而上、砥砺奋进的信心所在、底气所在。实践证明,在关键时刻、重要节点,以习近平同志为核心的党中央及时研判形势、作出决策部署,确保我国经济航船乘风破浪、行稳致远,充分展现了在复杂多变的局面下驾驭经济工作的高超智慧和娴熟能力,充分彰显了“两个确立”的决定性意义。

明年是“十五五”开局之年,良好的开局是成功的一半。坚定信心、应对挑战,全力以赴做好明年经济工作,不断巩固拓展经济稳中向好势头,一个极为重要的方面就是用好中国特色社会主义制度优势、超大规模市场优势、完整产业体系优势、丰富人才资源优势。这

里以用好完整产业体系优势和超大规模市场优势为例深入分析。

从供给看,产业规模、产业体系是大国经济内部可循环与内生可持续发展的基本支撑,我国建立起全球规模最大、门类最齐全、配套最完善的产业体系,成为全球新技术的“推广场”“应用场”。

过去5年,我国产业体系的完备性和体系性进一步加强,2024年制造业增加值占全球比重接近30%,总体规模连续15年位居世界第一,建成了3.5万多家基础级、230余家卓越级智能工厂和1260家5G工厂,是全球能耗强度下降最快的国家之一。

用好我国完整产业体系优势,坚持以科技创新引领产业升级,统筹推进传统产业改造提升、新兴产业培育壮大、未来产业超前布局,构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系,定能为我国稳住经济大盘、高质量发展注入源源不断的新动能。

从需求看,大国经济都是内需为主导,市场是当今世界最稀缺的资源,强大国内市场是中国式现代化的战略依托。

过去5年,我国超大规模市场体量更大,全球第二大消费市场的

地位更加稳固,社会消费品零售总额从2020年的39.1万亿元提升至2024年的48.3万亿元,年均增长5.5%,消费对经济增长的年均贡献率达60%左右,主引擎作用持续凸显。我国拥有14亿多人口、全球最大规模中等收入群体,蕴含着巨大投资和消费潜力,正在快速成长为全球最大消费市场。

用好我国超大规模市场优势,坚持扩大内需这个战略基点,统筹促消费和扩投资,深入实施提振消费专项行动,一手增强消费品供需适配性,一手纵深推进全国统一大市场建设,在解决群众急难愁盼问题、增进民生福祉中培育新的经济增长点,就能增强国内大循环内生动力和可靠性。

实现明年经济社会发展目标任务事关全局、责任重大。我们要把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上,统一到党中央关于经济形势的科学判断和对明年经济工作的决策部署上来,万众一心、奋发有为,把各方面优势转化为高质量发展实际效能,用实干实绩确保“十五五”开好局、起好步。

今晨《人民日报》新华社北京12月12日电



## 开足马力赶订单

12月10日,在江苏省扬州市江都区扬州中远海运重工有限公司生产厂区,大型船舶正在建造中(无人机照片)。

时值年末,各地企业开足马力赶订单,奋力冲刺全年目标。

新华社发(任飞摄)

## 低GI食品受追捧,是健康新选还是消费陷阱?

新华社杭州12月12日电 (记者 唐弢)近年来,低GI成为健康饮食领域的热门标签,从面包饮料到饼干谷物,商家纷纷以此吸引消费者。然而,面对市面上各类低GI食品,许多人心存疑惑:它们究竟是控糖减重的“良方”,还是商家的营销噱头?消费者又该如何正确选购低GI食品?为此,记者采访了相关专家。

### 低GI食品成为消费新选择

GI,即血糖生成指数,是衡量食物摄入后引起血糖升高速度和程度的指标。低GI食品通常指GI值低于55的食物,这类食物消化吸收较慢,有助于维持血糖稳定。

如今,在健康消费理念的推动下,低GI食品市场正持续升温。

记者在不少商超里看到,低GI饼干、低GI吐司、低GI坚果等主打无糖、零卡、低脂“健康标签”的食品,被悄然摆到货架的“C位”。而在电商平台,“孕妇控糖”“糖友加餐”“健康零嘴”等更是成为各类低GI食品的宣传标语。

当前,不少消费者为了追求更健康的饮食方式,热衷于购买低GI食品。“家里父母血糖偏高,而我又在尝试减肥,所以经常会囤一些低

GI食品,尽管价格偏贵,但就当是健康买单。”杭州的徐女士说。

事实上,低GI食品成消费新选择,并非只是营销噱头。由国家卫健委发布的《成人糖尿病食养指南(2023年版)》,就提出过这样一条“食养”原则:主食定量,不宜过多,多选全谷物和低GI食物。《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》也提到,限制总能量的低GI饮食可减轻肥胖者体重,且短期应用的减重效果优于高GI饮食。

浙江大学长三角智慧绿洲创新中心未来食品实验室研究员邱爽表示,可以看出,无论对高血糖人群,还是体重管理人群,低GI都是相对友好的饮食方式之一。

### 消费者对低GI食品认知存偏差

但同时专家也表示,对于低GI这一新的食品概念,不少消费者存在认知误区。

一些消费者认为,低GI食品就是“降糖食品”,吃再多也不会导致血糖升高;还有消费者把低GI与低热量画等号,认为只要吃低GI食品,就不会变胖。

“事实上,食品的GI值受许多因素影响,一个食品的GI值低,并

不代表你吃了该食品后,血糖反应一定很低,简单只看‘低GI’的标签并不科学。”一位常年从事营养学研究的营养师表示。

公共营养师章英表示,低GI仅代表升糖速度慢,但不是一个“万能值”。一些食品通过添加脂肪、糖或特殊加工方式可以降低GI值,但这类食品的脂肪含量和热量往往都很高,不仅不利于血糖控制,长期过量食用还会导致体重上升,增加心血管疾病风险。

另外,当下市面上流通的低GI食品五花八门,部分产品滥用GI概念,甚至违规标注低GI标识,也增加了消费者的判断和选购风险。

“国家卫健委已发布《食物血糖生成指数测定方法》以规范GI值的测定,该测定对实验室的资质和测试流程、受试人群、人群数量都有严格要求,在实际应用中,部分企业的执行情况与标准要求可能存在一定差异。”邱爽说。

而在低GI食品认证上,邱爽表示,目前国内的认证体系以企业自愿申请为主,并非强制性要求。同时,对于认证产品的标识图案,目前行业内尚未形成统一的设计规范,各机构采用的标识样式不尽相同。

### 健康饮食更在于“均衡适量”

专家认为,GI值虽重要,但不能因为过度关注单一标签,而忽略了食品的整体营养构成,健康饮食的核心更在于“均衡适量”。

章英表示,消费者在选择低GI食品时,要多看配料表,尽量避开含有添加糖、黄油等成分的产品。同时关注营养成分表,警惕脂肪和钠含量过高的低GI食品,确保选购的食品兼顾营养均衡。

此外,还应注意膳食搭配。邱爽建议,将低GI食品与蛋白质、膳食纤维丰富的食物进行合理组合,植物蛋白有助于提高胰岛素敏感性,膳食纤维则能极大延缓糖分吸收,它们都是血糖升高的“减速带”。

烹饪方式对食物GI值影响同样显著,掌握关键技巧可有效优化饮食结构。邱爽建议,对于高血糖及肥胖人群,应尽量避免油炸、糖醋等高油、高糖做法,改用清蒸、水煮、凉拌等低油、低盐方式,减少额外热量和糖分摄入。

除了科学搭配、合理烹饪,还要学会控制能量摄入。营养专家提醒,无论何种食品,过量食用都会增加身体负担,要规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。

## 中国体育彩票开奖信息

第25143期体彩6+1开奖号码:正选号码:1 0 5 5 4 7 特别号码:9

第25332期体彩排列3开奖号码:9 3 9

第25332期体彩排列5开奖号码:9 3 9 4 1

第25332期体彩20选5开奖号码:01 04 06 12 15

第25143期体彩7星彩开奖号码:0 1 6 3 7 6 + 7

本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。咨询电话:0580-2861788 <http://www.zslottery.com>

舟山体彩提醒您:购彩请认准线下实体店

乐享赛事 公益同行

2024年舟山体彩共销售6.43亿元,筹集公益金1.51亿元

严厉打击私彩 远离非法彩票



扫一扫了解更多“舟山体彩”信息