

外交部介绍滞留中东旅客接返工作最新进展:

## 已有一万余名中国旅客安全有序返回

据新华社电 外交部发言人郭嘉昆10日表示,经各方共同努力,已有一万余名中国旅客自阿联酋、阿曼、沙特等国安全有序返回,中国驻有关国家使领馆将全力为当地有需要的中国公民提供必要协助。

当日例行记者会上,有记者问:外交部近日向中东地区滞留中国旅客发布有关航班信息,建议他们抓紧时间回

国,请介绍接返工作最新进展。

郭嘉昆表示,连日来,外交部会同中国民航局安排国内航司大幅增加运力,紧急赴中东地区接返中国滞留旅客。有关驻外使领馆推动外方对中方航班执飞提供便利,及时发布安全提醒和航班计划,加强对滞留旅客关照疏导。

“经各方共同努力,已有一万余名

中国旅客自阿联酋、阿曼、沙特等国安全有序返回。”郭嘉昆说。

他表示,当前,美国、以色列同伊朗战事延宕,中东地区部分机场尚未完全恢复正常运行。外交部再次提醒中国公民暂勿前往伊朗周边受到军事冲突波及的国家和地区。中国驻有关国家使领馆将全力为当地有需要的中国公民提供必要协助。

## 最高检发布2025年“四大检察”白皮书

逮捕各类犯罪嫌疑人66.4万人,依法不批捕32.6万人,不起诉34.7万人

据新华社电 最高人民检察院3月10日发布2025年刑事、民事、行政、公益诉讼“四大检察”工作白皮书,对过去一年检察机关办案情况和主要特点进行了全面介绍。

刑事、民事、行政和公益诉讼“四大检察”,是检察机关法律监督的主体框架。2025年,全国检察机关共办理各类案件346.7万件,其中刑事检察案件288.7万件,民事检察案件26.8万件,行政检察案件17.6万件,公益诉讼检察案件13.6万件,依法充分履行法律监督职责。

“四大检察”发展态势和工作质效如何?白皮书作了详细介绍:

——刑事检察方面,共批准和决定逮捕各类犯罪嫌疑人66.4万人,提起公诉140.4万人,同比分别下降11.7%和13.9%。依法不批捕32.6万人,不起诉34.7万人;对应当逮捕、应当起诉而未提请批捕、未移送起诉的,追加逮捕1.01万人、追加起诉2.9万人。

——民事检察方面,共办理民事检察案件26.8万件,提出监督意见10.5万件,监督质效不断提升。其中,办理民事生效裁判案件占比增加,提出抗诉和再审检察建议1.1万件,法院审结后改变率90.7%;对民事审判活动违法情形提出纠正意见3.98万件,法院采纳率97.4%。

——行政检察方面,共办理行政检察案件17.6万件,提出监督意见2.9万件。在履行行政诉讼监督职责中依法开展行政违法行为监督,提出检察建议3427件。

——公益诉讼检察方面,共办理公益诉讼案件13.6万件,其中行政公益诉讼12.4万件,民事公益诉讼1.2万件;向法院提起公益诉讼7305件,99.8%得到裁判支持。



## 前2个月我国进出口增速达18.3%

■山东青岛港。新华社发

据新华社电 海关总署10日发布数据显示,今年前2个月,我国货物贸易进出口总值7.73万亿元,同比增长18.3%。其中,出口4.62万亿元,增长19.2%;进口3.11万亿元,增长17.1%。

分析人士表示,前2个月我国外贸总体延续稳中有进态势,韧性和活力进一步彰显。今年以来,各地区各部门主动作为、靠前发力,广大外贸企业积极稳订单、拓市场,推动我国外贸实现良好开局。

具体来看,出口持续向“新”发力。前2个月,我国高技术、高附加值机电产品出口2.89万亿元,同比增长24.3%;劳动密集型产品和农产品出口分别增长15.6%和9.7%。

最长春节假期消费旺盛,带动进口需求持续释放。前2个月,我国进口机电产品1.21万亿元,同比增长21.3%;铁矿砂2.1亿吨,增长10%;原油9693.4万吨,增长15.8%。

各类政策红利加速释放,民营企业活力有效激发。前2个月,民

营企业进出口4.51万亿元,同比增长22.8%。同期,外商投资企业和国有企业进出口分别增长15.3%、7.4%。

多元化发展提升外贸韧性。前2个月,在对美国进出口同比下降16.9%的情况下,我国对欧盟进出口9989.4亿元,增长19.9%。

同期,我国对共建“一带一路”国家合计进出口4.02万亿元,同比增长20%,其中,对东盟进出口1.24万亿元,增长20.3%。

## 部长喊你“减油增豆加奶”,实操指南来了!

据新华社电 “建议适当减油、增豆、加奶。”3月9日,农业农村部部长韩俊在十四届全国人大四次会议第二场“部长通道”上给出健康饮食建议,强调消费者要实现“不仅要吃饱,更要吃好”的目标。

为何要做这样的“加减法”?如何科学落实?“吃得好”的标准又是什么?中国疾控中心营养与健康所营养学教授杨月欣表示,研究证实,目前众多慢性病患病的主要原因都受“膳食”影响,“好好吃饭是我们健康的重要条件”。

## 减油:控量而非禁食

韩俊表示,我国人均烹调用油量超出科学膳食推荐量的40%,人均奶类消费量仅为世界平均的三分之一,大豆及豆制品摄入量不到推荐量的60%。

北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀说:“‘减油’的关键目的是控制超重、肥胖的发病率,以进一步控制慢病等疾病的发生风险。”窦攀解释,日常饮食“减油”是远离慢性病最基础的一步。

用油超标是当前我国居民最常见、危

害较大的饮食问题之一。杨月欣表示,我国居民摄入量高,主要与个人健康意识、家庭烹饪习惯相关。再加上肉类和油炸类食品食用过多,整体脂肪摄入量就会超标。“减油的重点在于严控烹调油用量”。

窦攀说,“‘减’并不意味着不吃,‘增’不是没控制地多吃”,“减油”并不是说不吃油,而是控制总量。《中国居民膳食指南》标准建议,成人每日烹调用油应控制在25至30克,优选植物油,减少摄入动物油等饱和脂肪含量较高的油脂。

## 增豆、加奶:补齐膳食短板

杨月欣说:“我国居民食用奶类以及制品,大豆以及制品尚未达到中国居民膳食指南建议摄入量。多年来,奶豆类摄入量上升缓慢,主要受饮食习惯、营养认知不足及乳糖不耐受等多重因素影响。”

窦攀表示,“增豆、加奶”是在补齐我国居民的膳食短板,直接关系到体重管理、心脑血管健康以及骨骼与肌肉健康。

专家介绍,“增豆”是为补充优质蛋白质和钙,替代部分高饱和脂肪酸的肉

类;“加奶”同样也能高效补充钙和蛋白质,预防骨质疏松和肌肉流失。

《中国居民膳食指南》明确推荐:每日摄入相当于大豆25至35克的豆制品,每日摄入奶及奶制品300至500克。

增加豆制品摄入,能丰富蛋白质来源结构,助力预防肥胖和肌肉减少、维持骨骼健康;奶及奶制品是膳食钙的天然优质来源,钙含量丰富且吸收率高,同时富含优质蛋白质、多种维生素等关键营养素,对儿童青少年生长发育、中老年人预防骨质疏松至关重要。

## 更要吃好:均衡是核心

“合理膳食结构,控制食用量是关键。”首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任医师贾凯建议,除了“减油、增豆、加奶”,日常饮食还需严格控制盐、糖摄入量。

盐、糖过量摄入会增加心脑血管等疾病的患病风险。建议每日添加糖食用量不超过50克,最好低于25克;每日食盐摄入量不超过5克。同时要增加膳食

纤维摄入,普通成人每日蔬菜摄入300至500克、水果摄入200至350克为宜。

窦攀说,健康饮食还要做到:主食别太精,米饭、面条中搭配杂粮、杂豆,饱腹感更强,也更利于平稳血糖;蔬菜、水果适量吃,每天保证足量蔬菜摄入,优先选择深色蔬菜;蛋白质的食物要多样化,每天都应有适量的奶制品、大豆制品、鸡蛋、鱼虾或禽类瘦肉等优质蛋白类摄入;三餐定时定量,不暴饮暴食,保持规律饮食习惯。

杨月欣建议,农产品加工企业应增加奶制品以及豆制品产品的丰富度,研发生产适合于更广泛人群的不同品类的产品。随着市场上产品越来越多样化,大家可以更加多元化地选择适合自己的品类,以实现营养充足补充。

专家提示,健康饮食并非严苛“限制饮食”,而是找到适配自身健康需求的长期、温和、可持续的饮食方式。做好“减油、增豆、加奶”的基础调整,搭配均衡多样的饮食习惯,才能实现“不仅要吃饱,更要吃好”的目标。