

中美经贸高层会谈取得了实质性进展，达成了重要共识

双方将尽快敲定有关细节，并于5月12日发布会谈达成的联合声明

新华社日内瓦5月11日电 5月10日至11日，中美双方在瑞士日内瓦举行经贸高层会谈。中方代表团在新闻发布会上

表示，双方就彼此关心的经贸问题开展了深入交流。会谈氛围是坦诚的、深入的、具有建设性的，取得了实质性进展，达成

了重要共识。双方一致同意建立中美经贸磋商机制，明确双方牵头人，就各自关心的经贸问题开展进一步的磋商。中美双方

将尽快敲定有关的细节，并且将于5月12日发布会谈达成的联合声明。

外交部就习近平主席将出席中拉论坛第四届部长级会议开幕式介绍情况

新华社北京5月11日电 (记者 马卓言 冯歆然) 5月11日，外交部就习近平主席出席中拉论坛第四届部长级会议开幕式举行中外媒体吹风会。外交部副部长助理苗得雨介绍有关情况并答问。

苗得雨表示，本次部长级会议主题为“共商发展振兴 共建中拉命运共同体”。习近平主席将出席会议开幕式并发表重要讲话，回顾中拉关系发展，阐述中拉命运共同体重要理念的丰富内涵、实践成就和广阔前景，提出发展中拉关系的新倡议新举措，为中拉关系行稳致远指明方向，注入新动能。会议将通过多份成果文件，涉及双方在科技创新、经贸投资、人工智能、金融、基础设施、农业粮食、工业和信息化、能源矿产以及共建“一带一路”等领域合作具体举措，展现中拉在求和平、谋发展、促合作方面的坚定决心。

苗得雨说，十年前，中拉论坛首届部长级会议在北京成功举行，正式开启中拉关系双边合作与整体合作并行互促的新阶段。十年来，在元首外交战略引领和双方共同努力下，中拉论坛建立了部长级会议、中国-拉共体“四驾马车”外长对话、国家协调员会议等机制，搭建起中拉整体合作的四梁八柱。在中拉论坛正式运行十周年之际，举办第四届部长级会议是中拉双方协商采取的承前启后、共商合作、共创未来的重要举措，在中拉合作进程中具有重要标志性意义，将向全世界发出团结协作、共同应对全球性挑战的清晰信号。

苗得雨强调，拉美和加勒比地区是全球南方重要组成部分，拥有巨大发展潜力和良好发展前景，是维护世界和平与发展的重要力量。中国政府一贯从战略高度和长远角度看待和发展中拉关系。习近平主席先后6次访问拉美和加勒比地区，在多双边场合同地区国家领导人密集互动，亲自擘画中拉关系发展蓝图，引领中拉关系进入平等、互利、创新、开放、惠民的新阶段，赋予中拉命运共同体深刻内涵。反对霸权强权、倡导平等互尊是中拉双方共同追求。中拉双方都支持经济全球化，支持多边主义和多边贸易体制，反对单边主义、经济霸凌，反对将经贸关系政治化、武器化。中方愿以中拉论坛第四届部长级会议为契机，同拉方共商发展大计、共襄合作盛举，共同为应对全球性挑战、推动全球治理变革、维护世界和平稳定贡献智慧和力量。

苗得雨还就中拉关系和全球贸易等答问。

深入贯彻中央八项规定精神 学习教育中央督导组完成进驻

新华社北京5月11日电 根据党中央在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育统一部署，截至5月10日，8个中央督导组完成对21个地方和单位进驻工作。

进驻见面会上，各中央指导组组长对深入学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神提出要求，通报中央指导组的职责任务、工作要求和具体安排，听取学习教育进展情况，研究部署指导督导工作。

各中央指导组组长指出，在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，是今年党建工作的重点任务。派出中央督导组，有针对性地督促指导相关地方和单位抓好学习教育，是帮助推动学习教育各项任务落地见效、更好解决突出问题的重要举措，体现了党中央对相关地方和单位的关心关怀。

各中央指导组组长强调，指导督导工作要坚持问题导向，从从严从实履职尽责，对贯彻落实习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神、党中央关于学习教育部署要求情况进行督促检查，督促指导相关地方和单位动真碰硬、真刀真枪解决违反中央八项规定及其实施细则精神的突出问题，及时发现并推动解决违规吃喝、违规收送礼品礼金、侵害群众利益、不担当不作为等突出问题，坚持同题共答，有力有序开展指导督导工作，通过以点促面推动全党学习教育取得扎实成效。

相关地方和单位党委（党组）主要负责人表示，将深入学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神，按照党中央关于学习教育部署要求，提高政治站位，深刻认识开展这次学习教育的重要意义和党中央派出中央指导组的政治考量，以此为契，切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来，扛起学习教育主体责任，全力配合和支持指导组工作，切实解决问题，推动学习教育不断走深走实，用实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。

普京提议无条件重启俄乌谈判

据新华社莫斯科5月11日电 俄罗斯总统普京当地时间11日凌晨对媒体发表声明，提议俄乌双方于15日在土耳其伊斯坦布尔无条件重启直接谈判。

普京说，俄方建议重启2022年中断的谈判，不设任何前提条件。俄方关于谈判的建议已摆在桌面上，决定权在乌方手中。俄罗斯准备与乌方进行严肃的谈判，旨在消除冲突根源，并致力于建立面向历史和未来的长期、持久的和平。俄方曾一再提出停火建议，从未拒绝与乌方进行对话。

普京表示，谈判期间可能就一些新的停火建议达成一致。

巴基斯坦否认印度对巴方违反停火协议的指控



5月10日，在巴基斯坦东部旁遮普省木尔坦市，人们在巴基斯坦和印度宣布停火后庆祝。(新华社发)

新华社伊斯兰堡5月10日电 (记者 杨恺) 巴基斯坦新闻与广播部长阿陶拉·塔拉尔10日晚否认印度对巴方违反双方达成的停火协议的指控。

塔拉尔在接受当地媒体采访时说，巴基斯坦没有违反停火协议，印度官员和媒体的所有指控都是毫无根据的。“这是一个庆祝的时刻，人们都在欢呼，因为这是巴基斯坦民族的胜利。”

印度外交秘书唐勇胜在当晚稍早时举行的记者会上表示，巴基斯坦违反了双方几个小时前达成的停火协议。印度军队正在对巴方行动进行反制。印方敦促巴方正确认识局势，并立即停止相关行动。

- ◆胖娃减重应注意什么？
- ◆睡眠不足会导致肥胖？
- ◆如何防止“借吃消愁”？
- ◆中药奶茶能减肥吗？

四问 肥胖防治与体重管理

5月11日是世界防治肥胖日，体重管理引发广泛关注。当前，肥胖问题已成为我国乃至全球面临的重大公共卫生挑战，不少人群受到肥胖问题的困扰。

儿童减重的重点是均衡饮食

近年来，我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖，不仅会影响孩子身体健康，还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。家长如何帮助孩子进行体重管理？

“判断儿童是否超重的核心原则是，当儿童BMI指数超过同年龄同性别儿童标准值时，就属于超重或肥胖。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众说。

成人减重会通过限制饮食来“管住嘴”，但儿童减重的重点是均衡饮食，“限制”为辅。陈启众表示，儿童减重三餐要做到3：4：3均衡摄入，即早中晚三餐在一天总热量中分别占比30%、40%和30%，而三大营养素要做到碳水化合物占总热量的50%至60%，蛋白质占总热量的15%至20%，脂肪占总热量的20%至30%。同时，还要限制孩子吃一些高油高糖的零食，无糖饮料也不建议常喝，有的产品标注“无糖”，实际上并非完全不含糖，有的可能使用代糖。“可以选择一些健康零食来让孩子产生替代性满足，比如孩子喜欢喝一些甜的饮料，就可以在白开水里放一些切好的水果片用来替代饮料。”宁夏中医医院暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳说。

“运动上，一般对于儿童来说，监测

心率与消耗的智能设备不是必需的，主要得控制孩子久坐和使用电子产品的时间，保证足够的活动时间。”刘慧芳建议，儿童应避免久坐不动，每天使用电子产品时间累计不要超过2小时（学龄前儿童不要超过1小时），活动时间在2至3小时，其中户外活动至少1小时。

长期睡眠不足会干扰内分泌系统

谈到肥胖的成因，常会与饮食与运动相关联，而睡眠不足作为重要诱因易被忽视。为何睡眠不足会导致肥胖？如何通过改善睡眠助力减重？

西南医院内分泌科副主任周丽娜表示，长期睡眠不足会干扰内分泌系统：一方面影响胰岛素分泌及敏感性，导致血糖调节异常，增加糖尿病风险；另一方面扰乱脂肪代谢相关激素平衡，阻碍脂肪正常分解，加重肥胖。

“睡眠不足还会通过食欲调节机制诱发过量饮食。”周丽娜表示，缺乏睡眠会导致饥饿激素分泌增加，饱腹激素分泌减少。数据显示，长期睡眠不足者能量和脂肪摄入量显著上升，若同时缺乏运动，更易诱发肥胖。

西南医院呼吸内科主治医师黄晓寒表示，睡眠不足还会导致生理压力增加，引发慢性炎症反应。此时身体可能启动保护机制，通过蓄积水分、储存能量来应对压力，进而导致水肿和脂肪合成增加。长此以往，可能诱发阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，威胁身体健康。

专家建议，保持健康体魄需要充足睡眠。“刚会走路的小孩每天建议睡眠时间应保持在11至14小时，学龄儿童在9至11小时，成年人7至9小时，65岁以上的人为7至8小时。”黄晓寒说。

控制体重还需关注心理健康

当工作压力袭来、生活陷入焦虑时，许多人会不自觉地打开零食柜，用高热量的食物“填补”内心的空洞。这种“借吃消愁”的行为，是情绪性进食。控制体重不仅要合理饮食，还需要关注心理健康。

中南大学湘雅二医院行为医学专科主任、国家精神疾病医学中心综合办主任李卫晖建议，压力、孤独或焦虑是导致情绪性进食甚至暴食的主要诱因，有这方面问题的人需要正视问题根源，而非逃避问题。要跳出“借吃消愁”的怪圈，需从心理根源入手，通过科学认知与行为调整，实现身体与心灵的健康。

首先，识别情绪信号，建立“暂停机制”。当产生强烈进食冲动时，先问自己是真的饿了，还是有不良情绪需要被看见。可以尝试用5分钟深呼吸、捏减压球等物理方式转移注意力，给情绪一个缓冲期；二是重构情绪应对清单，针对不同情绪预设替代方案。比如，压力大时可以尝试10分钟正念冥想，孤独时和朋友聊聊天，焦虑时写下烦恼清单，正视自己的不良情绪，并及时地排解不良情绪。三是接纳身体，修复与身体的关系。允许自己适度享受喜爱的食物，避免因“罪恶感”引发的补偿性暴食。

自美国特朗普政府上台以来，美欧关系正经历巨大转变

默茨首访聚焦欧洲 欲推欧洲防务自主

国际聚焦

德国新任总理默茨5月6日走马上任后在欧洲范围内密集出访，7日起访问法国和波兰两个邻国，9日转场比利时首都布鲁塞尔与欧盟及北约官员会面。分析人士认为，默茨马不停蹄出访，意在使德国重新在欧洲政治舞台上发挥重要作用，彰显重振“法德引擎”的决心，同时传递出推进欧洲防务自主的强烈信号。

5月9日，在比利时布鲁塞尔，德国总理默茨（左）与欧盟委员会主席冯德莱恩一同出席新闻发布会。(新华社发)

希望重振“法德引擎”

默茨就职总理后出访首站选择法国，凸显对德法关系的重视。默茨7日与法国总统马克龙共同出席新闻发布会时说，首访选择法国是“良好的传统”，也是“团结的表现”。

默茨7日在巴黎与马克龙进行长时间会谈，重点讨论了欧洲防务、俄乌局势及区域安全合作等问题。默茨表示，使欧洲更安全、更具竞争力的关键是加强团结，“法国与德国只有比过去更紧密地站在一起”才能应对挑战。马克龙强调，法德友好关系与欧洲建设都将开启新的一页，两国将在各领域加强合作。

加强安全与防务合作是双方会晤的一个重点。默茨表示，两国将建立德法国防和安全委员会并定期开会，为共同面临的战略挑战提供切实的应对措施。马克龙说，两国将加快推进合作项目，发展新的能力。

此外，双方还表示将在经济改革方面协调立场。

德国《每日镜报》评价，马克龙将默茨视为可紧密合作、致力于加强欧洲独立自主的“不二人选”。英国《金融时报》指出，默茨借此访表明强化欧洲两个大国间合作的意愿。法国政

府官员也希望默茨此访能为欧洲防务计划等项目注入新能量，同时提振欧元区竞争力。

不过，德国《法兰克福汇报》评论说，单靠善意并不足以让“法德引擎”再次运转并推动欧洲前进。德国前任政府执政时期，执政联盟中的绿党对法国能源政策的贬损言论让两国相互争斗，两国对欧盟与南方共同市场的自贸协定也存在分歧。

希望推进欧洲防务自主

有分析指出，美国特朗普政府上台以来对欧洲盟友挥舞关税大棒，减少安全承诺并干预德国内政，美欧关系正经历巨大转变。在这一背景下，默茨主张调整对美政策，大力推进欧洲防务自主。

今年2月，在德国大选竞选阶段，美国副总统万斯及美国企业家马斯克均表达过对德国极右翼政党德国选择党的支持。该党最终在大选中得票率排名第二，成为德国最大反对党，其民调支持率甚至一度超过默茨领导的基督教民主联盟和姊妹党基督教社会联盟组成的联盟党。默茨6日谴责美国近期的“荒谬言论”，称美国不应介入德国国内政治。



在这轮访问期间，默茨多次提到加强欧洲安全与防务。他表示，保持欧洲团结、保卫欧洲、共同塑造未来变得越来越重要，德国必须为保护自身及欧洲安全做好准备，希望和欧洲伙伴们“进一步扩大欧洲的安全与防务能力”。

马克龙和默茨7日在法国《费加罗报》上发表题为《为欧洲重振法德关系》的联名文章。文章说，欧洲要更多为自身安全负起责任，减少对外战略依赖。关于贸易战，法德将向美国推出一套互利的贸易与投资方案，同时对美方的伤害性措施予以坚决回应。

欧盟前外交与安全政策高级代表博雷利撰文指出，默茨最近的言论表明，德方理解欧盟面临的新挑战。美国不再是欧洲的盟友，而成为欧洲的对手。如果欧洲认定跨大西洋关系的破裂是暂时的，并基于这一点来制定自身战略，将是非常危险的。

美国智库卡内基国际和平研究院分析文章指出，默茨表示德国政府的一项重要任务是在防务问题上实现对美战略独立，这意味着欧洲谋求防务独立的重大转向。

(据新华社柏林5月11日电 记者 邵思聪 李超)

“德国回来了”？

据新华社柏林5月11日电 有分析指出，默茨密集出访，旨在拉近与法国、波兰两国关系，使德国重新回到欧洲政治中心，在欧盟内继续发挥“领头羊”作用。

在华沙，波兰总理图斯克在与默茨会谈后表示，默茨此访为两国关系发展提供了新动力。图斯克还表示，波兰将不再要求德国就纳粹政权占领波兰期间造成的损失给予赔偿。双方强调进一步加强德国和波兰之间基础设施联通的重要性。但双方在边境管制和移民问题上依然存在分歧。

在布鲁塞尔，默茨与欧盟委员会主席冯德莱恩共同出席记者会时用“回家”来形容他对欧盟的访问，并表示德国需要在欧盟内发挥强大且积极的作用，现任德国政府将实现这一点。

德国媒体报道说，默茨从竞选阶段就一直强调让德国重返欧洲舞台中心，其上任后的首要任务就是重新定义德国在欧洲的角色。美国《华盛顿邮报》评论，默茨正向外界发出“德国回来了”的信息。

欧洲智库欧洲对外关系委员会华沙办公室主任彼得·布拉斯在接受波兰《共和国报》采访时说，默茨意识到美国总统特朗普的政策已对跨大西洋关系造成改变，在这种情况下，德国仅靠与法国的紧密合作是不够的，还将致力于保持与波兰等国的密切关系。