

外交部：“台湾作为中国的一个省没有独立地位”是联合国一贯立场

外交部发言人毛宁10日表示，联合国及其专门机构在提及台湾时，使用的称谓就是“中国台湾省”（Taiwan, Province of China）。联合国秘书处法律事务办公室官方法律意见明确指出，“台湾作为中国的一个省没有独立地位”。这是联合国的一贯立场，均有案可查。

当日例行记者会上，有记者问：我们注意到，上周王毅外长在两会外长记者会上谈及台湾问题时表示，“台湾地区在联合国的唯一称谓就是‘中国台湾省’”。有观点认为这表明大陆对台政策更趋强硬。请问发言人如何看待？

毛宁表示，1971年联大第2758号决议明确了世界上只有一个中国，台湾不是一个国家，台湾是中国的一部分，明确了中国在联合国的席位只有一个，中华人民共和国政府是唯一合法代

表。为恪守这一决议规定，联合国及其专门机构在提及台湾时，使用的称谓就是“中国台湾省”（Taiwan, Province of China）。联合国秘书处法律事务办公室官方法律意见明确指出，“台湾作为中国的一个省没有独立地位”。这是联合国的一贯立场，均有案可查。

“在台湾问题上，中方的立场是一贯的、明确的。我们始终坚持一个中国原则和‘九二共识’，愿以最大诚意、尽最大努力争取和平统一的前景。同时，中方将采取一切必要措施捍卫国家主权和领土完整，坚决反对‘台独’分裂和外部势力干涉。”她说。

新华社北京3月10日电（记者 温馨 董雪）

我国成功发射通信技术试验卫星十五号



3月10日1时17分，我国在西昌卫星发射中心使用长征三号乙运载火箭，成功将通信技术试验卫星十五号发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

通信技术试验卫星十五号主要用

于开展多频段、高速率卫星通信技术验证。

这次任务是长征系列运载火箭的第562次飞行。

新华社西昌3月10日电（记者 李国利 崔婉莹）

世界坝体最高抽水蓄能电站首批机组并网发电

世界坝体最高抽水蓄能电站——国网新源江苏句容抽水蓄能电站3号机组10日并网发电。至此，包含已投运的1、2号机组在内，该电站首批3台机组全部投运，当前并网发电容量达67.5万千瓦，长三角地区再添一大型清洁能源“调节器”。

该电站上水库大坝高达182.3米，是世界坝体最高的抽水蓄能电站，发挥着调峰、调频等作用。电站在用电低谷时把水从下水库抽往水库，变成势能储存起来，在用电高峰时将势能转化为电能送入电网，实现“水往高处走，电从

空中送”，被比喻为电网的“充电宝”。

句容抽水蓄能电站于2017年3月开工建设，安装6台22.5万千瓦可逆式水轮发电机组，总装机容量135万千瓦。“今年底全部机组投运后，年抽水电量18亿千瓦时，年发电量13.5亿千瓦时，发出的电能可满足约36万户家庭一年的用电。”国网镇江供电公司发展部主任王晨晖介绍，届时电站每年可节约标煤14万吨，减少二氧化碳排放34.9万吨。

新华社南京3月10日电（记者 陈圣炜）

我国牵头制定救护车领域首个ISO国际标准

近日，我国牵头制定的救护车领域首个ISO国际标准《负压救护车 医疗舱技术规范》（ISO/TS 17430:2025）正式发布。负压救护车是重要的医疗装备，主要用于传染病患者的安全隔离与转运，在各类呼吸道传染病控制中发挥着重要作用。该项国际标准首次提出了负压救护车医疗舱应具备的技术要求，包括密封与隔离性能、负压性能、换气率、空气定向流、消毒系统功能、负压系统的过滤装置和消毒装置等相关的技术指标和试验方法。该项国际标准的发布，

进一步规范了医疗舱的技术指标，确保在转运病患过程中，医疗舱能够提供更可靠的医疗服务，大幅提高了高传染性环境下开展患者救治工作的安全性、有效性、及时性。ISO/TS 17430:2025的发布，为世界各国提出了可供参考的负压救护车医疗舱技术规范，将对全球开展呼吸道传染病防治工作产生积极影响。来自中国、法国、意大利等国专家共同参与了该项标准的研究制定工作。

央广网北京3月10日消息（记者 邵蓝洁）

7.26亿！前两月铁路发送旅客人次创新高

记者10日从中国国家铁路集团有限公司获悉，1至2月，全国铁路发送旅客7.26亿人次、同比增长4.7%，创历史新高，运输安全平稳有序。

国铁集团客运部负责人介绍，1至2月，一年一度春运贯穿其中，跨区域人员流动加速，学生流、务工流、探亲流、旅游流叠加，铁路客流呈现强劲增长态势。铁路部门精心组织春运，用好2024年新开通的线路、车站和新配置的动车组装备，优化列车开行方案，及时在热门方向、时段、区间增加运力供给，保持普速列车开行规模，开好公益性“慢火车”和“乡村振兴”列车，全国铁路日均开行旅客列车11605列、同比增长8.7%。

此外，铁路部门优化客运产品供给，落实便民利民惠民举措，持续提升客运服务品质。铁路12306推出“系统自动提交购票订单”、学生务工人员预约购票服务专区等新功能，全国120个车站可实现便捷换乘，32个车站实行铁路到达旅客乘坐地铁免安检，89个车站提供互联网订餐服务，“静音车厢”服务拓展至99列动车组列车，旅客出行体验更美好。在跨境旅客运输组织方面，广深港高铁发送跨境旅客502.7万人次、同比增长10.3%，中老铁路发送跨境旅客5.9万人次、同比增长57.9%，开好中蒙、中俄国际旅客列车，促进了跨境人员往来和旅游消费。

新华社北京3月10日电（记者 樊曦）

“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管、脂肪肝，甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”“有些人腰围太大，体重超重，甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”3月9日，十四届全国人大三次会议举行记者会，国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，将持续推进体重管理年行动，普及健康生活方式。

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则（2024年版）》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。

国家版减肥指南来了！权威食谱，细化到地区

健康减肥该怎么吃？

此前，国家卫健委发布《成人肥胖食养指南（2024年版）》，手把手教你科学减肥！

值得注意的是，这份食谱细化到了全国不同地区的食谱示例，并备注了食谱的“总能量”。

例如，东北地区的春季食谱有“铁锅炖鱼”“菜包饭”，西北地区的食谱里有“臊子面”“油泼面”。

这些食物优先选

鼓励主食以全谷物为主，适当增加粗粮并减少精白米面摄入；

保障足量的新鲜蔬果摄入，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入；

优先选择脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等；

优先选择低脂或脱脂奶类。

这些食物要少吃

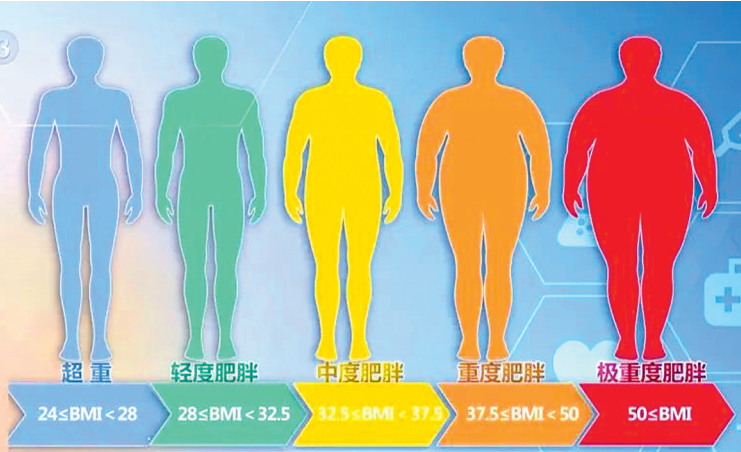
减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物（高能量食物通常是指提供400kcal/100g以上能量的食物）。

减重期间饮食要清淡，每天食盐摄入量不超过5g，烹调油不超过20~25g，添加糖的摄入量最好控制在25g以下。

科学减肥这4件事要记牢

《成人肥胖食养指南（2024年版）》建议，三大宏量营养素的供能比分别为：脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%，推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

定时定量规律进餐 要做到重视早餐，不漏餐，晚餐勿过晚进食，建议在17:00~19:00进食晚



减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量，远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

每天具体吃多少

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。控制总能量摄入，可基于不同人群每天的能量需要量，推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或降低500~1000kcal，或推荐每日能量摄入男性1200~1500kcal、女性1000~1200kcal的限量平衡膳食。

餐，晚餐后不宜再进食任何食物，但可以饮水。

少吃零食，少喝饮料 不论在家还是在外就餐，都应力求做到饮食有节制、科学搭配，不暴饮暴食，控制随意进食零食、喝饮料，避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽 摄入同样

的食物，细嚼慢咽有利于减少总食量，减缓进食速度，可以增加饱腹感，降低饥饿感。

适当改变进餐顺序 按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐，有助于减少高能量食物的进食量。

文图据央视新闻客户端

《成人肥胖食养（2024年版）》西南地区食谱（部分）

西南地区春季食谱示例

早餐
煮玉米（玉米【带棒】150g）
脱脂牛奶（250mL）
煮鸡蛋（50g）
加餐
车厘子（250g）

中餐
三鲜米粉（小白菜200g，木耳【干】25g，海带【湿】25g，草鱼65g，米粉【干】35g）
加餐
无糖豆浆（黄豆12g）

晚餐
杂粮米饭（大米25g，苡仁25g）
茼蒿炒兔丁（茼蒿200g，兔肉50g，生姜2g）
木瓜拌菜（木瓜50g，胡萝卜50g，春笋【鲜】50g）

油、盐 全天总用量：植物油24g，盐≤5g
注：本食谱提供能量约为1200kcal，其中蛋白质61g，碳水化合物155g及脂肪38g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质20%，碳水化合物52%，脂肪28%。

什么样的胖才是真的超重肥胖？

超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

体质指数（BMI）是衡量人体胖瘦程度的标准。

BMI=体重(kg)/身高(m)²

我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。BMI在24至28之间被定义为超重。

达到或超过28就是肥胖。其中，又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

减肥小窍门

睡觉

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律，可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常，导致“过劳肥”，肥胖患者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动

身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因，肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅，每周进行150~300分钟，中等强度的有氧运动每周5~7天，至少隔天运动1次，抗阻运动每周2~3天，隔天1次，每次10~20分钟，每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

少坐

每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内，长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3到5分钟。温馨提醒：减肥要循序渐进，较为理想的减重目标应该是6个月内减少当前体重的5%~10%，合理的减重速度为每月减2~4公斤。

延伸阅读

西南地区

西南地区居民主要以大米和糯米为主食，肉类以禽畜肉为主，口味重，大多喜辣、麻、酸。本系列食谱遵循成人肥胖患者食养原则，合理搭配西南地区特色食材，尊重本地区传统饮食文化，保留特色饮食，并控制油、盐、糖使用量。

不低于3米住宅层高“长个”了 会带来哪些变化？

3月9日，在十四届全国人大三次会议举行的记者会上，住房城乡建设部部长倪虹表示，我国住宅层高标准将提高到不低于3米。

这意味着，施行了多年的层高国家标准即将迎来改变，特别是随着相关细则的进一步完善和提升，住房的居住舒适度将进一步提高。

从不低于2.4米到不低于3米

层高，就像房子的“身高”，是指从本层地板到上层地板的距离，而我们常说的实际使用高度是净高，用公式来理解为：层高-楼板厚度=净高。

对于净高，我国2005年版《住宅建筑规范》、2011年版的《住宅设计规范》，都有不应低于2.4米的强制性要求。

对于层高，2011年版的《住宅设计规范》规定：“住宅层高宜为2.8米。”“宜”，是建议性要求，所以各地具体执行的时候，高低略有不同。

由于国家标准实施已有多多年，部分要求已经不再符合现在的人对

居住品质提升的要求，层高标准的调整，将意味着更大、更舒适的居住空间。

北京市建筑设计研究院总建筑师刘晓钟表示，像地板采暖及对舒适性、隔声防裂等的要求，都需要增加空间高度。反过来讲，层高本身的提高，可以把这一部分占用的空间抵消掉。

清华大学土木水利学院副院长、房地产研究中心主任吴璟表示，住房高了之后，窗户就会有更大的空间，对于采光和通风非常有利，这些都有助于提升居住舒适度。“中国人正在变得越来越高大，相应地在住房改善的过程中，我们不仅希望住房的面积更大，也希望高度更高。”

层高标准提高 将助力“好房子”建设

随着我国住房需求从“有没有”转向“好不好”，“好房子”的内涵正在不断丰富，特别是今年“好房子”首次出现在政府工作报告中。

专家表示，层高标准等一系列

指标的优化和提升，将助力未来“好房子”的建设和发展。专家认为，现代家庭对居住空间的需求越来越多样化，3米以上的层高可以支持多种装修风格和空间布局，如设计夹层、阁楼或开放式空间，满足不同家庭的个性化需求。此外，还能为住宅中各类设备的安装、使用和维护提供诸多便利，不仅提升了居住的舒适性和便利性，还为现代家居的智能化和高品质生活提供有力支持。

吴璟表示，现在越来越多的建筑设备正在成为好房子中的标配，比如，中央空调、管道式新风、北方地区的地暖等。建筑层高加大可以获得更大的空间，为建筑设备和装饰的安装提供更大的空间。

刘晓钟认为，住房层高提高后，体积、空气、环境、视觉、活动空间都会得到一定的改善。

专家还表示，随着人们对居住品质越来越重视，房地产企业之间的竞争也越来越激烈。因此，能不能依据合适的层高，造出更加符合市场需求的“好房子”，将成为房地产企业未来着重考虑的问题。

据央视新闻客户端

多地已先行调整层高地方标准

近几年，江苏、山东、云南等多地，已对地方住宅层高标准进行了调整，将层高调高，新标准的要求集中在3米到3.3米之间。

天津

新版《天津市住宅设计标准》，将原标准“住宅层高宜为2.8米”调整为“住宅层高不应低于3.0米”。

云南昆明

昆明结合多样化改善性住房需求，明确提出住宅建筑层高不得小于3米，并且要求，无论阳台封闭或者不封闭，阳台计容面积按空间水平投影面积的1/2计算。

江苏

江苏的《改善型住宅设计与建造导则》提出，改善型住宅层高不应小于3.1米，三层以上改善型住宅层高不应大于3.6米；设有地暖、管道式新风或集中式中央空调系统的改善型住宅，层高不应小于3.15米。

山东

山东的高品质住宅设计指引（试行）中也明确，住宅层高不应低于3.0米，并且鼓励有条件的项目适度加大空间高度，提高至3.3米以上。