

坚决维护国家主权和领土完整



3月5日，第十三届全国人民代表大会第二次会议在北京人民大会堂开幕。

政府和行政长官依法施政。支持港澳抓住共建“一带一路”和粤港澳大湾区建设的重大机遇，更好发挥自身优势，全面深化与内地互利合作。我们坚信，香港、澳门一定能与祖国内地同发展共进步、一定能保持长期繁荣稳定。

我们要坚持对台工作大政方针。全面贯彻落实习近平总书记在《告台湾同胞书》发表40周年纪念会上的重要讲话精神，坚持一个中国原则和“九二共识”，推动两岸关系和平发展、推进祖国和平统一进程。坚决反对和遏制“台独”分裂图谋和行径，坚决维护国家主权和领土完整。深化两岸融合发展，持续扩大两岸经济文化交流合作。两岸同胞同根相系、同命相连，应携手共创共享全体中国人的美好未来。

当今世界面临百年未有之大变局。我们将坚定不移走和平发展道路、奉行互利共赢的开放战略，坚定维护多边主义和以联合国为核心的国际体系。积极参与全球治理体系的改革完善，坚定维护开放型世界经济，推动构建人类命运共同体。

加强与主要大国沟通对话与协调合作，深化同周边国家关系，拓展与发展中国家互利合作。积极为妥善应对全球性挑战和解决地区热点问题提供更多中国建设性方案。

中国愿与各国携手合作、同舟共济，为促进世界持久和平与共同发展作出新的贡献。

(上接 09 版)

我们要坚持和完善民族区域自治制度，全面贯彻党的民族政策，深化民族团结进步教育，促进各民族和睦相处、和衷共济、和谐发展。加大对民族地区和人口较少民族发展的支持，深入实施兴边富民行动，同心协力建设56个民族共同团结奋斗、共同繁荣发展的美好家园。

我们要全面贯彻党的宗教工作基本方针，坚持我国宗教的中国化方向，依法管理宗教事务，发挥宗教界人士和信教群众在促进经济社会发展中的积极作用。

我们要认真落实侨务政策，保障海外侨胞和归侨侨眷合法权益，改善和加强服务，发挥好他们的独特优势和重要作用，画好海内外中华儿女的最大同心圆，汇聚起共创辉煌的澎湃力量。

过去一年，国防和军队建设扎实推进，强军事业展现许多新气象新作为。新的一年，要继续以党在新时代的强军目标为引领，牢固树立习近平强军思想在国防和军队建设中的指导地位，深入推进政治建军、改革强军、科技兴军、依法治军。

坚持党对军队绝对领导的根本原

则和制度，全面深入贯彻军委主席负责制。贯彻新时代军事战略方针，提高实战化军事训练水平，坚决维护国家主权、安全、发展利益。继续深化国防和军队改革。加强和完善国防教育、国防动员体系建设。深入实施军民融合发展战略，加快国防科技创新步伐。各级政府要大力关心支持国防和军队建设，深入开展“双拥”活动，让军政军民团结之树根深叶茂、永葆常青。

我们要继续全面准确贯彻“一国两制”、“港人治港”、“澳人治澳”、高度自治的方针，严格依照宪法和基本法办事。全力支持香港、澳门特别行政区

广告

“变瘦啦” 减肥减脂秘籍 01

健康减脂，这些道理你不可不知

关于减肥，很多人都存在认识误区，认为体重轻了就是减肥成功了。而现实大多数的情况是，人们在短时间内通过节食、运动、吃减肥产品等方法减轻了体重，体型看似也苗条下来，但一旦恢复正常饮食，或者不再频繁运动，就会出现快速反弹的现象。

其实，他们减掉的不是脂肪。

※ 想要正确且健康地减肥，首先要掌握几个概念：

△ 人体的七大必要元素：微量元素、维生素、水、脂肪、碳水化合物、粗纤维、蛋白质。

△ 身体重量的组成成分及占比：55%水+20%蛋白质+20%脂肪+5%无机盐

以上任何一项的减少都会让体重减少，但未必是脂肪的减少。

△ 人体三大功能物质

1g 碳水化合物≈4 大卡热量

1g 脂肪≈9 大卡热量

1g 蛋白质≈4 大卡热量

△ 能量守恒定律：当人体的摄入能量和消耗能量达到平衡时，即为能量守恒。

按照三大能量物质的热量计算方式，如：

当一个人摄入 5000 大卡，消耗 2000 大卡，节余

3000 大卡=9，即增加的脂肪重量；

当一个人摄入 2000 大卡，消耗 6000 大卡，体内提供 4000 大卡=9，即减去的脂肪重量。

在人体的正常消耗过程中，先消耗的是碳水化合物，其次是脂肪，而这两者的消耗都必须要有酶和辅酶的催化才能进行，在无酶催化的情况下，会燃烧的就是蛋白质。

※ 肥胖是营养不良还是营养过剩？

95%的肥胖都是因为摄入大量热量的同时却缺乏包含脂肪分解必须催化剂在内的多种营养因子而导致的。所以，在临床上肥胖是“现代营养不良综合症”的一种典型表现形式。

※ 常见减肥方法的误区

节食减肥，会使人体缺少分解碳水化合物和脂肪的酶和辅酶，没有它们，为维持人体正常的能量，只能消耗蛋白质。而蛋白质是人体内脏构成的必要物质，一旦消耗无法补回。恢复饮食后，摄入的食物都转化成了碳水化合物和脂肪，即便体重没有改变，但因为体内蛋白质质量的降低，脂肪所含比例反而更高了。

蛋白质减肥法，人体每天每公斤只能吸收 1 克蛋白质作为营养，当摄入过量时，多余的蛋白质会在体内形

成垃圾，会加重身体负荷，导致肾脏疾病。同时由于身体没有分解碳水化合物和脂肪的酶和辅酶的摄入，人体所能吸收的蛋白质又无法满足维持正常人一天活动所需的能量，导致需要分解身体心肝脾肺肾、肌肉等组织的蛋白质来供应能量，这种减肥方法既伤害脏器，又不能减少脂肪。

脱水减肥法，主要是让人脱水 and 排出少量未经吸收的大肠里的油脂，并不是真的减脂。健康减肥是一定是减脂，减少体内脂肪，使身体内部达到平衡状态。

世卫组织规定亚洲人健康标准体重的计算公式：

标准体重 (kg) = [身高 (cm) - 100] × 0.9

若你的体重超标 3 公斤—30 公斤，请赶快报名参加“变瘦啦”快乐减肥营吧！

一天一块钱，我就变瘦啦！
长按二维码，加入瘦身计划

