

## 今天凌晨我国成功发射 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

新华社西昌3月10日电(李国利 崔婉莹)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。

# 全国政协十四届三次会议闭幕

## 习近平等党和国家领导人出席 王沪宁发表讲话

中国人民政治协商会议第十四届全国委员会第三次会议圆满完成各项议程,今天上午在人民大会堂闭幕。习近平等党和国家领导人出席闭幕

会,王沪宁发表讲话。全国政协十四届三次会议闭幕会通过了政协第十四届全国委员会第三次会议关于常务委员会工作报告的决

议、政协第十四届全国委员会第三次会议关于政协十四届二次会议以来提案工作情况报告的决议、政协第十四届全国委员会提案委员会关于政协十

四届三次会议提案审查情况的报告、政协第十四届全国委员会第三次会议政治决议。

据新华社

## 家门口享养老服务 好房子有建设指南

### 四部门负责人 回应民生热点问题

#### 养老 新变化

民政部将构建县、乡、村三级养老服务网络,形成“一刻钟”养老服务圈,大力发展助餐、助医、助浴、助急等服务,让老年人享受更好的“家门口”养老服务

#### 就业 有保障

人社部将推动构建就业友好型发展方式,实施就业支持计划,促进创业带动就业,保障重点群体就业稳定,面向高校毕业生等青年出台新一轮支持政策

#### 住房 更舒心

住建部将巩固楼市政策组合拳效果,推进存量商品房收购用于保障性住房等,加快构建房地产发展的新模式,推动建设安全、舒适、绿色、智慧的好房子

#### 健康 新举措

国家卫健委将推进慢性病防控和体重管理工作,引导医疗卫生机构设立体重门诊,提升基层医疗服务能力,改善看病就诊的条件,健全儿科和精神卫生服务体系

>>>详见第2版



■曾经是工人新村的长白228街坊焕新蝶变,诸多便民服务与商业设施聚集在此,成为周围居民“15分钟社区生活圈”的重要组成部分

本报记者 陈梦泽 摄



### 今日论语

## 科学减肥,多听听「国家的话」

方翔

昨天,全国两会民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮关于体重管理的建议,让不少人在微信朋友圈中表示“要响应国家号召”。

这其实不是一个轻松的话题。近年来,我国超重和肥胖人群比例持续上升。体重异常不仅易导致高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝,还与部分癌症的发生有一定关联。肥胖症已成为我国重大的公共卫生问题。

减肥不仅关乎容貌,更是为了健康。虽然这一观点已被绝大多数人接受,但人们对健康管理的理解却各不相同:有人认为少吃就能减肥,但稍一贪嘴,体重就反弹;有人盲目使用减肥药,体重虽然减了,身体却出了问题;还有人因体重反复而失去减肥信心,最终放弃体重管理……可以说,不少人都在这件事上走过弯路。

每个人都要做好自己的健康第一责任人,与此同时,社区环境、单位环境和社会环境也很重要,让大家能把健康理念转化为实际行动。虽然不同人的体重指数差别不大,但减肥的需求和程度可能大相径庭:有的人已患有糖尿病、高血压,他们的减重目标就更为严格;有的人没有任何代谢问题,也许只要减掉5%至10%的体重,就能有效降低健康风险。雷海潮在记者会上透露,医疗机构将设立体重管理门诊,为有相关困扰的人提供专业咨询。

对于体重管理,国家已经出手。国家卫健委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,无论是否服用药物或动手术,生活方式干预都是减重的基础。简单来说,减肥不靠“饿”,更不靠“折腾”。与其焦虑不安、打听各种偏方,不如在专业医生和医疗机构的帮助下,科学管理体重,享受健康生活。

#### 两会 快评

## 部长细说“好房子”,传递怎样的信号

>>>详见第3版

## “首店经济”迎开门红 “首发上海”掀新热潮

2025年,上海首店经济迎来开门红。短短两个月内,新增的餐饮、零售、体验类首店品牌数量突破百家。进入3月,随着“首发上海”系列活动启动,申城商业“向新力”进一步迸发,大店新店接连入驻,春夏新品密集首发,为国内外消费者带来满满的情绪价值。

>>>详见第5版

## 外卖“小姐姐”的 近600单爱心餐

>>>详见第7版

#### 特稿

## 老年人的“老红书”

>>>详见第8版

## 再创历史 上海男排获联赛第18冠

## 你眼中的习以为常 从来不是理所当然

>>>详见第11版