

外交部提醒赴法国观看奥运会比赛中国公民注意有关事项

密切关注治安风险 遵守当地法律法规

□ 本报综合报道

据外交部领事司官方微信消息，第33届夏季奥运会将于7月26日至8月11日在法国巴黎举行，届时将有世界各地观众及游客赴法国观赛旅游。为确保安全出行，平安回家，外交部领事保护中心提醒拟近期赴法国观赛及旅游中国公民注意以下事项：

一、行前准备要充足

提前通过中国领事服务网、“领事直通车”新媒体平台、驻法国使领馆网站和微信公众号了解目的地风土人情、法律法规、气候环境、交通情况、出入境规定等注意事项并做好相应准备。如跟团出行，请选择资质好、信誉高的正规旅行社。尽量避免单人出行，提前向家人报备国外联系方式，积极考虑购买人身意外保险。

二、证照门票很重要

持中华人民共和国普通护照入境法国需事先办妥签证，获得签证后请仔细核对确认签证有效期等各项信息。重要证件请及时拍照、复印留存备份，并与原件分开存放。巴黎奥运会门票仅通过官方网站发售，请登录票务官网(<https://tickets.paris2024.org/>)实名购票，如因无法观赛需转让或转售门票，亦须通过官方指定平台操作。

三、治安风险须防范

密切关注当地治安状况，避免前往治安不靖区域或夜间单独外出，远离游行活动或赛场外拥挤人群。文明理性观赛，避免与他人发生冲突。遵守当地法律法规，尊重当地风

俗习惯，勿因打卡、猎奇、跟风等原因前往未开发、未对外开放区域或没有安全保障的“网红”景点，拍照、录像或使用无人机须严格遵守当地规定。抵离酒店、外出游玩时将个人物品置于视线范围内，避免携带大量现金、佩戴贵重首饰出行，警惕陌生人搭讪，谨防受骗。通过正规合法渠道换汇，不轻信不明来电、短信、邮件，防范电信网络诈骗。

四、自驾车辆多小心

巴黎奥运会举办前后及比赛期间，开闭幕式、比赛场馆及周边区域将采取各类交通管制措施，部分公交线路和站点将临时或长期关闭，请提前查询通行要求，妥善安排出行线路。如乘公交车出行，请通过正规渠道购买车票、自觉检票并保存好票据备查。如遇司机疲劳驾驶、车速过快等，及时主动提醒。如驾车出行，请务必遵守当地交通规定，注意行车安全，不占用奥运专用车道，切忌疲劳、超速、酒后驾驶。

五、自身健康照顾好

近期，欧洲部分国家出现高温天气，请密切关注目的地天气预报及官方预警信息，合理安排行程，及时补充水分，备好防暑降温用品，减少高温情况下户外活动。参加旅游项目请根据身体状况量力而行，谨慎选择高风险项目。旅行期间做好健康监测，如出现不适或突发疾病，请及时就医。

六、应急电话请记牢

记牢当地报警、急救电话和驻法使领馆领事保护与协助电话等应急联系方式。外交部全球领事保护与服务应急热线(+86-10-12308)将全天候、零时差守护大家安全！



救治四川汉源山洪泥石流灾害伤员

记者从四川省雅安市汉源县马烈乡“7·20”山洪暴雨灾害抢险救援应急指挥部了解到，截至7月21日16时，已发现遇难者10人，

29人失联。

灾害发生以来，抢险救援和伤员救治工作持续紧张有序开展，目前已收治伤员15人(均无生命危险，其中5

人经治疗后已离开医院)。

图为7月22日，在四川省雅安市汉源县人民医院，医疗专家和医生在询问伤员情况。

新华社 图/文

李晟被追授“优秀共产党员”称号

□ 本报综合报道

据温州医科大学附属第

一医院官网消息，7月21日，温州医科大学第一临床医学

院(信息与工程学院)、附属第一医院党委决定，追授李晟同志“优秀共产党员”称号。

四部门联合发文预防“小胖墩”！这份技术导则涵盖“家、校、体、卫”方方面面

□ 据新华社报道

提高全民健康素质，儿童青少年是黄金期。国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局22日联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》，创新性提出预防为主、早期干预和疾病预警的三级预防策略。

促进儿童青少年健康是社会共同的责任，更是社会文明进步的重要标志。党的十八大以来，习近平总书记重视关心少年儿童身心健康，强调“体育锻炼要从小抓起，体育锻炼多一些，‘小胖墩’、‘小眼镜’就少一些”。

导则更加精准设计防控举措：

一级干预技术聚焦通过风险评估、生活方式管理等措施，预防超重肥胖的发生；二

级干预技术聚焦开展筛查和早期干预，控制超重肥胖的发生发展，预防相关疾病；三级干预技术聚焦对严重肥胖及肥胖伴有临床危险因素的学生，开展联合干预，防止肥胖及相关疾病发展。

导则更加注重过程监督：

一张《中小学生超重肥胖风险自评评估表》——每天是否吃全谷物、杂粮或杂豆，含糖饮料食用频率是否低于每周1次……家校将在专业机构指导下通过计算自评评估表总分，为针对性开展饮食、身体活动干预提供科学依据。

一份学生健康档案反馈体检结果——专业机构将指导学校结合健康体检等工作，建立学生健康档案，及时向家长反馈体检结果，指导家长关注并定期监测学生体重变化。

导则详细提示科学方法：怎么吃、运动量、睡眠时

间都有标准可循——参照《学生餐营养指南》(WS/T 554-2017)等标准提供学生餐；每天进行至少1小时中等及以上强度的身体活动，以户外活动为主；每周至少进行3天增强肌肉和骨骼的运动；久坐45分钟后应起身活动，每天视屏时间少于2小时，保持充足睡眠……

导则更加强调社会合力：

参与起草这项文件的中国疾控中心营养与健康所研究员张倩表示，超重肥胖的主要影响因素包括遗传、行为、环境等，其中，膳食营养、身体活动等是关键个体因素，食物系统、公共政策与管理等则是重要的环境和社会因素。家长要改变“孩子胖不是胖是壮”“长大就会瘦下来”等错误认知，全社会要携起手来，按照科学规律，促进儿童健康成长。

全国首批城市一刻钟便民生活圈试点经验发布推广

□ 据新华社报道

商务部等12部门办公厅(室)日前印发通知，推广全国首批城市一刻钟便民生活圈试点经验。通知及试点地区典型经验做法22日在商务部官网发布。

唐山、沈阳、大连等地实行书记或市长负责制，将便民生活圈纳入重要民生项目；济南、福州、南昌、贵阳等地通过“居民议事厅”“幸福圆桌会”“邻里茶叙室”等载体，广泛听取居民的“金点子”“土办法”；苏州、南京等地针对社区商业发展不同形态，分类推进便民生活圈

建设……

2021年10月，商务部等部门联合确定了30个全国首批城市一刻钟便民生活圈试点，目前取得阶段性成效，形成了5方面、22项可复制推广的典型经验做法。首批试点地区要按照“两年试点、三年推广”的部署要求，做好三年推广期工作，确保完成2024年“70%以上的地级市行动起来”的目标。

通知还要求开展第四批全国试点、首批全域推进先行区试点申报工作。截至2024年6月底，三批150个全国试点地区已建设3946个便民生活圈，涉及商业网点88.82万个，服务社区居民7676万人。