

力争2026年全国基本实现

# 政策范围内分娩个人“无首付”

新华社北京12月13日电(记者彭韵佳)记者12月13日从全国医疗保障工作会议上获悉,为积极适应人口发展战略,推动生育保险发展,将根据医保基金可承受能力,合理提升孕前检查医疗费用保障水平,力争明年全国基本实现政策范围内分娩个人“无首付”。

目前,吉林、江苏、山东等7个省份实现政策范围内住院分娩医疗费用全额保障。

值得注意的是,如果参保人自主选择更高服务标准的医疗机构进行分娩,或使用一些不在生育保险目录内的药品耗材等,其费用不属于生育保险支付范围,就无法使用生育保险进行报销。

据悉,我国生育保险参保人数达到2.55亿人。全国31个省份和新疆生产建设兵团均已将符合条件的辅助生殖项目纳入医保,近95%的统筹区将生育津贴直接发放给参保人。

## 铭记历史 珍爱和平

### ——全国各地举行南京大屠杀死难者国家公祭日悼念活动

新华社北京12月13日电(记者何磊静 朱锐 胡了然)12月13日,寒冬凛冽,南京迎来第十二个国家公祭日。上午10时,国家公祭仪式在侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆集会广场庄严举行,国旗半垂,哀乐低回。约8000名胸佩白花的各界代表垂首默立,防空警报撕裂长空,将人们的思绪带回88年前的黑暗岁月——30万同胞惨遭杀戮,古都南京满目疮痍。

汽车停驶鸣笛,行人驻足默哀,时间仿佛凝固。礼兵敬献花圈完毕后,6名社会各界代表共同撞响“和平大钟”,3000只和平鸽振翅高飞,寄托对逝者的哀思与对和平的追求。

“我们热爱和平,不代表我们会遗忘。”外卖骑手王计兵作为撞钟者之一,语气凝重,“钟声响起时,庄严而沉重。我们要万众一心建设好国家,历史不容重演。”南京大屠杀幸存者吕金宝的女儿吕瑞云手捧父亲遗像动情地说:“今天参加仪式,不仅缅怀逝者,更感受到我们祖国的强大。”

同样的哀思与铭记,在全国各地静静流淌。

哈尔滨的东北烈士纪念馆内,人们敬献花圈、静默哀悼,将南京的伤痛与这片黑土地上的抗战记忆紧密相连。黑龙江大学学生献上诗朗诵《以雪为铭》,年轻的声音铿锵有力。“我们青年一代必须从历史中汲取力量,以实际行动告慰逝去同胞,用奋斗的青春报效伟大的祖国。”朗诵者杨明昊对记者说。

在云南元阳县的山区小学,警报声穿透晨雾,回荡在群山之间。



12月13日,一名小朋友在位于江苏南京的侵华日军南京大屠杀死难同胞丛葬地(正觉寺)参加悼念活动。新华社发(辛一摄)

小新街乡下新寨小学全体师生低头默哀,操场上能听见风吹旗杆的声响。操场一侧的抗日战争图片展前,黑白色的史料照片、学生自制的手抄报,直观呈现着那段山河破碎的岁月。

多媒体教室里,历史电影片段让不少孩子红了眼眶。“我们现在的幸福生活来之不易,是先辈们用鲜血换来的……我要好好学习,将来用知识建设祖国。”一位学生写下观后感。小新街乡下新寨小学校长黄孝春感慨:“让孩子们铭记历史,才能懂得和平的珍贵。”

北京宛平城内,雪后的中国人民抗日战争纪念馆更显肃穆。在馆内序厅象征中华民族团结抗战的大型浮雕《铜墙铁壁》前,人们手持鲜花、肃立默哀。中国人民抗日战争纪念馆宣教专员朱宁以幸存者证言和“百人斩”罪证等,

向现场众人再现南京大屠杀的历史。

“日军暴行铁证如山,但至今仍有人企图否认历史。”中国人民抗日战争纪念馆副研究员韩亮语气沉重。青年学子在悼念活动现场庄严宣誓,随后在12.13米长卷上留言:“不忘历史 接续奋斗”“民族复兴 国家繁荣 世界和平”……

在千里之外的湖北十堰竹山县一所希望小学,15名学生神情凝重,通过屏幕与全国同龄人共上一堂“历史课”——2025“学历史 诵和平 共朗读”网络云班会活动。五年级学生张永瑞看完历史影像后说:“现在能平平常常上学、回家,原来这么珍贵。我要好好学习,让未来变得更美好。”校长陈永富表示,这样的活动在孩子们心中种下了珍爱和平、振兴中华的种子。

## 快舟十一号遥八运载火箭发射成功

新华社酒泉12月13日电(李国利 王晨宇)12月13日9时08分,快舟

十一号遥八运载火箭在酒泉卫星发射中心发射升空,将迪迩五号空间试

验器、希望五号二期卫星顺利送入轨道,飞行试验任务获得成功。

## 电子产品信息清除技术要求 强制性国家标准发布

新华社北京12月13日电 记者13日从中央网信办获悉,《数据安全技术电子产品信息清除技术要求》强制性国家标准近日批准发布,将于2027年1月1日起正式实施。标准旨在规范电子产品信息清除技术方法,引导回收经营者建立健全信息清除管理与技术措施,防范二手流通中的数据泄露风险,促进二手电子产品交易行业健康有序发展。

中央网信办有关负责人介绍,随着数字经济快速发展,手机、电脑等电子产品更新换代频率加快,二手电

子产品流通体量日益庞大。但在流通环节中,由于信息清除不彻底导致的数据泄露风险日益凸显,直接威胁社会公共利益和个人信息安全。为落实相关要求,有效保障数据安全,中央网信办委托全国网络安全标准化技术委员会组织制定了这一标准。

标准适用于面向境内生产、销售的,具有非易失性存储介质的电子产品。

对于电子产品厂商,标准规定应为用户提供内置的信息清除功能。如果无法开发内置功能,厂商必须提

供外部信息清除工具,或告知可用的第三方工具信息,或者向用户提供免费的信息清除服务。

对于二手电子产品回收经营者,标准规定回收前必须主动提示用户进行清除,未经同意禁止访问或留存用户数据;必须使用符合技术要求的功能或工具进行清除;在销售前必须对清除效果进行验证,未清除用户数据的产品禁止再销售和运输出境。同时,要建立档案,对清除操作和验证结果进行记录,留存时间不少于3年。

### 低GI食品受追捧

## 是健康新选还是消费陷阱?

新华社杭州12月12日电(记者唐弢)近年来,低GI成为健康饮食领域的热门标签,从面包饮料到饼干谷物,商家纷纷以此吸引消费者。然而,面对市面上各类低GI食品,许多人心存疑惑:它们究竟是控糖减重的“良方”,还是商家的营销噱头?消费者又该如何正确选购低GI食品?为此,记者采访了相关专家。

### 低GI食品成为消费新选择

GI,即血糖生成指数,是衡量食物摄入后引起血糖升高速度和程度的指标。低GI食品通常指GI值低于55的食物,这类食物消化吸收较慢,有助于维持血糖稳定。

如今,在健康消费理念的推动下,低GI食品市场正持续升温。

记者在不少商超里看到,低GI饼干、低GI吐司、低GI坚果等主打无糖、零卡、低脂“健康标签”的食品,被悄然摆到货架的“C位”。而在电商平台,“孕妇控糖”“糖友加餐”“健康零嘴”等更是成为各类低GI食品的宣传标语。

当前,不少消费者为了追求更健康的饮食方式,热衷于购买低GI食品。“家里父母血糖偏高,而我又在尝试减肥,所以经常会囤一些低GI食品,尽管价格偏贵,但就当是为健康买单。”杭州的徐女士说。

事实上,低GI食品成消费新选择,并非只是营销噱头。由国家卫健委发布的《成人糖尿病食养指南(2023年版)》,就提出过这样一条“食养”原则:主食定量,不宜过多,多选全谷物和低GI食物。《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》也提到,限制总能量的低GI饮食可减轻肥胖者体重,且短期应用的减重效果优于高GI饮食。

浙江大学长三角智慧绿洲创新中心未来食品实验室研究员邱爽表示,可以看出,无论对高血糖人群,还是体重管理人群,低GI都是相对友好的饮食方式之一。

### 消费者对低GI食品认知存偏差

但同时专家也表示,对于低GI这一新的食品概念,不少消费者存在认知误区。

一些消费者认为,低GI食品就是“降糖食品”,吃再多也不会导致血糖升高;还有消费者把低GI与低热量画等号,认为只要吃低GI食品,就不会变胖。

“事实上,食品的GI值受许多因素影响,一个食品的GI值低,并不代表你吃了该食品后,血糖反应一定很低,简单只看‘低GI’的标签并不科学。”一位常年从事营养学研究的医务工作者说。

公共营养师章英英表示,低GI仅代表升糖速度慢,但不是一个“万能值”。一些食品通过添加脂肪、糖或特殊加工方式也可以降低GI值,但这类食品的脂肪含量和热量往往都很高,不仅不利于血糖控制,长期过量食用还会导致体重上升,增加心血管疾病风险。

另外,当下市面上流通的低GI食品五花八门,部分产品滥用GI概念,甚至违规标注低GI标识,也增加了消费者的判断和选购风险。

“国家卫健委已发布《食物血糖生成指数测定方法》以规范GI值的测定,该测定对实验室的资质和测试流程、受食人群、人群数量都有严格要求,在实际应用中,部分企业的执行情况与标准要求可能存在一定差异。”邱爽说。

而在低GI食品认证上,邱爽表示,目前国内的认证体系以企业自愿申请为主,并非强制性要求。同时,对于认证产品的标识图案,目前行业内尚未形成统一的设计规范,各机构采用的标识样式不尽相同。

### 健康饮食更在于“均衡适量”

专家认为,GI值虽重要,但不能因为过度关注单一标签,而忽略了食品的整体营养构成,健康饮食的核心更在于“均衡适量”。

章英英表示,消费者在选择低GI食品时,要多看配料表,尽量避开含有添加糖、黄油等成分的产品。同时关注营养成分表,警惕脂肪和钠含量过高的低GI食品,确保选购的食品兼顾营养均衡。

此外,还应注重膳食搭配。邱爽建议,将低GI食品与蛋白质、膳食纤维丰富的食物进行合理组合,植物蛋白有助于提高胰岛素敏感性,膳食纤维则能极大延缓糖分吸收,它们都是血糖升高的“减速带”。

烹饪方式对食物GI值影响同样显著,掌握关键技巧可有效优化饮食结构。邱爽建议,对于高血糖及肥胖人群,应尽量避免油炸、糖醋等高油、高糖做法,改用清蒸、水煮、凉拌等低油、低盐方式,减少额外热量和糖分摄入。

除了科学搭配、合理烹饪,还要学会控制能量摄入。营养专家提醒,无论何种食品,过量食用都会增加身体负担,要规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。