



十四届全国人大二次会议举行新闻发布会

大会发言人娄勤俭答中外记者问

十四届全国人大二次会议4日中午举行新闻发布会，大会发言人娄勤俭就会议议程和人大有关工作回答了中外记者提问。

娄勤俭介绍，本次大会5日上午开幕，11日下午闭幕，会期7天。大会议程共有7项，包括审议政府工作报告等6个报告，审议《中华人民共和国国务院组织法(修订草案)》的议案。大会的各项准备工作已全部就绪。

今年是中华人民共和国成立75周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年，也是全国人民代表大会成立70周年。大会将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大精神，进一步把全国各族人民的思想和行动统一到党中央的决策部署上来，认真履行宪法和法律赋予的职责，将大会开成一次高举旗帜、真抓实干、团结奋进的大会。

会议期间将举行三场记者会，并安排“代表通道”“部长通道”。会议采访以现场方式为主，综合采用视频、书面等多种方式进行。会议还鼓励和支持代表积极接受采访，与网民互动。

坚持好完善好运行好人民代表大会制度

娄勤俭说，70年来，人民代表大会制度经风雨、见彩虹，为创造经济快速发展和社会稳定大的“两大奇迹”提供了重要制度保障。特别是党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央推进人民代表大会制度理论和实践创新，推动人大工作取得历史性成就，人民代表大会制度更加成熟、更加定型。

娄勤俭表示，全面贯彻党的二十大精神，为中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供法治保障，是十四届全国人大及其常委会的中心任务。

“新征程上，我们将围绕推进中国式现代化，不忘初心、牢记使命，坚持好、完善好、运行好人民代表大会制度，为强国建设、民族复兴伟业保驾护航。”娄勤俭说。

坚持好完善好运行好人民代表大会制度

娄勤俭说，70年来，人民代表大会制度经风雨、见彩虹，为创造经济快速发展和社会稳定大的“两大奇迹”提供了重要制度保障。特别是党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央推进人民代表大会制度理论和实践创新，推动人大工作取得历史性成就，人民代表大会制度更加成熟、更加定型。

娄勤俭表示，全面贯彻党的二十大精神，为中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供法治保障，是十四届全国人大及其常委会的中心任务。

“新征程上，我们将围绕推进中国式现代化，不忘初心、牢记使命，坚持好、完善好、运行好人民代表大会制度，为强国建设、民族复兴伟业保驾护航。”娄勤俭说。

2023年立法工作成果丰硕

过去一年，十四届全国人大及其常委会立法工作成果如何？

编制完成立法规划，规划包含130件项目，其中一类项目79件，二类项目51件；制定法律6件，修改法律8件，决定提请大会审议法律案1件，通过有关法律问题和重大问题的决定11件，正在审议中的法律案18件；开展了5项执法检查……

娄勤俭列举了一系列数据并表示，2023年十四届全国人大及其常委会立法工作成果丰硕、实现良好开局。

“这些重要立法，有不少亮点。”娄

勤俭说，比如，修改立法法和全国人大常委会组成人员守则，制定粮食安全保障法，修改公司法，制定无障碍环境建设法，修改海洋环境保护法，制定对外关系法、外国国家豁免法，修改民事诉讼法……

“下一步，我们将切实履行好国家立法机关的职责使命，推动中国特色社会主义法律体系更加科学完备、统一权威。”娄勤俭说。

以高质量立法保障经济高质量发展

中国经济是国内外关注的焦点。娄勤俭说，全国人大及其常委会作为国家立法机关，主要通过行使国家立法权，为做好经济工作、推动高质量发展提供法治保障。

他介绍，接下来全国人大的立法工作将在几方面重点发力：围绕改革抓立法，包括落实金融体制改革、促进民营企业发展壮大，通过立法把改革成果固定下来，增强经济发展的内生动力；聚焦开放抓立法，包括制定关税法、修改跨境卫生检疫法，完善现行法律的涉外条款，持续优化营商环境；突出高质量发展抓立法，为深入推进生态文明建设和绿色低碳发展，组织生态环境法典编纂工作；立足保障和改善民生抓立法，包括制定学位法、学前教育法，修改传染病防治法等。

“总的看，中国发展面临的有利条件强于不利因素，经济回升向好、长期向好的基本趋势没有改变，我们有足够的信心和底气。”娄勤俭表示，全国人大及其常委会将深入推进科学立法、民主立法、依法立法，稳中求进推动立法工作，以高质量立法保障经济高质量发展。

全力支持香港基本法第23条立法工作

娄勤俭说，尽早完成香港基本法规定的维护国家安全立法，是香港特区履行维护国家安全的宪制责任，落实香港基本法、全国人大关于建立健全香港特别行政区行政维护国家安全的法律制度和执行机制的决定和香港国安法有关规定的法定义务。

娄勤俭介绍，这项立法与香港国安法有效衔接，与香港其他法律融会贯通，共同构成系统完善的维护国家安全法律体系，有利于维护国家主权、安全、发展利益，保持香港长期繁荣稳定，保障香港全体居民的根本福祉，保护世界各地来香港投资者的利益，确保香港长治久安。“一国两制”行稳致远，“我们将继续密切关注、全力支持香港特区做好有关立法工作。”

在“一国两制”下，香港有着背靠祖

国、联通世界的独特优势。娄勤俭说，未来中央将继续支持香港积极融入国家发展大局，主动对接国家发展战略，发挥好在国际国内双循环中的枢纽作用，使香港在国家经济高质量发展和新一轮高水平对外开放中更加繁荣昌盛。

为中外记者提供更多的采访机会

娄勤俭介绍，十四届全国人大二次会议即将开幕，国务院总理李强将作政府工作报告，国家发展改革委、财政部受国务院委托将向大会书面提交计划报告和预算报告。

“社会的主要关切在上述三个报告中都有具体的回应，这三个报告经大会通过后将向社会公布，媒体和公众都能很方便地了解相关内容。”娄勤俭说。

据介绍，大会新闻中心将增加部长记者会、“部长通道”的场次和出席人数，邀请国务院有关部门主要负责同志，就外交、经济、民生等主题回答中外记者提问，权威解读有关政策措施，对社会关注问题作深入解读和说明。此外，还将举行代表团“开放团组”活动，办好“代表通道”等，为中外记者提供更多的采访机会。

“统筹考虑以上安排，今年十四届全国人大二次会议闭幕后，不举行总理记者会。如无特殊情况，本届全国人大后几年也不再举行总理记者会。”娄勤俭说。

开放合作才是推动科技发展的正确选择

就当下各国科技领域竞争问题，娄勤俭说，中国主张，开放合作才是探索科学前沿、推动科技发展的正确选择，科技竞技场应遵循科技发展规律，符合市场经济规则。

“搞‘脱钩断链’‘小院高墙’只会阻碍全球科技进步，损害全球产业发展，拉大全球发展鸿沟。”他说。

娄勤俭举了一个生动的例子：本世纪初，中国曾希望与有关国家和地区共同研发一套卫星导航系统，却因种种原因陷入僵局。通过近30年的不懈努力和刻苦攻关，我国的北斗卫星导航系统在全球范围内实现了广泛应用，成为经济社会发展的时空基石。

“只要我们坚持自立自强，就没有攻克不了的难关。任何一项已知的技术，要卡是卡不住的，最多就是时间问题。关键是我们要加强科技知识产权的创造、应用和保护。”娄勤俭说，“我们提出实现高水平科技自立自强，并不是要关门来搞研发，而是致力于推动全球科技创新协作。”

娄勤俭表示，下一步，全国人大及其常委会将研究推进科技创新方面的

立法，不断完善科技法律体系。

中国总体保持国防支出合理稳定增长

针对媒体关注的“国防预算”问题，娄勤俭说，每年的国防支出预算都纳入政府预算草案。根据大会议程，本次大会也将审查政府预算草案报告，之后对外公布。

他表示，近年来，为维护国家主权、安全、发展利益，适应中国特色军事变革的需要，更好履行大国国际责任义务，中国在推动经济社会持续健康发展的同时，总体保持国防支出合理稳定增长，促进国防实力和经济实力同步提升。

“我想强调的是，与美国等军事大国相比，中国的国防支出无论是占国内生产总值的比重、占国家财政支出的比重，还是国民人均国防费、军人人均国防费，一直都是比较低的。”娄勤俭说。

他表示，中国坚定不移走和平发展道路，愿与各国共享发展机遇，建设相互尊重、公平正义、合作共赢的新型国际关系，推动构建人类命运共同体，为人类和平与发展的崇高事业作出新的贡献。

持续监督增发国债资金的管理和使用

去年夏天，我国多地遭遇暴雨、洪涝、台风等灾害，国务院提出增发1万亿元国债，集中力量支持灾后恢复重建，相应调整2023年中央财政预算。

娄勤俭介绍，去年10月，十四届全国人大常委会第六次会议审查批准了国务院提出的2023年中央预算调整方案。目前，2023年1万亿元增发国债项目全部下达完毕，支持项目15000多个，切实保障和改善受灾地区人民群众的民生。

“今年，全国人大常委会将持续监督增发国债资金的管理和使用情况，督促国务院有关部门加强项目和资金管理，确保每一笔资金都用好，用出实效。”娄勤俭说。

坚持在法治基础上推进高水平对外开放

针对有外媒认为新修订的反间谍法扩大了间谍行为的范畴，娄勤俭说：“我要特别强调，这是对反间谍法的错误解读。”

他说，新修订的反间谍法是在参考国际通行做法、合理借鉴各国法律制度的基础上，完善了间谍行为的定义，明确了非法行为和合法行为的界限，增强了外企和外国人在华投资、工作、生活的确定性和安全感，不针对商业往来、

科研合作、学术交流等正常活动。“我们反对通过曲解反间谍法抹黑破坏中国营商环境的行径。”

据介绍，近年来，全国人大常委会先后制定和修改了多部涉外法律，为保护在华外国人和境外企业、组织的合法权益提供了法律依据。

“中国的大门对世界始终是打开的，不会关上。开着门，世界能够进入中国，中国也才能走向世界。”娄勤俭说，中国将坚持在法治基础上推进高水平对外开放，在扩大开放中推进涉外法治建设，不断夯实高水平开放的法治根基。

大会将审议国务院组织法修订草案

国务院组织法是关于国务院组织制度和基本制度的基本法律。现行的国务院组织法是由1982年12月五届全国人大五次会议审议通过的。40多年来，为加强政府自身建设发挥了积极作用。

娄勤俭说，党的二十大对转变政府职能、加快建设法治政府作出重点部署、提出明确要求。在认真总结实践经验的基础上，十四届全国人大常委会第七次会议决定将国务院组织法修订草案提请本次会议审议。

他表示，修订草案已向社会公开征求意见。总的看，此次修订以法律形式落实深化党和国家机构改革的精神，修订的主要内容包括四个方面：一是明确国务院的性质地位和国务院工作的指导思想；二是完善国务院机构及其职权相关规定；三是健全国务院会议制度；四是增加国务院依法全面正确履行职能的制度措施。

希美方遵信守诺，落实两国元首共识

针对大家普遍关注的中美关系问题，娄勤俭表示，中方的态度一以贯之，就是按照习近平主席提出的相互尊重、和平共处、合作共赢三原则，推动两国关系稳定、健康、可持续发展。

他说，希望美方同中方一道，遵信守诺，从旧金山再出发，筑牢中美关系“五个共同”重要支柱，把两国元首旧金山会晤达成的共识和愿景落到实处。

“在中国老百姓的印象中，经常看到一些美国国会议员抛出反华议案，采取针对中国机构、企业和公民的反华言行，甚至窜访中国台湾地区。”娄勤俭说，这些做法粗暴干涉中国内政，损害中方正当权益，干扰两国正常的交往合作。

娄勤俭表示，过去几年来，虽然遭遇了多重困难，但中美立法机构仍通过多种方式保持着接触。今年是两国建交45周年，双方立法机构还是要多来往、

多对话、多交流，增进彼此了解，为中美关系平稳发展发挥建设性作用。

践行亲诚惠容理念，深化同周边国家合作

中国始终将周边置于外交全局的首要位置。10多年来，习近平主席出访足迹遍布周边各国，有力引领拓展睦邻友好格局。

娄勤俭说，在各方的共同努力下，中国同地区国家一道，坚定不移走长期睦邻友好、共同发展繁荣的正确道路，推动构建人类命运共同体，取得累累硕果：

一是人类命运共同体理念深入人心。中国与周边国家的命运共同体建设，在中南半岛、中亚地区实现全覆盖，更为紧密的中国—东盟命运共同体建设扎实推进。

二是共建“一带一路”走深走实。地区国家纷纷加入共建“一带一路”，一大批项目形成示范效应，为所在国经济社会发展提供了重要动力。

三是经贸合作蓬勃发展的。中国与地区国家达成《区域全面经济伙伴关系协定》，建成全球规模最大、潜力最大的自贸区，中国与东盟已多年互为最大贸易伙伴，在全球化逆风中树立了合作典范。

“中国反对搞阵营对抗和小圈子，中国与周边国家的合作是开放的、包容的，不是排他的。”娄勤俭说，中方将继续积极践行亲诚惠容理念，深化同周边国家友好合作和利益融合，让中国式现代化惠及更多周边国家。

代表工作委员会各项工作有序有力

“代表工作委员会成立以来，各项工作有序有力，实现良好开局，推动代表工作进一步走深走实。”娄勤俭说。

娄勤俭介绍，全国人大常委会组成人员与418位代表建立直接联系，各专门委员会、工作委员会也直接联系若干名代表，实现常委会同代表联系全覆盖。一年来，有270多人次代表列席常委会会议，50余人次代表参加执法检查，23件次法律草案征求代表意见。

据介绍，去年大会期间，代表提出的271件议案，交由9个专门委员会审议；对各方面工作提出的8314件建议、批评和意见，交由204家单位研究办理。目前，这些议案、建议已全部审议、办理完毕。

“今年，我们将按照党中央关于加强和改进新时代人大代表工作的要求，修改完善代表法，持续提升代表工作水平，为人大代表依法履职提供更好服务保障。”娄勤俭说。

新华社北京3月4日电

·健康园地·

糖友们，您的主食吃对了吗？

管玲 庐江县人民医院

民以食为天，吃不仅是一种享受，更是健康的需要。

病房里，经常会有糖友的提问：米饭可以吃吗？听说大米、馒头糖分高，我吃面条可以吗？小米粥可以喝吗？山药可以吃吗？控制主食是不是吃得越少越好呢？是不是只能吃粗粮不吃细粮呢？那么得了糖尿病，主食到底怎么吃？围绕以上问题，和大家详细聊一聊吃主食的技巧。

主食即碳水化合物，也就是含淀粉量较多的食物，如谷薯类（面粉、大米、小米、紫薯、红薯等）、杂豆类（红豆、绿豆、豌豆、蚕豆等）、根茎类蔬菜（土豆、山药等）。主食是我们一日三餐中不可缺少的食物，人体需要能量的60%由碳水化合物提供，碳水化合物经人体胃肠道消化、吸收后产生葡萄糖，由血液循环将葡萄糖运输到全身各组织、器官，维持机体需要。因此对糖友们来说，每天主食的选择，对他们餐后的血糖控制有很大影响的。

那么糖友们每天主食到底能吃多少呢？根据《中国糖尿病医学营养治疗指南（2022版）》，推荐糖尿病患者每日碳水化合物占45%~60%。总量需要根据糖友的身高、体重、劳动强度进行计算。主食均为食物的生重，休息状态下，每日200g~250g；轻体力活动，体重正常的糖友，每日主食250g~300g；中等体力劳动者，每天主食300g~350g；重体力劳动者，每日主食可达400g及以上。总之，活动量加大，就适当增加一

些。有些糖友不敢吃主食，认为控制饮食就是控制主食，认为主食吃得越少越好，其实不是这样的。主食摄入不足，机体所需能量来源不足，就会动用脂肪和蛋白质分解来提供能量。脂肪分解容易导致饥饿性酮症；蛋白质分解可导致消瘦、疲乏无力、抵抗力下降，机体抗感染能力下降。

另外，长期饥饿可出现反复低血糖，一方面引起血糖波动较大，另一方面增加了心脑血管疾病的风险。有部分糖友，严格限制主食量，靠肉蛋类食物补充能量，获得短期的血糖控制，但时间一长，导致脂肪摄入过多，能量严重超标，容易引起肥胖、动脉粥样硬化等，大量蛋白质食物也增加了肾脏的负担。所以，糖友们靠不吃主食控制血糖是不科学的，主食一定要吃，而且每天的主食不能吃得太少，一般一天不能少于150g。

那么，面对丰富多样的主食，糖友们该如何选择呢？有很多糖友们会认为，粗粮肯定最好，甚至全吃粗粮，不吃细粮。的确，粗粮含有丰富的膳食纤维，可以增加饱腹感，延缓食物消化、吸收，对餐后血糖影响相对较小。但是如果粗粮吃得太多，会引起消化不良，影响蛋白质的吸收，时间长了，会出现营养不良和骨质疏松。所以糖友们最好做到粗粮细粮搭配着吃，推荐1份粗粮搭配2份或3份细粮，可以在大米中加入杂豆或荞麦、燕麦等煮成杂粮米饭。这样有助于餐后血糖的控

制。在主食的选择中，尽量不要选择油煎油炸的食物和加糖制作的主食如油条、薯条、糕点、甜品等。

食物不同的加工方法，对血糖影响也很大，一般来说软、烂的食物对餐后血糖影响较大，粗加工的食物对餐后血糖影响相对较小，在烹煮时，只需根据自己的口味，加适量的盐和油即可，烹煮越简单一般对健康也越有利。

那么，主食该怎么吃呢？糖友们至少要保持规律的一日三餐的主食，进餐顺序也会影响血糖的。一般推荐顺序：蔬菜—肉蛋—主食即汉式进餐，这样不仅能增加饱腹感，还能使糖友控制进食量，有利于餐后血糖控制。在进餐的过程中，尽量做到细嚼慢咽，宁干勿稀。尽量避免进食稀饭、糊状的食物，这样的食物消化吸收快，餐后血糖升高很快，影响餐后血糖的控制。对于病情不稳定糖友，为了避免餐后高血糖和餐前低血糖，糖友可以采用少食多餐（5~6餐），即分餐制，将早餐或午餐的主食匀出一小部分，留作加餐用，做到加餐不加重。这样有利于维持血糖的稳定。

在吃主食的过程中，糖友们要注意，无糖饼干或糕点都是淀粉做的，要当主食吃，不可随便多吃；控制主食的同时，也要控制零食，比如瓜子、坚果类的食物，含脂肪量很高，多吃了热量会超标，影响血糖的控制。主食是机体能量的主要来源，主食不仅要吃，还要科学的吃。

糖友们，您的主食吃对了吗？

胆囊结石病人饮食保养是什么样的呢

俞莉 宁国市人民医院普外二区

量少。②胆囊于油腻食物用餐后，体积可缩小至原来2/3或是更小，这就意味着胆囊收缩功能较佳。

当前，保胆取石术并非主流推荐治疗手段。专家指出，基于保胆取石手术指征看，此类胆囊结石病人大部分是可以观察治疗的。

3.术后饮食保养

有些人胆囊手术后经常会觉得肚子胀、不消化、拉肚子，还有一些反酸的症状。这些都与饮食是否适当密切相关，那么，术后如何正确进行饮食保养呢？

饮食宜少油脂：高油脂食物（如肥肉、油炸食品、动物内脏、奶油等）一旦过度摄入，则需要大量胆汁帮助其消化，这样会加重身体负担，影响胃肠功能。不仅如此，摄入过度高油脂食物，亦可促进胆固醇水平升高，引发相关并发症。建议日常多吃些低油脂食物，如不加油或少油烹调的主食，如米饭、面条、馒头等，多食蔬果。

饮食宜低胆固醇：如若长时间摄入高胆固醇食物，不但会诱发高脂血症，亦严重加重消化道负担，可引起腹胀、腹泻、消化不良等症。建议日常多吃低胆固醇食物，如鸡肉、瘦猪肉、牛羊肉、鱼虾及豆制品，尽量不要吃蛋黄、蟹黄及动物内脏等。

饮食宜清淡、促消化：饮食尽量少油、少盐、少糖及少辣，烹调方式以煮、炖、清炒为主，这样做能够在减轻胃肠道负担的同时，降低对身体的不良刺激。

饮食宜低盐饮食：盐分过度摄入会加剧肾脏负担，从而对患者的恢复会有一些不利影响。日常建议少吃调味品，腌制类、烟熏类高盐食物，且每日盐摄入量<5g。

饮食宜少吃高糖食物：高糖食物不

但会转化为脂肪，长时间的吃亦可影响胰岛素分泌，导致血糖升高，诱发糖尿病。日常建议少吃甜点、高糖水果、饮料及蛋糕等食物。

饮食宜少吃刺激性食物：如辛辣调味品、烟酒及生冷食物，过度进食此类食物，可在一定程度上影响胃肠道，进一步影响肝脏代谢，引发相关并发症。

适当增加进餐次数，每餐不宜多吃，特别是术后2~4个月内，每天以4餐为好，少吃多餐可以减轻消化系统的负担。多吃鲜果和蔬菜也有助于食物的消化和吸收。

4.胆囊结石的预防

限制体重，按时吃饭：肥胖病人多胆固醇过高，胆汁中胆固醇亦处于过度饱和状态，导致胆固醇性结晶。而节食会导致机体内胆盐及不饱和脂肪酸下降，均会加快胆结石生成。所以，合理限制体重、科学减肥至关重要。日常按时进餐，尤其是早餐，防止两餐间歇过长使胆汁淤积，干扰胆汁酸的肝肠循环。

高纤维素及低脂饮食：高脂饮食为胆囊结石诱发高危因素，高纤维素饮食可使胆固醇摄入量减少，抑制肠道中胆汁酸肝肠循环，继而达到结石防范效果。

增强运动，尽量不要憋尿：有些人运动、体力劳动少，时间长了其胆囊肌收缩能力就会下降，使胆汁排空能力减弱，引发结石。建议多喝水，不憋尿，将致结石物迅速排出体外，削弱胆囊中胆汁浓度。

5.小结

胆囊结石是一种常见疾病，予以手术治疗可有效缓解症状，改善病情，而术后饮食护理对于身体康复有着重要作用，因此，一定要加强术后饮食管理，以促进身体早日痊愈。