

全国高血压日：

减盐控重 让血压不再“居高不下”

□新华社记者 徐鹏航 顾天成

10月8日是全国高血压日，今年的宣传主题为“健康体重，理想血压”。国家卫生健康委数据显示，目前，我国成年人高血压患病率约为27.5%。专家提示，不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是高血压的危险因素，减少食盐(钠)摄入、控制体重对高血压的防治具有重要意义。

血压多高需要引起重视？国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg以上就应密切关注。未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压，应尽早开始生活方式干预并按医嘱进行药物治疗。

高血压是一种全身性疾病。北京协和医院内科主任医师严晓伟介绍，持续的血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤，如不及时加以治疗，还可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。

减少高血压对身体的影响，早诊早治是关键。“高血压往往起病隐匿，一些患者虽然血压升高但身体没有不适感，等到出现症状时已经比较严重，因此不可等有了症状再就诊。”严晓伟建议，有糖尿病、肾脏病等基础疾病和动脉粥样硬化等心血管疾病的人群，有高血压家族史、超重或肥胖的人群，以及60岁以上人群，均应半年或一年



预防高血压 新华社发

测量一次血压，如发现血压升高要及时就诊，并采取适当的药物、非药物治疗。

《健康中国行动—心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030年)》明确提出，加大基层医疗机构血压、血糖、血脂“三高共管”力度。到2030年，高血压、糖尿病患者基层规范管理服务率均达到70%，治疗率、控制率在2018年基础上持续提高。

高血压应如何治疗？专家提示，高血压分为原发性高血压和继发性高血压，一些肾脏疾病、睡眠呼吸暂停等都有可能诱发继发性高血压，需明确病因后进行相应治疗。

此外，对于高血压患者来说，除遵医嘱服药外，减盐、控重尤为重要。《高血压营养和运动指导原则(2024年版)》建议，限制钠的摄入量，每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下；控制能

量摄入，通过吃动平衡，维持健康体重；限制饮酒或不饮酒；保证新鲜蔬菜和水果摄入量。

“高盐饮食、肥胖特别是腹型肥胖等因素和高血压的发生及控制不良有直接关系。”严晓伟说，高血压患者在血压控制不良时要特别注意减盐，可采取和家人分开开放盐，不吃鸡精、耗油等调味品，在外用餐时用水涮一下再食用等措施，严格控制盐的摄入。此外，在血压稳定的前提下，根据自身情况循序渐进增加运动，保持健康体重。

专家建议，运动以户外及有氧运动为主，中等强度的有氧运动每周至少150分钟。提倡结合多种形式的抗阻(力量)训练并辅以柔韧性训练。

“需要注意的是，高血压并非‘老年专属’。”全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾控中心慢病处处长赖建强表示，青年高血压也值得注意，同样需要定期进行高血压筛查。

《中国高血压防治指南(2024年修订版)》显示，我国人群高血压患病率持续增高，尤以中青年更明显。

专家强调，预防高血压，从健康生活做起，要注意减盐、减油、控制体重。其中18岁及以上成年人群体重指数，即体重(千克)除以身高(米)的平方，应为18.5至23.9。同时，应合理控制腰围，建议男性小于85cm，女性小于80cm。

(新华社北京10月7日电)

中企车队在巴基斯坦南部遭遇恐袭

2名中方人员遇难、1名中方人员受伤

新华社伊斯兰堡10月7日电(记者 蒋超)中国驻巴基斯坦使馆7日说，一中企车队6日晚在巴基斯坦南部信德省首府卡拉奇遭遇恐怖袭击，袭击造成2名中方人员遇难、1名中方人员受伤，另有多名巴方人员受伤。

中国驻巴基斯坦使馆7日凌晨发表声明说，当地时间10月6日晚11时许，中资企业卡西姆港发电有限公司车队在卡拉奇真纳国际机场附近遭遇恐怖袭击。目前已造成2名中方人员遇难、1名中方人员受伤和巴方多名人员伤亡。

声明说，中国驻巴基斯坦使馆强烈谴责

这一恐怖主义行径，对两国遇难者表示深切哀悼，对伤者和亲属致以诚挚慰问，正会同巴方全力做好善后善后处置工作。

声明表示，中国驻巴使领馆已在第一时间启动应急工作，要求巴方全力救治伤员，对袭击事件进行彻查、严惩凶手，同时务必采取切实有效措施，全力确保在巴中国公民、机构和项目安全。

声明还说，中国驻巴使领馆在此提醒在巴中国公民、企业、项目务必提高警惕，密切关注当地安全形势，强化安保措施，全力做好安全防范。

美国总统选战进入“最后的疯狂”

□熊茂伶 颜亮 胡友松

距11月5日美国总统选举投票日已不足一个月，在决定大选胜负的7个关键“摇摆州”，民主党总统候选人哈里斯和共和党总统候选人特朗普的民调支持率极其接近。两位候选人现已全力“冲刺”“摇摆州”——哈里斯深入“红县”挖墙脚，特朗普则在城郊扩展势力，争夺异常激烈。两人在选民关注的核心议题上各占优势，最终鹿死谁手，目前尚难以预测。

摇摆之地 选情胶着

据美国选举信息网站统计，截至10月4日，哈里斯在威斯康星、密歇根、内华达州平均支持率分别领先特朗普0.8个、0.7个和1.1个百分点；在宾夕法尼亚州，两人平均支持率持平；在北卡罗来纳、佐治亚和亚利桑那三州，特朗普分别领先0.6个、1.5个和1.7个百分点。鉴于民调通常有3个百分点左右的误差，从当前的民调数据很难明确判断谁将最终胜出。

北卡罗来纳州共和党选民格伦·乔伊纳告诉记者，他最关注的议题是医疗保险、通货膨胀、非法移民问题，这三个问题也是困扰美国社会的重大问题，而对于这些问题，拜登政府处理得一团糟。民主党选民帕特里西娅·哈里斯则表示，特朗普“让美国再次伟大”的口号让她感到恐慌，因为这意味着少数族裔的权利将被剥夺，美国可能倒退到上世纪60年代民权运动之前。

深入敌后 互爆猛料

随着选期临近，哈里斯和特朗普加紧在“摇摆州”为自己造势。哈里斯阵营试图在传统倾向共和党的农村“红县”追赶特朗普。以宾夕法尼亚州为例，哈里斯上月在费城与特朗普辩论后即深入该州偏远地区，试图在特朗普的“铁杆票仓”“挖墙脚”。

特朗普阵营也不示弱，积极在民调支持率异常胶着的“摇摆州”布局。虽然特朗普7月13日曾在宾夕法尼亚州巴特勒市的竞选集会遭“未遂刺杀”，但

他日前重返巴特勒竞选，此举显然是想进一步放大“未遂刺杀”事件的“外溢效应”，为其竞选加分。此外，在弗吉尼亚州部分城郊地区出现大量支持特朗普竞选的标牌，不难看出特朗普阵营也已将攻势扩展到民主党“票仓”。

随着选战进入冲刺阶段，双方阵营也利用各种资源相互“曝丑”“揭短”。负责调查特朗普涉嫌干预2020年总统选举案的司法部特别检察官杰克·史密斯日前公布新证据，指认特朗普明知2020年总统选举失利，仍计划推翻选举结果并为此进行各种努力，包括开除不能帮助他颠覆选举结果的律师。此外，也有媒体以匿名人士为信源报道，哈里斯的丈夫道格·埃姆霍夫2012年戛纳电影节期间打他的前女友，对此埃姆霍夫已出面否认。

用“黑料”来打压对手可谓美国总统选举的“传统项目”，此时爆料也在一定程度上反映出在选战进入最后阶段之际，双方选情依旧相当胶着，需要加大对对手的“曝丑”力度，以打击对方支持率、提升自身选情。

各有优势 结果难料

皮尤研究中心9月发布的调查显示，经济是美国选民最关注的议题，超过八成选民认为经济形势对于选举投票选择非常重要。对两党选民而言，其他主要议题的排序则有很大差异。特朗普支持者中，经济、移民、暴力犯罪是最重要的三大议题；哈里斯支持者中，医保、联邦最高法院法官任命、经济则是最重要的三大议题。此外，堕胎议题的重要性也较高。

布鲁金斯学会高级研究员达雷尔·韦斯特对记者表示，目前看，特朗普在处理移民和犯罪问题上支持率优势，哈里斯则在处理堕胎权和保护民主方面表现强劲。

马里兰大学国际和安全研究中心研究员克莱·拉姆齐对记者表示，除非发生重大意外，否则两人选情将继续非常接近，民调几乎无法为预测选举结果提供有效参考。

(据新华社专稿)

两名美国科学家获得2024年诺贝尔生理学或医学奖

新华社斯德哥尔摩10月7日电(记者 郭爽)瑞典卡罗琳医学院7日宣布，将2024年诺贝尔生理学或医学奖授予两名美国科学家维克托·安布罗斯和加里·鲁夫坎，以表彰他们发现了微小核糖核酸及其在转录后基因调控中的作用。

评奖委员会在当天发布的新闻公报中说，微小核糖核酸是一类在基因调控中起关键作用的核糖核酸分子。两名科学家通过对秀丽隐杆线虫的突破性研究揭示了一种全新的基因调控机制，事实证明这对包括人类在内的多细胞生物非常关键。微小核糖核酸正在被证明对生物体的发育和功能至关重要。

评奖委员会成员、卡罗琳医学院教授斯滕·林纳尔松当天接受新华社记者采访时表示，基因调控是一个非常基础且重要的机制，两名科学家的工作是一项非常重要的基础性发现，揭示了一种之前未被理解的机制，这对于理解我们身体的运作至关重要。

他说，在这项发现之前人们认为基因调控已经基本被理解了，但微小核糖核酸的发现展示了基因调控中还有另一层新机制。“我认为这很有

趣，生物学往往就是这样，当你认为已经理解了所有的东西时，结果却发现系统还存在着完全不同的维度。”林纳尔松说。

维克托·安布罗斯于1953年出生于美国新罕布什尔州，1979年获得麻省理工学院博士学位，并于1979年至1985年期间从事博士后研究，现任职马萨诸塞大学医学院。加里·鲁夫坎1952年出生于美国加利福尼亚州，1982年获得哈佛大学博士学位，现为哈佛大学医学院遗传学教授。

10月7日，在瑞典斯德哥尔摩举行的2024年诺贝尔生理学或医学奖公布现场，屏幕显示奖项得主美国科学家维克托·安布罗斯(左)和加里·鲁夫坎的照片。

新华社记者 彭子洋 摄



重庆市法律援助条例

(2004年7月22日重庆市第二届人民代表大会常务委员会第十一次会议通过 2014年3月26日重庆市第四届人民代表大会常务委员会第八次会议第一次修订 2024年9月26日重庆市第六届人民代表大会常务委员会第十一次会议第二次修订)

重庆市人民代表大会常务委员会公告

[六届]第54号

《重庆市法律援助条例》已于2024年9月26日经重庆市第六届人民代表大会常务委员会第十一次会议通过，现予公布，自2025年1月1日起施行。

重庆市人民代表大会常务委员会

2024年9月26日

(五)开展法律援助服务质量评估；

(六)法律、法规规定的其他职责。

第六条 律师事务所、基层法律服务机构和公证机构、司法鉴定机构等法律服务机构应当积极履行法律援助义务，支持和保障本机构法律援助人员办理法律援助，及时全额支付代为发放的法律援助补贴，不得收取管理费、手续费等费用。

第七条 鼓励和支持群团组织、事业单位、社会组织在司法行政部门指导下，依法提供法律援助。支持符合条件的志愿者参与法律援助工作。

鼓励和支持企业事业单位、社会组织和个人等社会力量，依法通过捐赠等方式为法律援助事业提供支持；对符合条件的，依法给予税收优惠。

法律援助基金会依法筹集法律援助资金，接受司法行政部门、民政部门的监督管理。

第八条 市、区县(自治县)司法行政部门应当会同人民法院、人民检察院、公安机关以及政府其他有关部门、群团组织、事业单位、社会组织，建立联席会议制度，研究解决有关法律援助制度建设、特殊困难人员法律援助服务等问题。

第九条 对在法律援助工作中做出突出贡献的组织和个人，按照国家和本市有关规定给予表彰、奖励。

第十条 经济困难公民、符合法定条件的其他当事人为维护自身合法权

益没有委托代理人或者辩护人的，可以申请法律援助。

当事人不服司法机关生效裁判或者决定提出申诉或者申请再审的，依照《中华人民共和国法律援助法》的规定执行。

第十一条 除《中华人民共和国法律援助法》规定的情形外，当事人有下列情形之一的，申请法律援助不受经济困难条件的限制：

- (一)军人、军属，烈士、因公牺牲军人、病故军人的遗属，六十周岁以上的退役士兵，参战参试、残疾、带病回乡的退役军人申请法律援助；
- (二)因公牺牲人民警察、消防救援人员的遗属申请法律援助；
- (三)孤儿、困境未成年人、残疾未成年人等特殊困难未成年人申请法律援助；
- (四)通知辩护案件的被害人及其

近亲属，需要申请法律援助提起刑事附带民事诉讼；

(五)刑事案件的未成年被害人及其法定代理人或者近亲属，需要申请法律援助提起刑事附带民事诉讼；

(六)务工人员申请支付劳动(劳务)报酬或者请求工伤保险待遇、因提供劳务造成的人身损害赔偿；

(七)农业种植(养殖)户因使用假冒伪劣伪劣生产资料请求损害赔偿；

(八)农村承包经营户因土地经营权流转纠纷主张民事权益；

(九)法律、法规、规章规定的其他情形。

第十二条 因经济困难申请法律援助的，申请人应当如实说明经济困难状况，并提交经济状况信息核对授权文书。

法律援助机构对申请人家庭成

员基本情况、家庭收入、家庭财产和家庭消费支出等方面的信息开展核查，民政等有关单位和个人应当予以配合。

经济困难标准及核查办法由市人民政府另行制定。经济困难标准实行动态调整。

第十三条 除《中华人民共和国法律援助法》规定的情形外，其他适用简易程序审理的刑事案件，被告人没有委托辩护人的，人民法律援助机构应当通知法律援助机构指派律师担任辩护人。

第十四条 人民法院、人民检察院、公安机关发现有应当通知法律援助机构指派律师的情形，应当自发现之日起三日内通知。

第十五条 市司法行政部门应当会同有关单位建立健全法律服务资源依法跨区域流动机制，鼓励和支持律师事务所、律师、法律援助志愿者等在法律服务资源相对短缺地区提供法律援助。

法律服务资源不能满足法律援助工作开展需要的，法律援助机构可以按照就近、便利的原则跨区域调配相关律师事务所、律师、法律援助志愿者提供法律援助。

本市法律援助机构之间因管辖发生争议或者遇到重大、疑难、复杂的法律援助事项，可以报请市法律援助机构指定办理。

第十六条 市司法行政部门会同

四川省司法行政部门建立健全法律援

助协作机制，推动法律援助跨区域合作。

诉讼事项的办案机关所在地、非诉讼事项的争议处理机关所在地或者事由发生地在重庆市、四川省内的，申请人可以就近选择向重庆市、四川省内的法律援助机构提交法律援助申请。经申请地法律援助机构认定符合法律援助条件的，应当在三日内移送事由发生地法律援助机构办理。

事由发生地法律援助机构认为依法不应由其办理的，应当在三日内移送办案机关或者争议处理机关的所在地法律援助机构办理，办案机关或者争议处理机关的所在地法律援助机构不得再次移送。

第十七条 市司法行政部门统筹推进法律援助数字化建设，依托数据平台、应用程序等实现数据共享、线上线下服务协同，促进法律援助数字化、智能化、便捷化。

申请人可以通过线上渠道提出法律援助申请，查询办理情况，进行满意度评价。法律援助机构和法律援助人员可以通过线上渠道提供法律援助服务，全流程无纸化办理案件。

法律援助机构应当通过流程监控、在线评估、数据分析、积分管理等数字化方式，督促法律援助人员提升服务质量。

第十八条 法律援助人员凭法律援助机构的公函依法利用档案资料，除涉及国家秘密等依法不得公开的档案资料外，人民法院、人民检察院、公安机关和市场监管、民政、人社社保等政府有关部门、事业单位、社会组织应当对法律援助案件办理中进行的调查取证、查询咨询、复印资料工作予以支持，并免收档案资料查询、调取、复制、出具证明等费用。

第十九条 本条例自2025年1月1日起施行。