

外交部发言人就美国总统签署涉港备忘录回答记者提问

美方粗暴干涉香港事务和中国内政的又一恶劣表现

国务院港澳办：坚决反对和强烈谴责美国政府粗暴干涉中国内政和香港事务

新华社北京8月8日电 外交部发言人华春莹8日就美国总统签署涉港备忘录回答记者提问。

华春莹说，美方所谓备忘录大肆攻击抹黑香港国安法和中方治港政策，是美方粗暴干涉香港事务和中国内政的又一恶劣表现，中方对此强烈不满和坚决反对，已向美方提出严正交涉。

她说，制定和实施香港国安法完善了香港的法治，恢复了香港的安全和稳定，确保了香港居民的正当合法权益。美方所谓为香港居民提供“安全港”的说法纯属无稽之谈，其真实目的就是要为反中乱港分子撑腰打气，

破坏香港繁荣稳定，遏制中国发展。

华春莹说，中方敦促美方切实尊重中国主权，恪守国际法和国际关系基本准则，停止干预香港事务，停止干扰香港法治，停止干涉中国内政，不得以任何方式支持纵容反中乱港势力，否则必将搬起石头砸自己的脚，严重损害美自身在港利益。

新华社北京8月8日电 国务院港澳办发言人8日应询表示，明眼人都看得清清楚楚，美国所谓“与香港人站在一起”，显然是与极少数对抗国家、祸害香港的反中乱港势力“站在一起”，是希望“修例风波”期间“港独”猖

獗、“黑暴”肆虐、“揽炒”横行的乱象重演，是希望香港的反中乱港分子继续“为美国而战”、为虎作伥。香港广大市民对此深恶痛绝！

有记者问，美国政府出台所谓涉港备忘录，表示将为在美国的香港居民提供所谓“安全港”，声称美与其盟友强烈反对中国违背国际承诺，批评香港国安法侵犯香港自治、破坏香港民主，并声称将继续支持香港人民，“与香港人站在一起”。请问您如何评论？该发言人答问时作上述表示。

发言人指出，美国政府的这些举动和言论粗暴干涉中国内政和香港事务，

我们对此表示坚决反对和强烈谴责。

发言人说，美国还口口声声自诩代表国际社会和一众盟友，实际上其“小圈子”之小、代表性之弱在联合国人权理事会有关涉港问题的讨论中已显露无疑：70多个国家共同或单独发言，欢迎和支持中国政府颁布实施香港国安法，谴责有关国家出于政治目的借涉港问题向中国施压，而附和发表涉港干涉言论的美西方国家寥寥无几。国际社会一切正义之士都已心知肚明，美国拼凑各种名目的涉港联盟和组织，出台各种花样的涉港法案和行政举措，既不是为了“捍卫民主、人

权、自由”，也不是为了维护“一国两制”，而是为了搞乱香港、遏制中国。

发言人表示，香港国安法实施后，香港重现过去的安定和繁荣。美国和其他少数国家一再污蔑国安法损害香港人的权利和自由，只能显示国安法在打击严重危害国家安全的反中乱港分子和外部势力干预破坏活动方面精准有效，只能暴露出美方“双重标准”的伪善卑劣和乱港图谋失算后的狂躁不安。一切外部干涉都不能动摇中央和香港特别行政区全面深入实施香港国安法的坚定意志和决心，不能阻挡香港发展和中国前进的铿锵步伐。

H 新华热评

强身健体，做最美中国人



新华社发

东京奥运会8日闭幕，而8日又是我国的“全民健身日”。奥运赛场上，中国健儿拼搏的精神、飒爽的身姿，圈粉无数。让我们借此东风推动全民健身活动，强身健体做最美中国人。

全民健身，说到底是为了每一个中国人的健康。身心健康才是最美，而获得健康的制胜法宝就掌握在自己手中。

健身的机会无处不在。以忙碌为由，堵住走向健康的途径，是因小失大。政府部门和用人单位以及社区应推广工间操，提供运动场地和器械；个人亦应合理安排时间，把健身融入日常生活。

健身的手段无所不包。跑步、快走、跳绳、游泳、瑜伽……户外室内静动结合，总有一款适合你。网络如此发达，相关方面应推广各类健身方法，树立标杆，让大家轻松学习。

健身的方式重在科学。要想办法让更多人动起来、更科学地参加适宜的体育活动，医疗卫生机构、医学科研单位以及媒体等社会各方面应持续科普，携手助力全民健身。

“迈开腿，管住嘴”，全民健身理念日渐深入人心，践行者随处可见，活动形式日益丰富。让我们做最美中国人，用全民健身的行动打造一个健康中国。

(新华社北京8月8日电 记者田晓航)

H 关注全民健身日

听歌跑步、“补偿式”运动……

居家健身这些“雷区”不要踩

新华社兰州8月8日电（记者张睿）听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨，开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽，为弥补周末缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下，居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式，然而由于大多数人缺乏科学指导，锻炼方式不当，居家健身效果不仅大打折扣，甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议，居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行，不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示，当前大众在选择居家健身指导方法时，大部分信息都是来自网络上的一些“科普文章”和短视频平台，这些内容良莠不齐，在缺少专业指导下，业余爱好者很容易走进“误区”。

刘晓蕾建议，判断一项运动是否

“目前最常见的误区，就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐，认为这样有助于提高自己的运动节奏，消除运动疲劳感，但其实这个行为是会给运动者带来安全隐患的。”刘晓蕾介绍，在进行较为激烈的运动时，如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕，会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱，应激反应也会相应降低，运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握，当在家中独自锻炼时，很容易出现运动损伤。

除此之外，刘晓蕾教授还指出，由于居家健身是一个处于封闭状态的活动，业余爱好者在锻炼时切忌过量运动，一场超过自身强度的锻炼，不仅不能达到健身的目的，反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议，判断一项运动是否

适合自己，应从几个标准进行考量。

“首先，一次科学有效的健身，应该是运动完不使生活习惯发生明显改变，而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后，你觉得食欲不振或者胃口大好，觉得精神亢奋或者低迷消沉，那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息，那么运动就达到了目的。”刘晓蕾说。

其次，造成体重暴增或者暴减的运动，都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示，目前上班族在办公室中经常久坐，为了改变身材，想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来，而进行超量运动，这样也是不健康的。“在办公室或者家中，所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动，只要能够规律进行，这些看似比较小的项目同样能够起到锻

炼的作用，久坐、久卧、久视，任何一项时间过长的固定动作都会对人体造成损害，包括运动。”

刘晓蕾指出，居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力，起居有时，饮食有节，合理科学制定自己的运动计划。

兰州大学体育教研部副教授丁督前表示，合理有效的居家运动，对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都大有裨益，这也是防控疫情、提高全民免疫力最直接的方式。

丁督前表示，尽管拥有方便快捷等好处，但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病，大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。“秋季温度适宜，空气质量较好，是户外运动的黄金时间，因此人们运动时应该注意室内户外交替进行，才能达到最好的健身效果。”丁督前说。



13个“全民健身日” 我们与奥运同行

2008年8月8日，北京奥运会盛大开幕。次年，北京奥运会的开幕日被设为首个全国性体育节日“全民健身日”。13年来，我国的全民健身活动如火如荼、蓬勃发展，人人健身、天天健身、科学健身的理念深入人心。同时，全民健身也极大推动了群众体育与竞技体育的协调发展。

北京2008年奥运会澎湃如昨，北京2022年冬奥会即将到来。13个“全民健身日”，我们共筑健康生活；13个“全民健身日”，我们与奥运同行。

2009年8月8日，爱好者们在“鸟巢”前打太极拳。当日，34000人在国家体育场“鸟巢”和国家游泳中心“水立方”之间的奥林匹克公园中心区景观大道进行太极拳表演。

新华社记者 郭勇 摄

香港发放消费券后已初步达到预期目标

据新华社香港8月8日电（记者查文晔）香港特区政府财政司司长陈茂波8日发表网志表示，特区政府发放消费券的政策实施后，已初步达到让市民受惠，提振经济、支持就业，推动电子支付广泛运用的预期目标。

香港特区政府在今年初发布的财政预算案中表示，将向每名合资格18岁或以上香港永久性居民及新来港人士，分期发放每人5000港元的电子消费券，预计措施可惠及约720万人，涉及约360亿港元财政承担。该计划于7月4日起开始接受市民电子登记，首批市民已于8月1日收到第一期2000港元电子消费券并开始使用。

香港市民对消费券反响热烈。据特区政府统计，登记首日共有约155万名市民递交电子登记。截至7月底，香港4家储值支付平台共新增超过220万个消费者账户，并增加了逾48000个接受电子支付的商户。

陈茂波在网志中表示，首批消费券在上周日发放后，市面呈现久违了的热闹气氛。无论是在茶餐厅、酒楼、商场甚至逛街时，都感觉人流明显增加，餐厅订位也不容易。这次消费券计划也让电子支付获得了广泛扎根的土壤。

四川多地遭遇强降雨天气 7000余人紧急避险转移

新华社成都8月8日电（记者张海磊 李力可）7日8时至8日8时，四川盆地东北部部分区域降大暴雨到特大暴雨，巴中、南充、达州紧急避险转移7000余人。

记者从四川省水利厅获悉，截至8日8时，此轮强降雨最大降雨量为南充市营山县明德乡爱国站424.8毫米。强降雨导致巴中市平昌县涵水河涵水站超警1.9米，达州市渠县涌兴河安北站超警0.95米。

此外，据巴中、南充和达州应急管理部门消息，此次强降雨导致巴中67094人受灾，紧急转移安置2178人；南充市营山县8个乡镇10062人受灾，紧急避险转移3462人；达州市共29075人受灾，紧急避险转移2076人。

目前，各地因强降雨出现在场镇被淹、道路中断等情况，抢险救援正在进行中。

重庆多个区县降下暴雨

新华社重庆8月8日电（记者周闻韬）受西南低涡和切变线共同影响，8月7日起，重庆市迎来新一轮强降雨天气过程，多个区县降下暴雨，局地达特大暴雨。

据重庆市气象局介绍，7日7时—8日7时，重庆西部及东北部地区出现阵雨，潼南区桂林雨量站达261.0毫米，为2009年建站以来最大值，潼南、合川、梁平3区的20个雨量站达大暴雨，潼南、铜梁、合川、开州等6区的25个雨量站达暴雨，最小小时雨量为84.7毫米。

“本次强降水过程范围广、雨量大，影响全市范围，大部地区累计雨量90—180毫米，局地可达250—300毫米，将是今年以来最强的一次。”重庆市气象局副局长谭畅介绍，久晴之后突降暴雨，极易引发滑坡、泥石流等地质灾害，同时由于四川、贵州境内也降下大雨，需防范过境洪水与本地洪水的叠加。

值班主任：张苏民 主编：欧英才 美编：孙发强

社区治理“大能量”。

与此同时，为进一步树立行业规范意识，在肖江涛的推动下，仅今年上半年，业委会协会共举办业委会交流培训和主题研讨25期，涉及《民法典》与社区治理、物业管理法律法规及“信酬制”物业管理服务模式培训等内容。

“基层治理承载着美好生活的最后一公里任务。打造共建共治共享的社会治理格局，需要人人参与、人人尽责。”肖江涛表示，近期发布的《中共中央国务院关于加强基层治理体系和治理能力现代化建设的意见》，可以说是基层治理体系和治理能力现代化的“操作说明”，“推进社区治理的东风来了，我们有信心进一步提升海南的社区治理面貌。”

（撰文/沈安珈 何光兴）

专题 | 助力建设自贸港 统一战线在行动

新的社会阶层人士、海南省业主委员会协会会长肖江涛：热心社区公益事业 当好居民的贴心人

的志愿者聚集到业委会协会周围。

“让小区居民与业主委员会拧成一股绳，把‘家园’的概念进一步延伸，让社区变得更有温度、有人情味，是协会成立的初衷。”肖江涛表示，在省委统战部的帮助下，目前业委会协会已搭建起省协会、市协会、区工作站三级联动的组织体系，实实在在为基层解决了不少矛盾纠纷，成了业主们名副其实的“娘家人”。

因协会运作团队主要由社区治理专家学者、资深业委会主任、律师、人民调解员等组成，2018年12月，在省委统战部

的支持下，肖江涛在业委会协会基础上推动创建新的社会阶层人士天涯同心工作站。工作站以公益志愿服务、社区治理模式研究、反映基层声音、为基层治理能力现代化建言献策等方面发挥了重要作用，团结了社区中新的社会阶层人士，为增强党的群众基础、打通基层治理“最后100米”进行了有益的探索和实践。

为解决传统物业管理信息披露不透明等问题，肖江涛联合省新联会成员，邀请中国农业大学、中国科学院、中国物业管理协会等单位的知名社区治理专

家进行调研座谈，借鉴先进地区的社区治理理念，开创性提出“信酬制”物业管理服务模式，并在海口美兰区琼苑广场为代表的数个小区试点成功。

设立业主、业委会和物业三方共管账户，全体业主通过银行App随时可以查询了解小区公共账户收支情况；物业企业根据年度预算和计划实施管理，以收定支，年中可据实调整预算，物业企业依照约定进行管理，获得管理人酬金……一系列措施让试点小区的物业管理更加公开透明，做到“收得明白，花得清楚”，有利于推动城市管理服务下沉，促进构建共建共治共享的基层社会治理体系。

2019年，海口市物业纠纷人民调解委员会成立，肖江涛兼任该委员会主任。今年，肖江涛推动海口市物业纠纷人民调解委员会在海口四个区试点成立了物业纠纷巡回工作站……如今，平台广了，担子也重了。为深入探索未来社区服务新模式，肖江涛加入了海南大学社会化治理研究团队，与国内外学者专家一同进行社会治理的理论研究，力求让协会平台持续激发

广告·热线：66810888

资讯广场

招 租

海口市国兴大道海南大厦41层

439m²写字楼出租15595638905。

招 租

减资公告

文昌城市建设开发有限公司(统一社

会信用代码：

91469005693156605E)，经公司

股东会决议拟向公司登记机关

申请减少注册资本，由人民币

10000万元减至人民币

6000.0001万元，请债权人自登报

之日起45天内向公司提出清偿债

务或提供相应的担保请求，特此公

告。联系人：黄晶 0898-

63221330。

减资注销

遗 失

●朱云英不慎遗失东方广华实业

有限公司东方·碧海云天F10栋

603房的1张收款证明收据原件

（收据编号DF:0000244,金额:

235464元整），特此声明作废。

●三亚凤凰路通汽车维修服务

中心不慎遗失财务专用章一枚，声

明作废。

●临高县博厚镇马袅居民委员会

遗失临高县农村信用合作联社博

厚信用社开户许可证，核准号：

J6410006931702，声明作废。

看招聘信息

欢迎在海南日报刊登广告 周六、周日照常办理业务</h2