

12年等待，今朝梦圆

# 中国女篮重夺亚洲杯冠军

新华社悉尼7月2日电（记者王琪）2日，2023年女篮亚洲杯在澳大利亚悉尼落下帷幕，中国队在决赛中，以73:71险胜日本队，时隔12年再次捧起该项赛事冠军奖杯，同时终结对手亚洲杯5连冠。

中国队员队员韩旭被评为本届女篮亚洲杯最有价值球员，她和队友李梦共同入选赛事最佳阵容。

中国女篮上次在亚洲杯夺冠还要追溯到2011年，在最近两届亚洲杯决赛中，中国女篮都不敌日本队。

当天决赛，中国队全场3人得分上双，韩旭贡献全场最高的26分和10个篮板；王思雨拿下17分、6个篮板和4次助攻；李梦获得17分和6次助攻。

首节比赛战况胶着，出现6次交替领先，本节结束双方战成17平。中国队在第二节率先打出一波7:0的进攻高潮，以24:17领先，但在本节剩余时间里频频失误，仅拿下2分。日本队趁机占据优势，并在半场结束后以35:26领先。

经过中场调整，中国队重新找回状态，在第三节结束后将分差缩小至3分。末节，两队在比赛尾声阶段战成66平，日本队稍显急躁，连续犯规，李梦和王思雨的罚球使中国队在距离比赛结束还剩13秒时领先5分。日本队虽然在终场前命中三分球，但无力回天。

中国队主教练郑薇在赛后发布会上表示，结果让她感觉“好不真实”，因为赛前确实没有想到会夺冠。郑薇说，中国队此次备战非常困难，出现了伤病和人员不齐等问题，队伍到了赛区后才逐渐步入正轨。

“我们一个困难、一个困难地去克服，一场比赛、一场比赛地去调整，直到昨天



7月2日，中国队在颁奖仪式上庆祝。当日，在2023年女篮亚洲杯决赛中，中国队以73:71战胜日本队，夺得冠军。 新华社发（胡泾宸摄）

（半决赛战胜澳大利亚）为止才打出我们最好的精神面貌和状态。昨天是一场非常艰苦的比赛，打完以后体能消耗比较大，今天的比赛又紧接着开始，对于我们来讲是对意志力的考验。”郑薇说。

郑薇认为，面对准备充分的日本队，中国球员在比赛过程中始终没有放弃，并且专注地处理好每次攻防，直到最后战胜

对手。“（亚洲杯）冠军离我们已经有12年之久了，这次能拿到我觉得非常不容易。”李梦在回顾整场比赛时表示，日本队的球风以“小、快、灵”为特点，场上速度快，给中国队的防守造成不小压力，但中国队抱着冲击冠军、拼对手的心态，坚决执行教练部署，在场上充分享受比赛，最终赢得胜利。

“我觉得自己通过在WNBA（美国女子职业篮球联赛）的历练，回来参加亚洲杯比赛，个人状态也更好了一些。”李梦说。

当天早些时候进行的三四名决赛中，东道主澳大利亚队以81:59横扫新西兰队，自2019年起连续三届收获亚洲杯季军。

## 欧几里得空间望远镜升空 探索宇宙暗物质和暗能量



7月1日，美国佛罗里达州卡纳维拉尔角，搭载欧几里得空间望远镜的“猎鹰9”火箭发射升空。 新华社法新

新华社洛杉矶7月1日电（记者谭晶晶）欧洲航天局欧几里得空间望远镜1日从美国佛罗里达州发射升空，开启其探索宇宙暗物质和暗能量的任务。

美国东部时间1日11时12分（北京时间1日23时12分），欧几里得搭乘美国太空探索技术公司“猎鹰9”火箭从佛罗里达州卡纳维拉尔角空军基地升空。随后，欧几里得与火箭成功分离。欧洲航天局确认，已通过位于澳大利亚的地面站接收到来自欧几里得的信号。

欧洲航天局表示，欧几里得任务旨在探索宇宙两大神秘组成部分——暗物质和暗能量，以帮助了解宇宙的构成。

据介绍，欧几里得将观测100亿光年范围内的数十亿个星系，以创建迄今最大、最精确的宇宙3D地图。这一详细图包含星系形状、位置和运动状况等信息，将揭示宇宙物质分布以及宇宙演变过程，以帮助天文学家推断宇宙暗能量和暗物质的属性，增加人类对重力作用以及宇宙本质的了解。

欧洲航天局科学主任卡罗尔·芒德尔说，揭示暗物质和暗能量的本质以及它们在宇宙构造中扮演的角色能够帮助人类了解我们生活的宇宙。

## 入轨航天器数量剧增 私营企业发射活动增多 载人深空探测酝酿重启 太空探索新变局意味着什么？

1日，欧洲航天局欧几里得空间望远镜搭乘美国太空探索技术公司的“猎鹰9”火箭升空；几天前，俄罗斯国家航天集团用单枚火箭成功发射43颗卫星；中国也计划实施载人月球探测任务……

太空探索和利用领域正在发生重要趋势性变化。一些变化之巨，多年未有。哪些新趋势值得密切关注？新变局意味着什么？外空治理如何与时俱进？

**为什么说太空探索迎来新变局**

联合国不久前发布题为《为了全人类——外层空间治理的未来》的报告认为，一个太空探索的新时代正快速来临，过去10年太空探索领域的一系列重大变化，堪称“根本性”“革命性”，其中三大变化特别突出。

首先是发射入轨航天器数量剧增。1957年到2012年，全球发射的卫星数量基本保持在每年约150颗。但从2013年开始急剧增加，当年210颗，2020年达1200颗，2022年高达2470颗。这主要受私营部门发射小卫星网络所驱动，与可重复使用的火箭、卫星制造技术以及成本大幅下降等息息相关。

其次是私营企业参与增多，发射任务数量也快速增加。美国企业实力最雄厚，但中国创立了很多新的商业航天企业，发展步伐不断加快，印度

和日本也出现类似情况。据有关统计，全球航天市场规模2022年为4240亿美元，到2030年预计增至7370亿美元。

三是载人深空探测酝酿重启。美国阿波罗计划结束至今，人类未再涉足深空。但这种局面预计将改观。美国航天局计划2024年开展载人绕月飞行测试，美国太空探索技术公司此前也曾宣布，打算利用其“星舟”重型运载火箭运送多位艺术家进行私人绕月飞行之旅。美国“阿耳忒弥斯”新登月计划未来一二十年打算持续实施载人深空任务。中国也计划实施载人月球探测任务。

**哪些问题更尖锐**

外空活动商业化、活动主体多元化等趋势加快，有望为利用太空探索成果造福人类创造新的机遇，但也意味着可能加剧一些风险。联合国报告认为，在新的重大变化面前，外层空间治理存在的一些问题更尖锐。

随着飞行器数量激增，太空任务更加频繁，发生事故、产生太空碎片等风险相对增加。太空交通管理缺乏协调，没有现成国际机制来监测太空碎片等问题变得更加突出。当前，有关方在太空交通管理方面采用不同的标准、定义和语言。关于外空飞行器位置、轨道和任务意图等信息还做不到普遍共享。不同参与方操控卫星的能力有高低，在太空通行权等问题上仍存分歧。

太空资源开发利用目前无现成的管用国际框架，防止太空武装冲突的规范框架也需要加强。太空活动出现更多新的参与方，太空中航天器大增，很多基于太空的服务具有军民两用性质，以及相关国家军事力量对太空系统的依赖程度增加，使得太空可能成为军事大国冲突之地的风险加剧。

**外空治理体系如何变革**

联合国报告认为，太空探索新时代快速到来，对现有外层空间治理体系形成冲击，需要从全人类利益出发，制定新的有效治理框架，推动创新，降低风险。

报告提出了一系列建议，包括建立新的维护太空可持续性的统一机制，以加强对在地球轨道、月球等其他天体开展的太空活动的治理等。

关于外空治理体系变革，近年来各方讨论不少。一些专家说，现有外空治理框架的核心内容，是在美国和苏联对抗的冷战时期制定的，是当时关切的重大问题的反映。如今，国际格局以及太空探索参与方等都已经大不一样。联合国报告表明，外空治理体系已在多方面表现出滞后于客观现实。但分析人士认为，也正是因为参与方增多等复杂因素，外空治理体系下一步调整并非坦途，恐怕少不了激烈的博弈。

新华社记者 毛磊（新华社联合国7月1日电）

近日，中美开启互动模式，双方在部分问题上取得进展、达成共识，向世界释放缓和关系紧张的积极信号。但双边关系的“冰冻三尺”非一次访问所能化解。当前中美关系困局的症结所在，是美方抱持错误的对华认知，导致错误的对华政策。推动对华关系稳下来、好起来，首要前提是美方改变对华认知，理性看待中国发展。

去年11月，中美关系面临严重困境，两国元首会晤并达成重要共识，为推动双边关系重返正轨指明了方向。此后不久，两国关系改善的趋势却被美方一系列任性操作带偏了方向。美方背离拜登总统“四不一无意”的承诺，变本加厉升级对华抹黑遏制打压力度，渲染“中国威胁”，增加对华制裁清单，肆意干涉中国内政，鼓吹“经济胁迫”“去风险”等论调加速对华“脱钩”，编织“印太经济框架”“芯片四方联盟”“美欧贸易和技术委员会机制”等各种排除中国的“小圈子”，继续胁迫各国选边站队……中美关系改善的对话议程中断，双边关系陷入建交以来最低谷，美方应对此承担完全责任。

认知决定政策。错误的对华认知必然导致战略误判，让美国对华政策偏离理性健康的正轨。美国对华认知错在误判了中国的战略目标。拿“国强必霸”的模板来镜像中国，从战略认知上将中国列为“主要竞争者”，甚至视中国为“威胁”，这就是扣歪了第一颗纽扣，沿着这条路走下去，我们看到的是美方调用国内外全部资源对华进行全方位围堵和无底线遏制打压，这是犯了方向性错误。中国发展的根本目的是让全体中国人民过上好日子，绝非要威胁谁、挑战谁、取代谁。中国坚持和平发展，这不是权宜之计，更不是外交辞令，而是从历史、现实、未来的客观判断中得出的结论。中国人没有扩张胁迫、称王称霸的基因。“好战必亡”“国霸必衰”是中国人信奉的箴言。“国强必霸”不仅是对中国发展目标的误读，更是对中国格局情怀的低估。在构建人类命运共同体理念的指引下，中国与世界共建“一带一路”让更多国家共享发展机遇，提出全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，不断为人类进步贡献中国智慧、中国力量。美国著名中国问题专家、库恩基金会主席罗伯特·库恩说，中国的发展目标是提高全体人民的生活水平，并以各种形式与世界分享发展成果。

美国对华认知错在低估了中国人的民族性格。美国幻想“从实力地位出发”与中国打交道，终究是打错了算盘。自单方面发起“对华贸易战”以来，美国大搞地缘政治博弈，围堵中国无所不用其极，在台湾等关系中国核心利益和民族尊严的问题上屡屡挑衅，企图迫使中国接受美国的“家法帮规”。然而中国从来不认同“强权即真理”的逻辑，美方在对华问题上的强权逻辑只会激起中国人民更加坚定的回击。中华文明历经五千年延续至今，面对疾风骤雨，自尊自信自强的中国人民从不少缺骨气、胆识和韧性。今天，强起来的中国人民有足够的底气面对惊涛骇浪的冲击。各国必须在相互尊重、平等相待的基础上发展彼此关系，尊重彼此在历史文化、社会制度、发展道路上的不同，照顾彼此核心利益和重大关切。正如美国前总统尼克松1972年访华时所说：“你们深信你们的制度，我们同样深信我们的制度……具有不同制度和不同价值标准的国家和人民可以在其中和平相处，互有分歧但互相尊重。”美方当从历史中汲取智慧。

美国对华认知错在误判了世界的潮流趋势。全球化时代，各国利害相关，绝大多数国家都不愿被迫选边站队，更不愿被绑上对抗中国的战车。美国仍不合时宜地将世界当做地缘政治的棋盘，炮制莫须有的“民主对抗威权”叙事，试图拉帮结派推动世界“阵营化”。美国种种举动逆逆和平发展的时代潮流，自然遭到世界上大多数国家的反对。东盟、欧盟、德国、法国等大批地区和国家明确反对“新冷战”，沙特等美国中东盟友与中国持续增进关系，微软、苹果、特斯拉等美国知名企业纷纷到中国扩大合作机遇，用行动对“脱钩”“去风险”说不……历史早已证明，一个国家要发展繁荣，必须把握和顺应世界发展大势，反之必然会被历史抛弃。和平发展、合作共赢是时代潮流，冷战思维、阵营对抗不得人心。中国积极融入时代潮流，与世界各国共同发展共享繁荣共促和平，这是中国发展的历史逻辑，也是中国影响力、感召力、吸引力提升的根本原因。

中美关系陷入建交以来最低谷，不符合两国人民根本利益，也不符合国际社会共同期待。美方一系列错误言行的病根在于美国的美国观、世界观出了问题，形成了错误对华认知，美方需要深刻反思。能否以客观理性的视角看待中国发展，关乎美国对华政策的取向，也决定中美关系走向，将在很大程度上决定世界未来。新华社记者 高文成（新华社北京7月2日电）

**症结所在：美方抱持错误对华认知——把握中美关系正确航向系列评论之一**

**新华时评**

## 屈冬玉连任联合国粮农组织总干事

新华社罗马7月2日电 联合国粮食及农业组织大会第43届会议7月2日在意大利首都罗马举行新任总干事选举，中方候选人、现任总干事屈冬玉以高票成功胜选连任。

屈冬玉2019年6月当选联合国粮农组织总干事，成为该组织历史上首位中国籍总干事。自担任粮农组织总干事以来，屈冬玉积极带领粮农组织应对全球粮食安全挑战，助力各国特别是发展中国家粮食和农业发展，得到粮农组织广大成员国的认可。

## 韩国最大在野党举行集会 反对日本核污水排海



7月1日，民众手持标语在韩国首尔参加集会。韩国最大在野党共同民主党当日举行大会，谴责日本政府计划向海洋排放核污水。 新华社发（李相浩摄）

### 《健康知识普及行动》专栏

**营养素供能，要合理搭配**

建议大家减重期间的供能比仍然保持：碳水化合物50%至65%，脂肪20%至30%，蛋白质10%至15%的比例。

正常成年男性每日摄入总能量为2150千卡。正常成年女性每日摄入总能量为1800千卡。

减重期间建议适当降低脂肪和碳水化合物摄入量，提高蛋白质的摄入量；能量缺口不要超800千卡。

**食物多样性，粗细搭配**

食物多样是平衡膳食模式的基本原则，建议平均每天至少摄入12种食物，每周25种以上；尽量做到主食种类多样化，例如多吃全谷物、杂豆和薯类，使营养更丰富。

**食不过量，吃动平衡**

吃和动都是保持健康体重的关键，定时定量进餐；细嚼慢咽，并坚持每天运动，维持能量平衡。均衡饮食，讲究食物多

样，谷物为主；多吃蔬菜和水果、奶类、大豆，并且适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。烹饪时，建议限制油、盐和糖的用量。

**减重成功防反弹**

坚持有氧运动和力量训练；减重期间，坚持做力量训练可以有效地提高身体的肌肉含量，长期的有氧运动可帮助消耗能量，从而维持了身体的代谢能力。坚持三餐科学饮食：一日三餐要按时吃，保证各种营养素和能量的正常摄入。尽量早

睡，避免熬夜；充足的睡眠时间可保证内分泌的正常分泌，有利于提高身体的运转能力，加快减重的速度，还可以让你保持精神和活力。养成多喝水的习惯；多喝水能够帮助身体排出代谢废物，提高身体的血液循环，让身体各项机能有所提升。保证乐观积极的心态和自律的生活习惯。

