

中华人民共和国国务院令

第841号

《国务院关于出境入境管理的规定》已经2026年6月29日国务院第90次常务会议通过,现予公布,自2026年9月15日起施行。

总理 李 强

2026年7月22日

第一条 为了规范出境入境管理,保障出境入境人员的合法权益,维护国家主权、安全、发展利益,根据《中华人民共和国出境入境管理法》等法律,制定本规定。

第二条 国家建立和完善中国公民出境安全风险防范制度。

国务院外交、文化和旅游主管部门以及驻外交机构应当根据有关国家和地区战争或者武装冲突、社会治安、自然灾害、事故灾难、传染病疫情等安全形势,及时公开发布国外安全提醒和旅游目的地安全风险提示,避免前往及驻留高风险国家或者地区。

移民管理机构在受理、审批中国公民出境入境证件申请和实施出境边防检查时,应当根据国务院有关主管部门的通知,提醒准备前往高风险国家或者地区的中国公民谨慎前往或者密切关注当地安全形势,提高警惕、加强防范、注意安全。其中,对准备前往风险等级为最高级别或者严重危及人身安全案件突发高发的国家或者地区的中国公民,必要时应当劝阻其前往。

第三条 出境入境人员申请出境入境、停留居留的事由应当真实、合法。

移民管理机构、签证机关在核实出境入境人员的身份、申请事由时,可以询问相关情况,要求其出示、提供有关文件、资料、电子数据等信息,出境入境人员应当予以配合。

单位或者个人为出境入境人员出具邀请函件或者其他申请材料的,应当对邀请内容和证明事项的真实性负责,并配合移民管理机构、签证机关核实有关信息。

出境入境人员提供虚假材料、作出虚假陈述的,移民管理机构、签证机关有权决定不予签发

出境入境证件或者不准其出境、入境。

第四条 中国公民因骗取出境入境证件、非法出境入境受到行政拘留处罚的,移民管理机构可以根据违法情形和预防违法犯罪的需要,决定自处罚执行完毕之日起6个月至3年以内不准其出境。

中国公民在境外从事违法犯罪活动,危害国家安全和利益的,可以由国务院有关主管部门,或者经驻外外交机构等核实后由其境内住所地省级人民政府决定自回国之日起6个月至3年以内不准其出境。

中国公民违反出口管制、技术进出口管理规定,可能危害国家产业安全、技术安全的,国务院商务等有关主管部门可以决定不准其出境。

第五条 外国人在境外申请办理中国签证或者在口岸申请入境时提供虚假材料、作出虚假陈述的,移民管理机构、签证机关可以决定1年至5年以内不准其入境。

外国人因妨害国(边)境管理受到刑事处罚,或者因骗取出境入境证件、非法出境入境受到行政处罚的,移民管理机构可以根据违法情形和预防违法犯罪的需要,决定自处罚执行完毕之日起1年至5年以内不准其入境。法律另有规定的,从其规定。

外国人被列入反制清单、不可靠实体清单、恶意实体清单或者被采取反制和限制措施等,需要依法采取不予签发出境入境证件或者不准入境等相关措施的,由移民管理机构、签证机关按照职责实施。

第六条 对依法决定不准出境的人员,决定机关应当按照规定及时通知移民管理机构执行,并向当事人书面告知不准出境的事实、理由、依据和救济途径;有可能影响国家安全、刑事案件侦查等情形的,可以不告知当事人。

移民管理机构执行不准出境决定时,应当按照决定机关通知的内容告知当事人。

第七条 国家对接受出境入境人员委托从事出境入境政策咨询、证件代办、手续办理等中

介服务的机构和人员实行备案管理。

从事出境入境中介服务的机构,应当自设立之日起15日内向所在地移民管理机构备案。从事出境入境中介服务的人员,应当由所在机构办理备案手续。本规定施行前已经从事出境入境中介服务的,应当在本规定施行之日起90日内办理备案手续。

从事出境入境中介服务的机构和人员备案管理的具体办法,由国家移民管理部门会同国务院市场监督管理等主管部门制定。

第八条 从事出境入境中介服务的机构,应当具备下列条件:

(一)依法设立;

(二)法定代表人或者负责人没有因故意犯罪受过刑事处罚;

(三)有具备出境入境有关法律法规政策等专业知识的工作人员和与所从事中介服务活动相适应的资金、场所;

(四)直接为出境入境人员提供中介服务的工作人员没有因危害国家安全、公共安全或者妨害国(边)境管理的故意犯罪受过刑事处罚;

(五)有健全的管理制度,包括人员管理、教育培训、资料保存、数据安全、合规管理等。

从事出境中服务的,还应当已经与境外有关服务机构建立合作关系或者签署有效的合作意向书。

境外企业、机构不得在中国境内提供出境入境中介服务。

第九条 移民管理机构应当会同同级外事、教育、司法行政、人力资源社会保障、商务、文化和旅游、市场监督管理等有关主管部门建立和完善监管制度,按照职责分工加强对从事出境入境中介服务的机构符合条件情况、经营活动等的监督管理,依法公布相关违法信息和不良记录。

有关主管部门及其工作人员对履行职责过程中知悉的国家秘密、工作秘密、商业秘密、个人隐私和个人信息,应当依法予以保密。

第十条 从事出境入境中介服务的机构不得

有下列行为:

(一)发布虚假信息,或者通过夸大宣传、误导性宣传等方式招徕服务对象;

(二)提供或者协助提供虚假材料,协助他人违规办理签证、停留居留证件、护照等出境入境证件或者手续;

(三)泄露、出售、非法提供在中介服务活动中知悉的商业秘密、个人隐私或者个人信息;

(四)超出备案范围从事出境入境中介服务;

(五)组织或者协助他人从事跨境违法犯罪活动;

(六)危害国家安全、利益或者扰乱出境入境管理秩序的其他行为。

公职人员、军队人员等委托从事出境入境中介服务的机构违规办理外国国籍、境外永久居留资格、境外居留证件或者其他出境入境证件、手续的,从事出境入境中介服务的机构不得办理,并及时向监察机关等报告。

第十一条 通过提供虚假材料、作出虚假陈述等方式弄虚作假骗取签证、停留居留证件、护照等出境入境证件的,由移民管理机构依照《中华人民共和国出境入境管理法》、《中华人民共和国护照法》的规定予以处罚。

个人为他人申请出境入境、停留居留出具虚假邀请函件或者其他申请材料的,由移民管理机构处5000元以上1万元以下罚款;有违法所得的,没收违法所得。单位有前述行为的,处1万元以上5万元以下罚款;有违法所得的,没收违法所得;对直接负责的主管人员和其他直接责任人员处5000元以上1万元以下罚款。法律另有规定的,从其规定。

第十二条 从事出境入境中介服务的机构违反本规定第七条、第八条规定的,由移民管理机构责令限期改正;拒不改正的,处5000元以上1万元以下罚款,并通报有关主管部门责令暂停相关业务或者停业整顿;情节严重的,处1万元以上5万元以下罚款,并通报有关主管部门吊销相关业务许可证或者吊销营业执照。

个人违反本规定从事出境入境中介服务的,由移民管理机构责令停止违法行为;有违法所得的,没收违法所得;情节严重的,可以并处5000元以下罚款。

第十三条 从事出境入境中介服务的机构违反本规定第十条规定,扰乱出境入境管理秩序的,由移民管理机构责令限期改正;有违法所得的,没收违法所得;违法所得2万元以上的,并处违法所得1倍以上5倍以下罚款;没有违法所得或者违法所得不足2万元的,并处2万元以上5万元以下罚款;拒不改正或者情节严重的,通报有关主管部门责令暂停相关业务、停业整顿、吊销相关业务许可证或者吊销营业执照;对直接负责的主管人员和其他直接责任人员处1万元以上5万元以下罚款。法律另有规定的,从其规定。

第十四条 县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构依照本规定处超过5000元罚款、没收违法所得的行政处罚,由其所属的公安机关决定。

第十五条 国务院有关主管部门应当加强在出境入境人员合法权益保障、中国公民出境安全风险防范、出境入境中介服务管理等方面的工作协同。

第十六条 移民管理机构应当畅通对违反出境入境管理行为的举报渠道,依法及时处理有关举报。对不属于本单位职责的举报,应当及时移送有关单位依法处理。

第十七条 违反本规定,构成犯罪的,依法追究刑事责任。

第十八条 本规定所称移民管理机构,是指国家移民管理部门和出入境边防检查机关、县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构。

本规定所称签证机关,是指驻外签证机关和口岸签证机关。

第十九条 本规定自2026年9月15日起施行。

(新华社北京7月31日电)

跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛开赛

本报林芝8月2日电 (记者鲜敏)2026中国西藏第七届跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛2日在林芝市巴宜区开赛,来自中国、法国、意大利、乌兹别克斯坦等18支国内外高水平车队的120余名运动员参赛。

本届比赛为期6天,共设有5个赛段,途经林芝、拉萨、山南、日喀则等地,总距离超570公里。跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛由国家体育总局、中央广播电视总台、西藏自治区人民政府共同主办。

该项赛事于2025年升级为国际自行车联盟男子精英2.1级赛事,成为促进地区体育文化交流、推动体育旅游发展、对外展示西藏形象的重要平台。

2026赛季乒超联赛常规赛收官

本报北京8月2日电 (记者孙龙飞)1日,2026赛季中国乒乓球俱乐部超级联赛第二阶段比赛在河北雄安新区雄安体育中心体育馆收官,山东魏桥·向尚运动队、山东鲁能队分别以男、女团常规赛头名晋级。总决赛将于12月25日至27日在广东广州进行。

男团比赛中,山东魏桥·向尚运动队以8:3击败上海地产集团队,以12战全胜、常规赛第一的成绩晋级总决赛。男团晋级队伍为山东魏桥·向尚运动、北京一点心动、上海地产集团、黄石东楚队。女团方面,山东鲁能队8:3力克山东魏桥·向尚运动队,位列常规赛头名。最终女团晋级队伍为山东鲁能、山东魏桥·向尚运动、上海中心、黄石东楚队。

秒懂体育

盲人足球怎么踢

2026年全国盲人足球锦标赛日前在新疆巴音郭楞蒙古自治州举办。与普通观众席热闹的声响不同,盲人足球的观众席总是静悄悄的,反而是赛场上铃铛声、“喂喂喂”的喊声,敲击球门的声音交织,这是为啥?

盲人足球起源于20世纪七八十年代的欧洲,2004年雅典残奥会上被列为比赛项目。项目为五人制,双方各派4名全盲球员和1名守门员,且盲人球员在比赛中必须全程佩戴黑色遮光眼罩。

“盲人球员主要靠声音来辨别位置,完成传球、射门、防守等动作。”上海盲人足球队主教练张健介绍,运动员可以通过8种声音判断方位,包括足球、挡板的聲音以及教练、引导员、守门员、对手、队友和裁判的声音。

盲人足球比赛用球也十分特殊,特制足球内置6个装着小钢珠的铁盒,滚动起来会发出非常明显的铃铛声,盲人球员靠铃铛声判断足球的位置。当球处于前场、中场、后场3个区域时,分别由引导员、教练、守门员通过必要的语言对盲人球员进行引导,引导员在发任意球及点球时,可以用铁棍敲打球门的门框,帮助盲人球员定位球门位置进行射门。

为了保证安全、分清对手与队友,任何一方未持球盲人球员在移动时,都必须发出“喂、喂、喂”的声音。

(本报记者 尚峻峰整理)

本版责编:罗彦史哲曹继伟

先“稳稳地动”,再“美美地跳”

体育舞蹈,教你简单入门

生命时报记者 牛雨蕾

健身新视野·服务站

前不久,第十八届北京体育大会体育舞蹈比赛间隙,80余名国家级裁判即兴跳恰恰舞的视频全网刷屏。网友们争相模仿,一时让体育舞蹈成为健身新宠。体育舞蹈是一项什么运动?新手该如何练习?记者采访了专业人士。

“舞蹈不是高高在上的,它能简单跳、轻松跳,给人带来健康和快乐。”中国体育舞蹈联合会国家级裁判胡耀表示,跳舞除了能活动全身关节,还带来挺拔体态和自信心态,帮人养成自律的生活习惯。

对于火出圈的裁判舞蹈视频,北京舞蹈学院国际标准舞系教师许文颢介绍,当时比赛已进行了两天,裁判们都很疲惫。午休时,他和胡耀现编了几个简单动作,就招呼大家一起活动活动。“可能这种轻松、充满活力的状态打动了大家。”许文颢说,“我每天教年轻人跳舞,感觉自己和他们一样年轻。”

上海体育大学艺术学院教授马古兰丹姆介绍,舞蹈是天然的情绪调节剂,欢快的节奏和富有感染力的动作能促进人体分泌多巴胺、内啡肽等,有效缓解压力。集体舞蹈还能满足社交需求,让舞者收获归属感和幸福感。

马古兰丹姆介绍,体育舞蹈主要包括两大类:标准舞、拉丁舞。前者包括华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步,强调端庄、流动、控制和双人配合;后者包括伦巴、恰恰、桑巴、斗牛、牛仔,强调节奏、身体律动、力量与表现力。但无论哪一类,都要求参与者在音乐中完成身体控制、步伐移动、重心转换和姿态表达,对提升平衡能力、心肺功能和身体姿态有积极作用。

体育舞蹈包含大量转体、踢腿、踮脚、滑步动作,不仅能充分活动全身关节,预防肩周炎、膝关节炎等退行性疾病,还能提高肌肉控制力,改善身体协调性。

北京清华长庚医院康复医学科副主任医师李欣介绍,想练好舞蹈,需记忆舞步、跟随节奏、感知空间方位。中高强度舞蹈既能让身体获得足够的锻炼刺激,又不会因强度高造成损伤。如长期规律练习,能有效改善心肺功能,调节血脂、血糖水平,减少心脑血管疾病发生。

“只要敢跳就成功了一半。”胡耀说,跳舞的重点是愉悦自己,客厅、公园的平整地面都能成为舞台。许文颢建议,初学者可以先从简单脚步学起,再逐步配合手部动作和音乐,不要一开始就追求高难度。

马古兰丹姆说,先学会“稳稳地动”,再追求“美美地跳”。她推荐3个简单的入门方式:第一,原地换重心。双脚自然分开,跟随音乐左右转移重心,先不急着走复杂步子。这个动作看起来简单,但它是所有舞步的基础,可以训练节奏感、身体稳定性和平衡能力。第二,尝试“前进—后退”基础步。比



第十八届北京体育大会体育舞蹈比赛间隙,裁判们在即兴跳舞。

赛事组委会供图

如伦巴或恰恰中的基本前后步,动作幅度不用大,重点是脚下清楚、重心明确、膝踝放松。初学者可以用慢速音乐练习“前一步、回重心,后一步、回重心”。第三,侧并步。向左一步、右脚并拢,再向右一步、左脚并拢。这类动作可以训练左右移动、身体协调和节奏控制。

小贴士

运动步骤要科学。一次完整的舞蹈运动最好分3步:先做5—10分钟热身,活动全身关节;然后是15—20分钟的正式舞蹈,强度达到“能说话但不能唱歌”的中等强度即可;最后再做5—10分钟静态拉伸。建议每周练习2—3次,身体条件好的可增至3—5次。

综合锻炼很重要。坚持舞蹈锻炼的同时,可搭配每周2—3次强化肌力训练,如靠墙静蹲等,并配合每日平衡协调性训练,如大板举、八段锦等。

特殊人群要谨慎。有严重心血管疾病、关节疾病、骨质疏松、前庭功能障碍、视力较差等人群,应谨慎跳舞或在医生指导下进行,糖尿病患者注意足部保护。

70后大哥凭借自信舞姿走红网络

一身工装舞出精气神

本报记者 刘梦丹

日前,在黑龙江市鹤岗市举办的一场职工工间运动展演活动上,上百名职工化身参赛选手,尽情舞蹈。队伍间,一名身着深蓝色工装的中青年男子,舞步利落潇洒,动作卡点丝滑,脸上洋溢着自信的笑容。随后,他的舞姿被现场镜头捕捉,在网络上火出圈。

他叫苏乐波,70后,是中海石油华鹤煤化有限公司的一名职工。舞台上的他气场全开、感染力十足,不少网友觉得他是“练家子”。“其实我没有接受过专业培训,平时工作任务比较繁重,只有在下班有空时,跟着小区广场舞队伍跳跳舞,锻炼身体、放松心情。”苏乐波笑着说。

为丰富职工业余生活、促进全民健

身,此次展演活动汇聚鹤岗全市17支职工代表队,500余名职工。

苏乐波的舞姿最动人的地方,是那份满满的松弛感。全身心投入,把最自信从容的状态展现出来。“我感觉跳舞没什么诀窍,就是要放开自己,享受节奏和运动带来的快乐。”苏乐波说。岗位上,他是恪尽职守、踏实肯干的产业工人;跳舞时,他是热爱生活、活力满满的舞者。

一身工装,也能舞出动人精气神。视频走红后,网友纷纷留言,称赞他跳出了新时代劳动者的朝气与风采。本次比赛,苏乐波和公司20余名同事组成的健身操代表队一举拿下二等奖、优秀组织奖两项荣誉。