

稳中向好 韧性凸显

——从半年报看中国经济形与势

新华社“新华视点”记者 潘洁 王雨萧 张晓洁

行至年中，中国经济走势备受关注。7月15日，国家统计局发布数据显示，上半年，中国国内生产总值（GDP）660536亿元，按不变价格计算，同比增长5.3%。

今年以来，面对更趋复杂严峻的外部环境，我国有效实施更加积极有为的宏观政策，国民经济顶住压力、迎难而上，“稳”的态势持续，“进”的步伐坚定，“新”的动能累积，“畅”的循环改善，中国经济大船沿着高质量发展航道破浪前行。

迎难而上 经济运行延续稳中向好发展态势

细看上半年中国经济答卷，底盘之“稳”的特点十分鲜明。

从经济增长看，上半年我国GDP同比增长5.3%，增速比去年同期和全年均提升0.3个百分点。分季度看，一季度GDP同比增长5.4%，二季度GDP同比增长5.2%。

从就业看，上半年，全国城镇调查失业率平均值为5.2%，比一季度下降0.1个百分点。其中，6月份全国城镇调查失业率为5%。

从物价看，尽管受国际输入性因素和食品价格下行影响，上半年居民消费价格指数（CPI）略有下降，但6月份CPI在连续4个月下降后转涨，同比上涨0.1%，其中扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨0.7%，创近14个月以来新高。

从国际收支看，上半年货物进出口总额创同期新高；6月末，我国外汇储备规模为33174亿美元，连续19个月稳定在3.2万亿美元以上，并连续6个月保持增长。

“国民经济顶压前行、稳定运行，主要指标好于预期，高质量发展扎实推进，经济保持了稳中有进、稳中向好的发展态势。”国家统计局副局长盛来运在当天举行的国新办新闻发布会上说。

稳住经济大盘的同时，我国经济发展质量稳步提升。各地因地制宜发展新质生产力，加大技术创新和产业创新融合发展力度，新产业、新技术、新业态继续保持较快发展。上半年规模以上高技术制造业增加值同比增长9.5%，增速快于全部规上工业增加值3.1个百分点。1至5月份，规上战略性新兴产业营业收入增长接近10%。

上半年经济运行总体平稳，稳中有进、稳中向好，这份含金量十足的成绩单可谓来之不易。

今年以来，国际环境变乱交织，美国推出一系列单边关税措施，严重扰乱全球经济贸易，损害世界经济增长前景。同时，国内新旧动能加快转换，调整阵痛持续释放，部分行业企业经营面临困难。

正视困难、沉着应变。4月25日，中共中央政治局召开会议，分析研究当前经济形势和经济工作，提出“着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期”，并作出一系列重要部署。

贯彻落实中央政治局会议精神，各部门加快推进稳就业稳经济推动高质量发展的若干举

措，各地强化就业优先导向，加大政策支持力度，多措并举帮助企业应对外部困难挑战、增强自身竞争力、提振发展信心。

总的来看，上半年更加积极有为的宏观政策发力显效，经济运行延续稳中向好发展态势，展现出强大韧性和活力。”盛来运说。

动能累积 经济转型和高质量发展扎实推进

冰雪运动、冰雪旅游持续火热，“银发列车”穿梭于春日花海，《哪吒2》以超150亿元的票房获得上半年票房冠军，Labubu掀起社交平台上的“开箱狂欢”，“苏超”带动主场城市酒店预订量大幅增长，无人机演绎的灯光秀点亮夜经济……

回看上半年，消费市场热度不断攀升，超大规模市场潜力持续释放，成为中国经济活力的生动注脚。

数据显示，上半年，最终消费支出对经济增长的贡献率为52%。从市场销售看，上半年，社会消费品零售总额为24.55万亿元，同比增长5%。其中，二季度社会消费品零售总额增长5.4%，比一季度加快0.8个百分点，逐季提升。

“今年消费市场的表现可圈可点。”盛来运说，服务消费占比提升，假日消费拉动作用增强，部分升级类消费增速加快，绿色消费渐成新风尚，“中国游”“中国购”持续升温，新的消费模式和业态层出不穷。

消费新动能持续拓展的同时，产业新动能也在不断壮大。

DeepSeek横空出世，人形机器人登上春晚扭秧歌，全球首次“人机共跑”的半程马拉松拉近与未来的距离……一系列创新成果令世界瞩目，持续为新兴产业发展提供动力。1至5月份，我国有效发明专利申请量接近500万件，增长12.8%。最新发布的自然指数2025科研领导者榜单显示，中国高质量科研产出继续保持全球第一，并仍在迅速扩大领先优势。

中国的数字经济也在快速发展，数字技术加快赋能千行百业，不少企业特别是传统行业制造业企业通过数字化应用实现提质增效，目前我国数字经济核心产业增加值占GDP比重达到10%左右。

一个个新鲜出炉的数据，从不同维度勾勒出中国经济结构向优、动能向新的轨迹——

三次产业中，上半年服务业增加值占GDP比重为59.1%，对GDP增长贡献率超过60%，服务业“压舱石”作用突出；上半年，新能源汽车产量同比增长超过30%，汽车用锂离子动力电池产量增长达53.3%，绿色产业蓬勃发展；

上半年，货物周转量同比增长5.1%，旅客周转量增长4.9%。6月末我国广义货币（M2）同比增长8.3%。人流、物流、资金流持续改善，经济循环更加畅通……

“今年以来，为应对外部挑战，我国把做大做强国内大循环摆在更加突出的位置，出台

了一系列政策支持扩大内需、促进生产、畅通循环。”盛来运说，上半年内需对GDP增长的贡献率为68.8%。

新产业、新业态、新模式不断涌现，新动能持续成长壮大，中国经济转型升级步伐稳健，高质量发展向优向新。

坚定信心 努力完成全年经济社会发展目标任务

近期，世界银行、经合组织（OECD）分别将全球经济增长预测下调0.4个和0.2个百分点，而对中国经济增长预测维持总体稳定，德意志银行、摩根士丹利、高盛等国际投行纷纷上调我国经济预测。

看好中国经济、重估中国资产，市场活力信心的持续增强，从不少指标数据中也可见一斑：6月份，制造业采购经理指数（PMI）比上月上升0.2个百分点，连续两个月回升，制造业生产经营活动预期指数和服务业业务活动预期指数均位于扩张区间。

“尽管外部环境还有不少的不确定性，内部结构调整的压力较大，但综合判断，下半年中国经济保持稳定增长是有支撑的。”盛来运说，上半年经济稳中有进的发展态势和成效，为完成全年目标打下了较好基础。同时，多年来高质量发展的大势和实践提高了经济可持续发展能力。

中国人民银行等6部门发布《关于金融支持提振和扩大消费的指导意见》，推出19条举措更好满足消费领域金融服务需求；国务院办公厅印发《关于进一步加大稳就业政策支持力度的通知》……近段时间，一系列政策文件陆续出台，立足当前、着眼长远，为经济稳定运行提供支撑。

盛来运说，现在外部环境仍然复杂多变，内部结构性矛盾还没有根本缓解，经济运行的基础还需要加固。下阶段，要坚定不移地贯彻好党中央决策部署，做大做强国内大循环，坚定信心、保持定力，坚定不移做好自己的事情，坚定不移推动经济高质量发展。

广东出台促进经济持续向好服务做强国内大循环工作方案，湖北发布加快推进中小企业数字化转型专项行动方案，天津发布推进首发经济高质量发展的若干措施……

文化和旅游部于7月至8月举办2025年全国暑期文化和旅游消费季，人力资源社会保障部启动创业资源对接服务季活动，商务部等部门发文深入实施2025年家政兴农行动……

各地各部门坚定信心、干字当头、奋发进取，强化政策谋划实施，加强工作协同配合，在促进经济持续向好中夯实做强国内大循环的基础。

今年是“十四五”规划收官之年，也是“十五五”规划谋篇布局之年。

一张蓝图绘到底，久久为功谋发展。中国经济劈波斩浪、穿越周期、稳健前行，持续为世界经济注入更多稳定性和确定性。

（新华社北京7月15日电）

累计开行突破十一万列——

中欧班列，回程装了啥？

的咖啡豆很正宗！”

陕西西安

“门到门”运输，“丝路风味”即刻尝

人民日报记者 高炳

“来，尝一口新鲜的油泼面！”

走进陕西西安浐灞国际港，爱菊健康生活体验馆里人头攒动。一家摊位前，工作人员现场做起油泼面。放好蒜末、辣椒、热油一泼，“吱啦”一声香味四溢。“中亚的面粉，搭配陕西的油泼辣子，美得很！”西安市王民永说。

制作油泼面的面粉，是西安爱菊粮油工业集团通过中欧班列（西安），从哈萨克斯坦运回来的。作为一家陕西本土粮油企业，爱菊集团是最早享受到共建“一带一路”倡议发展红利的企业之一。

2016年3月26日，装载2000吨哈萨克斯坦油脂的中欧班列（西安）首趟回程班列，缓缓驶入西安新筑车站货场。依托中欧班列大通道，爱菊集团由此开启了在哈萨克斯坦投资种植业和加工厂的序曲。

近年来，爱菊集团在哈萨克斯坦北哈州开展“订单农业”，指导当地农户“种什么、种多少”，初期推广原料种植150万亩。当地农场主鲍尔江，就是受益者之一。

“以前，当地粮食没销路，价格也不理想。”鲍尔江说，如今有了新变化，闲置的土地充分利用起来，收获的粮食也不愁销路，“像吃了颗‘定心丸’，不用再担心粮食卖不上好价钱了。”

此前，爱菊集团在北哈州建了粮油加工基地，通过中欧班列，将当地优质的小麦、油脂等发回国，再进行加工销售。“去年，我们在北哈州建成投用的面粉成品、挂面、饲料等多个加工厂，海外工厂的产量提升了，回程的货物运量也增加了。”爱菊集团党委书记刘东萌说，“当地的原材料直接制作成成品面粉、面条等，搭乘中欧班列发运至国内。老百姓在‘家门口’，就能买到优质进口商品。”

驰骋在欧亚大陆的“钢铁驼队”，不仅搭起物流通道，还实现了“门到门”运输。

今年1月10日上午，伴随一声汽笛长鸣，满载1300吨哈萨克斯坦成品面粉的中欧班列通过西安国际港站专用线，缓缓驶入爱菊集团的工业园区。“‘国外仓库’发运，‘国内仓库’收货。中欧班列‘门到门’运输，省去了汽车摆渡环节，既提升运输效率，又降低运输成本。”刘东萌说，班列停靠点距离进口商品超市不到50米，“推着小板车，就能将进口商品送上货架。”

如今，爱菊集团拥有约1000个销售点组成的粮油连锁网络，截至今年6月底累计从哈萨克斯坦进口小麦、面粉、食用油等农产品40万吨。

2024年，中欧班列（西安）回程班列占总开行量的54%。“回程班列越开越多，我们与相关单位建立协调机制，持续优化作业流程，提高作业效率，为物资运输提供运力保障。”国铁西安局西安国际港营业部经理赵燕说。

重庆

物流用时短，汽车进口更快了

人民日报记者 刘新吾

6月18日清晨，重庆团结村站货场的水银灯还亮着，印有“渝新欧”标识的中欧班列标准集装箱排列整齐。箱门缓缓打开时，里面是一辆红色的德国轿车。这批汽车将被运往重庆铁路口岸的“进口汽车保税仓库”，经通关、检测、上牌后，分拨至西部省份各地的4S店。

“这批车6月2日从德国出发，经波兰、俄罗斯、哈萨克斯坦，走阿拉山口入境，全程1万多公里，刚好16天。”渝新欧（重庆）物流有限公司市场营销中心业务经理谭人允说。

自2014年通过中欧班列进口汽车以来，已有超过4万辆欧洲汽车通过铁路进入重庆，再分拨至西南、西北10余个省份。

“过去，进口轿车主要靠海运，从德国汉堡港出发，经苏伊士运河到中国上海，再转公路到重庆，全程要35天左右。”谭人允说，中欧班列开通后，虽然运输成本略高于海运，但运输时间缩短到16天左右，经销商可快速提货，与海运形成良性互补。

为更好服务企业，铁路方面积极创新举措、提升物流效率。

以前，集装箱采用木托盘放置轿车，每箱只能装载2台轿车，现在改用铁箱，每箱能装载3台，节省成本。为保障“零损伤”，制定了“定制化运输方案”：每台轿车都用专用固定架固定，防止行驶中的震动；集装箱内装有温度传感器，一旦超过阈值，自动启动除湿设备；定期更新物流点位，让厂家和经销商随时掌握货物状态……

近年来，中欧班列（郑州）持续保持高品质运营，常态化运行郑州始发终到的中欧班列11条，境外货物集疏网络辐射30多个国家、130多个城市，境内外合作伙伴超6000家，承运出口货物品类超千种。

“以前大家都认为火车站卖的东西贵。但中欧班列进口商品可以做到同城同质同价，线上线下同价。高铁站内站外都是一个价钱。”中欧班列进口商品项目负责人晏丰说。

在日均发送旅客高达12万人次的郑州东站，除了二层的中欧班列进口商品超市旗舰店，一层还有中欧班列进口商品优品店和精品店。旗舰店在售商品3000余种，涵盖了食品饮料、日用洗化、保健用品等，以品类丰富和价格优势吸引大量旅客。

近年来，中欧班列（郑州）持续保持高品质运营，常态化运行郑州始发终到的中欧班列11条，境外货物集疏网络辐射30多个国家、130多个城市，境内外合作伙伴超6000家，承运出口货物品类超千种。

“吃穿住行用的百货商品离老百姓最近。我们主动配合市场，积极探索以卖进口百货为主的自营超市，让中欧班列的高品质开行惠及越来越多的老百姓。”河南中原铁道旅游集团董事长韩伟说，目前中欧班列进口商品超市已经进驻郑州东站、洛阳龙门站、南阳东站等8个高铁站，以及河南省内多家社区门店。

在郑州市二七区京广中路，也有一家中欧班列进口商品超市。“这是我们的社区门店之一，与其它进口超市相比，这里的商品更日常、价格更亲民，比如东欧的油盐酱醋茶、英法的面膜美妆、德国的啤酒等。”韩伟说。

记者看到，来这家超市购物的周边居民络绎不绝，有买啤酒的小伙，有买彩妆的女生，还有买麦片和保健品的老人……一位来买咖啡豆和咖喱酱的居民说，他的儿子在欧洲学习和工作多年，去年回到老家工作，“我儿子说，这家超市

“三伏天”要来了！中医教你“冬病夏治”

新华社记者 田晓航

时值小暑节气，酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来，这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局15日举行发布会，中医专家回应公众健康关切，传授夏季养生要领。

三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说，冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治，通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑，可有效预防和减轻冬季高发病症的发作。

在冬病夏治诸多方法中，三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍，三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴，一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说，三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10天，连续三年为一个疗程；一般人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右，以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴，再进行贴敷。”吴节提示，三伏贴有一些优势病种，但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者，患有感染性疾病者，瘢痕体质者，皮肤病患者禁用，2岁以下小儿需谨慎使用。

记者从发布会获悉，据不完全统计，超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医

食补、晒背有讲究

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快，如何通过饮食来消暑和养生？

张洪春说，夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬。此外，体质不同，食养方法也要因人而异，例如，冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群，而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同。中国科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说，北方夏季干燥，“暑热”更容易伤及津液，因此养生更注重养阴、生津、润燥；南方常湿热，养生应以清热利湿和运脾醒胃为基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说，晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，主要适合虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒，合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护，严格执行时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火，主心，心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差，稍不注意就会耗气伤津，影响体力和免疫力。

吴节说，夏季应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率高，醒后精神饱满、精力充沛，无任何不适，就无须忧虑或强行延长卧床时间；但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降，则需予以调养。

吴节建议，晚上11点前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药物泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7点后避免剧烈运动，中午适当午休。此外，中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐，人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说，中医认为，“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉，表现为头晕、头痛、食欲不振