

汇聚人民智慧 共绘发展蓝图

——习近平总书记重要指示为做好“十五五”规划编制工作指明方向

新华社记者

习近平总书记近日就研究吸收网民对“十五五”规划编制工作意见建议作出重要指示强调，“广泛深入地察民情、听民声、汇民智，凝聚起推进中国式现代化的强大合力，不断实现人民对美好生活向往”。大家表示，要深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神，团结一心，真抓实干，共同绘就“十五五”发展新画卷。

今年5月20日至6月20日，“十五五”规划编制工作开展网络征求意见活动，累计收到网民建言超过311.3万条，为编制“十五五”规划提供了有益参考。

习近平总书记在重要指示中指出：“‘十五五’规划编制工作网络征求意见活动参与度高、覆盖面广，是全过程人民民主的一次生动实践。”

对此，清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜感触颇深。“此次网络征求意见活动旨在充分吸收干部群众在实践中创造的新鲜经验，彰显了以人民为中心的价值取向、让人民过上更好的日子的发展追求。董煜说。

在这次网络征求意见活动中，云南省鹤庆县第二中学校长杨友松积极参与，提出了“补齐乡村教育数字化设施短板”“优化随迁子女就近入学政策”等建议。“习近平总书记的重要指示，让我倍受鼓舞。我将继续从实际工作出发，及时反映孩子们遇到的问题、教学中想到的建议，为教育强国建设贡献自己的一份力量。”

今年以来，广东汇天航空航天科技有限公司聚焦重点领域和关键环节加力创新，攻克多项技

术难题。习近平总书记的重要指示让公司创始人赵德力深受鼓舞：“飞行汽车是未来产业的重要赛道。在前不久召开的广东省‘十五五’规划编制工作民营企业座谈会上，我们针对低空经济发展，结合企业实践提出了一些建议，有关部门积极回应，坚定了我们对行业未来发展的信心。”

五年规划编制事关国计民生。对于广大网民提出的许多有价值的意见建议，习近平总书记明确要求“有关部门要认真研究吸纳”。

“在党中央统一领导下，集中全国人民的智慧和力量编制实施五年规划，是我们的政治优势所在。我们将深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神，在‘十五五’规划编制过程中，坚持开门问策、集思广益，多方式多渠道广泛听取意见建议，努力把社会期盼、群众智慧、专家意见、基层经验充分吸收到规划中，不断增强规划的科学性和可操作性。”国家发展改革委发展战略和规划司副司长彭实诚表示。

安徽省科技厅党组书记吴劲松学习习近平总书记重要指示后深感责任重大。“我们将坚持国家所需、安徽所能，广泛吸纳网民真知灼见，高质量编制全省‘十五五’科技创新规划，推动形成‘乔木’参天、‘灌木’茁壮、‘苗木’葱郁的创新生态。”吴劲松说。

最近，上海市住建委正协同相关部门广泛征集民意，坚持“开门做规划”，加紧编制上海住房城乡建设管理领域新规划。

“在这次网络征求意见活动中，广大网民聚焦

住房保障提出了很多有价值的意见建议。我们将积极采纳，不断满足人民群众对住房的多样化、多元化需求，让人民智慧真正转化为治理效能。”上海市住建委主任王桢说。

在内蒙古呼和浩特市赛罕区山丹社区办公室里，社区负责人胡善媛正和网格员商讨解决居民们的烦心事。“谋划好‘十五五’时期经济社会发展，说到底是为了让家家户户的小日子过得更好。习近平总书记强调‘要始终坚持以人民为中心’，我们将进一步畅通网民意见反馈渠道，充分听取和吸收百姓诉求，确保民意征集不走过场、建议办理不敷衍、政策落地见实效。”胡善媛说。

“总书记指出，要‘广泛深入地察民情、听民声、汇民智’，这为我们谋划乡村全面振兴指明了方向和重点。我们将继续走家户户政策、问收入、找需求，千方百计推动农业增效益、农村增活力、农民增收入，凝聚起推进乡村全面振兴的强大合力。”贵州省铜仁市沿河土家族自治县沙子街道金龙村党支部书记张正容说。

福建省宁德市委常委、组织部部长陈惠表示：“习近平总书记要求‘不断实现人民对美好生活的向往’，我们将把造福人民作为根本价值取向，全面落实‘四下基层’制度，走好新时代党的群众路线，落实落细党建工作联系点制度，认真倾听群众意见建议，着力解决群众急难愁盼，让发展成果更好更公平惠及全体人民。”

（新华社北京8月4日电）

乘风破浪！中国外贸奋力交出“韧性答卷”

新华社记者 邹多为 丁乐 张璇

“十四五”期间，中国货物贸易规模连续跨过5万亿美元、6万亿美元两个台阶，稳居全球第一；服务贸易规模首次突破1万亿美元，位居全球第二；出口、进口国际市场份额稳定在14%和10%以上……经贸大国地位进一步巩固。

眼下，“十四五”规划主要目标指标进入冲刺收官阶段。迎难而上、聚力攻坚，以创新优质的产品、多元稳定的市场、抢抓机遇的拼劲，中国外贸在“风高浪急”中乘风破浪，奋力交出一张质量高、成色足的“韧性答卷”。

顶压前行，勇立潮头破困局

2026年美加墨世界杯的战鼓还未擂响，“义乌制造”已率先“破门”全球市场。据义乌海关统计，2025年上半年，义乌体育用品及设备出口58.6亿元，同比增长16.8%，其中对美加墨等地的体育用品出口增长12.0%。

申请设计专利、针对不同市场定制产品、借赛事加速品牌出海……“世界超市”义乌从设计端到生产端的全产业链敏捷响应，恰是我国外贸顶压前行、化危为机的鲜活例证。

事非经过不知难。这几年，全球单边主义、保护主义升温，外部环境复杂性、严峻性、不确定性增加，但我国外贸实现逆势增长。与“十三五”末的2020年相比，2024年我国货物贸易进出口总值增长32.4%，知识密集型服务贸易额增长38%，可数字化交付的服务进出口额增长近四成……外贸韧性与活力凸显。

“外贸之路既非坦途也非遥不可及，我们提前做好技术储备、积极延伸产业链布局，不断提高全球制造、全球服务、全球合作的能力。”谈起面对海内外竞争加剧、材料供应波动等“闯关”经历，惠州亿纬锂能股份有限公司财务中心运营部总监朱小军感慨万千。

商务部部长王文涛表示，越是困难大、挑战多，越能体现我国制度优势、庞大市场和完备产

业体系优势，越能展现我国经济的广阔潜力、强大韧性和强劲活力，越能彰显我国负责任大国的责任担当。

以变应变，创新提质强支撑

炎炎夏日，空调、风扇、遮阳伞等“清凉产品”成为热门出口商品。走进江苏腾魄休闲用品有限公司，各种型号规格、造型新颖别致的庭院伞整齐排列。

“依托智能化技术，这些可调节角度、带照明级电动旋转功能的产品，可实现对不同时段阳光角度的遮蔽，在海外市场很受欢迎。”公司关务负责人王芳说，今年以来，企业的高端定制户外遮阳用品已远销海外50多个国家和地区，目前公司出口货值近8000万元，同比增长50%以上。

从拼“量”拼“价”，到竟“智”逐“新”，我国外贸经历了深刻的结构性变革，“质升”“质优”成为显著标志。

据统计，2024年，货物贸易中高技术产品出口占比达到18.2%；今年上半年，我国高技术产品出口同比增长9.2%，连续9个月保持增长，其中自主品牌在高技术产品出口中的占比提升至32.4%。

“中国制造业正突破关键核心技术壁垒，在全球价值链中完成级跃升。”中国国际经济交流中心科研信息部副部长刘向东说，电动汽车、船舶、工业机器人等产品的崛起重塑了我国出口竞争力，即便面对关税压力仍能有效稳住市场。国货潮品走俏，也让各国充分感受到中国的生产力、创新力。

走出“舒适区”，培育新增量。面对地缘政治风险和贸易壁垒，以跨境电商、保税维修、市场采购等为代表的新业态新模式助力各国消费者、生产者“买全球、卖全球”，成为稳外贸的重要引擎。

数据显示，2024年我国跨境电商进出口2.7万亿元，比2020年增长67%；今年上半年，全国

保税维修业务进出口货值同比增长7.5%，进一步释放外贸增长潜力。

叠加发力，开放引领再出发

“等不是办法，得主动找新航道！”山西嘉世达机器人技术有限公司董事长牛立群告诉记者，近段时间，为了更好应对外部冲击，公司果断开拓欧洲和新兴市场。虽然过程并非一帆风顺，但在安排展会、关税减让、优惠贷款、信用担保等政策“组合拳”支持下，来自多国的订单已排到四季度。

开放带来进步，合作才能共赢。我国是150多个国家和地区的主要贸易伙伴，2024年，我国与共建“一带一路”国家贸易比重已超过50%。今年上半年，我国对190多个国家和地区进出口实现增长，贸易规模超过500亿元的伙伴数量达到61个，比去年同期增加5个。

加快发展服务贸易，正是扩大高水平对外开放、培育外贸发展新动能的重要抓手。

还有不到40天，2025年中国国际服务贸易交易会（服贸会）将在北京举行。目前公布的首批参展商名单中，共有648家企业机构，参展企业整体国际化率超过20%。

举办消博会、进博会、广交会、链博会等重点展会，扩大面向全球的高标准自贸区网络和对最不发达国家单边开放，加快与东盟等有关国家和地区的自贸协定谈判进程……国际经济秩序和治理体系面临严重冲击下，我国进一步发挥政策叠加优势，对接国际高标准经贸规则，稳步扩大制度型开放，为贸易强国建设注入不竭动力。

开放的土地，永不服风浪。王文涛表示，展望“十五五”，将更大力度推进贸易高质量发展，壮大创新动能，加大力度扩大进口，加强国际合作，增强贸易韧性，努力构建开放合作、共同发展的国际贸易格局。

（新华社北京8月4日电）

龙眼：藏在果壳里的养生妙品

龙眼又称桂圆，早在《神农本草经》中就被记载为“久服强魂聪明，轻身不老”的佳品，是历代医家推崇的药食同源之材。

从中医理论来看，龙眼味甘、性温，入心、脾经，核心药理作用在于补益心脾、养血安神。心主血脉、藏神，脾为气血生化之源，若心脾两虚，便容易出现面色苍白、体倦乏力、心悸失眠等症状。而龙眼恰好能直击这些问题，其甘温之性可滋养脾阴，促进气血生成，同时人心安神，让紊乱的心神归于平静。清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中就曾提到，龙眼“补心气，益脾阴，滋营充液”，高度概括了它在调理身心方面的独特价值。

在中医看来，气血是人体生命活动的物质基础，气为血之帅，血为气之母，气血调和则身体健。龙眼既能补气，又能养血，对于气血两虚的人群来说，是难得的滋补好物。它不像人参那样滋补厚重，可能阻碍脾胃运化。龙眼的滋补如同春雨般细润温和，缓缓渗透到身体的各个脏腑，在不知不觉中改善身体的虚损状况。

不同品种的龙眼，在养生功效上也略有差异。比如石硖龙眼，果肉厚实，甜度较高，补益作用更强，适合气血亏虚较为明显的人；储良龙眼肉则肉质脆嫩，汁水丰富，除了补益心脾外，还能更好地滋润身体，适合阴虚体质但又伴有气血不足的人群。而野生龙眼虽然个头较小，但药性更足，在一些传统的中医食疗方中，常被用来增强药效。

龙眼的炮制方法也会对其功效产生影响。新鲜的龙眼性偏凉，更侧重于清热生津，对于夏季因暑热导致的口干舌燥、食欲不振有一定的缓解作用。而经过晾晒加工后的龙眼干，性温，补益作用大大增强，更适合在秋冬季节用来滋补身体。将龙眼肉与黄酒同蒸后，其温通经络的作用会更加显著，对于风寒湿痹引起的关节疼痛，能起到辅助治疗的效果。

对于现代人群来说，龙眼的养生功效更是贴合当下的健康需求。经常熬夜、思虑过度的人，往往容易耗伤心血，出现失眠多梦、记忆力减退的情况，这时适量食用龙眼能起到不错的缓解作用。笔者一名从事文案工作的朋友，由于长期熬夜赶稿，经常失眠，精神状态很差。后来在中医师的建议下，她每天晚上用10颗龙眼肉和5颗红枣煮水喝，坚持了一个月后，睡眠质量明显改善，白天也更有精神了。这正是龙眼养血安神功效的体现。

对于现代人群来说，龙眼的养生功效更是贴合当下的健康需求。经常熬夜、思虑过度的人，往往容易耗伤心血，出现失眠多梦、记忆力减退的情况，这时适量食用龙眼能起到不错的缓解作用。笔者一名从事文案工作的朋友，由于长期熬夜赶稿，经常失眠，精神状态很差。

《本草纲目》中记载，龙眼“开胃益脾，补虚长智”，日常将新鲜龙眼当作水果食用，或取龙眼肉与红枣、粳米同煮成粥，既能补充营养，又能健脾养心，尤其适合脾胃虚弱、气血不足的人群。对于正在生长发育的儿童，适量食用龙眼粥可以促进脾胃功能，帮助营养吸收，有助于身体和智力的发育。而对于产后气血亏虚的女性，用龙眼肉、当归、黄芪一起炖汤，能快速补充气血，促进身体恢复。

不过，中医养生讲究“过犹不及”。龙眼性温，过量食用可能会导致上火，出现口干舌燥、

咽喉肿痛等不适，体质偏热、易上火的人要控制食用量。一般来说，成人每天食用新鲜龙眼不宜超过20颗，龙眼干则不宜超过10颗。此外，湿盛中满或有痰饮者则需谨慎食用，以免助湿生痰。

龙眼除了直接食用，还可以将龙眼肉与枸杞搭配泡茶，增强滋补肝肾的功效，适合经常用眼、肝肾不足的人群；与莲子、百合同炖，能起到安神助眠作用，对于神经衰弱引起的失眠有很好的调理效果。将龙眼肉与黑芝麻、核桃一起制成膏状，每天早晚服用一勺，可补肾益精、养血乌发。

对于气血亏虚较为严重的人，甚至可以借鉴古方，用龙眼肉配伍人参、黄芪等药材，制作成膏方长期服用。明代医家洪基在《摄生总要》中记载的“龙眼膏”，就是以龙眼肉为主料，加入蜂蜜熬制而成，具有“大补气血，滋补五脏”的功效，对于年老体衰、气血不足者尤为适宜。

龙眼肉中含有丰富的葡萄糖、蔗糖、蛋白质、维生素B族、维生素C以及多种矿物质，能为人体提供能量，增强免疫力。其中，维生素B族参与人体的新陈代谢，有助于维持神经系统的正常功能，这与中医所说的龙眼“安神”功效不谋而合。

小小的龙眼，承载着中医“药食同源”的智慧。无论是作为日常零食，还是融入食疗方中，龙眼都在用它独特的方式，为我们的健康保驾护航。

（贵港市中西医结合骨科医院 李凤连）

上半年我国机械工业规上企业增加值同比增长9%

新华社北京8月4日电（记者周圆）

中国机械工业联合会4日发布数据显示，今年上半年，我国机械工业经济运行稳中向好，产品产销平稳增长。其中机械工业规模以上企业增加值同比增长9%，增速高于全国工业和制造业2.6和2个百分点。

数据显示，上半年，重点监测的122种主要产品中，84种产品产量同比增长。其中，汽车产销分别完成1562.1万辆和1565.5万辆，同比分别增长12.5%和11.4%；发电机组产量同比增长60.5%，太阳能电池产量同比增长18.2%；工业机器人产量同比增长35.6%；挖

掘机累计销售12.1万台，同比增长16.8%。

上半年，机械工业产业升级和高质量发展成效显著。其中，机械工业战略性新兴产业相关行业合计实现营业收入和利润总额增速分别比全部机械工业高1.3和5.4个百分点；风电机组产量增速超过70%，占发电机组产量的比重超过一半。

展望下半年，中国机械工业联合会会长徐念沙表示，总的来看，机械工业发展的战略机遇与风险挑战并存，有利条件强于不利因素，预计机械工业经济运行将延续稳中向好的总体态势，对外贸易保持基本稳定。

传承红色基因 凝聚复兴力量

——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年特别报道

高凤英：

凝聚蒙汉力量 淋漓青山的抗战英烈

新华社记者 贺书琛

在内蒙古自治区呼和浩特市新城区保合少中心小学，教学楼前矗立着一位烈士雕像。他身着蒙古族传统服饰，目光如炬，风华正茂……这是烈士高凤英（原名德勒登）。他是中国共产党地下党员、屡立战功的抗日队伍指战员、军民口中的“云队长”。

1928年冬，德勒登与赵莲莲成亲。次年，他们的第一个儿子文贵出生。当年春旱秋涝，受压迫的穷苦人无以为食，饿殍遍地，也是在这一年，德勒登留学苏联的堂姐夫佛鼎回乡，这名共产党员受命回国发展内蒙古地下党组织。赵莲莲发现，常与佛鼎来往后，眉头紧锁的丈夫变得意气风发，时时不知疲惫地在外奔波。她不知道，丈夫有了新身份——中国共产党员。

婚后刚两年，一天早上，丈夫如往常出门，又折返回来，抱起儿子不停亲抚，临别时多看了几眼忙碌的妻子。赵莲莲没想到，这一别就是5年。德勒登与十几名有志青年同赴蒙古人民共和国党务学校，系统学习了共产主义理论以及基础科学等课程。1935年，为组织民众抗日救亡，26岁的德勒登被派回国，从事地下工作。出于工作隐蔽需要，他为自己起了一个与魁梧身材颇具反差的名字——高凤英。

地下党员高凤英四处奔走，为抗日武装力量争取支持。经过多次做工作，高凤英曾将一个排的蒙古族士兵从伪军阵营拉到游击队。此外，他还争取大量物资支持，为游击队提供关键情报。

1938年春，为给游击队的机枪购置配件，高凤英乔装打扮进入敌占区归绥城（今呼和浩特市），不料被便衣警察逮捕，送进了日本宪兵队。赵莲莲心急如焚，四处求助。经过20多天多方斡旋，被折磨得不成样子的高凤英终于得救。

（新华社呼和浩特8月4日电）

铭记历史 缅怀先烈

水利部对广东广西启动洪水防御Ⅳ级应急响应

新华社北京8月4日电（记者魏圣权）

记者从水利部获悉，水利部4日针对广东、广西2省份启动洪水防御Ⅳ级应急响应。

据预报，受西南暖湿气流影响，4日至6日，广东、广西大部将降大到暴雨，局地有大暴雨；珠江流域西江干流及支流柳江、桂江、郁江、贺江以及北江、东江、韩江等主要河流将出现涨水过程，暴雨区内部分河段可能发生超警以上洪水。

当前，水利部已派出2个工作组赴广东、广西协助指导暴雨洪水防御工作。

防治艾滋病知识点

艾滋病病毒的传播要同时具备的条件：（B）

A.人口、出口、数量、质量

B.出口、数量、质量、缺口

C.人口、数量、质量、缺口

下列不属于艾滋病急性感染期症状的是：（C）

A.发热、出汗、乏力

B.厌食、恶心、腹泻