

向着中国式现代化的光明前景迈进

——从“十四五”看中国信心

（上接一版）实践充分证明，“两个确立”是推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的决定性因素，是战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。

民心是最大的政治

“新征程上，不管乱云飞渡、风吹浪打，我们都要紧紧依靠人民，坚持自力更生、艰苦奋斗，以坚如磐石的信心、只争朝夕的劲头、坚韧不拔的毅力，一步一个脚印把前人古人的伟大事业推向前进。”习近平总书记深刻指出。

中国式现代化，民生为大。“十四五”规划和2035年远景目标纲要中，保障和改善民生被放在更加突出的位置，20项主要指标中，直接事关民生福祉的有7项。

从中央层面为促进高质量充分就业作出顶层设计，有序推进农业转移人口市民化、深化户籍制度改革，出台发展普惠托育服务等多项生育支持政策，加速构建中国特色养老服务体系，把宏观政策的着力点更多转向惠民生、促消费……人民群众对美好生活的向往，被一项项民生政策托举，汇成中国式现代化的温暖底色。

全国跨省异地就医直接结算从无到有、惠及4亿多人次；进城务工人员随迁子女在公办学校就读或享受政府购买学位比例达到97%；人均预期寿命达到79岁……一项项经济社会发展成果，书写在物阜民丰、万家灯火中。

前三季度我国涉外收支总规模超11万亿美元

新华社北京10月22日电（记者 刘开雄）国家外汇管理局22日发布数据显示，9月，企业、个人等非银行部门跨境收支合计1.37万亿美元，环比增长7%。今年前三季度，我国涉外收支总规模为11.6万亿美元，创历史同期新高，同比增长10.5%。

“我国涉外交易保持活跃，跨境资金流动基本均衡。”国家外汇管理局副局长、新闻发言人李斌说，我国外贸稳步增长，货物贸易项下资金净流入保持高位，服务贸易和投资收益的跨境资金流动较为平稳。资本项下跨境资金呈现净流出，主要是受境内主体对外投资活动的影响。

从数据看，前三季度，跨境资金净流入1197亿美元，银行结售汇顺差632亿美元，表现均好于2024年同期。

李斌表示，总的来看，今年以来，面对复杂严峻的外部环境，我国外汇市场顶住压力稳健运行，市场预期平稳，外汇供求基本平衡，展现出较强的韧性和活力。

人均预期寿命79岁 健康中国建设“成色足”



新华社发 朱慧卿 作

新华社北京10月22日电（记者 李恒 田晓航）79岁，中国
人均预期寿命的最新数据，较2020年提高1.1岁，全国已有8个省份率先突破80岁大关，居民主要健康指标居于中高收入国家前列。

人均预期寿命，是衡量一个国家或地区现阶段经济社会发展水平和医疗卫生服务水平的综合指标。

从新中国成立初期的35岁，到改革开放初期的68岁，再到“十四五”期间的79岁，这条持续上扬的“生命线”，勾勒出中国医疗卫生事业的跨越式发展，折射出人民生活品质的时代变迁。

健康，是人民幸福生活的基础。“十四五”以来，一张覆盖14亿多人的健康防护网织越密，成为人均预期寿命稳步提升的“健康密码”。

服务网络更可达。五年来，我国建成世界上规模最大的医疗服务体系。截至2024年底，全国医疗卫生机构达109万所，卫生人员达1578万人。如今，超九成居民15分钟内可到达最近的医疗服务点，群众看病就医急难愁盼问题正持续缓解。

预防关口更前移。我国拥有世界上规模最大的疾病预防控制体系，居民健康素养水平由2020年的23.2%提升到2024年的31.9%，重大慢性病过早死亡率得到进一步控制，结核病、乙肝和艾滋病等传染病发病率持续下降或保持在低流行水平……这背后，是从“以治病为中心”到“以人民健康为中心”的转变和探索。

医药负担更轻了。医保药品目录动态调整机制释放惠民红利，“十四五”以来累计402种药品进入目录，新药、好药进入医保目录呈现“加速度”。全国基本医保参保率稳定在95%左右，13亿多居民享有基本医疗保障——这张世界上规模最大的基本医疗保障网，为生命健康撑起“保护伞”。

从人均预期寿命稳步提升，到孕产妇死亡率、婴儿死亡率等关键指标持续下降，凸显健康中国建设“成色足”。

现代化最重要的指标是人民健康。

从“三减三健”到全民健身，健康生活理念正深入人心。截至2024年，全国体育场地面积达42.3亿平方米，经常参加体育锻炼人数比例超38.5%。

新时代新征程，坚持以人民健康为中心，实施健康优先发展战略，将为14亿多人民带来更多健康福祉。

为了人民而发展，发展才有意义；依靠人民而发展，发展才有动力。

习近平总书记指出：“共产党做事的一个指导思想就是尊重群众首创精神，群众才是真正的英雄。”

从在田间地头摸索出的致富路径，到车间厂房里进发的技术革新；从社区治理的“微创新”，到数字转型的“新模式”……这五年，一批批改革举措凝聚着人民群众的实践智慧和创造精神，助力中国经济在爬坡过坎中闯关夺隘、行稳致远。

今年5月20日至6月20日，“十四五”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。

“推动城乡产业融合发展”“搭建人工智能高素质人才对外交流平台”……在网民的留言中，既有聚焦国家战略的宏观思考，又有关注民生问题的微观实践；既直面现实难题，又提出操作性路径。

信心源自初心，信心根植于人民。

新征程上，锚定既定奋斗目标、坚定必胜信心，坚持以人民为中心的发展思想，让中国式现代化建设成果更多更公平惠及全体人民，激发亿万人民的积极性、主动性、创造性，中国式现代化就拥有最可靠、最深厚、最持久的力量源泉。

越是艰险越向前

真正的历史自觉、历史主动，不仅仅在于预判一时的潮汐方向，更在于主动顺应

历史大势、抓住历史机遇、引领历史发展。

“我们有决心和信心战胜各种风险挑战。无论外部环境如何变化，中国都将坚定办好自己的事。”

这信心，源自创新力量的积聚成势。超高速实时示波器发布，新一代电子工程EDA设计软件产品亮相……一周前，2025湾区半导体产业生态博览会上，一系列新技术、新产品相继发布，中国制造的韧性 with 活力跃然眼前。

一次展会可以管窥行业脉动。事实证明，“脱钩断链”、打压遏制，只会增强我国自立自强的决心和能力，只会加速我国自主创新的进度和突破。

研发人员总量世界第一，高新技术企业超50万家；更多创新成果从“实验室”走到“生产线”，今年前三季度，规模以上高技术制造业增加值同比增长9.6%……“十四五”时期，中国科技事业大厦建得更高，科技强国根基夯得更实，创新活力奔涌。

这信心，源自改革开放的全面深化。

“我们乘着改革开放的时代大潮阔步前行，中国式现代化必将在改革开放中开辟更加广阔的前景。”在2025年新年贺词中，习近平总书记谈及改革开放的伟力，信心十足、催人奋进。

加快构建高水平社会主义市场经济体制，出台实施民营经济促进法；全国统一大市场建设向纵深推进，充分发挥超大规模市场优势；统筹实施区域协调发展战略，把发展落差的势能变成协同发展的动能……

港珠澳大桥开通7周年 客流量超9300万人次



车辆在港珠澳大桥上驶过（10月19日摄，无人机照片）。

新华社记者 邓华 摄

新华社广州10月22日电（记者 王浩明）一桥联三地，热潮涌湾区。自2018年10月23日正式开通以来，截至今年10月22日上午8点，港珠澳大桥珠海公路口岸往来粤港澳三地的旅客数量已超过9334万人次，车辆累计超过1942万辆次。

来自珠海海边检查站港珠澳大桥边检站的数据显示，2019年全年，港珠澳大桥边检站共查验出入境人员1288万人次，车辆86万辆次；2024年，该边检站查验客流已增长至2700万人次，车辆增长至555万辆次；2025年至今，经口岸出入境客

流车流已分别超过2510万人次和546万辆次，同比分别增长17%和25%。

“随着口岸客流量增长态势持续，预计2025年全年，口岸客流将突破3000万人次，车流将突破600万辆次。”港珠澳大桥边检站站长安发球说。

数据显示，持续增加的“南下”客流，是推动口岸流量增长的主要因素。随着内地赴港澳“个人游”城市持续扩容及赴港澳旅游“一签多行”“一周一行”政策落地实施，依托港珠澳大桥打造的跨境精品旅游线路广受欢迎，内地居民赴港澳休闲娱

乐、参观交流数量明显增多。今年以来，经港珠澳大桥边检站查验的内地旅客数量超过1015万人次，其中持港澳旅游签注人数超过460万人次，双双创下口岸开通以来历史同期新高。

“北上”客流同样大幅增长。港珠澳大桥的开通，让香港到珠海、澳门的车程从3个小时缩短至约45分钟。2023年“澳车北上”“港车北上”政策正式落地实施后，“北上”尤其自驾“北上”港澳居民数量出现大幅增长。2023年，港珠澳大桥珠海公路口岸日均车流量约9000辆次，2025年至今日均均已超1.8万辆次。

星空有约

“千年一遇”的彗星来了，如何观测？

新华社天津10月22日电（记者 周润健）近期，C/2025 A6（Lemmon）彗星（以下简称莱蒙彗星）成为全球瞩目的对象。这是一颗“千年一遇”的彗星，10月21日刚刚过近日点，11月8日还将过近日点。这期间，如何观测与拍摄这颗彗星，听天文爱好者一道来。

每年都会有多颗彗星接近地球，但大部分因亮度不足或角度不佳难以观测。莱蒙彗星是今年以来观测到的最亮彗星，并且有望成为年度最亮彗星。这颗彗星今年1月被发现，亮度从21.5等跃升至4至5等之间，其轨道周期约为1150年至1350年，是一颗长周期彗星。

连日来，北京、天津、四川、深圳、新疆等地天文爱好者在黎明或傍晚时分观测并拍到了这位

“天外来客”的身影。

10月20日晚，天文爱好者王晋特意选择了空气通透、景色优美的云南泸沽湖作为拍摄地点。王晋告诉记者，泸沽湖如往常一般静谧而浪漫，这个看起来很平常的夜晚，被一位“天外来客”所打破。即将过近日点的莱蒙彗星，带着淡淡的尘埃尾和狭长的离子尾，在夜空中留下身影。“我通过长焦镜头，将莱蒙彗星的身姿与水面、格姆女神山、木船等元素融合在一起，展现一种独特的视觉效果”。

20日晚，天文爱好者刘东东和赵忠华在北京门头沟区灵山路也对莱蒙彗星进行了拍摄和观察。刘东东告诉记者：“这里海拔较高，光污染小，适合观测。我用相机拍了30分钟左右。在相机屏幕上，彗星的尾巴清晰可见，很

容易分辨。在此过程中，我尝试使用双筒望远镜目视观察，勉强能够看到彗尾。”

经过近日点之后，莱蒙彗星在北半球会越来越难以观测到。星联CSVA联合发起人蒋黎明表示，在近地点到近日点这段时间内，傍晚可以看到莱蒙彗星出现在西北至西边的天空。

他提醒，由于每天可观测时间窗口很短，感兴趣的公众在观测或拍摄时动作要快，器材、机位等都要提前准备好；尽可能远离城市，到无灯光影响且视野开阔的场所，如郊外、农村、山顶等；由于星光微弱，建议使用赤道仪，连续间隔拍摄多张，再进行后期堆栈处理，以便还原更多彗星细节；入秋后天气寒凉，户外观测一定要注意安全和防寒保暖。

空客在华第二条A320系列飞机总装线在天津投产

新华社天津10月22日电（记者 李鲲 宋瑞）空中客车公司在中国也是亚洲的第二条A320系列飞机总装线22日在天津投产。这标志着这家公司在全球布局的该机型总装线已达10条，中国的产能将占到全球的五分之一。

空中客车首席执行官傅里表示，此举表明空客对蓬勃发展的中国航空市场，坚韧而稳固的中国供应链、优质的营商环境充满信心。

据悉，空客二线项目总占地约30万平方米，包括总装厂房、喷漆机库、最终装配及工作组机库等13个单体建筑。生产机型包括空客A319、A320和A321，目前总装首架飞机的准备工作正在进行。

2023年4月，该项目框架协议正式签约，2023年9月28日破土动工。“闻名于世的‘中国速度’将项目蓝图变为现实。”傅里说。

2008年9月，空客在欧洲以外设立的首条民用飞机生产线在天津投产，目前已总装并交付780余架A320系列飞机。

江河奔流，滋养流域水土、哺育一方百姓。如何让更多河流恢复生命、流域重现生机？水利部22日举办新闻发布会，介绍母亲河复苏行动成效。

2022年以来，水利部在全面排查断流河流、萎缩干涸湖泊的基础上，选取了88条（个）母亲河（湖）开展复苏行动。截至2025年9月底，88条（个）母亲河（湖）复苏目标任务全面完成，在江河湖泊总体面貌改善、相关流域河湖复苏、其他跨省及省内重点河流复苏等方面取得了显著成效。

“88条（个）母亲河（湖）中，79条河流已全部实现全线贯通，9个湖泊生态水位有效维持。”谈及母亲河复苏行动的整体成效时，水利部副部长陈敏举例，黄河实现连续26年不断流，断流百年之久的京杭大运河连续4年实现水流贯通，特别是断流27年之久的西辽河干流今年春、夏两次全线水流贯通。

海河流域河湖复苏是母亲河复苏行动的重点内容。陈敏表示，近年来，海河流域“有河皆干，有水皆污”状况得到根本扭转。断流26年的永定河连续5年全线贯通、连续2年全年全线有水；“华北明珠”白洋淀连续7年平均生态水位保持在7米以上，水生态状况持续向好。

此外，其他跨省及省内重点河流复苏成效明显，地下水超采治理取得实效。石羊河、宛川河、南川河、格尔木河等一批批河流通过实施生态补水、加强生态流量保障等措施，实现全线贯通或维持全线有水流动。2024年全国地下水超采量较上一轮评价结果减少31.9%，严重超采区面积减少51%。

治水成效显著，离不开因地制宜、系统治理的方法论。

“针对不同河（湖）水资源条件、开发利用情况、生态保护问题及治理需求，组织制定‘一河（湖）一策’治理修复方案，提出明确的复苏目标和治理措施，并推动落实。”陈敏表示。

以保障河湖生态流量为例，水利部水资源管理司司长于琪洋介绍，水利部先后分四批组织确定了171条跨省重点河湖、546条省内重点河湖生态流量保障目标，并建立平台对河湖生态流量进行管理。2024年，全国重点河湖生态流量达标率98.6%。

治水，需要系统思维。聚焦母亲河复苏行动中的水资源调度，水利部调水管理司副司长周曰农介绍，水利部先后发布三批次开展水资源调度的跨省江河流域名录，将已批复水量分配方案的94条跨省江河全部纳入调度管理范围。同时制订并实施流域水资源调度方案和年度调度计划，统筹区域间、行业间不同用水需求。

呵护母亲河，节水是有效途径。“十四五”期间，全国各级水行政主管部门通过论证审查，累计否决河道外取水项目3000多个。通过开展取水管理专项行动，建立全国550多万个取水口信息台账。利用全国取用水管理平台，累计推送疑似问题线索10万余条并督促地方整改。

加大地下水超采治理，有利于河湖生态复苏。以泉域保护治理为例，通过采取强化重点领域节水、严控开发规模和强度、加大水源置换力度、实施河湖地下水回补、严格地下水利用管控等措施，近年来多地出现泉域复涌现象。北京市陈家庄泉等81处泉眼干涸多年后实现复涌，全市在册泉点中有水在流的泉点占比超过六成。

水利部海河水利委员会主任乔建华介绍，通过“节、控、换、补、管”系统治理措施，海河流域地下水超采量较2015年减少83.5%，超采区面积减少29%，京津冀治理区浅层、深层地下水水位较“十三五”末分别回升3.29米、7.67米。

河湖焕发生机，还得益于水利新质生产力的托举。周曰农举例，在助力西辽河实现全线水流贯通的过程中，各级水利部门运用无人机、卫星遥感等手段对重要断面水位、流量等要素及水头行进位置实施应急监测，运用二维水动力学模型模拟水头演进规律，相关举措有效提升了调度决策效率。

面向未来，呵护河湖生命仍需久久为功。陈敏表示，要全面开展行动成效总结，健全河湖复苏长效机制，并在全国更大范围开展母亲河复苏行动，持续实施“一河（湖）一策”治理修复，坚持不懈做好江河湖泊生态保护治理这篇大文章。

新华社记者 魏弘毅 徐思钰
新华社北京10月22日电

霜降时节养生重在温补阳气

新华社北京10月22日电（记者 田晓航 帅才）23日将迎来秋季的最后一个节气霜降。中医专家介绍，这一时节是秋冬气候的转折点，气温将进一步下降，昼夜温差增大，养生防病重在藏阳护阴，温补阳气。

《月令七十二候集解》关于霜降提到：“气肃而凝，露结为霜矣。”中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东说，霜降时节天气渐寒，始降霜雪，万物收藏，此时也是阳气由收到藏的过渡，养护的重点宜顺应自然转向内在积蓄。

“俗话说‘补冬不如补霜降’。霜降属土，应以淡补为原则、补气血以养护脾胃。”唐旭东说，可选用牛肉、羊肉、鸡肉等温热性食材搭配生姜、红枣等提升阳气，还可食用紫苏、山药、桂圆等温补脾胃的食材煲汤或煮粥食用；应对“秋燥”可选雪梨、银耳、百合等滋阴润燥之品。

起居也需格外注意。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白说，霜降节气昼夜温差较大，应及时添衣，特别是做好脚部和胃部保暖；宜早睡早起，保证充足睡眠，睡前可以热水泡脚以缓解疲劳；可通过郊游、登山、赏菊等活动舒缓心情，但不宜过度劳累、大汗淋漓。

“霜降时节还可采用多种中医药适宜技术应对常见健康问题。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例，艾灸关元、足三里、肺俞等穴位能温通经络、扶助阳气；对于“秋燥”引起的咽干、皮肤瘙痒，可按揉列缺、照海等穴位以缓解不适；用艾叶、红花等药材煮水泡脚，还可促进气血循环，祛除寒湿。

让更多河流恢复生命、流域重现生机——水利部介绍母亲河复苏行动成效