

霜降：

防寒润燥养身心

新华社记者 马丽娟 唐紫宸 杨植森

“风卷清云尽，空天万里霜。”10月23日迎来秋天最后一个节气——霜降。天地渐归岑寂，在宁夏南部的六盘山深处，霜花悄然凝结于枝叶之上。寒霜浸染山林，为原本绚烂的秋色镀上银边。

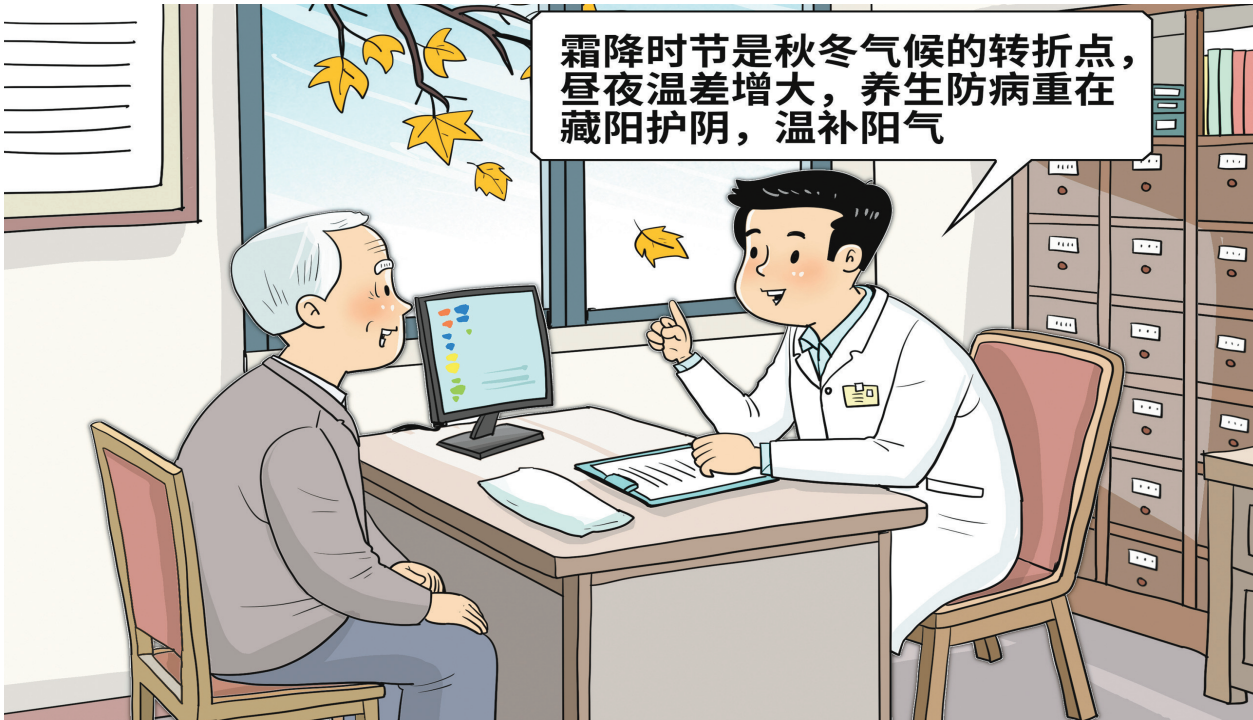
《月令七十二候集解》写道：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”霜降时节，万物随寒气增长而萧瑟。此时气候呈现燥、寒等特征，“秋燥”余威仍在，而气温骤降，寒邪易侵袭人体。作为秋天最后一个节气，霜降也意味着冬天即将开始。

“霜降养生核心在于防寒以护阳，润燥以养阴，顺时以养‘收’。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，霜降后应进一步调整作息，早睡晚起，使阳气得以潜藏，阴精充足，符合“秋冬养阴”原则。同时饮食以滋阴润燥为主，可多食枸杞、百合、银耳、梨等食物。

枸杞滋肝明目、补肾益精，是我国传统药食同源的滋补佳品。在我国枸杞道地产区宁夏，最后一茬枸杞秋果正在紧张采收中，食用枸杞亦融入当地人的养生日常。

在银川市一家玺赞庄园枸杞专卖店，枸杞原浆、锁鲜枸杞等产品引来许多消费者选购。“现代人养生追求方便快捷，这种开袋即饮的枸杞原浆很受年轻人欢迎。”店内销售员李宁说。

霜降前后，朔风猎猎，宁夏街头巷尾的茶铺里，氤氲着不绝的热气。信手掀开盖碗，枸杞红汤，红枣甘香，玫瑰在滚水中舒展……轻轻啜饮，茶汤入喉，润泽肺腑，一盏小小的八宝茶，凝结着宁夏人“应时而



霜降时节话养生。

(新华社发)

食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕嘟作响的羊肉汤锅，红白相映，香暖四溢，漫长寒冬“蓄藏精气”的序幕也进一步拉开。

中医认为，霜降进补可为冬季“藏精”打下坚实基础。郭斌表示，霜降后，应以温补为主，可食用羊肉、牛肉等富含蛋白质的肉类，和山药、红薯等健脾益胃的根茎类食物。其中羊肉性温，能有效驱散寒气、补益气血，还可搭配白萝卜等性平食材，平衡温燥。

宁夏滩羊，以其肉质细嫩、鲜而不膻出名。手抓羊肉、碗蒸羊羔肉、涮羊肉……渐冷的秋日里，邀三五亲友享受美食，在肉的鲜美与汤的醇厚间，温暖肺腑。

“但此时不宜过早进补肉桂等大热之品，且须根据个体体质差异进行调整，否则可能出现‘虚不受补’或助湿生热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀，深秋许多人容易手脚冰凉，睡眠不佳。宁夏医科大学总医院向市民推出了养生足浴

包。“足浴包含有丹参、红花、菖蒲等中草药，有养血安神、活血通络的功效。”宁夏医科大学总医院中医科主任医师金建宁介绍，人们还可以在泡脚后按摩涌泉穴，更好保健助眠。

霜降时节，万物收藏。在这片被黄河水滋养的土地上，一碗热气腾腾的羊肉汤驱散寒意，一把色泽红润的枸杞滋养身心，人们用传承千年的智慧安顿心神，深邃与自然和谐共处之道。

(新华社银川10月22日电)

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響。

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。

(上接第一版)10月9日，比亚迪第1400万辆新能源汽车在巴西巴伊亚州正式下线。巴西总统卢拉在仪式上说，比亚迪将这里改造为生产新能源汽车的工厂，为巴西工业注入新的生命力，也让巴西拥有了更先进的汽车制造技术。

吉尔吉斯斯坦前驻华大使巴克特古洛娃说，中国推动降低合作国家的绿色技术成本，不断延展全球产业链供应链，发展基础设施和过境运输走廊，一系列中国方案为广大发展中国家实现可持续增长提供了重要借鉴。“中国的发展是全球稳定与进步的重要因素。”

开放合作：“同世界分享发展机遇的决心不会变”

10月13日，从宁波舟山港出发的中欧北极快航航线首艘货船抵达英国。这是“冰上丝绸之路”的最新喜讯。面对地缘冲突威胁贸易畅通，一条更快捷高效、安全平稳新通道，为优化全球供应链、促进区域开放合作增添稳定力量。

面对贸易摩擦、脱钩断链、封闭排他的逆流涌动，中国坚定不移走开放合作的康庄大道。

“中国扩大高水平开放的决心不会变，同世界分享发展机遇的决心不会变，推动经济全球化朝着更加开放、包容、普惠、平衡、共赢方向发展”的决心不会变。”习近平总书记郑重宣示，展现了中国与世界共享机遇、互利共赢的胸怀与担当。

德国联邦经济发展和对外贸易协会主席米夏埃尔·舒曼说：“在全球经济日益分化的背景下，中国的开放不仅为其自身发展提供动力，也为世界其他国家带来了可预期、稳定的合作前景，在全球互联互通中发挥‘稳定锚’作用。”

“让中国大市场成为世界大机遇”。“十四五”期间，中国自贸试验区总数达到22个，同30个国家和地区签署了23个自贸协定，制造业领域外资准入限制措施“清零”，进博会已连续举办7届，海南自贸港今年年底封关运作……中国加快建设更高水平开放型经济新体制，与世界分享发展机遇。

肯尼亚国际关系学者卡文斯·阿德希尔认为，“中国机遇”不仅是进入巨大市场的机会，更是共享中国发展红利、共同实现现代化的历史契机。

“合作不论大小，只要真诚，就会有丰硕成果”。10月初，匈塞铁路塞尔维亚段全线通车，塞尔维亚总统武契奇坐上首班列列车，由衷感谢中国的合作。从亚欧大陆到非洲和拉美，中国与150多个国家和30多个国际组织签署共建“一带一路”合作文件，成立20多个专业领域多边合作平台，港口、大桥、电站、工业园区在世界各地拔地而起。中国用行动践行“为世界经济增长注入新动能，为全球发展开辟新空间，为国际经济合作打造新平台”的“一带一路”倡议初心。

土耳其国际问题学者苏艾·妮汉·阿彻卡伦说，“一带一路”倡议通过在众多国家和地区建设铁路、公路和数字网络等基础设施，深化合作，促进经济发展、贸易融通与区域经济一体化，帮助发展中经济体更好融入全球市场。

2025年，上海合作组织成立以来规模最大的一次峰会在天津举行，为全球开放合作贡献“上合力量”；总部位于上海的金砖国家新开发银行再次扩员，迎来又一个新正式成员国阿尔及利亚。习近平主席4月在上海访问新开发银行时指出，这家银行成长为“国际金融体系中新兴力量和全球南方合作的金字招牌”。

全球南方群体性崛起，是百年大变局的鲜明标志。南非经济学家塔法兹瓦·鲁齐费说，当一些国家不断削弱南北合作机制时，中国挺身而出巩固多边平台，成为促进全球互利合作、支持发展中国家实现现代化的重要力量。

“十四五”期间，中国作为全球南方的天然成员，从举办首届中国—中亚峰会、中非合作论坛、中阿合作论坛、中拉论坛，到宣布支持全球南方合作八项举措、创设全球发展和南南合作基金，到扩大对最不发达国家单边开放，再到现代化道路上“一个都不能少，一国都不能掉

队”，始终致力于“帮助发展中国家更好融入全球产业链、价值链和供应链，加快发展中国家工业化和现代化进程”。

“中国可以成功，其他发展中国家同样可以成功。”从改革脉动到发展足音，从治理之道到复兴之路，中国积极与世界分享发展经验，以中国之治为各国共同现代化之路提供系统方案。

大国担当：“以博大情怀关照人类命运”

“大国要有大国的样子，要展现更多责任担当。”

新时代以来，从坚持走和平发展道路，到积极发展全球伙伴关系，再到推动构建人类命运共同体，每到历史的关键关口，中国总是勇担大义，以中国理念和智慧凝聚共识，成为世界之治的稳定源。

面对世界和平赤字、发展赤字、安全赤字、治理赤字叠加的严峻复杂局面，习近平总书记相继提出四大全球倡议，从发展、安全、文明、治理四个维度，持续完善系统性解决人类社会难题的中国方案。

全球发展倡议系统阐释了为什么要发展、发展为了谁、发展依靠谁、如何发展等一系列全球重大问题，为加快落实联合国2030年可持续发展议程注入信心和动力。全球安全倡议既着眼于解决人类安全的现实问题，又着眼于谋求世界和平的长久之道。全球文明倡议弘扬全人类共同价值，推动文明多样性、平等对话、合作共赢等核心理念成为国际社会共识。全球治理倡议深刻回答全球治理“由谁治理、如何治理、为谁治理”的时代课题。四大全球倡议各有侧重、并行不悖，形成以发展促繁荣、以安全保稳定、以文明增互信、以治理求公正的有机整体。

从人类共同利益出发，回应世界对和平与发展的共同追求，新时代中国始终将自身发展置于全球发展的宏阔坐标系中，践行真正的多边主义，不断深化平等、开放、合作的全球伙伴关系网络，汇聚广泛力量应对共同挑战。

“历史告诉我们，越是困难时刻，越要秉持和平共处的初心，坚定合作共赢的信心，坚持在历史前进的逻辑中前进、在时代发展的潮流中发展。”不为一时一事所惑，不为风高浪急所扰，习近平总书记道出大国定力所在。

从中国主张到国际共识，从合作理念到共同行动。站在历史正确的一边，中国既为全球治理提供理念引领，又以脚踏实地的行动为动荡不安的世界注入稳定性和确定性，推动构建人类命运共同体。

5年来，从引领“金砖合作”高质量发展，到将上海合作组织打造为幅员最广、人口最多的区域性国际组织，中国团结发展中国家唱响全球南方声音，推动全球治理体系向更加公平合理发展；从宣布碳达峰碳中和目标到宣布新一轮国家自主贡献目标，在应对气候变化等全球性挑战上，中国是坚定的行动派和国际合作的推动者。

5年来，人类命运共同体建设稳步推进。塞尔维亚成为第一个同中国共建新时代命运共同体的欧洲国家，中非关系整体定位提升至新时代全天候中非命运共同体、中国与中亚五国实现全面战略伙伴关系全覆盖和双边层面践行人类命运共同体全覆盖、中阿、中拉、中国—太平洋岛国等区域性命运共同体建设展现出新气象……范围不断拓展，理念更为充实，实践持续深入，构建人类命运共同体已发展为广受认同的国际共识。

白俄罗斯总统卢卡申科说，中国在国际和地区事务中秉持公正立场，坚持多边主义，捍卫公平正义，引领上海合作组织等多边机制合作，为欧亚大陆和世界和平稳定作出重大贡献。

“世界百年变局加速演进，需要以宽广胸襟超越隔阂冲突，以博大情怀关照人类命运。”无论国际风云如何变幻，一个胸怀天下的中国，始终愿同各国一道，做友好合作的践行者、文明互鉴的推动者、构建人类命运共同体的参与者，共同开创世界更加美好的未来。

(新华社北京10月22日电)

人均预期寿命79岁！
健康中国建设『成色足』

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越织越密，成为人均预期寿命稳步提升的“健康密码”。

服务网络更可及。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。

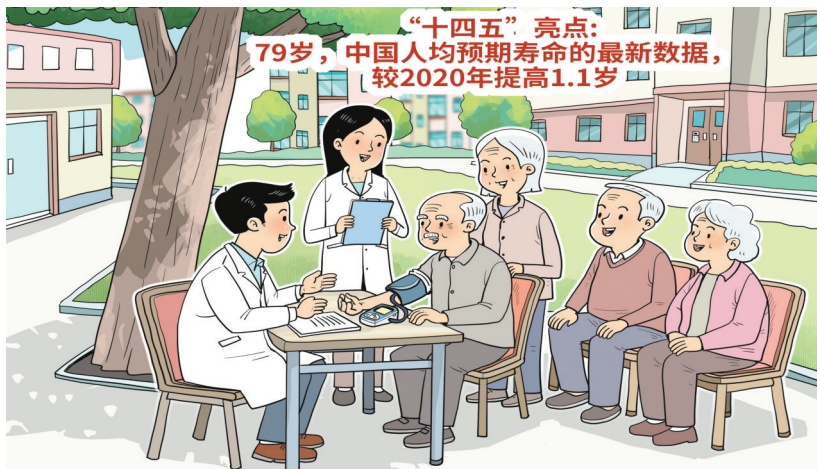
医药负担更轻了。医保药品目录动态调整机制释放惠民红利，“十四五”以来累计402种药品进入目录，新药、好药进入医保目录呈现“加速度”。全国基本医保参保率稳定在95%左右，13亿多居民享有基本医疗保障——这张世界上规模最大的基本医疗保障网，为生命健康撑起“保护伞”。

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。



人均预期寿命提高。

(新华社发)

锲而不舍 久久为功

(上接第一版)政贵有恒。描绘新时代万里长江图，习近平总书记态度坚定：“只要坚持走，都会走到底，就怕来回来去改路线，什么时候能走到头”；擘画长三角一体化发展，总书记明确要求：“决不半途而废，决不南辕北辙，决不回头倒退”。行之苟有恒，久久自芬芳。

从《1985年—2000年厦门经济社会发展战略》、福州“3820”战略工程，到浙江“八八战略”，站在今天回望，习近平同志在地方工作时领导编制的一个个长时间跨度的战略规划，决非着眼一时的孤篇，而是绵延不绝的实践续篇。

时间，在久久为功的累积中催生质变。

厦门从海防小城蜕变为开放窗口，福州从纸糊旧城发展为现代都市，浙江从资源小省转型为创新高地……它们以成功实践印证，“一张好的蓝图，只要是科学的、切合实际的、符合人民愿望的，大家就要一茬一茬接着干，干出来的都是实绩”。

大国复兴，志在千秋；跬步千里，积健为雄。

河北雄安新区雄安站候车厅，一座“千年轮”齿轮缓缓转动，走完一圈需一千年。它的起始日期被设定为2017年4月1日，那是中共中央、国务院决定设立雄安新区消息发布的日子。

“建设雄安新区是一项历史性工程，一定要保持历史耐心，有‘功成不必在我’的精神境界，稳扎稳打，一茬儿接着一茬儿干。”在习近平总书记引领下，这座未来之城，将千年大计的定力和只争朝夕的干劲，融入每一寸拔节生长。

“当好中国式现代化建设的坚定行动派、实干家”。放眼神州大地，更多接续奋斗的画卷，铺展在新的征程上。

如期完成脱贫攻坚，接续推进乡村全面振兴，不断满足人民对美好生活的向往；从年年植树到代代治沙，推动荒山成林、沙地变绿，为了美丽中国久久为功；“神舟”飞天、“嫦娥”奔月，“祝融”探火、“羲和”逐日，向着航天强国的星辰大海进军……

历史在砥砺前行中前行，未来在奋斗中书写。

2024年5月，习近平总书记来到山东，就进一步全面深化改革进

行调研。日照港边，海天辽阔，碧波荡漾。总书记驻足码头岸边，临海迎风，远眺凝思。

看到港口职工朝气蓬勃、志气昂扬，习近平总书记十分高兴，深情勉励：“我们都是奋斗者，从过去奋斗到今天，取得这么辉煌的成就。我们未来的目标很明确很伟大，要实现它，还得靠我们继续实干奋斗。”

路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。

2022年农历小年刚过，习近平总书记驱车沿着蜿蜒山路，冒雪来到汾河岸的村庄，走进老百姓家中，拉家常、问冷暖。

“现在村里水、电、交通都很好，大家都有事做、有收入，我们赶上了好时代，都是托共产党的福、托总书记的福。”村民朴实的话语道出了真挚的心声。

“共产党就是给人民办事的，就是要让人民的生活一天天好起来，一年比一年过得更好。”习近平总书记说。一天天、一年年累积的沧桑之变，见证着人民政党实干富民，“好了还要再好，不能止步”的不变信念。

“一任接着一任干，一任干给一任看。”30多年前，在福建宁德干部队伍中流传着这样一句话。习近平同志把它进一步改为：“一任接着一任干，任任干给群众看。”

2015年，再次回到梁家河，同乡亲们一起回忆七年知青岁月，习近平总书记这样袒露心扉：“那个时候，我就说，今后如果有条件、有机会，我要做一些为老百姓办好事的工作。”

“要为人民做实事”——这是坚定不移的初心，也是矢志不渝的行动。

大道如砥，不负人民。循道而行，功成事遂。

回望来路，“我们取得的一切成就，是一代又一代中国共产党人同中国人民接续奋斗的结果”。

眺望前方，“实现中华民族伟大复兴是前无古人的伟大事业。憧憬和挑战，都激发我们只争朝夕、永不懈怠的奋斗精神”。

历史不会辜负实干者，未来一定属于奋斗者。

(新华社北京10月21日电)