

世界舞台上的中国定力、魄力与担当

新华社记者 韩梁 乔继红

2025年即将过去。世界在变局中前行,于求索中孕育生机。回望这一年,纷繁复杂的全球图景中,中国留下怎样的足迹?中国与世界的交融与互动中,镌刻哪些新坐标?

那些难忘瞬间,那些真挚话语,那些鲜活画面,铭记于心间,汇入奔涌向前的时代之潮。

(一)

2025年11月1日,韩国庆州和白会议中心,在全场期待目光中,习近平主席郑重宣布:中方将于2026年11月在广东省深圳市举办亚太经合组织第三十三次领导人非正式会议。

深圳几十年间从一个落后的小渔村发展成为现代化国际大都市,“是中国人民创造的世界发展史上的一个奇迹,也是中国坚定不移奉行互利共赢开放战略的重要窗口”。

这一年,百年变局风云激荡,保护主义、单边主义甚嚣尘上,贸易摩擦、“脱钩断链”逆流涌动。动荡变革中,中国定力坚如磐石。

中国定力,源自“坚定不移办好自己的事”的自信。

党的二十届四中全会擘画未来五年发展新蓝图,标注历史新坐标,发出接续推进中国式现代化建设的时代强音。

有人形容,中国共产党正一棒接一棒地跑着历史的“接力赛”。敢作敢为,善作善成,一个昔日积贫积弱的国家,探索出一条不同于西方模式的中国式现代化道路,创造人类文明新形态。

“面对国际风云变幻和各种风险挑战,我们要保持战略定力,坚定不移把自己的事情办好。”2025年12月,习近平主席在中央经济工作会议上说。

这一年,从地方考察到中央会议,从在北京会见国际工商界代表到在天津主持上合组织峰会,无论是“以高质量发展的确定性应对各种不确定性”的指引,还是“释放超大规模市场红利,让中国新发展成为各国的新机遇”的宣示,习近平主席反复向世界传递的,是风雨无阻、矢志复兴的信念,是团结合作、共赴美好前程的邀约。

中国定力,源自“不坠互利共赢之志”的坚守。

9月8日,习近平主席出席金砖国家领导人线上峰会并发表重要讲话,呼吁各方团结合作、砥砺前行。“无论国际形势如何变化,我们都要坚定推动构建开放型世界经济,在开放中分享机遇、实现共赢。”

这一年,出访越南、马来西亚、柬埔寨

三国期间签署108份合作文件,出席第二届中国-中亚峰会期间见证中国-中亚相关合作中心和平台揭牌,向亚太经合组织工商领导人峰会发表书面演讲强调“合作共赢才是越走越宽的人间正道”,习近平主席一次次展现开放合作的胸襟、互利共赢的诚意,以实际行动推动建设开放型世界经济。国际社会眼中,中国已成为“动荡世界的稳定之锚”。

“越是风高浪急,越要同舟共济。”关注中国与世界的互动,人们看到了变局中大国应有的样子。

(二)

“大国关系牵动国际形势,国际形势演变深刻影响国内发展”,党的二十届四中全会作出的重大论断,勾勒中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局交织激荡的时空方位。

以历史主动精神克难关、战风险、迎挑战,中国展现大国担当,为维护全球战略稳定贡献力量。

这一年,从莫斯科到北京,习近平主席同俄罗斯总统普京深入交流、密切沟通,中俄携手捍卫二战胜利成果,发出反对霸权主义和强权政治的时代强音。不为一时一事所惑,不为风高浪急所扰,成熟坚韧的中俄关系不仅给两国人民带来巨大福祉,也为维护全球战略稳定、推进平等有序的世界多极化作出重要贡献。

大国之间和睦才能世界和平,大国相互合作才有全球发展。

“面对风浪和挑战,两国元首作为掌舵人,应当把握好方向、驾驭住大局,让中美关系这艘大船平稳前行。”10月30日,韩国釜山,习近平主席同美国总统特朗普时隔6年再度会面,中美关系在关键时刻写下关键一笔。

100多分钟的深入交流,习近平主席既回溯历史,也思考未来。“双方应该算大账,多看合作带来的长远利益,而不应陷入相互报复的恶性循环。”直面问题,阐明立场,习近平主席始终从战略高度和长远角度看待和把握中美关系发展的大方向。

经过一轮轮经贸磋商,世界看到中国态度背后的魄力和信念。无论是打还是谈,中方维护自身发展利益的决心不变,捍卫国际公平正义、维护国际经贸秩序的立场和目标如一。国际媒体评价,面对“关税海啸”,中国顶住了压力,展现出“韧性和决心”。中美两国“相互成就、共同繁荣”的愿景实现虽非坦途,却是人心所向。

有鉴往知来的宏阔视野,有和而不同的文明智慧。

半个世纪前,冷战铁幕下,中欧老一

辈领导人以非凡的政治魄力作出正式建交的历史性决定。而今,面对加速演进的世界百年变局,“中欧领导人应再次展现远见和担当,作出符合人民期待、经得起历史检验的战略抉择”。7月24日,面对来访的欧盟领导人,习近平主席总结中欧建交50年来双方“相互尊重、求同存异、开放合作、互利共赢”的重要经验和启示,以成就彼此、惠及世界的大视野、大格局擘画中欧关系长远未来。

深化周边命运共同体建设,加强同发展中国家团结合作,一年来,在元首外交引领下,中国持续拓展平等、开放、合作的全球伙伴关系,为民族复兴主动塑造有利外部环境,为共同发展繁荣笃行不辍。

“中国人民有比海洋、天空更为宽广的胸怀,但我们的眼睛里也决容不下沙子。”面对风高浪急的国际环境,习近平主席带领中国人民坚决维护国家核心利益,“谁都不要指望我们会吞下损害我国主权、安全、发展利益的苦果”。

险滩和礁石阻挡不了奔腾入海的河流,困难和阻力只会激发中国人民团结奋进的力量,让中国变得更强韧和强大。

(三)

为人类不断作出新的更大贡献,是中国共产党人的庄严承诺和坚定信念。

今天,世界正站在新的十字路口。和平还是战争、对话还是对抗、共赢还是零和,两种力量正在激烈交锋。历史的钟摆朝向何方,取决于当下的抉择。

再一次,世界目光聚焦东方。德国《商报》写道:“中国有一个愿景,也有实现它的坚定意志。”一位非洲学者感叹,全球秩序裂痕丛生,中国倡议的出现,成为“改革和复兴的绿洲”。

“我愿提出全球治理倡议,同各国一道,推动构建更加公正合理的全球治理体系,携手迈向人类命运共同体。”9月1日,天津梅江会展中心,习近平主席在“上海合作组织+”会议上深刻作答“构建什么样的全球治理体系、如何改革完善全球治理”的时代课题。这是继全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议之后,中国向世界提供的又一重要公共产品。

在联合国走过80年风雨历程的节点,中国高举多边主义的火炬,提出并践行四大全球倡议,向国际社会发出团结合作、共迎挑战的真诚邀请。

“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。”习近平主席在“上海合作组

织+”会议上说。新时代中国以胸怀天下、引领时代的大国担当,持续为世界提供穿越风暴的航图。

世界看到了为民谋福、心系天下的情怀。

11月25日,习近平主席会见来华进行国事访问的汤加国王图普六世时指出,中方提出四大全球倡议,就是要推动世界各国共谋发展、共享和平。图普六世访华期间,专程赴福建农林大学亲手种下一株菌草。多年来,这株来自中国的“幸福草”为太平洋岛国和许多发展中国家民众带来稳定的幸福。

从干净的餐食到稳定的居所,从清洁能源到致富的路径,四大全球倡议回应各国人民求和平、谋发展、促合作的强烈愿望,为众多国家带来稳定和发展的希望。

世界看到了践言履诺、率先垂范的作为。

“我们有决心、有信心兑现承诺。”9月24日,习近平主席在联合国气候变化峰会上宣布中国新一轮国家自主贡献。当一些国家在气候问题上立场出现退缩,甚至将气候变化称为谎言,中国成为全球气候治理和绿色转型的引领力量,为世界树立榜样。10月13日,习近平主席在全球妇女峰会上强调“要支持妇女担当时代责任,深度参与全球治理,共享治理成果”。从1995年在北京举办的世界妇女大会到此次全球妇女峰会,中国始终是全球妇女事业发展的坚定支持者。

世界看到了同声相应、团结合作的力量。

“全球南方群体性崛起,成为维护世界和平、促进共同发展、完善全球治理的重要力量。”4月29日,习近平主席来到上海浦东的金砖国家新开发银行,受到热烈欢迎。

新开发银行“朋友圈”扩大,“大金砖合作”磁力增强,不断涌现的新平台、新机制,有力提升全球南方在全球治理中的代表性、参与度与决策权,为全球治理体系变革带来新气象、新动力。

历史车轮滚滚向前,时代潮流不可阻挡。“中国人民坚定站在历史正确一边、站在人类文明进步一边,坚持走和平发展道路,与各国人民携手构建人类命运共同体。”9月3日,天安门城楼上,习近平主席庄严宣示“人类和平与发展的崇高事业必将胜利”。

无论国际风云如何变幻,无论前方有多少艰难险阻,中国将继续携手各国同行命运与共,开辟人类文明的光明未来。(新华社北京12月30日电)



江苏南京: 灯彩亮 迎新年

12月30日,市民游客在南京市秦淮区夫子庙大成殿景点参观各种灯彩。2026新年即将到来,南京市秦淮区夫子庙大成殿景点的灯彩灯组陆续点亮,为市民游客献上视觉盛宴。(新华社记者 李博 摄)

奋发进取 扎实推进乡村全面振兴

中国式现代化离不开农业农村现代化。习近平总书记作出重要指示,科学把握“三农”在党和国家事业发展全局中的战略地位,对做好明年“三农”工作提出明确要求,作出重要部署,为我们在新征程上锚定农业农村现代化、扎实推进乡村全面振兴提供了科学指引。

12月29日至30日在北京召开的中央农村工作会议,深入分析当前“三农”工作面临的形势和挑战,全面部署2026年“三农”工作,对于我们加快补齐农业农村领域突出短板、加快建设农业强国具有重要意义。

务农重本,国之大纲。2025年很不平凡,在外部压力加大和内部困难较多的复杂局面下,全国一盘棋,上下一条心,克服较为严重的自然灾害等不利因素影响,全年粮食再次实现增产,脱贫攻坚成果持续巩固拓展,农民收入持续增长,农村社会和谐稳定,“三农”答卷成绩显著,为推动经济社会高质量发展、实现“十四五”圆满收官提供了有力支撑。过去5年极不平凡,我们之所以能战胜困难风险,推动党和国家事业取得新的重大成就,第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局,一个重要方面就在于坚持稳住农业基本盘、守好“三农”基础作为应对各种冲击挑战的“压舱石”,以“三农”向好赢得全局主动。

2026年是“十五五”开局之年。党的二十届四中全会审议通过“十五五”规划建议,对我国未来5年经济社会发展作出顶层设计和战略擘画,对加快农业农村现代化作出专章部署。农业农村现代化关系中国式现代化全局和成色。我们要坚持解决好“三农”问题作为全党工作重中之重,切实贯彻中央农村工作会议精神,结合实际、因地制宜抓好各项工作部署落地落实,坚持农业农村优先发展,朝着建设农业强国目标扎实推进。

粮食安全是“国之大者”。近年来,我国粮食连年丰收,粮食安全总体有保障,但长远看需求还将持续增长。无论社会现代化程度有多高,14亿人口的粮食和重要农产品稳定供给始终是头等大事。外部环境越是风高浪急,越要绷紧粮食安全这根弦,毫不放松抓好粮食生产。这次中央农村工作会议部署明年“三农”工作,排在首位的就是提升农业综合生产能力和质量效益。要坚持产量产能、生产生态、增产增收一起抓,坚持藏粮于地、藏粮于技,全方位夯实粮食安全根基,牢牢掌握粮食安全的主动权。

“十五五”时期是巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接过渡期后的第一个五年,明年是开展常态化帮扶的第一年。打赢脱贫攻坚战,创造了人类减贫史上的奇迹,在推进全体人民共同富裕道路上迈出了坚实步伐,具有深远的历史意义和世界意义。各级党委和政府要把持续巩固拓展脱贫攻坚成果作为重大政治任务,把常态化帮扶纳入乡村振兴战略统筹实施,健全常态化帮扶政策体系,保持财政投入、金融支持、资源要素配备等方面政策总体稳定,把开发式帮扶作为重中之重,提高监测帮扶精准性实效性,确保不发生规模性返贫致贫。

习近平总书记指出“以城乡融合发展带动乡村全面振兴”“强化乡村全面振兴与新型城镇化有机结合”,彰显了坚持系统观念、统筹兼顾的方法论。推进乡村全面振兴是新时代新征程“三农”工作的总抓手,必须激发农村资源要素活力。要立足促进城乡融合和区域联动的大局,统筹推进以县城为重要载体的城镇化建设和乡村全面振兴,因地制宜发展各具特色的县域经济,提高强农惠农富农政策效能,推动兴县、强县、富民一体发展,推进宜居宜业和美乡村建设,不断提升乡村产业发展水平、乡村建设水平、乡村治理水平。

实现农业农村现代化是一项系统性工程、战略性任务,既要久久为功也要只争朝夕。我们要把思想和行动统一到习近平总书记重要指示精神 and 党中央决策部署上来,锚定目标、尊重规律,铆足干劲、奋发进取,努力把农业建成现代化大产业、使农村基本具备现代生活条件,让农民生活更加富裕美好。(新华社北京12月30日电 人民日报12月31日社论)

(上接第一版) 统筹做好外出务工服务保障和返乡就业创业扶持,促进农民工稳岗就业。培育壮大县域富民产业,拓展农民参与产业发展渠道和方式,健全联农带农机制。要因地利制宜完善乡村建设实施机制,统筹优化乡村国土空间布局,加快补齐农村现代生活条件短板,创造乡村优质生活空间。持续整治提升农村人居环境,以钉钉子精神解决好农村厕所、垃圾围村等问题。做好农村基层组织换届选举,提高党建引领乡村治理效能。深入实施文明乡风建设工程,持续推进农村移风易俗。坚持和发展新时代“枫桥经验”,及时化解各类矛盾纠纷,维护农村稳定安宁。要进一步深化农村改革,全面开展第二轮土地承包到期后再延长三十年整省试点,规范有序做好农村各类资源盘活利用,创新乡村振兴投融资机制,不断增强乡村发展动力活力。

会议强调,要加强党对“三农”工作的全面领导,提高各级党政干部抓“三农”工作本领,强化乡村振兴责任制落实,扎实推动各项任务落地见效。树立和践行正确政绩观,自觉按规律办事,充分激发干事创业活力,推动乡村全面振兴取得新进展、农业农村现代化再上新台阶。

国务委员兼国务院秘书长吴政隆主持第一次全体会议。中央农村工作领导小组成员,各省、自治区、直辖市和计划单列市、新疆生产建设兵团负责同志,中央和国家机关有关部门、有关人民团体、有关金融机构和企业、中央军委机关有关部门负责同志参加会议。

健康“枣”知道

传播健康知识 倡导健康生活

健康,是人类永恒的追求,也是实现美好生活的根本保障。维护健康的根本之道,不是依赖于昂贵的保健品,也不在于复杂的养生秘术,而在于我们日常生活中的四个基本要素。这四大要素,被世界卫生组织誉为“健康四大基石”,它们共同构成了守护我们生命质量最可靠、最普适的核心密码。它们就像支撑生命大厦的四根坚实支柱,看似平凡普通,却从根本上决定着我们的健康走向与生活质量。

一、合理膳食: 食为天, 养为本

民以食为天,合理膳食是健康的物质基础。它并非“节食”或“偏食”,而是通过科学搭配,让身体获得全面且均衡的营养。

黄金原则: 遵循“多样、均衡、适量”六字口诀,每日摄入谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类

健康四大基石 —— 守护生命质量的核心密码

等多种食物,确保碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养素的全面覆盖。

实操指南: 记住“三餐有别”——早餐要吃好,搭配主食、优质蛋白(如鸡蛋、牛奶)和蔬果;午餐要吃饱,保证主食足量且搭配荤素;晚餐宜清淡,控制摄入量。同时减少高油、高盐、高糖食物,多选择蒸、煮、炖等健康烹饪方式。

二、适量运动: 动则健, 久则益

生命在于运动,适量运动是激活身体活力的关键。它能增强心肺功能、改善代谢、强健骨骼肌肉,还能调节情绪、缓解压力。

核心标准: 遵循“适度、规律、个性化”原则,避免过度运动造成损伤。世界卫生组织建议成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,或75分钟高强度有氧运

动,搭配2-3次力量训练。

全民适配: 年轻人可选择跑步、游泳、球类等高强度运动;中老年人适合快走、太极、广场舞等温和运动;久坐人群可利用碎片化时间做拉伸、踮脚等简单动作,让身体动起来。

三、戒烟限酒: 戒则清, 限则安

吸烟和过量饮酒是健康的“隐形杀手”,戒烟限酒是守护健康的重要防线,对预防慢性病、降低癌症风险至关重要。

戒烟: 即刻获益: 烟草中含尼古丁、焦油等多种致癌物质,会损害呼吸系统、心血管系统。戒烟24小时内,心肺功能即可开始改善;长期戒烟可显著降低肺癌、冠心病等疾病的发病风险。

限酒: 量力而行: 酒精主要通过肝脏代谢,过量饮酒会导致酒精性肝炎、肝硬化等疾病,还会影响神经系统和消化系

统。建议成年男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克,最好做到“零饮酒”。

四、心理平衡: 心若安, 身则康

心理平衡作为健康的“隐形护盾”,核心是保持积极乐观的心态,有效应对生活压力。心理平衡能帮助人体维持稳定的内分泌状态,增强免疫力,减少心理疾病和躯体疾病的发生。

关键认知: 心理平衡并非没有情绪波动,而是能正确认知和调节情绪,面对压力、挫折时保持积极心态。长期焦虑、抑郁等不良情绪会通过神经-内分泌系统影响身体健康,诱发高血压、胃病等疾病。

调节技巧: 学会“减压三法”——倾诉法,向亲友或专业人士表达内心感受;转移法,通过阅读、听音乐、旅行等方式缓解压力;正念法,通过冥想、深呼吸等练习专注当下,平复情绪。

四大基石相辅相成,缺一不可。合理膳食为运动提供能量,适量运动改善心理状态,戒烟限酒减少身体负担,心理平衡助力良好生活习惯的坚持。从今天起,践行四大基石,让健康相伴一生! (枣庄市疾病预防控制中心 刘文)