

辞旧岁，贺新春；共祝愿，祖国好。

乙巳蛇年即将到来之际，中共中央、国务院27日在人民大会堂举行2025年春节团拜会。习近平总书记温暖亲切的讲话，激励广大干部群众坚定信心、满怀希望，开拓进取、顽强奋斗，以蛇行千里的劲头，打开改革发展新天地、书写中国式现代化新篇章。

振奋龙马精神 迈出坚实步伐

即将过去的甲辰龙年，是我们振奋龙马精神、历经风雨彩虹的一年。

现场聆听了习近平总书记的讲话，中国音乐家协会主席叶小钢心潮澎湃、感触良多：“回首过去一年，我们隆重庆祝中华人民共和国成立75周年，全国各族人民爱国热情激扬，各项事业协调并进，各个领域都取得了令人鼓舞的成绩，中国式现代化迈出新的坚实步伐。”

岁序更替，华章日新。当清晨第一缕阳光洒向大海，粼粼波光中，青岛港又开启了吞吐万汇、奔流不息的一天。

站在青岛港前湾集装箱码头上远眺，“人民工匠”国家荣誉称号获得者许振超思绪翻涌：“国庆节前夕，习近平总书记亲自为我颁奖授奖章。党和国家对技术工人的关怀、对工匠精神的推崇令我们备受鼓舞。总书记这次在讲话中提到‘科技创新和产业创新成果丰硕’，这正是我们心往一处想、劲往一处使的结果。”

走过春夏秋冬，步履更加坚定。2024年，面对复杂严峻形势，我国经济运行总体平稳、稳中有进，经济社会发展主要目标任务顺利实现。

“我们扎实推动高质量发展，有效落实各项存量政策，加力推出一揽子增量政策，促进经济回暖向好。”习近平总书记的一席话，说到了全国工商联副主席、赛力斯集团股份有限公司董事长张兴海心坎上：“国好企业才好、国强企业更强。2024年，我们由衷感受到中国经济‘稳’的基础更加坚实，‘进’的动能不断增强，总书记的讲话让我们觉得干劲更足了。”

国家两相依，心手紧相连。

不久前，“星耀中国 科创未来”系列展览亮相澳门科学馆。石油及能源勘探、“两弹一星”研发、尖端技术研究……新中国成立75年的一项项科技成就，吸引澳门市民驻足流连。

“习近平总书记的讲话体现了中央始终关心支持着澳门发展。”澳门科学馆馆长邵汉彬感慨地说，“一国两制”的成功实践让澳门在科技、文化等多方面蓬勃发展，希望年轻一代不忘祖国关怀，为澳门的繁荣进步贡献智慧与力量。

人间烟火处，年味渐浓时。在浙江，2025年杭州·富春山居国潮新春灯会点亮团圆之夜。

为了保障灯会顺利举行，国网杭州供电公司工作人员对会场外的电力线路、电力设备等进行全方位检查。

倪萍是国网杭州供电公司青云供电所综合班班长，也是春节期间值守的人员之一。她说：“习近平总书记向大家致以节日的美好祝福，令我们感到坚守岗位责任重大。正是因为无数人齐心协力的付出，才有过去一年的可贵收获。我也要站好自己的一班岗，全力保障安全可靠供电，确保群众过上一个和美美的春节。”

坚定信念信心 打开崭新天地

搬进新建的板房、分发必需的物资……除夕当天，西藏定日地震灾区过渡安置工作仍在紧张有序进行。

在长乐乡杂村村民次仁多吉家，两台取暖炉子一起运作，驱散了冬日的严寒。

“总书记在讲话中还牵挂着西藏定日高寒缺氧地区抗震救灾，我们感到格外暖心。”次仁多吉激动地说，“只要有党和政府在，没有什么坎迈不过去！”

以蛇行千里的劲头，打开改革发展新天地

——习近平总书记在二〇二五年春节团拜会上的讲话凝聚信心激励奋进

在湖北省咸宁市嘉鱼县潘家湾镇，十里蔬菜长廊满目青绿。田埂边，一辆满载蔬菜的卡车缓缓发动，为远方的餐桌送去节日的美味。

潘家湾镇肖家洲村村民叶祥松说：“我是本地发展蔬菜种植产业的受益者，对总书记那句‘脱贫攻坚成果进一步巩固拓展’格外感同身受。总书记的讲话让我相信，撸起袖子好好干，生活一定越来越好。”

眼下，春运正忙。浙江杭州萧山国际机场内，航班明显增多。在海关关员引导下，许多入境旅客快速完成“无感”通关。

展望新年，萧山机场海关旅检二科科长张鹏满怀信心：“以习近平总书记的讲话精神为指引，我们持续运用好‘智慧海关’建设成果，不断提升通关效率和服务水平，一定能进一步促进国际交流与合作，助力高水平对外开放。”

一切为民者，则民向往之。

安徽桐城六尺巷，礼让家风代代相传。与六尺巷一路之隔的文昌街道西苑社区，家家户户沉浸在祥和的节日气氛中。

“总书记在讲话中强调‘治国有常，利民为本’，这激励着我们社区工作者始终把人民放在心间、把民生的事情办好。我们要继续将中华优秀传统文化与新时代基层治理结合，营造安居乐业的和谐社会环境，让老百姓生活更加舒心、更有奔头。”文昌街道西苑社区党总支书记乔丽娟说。

向着宏伟目标 接续奋斗前进

贵州群山之中，“中国天眼”凝望星河。相距不远的山头上，首台核心阵试验样机正在紧张调试。

为持续在射电天文领域保持领跑，“中国天眼”团队加紧建设40米口径射电望远镜集群，与“中国天眼”组成核心阵。

“全年无休、日夜坚守，换来‘中国天眼’性能的不断提升。2025年是‘十四五’规划收官之年，我们须臾不敢懈怠。”中国科学院国家天文台副台长姜鹏表示，总书记的讲话更加坚定了团队不畏艰难、勇攀高峰的决心，他们将继续秉持团结奋进的作风，以实际行动为科技强国建设贡献才智。

星光不负赶路人。岁尾年关，海南儋州洋浦港一派只争朝夕的繁忙景象。

“进一步全面深化改革”，总书记的嘱托指明了我们下一步的工作方向。”儋州市市长、洋浦经济开发区管委会主任陈阳表示，“2025年，海南自由贸易港将启动封关运作。我们要发扬埋头苦干精神，全力推进封关运作‘一号工程’，积极拓展通达全球重点港口航线，在更广范围更宽领域释放开放活力、激发发展动能。”

建成养老服务(站)115个、新建和改扩建学校5所，“双就近”就业机制带动新增就业4.5万人……回顾过去一年的工作，重庆市九龙坡区委书记覃昌德打开了话匣子。

“习近平总书记指出‘推动经济持续回升向好，保持社会和谐稳定’，为我们开展新的一年工作提供重要遵循。九龙坡区将坚持在发展中保障和改善民生，着力构建优质均衡的公共服务体系，健全多层次社会保障体系，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。”覃昌德说。

前进道路上，光荣属于每一个挺膺担当的奋斗者。

再过几天，第九届亚洲冬季运动会开幕式将在黑龙江哈尔滨举行。自由式滑雪空中技巧运动员徐梦桃正为大賽做着最后的准备。

“总书记在讲话中点赞‘我国体育健儿在巴黎奥运会上取得境外参赛最好成绩’。身为运动员，我们感到无比光荣，更加坚定了为国争光的信念。”徐梦桃说，“成绩已是过去，拼搏还看今朝。我要抖擞精神迎接挑战，以更加优异的表现，为祖国体育事业增光添彩。”

新华社记者 (新华社北京1月28日电)

春节寒潮来袭 专家提示重点人群做好防护

新华社北京1月28日电 (记者 顾天成) 中央气象台发布信息显示，我国春节假期将有大范围雨雪和寒潮天气过程，可能对春运交通带来影响。疾控专家建议公众密切关注天气预报，提前合理安排行程，加强健康防护。

低温寒潮及雨雪天气带来的健康风险包括道路湿滑、积雪和路面结冰，增加交通事故风险；肢体外露部位容易出现冻伤；若长时间暴露在极冷环境下，容易导致寒战、呼吸心跳减缓等失温症表现；寒冷会促使血管收缩，加剧心脑血管系统疾病症状，带来诱发原有基础疾病加重的风险。

中国疾控中心环境所有关专家提示，寒潮来袭，有三类重点人群要格外做好防护，包括敏感人群，如老年人、婴幼儿

要美味不要伤脾胃 中医支招春节长假健康饮食

新华社北京1月28日电 (记者 田晓晓) 享受美食是春节假里的一大乐事。中医专家提醒，这一时期人们饮食种类丰富，节律紊乱，易伤脾胃，应坚持合理膳食，可采用代茶饮、药膳等中医药方法调养身体，改善消化功能，增强抗病能力。

“中医讲究‘饮食有节’，饮食以七八成饱为宜。”中国中医科学院学部委员、中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东说，春节饮食应合理搭配主食、肉类、蔬菜和水果，“大鱼大肉”宜适量，每餐有新鲜果蔬；可多选择蒸、煮、炖等烹饪方式，减少油炸、煎炒和高盐调料；规律进餐；尽量少饮酒，可以茶代酒或选择低度果酒，慢慢饮用或边饮边吃饭，酒后可喝温水或蜂蜜水帮助解酒；避免短时间内大量饮酒、摄入大量高蛋白高脂肪食物而诱发急性胰腺炎。

病和胃肠疾病。

消化不好怎么办？唐旭东说，常吃生萝卜可以消食下气、帮助消化，食用山楂麦芽消食汤也可以消减油腻、促消化。平时脾胃虚、消化功能不好的人应适当控制饮食，可在饭后散步、做简单的运动，按摩腹部，这样有助于促进肠胃蠕动、改善消化。此外，午午后得空休息一下、适时眯一觉，有利于解除疲劳、促进肠胃蠕动和食物消化。

春节期间还可选择合适的药膳调和脏腑，增强体质。广东省中医院副院长杨志敏介绍，北方地区总体寒冷，体质偏寒的人可选用具有温中暖胃补血作用的当归羊肉汤；南方地区体感仍然偏冷，体质偏虚的人可服用花胶炖乌鸡，同时，南方湿气较重，陈皮红豆莲子芡实汤可帮助健脾祛湿。

在湖北省咸宁市嘉鱼县潘家湾镇，十里蔬菜长廊满目青绿。田埂边，一辆满载蔬菜的卡车缓缓发动，为远方的餐桌送去节日的美味。

潘家湾镇肖家洲村村民叶祥松说：“我是本地发展蔬菜种植产业的受益者，对总书记那句‘脱贫攻坚成果进一步巩固拓展’格外感同身受。总书记的讲话让我相信，撸起袖子好好干，生活一定越来越好。”

眼下，春运正忙。浙江杭州萧山国际机场内，航班明显增多。在海关关员引导下，许多入境旅客快速完成“无感”通关。

展望新年，萧山机场海关旅检二科科长张鹏满怀信心：“以习近平总书记的讲话精神为指引，我们持续运用好‘智慧海关’建设成果，不断提升通关效率和服务水平，一定能进一步促进国际交流与合作，助力高水平对外开放。”

一切为民者，则民向往之。

安徽桐城六尺巷，礼让家风代代相传。与六尺巷一路之隔的文昌街道西苑社区，家家户户沉浸在祥和的节日气氛中。

“总书记在讲话中强调‘治国有常，利民为本’，这激励着我们社区工作者始终把人民放在心间、把民生的事情办好。我们要继续将中华优秀传统文化与新时代基层治理结合，营造安居乐业的和谐社会环境，让老百姓生活更加舒心、更有奔头。”文昌街道西苑社区党总支书记乔丽娟说。

向着宏伟目标 接续奋斗前进

贵州群山之中，“中国天眼”凝望星河。相距不远的山头上，首台核心阵试验样机正在紧张调试。

为持续在射电天文领域保持领跑，“中国天眼”团队加紧建设40米口径射电望远镜集群，与“中国天眼”组成核心阵。

“全年无休、日夜坚守，换来‘中国天眼’性能的不断提升。2025年是‘十四五’规划收官之年，我们须臾不敢懈怠。”中国科学院国家天文台副台长姜鹏表示，总书记的讲话更加坚定了团队不畏艰难、勇攀高峰的决心，他们将继续秉持团结奋进的作风，以实际行动为科技强国建设贡献才智。

星光不负赶路人。岁尾年关，海南儋州洋浦港一派只争朝夕的繁忙景象。

“进一步全面深化改革”，总书记的嘱托指明了我们下一步的工作方向。”儋州市市长、洋浦经济开发区管委会主任陈阳表示，“2025年，海南自由贸易港将启动封关运作。我们要发扬埋头苦干精神，全力推进封关运作‘一号工程’，积极拓展通达全球重点港口航线，在更广范围更宽领域释放开放活力、激发发展动能。”

建成养老服务(站)115个、新建和改扩建学校5所，“双就近”就业机制带动新增就业4.5万人……回顾过去一年的工作，重庆市九龙坡区委书记覃昌德打开了话匣子。

“习近平总书记指出‘推动经济持续回升向好，保持社会和谐稳定’，为我们开展新的一年工作提供重要遵循。九龙坡区将坚持在发展中保障和改善民生，着力构建优质均衡的公共服务体系，健全多层次社会保障体系，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。”覃昌德说。

前进道路上，光荣属于每一个挺膺担当的奋斗者。

再过几天，第九届亚洲冬季运动会开幕式将在黑龙江哈尔滨举行。自由式滑雪空中技巧运动员徐梦桃正为大賽做着最后的准备。

“总书记在讲话中点赞‘我国体育健儿在巴黎奥运会上取得境外参赛最好成绩’。身为运动员，我们感到无比光荣，更加坚定了为国争光的信念。”徐梦桃说，“成绩已是过去，拼搏还看今朝。我要抖擞精神迎接挑战，以更加优异的表现，为祖国体育事业增光添彩。”

新华社记者 (新华社北京1月28日电)

共同续写中美两国人民友好故事

——习近平主席回赠美国友人新春贺卡汇聚浓浓暖意

艾奥瓦州马斯卡廷是一座见证了习近平主席同美国人多年情谊的“友谊之城”。

1月27日，习近平主席向美国艾奥瓦州友人回赠新春贺卡，致以节日祝福，寄语中美人民“共同续写两国人民友好故事”。

笺暖情长。美国友人兰蒂告诉记者，收到相识40载老友的新春祝福“实在太棒了”，“这段友谊对我们意义重大，从1985年延续至今，真是了不起”。

从“邦尼街2911号”到“中美友谊屋”

马斯卡廷位于密西西比河畔，有“珍珠城”之称。入夜后，沿河灯光如珠链般闪烁，小城道路起伏。有的沿街人家门窗两侧挂起彩灯，窗里透出温暖灯光。

在这里，一群老友刚刚收获了一份来自习近平主席的温暖祝福。“大家都很高兴！”艾奥瓦州友好委员会董事会成员卢卡·贝隆说，“这份跨越40年的友谊是如此美妙。”

此前，贝隆同其他艾奥瓦州友人德沃切克、兰蒂、前美国驻华大使布兰斯塔德夫妇、世界粮食奖基金会前主席奎因，以及艾奥瓦州参与“未来5年邀请5万名美国青少年来华交流学习”倡议访华的师生和家长代表等58人，联名向习近平主席致以新春贺卡。他们在贺卡中忆及习近平主席1985年首次访问艾奥瓦州的情景，向习近平主席致以蛇年新春祝福。

“我40年前到访美丽的艾奥瓦州，受到你们的热情接待，至今记忆犹新。”习近平主席在回赠的贺卡中写道。

“对我来说，他们就是美国。”习近平主席曾如此形容自己首次访美时同美国人民交流往来的难忘经历。1985年，时任河北省正定县委书记的习近平率团访问马斯卡廷，兰蒂、贝隆等人参与了接待工作，双方结下深厚友谊。2012年，时任国家副主席的习近平再次访问马斯卡廷，同当地友人欢聚叙旧。用兰蒂的话说：“他依然记得当年发生的每一件事，与老朋友们有聊不完的话。”2023年11月，习近平主席在旧金山出席美国友好团体联合迎宾宴并发表演讲，再次动情回忆首次访美的经历。宴会开始前，习近平主席会见美国友人代表，与兰蒂等人亲切地拉家常、叙友情。

“我同中国的关系已如亲朋好友。”兰蒂说，她通过贺卡再次向习近平主席表达了对这段40载友谊的珍视，正是这段多年来的友好往来让她亲身感受并认同“国之交在于民相亲”的理念。

习近平主席在旧金山的演讲中忆及一个暖心细节，1985年访问艾奥瓦州时住在德沃切克夫妇家中，“我还记得门牌号是邦尼街2911号”，“邦尼街2911号”如今已成为一家小型纪念馆，有一个更令人熟悉的名字——“中美友谊屋”。德沃切克夫妇的儿子盖瑞也参与了此次致送贺卡：“习近平主席一直珍藏着对40年前访问艾奥瓦州的回忆，这让我们倍感温暖，我们也格外珍视同中国的友谊。”

习近平主席一次次亲切回忆起40年前在艾奥瓦州受到的热情接待，并将延续40年的互动往来视为人民友好交往的典范，这让我们倍感荣幸、激动和欣慰。”贝隆对记者说，“历史悠久的友谊最有意义，最为珍贵。”

“祝愿习近平主席和全体中国人民蛇年快乐，愿我们共同收获幸福、健康与繁荣。”贝隆说。

从“做伙伴、做朋友”到“相互成就、共同繁荣”

习近平主席在贺卡中表示，中美两国拥有广泛共同利益和广阔合作空间，可以成为伙伴和朋友，相互成就、共同

繁荣，造福两国、惠及世界。

兰蒂对此深感认同，期待美中双方能够“共同努力、相互学习，面对面交流、加强合作并求同存异”，期待美中关系为“我们共同生活的地球家园增添正能量”。

贝隆说：“中美两国需要且必须成为伟大的合作伙伴与朋友，这对双方以及全世界都有益。”

“美国和中国作为世界大国，应该为了全人类的福祉而和平共处、携手合作。”德沃切克说。

奎因曾在艾奥瓦州同河北省缔结友好省州关系中发挥了积极作用。无论是2012年参加马斯卡廷的聚会，还是2023年在旧金山聆听演讲，奎因对习近平主席阐述的中美关系发展之道都有强烈共鸣。

“习近平主席强调中美应该做伙伴、做朋友。这是一个对美中两国乃至全世界都非常重要的答案。”奎因说，自己的一个新年愿望就是“美中能够做伙伴、而非对手”，双方能携手“传承1985年友好访问的宝贵遗产”。

中美关系的基础在民间。奎因认为，习近平主席对中美关系的期待，在美国各界有着广泛共识。

美国库恩基金会主席罗伯特·劳伦斯·库恩说，习近平主席身体力行，致力于为中美关系注入稳定性。习近平主席以自己1985年访问美国的例子，生动阐释了“中美两国可以相互成就、共同繁荣”。

从“多走动、多交流”到“5年5万”

蛇年新春前夕，艾奥瓦州师生和家长代表在贺卡中感谢习近平主席提出“5年5万”倡议，分享访华感受，期待再次到访中国。习近平主席在回赠贺卡中给予温暖鼓励：“希望两国人民多走动、多交流，共同续写两国人民友好故事，为中美关系发展作出新贡献。”

来自马斯卡廷的年轻学子是参与“5年5万”倡议的首批美国青少年。