

这五年，中国为全球发展贡献了什么

世界好，中国才会好；中国好，世界会更好。

推进“十四五”规划的5年间，中国始终致力于与包括发展中国家在内的世界各国共同发展、合作共赢，不断以中国式现代化新成就为世界经济提供新机遇，成为世界经济增长发动机、创新发展策源地、共同繁荣促进者和开放型世界经济的坚定践行者。

这5年，中国为世界经济增长提供动力源和稳定锚。

海外社交媒体热搜热议“中国游”，国际工商人士频频谈起“做多中国”……当代中国高质量发展的壮丽画卷，正以更加可感可知的方式让世界赞叹。

“十四五”期间，中国经济增量预计超过35万亿元，相当于再造一个“长三角”。2021年至2024年，中国经济年均增长5.5%，年均增速明显高于全球平均水平，对世界经济增长贡献率保持在30%左右，为稳定世界经济发挥了至关重要的作用。

中国不仅是世界第二大经济体，还是全球制造业第一大国、货物贸易第一大国、全球第二大商品消费市场以及外汇储备第一大国，是150多个国家和地区的主要贸易伙伴。“十四五”时期，中国为世界提供了更加广阔而多元的市场机遇、投资机遇和增长机遇。

“在充满不确定性的国际环境中，中国正日益成为‘确定性的绿洲’。”全球石化巨头沙特阿美总裁纳瑟尔感叹，中国的发展得益于卓有成效的战略远见，中国有能力持续成为全球经济体系中的典范。

这5年，中国为全球创新发展拓展广阔空间。

人形机器人跑马拉松、参加格斗赛……随着人工智能等技术不断发展，中国持续向世界展示未来的种种可能，为全球创新带来澎湃活力。

中国是全球创新力提升最快的经济体之一，全球创新指数排名从2012年的第34位升至2025年的第10位。欧盟委员会今年7月发布的创新综合指数显示，中国得分较2020年提高31.6个百分点，提升幅度显著高于欧美。

从“嫦娥六号”实现月背采样返回，到“海斗一号”万米海试成功；从国际首个6G试验网搭建，到北斗导航提供全球精准服务；从C919大飞机实现商飞，到新能源汽车产销领跑；从全球首座第四代核电站商运投产，到特高压输变电世界领先……“十四五”期间的中国创新不仅改变了中国，也为全人类享有更便捷、更智能的生活作出重要贡献。

美国信息技术与创新基金会研究认为，中国已建立了一个市场需求导向、正向循环的创新体

系，走出了一条科技创新模式。

从“世界工厂”到“创新高地”，中国完成了从技术引进方到创新策源地的转变。越来越多跨国企业不仅把中国视为生产基地和目标市场，更把中国作为全球研发中心，利用中国大市场快速应用和迭代新技术的优势，服务企业全球布局。

在中国发展高层论坛2025年年会上，论坛外方主席、西门子股份公司董事会主席博乐仁表示，中国的创新正不断给世界带来惊喜。他指出，世界经济正处于深刻转型中，面对增长从何而来的难题，中国以自身实践给出了答案：以高技术、高效能，追求高质量的增长。

这5年，中国为全球共同繁荣注入智慧和力量。

莱茵河畔的杜伊斯堡，货轮排队停靠，火车鸣笛驶入场站，卡车搭载着印有“渝新欧”“义新欧”等字样的集装箱往来奔驰……中欧班列开行让这座历史悠久的港口活力满满。中欧班列累计开行已超11万列，成为高质量共建“一带一路”的生动例证。

从“大写意”到“工笔画”，共建“一带一路”已成当今世界范围最广、规模最大的国际合作平台。中国已与150多个国家、30多个国际组织签署共建合作文件。中老铁路、雅万高铁、钱凯港、蒙内铁路等项目不断推进互联互通新格局，一大批“小而美”民生项目落地生根，有效增进共建国家人民福祉。

近年来，中国持续向世界分享中国大市场机遇，给予所有同中国建交的最不发达国家100%税目产品零关税待遇，已举办7届的进博会累计意向成交额超5000亿美元。

“十四五”期间，中国稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放，持续优化营商环境，制造业领域外资准入限制实现“清零”，电信、医疗、教育等服务业领域开放试点稳步推进。截至2024年年底，外商累计在华投资设立企业超过123.9万家，中国实际使用外资规模达20.6万亿元人民币。“相信中国就是相信明天”日益成为全球企业共识。

比利时中国经贸委员会主席贝尔纳·德威特感慨，在中国开展业务的外国企业获益，“走出去”的中国企业也给当地带来积极影响，“中国高

水平对外开放将惠及全球经济”。

这5年，中国为建设开放型世界经济提供行动力。

成立中国—上海合作组织能源、绿色产业、数字经济三大合作平台及科技创新、高等教育、职业技术教育三大合作中心，尽快建成上海合作组织开发银行，计划在有需要的成员国实施100个“小而美”民生项目……在不久前结束的上海合作组织天津峰会上，中国提出的举措和承诺受到各国热烈响应。

“十四五”期间，百年变局加速演进，世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有方式展开。全球合作越发受到无序竞争阻碍，保护主义日益盛行，多边贸易体制正常运转受到严重挑战。

中国通过务实行动，为各国之间开放包容、合作共赢提供有力支持，为全球南方国家发展提供更加多元的平台和选择。

截至2025年年初，中国已与30个国家和地区签署了23个自由贸易协定。做大贸易“蛋糕”的同时，中国积极推动改进国际治理模式、推动建立“金砖+”合作模式、宣布在世贸组织当前和未来谈判中不寻求新的特殊和差别待遇……

英国学者马丁·雅克在评价金砖合作机制时指出，长期以来，广大新兴市场和发展中国家的发展诉求常被边缘化。中国不仅以自身发展为金砖合作机制提供了坚实支撑，更以独立的战略思维和长远的发展理念不断推动合作机制的深化与拓展。

越来越多的国际人士认识到，在经济增长动力不足、收入不平等加剧、环境污染与气候变化形势严峻、保护主义单边主义显著抬头等全球性挑战面前，中国提出创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念具有全球意义，有助于引领全球应对发展挑战，有助于推动人类社会长远发展。

回望整个“十四五”时期，中国与世界持续分享发展红利，以实际行动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。

未来，中国将始终是全球开放合作、共同发展的积极推动者，始终是各国拓展商机的活力大市场，必将为人类繁荣进步事业作出更大贡献。

新华社记者（新华社北京10月19日电）

随着年龄增长，骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面，不少老年人存在认知误区，导致补钙效果不佳，甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示，中老年人应避开三大误区，调整生活方式，学会科学护骨。

误区一 不骨折，就“没毛病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

全国骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%，其中女性为32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%，其中女性为51.6%，男性为10.7%。

北京医院骨科副主任王强表示，50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高，主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状，待病情发展到一定阶段，就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说，骨质疏松症患者一旦受到外伤，极易发生骨折，还易引发或加重多种并发症，临幊上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。

误区二 补钙越多，骨头越硬

“我每天喝骨头汤、吃钙片，怎么还是骨质疏松？”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低，十分困惑。

北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，骨头汤补钙是常见误区，即使长时间熬煮，汤里的钙含量仍然很低，而其中的脂肪和嘌呤，长期喝可能加重代谢负担，增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片，也不是越多越好，过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收，引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症狀，严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化，甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量

为1000毫克，有骨质疏松症病史，或正在服用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群，可在医生指导下适度增加每日钙摄入。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。”于康说，维生素D、维生素K2等微量元素也有助益，前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充，后者主要存在于发酵食品中，有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外，牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”；浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失，要适当减量；草酸也会影响钙的吸收，食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时，应焯水后再食用。

误区三

骨质疏松症，老年专属

科学研究表明，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到高峰值骨量，之后逐渐流失。峰值骨量越高，老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松症并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师越雷表示，年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响，因此从年轻时就应通过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议，儿童青少年时期要保证充足的钙摄入，积极参加体育锻炼，刺激骨骼生长；成年人要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等，增强骨骼的强度和韧性；孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充；50岁以上人群每年进行骨密度检测，特别是绝经后女性和65岁以上男性，必要时在医生指导下进行药物治疗。

近年来，我国发布《健康中国行动（2019—2030年）》，将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容；在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理相关内容中，纳入骨质疏松症预防等；在《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》增加骨质疏松健康知识……

“做自己健康的第一责任人，老年人群的健康素养尤为重要。”中国疾控中心慢病中心有关负责人说，还要继续深入科普，让更多老年人拥有健康骨骼，共享健康中国！

新华社记者 李恒 徐鹏航
(新华社北京10月19日电)

请用文明
尺子丈量自己