

中国之治 稳定之锚

—新时代中国为世界贡献发展进步力量

10月20日至23日，党的二十届四中全会在北京召开。“十四五”规划圆满收官，“十五五”规划布局谋篇。这次重要会议吸引全球关注的目光。

中国之治所创造的“两大奇迹”和战略定力，持续为世界注入可贵信心，贡献发展进步力量。世界期待，再启新程的东方巨轮，劈波斩浪，继续成为动荡变革世界的稳定之锚。

稳定向前

“坚定不移办好自己的事”

高铁穿梭，航线如织，自驾成潮……2025年中秋国庆假期，中国日均超3亿人次出游，商品和服务消费双双增长。热气腾腾的图景，是“十四五”期间中国内需潜力释放、发展韧性增强的生动缩影。

环顾全球，保护主义暗潮汹涌，强权政治阴云不散，地缘冲突多延宕，世界经济在失速风险中艰难寻找方向。

“面对复杂的外部环境，要坚定信心，坚定不移办好自己的事，坚定不移扩大高水平对外开放，着力稳就业、稳企业、稳市场，稳预期，以高质量发展的确定性应对各种不确定性。”习近平总书记洞察时与势，为中国经济稳健前行指明方向。

确定性，当今世界的稀缺资源。作为经济总量占世界约17%的全球第二大经济体，中国集中力量办好自己的事，正是对世界稳定发展的重大贡献。

“十四五”时期，中国经济总量连续跨越110万亿元、120万亿元、130万亿元，今年有望达到140万亿元，对世界经济增长贡献率保持在30%左右，年均增速5.5%，制造业规模连续15年保持全球第一……一连串亮眼的数字，描绘出中国经济稳定增长的良好势头。

国际货币基金组织总裁格奥尔基耶娃说，中国经济稳定增长“利好全球”。印度尼西亚印多沃投资媒体公司首席运营官亨德罗·维博沃说，中国经济稳定向前，继续担当世界经济前行的重要引擎。

中国经济稳中求进，源于“一张蓝图绘到底，一茬接着一茬干”的接续奋斗。习近平总书记在上海主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会时强调，科学制定和接续实施五年规划，是我们党治国理政一条重要经验，也是中国特色社会主义一个重要政治优势。

沙特利雅得政治和战略研究中心研究员阿卜杜勒·阿齐兹·沙巴尼说，中国发展的一个突出优势就是重视科学的战略规划，并保持政策连续性。

“十四五”期间，中国首次跻身全球创新指数前十，全社会研究与试验发展经费投入总量居世界第二；首艘国产大型邮轮建成运营、首架国产大飞机C919实现商飞、首座中国空间站“天宫”全面建成并转入常态化运营、全球首次月球背面无人采样返回，大国重器彰显创新能量；人形机器人迭代、人工智能模型升级、新能源发电装机规模不断突破、新能源汽车产销量保持全球第一，数字化、智能化、绿色化趋势显著。

中国经济向新而行，源于对世界经济和科技发展趋势的准确把握。从2023年首次提出新质生产力，到强调“十五五”时期“必须把因地制宜发展新质生产力摆在更加突出的战略位置”，习近平总书记引领中国发展新质生产力，不断激发新动能、塑造新优势、开辟新空间，不仅夯实内在根基，也助力其他国家拥抱数字与绿色未来，为全球经济增长注入新动能、拓展新可能。

10月9日，比亚迪第1400万辆新能源汽车在巴西伊亚正式下线。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性力量。

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。”



2025年10月1日，国庆假期第一天，车辆行驶在湖北省武汉长江二桥上（无人机照片）。新华社记者 肖艺九 摄

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，一个都不能掉队”，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，每到历史的关键当口，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。

5年来，从引领“大金砖合作”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。

新华社记者 乔继红 杜 静 赵 媚
(新华社北京10月22日电)



防寒润燥养身心

“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’。”宁夏医科大学中医院教授郭斌说，霜降后应进一步调整作息，早卧晚起，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摘中，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内，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，枸杞红润，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“应时而食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕噜作响的羊肉汤锅，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，邀三五亲朋享受美食，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’或助湿热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀，深秋时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副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，深谙与自然和谐共处之道。

新华社记者 (新华社银川10月22日电)

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、格尔木河等一大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。

以保障河湖生态流量为例，水利部水资源管理司司长王琪洋介绍，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。通过开展取用水管理专项行动，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。以泉城保护治理为例，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。

水利部海河水利委员会主任乔建华介绍，通过“节、控、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，还得益于水利新基建生产力的托举。

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。

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，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 (据新华社北京10月22日电)

“千年一遇”的彗星 如何观测

据新华社天津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，展现出一种独特的视觉效果”。

20日晚，天文爱好者刘东宇和赵忠华在北京门头沟区灵山也对莱蒙彗星进行了拍摄和观察。刘东宇告诉记者：“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视图观察，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联合发起人蒋晨明表示，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方的天空。

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；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。