

完善收入分配制度 增加城乡居民收入

——学习贯彻习近平总书记全国两会期间关于推进全体人民共同富裕重要讲话系列述评之二

国之称富者，在乎丰民。

今年全国两会期间，习近平总书记参加江苏代表团审议时，强调“探索推进全体人民共同富裕的有效途径”，将“增加城乡居民收入”等民生关切摆在突出位置，作为现阶段推进中国式现代化过程中要积极主动解答的课题。

实现全体人民共同富裕，是中国共产党矢志不渝的价值追求，是中国特色社会主义的本质要求，也是14亿多中国人民迈向现代化的必然选择。

习近平总书记曾对共同富裕作出深刻阐释：“共同富裕是全体人民共同富裕，是人民群众物质生活和精神生活都富裕”“实现共同富裕的目标，首先要通过全国人民共同奋斗把‘蛋糕’做大做好，然后通过合理的制度安排把‘蛋糕’切好分好”“要把缩小城乡差距、地区差距、收入差距作为主攻方向”……

一系列精辟论述传递出鲜明信号：增加居民收入，不仅关乎千家万户的“钱袋子”，也是推进共同富裕不可或缺的物质基石。完善收入分配制度，才能真正让改革发展成果更多更公平惠及全体人民。

数据是最有力的见证。回望“十四五”，我国在保障和改善民生、增加居民收入、缩小贫富差距等方面交出一份温暖而厚实的成绩单——

居民收入稳步增长。全国居民人均可支配收入从2020年的32189元稳步提高到2025年的43377元，扣除价格因素影响，2021年至2024年年均实际增长5.5%，与同期国内生产总值增速保持同步。

更令人欣慰的是，城乡收入差距这个“老大难”问题有所改善。2025年，农村居民人均可支配收入实际增速快于城镇居民1.8个百分点。2024年，城乡居民人均可支配收入之比为2.34，比2020年下降0.22。

这些跃动的数字背后是千家万户生活变迁可触摸的温度，是居民增收、城乡协调发展的生动注脚。

看成绩，更要看成色、找差距、补短板。正如习近平

总书记在参加江苏代表团审议时所说的，“要准确把握新形势下人民群众对美好生活新期待和民生工作新特点”。

强调居民增收，算的不仅是当前的“民生账”，更是长远的“发展账”。

从发展规律看，提升居民收入是跨越“中等收入陷阱”，迈向高收入国家的必经之路。国际经验证明，能否形成合理的中等收入群体规模、实现居民收入水平与经济发展水平同步提升，关系到社会结构的稳定性与长远发展的后劲。

从发展需要看，在加快构建新发展格局的背景下，消费对经济增长的拉动作用日益凸显。只有让百姓的“钱袋子”鼓起来，才有助于国内大循环真正“活”起来，形成需求牵引供给、供给创造需求的良性循环，从而确保我国经济在复杂国际环境中能更好抵御风险、行稳致远。

“十四五”时期是夯实基础、全面发展的关键时期，也是全体人民共同富裕迈出坚实步伐的重要时期。面对新形势、新任务，更需精准发力、持之以恒。

着眼未来，要牢牢把握高质量发展这个首要任务，在做大做好“蛋糕”上实现新突破。

“十四五”规划纲要中，“居民收入增长和经济增长同步、劳动报酬提高和劳动生产率提高同步”的表述，是国家对亿万人民的庄重承诺，也是检验发展成色的关键标尺。

同时，“制定实施城乡居民增收计划”首次写入政府工作报告，也意味着促进居民增收将有更长期的、系统的制度性安排。

从政府工作报告的“实施稳岗扩容提质行动”“围绕发展新兴产业、未来产业培育新职业新岗位”，到“十四五”规划纲要的“聚焦重点群体精准实施增收政策”“推动技术工人薪酬和技能‘双提升’”……一系列有力措施将进一步拓宽百姓增收路。

着眼未来，要持续深化收入分配制度改革，在切好分好“蛋糕”上取得新成效。

浙江正在推动高质量发展建设共同富裕示范区。浙江省嘉兴市2025年城乡居民收入比为1.48，远低于全国水平。今年元旦，嘉兴嘉善县优家村村民股东排队领“开年红包”的场景令人印象深刻。这些年，村里不仅通过引进品牌商铺、开发商业用地产生收益分红，还把一半收入用于建公园、养老服务中心等民生项目，成为优化收入分配的生动实践。

“十五五”规划纲要提出一系列针对性举措：聚焦初次分配，健全各类要素由市场评价贡献、按贡献决定报酬的初次分配机制，促进多劳者多得、技高者多得、创新者多得；聚焦再分配，加强税收、社会保障、转移支付等再分配调节，优化收入分配格局；更好发挥第三次分配作用，促进和规范公益慈善事业发展，探索慈善有效实现形式……

着眼未来，要在“扩中提低”的同时织牢民生保障网，让更多居民敢消费、愿消费。

稳步扩大中等收入群体规模，推动形成中间大、两头小的橄榄型分配格局，是实现共同富裕的有效路径。当前，我国中等收入群体规模已超过4亿人，未来10多年有望超过8亿人。

翻开今年的“国家账本”，一系列安排释放出鲜明信号：中央财政安排基本养老金转移支付1.25万亿元；居民医保人均财政补助标准提高24元；继续实施学前一年免费教育政策；教育、社会保障和就业、卫生健康、住房保障4项支出合计超过12.4万亿元……财政支出的重心正持续向“投资于民”、保障民生倾斜，迈向共同富裕的步伐更加坚实。

实现共同富裕，是一个长远目标，不会一蹴而就，要脚踏实地、久久为功。

当每一个劳动者的“钱袋子”鼓起来，当每一个家庭的“小日子”红火起来，中国式现代化的根基愈发坚实，全体人民共同富裕的梦想更加可期。

新华社记者 于佳欣 申铖 吴雨
(新华社北京3月21日电)

学习手记

“江苏等经济大省处在改革开放前沿，要在研究新情况、解决新问题上下功夫、出经验。”今年全国两会期间，习近平总书记对经济大省提出新的要求。

从“为全国大局作出新的更大贡献”到“希望江苏落实好挑大梁的责任，努力取得新的更大成绩”，近年来，习近平总书记在全国两会期间多次谈及地方在全国发展大局中的贡献与作用。这背后，蕴含着“既为一域增光、又为全局添彩”的要求，启示着党员干部端正政绩观，摒弃本位主义、地方主义，清醒认识局部与整体、当下与长远、“小我”与“大我”的辩证关系。

一个地区应如何定位自身与国家发展大局的关系？近20年前，时任上海市委书记习近平同志的一番论述引人深思。

2007年5月，上海市第九次党代会，习近平同志在上海原有的城市精神“海纳百川、追求卓越”之后，又添了八个字——“开明睿智、大气谦和”。

“海不择水，故能成其大；山不辞土，故能成其高”，习近平同志引用这句古语表明其中考量，指出上海作为一个发达地区“更要谦和大气，只有具备宽广的胸怀、有全国一盘棋的意识，才能做到他山之石可以攻玉”。

由此，习近平同志进一步明确了上海的发展坐标：“把上海未来发展放在中央对上海发展的战略定位上，放在经济全球化的大趋势下，放在全国发展的大格局中，放在国家对长江三角洲区域发展的总体部署中来思考和谋划。”

城市精神的更新与升级，把上海发展带到了更高的层次，人们愈发深刻认识上海所肩负的重大历史使命。正如习近平同志所说：“上海是全国的上海，上海要更加坚定地在全国战略下思考和行动。上海的发展绝不可能独善其身，上海的发展也绝不可以独‘惠’其身。”

回望习近平总书记的地方为政实践，这种跳出一域看全局的思维一以贯之。

在河北正定，提出“半城郊型”经济发展路子，并在实践中总结出“投其所好、供其所需、取其所长、补其所短、应其所变”的“二十字经”；在福建宁德，将国家喻为一张网，指出“全国三千多个县就像这张网上的纽扣”，“纽扣”牢靠，国家政局就稳定；在浙江，提出在更大的空间内实现更大发展，以“地瓜理论”比喻，言明“必须跳出浙江发展浙江”……

党的十八大以来，习近平总书记引领全党进一步树立全局思维、战略视野，要求领导干部胸怀“两个大局”，叮嘱各地“自觉打破自家‘一亩三分地’的思维定式，抱成团朝着顶层设计的目标一起做”。

在贵州，要求当地积极融入全国统一大市场建设，“坚决破除地方保护、市场分割、‘内卷式’竞争”；对新疆发展，勉励“把新疆自身的区域性开放战略纳入国家向西开放的总体布局中”；对青海努力“把青藏高原建设成为生态文明的高地”的做法予以肯定，指出“这就是你们最大的贡献”……

这些年来，我国区域发展协调性稳步增强，为推动高质量发展积蓄强大势能。这背后，离不开各地各部门积极服务和融入“全国一盘棋”，充分释放比较优势的努力。“一个流动的中国，充满了繁荣发展的活力。”

迈进“十五五”，从南国热土到东北粮仓，从辽阔西部到沿海港湾，中国经济版图上各个区域合理分工、各展其长，协同发力、攥指成拳，一盘着眼全局、纵横联动的发展大棋局正铺展成势。

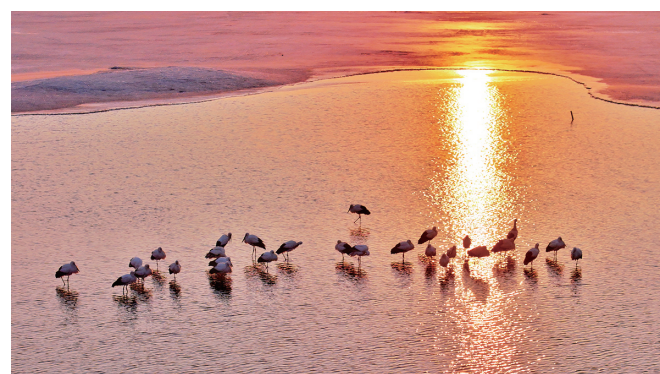
为一域增光，是守土有责的基石；为全局添彩，是胸怀大局的远见。每一名为政者，都要把握好“小我”与“大我”的关系，以“国之大者”的战略清醒去统筹局部与整体，在服务国家战略的宏大坐标中找准定位，创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。

树立和践行正确政绩观

中央网信办全面规范短视频内容标注

据新华社北京3月21日电 记者21日从中央网信办获悉，当前，网站平台关于短视频内容标注的标准和尺度不一，一些含有虚构演绎、摆拍营销、AI生成等内容的短视频未进行规范标注。对此，中央网信办指导网站平台全面规范短视频内容标注。近一个月以来，6家重点平台深入清理虚假摆拍等违规短视频3.7万余条，处置违规账号3400余个，补充标注短视频60余万条。

据悉，中央网信办指导网站平台对短视频内容标注使用的标签进行规范，明确必须设置的标签种类；将内容标注设为短视频发布的必经环节，引导用户对发布的短视频内容进行标注；对存量短视频内容进行分批回溯和补充标注，推动实现应标尽标。



3月19日，东方白鹳在松花江哈尔滨段一处水域栖息、觅食(无人机照片)。

近日，东方白鹳陆续飞抵黑龙江各处湿地和水域，赶赴春天的约会，为乍暖还寒的北国注入勃勃生机。

新华社发 (杨威 摄)



3月21日，人们在浙江省东阳市南马镇花园村天香湾内赏花游玩(无人机照片)。春暖花开、万物复苏，正是踏青赏景好时节。人们走出家门，乐享春日时光。

新华社发 (包康轩 摄)

世界睡眠日：让“睡个好觉”不是难题

夜深了，有人还在刷着短视频“舍不得睡”；凌晨三点，有人盯着天花板，数到第一千只羊依然清醒——“睡个好觉”，这件本应自然而然的事，正在成为越来越多人“奢侈品”。

3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题是“优质睡眠 美好生活”。何为“优质睡眠”？如何“睡个好觉”？记者采访了相关专家。

识别睡眠障碍 把握就医时机

睡眠问题并非千篇一律。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍，常见的睡眠困扰可分为三大类：“睡不着”“睡不好”“睡不醒”，每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。

“睡不着”主要表现为入睡困难，包括失眠障碍、不安腿综合征等；“睡不好”表现为睡眠质量低下，包括睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠行为障碍等；“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠，包括发作性睡病、周期性嗜睡等。

相关研究显示，全球30%至50%的人口受到失眠症状困扰，5%至10%的人口患有失眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科主任范滕滕提示，如果睡眠障碍每周出现三天以上，持续三周以上，严重影响工作、生活和学习，建议到专业的睡眠门诊咨询。此外，如出现打鼾，鼾声响亮且不规律，或者伴有夜间憋醒现象，需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停，建议及时就医。

他介绍，可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍，目前的治疗方法除药物治疗外，还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗手段，以及心理行为治疗、中医治疗等，帮助患者“睡个好觉”。

破除睡眠误区 识别优质睡眠

什么是优质睡眠？有人认为，“一夜无梦才是高质量

睡眠”。

对此，孙伟解释，做梦是正常的生理现象，具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的，是频繁的噩梦。普通梦境无需担忧，但如果频繁被噩梦惊醒并影响到白天状态，建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及，越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据，甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即为正常。”孙伟说，随着年龄增长，深睡眠比例逐渐减少，是正常生理变化，不必过分担忧。

他表示，判断睡眠质量最好的标准是白天的精神状态，“如果日间功能正常，那么睡眠就是优质的睡眠”。

科学助眠有方 从今晚开始改变

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下不动静’五字诀来提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘云介绍，“上”指晚上按时上床；“下”指早晨按时起床；“不”指不补觉、不赖床；“动”指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前三小时内不建议剧烈运动；“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外，专家建议，不要使用酒精等帮助睡眠；限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入；白天避免长时间卧床或睡眠，午睡时间应控制在30分钟以内。

国家卫生健康委要求，每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务；人社部设立“睡眠健康管理师”新工种；多地建设睡眠医学中心，加强睡眠相关疾病的诊治……从国家到地方，更多力量让“睡个好觉”不再是难题。

在这个世界睡眠日，让我们从今晚开始，放下手机，调整呼吸，给自己一个真正放松的夜晚。

新华社记者 徐鹏航 (新华社北京3月21日电)

各地团组织贯彻落实《关于加强党建带团建工作的意见》 肩负起党赋予共青团的使命任务

海风轻拂，书声琅琅。21日上午9时许，山东青岛崂山区上实党群服务中心“山海小学堂”充满欢声笑语。

这个由基层党组织协调资源、团组织志愿者并设计课程的“青春共育”党团队联动项目，为双职工家庭子女提供课后辅导、朗诵训练和科普实验等课程，成为党建带团建制度机制落地生根的温暖写照。

中共中央办公厅印发《关于加强党建带团建工作的意见》，系统总结新时代以来关于党建带团建工作一系列理论创新、实践创新、制度创新成果，对加强党建带团建工作作出全方位战略性部署。

各地团组织在党组织引领下，全面加强团的工作和自身建设，以实际行动抓好意见贯彻落实。

听党话、跟党走始终是共青团坚守的政治生命。意见从加强党中央集中统一领导、坚持有关组织领导体制等方面提出强化举措，凸显了坚持党的领导在党建带团建工作中的统领作用。

各地因地制宜出台务实举措。辽宁推动各级党委(党组)负责人确定1个基层团组织作为党建带团建工作联系点，每年实地调研至少1次。甘肃兰州市委将党建带团建工作纳入全市年度督查考核计划，由团市委联合市委组织部印发方案，以闭环式管理推动任务落到实处。

如何培育时代新人？意见从强化党的创新理论武装、健全团干部和团员教育培训工作体系等方面强调思想建设的重要性。

正在中央党校师资班跟班学习的中央团校党的群众工作教研部副教授韩说：“党校专家教授以精深的理论阐释、扎实的实践示范，让我对党教育这门共产党人的‘心学’有了更深的体会，也真切感受到了党建带团建工作的温度与实效。”

在安徽马鞍山的“青年夜校”，5分钟“微思政”巧妙融入陶瓷课堂；西藏、云南等地持续深化拓展青年马克思主义者培养工程，结合实际开展培训；海南组建青年讲师团，用“青言青语”宣讲党的创新理论与自贸港政策……一系列举措正是共青团青年理论武装的生动缩影。

青年在哪里，团组织就建在哪里。意见要求，各级党委(党组)要支持共青团紧跟党的组织建设步伐，不断巩固拓展团组织的有效覆盖。

“中国石油所属企业多、地域分布广，只靠集团团委有限人手日常对接众多下属企业，工作质效难以保障。”中国石油集团团委副书记夏松泽介绍，集团团委对标党组织体系设置，划分出8个团工作协作区和3个协作组，形成“大带小、强带弱”的协同联动格局。

不止于组织覆盖的“有形延伸”，各地团组织也聚焦新兴领域青年急难愁盼，以精准服务实现“有效覆盖”。陕西支持有条件的地区设立新兴领域团的建设专项经费，河北实行新兴领域团费全额返还基层，江西以“爱新餐”等特色服务凝聚青年……

共青团只有勇于自我革命，才能跟上时代前进、青年发展、实践创新的步伐。意见就各级党组织指导共青团从严落实党的纪律要求、推进全面从严治团等方面提出强化举措，强调了作风和纪律建设在党建带团建工作中的保障作用。

在黑龙江，党章党规党纪学习已纳入团干部培训必修课程；浙江、贵州等地省纪委监委与团省委联合开展廉洁教育活动；山东大学校团委联动校纪委，对团干部开展分层分类警示教育，筑牢思想防线……

青年兴则国家兴，青年强则国家强。

面向未来，共青团切实把党的领导贯彻到团的工作和建设全过程各方面，必将更有力地为党引领凝聚青年、组织动员青年、联系服务青年，肩负起新时代新征程党赋予共青团的使命任务。

新华社北京3月21日电