

筑牢兴水利民之基

——“十五五”开局之年推进水网建设观察

2026年4月底，习近平总书记主持召开中共中央政治局会议，部署加强水网、新型电网、算力网、新一代通信网、城市地下管网、物流网等“六张网”规划建设。在这“六张网”中，水网建设列在首位。

水网，联通江河湖海，事关国计民生。

站在实现中华民族伟大复兴和国家长治久安的战略高度，习近平总书记深刻指出，“推进中国式现代化，要把水资源问题考虑进去”“水网建设起来，会是中华民族在治水历程中又一个世纪画卷，会载入千秋史册”。

“十五五”时期，随着水网规划建设深入推进，兴水利民的基础将更加牢固，我国高质量发展的底气将更加坚实。



三峡水运新通道工程三峡枢纽新通道施工现场(2026年6月8日摄)。新华社记者 肖艺九 摄

“十五五”开局 推进水网建设正当其时

隧洞内机械轰鸣，盾构机平稳掘进。湖北省保康县，南水北调后续引江补汉工程施工有序进行。工程将使三峡水库与丹江口水库成功“牵手”，显著提升华北地区供水稳定性。

南水北调，我国水网格局中的输水“大动脉”。当前，南水北调东中线一期工程累计调水超892亿立方米，优化水资源配置、保障群众饮水安全、修复河湖生态环境、畅通南北经济循环等作用进一步发挥。

“功在当代，利在千秋。”习近平总书记对南水北调工程的评价，深刻指明水网安邦利民的重要作用和长远意义。

国家水网是以自然河湖为基础、引调排水工程为通道、调蓄工程为节点、智慧调控为手段，集水资源优化配置、流域防洪减灾、水生态系统保护等功能于一体的综合体系。“系统完备、安全可靠、集约高效、绿色智能、循环通畅、调控有序”是水网建设的目标。

回望“十四五”，各地各部门水网建设成效显著，为“十五五”开局起步奠定良好基础——

181项重大水利工程开工建设，94项重大水利工程竣工验收并投入使用，新增耕地灌溉面积超5800万亩……“十四五”时期，全国完成水利建设投资5.68万亿元，国家水网覆盖范围占国土面积的比例达80.3%。

当前，进一步推进水网建设意义深远。

从自然条件看，水资源时空分布极不均匀，水旱灾害频发，自古以来是我国基本水情。加之全球气候变化影响加剧，极端水旱灾害多发，水安全风险始终是中国式现代化进程中须臾不可掉以轻心的突出风险。

从基建供给看，我国已建成世界上规模最大、功能最全、惠及人口最多的水利基础设施网络体系，但还存在系统性不强、标准不够高等问题，水利工程互联互通和协同融合不够，公共服务水平和质量效率有待提升。必须固底板、补短板、锻长板，形成高质量、高标准、强韧性的水网。

从发展趋势看，科技创新进入前所未有的密集活跃期，基础设施要素投入方式和运行管理模式加快转型升级，需要更好发挥科技创新的先进引领力和强劲驱动力作用，推动水网安全、绿色、融合、智能发展。

面向未来，高质量推进水网建设方向明晰——

完善水资源配置和供水保障体系，完善现代化水旱灾害防御体系，完善水生态保护治理体系，加快构建数字孪生水网体系，持续完善水网建设运营机制——水利部规划计划司相关负责人介绍“十五五”期间水网建设要做好五方面工作。

开局关乎全局，起步决定后程。“要立足长远、适度超前，优化供给、科学配置，加快建设现代化水网，为‘十五五’时期保障我国水安全、推动经济社会高质量发展作出更大贡献。”水利部中国水利水电科学研究院院长王建华说。

坚持高质量 科学有序抓好建设任务

巍巍天山南麓，大坝拔地而起。新疆库玛拉克河峡谷深处，大石峡水利枢纽工程将于年内全面完工。工程建成后每年可向塔里木河干流生态输水3.42亿立方米，有效缓解下游灌区灌溉缺水难题。

透过一域观全局，“十五五”时期我国水网建设任务繁重，必须科学有序推进，确保建设目标顺利完成。

“优化基础设施布局、结构、功能和系统集成，构建现代化基础设施体系。”习近平总书记的重要指示，为高质量推进水网建设指明方向。

夯实基础，抓好水网“纲”“目”“结”谋篇布局——构建水网之“纲”，推进南水北调后续工程高质量发展，基本建成中线引江补汉工程，推进一批跨流域跨区域重大引调排水工程规划建设。

织密水网之“目”，推进各层级水网协同融合建设，推进区域河湖水系连通和引调排水工程建设，加强互联互通、联调联供。

打牢水网之“结”，加快控制性调蓄工程和重点水源工程建设，基本建成现代化水库运行管理矩阵，建成一批安全大坝、生态大坝、智能大坝，推进革命老区、民族地区、边疆地区中小型水源工程建设。

一张覆盖面更广、功能更完善的水网，正徐徐铺展。科技赋能，以水利新质生产力托举水网提质升级——淮河入海水道二期工程混凝土土工膜，AI应用与数字孪生技术深度融合实现15类异常情况精准识别，混凝土质量得到保障，助力工程“筋骨强健”，运行顺畅。

首都北京，借助数字孪生南水北调中线1.0系统，调度人员可突破空间限制，进行实时水量调度，应对各种突发情况。

从建设到运行，水利新质生产力赋予水网更多智慧和力量。

“要大力推进数字孪生水网建设，用先进技术保障工程建设优质、环保、高效，构建‘天空地水工’一体化监测感知体系，实现水网运行数字化、网络化、智能化治理，全面提升国家水网综合调度能力。”王建华说。

改革护航，体制机制优化为水网建设运行拓展空间——1月底，全国首单新建灌区新增耕地指标交易在江苏

落地。借助江苏省土地交易平台，徐州市睢宁县成功交易100亩新建灌区新增耕地指标，用于淮入海水道二期工程建设。睢宁县政府将所得收益主要用于当地灌区建设与管护。

近年来，各级水利部门通过政府作用和市场机制“两手发力”，通过引导扩大水利信贷投放规模，引导鼓励社会资本通过股权投资、特许经营等模式参与水利项目建设运营，积极谋划发行水利基础设施REITs等举措，拓宽水利基础设施筹资渠道。

推进重大水利工程投建运营一体化模式发展，加强专业项目法人培育，依法开展存量重大水利工程确权登记、加强对招标投标等关键环节的监管力度……一系列举措坚持问题导向，为水网建设、运行、管理提供保障。

“健全权责清晰、投资多元、质效并重的工程建设和运行机制，实现重大水利工程高质量建设、高水平运行和高效能管理。”水利部水利工程建设司副司长赵晓东说。

铺展新篇章 让水网效益更充分释放

“现在的水又清又甘甜，洗菜饮用都安心！”安徽省阜阳市居民韩富喜上眉梢。得益于引江济淮等多项水利工程顺利推进，皖北约3000万城乡居民已彻底告别曾长期饮用的苦咸水。

从引水调水到防洪减灾，从恢复生态到景观优化，从交通运输到清洁发电，愈织愈密的水网，正持续为改善民生、推动经济社会高质量发展赋能加力。

在陕西，东庄水利枢纽将有效提高泾河下游防洪标准；在重庆，渝西水资源配置工程助推成渝地区双城经济圈提升发展能级；在内蒙古，引济济辽工程推动区域水生态格局优化；在湖北，新开工的三峡水运新通道将为深化对内对外开放合作提供便捷航运支撑……

一组数字更能直观体现水网效益：南水北调东中线一期工程已惠及沿线48座大中城市约1.95亿人；截至2025年底，全国农村自来水普及率将达到96%；与2020年相比，2025年底华北治理区浅层和深层地下水位分别回升3.76米和7.65米；“十四五”期间26833座(次)大中型水库拦蓄洪水5591亿立方米……

广西桂平，大藤峡水利枢纽工程6月中旬通过竣工验收，全面转入常态化运行阶段。工程已抵御10次西江编号洪水，累计发电量约290亿千瓦时，并为粤港澳大湾区送去清洁水、幸福水。

记者了解到，我国一季度新开工15项重大水利工程。展望未来，越来越多竣工的水利工程将携起手、蓄满力，持续提升国家水安全保障能力。

跳出水利看水利，水网建设的价值不止于工程本身，也为扩内需、稳增长注入强劲持久的动能。

晋陕交界处，黄河古贤水利枢纽工程建设如火如荼。这一黄河干流控制性骨干项目投资规模大、带动产业链条长，预计将吸纳就业数十万人。

实践表明，我国每1元投资可带动0.55元消费和0.44元劳动收入，每1亿元投资能创造近600个就业岗位。

今年一季度，水利项目施工吸纳就业67万人。“十五五”时期，水利建设年均投资规模将继续保持高水平。

相关专家指出，水网建设既能直接形成大规模有效投资，也可带动上下游产业链发展，激发多元市场活力，创造大量就业岗位，巩固经济稳中向好态势。

充分发挥水网效益，还需持续发力、形成合力。各省因地制宜，让水网通达千家万户，并加强水网与其他基础设施网络的交互融合；

湖南计划以湘南、湘中、湘西北等易旱地区为重点，实施一批水源调蓄工程及连通工程，提高水源调配和供水保障能力；

河南将开展黄河险工及控导工程加固，推动淮河干流上游综合治理前期工作，推进伊河、北汝河、唐河等重点中小河流治理等；

江苏拟推进水网水运融合发展，提高枯水期关键航段补水能力，建立更具韧性的通航水量保障机制……

在繁忙工程现场垒起一砖一瓦，在崎岖巡查路上反复跋涉，在中控室大屏幕前日夜坚守……行遍祖国江河，万千水利工作者正以辛勤劳动续写治水兴邦新篇章。

习近平总书记寄望深切：“要想国泰民安、岁稔年丰，必须善于治水。”

锚定方向，只争朝夕。随着“十五五”时期水网建设高质量稳步推进，持续完善的水利基础设施网络体系必将为实现中国式现代化提供更加坚实的支撑、更加强劲的动力。

新华社记者 (新华社北京7月5日电)

打开短视频平台，不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南：戒主食、断糖，是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览量，并配套推广代餐、抗糖丸、控糖补剂等产品，吸引大批年轻人跟风尝试。

对此，专家表示，极端“断碳戒糖”看似短期见效，实则透支代谢、损伤器官，长期坚持只会得不偿失。

“断碳戒糖”之后体重真的轻了？

在长春读大学的小李为了减肥，戒断全部主食和甜食，起初效果明显，不到一周，体重就下降了3公斤。小李十分欣喜，决定继续坚持。但慢慢地，她发现自己不仅掉秤缓慢，还明显感到贪睡、虚弱。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室博士于海涛介绍，戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖，精制糖进入人体后可迅速引起血糖升高，刺激胰岛素分泌，将葡萄糖转化为脂肪。减少精制糖摄入可以防止体重升高。

断碳往往指减少碳水化合物摄入。“这里的碳水化合物除了精制糖外，还包括主食中的复杂碳水化合物。”于海涛说，碳水化合物分解产生的葡萄糖优先为机体供能，降低碳水化合物摄入后，机体缺少葡萄糖供能时会利用糖原，糖原消耗殆尽后便分解脂肪，达到减重的作用。

专家指出，“断碳戒糖”虽然短期见效，但一旦长期执行就会出现各种身体问题，小李出现的一些身体反应就是典型表现。

于海涛介绍，人体的大脑主要利用葡萄糖供能，碳水摄入减少后，会影响大脑功能，导致记忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。而肌肉是基础代谢的核心载体，肌肉量持续下降，将会导致基础代谢变慢，与减肥初衷背道而驰。

这几类人群“断碳戒糖”减肥危险系数更高

今年64岁的赵先生有6年2型糖尿病史，长期口服降糖药，血糖控制平稳。退休后他看到不少博主宣传“戒碳水、零主食能降糖减脂，还能延缓衰老”，加之邻居称不吃米饭可以彻底控糖，便开启极端“断碳戒糖”饮食。

此后1个多月，赵先生一日三餐彻底摒弃任何主食，水果也几乎不摄入，每日仅以清炒蔬菜、水煮鸡蛋搭配少量瘦肉果腹。初期监测发现餐后血糖有所下降，体重减轻6斤。但没过多久，他便出现心慌、出冷汗、走路发飘、记忆力减退等表现，直到有一天在家突然眼前发黑、倒地昏迷，被家人送入医院。

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任医师潘秀花指出，青少年、孕期或哺乳期女性、有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群，“断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒，青少年处于骨骼、内分泌发育关键期，断碳会阻碍生长。孕期女性必须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖，母体一旦长期低碳会发生肌肉糖原生、营养缺乏，易造成胎儿发育迟缓，建议孕期碳水每天至少摄入130克。而对高强度运动人群或老年人来说，碳水不足会引发肌肉流失，乏力、跌倒概率显著提升。

此外，对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说，碳水骤降极易发生剧烈的血糖波动，造成心慌、手抖、晕厥、脑损伤、脏器损伤等危害，严重的甚至威胁生命。

糖与碳水，怎么吃更健康？

南宁市第二人民医院体重管理一体化门诊主任医师孙桂丽表示，真正要谨慎对待的“糖”，应为添加糖，如白砂糖、果葡糖浆，或游离糖，如蜂蜜、果汁中的糖等，不包括新鲜水果和牛奶中天然存在的糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每天摄入的添加糖应不超过50克，如果能将摄入量降至25克以下，会带来额外的健康益处。

想要健康摄入糖与碳水，具体该怎么吃？

一是用粗粮复合碳水替代精制米面。孙桂丽建议，可将每餐主食的1/3到1/2替换为糙米、燕麦、荞麦或杂豆类，不仅可以延缓葡萄糖释放，为身体持续供能，同时有助于维持肠道健康。

二是严格限制“游离糖”，合理保留“内源糖”。孙桂丽介绍，蜂蜜水、果汁等在液态或精制状态下的游离糖，几乎不含营养素，且能被极速吸收，增加胰岛负担和内脏脂肪堆积风险，应少喝；而完整水果中的糖分被植物细胞壁包裹，同时伴有维生素C和多酚类物质，这些成分能够减缓糖分吸收并发挥抗氧化作用。此外，还要警惕日常烹饪中红烧、糖醋菜肴中的“隐形糖”摄入。

三是拒绝极端，回归可持续的膳食模式。专家建议，不要采用极低碳水或生酮饮食(一种高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物的饮食模式)作为常规减脂手段，应维持碳水化合物供能比在50%—65%，并确保每餐搭配足量蔬菜和优质蛋白。减脂的关键在于削减精制糖和高饱和脂肪的加工食品，少吃零食、增强运动、持之以恒，才是科学健康的减脂方式。

新华社记者 (新华社北京7月5日电)

一届更赚钱的世界杯为何争议这么大

世界杯作为全球公共体育盛会的普惠属性。在越来越多球迷看来，世界杯正从全民共享的足球节日，变成高消费人群才能负担的现场体验。

火爆赛事为何带不动消费

对世界杯举办国而言，真正值得关注的并不仅是门票收入，而是赛事能否带来持续数月乃至数年的旅游和消费热潮。按照传统经验，大型国际赛事的举办会带动酒店、餐饮、交通、零售等服务消费。然而，本届世界杯却出现一个值得关注的现象：国际游客增长低于预期。

一方面，高票价抬高了观赛成本。另一方面，美国签证审批周期较长、部分国家游客入境受限，“劝退”了不少打算赴美观赛的国际球迷。

据美国媒体报道，一些国家的球迷因签证迟迟未获批准，最终未能来到世界杯现场。国际足联此前曾呼吁简化签证程序，但美国仍主要沿用常规入境管理政策，与历届部分东道主推出赛事专门入境安排形成对比。与此同时，部分比赛出现了“门票卖不动、价格降不下来”的现象。原因在于所谓的动态定价在需求下降时并未及时调价，而是维持高价销售，部分比赛上座率因此不及预期。

换句话说，赛事本身仍具有巨大吸引力，但高票价、签证政策以及跨境出行成本，正在削弱世界杯对全球消费的拉动作用。这也使举办大型国际赛事“以赛促消费、以赛促旅游”的经济逻辑面临新挑战。

世界杯赚的钱究竟去哪儿了

世界杯一直被认为具有明显的“乘数效应”。过去，人们更关注一届世界杯能够带来多少游客、创造多少就业、拉动多少消费。如今，人们开始关注另一个问题：赛事创造的财富究竟流向何方。

近年来，大型国际体育赛事营收越来越呈现“头部集中”趋势。赛事版权、赞助、数字平台、数据服务等收入快速增长，而普通消费者观赛成本却越来越高。数字平台、流媒体和人工智能等新技术不断提升赛事商业价值，也推动赛事运营模式更趋于资本密集型。

一些经济学家认为，未来国际体育赛事竞技场场上的较量不仅是竞技场，还有商业模式。赛事收入持续增长并不意味着举办国一定能获得相应收益，也不意味着普通消费者能共享赛事红利。

对于举办国而言，真正重要的不是世界杯期间创造了多少短期收入，而是能否留下长期资产，包括完善城市基础设施、提升国际形象、培育体育产业以及增强旅游吸引力。

世界杯是一场足球盛宴，更是一面观察全球消费、旅游、资本和公共治理变化的镜子。当国际大型体育赛事越来越赚钱，如何保持其公共属性，并让更多人真正分享到体育发展的红利，或将成为举办国必须作答的考题。

新华社记者 宿亮 (据新华社北京7月5日电)

2026年美加墨世界杯正在进行。作为历史上首次扩军至48支球队的世界杯，本届赛事商业收入和现场观赛人数均刷新纪录。然而，在赛事升温的同时，围绕高票价、动态定价、签证限制以及国际游客增长不及预期等争议也不断发酵。

一边是国际足联赚得盆满钵满，一边是不少普通球迷感叹“世界杯越来越看不起”；一边是商业价值不断攀升，一边是赛事公共属性受到质疑。世界杯给举办国究竟带来了什么？全球赛事经济又出现了哪些值得关注的新变化？

世界杯门票为何越来越贵

与历届世界杯相比，本届世界杯最大的变化之一是首次大规模采用动态定价机制。

所谓动态定价，就是票价不再固定，而是随着需求实时浮动。需求越旺，价格越高，热门比赛甚至一天之内多次调价。

英国《卫报》援引知情人士的话报道称，国际足联美国办公室工作人员曾建议放弃动态定价，但最终被管理层否决，因为赛事被视为“一生一次”的商业机会，国际足联管理层希望最大化票务收入。

美国国会议员也致信国际足联，批评动态定价缺乏透明度。据公开信披露，截至今年5月，104场比赛中约90场票价上涨，平均涨幅超过34%，部分场次价格翻倍，决赛门票一度接近1.1万美元。

不少美国媒体认为，这种模式更像美国演唱会市场的商业逻辑，不符合世界杯“让更多球迷走进球场”的传统理念。美国哥伦比亚广播公司、《今日美国报》等媒体均评论说，高票价正把普通球迷挡在球场之外。

从经济学角度看，动态定价提高了票务收益，但弱化了



新华社发