

像海燕一样搏风击浪振翅飞翔

钟华论

舞人心的画卷。

“惊涛骇浪，乐在其中！”当年，我国核潜艇进行首次深潜试验，黄旭华冒着很大风险随艇下潜，取得成功后写下这样的豪言壮语。暴风雨最猛烈的地方，恰恰是“哪吒闹海”、“一飞冲天”的舞台。“青山遮不住，毕竟东流去。”回望中国，中国的每一次进步，从来不是唾手可得的结果，而是危难到来时爆发的勇气，是拼搏奋斗中迸发的力量，是荆棘从林间踏出的通途。再出发，发扬斗争精神，增强斗争本领，在风浪中锤炼意志、强健体魄、壮实筋骨，我们一定能飞越重峦叠嶂、冲破风雨浪涛，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

（三）

“科技创新和产业创新，是发展新质生产力的基本路径”“使我们国家能够在现代经济大潮中始终保持弄潮儿角色”“实现科技自主创新和人才自主培养良性互动”……两会上，习近平总书记同代表委员的深入交流中，“创新”“新质生产力”等成为重要关键词。总书记念兹在兹、科学谋划的“国之大事”，澎湃着新时代高质量发展的热潮。

“梦想”号大洋钻探船建成入列，探寻海洋深处的秘密；量子计算机信号闪烁，激荡算力产业的潮声；人形机器人破圈迭代，孕育未来产业的雏形……时间之河奔腾不息，创新之翼自由飞翔。中华大地上，处处涌动着跃跃的创造，书写着日新月异进步。

“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”当人们惊叹于DeepSeek一鸣惊人，思考着“杭州六小龙”的成功之道，都会把目光投向广阔而深厚的发展沃土——“东方力量”并不神秘，是改革不断深化、营商环境不断优化、创新生态不断进步，是创业者“十年磨一剑”的坚守与定力，也迎来了破土而出、振翅高飞的跃升时刻。创新，不仅是灵光乍现的火花，更是厚积薄发的果实。

“新型举国体制下更高效的协同创新让我们在竞争中不断超越！”今天的中国，从“揭榜挂帅”机制激发科研人员创造力，到“科改行动”点燃创新之火；从加强新领域新赛道的制度供给，到促进金融活水滋养创新种子，进一步全面深化改革的大潮激荡之下，“乘数效应”不断显现，为高质量发展注入了“千军万马齐踊跃”的蓬勃活力。

梦想之翼，因创新而瑰丽。观察两会会场，人工智能成为热议话题，“具身智能”“智能机器人”“独角兽企业”“瞪羚企业”等新词热词进入政府工作报告，代表委员们带来一个个创新的故事：人工智能如同蒲公英的种子播撒到千行百业，成为驱动新质生产力的重要引擎；人形机器人加快“跑”入工厂和寻常百姓家，生产生活多了“好帮手”；打通创新药研发从实验室到病房的“最后一公里”，让战胜疾病的工具箱越来越丰富……各行各业向新而行、以质图强的“春消息”，生动而深刻地告诉人们：抓创新就是抓发展，谋创新就是谋未来。开启未来之门的钥匙，就在创新之中。

改革创新不是冲刺跑，而是没有终点的马拉松。2024年，中国全球创新指数排名升至第11位，是10年来创新力上升最快的经济体之一，也是拥有百强科技创新集群最多的国家。“中国是一个改革永不停歇、现代化日益推进的国家。”在北京工作的喀麦隆青年卡布雷尔·多姆切如是感慨。

身形小巧的海燕看起来不起眼，却蕴含着惊人的爆发力。弄潮儿向涛头立！在时代大潮的激荡中，以创新为帆，以改革为桨，高质量发展的动力必将更加充沛，中国经济的航船必将驶向更加光明的未来。

（四）

这一幕，如此亲切，又如此熟悉。两会期间，习近平总书记同代表委员围坐一起，深入交

流、共商国是。从百姓院落到人民殿堂，一次次围坐共话，激荡着中国人民在党的坚强领导下拧成一股绳、脚足一股劲的奋进力量。

“大鹏之动，非一羽之轻也；骐骥之速，非一足之力也。”中国要飞得高、跑得快，就要汇集和激发14亿多人民的磅礴之力。新时代以来，面对大战大考、风险挑战，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国人民心往一处想、劲往一处使，全国上下聚力攻坚，共同写下恢宏史诗。

团结奋斗是中国共产党和中国人民最显著的精神标识，是中国人民创造历史伟业的必由之路。恰如中国古建筑中的榫卯结构，部件相互支撑、环环相扣，在漫长的历史长河中，中国人民团结一心、同舟共济，建立了统一的多民族国家，形成了守望相助的中华民族大家庭。从“兄弟同心，其利断金”的朴素道理，到“能用众人力，则无敌于天下矣”的至理名言；从抗战时期“四万万同胞心一样”的同仇敌忾，到灾难来袭时“一方有难、八方支援”的大爱精神，团结始终被视为中华民族的“天地之常经，古今之通义”。

团结是成功的基石，奋斗是梦想的翅膀。“我们靠团结奋斗创造了辉煌历史，还要靠团结奋斗开辟美好未来。”这是历史的启示，也是时代的召唤。两会上，团结奋进的力量令人振奋。代表委员肩负人民重托，聚焦国计民生，在一场场热烈讨论中，在一次次建言献策中，把智慧和共识凝聚起来，把信心和力量传递出去，奏响团结奋斗的时代主旋律。通过全过程人民民主的生动实践，着力画好强国建设、民族复兴的最大同心圆，这是我们团结一心向前的力量源泉。

“中国人的团结令人印象深刻”，在一些外国观察家眼中，中国人把团结互助刻在骨子里，这种力量不可战胜。人民大会堂万人大礼堂的穹顶，璀璨星辰簇拥中央一颗巨大的红五星灯，生动体现了中国人民同心向党、共圆梦想的精神力量。涓涓细流汇成大海，点点星光照亮银河。新征程上，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，14亿多中国人民团结成一块坚硬的钢铁，众人拾柴火焰高，齐心协力开大船，就没有干不成的事、迈不过的坎。

（五）

七彩霓裳竞相闪耀，各类器乐齐奏和鸣——哈尔滨第九届亚洲冬季运动会开幕式上，不同文明和合共生的一幕令人动容。“五色交辉，相得益彰；八音合奏，终和且平”，亚冬会向世界展现的，是冰雪运动的速度与激情，更是中国携手亚洲、拥抱世界的诚意与胸襟。

从竞技场到两会会场，开放的中国与世界交融互动。3000多名中外记者报名采访全国两会，政府工作报告就“扩大高水平对外开放”作出部署，“代表通道”“委员通道”“部长通道”、新闻发布会、记者会、开放团组活动等让各界人士感受开放透明的会风……“了解中国是当今世界的‘必修课’。”一名外国媒体人将中国比喻为一本书，“每一页都蕴含着智慧和魅力”。无论是来中国现场体验，还是在社交平台互动交流，各国人民越来越真切地看见了一个安全、



种业建设助推“中国西部菜都”发展

这是3月13日在四川省成都彭州市拍摄的中国南方蔬菜种业创新中心(无人机照片)。近年来，四川成都彭州市通过高标准建成中国南方蔬菜种业创新中心等举措，加速推进国家区域性蔬菜种业创新基地的建设发展，打造“中国西部菜都”。

截至2024年底，彭州市已建成存有200余种蔬菜种子的“种子银行”、天府蔬菜种苗繁育中心等8家蔬菜工厂化育苗中心，筛选出适宜成都平原种植蔬菜新品种35个，通过地展和棚展的方式示范、推广蔬菜新品种。

新华社记者 沈伯韩 摄

围减少了19厘米，体重指数从30下降到26.8。专家表示，体重管理门诊主要是从营养、运动、心理支持等角度为自身控制体重无效、反复减重失败或重度肥胖的人群提供科学、系统、个性化的减重方案。可以通过试点推广的方式，逐步在全国范围内普及。同时，加强基层医疗机构的体重管理能力，让更多群众受益。

动起来：让体重管理成生活方式

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人介绍，控制体重的关键在于大家都参与进来，都关注体重、了解体重，从体重管理中获得健康收益，全社会的超重肥胖率上升趋势才能得到有效遏制。

自“体重管理年”活动启动以来，各地各部门高度重视，积极响应——

南昌市出台《南昌市“体重管理年”活动方案》，明确提出“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品等”；北京市顺义区开展健康促进学校和星级示范学校创建工作，不断改善学

开放、文明、现代的国度，感受14亿多中国人民展现的勤劳智慧、迸发的蓬勃生机。

稳步扩大制度型开放，有序扩大自主开放和单边开放，让负面清单越来越短、准入门槛越来越低；进博会等国家级展会矩阵的“窗口效应”和“溢出效应”越来越强，吸引一批批“回头客”“回头客”“全勤生”；迄今中国已对38国单方面免签，对54国过境免签延长至240小时，免签政策红利不断释放，“打卡中国”日益成为国际新风尚；中国已成为150多个国家和地区的主要贸易伙伴，中欧班列累计开行突破10万列，中拉陆海新通道让“钱凯到上海”不再遥远……越开越大的中国大门，让外企投资兴业更加便利、人员往来更加活跃、合作之路越来越宽广，为世界各国带来更多新机遇。

开放让世界更近，合作让未来更美。随着开放合作不断深化，中国“朋友圈”越来越大。“一带一路”大家庭吸引全球超过四分之三国家加入，让和平发展、合作共赢的中国理念深入人心；全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议得到100多个国家支持，让同球共荣、团结协作的时代强音更加响亮。“对于中方提出的倡议建议，我们向来乐于倾听”，这是泰国总理佩通坦的由衷之语；“我们从中国身上学习到，没有什么是不可能的”，有感于中国发展的成功经验，秘鲁总统博鲁阿尔特对未来充满信心。在动荡不安的世界里，中国以宽广胸襟超越隔阂冲突，以博大情怀关照人类命运，凝聚起构建人类命运共同体的强大合力。

每年春天，一种名为“北京雨燕”的候鸟跨越山海，从遥远的非洲返回北京。服贸会吉祥物“福燕”的主体形象取材于它，寓意连接融汇、互利合作的广阔胸襟，体现踔厉奋发、勇毅前行的顽强精神。“嘤其鸣矣，求其友声。”一个开放包容的中国，必将与世界携手同行，一起飞向辽阔的蓝天，飞向和平、发展、合作、共赢的远方。

（六）

“愿相会于中华腾飞世界时。”100多年前，青年周恩来写下这样的寄语。看今天的中国，港珠澳大桥飞架伶仃洋，大兴国际机场如凤凰展翅，国产大飞机C919翱翔于蓝天，中国空间站遨游苍穹……一个繁荣富强的新时代中国崛起于世界东方，中国式现代化已经展开壮美画卷并呈现出无比光明灿烂的前景。这是最好的告慰，也是历史的回答。

“天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挾持者甚大，而其志甚远也。”在庆祝中国共产党成立100周年大会上，习近平总书记豪迈宣示：“中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂！”乘长风破万里浪，立潮头兴千秋业。一代代中国共产党人胸怀远大志向，矢志不渝为人民谋幸福、为民族谋复兴、为世界谋大同，无论征途如何险峻、风云如何变幻，始终坚持道不变、志不改，团结带领中国人民以不可阻挡的步伐迈向伟大复兴。

心有远方，何惧道阻且长；志越重霄，哪怕惊涛骇浪。在中国共产党人“以百年、千年为计”的时间观和奋斗史里，既有雄心壮志，也有脚踏实地。在全面推进中国式现代化的新征程上，更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，亿万人民坚定信心、众志成城，真抓实干，全面建成社会主义现代化强国的目标一定能够实现，中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现！（新华社北京3月13日电）

东风浩荡，大潮奔涌。举世瞩目的全国两会胜利闭幕，中国式现代化开启新的篇章，信心和力量在亿万追梦人心中升腾。

从历史深处走来，向着光明未来奔去。在强国建设、民族复兴新征程上，新时代中国风雨无阻向前进，像海燕一样搏风击浪振翅飞翔，扶摇直上九万里！

（一）

中国经济怎么看，中国发展怎么干，中国机遇怎么分享……春风徐来的三月，世界目光纷纷聚焦东方。全国两会，已成为世界观察和思考中国发展走向、政策布局的重要窗口。今年是“十四五”规划收官之年，也是进一步全面深化改革的重要一年，国际国内对一年一度的盛会更加充满期待。

阐明经济大省挑大梁的着力点，强化教育对科技和人才的支撑作用，谋划新时代教育事业发展大计，指出发展新质生产力的基本路径，强调以文化赋能经济社会发展，对做好就业、医疗、社会治理等工作提出明确要求……盘点习近平总书记的“两会时间”，有“国之大事”，有民之关切，有战略谋划，有科学方法，彰显了高超的治国理政智慧、强烈的改革创新精神、深厚的人民情怀和坚定的发展自信。总书记的系列重要讲话，为我们进一步推动高质量发展、推进中国式现代化，指明了努力方向和实践路径，凝聚起开拓进取、奋发有为的磅礴力量。

从全国两会，可以更好地读懂中国信心。翻开今年的政府工作报告，两个“5%”令人印象深刻。

第一个“5%”，是2024年我国国内生产总值增长5%。这个增速在主要大国中“一枝独秀”，而且是在破解一系列发展深层次问题中取得的，是在全球增长低迷背景下实现的，更是在克服外部干扰压力下拼来的。惟其不易，更见成色。5%的背后，是打实的高质量发展成绩：城镇新增就业1256万人，居民人均可支配收入实际增长5.1%，粮食产量首次跃上1.4万亿斤新台阶，新能源汽车年产量突破1300万辆，单位国内生产总值能耗降幅超过3%，集成电路、人工智能、量子科技等领域新成果不断涌现，民生保障力度加大，重大改革举措陆续推出，高水平对外开放不断扩大……“稳”的态势巩固延续，“进”的步伐坚实有力，可圈可点的中国答卷，更加坚定了我们在新时代新征程全面建设社会主义现代化国家的决心和信心。

第二个“5%”，是今年我国经济增长预期目标为5%左右。这一目标，既是稳就业、防风险、惠民生的需要，也有经济增长潜力和有利条件支撑，并与中长期发展目标相衔接，突出迎难而上、奋发有为的鲜明导向。锚定新目标，我们充满信心：我国具有显著的制度优势，有超大规模市场，完备产业体系、丰富人力人才资源等诸多优势条件，有长远规划、科学调控、上下协同的有效治理机制，有需求升级、结构优化、动能转换的广阔增量空间，经济长期向好的基本趋势没有改变也不会改变，实现目标有基础、有保障。

“中国经济展现非凡韧性”“中国为世界提供‘宝贵稳定性’”“中国充满自信驶向未来”……国际社会也从中国两会读出了信心和机遇。“下一个‘中国’，还是中国”，中国奇迹令人刮目相看，新篇章必定更加精彩纷呈。

新时代中国为什么能？代表委员达成的坚定共识，也是14亿多中国人民的共同心声——根本在于习近平总书记领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。实践再次证明，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，是我们战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。

“我们现在走的是一条正确道路，要继续往前推进。”习近平总书记的话语铿锵有力、催人奋进。风物长宜放眼量。端起历史的望远镜，把握发展大势，辩证看待危与机，才能更清晰地看到前途、看到光明、看到未来。以实干为翼，搏击万里长空；凭奋斗作舟，逐梦时代浪潮。保持发展定力、增强发展信心，坚定不移办好自己的事，中国经济航船必将乘风破浪、行稳致远。

“国家喊咱减肥了” 管理体重如何做？

新华社记者 李 恒 董瑞丰 黄 筱

腰围大了，体重超了，慢性病找上门了……今年全国两会期间，“体重管理”“体重管理门诊”冲上热搜。

以体重管理“小切口”，推动应对慢性病防控的“大工程”。自去年6月开始，国家卫生健康委已会同多部门启动“体重管理年”活动。为什么要重视体重管理？当前医疗机构的体重管理门诊开设情况如何？记者就此进行了采访。

超重肥胖：慢性病的隐形推手

今年35岁的小正(化名)，不曾料到自己会因为肥胖患上阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，睡觉时由于通气不足被憋醒，每晚起夜七八次。年纪轻轻的他，已患上高血压、糖尿病……体重最重时飙升至近380斤，“胖墩墩”的人生让小正苦不堪言。

肥胖症，一种由遗传、内分泌和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。随着经济社会发展和生活水平提高，我国居民生活方式、饮食结构等发生较大变化，超重、肥胖已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%，并呈逐年递增趋势。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导

原则(2024年版)》也指出，有研究预测，若该趋势得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

肥胖不仅影响个人形象，更是多种慢性病的隐形推手。体重异常，特别是超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。

医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低，引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。专家提醒，体重管理不仅仅是减肥，更是通过科学的方式维持健康体重，预防慢性病发生。同时，体重过重或营养不良者也要管起来。

国家卫生健康委有关负责人表示，将引导医疗卫生机构设立体重管理门诊，为受体重问题困扰的居民，提供一个良好的专业咨询环境和平台，帮助居民在自己的努力和专业机构人员的帮助下，能更好地管好体重，健康生活。

体重管理年：从治已病到治未病

记者在走访中发现，越来越多的医疗机构开设体重管理门诊，为患者提供个性化的体重管理服务。

在杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊，就诊人会先在体脂机上进行身体数据测量，得到一张体脂表；随后医生会让就诊人填写一张生活习惯调查表，包括是否吃早饭、肉类、蔬菜、水果的每日食用量等。