

中国之治 稳定之锚

——新时代中国为世界贡献发展进步力量

新华社记者 乔继红 杜静 赵嫣

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，地缘冲突多地延宕，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巴伊亚州正式下线。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。”

“让中国大市场成为世界大机遇”。“十四五”期间，中国自贸试验区总数达到22个，同30个国家和地区签署了23个自贸协定，制造业领域外资准入限制措施“清零”，进博会已连续举办7届，海南自贸港今年年底封关运作……中国加快建设更高水平开放型经济新体制，与世界分享发展机遇。

肯尼亚国际关系学者卡文斯·阿德希尔认为，“中国机遇”不仅是进入巨大市场的机会，更是共享中国发展红利、共同实现现代化的历史契机。

“合作不论大小，只要真诚，就会有丰硕

成果”。10月初，匈塞铁路塞尔维亚段全线通车，塞尔维亚总统武契奇坐上首班列车，由衷感谢中国的合作。从亚欧大陆到非洲和拉美，中国与150多个国家和30多个国际组织签署共建“一带一路”合作文件，成立20多个专业领域多边合作平台，港口、大桥、电站、工业园区在世界各地拔地而起。中国用行动践行“为世界经济增长注入新动能，为全球发展开辟新空间，为国际经济合作打造新平台”的“一带一路”倡议初心。

土耳其国际问题学者苏艾·妮汉·阿彻卡伦说，“一带一路”倡议通过在众多国家和地区建设铁路、公路和数字网络等基础设施，深化合作，促进经济发展、贸易融通与区域经济一体化，帮助发展中经济体更好融入全球市场。

2025年，上海合作组织成立以来规模最大的一次峰会在天津举行，为全球开放合作贡献“上合力量”；总部位于上海的金砖国家新开发银行再次扩员，迎来又一个新正式成员国阿尔及利亚。习近平总书记4月在上海访问新开发银行时指出，这家银行成长为“国际金融体系中新兴力量和全球南方合作的金字招牌”。

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，一国都不能掉队”，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。

面对世界和平赤字、发展赤字、安全赤字、治理赤字叠加的严峻复杂局面，习近平总书记相继提出四大全球倡议，从发展、安全、文明、治理四个维度，持续完善系统性解决人类社会难题的中国方案。

全球发展倡议系统阐释了为什么要发

展、发展为了谁、发展依靠谁、如何发展等一系列全球重大问题，为加快落实联合国2030年可持续发展议程注入信心和动力。全球安全倡议既着眼于解决人类安全的现实问题，又着眼于谋求世界和平的长久之道。全球文明倡议弘扬全人类共同价值，推动文明多样性、平等对话、合作共赢等核心理念成为国际社会共识。全球治理倡议深刻回答全球治理“由谁治理、如何治理、为谁治理”的时代课题。四大全球倡议各有侧重、并行不悖，形成以发展促繁荣、以安全保稳定、以文明增互信、以治理求公正的有机整体。

从人类共同利益出发，回应世界对和平与发展的共同追求，新时代中国始终将自身发展置于全球发展的宏阔坐标系中，践行真正的多边主义，不断深化平等、开放、合作的全球伙伴关系网络，汇聚广泛力量应对共同挑战。

“历史告诉我们，越是困难时刻，越要秉持和平共处的初心，坚定合作共赢的信心，坚持在历史前进的逻辑中前进、在时代发展的潮流中发展。”不为一时一事所惑，不为风高浪急所扰，习近平总书记道出大国定力所在。

从中国主张到国际共识，从合作理念到共同行动。站在历史正确的一边，中国既为全球治理提供理念引领，又以脚踏实地的行动为动荡不安的世界注入稳定性和确定性，推动构建人类命运共同体。

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。

（新华社北京10月22日电）



10月22日在空客二线城市项目总装厂房拍摄的一架待总装飞机。

当日，空中客车公司在中国也是亚洲的第二条A320系列飞机总装线在天津投产。

据悉，空客二线城市项目总占地约30万平方米，包括总装厂房、喷漆机库、最终装配及工作机库等13个单体建筑。

自2008年9月空中客车公司在天津投产其在欧洲以外设立的首条民用飞机生产线以来，已总装并交付780余架A320系列飞机。

新华社记者 孙凡摄

霜降时节养生重在温补阳气

新华社北京10月22日电（记者田晓航 帅才）23日将迎来秋季的最后一个节气霜降。中医专家介绍，这一时节是秋天气候的转折点，气温将进一步下降，昼夜温差增大，养生防病重在藏阳护阴，温补阳气。

《月令七十二候集解》关于霜降提到：“气肃而凝，露结为霜矣。”中国中医科学院西苑

医院血液病科主任医师唐旭东说，霜降时节天气渐寒，始降霜雪，万物收藏，此时也是阳气由收到藏的过渡，养护的重点宜顺应自然转向内在积蓄。

“俗话说‘补冬不如补霜降’。霜降属土，应以淡补为原则、补血气以养护脾胃。”唐旭东说，可选用牛肉、羊肉、鸡肉等温热性食材

搭配生姜、红枣等提升阳气，还可用紫苏、山药、桂圆等温补脾胃的食材煲汤或煮粥食用；应对“秋燥”可选雪梨、银耳、百合等滋阴润燥之品。

起居也需格外注意。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白说，霜降节气昼夜温差较大，应及时添衣，特别是做好脚

部和胃部保暖；宜早睡早起、保证充足睡眠，睡前可以热水泡脚以缓解疲劳；可通过郊游、登山、赏菊等活动舒缓心情，但不宜过度劳累、大汗淋漓。

“霜降时节还可采用多种中医药适宜技术应对常见健康问题。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例，艾灸关元、足三里、肺俞等穴位能温通经络、扶助阳气；对于“秋燥”引起的咽干、皮肤干痒，可按揉列缺、照海等穴位以缓解不适；用艾叶、红花等药材煮水泡脚，还可促进气血循环，祛除寒湿。

新华社北京10月22日电（记者李恒 田晓航）79岁，中国人均预期寿命的最新数据，较2020年提高1.1岁，全国已有8个省份率先突破80岁大关，居民主要健康指标居于中高收入国家前列。

人均预期寿命，是衡量一个国家或地区现阶段经济社会发展水平和医疗卫生服务水平的综合指标。

从新中国成立初期的35岁，到改革开放初期的68岁，再到“十四五”期间的79岁，这条持续上扬的“生命线”，勾勒出中国医疗卫生事业的跨越式发展，折射出人民生活品质的时代变迁。

健康，是人民幸福生活的基础。“十四五”以来，一张覆盖14亿多人的健康防护网越织越密，成为人均预期寿命稳步提升的“健康密码”。

服务网络更可及。五年来，我国建成世界上规模最大的医疗服务体系。截至2024年底，全国医疗卫生机构达109万所，卫生人员达1578万人。如今，九成居民15分钟内可到达最近的医疗服务点，群众看病就医急难愁盼问题正持续缓解。

预防关口更前移。我国拥有世界上规模最大的疾病预防控制体系，居民健康素养水平由2020年的23.2%提升到2024年的31.9%，重大慢性病过早死亡率得到进一步控制，结核病、乙肝和艾滋病等传染病发病率持续下降或保持在低流行水平……这背后，是从“以治病为中心”到“以人民健康为中心”的转变和探索。

医药负担更轻了。医保药品目录动态调整机制释放惠民红利，“十四五”以来累计402种药品进入目录，新药、好药进入医保目录呈现“加速度”。全国基本医保参保率稳定在95%左右，13亿多居民享有基本医疗保障——这张世界上规模最大的基本医疗保障网，为生命健康撑起“保护伞”。

从人均预期寿命稳步提升，到孕产妇死亡率、婴儿死亡率等关键指标持续下降，凸显健康中国建设“成色足”。

现代化最重要的指标是人民健康。

从“三减三健”到全民健身，健康生活理念正深入人心。截至2024年，全国体育场地面积达42.3亿平方米，经常参加体育锻炼人数比例超38.5%。

新时代新征程，坚持以人民健康为中心，实施健康优先发展战略，将为14亿多人民带来更多健康福祉。



10月22日，在山东省荣成市中医院中医科普馆，学生学习称量中药材。当日是世界传统医药日，各地组织开展中医药文化体验主题活动，让大家了解中医药知识，感受中医药文化魅力。

新华社发（李信君 摄）

越是艰险越向前

真正的历史自觉、历史主动，不仅仅在于预判一时的潮汐方向，更在于主动顺应历史大势、抓住历史机遇、引领历史发展。

“我们有决心和信心战胜各种风险挑战。无论外部环境如何变化，中国都将坚定不移办好好自己的事。”

这信心，源自创新力量的积聚成势。

超高速实时示波器发布，新一代电子工程EDA设计软件产品亮相……一周前，2025湾区半导体产业生态博览会上，一系列新技术、新产品相继发布，中国制造的韧性与活力跃然眼前。

一次展会可以管窥行业脉动。事实证明，“脱钩断链”、打压遏制，只会增强我国自立自强的决心和能力，只会加速我国自主创新的进度和突破。

研发人员总量世界第一，高新技术企业超50万家；更多创新成果从“实验室”走到“生产线”，今年前三季度，规模以上高技术制造业增加值同比增长9.6%……“十四五”时期，中国科技事业大厦建得更高，科技强国根基夯得更实，创新活力奔涌。

这信心，源自改革开放的全面深化。

“我们乘着改革开放的时代大潮阔步前行，中国式现代化必将在改革开放中开辟更加广阔的前景。”在2025年新年贺词中，习近平总书记谈及改革开放的伟力，信心十足、催人奋进。

加快构建高水平社会主义市场经济体制，出台实施民营经济促进法；全国统一大市场建设向纵深推进；充分发挥超大规模市场优势；统筹实施区域协调发展战略，把发展落差的势能变成协同发展的动能……“十四五”期间，改革“一子落”带动发展棋局“满盘活”。

持续优化营商环境，稳步扩大制度型开放，外资准入负面清单条目持续缩减，电信、医疗、教育等服务业领域开放试点稳步推进，制造业领域外资准入限制措施实现“清零”，连续多年举办进博会、广交会、服贸会、消博会……与中国同行就是与机遇同行，相信中国就是相信明天，正在成为更广泛的国际共识。

路子对了，就要坚持走下去。

党的二十届三中全会明确了进一步全面深化改革的总目标——继续完善和发展中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化。

今天的全面深化改革，正在向广度和深度进军，不断将制度优势转化为治理效能，以“中国之制”推进“中国之治”，用“中国之治”赢得“中国信心”。

大道至简，实干为要。“基本实现现代化要靠实干，实现中华民族伟大复兴要靠实干”。

信心就是预期，信心就是希望，信心就是力量。

“十四五”即将收官，“十五五”新程将启。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，以压倒一切困难而不为困难所压倒的决心和勇气，敢于斗争，善于创造，向着中华民族伟大复兴的光辉彼岸奋勇前进，我们信心十足、底气十足、力量十足！

（新华社北京10月22日电）