

千花百卉争明媚

新华社记者 邓浩然

“社日双飞燕，春分百啭莺。”3月20日，我们迎来二十四节气中第四个节气——春分。

古时，春分也被称为“日中”“日夜分”“仲春之月”等。在古籍《月令七十二候集解》中记载：“春分，二月中。分者，半也。此当九十日之半，故谓之‘分’。”

春分的“分”，有两个含义，一个是“昼夜平分”，在春分这天，太阳直射赤道，昼夜刚好等长，春分过后，便开始昼长夜短，等到秋分过后，便开始昼短夜长。而另一个含义则是“季节平分”，春分刚好处于立春和立夏之间，也正好平分了春季。

“一年之计在于春。”许多地区已经开始明显升温，冬小麦也到了返青、春浇的关键期。位于山西省运城市的夹马口灌区，是黄河上建起的第一座大型高扬程电力提黄灌区。为了让小麦喝饱“返青水”，夹马口泵站昼夜不停歇。

在夹马口灌区吴王水源地，这里单日最大供水流量为每秒24立方米，日最高供水量可达210万立方米，为粮食增产、农民增收提供了坚实的用水保障。当地村民荆建龙正在田间灌溉，他满脸喜悦地说，黄河水有助于改良土壤，自从有了黄河水灌溉后，种粮食更有底气了。

沿黄河逆流而上，车程2小时左右，便能隐约听到峡谷里传来的轰隆隆的“雷声”——壶口瀑布到了。

位于山西吉县和陕西宜川县交界处的黄河壶口瀑布迎来一年一度的“桃花汛”，滚滚波涛奔涌而下，形成壮美瀑布群景观，吸引了众多游客前来观赏。

每年3月下旬到4月上旬，黄河上游冰凌消融形成春汛，当其流至下游时，由于恰逢沿岸山桃花盛开，故被称之为“桃花汛”。壶口瀑布“桃花汛”虽不及每年“七下八上”时期的水量大，但恰逢春分时节，两岸山花盛开，也别有一番趣味。

俗话说“二八月，乱穿衣”。虽早已立春，但是许多地区天气仍然多变。山西医科大学第二医院心内科副主任医师阎丰提醒大家，春分前后阳气渐升但温差仍大，是高血压、冠心病、心律失常等心血管疾病的波动高发期，顺应节气、平稳调护，能有效降低春季心血管事件发生的风险。

阎丰提醒，在运动方面，首选快走、太极拳、八段锦等温和运动，运动以微汗为宜。在饮食方面，要坚持低盐、低脂、低糖，多吃新鲜蔬果、豆类与深海鱼，少油腻、少辛辣、忌生冷。

春分养阳，护心为要。科学保暖、清淡饮食、适度运动、平稳情绪、规律监测，让心脏安稳度过换季波动期，以健康状态迎接明媚春光。

(新华社太原3月19日电)



当黛色群峰披上鹅黄嫩绿的轻纱，当无垠原野晕开斑斓绚丽的油彩，春便浩浩荡荡地来了。这组影像，记录着大地初醒的脉搏：是暖树枝头的鸟鸣，是花间明媚的笑靥，是千山披翠、万水含烟的盛景。春满山河，人间正暖。

- ①3月15日，游客在江苏扬州瘦西湖风景区赏花游玩(无人机照片)。新华社发(孟德龙 摄)
- ②3月19日，游客在浙江省嘉兴市南湖景区休闲观光。新华社发(金鹏 摄)

(上接第一版)

习近平总书记高瞻远瞩：“要抓住这个时间窗口，巩固拓展优势、破除瓶颈制约、补强短板弱项，在激烈国际竞争中赢得战略主动，推动事关中国式现代化全局的战略任务取得重大突破，确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展。”

科学判断，为“十五五”发展锚定了战略方向，也决定了每一步的落地逻辑。

全会后，习近平总书记接连两场活动安排，充分体现关于未来发展的深远考量。

全会后首次出访——2025年10月30日至11月1日，赴韩国出席亚太经合组织(APEC)领导人非正式会议并对韩国进行国事访问，对外释放明确信号：中国将不断以中国式现代化新成就为亚太和世界提供新机遇。

全会后首次国内考察——2025年11月，深入海南、广东两省，要求把海南自贸港“打造成为引领我国新时代对外开放的重要门户”，寄望广东“以全面深化改革开放推动高质量发展”。

一外一内，相互呼应，敞开怀抱拥抱世界，苦练内功强基固本。这是对形势判断的回应，也是把握战略主动的体现。

从党的二十届四中全会到2026年全国两会，短短几个月，国际形势变幻交织，地缘冲突延宕升级，外部环境的复杂性、严峻性、不确定性进一步上升。

面对风云变幻，中国从容应对、稳扎稳打，一步一步谋划未来。

系统部署，筑牢未来五年的发展根基。

开局关乎全局，起步决定后势。2026年是“十五五”开局之年，经济工作如何起笔，直接关系到未来五年战略目标任务能否落地见效。

2025年12月举行的中央经济工作会议上，习近平总书记发表重要讲话。会议以“稳中求进、提质增效”8个字定调开局之年经济政策取向，总结“五个必须”规律性认识，以“八个坚持”部署重点任务……一系列安排引领中国在一个更加不稳定的世界中赢得主动。

既要紧锣密鼓细化五年施工蓝图，又要抓好开局之年的发展。

2026年1月20日，“十五五”开局之年“第一课”。

习近平总书记在省部级主要领导干部学习贯彻党的二十届四中全会精神专题研讨班开班式上强调：“制定和实施五年规划是我们党治国理政一条重要经验”“地方规划和专项规划要与国家整体规划衔接好”“要树立和践行正确政绩观”……

聚焦未来五年，习近平总书记系统阐明“新”与“旧”、内与外、发展与安全、经济和社会发展等关系，廓清认识误区，驱散前行路上迷雾。既有思想层面的深刻阐释，也有具体着力点

的清晰部署。

习近平总书记在开班式上明确指出，建设现代化产业体系、实现产业体系整体跃升，是“十五五”时期的重要战略任务。

10天后，开局之年中央政治局首次集体学习，主题聚焦前瞻布局和发展未来产业；春节前夕，开局之年首次考察，习近平总书记来到位于北京亦庄的国家信创园察看人工智能等科技创新成果展示，释放培育发展新质生产力的鲜明信号。

习近平总书记指出：“《建议》把建设现代化产业体系摆在‘十五五’时期各项战略任务的第一条，是经过深思熟虑的。”

凝聚共识，奋力开拓高质量发展新局面。

2026年全国两会，习近平总书记参加团组审议讨论，同代表委员共商国是，发表一系列重要讲话，明方向、谋发展、强信心，凝聚起共赴新征程的强大合力。

在江苏代表团，习近平总书记为经济大省“划重点”：“完成‘十五五’经济社会发展目标任务，需要应对更加复杂的环境、解决更多深层次矛盾”“要在研究新情况、解决新问题上下功夫、出经验”。

在政协联组会上，习近平总书记强调：“坚定不移走中国特色卫生与健康发展道路”“推动‘十五五’时期健康中国建设取得决定性进展”。

在解放军和武警部队代表团，习近平总书记强调，充分发挥政治建军特有优势，凝心聚力推动国防和军队现代化行稳致远。

要练好内功、做强自身，加快建设健康中国，高质量推进国防和军队现代化……习近平总书记的重要指引既有战略高度、又有民生温度，为“十五五”开局各方面工作发出行动号令。

彰显全过程人民民主的智慧——“把顶层设计和问计于民统一起来”

编制好关系14亿多人的发展蓝图，意义重大，任务艰巨。

习近平总书记亲自担任党的二十届四中全会文件起草组组长。从规划编制到规划实施，亲自谋划、亲自指导，作出重要部署指示，指导研究重大问题，自始至终发挥着领航掌舵作用。

党的二十届四中全会后，按照党中央要求，国务院组建规划《纲要草案》编制工作领导小组和起草小组，全面对标对表党中央建议精神，起草形成规划纲要草案。

新时代以来，以国家发展规划为统领，专项规划、区域规划、国土空间规划相互衔接协调，统一规划体系愈发健全，国家发展规划战略导向作用得以更好发挥。

2025年中央经济工作会议上，针对国家和地方“十五五”规划及专项规划编制，习近平总书记

提出进一步要求：“要加强统筹，精简优化交叉重复、缺乏实效的规划编制任务，防止规划过多过滥。所有规划都要实事求是，追求实实在在、没有水分的增长，推动高质量、可持续的发展。”

全面深刻准确领会“十五五”规划建议各项战略部署，规划纲要关于各领域工作的谋划才能更具科学性、预见性、主动性，确保中国发展始终沿着正确方向前进。

问计于民，生动践行全过程人民民主——发展全过程人民民主是中国式现代化的本质要求。习近平总书记反复强调“把顶层设计和问计于民统一起来”。

“十五五”规划纲要草案编制坚持开门编规划，注重加强调查研究和科学论证。

聚焦重点领域和难点问题，组织高水平研究机构形成了近200份支撑报告；到不同类型地区调研40余次、召开50多场专题座谈会；面向社会开展网络问计求策，充分听取灵活就业人员、青年、农民工、残疾人等重点群体的建议……

开门纳谏汇聚民智，党的主张联通民心民意。

2026年全国两会开幕后，习近平总书记3次参加团组审议讨论，听取代表委员发言，同大家深入交流、共商国是。

“我到中央工作以后，参与了‘十二五’到‘十五五’规划的制定，深有体会。规划的过程，也是发扬全过程人民民主的过程。”3月5日下午，习近平总书记在参加江苏代表团审议时，深有感触地说。

党中央全会提出规划建议，国务院编制规划纲要，全国人大审查批准公布实施，以规划编制续写“中国之治”新篇章，中国前进的步伐自信而又坚定。

立短谋长，准确把牢未来发展方向——

打开“十五五”规划纲要，“高质量发展取得显著成效”位居“十五五”时期七大主要目标之首。

新的五年，要在凝心聚力中书写高质量发展新篇章。

规划纲要提出5方面20项主要指标，从16个方面部署了一批重大战略任务，确定了109项重大工程，展现出未来五年中国高质量发展全景图。

新的五年，要在攻坚克难中塑造发展新优势。坚持把发展经济的着力点放在实体经济上，推动科技创新和产业创新深度融合，建设强大国内市场，纵深推进全国统一大市场建设，充分激发各类经营主体活力……规划纲要聚焦“办好自己的事”，充分释放经济潜能。

新的五年，要在增进福祉中标注共同富裕新进展。健全育幼服务体系，推进基础教育扩优提质，建设优质高效医疗服务体系，营造丰富多彩的老

年生活……规划纲要的一系列暖心部署，彰显为民初心。

浩荡春风中、民主殿堂内，党的主张、国家意志、人民心声紧密融合，凝聚成推动国家发展的磅礴伟力，彰显“中国之治”的强大生命力。

凝聚阔步向未来的信心——“不断开创中国式现代化建设新局面”

蓝图擘画宏伟愿景，伟业召唤新的出发。

2025年11月，习近平总书记赴海南、广东两省考察时深刻指出：“学习贯彻贯彻党的二十届四中全会精神，是当前和今后一个时期全党全国的一项重大政治任务。”

考察中，总书记十分关心各地“十五五”规划编制工作，叮嘱“引导广大干部群众切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来”。

党的二十届四中全会后，一场自上而下的大学习全面推开。

中央宣讲团奔赴各地宣讲，从党中央到各级党组织，从城市到农村，从机关到企业，从社区到学校……全党全国迅速掀起学习贯彻四中全会精神热潮。

“坚定不移推动高质量发展”“加快构建新发展格局”“推动全体人民共同富裕迈出坚实步伐”“更好统筹发展和安全”“统筹推进各领域工作”……

习近平总书记对贯彻落实全会精神中要着重把握的方面重点剖析、深刻阐释，进一步统一思想、凝聚共识，为各地各部门做好实际工作提供根本遵循。

面对新的历史方位和新的任务，只有以国家发展规划为统领，把各地方发展目标、工作重点纳入国家发展大局，才能下好全国一盘棋，形成推动中国式现代化建设的强大合力。

习近平总书记明确要求：“各地区谋划‘十五五’时期经济社会发展，要在全国大局中精准定位，加强规划衔接。”

翻开各地“十五五”规划纲要，一系列指标凸显未来五年发展着力点：

浙江提出到2030年人均地区生产总值接近发达经济体水平；北京从创新发展、协调发展、绿色发展、开放发展、共享发展、安全稳定6个维度设置了29项主要指标；上海提出到2030年数字经济核心产业增加值占地区生产总值比重达到20%以上……

贯彻落实习近平总书记重要指示要求，各地胸怀“国之大者”，脚踏“一方水土”，立足实际因地制宜，把中国式现代化的宏伟愿景落实落细为高质量发展的“任务书”。

“十五五”开局之年，如何贯彻落实好四中全

会精神，将蓝图变为现实，事关现代化建设全局。

春节假期刚过，各地“新春第一会”释放高质量发展鲜明信号，明确“施工图”，划出“关键词”，传递出实干笃行推动高质量发展的坚定信心。

安徽聚焦科技创新引领新质生产力发展作出系列部署；浙江锚定高质量发展建设共同富裕示范区亮出举措安排；广东召开全省高质量发展大会，聚焦制造业与服务业协同发展；福建召开民营经济代表人士座谈会，激发“开局起势”的强大动力……

信心，在攻坚克难、团结奋进中更加坚定。

从建言数字基础设施发展到深耕自主创新之路，从关注青少年心理健康问题到为乡村教育发声……2026年全国两会上，直面新形势新问题，代表委员道实情、献良策、出实招，来自一线的声音成为凝聚国家意志的源头活水。

审议审查和讨论“十五五”规划纲要草案、政府工作报告等各项报告、三部法律草案，真知灼见在这里充分激荡，面向未来的发展方向愈发坚定，实践路径更加明晰。

“今年全国两会聚焦高质量发展主题，团结鼓劲、催人奋进，激励我们在开局之年攻坚克难、顽强奋斗，努力完成全年目标任务。”全国人大代表、陕西省宝鸡市市长王勇说。

通过这场春天的盛会，国家的宏大规划与人民的点滴期盼紧密相融，全党全社会汇聚起干事创业的精气神，为中国式现代化建设注入源源不断的能量和动力。

宏图铺展，再启新程；春风浩荡，万物竞发。一组组数据，为这个春天写下最生动的注脚——

春节9天假期，国内出游5.96亿人次、花费超过8000亿元，创下历史新高；前2个月，我国货物贸易进出口总值7.73万亿元，同比增长18.3%，时隔两年重回“两位数增长”；截至2月末，我国外汇储备规模为34278亿美元，环比继续保持上升……

“世界动荡之际，中国引领未来。”阿根廷《号角报》网站的评价印证中国发展为世界注入的信心和力量。

从党的二十届四中全会到全国两会，面对世界形势风云变幻，中国前进的步伐稳健而有力。

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，毫不动摇坚持党的领导，充分发挥中国特色社会主义制度优势，党的主张同人民意愿共振同频。

在追逐梦想的壮阔征程上，新的发展蓝图已经绘就，中国式现代化气象万千。全党全国各族人民更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，万众一心、奋发进取，以实干成就伟业，以创新赢得未来，一定能不断开创中国式现代化建设新局面。

(新华社北京3月19日电)