

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

新华社记者 于佳欣 申敏 吴雨

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，从而确保我国在经济复杂国际环境中能更好抵御风险、行稳致远。

“十五五”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。

“十五五”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，也是检验发展成效的关键标尺。

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“十五五”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，嘉兴嘉善县仇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、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……财政支出的重心持续向“投资于人”、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。（新华社北京3月21日电）

延边龙鼎客场战平南京城市

本报3月21日讯(记者张宽)今晚，2026赛季中国足球甲级联赛第2轮焦点战，延边龙鼎客场挑战南京城市，最终双方0比0战平。延边龙鼎以1胜1平积4分暂列积分榜第二。

上半场尾声阶段，延边龙鼎后卫劳烈斯受伤离场，胡梓谦替补上阵，防线重组后延边龙鼎仍保持严密。易边再战，延边龙鼎主打高效反击，黄振飞、孙锡鹏等前场球员多次冲击对方防线，但未能改写比分。南京城市主场施压，延边龙鼎全队众志成城，将0比0比分保持至终场。

此战之后，延边龙鼎以净胜球优势力压同积4分的南京城市，位居积分榜次席，展现出稳健的客场拿分能力。

长春亚泰不敌石家庄功夫遭两连败

本报3月21日讯(记者张宽)在今晚进行的2026赛季中国足球甲级联赛第2轮比赛中，长春亚泰客场挑战石家庄功夫。全场比赛，长春亚泰虽创造出一些进攻机会，但未能转化为进球，最终0比1不敌对手，遭遇新赛季两连败。

第35分钟，石家庄功夫左路发起进攻，禁区外完成精妙倒三角传中，张煜东迎球低射破门，帮助主队1比0取得领先。落后的长春亚泰全力反扑，控球率与进攻频次均占据主动，但面对对手严密的防守，始终未能改写比分。

此役过后，长春亚泰遭遇新赛季开局两连败，本场比赛暴露出长春亚泰在进攻上终结比赛能力的不足与后防线不稳定的弊端，接下来球队需针对性调整，力争早日摆脱困境。

中央网信办全面规范短视频内容标注

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。

下一步，中央网信办将明确具体工作要求和进度安排，在全国范围内统一部署推进规范短视频内容标注工作，并同步开展巡查取证，严惩未按要求进行标注的账号和主体责任落实不力的网站平台，公开进行曝光。

政绩观里的“一域”与“全局”

(上接第一版)正如习近平总书记所说：“上海是全国的上海，上海要更加坚定地在国家战略下思考和行动。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，中国经济版图上下各个区域合理分工、各展所长，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。（新华社北京3月21日电）



3月21日，在首个“国际太极日”太极展演活动主会场福建南平武夷山，太极拳爱好者展演太极拳。

2025年11月，联合国教科文组织大会第43届会议通过决议，将每年3月21日设为“国际太极日”。起源于中国的太极拳目前全球习练者达数亿人，覆盖180多个国家和地区，2020年被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

新华社发(陈颖 摄)

世界睡眠日：让“睡个好觉”不是难题

新华社记者 徐鹏航

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的“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，包括发作性嗜睡、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副主任范滕提示，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芸介绍，“上”指晚上按时上床；“下”指早晨按时下床；“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。（新华社北京3月21日电）

实干争先，奋力冲刺首季“开门红”

(上接第一版)

“今年，我们还重点聚焦AI智能技术在石油钻修井设备的应用，计划推出3款AI智能新产品，继续为石油工业高质量发展贡献科技力量。”公司总经理徐会娟说。

机器轰鸣声不绝于耳、自动化生产线高速运转、工人们精神抖擞干劲十足……在通化建新科技有限公司生产车间内记者看到，企业正在抓紧

生产发往印尼的年产18680吨富氧侧吹炉高冰镍装备。

“现在我们正在对设备的压放系统进行生产，已完成订单的30%。”通化建新科技有限公司铆焊班组长刘志民说。

绿色节能，提质增效。富氧侧吹炉高冰镍装备采用富氧侧吹强化熔池搅拌，反应速率快、熔炼时间缩短约30%，相较传统的交流矿热炉，可使产

能提升15%至20%。

“春节前企业就接到了大量的订单。为了按时交付，节后第一天全体员工迅速返岗，开足马力生产。目前，企业处于满负荷的生产状态，力争早日完成订单任务。”通化建新科技有限公司制造中心总监刘众光一边查看生产情况，一边介绍道。

从“抢进度”到“拼创新”，从“赶订单”到“保交付”，通化的春天，企业生产和产业发展“热气腾腾”。这股拼抢首季“开门红”的劲头，正为全市经济高质量发展注入源源不断的动能。

长春市水资源管理中心：

开展主题宣传活动 增强公民节水意识

在第三十四届“世界水日”、第三十九届“中国水周”期间，长春市水资源管理中心与省水利厅、市水务局联合开展了形式多样的节水宣传活动，活动主题为“国家水网 世纪画卷”，多维度推动节水护水、依法用水理念深入人心。

本次活动进行全方位宣传，让节水宣传声量持续扩大。通过电视、报刊及新媒体平台宣传报道活动情况，借助公交、地铁灯箱投放宣传口号开展流动宣传；在办公楼区打造沉浸式阵地宣传氛围，以干部职工示范引领带动全民参与，形成良好的社会传播效应。

以“五进”活动为抓手精准发力，让节水理念入脑入心。深