

确保“十五五”开好局起好步

——论学习贯彻中央经济工作会议精神

新华社评论员

接续奋斗，再启新程。在“十四五”圆满收官在即、“十五五”即将开启的重要历史节点，中央经济工作会议在京举行。习近平总书记出席会议并发表重要讲话，总结2025年经济工作，分析当前经济形势，部署2026年经济工作，为我们扎实做好明年经济工作，确保“十五五”开好局、起好步指明了努力方向、提供了根本遵循。

今年是很不平凡的一年，以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民迎难而上、奋力拼搏，中国经济顶压前行、向新向好发展，前三季度国内生产总值同比增长5.2%，全年经济总量有望达到140万亿元左右，经济社会发展主要目标将顺利完成。过去5年，我们有效应对各种冲击挑战，推动党和国家事业取得新的重大成就，“十四五”即将圆满收官，第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局。一系列辉煌成就的取得，根本在于习近平新时代中国特色社会主义思想指引。做好新形势下经济工作，必须充分挖掘经济潜能，必须坚持政策支持和改革创新并举，必须做

到既“放得活”又“管得好”，必须坚持投资于物和投资于人紧密结合，必须以苦练内功来应对外部挑战。“五个必须”的新的认识和体会，体现了我们党对做好经济工作规律性认识的深化，进一步丰富和发展了习近平经济思想，对于我们做好经济工作、把握发展主动具有重要指导意义。

发展之路永无止境，奋斗步伐永不停歇。我国经济发展中老问题、新挑战仍然不少，外部环境变化影响加深，国内供强需弱矛盾突出，重点领域风险隐患较多。这些大多是发展中、转型中的问题，是前进中的烦恼，经过努力是可以解决的，我国经济长期向好的支撑条件和基本趋势没有改变。我们要自觉把思想和行动统一到党中央对形势的科学判断上来，把握我国发展大势，坚定信心、用好优势、应对挑战，坚定不移办好自己

的事，不断巩固拓展经济稳中向好势头，牢牢把握发展主动权。

开局关乎全局，起步决定后程。2026年是“十五五”开局之年，做好经济工作意义重大。做好明年经济工

作，要全面贯彻总体要求和政策取向，要坚持稳中求进、提质增效，发挥存量政策和增量政策集成效应，加大逆周期和跨周期调节力度，提升宏观

经济治理效能。“壹引其纲，万目皆张。”做好明年经济工作，要抓住重点、奋发有为。会议确定了明年经济工作要抓好的八个方面重点任务：坚持内需主导，建设强大国内市场；坚持创新驱动，加紧培育壮大新动能；坚持改革攻坚，增强高质量发展

动力活力；坚持对外开放，推动多领域合作共赢；坚持协调发展，促进城乡融合和区域联动；坚持“双碳”引领，推动全面绿色转型；坚持民生为大，努力为群众多办实事；坚持守牢底线，积极稳妥化解重点领域风险。要在大局中把握明年经济工作的关键着力点，围绕做强国内大循环、发展新质生产力、激发高质量发展的动力活力、不断增进民生福祉、守牢安全底线等方面不懈努力，推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。

办好中国的事情，关键在党。坚持和加强党的全面领导是做好经济工

作的根本保证，是高质量发展的必然要求。要坚持党中央集中统一领导，各地区各部门结合实际、因地制宜，全面落实党中央关于明年经济工作的思路、任务、政策，形成统一意志和强大合力。要树立和践行正确政绩观，坚持为人民出政绩、以实干出政绩，自觉按规律办事，努力创造经得起历史、实践和人民检验的业绩。要按照党的二十届四中全会《建议》编制国家和地方“十五五”规划及专项规划，推动高质量、可持续的发展。

实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程，需要不懈努力、接续奋斗。“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯

实基础、全面发力的关键时期，在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党

中央周围，砥砺奋进、真抓实干，奋力实现明年经济社会发展目标任务，确保“十五五”开好局、起好步，共同谱写中国式现代化新篇章。

（新华社北京12月12日电）

永定区举办自媒体及网络达人培训班

本报讯（黄华华）12月9日至10日，永定区委网信办举办自媒体及网络达人培训班。

此次培训邀请了税务部门相关科室负责人和张家界学院法学院老师，为网络达人解答阐述网红主播涉税政策及自媒体运营法律知识。传媒公司创始人、线上媒体运营负责人等专家授课，聚焦自媒体内容创作及运营技能提升，以“理论筑基+实操提能”为核心，以账号搭建、合规运营、内容创作、宣传矩阵等为要点，结合本地案例解析平台规则，并针对带货变现需求开展网络直播挂载实操教学。直播实操训练环节成为培训的重头戏，涵盖短视频拍摄剪辑、网络传播活动实操、流量获取和数据复盘等模块，帮助学员提升创作能力和运营技巧。

“我做自媒体快两年了，一直凭着感觉拍视频、开直播，粉丝涨得慢还总担心触碰平台规则。这次老师讲的内容很实用，特别是直播话术设计技巧，在实操演练时试着用了一下，互动率明显提高了。”一位自媒体从业者兴奋地说：“我打算回去就把学到的方法用上，重点推广咱们本地的脐橙、腊肉香肠等这些农特产品，让家乡味道通过我的直播间走得更远。”

永定区委网信办负责人介绍，将以此培训为契机，持续培养和挖掘更多优秀的网络达人，积极引导辖区内广大自媒体从业者立足本土特色，聚焦乡村振兴、民族团结、基层治理等重点领域，让自媒体成为推动永定区发展的重要力量。

学生熟睡没有下车 热心司机送其回家

本报讯（龚勋）12月9日晚，市公交公司8路公交车驾驶员李伟在加班收班时，发现一名学生在车厢内熟睡没有下车，用自己的摩托车将学生安全送回北正街的家。

当晚，李伟驾驶的8路公交车原本已完成正常营运任务，因天门中学学生晚自习后需集中返程，主动申请加班承担送学生任务。19时50分左右，公交车从天门中学站点出发，最终抵达终点站火车站。“当时车厢灯都关了，准备检查车辆后下班，发现最后一排还有个黑影。”李伟回忆，他起初以为是乘客遗留的物品，走近后才

发现是一名中学生蜷缩在座位上熟睡。他轻轻将学生叫醒，耐心询问后得知，该学生是天门中学初二（7）班的李晨曦，因晚自习后疲惫不堪，上车后便睡着了。火车站距离李晨曦位于北正街的家较远，且当晚气温较低，让其独自返程存在安全隐患，李伟当即决定用自己的摩托车送学生回家。15分钟后，他将李晨曦安全送达家门口。李晨曦连连向他鞠躬道谢。

次日，李晨曦的家长特意通过天门中学联系到市公交公司，再次表达了对李伟的感激之情。“孩子能遇到这么负责任的好司机，我们做家长的特别安心。”家长在电话中激动地说。

上洞街乡开展消防应急装备实操演练

本报讯（邱德师 周盼）日前，桑植县上洞街乡党委、政府组织全体工作人员集中开展了一场消防应急装备实操演练，进一步筑牢全乡安全防线，提升干部职工消防安全意识和应急处置能力。

演练现场，专业人员对灭火器、动力喷水灭火机、消防水带等常用器材的结构性能、操作要领进行了详细

讲解和示范。实操环节中，干部职工轮番上阵，亲身体验，严格按照步骤操作，动作从生疏到熟练，通过实战训练，不仅有效掌握了一定的应急技能，而且在相互配合中提升了团队协作意识。下一步，该乡将常态化开展各类应急演练，持续巩固应急演练成果，全面提升应对突发事件的处置能力，为全乡高质量发展提供安全保障。

低GI食品受追捧，是健康新选还是消费陷阱？

新华社记者 唐爽

近年来，低GI成为健康饮食领域的热门标签，从面包饮料到饼干谷物，商家纷纷以此吸引消费者。然而，面对市面上各类低GI食品，许多人心存疑惑：它们究竟是控糖减重的“良方”，还是商家的营销噱头？消费者又该如何正确选购低GI食品？为此，记者采访了相关专家。

低GI食品成为消费新选择

GI，即血糖生成指数，是衡量食物摄入后引起血糖升高速度和程度的指标。低GI食品通常指GI值低于55的食物，这类食物消化吸收较慢，有助于维持血糖稳定。

如今，在健康消费理念的推动下，低GI食品市场正持续升温。

记者在不少商超看到，低GI饼干、低GI吐司、低GI坚果等主打无糖、零卡、低脂“健康标签”的食品，被悄然摆到货架的“C位”。而在电商平台，“孕妇控糖”“糖友加餐”“健康零嘴”等更是成为各类低GI食品的宣传标语。

当前，不少消费者为了追求更健康的饮食方式，热衷于购买低GI食品。“家里父母血糖偏高，而我又在尝试减肥，所以经常会囤一些低GI食品，尽管价格偏贵，但就当是为健康买单。”杭州的徐女士说。

事实上，低GI食品成消费新选择，并非只是营销噱头。由国家卫健委发布的《成人糖尿病食养指南（2023年版）》，就提出过这样一条

“食养”原则：主食定量，不宜过多，多选全谷物和低GI食物。《中国超重/肥胖医学营养治疗指南（2021）》也提到，限制总能量的低GI饮食可减轻肥胖者体重，且短期应用的减重效果优于高GI饮食。

浙江大学长三角智慧绿洲创新中心未来食品实验室研究员邱爽表示，可以看出，无论对高血糖人群，还是体重管理人群，低GI都是相对友好的饮食方式之一。

消费者对低GI食品认知存偏差

但同时专家也表示，对于低GI这新的食品概念，不少消费者存在认知误区。

一些消费者认为，低GI食品就是“降糖食品”，吃再多也不会导致血糖升高；还有消费者把低GI与低热量画等号，认为只要吃低GI食品，就不会变胖。

“事实上，食品的GI值受许多因素影响，一个食品的GI值低，并不代表你吃了该食品后，血糖反应一定很低，简单只看‘低GI’的标签并不科学。”一位常年从事营养学研究的医务工作者说。

公共营养师章英表示，低GI仅代表升糖速度慢，并不是一个“万能值”。一些食品通过添加脂肪、糖或特殊加工方式也可以降低GI值，但这类食品的脂肪含量和热量往往都很高，不仅不利于血糖控制，长期过量食用还会导致体重上升，增加心血管疾病风险。

▶▶（下转4版）

茅坡景区被授予3A级景区

本报讯（皮运楚 陈洁）日前，经省市有关部门及专家实地考察、论证和严格核审，桑植县茅坡景区被授予3A级景区。

据专家考证，茅坡景区有5处红青石林、3处溶洞、6条岩缝、10处彩溪。这里古树遮天蔽日，千沟绵延五里，地下阴河纵横交错，大石板铺就天然舞台，石林瀑布飞珠溅玉。自然与人文在此交融，不负“地上盆景，云上村寨”的美誉。

金融总量合理增长 贷款质效提升

——解读11月金融数据

新华社记者 吴雨 任军

前11个月社融增量超去年全年、贷款结构持续优化、直接融资加快发展……12月12日，中国人民银行发布的11月金融统计数据，呈现出不少亮点。如何看待主要数据变化？信贷资金主要流向了哪些领域？

当日发布的金融数据显示，11月末，我国人民币贷款余额271万亿元，同比增长6.4%；广义货币（M2）余额336.99万亿元，同比增长8%；社会融资规模存量为440.07万亿元，同比增长8.5%。

“金融总量合理增长，流动性充裕，为经济高质量发展营造了适宜的金融环境。”清华大学国家金融研究院院长田轩认为，前11个月社会融资规模增量累计达33.39万亿元，已超过去年全年，充分体现了适度宽松的货币政策。

业内专家表示，今年以来，宏观政策加大逆周期调节力度，对提振内需、稳定经济发挥了积极作用，也为金融总量合理增长提供了支撑。特别是随着财政赤字率提高，政府债券对社会融资规模的贡献度明显提高。

数据显示，前11个月，政府债券净融资13.15万亿元，同比多3.61万亿元，政府债券净融资在社融规模增量中占比近四成。

前11个月各项贷款增加15.36万亿元，贷款规模保持合理增长。“人民币贷款增速较上月略有下降，这一方面由于多元化融资方式对银行贷款的替代，另一方面受地方债务化解等因素影响。”西南财经大学中国金融研究院副院长董青马说。

金融是经济的镜像，反映着实体经济的需求。超15万亿元新增信贷投向了哪里？

前11个月，企（事）业单位贷款增加14.4万亿元，企业仍是全部新增贷款中的大头。其中，中长期贷款增加8.49万亿元。

今年以来，我国经济高质量发展的成效，也反映在信贷领域。

记者从中国人民银行了解到，11月末，普惠小微贷款余额为35.88万亿元，同比增长11.4%；制造业中长期贷款余额为14.94万亿元，同比增长7.7%。这些贷款增速均高于同期各项贷款增速。

“今年以来，各家银行瞄准制造业、普惠小微、科技创新等重点领域发力，持续加大重点领域的支持力度。”董青马认为，日前召开的中央经济工作会议提出，引导金融机构加大支持扩大内需、科技创新、中小微企业等重点领域，明确了金融支持的着力点，将进一步提升贷款质效。

今年以来，贷款利率保持在历史低位水平。记者从中国人民银行了解到，11月份企业新发放贷款（本外币）加权平均利率约为3.1%，比上年同期低约30个基点；个人住房新发放贷款（本外币）加权平均利率约为3.1%，比上年同期低约3个基点。

对于明年的货币政策，中央经济工作会议作出明确安排：“要继续实施适度宽松的货币政策”“灵活运用降准降息等多种政策工具”……

田轩认为，面对复杂的内外部形势，适度宽松的货币政策取向增强了货币政策的应对能力和空间。多种政策工具相互配合、各有侧重，形成了立体化的工具体系，保持社会融资条件相对宽松，不断巩固拓展经济稳中向好势头。

中国人民银行行长潘功胜日前表示，中国人民银行将继续实施好适度宽松的货币政策，把握好政策实施的力度、节奏和时机，为经济稳定增长和金融市场稳定运行创造良好的货币金融环境。

（新华社北京12月12日电）



近日，慈利县汉戏传承保护中心走进南山坪乡小学，为该校师生带来了一场视听盛宴。精彩的表演让师生们近距离感受慈利汉戏独特的艺术魅力，领略传统戏曲《以歌舞演故事》的深厚底蕴。

宋俊龙 摄

“先游后付”是一场旅游体验的革命

屈泽清

“先游后付”是一场旅游体验的革命

近年来，散拼游市场乱象频发，低价团暗藏购物陷阱、隐性消费、预付费用后服务缩水等问题，让不少游客对出门旅行望而却步。而张家界重磅推出的“先游后付”创新服务，无疑给旅游市场注入了一剂强心针，彻底颠覆传统散拼游的消费模式，让游客能沉浸式感受峰林仙境的独特魅力。

这份“先游后付”服务最让人惊喜的，是其对游客核心诉求的精准拿捏。对于普通游客而言，旅行的初衷是放松身心、欣赏美景，而非在购物店浪费时间、为隐性消费糟心。张家界直接打破先交钱后消费的常规逻辑，将付款主动权完全交给游客，这背后是对自身旅游资源和服务品质的绝对自信。

这种模式从根源上杜绝了付了钱没服务、承诺与实际不符等乱象，让畅玩不再是宣传口号，而是触手可及的旅行体验。操作便捷性更是加分项。一部手机就能完成全部预订，四步流程清晰易懂：扫码进入张家界智慧旅游小程序，找到“先游后付”官方入口，跳转至服务小程序并投

权，最后选线路、填信息即可下单。无需复杂操作，无需线下跑腿，即使是不擅长使用智能设备的游客，也能在简单指引下完成预订。支付方式还提供预付团款和“先游后付”两种选择，兼顾不同游客的消费习惯，人性化十足。

线路设计和定价体系的透明化，进一步提升了旅行体验。一日游涵盖张家界国家森林公园、天门山、大峡谷三大核心景区，二日游则推出张家界国家森林公园与宝峰湖的组合线路，每条线路都附有详细的行程安排、图文介绍、费用说明和出行须知，让游客下单前就能对行程了然于心。定价方面更是细分到位：14岁以下儿童有专属优惠，成人线路按团队规模（35人以内跟团、12人以内小包团）和旅行社等级（三钻至五钻）分级定价，从200元到560元不等，满足不同游客对性价比和品质的需求，全程无隐藏消费的承诺，让每一分钱都花得明明白白。

更值得称赞的是服务的全流程保障。提交订单后，客服会主动联系确认行程细节，小程序内的在线客服还能实时咨询进度，遇到问题无需辗转求助。这种有

问必答、全程跟进的服务态度，让游客从预订到出行的每一个环节都能感受到安心。而无购物、无自费的铁律，让导游不再是导购员，而是专注于讲解景点知识、保障行程顺畅的贴心陪伴者，游客得以有充足时间欣赏张家界的美景，真正实现沉浸式旅游。

张家界作为国内外知名的旅游目的地，拥有世界级的自然景观资源，但旅游市场的乱象曾让其口碑受损。此次“先游后付”服务的推出，不仅是对自身旅游服务的升级优化，更是对整个旅游行业的一次正面引导。它用创新模式解决了游客的痛点，用透明化服务重建了游客的信任，为其他旅游目的地提供了可借鉴的范本。对于想要说走就走的游客而言，“先游后付”无疑是最佳出行选择。

张家界的“先游后付”，不仅是一次服务创新，更是一场旅游体验的革命。它让散拼游不再是麻烦的代名词，让安心出游成为常态。相信在这种创新模式的加持下，张家界必将吸引更多游客慕名而来。这份对品质的坚守和对游客的诚意，也必将让峰林仙境的美名远播四方。

寒冬至，这份科学“冬泳”指南请收好

细血管急剧收缩，血液被挤向深层脏器；出水后温度升高，血管反射性扩张，血液回流体表。一缩一张的过程是对全身血管进行高强度、高频率的“按摩”和锻炼，能有效改善血管内皮功能，降低动脉僵硬程度。“长期规律冬泳有助于改善血液循环与血压调节，提升心脏效率，加快新陈代谢。”王竟靖说，冬泳还通过激活交感神经系统，产生强烈的愉悦感、兴奋感和镇痛效果，可以对抗压力和抑郁情绪，这就是冬泳的魅力。

宁夏首府银川市素有“塞上湖城”美誉。这一时节，位于市中心的冬泳点北塔湖已是一半湖水一半冰。晌午时分，一群“泳士”光着膀子适应寒冷后，缓缓步入冰水。“天气在降温，冬泳在升温。”银川市冬泳协会会长樊军说，全市有四个冬泳点，超百名冬泳爱好者，其中老年人偏多，都是以锻炼身体为目的。

“我们都是结伴冬泳，出水后一起踢腿子、做体操、跑步，跑三千米发热、四千米出汗、五千米畅快。冬泳不仅是锻炼身体，也是我们社交的重要方式。”樊军说，“我们老开玩笑，除了家人，最近的就是天天一起游泳的人。”

然而，通过冬泳健身、怡情，决不能靠一时热血或盲目跟风。樊军说，安全永远是不可逾越的首要原则。“冬泳爱好者一般都常年进行户外四季游，容易适应季节温度变化。冬

泳必须要结伴，游的时间也不宜过长，科学冬泳才能强身健体。”

如何科学冬泳？哪些人群不适合冬泳？王竟靖指出，下水前要做好充分准备，比如评估天气环境、身体状况，准备干爽、保暖、易穿脱的衣服鞋帽，以及颜色鲜艳的泳帽，以便救援识别。入水时禁止跳入水或一次扎入水中，这会对手血管系统造成毁灭性冲击，应先用

水拍湿面部、后颈、胸口和四肢，然后缓慢入水，从脚到躯干逐步浸没。游泳严格遵守水温与时间规律，参考“1摄氏度1分钟”原则，宁短勿长，留有余力，当身体感觉从“冷”变为“麻”“胀”或“轻微疼痛”时应立即出水；出水

后要快速擦干躯体保暖，通过慢跑、快走等温和运动科学复温，预防“回暖休克”。

“决不能立即热水淋浴、泡热水澡或靠近火炉、暖气片，这会导致外周血管急剧扩张，引发‘回暖性低血压’，造成脑部缺血、头晕、甚至晕厥，是极其危险的。”王竟靖说，心脑血管疾病患者、癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者、甲状腺功能减退者等群体严禁冬泳，对他们而言风险远大于任何潜在益处。

“真正的勇气不在于挑战自然，而在于尊重科学、敬畏生命、认清并严守自身的极限。对绝大多数人而言，通过冷水擦身、冷水水交替淋浴等温和的冷适应训练，同样可以激活部分有益的生理反应。”王竟靖说。