

贸易强国建设稳步推进

——解码“十四五”收官年的外贸答卷

新华社记者 邹多为 黄韬铭 魏一骏

1月14日,2025年中国外贸成绩单出炉——

全年货物贸易进出口总值首破45万亿元,创历史新高;同比增长3.8%,自2017年起连续9年保持增长;有进出口记录的经营主体超过78万家;与近250个国家和地区保持贸易往来……

面对国际环境深刻演变、世界经济秩序遭遇重大挑战的复杂局面,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,中国外贸依托庞大的贸易体量,不断提升的产品质量,以及抵御风浪的强大韧性,书写了一份举世瞩目、可圈可点的实力答卷。

迈上新台阶,“十四五”外贸圆满收官

2025年是“十四五”收官之年,回顾“十四五”时期我国外贸发展,“稳定性”和“正能量”是两大关键词。

从总量看,“十四五”时期,我国累计进出口规模突破200万亿元,比“十三五”时期增长四成,进口国际市场份额保持在10%左右,5年累计进口规模超过90万亿元,出口国际市场份额保持在14%以上,货物贸易大国地位稳固。

从增量看,5年来,我国进出口总值先后突破40万亿元和45万亿元关口,2025年达到45.47万亿元,比2020年增长41.1%,年均增长7.1%。最新国际数据显示,我国已成为全球160多个国家和地区的主要贸易伙伴,比2020年增加20多个,越走越宽广的多元化之路为世界各国提供更多机遇。

从质量看,5年来,高技术产品进出口年均增长7.9%,电动汽车、光伏产品、锂电池等“新三样”产品2025年出口规模接近1.3万亿元,比2020年增长3.5倍。据海关初步统计,2025年我国跨境电商进出口2.75万亿元,比2020年增长69.7%,不断提升的“含新量”“含绿量”尽显中国外贸新担当。

这份成绩单来之不易——
回顾外部,全球经济增长放缓、地缘政治分裂、政策不确定性持续存在、贸易成本不断上升。

着眼内部,国内供需矛盾突出、重点领域风险隐患较多等老问题、新挑战仍然不少。

直面复杂多变的国际环境,2025年我

国进出口仍然实现3.8%的较快增长,这是连续9年保持增长,也是人世以来时间跨度最长的连续增长,展现出强大的韧性和活力。特别是12月份单月进出口达到4.26万亿元,同比增长4.9%,比上月加快0.8个百分点,刷新了月度规模最高纪录。

实属不易的增长背后,离不开政策“组合拳”显效发力。过去一年,党中央、国务院及时研判形势,作出一系列外贸决策部署,各地各部门推出细化的政策措施,帮助企业稳订单拓市场,有力对冲了外部冲击的影响,提振了企业信心、稳定了市场预期。

海关总署副署长王军在国新办14日举行的新闻发布会上表示,党中央集中统一领导是战胜一切困难的最大信心、最大底气。广大企业迎难而上、奋力拼搏,为“十四五”外贸圆满收官交出了一份亮点纷呈的答卷。

集聚新动能,稳量提质实效凸显

细看这份外贸年报,一串串数据,勾勒出中国外贸量提质、向新向优的轨迹和图景——

以创新撬动全球市场,赋能国际竞争力跃升。样式新颖的陶瓷成为国外节日装饰新选择,“沙漠空调”在室外温度超过60摄氏度时仍能正常工作……越来越多“中国品牌”“中国设计”“圈粉”外国消费者。2025年,我国自主品牌产品出口同比增长12.9%,智能手表、智能玩具畅销170多个国家和地区,特别是全年工业机器人出口超过进口,我国成为工业机器人净出口国。

以数字化为转型引擎,增强外贸主体内生动能。2025年,民营企业实力不断增强,占我国外贸总值的比重提升1.8个百分点到57.3%;从海洋装备到低空飞行器,都有民营企业开拓的身影,在我国专精特新“小巨人”企业外贸总值中,民营企业占比超过七成;在新业态领域,民营企业以市场采购方式出口增长9.2%。

以新兴市场为增量空间,拓宽对外贸易版图。在外部困难挑战增多的情况下,我国广大外贸企业主动应变求变,巩固传统市场的同时,积极开拓东盟、拉美、非洲等新兴市场。2025年,我国与五大洲至少六成的国家和地区进出口实现了增长,外

贸“朋友圈”越来越大。

在新闻发布会上,王军还列举了一组数据:

2025年,从单一经济体看,我国前十大贸易伙伴占我国外贸总值的比重为47.7%,比2024年减少了两个百分点,集中度有所下降,更趋均衡。

“随着我国经济持续回升向好,生产增长平稳、消费需求扩大带动进口趋稳,从去年6月份开始,进口连续7个月保持同比增长,12月份增速进一步加快到4.4%,比上月提高2.7个百分点。”王军说。

“一降一升”,印证了中国外贸在转型升级、培育新动能的关键时期,锚定市场多元、产业向新与政策协同,持续提供高质量供给,加快推进贸易强国建设。

王军表示,总的看,我国创新发展的成色更足、绿色发展的底色更浓、共赢发展的本色更亮,“中国好物”在全球范围内广受欢迎,为保障全球供应链稳定发挥了重要作用,也为全球经贸发展注入了确定性、带来了新机遇。

着眼新开局,开放合作潜力巨大

近期,位于长三角的两座全球枢纽港口相继传来好消息——

2025年,宁波舟山港完成货物吞吐量超14亿吨,连续17年位居全球第一,一举成为全球首个迈入“14亿吨”台阶的超级大港;上海港集装箱吞吐量突破5506万标箱,再创历史新高,连续16年位居世界第一。

“2026年开年以来,港口作业继续保持满负荷运转,我们不断挖掘潜力,确保物流链供应链畅通高效。”宁波舟山港股份有限公司业务部副部长冷智强说。

作为观察外贸活力的“晴雨表”,中国港口吞吐量在高位上稳步增长,靠的是航线网络优化、多式联运提升、智慧绿色赋能,更离不开全球领先的完备产业体系提供的有力支撑和中国坚定不移的扩大高水平对外开放步伐。

再过几天,海南自贸港封关运作即将迎来“满月”。自贸港封关利好的吸引,越来越多企业到海南做生意。

据海关统计,自2025年12月18日封关以来,截至2026年1月10日,海南新增备案外贸企业4709家,24天的新增备案

数量相当于2024年一个季度的备案数,备案总数超过10万家。封关运作带动海南外贸实现快速增长,同期全省货物贸易进出口同比增长19.6%,其中,进口、出口分别增长13.3%和31.6%。

2025年中央经济工作会议把“坚持对外开放,推动多领域合作共赢”确定为今年我国经济工作的重点任务之一,并部署了“推进贸易投资一体化、内外贸一体化发展”“积极发展数字贸易、绿色贸易”等具体举措。

2026年是“十五五”开局之年,新程已启,击鼓催征。中国—东盟自贸区3.0版落地实施、打响“出口中国”品牌、提升开放平台能级、建强开放枢纽、大力发展服务贸易……各地各部门以时不我待的紧迫感贯彻落实中央经济工作会议精神,谋划新一轮外贸高质量发展路线图。

放眼全国,自东中西部始发的中欧班列驰而不息,深度服务国际经贸往来;外贸企业加快开发新产品、新业态、新模式,大力开拓更大市场,争取更多订单。

新年伊始,浙江佰世特包装有限公司总经理邹英步履不停——经过10余个小时的长途飞行,与数位义乌国际商贸城经营户一同前往意大利博洛尼亚参加展会。

“‘世界超市’的优势就在于市场多元、品类丰富、响应迅速,新的一年我们将持续加力拓展共建‘一带一路’等新兴市场。”邹英说。

当前,全球贸易增长动力不足,我国外贸发展面临的外部环境依然严峻复杂。联合国贸发会议报告预计2026年全球贸易增长将更加乏力;世贸组织最新的全世界贸易展望报告,将2026年全球货物贸易增长预期大幅下调至0.5%。

“2026年外部环境不确定难预料因素增多,稳外贸压力依然较大。”王军表示,同时,也要看到,我国制度优势、市场优势、产业体系优势、人才资源优势更加彰显,贸易伙伴更加多元,抗风险能力显著增强,我国外贸的基本盘依然稳固。

“党的二十届四中全会擘画了未来五年经济社会发展宏伟蓝图,对扩大高水平对外开放、开创合作共赢新局面作出重要部署,一个稳定发展、高度开放的中国,必将为世界经济发展注入更多的稳定性和正能量。”王军说。

(新华社北京1月14日电)

回归校运会育人本色

余璇

“溺水”警钟

学校运动会是飞扬青春的舞台,也是奋力拼搏的平台。然而近段时间,一些校运会重表演、轻项目的现象引发关注。开幕式上,各种夸张的造型轮番登场,声势浩大、热闹非凡,却也导致学生疲惫、家长破费、教师承压。

赛场竞技的欢乐,何以变成比拼形式的虚荣?根子在于“内卷”,形成了一条层层加码的传导链。比如,为打造亮眼的表演,学校对开幕式“视觉呈现”的期待传导至教师身上;为了赢得评比,老师把密集排练的压力传导给学生,将服装、道具等物资筹备的工作转嫁

给家长;学生不得不压缩学习与休息时间,为繁琐的排练让路……校运会不再是备受期待的欢乐盛会,反倒成了沉甸甸的负担。

当开幕式的打分排名被置于竞技乐趣之上,当精心编排的表演只为作秀,校运会就背离了初衷。这种扭曲的导向,不仅消解了体育本身的魅力,更让体育承载的“文明其精神,野蛮其体魄”的育人价值大打折扣。

摒弃搞形式的冲动,才能还校运会本应有的模样。一场高质量的校运会,没有必要追求“极致完美”。它可以是简单的班级方阵,由学生自己构思创意;可以是重复利用的道具服

装,用节约的巧思避免浪费铺张;也可以是劳逸结合的排练安排,让孩子们在体育课、活动课的零散时间里舒展筋骨。

进而言之,校运会沾染上功利的底色,容易扭曲教育效果。班级动辄以争名次为目标,容易导致“动作变形”,让孩子产生错误认知。比如,参加比赛项目的学生被贴上“读书不行才搞体育”的标签,有的教师以“免写作业”作为激励手段,可能会在孩子们心中形成运动与学习对立的倾向。

校园体育,不是无节制地比拼,而是为了让每个孩子更好地参与其中。在奔跑跳跃中感受运动的快乐,在咬牙坚持中体会努力的意义,在并肩作战中懂得团结的力量。让学生明白努力就有价值,付出汗水就值得肯定,输赢从来不是唯一标尺,何尝不是教育的意义?

从更大视野来看,校运会的“变味”并非孤例。一些劳动比赛、征文比赛、文艺演出等活动,都有跑偏的现象。这提醒我们,教育一旦陷入形式主义的泥潭,就很难实现立德树人的目标。

体育砺筋骨、劳动淬品格、艺术启心智,每一场活动皆是育人契机。褪去形式主义的浮躁,卸下层层加码的压力,拒绝焦虑内耗、虚荣裹挟孩子们的成长,方能涵养出向阳而生、全面发展的时代新人。(原载《人民日报》)

学习贯彻党的二十届四中全会精神

桑植县青少年学习贯彻党的二十届四中全会精神专题宣讲启动

本报讯(王晶晶)1月13日,桑植县青少年学习贯彻党的二十届四中全会精神专题宣讲启动。

首场宣讲会上,宣讲人以“青春为中国式现代化挺膺担当”为主题,结合我国在航天、深潜、交通建设、新能源、国防科技等领域的重大成就,对全会精神进行了系统解读。与会人员纷纷表示,宣讲加深了大家对国家发展蓝图的了解,进一步认识到时代赋予的责任使命,今后将勤

奋学习、涵养品德,立志为家乡建设与国家发展贡献青春力量。

共青团桑植县委负责人介绍,团县委将组织县级青年讲师团深入各中小学校、社区及青少年活动场所,开展形式多样、贴近青少年特点的专题宣讲,推动党的二十届四中全会精神在桑植青少年中广泛传播、深入人心,团结带领全县青少年为实现“十五五”宏伟目标、书写中国式现代化桑植篇章注入青春动能。

永定区妇幼保健院开展青春期健康科普进校园活动

本报讯(李勇)1月13日,永定区妇幼保健院关工委来到张家界崇实小学北校,开展青春期健康科普进校园活动。

青春健康科普讲座,男、女场分开进行。女生专场讲座,对我从哪里来、身体隐私部位、自我防护小知识、宫颈疾病预防知识、安全知识问答五个方面展开了深入浅出的讲解。男生专场讲座围绕“我的青春不迷茫”这个主题,

从认识青春期——悄悄到来的成长信号,懵懂情愫——正确看待爱与友谊,心理健康篇——我的情绪小管家,营养加油站——助力健康成长,互动问答——你的困惑我来答五个方面,用生动的故事,启发式的提问,让处于青春期的孩子们学会管理好自身情绪和身体,回应他们独特的成长困惑,引导他们坦然面对成长、自信迎接青春。

武陵源区新型婚育文化主题公园开园

本报讯(王娟 邓志杰)1月14日,武陵源区新型婚育文化主题公园开园。

公园坐落于索溪河畔,以“传承优良家风,倡导文明婚育,赋能甜蜜文旅”为核心设计理念,将武陵源标志性自然景观与婚育文化内涵深度融合,为市民和游客打造了一处兼具休闲观光与文化浸润功能的乐园。

武陵源区有“奇峰三千、秀水八百”之称,御笔峰的挺拔俊秀、夫妻岩的相依相守,大自然的鬼斧神工,成为孕育婚育文化的灵感源泉。主题公园精准捕捉这个自然与人文的契合点,将这些标志性景观元素巧妙植入设计之中,让自然之美与文化之韵相得益彰。“仙女献花”“御笔赐婚”将自然景观与婚育祝福巧妙结合,以创

意装置再现浪漫意象;“甜蜜的风吹到了武陵源”多向指示牌、“百年好合”造型座椅、“幸福一家人”秋千、“莫让彩礼绑架婚姻”等设施 and 标语,既传递了夫妻共育、家庭共担的科学育儿观,又引导大众树立理性、文明的婚育观念。值得一提的是,公园还配备了沉浸式夜景灯光系统,当夜幕降临,光影流转间,园区景观更添温情韵味,实现了“白天有景可赏,夜晚有韵可寻”的全天候文化体验。

下一步,武陵源区计生协将以新型婚育文化主题公园为载体,开展更多主题宣传、亲子互动等活动,持续推动新型婚育文化深入人心,为区域人口长期均衡发展和社会幸福美满营造良好社会氛围。

贺龙中学开展匹克球运动

本报讯(张思)1月14日,湖南匹克球教练导师团队来到桑植县贺龙中学,开展“匹克球进校园”推广活动。

匹克球是一项新兴的轻运动,结合了网球、羽毛球和乒乓球的特色,融合了趣味性、社交性与锻炼性,近年来在国内发展迅速。

解了匹克球的基本规则、运动礼仪及握拍、击球、发球等关键技术,并组织实操练习。随后,师生混合编组,在教练指导下开展趣味对抗与互动游戏,结合了一名学生在体验后表示:“这项运动容易上手,体力要求也不高,但得动脑、讲策略,特别好玩。”

一场土家杀猪宴 引来四面八方客

本报讯(本报通讯员)1月14日晚,永定区四都坪乡牧笛溪村土家杀猪宴主办方紧急发布公告,15日暂停活动,16日起将场地迁至四都坪村村民委员会重启活动。

牧笛溪村作为电视剧《江山如此多娇》取景地,拥有原生态土家吊脚楼群,此次杀猪宴以“土猪现杀、免费畅吃”为亮点,搭配杀年猪、民俗互动等环节,通过短视频平台快速传播,吸引了全国各地游客前来打卡。1月14日活动首日,村口道路车辆排起长队,现场遗留大量一次性餐具等垃圾,执法人员到场维持秩序仍难缓解拥堵。活动发起人“湘西二当家”在抖音发布致歉视频表示,因团队经验不足、场地受限,未能充分保障游客体验,对村民生活造成的影响深表歉意。

当地村民介绍,杀猪宴是土家族传统年俗,原本是邻里团聚的民俗活动,如今借助网络流量成为文旅热点,但突发的大规模客流也带来不小困扰。部分村民因连续多日忙碌不堪,甚至临时前往城区暂住。主办方透露,后续将优化人流管控与环境保护措施,在保留民俗特色的同时保障活动有序开展。

文旅部门提醒,游客参与此类乡村民俗活动前,建议提前与主办方确认活动详情,错峰出行并尊重当地习俗,共同维护乡村生态与公共秩序。

慈利县建设高标准农田5万余亩



本报讯(张典 李吉广 鲍宣达)深冬时节,慈利县岩泊渡镇高标准农田建设现场,却是一派热火朝天的忙碌景象。机械轰鸣,人影穿梭,原本零零散散、高低不平的“补丁田”,正被精心整合成一片片规整平坦、沟渠道路相连的现代化大田。

走进岩泊渡镇双溪村的项目片区,县农业农村局的工作人员正和施工队一

起,仔细查看刚刚完成初步平整的土地。沿着田垄前行,多台大型机械正在协同作业,推土机推平土地,挖掘机开挖沟渠,施工人员则忙着做坡面整理、修砌渠壁。土地平整是这场“耕地升级”的第一步,也是确保以后全面实现机械化的关键。

据了解,目前仅岩泊渡镇就有300余名村民参与施工,他们熟悉当地情

况,既能加快工程进度,又能通过务工增加收入。

2025年,慈利县高标准农田建设项目总建设规模5.2万亩,涉及岩泊渡镇、金慈街道、甘堰土家族乡等7个乡镇(街道)67个行政村,包含新建3.12万亩、改造提升2.08万亩,总投资14768万元。项目于2025年10月底全面开工,预计2026年4月底完工。

健康张家界

AED(自动体外除颤器)、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活,成为公众健康管理的“小帮手”。

如何科学使用设备?如何科学看待监测数据?突发情况如何科学施救?科学用好健康管理“小帮手”,国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

——使用家庭医疗器械,莫要拿来就用

从小一点的电子血压计和脉氧仪,到一些大的呼吸机,目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品,比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机,需要依据睡眠监测和肺功能检查结果,经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师

AED、智能手环、电子血压计……健康管理“小帮手”别用错

新华社记者 李恒 彭韵佳

吴航说,如果确实有必要使用,要在医生指导下设置具体参数,并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时,一般标准大小的袖带适用于上臂围为22至32公分的人群,超出范围要选择大号或小号袖带;在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时,美甲、指甲油可能影响测量准确度,还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用;使用血糖仪时,要注意试纸避光受潮,开封后的试纸应在3个月内使用完,以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调,居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响,精准度存在偏差,不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案,应由医生根据专业检查结果进行判断。

——参考智能穿戴设备,杜绝过度焦虑

近年来,可穿戴设备逐渐兴起,有的

手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示,这类产品不能作为疾病诊断和治疗依据,也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例,它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段,虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势,但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响,无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动,某一次的指标不理想,无需过度焦虑。”吴航建议,理性看待监测数据,借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时,应及时到医院进行专业检查。

——操作AED,黄金时间是关键

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智指出,正确施救主要有几步:一是判断意识

和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED;三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的心脏急救设备,被誉为“救命神器”。目前,我国已在机场、火车站、体育馆、旅游景点等公共场所配置AED。

“使用AED的方法也很简单,打开电源,按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》,我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出,科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的解读,还是突发危急时刻的果断施救,科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

(新华社北京1月14日电)