

开拓全球市场 联通国际循环

——学习贯彻习近平总书记全国两会期间关于增强经济韧性重要论述述评

风高浪急的外部环境下,以开放之姿拓展多元化国际市场是应对冲击挑战的有效手段。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,要扩大高水平对外开放,广泛开拓全球市场,更好联通国际循环。

这一重要论述,立足复杂多变的国际形势,释放了我国把高水平对外开放不断推向深入的强烈信号,彰显出合作共赢的大国担当,为畅通国内国际双循环、培育我国竞争新优势提供了根本遵循。

回望“十四五”,一系列更加积极主动的开放战略,推动我国对外开放事业取得历史性成就——

五年来,我国货物贸易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%。

货物贸易规模连续九年保持世界第一的同时,2025年,我国服务贸易进出口总额同比增长7.4%;利用外资结构不断优化,对外投资存量连续九年保持世界第一,2025年对外直接投资1743.8亿美元,比上年增长7.1%。

随着高水平对外开放步伐加快,我国“朋友圈”不断扩容升级。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。

值得注意的是,今年前2个月,在对美国进出口同比下降16.9%的情况下,我国对非美进出口呈现较强动力。其中,对欧盟、东盟、非洲、拉丁美洲进出口分别增长19.9%、20.3%、34.2%和19.7%。

“十五五”开局之年,我国经济运行起步有力,但也要看到,近期地缘冲突影响持续显现,国际经贸秩序和全球供应链遭到冲击,世界经济增长前景再增不确定性。

联合国贸易和发展会议近日发布的评估报告预计,在中东冲突不再进一步升级的前提下,2026年全球商品贸易增速将从2025年的约4.7%放缓至

1.5%-2.5%,全球经济增速将从2025年的2.9%降至2.6%。

历史经验一再证明,越是在全球化遭遇逆流的时候,越要坚定开放决心、提升开放格局,不断增强经济韧性。

党的十八大以来,习近平总书记在不同场合多次向世界宣示中国开放的大门只会越开越大:“过去40年中国经济发展是在开放条件下取得的,未来中国经济实现高质量发展也必须在更加开放条件下进行”“中国对外开放是全方位、全领域的,正在加快推动形成全面开放新格局”“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”。

面对贸易保护主义威胁全球经济复苏,推动由商品和要素流动型开放向规则、规制、管理、标准等制度型开放转变,已成为我国扩大高水平开放的重要趋势。

制造业领域外资准入限制措施全面“清零”,增值电信、生物技术等服务领域开放试点有序开展;22个自贸试验区有效发挥改革开放综合试验平台作用,目前,我国已与29个国家实现全面互免签证,并对50个国家实行单方面免签,2025年免签入境外国人人次同比增长49.5%。

自由贸易港是引领全球开放合作、驱动创新发展的重要平台。3月27日,海南自贸港全岛封关运作满100天。数据显示,封关运作百日来,海南新增经营主体8.5万户,同比增长近四成;“零关税”商品税目比例从21%提高到74%、达6637项,高于《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)起步水平……以制度型开放为牵引,海南在开放发展中奏响内外协同、双向赋能的新乐章。

当前,我国经济由高速增长阶段转向高质量发展阶段,以高水平对外开放服务构建新发展格局,增强国内大循环内生动力和可靠性,提升国际循环质量和水平,是把握发展主动权的必然之举。

“十五五”规划纲要专章部署了扩大高水平对外开放,明确要“建设更高水平开放型经济新体制,推动共建‘一带一路’高质量发展,拓展国际循环”。

今年政府工作报告在“进一步扩大高水平对外开放”部分,提出“压减跨境服务贸易负面清单”“引导企业优化全球市场布局”“深化外商投资促进体制机制改革”等具体部署,为开创合作共赢新局面注入新动能。

开年以来,中国-东盟自贸区3.0版落地实施,“出口中国”系列活动释放利好,提升开放平台能级、建强开放枢纽、大力发展服务贸易……各地各部门锚定目标、鼓足干劲,共同勾勒出中国高水平对外开放的崭新图景。

习近平总书记曾指出,开放已经成为当代中国的鲜明标识。中国不断扩大对外开放,不仅发展了自己,也造福了世界。

近日,因在世界顶级赛场打破国际品牌垄断成功夺冠,国产摩托车品牌“张雪机车”迅速走进大众视野。在全球产业竞争日趋激烈、“卡脖子”技术制约发展的背景下,“张雪机车”的实践印证了创新突围不是“闭门造车”,而是要敢于走出国门,勇于对接国际标准、参与全球竞争,从而锤炼过硬技术、实现重大突破。

当今世界是开放的世界,中国的发展必须走向世界。近年来,中国在人工智能、5G、新能源等领域的快速发展,与开放的创新环境密不可分。只有向世界敞开怀抱,更好利用国际国内两个市场、两种资源,才能加速我国产业转型升级和技术提升,在激烈的国际竞争中赢得战略主动。

从春天出发,阔步启新程。在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,一个胸怀天下的中国,一个高度开放的中国,着眼分享发展新机遇,提供发展新路径,必将为世界经济发展注入更多稳定性和正能量。

(据新华社北京4月5日电)

春日吃野菜,怎样更安全?

建议通过正规的超市和农贸市场购买

春风送暖,万物复苏,踏青挖野菜成为不少人休闲的选择。然而,这份“舌尖上的春天”也暗藏风险。每年春季,因误食野菜引发肠胃不适甚至中毒的事件时有发生。

野菜采摘,有何讲究?如何安全享用这份美味?

“许多有毒植物外观与可食用野菜极为相似,例如漆树芽与香椿尖、毒芹与水芹、断肠草与金银花等,有时候连专业人士都很难通过肉眼分辨。”中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院)临床营养科主任荣爽介绍,安全采食野菜的首要原则是:不认识、不熟悉的野菜坚决不采、不买、不吃。

“野菜会富集生长环境中的有害物质,即使本身无毒,也可能存在安全风险。”荣爽提醒,化工厂、污水处理厂、公路附近的野菜不能采。这些区域的土壤、水源和空气可能受到重金属或其他工业污染物污染,食用风险高。农田、果园附近的野菜可能因喷洒农药而残留药害,同样不宜采摘。

相比自行采摘,荣爽建议大家通过正规的超市和农贸市场购买野菜。“正规渠道的野菜经过严格检测,货源可追溯,能最大程度避免误采误食。”她表示,购买时应优先挑选叶片翠绿、无虫蛀、无异味、质地饱满的新鲜野菜,现买现吃,不要长时间囤放。

野菜如何科学处理?

“想要吃得安全又健康,‘洗、焯、煮’三步法一定要牢记。”荣爽强调,首先是清洗,摘除老根、黄叶后用流动清水反复冲洗干净,可适当浸泡后再冲洗;其次要焯水,这是去除天然毒素和涩味的关键步骤,将野菜放入沸水中焯烫1至2分钟,焯水后迅速过凉水,以保持口感;最后,烹饪要充分。绝大多数野菜不宜生食,可采用急火快炒、清蒸、炖煮等方式让其煮透,还可搭配鸡蛋、肉类、豆制品同食,这样既能平衡营养,也能中和野菜的寒性,缓解涩味。

“野菜虽鲜,但不可贪多。”荣爽提醒,多数野菜性寒、味苦,且纤维粗硬,过量食用易刺激肠胃,引发腹痛、腹泻和胃寒。她建议,健康人群单次食用野菜量不超过200克。特殊人群需更加谨慎——孕妇、哺乳期女性应避免开马齿苋、蒲公英等性寒野菜;老人、儿童肠胃功能较弱,应少量尝鲜,不食用太多;过敏体质者首次食用应少量试吃,观察有无皮疹、瘙痒等过敏反应;肠胃疾病、痛风、肾病患者,需严格遵医嘱食用或禁食野菜。

若不慎误食野菜,出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头晕、乏力等症状,该怎么办?中科大附属第一医院急救医学中心主任周树生强调务必记住“急救三部曲”:立即催吐,用手指、筷子刺激咽喉部位促使呕吐,减少毒素吸收;保留呕吐物和野菜样本,为医生快速诊断提供依据;及时拨打120或前往就近医院,切勿自行喝水、喝醋或服用药物,以免掩盖病情或加重中毒反应。

春日尝鲜,安全为先。在采摘、选购、处理、食用的每一个环节多加谨慎、规范处理。(人民日报)

营造公平有序就业环境

习近平总书记高度重视就业工作,指出:“强化就业优先政策导向”。营造公平有序就业环境是强化就业优先政策导向、促进高质量充分就业的重要举措,也是落实“十五五”规划的重要内容。我们要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,加快营造公平有序就业环境,促进高质量充分就业。

营造公平有序就业环境,既是深入实施就业优先战略的内在要求,也是激发社会创造活力、促进社会公平正义、支撑经济行稳致远的固本之策。首先,这是破解就业结构性矛盾的客观需要。“十四五”时期全国城镇新增就业超额完成目标任务,就业形势总体平稳,但结构性机会不公与隐性歧视壁垒仍然存在,凸显营造公平有序就业环境的迫切性。其次,这是发展灵活就业和新就业形态的必然要求。当前,数字经济与人工智能重塑就业生态,我国新就业形态劳动者约8400万,灵活就业人员超2亿。新业态在吸纳劳动力的同时,也存在劳动关系模糊、劳动者权益保障缺失等问题,亟须健全劳动关系治理体系,明确权责边界,防范用工领域风险。第三,这是加强产业和就业协同的重要保障。我国正处于产业结构调整与新旧动能转换期,战略性新兴产业就业需求激增,传统产业劳动力转型

压力大,而信息不对称、知识和技能错配、培训滞后等问题导致劳动力供给与产业需求错位,新兴产业和未来产业就业潜力未充分释放。唯有破除体制机制弊端,优化人力资源配置,拓宽高质量就业渠道,才能实现产业升级与就业良性互促。“十五五”时期,要针对就业工作的痛点堵点,聚焦重点领域和关键环节精准发力。

健全法治体系,以依法监管规范有序用工。依法监管是营造公平有序就业环境的根本保障。针对当前劳动法律法规滞后于用工模式变革、劳动者权益保障存在短板等问题,加快制定出台《新就业形态劳动者基本权益保障办法》《超龄劳动者基本权益保障暂行规定》,织密扎牢权益保障网。提升监管效能,降低维权成本,构建多部门协同联动机制,建设一站式联合调解服务中心,为劳动者提供便捷高效的法律服务。深化平台算法治理,引导平台企业在制定关键算法规则时充分吸纳劳动者代表意见,确保算法向善、用工公平。

优化公共服务,以数字赋能促进人岗精准匹配。数字赋能是破解公共服务供需错位、提升供给效率与公平性的重要手段。针对各地公共就业服务质量不均衡的问题,合理布局国家公共就业服务区域中心,推动服务标准统一

化、流程规范化与质量提升,深入开展就业公共服务合作,促进区域服务协同。扩大公共就业服务供给,引入竞争性购买服务,通过市场化手段提升公共就业服务效能。建设完善全国统一的就业信息服务平台,实现就业事项一体化办理、精准化服务、智能化监管。依托人工智能技术重塑人岗匹配逻辑,推动服务模式从被动的“人找岗位”向主动式的“岗位找人”智慧化转型。利用大数据深度分析产业发展动态与劳动力市场变化,实现产业升级与就业扩容的协同增效。

强化权益保障,以制度创新筑牢安全底线。制度创新是织密扎牢民生保障网的关键举措。要打破传统社保须依附于标准劳动关系的制度壁垒,构建适应灵活就业与新就业形态的参保机制,扩大社会保险覆盖面。近年来,我国在北京、上海、江苏、广东等17个省份开展职业伤害保障试点,涵盖出行、即时配送等行业,取得了良好效果。可在总结17个省份试点经验的基础上,建立健全职业伤害保障制度。深化社保制度改革,依托区块链等技术实现社保关系的高效接续,减少跨省转移的繁琐手续与相关资金划转时滞。聚焦产业升级与技术变革需求,完善终身职业技能培训体系,全面提升劳动者抵御风险与转型再就业的能力。(人民日报)

