

“十五五”开局之年，中国经济在夯基蓄势中砥砺奋进

新华社记者 魏玉坤

扩大设备更新贷款财政贴息政策支持范围、制定稳岗扩容提质行动和城乡居民增收计划……1月20日，一系列旨在激发经济发展动力活力的政策密集发布，释放出鲜明信号：坚定发展信心，主动作为，锐意进取，确保实现“十五五”开好局、起好步。

一路行来，中国经济穿越惊涛骇浪，实现新的跨越。“十四五”圆满收官，“十五五”着墨起笔。

站在承前启后的历史交汇点上，习近平总书记为做好“十五五”开局之年经济工作指明方向：我们要坚定信心、用好优势、应对挑战，不断巩固拓展经济稳中向好势头。

历史车轮滚滚向前，其时已至，其势已成。“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯基蓄势、全面发力的关键时期。2026年是“十五五”开局之年，良好的开局就是成功的一半。

新的关键一程，乘势而上、只争朝夕。开年以来，政策“组合拳”因势推出，目标指向明晰：既着眼解决供需弱弱的

突出矛盾，也重在塑造竞争合作新优势，变发展潜能新的动能，变科技成果新的经济增量，在夯基蓄势中推动高质量发展。

宏观政策贵在精准有效。从优化实施个人消费贷款财政贴息政策、出台规模5000亿元的民间投资专项担保计划，到年内首次结构性“降息”落地、商业用房购房贷款最低首付比例调整为不低于30%，更加积极的财政政策和适度宽松的货币政策同向发力，着力提振市场预期，推动经济稳中向好。

不断成长壮大的超大规模市场，夯筑起中国经济应对变局、开拓新局的坚实基础。以优化支持范围、补贴标准和实施机制为重点，2026年“两新”政策在元旦前就已发布，首批625亿元超长期特别国债支持消费品以旧换新资金也已下达，有望更好释放政策效能，激活超大规模市场活力潜力。

加快发展新质生产力，是抢占新一轮科技革命和产业变革的制胜之举。1月7日，《“人工智能+制造”专项行动实施意

见》对外发布，围绕创新筑基、赋智升级等7项重点任务推出一系列具体措施。时隔9天，1月16日，《优质中小企业梯度培育管理办法》修订发布，将科技型中小企业纳入优质中小企业梯度培育范围，引导企业持续提升发展质量。

经济发展是供给和需求相互作用、共同推动的过程。制定出台2026—2030年扩大内需战略实施方案、研究设立国家级并购基金……1月20日，国家发展改革委部署一批新政策，推动供需在更高层次上实现动态平衡，畅通国民经济循环。

海外观察人士指出，中国经济政策更聚焦于长期发展布局，推动经济实现持续增长，“中国始终聚焦长期经济发展的韧性，永远从长计议”。

开好局、起好步，不会是一马平川，更不能静待花开，归根结底要靠实干。在困难面前迎难而上，在机遇面前主动出击，方能赢得优势、赢得未来。

奋楫向前、实干笃行。上海、辽宁、福建持续优化营商环境，海南布局高标准建设海南自由贸易港，重庆聚力提升成渝地

区双城经济圈发展能级……化压力为动力、积优势为胜势，将不断打开经济发展新天地。

“中国资产不可回避”“外资投资策略展现出更长远的眼光”……近期多家国际金融机构表示，持续看好中国经济基本面及中国资产表现。投资考虑的是中长期因素，加码增资的初衷正是看好中国经济广阔的发展前景。

在不确定的世界中，中国始终是最大的确定性。1月19日，国际货币基金组织(IMF)发布《世界经济展望报告》更新内容，上调2026年中国经济增长预期。IMF总裁格奥尔基耶娃说，相信中国经济未来可以实现更强劲增长，“预计未来几年中国对全球经济增长的贡献率有望保持在30%左右”。

风雨无阻向前进，我们的信心更强大，底气更坚实；准确把握时与势，集中精力办好自己事，以历史主动精神迎挑战、战风险、克难关，中国经济航船必将在新的征途上劈波斩浪、一往无前。

(新华社北京1月21日电)

我国全面向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴

新华社北京1月22日电(记者 朱高祥)记者22日从民政部获悉，民政部、财政部近日联合印发《关于全面启动实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目的通知》，决定在前期试点工作基础上，于2026年1月1日起，在全国范围内组织实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目，实施周期为12个月。

通知指出，各地要全面推进本地区已有信息管理系统与补贴项目信息系统“民政通”精准对接，及时将相关养老机构、社区养老服务机构、第三方专业评估机构注册入库；要做好老年人能力评估准备，尽快完成本地区2024年7月以来已完成评估且确定为中度以上失能的老年人相关数据归集整理等工作。同时，要组建老年人能力评估员队伍，做好本地区评估相关标准与国家标准对接，有效满足评估集中申请需求。

通知要求，强化评估、服务、资金监督管理，明确各地要建立健全评估机构动态管理机制，事前严格遴选，事后加强抽查；组织养老机构签订诚信承诺书，明确服务标准和收费要求，并建立服务质量评价体系，对差评较多的养老机构限期整改；要加强补贴项目资金使用监管，严格审核资金结算材料等。

在推动服务发展方面，通知强调，各地要以实施补贴项目为契机，加强培育发展专业化、连锁化、品牌化养老服务机构，鼓励支持养老机构向农村地区延伸服务；推动居家社区养老服务发展，指导支持社区养老服务机构为居家失能老年人提供专业养老服务。

春节期间“菜篮子”产品供应有充分保障

新华社北京1月22日电(古一平 王舒一)农业农村部发展规划司司长陈邦勋1月22日在国新办举行的新闻发布会上介绍，今年春节期间“菜篮子”产品供应有充分保障，可以较好满足老百姓节日消费需求。

在生产方面，据调度，截至1月10日，全国在田蔬菜面积7710多万亩，同比增加190多万亩；猪牛羊禽等肉类、水果、水产品也都供应充足。

在价格方面，上周(1月12日至1月16日)“菜篮子”产品批发价格指数平均为130.73，环比下跌0.9个百分点，同比高6.67个百分点，总体上看价格是稳定的。

据介绍，随着“南菜北运”数量增加，北方设施蔬菜上市逐步放量，蔬菜供应保障能力还会持续增强。

陈邦勋表示，下一步，农业农村部将重点做好三方面工作，持续抓好“菜篮子”产品生产供应。

抓好生产供给。紧盯“菜篮子”产品市场运行形势，合理安排蔬菜品种结构、种植规模和上市茬口，统筹推进畜牧业生产和水产养殖，落实落细各项防灾减灾措施，确保产得出、供得上。

严格质量监管。加强日常巡查监管，把好上市前速测关口，落实承诺达标合格证制度，加大监督检查、风险监测力度，守牢农产品质量安全底线。

加强产销对接。健全完善“菜篮子”产品跨区域联动保供机制，发挥鲜活农产品运输“绿色通道”作用，引导农产品产销精准对接，让更多优质农产品摆上老百姓的餐桌。

随着全民健身活动的深入开展，“运动是良医”的理念深入人心，越来越多人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法，古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。

时值“四九”，如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体？国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

现代人工作生活节奏快、压力大，追求健康的心情也愈发迫切。作为具有中国特色的健康资源，中医养生保健功法既有助于疾病预防和康复训练，也能够慢性管理、体质调节和日常养生中发挥积极作用，在实践应用和国际推广方面具有广阔空间。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民间传统运动项目”；健康中国行动中医药健康促进专项行动，强调“加强运动养生”“积极练习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目”。

中医养生保健功法为何能够强身健体？国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍，中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论，通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼，来疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑，从而达到健康状态。

“动静结合”是中医养生保健功法的一个核心原则。”上海传承导引医学研究所所长严蔚冰说，通过调动作、在动中求静，调呼吸使其缓慢沉稳，配合动作形成“气息相依”状态，调意念使其专注于动作，“动静相济”以更好地调节身心。

近年来，国家中医药管理局与国家体育总局等部门积极协作，共同推动中医养生保健功法的传承、发展与普及。各地结合“百市千县”中医药文化惠民活动，宣传推广中医养生保健功法。

国家体育总局健身气功管理中心面向群众组织了形式多样的系列功法培训，还将系列功法推广到67个国家和地区，为增强中国文化国际影响力发挥了积极作用。

越来越多人青睐中医养生保健功法，但我们真的练对了吗？正值寒冬，中国中医科学院医学实验中心研究员代金钢建议，练习最好在室内，微汗即止；若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地，特别注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气，以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说，若疲劳感超过3天仍未缓解，或肢体酸痛剧烈甚至影响日常生活，多因方法不当，应立即暂停练习，排查问题根源，如强度过高，则应休息2至3天待症状完全消失后，以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解，建议咨询专业医务人员。

中医养生保健功法种类繁多，不同人群如何选择适合自己的方法？

“中医强调‘因人而异、辨证施功’，个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说，阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振，推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式，重在“温阳益气”；湿热体质者常面部油膩、口渴、脾气急躁，建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式，重在“清热利湿、舒畅气机”。

上班族在快节奏的工作生活中，也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说，可将八段锦的一些动作拆解来做，如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”，从而快速、及时消除疲劳。

此外，专家指出，儿童和青少年练习中医养生保健功法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪，练习应遵循趣味性、游戏化、简短与多次、安全与适度等原则，建议家长和老师一同参与。而老年人在练习前需排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病，在医生指导下练习；不挑战高难度、高强度动作，若出现头晕、心慌、关节疼痛，则应立即停止。

(新华社北京1月21日电)

运动是良医！中医健身可以这么练

新华社记者 田晓航

江苏南京：秦淮灯会璀璨夜



1月21日拍摄的第40届秦淮灯会白鹭洲公园展区展出的灯组。

1月21日晚，第40届秦淮灯会在江苏省南京市白鹭洲公园举行亮灯仪式。本届灯会共设有夫子庙核心区、白鹭洲公园、南部新城等展区。夜空中，灯会展区花灯璀璨、流光溢彩，为观众送上视觉盛宴。

新华社记者 李博 摄

我国科研人员发现“溶解压卡效应”

开辟绿色制冷新路径

新华社沈阳1月22日电(记者 王莹)近日，中国科学院金属研究所李昂研究员团队与合作者在研究中发现“溶解压卡效应”，为下一代绿色制冷技术开辟了全新路径。相关研究成果于1月22日在国际学术期刊《自然》上发表。

为应对气候变化与节能减排需求，研究人员近年来着力开发固态相变制冷材料，这类材料通过压力或磁场变化实现吸放热，避免了气体工质的排放问题。然而，固相材料固有的导热慢、界面热阻大等缺陷，严重制约了其在实际大功率场景中的应用。

该研究团队在实验中发现，硫酸

铵溶液在压力变化下表现出惊人的热效应：加压时盐析出并放热，卸压后盐迅速溶解并强力吸热，室温下溶液温度可在20秒内骤降近30摄氏度。在高温环境下降温幅度更高，远超已知固相相变制冷材料性能。这一现象被命名为“溶解压卡效应”。

科研人员介绍，“压卡效应”是指某些固体材料在外界压力改变时，内部结构就会发生相变，从而产生吸热或放热的现象。通过循环吸热放热就可以实现制冷效果。而“溶解压卡效应”是将压卡效应拓展至溶解热的情形，利用溶液本身流动性实现高效传热，同时通过溶解或析出过程提供巨

大冷量，且水溶液不涉及碳排放，从而打破了长期以来困扰制冷材料领域的“低碳-大冷量-高换热”不可能三角关系。

基于此效应，团队设计出一套高效的四步循环系统：加压升温、向环境散热、卸压降温、输送冷量，单次循环即可实现每克溶液吸收67焦耳热量，理论效率高达77%，展现出优异的工程应用潜力。

科研人员表示，这项研究提供了一种全新的制冷原理，未来有望在工业冷却系统、数据中心散热、特种制冷设备等领域得到应用。

北京成为我国第二个GDP超5万亿元城市

新华社北京1月21日电(记者 张骁)继上海之后，北京正式成为我国第二个GDP突破5万亿元的城市。北京市统计局21日发布，2025年，北京实现地区生产总值52073.4亿元，比上年增长5.4%。过去5年，北京经济增量约1.4万亿元，相当于多造就了一个其经济最强的海淀区。

回望“来时路”，北京这座古都曾经“大城市病”缠身。随着在全国超大型城市中率先实施以减量发展为特征的高质量发展，北京在框定总量、限定容量等“硬约束”条件下，盘活存量、做优增量、提高质量。它用实际行动证明：经济总量大幅跃升同时，万元GDP能耗、水耗、碳排放等指标亦能保持全国最优，最终成为“绿色的GDP”。

产业是经济社会发展的核心。无论对2025年经济报还是“十四五”成绩单来看，北京经济结构持

续优化，得益于全面拥抱“高精尖”。数字经济增加值占全市GDP比重超四成。全市前三大行业支撑有力，信息服务业规模稳居全国首位，金融业资产规模约占全国一半；制造业中，集成电路、新能源汽车等尖端制造高速增长。

创新是经济社会发展的不竭动力，也是国际科创中心北京发展的最大优势。近年来，北京全社会研发投入强度常态保持在6%左右，平均每天300多家科技企业诞生，人工智能大模型备案上线数量领跑全国。前不久发布的“自然指数”科研城市“十强”中，我国城市占据六席，北京稳居榜首。

如今的北京，发展已跳出一地思维，奏响区域共兴“协奏曲”。以北京为“核”发挥引领作用，“新两翼”振翅齐飞。北京城市副中心内生动力澎湃，超过4000家北京来源企业扎根

雄安新区；产业链优化重构，流向津冀的技术合同成交额超2300亿元，更具活力的“首都经济圈”加速构建。

发展之实，要让百姓可感可及。这几年，在京津冀感受最深的莫过于联合国点赞的“北京奇迹”：2025年PM2.5平均浓度较2013年下降三分之二；城市治理下足“绣花功夫”，一刻钟便民生活圈“精准织补”，让繁华都市洋溢烟火气……

历史将记录这一笔：1949年，北京经济总量不足3亿元，2007年首次突破1万亿元，再到2025年跨越5万亿元大关。70余载沧海桑田，一连串跃升的数字，始终标志着大国首都与国共进的时代脉动。

站在“五万亿元”新起点，迈向“十五五”，北京的目标清晰且笃定：不片面追求经济体量“有多大”，而是坚持以高质量发展，温暖度之城未来“有多好”。

冬季「星空大戏」的黄金时段来了

新华社南京1月22日电(记者 王珏玲 邱冰清)深冬之夜虽然寒冷，赏星却正当时。当夜幕降临，耀眼的恒星如同钻石般镶嵌在夜空，无论是肉眼识别壮丽的“冬季大三角”“冬季大钻石”，还是透过望远镜探索猎户座大星云迷人的细节，都能带来震撼的视觉体验。喜欢仰望星空的小伙伴，不妨拿着这份观赏指南，来欣赏黄金时段的冬季“星空大戏”吧。

“对北半球而言，冬季星空是全年肉眼可见亮星最多的季节，有10多颗视星等在二等以上的亮星。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说，由位列全天最亮恒星前十名的天狼星、南河三、参宿四组成的“冬季大三角”是冬季星空代表图案之一，几乎整个北半球都可见到。

而天狼星、南河三与参宿七、北河三、五车二、毕宿五构成的“冬季大钻石”则是冬季星空另一代表性图案。其中，五车二、参宿七全天恒星亮度排名分别为第六、第七，北河三、毕宿五均为一等星。

不仅恒星闪耀，行星也加入冬季星空的“舞台”。“今年1月，木星恰好移动到双子座，进入‘冬季大钻石’内。这样一来，这一天区中包含了木星所属的巨行星，以及主序星(天狼星)和巨星(如毕宿五)等处于不同演化阶段的恒星。”王科超说。

“冬季大钻石”成员所属的星座几乎将冬季星空的明星星座全部囊括。其中，参宿七所在的猎户座是冬季星空的绝对主角。王科超介绍，猎户座“腰带”下方，肉眼可见一团模糊的光影是猎户座大星云，由星际尘埃和气体构成，是孕育新恒星的场所。今年1月下旬，正值农历腊月(农历十二月)。农历腊月与冬月(农历十一月)的星空有区别吗？王科超解释说，同一颗恒星，每天都比前一天提前大约4分钟升起，因而腊月里，星星会比冬月升起得更早。例如，今年1月下旬晚8点，天狼星已从东方升起，在地平线以上约20度的位置，而2025年12月下旬晚8点，天狼星刚刚从地平线升起。