

2026年—2030年，“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。

从新中国成立初期的百废待兴到新时代的伟大复兴，14个“五年”串联起不同时期的奋斗篇章，“一以贯之的主题是把我国建设成为社会主义现代化国家”。

今年5月，在河南考察时，习近平总书记一番话意味深长：“把历史视角、战略思维，都落实到具体行动上。”谈及即将制定的新的五年规划，总书记说：“这实际上是中国的一个特色。我们在调查研究的基础上，提出充分尊重民意并且符合实际的全面系统的规划，并且有超强的执行力来落实这些规划。”

“有外国领导人对我说，中国有一大优势，你们总是制定各种规划，而且各种规划总是能实现。”一张蓝图绘到底的制度优势背后，是一茬接着一茬干的韧性。

《之江新语》里写着这样的深刻自觉：“要一以贯之，决不能朝令夕改”。

2013年，在党的十八届二中全会上，习近平总书记强调：“我们要牢记一个道理，政贵有恒。为官一方，为政一时，当然要大胆开展工作、锐意进取，同时也要保持工作的稳定性和连续性。”

锲而不舍 久久为功

——“社会主义是干出来的”系列述评之四

□新华社记者 黄玥

政贵有恒。描绘新时代万里长江图，习近平总书记态度坚定：“只要坚持走，都会走到底，就怕回来去改路线，什么时候能走到头”；擘画长三角一体化发展，总书记明确要求：“决不半途而废，决不南辕北辙，决不回头倒退”。

行之苟有恒，久久自芬芳。

从1985年—2000年厦门经济社会发展战略、福州“3820”战略工程，到浙江“八八战略”，站在今天回望，习近平同志在地方工作时领导编制的一个个长时间跨度的战略规划，决非着眼一时的孤篇，而是绵延不绝的实践续篇。

时间，在久久为功的累积中催生质变。

厦门从海防小城蜕变为开放窗口，福州从纸糊旧城发展为现代都市，浙江从资源小省转型为创新高地……它们以成功实践印证，“一张好的蓝图，只要是科学的、切合实际的、符合人民愿望的，大家就要一茬一茬接着干，干出来的都是实绩”。

大国复兴，志在千秋；跬步千里，积健为雄。河北雄安新区雄安站候车厅，一座“千年轮”齿轮缓缓转动，走完一圈需一千年。它的起始日期被设定为2017年4月1日，那是中共中央、国务院决定设立雄安新区消息发布的日子。“建设雄安新区是一项历史性工程，一定要保持历史耐心、有‘功成不必在我’的精神境界，稳扎稳打，一茬儿接着一茬儿干。”在习近平总书记引领下，这座未来之城，将千年大计的定力

（上接第一版）我国对世界经济增长的贡献率保持在30%左右，持续成为世界经济发展最重要的驱动力。

内因是变化的根据，外因是变化的条件，外因通过内因才能起作用。一个国家、一个民族的发展，立足点在于走好自已的路，关键在于办好自已的事。

习近平总书记强调：“无论国际风云如何变幻，我们都要坚定不移做好自己的事情，不断做强经济基础，增强科技创新能力，提升综合国力”。

面对发展阶段、发展环境、发展条件变化，“‘十四五’时期经济社会发展要以推动高质量发展为主题”“加快构建新发展格局”；

面对新一轮科技革命和产业变革，“坚持创新在我国现代化全局中的核心地位”“因地制宜发展新质生产力”；

面对逆全球化思潮、保护主义、单边主义抬头，“坚定不移推进改革，坚定不移扩大开放”；

面对明显增多的各种可以预见和难以预见的风险因素，“坚持统筹发展和安全”“必须坚持高质量发展和高水平安全良性互动”；

…………

5年间，这一战略定力，在实践中绽放出耀眼光芒。“十四五”时期，我国经济总量逼近140万亿元，经济增量预计规模超35万亿元；2024年粮食总产量突破1.4万亿斤，较2020年增产740亿斤；制造业增加值5年增量预计达8万亿元，总体规模连续15年领跑全球；科技创新为培育新质生产力、构建现代化产业体系提供核心驱动力，2024年高技术制造业增加值比“十三五”末增长42%……

今年9月29日召开的中共中央政治局会议提出“十五五”时期经济社会发展的要求：“必须坚持党的全面领导”“坚持人民至上”“坚持高质量发展”“坚持全面深化改革，扩大高水平开放”“坚持有效市场和有为政府相结合”“坚持统筹发展和安全”。

这是对已有实践的总结提炼，又是对未来发展的启示引领，为“十五五”乃至更长时期我国经济社会发展提供根本遵循。

这背后是朴素而深刻的逻辑：无论过去、现在还是将来，中国的事情要按照中国的情况来办，要依靠中国人自己的力量来办。中国把自己的事情办好了，对世界而言就是贡献。

坚持自立自强：在守正创新中塑造竞争优势

第一艘国产电磁弹射航母福建舰下水，第一艘国

和只争朝夕的干劲，融入每一寸拔节生长。

“当好中国式现代化建设的坚定行动派、实干家”。放眼神州大地，更多接续奋斗的画面，铺展在新的征程上。

如期完成脱贫攻坚，接续推进乡村全面振兴，不断满足人民对美好生活的向往；从年年植树到代代治沙，推动荒山成林、沙地变绿，为了美丽中国久久为功；“神舟”飞天、“嫦娥”奔月、“祝融”探火、“羲和”逐日，向着航天强国的星辰大海进军……

历史在砥砺前行，未来在奋斗中书写。

2024年5月，习近平总书记来到山东，就进一步全面深化改革进行调研。

日照港边，海天辽阔，碧波荡漾。总书记驻足码头岸边，临海迎风，远眺凝思。

看到港口职工朝气蓬勃、志气昂扬，习近平总书记十分高兴，深情勉励：“我们都是奋斗者，从过去奋斗到今天，取得这么辉煌的成就。我们未来的目标很明确很伟大，要实现它，还得靠我们继续实干奋斗”。

路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。

2022年农历小年刚过，习近平总书记驱车沿着蜿蜒山路，冒雪来到汾河岸的村庄，走进老百姓家中，拉家常、问冷暖。

每天少坐半小时有助于提升代谢健康

新研究：

每天少坐半小时有助于提升代谢健康

据新华社赫尔辛基10月20日电(记者朱昊晨 徐谦)芬兰图尔库大学参与的一项新研究表明，每天仅减少30分钟的坐姿时间，就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力，有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

图尔库大学日前发布新闻公报说，长期久坐并伴随不健康饮食容易导致能量摄入超过消耗，从而增加心血管疾病和2型糖尿病的发病风险。生活方式还会影响人体在不同状态下切换脂肪和碳水化合物作为能量来源的能力，这种能力被称为“代谢灵活性”。

“健康的身体在静息时主要燃烧脂肪，而在餐后或剧烈运动时会转向以碳水化合物为能量来源。”图尔库大学博士后研究员塔鲁·加思韦特解释说，“如果代谢灵活性受损，血糖和血脂水平可能升高，多余的脂肪和糖分会被储存起来，而不是用于能量生产”。

这项研究共纳入64名有久坐习惯且具有多种慢性病风险因素的成年人。研究人员要求干预组每天减少1小时坐姿时间，通过增加站立或日常轻度活动实现；对照组则维持原有生活方式。实验持续6个月，参与者的活动情况通过一种可测量身体运动变化的传感器进行记录。

结果显示，成功将久坐时间减少至少半小时的参与者，在轻度运动中表现出更好的代谢灵活性和脂肪燃烧能力。站立时间增加越多，代谢灵活性改善越显著。

要法宝，增强经济社会发展的内生动力。

“十四五”规划纲要把“坚持深化改革开放”列为必须遵循的原则之一，“改革开放迈出新步伐”列为经济社会发展主要目标之一。

向改革重点攻坚要动力、求突破——

加快构建高水平社会主义市场经济体制，坚持和落实“两个毫不动摇”，深化国资国企改革，致力于为非公有制经济发展营造良好环境；健全灵活就业人员、农民工、新就业形态人员社保制度，实施渐进式延迟法定退休年龄政策；推进生态环境标准制修订，健全生态环境保护督察工作体制机制……

全面深化改革已进入深水区、攻坚期。5年间，一批战略性、创造性、引领性改革深入推进，锚定重点任务、抓住关键环节。

以经济体制改革为牵引，党的二十届三中全会部署的300多项改革举措渐次推出，在实践、认识、再实践、再认识中，进一步全面深化改革不断向广度和深度进军。

2025年4月，新版市场准入负面清单再次“瘦身”；5月，民营经济促进法正式施行；9月，部署在10个地区开展要素市场化配置综合改革试点；免费学前教育秋季学期起逐步推行……瞄准痛点难点，深化改革不断向纵深推进。

以高水平对外开放促改革、促发展——

建设海南自由贸易港，是习近平总书记亲自谋划、亲自部署、亲自推动的改革开放重大举措。“十四五”期间，海南自由贸易港成型起步，全岛封关运作将于今年12月18日启动，将成为引领我国新时代对外开放的重要门户。

2021年至2024年，我国货物贸易进出口年均增速达8.1%，其间累计进口消费品7.4万亿元，贸易伙伴更加多元；完善高水平对外开放体制机制，深化外贸、外商投资和对外投资管理体制改革；持续举办服贸会、广交会、进博会等经贸盛会；以“一带一路”建设为重点的陆海内外联动、东西双向互济的开放格局深入推进……

“十四五”以来，从继续推动商品和要素流动型开放到更加注重制度型开放，中国在开放合作中汲取新动力、重塑新优势、开辟新天地，为世界经济增长注入更多确定性。

产生于过去的现在，孕育着伟大的未来。“十五五”即将启程，站在新的历史起点，一个坚持自立自强的中国，将在中国式现代化道路上阔步前行；一个掌握发展主动的中国，将为全球发展和人类文明作出更大贡献。（新华社北京10月21日电）

遗失声明

●南平市建阳区蔡建文运输服务部，不慎遗失营运证一张。车牌号：闽 HA5779，道路运输证号：闽交运管南字 350784210497号，现声明作废。

●南平市建阳区书坊乡人民政府，不慎遗失福建省村集体专用收款票据一张，项目：农房灾后重建补助资金及村级避灾点提升建设配套资金，票号：934200，金额：叁万元整（30000元），现声明作废。

2025年前三季度国内49.98亿人次出游



2025年1月18日，游客在安徽省黄山市黟县宏村观看民俗表演队巡游(无人机照片)。(新华社发施亚磊摄)

新华社北京10月21日电(记者徐壮)文化和旅游部21日发布2025年前三季度国内旅游市场数据情况。根据国内居民出游抽样调查统计结果，前三季度，国内居民出游人次49.98亿，比上年同期增加7.61亿，同比增长18.0%。其中，城镇居民国内出游人次37.89亿，同比增长15.9%；农村居民国内出游人次12.09亿，同比增长25.0%。

出游花费方面，国内居民出游花费4.85万亿元，比上年同期增加0.50万亿元，同比增长11.5%。其中，城镇居民出游花费4.05万亿元，同比增长9.3%；农村居民出游花费0.80万亿元，同比增长24.0%。

俄情报部门负责人：

北约欧洲成员国在为与俄罗斯的战争做准备

新华社符拉迪沃斯托克10月21日电(记者孙萍)俄罗斯对外情报局局长谢尔盖·纳雷什金近期在独联体成员国安全和情报机构负责人会议上表示，俄方看到北约欧洲成员国正在为与俄罗斯的战斗做准备，准备工作的主要任务是确保北约盟军反应部队在短时间内获得所有必要资源。

俄对外情报局网站20日刊发纳雷什金在会议上的讲话稿。纳雷什金表示，欧洲军工企业的产量正在成倍增长，面向民众的动员演习以及关于俄罗斯必然侵略的虚假宣传已成为常态。他认为，欧洲大陆缺乏安全方面的中长期解决方案，法国和德国等国的领导人能为欧洲提供的只有“恐俄症及扩军备战”。

独联体成员国安全和情报机构负责人会议16日至17日在乌兹别克斯坦古城撒马尔罕举行。会议讨论了打击国际恐怖主义和极端主义、跨国有组织犯罪、信息安全威胁等问题。

特朗普又改口：

“从未说过乌克兰会赢”

新华社华盛顿10月20日电 美国总统特朗普20日称，他“从未说过乌克兰会赢”。美国媒体解读，这再次表明特朗普对乌克兰在俄乌冲突中获胜的前景持怀疑态度。

当天在白宫被记者问及乌克兰是否能赢得俄乌冲突时，特朗普回答：“我从未说过他们会赢。我说的是，如果我们达成协议，他们可能赢。”

特朗普对俄乌冲突前景的看法多次变化。今年早些时候，特朗普施压乌克兰在领土问题上让步以结束俄乌冲突。9月下旬，他又宣称乌有能力“夺回整个乌克兰”，恢复领土原状。上周，特朗普与俄罗斯总统普京长时间通话，次日与乌克兰总统泽连斯基会晤，此后呼吁俄乌双方“就地停火，各自宣布获胜”。

特朗普19日表示，俄乌应按当前战线“割裂”顿巴斯，划界停火、各自撤兵。顿巴斯主要包括顿涅茨克和卢甘斯克两个地区，俄乌一直在激烈争夺顿巴斯的控制权。美国媒体解读，按照特朗普的方案，顿巴斯地区大部分土地将由俄罗斯控制。

泽连斯基19日对媒体表示，俄要求乌军全面撤出顿涅茨克和卢甘斯克地区，对此乌方拒绝接受。

法国前总统萨科齐入狱服刑

据新华社巴黎10月21日电(记者乔本孝)法国前总统萨科齐21日入狱服刑，被关押在巴黎一所监狱内。

当天临行之际，萨科齐在社交媒体上说：“被关押的不是前总统，而是一个无辜的人。”据法媒报道，萨科齐被关在监狱独立区域内的单人牢房。

法国总统马克龙20日证实，他日前在总统府会见了即将入狱的萨科齐，并说这是基于“正常的人际关系”，无涉司法独立。法国司法部部长达尔马宁20日对媒体说，他将以公职身份探监，以确保萨科齐安全。这些做法和言论引起一定争议。

9月25日，萨科齐因涉嫌非法接受利比亚前领导人卡扎菲提供的竞选资助，被巴黎刑事法院判处五年监禁。法院裁决说，尽管未有足够证据显示萨科齐实际收受贿款，但其犯有“共谋罪”，“允许其亲信和政治支持者在2007年总统竞选中要求利比亚政府提供资金支持”。

据法国媒体报道，萨科齐方已提出上诉，但上诉不具有缓释效力。代理律师将向法院申诉，请求释放萨科齐。法院将在两个月期限内对此作出裁决。

跨界融合助力发展新质生产力

（上接第一版）从市场前景来看，国外市场对这类环保产品有着较大的需求。虽然目前国外部分地区仍在使用塑料制品，但消费者对竹质一次性餐具青睐有加。“国外消费者的环保意识相对较强，更愿意接受这种环保产品，这也有助于我们开拓用户群体和应用领域市场，为公司带来新的发展机遇。”唐臻广满怀信心地说。

“依托跨产业合作，大大提升竹材利用率与产品竞争力，推动竹产业融入建材、海洋工程、新能源汽车等多领域，不断打破传统产业壁垒。”南平市竹产业设计制造检测中心主任庄标格表示，中心将通过引入工业设计、新材料和智能制造等领域的技术与理念，不断推动南平竹产业向品牌化、高价值链转型，增强市场竞争力，赋能企业开发高附加值产品。

“下一阶段，我们将按照南平市委、市政府的要求，全面梳理国际竹藤中心、竹产业链特聘专家团、南平市竹产业设计制造检测中心、大武夷绿色食品研发中心和竹产业龙头企业省级以上创新平台的科研成果清单，加快推动成果转化落地，发展竹产业新质生产力。同时，大力推动竹产业与其它产业技术深度融合，相互渗透、重组创新，不断催生新技术、新应用、新业态，实现‘1+1>2’的产业升级效应。”南平市科技局负责人说。

南平大剧院演出资讯



演出剧目：
智利国宝级舞团经典荟萃《舞动南美》
演出时间：
2025年10月22日 19:30
演出地点：
南平大剧院 大剧场

智利BAFOCHI舞团热舞盛筵！38年传奇舞团用足尖踏响安第斯山脉的千年故事！太平洋深处的原始生命力即将在剧场炸开！这是一次不可错过的文化之旅，一场饱含激情与力量的艺术体验。让我们一起走进南美，感受神秘深邃的民族魂与无尽的舞蹈魅力！

注销公告

南平市延平区洋后镇教育发展促进会(统一社会信用代码：51350702MJC460139W)，经法定代表人于2025年10月9日决议予以注销，债权人自本公告刊登之日起45日内，有权要求本社会组织单位清偿债务。

特此公告！

联系人：雷先生
联系方式：13385997226
地址：南平市洋后学校教育发展促进会办公室

2025年10月21日