

熔铸民族脊梁 凝聚奋进力量

——写在第十二个国家公祭日到来之际

□新华社记者 蒋芳 邱冰清

“12·13”，法立典章，国行公祭。我们以国之名，祭奠每一个不应被遗忘的生命；以史为鉴，铭记民族来路的血火淬炼；以志为炬，照亮复兴伟业的浩荡征程……从苦难中汲取力量，化作奋进的动力，挺立民族崛起的脊梁。

民族伤痕岂敢忘

“88年，88年了，忘不了啊……”11月30日，侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆内，96岁的幸存者夏淑琴，在家人的搀扶下再次走近南京大屠杀遇难者名单墙。老人枯瘦的手指，抚摸过冰凉石壁上亲人的名字，轻声嘱咐孙辈一笔一画为他们“描新”。

名单墙上，10665个遇难者姓名静静排列，这是30万遇难同胞共同的墓碑。“外婆没有一天放下过，加害者一天不道歉，她的伤口就永远无法愈合。”外孙女夏媛说。

近代以来，日本军国主义以所谓“存亡危机事态”为由，对中国和其他亚洲国家发动侵略战争，所到之处无恶不作，累累血债骇人听闻。其中，南京大屠杀堪称人类浩劫，是人类现代文明史上最黑暗的一页。

描摹姓名，是普通人寄托哀思的朴素行动；以法铭史，则是一个民族捍卫历史的坚定姿态。

2014年，我国以立法形式将12月13日设立为南京大屠杀死难者国家公祭日，将30万同胞的悲惨命运铸成不容篡改的民族记忆。

纪念馆“万人坑”遗址内，208具层层叠压的遗骸，保持着最后挣扎的姿态。吉林大学研究人员正对遗骸

硬度、含水率等指标进行检测。“科技手段为遗骸长久妥善保存提供支撑，守护他们，也是守护真相。”吉林大学教授吕绍武说。

江苏省社科院研究员孙宅巍在耄耋之年抱病完成的《南京保卫战全纪录》，再现了南京大屠杀前的关键战役，“南京保卫战的时空范畴、兵力损耗等，与南京大屠杀的时空范畴与死难人数，有多重交叉与关联。今天研究这段历史，不仅是为了反思过去，更是对未来负责。”孙宅巍说。

昭昭前事，惕惕后人。远在美国加州的张纯如公园里，“南京祭”活动即将举行。张纯如的母亲张盈盈说，海外华人也在以仪式固化记忆。“1997年纯如用悲愤之笔唤醒世界，如今仍不过时。我们要时刻警醒，遗忘意味着二次屠杀。”她说。

和平接力永不歇

纪念馆展厅内有一面南京大屠杀在世幸存者照片墙。每当一位幸存者离世，照片就会从彩色变成黑白，灯光逐渐熄灭。

2025年，又有8张鲜活的“面孔”“褪色”。截至目前，登记在册的在世幸存者仅剩24位。

亲历者虽渐行渐远，但传承的步履从未停歇。已故南京大屠杀幸存者常志强的女儿常小梅，带着南京特殊教育师范学院的学生，走访父亲生前常去的纪念馆、小学所在地夫子庙、生活过的张府园，以父亲的故事为蓝本创作绘本。

今年，传承者队伍迎来特殊的新成员——约翰·拉贝之孙与理查德·

布莱迪的曾孙女。他们和南京安全区中方工作人员许传音的曾外孙女、南京大屠杀案“京字第1号证据”保存者吴旋之女等，以跨国合力还原历史真相，以共同坚守传递和平期许。

传承形式愈发丰富，和平的力量持续汇聚。南京大学副教授吕晶团队著成《苦难与抗争：抗战中南京战争遗址调查》，精选二百余处抗战遗址，以实证勾勒南京的悲壮过往；舞剧《记忆深处》国际版集结多国舞者，用艺术唤醒人类共同的情感；南京编写国家公祭读本，开展从葬地祭扫等沉浸式活动，构建“课程-实践-升华”教育链条，让历史记忆浸润人心……

纪念馆的广场上，一座南京大屠杀档案纪念碑在寒风中静默伫立。2015年《南京大屠杀档案》入选《世界记忆名录》以来，南京大屠杀文献史料通过海外展览加速“出海”，这段历史不断走进国际视野。纪念馆留言簿上，“希望历史永被遗忘”“对战争保持时刻警醒”“愿世界和平”等内容被来自各国的参观者用不同语言反复书写。

“从家族记忆、国家记忆到世界记忆，这是一条将民族伤痛转化为人类共同记忆的艰辛之路，更是一条以历史之光照亮和平未来的希望之路。”纪念馆馆长周峰说。

复兴征程再奋发

今年夏天，电影《南京照相馆》讲述小人物的抗战壮举引发观影热潮。“影片并非没有彩蛋，当你走出影院，看到今日盛世中国的真实图景，山河无恙、万家灯火，这就是电影的

最大彩蛋。”网友的一条评论引发无数观众共鸣。

昔日山河破碎，今日人间繁华。11月29日，“不可忘却的记忆——南京大屠杀史实”阅读寻访行动在南京中华门启动。宏大巍峨的中华门城楼，城砖上布满累累弹痕，秦淮河边游人如织。南京邮电大学学生董清远感触良多：“触摸历史真相，让我更看清青年的责任。唯有将爱国情怀转化为专业本领，才能真正守护来之不易的和平。”

伤痛是历史的烙印，点燃自强不息的火种。不久前，15岁的徐州少年于鹏走进纪念馆，捐赠了他收集的两份日军侵华铁证。“家国情怀从不是空洞的口号，而是扎根于心、付诸于行的责任担当。”这名高一学生说。

自1985年在“万人坑”遗址上建成开放以来，纪念馆40年来已接待观众1.5亿人次。“这里的每一寸砖石，都镌刻着民族的苦难记忆，人们的每一次凝视与驻足，都是在汲取前行力量，这也正是我们守护历史、永不忘的意义。”周峰说。

“铛、铛、铛……”每天早上八点半，纪念馆的钟声总会准时响起。首批入馆的12名观众分两组撞响和平大钟13声，寓意牢记12月13日，勿忘国耻。

八十八载沧桑巨变，昔日断壁残垣已化作繁荣都会，南京的涅槃，是中华民族从苦难走向复兴的缩影。国行公祭，凝聚强国复兴磅礴之志；和平钟声，激荡守护和平时代的强音。这是对遇难同胞的最好告慰，更是对未来的庄严承诺。

（新华社南京12月12日电）

低GI食品受追捧，是健康新选还是消费陷阱？

□新华社记者 唐弢

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。记者在不少商超里看到，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这一新的食品概念，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。

公共营养师章英英表示，低GI仅代表升糖速度慢，但不是一个“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。

另外，当下市面上流通的低GI食品五花八门，部分产品滥用GI概念，甚至违规标注低GI标识，也增加了消费者的判断和选购风险。

“国家卫健委已发布《食物血糖生成指数测定方法》以规范GI值的测定，该测定对实验室的资质和测试流程、受

食人群、人群数量都有严格要求，在实际应用中，部分企业的执行情况与标准要求可能存在一定差异。”邱爽说。

而在低GI食品认证上，邱爽表示，目前国内的认证体系以企业自愿申请为主，并非强制性要求。同时，对于认证产品的标识图案，目前行业内尚未形成统一的设计规范，各机构采用的标识样式不尽相同。

健康饮食更在于“均衡适量”

专家认为，GI值虽重要，但不能因为过度关注单一标签，而忽略了食品的整体营养价值，健康饮食的核心更在于“均衡适量”。

章英英表示，消费者在选择低GI食品时，要多看配料表，尽量避开含有添加糖、黄油等成分的产品。同时关注营养成分表，警惕脂肪和钠含量过高的低GI食品，确保选购的食品兼顾营养均衡。

此外，还应注重膳食搭配。邱爽建议，将低GI食品与蛋白质、膳食纤维丰富的食物进行合理组合，植物蛋白有助于提高胰岛素敏感性，膳食纤维则能极大延缓糖分吸收，它们都是血糖升高的“减速带”。

烹饪方式对食物GI值影响同样显著，掌握关键技巧可有效优化饮食结构。邱爽建议，对于高血糖及肥胖人群，应尽量避免油炸、糖醋等高油、高糖做法，改用清蒸、水煮、涼拌等低油、低盐方式，减少额外热量和糖分摄入。

除了科学搭配、合理烹饪，还要学会控制能量摄入。营养专家提醒，无论何种食品，过量食用都会增加身体负担，要规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。

（新华社杭州12月12日电）

GI虽重要，但不能因为过度关注单一标签，而忽略了食品的整体营养价值，健康饮食的核心更在于“均衡适量”



科学搭配

新华社发 勾建山作

14297.5亿斤！今年粮食再获丰收

□新华社记者 胡璐 王雨萧 古一平

粮稳天下安！12日，国家统计局发布全年粮食生产的“成绩单”——2025年，全国粮食产量达到14297.5亿斤，比去年增加167.5亿斤，增长1.2%。

国家统计局农村司司长魏锋华说，今年夏粮产量2994.9亿斤，比上年减少2.9亿斤；早稻产量570.3亿斤，比上年增加6.8亿斤。虽然黄淮海地区在秋粮收获期受连阴雨天气影响，部分作物出现霉变，但由于播种面积稳中有增，高产作物玉米面积增加较多，且大部农区生产总体稳定，带动秋粮产量增加。扣除因霉变造成的产量损失外，秋粮产量10732.3亿斤，比上年增加163.6亿斤，增长1.5%。

这是在去年粮食生产迈上1.4万亿斤新台阶上的高位增长，也是在克服春季干旱、高温伏旱、秋季连阴雨等灾害影响下夺取的粮食丰收，殊为不易。

政策对路，推动粮食播种面积增加——

守住播种面积是粮食丰收的基础。2025年，国家健全粮食生产支持政策体系，继续提高小麦、早稻和玉米最低收购价，加大对产粮大县支持力度，充分调动农民种粮和地方抓粮积极性。各地严格落实粮食安全党政同责，强化耕地保护和质量提升，加大力度推进撂荒地治理，多措并举稳定粮食播种面积。

全国粮食播种面积17.91亿亩，比上年增加134.8万亩，增长0.1%，连续6年保持增长。其中玉米播种面积6.74亿亩，比上年增加330.1万亩；稻谷播种面积4.35亿亩，比上年增加7.9万亩；小麦播种面积3.54亿亩，比上年减少8.3万亩，基本持平。

科技赋能，粮食单产水平持续提升——

南方水稻集中育秧、东北实施大垄密植、黄淮海地区推广耐密高产抗玉米品种……各地进一步扩大粮食单产提升工程实施规模，加大合理增密、水肥一体化等技术推广力度，促进粮食单产水平持续提升。

全国粮食亩产399.1公斤，比上年增加4.4公斤，增长1.1%。其中，玉米亩产446.7公斤，增长1.6%；稻谷亩产480.4公斤，增长0.7%；小麦亩产396公斤，与上年持平；大豆亩产135.9公斤，比上年增加2.5公斤，增长1.9%。

形成合力，全力以赴应对灾情——

面对极端天气带来的影响，各地各部门主动应对，坚持部门协同、上下联动，努力减轻因灾影响。中央财政安排60多亿元，支持抗旱防涝、抢收抢烘、夏粮“一喷三防”、秋粮“一喷

促”等农业防灾救灾工作。

农业农村部分作物制定防灾减灾技术意见，组派工作组和科技小分队赴主产区和重灾区，指导落实关键措施。据初步统计，今年累计派出专家和农技人员超30万人次。

为应对“三秋”连阴雨，农业农村部印发抢收抢烘应急工作预案，成立专班调度救灾机具，落实黄淮海8省农机应急作业互助协作机制，跨省调运履带式收割机25.2万台、移动式烘干机2490多台。

“今年全国粮食产量稳定在1.4万亿斤以上，确保了中国人的饭碗牢牢端在自己手中。”魏锋华表示，这也为巩固拓展经济回升向好势头，持续推动高质量发展提供了有力支撑，为稳定全球粮食市场、维护世界粮食安全作出了积极贡献。

（新华社北京12月12日电）

学习规划建议问答

新华社北京12月12日电 《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划的建议》提出：“健全一体衔接的流通规则和标准”。这是坚持目标导向和问题导向，推动降低全社会物流成本的重要举措，也是建设全国统一大市场的重要抓手。可以从以下3个方面理解。

第一，健全一体衔接的流通规则和标准对提高国民经济运行效率意义重大。在社会再生产过程中，流通效率和生产效率同等重要，高效流通体系能够在更大范围把生产和消费联系起来，更好发挥超大规模市场优势，扩大交易范围，降低交易成本，推动分工深化，提高生产效率。具体而言，一体衔接的流通规则和标准、高标准联通的市场设施是建设现代流通体系、降低全社会物流成本的关键举措，有利于破除地方保护和市场分割，促进商品要素跨区域顺畅流动，提高资源配置效率。当前外部环境变化带来的一些不利影响还在演化，迫切需要通过推动流通规则和标准一体衔接有效降低全社会物流成本，进一步畅通国民经济循环，这对于建设强大国内市场、筑牢中国式现代化的战略依托意义重大。

第二，健全一体衔接的流通规则和标准面临新形势新要求。党的十八大以来，我国流通体制改革和建设成效显著，商品和要素流通制度环境进一步完善，市场设施高标准互联互通不断加强，社会物流总费用与国内生产总值的比率从2012年的18%下降至2025年上半年的14%，但距发达国家8%左右的平均水平仍有差距。这其中既有我国制造业占比较高、国土幅员辽阔、地理条件复杂等客观原因，也有结构性、体制性因素。与世界其他国家相比，我国各种运输方式单价费用并不高，关键是要在“十五五”时期健全一体衔接的流通规则和标准，推动流通体系化联通发展。按照做强国内大循环的要求，在“硬联通”方面，主要是优化物流网络分布，提高物流枢纽节点与生产力布局匹配度，提高农村地区物流基础设施建设水平；在“软联通”方面，主要是增强铁路、公路和水运设施设备标准统一性，加强物流信息互通，大力发展多式联运。按照畅通国内国际双循环的要求，要弥补内外销产品在技术要求、认证程序等方面的差异，降低企业外贸转内销转换成本，促进内外贸一体化。要健全多元化国际运输通道体系，在高质量共建“一带一路”中深化基础设施“硬联通”、规则标准“软联通”，完善立体互联互通网络布局。

第三，加快推动流通规则和标准统一的重点任务。一是推进市场设施高标准联通。加快构建“通道+枢纽+网络”的现代物流运行体系，实施铁路货运网络工程、内河水运体系联通工程。加快推进综合货运枢纽及集疏运体系建设，着力打通“最后一公里”。健全城乡多层次商贸网络，加强县域商业体系建设，完善县乡村三级物流配送体系。二是推动各种交通运输方式深度融合。加快铁路货运市场化改革，提高水运组织化、智能化水平，强化货物特别是大宗散货“公转铁”、“公转水”。统一各种运输方式规则标准，大力发展战略多式联运。三是进一步完善统一的流通标准体系。强化商贸物流、电子商务、农产品流通等重点领域规则标准制定和修订。加强和改进国家标准管理，研究推动国家标准化和行业标准整合，严禁地方政府超范围制定地方标准。四是着力推动内外贸一体化发展。推进制度规则衔接，扩大检验认证互认范围，促进内外贸规则制度、标准认证衔接。

怎样理解形成优质优价、良性竞争的市场秩序

新华社北京12月11日电 《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划的建议》提出：“形成优质优价、良性竞争的市场秩序。”这是纵深推进全国统一大市场建设的重要要求。可以从以下3个方面理解。

第一，“优质优价”是市场经济有效运行的基本要求。竞争是市场经济的本质特征，合理的价格机制是市场竞争机制发挥作用、激发市场活力和增强发展动力的前提和基础。从微观主体看，有效的价格信号可以把好产品和差产品、群众需要的和不需要的产品区分开来。优质产品和服务凝结了企业技术创新、质量管理、品牌建设等投入，理应形成更高价格、获得更高回报，进而激励企业持续优化经营、加强创新。从产业发展看，优质优价有利于发挥市场竞争优胜劣汰作用，促进资源要素向先进生产力和优势主体集聚，推动供给和需求达到更高水平均衡，推动高质量发展。反之，“质优价低”或“质劣价高”等扭曲