



习近平向希腊新任总统塔苏拉斯致贺电

新华社北京3月13日电 3月13日，国家主席习近平致电康斯坦丁诺斯·塔苏拉斯，祝贺他就任希腊共和国总统。习近平指出，中国和希腊都拥有悠久历史和灿烂文化，两国友好关系源远流长、历久弥新，是相知相亲、互利共赢的全面战略伙伴。近年来，双方持续推进比雷埃夫斯港项目，推动共建“一带一路”合作高质量发展，合作建设中希文明互鉴中心、雅典中国古典文明研究院，展现了两个古老

文明的和合之美和时代担当。

习近平强调，当今世界百年变局加速演进，各国休戚相关、命运与共，合作共赢是应对全球性挑战的必由之路。我高度重视中希关系发展，愿同总统先生一道努力，赓续传统友谊，拉紧互利合作和文明交流两大纽带，不断丰富中希全面战略伙伴关系内涵，促进中欧关系持续健康发展，为世界和平稳定和发展繁荣贡献智慧和力量。

像海燕一样搏风击浪振翅飞翔

□ 钟华论

东风浩荡，大潮奔涌。举世瞩目的全国两会胜利闭幕，中国式现代化开启新的篇章，信心和力量在亿万追梦人心中升腾。

从历史深处走来，向着光明未来奔去。在强国建设、民族复兴新征程上，新时代中国风雨无阻向前进，像海燕一样搏风击浪振翅飞翔，扶摇直上九万里！

(一)

中国经济怎么看，中国发展怎么看，中国机遇怎么分享……春风徐来的三月，世界目光纷纷聚焦东方。全国两会，已成为世界观察和思考中国发展走向、政策布局的重要窗口。今

年是“十四五”规划收官之年，也是进一步全面深化改革的重要一年，国际国内对一年一度的盛会更加充满期待。

阐明经济大省挑大梁的着力点，强化教育对科技和人才的支撑作用，谋划新时代教育事业发展新蓝图，指出发展新质生产力的基本路径，强调以文化赋能经济社会发展，对做好就业、医疗、社会治理等工作提出明确要求……盘点习近平总书记的“两会时间”，有“国之大者”，有民之关切，有战略谋划，有科学方法，彰显了高超的治国理政智慧、强烈的改革创新精神、深厚的人民情怀和坚定的发展自信。总书记的系列重要讲话，为我们进一步推动高质量发展、推进中国式现代化，指明了努力方向和实践路径，凝聚起开拓进取、奋发有为的磅礴力量。

从全国两会，可以更好地读懂中国

信心。翻开今年的政府工作报告，两个“5%”令人印象深刻。

第一个“5%”，是2024年我国国内生产总值增长5%。这个增速在主要大国中“一枝独秀”，而且是在破解一系列发展深层次问题中取得的，是在全球增长低迷背景下实现的，更是在克服外部干扰打压下拼来的。惟其不易，更见成色。5%的背后，是实打实的高质量发展成绩：城镇新增就业1256万人，居民人均可支配收入实际增长5.1%，粮食产量首次跃上1.4万亿斤新台阶，新能源汽车年产量突破1300万辆，单位国内生产总值能耗降幅超过3%，集成电路、人工智能、量子科技等领域新成果不断涌现，民生保障力度加大，重大改革举措陆续推出，高水平对外开放不断扩大……“稳”的态势巩固延续，“进”的步伐坚实有力，可圈可点的中

国答卷，更加坚定了我们在新时代新征程全面建设社会主义现代化国家的决心和信心。

第二个“5%”，是今年我国经济增长预期目标为5%左右。这一目标，既是稳就业、防风险、惠民生的需要，也有经济增长潜力和有利条件支撑，并与中长期发展目标相衔接，突出迎难而上、奋发有为的鲜明导向。锚定新目标，我们充满底气：我国具有显著的制度优势，有超大规模市场、完备产业体系、丰富人力资源等诸多优势条件，有长远规划、科学调控、上下协同的有效治理机制，有需求升级、结构优化、动能转换的广阔增量空间，经济长期向好的基本趋势没有改变也不会改变，实现目标有基础、有支撑、有保障。

“中国经济展现非凡韧性”“中国为世界提供‘宝贵稳定性’”“中国充满自

信驶向未来”……国际社会也从中国两会读出了信心和机遇。“下一个‘中国’，还是中国”，中国奇迹令人刮目相看，新篇章必定更加精彩纷呈。

新时代中国为什么能？代表委员达成的坚定共识，也是14亿多中国人民的共同心声——根本在于习近平总书记领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。实践再次证明，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，是我们战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。

“我们现在走的是一条正确道路，要继续往前推进。”习近平总书记的话语铿锵有力、催人奋进，风物长宜放眼量。端起历史的望远镜，把握发展大势，辩证看待危与机，才能更清晰地看到前途、看到光明、看到未来。

(下转2版)

东风浩荡 弄潮儿向涛头立

新华社记者 朱基钗 张 研

东风风起，春来潮涌，2025年全国两会胜利召开。一年之计在于春，今年新春、今年两会，更给人无边光景一时新的突出感觉。

破壁出圈的“哪吒”，横空出世的DeepSeek，具身智能、6G等未来产业，“人工智能+”行动，“投资于”……从会内会外的一个个新词热词，我们可以清晰触摸今日中国的澎湃脉动。

时代的跃迁，总在不经意的量变中引发质变；历史的新篇，总是在接续奋斗中撰写。

今天，我们又处于“具有历史意义的时间节点上”：“十四五”规划即将收官，“十五五”规划正待谋划，进一步全面深化改革进入重要一年。

一声春雷响，人间万物苏。3月5日，惊蛰，人民大会堂东大厅，习近平总书记第三次来到他所在的江苏代表团参加审议。

深耕多年，代表们向总书记汇报着各自领域跑出的加速度——

看产业，江苏的国家先进制造业集群增至14个，国家专精特新“小巨人”企业连续两年新增700多家，几大主导产业加快向全球并跑领跑迈进。

看医疗，医疗科技工作者自主攻关、勇攀高峰，从当年在国内做不了心脏支架手术，到现在用中国医疗技术器械到海外开展手术带教，践行“医者无疆”理念……

一地一域，折射家国变迁。

“科技创新，江苏是有重要地位的，跟你们的经济实力相匹配。北上广、苏浙，包括现在一些中部地区，像安徽、湖北等，都是这样。”习近平总书记表示赞许。

切身感受来自实地调研。

去年10月，在安徽合肥察看重大科技创新成果集中展示，总书记感慨：“可谓‘士别三日，当刮目相看’。”11月，来到科教重镇湖北武汉，看科创供应链平台成功案例，总书记勉励：“要增强自信、志存高远。世上无难事，只要肯登攀。”

实践发展波澜壮阔，理论创新举要驭繁。

全国两会，是一扇窗口。透过这扇窗口，可以纵览时代的风云激荡，可以感悟变革的其来有自。

今年，在江苏代表团，关于新质生产力，总书记又一次进行理论的拓展和深化：“科技创新和产业创新，是发展新质生产力的基本路径。”

一年前，参加江苏代表团审议，总书记突出强调“因地制宜发展新质生产力”“要防止一哄而上、泡沫化，也不要搞一种模式”。

(下转2版)

青春绽放在雪域高原

西部计划志愿者乔石扎根西藏七年

报效祖国 建功西部

中青报·中青网记者 邢 婷

乔石扎根西藏7年，29岁的他早已褪去昔日稚嫩的学生模样，皮肤变得黝黑粗糙，脸庞挂着显而易见的“高原红”，这是时间的痕迹，也是青春的印记。

作为西部计划志愿者的一员，乔石的青春理想从西藏的驻村生活起航，如今作为一名常年在基层奔波的地方时政记者，同这块土地贴得更近更紧。“我会一直奋斗在西藏这片土地上。”他说。

2018年，乔石从聊城大学本科毕业。同这所学校的不少毕业生一样，为践行“弘扬繁荣精神，西部建功立业”的青春誓言，他成为一名西部计划志愿者。

“我本身也是农民的孩子，所以想要回到农村，帮助和我一样的孩子和家庭。”带着扎根一线服务百姓的朴素愿望，乔石主动申请成为一名驻村志愿者。

接下来的两年间，乔石参与西藏自治区强基惠民生第七、八、九批驻村工作，先后服务于日喀则市昂仁县亚木乡皮西、萨那达、曲康普村，以及南木林县达孜乡日穷村，主要从事精准扶贫相关工作。

荒凉，是这年轻人对当地乡村最深刻的印象。一到9月底，这里便草枯水干，天气转凉。“那一年的我更多的是对驻村生活和工作的陌生，不懂藏语，无法交流是我在开展工作中遇到的最大障碍。”乔石回忆说。

由于没有藏语基础加上工作经验不足，乔石很难找到自己在驻村工作中的职责定位。一次吃饭时，同事打趣说：“我们的小乔同志总是到饭点就端着碗过来了。”同事的玩笑话让乔石心生挫败感——当时踌躇满志报名来到村里，如今却不能发挥作用。

他渐渐明白，深入基层、脱贫攻坚并不是只凭一腔热血就能完成，是许多细微繁琐的工作支撑起来的。

(下转2版)



“小胖墩”变多让家长心忧 青少年肥胖困局如何破解

中青视线 ZHONGQING SHIXIAN

中青报·中青网记者 沈杰群 余冰玥 胡春艳

近年来，青少年肥胖问题受到关注。“小胖墩”变多，让家长心忧。“肥胖困局”如何破解？“管住嘴，迈开腿”怎样科学、专业地实现？多位医疗相关领域专业人士、全国两会代表、委员等提出了各自见解。

管住嘴迈开腿，肥胖防控需“关口前移”

日前，在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮呼吁大家做好体重管理，表示相关部门将持续推进“体重管理年”三年行动，在全社会形成重视体重、管好体重、健康饮食、积极参与体育锻炼等良好的生活方式和习惯。

首都医科大学附属北京儿童医院临床营养科主任医师闫浩告诉中青报·中青网记者，儿童肥胖会增加许多疾病的患病风险，如高血压、血脂异常、高血糖、高尿酸、脂肪肝、性早熟等。

全国政协常委、山东第一医科大学附属省立医院主任医师赵家军表示，青少年肥胖问题的解决需多维度施策，根本症结在于公众尤其是家长对肥胖危害的认知不足。肥胖防控需“关口前移”，要构建预防为主、防治结合的体系化健康管理机制。

赵家军告诉记者，部分家庭因缺乏健康意识，将肥胖归咎于家族遗传而忽视主动干预。肥胖除诱发慢性疾病外，更会影响青少年心理健康及学业表现。

全国政协委员、复旦大学附属妇产科医院营养科主任徐从剑说，甜食对于孩子而言是一种诱惑，油脂和糖分摄入过多、营养不均衡等，容易带来肥胖、

糖尿病等风险。

解决青少年肥胖问题，如何“管住嘴”？

徐从剑提到，改善肥胖应同时强调运动和饮食的均衡适量，关注其体脂尤其是脂肪分布。孩子在减重时，饮食层面需要讲究平衡。

“吃东西的时候，碳水、脂肪、蛋白质分别摄入多少，什么时候碳水摄入多一点，什么时候蛋白质多吃一些，维生素不能缺失，大家需要对这些有概念。”徐从剑举例，人们早晨起床需要多摄入一些碳水，以应对上午学习工作的脑力和体力消耗，晚上运动后可以多摄入一些蛋白质，有助于长肌肉。“好的饮食模式不

是单一的，而是丰富的。饮食模式也不是固定的，可以更换、交替进行。”

“这些具体的、健康的理念和细节，在我们的日常教育中都没有深入下去。”近年来，徐从剑参与人民卫生出版社健康读本编审工作，从书按照年级进行具体划分，并即将出版。在徐从剑看来，要把营养健康理念推广到中小学校和家庭里去，推动人们转变观念。

3月9日，全国政协委员、中国乒乓球协会主席刘国梁在接受中青报·中青网记者采访时谈到，如今，“小胖墩”“小眼镜”特别多，家长们很着急。他建议孩子们参加乒乓球运动，“对视力和减肥都有好处”。

(下转3版)

生育三孩及以上发放育儿补贴10万元

呼和浩特拿出“真金白银”促生育

中青报·中青网记者 石 佳

3月13日，呼和浩特市卫生健康委员会发布落实《关于促进人口集聚 推动人口高质量发展的实施意见》育儿补贴项目实施细则及服务流程。从今年3月1日起，符合条件的家庭生育一孩一次性发放育儿补贴1万元；生育二孩发放育儿补贴5万元，按照每年1万元发放，直至孩子5周岁；生育三孩及以上

发放育儿补贴10万元，按照每年1万元发放，直至孩子10周岁。

“发放育儿补贴只是其中一项政策，目的是促进呼和浩特市人口聚集，推动高质量发展。”在接受中青报·中青网记者采访时，呼和浩特市卫生健康委员会副主任杨钟介绍，呼和浩特市卫生健康委员会从“婚育”“养育”“托育”全周期发力，推出系列惠民政策。

其中，“婚育”方面，新人可享

免费婚检，将适宜的分娩镇痛和辅助生殖治疗项目纳入医保。“养育”方面，呼和浩特市出生的新生儿可以享受耳聋基因、遗传代谢病和安全用药3项健康指标的免费筛查。今年3月1日以后出生且新生儿落户呼和浩特的产妇每人每天免费提供“一杯奶”，自确认之日起连续提供一年。“托育”方面，呼和浩特市将全力推动建设全国婴幼儿照护服务示范城市。为人托的3岁以下婴幼儿家庭每年发放600元托育机构照护补贴。

“上述生育友好措施落地后，在呼和浩特市生育宝宝的最高可享受约11万元到12万元的直接补贴。”杨钟说，“分梯度发放育儿补贴一方面为了解缓财政压力，也体现了市委、市政府对生育的友好和对多孩家庭的持续支持。”

“免申即享”是该项政策的一大亮点。“符合条件的部分家庭可以享受‘免申即享’的便利。”杨钟介绍，“我们联合多个部门，由大数据集团与公安部门比对完成落户信息确认，即可通过短信领

取牛奶产品、获取生育补贴。”

今年32岁的陶金已经结婚，本来还在为孩子犹豫，看到该项政策后，她告诉记者，“虽然目前的生育补贴难以覆盖生育成本，但有了这些政策我会觉得很安心，相信以后会有更给力、全面的政策出台。”

今年政府工作报告提到，制定促进生育政策，发放育儿补贴，大力发展托幼一体服务，增加普惠托育服务供给。

今年1月17日，国家统计局发布的数据显示，2024年中国出生人口达到954万人，较2023年增加52万人。而此前，出生人口自2017年至2023年已连续七年下降。

呼和浩特市也有类似的情况。据呼和浩特市卫生健康委员会提供的数据，2023年呼和浩特市出生人口两万人，人口出生率为5.58‰，人口自然增长率为-0.76‰。

(下转3版)



近日，国网江苏常州供电公司青年志愿者来到钟楼区西新桥二村社区，为社区青少年传授安全用电知识，让青少年尝试使用模拟触电装置，体验触电的感觉、感受电的“威力”，从而提高安全用电意识。 杨雪纯/摄