

聚焦共同富裕、全国统一大市场、新质生产力等关键词

地方密集布局谋篇“十五五”

今年是“十四五”规划收官之年,也是“十五五”规划谋篇布局之年。近期,浙江、河南、海南、黑龙江、湖南、四川等地密集召开会议,研究部署相关工作,聚焦共同富裕、全国统一大市场、现代化产业体系、新质生产力等关键词,谋划好“十五五”重大战略任务、重大改革举措、重大工程项目。

落实重大战略任务

“十五五”是承上启下的关键五年。在前期研究基础上,近期各地进一步聚焦重点,谋划“十五五”规划编制。“和‘十四五’相比,‘十五五’在规划编制阶段,国际环境发生了重大变化,国际秩序可能面临重塑。从国内来看,党的二十大开启了全面建设社会主义现代化国家新征程,对新时代各领域进行了全面规划与战略部署,这对于地方的发展也提出了新的要求。各地在‘十五五’谋划过程中,要结合长远发展目标,如人口规模巨大的现代化、稳步推动共同富裕等,因地制宜探索和落实各项重大战略任务。”清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜说。

2021年5月,《中共中央 国务院关于支持浙江高质量发展建设共同富裕示范区的意见》发布。6月10日,浙江省召开“十五五”规划编制专题会议,将“高质量发展建设共同富裕示范区”作为核心任务。此前发布的浙江省委2025年一号文件(即《关于以“千万工程”牵引城乡融合发展缩小“三大差距”推进共同富裕先行示范的实施方案》),还围绕加快缩小城乡差距、地区差距、收入差距,推进共同富裕先行示范设置了阶段性目标,其中明确,到2030年,人均地区生产总值和城乡居民收入接

近发达经济体水平,城乡区域协调发展水平进一步提高。

黑龙江、湖南等地在“十五五”规划的谋划中,也将“稳步推进共同富裕”作为重要内容。“‘十五五’时期是我国到2035年基本实现社会主义现代化承上启下的关键五年。谋划‘十五五’时期经济社会发展,要把造福人民作为根本价值取向,坚持在发展中保障和改善民生、稳步推动共同富裕。”中国(海南)改革发展研究院院长迟福林说。

在落实国家重大战略任务的同时,各地也找准自身发展方位,体现自身特色、发挥比较优势。河南在“十五五”规划编制工作推进会上提出,要谋实重点任务,坚定落实促进中部地区加快崛起战略、黄河流域生态保护和高质量发展战略。吉林提出,要发展现代化大农业,坚决扛稳维护国家粮食安全重大责任使命。

“要在全局大局中精准定位,找准自身发展方位,把国家所需、地方所能紧密结合,走出适合本地区实际的高质量发展之路。”董煜说。

谋划重大改革举措

谋划重大改革举措,是“十五五”规划编制的重要内容。“党的二十届三中全会部署了300多项重要改革举措。”董煜表示,“十五五”规划期和新一轮全面深化改革任务的落实期有重叠,“十五五”规划要和重大改革的时间表、路线图进行更紧密的结合。

在各地“十五五”规划谋划中,扩大内需畅通经济循环、建设全国统一大市场等成为重要的改革关键问题。

四川省提出,在扩大内需畅通经济循环方面,要以积极开放姿态做全国统一大市场建设的参与者、促进者,研究

破除显性和隐性、自然和人为壁垒的措施办法,深化经济区与行政区适度分离改革;在深化改革扩大开放方面,要着力深化国资国企、民营经济、营商环境、要素市场化等重点领域改革。

河南省将围绕建设现代化产业体系、融入服务全国统一大市场等关键领域,推出一批创新性、牵引性、标志性举措。

“谋划‘十五五’时期经济社会发展,要适应国际政治经济安全格局的深刻调整,适应我国发展阶段的历史性变化,进一步全面深化改革,将满足人民日益增长的美好生活需要作为首要目标。”迟福林说,“十五五”时期,要有效缓解短期增长压力、释放中长期增长潜力,为加快形成消费主导的经济增长新模式提供重要条件,也将在持续释放内需潜力、建设全球最大消费市场中增强全球和区域合作的战略优势,形成具有强劲韧性的中国大市场。

规划重大工程项目

重大工程项目与国家重大战略、重大规划、重大政策紧密衔接,被视为推动规划实施的重要载体。记者注意到,在“十五五”规划重大项目谋划中,多地强调,要把发展新质生产力摆在更突出位置,加快建设现代化产业体系。

例如,天津提出,围绕因地制宜发展新质生产力、加快建设现代化产业体系、完善现代化基础设施体系等重点领域,加强重大项目、重点事项谋划。河北提出全面推进传统产业转型升级、积极发展新兴产业、超前布局未来产业并举,加快建设现代化产业体系。

国家发展改革委此前也表示,要把发展新质生产力作为“十五五”规划基

本思路的研究重点。国家信息中心经济预测部产业经济研究室主任魏琪嘉认为,展望“十五五”时期,新一轮科技革命和产业变革加快演进,为我国加快培育新质生产力提供了良好的机遇。其中,科技创新和产业创新融合步伐在加快,为技术加快转化为现实生产力提供了重要的支撑保障;各地因地制宜发展新质生产力,特别是在制造业领域通过实现产业集群化发展,探索出新质生产力加快培育的有效场景。

谋划重大产业项目的同时,各地也着力完善基础设施建设短板。青海省强调,要切实把握补齐基础设施短板的现实需求,进一步谋划铁路、公路、水网建设等重大工程,补齐数字基础设施、城市管网等短板弱项。河南省也表示要谋划基础设施等重大项目。

“全面加强基础设施建设,对保障国家安全、促进国内国际双循环、扩大内需、推动高质量发展具有重大意义。”中国宏观经济研究院投资研究所投资体制与政策研究室主任吴有红说,目前,我国综合交通网、5G网络等规模均位居世界第一,基础设施整体水平实现跨越式提升。然而,我国基础设施同国家高质量发展和高水平安全保障需要相比还存在不少短板弱项,需要在“十五五”时期系统谋划解决。

吴有红表示,展望“十五五”,要着眼于构建现代化基础设施体系,加强交通、能源、水利等网络型基础设施建设,着力提升网络效益;深化新型基础设施应用融合和协同发展,优化布局算力基础设施;加强城市基础设施建设,深入实施城市更新行动;提升文化、旅游、体育等消费基础设施,更好统筹“投资于物”和“投资于人”。

经济参考报

武汉新增10条低空物流航线



你有起床气吗？4个妙招,教你缓解暴躁

清晨的闹钟声响起,你是否会瞬间冒火,心情差到极点,感觉自己像个随时要炸的火药桶?相信不少人都有过被起床气支配的经历。起床气是发生在睡眠之后的一种负面情绪,医学上称为“睡眠惯性”或“睡眠惰性”,它可能会影响我们的情绪、行为和人际关系。

那么,起床气究竟从何而来?又该如何将其驱散,以愉悦的心情开启新的一天呢?

揭秘起床气 多因素引发

第一,睡眠惯性是导致起床气的重要因素。人刚起床时,脑干等脑区的觉醒中枢苏醒,而大脑皮质和负责情绪调控的脑区还没“上岗”。这时,外周神经系统逐渐敏感,体温、血压上升,心跳加快,这些信号与愤怒、焦虑等情绪相似,

易使大脑产生“误判”,进而导致情绪难以控制。

第二,睡眠周期的特点也不容忽视。我们的睡眠周期分为快速眼动睡眠期和非快速眼动睡眠期,二者会在整个睡眠阶段交替出现。如果我们刚好在快速眼动睡眠期被唤醒,此时自主神经被激活,心跳和呼吸加快、大脑皮质活跃,肌肉却处于松弛状态,就容易出现情绪失控。

第三,起床后未吃早饭也会增加起床气出现的概率。血清素对情绪调节起着重要作用,而血清素是由色氨酸等营养物质合成的。不吃早饭,血清素水平低,人就容易困倦、情绪低落,更易产生起床气。

此外,生物钟紊乱、压力和焦虑、环境因素等都可能成为“导火索”。

缓解起床气 妙招来助力

(一)养成良好的睡眠习惯

规律睡眠能调整生物钟,提升睡眠质量,让我们早上醒来神清气爽,还能减少压力和焦虑,降低起床气发生的概率。因此,我们要保持规律的睡眠时

间,尽量在固定时间上床睡觉和起床,让身体和大脑适应固定的睡眠-觉醒周期,从而提高睡眠质量。打造舒适的睡眠环境也很重要。要保持卧室安静,光线和温度适宜。避免在睡前使用电子设备,因为电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,干扰我们的睡眠。另外,要减少摄入含咖啡因的饮料,以免刺激神经系统,影响睡眠时间和睡眠质量。

(二)要让身体缓慢“开机”

大家是否有忽然被闹钟吓醒的经历?突然被闹钟声惊醒,会让我们的身体处于一种应激状态,导致我们感到惊吓、迷糊和情绪低落。逐渐醒来可以让我们的身体有时间适应清醒状态,从而减轻这种应激反应。因此,我们可以选择前奏悠扬、后调逐渐激越的音频,通过声音的慢慢增大、旋律的缓慢盘旋,一步一步地唤醒身体。还可以使用自然唤醒的方式,如阳光或鸟鸣声。醒来后,不要立即起床,可以伸个懒腰,做一些简单的伸展运动、冥想、深呼吸等,让身体和大脑逐渐从睡眠中苏醒。

(三)用积极心态主导清晨的情绪

心态会影响情绪和行为。积极的心态能帮我们应对起床时的不适,减少负面情绪。醒来后,可以尝试想想今天期待的事情或设定一些小目标,让自己充满期待和动力,也可以通过进行一些心理调节技巧,如正面思考、情绪管理和放松训练,尝试积极地思考和看待新的一天,告诉自己今天会是美好的一天。此外,起床后做些自己喜欢的事,像听音乐、浇花、做简单运动,让快乐和活力充满清晨。

(四)用早餐开启活力一天

空腹起床的我们体内血清素水平低,难以控制情绪,这会增加起床气出现的可能。因此,起床后可以先缓慢喝一杯温水,温和地激活肠胃功能,促进身体的新陈代谢。之后,可以吃一顿营养均衡的早餐,如富含优质蛋白的鸡蛋、牛奶、豆制品,提供能量的全麦面包、燕麦片、玉米,以及富含维生素和矿物质的各类新鲜水果和蔬菜。享受早餐,让身体充分吸收营养,心情更加愉悦放松,为新的一天注入活力。

起床气看似微不足道,但会给我们生活“添堵”。通过这些小妙招,我们可以让自己在早晨更加清醒和愉快。如果你经常出现起床气的问题,不妨尝试以上方法,开启活力满满的一天!

央视新闻客户端

“网购”这些法律问题要知道

网购时“七天无理由”退货有哪些限制?快递损毁、丢失该找谁负责?这些网购“陷阱”暗藏法律门道。人民网整理了有关网购的几个法律问题,帮你守护消费权益。

是不是所有商品都适用“七天无理由”退货?

不是所有商品都适用“七天无理由”退货。

“无理由退货”不等于“无条件退货”,有一些特殊的商品不适用“七天无理由退货”,具体包括:1、消费者定作的;2、鲜活易腐的;3、在线下载或者消费者拆封的音像制品、计算机软件等数字化商品;4、交付的报纸、期刊等。作为买卖合同的双方,应该遵守诚实信用原则。

【法条链接】

消费者权益保护法第二十五条规定,经营者采用网络、电视、电话、邮购等方式销售商品,消费者有权自收到商品之日起七日内退货,且无需说明理由,但下列商品除外:

- (一)消费者定作的;
- (二)鲜活易腐的;
- (三)在线下载或者消费者拆封的音像制品、计算机软件等数字化商品;
- (四)交付的报纸、期刊。

除前款所列商品外,其他根据商品性质并经消费者在购买时确认不宜退货的商品,不适用无理由退货。

消费者退货的商品应当完好。经营者应当自收到退回商品之日起七日内返还消费者支付的商品价款。退回商品的运费由消费者承担;经营者和消费者另有约定的,按照约定。

快递运输途中损毁、丢失或者被他人冒领谁来担责?

由商家承担责任。

我国民法典规定买卖合同标的物风险转移采用交付转移规则,交付之前风险由出卖人承担,交付之后风险由买受人承担,并进一步规定网购商品并采用快递物流方式交付的,收货人的签收时间为交付时间。因此,网购商品在运输途中损毁的风险由卖家承担。

【法条链接】

民法典第五百一十二条中规定,通过互联网等信息网络订立的电子合同的标的为交付商品并采用快递物流方式交付的,收货人的签收时间为交付时间。电子合同的标的为提供服务的,生成的电子凭证或者实物凭证中载明的时间为提供服务时间;前述凭证没有载明时间或者载明时间与实际提供

服务时间不一致的,以实际提供服务的时间为准。

民法典第六百零四条规定,标的物毁损、灭失的风险,在标的物交付之前由出卖人承担,交付之后由买受人承担,但是法律另有规定或者当事人另有约定的除外。

先涨价后促销能要求商家补差价吗?

可以。“先涨价后打折”“虚假优惠折价”属于一种诱骗他人购买的价格手段,已经违反了消费者权益保护法第五十五条的规定,消费者遇此情况应保留消费凭证和沟通记录,向商家要求退货并主张惩罚性赔偿。

【法条链接】

消费者权益保护法第五十五条中规定,经营者提供商品或者服务有欺诈行为的,应当按照消费者的要求增加赔偿其受到的损失,增加赔偿的金额为消费者购买商品的价款或者接受服务的费用的三倍;增加赔偿的金额不足五百元的,为五百元。法律另有规定的,依照其规定。

商家承诺的赔偿标准高于法定标准,有效吗?

根据我国法律规定,经营者提供商品或者服务有欺诈行为的,消费者有权要求经营者“退一赔三”。现实中,一些商家为了增强消费者购买信心,吸引更多消费者购买商品,可能会作出高于法定赔偿标准的承诺,例如“假一赔二十”等。此类情形系经营者自愿加重自身义务而使消费者获得相应权利的承诺,对消费决策会产生影响,消费者对之有信赖利益,虽高于法定标准,但并不存在法律规定的无效情形,应为合法有效。一旦消费者能够证明购买商品确有假冒伪劣等损害消费者合法权益情形的,商家应当履行其高额赔偿的义务。

【法条链接】

消费者权益保护法第五十五条中规定,经营者提供商品或者服务有欺诈行为的,应当按照消费者的要求增加赔偿其受到的损失,增加赔偿的金额为消费者购买商品的价款或者接受服务的费用的三倍;增加赔偿的金额不足五百元的,为五百元。法律另有规定的,依照其规定。

《最高人民法院关于审理网络消费纠纷案件适用法律若干问题的规定》第十条规定,平台内经营者销售商品或者提供服务损害消费者合法权益,其向消费者承诺的赔偿标准高于相关法定赔偿标准,消费者主张平台内经营者按照承诺赔偿的,人民法院应依法予以支持。

人民网

警惕有偿献血陷阱

每年的6月14日是世界献血者日。我国实行无偿献血制度。然而,受利益驱使,一些不法分子给这份爱心“明码标价”,不仅扰乱了国家采供血秩序,还危害了公共卫生安全。

案情回顾

2020年4月至2021年5月,李某、胡某、苏某3人通过群聊软件及在医院、血站等周围发卡片、张贴小广告等方式发布有偿卖血信息,组织他人非法出卖血液。

李某负责联系有血液需求病人或家属,要求他们找医生开具互助单后,将血液需求信息提供给胡某和苏某。胡某和苏某接到需求信息后,通过各种渠道寻找卖血者,要求卖血者自行前往某血站,按照其要求的“方式”进行献血。献血完成后,卖血者会将献血证送到指定地点,由李某面对面转款。病人或家属拿到献血证并在血液科登记后,再向李某付款。

400cc的全血,胡某和苏某一以600元的价格招揽卖血者,李某则会以800元的价格同胡某和苏某结算,但是患者从李某处献血则往往要支付1000元甚至更高的价格。

后三人被警方查获,经查,李某从中非法获利1900元,胡某非法获利1800元,苏某非法获利1100元。

人民网

