

韧性、创新、稳定、开放 国内外机构看好中国经济增长前景

近期,多家国内外机构发布2026年度策略报告。各家金融机构报告显示,明年中国经济将延续稳健增长态势。

多家机构对2026年中国经济走势形成积极共识,认为在政策支持、结构升级与潜力释放的多种利好叠加之下,经济将持续稳健上升。

光大证券首席宏观分析师 赵格格:在超大规模市场和强大产业体系协同作用下,我国还有较大的经济增长潜力与提质升级空间,宏观政策工具箱储备充足。

外资机构普遍预测,明年中国经济将在政策支持下保持稳健增长。摩根士丹利认为,在适度的宽松政策、渐进的再平衡以及有节制的“反内卷”措施下,2026年中国经济将温和增长。瑞银预计2026年国内将施行更加精准的政策支持,经济活动整体将保持韧性。

瑞银财富管理投资总监办公室亚太经济学家 菲利普·怀亚特:比如为企业提供能源成本方面的优惠或补贴,面向消费者的补贴;对首套房购房者的支持等,这些都属于“定向支持”。

此外,“十五五”规划建议也令外资机构充满信心。高盛认为,规划建议体现了中国将进一步提升先进制造业竞

争力,提振出口的决心和能力。基于此,高盛上调了对中国出口增速和实际GDP增速的预测。

外贸与内需双轮驱动经济高质量发展

在多家机构的研报中,中国产业发展持续涌现新亮点。制造业与出口展现出强劲韧性,消费与公共服务支出则逐步成为经济增长的重要引擎。

多家金融机构表示,出口仍是经济增长的核心支撑力量。

中金公司研究部首席宏观经济分析师张文朗:外贸方面、经济结构改善、技术进步提速、科技进步降低了贸易品成本,出口企业的利润率企稳回升。

各家机构的调研报告也显示,中国企业“出海”的深化与全球化布局,将进一步打开利润增长空间。

中信建投证券宏观经济首席分析师 周君芝:展望2026年的话,我们觉得整体出口会比2025年更强。中高端的制造业竞争力包括占全球份额依然会快速提升。中国出口非常有韧性。

与此同时,内需市场的潜力正加速释放。随着一系列促消费、惠民生政策落地见效,将成为明年扩大内需的关键

力量。

国际货币基金组织(IMF)驻华代表处原首席代表 史蒂文·巴奈特:中国政府已将扩大消费列为重点,这不仅是明年的目标,更是未来十年的方向,在我看来这就是高质量增长。

其中,新消费领域的崛起,则为经济增长注入了新鲜动能。

中信建投证券宏观经济首席分析师 周君芝:我们看好中国未来新消费的方向,包括IP潮玩龙头加速出海布局,包括国潮品牌赢得更多的市场认可度,并且逐步走向海外。

韧性 创新 稳定 开放等成中国经济关键词

在今年初的时候,记者也分别采访了国内外的各金融机构,当问到他们如果用一关键词形容中国经济时,他们都选择了“韧性”这个词。而展望2026年,当记者再次问到这个问题时,他们会给出怎样的答案呢?

光大证券首席宏观分析师 赵格格:明年经济的关键词,我们认为是创新驱动。当前中国经济增长模式正从传统要素驱动转向科技创新驱动,科技创新进入密集的活跃期,人工智能、量子技术、生物技术等前沿技术集中涌

现,形成中国独有的“加速度”。

这种创新并非局限于实验室的技术突破,更多是贴近消费需求的实用化落地。

国际货币基金组织(IMF)驻华代表处原首席代表 史蒂文·巴奈特:我走路时就爱戴中国产骨传导耳机,在我看来,中国的创新覆盖范围十分广泛,不仅能惠及中国民众,提升生活水平,更能为全球经济注入急需的强心剂。

而瑞银经济学家则表示,国内政策的稳定性不仅是创新落地的坚实基础,更是中国经济稳健前行的重要保障。

瑞银财富管理投资总监办公室亚太经济学家菲利普·怀亚特:我会选择“稳定”这个词最能代表中国,因为政府的政策,能确保激励政策让产业不断转型,尤其是在AI价值链上不断向上攀升。

最后,在金融机构眼中,制度型开放与可持续发展理念,则让中国经济在开放合作中持续焕发活力。

渣打银行(中国)有限公司行长 鲁静:在金融领域上的制度型的开放,尤其在人民币国际化,尤其在资本市场上的开放,绿色金融,支持实体经济,支持高新科技。这些都是确定的,所以我们也很期待。

央视新闻客户端



2025 中国 5G+工业互联网大会在武汉举办

11月21日,参观者在2025中国5G+工业互联网大会展厅参观。21日至23日,以“万物互联 智能领航”为主题的2025中国5G+工业互联网大会在湖北武汉举办。

新华网

空气炸锅原来要这么用

关于空气炸锅,有人说是买了用不了几次的“吃灰”闲置小锅,有人说是能做出百种食物的“梦中情锅”。空气炸锅到底好不好用,应该如何发挥它的最大功效?

(一)空气炸锅的三大优点

空气炸锅就是缩小版、有热风功能的烤箱。

□比油炸热量低

传统油炸让食物本身增加脂肪含量,热量大大提高。比如:面包片吸油率可达80%,炸鸡蛋可达43%。而空气炸锅不仅不会增加油脂的热量,还可以把食物自身的脂肪逼出来。

□好清洁

除了热量低,在营养保存等方面,空气炸锅也比传统油炸更胜一筹。根据实验数据,对比传统油炸鸡柳,空气炸锅制作的鸡柳维生素B1损失率仅为9.4%,而油炸损失率高达19%。

□省时间

内部大多使用了特氟龙材质,与不粘锅材质相同,也有的使用陶瓷、玻璃等材质,所以即便有油脂流出,也能很方便地清洁。如果用上硅油纸或者锡纸垫,就更省事了。

□半成品加热

对于想快速解决一餐或不会复杂烹调的人来说,空气炸锅再合适不过。市面上的半成品,比如炸鸡排、韭菜合子等,通过空气炸锅适当加热就可以食用。

□自制健康小零食

空气炸锅可以将普通食材变成美味的小零食。比如将豆皮剪成小块,放入空气炸锅烤制,预热后180℃烤5分钟,就能变成香脆的豆皮小零食;酱牛肉切成1毫米厚的薄片,用空气炸锅低温烤制,就能制成牛肉干;馒头片也可以通过空气炸锅烤制成香脆的烤馒头片。

□烘焙

空气炸锅可以制作简单的烘焙食品,比如蛋挞、曲奇。

锅仅需16分钟,而烤箱需32分钟(含预热)。

(二)这些食物适合用空气炸锅做

□烤肉

食物特点:自身含油脂的肉类。推荐菜品:孜然羊肉、无油鸡米花、烤鸡翅。

空气炸锅可以轻松做出外焦里嫩的烤肉,比如孜然羊肉和烤鸡翅。将腌制好的羊肉或鸡翅放入空气炸锅,设定合适的温度和时间,就能得到美味的烤肉。而且空气炸锅的热风循环能让肉质均匀受热,避免了传统烤箱可能出现的局部烧焦问题。

□受潮食物变脆

适用场景:软化的坚果、薯片、饼干。受潮的坚果或者放了一天的坚果可以利用空气炸锅的热风循环功能恢复脆感。将坚果平铺在空气炸锅的烤篮中,设定较低的温度(如120℃)烤制几分钟,就能让坚果重新变得香脆可口。

□半成品加热

对于想快速解决一餐或不会复杂烹调的人来说,空气炸锅再合适不过。市面上的半成品,比如炸鸡排、韭菜合子等,通过空气炸锅适当加热就可以食用。

□自制健康小零食

空气炸锅可以将普通食材变成美味的小零食。比如将豆皮剪成小块,放入空气炸锅烤制,预热后180℃烤5分钟,就能变成香脆的豆皮小零食;酱牛肉切成1毫米厚的薄片,用空气炸锅低温烤制,就能制成牛肉干;馒头片也可以通过空气炸锅烤制成香脆的烤馒头片。

□烘焙

空气炸锅可以制作简单的烘焙食品,比如蛋挞、曲奇。

蛋挞相对简单,将蛋挞液倒入蛋挞皮中,放入空气炸锅,设定合适的温度和时间,就能烤出金黄酥脆的蛋挞。

□甜品

空气炸锅还可以用来制作甜品。比如烤梨,将梨去核后用锡纸包裹,放入空气炸锅,加入适量的冰糖和水,烤制40分钟就能得到软糯香甜的烤梨。此外,空气炸锅还可以用来熬糖,制作糖葫芦等。

(三)空气炸锅使用小技巧

看到这里是不是跃跃欲试了?别急,使用空气炸锅时要注意以下几点。

□配备这些,更省力

懒人必备——锡纸盘、硅油纸盘:使用锡纸盘或硅油纸盘可以防止食物粘在空气炸锅的烤篮上,方便清洁,也能更好地控制油脂摄入。

省油必备——喷油壶:喷油壶可以帮助将少量的油均匀地喷洒在食材表面,保持食物的口感。

□使用小贴士

使用空气炸锅时记住这几点,就可以在享受美食的同时,控制有害风险。

少烤淀粉类食物——空气炸锅更适合有点油脂和水分的食物,比如肉类。淀粉含量高的食物容易烤焦,产生有害物质。

控制好温度和时间——每个空气炸锅有它自己的“脾气”,在使用时多摸索。推荐可视化炸锅,可以看到食物变化。食物表面只要变金黄了就可以了,不要过度烘烤成褐色。

不要把空气炸锅当成做饭的主力——空气炸锅温度高,没必要经常用空气炸锅高温烹饪食物。平时可以多使用蒸、煮、炖、凉拌等相对低温的烹调方式。

央视财经

警惕「伪营养师」推销高价保健食品

为破除养生陷阱、摆脱健康焦虑、树立科学理性消费观念,中国消费者协会、中国市场监督管理学会近日发布消费提示,提醒广大消费者警惕“伪营养师”推销保健食品。

随着生活水平的提高,消费者对营养健康的关注度显著上升,但对相关专业资质的辨别能力不足,让一些“伪营养师”有了可乘之机。这些“伪营养师”利用消费者对自身健康的关注,在社交平台、短视频平台构建起层层“迷魂阵”,刻意营造焦虑氛围、精心设计围猎套路,制造连环骗局侵害消费者权益。

中国消费者协会有关负责人指出,这些“伪营养师”擅长在各种社交平台塑造“健康管理师”“营养顾问”等专业形象外衣,通过短期速成的培训证书装点门面,甚至直接伪造资质证明。然后,通过虚构的“健康奇迹”案例和定制化方案说辞获取信任,再以“疗程套餐”“买多省多”等名义强制或诱导消费者大量购买,其价格远高于市场同类产品。整套流程下来,消费者动辄被骗数万元乃至数十万元。更讽刺的是,无论咨询“减肥”还是“孕期营养补充”,“伪营养师”给出的方案几乎一致,所谓的“个性化指导”不过是推销保健食品的话术。

中国消费者协会、中国市场监督管理学会提醒广大消费者明确判断标准,坚守消费底线,维护自身权益。消费者要建立“资质先行”的判断标准,牢记注册营养师须具备严格的学历、专业和工作年限要求并通过考试,对未主动展示资质证明的营养师保持高度警惕。

据悉,我国营养师行业目前有多种营养师资质,比如注册营养师、临床营养师、公共营养师等,其背后的认证机构不尽相同,有人力资源和社会保障部第三方职业技能等级评价机构、中国营养学会、国家卫生健康委员会下属机构等。消费者应结合自己所需,选择持有权威部门认证、专业认可度高的资质证明的营养师。

同时,消费者应坚守“科学理性”的消费底线,明确保健食品不是药物,不能代替药物治疗。“伪营养师”为兜售保健食品,会夸大功效或者宣传具有疾病预防或治疗功效(如“降血压”“抗癌”等)。选购保健食品时要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品批准文号,依据保健食品和适宜人群科学选用,并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册备案信息可在国家市场监督管理总局网站查询。消费者要充分评估自身健康状况,如果身体不适应该及时到医院就诊,避免轻信宣传、盲目选购保健食品,贻误治疗时机。

工人日报



AI换脸,能“想换就换”吗?

近年来,随着人工智能技术的不断进步,AI合成技术逐渐兴起。与此同时,对肖像权、个人信息权益的侵害问题却不容忽视。滥用AI合成技术可能面临哪些法律风险?如何规范人工智能技术及应用?人民网采访了北京互联网法院副院长孙铭溪进行解答。

未经授权对含原告肖像视频AI换脸 法院判定侵权

近日,北京互联网法院发布了一起未经授权对包含他人肖像的视频进行AI换脸的案件。原告廖某是一名古风短视频博主,被告某科技文化有限公司在未经其授权同意的情况下,使用原告出镜的系列视频制作换脸模板,并上传至涉案软件中,提供给用户付费以此牟利。原告认为被告的行为侵犯其肖像权与个人信息权益,要求被告书面赔礼道歉、并赔偿原告经济损失与精神损失。

法院认为,本案中,被告虽然使用原告的视频制作视频模板,但并未利用原告的肖像,而是通过技术手段将原告面部特征替换,模板中所保留的妆容、发型、服饰、灯光、镜头切换等要素并非与特定自然人不可分割,一般公众通过替换后的视频识别的主体为案外人而非本案原告。同时,被告将视频模板提供给用户使用的行为并未丑化、污损、伪造原告肖像。因此,被告的行为不构成对原告肖像权的侵害。

但是,被告收集了包含原告人脸信息的出镜视频,将该视频中的原告面部替换成自己提供的照片中面部,该合成过程需要将新的静态图片中的特征与原视频部分面部特征、表情等通过算法进行融合。上述过程,涉及对原告个人信息的收集、使用、分析等,属于对原告个人信息的处理。被告处理该信息未经原告同意,因此构成对原告个人信息权益的侵害。

法院判决,被告向原告书面致歉,赔偿原告精神损失及精神抚慰金。该判决已生效。

“无底线”使用AI合成技术 将承担哪些法律责任?

AI合成技术的发展给日常生活和工作带来了便利,但使用相关技术应遵守法律法规规定。孙铭溪介绍,以上述案件为例,软件运营主体未经自然人知情同意,利用AI合成

人民网

子女不赡养父母能继承财产吗?

以合法遗嘱规划遗产分配,是老年人自主处分财产、避免身后纠纷的重要手段。北京市第三中级人民法院日前发布的数据显示,自民法典施行以来,该院审结的继承纠纷案件呈逐年增长态势,其中涉及遗嘱效力认定的案件,以及围绕遗赠扶养协议履行产生的纠纷,在继承案件中的占比逐年升高,通过特定法律形式安排“身后事”的情况越来越普遍。

什么是有效遗嘱?想要取得继承权,需要先履行赡养义务吗?北京三中院审判委员会专职委员周荆对此进行了解答。

什么样的遗嘱具有法律效力?

依据民法典继承编相关规定,遗嘱包括自书、代书、打印、录音录像、公证等多种法定形式,每种形式均有严格的成立要件。例如,打印遗嘱需有两名以上见证人在场见证,遗嘱人及见证人应在遗嘱每一页签名并注明年、月、日;录音录像遗嘱需在内容中记录遗嘱人、见证人的姓名或肖像及具体日期。

周荆介绍,根据民政部等7部门联合印发的《关于建立健全维护老年人合法权益工作机制的指导意见》,社会各界、各有关部门均应鼓励、支持、引导老年人通过咨询专业法律机构、办理遗嘱公证等方式订立遗嘱,确保遗嘱内容符合自身真实意愿,形式严格遵守法律规定,避免因见证人资格不符、签名日期缺失等形式瑕疵导致遗嘱无效,切实以法律手段保障自身财产处分权的实现。

想取得继承权,需要先履行赡养义务吗?

民法典第一千零六十七条明确规定,成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。

“赡养父母是中华民族的传统美

技术将收集的包含自然人人脸信息的出镜视频用于制作换脸模板视频进行商业化利用,其行为侵害了自然人的个人信息权益。

而实践中,AI合成技术的滥用问题屡见不鲜,其中不乏利用AI换脸、合成声音等进行恶搞、制作虚假信息的行为。孙铭溪介绍,从责任类型维度看,这些行为可能涉及到民事责任、行政责任乃至刑事责任。

一是民事侵权的法律责任。未经授权使用他人肖像、声音合成内容,直接侵害人格权,行为人需承担停止侵害、赔礼道歉及赔偿损失等民事责任。

二是行政违法的法律责任。未对合成内容进行显著标识触犯网络信息管理规定,将受到警告、罚款乃至停业整顿等行政处罚。

三是刑事犯罪的法律责任。非法获取、泄露生物识别信息构成侵犯公民个人信息罪;利用伪造视频实施诈骗、敲诈勒索则分别构成相应财产犯罪;制作传播淫秽合成内容还可能涉嫌制作、传播淫秽物品罪。

寻找规范AI合成技术“最优解” 多方发力不可缺

面对滥用AI合成技术问题,如何寻找规范技术应用的“最优解”?孙铭溪认为,应推动有关部门完善与创新发

展相适应的科学监管方式,制定相应的分类分级监管规则或者指引,明确开发者、服务提供者、使用者等各类主体的权利、义务与责任边界。孙铭溪建议,人工智能技术开

发者应当坚持社会主义核心价值观,严格遵守技术伦理规范,确保数据和基础模型来源合法。此外,人工智能服务提供者应当依法承担网络信息内容生产者责任,履行网络安全义务,落实生成内容标识义务。网络用户也要提升法律意识与数字素养,明确自身行为边界,依法维护自身合法权益。

“网络用户利用人工智能进行创作时及时留存、记录创作过程,如发生个人信息被泄露、肖像及声音未经许可

被他人人工智能处理、人工智能生成内容未经许可被他人使用等情形,应立即保存好相关证据,包括但不限于网页网址、截图、录屏、录音、相关聊天记录等,为后续维权提供证据支持。”孙铭溪表示。

人民网