

中国经济“十四五”收官答卷透视

1月19日,2025年中国经济成绩单发布——国内生产总值(GDP)首次跨越140万亿元大关,比上年增长5.0%。

经济体量稳居世界第二、增速位居世界主要经济体前列、“十四五”年均增速远超世界平均水平……一系列指标清晰勾勒出中国作为超大规模经济体稳健前行的坚实轨迹。

很不平凡的2025年,面对国内外经济环境的复杂变化,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,中国经济穿越惊涛骇浪,以一份含金量更高、韧性更强的答卷,为“十四五”写下圆满收官之笔,为“十五五”良好开局奠定坚实基础。

跨越新关口,“十四五”胜利收官

超140万亿元——这一数字标出中国经济发展新刻度。

拉长时间轴看,世界第二大经济体稳步迈进:“十四五”时期,中国经济总量先后迈上110万亿元、120万亿元、130万亿元、140万亿元新台阶,经济年均增长5.4%,人均GDP连续3年超过1.3万美元。

置于全球坐标中观察,5.0%的增速在主要经济体中名列前茅,对世界经济增长的贡献率预计达到30%左右,中国始终是世界经济增长可靠的“动力源”与“稳定器”。

“2025年,国民经济运行顶压前行、向新向优,高质量发展取得新成效,经济社会发展主要目标任务圆满完成,‘十四五’胜利收官。”国家统计局局长康义评价。

以“数”观势,这一年中国经济成长壮大的足迹愈发清晰——

“稳”的格局巩固:规模以上工业增加值比上年增长5.9%,城镇调查失业率平均值为5.2%,货物贸易规模再创新高,外汇储备余额超3.3万亿美元;

“进”的步伐有力:规模以上高技术制造业增加值占规模以上工业增加值比重上升17.1%,最终消费支出对经济增长贡献率超过五成,居民人均可支配收入实际增长5.0%,与经济增长同步;

“新”的动能壮大:规模以上数字产品制造业增加值比上年增长9.3%,绿电、绿能、绿色经济蓬勃发展,新能源汽车国内新车销量占比超过50%;

“韧”的特性凸显:在世界经贸秩序遭受重创、国内新旧动能转换存在阵痛的条件下,我国经济仍然实现“量的跨越”与“质的提升”,中国已成为150多个国家和地区的主要贸易伙伴,高技术产品出口额比上年增长13.2%。

非凡答卷,离不开政策积极有为、主动作为。

从“两重”“两新”政策加力扩围、稳就业稳经济推动高质量发展的若干举措出台,到综合整治“内卷式”竞争、加力推进“人工智能+”行动……一系列政策着力扛鼎:促供给、稳经济,经济稳定向好运行的支撑保障更加坚实。

特别要看到,这份成绩单是在多重风险挑战交织背景下取得的:外部环境变化影响加深,国内供需矛盾突出,重点领域风险隐患较多……中国经济在风浪中稳住了发展底盘、巩固了发展根基。

“这一年,我国发展历程很不平凡,取得的成绩令人鼓舞。”康义说,这是中国经济基础稳、优势多、韧性强、潜能大的真实写照,是全国人民踔厉奋发、砥砺前行的结果,极大增强了发展的底气和信心。

近期,主要国际组织相继上调对中国经济增长的预期。“中国的增长更加稳健,更重质量的增长模式将更具可持续性。”世界银行如是评价。

塑造新优势,高质量发展成色更足

细看2025年成绩单,中国经济从“量”的累积加速迈向“质”的提升,高质量发展底气更足、韧性更强。

观察中国经济结构变化,供给和需求是重要窗口。

供给端,规模以上装备制造业、高技术制造业增加值分别增长9.2%和9.4%,增速分别快于规模以上工业3.3和3.5个百分点;需求端,社会消费品零售总额突破50万亿元,服务零售额增长5.5%,最终消费支出对经济增长的贡献率达52.0%……中国经济结构向优,内生动力持续增强。

创新是引领发展的第一动力。

这一年,面对外部环境变化影响加深,我国创新驱动发展步履铿锵,新动能积厚成势,新优势不断塑造——

2025年,我国研发经费投入强度达2.8%,比上年提高0.11个百分点,首次超过经济合作与发展组织(OECD)国家平均水平。世界知识产权组织数据显示,我国创新指数排名首次进入全球前十。

低空经济“振翅高飞”,具身智能“敏思巧行”,民用无人机、工业机器人产量分别比上年增长37.3%和28%。

今日之中国,创新活力竞相奔涌:空中,“九天”无人机首飞成功,天问二号开启“追星”之旅;陆上,全球首台商用超临界二氧化碳发电机组商运,CR450动车组刷新“中国速度”;海上,首艘电磁弹射型航母正式入列,“蛟龙”号实现我国首次北极冰区载人深潜……

“新质生产力从理念共识转化为发展实效,不仅让经济增长更具质量、更有后劲,更印证中国经济在复杂环境中主动求变、向新突破的坚定决心与有力行动。”康义说。

2025年是绿水青山就是金山银山理念提出20周年。坚持为当下谋、为长远计,绿色发展持续推进,绿色引领全面彰显。

规模以上工业水电、核电、风电、太阳能等清洁能源发电量比上年增长8.8%,非化石能源占能源消费总量比重比上年提高约2个百分点;新能源汽车年产量均突破1600万辆,连续11年保持全球第一……加快经济社会发展全面绿色转型,美丽中国书写新的篇章。

外媒刊文指出,中国在绿色技术领域具有主导优势,绿色转型实现跨越式发展,取得了惊人的进步。

统筹发展和安全,任何时候都是至关重要的时代课题。以新安全格局保障新发展格局,我国经济底盘更实、抗风险能力更强。

“两个饭碗”端得更牢——“十四五”时期,粮食总产量由2021年的1.37万亿斤增至2025年的1.43万亿斤,连续两年稳在1.4万亿斤的台阶;建成多元化能源供应体系,一次能源生产总量年均增长5%。

产业链供应链韧性提升——制造业增加值连续16年稳居世界首位,装备制造国产化率不断提高,电气机械、交通运输设备总供给中的国内制造占比均超过95%。

“一系列成就既印证了我国高质量发展的路径正确、成效显著,更积蓄

了未来发展的强大动能。”康义说。

扬帆启新程,确保“十五五”开好局起好步

“十五五”开局之年,中国经济揭开篇新一页。

一个个跃动的数字,为开年经济发展写下生动注脚:刚刚过去的元旦假期,国内出游1.42亿人次,国内出游总花费847.89亿元;自贸港迎来自贸“满月”,海南离岛免税购物金额达48.6亿元、新增备案外贸企业超5000家……

“观察中国经济,既要看当前之形,更要看长远之势。从2026年全年看,我国经济长期向好的支撑条件和基本趋势没有改变,经济高质量发展大势没有改变,有基础有条件保持经济稳定向好运行。”康义说。

看基础,五年经济增量超36万亿元,研发经费投入强度提高0.44个百分点……“十四五”我国经济实力、科技实力、综合国力都跃上了新台阶,为“十五五”厚植优势、积攒底气;

看态势,2025年9月以来,核心CPI同比涨幅连续4个月在1%以上,12月制造业采购经理指数重回扩张区间,人流、物流、信息流保持较快增长,推动经济稳中向好的积极因素不断积累;

看动能,国产人工智能大模型快速发展,平均每天有4.5万辆新能源汽车下线,超过5亿件快递包裹寄递……新动能不断积蓄,有利于对冲下行压力,增强上行动力;

看支撑,中央经济工作会议明确提出“发挥存量政策和增量政策集成效应,加大逆周期和跨周期调节力度”,更加积极有为的宏观政策将为经济平稳运行保驾护航。

信心,源自坚实基础,更离不开奋进作为。

进入2026年,各地纷纷谋划开局之年重点任务:上海、辽宁、福建等省份聚焦营商环境持续优化,湖北部署加快打造具有全国影响力的科技创新高地,重庆聚力提升成渝地区双城经济圈发展能级……

年内首次结构性“降息”落地;优化实施“两新”政策,提前下达2026年第一批625亿元超长期特别国债支持消费品以旧换新资金计划;部署实施财政金融协同促内需一揽子政策……一系列政策举措立足当前、谋划长远,为经济高质量发展提供动力。

“开年以来,各地区各部门瞄准既定目标,积极主动作为,不断创新政策举措,以实际行动扎实推动高质量发展。”国家发展改革委宏观经济研究院研究员张林山说。

新年伊始,外资企业纷纷加码中国市场,多家企业宣布增加投资或启动新设规划。近期,对2026年中国经济基本面和中国资产前景,多家国际机构投下“信任票”。

事实再次印证:中国经济是一片大海,不是一个小池塘,能够经受住风吹浪打甚至狂风骤雨的考验。

“这些年,中国经济面对的挑战从未缺席,但机遇始终相伴。我们要坚定信心、保持定力,凝聚共识、修炼内功,强化创新驱动,深化改革开放,持续做强国内大循环,推动经济实现质的有效提升和量的合理增长,力促‘十五五’开好局、起好步。”康义说。

站在“十五五”的新起点,更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,亿万人民千辛万苦、众志成城,中国经济航船必将劈波斩浪,驶向更加壮阔的光明未来。

经济参考报

中国网



深圳打造科技零售新地标 逛街逛出“未来感”

1月15日,在深圳市福田区深业上城的众擎机器人门店,顾客参观具身机器人。近期,多家科技类店铺落地深圳,这座稳居“中国智造”前列的城市正在打造沉浸式零售消费新场景,将前沿科技带到消费者身边。在多个商圈的科技类零售店里,消费者可以亲身体验具身机器人、3D打印、智能眼镜等智能电子产品,在逛街中感受“科技感”与“未来感”。

新华网

天冷“冻成一团”?这份“抵御锦囊”请收好

正值2026年首场寒潮。极寒天气下,不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”;室内外温差大,血压波动,导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访,为公众带来“御寒防病锦囊”。

防寒凝:温通散寒,动静结合

雨雪降温、持续低温,不少人反映关节冷痛,中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出,在中医看来,此类症状多因寒邪入侵,阳气受阻。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面入手:

生活起居上,要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和颈部;日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经络、散寒暖中;运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动,不建议剧烈运动。

中医外治方面,推荐三九贴敷、艾灸疗法,通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。需要注意的是,中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法,专家强调应理性看待:“猫冬”并非意味着绝对静止不动,既要避免久

坐不动导致气机郁滞,也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

护心肺:掌握急救常识,关键时刻能救命

气温骤降,易诱发心脑血管疾病,突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍,正确施救主要包括:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED(自动体外除颤器);三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

对于晕厥,民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救,部分操作可能加重病情。万智解释,晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起,预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时,先坐或半躺30秒,再缓慢站起;若日常活动时感觉头晕,立即扶住固定物坐下或躺下,避免摔倒,必要时及时就医。

对于危险性胸痛,万智表示其特点包括:中等程度上胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动后发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时,不能因为休

息后可缓解就不重视,应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

守安康:防流感等呼吸道疾病,接种疫苗少不了

寒潮期间,流感、肺炎等呼吸道疾病高发,一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议,居民外出时要做好全面防护,尤其要注意头部、颈部等部位保暖,避免冷空气直接刺激。同时,要做好日常防护,勤洗手,常通风,正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼,维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽丽提醒,由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限,建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗,以持续获得有效防护,降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”,如何规范用药?首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东表示,奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用,针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒,目前尚无特效治疗药物。

天寒地冻,从内到外科学防护,过好这个冬天!

新华网

床单一周不换?你正在和“它们”同床共枕

每天睡前,你是否会顺手拍掉床单上的几根头发,再把被子往上拽一拽,安心躺进“熟悉的温暖”里?

你以为那张“没明显污渍”的床单,是陪伴你修复疲惫的“安全港”?有研究发现,一周不洗的床单上可存在数以亿计的细菌,若环境潮湿(如南方梅雨季),数量还会翻倍。

脏床单里的“隐形住户”

你看不到的床单纤维里,藏着四类“以人体为食”的微生物,它们在夜间悄悄繁殖。

□细菌:“营养丰富的培养皿”,汗液、唾液、死皮细胞甚至食物残渣,都是细菌的“美味佳肴”。皮肤表面的葡萄球菌、链球菌,门把手、手机上的大肠埃希菌,会通过接触“搬家”到床单上,一周不换的床单,细菌数量足以“装满一个小型细菌库”。

□真菌:“潮湿环境的宠儿”,即使你没有明显出汗,夜间人体仍会分泌200~300毫升汗液,让床单保持“微潮湿”状态——这正好给红色毛癣菌、念珠菌的孢子提供了“萌发条件”。足癣患者的皮肤真菌,会通过脚与床单的接触污染织物,甚至飘到枕套上,加重头皮瘙痒、脱发。

□尘螨:“死皮的饕餮者”,肉眼看不见的尘螨,以人体脱落的死皮细胞为食,长期不换的床单能滋生数万至数十万只。它们的排泄物是强过敏原,约80%的过敏性鼻炎、哮喘患者

对其“敏感”,只要吸入一点,就可能引发打喷嚏、气喘。

□病毒:“短寿但危险的过客”,感冒时的飞沫病毒、皮肤疱疹病毒会通过咳嗽、打喷嚏或皮肤接触污染床单。虽然病毒在床单上的存活时间较短,但免疫力低下的老人、儿童,仍可能被“间接传染”。

这些健康问题跟“脏床单”有关

脏床单上的病原微生物会通过皮肤接触、呼吸道吸入等方式“攻击”人体,对于免疫力较低的人群来说,风险更高。

□皮肤“遭殃”床单上的细菌会持续刺激皮肤,易引发毛囊炎、痤疮;若床单上存在真菌,可能诱发体癣、股癣,枕套上的真菌还会加重头皮瘙痒、脱发等症状。此外,尘螨排泄物中的过敏原会刺激皮肤,引发过敏性皮炎,表现为皮肤瘙痒、红肿,严重时可能导致湿疹复发或加重。

□呼吸道“报警”床单上的尘螨排泄物、真菌孢子、细菌代谢产物等,会随着人们翻身、整理床铺的动作而飘浮在空气中,再被吸入呼吸道,诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘。长期吸入大量污染物还可能引发慢性咽炎、支气管炎,使人出现咽喉干痒、咳嗽。

□用这些“借口”拖延换床单?不行!

(1)每天洗澡,床单不用换?即使刚洗过澡,夜间仍会分泌皮脂、汗液,这些分泌物会渗透进床单纤维,给细菌、真菌提供营养;此外,洗澡无法阻止皮脂产生,即使每天洗澡,床单上的皮屑仍会逐渐堆积,导致尘螨滋生。

(2)晒一晒就行,不用洗?

“只晒不洗”的床单看似干净,实则隐藏大量污垢。首先,紫外线的穿透能力有限,只能杀灭床单表面的微生物。其次,床单上的皮脂、油脂、汗液残留等污垢会随着晾晒过程凝固在纤维中,为微生物的滋生提供有利条件。

(3)冬天不出汗,不用常换?冬天盖厚被子,床单处于密闭、温暖环境,细菌在20~30℃繁殖最快;加上洗澡频率降低,皮肤表面的细菌、死皮更多,床单其实“更脏”。

科学换床单指南

换床单的频率,要“看季节、看人群”。

□夏季:建议每周更换1次床单、枕套,每2周更换1次被单;若夜间出汗多,可缩短至3~5天换1次。

□冬季:建议每2周更换1次床单、枕套,每月更换1次被单。

□特殊人群:建议老人、儿童、孕妇每周换1次;皮肤病(湿疹、体癣)、哮喘患者每3~5天换1次;过敏体质或养宠物的,每周换1次。

□清洗床单,这3点要“做对”: (1)水温:55~65℃加热水,这个温度能杀死大部分细菌、真菌和尘螨;若床单有血渍、汗渍,先用水泡10~15分钟,再用温水洗,避免高温让污渍“凝固”在纤维里。

(2)洗涤剂:选中性洗衣液,别用碱性强的肥皂、洗衣粉,会损伤床单纤维,还洗不掉油脂;中性洗衣液能温和去除污垢,保护床单寿命。

(3)晾晒:11~15点阳光直射,此时阳光最充足,表面温度可达60~70℃,晒30分钟就能杀死深层尘螨;别阴干,会让床单滋生霉菌。

央视财经

国家安全部提示:别让“隔空投送”变成“隔空投险”



国家安全部微信公众号近日刊文称,不少用户的手机上都曾收到“XX想给你隔空投送一张照片”的请求提示,“隔空投送”作为日常分享文件、图片的快捷功能,为我们数据传输提供便利的同时,也可能被不法分子和别有用心之人盯上,给个人信息和国家安全带来风险隐患。

功能便捷,暗藏风险

“隔空投送”是基于蓝牙发现与Wi-Fi直连技术,实现设备间快速传输照片、视频等数据的系统功能。不法分子可能将设备设为“所有人可接收”模式,向周边用户肆意发送接收请求,用户一旦误点“接收”,不仅会收到不良信息,还将导致个人隐私数据泄露风险。攻击者还可能利用传输协议的漏洞远程操控用户设备,悄无声息

地开启摄像头,若该漏洞被境外反华敌对势力利用并实施窃密,将直接威胁国家安全。

——被用于制造恐慌。公开案例显示,有不法分子在公共场所使用“隔空投送”功能向人群随机投送低俗不良信息,造成公众恐慌,涉事人员均已被依法处罚。

——被用作造谣源头。公开案例显示,境内人员杨某某在留学期间被境外反华敌对势力拉拢,参与非法游行活动。在非法活动内部群聊中,杨某某提议利用Wi-Fi热点和“隔空投送”功能散布不良言论,意图扩大不良影响,后杨某某被依法处理。

——被当成窃密通道。公开案例显示,多个境外反华敌对势力以免费提供设备、共享信息为诱饵,招募境内人员非法采集敏感数据,而具有隐蔽性的“隔空投送”,正是这类窃密行为的“帮凶”。

维护国家安全,筑牢信息防线

筑牢国家安全防线,需从规范信息功能的使用、警惕泄密风险做起。

——严控接收权限:严禁通过互联网、无线网络等非涉密渠道传输处理涉密信息,建议将个人电子设备接收范围设置为“仅联系人”或直接关闭相关功能。

——拒收陌生投送:对来源不明的投送请求,尤其是包含“内部文件”等诱导性标题的,应一律拒绝,以防恶意程序植入或信息泄露。

——及时更新系统:建议从官方应用商店等渠道安装软件,定期更新手机系统,修补安全漏洞,加强设备防护,降低被技术攻击的风险。

广大人民群众如发现利用“隔空投送”等功能进行窃密或传播敏感内容的行为,可通过12339国家安全机关举报受理电话、网络举报受理平台(www.12339.gov.cn)、国家安全部微信公众号举报受理渠道或者直接向当地国家安全机关进行举报。