

外贸“开门红”彰显经济韧性

——从开年经济新亮点看信心①

李洪兴

在贸易保护主义、单边主义上升的背景下,我国出口增速重回“两位数”,充分反映了我国外贸的国际竞争力,彰显了我国经济的强大韧性

今年外贸订单怎么样?到浙江义乌国际商贸城,能直观看到外商回流、贸易回暖迹象。“订单明显增多了。”一名玩具厂负责人说,截至3月中旬已经接了400多万元订单,同比增加20%以上,工厂正在加班加点赶制订单。今年1—2月,义乌市进出口总值同比增长47.3%。

不只是义乌,今年我国外贸整体实现了“开门红”。海关总署发布数据显示,2024年前两个月,我国货物贸易进出口总值同比增长8.7%,规模创历史新高,增速比去年四季度加快约7个百分点。其中,出口同比增长10.3%,增速自去年4月份之后重回“两位数”。与外贸数据增长相印证的,是港口的一片繁忙。宁波舟山港集装箱吞吐量增长超15%,深圳

开局起步打牢基础,对全年工作顺利推进至关重要。从今年1—2月国民经济运行情况看,各主要指标均好于预期,积极因素不断累积增多。本版今起推出系列评论,分析经济新动能新亮点,为推动经济社会高质量发展注入信心,为实现全年经济社会发展目标凝聚力量。

——编者

港集装箱吞吐量增长达23.5%。今年外贸的开局表现,超出了市场预期,有效提振了市场信心。

这份“成绩单”来之不易。当前,世界经济增长动能不足、需求走弱,国际贸易与投资增长仍面临较大下行压力。在贸易保护主义、单边主义上升的背景下,我国出口增速重回“两位数”,充分反映了我国外贸的国际竞争力,彰显了我国经济的强大韧性。

外贸回稳向好,不仅表现为规模稳中有增,更体现为质量优中有升。从经营主体看,民营企业、国有企业进出口业绩均有所增长,活力进一步恢复。作为我国第一大外贸经营主体,民营企业今年前两个月进出口3.61万亿元,增长17.7%。从产品价值看,出口商品正向价值链上游攀

升,电动汽车、文创产品、美妆等国货潮牌在海外火爆出圈,外贸新业态、新模式动力强劲,跨境电商、市场采购出口均实现两位数增长。从市场布局看,贸易伙伴更加多元、稳定,与新兴市场贸易关系更加紧密,增长空间进一步扩大。其中,对共建“一带一路”国家进出口增长9%,增速高于整体水平。得益于一系列推动产业升级和稳外贸政策措施,我国外贸发展的产业基础、要素禀赋、创新能力不断增强,为外贸高质量发展奠定了更坚实的基础。

也要看到,当前外部环境依然严峻复杂,外贸还面临一些困难和不确定性,实现全年质升量稳目标,仍需付出艰苦努力。要在稳住外贸基本盘的基础上,推动产业链供应链优化

升级,拓展中间品贸易,支持企业开拓多元化市场,不断寻找新的增长点。这其中,高质量、高技术、高附加值的绿色低碳产品是具有潜力的贸易品类。同时,提升贸易便利化水平,助力企业减负降费,优化口岸营商环境等“政策大礼包”还需持续释放红利,从而进一步激发微观活力与跨境流动活跃度。练好内功,持续增强自身实力,强化合作,创造更大回旋余地,优化环境,提供更多贸易便利,我们定能在激烈的国际竞争中保持好势头、掌握主动权。

外贸是我国开放型经济的重要组成部分,也是畅通国内国际双循环的关键枢纽。今年《政府工作报告》提出:“推动外贸质升量稳。”从年初发展势头看,我国外贸展现了较强的韧性,也释放出新的潜能。结合当前新情况、新变化,出台更有针对性的政策举措,形成推动外贸高质量发展的合力,定能把好势头延续到全年,为经济回升向好提供更有力的支撑。

人民日报评论员观察

(上接第一版A)

神舟十六号载人飞行任务的圆满成功,凝聚着广大科技工作者、航天员、干部职工、解放军指战员的智慧和心血。景海鹏、朱杨柱、桂海潮同志是其中的杰出代表,他们矢志报国、忠诚使命,不畏艰险、团结协作,向世界展示了强大的中国精神、中国力量。景海鹏同志4次执行载人飞行任务,3次担任指令长,成为执行载人飞行任务

次数最多的中国航天员。朱杨柱同志坚毅果敢、勇于挑战、精心精细操作,成为我国首位执行载人飞行任务、开展出舱活动的航天飞行工程师。桂海潮同志艰苦训练、历经重重考验,光荣入选神舟十六号乘组,成为我国首位执行载人飞行任务的载荷专家。为褒奖他们为我国载人航天事业建立的重大功勋,中共中央、国务院、中央军委决定,给景海鹏同志颁发“特级航天功

勋奖章”,授予朱杨柱、桂海潮同志“英雄航天员”荣誉称号并颁发“三级航天功勋奖章”。

景海鹏、朱杨柱、桂海潮同志是不忘初心、牢记使命、献身崇高事业的时代先锋,是探索宇宙、筑梦太空、建设航天强国的标兵模范。党中央号召,全党全军全国各族人民要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大精神,以受到褒

奖的航天员为榜样,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,大力弘扬“两弹一星”精神和载人航天精神,自信自强、同心同德、踔厉奋发、勇毅前行,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗!

(新华社北京4月18日电)

(上接第一版B)坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,始终做到对党、对事业、对人民赤胆忠心,绝对忠诚、绝对纯洁、绝对可靠。以党纪学习教育为契机,推动解决突出问题。

党员干部要准确把握价值判断和技术判断的关系,主动担当作为、敢于善于斗争,不断提高驾驭复杂局面的能力,切实解决好事关群众切身利益的突出问题。充分运用“四种形态”,坚持惩

前毖后、治病救人,抓早抓小、防微杜渐,坚持严管与厚爱相结合,落实“三个区分开”,调动各方面积极性主动性。持续转变作风狠抓落实,聚焦“四件大事”,聚力“四个创建”“四个走在

前列”和“六个走在前列”,深入践行“一线工作法”,踏踏实实做事,清清白白做官,求真务实、真抓实干,切实推动长治久安和高质量发展走在前列。

好睡眠从好习惯开始

吴雪聪



睡眠,是生物进化最基本的生命历程。人的一生约有1/3的时间,都在睡眠中度过。

据相关调查,中国居民平均睡眠时长6.75小时,年轻人尤其是00后,成为熬夜的最大群体。如何才能睡得好、睡得深?近期流行的各种智能助眠设备,是否真的有效?记者对此进行了采访。

睡眠质量有待提高

“躺在床上睡不着的感觉就像‘翻烙饼’,长夜漫漫,真的很煎熬。”

河南姑娘姚钰今年25岁,但入睡困难已持续4年之久。像她一样睡眠不佳的人还有很多。中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,受调查居民平均夜间清醒1.4次,平均睡眠时长为6.75小时。而《健康中国行动(2019—2030年)》提倡,成人日均睡眠时长应达7—8小时。

据《中国睡眠研究报告2024》,中国居民2023年睡眠指数62.61分,为近3年来最低。同时,被调查者出现了主观睡眠质量更差、睡眠拖延更严重、更多使用睡眠药物等情况。

睡眠质量缘何下降? 中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心主任王俊秀认为,对互联网、手机的依赖是主要原因之一。

相关数据显示,数字化一定程度上影响了居民的睡眠:从职业上看,不同程度涉入互联网的职业群体,每晚平均睡眠时长在8小时及以下的比例均低于50%;从年龄上看,56%的大学生每天使用手机超过8小时,且有52%的人在零点后入睡。

“随着电脑、手机等电子设备的普及,人们更容易在睡前暴露于蓝光等刺激性光源下,生物钟被打扰;同时,过度沉迷于电子设备会形成精神依赖,这也会引发入睡困难或睡眠节律问题。”中国科学院院士、北京大学第六人民医院院长陆林告诉记者。

除了网络依赖等不良习惯,情绪和压力也是睡眠的“拦路虎”。

“我最初失眠那阵子,就是考研压力大的时候,慢慢严重到晚上连空调运转、室友翻身的动静都受不了。”姚钰回忆,直到自己考研“上岸”,压力减

小后,入睡困难的状况才有所减轻。

“临床发现,一半以上的患者可能都是心理因素引发的睡眠障碍。”上海中医药大学附属龙华医院睡眠医学中心医师汤康敏介绍,引发失眠的原因除遗传等先天因素外,还有压力大、心理焦虑等后天因素。

睡不好,怎么办?越来越多的人开始寻求专业力量的帮助。

江苏的王女士,进入更年期后总是多梦、易醒,近期打算去接受治疗,但在挂号这一步,她却有些茫然。“有的说挂神经内科,有的说挂内分泌科,有的说挂呼吸科,只有少数几家医院,才有单独的睡眠科。”

“我国睡眠医学起步较晚,目前高水平的睡眠医学人才仍然较少。”陆林建议,未来需加强睡眠医学专业人才培养,通过与精神科、神经内科、呼吸科等多专业共同交流,深入研究睡眠发生发展机制,开发新型干预策略,更好地为患者服务。

据悉,目前全国已有多所医院和高校建立起睡眠中心、睡眠监测室、睡眠门诊等。同时,业内已编纂《中国睡眠障碍综合防治指南》《中国睡眠医学中心标准化建设指南》等。“要想让想解决睡眠问题的患者知道,医院里还有‘睡眠科’,不断提高睡眠医学的建设水平和影响力。”陆林说。

“困”里藏商机

如今,不寐的黑夜,催生了“睡眠经济”这片庞大的蓝海。

智能床垫、睡眠仪、助眠香薰、助眠音乐、睡眠监测APP……各类助眠产品五花八门。数据显示,2023年智能电动床、智能床垫成交额同比分别增长125%、82%;在音乐APP“网易云”上,助眠轻音乐歌单最高有30多万收藏量;在短视频平台“哔哩哔哩”,某助眠产品测评视频播放量已超百万。

风口之下,越来越多的企业加入“掘金”队伍。据统计,2016年—2020年,中国睡眠经济整体规模已从2600多亿元增长至3700多亿元;天眼查数据显示,目前中国有9000余家睡眠经济相关企业,其中37.3%的企业是在1—5年内成立的。

那些贴上“助眠”标签的产品,真的能成就“好梦一场”吗?

“褪黑素为例,它确实可以调节睡眠周期,但可能更适合因长期熬夜导致褪黑素分泌紊乱的人群,或是倒时差的人群。”陆林表示,助眠产品的

功效往往因人而异,如因压力、焦虑导致失眠,服用褪黑素效果不大。同时,市面上大部分睡眠仪,其主要作用原理为微电流的刺激,效果尚不明确,孕妇和装有心脏起搏器等特殊人群也不宜使用此类产品。

“醒来后,习惯性看一眼昨晚的睡眠数据,已成了我的‘晨醒仪式’。”有消费者表示,自己购入了智能手环等可穿戴式睡眠监测设备,可以听音乐、练冥想,有时还能收集呼吸、心率、血氧等睡眠数据。

陆林介绍,可穿戴式睡眠监测设备能够辅助了解睡眠情况,提供个性化的睡眠建议,但与医用多导睡眠监测设备相比,其技术和算法目前尚有不准确之处,不能视作“金标准”。

“我们在临床上经常看到一种现象,不是戴了手环让自己睡得更好,而是自己明明睡得挺好,结果第二天一看数据,深度睡眠时间占比只有3%,慢慢越焦虑得不得了,反而睡不好。”北京大学睡眠研究中心主任韩芳认为,不用过分依赖助眠产品的指标和参数,只要第二天早晨能够“满血复活”,就是好睡眠。

记者浏览电商平台发现,针对助眠产品宣传,不少商家打出“一秒入睡”“挑战30分钟入睡”等宣传语。业内人士提醒,“百忧解”并不存在,宣传效果越是大包大揽的,“智商税”的可能性就越大。

艾普思咨询发布的《助眠产品市场发展及消费趋势洞察报告》指出,当前中国睡眠经济行业发展较为分散,家居、食品、科技、互联网等各行业均有涉及。商家在确保产品高质量的同时,还应拒绝夸大宣传、虚抬物价,避免造成消费者信任危机。

据测算,到2030年,中国睡眠经济整体市场规模有望突破万亿元。中国睡眠研究会理事长黄志力表示,科技创新将是未来睡眠产业发展的重要方向。“随着科技进步,睡眠产品是日新月异,如何借助AI等新技术,通过声、光、电、磁、震动、温度调控等原理来改善睡眠,这些都值得期待。”

要对睡眠有正确认识

养成良好的习惯,或许就是好梦的开始。长期熬夜刷手机的上班族袁岳,最近终于下定决心改变。

“每当我手机发出幽幽蓝光,我的内心总有一黑一白两个人来回拉扯。久而久之,熬夜玩手机带给我的已不

是满足的酣眠,而是放纵的负疚。”袁岳说,因为熬夜,自己开始出现迟到、打盹、走神等情况,睡前玩手机看小说是一种“时间自主”,但其实是把白天的正常秩序中的时间为代价。

白天太忙,晚上舍不得睡,这是许多年轻人“报复性熬夜”的原因。专家认为,除了自行“戒掉网瘾”,减轻劳动者日间压力,保障充足休息时间,或可从根源上避免睡前报复性的媒介使用。

《中国睡眠研究报告2024》指出,互联网数字工作者的办公地点、时间、方式相对灵活,工作与生界限不清晰,睡眠状况更可能受到工作影响。全国政协委员、全国总工会办公厅主任吕国泉建议,应引入“离线休息权”概念,让劳动者在工作时间之外,有权拒绝通过数字工具联络和处理工作,以保障充足休息。

“要想睡得好,不仅要有‘正确行动’,还少不了对睡眠的‘正确认知’。”

“想象失眠就像是一根柱子,失眠所带来的焦虑和担忧就像是一根绳子,它套在你的脖子上,你所做的事情就是在绕着失眠这根柱子转圈。”在社交媒体“豆瓣”上,一名长期失眠的网友分享说,自己对失眠的恐惧有时比失眠本身更可怕。

“作为睡眠医生,我们往往不太强调或夸大失眠的危害,这样会把患者带入一个误区,让他们不停地关注失眠这件事情,反而会加重失眠程度。”深圳市第二人民医院神经内科主任医师王洋介绍,不正确的睡眠认知可能导致急性失眠升级为长期失眠。因此,应该摆脱对失眠成因的迷信、过度反刍,睡眠期望过高等不良心态。

“过去,很多人对睡眠问题采取逃避态度,可喜的是,随着学校、社区心理咨询室的普及以及医院睡眠门诊的设立,越来越多的人开始认识到睡眠的重要性。”陆林建议,出现严重睡眠问题的患者应及时就医,同时在日常生活中养成良好的生活和睡眠习惯,包括睡前放松、科学合理饮食、适度运动锻炼等。

“我现在开始跑步、晒太阳,还做一些平心静气的冥想训练。”姚钰说,重新掌控生活秩序后,自己睡得更踏实了。采访最后,她向记者展示了自己的手机壁纸,上面是一句话——“不要被黑夜所左右,要做黑夜里的极光。”

(来源:人民网)

公告

广大市民:

感谢您对市政府工作的关心和支持。2024年4月7日至4月12日,山南市“12345”政务服务便民热线共受理群众来电反映事项70件,其中:咨询类43件、求助类27件,已办结65件,正在办理5件,办结率达92.86%、回复率达100%。现将具体办理情况公告如下。

一、咨询类:一是关于咨询38家单位(办公室)电话号码事宜,分别为乃东区、贡嘎县、加查县(2次)、隆子县、曲松县人民政府办公室、乃东区公安局(户籍科)(4次)、卫生健康委、贡嘎县人民法院,加查县司法局,琼结县、曲松县人力资源和社会保障局,市中法院,市委政法委,市教育局,公安局(出入境管理支队)(3次)、人力资源和社会保障局(3次)、住房和城乡建设局、市场监管局(6次)、商务局、信访局、综合行政执法局、便民服务站,市住房公积金管理中心、自来水总公司办公室和法律援助,已办结。二是关于游客咨询办理边境通行证事宜,已办结。三是关于咨询洛扎县蒙达拉山路段是否交交通管制事宜,已办结。四是关于咨询乃东区城北市场监管所办公地址事宜,已办结。五是关于乃东区某洗浴店负责人咨询安装门面招牌是否需要使用藏汉双语事宜,已办结。六是关于咨询乃东区雅鲁人民公园内新能源汽车充电桩投入使用时间事宜,已办结。

二、求助类:一是关于乃东城区乃东路某住户反映因附近河道内有车辆运输建筑材料导致扬尘较大事宜,已办结。二是关于乃东城区乃东路某小区住户反映其修建房屋需从某酒店旁巷道内运输建筑材料,该酒店工作人员不准运输车辆通行事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。三是关于反映来电人父亲出差过程中因突发疾病抢救无效身亡,要求赔偿事宜,已办结。四是关于反映乃东城区某小区停车事宜,已办结。五是关于扎囊县某公司股东反映2019年至今相关账目仍未收购该公司事宜,已办结。六是关于反映山南市某项目施工时导致来电人车辆挡风玻璃损坏事宜,已办结。七是关于反映错那市某项目质量存在问题事宜,相关部门

正在积极协调,我办将持续跟踪督办。八是关于乃东城区某店铺负责人反映该店面屋顶漏水事宜,已办结。九是关于反映贡嘎县前往乃东城区无客运班车事宜,已办结。十是关于某小区物业公司负责人反映停水事宜,已办结。十一是关于反映加查县城文成路周边扬尘较大事宜,已办结。十二是关于反映浪卡子县某公司拖欠黄某工资事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。十三是关于扎囊县某村村干部反映2008年离职,但至今未发放离任补助事宜,相关部门目前正在积极协调,我办将持续跟踪督办。十四是关于反映乃东城区某小学周边乱停乱放车辆较多事宜,已办结。十五是关于反映乃东城区某车辆途经某公交站时未停车事宜,已办结。十六是关于反映乃东区某村停水事宜,已办结。十七是关于某村某日某项目拖欠张某工资事宜,已办结。十八是关于反映乃东城区某路段路灯未亮事宜,已办结。十九是关于反映来电人4月7日从青海运输牲畜(牛)前往某县,因车辆被扣留要求赔偿运输损失事宜,相关部门目前正在积极协调,我办将持续跟踪督办。二十是关于2人先后反映乃东城区某公园部分设施(网球场、篮球场、足球场)收费是否合理,收费后无人维护事宜(2次),已办结。二十一关于某驾校2名考生先后反映4月12日13时后无工作人员安排考试事宜(2次),已办结。二十二是关于乃东区某店铺停水事宜,已办结。二十三是关于乃东城区某店关于某店费用高于平时价格事宜,已办结。二十四是关于反映某单位工作人员不予办理相关业务事宜,已办结。二十五是关于来电人建议改进乃东城区沿街停车收费工作人员服务态度且统一着装事宜,已办结。

真诚感谢您的来电,我们将认真践行以人民为中心的发展思想,进一步改进工作作风,提高办事效率,为山南改革发展稳定事业和全市人民生活。

特此公告。
山南市“12345”政务服务便民热线办
2024年4月15日

“好意同乘”出事故 赔偿责任谁来承担

以案普法

随着人们出行越来越依赖交通工具,“好意同乘”现象也越来越多。

如果在搭乘的过程中发生意外交通事故,造成人员伤亡,责任应该如何划分?好意搭载他人的司机是否应承担赔偿责任?近日,山东省菏泽市巨野县人民法院就受理了一起因“好意同乘”发生交通事故引发的案件,经法院主持调解,双方最终达成一致调解协议。

法院查明,2023年4月19日,王某与朋友张某约定共同前往郑州参加化妆品展销会,王某驾驶私家车无偿搭载张某,车辆行驶至某路口左转弯时撞在路边护栏上,造成张某左侧多发肋骨骨折。事故发生后,张某被送往医院救治,住院13天。经查,王某驾驶的在某保险公司投保车上人员责任险。

因就赔偿事宜协商未果,张某将驾驶人王某及某保险公司诉至巨野法院,主张医疗费、误工费、伤残赔偿金等各项费用共计24万余元。另查明,该事故经交警部门认定,车辆驾驶人王某负事故全部责任,张某无责任。

王某辩称,无偿让他人乘坐顺风车却出现交通事故,自己也很自责后悔,同时也感到心里委屈,自己本来是出于好心让对方搭车,且自身不存在故意行为,不应承担赔偿责任,事故发生纯属意外,结果却被诉赔偿,从情理角度无法接受。

某保险公司辩称,张某主张的各类费用较高,事故车辆投保了车上人员责任险,保险公司应在驾驶人王某的责任范围内承担相应赔偿责任。法院受理案件后,承办法官考虑到本案属于好意搭乘,双方虽对赔偿金额争议较大,但案件事实清楚,适用法律明确,遂主动开展调解工作。

案件经过庭审举证、质证,双方陈述等环节,承办法官多次通过“线上”和“线下”的途径充分听取双方意见,

耐心细致地向双方释法明理,首先肯定了驾驶人王某的善意行为,向其讲明案件的适用法律,详细解释“好意同乘”中驾驶人并非不承担责任。同时,也劝说王某并非考虑王某乐于助人的好心,适当作出让步,减轻王某的赔偿责任,不能让好人做了好事而寒心。

经法院主持调解,双方达成调解协议:某保险公司在车上人员责任险及附加赔偿限额内赔偿5万元后,王某分期向张某支付7.5万元。

“好意同乘”不能免除赔偿责任

本案承办法官表示,“好意同乘”也就是通常所说的“搭便车”“搭顺风车”,是指驾驶人基于善意互助或友情帮助,无偿搭载他人或允许他人无偿搭乘的情谊行为,对于维持人际关系和谐,促进形成互助友爱的社会风气及倡导绿色出行具有积极意义。

“好意同乘”具有三个特征,一是非营运性,同乘人搭乘的是非营运性机动车辆,营运性机动车不属于此范围;二是无偿性,“好意同乘”是一种无偿搭乘行为,不以收取报酬为目的;三是非约束性,“好意同乘”属于好意施惠,它是一种事实行为,并非民事法律行为,故基于“好意同乘”意思表示而形成的合意不具有民事合同的效力。

民法典规定,非营运机动车发生交通事故造成无偿搭乘人损害,属于该机动车一方责任的,应当减轻其赔偿责任,但是机动车使用人有故意或者重大过失的除外。该条款规定了“好意同乘”的减责原则,是为弘扬中华民族乐于助人的优良传统美德,如果驾驶人必须全面赔偿其无偿搭乘行为产生的侵权损害,不符合社会大众的价值观和司法期待,亦不利于传播互助互利的良好风气。但驾驶人具有侵权的故意或重大过失,则不能以“好意同乘”作为减责事由。

王某虽在此次事故中承担全责,但其驾驶的机动车为非营运车辆,驾驶过程中也没有故意或者重大过失行为,且基于其搭乘的无偿性、善意目的性,已构成“好意同乘”,应当减轻赔偿责任。本案的成功化解,有效防止了矛盾激化和升级,真正做到了法律效果和社会效果的统一。

(来源:中国普法网)