

中国制造何以持续走俏海外

吕晓勤

不是“我有什么就卖什么”，而是“你需要什么我就造什么”，这样的中国制造，更贴合实际应用场景，更容易圈粉海外客户

中国品牌持续为全球市场“上新”，与各国共同探索最优发展路径，在造福世界中获得更多发展机遇

“国内工厂生产的速度，远比不上非洲客商下单的手速”。近日举行的“浙江农机走进非洲”云展会上，一家高科技农业机械装备企业负责人感慨，现在产品销售太快，最急切的是“去非洲建更多的海外仓”。

中国农机为何受到非洲国家欢迎？对口适用是关键。非洲用户喜欢易上手、用途多样、适应性强的农机。中国产的手扶拖拉机，只需更换不同农具，既可进行旋耕、开沟、播种等多种作业，还能为抽水、灌溉、粮食及饲料加工充当动力装置。一机多用，省钱又省事，自然能获得市场青睐。统计显示，从2018年至2023年，浙江对非农机出口年均增长20%。

不只是农机。从电热毯、电暖

器、智能手机，到凉感面料防晒服、电助力自行车，近年来不少中国制造走俏海外。这有赖于产品本身的高品质，也源于企业大胆尝试，善于结合当地消费者需求主动求变。赤道附近的国家日照强烈，OPPO 手机把LCD屏幕设计调整到高亮，有效解决了用户在户外看不清手机屏幕的痛点。泰国民众习惯在公寓使用不同材质的铺设材料，追觅科技给吸尘器设计了软绒滚刷照明吸头、二合一毛刷等4种刷头，带来更优质的清洁体验。不是“我有什么就卖什么”，而是“你需要什么我就造什么”，这样的中国制造，更贴合实际应用场景，更容易圈粉海外客户。

满足海外市场需求，创新能力是最需要练好的内功。一家爱尔兰建筑企业，去年需要两台重载自动导引车，要求“可以联动”“同步举升到3米高度”，寻遍欧洲没有企业接单。专注重载细分领域的天津朗泰机器人公司很快拿出了方案图，而且产品使用体验良好。如今，复购已成朗泰众多海外客户的共同选择。安克创新科技公司靠着技术创新，生产出耐用度是普通线30倍的手机数据线，其充电配件类电子消费品成功进入数千

公里外的中东市场。在全球市场，与高手过招，唯有“高出一筹”才能获得消费者认可。依靠自主创新，形成独特竞争优势，中国品牌出海的底气将更加充足。

“产速跟不上手速”，既有制造端的蓬勃，也折射销售端的给力。犹记不久前浙江义乌的一位女老板，借助DeepSeek 制作多种语言的袜子推广视频，轻松玩转跨国生意。也是在这次云展会上，埃及的一位水果种植大户，对浙江德菲洛智能机械制造公司展示的一款水果自动分拣机印象深刻，“苹果像坐上了露天小火车，快速拍CT过检，真的很期待它能进入埃及”。服贸会、广交会等重点展会搭好平台，撮合交易，跨境电商平台打破时间、地域限制，拓宽交流渠道，各种新展会、新平台层出不穷，助力中国制造的全球能见度持续提升。当中国产品经常被看见、时常能体验成为一种常态，销售半径便可无限延伸。

今天国际市场的竞争，早已不是单纯的产品较量，而是产业链供应链的比拼。想办法和当地产业、环境、人文共生，“走出去”方能成为“走进去”。海信南非工业园建立12年，不仅为当地创造6000多个就业岗位，还

将10余家配套企业纳入产业链，带动它们采用新技术、工艺和设备。囊泰能源在哈萨克斯坦投资建设新能源电站，满足当地居民用电需求的同时，还促进当地电价降低，减少二氧化碳排放。从贸易往来到投资建设，从产品制造到生活服务，中国品牌持续为全球市场“上新”，与各国共同探索最优发展路径，在造福世界中获得更多发展机遇。

波兰一家物流公司的负责人回忆，20世纪90年代，中国产的塑料花运到欧洲，分销商推销时只会模糊地说花是从荷兰运来的，以示品质优良。如今，每座仓库都像一个缩小版的义乌市场，中国制造早已司空见惯。这背后，是跨境贸易的蓬勃发展，是中国品牌价值的日益提升。继续完善促进和保障对外投资体制机制，健全对外投资管理服务体系，让更多中国品牌愿意、敢于以开放心态、稳健步伐拓展更大市场、参与国际竞争合作，必能推动中国经济高质量发展，助力世界经济平稳复苏。

人民观察

春天就是养肝“黄金期”！手把手教你，把肝养回来



肝脏是人体中最大的实质性器官，承担着代谢、解毒、储存能量等多重功能，对维持生命活动至关重要。脂肪肝、肝硬化等常见的肝部慢性病可以逆转吗？春季是养肝的“黄金季节”，在日常生活中我们又该如何养护肝脏？

01 科学管理身体，脂肪肝可以逆转

脂肪肝已经成为全球范围内常见的慢性肝病之一，与不良的饮食生活习惯密切相关。实际上，通过科学管理，脂肪肝可以逆转。

只有胖的人才会长脂肪肝？

山东第一医科大学附属省立医院消化科主任医师朱强说，“这是一个严重的误区。其实脂肪肝和一个人的体重没有直接关系，瘦的人也会得脂肪肝。”

去年，朱强接诊一名瘦弱的脂肪肝患者，患者年过花甲，体重不到60公斤。患者担心患高血脂、高血压等慢性疾病，饮食长期以素食为主，导致营养不均衡，人体脂蛋白含量下降，脂肪代谢紊乱，堆积在肝脏形成脂肪肝。就诊后，该患者按照朱强给出的建议调整饮食，增加蛋白质摄入，并配合散步等体育锻炼，脂肪肝逐渐好转，最终实现逆转。

不痛不痒就不用管？

朱强说，事实上肝组织是没有痛觉神经的实质性器官，只有肝脏包膜有痛觉神经，等到出现肝区隐痛等症状，往往已发展到肝炎阶段。

临床上，脂肪肝分为轻度、中度和重度：肝细胞脂肪变性比例在5%—

32%，为轻度脂肪肝；肝细胞脂肪变性比例在33%—65%，为中度脂肪肝；肝细胞脂肪变性比例在66%以上，为重度脂肪肝。

吃保肝药能逆转脂肪肝？

“另外，对于脂肪肝的控制也存在‘不吃肉就能逆转脂肪肝’‘保肝药可替代生活方式’等误区。”朱强说，减少吃肉，但进食高热量、高脂肪食物同样会加重脂肪肝。目前，针对脂肪肝尚无特效保肝药物，盲目服用保健品还可能加重肝脏代谢负担。

逆转脂肪肝要怎么做？

饮食调控方面，脂肪肝患者限制超加工食品、高饱和脂肪食物等高热量食物摄入，增加蔬菜、全谷类等高纤维素及富含不饱和脂肪酸食物的摄入，即不增加运动，也能改善多项指标。

对于脂肪肝合并超重的成年人，减轻体重目标为：持续减少≥5%以减少肝脏脂肪，减少7%—10%改善肝脏炎症，减少≥10%改善纤维化。

在运动处方上，建议脂肪肝成年人根据个人喜好和能力锻炼，最好每周进行150分钟以上的中等强度体育锻炼或75分钟以上的高强度体育锻炼。

对于重度脂肪肝人群，朱强表示，这部分患者需要在饮食、运动的基础上，加上药物控制，通过综合调控血压、血脂、血糖，逐步实现逆转。

02 中西医协同治疗，提升肝硬化逆转率

肝硬化根据肝功能损害程度，可以分为代偿期和失代偿期。肝硬化代偿期指的是肝脏虽然已硬化，但凭借自身剩余功能，仍然可以承担身体的机能需求。通常肝硬化起病隐匿，大多数患者在代偿期阶段无明显自觉症状，未引起重视。

当肝脏炎症持续存在，肝硬化病情继续发展，肝功能逐渐减退，超出其代偿能力，便会伴随出现一系列的征状和体征，如食管胃底静脉曲张出血、腹水、肝性脑病、肝肾综合征和自发性细菌性腹膜炎等，这时称为肝硬化的失代偿。

一旦肝硬化患者发生失代偿，不但其生活质量明显降低，其生存率和生存时间亦将明显缩短。

硬化失代偿期可以恢复到代偿期吗？

空军军医大学唐都医院传染病科主任康文说，部分肝硬化失代偿期患者通过病因治疗和对症治疗，可以恢复到代偿期，称之为肝硬化再代偿。只有早期发现、及时诊断，规范治疗，才有可能恢复到代偿期。

“中西医结合的协同效应在于西医精准诊断控制病情，中医通过活血化瘀、健脾利湿、疏肝解郁等方法整体调理。”康文介绍，既往临床研究显示，中西医结合“双抗治疗”——抗病毒加抗纤维化治疗有助于肝硬化逆转率提升。

乙肝患者通过长期服用抗病毒药物，将病毒载量控制在检测下限，改善肝功能；复方中药可改善肝脏微循环，抑制肝星状细胞活化，减少胶原沉积，抑制纤维化进展。

03 春季养生以养护肝脏为首要任务

春季是养护肝脏的“黄金时期”。福建中医药大学附属人民医院消化科副主任医师赖金校介绍，在中医学理论中，肝为阴中之阳，通于春气，肝脏的功能在春季时尤为活跃，因此春季养生也以养护肝脏为首要任务。

那么，在日常生活中，我们应该如何养护肝脏呢？

起居有常

赖金校建议，首先要做到起居有常，子时和丑时（晚上11点至凌晨3点）是人最重要的睡眠时间。

养肝的最好方式就是休息。应避免熬夜以及长时间玩手机、用电脑、看书等行为。此外，也要避免酗酒、抽烟等不良生活习惯。

舒畅情绪

调节情绪也很重要。中医认为，“肝在志为怒”，所谓“怒伤肝”，即长期精神抑郁或暴怒会导致肝气郁结，容易出现胃痛、腹胀、月经不调、乳腺增生、脂肪肝等病症。情绪不舒畅时应寻找良好的途径宣泄，比如与朋友诉说，或听舒缓平和的音乐，这也是中医“五音疗疾”的体现。

饮食护肝

在日常饮食方面，赖金校说，大家平时可多吃绿豆、菠菜、芹菜、青瓜、西蓝花等以疏肝养血、滋阴润燥；吃石榴、酸梅、山楂等酸味食物以保肝敛肝；还可饮菊花、玫瑰花、绞股蓝等花茶以疏肝理气。

进补适度

在补充营养方面需注意适度。福建医科大学附属第一医院内科主任医师朱月永介绍，膳食补充剂等保健品或其他“补药”，可能导致肝功能损伤，不可滥用。

合理运动

目前不少疾病的发生与体重超标有关。因此，平时要做好体重管理，少食高脂、高糖、高热量食物。

同时应多运动，如游泳、跑步、跳绳等有氧运动，以及举哑铃等抗阻运动。“在中医学理论内，关节、肌腱、韧带等均为肝所主。长期久坐久卧，容易导致关节、肌腱、韧带处于僵硬状态，进而导致肝失疏泄和肝失条达。”赖金校说。（来源：《人民日报》）

公 告

广大市民：

感谢您对市政府工作的关心和支持。3月15日至21日共受理群众来电反映事项93件，其中咨询类60件、求助类33件，已办结88件、正在办理5件，办结率94.62%，回复率100%。现将具体办理情况公告如下。

一、咨询类

群众咨询事项主要为：企事业单位（办公室）电话号码事宜，已全部答复。

二、求助类

已办结事项：一是市政管理类，主要为：乃东城区某社区、贡嘎县友谊路附近停电，贡嘎县江塘镇某村停水，乃东城区某藏餐馆噪音扰民，乃东城区某项目施工点未采取降尘措施、建筑垃圾乱堆乱放，某单位门口项目点无人施工，加查县某项目施工人员乱扔垃圾且道路未硬化，乃东城区某驾校科目三练车场学员乱扔垃圾和乱停电动车等事宜。二是便民服务类，主要为：无接种疫苗，扎囊县某公园内游乐设备堆乱放，乃东城区某茶园负责人申请电表箱一直未解决、某小区住户请求提供电费清单，某单位工作人员不予办理业务，

某单位未提供退休批复，乃东城区某洗车场停止经营，要求退还卡内余额。浪卡子县某景区酒店员工进入景区需购买门票等事宜。三是综合类，主要为：浪卡子县某景区存在非法营运车辆，某学校3月份未实行双休政策且未发放“三包”补助，隆子县某工程项目未优先使用当地村民机械等事宜。

持续跟踪督办事项：一是关于反映扎囊县某自建房不予供水事宜，相关部门正在积极协调。二是关于乃东城区某加油站夜间不予加油且存在用铁桶加油情况，某小区物业服务管理不到位事宜，相关部门正在积极协调。三是关于反映来电人无法履行工伤申请流程；扎囊县某公司未撤销来电人资格证书事宜，相关部门正在积极协调。

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，更好为全市人民服务。

特此公告。

山南市12345政务服务便民热线办
2025年3月26日

我市举行纪念西藏百万农奴解放66周年“升国旗、唱国歌”仪式

（上接第一版C）携手书写雅着大地更加辉煌的明天，以优异的成绩迎接西藏自治区成立60周年。

参加仪式的各族干部群众一致表示，将更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，把对党的无限忠诚、对祖国的无限热爱，转化为坚定信心、埋头苦干、奋进新时代的自觉，为推动山南长治久安和高质量发展作出新的更大贡献。

出席仪式的还有市人大、政府、政

协其他地级领导。

市（中、区）直单位和乃东区干部职工代表、驻军部队代表、武警部队官兵代表、消防指战员代表、政法干警代表、离退休老干部代表、农牧民代表、僧尼代表、环卫工人代表、学生代表、教育代表、医疗代表等参加仪式。

“升国旗、唱国歌”仪式结束后，各族群众自发来到神力时代广场，跳起欢快的锅庄，表达对党和祖国的感恩之情和热爱之情。

纪念西藏百万农奴解放66周年讲话

（上接第一版D）一定要携手同心筑梦，坚持把铸牢中华民族共同体意识作为西藏工作的主线和战略性任务，推进中华民族共同体建设，牢牢把握团结奋斗的时代要求，把忠诚、责任、担当写在推进中国式现代化新征程上，建设美丽幸福西藏、共圆伟大复兴梦想。

祝伟大祖国繁荣昌盛！

祝西藏的明天更加美好！

梦再出发。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，在自治区党委的坚强领导下，全面贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略，奋力推进西藏长治久安和高质量发展，以优异成绩迎接自治区成立60周年！

祝伟大祖国繁荣昌盛！

祝西藏的明天更加美好！

声 明

西藏贡嘎县甲竹林镇人民政府（组织机构代码：11542223724906764L）名下机动车（藏CA5349）早已报废解体处理，号牌、行驶证、登记证书均已丢失，但未办理相关手续。现特申请办理注销登记。作为机动车所有人，郑重承诺报废解体情况真实，愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。

索朗边旦（身份证号码：542229197205100615）名下藏CB7321 机动车早已报废解体处理，号牌、行驶证、登记证书均已丢失，但未办理相关手续。现特申请办理注销登记。作为机动车所有人，郑重承诺报废解体情况真实，愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。

遗失声明

洛扎镇贡康综合服务中心不慎将中国农业银行股份有限公司洛扎县支行开户许可证（核准号：J7747000007101 账号：292001040002904）丢失，声明作废。

西藏洛扎县农业农村局（西藏洛扎县科技局，西藏洛扎县乡村产业发展局）（零余额账户）不慎将中国农业银行股份有限公司洛扎县支行开户许可证原件（核准号：J7747000015303 账号：25292001040004447）丢失，声明作废。

西藏洛扎县农牧综合服务中心（零余额账户）不慎将中国农业银行股份有限公司洛扎县支行开户许可证原件（核准号：J7747000015602 账号：25292001040004538）丢失，声明作废。

西藏自治区山南市浪卡子县张达乡张达村村民委员会（统一社会信用代码：54540531ME2484820K）不慎，将公章丢失，声明作废。

西藏浪卡子福玛勇措装饰装修有限责任公司（统一社会信用代码：91542233MACNY6UL4N）不慎，将公章（公章编码：54053110001952）丢失，声明作废。

（上接第一版A）谱写了气吞山河、改天换地的壮丽史诗，一步一个脚印创造了“短短几十年、跨越上千年”的人间奇迹。

特别是新时代以来，习近平总书记亲自为西藏工作把舵定向、谋篇布局，确立了新时代党的治藏方略，规划实施一大批国家重大项目，制定一系列惠及各族人民的政策举措，推动西藏各项事业取得全方位进步、历史性成就。十届自治区党委团结带领全区各族人民，持之以恒抓好稳定、发展、生态、强边“四件大事”落实，推动新时代西藏长治久安和高质量发展行稳致远。今天的西藏，政治安定、民族团

（上接第一版B）呈现出一派欣欣向荣、生机勃勃的良好发展景象。

纪念是为了更好地前行。参加“升国旗 唱国歌”仪式的各族干部群众一致表示，新时代新征程，我们将

结、经济发展、社会和谐、宗教和睦、环境友好，各族人民安居乐业，正意气风发地走在社会主义现代化新西藏建设的金色大路上。

不朽镌刻于历史，丰碑铸就于人心。66年沧桑巨变、换了人间，彰显着党的坚强领导和社会主义制度的无比优越。历史和实践一再证明，未来列惠及各族人民的政策举措，推动西藏各项事业取得全方位进步、历史性成就。十届自治区党委团结带领全区各族人民，持之以恒抓好稳定、发展、生态、强边“四件大事”落实，推动新时代西藏长治久安和高质量发展行稳致远。今天的西藏，政治安定、民族团

更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，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”，持之以恒做好“四件大事”，努

在、力量所在、希望所在。

不断刷新的发展图景赋予我们自信，更加辉煌的未来召唤我们奔赴。

今年是“十四五”规划收官之年，也是自治区成立60周年，做好今年各项工作意义重大、影响深远。我们要牢记领袖嘱托、矢志感恩奋进，树牢总体国家安全观，不断提升社会治理体系和治理能力现代化水平；完整准确全面贯彻新发展理念，因地制宜发展新质生产力，确保经济发展当前有活力、未来有潜力；牢固树立“两山”理念，不断筑牢国家生态安全屏障；加快边境地区基础设施建设，因地制宜发展边境特色产业，确保边防巩固、边境安全；

力推动“四个创建”取得实效，为建设社会主义现代化新西藏作出更大贡献，以优异成绩迎接自治区成立60周年。

自治区省级领导同志，西藏军

认真开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，持续改进作风狠抓落实，努力交出决胜“十四五”的优异答卷。

所有的抵达，都意味着新的出发；所有的奋斗，都擘画着新的愿景。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略，在自治区党委的坚强领导下，同心同德、艰苦奋斗，锐意进取、改革创新，在建设社会主义现代化新西藏的壮阔征程上，不断创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的新业绩！

区、武警西藏总队、空军拉萨基地主要负责同志，区（中）直和拉萨市直单位负责同志，学校师生、离退休干部职工、居民群众和僧尼代表参加。