

# 从“千年商都”到“科创高地” 广州蝶变，照见中国发展的信心与底气

人民日报评论部

城市是现代化建设的重要载体，也是观察中国式现代化的重要窗口。关于广州的两则新闻发人深省——

今年前10个月，广州进出口总额破万亿元，创历史新高。

不久前，《自然》增刊公布全球十强科研城市排名，广州跃升至全球第六，超越美国旧金山湾区。

从“千年商都”到“科创高地”，广州的蝶变正是中国高质量发展的生动缩影。

习近平总书记指出：“要紧紧抓住高质量发展这个首要任务，全面推进中国式现代化。”中国大地上，690多座城市禀赋各异、产业多元，立足全国大局中的战略定位，各展其长，优势互补，走出一条中国特色城市现代化新路子，必将汇聚成推进强国建设、民族复兴伟业的强大势能。

“中国发展前景是光明的，我们有这个底气和信心。”

(一)

信心，在以科技创新引领发展新质生产力，为高质量发展全面推进中国式现代化注入不竭动能。

前不久在广东考察时，习近平总书记强调：“着眼发展新质生产力，强化科技创新和产业创新深度融合，建设具有国际竞争力的现代化产业体系。”

科技创新是发展新质生产力的核心要素。推动科技这个“关键变量”转化为高质量发展“最大增量”，创新城市优势明显、活力满满。

十五运会“源火”来自深海可燃冰，这是一场产学研用的协同攻关，也是相关产业的合力托举：广州海洋地质调查局提供深海作业手段及平台保障，企业开发高效光伏追光系统，首艘大洋钻探船“梦想”号完成“引天之光，燃海之冰”的壮举。

围绕产业链部署创新链，围绕创新链布局产业链。从南沙科学城到中研知识城，一条轴线串联起广州30%的高校科研院所、51%的高新技术企业、74%的独角兽企业，引领老城

广州走向全新未来。

重大创新周期长、风险大、难度高，推动有效市场与有为政府更好结合，形成支持全面创新的基础制度，创新生态更有生命力。

小鹏汽车董事长何小鹏分享过一个创新接力的故事。首次创业，举步维艰，广州天河区科技工业和信息化局雪中送炭，让企业熬过生死寒冬。二次创业，何小鹏毫不犹豫再选广州，并打造出跻身新能源汽车第一方阵的小鹏汽车。

今年前10个月，广州的低空经济与航空航天、未来网络与量子科技、深海深空、智能无人系统等领域，新登记经营主体增速均超100%。新兴产业加速发展，未来产业快速崛起，正是创新土壤肥沃与产业舞台广阔的真证。

放眼全国，“新”风扑面。安徽合肥加速量子科技产业化发展，湖北武汉加速打造世界级光电子产业集群，宁夏中卫在戈壁滩打造“算力绿洲”……科技创新与产业创新融合互促，新质生产力加速发展。

以创新之“脉”，壮产业之“骨”，这正是我们赢得未来、赢得长远的关键所在。

(二)

信心，在以高水平开放助力新发展格局加快形成，牢牢把握发展主动权。

坚持开放合作、互利共赢是中国式现代化的必然要求。习近平总书记强调：“要不断扩大高水平对外开放，深度参与全球产业分工和合作，用好国内国际两种资源，拓展中国式现代化的发展空间。”

当前，单边主义、保护主义抬头，国际经济贸易秩序遭到严峻挑战。越是外部环境不确定性增多，越要加快构建新发展格局。

以制度创新打开开放新高地，增添发展新活力。

广州南沙打造“离岸易”综合服务平台，建立“白名单”制度并出台专项政策对重点企业提供结算便利。

自挂牌起，广东自贸试验区南沙片区累计形成45项在全国复制推广的制度创新成果，充分彰显了改革“试验田”作用。

“十四五”时期，新疆外贸进出口总值连续跨过3个千亿元台阶，打造亚欧黄金通道和向西开放桥头堡；广西以高水平共建西部陆海新通道牵引开放发展，2024年通道沿线省份经广西进出口贸易额比2019年增长了近一倍。实行更加积极主动的开放战略，高水平开放促进高质量发展。

以供应链携手推动合作共赢，拓展发展新空间。

广汽以智能座舱设计拓展西欧市场，万宝冷柜用蓄电池供电应对非洲的停电现象……今年前10个月，广州对欧盟、东盟的进出口分别增长23.9%、31.1%；对共建“一带一路”国家和金砖国家进出口增长均超20%。市场多元化成效明显，激发“买全球、卖全球”的新活力。

放眼神州大地，长江黄金水道打开江西出海通道，中欧班列让陕西从内陆腹地变开放前沿……全国统一大市场打破“壁垒”，突破“阻隔”，各个城市不再受限于区位，都能在扩大开放中增优势、添活力，确保中国经济“稳”的基调不变，“进”的势头不减，“韧”的底色不改。

畅通国内国际双循环，提高在全球配置资源能力，更好争取开放发展中的战略主动，这是我们穿越风雨、稳步前行的坚实底气。

(三)

信心，在提升高质量发展动力源作用，更取决于今天干什么。

我国经济发展的空间结构正在发生深刻变化，中心城市和城市群正在成为承载发展要素的主要空间形式。

习近平总书记强调，“要形成几个能够带动全国高质量发展的新动力源”。2024年中央经济工作会议提出，发挥区域协调发展战略、区域重大战略、主体功能区战略的叠加效应，积极培育新的增长极。

城市群要勇担重任，抢抓政策红利，打造发展新引擎。

胸怀大局才能挑起大梁。

排头兵、领头羊、火车头，3个关键词寄托着习近平总书记对广州的殷切期望。今年，从首款复合翼飞行汽车完成首飞，到飞行汽车智造基地竣工，低空经济加速“起飞”。从“智车之城”迈向“天空之城”，广州找准大局中的定位乘势而上。

“十四五”时期，两条母亲河、三大城市群，既有联通南北东西的经济纽带，也有引领高质量发展的重要动力源，与四大区域板块融合协同，全国一盘棋，高质量发展动力澎湃。

错位发展才能各展所长。

今年“深圳—香港—广州”创新集群创新指数跃居全球第一。三地“硬联通”“软联通”“心联通”，不靠单打独斗靠系统集成，不靠资源堆砌靠生态协同。现代化都市圈在大湾区崛起，兄弟齐心，其利断金。

推进中国式现代化，必须用好区域协调发展的辩证法，以先发地区的“一马当先”引领全国各地发展的“万马奔腾”。

今天的中国，京津冀把发展落差的势能变成协同发展的动能，长三角推动科技创新和产业创新跨区域协同，成渝地区双城经济圈为推进新时代西部大开发提供支撑……覆盖东西，协调南北方，一个个增长极不断涌现，形成“1+1>N”的整体效应，这正是我们实现高质量发展的独特优势。

明天得到什么，取决于昨天有什么，更取决于今天干什么。

面向“十五五”，以科技创新新动力，以新发展格局新活力，以区域协调发展新聚力，推进中国式现代化建设，战胜风险挑战、实现宏伟蓝图，我们信心十足、底气十足、力量十足。

## 人民观点

# 冬季如何实现“不胖反瘦”？ 这份攻略建议收藏

## 卫生与健康

人民网北京12月9日电（记者孙红丽）据北京疾控中心微信公众号消息，随着气温的下降，冬季的严寒已愈加明显。这个时候，很多人都感觉身上的脂肪肉眼可见地增加，有些小伙伴甚至直接选择“躺平”，但你可能不知道，冬季减重只要找对方法，顺应身体规律，不仅能守住体重，还能实现“不胖反瘦”的惊喜。

**体重会波动变化，管理需长期坚持**  
当站在体重秤上称重时，所得的数字是骨骼、肌肉、器官、体液及脂肪组织的总重量，这个数字会受到生活方式、周围环境、生理心理等多种因素的综合影响，所以并不是一成不变的，而可能在短期或长期时间内发生波动。

体重日常的小幅度波动，可能源自水分滞留、食物重量、排便情况等的影响，并不代表脂肪的增减。通过规律地测量体重，比如一周一次，固定每周测量的时间段，并尽量保持相似的身体状态，可以尽量缩小这些因素所带来的影响，相对准确地评估体重趋势。

如果出现长期的体重变化趋势，则很可能是受脂肪增减的影响，这与饮食和运动情况影响的能量摄入与消耗平衡有关。比如，在不同的季节，我们的体重变化趋势常常不同。冬季寒冷，常常食欲增加，本地地渴望更多高能量食物以储能御寒。同时，户外活动减少也容易导致能量消耗减少。能量摄入多而能量消耗少而造成体重的增加。在厚重衣物的遮掩下，如果不能定期测量体重，则很有可能忽视这种变化，放松对体重的管理。

所以，体重管理是一项需要长期坚持的任务。关键在于识别自身体重的变化趋势，并主动通过饮食、运动等生活方式主动管理，将全年的体重维持在相对稳定且健康的范围内。

**定期测量，心中有数**  
掌握体重长期的变化趋势，可以通过定期测量体重和腰围来实现，每周一次即可。每次测量选择在同一时段、身着相同的衣服、在相同的环境，并且身体健康状况没有很大差异时进行。如清晨起床后、早餐空腹时是一个比较好的测量时段，这时受进食的影响较小，并且身体经过一夜的体整状况相对稳定。

测量体重时，将体重秤放在水平且坚固的地面上，全身放松，直立站立在秤底盘的中部。

测量腰围时，双脚合并直立站立在水平且坚固的地面上；衣服向上卷起，露出腹部皮肤；腹部放松，保持平缓呼吸，不要收腹或屏气。将卷尺或腰围尺在肚脐上1厘米所在水平位置轻轻缠绕一圈，卷尺或腰围尺轻轻贴住皮肤，但不要紧压陷入皮肤内。

通过定期测量掌握体重变化的确切情况，才能做到心中有数，管理有方。

**少吃多动，冬季勿偏重**  
**少食多动——合理膳食**  
在控制总能量摄入的基础上，保持平衡膳食并长期坚持，是保持健康体重的关键。

- 主食中全谷物应占一半，适当增加粗粮并减少精白米面。
- 保证足量且种类多样的新鲜蔬菜水果。
- 适量多吃奶及奶制品和大豆。
- 而鱼、禽、蛋和瘦肉摄入量要适量，同时注意控油控盐控油。

冬季可适当吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及热量的食物，但一定要记得“适量”，并且更要注意均衡饮食。冬季阳光照射减少，老年人可以适当吃些含钙丰富的食物，如牛奶及奶制品、大豆及豆制品、虾皮、海带、芝麻酱等。

**划重点——科学运动**  
有氧运动，如快走、跑步、游泳等，对降低体重和体脂肪有很好的效果，而且运动时间越长、运动强度越大，减脂效果越明显。成年人推荐每周至少进行150~300分钟的中等强度有氧运动。抗阻运动，如俯卧撑、深蹲、哑铃等，可以增强肌肉力量，增加基础代谢，也有非常好的减脂效果。成年人推荐每周有不连续的2天或以上进行加强主肌群的力量练习。运动以安全为先，适度量力。

冬季适度的身体活动也有助于增强机体的抗寒能力和抗病能力。但运动不宜过量，强度不宜过大，避免过度劳累。气温骤降、天气恶劣时应减少户外活动，可以选择适合室内开展的锻炼方式，如瑜伽、太极拳、八段锦等。在天气晴朗、阳光良好、气温适宜时段，可到室外进行适当的身体活动，多晒太阳。

# 读懂中国式现代化的钥匙

(上接第一版A)人们触摸到一个东方大国迈向民族复兴的蓬勃脉动；既有因应时代巨变的勇毅和革新，也有铭记初心使命的坚守和定力。

“翻开这本书的第一个专题，就能看到推进中国式现代化的主线”“需要学习借鉴中国的创新经验和未来发展理念”“十分关注科技自主能力建设的内容”“能看到不少中国应对重大挑战的举措”——海外读者向新华社记者讲述着自己在第五卷中最关注的新思想、新观点、新论断。

巴西圣保罗州立大学哲学与科学学院教授路易斯·保利诺说：“面对外部条件变化，中国持续扩大内需，并加强同发展中国家的团结协作。”他将中国共产党人称为“马克思主义理论最具创造力的践行者”，认为这部著作再次彰显中国“对马克思主义理论的发展”。

德国智库席勒研究所主席黑尔佳·策普·拉鲁什说，中国共产党“坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合”，这一论断令她印象最为深刻——中国共产党对马克思主义的理解和运用不是教条的，而是“开放的、反映时代需求的、实事求是的”。

“以人民为中心的发展思想贯穿始终”“深化改革的意志坚定”“坚持以开放促发展”“有自我革命和坚持反腐的韧性”——很多海外读者读懂了中国长期坚持的发展理念和对外交往之道。

南非总统府规划、监督和评估部高级官员科林·克勒伊瓦说，他从习近平主席著作中看到中国政策和理念的连续性、系统性与前瞻性。“这是中国在复杂的国际环境中保持发展势头的重要原因。”

伊拉克库尔德斯坦共产党前总书记卡瓦·马哈茂德认为，在习近平主席的著作中，“变”的是与时俱进的改革与创新措施，“不变”的是发展为了人民的宗旨和实现民族复兴伟业的信念。

“时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。”肯尼亚记者维克托·孔戈戈对习近平主席这句话深有感

触，真切感受到“中国共产党倾听民意、顺应变化、回应需求的执政理念和使命感”。

### 走自己的现代化之路

近一段时间，泰中“一带一路”研究中心主任威伦·披差翁帕迪将《习近平谈治国理政》第五卷英文版放在身边，以便能随时阅读。

威伦最关注的研究课题是中国发展之道，认为“这蕴含着14亿人实践得来的宝贵经验”。“我始终记得习近平主席常说的一句话，‘大道至简，实干为要’”。他说，当今世界遭遇零和博弈、单边主义、强权政治的挑战，习近平主席着眼全人类共同利益，与世界共谋发展振兴，“全世界都看到了中国的行动”。

随着中国式现代化壮美画卷的铺展，国际社会理解中国治国理政方略的需求与日俱增，人们希望探寻中国蓬勃发展的思想密码，汲取现代化道路上攻坚克难的宝贵经验。

12月3日，在约翰内斯堡举行的《习近平谈治国理政》第五卷英文版推介会上，与会嘉宾深入交流心得感悟。南非外交学会主任格莱坦·巴纳说，“第五卷的内容系统而深刻，展现了中国式现代化的建设经验，也为其他国家探索适合本国国情的发展道路提供了重要借鉴”。

外文出版社荣誉英文主编大卫·弗格森参与了《习近平谈治国理政》的翻译编校工作，他对中国之治有着深入观察。他说，中国已成功实现第一个百年奋斗目标，目前正在迈向第二个百年奋斗目标，善于长远规划又保持与时俱进是推进中国式现代化的优势。

哈萨克斯坦中国研究中心主任古丽娜·沙伊梅尔格洛娃注意到，中国式现代化的理论和实践是第五卷的重要内容主题。“对于正在推进改革的哈萨克斯坦而言，中国经验无疑是宝贵的参考。”

“开放、创新和高质量发展。”沙特利雅得政治和战略研究中心研究员阿卜杜勒·阿齐兹·沙巴尼从第五卷中总结出这几个关键词。“这不仅对其他国家有借鉴意义，也有助于构建普惠平衡、协调包容、合作共赢、共同繁荣的

全球发展格局。”他说。

“中国式现代化深刻改变了中国自身发展轨迹，也深刻影响了21世纪全球发展的方向。”非洲政策研究所研究员刘易斯·恩迪舒说，在第五卷中，“携手推进现代化，实现共同繁荣”单独列为一个专题，体现了中国愿与世界共同发展的决心与胸怀。

柬埔寨柬中关系发展学会会长谢莫尼勒曾负责《习近平谈治国理政》柬文版的翻译工作。多年来，他到中国多地参访，在柬埔寨组织300多场关于中国经验的讲座。“中国走出了一条独特的现代化道路”——不仅使自身走向富强，而且有能力支持和帮助其他全球南方国家取得进步。

“西方总是告诉我们，发展有一套固定‘模式’。而中国让我们明白：每个国家历史与文化不同，都有自己的需求与日俱增，人们希望探寻中国蓬勃发展的思想密码，汲取现代化道路上攻坚克难的宝贵经验。”

### 共创未来的大国担当

很多海外读者对第五卷中“落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，推动构建人类命运共同体”专题尤为关注。继全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议后，今年9月，习近平主席在出席上海合作组织天津峰会期间提出全球治理倡议。四大全球倡议以其深刻的洞察、系统的思想和务实的方案，为人类应对全球性挑战提供重要公共产品。

吉尔吉斯斯坦世界政治研究所所长舍拉特·巴特格洛瓦形容四大全球倡议为“海上风暴中的航行图”，为国际社会摆脱困境指引前进方向。

美国库恩基金会主席罗伯特·劳伦斯·库恩认为，面对日益分裂、动荡失序的世界，中国勇于扛起多边主义旗帜，四大全球倡议“既为自身发展营造更稳定的外部环境，也是对时代呼唤的有力回应”。

仔细研读第五卷和习近平主席相关重要讲话后，格鲁吉亚“伟大的丝绸之路”专家分析中心主任埃米尔·马梅多夫谈了自己的理解：全球发展

倡议“侧重解决发展赤字”；全球安全倡议“旨在构建更加公正、合理的全球安全治理架构”；全球文明倡议“倡导尊重世界文明多样性”；全球治理倡议“形成了对全球秩序的系统性愿景”。

“这些倡议符合各国普遍利益和共同需要”“中国不是为了主导，而是着眼于解决问题”“中国不仅提出理念，更付诸行动”……海外读者对四大全球倡议的思考，道出对中国大国担当的赞赏和共鸣。

菌草技术在全球播种绿色希望，中国蓝盔在动荡地区构建和平安防线，文明对话国际日成为全球共同的节日，国际调解院成为完善全球治理法治新平台……每一项中国倡议背后，都是一个脚踏实地地行动，一项惠及世界的成果。坚持团结合作，促进和平发展，中国持续为变乱交织的世界注入稳定性和确定性。

“习近平主席提出的四大全球倡议和构建人类命运共同体理念正为世界和平与发展提供关键指引。”南非茨瓦内科技大学教授莫·穆奇说。

意大利金砖国家研究会主席维托·佩特罗利说，中国秉持共商共建共享原则，走出一条完善全球治理的“中国之路”，以融合共生超越“对抗逻辑”，推动国际社会为解决全球性问题贡献力量。

“汇聚‘全球南方’磅礴力量，共同推动构建人类命运共同体”“把构建人类命运共同体的理念转化为行动、愿景转化为现实”——《习近平谈治国理政》第五卷中坚定的有力话语，正在化作广泛的共识、前行的力量。

西班牙知华讲堂基金会副主席玛尔塔·蒙特洛说，中国始终倡导平等对话与开放合作，“习近平主席提出的构建人类命运共同体理念描绘了一幅人类未来的新愿景”，“中国正在引领一项极具希望的事业”。

在历史前进的逻辑中前进，在时代发展的潮流中发展。新时代中国将继续以中国式现代化推进中华民族伟大复兴，增益全人类共同福祉，将继续与世界各国共同开辟人类文明更加美好的明天。

(新华社北京12月10日电)

(上接第一版B)

王君正强调，要强化责任担当，持之以恒做深做实巡视“后半篇文章”。压紧压实整改责任，领导干部要加强对整改落实的统筹推进、检查督促，做到责任不落实不放过、问题不整改不罢手、整改不彻底不收官；各级党委（党组）要切实担负起巡视整改的主体责任，突出重点、举一反三，从严从实抓好整改；各相关部门要对照整改方案，建立工作台账，制定问题清单、任务清单、责任清单，一项一项抓推进、一件一件促落实。强化巡视整改监督，切

(上接第一版C)始终做到听党指挥、军魂永固。要聚焦备战打仗，全面提升实战能力，夯实备战基础，提升实战能力，抓实力建设、服务融入大局，时刻保持高度戒备，以全时待战、随时能战的姿态做好万全准备。要持续深化军民融合，持续弘扬双拥共建优良传统，推动军民协同、抓好拥军优属，加强国防教育，不断巩固发展新时代“军地一家亲、军民鱼水情”的良好局面，持续巩固双拥模范城市创建成果。

李富忠强调，各级党委（党组）要认真履行人民武装工作主体责任，全面落实党管武装政治责任，建立完善国防建设和经济社会发展统筹协调机制，不断提高

(上接第一版D)当天，以“探秘藏源山南 共赴雅鲁之旅”为主题的首趟包机团顺利落地，川鄂湘等地游客开启藏源文化深度体验之旅，标志着山南年度文旅引流计划及拉萨—山南一体化发展工作扎实推进，为山南冬季旅游翻开了崭新篇章。

本次包机团将在山南琼结、乃东、桑日等地展开为期三天的深度游览，随后前往拉萨继续行程。此次活动既是山南响应“冬游西藏”政策、推动旅游“淡季不淡”的重要举措，也是落实自治区党委十届九次全会精神、推进拉萨—山南一体化发展的具体实践。通过旅游线路的串联，山南的藏源文化与拉萨的文旅资源优势互补，不仅丰富了游客体验，也促进了两地旅游市场的融合，带动相关产业协同发展，为区域经济注入了新动能。

为吸引更多游客“了解山南、走进山南、爱上山南”，今年以来，市文化和旅游局与旅投公司联合开展包机包列专项宣传推介，先后深入成都、湖北、湖南等地核心商圈、景区及人流集聚区，通过“进景区、进商圈、进会场”的“三进”模式，结合沉浸式体验、非遗展演、文旅产品展示等形式，精准推介山南文旅资源，通过现场直播、短视频、图文报道等方式，在抖音、微信视频号等主流社交平台扩大影响力，累计总曝光量已突破350万人次，有效提升了山南在重点客源市场的知名度和吸引力，为本次包机团的顺利落地奠定了坚实基础。

实发挥巡视综合监督作用，纪检监察机关、组织部门要加强整改监督，把中央巡视发现的问题及整改落实情况纳入监督重点，加大现场检查力度，强化跟踪问效，建立问责机制，确保整改实效。深化巡视成果运用，坚持把巡视整改与进一步全面深化改革、全面从严治党相结合，建立领导责任与干部队伍建设结合起来，融入日常工作、融入履职尽责，通过发现一个问题、解决一类问题，形成一套制度，推动上下联动、系统整改，为推进西藏长治久安和高质量发展打下坚实基础。

党管武装工作水平。各级党委书记要坚决履行第一责任人职责，带头研究谋划人民武装工作，协调解决难点堵点问题，关心支持国防和军队建设。各级政府要将国防和军队现代化建设纳入经济社会发展全局，统筹考虑、一体谋划、同步推进，做好各项保障工作，解决好官兵“后院、后代、后路”问题。各县（区、市）和相关部门要主动对接驻军部队需求，尽地方所能，着力解决部队、官兵急难愁盼问题。

会议以电视电话会议形式召开，市人大、市政府、市政协、山南军分区有关领导同志，市直有关部门、驻地部队负责同志参加。

“下一步，我们将以此次包机团为契机，持续深耕客源市场，将继续做好山南文旅市场的宣传，加大与区内外旅行社的合作，推出更多个性化、高品质的文旅产品与线路，让更多游客亲身感受雅鲁文化的独特魅力，吸引更多游客前往山南旅游。”山南文化旅游投资有限责任公司罗布占堆表示。