

读懂外贸年报的韧性密码

——透过数据看潜能①

罗珊珊

韧性,在市场多元、合作共赢的开放格局里,在向新向优、创新提质的结构进阶里。

2025年中国外贸年报一经发布,便引起国内外广泛关注。“出口强劲”“多元市场”“竞争力强”等表述频频。《华尔街日报》称,中国打破了“关税拖累增长的预期”,这个世界第二大经济体依然保持韧性。这是在复杂外部环境交出的答卷:2025年,我国货物贸易进出口总值45.47万亿元,继续保持全球货物贸易第一大地位,连续9年保持增长,同时也是加入世贸组织以来时间跨度最长的连续增长。亮眼的数据背后,是中国与世界双向奔赴的鲜活故事。最近,一名来自挪威的视频博主被中国制造的小型挖掘机连续震撼了两次。几个月前,在中国网购平台闲逛时,他偶然被一款挖掘机吸引,看售价以为只是个玩具模型,到手后发现这款挖掘机的功能和质量远超预期,拍摄的开箱视频很快就有400

近日,2025年中国经济成绩单发布,展现出顶压前行、向新向优发展的非凡韧性。本版今起推出系列评论,透过数据感悟中国经济潜能,以更好把握发展大势、坚定发展信心。

编者

多万次观看量。中国的挖掘机为啥性价比那么高?带着网友的疑问,这名博主远赴重洋第一次来到中国,直奔山东济宁华湖重工的工厂。现代化、自动化的生产线有条不紊,庞大完备的供应链体系可以快速响应企业生产需要……这样的制造场景再次让他大为震撼。他又发布一个探访视频,吸引了50多万外国网友围观这座中国工厂。一台挖掘机的跨境之旅,揭示了藏在外贸年报里的韧性密码。韧性,在市场多元、合作共赢的开放格局里。2025年,我国与240多个国家和地区有贸易往来,与190多个国家和地区进出口实现增长,贸易将心理距离不断拉近,让发展空间不断拓展。高盛一名经济学家表示,中国出口的韧性以及对新兴市场经济体的出口快速增长有关。2025年中国一中亚进

出口总值历史上首次突破1000亿美元,连续5年保持正增长,中国首次跃居中亚各国第一大贸易伙伴,就是生动例证。高质量共建“一带一路”,建设西部陆海新通道,商签更多区域和双边经贸投资协定……中国以务实举措推动高水平对外开放,外贸早已打破单一市场依赖,构建起“传统市场稳盘、新兴市场拓量”的均衡格局,“朋友圈”越扩越大,抗风险能力持续增强。韧性,在向新向优、创新提质的结构进阶里。在关税壁垒与贸易争端频发的环境下,中国外贸顶压前行,靠的是高效稳定灵活的供应链体系,靠的是宁静的工程机械产业带,靠的是硬品质打开全球市场大门,就是中国产业向高端化、智能化转型的缩影。再如工

业机器人,2025年我国成为工业机器人的净出口国。数据显示,我国制造业产品出口连续9年保持增长,其中装备制造产品2025年出口了16.03万亿元,增长9.2%,占我国出口总值的比重提升到59.4%。结构进阶里,不仅有产业创新,还有贸易模式的变革。“跨境电商+产业带”的双向赋能,改变了传统大宗商品的贸易模式,这种“万物互联”的贸易场景,在全球范围内高效匹配供给与需求,拓宽了中国产品的出海通道。外贸年报里每一项成绩,都是中国经济韧性的注脚。当前全球贸易仍面临诸多不确定性,但中国有制度优势、市场优势、产业优势作支撑,有持续扩大开放的坚定决心。英国广播公司引述专业人士评论,随着中国商品和服务在全球业务中更加深入地扎根,中国的成功很可能在2026年延续下去。展望未来,中国外贸必将在韧性生长中书写更多共赢故事,为全球经贸增长注入更多确定性。

人民时评

房子降价了,离婚时共同偿还的房贷咋办?

于伯军

以案普法

现实生活中,一方婚前买的房子仅交了首付,其余为向银行贷款,婚后双方共同还贷的现象比较普遍。如果离婚时房子降价,共同还贷部分,一方如何对另一方进行补偿呢?近日,天津市宁河区人民法院审结的一起离婚案就涉及了因房价降低后双方共同偿还的贷款需对另一方进行补偿的问题。小李婚前购买了一套房子,付了首付款24万元,并向银行贷款56万元。婚后夫妻共同偿还贷款8.5万余元,小李起诉离婚要求女方要求分割共同偿还的房贷。双方都认可案涉房屋已贬值,但对现价值不能达成一致。经过向中介机构询价,并结合双方的估计,在查询需偿还的贷款利息后,法院依法判决小李给付女方共同还贷补偿款2.5万余元。【法官说法】《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉婚姻家庭编的解释(一)》第七十八条规定,夫妻一方婚前签订不动产买卖合同,以个人财产支付首付款并在银行贷款,婚后用夫妻

共同财产还贷,不动产登记于首付款支付方名下的,离婚时该不动产由双方协议处理。依前款规定不能达成协议的,人民法院可以判决该不动产归登记一方,尚未归还的贷款为不动产登记一方的个人债务。双方婚后共同还贷支付的款项及其相对应财产增值部分,离婚时应根据民法典第一千零八十七条第一款规定的原则,由不动产登记一方对另一方进行补偿。该条款仅规定了房价增值情况下共同还贷的补偿原则,并没有对房子降价后共同还贷部分如何对另一方进行补偿作出明确规定。民法典婚姻家庭编确立的夫妻财产制体现的是中国社会普遍认可的价值观,不仅延续了家庭财产共有的传统,也反映了夫妻同甘共苦,共同投资、共担风险的家庭伦理。既然房子增值要共享收益,同理,房子降价时亦应由双方共同承担。一方婚前付的首付,婚后共同还贷,该还贷部分不论房子增值还是降价,均有相应的财产利益物化于房产上,故应予以分割,分割的数额应以离婚时房屋价值为基数,按照共同还贷部分在总购房款所占比重的一半给予对方补偿较为合理。(来源:人民法院报)

(上接第一版A)加强安全宣传教育,做好消防器材、电路、电梯等设施维护保养,切实抓实抓细消防风险、保安安全、护稳定各项工作。坚持以人民为中心的发展思想,统筹做好重点民生商品保供稳价和质量管理,坚持从供需两端协同发力,扩大优质商品和服务供给,强化市场监管预警,妥善应对价格异常波动,营造诚实守信、公平公正的消费环境,让广大群众放心

消费、舒心过节。坚持以新需求引领新供给,以新供给创造新需求,创新推出更多消费新场景、新业态,着力释放消费市场活力,打造消费新增长点,推动稳市场、促消费、惠民生紧密结合;加快完善要素市场化配置体制机制,完善公共服务设施,提升市民购物便利度、体验感,让人气旺起来、消费火起来。肖友才、龚会才、坚参、阿旺参加。

(上接第一版B)

山南的开放是连接兄弟省市主动融入全国统一大市场,积极融入“一带一路”南亚重要通道的对内对外双向开放。这就要求我们必须打破区域分割和行业壁垒,依托对口支援机制,加强与援藏省市等产业协作、市场对接。45届雅砻物资交流会以7.82亿元的亮眼成交额创三项历史新高,436场直播带货活动撬动超3524.9万人次线上曝光,成功助力“藏品出藏”。推动雅砻物资交流会出口尼泊尔,雅砻物资交流会吸引巴基斯坦、尼泊尔、不丹等邻国客商,彰显了区域商贸枢纽的开放活力。拓展开放型经济新路径必须优化招商引资质,聚焦清洁能源、文化旅游等特色优势产业,开展精准招商。2025雅砻文化旅游节招商引资质推介会上签约项目39个,协议资金56.05亿元。加查县招商引资质推介会,7个项目意向投资达7.56亿元。乃东区人工智能语言大模型实验室项目的签约,标志着山南在数字化开放合作中迈出新步伐。坚定不移深化改革扩大开放,还要始终胸怀“国之大者”,紧扣稳定、发展、生态、强边“四件大事”,走出具有边疆民族地区特色的改革开放之路,探索符合自身特点的实现路径。一是必须坚持不懈的全面加强党的领导,改革开放越是深入,越要确保党的领导贯

穿全过程各方面,将党的政治优势、组织优势转化为推动改革开放纵深发展的强大动力和坚强保障,转化为推动工作的强大动力和具体行动。二是必须坚守生态安全底线。牢固树立“绿水青山就是金山银山”的理念,致力于构建完善的生态安全屏障体系,探索生态优先、绿色发展的新路径。三是必须筑牢中华民族共同体意识这一主线。始终将改善民生、凝聚人心作为改革实践的出发点和落脚点,通过持续深化改革,不断增强各族群众的获得感、幸福感、安全感,夯实长治久安的社会根基。四是必须大力弘扬“老西藏精神”和改革开放精神。发扬艰苦奋斗、求真务实的优良作风,以“缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦”的昂扬斗志和“不讲究困难、多想办法”的进取姿态,克服一切艰难险阻,将改革开放事业不断推向新境界。新征程催人奋进,新使命重任在肩。全市上下要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,在市委的坚强领导下,切实把思想和行动统一到市委经济工作会议的决策部署上来,大力弘扬改革开放精神,坚定不移深化改革扩大开放,聚焦增强发展动能、锐意进取、真抓实干,奋力开创山南高质量发展新局面,为全面建设社会主义现代化国家作出新的更大贡献! (执笔者:市委党校 张泽兴)

(上接第一版C)使各项报告和草案更加完善,更加符合西藏发展实际,更加有力指导全区经济社会发展,充分反映党的主张和全区各族人民的意愿,努力使审议通过成为统一思想、凝聚共识、集思广益、谋划发展的过程。要坚持把实现党的主张与履行民主权利有机结合起来,投好神圣庄严一票,履行法定程序,确保大会选举工作依法顺利进

行。要严守纪律规矩,严格落实中央八项规定及其实施细则精神和自治区党委实施办法,坚决抵制各种不正之风和违纪违法行为,自觉维护良好形象。各县(区、市)主要负责同志既要集中精力开好会,也要随时关注辖区情况,统筹兼顾、安排部署好维护稳定、安全生产、矛盾调解等工作,为开好两会营造良好氛围。

(上接第一版D)聚焦群众反映强烈的热点难点问题,多建睿智之言、多献务实之策、多谋创新之举,提出高质量高水平的议案、提案,切实把自治区党委的决策部署转化为全区各族人民的共同意志。要讲好山南故事、传递好山南声音,积极分享山南各项事业发展取得的来之不易的成绩,充分表达对习近平总书记和党中央

的无限感激之情。要严格遵守纪律规矩,自觉维护山南代表、委员的良好形象。代表、委员们纷纷表示,将以饱满的政治热情、良好的精神状态和强烈的责任担当,认真履行职务,严守会风会纪,积极建言献策,带头宣传好、落实好自治区两会精神,绝不辜负组织的信任和人民的期望。

(上接第一版E)始终坚持党管意识形态,树牢底线思维,坚持问题导向,补齐工作短板,坚决确保意识形态领域绝对安全,做到守土有责、守土负责、守土尽责。要拧紧“责任链”,持续巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位,严格落实意识形态工作责任制,旗帜鲜明站在意识形态工作第一线,牢牢掌握意识形态工作领导权,主动权、话语权。要唱响“主旋律”,加强和改进新闻发布工作,统筹网上网下媒

体资源,精心策划,开展系列宣传报道,切实讲好山南故事,传播山南声音。要守好“主阵地”,紧盯互联网这个重点,加强对新媒体和自媒体的全过程监管,依法严厉打击各类违法行为,做深做实政治引领工作,切实守住管好各类意识形态阵地。要筑牢“防火墙”,坚持把“应对舆情”和“解决问题”结合起来,及时回应热点问题,为山南长治久安和高质量发展提供良好的社会环境。

养护膝盖,“暖”与“动”缺一不可

程永静 陈哲

卫生与健康

每到冬季,许多中老年人,需要长时间伏案工作的上班族,常会感到膝盖酸胀、上下楼梯时腿脚发软、蹲起费力。这些信号,可能是骨关节炎发出的提醒。作为一种常见的慢性关节疾病,骨关节炎主要表现为关节软骨的退化与磨损,常伴随骨质增生,其引发的疼痛、僵硬、肿胀与活动受限,切实影响着日常生活的质量。气温降低与久坐少动的冬季生活习惯,往往会使其不适感更为明显。如何在冬季科学养护膝盖,平衡好保暖与运动,不妨先了解一下膝盖的“性情”。

膝盖作为人体最大的负重关节,其内的软骨就像一层“耐磨垫”,滑膜分泌的“润滑液”让关节活动顺畅。冬季气温低可引起关节周围的血管收缩,使得局部血液循环减缓,导致软骨营养供应减少、弹性下降、摩擦增加。若长期久坐,大腿前侧的股四头肌处于松弛状态,对膝关节的稳定支持作用减弱。在上述双重因素影响下,软骨磨损加速,易引发膝关节疼痛与僵硬。上楼时关节瞬时负荷增大,痛感往往更为明显。此外,寒冷还会刺激关节周围的神经末梢,放大疼痛感知,让原本轻微的不适感被放大。

膝盖疼不一定是骨关节炎 需要注意的是,冬季出现于急性炎症期(表现为红、肿、热、痛),或尚未明确诊断时,应避免热敷,以防病情加重或延误诊治。护膝选择与使用:宜选用透气、弹性良好的棉质或混纺材质护膝。过紧会阻碍血运,过松则失去固定与保暖作用。建议在久坐办公、户外活动时

反应蛋白升高,类风湿因子、抗CCP抗体等常呈阳性。·痛性关节炎:急性发作时关节呈红、肿、热、痛,夜间多发,常与高嘌呤饮食或饮酒相关。疼痛剧烈,24小时内可达高峰,可持续一周左右自行缓解。好发于第一跖趾关节,亦可累及膝关节。血尿酸水平升高,超声可见“双轨征”,关节液中可检出尿酸盐结晶。·强直性脊柱炎:表现为非对称性外周大关节肿痛,如单侧膝关节受累,多伴腰背痛与晨僵。部分患者HLA-B27阳性,活动期C反应蛋白升高,影像学提示骶髂关节炎。·感染性或创伤性关节炎:多有明确感染或外伤史,需通过血常规、影像学等检查明确。

因此,冬季出现膝关节相关症状时,应在医师指导下进行鉴别诊断,避免自行判断。科学保暖有技巧 骨关节炎患者保暖的关键在于维持膝关节局部温度稳定于36~37℃。过度保暖可能导致出汗后遇冷、血管反弹性收缩,反而加重症状;保暖不足则无法改善血供。膏药与热敷应用:膏药多含活血化瘀类中药或抗炎镇痛西药成分,每日贴敷不宜超过12小时,需注意皮肤过敏反应。热敷建议采用40~45℃的热水袋或毛巾,每次15~20分钟,每日1~2次,有助于促进循环、缓解肌痉挛。

日常管理与规范治疗并重 骨关节炎的发生与年龄、性别、肥胖、关节损伤、遗传及职业等因素相关,病发涉及软骨、骨质、滑膜等多结构,管理核心在于减轻关节负荷、延缓软骨退化。日常管理关节以下事项要注意:控制体重:将体重指数(BMI)维持在

18.5~23.9之间。体重每减轻1kg,膝关节负荷可减少3~4kg,有助于减轻软骨磨损。保持正确姿势:避免跷二郎腿、盘腿坐。坐位时膝屈曲约90°,足下可垫高。站起前先缓慢活动膝关节2~3次,借助手臂支撑起身,避免突然站起增加关节压力。上下楼梯技巧:扶持扶手,身体稍向扶手侧倾斜,逐级上下。上楼梯时健侧腿先上,下楼梯时患侧腿先上。避免跳跃或跨阶,以减少关节冲击。调整活动方式:避免持续站立大于1小时,提举重物不超过5kg,穿着具有良好缓冲功能的鞋具,减轻行走时关节所受应力。

此外,还要配合规范治疗。基础防护:对于已确诊或症状明显的患者,应在专科医师指导下进行系统治疗;药物治疗:氨基葡萄糖、硫酸软骨素等可作为软骨营养补充剂,非甾体抗炎药口服或外用制剂可用于短期缓解疼痛与炎症,需在医师指导下使用,避免长期自行服药;关节内治疗:可选择玻璃酸钠或富血小板血浆等进行关节腔注射,以增强润滑、缓解症状,急性炎症期可短期局部注射糖皮质激素,但不宜反复使用;康复与理疗:热疗、超声波、电刺激等方式配合系统性康复训练,可增强肌力,改善关节活动度,是最重要的非药物治疗手段。手术治疗:对于关节严重畸形、疼痛顽固、日常功能显著受限者,需评估手术干预指征。

冬季养护膝盖,“暖”与“动”缺一不可。科学保暖维持关节环境稳定,温和锻炼强化肌肉支撑,再配合日常细节调整和规范治疗,才能有效减轻不适、延缓退化。骨关节炎不是“静养”就能好的,而是需要“科学护养”,让关节在冬天也能保持灵活与舒适。(来源:光明日报)

参加自治区两会的我市代表委员向大会报到

(上接第一版F)领取证件和会议资料,整个报到过程规范有序、高效便捷。完成报到后,有人驻足翻阅材料,提前熟悉会议议程;有人三五成群围坐交流,分享基层调研的所见所闻与履职思考,一言一行间,尽显人大代表、政协委员为民代言的责任与担当。据了解,此次山南共有43名自治区人大代表、30名自治区政协委员参会,他们来自全市各行各业、各条战线。会前,代表委员们沉下身、深入一线,走遍雅砻大地的乡村社区、企业车间、田间地头,开展多维度、全覆盖的调研走访,广泛收集社情民意,精心打磨议案提案和意见建议。这些议案提案紧扣自治区“十五五”开局起步的发展大局,聚焦山南长治久安和高质量发展的核心任务,既呼应了全区发展的共性需求,又贴合山南的发展实际,更承载着基层群众的热切期盼。代表委员们纷纷表示,这次带着山南各族群众的嘱托和期盼而来,将认真履行职务,积极建言献策,为推动

山南乃至全区经济社会高质量发展贡献智慧与力量。市人大常委会秘书长姜艳红说:“自治区十二届人大四次会议是在奋力推动‘十五五’开好局、起好步的关键时期召开的重要会议。我们将切实履行好职责,以严肃认真的态度提供细致服务,高标准、高质量完成各项服务保障任务,为人大代表依法履职营造良好环境。”“我是一名来自交通系统的代表,怀着无比激动的心情参加自治区第十二届人民代表大会第四次会议。作为基层代表,会议期间,我一定牢记代表职责,不负人民重托,带着群众的呼声和愿望,认真听取和审议各项工作报告,积极建言献策,并学习好、贯彻好会议精神。”自治区人大代表次旦卓玛说。

习领会会议精神,积极参与小组讨论,紧扣群众所思所想建言献策,认真履行审议职责,切实把会议精神传递到基层群众中。”自治区政协委员朱霞说:“在‘十四五’圆满收官、‘十五五’全面布局之际,参加这次凝聚共识、共谋发展的盛会,我深感使命光荣、责任重大,也对会议充满期待。接下来,我将认真聆听并审议各项工作报告,把履职过程中收集到的群众呼声、所期所盼带到会议上,同时及时宣传会议精神,让党的政策深入人心。”

盛会将启,使命在肩。此次自治区两会是全区上下奋力推动“十五五”开局起步的关键节点召开的重要会议,山南代表委员们将以饱满的政治热情、务实的工作作风,认真履职尽责,积极建言献策,把雅砻大地的发展实践和群众期盼转化为推动发展的务实举措,在大会上发出山南声音,展现山南担当,为谱写新时代西藏长治久安和高质量发展新篇章贡献山南力量。

振兴出一份力。”自治区政协委员姜卓玛说。自治区政协委员古桑多吉说:“自治区两会即将召开,我心情格外激动和期待。会议期间,我将认真履行委员职责,积极参与各项报告的讨论和审议,踊跃建言献策。这次我带来的提案是扩大林夏藏药材种植基地规模,希望能推动当地特色产业,带动群众增收致富。会议结束后,我会第一时间将两会精神传达给基层群众,让党的好政策深入人心。”