

聆听习近平主席新年贺词，感受与时偕行的中国力量

新华社记者 乔继红 赵嫣

走过春夏秋冬，经历风雨彩虹。辞旧迎新之际，国家主席习近平发表二〇二五年新年贺词，讲述不平凡的一年，温暖奋斗者，鼓舞追梦人。坚定有力的中国声音，传向海内外，凝聚同胞情，启迪同路人。世界聆听、感受，更期待，胸怀天下的中国为动荡变革的世界不断注入稳定力量，与时偕行的中国为人类命运与共的未来增添更多希望。

开拓创新的动力

“新质生产力”“新产业新业态新模式”“新能源”“新成果”……世界从习近平主席的新年贺词中，感受中国式现代化向“新”而行的蓬勃动力。

创新、创造，是习近平主席历年新年贺词的高频词。二〇二四年的“到处都是日新月异的创造”；二〇二三年的“沿海地区踊跃创新”“奋斗创造奇迹”；二〇二一年的“全力以赴创新创造”……回望新中国75年的沧桑巨变，正是一代代人以“敢教日月换新天”的奋斗精神，一次次攻坚克难、探索突破，创造着中国式现代化的伟大成就，创造着与世界共同发展的巨大机遇。

2024年，党的二十届三中全会胜利召开，中国式现代化在改革开放中不断推进，开辟更加广阔的前景。

回望过去一年，国产大飞机C919累计承运旅客突破百万人次，首艘国产大型邮轮开启商业首航，大国重器接连亮相，吸引世界目光；神舟十九号载人飞船成功发射，嫦娥六号实现世界首次月球背面采样，科技创新硕果累累。中国高质量发展持续推进，为世界经济注入源源不断的新动能。

回望过去一年，外贸平稳增长，进博会、链博会、服贸会、消博会深度连接中国与世界；外国人来华签证政策持续优化，“中国游”风靡全球，中国高水平对外开放的大门越开越大。搭乘中国发展快车，共享中国发展机遇，中国携手世界共同发展。

伊拉克前科技部长拉伊德·法赫米说，中国以中国式现代化推进高质量对外合作，与全球伙伴共享发展机遇，“为世界增添稳定性”。巴西圣保罗州立大学政治经济学教授马科斯·皮雷斯说，中国深化改革和推进高水平对外开放为世界注入更多动力。

“温暖有力，充满希望，鼓舞人心！”从习近平主席的新年贺词中，巴西中国和平统一促进会会长张春小春读出

了奋斗的力量和前行的信心。习近平主席在发表新年贺词时深情谈及“中国”二字镌刻在“何尊”底部，更铭刻在每个华夏儿女心中，背景是一幅气势恢弘的《万里长城》图。此情此景让马来西亚中国公共关系协会副会长颜天禄深受感动。他说，海内外华夏儿女有着“共同的根、共同的魂、共同的梦”，海外同胞“回家”追根溯源，亲身感受到中国现代化的建设成就，将继续促进中国同各国人民之间共谋合作、民心相通的“双向奔赴”。

行而不辍的中国担当

“当今世界变乱交织，中国作为负责任大国，积极推动全球治理变革，深化全球南方团结合作。”

放眼世界，战火仍在蔓延，灾难仍在继续，不公和分裂带来创伤，紧张和不信任持续加剧。变乱交织的世界呼唤大格局、大担当。

以人类前途为怀、以人民福祉为念，习近平主席在历年新年贺词中讲述着家事国事天下事，念兹在兹让中国人民过上幸福生活的头等大事，也希望世界各国“所有的孩子都能在和平的阳光下茁壮成长”。

致力于构建平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化，践行真正的多边主义，坚定维护发展中国家共同利益，汇聚全球南方联合自强的合力——中国深刻把握时代大势，担大任、行大道。

回首过去一年，中国推进高质量共建“一带一路”走深走实，成功举办中非合作论坛北京峰会，在上合、金砖、亚太经合组织、二十国集团等双边多边场合，鲜明提出中国主张，为维护世界和平稳定注入更多正能量。

推动和平发展，促进合作共赢，世界听到中国方案，更看到中国行动。在乌克兰危机和中东问题上，有中国劝和促谈、穿梭斡旋的身影；面对加沙冲突等人道主义危机，中国多次伸出援手；在减贫、粮食安全、气候变化等事关各国人民生存发展的重大问题上，中国鱼渔兼授无私分享。

联合国贸发会议资深经济学家梁国勇说，展望未来，中国将在推进全球化进程、推动世界经济增长、助力落实联合国2030年可持续发展议程等方面，持续发挥重要作用。

肯尼亚国际问题学者卡文斯·阿德希尔说，中国改革开放的成功实践激励了全球南方国家新一轮发展愿景，中国积极同其他国家分享发展成果、为推动全球共同发

展推出一系列相辅相成的行动计划，赢得全球南方国家的广泛尊重和信任。

胸怀天下的中国情怀

“世界百年变局加速演进，需要以宽广胸襟超越隔阂冲突，以博大情怀关照人类命运。中国愿同各国一道，做友好合作的践行者、文明互鉴的推动者、构建人类命运共同体的参与者，共同开创世界的美好未来。”

构建人类命运共同体理念是习近平主席历年新年贺词中一个重大主题。辞旧迎新之际，习近平主席再一次向世界阐明中国的襟怀和情怀，再一次彰显中国同世界各国携手前行的立场与信念。

人类本就休戚与共，应当风雨同舟，这是人们心底真实朴素的共识。联合国秘书长古特雷斯在新年致辞中呼吁，“别再让世界四分五裂，而是联合起来，使2025年成为一个新的开始”。

2025年，是中国“十四五”规划的收官之年，也是世界反法西斯战争胜利80周年、联合国成立80周年。“向心和支持中国现代化建设的各国朋友，致以新年的美好祝福”“无论国际风云如何变幻，中方都将坚定不移进一步全面深化改革、推进中国式现代化，促进世界和平发展事业”——从全国政协新年茶话会重要讲话到中俄元首互致新年贺电，习近平主席传递着同样的诚意和决心。

俄中友好协会副会长、知名汉学家尤里·塔夫罗斯基说，习近平主席2013年在莫斯科国际关系学院重要演讲中首次提出的构建人类命运共同体理念，建立在中国可贵的实践经验之上，多年来已从理念、愿景成为世界各国的共识和行动。今日之中国为完善全球治理发挥积极引领作用，为推动全球发展不断贡献有影响力的中国方案。

埃及科技大学政治学系主任穆罕默德·艾哈迈德·穆尔西说，通过构建人类命运共同体理念和三大全球倡议等方案，中国正“推动实现维护世界和平、促进世界共同发展的愿景”。南非智库克里斯·哈尼研究所所长西滕比索·本古期待，中国“继续在国际舞台发挥引领作用”。

梦虽遥，追则能达；愿虽艰，持则可圆。一个开拓奋进的中国，一个心系世界的中国，一个开创未来的中国，必将为世界带来更多机遇、更多力量、更多启迪。新征程上，中国正与世界携手并肩，朝着曙光努力奔跑。

让我们满怀希望，迎接新的一年！

(新华社北京1月1日电)

《实施弹性退休制度暂行办法》发布

新华社北京1月1日电（记者姜琳）为贯彻落实《全国人民代表大会常务委员会关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》，人力资源社会保障部、财政部等部门1月1日发布《实施弹性退休制度暂行办法》，明确了弹性退休的办理程序、基本养老保险领取等内容。

根据决定，从2025年1月1日起，我国将用15年时间，逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁，将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁，分别延迟到55周岁、58周岁。

《实施弹性退休制度暂行办法》提出，自2025年1月1日起，职工达到国家规定的按月领取基本养老保险最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间距法定退休年龄最长不超过3年，且退休年龄不得低于女职工50周岁、55周岁及男职工60周岁的原法定退休年龄。

职工自愿选择弹性提前退休的，至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。

职工达到法定退休年龄时，所在单位与职工协商一致的，可以弹性延迟退休，延迟时间距法定退休年龄最长不超过3年，所在单位与职工应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项。

弹性延迟退休期间，所在单位与职工协商一致，可以终止弹性延迟退休，按规定办理退休手续。

据了解，决定公布以来，各地各部门陆续出台了一系列促进就业、健全养老托育服务、加大失业人员保障等政策措施，研究调整与年龄相关的职业资格、证照等事项，做好延迟退休改革实施的各项准备工作。

人力资源社会保障部等部门表示，下一步，将认真落实决定精神，实施弹性退休制度，充分体现自愿、弹性原则，切实保障职工合法权益，促进人力资源开发利用。

殷殷关怀暖人心 挺膺担当启新程

（上接第一版）“习近平主席的新年贺词，字字关切，句句振奋。”甘肃阜康律师事务所律师裴晓敏表示，贺词中强调了“不断提升社会建设和治理水平”的努力方向，“作为青年党员律师，我将铭记嘱托，坚定做党和人民的好律师，积极参与公共法律服务体系建设，积极参与社会治理和法治宣传等工作，为营造和谐包容的氛围贡献力量。”

“我每年都看新年贺词，主要看习近平总书记对我们老百姓的关心。现在我们的退休金年年

涨，收入高了，也住上了新房子，过上这么好的生活，首先要感谢党。希望我们的祖国越来越好，也希望我们的日子越来越好，越来越幸福。”建林社区退休居民王伟明满意地说。

中国式现代化的新征程上，每一个人都是主角，每一份付出都弥足珍贵，每一束光芒都熠熠生辉。乘着改革开放的时代大潮阔步前行，我们满怀信心，下定决心，争当主角，努力付出，接续奋斗，把宏伟蓝图变为美好现实。

凝心聚力共奋进 实干笃行谱华章

（上接第一版）有力助推全市经济社会高质量发展，圆满完成了市十一届人大三次会议确定的各项工作任务。市政协及其常委会聚焦全市发展大局，充分发挥专门协商机构作用，把牢政协之“政”、提升政协之“能”、贡献政协之“智”、展现政协之“为”，协商议政聚焦中心任务，凝聚共识激励奋进合力，为全市经济社会高质量发展贡献了智慧和力量。

行者方致远，奋斗路正长。2025年是“十四五”规划收官、“十五五”发展谋划之年，也是进一步全面深化改革的关键之年。全市上下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和二十届二中、三中全会精神，深入贯彻落实习近平总书记视察甘肃重要讲话重要指示精神，按照党中央决策部署、省

委工作要求和市委工作安排，坚持稳中求进工作总基调，完整准确全面贯彻新发展理念，积极融入新发展格局，着力推动高质量发展，进一步全面深化改革，紧紧围绕“两区一城一地”发展定位，聚焦打造“六个典范”工作部署，高质量完成“十四五”规划目标任务，为实现“十五五”良好开局打下坚实基础，奋力推进中国式现代化嘉峪关实践迈出新步伐。

众智定良策，同心创伟业。我们坚信，肩负重任的代表委员一定能以高度的政治责任感、良好的精神状态和严实的作风，围绕嘉峪关发展的大事要事、聚焦人民群众的急难愁盼，建真言、献良策、出实招，在奋力谱写中国式现代化嘉峪关实践新篇章的进程中交出一份满意答卷！

预祝市两会圆满成功！

满怀履职热情 政协委员陆续报到

（上接第一版）全力打造“六个典范”作出更大贡献。”政协委员张国平说。

据了解，政协嘉峪关市第十届委员会第四次会议于1月3日正式开幕，其间政协委员们将聚焦群众关心、社会关切的热点、难点问题，积极发声、传递民意、表达期盼，为全市经济社会高质量发展贡献智慧力量，奏响“政协好声音”。

“本次大会共收到全市政协委员提案和建议144件，这些提案和建议，充分彰显了政协委员为国履职、为民尽责的责任担当。为确保本次大会顺利举行，大会秘书处下设7个工作组，负责大会的组织、协调、服务保障工作。相信在大家的共同努力下，政协嘉峪关市第十届委员会第四次会议一定能圆满顺利、圆满成功。”市政协副秘书长、办公室主任贾林说。

首航成功！国产大飞机C919正式执飞沪港定期商业航班

新华社香港/上海1月1日电（郭辛 贾琨 狄春）“早上好！欢迎您搭乘中国东方航空国产大飞机C919首航航班，从‘东方明珠’上海飞往‘东方之珠’香港……”

2025年元旦，由东航C919执飞的MU721“上海虹桥—香港”定期商业航班开航。当天10时44分，MU721平稳落地香港国际机场，缓缓穿过象征民航最高礼仪的“水门”，圆满完成从“东方明珠”上海到“东方之珠”香港的商业首航之旅。

这是国产大飞机C919首次执飞沪港定期商业航班，正式开启地区航线商业运营。

“以后来香港，也能坐自己国家的大飞机了。”来自香港过新年的上海旅客倪韶堃兴奋地说，很高兴成为C919“沪港快线”的首批旅客，也期待未来有更多搭乘C919的体验。

“儿子是飞机迷，所以我对国产大飞机关注度一直很高。”经常公务往来香港的内地居民万杰说，宽敞的机舱环境让他成为C919各条航线的忠实粉丝，“C919为我们提供了更多元化的选择。”

由东航C919执飞的“上海虹桥—香港”定期商业航班将每天执行1班往返，由上海飞往香港的MU721航班8时15分从上海虹桥起飞，10时50分到达香港；由香港返回的MU722航班11时55分起飞，14时05分返抵上海虹桥。

到上海出差的香港居民冯先生此次也特地选择搭乘C919返程，曾经搭乘过4次C919航线首航的他希望，“香港国际航空运作的优势能够助力国产大飞机更好地走向国际，让更多国家共享中国科技发展的成果。”

香港特区政府运输及物流局局长陈美宝在机场举行的庆祝活动中说，东航C919上海往返香港定期商业航班的开通，不仅能让香港旅客亲身感受国产



2025年1月1日，东航C919客机准备从香港国际机场起飞。

(新华社发)

大飞机的便利，也能让国际旅客认识中国民航科技的突破，发挥香港“引进来”“走出去”的优势。

作为东航C919定期执飞商业航班的第9座城市，也是首个境外城市，香港与C919国产大飞机有着特别的缘分。2023年12月，C919首次出访中国内地以外的城市，就来到香港。C919访港期间在香港国际机场展示，并在维多利亚港上空飞行演示，受到

香港各界热烈欢迎，掀起一股“国产大飞机热”；2024年6月，由东航C919执飞的首个跨境商业包机从上海飞抵香港，并承运百余名香港青年学子前往上海开展实习交流。

东航是C919机队规模最大的航空公司，截至2024年底已交付飞机10架。截至目前，中国商飞已向内地三大航空公司交付16架C919飞机。

2025年比乙巳蛇年少19天

新华社南京1月1日电（记者王珏 邱冰清）新年钟声敲响，2025年的第一天已经到来。细心的公众或许会发现，公历2025年有365天，比即将到来的农历乙巳蛇年全年384天短。而2024年全年366天，比甲辰龙年的354天要长。为什么公历年与农历年的“时差”时长时短？

“公历、农历各年‘时差’不同与置闰规则有关。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超解释说，现行公历是一种阳历，太阳连续两次经过春分点的时间间隔即为一回归年，平均长度约为365.2422天。由于一回归年的平均长度并非整数，公历年设置了平年和闰年，平年365天，闰年366天。公历年中，每一个可以被4整除的年份是闰年，多出2月29日这一天，但遇到整世纪年必须被400整除才置闰年，遵循“四年一闰，百年不闰，四百年再闰”的规则。

我国传统的农历，则兼顾了月亮圆缺变化的周期和回归年的长度，是一部阴阳合历。王科超说，一个朔望月平均约为29.53天。取整计数，农历月分为大月和小月，大月30天，小月29天。一个农

历年有12个月，长度为354天或355天，比一个回归年少大约11天。

为了让农历年长度接近回归年，并且月份顺序与四季相符，农历历法中以设置闰月的办法来弥补“时间差”。闰月的安排与节气相关，在农历年中，冬至后第一个没有中气的朔望月被确定为闰月。中气指从立春开始排序的二十四节气中偶数序列的12个节气（如雨水、春分、谷雨等）。一个农历闰年有13个月，长度384天左右。大约每19个农历年中有7个闰年，因而有“十九年七闰”的说法。

公历2024年是闰年，全年366天，农历甲辰龙年是平年，全年354天，这一年的公历年比农历年长12天。而公历2025年是平年，全年365天，农历乙巳蛇年是闰年，闰六月，全年384天，反过来比公历年足足多出19天。

历法不仅是一种制定时序的法则，更是文化传承的载体。“中国人基于日月运行规律、物候变换周期，以及农业生产生活节律，创造了传统历法体系，蕴含着顺应天时、礼敬自然的智慧，也在适应时代变迁中展现出勃勃生机。”王科超说。

有颈动脉斑块，怎么办

近年来，公众对颈动脉斑块的关注度越来越高，有些患者甚至会主动要求检查是否存在颈动脉斑块。公众一般这样理解，颈动脉硬化会诱发形成颈动脉斑块，斑块脱落会导致卒中甚至更严重的健康问题。

颈动脉斑块是如何形成的

颈动脉斑块，即动脉粥样硬化斑块，是动脉血管壁内形成的一种沉积物，其主要成分为胆固醇、脂质和钙、脂肪、出血等。动脉斑块的形成通常与炎症反应、血管动脉内皮细胞层损伤有关。当个体有高血压、炎症、吸烟、高血脂症、高血糖或肥胖等疾病因素时，血管内皮细胞损伤，促进血小板聚集内皮层损伤会导致低密度脂蛋白胆固醇渗透至动脉壁内，在损伤部位引起炎症反应，吸引增加免疫炎症细胞因子聚集和表达。这一系列过程最终会导致动脉斑块的形成。

动脉斑块可以发生在身体的任何部位，除了颈动脉，其他重要血管也会出现斑块，如冠状动脉、颅内血管、四肢血管等。如果动脉斑块沉积在颈动脉，就是颈动脉斑块。颈动脉出现斑块，其他部位也可能有斑块，但这并不是绝对的。

不是所有斑块都不稳定

动脉斑块的稳定性受到其组成和结构的影响。动脉斑块的成分复杂多样，性质各异，有一些斑块相对稳定，而另一些则容易破裂，后者被称为易损斑块。

稳定性斑块通常具有较厚的纤维帽、较小的脂质核心和较少的炎症细胞。这种较厚的纤维帽就像一层坚固的保护层，使斑块稳固，不易破裂或脱落，因此，引发卒中的风险较低。相反，不稳定斑块的纤维帽较薄，在情绪激动、剧烈运动、酗酒、寒冷

等诱发因素的影响下，可能会发生纤维帽的破裂，导致斑块破溃和脱落。

遗传易感性 遗传因素可能影响细胞内的脂质代谢和炎症反应，增加动脉粥样硬化斑块的不稳定性。具有家族史的人群可以通过基因检测来评估风险。

高血压 血压升高会导致血管壁承受更大的压力，进而导致动脉粥样硬化的形成。

高血脂症 在高血脂状态下，胆固醇和甘油三酯会在动脉壁上沉积，形成脂肪斑块。这些沉积物质的氧化会触发炎症反应，使斑块变得不稳定。

吸烟 烟草中的尼古丁和其他有害物质，能够损伤血管内皮细胞，促进血小板聚集和炎症反应，加速斑块的发展。

（文来源于：健康中国）

健康雄关——书写新时代呵护百姓健康答卷
市卫生健康委员会供稿