

乘风破浪！中国外贸奋力交出“韧性答卷”

“十四五”期间,中国货物贸易规模连续跨过5万亿美元、6万亿美元两个台阶,稳居全球第一;服务贸易规模首破1万亿美元,位居全球第二;出口、进口国际市场份额稳定在14%和10%以上……经贸大国地位进一步巩固。

眼下,“十四五”规划主要目标指标进入冲刺收官阶段。迎难而上、聚力攻坚,以创新优质的产品、多元稳定的市场、抢抓机遇的拼劲,中国外贸在“风高浪急”中乘风破浪,奋力交出一张质量高、成色足的“韧性答卷”。

顶压前行,勇立潮头破困局

2026年美加墨世界杯的战鼓还未播响,“义乌制造”已率先“破门”全球市场。据义乌海关统计,2025年上半年,义乌体育用品及设备出口58.6亿元,同比增长16.8%,其中对美加墨等地的体育用品出口增长12.0%。

申请设计专利、针对不同市场定制产品、借赛事加速品牌出海……“世界超市”义乌从设计端到生产端的全链条敏捷响应,恰是我国外贸顶压前行、化危为机的鲜活例证。

事非经过不知难。这几年,全球单边主义、保护主义升温,外部环境复杂性、严峻性、不确定性增加,但我国外贸实现逆势增长。与“十三五”末的2020年相比,2024年我国货物贸易进出口总值增长32.4%,知识密集型服务贸易额增长38%,可数字化交付的服务进出口额增长近四成……外贸韧

性与活力凸显。

“外贸之路既非坦途也非遥不可及,我们提前做好技术储备、积极延伸产业链布局,不断提高全球制造、全球服务、全球合作的能力。”谈起面对海内外竞争加剧、材料供应波动等“闯关”经历,惠州亿纬锂能股份有限公司财务中心运营部总监朱小军感慨万千。

商务部部长王文涛表示,越是困难大、挑战多,越能体现我国制度优势、庞大市场和完备产业体系优势,越能展现我国经济的广阔潜力、强大韧性和强劲活力,越能彰显我国负责任大国的责任担当。

以变应变,创新提质强支撑

炎炎夏日,空调、风扇、遮阳伞等“清凉产品”成为热门出口商品。走进江苏腾魄休闲用品有限公司,各种型号规格、造型新颖别致的庭院伞整齐排列。

“依托智能化技术,这些可调节角度、带照明级电动旋转功能的产品,可实现对不同时段阳光角度的遮蔽,在海外市场很受欢迎。”公司关务负责人王芳说,今年以来,企业的高端定制户外遮阳用品已远销海外50多个国家和地区,目前公司出口货值近8000万元,同比增长50%以上。

从拼“量”拼“价”,到竞“智”逐“新”,我国外贸经历了深刻的结构性变革,“质升”“质优”成为显著标识。

据统计,2024年,货物贸易中高技术产品出口占比达到18.2%;今年上半

年,我国高技术产品出口同比增长9.2%,连续9个月保持增长,其中自主品牌在高技术产品出口中的占比提升至32.4%。

“中国制造业正突破关键核心技术壁垒,在全球价值链中完成能级跃升。”中国国际经济交流中心科研信息部副部长刘向东说,电动汽车、船舶、工业机器人等产品的崛起重塑了我国出口竞争力,即便面对关税压力仍能有效稳住市场。国货潮品走俏,也让各国充分感受到中国的生产力、创新力。

走出“舒适区”,培育新增量。面对地缘政治风险和贸易壁垒,以跨境电商、保税维修、市场采购等为代表的新业态新模式助力各国消费者、生产者“买全球、卖全球”,成为稳外贸的重要引擎。

数据显示,2024年我国跨境电商进出口2.7万亿元,比2020年增长67%;今年上半年,全国保税维修业务进出口货值同比增长7.5%,进一步释放外贸增长潜力。

叠加发力,开放引领再出发

“等不是办法,得主动找新航道!”山西嘉世达机器人技术有限公司董事长牛立群告诉记者,近段时间,为了更好地应对外部冲击,公司果断开拓欧洲和新兴市场。虽然过程并非一帆风顺,但在安排展会、关税减让、优惠贷款、信用担保等政策“组合拳”支持下,来自多国的订单已排到四季度。

开放带来进步,合作才能共赢。我国是150多个国家和地区的主要贸易伙伴,2024年,我国与共建“一带一路”国家贸易比重已超过50%。今年上半年,我国对190多个国家和地区进出口实现增长,贸易规模超过500亿元的伙伴数量达到61个,比去年同期增加5个。

加快发展服务贸易,正是扩大高水平对外开放、培育外贸发展新动能的重要抓手。

还有不到40天,2025年中国国际服务贸易交易会(服贸会)将在北京举行。目前公布的首批参展展商名单中,共有648家企业机构,参展企业整体国际化率超过20%。

举办消博会、进博会、广交会、链博会等重点展会,扩大面向全球的高标准自贸区网络和对最不发达国家单边开放,加快与东盟等有关国家和地区自贸协定谈判进程……国际经济秩序和治理体系面临严重冲击下,我国进一步发挥政策叠加优势,对接国际高标准经贸规则,稳步扩大制度型开放,为贸易强国建设注入不竭动力。

开放的土地,永不惧风浪。王文涛表示,展望“十五五”,将更大力度推进贸易高质量发展,壮大创新动能,加大力度扩大进口,加强国际合作,增强贸易韧性,努力构建开放合作、共同发展、互利共赢的国际贸易格局。

(新华社北京8月4日电

记者 邹多为 丁乐 张 璇)



联合国可持续发展目标 中亚及阿富汗区域中心成立

8月3日,联合国秘书长古特雷斯(左三)和哈萨克斯坦总统托卡耶夫(右二)在哈萨克斯坦阿拉木图举行会谈。联合国可持续发展目标中亚及阿富汗区域中心3日在哈萨克斯坦大城市阿拉木图正式成立,旨在促进区域协作、孵化发展项目并推动可持续发展方案落地。新华社发

哈总统府供图

成都世运会主媒体中心(国际广播中心)正式开放

新华社成都8月4日电(记者王君宝 马思嘉)4日,位于成都西部金融创新中心的成都世运会主媒体中心(国际广播中心)正式开放。

成都世运会主媒体中心(国际广播中心)是赛事期间注册媒体的“大本营”,为主转播机构、持权转播商及注册媒体提供赛事报道所需的办公、语言、交通、餐饮、技术、商业配套等设施与服务。

经过西部金融创新中心1号楼大门,穿过安检,映入眼帘的是一楼服务台,这里为注册媒体解答疑问,提供竞赛信息、语言、交通等服务。绕过服务台,媒体工作间、采访间、休闲区等媒体功能区错落分布。4日一早,可见部分媒体记者已经在媒体工作间开始工作。

成都世运会主媒体中心媒体工作间主管彭心皓介绍,媒体工作间设有

120个办公工位,供文字、摄影记者使用,每个工位都配备了国际标准网络和电源,智能储物柜、无线网络、打印服务也一应俱全。

此外,主媒体中心内设的新闻发布厅共设置100个座位,在比赛期间将举办竞赛组织、市场开发与文化活动等多场新闻发布会,第一时间发布成都世运会权威资讯,解读世运会筹

办工作进展,回应社会关切。

除工作设施外,主媒体中心还提供书籍阅读服务及自助咖啡机器人等设施,并售卖世运会文创产品。

成都世运会主媒体中心媒体运行经理刘玥介绍,每日从早上8点到晚上10点,成都世运会主媒体中心会持续运转,并依据特殊赛事需求延长服务时间。

高凤英：凝聚蒙汉力量

浴血青山的抗战英烈

铭记历史 缅怀先烈

在内蒙古自治区呼和浩特市新城区保合少中心小学,教学楼前矗立着一位烈士雕像。他身着蒙古族传统服饰,目光如炬,风华正茂……这是烈士高凤英(原名德勒登)。他是中国共产党地下党员、屡立战功的抗日队伍指战员、军民口中的“云队长”。

1928年冬,德勒登与赵莲莲成亲。次年,他们的第一个儿子文贵出生。当年春旱秋涝,受压迫的穷苦人无以为食,饿殍遍地,也是在这一年,德勒登留学苏联的堂姐夫佛鼎回乡,这名共产党员受命回国发展内蒙古地下党组织。赵莲莲发现,常与佛鼎来往后,眉头紧锁的丈夫变得意气风发,时时不知疲惫地在外奔波。她不知道,丈夫有了新身份——中国共产党党员。

婚后刚两年,一天早上,丈夫如往常出门,又折返回来,抱起儿子不停亲抚,临别时多看了几眼忙碌的妻子。赵莲莲没想到,这一别就是5年。德勒登与十几名有志青年同赴蒙古人民共和国党务学校,系统学习了共产主义理论以及基础科学等课程。1935年,为组织民众抗日救亡,26岁的德勒登被派回国,从事地下工作。出于工作隐蔽需要,他为自己起了一个与魁梧身材颇具反差的名字——高凤英。

地下党员高凤英四处奔走,为抗日武装力量争取支持。经过多次做工作,高凤英曾将一个排的蒙古族士兵从伪军阵营拉到游击队伍。此外,他还争取大量物资支持,为游击队伍提供关键情报。

1938年春,为给游击队的机枪购置配件,高凤英乔装打扮进入敌占区归绥

俄总统新闻秘书：不排除普京与美国中东问题特使本周会面可能性

新华社莫斯科8月4日电(记者赵冰)俄罗斯总统新闻秘书佩斯科夫4日表示,不排除俄总统普京将与美国中东问题特使威特科夫本周会面的可能性。佩斯科夫说,俄罗斯对此类会面表示欢迎。

当被问及普京与乌克兰总统泽连斯基举行会晤的可能性时,佩斯科夫说,在专家层面完成必要工作之后,“总统本人不排除举行会晤的可能性”。

佩斯科夫强调,俄罗斯仍致力于通过政治和外交手段解决乌克兰冲突。

骨质疏松症的预防和治疗：你需要知道的一切

孙 飞

因骨量减少、骨骼脆弱,骨质疏松症患者更容易发生骨折,如髋部骨折、腕部骨折、脊柱骨折等,对患者的日常生活造成严重影响。那么,骨质疏松症是什么?该如何预防和治疗呢?

1 骨质疏松症

骨质疏松症是临床常见的一种全身性骨病,主要表现为骨量减少、骨组织微结构受损,从而导致骨脆性增加,容易引发各种类型的骨折。简而言之,就像是骨头变成空心状态,更容易发生断裂。一般情况下,骨质疏松症进展较为缓慢,早期患者不会出现明显的不适症状,但随着病情进展,骨量进一步下降,轻微外力,甚至是日常咳嗽或者弯腰等动作,都可能诱发骨折。

2 骨质疏松症的预防方法

2.1 关注饮食健康

在日常饮食中,通过摄入富含蛋白质、钙质以及维生素D的食物,以维持骨骼的强度与密度,推荐食物有牛奶、鸡蛋、绿色蔬菜和豆腐等。与此同时,避免摄入过多的食盐、高糖食物,及时戒烟戒酒。这样做能够减少对钙吸收的影响,减缓骨质流失速度。

2.2 保持健康体重

体重过高会使关节负担变得 heavier,反之,体重过轻可能会使骨量降低,进而增加骨折风险。由此可见,维持健康体重对于守护骨骼健康至关重要。通过调整饮食结构,保持膳食均衡,并结合适度运动,将体重控制在正常范围。值得一提的是,需避免极端节食或者快速减肥,以防影响骨骼健康。

2.3 关注家族病史

研究认为,骨质疏松症具备一定遗传倾向。若家族中直系亲属患病,则其他成员患病可能会明显增加。正因如此,具备家族病史的群体需重视采取预防干预措施,如摄入充足营养、定期检查骨密度、规律锻炼等。

2.4 定期检查骨密度

骨密度检查是临床用于评估机体骨骼健康状态的常见手段,建议年龄超过50岁的群体,每年进行1次骨密度检查,利于尽早发现骨质疏松症,同时采取科学、有效的治疗措施,减轻症状的同时干预病情进展。

2.5 重视缓解心理压力

长时间存在的心理压力,容易引起激素失调,进而对骨骼代谢造成一定影响。通过练习瑜伽、冥想或者深呼吸等多种方式,释放心理压力,保持健康心态,利于维

护骨骼健康。此外,通过培养阅读、绘画、园艺等兴趣爱好,放松心情状态。

2.6 参与各类社交活动

主动参与各类社交活动,利于维护心理健康,增强个人体质。譬如,参与广场舞或瑜伽课程等,能够在锻炼身体、增强骨骼力量的同时增进人际交往,提高生活幸福感。

3 骨质疏松症的治疗方法

3.1 药物治疗

药物治疗是管理骨质疏松症的常见手段。比如,遵医嘱使用膦酸盐类药物,能够对破骨细胞活动形成有效抑制,进而减少骨吸收,增加骨密度;遵医嘱使用地舒单抗,能够为极高骨折风险的患者提供更针对性的治疗;遵医嘱使用特立帕肽,能够刺激骨形成,对高风险患者更加适用,不过对于年龄不足18岁的患者,禁止使用;遵医嘱使用雷洛昔芬,能够有效减少椎体骨折的发生风险。

3.2 营养治疗

维生素D、钙对于维护骨骼健康十分重要。钙补充剂中,碳酸盐的使用频率较高。建议优先通过饮食摄入身体所需钙质,在饮食摄入不足时考虑补充钙剂。

一般情况下,成年人每日摄入的钙量为800毫克,年龄超过50岁的群体,因骨代谢变化以及钙需求量增加,每日钙摄入量需要调整至1000毫克到1200毫克。此外,建议优先通过饮食补充维生素D,年龄超过65岁的群体,每日维生素D摄入量控制在600U最佳。

3.3 物理治疗

物理治疗属于非侵入性手段之一,无需药物参与,不会产生药物依赖性以及在副作用。体外冲击波治疗以及窄谱中波紫外线照射等均是临床常用手段,通过物理治疗,能够有效调节骨代谢,促进成骨细胞活性,进一步提高骨密度,增强骨骼生物力学性能,减轻骨质疏松症状。

3.4 运动治疗

为改善身体机能、促进骨骼健康,可选择快步走、游泳或者自行车等中等强度的有氧运动,运动时间控制在每周150分钟左右即可。在运动期间,可以加入步行和跳绳等负重性运动,借助机械应力促进骨形成,提高骨密度。在运动期间,加入深蹲和自由重量训练等抗阻训练,通过外部阻力增强肌肉力量与骨骼负荷能力,利于改善骨微结构和力学性能。

总之,通过采取上述预防和干预措施,能够有效延缓骨质流失,守护骨骼健康。(作者单位系蚌埠市中医医院)

早筛早诊早安心！乳腺癌高危人群筛查要点与健康指导手册

秦肖诚

乳腺癌是女性发病率最高的癌种,致死率在女性癌种中位居第四,其发病率呈年轻化趋势。世界卫生组织提出,近一半的癌症可预防,不能预防的癌症中,也有相当一部分可通过早筛早诊获得治愈的机会。因此,女性应积极参与乳腺癌筛查,了解疾病的相关知识,以减轻癌症风险。

1 乳腺癌高危人群有哪些？

乳腺癌高危人群主要有以下几种：①有乳腺癌家族史但不满足遗传性乳腺癌与卵巢癌综合征疑似患者条件的健康女性；②有吸烟、饮酒、缺乏运动等不良生活习惯者；③存在乳腺导管癌或小叶不典型增生等病史者；④接受激素治疗者；⑤年轻时接受过胸部放射治疗者；⑥长期处于高度压力下者。

2 乳腺癌筛查的重要性

乳腺癌筛查可在症状出现之前识别、诊断出乳腺癌的存在,有利于抓住治疗时机,使得患者在治疗难度较低的阶段进行干预,从而改善患者预后。乳腺癌筛查不仅能提高乳腺癌患者的生存率,还可降低医疗支出,减少整体卫生资源消耗。根据我国女性乳腺癌筛查的循证医学证据,中国研究型医院学会乳腺癌专业委员会制定了《中国女性乳腺癌筛查指南(2022年版)》,为各部门开展乳腺癌筛查工作提供了有

力指导。

3 女性参与乳腺癌筛查的年龄是多少？

与西方欧美国家相比,我国女性乳腺癌发病的高峰年龄提前5至10岁,在40至50岁之间。因此,大部分指南建议女性不满40岁不接受规律性筛查,从40岁开始定期进行乳腺癌筛查,40至70岁每年或每两年接受一次筛查,而70岁以上需综合考量个体健康状况与预期寿命以决定是否继续每年筛查或减少筛查的频率。

4 乳腺癌高危人群筛查要点

4.1 筛查起始年龄更早

针对乳腺癌高危人群,筛查起始年龄可提前到25岁甚至更早,具体时间由医师评估个体风险程度来确定。

4.2 筛查评论更高

普通人群推荐每1至2年筛查一次,而乳腺癌高危人群建议每年进行1次及以下的专业检查,必要时可每半年复查一次。

4.3 筛查方法更全面

常用的乳腺癌筛查方法包括乳腺超声检查、乳腺X线摄影(钼靶)、乳腺磁共振成像(MRI)、临床乳腺检查等。乳腺癌高危人群一般建议采用联合筛查方式,如“钼靶+超声”、“钼靶+MRI”,以提升检出率。

5 乳腺癌筛查常见误区提醒

虽然“早筛早诊”理念深入人心,但实际操作中仍存在一些常见的误区,可能会影响女性参与乳腺癌筛查的积极性。

误区一:没有症状便不需要检查
乳腺癌患者发病早期,通常并无明显症状,待到出现乳房肿块明显、乳房疼痛等症状时,患者的病情可能已发展至中晚期。

误区二:自检能够代替专业筛查
乳房自我检查能够早期发现可能存在的异常变化,有利于提升警觉性。然而,自检无法替代专业的医学筛查方法,许多早期病变无法通过触摸发现。

误区三:年轻人不会得乳腺癌
近年来,乳腺癌年轻化趋势明显,临床上可见到20多岁的乳腺癌患者,特别是家族史或基因突变者更应警惕。

误区四:筛查结果正常就不用担心
筛查并非一次性的“保险”,需坚持定期随访,特别是高危人群。

误区五:乳腺癌筛查效果有限
有研究证明,积极参与乳腺癌筛查能够减轻乳腺癌死亡风险。因此,女性应重视乳腺癌筛查,尽量做到早筛早诊。

6 日常健康管理建议
除了定期筛查以外,健康的生活

方式也是预防乳腺癌的关键环节。对于乳腺癌高危人群,提出以下健康建议:

6.1 保持健康体重

乳腺癌的危险因素较多,肥胖是其中之一,BMI应尽量控制在18.5~24之间。

6.2 适量运动

适量运动可增强体质,减轻患病风险。每日应进行150分钟以上的中等强度运动,如骑自行车、游泳、快走等。

6.3 科学饮食

科学的饮食与营养摄入有助于维持身体健康,增强免疫力。在日常生活中,应做到均衡饮食、规律进食,减少或避免酒精摄入。制定饮食方案时,应多选用维生素丰富、蛋白质含量高的食物,如鸡蛋、新鲜蔬菜水果、豆制品等。同时,应限制红肉与加工食品,戒烟限酒。

6.4 注重心理健康

长期处于高压状态会削弱免疫力,影响身体状况。遇到烦心事应及时和家人、朋友们沟通,保持平和的心态与良好的心情,及时调整压力。若已患上乳腺癌,应及时调整心态,积极寻求专业的心理咨询与支持,以减轻焦虑、紧张、抑郁等负面情绪。(作者单位系萧县人民医院)