

# 青春助老 温暖接力

本报记者 杨 昊

奋进“十五五”一线见闻

发展志愿服务,加强志愿服务组织管理。  
——摘自“十五五”规划建议

深冬,阳光透过云层洒在江苏省南京市栖霞区西岗街道孟北村。

一场助老服务正在开展:老人排队测血压、量血糖,还有志愿者帮老人推拿,缓解肩颈和关节的劳损酸痛。

“以前测血压要去街上的卫生所,现在志愿者直接到家门口,还帮我按摩关节,身体舒服多了。”78岁的王大爷脸上洋溢着笑容。

这些身着橙色马甲的志愿者正是来自南京中医药大学“橙小青”养老志愿服务团。2025年“12·5”国际志愿者日当日,又一个“橙小青”助老站在孟北村揭牌运行。团队扎根社区站点,为老人提供特色康养服务,辅以慢病指标监测、养生知识科普、健康宣讲等活动。

在栖霞区迈皋桥街道东井村社区,一场志愿义诊活动也在进行。

“我老伴总说黄芪泡水好,可为什么我喝了嗓子发干?”居民陈爷爷向志愿服务团成员、2022级康复治疗学专业本科生许江南求助。

“黄芪虽然补气,但体质偏热的人单用这味药材会上火,建议您搭配麦冬或菊花一起泡水喝。”许江南说。

## 照护接力,绘就养老“同心圆”

余 璇

医师定制专业方案,志愿者近距离开展服务,家属化身“家庭健康员”……在这场接力中,养老助老从家庭拓展向社会,多方面的涓滴善意和关怀,最终汇聚成呵护银发岁月的温暖力量。

养老不是单一主体可以成就的事业,政府、社会、家庭的各方力量必须携手共进。在这场照护接力中,医师贡献专业力量,青年拿出志愿精神,家人

## 国务院任免国家工作人员

新华社北京1月12日电 国务院任免国家工作人员。

任命蒋成华为商务部国际贸易谈判副代表(副

义诊活动后,陈爷爷加了许江南的微信,平日里时不时咨询她一些养生问题,比如“最近这几天总是腿软、没力气,有没有什么缓解方法”,总能得到及时回应。

“像陈爷爷这样的老年人需要的不是一次性服务,而是贴心的持久陪伴,这也是我们努力的方向。”许江南说。

对于行动不便的半失能老人,志愿者还会定期入户探访、为老人定制个性化康养方案。

2024年秋天,2022级康复治疗学专业本科生徐迎芮来到栖霞区五福家园社区居民王奶奶的家。王奶奶年近80岁,脑梗后半身不遂。子女都在外工作,平时护理只能靠邻居搭把手。

在专家指导下,徐迎芮给王奶奶做了全面的健康评估,定制了专属康养方案,还教会王奶奶的孙女做简单的腿部按摩,让孩子当起“家庭健康员”。

“这体现出‘三圈照护’的特色志愿服务。”南京中医药大学养老服务与管理学院分团委书记、团队指导教师杨帆介绍,“中心圈由执业医师提供专业方案,中间圈是志愿者定期上门照护,外圈圈培训家属成为‘家庭健康员’。”

如今,“橙小青”先后走进多个街道社区开展志愿服务,惠及老人超2.7万人次,服务总时长超1.6万小时。

“养老是一群人的温暖接力,我愿和伙伴们一起努力,让更多老人足不出户就能享受到专业照护。”徐迎芮边说边穿上橙色马甲,前往下一个服务点。

给予悉心陪伴,分工明确、环环相扣、层层递进,一棒接一棒,让敬老、助老、爱老的火炬传递得更远。同向同行、同频共振,方能超越“一己之力”的局限,为老人织就一张覆盖生活照料、医疗康养、精神慰藉等全方位的立体保障网。

家家都有老,人人都会老。期待有更多人加入这场构建老年友好型社会的接力中,发挥所长、尽己所能,心相连、手相牵,让“同心圆”的半径覆盖更多老年群体,为每一位老人托举起幸福晚年。

## 因编辑手记

部长级);任命常征为中国残疾人联合会执行理事会副理事长;任命申博为常驻禁止化学武器组织代表。

免去尤亮的中国残疾人联合会执行理事会副理事长职务;免去谈践的常驻禁止化学武器组织代表职务。

编者按:近日,中央宣传部、中央和国家机关工委、教育部、中央军委政治工作部、北京市委联合举办形势政策系列报告会。2025年12月29日,商务部党组书记、部长王文涛作了“扩大高水平对外开放 促进普惠包容的经济全球化”的专题报告。现以问答形式摘要刊发。

## 坚持开放合作、互利共赢是中国式现代化的必然要求

记者:党的二十届四中全会作出“扩大高水平对外开放,开创合作共赢新局面”的重大部署。如何理解扩大高水平对外开放的重大意义?

王文涛:这次全会审议通过的“十五五”规划建议(以下简称《建议》),专章部署了扩大高水平对外开放,体现了以习近平同志为核心的党中央对开放工作的高度重视。我们深入学习贯彻习近平总书记关于对外开放的重要论述,深刻领会扩大高水平对外开放的重大意义。

全面推动高质量发展,高水平开放是强大动力。习近平总书记在全会上强调,坚持扩大对外开放,既把发展放在自己力量基点上,又统筹用好全球要素和市场资源。40多年来,我们坚持以开放促改革促发展促创新,对外开放已成为经济社会发展的强大动力。改革越深入,对开放的水平要求就越高;开放水平越高,对改革的促进作用就越大。开放度高的行业往往竞争力也较强。比如,高铁、5G、智能手机以及近年来快速发展的人工智能等产业,都是在开放合作中实现了发展壮大。

满足人民美好生活需要,高水平开放是重要途径。《建议》强调,实现人民对美好生活的向往是中国式现代化的出发点和落脚点。对外开放与老百姓生产生活息息相关,不仅使老百姓的钱包“鼓起来”,也让选择“多起来”。首先,百姓能得实惠,对外开放,特别是外贸外资直接和间接带动了大量就业,超过2亿人,其中8000多万是农民工。市场也能更丰富,我们进口的消费品中,既有欧洲的化妆品,也有东南亚的水果,还有南美的红酒等,这些商品很好满足了人民群众多元化的需求。我们成功举办了八届进博会,给外国品牌和中国消费者架起了桥梁,将全球好物带进了千家万户。跨境电商的发展,也让老百姓购买国外商品变得更加方便。

促进普惠包容的经济全球化,高水平开放是主动作为。《建议》强调,坚持开放合作、互利共赢是中国式现代化的必然要求。经济全球化是不可逆转的历史大势,是生产力发展的客观要求和科技进步的必然结果,也是人类社会发展的必然趋势。过去我们的开放是“跟跑”,现在我们的开放是要“领跑”。开放水平越高,领跑能力才越强。比如,我们在世贸组织引领达成《促进发展的投资便利化协定》,已有约130个成员参加。我们抓住全球化机遇,用好两个市场、两种资源,拓展中国式现代化的发展空间。中华民族历来讲求“天下一家”“立己达人”,主张“协和万邦、天下大同”。我们不是“独行”,而是“众行”,推进高水平开放,不仅有利于自身发展,也有利于世界共赢。

应对外部环境不确定性,高水平开放是战略选择。《建议》指出,大国关系牵动国际形势,国际形势演变深刻影响国内发展,我国发展处于战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期。这就更加需要我们积极识变应变求变,以对外开放的主动赢得经济发展的主动、赢得国际竞争的主动。一方面,以开放增实力。安全是发展的前提,发展是安全的保障。推进高水平开放,在这一过程中不断发展壮大,增强维护国家安全的能力。另一方面,以开放防风险。面对外部冲击影响加大,通过扩大国际合作,推动市场多元化,深度参与全球产业分工和合作,拉紧与各国经贸纽带,维护重要供应链安全稳定。

总之,开放是对中国好、对世界好的大事业。一个国家、一个民族要振兴,就要在历史前进的逻辑中前进,在时代发展的潮流中发展。

## 对外开放取得历史性成就、实现历史性跨越

记者:“十四五”时期,我国高水平对外开放不断扩大,请介绍一下取得了哪些显著成就?

王文涛:党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央总揽全局、领航掌舵,对外开放取得历史性成就。“十四五”时期,高水平对外开放不断扩大,集中体现为四个“新”。

一是开放型经济迈上新台阶。扩大开放激发了我国经济发展的强大动能。比如,贸易第一大国地位更加稳固。“十四五”时期,外贸顶住了压力,展现了韧性,货物贸易规模连续跨过5万亿、6万亿美元两个大台阶,连续8年位居世界第一。2025年前11个月,货物进出口以人民币计41.2万亿元,同比增长3.6%。中国外贸的“含新量”持续攀升:新产品加速“出海”,新能源汽车、锂电池、光伏产品等“新三样”成为中国制造走向世界的新名片;新业态蓬勃发展,跨境电商、保税维修等催生了增长新动能;新主体不断增多,2025年前三季度,我国有进出口实绩的外贸经营主体首次达到70万家,超过2024年全年总量。服务贸易全球第二,2024年总额首次突破1万亿美元。再如,双向投资大国地位日益巩固,“引进来”质量提升。首先是“量稳”,“十四五”时期累计吸收外资超过7000亿美元预期目标。同时还“质优”,2024年高技术产业引资占比34.6%,较2020年提升6个百分点。我们举办了40多场外资企业圆桌会,许多跨国公司说,“投资中国不是可选项,而是必选项”。“走出去”有序推进。对外直接投资流量连续13年居全球前三,对外投资为东道国提供了大量税收,带动了大量就业,促进了当地工业化。

二是自主开放取得新突破。扩大自主开放和对最不发达国家单边开放,对所有建交的最不发达国家100%税目产品实施零关税,对70多个国家实行单方面免签或全面互免签证,跟30多个非洲国家签署了《共同发展经济伙伴关系框架协议》。进入门槛更“低”。比如贸易门槛,我国关税总水平已降到7.3%,远低于发展中国家平均水平,接近发达国家平均水平。过去五年还不断提升贸易便利化水平。再如投资门槛,全国版、自贸试验区版两个负面清单都大幅“瘦身”。制造业准入限制措施实现“清零”。开展增值电信、生物技术、外商独资医院领域开放试点。开放平台更“优”。比如,自贸试验区达到22个,覆盖了东西南北中。负面清单管理模式已经延伸到跨境服务贸易、数据跨境流动等领域。在上海等有条件的自贸试验区和海南自贸港,主动对接国际高标准经贸规则,推出了110余项试点措施,形成并复制推广了一批先进经验。开展首创式、集成性探索。五年来,自贸试验区形成225项制度创新成果。

三是开放合作展现新作为。我们兼顾自身之需与世界之盼,推动合作共赢。共建“一带一路”倡议,已成为受欢迎的国际公共产品和合作平台。实施一批“小而美”项目,建成中老铁路等重大标志性项目。与50多个共建国家签署了数字、绿色、蓝色等领域的投资合作备忘录。“丝路电商”伙伴国增加到36个。展会平台彰显开放包容,受到广泛欢迎。比如,广交会1957年春季创办,每年两届,每届三期,还是“一位难求”。60年后,我们又创办了进博会,2018年首次举办以来,累计意向成交额超8500亿美元;连续5年发布《世界开放报告》,凝聚全球开放共识。从广交会到进博会,一“出”一“进”,体现了时代变迁和我国实力变化,也显示了我国向世界主动开放市场、促进共同发展的姿态。

四是开放引领彰显新担当。习近平总书记多个场合郑重宣示,中国永远不称霸、永远不搞扩张;中国始终是现行国际秩序的维护者、真正多边主义的践行者。自贸区网络进一步扩大,目前签署的自贸协定有24个,2025年签署了中国—东盟自由贸易区3.0版升级议定书等。《区域全面经济伙伴关系协定》生效实施四年,“成绩单”很亮眼,既是外

贸的“助推器”,也是外资的“稳定器”。参与全球经济治理成果丰硕,我国成为全球经济治理的重要参与者。比如,全面参与世贸组织改革,2022年,我们推动第十二届部长级会议就渔业补贴等议题达成一揽子协议。2025年9月,李强总理宣布,中国作为负责任的发展中大国,在世贸组织当前和未来谈判中不寻求新的特殊和差别待遇。这赢得了绝大多数世贸成员的支持和赞赏。我国还充分利用二十国集团、金砖国家、亚太经合组织、上合等机制,发出更多中国声音。

开放事业成就的取得,根本在于以习近平同志为核心的党中央领航掌舵,在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。

## 我国对外开放环境面临深刻复杂变化

记者:世界百年变局加速演进,如何看待当前扩大高水平对外开放面临的机遇和挑战?

王文涛:“十五五”时期,我国发展环境面临深刻复杂变化,战略机遇和风险挑战并存,不确定难预料因素增多。这构成了扩大高水平对外开放的“背景板”。但我国也具备主动运筹国际空间、塑造外部环境的许多有利因素。我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜能大,扩大高水平对外开放具备诸多有利条件。总体上看,机遇仍然大于挑战。可以概括为四个“期”。

从开放环境看,是风高浪急的承压期。百年变局加速演进,世界变乱交织、动荡加剧,“变”的一面深入发展,“乱”的一面更加突出。世界经济增长放缓,国际货币基金组织预计,2025年和2026年全球经济增速分别为3.2%和3.1%,低于2024年增速。中美关系牵动世界走向,2025年10月30日,习近平主席与特朗普总统在釜山举行会晤,为两国关系稳定发展作出新指引、注入新动力。习近平主席强调,经贸应该继续成为中美关系的压舱石和推进器,而不是绊脚石和冲突点。元首会晤以实实在在的成果,给中美两国和世界经济吃下一颗“定心丸”。

从开放动能看,是新旧转换的重塑期。我们常说的“新赛道”主要聚焦“数字”和“绿色”。我国在部分领域已形成先发优势,应用场景和市场空间广阔。比如数字贸易,2024年我国可数字化交付的服务进出口达2.9万亿元,增长6.5%;跨境电商进出口达2.7万亿元,增长14%。一大批数字产品广受全球欢迎,网文、网游、网剧在全球范围刮起了“中国风”,可以说是出海又出彩。再如绿色转型,近10年,我国为世界提供了80%以上的光伏组件和70%的风电装备,中国制造的绿色底色不断擦亮。

从开放条件看,是改革突破的攻坚期。我们扩大开放还有不小潜力,重点领域关键环节改革任务依然艰巨,但也具有多重优势。比如市场,我国是全球第二大进口市场,份额超过10%,仅次于美国的13.6%。比如产业体系,我国产业体系完备,配套能力强,有200多个成熟产业集群。再比如人才,我国拥有大量高素质劳动者和企业家,科学家和工程师全球数量第一,研发人员全时当量稳居世界首位,“人口红利”正向“人才红利”转变。

从开放愿景看,是命运与共的推进期。2025年是世界反法西斯战争胜利80周年。和平、发展、合作、共赢的时代潮流没有变,但新威胁新挑战有增无减,治理赤字、信任赤字、和平赤字、发展赤字更为凸显。国际力量对比深刻调整,增长与分配、开放与安全等矛盾突出。习近平主席指出,大国更应该有大的样子,要提供更多全球公共产品,承担大国责任,展现大国担当。构建人类命运共同体理念、四大全球倡议等,为完善全球治理给出了中国方案。

## 坚定不移推动“十五五”时期扩大高水平对外开放

记者:“十五五”时期,落实扩大高水平对外开放的重点任务,主要有哪些方面?

王文涛:我们将深入学习贯彻全会精神,落实党中央关于高水平对外开放的各项部署,以开放促改革促发展,与世界共享机遇、共同发展。有四个重点方面:

一是积极扩大自主开放。立足中国自身发展需要、兼顾与世界良性互动需要,推进领跑更多的开放。对内,以开放促改革促发展。主动对接国际高标准经贸规则,以服务业为重点,扩大市场准入和开放领域,进一步扩大增值电信、生物技术、外商独资医院领域开放试点。减少“边境上”和“边境后”壁垒,落实好“准人又准营”。实施自贸试验区提升战略,高标准建设海南自贸港。对外,以开放促合作促共赢。以自身开放推动共同开放,扩大国际经贸“朋友圈”。扩大单边开放领域和区域,落实好给予已建交的最不发达国家100%税目产品零关税待遇。加快推进区域和双边贸易投资协定进程,持续推进加入《全面与进步跨太平洋伙伴关系协定》《数字经济伙伴关系协定》,扩大高标准自由贸易区网络。建设性参与全球经济治理,维护多边贸易体制,全面深入参与世贸组织改革,维护发展中成员正当权益,全面参与新城域规则制定。推动构建和维护公平公正、开放包容、合作共赢的国际经济秩序。

二是推动贸易创新发展。推动市场多元化和内外贸一体化,做强国内大循环、畅通国内国际双循环,推进循环更畅的开放。以内循环牵引外循环。营造国际化消费环境,打造“购在中国”品牌,进一步完善离境退税政策,深化国际消费中心城市建,持续扩大入境消费。把服务消费作为重点,对外开放“做加法”,引进更多优质服务;对内放开“做减法”,减少限制性措施。推动商品消费扩容升级,比如优化实施“以旧换新”政策。还要激发下沉市场消费活力等。实施“政策+活动”双轮驱动,把超大规模的市场优势发挥出来。以外循环促进内循环。夯实贸易强国“三大支柱”。优化升级货物贸易,拓展中间品贸易、绿色贸易。不仅要重视出口,还要积极扩大进口,促进贸易平衡发展,打造“出口中国”品牌;大力发展服务贸易,扩大服务出口,完善跨境服务贸易负面清单管理制度。创新发展数字贸易,有序扩大数字领域开放。促进贸易投资一体化。

三是拓展双向投资合作空间。巩固和提升我国在全球供应链中的地位,推进合作更深的开放。“引进来”方面,持续擦亮“投资中国”金字招牌,塑造吸引外资新优势。缩减外资准入负面清单,实施好新版鼓励外商投资产业目录,促进外资境内再投资,推动更多标志性项目落地。健全外商投资服务保障体系,全面落实国民待遇,推进数据高效便利安全跨境流动,营造透明、稳定、可预期的制度环境。办好外资企业圆桌会议,把企业的“需求清单”变成我们的“服务清单”,让外资企业愿来、留得住、发展好。“走出去”方面,我们将有效实施对外投资管理,健全海外综合服务体系,拓展境外经贸合作区贸易投资平台功能,完善供应链跨境布局,既看GDP也看GNI,既重视“中国经济”,也重视“中国经济”。

四是高质量共建“一带一路”。强化同共建国家友好互信和利益融合,推进共享更好的开放。与共建国家加强战略对接,强化合作规划统筹管理,统筹推进重大标志性工程和“小而美”民生项目建设。扩大三方和多方市场合作,深化贸易、投资、产业、人文务实合作,拓展绿色发展、人工智能、数字经济等领域合作新空间,高标准建设“丝路电商”合作先行区。加强海外利益保护,健全涉外法律服务体系,为企业海外投资权益提供更高水平法治保障。着力讲好中国故事,传播好中国声音。



1月10日,在湖北省巴东县土店子村,村民与游客欢聚一堂,吃刨汤、话团圆。近年来,巴东县以民俗文化为纽带,将吃刨汤等传统民俗与趣味活动、非遗体验、农产品展销深度融合,让传统民俗焕发新生机,为乡村全面振兴注入活力。

焦国斌摄(人民视觉)