

# 坚定信心、鼓足干劲，确保“十五五”开好局起好步



在“十四五”即将圆满收官、“十五五”即将开启的重要历史节点上，中央经济工作会议12月10日至11日在北京举行。这是党的二十届四中全会后党中央召开的一次十分重要的会议，对于我们坚定信心、奋发有为，实现“十五五”良好开局具有重大而深远的意义。

习近平总书记出席会议并发表重要讲话，全面总结2025年经济工作，深入分析当前经济形势，系统部署2026年经济工作，为确保“十五五”开好局、起好步提供了科学指引。

2025年很不平凡，在中国式现代化进程中具有重要意义。在外部压力加大和内部困难较多的复杂局面下，我国经济顶住前行、向新向好发展，保持了总体平稳、稳中有进的发展态势，展现出强大韧性和活力，经济社会发展主要目标将顺利完成。过去5年，我们有效应对各种冲击挑战，推动党和国家事业取得新的重大

成就，我国经济、科技、国防等硬实力和制度、外交等软实力明显提升，中国式现代化迈出新的坚实步伐，第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局。这是以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民迎难而上、奋力拼搏的结果，充分彰显了“两个确立”的决定性意义。

会议指出我国经济长期向好的支撑条件和基本趋势没有改变，这是党中央统筹国内国际两个大局、科学分析我国发展形势作出的重大判断，坚定了我们鼓足干劲、应对挑战、砥砺前行信心和决心。必须充分挖掘经济潜能，必须坚持政策支持和改革创新驱动，必须做到既“放得活”又“管得好”，必须坚持投资于物和投资于人的紧密结合，必须以苦练内功来应对外部挑战，会议概括提炼的这“五个必须”，是对我国发展实践的深刻总结，体现了我们党对做好新形势下经济工作规律性认识的深化，对于我们不断巩固拓展经济稳中向好势头、在激烈国际竞争中赢得战略主动具有重大指导作用。

实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程。党的二十大确定到2035年基本实现社会主义现代化，需要从“十四

五”到“十五五”三个五年规划期的不懈努力、接续奋斗。“十四五”时期已经打下坚实基础，“十五五”时期要夯基础、全面发力，确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展。良好的开局是成功的一半，明年是“十五五”开局之年，做好经济工作意义重大。

会议准确把握2026年在“十五五”时期的重要地位，明确了明年经济工作的总体要求和政策取向，强调坚持稳中求进工作总基调，更好统筹国内经济工作和国际经贸斗争，更好统筹发展和安全，实施更加积极主动的宏观政策，释放了以高质量发展为鲜明信号、部署了明年经济工作“八个坚持”的重点任务，抓住关键、纲举目张，体现了坚持目标导向和问题导向相统一、坚持认真学习领会、贯彻落实中央经济工作会议精神，完整准确全面贯彻新发展理念，用好中国特色社会主义制度优势、超大市场规模优势、完整产业体系优势、丰富人才资源优势，加大逆周期和跨周期调节力度，推动经济实现质的有效提升和量的合理增长，为实现“十五五”良好开局而凝心聚力、克难奋进。

党中央集中统一领导是做好经

济工作的根本保证。形势越是复杂，越要加强党的领导，形成统一意志和强大合力。做好明年经济工作，各地区各部门要增强大局观、执行力，把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上，统一到党中央关于经济工作的科学判断和对明年经济工作的决策部署上来，结合实际、因地制宜抓好落实。要树立和践行正确政绩观，坚持为人民出政绩、以实干出成绩，自觉按规律办事，推动高质量发展、可持续发展。要切实提高地方党委决策能力，既有正确的理念、良好的作风、过硬的能力，也有坚强的党性，坚决防止和纠正拍脑袋决策、拍胸脯表态、拍屁股走人的“三拍”现象。要进一步完善政治环境、人才环境、营商环境、舆论环境，为做好经济工作、推动高质量发展创造良好环境氛围。

蓝图已经绘就，实干创造未来。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，万众一心、开拓进取，奋力实现明年经济社会发展目标任务，确保“十五五”开好局、起好步，在新征程上续写“两大奇迹”新篇章，开创中国式现代化建设新局面。

## 威信开展外出务工暨宪法宣传活动

本报讯(通讯员 晋子喻)近日，昭通市外出务工暨宪法宣传文艺普法进安置区活动走进威信县龙溪社区，为社区居民特别是外出务工人员及其家属送去了一份实用的“法治礼包”。

活动现场气氛热烈，一个个精心编排的法治文艺小品接连上演，引得观众时而会心一笑，时而点头沉思。《讨薪奇遇记》用生动的情节再现了务工过程中的薪资纠纷场景，用接地气的故事科普了合法维权的讨薪方法；《农资打假记》则通过农资购买产生的纠纷化解过程，让抽象的法律条文变得可知可感。活动在表演间隙还设置了有奖问答环节，引导观众在互动中潜移默化地学习宪法及国家基本法律知识。

舞台之外，普法服务同样深入人心。工作人员在社区广场设立了法律咨询台，将图文并茂的《中华人民共和国法律援助法》手册、《中华人民共和国未成年人保护法》宣传册等资料递到居民手中。群众围在咨询台前，就自己遇到或听闻的法律困惑进行咨询。在场的工作人员耐心倾听、细致解答，为群众提供专业的指导和建议。

此次活动以“文艺搭台、法治唱戏”的鲜活形式，在普及宪法及国家基本法律知识的同时，重点聚焦劳动保障、安全生产、婚姻家庭、防范诈骗等与群众生产生活息息相关的领域，着力提升居民运用法律武器维护自身合法权益的意识和能力。

### 锚定现代化 改革再深化

## 牛寨乡政务服务升级

本报讯(通讯员 田尹 陈继冬)寒冬时节，走进盐津县牛寨乡党群服务中心，室内暖意融融。宽敞明亮的办事大厅里，社保、民政、医保等13个综合窗口依次排列，休息区配备有饮水机、免费复印设备等。这个于今年5月通过深度整合改造而成的“一站式”服务综合体，正成为提升基层治理效能的新枢纽。

物理整合破解“跑腿”难题。以往，牛寨乡群众到乡镇办事往往面临“部门分散、找不对门、多头跑腿”的困扰。2025年，牛寨乡党委和政府聚焦群众急难愁盼，以推动党群服务中心与原有的便民服务中心深度融合为抓手，启动了一场政务服务的“供给侧”改革。

改革以“集中”为核心，通过科学规划、整合资源，将原本分散的站所办公点集中至同一场所。除党政办和基层党建办外，推动乡内“三办三中心”全部入驻大厅，实现了从“分散办”到“综合办”的转变。前来办事的居民周应云说：“昨天接到通知要来办理养老待遇资格认证，到了这里的社保窗口，工作人员特别热情，很快就帮我办好了，很方便。”

创新机制疏通办事“堵点”。场所集中只是第一步，关键在于机制创新。牛寨乡通过开展业务培训，提升窗口办事人员的业务熟练度；针对特殊群体，组建起由民政社工和志愿者构成的“帮办代办”队伍，让服务更有温度；为方便群众利用“农时”“工闲”时间办事，还在赶集日实行提前开门、延时下班的弹性服务机制。

管人育人保障改革可持续。牛寨乡将干部作风与效能建设摆在突出位置，用制度管人，以考核激励。大厅里还专设了“办不成事”反映窗口，方便群众咨询和反馈办理中遇到的困难。“以前老百姓办事要进出多个办公室，现在到大厅就能一次办妥。我们工作人员也能更专注于业务，群众焦躁情绪少了，沟通更顺畅，事情办得也快。看到他们满意离开，我们也很高兴。”牛寨乡农业农村和集体经济发展中心工作人员亦情说。

党群服务中心的这场“破冰”改革，看似是基层治理的“一小步”，实则是服务群众、凝聚人心的“一大步”。它不仅提升了办事效率，也重塑了基层干部形象，拉近了党群干群关系。牛寨乡党群服务中心负责人杨兵说：“接下来，我们将以乡党群服务中心为核心辐射点，全面推进村级便民服务站建设，让全乡老百姓‘愿意来、办得好’，让党群服务中心真正成为群众乐来、信得过的地方。”

窗外寒风凛冽，窗内服务暖心。牛寨乡通过物理空间与运行机制的深度革新，打破了政务服务传统的传统壁垒，用实实在在的“温度”与“速度”，交出了一份让群众满意的基层治理答卷。

## 扎西镇开展马铃薯栽培技术培训

本报讯(通讯员 李丽琴 姜颖)为全力助力受灾农户恢复农业生产，威信县农业农村局依托“2025年中央农业防灾减灾资金(洪涝救灾)物资采购项目”，采购优质马铃薯种薯发放给受灾农户。近日，威信县扎西镇农技站联合县农业农村局，并邀请贵州省威宁县农科所专家深入大山村田间地头，为村民带来一场及时、实用的马铃薯栽培技术培训。

培训中，专家围绕此次发放的救灾种薯——“威芋5号”的特性，从选种切块、播种密度、科学施肥、田间管理到病虫害绿色防控等环节，进行系统而细致的讲解。“专家讲的都是实用技术，特别是施肥和防病方面，正是我眼下最需要的！”正在整理土地的村民朱兴梅高兴地说，“我特意留出这块地，就等着学好技术种好这批马铃薯，争取有个好收成。”

理论讲解结束后，专家走进田间地头，针对村民提出的具体问题开展技术指导。村民们也撸起袖子跟着实操，现场一派火热景象。

大山村党总支书记滕明叶介绍道：“我们村共计向970户受灾农户发放了‘威芋5号’一级种薯54000亩，计划种植面积900亩。这次培训非常及时，目的就是确保发放的种薯都能得到科学种植和管理。”

此次“田间课堂”将实用的农业技术送到生产一线，有效提升了农户的马铃薯种植管护水平，增强了他们灾后复产的信心，为保障明年夏季马铃薯丰产丰收奠定了坚实的技术基础。

(来源于人民网)

## 最伤膝盖的不是跑步，而是它！

很多人一听到“跑步”“健步走”，脑海中首先就会想到“膝关节磨损”，因此对这些运动敬而远之。但科学研究可能颠覆你的认知：膝盖的“头号敌人”并非跑步，而是很多人天天都在做的——久坐。

目前已经有科学证据显示，久坐会导致关节炎发病率增加。例如：在一项大规模队列研究中，成年人若每天久坐时间大于4小时，影像学提示膝关节骨关节炎发病率或者进展的风险增加约25%；如果工作长时间坐着，则风险增至约60%。久坐不动(如一直在看电视)时间越长，发生膝关节骨关节炎风险越大；若每天坐10个小时以上，慢性膝关节疼痛发生概率越大。

人的关节是有关节滑液的，在运动状态下，关节滑液在关节里面流动，可以润滑关节、提供营养。适当运动，也能提升关节的韧性、抗压能力。可如果长期不运动，关节内的滑液就像一潭死水，而失去了润滑剂的保护，关节周围的肌肉组织也会日渐萎缩。久而久之，关节损伤的风险自然更高。

保护膝关节最有效的方式是动静结合，也就是让膝关节在适度活动与充分稳定之间保持平衡。动态运动可以促进关节的灵活性和血液循环，增强软骨的代谢与营养供给。与此同时，静态训练能够强化膝周肌群的力量与稳定性。

不妨教大家两个居家锻炼股四头肌的动作：

一是直腿抬高。该动作以锻炼大腿前方的股四头肌为主。仰卧位或者坐位都可以，动作关键要慢，直腿抬高后使其与水平面成角度30度，坚持10秒钟左右再慢慢放下，为一组。如此反复，左右交替，一般推荐每半天100组左右。注意事项：避免腰部或臀部抬起，会增加腰椎负荷，损伤腰部肌肉；抬腿不要太高(约30°~45°即可)，太高的话无法针对性地训练股四头肌。

二是靠墙静蹲。肌肉力量比较强的或者认为直腿抬高强度太低的朋友，可以采用靠墙静蹲的方法进行锻炼。背靠墙站立，双脚与肩同宽，距离墙约30厘米至50厘米。脚尖略微朝外，保持自然站立姿势。缓慢弯曲膝关节，让臀部沿墙向下滑动，膝关节屈曲约90°(大腿平行于地面)。膝盖不要超过脚尖，保持膝盖与脚尖方向一致。保持静止姿势30秒至60秒，呼吸均匀，不要屏气。需要注意的是：膝关节屈曲角度超过90°关节压力明显升高，对于已有膝关节炎、半月板损伤或交叉韧带重建者可能不适合。膝盖超过脚尖会增加髌股关节压力，脊柱后仰或驼背可能带来腰部负担。

## 火德红镇“三维”宣传让社保政策暖民心

本报讯(通讯员 李玉佳)近年来，鲁甸县火德红镇坚持以转变社保经办服务方式，提升群众养老待遇为工作重心，通过“线上+线下”“集中+入户”的方式，全覆盖、零距离宣传养老保险政策，积极引导更多群众参保。2025年，全镇城乡居民养老保险参保人数达14002人，较2024年增加177人，群众的获得感与满意度持续提升。

据悉，火德红镇积极利用新媒体平台开展政策宣传。自2025年11月起，该镇已陆续制作推出5期短视频，宣传城乡居民养老保险参保对象、缴费档次及相应政府补贴标准、特殊群体专属惠民政策、“长缴多得、多缴多得”激励政策、个人账户继承规则、丧葬补助金申领流程等关键内容。这些短视频通过微信视频号、镇村级微信群广泛转发，方便群众随时随地学习，实现政策宣传“看得见、听得懂”。

2025年，火德红镇各村(社区)以村民小组为单位，常态化开展“养老保

险政策宣讲会”，并充分利用村级广播、宣传栏、赶集日设点宣讲等多种形式，推动养老保险政策深入人心。镇村干部现场发放宣传折页，结合全镇2011年以来的参保数据变化，重点向中青年群体阐释“长缴多得、多缴多得”的缴费激励政策。宣讲会特别设置答疑环节，及时回应群众关于缴费标准、待遇领取等关切问题，通过“数据说话+现场互动”的方式，确保政策入脑入心。

“太感谢了，你们竟然上门为我认证！”南崖村92岁高龄的何奶奶激动地说。近年来，火德红镇针对高龄、行动不便的参保群众，组织镇村干部开展“敲门行动”，上门发放宣传册、宣讲参保政策，并现场协助群众完成生存认证。通过手机App线上认证与线下人工认证相结合的方式，高效解决特殊群体的认证难题，确保养老金按时足额发放。这场“零距离”服务不仅提升了办事效率，更让群众感受到政策温情，增强了社保政策的公信力。



## 绥江中村村：林下天麻助增收

初冬时节，绥江中县中镇中村村300多亩林下天麻迎来丰收季，当地农民忙着采收、搬运天麻供应市场。近年来，该村采取“党总支+合作社+农户”的模式，引导农民因地制宜发展林下天麻种植，既保护生态环境，又带动村民增收，把绿水青山变成金山银山。今年，中村村天麻产值可达1700余万元。

通讯员 杨东升 摄

## 大关吉利镇：山乡新途通富路 以工代赈惠民生

◆通讯员 赵长明 陈陈群

12月10日，大关县吉利镇尾甲村刘家坪子至龙坪村干河产业路完成最后一段路面浇筑，标志着全长8.8公里的硬化工程顺利完工。这条新路不仅是连通村组的“便捷路”，更是群众翘首以盼的“致富路”，也是当地落实以工代赈政策、惠民生促发展的一次生动实践。

“过去，晴天一身灰，雨天一身泥；车子进不来，山货难运出。”当地村民回忆道。因早年修建标准偏低，道路通行条件差、运输功能弱，既严重影响沿线群众的生产生活，更成为当地竹

产业等特色农业资源开发的“瓶颈”。随着经济发展，改造提升这条道路成为当地群众最强烈的呼声。如今，泥泞土路已成历史。项目建成4.5米宽主线和3.5米宽支线的混凝土路面，并配套建设挡墙、涵洞等设施，道路通行能力与安全水平得到全面提升。

尾甲村刘家坪子段施工现场一派热火朝天。在冬日暖阳下，工人们干劲十足。大家分工协作，有的仔细检查模板，有的挥锹摊铺砂浆，有的忙着刮平收面……每一道工序都一丝不苟，额头上渗出的细密汗珠在阳光的照耀下晶莹剔透。因为这是收官之战，大家都想把这“最后一公里”修得更好、更漂亮。

“我在这里干了60多天，每天260元，而且离家近，真是挣钱顾家两不误。”龙坪村村民杨得强笑着说。像他这样在家门口参与建设的村民共有70余人，项目累计用工达3000余人次。

据尾甲村相关负责人介绍，该项目总投资达396万元，其中自筹资金以工代赈政策要求，约86万元专项资金用于支付当地群众劳务报酬，让群众在建设家乡的同时获得实实在在的收入。

道路通则产业兴。这条产业路的贯通，直接惠及尾甲村及龙坪村共15000余亩竹产业区。今后，竹农上山管护、采笋运输将更加省时省力，不

仅能降低人力与时间成本，还能减少鲜笋运输损耗，更好地保障产品质量。更重要的是，这条路如同一条“发展动脉”，为尾甲村及龙坪村扩大竹产业种植规模、发展竹产品加工业、拓展市场奠定了坚实的运输基础，对推动村集体经济发展、保障农户稳定增收具有重要支撑作用。

从出行困难到畅通无阻，从产业发展受限到活力迸发，这条产业路的建成，不仅补齐了基础设施的短板，更彰显了以工代赈政策的惠民实效，为乡村产业振兴铺就了加速通道。它用坚实的路面，托起了群众增收的希望，铺展出山村发展的崭新画卷。

“千锤百炼砺尖兵 匠心赋能新发展”技能比赛等活动，激发职工热情；签订区域集体合同，保障职工权益；推进党风廉政建设，排查廉政风险点231个，制定防控措施504条，营造风清气正的发展环境。”水富经开区党工委副书记李欣说。

2026年，水富经开区将锚定工业总产值110亿元、新能源电池及配套产业30亿元的目标持续发力。展望“十五五”，水富经开区将紧紧围绕水富市纵深推进“扩港、建园、退城”三位一体发展思路，锚定打造“四百亿级产业园区”总体目标，坚持以高质量发展为主题，以建设现代化产业体系为主线，以稳固传统产业、壮大主导产业为重点，以改革创新为动力，统筹推进资源经济、园区经济和开放经济，深入推进绿色化、智能化、融合化发展，把水富经开区建成长江上游新能源材料产业创新高地、云南省新材料产业示范基地。

## 水富经开区新能源产业增势领跑

◆通讯员 宋春燕 田泉 杨龙彰

作为拉动区域经济的核心引擎，水富经开区新能源电池及配套产业在2025年表现亮眼。1—11月实现总产值27.4亿元，同比增长70.76%，全年有望突破30亿元，规模优势日益凸显。截至2025年11月，园区入驻监测企业55家，其中规模以上工业企业21家、限上批零住餐企业20家，固定资产投资完成10亿元，形成了以新能源电池材料为主导的产业发展格局。

围绕产业链补链强链，水富市精准发力招商。成立三大专业招商小组，全年开展宣传推介20余次，借助第十七届深圳国际电池技术交流会、世界动力电池大会等高端平台，对接企业20余家；赴四川、重庆、湖北等地招商，同时接待各类企业入园考察，全年签约项目9个，持续跟踪意向项目10余个，为产业集群壮大奠定坚实基础。

目前，园区已初步形成涵盖石墨负极、硅氧负极、磷酸铁锂正极等系列产品及电芯制造的新能源电池产业集群，产业链“拼图”越补越全。水富经开区管委会副主任张晓红表示，园区正同步推进化工园区申报工作，为2026年冲刺

110亿元工业总产值打基础。

2025年，园区紧扣上级政策导向，精准谋划申报项目，成功争取各类资金1433万元，为基础设施完善和产业发展提供了有力支撑。

全年复核通过及新入选国家科技型中小企业3家、省级科技型中小企业4家，新增专精特新中小企业1家、创新型中小企业4家。品鑫能源(水富)有限公司入库省级高新技术企业培育库；云南盈和新能源材料有限公司凭借高价值专利获得省级产业化奖补10万元，成为昭通市唯一获此殊荣的企业；云南云天墨睿科技有限公司在省级科创大赛中夺得一等奖，获得奖金50万元。截至目前，园区已集聚国家级专精特新“小巨人”企业1家、国家高新技术企业5家，建成省级院士工作站1个、专家基层科研工作站2个、创新平台能级持续提升。

“我们成为昭通市唯一获得省级高价值专利产业化奖补的企业，离不开园区帮我们对接政策、申报资金。从研发机构补助到专利转化支持，每个环节都获得了强有力的支持。”云南盈和新能源材料有限公司相关负责人介绍。

园区持续优化企业服务机制，构

建“收集—交办—督办—反馈—评价”闭环管理模式，2025年累计协调解决企业人才服务、水电网、融资等各类诉求109件。

“我们今年已协调处理企业水电气、融资等诉求109件，仅通过银企对接就帮助企业落实资金2.911亿元，并创新推广‘专利质押融资’等金融产品。我们还与云南能源职业技术学院、西南交通大学希望学院等院校建立合作机制，支持企业开展订单班育才模式。云南云天化股份有限公司已与四川化工职业技术学院签订订单班，推动专业设置与产业需求精准匹配。”张晓红说，下一步将继续优化网格联企机制，让企业办事更省心。同时，精准推送惠企政策，指导多家企业成功申报设备更新、技术改造等专项资金，为企业减负增效。

园区坚持党建与发展深度融合，在认真完成日常党建工作的基础上，成立联合党支部覆盖5家企业；选派17名党建指导员，完成11个党组织分类定级，新发展入党积极分子14人，党组织凝聚力不断增强。

“2025年，我们通过开展‘赓续红色血脉 锻造开铁军’微党课比赛、

‘千锤百炼砺尖兵 匠心赋能新发展’技能比赛等活动，激发职工热情；签订区域集体合同，保障职工权益；推进党风廉政建设，排查廉政风险点231个，制定防控措施504条，营造风清气正的发展环境。”水富经开区党工委副书记李欣说。

2026年，水富经开区将锚定工业总产值110亿元、新能源电池及配套产业30亿元的目标持续发力。展望“十五五”，水富经开区将紧紧围绕水富市纵深推进“扩港、建园、退城”三位一体发展思路，锚定打造“四百亿级产业园区”总体目标，坚持以高质量发展为主题，以建设现代化产业体系为主线，以稳固传统产业、壮大主导产业为重点，以改革创新为动力，统筹推进资源经济、园区经济和开放经济，深入推进绿色化、智能化、融合化发展，把水富经开区建成长江上游新能源材料产业创新高地、云南省新材料产业示范基地。

## 稳经济·促发展