

奋进“十五五”，阔步新征程

◆新华社记者 施雨岑 孙鹏程

“通过！”

2026年3月12日，人民大会堂万人大礼堂。如潮的掌声中，十四届全国人大四次会议表决通过决议，批准“十五五”规划纲要。

去年10月，中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议审议通过了“十五五”规划建议。习近平总书记任作规划建议说明时指出：“研究制定好‘十五五’规划，对于推动我国经济社会持续健康发展，为如期基本实现社会主义现代化奠定更加坚实的基础，具有重大意义。”

党的二十届四中全会提出“十五五”时期经济社会发展的主要目标：高质量发展取得显著成效，科技自立自强水平大幅提高，进一步全面深化改革

伟大征程

革取得新突破，社会文明程度明显提升，人民生活品质不断提高，美丽中国建设取得新的重大进展，国家安全屏障更加巩固。

宏伟目标，犹如导航的灯塔，指引前行的方向。

约2万字的规划建议与“十四五”规划一脉相承，继续把推动高质量发展确定为“十五五”时期经济社会发展的主题，要求坚持以经济建设为中心。

建设现代化产业体系，巩固壮大实体经济根基；加快高水平科技自立自强，引领发展新质生产力；建设强大国内市场，构建构建新发展格局……规划建议分领域部署“十五五”时期的战略任务和重大举措。

在此基础上再奋斗五年，到2035年实现我国经济实力、科技实力、国防实力、综合国力和国际影响力大幅跃升，人均国内生产总值达到中等发达国家水平，人民生活更加幸福美好，基本实现社会主义现代化。

从“十五五”规划建议到规划纲

要，党的主张通过法定程序转化为国家意志和人民共同行动，成为我们党团结带领亿万人民乘势而上的崭新起笔。

翻开规划纲要，16个“强国”建设目标引人注目，20项主要指标清晰具体，109项重大工程项目涉及中国式现代化建设的诸多方面……一幅蔚为壮观的五年发展“全景图”铺展开来。

对一个时期的定位，当放在历史的长周期中加以观察。

从第一个五年计划到第十四个五年规划，一以贯之的主题是把我国建设成为社会主义现代化国家。

强国建设、民族复兴新征程上，我国通过“十四五”“十五五”“十六五”3个五年的努力，到2035年将基本实现社会主义现代化，实现“两步走”战略安排的第一步。

回望“十四五”，我国发展历程极不寻常、极不平凡。面对错综复杂的国际形势和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务，我国经济实力、科技实

力、国防实力、综合国力跃上新台阶，第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局。

“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期，具有承前启后的重要地位。

习近平总书记高瞻远瞩：“要抓住这个时间窗口，巩固拓展优势、破除瓶颈制约、补强短板弱项，在激烈国际竞争中赢得战略主动，推动事关中国式现代化全局的战略任务取得重大突破，确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展。”

山海寻梦，不觉其远；前路迢迢，阔步而行。

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。全党全军全国各族人民更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，一棒接着一棒跑，一茬接着一茬干，一张蓝图绘到底，前路必将更加灿烂光明！

新华社北京7月9日电

彝良角奎街道小花椒变身富民“金颗粒”

◆通讯员 胡基隆 文/图

盛夏七月，乌蒙山腹地椒香满园，彝良县角奎街道近10万亩花椒迎来丰收季。不同于往年坐等商贩上门收购的被动模式，今年街道主动出击开拓外销市场，优质花椒尚未完全采收便被重庆客商提前预订，推动本土特色农产品实现优价热销，切实为群众增收致富注入强劲动力。

花椒产业是角奎街道重点打造的富民支柱产业，经过长期培育，目前花椒种植面积近10万亩，产业发展根基扎实稳固。但长期以来，受信息闭塞、销售渠道狭窄、产销对接不畅等因素制约，当地花椒销售高度依赖本地商贩上门收购，农户缺乏议价话语权，优质花椒难以卖出好价钱，产业经济效益未能充分释放。

为破解产销脱节难题、拓宽群

众增收渠道，今年花椒采收前夕，角奎街道彻底转变发展思路，摒弃“守株待兔”的传统销售模式，主动带队“走出去”开拓市场。街道办事处工作人员携带新鲜花椒样品，奔赴西南地区最大的花椒交易中心——重庆江津，精准对接当地花椒加工企业、经销客商，全力推介本土优质花椒产品。依托过硬品质，角奎花椒迅速赢得众多重庆客商的认可与青睐。

精准高效的产销对接推动花椒收购价从往年每斤1.8元涨到每斤3元，椒农收益显著增长。

“我家种了12亩花椒，亩产大概1000斤，今年光靠花椒就能增收1.4万元。”在拖脚村花椒收购点，村民张正飞满脸喜悦地算起了增收账。

据初步测算，今年花椒售价大幅提升，预计带动角奎街道椒农整体增收近千万元。从“提篮小卖”到



“大宗直销”，从“被动议价”到“主动拓市”，角奎街道通过政府搭桥、产销联动的模式，让小小花椒变身富

民“金颗粒”，既激活了本土特色产业活力，又蹊出了一条产业兴旺、群众富裕的乡村振兴新路径。

防灾减灾

盐津消防培训进扶贫车间筑牢安全“防火墙”

本报讯（通讯员 王陆平）为压实企业消防安全主体责任，增强职工消防安全意识、提升初期火情处置能力，筑牢扶贫车间消防安全防线，近日，盐津县消防救援大队深入该县水田新区易地搬迁安置区扶贫车间，集中开展消防宣传培训活动，以实景教学、实操实训相结合的方式，为企业员工送上一堂干货满满的消防安全课。

应急演练，提升逃生自救能力。为检验员工火场逃生自救能力，在消防安全培训正式开始前，消防宣传员联合企业安全管理人员，组织全体参

训人员开展实景火灾疏散演练。刺耳的火情警报骤然响彻厂区，参训人员反应迅速，立即捂住口鼻、全程弯腰低姿前行，在各楼层安全员指引下，沿着预设疏散通道快步撤离，互不推挤、有序疏散。整场演练紧凑逼真、流程顺畅，既全面检验了企业应急预案的实操性，也让员工切实掌握了火场避险要点。

警示讲解，拧紧思想“安全阀”。理论培训课堂上，消防宣传员结合企业易燃物品多、生产环节风险集中等特点，剖析近年同类企业火灾典型案例，讲解火灾成因、日常用电用火管理、危化品储存规范、火情报警流程、火场低姿疏散与防烟自救要点，重点拆解干粉灭火器“提、拔、握、压”室内消火栓的操作步骤与适用场景，纠正日常器材使用误区，解答员工岗位消防疑问，将理论要点贴合生产实际讲清讲透，让全体参训人员深刻认识落实消防安全主体责任的重要意义。

实操培训，掌握灭火实战技能。随后，宣传人员现场演示干粉灭火器“提、拔、握、压”四步操作法，讲明上风站位、对准火焰根部喷射等关键操作

技巧，点燃模拟火盆组织参训人员依次上前进行实操灭火。针对部分参训人员动作生疏、发力不规范等问题，宣传人员一对一、手把手纠正动作，让大家从“看热闹”转变为“上手练”，切实掌握初期火灾扑救本领，实现“人人懂消防、个个会应急”的培训目标。

排查隐患，筑牢消防安全防线。培训结束后，宣传人员深入企业生产车间、仓储库房等区域开展消防安全隐患排查，重点核查消防通道是否畅通、灭火器材是否完好有效、员工消防实操技能是否达标等内容。

性，锤炼了街道、村（社区）两级应急队伍的协同作战与实战处置能力。同时通过宣教结合、实战实操，帮助辖区居民熟练掌握防汛避险和自救互救技能，全面筑牢辖区防汛安全的思想防线和能力防线。

昭阳北闸街道开展防汛应急演练

本报讯（通讯员 龙薛嵩）近日，昭阳区北闸街道组织辖区各村（社区）开展防汛应急演练，以实战练兵，以演练备战，筑牢辖区防汛安全屏障。

本次演练紧密结合辖区汛期气候特点和地形隐患实际，模拟强降雨引发

低洼积水、房屋进水、人员被困等突发险情。街道第一时间启动防汛应急预案，各应急小组快速响应、分工协作，通过广播喊话、上门通知等方式引导居民有序撤离，安排专人全程都扶护送特殊群体；抢险救援、医疗救助、后勤保障等

各组同步开展隐患排查、积水疏通、人员转移、秩序维护等工作，全流程规范、紧贴实战、处置高效，真正达到了以练促防、以练促战的演练目的。

此次防汛应急演练，有效检验了街道防汛应急预案的科学性与可行

昭通全链条监管护航“避暑昭通”旅游市场

◆通讯员 吕 军 马露薇

织密全域监管网，擦亮避暑文旅牌。连日来，各地游客奔赴昭通，昭通暑期旅游热度持续攀升。昭通市市场监管系统将监管贯穿“吃、住、游、购、娱”全链条，在保障游客“吃得放心、住得舒心、游得安心”上深耕细作，推动安全防线由全域布控向重点点位精准下沉，为游客提供安全、暖心的游玩体验，全力擦亮“避暑昭通”城市名片。

多管齐下强化监管 筑牢“三品一特”安全防线

食品安全是暑期旅游市场监管工作的重中之重。夏季野生菌集中上市，各地细化举措，分级管控风险，并以群众喜闻乐见的形式开展全覆盖、多层次的野生菌中毒防控宣传。

镇雄、盐津市场监管部门紧盯景区周边、夜市街区、城乡民宿，推行“晨检+夜查”错峰监管，对凉拌菜、卤味、冰饮等高风险食品实行清单化管控，同步筑牢野生菌安全防线。

昭阳县耕山水夜市游人如织，昭通小肉串等特色美食吸引大批避暑游客争相品尝。市、区两级市场监管部门联动下沉一线，守护城市烟火气。昭阳区市场监管局落实班子带班、全员轮值、全域驻点巡查机制，累计出动执法人员75人次开展现场值守，及时回应游客消费咨询，引导商户守法诚信经营，牢牢守住旅游市场安全底线。

为保障群众游玩出行安全，监管部门紧盯特种设备定期检验，维保台账、操作人员持证上岗三项硬性标准，对商超电梯、游乐设施、酒店客房等人员密集场所特种设备开展全面排查。对检查中发现的隐患实行清单化交办、限期整改、专人跟踪督办，确保隐患发现一处、整改一

处、清零一处。

规范市场秩序 让游客明明白白消费

暑期住宿需求激增，房价波动是游客重点关注的问题。全市市场监管部门打出明码标价、严查哄抬价格、规范退改机制监管“组合拳”。市市场监管局提前印发《暑期住宿行业价格经营指引》，引导商户诚信经营，共同维护住宿市场良好秩序，让游客尽享清凉风光，感受昭通城市温情。

各县（市、区）创新举措抓实价格管控：鲁甸要求住宿商家提前公示平日、周末、包月定价及退改细则，餐饮门店对特色菜、时令生鲜、野生菌实行明码实价；昭阳提前部署，通过发放告诫书、开展联合巡查、实施约谈警示等举措动态稳控物价，严防哄抬价格、价格欺诈等乱象。

为应对暑期消费热潮，市市场监管局联合市消费者协会发布《关于规范2026年避暑旅游市场经营行为的提醒》，从规范定价收费、履行消费承

诺、妥善处置消费纠纷等方面提出6项硬性要求。各经营主体对照要求开展自查自纠，监管部门同步开展专项巡查，涉及“坐地起价”“阴阳菜单”的相关投诉大幅下降。

畅通维权渠道 高效化解消费纠纷

依托12315投诉举报热线，全市建立涉旅投诉快速处置机制，各县（市、区）落实涉旅投诉首接负责、现场核查、就地化解全流程工作要求。鲁甸引导商户优先协商化解消费矛盾，协商未果再通过12315渠道处置，拓宽群众投诉有路、维权有方；昭阳拓宽维权渠道，增设便民服务点位，累计办结涉旅投诉举报50余件；盐津市场监管部门提前谋划、全程值守花山节市场，实现食品安全零事故、消费纠纷零投诉、市场秩序零乱象。

昭通市市场监管系统秉持“时时放心不下”的责任感，持续从严监管、优化便民服务，以规范有序的旅游消费环境，让八方游客乘兴而来、尽兴而归。

巧家大寨镇

普法宣传走“新”更走“心”

本报讯（通讯员 罗 丹）连日来，巧家县大寨镇将新时代文明实践所（站）打造成法治宣传的“前哨阵地”，联合镇平安法治办工作人员、大寨派出所民警及志愿者等多方力量，打出一套接地气、聚人气的普法“组合拳”，让法治宣传走“新”更走“心”。

集市摆摊，“家常话”解开“千千结”。每逢大寨集镇、安居社区、小田村的赶集日，普法摊位前总是热闹非凡。针对农村高发的家庭纠纷、邻里矛盾等常见问题，志愿者不再空谈晦涩的法律条文，专讲大家听得懂的家务事。“嫁出去的女儿有没有赡养义务？”“家产怎么分才公平？”面对群众提出的一个个难题，工作人员结合身边发生的婆媳矛盾、遗产分配等真实案例，以拉家常的方式现场答疑解惑。

学子下乡，实践站里来了一支“普法生力军”。大寨镇把返乡实践的大学生请进新时代文明实践站，这些大学生拿着自己印制的彩色漫画手册，把刷单返利、虚假投资等新型骗术用大白话讲得明明白白。活动现场还设置了一对一答疑环节，面对老人“陌生短信能不能点击”等细碎的提问，大学生志愿者手把手指导老人安装“国家反诈中心”App，并教他们开启手机反诈拦截功能。

文化搭台，“小节目”撬动“大治理”。夜幕降临，吉水安澜文化广场人头攒动。大寨镇巧妙地将普法宣传融入文艺会演，镇老龄委的老同志们表演普法快板、花灯戏《知法懂法做好公民》，还献上红色歌曲，节目内容围绕移风易俗、基层治理等主题展开。

精准“滴灌”，“微关爱”守护重点群体。针对农村“一老一小”及妇女等重点群体，大寨镇靶向普法，推动普法工作走深走实。镇村干部与驻村队员敲开家门开展“炕头普法”：面对老年人，重点讲清子女赡养的法定义务，算好“亲情账”；对妇女重点讲解婚姻家庭权益，讲透“维权路”；对留守儿童家庭，重点叮嘱监护人履行好法定监护职责，让法治关怀在暑期不断档。

“指尖”学法成常态，法律知识“掌上”见。大寨镇还依托微信公众号，定期推送普法相关信息；同时借助乡村大喇叭循环播报，进一步拓宽政策法规宣传覆盖面。

上接第1版《促进共同繁荣 维护共同安全》

“要践行真正的多边主义”“早日形成具有广泛共识的全球治理框架”“帮助全球南方国家加强能力建设，弥合数智鸿沟”……习近平主席掷地有声的讲话，令在场多位发展中国家代表深感共鸣。

斯里兰卡数字经济部副部长韦拉特纳说，当下全球人工智能发展速度极快，但是种种因素导致发达国家与发展中国家之间产生数智鸿沟。“人工智能全球治理重要性更加凸显。需要通过治理弥合南北发展差距，让各个经济体都能在安全可控的环境下实现可持续、良性经济发展。”

7月16日，来自亚洲、非洲、拉美和欧洲的29个国家签署《关于成立世界人工智能合作组织的协定》，成为创始成员国。习近平主席指出，这是中方响应全球南方呼声、团结国际社会积极推动人工智能发展和治理的重大举措，将成为人工智能发展史上的一个重要里程碑。

泰国总理阿努廷对此高度赞赏：“近年来人类正在经历意义最为深远的技术变革之一，人工智能正全方位塑造人们的生活，新兴经济体必须成为人工智能发展与治理的积极参与者。”

勇毅担当，共奏人工智能发展全球合作的交响

今年是当“十五五”开局之年。习近平主席在主旨讲话中指出，“十五五”规划为未来5年中国经济社会发展擘画蓝图，也为国际社会提供机遇清单。

会议期间，一系列合作成果相继发布：《人工智能合作发展行动计划》《国际人工智能伦理治理行动计划》《智能体互信互联互操作全球合作倡议》……中国持续以开放姿态展现大国担当，在人工智能领域始终致力于做国际公共产品的提供者。

“开源不只是技术路线的选择，更是开放共赢、合作共享的体现。我们要落实好习近平主席重要讲话精神，与全球更多开发者共同探索、验证、创造，让人工智能创新以负责任的方式蓬勃发展。”北京月之暗面科技有限公司创始人兼首席执行官杨植麟说。

柬埔寨首相洪玛奈说，世界人工智能大会已成为扩大全球人工智能治理参与范围、将国际合作的共同承诺转化为务实对话与伙伴关系的重要平台。“真正的人工智能治理，应在尊重各国国情和发展路径多样性的基础上，加强国际合作。”

未来5年，中国将面向发展中国家提供5000个人工智能专题研修培训名额；面向东盟、阿盟、非盟、拉共体、上合组织、金砖国家建设国际人工智能应用合作中心；推动气象智能预警方案“妈祖”在30个国家落地应用……

习近平主席郑重宣布进一步支持全球人工智能发展，推进全球人工智能能力建设的一系列举措，令与会嘉宾倍感振奋。

“中国践行‘以人民为中心’的理念，是全球人工智能能力建设的代表。”联合国副秘书长、秘书长数字和新兴技术特使阿曼迪普·辛格·吉尔说，“妈祖”等国提供的早期灾害预警工具，让发展红利惠及世界各国，期待更多伙伴能响应中国倡议，携手共同提升全球人工智能自主发展、合作创新和风险应对能力。

“这充分彰显了中国与世界共享发展机遇的真诚意愿。”英矽智能创始人兼首席执行官亚历克斯·扎沃科夫表示，中方的重要主张和行动正在凝聚全球各方力量，向世界释放了开放合作的鲜明信号，推动构建更加完善的人工智能全球治理体系。

“要始终用人类智慧和国际共识引领人工智能发展，使其真正成为增进全人类福祉、推动人类文明进步的强大正能量。”习近平主席的主旨讲话赢得与会嘉宾由衷认同。

“习近平主席的重要讲话，对于未来全球人工智能的发展与治理具有重要启示意义和实践价值。”克罗地亚总统能源与气候事务特别顾问多马茨表示，各国应团结协作，共同探索透明、公平、完善的人工智能治理路径。期待本次大会推动各方携手努力，共建一个更加美好的世界。

联合国秘书长古特雷斯表示，习近平主席的重要主张同联合国的战略目标和理念高度契合，充分展现了中国负责任大国的担当。“让我们携手并肩，让人工智能成为守护人类尊严、创造发展机遇、助力全人类可持续发展的共同力量！”

新华社上海7月18日电

夏季如何科学护肤？

三个皮肤护理误区要避免

随着夏季紫外线辐射增强，防晒护肤又成为热点话题。皮肤是人体最大的器官，到底该如何护肤？青少年和老年人的护肤有什么区别？

青少年肌肤屏障尚未发育成熟，经不起过度刺激；同时，青少年户外活动时间长，紫外线对皮肤的损伤不容小觑，这也是肌肤暗沉、长斑的潜在原因。

如果皮肤有长痘或者出油比较多的情况，建议引入一些酸类的护肤品；在涂保湿产品的时候，尽量不要选择油脂成分特别高的；还有注意防晒，因为雀斑是在儿童期、青春期的时候就开始出现，随着日晒增多，雀斑也会越来越明显，颜色也就越来越深。

频繁去角质追求特别磨皮的状态，反而可能会破坏皮肤屏障。水光肌其实就是婴幼儿的皮肤，比较通透水润，但是随着年龄的增长，皮肤里面的水分和透明质酸都会逐渐流失，要通过护肤品达到逆转的状态是很难的。

随着年龄的增长，皮肤机能逐步退化，变得脆弱、屏障薄弱。摒弃错误护肤和晒太阳误区，掌握简单科学的洗护方式，就能更好呵护老年人的肌肤。

老年人的护肤方式要从洗护做起，平时不要频繁洗澡，洗澡时的水温也不宜过高，可以选用无皂基、无刺激的洗护产品，用37℃左右的温水清洁，避免过度搓洗损伤皮肤，同时做好皮肤保湿。

有很多老年人可能觉得要补钙或者是补维生素D然后去暴晒，其实晒太阳老年人也是需要注意的，因为老年人的皮肤更脆弱，更经不起紫外线的照射。

很多人天天认真护肤，却总没效果，甚至越护越差。其实不是护肤品不好，而是陷入了常见护肤误区。认清错误做法，学会科学护肤，都有哪些关于护肤的误区呢？

误区1：频繁去角质、深度清洁更干净

如果过度清洁把角质层破坏了，皮肤就会变得非常敏感，所以如果去角质的频率太高，比它自然修复的时间更短的话，那么角质层就长不好了。

误区2：高浓度功效成分效果更好

其实护肤品尤其是一些有刺激性的，大家也不要迷信浓度越高效果越好，有的时候可能过高的浓度皮肤不能耐受，反而会对皮肤产生刺激。

误区3：不需要刻意防晒，靠美白抗衰老护肤品就行

这个其实就是一个是进水管，一个是排水管，如果不防晒，那么美白和抗衰老都是白干了，因为紫外线是导致皮肤变黑、变老的，如果不防晒的话，可能其他的美白效果都要大打折扣。

（来源于人民网）