

阔步向前 启新程 接续奋斗 谱新篇

——2026年全国两会巡礼

□新华社记者

大地春潮起，山河气象新。2026年全国两会即将完成各项议程，圆满落幕帷幕。

这是一次凝心聚力、真抓实干、团结奋进的大会，出席会议的代表委员担当进取、同心同德、全力以赴，审议审查和讨论“十五五”规划纲要草案、政府工作报告等各项报告、三部法律草案，传递信心力量，奏响时代强音。

习近平总书记参加团组审议讨论，同代表委员共商国是，发表一系列重要讲话，为“十五五”经济社会发展指明了前进方向，提供了重要遵循。

迈入“十五五”，启新程，谱新篇。在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，全党全军全国各族人民团结一心、奋力拼搏、勇往直前，在中国式现代化壮阔征程上创造更加美好的未来。

立足关键时期，乘势而上向未来

时代的潮流浩浩荡荡，历史的脚步永向前。

“制定实施五年规划是国家制度安排，是中国共产党治国理政的重要经验。”3月5日下午，习近平总书记参加十四届全国人大四次会议江苏代表团审议时强调。

在实现社会主义现代化阶梯式递进、不断发展进步的历史过程中，中国巨轮驶向中国基本实现社会主义现代化夯实地基、全面发力的关键时期。

五年再五年，一程又一程。新征程开启新篇章——当代表委员翻开7万多字、18篇、62章的“十五五”规划纲要草案，未来五年中国现代化的壮丽图景清晰铺展。

连续三届当选全国人大代表、第三次审查五年规划纲要草案的安徽省农业科学院副院长赵皖平深有感触：“连续制定和实施五年规划，我们坚持一张蓝图绘到底，一茬接着一茬干，跑出最燃的接力，不断把宏伟愿景变成美好现实。”

从党的二十届四中全会审议通过“十五五”规划建议，到全国两会审查讨论“十五五”规划纲要草案，党的主张通过法定程序转化为国家意志和全体人民的共同行动。

规划纲要草案明确20项主要指标，重大战略任务部署突出推动高质量发展、做强国内大循环、推进全体人民共同富裕、统筹发展和安全，提出6方面

109项重大工程项目。

德国《世界报》网站刊文评价，中国的“十五五”规划对世界而言极为重要，将带来“全球性影响”。

“规划纲要草案目标锚定精准、战略导向鲜明、落地抓手扎实，未来五年我们一步步把任务书变为成绩单，把施工图变为实景图，将为基本实现社会主义现代化奠定更加坚实的基础。”全国人大代表、复旦大学校长金力说。

新篇章书写新开局——“经济增长4.5%—5%，在实际工作中努力争取更好结果”，政府工作报告提出的“十五五”开局之年发展主要预期目标备受关注。

国家发展改革委主任郑栅洁在经济主题记者会上表示，我国有超大的经济规模和体量、创新的活力和突破、体制机制等优势，让我们有底气、有信心应对各方面风险挑战和市場波动，实现这一目标。

城镇新增就业1200万人以上，居民消费价格涨幅2%左右，居民收入增长和经济增长同步，粮食产量1.4万亿斤左右，单位国内生产总值二氧化碳排放降低3.8%左右……

“政府工作报告各项部署与规划纲要草案一以贯之、紧密衔接，展现出推动‘十五五’开好局、起好步的坚定信心和务实行动。”全国人大代表、研祥高科技控股集团董事局主席陈志列说。

开局起步，事关发展全局。计划报告围绕经济社会发展十个方面主要任务，对推动消费持续增长、持续推进重点产业提质升级、培育壮大新兴产业和未来产业等提出重大举措；

预算报告明确继续实施更加积极的财政政策，扩大财政支出盘子，赤字率按照4%左右安排；“两高”工作报告部署为实现“十五五”良好开局提供有力司法服务和保障。

全国人大代表、陕西省宝鸡市市长王勇表示，各项报告全面贯彻落实党中央大政方针，聚焦高质量发展主题，团结鼓励、催人奋进，将指导推动我们在开局之年攻坚克难、顽强奋斗，努力完成全年目标任务。

新开局展现新作为——今年是中国共产党成立105周年，当前全党正在开展树立和践行正确政绩观学习教育。

习近平总书记在参加江苏代表团审议时强调，管党治党越有效，经济社会发展发展的保障就越有力。要认真组织开展树立和践行正确政绩观学习教育，引导广大党员领导干部落实“学党为

公、为民造福、科学决策、真抓实干”总要求，创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。

实干为民，实干兴邦。规划纲要草案和各项报告察实情、出实招、求实效，代表委员真实反映情况、切实研究问题、务实建言献策，“实”字贯穿今年全国两会全过程。

“面向‘十五五’，我们要坚持从实际出发、按规律办事，走出拼投入、拼资源的误区，立足自身产业基础和区位优势，因地制宜谋发展。”全国人大代表、四川省眉山市委书记黄河表示，将坚决扛牢粮食安全责任建设高水平“天府粮仓”，坚持制造业服务业“双轮驱动”，走好高质量发展之路。

“春天是农民特别忙碌的季节，乡亲们现在都想把我们村打造成农文旅综合发展的美丽乡村，我要带着大家好好干。”全国政协委员、山西省壶关县龙泉镇刘寨村党支部书记程玉珍说。

从春天出发，为人民出政绩、以实干出政绩，全党全社会汇聚起干事创业的精气神，为中国式现代化建设注入源源不断的正能量。

共谋关键之举，凝心聚力向未来

全国两会的民主殿堂上，党的主张、国家意志、人民意愿紧密融合在一起。

“很高兴同大家一起讨论，听取意见和建议。”3月6日下午，习近平总书记看望参加政协会议的农工党、九三学社、医药卫生界、社会福利和社会保障界委员并参加联组会时，对委员们亲切地说。

今年全国两会期间，习近平总书记3次参加团组审议讨论，听取代表委员发言，同大家深入交流、共商国是。

从为经济大省“划重点”，到指引加紧推进健康中国建设，再到部署高质量推进国防和军队现代化，习近平总书记作出重要论述、提出明确要求，为未来发展指明方向与路径。

党和国家领导人同来自全国各地的代表委员集聚一堂，会内与会外、会上与会下同频共振，广泛凝聚共识、智慧和力量，全国两会的召开是全过程人民民主的又一次生动实践。

民主与法治互动，民意与立法交融。在多方调研形成草案，多次全国人大常委会议审议，通过基层立法联系点、网络等渠道面向基层群众广泛征集意见后，三部法律草案同时提请十四届全国人大四次会议审议。

生态环境法典是我国第二部以“法典”命名的法律，标志着中国用法治推

进人与自然和谐共生的现代化迈入新阶段；

民族团结进步促进法立足新时代表党的民族工作的历史方位，为铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设夯实现实法治根基；

国家发展规划法将长期以来制定和实施国家发展规划的制度安排以法律形式进行固定，更好发挥“中国之治”优势。

“一次大会审议三部法律在全国人大历史上并不多见，表明我国立法节奏正在加快。”全国政协委员、中国人民大学校长马怀德表示，这将有利于推动建设更加完善的中国特色社会主义法治体系、建设更高水平的社会主义法治国家，为经济社会高质量发展提供更加有力的法治支撑。

民主与民心共鸣，托举起民生为大。“办好小班化教学，乡镇寄宿制学校和必要的乡村小规模学校需要受到重视。”3月5日下午，云南代表团审议现场，广南县莲城镇落松地小学教师农加贵代表为乡村教育事业建言。

刚一散会，在会场旁听的教育部部长怀进鹏对他来说：“你的建议，我已经记下来了。”几个小时后，教育部相关司局负责同志打来电话，就具体事项与农加贵沟通对接。

今年全国两会期间，国务院办公厅派出80名工作人员到35个代表团、34个政协界别开展旁听，国务院各部门相关负责同志在会场听取意见、回答询问。

多场界别协商会议上，政协委员和部门负责人围坐一堂，意见充分表达，回应明确具体。许多代表委员提出的建议，在大会进行期间得到及时有效反馈。

3月7日和8日，28位全国政协委员在政协全体会议上作了发言，民生冷暖、百姓忧乐，一条条真知灼见在“协商民主的讲坛”上碰撞升华。

集众智，谋良策，聚共识。十四届全国人大四次会议秘书处共收到代表提出的议案226件，已收到代表建议7000余件；截至3月5日20时，全国政协十四届四次会议共收到提案5865件。

民主与开放交响，彰显自信与底气。

全国两会是集中释放政策信号的重要平台，是世界了解中国的重要窗口。

今年，3000多名中外记者报名采访全国两会，世界目光再次聚焦中国“两

会时间”。

“从新中国第1次火箭发射到第100次发射历时37年，最近100次发射只用了1年多”“我和团队研发出全球首个软硬一体的区块链底层操作系统”……多场代表通道、委员通道上，几十位代表委员讲述社情民意、展现履职风采、畅谈发展成果。

“全力促消费、扩内需”“让学生身上有汗、眼里有光”“为世界经济实现强劲、可持续增长作出新的中国贡献”……部长通道、记者会上，多位部长直面社会关切、回应热点话题、发出权威声音，说得细、谈得透、讲得明；

“湖南建设年轻人友好省份，欢迎年轻朋友到来”“辽宁打造营商环境最佳口碑省”“重庆要成为智能网联新能源汽车之都”……人大代表团和政协界别委员小组开放日上，各地区各方面展示新成就、分享新收获、提出新举措。

国际媒体报道说，中国全国两会是一场举世瞩目的政治盛会，不仅关乎其国内发展，也将对全球发展发挥带动作用，具有世界意义。

走好关键一程，踔厉奋发向未来

宏伟蓝图，展现光明前景；伟大征程，召唤新的进发。

“做好规划还要推动执行。好规划和执行力，这两条要结合起来。”习近平总书记参加江苏代表团审议时道出制定规划与落实规划的辩证关系。

锐始者必图其终，成功者先计于始。全国人大代表、贵州省六盘水市委书记张定超表示，将牢记总书记嘱托，不折不扣落实党中央各项决策部署和全国两会精神，树牢正确政绩观，围绕地方实际提高发展的含金量、含新量、含绿量，担当进取、实干苦干，走好中国式现代化的关键一程。

走好关键一程，要强化使命意识，把握发展主动权。

习近平总书记在今年全国两会上对经济大省作出“要在研究新情况、解决新问题上下功夫、出经验”的明确要求。

现场聆听总书记的重要讲话，全国人大代表、江苏省淮安市委书记史志军说，将以攀高比强、跨越赶超的志向追求，扛起勇挑大梁的责任，充分发挥比较优势尤其是水运枢纽优势，强化项目攻坚扩大增量，通过科技创新和产业创新深度融合加快存量优化升级，为全省、全国发展大局作出贡献。

两会代表委员热议：体重管理背后的“国之大者”

□新华社记者 许仕豪 季嘉东 黄浩然

2026年全国两会期间，体重管理再度成为热点话题。从2024年16个部门联合发起“体重管理年”，到2025年全国两会“国家喊咱减肥了”引发热议，这项专项行动已经步入第三个年头。

体重管理成效如何？有何难点堵点？为何要从国家层面布局？代表委员分享了他们的观察与思考。

体重管理，成效几何

“大家的身体指标在变好，观念也在转变。”全国人大代表、南昌师范学院体育学院副院长程丽芬用两个“变”字概括了她的观察。

去年1月，江西省南昌市11个部门联合出台《南昌市“体重管理年”活动方案》。当地组织“千人减重计划”和“科学减重180天挑战赛”，通过线上健康管理系统、社群打卡、直播答疑及线下中医减重课程等形式提供指导。最终，参与活动的1500多名市民平均减重8%。程丽芬说：“这不仅是数字的变化，更是健康风险的降低。”

“以前大家觉得‘胖点没关系’，现在开始主动关注体重了。”程丽芬介绍，江西省宜春市去年增加基本公共卫生补助资金投入，支持18家医院设立规范化医学减重门诊，接诊患者1200余例，同步开展健康讲座120场，覆盖超过1.6万人次。“这说明老百姓开始把体重当回事了，愿意主动去咨询、去干预了。”

全国人大代表、海南省白沙黎族自治县医疗集团牙叉社区卫生服务中心副院长韦小丽说，当地对“老一小”的体重管理变得更加精细、严格。“农村孩子前几年过胖的比较多，这两年好很多了。”

“我们现在会对0—6岁学龄前儿童实行每月体重监测。”韦小丽说，当地还与养老

院合作设置了医疗服务点，对老人直接上门服务，制定个性化体重管理方案。据统计，全国5500多所医疗卫生机构开设了健康体重管理门诊。一年来，不少城市延长了健康步道；一些食堂对食物热量进行了标注；国家卫生健康委还引导几大旅游平台对增加了体重秤配置的宾馆房间进行标注，便于游客出行时选择。

体重管理，不等于“减肥”

“把体重管理等同于减肥，就像把教育等同于考试分数，是典型的观念偏差。”程丽芬说，虽然进展显著，但体重管理仍存在不少难点和堵点。

最典型的是认知误区。韦小丽说，相比老年人，部分年轻人更容易有体重焦虑和误区，“体重管理不光是一个数字的管理，而是对整个体质的管理”。

程丽芬呼吁，体重管理必须建立“健康标准”而非“审美标准”。健康标准一是要符合医学指标，即男性腰围小于90厘米、女性小于85厘米等；二是身体机能指标，其中包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性等。

在科普方面，依然存在“院内治疗”与“院外管理”的脱节。不少代表委员表示，患者在体重管理门诊拿到方案后，回到家中缺乏持续的专业指导和同伴支持，容易半途而废。如何把专业指导“送出院墙”，如何确保体重管理不是一阵风，也是亟需破解的课题。

在不同人群中，青少年和年轻上班族的体重问题更为突出、紧迫。

数据显示，江西省6—17岁孩子中超重和肥胖患病率接近19%，6岁以下孩子中也有9%左右。为此，当地明确“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品”。

在韦小丽看来，年轻上班族“运动少，爱看手机，对着电脑久坐不动”，是各类群体中最难干预的。全国人大代表、心血管内科专家汪道文也表示，不健康的生活方

体重管理，体育能做什么

“十四亿多人的健康，是国家发展的根基。”程丽芬说。

国家卫生健康委数据显示，我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超50%。若不加以干预，未来高血压、糖尿病等慢性病负担将难以承受。

重视体重管理，是健康中国战略的应有之义。在这场全民行动中，体育扮演着不可替代的角色。

全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所前所长谢敏豪说：“许多研究表明，体育在解决肥胖等问题上，有着积极的作用。”

全国政协委员、扬州大学副校长龚卫娟建议居民每周至少完成150分钟中等强度活动，“让运动成为日常，提升代谢与体能”。

针对不同群体，体育的介入方式各有侧重。

谈及老年人群体，全国政协委员、北京小汤山医院综合内科副主任医师王一书认为，应坚持不跑不跳、少负重、多力量原则，开展靠墙静蹲、坐坐抬腿、太极等温和运动，“实现强骨减重两不误”。

针对儿童青少年群体的“小胖墩”“小豆芽”，程丽芬表示，体育绝对不是“副科”，而是塑造健康身体和健全人格的“基石”，“要让胖的孩子‘动起来’消耗热量，让瘦的孩子‘练起来’增强肌肉”。

龚卫娟表示，在体重管理过程中，要摒弃单纯节食和服用减肥药等危害健康的减重方式，坚持规律运动、激活身体活力。

“一个能轻松跑完两公里、能扛起一袋米上楼的女性，她就是健康的。我们要倡导‘有力气的美’而不是‘骨感的美’。少渲染‘漫画腿’‘A4腰’，多宣传充满活力、体态健康的普通人。”程丽芬说。（新华社北京3月11日电）

中国的民主贯穿国家治理全过程

——国际人士热议中国全国两会

□新华社记者 宋盈 杜鹏 阙静文

3月的北京，来自各行各业的全国人大代表、政协委员带着真知灼见、一线观察、百姓期盼齐聚一堂，共商推进中国式现代化大计，展现践行全过程人民民主的生动图景。全国两会成为国际社会了解中国式民主的重要窗口。

在海外人士和国际媒体眼中，中国的民主“不止于人民大会堂”，更贯穿于规划制定、政策出台和国家治理的全过程。

人民需求与国家发展紧密相连

“中国两会广泛凝聚各界共识，协商高效、运转顺畅，是全过程人民民主的展现。”巴基斯坦驻华大使卡里尔·哈什米说。在三次旁听中国两会的哈什米看来，全过程人民民主以人民为中心，把人民需求与国家发展紧密相连，是基于本国历史文化与国情的成功实践。

埃塞俄比亚联邦议会人民代表院外交与和平委员会主任迪玛·内格沃说，中国的政治体制注重基层参与，人民通过各级人民代表大会行使国家权力，“这一模式让发展成果能更公平惠及广大人民群众”。

塞尔维亚国民议会副议长拉古什密切关注中国两会，对中国政协委员界别广泛、代表性多元的特点印象深刻。“政协委员中有知名学者、企业家、无党派人士等，这种包容性是理解当代中国的重要视角。”

尼日利亚《每日信报》刊文说，中国两会有效凝聚共识，并将共识转化为治理效能和增进人民福祉的实际成果，“这是中国协商包容式政治进程的重要制度体现”。

民主实践贯穿国家治理全程

“十五五”规划纲要草案在编制阶段就开展了网络征求意见活动，累计收到网民建言超过311.3万余条。多国媒体和观察人士关注到了这一做法，认为这是将人民所思所想融入国家发展顶层设计和决策部署的重要安排。

“这充分表明，‘十五五’规划纲要草案的编制建立

在广泛调查研究、充分听取意见的基础上，有助于凝聚发展共识，确保现代化建设保持长期稳定的方向。”《匈牙利民主主义者》周刊记者绍尔毛·捷尔吉说。

“人民的参与不止于人民大会堂，而是贯穿国家治理的全过程。”卢旺达资深媒体人杰拉德·姆班达撰文表示，全过程人民民主的内涵和实践不仅仅体现在两会会场，“全国两会上的建议、议案和提案都经过了基层充分讨论，法律政策出台后的实施过程也持续受到人民监督”。

马来西亚智库亚太“一带一路”共策会主席翁诗杰表示，中国的民主实践真正让广大人民群众参与到政策制定和实施评估的全过程，“对于一个幅员辽阔、人口众多的国家而言，做到这一点尤为不易”。

中国式民主具有旺盛生命力

汇民意、聚民智，共商国是、共谋发展——越来越多海外人士看到中国式民主的独特制度性优势，认为这在一些西方国家面临政治极化、治理失序困局的当下，为世界尤其是全球南方国家提供了借鉴。

“衡量民主制度的真正标准，不在于辩论的声音有多高，而在于它能否有效汇聚社会共识，切实增进人民福祉。”这是长期研究中国全过程人民民主的埃及专家穆斯塔法·阿明的深切体会。

在南非茨瓦内理工大学公共事务系教授里基·穆孔扎看来，西方民主往往会导致社会分歧和政治极化。中国式民主注重汇聚民意，有效提升人民的主人翁意识和社会凝聚力，“这对一些民族多元的非洲国家而言极具借鉴意义”。

巴西巴伊亚联邦大学教授小佩尼尔东·席尔瓦说，西方民主制度更多呈现出政治博弈与党派利益色彩，易造成决策短视、政策碎片化等问题。中国全过程人民民主“在体现民意民智、保持政策连续性等方面优势显著，为国家长远发展提供了制度保障”。

“透过今年中国两会，我再一次看到人民的诉求在中国国家治理各环节得到倾听和回应，感受到中国的民主的旺盛生命力。这种让社会各界参与决策全过程的制度设计，为全球南方国家提供重要启示。”席尔瓦说。（新华社北京3月11日电）