

比2025年“更上一层楼”

□唐剑锋

2025年,是中国式现代化进程中具有重要意义的一年。习近平总书记指出:“我国经济顶压前行、向新向好发展,展现强大韧性和活力。”这是一份难能可贵、成色十足的成绩单,是中国人创造的又一奇迹,振奋了中国人民信心,也为“十五五”开局奠定了坚实基础。

纵观新中国的发展史,就是一部弘扬“顶压前行”精神的奋斗史,就是一部敢于“向新向好发展”的创业史,就是一部“展现强大韧性和活力”的斗争史。中国人民历来不怕困难,也不惧怕打压;中国人民总是不甘落后,勇于争先;中国人民总是吃苦耐劳,努力追赶,实现超越。

2025年,“人造太阳”创造新世界纪录。有“人造太阳”之称的全超导托卡马

核聚变实验装置在安徽合肥获得重大成果,再次创造托卡马克装置约束模运行新的世界纪录。亿度千秒量级稳态高约束模的实现,充分验证了聚变堆约束模稳态运行的可行性,是聚变研究从基础科学研究迈向工程实践的重要一步,把聚变能源的研发进程向前推进一大步,对聚变堆的建设和运行具有重大意义。

2025年,“祖冲之三号”超导量子计算原型机,实现国际领先。由中国科学技术大学科研团队联合国内多家科研机构研制的超导量子计算原型机“祖冲之三号”,处理问题的速度比目前最快的超级计算机快1015倍,创造了目前超导体系量子计算优越性最强纪录。

2025年,“天问二号”填补我国小天体探测技术空白。中国人一直有“可上九天揽月”的雄心壮志。这一年我国成功发射行星

探测工程天问二号探测器,正式开启中国首次小行星采样返回与彗星伴飞探测任务,这是继探月、探火后,中国人在浩瀚星宇的又一次重要探索之旅,极大提升了我国深空探测的自主性和智能性,为后续火星采样返回任务及更遥远星系探测奠定基础。

2025年,我国“首例二维金属制备成功”,实现了二维材料原子制造国际领先。自石墨烯发现以来,二维材料家族一直缺少真正的金属成员,被视为该领域近20年的重大挑战。中国科学院物理研究所张广宇团队,利用独创的“原子制造的范德华挤压技术”,在国际上首次成功制备出铋、锡等五种单原子层厚度的二维金属,相当于头发丝直径的二十分之一。这一突破性进展,在科学基础、技术革新和文明推动层面具有深远意义,展示了中国创新实力。

2025年,“CR450”高铁技术领跑世

界。CR450动车组成功攻克了永磁牵引系统、减振降噪、减阻降耗、制动控制、轻量化等关键核心技术,其运营速度、运行能耗、车内噪声、制动距离等主要指标国际领先。进一步巩固扩大我国高铁技术世界领跑优势。

2025年,我们实现了经济发展上的“顶压前行”,创造了科技强国征程上的“向新向好发展”。这些成就是巨大的,是勤劳智慧中国人奋进新时代的“前行图”。当我们翻开2026年日历,步入“十五五”开局的时候,2025年就成了一个新起点,一条新起跑线。中国人总是在追求“而今迈步从头越”中前行,才能够创造我们这一棒的最好成绩。中国人能够创造2025年伟大成就,也必定能够在锚定新目标中创造2026年和“十五五”“更上一层楼”的新辉煌。

戏画闲言



“食物银行”

王 铎文/图

手机完成核验,柜门应声打开,拿一份免费的食物。在深圳福田的一些街道,这样的智能设备,不是自动售货机,而是被称为“食物银行”。“食物银行”24小时运营,需要者可以通过App预约,每人每天可领取一份食物。其中低保人群、残疾人、失独老人,以及环卫工人、新就业人员等可以优先领取。

食物银行所提供的食品,来自一些超市和企业的捐赠。

比如一些新鲜的蔬菜、水果,由于只在超市销售一天,晚上同样的福田的一些街道,也要被下架。同样的,还有当天出炉,不能隔夜销售的面包,以及临近保质期的商品。上架前,志愿者还会对有效期再进行核对。企业通过捐赠物品、捐赠食物能够抵税的政策,可以申请享受捐赠抵税优惠,同时还能降低对这部分物品销毁的成本,可谓一举两得。

哲思漫语

刘志永/绘

养犬“硬新规”让守规矩的人不再吃亏

□刘天放

遛狗不牵绳、狗粪不清理……今后这些行为要受处罚了。新修订的《中华人民共和国治安管理处罚法》于2026年1月1日正式生效,其中对养犬行为出台一系列严格规范,从疫苗接种到遛狗约束等都有明确要求,旨在破解养犬乱象,守护本该有的那份安宁。

就是说,从今后,遛狗不牵绳不再只是“没素质”那么简单了,新法正式实施,把养犬扰民、遛狗不牵绳、饲养烈性犬等行为,全都纳入治安处罚范围。警告、罚款、拘留,一条比一条严厉,以至于有人调侃“狗没管住,人先进去了”。这“史上最严养犬新规”可不是闹着玩儿的,养犬人必须好好了解新法,别等被罚了才后悔。

例如,遛狗必须牵绳,还得用1.5米以内的非伸缩绳,且还得是成年人牵引,未成年人不能单独遛狗。要是没牵绳、绳太长,或者在电梯、商场这些密闭拥挤的地方不给狗戴嘴套,轻则可能被警告罚款,重则可能被拘留。再如,新法还明确禁养烈性犬,这也是“硬规矩”,像藏獒、比特犬这些危险犬种,全国都禁养,各地还有具

体名录。要是偷偷养,或养的狗狗伤了人,轻则罚款一千元,重则处以五到十日拘留。

办狗证和打疫苗也不能少。狗狗满90天就得打狂犬病疫苗,15天内必须办养犬登记,拿到“狗身份证”。没免疫、没办证的,逾期不改会罚款,严重的还有可能将犬只没收。此外还有别让狗狗扰民。犬吠不停、乱拉粪便不清理,经警告不改的,最高能罚一千元;遗弃、虐待狗狗,不仅罚款,还可能被禁养几年……

以往我们总说“文明养犬”靠自觉,可当一只狗足以让人感到威胁,如致使他人摔倒,让孩子哭着不敢行走,让邻里反目成仇时,光靠自觉就不够了,法律就该出手。而法律出手并不是要难为谁,而是给守规矩的人撑腰,给那些默默忍耐的人以底气。如遛狗牵绳,别再觉得牵绳是“委屈了狗”,真正委屈的,是那些想出门却提心吊胆的人。

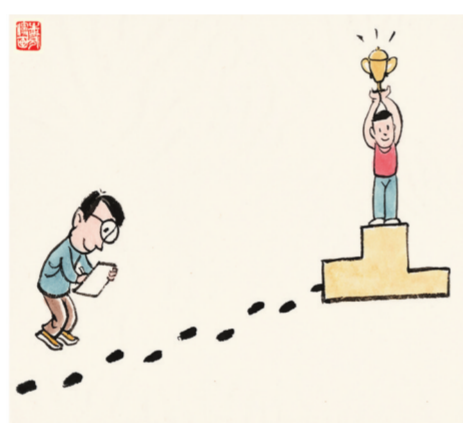
由此,养犬“硬新规”让守规矩的人不再吃亏。依法养犬才是正途,养犬人切莫再抱侥幸心理。当然,有了新法也并非万事大吉,还要将新法从“纸面”到“地面”这段路走好,让新法真正起到威慑警示作用。



过度的服从等于盲从。



世界上最遥远的距离是貌合神离。



成长比成功更值得被关注。



没有最好的年龄,只有最好的心态。

石说寓言

鸚鵡場長

猪都督要办个农场,让谁来当场长呢?他一时拿不定主意,便到下面明查暗访,跑了三天也没有发现一个令他满意的对象。大家说牛和马不错,公道正派,吃苦耐劳,猪都督却认为他们闷闷吭吭的,缺乏表达能力,讲不出务农治场的道理,不是当场长的料子。

猪都督皱着眉头,摇着大耳朵,一边苦苦思索,一边自言自语:“叫谁当场长好呢?叫谁当场长好呢?”

就在这时候,路旁柳树上的鸚鵡对着正喋喋不休的猪都督咕咕着生产经,令猪都督很感兴趣。这是一只从农民家里偷跑出来的鸚鵡,虽不识菽麦,不辨草木,却学会了农谚:“春耕秋收,深耕细作,锄草治虫,追肥灌溉。”

猪都督欣喜地打量着鸚鵡,暗暗夸奖:“好,好,全是务农的行话,让他当场长倒是蛮合适的。”

猪都督回府后,第二天就给鸚鵡发了聘书。鸚鵡到任后,牛和马请示:“地里种什么庄稼?”

鸚鵡场长回答:“春耕秋收,深耕细作,锄草治虫,追肥灌溉。”

山羊和猴子请示:“路旁河堤植不植树?”

鸚鵡场长还是回答:“春耕秋收,深耕细作,锄草治虫,追肥灌溉。”

结果,谁也不知道干什么怎么干,大家只能干耗着,享清闲,暗暗夸奖:“好,好,全是务农的行话,让他当场长倒是蛮合适的。”

猪都督回府后,第二天就给鸚鵡发了聘书。鸚鵡到任后,牛和马请示:“地里种什么庄稼?”

鸚鵡场长回答:“春耕秋收,深耕细作,锄草治虫,追肥灌溉。”

山羊和猴子请示:“路旁河堤植不植树?”

鸚鵡场长还是回答:“春耕秋收,深耕细作,锄草治虫,追肥灌溉。”

结果,谁也不知道干什么怎么干,大家只能干耗着,享清闲,暗暗夸奖:“好,好,全是务农的行话,让他当场长倒是蛮合适的。”

猪都督回府后,第二天就给鸚鵡发了聘书。鸚鵡到任后,牛和马请示:“地里种什么庄稼?”

管理体重立法 体现“健康之重”

□郭元鹏

管理体重,杭州立法了!《杭州市全民健康促进条例》于2026年1月1日起正式施行。

当体重问题不再是个人的身材困扰,而是演变为影响全民健康的公共议题时,立法介入便成为守护公众健康的重要举措。《杭州市全民健康促进条例》的发布,将体重管理纳入法治框架,不仅为地方健康治理提供了范本,更开启了从“地方小法”迈向“国家大法”的探索之路,彰显了健康中国战略下对“健康之重”的深刻考量。

体重失衡带来的危害,早已超越个体层面,渗透到生活质量、医疗负担和社会发展的多个维度。对个人而言,体重超标

绝非单纯的体型问题,而是诸多慢性病的“隐形推手”,会悄悄侵蚀心血管、代谢系统等身体机能,让活力逐渐消退,甚至影响心理状态,引发自卑、焦虑等负面情绪,降低生活幸福感。对家庭和社会来说,体重相关的慢性疾病会加重医疗资源的消耗,让本可用于健康促进的资源被迫向疾病治疗倾斜,形成“治疗为主、预防缺位”的被动局面。这种个体健康的“小缺口”,最终会汇聚成公共卫生领域的“大挑战”,因此体重管理绝非个人私事,而是需要全社会协同应对的公共事务。

杭州此次将体重管理纳入全民健康促进条例,正是看到了体重问题的公共属性,以法治手段搭建起“政府引导、社会协同、个人负责”的治理框架。条例中“管住嘴、迈开腿”的核心举措,看似简单却精准

切中了体重管理的关键:鼓励低盐低脂低糖食品供给,是从源头优化饮食环境;建立运动处方库、推动公共体育设施开放,是为全民运动提供便利条件;强化重点人群营养改善行动,更是体现了精准施策的人文关怀。这种将健康理念融入城市规划、产业发展、公共服务的立法思路,让体重管理不再是空洞的口号,而是有制度保障的行动指南,为地方健康治理提供了可复制的实践路径。

从更广阔的视角来看,杭州的立法探索,更凸显了体重管理从“地方小法”升级为“国家大法”的必要性和可行性。我国地域辽阔,不同地区的饮食文化、生活习惯存在差异,但体重问题带来的健康危害具有普遍性,需要全国层面的统一规范来凝聚共识、统筹资源。地方立法可以积累

实践经验,梳理治理痛点,为国家立法提供鲜活素材;而国家立法则能搭建顶层设计,明确各方责任边界,推动健康理念在全国范围内的普及,形成“上下联动、全域覆盖”的治理格局。这种从地方探索到全国推广的立法路径,既保证了政策的针对性,又兼顾了制度的统一性,是破解全民体重管理难题的有效路径。

健康是民族复兴的基石,而体重管理则是守护健康的第一道防线。杭州的立法实践,让我们看到了法治力量在健康促进中的独特价值。期待这份对“健康之重”的法治坚守,能从钱塘江边走向全国,让体重管理立法完成从“地方小法”到“国家大法”的进阶,让科学的体重管理理念深入人心,让健康成为每个个体的生活常态,为健康中国建设筑牢坚实根基。

市民茶座

□张岩

每天清晨,我总爱去家附近的菜市场转一转。那里人声鼎沸,菜叶沾露,鱼虾活跳,烟火气扑面而来。久而久之,竟觉得这方寸之地,也藏着不少人生的道理。

买菜最讲究时机。去得太早,摊主刚摆摊,菜还没理顺;去得太晚,好货已被挑光,只剩下蔫黄残次。恰在七点半到八点之间,菜最新鲜,人还不算多,挑拣从容,价格也公道。人生何尝不是如此?机会往往只在某个窗口期出现,太急躁容易踩

空,太迟疑又错失良机。懂得把握节奏,不抢不拖,方能在纷繁世事中稳稳接住属于自己的那一份。

挑菜也有学问。有人专挑外表光鲜的,结果回家切开后才发现内里已腐;有人只图便宜,买回一堆水分不足的老黄瓜,炒出来寡淡无味。真正会过日子的人,懂得看根茎是否坚实、闻气味是否清正、摸手感是否饱满。这像极了识人,不能只看言辞漂亮或衣着光鲜,而要观其行、察其心、验其诚。表象易饰,本质难藏,唯有用心分辨,才能避开虚

妄,结交真挚。

菜市场里还常有讨价还价的场面。有的摊主寸步不让,有的却愿意抹个零头。其实买卖之间,不只是金钱交换,更是一种信任的累积。你若斤斤计较,对方自然冷脸相对;你若体谅对方起早贪黑不易,对方也会多送你一把葱慈。人生中的许多关系,亦是如此,亲情、友情、合作,若只计较得失,终将疏离;若彼此留有余地,反而情谊更厚,路越走越宽。

偶尔也会买错菜。本想炖汤,却拎回

一根藕藕;打算清炒青菜,却误拿了苦菊。懊恼之余,只好临时改菜谱,竟意外做出一道新口味。生活从不按剧本上演,计划常被现实打乱。但若顺势而为,接纳变数,或许会在“错误”中发现新的可能。人生没有绝对的弯路,只要心不僵化,处处皆可成风景。

走出菜场,阳光正好。手里提着几样青蔬,心里却装满了沉甸甸的感悟。原来生活的智慧,并不在高谈阔论中,而在这些日日重复的琐碎里。菜场如镜,照见人心,也照见人生。

菜市场里的哲学