

完善收入分配制度 增加城乡居民收入

——学习贯彻习近平总书记全国两会期间关于推进全体人民共同富裕重要讲话系列述评之二

国之致富者，在乎富民。

今年全国两会期间，习近平总书记参加江苏代表团审议时，强调“探索推进全体人民共同富裕的有效途径”，将“增加城乡居民收入”等民生关切摆在突出位置，作为现阶段推进中国式现代化过程中要积极主动解决的课题。

实现全体人民共同富裕，是中国共产党矢志不渝的价值追求，是中国特色社会主义的本质要求，也是14亿多中国人民迈向现代化的必然选择。

习近平总书记曾对共同富裕作出深刻阐释：“共同富裕是全体人民共同富裕，是人民群众物质生活和精神生活都富裕”“实现共同富裕的目标，首先要通过全国人民共同奋斗把‘蛋糕’做大做好，然后通过合理的制度安排把‘蛋糕’切好分好”“要把缩小城乡差距、地区差距、收入差距作为主攻方向”……

一系列精辟论述传递出鲜明信号：增加居民收入，不仅关乎千家万户的“钱袋子”，也是推进共同富裕不可或缺的物质基石。完善收入分配制度，才能真正让改革发展成果更多更公平惠及全体人民。

数据是最有力的见证。回望“十四五”，我国在保障和改善民生、增加居民收入、缩小贫富差距等方面交出一份温暖而厚实的成绩单——

居民收入稳步增长。全国居民人均可支配收入从2020年的32189元稳步提高到2025年的43377元，扣除价格因素影响，2021年至2024年年均实际增长5.5%，与同期国内生产总值增速保持同步。

更令人欣慰的是，城乡收入差距这个“老大难”问题有所改善：2025年，农村居民人均可支配收入实际增速快于城镇居民1.8个百分点。2024年，城乡居民人均可支配收入之比2.34，比2020年下降0.22。

这些跃动的数字背后是千家万户生活变迁可触摸的温度，是居民增收、城乡协调发展的生动注脚。

看成绩，更要看成效、找差距、补短板。正如习近平总书记参加江苏代表团审议时所说的，“要准确把握新形势下人民群众对美好生活新期待和民生工作新特点”。

强调居民增收，算的不仅是当前的“民生账”，更是长远的“发展账”。

从发展规律看，提升居民收入是跨越“中等收入陷阱”、迈向高收入国家的必经之路。国际经验证明，能否形成合理的中等收入群体规模，实现居民收入水平与经济发展水平同步提升，关系到社会结构的稳定性与长远发展的后劲。

从发展需要看，在加快构建新发展格局的背景下，消费对经济增长的拉动作用日益凸显。只有让百姓的“钱袋子”鼓起来，才有助于国内大循环真正“活”起来，形成需求牵引供给、供给创造需求的良性循环，从而确保我国经济在复杂国际环境中能更好抵御风险、行稳致远。

“十四五”时期是夯实基础、全面发力的关键时期，也是全体人民共同富裕迈出坚实步伐的重要时期。面对新形势、新任务，更需精准发力、持之以恒。

着眼未来，要牢牢把握高质量发展这个首要任务，在做大做好“蛋糕”上实现新突破。

“十五五”规划纲要中，“居民收入增长和经济增长同步、劳动报酬提高和劳动生产率提高同步”的表述，是国家对亿万人民的庄重承诺，也是检验发展成色的关键标尺。

同时，“制定实施城乡居民增收计划”首次写入政府工作报告，也意味着促进居民增收将有更长期的、系统的制度性安排。

从政府工作报告的“实施稳岗扩容提质行动”“围绕发展新兴产业、未来产业培育新职业新岗位”，到“十五五”规划纲要的“聚焦重点群体精准实施增收政策”“推动技术工人薪酬和技能‘双提升’”……一系列有力措施将进一步拓宽百姓增收路。

着眼未来，要持续深化收入分配制度改革，在切好分好“蛋糕”上取得新成效。

浙江正在推动高质量发展建设共同富裕示范区。浙江省嘉兴市2025年城乡居民收入比为1.48，远低于全国水平。今年元旦，嘉兴嘉善县仇家村村民排队领“开年红包”的场景令人印象深刻。这些年，村里不仅通过引进品牌商铺、开发商业用地产生收益分红，还把一半收入用于建公园、养老服务中心等民生项目，成为优化收入分配的生动实践。

“十五五”规划纲要提出一系列针对性举措：聚焦初次分配，健全各类要素

市场评价贡献、按贡献决定报酬的初次分配机制，促进多劳者多得、技高者多得、创新者多得；聚焦再分配，加强税收、社会保障、转移支付等再分配调节，优化收入分配格局；更好发挥第三次分配作用，促进和规范公益慈善事业发展，探索慈善有效实现形式……

着眼未来，要在“扩中提低”的同时织牢民生保障网，让更多居民敢消费、愿消费。

稳步扩大中等收入群体规模，推动形成中间大、两头小的橄榄型分配格局，是实现共同富裕的有效路径。当前，我国中等收入群体规模已超过4亿人，未来10多年有望超过8亿人。

翻开今年的“国家账本”，一系列安排释放出鲜明信号：中央财政安排基本养老金转移支付1.25万亿元；居民医保人均财政补助标准提高24元；继续实施学前一年免费教育政策；教育、社会保障和就业、卫生健康、住房保障4项支出合计超过12.4万亿元……财政支出的重心正持续向“投资于”、保障民生倾斜，迈向共同富裕的步伐更加坚实。

实现共同富裕，是一个长远目标，不会一蹴而就，要脚踏实地、久久为功。

当每一个劳动者的“钱袋子”鼓起来，当每一个家庭的“小日子”红火起来，中国式现代化的根基愈发坚实，全体人民共同富裕的梦想更加可期。

（新华社北京3月21日电 记者于佳欣 申敏 吴雨）

首个“国际太极拳日” 当世界共享一个“起势”

3月21日，全球迎来首个“国际太极拳日”。这是联合国系统首个以武术项目命名的国际日，也是继太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录之后，这一中国传统体育文化瑰宝获得的又一国际认可，标志着其作为人类共同文化财富的全球影响力迈入新阶段。

自17世纪中叶形成以来，太极拳已有近四百年传承史，现已传播至全球180多个国家和地区，海内外习练者数以亿计，是传播范围最广、参与人数最多的中华传统体育项目之一。

从黄河岸边的寻常晨练，到联合国教科文组织的国际舞台；从数百年的薪火相传，到全球数亿人共同的“起势”——太极拳早已超越一门拳术，成为中华文明献给世界的东方智慧，促进身心健康、推动文明交流互鉴，书写着“以和为贵”“天人合一”的时代篇章。

陈家沟，温县清风岭上一个不大的村庄。17世纪中叶，陈家沟人陈王廷在家传拳术的基础上，创编太极拳。此后数百年间，这门发源于黄河之畔的拳术，从陈家沟传至全国，又从中国走向世界。

2020年12月，当太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录的消息传来时，得胜鼓在陈家沟敲响。“这是几代中国太极人共同努力的结果，也是世界对中华文化的认可。”国家级非物质文化遗产代表性项目太极拳（陈式太极拳）代表性传承人陈炳说。

今年3月21日，陈家沟的钟声再次为太极响起。中国太极拳博物馆前的广场周边，近千名习练者统一着装，缓抬手、轻落步。大屏幕上播放着一段视频，“太极火炬”自福建武夷山出发，经湖北、河南等地，沿“万里茶道”传向世界各地。福建南平、湖北十堰、河北邯郸等不同城市的人们，也在同一天的晨光中缓缓“起势”。

从城市公园到写字楼空间，从高校社团到健身房课程，越来越多年轻人开始走近太极拳。在北京、上海、广州、成都等地，一些中小学将太极纳入大课间活动；在高校，太极拳课程也逐渐融入体育教学体系……传统武术正以更贴近生活的方式融入日常。

与此同时，太极拳的传播也在“云端”加速。线上公益课、名家直播不断涌现，形成“线上教学+线下指导”的互动模式。动作捕捉技术辅助教学，让发力轨迹更加直观；虚拟数字人演示套路，吸引了更多年轻群体的关注和参与。

在政策支持下，太极拳凭借独特健身价值，与八段锦、五禽戏等一同深度融入全民健身体系。国家体育总局《全民健身指南》将其列为中国传统运动方式，《“健康中国2030”规划纲要》明确提出扶持推广太极拳等民族民俗民间传统运动项目。

首个国际太极拳日前夕，在法国巴黎联合国教科文组织总部，30多个国家和地区的常驻团代表跟随示范动作练习太极；在肯尼亚内罗毕大学孔子学院，当地学生对太极推手；在希腊雅典，中国拳师开展教学交流；在匈牙利布达佩斯，当地太极拳的传习已主要由外国教练面向外国学员展开，逐渐形成自主传承。

“太极拳目前已传播至全球180多个国家和地区。”联合国教科文组织社会与人文科学助理总干事莉迪亚·布里托表示，作为传统体育的重要组成部分，太极拳在促进和平、联结不同人群与世代方面展现出独特价值。

国际社会对太极拳的称呼，也在悄然变化：从“Tai Chi”到汉语拼音“Taijiquan”。“随着中国国际地位和影响力进一步提升，国际社会对中华文化的理解不断加深。”外交学院体育对外交流研究中心主任周庆杰说，“太极拳译名的转变，正是这一过程的生动体现。”

从黄河之滨到寰球各地，当越来越多的人以同一种身体语言迎向晨曦，他们共享的，不只是一招一式，更是关于和谐、平衡与共生的东方智慧。

起势，是开始，也是抵达。

（据新华社郑州3月21日电 记者 桂娟 史林静 袁月明）



特朗普政府被曝向中东大举增兵，包括增派地面部队，军事专家推演——

美军夺取哈尔克岛的三种可能

专家分析，算上正调往中东的部队，美军中东地区的军力可达约5万人，但涵盖多个兵种，包括大量后勤人员，真正能执行夺岛任务的地面部队并不多。不过，美军仍可继续集结更多地面部队，令可用突击兵力超过1万人，这将让美国有足够兵力展开夺取哈尔克岛行动。

三种夺岛方式

美国军事专家指出，美军可选择的夺岛方式有三种：两栖突击、直升机机降和伞兵空降，也可能混合采用这三种方式，但无论怎样都有极大风险。哈尔克岛距伊朗本土仅约25公里，美军进攻部队将时刻处在伊朗岸火力覆盖下。

如果采取两栖突击即从海滩强行登陆，美两栖舰队将通过霍尔木兹海峡时将成为伊朗火力集中打击目标。美国前陆军军官哈里森·曼说，伊朗军队可以在海峡及哈尔克岛周边水域布设水雷，同时利用岸基反舰导弹、无人机以及无人艇发动攻击，任何登陆行动都将处于伊朗地面火炮和火箭炮射程内。

直升机机降虽可避开反舰武器，但所有试图着陆的飞行器都会成为伊朗无人机、导弹和火炮瞄准的目标，同时还受到地面短程防空系统的威胁。另外，美国海军陆战队配备的V-22“鱼鹰”旋翼机和各型直升机，需要多次往

返才能将足够兵力投送到位，这将给伊朗方面充足的时间校准打击参数。

伞兵空降更加充满危险。曼认为，美军空中优势可以压制和摧毁残存的伊朗防空力量，但伞兵着陆时分散较广，容易偏离预定降落区域，可能会溺水或孤立降落在伊方控制范围内。

虽然特朗普政府声称美军已摧毁该岛所有伊朗军事目标，但目前并不确定岛上还有多少伊朗部队。

夺岛后更凶险

军事专家分析，美军即使夺下哈尔克岛，后续局面将更凶险。

一是美军士兵或困在岛上成为“活靶子”。专家分析，美军如果夺取岛上石油设施并占岛驻扎，将极易遭受多种形式的炮击，也可能要面临近身战。而美军如果撤离，则可能会重现类似索马里或者阿富汗撤退的那种糟糕场景。

曼说，对那些“不幸被下令”执行夺岛任务的部队来说，这次行动恐怕不算是“自杀任务”，也很可能演变为“人质危机”。

二是解困霍尔木兹海峡危机的效果有限。哈尔克岛距离霍尔木兹海峡仍有数百公里，占领该岛不一定能阻止伊朗继续利用海峡沿岸设施攻击美国舰船。

三是或迫使美军持续增兵，中东战事更趋复杂激烈。一旦岛上美军陷入困境，美国很可能被迫不断增兵，这让美

军陷入更大规模地面战的可能性急剧升高。

国内政治“危局”

对特朗普政府而言，夺取哈尔克岛的最大麻烦或不在于军事层面，而在于国内政局。美国国内对夺岛这一高风险行动始终存在极大争议。

部分鹰派人士鼓吹夺岛，认为这有助于扼住伊朗经济咽喉，扭转目前战事局面，重现所谓“委内瑞拉行动的辉煌”。

但反对者认为，这一行动将升级战事，带来更大不确定性。

一方面，如果哈尔克岛上石油设施在军事行动中受损，那么无疑将进一步重创石油供应。另外，伊朗或将大举报复袭击海湾地区油气设施。这都将引发能源市场剧烈震荡，让美国经济承受更大压力。美军此前炸岛时据称刻意避开了石油设施。

另一方面，夺岛、占岛、守岛，都可能迫使美军不断派出地面部队，也意味着美国一步步进入“战争泥潭”。这是特朗普政府和美国人非常不愿看到的结果。据美国“数据为了进步”组织最新民调显示，68%的受访美国人反对向伊朗发动任何规模的地面战。

美国国会民主党籍参议员埃德·马基说，夺取哈尔克岛行动意味着“新一轮危机的开始”，可能带来各种“意料不到的后果”。

世界睡眠日 让“睡个好觉”不是难题

3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题是“优质睡眠美好生活”。何谓“优质睡眠”？如何“睡个好觉”？

北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍，常见的睡眠困扰可分为三大类：“睡不着”“睡不好”“睡不醒”。

“睡不着”主要表现为入睡困难，包括失眠障碍、不安腿综合征等；“睡不好”表现为睡眠质量低下，包括睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠行为障碍等；“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠，包括发作性嗜睡、周期性嗜睡等。

相关研究显示，全球30%至50%的人口受到失眠症状困扰，5%至10%的人口患有失眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕提示，如果睡眠障碍每周出现三天以上，持续三周以上，严重影响工作、生活和学习，建议到专业的睡眠门诊咨询。此外，如出现打鼾、鼾声响亮且不规律，或者伴有夜间憋醒现象，需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停，建议及时就医。

他介绍，可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍，目前的治疗方法除药物治疗外，还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗手段，以及心理行为治疗、中医治疗等，帮助患者“睡个好觉”。

什么是优质睡眠？有人认为，“一夜无梦才是高质量睡眠”。

对此，孙伟解释，做梦是正常的生理现象，具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的是频繁的噩梦。普通梦境无需担忧，但如果频繁被噩梦惊醒并影响到白天状态，建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及，越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据，甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即为正常。”孙伟说，随着年龄增长，深睡眠比例逐渐减少，是正常生理变化，不必过分担忧。

他表示，判断睡眠质量最好的标准是白天的精神状态，“如果日间功能正常，那么睡眠就是优质的睡眠”。

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下不动静’五字诀来提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘云介绍，“上”指晚上按时上床；“下”指早晨按时起床；“不”指不补觉、不赖床；“动”指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前3小时内不建议剧烈运动；“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外，专家建议，不要使用酒精等帮助睡眠；限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入；白天避免长时间卧床或睡眠，午睡时间应控制在30分钟以内。

（据新华社北京3月21日电 记者 徐鸣航）



战事持续下的伊朗新年

花卉、盆栽、干果、糖果……各类商品琳琅满目、摆放整齐，男女老少穿梭其间置办年货，这是记者在伊朗首都德黑兰的塔季里什集市看到的景象，所见所感很难与当下战事持续的情形联系起来。

3月21日是伊朗新年诺鲁孜节。虽然美国和以色列持续对伊朗发动军事打击，但生活仍要继续。这几天，德黑兰街头的新年气氛浓了起来。

鲜花是伊朗人常备的年货，寓意春天的到来。集市上，不同年龄段的女性手捧各色花卉，构成节日风景。

市民穆罕默德·礼萨·达比对记者说，今年的节日意义特殊，因为伊朗正处于“战争之中”。“年轻一代应当得到启示，无论我们哪个政府执政，敌人的敌意都始终存在。”谈起新年愿望，达比说，“希望我们的人民能够获得和平。”

（□图文均据新华社电）