



大道行天下

“友谊可是件大事，一个友谊的世界才可能是和平的世界。”

习近平主席曾引用一位外国友人的话，形容友谊的珍贵。在习近平主席心中，人民友好是国际关系行稳致远的基础，是促进世界和平和发展的不竭动力，是实现合作共赢的基本前提。

2026年新春来临之际，一份来自美国艾奥瓦州老朋友的祝福跨越而至。习近平主席随后复信艾奥瓦州友人，并回赠新春贺卡。这是习近平主席连续三年同美国友人互致新春祝福。

习近平主席在复信中写道：“41年前我访问艾奥瓦州，那是习近平第一次访问美国。在活动现场，习近平主席见到了德沃切克夫妇的儿子盖瑞，同他聊起往事：“我当时就住在你的房间，记得有运动衣、球具。第二天你母亲做了丰盛的早餐，有道菜名我至今还记得。”

1985年，时任河北省正定县委书记的习近平率团访问艾奥瓦州，曾住在小镇马斯卡廷的德沃切克夫妇家中。那是习近平第一次访问美国。

“我还记得门牌号是邦尼街2911号。”2023年11月，习近平主席在旧金山出席美国友好团体联合欢迎宴会时，回忆起这段同美国民众面对面交往的经历，“对我来说，他们就是美国。”

在活动现场，习近平主席见到了德沃切克夫妇的儿子盖瑞，同他聊起往事：“我当时就住在你的房间，记得有运动衣、球具。第二天你母亲做了丰盛的早餐，有道菜名我至今还记得。”

盖瑞后来接受采访时说：“我们再和习近平主席见面的时候，他还是那个热情真诚的的人。你可以看见他脸上的笑容，那是发自内心的快乐。”

人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。在对外交往中，习近平主席坦率真诚、从容亲和、重义守信，推动中外人民友好事业发展，为中国特色大国外交赢得广泛国际认同和深厚民意基础。

多年来，习近平主席始终与外国友人保持互动，同他们多次会面、书信往来，为“国之交在于民相亲”刻下温暖而真挚的印记。

2014年11月，习近平主席到访澳大利亚，专程前往塔斯马尼亚州，探望已故前州长吉姆·培根的家人，兑现多年前的一份承诺。

培根的遗孀哈妮·培根对习近平主席说：“他（培根）生前非常期待你访问塔州。”2004年，培根因病去世。

两人的友谊始于1999年。培根访问福建，受到时任福建省代省长的习近平热情接待。培根告诉福建友人，自己非常喜欢习近平，称其“气度不凡”，又像老朋友般亲切随和。

2001年，应时任福建省省长习近平邀请，培根再次率团访

以心相交，成其久远

中国元首外交的世界情怀与大国气派

新华社记者

史霄萌

问福建。得知培根喜欢《鼓浪屿之波》这首歌，习近平特意将这首歌的磁带送给他。培根则邀请习近平到塔斯马尼亚州“走一走，看一看”，习近平愉快答应。

2014年在塔斯马尼亚州首府，家人向习近平主席展示培根生前访华的照片。当看到与培根的合影时，习近平主席动情地说，这些照片我也珍藏着。

海内存知己，天涯若比邻。历久弥新的友谊浇灌出中外友好事业的硕果盈枝。习近平主席向来重视民间友好、民心相通，指出人民的深厚友谊是国家关系发展的力量源泉。

2026年是和中国老挝建交65周年暨“中老友好年”。作为推动两国经贸合作和人文交流的重要引擎，中老铁路也迎来通车运营的第五个年头。

这条承载着老挝人民实现从“陆锁国”迈向“陆联国”梦想的铁路，是习近平主席提出的共建“一带一路”标志性工程，也是中老两国领导人厚植传统情谊的果实。

从勘探考察到规划设计，曾任老挝公共工程与运输部部长的宋玛·奔舍那深入参与了中老铁路建设。他说：“老挝人民想拥有一条铁路很久了。正因为有‘一带一路’，中老铁路才得以修建。”

宋玛·奔舍那是习近平主席的老同学。上世纪60年代，在北京市八一学校求学期间，习近平结识了老挝前外交大臣贵宁·奔舍那的子女。宋玛是其中一位。

2010年和2017年，习近平分别以国家副主席和国家主席身份访问老挝，专门抽时间会见了奔舍那家族友人，与老同学叙旧。他说，“无论如何也要安排时间见见你们”。

宋玛感慨道：“习近平主席是重情重义的真朋友。”

宋玛同习近平主席谈起“不忘初心”这个词。他说，同中国的情谊，就是我们为老中友谊作贡献的初心。他也一直记得习近平主席的话：“铁路一通，昆明到万象从此山不再高，路不再长。”

从与俄罗斯老中青三代友人畅谈文学艺术，到会见越南青年和友好人士代表；从结交塞尔维亚钢铁厂的工人朋友，到与柬埔寨王室的友好往来，再到通过书信与各国友人亲切交流，习近平主席始终珍视每一段跨国情谊，用真诚架起一座座相知相亲的桥梁，彰显中国外交重情尚义的鲜明品格。

“唯以心相交，方能成其久远”。真正长久的友谊，建立在理解、尊重与真诚之上。正如习近平主席所说：“正是人民友好的涓涓细流，汇聚起了促进世界和平和发展、推动构建人类命运共同体的磅礴力量。”

新华社北京8月7日电

以全民健身托举健康中国

新华社记者

8月8日，我国第18个全民健身日如约而至。各地把体育活动办到群众家门口，推动体育生活化、健身常态化、健康全民化。

自2009年设立以来，全民健身日已从一年一次的活动日，延伸为贯穿全年的健康生活方式，拓展成惠及全民的鲜活生活实践。

——全民健身之要，在于夯实体育强国、健康中国的压舱石。

“我们要继续大力发展以人民为中心的体育事业，推动全民健身和全民健康深度融合，向着建设体育强国、健康中国的目标不断迈进。”习近平总书记这一重要论述，指明了全民健身赋能体育强国、健康中国建设的意义所在和路径所向。

遍布城乡的“15分钟健身圈”不断完善，“村超”“城超”等形式多样的群众赛事活动蓬勃开展……截至2025年底，全国共有体育场地500.37万个，人均体育场地面积达3.11平方米，经常参加锻炼人数比例近四成。

全民健身公共服务体系越织越密，不断为体育强国筑牢坚实基础，持续为健康中国提供重要支撑。

“十五五”规划纲要首次将“加快建设体育强国”纳入“加快建设健康中国”篇章，提出“推动从以治病为中心向以健康为中心转变”。《体育强国建设“十五五”规划》《全民健身计划（2026—2030年）》先后印发，共同勾勒出未来五年全民健身事业高质量发展的清晰蓝图。

从全民健身上升为国家战略，到“广泛开展全民健身活动”连续写入党的十九大、二十大报告，再到“十五五”开局之年一系列文件相继出台，全民健身的制度保障愈发健全。

各地各部门在行动。国家卫生健康委、国家体育总局等16部门联合启动“体重管理年”三年行动；教育部“新春第一会”强调教育树立“健康第一”理念，要求落实中小学每天一节体育课；运动干预进入家庭医生签约服务包，健身设施与基层慢病管理服务点协同布局。

以全民健身托举全民健康，政策层面持续引领，社会关注也不断升温。

“医体融合”“运动处方”成为热词；“国家不让你胖”“国家喊你存肌肉”先后刷屏；一度“脆皮”的年轻人开始崇尚健身，并戏称为“备战奥运”——从“被动治病”到“主动健康”，从盲目节食到科学运动，健康与健身理念日益深入人心。

——全民健身之美，在于丰富幸福生活的新场景。

健康是幸福生活最重要的指标，健

康是1，其他是后面的0，没有1，再多的0也没有意义。习近平总书记以形象的比喻，阐明了健康的分量，也为全民健身事业标注了深厚的价值底色。

要夯实这个“1”，运动健身是经济有效的重要途径。

每天锻炼一小时，幸福生活一辈子。信念背后，是一个个真实场景：晨光熹微，城市公园健身族、暴走团成群结队；暮色降临，社区球场羽毛球、篮球赛轮番上演；“跑马”热如火如荼，“跑山”潮方兴未艾，越来越多的民众把运动健身融入生活日常。

没有全民健康，就没有全面小康。全民健身事业的发展，一头连着人民群众的幸福感、获得感，一头连着国家发展、民族进步的软实力。

各地精准对接群众需求，老旧小区边角地变身“口袋健身房”，公园绿地嵌入智能健身路径，滨河步道串联城市运动脉络。盘活闲置空间、补齐设施短板，群众健身从“去哪练”的烦恼变成“出门有”的便利。

体魄强健，才有生活滚烫；身心安宁，方有岁月绵长。亿万百姓在运动中守住生命的“1”，万家幸福便有了牢靠的依托。

办赛、营城、兴业、惠民。从“村超”到“城超”，群体赛事活动遍地开花、持续火爆。

运动场上，奋勇争先、激情呐喊，城市乡村的精气神集中迸发，携手拼搏的向心力同频共振。

运动场上，“村超”持续将“观赛流量”变“文旅留量”，“反超”实现“1元门票带动7.3元周边消费”，“超额”拉动全省夜间消费总额同比增长30%……“票根经济”、文旅旅商的创新链接，激活了产业新动能，促进了区域新发展，提升了群众获得感。

需求驱动供给，时尚引领消费。随着滑雪、越野、骑行、攀岩等新兴运动成为不仅限于年轻人的社交场，户外运动“玩”出个万亿级产业，冰天雪地正在变成金山银山。

当全民健身热潮在神州大地涌动，其释放的“乘数效应”已远超运动本身，在经济社会高质量发展中撬动更多消费新场景，注入更多民生幸福感。

——全民健身之本，在于守护民生福祉的生命线。

习近平总书记指出：“从体育强国到健康中国，人民的健康、人民的体质、人民的幸福，都是一脉相承的。”

全民健身，根本是“民”，要义在

“全”。它不是少数人的“竞技场”，而是全体人民的“生活场”。无论银发垂髫、城市乡村，只有全民共享运动红利，才能为增进民生福祉、厚植幸福根基注入源源不断的动能。

“体育锻炼多一些，‘小胖墩’、‘小眼镜’就少一些。”在习近平总书记的殷切关心下，青少年科学健身普及和健康干预写入政府工作报告，让孩子们“身上有汗，眼里有光”的共识正在重构健康教育生态。

在“积极老龄观、健康老龄化”理念的指引下，运动在保障超三亿老年群体的身体健康、生活质量上发挥着不可或缺的作用。

服务“一老一小”等人群、推进城乡健身服务均等化、打造“全龄友好”健身空间，成“十五五”全民健身工作重点。

《全民健身计划（2026—2030年）》要求，中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时，推广“长者运动健康之家”等社区多功能健身场所，并首次将外卖骑手、快递员等新就业群体纳入保障范围。

《体育强国建设“十五五”规划》提出，统筹城乡体育基础设施一体化建设，推动场地设施适老化、适儿化、无障碍建设和改造，不断满足全人群健身需求。

不分地域人群，无论年龄职业，健康中国的道路上，一个都不能少。

截至2025年底，我国国民体质合格率升至84.9%，优良率为30.9%。亿万百姓成为全民健身事业实实在在的参与者、受益者。

民是宗旨所系，人是价值所向。始终以来民需求为导向，以群众满意度为标尺，全民健身之路在新时代中国越走越宽广。

如今，全国375个国民体质监测站点提供常态化服务，社区运动健康中心开展试点建设，部分三甲医院开设运动康复门诊……

当运动成为生活常态，健康成为民生底色，“健康中国”正在从政策文件中的宏大愿景，落地生根为百姓身边热气腾腾的日常图景。

每一张运动时的笑脸，每一场球赛的欢呼，都是这图景中最真实的笔触。以全民健身之姿，勾勒健康中国的生动剪影；以全民健身之势，汇聚奋进新征程的磅礴力量。

新华社北京8月8日电



从“一捆发菜”到“万家发财”——山海同心铺就振兴路

新华社记者 张宋红 马丽娟

一捆挂在窑洞顶上的发菜，曾是宁夏西海固人家里的宝贝。因谐音“发财”，寄托着苦瘠土地上百姓对温饱富足最朴素的向往。

然而，过度采挖发菜，却加剧生态退化，当地一度陷入“越挖越穷、越穷越挖”的恶性循环。

闽宁携手，千里同心。在习近平同志部署推动下，一场跨越山海의长情奔赴，让苦瘠之地山川巨变，更让百姓对美好生活的朴素向往变为现实。

寻一条生活出路

“我还能动弹咧！放着钱不挣干啥呢？”

“屋里又不差你这点辛苦钱，在家享清福不好吗？”

71岁的冯秀花觉得身体硬朗，想着干些零活补贴家用，结果遭到儿子数落。冯秀花晓得儿子心疼自己，可穷了半辈子，有钱不去挣，心里总觉得空落着。

冯秀花的家位于宁夏中宁县喊叫水乡，地如其名，十年九旱，靠天吃饭，犹如西海固旱塬上一声干渴的呐喊，百姓日子过得恹恹。直到1997年，冯秀花一家7口人，仍挤在两孔传了三代的破窑洞里。

1997年4月，时任福建省委副书记、福建省对口帮扶宁夏领导小组组长的习近平同志，第一次来到西海固调研，走进冯秀花家，目睹家徒四壁的窘迫景象，深受触动。后来习近平同志多次回忆这一幕：“在他们家转了一圈，最后看到窑洞顶上吊了一捆发菜，就这么个值钱的东西。”

发菜，滋生在西北戈壁荒漠上一种细如发丝的陆生蓝藻，因谐音“发财”，寓意吉祥，一度被各大餐饮业追捧，市场上一斤能卖十几块。这也成了西海固百姓摆脱贫困、发家致富的希望，日常用度、孩子学费等，全靠挖发菜的收成。

“半夜就得上山，趁着有露水，用铁丝耙子像梳头发一样把发菜一点点刮下来，几天才能攒一小袋。”冯秀花说，有人为了多挖点，干脆在山上掏个地窝子住下。

“谁想受那罪？没办法，天不下雨，没收成，人就心慌的哟，到处找着挖发菜。遇上收成差的年份，一捆发菜要撑全家两三个月的生计。”冯秀花叹了口气说道，“卖了钱，赶紧换米面油盐。”

细细发菜，牵系着西海固百姓柴米油盐的日常，可这寓意“发财”的发菜，挖多少才能真发财？

命运的转机，来自习近平同志那次西海固之行。1996年，党中央部署东西部地区开展扶贫协作，福建对口帮扶宁夏。1997年西海固6天的所见所闻，让习近平同志对闽宁协作的模式有了更深刻的思考。在他的部署推进下，一场跨越山海、改天换命的闽宁协作大幕徐徐拉开。

打井窖，解决人畜基本饮水问题；坡改梯，提升土地产出；一方水土难养一方人，那就换个思路，“吊庄移民”搬出大山寻生路……

30年来，福建先后安排39个经济较发达的县（市、区）结对帮扶宁夏9个贫困县和贫困镇，累计投入援助资金76.8亿元，援助项目4000多个……

在闽宁协作助力下，2020年，宁夏80.3万户冯秀花一样的农村贫困人口全部脱贫，西海固彻底撕掉了“苦瘠甲

天下”的标签，迈上了乡村全面振兴的新征程。

“现在住得也敞亮，每月国家还给我发养老金等各种补助，加起来就有800多元咧。”冯秀花的脸上笑开了花。

铺一条产业富路

8月的宁夏同心县，一派丰收图景。虎湾子村千亩果园铺展，清甜果香萦绕山谷。村民虎林穿梭林间，黝黑的脸上透着笑容：“今年收成不赖，前一阵子红光梅杏就卖了20万元咧！”

今年53岁的虎林，早些年主要的营生就是挖发菜。“辛苦不说，一年到头挣不下几个钱，还把地挖废了，今天想来真不值当。”

喊叫水乡周段头村党支部书记周俊对此深有体会。8岁起就跟着父母上山挖发菜的他，眼瞅着植被被越挖越少，风沙一年比一年大。“一耙子下去，像剥地皮一样，连带着草根一并刮走。”

大规模掠夺式的采挖，让本就脆弱的生态雪上加霜。“越挖越穷、越穷越挖”的恶性循环，如同环环相扣的枷锁，锁住了这片土地的生机。

风从海上来，湿润了苦瘠之地。

落地生态帮扶项目，带动村民退耕还林，发展绿色产业……闽宁协作初始，就强调产业发展与生态保护一体推进。

菌草技术发明人、福建农林大学教授林占梅带领团队千里赴宁，让菌草技术在宁夏全面开花，带动上万亩户增收致富。在彭阳县，闽宁协作资金支持建成的闽宁现代循环农业科技示范园，如今年产鲜菇1800吨，年产值2000余万元。

福建农林大学乡村振兴学院副院长张国防曾带着团队18次奔赴固原市，参与林草产业试验示范，工程累计推广265万多亩，大果榛子、红梅杏等经果林亩产值最高逾9000元。

山海携手，山乡巨变。一度因挖发菜而导致沙化的土地重见新绿。感受到时代变化的虎林，扔掉了陪伴多年的发菜耙，承包了300亩荒山，引水上山种果树。看着树木一年年地壮，荒山一季季地绿，腰包一天天地鼓，虎林心里淌蜜般甜，逢人便说：“要想富，先种树，这才叫真‘发财’。”

山海携手，兴业富民。一条以产业协作为重点的致富路在塞上大地越走越宽。

罗山脚下，福建惠安与宁夏红寺堡共建的现代设施农业产业园里，番茄、辣椒等挂满藤蔓。“去年产值2000多万元，为村集体增收180万元。”吴忠市红寺堡区杨柳村党支部书记马志瑞笑着说。

六盘山下，固原市泾源县集美村，自引入厦门市一家包装出口企业建起帮扶车间，就订单不断，40多个村民变身产业工人。“我们一切工作都锚定联农、带农、富农的目标，关键要让产业立得住，让农民有钱赚。”福建省第十四批援宁干部、泾源县委副书记王树强说。

贺兰山下，永宁县闽宁镇，8万亩荒滩变身“葡萄绿洲”，农户种植葡萄亩均增收3000元以上，葡萄酒综合产值超过30亿元。已成长为酒庄车间主任的闽宁镇原隆村村民刘莉感慨万千：“这样的日子以前做梦都想不到。”

闽宁协作30年，两地坚守生态红线，以培育绿色产业促进富民增收。2025年宁夏人均地区生产总值达到

77981元，较1996年增长近19倍。与此同时，区域生态底色持续向好，宁夏森林覆盖率提升至12.98%，草原综合植被盖度达到57%。

再访今日西海固，山川披绿，生机盎然，哪还是昔日“苦瘠甲天下”的苦焦模样！

启一条未来新路

“家人们，正宗中卫晒瓜，甜到您的心尖尖！”

在喊叫水乡石泉村，“90后”金宁海正在瓜地里直播带货。

金宁海是土生土长的西海固人，小时候，金宁海经常听父亲跟他讲靠挖发菜上学、过日子，一心想着发财的事。他曾忍不住问过一句：“爸，挖发菜真的能发财吗？”父亲半晌没回话，只深深叹了口气。

如果说老一辈人的记忆是戈壁挖发菜的苦，那么金宁海的青春，就是山海协作赋能的甜。闽宁协作30年，不仅改写了山川地貌，更深刻改变了几代人的命运。

30年来，闽宁两地坚持将保障和改善民生作为一切工作的出发点和落脚点，把有限的帮扶资源重点投向民生。福建累计选派7000多名教育、医疗等领域人才赴宁夏开展帮扶，推动122所学校、41家医院结对帮扶宁夏84所学校、29家医院……各项社会事业不断推进。

金宁海就是在闽宁协作教育帮扶的大背景下上了大学，后又远赴美国攻读硕士。可走得越远，心里越放不下父亲的那声叹息。2023年，已经入职新能源企业的他毅然辞职，成了一名“三农”自媒体博主。去年，他的短视频账号粉丝量突破40万，通过直播帮农户卖出去1万多吨晒砂瓜。

这样的故事，在闽宁协作的岁月里不断涌现，新一代同心逐梦，以青春力量续写山海新篇章。

在闽宁镇玉海村，移民二代李小龙放弃城里年收入四五十万元的高薪，2022年回村担任村党支部书记。一上任，他便借力闽宁协作资源谋划发展转型，带领全村种植沙地大葱、香芹等经济作物，他把福建“数字乡村”经验搬回来，在村里搭建电商站点和直播助农基地……几年下来，村集体收入从2021年的99万元增至2025年的205万元。

“如果说第一代移民是为我们打基础，那我们这代，就该创造更美好的未来。”李小龙说。

拔掉穷根，“输血”重要，“造血”更重要。2024年建成投用的闽宁产业园，正是闽宁协作培育内生动力的重要载体。福建援宁干部陈志舟扎根贺兰山下，全程参与园区规划建设与招商运营。如今园区已有30多家企业入驻投产，食品加工、绿电算力等产业集群加速成形。闽宁协作推动内生动力的重要载体。福建援宁干部陈志舟扎根贺兰山下，全程参与园区规划建设与招商运营。如今园区已有30多家企业入驻投产，食品加工、绿电算力等产业集群加速成形。

两地资源互补、双向赋能，让更多群众共享产业发展红利。”陈志舟说。

八闽与塞上山海偕行、同心相连，共同绘就幸福图景，走出了一条先富带后富、促进共同富裕的康庄大道。

在冯秀花家，昔日挂在窑洞顶上的那捆发菜，早已不知去向。

田野上，成片的庄稼绿浪翻涌。今年，又是一个好收成。

新华社银川8月8日电

大同传统能源“老树”发“新枝”

绿色转型 传统火电走出“低碳新路”

盛夏时节，万物竞秀，革故鼎新之势，正起晋北。

国电电力大同湖东电厂2×100万千瓦项目建设现场，两座高达210米的高型间冷塔巍然矗立，建设者们抢抓施工黄金窗口期，奋战在办公楼、汽机房、锅炉房等关键施工点位，全力冲刺年底投产目标。

这里，正在书写火电清洁高效利用的新篇章。该项目通过建设2台100万千瓦超超临界一次再热间接空冷燃煤机组，替代大同第二发电厂6台20万千瓦小机组。

不仅是规模的扩张，更是技术的迭代。北方缺水，火电项目往往受困于水。国电电力湖东电厂却另辟蹊径：生产用水全部取用城市饮水。

在节水减排、废水治理上，项目创新采用“一体化预处理+低温烟气余热浓缩+高温烟气干燥固化”工艺，深度挖掘机组

自身烟气余热资源，借助高温烟气实现高浓度废水干燥固化。推行一水多用、梯级复用模式，对各类生产废水实施统一收集、科学调蓄、规范处理、循环利用。

绿色转型，不止于此。晋北能源同热三2×100万千瓦煤电工程项目建设同样如火如荼。该项目深度结合煤电与新能一体化发展路径，通过煤电灵活性改造提升新能源消纳能力。项目建成后，预计年发电量约92亿千瓦时。

“十四五”以来，我市9家燃煤电厂完成超低排放改造，实施“三改联动”机组容量1459万千瓦，煤电清洁高效利用水平不断提高。

智能化让采煤更安全高效，高端化让煤炭更“值钱”，绿色化让电厂更“环保”。这不仅技术的革新，更是思维的突破。作为国家重要能源基地，大同正以实际行动证明：传统能源不等于落后产业，只要路子对、步子实，老基地也能焕发新活力，为国家能源安全提供更坚实的支撑。

在转型发展中实现高质量发展、可持续发展

（上接第一版）主动对接低空经济产业链发展需求，围绕“聚焦通航产业和低空经济，融入区域发展大局，服务全省转型发展”的办学定位，建立“专业对接产业”动态调整机制，精准对焦行业、地方企业急需的岗位

需求，实现专业设置与产业需求“同频共振”；以“双高计划”建设为引领，持续深耕无人机应用技术等省级高水平专业群，深化产教融合、校企合作育人，推动人才培养与企业需求有效衔接，以实实在在的育人成果回

应社会关切，为地方经济社会高质量发展提供高质量技术技能人才支撑，为全省转型发展注入通航职教动能。

本报记者 闫昌 史涛涛 吴华 苑捷 张彩峰