

“我们倍感荣幸与温暖”

——习近平主席和夫人彭丽媛回赠新年贺卡让美国青少年和友好人士深受鼓舞

■新华社记者 吴晓凌 孙浩 乔继红

1月1日，国家主席习近平和夫人彭丽媛向美国华盛顿州中学师生代表回赠新年贺卡，致以新年祝福，希望中美两国青少年“加强交流互动，增进相互了解，传承传统友谊，为推动中美关系发展、促进世界和平贡献力量”。

面向未来的寄语，亲切温暖的鼓励，再一次跨越大洋引发热烈反响，为和平与友谊凝聚起广泛共识。

“我们倍感荣幸与温暖。”“我愿意成为中美友谊的传承者。”“我期盼同在中国结交的好朋友早日重逢。”从寄送贺卡的美国师生到多年从事对华交流合作的美国“老朋友”，他们在接受新华社记者采访时纷纷表示，将尽己所能，为促进中美友好继续贡献力量。

促进友好的桥梁

习近平主席和夫人彭丽媛在贺卡中鼓励中美两国青少年继续积极参与“未来5年邀请5万名美国青年来华交流学习”倡议。从农历龙年春节到2025年元旦，习近平主席夫妇两度向来自华盛顿州的师生代表回赠贺卡，都谈到这个共同的主题——“5年5万”倡议。

此前，美国华盛顿州美中青少年学生交流协会和林肯中学、体育场中学曾参加“5年5万”倡议访华的师生代表向习近平主席夫妇和中国人民致新年贺卡。“喜迎新年，和平万岁，中美友谊长存！”贺卡上写满了百余个签名，一些签名旁还画着爱心、笑脸。

华盛顿州美中青少年学生交流协会共同主席周树琪说，当地友好人士和青少年连续两年收到习近平主席夫妇回赠的贺卡，彰显习近平主席对两国青少年交流的高度关注与支持，一封封跨越而来的贺卡、信函是“两国友谊的象征”和“连接青少年的桥梁”，“给予我们前进的动力”。

据周树琪介绍，包括林肯中学在内，2025年面向更多学校的访华计划正在稳步推进，从人文到科技、环保领域，交流内容越来越多元化，对美国青少年很有吸引力。

体育场中学校长香农·马歇尔对记者说，收到习近平主席夫妇的新年祝福“真是一件美好的事情”。就在参与寄送贺卡前，她同2024年访华的学生们聚在一起，听孩子们回忆在中国的见闻，聊起同中国朋友一直保持的联系。

“中国之行内容丰富，意义重大，美中学生之间建立起持久的友谊。”她期待着2025年能组织更多学生亲身感知中国。

林肯中学、体育场中学过去一年间组织多批学生访华交流。孩子们登上古老的长城、走进现代的“鸟巢”，用毛笔写汉字，也一起演奏摇滚乐，真切感受中国人民的热情与友好，也结交了许多中国朋友。

参与寄送贺卡的林肯中学学生布赖恩·苏伊说，收到习近平主席夫妇回赠贺卡让他十分激动，令他重温起在中国访问时感受到的热情和友好。如果有机会重访中国，他想再次见到中国朋友。“我愿意成为中美友谊的传承者，我相信中美年轻一代加强联系会让世界变得更加美好”。

体育场中学学生露西·阿塞诺说，很荣幸能参与寄送贺卡。“我想通过贺卡表达的是，和平与友谊可以通过人们的共同努力实现”，这正是她中国之行所思所感。“我在中国遇到的每个人都友善、可爱，我永远不会忘记这段经历。一位中国朋友告诉我，我们在相处中逐渐意识到彼此并无

不同’。我想这是对友谊最好的诠释。”

“为增进中美两国人民特别是青年间的友谊添砖加瓦”“与中国青少年交心交友、互学互鉴”“培养既了解中国也熟知美国的青年使者，为促进中美友好搭建更多桥梁”……过去一年间，习近平主席多次通过书信、贺卡寄语美国青少年和各界友好人士，鼓舞了许许多多年轻的心。

如今，“5年5万”倡议的年度规划已超额完成：一年来，1.4万名美国青少年赴华交流学习，打开了感知和了解中国的一扇扇窗口，搭建起两国年轻人相知相亲的一个个平台。

美国库恩基金会主席罗伯特·劳伦斯·库恩告诉记者，与美国人民的会见交流、书信往来体现了习近平主席对人民友好往来的一贯重视。“在发展国与国之间关系时，习近平主席强调人民与人民之间关系的重要性。”

跨越时空的友谊

从面对面交流到书信往来，习近平主席多年来同林肯中学师生保持着温暖互动。1993年，时任福州市委书记的习近平同志曾到访林肯中学。2015年9月，习近平主席应邀访美时再次来到林肯中学，鼓励孩子们多到中国走走看看。

此次参与寄送贺卡的多位师生代表是这段友谊佳话的亲历者、传承者。

2015年，在林肯中学礼堂，习近平主席和夫人彭丽媛共同欣赏了林肯中学合唱团学生和福州教育学院附中学生的合唱表演。

当时的亲历者、学校音乐老师琳恩·艾森豪威尔2024年三次带领学生访华。“学书法、合唱、练太极拳，学生们与中国朋友沉浸在人文交流中，真是一件乐事，这些记忆值得永远珍藏。我鼓励他们讲述跨洋友谊的故事，友谊正是通过共同经历而成长。”

让她感触最深的是，2024年9月24日，同2015年林肯中学的演出时隔9年，彭丽媛教授在北京市第八中学出席“中美友好 青春同行”中美青少年文体联谊活动，同美国师生们亲切交流，鼓励“中美两国青少年相知、相交，为中美关系注入正能量”。活动最后，中美青少年齐声合唱中文和英文歌曲。

艾及这些难忘瞬间，艾森豪威尔感慨道：“我们应该携手努力为下一代留下一个更美好的世界，这是我们团结在一起的意义。”

美国学生庄荣宁是2015年参与演出的合唱团成员之一，也参加了2024年9月的联谊活动。2024年，从早春到金秋，在北京大学留学的他参与接待了多批访华交流的美国师生。

“习近平主席2015年在林肯中学鼓励我们‘读万卷书，还要行万里路’，激发了我到中国求学深造的梦想。”庄荣宁说，他欣喜地看到越来越多的美国青少年飞越太平洋，前来感知“魅力无限的中国”，这种交流合作“对于构建更加和谐稳定的国际关系具有宝贵价值”。

美国艾奥瓦州友好委员会董事会成员卢卡·贝隆很高兴得知，习近平主席夫妇在回赠华盛顿州师生的贺卡中欢迎更多青少年参与“5年5万”倡议。他说，艾奥瓦州过去一年积极响应倡议，“这让美国年轻人有机会到访中国，探索共同的兴趣，了解文化的相通和差异，继续发展彼此之间的

友谊”。

贝隆说，2025年是习近平主席首次赴美访问、同艾奥瓦州人民结缘40周年。“我想告诉年轻人，习近平主席1985年之行种下的种子，已经成长为中美友好的大树，友谊和合作对中美两国人民意义重大。”

同样来自艾奥瓦州的友好人士盖瑞·德沃切克告诉记者，新年贺卡再次彰显习近平主席对中美民间交流、人民友好的一贯重视。“我深刻认同习近平主席的观点，中美关系希望在人民，基础在民间，未来在青年，活力在地方。传承友谊的最好方式就是让下一代通过这样的交流建立新的友谊纽带。”

“习近平主席提出的‘5年5万’倡议正是我们需要的，将对中美两国人民之间的关系产生深远影响。”美国“鼓岭之友”召集人穆言灵告诉记者，来自美国多地的青少年参与“5年5万”倡议，探访包括鼓岭在内的中国各地，同中国青少年交流互动，这很有意义。“交流是信任的基础，信任对友谊至关重要。”

维护和平的力量

2025年是中国人民抗日战争和世界反法西斯战争胜利80周年。美国华盛顿州中学师生代表在贺卡中致敬历史：“纪念抗战胜利80周年，纪念世界反法西斯战争胜利80周年。”习近平主席夫妇在回赠贺卡中说，第二次世界大战期间，中美共同为和平和正义而战，两国人民的友谊经受了血与火的考验，历久弥新。

华盛顿州美中青少年学生交流协会副会长庄汉杰告诉记者：“我们在贺卡上写下‘和平万岁’和‘友谊长存’，希望向两国青少年传递维护世界和平的意义和对未来和平的憧憬，鼓励他们传承这份珍贵的友谊。”

庄汉杰说，习近平主席夫妇在回赠贺卡中强调中美在二战期间合作的历史，具有启示意义。“理解历史、铭记历史对年轻一代具有深远影响。即便双方存在分歧，也可以通过对话与合作实现和平共处，共同维护世界和平稳定。”

参与寄送贺卡的林肯中学学生威廉·费拉盖正是在中国之行中萌生对历史的浓厚兴趣。他曾听“飞虎队”老兵亲自讲述二战期间中国村民冒着巨大风险营救美国军人的故事。“我们的世界现在和未来都不需要战争，我希望美中两个大国之间只有和平与友谊。”

“很受鼓舞！”听到跨洋贺卡的新闻时，美中航空遗产基金会主席杰弗里·格林正在成都为组织新一批美国青少年参与“5年5万”倡议而联络奔走。格林告诉记者，习近平主席多次讲述“飞虎队”的故事，强调学习历史、传承“飞虎队精神”，他对此深感认同。

正是在习近平主席鼓励下，该基金会2024年积极推动“飞虎队友谊学校和青少年领袖计划”。目前已有60多所中国中学和大学、20多所美国中学和大学参与其中。一年来，基金会第一次组织美国青少年访华，来自美国11个州的学生到访北京、云南等地，亲身感知中国。2025年，访华交流规模预计还将继续扩大。

“我感到非常自豪。”格林说，“要让美国青少年自己了解中国，而不是仅仅依靠美国的电视、网络。他们逐渐理解了80年前美中合作的重要性，也领悟到未来美中人民之间存在着巨大的合作机会。”

新华社北京1月4日电



乐享冰雪

1月4日，游客在国家速滑馆体验滑冰。周末，许多游客来到北京国家速滑馆，享受冰雪带来的乐趣。

■新华社记者 张晨霖 摄

国家医保局整合规范 眼科类医疗服务价格项目

新华社北京1月4日电(记者 徐鹏航)国家医保局近日正式印发《眼科类医疗服务价格项目立项指南(试行)》，整合规范眼科类医疗服务价格项目，助力守护眼健康。

据悉，眼科类立项指南将563项技术规范项目映射整合为125项，分为临床诊疗类项目、非手术治疗类项目和手术类项目三大类。其中，在临床诊疗类项目中，对可能存在重叠的眼科检查项目，如“眼压检查”和“眼压检查(青光眼激发)”明确不得同时收费。

在规范统一现行价格项目的同时，立项指南对技术劳务价值高、风险程度大的复杂情况和复杂操作，实行复杂情况单独立项，体现技术难度差异。例如，明确设立人工晶状体植入费，并根据患者病情不同设立常规、复杂情况。为防止出现晶状体位移，需悬吊人工晶状体或植入张力环时，手术难度显著提高，可按复杂情况收费。

针对眼科医疗服务中美容类项目的特殊性，立项指南在计价说明中明确眼袋整形术、重睑术(双眼皮手术)等属于美容整形常用项目，供各地在制定价格管理方式时参考。为积极支持新技术转化，立项指南将目前群众熟知的“飞秒激光近视矫正手术”单独立项。

此外，立项指南还关注儿童近视、弱视问题，设立“散瞳验光”“显著验光”“视功能训练”等多个项目，促进近视、弱视儿童早诊早治。

国家医保局表示，规范化标准化的价格项目体系，将进一步推动医疗机构有效弥补眼科诊疗方面的不足和短板，为优化眼科医疗服务提供有力支撑。

小寒最冷“三九”来 保暖温补护阳气



小寒时节养生防病重在防寒和护阳气，可在做好保暖的同时适当运动和进补。

小寒时节科学养生防病

■新华社发 商海春 作

新华社北京1月4日电(记者 田晓航 帅才)5日将迎来二十四节气中的“小寒”，因隆冬“三九”基本处于这一节气内，小寒往往是一年中最低的时期。中医专家认为，小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气，可在做好保暖的同时适当运动和进补。

中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东介绍，小寒时节寒湿较重，寒为阴邪，主收引凝滞，易伤阳气，常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅，诱发寒证、痛经。女性则容易出现痛经、月经不规律等。

“因此，小寒养生不但要遵循‘秋冬养阴’的原则，还要格外注意保护阳气。”唐旭东说，外出应做好保暖，护好头、颈、腰等重点部位；宜保持充足睡眠，以帮助阳气潜藏、阴精蓄积；可选择散步、慢跑、打太极拳等运动增强抵抗力，户外运动时宜采用鼻吸口呼方式，并在运动前充分热身；还可多晒太阳，以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

冬季进补能够补养精气，为来年的健康打下基础。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白介绍，小寒时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物，还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等，最好不吃寒凉生冷之品。

李蕊白同时提醒，进补不宜过急，晚餐应节制饮食，以顾护滋养脾胃；体质偏热、易上火的人应“缓补”，补益太过易导致体内积热，出现口腔溃疡、上呼吸道感染、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中医药适宜技术来调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒，小寒是养肾的好时机，艾灸大椎、足三里和关元等穴位有一定的温补肾阳功效，可增强人体免疫力；睡眠不好的人可尝试晚间泡脚十五分钟左右，这样有助于驱寒和促进血液循环，可在一定程度上改善睡眠质量。

(上接1版A)支持企业应用新工艺、新技术、新设备、新材料开展技术改造，用足用好设备奖补、贷款贴息、技改基金等技改奖补政策工具，加速企业转型升级。

去年以来，欧诺威年产19万件高端机床功能核心部件制造项目、欣怡翔高端装备精密部件及复合型纳米吸波材料生产基地项目等97个在统项目完成工业技改投资31.17亿元，增幅15.5%，机床附件企业累计购置进口先进加工设备近100台、国产高端加工设备200余台，有力保证了产品质量。促进自主研发能力提升，鼓励企业积极适配高端市场需求，强化自主研发，设计制造专用、非标数控刀具等行业前沿产品，采用GB、ISO、DIN、ANSI、JIS等不同标准，在产品质量和通用性方面筑牢优势。欧诺威在高精度刀柄、筒夹等传统产业基础上，新研发可转位刀盘，具有低阻力、低振感、抗崩刃等特点，有效提高被加工表面粗糙度，可替代进口产品的使用。德瓦斯高精度数控刀柄系列产品精密

用好“蓄水池”提升竞争力

积极构建创新平台体系，实施“酒回回”创业工程，用好返乡人才“蓄水池”，“周末工程师”青年人才助企服务队机制，支持企业深化与山东大学、济南大学、济宁职业技术学院等高校院所产学研用合作，鼓励企业共建企业技术中心、重点实验室、博士后工作站，提高企业研发能力和科技成果转化产业化，提升核心竞争力。累计为企业引入硕士人才30

新突破，是济宁高质量发展的必然选择。要持续推动增绿扩绿护绿，坚决打好污染防治攻坚战，完善绿色低碳新型能源体系，守护好济宁的生态环境，推进经济社会发展绿色化、低碳化。

加大保障和改善民生，在增进民生福祉上实现新突破，是济宁高质量发展的根本目的。要全力稳就业促增收，全力办好人民满意教育，全力提升医疗服务，全力拓展文体健康服务，全力抓好“一老一小”，全力完善社会保障体系，扎实做好各项民生保障工作，让群众幸福更有质感。

加大守牢安全发展“一排底线”，在防范化解重点领域

务供需对接渠道，力争人力资源服务业营收突破100亿元。

聚焦激发市场主体活力，靶向解决企业难题。强化惠企政策落实，研究推出新一轮就业创业政策措施，持续强化政策资金对上争取，推行惠企便民政策免申即享、直达快享，持续释放政策红利。强化创业扶持政策，实施“创业济宁”行动，深化创业担保贷款“一站式”服务模式，

服务乡村全面振兴。

强化生态修复，全力推动山水林田湖草一体保护。落实耕地占补平衡改革要求，稳妥推动耕地面积增加，整体工作保持全省前列。高标准完成“十四五”期间历史遗留矿山修复任务，确保大中小型绿色矿山建成率分别达到90%、80%、70%以上。进一步挖掘乡村绿化空间，巩固提升荒山

同时，还围绕“寻味任城”主题，拍摄推出了《寻味任城：醋肉丝》《寻味任城：老味羊汤》《寻味任城：炒鱼片》等20余集特色美食短视频，在全媒体平台刊播。一段段美食视频，承载着乡情乡愁和文化内涵，为各地更好地了解任城打开了一扇扇窗，多维展现任城美食魅力。

近期，还组织开展“寻味任城”美食地图名录征集活动，征集名录一批餐饮、土特产等商户，通过媒体进行集中宣

人，成功申请发明专利20余件、实用新型专利90余件，培养专业技术人才3000余人、中级以上职称40余人，拥有省、市级一企一技术研发中心5家。加快推进名优品牌战略，力促企业开展质量管理体系和资质认证提升行动，组建技术联盟，积极参加行业标准制订，产品不断升级换代、品牌优势不断巩固，机床附件行业已形成数控刀柄、筒夹、钻夹头、丝锥、板牙等优势产品。依托产品优势，积极申报“中国机床附件之都”荣誉称号，注册“泗水附件”品牌，持续扩大泗水机床附件影响力；聚力培育电商经济，推进产品多元化销售渠道，采取“线上+线下”销售打开品牌市场，线上覆盖淘宝、天猫、阿里巴巴、拼多多、阿里国际站、中国制造网、自建商城等销售平台，以及抖音、快手、视频号等自媒体营销，电商途径年销售额约30亿元。在广东、江苏、浙江等地经营线下实体店100多家，实现了国内互联网线上线下全网覆盖。

风险上实现新突破，是济宁高质量发展的前提和保障。要有力有效化解地方债务风险，毫不放松抓好安全生产，全力抓好社会安全，为济宁高质量发展营造更加安全稳定的环境。

“十个新突破”是市委立足济宁实际，着眼未来发展，经过深入研究、科学谋划提出的重大战略部署。我们要深刻领会“十个新突破”的重要意义，解放思想、坚定信心，干字当头、奋发有为，全力以赴抓落实，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴贡献济宁力量！

推出“创贷掌上办”应用，服务重点领域、重点群体创新创业，扶持创业1.1万人以上，带动就业3万人以上。强化科技创新保障，积极创建国家博士后科研工作站等，推行博士后“揭榜领题”，鼓励科技创业人才、博士后人才为企业提供技术难题攻关、科研成果转化等服务，帮助企业解决技术难题。

(济宁日报全媒体记者 杜文闻 整理)

绿化三年行动成果，强力推进森林火灾联防联控，稳定全市森林面积和森林覆盖率。巩固提升国际湿地城市建设工作成效，2025年修复湿地1万亩、治理采煤塌陷地1.5万亩以上，提升生态系统多样性、稳定性、持续性，加快形成全域自然资源保护治理大格局。

(济宁日报全媒体记者 胡碧源 整理)

推，制作推出“任城区美食地图”，串好美食路线、讲好美食故事。

览运河盛景，品任城美食。任城区将进一步用好上级媒体多矩阵宣传势能，通过宣传推广、评选表彰、美食活动等方式，持续打造美食IP，不断丰富文旅消费新场景，开辟新赛道赋能“文旅+”，让更多的市民群众和外来游客在任城感受浓浓人间烟火气，领略“运河之都 仁义任城”的独特魅力。

(上接1版B)打造精致优美城市，推进县域经济高质量发展，努力实现争先进位，努力建设更具品质、更有温度、更加宜居城市。

加大推进乡村全面振兴，在建设现代农业强市上实现新突破，是济宁高质量发展的重要基础。要聚焦农业强，全面做强现代农业产业，聚焦农民富，千方百计促进农民增收，聚焦农村美，高标准完成“百区千村”建设任务。必须坚持“五大振兴”一起抓，努力让农业更有奔头、让乡村更加宜居、让农民更加富足。

加大深化生态文明建设，在推动绿色低碳转型上实现

(上接1版C)为企业提供政策落实、人才引进、用工招聘等集成服务，即时响应、及时解决企业需求。建设线上线下贯通的综合性求职招聘服务平台，打造“零工早市”“招聘集市”“人才夜市”服务矩阵，举办各类招聘活动1000场以上。持续实施人力资源服务业“三年倍增”计划，深化构建县乡村三级人力资源服务网络，引导人力资源服务机构进园区、进企业、进楼宇、进乡村，畅通人力资源服

(上接1版D)门店科技产业园、十里湖、太白湖文旅商区等重点片区规划研究，配合指导相关部门开展33个专项规划编制或修编，2025年城镇区域基本实现单元控制性详细规划编制全覆盖，用足用好土地规划政策，支持高品质住宅建设，持续优化城市生产、生活、生态功能布局 and 空间结构。同时，学习运用“千万工程”经验，提高村庄规划编制质量，

(上接1版E)复现了运河沿岸的大兴茶楼、玉堂酱园、万福楼、兰芳斋等一批美食老字号的原貌，还有卖木板豆腐的小吃摊，让“历史资源”持续释放“现代效应”。

为深入挖掘地方特色美食，2023年6月，任城区组织开展了“最任城·美好生活新场景”推选推介活动，评选出玉堂酱菜、夹饼、饅头、干长沟葡萄、喻屯葡萄等11个地方特色小吃美食，吸引网友320万人次点赞量，取得良好社会效果。