

# 习近平向哥伦比亚民众发表视频讲话

新华社北京3月21日电 当地时间3月20日,中国向哥伦比亚提供的第三批疫苗运抵哥伦比亚首都波哥大。应哥伦比亚总统杜克邀请,国家主席习近平向哥伦比亚民众发表视频讲话。

习近平指出,“志合者,不以山海为远。”浩瀚的太平洋阻挡不了中哥两国人民的深厚友谊。建交41年来,中哥关系得到历史性发展。中国已成为哥方全球第二大贸易伙伴,中企积极参与哥伦比亚各领域建设。双方人文交流精彩纷呈,中哥友好深入人心。

习近平强调,面对突如其来的新冠肺炎疫情,两国团结互助、共克时艰,积极开展抗疫合作。不久前,哥方采购的两批中国疫苗已经运抵,今天又有一批疫苗送达,为哥伦比亚全国新冠疫苗接种计划助力加油。希望中哥两国政府和人民共同努力,加强抗疫等各领域友好合作,在新的历史起点上,推动中哥友好合作不断迈上新台阶,更好造福两国人民。

当天,正在外地考察的杜克总统专门举行特别仪式,向全国播出习近平主席讲话。杜克表示,感谢习近平主席和兄弟般的中国人民对哥伦比亚人民的深情厚谊和为哥方抗疫提供重要支持。发展对华关系是哥伦比亚各政治派别的广泛共识。哥方愿同中方一道,推动哥中关系持续深化。

新华社北京3月21日电(黄明常)日前,中央军委印发《关于表彰全军后勤工作先进单位和先进个人的通报》,对10个全军后勤工作先进单位和20名全军后勤工作先进个人予以表彰。

## 中央军委表彰全军后勤工作先进单位和先进个人

新华社北京3月21日电(黄明常)日前,中央军委印发《关于表彰全军后勤工作先进单位和先进个人的通报》,对10个全军后勤工作先进单位和20名全军后勤工作先进个人予以表彰。

通报指出,近年来,全军部队以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻习近平强军思想,深入贯彻新时代军事战略方针,按照打仗要求建后勤、用后勤,积极创新保障理念,着力加强科学管理,精心组织供应保障,为练

兵备战、国防和军队改革、遂行急难险重任务等提供了有力支撑,涌现出一大批先进典型。

通报要求,全军部队和广大官兵要以受表彰的先进单位和先进个人为榜样,深入贯彻习近平强军思想,聚焦有

效履行新时代人民军队使命任务,坚持以战领建、抓建为战,加快构建现代军事物流体系、军队现代资产管理体系,在新的起点上推动后勤工作再上新台阶,努力开创建设强大的现代化后勤新局面。



### 巨野:工笔绘出致富花

3月20日,在巨野县鲁西书画院,院长徐凤秋(右)在指导工作人员绘制工笔牡丹画。

山东省菏泽市巨野县依托“菏泽牡丹”的资源优势,近年来着力打造工笔牡丹画文化产业,巩固脱贫攻坚成果,有序推进乡村振兴。目前,巨野县有4个绘画专业镇、50个绘画专业村、44家基层画院,产业相关从业人员达1.5万人,巨幅工笔牡丹画作品先后亮相上合组织青岛峰会、中国国际进口博览会等重大活动,工笔牡丹画产业已成为当地群众增收致富的特色文化产业。

新华社记者 郭绪雷 摄

## 三星堆遗址「再惊天下」

现已出土重要文物五百余件

新华社成都3月20日电(记者 施雨岑 童芳)记者从20日于成都举行的“考古中国”重大项目工作进展会上获悉,考古工作者在三星堆遗址新发现的6座三星堆文化“祭祀坑”,目前已出土重要文物500余件。

据介绍,6个“祭祀坑”平面均为长方形,规模在3.5平方米至19平方米之间。目前,3、4、5、6号坑内已发掘至器物层,7号和8号坑正在发掘坑内填土,现已出土金面具残片、鸟型金饰片、金箔、眼部有彩绘铜头像、青铜面具、青铜神树、象牙、精美牙雕残件、玉琮、玉石器等重要文物500余件。

本次发掘工作秉持“课题预设、保护同步、多学科融合、多团队合作”的理念,协调中国社会科学院考古研究所、北京大学、四川省文物考古研究院等国内多家科研机构和高校参与,形成考古、保护与研究联合团队。

值得一提的是,考古工作者充分运用现代科技手段,建设考古发掘舱、集成发掘平台、多功能发掘操作系统,在多学科、多机构的专业团队支撑下,构成了传统考古、实验室考古、科技考古、文物保护深度融合的工作模式,实现了考古发掘、系统科学研究与现场及时有效的保护相结合,确保了考古工作高质量与高水平。

三星堆遗址位于四川省广汉市三星堆镇,遗址分布面积约12平方公里,核心区域为三星堆古城,面积约3.6平方公里,是四川盆地目前发现夏商时期规模最大、等级最高的中心性遗址。

“沉睡三千年,一醒惊天下。”1986年,三星堆遗址发现1、2号“祭祀坑”,出土青铜神像、青铜人像、青铜神树、金面罩、金杖、大玉璋、象牙等珍贵文物千余件,多数文物前所未见,揭示了一种全新的青铜文化面貌。

正在此间举行的中国高层发展论坛2021年会经济峰会上,“少子化”与“银发经济”两个独立单元形成了一种特殊“对话”:

当“老龄化”遇上“少子化”,中国如何破解未来社会发展不可回避的“一老一小”困局,无疑是各方关注的热点话题。

“少子化”是很多国家面临的一个非常重要的问题,我国也早就总和生育率低于自然更替水平,这给经济社会发展特别是人口结构带来很严峻挑战。”民政部政策研究中心主任王杰秀开场发言直指当下问题。

老龄化趋势会从人口总量、人口年龄结构和收入分配三个方面为消费增长带来负面影响,进而制约内需扩大,影响高质量发展。中国社会科学院国家高端智库首席专家蔡昉在“银发经济”的分会场率先发声。

与此同时,一组组数字,不仅反映出我国人口变化的特征,也印证着我国未来发展关于“人口那些事儿”的痛点。

数据显示,2020年我国总和生育率已降至1.49,跌破了国际公认的1.5的警戒线。同年出生并已进行户籍登记的新儿共1003.5万,已连续五年下跌。

无独有偶,国家统计局报告指出,2019年,我国65岁及以上人口比重增至

### 当“老龄化”遇上“少子化”

## 中国如何破解“一老一小”困局?

新华社记者 邹多为

12.6%,0岁至15岁人口比重为17.8%,人口老龄化程度持续加深。预计“十四五”我国将进入中度老龄化社会,60岁以上老年人口将突破3亿。

一边是“不生”,一边是“老去”,这样的趋势能否扭转?

翻开“十四五”规划纲要,“实施积极应对人口老龄化国家战略”单列一章凸显国家对这一问题的关注。一系列部署显示,未来我国将以“一老一小”为重点完善人口服务体系,促进人口长期均衡发展。

“在可预见的未来,人口众多的基本国情,少子化、老龄化并存的基本面,不会发生根本改变。”南开大学人口与发展研究所教授原新认为,面对不可改变的“三化并存”现实,关键要不断认识新的人口机会,开发第二次人口红利。

人口变化是慢变量、长变量,难以立竿见影,只能在适应现状的基础上不

断深化认知,借鉴他国经验,创新政策措施。

作为世界范围普遍现象,日本和欧美国家同样为“少子老龄化”忧心忡忡。以日本为例,不仅是“少子化”一词的发源地,也是全世界第一个进入老龄化社会的国家。

“自2005年达到顶峰后,日本人口便开始持续下降。”

日本国立社会保障与人口问题研究所高级研究员佐佐木司说,为了鼓励生育,日本政府采取了很多措施,包括给生育家庭减税、提供生育补贴、落实带薪假等。

迈入全面建设社会主义现代化国家的新征程,我国“人口红利时代”结束了吗?新的人口红利又该如何挖掘?

“机遇与挑战并存。”原新认为,虽然我国劳动力资源红利在减少,

但它依然庞大,并且随着受教育程度的提高,劳动力素质得到了很大提升。此外,国家提出延迟退休,如果男性和女性最终退休年龄一致,释放出的性别红利把一些年轻老年人口变成大龄劳动力,劳动力资源

源又得到增加和补充。

“十四五”规划纲要明确提出要“畅通国内大循环”“促进国内国际双循环”。

蔡昉认为,虽然人口结构的变化给社会经济发展带来重大挑战,但供需两端仍有潜力可以挖掘。

“十四五”,我国提出了人均预期寿命要再提高1岁的目标。

“长寿社会呼唤长寿经济。”泰康保险集团董事长兼首席执行官陈东升说,相比以往,新时代的老年人在体质、智力、精力和财力等方面都发生了改变,在医疗、保健、康养等多方面消费意愿强烈,“银发经济”市场空间巨大,老年消费未来潜力巨大。

“归根结底,一个社会的养老要靠公共保障制度。”蔡昉说,当下我们应积极加强普惠性养老保障制度建设,从而赋予每个人享受“优雅”老去的权利。与此同时,养老金等物质基础的保障还能进一步释放老年人的消费,使“银发经济”真正散发出无限生机。(新华社北京3月21日电)

今日  
焦点  
JINRI  
JIAODIAN

## 规划征求意见公告

菏泽市自然资源和规划局  
对牡丹人民医院青年湖分院修建性详细规划征求意见。

现场征求意见位置:广福街以西、中和路以北、金河湾小区以东、环城公园以南,面向广福街。

征求意见网址:

<http://zygh.heze.gov.cn/>

征求意见时间:2021年3月22日至2021年3月30日

特此公告。

新华社西安3月20日电(记者 郑思)

为什么有时特别  
疲惫了还是睡不着?  
为什么一觉醒来后还

是浑身酸痛,感觉就像没睡一样?

3月21日是世界睡眠日,体育医学专家提醒,科学的日常运动是保证良好睡眠的重要条件。

“我们都知道,人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。如果把人当作一个整体来看,睡眠好坏直接关系到身体状况的好坏。”西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波告诉记者,睡眠从传统意义上讲是一个自我修复的过程,对于普通人来说,一天下来消耗的能量,都要依靠足够的睡眠获得补充。

通过适量运动,能够令一天积攒下来的压力得到释放,促进深度睡眠的形

健康专家表示

## “好运动”促进“好睡眠”

成。”苟波说。

专家表示,过去人们对于运动与睡眠的关系关注较少,但越来越多的研究发现,体育运动是提升人主动健康意识、提高睡眠质量的重要因素。

中国生物物理学会体育医学分会会长、首都体育学院体医融合创新中心主任郭建军告诉记者,导致睡眠不好的原因有心理上的也有生理上的,但对于一般人来讲,提高睡眠质量的有力武器就是合理、适量的运动。

他表示,针对睡眠的所谓合理、适量运动包括三类:一是工作期间的“碎片化”运动,如久坐后起来伸伸腿伸伸

腰、做工作间操;二是每天30分钟左右的有氧运动,慢跑、游泳、广场舞等,可以用运动所

产生的兴奋来抑制工作的兴奋;三是睡前的瑜伽、呼吸操等舒缓且带有睡眠诱导性的运动,用来疏解一天下来身体和精神疲劳,达到全身心放松的目的以促进睡眠。

“当然,过量的运动对于睡眠也是不利的。而且睡眠不良恰恰是运动过度的具体表现。”他说,“特别是在睡前两个小时以内,切记不可进行剧烈体育运动。”

专家均提醒,对当下年轻人最大的忠告就是“别熬夜了”。如果人为干扰正常的“生物钟”、事后再来补觉,受到睡眠环境等的影响,并不能达到和常规睡眠一样的效果。

新华社美国安克雷奇3月19日电当地时间3月18日至19日,中共中央政治局委员、中央外事工作委员会办公室主任杨洁篪,国务委员兼外长王毅在安克雷奇同美国国务卿布林肯、总统国家安全事务助理沙利文举行中美高层战略对话。双方围绕各自内外政策,中美关系以及共同关心的重大国际地区问题进行了坦诚、深入、长时间、建设性的沟通。双方认为对话是及时的、有益的,加深了相互理解。

中方表示,中美关系的本质是互利共赢而不是零和博弈。中美两国并不必然相互构成威胁,差异分歧并不构成中美对抗的理由,中美双方都无法承受冲突对抗的后果。中美两国应当相互信任而不是猜忌,相互理解而不是指责、相互合作而不是拆台,确保双方集中精力处理好各自国内的优先议程,实现各自的发展目标。两国可以在抗击新冠疫情、应对气候变化、推动世界经济复苏等当前国际社会最紧迫的三大任务上开展合作,在重大国际地区问题上加强沟通协调,为双方人文交流排除干扰,共同做大合作蛋糕,更多造福两国人民和世界人民。同时,合作应该是双向、互利的,平衡解决双方关切。中方对美政策保持高度稳定性、连续性,致力于同美方实现不冲突不对抗、相互尊重、合作共赢,同时坚定捍卫自身主权、安全、发展利益。双方要根据两国元首通话精神,保持沟通渠道畅通,恢复正常对话交往机制,开展互利合作,妥善管控分歧,避免误解误判。两国有责任、有能力、有智慧找到不同政治制度大国相处之道,这是中美两国为人类文明作出的历史性贡献。

中方指出,过去几年来,由于美国上一届政府逆潮流而动,实行极端错误的反华政策,严重损害中国利益,严重损害中美关系,中方不得不采取正当必要措施维护自身主权、安全、发展利益。中方敦促美方消除上届政府对华错误政策影响,同时避免制造新的问题。

中方指出,台湾问题事关中国主权和领土完整,涉及中国核心利益,没有任何妥协退让余地。我们敦促美方恪守一个中国原则和中美三个联合公报规定,停止美台官方往来和军事联系,停止售台武器,不助台拓展所谓“国际空间”,慎重妥善处理台湾问题,不向“台独”势力发出任何错误信号,不要试图突破中方底线,以免严重损害中美关系和台海和平稳定。

中方指出,中国香港特区的选举制度是中国的地方选举制度,完善香港特区选举制度是中央事权,如何设计、如何发展、如何完善是中央内政,任何外国政府、组织和个人都无权干涉。完善香港特区选举制度必须坚持“爱国者治港”。我们敦促美方恪守国际法和国际关系基本准则,尊重中国全国人大关于完善香港特区选举制度的决定,停止插手香港事务和中国内政,停止为“港独”势力撑腰打气,撤销对香港官员和机构的非法制裁,不要再试图搞乱香港,不要阻挡中国推进“一国两制”的进程。如果美国继续一意孤行,中国必将作出坚定回应。

中方指出,把“种族灭绝”的帽子戴到中国头上,是本世纪最大的谎言。中方愿同美方在相互尊重的基础上进行交流,新疆的大门向世界敞开,但我们不接受带着偏见,居高临下、像教师爷一样到新疆去搞所谓“有罪推定”式的调查。希望美方尊重客观事实,停止攻击抹黑中国治疆政策,放弃在反恐问题上搞双重标准。

中方指出,第十四世达赖是打着宗教幌子、长期从事反华分裂活动的政治流亡者。希望美方恪守承认西藏是中国一部分、不支持“藏独”的承诺,慎重妥善处理涉藏问题,撤销对中方有关官员的制裁,停止利用涉藏问题干涉中国内政。

双方同意按照两国元首2月11日通话精神,保持对话沟通,开展互利合作,防止误解误判,避免冲突对抗,推动中美关系健康稳定发展。

双方都希望继续这种高层战略沟通。

双方均致力于加强在气候变化领域对话合作,双方将建立中美气候变化联合工作组。

美方重申在台湾问题上坚持一个中国政策。

双方探讨了为各自外交领事人员接种新冠疫苗作出对等安排。

双方将本着对等互惠的精神就便利彼此外交领事机构和人员活动以及媒体记者相关问题进行商谈。

双方讨论了根据疫情形势调整相关旅行和签证政策并逐步推动中美人员往来正常化事宜。

双方还讨论了经贸、两军、执法、人文、卫生、网络安全以及气候变化、伊朗核、阿富汗、朝鲜半岛、缅甸等一系列问题,同意保持和加强沟通协调。

双方表示将围绕二十国集团、亚太经合组织等多边活动加强协调磋商。

新华社美国安克雷奇3月19日电

3月18日至19日,中美高层战略对话在安克雷奇举行。对话结束后,中共中央政治局委员、中央外事工作委员会办公室主任杨洁篪、国务委员兼外长王毅接受了媒体采访。

杨洁篪表示,过去两天,我和王毅国务委员兼外长同布林肯国务卿、沙利文助理进行了长时间战略沟通,就各自内外政策和双边关系进行了坦诚、建设性交流。这次对话是有益的,有利于增进相互了解。双方在一些问题上仍存在重要分歧。中国将坚定维护国家主权、安全和发展利益。中国的发展壮大是不可阻挡的。这次双方的沟通是为了贯彻习近平主席和拜登总统通话所达成的共识。我们希望双方在各个领域加强沟通、交流和对话。双方应按照不冲突不对抗、相互尊重、合作共赢的原则处理中美关系,使中美关系沿着健康、稳定的轨道向前发展。

王毅表示,中方是抱着诚意来对话的,因

为对话总比对抗好,但对话必须本着相互尊重、求同存异的精神来进行,不能单方面拉单子、提要价。双方都有很多关切。有一些疑虑,可以通过对话加以缓解。有一些是长期以来存在的问题,可以通过对话加以管控。同时,中方向美方明确指出,主权和领土完整是重大原则问题,美方不要低估中方捍卫国家主权、安全和发展利益的决心,不要低估中国人民维护民族尊严和正当权益的意志。中方对发展中美关系的态度是明确、一贯的。希望美方也能相向而行,特别是要尊重和照顾彼此核心利益与重大关切。在此基础上,中方对中美继续对话的大门始终是敞开的。