开放融通大道宽

——习近平主席推动建设“开放亚太”的故事

“无论过去、现在、将来，开放都是亚太实现可持续增长的重要前提。”2014年的北京，在亚太经合组织（APEC）工商领导人峰会开幕式上，习近平主席以这一鲜明论断，阐明打造开放型亚太经济格局的中国理念。

百年变局加速演进，单边主义、保护主义逆流涌动，世界经济碎片化加剧，贸易投资壁垒增多，世界开放指数不断下滑。亚太，这片全球最具增长活力和发展潜力的热土，能否继续成为推动经济全球化的火车头？

“开放是亚太合作的生命线。”无论是出席APEC领导人非正式会议，还是同各成员经济体领导人互动晤谈，习近平主席一以贯之强调“开放”对于续写“亚太奇迹”的重要意义。

中国面向亚太、面向世界的开放之门，越开越大。

“从明年起，我们将举办中国国际进口博览会，打造互利合作新平台。我相信，这将有利于各方更好分享中国发展红利。”2017年11月，在越南岘港举行的APEC领导人非正式会议上，习近平主席郑重介绍这一重大开放举措。

一年后，黄浦江畔，全球首个以进口为主题的国家级展会开幕。九年来，进博会年年如约而至，“磁吸力”越来越强。刚刚闭幕的第九届进博会，吸引包括亚太伙伴在内的162个国家、地区和国际组织参与，参展企业数量、展览规模再创新高。

“中国开放的大门永远不会关上，只会越开越大。”习近平主席一次次阐述中方更大范围、更宽领域、更深层次对外开放的新举措，表达中方持续同世界特别是亚太分享发展机遇的真诚意愿。

海南自贸港全岛封关运作；全面取消制造业领域外资准入限制；全国自贸试验区数量增至23个；同33个国家和地区签署26个自贸协定……一项项开放举措落地见效，中国以更加积极开放的姿态拥抱全球，与世界共享中国机遇。

中国与亚太伙伴携手同行的开放合作之路，越走越宽。

“互联互通是一条脚下之路，无论是公路、铁路、航路还是网路，路通到哪里，我们的合作就在哪里。”2014年APEC北京会议上，习近平主席为亚太全方位互联互通描绘宏阔蓝图。

彼时，“一带一路”倡议刚提出一年多，正步入务实合作阶段。会议期间，“一带一路”合作成为各方关注的“关键词”。

十余年来，中国携手亚太伙伴高质量共建“一带一路”，推动倡议同各方发展战略对接，推动亚太地区互联互通和区域一体化不断取得新进展。

“开港！”2024年11月14日，习近平主席同秘鲁领导人在利马总统府以视频方式共同出席钱凯港开港仪式。“‘从钱凯到上海’，我们正在见证的，不仅是共建‘一带一路’倡议在秘鲁的生根开花，也是一条新时代亚拉陆海新通道的诞生。”习近平主席这样寄语。

习近平主席在利马举行的APEC工商领导人峰会上发表书面演讲指出，“只要我们践行开放联通精神，太平洋就能变为促进繁荣增长的通途”。

今年11月初，由中国企业承建的马来西亚东海岸铁路（马东铁）项目一期工程竣工交付。习近平主席同马来西亚领导人会见时，多次提到要建设好这一中马共建“一带一路”标志性项目。

一条铁路，不仅助力马来西亚经济发展与区域互联互通，也架设起民心相通的桥梁。“中马铁路人才培训计划”为马来西亚青年提供赴华学习交流的机会，帮助他们在合作之路上逐梦未来。

站在亚太放眼世界，从钱凯港到中马友谊大桥、中白工业园，从东南亚首条高铁雅万高铁到中欧班列、蒙内铁路，高质量共建“一带一路”联结起亚太地区乃至更广阔世界。

中国坚定推动建设“开放亚太”，给世界经济注入信心和动力。

亚太地区是全球增长引擎。APEC21个成员经济体，以全球约三分之一人口，贡献了逾六成的经济总量、近一半的贸易总额。近日，国际货币基金组织将亚太地区今年的经济增速预测值从4.4%上调至4.8%。

智利前总统米歇尔·巴切莱特曾回忆道，建立亚太自由贸易区是亚太经合组织很多年来的梦想，但很长时间里并没有付诸行动，“直到习近平主席再次提议”。

2014年，APEC北京会议作出启动亚太自贸区进程的历史性决定。

“既要把区域经济一体化提升到新高度，启动亚太自由贸易区进程，也要坚持开放的区域主义理念，推动建设开放型经济新体制和区域合作构架，让亚太的大门始终向全世界敞开。”习近平主席说。

亚太的开放合作不仅激荡着太平洋，也活跃了世界经济的海洋。2025年，在韩国庆州举行的APEC领导人非正式会议上，习近平主席号召亚太伙伴“坚持‘拉手’而不是‘松手’、‘延链’而不是‘断链’”，为构建开放型世界经济凝聚共识、汇集合力。

十余年来，中国推动开放发展的行动步履不辍——携手地区伙伴全面高质量实施《区域全面经济伙伴关系协定》，推动全球规模最大自贸区持续释放开放合作红利；主动对接《全面与进步跨太平洋伙伴关系协定》和《数字经济伙伴关系协定》高标准经贸规则，同各方共绘开放发展新图景；率先提出对世贸组织进行必要改革，捍卫以世贸组织为核心的多边贸易体制。

联合国秘书长古特雷斯高度评价中国“是捍卫多边主义、促进世界可持续发展事业的重要支柱”。英国伦敦经济与商业政策署前署长约翰·罗斯（中文名：罗思义）称赞中国是“全球化最坚定的支持者”。

又逢APEC“中国年”，亚太与世界正热切瞩望这场“深圳之约”。中国将继续携手亚太伙伴，让开放的大门越开越大，让合作的纽带越系越紧。

新华社北京11月15日电

三峡枢纽新通道线路迁改施工忙



11月14日，施工人员在湖北省宜昌市夷陵区太平溪镇百米高塔上开展导线附件安装作业（无人机照片）。

连日来，在三峡枢纽新通道工程建设现场上空，国网湖北超高压公司施工人员抢抓工期对迁改新建的500千伏三江二三回线路进行紧线作业，确保工程按期送电。据了解，该线路是首条跨越三峡枢纽新通道先行开挖区的超高压线路，施工兼顾航道建设与三峡清洁能源外送不断供，完工后将为航道后续开挖创造条件。 **新华社**

二手手机交易何以热起来？

二手手机市场正走出新行情。记者近期在北京、浙江、广东、青海等地调研了解到，受新机接连提价、千元机逐步退场等因素影响，二手手机交易持续升温。从柜台买卖到回收流通，这门生意逐渐热起来。

去年下半年以来，国际市场存储芯片价格持续上行。受此影响，今年以来，多个国产品牌新机价格接连上调，部分机型一个月内两次调价。

今年3月起，OPPO、vivo、小米、荣耀等主流品牌不再推出1000元以内新机，入门机型起售价整体抬升到1299元至1599元区间。市场研究机构IDC（国际数据公司）的数据显示，国内1000元以下新机的市场占比已降至3%左右。

新机涨价与千元机退场，让一部分原本购买新机的需求转向二手市场。二手交易平台转转的数据显示，苹果机型中4000元以上价位成交占比从今年年初的38%升至10月的52%，安卓手机的成交以2000元以下价位为主，与苹果形成差异化的价格带分布。

“以前是买新不买旧，现在是算完账再决定。”杭州市民张先生前不久花6000多元买回一台二手iPhone17Pro。他说，iPhone18Pro发布后，上一代二手手机价格应声回落，同样的预算买新机还不够选入门款，买上一代能拿到更高配置。

青海省西宁市爱码通讯手机店负责人安金仓介绍，新机涨价带动了置换二手手机的需求，近期门店咨询和购买二手手机的顾客明显增多。

在广东深圳，因货源集中、周转极快，成色好的准新机上架即走。万物新生（爱回收）集团旗下二手3C交易平台拍机堂，是目前国内规模最大的二手手机B2B交易平台之一，2025年平台交易规模达250亿元。

“我们依托门店做深圳的生意，依托网络做全国的生意。”拍机堂深圳卖场店长张晓明说，截至2026年二季度末，拍机堂注册商家总数超过227万户，同比增长94.8%。

据统计，今年前10个月，近700万用户在转转买过二手手机，其中约75%是第一次通过二手平台购买手机。

新机价格上行，旧机估值随之抬升。张晓明介绍，目前同型号二手手机价格比平稳期高出3到10个百分点，低端机型涨幅更为明显。

转转数据显示，今年前10个月，平台二手手机成交均价同比上涨，其中，苹果机型涨幅约8%，安卓机型涨幅约10%。

不断完善的旧手机回收流通网络，从供给端为日渐活跃的市场提供了货源保障。

西宁市民马成林上个月卖了一台用了3年的手机。他在转转平台做了线上估价，第二天到门店检测，在门店出具包含电池健康度、主板状态等内容的检测报告后，以780元价格成交。

“没想到现在卖旧手机这么方便、规范。”马成林说，担心平台报价偏低，他之前特地去街边小店问过价，小店只给600元。

目前转转已在全国300余座城市布局线下店铺超1500家，近3000名上门回收工程师的服务范围覆盖1300个县市区。今年1至10月，该平台旧手机回收单量同比增长37%，10月单月回收量创年内新高。

政策层面的支持也在持续加码。2024年以来，大规模设备更新和消费品以旧换新行动持续推进，手机等数码产品纳入购新补贴范围。商务部数据显示，今年上半年，以旧换新政策带动数码和智能产品购新7909.8万台。大量被替换下来的旧机进入回收渠道，成为二手手机市场的货源增量。

二手手机市场规模的不断壮大正带动越来越多资本和企业进入这一领域，回收、检测、定级、定价等环节越来越规范，有效提升二手手机回收流通效率。

“通过‘集中质检、分级流通’模式，公司回收的相当部分手机重新进入二手手机市场交易流通。”万物新生（爱回收）集团公关负责人哈昊天介绍，公司回收的旧手机会统一归集到集团8个区域运营中心进行二次质检后，品质较好、成色较新的机器，在经过隐私清除后会通过爱回收、拍拍等平台面向个人消费者销售。

值得关注的是，这套模式正把二手手机交易从“凭经验、靠信任”推向“有标准、可追溯”。39项质检、36个等级的自动化产线让“值多少钱”可逐项复核，强制性国标与逐机出具的数据清除报告让“敢不敢卖”有了制度保障。当验机、定价、隐私、售后四个环节都被标准化接管，困扰行业多年的“不敢卖、不敢买”问题逐渐得到解决。

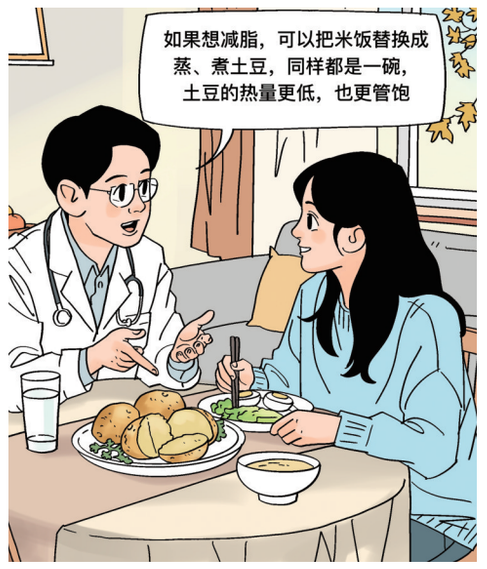
盘古智库高级研究员江瀚认为，新机普涨将一批预算敏感用户推向二手市场。他判断，即便后续存储成本上升压力缓解，新机定价体系也已被这一轮涨价抬上去，二手手机的性价比优势预计仍将维持。

IDC预测，2026年中国二手智能手机（含翻新机）市场规模将突破1亿台，同比增长20%。

“二手手机交易市场既能实实在在降低消费者的换机门槛，也能减少电子废弃物的环境代价，是扩内需与绿色转型的一个现实交汇点。”中国循环经济协会会长朱黎阳说，政府、平台、行业组织等多方协同发力，通过健全机制、规范标准体系等，将推动二手手机交易市场不断提质扩容，有效释放绿色消费活力。

新华社北京11月15日电

减脂神器还是升糖大户？
土豆这样吃更健康



最近，围绕土豆的热点话题不少。有人靠吃土豆成功减重，还赶走了脂肪肝，称土豆为“减脂神器”；也有人提出土豆淀粉含量高，其实是“升糖大户”，糖尿病患者不能吃土豆。土豆到底是“敌”是“友”，怎么吃才更健康？且听专家怎么说。

“土豆是好土豆，到底能减脂还是会升糖，主要看做法，也看吃法。”吉林大学中日联谊医院临床营养科主任王雪说。

有网友在社交平台留言称自己吃土豆十分在行，“醋熘土豆丝从小爱到大，再搭配一碗香喷喷的大米饭，绝！还有炸薯条、薯饼，都是人间美味。”

但专家说，对于需要控制摄入能量的人群来说，土豆是饭，不是菜。把土豆当菜吃，相当于一顿吃了两份饭，可能会摄入过量的碳水。

《中国居民膳食指南（2022）》明确：谷薯类是膳食能量的主要来源。这从膳食指导层面确认了土豆的主食地位。王雪说：“从营养学角度来看，土豆更应该被归类为主食，是我国认定的四大主粮之一。”

数据显示，每100克蒸米饭热量约110–130千卡，而每100克蒸土豆热量约为80–90千卡，土豆的热量达到了米饭的70%，远高于普通蔬菜。

除了土豆，日常生活中还有不少“隐形主食”常被误当作蔬菜，比如红薯、山药、芋头、莲藕、南瓜等，如果米饭搭配这些菜肴，就容易让你在不知不觉中摄入双倍碳水，热量“悄悄”超标。

“如果想减脂，可以把米饭替换成蒸、煮土豆，同样都是一碗，土豆的热量更低，也更管饱。”王雪说，“不用饿肚子就能减肥，更利于长期坚持。”

如果从血糖角度来看，土豆应该怎么吃更健康呢？吉林农业大学食品科学与工程学院教授王玉华介绍，土豆中含有大量淀粉，经过充分加热后，淀粉发生糊化，更容易被人体消化吸收，因此做成热土豆泥、炸成薯条、重油爆炒等加工方式，都容易引起较快的餐后血糖反应。

“但把蒸煮好的土豆放凉了再吃，会有额外收获。”王玉华说，随着土豆放凉，土豆中的部分淀粉老化回生，会形成抗性淀粉。这种淀粉在小肠中不易被消化吸收，不会迅速升高血糖，进入大肠后还会经过发酵产生丁酸等短链脂肪酸，为肠道菌群提供养分，帮助维护肠道健康。

土豆放凉后直接吃，还是加热再吃，也有讲究。专家表示，应把热土豆摊开散热，再密封后放入冰箱冷藏。冷藏后的土豆可以温热食用，也可以热透再吃。直接食用冰土豆易引发消化系统不适，需引起注意。

研究显示，每天补充约40克的抗性淀粉，坚持几个月，脂肪肝患者的肝内脂肪明显下降。但专家同时提醒，普通人一天吃土豆所获得的抗性淀粉量，远达不到研究里的有效剂量。

土豆虽好，也不是所有人都适合多吃。

专家提醒，慢性肾脏病或血钾偏高的人群，过量食用土豆会增加钾离子升高的风险；胃肠功能薄弱的人群摄入较多温凉土豆，易加重胃肠消化负担，损伤胃肠功能；处于生长发育期的孩子，胃肠道功能尚未发育完善，消化吸收能力有限，应避免过度追求抗性淀粉的摄入。

此外，食用土豆还应关注食品安全问题。大面积发芽、表皮变绿、味道发苦的土豆，内含有毒的糖苷生物碱，仅仅挖掉芽眼无法保障安全，应当直接丢弃，切勿继续食用。

“土豆好处多多，但它终究只是一种普通食材，不应简单地将某种单一食物封为‘神器’。”王雪说，“日常饮食中，我们更应注意营养均衡搭配，建立长期健康饮食习惯，这才是体重管理和健康促进的正确做法。” **新华社长春11月15日电**

今年前10月国家铁路发送货物34.2亿吨

新华社北京11月15日电 记者15日从中国国家铁路集团有限公司获悉，今年1至10月，国家铁路累计发送货物34.2亿吨，日均装车18.92万车，同比分别增长1.1%、1.8%。

今年以来，铁路部门充分发挥全国铁路一张网、运输集中统一调度指挥的优势，1至10月国家铁路发送煤炭17.5亿吨，其中电煤11.6亿吨，全国铁路直供电厂存煤均保持较高水平；同时积极服务粮食流通，开辟绿色通道，实行运力倾斜、优先保障，1至10月国家铁路发送粮食超1亿吨，同比增长11.7%。

此外，铁路部门与港口、航运企业协同推进多式联运发展，今年以来95306平台新上线铁水联运“一单制”项目317个，集装箱铁水联运量同比增长8.9%；同时建好用好中国铁路网络货运物流平台，提供“门到门”全程物流服务，1至10月铁公联运量完成3.85亿吨，同比增长48.4%。

在中欧（亚）班列开行方面，铁路部门发挥国内和国际协调机制作用，持续提升口岸通关便利水平，强化全程运输盯控，保障班列运输时效。1至10月中欧班列累计开行1.86万列，同比增长14.6%；中亚班列累计开行1.21万列，同比增长1.9%，西部陆海新通道铁海联运班列发送超113万标箱，为服务高质量共建“一带一路”和我国高水平对外开放提供有力运输保障。

去年医保目录国谈药品采购金额数量双增长

新华社南京11月15日电 《全国医保信息平台药品采购年度报告（2026）》11月14日在江苏苏州发布。报告显示，从2018年医保目录启动动态调整以来，截至2024年国谈药品累计达到530种。对比2024年数据，84.2%国谈药品在2025年实现采购金额、采购数量双增长。

国谈药品是指当年通过谈判进入医保目录的药品，以创新药为主。国家医保局医药价格和招标采购指导中心主任丁一磊介绍，2025年，全国医保信息平台药品采购金额为10462亿元，较2024年增长5%，其中国谈药品采购金额1725亿元，同比增长48%，“国谈药采购金额增幅几乎是药品整体采购金额增幅的10倍，增长势头突出”。

“我们既要支持创新药发展，让老百姓及时用到有价值的新药，同时也要坚守住基本医保‘保基本’的职责，努力减轻群众用药负担。”丁一磊说。