

人均预期寿命提高到80岁的目标怎么实现?

新华社记者 李恒 彭韵佳

“人均预期寿命提高到80岁”，这是“十五五”规划纲要提出的主要目标之一，引发社会广泛关注。

今年是“十五五”开局之年，也是健康中国建设的关键时期。国家卫生健康委最新数据显示，2025年我国人均预期寿命达到79.25岁，比2020年提高了1.32岁。与高收入国家相比，这一指标还有一定提升空间。

迎难而上、持续攀登，如何书写人均预期寿命增长的“新答卷”？

——稳步发展的卫生健康事业，为实现目标提供信心和底气。

基础稳。当前，我国建成了世界上规模最大的医疗服务体系、疾病预防控制体系、医疗保障体系，全国医疗卫生机构已超110万所，超过90%的居民可在15分钟之内到达最近的医疗服务点，基层医疗卫生机构诊疗人次占总诊疗人次的比

例达52.6%。

优势多。我国不仅拥有社会主义集中力量办大事的制度优势，还有超大规模市场带来的创新应用空间，尤其是今年政府工作报告首次将生物医药列为新兴支柱产业，为健康事业注入新动能。

前景广。实施健康优先发展战略，健全健康促进政策制度体系，普及健康知识，提升爱国卫生运动成效，强化公共卫生能力……今年的政府工作报告中，多项安排推动从以治病为中心向以健康为中心转变，全生命周期健康管理正在释放新的健康红利。

——支撑人民健康水平持续提升的积极因素，为实现目标奠定良好基础。

“十四五”以来，我国人均预期寿命平均每年增长超过0.2岁。一组组细分数据，折射出健康中国建

设的不断深化：

2025年，全国孕产妇死亡率、婴儿死亡率均降至历史最低；重大慢性病过早死亡率呈下降趋势；居民健康素养水平达到33.69%；经常参加体育锻炼人数比例为38.52%……这些指标的持续改善，共同托举起人均预期寿命的提升。

北京大学公共卫生学院教授陈有德表示，从北京、上海等城市人均预期寿命已超过83岁的高位突破，到中西部地区健康指标的持续改善，区域均衡发展正在为全国人均预期寿命的整体跃升积蓄力量。

——更加系统有力的改革举措，为实现目标筑牢坚实基础。

实施医疗卫生强基工程、康复护理扩容提升工程，建设1000个左右的紧密型县域医共体；进一步提升儿科、精神卫生、全科等服务能力

……在今年的民生主题记者会上，国家卫生健康委有关负责人介绍了一系列重点工作安排。

健全公共卫生体系、建设优质高效医疗服务体系、健全医疗医保医药协同发展和治理机制、推进中医药传承创新……从“十五五”规划纲要一系列实打实的部署可以看出，未来五年卫生健康工作无论是在战略定位上、还是投入力度上都更深更实。

国家发展改革委社会发展司有关负责人表示，将重点推进“强基、扩容、均衡”三方面工作，为实现80岁目标提供系统支撑。

坚定信心，真抓实干。锚定人均预期寿命80岁的健康目标，全国上下正在将两会精神转化为实际行动，以“治未病”的理念、早筛早治的实践、全民参与的合力，推动健康中国建设加快取得决定性进展。

(新华社北京3月19日电)

存储价格「飙涨」手机行业迎来调价潮

新华社记者 周圆 吴慧珺

近期，OPPO、vivo等手机品牌宣布上调部分产品价格，一场覆盖全行业的手机“涨价潮”已然来袭。

“3月16日后，店里的OPPO A系列、K系列和一加的价格有200元到500元不等的上调。”在北京西城区的一家OPPO门店，店员告诉记者，调价产品多是已发售、主打走量的机型。以OPPO K13 Turbo为例，现在的起售价是2299元，较之前涨了500元。

记者了解到，其他主要手机品牌还没有宣布调价，但相关门店店员反映，一些大容量的机型已经很难补到货。也有店员介绍，按照惯例，新机型上市一段时间后降价，而多款去年下半年推出的手机至今没有降价，“算是变相涨价了”。

对于涨价原因，各方提及最多的就是“存储芯片价格持续上涨”。

国家发展改革委价格监测中心日前发文称，2025年9月至今，受需求“爆发式”增长、产能“断崖式”紧缺等因素影响，全球存储市场缺口扩大。

该中心的数据显示，截至今年1月，存储芯片两大主要产品DRAM和NAND闪存价格均创2016年有数据以来最高。以主流型号为例，1月DRAM(DDR4 8Gb 1G*8)合约平均价格为11.5美元，比去年9月上涨约83%；NAND闪存(128Gb 16G*8 MLC)合约平均价格为9.5美元，比去年9月上涨近1.5倍。

“本轮超涨周期的根本原因在于AI大模型技术超预期迭代升级，带来海量的数据存储、处理等需求。”合肥睿科微电子有限公司销售总监魏刚介绍，三星、SK海力士、美光等头部存储厂商将产能向利润更高的高带宽内存(HBM)等产品倾斜，导致手机等消费电子领域所需的运行内存DRAM和NAND闪存供应持续吃紧。

据悉，三星、SK海力士、美光三大厂商目前的DRAM和NAND库存已经达到历史低点，平均库存仅3至5周，处于极度紧缺状态。

产能的结构性挤占，直接反映在智能手机存储芯片采购成本上。有研究报告显示，存储芯片在智能手机的物料成本占比，已从此前的10%至15%上升到30%至40%。对于利润本就单薄的中低端机型而言，这种成本结构失衡导致部分千元机产品已陷入负毛利区间。

成本压力层层传导，手机厂商并非只有涨价一种选择。

“部分手机品牌通过调整产品策略来应对，比如在部分机型中减配存储容量或摄像头数量等。”华安证券研究所科技行业分析师李元晨以高端手机为例介绍，一些新机型价格较上一代涨价1000元至2000元不等的同时，升级了处理器、屏幕等配置，“采用‘升级配置+大幅涨价’策略，以覆盖存储和处理器成本上涨”。

记者发现，部分厂商加速系统生态建设，提升产品附加值；有的聚焦折叠屏、影像等领域加大研发，以差异化竞争寻求突破；还有的则通过优化供应链管理、内部降本增效等方式消化压力。

此轮周期将持续到何时？业内人士分析，导致存储短缺的结构性因素依然存在，随着存储产能扩张以及部分国内中小存储供应商参与，供应紧张局面可能出现一定缓解，但这不足以从根本上改变走势。

存储芯片扩产周期长是另一影响因素。西南证券研究院分析师胡杨表示，新建一座存储晶圆厂的完整周期需要1年半到2年，这意味着即使现在开始大规模投资，新增产能要到2027年底才能显著释放，且考虑到工艺复杂和洁净室等供给瓶颈，扩产难度较大。

国际数据公司(IDC)预计，此次存储结构性短缺将在2026年持续发酵并可能延续至2027年，尽管价格增速或在下半年放缓，但估计难以回落至2025年水平。

“从芯片供应商到终端品牌及渠道，均需为这一长期的结构性调整做好准备。”李元晨说。

业内人士也提醒消费者，需要理性看待购机需求，不要盲目跟风换机。刚需换机人群可优先选择口碑好、配置能满足日常使用的机型，用好“国补”等政策。此外，还可以考虑购买靠谱的二手手机，或为旧手机更换电池继续使用等。

(新华社北京3月18日电)

春分：千花百卉争明媚

新华社记者 邓浩然

“社日双飞燕，春分百啭莺。”3月20日，我们迎来二十四节气中第四个节气——春分。

古时，春分也被称为“日中”“日夜分”“仲春之月”等。在古籍《月令七十二候集解》中记载：“春分，二月中。分者，半也。此当九十日之半，故谓之‘分’。”

春分的“分”，有两个含义，一个是“昼夜平分”，在春分这天，太阳直射赤道，昼夜刚好等长，春分过后，便开始昼长夜短，等到秋分过后，便开始昼短夜长。而另一个含义则是“季节平分”，春分刚好处于立春和立夏之间，也正好平分了春季。

“一年之计在于春。”许多地区已经开始明显升温，冬小麦也到了返青、春浇的关键期。位于山西省运城城市的夹马口灌区，是

黄河上建起的第一座大型高扬程电力提黄灌区。为了让小麦喝饱“返青水”，夹马口泵站昼夜不停歇。

在夹马口灌区吴王水源站，这里单日最大供水流量为每秒24立方米，日最高供水量可达210万立方米，为粮食增产、农民增收提供了坚实的用水保障。当地村民荆建龙正在田间灌溉，他满脸喜悦地说，黄河水有助于改良土壤，自从有了黄河水灌溉后，种粮食更有底气了。

沿黄河逆流而上，车程2小时左右，便能隐约听到峡谷里传来的轰

隆隆的“雷声”——壶口瀑布到了。

位于山西吉县和陕西宜川县交界处的黄河壶口瀑布迎来一年一度的“桃花汛”，滚滚波涛奔涌而下，形成壮美瀑布景观，吸引了众多游客前来观赏。每年3月下旬到4月上旬，黄河上游冰凌消融形成春汛，当其流至下游时，由于恰逢沿岸山桃花盛开，故被称之为“桃花汛”。壶口瀑布“桃花汛”虽不及每年“七下八上”时期的水量大，但恰逢春分时

节，两岸山花盛开，也别有一番趣味。

俗话说“二八月，乱穿衣”。虽早已立春，但是许多地区天气仍然多变。山西医科大学第二医院心内科副主任医师阎丰提醒大家，春分前后阳气渐升但温差仍大，是高血压、冠心病、心律失常等心血管疾病的波动高发期，顺应节气、平稳调护，能有效降低春季心血管事件发生的风险。

阎丰提醒，在运动方面，首选快走、太极拳、八段锦等温和运动，运动以微汗为宜。在饮食方面，要坚持低盐、低脂、低糖，多吃新鲜蔬果、豆类与深海鱼，少油腻、少辛辣、忌生冷。

春分养阳，护心为要。科学保暖、清淡饮食、适度运动、平稳情绪、规律监测，让心脏安稳度过换季波动期，以健康状态迎接明媚春光。

(新华社太原3月19日电)

春分至，疏肝健脾正当时

新华社记者 田晓航 帅才

“春雨惊春清谷天”。3月20日，春天的第四个节气“春分”就要来了。在中医看来，在这莺飞草长的仲春时节，养生防病亦应顺应自然，疏肝健脾正当其时。

《春秋繁露》中说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。春分时节，气候由寒向温过渡，虽然自然界阳气升发较旺，气温快速回升，但寒流不时来袭，昼夜温差依然较大。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师韩强说，春分时节具有“阴阳各半，寒热交争”的特点，加之“春气升发”，人体易出现阴阳失衡、气机失调等状况。常见的困扰之一便是情志疾病。根据中医理论，春季与五脏的肝相应，春分阳气升发，人体若肝阴不足，则易出现肝阳上亢或肝气郁结的相关症状，表现为头晕、失眠、抑郁、焦虑、胸闷、肋痛等。

同时，春分后雨水渐多，易使湿气困脾，而此时体内里相对虚寒，脾中阳气不足，致使出现脘腹胀满、乏力的症状。忽冷忽热的气候也易使人伤风着凉，出现感冒、咳嗽等。

“春分时节，养生防病的核心在于调和阴阳、疏肝健脾，以顺应自然界‘阴阳各半’的平衡状态。”韩强说。

专家建议，春分时节继续保持“春捂”的习惯，重点护住颈背、腹部，不可骤减衣物，以防风寒之邪乘虚而入；早睡觉，并早早起身，于庭院中散

步，舒缓身体，以使神志勃发。春分肝气旺盛，而肝主疏泄，应调畅情志。

韩强介绍，对于气机不振的患者，中医在开方时，会适当增加升发阳气的中药，比如柴胡、葛根、升麻；对于容易生气、烦躁的患者，也会用郁金、青皮、白芍等调节肝气。

饮食方面则应注重健脾祛湿，顺应天时食用具有升发特性的食物，如韭菜、豆芽、香椿等。考虑到肝气过旺会有损脾的功能，可增加山药、红枣、小米等食物以健脾益气。

顺应节气变化养生，还需“动静结合”。春分时节春暖花开，正是户外活动锻炼身体的大好时机。

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师谭超认为，此时运动宜舒缓柔和，八段锦是优选，可疏通肝气，助阳气升发，缓解春困；慢跑、散步则能促进气血循环，温和提升免疫力；放风筝、登山远眺则可舒展筋骨、放松眼部。

“调和身体状态，还可选用温和的代茶饮。”谭超介绍，菊花决明子茶可疏肝明目，缓解春季眼干疲劳；陈皮茯苓茶能健脾祛湿，改善腹胀困乏；连翘薄荷茶则可疏肝调神、清新醒神，有助减轻春困。

俗语说，春分不养，一年白忙。趁着阳气升发，让身体与自然同频共振，方能不负春光，健康常在。

(新华社北京3月19日电)



挖野菜。

(新华社发)

3月20日春分巧遇“龙抬头”



二月二理新头。

(新华社发)

春分平昼夜，“苍龙”正“抬头”。3月20日将迎来一场罕见的天气巧合——“龙抬头”与春分相遇。同为春季重要节点，二者相遇概率极低，本世纪仅有三次，上一次是在2015年3月21日，下一次则要等到2045年3月20日。

二者的难得相遇，是天文历法与传统民俗的偶然契合。“天文学上，节气的定义是一个确切时刻，根据太阳和地球的相对位置来确定。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超解释，太阳沿黄道运行一周共360度，每“走过”15度，就迎来一个新节气。春分是太阳“走到”黄道0度的时刻。这一位置又称作“春分点”，是地球上黄道和天赤道相交的一点，在天文学上有重要意义。而“龙抬头”的民俗活动，源于古人对星象的观测。在初春时节，东方苍龙七宿中代表“龙头”的角宿从地平

线升起，像是“龙头”抬了起来，人们选择在农历二月初二这天举行祈福、祭祀等活动。“东方苍龙七宿在天球上的周期性运动构成古人判断季节的天然‘日历’，用以指导农耕。”王科超说。

今年农历二月初二当天几点可赏“龙抬头”？王科超表示，大约在2000年前的农历二月初二，人们在日落前不久即可看到“龙抬头”。由于存在岁差，这一景象的出现时间已推迟至晚上八九点。

“除了岁差经年累月的影响，相同恒星天象在一天中出现的时间与公历日期的早晚也有关系。今年‘龙抬头’对应的公历日期比较迟，看到的时间点会相对较早，在晚上8点左右。”王科超说，届时不妨仰望东方夜空，看这条“苍龙”如何在春分的晚上缓缓“昂头”来。

(据新华社南京3月19日电)

拉萨市学习贯彻党的二十届四中全会精神集中轮训班开班式暨市委党校2026年春季学期开学典礼举行

(上接第一版)要充分发挥“关键少数”示范带动作用，拿出逢山开路的拼劲、滴水穿石的韧劲，甩开膀子、真抓实干，切实把党中央决策和自治区党委部署转化为拉萨经济高质量发展的具体实践，为“十五五”开好局、起好步打下坚实基础。

要融会贯通学，在学思践悟中校准战略航标。坚持从战略定力中深刻读懂“一张蓝图绘到底”的制度优势，从攻坚堡垒中自觉对标“泰山压顶不弯腰”的斗争精神，从全面发力中整体把握“十根手指握钢拳”的实践要求，以步伐更稳、成色更足的高质量发展塑造优势、掌握主动、赢得未来。

要多维辩证看，在登高望远中把握形势方位。坚持把拉萨工作放到全区乃至全国发展大局中全面透视、辩证分析，既跳出一域看全局、“强中心”战略必须再加力，也立足

当下看长远，“调结构”准备必须下先手，更投身浪潮看变革，“新质化”落点必须接地气，确保精准把握“十五五”时期的定位、机遇、挑战。

要保持定力干，在承前启后中跃升发展能级。以“功成不必在我”的胸怀和“功成必定有我”的担当，一以贯之、久久为功“生态立市”，一以贯之、培根铸魂“文化兴市”，一以贯之、夯基固本“产业强市”，一以贯之、常抓不懈“依法治市”，一以贯之、警钟长鸣“稳定安市”，确保“十五五”征程行稳致远。

要从严从实抓，在固本培元中汇聚奋进力量。坚持为人民出政绩、以实干出政绩，眼界要宽、步子要实、肩膀要硬、腰杆要直，在学常新中增强本领，在求真务实中践行初心，在攻坚克难中彰显担当，在廉洁奉公中永葆本色，不断提升现代化建设的能级，一步一个脚印把“十五五”宏伟蓝图落地为美好现实。

(上接第一版)本次展会，拉萨交易团共组织12家参展企业、2家采购学习团参会，通过实物展示、现场推介等方式，全方位呈现近年来拉萨外贸高质量发展成果。目前，拉萨已与全球169个国家建立贸易往来关系，2025年成功举办第二届进口商品展览会，吸引31个国家和地区的250余家企业参展，跨境电商产业基础不断夯实。

展会期间，拉萨交易团拟开展

多场对接洽谈活动，主动参与主论坛、产业带推介和AI赋能论坛等配套活动，与国内外跨境电商平台、采购商深入沟通合作意向，为拉萨特色产业拓展销售渠道、融入全球供应链搭建桥梁。下一步，拉萨市将以此次参展为契机，持续深化与共建“一带一路”国家和地区的经贸往来，以跨境电商为重要抓手，进一步培育外贸新业态、新模式，推动雪域特色产品走向更广阔的市场，全力构建外贸发展新优势。