

# 创造和平、发展、合作、共赢的美好未来

## 高质量共建“一带一路”增进各国民生福祉

十年前的金秋，共建“一带一路”倡议的提出让延续千年的古丝绸之路激荡起时代回响。十年间，在各方共同努力下，共建国家不断书写互利共赢、相知相亲、互学互鉴的丝路时代新篇。

十年来，共建“一带一路”取得了实打实、沉甸甸的成果，为共建国家民众带来满满的获得感、幸福感和成就感。在携手奔向下一个金色十年之际，共建“一带一路”将以中国新发展为世界提供新机遇，不断开拓造福各国、惠及世界的幸福路。

### 架起连心桥 铺就幸福路

“Whoosh”是印度尼西亚语中“省时”“高效”和“先进”的首字母缩写，也是印尼总统佐科对东南亚第一条高速铁路雅万高铁列车的命名。10月17日，中国和印尼两国元首共同为雅万高铁正式开通运营揭幕。这一中国高铁首次全系统、全要素、全产业链在海外落地项目，让雅加达和万隆两城间的通行时间由原来的3个多小时缩短至40多分钟。

雅万高铁承载了印尼人民对美好生活的向往。放眼全球，共建“一带一路”倡议提出十年来，一个个标志性项目在共建国家落地生根，惠及万千民众。

从哈萨克斯坦图尔古孙水电站等清洁能源项目竣工投产，到区域互联互通“大动脉”蒙内铁路安全运营；从一度破败不堪的希腊比雷埃夫斯港崛起为欧洲第四大集装箱港口，到河钢

集团塞尔维亚斯梅代雷沃钢厂扭亏为盈；从亚欧大陆到非洲、美洲、大洋洲，共建“一带一路”增进当地民生福祉，成为共建国家携手实现共同发展繁荣的幸福之路，让亿万民众从中找到了解锁幸福生活的“金钥匙”。

比利时安特卫普—布鲁日港是欧洲最大出口港、最大汽车港和最大综合化工集群。2018年1月，“一带一路”框架下的项目落户于此。安特卫普—布鲁日港务局副局长吕克·阿尔努茨表示，共建“一带一路”合作不仅促进了参与共建国家基础设施互联互通，更持续推动相关国家和地区的经济发展和人文交流，助力各国合作。

“共建‘一带一路’向世界传递了一个信号，中国想要发展，同时也想要和世界其他国家共同发展。”在谈起中企项目帮助当地原住民社区解决一直以来饮水难的问题时，社区所在的巴西北里奥格兰德州特别项目管理厅厅长阿德里亚诺深有感触。他表示，共建“一带一路”已经延伸到拉美和非洲等地，这些地区无论是在能源、卫生还是基础设施领域都亟需建设和发展，这让“一带一路”注定成为一项世界瞩目的倡议。

### 做大做强合作“蛋糕”

“物流时效快得超乎想象！”家住西班牙马加拉的胡安·卡洛斯在电商平台“速卖通”上购买一款中国吸顶灯，第二天产品就送到门口，实现了“隔日达”。

这款吸顶灯从西班牙阿尔卡拉的千象盒子物流仓发货。在

此之前，它从中国广东经陆运到达西安，再乘中欧班列长安号，经过20天到达物流仓。目前，中欧班列通达欧洲25个国家的200多个城市，86条时速120公里的运行线路穿越亚欧腹地主要区域，物流配送网络覆盖欧亚大陆。

物流畅通有力推动贸易畅通。十年来，共建“一带一路”着力解决贸易投资自由化便利化问题，大幅消除贸易投资壁垒，改善区域内和各国营商环境，建设自由贸易区，拓宽贸易领域、优化贸易结构，拓展相互投资和产业合作领域，推动建立更加均衡、平等和可持续发展的贸易体系，发展互利共赢的经贸关系，共同做大做好合作“蛋糕”。

值得一提的是，随着贸易新业态新模式加速发展，特别是海外仓、跨境电商和市场采购贸易等快速发展，更多中小外贸企业打开了对外合作的新通道，拓展了未来发展的新可能。

在埃及埃中商会秘书长迪亚·赫尔米看来，共建“一带一路”合作非常重要，“因为这是一个有利于所有人的倡议”。“共建‘一带一路’联通各国，促进国家内部、区域、洲际，乃至全球贸易，巩固相互依存和全球化。”非洲联盟委员会经济发展、贸易、工业与矿业委员阿尔伯特·穆昌加强调，非洲是共建“一带一路”的受益者，获得了实实在在的好处。

### 汇集人类共同发展最大公约数

“自2017年我们开始种植杂交水稻后，产量增加了三倍，让我们有足够余钱翻新房子，还能让孩子们接受更好的教

育。”每当谈起中国杂交水稻和种植技术给自己生活带来的改变，马达加斯加农民迪娜赞不绝口。

对共建国家民众来说，共建“一带一路”不仅是桥和路、水和电、医院和学校，更是不断增加的收入、日益改善的生活和对美好未来的憧憬，汇集着人类共同发展的最大公约数。传授菌草技术、培育优质种子，一系列减贫合作项目着力打造“减贫之路”，弥合发展鸿沟；开办鲁班工坊、增设孔子课堂，一项项特色教育合作项目不断铺就“人才之路”；防治血吸虫病、开展疟疾跨境联防联控，共建“一带一路”项目通过援建医院、合作生产疫苗等方式，有效筑起“健康之路”。

中国将实施1000个小型民生援助项目，提供2万个来华研修研讨名额和500个在职学历学位教育名额，并继续实施丝绸之路青年学者资助计划、“一带一路”青年精英计划与“筑梦丝路”青年发展计划……在第三届“一带一路”国际合作高峰论坛务实合作项目清单中，众多民生及民心相通类项目将持续惠及各国民众。

在参与中建四局等承建的印尼棉兰—瓜拉纳姆高速公路项目建设中，印尼籍员工陈香蓉从仅会说几句中文，到熟练运用工程专业词汇，进而从事复杂的商务合约工作。她说：“共建‘一带一路’合作搭建了文化交流的桥梁，在这里，我与中国同事一道收获了职业的成长和无价的友谊。”

长期关注中国发展的英国国际关系专家基思·贝内特认为，共建“一带一路”是“推动发展的强大力量”，“小而美”项目深入当地社区，极大改善当地人的生活。

“不同文明之间没有高低之分，我想这是共建‘一带一路’倡议的重要内涵。”多米尼加加勒比大学国际问题研究中心主任路易斯·冈萨雷斯说，共建“一带一路”倡议为我们实现全人类共同发展提供可能。

同舟共济扬帆起，乘风破浪再启航。展望下一个十年，中国将同国际社会一道，持续推进高质量共建“一带一路”，持续惠民生增福祉，将“一带一路”打造成造福世界的发展带、惠及各国人民的幸福路，推动共建“一带一路”行稳致远。

（执笔记者：于荣 参与记者：周永穗 康逸 潘莘平 姚兵 沈丹琳 汪平 杜鹏 吴鲁）（新华社北京10月20日电）

## 我国慢性病防控取得积极进展

新华社北京10月21日电（记者顾天成）2023年中国慢性病防控大会21日在京举办。大会公布数据显示，我国慢性病防控取得积极进展。截至目前，我国累计建成国家慢性病综合防控示范区488个，县区覆盖率超17%；累计有2880个县区开展全民健康生活行动，覆盖率达97.3%；公民健康素养水平从2012年的8.8%提升到2022年的27.8%。

国家卫生健康委副主任雷海潮在大会上表示，我国始终高度重视慢性病防控工作，积极发展慢性病全流程健康管理服务，逐步构建起政府主导、部门协同、全民参与的慢性病综合防治工作新格局。

“中国在提高人均寿命等方面取得长足进步。”世界卫生组织驻华代表马丁·泰勒在大会上说，中国扩大国家基本公共卫生服务项目的覆盖范围，将慢性非传染性疾病纳入其中，这为实现“健康中国2030”规划纲要目标迈出重要一步，我对这些巨大成就表示祝贺。

雷海潮表示，“十四五”时期是加强以老年人群为主体的慢性病防控重要窗口期。下一步，要从推动慢性病防治关口前移、提升慢性病管理和服务能力、推动科技成果转化和应用、提升居民健康素养等方面，进一步推进慢性病防控工作高质量发展。

## 化身「启明星」的金星二十四日将迎西大距

天文科普专家介绍，化身“启明星”的金星本月24日将迎来西大距，在黎明前和黎明时分的东方天空熠熠生辉，成为天边一道亮丽的风景线。

通常情况下，除太阳、月球之外，金星是天空中肉眼能看到的最亮的星，在我国古代曾被称作“太白”。当它作为晨星出现在黎明时的东方天空时，我国民间称其为“启明星”；当它作为昏星出现在黄昏时的西部天空时，我国民间称其为“长庚星”。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，今年金星的可观测时间很长，除了距离太阳最近的一小段时间不可见，其余时间金星在日落后至日出前的地平高度都足够高，持续时间也足够长。从8月下旬到今年年底，金星是晨星，扮演着“启明星”的角色。9月至12月的大部分时间，金星在日出前的地平高度都在30度以上，非常利于观测。

大距是地内行星水星、金星特有的一种现象。由于它们在地球轨道之内围绕太阳运行，从地球上看起来它们总是在太阳附近一定的范围内来回摆动，最大不会超过一个特定的角度，对金星来说这个角度最大不超过47度。当金星在太阳西边和太阳之间角度达到最大时，就是西大距，出现在早晨的东方天空；当金星在太阳东边和太阳之间角度达到最大时，就是东大距，出现在黄昏的西部天空。

“本次西大距时，金星位于狮子座内，和太阳之间的最大角度为46.4度，亮度-4.5等，在黎明的曙光到来前3个小时左右升起。如果天气晴好，对观测金星有兴趣的公众不妨早起寻一视野开阔处，远望东方天空，凭借肉眼就可以非常清晰地看到明亮的‘启明星’在天空中闪耀。”杨婧说。

杨婧同时也提醒，作为天空中不容忽视的存在，金星亮度都在-4级以上，非常明亮，因此，观测“启明星”不必局限在西大距的日子，从现在一直到年底都是观测良机。其间金星还会与月球相会，上演最美“星月童话”。

（未完待续）（白城市卫生健康委员会供稿）

（上接一版）人民对美好生活的向往不可阻挡，各国实现共同发展繁荣的愿望不可阻挡。”

乘大势，行大道。“不可阻挡”的大势之下，有方兴未艾的“一带一路”。

宴会厅内，一曲诗与舞的欢歌，一场东西方文化的对话，中国民族器乐《礼尚乐合》和热情的阿根廷舞曲《一步之遥》相遇，激昂的俄罗斯歌曲《卡林卡》和欢快的中国舞蹈《采茶》共振……“一带一路”也是文明的互鉴之路。

文化的力量润物无声。全球治理的合作，首先要寻求文化的认同；全球经济的振兴，也要从文化交流中探索共促之道。

“未之见而亲焉，可以往矣；久而不忘焉，可以来矣。”纵观人类文明进程，古丝绸之路以其连接文明形态之多、跨越历史时期之长而著称于世。“一带一路”所蕴含的天下大同、和合共生，也映射在习近平主席夫人彭丽媛同外方领导人夫人的参观活动中。在非遗传承的体验中，她们静心感悟着中华文化的丰富多姿。

共商  
18日上午，开幕式

回溯过去数百年大国崛起，有战争和苦难、有掠夺和抗争。当中国的发展成为公认的“21世纪标志性事件”，这个最大的发展中国家如何同世界相处？

共建“一带一路”以共商、共建、共享为原则，以开放包容为特征，以互利共赢为追求，恰恰是对世界瞩目的最好回答。18日的开幕式世界瞩目，外宾们沿着红毯、登上台阶，走过精神抖擞的礼宾，再次步入人民大会堂。

众人合影，站在《江山如此多娇》的画作前，情景交融。江山如画的愿景，不正是他们相聚于此的缘故？

随着《和平—命运共同体》的音乐奏响，习近平主席同外宾们一同，步入会场。

掌声起，经久不息。波澜壮阔的外交史，记载了无数“影响力时刻”，这一幕，是其中之一。

习近平主席登上讲台，亿万目光汇聚。《建设开放包容、互联互通、共同发展的世界》的主旨演讲，鲜明亮出中国主张。

中国已经在行动，放眼全球，“一带一路”在轮船的鸣笛、在码头的装卸、在桥梁的建造、在田野的耕耘、在工厂的轰鸣中，正创造无数“开放包容、互联互通、共同发展”的故事。

习近平主席的讲述，勾勒了从“大写意”到“工笔画”的历程，拉开了“一幅壮阔画卷”。

有携手共促。“新时代国际贸易的驼铃、帆影”“新时代可持续发展的绿洲、灯塔”“新时代的商贸大道、驿站”……共建“一带一路”迸发出前所未有的活力和潜力。

有患难与共。“中国向各国提供了上百亿个口罩和23亿剂疫苗，同20多个国家合作生产疫苗，为共建‘一带一路’合作伙伴抗击疫情作出独特贡献。”世界看到了一个负责任大国的在关键时刻的挺身而出。

三个“我们深刻认识到”，事关命运与共、事关合作共赢、事关丝路精神，是习近平主席对十年经验的深刻总结，是谋划未来的有益启示。

主旨演讲通过镜头传遍万水千山：“10年的历程证明，共建‘一带一路’站在了历史正确一边，符合时代进步的逻辑，走的是人间正道。”

循大道，天下往。

讲台上，习近平主席自信从容，娓娓道出“中国支持高质量共建‘一带一路’的八项行动”。排在首位的，是“构建‘一带一路’立体互联互通网络”。遥想十年前，共建“丝绸之路经济带”提出之初，首先强调的是“互通”。积跬步，至千里。从基础设施建设到绿色发展、科技创新，从传统业态到新领域，正是这样爬过一座座山，翻过一道道岭，媒体生动地形容共建“一带一路”步入了2.0时代。

一个细节令许多外媒感慨。当习近平主席演讲结束走下讲台，外宾们纷纷起身，同他握手、祝贺。有评价说：“这些握手饱含力量，有万语千言。”6位外宾相继登台。他们的致辞，道出了共建“一带一路”国家的广泛共鸣。

俄罗斯总统普京说：“共建‘一带一路’是大势所趋，有全

球性意义。提出这一宏大倡议时，有些人会有疑虑。但我们看到它取得了圆满成功，惠及我们所有国家。”

曾在中国留学的托卡耶夫总统，致辞时以一段字正腔圆的中文开场：“‘一带一路’倡议已经成为热门国际项目和最大合作平台。该项目体现了中国的经济实力以及在全球水平上达到新高度的愿望。该项目取得的成就是有目共睹的。”这段视频，赢得许多网友点赞：“普通话很标准！”

来自地球另一端的阿根廷总统费尔南德斯，细数共建“一带一路”的获益，感言：“独行快，众行远。”在这样一个严峻时刻，我们共同前进，一步步迈向所有人共同希望的世界。”

从“驼铃古道”走来，共建“一带一路”给世界带来无限可能，让世界更深刻认识它对未来的价值。有外媒称赞：“这个论坛的重要性再怎么强调也不为过”。

携手  
17日—20日，双边活动

节奏之密集，从人民大会堂东厅外频繁更替的国旗，可见一斑。

习近平主席的会谈会见，自17日早上开始，到20日中午结束，每日至少则三五场，多则八九场。

亚洲、非洲、欧洲的朋友，风尘仆仆赶来了。远隔重洋的美洲、大洋洲的朋友，跨山越海赶来了。伴着《北京欢迎你》的旋律，他们走下舷梯，踏上中国的土地。

“与君远相知，不道云海深。”

很多是老朋友。就拿17日这一天的双边会见来说：哈萨克斯坦总统托卡耶夫、乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫，今年5月刚刚访华，“长安复携手，再顾重千金”；

同智利总统博里奇，去年11月在泰国曼谷见过面，习近平主席印象深刻：“那次我们谈得很好”；埃塞俄比亚总理阿比来了，“时隔不到两个月再次会见”；

匈牙利总理欧尔班连续三届出席高峰论坛，习近平主席赞赏道：“这说明你是坚定支持‘一带一路’建设的”；

印尼总统佐科再次访华，习近平主席亲切地对他说：“两个多月前我们在成都大运会开幕式期间相聚，当时的情景历历在目”；

塞尔维亚总统武契奇也是中国的老朋友，习近平主席评价说：“塞尔维亚已经成为中国的铁杆朋友”；

……

这些年，汇众智，聚合力，共建“一带一路”的朋友圈越来越大。秉持开放包容，每一次同共建“一带一路”国家领导人的会谈会见都有新进展新收获，生动佐证了“众人拾柴火焰高”。比如塞尔维亚，去年2月，“会见时就开通中塞直航、商签双边自由贸易协定达成重要共识”，这一次，习近平主席提到，“我高兴地看到这些共识已经得到落实，相信必将为新时代中塞关系发展注入新动能。”

印尼的雅万高铁，被誉为“中国高铁‘出海’第一单”。会谈后，中印尼元首共同为雅万高铁正式开通运营揭幕。“一带一路”是什么？它是宏阔的倡议，也是各国人民温热的触感。在马达加斯加马哈扎扎镇，它是中国援建的“鸡蛋路”；在湄公河国家，它是一口口“放心井”；在巴布亚新几内亚、斐济等100多个国家，它是一株株“中国菌草”……有大项目、大工程，也有一个个“小而美”“惠而实”的民生工程，帮助当地民众解燃眉之急。

有人将国与国的合作喻为桥梁。在湍急的大河上，架桥铺路的意义举足轻重。“一带一路”，正是连接彼此的一座桥、一条路。

中俄元首上一次在莫斯科相聚，这一次握手北京。习近平主席抚今追昔：“2013年至今的十年里，我们先后42次会晤，建立了良好的工作关系和深厚友谊。”

普京总统亦是感念良多：“在我上一次访华，时隔一年半之后，我带了阵容庞大的代表团来到北京，也亲眼看到了北京的繁荣发展。”“看到中国朋友们取得了很大成就，也希望更多国家能参与共建‘一带一路’。”

这条世界上跨度最长、最具潜力的合作带，凝聚了共建国家渴望发展的最大共识、契合了共建国家经济升级的最迫切意愿。一路一桥，跨越的不仅是山长水远，更是发展鸿沟；一港一廊，畅通的不仅是商贸往来，更是

神，切实尊重和保障包括残疾人参与体育运动的权利在内的各项权益，推动残疾人事业向现代化迈进，不断满足广大残疾人对美好生活的向往，并愿同世界各国一道，共同推进国际残疾人事业交流与合作，不断增进人类健康福祉。

以体育之名，聚亚洲之力，筑未来之路。当亚残运会的火炬

熊熊燃起，不仅照亮了夜空，更点亮了人间大爱，传递出生生不息的力量。西子湖畔，亚残运会的运动员们必将用奋斗和汗水演绎精彩、书写传奇、传播友谊，共同奏响生命的强音。

预祝杭州第4届亚残运会残疾人运动会圆满成功！（新华社北京10月21日电）

这是为天下计的襟怀。巴基斯坦总理卡卡尔充满感情地对习近平主席说：“我们经常说中巴友谊是比山高、比海深、比蜜甜，我相信正如您所說的，当中国可以过得好的时候，世界其他国家也能过得更好。这对于巴基斯坦来说也是一个机会，我们会把握住它。”

看好中国，相信中国。当世界渴望读懂中国、走近中国的时候，“一带一路”打开了一扇门。

会见时，听了习近平主席的赞赏，匈牙利总理欧尔班微笑着回应道：“一开始我就支持您的倡议，我深信这个倡议能改变世界，改变世界经济，也能给更多的人带来福利。”

前行  
过去十年和广阔未来

历史是勇敢者创造的。回首十年前的那个秋天，习近平主席西赴哈萨克斯坦、南下印度尼西亚，“丝绸之路经济带”和“21世纪海上丝绸之路”穿越时空，梦想从历史深处走来。

古时的丝路辉煌，张骞策马、郑和远航，一段让人感怀的岁月沧桑。

那是中国历史上的繁盛之时，古丝绸之路的兴衰，随着中国国运跌宕起伏。当山河沦落民族存亡之时，只剩漫卷黄沙、滔天大浪。今天，伴随复兴伟业，古老丝路一经唤醒，应者云集。

落棋弈子，讲求时与势。共建“一带一路”倡议提出之际，适逢新时代之时，适逢百年未有之大变局下国际秩序、全球治理发生变革之际，适逢“全球南方”国家国际地位不断提升、未来可期之际，适逢其时，正当其势。

这次，习近平主席会见了新开发银行行长罗塞夫。2014年，正是在罗塞夫担任总统时，在巴西，他们共同见证了新开发银行的诞生。而今，罗塞夫行长表示，历史上从来没有任何一个倡议像“一带一路”这样，能够把150多个国家凝聚在一起，“愿积极参与共建‘一带一路’合作”。

看似不经意处理下伏笔，实则历史的必然。全球第二大经济体、第一大货物贸易国、第一大外汇储备国，中国机遇里不仅有最值得期许的未来，也有“站在历史正确的一边，站在人类文明进步的一边”的人间正道。

刚果（布）总统萨苏告诉习近平主席，共建“一带一路”是一项伟大的工程，为世界提供了崭新的包容发展的新模式。中国是推动世界经济成长的主要贡献者，刚方由衷钦佩中国发展取得的伟大成就。

这是文明形态的焕新。一个昔日积贫积弱、百废待兴的国家，探索出了一条迥异于西方的中国式现代化道路，创造了人类文明新形态。共建“一带一路”，筑就了有形的联通之路，也重塑无形的思维方式。很多政要表达了对习近平主席战略远见的钦佩，他们将中国视为榜样，渴望借鉴中国经验。

以思想之光照亮前行之路。全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，每一次中国之声，都在世界长久激荡。这一次也不例外。多位外国政要表示，赞赏和支持习近平主席提出的三大全球倡议，“必将为世界带来更多希望”。

20日，是这次主场外交日程安排的最后一日。这一天上午，习近平主席先后会见了斯里兰卡总统维克拉马辛哈，越南国家主席武文赏，老挝人民革命党中央总书记、国家主席通伦。

他们再次谈起开幕式上习近平主席提议的“八项行动”，认为这是面向未来的务实之举。“您提出的‘一带一路’和三大全球倡议，体现了大国大党担当，也体现了中国引领世界和平、合作与发展的感召力和积极作用。”

满载沉甸甸的收获，一架架专机腾空而起。第三届“一带一路”国际合作高峰论坛巩固了国际共识、丰富了合作成果、拓展了光明前景，也让人们再一次看到了今日中国给予世界这份公共产品的时代价值。

共建“一带一路”如瑰丽画迹，书写着人类命运共同体的时代传奇，十年、百年……序章灿烂，未来可期。人间正道，众行致远。

（新华社北京10月21日电）

## 关于母乳喂养的30个常见问题

17. 要不要每次喂奶前清洗乳头？  
每次喂奶前都清洗乳头是不必要的。频繁清洗乳头，特别是使用肥皂，会洗掉乳头和乳晕上的保护性油脂，使皮肤容易变干燥且易破裂。实际上大多数母亲没有时间进行每次哺乳前清洗乳头，特别在按需哺乳或是夜间喂奶的时候。当然，适当的保持乳头干净很有必要。采用温水清洗，可以使乳头保持弹性和润泽，少被细菌侵蚀，也有助于防止乳头皲裂。

（未完待续）（白城市卫生健康委员会供稿）

（上接一版）我们坚持以人民为中心的发展思想，坚持弱有所扶，保障残疾人平等权利，增进残疾人民生福祉，推动残疾人事业发展取得历史性进步和成就。亚残运会筹办和举办过程，是展示残疾人事业发展成就的窗口，也是推动我国残疾人事业发展的重大契机。面向未来，中国将始终坚持人民至上，大力弘扬人道主义精

神，切实尊重和保障包括残疾人参与体育运动的权利在内的各项权益，推动残疾人事业向现代化迈进，不断满足广大残疾人对美好生活的向往，并愿同世界各国一道，共同推进国际残疾人事业交流与合作，不断增进人类健康福祉。

以体育之名，聚亚洲之力，筑未来之路。当亚残运会的火炬

熊熊燃起，不仅照亮了夜空，更点亮了人间大爱，传递出生生不息的力量。西子湖畔，亚残运会的运动员们必将用奋斗和汗水演绎精彩、书写传奇、传播友谊，共同奏响生命的强音。

预祝杭州第4届亚残运会残疾人运动会圆满成功！（新华社北京10月21日电）

（上接一版）人民对美好生活的向往不可阻挡，各国实现共同发展繁荣的愿望不可阻挡。”

乘大势，行大道。“不可阻挡”的大势之下，有方兴未艾的“一带一路”。

宴会厅内，一曲诗与舞的欢歌，一场东西方文化的对话，中国民族器乐《礼尚乐合》和热情的阿根廷舞曲《一步之遥》相遇，激昂的俄罗斯歌曲《卡林卡》和欢快的中国舞蹈《采茶》共振……“一带一路”也是文明的互鉴之路。

文化的力量润物无声。全球治理的合作，首先要寻求文化的认同；全球经济的振兴，也要从文化交流中探索共促之道。

“未之见而亲焉，可以往矣；久而不忘焉，可以来矣。”纵观人类文明进程，古丝绸之路以其连接文明形态之多、跨越历史时期之长而著称于世。“一带一路”所蕴含的天下大同、和合共生，也映射在习近平主席夫人彭丽媛同外方领导人夫人的参观活动中。在非遗传承的体验中，她们静心感悟着中华文化的丰富多姿。

共商  
18日上午，开幕式

回溯过去数百年大国崛起，有战争和苦难、有掠夺和抗争。当中国的发展成为公认的“21世纪标志性事件”，这个最大的发展中国家如何同世界相处？

共建“一带一路”以共商、共建、共享为原则，以开放包容为特征，以互利共赢为追求，恰恰是对世界瞩目的最好回答。18日的开幕式世界瞩目，外宾们沿着红毯、登上台阶，走过精神抖擞的礼宾，再次步入人民大会堂。

众人合影，站在《江山如此多娇》的画作前，情景交融。江山如画的愿景，不正是他们相聚于此的缘故？

随着《和平—命运共同体》的音乐奏响，习近平主席同外宾们一同，步入会场。

掌声起，经久不息。波澜壮阔的外交史，记载了无数“影响力时刻”，这一幕，是其中之一。

习近平主席登上讲台，亿万目光汇聚。《建设开放包容、互联互通、共同发展的世界》的主旨演讲，鲜明亮出中国主张。

中国已经在行动，放眼全球，“一带一路”在轮船的鸣笛、在码头的装卸、在桥梁的建造、在田野的耕耘、在工厂的轰鸣中，正创造无数“开放包容、互联互通、共同发展”的故事。

习近平主席的讲述，勾勒了从“大写意”到“工笔画”的历程，拉开了“一幅壮阔画卷”。

有携手共促。“新时代国际贸易的驼铃、帆影”“新时代可持续发展的绿洲、灯塔”“新时代的商贸大道、驿站”……共建“一带一路”迸发出前所未有的活力和潜力。

有患难与共。“中国向各国提供了上百亿个口罩和23亿剂疫苗，同20多个国家合作生产疫苗，为共建‘一带一路’合作伙伴抗击疫情作出独特贡献。”世界看到了一个负责任大国的在关键时刻的挺身而出。

三个“我们深刻认识到”，事关命运与共、事关合作共赢、事关丝路精神，是习近平主席对十年经验的深刻总结，是谋划未来的有益启示。

主旨演讲通过镜头传遍万水千山：“10年的历程证明，共建‘一带一路’站在了历史正确一边，符合时代进步的逻辑，走的是人间正道。”

循大道，天下往。

讲台上，习近平主席自信从容，娓娓道出“中国支持高质量共建‘一带一路’的八项行动”。排在首位的，是“构建‘一带一路’立体互联互通网络”。遥想十年前，共建“丝绸之路经济带”提出之初，首先强调的是“互通”。积跬步，至千里。从基础设施建设到绿色发展、科技创新，从传统业态到新领域，正是这样爬过一座座山，翻过一道道岭，媒体生动地形容共建“一带一路”步入了2.0时代。

一个细节令许多外媒感慨。当习近平主席演讲结束走下讲台，外宾们纷纷起身，同他握手、祝贺。有评价说：“这些握手饱含力量，有万语千言。”6位外宾相继登台。他们的致辞，道出了共建“一带一路”国家的广泛共鸣。

俄罗斯总统普京说：“共建‘一带一路’是大势所趋，有全

球性意义。提出这一宏大倡议时，有些人会有疑虑。但我们看到它取得了圆满成功，惠及我们所有国家。”

曾在中国留学的托卡耶夫总统，致辞时以一段字正腔圆的中文开场：“‘一带一路’倡议已经成为热门国际项目和最大合作平台。该项目体现了中国的经济实力以及在全球水平上达到新高度的愿望。该项目取得的成就是有目共睹的。”这段视频，赢得许多网友点赞：“普通话很标准！”

来自地球另一端的阿根廷总统费尔南德斯，细数共建“一带一路”的获益，感言：“独行快，众行远。”在这样一个严峻时刻，我们共同前进，一步步迈向所有人共同希望的世界。”

从“驼铃古道”走来，共建“一带一路”给世界带来无限可能，让世界更深刻认识它对未来的价值。有外媒称赞：“这个论坛的重要性再怎么强调也不为过”。

携手  
17日—20日，双边活动

节奏之密集，从人民大会堂东厅外频繁更替的国旗，可见一斑。

习近平主席的会谈会见，自17日早上开始，到20日中午结束，每日至少则三五场，多则八九场。

亚洲、非洲、欧洲的朋友，风尘仆仆赶来了。远隔重洋的美洲、大洋洲的朋友，跨山越海赶来了。伴着《北京欢迎你》的旋律，他们走下舷梯，踏上中国的土地。

“与君远相知，不道云海深。”

很多是老朋友。就拿17日这一天的双边会见来说：哈萨克斯坦总统托卡耶夫、乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫，今年5月刚刚访华，“长安复携手，再顾重千金”；

同智利总统博里奇，去年11月在泰国曼谷见过面，习近平主席印象深刻：“那次我们谈得很好”；埃塞俄比亚总理阿比来了，“时隔不到两个月再次会见”；

匈牙利总理欧尔班连续三届出席高峰论坛，习近平主席赞赏道：“这说明你是坚定支持‘一带一路’建设的”；

印尼总统佐科再次访华，习近平主席亲切地对他说：“两个多月前我们在成都大运会开幕式期间相聚，当时的情景历历在目”；

塞尔维亚总统武契奇也是中国的老朋友，习近平主席评价说：“塞尔维亚已经成为中国的铁杆朋友”；

……

这些年，汇众智，聚合力，共建“一带一路”的朋友圈越来越大。秉持开放包容，每一次同共建“一带一路”国家领导人的会谈会见都有新进展新收获，生动佐证了“众人拾柴火焰高”。比如塞尔维亚，去年2月，“会见时就开通中塞直航、商签双边自由贸易协定达成重要共识”，这一次，习近平主席提到，“我高兴地看到这些共识已经得到落实，相信必将为新时代中塞关系发展注入新动能。”

印尼的雅万高铁，被誉为“中国高铁‘出海’第一单”。会谈后，中印尼元首共同为雅万高铁正式开通运营揭幕。“一带一路”是什么？它是宏阔的倡议，也是各国人民温热的触感。在马达加斯加马哈扎扎镇，它是中国援建的“鸡蛋路”；在湄公河国家，它是一口口“放心井”；在巴布亚新几内亚、斐济等100多个国家，它是一株株“中国菌草”……有大项目、大工程，也有一个个“小而美”“惠而实”的民生工程，帮助当地民众解燃眉之急。

有人将国与国的合作喻为桥梁。在湍急的大河上，架桥铺路的意义举足轻重。“一带一路”，正是连接彼此的一座桥、一条路。

中俄元首上一次在莫斯科相聚，这一次握手北京。习近平主席抚今追昔：“2013年至今的十年里，我们先后42次会晤，建立了良好的工作关系和深厚友谊。”

普京总统亦是感念良多：“在我上一次访华，时隔一年半之后，我带了阵容庞大的代表团来到北京，也亲眼看到了北京的繁荣发展。”“看到中国朋友们取得了很大成就，也希望更多国家能参与共建‘一带一路’。”

这条世界上跨度最长、最具潜力的合作带，凝聚了共建国家渴望发展的最大共识、契合了共建国家经济升级的最迫切意愿。一路一桥，跨越的不仅是山长水远，更是发展鸿沟；一港一廊，畅通的不仅是商贸往来，更是

神，切实尊重和保障包括残疾人参与体育运动的权利在内的各项权益，推动残疾人事业向现代化迈进，不断满足广大残疾人对美好生活的向往，并愿同世界各国一道，共同推进国际残疾人事业交流与合作，不断增进人类健康福祉。