

2021年至2024年我国经济增速平均达到5.5%

# “十四五”经济增量预计超过35万亿元

今年是“十四五”规划收官之年。

“十四五”时期，我国经济社会发展取得哪些成就？主要指标完成情况如何？国务院新闻办公室9日举行“高质量完成‘十四五’规划”首场新闻发布会，国家发展改革委有关负责人介绍了有关情况。

## 经济实力显著增强

“5年前制定的规划纲要各项主要指标中，经济增长、全员劳动生产率、全社会研发经费投入等指标进展符合预期；常住人口城镇化率、人均预期寿命、粮食和能源综合生产能力等8项指标进展超过预期；规划确定的战略任务全面落实，部署的102项重大工程顺利推进。”国家发展改革委主任郑栅洁表示。

郑栅洁说，这五年取得了新的开创性的进展、突破性的变革、历史性的成就，中国已成为世界发展最稳定、最可靠、最积极的力量。

“十四五”以来，我国经济总量连续跨越110万亿元、120万亿元、130万亿元，今年预计达到140万亿元左右；增量预计超过35万亿元，相当于经济大省广东、江苏、山东经济总量的总和，也超过了世界排名第三国家的经济总量。中国对世界经济增长的贡献率保持在30%左右，是世界经济增长的主要贡献者。前4年，我国经济增速平均在5.5%。

内需始终是中国经济发展的主动力和稳定锚。过去4年，内需对经济增长的平均贡献率为86.4%；最终消费对经济增长的平均贡献率达到56.2%，比“十三五”期间提高8.6个百分点。

“中国还是全球第一制造业大国、第一货物贸易大国、第一外汇储备大国、第一能源生产大国、第一人力资源大国，拥有世界上规模最大的中等收入群体、社会保障体系，建成了全球数量最多的5G基站。”郑栅洁说。

实体经济是国民经济的根基所在。“十四五”以来，我国每年制造业增加值都超过30万亿元，连续15年稳坐全球制造业“头把交椅”，200多种主要工业品产量世界第一。

## 创新取得重大突破

国家发展改革委秘书长袁达表示，“十四五”期

间，我国科技和产业创新成果层出不穷，创新成为推动高质量发展的主要驱动力。

研发投入加速增长。2024年，全社会研发经费投入规模比“十三五”末增长近50%，增量达到1.2万亿元；研发投入强度提高到2.68%，接近OECD国家平均水平。

关键核心技术攻关加速突破。2024年，集成电路年产量比“十三五”末增长72.6%，越来越多的产品装上“中国芯”；核电、高铁、船舶与海洋工程等装备取得新突破。

新兴产业加速壮大。2024年，我国高技术制造业增加值比“十三五”末增长42%，数字经济核心产业增加值增长73.8%，占GDP比重达到10.4%，提高2.6个百分点。我国累计在研创新药达到4000余款，约占全球30%。

人才创新活力加速迸发。我国人力资源总量、科技人力资源总量、研发人员总量世界第一，科学、技术、工程、数学专业毕业生每年超过500万。

## 绿色成为发展底色

“绿水青山就是金山银山理念深入人心，绿色已经成为当代中国的鲜明底色。”郑栅洁表示，这五年，中国绿色发展的成效集中体现在增绿、治污、用能、循环四个方面。

“增绿”全球最多。森林覆盖率提高到25%以上，新增森林面积相当于1个陕西省的面积，贡献了全球新增绿化面积的四分之一；

“治污”成效显著。空气质量优良天数比例稳定在87%左右，比“十三五”时期提高3个百分点，长江、黄河两条“母亲河”干流全线达到二类水质标准；

“用能”更加清洁。新能源发电装机规模历史性超过煤电，建成了全球最大清洁发电体系，每用3度电就有1度是绿色；

“循环”快速发展。每年生产钢材中，20%以上的原料来自废钢循环利用，节能降碳成效显著。

“十四五”期间，我国经济社会发展全面绿色转型取得明显成效。”国家发展改革委副主任周海兵表示，2024年，我国单位GDP能耗比“十三五”末下降11.6%，是全球能耗强度下降最快的国家之一。全国新能源汽车保有量达到3140万辆，比“十三五”末的492万辆增长5倍多。

## 民生福祉持续改善

“十四五”以来，经济发展、科技进步的成果，实打实地转化为群众的获得感和幸福感。我国建成了全球规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系，义务教育巩固率和基本养老保险、基本医疗保险参保率都在95%以上。

夯实民生之基，持续加大稳就业增收力度。“十四五”以来，每年城镇新增就业稳定在1200万人以上。居民收入增长与经济增长基本同步，城乡收入相对差距进一步缩小。

聚焦民生之需，推动公共服务和社会保障惠及全民。2024年，我国各级教育普及程度达到或超过中高收入国家平均水平，新增劳动力平均受教育年限超过14年。每千人口拥有的执业医师数从2.9人增长到3.6人。

回应民生之盼，加力解决人民群众的烦心事操心事。402种药品新增进入国家医保药品目录。全国跨省异地就医直接结算从无到有、惠及4亿多人次。高质量“一老一小”服务体系加快构建，全国护理型养老床位的占比提高到64.6%；在300多个地级市和人口大县建设了托育综合服务中心。

## 改革目标任务总体如期完成

“十四五”时期是聚力改革攻坚的重要历史交汇期，党的十八届三中全会提出的改革目标任务总体如期完成。

“我们聚焦重点领域和关键环节，接续推进党的二十届三中全会明确的改革任务，成效主要体现在‘畅循环’‘激活力’‘提效率’‘增效能’四个方面。”国家发展改革委副主任李春临说。

对外开放是中国的基本国策，吸引和利用外资是对外开放的重要组成部分。

2021年至今5月，外商累计对华直接投资4.7万亿元，超过了“十三五”期间的总额。外资企业贡献了中国1/3的进出口、1/4的工业增加值、1/7的税收，创造了3000多万个就业岗位。

“回顾‘十四五’这五年，遇到的困难问题比预计的要多，取得的成果成效比预期的要好。”郑栅洁说，展望未来，“十五五”发展前景将更加光明。

据新华社

## 健康讲堂

# 心衰患者如何科学饮水？

熊晓静（桂林医科大学第一附属医院）

心力衰竭（简称“心衰”）是心脏无法有效泵血的一种疾病，患者常伴有呼吸困难、水肿等症状。对于心衰患者来说，合理控制饮水是日常管理的重要环节，过多或过少都可能加重病情。那么，心衰患者该如何正确饮水？又有哪些注意事项？本文将为您详细解答。

### 一、为什么心衰患者需要控制饮水？

健康人的心脏能够根据身体需求调节血液循环，但心衰患者的心脏泵血功能下降，如果摄入过多水分，会导致：

血容量增加：水分滞留体内，增加心脏负担，可能诱发气短、水肿等症状。

加重水肿：尤其是下肢、腹部水肿，严重时可能引发肺水肿，危及生命。

电解质紊乱：过量饮水可能稀释血液中的钠（低钠血症），导致乏力、恶心甚至昏迷。

因此，医生通常会建议心衰患者限制每日液体摄入量，具体标准因人而异，需结合病情调整。

### 二、心衰患者每日该喝多少水？

一般心衰患者的每日液体摄入量建议控制在1500-2000毫升（包括水、汤、牛奶、果汁等），但具体需根据医生指导调整：

1.轻度心衰：可适当放宽至2000毫升左右。

2.中重度心衰：可能需要严格限制在

1000-1500毫升，甚至更少。

3.合并肾功能不全：需进一步减少饮水量，避免加重肾脏负担。

注意：这里的“液体”不仅指白开水，还包括食物中的水分（如粥、汤、水果等），需综合计算。

### 三、如何科学分配一天的饮水量？

为了避免短时间内摄入过多液体，建议：

1.少量多次饮水：每次喝水不超过100-150毫升，每小时不超过200毫升。

2.避免一次性大量饮水：如大口喝下一整杯水（300毫升以上），可能增加心脏负担。

3.重点控制早晚饮水：早晨起床后可以喝少量水（约100毫升），帮助稀释血液。睡前2小时尽量少喝水，避免夜尿增多或夜间憋喘加重。

### 四、心衰患者喝什么水最好？

1.白开水是最佳选择：避免含糖饮料、浓茶、咖啡等，这些可能增加心脏负担或影响利尿剂效果。

2.淡茶水（可选）：淡绿茶含抗氧化成分，但不宜过浓，避免咖啡因影响心率。

3.少量淡盐水（需医生指导）：如果血钠偏低，医生可能建议适当补充电解质，但不可自行加盐。

4.避免酒精和碳酸饮料：酒精会损伤

心肌，碳酸饮料可能引起腹胀，加重不适。

### 五、如何减少口渴感？

限水后，部分患者会感到口渴，可以尝试以下方法缓解：

1.含冰块或柠檬片：通过低温或酸味刺激唾液分泌，减少饮水量。

2.用棉签润唇：嘴唇干燥时，可用湿棉签擦拭，而非直接喝水。

3.选择低水分水果：如苹果、梨，避免西瓜、橙子等高水分水果。

4.调整饮食：减少咸、辣食物，避免加重口渴。

### 六、特殊情况下的饮水管理

1.夏季或出汗多时怎么办？

如果出汗较多，可稍微增加饮水量（如每日+200毫升），但需监测体重和水肿情况。

避免剧烈运动，减少水分丢失。

2.服用利尿剂时如何饮水？

利尿剂（如呋塞米）会增加排尿，但并不意味着可以随意喝水，仍需控制总量。记录尿量，若尿量明显减少或水肿加重，应及时就医。

3.出现低钠血症怎么办？

低钠血症（血钠<135mmol/L）可能由过量饮水或利尿过度引起，表现为恶心、头痛、嗜睡。

此时不应盲目多喝水，而应在医生指

导下调整饮水量和药物。

### 七、如何监测自己的液体平衡？

每日称体重：

早晨空腹、排尿后测量，记录变化。

如果3天内体重增加>2公斤，可能提示水分滞留，需调整饮水或就医。

观察水肿情况：按压小腿或脚踝，如果凹陷持续几秒不恢复，说明水肿加重。

记录液体出入量：记录每天喝水量、食物含水量及尿量，帮助医生调整治疗方案。

### 八、总结：心衰患者饮水原则

1.控制总量：每日液体摄入一般不超过1500-2000毫升，具体遵医嘱。

2.少量多次：避免一次性大量饮水，每小时不超过200毫升。

3.优选白水：少喝含糖、咖啡因或酒精饮料。

4.监测体重和水肿：发现异常及时调整。

5.合理饮食：低盐、适量蛋白质，避免高水分食物。

心衰患者的饮水管理需要长期坚持，合理控制液体摄入能有效减轻心脏负担，提高生活质量。如有疑问，请及时咨询医生，制定个性化方案。

科学饮水，护心健康！