

# 幸福都是奋斗出来的

## ——深入学习习近平总书记关于奋斗精神的重要论述系列述评之一

新华社记者 朱基钗 胡浩 高蕾

当丙午马年的新春曙光照耀神州大地，处处可见奋斗的身影，处处跃动着蓬勃生机——

重点工程建设工地上，建设者们鏖战正酣；生产车间里，工人们开足马力，赶制订单；实验室里，科研人员攻关不歇脚、创新不止步……

“幸福都是奋斗出来的”“奋斗本身就是一种幸福”“为梦想奋斗、为幸福打拼”。辞旧迎新之际，习近平总书记多次以马克思主义实践观的哲学智慧，阐明“幸福”与“奋斗”的辩证统一关系。

回望来路，幸福的答案镌刻在锲而不舍的拼搏中，凝结在栉风沐雨的征程里。

烽火连天的革命年代，正是因为“唤起工农千百万，同心干”，才换来“一唱雄鸡天下白”；

筚路蓝缕的社会主义建设时期，正是依靠“遍地英雄下夕烟”，才有了“萧瑟秋风今又是，换了人间”；

春风浩荡的改革开放时期，正是凭借“杀出一条血路”的勇气担当，才成就“东方风来满眼春”；

气象万千的新时代，亿万人民将“新时代是奋斗者的时代”牢记在心、见之于行，才拼搏出“当惊世界殊”的历史性成就和历史性变革。

正如习近平总书记所强调的：“中国人民自古就明白，世界上没有坐享其成的好事，要幸福就要奋斗。”“新时代的伟大成就是党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的！”

党的二十大吹响以中国式现代化全

面推进中华民族伟大复兴新征程的奋进号角。习近平总书记在党的二十大后首次出京考察，就来到十万群众奋斗十载、在绝壁间凿就“人工天河”的河南红旗渠，一番话催人奋进：“社会主义是拼出来、干出来、拿命换来的，不仅过去如此，新时代也是如此。”

我们脚下这条路，从来不是坦途。

回望2025年，中国经济面临严峻的困难和挑战，以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民迎难而上、奋力拼搏，以历史主动精神克难关、战风险、迎挑战，集中力量办好自己的事，我国经济运行总体平稳、稳中有进，高质量发展取得新成效，中国式现代化迈出新的重要步伐。

面对千难万险，奋斗精神何以始终昂扬，奋斗者何以能迎难而上？

习近平总书记深刻指出：“对马克思主义的信仰，对中国特色社会主义的信念，对实现中华民族伟大复兴中国梦的信心，都是指引和支撑中国人民站起来、富起来、强起来的强大精神力量。”

中国式现代化是亿万人民自己的事业，每一个人都是主角，每一束光芒都熠熠生辉。

正是科技工作者的埋头攻关，助力我国成为创新力上升最快的经济体之一；正是广大农民的默默耕耘，夯实我国粮食生产连年丰收的根基；正是无数企业和个人的辛勤付出，共同推动我国经济总量连续跨越新关口……

奋斗，是解码中国奇迹的钥匙，也是

通往幸福梦想的阶梯。“奋斗者是精神最为富足的人，也是最懂得幸福、最享受幸福的人”。

马克思在《青年在选择职业时的考虑》一文中指出：“历史承认那些为共同目标劳动因而自己变得高尚的人是伟大人物；经验赞美那些为大多数人带来幸福的人是最幸福的人”。把人生理想融入党和人民事业之中，把为人民幸福而奋斗作为自己最大的幸福，才能拥有高尚的、充实的人生。

奋斗脚步从不停息，哪怕路途遥远、道阻且长。

习近平总书记曾在《摆脱贫困》一书中，赞扬“滴水穿石”的精神：一滴水，既小且弱，对付顽石，肯定粉身碎骨。它在牺牲的瞬间，虽然未能看见自身的价值和成果，但其价值和成果体现在无数水滴前仆后继的粉身碎骨之中，体现在终于穿石的成功之中。

奋斗是长期的坚守，更是接力的征程。

“一切伟大成就都是接续奋斗的结果，一切伟大事业都需要在继往开来中推进。”2026年，是“十五五”开局之年。开局关乎全局，起步决定后势。

面对复杂多变的国际局势和日益增多的不确定难预料因素，广大党员干部群众唯有开局即冲刺，起步即攻坚，方能奋楫争先、再谱新篇。

“希望全国各族人民更加紧密地团结在党中央周围，坚定必胜信心，保持昂扬斗志，在中国式现代化新征程上策马扬

鞭、勇往直前，共同开创更加美好的未来。”2026年春节团拜会上，习近平总书记发出新的动员令。

向着幸福奋斗，让我们“拿出跃马扬鞭的勇气”。

推进中国式现代化，是一项前无古人的开创性事业，前路不会一马平川。“憧憬和挑战，都激发我们只争朝夕、永不懈怠的奋斗精神”。胸怀梦想的远征，尤需逢山开路的闯劲，呼唤锲而不舍的笃行。

向着幸福奋斗，让我们“激发万马奔腾的活力”。

这是一个奋斗者的时代，涓滴努力都在向着大海涌流。从繁华城市到广袤田野，从社区街巷到工厂学校，从热气腾腾的每个“小家”到蒸蒸日上“大家”，亿万奋斗者拼搏进取、耕耘奉献，共同铸就欣欣向荣的中国。

向着幸福奋斗，让我们“保持马不停蹄的干劲”。

明天的中国，奋斗创造奇迹。奋斗不只是响亮的口号，而是要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责中见精神。只要有愚公移山的志气、滴水穿石的毅力，脚踏实地，埋头苦干，积跬步以至千里，就一定能够把宏伟目标变为美好现实。

“遵道而行，但到半途须努力；会心不远，要登绝顶莫辞劳”。

时代不同，使命任务发生变化，但艰苦奋斗、团结奋斗、不懈奋斗的精神永远不变。快马加鞭未下鞍，让我们为幸福继续奋斗！ 新华社北京2月18日电

# 铁路12306累计发售春运期间车票2.98亿张

新华社北京2月20日电（记者樊曦、王伏玲）记者从中国国家铁路集团有限公司获悉，2月20日，全国铁路预计发送旅客1500万人次，计划加开旅客列车1469列。2月19日，全国铁路发送旅客1353.9万人次，运输安全平稳有序。截至2月20日8时，铁路12306累计发售春运期间车票2.98亿张。

各地铁路部门多措并举应对客流高峰，强化路地联动和安全保障，落实便民利民惠民举措，提升旅客出行体验。国铁兰州局集团公司联合甘肃省

妇幼保健院在兰州西站设立医疗爱心服务点，为母婴、儿童旅客提供专业医疗保障。国铁济南局集团公司兖州站针对前来采购新春花卉的旅客，开设携花绿色通道、候车专区，提供专属安检、专人引导服务。国铁成都局集团公司与南方电网贵阳供电局联动，对管内沪昆高铁、贵南高铁、贵广高铁等铁路沿线供电设施进行全面排查，强化出行用电安全保障；国铁乌鲁木齐局集团公司阿勒泰站设置雪具存放区，提供雪场接驳指南，方便旅客前来体验滑雪之旅。

# 大年初四全国道路交通平稳有序

新华社北京2月20日电（记者孙鹏程）记者从公安部交通管理局获悉，大年初四，高速公路交通流量较昨日出现小幅增长。全国公安交管部门加强调度指挥，科学部署警力，强化疏导管控，广泛宣传提示，及时发现、处置各类突发交通警情事件，全力维护春节期间道路交通安全畅通。截至18时，全国道路交通安全形势平稳，高速公路、国道主干公路以及主要景区周边道路交通总体平稳有序，未接报长时间长距离交通拥堵。

公安部交管局提示，明天各地将陆续迎来返程客流，全国道路交通流量将明显回升。广大驾驶人应提前根据交通流量、天气变化情况，合理规划返程线路和时间，遇到交通拥堵和恶劣天气，谨慎驾驶，减速慢行，切勿争道抢行，切勿占用应急车道。假期亲朋好友聚会较多，务必牢记“开车不喝酒、喝酒不开车”，坚决杜绝酒后驾驶。假期家庭出行、亲友结伴出行较多，驾乘车辆务必全程规范系好安全带，儿童乘车需使用专用安全座椅。

# 我国不断增强技能培训质量和效果

据新华社电（记者张晓洁）记者近日获悉，2025年人力资源社会保障部以“技能照亮前程”培训行动为牵引，开展大规模职业技能提升培训，全面推行“岗位需求+技能培训+技能评价+就业服务”联动模式，增强培训质量和效果。全年开展补贴性培训超过1100万人次，帮助劳动者实现技能就业、技能增收。

人力资源社会保障部职业技能建设司副司长翟涛介绍，人力资源社会保障部紧密对接新质生产力培育和就业容量大的民生领域，会同有关部门组织实施制造业、数字人才、长期照护、养老

管理、家政服务、交通运输、文物修复等领域专项培训，加强急需紧缺技能人才供给。充分考虑高校毕业生、农民工等重点群体的差异化培训需求，实施技能强企行动和面向青年、农民工群体的培训计划，缓解结构性就业矛盾。同时，创新培训模式，提高培训质效。人力资源社会保障部以龙头企业、链主企业为主导，引导各地打造230多条“产教评”技能生态链，把培训建在产业链上；推动职业院校、技工院校深化校企合作、对接企业用人需求，打造“订单式”培训模式；依托劳务品牌机构、优质培训机构打造“项目制”培训模式。

# 市场监管总局强化春节期间食品安全监管

据新华社电（记者赵怡宁）记者2月20日从市场监管总局获悉，春节期间，市场监管总局部署各地市场监管部门聚焦重点领域、全面强化监管、压实各方责任，严厉打击违法违规行为，织密织牢春节食品安全防护网，全力守护人民群众“舌尖上的年味”。各地市场监管部门紧密结合春节消费特点，聚焦大型商超、农批（农贸）市场、年货集市等重点区域，紧盯节假日热销品种，抓住食品生产企业、食品小作坊、“年夜饭”供餐单位等关键主体，通过专项检查、明察暗访等多种手段，督促食品生产经营者严格落实主体责任，严把原料准入、贮存运输等关键环节，严防不合格食品流入市场、流向餐桌。据不完全统计，春节假期前三天，全国市场监管部门已累计检查食品生

产经营主体50余万家次。北京针对全市30余处春节庙会、超1000个食品摊位，从源头查验食材资质，开展现场抽样检测，实现闭环管理。黑龙江以冰雪旅游景区、特色美食街区等区域为监管重点，开展全流程、服务式监督检查。上海紧盯平台监管与仓储环节风险防控，累计检查食品生产经营和餐饮服务单位6890家次。江苏着力保障节日“年味”食品安全，累计检查2.75万家次。广东、山东、河南、湖北、云南等地因地制宜、精准发力，强化食品安全监管。据了解，市场监管部门将持续巩固春节期间食品安全监管成效，严格落实监管责任，全力营造良好食品消费环境，让人民群众买得放心、吃得安心，过一个安全祥和的春节。

# 北方多地将有大风和沙尘暴 中国气象局启动重大气象灾害四级应急响应

新华社北京2月20日电 中央气象台20日18时发布寒潮蓝色预警和大风、沙尘暴黄色预警。北方多地20日至22日将出现大风和沙尘暴天气，中国气象局20日18时30分启动重大气象灾害（大风、沙尘暴）四级应急响应。中央气象台预计，20日至22日，新

疆、内蒙古、甘肃、宁夏、青海、陕西以及华北、东北、山东半岛等地将有5至7级风，阵风8至10级，局地风力可达11级以上。受大风影响，上述地区及河南北部将有扬沙或浮尘天气，部分地区有沙尘暴或强沙尘暴。

# 春节儿童吃撑了怎么办？听听中医的建议

新华社长沙2月20日电（记者帅才）寒假恰逢春节，儿童在假期里尽享美食，一不留神就容易吃撑，出现腹胀、嗝气、食欲不振等积食症状。中医认为，儿童脾胃功能尚未发育完善，过量饮食会超出脾胃运化能力，影响消化吸收，家长可以用温和的方法帮儿童化积食。湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说，面对儿童吃撑的情况，家长可以借助食疗来调理，比如用山楂、麦芽煮水代茶饮。这两味食材都是药食同源的消食好物，能帮助孩子化积解内食、米面类食物的积滞，酸甜的口感也容易为孩子接受。日常煮粥时可以加入山药、茯苓，还能起到健脾养胃的作用，增强儿童的消化能力。徐寅介绍，穴位按摩也是简单有效

的办法。饭后半小时，家长可以用掌心，以儿童肚脐为中心，顺时针轻揉腹部5至10分钟，帮助促进消化。家长还可以按揉儿童的足三里穴，这个穴位是健脾和胃的关键穴位，每次按揉3至5分钟，能有效缓解腹胀。如果儿童积食症状较轻，适当的活动也能起到辅助消食作用。饭后散步半小时既能促进肠胃蠕动，又不会增加身体负担。需要注意的是，儿童吃撑后不要开展剧烈运动，否则加重肠胃负担。

专家建议，家长还需做好日常预防。寒假期间要控制儿童的饮食节奏，避免暴饮暴食，少让他们吃生冷、油腻的食物，保护脾胃功能。若儿童积食症状不缓解，应及时就医，在医生指导下进行调理。

# 新时代新年景

## ——2026年文化过大年掠影

新华社记者

西“边城”的淳朴风情、辽宁鞍山的喜庆秧歌……本地的生活、自家的骄傲、对新年的盼头，都原汁原味炖进这锅“文化年夜饭”里。

春节里的“文化味儿”在田间地头，也在馆舍之间。

“马年看马展”成为过年新选择。合肥市民任莉带着孩子到安徽博物院“打卡”马年新展，“逛博物馆是我们家过年的新节目，既有文化深度又有体验互动的乐趣”。安徽博物院策划交流部主任冯超介绍，安徽博物院还将此次“马舞新春”展览的图文展板推送至全省61家博物馆同步展出，让马年的文化气息感染更多观众。

作为公共文化机构的博物馆，在传承文明、涵养精神、丰富节日生活等方面的重要作用日益凸显。

### 全民乐享活力满满

“尔滨”瑞雪，冰城迎客。大年初一早，哈尔滨中央大街，欧式建筑与冰雪年味交融，街区内游人纷至沓来、热闹非凡。游客们兴奋地掏出手机，用镜头定格老街雪景。不少人手持马迭尔冰棍和烤红肠，在寒冷的天气里体验“冰城味道”。

中央大街上，楼梯装了地毯，扶手安了暖套。宁波游客何先生兴奋地说：“街边还设置了清雪鞋刷，把脚一放，刷两下，鞋底就干净了，逛逛街更稳当。这种细节很暖心！”

哈尔滨市文化广电和旅游局副局长李卓敏介绍，春节期间投放4000万元文旅消费券，全市各大商圈也推出文旅商品展销活动200余项。

新春时节，市民游客文化和旅游需求高涨。围绕“欢欢喜喜过大年”主题，文化

和旅游部推出“文化迎春·艺术为民”“非遗贺新春·寻味中国年”“文博馆里过大年”等七大板块22项主题活动。各地围绕年俗、演艺、国潮以及冰雪游、避寒游、探亲游等开展各具特色的文旅活动。春节前后，约3万场次文旅活动在各地精彩亮相。

在海南三亚，过年观影热潮随着春节档档开启如约而至。博纳国际影城三亚大悦城店里，影院负责人符军指着“海南电影通”小程序界面耐心地指导购票群众：“市民游客每天上午10点可通过小程序抢券，16元立减券和20元立减券分两批发放，领券后还能额外获赠购票优惠券。”

符军告诉记者，自消费券发放以来，影院日均上座率提升约20%，票房同步增长，家庭观影和年轻群体明显增多。

从北到南，从景区到街区，从剧场到市场，春节假期处处人头攒动，市场红火。浙江温州五马历史文化街区，游客可以在国风游乐园中参与投壶、木板拓印等游戏，沿街欣赏国剧、民谣等“文艺赋美”快闪演出；陕西西安长安十二时辰主题街区，以“锦绣跃马·入长安”为主题的沉浸式唐文化国潮新春盛宴，引来游客无数。

全域联动、全民乐享，新春消费市场满满活力。

### 中外同庆共享欢乐

骑楼老街，烟火气十足。“广东年味世界共享”——请到广东过大年新春活动在汕头热闹启幕，吸引了来自英国、美国、德国、俄罗斯等30个国家超100位外籍友人。

潮汕卤香、工夫茶香袅袅萦绕。“以美食为纽带、以年俗为桥梁，让中外游客真切感受中国年的广东温度与文化厚度。”

广东省文旅厅二级巡视员黄锡忠说。

春节，是温暖与包容的。它所散发的团圆温情、对未来的共同祈愿，是全人类共通的情感语言。

来自法国的艾瑞克是中山大学计算机学院的科研博士后，广州热闹喜庆的新春气息让他沉醉不已：“中国的年味，是小超市里播放的中国年歌曲，是屋里屋外挂的红灯笼和福字，是亲朋好友聚在一起包饺子……”

腰系草绳的汉子们伴着铜锣、唢呐的欢快节奏，踏出刚劲的闽南舞步；身着锦绣传统服饰的提线木偶，在数十条细线牵引下完成唱念做打……福建泉州古城人潮涌动，千年技艺与新春热闹撞个满怀。

“正月里，我最喜欢的事情之一，就是站在街头看活力满满的舞龙舞狮表演。”对于已在泉州定居10年的意大利摄影师、视频博主艾罗斯来说，春节是他一年中最期待的节日。

这几天，艾罗斯在社交媒体上分享提线木偶戏、泉州花灯展等民俗活动，他“要让更多人感受中华传统文化之美”。

春节，这个古老而充满活力的节日，超越地域界限，成为全球约五分之一人口共同参与的盛大庆典。

在保加利亚索非亚国家文化宫，国家京剧院新春演出惊艳四座，《贵妃醉酒》《闹天宫》等轮番上演，中国国粹吸引更多知音。

在古巴哈瓦那，“欢乐春节·盛世妙音”专场音乐会由敦煌古乐团和古巴音乐家联袂完成，琵琶、塔塔尔、小提琴等乐器的奇妙合奏，生动演绎传统与现代、中西方文化的融合与创新。

还有，“雅风颂春”主题活动在法国、匈牙利等地以诗歌为媒传递新春祝福；“文创里的古代中国”活动在全球多地推出文创产品展览、文创市集、主题庙会……

当古老节庆绽放新颜，当万千笑脸映照彼此，丙午春节打造了一条世界文明对话的坦荡途途。

新华社北京2月20日电

# 冬奥会自由式滑雪——男子空中技巧决赛 王心迪夺冠



2月20日，冠军中国选手王心迪（中）、亚军瑞士选手罗特（左）和季军中国选手李天马在颁奖仪式上庆祝。

当地时间2月20日，在意大利利维尔奥举行的米兰-科尔蒂纳冬奥会自由式滑雪男子空中技巧决赛中，中国选手王心迪和李天马分获冠军和季军。

新华社记者 郇惠我 摄