

历史同期首次超过 11 万亿元 增速创近 5 年最高 三大关键因素 支撑中国外贸起势有力



■外贸开局良好。

新华社发 朱慧卿 作

□新华社记者 邹多为 丁乐

“十五五”开局之年,中国外贸起势备受关注。

海关总署 14 日发布数据显示,2026 年一季度,我国货物贸易进出口总值 11.84 万亿元,历史同期首次超过 11 万亿元,同比增速 15%,创近 5 年最高,凸显了中国外贸的强大韧性。

“起势有力、开局良好。”在当天国新办举行的新闻发布会上,海关总署副署长王军用这 8 个字评价首季外贸表现。

作为稳增长的重要动力和开放型经济的重要组成部分,我国外贸实现快速增长的背后,有哪些因素支撑?

首先是发展底盘稳。据海关统计,今年一季度,我国进出口增速自 2022 年四季度以来重回两位数增长,进出口总值已连续 12 个季度保持在 10 万亿元以上。

王军表示,今年以来,面对更加复杂多变的外部形势,各地区各部门多措并举稳规模、优结构,企业主动应变变稳订单、拓市场,推动一季度我国进出口实现较快增长。

细看这份首季报,稳出口与扩进口同时发力夯实外贸底盘。

一季度,我国出口 6.85 万亿元,同比增长 11.9%。在众多出口产品中,3D 打印机、电动汽车、锂电池等产品表现颇为抢眼,出口分别增长 119%、77.5% 和 50.4%。

王军表示,我国出口的增长,是外部需求回暖、国内产业配套体系完备、企业主体创新动能释放等多方面因素的综合反映。“中国制造”在质量、效率、服务等方面不断提升,将继续满足全球不同领域、不同层次的生产和消费需求。

与此同时,受国际大宗商品价格快速上行、国内需求回暖等因素影响,一季度,我国进口 4.99 万亿元,规模创历史同期新高,增速也较前 2 个月加快 2.5 个百分点至 19.6%。今年以来,“两重”建设与“两新”政策接力推进叠加春节超长假期拉动,一季度,进口机电产品、消费品同比分别增长 21.7% 和 5.4%。

王军介绍说,一季度,我国自 150 多个国家和地区的进口实现了增长,进口规模超百亿元的国家 and 地区有 51 个,比去年同期增加了 3 个。

其次是企业活力足。企业活,外贸才会活。民营

企业连续多年保持我国第一大外贸主体地位,随着各类政策红利加速释放,民营企业活力有效激发。

一季度,我国有进出口记录的企业达 61.8 万家,其中民营企业超过 54 万家,进出口 6.78 万亿元,同比增长 16.2%,占我国进出口总值的比重进一步提升至 57.3%。

外资企业深耕中国、服务全球。今年一季度外资企业进出口同比增长 16.1%,已连续 8 个季度实现增长。其中,出口、进口增速均达到两位数。一季度,我国新增在海关备案的外资企业超过 6200 家,有进出口记录的外资企业数量比去年同期增加 1000 余家,达到 6.9 万家。

最后是内生动力强。近年来,我国国际市场布局多元共进,抗风险能力不断增强。

一季度,在对美国进出口下降的情况下,我国对非美进出口呈现较强动力。中国对东盟、拉美进出口均增长 15.4%,对非洲进出口增长 23.7%,对欧盟、英国进出口分别增长 14.6%、13.1%。

同期,区域发展各显所长推动外贸发展质效双升。一季度我国东部、中西部、东北地区充分发挥各自区位优势,进出口分别增长 14.3%、20.2% 和 4%,外贸大省广东、江苏、浙江、上海、山东合计贡献超过六成的进出口增量。

近段时间,引发高度关注的“张雪机车”成为中国摩托车制造业厚积薄发的实力注脚,其夺冠的赛车正是来自中西部地区生产的内燃机摩托车。据海关统计,我国每出口 10 台内燃机摩托车中就有 4 台来自中西部地区,一季度,中西部地区出口内燃机摩托车数量同比增加 7%。

“总的看,一季度进出口快速增长,为全年外贸稳定增长打下了坚实基础。”王军表示,同时也要看到,外部不确定、不稳定的因素仍然较多。近期,世贸组织预测,2026 年全球商品贸易量增长速度将放缓 2.7 个百分点至 1.9%。经合组织报告指出,中东不断演变的冲突对全球经济韧性构成考验。

我国经济长期向好的支撑条件和基本趋势没有改变,外贸优势和潜能不断彰显。3 月份,我国制造业 PMI 重回扩张区间,其中新出口订单、进口等指标明显回升。海关贸易景气统计调查结果也显示,反映出口、进口新订单增加的企业均明显增多。“我们有底气、有能力持续推动外贸稳规模、优结构。”王军说。

(新华社北京 4 月 14 日电)

蓝莓不是消炎药 “水果食疗”须避坑



■适当食用。

新华社发 王鹏 作

□新华社记者 张建新 栗雅婷

当前正值新鲜蓝莓大量上市,有关“蓝莓能消炎”“蓝莓堪比消炎药”的说法引发了不少讨论。对此,专家提醒,蓝莓虽然富含花青素和维生素 C 等有益成分,但并不能替代消炎药,如果食用不当,反而可能带来其他健康风险。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军表示,在现代医学研究中,自由基与慢性炎症、衰老、糖尿病、癌症等具有一定关联,而蓝莓则富含蓝莓花色苷和花青素,这些营养成分具有抗氧化、清除自由基、改善视力等作用。

“但蓝莓所谓的‘抗炎’作用并不等同于消炎药。”谭桂军表示,氧化压力会导致体内细胞受损,引发炎症反应;反过来,炎症也会产生活性氧,破坏免疫机制。蓝莓的“消炎”作用,实质上是借助其中的黄酮类物质(花青素及蓝莓花色苷)抗氧化,减少氧化损伤,一定程度上抑制炎症因子的生成,从而增强免疫力,起到抵抗慢性炎症的作用,其“消炎”机制与消炎药不同。

适量食用蓝莓确实对于控制慢性低度炎症、心血管疾病等有一定的辅助作用,但是花青素在肠道中的吸收有限,当人体出现细菌、病毒感染引发的急性炎症时,绝不能用蓝莓代替消炎药治疗。

为了抑制炎症因子而大量食用蓝莓的做法也并不可取。天津市南开医院名中医馆主任戚经天表示,从中医角度来看,蓝莓性凉,脾胃虚寒者大量食用后则可能加重腹痛、腹泻等症状。此外,蓝莓含有一定量的糖分,糖尿病患者过量食用可能对血糖造成影响。

专家进一步提醒,不能把对健康的追求寄托于某一种水果。

当前,不少人为了追求“轻食养生”或“水果食疗”,常用水果沙拉、果昔代替正餐,或者为了获取某种水果中的特定营养元素,在短时间内大量食用,专家表示这些做法都可能给身体带来健康风险。

例如,山楂富含有机酸、黄酮类物质,能够帮助消化、降血脂,但大量的有机酸(如柠檬酸、苹果酸)会刺激胃酸分泌,空腹或过量食用易引发胃部不适,对胃炎、胃溃疡患者尤其不利,可能加重病情,果酸和膳食纤维摄入过多还会加速肠道蠕动,导致腹泻。

荔枝富含丰富的维生素 C 和钾,对于抗氧化、调节电解质平衡等有一定作用,但是大量空腹食用可能会引发“荔枝病”。荔枝中的果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌,可能导致低血糖的发生,出现头晕、无力、心慌等症状。

为避免“食疗”变“食伤”,专家建议,任何水果都应适量食用,同时要注意饮食的均衡。谭桂军说,健康饮食的前提是食物多样,合理搭配,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等食物,新鲜水果的摄入量应在 200g 至 350g,且果汁不能代替鲜果。

此外,水果摄入的种类也应该更丰富,每种少量但是品种多样,从而确保摄入的营养更加多元。

专家提示,健康饮食的效果是潜移默化的,需要长期坚持。科学的饮食应做到多样、适量、因人而异,并结合规律作息、适度运动等良好的生活习惯,日常不应跟风将某一种食物神化,在身体出现健康问题时更不能指望通过吃大量水果来代替药品或治疗。

(新华社天津 4 月 14 日电)

声明 ◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
广告咨询 8862 9347

遗失声明

李小白遗失《燕赵晚报》新闻记者证,统一编号:134017497847700317,发证日期 2025 年 06 月 09 日,特此声明作废。