

## 全面实现海南自由贸易港建设目标

新华社评论员

“要认真学习贯彻党的二十届四中全会精神，在党中央集中统一领导下，各级各有关方面密切协作、主动作为，通过持续努力，全面实现海南自由贸易港建设目标。”6日，习近平总书记在听取海南自由贸易港建设工作汇报时发表重要讲话，深刻阐明建设海南自由贸易港的重要意义、战略目标、主要目的、实践要求等，为我们高标准建设海南自由贸易港、全面实现海南自由贸易港建设目标提供了根本遵循、指明了努力方向。

建设海南自由贸易港，是以习近平同志为核心的党中央着眼新时代全面深化改革作出的重大决策。从在庆祝海南建省办经济特区30周年大会上郑重宣布“支持海南逐步探索、稳步推进中国特色自由贸易港建设”，到强调“高质量高标准建设自由贸易港”；从提出“把海南自由贸易港打造成展示中国风范的靓丽名片”，到要求“科学谋划封关前后的改革开放和高质量发展工作”……习近平总书记亲自谋划、亲自部署、亲自推动这一重大国家战略，一系列重要指示为海南自由贸易港建设指引方向。经过不懈努力，海南自由贸易港建设稳步推进。

习近平总书记指出，“中国经济发展是在开放条件下取得的，未来中国经济实现高质量发展也必须在更加开放条件下进行”。《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》明确提出，坚持开放合作、互利共赢是中国式现代化的必然要求。把海南自由贸易港打造成为引领我国新时代对外开放的重要门户，是建设海南自由贸易港的战略目标。要锚定这个战略目标不动摇，全面落实海南自由贸易港建设总体方案，深入实施海南自由贸易港法。要稳步扩大制度型开放，把制度集成创新摆在突出位置，进一步提高贸易投资自由化便利化水平。要深入推进商品和要素流动型开放，更好促进生产要素跨境流动。要构建更加开放的人才机制，深化行政体制改革，着力打造市场化法治化国际化一流营商环境，开创合作共赢新局面。

不谋全局者，不足以谋一域。促进海南高质量发展，助力全国构建新发展格局，是高标准建设海南自由贸易港的主要目的。要牢固树立全国一盘棋思想，找准自身发展方位，结合实际科学编制“十五五”规划，紧紧围绕建设“三区一中心”的战略定位，全面提高海南

经济社会发展水平，为做强国内大循环、畅通国内国际双循环作出更大贡献，实现“既为一域增光、又为全局添彩”。现代化产业体系是中国式现代化的物质技术基础。要着力打造具有海南特色和优势的现代化产业体系，努力在发展新质生产力上取得新突破。区域协调发展是中国式现代化的内在要求。要加强同粤港澳大湾区联动发展，深化同京津冀、长三角、长江经济带等区域合作，深度融入共建“一带一路”，在推进高水平对外开放中发挥牵引作用。生态是海南一大优势，要守护好这份家底，高质量建设国家生态文明试验区。要注重在发展中保障和改善民生，加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，解决好人民群众急难愁盼问题，扎实推进共同富裕。

习近平总书记强调：“安全是发展的前提，发展是安全的保障。”当前，我国发展环境面临深刻复杂变化。世界百年变局加速演进，国际经济贸易秩序遇到严峻挑战，大国博弈更加复杂激烈，国际形势演变深刻影响国内发展。越是扩大开放，越要统筹发展和安全，牢牢守住安全底线。要坚持底线思维，科学有序安排开放节奏和进度，成熟一

项推出一项，加强风险识别和防范，统筹好发展和安全两件大事，坚持先立后破、不立不破，稳扎稳打、步步为营地向前推进。

办好中国的事情，关键在党。必须坚持党的全面领导，以永远在路上的清醒和坚定推进全面从严治党，为高标准建设海南自由贸易港提供坚强保证。要巩固深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果，努力营造风清气正的政治生态。完善一体推进不敢腐、不能腐、不想腐工作机制，着力铲除腐败滋生的土壤和条件。各级干部在遵规守纪前提下敢于担当、善于作为，就一定能用扎实奋斗创造经得起实践和历史检验的工作业绩。

潮涌海天阔，风劲好扬帆。今年12月18日海南自由贸易港正式启动全岛封关，这是我国坚定不移扩大高水平对外开放、推动建设开放型世界经济的标志性举措，是海南自由贸易港建设迈向新阶段的开始。站在新的历史起点上，进一步把思想和行动统一到以习近平同志为核心的党中央决策部署上来，改革创新、真抓实干、久久为功，海南自由贸易港必将乘风破浪、行稳致远，开创更加美好的未来。

## 让体育回归“育”的本意

达仁

每天开设1节体育课，大课间体育活动不少于30分钟，让每名同学掌握1至2项运动技能……曾经不够受重视、常常被挤占的体育课和体育活动，如今在全国不少中小学扮演着越来越重要的角色。

从实践看，在开齐、开足体育课之后，如何“开好”成为备受关注的新课题。

比如，几十人同堂上课，许多体育项目的教学只能做到普及基础动作，很难帮助实现水平进阶。不仅如此，因为害怕学生受伤，一些学校的体育活动往往“无难度、无强度、无对抗”，运动效果不佳。

增强学生体质、促进身心健康，无疑是体育课最重要的目标。体育运动如果不达到一定的运动负荷，就无法有效提高心肺功能、增强肌肉力量、促进骨骼生长、提升身体机能，很难谈得上助力学生强身健体。“教会”是前提，除此之外还需要“勤练”“常赛”。只有不断完善课程设计、适当提高运动强度，增加“出汗”体育、“对抗”体育，“野蛮其体魄”的育人功效才能显现出来。

体育的“育”，还在于“文明其精神”，这同样有赖于适度提升训练难度和运动强度。诸如篮球、足球之类的团队项目，只有在接近真实比赛的对抗中，学生才能真切体会竞技规则的意义和团队战术的奥妙。简单的踢腿拉伸，松散的游戏打闹，无法让学生对体育规则和体育精神形成深入理解。

曾经一段时间，在“唯分数论”的影响下，无论校园体育课，还是校外训练营，“考啥练啥，不考不练”成为突出问题，体育在青少年教育中沦为配角。如今，体育课和体育教育备受重视，更要

注意避免陷入应试窠臼。测试成绩并不是衡量学生体育素养的唯一标准，若一味计较秒表的数字、起跳的次数，而忽略了对精神风貌和综合素质的培养和体察，体育的育人效果将大打折扣。

对更高、更快、更远的极致追求，是体育的精彩和魅力所在。这的确需要以大量且重复的锻炼为支撑，但这些努力多是内驱型的，源于参与者对运动本身的热爱、对提升技能的渴望、对自我梦想的追求。为了提升考试成绩，简单粗暴地让学生机械枯燥重复训练考试项目，学生的情绪难免陷入痛苦和厌恶，对体育的兴趣也难以培养。

让体育课育体又育心的关键，在于科学的课程设计、教师的积极引导、持续的人文关怀。有的地方推行“体育家庭作业”，让学生在校外、假期也能保持锻炼习惯；有的学校打破班级界限，让学生根据兴趣选择不同运动项目上课；有的学校利用智能设备，实时监测学生的运动负荷、心率、动作规范性……从不少地方的探索看，借助丰富教学内容、创新教学模式、完善教育评价等举措，体育课有力促进了青少年健康快乐成长。

既要“育体”，也要“育魂”，二者内在一致、不可割裂。让体育回归“育”的本意，需要从理念到实践的深刻转变，卸下怕学生吃苦受累的心理包袱，走出为考而学、为考而练的思维误区。

体育运动是为了促进人的全面发展。在运动中增强身体机能，在比赛中理解合作真谛，在挑战中锤炼意志品质，在胜负间学会尊重与包容，这些方面的收获将让青少年受益终身。这才是体育教育的意义。

来源：人民日报

放宽国考年龄限制  
为职场“追梦者”拓宽赛道

王志顺

2026年国考招录拉开大幕，其中最引人注目的，无疑是国考报考年龄的放宽。公告显示，报考者年龄一般为18周岁以上、38周岁以下，对于2026年应届硕士、博士研究生，放宽到43周岁以下。这一政策调整标志着我国公务员选拔制度的重要变革。

从人力资源开发角度看，年龄限制的放宽打破了传统的人才评价框架，将公务员招录与人口结构变化、教育体系发展等宏观因素有机结合。数据显示，我国高等教育毛入学率已突破60%，硕士、博士研究生培养规模持续扩大，适当延长报考年龄正是对人才培养周期延长的现实回应。特别是针对博士研究生群体，43岁的报考上限充分考虑了高端人才的培养规律。许多博士在完成学业后往往需要数年时间积累实践经验，此时正值其专业能力的巅峰期。这种差异化设计不仅体现了政策的人性化，更彰显了人才评价体系的科学性。

从治理效能维度分析，年龄结构的多元化将显著提升公务员队伍的综合素质。38-43岁报考者往往具备丰富的社会阅历和成熟的职业素养，他们的加入能够弥补年轻公务员经验不足的短板，形成老中青梯次配备的良性结构。这种年龄组合在政策制定、应急管理等方面展现出独特的协同优势，如在近年来的重大突发事件处置中，经验丰富的公务员往往能发挥稳定器作用。

值得注意的是，政策调整也体现了对高学历人才的制度关怀。博士研究生培养周期普遍较长，许多优秀人才完成学业时已接近传统报考年龄上限。将博士报考年龄放宽至43岁，既符合教育规律，也避免了人才浪费。这种差异化设计彰显了人才评价的精准性，有利于吸引更多高端人才进入公共服务领域。

从社会公平视角观察，年龄限制的放宽具有纠偏意义。过去35岁的报考门槛将大量处于职业黄金期的优秀人才拒之门外。公共部门率先打破年龄壁垒，将产生积极的示范效应，推动全社会建立更加科学的人才评价体系。这种改革不仅关乎个体发展机会，更是对劳动价值理念的重新定义。一个人的能力不应被年龄数字所框定，而应通过实际表现来评判。这种理念转变对于构建开放包容的社会环境具有重要意义。

2026年国考年龄限制的调整反映了公共部门用人理念从重学历、重资历向重能力、重实效的转变，标志着我国公务员制度更加成熟、更加开放。这一改革不仅将优化公务员队伍结构，更将为公共服务质量提升注入新的活力。在人口老龄化加剧、延迟退休政策逐步推进的背景下，此次调整实质上是将公务员招录与人力资源开发战略进行了系统性对接，对于构建可持续的人力资源供应链具有深远意义。

来源：青海日报