

习近平电贺柬埔寨国王西哈莫尼登基20周年

新华社北京10月29日电 10月29日，国家主席习近平致电柬埔寨国王西哈莫尼，祝贺他登基20周年。

习近平指出，西哈莫尼国王登基以来，为柬埔寨和平稳定、发展振兴、国际交往作出重要贡献，长期致力于弘扬中柬传统友谊。在我们共同引领下，中柬命运共同体进入高质量、高水平、高标准的新阶段，“钻石六边”合作架构不断走深走实，“工业发展走廊”和

“鱼米走廊”建设取得积极进展，“中柬人文交流年”办得有声有色，给两国人民带来实实在在的利益。

习近平强调，中柬是同甘共苦、守望相助的铁杆朋友。我高度重视

中柬关系发展，十分珍视同柬埔寨王室的传统友谊，愿同西哈莫尼国王一道努力，加强对两国关系的战略引领，推动中柬命运共同体建设

中柬关系发展，十分珍视同柬埔寨王室的传统友谊，愿同西哈莫尼国王一道努力，加强对两国关系的战略引领，推动中柬命运共同体建设

中柬关系发展，十分珍视同柬埔寨王室的传统友谊，愿同西哈莫尼国王一道努力，加强对两国关系的战略引领，推动中柬命运共同体建设

中柬关系发展，十分珍视同柬埔寨王室的传统友谊，愿同西哈莫尼国王一道努力，加强对两国关系的战略引领，推动中柬命运共同体建设

就中赞建交60周年

习近平同赞比亚总统希奇莱马互致贺电

新华社北京10月29日电 10月29日，国家主席习近平同赞比亚总统希奇莱马互致贺电，庆祝两国建交60周年。

习近平指出，建交60年来，中赞关系历经国际风云变幻考验，始终坚持真诚友好、携手共进。近年来，两国高层交往频繁，政治互信持续深化，务实合作成果丰硕，在涉及彼此核心利益和

重大关切问题上相互支持，有力造福两国和两国人民。今年9月，希奇莱马总统来华出席中非合作论坛北京峰会，我们就两国关系未来发展作出重要战略指引。

习近平强调，我高度重视中赞关系发展，愿同总统先生一道努力，以两国建交60周年为契机，弘扬传统友好，

坚定相互支持，加强全方位合作，在新时代新征程上携手推进各自国家现代化事业，不断夯实中赞全面战略合作伙伴关系，构建更加紧密的中赞命运共同体。

希奇莱马表示，建交60周年是赞中关系的重要里程碑。两国建立在相互尊重、合作共赢、共同繁荣基础之上的

伙伴关系，为各自国家发展作出重大贡献。坦赞铁路、下凯富水电站等合作项目成果斐然。赞比亚将继续支持共建“一带一路”等重大倡议，同中方共同推动构建人类命运共同体。我愿同主席先生一道，共创美好未来，推动赞中全天候友谊和全面战略合作伙

伙伴关系取得更大发展。

神舟十九号载人飞船发射圆满成功

新华社酒泉10月30日电 10月30日凌晨，神舟十九号载人飞船发射取得圆满成功，浩瀚太空首次迎来中国“90后”访客。

当日凌晨4时27分，搭载神舟十九号载人飞船的长征二号F遥十九运载火箭在酒泉卫星发射中心点火发射，约10分钟后，神舟十九号载人飞船与火箭成功分离，进入预定轨道，航

员乘组状态良好，发射取得圆满成功。

执行神舟十九号载人飞行任务的航天员乘组由蔡旭哲、宋令东、王浩泽3名航天员组成。其中，航天员宋令东、航天员王浩泽为首次执行飞行任务的“90后”。

据中国载人航天工程办公室介绍，飞船入轨后，将按照预定程序与空间站组合体进行自主快速交会对接。

接，神舟十九号航天员乘组将与神舟十八号航天员乘组进行在轨轮换。在空间站工作生活期间，神舟十九号航天员乘组将进行多次出舱活动，开展微重力基础物理、空间材料科学、空间生命科学、航天医学、航天技术等领域试验（试）与应用，完成空间站碎片防护装置安装、舱外载荷和舱外平台设备安装与回收等各项任务。

这次任务是我国载人航天工程进入空间站应用与发展阶段的第4次载人飞行任务，是工程立项实施以来的第33次发射任务，也是长征系列运载火箭的第543次飞行。

目前，空间站组合体已进入对接轨道，工作状态良好，满足与神舟十九号载人飞船交会对接和航天员进驻条件。

“龙马”奔腾踏九霄

——记神舟十九号航天员

当弱水之畔的千年胡杨变幻出金黄绚丽的色彩，巴丹吉林沙漠深处的酒泉卫星发射中心又一次被世人目光聚焦——

10月29日10时，执行神舟十九号飞行任务的3名航天员神采奕奕地在问天阁首次亮相：指令长蔡旭哲是属龙的“70后”航天员，时隔22个月再度飞天的他刷新了我国航天员重返太空用时最短纪录；两个属马的航天员都是首次飞天的“90后”，分别为我国首位“90后”男航天员宋令东、首位女航天员飞行工程师王浩泽。

这是中国载人航天工程的第14次载人飞行。自2003年杨利伟圆梦太空至今，从“60后”到“90后”，共有24位飞天英雄亮相问天阁。

又是一年金秋季，“龙马”奔腾踏九霄。根据计划，10月30日凌晨4时27分，新的“龙马组合”将从这里腾空而起，飞赴天宇。

蔡旭哲：最短时间重返“太空家园”的航天员

时间过得真快。太空中忙碌充实的场景还历历在目，蔡旭哲又要重返太空了。

不同的是，他这次是神舟十九号乘组指令长。

“首次天外归来，我给自己做了两个归零，心理归零和身体归零。不管哪一次飞，都当成首次飞。”蔡旭哲说。

22个月，他完成了从隔离恢复到正常训练、再到备战神十九的全过程，成为目前我国执行两次飞行任务间隔最短的航天员。

第二次站在问天阁向中外媒体记者挥手致意，蔡旭哲的动作更加从容。胸标上的那颗金黄色五角星，代表着他已经执行过一次飞行任务。

2022年6月5日，神舟十四号航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲飞赴太空。巧合的是，陈冬、刘洋的属相也是马。

细数那半年，蔡旭哲亲历了中国载人航天史上多个“首次”。

随着问天舱、梦天舱先后与核心舱相连，中国人的“太空家园”升级为容积约110立方米的“三居室”。

他第一个将睡眠区搬进了问天舱，担负起值守任务。工作之余，他喜欢透过舷窗眺望地球，特别是当空间站飞过家乡河北深州上空的时候。

“北京、天津、河北，在渤海湾的衬托下是那样的美丽、那样的熟悉和那样的亲切。”在一段“从太空家园拍摄地球家园”的录像中，蔡旭哲深情旁白。

2022年11月3日，他见证了中国空间站“T”字基本构型组装完成。不久后，中国空间站全面建成，中国人有了属于自己的“太空家园”。

2022年11月17日，随着核心舱与问天舱、梦天舱舱间连接装置安装完成，我国在三舱舱外搭起一座“天桥”。那一天，蔡旭哲第一个通过这座

“天桥”，首次实现跨舱段舱外行走。

“飞架南北，天堑变通途。”通过天地通信链路，他的声音从太空传到北京。

别离之际，神十四号、神十五号两个乘组进行工作交接，6名航天员在确认书上分别签下自己的名字，从“太空会师”的那一刻起，中国空间站开启了长期有人驻留模式。

又一次出征在即，又一次相逢在即。

这一次，蔡旭哲将带领两名“90后”飞赴苍穹。他说：“我们虽然有年龄、性别上的差异，但我们都有同一个目标，就是为国出征、为国争光。”

今年是龙年，右臂佩戴着的神舟十九号飞行任务标识也有“中国龙”的纹样，属龙的他说：“龙和马这两个属相在中国传统文化里都有着很好的寓意。相信我们在天上能够圆满展示‘龙马精神’，安全、顺利、稳妥完成各项既定任务。”

宋令东：我国首个飞天的“90后”男航天员

“直到打光最后一颗子弹走出丛林，敌人才发现，击退他们多次进攻的，竟然只有一个人。他孤独又骄傲地守在那里，身后是火红的晚霞满天。”

这个从书中读到的故事，让宋令东终生难忘。他说，他就梦想成为这样的守望者，去守一片国土，护一方平安。

21年前，13岁的他观看神舟五号成功发射，飞天梦想的种子就此萌发。

高中毕业前夕，宋令东报名参加空军招飞，选择了离太空更近的天空。

录取通知书送达家中那天，母亲激动得放声大哭，父亲却把录取通知书锁进箱子，生怕它会长腿飞走。

最好的男子汉，去飞行！刚上大学时教员说的一句话，让宋令东热血沸腾。他暗自发誓：“我，就要当那个最好的男子汉！”

这个目标，也成为他奋进路上的强劲动力。

毕业后，他成为空军航空兵某旅首位“90后”三代机飞行员，经常驾驶新型战机翱翔祖国蓝天，圆满执行多项重大任务，被评为空军一级飞行员。

“有时候也会想，我还能飞得更高吗？”宋令东说，2018年，第三批航天员选拔，再次点燃了他的飞天梦。

2020年9月，他正式加入我国第三批预备航天员队伍。

入队时，宋令东的成绩很突出。然而，一次重要任务选拔他却榜上无名。

欲“问天”，先问己。宋令东决意要改变自己。

不管是训练工作，还是生活中，他都刻意让自己的节奏慢下来、稳下来、静下来。为了磨练心性，他还特意学习钓鱼。

操作上，宋令东不再追求速度，

而是稳中求进，各项训练成绩也稳步提升。2023年，经全面考评，他成功入选神舟十九号载人飞行任务乘组。

“能够为国出征，我深感荣幸。我将不辱使命，不负重托，跑好飞天接力棒，展示好‘90后’形象，将祖国的荣耀写满太空。”飞天在即，宋令东满怀信心地说。

王浩泽：我国首位女航天飞行工程师

“有时候我会说自己是春的女儿。”1990年春天出生的王浩泽说，她母亲的名字里也带有“春”字。

王浩泽说，母亲是自己心中的偶像。“妈妈一边干农活，一边自学考上大学，靠自己的努力改写了命运。”

母亲的言传身教，让王浩泽从小就知，必须比别人付出更多努力，才能争取到理想成绩。

正是靠着这股“要比别人多努力些”的劲儿，她考入东南大学热能与动力工程专业。读研期间，王浩泽跟随导师研究等离子体爆震。面对从未涉足过的领域，压力非常大，一向相信努力会有收获的她也不得开始质疑自己。

“如果你不感兴趣就不认真做，也许以后遇到感兴趣的事，也没有认真做事的习惯了。”导师的话让她醍醐灌顶。

研究生毕业，这个从河北滦平走出来的女孩来到航天科技集团，从事火箭发动机研制工作。在这里，王浩泽报名并通过了我国第三批预备航天员选拔，成为我国首位女航天飞行工程师。

作为第三批航天员中唯一的女性，王浩泽同其他航天员一起，开始在训练中挑战生理心理的双重极限。

出舱程序训练中，航天员需要穿上100多公斤重的舱外航天服，模拟出舱过闸段动作。由于服装内加了0.4个大气压，王浩泽举手投足比较费力，加上在头盔内头部活动受限，视野也变得狭窄，只能借助腕部反光镜来扩大视野。

“将一个软管束的接头插入腰际直径仅约1厘米的两个插孔，手只能勉强够上目标，但视线够不着，戴着厚厚的手套，手也没有触感，试了几次后，胳膊就没力气了。”王浩泽说。

不服输的她主动找教员一遍遍加练，反复揣摩手抓握扶手的位置、反光镜的方位和身体姿态的扭转角度。慢慢地，她找到了巧劲儿，动作能一气呵成。

每次大型训练后，王浩泽都会写个训练小结，这是心得体会，更是激励自己勇往直前的战斗宣言。

2023年，王浩泽被选入神舟十九号载人飞行任务乘组。她说：“我相信在指令长的带领下，在天地一心的默契配合下，我们乘组一定会顺利圆满完成任



蔡旭哲 指令长

男，汉族，籍贯河北深州，硕士学位。1976年5月出生，1995年9月入伍，1998年5月加入中国共产党，现为中国人民解放军航天员大队一级航天员，陆军大校军衔。



宋令东

男，汉族，籍贯山东曹县，学士学位。1990年8月出生，2008年9月入伍，2013年3月加入中国共产党，现为中国人民解放军航天员大队四级航天员，空军中校军衔。



王浩泽

女，满族，籍贯河北滦平，硕士学位。1990年3月出生，2021年1月入伍，2009年12月加入中国共产党，现为中国人民解放军航天员大队四级航天员，陆军中校军衔。

“要把学习贯彻党的二十届三中全会精神不断引向深入，引导全党全国人民坚定改革信心，更好凝心聚力推动改革行稳致远。”

在省部级主要领导干部学习贯彻党的二十届三中全会精神专题研讨班开班式上，习近平总书记发表重要讲话，深刻总结新时代全面深化改革取得的历史性成就，深刻阐明进一步全面深化改革的一系列重大理论和实践问题，对坚持守正创新、讲求科学方法、营造良好氛围提出明确要求。习近平总书记的重要讲话立意高远、思想深邃、论述精辟、内涵丰富，对于我们全面准确理解党的二十届三中全会精神，在新征程上推动改革行稳致远、推动各项改革举措精准落地见效，具有十分重要的意义。

改革开放只有进行时，没有完成时。党的二十届三中全会对进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出系统部署。党中央举办这次省部级主要领导干部专题研讨班，就是为了进一步统一思想 and 行动，推动全会精神更好贯彻落实。我们要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，深刻把握进一步全面深化改革的指导思想、总体目标、重大原则、科学方法，坚定改革信心、把握改革方向、强化改革责任、汇聚改革合力，以一往无前的胆魄和勇气，齐心协力抓好全会《决定》贯彻落实。

坚定信心、凝心聚力，推动改革行稳致远，首先就要正确认识和把握新时代全面深化改革取得的历史性成就。党的十八届三中全会开启了新时代全面深化改革、系统整体设计推进改革新征程，开创了我国改革开放新局面，具有划时代意义。新时代以来，坚持向改革要动力，以改革激活力、聚合力，推动我国经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶；着力固根基、扬优势、补短板、强弱项，持续巩固和发展我国社会主义制度的显著优势；在改革中不断推进理论创新，凝练形成进一步全面深化改革需要遵循的“六个坚持”重大原则等。新时代全面深化改革取得了重大实践成果、制度成果、理论成果，举世瞩目，影响深远，为全面建成小康社会、续写“两大奇迹”提供了强大动力和制度保障。

新时代全面深化改革是在我国改革进入攻坚期和深水区的背景下谋划并推进的，呈现出涉及范围广、触及利益深、攻坚难度大、关联性联动性强等突出特点。敢于闯深水区，敢于啃硬骨头，敢于涉险滩，以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国人民，以伟大的历史主动、巨大的政治勇气、强烈的责任担当，冲破思想观念束缚，突破利益固化藩篱，坚决破除各方面体制机制弊端，实现改革由局部探索、破冰突围到系统集成、全面深化的转变。新时代全面深化改革是我国改革开放历史进程中最为壮丽的篇章之一，取得的伟大成就是实打实的，是经得起历史和人民检验的。这充分彰显中国共产党是有着伟大改革创新精神的政党，充分证明“两个确立”对于我们应对各种风险挑战、推进中国式现代化建设具有决定性意义。

习近平总书记指出，新时代全面深化改革“也为新征程进一步全面深化改革提供了坚实基础和宝贵经验”。一切伟大事业都在接续奋斗中推动前进，完善中国特色社会主义制度是一个动态过程。党的十八大以来，我们党及时总结新鲜经验，不断深化对改革的规律性认识，形成了习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断，为进一步全面深化改革提供了根本遵循。突出制度建设这条主线，推动中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，广泛凝聚起“改革开放是亿万人民自己的事业”的共识，形成了全党全社会共抓改革的思想基础、群众基础。新征程上，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，锚定进一步全面深化改革的总目标，运用好宝贵经验，调动一切积极因素，就一定能够推动改革沿着正确的方向行稳致远。

今天的中国，行进到中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期，处在愈进愈难、愈进愈险而又不进则退、非进不可的时候。越是在乱云飞渡的复杂环境中前行，越要坚定信心、凝心聚力，拿出“要登绝顶莫辞劳”的劲头，奋力打开改革发展新天地。我们坚信，有以习近平同志为核心的党中央坚强领导，有全党全国人民团结一心、锐意进取，中国式现代化一定能够在改革开放中开辟广阔前景。

新华社北京10月29日电

(上接第一版)

习近平强调，中芬关系长期健康稳定发展，最重要的原因就是两国始终坚持相互尊重、平等相待，照顾彼此核心利益和重大关切。中芬务实合作起步早、成果多、潜力大。不久前召开的中国共产党二十届三中全会对进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出系统部署，这将给中芬两国合作以及全球发展带来新动力、新机遇。欢迎芬方积极参与中国式现代化进程，拓展绿色转型、信息技术、数字经济、人工智能、新能源等新兴产业合作，构建新时期两国互利合作新格局。中方愿同芬方进一步扩大人文交流，决定将芬方列入单方面免签政策范围，欢迎更多芬方朋友来华经商、旅游、留学。

习近平指出，中芬两国都爱好和平，都倡导多边主义和自由贸易。中方愿同芬方加强应对气候变化、生物多样性保护、全球可持续发展、人工智能治理等问题的沟通和合作，携手维护世界和平稳定，推动构建平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化。明年是中国欧盟建交50周年，希望芬方继续为推动中欧关系健康稳定发展发挥积极作用，实现中芬关系、中欧关系相互促进、共同发展。

斯图布表示，我非常高兴在就任总统不久后访华，时隔14年再次同习近平主席会面。从那时以来世界形势发生很大变化。中国取得了令人惊叹的发展成就。建交74年来，芬中始终相互尊重、真诚相待、平等对话，双边关系保持良好发展，合作领域不断拓展，取得丰硕成果。芬方坚

持一个中国原则，愿同中方共同庆祝好明年建交75周年，密切高层交往，扩大人文交流，深化经贸、绿色能源、可持续发展等领域务实合作。芬方赞赏中方在国际关系中坚持大小国家一律平等，赞赏习近平主席为解决当今世界各种全球性挑战提出的重大倡议理念，重视中方在国际事务中的重要影响以及发挥的稳定性、建设性作用，愿同中方加强多边沟通协作，为促进世界和平与稳定作出贡献。欧中经济紧密相连，“脱钩断链”“新冷战”不符合任何一方利益。芬方愿为推动欧中关系顺利发展发挥积极作用。

双方还就乌克兰危机和巴以冲突等问题深入交换意见。习近平阐述了中方原则立场，表示愿同包括芬兰在内的有关各方共同努力，继续为推动和平解决危机发挥积极作用。

会谈后，两国元首共同见证签署教育、水利、环境保护、循环经济、农产品等领域多项双边合作文件。

双方发表《关于推进中芬面向未来的新型合作伙伴关系的联合工作计划（2025—2029）》。

当晚，习近平和彭丽媛在人民大会堂金色大厅为斯图布夫妇举行欢迎宴会。

王毅参加上述活动。