

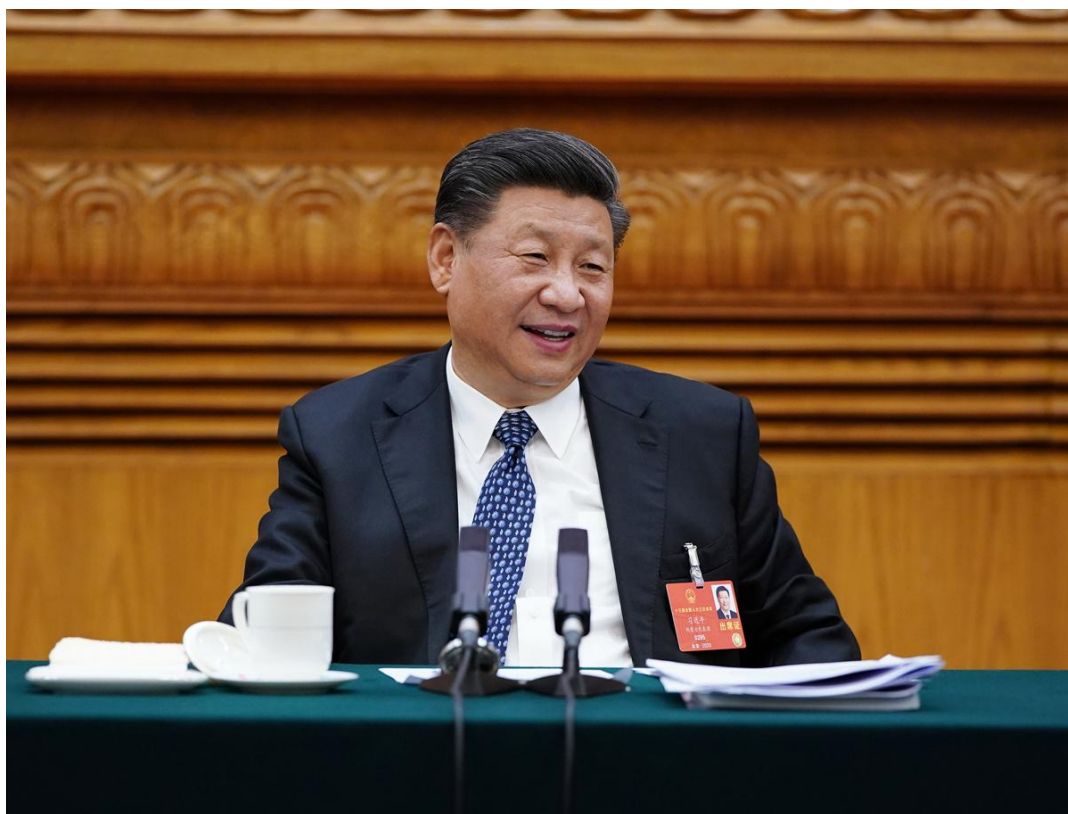
# 学习资料选编

总第 69 期

杭州市萧山老年大学临时党总支编

2023 年 8 月 8 日

## 习近平新时代中国特色社会主义思想的世界意义



习近平总书记 2022 年在全国两会期间，到湖北代表团参加审议。据：新华社

**【导读】** 本文以宽广的视角、具有说服力的论证，生动讲述了习近平总书记立天下之正位、行天下之大道、谋人类之福祉的大国

领袖担当和作为，充分展示了世界对新时代中国取得的历史性成就、发生的历史性变革的由衷赞叹，对习近平新时代中国特色社会主义思想世界意蕴的高度认同。

党的二十大报告指出：“中国共产党是为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的党，也是为人类谋进步、为世界谋大同的党。”习近平新时代中国特色社会主义思想，是中华文化和中国精神的时代精华，是实现中华民族伟大复兴的行动指南，为世界各国人民加强文明交流互鉴、携手同行现代化道路、破解人类面临的共同难题、发展马克思主义和科学社会主义作出了世界性贡献。

党的二十大召开后，170多个国家的国家元首、政府首脑、政党和重要组织机构领导人等发来约1700份贺电贺函。从他们发来的贺电贺函中，我们看到，他们由衷赞叹新时代中国取得的历史性成就、发生的历史性变革，敬佩习近平总书记“具有敏锐的洞察力和时代担当精神，为中国的发展作出卓越贡献”，带领中国“正以造福全人类的方式创造未来”；认为习近平总书记“为发展新时代中国特色社会主义理论与实践作出的贡献举世公认”“提振了广大发展中国家创造美好未来的希望和信心”“他的思想伟力和远见卓识正在改变世界”。这充分彰显了习近平总书记作为大党大国领袖和世界级领导人的崇高国际威望，展示了我们党作为世界最大政党的卓越国际影响力、感召力、塑造力。

2023年3月15日，习近平总书记在中国共产党与世界政党高层对话会上发表题为《携手同行现代化之路》的重要主旨讲话，提

出全球文明倡议，通过政党这一文明交流互鉴的重要渠道，向世界发出深入推动文明交流对话，在包容互鉴中促进人类文明进步的真挚呼吁，为推动更高水平的国际合作贡献中国智慧和方案。许多国家特别是发展中国家政党政要高度赞誉全球文明倡议回应了国际社会的迫切诉求和热烈期待，体现了习近平总书记深邃的战略眼光、宽广的历史视野、强烈的时代担当和博大的人类情怀，同一些西方势力蓄意制造意识形态对立和文明冲突形成鲜明对比，对促进世界和平与繁荣，推动人类发展进步具有重大意义；高度评价习近平总书记治国方略、人格魅力和领袖风范，把习近平新时代中国特色社会主义思想视为学习借鉴我国成功经验的思想宝库，借鉴运用到治党治国实践中。

### **立天下之正位，为政党自身建设提供重要启示。**

“我是谁、为了谁”的政党性质和定位问题，始终是每一个政党的灵魂之问。近年来，面对重大危机、社会转型和数字化等冲击挑战，各国政党不同程度上具有加强自身建设的迫切需求。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央在非凡之时行非凡之举，开展史无前例的反腐败斗争，找到了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案，风清气正的党内政治生态不断形成和发展，9800多万名党员更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围。

习近平新时代中国特色社会主义思想深刻回答了一个长期执政的大党如何不忘初心、牢记使命，始终保持先进性和纯洁性的问题。

对于我们常讲的以人民为中心，加强党的全面领导，打铁必须自身硬，无禁区、全覆盖、零容忍，“老虎”“苍蝇”一起打，抓住“关键少数”，反腐败永远在路上等新理念、新论断，许多外国政党政要耳熟能详、深表认同。无论是执政党还是在野党，无论是传统主流政党还是新兴政党，都能从习近平新时代中国特色社会主义思想中找到加强自身建设的先进理念、有效做法和经验启示。特别是发展中国家政党政要视习近平总书记关于全面从严治党的战略方针重要论述为管党治党的良方和赢得人民拥护、巩固长期执政地位的法宝。

外国政党政要尤为称道中国共产党领导人民打赢了人类历史上规模最大的脱贫攻坚战，历史性地解决绝对贫困问题，创造了减贫治理的中国样本，为全球减贫事业作出了重大贡献，认为这体现了中国共产党的立场宗旨和强大能力。有的政党领导人赞叹习近平总书记领导完成了世界历史上最伟大的全面脱贫任务，认为“全世界没有任何一个政党和政治组织可以取得这样的成就”。有的政党领导人赴湖南湘西十八洞村、福建宁德下岐村等实地考察后，回国探索本国版的精准扶贫模式，选派骨干深入贫困地区，建立对口帮扶机制。有的政党领导人也制定了“一县一厂”“一村一坝”等发展举措，取得了明显成效。许多政党领导人都主动寻找和购买《人类减贫的中国实践》等书籍，将减贫、乡村建设等作为同中国共产党交流对话的重点议题。

**行天下之大道，为自主探索现代化道路提供借鉴。**

如何走出切实可行的现代化道路，是当今发展中国家政党政要普遍面临的重大课题。曾有学者认为，只有模仿西方制度设计、模拟西方经济发展路径，才能告别贫穷和落后。然而，按照这种理论行事的众多发展中国家，不仅没有顺利走上现代化道路，反而拉大了同西方国家的距离，普遍深陷发展与安全、生态与经济、效率与公平、活力与秩序等矛盾。一些发展中国家在经济全球化深入发展的条件下，陷入两难抉择：要么依附于发达国家，以丧失自主和自尊为代价，结果是获得一定程度的依附性增长，但很难获得真正独立；要么选择自我封闭，虽然避免了依附，但也难以实现较快发展、走出贫困。

我们党领导人民创造了世所罕见的经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹，走出了中国式现代化道路，不断丰富和发展人类文明新形态，让世界上那些既希望加快发展又希望保持自身独立性的国家和民族看到不同于西方式现代化道路的全新选择。坚持从实际出发来选择适合自己国情的发展道路，这一基本原则、发展思路、方法经验，对其他发展中国家具有重要启发意义。

新时代新征程的宏伟蓝图 of 变乱交织的世界注入最大稳定性和确定性。我们党推动经济高质量发展，我国国内生产总值从 2012 年的 54 万亿元增长到 2022 年的 121.02 万亿元，经济总量占世界经济的比重从 11.3% 提升到 18%，成为推动世界经济增长的主要动力。圣保罗论坛执行书记莫妮卡·瓦伦特认为，“习近平新时代中国特色社会主义思想兼顾了经济增长、社会公正与环境保护，对拉

美地区有很强的借鉴意义”。肯尼亚内罗毕大学国际经济学学者盖里雄·伊基亚拉认为：“中国特色社会主义道路的成功探索，对因简单复制西方道路和发展模式而陷入困境的发展中国家来说，非常具有借鉴意义。”

### **谋人类之福祉，为应对共同挑战提供中国方案。**

当前，世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开。和平、发展、合作、共赢的历史潮流不可阻挡，人心所向、大势所趋决定了人类前途终归光明。但恃强凌弱、巧取豪夺、零和博弈等霸权霸道霸凌行径危害深重，和平赤字、发展赤字、安全赤字、治理赤字加重，人类社会面临前所未有的共同挑战，世界又一次站在历史的十字路口。习近平新时代中国特色社会主义思想深刻揭示了当前全球困境产生的根源，提供了解决全球难题的中国智慧，并以中国的新发展为世界提供新机遇，作出新贡献。

其中，最具代表性的就是人类命运共同体理念，它集中反映了中国对“世界怎么了”“人类向何处去”时代之题的深刻思考。习近平总书记深刻指出：“把困扰世界的问题简单归咎于经济全球化，既不符合事实，也无助于问题解决。”在各国相互联系和依存日益加深、非传统安全威胁持续蔓延的当下，没有哪个国家能够独自应对人类面临的各种挑战，也没有哪个国家能够退回到自我封闭的孤岛，需要摒弃冷战思维、丛林法则、单边主义、不可持续观念等，建设一个持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界。

习近平总书记 2021 年提出“全球发展倡议”，2022 年提出“全球安全倡议”，2023 年提出“全球文明倡议”，同“一带一路”倡议一道不断丰富发展人类命运共同体理念的理论和实践。习近平外交思想、“四大倡议”等倡导共同发展、集体安全、文明互鉴，倡导和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，倡导共商共建共享，正以其强大历史穿透力、理论说服力和心灵震撼力，为动荡的世界增添稳定性、注入正能量、指明新方向。

### **求世界之真理，为科学社会主义注入生机活力。**

今天，科学社会主义最深刻的理论创新在中国，最广泛的实践运用在中国，最显著的发展成就也在中国。习近平新时代中国特色社会主义思想理论上的新发展和实践上的新成就，使马克思主义以崭新的形象展现在世界上，使具有 500 多年历史的社会主义主张在世界上人口最多的国家成功开辟出具有高度现实性和可行性的正确道路。习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，饱含着对人类发展重大问题的睿智思考和独特创见。

同时，我们尊重人类文明多样性，坚持交流互鉴，摒弃西方中心主义的文明观，反对发展模式和价值观输出。2014 年，习近平主席访问联合国教科文组织总部并发表重要演讲，深刻阐述了“多彩、平等、包容”的文明交流思想。随着文明交流实践的发展，习近平总书记提出“平等、互鉴、对话、包容”的文明观，

倡导在尊重和保护世界文明多样性的前提下，推动不同文明之间进行对话，在相互学习和理解的过程中，破除隔阂和偏见、消除恐惧和冲突，构建不同文明包容互鉴、和合共生的世界文明新格局。

出席中国共产党与世界政党高层对话会的外国政党政要表示，习近平总书记提出全球文明倡议，为解决当今世界面临的最尖锐、最紧迫问题，为减少冲突对抗、促进世界繁荣带来希望，代表着对人类未来美好世界的崭新设想。这些都充分表明，习近平新时代中国特色社会主义思想已经成为我们党向世界提供的重要思想公共产品，其世界意义和广泛的国际影响不断展现。我们要顺应世界“向东看”、各国“谋发展”和政党“求治理”的大势，阐释好习近平新时代中国特色社会主义思想，阐释好中国式现代化的内涵和本质，同各国政党政要平等交流对话，求同存异，为人类发展进步贡献力量。

（来源：2023年第7期《党建》杂志，原载：党建网·党建要论）

## 学习语 | “十个坚持”指明网信工作方向

当代中国，网信事业发展突飞猛进、生机勃勃。近日，习近平总书记对网络安全和信息化工作作出重要指示，鲜明提出网信工作的使命任务，明确“十个坚持”重要原则，具有很强的政治性、战略性、指导性，为做好新时代新征程网信工作指明了方向。今天，**党建网**梳理了习近平总书记的部分相关重要论述，邀您一起学习领



悟。

## **一是坚持党管互联网**

报刊、通讯社、电台、电视台、新闻网站的所有工作都必须体现党的意志、反映党的主张，必须维护党中央权威、维护党的团结，做到爱党、护党、为党。

——2016年2月19日，习近平在党的新闻舆论工作座谈会上的讲话

要加强党中央对网信工作的集中统一领导，确保网信事业始终沿着正确方向前进。

——2018年4月20日至21日，习近平在全国网络安全和信息化工作会议上的讲话

## **二是坚持网信为民**

网信事业要发展，必须贯彻以人民为中心的发展思想。要适应人民期待和需求，加快信息化服务普及，降低应用成本，为老百姓提供用得上、用得起、用得好的信息服务，让亿万人民在共享互联网发展成果上有更多获得感。

——2016年4月19日，习近平在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话

网信事业发展必须贯彻以人民为中心的发展思想，把增进人民福祉作为信息化发展的出发点和落脚点，让人民群众在信息化发展中有更多获得感、幸福感、安全感。

——2018年4月20日至21日，习近平在全国网络安全和信息化工作会议上的讲话

## **三是坚持走中国特色治网之道**

我们要本着对社会负责、对人民负责的态度，依法加强网络空间治理，加强网络内容建设，做强网上正面宣传，培育积极健康、向上向善的网络文化，用社会主义核心价值观和人类优秀文明成果滋养人心、滋养社会，做到正能量充沛、主旋律高昂，为广大网民特别是青少年营造一个风清气正的网络空间。

——2016年4月19日，习近平在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话

要提高网络综合治理能力，形成党委领导、政府管理、企业履责、社会监督、网民自律等多主体参与，经济、法律、技术等多种手段相结合的综合治网格局。

——2018年4月20日至21日，习近平在全国网络安全和信息化工作会议上的讲话

## **四是坚持统筹发展和安全**

网络安全和信息化是相辅相成的。安全是发展的前提，发展是安全的保障，安全和发展要同步推进。我们一定要认识到，古往今来，很多技术都是“双刃剑”，一方面可以造福社会、造福人民，另一方面也可以被一些人用来损害社会公共利益和民众利益。

——2016年4月19日，习近平在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话

要正确处理安全和发展、开放和自主、管理和服务的关系，不断提高对互联网规律的把握能力、对网络舆论的引导能力、对信息化发展的驾驭能力、对网络安全的保障能力，把网络强国建设不断推向前进。

——2016年10月9日，习近平在十八届中央政治局第三十六次集体学习时的讲话

## **五是坚持正能量是总要求、管得住是硬道理、用得好是真本事**

现在，各级领导干部特别是高级干部，如果不懂互联网、不善于运用互联网，就无法有效开展工作。各级领导干部要学网、懂网、用网，积极谋划、推动、引导互联网发展。

——2016年10月9日，习近平在十八届中央政治局第三十六次集体学习时的讲话

我多次说过，正能量是总要求，管得住是硬道理，现在还要加一条，用得好是真本事。

——2019年1月25日，习近平在十九届中央政治局第十二次集体学习时的讲话

## **六是坚持筑牢国家网络安全屏障**

增强网络安全防御能力和威慑能力。网络安全的本质在对抗，对抗的本质在攻防两端能力较量。要落实网络安全责任制，制定网络安全标准，明确保护对象、保护层级、保护措施。哪些方面要重兵把守、严防死守，哪些方面由地方政府保障、适度防范，哪些方面由市场力量防护，都要有本清清楚楚的账。人家用的是飞机大炮，我们这里还用大刀长矛，那是不行的，攻防力量要对等。要以技术对技术，以技术管技术，做到魔高一尺、道高一丈。

——2016年4月19日，习近平在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话

国家网络安全工作要坚持网络安全为人民、网络安全靠人民，保障个人信息安全，维护公民在网络空间的合法权益。

——2019年9月，习近平对国家网络安全宣传周作出重要指示

## **七是坚持发挥信息化驱动引领作用**

没有网络安全就没有国家安全，没有信息化就没有现代化。建设网络强国，要有自己的技术，有过硬的技术；要有丰富全面的信息服务，繁荣发展的网络文化；要有良好的信息基础设施，形成实力雄厚的信息经济；要有高素质的网络安全和信息化人才队伍；要积极开展双边、多边的互联网国际交流合作。

——2014年2月27日，习近平在中央网络安全和信息化领导小组第一次会议上的讲话

当今世界，信息化发展很快，不进则退，慢进亦退。我们要加强信息基础设施建设，强化信息资源深度整合，打通经济社会发展的信息“大动脉”。

——2016年4月19日，习近平在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话

## **八是坚持依法管网、依法办网、依法上网**

网络空间不是“法外之地”。网络空间是虚拟的，但运用网络空间的主体是现实的，大家都应该遵守法律，明确各方权利义务。要坚持依法治网、依法管网、依法上网，让互联网在法治轨道上健康运行。

——2015年12月16日，习近平在第二届世界互联网大会开幕式上的讲话

要推动依法管网、依法办网、依法上网，确保互联网在法治轨道上健康运行。

——2018年4月20日至21日，习近平在全国网络安全和信息化工作会议上的讲话

## **九是坚持推动构建网络空间命运共同体**

网络空间是人类共同的活动空间，网络空间前途命运应由世界各国共同掌握。各国应该加强沟通、扩大共识、深化合作，共同构建网络空间命运共同体。

——2015年12月16日，习近平在第二届世界互联网大会开幕式上的讲话

中国愿同世界各国一道，把握信息革命历史机遇，培育创新发展新动能，开创数字合作新局面，打造网络安全新格局，构建网络空间命运共同体，携手创造人类更加美好的未来。

——2020年11月23日，习近平向世界互联网大会·互联网发展论坛致贺信

## **十是坚持建设忠诚干净担当的网信工作队伍**

“得人者兴，失人者崩。”网络空间的竞争，归根结底是人才竞争。建设网络强国，没有一支优秀的人才队伍，没有人才创造力迸发、活力涌流，是难以成功的。

——2016年4月19日，习近平在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话

要不断增强“四个意识”，坚持把党的政治建设摆在首位，加大力度建好队伍、全面从严管好队伍，选好配好各级网信领导干部，为网信事业发展提供坚强的组织和队伍保障。

——2018年4月20日至21日，习近平在全国网络安全和信息化工作会议上的讲话

（来源：党建网微平台，原载：党建网·党建要闻）

# 中共中央、国务院关于促进民营经济发展壮大的意见

中共中央、国务院近日印发《关于促进民营经济发展壮大的意见》。

《意见》指出，要坚持社会主义市场经济改革方向，坚持“两个毫不动摇”，加快营造市场化、法治化、国际化一流营商环境，优化民营经济发展环境，依法保护民营企业产权和企业家权益，全面构建亲清政商关系，使各种所有制经济依法平等使用生产要素、公平参与市场竞争、同等受到法律保护，引导民营企业通过自身改革发展、合规经营、转型升级不断提升发展质量，促进民营经济做大做优做强。

《意见》在七个方面提出要求。一是持续优化民营经济发展环境，包括：持续破除市场准入壁垒，全面落实公平竞争政策制度，完善社会信用激励约束机制，完善市场化重整机制。二是加大对民营经济政策支持力度，包括：完善融资支持政策制度，完善拖欠账款常态化预防和清理机制，强化人才和用工需求保障，完善支持政策直达快享机制，强化政策沟通和预期引导。三是强化民营经济发展法治保障，包括：依法保护民营企业产权和企业家权益，构建民营企业源头防范和治理腐败的体制机制，持续完善知识产权保护体系，完善监管执法体系，健全涉企收费长效监管机制。四是着力推动民营经济实现高质量发展，包括：引导完善治理结构和管理制度，支持提升科技创新能力，加快推动数字化转型和技术改造，鼓励提

高国际竞争力，支持参与国家重大战略，依法规范和引导民营资本健康发展。五是促进民营经济人士健康成长，包括：健全民营经济人士思想政治建设机制，培育和弘扬企业家精神，加强民营经济代表人士队伍建设，完善民营经济人士教育培训体系，全面构建亲清政商关系。六是持续营造关心促进民营经济发展壮大社会氛围，包括：引导全社会客观正确全面认识民营经济和民营经济人士，培育尊重民营经济创新创业的舆论环境，支持民营企业更好履行社会责任。七是加强组织实施。

（来源：2023年7月20日：央视网，原载：党建网·党建要闻）

## **中央和国家机关工委印发《中央和国家机关部门机关纪委工作规则》**

近日，中央和国家机关工委印发了《中央和国家机关部门机关纪委工作规则》（以下简称《规则》），并发出通知，要求中央和国家机关各部门机关党委、机关纪委认真遵照执行。

《规则》以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大关于全面提高机关党建质量的部署要求，在落实党中央对各级纪委共性要求的基础上，紧密结合中央和国家机关纪检监察工作实际，对机关纪委的性质定位、领导体制、产生运行、职责任务、工作程序等作出全面规范，为机关纪委履职提供了基本遵循。

《规则》作为加强和规范中央和国家机关部门机关纪委工作的基础性、全局性、指导性党内法规，是贯彻落实中共中央办公厅印发的《关于加强中央和国家机关部门机关纪委建设的意见》的重要配套

制度，是健全全面从严治党体系、完善党和国家监督体系的又一制度性成果，对于机关纪委更加精准有力履行监督职责，进一步提高机关纪检工作的规范化、法治化、正规化水平，推动中央和国家机关全面从严治党向纵深发展、向基层延伸，建设风清气正的政治机关，具有重要意义。

中央和国家机关工委通知要求，中央和国家机关各部门要把学习贯彻《规则》同正在开展的学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育结合起来，推动各级党组织和广大党员干部认真学习领会、严格贯彻执行，强化主动开展监督、自觉接受监督的意识。结合本部门实际，依据《规则》及时制定、修订机关纪委履职相关制度，健全完善机关纪检工作制度体系，让机关纪委监督实起来、执纪硬起来、作用发挥强起来，助力全面提高机关党建质量，为中央和国家机关各项事业高质量发展提供坚强保证。

（来源：中央纪委国家监委网站，原载：党建网·党建要闻）

## **七部门公布《生成式人工智能服务管理暂行办法》**

记者从国家互联网信息办公室获悉：近日，国家网信办联合国家发展改革委、教育部、科技部、工业和信息化部、公安部、广电总局公布《生成式人工智能服务管理暂行办法》（以下简称《办法》）。国家网信办有关负责人表示，《办法》旨在促进生成式人工智能健康发展和规范应用，维护国家安全和社会公共利益，保护公民、法人和其他组织的合法权益。



《办法》自 2023 年 8 月 15 日起施行。其中提出，国家坚持发展和安全并重、促进创新和依法治理相结合的原则，采取有效措施鼓励生成式人工智能创新发展，对生成式人工智能服务实行包容审慎和分类分级监管，明确了提供和使用生成式人工智能服务总体要求；提出了促进生成式人工智能技术发展的具体措施，明确了训练数据处理活动和数据标注等要求；规定了生成式人工智能服务规范，明确生成式人工智能服务提供者应当采取有效措施防范未成年人用户过度依赖或者沉迷生成式人工智能服务。

（来源：2023 年 7 月 14 日《人民日报》07 版，原载：党建网·党建要闻）

## 【党建评论 2023-29】

### 树牢造福人民的政绩观

习近平总书记近日在江苏考察时强调，各级党组织要教育引导党员、干部落实“重实践”要求，坚持学思用贯通、知信行统一，匡正干的导向，增强干的动力，形成干的合力，在以学促干上取得实实在在的成效。习近平总书记的重要讲话，为扎实开展好主题教育、激励广大党员干部干事创业指明了方向。以学促干，首先要树牢造福人民的政绩观，坚持以人民为中心的发展思想，坚持高质量发展，不搞贪大求洋、盲目蛮干、哗众取宠；坚持出实招求实效，不搞华而不实、投机取巧、数据造假；坚持打基础利长远，不搞急功近利、竭泽而渔、劳民伤财。

树立和践行正确政绩观，起决定性作用的是党性。有的干部政绩观之所以出现偏差，根子在党性意识、宗旨意识不强。现实中，一些领导干部把干事和个人名利捆绑在一起：有的为了获取升迁资本，重显绩轻潜绩、重面子轻里子；有的为了迎合上级、讨领导欢心，热衷于打造领导“可视范围”内的项目工程，不怕群众不满意、就怕领导不注意；有的为了给自己留名、替自己立碑，喜欢“做秀”而不是“做事”，热衷于“造势一时”而不是“造福一方”。只有党性坚强、摒弃私心杂念，才能保证政绩观不出偏差。要认真学习领会习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述，深刻理解把握“政绩为谁而树、树什么样的政绩、靠什么树政绩”这一重大问题，进一步增强树立和践行正确政绩观的思想自觉、政治自觉、行动自觉。

坚持以人民为中心的发展思想，牢记为民造福是最大政绩。人民性是马克思主义的本质属性，习近平新时代中国特色社会主义思想是来自人民、为了人民、造福人民的理论。要深刻把握“必须坚持人民至上”等党的创新理论的立场观点方法，谋划推进工作要坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，把好事事实事做到群众心坎上。既要为了让老百姓看得见、摸得着、得实惠的实事，也要做为后人作铺垫、打基础、利长远的好事，既要做强功，也要做潜功。业绩好不好，要看群众实际感受，由群众来评判，最终要看群众是否真正得到了

实惠，群众生活是否真正得到了改善，群众权益是否真正得到了保障。

完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，推动高质量发展。实现第二个百年奋斗目标，必须坚持党的基本路线，坚持以经济建设为中心，但在新形势下发展不能穿新鞋走老路。当前，仍有一些不适应新的发展要求的现象：有的急功近利、好大喜功，以为发展就是上项目、搞投资、扩规模；有的过度举债搞建设，盲目扩张铺摊子，留下一堆“半拉子工程”；有的搞华而不实的项目，搞“形象工程”“面子工程”，投机取巧、虚报浮夸，甚至数据造假，等等。这些问题严重影响了高质量发展，必须坚决反对、及时纠正。要以强化理论学习指导发展实践，以深化调查研究推动解决发展难题，处理好稳和进、立和破、虚和实、标和本、近和远的关系，自觉把新发展理念贯穿到经济社会发展全过程，以推动高质量发展的新成效检验主题教育成果。

大道至简，实干为要。业绩都是干出来的，真干才能真出业绩、出真业绩。面对新形势新任务，党员干部要真抓实干，务实功、出实招、求实效，善作善成，坚决杜绝口号式、表态式、包装式落实的做法。对当务之急，要立说立行、紧抓快办，不能慢慢吞吞、拖拖拉拉。对长期任务，要保持战略定力和耐心，坚持一张蓝图绘到底，滴水穿石，久久为功。要强化精准思维，坚持“致广大而尽精微”，做到谋划时统揽大局、操作中细致精当，以绣花功夫把工作做扎实、做到位。

纪检监察机关要在政治监督具体化、精准化、常态化上下更大功夫，以有力政治监督保障党的二十大精神 and 党中央重大决策部署落实见效。要推动党的二十大精神、党中央决策部署同部门、行业、领域实际紧密结合，看党的二十大关于全面贯彻新发展理念、着力推动高质量发展、主动构建新发展格局等战略部署落实了没有、落实得好不好；看党中央提出的重点任务、重点举措、重要政策、重要要求贯彻得怎么样；看属于本地区本部门本单位的职责有没有担当起来。要加强监督检查，对违背党中央精神、政绩观出现偏差的现象，及时提醒、督促整改；对政绩观不正造成严重后果、群众反映强烈的问题，严肃查处、追责问责。

（来源：2023年7月11日中央纪委国家监委网站，原载：党建网·党建评论）

## 【党建评论 2023-30】

### “不受私谒”见操守

据《新唐书》记载，崔玄暉任天官侍郎时，“当公介然，不受私谒，执政忌之”。这句话意思是说，崔玄暉秉公处事，不接受私下请托，让不少为官者忌惮。古代为官者这种“不受私谒”的操守，值得今天的党员干部借鉴。

为私事而拜访请托，旧时称之为“私谒”。因其隐蔽、私密而不易被察觉，又因其凭着种种借口而不好下定论。中国古代评价官员是廉是贪，往往把能否不受私谒作为一个重要方面来考察。古代

官吏尚能如此严格自律，做到“不受私谒”，以用权为公、为民服务为己任的党员干部，更要“像珍惜生命一样珍惜自己的节操”，正确对待手中权力，自觉抵制和不受私谒，推动形成清清爽爽的同志关系、规规矩矩的上下级关系、亲清统一的新型政商关系，身体力行维护和引领良好政治生态和社会风气。

强党性，带头守规矩。新中国成立后，许多亲戚、故旧给毛泽东同志写信，提出来北京看他，或要求在京“安排工作”。对此，他定下规矩：“凡是要来北京看我的，一律谢绝；如果不听，偏要来，路费由他自己出；来了我也不见，公家也不接待。凡是要求我找工作的，我这里是‘四不主义’——不介绍、不推荐、不说话、不写信。”朱德同志在写给亲属的信中说：“那些望升官发财之人决不宜来我处，如欲爱国牺牲一切能吃劳苦之人无妨多来。”彭德怀同志则“约法三章”：第一，自己不贪；第二，别人不送；第三，敢把厚脸皮的上司、熟人挡回去……透过一个个故事，我们能深切感受到老一辈革命家的坚强党性和高风亮节。党员干部抵制和不受私谒，最重要的是提高党性觉悟，厚植立党为公、执政为民的公仆情怀，做到正确用权、谨慎用权、干净用权。

讲原则，过好人情关。私谒者往往利用中国人讲感情这一点，通过大打“人情牌”对党员干部进行围猎。“难违小情，则为大弊。”邓小平同志曾强调：“要公私分明，不拿原则换人情。”杨善洲任保山地委书记时，每有亲朋好友请他办私事，他总是说：“我手中是有权，但它是党和人民的，它只能老老实实用来办公事，不能用

来办私事。”党员干部抵制和不受私谒，就要正确认识和处理人际关系，既讲人情更讲原则，决不能因为顾及人情而违反原则，决不能用公权拉关系、拿原则作交易。

重慎独，把住“私底下”。以谋私为目的的私谒，往往见不得阳光，因而多发生在私底下的场合。南北朝时，徐勉任南梁吏部尚书后，有一个叫虞皓的人晚间登门求官。徐勉正色相告：“今夕止（只）可谈风月，不宜及公事。”虞皓讨了个没趣，徐勉由此被称为“风月尚书”。党员干部抵制和不受私谒，就要时时保持“坐密室如通衢，驭寸心如六马”的兢慎，越是在无人监督时越严以自律，做到人前人后一个样、台上台下一个样，不因私底下、无人处而破底线、失操守，坚决拒绝所谓的“心意表达”，不给别有用心者以可乘之机。

（来源：2023年7月10日《解放军报》，原载：党建网·党建评论）

## 【党建评论 2023-31】

### 心存四知以慎独

《后汉书·杨震传》中记载，杨震到山东赴任，途经巨野昌邑时，以前曾得到过杨震推荐的县令王密深夜怀金相赠，认为“暮夜无知者”，杨震说：“天知，地知，我知，你知。何谓无知！”由此，杨震“四知却金”，成为了慎独的典范。

“慎独”一词，最早出自《礼记·中庸》：“君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”意思是最隐蔽的事物、最微小的事物往往更能体现一个人的品质素养，因此有道德的人“戒慎”“恐惧”独处时，担心自己会做不道德的事。在杨震那里，独处时便是道德在场时。没有他人约束，少了外界压力，道德修养可以说是“存乎一心”。慎独，就是内在道德力量的自觉、发动和呈现。如哲学家康德所说：“人世间有两样东西让我敬畏，位我上者，灿烂星空；道德律令，在我心中。”所以天知地知你知我知，暗室无欺；顶天立地爱人律己，光明正大。

自我修养重在慎独。“自修之道，莫难于养心；养心之难，又在慎独。”慎独，作为一种根植于内心的修养、一种无需提醒的自觉，是我国古代先贤倡导的一种自我修养方法。几千年来，先贤们都把“吾日三省吾身”“不自欺”“暗室不欺”等看作“慎独”的一种表达。清代官员叶存仁离任之际，僚属们临别馈赠礼品，为避人耳目特地夜里送来。叶存仁见状，赋诗一首，拒礼而去：“月白风清夜半时，扁舟相送故迟迟。感君情重还君赠，不畏人知畏己知”。因为对有道德的人来说，已经把“天知地知你知我知”“不畏人知畏己知”化为了自己的坚定信念。

抵制诱惑难在慎独。“见欲而止为德”，慎独者必须慎欲，不被钱、色、名等私欲俘获。宋元时期大学者许衡，曾跟随众人避乱。由于路途遥远，天又很热，大家都十分口渴。正巧道路旁有一棵梨树结了很多梨子，众人都争先恐后地去摘下来吃，只有许衡一人端



坐树下，始终不为所动。有人问他，如今兵荒马乱的，这棵梨树已经没有主人了，你为什么不去摘梨吃呢？许衡回答说：“梨虽无主，我心有主。”一个人最大的敌人，往往不是别人，而是自己。慎独，就是要与己赤诚相见，与私心斗争、与贪欲较量。一些官员难抵诱惑、腐化堕落，重要原因之一便是缺乏慎独之功。面对诱惑，特别是在私底下、无人时、细微处，或以“下不为例”原谅自己，或以“小节无碍”宽待自己，或以“仅此一次”放纵自己，最终堕落在欲望的黑洞中、人心的幽暗处。

独处之时，道德在场，天地可鉴，明镜高悬。杨震四知却金等古人慎独故事，捅破的是“无人知道”这层窗户纸。其实无论是“明处”还是“暗处”，无论是“有人知”还是所谓的“无人知”，慎独都不是利益的算计、外在的压力，而是道德的信仰、内心的律令，是自我修养的最高境界。

慎独是一种定力、一种作风、一种品格。这种自律自省自持源自对道德修养的矢志坚守，对规则秩序的无比敬畏，对理想人格的不懈追求。党员干部要把慎独之功练好，不断加强自律，做到台上台下一个样、人前人后一个样，尤其是在私底下、无人时、细微处，更要如履薄冰、如临深渊，始终不放纵、不越轨、不逾矩。

（来源：2023年8月1日《中国纪检监察报》，原载：党建网·党建评论）

## **【党建评论 2023-32】**



# 以实干之风扫除形式主义弊端

近日，自治区纪委监委通报了五起形式主义、官僚主义典型问题，进一步释放动真碰硬纠治形式主义、官僚主义的强烈信号，旨在教育引导广大党员、干部树立和践行正确政绩观，旗帜鲜明重实效、强实干、抓落实。

形式主义对党和国家事业的发展危害极大。公园里建基础设施、改造农村公路路网结构、建设乡村振兴示范村……这些本来都是暖民心、促发展的好事实事，但是因为个别领导干部的慵懈怠政，不作为、慢作为，导致项目迟迟无法建成使用，或者出现严重质量问题，不仅浪费了国家资源、影响了地方发展，还割裂了党同人民群众的血肉联系、削弱了政府的公信力和形象。对这些不良现象，群众深恶痛绝，干部同样反感抵触，必须及时纠治，彻底铲除形式主义滋生的土壤。

形式主义背后是功利心重，根源是政绩观错误、责任心缺失。广大党员、干部要树立正确的政绩观，坚持人民至上、把以人民为中心的发展思想落实到各项决策部署和实际工作中、具体行动中；要转变工作作风，克服浮躁情绪，多到基层去，大兴调查研究，把时间和精力集中到谋发展、抓发展、促发展上，投入到为群众办实事、办好事、解难事当中，帮助群众解决急难愁盼问题，切实实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益。

形式主义具有顽固性、反复性、多样性等特点。要纠治各种各样的形式主义，必须充分发挥监督机制的作用。一方面相关部门要持续发力，举利剑、下重锤，着力解决一批突出问题，及时刹住歪风邪气；另一方面，要加强群众监督和舆论监督，通过构建全方位、多层次、无死角的监督机制，让类似“11年才建成公园一个基础设施项目”这样的形式主义无处遁形。

空谈误国，实干兴邦。要扫除形式主义之弊端，必须大兴实干之风。当前，全国上下正聚焦高质量发展这个首要任务，抢抓机遇、奋楫而上。面对千帆竞发、不进则退的态势，广西必须拿出“拼”的精神、“闯”的劲头、“干”的作风，围绕建设新时代壮美广西“1+1+4+3+N”目标任务体系，克难攻坚、加力奋进。广大党员、干部要增强责任担当，自觉为党分忧、为国尽责、为民奉献，努力练就担当作为的“宽肩膀”、干事创业的“铁脊梁”，以抓铁有痕、踏石留印的精神真抓实干、担当作为，以实际行动推动工作的落实，以实际效果衡量工作的成功，在推动高质量发展上展现新担当新作为。

作风建设只有进行时，没有完成时。纠治形式主义是一项长期而持久的任务，需要以钉钉子精神常抓不懈、久久为功，持续推动党风政风社会风气向上向好，以良好的整治成果为建设新时代壮美广西提供坚强作风保障。

## **【党史故事 2023-22】**

# 人民英雄纪念碑背后的故事



人民英雄纪念碑是新中国第一座大型纪念性建筑工程，占据了天安门广场的中心位置，在政治上、文化上都具有重大意义。人民英雄纪念碑应该建成什么样，成为当时各方人士高度关注的问题。

1949年9月30日，新中国开国大典前一天，中国人民政治协商会议第一届全体会议正在进行，会上为即将诞生的新中国作出很多重要决定，其中就包括为牺牲的人民英雄修建一座纪念碑。关于纪念碑建在何处，开始有人主张建在东单广场，有人主张建在前门楼上，有人主张就在中华门的原址建立，也有人主张建在西郊八宝山上。最后，经中国人民政治协商会议决定将纪念碑建立在全国人民政治活动中心——天安门广场。当日下午，毛泽东率领全体代表到天安门广场举行人民英雄纪念碑奠基典礼。

1958年5月1日，在北京城的中轴线上，迎来了一座专为人民英雄而设置的新式建筑。它的建立，不是以国家领袖、民族英雄、知名人士为塑造对象，而是以歌颂人民英雄作为纪念碑的主题，这在中外纪念性建筑中都是少有的。毛泽东亲笔写下“人民英雄永垂不朽”8个大字，同时，在毛泽东起草的仅100多字的碑文中，就有8处提到了“人民”二字，深刻表达了中国共产党尊重人民、依靠人民、服务人民的鲜明态度。

人民英雄纪念碑的设计围绕“纪念死者、鼓舞生者”的初衷展开，处处体现人民性，如碑下须弥座10幅浮雕，生动展现了姿态、面貌和表情各异的172个英雄人物，他们都是普通的工人、农民、士兵和学生等。在最初设计的纪念碑浮雕方案中，《虎门销烟》《金田起义》两幅作品的浮雕小稿里曾有林则徐、洪秀全的形象；在未被采用的《二七大罢工》浮雕草图中最初也有林祥谦的形象，在设计创作过程中也曾有过描绘革命领袖人物和历史重要人物的构思。但这些最终都没有被采纳，而是在有限的画面中突出人民群众的形象。

与设计国旗、国徽一样，人民英雄纪念碑的设计方案也面向全国征集。截止最后定案时共收到240多件设计方案。这些方案大致可分三种主要类型：平铺在地面的方案；巨型雕塑方案；高耸的碑形、塔形方案。经各方面专家、设计者们反复讨论后，由首都人民英雄纪念碑兴建委员会确定，以梁思成和林徽因的设计方案为主，

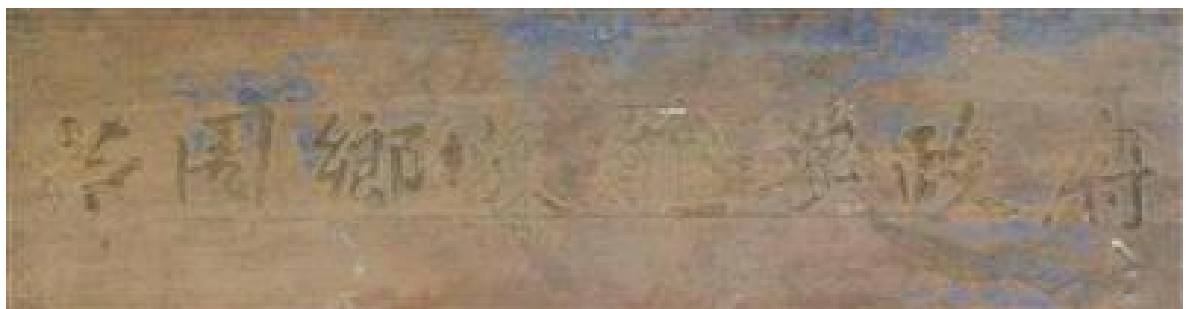
同时参考其他方案。该设计方案继承中国传统碑的造型，以“碑文”为中心主题，用浮雕的形式表达“碑文”的英雄事迹。

碑型的设计，针对天安门广场南北长、东西短的空间特点，弃扁（中国古碑扁平、矮小）就方（四方体设计方案），从外形设计上打破传统。碑的朝向，最初设计是以朝南方向为主要立面。在建造过程中，考虑到参观人流主要是从长安街进入天安门广场，观众主要集中在广场北部，这样就看不到纪念碑的正面了。因此，一反传统的“坐北朝南”建筑布局，改为以朝北一面为主要立面。同时，碑身在三分之一处略有收分，使得纪念碑更挺拔、有力，这是吸收古典柱式的做法。建成的人民英雄纪念碑成为代表国家形象的标志性建筑之一，它庄严宏伟的雄姿，具有中国独特的民族风格。

（来源：2023年4月28日《学习时报》，原载：党建网·党建故事）

## 【党史故事 2023-23】

### 木刻横匾见证苏区革命政权



在古田会议纪念馆展厅里，陈列着一块珍贵的牌匾。该牌匾为青莲色漆木板，用行书横式阳刻有“芗园乡苏维埃政府”字样，古

铜色漆描字。牌匾油漆已脱落，色彩斑驳，但它却是芑园人民在苏维埃政府领导下打土豪、分田地、拥军支前的有力见证。

芑园村是上杭古田镇西北方向的一个村落，与连城县庙前镇接壤。土地革命时期，芑园村属上杭北四区管辖。1928年11月底，福建省委候补书记罗明在上杭苏家坡主持召开北四区党员会议，传达党的“六大”精神。会上，时任闽西红7军第19师第58团团长傅柏翠汇报了北四区武装斗争取得的一系列胜利。遵照会议指示，傅柏翠领导北四区人民逐步实施闽西斗争的总策略，从现有武装部队中挑选能坚持斗争的30余名青壮年组编教导队，并施以教育和训练。这支红军教导队在傅柏翠亲自率领下，经过几次战斗的锻炼，逐渐成长壮大，后来成为红军第59团编入红4军第4纵队的骨干力量。

1928年12月后，北四区整个区域连成一片，党的组织及农会、少先队、儿童团等群众团体陆续恢复。受北四区影响的相邻各区乡农民的革命热情被充分调动，逐步发展成秘密的革命组织，为后来的武装暴动，及进行土地革命打下一定基础。

1929年3月，红4军主力首次入闽，在长汀的长岭寨击溃国民党福建省防军第2混成旅，歼敌2000余人，乘胜攻占了长汀，给了闽西群众极大的鼓舞，推动了闽西革命形势的发展。上杭各区乡党组织和农会由秘密活动转向公开斗争，北四区各乡先后成立了苏维埃政府。3月下旬，芑园人民在张氏宗祠门前大坪宣布成立乡苏

维埃政府，推举随傅柏翠参加过蛟洋暴动的张耀轩为主席。苏维埃政府办公地点就设在张氏宗祠。

5月，毛泽东、朱德率领红4军二次入闽，策动工农武装暴动，开辟闽西革命根据地。5月22日，红4军经连城县庙前镇首次进入芗园村，芗园因此也成为“红4军入杭第一村”。此时，红军教导队已全副武装，发动当地群众300多人，扬旗列队，夹道欢迎红军。

看到如此热闹的场面，红4军指战员士气旺盛，迈着整齐的步伐，不断向欢迎队伍致谢。毛泽东没有骑马，他同指战员一样，身背米袋和雨伞走在队伍中，向群众频频招手致意。朱德在欢迎队伍前跳下马，踏上田埂向群众作了一个简短的讲话，鼓励大家加强团结，坚持斗争。部队作短暂停顿后，加快步伐继续向古田方向前进。

红4军的到来，揭开了芗园人民投身伟大革命事业的序幕。此后，在苏维埃政府的带领下，芗园人民开展了轰轰烈烈的打土豪、分田地斗争。古田会议前后，乡苏维埃政府还组织群众积极开展生产支前，支援和配合红军作战。

1964至1965年间，在芗园贫农社员张上纯家，有人偶然发现天花板上放置的一块门扇，其上依稀字迹。经擦拭辨认，原来是一块刻有“芗园乡苏维埃政府”字样的木牌匾。随后，这块珍贵的牌匾被收入古田会议纪念馆保管，现为国家二级文物。

（来源：2022年8月7日《解放军报》，原载：党建网·党史故事）



## 【党史故事 2023-24】

# 一场步兵胜坦克的漂亮仗



在抗美援朝战争的第三次战役中，志愿军第50军第149师在高阳以南地区全歼英军第29旅皇家重型坦克部队，这是志愿军在朝鲜战场上创造的又一光辉战例。

1950年10月25日，第一次战役打响后，第50军奉命入朝，加入中国人民志愿军序列。第50军下辖第148、第149、第150三个师，共3.5万人，军长曾泽生，政治委员徐文烈。

从入朝到第二次战役结束，第50军基本作为预备队或配属其他部队进行协同作战。按军长曾泽生的话说，我们连被彭总骂的资格都没有，真是奇耻大辱！这不仅让曾军长感觉不是滋味，全军官兵心里也感到很窝囊。为此，全军上下都憋了一股劲，心里暗暗发誓，一定要打出漂亮仗来。

1950年12月31日，抗美援朝战争第三次战役开始。第50军奉命强渡临津江，追歼南逃的“联合国军”。第二天凌晨，第50



军突破敌临津江防线，趁敌溃退之际抓住战机，迅速向敌纵深发展。1951年1月3日凌晨，第50军先头部队第149师在高阳地区击退美军第25师约1个营兵力的抵抗之后，相机攻占高阳，并在高阳以南的佛弥地成功截断了由议政府经高阳向汉城方向撤退的英军第29旅退路。当日拂晓，英军第29旅为了挽救被围部队，集中飞机、坦克、火炮等强大火力，向高阳志愿军阵地连续发起7次疯狂反扑，均被志愿军击退。随后，第149师官兵抓住战机，采取拦头、断尾战法，经3个小时激战，用手榴弹、爆破筒、炸药包等简陋武器，全歼英军第29旅皇家奥斯特来复枪团第1营及一个坦克中队，毙敌300余人，俘虏340余人，击毁和缴获坦克31辆、装甲车和汽车24辆、榴弹炮2门，毙伤敌近500名，打了一场以劣势装备全歼敌重型坦克部队的漂亮仗。

当第50军的捷报送到志愿军总部时，司令员彭德怀起初还不敢相信这是真的。经对战果的反复核实确认后，彭总及志愿军首长喜出望外，联名致电志愿军各军并上报中央军委各总部，对第50军第149师通报表彰。

第50军通过此战，更加激发了官兵的战斗士气，也进一步打出了志愿军骁勇善战的精气神。

1951年1月3日晚，第50军向汉城开进，4日晚进入市区。随后，在第四次战役汉江南岸阻击战中，第50军与第38军并肩作战。他们以大无畏的战斗勇气和牺牲精神，同以美国为首的“联合国军”血战，歼敌1.1万余人，阻止了敌人的疯狂反扑，为志

愿军主力在东线展开反击赢得了宝贵时间。但第 50 军也付出巨大牺牲，由入朝时的 3.3 万人减至 1 万人左右。在汉江南岸的日日夜夜里，第 50 军整连整排官兵牺牲在阵地上。尤其是坚守白云山的第 447 团，与美军精锐第 25 师激战 11 昼夜，歼敌 1200 余人，像钉子一样牢牢地守住了白云山主峰阵地。全团连排干部几乎损失殆尽，全团 9 个连在撤离阵地时已经没有一个连建制完整。战后，第 447 团被授予“白云山团”荣誉称号。

战役结束后，军长曾泽生动情地说：“我们 50 军终于能在兄弟部队面前抬起头了！”

（来源：2023 年 7 月 9 日中国军网，原载：党建网·党史故事）

## 【近期杭萧要闻摘编 2023（85-96）】

**中共杭州市萧山区委十六届四次全体（扩大）会议召开。**7 月 24 日，中共杭州市萧山区委十六届四次全体（扩大）会议召开。会议以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大精神，全面学习贯彻习近平总书记重要指示精神，认真落实省委十五届三次全会和市委十三届四次全会部署，深入实施“八八战略”，奋力冲刺亚运攻坚，在新的历史起点上书写中国式现代化区（县）域范例新篇章。市委常委、区委书记王敏作工作报告，并在会议结束时作总结讲话。区委副书记、区长姜永柱传达市委全会精神，并部署 2023 年下半年工作。与会人员分组讨论和审议大会《报告》和《决议》，区委常委会集体听取各组讨论审议情况汇

报。会议审议通过《中共杭州市萧山区委关于深入实施“八八战略”奋力冲刺亚运攻坚在新的历史起点上书写中国式现代化区（县）域范例新篇章的决议》。会议指出，20年感恩奋进，20年学思践悟，“八八战略”指引萧山站上历史新起点。“八八战略”实施的20年，是萧山发展史上最好的时期，是人民生活水平提升最快的时期。20年感恩奋进，“八八战略”指引萧山在国际聚光灯下精彩亮相。今天的萧山，城市国际化水平前所未有，开放大平台成为最鲜明的标识。20年感恩奋进，“八八战略”指引萧山在城市化跑道上高速奔跑。今天的萧山，城市框架全面拉开，城市品质蝶变跃升。20年感恩奋进，“八八战略”指引萧山在动能转换中凤凰涅槃。今天的萧山，创新正在成为最强动能，产业结构根本性转变，发展模式加速变革。20年感恩奋进，“八八战略”指引萧山在城乡一体中全域富美。今天的萧山，大环境彰显着绣花活，细微处体现着大情怀。20年感恩奋进，“八八战略”指引萧山在奔竞不息中勇立潮头。今天的萧山，干部奋发有为，企业家朝气蓬勃，人民群众崇德向善。20年感恩奋进，20年砥砺前行。萧山所取得的历史性成就，根本在于习近平总书记的高瞻远瞩、战略擘画，在于“八八战略”的科学指引。我们更加深刻地感受到总书记的高超智慧、宏阔视野、为民情怀，发自内心地认同“八八战略”、拥护“八八战略”、践行“八八战略”，发自内心地感恩总书记、拥戴总书记、追随总书记。我们要坚定不移深入实施“八八战略”，一个声音喊到底，一以贯之抓到底，一鼓作气干到底，以对这片土地爱得深沉的情怀，干好今

后每一年，成就下个 20 年，不负总书记殷殷嘱托，不负 200 万萧山人民的共同期盼和过往 20 年的峥嵘岁月。会议强调，要“办好一个会，提升一座城”，在中国式现代化区（县）域实践上示范引领。要锚定战略目标。始终把习近平总书记“当好全市领头雁，成为全省排头兵，争做全国先行者”的殷殷嘱托作为矢志奋斗的目标，把握新阶段新特征，打造全省新时代创造性贯彻落实“八八战略”的综合性区域样板，打造“产城人文”深度融合的中国式现代化区域样板，打造具有国际影响力的大都市中心城区样板，以新的萧山实践推动目标实现。会议强调，要全面深化新时代党的建设，更好展现领头雁排头兵先行者风采。恪守牢记嘱托、感恩奋进的忠诚之心，筑牢干群相亲、合力合拍的干事之基，凝聚实干争先、奋发进取的变革之力，以更加完善的体制机制和更强有力的组织力、号召力、凝聚力，更好展现萧山铁军领头雁、排头兵、先行者的风姿风采，为书写中国式现代化区（县）域范例新篇章提供坚强保障。会议指出，本次全会进一步淬炼了至纯至坚的政治定力，进一步确立了必须必然的战略导向，进一步提振了敢闯敢试的奋斗精神，要因“时”而进，在新的历史起点谋新篇。读懂过去，“八八战略”不仅全面改变了萧山，更彻底重塑了萧山发展的底层逻辑。把握当下，我们既有站上历史新起点的底气实力，更要深刻认识到“机遇只会留给有准备之人”。面向未来，我们既要保持一张蓝图绘到底的定力恒心，更要因时因势迭代演进，创造性地贯彻落实“八八战略”。全区上下务必要进一步增强历史使命感、厚重感、纵深感，真正做到

读懂过去、把握当下、开创未来。要成“事”在人，用新的实践成果开新局。更好统筹经济发展和安全稳定。以“远近结合”抓好具体落实，“近”就是分秒必争、毫厘必争，“远”就是久久为功、向难而行。更好统筹亚运冲刺和城市提能。亚运会必须做到万无一失、精彩绝伦，更要抓紧谋划借势提升、以会兴城。更好统筹民有所呼和我有所为。“民有所呼”就是要把群众期待的事变成我们要干的事。“我有所为”就是要把我们在干的事变成群众积极参与和支持的事。更好统筹思想淬炼和实干笃行。要深学细悟，加强思想淬炼，筑牢思想根基，更要实干笃行，用发展的实际成果真正做到内化于心、外化于行。要起“势”而为，以新的精神状态展新姿。全区上下要铆足一股劲，以一往无前的精神状态和时不我待的奋斗姿态，克难攻坚成“破题”之势，聚沙成塔成“合众”之势，奋楫争先成“赶超”之势，拉开架势、干出气势、打响声势。会议还就今年下半年工作作出具体部署。会议号召，要接好历史的“接力棒”，干好新时代的“大围垦”，更加紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，深入实施“八八战略”，奋力冲刺亚运攻坚，在新的历史起点上书写中国式现代化区（县）域范例新篇章。

**区委常委会召开会议传达学习习近平总书记 近期重要指示重要讲话重要回信精神。**7月12日下午，区委常委会召开会议，传达学习习近平总书记近期重要指示、重要讲话、重要回信精神，研究部署我区贯彻落实意见；传达学习习近平总书记对安全生产

和防汛救灾工作的重要指示精神，听取关于我区安全生产和防汛救灾工作情况的汇报，研究部署我区贯彻落实工作。市委常委、区委书记王敏主持会议并讲话。姜永柱、李军和其他区委常委出席。会议强调，要认真学习贯彻习近平总书记对党的建设和组织工作作出的重要指示精神。以学铸魂筑根基，对标对表提质效，争先创优作表率，结合学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，迅速兴起学习热潮，把重要思想转化为具体任务和具体举措，确保落地见效，切实扛起管党治党重要职能部门的责任担当，全面打造勤廉并重的新时代党建高地和清廉建设高地。会议强调，要认真学习贯彻习近平总书记在中共中央政治局第六次集体学习时发表的重要讲话精神。夯实理论基础，强化实践创新，汲取群众智慧，坚持理论联系实际，扎根实践、把脉问题，将党的创新理论运用到经济社会发展的实践中去，持续深化习近平新时代中国特色社会主义思想指引下的萧山实践课题研究。会议强调，要认真学习贯彻习近平总书记给我省科技特派员代表的回信精神。做好系统贯彻，做深科技兴农，做细服务保障，将贯彻落实回信精神与深入开展主题教育、持续推动“八八战略”和深化新时代“千万工程”等结合起来，用足用好科技特派员制度这个宝贵财富，推进科技与农业农村更广泛、更深度地融合，持续推动乡村全面振兴。会议强调，要认真学习贯彻习近平总书记

对安全生产和防汛救灾工作的重要指示精神。要警钟长鸣，强化“松不得”的意识。时刻保持“时时放心不下”的责任感和“如履薄冰”的危机感，树牢“一个目标、三个不怕、四个宁可”的理念，克服麻痹思想、侥幸心理，从严从紧从实抓好安全生产和防汛防台各项工作。要关口前移，构建“防得住”的屏障。做到综合查、常态抓与紧密防相结合，围绕护航亚运、“腾笼换鸟”等中心工作，大力度、深层次、广范围开展安全生产执法检查，常态化加大监管执法力度，对重大隐患和各类安全生产违法行为“零容忍”，将事故防控与基层整体智治体系相融合，强化分级分类精准管控，确保责任到岗到人到位。要做好准备，提高“救得了”的能力。进一步充实救援物资、建强救援力量体系、强化应急实战演练，围绕亚运等重点时段及区域，落实落细各项安全专项预案，确保关键时刻冲得上、打得赢，切实维护社会稳定。

**湘湖智库正式成立 20 位专家倾情“加盟”**。7月14日下午，湘湖智库成立仪式在世界旅游博览馆举行。该智库作为服务、支撑和引领湘湖发展的创新研究型平台，将广泛汇聚高端智力资源，充分发挥专家学者的战略咨询和实践指导作用，为湘湖高质量发展提供高水平智力支撑。市委常委、区委书记王敏出席仪式并讲话，区委副书记、区长姜永柱主持会议，湘湖智库专家张建庭、高世名、

江山舞、吴晓波、李虹、王水法、胡宏伟、刘晓东、陈永明、陈文锦、陈茜、马晓才、舒中胜、刘国华等受邀出席。王敏代表区四套班子向长期以来关心支持萧山发展、关心支持湘湖保护开发工作的各界朋友表示感谢。他说，今年是“八八战略”实施20周年，也是湘湖综合保护开发20周年。20年来，萧山牢记习近平总书记殷殷嘱托，坚持“还湖于民、圆梦湘湖”，历经三期建设，用复湖、建湖到成湖的实际行动，交出了点亮“龙之双目”的精彩答卷。站在20年后新的历史起点上，必须以更高标准、更大格局、更远眼光审视和谋划湘湖未来，按照“近中远”的时间线，登高望远、发力攻坚，努力把湘湖打造成为尽显生态美、诠释人文韵、独具国际范、实现百姓富的“新”湘湖。王敏指出，推动愿景变为实景，需要更具前瞻性的系统研究、更具精准性的形势研判、更具科学性的决策支撑、更具专业性的智力支持，这也是成立湘湖智库的初衷和目的所在。要在统筹“湖和城”中放大格局、提升能级。积极拥抱“钱塘江时代”，跳出萧山看湘湖、立足杭州谋湘湖，聚焦规划、建设、管理全过程，围绕业态、形态、生态全领域，发挥智库成员自身优势和专业特长，提出具有科学性、前瞻性和可操作性的意见建议，共同把湘湖打造成为媲美西湖、代表杭州的又一张世界级金名片。要在融汇“文和产”中相互赋能、协同并进。织美织好人文底蕴深厚、创新活力涌动的“双面绣”，在一体推进“人文景观湖”



和“产业生态圈”建设过程中，谋深谋准“产城人文湖”深度融合的发展路径，共同托举起湘湖的山水梦、人文梦、产业梦。要在用好“资和智”中发挥优势、汇集力量。充分发挥各领域专家学者的智力优势、专业优势，通过课题研究、研讨座谈等形式，从宏观层面为总体战略考量献计献策，从微观层面为具体战术打法给予指导，积极导入项目、资源、流量等各种要素，为湘湖高质量发展注入强劲动力。区委、区政府将全力支持湘湖智库建设运转，创造最佳条件、营造最优环境，充分采纳吸收各类意见建议，携手开辟湘湖更加美好的明天。现场，举行了“众智成城”启动仪式，王敏为来自高等院校、政府机构、科研院所、新闻媒体等领域的湘湖智库专家颁发聘书；区政协主席、湘湖国家旅游度假区工作领导小组常务副组长叶建宏介绍湘湖智库相关情况；专家学者围绕人文塑造、产业提升、品牌构建等进行座谈交流，并结合各自研究领域及近期研究成果，为萧山高质量发展建言献策。据了解，湘湖智库由区委、区政府主办，湘湖国家旅游度假区、杭州湘湖（白马湖）研究院具体承办，设立秘书处和相关课题组，重点开展战略、水利、交通、产业、人文历史、自然美学、品牌开发、影响力等内容研究，目前共有专家智库成员 20 位。

**浙江全面放开放宽城镇地区落户限制。**近日，浙江省政府办公厅印发《关于高质量推进户籍制度改革的通知》，部署全省高质量

推进户籍制度改革工作，加快推进以人为核心的新型城镇化。《通知》明确，浙江全面放开放宽城镇地区落户限制，放开人才落户，放宽投靠落户，实行户籍准入年限累计互认。其中，杭州市城区居住落户条件将更加优化。记者了解到，浙江将实行以经常居住地登记户口制度，施行规范居住登记、落实居住落户、深化居住证制度、试行居住证转户籍制度等四项政策。离开常住户口所在地，在其他县（市）、设区市市区居住的，应当按照《浙江省流动人口居住登记条例》等规定主动申报居住登记。居住地址发生变动的，应当主动办理变更登记。离开居住地的，应当主动申报注销居住登记。登记的居住信息，按照规定可以作为申请登记常住户口时确认落户地、居住年限等办理条件的依据。值得一提的是，在杭州市城区经常居住，符合杭州市积分落户条件的，可以在杭州市城区申请登记常住户口。在本省其他城镇地区经常居住，有合法稳定住所（含租赁，下同）的，可以在居住地申请登记常住户口。同时，杭州市城区要取消落户名额限制，精简积分项目，确保居住年限和社会保险缴纳年限分数占积分的主要比例。其他城镇地区要降低居住年限要求，简化办理手续。浙江将全面放开放宽城镇地区落户限制。如，放开人才落户、放宽投靠落户、实行户籍准入年限累计互认等。具体来说就是浙江将实行宽松便捷的人才落户政策，对符合居住地或者工作地县级及以上有关职能

部门规定条件的各类人才，可以在当地申请登记常住户口。在浙江城镇地区（除杭州市城区外）投靠有合法稳定住所成年子女的，取消对父母的年龄限制；投靠有合法稳定住所父母的，放宽至未婚子女。浙江还将实行社会保险缴纳年限同城化累计互认，来本省就业并已办理基本养老保险关系转移接续手续的，在申请登记常住户口时，其长三角城市群内的社会保险缴纳年限可以与当地合并计算。推行居住年限设区市范围内互认，鼓励各地在长三角城市群内开展居住年限同城化累计互认。浙江还将加强推进数字户籍建设、探索建立实有人口治理体系等进一步构建人口管理服务数字化体系。如，加快“公安大脑”建设，深化“互联网+政务服务”，优化长三角地区户籍业务区域通办和跨省通办；加快人口信息管理系统建设，推进全要素全流程数字化办理，推动线上线下融合、本地异地同步、多跨协同应用，逐步实现网上随时办、全域就近办、跨省远程办、简易快捷办，不断提高政务服务水平。

**我区新增 3 处省级文物保护单位。**近日，浙江省人民政府发布通知，公布第八批省级文物保护单位 121 处，我区汤寿潜故居、朱凤标故居、娄家墙门 3 处文物名列其中。这 3 处文物的入选，与我区不断加大文物保护和资金投入力度密不可分。据统计，2019 年以来，我区共完成文物保护单位（点）和历史建筑修缮 82 处，投入资金达 1.27 亿元，从而使得这 3 处文物得到了有效保

护和利用，为升格为省级文物保护单位奠定了扎实的基础。汤寿潜故居位于进化镇大汤坞新村，由祖宅和新宅两部分组成。2017年和2020年，区、镇两级分别对新宅和祖宅进行了整体修缮。2018年，进化镇对新宅进行了陈列布展，开放为汤寿潜故居陈列馆。去年，汤寿潜故居陈列馆被公布为省级乡村博物馆。汤寿潜，人称“布衣都督”，新宅辟为陈列馆之后，生动地展示了汤寿潜先生爱国爱民，立志图强，克己奉公，勤政廉洁的高尚情怀，是一部爱国主义与廉政教育的活教材。朱凤标故居位于新塘街道朱家坛村，由故居、万寿庵、万寿桥、船道及石拱桥等组成。清道光十二年（1832年），朱凤标殿试获得一甲第二名，“榜眼”及第，因此该故居又称“榜眼墙门”。2014年和2021年，区、街道两级先后对西院、东院进行了整体修缮。2022年，朱凤标故居西院辟为朱凤标故居纪念馆。朱凤标被世人敬称“萧山相国”，为人勤恳，一生清廉。故居作为朱凤标生活的地方，是开展历史教育和爱国主义教育的重要基地。娄家墙门位于所前镇金山村娄家湾自然村南。娄家墙门始建于1920年，由东、中、西三个主院落及其北侧的一座附房、两个三合院等6幢主体建筑和西花园组成的江南庭园式建筑群，占地面积约2337平方米。2017年，区、镇两级进行了整体修缮。今年，所前镇计划对娄家墙门部分建筑进行陈列布展，辟为所前镇非遗馆。娄家墙门是萧山现存的规模最大的

近现代建筑之一，部分建筑特征和构件吸收了西方元素，做到中西合璧，具有较高的历史、科学、艺术价值。至此，我区共有全国重点文物保护单位 3 处，省级文物保护单位 12 处，市级文物保护单位 62 处，市级文物保护单位 134 处，一般不可移动文物 364 处，文物资源进一步丰富。下一步，我区将始终坚持“保护第一、加强管理、挖掘价值、有效利用、让文物活起来”的新时代文物工作方针，为全区经济社会发展和文化强区建设提供坚实支撑。

**萧山区全民科学素质工作会议召开。**7月20日下午，我区召开全民科学素质工作会议暨公共场馆科普化改革试点工作推进会，贯彻落实国家和省、市对全民科学素质工作的最新要求，为进一步推动我区全民科学素质工作、公共场馆科普化改革试点工作再上新台阶统一思想共识、汇聚发展合力。会上，区科协代表区全民科学素质工作领导小组作了工作报告。全民科学素质工作是一项长期性、基础性、全局性的系统工程。近年来，我区围绕要素保障，在构建大科普格局上努力有为；围绕科普惠民，在服务五大重点人群上精准施策；围绕品牌塑造，在浓厚崇尚科学氛围上持续发力；围绕示范创建，在提升科普能力建设上积极作为，全民科学素质工作扎实推进，成效可圈可点。今年以来，我区着力做好全国科普示范区创建工作的“后半篇文章”，高站位、高标

准推进公共场馆科普化改革全国试点工作；聚焦重点人群科学素质提升，努力提供高质量的科普产品和服务，持续推进全民科学素质建设高质量发展。会议强调，要锚定目标任务，扎实推进全民科学素质提升；抓好公共场馆科普化改革全国试点工作，加强科普阵地建设，提高全区公共科普服务供应能力；强化协同配合，着力持续构建全社会大科普工作格局；营造浓厚氛围，持续擦亮“全国科普示范区”金名片，为亚运贡献科普力量。会议还通报了全国科普示范区创建工作突出单位和个人，公布了公共场馆科普化工作第二批 10 家试点单位，区全民科学素质工作领导小组成员单位代表区应急管理局、区卫健局、南阳街道作交流发言。

**我区举办迎亚运绿色毅行活动。**7月21日，由萧山区老年人体育协会主办，萧山区萧然群众文化艺术团承办的2023年“全民健身迎亚运，信心满怀奔共富”萧山区“8·8”全民健身系列活动——绿色毅行活动在人民广场举行。据了解，此次活动共吸引来自萧然群众文化艺术团、广泽社区舞蹈辅导点等12支代表队150人参加，旨在引导广大中老年人积极参加体育健身活动，不断提高健身意识和健康水平。活动伊始，进行了亚运歌曲《萧山等你来》健身舞展示。随后，成员们开始了本次毅行。天气虽然炎热，却挡不住大家追求健康生活的热情。成员们迈开矫健的步伐，一路欢声笑语，传递着亚运精神，诠释着全民健身理念。此次活

动展示了萧山中老年群体健康向上的精神风貌，营造全民健身迎亚运的浓厚氛围。接下来，萧山区老年人体育协会将组织举办各类文体活动，以昂扬向上的姿态迎接亚运盛会。

**2023 年幼儿入园体检全攻略来啦。**这个夏天一过，部分家长就要为宝宝入园入托做准备了。其中，入园体检必不可少。入园体检需要带什么证件？宝宝需要做哪些准备？有些家长可能不甚了解，浙江萧山医院（萧山区妇幼保健院）为您整理了一份攻略，让您心中有数，少走弯路。

一、体检前家长需了解的信息：

① 入园体检前准备。入园体检前一周，家长要了解孩子最近的身体状况，如果处在疾病恢复期或正在服用对肝功能可能产生影响的药物如抗生素，建议推迟体检，等痊愈后再预约体检。如果服用药物，建议停药后 5-7 天再预约体检。

② 入园体检地点：浙江萧山医院（萧山区妇幼保健院）2 号楼五楼的儿童保健康复中心以及各镇街道社区卫生服务中心儿童保健门诊。

③ 入园体检时间：根据各医疗机构安排的时间及要求预约体检。家长可通过各医疗机构幼儿入园体检咨询电话（附件）或微信公众号了解相关信息。浙江萧山医院（萧山区妇幼保健院）每天上午 7:30~11:30。

④ 入园体检准备：携带儿童市民卡、健康卡前往，体检需空腹，最近两顿饮食忌大鱼大肉，保持正常清淡饮食，可以饮水。

二、入园体检流程：

① 挂号或取号。按照预约时间准时到达医疗机构，挂

号或预约取号。② 登记并领取空白儿童健康档案，在预检台进行预检登记，领取儿童健康档案本，并填写封面及第一页，包括儿童姓名、托幼机构名称、父母信息、既往病史等内容。③ 完成体检：检查项目：一般检查、身高体重测量、血化验（血常规、血型、肝功能）等。三、温馨提示：①儿童健康档案入园体检合格后 3 个月内有效；②为避免人群聚集，建议家长提前预约挂号，并按预约时间分时段到医院体检。

**我区全面推进燃气隐患排查工作。**近日，我区以安全生产月和大排查大整治为契机，全面开展燃气隐患排查整治工作。作为主管部门，住建局向各属地镇街（场）、平台发送了《关于每日及时上报瓶装燃气整治数据的提示函》，建立了排查信息日报晾晒制度。截至目前，全区已发放《燃气灶具安全须知》8940 余份，摸排餐饮店 8831 家，烧烤店 459 家，燃气生产、经营单位 11 家。同时，区住建局通过线上学习、现场授课等形式，组织开展了四期燃气从业人员培训班，区燃气企业的 500 余名燃气从业人员参加了培训考核，培训内容包括相关的法律法规、燃气基础知识、入户安检注意事项、燃气安全操作和应急处置等内容，并结合燃气典型事故案例分析，让学员们直观地了解到燃气安全的重要性。同时，为强化培训效果，培训结束后现场开展了燃气安全知识及实操考试，当场检验学习成效。此外，为进一步提高燃气从业人员抢险



应急处置能力，检验应急预案成效，扎实做好燃气安全事故应对工作，区住建局组织萧燃公司开展了4个片区的燃气应急实战演练。演练包括安全生产事故综合应急预案、液化石油气钢瓶泄漏专项应急预案、液化石油气钢瓶泄漏现场处置方案。模拟了恐怖分子携带可疑爆炸物进站、燃气泄漏、钢瓶连接灶具的软管漏气起火等情况，开展了反恐怖、泄漏堵漏、软管泄漏起火灭火等应急救援演练。

**恒逸学者实验室正式启用。**日前，恒逸学者实验室启用仪式在恒逸研究院举行，标志着恒逸科技创新工作迈出更加坚实的一步。来自浙江大学的肖丰收、侯昭胤、成有为和东华大学的李光、张青红等5位专家教授作为恒逸学者出席仪式。会议伊始，恒逸石化常务副总裁、研究院院长王松林授予5位恒逸学者实验室牌匾，宣告恒逸学者实验室正式启用。恒逸学者实验室占地面积达到500平方米，拥有一流的设施和先进的仪器设备，涵盖了多个领域的研究方向，包括催化材料、面向国家重点战略需求等。启动仪式上，恒逸学者实验室创始人、恒逸学者及与会专家畅谈实验室未来规划。恒逸学者实验室将以开放合作的理念，吸引国内外顶尖科学家和优秀青年人才加入，与企业、高校等机构建立紧密合作关系，通过跨界融合和创新思维，助力恒逸科技创新能力提升。同时，实验室还将注重人才培养工作、为年轻科研人员提

供良好的发展平台和资源支持。此外，实验室还将组织国际学术交流活 动，促进国内外科学家之间的合作与交流。恒逸学者实验室的启用，对推动恒逸科技转型具有重要意义。作为一个集合顶尖人才和先进设备的高水平研究机构，恒逸学者实验室将为恒逸科技领域的发展注入新的活力，并在相关领域取得重大突破。

**舒适凉快便捷的湘湖环线公交 7 月底开始运行。**假期车流量的增加，节假日大多数停车场都处于易饱和状态，尤其是湘湖一期二期，停车位十分紧张。针对这一情况，有关部门专门开通了湘湖环线公交线路。这条线路还没开通前，湘湖周边还没有完整串联这些景点的公交线路，在周末人流量较大时，市民游客多是选择通过步行抵达下一个游玩地，大热天要是走个将近 20 分钟简直太折磨人了，就算是骑车也是热热的。湘湖环线公交登场，解决了市民朋友的一大难题。据了解，这条线路的首末站，均为地铁湘湖站西，首末班时间为每双休日的 9 点至 19 点。目前，该线路仅限于双休日及法定节假日营运。

**梅岭书院项目方案通过论证。**7 月 14 日，区发改局组织召开梅岭书院项目方案设计评审会。财政、规资、住建、文旅、交警等主管部门受邀参加了评审会，与会人员认真听取了方案汇报，经充分讨论，大家对方案予以充分肯定，一致认为方案内容全面，重点突出，满足设计深度要求，方案通过论证。梅岭书院项目位

于萧山区新街街道，项目东至长山，南至长山，西至高新五路，北至海塘路。梅岭书院项目用地面积约 6.8 亩，总建筑面积约 4890 平方米，其中地上 2536 平方米，地下 2354 平方米，项目包括三座独立的风景建筑，通过借形海塘金石砌筑墙体为基础，将建筑穿插其间，并用园林游廊连缀起来，在前区设置古镇海桥及观潮亭，以表承古创新，继往开来，续天地山河之通达韵律。项目具有现代美术展览馆的开放性，涉及文化展览、文化产业、规划展示、书院以及相关配套等复合功能，同时该项目也融合宋式建筑和园林风雅古韵。项目将海塘精神与长山人文生态一同建构成新的文化地标，将有效的提升新街街道乃至萧山区的文化内涵，成为激活萧山山水美学带的重要“点睛”节点。

## 【中老年保健养生小知识】

### 不妨学学这样饮食

**1、尽量少吃不吃油炸食物。**很多女生非常喜欢吃油炸类的食物，比如薯条、炸鸡还有街边各种油炸的串类，油炸食品的口感固然是很香浓，让人爱不释手，可是这也是减肥的杀手，一点点油炸食物上面都包含了大量的油脂和脂肪酸。一口下去几天的节食效果荡然无存，所以爱美的女生一定要控制住自己的嘴，千万要少吃油炸食物。

**2、尽可能多吃蔬菜水果。**蔬菜和水果中有丰富的维生素和矿物质，还有大量的纤维素，坚持每天每隔 2-3 小时就吃一点蔬菜和水果，可以有饱腹感，减少对其它高热量食物的摄入。尤其对于不喜欢喝水的人来说，蔬菜和水果中的水分也很充足，可以补充身体内流失的水分，帮助加快身体的新陈代谢达到减肥的效果。

**3、学会不吃或少吃晚餐。**因为晚上人体的代谢非常缓慢，没有消耗食物的能量，这也正是囤积脂肪的时候，因为这个时候所吃下的东西被消化的速度也会减慢，长期下来体重就增加了。所以建议早饭可以多吃一些保证一天的体力，午餐可以适当吃一些清淡的食物，多吃蔬菜和水果，到了晚上尽量不吃，这也是健康的饮食方式和减肥的基本原则。通过这个方法减肥成功后，可以很好的保持身材。

**4、尝试着喝点荷叶灰花茶。**荷叶灰原本是主要用来治疗妇科疾病，现在越来越多的用到减肥上面，因为荷叶灰在中医上是健脾的良方，可以排除体内湿寒，还有升清降浊的功效，对于水肿型肥胖有着明显的效果。

**5、建议多吃全麦面包。**很多人喜欢吃面包，但是面包中会添加各种植物油、黄油等，满足你口感的同时，也吃进去了大量的油脂，很容易引起肥胖，所以喜欢吃面包的人尽量选择全麦面包，全麦面包是由小麦制作的，多了小麦麸皮，其含有丰富的纤维素不会被人体吸收，还可以增加饱腹感。

## 谨防错误的保健养生法加害自己(2)

**5、浓茶醒酒。**有人认为，酒后喝浓茶有“醒酒”作用，这是错误的。饮酒后，酒中的乙醇经胃肠道进入血液，在肝脏中先转化为乙醛，再转化为乙酸，然后分解成二氧化碳和水经肾排出体外。而酒后饮浓茶，茶中咖啡碱可迅速发挥利尿作用，从而促进尚未分解成乙酸的乙醛(对肾有较大刺激作用的物质)过早地进入肾脏，使肾脏受损。

**6、为防龋齿常刷牙。**牙科医生建议一天刷牙的次数不要超过两次，特别是珐琅质过敏或者呈蛋清色的人以及补牙多的人。如果牙的颜色近似象牙白或者常抽烟，每天刷牙的次数可以增加至3次。刷牙次数过多，牙膏中含有的磨料可以洗刷珐琅，易加重龋齿。

**7、老人晨练好。**多数老人认为“早睡早起身体好”，所以喜欢晨练。事实上，清晨老年人的脏器功能很难适应运动时心跳、血压的变化，易发生意外，并不适合晨练；在傍晚时，老年人的心跳、血压都达到了适合运动的状态，因此他们更适合在傍晚时锻炼身体。

**8、运动能控制心血管病。**一些患心血管病如高血压、冠心病心绞痛者，通过吃药和运动使血压降至正常，心绞痛不再发作，就停药了，认为靠运动就能“解决”问题。事实上，这是很危险的，此

时的运动还可能使他们突然发病或发生意外。因此，他们必需吃药与运动并用来控制心血管病，即使减药也需由医生指导。

## 【启迪你思考的哲理小故事】

### 成功的心态激发成功的力量

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

**大道理：有成功心态者处处都能发觉成功的力量。**

### 扁鹊自认出名的原因

魏文王问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最好，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那么为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，是治病于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里。而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我在经脉上穿针管放血，在皮肤上敷药等大手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”

## 人才懂得抓重点

有一位表演大师上场前，他的弟子告诉他鞋带松了。

大师点头致谢，蹲下来仔细系好。等到弟子转身后，又蹲下来将鞋带解松。有个旁观者看到了这一切，不解地问：“大师，您为什么又要将鞋带解松呢？”大师回答道：“因为我饰演的是一位劳累的旅者，长途跋涉让他的鞋带松开，可以通过这个细节表现他的劳累憔悴。”“那你为什么不直接告诉你的弟子呢？”

“他能细心地发现我的鞋带松了，并且热心地告诉我，我一定要保护他这种热情的积极性，及时地给他鼓励，至于为什么要将鞋带解开，将来会有更多的机会教他表演，可以下一次再说啊。”

大道理：人一个时间只能做一件事，懂抓重点，才是真正的人才。

## 【令你恍然大悟的趣味语文】

### 成语故事

**不可救药。**周朝有位卿士叫凡伯。凡伯不但有诗才，而且善于治理国事。后来，他在周厉王身边辅佐朝政。可是，周厉王飞横跋扈，枉法断事。奸臣则百般谄媚讨好。凡伯直言相劝，列数朝政弊端，奸臣却在周厉王耳边说他的坏话。周厉王对凡伯十分厌烦，从此，奸臣出入宫廷，不把凡伯放在眼里。凡伯十分愤慨，写了一首诗，后来收入《诗经》。诗中抨击奸臣说：“作恶多端，不可救药！”

“不可救药”：病重到不能用药救活。后比喻事物坏到无法挽救的地步。

**乘风破浪。**古代南北朝的时候，宋国有位将军姓宗名悫（读音 què，同“却”，意为诚实）他从小就很勇敢，也很有抱负。有一天，宗悫的叔父问他有什么志向，宗悫回答道：“愿乘长风，破万里浪。”意思是：我一定要突破一切障碍，勇往，终于成为一位能征善战的将军。

后来，人们用“乘风破浪”来形容不怕困难，奋勇前进的精神。



**一衣带水。**南北朝的时候，北方的北周和南方的陈国以长江为界。北周的宰相杨坚，废了周静帝，自己当皇帝，建立了隋朝。

他决心要灭掉陈国，曾说：“我是全国老百姓的父母，难道能因为有一条像衣带那样窄的长江隔着，就看着南方百姓受苦而不拯救他们吗？”

**后来人们就用“一衣带水”来比喻只隔了一条狭窄水域的，靠得非常近的两地。**

（本期完）