

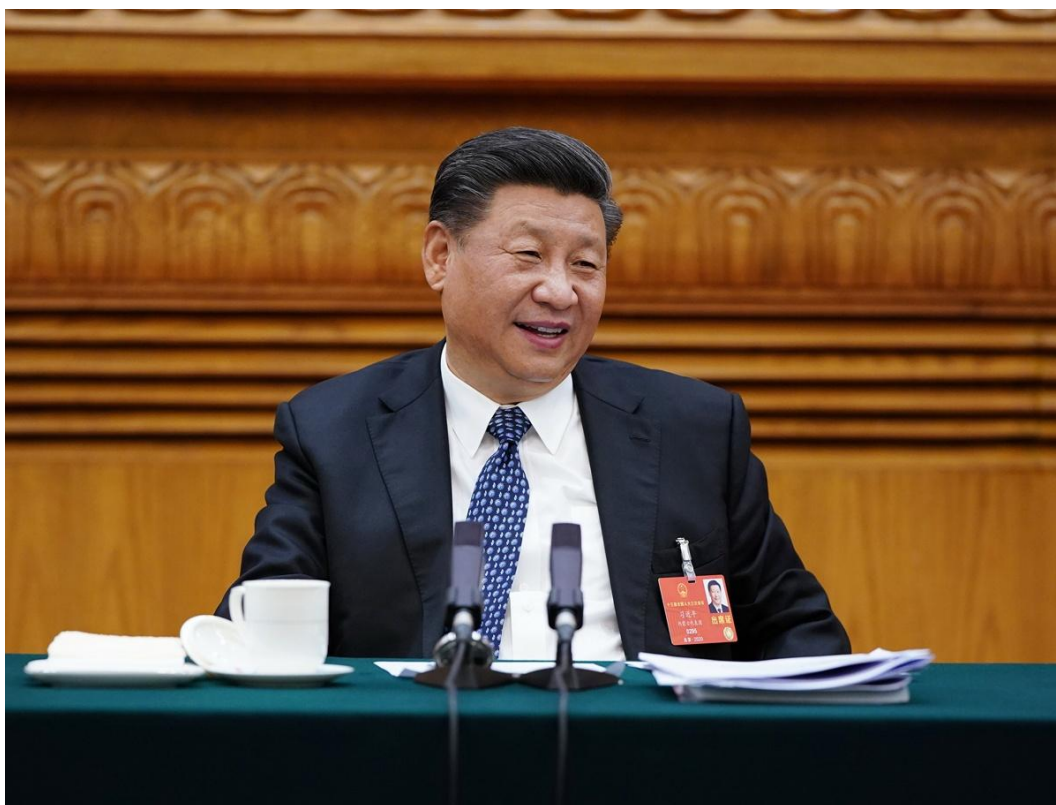
# 学习资料选编

总第 70 期

杭州市萧山老年大学临时党总支编

2023 年 9 月 8 日

## 学习语 | 时刻绷紧政治纪律这根弦



教育引导广大党员、干部增强纪律意识、规矩意识，是学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的重要目标之一。党的十八大以来，习近平总书记多次就严守政治规矩、严明政治纪律作出重要论述，为坚定不移全面从严治党，深入推进新

时代党的建设新的伟大工程提供了重要遵循。今天，**党建网**梳理了习近平总书记的部分相关重要论述，与您一同学习领会。

## **在党的纪律规矩中，政治纪律和政治规矩是最根本、最重要的**

严明党的纪律，首要的就是严明政治纪律。党的纪律是多方面的，但政治纪律是最重要、最根本、最关键的纪律，遵守党的政治纪律是遵守党的全部纪律的重要基础。政治纪律是各级党组织和全体党员在政治方向、政治立场、政治言论、政治行为方面必须遵守的规矩，是维护党的团结统一的根本保证。

——2013年1月22日，习近平在第十八届中央纪律检查委员会第二次全体会议上的讲话

全面从严治党，必须注重政治上的要求，必须严明政治纪律，特别是各级领导干部要时刻绷紧政治纪律这根弦，坚持党的领导不动摇，贯彻党的路线方针政策不含糊，始终做政治上的明白人。

——2016年1月12日，习近平在第十八届中央纪律检查委员会第六次全体会议上的讲话

在党的纪律规矩中，政治纪律和政治规矩是最根本、最重要的。要时刻绷紧旗帜鲜明讲政治这根弦，在大是大非面前、在政治原则问题上做到头脑特别清醒、立场特别坚定，决不当两面派、做两面人，决不拿党的原则做交易，决不搞“七个有之”那一套。

——2022年3月1日，习近平在中央党校（国家

行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

## **把维护党中央权威和集中统一领导作为最根本的政治纪律和政治规矩**

必须做到政治过硬，牢固树立“四个意识”，在思想政治上讲政治立场、政治方向、政治原则、政治道路，在行动实践上讲维护党中央权威、执行党的政治路线、严格遵守党的政治纪律和政治规矩。

——2018年1月5日，习近平在学习贯彻党的十九大精神研讨班开班式上的讲话

对党忠诚，就要增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，严守党的政治纪律和政治规矩，始终在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持高度一致。

——2019年3月1日，习近平在中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

要旗帜鲜明讲政治，做政治上的明白人，模范执行民主集中制，把维护党中央权威和集中统一领导作为最根本的政治纪律和政治规矩，坚决贯彻执行党中央决策部署，经常同党中央对标对表，自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，及时校正偏差，不打折、不变通、不走样，决不能各行其是、各自为政。

——2022年10月23日，习近平在党的二十届一中全会上的讲话

## **各级党组织要把严守纪律、严明规矩放到重要位置来抓**

各级党组织要把严守纪律、严明规矩放到重要位置来抓，努力在全党营造守纪律、讲规矩的氛围。对政治纪律和政治规矩，要十分明确地强调、十分坚定地执行，不要语焉不详、闪烁其词。

——2015年1月13日，习近平在十八届中央纪律检查委员会第五次全体会议上的讲话

要严格遵守政治纪律和政治规矩，全面执行党内政治生活准则，确保党中央政令畅通，确保局部服从全局，确保各项工作坚持正确政治方向。

——2017年10月25日，习近平在党的十八届五中全会上的讲话

必须执行政治纪律，带动各项纪律全面从严、一严到底，坚持纪严于法、执纪执法贯通，深化运用“四种形态”政策策略，执纪必严、违纪必究，以严明的纪律确保全党目标一致、团结一致、步调一致。

——2023年2月，习近平重要文章《全面从严治党探索  
出依靠党的自我革命跳出历史周期率的成功路径》

## 中共中央政治局召开会议

# 审议《干部教育培训工作条例》《全国

# 干部教育培训规划（2023 - 2027年）》

## 中共中央总书记习近平主持会议

中共中央政治局8月31日召开会议，审议《干部教育培训工作条例》、《全国干部教育培训规划（2023—2027年）》。中共中央总书记习近平主持会议。

会议指出，干部教育培训是建设高素质干部队伍的先导性、基础性、战略性工程，在推进中国特色社会主义伟大事业和党的建设

新的伟大工程中具有不可替代的重要地位和作用。要全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真落实新时代党的建设总要求和新时代党的组织路线，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，以坚定理想信念宗旨为根本，以全面增强执政本领为重点，培养造就政治过硬、适应新时代要求、具备领导社会主义现代化建设能力的高素质干部队伍。

会议强调，要把深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为主题主线，坚持不懈用党的创新理论凝心铸魂、强基固本。要坚持把政治训练贯穿干部成长全周期，教育引导干部树立正确的权力观、政绩观、事业观，提高干部政治判断力、政治领悟力、政治执行力。要推动干部教育培训供给与需求精准匹配，更好满足组织需求、岗位需求、干部需求，不断优化教育培训方式方法，进一步增强教育培训的系统性、针对性、有效性。要围绕党中央重大决策部署，结合国家重大战略需求，分领域分专题学习培训，提升干部推动高质量发展本领、服务群众本领、防范化解风险本领。要扎实做好干部教育培训的基础保障，发挥好党校（行政学院）干部教育培训主渠道主阵地作用，加强政治把关，持续下大气力抓好师资队伍建设。要大力弘扬理论联系实际的马克思主义学风，力戒形式主义，勤俭规范办学。

会议还研究了其他事项。

（来源：2023年9月1日 新华网，原载：党建网·党建要闻）

# 绘就绿水青山的生态美

今年8月15日是首个全国生态日。习近平同志在浙江工作期间，于2005年8月15日考察湖州市安吉县时，首次提出“绿水青山就是金山银山”科学论断，这一论断是习近平生态文明思想核心理念。设立全国生态日，有利于更好学习宣传贯彻习近平生态文明思想，提高全社会生态文明意识，增强全民生态环境保护的思想自觉和行动自觉，意义重大而深远。

生态文明建设关系中华民族永续发展。党的二十大报告提出：“坚定不移走生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路，实现中华民族永续发展。”党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把生态文明建设作为统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局的重要内容，把坚持人与自然和谐共生纳入新时代坚持和发展中国特色社会主义基本方略，全方位、全地域、全过程加强生态环境保护，开展了一系列根本性、开创性、长远性的工作，生态文明建设和生态环境保护发生历史性、转折性、全局性变化，我国天更蓝、地更绿、水更清，万里河山更加多姿多彩。从河北塞罕坝到山西右玉，从内蒙古库布其到新疆柯柯牙，一片片绿色延伸扩展，一座座村庄面貌一新。老百姓端起了生态碗，吃上了生态饭。绿起来、“靓”起来的乡村

不仅吸引游客，更吸引企业。靠着“环境入股”，一些村庄蹚出良性发展之路，也为乡村振兴找到方向。在繁华都市，蓝天、碧水、好空气等生态产品，已成美好生活品质的重要组成要素。

众力并，则万钧不足举也。生态文明是人民群众共同参与、共同建设、共同享有的事业，每个人都是生态环境的保护者、建设者、受益者。合理设定室内空调温度，适度适量点菜践行“光盘行动”，购物少用塑料袋、自备环保袋，优先选乘公共交通……从自身做起、从身边小事做起，涓滴细流就能汇聚成生态文明的江河。当节约适度、绿色低碳、文明健康的生活方式和消费模式蔚然成风，必将天更蓝、山更绿、水更清、环境更优美。

纪检监察机关作为政治机关，要坚决扛起生态环境保护“国之大者”政治监督的重大责任，持续加大生态环保领域监督执纪问责力度，把握监督重点、创新监督方式、凝聚监督合力，坚决查处生态环保领域敷衍应付、弄虚作假、不作为乱作为慢作为等问题；紧盯生态环境问题背后的腐败问题和不正之风等进行严查深纠，对破坏生态环境、突破生态保护红线的行为严加惩处、绝不手软；注重用典型案例警示、震慑、教育广大领导干部，不断释放向生态环保问题的破坏者、姑息者、失职者坚决亮剑的强烈信号；做实做深“后半篇文章”，通过建制度、强基础、补短板，强化以案促改促治，切实以铁纪守护好绿水青山的美丽中国。

（来源：2023年8月14日《中国纪检监察报》，原载：党建网·党建评论）

## 【党建评论 2023-34】

# 主题教育不能“空对空”而要“实打实”

近日，习近平总书记在四川考察时强调，第一批主题教育只剩下一个多月时间，各级党组织要落实党中央部署，善始善终、慎终如始，务求实效。第二批主题教育即将开始，各地各级党组织要在第一批主题教育总结、经验的基础上，在“实”字上下足功夫，凝心聚力，全力以赴推动第二批主题教育走深走实、见行见效。

理论学习要“实打实”，善思善用，不能“浅尝辄止”。知为行之始，学为用之先。“学理论”不是走过场、做样子，也不是小和尚念经有口无心、老和尚撞钟得过且过，而是我们具体举措才落地落实的先导条件。党员干部要主动围绕此次主题教育“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，把《习近平著作选读》《习近平新时代中国特色社会主义思想专题摘编》等8种指定教材作为案头书，每天拿出专门时间学习，原原本本通读书目，所思所悟圈重点、做标记、写批注，多思多想、学深悟透、精思细悟，整体把握、融会贯通，知其然又知其所以然，最终在深学细照笃行中达到提高理论素养、坚定理想信念、升华觉悟境界、增强能力本领的目标，从而夯实坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的思想根基。



调查研究要“实打实”，走进群众，不能“蜻蜓点水”。习近平总书记指出：“调查研究不仅是一种工作方法，而且是关系党和人民事业得失成败的大问题。”调查研究是获得真知灼见的源头活水，是做好工作的基本功。然而工作中，有的调研“走马观花”坐在车上转，有的“走秀场”，在镜头前露露脸，调研前没计划，调研中无目标，调研变“调演”，了解不到实情，也发现不了问题。党员干部必须摒弃“空对空”的“虚假调演”，把落脚点摆正摆好，坚持实事求是，脚踏实地、下马看花，下到基层、沉到一线，走近“寻常百姓”，过问“柴米油盐”，真正深入实际，察看实情，透过纷繁复杂的现象抓住事物本质，找到内在规律，“实打实”进行调查研究，为正确决策提供事实依据，最终行稳致远，助力经济社会全面发展。

成果运用要“实打实”，入心见行，不能“挑肥拣瘦”。习近平总书记指出：“衡量调查研究搞得好不好，不是看调查研究的规模有多大、时间有多长，也不是光看调研报告写得怎么样，关键要看调查研究的实效，看调研成果的运用，看能不能把问题解决好。”调查研究既要防止“调”而不“研”，又要防止“研”而不“用”。既要“改进过程”求实效，对调研全过程进行回顾反思，也要“转化成果”出实效，对优秀调研成果，及时组织研究，采其精华，结合工作实践，通过出台政策措施、创新制度机制等方式，将成功做法经验化、分散探索系统化、有效措施制度化，使调研成果及时“落地”，要把调研成果转化为树立群众观

点、站稳群众立场、增进群众感情的实际行动，着力解决人民群众反映强烈的突出问题，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

（来源：2023年8月18日共产党员网，原载：党建网·党建评论）

## 【党建评论 2023-35】

# 批评就当“直来直去”

习近平总书记近日在四川考察时强调，要开好领导班子专题民主生活会和基层党组织组织生活会，结合学查改开展批评和自我批评。勇于批评和自我批评是我们党的优良传统，是确保专题民主生活会取得实效的重要环节。开好专题民主生活会，要用好批评这个锐器，坚持党性原则，开诚布公，直来直去。

现实中，部分党员干部抹不开面子，惯用“一定程度”“有待提高”“有时”等模糊词语，缺乏揭短亮丑的勇气；有的放不下顾虑，怕“伤了和气”“秋后算账”，谈问题点到为止、不痛不痒；有的流于形式、泛泛而谈，停留在枝节问题、浅层批评，企图“蒙混过关”；有的卖乖讨好，搞“一团和气”，诸如此类，表面热闹、实际空洞，结果自然影响了民主生活会的健康开展。“侃大山”的多了，从严从实的氛围就淡了；“赞美诗”唱多了，批评的力度就减了。反之，对问题认识得越深刻、剖析得越全面，

就越能得到干部和群众的信任。对问题“说不清楚”“不愿多说”“不敢深说”，说到底还是缺乏正视问题、承担责任的勇气。

越是有问题存在，就越要直言不讳。批评和自我批评要狠下心、拉下脸，真刀真枪、不遮不掩，敢于把问题翻个“底朝天”。要有向自身“开刀”的勇气，抛开患得患失的思想，把自己摆进去，不轻描淡写、敷衍了事，眼睛向内、刀口向里，做到见人见事见思想，找出思想和行为上的差距；要有敢于交锋的精神，遵循实事求是的原则，敢于动真碰硬，谈作风之弊，言思想之垢，对不足和缺点毫不避讳；要有闻过则喜的气度和心胸，坦诚接受来自各方面的善意批评，对群众意见和上级点明的问题逐一检查并作出实事求是的回应，对班子查摆的问题主动认领担起责任。批评和自我批评要“直来直去”，既不捕风捉影又不浅尝辄止，既不涂脂抹粉又不拐弯抹角，既不夸大事实也不乱扣帽子，做到讲党性不讲私情、讲真理不讲面子。要摸准矛盾问题的脉、点准不良作风的穴，让正面的思想交锋成为直戳痛处的“炮弹”，让问题与人见面、与事接茬，达到深触灵魂、红脸出汗、排毒鼓劲的目的。

（来源：2023年8月17日《中国组织人事报》，原载：党建网·党建评论）

## 【党建评论 2023-36】

# 谨防政绩染“政疾”

政绩观是党员干部从政、谋事、创业的“总开关”，如果政绩观有偏差，“追求政绩”的实践就必然盲目抓瞎，甚至会染上“政疾”，让“政绩工程”变成了“面子工程”、“民心工程”变成了“负债工程”。

树立和践行正确政绩观，起决定性作用的是党性。只有党性坚强、摒弃私心杂念，才能保证政绩观不出偏差。党员干部必须牢记，创造政绩是为一方经济社会发展，为一方百姓造福。既要求“显绩”，快马加鞭做那些“等不得”的事，干让老百姓看得见、得实惠的事；也要求“潜绩”，谋定后动干那些“急不得”的事，做作铺垫、打基础、利长远的事。

树立和践行正确政绩观，考准考实是关键。要科学制定干部政绩考核评价指标，注重将平时考核、年度考核、专项考核、任期考核的结果有效贯通，做到时时与事事同考核、潜绩与显绩共衡量、“龙头”与“龙尾”齐评价。要创造条件征求群众意见，将外部评价作为重要参考要素，将考核结果作为绩效兑现、奖优罚劣的重要依据。

树立和践行正确政绩观，强化监督是保障。强化对一把手监督，从净化政治生态入手涵养正确政绩观。紧盯重大项目建设中不作为、慢作为、假作为、懒作为等问题，既严防“工程上马、

干部落马”，又坚决防止项目建设久拖不决。紧盯民生实事和涉企服务，打通政策执行的“中梗阻”。同时还要严格落实“三个区分开来”，最大限度调动广大党员干部的积极性、主动性、创造性，真正创造出经得起历史和人民检验的政绩。

（来源：2023年8月10日《安徽日报》，原载：党建网·党建评论）

## 【党史故事 2023-26】

### 赵一曼：“甘将热血沃中华”



在中国共产党历史展览馆，陈列着一封母亲写给儿子的信，这位母亲就是被誉为“白山黑水”民族魂的抗日英雄——赵一曼。

赵一曼，原名李坤泰，字淑宁，曾用化名李一超。她于1926年3月加入中国共产党，1927年进入苏联莫斯科中山大学学习，与她同行的还有任弼时妻子陈琼英之兄陈达邦，两人后来在苏联结为夫妻。不久，根据国内革命工作需要，党组织要求赵一曼回国。已怀有身孕的赵一曼克服一切困难，于1928年11月回到上海。1929年2月，赵一曼生下儿子，取乳名“宁儿”。1930年4月，辗转各地从事地下工作的赵一曼，将年幼的孩子送到汉口，

托付给陈达邦的堂兄陈岳云抚养，并留下一张母子合影，从此再也没有与儿子相见。

1931年九一八事变爆发后，赵一曼被中共中央派往东北地区领导革命斗争，先后在沈阳、哈尔滨进行党的地下工作。1935年11月，在一场抗击日寇的激烈战役中，为了掩护部队突围，赵一曼在交战过程中受伤昏迷而被俘。在拘留所内，身负重伤的赵一曼面对敌人对其肉体上的摧残和精神上的折磨，始终对党组织的机密守口如瓶。她编造假口供迷惑敌人，还痛斥日本帝国主义的侵华罪行。为了得到重要情报，1935年12月，日军将生命垂危的赵一曼送到哈尔滨市立医院进行监视治疗。她在医院警士董宪勋和护士韩勇义二人的帮助下逃出医院，但很快被日军再度抓捕。一个月后，在一无所获又无计可施的情况下，敌人决定把赵一曼押解到她曾经战斗过的珠河县，斩首示众。

在被押往珠河的火车上，赵一曼回首自己短暂的人生：作为一名革命者，可谓死得其所、无怨无悔；作为一名母亲，却没有尽到对儿子教育和抚养的责任，留下了无法弥补的遗憾……思绪至此，她要来纸和笔，写下最想对儿子说的话：“……母亲因为坚决地做了反满抗日的斗争，今天已经到了牺牲的前夕了……我最亲爱的孩子啊！母亲不用千言万语来教育你，就用实行来教育你……”

在写完这份遗言后，她想到敌人也许会拿着她的遗言作为口实，去迫害她的孩子。于是，她又写了一份与之前编造的口供一

致的遗书（目前看到的两份遗书均根据敌伪档案的记录誊录形成）：

“……母亲到东北来找职业……你的父亲到东北来死在东北，母亲也步着他的后尘……”在生命的最后时刻，赵一曼昂首挺胸，愤怒地对着敌人的枪口……

“未惜头颅新故国，甘将热血沃中华。”赵一曼用年仅 31 岁的年轻生命实现了不屈不挠、保家卫国的铮铮誓言。

新中国成立后，人们开始查访离散家属。四川的李坤杰也在寻找外出参加革命的幺妹李坤泰。1954 年 8 月，李坤杰证实，自己的妹妹李坤泰、李一超就是抗日英雄赵一曼。后来，李坤杰还找到妹夫陈达邦和外甥陈掖贤（宁儿）。当陈掖贤得知赵一曼就是自己日思夜想的妈妈时，倍增对母亲的思念和崇敬，他还曾于上世纪 50 年代到东北烈士纪念馆，含泪手抄了母亲留给他的那份遗言。

（来源：2021 年 12 月 17 日《学习时报》，原载：党建网·党史故事）

## 【党史故事 2023-27】

### 山东早期工运先驱——纪子瑞



纪子瑞，又名纪济民、纪玉夫，1895年生于山东胶州，创立枣庄地区首个党支部和工会，曾任中共枣庄矿区支部书记、中共山东省委委员等职，1931年牺牲，“四五”烈士之一，是山东地区早期工人运动先驱。

青岛地区早期的中共党员之一。1909年，纪子瑞来到青岛四方机车车辆厂（简称“四方机车厂”）做木工，目睹了德日帝国主义及军阀统治下工人的悲惨生活。怀揣为广大工人争取生存权利的朴素情感，1923年1月，纪子瑞带领家乡的工友连续参加罢工斗争，逐渐成为青岛党组织的重点培养对象。1924年10月，经邓恩铭介绍，纪子瑞加入中国共产党，成为青岛早期中共党员之一，胶州最早的共产党员。自那时起，纪子瑞有了明确的政治目标和前进方向。

1925年2月8日，利用胶济铁路全线罢工的时机，青岛党组织决定发动四方机车厂工人大罢工。纪子瑞一边作为厂方代表参与谈判，一边受命担任纠察队队长，带领队员在厂内和厂周围放哨巡逻，维护罢工秩序。斗争坚持到第9天，罢工终于取得胜利，自此拉开了青岛地区工人运动的序幕。与此同时，胶济铁路总工会成立，纪子瑞当选为执行委员，负责组织工作。

不久，纪子瑞深入日商纱厂，开始组建工会，酝酿罢工。4月19日，第一次日商纱厂工人同盟大罢工爆发，罢工人数高达18000余人，规模之大在青岛历史上前所未有的。纪子瑞立即组织成立青岛纱厂工人罢工后援会，积极募捐粮食和款项，同时派人去



济南、上海等地联络，争取各地、各界后援会派代表来青岛响应和捐赠粮款。罢工得到全国总工会和中共中央的致电声援，很快取得胜利。刘少奇对两次罢工给予高度评价，同时提醒大家警惕敌人新的反扑，准确认清时局。

果然如刘少奇所料，5月至7月的第二、三次日商纱厂工人同盟大罢工遭到了日商厂主和军阀的疯狂镇压，并制造了震惊全国的“青岛惨案”。纪子瑞组织人员分赴各大中学、机关团体，披露惨案真相，同时带领四方机车厂的工人与青岛各界工人、学生、群众一起举行了声势浩大的游行示威，开创了青岛工人阶级由厂内斗争走向社会斗争的先河，将青岛的反帝反军阀运动推向高潮。日商厂主和军阀恼羞成怒，相继残害数名我党同志，并下令通缉纪子瑞等人。为保存革命力量，党组织安排纪子瑞进行了转移。

创建枣庄地区首个党支部。1926年春，纪子瑞受中共山东地委派遣，到枣庄中兴煤矿股份有限公司（简称“中兴煤矿”）开展工运和建党工作。枣庄是中国近代工业的发祥地之一，也是山东第一批产业工人最集中的地区。在枣庄矿区，矿工们食不果腹、衣不蔽体，生命安全毫无保障。虽然反抗斗争时有发生，但这些斗争缺乏组织纪律，没有明确目标，直到党组织派纪子瑞来到矿区。他担负起改变矿工命运的重任。

白天，纪子瑞利用与矿工们一起下煤井劳动的机会，深入浅出讲道理，启发工人觉悟，破除封建迷信荼毒，鼓励工人们团结起来勇敢抗争。晚上，纪子瑞组织积极分子学习马克思主义理论，

开展革命知识教育。不久，纪子瑞相继发展了郭长清、蒋福义、张福林等 10 名党员，7 月他成立了枣庄地区第一个党支部——中共枣庄矿区支部，并担任党支部书记，开始有组织地发动工人运动。

1927 年 6 月，纪子瑞利用北伐军进驻中兴煤矿的机会，召开几百名矿工代表参加的工人大会，公开宣布成立枣庄矿区劳工会，提出包括增加工资、减少劳动时间等在内的 16 条要求，并强迫资本家代表签字确认。枣庄迎来了第一次工人运动高潮，全矿 12000 余名矿工中有 9000 余人加入了工会。此后，纪子瑞播撒的革命火种，熊熊燃遍整个枣庄，不仅工人工资有所增长，抚恤、养老等许多待遇均有很大改善。

在党的教育培养和长期实践斗争中，纪子瑞迅速成长为一名经验丰富的革命领导者和果敢英勇的工运领袖。10 月，中共山东省委在龙山车站附近召开扩大会议，纪子瑞当选为省委委员。

与邓恩铭并肩战斗的“四五”烈士。1928 年春，纪子瑞返回青岛，先后在老家胶县（今胶州）、日照、诸城一带开展工作。为唤起民众思想觉醒，纪子瑞经常走门串户作动员，一袭长袍搭台子作演讲，半年多时间里，他与家人团聚不过寥寥数日。同年冬，纪子瑞接到党组织指示，回到四方机车厂开展地下活动。1929 年 6 月，由于特务告密，纪子瑞在厂内被捕，随即被押往济南山东省高等法院第一监狱关押。

入狱后，纪子瑞立即与同狱关押的山东党组织早期领导者、中共一大代表邓恩铭等人取得联系，加入狱中党支部。此时，根据《中日济案协定》，南京国民政府已经接防济南，并打算从速处置在押的共产党员。情况紧急，邓恩铭同纪子瑞等骨干加紧部署，策划越狱行动。吸收第一次越狱失败的经验教训，狱中党支部以邓恩铭、纪子瑞等5人组成越狱领导小组，按身体强弱把狱中党员搭配成3个小队，同时对行动信号、撤离路线等做了周密的筹划。7月21日下午4时，同志们按照计划冲破狱门，迅速分路疏散。最终6名同志成功越狱，而纪子瑞等10余人没来得及脱身，被增援的大批军警抓获。这次越狱斗争，震惊了国民党当局，被称之为“济南巨案”。

再次被捕，敌人对纪子瑞威逼利诱、严刑拷打，但他始终坚贞不屈，誓死捍卫组织、保护同志。纪子瑞等人钢铁般的意志，触怒了国民党山东省政府主席、反动军阀韩复榘。他以所谓“供认加入共匪，意图颠覆国民党政府，阴谋暴动”的罪名，在1931年4月5日，将邓恩铭、纪子瑞等21名山东党的重要干部押往济南纬八路刑场杀害（其中郭隆真被枪杀于监狱内）。伴随着“打倒帝国主义、打倒军阀”“中国共产党万岁”等一声声口号，纪子瑞英勇就义，时年36岁。

（来源：2023年8月4日《学习时报》，原载：党建网·党史故事）

## 【近期杭萧要闻摘编 2023（97-108）】

### 市人大常委会会议作出决定：促进全民阅读，建设书香杭州。

杭州作为历史文化名城，一直浸润着氤氲书香。建设书香杭州、打造学习型城市，也一直是杭州追求的目标。为营造全社会爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围，擦亮“书香杭州”的金名片，8月22日，市十四届人大常委会第十三次会议表决通过《关于促进全民阅读建设书香杭州的决定》。《决定》共分15条，主要包括政府及其相关部门职责、构建阅读设施网络、加强阅读推广、优化阅读服务、维护重点人群阅读权益、完善阅读支持保障机制等方面的内容。《决定》根据杭州历史文化名城实际，提出了不少创新性和针对性举措。比如，为发挥杭州作为全国数字经济第一城的优势，着眼于数字赋能全民阅读，推进数字资源建设，鼓励数字化阅读新技术的开发和应用，打造多元化阅读场景，完善以“一键借阅”为基础的公共阅读场所数字服务网络建设，扩大数字资源的共享和辐射范围，提高全民阅读区域覆盖率，强化数字阅读在全民阅读促进工作中的“倍增效应”。在数字时代浪潮中，如何找准“流量密码”，让“大流量”转化为“推广力”？《决定》鼓励有关部门从文学艺术、网络直播等领域招募人员作为全民阅读推广大使推广介绍优质图书，进一步激发公众的阅读热情。鼓励引导社会力量成立全民阅读促进会、阅读社团、读书俱乐部等阅读组织，通过广泛建立民间阅读基层组织，夯实全民阅读推

广的群众基础。《决定》明确政府有关部门、人民团体和公共文化服务机构应当为老年人、残疾人等群体和社会福利机构提供特殊阅读资源与服务，为特殊困难家庭、外来务工人员及其子女、农村留守儿童等提供基本阅读保障。市人大常委会有关负责人介绍，目前，国家层面尚未针对全民阅读出台专门性法律法规，作出《决定》可以弥补全民阅读促进工作法规体系的不足，为我市全民阅读促进工作的管理制度、管理责任、服务体系建设等提供依据。

**杭州亚运会火炬传递 9 月 8 日开始。**杭州亚运会倒计时 30 天新闻发布会于 2023 年 8 月 24 日在主媒体中心新闻发布厅举行。杭州亚组委执行秘书长、杭州市副市长陈卫强，杭州亚组委竞赛部部长朱启南，杭州亚组委环境保障部部长、杭州市生态环境局局长马利阳分别就杭州亚运会整体筹备、竞赛、碳中和等工作的最新进展进行了介绍，同时回应媒体关切。目前，杭州亚运会 56 个竞赛场馆、31 个训练场馆全面建成并顺利通过赛事功能验收，各场馆赛事器材已全部调试到位。1 个亚运村和 5 个亚运分村、3 个运动员接待饭店均已具备入住条件，赛时将为 12000 余名运动员、4700 余名技术官员和 10000 余名媒体人员提供规范、温馨、舒适的生活服务。主媒体中心已完成建设，赛时将为注册媒体和转播商提供“国际化、规范化、标准化”的服务。抵离、交通、食品、医疗等服务保障全面就绪。复兴号亚运智能动车组、亚运通勤路线将为参赛人员提供快捷、智能的交通服务。运动员食材

总仓已正式开仓运行。设立 41 家定点医院、130 个场馆医务室，保障参赛人群第一时间获得优质医疗服务。赛事门票销售较为火爆，热门项目门票一经推出即售罄。亚运主题电影《热烈》上映后广受欢迎，口碑和票房双丰收，亚运主题电视剧《泳往直前》和纪录片《嗨，亚运》也将于近期播出。亚运会火炬传递将于 9 月 8 日在杭州启动，至 9 月 20 日在全省城市传递。

**杭州亚运会门票可以转售转送了，操作流程请关注。**8 月 23 日，杭州第 19 届亚运会公众售票官方网站转售专区、场馆售票亭和官方门票服务网点对社会开放，18 时体育比赛电子门票转售转送服务正式开启。具体有哪些规则？需要注意什么？提前了解。场馆售票亭和官方门票服务网点免费为选购电子票的用户提供兑换纸质票的服务。电子票兑换成纸质票后，电子票作废，公众售票官网将不再提供电子票专属服务，如转售、转送、电子纪念票等。同时，请公众特别关注，场馆售票亭、官方门票服务网点提供与公众售票官网、“智能亚运一站通·票务通”一致的购票服务，即您在线上查询暂无可售的项目场次门票，线下网点及售票亭一样无法购买到，请您务必做好相关查询并注意了解门票可售情况。转售专区是指杭州亚运会公众售票官方网站（PC 端、H5 页面）和“智能亚运一站通·票务通”提供的专属平台，官方转售转送服务仅适用于通过上述官方线上购票渠道购买的体育比赛电子门票。具体规则如下：一、**电子票订单转售规则**。1. 转售价格：票面价转售，不可自定义售价；2. 转售形式：整单转售；3. 转售次数：

每个订单支持转售成功一次，如订单中有门票已转送成功，则该订单不可进行转售；在订单转售成功前，可以撤销转售；4. 转售时间：距离售票场次比赛开始不足 72 小时，不可再发起转售；距离售票场次比赛开始不足 48 小时，如未售出则自动取消转售；5. 门票种类：在转售专区出售或购买的门票均为体育比赛电子票；6. 转售票款：转售成功的订单票款以人民币形式于 2023 年 11 月 1 日至 12 月 15 日期间退回原付款渠道；7. 电子纪念票：若转售前已抽取电子纪念票，则该转售订单购买人不可再抽取，已抽取的电子纪念票随转售转移至购买人电子纪念票册；若转售前未抽取，则该转售订单购买人可抽取（详情请关注相关资料和网站内容）。

**萧山南部八镇首通地铁 杭州地铁四期站点分布草案公示。**日前，杭州地铁四期站点分布草案公示，涉及萧山境内线路为地铁 4 号线三期、18 号线一期和 15 号线一期，线路里程共计 31.7 公里，设置站点 20 个，车辆段 1 处，停车场 1 处。待地铁四期建设完成，萧山境内将形成“环状+放射”10 条轨道交通网络，建设和运营总里程可超过 130 公里，对完善萧山立体综合交通运输体系，加快打造新中心城市有积极推动意义。不难看出，此次地铁四期规划，着重聚焦萧山西侧城市发展。其中，义桥成为南部八镇中首个拥有地铁的镇。地铁 18 号线一期南起点直接“锁定”义桥，经地铁可通达全城。不仅如此，未来还将与诸暨城际铁路相接，成为融杭都市圈的核心交通换乘枢纽。除义桥成为最大的受益者外，其中，作为地铁 4 号线三期和地铁 18 号线的换乘站闻堰站，也是

借助其独特的区域价值和生活需求，成为萧山境内地铁四期规划的亮点。而从整个杭州大局来看，地铁 4 号线三期和地铁 18 号线的南岸规划，进一步加强了萧山和滨江之间的联系，推动两地“有界无域、深度融合”。此外，作为规划中另一条地铁 15 号线一期，则很大程度上弥补了萧山境内纵向地铁的覆盖区。该线自丰北站至亚太路站，一路穿过盈丰、北干、城厢、蜀山，设 13 处站点，其中，丰北站、盈丰站、明星路站、金鸡路站为换乘点，实现与地铁 6 号线、2 号线、7 号线和 5 号线无缝换乘。在一个成熟的轨道交通体系中，“环线”具有特殊含义：实现了既有线路串联和换乘；承担着分流作用，缓解中心客流压力；环线起到的延展作用也为市民构建出多条快捷出行通道，带动沿线区域发展。从酝酿到筹建、从试验到起步，从“十”字布局到“井”字成网……历经十几年发展，萧山即将拥有 10 条地铁线路，线网运营总里程可达 130 公里。不论是横向的地铁 5 号线、7 号线、6 号线，还是纵向的地铁 1 号线、2 号线、即将建成的 15 号线，其规划和走向也一定程度上成为城市发展的风向标。围绕地铁周围 1—2 公里范围，正逐渐成为承载交通、商业、娱乐、居住、办公等多种功能的区域。从区域板块角度来看，地铁缩短了中心城区到远郊区域的时间距离，拓宽了城市版图，又在地铁线路密集交会区域催生出城市新商圈。不仅如此，当萧山的轨道交通和机场轨道快线以及杭绍、杭甬城际线实现“零换乘”，和机场、南站以及各条高架路实现无缝衔接，也将助推萧山实现“南向、北联、东融、西



合”全方位开放发展新格局，基本构建起干线铁路、城际铁路、市域（郊）铁路、城市轨道交通等多制式的融合互补、层级分明、功能完善的轨道交通体系，真正迎来空中、高铁、高速、地铁四位一体的“空铁地高”联运时代。

**湘湖上空即将推出直升机体验项目。**湘湖上空即将推出直升机体验项目。8月20日，橙柿互动记者抢先体验了一番。直升机从湘湖湖山广场起飞，飞至200米高，越过跨湖桥，沿着风情大道一路往北。往东，看见了头顶“金字塔”的金马饭店。回过头，滨江“智慧之门”和萧山的“杭州之门”已在眼前，一排排高楼迎面而来。“往右下方看，奥体到了。”在机长的引导下，我们看到了超大号的“大莲花”。飞到钱塘江上空时，“大金球”仿佛唾手可得。随后，直升机向西而去，飞过三桥、四桥，又转了个弯，往南返航，又见到了湘湖。橙柿互动记者体验的这条路线叫“湘湖亚运行”，还有两条路线可供选择——空中赏湘湖线路：沿湘湖沿岸东侧飞行，南至金融小镇、北至城山广场，鸟瞰湘湖全貌。空中西湘记线路：前半部分线路和“湘湖亚运行”相同，后半段，过了四桥，到一桥右转至西湖，飞跃八卦田、玉皇山，可饱览西湖十景，飞跃孤山后180度回转向南后，返回一桥，经之江大桥，再按原路返回湘湖。据了解，未来，直升机体验项目将对市民、游客开放，一架直升机可容纳3-4名乘客。

**湘湖实验室总部入驻钱湾生物港。**日前，随着钱湾生物港的开园，作为浙江省十大实验室之一的农业领域高能级科创平台——湘湖实验室总部正式入驻钱湾生物港。实验室总部将规划建设一流的农业科研创新平台、配套完善的中试和实验条件，并将建设具有显著农业与生命健康特色的专业类孵化器。在钱湾生物港正式开园的同时，湘湖实验室与传化集团、浙江大学附属邵逸夫医院、浙大杭州国际科创中心共同发布了“医产学研联合体”，综合医产学研力量，打通生物技术创新链、产业链、人才链，实现资源融合畅通，推进医产学研一体化进程。实验室积极招引国际国内顶尖人才，截至2023年8月，已集聚130余位农业领域优秀人才，其中博士学历占比达90%。

（以上《近期杭萧要闻摘编》资料均来自杭州网、萧山网）

## 【中老年保健养生小知识】

### 常吃海参有益养生

海参被称为“海底黄金”！海参里面含有大量人体需要的蛋白质、矿物质、维生素等50多种元素，受到广大消费者的青睐。常吃海参，具有提高记忆力、延缓性腺衰老、防止动脉硬化、抗氧化抗衰老、消除疲劳、生血养血、促进钙质吸收、养颜美容、延年益寿、提高人体免疫能力等功效。但海参并不适合所有人食用，一般情况下，海参适合以下人群食用：

第一类：血糖失调，心血管问题；第二类：经常感冒，抵抗力、免疫力差；第三类：失眠多醒，神经衰弱；第四类：“脑疲劳”，记忆力低下；第五类：血管阻塞，心脏不好；第六类：术后初愈，体质虚弱；第七类：美容养颜，延缓衰老；第八类：气血不足，内分泌失调。

## 谨防错误养生法适得其反加害自己

**每天喝过量的水。**每天适量补充水分固然对身体有好处，但这并不代表喝水量越多越好。每个人身体所需的水量都是不同的，如果水分摄入过多，可能会加重肾脏的负担，还可能会发生电解质不平衡。

**认为多吃补品身体才好。**人们常常会购买许多所谓的名贵药材来给身体进补，如人参、鹿茸、冬虫草等。其实，一个健康的人不必进补，否则效果只会适得其反。另外，不清楚自身体质而盲目乱补，也会使人身体越补越虚弱。

**认为中药没有副作用。**吃西药会引起副作用已经被人们所熟知，于是人们想当然地认为，中药是纯天然的，所以是没有副作用的。其实，是药三分毒，不管是中药、西药，都或多或少有副作用，因此服药之前一定要在医生的指导下进行，否则容易造成肝肾损伤。

**每天都梳头 100 下。**民间有说法称：“多梳头，有助于脑部血液循环，对健康有利。”于是有人就常常梳头不断。其实，如果梳

头过于频繁，或者选用的梳子不对，不仅起不到养生的效果，反而会刺激头皮上的皮脂腺，伤害头皮。

**用保温杯泡茶。**一些老年人常会使用保温杯来泡茶喝，认为这样能保证茶水的温度，非常养生。其实，泡茶温度最好在 80℃ 左右，如果茶叶长时间浸泡在保温杯中，容易损坏茶叶中的维生素，使鞣酸、茶碱等成分大量渗出。此外，茶当中的一些成份会与金属镀层产生化学反应，长期摄入对人体有害。

## 【启迪你思考的哲理小故事】

### 你“占”了人间一条命，你就必须负责到底

她叫武红姗，生在洛阳市新安县最穷的郁山沟。今年 6 月，18 岁的她拄着双拐从郁山走到洛阳，走了三天。本来她是想乘车的，但在站台上她等人家都上完后她挣扎着上车时，因为动作太慢她被售票小姐吼了声“下去”！她就咬牙一步一步走了，有车也不上了。

她是要到洛阳打工的。她生下来时就只有一只手，还是小儿麻痹症患者，右腿萎缩高吊不着地。她爹在她 6 岁时病故，娘是个傻子。她一天学也没上过，拄着拐放牛放羊。19 岁那年又得了个怪病，头疼，天天小疼，大疼是从几月发作一次到几十天发作一次，发作起来就跟疯子一样撞墙。一直没钱看，邻居常送给她几片止痛片。今年 2 月，该备年货时，傻娘一场大病也走了。她守孝四个月，就在全村人都为她发愁时，她锁了窑门，去了洛阳。

她本想找个一只手一条腿能干的活儿，找呀找，没找到。几天后，她选择了擦皮鞋。第一天出摊时，一个擦皮鞋的女人教她挣大钱的招，并说和她一起干。她把她在山村里、在家里说过无数次的话又说了一遍：“老天爷把一条命交给我了，我一不能死，二不能伸手要饭！”

那天她正在擦皮鞋，“呕”的一声又犯病了，倒地抽搐，两手抱头，撕心裂肺般地惨叫，接着是一声一声惨叫着一下一下碰楼角，鲜血直流！一旁的同行把她送到了医院。医院检查出两种要命的病：脑瘤，附带抑郁症！症状特殊，别说没钱，就是有钱医院也治不了，两个病都得自己挺着！红姗等那痛劲过去后，就马上又笑笑的了，对所有人说没事没事，多少年就是这样过来的！医生也只能让她走，她笑得很天真很不在乎，她早就把受这种疼痛当做生命中一件必做的事情了，痛过去就是不痛了，不痛就是幸福了！

但犯病越来越频繁，老是让许多人围着看，红姗就求几个同行，让她们在她犯病时赶紧送她回她的小租屋里，就半里路。同行们也只能这样帮她。送了几回，有一个白发白须的仙态老人找到皮鞋摊来了，是个会针灸推拿的老中医。从此，红姗就每天到老人那里扎一次针。擦一天皮鞋，下午收摊就该去扎针了，从几根到几十根，目前已扎到百余根，一次六个多时辰。老人一分钱不收，老人说他一生没见过这么能忍痛的女孩。

那天，老人边扎针边含泪说：“孩子，你这病放谁身上谁都受不了了！你知道你还要为这条命忍多大的痛吗？”她笑说：“我得

受！人命关天！”老人惊愣，她又笑说：“我占了人间一条命，就得负责，就不能丢开这条命不管……”

老人给武红姗鞠了个躬！

“占了人间一条命！”这句话足以让一切人一切书一切理羞愧俯首——你“占”了人间一条命，你就必须负责到底！

## 【启迪你思考的哲理小故事】

**一字之师。**指改正文章中一个非常关键的字的老师。该语出自宋代陶岳《五代史补》。

唐朝时期，是我国封建社会发展中一个非常繁荣的时期，文学艺术也很发达，其中以诗最具有代表性。当时，不仅诗人多，创作的诗多，而且在艺术上、内容水平上都很高。

在当时众多的诗人中，有一个诗人叫齐己，某年冬天，他在大雪后的原野上，看到傲雪开放的梅花，诗兴大发，创作了一首《早梅》诗，咏诵在冬天里早开的梅花。诗中有两句这样写道：前村深雪里，昨夜数枝开。写好后，他觉得非常满意。

有一个叫郑谷的人，看到齐己写的这首诗后，认为这首诗的意味未尽。于是，他经过反复思考推敲，将这两句诗改为：前村深雪里，昨夜一枝开。因为他认为既然数枝梅花都开了，就不能算是早梅了。

郑谷的这一改动，虽然只将数字改为一字，只有一字之改，但却使《早梅》更贴切题意了，诗的意境也更完美了。齐己对郑谷的这一改动非常佩服，当时即称郑谷为自己的一字师。

**专心致志。**从前有一个下棋能手名叫秋，他的棋艺非常高超。秋有两个学生，一起跟他学习下棋，其中一个学生非常专心集中精力跟老师学习。另一个却不这样，他认为学下棋很容易，用不着认真。老师讲解的时候，他虽然坐在那里，眼睛也好像在看着棋子可心里却想着：“要是现在到野外射下一只鸿雁，美餐一顿该多好。”因为他总是胡思乱想心不在焉，老师的讲解一点也没听进去。

结果，虽然两个学生同是一个名师传授，但是，一个进步很快，成了棋艺高强的名手，另一个却没学到一点本事。

**按图索骥。**孙阳有个儿子，看了父亲写的《相马经》，以为相马很容易，就拿着这本书到处找好马。他按照书上所绘的图形去找，一无所获。又按书中所写的特征去找，最后发现有一只癞蛤蟆很像书中写的千里马的特征，便高兴地把癞蛤蟆带回家，对父亲说：“爸爸，我找到一匹千里马，只是蹄子稍差些。”父亲一看，哭笑不得，没想到儿子竟如此愚笨，便幽默地说：“可惜这马太喜欢跳了，不能用来拉车。”接着感叹道：“所谓按图索骥也。”

（本期完）