

# 学习资料选编

总第 55 期

杭州市萧山老年大学临时党总支编

2022 年 7 月 1 日

中共中央政治局召开会议

审议《关于十九届中央第八轮巡视金融单位整改进展情况的报告》

中共中央总书记习近平主持会议

中共中央政治局 6 月 17 日召开会议，审议《关于十九届中央第八轮巡视金融单位整改进展情况的报告》。中共中央总书记习近平主持会议。

会议认为，以习近平同志为核心的党中央高度重视巡视工作，把巡视作为推进党的自我革命、全面从严治党的战略性制度安排。巡视工作围绕中心、服务大局，把“两个维护”作为根本任务，聚焦职能责任强化政治监督，坚持发现问题、形成震慑、推动改革、促进发展，发挥了反腐利剑作用。

会议指出，以习近平同志为核心的党中央把抓巡视整改作为推动金融业改革发展的重要举措，作出一系列重要指示，为整改工作指明了方向、提供了根本遵循，推动巡视整改取得阶段性成效。金融单位党委（党组）履行整改主体责任，对照巡视反馈意见抓好落实，一些突出问题和风险隐患得到化解，领导班子、干部队伍和基层党组织建设得到加强。纪检监察机关、组织部门加强整

改监督，对突出问题开展专项治理，严肃查处一批违纪违法问题。有关职能部门用好巡视成果，完善制度机制，加强行业监管。

会议强调，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，深刻把握金融工作规律，深化对金融工作政治性和人民性的认识，坚定不移走中国特色金融发展之路。要坚持和加强党对金融工作的领导，防范化解金融风险，深化改革创新，以动真碰硬的狠劲、一抓到底的韧劲，持续压实整改主体责任和监督责任，从政治上、思想上、组织上、作风上、纪律上全面强化严的氛围，推动金融单位党委（党组）全面抓好整改落实，建立常态化长效化机制，把巡视整改融入日常工作、融入深化改革、融入全面从严治党、融入班子队伍建设，为金融业健康发展提供坚强政治保障。

（据：2022年6月17日新华社，原载：党建网·党建要闻）

## 习近平：涵养新时代良好家风



2016年12月12日，党和国家领导人习近平等在北京会见第一届全国文明家庭代表。据：新华社

2022年6月8日，习近平总书记在四川眉山三苏祠考察调研时指出，家风家教是一个家庭最宝贵的财富，是留给子孙后代最好的遗产。党的十八大以来，习近平总书记一直高度重视家庭家教家风建设，**党建网微平台**整理了他的部分相关重要论述，与您一起学习领会。

## **家庭是人生的第一所学校**

家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一个老师。家长要时时处处给孩子做榜样，用正确行动、正确思想、正确方法教育引导孩子。要善于从点滴小事中教会孩子欣赏真善美、远离假丑恶。要注意观察孩子的思想动态和行为变化，随时做好教育引导工作。

——2014年5月30日，习近平在北京市海淀区民族小学主持召开座谈会时的讲话

家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，紧密结合培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。

——2015年2月17日，习近平在2015年春节团拜会上的讲话

家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。孩子们从牙牙学语起就开始接受家教，有什么样的家教，就有什么样的人。家庭教育涉及很多方面，但最重要的是品德教育，是如何做人的教育。也就是古人说的“爱子，教之以义方”，“爱之不以道，适所以害之也”。

——2016年12月12日，习近平在会见第一届全国文明家庭代表时的讲话

## 推动全社会注重家庭家教家风建设

家风是社会风气的重要组成部分。家庭不只是人们身体的住处，更是人们心灵的归宿。家风好，就能家道兴盛、和顺美满；家风差，难免殃及子孙、贻害社会，正所谓“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。

——2016年12月12日，习近平在会见第一届全国文明家庭代表时的讲话

家庭是社会的细胞。家庭和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明。历史和现实告诉我们，家庭的前途命运同国家和民族的前途命运紧密相连。我们要认识到，千家万户都好，国家才能好，民族才能好。国家富强，民族复兴，人民幸福，不是抽象的，最终要体现在千千万万个家庭都幸福美满上，体现在亿万人民生活不断改善上。

——2016年12月12日，习近平在会见第一届全国文明家庭代表时的讲话

家风家教是一个家庭最宝贵的财富，是留给子孙后代最好的遗产。要推动全社会注重家庭家教家风建设，激励子孙后代增强家国情怀，努力成长为对国家、对社会有用之才。

——2022年6月8日，习近平在四川考察时的讲话

## 涵养新时代共产党人的良好家风

这里，我还要强调一下家风问题。从近年来查处的腐败案件看，家风败坏往往是领导干部走向严重违纪违法的重要原因。不少领导干部不仅在前台大搞权钱交易，还纵容家属在幕后收钱敛财，子女等也利用父母影响经商谋利、大发不义之财。有的将自己从政多年积累的“人脉”和“面子”，用在为子女非法牟利上，其危害不可低估。古人说：“将教天下，必定其家，必正其身。”“莫用三爷，废职亡家。”“心术不可得罪于天地，言行要留好样与儿孙。”

——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

所有党员、干部都要戒贪止欲、克己奉公，切实把人民赋予的权力用来造福于人民。要把家风建设摆在重要位置，廉洁修身，廉洁齐家，防止“枕边风”成为贪腐的导火索，防止子女打着自己的旗号非法牟利，防止身边人把自己“拉下水”。

——2018年3月10日，习近平在重庆代表团参加审议时的讲话

领导干部特别是高级干部一定要重视家教家风，以身作则管好配偶、子女，本分做人、干净做事。

——2022年1月18日，习近平在第十九届中央纪律检查委员会第六次全体会议上的讲话

党员、干部特别是领导干部要清白做人、勤俭齐家、干净做事、廉洁从政，管好自己和家人，涵养新时代共产党人的良好家风。

——2022年6月8日，习近平在四川考察时的讲话

## 【党建论坛】

# 在慎独自律中提升境界觉悟

“关西杨伯起，汉日旧称贤。四代三公族，清风播人天。”这几句诗出自唐代诗人李白的《送杨燕之东鲁》，其中提到的“杨伯起”就是以“四知拒金”而闻名的东汉名臣杨震。据《后汉书·杨震列传》记载，杨震在赴东莱郡就任途中，路过昌邑县（今山东巨野），在当地担任县令的正是经他举荐的王密。王密感念杨震的提携之恩，白天空手去拜见了，晚上则怀藏十斤金子准备相赠。当王密把心意表明时，杨震说：“故人知君，君不知故人，何也？”意思就是说：我作为老朋友是因为了解你的才华举荐你，而你却不了解老朋友的为人，这是为何呢？王密劝道：“暮夜无知者。”杨震回道：“天知，神知，我知，子知。何

谓无知！”此言一出，王密顿时感到无地自容，“愧而出”。“四知拒金”生动体现了杨震“暗室无欺”的慎独境界和高度觉悟，诚如后人所评：“‘四知’可质鬼神，足千古矣。”

事实上，“四知拒金”只是杨震慎独自律的缩影，这种品性贯穿着他的一生。史载，杨震为官两袖清风、不受私赠，其子孙也粗茶淡饭、生活清苦，不少长辈好友劝他要为后代着想，多为子孙购置产业，但杨震始终不为所动，他表示：“使后世称为清白吏子孙，以此遗之，不亦厚乎！”在他看来，让后人以清白官吏子孙的身份处世，正是自己留给后代最丰厚的遗产。杨震晚年还在《遗训》中特别告诫子孙：劳心苦志，立锥虽无地，创置何难；好逸偷安，纵积粟成山，消耗亦易。杨震境界觉悟之高颇为后人称道，成为慎独自律的典范。2017年1月6日，习主席在第十八届中央纪律检查委员会第七次全体会议上发表重要讲话时，就专门讲了杨震的故事，并强调“党的领导干部必须讲觉悟、有觉悟”。

慎独自律历来是中国传统文化推崇的修身正己之道。对中国古代文人来说，慎独自律既是修身正己的方法，也是高尚的境界觉悟。中国共产党人作为有着崇高理想追求的先进分子，在慎独自律方面必须更自觉、更笃定，在境界觉悟上必须更高远、更纯粹。习主席曾深刻指出，党员干部要“去庸俗、远低俗、不媚俗，做到修身慎行、怀德自重、清廉自守”，“领导干部特别是高级干部必须加强自律、慎独慎微”。

党员干部慎独自律，就是要“台上台下一个样”“人前人后一个样”，即使在“个人独立工作、无人监督、有做各种坏事的可能的時候”仍能始终不放纵、不越轨、不逾矩。事实上，如果缺乏强大思想定力，要始终做到慎独自律并不容易。党员干部不是生活在真空中，也会受到各种不良风气影响，如果信仰信念不

坚定，就容易走向腐化堕落。练就金刚身，不怕百毒侵。做到慎独自律，就要自觉强化科学理论武装，系统学习马克思主义理论，特别是在学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想上下功夫，夯实理论根基、筑牢思想堤坝，不断补足精神之钙，切实拧紧理想信念这个“总开关”。做到慎独自律，就要常怀如履薄冰、如临深渊的谨慎警觉，以“吾日三省吾身”的精神时刻反躬自省，经常对照党章要求检视自身不足，自觉涵养“洁白朴素”的生活情趣，坚决摒弃任何低级趣味，做到在“私底下、无人时、细微处”表里如一、始终如一，切实在持之以恒的坚守和修炼中不断提升境界觉悟。

（来源：2022年6月10日《解放军报》）

## 【党建论坛】

# 给“为官不为”开三剂良药

为官避事平生耻。习近平总书记指出，“干部干部，干是当头的，既要想干愿干积极干，又要能干会干善于干。”目前仍有干部存在“不敢干”“不愿干”和“不会干”等“为官不为”的消极思想和心态。新时代呼唤新作为，干部作为事业建设发展的中坚力量，必须积极担当、敢于作为、善作善成。

**给“不敢干”开一剂“推”字良药。**当前，有些干部面对破解“老大难”“硬骨头”的重重挑战，有畏难情绪，宁可不做、不愿做错。在干部的选育用过程中，要严格考核、严明纪律，形成能者上、庸者下、劣者汰的良好用人风气。通过一整套制度安排，真正把忠诚、干净、肯担当的干部用起来，把想干事、能干事、干成事的干部用起来，让那些“稳坐钓鱼台”的“太平官”急起来、动起来、忙起来。同时也要建立合理的容错机制。对于在基层、在一线辛苦打拼干事的干部来说，最需要的不是成功时的鲜花和掌声，而是失败时的宽容和支持，要在干事

创业中允许试错，在正确的用人导向指导下营造宽松、宽容、和谐的干事创业环境，激发干部的工作积极性，鼓励敢试、敢闯、敢担当的干部创新有为。

**给“不愿干”开一剂“激”字良药。**有的干部苦于职责权限划分不清，或愤于地方单位的用人风气和用人导向不正，或对努力未被充分认可感到失望而消极怠工；有的干部发展遭遇“天花板”，自感升迁无望，奋斗精神衰减……因此，要深化干部人事制度改革，树立正确的用人导向，坚持德才兼备、以德为先的用人标准；完善公平公正的选拔程序，坚持职位、任职资格条件、选拔程序、任用结果全部公开；建立公平合理的考评考核体系，健全能上能下的退出机制，完善干部工作评定标准，使干部问责落到实处，营造风清气正的用人环境。同时，注意发挥制度的正向激励作用，建立公务人员正常工资增长机制和福利保障机制，用好基层公务员职务职级并行制度，树立重基层、重实干、重实绩的工作导向，让干部能够心情舒畅地干事创业。

**给“不会干”开一剂“帮”字良药。**有些干部平时不注重学习，不主动谋划思考业务工作，不掌握新知识新本领，面对新情况新问题时就束手无策，遇到急难险重工作任务时，能力跟不上新形势需要，惯于凭经验办事，容易出现本领恐慌。新时代新征程，各种新情况、新问题、新挑战层出不穷，谁都没有现成的办法，谁都不是“万事通”，干部要牢固树立终身学习的理念，永不自满，坚持向实践学、向群众学、向书本学，在工作中不断摸索，补足短板、拓宽视野，更新知识观念、掌握过硬本领。同时，要摆正心态，在工作和生活中乐做“小学生”、甘当“门外汉”，谦虚一点、主动一点，坚持学政策、干业务、积经验，不断提高解决人民群众急难愁盼问题的能力和水平，努力使自己早日真正成为行家里手、内行“把式”。

（来源：党建网）



## 【党建论坛】

# 找准为民办事“门路”

习近平总书记在海南考察时强调，要实施更多有温度的举措，落实更多暖民心的行动，用心用情用力解决好人民群众的急难愁盼问题。进入新时代，群众的诉求更加多元复杂，在千头万绪中找准为千家万户谋幸福的“门路”，走好群众路线是关键。

政府的每个决策、每项措施背后，都关系着万家忧乐、民生冷暖。如果不深入基层、走进群众，就无法精准把握群众需求脉搏、了解基层情况，作决策、谋发展也将成为无源之水。只有下足真功夫，才能发现群众的难点、堵点、痛点所在，摸准工作的方向、作出正确决策。党员干部要经常深入田间地头、车间企业、街头巷尾，尤其是多到困难矛盾多、群众意见大的地方去，面对面倾听群众心声、体察群众情绪，掌握第一手材料，摸准群众在生产生活方面的困难和诉求。要带着真情实感，用“心”感受基层各项工作、体验群众生活，了解方针政策是否符合地方经济社会发展、是否有利于群众生产生活需要。

为群众谋福祉，既要听民声民意，又要注重工作方法。面对新形势新需求，要主动加强各方面知识学习，夯实理论功底，自觉用新时代党的创新理论观察新形势、研究新情况、解决新问题，找到关键环节、明确发力方向，增强工作的科学性、预见性和主动性，避免陷入少知而迷、不知而盲、无知而乱的困境。要切实了解群众所盼与分析现实可能相结合、掌握群众所需与推动项目落地相结合，综合判断、统筹兼顾、靶向施策，多做打基础、利长远的实事，避免“解决一个问题，留下十个遗憾”。

空谈误国，实干兴邦。解决群众的急难愁盼，会遇到各种意想不到的困难和阻力。要发扬求真务实的作风，不好高骛远、不避重就轻，时刻关注有哪些事要办好、哪些事必须加快步伐办好，通过优化便民服务、接诉即办、议事协商、矛盾化解等机制，办好“身边事”“关键小事”，在群众生活方寸间尽显暖意。要敢啃“硬骨头”，激发“越是艰险越向前”的气概，保持“千磨万击还坚劲”的斗志，紧盯群众普遍关注、反映强烈的问题下真功、出实招，千方百计把为民造福的事情办好办妥，真抓实干把人民的期待变成现实。

（来源：《中国组织人事报》，原载：党建网·党建评论）

## 【红色文物 / 党史故事】

# 宋任穷：率部进驻黄腊沟



青年宋任穷



老年宋任穷

1938年3月，为开辟冀南抗日根据地，时任八路军一二九师政训处副主任、政治部副主任的宋任穷率领一个排的八路军战士，进驻临城县太行山东麓的黄腊沟村。

宋任穷非常重视调动人民群众的抗战积极性，探索开展游击战的方法。在临城黄腊沟村期间，他同群众同吃同住同劳动，为房东扫院子、浇菜园，不忙

的时候，他拿着农具下地耕田、进场打谷，农活做起来样样精熟；休息期间，就和乡亲们拉家常、交朋友，一点架子也没有，因此深受群众爱戴。宋任穷和战士们几乎顿顿只吃老南瓜、红薯和野菜，村里的群众凑了一些粗粮来招待宋任穷和战士们，被宋任穷拒绝，并告诉大家说：“南瓜、红薯和野菜很好吃嘛！只要赶走侵略者，吃白面大米和肉的日子会有的，乡亲们一定会有好日子过。”村里的年轻人都把他当长辈，老年人把他当亲人。在宋任穷的领导下，部队走村入户，发动群众，在这一带迅速建立起党组织和地方武装。

由于当时敌情复杂，宋任穷经常只身前往附近各村联络工作。一天，宋任穷前往赞皇开会，刚刚返回黄腊沟村就得到报告说，日伪军 100 余人正向黄腊沟村扑来。宋任穷认为自己和战士们并没有暴露，准确判断这股敌人只是路过，于是命令战士们藏好武器，隐蔽在村内外，而他自己则留在房东家里。敌人进村后，大部分在村内空地休息，派几个伪军挨家挨户盘查。来到房东家时，宋任穷镇定自若，对答如流。敌人问来问去，没有发现任何问题，很快离开了。]

此后，宋任穷以黄腊沟村为中心，继续开展抗日工作。不久，驻临城县城敌人派出重兵到石城“扫荡”，由于当地党组织和地方武装提前转移，没有找到八路军。气急败坏的敌人把 100 多户群众的房子放火烧毁。宋任穷得到消息后，火速带领八路军和地方武装赶到石城展开救济工作。在宋任穷的指挥下，临城全县各区的干部群众赶着大车、推着小车，为石城群众送来了粮食、石灰和木料。宋任穷还组织八路军指战员、周边村子的青壮年前来帮助群众盖房修屋。短短几天工夫，被破坏的 100 多户人家的房屋基本上得到了修复或新建。

一天，宋任穷率领干部战士外出执行任务，返回后得知黄腊沟村遭到敌人“扫荡”。群众的房屋虽然被敌人放火烧毁，但部队的文件和武器弹药却因为被群众及时转移而保存下来。宋任穷深受感动，立即率领干部战士投入房屋的重建工作，并带头将自己的积蓄全部交给群众用于村子重建。群众得知后，要把钱退还给宋任穷。宋任穷对乡亲们说：“我们是人民的子弟兵，我们还有什么钱不能花给亲人？”

在宋任穷等的努力下，冀南抗日根据地迅速建立起来。

(来源：2022年6月10日《人民政协报》，原载：党建网·党史故事)

## 【红色文物 / 党史故事】

# 李美群：“马前托孤”的红军女战士



李美群像。据：新华网

在江西省兴国县，流传着这样一位兴国籍革命女烈士李美群“马前托孤”的感人故事，当地的老百姓每当忆起李美群，都交口称赞她是中央苏区的巾帼英雄、红军游击队的坚强女战士、苏区妇女工作的模范干部。

置身革命风暴，满腔赤诚积极为党工作、模范争先。李美群是兴国城郊塘头村人，出生未满月就因家庭贫困被送给别人当养女。1929年4月，毛泽东率

红四军第三纵队在兴国分兵发动群众，年仅 18 岁的李美群积极投身到革命活动之中。

1929 年 6 月，国民党滇军张与仁师窜犯兴国，盘踞县城。李美群随县委县政府机关被迫转移乡间，配合红军展开游击斗争，做敌军士兵工作。她组织坝南、洪门一带妇女赤卫队员成立“白军士兵运动委员会”，经常三五成群假装采猪菜、拾柴火，在白军驻地附近贴标语、散传单，想方设法与白军士兵接近谈话，李美群特意将革命道理编了许多兴国山歌，到白军兵营附近传唱，瓦解涣散其军心。她还带领“兵运”小组装扮成小商贩进城与白军士兵暗地里做成了“果弹交换，两不吃亏”的生意，换取子弹为游击队进行弹药补充，并在这年底把敌人赶出了县城，县委特意嘉奖了“兵运”小组。

1930 年冬到 1931 年春，蒋介石对江西苏区发动了两次大规模的“围剿”。李美群带领乡妇女赤卫队前往红白交界的赣县一带，组织发动妇女筹款筹粮，充当秘密交通员和侦察员，组成运输队冒着炮火为红军运送干粮。不久，她的丈夫钟延章在第三次反“围剿”中不幸牺牲，她强忍悲痛，擦干泪水，带领慰问队挑着鸡蛋、花生、草鞋，到高兴圩战场给驻地红军送茶送水、照看伤员、缝补洗晒，乔装入城侦察敌人的兵力、武器和布防情况，巧用“油桶机枪”（洋油桶内点鞭炮）干扰敌人，弄得敌军人疲马乏，不敢贸然出击，受到江西省委、省苏维埃政府称赞。

1932 年初，蔡畅来到兴国担任中共江西省委妇女部长和省监委主席，经常同李美群同路下乡，发动组织妇女投入革命活动，并介绍李美群与省委组织部干部倪志善重新组建了家庭。1933 年，省委派李美群到兴国巡视并指导扩红工作。她组织红军家属成立扩红宣传队进行鼓动，由于工作周密细致、善于团结

干部、依靠当地群众，兴国县迅速掀起了扩红热潮，父送子、妻送郎、兄弟争相上前方的动人情景处处可见。兴国为此也获得江西全省第一次女工农妇代表大会评定的“妇女工作模范县”称号，在1934年召开的第二次全国苏维埃代表大会上，李美群被授予“扩红模范”的光荣称号和奖章。

面对生离死别，毅然决然选择“马前托孤”、奔赴疆场。1934年1月15日，李美群在兴国坝南村生下女儿，取名钟全列。不久，蒋介石第五次“围剿”步步逼近，形势越来越危急，前方战争与后方支前工作均十分紧张。这时，李美群接到了省委的归队命令。在革命需要时，她毫不犹豫地服从革命要求，忍痛把亲生骨肉托付给了当地村民，自己则跨上战马，拖着产后虚弱的身子返回了宁都。此时，她女儿还未满月，大声啼哭，却不知这竟是她们母女的生死永别。

钟全列的第一个养父是兴国县一个二等荣军，因妻子奶水不足，女娃日渐消瘦。5个月后，同村的老红军谢邦仁主动接过来让妻子精心照料。不久，红军北上作战，兴国县城也于1934年10月14日被敌人占领。为了在白色恐怖之中保全这颗红色幼苗，谢邦仁夫妇不得不离乡别祖，带着女娃流落到泰和县彭家岭、马市等地，依靠佃耕砍柴度日。就这样钟全列跟着养父母在深山密林里、穷乡僻壤中顽强地活了下来。

直到1979年12月，兴国县革命烈士纪念馆为调查李美群事迹，找到了这位烈士遗孤，这时她才知道自己母亲的名字和她的遭遇。1982年，钟全列夫妇专程来到兴国县革命烈士纪念馆参观，当她看到雕塑家们为烈士精心创作的《马前托孤》的感人雕像时，感慨万千，悲痛欲绝，长跪在从敌伪档案找来的烈士遗像前，仔细端详着50年来第一次见到的慈母遗容，热泪不禁倾涌而出。

不幸身陷囹圄，始终义无反顾坚守气节、宁死不屈。1934年10月中央红军长征，苏区仅留下由项英、陈毅等直接领导的中央机关和地方党政机关，以及少数武装坚持游击战争。李美群在江西省委书记曾山、省苏维埃主席刘启耀等领导下，组织了红军游击队，辗转于宁都县以北的丛山密林中与敌人展开游击战。

局势愈来愈危急，苏区主要县城均被敌占领。省委决定将主要领导干部分散到各个营团去，李美群带领的近百人游击队在宁都北部山区被国民党第94师围困达两个多月，敌人到处筑堡，布设岗哨，纵火烧山，日夜搜剿。1935年1月，在敌人兵力数十倍于我的猛攻下，李美群终因弹尽粮绝、孤立无援而被俘。因叛徒供出了她的真实身份，被敌人作为重要政治犯，解送到南昌江西省第一监狱。

随即李美群被看守员传去过堂审讯，法官上来劈头就问：“你在共产党内担任什么工作？”“推翻欺压工农的反动政府，打倒吸穷人血汗的官僚地主。”李美群的回答义正词严。法官勃然大怒，拍着桌子气势汹汹问道：“共产党留下多少人？有哪些领导人？现在在什么地方？”“就一个人，在你面前，他就是我，我就是领导。”李美群答得十分干脆，毫不畏惧。之后敌人每一次审讯，就从肉体上折磨她，毒打、灌辣椒水、踩杠子、手指刺针，但她始终咬紧牙关，从不屈服。敌人见李美群软硬不吃、威逼利诱无果，最后只好判她12年徒刑。由于长期拷打摧残，加之黑牢环境恶劣，1936年春李美群因病在狱中英勇就义，年仅25岁。

（来源：2022年6月1日《学习时报》原载：党建网·党史故事）

## 【近期萧山要闻摘编】

**萧山召开全区经济稳进提质八大攻坚行动推进会。**6月21日，全区经济稳进提质八大攻坚行动推进会召开，对八大攻坚行动执行落地进行回顾。区委副书记、区长姜永柱在会上强调，全区上下要切实将思想和行动统一到中央、省、市的决策部署上来，以最硬担当、最硬举措、最硬作风打好稳进提质组合拳，巩固经济回升向好势头，确保全区经济实现“半年红”，努力为全年目标的完成打下坚实基础。姜永柱指出，各相关单位主动作为，八大攻坚行动各项工作高效推进，攻坚成效初步显现，但稳进提质仍然任重道远。他强调，要打好稳进提质组合拳，巩固经济回升好势头。**要查漏补缺抓实效。**政策方案要提前发布，确保落实到位；纾困服务要发力到点，持续深化“千名干部进千企”活动，瞄准企业关心的共性和个性问题，做到精准破题、加快破题、切实破题。**要紧盯目标抓冲刺。**全力找缺补差，细化分解指标任务，做到“清单化”管理，坚决确保上半年目标任务完成；全力争先创优，紧盯重点指标，逐项研究、逐项分析；全力归统纳统，各部门镇街要做到应统尽统、该统就统，深挖潜力、颗粒归仓。**要保持定力抓长远。**“兵团”要当主力，进一步形成“兵团主战、部门支撑、镇街保障”的工作局面；产业要优生态，围绕我区三大支柱产业和14条细分产业链，重点发力、重点突破，加快打造有萧山辨识度、影响力的优势产业集群；项目要加速度，进一步促开工促投产，推动产业项目早落地、早投产、早见效；存量要提质效，着力打好“腾笼换鸟凤凰涅槃”攻坚行动，真正做到优地优用，提升有限资源的利用质效；消费要激活力，借助萧山购物节，充分做好消费“回补”承接工作，持续释放消费对经济的拉动作用。要除险保安



抓底线。守牢“稳就业”民生底线，筑牢疫情防控防线，守住安全生产红线，做好防汛防台抗旱工作，确保能源安全、确保社会稳定。

**黄亚洲书院开馆，萧山又多一“网红”打卡地。**千年的故土乡愁、千年的发展脉络，不断编织出蜀山人心中的千年诗章。6月17日，蜀山街道举行贺知章文化节启动仪式暨黄亚洲书院开馆仪式，回望本土根脉、文脉，奔赴未来“蜀”光。蜀山，是黄亚洲老师认定的“能够产生诗情的土地”，也是他的祖籍地。2021年，“黄亚洲书院”“黄亚洲工作室书画平台创作基地”在蜀山揭牌，蜀山大地架起了一座跨越千年的“诗桥”。如今，随着黄亚洲书院正式开馆，标志着蜀山浙东唐诗之路·文化源起地建设又迈上了一个新台阶。

**我区开展医保定点医疗机构专项整治。**近日,我区开展医保定点医疗机构专项整治,医保萧山分局联合区卫健局对辖区内中医门诊部(诊所)和骨科、眼科、口腔门诊部(专科医院)开展集中专项检查行动,严厉打击诈骗医保基金违法犯罪行为,强化定点医疗机构医保基金规范使用。本次专项行动完成了对区内共计 23 家定点医疗机构的现场检查,对现场工作人员及参保人进行了询问与问题标注,根据现场检查情况制作了现场勘验笔录。针对发现的问题,专项行动小组成员要求诊所负责人提供相应证据、情况说明并责成及时整改,同时将根据医保协议规定对相应诊所进行协议扣分处理,涉嫌违规的将依据法规进行行政处罚。通过此次联合专项检查,进一步规范了辖区医疗保障政策的落实、服务协议履行,提升了医保服务的质量。下一阶段,我区将持续加大对定点医药机构协议管理力度,进一步加强日常督查和网络监控,净化医保服务市场,确保广大参保人群享受到高效、便捷、优质的医保服务。

**全区残疾人工作会议暨区残联主席团会议召开。**6月22日,全区残疾人工作会议暨区残联主席团会议召开,回顾总结 2021 年度我区残疾人工作,部署

下半年工作任务。去年，我区残疾人工作紧紧围绕“亚运国际城·数智新萧山”的发展导向，以建党 100 周年和党史学习教育为契机，进一步健全残疾人社会保障、公共服务体系，全面推进省市区三级民生实事工程落实，高质量推进残疾人事业发展，我区残疾人工作各项重要指标都走在全市前列。今年的残疾人工作以亚残运会工作为中心，全力推进数字化和残疾人康养医护一体化两项改革，开创“五加五进残疾人之家”建设、残疾人就业创业体系建设和残疾人基层组织建设三大工作新局面，争做全国高质量助残先行区。对照目标，我区将重点做好以下六项工作：全方位助力亚残运会、纵深推进残疾人事业数字化改革、全力推进残疾人康养医护一体化改革、全面创建“五加五进残疾人之家”省级示范、有效完善残疾人就业创业体系建设、进一步强化组织队伍建设。会议通报了萧山区残联第六届主席团主席、副主席、委员调整（增补）情况及 2021 年度镇街残疾人工作考评结果，推举产生萧山区残联第六届执行理事会成员。

**我区一旅游线路入选首批省主题非遗旅游线路名单。**记者从萧山区非遗保护中心获悉，日前，首批浙江省非遗主题旅游线路发布，我区“钱塘潮涌·萧然拾遗——多彩萧山之旅”入选。至此，萧山共有省市区级非遗主题旅游线路 6 条。据了解，首批浙江省非遗主题旅游线路一共 16 条，杭州 2 条，其中萧山 1 条。这些线路将文化遗产和自然遗产巧妙融合，其中文化遗产包括物质文化遗产和非物质文化遗产，集结了浙江各市县最具代表性的非遗项目，串珠成链，为非遗保护传承和发展注入更大的内生动力。我区此次入选的非遗旅游线路，以钱塘江、浦阳江、浙东运河等萧山三大代表性水系为引，以特色非遗资源为媒，以丰富旅游资源为伴，不仅衔接了湘湖、楼塔、河上等多个景区，还巧妙地将河上龙灯胜会、楼塔细十番、萧山花边等 10 余个非遗项目融入其中，

同时包括了非遗工坊、非遗主题酒店、非遗特色街区等特色项目，带领游客深入感受萧山魅力。

**萧山部分路名桥名有变化。**近日，杭州市人民政府批复了《关于对凤起东路等部分地名命名的请示》，其中包括 87 条道路、41 座桥梁和 1 座公园有了属于自己的名字，涉及萧山的有以下这些路名桥名变化：①通城路：南起拱秀路（规划名），北至建设一路（规划名）2200 号（预编），长 4447 米，宽 55 米。②金一路：原路南起北塘路，北至建设四路 1200 号，现向北延伸至文明路 671 号，全长 2340 米，均宽 28 米。③建设三路：原路东起宁税路 682 号，西至风情大道 173 号（预编），现向东延伸至沪昆铁路（浙赣铁路绕行线），全长 4200 米，均宽 26 米。④宁娴街。东起沪昆铁路（浙赣铁路绕行线），西至通惠南路 929 号，长 740 米，宽 6 米。⑤博奥南路：南起休博路 315 号，北至博奥路，长 423 米，宽 41 米。⑥蜀山北路：南起蜀山路 1 号，北至蜀山北路隧道（规划名），长 283 米，宽 41 米。⑦横塘闸河桥：位于博奥南路 221 号（预编），跨横塘闸河，长 16 米，宽 44.5 米。⑧畔茗桥：位于休博路 289 号，跨无名河，长 20 米，宽 37 米。⑨休博桥：位于休博路 161 号，跨下湘湖河，长 48 米，宽 42 米。

## 【中老年养生保健小常识】

### 奇特又简单的健身方法

生活中有一些奇特又简单的健身方法，我们不妨尝试一下，有没有效果试试看就知道了。

**拍屁屁健身法。** 日前在英美又传出一种健身法，就是拍打自己的屁股，可以促进身体健康、保持青春。原因是拍打臀部所产生疼痛可以刺激人体内产生化学变化，使人感觉舒适。

**雨中漫步法。** 下雨前，黯淡的阳光下与绵绵细雨落下来时产生大量的负离子，这些负离子具有“空气中的维生素”的美名，可安抚神经、调整血压问题。在国外有愈来愈多人喜欢在绵绵细雨下，在室外散步，享受大自然健康的洗礼。

**适当日晒法。** 阳光可以说是一种非常天然的兴奋剂，如果想要提神，在不炽烈的阳光下进行 30 分钟左右的有氧运动，不但会使人精神愉快同时可使身体贮存维生素 D，可促进体内骨骼的强健。

**抬头挺胸法。** 这点很有趣喔！你没想过抬头挺胸除了姿势正确外，还可因为胸膛挺起，胸腔因此吸入较多的氧气，肺活量可增加 20-40%，身体吸入较多的氧气，因此就不容易感到疲累了。

**静坐冥想法。** 虽然说静坐冥想是东方式的活动，不过近来在美国却是十分的风行，一般认为静坐冥想是提升精神稳定，与延长寿命的好门道。

**努力唱歌法。** 用力的唱歌（当然不是用喉咙）不但可以增加自己的肺活量，还可与游泳、划船一样，加强到胸廓肌肉的力量，很难想象这样也可以运动吧！

## “宅人”一族的 14 条养生经

疫情肆虐，“宅”在家里是常有的事。人人都说“宅家”是一种不健康的生活方式，殊不知，“宅”也有“宅”的养生方式。“宅人”一族们不妨一边享受“宅”的乐趣，一边在“宅”的过程中，养出自己的好身体！

**关起门来，私享宅养生。**宅人愿意花时间在家享受烹饪，在品味和家人一同用餐的乐趣之余，更可以用养生美食为全家带来健康；宅人有时间可以阅读，让紧张的情绪得到放松，如果是一本养生书籍，更可以升级自己的健康知识；宅人有精力学一两招养生窍门，不仅调养自己，更可以普惠家人。

**宅人之晨。**养生专家都把早晨看做一天中最重要的时段，经过一夜睡眠，身体还在能量较低的状态，此时补充丰富、均衡的营养，调动身体活力，可以让我们的一天都精力充沛。

**早餐喝枸杞黑芝麻粥。**早餐喝一碗枸杞黑芝麻粥，明目强身。你可以每天早晨起床后，用枸杞子 5 克、黑芝麻 30 克、红枣 5 个、大米 50 克，一起共煮成粥即可。枸杞又被称为明目子，和黑芝麻一样可治疗精血不足引起的头昏目花、视力减退，红枣补血养目，长时间喝这种粥既能消除眼疲劳症状，又能增强体质。

**休息时做手指操。**休息时做手指操，增强免疫力。中医认为，从大拇指到小拇指，依次对应人体的肺、大肠、心包、三焦、心脏和小肠，全方位活动手指，能够疏通经络，增加大脑的血流量，提高免疫力。手指操可以每天做一次，方法不限，只要充分活动了手指就行。

**上午喝杯蜂蜜水。**每天上午喝一杯蜂蜜水，促进新陈代谢。蜂蜜是润女人的食物，它可以促使胃酸正常分泌，还有增强肠蠕动的作用，有助于将体内积聚下的废物排出。

**打场虚拟网球比赛。**健康专家推荐上午运动。你不想出门吗？没事，在家也能运动，而且很有趣。任天堂和 Sony 公司都推出了网球游戏，你可以打开电视，利用动作感应系统操控游戏里的人物，打一场犹如身临其境的网球比赛。感受真实，流汗度更真实。

**宅人之午。**中午时分自然界阳气最旺盛我们既要保持体内有足够的阳气来保持器官功能也要避免阳气过旺转成“火气”而伤身。

**西洋参下午茶。**吃“西洋参炖莲子”下午茶，持久补脾。莲子补益脾胃的作用虽不是最强，但很持久，只要能坚持一段时间，补益的效果还是比较理想。西洋参有一定的凉性，不易上火，经常含几片或泡茶饮，可以缓缓地作用于脾胃，久之脾胃渐强，消化吸收能力明显改善。你可以起床后用小碗泡一点莲子、参片，泡 2 小时后蒸熟当作下午茶食用。

**午睡半小时。**午睡半小时，有利于养阳。中医认为，午时阳气最盛，阴气衰弱，是我们应该午睡让经气“合阳”的时候，有利于养阳。宅人在家最好饭后睡半小时，安稳休息可以帮助肠胃吸收营养，也能让脑力充分恢复。

**顺时针按摩腹部。**运动比较少的人通常会有腹部僵硬、内脏温度低的情况，从而导致血压下降、代谢和内脏机能随之衰退。通过摩擦按摩，可以有效提升腹部温度，促进内脏运动。按摩时手掌抵住腹部，沿着顺时针方向，以肚脐为圆心画圈按摩，直到腹部温度明显感到上升。

**宅人之夜。**夜间自然界阴气旺盛阳气衰弱我们应该多做一些滋阴、养阳的功课来帮助身体补益强身。

**在家享受足疗。**足疗四季都可以做，不过春夏的水温可以略低些。晚间在水里放一些薄荷、红莲花、灵芝浸泡双脚，在薄荷清凉的作用下，身体经络也能得到疏通，提升你的防病、祛病指数。

**果汁宵夜。**五种果汁做宵夜，提前抗衰老。熬夜选什么宵夜健康呢？上班族可能买瓶酸奶，宅人则可以隆重地给自己准备些健康的果汁。推荐5种美肤提神的果汁搭配：苹果+胡萝卜+菠菜+芹菜，香蕉+木瓜+酸奶，猕猴桃+橙子+柠檬，柚子+葡萄，黄瓜+豆浆+薄荷。

**睡前练习腹式呼吸。**睡前练习腹式呼吸，增强心肺功能。腹式呼吸让横膈膜参与运动，可以使呼吸更深长，达到按摩内脏、有效去除腹部多余脂肪的作用。练习时最好仰卧或坐姿，右手放在腹部，左手放在胸部，吸气时最大限度地向外扩张腹部，呼气时向内收缩腹部。经常练习就会习惯腹式呼吸，使心肺功能增强，不断改善新陈代谢功能。

## 【日常生活小窍门】

### 日常生活小窍门

**1. 巧除纱窗油腻。**将洗衣服、吸烟剩下的烟头一起放在水里，待溶解后，拿来擦玻璃窗、纱窗，效果真不错。

**2. 如何让首饰常保光泽。**只要在珠宝盒中放上一节小小的粉笔，即可让首饰常保光泽。

**3 . 用风油精清除不干胶痕迹。**桌子、瓶子表面的不干胶痕迹用风油精可以擦拭。

**4 . 巧去衣物静电。**出门时随时在包里带一节小的干电池，若裙子带静电，就把电池的正极在裙子上面擦几下即可去掉静电。

**5 . 涂白酒可消除鞋子磨脚。**不管是鞋子的哪个地方磨到了你的脚，你就在鞋子磨脚的地方涂一点点白酒，保证就不磨脚了。

**6 . 焯过菜的水别扔。**烹调蔬菜时，如果必须要焯，焯好菜的水最好尽量利用。如做水饺的菜，焯好的水可适量放在肉馅里，这样既保证营养，又使水饺馅味美有汤。

**7 . 淡盐水泡脚可有效应对汗脚。**夏天足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚。

**8 . 夏天要多晒枕头。**夏天枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕芯有利健康。

**9 . 多吃薏米小豆粥有好处。**经常吃点薏米小豆粥等，可以起到健脾防暑湿的效果。

**10 . 用醋水泡脚可防失眠。**如果失眠了，可尝试一下睡前少讲太多话，忌饮浓茶，睡前勿大用脑，并用热水加醋洗脚。

## **【哲理小故事】**

### **关于规划的寓言：把一张纸折叠 51 次试试**

想象一下，你手里有一张足够大的白纸。现在，你的任务是，把它折叠 51 次。那么，它有多高？一个冰箱高？一层楼高？或者一栋摩天大厦那么高？告



诉你，不是那么一点高，差太多了，这个高度超过了地球和太阳之间的距离。

**【心理启示】**：曾经用这个寓言问过好多人了，只有一个人说，这可能是一个想象不到的高度，而其他想到的最高的高度也就是一栋摩天大厦那么高。

请思考，折叠 51 次的高度如此恐怖，但如果仅仅是将 51 张白纸叠在一起呢？这个对比让不少人感到震撼。因为没有方向、缺乏规划的人生，就像是 51 张白纸简单叠在一起。今天做做这个，明天做做那个，每次努力之间并没有一个联系。这样一来，哪怕每个工作都做得非常出色，它们对你的整个人生来说也不过是简单的叠加而已。

当然，人生比这个寓言更复杂一些。有些人，一生认定一个简单的方向而坚定地做下去，他们的人生最后达到了别人不可企及的高度。也有些人，他们的人生方向也很明确，譬如开公司做老板，这样，他们就需要很多技能——专业技能、管理技能、沟通技能、决策技能等等。他们可能会在一开始尝试做做这个，又尝试做做那个，没有一样是特别精通的，但最后，开公司做老板的这个方向将以前的这些看似零散的努力统合到一起，这也是一种复杂的人生折叠，而不是简单的叠加。

切记：看得见比看不见更有用。

## **【哲理小故事】**

### **关于逃避的寓言：小猫逃开影子的招数**

“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”

然而，无论走到哪里，汤姆和托比发现，只要一出现阳光，它们就会看到

令它们抓狂的自己的影子。不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的办法则是，永远待在其他东西的阴影里。

**【心理启示】**：这个寓言说明，一个小的心理问题是如何变成更大的心理问题的。可以说，一切心理问题都源自对事实的扭曲。什么事实呢？主要就是那些令我们痛苦的负性事件。因为痛苦的体验，我们不愿意去面对这个负性事件。但是，一旦发生过，这样的负性事件就注定要伴随我们一生，我们能做的，最多不过是将它们压抑到潜意识中去，这就是所谓的忘记。但是，它们在潜意识中仍然会一如既往地发挥作用。并且，哪怕我们对事实遗忘得再厉害，这些事实所伴随的痛苦仍然会袭击我们，让我们莫名其妙地伤心难过，而且无法抑制。这种疼痛让我们进一步努力去逃避。发展到最后，通常的解决办法就是这两个：要么，我们像小猫汤姆一样，彻底扭曲自己的体验，对生命中所有重要的负性事实都视而不见；要么，我们像小猫托比一样，干脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕，既然一切都那么糟糕，那个让自己最伤心的原初事件就不是那么疼了。

除了这些看得见的错误方法外，人类还发明了无数种形形色色的方法去逃避痛苦，弗洛伊德将这些方式称为心理防御机制。太痛苦的时候，这些防御机制是必要的，但糟糕的是，如果心理防御机制对事实扭曲得太厉害，它会带出更多的心理问题，譬如强迫症、社交焦虑症、多重人格，甚至精神分裂症等。

切记：阴影和光明一样，都是人生的财富。

一个最重要的心理规律是，无论多么痛苦的事情，你都是逃不掉的。你只能去勇敢地面对它，化解它，超越它，最后和它达成和解。如果你自己暂时缺乏力量，你可以寻找帮助，寻找亲友的帮助，或寻找专业的帮助，让你信任的人陪着你一起去面对这些痛苦的事情。

（本期完）