

学习资料选编

总第 78 期

杭州市萧山老年大学临时党总支编

2023 年 5 月 8 日

中共中央 国务院 中央军委

关于给景海鹏颁发“特级航天功勋奖章”

授予朱杨柱、桂海潮“英雄航天员”荣誉称号

并颁发“三级航天功勋奖章”的决定

(2024 年 4 月 18 日)

2023 年 5 月 30 日，神舟十六号载人飞船成功发射，航天员景海鹏、朱杨柱、桂海潮驾乘飞船顺利进驻天和核心舱，在轨驻留 5 个月，先后进行 1 次出舱活动、1 次太空授课，开展一系列空间科学实验与应用载荷在轨实（试）验，完成空间站“三舱三船”构型下的平台管理照料，于 2023 年 10 月 31 日安全返回。神舟十六号载人飞行任务，是空间站全面建成、载人航天工程进入应用与发展新阶段的首次载人飞行任务，首次由航天驾驶员、航天飞行工程师、载荷专家 3 种类型航天员共同执行任务，标志着中国航天事业高水平科技自立自强迈出新步伐，加快建设航天强国实现新突破，对提升我国综合国力和增强中华民族凝聚力，激励全党

全军全国各族人民昂扬斗志、团结拼搏，奋力谱写中国式现代化新篇章，具有重要意义。

神舟十六号载人飞行任务的圆满成功，凝聚着广大科技工作者、航天员、干部职工、解放军指战员的智慧和心血。景海鹏、朱杨柱、桂海潮同志是其中的杰出代表，他们矢志报国、忠诚使命，不畏艰险、团结协作，向世界展示了强大的中国精神、中国力量。景海鹏同志 4 次执行载人飞行任务、3 次担任指令长，成为执行载人飞行任务次数最多的中国航天员。朱杨柱同志坚毅果敢、勇于挑战，精心精细操作，成为我国首位执行载人飞行任务、开展出舱活动的航天飞行工程师。桂海潮同志艰苦训练、历经重重考核，光荣入选神舟十六号乘组，成为我国首位执行载人飞行任务的载荷专家。为褒奖他们为我国载人航天事业建立的卓著功绩，中共中央、国务院、中央军委决定，给景海鹏同志颁发“特级航天功勋奖章”，授予朱杨柱、桂海潮同志“英雄航天员”荣誉称号并颁发“三级航天功勋奖章”。

景海鹏、朱杨柱、桂海潮同志是不忘初心、牢记使命、献身崇高事业的时代先锋，是探索宇宙、筑梦太空、建设航天强国的标兵模范。党中央号召，全党全军全国各族人民要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神，以受到褒奖的航天员为榜样，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”，更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，大力弘扬“两弹一星”精神和载人航天精神，自信自强、同心同德，踔厉奋发、勇毅前行，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗！

学习语 | 营造崇廉拒腐的良好风尚

《关于在全党开展党纪学习教育的通知》强调，要紧扣党的政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律进行研讨，推动《条例》入脑入心。廉洁奉公是共产党人应有的道德风范。党的十八大以来，习近平总书记多次告诫党员干部要“廉洁从政、干净干事”。今天，**党建网**围绕廉洁纪律梳理了习近平总书记的部分相关重要论述，邀您一起学习领会。

我们共产党人为的是大公、守的是大义、求的是大我

一个干部只有把世界观、人生观、价值观的总开关拧紧了，把思想觉悟、精神境界提高了，才能从不敢腐到不想腐。明代理学家薛瑄认为清廉自守有三种境界：见理明而不妄取者，上也；尚名节而不苟取者，其次也；畏法律、保禄位而不敢取者，为下也。我们共产党人为的是大公、守的是大义、求的是大我，更要正心明道、怀德自重，始终把党和人民放在心中最高位置，做一个一心为公、一身正气、一尘不染的人。——2021年9月1日，习近平在2021年秋季学期中央党校

（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

所有共产党员都要增强党员意识，正确行使党员权利，自觉履行党员义务，严格遵守党的纪律，坚定维护党的形象，践行全心全意为人民服务的根本宗旨，始终保持同人民群众的血肉联系，涵养廉洁自律的道德修为，始终心有所畏、言有所戒、行有所止，不断锤炼意志力、坚忍力、自制力，永远做一个一心为公、一身正气、一尘不染的人。

——2022年10月12日，习近平在党的十九届七中全会第二次全体会议上的讲话

坚持党性党风党纪一起抓，从思想上固本培元，提高党性觉悟，增强拒腐防变能力，涵养富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈的浩然正气。

——2022年10月16日，习近平在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

任何时候都要稳得住心神、管得住行为、守得住清白

清清白白做人，就是要一身正气、两袖清风，自觉遵守廉洁自律准则，自觉遵守中央八项规定精神，自觉接受监督，敬畏人民、敬畏组织、敬畏法纪，公正用权、依法用权、廉洁用权，拒腐蚀、永不沾，决不搞特权，决不以权谋私，做一个堂堂正正的共产党人。

——2017年10月25日，习近平在党的十九届一中全会上的讲话

一个人廉洁自律不过关，做人就没有骨气。要牢记清廉是福、贪欲是祸的道理，树立正确的权力观、地位观、利益观，任何时候都要稳得住心神、管得住行为、守得住清白。

——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

年轻干部必须牢记清廉是福、贪欲是祸的道理，经常对照党的理论和路线方针政策、对照党章党规党纪、对照初心使命，看清一些事情该不该做、能不能干，时刻自重自省，严守纪法规矩。

——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

积极宣传廉洁理念、廉洁典型，营造崇廉拒腐的良好风尚

坚持以零容忍态度惩治腐败，坚定不移走中国特色反腐败之路。必须牢记全面从严治党永远在路上，严厉惩治这一手绝不能放松，坚持不敢腐、不能腐、不想腐一体推进，惩治震慑、制度约束、提高觉悟一体发力，以法治思维和法治方式惩治腐败，以系统施治、标本兼治理念管党治党，实现干部清正、政府清廉、政治清明。

——2022年1月18日，习近平在十九届中央纪委六次全会上的讲话

要在不想腐上巩固提升，更加注重正本清源、固本培元，加强新时代廉洁文化建设，涵养求真务实、团结奋斗的时代新风。要把不敢腐、不能腐、不想腐有效贯通起来，三者同时发力、同向发力、综合发力，把不敢腐的震慑力、不能腐的约束力、不想腐的感召力结合起来。

——2023年1月9日，习近平在二十届中央纪委二次全会上的讲话

要加强新时代廉洁文化建设。深入开展党性党风党纪教育，传承党的光荣传统和优良作风，激发共产党员崇高理想追求，把以权谋私、贪污腐败看成是极大的耻辱。要注重家庭家教家风，督促领导干部从严管好亲属子女。积极宣传廉洁理念、廉洁典型，营造崇廉拒腐的良好风尚。

——2024年1月8日，习近平在二十届中央纪委三次全会上的讲话

【党纪学习教育专题】

以严明纪律规范党员干部履职用权

纪律是管党治党的“戒尺”，用好“戒尺”才能让履职用权更加规范。党的十八大以来，党中央把纪律建设摆在全面从严治党的突出位置，用严明的纪律管

党治党，营造了风清气正的政治生态和干事创业的良好环境。习近平总书记强调以严明纪律规范党员、干部履职用权，要求引导党员干部学纪、知纪、明纪、守纪，督促领导干部树立正确权力观，公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权。这些重要论述为我们进一步加强纪律建设指明了方向。

“不以规矩，不能成方圆。”只要公权力存在，就必须有制约和监督，否则公权力就会被滥用。纪律是党员干部约束自身行为的标准和遵循，纪律越严明，制度笼子扎得越紧，违规用权的机会就越少，党员干部犯错误的可能性就越小。新时代以来，党中央把纪律建设纳入党的建设总体布局，以严明纪律规范党员干部履职用权，有力营造积极健康、干事创业的政治生态和良好环境。新修订的《中国共产党纪律处分条例》作为党的纪律和纪律处分的基础性法规，围绕政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律开出了“负面清单”，划出了党组织和党员不可触碰的底线。每名党员干部都应从思想上高度重视纪律规矩，严格落实好各项要求。

“六项纪律”是党员干部履职的“坐标”、干事的“标尺”，规范履职用权必须把握好“六项纪律”的主旨要义和规定要求。遵守党的政治纪律是遵守党的全部纪律的基础，规范党员干部履职用权必须将政治纪律放在首位，规范党员干部的政治方向、政治立场、政治言论、政治行动，确保把好“方向盘”。组织纪律是维护党的集中统一领导、保持党的战斗力的基本条件，必须坚决纠正违反民主集中制原则、不落实组织活动、违规选任干部等行为，确保党员干部按照组织原则为官用权、立身做事。廉洁纪律是履职用权的“安全带”，要坚决反对特权思想和特权现象，反对任何滥用职权、谋求私利的行为，引导广大党员干部清白

做人、干净做事。群众纪律关系到履职用权的群众基础，必须始终保持党同人民群众的血肉联系，对侵害和漠视群众利益的干部要严肃查处、坚决追责。工作纪律是党的各项工作正常开展的重要保证，必须纠正在工作中搞形式主义、官僚主义，遇到矛盾“绕道走”、碰到难题“往上交”、面对危机“向后躲”等现象，树立正确导向，弘扬务实作风，推动党员干部履职尽责、担当作为。生活上做不到自觉自律，工作就难以做到清正廉明，必须严肃生活纪律，坚决抵制生活奢靡、铺张浪费、贪图享乐、追求低级趣味等行为，引导党员干部端正思想品行、提升道德境界。

“木受绳则直，金就砺则利。”只有依靠强有力的执行作为保障，才能让铁规发力、让禁令生威。各级党组织必须把纪律挺在前面，坚持纪律面前人人平等、执行纪律没有例外，对违反党规党纪的问题，发现一起就坚决查处一起，切实维护纪律的刚性、严肃性。坚持纪严于法、纪在法前，严明党的政治纪律和政治规矩，带动组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律全面从严，抓早抓小、防微杜渐，综合考虑错误性质、情节后果、主观态度等因素，依规依纪依法、精准有效运用监督执纪“四种形态”。坚持严管和厚爱相结合，加强对干部全方位管理和经常性监督，管好关键人、管到关键处、管住关键事、管在关键时，实现干部的有畏有为。

纪律和规矩是一种约束、一种准则，更是一种责任、一种境界。从纪律教育到纪律自觉，既不可能一蹴而就，也不可能一劳永逸。广大党员干部要紧抓党纪学习教育契机，学纪、知纪、明纪、守纪，更加严格依规依纪依法履职用权。

（来源：2024年5月6日《学习时报》，原载：党建网）

把纪律建设摆在更加突出的位置

中央办公厅近日印发的《关于在全党开展党纪学习教育的通知》指出，为深入学习贯彻修订后的《中国共产党纪律处分条例》，经党中央同意，自2024年4月至7月，在全党开展党纪学习教育。这次党纪学习教育，是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重要举措。

纪律严明是党的光荣传统和独特优势。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持把纪律挺在前面，将纪律建设纳入新时代党的建设总体布局，坚持不懈用严明的纪律管全党、治全党，从根本上扭转了管党治党宽松软的状况，为党和国家事业发展提供了坚强纪律保障。党的二十大报告对全面加强党的纪律建设作出战略部署，习近平总书记进一步强调“要把纪律建设摆在更加突出位置”，释放了从严治党越来越严、越往后执纪越严的强烈信号，充分彰显了我们党不断推进自我革命的坚定决心和坚强意志。

加强纪律建设是全面从严治党的治本之策。全面从严治党，基础在全面，关键在严，要害在治，每一个方面都要靠纪律来保证。就“全面”而言，党的纪律作为全党的行为规范，覆盖每一名党员、每一层组织、每一个领域，对9800多万名党员、500多万个基层党组织具有普遍的、平等的约束力。就“从严”而言，纪律的本质特征就是严，只有充分发挥纪律的严肃性，把严的基调、严的措施、

严的氛围长期坚持下去，才能确保全面从严治党永远在路上。就“治党”而言，纪律是管党治党的“戒尺”，全面从严治党需要用纪律这条“红线”贯穿起来，以严明的纪律保障全党讲政治、管思想、强组织、抓作风、建制度、反腐败。

推进党的自我革命离不开纪律建设这个“利器”。习近平总书记深刻指出，“党面临的形势越复杂、肩负的任务越艰巨，就越要加强纪律建设”。我们党作为先进的马克思主义政党，越是长期执政，越要勇于自我革命。那么，自我革命靠什么革？党的肌体存在的细菌和病毒用什么清除？靠的就是纪律建设这个利器。既要充分发挥纪律的惩戒震慑作用，咬耳扯袖，拍蝇打虎，严惩各类违纪问题；更要注重发挥纪律的规范约束功能，划出权力边界，明确行为底线，引导党员干部自觉遵规守纪，从而实现标本兼治，从根本上增强党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力。

有纪可依是严明纪律的前提。党内法规制度是党的纪律最主要的表现形式。加强纪律建设，首先要把纪律规矩立起来，根据形势任务和党的建设需要不断完善党的纪律规定，构建内容科学、程序严密、配套完备、运行有效的党内法规制度体系，把党的纪律这张大网织得更紧更密，实现党内法规建设的与时俱进。注重坚持问题导向、实践导向，突出纪律的系统配套、务实管用，既不能“牛栏关猫”，也不能“中看不中用”，还要避免制度“空白”和“打架”，让党的各项纪律成为从严管党治党的规则依据。

纪律教育是纪律建设的基础性工程，是增强党员纪律观念和纪律自觉最直接、最有效的手段。进一步深化对加强党的纪律建设重要性和忽视党纪、违反党纪问

题危害性的认识，以学习《中国共产党纪律处分条例》为重点，教育引导全体党员自觉学习纪律、遵守纪律、维护纪律，不断增强纪律和规矩意识，知敬畏、存戒惧、守底线，让铁的纪律成为日常习惯和自觉遵循。坚持党性党风党纪教育一起抓，积极探索纪律教育经常化、制度化的有效途径，从根本上筑牢遵规守纪、清正廉洁的思想防线。

从严执纪是让铁纪“长牙”、发威的关键。纪律的生命力在于执行，要始终保持严的基调不放松，以零容忍的态度抓纪律，坚持有错即纠、有纪必执、执纪必严、违纪必究，加强对纪律处分执行情况的监督检查，使纪律真正成为带电的高压线，有效维护纪律权威性。各级党组织要切实肩负起执纪监督的主体责任，既要“挂帅”更要“出征”，决不允许“光打雷不下雨”，简单把责任甩给纪委。同时，也要坚持严管和厚爱结合、激励和约束并重，精准运用“四种形态”，深入落实“三个区分开来”，让纪律规矩成为党员干部担当作为、干事创业的重要遵循。

（来源：2024年4月8日《学习时报》，原载：党建网·党建要论）

【党纪学习教育专题】

走出“上热下冷”怪圈

形式主义是事业发展的大敌。近些年来，虽然中央下大力气整治形式主义，但不少地方仍不时出现“以形式主义整治形式主义”的怪象，有的热衷于当“网红”，大会小会高调表态，媒体宣传在网络“霸屏”，背后实则“按兵不动”；

有的热衷于当“演员”，看似“大刀阔斧”抓整治，实则“刀刀避害”；有的热衷于当“医生”，动辄与下级签“责任书”，变相“甩锅”给基层，不仅徒增基层干部负担，更让基层群众寒心。

整治形式主义出现“上热下冷”症候，共同解题难以“双向奔赴”，深究其因，一方面是政治上的“掉线”，个别领导干部党性修养弱化，当“两面派”、做“两面人”，嘴上“讲政治”、行动“无实招”，对中央决策部署“不上心”“搞变通”，导致整治形式主义被“形式化”。另一方面则是思想上的扭曲，个别领导干部政绩观错位，抓整治唯上不唯实，搞上有政策、下有对策，把玩文字游戏、做表面文章当成从政秘籍，掉入了自己精心设计的“陷阱”，导致整治形式主义迟迟无法走向深入。

打蛇打七寸，挖树先挖根。整治形式主义，必须找准“病灶”，“对症下药”。要强化领导干部思想政治教育，树立正确政绩观，坚持一切从实际出发，带头做好减负“加法”，不搞虚假整治、不做表面文章，从“表态派”“传达派”“甩锅派”转变为行动派、实干家。要建立健全考评机制，把话语权更多交给基层、交给群众，以“用户”的真实体验衡量整治工作成效，根治“干与不干全靠一张纸”“干好干坏全凭一张嘴”的诟病。要树牢正确选人用人导向，突出考察政治素质和实绩实效，坚持以实绩论英雄，为实干者撑腰鼓劲，让热衷“搞形式”的干部没有市场，倒逼干部将主要精力投入到干事创业当中。要强化执纪问责，坚持有责必问、问责必严，对“不撞南墙不回头”的干部“有一个打一个”，警醒广大干部远离形式主义，同时也要把握好问责尺度，避免干部“躺着中枪”，实现威慑力和实效性最大化。

(来源：2024年4月8日《中国组织人事报》，原载：党建网·党建评论)

【党史故事 2024-09】

邓颖超：拒绝树碑立传

1976年2月22日，正在访华的美国前总统尼克松夫妇特地拜访邓颖超。尼克松说：“我正在想如何才能正确地纪念周总理。我相信他不会喜欢立一个巨大人像或造一所纪念大楼。他要的是无形的建筑，这比有形的建筑更强大。”邓颖超说：“纪念周恩来，不需立纪念碑，搞什么仪式。我们现在见面，对周恩来最好的纪念是促使中美两国关系在上海公报的基础上有所发展，使中美两国人民的友谊连绵不断继续发展。”

邓颖超不平凡的经历和对中国革命事业的重要贡献，使她在全党和全国人民中享有崇高威望。但她从不居功，从不愿宣传自己，更不愿有人为她写传。对于宣传个人，她总是发自内心地拒绝：“过去革命斗争非常残酷，好多人牺牲了，好多好的东西被毁掉了，留存不下来。我们是幸存者，还要为自己留什么？！”她一直视自己为一名普通的党员，也一直铭记着那些在革命战争年代牺牲的战友和同志。

1987年，某出版社拟出版一本反映长征女战士的书籍，里边准备写邓颖超一篇。得到报告后，邓颖超坚决拒绝，她严肃地说：“长征中我实际上没有做什么工作，不像蔡畅大姐、康克清大姐、李坚贞大姐，她们是一步一步走出来的，我没什么可写的。”

20世纪80年代，中共中央文献研究室在编写周恩来年谱和传记的过程中，接触到许多有关邓颖超的资料，深感她作为杰出的妇女代表，其可歌可泣的历史值得专门写一写。当向邓颖超征求意见时，她严肃认真地给有关领导去信婉拒了。

据李琦回忆说：“她一向不同意宣传她自己，历来反对为她树碑立传。她曾在给我的信中这样说，你们需要做的工作是大量的，关于我的传记，‘恳请你们不要列入你们的工作中，更请你们作罢’。”

直到1988年党中央批准为她写传的任务时，邓颖超才表示：既然组织上做出决定，只好服从。可她仍然不是很情愿，在谈到如何写她的传记时，邓颖超不是讲自己的事迹，而是要执笔者遵循辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，做个大胆尝试，创出新的风格，写出当时的历史环境和革命发展情况，既写成绩，也别忘了写缺点。邓颖超多次这样讲：“要写就写全面，不要只是颂扬。”

邓颖超晚年常对周围同志讲：“人总是要死的，但精神万岁！”她所倡导的就是“无私奉献、求真务实”的精神，而她一贯坚持实事求是、坚持客观唯真的言行举止堪称我辈楷模。正如巴金所言：“邓大姐走了，她是一个好人，一个高尚的人，没有遗产，没有亲人，她不拿走什么，真正是个大公无私的人，她是一个多么不容易做到的榜样，她是我最后追求的一个榜样。”

（来源：天津日报，原载：党建网·党史故事）

【党史故事 2024-10】

戴“奖章”的行军锅

在山西省武乡县八路军太行纪念馆里，陈列着一口 80 多年前的行军锅。行军锅直径 71 厘米，通高 49 厘米，通体由铁皮打制而成。行军锅的边缘已经断裂，锅身上有着长长的裂缝，足足有 17 个补丁。破旧的补丁，成了行军锅身上独特的标记，透过这些标记，往昔的峥嵘岁月似乎历历在目。

1938 年 4 月，日军集结 3 万余人，对晋东南地区实施围攻封锁，妄图消灭八路军主力部队。为粉碎敌军的围攻，八路军总司令朱德、副总司令彭德怀，动员第 2 战区东路军所属晋东南 129 师及 115 师 689 团等部队，展开了反敌“九路围攻”的长乐村战斗。

战斗打响后，武乡县的青壮年纷纷参加抗战，王家峪村村民李焕兰的丈夫就是其中一员。当年，他参加了救治八路军伤员的担架队。长乐村战斗中，他发现了一名八路军炊事班长倒在血泊里，怀中还紧紧抱着一口行军锅。炊事班长伤势严重，生命危在旦夕，他仍抓着行军锅不肯松手。弥留之际，他对李焕兰的丈夫讲道，这口锅从长征起就一直跟着他爬雪山、过草地，煮过草根皮带，不知救了多少战士的性命，也为他挡过不少子弹，他实在不忍心丢下它，希望担架队能把这口锅保存下来。

炊事班长永远合上了双眼，李焕兰的丈夫含着眼泪答应了他最后的请求，并以行动践行了诺言。在转移这口锅时，正好赶上日军“扫荡”，李焕兰的丈夫被日本鬼子残忍杀害，壮烈牺牲。

1939年10月，八路军总部来到王家峪村，彭德怀和夫人浦安修就住在李焕兰家中。一次，李焕兰发现八路军总部来了一批客人，锅却不够用，她赶忙把家里那口行军锅送去修补，补好后送给八路军炊事班应急用。事后，炊事班要将锅还给李焕兰，可她却坚决不收，她说这口锅原本就是八路军的，现在应该物归原主，并向战士们讲述了这口锅的来历。彭德怀知道这件事后，十分感动，此后每当接待客人时，他总要跟大家讲讲这口锅背后的故事。

八路军总部离开王家峪村时，彭德怀专门数了数这口行军锅上的铁补丁，足足有17个。他感慨道，这口锅为红军和八路军立下了汗马功劳，等全国解放后，一定要把它放到博物馆，让它好好休息。

17个铁补丁，就像17枚特殊的奖章，记录着这口行军锅在烽火硝烟年代中立下的赫赫战功。它见证了老一辈无产阶级革命家在巍巍太行战斗的光辉足迹，也为我们记载着那片革命土地上荡气回肠的历史。如今，它静静地躺在纪念馆里，默默地讲述着那段光辉岁月。

（来源：光明日报，原载：党建网·党史故事）

【近期杭萧要闻摘编 2024（041-050）】

区委部署全区党纪学习教育工作。4月13日下午，区委召开常委会会议暨区委党的建设工作领导小组会议，传达学习贯彻习近平总书记关于党纪学习教育的重要讲话和重要指示精神，认真落实中央、省市委有关会议精神，研究部署我区党纪学习教育工作。区委副书记、区长姜永柱主持会议并讲话，区委党的建设

工作领导小组成员参加会议。会议听取了我区党纪学习教育总体安排建议汇报。会议指出，在全党开展党纪学习教育，是以习近平同志为核心的党中央作出的重大决策，是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重要举措。要提高站位、统一思想。坚决把思想和行动统一到党中央和省市委决策部署上来，把开展党纪学习教育同实现萧山高质量发展紧密结合起来，为萧山在后亚运时代打开新通道、创造新业绩，加快打造中国式现代化区（县）域范例提供坚实有力的组织保障和纪律保障。会议强调，要聚焦重点、精准发力。巩固延续主题教育“走在前作示范”的良好态势，把学习教育贯穿始终，统筹抓好五大专项行动，确保我区学习教育工作抓到位、干出彩。会议要求，要加强领导、强化协同。全区上下要认真谋划、精心组织，加强统筹、有效协同，坚持领导带头强引领、协同联动强合力、注重质量强实效，切实推动我区党纪学习教育走深走实、落地见效。

漯河市党政代表团来萧考察。4月25日下午，由河南省漯河市委书记秦保强，漯河市委副书记、市长黄钊率领的党政代表团一行来萧考察后亚运时代大型赛事场馆长效运营等方面的理念和经验。杭州市副市长陈卫强，萧山区委副书记、区长姜永柱陪同考察。代表团一行来到位于钱江世纪城的杭州国际博览中心，考察二十国集团领导人第十一次峰会（G20杭州峰会）会址，详细询问了解杭博中心会议展览活动的接待工作，亲身体会峰会会场氛围。考察中，漯河市党政代表团对我区充分放大会议筹备、亚运筹办综合效应，谋划提升城市能级和国际化水平，加快现代化国际大都市中心城区建设的思路理念表示十分认同。据悉，杭州国际博览中心总建筑面积85万平方米，场馆设计兼具江南意蕴与现代简约。2016年9月，杭博中心作为G20杭州峰会的主会场亮相世界。截至今年3月，杭博中心已接待会议活动超8000场，展览超320场。未来，萧山将以杭博中心和杭博二

期为核心，打造集会议展览、商业商务、酒店文旅为一体的国内一流会展产业集聚区。

全市检察机关“抓源促治、强基固本”推进会在萧召开。4月18日，全市检察机关“抓源促治、强基固本”推进会暨“枫桥式检察室”“枫桥式检察e站”建设现场会在我区瓜沥镇梅林村召开。“枫桥式检察室”“枫桥式检察e站”是新时代“枫桥经验”的生动实践，也是服务“和美乡村”的有效载体。工作开展以来，我区积极探索基层治理范式变革，将“枫桥式检察室”“枫桥式检察e站”纳入全区基层社会治理大格局，工作覆盖广，协同治理优，履职成效好。截至目前，已累计办理案件100余件，“检察e站”挂牌以来收到大量有效监督线索，相关案件矛盾化解率达100%。我区以此次会议为契机，将找准定位优治理，切实纾解群众“急难愁盼”，以善治回应民生关切，守护群众对美好生活的向往；立足大局聚合力，加强部门间信息联动、矛盾联调、问题联治，形成共治新格局；打造成果创品牌，及时总结推广“一室一站”服务基层矛盾纠纷化解工作经验，推进“枫桥式检察室”“枫桥式检察e站”建设工作继续走深走实，为全市“抓源促治、强基固本”工作提供更多萧山案例。

浙江最大新地标在临空经济示范区诞生。4月30日，地处临空经济示范区核心区块，总净展规模浙江最大、全国第五的杭州大会展中心一期工程通过验收，宣告全面完工。这意味着浙江最大新一代会展综合体终于揭开神秘面纱，接下来将于7月开办测试展。杭州大会展中心一期项目是浙江省“百千万”工程、杭州市重点工程，是临空会展商务区域内首个标志性、引领性重大项目，拥有“沿江”“临空”两大区位优势。该项目总投资约200亿元，其中一期总建筑面积约64万方，共有8个展馆、10个展厅，净展面积约15.5万方，可设置5900个标准展位。

杭州新时代技能人才奖励申领已开始。2024年的杭州市新时代技能人才奖励申领已于4月15日开启。奖励对象和条件：本市所属工会实名认证会员，且同时符合取得技师及以上职业资格证书（职业技能等级证书），且证书发证时间为2022年12月1日至2024年11月30日。奖励职业（工种）范围：职业（工种）须是：按规定由浙江省各级人力社保部门或经浙江省各级人力社保部门备案的，有从事技能人员职业资格评价、技能等级认定的机构所颁发证书的职业（工种）。一次性奖励标准：晋级技师的，每人奖励600元；晋级高级技师的，每人奖励800元。晋级特级技师的，每人奖励1000元；晋级首席技师的，每人奖励1500元。奖励申领者，可自行在“杭工e家”App上点击“技能激励”栏目或者在杭州工会网上服务大厅（<http://fw.hzgh.org/>）查询相关内容。特别提醒：今年的新时代技能人才奖励申报自2024年4月15日开始，截至2024年12月1日。要申报的职工不要错过时间哦！

杭州开展公述民评电视问政问题整改回头看。4月16日下午，杭州市委办公厅“1+X”民意互动平台开展了公述民评电视问政问题整改回头看，邀请人大代表、政协委员、党代表、律师、企业家、媒体代表等社会观察员上台，对2023年第二期公述民评问政大会提出的问题针对性开展问题整改“回头看”。本次活动专门就我区的“青荷驿站”建设问题进行了“回头看”。为缓解青年求职阶段住房难、就业难等急难愁盼问题，杭州推出了“青荷驿站”，让大学毕业生们来杭求职可以免费住宿7天。去年问政节目提到，人口流入量大的萧山区没有在青荷驿站列表中。“经过前期筹备建设，现在萧山区已经有了9家青荷驿站，房源数140套，截至4月12日已入住3295人次。”回头看节目现场，萧山区住建局党委委员、副局长孔冉介绍，萧山区青荷驿站在房源筹集时综合考虑了产业分布、交通配套

等因素，第一批房源覆盖市区、机场、火车南站商圈等区域，且均为地铁站1公里范围内的酒店，地铁到就近驿站步行15分钟便可到达。本次节目中，杭网议事厅记者来到了我区通惠路繁华核心地段的一处“青荷驿站”。萧山区“青荷驿站”相关负责人详细介绍青荷驿站的入住申请、后台审核、硬件设施、服务保障、运维管理等情况。杭州已经连续15年举办了“公述民评”面对面问政活动。把政府部门的负责人请到台上，在电视或网络直播的镜头下，直面老百姓关心的热点难点，这是电视问政的“独门武功”，也让电视问政成了民意表达、舆论监督、民主协商的一个重要渠道。让问政“不白问”，助力提升城市治理水平，是杭州“公述民评”面对面问政活动的初心。

最新杭州十大姓氏排行出炉。近日，杭州市公安局公布杭州人姓氏排行TOP10。截至2024年4月3日，这十大“姓氏”共有4591836人。第一位，王姓：532862人，约占杭州市户籍人口的6.19%，大约每16个杭州人中就有一个王姓人；第二位：陈姓，有489223人，约占杭州市户籍人口的5.68%，大约每18个杭州人中就有一个姓陈的人；第三位，张姓：有380621人，约占杭州市户籍人口的4.42%，大约每23个杭州人中就有一个张姓人；第四位，李姓：有315882人，约占杭州市户籍人口的3.67%，大约每27个杭州人中就有一个李姓人；第五位，徐姓：有300855人，约占杭州市户籍人口的3.49%，大约每29个杭州人中就有一个徐姓人；第六位，周姓，有233758人，约占杭州市户籍人口的2.71%，大约每37个杭州人中就有一个周姓人；第七位：吴姓，有230763人，约占杭州人的2.68%，大约每37个杭州人中就有一个姓陈的人；第八位，沈姓：有224055人，约占杭州市户籍人口的2.60%，大约每39个杭州人中就有一个沈姓人；第九位，朱姓：有195398人，约占杭州市户籍人口的2.27%，大约每44个杭州人中就有一个朱姓人；第十

位，杨姓：有 167237 人，约占杭州市户籍人口的 1.94%，大约每 52 个杭州人中就有一个杨姓人。另外，胡姓 164098 人，黄姓 155749 人，方姓 153373 人，刘姓 151193 人，孙姓 140873 人，郑姓 137462 人，赵姓 128460 人，俞姓 127317 人，金姓 120343 人，何姓 113644 人，分别排名第 11—20 位。如果你想知道有多少人和你同名同姓？你还可以通过“警察叔叔 APP”查找，登录 APP 后点击“重名查询”，输入需要查询的名字，就可以看到重名的人数了。

杭州跻身超大城市行列。杭州素有“人间天堂”美誉。近期，杭州城区总人口已突破 1000 万，成为全国第十个超大城市。古今融合、风景秀丽是杭州，宜居宜业、开放活力亦是杭州。杭州已连续 17 年入选“中国最具幸福感城市”，以数字赋能打造宜居、韧性、智慧城市，越来越多的人从四面八方来到这座“互联网之城”。一项统计数据显示，与 2010 年第六次全国人口普查的 870 万人相比，2023 年末杭州全市常住人口为 1252.2 万人，短短 10 余年增加了 382.2 万人。“杭州是一座特别重视凡人善举和平民英雄的善城。”杭州市委宣传部副部长、市文明办主任王文硕说，一个个润物无声的文明实践品牌，让更多人受到精神感染。

萧山今年中考日期已确定。日前，《杭州市萧山区教育局关于做好萧山区 2024 年各类高中招生工作的通知》（萧教〔2024〕20 号）正式发布。《通知》明确招生对象为：本区学校就读的应、往届初中毕业生；本区户籍在区外就读的应、往届初中毕业生（具有各类高中学校在册学籍号的学生不得报考）；往届生的报考对象是国家法定的非成年人。关于考试的科目和时间，《通知》明确，初中学业水平考试包括文化课考试和体育与健康学科考试，由区教育局组织实施，其中文化课考试在 2024 年 6 月 22-23 日进行，体育与健康学科考试在 2024 年 4 月进行。

有关初中学业水平考试日期、考试科目、考试形式、考试时间等，可具体查阅网址：<http://47.110.159.205/>。

萧山区家政行业协会成立。4月6日，杭州市萧山区家政行业协会成立大会顺利召开。市商务局、区商务局、区民政局等相关部门领导、各企业代表及专委会委员候选人等共同参与会议。会议介绍了关于萧山区家政行业协会筹备工作情况，审议通过了《杭州市萧山区家政行业协会章程》《会费收缴标准及使用管理办法》，选举产生了第一届理事会会长、副会长、秘书长和监事长。萧山作为全省唯一常住人口规模超200万的区县，拥有庞大的家政服务市场需求，行业发展趋势也持续向好。据统计，全区目前共有家政服务行业市场主体近8000家，数量高居全市第一。成立萧山区家政行业协会，既是行业抱团取暖、共谋发展的关键途径，也是进一步加强自律，推动行业规范、健康、可持续发展的重要抓手，对规范企业经营行为、提升人员素质、维护行业良性竞争具有重大意义。据了解，该协会首批吸收会员53位。协会的成立，标志着我区家政行业迈出了规范化、专业化、品牌化发展的新步伐。

（以上“近期杭萧要闻摘编”内容均来自杭州网、萧山网）

【中老年保健养生小知识】

国外流行的奇葩健身法（5）

饿透健身法。俗语道“若想寿，肠须清”。肠中食物积滞易生浊，很多疾病，甚至癌症均由此引起。饿透，即一天或两天不进食，仅饮开水。道家称之为“避谷”，其实就是饥饿疗法。上述健身的方法，各有千秋，可根据自己的身体状

况，量力而行，选择适当方式健身，身体本身有病者，切不可一一仿效，最好咨询医生后对症进行。此种方法不建议常用，特别是患有胃病人群！

狂啸健身法。披头狂啸是古人流传的一种独特的体内按摩健身法，可调气、生气、运气、养气、健五脏、安抚情态。狂啸以在清晨和夜晚为最佳，清晨可吐尽五脏浊气，临睡可喊出丹田的内蕴力。

【启迪你思考的哲理小故事】

要改不如改自己

乌鸦往东飞，遇到鸽子。都停在一颗树上休息，鸽子见乌鸦飞得很辛苦，关心地问：您要去哪里？乌鸦忿忿答：其实我不想离开，可是这个地方的居民都嫌弃我的叫声不好。鸽子好心地说：别费力了，如果你改变不了你的声音，飞到哪都不会受欢迎的。

感悟：做事也是如此，改目标，不如改方式，改环境，不如改自己。

“自救”的启示

一头驴子不慎掉进了枯井，众人设法救它，都没有成功，就决定埋了它。驴子悲声鸣叫，可当身上的泥土落下的时候，它却出乎意料地安静了。于是，它努力抖落背上的泥土，把它们踩在脚下，让自己登高一点。就这样，它随着泥土的抖落不断登高，最后竟在众人的惊奇声中走出了枯井。

感悟：关键时刻能救你的，只有你自己。

（本期完）

