

学习资料选编

总第 64 期

杭州市萧山老年大学临时党总支编

2023 年 3 月 8 日

学习语 | 雷锋精神永不过时



2018 年 9 月 28 日，习近平在辽宁考察。这是习近平在抚顺市参观雷锋纪念馆。据：新华社

今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词 60 周年。习近平总书记近日作出重要指示指出，雷锋的名字家喻户晓，雷锋的事迹深入人心，雷锋精神滋

养着一代代中华儿女的心灵。党的十八大以来，习近平总书记对弘扬雷锋精神作出一系列重要论述，指导推动新时代学雷锋活动不断拓展内容、创新形式、丰富载体，涌现出一批又一批雷锋式先进集体和模范人物，为新时代伟大变革注入不竭精神动力。今天，**党建网**梳理了习近平总书记部分相关重要论述，邀您一起学习领会。

无论时代如何变迁，雷锋精神永不过时

雷锋精神是永恒的，是社会主义核心价值观的生动体现。你们要做雷锋精神的种子，把雷锋精神广播在祖国大地上。

——2014年3月11日，习近平出席十二届全国人大二次会议

解放军代表团全体会议，亲切接见部分基层代表时的讲话

雷锋是时代的楷模，雷锋精神是永恒的。实现中华民族伟大复兴，需要更多时代楷模。我们既要学习雷锋的精神，也要学习雷锋的做法，把崇高理想信念和道德品质追求转化为具体行动，体现在平凡的工作生活中，作出自己应有的贡献，把雷锋精神代代传承下去。

——2018年9月28日，习近平在东北三省考察时的讲话

今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周年。60年来，学雷锋活动在全国持续深入开展，雷锋的名字家喻户晓，雷锋的事迹深入人心，雷锋精神滋养着一代代中华儿女的心灵。实践证明，无论时代如何变迁，雷锋精神永不过时。

——2023年2月，习近平对深入开展学雷锋活动作出重要指示

**让学雷锋活动融入日常、化作经常，让雷锋精神在
新时代绽放更加璀璨的光芒**

雷锋精神，人人可学；奉献爱心，处处可为。积小善为大善，善莫大焉。当有人需要帮助时，大家搭把手、出份力，社会将变得更加美好。我国工人阶级应该为全社会学雷锋、树新风作出榜样，让学习雷锋精神在祖国大地蔚然成风。

——2014年3月4日，习近平给“郭明义爱心团队”的回信

希望广大志愿者、志愿服务组织、志愿服务工作者立足新时代、展现新作为，弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，继续以实际行动书写新时代的雷锋故事。

——2019年7月23日，习近平致中国志愿服务联合会第二届会员代表大会的贺信

新征程上，要深刻把握雷锋精神的时代内涵，更好发挥党员、干部模范带头作用，加强志愿服务保障和支持，不断发展壮大学雷锋志愿服务队伍，让学雷锋在人民群众特别是青少年中蔚然成风，让学雷锋活动融入日常、化作经常，让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴凝聚强大力量。

——2023年2月，习近平对深入开展学雷锋活动作出重要指示

见贤思齐，把雷锋精神代代传承下去

要倡导社会文明新风，带头学雷锋，积极参加志愿服务，主动承担社会责任，热诚关爱他人，多做扶贫济困、扶弱助残的实事好事，以实际行动促进社会进步。

——2013年5月4日，习近平在同各界优秀青年代表座谈时的讲话

希望你们努力践行社会主义核心价值观，积极向上向善，从“赠人玫瑰、

手有余香”中感受善的力量，以实际行动书写新时代的雷锋故事，为实现中国梦有一分热发一分光。

——2014年3月4日，习近平给“郭明义爱心团队”的回信

我们要见贤思齐，把雷锋精神代代传承下去。学习雷锋精神，就要把崇高的理想信念和道德品质追求融入日常的工作生活，在自己岗位上做一颗永不生锈的螺丝钉。

——2018年9月28日，习近平在东北三省考察时的讲话

关于政治解决乌克兰危机的中国立场

一、尊重各国主权。公认的国际法，包括联合国宪章宗旨和原则应该得到严格遵守，各国主权、独立和领土完整都应该得到切实保障。国家不分大小、强弱、贫富一律平等，各方要共同维护国际关系基本准则，捍卫国际公平正义。国际法应当得到平等统一适用，不应采取双重标准。

二、摒弃冷战思维。一国的安全不能以损害他国安全为代价，地区安全不能以强化甚至扩张军事集团来保障。各国的合理安全利益和关切都应得到重视和妥善解决。复杂问题没有简单解决办法。应坚持共同、综合、合作、可持续的安全观，着眼世界长治久安，推动构建均衡、有效、可持续的欧洲安全架构，反对把本国安全建立在他国不安全的基础之上，防止形成阵营对抗，共同维护亚欧大陆和平稳定。

三、停火止战。冲突战争没有赢家。各方应保持理性和克制，不拱火浇油，不激化矛盾，避免乌克兰危机进一步恶化甚至失控，支持俄乌相向而行，尽快恢复直接对话，逐步推动局势降级缓和，最终达成全面停火。

四、启动和谈。对话谈判是解决乌克兰危机的唯一可行出路。一切有利于和平解决危机的努力都应得到鼓励和支持。国际社会应坚持劝和促谈正确方向，帮助冲突各方尽快打开政治解决危机的大门，为重启谈判创造条件和提供平台。中方愿继续为此发挥建设性作用。

五、解决人道危机。一切有利于缓解人道危机的举措都应得到鼓励和支持。人道主义行动必须遵守中立、公正原则，防止将人道问题政治化。切实保护平民安全，为平民撤离交战区建立人道主义走廊。加大对相关地区的人道主义援助，改善人道主义状况，提供快速、安全、无障碍的人道主义准入，防止出现更大规模人道主义危机。支持联合国在对冲突地区人道援助方面发挥协调作用。

六、保护平民和战俘。冲突当事方应严格遵守国际人道法，避免袭击平民和民用设施，应保护妇女、儿童等冲突受害者，尊重战俘的基本权利。中方支持俄乌交换战俘，各方应为此创造更多有利条件。

七、维护核电站安全。反对武装攻击核电站等和平核设施。呼吁各方遵守核安全公约等国际法，坚决避免出现人为核事故。支持国际原子能机构为促进和平核设施的安全安保发挥建设性作用。

八、减少战略风险。核武器用不得，核战争打不得。应反对使用或威胁使用核武器。防止核扩散，避免出现核危机。反对任何国家在任何情况下研发、使用生化武器。

九、保障粮食外运。各方应均衡全面有效执行俄罗斯、土耳其、乌克兰和联合国签署的黑海粮食运输协议，支持联合国为此发挥重要作用。中方提出的国际粮食安全合作倡议为解决全球粮食危机提供了可行方案。

十、停止单边制裁。单边制裁、极限施压不仅解决不了问题，而且会制造出新的问题。反对任何未经安理会授权的单边制裁。有关国家应停止对他国滥用单边制裁和“长臂管辖”，为乌克兰危机降温发挥作用，也为发展中国家发展经济和改善民生创造条件。

十一、确保产业链供应链稳定。各方应切实维护现有世界经济体系，反对把世界经济政治化、工具化、武器化。共同减缓危机外溢影响，防止国际能源、金融、粮贸、运输等合作受到干扰，损害全球经济复苏。

十二、推动战后重建。国际社会应采取措施支持冲突地区战后重建。中方愿为此提供协助并发挥建设性作用。

(来源：外交部网站，原载：党建网·党建要闻)

【党建评论 2023-9】

重温雷锋的英雄观

崇尚英雄才会产生英雄，争做英雄才能英雄辈出。面对新时代对英雄精神的热切召唤，我们需要重温雷锋的英雄观，铭记英雄、崇尚英雄、保护英雄、学习英雄，用浩荡的“英雄气”激发起实现中华民族伟大复兴的磅礴动力。

雷锋崇尚的英雄不尽相同，有国家危难之际舍生忘死的“战斗英雄”，也有日常生活中的“平凡英雄”，但都是党和人民“最需要的英雄”，他们身上所折射出的不畏艰难的坚定决心、艰苦奋斗的优良作风、助人为乐的奉献精神等，成为雷锋英雄观的重要内涵，引领着雷锋成为一名优秀的共产党员，也影响了千千万万像雷锋那样的共产党员。

天下兴亡、匹夫有责的爱国英雄。参军之初，雷锋就把黄继光塑像的照片贴在了日记本的首页上，写下了“英雄的战士黄继光，我永远向您学习”的誓言，一心一意要做黄继光那样的英雄。还有方志敏、董存瑞等从战火中走来的英雄，都是雷锋敬佩的榜样，他们身上不怕牺牲、为国捐躯的崇高精神激励着雷锋矢志报国。

忠于信仰、百折不挠的铁骨英雄。被誉为“中国的保尔·柯察金”的吴运铎为研造枪弹三次身负重伤，始终战斗在军工一线，因为他心中有坚定信仰——“把一切献给党”。回首往事，吴运铎满怀激情地写成了《把一切献给党》。雷锋读过这本书后曾写下这样的读后感：“吴运铎是我的学习榜样，我要像他一样长大后努力工作，把一切献给党。”雷锋最终履行了自己的誓言，“坚决听党的话，一辈子跟着党走”。

爱岗敬业、勇于担当的创业英雄。雷锋成长的年代，是一个先进人物不断涌现的年代。梁军、冯健等先进人物都是雷锋所信服的榜样，他们在工作中的展现出的甘愿奉献的“螺丝钉”精神、持之以恒的“钉钉子”精神、精益求精的“工匠”精神等，激励雷锋立足自身岗位兢兢业业、艰苦奋斗，做一颗永不生锈的螺丝钉。他从这些先进人物的精神中汲取养分，并最终成为他们中的一员。

助人为乐、无私奉献的道德英雄。彭德茂是雷锋成长路上的重要引路人，雷锋成了孤儿之后，他一直热心相助、关怀备至，并耐心地对雷锋进行教育和培养。在潜移默化的影响下，雷锋也养成了助人为乐的好习惯，坚持不懈做好事，“把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去”。正如他在日记里所说，“人民的困难，就是我的困难……我能帮助人民克服一点困难，

是最幸福的”。

一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家不能没有先锋。站在新的历史起点上，让我们在实践中赓续雷锋的英雄观，提振精气神、集聚正能量，让英雄之光照亮前行之路。

（来源：2023年2月24日《解放军报》，原载：党建网·党建评论）

【党建评论 2023-10】

学会读懂群众的心事

中午，辽宁省鞍山市铁东区山南街道福康社区食堂香气四溢。有的老人带着饭盒打包回家，有的三三两两聚在一起边吃边聊。

福康社区党委书记马凤侠拉一条板凳，和老人们拉起了家常。“对食堂菜品满不满意？”“生活上还有哪些不便？”居民口中的一句话、一件小事，马凤侠都在本上记下来。

围绕群众诉求出实招，是马凤侠多年来从事社区工作的心得。福康社区老年居民比例高，如何妥善照顾独居老人的生活起居是个难题。2021年，社区改造时，优先规划出近200平方米空间，引入社会组织，开办了社区食堂。马凤侠说：“社区服务要做到群众心坎上，绝不能只摆摆样子、喊喊口号。”

学会读懂群众的心事，才能解决好群众的烦心事。铁东区湖南街道东塔社区的田大叔曾因为漏水问题与楼上的邻居发生矛盾。由于漏水点在柜子后面，需要拆掉柜板查找，楼上住户对维修方案有所顾虑。社区调解员畅显泽仔细研究了柜子结构，找来维修人员反复商量维修方案，跑上跑下协调沟通，承诺尽快解决问题，绝不破坏柜子。

“漏水点堵上了，也修复了我们的邻里关系。”田大叔说。后来，田大叔与社区干部交流多了起来，得知需要人手协调业委会筹备工作，他主动请缨，还组建了社区京剧团，丰富周边居民文化生活。

社区服务需要不断扩充项目、提升质量，单靠社区工作人员很难做到。通过引入社会组织，社区增设了老年人家庭照护、卫生保洁等专业服务项目。每月的第一个周五，福康社区党委在主题党日活动后都会安排一场“志愿服务大集”。理发、小家电修理、测量血压等老人日常需要却又舍不得花钱的小事，都能在大集上得到解决。如今，服务队伍已经从3支增加到15支，志愿者增加至300多人。

集众智、合众力，实现居民与社区的良性互动，才能破解社区治理困境，实现服务范围最大化、效果最优化。社区把群众放心中，群众也就把社区干部当知心人。

（来源：2023年2月24日《人民日报》，原载：党建网·党建评论）

【党建评论 2023-11】

点燃干部“敢为”的引擎

中央政治局会议指出，要坚持真抓实干，激发全社会干事创业活力，让干部敢为、地方敢闯、企业敢干、群众敢首创。干部队伍是党和国家事业发展的中坚力量，是推动高质量发展的关键所在。要坚持以正确用人导向引领干事创业导向，持续激发干部敢为、敢拼、敢闯、敢干风气，全面营造实干担当、持续沸腾的工作状态，努力培养和锻造推动高质量发展的“干部铁军”。

构建干部考评新标准，让“敢闯敢干、唯实惟先”蔚然成风。考评体系是指挥棒，用人导向是风向标，是激励干部担当作为的总抓手。要坚持新时

代好干部标准，突出事业为上、以事择人，旗帜鲜明选用敢为者，以考评之变聚发展之力，以组织有为促干部敢为。把敢不敢扛事、愿不愿做事、能不能成事作为评价干部、奖优罚劣的重要标准，激励干部敢闯敢干。进一步完善干部经常性考察机制，突出高质量发展要求科学设置考核指标，构建更为科学精准的知事识人体系，健全“周例会、月分析、季考评”常态考评机制，透过现象看内在，在小事小节中分析大事大节，从一时一贯表现研判综合表现，以考准事推动识准人，使选出来的干部组织放心、群众满意、干部服气。全力当好党员干部的“娘家人”，以“家”的温情激发干部热情，为担当实干的干部撑腰鼓劲、为敢为敢闯的干部保驾护航。探索“部长面对面·干部心连心”等工作载体，带着感情、带着责任、带着方法，解决干部所思所忧所盼，让广大扎根基层、踏实做事、担当作为的干部没有后顾之忧。

构建干部管用新闭环，让“能上能下、能进能出”成为常态。坚持树立能者上、优者奖、庸者下、劣者汰的鲜明导向，促使干部走出舒适区，让优秀干部“冒得出”、躺平干部“下得去”、受处分干部“回得来”。针对甘当“二传手”、在岗“磨洋工”、遇事“耍滑头”、困难面前“推脱绕”、关键时刻“掉链子”等“神仙副职”现象，切实开展“治庸提效”专项行动，在考准考实班子表现个人实绩的基础上，用好组织约谈、警示督改、考评通报“三把利器”，对不宜担任现职的，坚决予以调整，以路径重塑传递实干担当鲜明讯号。要打破中层干部“一个单位定终身、一个岗位干到老”困局，常态化开展中层干部跨部门跨镇街跨领域交流，让肯干能干的中层干部到更广阔天地茁壮成长，让占位不为的中层干部挪位子，优化配置干部资源和岗位资源，进一步提升干部队伍整体战斗力和精气神。深入贯彻“惩前毖后、

治病救人”方针，建立受组织处理和党纪政务处分干部“专项关爱疏导、专班淬火锻炼、专场考评晾晒、专程扶任鼓劲”的四位一体重塑使用机制，跟踪回访受处分干部，变“有错”为“有为”。

构建干部培养新路径，让更多“新生代、新力量”脱颖而出。今天的年轻干部就是未来的中坚力量，选拔培养优秀年轻干部，是助推经济高质量发展的战略之举、根本之策。个人努力和组织培养需双向发力，树立“年轻干部到一线去、优秀干部从一线来”的选用导向，打破隐性台阶和论资排辈，为高素质、有能力、肯干事的年轻干部成长搭平台、成才畅通道。将日常发现有机嵌入组织工作全流程，及时将表现较好、潜力较大的干部纳入组织视野，分类别、常态化储备优秀年轻干部，从满足当前基本选用需要向重视战略发展储备转变，不断扩容干部蓄水池。创新“一线培养链”，打破干部资源部门壁垒，兼顾一线所缺、岗位所需、干部所长，探索年轻干部差异化培养路径，注重在重点项目、中心工作中磨炼干部，让年轻干部干在一线、比在一线、考在一线，把经历变成经验，把阅历变成能力。建立年轻干部综合素质评价标准，对纳入组织视野的年轻干部开展全方位考察纪实、周期性实践比选、不定时动态调整，在优胜劣汰中激活年轻干部“一池春水”。

（来源：2023年2月22日《中国组织人事报》，原载：党建网·党建评论）

【党建评论 2023-12】

在实践中培育和赓续良好家风

党的二十大报告指出，要“弘扬中华传统美德，加强家庭家教家风建设”。作为一个家庭乃至家族代代赓续相传的价值遵循、精神风貌和道德修为，家风彰显的是人们的行为理念以及为人处事的气度风范。家风的培育并非一定

要形成文字让家人默记背诵，而是要通过实践不断强化和培育，达到知行合一。家风之源在于行为，家风之承在于耳濡目染。家风如同滋润个体不断提升自我修为的和风细雨，涵养了一代又一代人的时代正气，传递了以德树人的力量，使人们能够在岁月的淘洗中愈发真实深邃、醇厚浓酽。

中华民族一贯重视家风文化。古人云，“爱子，教之以义方”。父母长辈的一言一行，无不深深烙印在家人的脑海里。好思想、好品德、好习惯会潜移默化，坏思想、坏品德、坏习惯同样也会不知不觉地渗透影响。古往今来，不论是留名史册的名人大家，还是默默无闻的普通百姓，都很重视家教家风，并将其作为激励后人的精神食粮和修身处世的道德标准，以身作则予以践行。因此，只有从我做起，修身律己，加强自我约束和规范，才能把家风建设落到实处。党的二十大报告强调，要“推动明大德、守公德、严私德，提高人民道德水准和文明素养”，就是倡导人们要从自身、自家做起，德字为先，推动家教家风在实践中的培育和赓续。只有做到知行合一，才能将家教家风内化融汇到思想之中，并不断涵养固有的“良能”。

天下之本在国，国之本在家。新时代新征程，作为文明社会风气形成的源泉，家风是全面加强社会主义道德建设的重要基础。良好家风能够涵养醇厚之民风，并在社会交往中产生辐射效应，进一步引领社会的高尚品行和文明举止，从而带动社会风气整体向善向好发展。可见，好的家风能够引领社会文明风尚，夯实家风建设有助于整个社会文明程度的全面提升。

家风的践行根植于个人。无论是中国古代倡导的“修、齐、治、平”，还是革命战争时期老一辈革命家强调的“律己修身”，以及新时代中国共产党人以身践行的“打铁必须自身硬”，都是对个人行为的一种自我规范和要

求。任何一位家庭成员都是践行家风的主体，因此，个人的认知和行为在家风建设中发挥着基础作用。“行有不得，反求诸己。”加强家风建设，我们应注重自身修为，只有自身行得正、走得直，才能真正成为家人的表率，也才能在不断实践中赓续和培育良好家风。同时，以身示范并不是阶段性的，也不仅仅体现在某些重要事情上，而是要始终言行一致，贯穿于毕生，体现于日常工作生活的方方面面。

观念是对家风认可的基础。以德而为是形成良好家风的动态过程，无论是三两口人的小家庭，还是三世代同堂的大家庭，都希望生活能够充满积极向上的正能量。如果家庭成员之间能够和谐融洽，就很可能增进彼此之间的互助、合作和理解，并使家庭成员在思维方法、行为能力等方面得到良好发展。宋代名臣司马光通过总结历史上一些达官显贵之子因受祖上荫庇而颓废没落的教训，极为强调自律和孝亲敬长，尤其是告诫后人，对物质一定不能追求过多，否则将会成为牵累，甚至招致祸患。其子司马康正是在这种自律的遵循教导下，“为人廉洁，口不言财”，“途之人见容止，虽不识皆知司马氏子也”。可见，家风践行其实就蕴含在家人互动的言行举止中，蕴含在真实而具体的日常生活细节中。加强新时代家风建设，应学会关心和善待家人，多花点时间与家人共同生活，用言谈举止潜移默化地维系家庭健康运行，筑牢亲情和血缘纽带，使家庭生活轻松惬意。

对于家庭的发展和延续，良好的家风至关重要。家风不但是家庭文化建设发展的结晶和支柱，是家庭精神的一种浓缩，更是社会精神文明的细胞和社会和谐进步的脊梁。文明的社会建设需要拥有良好家风的家庭作为支撑，需要各种健康家庭的百花齐放，如此我们的生活才能五彩斑斓。

(来源：2023年3月1日中国社会科学网-中国社会科学报原载：党建网·党建评论)

【党史故事 2023-7】

洪学智：率领抗大五分校师生反“扫荡”



洪学智上将。据：新华网

1941年4月，洪学智担任新四军盐城卫戍区司令员兼抗大五分校副校长。7月，抗大五分校开学，洪学智主讲游击战术。他讲课通俗易懂，深入浅出，深受战士们的喜爱和欢迎。

不久，日军集结兵力1.7万人、装甲汽艇百余艘，在飞机掩护下，对盐阜地区进行夏季大“扫荡”。新四军军部命令洪学智统一指挥尚在盐城的军直属单位人员和抗大五分校师生转移。

洪学智接到命令后，立即进行了周密部署。20日上午9时，新四军军直属单位和抗大5分校共6000余人，在5分校警卫连的保护下，开始有序撤离盐城。与此同时，洪学智亲自率领连排干部队留在城内，担任掩护、阻击的任务。洪学智把队员每3人分成一个战斗小组，分散活动，充分利用盐城河多桥多的地形特点，在盐城内外节节抗击，以迷惑、迟滞敌人的进犯。

7月21日，天降大雨，洪学智率连排干部队的学员以小组为单位，进入预先指定的位置埋伏。上午八九点钟，敌人先头部队开着多艘汽艇向盐城驶来。埋伏在河岸的战斗小组立即开火，并引爆了事先放在河中的土“水雷”。各战斗小组稍稍应战，便迅速撤退。

敌人以为从河上进攻会遭到埋伏，只得弃船登岸，向盐城扑来，其行进速度大幅减缓。当敌人抵达盐城附近一座木桥时，洪学智命令战士们点燃了事先泼在桥上的汽油。面对熊熊大火，敌人只得再次停下来灭火。敌人过桥后，又不断遭到袭击，只得缓慢前行。当他们到达盐城时，洪学智早已率领断后的指战员前往盘湾的苇草地区，与军直属单位、抗大五分校的同志会合了。

洪学智到达后，立即率领五分校一大队和警卫连，在三天之内，保护军直属单位人员从盐城和上岗两个敌人据点之间的新兴场附近安全通过封锁线，前往阜宁。

军直属队刚刚穿过封锁线，日伪军便赶到盘湾“扫荡”。洪学智立即指挥五分校师生突围转移，行进途中，洪学智带领警卫连20余名战士当先前进，遭到敌人100余人的围攻。洪学智从容指挥，率领战士们两次打退敌军的进攻，不仅将敌人击溃，还乘胜追击，抓了10多个俘虏。当洪学智率领部分师生前进至龙王庙附近时，发现日伪军150多人正在“扫荡”。他一面命令师生迅速向海边转移，一面率领警卫连两个排投入战斗，迅速将敌人击溃，并救回了被敌人抓捕的群众，夺回了被抢走的粮食。

整个夏季反“扫荡”期间，洪学智指挥抗大五分校师生主要在串场河以东的盐东、台北、台东沿海狭长地带活动。时值酷暑，芦苇丛中又闷又热，

蚊虫肆虐。洪学智和五分校师生克服重重困难和敌人周旋，坚持在海边和敌人战斗。为了打击敌人，洪学智还不时集中全校的战斗力量主动出击，配合兄弟部队消灭小股敌人，攻克了南洋岸敌人的两个据点。

随着反“扫荡”的胜利，9月初，按照新四军军部指示，洪学智率领抗大五分校的师生队伍来到阜宁县王桥口、硕集体整，并恢复上课。

（来源：2023年2月22日《学习时报》，原载：党建网·党史故事）

【党史故事 2023-8】

谢觉哉：倡导“学以致用”读书法



谢觉哉。据：新华网

1931年，谢觉哉到中央苏区毛泽东同志处工作。一天，他拟了一则会议通知，请毛泽东审阅。毛泽东看后，竟然全部修改了。谢觉哉很纳闷：“为什么我这样不会写了？”毛泽东回答了两个字：“你学！”

毛泽东的答复，让谢觉哉很受触动。同时，他对学习也有了更深的理解：读书，到底要怎样读？应该读哪些方面的书？经过思考，谢觉哉开始进行“补读”——搞清楚自己在哪些方面、领域存在不足和欠缺，然后有针对性地进行阅读和学习。他对身边的同志说，读书要坚持学以致用、多读好书、持之以

恒。首先，读书对工作要有所帮助，“积累知识不是为了名利，而是为了搞学问，搞好工作。”其次，读书要注重消化吸收，多读让自己受益的好书。最后，读书要持之以恒，点滴积累。

一次，一位年轻的同志因读书不得要领，专程向谢觉哉请教读书之法：“我平时读书没有什么计划，总是东抓一本看看，西抓一本看看；觉得要读的东西很多，自己又处理不好，每天忙忙碌碌，琐琐碎碎，很有些杂乱无章，我一直为这事苦恼呢！”谢觉哉沉吟片刻，说：“你可以试试，晨思夜读，重新学习。”并随手拿起铅笔在一张纸片上写下了“晨思夜读，重新学习”几个字。接着他又解释说：“为什么要晨思呢？因为晨是一天的开始，也意味着新的开始。在新的一天开始的时候，不要急于做，而在于计，所谓一日之计在于晨，计就是思。孟子说过一句话：‘心之官则思’，思则得之，不思则不得之。思什么呢？我们今天的人所思的内容和方法同孟子时代自然不同，但是多思这一点，则是自古以来有成就的人都是重视的。你可以结合工作的特点去思，你觉得自己常常是杂乱无章，那就思如何才能使杂乱无章变为杂乱有章，使工作效率高一些，一天抵两天用，思的目的在于多得。夜读，是根据你工作的特点提出来的，白天忙于工作，没有完整的时间读，就利用晚上，每天晚上抽它一两个小时攻读一下，日复一日，年复一年，长期坚持下去，不就有个完整的时间了吗？时间对一个人来说是少的，也是多的，会挤时间，会利用时间的人，可以把少变成多，对他来说，时间就是多的。相反，给你再多时间，你不去利用，就是少的。思是必要的，但只靠思还不成。思而不学则殆，危险！学而不思则罔，同样也是无用的。思要读，读促思，

读得多，思则广，思越广，读得多就更好。晨思夜读是相辅相成的。”这个年轻人按照谢觉哉所说的读书方法读书，后来果然有了很大的改变和收获。

1948年8月，华北人民政府成立，谢觉哉担任政府委员、司法部部长。他到任的第一件事，就是开办司法训练班，为新中国培养第一批司法干部。他坚持写讲课提纲，并每天讲课3个小时。新中国成立前夕，接收北平后，将原朝阳大学改为中国政法大学，谢老兼任新中国第一所政法大学校长，为全国培养大批司法干部。这期间，谢老又是把“补学”融入自己的日常每一天。

1959年3月，谢觉哉当选为最高人民法院院长。到任后，他先是通过“补学”，使自己成为“行家”，然后提出了要恢复法院的正常审判制度，把案子办得更准确、更细致、更踏实，做到不纵、不宽、不漏、不错。为了实现这些要求，谢老不仅亲自办案，典型示范，而且还深入到全国各地法院，查大案要案，亲自查看案卷，实行“实地补学”，从而在全国范围内纠正了不少冤假错案，使法院这一专政工具，更有力地打击了犯罪分子，也更好地保护了人民的正当权益。

活到老、学到老，学以致用，是谢老的一贯读书主张。逝世前几年，谢老因脑血管栓塞导致半身瘫痪，右手不能动。在病榻上，他仍然坚持学习。由于不能久坐看书，他就让人买了一个放乐谱的铁架子，把书放在架子上，头靠着椅子，用左手艰难地翻阅。夫人王定国劝他少费神，说在病中看了书也用不上。谢觉哉回答：“怎么用不上？有人来问，我可以讲。自己看得深一点，对人讲得就会透一点。”

林伯渠曾这样赞誉谢觉哉：“清词如海复如潮，健笔春秋百万刀。”谢老一生读书不倦，不矜不伐，给后人留下丰厚的精神财富：从五四运动到逝世前，他留下了 100 多万字的日记、1000 余首诗词和数十万字的《谢觉哉文集》，并且成为新中国著名的法学家和教育家、杰出的社会活动家、法学界的先导、人民司法制度的奠基者。

（来源：2022 年 11 月 24 日《人民政协报》，原载：党建网·党史故事）

【党史故事 2023-9】

刘型：率部参加黄洋界保卫战



刘型和夫人程宜萍在一起。据：中红网

刘型，1906 年出生于江西省萍乡市一个佃农家庭，19 岁时以优异成绩考入萍乡中学，在此期间，思想进步较快，并参与组织了互助社，1926 年参加革命并加入共青团，1927 年 5 月加入中国共产党，北伐战争期间投笔从戎，考入黄埔军校，参加了讨伐夏斗寅的战斗。

大革命失败后，刘型受组织派遣回家乡江西萍乡，搞农民运动，秘密发展党员，恢复党的组织，建立农民武装，参加毛泽东领导的湘赣边界秋收起义。

1928 年，刘型率领萍醴游击营 80 多名战士奔赴井冈山，任红四军十一师三十一团第一营第一连党代表，参加了保卫和巩固井冈山革命根据地的斗争。

8月中旬，刘型接到营部通知，率领部队星夜兼程赶回井冈山。接到作战任务后，刘型马上回连召开会议进行部署，并于29日带领一连来到险峻的黄洋界阵地。他察看险峻地形后，做好应战准备工作，布下了“竹钉阵”“竹篱笆障碍”“滚木礮石”“布满竹钉的壕沟”“石筑的射击掩体”等多道防线。

8月30日清晨，敌人集中了三个团，向黄洋界哨口发起攻击。当敌人进入红军哨口第一道竹钉防线时，刘型即指挥红军战士向敌军一齐射击。敌军乱作一团，慌忙向小路两旁逃命，企图隐蔽，却被杂草盖着的竹钉刺中，纷纷疼得跳了起来，成了红军的“活靶子”。刘型见状，命战士们瞄准射击，顿时又击毙了一批敌人。隐蔽在各个山头上的赤卫队、暴动队也同时用单响枪、鸟枪、土制手榴弹向敌人猛打。敌人丢下多具尸体，仓皇败退。

随后，敌人又发起了两次进攻，也被红军击退。下午4时许，敌军在炮火掩护下，集中力量，又一次向黄洋界哨口发起进攻。战斗中，敌军好不容易爬到半山腰，被一道坚固的竹篱笆挡住了去路，用了九牛二虎之力才拔出一部分，继续往上爬，又踩上了尖刀般的竹钉，痛得乱叫。

刘型一声令下，红军战士和赤卫队将一块块巨石向敌人投去，砸得敌人鬼哭狼嚎。助战群众也在铁桶里点燃了鞭炮，鞭炮的爆炸声如同机关枪怒射的声音响彻山谷。就在敌军不知所措之际，红军战士把从前缴获后在井冈山红军修理厂修理的一门敌军的迫击炮抬到黄洋界上，向敌军发射了三发炮弹。第三发炮弹正好在敌军的指挥所附近爆炸。敌军见红军有大炮轰击，认定红军主力已返回井冈山，吓得魂飞胆丧。当夜，在云雾弥漫之下，敌军全部逃

之夭夭，沿途又遭到宁冈地方武装的袭击，于是连夜逃至湖南酃县，不敢再犯井冈山。

（来源：2023年2月16日《人民政协报》，原载：党建网·党史故事）

【近期萧山要闻摘编 2023（25-36）】

区委第四轮巡察工作启动。根据区委统一部署，近日，区委第四轮巡察工作启动。各区委巡察组通过“一拖二”的方式开展巡察，巡察工作将历时1个半月左右。此次被巡察单位分别为区市场监督管理局、区工商业联合会、区信访局、区司法局、区发展和改革委员会、区统计局、区综合行政执法局、区科学技术协会。巡察期间，巡察组将聚焦基层贯彻落实党的路线方针政策和党中央决策部署情况、聚焦群众身边腐败问题和不正之风、聚焦基层党组织软弱涣散、组织力欠缺问题，重点对被巡察党组织领导班子及其成员在坚持党的领导，全面从严治党等方面情况进行监督检查。同时，对各被巡察党组织巡视巡察、审计发现问题的整改情况进行监督检查。区委巡察组将通过听取被巡察党组织的工作汇报和有关部门的专题汇报，与被巡察党组织领导班子成员和其他干部群众进行个别谈话，受理反映被巡察党组织领导班子及其成员和下一级党组织领导班子主要负责人的来信、来电、来访等，抽查核实领导干部报告个人有关事项的情况，调阅有关文件、档案、会议记录等资料，召开座谈会，列席被巡察单位的有关会议，进行民主测评、问卷调查，开展专项检查等方式，全面开展巡察工作。巡察期间，各巡察组分别设立专门反映情况的电子邮箱和电话。来电受理时间为工作日8:30—11:30，14:00—17:30，来信邮寄地址为萧山区城厢街道文化路266号。另外，本轮巡察开设了“巡察网上举报”平台，可以通过扫描二维码或关注“萧然清风里”

微信公众号，点击“网络举报—巡察举报”，反映意见建议或问题线索。根据有关规定，区委巡察组主要受理反映被巡察党组织领导班子及其成员和下一级党组织领导班子主要负责人违纪违规问题的来信、来电、来访。对于不属于巡察受理范围的信访问题，将按规定移交有关部门和被巡察单位处理。对巡察组工作人员的监督，可以向区委巡察办反映。区委巡察工作办公室联系电话：0571-83897180，电子邮箱 xcb@xs.zj.cn。

全区深化国有企业改革发展大会召开。3月1日下午，全区深化国有企业改革发展大会召开。市委常委、区委书记王敏在会上强调，要深入学习贯彻党的二十大精神，全面落实习近平总书记关于国有企业改革的重要论述，积极稳妥实施新一轮国有企业改革工作，推动我区国有资本和国有企业做强做优做大，为萧山打造中国式现代化的区（县）域范例作出更大贡献。会议举行了新成立国企揭牌仪式，发布了深化国有企业改革发展方案，宣布了相关人事任免。王敏指出，要提高站位，充分认识国企改革的必然和必需。深化国企改革工作是贯彻落实中央和省市委决策部署的根本要求，是萧山重振雄风、实现高质量发展的现实所需，是做强做优做大国资国企的关键一招。要提高站位、统一认识，从“胸怀国之大者”的使命高度，深刻认识实施新一轮国企改革的政治意义、全局意义，坚决把思想和行动统一到区委、区政府的部署要求上来，积极稳妥、不折不扣抓好改革方案确定的各项任务落实。王敏强调，要破立并举，准确把握国企改革的方向和重点。改革要坚持鲜明的产业导向、市场导向，坚持党建统领，推进功能重塑、优势重塑、体制机制重塑。改革要把握四个重点：牢固树立领头雁排头兵先行者意识，全力打造具有萧山辨识度和品牌影响力的国企改革标杆。围绕全省领先、全国一流

的目标，按照“一年整合出成效、三年改革新跨越”的要求，实现发展指标领先、市场化水平明显提升、竞争力显著增强，以国企的“稳”和“进”，为全区经济高质量发展作出新的贡献。聚焦主责主业，以功能重塑不断提升国企核心竞争力。王敏强调，国企要充分发挥国有企业在经济社会高质量发展中的战略支撑功能和“挑大梁、主力军”作用，在推动“产城人文”深度融合，坚决打好经济翻身仗，全力“办好一个会、提升一座城”，优化公共服务、走好共同富裕路等区委重大战略、重大改革、重大任务上躬身入局、担当作为。加强国企党的领导，以党建引领完善中国特色现代企业制度。推动国企党建总体建强，完善现代企业治理机制，打造清廉国企，通过做实做细做强党建，提升企业生产力、凝聚力、竞争力。

2023 杭州湘湖半程马拉松跑 3 月 1 日开启报名。 2023 杭州湘湖半程马拉松新闻发布会 3 月 1 日上午 10:00 在湘湖院士岛 8 号厅举行！11:00 报名通道正式开启！据了解，本届赛事计划于 2023 年 4 月 16 日，在湘湖国家旅游度假区举办。赛事规模拟升级至 10000 人，其中半程马拉松（21.0975 公里）7000 人、欢乐跑（约 4.5 公里）3000 人，并将对起终点、路线、竞赛规程、赛事服务等进行优化，值得广大跑友期待。本届杭州湘湖半程马拉松跑的比赛路线：半程马拉松路线（21.0975 公里）：湘浦路（起点）→湘湖路→眉山路→湘云路→湘溪路→金西路→南六路→定山路→湘虎路→湘湖七彩绿道→湘师路→湘虎路→湘湖路-四亭桥前（折返）→湘湖路→越王路→下孙文化村→越王路→湘湖绿道→湘湖路→湘浦路（终点）。欢乐跑路线（约 4.5 公里）：湘浦路（起点）→湘浦路→湘湖路→湘湖路与眉山路交汇口（折返）→湘湖路→森泊乐园（终点）。更多关于 2023 杭州湘湖半程马拉松赛事信息，

请密切关注“杭州湘湖马拉松”微信公众号、杭州湘湖半程马拉松官方网站、杭州湘湖马拉松官方微博后续推送消息。本届赛事由萧山区人民政府主办，中国田径协会技术认证，省体育竞赛中心指导，浙江省萧山湘湖国家旅游度假区管理委员会和萧山区文化和广电旅游体育局共同承办，杭州文化广播电视集团和深圳市五环体育产业发展有限公司联合运营，赛事将由杭州青少·体育（亚运）频道进行现场直播，国内 20 多家媒体同步网络直播。

2023 年杭州市服务职工十件实事出炉。3 月 1 日，杭州市总工会召开第十六届委员会第二次全体（扩大）会议，票决产生了 2023 年服务职工实项目。这十件实事分别是：（1）为 1.8 万名一线职工提供免费疗休养服务。（2）为 2.5 万名一线职工提供免费健康体检服务。推动“医疗互助”持续扩面，参保人数 200 万人次以上。关爱职工心理健康，完善“心晴 e 站”等心理服务平台，开展心理健康知识讲座（培训）100 场以上。（3）设立 800 万元专项资金为 7.5 万名一线职工开展“送清凉”高温慰问。（4）设立 200 万元职工就业培训资金，落实万名职工错时返岗车票补贴政策。继续实施百名劳模工匠送百堂培训课进基层“双百工程”。（5）投入 800 万元资金用于新就业形态劳动者开展送思想文化、送身心健康、送平安保障、送温暖关爱、送工作岗位、送技能提升“六送”活动。（6）资助 1000 名以上优秀工会会员学历提升。设立 800 万元专项资金奖励符合条件的技能型人才。（7）为 2 万人次以上单身青年职工提供婚恋交友服务。（8）指导开展 50 场以上“迎亚运”职工体育赛事。（9）新建“妈咪暖心小屋”50 个。开办职工子女暑期爱心托班，推出“乐智荟”线上线下公益课，以新就业形态劳动者为重点发放职工子女慰问礼包 2000 份。（10）开设杭工学堂“春之韵”“夏之盛”“秋之

悦”公益系列基础课程培训 120 场；开展职工书屋“宋风雅韵”系列活动 10 场，开展“职工文化广场”大型活动 4 场。“相比往年，今年推出的十件实事更精准把握职工需求导向，并对广受职工欢迎的实项目进行了升级，做到了实项目常做常新。”市总工会相关负责人表示。

我区开展“文明主题日”暨“文明餐桌”主题宣传活动。餐桌细节非小事，一筷一勺见文明。为进一步营造文明用餐氛围，提升城市文明程度和市民文明素质，近日，区文明办联合街道、部门走进我区人流量较集中的大型商业综合体，开展萧山“文明主题日”暨“文明餐桌”主题宣传活动。下午 2 时许，在北干街道旺角城的活动现场，市民们踊跃参与“文明集星”互动打卡。在丰富多彩的打卡内容中，人们了解文明知识，学习文明用餐基本礼仪，为文明餐桌积极“代言”。由区文化馆带来的非遗项目展示也颇受欢迎，大家在体验非遗文化的同时，传递着文明新理念，倡导着文明新风尚。当天下午，在盈丰街道奥体印象城、新塘街道银泰百货也开展了一系列形式多样的“文明餐桌”主题宣传活动。此外，区文明办还联合区市场监管局及公益组织，开展了文明餐桌督查，向餐饮单位发放文明餐桌公益海报、桌贴等宣传品。文明健康生活方式的养成，非一日之功。区文明办有关负责人表示，接下来，区文明办将围绕“文明出行”“文明礼仪”“文明观赛”等文明好习惯养成行动，走进村社小区、商场、学校、文明单位等开展一系列群众性互动活动，引导全社会共同参与文明萧山建设，助力全国文明典范城市创建，以更文明的姿态迎接亚运盛会。

甲流来袭，萧山疾控提醒市民严加防控。据浙大儿院公众号发布的消息，2 月份以来，浙大儿院湖滨、滨江两个院区接诊甲流患儿数量呈明显上升趋势

势，北京市疾病预防控制中心 2 月 22 日发布的最新疫情周报中，流感报告病例数位于首位，这是今年以来新冠病毒感染首次跌出榜首。根据我区流感哨点医院监测结果来看，近期我区流感病毒活动水平明显增强，以甲型 H1N1 流感为主，并在中小学和托幼机构引发多起聚集性疫情。萧山区疾控中心提醒广大市民，目前是春季传染病高发期，幼儿园、学校是人员集中、密度比较大的场所之一，有限的教室空间、学生间玩耍嬉戏互相接触频繁等，都极易造成病原传播，因此大家应保持预防新冠养成的个人良好卫生习惯，科学预防“甲流”！

“百名摄影家聚焦萧山”采风活动启动。由省文化馆、区文化和广电旅游体育局主办，区文化馆承办的 2023 浙江省文化馆摄影工作会议暨“百名摄影家聚焦萧山”采风活动启动仪式在萧举行。本次活动以“文旅融合”为主题，对我省群文摄影工作亮点进行总结、交流和研讨，为今后几年我省群文摄影工作指明路径和方向。同时还举办浙江“百名摄影家聚焦萧山”采风比赛活动，以摄影作品传达“奔竞不息、勇立潮头”的萧山精神。区文旅局相关负责人表示，萧山作为杭州亚运会重要的承办地之一，应该向全世界展现萧山悠长文脉和现代活力的交融，体现文化影响力。希望通过摄影家们的镜头，推动文旅深度融合、助推萧山乡村振兴，也希望摄影家能够聚焦萧山的亚运场馆，捕捉建筑和运动的风姿，用一张张照片记录下萧山的城市记忆和村落乡愁。据悉，今年 6 月，浙江省“百名摄影家聚焦萧山”采风摄影作品将和“钱塘潮涌迎亚运·今萧映像新时代”摄影大赛获奖作品同时在高帆美术馆展出。

萧山区“最美家庭”“绿色家庭”评比启动。记者从区妇联了解到，即日起，区妇联在全区范围内组织开展寻找“最美家庭”“绿色家庭”主题活动。本次活动采用组织推荐和社会化推荐的形式，面向户籍地在萧山的家庭、家庭成员工作单位在萧山且常住萧山的家庭，将寻找培树一批家庭和睦、亲人相爱、环保意识普及的“最美家庭”“绿色家庭”典型，以清正的家风、绿色的环境迎接亚运盛会的到来。其中“最美家庭”推荐标准为家庭成员在爱国守法、情系国防，廉洁守法、崇廉尚德，医疗救治、疾病防控，科研攻关、复工复产，喜迎亚运、志愿服务，夫妻和睦、孝老爱亲，教书育人、科学教子，邻里融洽、友爱互助，低碳环保、热心公益等某一方面表现突出、事迹感人、群众认可的家庭。“绿色家庭”评选面向全区热爱环保、宣传环保的家庭，凡是在家庭环保方面有创意、有贡献，为社区环境保护、城镇文明、村容整洁等作出一定贡献的家庭均可参与评选。经区妇联认真审核、严格把关、组织审定后，符合条件的“最美家庭”“绿色家庭”将在“萧山妇联”微信公众号进行公示，传递最美家庭、绿色家庭的秘籍，弘扬社会正能量，推动形成人人争做家庭好成员、户户争做社会好家庭的生动局面。请感兴趣的将相关资料于2023年4月1日前打包发送至指定邮箱 xsqmljy@163.com，参与寻找活动。具体内容请关注“萧山妇联”公众号。联系人：严海燕、肖凯丽，联系电话：0571—82898510。

3月起我区钱塘江、浦阳江萧山段两大水域进入4个月禁渔期。近日，区农业农村局发布通告称，2023年3月1日0时至6月30日24时实施禁渔期，禁渔水域包括钱塘江萧山段、浦阳江萧山段两大水域。根据规定，禁渔区域禁止除娱乐性游钓以外的所有作业方式。禁渔期间我区将组织开展禁渔

专项执法活动，保持严管重罚的高压态势，严厉打击禁渔期各类非法捕捞行为，切实保障禁渔工作顺利开展。禁渔期间，对于违反禁渔期管理规定的，将依照相关法律法规予以处罚，对于阻碍执法人员依法执行公务或严重违反规定的情况，将依照《中华人民共和国治安管理处罚法》《渔业法》等有关规定移送公安机关处理。“劝君莫食三月鲫，万千鱼仔在腹中”，3月至6月是鱼类产卵繁殖的季节。区农业农村局相关负责人说，设立禁渔期，切实保护了渔业资源与水域生态环境，对于养护钱塘江、浦阳江水生生物资源，保护生物多样性具有重要意义。

我区欢迎首批春季退役士兵回家。这两天，一辆辆身披大红花、张贴着“欢迎老兵回家”字样的专车相继从区退役军人事务局驶出，去杭州东站、杭州南站、杭州城站迎接最可爱的人回家。当退役士兵们走下列车时，区退役军人事务局的工作人员立即热情地迎上去，为他们披上绶带，别上胸花，送上一句“欢迎回家”。随后，退役士兵们坐上专车，前往退役军人服务中心办理报到手续。这也是国家实行“两征两退”征兵制度以来的首批退役士兵，从3月1日起，全区共计100余名退役士兵将陆续返乡报到。

萧山举行妇儿关爱行动捐赠仪式。近日，由浙江省妇女儿童基金会、萧山区妇女联合会联合主办的“温暖来敲门·遇见新的TA”妇儿关爱行动萧山捐赠仪式在宁围街道振宁社区举行。“温暖来敲门”关爱行动从2021年底开始，由浙江省妇女儿童基金会联合各地妇女联合会、兄弟基金会、社会组织、爱心企业等共同发起。此次活动设在杭州市儿童友好社区——宁围街道

振宁社区，一方面通过对儿童的关心关爱助力儿童友好社区建设，另一方面也将加大对萧山困境妇女、儿童群体的关注力度。

萧山一初三少年提前被西交大少年班锁定。3月2日上午，在金山初中912班扬帆中队，班主任王璐婷老师拎着蛋糕和可乐走进了教室，“这个蛋糕要送给‘扬帆小有名气的雨杭’。”话音刚落，一时间班里掌声雷动，同学们都把目光和掌声投向了坐在最后一排的蛋糕主人——李雨杭。在这样热情的气氛下，1.85米的大男孩一下子涨红了脸。原来，和蛋糕一起到来的，还有李雨杭被985高校西安交通大学少年班提前录取的消息。

(以上“近期杭萧要闻摘编”均来自“萧山网”)

【中老年养生保健小常识】

国外流行的奇葩健身法

倒吊健身法。美国矫形学家马丁，让病人用双脚勾在单、双杠或其它固定的架子上，成倒吊状态，以此治疗腰酸腿痛、坐骨神经痛、关节炎等，将取得满意疗效。人体直立时，由于受到地球引力作用，腰脊椎和下关节都受到压力，日久便会腰酸腿痛。倒吊会使腰腿、关节得到充分放松，身体压力消失，故能治病健身。

水中跑健身法。水中阻力要比地面空气阻力大12-14倍，水中跑运动量不太剧烈，若能长期坚持水中跑，能大大促进新陈代谢，加快体内糖原分解，防止脂肪过分堆积。对身体瘦弱者还可起到增强食欲，促进消化吸收系统的正常进行，适度增加体重等功效。

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，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佳，清晨可吐尽五脏浊气，临睡可喊出丹田的内蕴力。

交替健身法。这是一种新的健身概念和方法：即你平日是用右手干活，建议经常用左手去运动，以免让右侧大脑皮层“荒芜”。“上下交替法”，即日常除坚持上肢活动外，特别要经常活动脚趾，让脚趾做一些夹取东西之类的精巧动作，还有如心肺交替锻炼、冷热交替锻炼以及逻辑思维和形象思维交替锻炼等。

有氧健身操。第一节：正坐，两腿尽力分开，上体向前扶地，两臂用力前伸，停顿 20 秒钟，反复练习 3-4 次，注意双腿不能屈膝。第二节：正坐，两腿尽力分开，上体向左侧屈，右臂伸向左足，压腿，停顿 20 秒钟，反复练习 3-4 次，左右交替练习，注意双腿不能屈膝。

【启迪你思考的哲理小故事】

学会放弃

有两个人相约到山上去寻找精美的石头，甲背了满满的一筐，乙的筐里只有一个他认为是最精美的石头。甲就笑乙：“你为什么只挑一个啊？”乙说：“漂亮的石头虽然多，但我只选一个最精美的就够了。”甲笑而不语，下山的路上，甲感到负担越来越重，最后不得已不断地从一筐的石头中挑一个最差的扔下，到下山的时候他的筐里结果只剩下一个石头！

启示：人生中会有许多东西值得留恋，但有的时候你应该学会去放弃。

磨练召唤成功

一个人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰，他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食嬉闹和休息。它以为自己是一只鸡。这只鹰渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于终日和鸡混在一起，它已经变得和鸡完全一样，根本没有飞的愿望了。主人试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山顶上，一把将它扔了出去。这只鹰像块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，就这样，它终于飞了起来！

启示：磨练召唤成功的力量。

遇事拿得起、放得下

老和尚携小和尚游访，途遇一条河；见一女子正想过河，却又不敢过。老和尚便主动背该女子趟过了河，然后放下女子，与小和尚继续赶路。小和尚不禁一路嘀咕：师父怎么了？竟敢背一女子过河？一路走一路想，最后终于忍不住了，说：师父，你犯戒了？怎么背了女人？老和尚叹道：我早已放下，你却还放不下！

启示：君子坦荡荡，小人常戚戚；心胸宽广，思想开朗，遇事拿得起、放得下，才能永远保持一种健康的心态。

【令你恍然大悟的趣味语文】

成语故事

疑邻盗斧。从前有个乡下人，丢了一把斧子。他以为是邻居家的儿子偷去了，于是处处注意那人的一言一行，一举一动，越看越觉得那人像是盗斧的贼。后来，丢斧子的人找到了斧子，原来是前几天他上山砍柴时，一时疏忽失落在山谷里。找到斧子后，他又碰见了邻居的儿子，再留心看看他，怎么也不像贼了。

疑邻盗斧：不注重事实根据，对人、对事胡乱猜疑。

揠苗助长。春秋时期，宋国有一个农夫，他总是嫌田里的庄稼长得太慢，今天去瞧瞧，明天去看看，觉得禾苗好像总没有长高。他心想：有什么办法能使它们长得高些快些呢？有一天，他来到田里，把禾苗一棵一棵地往上拔。一大片禾苗，一棵一棵地拔真费了不少的力气，等他拔完了禾苗，已经累得筋疲力尽了，可是他心里却很高兴。回到家里还夸口说：“今天可把我累坏了，我帮助禾苗长高了好几寸！”他儿子听了，赶忙跑到田里去看，发现田里的禾苗全都已经枯死了。

揠苗助长：比喻违反事物的发展规律，急于求成，最后事与愿违。

(本期完)