

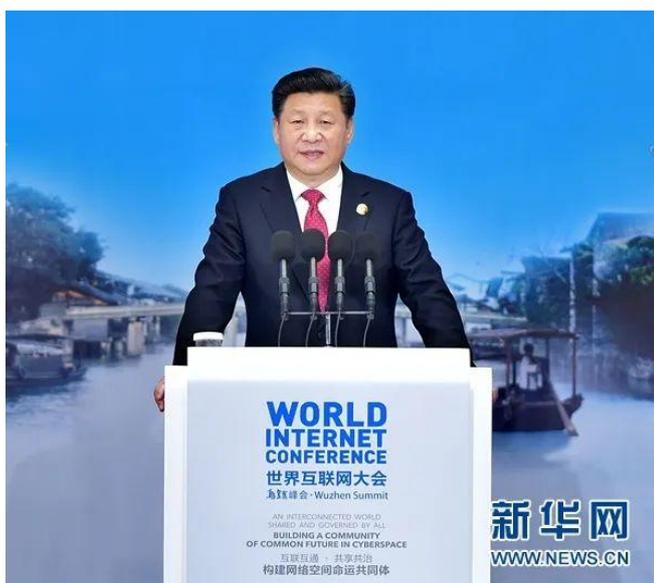
学习资料选编

总第 58 期

杭州市萧山老年大学临时党总支编

2022 年 9 月 1 日

习近平：以时代新风塑造和净化网络空间



2015 年 12 月 16 日，第二届世界互联网大会在浙江省乌镇开幕。习近平出席开幕式并发表主旨演讲。 据：新华社

2022 年中国网络文明大会于 8 月 28 日至 29 日在国家会展中心（天津）举办，大会主题为“弘扬时代新风 建设网络文明”。党的十八大以来，习近平总书记高度重视网络文

明建设，把网络文明作为社会主义精神文明建设和网络强国建设的重要内容，引领和推动网络文明建设取得显著成效。今天，党建网微平台梳理了习近平总书记部分相关重要论述，与您共同学习。

以时代新风塑造和净化网络空间，共建网上美好精神家园

要加强网络伦理、网络文明建设，发挥道德教化引导作用，用人类文明优秀成果滋养网络空间、修复网络生态。

——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

网络空间是亿万民众共同的精神家园。网络空间天朗气清、生态良好，符合人民利益。网络空间乌烟瘴气、生态恶化，不符合人民利益。互联网不是法外之地。利用网络鼓吹推翻国家政权，煽动宗教极端主义，宣扬民族分裂思想，教唆暴力恐怖活动，等等，这样的行为要坚决制止和打击，决不能任其大行其道。

——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

网络文明是新形势下社会文明的重要内容，是建设网络强国的重要领域。近年来，我国积极推进互联网内容建设，弘扬新风正气，深化网络生态治理，网络文明建设取得明显成效。要坚持发展和治理相统一、网上和网下相融合，广泛汇聚向上向善力量。各级党委和政府要担当责任，网络平台、社会组织、广大网民等要发挥积极作用，共同推进文明办网、

文明用网、文明上网，以时代新风塑造和净化网络空间，共建网上美好精神家园。

——2021年11月19日，习近平致首届中国网络文明大会的贺信

无论网上还是网下，无论大屏还是小屏，都没有法外之地、舆论飞地

要依法加强网络社会管理，加强网络新技术新应用的管理，确保互联网可管可控，使我们的网络空间清朗起来。做这项工作不容易，但再难也要做。天下无难事，只怕有心人。不要怕别人说什么。网上负面言论少一些，对我国社会发展、社会稳定、人民安居乐业只有好处没有坏处。

——2013年8月19日，习近平在全国宣传思想工作会议上的讲话

没有规矩不成方圆。无论什么形式的媒体，无论网上还是网下，无论大屏还是小屏，都没有法外之地、舆论飞地。主管部门要履行好监管责任，依法加强新兴媒体管理，使我们的网络空间更加清朗。

——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

网络空间关乎人类命运，网络空间未来应由世界各国共同开创。中国愿同国际社会一道，以此为重要契机，推动构建更加公平合理、开放包容、安全稳定、富有生机活力的网络空间，让互联网更好造福世界各国人民。

——2022年7月12日，习近平向世界互联网大会国际组织成立致贺信

把握好时度效，构建网上网下同心圆，更好凝聚社会共识

只有站在时代前沿，引领风气之先，精神文明建设才能发挥更大威力。当前，社会上思想活跃、观念碰撞，互联网等新技术新媒介日新月异，我们要审时度势、因势利导，创新内容和载体，改进方式和方法，使精神文明建设始终充满生机活力。

——2015年2月28日，习近平在会见第四届全国文明城市、文明村镇、文明单位和未成年人思想道德建设工作先进代表时的讲话

要加强网上正面宣传，旗帜鲜明坚持正确政治方向、舆论导向、价值取向，用新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神团结、凝聚亿万网民，深入开展理想信念教育，深化新时代中国特色社会主义和中国梦宣传教育，积极培育和践行社会主义核心价值观，推进网上宣传理念、内容、形式、方法、手段等创新，把握好时度效，构建网上网下同心圆，更好凝聚社会共识，巩固全党全国人民团结奋斗的共同思想基础。

——2018年4月，习近平在全国网络安全和信息化工作会议上的讲话

要深入推进公民道德建设、志愿服务建设、诚信社会建设、网络文明建设，不断提高人民道德水准和文明素养。要提倡艰苦奋斗、勤俭节约，坚决反对铺张浪费，在全社会营造浪费可耻、节约光荣的浓厚氛围。

——2020年9月22日，习近平在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的讲话

（来源：党建网微平台，原载：党建网·党建要闻）

从老一辈革命家的人格风范 看如何涵养坚强党性

2021年7月1日，习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上，深切缅怀了为中国革命、建设、改革，为中国共产党建立、巩固、发展作出重大贡献的毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、邓小平、陈云等老一辈革命家。以毛泽东为代表的老一辈革命家，他们的丰功伟绩永载史册，他们的崇高人格风范也永远铭记在人民心中。学习老一辈革命家的人格风范，是广大党员干部加强党性修养、努力成为可堪大用能担重任的栋梁之才的必修课。

一、在砥砺理想信念中锤炼坚强党性

理想信念是中国共产党人的政治灵魂。对党员干部来说，是有坚定理想信念，还是追求功利私欲，决定着一个人的思想境界和行为举止。而老一辈革命家的崇高人格风范，正是蕴藏于其坚定的理想信念之中。

坚定信仰不动摇。毛泽东曾自信地说：“我一旦接受了马克思主义是对历史的正确解释以后，我对马克思主义的信仰就没有动摇过。”为寻求救国济世的方案，周恩来反复推求比较，最终确定了自己对于共产主义的信仰，并笃信：“我认的主义一定是不变了，并且很坚决地要为他宣传奔走。”刘少奇坚信马克思主义“确实是真理、确能救中国”，所以

将共产主义事业当作“终身事业”。朱德立志与旧秩序决裂，千里寻党，后又亲笔写下“革命到底”以明志。邓小平早在苏联留学期间就许下誓言：我愿“坚决地把我的身子交给我们的党，交给本阶级”。入党之后，陈云便立志：“此身已非昔比，今后不是做‘成家立业’的一套，而要专干革命。”无论选择理想，抑或坚守信仰，老一辈革命家用充满荣光的一生践行了“信仰认定了就要信上一辈子”的承诺。

坚定信念不变色。老一辈革命家大多出身富裕家庭，也接受过良好教育，有的已经谋得理想职业，完全可以过上充裕的生活。但他们为什么仍要坚定地选择信仰马克思主义，并能够始终如一？对此，陈云曾说：“一个愿意献身共产主义事业的共产党员，不仅应该为党在各个时期的具体任务而奋斗，而且应该确定自己为共产主义的实现而奋斗到底的革命的人生观。”这些真正选择马克思主义信仰的老一辈革命家，他们入党、参加革命，绝不是为了自己的生计，更不是为了升官发财，而是为了挽救国家民族危亡，为了帮助百姓脱离苦海。心有所信，方能行远。从要解决“世界上什么问题最大？吃饭问题最大”，到要改造中国和世界，使得“他日中华民族的改革，将较任何民族为彻底。中华民族的社会，将较任何民族为光明”，老一辈革命家不惧艰难险阻，不惜流血牺牲，为的就是一个理想，靠的就是一种信仰，而这种

坚持，最终也铸就了他们担当伟业、清正廉洁、取信于民、以德服人的崇高人格。

习近平总书记指出：“我们共产党人锤炼党性，首要的就是坚定共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想。”以坚定的理想信念锤炼坚强党性，就是要把坚定理想信念当作一辈子的事，常修常炼、常悟常进，无论顺境逆境都不忘初心使命，把人生理想融入党和人民事业之中，用理想之光照亮奋斗之路，用信仰之力成就精彩人生。

二、在不懈奋斗中锻造崇高人格风范

奋斗，蕴含于老一辈革命家毕生的壮阔实践之中。一路风雨，一路辉煌，在不懈奋斗中，老一辈革命家树立起崇高的人格风范。

敢于担当的主动精神。是否敢于负责、勇于担当，是衡量共产党人党性修养的试金石。老一辈革命家正是用知重负重、攻坚克难的实际行动，诠释了对党的忠诚、对人民的赤诚。1945年抗战结束后，面对蒋介石重庆谈判的邀请，毛泽东经过慎重考虑，坚持认为：“重庆是可以去，必须去。”风险之大须以“弥天大勇”来担当，一句简单却坚决的表达，体现了一位领袖发扬历史主动精神，面对矛盾敢于迎难而上、面对危机敢于挺身而出的担当与格局。

严守纪律的大局观念。共产党人旗帜鲜明讲政治，既要保持政治定力，不放弃自己符合实际的主张，更要恪守政治

纪律，牢记“谁破坏了这些纪律，谁就破坏了党的统一”之理。革命征程中，邓小平曾在中央苏区蒙难含冤，曾在太行山上煎熬搏斗，也曾因坚持正义而“三起三落”，但他始终胸怀大局，豁达乐观，不坠青云之志。每次重新回到工作岗位，他都以顽强的意志排除各种干扰，心底无私为党工作，坚定不移推动正确路线方针政策的形成和实践，展现了一位共产党人对原则的坚守、对大局的维护。

清正廉洁的公仆意识。老一辈革命家深知清廉是福、贪欲是祸，始终奉行“恋亲，但不为亲徇私；念旧，但不为旧谋利”的原则。当收到家乡父老寄来的土特产后，周恩来当即回信寄去 100 元钱，并随信附一份《中共中央关于不准请客送礼和停止新建招待所的通知》，如此“艺术”拒礼，既考虑到家乡人民的深情厚谊，又展现出共产党人廉洁自律的崇高境界。陈云曾对子女“约法三章”，教育他们要清白做人、低调行事、不搞特殊、不事浮华。讲原则不讲面子，讲党性不徇私情，这正是老一辈革命家铮铮铁骨见清廉的风范。

高尚纯洁的道德操守。老一辈革命家是修身立德的典范。朱德平易近人，杨得志上将在回忆土地革命时期自己的军旅生涯时说：“朱德军长平时对人很好，有说有笑，从来没见过他发过脾气，骂过人，什么也难不着他，我们都把他当父母看待。”刘少奇曾在《论共产党员的修养》中指出：“我们的道德之所以伟大，正因为它是无产阶级的共产主义的道

德。”可见，共产党人的高尚品质，不仅体现了个人的风范和风度，更体现了一个马克思主义者的道德风范。正是因为有无数“有道德的”“脱离了低级趣味的”共产党人，才构筑起了属于中国共产党的道德丰碑。

习近平总书记指出：“奋斗不只是响亮的口号，而是要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责中见精神。”征途漫漫，惟有奋斗。共产党人要做起而行之的奋斗者，在摸爬滚打中提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，在真抓实干中发扬功成必定有我的担当精神，在奋发有为中清廉自守、怀德自重，以强大人格力量锻造坚强党性。

三、在弘扬优良作风中滋养坚强党性

我们党在长期实践中，培育并形成了三大作风，即理论和实践相结合的作风、和人民群众紧密地联系在一起的作风以及批评和自我批评的作风。形成并发扬党的优良作风的过程，也是滋养新时代共产党人坚强党性的过程。

理论联系实际。老一辈革命家是创立并发扬理论联系实际作风的典范。毛泽东始终注重将理论与实际相结合。1929年，为纠正红四军党内存在的各种非无产阶级思想，反对主观主义，毛泽东指出：“使党员注意社会经济的调查和研究，由此来决定斗争的策略和工作的方法，使同志们知道离开了实际情况的调查，就要堕入空想和盲动的深坑。”毛泽东率领秋收起义部队上井冈山后，从中国革命实际出发，提出了

农村包围城市、武装夺取政权这条适合中国实际的正确革命道路，领导和开创了井冈山革命根据地。1942年2月，毛泽东在《整顿党的作风》报告中明确阐释了理论联系实际的内涵。经过整风运动，理论联系实际的作风在全党确立起来，成为党的建设的重要内容。新时代的共产党人，要接续传承理论联系实际的优良作风，不断推进理论创新，不断用新的理论指导新的实践。

密切联系群众。中国共产党始终把人民放在心中最高位置。周恩来把自己看成是人民的“总服务员”，坚持人民利益高于一切，心系人民，对人民群众保持高度热爱，急群众之所急，忧群众之所忧。1958年7月，周恩来来到广东新会视察。一到新会，他便叮嘱地方负责人：“不要使我同群众有距离。”在礼堂作报告时，群众很热情却被拦在会场门外，见状，他笑问：“为什么把我同人民群众隔开来？”周恩来曾谈到，“下山不忘山，进城不忘乡”，“如果忘了，就是忘本。”其中的这个“本”，就是人民群众。跟随老一辈革命家的步伐，新时代的共产党人要牢记“江山就是人民、人民就是江山”的道理，以此赢得民心、赢得时代，从而不断从胜利走向新的胜利。



周恩来来到工地参加义务劳动，休息时与群众在一起。（来源：人民网）

批评和自我批评。毛泽东是批评和自我批评作风的坚定倡导者和忠实实践者。1962年召开的七千人大会上，针对此前中央和地方工作中出现的失误，毛泽东指出：“凡是中央犯的错误，直接的归我负责，间接的我也有份，因为我是中央主席。”透过如此毫不隐晦的自我批评，可以看到老一辈革命家身上勇于担当、善于负责之勇气，敢于正视错误、改

正错误之决心。习近平总书记指出，“批评和自我批评是清除党内政治灰尘和政治微生物的有力武器”。新时代的共产党人，应自觉用好批评和自我批评这个有力武器，不断躬身自省、检视自身，改正工作中存在的缺点和错误，老老实实向人民群众学习，时时处处见贤思齐，以严格标准加强自律、接受他律，努力以道德的力量去赢得人心、赢得事业成就。

真学深悟，才能笃定力行；正心明道，方能行稳致远。学习老一辈革命家崇高的人格风范，就要将这些宝贵的精神财富内化于心、外化于行。当代共产党人要涵养坚强党性，就要在砥砺理想信念中加强政治历练，在不懈奋斗中加强实践锻炼，在弘扬优良作风中加强品质淬炼，从而在新时代新征程中，奋勇争先，再立新功！

中共中央台办发言人受权宣布

对列入清单的一批“台独”顽固分子等人员实施制裁

中共中央台办发言人 16 日受权宣布对列入清单的一批“台独”顽固分子等人员实施制裁。

发言人指出，“台独”分裂是祖国统一的最大障碍，是民族复兴的严重隐患。一段时期以来，少数“台独”顽固分子为一己之私，极力勾连外部势力进行谋“独”挑衅，蓄意挑动两岸对立，肆意破坏台海和平稳定，在佩洛西窜台期间

表现尤为恶劣，进一步暴露其冥顽不化的谋“独”本性。大陆方面绝不容忍任何分裂国家的行径，绝不容任何外部势力干涉祖国统一进程，绝不以任何形式的“台独”分裂活动留下任何空间。

发言人说，为维护两岸关系和平发展和两岸同胞切身利益、坚决打击“台独”顽固分子，决定公布萧美琴、顾立雄、蔡其昌、柯建铭、林飞帆、陈椒华、王定宇等为列入清单的“台独”顽固分子，对他们及前已公布的苏贞昌、游锡堃、吴钊燮采取以下惩戒措施：禁止其本人及家属进入大陆和香港、澳门特别行政区，限制其关联机构与大陆有关组织、个人进行合作，绝不允许其关联企业和金主在大陆谋利，以及采取其它必要的惩戒措施，依法终身追责。决定对游锡堃担任董事长的“台湾民主基金会”的执行长、吴钊燮担任董事长的“国际合作发展基金会”的秘书长实施制裁，禁止其进入大陆和香港、澳门特别行政区。

发言人指出，统一是历史大势，是正道。“台独”是历史逆流，是绝路。今天公布的“台独”顽固分子名单，不是清单的全部。我们正告“台独”顽固分子必须悬崖勒马，胆敢以身试法，必将遭受严厉惩罚。任何人不要低估我们捍卫国家主权和领土完整的坚强决心、坚定意志、强大能力！我们希望广大台湾同胞认清极少数“台独”分裂分子的害台本性，看清自身利益福祉所系，自觉与“台独”分裂分子划清

界限，坚决抵制、反对“台独”分裂活动，与大陆同胞携手推动两岸关系和平发展，推进祖国统一进程。

（来源：2022年8月17日《人民日报》05版，原载：党建网·党建要闻）

【党建论坛】

常修常炼终身课题

“我长期忽视理论修养，放松‘三观’改造，往往是台上报告照做，台下礼卡照收，台上党课照讲，台下宴请照去……”近日，媒体披露了江苏省南京市供销合作总社原党委委员、理事会原副主任黄长安严重违纪违法案细节，黄长安长期忽视理论修养，对“初心是什么”认识模糊，对党的十八大以来全面从严治党的要求、规定不知敬畏，屡屡以身破纪、以身试法，最终踏上不归之路。

纵观黄长安的堕落轨迹，独断专行、任性滥权，且在党的十八大后仍不收敛不收手，既有权力失控、监督乏力的因素，也是长期忽视学习、放松自我要求、对党纪国法缺乏敬畏之心所致的恶果。自己对党史党纪都知之甚少、忽视学习，却装模作样在台上做报告、讲党课，忙着应付与走秀。如此“武装嘴巴不武装头脑”，言行“两张皮”，让学习成了过场。

理想的滑坡是最危险的滑坡，信念的动摇是最致命的动摇。不注重学习、思想上出了问题，必然导致行为失范、权力失衡。梳理近年来各地查处的案例不难发现，很多违纪违

法党员干部都“忽视学习”“不学习”。宁夏供销社原党组书记、理事会原主任秦亚兵，长期以农业技术经济型干部自居，单位安排的政治理论学习，他或敷衍应付，或借故不参加，久而久之，思想抛锚、信念动摇，党性观念日益弱化。福建省诏安县委原书记何德发，在其办公室和家里的书架上，几乎找不到政治理论书籍，却把大量时间、精力、金钱投在文玩收藏上，自甘堕落，沦为替商人牟利的工具。

领导干部将学习装门面，伤的是自己，误的是事业，损害了党和国家的形象，破坏了党的群众基础。事实上，“放松学习”只是表面，缺乏学习的主观能动性，不愿学、不真学、学不进才是真正的“病根”所在。思想的田园若不及时种上庄稼，杂草就会蔓延。作为一名党员干部，离开了学习，放弃了思想上的锤炼，丧失了理论上的修养，甚至不知法纪，意识防线难免会被各种腐蚀和诱惑冲击得七零八落，直至做出违纪违法的事情。倘若到了被查处之时，才意识到党性修养、党纪学习的重要，就悔之晚矣。

坚定理想信念是终身课题，需要常修常炼。什么时候忽视学习、忽视思想改造、忽视纪律约束，什么时候就可能丢掉本色、丢掉初心。党员干部要始终明白“为什么学习、学习为了什么”，只有端正学习态度，持之以恒地抓好学习，坚持以学益智、以学修身、以学增才，用党的创新理论和党规党纪武装头脑，才能强固立身之本、夯实成事之基，时时

刻刻、事事处处保持政治清醒，确保思想不“决堤”、言行不“触电”，跟上“日异其能，岁增其智”的时代步伐。

（来源：2022年8月17日《中国纪检监察报》，原载：党建网·党建评论）

【党建论坛】

要坚持组织推动和个人主动相统一

习近平总书记指出，牢记初心和使命，推进党的自我革命，要坚持组织推动和个人主动相统一。既要靠各级党组织严格要求、严格教育、严格管理、严格监督，又要靠广大党员、干部自觉行动，主动检视自我，打扫身上的政治灰尘，不断增强政治免疫力。这为党员干部推进党的自我革命指明方向、提出要求。唯物辩证法认为，内因是事物发展的根本原因，外因是事物发展的条件，事物发展是内因与外因相互作用的结果。因此，推进党的自我革命就要坚持组织推动和个人主动相统一。

推动党的自我革命，要充分发挥各级党组织的重要作用。党的建设的基础是组织建设，党组织是党的自身建设的领导者、执行者、推动者，推动党的自我革命，就要依靠各级党组织严格要求、严格教育、严格管理、严格监督。各级党组织要严肃认真履行党赋予的职责，按要求进行严格的组织管理，不断增强各级党组织的领导力、组织力、执行力，唯此全面从严治党才能拥有可靠保障。同时，各级党组织要坚持

把经常性教育和集中性教育相结合，把纪律建设摆在更加突出位置，严肃党的政治纪律和政治规矩，让党组织对每个党员干部都做到情况明、问题清、措施实，做到抓早抓小、防微杜渐。

推动党的自我革命，党员干部要主动在自我完善上下功夫。只有党员干部个人以积极的、主动的、自觉的姿态，真正做到刀刃向内，自我革命才更加彻底，自我完善才更有保证。党员干部要主动沉下心来反思自己的不足和缺点，要自觉对照党章党规，对照党的创新理论和党中央决策部署，对照人民群众新期待，对照先进典型、身边榜样，找准思想觉悟、能力素质等方面的差距，有的放矢地进行自我完善和提高，这样才能不断提高拒腐防变的能力。

推进党的自我革命，党员干部特别是领导干部要发挥示范引领作用。领导干部只有带头深入学习党的创新理论，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，不忘初心、牢记使命，运用批评和自我批评武器，坚持真理、修正错误，才能清除思想上的灰尘和心灵上的污垢，实现自我净化、自我完善、自我革新和自我提高。当前，百年变局和世纪疫情相互叠加，世界进入新的动荡变革期，党面临的“四大考验”“四种危险”依然复杂严峻，只有发挥党员干部特别是领导干部示范引领作用，把发挥党组织推动与党员干部个人主动有机统一起来，坚持思想建设与制度治党相结

合，坚决同一切弱化党的先进性和纯洁性、危害党的肌体健康的现象作斗争，才能确保我们党永葆生机与活力。

（来源：2022年8月16日《辽宁日报》原载：党建网·[党建评论](#)）

【党建论坛】

“三律己” 筑牢 “三不腐” 安全网

习近平总书记在省部级主要领导干部“学习习近平总书记重要讲话精神，迎接党的二十大”专题研讨班上发表重要讲话时强调，全党必须深刻认识到，党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验将长期存在，精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险将长期存在，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上。党员干部在新征程上，要时刻保持“赶考”的清醒，始终把“规矩”二字扎在心里、摆在前端，自觉从纪律、行动、思想上提升反腐败斗争质效。

在纪律上律己，筑起“不敢腐”的防线。实现中华民族伟大复兴的中国梦，我们党员干部要始终保持危机意识，自觉遵守党章和党内各项规章制度，严格规范自己的一言一行，强化责任担当，严守政治纪律。新时期的党员干部，必须先做到在纪律上律己，要挺起腰杆，刹住各项歪风邪气，彻底转变不良作风。必须始终坚持以党性为尺，丈量自己的一言一行。要求别人遵守的，自己先遵守；要求别人做到的，自

己先做到；要求别人不干的，自己先不干。必须牢固树立“廉政是一道不可触碰的高压线”的认识，经常对照纪律、规范进行自我检查。只有严守纪律、严于律己，才能杜绝“四风”，才能稳得住神、管得住手、抗得住诱惑、经得起考验、守得住清贫，做一个“对党忠诚、个人干净、敢于担当”的党员干部，成为一个真正高尚的、纯粹的、有道德的、脱离低级趣味的、有利于人民的人。

在行动上律己，筑强“不能腐”的屏障。廉不诉穷，勤不诉苦；公而忘私，乐而忘忧。习近平总书记指出，党通过前所未有的反腐倡廉斗争，赢得了保持同人民群众的血肉联系、人民衷心拥护的历史主动，赢得了全党高度团结统一、走在时代前列、带领人民实现中华民族伟大复兴的历史主动。党员干部要在行动上严格律己，爱岗敬业，忠于职守，扎扎实实做好每一项工作，做到干一行、爱一行、钻一行、精一行，不朝秦暮楚，不得陇望蜀，不得过且过。要树牢为民情怀，始终以人民的根本利益为“出发点”，聚焦民生、善解民意；要从看得见、摸得着的小事入手，立足自身岗位，持之以恒、矢志不渝地加强个人作风建设；要注重培养健康的生活情趣，远离低俗，保持高尚的精神追求；要合法、合理、合情地处理好八小时外的事情，时刻提醒自己抵制奢靡，淡泊名利；要时刻警示自己依法行事，恪守本色，以高标准严要求严格约束自己。

在思想上律己，筑牢“不想腐”的堤坝。理想信念是思想和行动的“总开关”“总闸门”，理想滑坡是最致命的滑坡，信念动摇是最危险的动摇。党员干部要坚定理想信念，坚持正确的政治方向，自觉学习、运用马克思主义理论基本原理，用党的创新理论和社会主义先进文化武装自己，不断加强党性教育、强化警示教育，端正思想作风、提升思想境界。通过“自学+集中学”“线上学+线下学”等多种方式，深入学习党的各项理论方针政策，使反腐倡廉深入人心；通过大力宣传身边廉洁奉公先进典型，加强党员干部家风家教建设，不让腐败思想和低级趣味有机可乘。只有做到在思想上律己，才能够经受住各种风浪和诱惑的考验，才能自觉将“清廉”贯穿工作、生活、学习始终，不断涵养“不想腐”的精神境界，不改入党初心、不忘入职初衷，筑牢“不想腐”的堤坝。

“开弓没有回头箭，反腐没有休止符。”广大党员干部必须保持政治定力，以强烈的历史责任感、深沉的使命忧思感、顽强的意志品质，持续深入推进“三不腐”，为全面打赢反腐败斗争攻坚战持久战贡献力量。

（来源：2022年8月16日党建网，原载：党建网·党建评论）

【党建论坛】

让“躺平”干部没市场

习近平总书记在省部级主要领导干部专题研讨班上强调，中华民族伟大复兴不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，必须勇于进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。近年来通过全面从严治党、从严治吏，勇于担当、主动作为成为干部主流。然而，少数干部“不想为”“不敢为”“不愿为”的问题还没有根除，有的遇到艰难险重任务和矛盾问题挫折，选择犹豫观望、畏缩躲闪、推诿逃避，更有甚者直接“躺平”。要大力发扬自我革命精神，向“躺平”开刀亮剑，持续激励干部担当作为。

干事担事，是干部的职责所在，也是价值所在。“躺平”者放弃干事创业，消磨斗志、涣散士气，滋生不正之风，贻误事业发展，归根到底是思想根子上出现了问题，理想信念松动，宗旨意识淡化。根治“躺平”，必须树立和践行正确政绩观，解决好为谁创造业绩、创造什么样的业绩、怎样创造业绩的问题，锤炼坚强党性、摒弃私心杂念、努力造福人民。

用一贤人，则群贤毕至。选什么人、用什么人是一种“风向标”。正确的用人导向，是对干部最直接、最有效的激励。要鲜明树立重实干、重实绩、重担当的考核导向和用人导向，以实绩论英雄、凭实绩用干部，树牢“使用是最好的培养”的理念，让吃苦者吃香、优秀者优先，能干者能上、有为者

有位。要推进干部能上能下，扎紧制度“笼子”，对“一躺到底”的干部依规依纪作出处理、严肃追责问责，坚决使那些遇到困难“踢皮球”、碰到难题“打太极”的“躺平式”干部躺不住、没市场。要坚决对“躺平者”说不，更要坚定为担当者叫好。要落实好激励保护和容错纠错机制，做到严管有尺度、厚爱有温度，切实为担当者担当、为负责者负责、为干事者撑腰，真正让辛苦的干部不心苦，让流汗的干部不流泪，促使他们敢干事、愿干事、真干事、干成事。

新时代是奋斗者的时代。从牛玉儒“工作一分钟、创业六十秒”的忘我付出，到邹碧华探索法官官员额制改革“该担当时必须担当”的坚定执着，一批批优秀党员干部勇于担苦、担难、担重、担险，生动诠释了什么是对党忠诚。历史的契机、时代的重任，迫切需要干部队伍冲锋陷阵、能征善战。躺平不可取，躺赢不可能，征途漫漫，唯有奋斗。要以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当，拿出“功崇惟志，业广惟勤”的毅力和“十年磨一剑，一朝试锋芒”的恒心，把火热的实践作为最好的课堂，珍惜宝贵机遇、把握难得机会，在历练中经风雨、见世面、壮筋骨、长才干，在新时代新征程上留下无悔的奋斗足迹。

（来源：2022年8月8日《中国组织人事报》，原载：党建网·党建评论）

【红色文物 / 党史故事】

“比毛毯更温暖”的战友情谊

近读军史，几则关于毛毯的故事，让人感动。

上世纪30年代初的一个冬天，冷风刺骨，率部举行宁都起义、投身中国工农红军的董振堂同志见朱德同志的铺盖非常单薄，便把他的苏联毛毯送给了朱德同志。延安时期，朱德同志又将这条毛毯转送给了经常工作到深夜的周恩来同志。全面抗战爆发后，周恩来同志带着这条毛毯为即将开赴前线的朱德同志送行时说：“朱老总，你要到前线去了，我把这条毛毯送还给你。振堂同志的毛毯可是宝贝啊，平常可以保暖，危险时候还能防身……”

一条毛毯，三易主人。如今，这条有多处缝补的毛毯，静静地躺在中国人民革命军事博物馆，向人们讲述着“共产党人心里装着同志的战友情”。

红军过草地时，成仿吾同志关心地对一名掉队的小战士说：“把你的枪给我，我帮你背。”“不，我自己背，战士绝不能离开自己的枪。”随后，小战士看到成仿吾同志背上薄薄的毛毯，灵机一动说：“我的毛毯太厚，背着太重，我们换一下，过完草地再换回来，好不好？”看着小战士瘦弱的身体，成仿吾同志答应了。过草地后，成仿吾同志找那名小战士换回毛毯时，得知他后来因受风寒已经牺牲了。那一刻，成仿吾同志突然明白了当时小战士跟他换毛毯的用心。

这条毛毯，成仿吾同志后来捐给了延安革命纪念馆。“无名小战士用这个‘欺骗’，告诉我们长征胜利的一个秘密：官兵友爱。”听了这条毛毯背后的故事，一名参观者在纪念馆的留言簿上这样写道。

毛毯，毛茸茸，软和和，古代是“草皮编之，贵以裘而御寒”。对当年条件艰苦的革命军人来说，毛毯是稀缺品。谈起战争年代的毛毯，萧克将军曾这样感慨：“可能因为毛毯是温暖和珍贵的，因而大家都很珍惜，大家在心里都愿意把它比作一份情。”

当年，方志敏同志在送红十军到中央苏区时，把一条随身多年的毛毯送给了随队出征的邵式平同志。方志敏同志牺牲后，邵式平同志又将这条毛毯还给了方志敏的家人。这条毛毯后来成为方家的传家宝。邵式平同志后来回忆当年方志敏给他送毛毯的情景时说：“送的是毛毯，也是战友情，还有对革命成功的希望。”

开国中将王必成被称为“冷面将军”，可一条伴随他 49 年、打满补丁的米黄色毛毯，却让人们感受到了将军内心的温暖。新四军苏北指挥部二纵九团团团长徐绪奎生前长期与王必成同志并肩作战。1940 年徐绪奎同志在战斗中牺牲，王必成同志把徐绪奎同志常用的一条旧毛毯留在了身边，日日不离，夜夜相伴，直到病逝。

一条毛毯一面镜，生死相依战友情。上世纪 80 年代的一次边境自卫作战中，有条毛毯再次演绎了上甘岭战役中“一个苹果”的故事。

某部炮一连指挥排紧急进驻阵地时，除了武器和干粮，没带任何东西。当晚，气温骤降，大家只好和衣挤蹲在猫耳洞休息。同在这个阵地执行任务的步兵一连排长郭保庭得知后，赶紧把他的一条毛毯送给了指挥排长李瑞仁，自己盖着雨衣睡。李瑞仁想到侦察班长李金土夜里值班，不能冻着，便把毛毯给了他。李金土拿着毛毯，心里暖暖的，当他看到新战士文少全穿得单薄，又把毛毯盖到了小文的身上。小文想到排长李瑞仁这几天都没休息好，又把毛毯给了李瑞仁。见小文睡着了，李瑞仁又轻轻将毛毯盖在他身上……

类似的故事，还发生在一个初冬的坑道里。一次，杨业功同志带机关到坑道组织演习时，天突然下起大雪。夜间巡查时，杨业功同志见通信班的战士冻得反复搓手，便跑回作业室，把自备的毛毯送给他们。第二天清晨，当杨业功醒来时，发现毛毯又盖在了自己身上。

毛毯的故事发生在昨天，启示着今天。现在，我们已经不再缺衣少被，但那些关于毛毯的故事，我们不应忘却。因为这些故事告诉我们，千难万难，官兵患难与共就不难；千苦万苦，官兵同甘共苦就不苦。新时代，我们“要深入开展尊干爱兵、兵兵友爱活动，培养官兵甘苦与共、生死与共的

革命情谊，巩固和发展团结、友爱、和谐、纯洁的内部关系”，不断凝聚起比毛毯更温暖的战友情谊。

（来源：2022年8月10日《解放军报》，原载：党建网·党史故事）

【红色文物 / 党史故事】

林祥谦：工人运动先驱



江岸京汉铁路工会委员长林祥谦

在福州市区南郊的闽侯县祥谦镇，一座庄严肃穆的烈士陵园背倚青山、面朝碧水。苍松翠柏环绕间，陵园大门处矗立着一座花岗岩雕像：一位青年工人站得笔直，泰然自若，双手抱于胸前，目光坚毅地望着前方。

他，就是工人运动的先驱林祥谦烈士。95年前，在中国共产党领导的第一次工人运动最高潮——京汉铁路工人大罢工中，林祥谦血洒大地，英勇就义。

1892年，林祥谦出生在闽侯的一个贫农家庭。1912年，林祥谦进入京汉铁路江岸机车车辆厂当钳工，1913年转到工

务修配厂当铁路工人。当时，京汉铁路是连接华北和华中的交通命脉，有重要的经济、政治和军事意义，铁路运营收入是军阀吴佩孚军饷的主要来源之一。

1921年中国共产党诞生后，在工人中进行广泛而通俗的马克思列宁主义宣传教育。在这段时间里，林祥谦逐步接触到进步思想，受到很大的启发和教育，开始走上革命道路。不久，他担任京汉铁路江岸工人俱乐部干部，并于1922年光荣地加入了中国共产党，被推选为京汉铁路江岸分工会委员长，领导铁路工人与帝国主义、封建军阀进行坚决斗争。

1923年1月，党领导下的京汉铁路总工会筹备会决定在郑州召开成立大会。当天，参加会议的工人代表不顾生死，冲破反动军警的重重包围，高呼“京汉铁路总工会万岁”“劳动阶级胜利万岁”等口号，宣布京汉铁路总工会成立，并决定自2月4日起举行全路总罢工。

2月4日，京汉铁路两万多工人举行大罢工，1200公里的铁路顿时瘫痪，总工会对外发表宣言，并提出了维护工人权益的五项条件。大罢工引起了帝国主义和反动军阀的恐慌。在帝国主义的支持下，吴佩孚调集两万多军警在京汉铁路沿线残酷镇压罢工工人，制造了震惊中外的“二七惨案”。

2月7日，林祥谦不幸被反动军阀、湖北省督军府参谋长张厚生逮捕，捆绑在江岸车站的电线杆上。军阀用刀砍向

林祥谦，逼他下令复工。在屠刀面前，林祥谦坚贞不屈、视死如归，断然拒绝复工，献出了年仅 31 岁的生命。

1928 年，党组织派人帮助林祥谦烈士的妻子陈桂贞运送烈士棺木回到家乡，葬在闽侯县枕峰山下。

新中国成立后，为了纪念林祥谦烈士的丰功伟绩，党和政府决定在烈士的家乡枕峰山西麓建造陵园。1963 年初，陵园完工并对外开放。

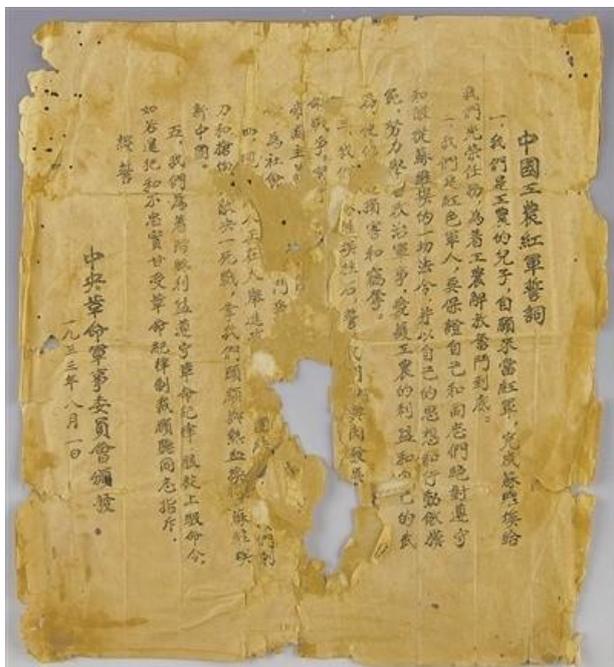
站在覆鼎形的烈士墓前，花岗石砌筑的照壁式墓碑上镌刻着郭沫若手书“二七烈士林祥谦之墓”。清明节已过，依然不时有群众前来祭扫。

“有信仰，扬正气；有纪律，克随性；有爱心，乐助人。”林祥谦烈士的后人将他的精神浓缩成这样一则家训，并一代代传下去，教育子女，影响他人。

“在我眼里，爷爷是一个有信仰的人。他是一名共产党员，他坚信只有共产党才能救中国。为了实现这个梦想，需要革命先行者为之抛头颅、洒热血，所以爷爷视死如归。生于和平年代的我们，更要弘扬正气、为祖国建设添砖加瓦，让烈士的鲜血不白流，让烈士的精神永远传递下去。”林祥谦的长孙林耀武说。

（来源：2018 年 4 月 16 日《人民日报》，原载：党建网·党史故事）

我军历史上首次颁发的红军誓词



瑞金中央革命根据地纪念馆，陈列着一份 1933 年 8 月 1 日中央革命军事委员会（简称“中革军委”）颁发的《中国工农红军誓词》，为竖排铅印版，长 21.8 厘米、宽 19.5 厘米，毛边纸质，呈灰褐色。

1954 年，瑞金革命纪念馆筹备处从当地群众手中将其征集入馆。2020 年，江西省革命文物巡回鉴定小组鉴定其为一级文物。这份誓词是八一建军节诞生和中国工农红军发展壮大的重要历史见证，是人民军队历史上第一次正式颁布的革命军人誓词。

1933 年 6 月 30 日，中革军委决定，以南昌起义的八月一日为中国工农红军成立纪念日。中华苏维埃共和国临时中央政府在 7 月 11 日批准了该决定。

根据中共临时中央、中华苏维埃共和国临时中央政府及中革军委的指示和决定，红军各部队、苏区各级政府和广大群众积极准备开展八一建军纪念日活动。为适应革命形势的发展，加强全国军事指挥和军事建设，中革军委从前方迁至瑞金，精心组织筹备纪念日的各种活动。

此时，国民党军队正在加紧筹划对中央苏区的第五次“围剿”。为鼓舞红军士气，加强打破敌人“围剿”的信心和决心，中革军委在纪念日活动中安排了宣誓仪式，并着手宣誓词的编撰工作。

7月27日，中革军委颁发了《中国工农红军誓词》。28日，中革军委发布训令指出：“本委员会制定中国工农红军誓词，以备‘八一’纪念日及最近期间内诸新成立红军部队举行宣誓之用。各级指挥员务须先负责详细讲解，使每一个红色军人都能彻底了解和遵守为要。”同时，中革军委还印制了大量誓词发放给苏区军民，进行广泛宣传。

8月1日，中革军委在叶坪竹马岗举行盛大的“八一”阅兵典礼，紧接着进行宣誓仪式。全体官兵跟着朱德总司令齐声庄严宣誓：“（一）我们是工农的儿子，自愿来当红军，完成苏维埃给我们光荣任务，为着工农解放奋斗到底。（二）我们是红色军人，要保证自己和同志们绝对遵守和服从苏维埃的一切法令，并以自己的思想和行动做模范，努力学习政治军事，爱护工农的利益和自己的武器，使他不遭损害和窃

夺。（三）我们是苏维埃柱石，誓以我们血与肉发展民族革命战争，实行土地革命，推翻国民党，保障苏维埃，打倒帝国主义，争取中国解放，武装保卫苏维埃，完成革命，为社会主义前途斗争。（四）现在敌人正在大举进攻，我们要团结一致，拿我们刺刀和枪炮与敌决一死战，拿我们头颅与热血换得苏维埃新中国。（五）我们为着阶级利益遵守革命纪律，服从上级命令，如若违犯和不忠实甘受革命纪律制裁愿听同志指斥。谨誓。”随后，还进行了颁发奖章、授旗典礼及分列式。

《中国工农红军誓词》充分体现了中国工农红军的性质、宗旨以及党、苏维埃政府和苏区人民对军人的基本要求，表明了红军的政治态度和阶级立场、义务使命和组织纪律、忠于职守的革命精神和英勇不屈的革命气节。

（来源：2022年8月10日《解放军报》，原载：党建网·党史故事）

【近期萧山要闻摘编】

区委理论学习中心组（扩大）举行学习会暨党风廉政建设专题党课。8月17日，区委理论学习中心组（扩大）举行学习会暨党风廉政建设专题党课，邀请省亚运工作领导小组综合办公室副主任、省政协常委、社会和法制委员会副主任罗悦明授课。市委常委、区委书记王敏主持会议并讲话。罗悦明以详实的数据、真实的案例，全面分析浙江党风廉政建设

设和反腐败斗争情况，深刻剖析典型案例背后蜕变堕落的原因，政治站位高、教育针对性强，令人深思、发人深省。王敏指出，要勇于自我革命，保持警钟长鸣。深刻领悟习近平总书记关于党的自我革命的重要论述精神，切实把全面从严治党作为重大政治任务抓紧抓好，时刻绷紧党风廉政建设这根弦，把“严”的主基调长期坚持下去。以过硬的政治品格迎接党的二十大胜利召开。

央视纪录片《不辜负每寸阳光》在萧开拍。日前，由浙江省可再生能源协会主办，杭州舜海光伏科技有限公司、杭州电运智慧能源有限公司共同承办，CCTV《崛起的国货》栏目纪录片《不辜负每寸阳光》开机暨“世界最长的BIPV分布式光伏电站智能清洁机器人”世界纪录认证颁奖仪式在我区信息港小镇举行。纪录片《不辜负每寸阳光》以萧企舜海光伏科技有限公司智能清洁机器人为主题，以纪实手法挖掘企业“匠心智造，精益求精”精神，讲述企业秉承产业高质量发展与新时代全民进步的理念，通过不懈努力的创新研发，实现从世界陪跑到世界领跑的“奋斗故事”，体现“品牌至精、至诚、至远”的精神，拍摄完成后将在CCTV播出。

全区开展城镇燃气安全整治“百日攻坚”行动。近日，在城厢街道的俊良社区，一场户内隐患“百日攻坚”活动吸引了不少社区居民参加，通过实地宣传，解决了市民对燃气的诸多疑虑，助力群众安全舒心用气。区住建局和新奥燃气

公司工作人员耐心回答居民的提问，并向市民派发安全宣传手册，讲解燃气使用安全知识、注意事项，传授应急处置技巧。现场为市民办理燃气业务，免费入户检查室内燃气设施服务，通过实地讲解天然气炉灶的操作使用方法和故障排除技巧，引导用户正确使用天然气，有效地增强用户安全用气意识和事故防范能力，同时进一步强化用户的安全用气责任。

“海多产业星球”入驻杭州南站。日前，“海多产业星球”正式入驻杭州南站，该项目由杭州南站新城建设运营有限公司与海多科技共同投资组建。据悉，该园区以数字文娱IP、引流加速器、孵化器为主要产业导向，通过一站式基金平台服务，一站式精准产业联盟对接、一站式多个媒体推广路演等举措，围绕打造创投、产业和政府结合的新模式，向创业者、科技创新型企业、文化型企业提供服务，构建优质的创业生态体系。目前，快手直播基地、中龙易集团、恒鼎科技、安加空间新材料等知名企业已入驻开业。

区产改工作现场推进会暨美丽厂区授牌仪式举行。8月17日上午，2022年新时代萧山产业工人队伍建设改革工作现场推进会暨美丽厂区授牌仪式在圣奥科创园举行。区委常委、组织部长，推进新时代萧山产业工人队伍建设改革工作协调小组组长费林建参加讲话，区人大常委会党组副书记、副主任，区总工会主席蒋金娥主持。费林建指出，产改工作启动以来，区产改协调小组及各成员单位，坚持政治引领、

政策引导、试点引路，产改工作有亮点、有特色、有成效。就如何进一步推进产业工人队伍建设改革，费林建强调，要提高政治站位，把牢产改工作方向；要聚焦机制创新，落实产改工作任务；要凝聚工作合力，推动产改走实走深。会上传达了中央、省、市产改工作会议精神，总结了上阶段产改工作成效，并就下一阶段我区产改工作任务进行部署。

萧山区城市书房建设或将提前完成 2022 年民生实事任务。据了解，今年我区计划新建的 11 家城市书房中，目前已完成建设 8 家，并已陆续向市民开放。此外，1 家书房已进入装修扫尾阶段，预计 10 月初开放；1 家书房已进入施工阶段；1 家已完成设计，即将进入施工阶段。预计到 12 月，这 11 家书房都将投入使用。到今年年底，实现书房镇街全覆盖，打通公共阅读服务“最后一公里”。

浙江遗嘱库萧山服务点启用。浙江遗嘱库项目自 2016 年成立以来，已为 3000 余名萧山市民提供遗嘱服务。近日，浙江遗嘱库萧山服务点正式启用，全国首个“遗嘱码”同时亮相，我区市民可随时随地在线办理遗嘱预约登记、提取。据统计，在浙江遗嘱库立遗嘱的萧山市民中，女性占 55%，男性占 45%，女性立遗嘱人数多于男性。在立遗嘱人群的遗嘱分配方案中，直接继承人为子女以及孙辈的比例最高，约为 80%；遗嘱财产中，不动产比例最高，其中拥有一套住房和两套房的比例分别为 41%、59%；不动产面积在 90 平方米以下的比例为 23%，90 至 140 平方米的比例为 11%，大于 140 平方米的比例为 66%。萧山

是杭州市的人口大区和产业大区，目前 60 周岁以上老人已超 30 万人，占总人口的 17%。据介绍，“遗嘱码”唯一匹配订立遗嘱的本人，通过人脸识别方能进入查看，安全性有保障。立遗嘱人本人、继承人可通过遗嘱码查询遗嘱内容，申请办理提取遗嘱原件，查看办理进度，大大提高了办事效率。

《三大厂》摄影展开展。一场由萧山日报摄影记者历时 3 年多拍摄、记录萧山“三大厂”——杭齿、杭发、杭二棉的摄影展，8 月 29 日上午在湘湖畔举行。在摄影展开幕现场举行的《昨天、今天、明天——从三大厂走来》主题沙龙活动中，人们分享着回忆中的点点滴滴，对“三大厂”带给萧山经济社会发展的意义有了更多的思考。

【中老年养生保健小常识】

人老腿先老！教你一组徒手练腿动作

人们总说，人老腿先老，腿部的灵活程度和力量决定着人体的健康程度，很多人年纪轻轻就感到疲软无力，就连基本的夫妻生活都无法应对。

体能下降，缺乏运动，下肢肌肉流失？当男人的身体素质走下坡路，你就得想方设法去让自己恢复体能。

男人恢复体能，增强耐力的最直接办法就是：通过腿部训练去促睾。因为腿部的肌肉群占据了全身肌肉总量的

70%，锻炼腿部相当对全身进行专项训练。提高肌肉量，可以加强身体的耐力、爆发力，保持年轻状态，让全身强壮起来。

但是，腿部训练也是身体所有部位训练中，最享受也是最痛苦的部位，只有挺过去才能拥有更棒的身体和身材。当然了，腿部的训练除了健身房的专业仪器训练外，还能在家做徒手训练。推荐一组居家练腿动作：

1. 靠墙静蹲



这个动作虽然是静态训练，但对于腿部的刺激和核心的控制有直接作用，不用 30 秒就能让你腿部发抖，越抖越坚持，促睾杠杠的。

2. 深蹲



通过了静蹲的热身训练，就该进入正式训练，那就一定少不了深蹲训练。深蹲训练没有要求膝盖不能超过脚尖，所以只要挺直背部头部臀部，蹲得越深越好。

3. 箭步蹲



箭步蹲对于臀部和股四头肌的刺激非常明显，是考验身体协调平衡性的单侧交替训练。

4. 保加利亚蹲



虽然是徒手训练，但这个动作需要一张凳子的支撑，能够更好的孤立单侧腿部，刺激深层肌群，让睾酮的大量释放。

排名前 5 位的徒手健身动作 在家就能锻炼到全身肌肉

在家做的徒手健身动作有很多，每种动作锻炼到的部位也不同，但是有些动作是可以替换掉的。例如，平板支撑这个动作对腰腹核心稳定性的锻炼很不错，但是俯卧撑这个动作就能很好的代替平板支撑。所以根据健身动作的替代性，下边列出了徒手健身中排名前 5 位的动作，大家在家里把这 5 种动作都做一遍就能锻炼到全身的肌肉。

第五名：俯卧撑。俯卧撑无愧为徒手健身的王牌动作，每天做上百来个就能很好的锻炼到胸大肌、肱三头肌和腰腹部肌肉，是一种比较全面的健身动作。用俯卧撑锻炼身体时要注意，动作一定要保持标准，速度切忌过快，身体下落时胸部与地面接触，身体上升时手臂要伸直（不可超伸），一上一下保持 2~4 秒即可。



第五名：俯卧撑



第四名：臂屈伸

第四名：臂屈伸。俯卧撑推起的重量相当于自身体重的 70%左右，能一口气做上 20 个以上后对力量的提升会打折扣，这时候加入臂屈伸可以保持锻炼的效果，同时还能充分锻炼到胸肌的下沿。通常臂屈伸是都是在双杠上完成的，但是家里边很可能没有双杠，这时候完全可以使用两张椅子来代替双杠。双手放在椅子上支撑身体，双脚往后交叉抬离地面，然后弯曲手臂至极限后，双臂再发力将身体推起至手臂微屈，整个动作过程中尽量保持身体平稳，以免肩关节受伤。

第三名：倒立。现代人办公，几乎都需要进行长时间的伏案工作，这导致了很多人的腰肌或多或少多存在一点劳损现象，这时候要是每天进行几分钟的倒立可以稍微缓解一下这种因坐姿导致的腰肌劳损现象。大家在生活中不一定要离墙做倒立，靠着墙一样能够达到锻炼效果。由于倒立具有一定的危险性，第一次靠墙倒立时最好让朋友帮忙把自己的脚放到墙上，以免出现意外（能力强者可以进行倒立俯卧撑）。单次倒立时间维持 30 秒即可，最长不可超过 5 分钟，以免患倒挂悬垂综合征。另外，有心血管疾病，脑血栓等疾病的患者严禁倒立！



第三名：倒立



第二名：引体向上

第二名：引体向上。背肌是非常实用的肌肉，但是在生活中却很难锻炼到。同时，能够锻炼到背肌的徒手动作真的是很少，这也导致了引体向上将会是锻炼背肌难以替代的动作。考虑到大多数家庭里没有单杠，不可能像在操场上那样进行引体向上锻炼，不过大家可以在门梁上，或者用拖把搭在凳子上做引体向上，同样能够锻炼到背肌。

第一名：单腿深蹲。腿是男人的动力源泉，可见锻炼腿的重要性。不过尴尬的是，徒手健身中仅有徒手深蹲这一项锻炼腿部肌肉的动作，这也导致了单腿深蹲将会是徒手健身中不可替代的动作。单腿深蹲对膝关节的稳定性非常高，很多人很可能第一次还完成不了，建议从最简单的徒手深蹲开始练习，能力上来之后再继续进行单腿深蹲练习。



单腿深蹲

上边的这 5 个健身动作可以锻炼到全身的肌肉，同时还具有一定的难度等级，大家在锻炼过程中需要根据自己的能力选择适合自己的动作（倒立容易受伤），特别是上了年纪的人和身体带病的人，在做上述动作时，务必根据自身的身体状况，量力而行，切不可勉为其难；而且，即便是健康的人或年轻人，每天的锻炼量也请保持在自己的承受范围内，以免运动过量，得不偿失。

【启迪你思考的哲理小故事】

失去了，就学会放下！

老和尚带着小和尚云游，走路的时候，不小心，把吃饭用的钵盂打碎了，小和尚伤心不已，没想到老和尚连看都没看一眼，只顾走自己的路。小和尚不解的追上去问“师傅，

我们的钵盂打碎了，为什么你看都不看一眼啊？”老和尚看着小和尚说“因为我再怎么回头看，它都是碎的啊！”

启示：失去的东西就要学着去接受，学着放下，毕竟很多事并不会因为你的悲伤，结果就会被改变。

关于取舍

老和尚说：“徒弟，烧点水吧！”于是小和尚找几块石头拼了一个炉灶，用捡来的水壶装满了水，可是找了很久，也没有找到足够的柴火。

小和尚很沮丧的说“师傅，柴火不够！你等一下，我去找施主们借一点吧！”

老和尚看着他“为什么不把壶里的水倒掉一些呢！”

启示：世事总不能万般如意，有舍才有得。年龄越大，精力越来越有限，不如“倒掉一些水”，只专注自己喜欢的人和事吧！

关于友情

小和尚跟山上的小狐狸是好朋友，一天小和尚没有把功课做完，老和尚让他去佛堂拿个蒲团，然后罚他跪在书院里，被小狐狸看见了，小狐狸问他“我去跟你的师傅求情可以吗？”

“不行的，是我自己没有念完功课，师傅不会答应的！”

于是小狐狸转过身，去佛堂也拿了一个蒲团回来“那，我陪你一起跪吧！”

启示：有的人不是很聪明，却值得你终生拥有。

关于思考

老和尚问小和尚：“如果你前进一步是死，后退一步则亡，你该怎么办？”小和尚毫不犹豫地说：“我往旁边去”。

启示：天无绝人之路，人生路上遭遇进退两难的境况时，换个角度思考，也许就会明白“路的旁边还是路”。

【令你恍然大悟的趣味语文】

“一字千金”的由来

两千多年前，秦国的宰相吕不韦组织他的门客集体编纂了一部大书——《吕氏春秋》。书成之后，把“稿本”挂在首都咸阳的城门上，声称有能增删一字者赏给千金。

不知是因为这书实在编得好还是人们畏惧吕不韦的权势，据说，竟没人能够拿走这笔高额的“奖金”。于是，这个故事引出了一个“一字千金”的成语。用来形容一篇文章的价值很高，或者称赞一篇文章在修辞上特别出色，字字珠玑，不可多得。通常我们用来形容文章的价值或修辞的美妙比较妥当。

世界上最短的信

法国著名作家雨果将《悲惨世界》的手稿寄给出版社后，过了一段时间还不见此书出版。于是就给出版社去了一封信，内容只写了：“？——雨果。”很快，他便收到一封出版社的回信，内容也只有：“！——编辑室。”过了不久，轰动世界的《悲惨世界》便于读者见面了。

这封信，被称为“世界上最短的信。”

“座右铭”的由来

东汉书法家崔援年轻时好意气用事，他因哥哥被人杀害，大怒之下杀了仇人，只身逃亡。几年后遇朝廷大赦，才回到故乡。崔援自知因一时鲁莽惹起大祸，吃足苦头，就作铭（文体的一种）放在座位的右侧，用以自戒。以后凡是把一些格言写出来放在座位旁边用以自勉的，就叫做“座右铭”。

“孺子牛”的由来

据《左传·哀公六年》记载：“鲍子曰：汝忘君之为孺子牛而折其齿乎？而背之也。”这里所说的孺子，是指春秋时期齐景公的幼子——荼。

齐景公特别宠爱他的孺子，有一次，齐景公趴到地上，嘴衔绳子，装作牛，让荼当牛骑。荼正玩得高兴，不小心从“牛”背上跃了下来，绳子把齐景公的牙齿折断了。

“三只手”一词小考

古罗马剧作家普劳图斯的喜剧《一坛黄金》，第一次用了“三只手”一词。该剧第四幕第四场中，老吝啬鬼龙克利奥怀疑仆人偷了他家一坛金子，他要仆人伸出手来查看。看了一只，又看另一只，却不甘心，还要看“第三只”。从此，小偷的代名词就是“三只手”，至今如此。

“打牙祭”一词的由来

“打牙祭”就是吃肉的意思。吃肉为什么叫“打牙祭”呢？首先得从“祭”字讲起。祭，就是祭奠、祭祀。过去人们在逢年过节时总要个性想法子弄点好吃的。那时候，所谓好吃的，最高境界就是吃点猪肉。有好吃的首先当然要记住祖先，要先献给祖先——祭祀。由于祭祀只是个仪式，所以只切不大一绺，放在神龛面前，点上冥币、蜡烛表示表示而已。祭了祖先之后便将这一小坨肉切细“祭”自我的牙齿，于是便有了“打牙祭”之说。

（本期内容完）