

学习资料选编

总第 81 期

杭州市萧山老年大学临时党总支编

2024 年 8 月 8 日

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章

必须坚持自信自立

7 月 16 日出版的第 14 期《求是》杂志发表了中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《必须坚持自信自立》。这是习近平总书记 2013 年 1 月至 2024 年 3 月期间有关重要论述的节录。

文章强调，中国人民和中华民族从近代以后的深重苦难走向伟大复兴的光明前景，从来就没有教科书，更没有现成答案。党的百年奋斗成功道路是党领导人民独立自主探索开辟出来的，马克思主义的中国篇章是中国共产党人依靠自身力量实践出来的，贯穿其中的一个基本点就是中国的问题必须从中国基本国情出发，由中国人自己来解答。我们要坚持对马克思主义的坚定信仰、对中国特色社会主义的坚定信念，坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，以更加积极的

历史担当和创造精神为发展马克思主义作出新的贡献，既不能刻舟求剑、封闭僵化，也不能照抄照搬、食洋不化。

文章指出，自信才能自强。中华文明历经数千年而绵延不绝、迭遭忧患而经久不衰，这是人类文明的奇迹，也是我们自信的底气。党的百年奋斗历程和伟大成就是我们增强“四个自信”最坚实的基础。当今世界，要说哪个政党、哪个国家、哪个民族能够自信的话，那中国共产党、中华人民共和国、中华民族是最有理由自信的。我们走自己的路，具有无比广阔的舞台，具有无比深厚的历史底蕴，具有无比强大的前进定力。推进中国式现代化，必须坚持独立自主、自力自强，坚持把国家和民族发展放在自己力量的基点上，坚持把我国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。

文章指出，没有坚定的制度自信就不可能有全面深化改革的勇气，同样，离开不断改革，制度自信也不可能彻底、不可能久远。我们全面深化改革，是要使中国特色社会主义制度更好；我们说坚定制度自信，不是要固步自封，而是要不断革除体制机制弊端，让我们的制度成熟而持久。随着中国特色社会主义不断发展，我们的制度必将越来越成熟，我国社会主义制度的优越性必将进一步显现，我们的道路必将越走越宽广，我国发展道路对世界的影响必将越来越大。中国发展前景是光明的，我们有这个底气和信心。

（来源：2024年7月19日人民网-人民日报，原载：党建网·党建要闻）

习近平在中共中央政治局第十六次集体学习时强调

强化使命担当 创新思路举措 狠抓工作落实

努力建设强大稳固的现代边海空防

中共中央政治局7月30日下午就推进现代边海空防建设进行第十六次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时发表重要讲话强调，推进现代边海空防建设，是国防和军队现代化的内在要求，是以高水平安全保障高质量发展的应有之义，对以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业具有重要意义。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，立足国家安全战略和军事战略全局，统筹国内国际两个大局，把握边海空防新情况新特点新要求，强化使命担当，创新思路举措，狠抓工作落实，努力建设强大稳固的现代边海空防。

这次中央政治局集体学习在八一建军节前夕举行。习近平代表党中央和中央军委，向全体人民解放军指战员、武警部队官兵、军队文职人员、民兵预备役人员致以节日的祝贺！

中央军委联合参谋部黄继忠同志就推进现代边海空防建设问题进行讲解，提出工作建议。中央政治局的同志认真听取了讲解，并进行了讨论。

习近平在听取讲解和讨论后发表了重要讲话。他指出，边海空防是国家主权的重要标志、国家安全的重要门户、国家发展的重要保障，我们党历来高度重视。党的十八大以来，党中央坚持把边海空防建设摆在治国理政重要位置，加强党政军警民合力强边固防，领导实施边

海空防领导管理体制、力量结构、政策制度等一系列重大改革，指挥开展边海空防一系列重大行动，有力捍卫了我国领土主权和海洋权益，维护了国家安全和发展战略主动。我国边海空防建设取得历史性成就，站在了新的起点上。

习近平强调，当前，世界百年变局加速演进，我国边海空防内涵和外延发生深刻变化，影响因素更加错综复杂，边海空防建设面临新的机遇和挑战。要坚持系统观念，强化全局统筹，提高卫国戍边整体能力。要协调推进边海空防建设和沿边沿海地区经济社会发展，加强基础设施互联互通和共建共用，打造既能有效维护安全又能有力支撑发展的边海空防建设格局。要强化科技赋能，加强边海空防新型手段和条件建设，构建边海空防立体智能管控体系。要增进同有关国家睦邻友好和务实合作，为边海空防建设营造良好周边环境。

习近平指出，要认真贯彻党的二十届三中全会精神，深化边海空防重大问题研究，巩固提升已有改革成果，抓好既定改革任务落实，加强后续改革筹划，推动边海空防建设创新发展。要坚持边运行、边改革、边完善，优化边海防领导管理体制，完善跨军地协调机制，加强相关法制建设，确保边海防各项工作规范有序、顺畅高效。要做好国家空中交通管理工作，促进低空经济健康发展。要优化人民防空建设模式，构建现代人民防空体系。

习近平强调，边海空防涉及军地多个部门、多个层级，要加强党中央集中统一领导，发挥党政军警民合力强边固防优势，加强边海空防建设军地规划衔接、任务对接、资源统筹，加强军警民联防指挥和

行动协同，形成一盘棋，拧成一股绳。军队要积极主动同地方搞好沟通协调，中央和国家机关有关部门、地方党委和政府要强化国防意识，认真履职尽责，不折不扣落实好建设和巩固国防的各项任务。

（来源：新华社，原载：党建网·党建要闻）

习近平对退役军人工作作出重要指示强调

切实做好退役军人工作的“五个好”

全国退役军人工作会议 29 日在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对退役军人工作作出重要指示，并向受到表彰的模范单位和个人表示热烈祝贺，向从事退役军人工作的同志们表示诚挚问候。

习近平强调，退役军人是党和国家的宝贵财富，是推进中国式现代化的重要力量，退役军人工作事关改革发展稳定和强军兴军事业。新时代新征程，退役军人工作要有新担当新作为。要坚持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和二十届三中全会精神，贯彻落实为经济社会发展服务、为国防和军队建设服务的方针，着眼推进中国式现代化所需、退役军人所盼，进一步全面深化改革，持续完善组织管理体系、工作运行体系、政策制度体系，切实把退役军人接收安置好、服务保障好、教育管理好、作用发挥好、权益维护好，让军人成为全社会尊崇的职业、让退役军人成为全社会尊重的人。希望广大退役军人永葆革命军人本色，坚定信念，爱国奉献，奋发有

为，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出新的更大贡献。

国务委员谌贻琴在会上传达了习近平重要指示并讲话。她表示，习近平总书记重要指示充分体现了对退役军人工作的高度重视和对广大退役军人的亲切关怀。要认真落实习近平总书记重要指示，聚焦中国式现代化建设，进一步全面深化改革，在服务强国强军、提高服务保障水平、防范化解风险上展现新担当新作为，引领广大退役军人踊跃投身现代化建设实践，不断开创退役军人工作高质量发展新局面。

会议表彰了 397 名全国模范退役军人和 100 个全国退役军人工作模范单位、80 名模范个人。中央军委委员苗华出席会议。

（来源：2024 年 7 月 29 日新华网，原载：党建网·党建要闻）

中宣部组织召开学习宣传贯彻党的 二十届三中全会精神电视电话会议

中宣部 7 月 18 日晚在京召开学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神电视电话会议。中共中央政治局委员、中宣部部长李书磊出席会议并讲话，强调要深入学习领会党的二十届三中全会精神，增强坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的政治自觉，全力以赴推动兴起学习宣传贯彻全会精神的热潮。

会议指出，党的二十届三中全会是在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期召开的一次十分重要的会议。全会

通过的《决定》，是在新的历史起点上推进全面深化改革向广度和深度进军的又一次总动员、总部署，既是党的十八届三中全会以来全面深化改革的实践续篇，也是新征程推进中国式现代化的时代新篇，充分体现了以习近平同志为核心的党中央完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的历史主动，以进一步全面深化改革开辟中国式现代化广阔前景的坚强决心，向国内国际释放了我们党坚定不移高举改革开放旗帜的强烈信号。

会议强调，宣传思想文化战线要带头学习好、领会好全会精神，精心组织宣传报道，广泛开展集中宣讲，深化理论研究阐释，积极开展对外宣介，推动全会精神深入人心，把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进中国式现代化的强大力量。

（来源：2024年7月19日《人民日报》，原载：党建网）

上半年中国 GDP 同比增长 5.0%

国家统计局7月15日发布数据初步核算，2024年上半年，中国国内生产总值（GDP）616836亿元，按不变价格计算，同比增长5.0%。经济运行总体平稳，新质生产力加快培育，发展新动能加快成长，高质量发展取得新进展。

（来源：新华社，原载：党建网·党建要闻）

我国夏粮产量创历史新高

夏粮是全年粮食生产第一仗。今年，我国夏粮产量达 2996 亿斤，比 2023 年增加 72.5 亿斤，再创历史新高。夏粮生产克服多重自然灾害影响，丰收来之不易。

今年，夏粮单产再创历史新高，每亩达到 375.2 公斤，其中小麦单产达 399.1 公斤，比 2023 年增加 10 公斤。单产实现恢复性增长，这是夏粮产量增加的主要原因。

为大面积提高单产，中央深入推进“藏粮于地、藏粮于技”战略。全国已建成高标准农田 10 亿多亩，农业农村部启动小麦单产提升三年行动，中央财政首次提前下拨 16 亿元小麦“一喷三防”资金，为提单产发挥了重要作用。

小麦质量为近年来最好水平，也是今年夏粮的突出亮点。由于小麦生产集成技术的推广应用，科学防灾减灾，收割晾晒及时，主产区一、二等小麦占比普遍较高。夏粮首战告捷为全年粮食丰收奠定了坚实基础。

（来源：央视网，原载：党建网·党建要闻）

【党建评论 2024-15】

实事求是就是最大的党性

在前不久召开的中央军委政治工作会议上，习主席强调恢复和弘扬政治工作优良传统，要求“坚持实事求是，坚持身教胜于言教，各

级特别是高级干部要以身作则、率先垂范，以过硬作风和形象感召带动部队”。实事求是既是我们党的思想路线，也是我军政治工作的优良传统，更是共产党人党性的集中体现。军队党员干部要把实事求是作为最大的党性来追求和坚守，坚持说老实话、办老实事、做老实人，想问题、作决策、办事情始终从部队实际出发，以抓铁有痕、踏石留印、久久为功的务实作风推动各项工作落实落细，不断创造实实在在的业绩。

党性是党员干部立身、立业、立言、立德的基石。什么叫党性强？实事求是是最基本的要求。事实表明，能不能做到从实际出发，敢不敢坚持实事求是，考验政治立场、政治品格，检验党性修养、党性原则，始终是党员干部党性纯不纯、强不强的一个重要体现。军队党员干部特别是各级领导干部作为强军事业的关键推动者，党性坚强，坚持实事求是，部队建设就会蓬勃向上；反之，党性缺失，违背实事求是，就会影响甚至迟滞部队发展。这就要求我们，必须坚持以党性立身做事，敢于坚持真理，善于独立思考，坚持求真务实，坚决防止主观主义的工作指导、脱离群众的工作作风、急功近利的工作态度和机械教条的工作方法，把政治工作优良传统不断发扬光大。

把实事求是作为最大的党性，就要始终保持共产党人应有的忠诚老实态度。天下至德，莫大于忠。习主席提出的新时代政治建军方略，明确枪杆子要始终掌握在对党忠诚可靠的人手中。对军队党员干部来说，坚持实事求是的首要一条，就是要对党忠诚老实。这是我们党、

我们这支军队一贯倡导的优良传统和作风，任何时候都是对党员干部的根本政治要求。实践证明，只有对党忠诚老实的人，才能坚定不移听党话、跟党走，才能毫不动摇把党的路线方针政策贯彻好，才能不打折扣把各项决策部署落实好。然而不可否认，也有一些党员干部放松自我要求，有的口是心非、表里不一，有的自行其是、阳奉阴违，表面装出“老实做人”的样子，实际丢掉了共产党人应有的忠诚老实的“里子”，这就是党性不纯的表现。周恩来同志曾说：“世界上最聪明的人是最老实的人，因为只有老实人才能经得起事实和历史的考验。”军队党员干部要筑牢对党忠诚的思想根基，老实做人、做老实人，一心一意、一以贯之，表里如一、知行合一，任何时候都不做当面一套背后一套的“两面人”，自觉做对党忠诚老实的模范践行者，推动实事求是贯穿到部队建设的方方面面。

把实事求是作为最大的党性，就要坚持讲真话、干实事。党员干部是不是实事求是，可以从很多方面来看，但最根本的是要看是否能讲真话、报实情、干实事、求实效。讲真话、干实事的人，从不弄虚作假、虚报浮夸，从不隐瞒实情、报喜不报忧，而是讲原则不讲面子、讲党性不徇私情，在求真务实、真抓实干中把好事办实、把实事办好。现实中，讲话可以讲究艺术，但一定要有明确的态度立场；干事可以灵活，但一定要追求实实在在的效果。对于部队建设来说，党员干部尤其是领导干部如果不讲真话、不办实事，甚至用轰轰烈烈的形式代替扎扎实实的落实，就不可能很好地指导部队建设、推动战斗力跃升，

在未来战争中就可能付出血的代价。所以，我们在实际工作中必须始终坚持讲真话、干实事，坚决反对假大虚空，敢于把自己的真实想法和意见建议表达出来，绝不欺骗组织和群众。同时，按照部队实际情况决定工作方针，聚精会神干那些基层欢迎、官兵满意的事；干那些虽然周期长、见效慢，但有利于打基础、管长远的事；干那些落实难、费劲大，但有利于提高部队战斗力的事，雷厉风行、狠抓落实，一抓到底、抓则必成，推动部队建设稳步前行。

把实事求是作为最大的党性，就要以身作则、率先垂范。“以身教者从，以言教者讼。”以身作则是最有力的动员，也是最有效的引领。党员领导干部党性强不强、作风实不实，能不能时时处处坚持实事求是，往往决定着自己能不能真正让官兵信服，也决定着能不能以身示范，形成求真务实、真抓实干的生动局面。邓小平同志说过：“政治干部更要强调以身作则，我们过去在战争年代就是这样。那时，你打仗不勇敢，怕死，你不同战士心连心，不联系实际，不联系群众，做政治工作就没有人听。”现在，虽然形势任务发生了变化，做政治工作的方法手段比以往更加丰富，但党员领导干部发挥模范带头作用不会过时，并且越来越重要。军队党员干部特别是领导干部应自觉做实事求是的模范，以更高的标准、更严的要求，带头弘扬不唯上、不唯书、只唯实的作风，深入实际、联系实际开展工作，不提不切实际的口号，不定脱离实际的目标，不干违背规律的事情，多出实打实的成绩、少出华而不实的“经验”，多盯工作的重点难点、少盯哗众取

宠的“亮点”，以知行合一、率先垂范的实际行动，一级带着一级干、一级做给一级看，让生命线彰显蓬勃生机和强大生命力，推动强军事业乘风破浪、扬帆远航。

（来源：2024年7月30日《解放军报》，原载：党建网·党建评论）

【党建评论 2024-16】

让心存敬畏、手握戒尺成为日常自觉

心有敬畏，行有所止；心有戒尺，方知分寸。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持把全面从严治党摆在突出位置，作出一系列重大决策部署，对党员干部提出了一系列更高的标准、更严的要求。今年5月，习近平总书记在山东考察时，再次对党纪学习教育提出明确要求，强调“要加强警示教育，抓好以案促学、以案说纪，让心存敬畏、手握戒尺真正成为日常自觉”。作为党和国家事业的中坚力量，党员干部尤其是领导干部能否常怀敬畏之心，能否用好纪律“戒尺”，不仅关乎个人的操守品行，更关乎以中国式现代化推进强国建设、民族复兴的伟大进程。

修好敬畏之心，关键是强化内心的道德约束。敬中有畏，畏中有敬，二者相融相通，体现的是一种心态和修养，也是一种操守和境界。清代有个叫叶存仁的官员，从政30余年，甘于淡泊，从不苟取。一次离任时，僚属们临别馈赠礼品，为避人耳目，特地夜里送来。叶存

仁见状将馈赠品原封退回，并赋诗一首相赠：“月白风清夜半时，扁舟相送故迟迟。感君情重还君赠，不畏人知畏己知。”审视当下，少数党员干部仍然我行我素、顶风违纪，说到底是对纪律规矩缺少敬畏之心、疏于自我约束。心有所畏，方能言有所戒、行有所止。党员干部必须常怀律己之心，坚持以党性立身，时时反躬自省、正己修身，始终敬畏党、敬畏人民、敬畏法纪，才能不断增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力，才能在权力面前做到清醒和理性，才能在面对诱惑时不迷失自我，时刻警示自己不越轨、不踩线，干干净净做事、老老实实做人。

坚持学纪知纪明纪守纪，才能守好行为的尺度和底线。“戒尺”体现的是一种标准和底线。纪律是管党治党的“戒尺”，也是党员、干部约束自身行为的标准和遵循。知尺才能度量，明纪方能律己。纪律严明是马克思主义政党与生俱来的鲜明特质，也是我们党的光荣传统和独特优势。进入新时代，习近平总书记在多个场合用“戒尺”这一形象的比喻，告诫党员干部要挺纪在前、明纪于心。当前，在全党开展的党纪学习教育，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。新修订的《中国共产党纪律处分条例》（以下简称《条例》）让党章党纪这把标尺的刻度更加精准。对于广大党员干部而言，必须要胸有标尺、精细对表，原原本本、逐章逐条学习《条例》，充分掌握“六项纪律”的关键要害，努力做到知其言更知其义、知其然更知其所以然，真正弄明白该干什么、不该干什么，能做什么、不能做什么，时时校准思想之标、调整行为之舵、绷紧作风之弦。

诚意正心，知行合一。心中的敬畏、手中的戒尺，说到底就是做人为官的德行、规矩和准绳。党员干部应慎权节欲、遵纪守法，要以党纪学习教育为契机，不断增强纪律意识，提高党性修养，夯实理想信念之基，坚决维护党纪党规的严肃性和权威性，把遵规守纪内化为思想自觉和行动自觉，锻造干事创业、担当作为的风骨和底气，不负时代使命和人民重托。

（来源：2024年第7期《党建》杂志，原载：党建网·党建要论）

【党史故事 2024-15】

党史上的三中全会

正确认识党史上的重要会议，是党史学习教育的重要内容之一。在备受瞩目的党的二十届三中全会胜利闭幕之际，正确认识党史上的三中全会，对于全党深入学习贯彻全会精神，更好地以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，具有重要启示意义。

改革开放之前的三中全会。自1921年党成立至1978年党的十一届三中全会召开前，党的全国代表大会共举行了11次，党的三中全会召开了4次。党的一大至五大没有召开过中央全会。1928年党的六大通过的党章规定，“中央委员会应按期召集全体委员会之会议”，除因“文革”而未能召开党的九届三中全会外，其余三中全会均按期召开。

改革开放之前召开的4次三中全会分别是：新民主主义革命时期的六届三中全会（1930年9月24日至28日），社会主义革命和建

设时期的七届三中全会（1950年6月6日至9日）、八届三中全会（1957年9月20日至10月9日）、十届三中全会（1977年7月16日至21日）。六届三中全会结束了李立三“左”倾冒险错误在全党的统治；七届三中全会是新中国成立初期召开的，会议提出的策略路线和行动纲领，对巩固人民民主专政、恢复国民经济，发挥了重要作用；八届三中全会通过了《关于改进工业管理体制的规定（草案）》等文件，力图改进国家行政体制和经济管理体制；十届三中全会的召开，宣告邓小平在“文革”结束后正式复出。

改革开放以来的三中全会。伴随党的各项制度逐渐健全完善并得到严格贯彻执行，从1978年党的十一届三中全会到今年党的二十届三中全会，三中全会已如期召开了10次。

党的十一届三中全会（1978年12月18日至22日），实现了新中国成立以来党的历史上具有深远意义的伟大转折，开启了改革开放和社会主义现代化建设的伟大征程。自此，改革不停顿、开放不止步，成为中国共产党人的历史自觉。

党的十二届三中全会（1984年10月20日）通过的《中共中央关于经济体制改革的决定》，改变了“计划经济为主，市场调节为辅”的提法，确认我国社会主义经济是公有制基础上的有计划的商品经济。经济体制改革中的一个重要内容，是实现从计划价格体制到市场价格体制的转变。

党的十三届三中全会（1988年9月26日至30日）承担起探路任务。全会批准了中央政治局提出的治理经济环境、整顿经济秩序、

推进相互配套的全面改革的指导方针和政策、措施，通过了《关于价格、工资改革的初步方案》等。

经过治理整顿，在邓小平南方谈话的基础上，1992年党的十四大将建立社会主义市场经济体制确立为经济体制改革的目标。据此，党的十四届三中全会（1993年11月11日至14日）通过了《中共中央关于建立社会主义市场经济体制若干问题的决定》，成为20世纪90年代经济体制改革的行动纲领。

1997年党的十五大对我国跨世纪发展作出部署。实现跨世纪发展目标必须保持农业农村的稳定发展，与此同时，总结农村改革20年的成就和经验也很有必要。因此，党的十五届三中全会（1998年10月12日至14日）通过了《中共中央关于农业和农村工作若干重大问题的决定》，提出了建设有中国特色社会主义新农村的目标和方针。

进入21世纪，在2002年党的十六大召开后，针对市场经济体制的框架初步建立但市场发育程度较低的实际，党的十六届三中全会（2003年10月11日至14日）通过了《中共中央关于完善社会主义市场经济体制若干问题的决定》，对经济体制改革作出规划和部署，提出鼓励非公有制经济发展、改变城乡二元结构、建立现代产权制度等。

2007年党的十七大提出“建立以工促农、以城带乡长效机制”，加之三农问题一直是改革开放以来党和国家工作的重中之重，党的十七届三中全会（2008年10月9日至12日）再次聚焦农村改革，通

过了《中共中央关于推进农村改革发展若干重大问题的决定》，提出加强农村制度建设、积极发展现代农业、加快发展农村公共事业等，为推进科学发展夯实基础。

2012年党的十八大之后，新时代中国特色社会主义面临新任务，党的十八届三中全会（2013年11月9日至12日）再次聚焦改革，通过了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》，共推出336项重大改革举措。党的十一届三中全会是划时代的，党的十八届三中全会也是划时代的，开启了全面深化改革、系统整体设计推进改革的新时代。新时代提出了新任务新要求，与实现国家治理体系和治理能力现代化的要求相比，党和国家机构设置和职能配置还存在不适应的状况。基于此，党的十九届三中全会（2018年2月26日至28日）通过了《中共中央关于深化党和国家机构改革的决定》和《深化党和国家机构改革方案》，旨在通过机构改革为推进国家治理体系和治理能力现代化提供有力组织保障。

2022年党的二十大开启了以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的新征程。在一中全会、二中全会完成人事安排和推进机构改革的基础上，党的二十届三中全会（2024年7月15日至18日）隆重召开，会议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》，是指导新征程上进一步全面深化改革的纲领性文件。这次全会，是党的历史上又一次意义非凡的三中全会。

三中全会的特点。如上所述，党史上的14次三中全会尤其是改革开放以来的10次三中全会，一棒接一棒，作出了一系列具有重大

意义的决策，成为推进中国特色社会主义伟大事业、实现中华民族伟大复兴进程中的重要节点。虽然每次三中全会的主题以及作出的重大决策各不相同，但个性中包含有共性。三中全会往往体现新一届中央领导集体的施政纲领，是在人事安排和机构改革后，撸起袖子加油干的誓师大会。总结改革开放以来的历次三中全会，可以说，“改革（开放）”“制度”“经济（发展）”，是其共同的关键词。

党的十一届三中全会启动的改革开放，是党的一次伟大觉醒，这个伟大觉醒孕育了党从理论到实践的伟大创造，也是党和人民大踏步赶上时代的重要法宝。改革是经济社会发展的强大动力。没有改革，我们就不可能走出一条中国特色社会主义的正确道路。改革开放是决定当代中国命运的关键一招，中国特色社会主义道路是实现中华民族伟大复兴的必由之路。改革只有进行时，没有完成时。如何推进实现中国式现代化？唯有改革。二十届三中全会乘势而上，聚焦改革，把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进实现中国式现代化的强大力量。

制度是关系党和国家事业发展的根本性、全局性、稳定性、长期性问题。从新时期到新时代，历次三中全会作出的重大决策具有许多新的内涵和特点，其中很重要的一点，就是制度建设分量越来越重。改革越是不断深化，触及深层次的体制机制问题就越多，对改革顶层设计的要求就越高，对改革的系统性、整体性、协同性要求就越强，相应的建章立制、构建体系的任务就越重。二十届三中全会强调，坚持以制度建设为主线，加强顶层设计、总体谋划，破立并举、先立后

破，筑牢根本制度，完善基本制度，创新重要制度。这一主线，是对改革开放以来特别是新时代全面深化改革宝贵经验的继承、发展和运用。

党的十一届三中全会把全党工作重点转移到社会主义现代化建设上来，开始以经济建设为中心，之后的历次三中全会皆围绕经济发展做改革文章。从单一公有制到公有制为主体、多种所有制经济共同发展和坚持“两个毫不动摇”，从传统的计划经济体制到前无古人的社会主义市场经济体制再到使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用，一系列重大改革决策都表明，以经济建设为中心是兴国之要，发展是党执政兴国的第一要务，是解决我国一切问题的基础和关键。进一步全面深化改革、推进中国式现代化，必须把高质量发展作为首要任务。

（来源：2024年7月19日《学习时报》，原载：党建网）

【党史故事 2024-16】

徐特立：廉洁奉公，克勤克俭

徐特立出生于贫苦的农民家庭，一家人一直过着艰苦、朴素的日子，这也让他养成了勤俭节约的好习惯。

1937年，徐特立担任陕甘宁边区教育厅长，一直住在一间破旧、窄小的房子里。环顾他的那间屋子，房里有一个土炕，是他和警卫员睡觉的地方，占据一半面积；炕前摆着一张旧的没有油漆的小方桌，

就是徐特立办公的地方；房子的另一头放着一口木箱子，这是徐特立长征中历经千辛万苦带来的，里面装满了他在中央苏区编写的材料。在艰苦的环境下，徐特立安之若素。

当时，边区机关工作人员都是在大食堂吃饭。徐特立职务高，又年长，可以向上级提出单独开灶的要求。但他没有这样做，而是同广大干部战士一样，吃大伙房里做的土豆、白菜、豆芽等，有时候改善伙食，也最多是加个豆腐之类。

新中国成立后，组织上分给徐特立几间屋子，他高兴地把家人从湖南接来团聚。由于他住的房子比较老，面积也不大，身边工作人员想向组织申请调换。可是在征求徐特立意见时，他却认为，把屋子里那些坏了的地方修一修，腐烂的地板换一换，就可以了。

徐特立有一件补丁棉衣。这件棉衣他在延安时就穿上了，越穿越破，都是缝缝补补凑合穿。有人实在看不下去了，就说徐老，换一件吧。徐特立摇头说：“你没看到农民有一件棉衣都要穿一辈子？我这才穿几年？”

徐特立的工资其实不低，家人用工资给他买了两件新衣服和一双皮鞋，徐特立也穿，但只在外事场合穿，他认为这个关乎国家形象。而回到家里，他又马上换回自己穿破了的衣服、开了口子的鞋。

不管谁的钱，花在自己身上，他都心疼。1957年，徐特立八十大寿，北京的亲朋故友想要给徐老摆寿宴庆祝。可徐特立不想让大家破费，他说：“咱们国家还很穷，这么大吃大喝，不是给我徐特立脸

上抹黑吗？”借着要出席湖南省人民代表大会，他赶紧从北京“逃”到湖南长沙。

可是，他在长沙的学生和亲友也不少，纷纷提议设宴、茶叙，以表祝贺，他亦坚决谢绝。他说：“去年全国遭受严重的水旱灾害，人民生活还很困难；中央正大力提倡增产节约，勤俭建国；我们怎可为了个人的生日，浪费人民财物呢？”

徐特立又借口办事乘火车前往广西桂林。最后，工作人员在餐车上做了一碗长寿面，伴随着列车的隆隆声为他庆祝了八十大寿。

（来源：中国组织人事报，原载：党建网·党史故事）

【近期杭萧要闻摘编 2024 (071-080)】

市委举行“杭州论坛”报告会。7月9日下午，市委举行“杭州论坛”报告会，邀请浙江农林大学教授王旭烽作“中国优秀传统文化的当代自信——回眸吴越国的精神遗产”专题辅导报告。省委副书记、市委书记刘捷，市政协主席马卫光等市四套班子领导出席报告会。黄海峰主持。市直属各单位党委（党组）主要负责人参加。各区、县（市）设分会场。区四套班子领导在萧山分会场参加。报告中，王旭烽围绕两种“吴越国精神遗产寻觅路径”，生动还原了吴越国遗留的五大“精神遗产”，深入浅出地讲解了吴越国文化的核心内涵与时代价值。报告讲解透彻、脉络清晰、内涵丰富，既有政治高度、又有理论深度，对更好学习领会、准确把握、贯彻落实习近平文化思想具有指导和促进作用。大

家认为，当前，杭州肩负着“在建设中华民族现代文明上积极探索”的使命任务。要深刻学习领会习近平总书记重要批示精神，充分了解吴越国的政治、经济、文化，深刻认识吴越国对延续中华文明所发挥的独特作用，大力宣扬“保境安民”“纳土归宋”的历史意义与现实意义，深入开展吴越文化的保护、研究、阐释、宣传，加快推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，努力打造中华民族现代文明城市典范。

12名杭州健儿将逐梦巴黎奥运会。7月13日，巴黎奥运会中国体育代表团成立。巴黎奥运会中国体育代表团总人数为716人，其中运动员405人，包括女运动员269人、男运动员136人。据悉，中国共获得了巴黎奥运会30个大项、42个分项、236个小项的参赛资格。其中，浙江共有37名运动员获得13个大项、50个小项的参赛资格，参赛大项分别是田径、游泳、羽毛球、体操、霹雳舞、篮球、举重、皮划艇、赛艇、帆船帆板、射击、自行车、攀岩，参赛项目、参赛人数均创造自1984年首次参加奥运会以来的历届之最。同时，浙江还有10名教练员、3名科医保障人员入选中国体育代表团。在这份代表团名单中，浙江运动员上榜游泳9人、皮划艇6人、帆船4人、羽毛球4人，这4个项目入选人数均居各省（市、自治区）第一位。37名浙江奥运选手，由石智勇、汪顺、叶诗文、陈雨菲4位奥运冠军领衔，平均年龄24.6岁。年龄最大的是田径运动员李玲（1989年出生），年龄最小的为游泳运动员孔雅琪（2008年出生），其中17名运动员具有奥运会参赛经历。首次在奥运会赛场上亮相的霹雳舞、攀岩项目，均有浙江运动员的身影。在37人的“浙军名单”里，有12位杭州运

动健儿，他们是：陈雨菲、黄雅琼、叶诗文、费立纬、王澜静、蒋雨露、王楠、王丛康、陈雨乐、俞诗梦、邹佳琪、徐臧军。他们将参加皮划艇静水、赛艇、帆船帆板、游泳、羽毛球、艺术体操、自行车7个项目的比赛。据了解，巴黎奥运会将于7月26日—8月11日举行，这是巴黎继1900年、1924年后，时隔百年再次举办奥运会。

今年上半年杭州实际利用外资46.6亿美元，首次跃居全国第二。

近日，商务部公布了2024年1-6月全国吸收外资情况，杭州逆势上扬：实际利用外资46.6亿美元，同比增长3.9%，总量首次位列全国第二，仅次于上海，其中制造业占比超62%。与此同时，排名全国前三的城市，分别是上海、杭州、苏州，均来自长三角。杭州是长三角利用外资风景甚好的一个缩影。近年来，杭州外资利用总量稳步提升已是常态，上半年则来到了全国第二。“这对于杭州来说是第一次。”谈起外资利用的涨势，杭州市投资促进局负责人用“拾阶而上”来形容，从全国重点城市中游位置一路快跑快上。如2020年，杭州实际利用外资总量，位列全国第四。虽然在2021年、2022年，杭州又回到了全国第五，但到了2023年，在亚运之年，杭州实际利用外资总量再次排名全国第四，仅次于上海和北京、深圳，增速位列全国第一。后亚运时代，杭州实际利用外资依旧一路快跑。上半年，杭州来到全国第二，在大体量城市中，增速位列第一。与此同时，杭州在全国外资利用的大盘中占据了越来越重要的位置，总量占比全国6.63%，同比提升2.2个百分点。

杭州地铁四期工程 3 处站点主体工程施工需要部分道路有调整。

根据杭州市公安局交通警察支队发布的通告，从 2024 年 7 月 12 日起至 2027 年，因杭州地铁四期工程景芳站、闸弄口站、和平会展中心站等 3 处站点主体工程施工需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第 39 条规定，公安机关交通管理部门将在施工期间调整相关道路交通组织措施。一是 2024 年 7 月 12 日至 2027 年 6 月 11 日，15 号线景芳站主体工程范围内的景芳路（景昙路—新塘路）将占用部分道路空间实施封闭施工。施工期间，景芳路（景昙路—新塘路）禁止机动车通行，景芳路新塘路口禁止机动车由南向西、由北向西、由东向西通行，施工区域南侧保留行人和非机动车混行通道；昙花庵路（景昙路—新塘路）机动车由东向西单向通行调整为双向通行。二是 2024 年 7 月 12 日至 2027 年 7 月 12 日，18 号线闸弄口站主体工程范围内的机场路（机场路一巷北侧—机场路里街）、天城路（蓝天城市花园—机场路东侧）将占用部分道路空间实施封闭施工。施工期间，机场路、天城路（施工路段）局部道路线形调整，机场路由双向 6 车道调整为不少于双向 5 车道通行，天城路维持双向 6 车道通行不变。其中，2024 年 8 月 25 日至 2025 年 5 月 25 日，机场路天城路口禁止机动车由北向东左转；2024 年 8 月 25 日至 2027 年 7 月 12 日，机场路一巷机场路口实施中央封闭措施（保留过街斑马线），禁止机动车由南向西、由北向东、由西向北通行。受限车辆提前绕行董家桥路、工农路或机场路里街口、机场路工农路口。三是 2024 年 7 月 21 日至 2027 年 12 月 13 日，15 号线和平会展中心站主体工程范围内的绍兴路（王

马路—潮王路南侧）将占用部分道路空间实施封闭施工。施工期间，绍兴路（王马路—潮王路南侧）局部道路线形调整，路段由双向 6 车道调整为不少于双向 4 车道通行。四是非机动车、行人请在施工区域预留通道内通行。请广大车辆驾驶人和行人自觉遵守本通告规定，并服从现场民警和管理人员指挥。

萧山两项“非遗”亮相匈牙利。近日，“世界旅游联盟·中欧旅游对话”在匈牙利首都布达佩斯举办。在本次活动特别举办的世界旅游联盟“杭州之夜”大型文旅推介会上，萧山区国家级非遗代表性项目萧山花边制作技艺和省级非遗代表性项目越窑青瓷烧制技艺精彩亮相。据了解，“世界旅游联盟·中欧旅游对话”由世界旅游联盟、欧洲旅游委员会、匈牙利国家旅游局共同主办，来自 29 个国家和地区的旅游部门、国际组织、外交使节等高级别代表以及重点文旅企业、OTA 平台等 300 余人参加。此次萧山两项非遗亮相，为欧洲和其他国家、地区的参会人员带去独特的非遗体验，将中华优秀传统文化远扬海外。现场，萧山花边制作技艺市级代表性传承人戴水珍为大家介绍萧山花边制作技艺、展示花边成品与制作过程，越窑青瓷烧制技艺市级代表性传承人盛海尧展示越窑青瓷与茶道艺术的融合之美，给大家留下了深刻印象。戴水珍说，在匈牙利展示萧山花边时，当地人特别喜欢这些作品，“每个人都竖起大拇指称赞，‘你们的萧山花边太精美了，太好看了’。”如今，萧山非遗正在以一种前所未有的姿态跨越国界，走向世界舞台，成为连接不同国家和民族的文化桥梁，促进

了文化的多样性和多元化。接下来，萧山区将争取参与更多国际活动，高水平展示非遗项目，努力提升萧山非遗的知名度和影响力。

“世界文化遗产在中国”主题展览在良渚博物院开幕。7月9日上午，“时空交响：世界文化遗产在中国”主题展览在良渚博物院临展厅开幕。展览集结了中国39处世界文化遗产、4处自然与文化双遗产，分为“启行”“繁花”“星辉”“笃行”四个单元，分别介绍中国加入《世界文化和自然遗产保护公约》的缘起和探索、中国历年列入《世界遗产名录》的经过、中国考古遗址类世界文化遗产介绍以及良渚古城遗址申遗成功后新成果。1985年，由历史地理学家侯仁之起草并领衔联署的一件全国政协提案，促成了中国加入联合国教科文组织《保护世界文化和自然遗产公约》。中国与世界的“方圆之约”由此而始。三十余年来，中国积极融入世界遗产治理体系，在跨文化的语境中讲好中国故事。本次展览陈列展示了全国11处遗产地的45件文物精品。殷墟的甲骨、铜方罍，秦始皇陵的铜雁、跽姿俑，乾隆皇帝的玉玺等带领我们跨越时空。值得一提的是，有不少文物都是首次展出，比如丝绸之路的彩绘陶壶人牵驼俑、酒神陶骆驼等。除了文物展示，现场还有大量的精美图片展示遗产地的风采。在良渚古城遗址列入《世界遗产名录》五周年之际，大家可以来良渚博物院一起开启中国世界文化遗产的荣耀之旅，共赴一场文明互鉴的“方圆之约”。据了解，此展览将持续至10月31日，感兴趣的市民可以前往参观。

杭州地铁7月12日起开启免费纳凉点。7月12日起，杭州地铁运营公司52处车站纳凉点正式上线。是日下午1点多，记者来到地

铁候潮门站，从 C 口进口，阵阵凉意扑面而来，下了扶梯就能看到一处纳凉点。纳凉点的一张桌子上，贴心准备了水壶和一次性水杯，还配了六七张舒适的椅子，几位市民正坐在这里纳凉。“在站内设置纳凉点是杭州地铁的老传统了”，候潮门站客服中心工作人员告诉记者，上周日，候潮门站纳凉点正式开放，既能满足市民纳凉需求，也能引导市民文明纳凉。按照往年惯例，“纳凉点”将开放到 9 月。记者了解到，目前地铁 1 号线、5 号线共有 14 个车站设置了纳凉点。在车站纳凉点，工作人员使用铁马、围栏设置纳凉区域，纳凉点为乘客提供座椅、凉白开、一次性水杯等物资。其实，早在 2015 年杭州地铁就开辟了纳凉专区。此外，从 7 月 12 日起，杭州地铁运营公司 52 处车站纳凉点也将正式上线，涉及 2、3、4、6、7、8、9、10、16 号线多个站点。这些纳凉点经统一规划，同时结合各个车站现场情况，设置在车站站厅层不影响乘客通行的区域。纳凉点配置了椅子等物品，供有需要的乘客纳凉歇息。

7 月 23 日起杭州亚运会博物馆个人参观免预约。为更好满足公众需要，进一步提升参观体验，完善参观预约机制，根据浙江省文化广电和旅游厅关于取消旅游景区、文博场馆预约准入相关通知精神，杭州亚运会博物馆现就参观预约制度调整如下：（1）个人参观免预约。从今年 7 月 23 日起，杭州亚运会博物馆取消个人参观预约，观众可凭身份证等有效证件入馆。（2）团队参观预约规定：团队参观请通过“杭州第 19 届亚运会”官方微信公众号或拨打 0571-88363811 进行预约，提前注册登记团队信息，完成在线预约流程，并于预约日

期入馆参观。（3）参观日当天，领队请携带本人身份证原件，于入馆处完成团队核销，带队入馆。（4）预约讲解服务等相关事宜请联系：0571-88363811。（5）温馨提示：取消个人预约后，馆内可能出现高峰时段现场人数较多情况，建议观众朋友们合理安排时间，错峰出行。参观须知：①开放时间：每周二至周日的 9:00-17:00（入馆时间截至 16:00），每周一闭馆，法定节假日除外。如有特殊活动、紧急情况或临时闭馆，博物馆将在预约小程序进行公告。②公益讲解：为弘扬亚运精神，增进市民和游客对亚运文化价值的理解，博物馆将在正常开放日的每日 14:00 提供免费讲解。

2024 杭州马拉松拟定 11 月 3 日开跑。近日，《关于杭州马拉松官网报名系统项目中标(成交)结果公告》发布，数字心动（北京）科技有限公司中标杭州马拉松官网报名系统项目，报名系统项目的落地，也意味着 2024 杭州马拉松的报名即将启动。根据世界田联官网的马拉松赛事日历显示，2024 年杭州马拉松拟定于 11 月 3 日开跑。2023 年的杭州马拉松设马拉松（42.195 公里）、半程马拉松（21.0975 公里）、欢乐跑（3.5 公里）三项，人数总规模 36000 人。去年的杭马赛事报名工作于 8 月底启动，共有 151162 报名，创下历史新高。

消保委提醒：警惕研学旅行中的“陷阱”。研学旅行作为一种研究性学习和体验式教育相结合的教育旅游活动，不仅能让学生在旅行中增长知识、拓宽视野，还能培养独立生活能力和团队合作精神，近年来越来越受到消费者的青睐。然而，随着研学旅行市场的快速发展，相关问题也逐渐暴露出来。近日，浙江省绍兴市消费者权益保护委员

会发布消费提醒，提醒广大消费者警惕研学旅行中的“陷阱”。**一是要**选择正规机构，审慎签订合同。在报名研学旅行前，消费者应选择具有合法资质、口碑良好的研学机构，具体可通过查询研学机构注册信息、浏览相关评价等方式进行初步筛选。在签订合同时，要仔细阅读合同条款，确保内容明确、详细，包括但不限于行程安排、费用明细、违约责任等关键信息；对于模糊不清或存在争议的条款，应及时提出并要求修改。**二是要**关注安全保障，了解保险情况。安全是研学旅行的首要前提。在选择研学机构时，消费者务必要了解其安全保障措施是否完善，包括但不限于交通安全、住宿安全、饮食安全等方面。此外，还需了解研学机构是否为参与者购买了相应的保险，以确保在发生意外时能够得到及时有效的赔偿。**三是要**理性适度消费，拒绝不合理收费。家长务必要量力而行、理性消费。在报名前，应根据自身经济实力和孩子的实际需求进行综合考虑，避免盲目跟风或冲动消费。同时，对于机构提出的额外收费项目，如购物、自费景点等保持警惕，仔细辨别其合理性和必要性，避免落入消费陷阱。**四是要**注重体验感悟，确保研有所得。研学旅行的核心在于“研学”二字，即通过实践活动获取知识和技能。因此，在选择研学项目时，要关注其教育价值和实际意义，避免选择那些只注重形式、缺乏实质性内容的项目。在旅行过程中，家长和学生也要积极参与其中，注重体验和感悟，真正达到研学旅行的目的。**五是要**保留消费凭证，依法及时维权。在研学旅行过程中，一旦遇到任何问题或纠纷，要保持冷静并及时与研学机构沟通解决，尽量不与对方发生正面冲突。同时，消费者还要注意保

留好相关证据，如合同、发票、照片、视频等，以便在必要时进行维权。如机构未能积极解决问题或存在违法行为，可及时向当地消费者权益保护机构或相关部门投诉举报。

（本期“近期杭萧要闻摘编”信息均来自杭州网、萧山网）

【萧然风韵】



湘湖八月荷花艳

据：网络资料

【中老年保健养生小知识】

国外流行的奇葩健身法

爬行健身法。实践证明，爬行可使血液循环流畅，身体重量分散到四肢，从而大大减轻腰椎的负担，若每天有一定时间进行

爬行锻炼，则对心血管疾病及各种脊椎、腰部病变显著的症状起到治疗及健身的功效。

雨中走健身法。比起晴天步行，雨中走路有特殊的健身功效。其依据是，下雨时能产生大量的负氧离子，它可以让人倍感心旷神怡，有助于调节神经，消除郁闷。而且，霏霏细雨对面部、肌肤的轻柔按摩，可以增强机体对外界环境的应变力。

【启迪你思考的哲理小故事】

河边的苹果

一位老和尚，他身边聚拢着一帮虔诚的弟子。这一天，他嘱咐弟子每人去南山打一担柴回来。弟子们匆匆行至离山不远的河边，人人目瞪口呆。只见洪水从山上奔泻而下，无论如何也休想渡河打柴了。无功而返，弟子们都有些垂头丧气。唯独一个小和尚与师傅坦然相对。师傅问其故，小和尚从怀中掏出一个苹果，递给师傅说，过不了河，打不了柴，见河边有棵苹果树，我就顺手把树上唯一的一个苹果摘来了。后来，这位小和尚成了师傅的衣钵传人。

【小故事大道理】：世上有走不完的路，也有过不了的河。过不了的河掉头而回，也是一种智慧。但真正的智慧还要在河边做一件事情：放飞思想的风筝，摘下一个苹果。历览古今，抱定这样一种生活信念的人，最终都实现了人生的突围和超越。

右手握左手

世上流行一首顺口溜：握着老婆的手，好像右手握左手。

每当在饭桌上有人念出这一顺口溜，熟悉的或不熟悉的一桌子人便会意地放声笑起来，气氛立刻就轻松了。当然，这是基于人家对该顺口溜的一致理解——感觉准确，描述到位。

有一天在餐桌上有人又念起这段顺口溜，男人们照例笑得起劲。

后来发现餐桌上的一位女人没笑。男人们忙说闹着玩别当真。没想到女人认真地说：最妙的就是这“右手握左手。第一，左手是最可以被右手信赖的；第二，左手和右手彼此都是自己的；第三，别的手任怎么叫你愉悦兴奋魂飞魄散，过后都是可以甩手的，只有左右手，不论谁甩开谁，你都会残缺了。一桌子男人都佩服，称赞女人的理解深刻而独到，妇人淡淡地说：有什么深刻而独到，不妨回去念给你们各自的老婆听听，看她们说些什么。

男人当中有胆子大的果然回去试探老婆，果然老婆们的理解均与餐桌上的女士相同。

她们都是左手，男人们当然要以左手计。

而他们都是右手，他们当然作右手想。

【小故事大道理】：你和你圈子里所深信的人对某些事物的看法，在别的人和别的圈子里的人看来，也许会完全不同。

（本期完）