

# 学习资料选编

总第 83 期

杭州市萧山老年大学临时党总支编

2024 年 10 月 8 日

---

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章

**大力弘扬伟大爱国主义精神**

**把强国建设民族复兴伟业不断推向前进**

10 月 1 日出版的第 19 期《求是》杂志，发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《大力弘扬伟大爱国主义精神，把强国建设、民族复兴伟业不断推向前进》。这是习近平总书记 2012 年 11 月至 2024 年 5 月期间有关重要论述的节录。

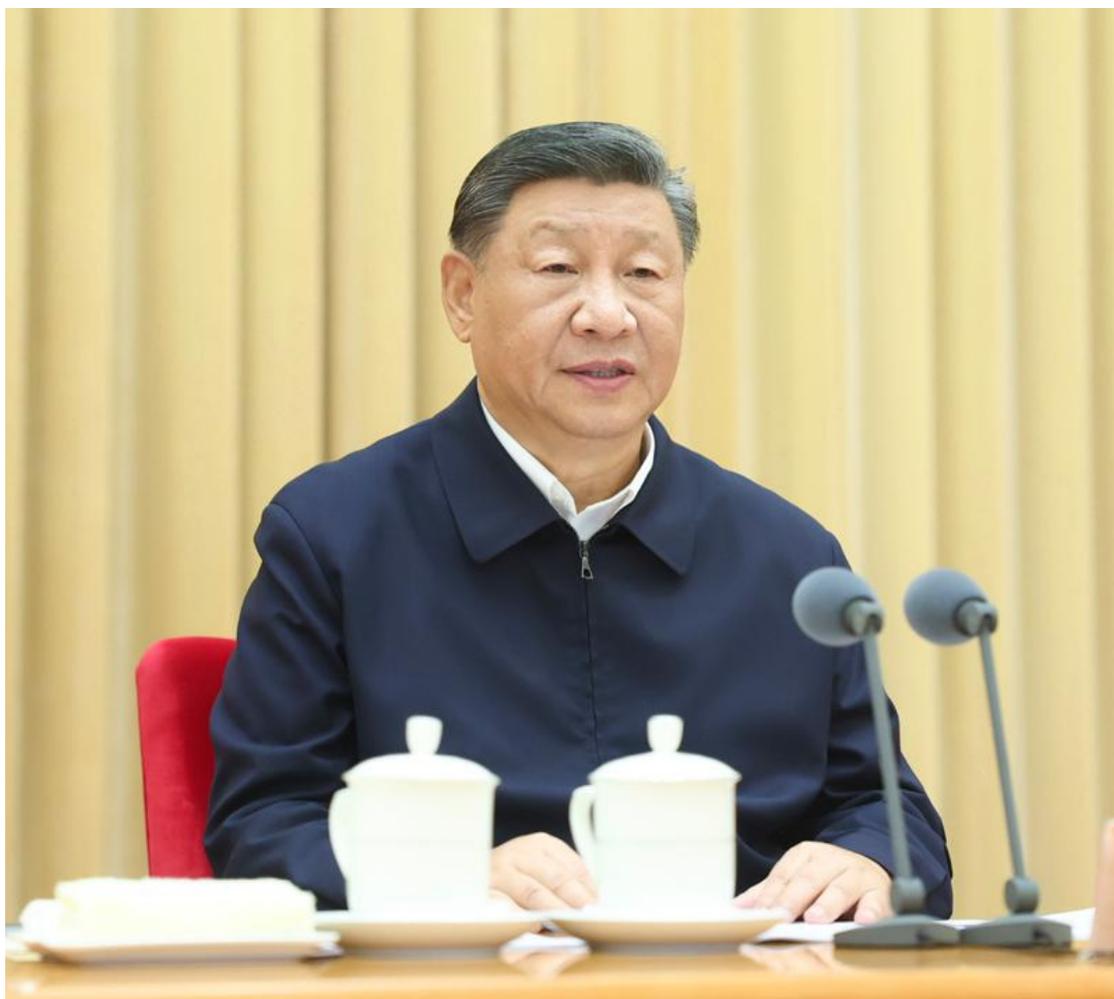
文章强调，爱国，是人世间最深层、最持久的情感。爱国主义是中华民族精神的核心，激励着一代又

一代中华儿女为祖国发展繁荣而不懈奋斗。5000 多年来，中华民族之所以能够经受住无数难以想象的风险和考验，始终保持旺盛生命力，生生不息，薪火相传，同中华民族有深厚持久的爱国主义传统是密不可分的。爱国主义是激励中国人民维护民族独立和民族尊严、在历史洪流中奋勇向前的强大精神动力，是驱动中华民族这艘航船乘风破浪、奋勇前行的强劲引擎，是引领中国人民和中华民族迸发排山倒海的历史伟力、战胜前进道路上一切艰难险阻的壮丽旗帜！

文章指出，爱国主义是具体的、现实的。在当代中国，弘扬爱国主义就必须深刻认识到，中国共产党领导和中国社会主义制度必须长期坚持，不可动摇；中国共产党领导中国人民开辟的中国特色社会主义必须长期坚持，不可动摇；中国共产党和中国人民扎根中国大地、借鉴人类文明优秀成果、独立自主实现国家发展的大政方针必须长期坚持，不可动摇。只有坚持爱国和爱党爱社会主义相统一，爱国主义才是鲜活的、真实的，这是当代中国爱国主义精神最重要的体现。

文章指出，弘扬爱国主义精神，必须把爱国主义教育作为永恒主题，必须坚持爱国主义和社会主义相统一，必须维护祖国统一和民族团结，必须尊重和传

承中华民族历史和文化，必须坚持立足民族又面向世界。



2024年9月9日至10日，全国教育大会在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话，代表党中央向全国广大教师和教育工作者致以节日祝贺和诚挚问候。 据：新华社

文章指出，少年儿童是祖国的未来，弘扬爱国主义精神要从少年儿童抓起。要教育引导學生把自身的理想同祖国的前途、把自己的命运同民族的命运紧密联系在一起，引导学生树立和坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观，增强爱国意识和爱国情感，

增强民族自豪感和自信心，让爱国主义精神在学生心中牢牢扎根，时刻不忘自己是中国人。

文章强调，无论时代如何发展，我们都要汇聚万众一心、勠力同心的民族力量。今天，社会主义中国巍然屹立在世界东方，没有任何力量能够撼动我们伟大祖国的地位，没有任何力量能够阻挡中国人民和中华民族的前进步伐。要大力弘扬伟大爱国主义精神，传承发扬不怕困难、不畏艰险，勇于斗争、敢于胜利的精神，紧紧依靠人民，把强国建设、民族复兴伟业不断推向前进。

（来源：学习强国学习平台）

## **国家主席习近平签署主席令**

### **授予 15 人国家勋章和国家荣誉称号**

国家主席习近平 9 月 13 日签署主席令，根据十四届全国人大常委会第十一次会议 13 日上午表决通过的全国人大常委会关于在中华人民共和国成立七十五周年之际授予国家勋章和国家荣誉称号的决定，授予 15 人国家勋章、国家荣誉称号。

根据主席令，授予王永志、王振义、李振声、黄宗德“共和国勋章”。

授予迪尔玛·罗塞芙（女，巴西）“友谊勋章”。

授予王小谟、赵忠贤“人民科学家”国家荣誉称号；授予巴依卡·凯力迪别克（塔吉克族）“人民卫士”国家荣誉称号；授予田华（女）“人民艺术家”国家荣誉称号；授予许振超“人民工匠”国家荣誉称号；授予张晋藩、黄大年“人民教育家”国家荣誉称号；授予路生梅（女）“人民医护工作者”国家荣誉称号；授予张卓元“经济研究杰出贡献者”国家荣誉称号；授予张燮林“体育工作杰出贡献者”国家荣誉称号。

（来源：新华社，原载：党建网·党建要闻）

**李强在实施渐进式延迟法定退休年龄工作动员部署视频会议上强调**

**稳妥有序实施渐进式延迟法定退休年龄改革**

**为推进中国式现代化提供重要支撑**

9月19日，国务院召开实施渐进式延迟法定退休年龄工作动员部署视频会议，中共中央政治局常委、国务院总理李强在会上强调，要深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神，稳妥有序实施渐进式延迟法定退休年龄改革，为推进中国式现代化提供重要支撑。

中共中央政治局常委、国务院副总理丁薛祥，国务委员吴政隆出席会议。国务委员谌贻琴主持会议。

李强指出，实施渐进式延迟法定退休年龄改革，是党中央从党和国家事业全局出发作出的一项重大决策，是积极应对人口老龄化、促进人口高质量发展的客观要求，是充分释放人才红利、助力中国式现代化的现实需要，是健全社会保障体系、更好保障和改善民生的重大举措。各地区各部门要提高政治站位，把思想和行动统一到党中央的决策部署上来，扎实做好改革实施工作，确保实现预期效果。

李强强强调，要强化系统思维，把握改革重点，统筹抓好改革实施前的工作准备和实施后的政策执行，同步推进延迟退休年龄和完善保障措施，推动重点任务稳步有序落地。要坚持按“自愿、弹性”原则执行好延迟退休政策，确保真实体现职工意愿。要抓紧制定完善配套政策举措，对需要与改革方案直接衔接的政策要尽可能早出台、早实施，对因法定退休年龄变化需要调整的政策要在充分评估后抓紧制定实施。要进一步加大政策支持和工作力度，有效解决群众的现实关切。把扩大就业作为支撑改革推进的重要举措来抓，落实和完善高校毕业生等青年就业政策，保障好劳动者权益。切实强化养老保障和服务，落实好提高

城乡居民和退休人员基本养老金政策，加大养老保险全国统筹调剂力度。增加就近就便的托育服务，降低生育养育教育负担。

李强强调，各地区各部门要增强责任感，强化组织领导，加强协同联动，按照“高效办成一件事”的要求，促进各项经办服务顺畅衔接，把改革任务抓紧抓好，确保平稳实施、落实到位。

人力资源社会保障部、中央组织部、中央宣传部、中央政法委、国家卫生健康委负责同志和北京市、陕西省政府主要负责同志在会上发言。

（来源：2024年9月20日《人民日报》，原载：党建网·党建要闻）

## 我国体育事业实现高质量发展

国务院新闻办公室9月18日上午举行“推动高质量发展”系列主题新闻发布会，介绍党的十八大以来，我国体育事业实现高质量发展，推动体育强国建设取得新进展。

国家体育总局相关负责人介绍，党的十八大以来，我国积极贯彻新发展理念，统筹推进体育事业高质量发展，推动我国体育强国建设开创了新局面。在全民健身层面，相关制度和政策体系不断完善，全民健身公共服务不断升级，群众“健身去哪儿”的难题逐步

缓解。竞技体育方面，2012—2023年，我国共获得世界冠军1244个，创超世界纪录161次。

党的十八大以来，我国体育产业总规模和增加值大幅跃升。2012—2022年，体育产业增加值年均增速达15.4%，2023年我国主要体育服务贸易进出口总额达到528.9亿元，比上年增长178%。目前，我国已基本形成以竞赛表演、健身休闲为引领，体育场馆服务、体育培训、体育制造、体育传媒等共同发展的体育产业体系。

（来源：2024年9月19日央视网，原载：党建网·党建要闻）

## 【党建评论 2024-19】

# 力破“繁琐哲学”

层层加码导致基层学校准备约1000项评审材料、缺乏统筹要求下属企业一年参会800余次……近期中央通报的3起整治形式主义为基层减负典型问题，反映出一些地方和单位在布置工作中奉行“繁琐哲学”，加重基层负担。

现实中，有些工作被人为复杂化了。本来是职责明晰、流程明确、可以按规律办事的，偏要叠床架屋，

造成上级的“乱忙”和基层的“忙乱”，徒增成本、效率低下。

细究一下，“繁琐哲学”背后，有思维方式的问题，有工作方法的问题，本质上是作风问题、政绩观问题，个别地方、部门把程序上的“繁琐”错误当作能力、作为、政绩的体现。

为官一任、造福一方，党员干部干事创业，贵在真抓实干、求真务实。奉行“繁琐哲学”，不仅损害党和政府形象，更影响事业发展，特别是让基层不堪重负、疲于应付，党中央重大决策部署的落地见效难免打折扣。

因此，各地各部门要严格执行《整治形式主义为基层减负若干规定》（以下简称《若干规定》），该精简的文件要精简，该压缩的会议要压缩，工作流程删繁就简。

力破“繁琐哲学”尤需为考核松绑。《若干规定》明确提出，“考核应当化繁为简，不搞‘千分制’”，强调要化繁为简，不搞“繁琐哲学”。各地各部门要在考核程序上做“减法”，加强实地考察、现场考核，切实优化精简考核体系、指标和方式，把面向基层的督查检查考核总量减下来、频次统筹好；改变“多头施压”的状况，上级部门安排工作时要坚持从实际出

发，考虑基层承受能力，对基层多指导多关爱，避免以“传导压力”为名行“推责甩锅”之实。

形式主义之弊非一日之寒，力破“繁琐哲学”也非一日之功。反复发生的问题要从根源上找原因，普遍存在的现象要从机制上想办法。只有强化标本兼治、源头治理，特别是教育引导各级党员干部树立和践行正确政绩观，坚持实事求是，谋实招、干实事、求实绩，把实干导向鲜明树立起来，一级带着一级干，才能让广大基层干部从繁文缛节、繁复考核中解脱出来，把更多精力用到抓落实上。

（来源：2024年9月10日《人民日报》，原载：党建网·党建评论）

## 【党建评论 2024-20】

# 坚持以人民为中心 筑牢网络安全防线

2024年9月9日至15日是第11个国家网络安全宣传周。在互联网时代，网络安全已成为国家安全的重要组成部分，关乎每一个公民的个人信息安全，关乎经济发展与社会稳定。“网络安全为人民，网络安全靠人民”的理念愈发重要，只有坚持以人民为中心，才能筑牢网络安全防线，让人民群众在网络空间享有更多的获得感、幸福感、安全感。

在网络安全领域，坚持以人民为中心的发展思想，要深入了解人民群众在网络使用中的需求和关切，针对他们面临的网络安全问题，制定切实可行的措施和办法。比如，加强个人隐私保护宣传力度，防止个人信息泄露和滥用；深入开展打击网络诈骗，保护人民群众的财产安全；加强网络安全教育，提高人民群众的网络安全意识和防范能力，等等。通过对网络安全的高度重视和积极应对，让人民群众在网络空间中感受到更多的安全与便利。

习近平总书记在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话中指出：“网络安全是共同的而不是孤立的。网络安全为人民，网络安全靠人民，维护网络安全是全社会共同责任，需要政府、企业、社会组织、广大网民共同参与，共筑网络安全防线。”在网络安全领域，只有积极动员和组织人民群众参与进来，充分发挥人民群众的主体作用，才能形成全社会共同维护网络安全的强大合力。要引导人民群众文明上网、安全用网，共同营造清朗的网络空间。同时，要注重发挥社会组织、企业和媒体等各方面的作用，形成全社会共同参与网络安全治理的良好局面。

网络安全关系你我他。每个人都是网络安全的守护者，只有每个人都认识到自己的责任并行动起来，

才能形成坚不可摧的网络安全防线。新时代新征程，我们要深入贯彻落实习近平总书记关于网络强国的重要思想，坚持以人民为中心，推动网络安全与信息化发展相互促进、相得益彰，为建设更加美好的数字未来贡献力量。

（来源：《党建》杂志，原载：党建网·党建评论）

## 【党史故事 2024-19】

### 乔信明：方志敏最后任命的红军指挥员

乔信明，湖北大冶人，1930年参加红军，1932年加入中国共产党。他作战英勇，由战士逐渐成长为我军高级指挥员。新中国成立后，先后担任华东军区空军后勤部政委、南京军区空军后勤部政委，为人民空军后勤保障事业发展呕心沥血。1955年，乔信明被授予空军少将军衔。

乔信明与方志敏相识较晚，他从中央红军学校调闽浙赣苏区工作，已经是1933年10月了，到1935年1月底方志敏在怀玉山落入敌手，两人交往只有短短一年多时间，但结下深厚的革命情谊。乔信明一到闽浙赣苏区工作，方志敏就找他详谈，在工作安排上考虑发挥他的专长，到中国工农红军学校第五分校任

政治队队长，抓好军队的政治教育和训练。方志敏对红军学校教育工作非常重视，坚持每周两小时到校授课。乔信明讲课，方志敏也常去观摩，认真地对他的教学提出意见，并不断给他下达新的教学任务。

1934年2月，乔信明调到前方主力团87团任团长。在攻打贵溪的战斗中，乔信明右脚被子弹打穿，枪伤感染严重。医院院长无奈，向闽浙赣省委打报告，准备为乔信明截肢。在院长找他谈话时，乔信明心情异常沉重：在这样出生入死的时候，革命战士怎么能没有腿？但革命军人必须服从命令！在焦急的等待中，终于等来消息：省委不同意锯腿。方志敏亲笔指示：药在根据地买不到，可以到白区去买。为落实此事，方志敏亲自安排红军总医院采办主任李长先到白区买药。一向生活俭朴的方志敏为此特地杀鸡送行，并千叮咛万嘱托。过后，又给红军总医院院长邹思孟写信，要求他主刀手术。诸事安排妥当，方志敏仍牵挂着这件事，不几天就风尘仆仆骑马赶到贵溪探望伤病中的乔信明。

1935年1月底，方志敏率领的北上抗日先遣队大部队被包围在江西省玉山县境内的怀玉山区，部队越打越少，敌人的包围圈也越缩越紧。危急时刻，方志敏把部队集合成一个团，任命乔信明为团长，要求他

把部队带上怀玉山高峰，尽一切可能隐蔽起来，保存革命力量。这是方志敏生前任命的最后一位红军指挥员。怀玉山突围失败后，部队被打散，方志敏、刘畴西等领导人先后被俘，乔信明也在几天后的战斗中昏迷过去，落入了敌人手中。在江西南昌驻赣绥靖公署军法处看守所，乔信明见到了方志敏。方志敏机智避开敌人的严密监视，给乔信明送了三次信，要求他教育难友“在狱中要以列宁同志为榜样，为党工作，坚持斗争，就是死了也是光荣的”。方志敏牺牲后，乔信明按照方志敏的指示，组织狱中党支部，领导狱中斗争。

（原载：党建网·党史故事）

## 【党史故事 2024-20】

### 曾天宇率农军奇袭遂川城

1927年6月底，中共江西省委派曾天宇以省委特派员的身份前往万安县开展革命斗争。

在此前后，万安县的11名共产党人和进步青年被国民党抓获，关押在遂川监狱。7月26日，中共遂川党组织负责人陈正人得知国民党政府将于8月1日杀害这11名同志。立即把消息告诉了万安党组织，并随即带领30多名遂川农民自卫军指战员来到万安罗塘，

找到曾天宇，共同商议对策。曾天宇等人立即派出两名侦察员前往遂川县城先行侦察，并叮嘱他们：28日一早务必返回报告，党组织将根据侦察到的情况研究制定作战方案。

两名侦察员按照组织安排，化装成百姓进入遂川县城，顺利掌握了有关情况，并立即返回，向党组织汇报。

根据侦察员带回的情报，曾天宇等人经过研究，决定万安、遂川两县的革命力量联合突袭遂川县城，营救被关押的革命同志。

1927年7月28日下午，在罗塘至善小学的草坪上，曾天宇和陈正人向参加营救行动的80多名农民自卫军战士进行了战前动员。当晚，在夜幕的掩护下，80多人的武装队伍从罗塘出发，翻山越岭，于29日拂晓前到达遂川城外，悄悄埋伏在遂川北门的山脚下。

按照既定部署，部分农民自卫军战士秘密来到遂川县城东门、西门外，准备在战斗打响时发起佯攻，吸引敌人的火力；农民自卫军主力在敌人集中力量防守东、西两门时集中攻打北门；事先潜入县城的侦察员则在城内接应。

黎明前，埋伏在东门和西门的战士向城头开枪。睡梦中的敌人听到枪声，慌忙爬起，在头目的指挥下，

分成两队向东、西门赶去。城内准备接应的侦察员见敌人已被调动，立即拿出准备好的汽油和茅草，点燃了县衙大门。前往守城的敌人见状，只得分出部分人退回县衙救火。

与此同时，埋伏在北门外的农民自卫军战士看见火光后，立即向北门发起进攻。接着，几名侦察员也赶到北门，从背后向守城敌人发起攻击，当场击毙了防守北门的敌人头目。守敌见状，纷纷丢下武器，向城内逃走。侦察员遂打开北门，迎接城外战士入城。

进城后，曾天宇一面命令部分战士向东西两门的敌人发起猛攻，一面率领部分战士直奔监狱。曾天宇乘胜指挥战士们劈开牢门，救出了被关押在监狱中的30多名党员、干部以及近百名革命群众。

天亮后，附近敌人开始向遂川县城反扑。而此时，曾天宇早已率领农民自卫军战士，掩护被解救的干部群众，携带缴获的战利品，走在了返回万安的路上。

（来源：人民政协网，原载：党建网·党史故事）

## **【近期杭萧要闻摘编】**

**“世界市长对话·杭州”暨第九届杭州国际友城市长论坛在杭举行。** 9月25日下午，“世界市长对话·杭州”暨第九届杭州国际友城市长论坛在杭举行。

来自杭州友城市长、市长代表和专家学者济济一堂，共同探讨城市发展未来趋势和挑战，分享城市治理先进经验，为推动全球城市可持续发展开拓思路、贡献智慧。省委副书记、市委书记刘捷出席并致辞，市委副书记、市长姚高员与 5 位国际城市市长围绕“城市治理与可持续发展”主题进行对话。市领导黄海峰、朱华、宦金元出席活动。刘捷在致辞时说，今年是中国人民对外友好协会成立 70 周年、是杭州缔结第一个国际友城 45 周年。45 年来，杭州秉持开放融通、互利共赢的理念，积极开展友好交流、对外合作，国际友城合作结出累累硕果。特别是在过去的十六年中，杭州连续举办 8 届国际友城市长论坛，形成了一批务实合作成果，已成为杭州与友城分享治理经验、共商城市发展的重要平台，为世界了解杭州、杭州走向世界架起了一座宽阔桥梁。刘捷说，杭州是人文荟萃的历史文化名城，是欣欣向荣的创新活力之城，是风景秀丽的生态文明之都。面向未来，杭州市委、市政府将学习借鉴全球先进城市特别是国际友城的好经验好做法，推动高质量发展、创造高品质生活、实现高效能治理，向着打造世界一流的社会主义现代化国际大都市、成为中国式现代化城市范例的奋斗目标接续努力。我们愿与各友城一道，进一步加强经贸交流，深

化科技和产业对接合作，在优势互补中续写推动高质量发展的佳话；推动城市治理先进理念、先进技术、先进做法的借鉴与转化，在经验互通中谱写实现高效能治理的新篇；推动友城互为旅游目的地，促进人员往来、文化交流、文明互鉴，在交流互鉴中绘就创造高品质生活的图景。我们将用好本次对话和论坛这一重要平台，深化友城对话合作机制，在更大范围、更宽领域、更深层次深化合作交流、实现互利共赢。真诚欢迎各位嘉宾在杭州多走走看看，分享杭州的“人民节日”，感受杭州的独特魅力，留下杭州的美好记忆；期待各位嘉宾能向更多国际友人推介杭州，邀请他们走进杭州、加入杭州，共同谱写新时代“城市，让生活更美好”的杭州新篇。活动现场，杭州市与希腊西希腊大区签署了合作备忘录、与伊朗伊斯法罕市交换了友好交流意向书。中外城市市长及市长代表围绕“城市与数实融合”和“城市与绿色发展”作主题发言。

**区委常委会专题部署整治形式主义为基层减负工作。**9月13日，区委常委会召开会议，传达学习习近平总书记近期重要讲话、指示、复信精神和《整治形式主义为基层减负若干规定》，研究部署我区贯彻落实工作。市委常委、区委书记孙旭东主持会议并讲话。

会议强调，要认真学习贯彻习近平总书记在中央全面深化改革委员会第六次会议上的重要讲话精神，精准对接中央和省市会议精神和改革任务，推动上级各项改革部署在萧山落地生根、开花结果。要把解决好当前萧山面临的重大体制机制性问题放在突出位置，率先在“三大改革”上先行先试、创造成果，示范带动全区各领域掀起进一步全面深化改革的新高潮。要深入贯彻落实自由贸易试验区提升战略，聚焦贸易投资自由化便利化，扎实开展首创性、集成式探索，稳步探索扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放。要充分发挥自贸试验区与临空经济示范区、跨境电商综试区等国家级开放平台的叠加优势，放大萧山机场枢纽作用，深化“区港一体化”发展，创新通关便利增值服务，用足用好数贸会溢出效应，大力探索发展数字贸易，推动开放型经济不断取得新突破。会议指出，要认真学习贯彻习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神，始终坚持教育优先发展战略，进一步擦亮“尚学萧山”品牌，优化统筹教育资源，以教育资源的高水平供给为萧山高质量发展提供坚强支撑。要引导广大教师把师德师风作为第一标准、把教书育人作为神圣职责、把提升本领作为必备功课，健全师德师风建设长效机制，提高教师培养培训质量，着力建

设党和人民满意的高素质专业化教师队伍。要不断加强和改进新时代学校思想政治教育，完善全覆盖、多途径、常态化的德育工作体系，着力提高思政课的针对性和感染力，确保校园意识形态绝对安全。要大力弘扬尊师重教的社会风尚，深化“民情双访”，做好教师队伍的权益保护和松绑减负等工作，激励更多教师追求卓越、争先攀高。会议听取我区整治形式主义为基层减负工作情况汇报，强调要深刻认识基层减负工作和《整治形式主义为基层减负若干规定》出台的重要意义，着力抓好精文减会，统筹规范“督检考”，从严规范干部借调，明晰基层权责清单，切实提升基层减负综合成效。要坚持以上率下，统筹减负增能，强化督促检查，坚决把各项规定落实到各条线各领域各环节，推动基层干部用好“减负”腾出来的时间，把更多精力转换为服务群众、服务萧山高质量发展的能力。

**中国企业 500 强最新名单揭晓。**9月11日，在2024中国500强企业高峰论坛上，中国企业联合会、中国企业家协会连续第23次向社会发布了“中国企业500强”榜单。共有25家总部在杭企业上榜，杭州上榜数量继续位居全国城市前列。其中的石化“双雄”浙江荣盛控股集团有限公司、浙江恒逸集团有限公司均有进位，分别位列第36位、第65位。从新名单情

况看，国家电网有限公司名列第一位，38649 亿元；最低的第 500 名企业，也达到 473.8 亿元。再分析呈现出的特点，有这样五点：一是营收规模迈上新台阶：2024 中国企业 500 强营业收入迈上新台阶，总量突破了 110 万亿元大关，达 110.07 万亿元，较上年相比增长 1.58%；二是入围门槛 22 连升：2024 中国企业 500 强入围门槛达到 473.8 亿元，提升 3.83 亿元，实现 22 连升；三是 2024 中国企业 500 强中，有 16 家企业营业收入超过万亿元，营业收入超过 1000 亿元的企业数量为 253 家，占比超过 50%；四是哪些行业入围企业数量多？中国企业 500 强产业结构调整持续优化，先进制造业和现代服务业企业入围数量持续增加，2024 中国企业 500 强中，新能源设备制造、动力和储能电池、通信设备及计算机制造、半导体及面板制造等企业入围数量达到 31 家。过去 5 年，增加了 18 家；五是哪些省份入围企业数量最多？2024 中国企业 500 强分布最多的五个省份依次是北京、山东、广东、浙江和江苏，分别为 78 家、55 家、52 家、51 家和 40 家。

**浙江消费品以旧换新政策再加码。**近日，《浙江省进一步推动消费品以旧换新行动方案》包含 7 条举措和 4 条保障措施，相较于前一轮实施政策，以旧换

新再加码。这是记者昨天从浙江省推动大规模设备更新和消费品以旧换新政策吹风会（第四场）上获悉的。在汽车以旧换新方面，支持力度再加大。按照国家统一规定，浙江提高了国三报废更新补贴标准，个人消费者报废乘用车并购买符合条件的新能源车补两万元、燃油车补 1.5 万元。不符合国三报废更新条件的消费者，增设了汽车置换（报废）更新补贴，个人消费者只要报废或转让名下旧车、在浙江购买新车，即可按新车价格分级享受不同额度的补贴。家电家居以旧换新也更加贴合消费者需求。本次家电以旧换新支持范围，由原先支持一级能效（水效）家电产品拓展至二级及以上能效（水效）的家电。同时，消费者购买支持范围内的家电产品最高可按成交价的 20% 享受补贴；购买智能类家居产品也纳入补贴范围，并按照 15% 补贴，每位消费者每类产品都可以补贴 1 件，单笔最高补贴金额提高至 2000 元。针对电动自行车以旧换新，报废淘汰标准从非标电动自行车拓展至全品类，消费者报废老旧电动自行车并购买新的合标电动自行车也可以享受补贴，且补贴金额从 250 元提高到 500 元。值得一提的是，面对广大老年朋友，浙江启动消费品“以旧换新”居家适老化改造补贴项目，围绕老年人“如厕洗澡安全、室内行走便利、居家环境改善、智

能监测跟进、辅助器具适配”五方面，将一批适老化改造物品和材料纳入补贴范围，进一步改善浙江老年人居家养老环境。

## **2024 杭州马拉松竞赛规程和报名须知正式公布。**

9月10日，2024杭州马拉松竞赛规程和报名须知正式公布，杭州马拉松新官网也同日上线。本次比赛规模达36000人，9月15日10点起报名。2024杭州马拉松竞赛规程如下：（1）竞赛日期：2024年11月3日（周日）上午7:00在杭州举行。（2）竞赛项目：①马拉松（42.195公里）20000人；②半程马拉松（21.0975公里）12000人；③欢乐跑（3.5公里）4000人。（3）竞赛组别：①马拉松个人男子、女子；②半程马拉松个人男子、女子；③欢乐跑（男、女不分）。（4）比赛线路：（具体线路以赛前公布为准）：①马拉松线路：42.195公里，起点黄龙路，终点奥体中心体育场。②半程马拉松线路：21.0975公里，起点黄龙路，终点市民广场。③欢乐跑线路：3.5公里，起点黄龙路，终点平湖秋月。（5）参赛办法：①马拉松：年满20周岁（2004年12月31日前出生）；②半程马拉松：年满16周岁（2008年12月31日前出生）；③欢乐跑：不限制年龄；（6）报名方式及报名费：参赛者可在2024杭州马拉松官方网站和杭马微

信公众号在线报名，报名费用（人民币）马拉松：150元/人，半程马拉松：120元/人，欢乐跑：80元/人。

（7）奖励办法：①马拉松名次奖，按照枪声成绩录取男、女前八名，奖金分别为5.4万美金到1000美金不等；②半程马拉松名次奖，按照枪声成绩录取男、女前八名，奖金分别为1万美金到1000美金不等。

**沪苏湖高铁开始联调联试。**记者从中国铁路上海局集团有限公司获悉，9月19日8时58分，首趟检测列车从上海虹桥站开出，对沪苏湖高铁进行轨道、接触网和电务设备检测，标志着沪苏湖高铁正式进入联调联试阶段。联调联试是在工程完成静态验收后，以达到设计速度为目标，通过采用检测列车、综合检测列车、测试动车组和相关检测设备在规定测试速度下，对各系统和相关系统间接口、匹配关系进行综合测试，使各系统和整体系统的功能及性能达到标准要求。沪苏湖高铁自2020年6月开工建设以来，铁路部门会同施工、设计、监理等参建单位，统筹资源配置，科学安排工期，确保了各节点建设目标如期实现。沪苏湖高铁由上海虹桥站引出，途经江苏省苏州市，南至浙江省湖州市湖州站，线路全长约163公里，设计时速350公里，设上海虹桥、上海松江、练塘、苏州南、盛泽、湖州南浔、湖州东、湖州站等8座车站，

其中上海松江、练塘、苏州南、盛泽、湖州南浔、湖州东站为新建车站，上海虹桥、湖州站为既有车站。待沪苏湖高铁建成通车后，杭州西站出发可经沪苏湖高铁抵达上海虹桥站，使得杭州城西片区与上海实现高铁的互联互通。沪苏湖高铁是上海、苏州、湖州基础设施互联互通的重大项目，也是长三角高铁联网、补网、强链的重点项目。建成运营后，将进一步完善区域路网布局，有效疏解沪宁、沪杭铁路通道运输压力，优化上海铁路枢纽布局，便利沿线人民群众出行，对于打造“轨道上的长三角”、促进沿线经济社会发展和长三角一体化高质量发展等具有重要意义。

**杭州今年最高气温、高温日数双破纪录。**9月12日，杭州最高气温再次突破35℃。杭州今年以来的高温天数累计已达60天，打破2022年创下的年高温日数历史纪录的59天，成为1951年以来高温日数最多的年份。9月12日14时12分，杭州国家基准气候站气温达到35.4℃。据气象行业标准，日最高气温达到或超过35℃时可被称作高温日。高温天数破纪录，杭州的最高气温同样破历史纪录。今年8月3日14:33，杭州国家基准气候站气温达到41.9℃，突破2022年8月14日的41.8℃，成为杭州有气象纪录以来的最高

气温。8月4日早晨，杭州站最低气温达到31.3℃，追平2022年8月16日的最低气温的最高值纪录。

**萧山“房票”补贴最高可达20%。**9月10日，萧山区人民政府官网发布了一则“关于公开《杭州市萧山区集体土地征迁安置房票管理办法（试行）》意见的通知”（以下简称《通知》）。根据该《通知》，选择货币化安置房票的安置人员，购房将给予补助。房票适用对象为萧山区范围内符合安置政策的安置人员；适用范围为购买萧山区范围内（除盈丰街道外，下同）新建商品住宅。自安置房票发放之日起12个月内，安置房票所有人将安置房票用于购买萧山区范围内（除盈丰街道外）新建商品住宅的，由征收出资单位给予补助。具体补助标准如下：1. 安置房票用于购买城厢、北干、宁围、闻堰范围内商品住宅的，使用安置房票面值总额不超过商品房销售合同价款的，给予面值5%的补助；2. 安置房票用于购买新塘、蜀山、新街、义桥范围内商品住宅的，使用安置房票面值总额不超过商品房销售合同价款的，给予面值10%的补助；3. 安置房票用于购买楼塔、河上、戴村、浦阳、进化、临浦、益农、党湾、衙前、所前、瓜沥、南阳、靖江、红山农场范围内商品住宅的，使用安置房票面

值总额不超过商品房销售合同价款的，给予面值 15% 的补助；4. 若使用安置房票面值总额超过商品房销售合同价款的，对上述区域范围分别按商品房销售合同价款的 5%、10%、15% 给予补助，超过部分不予补助。5. 鼓励房票所有人使用安置房票购买萧山区国企开发的住宅，国企可以给予不高于房价 5% 的优惠，优惠与补助可同时享受。也就是说，越往萧山区城市外围买房，补贴金额越高。若购买萧山国企开发住宅，叠加最高补助可以达到 20%，等同于省下了一套房子的首付钱！

**浙江延长婚假时间至 13 天。**浙江省十四届人大常委会第十二次会议 9 月 27 日通过《浙江省婚假规定》，延长婚假天数至 13 天，并可采取弹性休假。《规定》共九条，包括立法目的、适用范围、假期天数、假期待遇、假期管理、休假方式、争议处理、法律责任、实施日期。浙江省卫生健康委员会主任王仁元表示，随着经济社会发展和人口流动明显增加，浙江人口的通婚圈增大，跨市、跨省婚嫁的比例分别约占 1/6 和 1/9，目前浙江执行的 3 天婚假天数难以满足婚检、登记、办婚宴、路程往返、蜜月旅行等需求。《规定》提出，依法办理结婚登记的职工，享受婚假 13 天。国家法定节假日、休息日不计入婚假假期。职工选择休

婚假的，自登记结婚之日起一年内休婚假；确因工作需要，不能在一年内休婚假的，经用人单位与职工协商，可以延后半年休婚假。职工经与用人单位协商，可以一次性休婚假，也可以分段休婚假。职工休婚假的，工资、奖金和其他福利待遇由用人单位照发。为确保新旧假期规定平稳过渡，《规定》作了相应的衔接性安排，明确职工在本《规定》施行之日前登记结婚未满一年，未休婚假的，按照本《规定》执行；已休婚假的，可以按照本规定补足婚假。（据：新华社）

**杭州市民去四川省泸定县旅游凭有效身份证享受全域 A 级景区门票全免政策。**日前，甘孜泸定县在杭州举行文化旅游专题推介活动：杭州、金华、台州三市居民，可凭借有效身份证在泸定县享受全域 A 级景区门票全免政策，市民可以到泸定体验红色文化、欣赏高山生态风光、漫步茶马古道、远眺大渡河峡谷，沉浸式游览“红色泸定，康养福地”。今年，是杭州市拱墅区与甘孜泸定县“牵手”的第四年。此次文化交流活动为两地文旅交流搭建起“走出去、引进来”的桥梁，将“联手共赢”目标落到实处。

（以上“近期杭萧要闻摘编”信息除署名外，均来自杭州网、萧山网）

## 【萧然风韵】



秋日湘湖夜景

来源：网络图片

## 【中老年保健养生小知识】

### 倒行养生法

倒行养生法，即倒走、倒跑、倒扭、倒跳。“倒行逆施”的健身法有很多好处：能使人的身心在运动中求得平衡，通过各种步法使人体的五脏六腑、四肢百骸、关节肌肉、血管神经得到活动，长期坚持能祛病健身。有资料表明，倒行百步有正行万步之功效。现代医学研究也证实，倒走可以调整脊柱、肢体的运动功能，促进血液循环，长期坚持对腰腿酸痛、抽筋、

肌肉萎缩、关节炎等有良好的辅助治疗效果。倒行还使人体 12 个经络中不易锻炼的膀胱经和肾经得到开发。

倒走：就是找一块开阔地，然后转身背向而行。因平时腿脚习惯了前行，突然倒行，腿脚和大脑都要调整过了，无形中锻炼了四肢和大脑。

倒跑：就是在公园的草地上，后退着慢跑。我每天都要坚持倒跑 20 分钟，觉得跑出的每一步都很坚实、有力，而且有种“成就感”，心里非常舒畅。

倒扭：就是一边倒走，一边扭动身体。我倒扭时，把“二人转”的步调改编了，成了倒扭“二人转”。

倒跳：就是在草地上单脚后跳或者双脚后跳。我在倒跳时，尽量把跳幅变小，以免身体失衡而摔倒。

## 白日做梦法

“想象养生法”，就是抽出空来，经常让自己沉入一种幻想，如白日做梦一样。工作累了或忙完家务，就搬把椅子，坐在屋外或小河边，闭上眼睛，开始进入“幻想之旅”。想象能给人带来不同的感受：想象蔚蓝的天空，使我胸襟开阔，宁静爽朗；想象开阔的草原，使我心旷神怡，舒畅豪放；想象瑰丽的朝霞，使我焕发青春，心生温暖；想象雄伟的高山，使我意

气洋洋，神清气爽……人们都把“白日做梦”视为一种贬义，其实，这种习惯对养生尤其是养神养心颇有好处。如长期坚持这种奇葩健身养生法，能使人的精神长年处于“极佳”状态，几乎没有“烦事上心头”的时候，全身清爽，心里轻松，走路、做事都比以前麻利多了，而且睡眠有深度，肌体有力度了。

### 【启迪你思考的哲理小故事】

## 并不是你想象中那样

两个旅行中的天使到一个富有的家庭借宿。这家人对他们并不友好，并且拒绝让他们在舒适的客人卧室过夜，而是在冰冷的地下室给他们找了一个角落。当他们铺床时，较老的天使发现墙上有一个洞，就顺手把它修补好了。年轻的天使问为什么，老天使答道：“有些事并不像它看上去那样。”

第二晚，两人又到了另一个非常贫穷的农家借宿。主人夫妇俩对他们非常热情，把仅有的一点点食物拿出来款待客人，然后又让出自己的床铺给两个天使。第二天一早，两个天使发现农夫和他的妻子在哭泣，他们唯一的生活来源——一头奶牛死了。年轻的天使非常愤怒，他质问老天使为什么会这样，第一个家庭什么都有，老天使还帮助他们修补墙洞，第二个家庭

尽管如此贫穷还是热情款待客人，而老天使却没有阻止奶牛的死亡。

“有些事并不像它看上去那样。老天使答道，“当我们在地下室过夜时，我从墙洞看到墙里面堆满了金块。因为主人被贪欲所迷惑，不愿意分享他的财富，所以我把墙洞填上了。昨天晚上，死亡之神来召唤农夫的妻子，我让奶牛代替了她。所以有些事并不像它看上去那样。

**【小故事大道理】：**有些时候事情的表面并不是它实际应该的样子。如果你有信念，你只需要坚信付出总会得到回报。你可能不会发现，直到后来……

## 养牛之道

我们旅行到乡间，看到一位老农把喂牛的草料铲到一间小茅屋的屋檐上，不免感到奇怪，于是就问道：

“老公公，你为什么不把喂牛的草放在地上，让它吃？”老农说：“这种草草质不好，我要是放在地上它就不屑一顾；但是我放到让它勉强可够得着的屋檐上，它会努力去吃，直到把全部草料吃个精光。

**【小故事大道理】：**人多半是生活在猜想和期盼中，如果你对自己的未来一览无遗，也许一切都会索然无味。

（本期完）