**注意保存**

老干部学习参考

年底特刊

中共湖州市委老干部局

2023年12月

目录

[1.巩固拓展主题教育成果 为强国建设民族复兴伟业汇聚强大力量](#_Toc128405293_WPSOffice_Level1) [1](#_Toc128405293_WPSOffice_Level1)

[2.深学笃行习近平总书记关于党的建设的重要思想](#_Toc1246437813_WPSOffice_Level1) [7](#_Toc1246437813_WPSOffice_Level1)

[3.＠老同志，寒潮来袭！请收好这份防寒锦囊](#_Toc300293787_WPSOffice_Level1) [19](#_Toc300293787_WPSOffice_Level1)

**中共中央政治局召开专题民主生活会强调**

**巩固拓展主题教育成果** **为强国建设民族复兴**

**伟业汇聚强大力量**

**中共中央总书记习近平主持会议并发表****重要讲话**

中共中央政治局于12月21日至22日召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题民主生活会，聚焦学思想、强党性、重实践、建新功总要求，对照凝心铸魂筑牢根本、锤炼品格强化忠诚、实干担当促进发展、践行宗旨为民造福、廉洁奉公树立新风具体目标，按照以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干重要要求，联系中央政治局工作，联系带头旗帜鲜明讲政治、带头学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想、带头贯彻党中央决策部署、带头践行宗旨为民造福、带头履行全面从严治党责任等方面的实际，总结成绩，查摆不足，进行党性分析，开展批评和自我批评。

中共中央总书记习近平主持会议并发表重要讲话。

会前，有关方面做了认真准备。中央政治局同志与有关负责同志谈心谈话，听取意见和建议，撰写发言提纲。会上，先听取关于党的二十大以来中央政治局贯彻执行中央八项规定情况的报告、关于党的二十大以来整治形式主义为基层减负工作情况的报告。中央政治局的同志逐个发言，围绕会议主题，对照《中共中央政治局关于加强和维护党中央集中统一领导的若干规定》、《中共中央政治局贯彻落实中央八项规定实施细则》，认真查摆、深刻剖析，开诚布公、坦诚相见，气氛严肃活泼，收到预期效果。

中央政治局同志的发言，聚焦6个重点。一是学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想更加自觉坚定。二是维护党中央权威和集中统一领导更加自觉坚定。三是践行宗旨、服务人民更加自觉坚定。四是求真务实、狠抓落实更加自觉坚定。五是以身作则、廉洁自律更加自觉坚定，要坚决反对特权思想和特权现象，做到自身清、自身正、自身硬。六是履行全面从严治党政治责任更加自觉坚定，要时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定，坚持不懈推进党的自我革命。

会议强调，今年是全面贯彻党的二十大精神的开局之年，也是三年新冠疫情防控转段后经济恢复发展的一年。党中央团结带领全党全国各族人民，顶住外部压力、克服内部困难，坚持稳中求进工作总基调，全面深化改革开放，顽强拼搏、勇毅前行，推动经济恢复发展，圆满实现经济社会发展主要预期目标。粮食总产再创新高，就业物价总体稳定，科技创新实现新突破，新质生产力加快形成，新一轮党和国家机构改革基本完成，高水平对外开放持续扩大，抗洪灾、化债险、保交楼成效明显，居民收入增长快于经济增长。港澳工作继续加强。中国特色大国外交扎实推进，我国发展的外部环境继续改善。全面从严治党和反腐败斗争持续发力，良好政治生态不断巩固发展。成功举办成都大运会、杭州亚运会，我国体育健儿创造良好成绩。这些成绩来之不易、可圈可点。

中央政治局的同志一致认为，一年来的实践再次证明，“两个确立”对于我们应对各种风险挑战、推进中国式现代化建设具有决定性意义。全党全军全国人民必须深刻领悟“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”，坚定不移贯彻落实党中央方针政策和工作部署。明年是中华人民共和国成立75周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大和二十届二中全会精神，坚持稳中求进工作总基调，完整、准确、全面贯彻新发展理念，全面深化改革开放，推动高水平科技自立自强，切实增强经济活力、防范化解风险、改善社会预期，巩固和增强经济回升向好态势，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业。

习近平对中央政治局各位同志的对照检查发言一一点评、逐一提出要求，并进行了总结。他指出，这次中央政治局专题民主生活会开得很有成效，达到了接受政治体检、打扫政治灰尘、净化政治灵魂的目的，对中央政治局增进团结、改进工作、担当使命很有帮助。

习近平强调，这次学习贯彻新时代中国特色社会主义思想主题教育，是贯彻落实党的二十大精神的重大举措，主题主线突出，目标任务明确，在以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干上取得了明显成效。中央政治局要带头巩固拓展主题教育成果，建立长效机制，加强自身建设，在全党发挥示范带头作用。

习近平指出，思想统一是政治统一、行动统一的基础。在政治上行动上同党中央保持高度一致，首先要在思想上同党中央保持高度一致。中央政治局的同志要在学习贯彻新时代中国特色社会主义思想上发挥示范引领作用，在把握科学体系、核心要义、实践要求上融会贯通，以思想理论水平的提高促进政治能力、领导能力的提升。维护党中央集中统一领导是具体的而不是抽象的，首先要落实到坚定维护党中央权威上，落实到增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的实际行动上。

习近平强调，民主集中制是我们党的根本组织原则和领导制度。民主集中制包括民主和集中两个方面，两者互为条件、相辅相成。要坚持科学决策，就必须充分发扬党内民主、集中全党智慧。中央政治局的同志要带头贯彻执行民主集中制，参与党中央研究重大决策时要认真思考，充分发表意见；对工作中了解到的真实情况，要及时客观全面反映上来，不能只报喜、不报忧。在分管领域和主政地方，要注重发扬民主，鼓励大家畅所欲言；要善于正确集中，把符合事物发展规律、符合广大人民群众根本利益的正确意见提炼出来，作出科学决策。对违反民主集中制的错误行为，要及时发现、坚决纠正。

习近平指出，政治敏锐性是政治站位、政治洞察的综合体现，是提高领导干部政治判断力、政治领悟力、政治执行力的重要前提。在错综复杂的国内国际形势中，把握战略全局、掌握战略主动、增强各项工作的预见性和前瞻性，必须始终保持高度的政治敏锐性，做到居安思危、未雨绸缪。中央政治局的同志要具有见微知著、明察秋毫的高度政治敏锐性，善于从政治上分析形势的发展变化和趋势，透过现象看本质，把握事物发展的内在规律，准确识别时与势、危与机、利与弊，主动识变应变求变，准确把握先机，有效应对风险，谋定而后动。谋划重大战略、制定重大政策、部署重大任务，都要把准政治方向、落实政治要求。处理解决矛盾和问题时，要注重防范和化解政治风险，眼睛亮、见事早、行动快，及时消除各种政治隐患，高度重视并及时阻断不同领域风险的转化通道，防止非政治性风险转化为政治风险。

习近平强调，领导干部要树牢造福人民的政绩观。我们共产党人干事业、创政绩，为的是造福人民，不是为了个人升迁得失。中央政治局的同志要带头坚持以人民为中心的发展思想，坚持高质量发展，反对贪大求洋、盲目蛮干；坚持出实招求实效，反对华而不实、数据造假；坚持打基础利长远，反对竭泽而渔、劳民伤财。高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务，坚持高质量发展要成为领导干部政绩观的重要内容。要完善推动高质量发展的政绩考核评价办法，发挥好指挥棒作用，推动各级领导班子认真践行正确政绩观，切实形成正确工作导向。

习近平指出，团结奋斗是党领导人民创造历史伟业的必由之路。团结奋斗要靠目标凝心聚力，新征程上我们就要靠中国式现代化进一步凝心聚力、团结奋斗。中国式现代化是全体人民的共同事业，也是一项充满风险挑战、需要付出艰辛努力的宏伟事业，必须坚持全体人民共同参与、共同建设、共同享有，紧紧依靠全体人民和衷共济、共襄大业。中央政治局的同志要继承和发扬党的优良传统，善于用党的奋斗目标鼓舞人、激励人、感召人，调动一切可以调动的积极因素，团结一切可以团结的力量，推动广大党员干部群众心往一处想、劲往一处使，满腔热忱地投入到中国式现代化建设中来。

习近平强调，党的最大政治优势是密切联系群众，党执政后的最大危险是脱离群众，要始终把人民放在心中最高位置，站稳人民立场，厚植为民情怀，把握新形势下群众工作的特点和规律，带头走好群众路线，把心系群众、情系百姓体现到履职尽责全过程各方面，着力保障和改善民生，及时回应人民群众合理诉求，切实把好事办好、实事办实、难事办妥。干部群众反映强烈的形式主义、官僚主义具有顽固性、反复性，需要持续用力、协同发力、坚决纠治，从领导机关抓起、领导干部改起，中央政治局的同志要带头抓、带头改。

习近平指出，勇于自我革命是我们党最鲜明的品格和最大优势。中央政治局的同志要始终按照马克思主义政治家的标准严格要求自己，在洁身自好、廉洁自律上为全党树标杆、作表率，从严管好家人、亲属和身边工作人员，带头落实管党治党政治责任，抓好分管领域和主政地方的党风廉政建设，层层压实责任、传导压力，努力营造风清气正的良好政治生态。

来源：《人民日报》

**深学笃行习近平总书记关于党的建设的**

**重要思想**

中央党校（国家行政学院）校（院）务委员会

党的建设是我们党的一大法宝。党的十八大以来，以习近平同志为主要代表的中国共产党人，围绕建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党的重大时代课题，提出一系列管党治党、兴党强党的新理念新思想新战略，形成了习近平总书记关于党的建设的重要思想。这一重要思想拓展了党的建设的理论和实践视野，构成习近平新时代中国特色社会主义思想的“党建篇”。我们要自觉把学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想作为新时代党的建设的一项重大政治任务，努力学深悟透、融会贯通、真信笃行。

**深刻认识习近平总书记关于党的建设的重要思想的重大意义**

治国必先治党，党兴才能国强。在第十八届中央政治局常委同中外记者见面时，习近平总书记就作出“坚持党要管党、从严治党”的庄严承诺。强烈的使命担当，继之以坚定的实际行动。以习近平同志为核心的党中央准确把握我们党所处的历史方位和肩负的时代使命，在坚持党的领导、加强党的建设上提出一系列重大战略举措，其力度之大、效果之著、影响之广，世所罕见、史所罕见。作为新时代党的建设理论和实践创新成果的集大成，习近平总书记关于党的建设的重要思想就是在这一现实进程中形成和发展的，是为全面从严治党伟大实践所证明的科学理论，充满着对我们党跳出历史周期率的清醒认知，充满着对推进新时代党的建设新的伟大工程的现实指引，充满着对未来走好新的赶考之路的深刻洞察，对于把我们党建设得更加坚强有力、顺利实现党的奋斗目标具有重大而深远的意义。

为丰富和发展马克思主义建党学说作出重大原创性贡献。这一重要思想坚持和运用马克思主义建党学说的基本原理，继承发扬我们党加强自身建设形成的优良传统、成功经验，立足新时代世情国情党情的深刻变化，对党的建设从理论到实践、从方针到目标、从思路到布局，都作出了许多重大创新。比如，创造性提出中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征，是中国特色社会主义制度的最大优势，党是最高政治领导力量，坚持党中央集中统一领导是最高政治原则，深刻揭示了党的领导和社会主义的内在统一性；创造性提出伟大建党精神，揭示了中国共产党的精神之源；创造性将政治建设、纪律建设纳入党的建设总体布局，突出了政治建设的统领地位和纪律建设这个管党治党的治本之策；创造性提出“党的自我革命”重大命题，并深刻揭示了自我革命和社会革命的辩证统一关系；创造性提出新时代党的建设总要求，作出在新的历史条件下推进党的建设新的伟大工程的顶层设计，等等。这一系列具有开创性的思想理论观点，科学回答了事关新时代党的建设方向性、全局性、战略性的重大问题，标志着我们党对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识达到了新的历史高度。

为开辟管党治党、治国理政新境界提供了科学指引。这一重要思想具有鲜明实践品格，着眼于新时代管党治党的根本要求，凝结着党的十八大以来全面从严治党的新鲜经验，作用于新时代党的自我革命的深入推进，既有治病之法又有强身之道，既有治标之举又有治本之策，为管党有方、治党有力、建党有效提供了锐利思想武器，彰显出强大的实践伟力。党的十八大以来，正是在这一重要思想的科学指引下，我们党坚定不移推进全面从严治党，刹住了一些过去被认为不容易刹住的歪风邪气，攻克了一些司空见惯的顽瘴痼疾，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，党的领导弱化、党的建设缺失、管党治党不力状况得到有力扭转。历经浴火淬炼，党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力显著增强，党在革命性锻造中更加坚强有力，为党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革提供了坚强政治保证。

为推进世界政党发展和政治文明贡献了中国智慧、中国方案。这一重要思想统揽中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，总结各国政党兴衰成败的经验教训，关注政党在构建人类命运共同体中的角色和责任，致力于建设为人类谋进步、为世界谋大同的党，为广大发展中国家政党引领国家现代化提供了有益启示，为解决执政党自我监督、惩治腐败、提升治理能力、保持团结一致等世界性难题提供了重要参照，丰富和发展了世界政治文明的多样性。新时代以来，中国共产党的执政方略、治国理念和天下情怀得到世界有识之士的高度赞赏和广泛认同，党的国际影响力、感召力、引领力显著提升，持续凝聚起共建美好世界的政党共识和政党力量。

**深刻领会习近平总书记关于党的建设的重要思想的丰富内涵和精神实质**

习近平总书记关于党的建设的重要思想内容丰富、博大精深，是一个系统完整、逻辑严密、相互贯通的理论体系，集中概括为“十三个坚持”。深入学习贯彻这一重要思想，关键是全面准确领会其科学体系和丰富内涵，自觉用以统一思想和行动。

深刻领会“坚持和加强党的全面领导”。坚持和加强党的全面领导是新时代我们党治国理政的最鲜明特征，是党百年奋斗得出的最宝贵经验。习近平总书记在这方面的论述非常系统、分量极重，指出坚持和加强党的全面领导关系党和国家前途命运，我们的全部事业都建立在这个基础之上，都根植于这个最本质特征和最大优势。党政军民学，东西南北中，党是领导一切的。强调党的领导是全面的、系统的、整体的，必须全面、系统、整体加以落实，哪个领域、哪个方面、哪个环节缺失了弱化了，都会削弱党的力量，损害党和国家事业。健全总揽全局、协调各方的党的领导制度体系，完善党中央重大决策部署落实机制，把党的领导落实到管党治党、治国理政各领域各方面各环节，等等。这些重要论述，丰富和发展了马克思主义建党学说和国家政权理论，起到了统一思想、廓清迷雾、拨正航向的重要作用。

深刻领会“坚持以党的自我革命引领社会革命”。在进行社会革命的同时不断进行自我革命，是我们党区别于其他政党最显著的标志。习近平总书记指出，党的自我革命是我们党跳出历史周期率的第二个答案，勇于自我革命是我们党最鲜明的品格。我们党是马克思主义执政党，但同时是马克思主义革命党，越是长期执政，越不能丧失自我革命精神。强调党领导的社会革命迈上新征程，党的自我革命必须展现新气象，全面从严治党更要有新的认识、新的作为。党的自我革命永远在路上，必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定，全面推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，等等。这些重要论述，充分彰显了我们党勇于自我革命的决心、意志、底气、能力，增强了全党不断推进自我革命的自觉性和坚定性。

深刻领会“坚持以党的政治建设统领党的建设各项工作”。旗帜鲜明讲政治是马克思主义政党的鲜明特征。习近平总书记指出，党的政治建设是党的根本性建设，决定党的建设方向和效果。党内存在的很多问题都同政治问题相关联，都是因为党的政治建设没有抓紧、没有抓实。如果马克思主义政党政治上的先进性丧失了，党的先进性和纯洁性就无从谈起。强调党的团结统一首先是政治上的团结统一，全面从严治党首先要从政治上看，必须把党的政治建设摆在党的建设首位，把准政治方向，坚持党的政治领导，夯实政治根基，涵养政治生态，防范政治风险，永葆政治本色，严明党的政治纪律和政治规矩，确保全党在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持高度一致，确保党的团结统一，等等。这些重要论述，深刻阐明了党的政治建设的重大意义、科学内涵和实践要求，推动全党形成了旗帜鲜明讲政治的有力导向。

深刻领会“坚持江山就是人民、人民就是江山”。我们党为人民而生、因人民而兴，人民在党的全部理论和实践中始终拥有至高无上的位置。习近平总书记始终对人民群众牵挂于心、念兹在兹，指出我们党打江山、守江山，守的是人民的心，人民群众对美好生活的向往就是我们的奋斗目标。人民是共和国的坚实根基，人民是我们执政的最大底气，民心是最大的政治。我们党来自人民，必须始终保持同人民群众的血肉联系，始终与人民同呼吸、共命运、心连心。强调必须始终不忘初心、牢记使命，坚持以人民为中心的发展思想，坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，等等。这些重要论述，体现了我们党最鲜明的底色和一以贯之的价值追求，彰显了人民领袖为民亲民爱民的真挚情怀。

深刻领会“坚持思想建党、理论强党”。指导思想是一个政党的精神旗帜，思想统一才能步调一致。习近平总书记指出，拥有马克思主义科学理论指导是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在。中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是马克思主义行，是中国化时代化的马克思主义行。强调要坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，不断开辟马克思主义中国化时代化新境界。坚持思想建党和制度治党相统一，把党内集中教育与经常性教育结合起来，等等。这些重要论述，体现了我们党高度的理论自觉、坚定的理论自信，彰显了党与时俱进、守正创新的理论品格。

深刻领会“坚持严密党的组织体系”。严密的组织体系，是党的优势所在、力量所在。习近平总书记指出，党的力量来自组织，党的全面领导、党的全部工作要靠党的坚强组织体系去实现。强调必须完善上下贯通、执行有力的组织体系，把中央和国家机关建设成为讲政治、守纪律、负责任、有效率的模范机关，把地方党委建设成为坚决听从党中央指挥、管理严格、监督有力、班子团结、风气纯正的坚强组织，把基层党组织建设成为有效实现党的领导的坚强战斗堡垒。坚持大抓基层的鲜明导向，把抓基层打基础作为长远之计和固本之策，筑牢党执政大厦的地基，等等。这些重要论述，突出了组织的基础性地位和体系化建设要求，指明了增强党的创造力、凝聚力、战斗力的关键所在。

深刻领会“坚持造就忠诚干净担当的高素质干部队伍”。党的干部是党和国家事业的中坚力量。习近平总书记指出，全面建设社会主义现代化国家，必须有一支政治过硬、适应新时代要求、具备领导现代化建设能力的干部队伍。强调必须坚持党管干部原则，坚持德才兼备、以德为先、五湖四海、任人唯贤，把新时代选人用人正确导向鲜明树立起来。要坚持“三个区分开来”，坚持严管和厚爱结合，完善干部担当作为激励机制，更好激发广大干部的积极性、主动性、创造性，让愿担当、敢担当、善担当蔚然成风，等等。这些重要论述，凝结着对干部工作规律、干部成长规律的深刻认识，为优化选人用人工作提供了科学遵循，为广大干部成长成才指明了正确方向。

深刻领会“坚持聚天下英才而用之”。千秋基业，人才为本。习近平总书记指出，国家发展靠人才，民族振兴靠人才，人才是衡量一个国家综合国力的重要指标，综合国力竞争归根到底是人才竞争，必须树立强烈的人才意识。要坚持党对人才工作的全面领导，在党的领导下实施人才强国战略、推进高水平科技自立自强，加强对人才的政治引领和政治吸纳。强调要加快构建具有吸引力和国际竞争力的人才制度体系，实行更加积极、更加开放、更加有效的人才政策，破除一切束缚人才发展的思想观念和体制机制障碍，更好激发人才创新创造活力，等等。这些重要论述，深化了我们党对人才事业发展的规律性认识，丰富和发展了我们党的人才工作理论。

深刻领会“坚持持之以恒正风肃纪”。党的作风就是党的形象，党的纪律就是管党治党的“戒尺”。习近平总书记指出，党风问题关系执政党的生死存亡，加强纪律建设是全面从严治党的治本之策。强调加强作风建设，必须始终保持党同人民群众的血肉联系，锲而不舍落实中央八项规定精神，持续深化纠治“四风”，坚决破除特权思想、特权行为。要全面加强党的纪律建设，党规制定、党纪教育、执纪监督全过程都要贯彻严的要求，使干部习惯在受监督和约束的环境中工作生活，等等。这些重要论述，丰富了我们党抓作风建设、纪律建设的理论和实践经验，宣示了以严明纪律整饬作风的坚定决心和战略定力。

深刻领会“坚持一体推进不敢腐、不能腐、不想腐”。腐败同我们党的性质宗旨水火不容。习近平总书记指出，腐败是危害党的生命力和战斗力的最大毒瘤，反腐败是最彻底的自我革命，只要存在腐败问题产生的土壤和条件，反腐败斗争就一刻不能停，必须永远吹冲锋号。一体推进不敢腐、不能腐、不想腐是反腐败斗争的基本方针，是新时代全面从严治党的重要方略。强调要坚持无禁区、全覆盖、零容忍，坚持重遏制、强高压、长震慑，坚持受贿行贿一起查，坚持有案必查、有腐必惩，坚决查处政治问题和经济问题交织的腐败，坚决防止领导干部成为利益集团和权势团体的代言人、代理人。要深化反腐败国际合作，一体构建追逃防逃追赃机制，等等。这些重要论述，彰显了我们党坚定不移惩治腐败的鲜明立场和顽强意志，为坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战提供了科学遵循。

深刻领会“坚持完善党和国家监督体系”。权力需要监督，不受监督的权力必然走向腐败。习近平总书记指出，监督是治理的内在要素，在管党治党、治国理政中居于重要地位。要健全党统一领导、全面覆盖、权威高效的监督体系，完善权力监督制约机制。强调党内监督在党和国家各种监督形式中是最根本的、第一位的，要把党委（党组）全面监督、纪委监委专责监督、党的工作部门职能监督、党的基层组织日常监督、党员民主监督等结合起来、融为一体。要以党内监督为主导，促进各类监督贯通协调，让权力在阳光下运行。要推进政治监督具体化、精准化、常态化，增强对“一把手”和领导班子监督实效，充分发挥政治巡视利剑作用，等等。这些重要论述，明确了党和国家监督体系的主体、对象、目标和路径，把我们党自我监督的理论和实践提升到一个全新高度。

深刻领会“坚持制度治党、依规治党”。制度问题更带有根本性、全局性、稳定性、长期性。习近平总书记指出，加强党内法规制度建设是全面从严治党的长远之策、根本之策，要把依规治党当作管党治党基本方式。强调必须完善党的自我革命制度规范体系，扎细扎密扎牢制度的笼子，以党章为根本，以民主集中制为核心，不断完善党内法规制度体系，增强党内法规权威性和执行力，形成坚持真理、修正错误，发现问题、纠正偏差的机制。领导干部都要严格按法规制度办事，坚持法规制度面前人人平等、遵守法规制度没有特权、执行法规制度没有例外，等等。这些重要论述，为加强党内法规制度建设提供了科学指引，使全面实现落实党的领导有制可循、从严管党治党有规可依。

深刻领会“坚持落实全面从严治党政治责任”。有权必有责、有责要担当。习近平总书记指出，抓好党建是最大的政绩，无论哪一层级、哪一领域的党组织，都应该严肃认真对待党赋予的职责，按要求进行严格的组织管理，不管党治党就是严重失职。强调必须压实各级党委（党组）全面从严治党主体责任、各级纪委的监督责任，推动各级党委（党组）书记扛起第一责任人责任，领导班子其他成员切实担负“一岗双责”，压力层层传导、责任环环相扣，推动党建责任落实落地，等等。这些重要论述，明确了完善全面从严治党责任体系的重大问题，对于推动全面从严治党向纵深发展具有重要指导意义。

**在学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想上走在前、作表率**

党建兴则事业兴，党建强则事业强。贯彻落实党的二十大关于党的建设战略部署，把党建设好、建设强，需要全党共同努力。中央党校（国家行政学院）要在学习研究阐释好习近平总书记关于党的建设的重要思想上、在落实管党治党政治责任上走在前、作表率，以真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党的实际行动诠释对党的忠诚。

持续深化理论武装。及时推动这一重要思想进教材、进课堂、进头脑，组织广大教职工和学员全面深入学习，坚持以系统观念、整体视角把握“十三个坚持”的内在联系、逻辑关系，加深对有关重大理论和实践问题的认识和理解；坚持将这一重要思想与党百余年光辉奋斗历程、与新时代党推进自我革命伟大实践贯通起来，联系实际深学细悟，实现从原理到道理、从战略到策略、从方法到办法的转化；坚持将这一重要思想放到习近平新时代中国特色社会主义思想科学体系中来认识和把握，避免碎片化、片面性。坚持不懈用党的创新理论统一全党思想意志行动，把习近平新时代中国特色社会主义思想作为教学的中心内容，教育引导广大党员干部坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”，自觉在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”，为党的伟大事业献计出力，为新时代党的建设新的伟大工程担当尽责。

扎实开展研究阐释。紧扣党之所需建良言、献良策，深入研究和着力回答如何有效应对“四大考验”、“四种危险”，如何解决党内存在的思想不纯、政治不纯、组织不纯、作风不纯等突出问题，如何破解大党独有难题，如何实现全面从严治党在内容上全涵盖、对象上全覆盖、责任上全链条、制度上全贯通，推动增强党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力等，努力推出高质量研究成果。大力推进学科体系、学术体系、话语体系建设，以学理性提升研究成果的价值和创新性。坚持研究与普及并重，善于把历史与现实、理论与实践结合起来，推动这一重要思想深入人心。精心做好对外传播工作，向世界讲好中国共产党的故事，展示真实、立体、全面的中国共产党形象。

坚定不移推进全面从严治党、从严治校。坚决贯彻全面从严治党战略方针，牢固树立政治机关、政治学校意识，坚持党校姓党，坚持敢抓敢管、严抓严管，持之以恒正风肃纪。落实从严治校基本方针，遵循最严格的政治标准、学术标准、教学标准、管理标准，切实发挥不正之风“净化器”、党性锻炼“大熔炉”、全面从严治党“风向标”的作用。牢记严管才是厚爱的道理，从严加强教职工和学员管理，管到关键处、管住关键事。狠抓校风学风建设，让学习之风、朴素之风、清朗之风在党校蔚然成风。

来源：《学习时报》

**＠老同志，寒潮来袭！请收好这份防寒锦囊**

寒潮来袭，骤降的气温和湿滑的地面，对于老年人来说，尤为危险。今天，小编梳理了寒潮之下老年人健康防护注意事项，供大家参考。

**一、降温需注意，心血管也“怕冷”**

国家疾控局近日发布的《寒潮公众健康防护指南》指出，气温下降可导致人体血管收缩，呼吸频率加快，易引发心脑血管系统疾病，如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。同时，还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病，如慢性肾病、糖尿病等。

**1.注意身体活动时间和地点的选择**

天气寒冷时，心血管疾病患者最好不要去晨练。如想外出活动，最好选择上午10时以后至下午3时以前的时间段，温度相对升高时再外出。活动方式也不要选择跑步、打球等活动量过大的项目。可以选择散步，或打太极拳。在室内时，也可以做一些力量练习，如弹力带。还可进行柔韧性和平衡性的练习。

**2.健康饮食不懈怠**

可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及高热量的食物，但一定要注意均衡饮食。冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食，保证新鲜蔬菜水果的摄入。要注意及时给身体补充水分。

**3.避免情绪激动**

突然的情绪激动也会威胁心血管健康。尽量保持心态平和，注意休息，保持规律的生活习惯，保证充足的睡眠。不抽烟，不饮酒。

**4.控制好“三高”**

慢性疾病患者，应坚持遵医嘱服药，保持规律的生活习惯，控制好血压、血糖及血脂水平，如有不适应及时就医。

**二、冬季洗澡，注意顺序**

老人冬季洗澡，习惯性把水温调高，冷热变化会不断刺激血压与心率，容易出现头晕，心悸、胸闷等症状。如果先用热水冲洗大脑，会一下子增加大脑里面的血液流通的压力，导致意外出现。可先洗脸，然后洗四肢，再洗身体，最后洗头。

此外，老人的体力有限，长时间淋浴站立可能会感到力不从心，很容易晕倒、滑倒。所以，洗澡时可以带个小板凳来进行辅助，站累了可以坐着洗，既省体力，又不用担心会滑倒。

**三、如需外出，预防跌倒**

雨雪天路滑，容易出现摔伤、骨折的情况。据统计，跌倒是我国65岁及以上老年人因伤害死亡的首位原因，是导致老年人创伤性骨折的第一位原因。因此，老年人应该尽量避免在这样的天气中出行。如需外出，请注意以下事项：

**1.出行前穿保暖的衣服和防滑的鞋子。**在阴天或者夜间出行尽量佩戴亮色的围巾或穿有反光条的衣服，使驾车人能够看到；穿戴切勿遮住眼睛和耳朵，避免发生危险；出门的时候尽量不要手提不必要的东西，也不要插在兜里，腾出双手和手臂能更好地维持平衡。

**2.雪天不要跨步太大。**走碎步，身体保持前倾，可以减少滑倒的可能性；如果摔倒尽可能保护人体脆弱的部位，如头。颈、腰背。要摔倒事可用手臂减缓摔倒的冲击力。如果向后仰倒，要内收下巴以免头部受到重伤。

**3.尽量不要单独出行。**上下车时要小心谨慎，尽量扶着车门和扶手，不要过分贪快，也尽量避免人群拥挤。

**一旦摔倒，以下三点要特别注意。**

1.首先要保持冷静，尤其是老年人，一旦情绪激动，极易引发各种问题特别是心脑血管方面的问题。

2. 其次是不要着急起身，如果已经发生骨折，强行站起会造成更大的伤害。应立即拨打120，等待医护人员救治。

3.摔倒后若当时没有异常感觉，但随后感到不适，应及时到医院进行检查，做到有问题早发现、早处理、早治疗。

来源《中国老龄》