

注意保存

老干部学习参考

党纪学习教育特刊

中共湖州市委老干部局

2024年6月

# 目 录

1. 习近平在二十届中央纪委三次全会上发表重要讲话强调  
深入推进党的自我革命 坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战  
..... 1
2. 潜心学纪 笃悟知纪 立规明纪 知戒守纪 正风肃纪  
确保党纪学习教育不断走向纵深取得实效  
..... 中共浙江省委书记 易炼红 7
3. 夏季时这种营养素一定要补足!  
..... 17



习近平在二十届中央纪委三次全会上发表重要讲话强调

## 深入推进党的自我革命 坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在中国共产党第二十届中央纪律检查委员会第三次全体会议上发表重要讲话。他强调，经过新时代十年坚持不懈的强力反腐，反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固，但形势依然严峻复杂。我们对反腐败斗争的新情况新动向要有清醒认识，对腐败问题产生的土壤和条件要有清醒认识，以永远在路上的坚韧和执着，精准发力、持续发力，坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战。

习近平指出，2023年是全面贯彻党的二十大精神开局之年。党中央坚定不移推进党的自我革命，在全党深入开展学习贯彻新时代中国特色社会主义思想主题教育，坚持不懈用党的创新理论凝心铸魂，着力推进政治监督具体化、精准化、常态化，着力整治形式主义、官僚主义突出问题，坚决清除党员、干部队伍中的害群之马，从严从实

加强对党员、干部的管理监督，推动全面从严治党向纵深发展，推动党的二十大决策部署不折不扣贯彻落实，有力引领保障新征程开局起步。

习近平强调，我们党作为世界上最大的马克思主义执政党，如何成功跳出治乱兴衰历史周期率、确保党永远不变质不变色不变味？这是摆在全党同志面前的一个战略性问题。党的十八大以来，在推进全面从严治党的伟大实践中，我们不断进行实践探索 and 理论思考，在毛泽东同志当年给出“让人民来监督政府”的第一个答案基础上，给出了第二个答案，那就是不断推进党的自我革命。在新时代十年全面从严治党的实践和理论探索中，我们不断深化对党的自我革命的认识，积累了丰富实践经验，形成了一系列重要理论成果，系统回答了我们党为什么要自我革命、为什么能自我革命、怎样推进自我革命等重大问题。

习近平指出，在深入推进党的自我革命实践中需要把握好九个问题，即：以坚持党中央集中统一领导为根本保证，以引领伟大社会革命为根本目的，以新时代中国特色社会主义思想为根本遵循，以跳出历史周期率为战略目标，以解决大党独有难题为主攻方向，以健全全面从严治

党体系为有效途径，以锻造坚强组织、建设过硬队伍为重要着力点，以正风肃纪反腐为重要抓手，以自我监督和人民监督相结合为强大动力。要坚持解放思想、实事求是、与时俱进、守正创新，不断进行实践探索 and 理论创新，不断深化对党的自我革命的规律性认识，把党的自我革命的思路举措搞得更加严密，把每条战线、每个环节的自我革命抓具体、抓深入。

习近平强调，新征程反腐败斗争，必须在铲除腐败问题产生的土壤和条件上持续发力、纵深推进。总的要求是，坚持一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，深化标本兼治、系统施治，不断拓展反腐败斗争深度广度，对症下药、精准施治、多措并举，让反复发作的老问题逐渐减少，让新出现的问题难以蔓延，推动防范和治理腐败问题常态化、长效化。

习近平指出，要加强党对反腐败斗争的集中统一领导。各级党委要切实强化对反腐败斗争全过程领导，坚决支持查办腐败案件，动真碰硬抓好问题整改。纪委监委作为专责机关，要更加主动担起责任，有力有效协助党委组织协调反腐败工作，整合反腐败全链条力量。各职能部门

要坚持高效协同，自觉把党中央反腐败的决策部署转化为具体行动。

习近平强调，要持续保持惩治腐败高压态势。面对依然严峻复杂的形势，反腐败绝对不能回头、不能松懈、不能慈悲，必须永远吹冲锋号。要持续盯住“七个有之”问题，把严惩政商勾连的腐败作为攻坚战重中之重，坚决打击以权力为依托的资本逐利行为，坚决防止各种利益集团、权势团体向政治领域渗透。深化整治金融、国企、能源、医药和建设工程等权力集中、资金密集、资源富集领域的腐败，清理风险隐患。惩治“蝇贪蚁腐”，让群众有更多获得感。

习近平指出，要深化改革阻断腐败滋生蔓延。腐败的本质是权力滥用。要抓住定政策、作决策、审批监管等关键权力，聚焦重点领域深化体制机制改革，加快新兴领域治理机制建设，完善权力配置和运行制约机制，进一步堵塞制度漏洞，规范自由裁量权，减少设租寻租机会。要建立腐败预警惩治联动机制，加强廉洁风险隐患动态监测，强化对新型腐败和隐性腐败的快速处置。

习近平强调，要进一步健全反腐败法规制度。围绕一

体推进不敢腐、不能腐、不想腐等完善基础性法规制度，健全加强对“一把手”和领导班子监督配套制度。持续推进反腐败国家立法，与时俱进修改监察法，以学习贯彻新修订的纪律处分条例为契机，在全党开展一次集中性纪律教育。加强重点法规制度执行情况监督检查，确保一体遵循、一体执行。

习近平指出，要加大对行贿行为惩治力度。严肃查处那些老是拉干部下水、危害一方的行贿人，通报典型案例，以正视听、以儆效尤。加大对行贿所获不正当利益的追缴和纠正力度。

习近平强调，要持之以恒净化政治生态。坚持激浊和扬清并举，严明政治纪律和政治规矩，严肃党内政治生活，破“潜规则”，立“明规矩”，坚决防止搞“小圈子”、“拜码头”、“搭天线”，有力打击各种政治骗子，严格防止把商品交换原则带到党内。坚持不懈整治选人用人上的不正之风，推动形成清清爽爽的同志关系、规规矩矩的上下级关系，促进政治生态山清水秀。

习近平指出，要加强新时代廉洁文化建设。深入开展党性党风党纪教育，传承党的光荣传统和优良作风，激发

共产党员崇高理想追求，把以权谋私、贪污腐败看成是极大的耻辱。要注重家庭家教家风，督促领导干部从严管好亲属子女。积极宣传廉洁理念、廉洁典型，营造崇廉拒腐的良好风尚。

习近平强调，纪检监察机关是推进党的自我革命的重要力量，肩负特殊政治责任和光荣使命任务，必须始终做到绝对忠诚、绝对可靠、绝对纯洁。要巩固拓展教育整顿成果，进一步筑牢政治忠诚，任何时候任何情况下都要同党中央同心同德，把增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”转化成听党指挥、为党尽责的实际行动。要坚持原则、勇于亮剑，敢斗善斗、担当尽责，坚定不移正风肃纪反腐，推动全面从严治党向纵深发展。要加强纪检监察干部队伍建设，常态化清除害群之马，坚决防治“灯下黑”，努力做自我革命的表率、遵规守纪的标杆，打造一支让党中央放心、让人民群众满意的纪检监察铁军。

（来源：新华网）

# 潜心学纪 笃悟知纪 立规明纪 知戒守纪 正风肃纪

## 确保党纪学习教育不断走向纵深取得实效

中共浙江省委书记 易炼红

习近平总书记和党中央高度重视党的纪律建设，总书记在多个场合对开展党纪学习教育发表重要讲话、作出明确指示、提出重要要求，为我们深入开展党纪学习教育提供了根本遵循、注入了强大动力。这次党纪学习教育与以往的党内集中教育相比，有许多新变化新要求，特别是明确提出要把重点聚焦到《条例》上，防止泛化、复杂化、散光走神。我们要深入学习贯彻习近平总书记关于党纪学习教育的重要讲话重要指示精神，认真学习领会《中国共产党纪律处分条例》，以省级领导干部先学一步、学深一层，引领带动全省党纪学习教育走深走心走实，为勇当先行者、谱写新篇章提供坚强纪律保证。

**学懂弄通、熟练掌握，真正把纪律规矩转化为政治自觉、思想自觉、行动自觉**

此次《条例》修订，最大的特色就是全面贯彻习近平

新时代中国特色社会主义思想，充分体现以习近平同志为核心的党中央强化正风肃纪的理论创新、实践创新、制度创新成果。浙江是习近平新时代中国特色社会主义思想重要萌发地，我们更要以旗帜鲜明讲政治的高度自觉，主动对标在奋进中国式现代化新征程上勇当先行者、谱写新篇章的使命任务，不断深化对纪律建设重大意义的认识，强化遵规守纪的自觉主动，真正使学习党纪的过程成为淬炼忠诚品格、坚守初心使命、提高党性修养的过程。

**深刻认识把握《条例》立起了新时代维护党的团结统一的更严政治标准。**《条例》把坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”贯穿始终，坚决落实党的二十大关于坚持加强党的全面领导和党中央集中统一领导的各项部署要求，突出强调政治纪律和政治规矩，进一步充实完善各级党组织和全体党员在政治方向、政治立场、政治言论、政治行为方面必须遵守的纪律规矩。要通过学习贯彻《条例》，以严明纪律确保全省党员干部统一思想、统一意志、统一行动，更加自觉同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，始终做到“总书记有号令、党中央有部署，浙江见行动见实效”。

深刻认识把握《条例》凝练了新时代纵深推进党的自我革命的最新规律认识。《条例》将习近平总书记关于全面加强党的纪律建设重要论述转化为纪律要求，用贯穿党的创新理论的立场观点方法引领纪律建设，全方位体现了习近平总书记关于党的建设的重要思想和关于党的自我革命的重要思想。要通过学习贯彻《条例》，始终保持解决大党独有难题的清醒坚定，自觉践行“九个以”实践要求，持续推进以自我革命引领社会革命的省域实践，加快打造新时代清廉浙江，为答好“六个如何始终”赶考之间提供更多浙江素材、展现更大浙江担当。

深刻认识把握《条例》集成了新时代全面从严治党的系统制度规范。《条例》通篇贯彻严的基调、严的措施、严的氛围，在总则中增加“贯彻全面从严治党战略方针”等内容，在分则中有针对性地细化违纪情形和处分规定，进一步为全党确立精准的行为规则和行为边界。要通过学习贯彻《条例》，保持零容忍震慑不变、高压惩治力量常在，一体推进“三不腐”，努力把腐败滋生的土壤和条件铲除得更干净、更彻底。

深刻认识把握《条例》放大了新时代坚持党性党风党

纪一起抓的综合治理效能。《条例》坚持明方向、立规矩、正风气、强免疫，注重从党的光荣传统中汲取纪律滋养，从反面案例中汲取深刻教训，一体推进锤炼党性、纯洁党风、严明党纪，对保持共产党人先进性和纯洁性提出了更高要求。要通过学习贯彻《条例》，贯通党纪教育和党性教育、廉洁教育，引导广大党员干部把党章标准印刻在基因里、把“六项纪律”融入到血脉中，主动把他律要求转化为内在追求，不断擦亮最讲党性、最讲政治、最讲忠诚、最讲担当的鲜明标识。

深刻认识把握《条例》强化了新时代打造忠诚干净担当高素质干部队伍的鲜明用人导向。《条例》在纪律处分上坚持实事求是原则，把从严管理监督和鼓励担当作为相结合，促进党员干部秉公用权、正确履职，在增进群众感情、维护群众利益上担当作为，保护干部干事创业积极性。要通过学习贯彻《条例》，结合全面加强“三支队伍”建设，认真落实“三个区分开来”，打好激励干部担当作为组合拳，推动党员干部敢闯敢干、善谋会干、真抓实干，努力干出新时代第一等工作、创造第一等业绩。

## 深化“循迹溯源学思想促践行”，一体推进学纪知纪明纪守纪肃纪

习近平同志在浙江工作期间多次强调，党的纪律是党赖以建立、生存和发展的最基本保证，并对从严遵守党的纪律规矩作出一系列重要论述、提出明确要求。我们在开展党纪学习教育的过程中，结合“循迹溯源学思想促践行”，对标中央要求、结合浙江实际，研究提出潜心学纪、笃悟知纪、立规明纪、知戒守纪、正风肃纪“五个专项行动”。这“五个专项行动”既各有侧重、互为基础，又相互衔接、有机贯通，构建了全链条闭环，是推动“六项纪律”刻印在心、见效于行的具体举措。

潜心学纪，就是要通过原原本本学习《条例》，解决好对党纪党规不上心、不了解、不掌握问题。要带着忠诚之心学，把握好贯穿《条例》的政治立场、政治方向、政治原则、政治道路，学出始终忠诚于党、忠诚于核心、忠诚于人民的坚定信念，与党中央同心同德，真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党，始终做政治上的“明白人”“老实人”。要带着敬畏之心学，以敬畏组织、敬畏人民、敬畏法纪、敬畏权力的自觉，把《条例》作为案头卷

逐条对照检视，作为工具书时刻牢记在心，使铁的纪律真正转化为日常习惯和自觉遵循，持续打扫政治灰尘，不断增强自身免疫力。要带着恒毅之心学，坚持常学常新、日学日新，不断把对《条例》学习的新认知，转化为牢固树立正确世界观、人生观、价值观和权力观、政绩观、事业观的新领悟，防止差之毫厘、谬以千里，不断提升依规依法依纪履职能力和水平。

**笃悟知纪，就是要通过逐条逐项领悟《条例》，搞清楚党的纪律规矩是什么，弄明白能干什么、不能干什么。**要始终把政治纪律作为最重要、最根本、最关键的纪律，以高度的政治敏锐感严防“七个有之”，做到“五个必须”“五个决不允许”，任何时候都坚持以党的旗帜为旗帜、以党的方向为方向、以党的意志为意志。要始终把组织纪律作为维护党的集中统一、保持党的战斗力的基本条件，进一步强化组织意识，处理好个人与组织的关系，处理好民主与集中的关系，处理好自由与约束的关系，切实做到“四个服从”。要始终把廉洁纪律作为守好立身之本、从政之要的重要保障，自觉反对特权思想和特权现象，公私分明、依法用权，永葆清正廉洁的政治本色。要始终把群众

纪律作为党永葆先进性的重要体现，自觉践行以人民为中心的发展思想，增强群众观念和群众感情，切实解决好群众急难愁盼问题，全心全意为人民服务，始终让人民群众感受到党的关心关怀。要始终把工作纪律作为党各项工作正常开展的重要保证，真抓实干、开拓进取，以“时时放心不下”的责任感、积极担当作为的精气神为党和人民履好职、尽好责。要始终把生活纪律作为日常生活和社会交往中应当遵守的行为准则，涵养道德情操，加强家庭家教家风建设，清清白白做人、干干净净做事、坦坦荡荡做官。

立规明纪，就是要通过结合实际运用《条例》，以刚性约束筑牢拒腐防变堤坝。要时时明辨“思想行为有没有偏差？”以《条例》为“镜鉴”，把牢立身处世、干事创业的思想指引，始终做到心有所畏、言有所戒、行有所止。要处处明察“举止边界有没有逾越？”以《条例》为“戒尺”，把牢“尺度”、把准“刻度”，廓清模糊认识、厘清行为边界，自觉在受监督和约束的环境中工作生活。要事事明确“担当实干有没有到位？”以《条例》为鞭策，把躺平、不作为、不尽责也当作一种腐败，在纪律上管得住

手脚、在干事上甩得开膀子，进一步激昂闯的精神、创的劲头、干的作风，引导广大党员干部做到“干净加干事、干事且干净”。

**知戒守纪，就是要通过慎独慎微遵守《条例》，始终做到不移其志、不改其心、不忘其本。**要全方位遵守，坚持系统思维，把学习贯彻《条例》作为系统工程，在对象上从“关键少数”到“绝大多数”全覆盖，在内容上从细节小事到重点要害全覆盖，绷紧每根“神经”，拧紧每个“开关”，确保不丢一规、不失一毫。要全周期恪守，把遵规守纪作为安身立命、为人处事之本，勤掸“思想尘”、多思“贪欲害”、常破“心中贼”，做到在任离任一个样、在职退休一个样、网上网下一个样、人前人后一个样，特别是加强对年轻干部监督管理，引导扣好“第一粒扣子”，做到一生清白、一世廉明。要全链条严守，守牢从政履职的纪律底线、法纪红线、道德高线，不仅要自己守好《条例》，而且要守住亲情关、管好身边人，自觉用社会主义核心价值观锤炼个人品德、书写家庭美德、遵守职业道德、弘扬社会公德。

**正风肃纪，就是要通过从严从紧执行《条例》，切实**

**维护党规党纪的严肃性。**要严肃开展自查自纠。突出抓好对权力集中、资金密集、资源富集领域和关键岗位党员干部的警示教育，开展以案说德、以案说纪、以案说法、以案说责，认真对照“六项纪律”进行深入自我剖析，革自己的命、严自己的行，全面查找违纪风险点，有效增强防范意识。要严格抓好制度执行。坚持纪律面前人人平等、执行纪律没有例外，坚决查处违反党规党纪行为，深化推进执纪执法贯通，形成纪法合力。要严实推进整治提升。持续治理政绩观偏差、“四风”隐形变异、不担当不作为等问题，深入开展群众身边不正之风和腐败问题集中整治，落实好《条例》新增的层层加码、过度留痕、增加基层工作负担等处分规定，持续巩固整治形式主义为基层减负成果，确保在维护和执行党的纪律上见实效。

**坚持干对的事情、找对的路径、用对的方法，确保党纪学习教育不断走向纵深、取得实效**

认真对照中央部署要求，以走前列、作示范的高标准，抓好组织实施，打造更多具有浙江辨识度的党纪学习教育成果。一要领导带头、组织带动，做到扛责尽责。省常委会要发挥示范引领作用，先学一步、学深一层，带

动全国各地党纪学习教育扎实开展。各级党委（党组）主要负责同志要担负起第一责任人责任，推动本地区本部门党纪学习教育各项工作落细落实、见行见效。各级党建工作领导小组要抓好统筹协调，工作专班要把好关，对不同层级、不同部门、不同领域加强分类指导，防止出现偏差。二要聚焦用力、精准发力，实现一体推进。做全做实规定动作，做好做优自选动作，抓好《条例》学习、警示教育、培训解读等重点任务，大力推行“四学联动”机制，突出抓好年轻干部、新提拔干部、关键岗位干部纪律培训，注重提高学习实效，力戒形式主义。三要融入日常、抓在经常，确保常态长效。坚持经常性教育与集中性教育相统一，学习与工作相结合，两手抓、两手都要硬，把开展党纪学习教育与贯彻党中央部署要求、推进省委中心工作融合起来，持续以党纪学习教育推动能力提升、工作提质、服务提效，不断把学习成果转化为担当作为、推动发展的强大动力。

（来源：今日浙江）

## 夏季时这种营养素一定要补足！

B族维生素是人体必不可少的营养素，也是一个豪门大户，不仅成员众多，还个个本领高强。

最常见的B族维生素总共有8种：维生素B1（硫胺素）、维生素B2（核黄素）、烟酸（维生素B3）、泛酸（维生素B5）、维生素B6（吡哆素）、生物素（维生素B7）、叶酸（维生素B9）和维生素B12（钴胺素）。

每一种B族维生素都能缓解很多小毛病——

**维生素B1——脚气病、神经炎**

维生素B1又称硫胺素，是体内多种代谢所需要的重要辅酶之一。

维生素B1的缺乏可引起体内脂质和糖类的代谢障碍，主要表现为脚气病、消化系统疾病等。

脚气病常表现为周围神经病、肌肉无力、感觉异常、下肢麻痹、瘫痪、食欲缺乏、心脏扩大、疲倦乏力。

推荐补充食物：动物内脏（心、肝、肾）、瘦猪肉、豆类、全谷类和坚果等。

### **维生素 B2——口角炎、唇干裂**

维生素 B2 又称核黄素，具有促进细胞、毛发、皮肤发育和生长的作用。

维生素 B2 的缺乏首先表现在皮肤，可引起嘴唇干裂、口角炎、脂溢性皮炎、舌炎、角膜炎、结膜炎、白细胞减少等。

推荐补充食物：动物内脏（心、肝、肾）、蛋、奶、大豆等。

### **维生素 B3——糙皮病**

维生素 B3 又叫烟酸，在维持皮肤健康中扮演着重要角色。

缺乏烟酸容易出现糙皮病：患者常会出现红斑，有烧灼和瘙痒感及渗液，随后形成疱疹及大疱，然后结痂，色素沉着，皮肤变得粗糙并有鳞屑。

这类患者必要时可服烟酸片等药物治疗。维生素 B3 片（也叫烟酸片）还可辅助控制血脂，但服用时千万别过量，否则可能出现头晕、心跳加速、恶心呕吐等不良反应。

推荐补充食物：酵母、肉类、肝脏、谷类、菜豆类等。

### **维生素 B5——乳糜泻**

维生素 B5 参与体内多种代谢，促进糖、脂肪、氨基

酸中的乙酸分解，同时也是多酶复合物脂肪酸合酶的组成成份。

因在自然界广泛存在，所以泛酸不容易缺乏。临床上使用较多的泛酸钙，可用于治疗乳糜泻。

推荐补充食物：肉类、动物肝脏等。

### **维生素 B6——神经炎**

维生素 B6 是多种酶的辅酶，在蛋白质代谢、神经递质合成等过程中有着重要作用，维生素 B6 的缺乏可导致神经紊乱、失眠、唇干裂、舌炎、口腔炎等多种疾病。

临床上维生素 B6 可用于治疗多种疾病，如维生素 B6 缺乏症、神经炎、肝病的辅助治疗、白细胞减少症等。

推荐补充食物：肉类、动物肝脏、豆类、鱼类、葵花油、核桃等。

### **维生素 B9——心脑血管疾病**

维生素 B9 又叫做叶酸，一些患者尤其是 H 型高血压患者，体内出现代谢异常，导致同型半胱氨酸升高，进而出现高同型半胱氨酸血症。

这是急性心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病的重要危险因素。

叶酸能参与氨基酸代谢，在同型半胱氨酸与蛋氨酸相互转化过程中充当载体，可降低人体内同型半胱氨酸的水平。

推荐补充食物：动物内脏（肝、肾）、豆类、绿色蔬菜、水果等。

### **维生素 B12——周围神经病**

维生素 B12 又叫钴胺素，是唯一含金属元素的维生素。

维生素 B12 能够增加叶酸的利用率，促进核酸和 DNA 的形成，同时也是神经髓鞘脂蛋白合成所需的必要成份。

维生素 B12 的缺乏可导致巨幼红细胞性贫血和周围神经病变。

推荐补充食物：动物内脏、乳制品、肉类、蛋类、鱼类、贝壳类等。

（来源：健康时报、生命时报、邵逸夫医院等）



