****

2024第六期

（总第258期）

**关于《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》的说明**

习近平

同志们：

受中央政治局委托，我就《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》起草的有关情况向全会作说明。

一、关于确定全会议题的考虑

围绕党的中心任务谋划和部署改革，是党领导改革开放的成功经验。从实践经验和现实需要出发，中央政治局决定党的二十届三中全会研究进一步全面深化改革、推进中国式现代化问题，主要有以下几方面考虑。

1. 这是凝聚人心、汇聚力量，实现新时代新征程党的中心任务的迫切需要。实践充分证明，改革开放和社会主义现代化建设新时期，我国大踏步赶上时代，靠的是改革开放。党的十八大以来，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，靠的也是改革开放。新时代新征程上，要开创中国式现代化建设新局面，仍然要靠改革开放。党的二十大确立了全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的中心任务，阐述了中国式现代化的中国特色、本质要求、重大原则等，对推进中国式现代化作出战略部署。要把这些战略部署落到实处，把中国式现代化蓝图变为现实，根本在于进一步全面深化改革，不断完善各方面体制机制，为推进中国式现代化提供制度保障。
2. 这是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迫切需要。党的十八大以来，我们突出制度建设这条主线，通过全面深化改革完善各方面制度，推动中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，国家治理体系和治理能力现代化水平明显提高，为全面建成小康社会提供了有力制度保障。同时，要清醒看到，完善中国特色社会主义制度是一个动态过程，必然随着实践发展而不断发展，已有制度需要不断健全，新领域新实践需要推进制度创新、填补制度空白。面对新的形势和任务，必须进一步全面深化改革，继续完善各方面制度机制，固根基、扬优势、补短板、强弱项，不断把我国制度优势更好转化为国家治理效能。
3. 这是推动高质量发展、更好适应我国社会主要矛盾变化的迫切需要。当前，推动高质量发展面临的突出问题依然是发展不平衡不充分。比如，市场体系仍不健全，市场发育还不充分，政府和市场的关系尚未完全理顺，创新能力不适应高质量发展要求，产业体系整体大而不强、全而不精，关键核心技术受制于人状况没有根本改变，农业基础还不稳固，城乡区域发展和收入分配差距仍然较大，民生保障、生态环境保护仍存短板，等等。归结起来，这些问题都是社会主要矛盾变化的反映，是发展中的问题，必须进一步全面深化改革，从体制机制上推动解决。
4. 这是应对重大风险挑战、推动党和国家事业行稳致远的迫切需要。推进中国式现代化是一项全新的事业，前进道路上必然会遇到各种矛盾和风险挑战。特别是当前世界百年未有之大变局加速演进，局部冲突和动荡频发，全球性问题加剧，来自外部的打压遏制不断升级，我国发展进入战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期，各种“黑天鹅”、“灰犀牛”事件随时可能发生。有效应对这些风险挑战，在日趋激烈的国际竞争中赢得战略主动，需要我们进一步全面深化改革，用完善的制度防范化解风险、有效应对挑战，在危机中育新机、于变局中开新局。
5. 关于决定稿起草过程

2023年11月，中央政治局决定，成立党的二十届三中全会文件起草组，由我担任组长，王沪宁、蔡奇、丁薛祥同志担任副组长，在中央政治局常委会领导下承担文件起草工作。12月8日，文件起草组召开第一次全体会议，文件起草工作正式启动。在7个多月时间里，文件起草组深入调查研究，广泛征求意见，开展专题论证，反复讨论修改。

在决定稿起草过程中，我们重点把握以下几点：一是总结和运用改革开放以来特别是新时代全面深化改革的宝贵经验，确定遵循原则，坚持正确政治方向。二是紧紧围绕推进中国式现代化、落实党的二十大战略部署来谋划进一步全面深化改革，坚持问题导向。三是抓住重点，突出体制机制改革，突出战略性、全局性重大改革，突出经济体制改革牵引作用，凸显改革引领作用。四是坚持人民至上，从人民整体利益、根本利益、长远利益出发谋划和推进改革。五是强化系统集成，加强对改革整体谋划、系统布局，使各方面改革相互配合、协同高效。

这次全会文件起草，把发扬民主、集思广益贯穿全过程。2023年11月27日，党中央发出通知，就党的二十届三中全会议题征求各地区各部门各方面和部分干部群众意见。大家一致认为，党中央决定党的二十届三中全会重点研究进一步全面深化改革、推进中国式现代化问题，彰显了将改革进行到底的坚强决心和强烈使命担当，是对新时代新征程举什么旗、走什么路的再宣示，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大而深远的意义。各地区各部门各方面就文件主题、框架、重要举措等提出许多有价值的建议，为决定稿起草提供了重要参考。

2024年5月7日，决定稿下发党内一定范围征求意见，征求党内老同志意见，专门听取各民主党派中央、全国工商联负责人和无党派人士代表意见，听取相关企业和专家学者意见。从反馈情况看，大家一致认为，决定稿紧紧围绕推进中国式现代化这个主题擘画进一步全面深化改革战略举措，坚持正确政治方向，着力抓住推进中国式现代化需要破解的重大体制机制问题谋划改革，主题鲜明，重点突出，举措务实可行，是新时代新征程上推动全面深化改革向广度和深度进军的总动员、总部署，充分体现了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，必将为中国式现代化提供强大动力和制度保障。同时，各方面提出了1911条修改意见和建议。文件起草组认真研究这些意见和建议，能吸收尽量吸收，作出221处修改。

在起草工作过程中，中央政治局常委会召开3次会议、中央政治局召开2次会议进行审议、修改，形成了提请这次全会审议的决定稿。

1. 关于决定稿基本框架和主要内容

决定稿除引言和结束语外，有15个部分，分三大板块。第一部分为第一板块，是总论，主要阐述进一步全面深化改革、推进中国式现代化的重大意义和总体要求。第二至第十四部分为第二板块，是分论，主要从经济、政治、文化、社会、生态文明、国家安全、国防和军队等方面部署改革。第十五部分为第三板块，主要讲加强党对改革的领导、深化党的建设制度改革、党风廉政建设和反腐败斗争。内容条目通篇排序，开列60条。

决定稿锚定2035年基本实现社会主义现代化目标，重点部署未来五年的重大改革举措，在内容摆布上有以下几个特点。

1. 注重发挥经济体制改革牵引作用。深化经济体制改革仍是进一步全面深化改革的重点，主要任务是完善有利于推动高质量发展的体制机制，塑造发展新动能新优势，坚持和落实“两个毫不动摇”，构建全国统一大市场，完善市场经济基础制度。

决定稿围绕处理好政府和市场关系这个核心问题，把构建高水平社会主义市场经济体制摆在突出位置，对经济体制改革重点领域和关键环节作出部署。着眼增强国有企业核心功能、提升核心竞争力，提出增强各有关管理部门战略协同，推进国有经济布局优化和结构调整，推动国有资本和国有企业做强做优做大；着眼推动非公有制经济发展，提出制定民营经济促进法，加强产权执法司法保护，防止和纠正利用行政、刑事手段干预经济纠纷。提出加强公平竞争审查刚性约束，清理和废除妨碍全国统一市场和公平竞争的各种规定和做法，完善要素市场制度和规则，等等。这些举措将更好激发全社会内生动力和创新活力。

决定稿对健全推动经济高质量发展体制机制、促进新质生产力发展作出部署。围绕发展以高技术、高效能、高质量为特征的生产力，提出加强新领域新赛道制度供给，建立未来产业投入增长机制，以国家标准提升引领传统产业优化升级，促进各类先进生产要素向发展新质生产力集聚。

决定稿对健全宏观经济治理体系作出部署。提出完善国家战略规划体系和政策统筹协调机制；统筹推进财税体制改革，增加地方自主财力，拓展地方税源，合理扩大地方政府专项债券支持范围，适当加强中央事权、提高中央财政支出比例；完善金融机构定位和治理，健全投资和融资相协调的资本市场功能，完善金融监管体系。

决定稿对完善城乡融合发展体制机制作出部署。提出健全推进新型城镇化体制机制；巩固和完善农村基本经营制度；完善强农惠农富农支持制度；深化土地制度改革。

决定稿对完善高水平对外开放体制机制作出部署。提出稳步扩大制度型开放；深化外贸体制改革；深化外商投资和对外投资管理体制改革；优化区域开放布局；完善推进高质量共建“一带一路”机制。

1. 注重构建支持全面创新体制机制。决定稿统筹推进教育科技人才体制机制一体改革，强调深化教育综合改革、深化科技体制改革、深化人才发展体制机制改革，提升国家创新体系整体效能。

在教育体制改革方面，提出分类推进高校改革，建立科技发展、国家战略需求牵引的学科设置调整机制和人才培养模式，超常布局急需学科专业；完善高校科技创新机制，提高成果转化效能。

在科技体制改革方面，提出加强国家战略科技力量建设，优化国家科研机构、高水平研究型大学、科技领军企业定位和布局，改进科技计划管理，强化基础研究领域、交叉前沿领域、重点领域前瞻性、引领性布局；强化企业科技创新主体地位，建立培育壮大科技领军企业机制；允许科研类事业单位实行比一般事业单位更灵活的管理制度，探索实行企业化管理；深化职务科技成果赋权改革。

在人才发展体制机制改革方面，提出加快建设国家战略人才力量，提高各类人才素质；完善青年创新人才发现、选拔、培养机制，更好保障青年科技人员待遇；强化人才激励机制，坚持向用人主体授权、为人才松绑；完善海外引进人才支持保障机制。

1. 注重全面改革。决定稿在统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局框架下谋划进一步全面深化改革，统筹部署经济体制改革和其他各领域改革。

在民主和法治领域改革方面，对健全全过程人民民主制度体系、完善中国特色社会主义法治体系分别作出部署。提出加强人民当家作主制度建设；健全协商民主机制；健全基层民主制度；完善大统战工作格局。提出加强重点领域、新兴领域、涉外领域立法；健全监察机关、公安机关、检察机关、审判机关、司法行政机关各司其职，监察权、侦查权、检察权、审判权、执行权相互配合、相互制约的体制机制；完善推进法治社会建设机制。

在文化体制改革方面，着眼于推进物质文明和精神文明相协调的现代化，提出推动理想信念教育常态化制度化，改进创新文明培育、文明实践、文明创建工作机制；优化文化服务和文化产品供给机制，建立优质文化资源直达基层机制；健全网络综合治理体系；推进国际传播格局重构，构建更有效力的国际传播体系。

在健全保障和改善民生制度体系方面，提出完善收入分配制度，规范收入分配秩序；优化创业促进就业政策环境，支持和规范发展新就业形态；健全灵活就业人员、农民工、新就业形态人员社保制度，全面取消在就业地参保户籍限制；提出加快构建房地产发展新模式，充分赋予各城市政府房地产市场调控自主权；提出深化医药卫生体制改革，实施健康优先发展战略；提出健全人口发展支持和服务体系，完善生育支持政策体系和激励机制，完善发展养老事业和养老产业政策机制，按照自愿、弹性原则稳妥有序推进渐进式延迟法定退休年龄改革。

在生态文明体制改革方面，提出完善生态文明基础体制，健全生态环境治理体系，健全绿色低碳发展机制；提出实施分区域、差异化、精准管控的生态环境管理制度，健全横向生态保护补偿机制，实施支持绿色低碳发展的财税、金融、投资、价格政策和标准体系，加快规划建设新型能源体系。

1. 注重统筹发展和安全。国家安全是中国式现代化行稳致远的重要基础。决定稿把维护国家安全放到更加突出位置，围绕推进国家安全体系和能力现代化，提出构建联动高效的国家安全防护体系，推进国家安全科技赋能；健全重大突发公共事件处置保障体系；建立人工智能安全监管制度；探索建立全国统一的人口管理制度；完善社会治安整体防控体系，依法严惩群众反映强烈的违法犯罪活动。提出建立健全周边安全工作协调机制；健全反制裁、反干涉、反“长臂管辖”机制；健全贸易风险防控机制，完善涉外法律法规体系和法治实施体系，深化执法司法国际合作。围绕持续深化国防和军队改革，提出完善人民军队领导管理体制机制，深化联合作战体系改革，深化跨军地改革。
2. 注重加强党对改革的领导。党的领导是进一步全面深化改革、推进中国式现代化的根本保证。决定稿提出完善党中央重大决策部署落实机制；深化干部人事制度改革，鲜明树立选人用人正确导向，大力选拔政治过硬、敢于担当、锐意改革、实绩突出、清正廉洁的干部，着力解决干部乱作为、不作为、不敢为、不善为问题；树立和践行正确政绩观，落实“三个区分开来”，激励干部开拓进取、干事创业；增强党组织政治功能和组织功能；健全防治形式主义、官僚主义制度机制，健全不正之风和腐败问题同查同治机制，丰富防治新型腐败和隐性腐败的有效办法。

希望同志们深刻领会党中央精神，紧紧围绕全会主题进行讨论，提出建设性修改意见和建议，共同把这次全会开好、把决定稿修改好。

来源：求是网

**为中国式现代化提供强大动力和制度保障**

7月15日至18日，中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议胜利举行。在推进中国式现代化的新征程上，中国改革开放矗立起新的里程碑。

这次全会，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举行的一次十分重要的会议。全会听取和讨论了习近平总书记受中央政治局委托所作的工作报告，充分肯定党的二十届二中全会以来中央政治局的工作，高度评价新时代以来全面深化改革的成功实践和伟大成就，审议通过了《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》。全会的举行，彰显了以习近平同志为核心的党中央将改革进行到底的坚强决心和强烈使命担当，是对新时代新征程举什么旗、走什么路的再宣示，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大而深远的意义。

全会通过的《决定》，紧紧围绕推进中国式现代化这个主题擘画进一步全面深化改革战略举措，是指导新征程上进一步全面深化改革的纲领性文件，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。《决定》坚持正确政治方向，着力抓住推进中国式现代化需要破解的重大体制机制问题谋划改革，主题鲜明，重点突出，举措务实可行，是新时代新征程上推动全面深化改革向广度和深度进军的总动员、总部署，必将为中国式现代化提供强大动力和制度保障。

改革开放是党和人民事业大踏步赶上时代的重要法宝。党的十一届三中全会是划时代的，开启了改革开放和社会主义现代化建设新时期。党的十八届三中全会也是划时代的，开启了新时代全面深化改革、系统整体设计推进改革新征程，开创了我国改革开放全新局面。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民，以巨大的政治勇气和智慧推进全面深化改革，实现改革由局部探索、破冰突围到系统集成、全面深化的转变，总体完成党的十八届三中全会确定的改革任务，为全面建成小康社会、实现党的第一个百年奋斗目标提供有力制度保障，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。实践充分证明，改革开放和社会主义现代化建设新时期，我国大踏步赶上时代，靠的是改革开放。党的十八大以来，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，靠的也是改革开放。新时代新征程上，要开创中国式现代化建设新局面，仍然要靠改革开放。

围绕党的中心任务谋划和部署改革，是党领导改革开放的成功经验。党的二十大确立了新时代新征程党的中心任务，对推进中国式现代化作出战略部署。推进中国式现代化是一项全新的事业，前进道路上必然会遇到各种矛盾和风险挑战。面对纷繁复杂的国际国内形势，面对新一轮科技革命和产业变革，面对人民群众新期待，必须继续把改革推向前进。这是坚持和完善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必然要求，是贯彻新发展理念、更好适应我国社会主要矛盾变化的必然要求，是坚持以人民为中心、让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民的必然要求，是应对重大风险挑战、推动党和国家事业行稳致远的必然要求，是推动构建人类命运共同体、在百年变局加速演进中赢得战略主动的必然要求，是深入推进新时代党的建设新的伟大工程、建设更加坚强有力的马克思主义政党的必然要求。全党必须自觉把改革摆在更加突出位置，为实现新时代新征程党的中心任务踔厉奋发、勇毅前行。

这次全会通过的《决定》科学谋划了围绕中国式现代化进一步全面深化改革的总体部署，明确了进一步全面深化改革的指导思想、总目标、重大原则，重点部署了未来五年的重大改革举措。进一步全面深化改革的总目标是继续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。新征程上，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习贯彻习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断，总结和运用改革开放以来特别是新时代全面深化改革的宝贵经验，坚持党的全面领导，坚持以人民为中心，坚持守正创新，坚持以制度建设为主线，坚持全面依法治国，坚持系统观念，我们就一定能实现到2035年的目标，全面建成高水平社会主义市场经济体制，中国特色社会主义制度更加完善，基本实现国家治理体系和治理能力现代化，基本实现社会主义现代化，为到本世纪中叶全面建成社会主义现代化强国奠定坚实基础。

党的领导是进一步全面深化改革、推进中国式现代化的根本保证。必须保持以党的自我革命引领社会革命的高度自觉，坚持用改革精神和严的标准管党治党，确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。要坚持党中央对进一步全面深化改革的集中统一领导，以钉钉子精神抓好改革落实，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。

中国式现代化是在改革开放中不断推进的，也必将在改革开放中开辟广阔前景。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真学习贯彻党的二十届三中全会精神，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”，高举改革开放旗帜，凝心聚力、奋发进取，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴而努力奋斗！

来源：人民日报

**想要秋冬季健康无病，7个养肺法要学一学**

中医学认为，秋令与肺气相应，秋天燥邪易伤肺，而肺为“娇脏”，既恶暖，又怕寒，肺外合皮毛，主呼吸，与空气接触。外邪侵犯人体，不管从口鼻吸入，还是由皮肤侵袭，都容易犯肺而致病。

所以秋天养生，养肺护肺是关键，这可以为冬天减少呼吸系统疾病打好基础。

那么，养肺应该从何做起呢？下面介绍养肺七法：

**笑一笑——宣肺**

中医有“常笑宣肺”一说。

对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在笑的同时，还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅。

（人在开怀大笑时，可吸收更多的氧气进入身体，随着流畅的血液行遍全身，让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。）

**深呼吸——清肺**

适度的深呼吸动作有助于清肺。

介绍两种比较简单有效的呼吸法——

**腹式呼吸法**：伸开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部带动来呼吸，这种呼吸方式的目的是增加肺容量。

**缩唇呼吸法**：快速吸满一口气，呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出，目的是让空气在肺里停留的时间长一些，让肺部气体交换更充分，支气管炎病人可常做。

（上述呼吸法最好每天早晚各练一组，每组次数可量力而行。）

**按摩操——护肺**

按迎香穴，将两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右，然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴20次，每天早晚各做一至两组。

叩肺俞穴，每晚临睡前端坐椅上，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，全身放松，意守丹田。

吸气于胸中，两手握成空心拳，轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下，左右旁开二指宽处)数十下，同时抬手用掌从两侧背部由下至上轻拍，持续约10分钟。

（这种方法可以舒畅胸中之气，有健肺养肺之功效。）

**常咳嗽——净肺**

空气污染是我们每个人都无法规避的问题。

人体吸入空气中大量的污染物后，轻者可引起支气管、肺泡的炎症，重者甚至可诱发癌变。

（秋日应注意经常开窗通风换气，每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽，清除呼吸道及肺部的污染物，减少肺部损害。）

**去登山——健肺**

登山是立秋之后户外运动的不错选择。

登山能增强人体的呼吸和血液循环功能，使人的肺活量及心脏收缩力增大。

此外，立秋后郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子，对人的神经系统具有良好的营养和调节作用。

（有骨关节炎的患者不适宜进行此项运动。）

**重食疗——润肺**

莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用，冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用，不妨常食。

**多喝水——益肺**

秋季气候干燥，容易使人体丢失水分。

要及时补足这些损失，每日至少要比其他季节多喝水500毫升，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

还可直接将水“摄”入呼吸道，方法是将热水倒入杯中，用鼻子对准杯口吸入，每次10分钟，每日2~3次即可。

来源：中国中医药报