

中共中央《关于认真学习宣传贯彻党的十八大精神的通知》

(上接第一版)充分显示了中国特色社会主义事业蓬勃兴旺、薪火相传、后继有人。

认真学习宣传贯彻党的十八大精神,关系党和国家工作全局,关系中国特色社会主义事业长远发展,对动员全党全国各族人民在以习近平同志为总书记的党中央领导下,高举中国特色社会主义伟大旗帜,满怀信心为全面建成小康社会、夺取中国特色社会主义新胜利而奋斗,具有重大现实意义和深远历史意义。

二、全面准确学习领会党的十八大精神

学习宣传贯彻党的十八大精神,首先要认真学习研读党的十八大文件,原原本本学习党的十八大报告和党章,学习习近平同志在党的十八大届一中全会上重要讲话精神。要着重把握以下几个方面。

1.要深刻领会党的十八大的主题。高举中国特色社会主义伟大旗帜,以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导,解放思想,改革开放,凝聚力量,攻坚克难,坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进,为全面建成小康社会而奋斗。这是党的十八大的主题,鲜明回答了我们党举什么旗帜、走什么道路、保持什么样的精神状态、朝着什么样的目标继续前进的重大问题。中国特色社会主义是当代中国发展进步的旗帜,也是全党全国各族人民团结奋斗的旗帜。解放思想是推动党和人民事业发展的强大思想武器,改革开放是推动党和人民事业发展的强大动力,凝聚力量、攻坚克难是坚持和发展中国特色社会主义的基本要求,全面建成小康社会是党和国家到2020年的奋斗目标,是全国各族人民的根本利益所在。

2.要深刻领会过去5年和10年党和国家事业取得新的历史性成就。党的十七大以来的5年,是我们在中国特色社会主义道路上奋勇前进的5年,是我们经受住各种困难和风险考验、夺取全面建设小康社会新胜利的5年。过去5年的工作,是党的十六大以来全面建设小康社会10年实践的重要组成部分。这10年,我们紧紧抓住和用好我国发展的重要战略机遇期,战胜一系列重大挑战,奋力把中国特色社会主义推进到新的发展阶段。这10年,社会生产力、经济实力、科技实力迈上一个大台阶,人民生活水平、居民收入水平、社会保障水平迈上一个大台阶,综合国力、国际竞争力、国际影响力迈上一个大台阶,国家面貌发生新的历史性变化,是我国经济持续发展、民主不断健全、文化日益繁荣、社会保持稳定的时期,是着力保障和改善民生、人民得到实惠更多的时期。同时,必须清醒看到,我们工作中还存在许多不足,前进道路上还有不少困难和问题,面对前所未有的风险挑战,我们必须高度重视,居安思危,进一步认真加以解决。

3.要深刻领会科学发展观的历史地位和指导思想。科学发展观是马克思主义同当代中国实际和时代特征相结合的产物,是马克思主义关于发展的世界观和方法论的集中体现,对新形势下实现什么样的发展、怎样发展等重大问题作出了新的科学回答,把我们对中国特色社会主义规律的认识提高到新的水平,开辟了当代中国马克思主义发展新境界。科学发展观是中国特色社会主义理论体系最新成果,是中国共产党集体智慧的结晶,是指导党和国家全部工作的强大思想武器。科学发展观同马

克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想一道,是党必须长期坚持的指导思想。面向未来,深入贯彻落实科学发展观,对坚持和发展中国特色社会主义具有重大现实意义和深远历史意义,必须把科学发展观贯彻到我国现代化建设的各个方面。全党必须更加自觉地把推动经济社会发展作为深入贯彻落实科学发展观的第一要义,必须更加自觉地把以人为本作为深入贯彻落实科学发展观的核心立场,必须更加自觉地把全面协调可持续作为深入贯彻落实科学发展观的基本要求,必须更加自觉地把统筹兼顾作为深入贯彻落实科学发展观的根本方法。解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实,是科学发展观最鲜明的精神实质。

4.要深刻领会中国特色社会主义的丰富内涵,深刻领会夺取中国特色社会主义新胜利的基本要求。中国特色社会主义是当代中国发展进步的根本方向,只有中国特色社会主义才能发展中国。中国特色社会主义道路,中国特色社会主义理论体系,中国特色社会主义制度,是党和人民90多年奋斗、创造、积累的根本成就,必须倍加珍惜、始终坚持、不断发展,坚定道路自信、理论自信、制度自信。中国特色社会主义道路是实现途径,中国特色社会主义理论体系是行动指南,中国特色社会主义制度是根本保障,三者统一于中国特色社会主义伟大实践,这是党领导人民在建设社会主义长期实践中形成的最鲜明特色。建设中国特色社会主义,总依据是社会主义初级阶段,总布局是五位一体,总任务是实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴。在新的历史条件下夺取中国特色社会主义新胜利要牢牢把握以下基本要求:必须坚持人民主体地位,必须坚持解放和发展社会生产力,必须坚持推进改革开放,必须坚持维护社会公平正义,必须坚持走共同富裕道路,必须坚持促进社会和谐,必须坚持和平发展,必须坚持党的领导,使之成为全党全国各族人民的共同信念。党的基本路线是党和国家的生命线,要坚持把以经济建设为中心同四项基本原则、改革开放这两个基本点统一于中国特色社会主义伟大实践,扎扎实实夺取中国特色社会主义新胜利。

5.要深刻领会全面建成小康社会和全面深化改革的目标。党的十八大根据我国经济社会发展实际,提出了全面建成小康社会和全面深化改革的目标。要在党的十六大、十七大确立的全面建设小康社会目标的基础上努力实现新的要求,即:经济持续健康发展,人民民主不断扩大,文化软实力显著增强,人民生活水平全面提高,资源节约型、环境友好型社会建设取得重大进展。要加快完善社会主义市场经济体制,加快推进社会主义民主政治制度化、规范化、程序化,加快完善文化管理体制和文化生产经营机制,加快形成科学有效的社会管理体制,加快建立生态文明制度,构建系统完备、科学规范、运行有效的制度体系,使各方面制度更加成熟更加定型。

6.要深刻领会社会主义经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设等方面的重大部署。在经济建设上,必须坚持发展是硬道理的战略思想,以科学发展为主题,以加快转变经济发展方式为主线,坚持走中国特色新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化道路,打赢全面深化经济体制改革和加快转变经

济发展方式这场硬仗,把我国经济发展活力和竞争力提高到新的水平。在政治建设上,必须始终坚持走中国特色社会主义政治发展道路,继续积极稳妥推进政治体制改革,坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一,发展更加广泛、更加充分、更加健全的民主。在文化建设上,必须走中国特色社会主义文化发展道路,加强社会主义核心价值体系建设,积极培育和践行社会主义核心价值观,丰富人民精神文化生活,提高国民素质,增强文化整体实力和竞争力,扎实推进社会主义文化强国建设。在社会建设上,必须加快健全基本公共服务体系,加强和创新社会管理,以保障和改善民生为重点,多谋民生之利,多解民生之忧,解决好人民最关心最直接最现实的利益问题,在学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居上持续取得新进展。在生态文明建设上,必须树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态文明理念,坚持节约资源和保护环境的基本国策,着力推进绿色发展、循环发展、低碳发展,形成节约资源和保护环境的空间格局、产业结构、生产方式、生活方式,努力建设美丽中国,实现中华民族永续发展。党的十八大还对加快推进国防和军队现代化、丰富“一国两制”实践和推进祖国统一、继续促进人类和平与发展的崇高事业等方面作出重要部署。

7.要深刻领会全面提高党的建设科学化水平。新形势下,党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验是长期的、复杂的、严峻的,精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险更加尖锐地摆在全党面前。要牢牢把握加强党的执政能力建设、先进性和纯洁性建设这条主线,坚持解放思想、改革创新,坚持党要管党、从严治党,全面加强党的思想建设、组织建设、作风建设、反腐倡廉建设、制度建设,增强自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力,建设学习型、服务型、创新型的马克思主义执政党,确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

三、认真做好党的十八大精神的宣传

要全面准确、深入系统地宣传党的十八大精神,使之更好地为广大干部群众所掌握。

1.切实抓好学习培训。要通过举办各种形式的培训班、研讨班,组织广大党员干部认真学习党的十八大精神。中央将于年内举办新进中央委员会的委员、候补委员学习贯彻党的十八大精神研讨班。各级党委(党组)理论学习中心组要把学习党的十八大精神作为中心内容,制定系统学习培训计划,列出专题进行研讨,力求学深学透、融会贯通。各地要集中一段时间分期分批把县处级以上领导干部轮训一遍。基层党组织要采取多种形式,组织广大党员干部认真学习党的十八大精神。要注意抓好离退休人员中党员的学习,抓好偏远地区农村党员的学习,抓好失业人员和流动人口中党员的学习。要抓好党的十八大精神进教材、进课堂、进学生头脑的工作,把学习党的十八大精神作为学校思想政治教育和课堂教学的重要内容。

2.集中开展宣讲活动。从现在起到明年年初,在全国范围内集中开展党的十八大精神宣讲活动。中央将组织学习党的十八大精神宣讲团,赴各地开展宣讲。各地要参照这一做法,抽调有宣讲能力的理论和实际工作者组成宣讲

团,深入城乡基层开展面对面宣讲。要组织专门宣讲团到高校进行宣讲。各级领导干部要带头宣讲,以实际行动带动广大干部群众的学习。

3.精心组织新闻宣传。各级党报、党刊、电台、电视台要精心策划、集中报道,大力宣传党的十八大精神,宣传广大干部群众在学习贯彻党的十八大精神过程中解决实际问题的新成效新进展。要深入解读党的十八大提出的重大理论观点、重大方针政策、重大工作部署,增强舆论引导能力。要推出一批有分量有深度的报道、综述、社论、评论和理论文章。要结合“走基层、转作风、改文风”活动,组织新闻工作者深入基层一线,推出一批来自群众、生动鲜活的报道。

4.积极开展网络宣传。要组织网络媒体通过系列报道、在线访谈、论坛跟帖等方式,开展具有网络特点的宣传报道,积极引导网上舆论,有效回应网民关切,形成网上正面宣传强势。注重运用微博客、社交网络和移动多媒体等新技术新手段,调动网民参与积极性,增强网络宣传的实效性和影响力。

四、坚持联系实际、推动工作

学习宣传贯彻党的十八大精神,要紧密结合改革开放和社会主义现代化建设实际,联系本地区本部门工作实际,联系广大干部群众思想实际,与深入调查研究紧密结合,坚持学以致用、用以促学,把党的十八大精神落实到经济社会发展各方面,体现到做好今年各项工作和安排好明年工作之中。

1.要落实到推动科学发展、加快完善社会主义市场经济体制和加快转变经济发展方式上来。牢牢把握科学发展这个主题和加快转变经济发展方式这条主线,坚持稳中求进的工作总基调,把稳增长放在更加重要的位置,积极应对世界经济波动冲击。推进经济结构战略性调整,加快形成新的经济发展方式,促进经济持续健康发展,推进社会主义民主法制建设,推动社会主义文化大发展大繁荣,推进生态文明建设。要坚持社会主义市场经济的改革方向,提高改革决策的科学性,增强改革措施的协调性,找准深化改革开放的突破口,明确深化改革开放的着力点,不失时机地推进重要领域和关键环节改革,继续解放和发展社会生产力,继续推动我国社会主义制度自我完善和发展,坚决破除一切妨碍科学发展的思想观念和体制机制弊端。深化经济体制改革、政治体制改革、文化体制改革、社会体制改革、生态体制改革,不断在制度建设和创新方面迈出新步伐,不断促进生产关系和生产力的上层建筑和经济基础相适应,促进经济社会各个领域、各个方面、各个环节协调发展。

2.要落实到促进社会和谐、保障和改善民生上来。把保障和改善民生放在更加突出的位置,努力办好人民满意的教育,推动实现更高质量的就业,千方百计增加居民收入,统筹推进城乡社会保障体系建设,提高人民健康水平,加强和创新社会管理。着力解决教育、就业、社会保障、医疗、住房、生态环境、食品药品安全、安全生产、社会治安、执法司法等关系群众切身利益的问题,维护社会公平正义,使发展成果更多更公平惠及全体人民,让人民群众通过辛勤劳动过上更加美好生活。正确处理改革发展稳定关系,着力化解人民内部矛盾和不和谐因素,最大限度增加和谐因素。

3.要落实到全面推进党的建设新的伟大工程上来。形势的发展、事业的开拓、人民的期待,都要求我们以改革创新精神全面推进党的建设

新的伟大工程,全面提高党的建设科学化水平。要按照加强和改进党的建设的总体要求,以改革创新精神全面推进党的建设新的伟大工程,全面提高党的建设科学化水平,保持党的先进性和纯洁性。要突出抓好党的十八大提出的重点任务,进一步坚定理想信念,进一步保持党同人民群众的血肉联系,进一步积极发展党内民主,进一步夯实党执政的组织基础,进一步搞好党风廉政建设,进一步严明党的纪律,加紧建立健全保证党科学执政、民主执政、依法执政的体制机制,抓紧解决党内存在的突出矛盾和问题。广大党员干部要自觉遵守党章,自觉按照党的组织原则和党内政治生活准则办事。党员干部要自觉做坚定理想信念的表率,自觉做认真学习实践的表率,自觉做坚持民主集中制的表率,自觉做弘扬优良作风的表率。

4.要落实到解放思想、改革开放、凝聚力量、攻坚克难上来。准确把握我国发展的重要战略机遇期内涵和条件的变化,充分认识如期全面建成小康社会任务的艰巨,着力解放思想、改革开放,凝聚力量,攻坚克难,勇于实践、勇于变革、勇于创新。增强忧患意识、风险意识、责任意识,坚定必胜信念,积极开拓进取,全面做好改革发展稳定各项工作,着力解决经济社会发展中的突出矛盾和问题,有效防范各种潜在风险,努力促进经济社会发展,努力保持社会和谐稳定。

五、切实加强组织领导

学习宣传贯彻党的十八大精神,是全党全国当前和今后一个时期的首要政治任务。各级党委要把学习宣传贯彻党的十八大精神摆在重要议事日程,切实加强组织领导。

1.切实负起领导责任。各级党委要按照中央的部署,结合本地区本部门实际,作出专题部署,提出具体要求,着力抓好落实,迅速兴起学习宣传贯彻党的十八大精神的热潮。要着力抓好县级以上领导干部的学习培训。要加强工作指导,加强督促检查,务求取得实效,切忌形式主义。各级组织、宣传部门和和其他有关部门,要在党委统一领导下,密切配合。组织部门要把学习宣传贯彻党的十八大精神与干部教育培训工作、加强领导班子建设和基层党组织建设结合起来。宣传部门要扎实做好党的十八大精神宣传工作,营造学习宣传贯彻党的十八大精神的浓厚氛围。工会、共青团、妇联等人民团体要充分发挥自身优势,开展各具特色的学习教育活动。

2.牢牢掌握正确导向。要坚持团结稳定鼓劲、正面宣传为主的方针,着力用党的十八大精神统一思想,凝聚力量。要及时了解干部群众的状况,密切关注社会舆情,有针对性地做好工作。加强对敏感问题和热点问题的正面引导,答疑解惑,最大限度凝聚社会共识。加强对宣传思想文化阵地的管理,绝不给错误言论提供传播渠道。

3.不断创新方式方法。要坚持贴近实际、贴近生活、贴近群众,创新形式载体,探索方法手段,努力增强学习宣传贯彻党的十八大精神的吸引力感染力和针对性实效性。善于运用群众乐于参与、便于参与的方式,采取富有时代特色、体现实践要求的方法,在拓展广度深度上下功夫。善于运用新科技手段创造性地开展工作,努力扩大工作的覆盖面和影响力。

各地区各部门要及时将学习宣传贯彻党的十八大精神的情况报告中央。
据新华社北京11月25日电

国医大观园

李林华

心血管名老中医崔公让的养生法——宁心·散步·家常饭

本报记者 汪辉 通讯员 何世桢 文 丁友明 图

百草趣味园

还少丹

明代崇祯年间,年方及冠的喻嘉言(著名医学家)常爱到西山游玩。一日,他正和万寿宫里老道下棋,只见一位精神矍铄的老汉前来向老道感谢救命之恩。喻嘉言认识他,这位刘员外年逾六旬,因无子嗣,去年新娶一妾,年方二十。谁知,不过三个月,刘员外一病不起,先是疲倦、耳鸣、健忘、心悸、小便白浊淋漓;而后不思饮食、口吐清水,形体羸瘦。四方求医无效,奄奄一息,家人便抬他来万寿宫求神。老道见状,给他用了还少丹。服后饮食大进,精神振奋,像换了一个人似的。

打发刘员外后,喻嘉言问:“何谓还少丹?”“山药、茯苓、山萸、茯苓、五味、大枣……”老道一口气报出十多味中药全是温肾健脾之药。老道见喻嘉言聪明好学,便一一告诉他:“老年人面色淡白,怕冷,头晕、耳鸣,听力减退,腰酸肢软,小便清长,多为肾阳虚,如不及时治疗,便可以影响脾胃。肾为先天之本,脾为后天之本。饮食男女,人之大欲。”喻嘉言赞同地说:“食欲、性欲是人的正常欲望,倘如不加注意适度,不防微杜渐,便可造成肾、脾阳虚。”老道说:“温肾补脾,可使老人返老还童,故称还少丹。”对此,喻嘉言很感兴趣,他跟老道学了不少医学知识,用还少丹治好了不少病人。病例记载于《寓意草》中。
(李爱民)

名家话养生

快速地敲击键盘,然后复制、粘贴……与其他全国名老中医不同,74岁的崔公让老人能娴熟地操作电脑。

谈及养生,老人有着自己独到的见解。他风趣地说,要想身体好,那就得天天“忆苦思甜”。所谓“忆苦思甜”,就是常吃农村过荒年时吃的“懒豆腐”,爱吃农家馍、黑窝头和杂面条这类农家饭。此外,散步、讲笑话也是老人的养生心得。

常吃懒豆腐

过去农村有句话叫“懒豆腐炒三遍,给肉都不换”。其实,“懒豆腐”饭并不是真正好吃,而是过去农村过荒年时为填饱肚子而经常吃的,就是将白菜帮子洗净切碎,与磨好的很稠的豆浆、豆渣一起煮,煮熟后用葱花炒着吃。

现在生活条件好了,“懒豆腐”饭已基本不见踪迹了。而崔公让老人却对此情有独钟。老人说,这种“懒豆腐”饭含有大量粗纤维,不仅可加快肠道蠕动,豆渣还可吸附体内多余的胆固醇,不但可以减肥,还能调节血脂。

“这几年,我每周都要吃两三次,每次一两碗,既当菜又当饭,结果把脂肪肝给吃好了。”老人说。此外,老人还爱吃豆卷馍、黑窝头和杂面条这类农家饭,老伴亲手做的,吃得非常有味道。

喜欢讲笑话

“物来顺应,事过心宁,可延年。”这是明代名医龚廷贤的养心经验,结果他活了97岁。

崔公让老人说,良好的情绪对人的身体状况很重要,情绪就像人的影子一样,很忠诚地待在你的身边,就连睡觉时人也受情绪影响。

人难免有不良情绪。老人说他也不例外。工作或生活中遇到不顺心的事儿,情绪也会低落,也会看哪儿都不顺眼。但意识到有不良情绪时,老人会先讲段笑话,和学生在一起时,就给他们出些谜语让学生猜,不良情绪就在娱乐气氛里消失了。“看着被你逗乐的人,你还会生气吗?”老人说。

经常去散步

崔公让老人说,他最喜欢的运动是散步。原因是散步不需要人教;不需要特殊场合,随时随地都可进行;不需要器械,不用花钱,能买得起鞋就行,经济实惠;能随心所欲,想快就快,想慢就慢。而老人最喜欢结伴而行,说笑中不仅愉悦了心情,还锻炼了身体。

现在,老人每天散步3次,总计大约5公里,且保证有两次20分钟快走。为什么一定要快走20分钟呢?老人说,这是为了给心脏一个冲击,随着心跳的加快,心脏里的血液也会更有力地向外射出,可降低血管狭窄的概率。

加味地黄散 治疗糖尿病

熟地200克,山萸肉100克,山药100克,丹皮75克,泽泻75克,茯苓75克,知母100克,天花粉100克,天冬50克,五味子50克,黄柏45克。上药共研细末,早晚空腹各服7克,温开水送下。

说明:糖尿病属中医“消渴”范畴。此方以六味地黄丸为基础,化裁而来。它能提高、改善、稳定胰岛敏感性,使“三多一少”症状明显改善和消失,从而降低血糖水平。本方名为“加味地黄散”,它对2型糖尿病有很好的治疗作用,对1型糖尿病亦有一定效用。可缓解或明显改善顽固性便秘、瘙痒症、末梢神经炎、轻度眼底出血、尿潜血、心脏不适引起的失眠等多种糖尿病并发症。(此方应在医师指导下服用)

本期顾问 郭文 统筹 李鲁愿