党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验

（上接1版）满怀赤子之心。要求五级书记一起抓、立下军令状，深入全国14个集中连片特困地区，指挥打赢人类历史上规模最大、力度最强的脱贫攻坚战，创造了人类减贫史上的奇迹。坚持人民至上、生命至上，团结带领全国人民同心抗击新冠疫情，引领高效统筹疫情防控和经济社会发展。持续深入推进蓝天、碧水、净土保卫战，集中攻克老百姓身边的突出生态环境问题。

中央政治局将作风建设作为加强自身建设的重要基础，用“讲认真”的精神、“有韧劲”的行动逐项落实中央八项规定及其实施细则，做到严格自我约束动真格、坚决贯彻执行不漏项。在改进调查研究方面，围绕贯彻落实党中央重大决策部署和有关重大问题开展调研，注重以改革创新精神研究提出解决问题的新思路新举措，务求实效。在精简会议活动方面，加强重大会议活动统筹协调，严控会议活动数量和规模，更多采用视频方式召开或举办。在精简文件简报方面，加强发文统筹，严控文件数量、篇幅和规格。在改进新闻报道方面，严控中央领导同志活动报道的字数、时长，严控全国性会议新闻报道次数，对报道的主题主线、刊播时间、篇幅时长严格把关，将更多版面、时长和镜头留给人民群众。在厉行勤俭节约方面，严格执行办公用房、住房、用车等工作生活待遇规定。在规范出访活动、改进警卫工作、严格文稿发表等方面，严格执行有关规定。

（二）加强理论武装，筑牢贯彻中央八项规定精神的思想根基。坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，解决好“总开关”问题，为改作风转作风破除思想障碍、注入精神动力。党的群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育、“两学一做”学习教育、“不忘初心、牢记使命”主题教育、党史学习教育、学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育、党纪学习教育，以及正在开展的深入贯彻中央八项规定精神学习教育，都把作风建设作为重要内容，教育引导广大党员、干部深学细悟党的创新理论，在思想上政治上进行检视、剖析、反思，对作风问题进行对照、查摆、整治，红脸出汗、触及灵魂，不断去杂质、除病毒、防污染，为中央八项规定精神落地生根打下坚实思想基础。

（三）聚焦“四风”突出问题，步步深入靶向施治。坚持从实际出发，抓住主要矛盾，什么问题突出就着重解决什么问题，什么问题紧迫就抓紧解决什么问题，找准靶子、有的放矢，抓早抓小、防微杜渐。党的十八大后，聚焦群众反映强烈的“四风”问题，对公款购买赠送月饼贺年卡、公款吃喝送礼、公款旅游、公车私用、违规建设楼堂馆所、大办婚丧喜庆、滥发钱物、会所中的歪风、违规打高尔夫球等问题开展集中整治。党的十九大后，紧盯享乐主义、奢靡之风，深入整治违规收受礼品礼金、违规吃喝等突出问题，深挖细查收受电子红包、私车公养等隐形变异问题，专项整治利用名贵特产和特殊资源谋取私利等问题。坚决整治形式主义、官僚主义，集中纠治做选择搞变通打折扣、表态多调门高、行动少落实差问题，防止“低级红”、“高级黑”。建立中央层面整治形式主义为基层减负专项工作机制，整治文山会海、督查检查考核过多过频、过度留痕等问题。党的二十大以来，把纠治形式主义、官僚主义摆在更加突出位置，制定实施整治形式主义为基层减负若干规定，提出一系列重要举措，破解基层治理“小马拉大车”突出问题，防治“指尖上的形式主义”，精简优化基层考核，严控从基层借调工作人员，推动全面建立乡镇（街道）履行职责事项清单。紧盯权力观扭曲、政绩观错位现象，持续深化“半拉子工程”、“形象工程”、“面子工程”、统计造假以及基层治理不良现象等整改整治。一刻不停狠刹享乐主义、奢靡之风，持续深化整治违规吃喝、违规收送礼品礼金、违规公务接待等问题，严肃纠治借培训考察之机公款旅游、奢华装修楼堂馆所等现象。

（四）强化监督执纪，保持高压态势。把监督落实中央八项规定精神作为改进党的作风的一项经常性重点工作来抓，完善作风建设监督制度，促进党内监督、舆论监督、群众监督等各类监督贯通协调，运用大数据技术拓展监督手段，不断延伸监督触角，提高及时发现“四风”问题的能力，形成惩治不正之风的监督压力。紧盯元旦、春节、“五一”、端午、中秋、国庆等重要节点，加强监督提醒、明察暗访，开展通报曝光、警示教育。持续加大违反中央八项规定精神问题查处力度，重点查处不收敛不知止等顶风违纪行为，强化震慑效应。截至2024年底，全国共查处违反中央八项规定精神问题107.6万起，批评教育和处理152.3万人，其中给予党纪政务处分99.5万人。建立落实中央八项规定精神情况月报制度，截至2025年3月连续138个月公布全国查处违反中央八项规定精神问题数据，建立整治形式主义为基层减负案例核查通报机制，持续释放越往后越严的信号。

（五）深化标本兼治，风腐同查同治。注重用制度治党管权治吏，着力从体制机制上堵塞漏洞，加强党内法规制度建设，织密制度之笼。制定修订新形势下党内政治生活准则、廉洁自律准则、纪律处分条例等党内法规，把中央八项规定精神要求纳入其中。深入推进风腐同查同治，既“由风查腐”，防止“以风盖腐”，深挖不正之风背后的请托办事、利益输送等腐败问题，又“由腐纠风”，细查腐败背后的享乐奢靡等作风问题，坚决铲除腐败滋生的土壤和条件。持续深化纠“四风”树新风，弘扬中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化，开展党的光荣传统和优良作风教育，加强新时代廉洁文化建设，涵养求真务实、清正廉洁的新风正气。

三、一子落地、满盘皆活，以作风建设新成效赢得人民群众信任拥护

制定实施中央八项规定，作为新时代全面从严治党的“先手棋”，牵一发而动全身，小切口撬动大变局，推动党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力显著增强，推动百年大党在革命性锻造中浴火重生，焕发新的生机、新的活力，推动我们党的面貌、国家的面貌、人民的面貌、军队的面貌、中华民族的面貌发生有目共睹的深刻变化。

（一）“两个确立”深得民心，“两个维护”深入人心。习近平总书记“我将无我，不负人民”的深厚情怀，夙夜在公、严格自律的崇高风范，以身许党许国、报党报国的使命担当，让全党全军全国各族人民看到了党中央贯彻落实中央八项规定、锲而不舍抓作风建设的坚强决心，极大增进了对核心、领袖、统帅的衷心拥护、信赖和爱戴。大家普遍反映，“总书记想的就是老百姓盼的，党中央干的就是老百姓赞的”。正是深入贯彻中央八项规定精神的一以贯之、有力有效，充分彰显了以习近平同志为核心的党中央一锤定音、定于一尊的权威，极大增强了全党对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，极大增强了全党听习近平总书记指挥、向党中央看齐、步调一致向前进的政治自觉、思想自觉、行动自觉，为全党深刻领悟“两个确立”的决定性意义、坚决做到“两个维护”奠定了重要基础，推动党的团结统一达到新的历史高度。

（二）党内政治生活更加严格，党内政治生态不断净化。通过持之以恒贯彻中央八项规定精神，纪律松弛、作风飘浮状况显著改变，真管真严、敢管敢严、长管长严氛围基本形成，党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力显著增强。坚决防范和查处“七个有之”问题，党内政治生活的政治性、时代性、原则性、战斗性明显增强，一度盛行的“潜规则”等不良风气正在失去生存的土壤，清清爽爽的同志关系、规规矩矩的上下级关系日益形成，风清气正的党内政治生态不断形成和发展。

（三）享乐主义、奢靡之风得到有力遏制，形式主义、官僚主义得到重点整治。聚焦“四风”老问题和新动向开展集中整治，攻克了一批司空见惯的作风顽疾，奢靡享乐歪风基本刹住，高高在上、脱离群众等现象明显改观。厉行节约、反对浪费，党政机关带头过紧日子，全国“三公”经费大幅下降，2023年比2012年减少68.4%。全党形成力戒形式主义、官僚主义的思想共识，整治形式主义为基层减负取得明显实质性进展。侵害企业利益、干扰企业经营的作风之弊得到纠治，营商环境、发展环境得到优化，亲清统一的新型政商关系进一步构建，政府效能得到进一步提升。“四风”惯性有效扭转，歪风邪气的生存空间不断压缩，党的作风实现整体好转。

（四）党同人民群众的血肉联系更加密切，党长期执政的基础更加巩固。学习推广“四下基层”制度，坚持和发展新时代“枫桥经验”，深化党建引领基层治理，广泛开展党员志愿服务，用心用情用力解决群众急难愁盼问题，党员、干部增强了同群众一块过、一块苦、一块干的自觉性。大力纠治损害群众利益的不正之风和腐败问题，排查治理民生领域的“微腐败”、妨害惠民政策落实的“绊脚石”，人民群众获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。党员、干部、群众反映，中央八项规定就是新时代的“三大纪律、八项注意”，更加坚定了相信党、依靠党、跟党走的信念信心。2024年国家统计局社情民意调查显示，对党中央带头贯彻落实中央八项规定情况表示满意、总体成效表示肯定的，分别为97.4%、94.9%。

（五）党员、干部工作状态和精神状态更加积极，建功新时代的精气神得到提振。落实中央八项规定精神，遏制了不正之风，使广大党员、干部从接待应酬中解脱出来，把更多的心思和精力投入到工作中，进一步增强了工作责任心、校正了政绩观偏差、激发了干事创业热情。在打赢脱贫攻坚战、推进乡村全面振兴、加强生态文明建设、应对突发事件、抗击自然灾害等重大任务和大战大考中，各级党组织组织有力、守土尽责，广大党员、干部奋勇争先、挺膺担当，党组织政治功能和组织功能进一步彰显，为服务党和国家工作大局、推动经济社会高质量发展凝聚起坚不可摧的强大力量，“中国之治”与“西方之乱”形成鲜明对比，放眼全球“风景这边独好”。大家普遍反映，中央八项规定既是“紧箍咒”，也是“护身符”，为凝心聚力、干事创业营造了良好环境，真抓实干、狠抓落实的氛围越来越浓。

（六）以优良党风带动社风民风向上向善，化风成俗迈出坚实步伐。把加强作风建设与培育践行社会主义核心价值观、新时代公民道德建设、家庭家教家风建设等结合起来，党员、干部自觉抵制各种不良思潮侵蚀，带头践行新风正气，带动全社会敦风化俗。破除封建迷信和陈规陋习，厉行节约、反对浪费的理念深入人心，高额彩礼、厚葬薄养等现象逐渐减少，讲排场、比阔气等不良风气和不理性、不文明消费习俗逐步破除，“光盘行动”、垃圾分类、绿色低碳成为生活新风尚，社风民风明显改变。

中央八项规定深刻改变了中国，并将继续改变中国。中央八项规定带来的变化，是全面深刻的变化、影响深远的变化、鼓舞人心的变化，塑造了在困难面前万众一心、众志成城的党群、干群关系，锤炼了今天这样一个高度团结、坚强有力的中国共产党，增强了我们党在国际风云变幻中保持战略定力、把握历史主动的底气信心。实践充分证明，坚决落实中央八项规定精神，丰富了自我革命有效途径，找到了跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案，开辟了百年大党自我革命新境界。实践充分证明，中国共产党具有彻底的自我革命精神，能够正视并解决自身存在的问题，永远值得人民信任。

在充分肯定成绩的同时，我们也要看到，党面临的“四大考验”、“四种危险”将长期存在，党内存在的思想不纯、组织不纯、作风不纯等突出问题尚未得到根本解决。作风问题具有顽固性、反复性，党员、干部违反中央八项规定及其实施细则精神问题还屡有发生，形式主义、官僚主义现象仍较突出，享乐主义、奢靡之风不时抬头，隐形变异行为潜滋暗长，特别是不担当不作为、推诿扯皮，政绩观偏差、搞“面子工程”，执行政策“一刀切”、层层加码，文风会风不实不正、搞文山会海，整治形式主义为基层减负存在差距，漠视群众、脱离群众、侵害群众利益，违规吃喝，违规收送礼品礼金，借调研培训等名义公款旅游，违规建设、奢华装修楼堂馆所，开展照顾性、无实质内容的一般性出国（境）活动和国内考察调研活动等突出问题，干部群众反映仍较强烈。抓作风建设只有进行时、没有完成时，深入贯彻中央八项规定精神必须知难而进、迎难而上，久久为功、常抓不懈。

四、在实践中总结、从总结中提升，积累的经验弥足珍贵

党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神之所以能够取得显著成效，根本在于有习近平总书记领航掌舵，有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。全党更加深刻认识到，“两个确立”是新时代最重大政治成果、最宝贵历史经验、最客观实践结论，是党和人民应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。经过十几年的生动实践，中央八项规定成了改变政治生态和社会面貌的标志性举措，探索了有效方法，积累了宝贵经验，要倍加珍惜，长期坚持。

（一）必须坚持以上率下、示范带动。习近平总书记以身作则、率先垂范，对中央八项规定的制定和落实发挥了决定性作用。“没有总书记，这事干不成”，这是广大党员、干部、群众的高度共识。各级领导干部严于律己、严负其责、严管所辖，形成了上率下随抓作风建设的强大声势。新时代新征程，必须坚持从政治上认识和对待作风问题，把深入贯彻中央八项规定精神作为重大而严肃的政治任务，坚持领导带头做、带头抓，以“关键少数”示范带动“绝大多数”，增强定力、养成习惯，坚定不移把作风建设的各项要求落到实处。

（二）必须坚持固本培元、激浊扬清。党性坚强、党纪严明，贯彻中央八项规定精神就会更加坚定、更加有效。新时代开展的历次党内集中教育，都以思想教育打头，对标党风要求找差距，对表党性要求查根源，对照党纪要求明举措。新时代新征程，必须坚持经常性教育和集中性教育相结合，以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干，教育引导广大党员、干部学深悟透习近平总书记关于党的建设的重要思想、关于党的自我革命的重要思想，以坚强党性固本培元，以优良党风激浊扬清，以严明党纪整饬作风，自觉遵规守纪、大胆干事创业。

（三）必须坚持心系群众、情系百姓。深入贯彻中央八项规定精神，通过倾听群众意见、接受群众监督、回应群众期待，赢得了人民群众的衷心拥护。新时代新征程，必须走好新时代党的群众路线，“把屁股端端地坐在老百姓的这一面”，坚持相信群众、依靠群众，采取网上网下相结合的方式积极征求群众意见建议，凡是群众反映强烈的问题都严肃认真对待，凡是损害群众利益的行为都坚决纠正，让群众可感可及，以优良作风把广大人民群众紧紧团结在党的周围。

（四）必须坚持制度治党、依规治党。中央八项规定宏观着眼、微观着力，直击要害、务实管用，成为制度治党、依规治党的成功典范。新时代新征程，必须坚持用改革精神和严的标准管党治党，进一步深化党的建设制度改革，将制度建设贯穿作风建设全过程，一手抓建章立制、一手抓贯彻执行，让铁规发力、让禁令生威，推进作风建设常态化长效化。

（五）必须坚持动真碰硬、久久为功。我们党以踏石留印、抓铁有痕的力度和劲头，严肃查处违反中央八项规定精神问题，真正做到有令必行、有禁必止。新时代新征程，必须敢于斗争、善于斗争，紧盯不放、寸步不让，对隐形变异新动向时刻防范，同影响党的先进性、纯洁性的不正之风进行坚决斗争，把正风肃纪反腐贯通起来，把严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去，确保党不变质、不变色、不变味。

（六）必须坚持明确责任、压实责任。深入贯彻中央八项规定精神，靠的是紧紧扭住责任制这个“牛鼻子”，靠的是各级党组织和党员领导干部切实负起责任。新时代新征程，必须牢记加强作风建设是全党的共同责任，联系全面从严治党的形势任务，准确把握作风建设地区性、行业性、阶段性特点，一级带一级、层层抓落实，推动责任主体到位、责任要求到位、考核问责到位。

作风建设永远在路上，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上。当前，全党正在开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，各级党组织要精心组织实施，推动党员、干部认真学习习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述和中央八项规定及其实施细则精神，学习好运用好深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验，一体推进学查改，确保学有质量、查有力度、改有成效，以优良作风凝心聚力、干事创业，不断赢得人民群众信任拥护，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供有力保障。

新华社北京5月25日电

（上接1版）共同把习近平总书记为辽宁擘画的全面振兴蓝图变为美好现实。

浙江大学党委书记任少波，兰州大学党委书记马小洁，哈尔滨工业大学校长韩杰才，东南大学校长孙友宏，中国海洋大学校长张峻峰，北京大学党委常委、常务副校长、医学部主任乔杰，清华大学党委常务副书记向波涛，天津大学党委常委、常务副校长胡文平，北京师范大学党委常委、副校长康震，西安交通大学党委常委、副校长洪军在会上作交流发言。大家对辽宁省委、省政府给予各高校的信任与支持表示衷心感谢，对辽宁经济社会发展取得的显著成绩感到由衷的欣喜和振奋。大家表示，此次来辽，深切感受到辽宁热气腾腾、蓬勃发展的巨大变化和强劲势头，深切感受到辽宁省委、省政府对高校服务地方经济社会发展的高度重视和关心支持。各高校与辽宁深化务实合作是牢记嘱托、共担使命的重要举措，是优势互补、创新发展的战略选择，将继续与辽宁携手并肩、同向发力，进一步做大做强高水平合作增量，通过人才共育、成果共享，大力开展有价值的引领性创新，拓展学科战略空间，动员更多师生汇聚和扎根辽宁创新创业，推动省校合作走向纵深、再结硕果，为辽宁实现全面振兴新突破、奋力谱写中国式现代化辽宁篇章贡献更大力量。

会后举行了辽宁省人民政府与“双一流”高校战略合作框架协议签约仪式。党的二十大以来，已先后有19所“双一流”高校与辽宁签署战略合作协议，此次有9所高校与我省新签战略合作框架协议，1所高校续签了合作协议。

省领导王健、蒋天宝、姜有为、靳国卫、许光文、李强，大连理工大学党委书记项昌乐参加。

老年人如何运动不伤身？

老年人在运动过程中需要注意什么？

老年人运动前要充分热身。在运动过程中，一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状，应立刻停止运动，严重的及时送医。

“筋长一寸，寿长十年”有科学依据吗？

拉伸也要适度，有些老年人过度追求身体的柔韧性，会进行大幅度的拉伸。强行拉伸关节，可能造成关节松弛，甚至引起撕脱骨折，反而损害健康。

常年保持单一运动方式可取吗？

单一的运动方式可能对关节或肌肉带来重复性损伤，而且不能充分锻炼到身体的各个部位。大家可采取多样化的运动方式，将有氧运动、抗阻运动、柔韧性运动结合进行。

老年人空腹运动更减脂肪吗？

一般不建议老年人采取这样的运动方式。老年人对血糖的调节能力下降，特别是糖尿病患者空腹运动可能引起低血糖。

生病时坚持运动可以提高免疫力吗？

人在生病的时候，免疫系统的主要任务是对抗病毒、细菌，此时运动会增加身体负荷，甚至加重原发疾病。因此，老年人不可带病运动。

运动后马上洗澡，对身体是否有危害？

不建议大家在运动后马上洗热水澡。运动时，大量血液存在于肌肉组织中。此时洗热水澡会促进外周血管扩张，加快血液循环，可能引起低血压。

（营口市卫生健康事务中心）

诚招合作

盖州市双台镇，一处3000平方米的商业用地，坐拥天然温泉，地理位置绝佳，适合酒店、康养、文旅等多元经营业态，租售、合作开发皆可，稀缺温泉资源，开发潜力无限。

合作电话：18640731458