

中共中央办公厅印发《关于推动党史学习教育常态化长效化的意见》

(上接第一版) 坚持读原著学原文、悟原理知原义,坚持在学懂弄通做实上下功夫,坚持联系思想实际、工作实际,深入学习贯彻习近平总书记重要著作,跟进学习习近平总书记最新重要讲话精神,既注重从总体上系统把握,又分专题分领域深入领会,做到至信而深厚、融通而致用、执着而笃行。坚持解放思想、实事求是、守正创新,深入研究阐释关系党和国家事业发展全局的战略问题,不断回答深层次思想认识问题、重大现实问题、社会热点难点问题,形成更多有分量的研究成果,以扎实的理论研究支撑理论武装。加强对党化、大众化理论宣传,用好新媒体新平台,推出更多通俗易懂的理论读物,讲好新时代党的创新理论的学理哲理、道理情理。推动领导干部带头学、广大党员跟进学、全社会广泛学,不断提高全党马克思主义理论素养,提高广大干部群众思想觉悟,更好用党的创新理论把全党武装起来、把人民凝聚起来,把党中央决策部署的各项任务落实下去。

三、着眼提高政治能力,坚持不懈领悟“两个确立”决定性意义、坚定做到“两个维护”的高度自觉。把常态化长效化学习党史的过程作为增强政治意识、强化党性锻炼,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力的过程,引导广大党员、干部深刻认识旗帜鲜明讲政治是我们党作为马克思主义政党的根本要求,保证党的团结统一是党的生命;深刻认识党的十八大以来党的历史性成就、发生历史性变革,根本在于有习近平总书记作为党中央的核心、全党的核心掌舵领航,在于有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。推动各级党组织不断提高党内政治生活质量,通过民主生活会、组织生活会、“三会一课”、主题党日、重温入党誓词、过“政治生日”等,引导广大党员、干部强化党的意识、党员意识,深刻认识坚持党的全面领导特别是党中央集中统一

领导是我们的根本政治优势,进一步领悟“两个确立”的决定性意义,始终在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。强化对党忠诚教育,把对党忠诚、做到“两个维护”体现在坚决贯彻党中央决策部署的行动上,体现在履职尽责、做好本职工作的实效上,体现在党员、干部的日常言行上,自觉同党的理论和路线方针政策对标对表、及时校准偏差,党中央确定的战略决策必须坚决执行,确保不偏向、不变通、不走样。强化政治能力训练和政治实践历练,善于从政治上看问题、分析问题,牢记“国之大者”,一切在大局下思考,一切在大局下行动,以干工作、办实事的实际行动提高贯彻党中央决策部署的本领和水平。

四、着眼强化宗旨意识,坚持不懈为群众办好事办实事。深入践行以人民为中心的发展思想,巩固“我为群众办实事”实践活动成果,走好新时代党的群众路线。发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,用心用情用力解决群众的操心事、揪心事、烦心事,增强人民获得感、幸福感、安全感。在落实民生项目清单、做实政策措施的基础上,推动工作流程规范化、创新做法制度化、成熟经验机制化,完善解决民生问题的体制机制。省、市、县党政领导班子要立足实际,围绕巩固拓展脱贫攻坚成果、全面推进乡村振兴,围绕加强城乡公共服务、解决人民群众急难愁盼问题,围绕解决困难群体实际问题,制定年度民生实事计划并跟进抓好落实。县处级以上党政领导班子成员要建立基层联系点,定期深入基层了解社情民意、解决实际困难。各级党组织要积极开展志愿服务,鼓励和引导党员、干部到工作地或居住地,满腔热忱地为群众办实事、解难事,在为民造福中让群众看到党员、干部作风的新改进、面貌的新变化。坚决反对形式主义、官僚主义,不开空头支票,不增加基层负担,防止“作秀”、“造盆景”,多做

为民利民惠民的实绩。

五、着眼激发昂扬斗志,坚持不懈弘扬伟大建党精神。坚持把弘扬伟大建党精神作为推进党史学习教育常态化长效化的重要任务,作为培育党内政治文化的重要内容,作为践行社会主义核心价值观的重要抓手,融入党员、干部学习教育的日常,体现在干事创业的平常,做到见人见事见精神。加强革命传统教育,用好中国共产党历史展览馆这个精神殿堂,用好革命遗址遗迹、纪念馆、博物馆等红色资源,发挥革命英烈、时代楷模示范引领作用,以重大节日和纪念日为契机开展主题活动,引导广大党员、干部深刻领悟中国共产党人精神谱系的丰富内涵和时代意义,传承红色基因,赓续红色血脉。加强党的光荣传统和优良作风教育,完善作风建设长效机制,把好传统带进新征程,将好作风弘扬在新时代。加强形势政策教育,利用专题培训、集中宣讲、媒体传播等多种形式,及时深入解读国际国内形势,解读党和政府的政策措施,引导广大党员、干部准确认识和把握我国社会主要矛盾和中心任务,把思想统一到党中央科学判断上来,增强继续前行的信心。加强斗争精神教育,注重从党的历史中汲取战胜风险挑战的智慧和力量,在新时代的伟大实践中不断锤炼斗争精神和斗争本领,激励广大党员、干部发扬历史主动精神,敢于直面矛盾问题和困难挑战,积极履职尽责、勇于担当作为,保持踔厉奋发、笃行不怠的坚定意志,为党和人民事业赤诚奉献。

六、着眼永葆初心使命,坚持不懈推进自我革命。把常态化长效化学习党史作为不断砥砺初心使命的重要途径,作为推进党的自我革命的重要要求,引导广大党员、干部深刻认识勇于自我革命是我们党区别于其他政党的显著标志,是我们党对如何跳出历史周期率的时代回答。全面贯彻新时代党的建设总要求,以党的政治建设为统领,全面推进党的政治建设、思想建

设、组织建设、作风建设、纪律建设,把制度建设贯穿其中,深入推进反腐败斗争,不断增强党自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力。用好党推进自我革命的宝贵经验,认真践行永葆马克思主义政党本色的实践要求,在为谁执政、为谁用权、为谁谋利这个根本问题上头脑要特别清醒、立场要特别坚定。经常性开展政治体检,自觉打扫思想政治灰尘,积极开展批评和自我批评,不断增强政治免疫力。各级领导干部和领导干部要经常对照党章党规,对照党中央决策部署,对照人民群众新期待,对照先进典型、身边榜样,查找自身存在在政治、思想、组织、作风、能力、廉洁等方面存在的差距和不足,深刻检视剖析,认真抓好整改落实。督促党员领导干部严守党的政治纪律和政治规矩,严格执行廉洁自律准则、党内政治生活若干准则,严格落实中央八项规定及其实施细则精神,认真贯彻落实新时代党的组织路线,知敬畏、存戒惧、守底线,崇尚对党忠诚的大德、造福人民的公德、严于律己的品德,驰而不息抓作风改作风。

推动党史学习教育常态化长效化是建设马克思主义学习型政党的一项长期重要任务。各级党委(党组)要提高政治站位,落实主体责任,加强组织领导,完善制度机制,进一步巩固拓展党史学习教育成果。领导干部要走在前、作表率,带着对党的深厚感情学党史,带着对事业的强烈责任用党史,形成一级带一级、全党一起学的良好局面。积极探索适合不同行业、不同领域、不同群体深入学党史的方法途径,既要精准有效覆盖,又要生动鲜活开展,使学党史、知党史、用党史在全社会蔚然成风。要把推动党史学习教育常态化长效化同做好中心工作结合起来,把党史学习教育成效转化为干事创业的动力、举措和成效,满怀信心奋进新征程、建功新时代,以实际行动迎接党的二十大胜利召开,不断开创党和国家事业发展新局面。



爱水护水 迎世界水日

3月21日,全国多地举行丰富多彩的爱水护水宣传教育活动和志愿活动,迎接即将到来的“世界水日”。

图为在河北省石家庄市藁城区,志愿者们徒步巡河,捡拾周围垃圾。(新华社发 梁子栋 摄)

数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生?

○ 新华社记者 帅才 黄筱

数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生?“90后”“00后”也有失眠困扰? 追崇保健品、忌讳安眠药? 3月21日世界睡眠日之际,记者调查发现,睡眠问题成为很多人的困扰。多位受访专家指出,“睡眠欠债”太多危害大,告别特“困”生,要身心同治、综合调理。

特“困”生年轻化趋势明显 中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

高三学生李翔军饱受睡眠障碍的痛苦,每天身体很疲倦,大脑却并不困,睡前闭着眼睛逼迫自己数羊,却越数越精神,第二天不得不没精打采地继续去学习。最近他到长沙市中心医院就诊,发现自己患上了慢性失眠症。 长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人居多,其中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在网上网聊、作息时间不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

目前工作压力、学习压力是青少年失眠的重要诱因,尤其是初三和高三学生面临升学考试,学习压力大,经常性睡眠不足,存在睡眠障碍,这些睡眠问题让孩子出现精神不佳、神经衰弱或抑郁等问题,甚至有的孩子因为失眠无法上学。

追崇保健品、忌讳安眠药 随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

杭州某互联网公司程序员陈涛经常熬夜加班到夜里一两点,“过了正常睡觉的时间,回到家躺在床上虽然身体很累,却睡不着。”陈涛被同事推荐购买了一款褪黑素保健品,吃了两个月,“好像也并没有太大改善,但

心理上可能会有暗示,今天我吃褪黑素了,晚上应该能睡着了。”陈涛说。 浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

告别特“困”生 好好睡个觉 湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服

用安眠药改善睡眠。

“除了环境、床具等要适宜睡觉,防止预期焦虑也是需要注意的。”马永春说,有不少病人会给自己暗示,比如今天晚上一定要11点睡着,睡不着的时候则总是看时间,反而给人睡增加了压力。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉,定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好、睡得不好,睡得多、睡得更少更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“人睡快”其实也是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得好”,其实恰恰相反。 周定刚说,睡眠期间呼吸反复暂停,长年累月下来,身体各重要部位缺血缺氧,容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等,“鼾症就像睡眠中的‘沉默杀手’,长期嗜睡或肥胖伴经常打鼾者要及时就医,排除睡眠呼吸暂停综合征。”

马永春表示,睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整,可以以早上起来人是否舒服、精神状态如何来做初步判断。

(新华社长沙3月21日电)

3月21日是国际森林日。翻开世界植被类型图,北回归线附近大部分陆地被荒漠和稀树草原所覆盖,而在中国西南,云南西双版纳因为拥有热带雨林生态系统,就像一颗璀璨的绿宝石镶嵌在这条“回归沙漠带”上。

西双版纳傣族自治州拥有北回归沙漠带上保存完好、面积最大的热带雨林生态系统,是关系到我国西南生态安全屏障的生物多样性热点地区。这片仅占全国五百分之一的国土面积,庇护着全国四分之一的野生动物,五分之一的高等植物物种资源。

如今,西双版纳全力开展雨林保护、雨林修复,在践行“绿水青山就是金山银山”理念中不断探索,擦亮“北回归沙漠带上的绿宝石”。

万千生灵雨林家园

去年,一群来自西双版纳的野生亚洲象一路向北,并在人类的悉心照护下平安回归原栖息地,让这些“陆地巨无霸”和它们的家园——西双版纳热带雨林,再次吸引了全世界的目光。

“北移南归的象群从2021年12月9日回到原栖息地后,就一直稳定活动在西双版纳国家级自然保护区勐养片区,几乎整个冬天都在森林里,时不时还会进入野象谷饮水、洗沙浴。”云南西双版纳国家级自然保护区科学研究所所长郭贤明说,据监测分析,回“老家”后,象群状态良好,未见异常,3头小象也胖了一圈,“可以说,保护区水源、食物充足。”

从全球范围来看,由于非法猎杀、栖息地减少等原因,亚洲象数量呈现整体下降趋势。值得高兴的是,通过多年的保护,我国野生亚洲象种群数量由20世纪七八十年代的150头左右增长至目前的300多头。

亚洲象是亚洲现存最大和最具代表性的陆生脊椎动物,也是维持森林生态系统的“工程师”。这些庞然大物在雨林中穿行,为其他小型动物开辟出一条条“高速路”。象群踩踏、撞倒部分植物,会让茂密的雨林打开林窗,让阳光能够透过高大乔木的树冠,为林下的植物创造生存空间;一些植物的种子可以附着在大象的皮肤上,或藏在其粪便中,传播到更远的地方。

“大象离不开森林,森林也离不开大象。”郭贤明说,保护热带雨林和保护大象,二者相辅相成。

然而,就在20世纪70年代之前,由于没有发现热带雨林地区的指示物种龙脑香科植物,中国曾被国际学界认为是“没有热带雨林分布”的国家。

1975年7月,盛夏雨季,一支植物考察小分队深入西双版纳东部热带丛林中。随行马匹上放着考察工具,队员们在高温高湿环境中,背着干粮徒步前行……

在经历了塌方、瘴气以及迷路的重重考验后,团队到达人迹罕至的一条沟谷边,发现了一望无际的高大树冠群落。植物研究的经验告诉他们,这是一种罕见的热带雨林树种。经过团队仔细研究后,确认这是我国首次发现的龙脑香科植物。

望天树,国家一级保护植物,傣语名为“埋岗转”,意为“仰头看天才能看到树顶”。一棵70岁的望天树高达50多米,个别的甚至高达80多米。

“谁说中华无热带,大好河山满金银。”民族植物学家裴盛基谈起往事精神矍铄,他介绍,国际上要证明一个地区是热带雨林地区,必须满足两个条件:一是有龙脑香科植物大量个体自然分布存在;二是龙脑香科植物在该森林群落中应该形成优势林,能实现自然世代更替。

望天树的发现,为中国热带雨林的存在提供了关键的证据。除了亚洲象、望天树外,这块“北回归沙漠带上的绿宝石”还庇护着麝鹿、蜂猴等野生动物750余种,版纳青梅、白旗兜兰等高等植物5000余种。

让绿色成为底色

由于喜马拉雅山对北方冷空气的阻挡,西双版纳的东、北、西三面高的特殊地形地貌,造就了特殊的热带湿润气候,也造就了这颗“北回归沙漠带上的绿宝石”。

西双版纳热带雨林地区资源丰富,同时也是茶叶和橡胶种植的重点区域。雨林保护面临着一系列挑战,比如跨境保护难度大、橡胶林和茶园等经济作物挤占雨林空间等。

西双版纳州委书记郑艺介绍,近年来,西双版纳严厉打击种植毁林等破坏森林资源行为,出台巩固种茶毁林整治成果“十条”和加强森林资源保护“十严禁”,加大生物多样性跨境联合保护和违法犯罪跨区域联合打击力度,探索全民共保共享、公众公益参与、跨州跨境跨流域保护新路径。

西双版纳居住着傣族、哈尼族、布朗族、拉祜族、基诺族等世居少数民族。这些少数民族长期与热带雨林及其动植物相互依存、相互影响和相互作用,在识别、利用和保护森林的过程中,产生了传统的人与自然和谐相处的理念。

景洪市嘎洒镇曼点村紧邻我国第一个按小流域生物圈创建的保护区——纳板河流域国家级自然保护区,主要保护以热带雨林为主体的森林生态系统及珍稀野生动植物。传承先民对自然的敬畏和智慧,当地村民和保护管理者探索出“社区共管”的路子,村民参与到保护中来,并在保护中受益。

“朱蕉可以治胃痛、海船能清火解毒……”曼点村村民岩叫家房前屋后都种着政府扶持种植的传统傣药,他说:“这些植物既美观又能入药,有小病小痛随手拿来就能用。”

此外,政府扶持在橡胶林下套种大叶千斤拔、罗芙木,在村寨、公路周边种植土沉香、降香黄檀等,还在村里成立傣医药保护小组,将村集体约50亩天然林划为村寨“药用植物保护地”。村民们收入得到相应提高,保护森林的积极性更高了。当地群众转变观念,改变生活方式,与管理部门一道,成为这片动植物王国的守护者。

全民参与保护,实现生态环境保护从职能部门单打独斗向群防联护转变,动物栖息地从被动保护向主动修复转变,种群巡护从以人防为主向人防技防相结合转变,珍稀濒危物种从收容救护向繁育放归转变,野生动物肇事处理从单一补偿向防扑并举转变,有效保护野生动植物资源及其栖息地。

截至目前,西双版纳州1.91万平方公里的国土面积上,森林覆盖率达81.3%,生态红线面积达42%,国家级、省级、州级、县级自然保护区面积达22%。“绿色成了西双版纳的底色,生态成了西双版纳的本色,保护成了西双版纳的特色。”郑艺说。

让雨林不再“孤独”

“世界上的热带雨林几乎都分布在发展中国家,共同面临着保护与发展的矛盾、土地利用方式的转变、雨林孤岛化等问题。”中科院西双版纳热带植物园主任杨永平说,雨林守护着万千物种,守护稀缺的热带雨林及其生态系统,就是保护人类自己。

受地理、气候和经济发展等因素影响,西双版纳的生态系统具有集丰富性、特有性与敏感性、脆弱性于一体的特点。虽然西双版纳有热带雨林分布,但并非所有植被都是热带雨林,热带雨林是其组成部分且呈片状分布。

西双版纳地理条件复杂多样,同一区域不同生境类型之间存在较大差异,不利于物种种群的增长和扩散;虽然具有良好的物种分化和新种形成条件,但种群小且数量少,物种容易出现濒危或灭绝;生态系统空间小,容易形成高度特化和小变幅的系统组分与结构,抗干扰能力较弱。

杨永平说,以热带雨林为主的生态系统,同一区域内不同物种之间相互依存度高,一旦局部生态遭到破坏,将对区域生物多样性造成“多米诺骨牌”式的连锁反应。

以西双版纳热带雨林(亚洲象)国家公园规划建设为契机,做好生态修复的大文章,已经成为雨林保护管理者和科研专家达成的共识。在此共识下,西双版纳计划整合已建各类保护地,建立统一、高效的管理体系,按照自然修复为主、人工修复为辅的方式,依照雨林自然生境修复雨林,最大程度实现热带雨林生态系统的原真性、完整性保护,构建生态廊道,提高雨林连通性。

“林下还草木,沟谷还雨林湿地。”西双版纳林业和草原局生态保护修复科科长刘绍雄说,西双版纳正在实施雨林保护、修复和回归三大行动,针对橡胶和茶叶等传统支柱产业存在的水土流失严重、物种单一、病虫害严重以及对雨林产生影响的问题,计划在“十四五”期间完成54.3万亩茶园和橡胶园的生态修复,进行茶园森林化修复和生物多样性校园建设。同时,对现有超海拔、超坡度、超范围的低产低效橡胶园退出并改种生态效益较高的其他混交林。

“雨林保护、生物多样性保护从政府主导逐渐转向全民参与是未来可持续保护的关键,也是破解发展与保护矛盾的关键。”杨永平说,最早通过政府设立保护区,划清明确的边界来严格实行“抢救性保护”,现在转入按照自然修复为主、人工修复为辅方式的“恢复式保护”,未来逐渐形成政府主导、全民护航的局面。

“最终走向人与雨林的和谐。万物各得其和以生,各得其养以成。”他说。

(新华社昆明3月21日电)

擦亮『北回归沙漠带上的绿宝石』

○ 新华社记者 李怀岩 赵珮然 郑博非