

# 坚定不移推进党的自我革命

## ——二十届中央纪委三次全会与会同志谈学习贯彻习近平总书记重要讲话精神

□新华社记者 范思翔 孙少龙

习近平总书记8日在二十届中央纪委三次全会上发表重要讲话，总结了全面从严治党新进展、新成效，深刻阐述了党的自我革命的重要思想，科学回答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，明确提出“九个以”的实践要求，对持续发力、纵深推进反腐败斗争作出战略部署。

与会同志一致表示，要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，深刻领会和贯彻落实好“两个确立”、坚决做到“两个维护”，坚定不移推进党的自我革命，坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供坚强保障。

### 成效卓著 任重道远

2023年是全面贯彻党的二十大精神开局之年。习近平总书记在讲话中总结了全面从严治党新进展、新成效。

“强化政治监督不松手，深化正风肃纪不松懈，从严反腐败除恶不慈悲，过去一年，全面从严治党成效卓著、成果丰硕。”中央纪委委员，广西壮族自治区纪委书记、监委主任房灵敏表示，要牢记全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在

路上，以正风肃纪反腐的更大成效凝聚党心民心。

中央纪委委员，安徽省纪委书记、监委主任刘海泉表示，党的二十大以来，全面从严治党态势不变、力度不减、尺度不松，正风肃纪反腐力度不断加大，思路不断深化、领域不断拓展，但远未到大功告成的时候。面对依然严峻复杂的反腐败斗争形势，要坚决贯彻以习近平同志为核心的党中央的各项部署要求，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，把党的自我革命进行到底。

“习近平总书记关于党的自我革命的重要思想，为我们做好新时代新征程纪检监察工作指明了前进方向。”中央纪委委员、中央纪委国家监委驻国务院国资委纪检监察组组长龚堂华表示，必须把这一重要思想作为新时代新征程深入推进全面从严治党、党风廉政建设和反腐败斗争的根本遵循，纵深推进全面从严治党、党的自我革命，为强国复兴伟业作出新贡献。

### 思想武器 行动指南

习近平总书记在讲话中强调：“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，积累了丰富的实践经验，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。”

中央纪委委员、中央纪委国家监委驻国家体育总局纪检监察组组长习骅认为，进入新时代，以习近平同志为核心的党中央深刻总结党的历史经验特别是党的十八大以来党的新鲜经验，提出了党的自我革命的重要论断并形成重要思想，充分体现我们党管党治党的实践不断扩展、规律性认识不断深化，为全面建设社会主义现代化国家夯实了坚实基础。

习近平总书记在讲话中突出强调了推进自我革命“九个以”的实践要求。

“习近平总书记关于党的自我革命的重要思想既有认识论，又有方法论，极大丰富和发展了马克思主义建党学说。”龚堂华认为，“九个以”的要求统领管党治党全局，兼具理论创新意义和实践指导意义，为我们党在新征程上继续推进党的自我革命提供了强大思想武器和科学行动指南。

“奋进新征程，社会革命的任务越是艰巨，自我革命就越要彻底。”刘海泉表示，要认真学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想，进一步严密细化党的自我革命的思路举措，落实落细每条战线、每个环节的自我革命，不断拓展反腐败斗争深度广度。

### 精准发力 持续发力

习近平总书记在讲话中强调，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。

“反腐败斗争是一项长期的、复杂的、艰巨的任务，只要存在腐败问题产生的土壤和条件，腐败现象就不会根除，反腐败斗争就一刻不能停。”刘海泉表示，要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，持续深化重点领域腐败治理，切实遏制增量、清除存量，推动从个案清除、重点惩治向系统整治、全域治理提升转变。

习近平总书记在讲话中强调，“要持之以恒净化政治生态”。习骅表示，要坚决贯彻总书记要求，进一步明确今后的工作重点。他说：“我们将深入学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想，持续强化政治监督，以系统思维推动以案促改、促治和中央巡视反馈意见整改落实，持续修复净化体育政治生态，为建设体育强国提供政治和纪律保障。”

执纪者必先守纪，律人者必先律己。

“习近平总书记强调‘纪检监察机关是推进党的自我革命的重要力量’，这要求我们锻造高素质专业化纪检监察干部队伍。”房灵敏表示，要把加强纪检监察干部队伍严管严治作为长期课题，持续巩固拓展纪检监察干部队伍教育整顿成果，坚持以刀刃向内清除“害群之马”，打造一支让党中央放心、让人民群众满意的纪检监察铁军，为强国建设、民族复兴贡献力量。

(新华社北京1月9日电)

### ■上接第1版

在推动绿水青山向金山银山转化方面，新城区形成了“生态修复+产业转型”“生态文化+产业延伸”“生态旅游+复合产业”的“新城模式”，诠释了“增绿添金、借绿生金、促绿成金”的转化路径。

2023年10月，新城区被授牌第七批“绿水青山就是金山银山”实践创新基地。

这既是对新城区10多年来坚持“两山”理念的肯定，也是无数新城人在这片挥洒汗水所结出的丰硕成果。如今，“生态新城”已成为新城区一张靓丽名片。

地处重点生态功能区的新城区，经过多年生态修复，大青山前坡早已成为呼和浩特“绿肺”和北方天然生态屏障及区域性的生态廊道。

通过统筹实施生态环境修复提升、生态搬迁异地迁建、沟系治理、排污管网建设等工程，新城区构建起立体生态观光体系。

制定印发的《新城区国家生态文明示范区巩固提升三年(2021—2023)实施方案》《新城区“绿水青山就是金山银山”实践创新基地建设实施方案》等制度性文件，将“两山”实践创新基地建设评估指标20项内容细化为48项重点任务，制定了工作台账，明确责任和主要责任部门。

全面推动“生态优先、绿色发展”形成共识、入脑入心，全民抓生态文明建设变成思想自觉和行动自觉。

针对大青山综合治理，新城区提出“揽山入城”概念。进一步拓展城区绿化空间，让城区的水系、绿地与大青山前坡互联互通，治理力度加大，植绿面积延伸。

建设生物多样性和生物基因库、小动物栖息地，进一步完善海绵城市、小微湿地和雨水花园等生态功能，营造疏林草原风貌，形成“山水林田湖草沙”生命共同体展示区。

### 赤峰基层干部从「办事员」变「跑腿员」

#### ■上接第2版

“我们负担确实比过去轻多了，只需要一人坐班就可以完成窗口全部工作。现在我们有充足的时间到村民身边去办实事，真正从‘坐班员’变成‘跑腿员’。”乌敦海镇下乡小分队队长于海洋说道。

目前，赤峰市“三减三优”工作已在松山区、元宝山区等12个旗县区全面推开，全市已清理苏木乡镇、嘎查村党群服务中心不规范挂牌8100余块，牌子“满天飞”问题得到有效治理；全面梳理、精准承接核定事项任务，有针对性地制定印发《嘎查村基层组织依法履行工作职责工作事项指导目录》等7个目录(清单)，取消不应由村级组织证明事项30项，同步对服务事项逐个进行“翻译”，将其转化为一看就懂的“乡音土语”，让干部工作有章可循、群众办事一目了然；全面推进“一窗式受理、一站式办理”，苏木乡镇精减为2—3个综合业务窗口，嘎查村精减为1—2个综合业务窗口，其他人员深入一线开展服务，切实把9000多名乡村干部从座椅上解放了出来。

“随着‘三减三优’工作模式的推广，基层岗位职责不清、无人干事，干部人浮于事、无事可干的问题得到了有效破解，权责配置、力量配备更加合理了。”赤峰市委组织部分常务副部长张广智说，现在干部工作主阵地由“房间”转向“田间”，党群干群关系密切了，基层治理水平也提升了。

## 打造“两山”转化的“新城样板”

新城区空气优良天数比例保持在90%以上、河流水质优良率达100%、森林覆盖率达39.19%、林草盖度达63%以上……绿水青山的画卷带来和谐之美，更铺筑向金山银山转换的生态之基。

### 点绿成金 醉了游客富了村民

金秋十月，环境歌舞演艺、千古马颂实景剧、歌舞快闪等多场文艺活动在大青山脚下的敕勒川草原轮番上演，骑马、骑骆驼、民族服饰拍照打卡等丰富体验让游客流连忘返。

生态旅游产业发展的蓬勃表现，是因为“生态优先”。

围绕大青山、敕勒川，以前坡生态绿带为轴线，推进生态样本存储空间、敕勒川国际会展中心、科技旅居等项目建设，持续丰富区域科普教育、商贸会展、精致露营等文旅业态，助推“生态+农业+旅游”融合发展，高标准打造敕勒川草原景观文化旅游带。

“保护生态，生态就会回馈你。”如今的新城人对这句话深有体会。

大青山脚下的甲兰板村以前有一片闲置已久的撂荒地，村民们说起来就摇头。“种啥都不行。”是大家给它的定论。如今，这里却变身成为集露营、烧

烤、文艺演出、露天电影等功能为一体的“云端自由露营地”，吸引各地游客纷至沓来。

凭借着大青山“颜值”赚得盆满钵满的露营地，并不止这一家。大青山前坡大大小小的休闲露营地有近10家，这里无一不是“看得见山、摸得到绿”。

“过去咱们山上啥也没有，光秃秃的，风大了飞沙走石的。”水磨村村民李永刚回忆起过去，感慨良多，“咱们这地方土质不好，还缺水，撂荒地一片接一片”。

李永刚告诉记者，随着大青山前坡生态环境一年比一年好，村里人的日子也跟着一年比一天红火。“前些天，山里的野孢子和野鹿跑到咱们村口的露营地找吃的，还跟游客玩了一会呢。游客说从没见过野生动物，下次来呼和浩特还要来咱这儿”。

以绿为底，点绿成金的故事在新城区频频上演。

美了生态，醉了游客，同样也富了村民。

近年来，新城区沿山一带城郊村落逐步从原有的传统农业生产方式向现代都市农业、文化旅游产业转变。

2023年，沿山一带生态旅游项目累计接待游客860余万人次，生态旅游收

入约4.51亿元。

依靠大青山这片“绿水青山”，村民们也收获了属于自己的“金山银山”。

恼包村就是最典型的例子。以生态优势赋能乡村振兴，大青山前坡“生态绿带”上的恼包村因地制宜，凭借独特的地域文化和唯美的田园风光，已经吸引了海内外近1600万游客前来休闲度假，一时成为远近闻名的旅游打卡地、网红村。

“这里望山观景、乡愁可寄，别有一番滋味。”游客徐长春告诉记者，“生态环境变好是吸引人们来这儿的主要原因。”“环境好了，我们是最直接的受益者。”恼包村村民冯林萍说。

讨思浩设施农业、水磨特色夜麦、古路板花海景观、大窑药芍观赏，发展形成了“新鲜草莓”“野马图葡萄”“兴盛园葡萄”“塔利蝴蝶兰”等特色品牌，呼和浩特市北郊区“一村一品”的都市休闲观光农业格局初具规模。

凭借着无处不在的“青绿”，一处处风光秀美、业态前沿、特色鲜明、人文内涵丰富的“新业态”日渐壮大。广大群众共享着生态建设的成果，人与自然融出和美的画卷。

“我们正在进一步聚焦提升绿水青山‘颜值’，实现金山银山‘产值’，以‘山上做减法’呵护生态，‘山下做加法’提升业态，走出一条生态改善和经济增长双赢的高质量发展道路。”赵永刚说。

## 实践

2024年第01期  
总第1465期(月刊)

主 办：中国共产党内蒙古自治区委员会  
编辑出版：实践杂志社

<b>卷首</b> 看准了就抓紧干 <b>特别关注</b> 在自治区党委十一届七次全会暨 全区经济工作会议上的讲话	<b>本刊评论员</b> 孙绍骋
<b>本刊特稿</b> 深刻把握中国式现代化的理论体系 推进生态文明建设 加快建设美丽中国 <b>铸牢中华民族共同体意识</b> 铸牢中华民族共同体意识的理论贡献和时代价值	黄怀怀 宁吉喆
<b>北疆新实践</b> 奋力书写中国式现代化乌海新篇章 用好“惠民幸福账单” 教育引导群众感党恩听党话跟党走	唐毅 中共赤峰市委
<b>破解“空心村”问题的五点启示</b> 全力打造首府创新型“六大产业集群”	内蒙古自治区农牧厅
<b>做深做实国家重要农畜产品生产基地建设</b> 全力锻造精干驻村干部队伍 先行先试 同城化发展破题起势	政协呼和浩特市委员会 赵玉生 高阔何 闫立功

## 坚持做力量训练 有助于对抗疾病

最新科学研究发现：力量训练能增强肌肉运动，是降低心血管病风险的安全、有效且重要的运动方式。同时，力量训练可以降低心血管病风险因素，包括降低血压、血糖、血脂、体内脂肪等。那么，力量训练有哪些？怎么练？

力量训练包括自由重量抗阻训练(如利用哑铃)、自重抗阻训练(如俯卧撑、自重深蹲)、器械抗阻训练以及弹力带抗阻训练。健康成人可采用8—10种不同运动方案进行主要肌肉群的抗阻训练。例如：利用哑铃推胸、俯卧撑、站姿哑铃推肩、站姿哑铃侧飞鸟、弹力带坐姿划船、哑铃俯身划船、哑铃颈后臂屈伸、哑铃二头弯举、深蹲、箭步蹲、站姿提踵、仰卧起坐以及山羊挺身等，可以锻炼全身不同部位的肌肉群。

每次抗阻训练可选择其中部分动作，每种动作做1—3组，每组8—12次(选取8—12个正好力竭的负重，以保持中等抗阻训练强度)。每周≥2次抗阻训练，可使肌肉和心血管获益。

多长一点肌肉，长寿更“抗病”。提高肌肉质量，对于本身患有疾病的人来说，也非常重要。很多癌症患者在患病后会很虚弱，而研究发现较高的肌肉质量有助于对抗疾病。

(内蒙古科协供稿)

### [ 科普内蒙古 ]

“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。”日前，习近平总书记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，总结全面从严治党新进展、新成效，深刻阐述了党的自我革命的重要思想，明确提出“九个以”的实践要求，为新时代新征程深入推进全面从严治党提供了根本遵循。

勇于自我革命，是我们党最鲜明的品格，也是我们党最大的优势。党的十八大以来，面对党面临的重大风险考验和党内存在的突出问题，以习近平同志为核心的党中央发扬刀刃向内的自我革命精神，采取一系列重大战略举措，坚持和加强党的全面领导，坚定不移推进全面从严治党，党在革命性锻造中变得更加坚强有力。过去一年，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习近平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，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。

全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上，解决党独有难题是一个长期而艰巨的过程。党的十八大以来，在推进全面从严治党伟大实践中，我们党不断探索和理论思考，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，我们党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，科学、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。

“成其身而天下成，治其身而天下治。”深刻领悟习近平总书记关于党的自我革命的重要思想，关键是要在深入推进党的自我革命实践中把握好九个问题：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，以习近平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。

“九个以”的实践要求，既有战略安排又有工作部署，既有认识论又有科学方法论，构成一个相互联系、逻辑严密、系统完备的有机整体，进一步深化了对不断推进党的自我革命的规律性认识，丰富和发展了习近平总书记关于党的建设的重要思想，丰富和发展了马克思主义建党学说，充分彰显习近平新时代中国特色社会主义思想的非凡理论勇气、卓越政治智慧、强烈责任担当。我们要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神和习近平总书记关于党的自我革命的重要思想，坚持解放思想、实事求是、与时俱进、守正创新，不断进行实践探索和理论创新，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，扎实推动全面从严治党向纵深发展。一个饱经沧桑而初心不改的党，才能基业常青；一个铸就辉煌仍勇于自我革命的党，才能无坚不摧。新时代新征程上，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，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，发扬彻底的自我革命精神，永葆“赶考”的清醒和坚定，纵深推进全面从严治党、党的自我革命，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供坚强保障。

(新华社北京1月9日电)

## 加快构建多元发展多极支撑的现代化产业体系

■上接第1版 当前，我国以煤为主的传统能源在能源安全中仍将发挥重要作用。在推进传统能源产业发展的过程中，如何做“既要稳保供更要转型升级”？

杜勇锋认为，内蒙古要立足资源储备和产业基础优势，统筹推进煤电油气等传统能源供给能力提升，充分

发挥煤炭在能源系统中的“压舱石”作用，煤电的兜底保障和调节支撑作用，确保能源安全稳定供应。在保障国家能源安全的基础上，要坚持“两条腿”走路，同步推动新能源发电和传统能源转型升级，通过煤电机组“三改联动”、淘汰煤电落后产能等方式，促进煤炭高效清洁利用。

## 今日起铁路实施新列车运行图

■上接第1版 货运方面，集通铁路新增开货车21对增至23对；新增集疏港重来重去跨局大宗货物直达列车9列，其中由自治区向环渤海港口运输煤炭的集港货

运列车4列、由环渤海港口向自治区内陆运输金属矿石疏港货运列车5列；充分挖掘唐包、浩吉、集通、包西等煤炭运输通道潜力，新增跨区域大宗货物直达班列3列，保证冬季取暖用电高峰电煤保供运能充足。

## 乌海让守信者一路畅通

■上接第2版 同时，乌海市积极开展诚信典型选树，内蒙古广纳煤业集团创始人王彩荣获得2022年全国“诚信之星”殊荣，是自治区唯一入选人；乌海市税务局第一稽查局三级主办邢志荣荣获自治区2023年“十大诚信人物”；该市还

有7012家企业荣获自治区级诚信企业，其中诚信达标企业6955家、诚信示范企业56家、诚信标杆企业1家。就在2023年8月，乌海市荣膺全国第四批社会信用体系建设示范市，取得国家社会信用体系建设领域的最高荣誉，成为自治区首个获此殊荣的城市。

## 结对帮学，强化国通语教学成效

■上接第2版 兴安盟扎赉特旗中等职业学校教务处处副主任梁丽丽介绍说，学校通过组织开展“石榴籽同心筑梦”教师结对帮学等活动，有效促进了教师的专业成长和教学质量的提升。

同时，扎赉特旗中等职业学校创新“你来点单 我来帮学”机制，民族语言授课教师结合自身学科特点，学习掌握情况实际，可以选择帮学教师，建立帮学关系，合理安排帮学课程，提高帮学兴趣。“我们作为帮学教师，要结合帮学对象对国家通用语言文字情况的掌握程度，制定帮学课程，合理安排帮学进度，做到因材施教，提升帮学成效。”扎赉特旗中等职业学校帮学教师许景华说。

扎赉特旗中等职业学校还依托日常教学中的集体备课、示范课、展示课等教研活动把交流学和检验学相结合。大家集思广益、博采众长，在交流的过程中相互启发，在思想的碰撞中擦出智慧火花，打造出了一堂堂精彩的帮扶小组示范课。

“每到学期末，我们各帮扶小组示范课就会进行汇报展示，从而检验帮学

对象的学习成效、提高帮学效能。”兴安盟扎赉特旗中等职业学校教师杜其尔说，她在结对帮学中快速成长，现在已经成为语文学科优秀青年教师，在自治区各种教学能力比赛中多次获奖。

近年来，扎赉特旗教育系统通过开展“石榴籽同心筑梦”助教助学活动，搭建了国家通用语言文字教师培训平台、教育教学交流平台、教研研修平台、普通话测试平台、教学能力展示平台等5个助教平台，同时开展了营造一个学习国家通用语言文字环境、创新一个学习国家通用语言文字载体、成立一个学习国家通用语言文字社团或小组、开展一次学习国家通用语言文字研学、拓展一个学习国家通用语言文字阵地的“五个一”活动，进一步推广普及国家通用语言文字、促进各民族之间交往交流交融。

“今后我们将结合实际，继续深入推进多种形式结对帮学活动，组织国家通用语言文字教学成效。”兴安盟扎赉特旗中等职业学校党支部书记郭凤鹏说。