



陕西党报

SHAANXI PARTY SCHOOL NEWSPAPER



中共陕西省委党校（陕西行政学院）主办
国内统一连续出版物号 CN 61-0841 /G)
1981年5月16日创刊

2025年11月20日 星期四
总第1493期
E-mail: sxswwdxb@163.com

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下

省委宣讲团成员、省委党校(陕西行政学院)常务副校(院)长范永斌在杨凌示范区宣讲党的二十届四中全会精神

《陕西日报》讯(记者 马腾) 11月17日，学习贯彻党的二十届四中全会精神省委宣讲团报告会在杨凌示范区举行。省委宣讲团成员、省委党校(陕西行政学院)常务副校(院)长范永斌作宣讲报告。

范永斌从深入学习领会党的二十届四中全会的重要意义、“十五五”时期在基本实现社会主义现代化进程中的重要地位、“十五五”时期经济社会发展的指导方针和主要目标等5个方面

面对全会精神进行了深入解读，并结合杨凌示范区发展实际，提出要切实做好全会精神学习宣传贯彻工作。

聆听宣讲报告后，与会党员干部表示，宣讲报告内容丰富、深入浅出，对深入学习贯彻全会精神具有重要意义。杨凌示范区发展和改革局副局长韩长波表示：“我们要学习好贯彻好全会精神，立足发展改革职能职责，深入研究示范区‘十五五’时期经济社会发展的主要

目标、重点任务、重要举措，明确重大项目与实施路径，积极回应社会期盼，扎实推进示范区‘十五五’规划编制工作，为示范区更好履行国家使命、实现经济社会高质量发展奠定坚实基础。”

报告会后，范永斌与杨凌示范区党员代表和农业合作社、基层农村党支部开展面对面座谈交流，分享学习党的二十届四中全会精神心得，并现场解答了大家关心的问题。

省委党校(陕西行政学院)召开理论学习中心组2025年第11次学习会议

本报讯(温文宽) 11月13日，校(院)召开理论学习中心组2025年第11次学习会议，专题学习党的二十届四中全会精神，学习省委书记一德在省委常委会(扩大)会议传达学习党的二十届四中全会精神时的讲话。4名同志结合工作实际开展了交流研讨。

会议指出，党的二十届四中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召开的一次十分重要的会议。全会审议通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》，是确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展的纲领性文件。习近平总书记的重要讲话高屋建瓴、统揽全局，领航定向、催人奋进，提出了一系列新思想新观点新论断新要求，明确了推动未来5年乃至今后一个时期经济社会发展的一系列方向性、根本性重大问题，是习近平新时代中国特色社会主义思想的最新发展，为推动高质量发展、推进中国式现代化提供了科学指南和重要遵循。

会议强调，要准确把握党和国家事业发展所处的历史方位，深刻认识全会的重大政治意义和深远历史影响。要准确把握“十四五”时期取得的重大成就，深刻认识以习近平同志为核心的党中央的集中统一领导

是最大政治优势和根本政治保证。要准确把握“十五五”时期经济社会发展的目标任务，深刻认识党中央对未来五年发展作出的顶层设计和战略部署。会议要求，要把学习好贯彻好全会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务抓紧抓实。党校(行政学院)作为党的思想理论建设的重要阵地，必须提高政治站位，在深学细悟、学以致用、笃行实干上求实效，在突出干部培训、研究阐释、宣传宣讲等主责主业方面走在前、作表率。要把学习贯彻全

会精神与贯彻落实习近平总书记关于党校工作的重要指示和全国党校(行政学院)工作会议精神紧密结合起来，与深入贯彻《中国共产党党校(行政学院)工作条例》紧密结合起来，在融会贯通上下功夫，切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来。会议指出，科学编制校(院)“十五五”规划，是贯彻落实党中央决策部署和省委工作要求的重要举措，要高度重视，抓早动手，扎实开展前期工作；要理清发展思路，确立指导原则，严格对标中央和省委相关规划部署，加强衔接联动；要凝聚共识、汇集众智，广泛听取意见建议，为形成一个贯彻办学治校方针、精准把握形势任务、符合校(院)发展规律、体现陕西党校特色的高质量规划打下坚实基础。同时，要强化规矩意识，确保校(院)“十四五”各项工作圆满收官，“十五五”实现良好开局。

省委党校(陕西行政学院)召开党校(行政学院)高质量发展调研座谈会

本报讯(路鑫) 为深入学习贯彻全国党校(行政学院)工作会议精神，扎实推进《中国共产党党校(行政学院)工作条例》落地见效，省委党校(陕西行政学院)于11月10日召开党校(行政学院)高质量发展调研座谈会，研究讨论关于推动全省党校(行政学院)系统高质量发展实施意见的起草工作。常务副校(院)长范永斌出席会议并讲话。

会议指出，党校事业是党的事业重要组成部分，推进党校高质量发展是新时代干部教育培训工作的迫切需求，必须以更高站位、更宽视野、更实举措，系统谋划推进办学治校各项工作的创新发展。

会议强调，要充分利用此次调研座谈成果，认真梳理全省党校(行政学院)系统发展现状，找

准症结难点，在深入分析研判的基础上，进一步明确发展目标、细化工作措施，压实责任分工，确保实施意见更具针对性和实效性，为全省党校(行政学院)系统跨越式发展提供制度化保障。

副校(院)长师晨旭主持会议。校(院)班子成员、教育长、渭南、安康两市市委党校常务副校长出席会议。各相关部门负责同志参加会议。

省委党校(陕西行政学院)召开新人职博士座谈会

本报讯(李晓星) 11月10日，省委党校(陕西行政学院)召开新人职博士座谈会，常务副校(院)长范永斌出席会议并讲话，副校(院)长薛小毛主持。

与会同志集体观看了校(院)宣传视频《九秩荣光 见证初心》，范永斌向2025年引进的博士代表赠送了书籍。6名近年引进博士和2025年新人职博士代表先后发言，结合自身入职以来的工作实践与心路历程，分享了在校(院)工作、学习的收获与感悟，对校(院)提供的成长锻炼平台和各级各类支持表示感谢，并表达了虚心学习、恪尽职守，以饱满热情投身教学科研工作，为校(院)事业

高质量发展贡献智慧和力量的态度和决心。

会议指出，近年来，校(院)高度重视并着力加强对青年博士的引进和培养，出台《青年教师成长支持计划》等措施全面支持青年博士发展。各教研部、有关部门对青年博士给予支持和帮助，积极培养、全面落实各项发展政策，助力青年博士尽快成长成才。

会议强调，青年博士要正确认识成长过程中的困难与挑战，做到不畏难、肯钻研，注重提升政治素养与专业能力，勤奋进取，努力实现自我成长与成才，始终朝着“教学名师、科研尖兵、师德表率”的目标不断迈进。

会议要求，青年博士要坚定理想信念，牢记“为党育才、为党献策”的党校初心；要练就过硬本领，紧扣党校(行政学院)事业发展，深化专业方向，提升综合素质；要勇于担当作为，明确定位，勇当先锋，积极投身校(院)教学科研工作；要锤炼品德修为，涵养高尚情操，以德立身，以德施教；要保持拼搏精神，永葆昂扬向上的热情和拼搏进取的姿态；要真正脚踏实地，力戒形式主义，一步一个脚印扎实奋斗。同时，要将个人成长融入校(院)发展大局，为实现“三年强基、五年一流”发展目标贡献智慧和力量。

教育长，有关部门主要负责同志，近几年新引进和入职博士代表30余人参加座谈会。

省委党校(陕西行政学院)组织新人职博士走进图书和文化馆

本报讯(李青) 为深入贯彻落实校(院)高层次人才引进计划，助力青年教师成长成才，使其感悟红色文化、传承红色基因，尽快融入校(院)学术文化环境，11月6日，校(院)组织10多名新人职博士前往图书和文化馆开展参观交流活动。

博士们首站来到校史馆，在讲解员生动细致的讲解下，大家了解到校(院)是一所拥有90余年光荣历史的红色学府，在中国革命、建设和改革的进程中发展壮大，为培养党的干部、推动党的理论建设、服务党和人民事业作出了重要贡献，在党的教育史上书写了辉煌篇章。

随后，博士们依次参观了古籍室、红色图书展藏

室、过刊室、陕情书库、阅览室和借书处。展藏室现有800余册西北党校、中共中央第二中级党校时期的红色文献，涵盖革命领袖著作、经典典籍、地方历史文献、红色文学作品等多个类别。过刊室收藏了自创刊起的整套《群众日报》，以及《大公报》《解放日报》等各类期刊和学科年鉴书籍。珍贵的馆藏文献引发了博士们的浓厚兴趣，大家纷纷驻足脚步翻阅，深切感受校(院)红色血脉传承的深厚底蕴。

参观中，博士们认真聆听讲解，不时与工作人员交流探讨，围绕自身研究方向咨询特色资源收藏情况和利用途径。活动结束后，文化和图书馆工作人员围绕资源检索、读者荐购、学科服务

等与博士们进行了交流座谈，并赠送了《中国发展报告》《全球发展报告》《读者服务指南》等工具书。

此次参观交流活动搭建了校(院)博士与图书和文化馆沟通的桥梁，有助于博士们全面了解校(院)图书文化资源优势与服务内容，为他们今后的学术研究和教学工作奠定了基础。大家纷纷表示，党校教研人员要从教研室的“小课堂”走进校(院)的“大课堂”，依托校史馆和图书文化平台优势，深入挖掘校(院)现有红色资源，主动接受校(院)光荣传统和优良作风教育，潜心治学、虔诚问道、悉心育人，为推进校(院)事业高质量发展贡献力量。

感悟初心使命 汲取奋进力量

省委党校(陕西行政学院)2025年秋季学期市厅级干部进修班赴上海开展专题培训

本报讯(史方 徐晓林) 为深入学习贯彻党的二十届四中全会精神和习近平总书记历次来陕考察重要讲话重要指示，进一步激活高质量发展新动能，11月7日至12日，省委党校(陕西行政学院)组织2025年秋季学期市厅级干部进修班学员赴上海开展专题培训。

本次培训聚焦初心使命涵养、视野思路拓展、作风能力提升，以上海数字经济、科技创新、城市社区建设发展成效等为蓝本，精心设计教学内容，精心组织教学活动，针对性强、实效性好。上海科技管理干部学院研究员于博关于《数字经济培育壮大与发展新质生产力》的专题讲座，系统阐释了数字技术赋能产业转型、数据要素驱动创新突

破等核心议题，深刻揭示了数字经济催生新质生产力的内在逻辑与实践路径；上海社会科学院研究员戴晓波关于《上海城市发展与对外开放功能升级》的报告，全面介绍了上海在规划建设、产业结构优化、科技创新策源、营商环境提升等方面的先进经验与成功实践。学员们充分利用课间休息、摆渡转场等时间，结合实际交流认识、分享心得，在对比中找差距，在借鉴中寻方法，切实增强了时不我待、提升本领、奋力拼搏的责任感与紧迫感。

学员们先后赴中共一大会议纪念馆、上海航天技术研究院、华为上海青浦研发中心、上海科技创新成果展、人形机器人麒麟训练场、北外滩、中建幸孚家等项目现场开展实地教学，并专程前往

嘉兴南湖红色教育基地接受党性教育。大家一致认为，通过现场教学，更加直观地感悟到红色基因的薪火相传、科技创新的强劲脉动以及城市现代化治理的生动实践。

培训结束后，学员们普遍认为，深化改革，推动发展，关键在党，关键在人，关键在各级干部，关键在狠抓落实，关键在一以贯之。大家纷纷表示，将以此此次学习为新的起点，切实把培训成果转化为推动工作的实际成效，紧密围绕陕西发展实际，在传承红色基因中砥砺初心使命，聚焦科技创新、产业升级、扩大开放等重点领域持续精准发力，为奋力谱写中国式现代化建设的陕西新篇章贡献更大力量。

《习近平法治文选》第一卷出版发行

新华社北京11月16日电 中共中央党史和文献研究院编辑的《习近平法治文选》第一卷，近日由中央文献出版社出版，在全国发行。

(来源：《人民日报》2025年11月17日第01版)



摄影 赵娜

本报讯(陈薇宇) 11月13日，省委党校(陕西行政学院)举办学习贯彻党的二十届四中全会精神宣讲报告会。省委宣讲团成员，省委党校(陕西行政学院)常务副校(院)长范永斌作宣讲报告。

范永斌指出，党的二十届四中全会是在向第二个百年奋斗目标进军的新征程上举行的一次十分重要的会议，对于进一步凝聚起全党全国各族人民磅礴力量，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗，具有重大意义。报告从准确把握“十五五”时期在基本实现社会主义现代化进程中的重要地位、深刻领会“十五五”时期经济社会发展的指导方针和主要目标、全面理解“十五五”时期经济社会发展的战略任务和重大举措、坚持和加强党的全面领导等方面，对全会精神进行了系统深入解读。

范永斌强调，要把学习贯彻党的二十届四中全会精神同学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想结合起来，同学习贯彻习近平总书记来陕考察重要讲话重要指示结合起来，同做好“十四五”重点任务收官和“十五五”规划制定工作结合起来，系统把握、融会贯通。要坚持

理论联系实际的学风，突出问题导向、实践导向、需求导向，紧密结合思想和工作实际，更加自觉用科学理论指导实践、推动工作。

与会人员认为，此次报告会不仅是一次学习全会精神的精神的生动党课，更是一次推动工作的全面动员，对于统一思想、明确目标、推动工作具有重要的意义。大家纷纷表示，要全面准确把握全会提出的新思想、新观点、新论断，切实把思想和行动统一到全会精神上来，结合自身工作实际，把全会精神转化为推动工作的强大动力，为谱写陕西新篇、争做西部示范贡献力量。

校(院)领导班子成员、副处级以上领导干部、在校(院)各班次学员、硕士研究生代表共400余人参加报告会。

省委宣讲团成员范永斌作学习贯彻党的二十届四中全会精神宣讲报告

省委党校(陕西行政学院)召开专题会议研究习近平总书记来陕考察重讲话重要指示课程体系优化方案

本报讯(陈薇宇) 11月13日，省委党校(陕西行政学院)召开专题会议，研究习近平总书记来陕考察重要讲话重要指示课程体系优化方案。常务副校(院)长范永斌出席会议，副校(院)长吴永参、副校(院)长张首魁主持。教育长、相关专家教授、有关部门负责同志参加会议。

会议听取了课程研发中心工作汇报和《关于进一步优化提升习近平总书记来陕考察重要讲话重要指示课程体系的方案(草案)》，与会人员围绕课程体系的设计逻辑、教学难点等问题展开深入讨论，并提出意见建议。

会议指出，要深刻认识该课程体系建设重大意义。党的十八大以来，习近平总书记心系家乡发展，多次亲临陕西考察，发表一系列重要讲话，作出一系列重要指示，提出“五个扎实”“五项要求”“四个着力”等重大战略部署，为陕西经济社会高质量发展提供了根本遵循和行动指南。作为干部教育培训主阵地，省委党校(陕西行政学院)肩负着宣传阐

释党的创新理论、服务地方中心工作的核心职责。构建系统化、科学化、特色化的习近平总书记来陕考察重要讲话重要指示课程体系，不仅是贯彻落实党中央决策部署的政治任务，更是打造校(院)教学品牌、提升教研质量的战略抓手。

会议强调，要明确目标、紧扣主线、聚焦重点，坚持总讲与分讲相结合、理论教学与案例教学相融合、课堂教学与实践教学相贯通的原则，开发具有学理支撑、逻辑严密、时代特征的核心主干课程，形成统领性课程框架。要在优化课程体系的基础上打造和培育一批精品课程，带动和形成高水平教学团队，推动教学科研咨政一体化发展。要以更高标准把这一课程体系打造成为全国党校(行政学院)系统的示范样板，在学习宣传贯彻阐释习近平总书记来陕考察重要讲话重要指示方面迈入系统化、专业化、品牌化新阶段，为奋力谱写中国式现代化建设的陕西新篇章贡献智慧与力量。



市县党校动态

宝鸡市委党校深入学习贯彻党的二十届四中全会精神

本报讯 11月5日，宝鸡市委党校召开理论学习中心组(扩大)会议，传达学习贯彻党的二十届四中全会精神。会议学习了《中国共产党第二十届中央

委员会第四次全体会议公报》，传达省委常委会和市委常委会会议精神，研究学习宣传贯彻工作。常务副校长姚文亚主持会议并讲话。(通讯员 赵晓东)

洛川县2025年青年干部能力素质提升班开班

本报讯 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面提升青年干部能力素质，洛川县青年干部能力素质提升班在县委党校开班。开班式上，县委常委、组织部部长、党校(行政学院)校(院)长李新作出批示，中央党校报刊社(学习时报社)社长何志国、四川省委党校(四川行政学院)常务副校(院)长李新出席并致辞。来自全国党校(行政学院)有关校报及部门负责同志、四川省委组织部和宣传部有关部门负责同志及州市党校、作者读者、报纸编辑代表近百人参会并就总结办报和宣传工作经验、办好校报报深入交流研讨，达成诸多发展共识。(记者 侯文阁 文/摄)

开班式上，县委常委、组织部部长、党校(行政学院)校(院)长李新作出批示，中央党校报刊社(学习时报社)社长何志国、四川省委党校(四川行政学院)常务副校(院)长李新出席并致辞。来自全国党校(行政学院)有关校报及部门负责同志、四川省委组织部和宣传部有关部门负责同志及州市党校、作者读者、报纸编辑代表近百人参会并就总结办报和宣传工作经验、办好校报报深入交流研讨，达成诸多发展共识。(记者 侯文阁 文/摄)

千阳县举办2025年第三期全县入党积极分子和党员发展对象培训班

本报讯 为进一步提升全县入党积极分子和党员发展对象的政治素养和党性修养，日前，千阳县2025年第三期全县入党积极分子和党员发

展对象培训班在县委党校开班，来自全县各工委的80余名学员参加了培训。(通讯员 寇海富)

责编：侯文阁 美编：黄智毅 校对：苏至涵 杨梦露 许桐



【作者单位：省委党校（陕西行政学院） 来源：《陕西日报》】

(作者单位:湖北省荆门市委党校)

（一）杨洛组织工作：以使朝信三百年期（暂定）
党校组织员工工作的首要任务是为学生点燃信仰
炉。红旗渠的诞生源于“引水必成”的钢铁信念。面
太行山的坚岩与无水的绝境，林县干部群众以“重
安排林县河山”的豪情壮志，凭借“为子孙后代开
路”的坚定意志，带领林县人民将赤地千里的旧林
变成现在的全国百强县，千年的“不可能”变为美
现实，和信仰的力量密不可分。面对世界百年变局

从《救国时报》看东北抗联的思想政治工作

□ 曲向东

东北抗日联军作为抗战时期党在东北地区领导的抗日武装力量,在长期对日斗争中,由于面临的斗争形势异常复杂严峻,需要持续通过开展思想政治工作来增强部队战斗力、应对内外挑战。《救国时报》作为党在海外创办的政治性报刊,其办报理念充分体现了党的革命理论与策略,是东北抗联开展思想政治工作的重要载体和独特缩影。从《救国时报》的报道文章以及传播用途,可以在很大程度上看出东北抗联思想政治工作的重要经验。

根本前提在于坚持党的领导

《救国时报》是1935年12月中国共产党驻共产国际代表团在法国巴黎创办的政治性报刊,陈云、陈泽秋和吴玉章等为报纸的编辑出版作出了重要贡献。报纸创办以后始终秉持抗日救国主张,时刻坚持党的领导这一根本原则。《救国时报》从创办开始就明确以宣传党的抗日民族统一战线为宗旨,所载文章的一个共同属性,就是在党的领导下宣传抗日救国思想与策略,将党的领导贯穿办报发文的始终。其第一期第一版以显著标题刊登了杨靖宇领衔发表的文告,即《东北抗日联军呼吁关内军政领袖“请公即不救东北宁不自戕枪口一致对外建立抗日联军”》,号召团结全国各族人民、各阶层力量共同抗日,这一文献正是东北抗联坚持党的领导根本原则的历史诠释与有力印证。

在思想上宣传马克思主义及其中国化理论成果,体现党的思想领导。《救国时报》在办出出版过程中始终注重宣传党的思想理论,特别是该报将宣传报道毛泽东的思想与事迹作为重要内容,刊发毛泽东的著作、生平、图片等35篇,其中包括《中共领袖毛泽东先生在中国共产党苏区党代表大会上的政治报告

提纲及结论》(即收录在《毛泽东选集》第一卷的《中国共产党在抗日时期的任务》《为争取千百万群众进入抗日民族统一战线而斗争》)、《中国共产党抗日救国十大纲领》等代表性文献,这些重要文献通过《救国时报》在东北地区广泛传播,成为东北抗联学习贯彻党的思想理论的重要途径,也充分印证了党的思想领导在东北抗联思想政治工作中的重要性。

在政治上宣传党的抗日纲领,体现党的政治领导。《救国时报》积极宣传党的抗日民族统一战线政策,第一期刊载了《中国共产党告全国民众、各党派及一切军队宣言》,这篇宣言重申了1935年10月1日在《救国时报》前身即《救国报》上刊登发表的《中国苏维埃政府、中国共产党中央为抗日救国告全体同胞书》(即《八一宣言》)的抗日救国主张,号召全国各族同胞团结抗日。《救国时报》先后刊载了一系列党的抗日救国重要文献,出版后经过由杨松主持创建的国际交通线等多方努力传入东北,为东北抗联正确贯彻执行党的抗日统一战线战略主张提供了宝贵指引。

根本目的在于维护抗日大局

创办《救国时报》的目的之一就是服务于抗日宣传。《救国时报》以大量生动有力的报道文章与宣传图片,直观形象地阐明了中国人民抗日战争走向胜利的历史必然性。1936年10月30日,陈云以化名“史平”发表《“诚意”和“基本准备”》一文,指出,“中国的抗日战争,如果没有人民积极地在敌人的前后左右参加战争的各方面活动与拥护,抗日就不能胜利”。肯定了中国共产党领导人民开展抗日斗争的正确性,彰显出鲜明的人民立场。东北抗联在运用《救国时报》开展思想政治工作时,尤其强调抗日主张对部队自身建设的引领。杨靖宇高

度评价《救国时报》的价值,认为“有此种报纸诚不可多得”。该报对于东北抗联开展思想政治工作,凝聚将士士气、高举团结抗日大旗具有无可替代的历史作用。

东北抗联与《救国时报》血脉相连,存在着互为依托的紧密联系。一方面,《救国时报》成为东北抗联开展思想政治工作的重要媒介。抗战时期,党在东北地区领导的抗日武装力量长期坚持敌后抗战,在与日伪军残酷斗争中,迫切需要思想政治工作发挥凝心铸魂的作用。《救国时报》恰恰起到了思想宣传的实际效果。另一方面,东北抗联为《救国时报》办报实践提供坚定支持保障。东北抗联在极其艰难的敌后抗日斗争中,尽管面临着来自日伪军的极端军事压迫、自然环境的极度恶劣以及与党中央长期失去联系等诸多复杂问题与挑战,但是东北抗联依然想尽办法以实际行动支援《救国时报》。1935年12月9日、1936年11月15日、1936年12月28日出版的《救国时报》连续刊登了对东北抗联主要将领的鸣谢启事,主要是感谢东北抗联对《救国时报》的筹款捐助,由此可见,东北抗联对内通过《救国时报》宣传教育抗联队伍团结抗日,对外以筹款捐助的方式支援《救国时报》办报出刊,展现了思想政治工作“内通外达”的特点,而无论在部队内部开展思想政治教育还是积极支援《救国时报》,其落脚点都在于团结抗日。

重要方式在于注重宣传教育

注重宣传教育是东北抗联开展思想政治工作的重要方式。东北抗联注重利用与发挥《救国时报》的媒介作用开展务实有效的宣传教育。其主要方式有:一是组建《救国时报》宣传教育队伍,依托组织渠道开展思想政治教育。东北抗联在借助《救国时报》开展部队内部思想政治教育时,有着明确的组织

依托,例如,东北抗联第一路军在政治部内部设置宣传队,专职承担宣传任务,其中就包括通过《救国时报》宣传党的抗日主张。这些工作在潜移默化中起到教育官兵、感召群众的作用。二是发挥《救国时报》宣传教育功效,依据政治教材开展思想政治工作。《救国时报》是东北抗联开展思想政治宣传教育所采用的主要政治教材之一。例如,1936年11月15日,《救国时报》第67期刊载陈云以“史平”名义撰写的《革命运动的发展与奸细的活动》,论述了在抗日民族统一战线背景下反奸细斗争的重要性和识别奸细的方法。这篇文章传入南满后,杨靖宇组织部队官兵进行学习,将文中重要观点与南满抗日斗争实际情况紧密结合,创造性地开展抗日游击战。三是聚焦《救国时报》宣传教育对象,指向部队基层官兵开展思想政治工作。抗战时期,东北抗联在部队内部开展思想教育的具体方式往往通过组织基层官兵研读代表性政治教材来推进。例如,东北抗联第一军军部曾下令要求全军将士认真研读《救国时报》并开展分组学习讨论,强调战士们通过《救国时报》了解把握国际国内形势,更加清晰认知抗日战争的正义性,坚定抗战最终取得胜利必胜信心。东北抗联利用《救国时报》开展思想政治工作,将具体对象一直延伸到基层官兵,激励了抗联队伍的抗日斗争士气,是东北抗联思想政治工作的重要实现方式。

(来源:《学习时报》)



座不动的小峰。

其实,中国画里的钓叟,是庄子的濮水,是严光的富春江,是柳宗元的“孤舟”,是张岱的“湖心亭”……他们都是想在水边把自己放下,又悄悄捡起的人。山水的空白处,总留一截无钩之线,让后来者把各自的“放不下”系上去。于是,我们隔着绢素、隔着岁月,与那位老叟互为倒影——他钓的是“无”,我们读出的却是“有”;他坐成一块“静”,我们心里却翻涌着“动”。

有心摊开一张宣纸,学古人点染、墨未干,已先问自己:要把那位钓叟安放在何处?是马远的雪,吴镇的雨,还是一处树荫?其实,笔在悬停间,心中已有一汪水,水静到极处,自会有一根黑线,从纸背缓缓垂下。

那一刻,我就是钓叟,钓的也是“无”;这“无”,分明有许多流年旧事,正轻轻咬钩。

得驻足,在壮丽的暮霭中,与过往的岁月相连。寄意寒星荃不察,中年心境大抵如此般。我们万千感慨,已不必尽诉,只付与秋日长风。

闲目秋色,是大地慷慨馈赠的哲思之书,每一页都写满褪尽铅华的生命箴言。人到中年,才真正体味到王国维先生所言“人生过处唯存悔”的沉重,也更渴望那份“如饥增时转益锐”后的澄明。唯愿明天的路上,如这高天流云,抚平不甘的褶皱,消散无谓的愁烦,这并非消极的逃避,而是主动的剥离,因为生命的意义就在于你能创造过程的美好与精彩,生命的价值就在于你能够镇静而又激动地欣赏这过程的美丽与悲壮。

人就能够加进去的。

孔子说:“不时不食。”我觉得这句话放在现在可以理解,食物不到时候不要吃,顺应自然,吃应季的食物,古代虽然没有反季蔬果,想吃也吃不上,不过无论古代还是现代,按时令吃确实是最佳选择。

“春吃芽,夏吃叶,秋吃果,冬吃根。”民间一直有这样的说法,春天的嫩芽,夏天的绿叶,秋天成熟的果实,冬天的土豆萝卜,都是最美味的。还可以分得更细一点,比如“春初早韭,秋末晚菘”,甚至每个节气都有相应的食物,按照时令来吃,除了味道上菜之外的营养健康方面也非常重要。

另外,我觉得最主要的,是吃时令菜本身就是一种惬意的生活方式。你想啊,春天荡漾的晚风里,你在绿意萌动之中兴奋地采摘鲜鲜,“参差荇菜,左右采之”,当然采的可以不是荇菜,可能是荠菜、野葱之类的。不过采来的动作都是优美灵动的。还有就是那种在春风里放飞自己的心情,一个人在土地的怀抱里,寻求着大自然恩赐的种种美食,幸福愉悦之感该是多么强烈啊!采呀采,人们的动作都有了诗的节奏了。那样的一幕,想想都觉得美好。

春夏秋冬,随四季而动,顺时令而食。反季节偶尔吃吃可以,别忘了季节的赐予才是最丰厚醇美的。

中国画中的钓叟

□ 程应峰

斗笠盖住半张脸,只露出一截白胡子,像一捧初燃的月光。吴镇在题画诗里写:“忽闻渔父唱,聊发棹歌声。”原来那船板是琴,桨是弓,水声是过门,他把自己也放进曲子里,让“唱”与“听”互文,让观画的人成了隔岸的知音。

到了明代,沈周把钓叟请进册页,却给了他一座“城市”,在《吴门十二景》里,石边翁渔门外的运河、石栏、拱桥、酒旗、纤夫,一样不缺;唯独柳荫下,仍蹲一位蓑衣老叟,竿头垂线,离市声仅一丈,沈周用淡赭在柳后抹一抹远晕,像给红尘加上一层纱,让“闹”与“静”只隔一纸。那

秋色

□ 佚名

唯愿明天的路上,如这高天流云,抚平不甘的褶皱,消散无谓的愁烦……走过的路上,秋色已深深浸透骨髓。这色彩,并非少年眼中单纯的斑斓,而是繁华落尽后,大地袒露的沉静肌理,它如一位无声的画师,以风为笔,蘸取霜露,将尘世浮华一层层涂远,将人海喧嚣一寸寸调淡。那落叶堆积,泛黄如旧宣纸的街角,便成了时光的驿站,有人在此驻足回眸,目光穿透飘零的

“反季”的惊艳与寡淡

□ 王国梁

反季蔬菜水果无疑是科技进步的证明,从前的人们恐怕只有做梦才会想到寒冬会有新鲜的黄瓜、西红柿、草莓等。反季,迎合了人们“物以稀为贵”的心理,确实带来了一定程度的惊艳之感。记得我第一次看到冬天的餐桌上摆着鲜嫩的黄瓜,眼前一亮,就像心中殷殷期盼的春天忽然提前来临一样,那种新鲜的绿,水灵灵、脆生生的,与冬天的底色来了个大反差,绿的黄瓜、红的西红柿,对枯燥的冬天是一种冲击,所以让人感到惊艳。

我的生活字典里有“反季”一词,觉得这类蔬果跟应季蔬果是不同的,而我上小学的儿子竟然没有“反季”的概念,有一次他说想吃荔枝了,我说这个季节没有荔枝,他惊讶地睁大眼睛,在他的概念里,只有买买买,不存在有没有,在这方面他没有时令概念,他迷惘的眼神,简直睡得晨昏颠倒的人丧失了时间观念一样。

反季蔬菜吃多了,惊艳的感觉消失殆尽,再后来,怎么都

觉得冬天的黄瓜味道寡淡,虽然也是脆生生的,但里面没有甜味和香味。有人说,黄瓜有什么香味?应季黄瓜的确是有点味的,我的父亲是菜农,以前他每年春天和秋天各种一茬黄瓜,父亲种的黄瓜,生长在天地之间,接受阳光的拥抱,承受而露的爱抚,它们跟人一样,顺应天时,在晨昏更替中默默成长,收获季节,结出的黄瓜又脆又甜又香,回味无穷,而冬天反季黄瓜的味道太单薄了,如白开水一样没滋没味,更别说回味无穷了。反季蔬菜味道能不寡淡吗?大棚种植,不能与阳光雨露亲密接触,里面都是一股“科技味儿”。

反季蔬果最不耐品咂了,吃着吃着就厌了,这菜东西,有点像早慧儿童,早早就表现出不合年龄的聪慧,但渐渐就淡然众人了。为何呢?没有厚重的经历做支撑,只凭着点小天赋和小聪明,硬生生拔高的才智是不能长久的,不知道你做过比较没有,反季与应季的差别有多大。我觉得差别主要在于“醇厚”,而醇厚是时间和天赐的味道,不是

糖尿病的科学预防与全面护理

□ 侯美荣

糖尿病作为一种以高血糖为主要特征的慢性代谢性疾病,已成为全球公共卫生领域的重大挑战。糖尿病若长期控制不佳,会引发视网膜病变、肾病、神经病变等多种并发症,严重影响患者生活质量,科学的预防措施和规范的护理则对糖尿病管理至关重要。

糖尿病的预防措施

糖尿病的预防需从生活方式、定期筛查,高危人群干预等多维度入手,建立“早发现、早发现”的健康管理意识。

(一)合理饮食:构建血糖友好的饮食模式

- 饮食控制是预防糖尿病的基础,核心原则是“均衡营养、控制总量、低升糖负荷”。
1. 控制总热量摄入:根据年龄、性别、体重和活动量调整每日热量,避免过量进食导致肥胖(肥胖是2型糖尿病的主要诱因)。
 2. 优化食物结构:增加全谷物(燕麦、糙米)、杂豆类、新鲜蔬菜(菠菜、芹菜等绿叶菜)的摄入;减少精制碳水化合物(白米饭、馒头)和添加糖(奶茶、含糖饮料)的摄入,避免血糖骤升骤降。
 3. 合理搭配蛋白质与脂肪:选择优质蛋白质(鱼、虾、低脂牛奶);控制脂肪摄入,优先选择不饱和脂肪(橄榄油、坚果),减少饱和脂肪(动物内脏)和反式脂肪(油炸食品)的摄入。
 4. 养成良好饮食习惯:定时定量进餐,避免暴饮暴食

或过度节食;细嚼慢咽,有助于消化和血糖稳定;减少在外就餐频率,避免高油、高盐、高糖的“重口味”饮食。

(二)规律运动:激活身体代谢功能

运动能提高胰岛素敏感性,促进葡萄糖利用,是预防糖尿病的重要手段。

选择合适的运动类型:优先选择中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等,此类运动对身体负担小,且能有效消耗热量。

(三)体重管理:避免肥胖风险

肥胖(尤其是腹型肥胖)会导致胰岛素抵抗,使身体无法有效利用胰岛素,是2型糖尿病的核心危险因素。

1. 明确体重标准:通过体重指数(BMI=体重kg/身高m²)判断体重是否正常,中国成年人BMI正常范围为18.5-23.9,≥24为超重,≥28为肥胖,属于腹型肥胖,需重点干预。

2. 科学减重:若超重或肥胖,建议每月减重0.5-1kg,避免快速减重导致代谢紊乱;通过“饮食控制+规律运动”相结合的方式减重,而非依赖减肥药或极端节食。

(四)定期筛查:早发现早干预

糖尿病早期症状不明显(如口渴、多尿、乏力等症状易被忽视),定期筛查能及时发现血糖异常,避免病情进展。

1. 筛查人群:40岁以上人群、超重/肥胖者、有糖尿病家族史者、高血压/高血脂患者、久坐不动的上班族等高危人群,建议每年进行1次血糖筛查。

