昭通日报
ZHAOTONG RIBAO
权威传播公信新闻 深情反映大众心声

E-mail:ztrbsbjb@126.com 一版责编:刘静涛 组版:张宗健 校对:崔 鹏 二版责编:罗 丹 组版:田银川 校对:马 鹏

在纪念胡耀邦同志诞辰110周年座谈会上的讲话

（2025年11月20日）

习近平

同志们，朋友们：

今天，我们在这里举行座谈会，纪念胡耀邦同志诞辰110周年。

胡耀邦同志是久经考验的忠诚的共产主义战士，伟大的无产阶级革命家、政治家，我军杰出的政治工作者，长期担任党的重要领导职务的卓越领导人，为民族独立和解放、社会主义革命和建设、改革开放和社会主义现代化建设建立了不朽功勋。

胡耀邦同志青少年时代就投身革命，14岁加入中国共产主义青年团，18岁转为中国共产党党员。1934年，参加红军长征。抗日战争中，曾担任中央军委总政治部组织部副部长、部长。解放战争中，担任冀热辽军区代理政治部主任、晋察冀野战军第四和第三纵队政治委员、华北军区第一兵团政治部主任等。新中国成立之初，担任中共川北区党委书记、行署主任、军区政委。1952年后，长期主持团中央工作。1962年后，在湖南、陕西等地兼任领导职务。1975年，担任中国科学院党组织负责人。“文化大革命”结束后，先后担任中央党校副校长、中央组织部部长、中央纪委第三书记、中央秘书长兼中央宣传部部长等重要职务。1981年6月至1987年1月，担任中央委员会主席、中央委员会总书记。从苏区的“红小鬼”到党的领导人，从冲锋陷阵的革命战士到改革开放的开拓者，无论身处哪个岗位，担任什么职务，他始终保持忘我的献身精神和勇往直前的革命热情，不知疲倦为党和人民事业贡献一切。

同志们、朋友们！

胡耀邦同志的一生，是光辉的一生、战斗的一生、奉献的一生。在长达60年的革命生涯中，他充分展现了坚守信仰、献身理想的高尚品格，心在人民、利归天下的为民情怀，实事求是、勇于开拓的探索精神，求真务实、敢于担当的优秀品质，公道正派、廉洁自律的崇高风范。他永远值得我们学习。

——胡耀邦同志志存高远，在为共产主义不懈奋斗的长期实践中表现出坚韧不拔的革命意志，我们要像他那样，坚定理想信念，对党忠贞不渝。胡耀邦同志说：“没有马克思的学说，就没有我们的今天。”“我们每天的生活都包含着共产主义，都离不了共产主义。”面对战争环境的严峻考验，面对和平建设年代的艰难险阻，面对“文化大革命”中遭受的严重迫害，面对改革开放新时期的重大挑战，他的理想信念和革命意志始终坚如磐石，对党和人民赤胆忠心。

理想信念是共产党人的精神支柱和政治灵魂。前进道路上，无论形势如何变化、环境多么复杂，全党同志都要坚定对共产主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现中华民族伟大复兴的信心，锤炼坚强党性，积极投身中国式现代化建设，为实现远大理想和共同理想奋力拼搏。

——胡耀邦同志注重一切从实际出发，为推进马克思主义中国化和实现组织路线拨乱反正作出了重要贡献，我们要像他那样，坚持实事求是，矢志追求真理。胡耀邦同志强调：“马克思主义是发展的科学，是革命的指南。”“中国共产党人应该是既有远见卓识又有求实精神的革命者。”他组织和推动真理标准问题大讨论，为我们党重新确立解放思想、实事求是的思想路线作了重要理论准备。他重视根据改革开放新的实践进行新的理论探索，提出“凡属符合人民利益和时代要求的新思想、新创造、新经验，我们都应该乐于吸收；凡属不符合新的历史任务和革命实践要求的老框框、老套套、老调调，我们都应该敢于抛弃”。他无私无畏，坚持有错必纠，大刀阔斧平反冤假错案，坚决落实党的干部政策和知识分子政策，使大批受到迫害的老同志重新走上领导岗位，使大批蒙受冤屈和迫害的干部、知识分子和普通群众得到平反昭雪。

马克思主义是颠扑不破的真理，实事求是是我们党的基本思想方法、工作方法、领导方法。全党同志要坚持“两个结合”，深入推进实践基础上的理论创新，不断开创马克思主义中国化时代化新境界。要注重理论联系实际，自觉用党的创新理论武装头脑、指导实践、推动工作，勇于坚持真理，及时修正错误，在推进新时代中国特色社会主义的伟大实践中不断展现马克思主义真理力量。

——胡耀邦同志积极倡导和推进改革开放，为推动社会主义现代化建设倾注了大量心血，我们要像他那样，勇立时代潮头，锐意改革创新。胡耀邦同志将改革视为“关系我们事业全局成败的问题”，强调“不经过一系列的深刻改革，绝不能发展社会主义事业，绝不能实现社会主义现代化”；“要有敢于排除万难，探索前人没有遇到过的新情况、新问题的勇气”；要“全面而有计划有步骤地改革一切妨碍社会主义现代化发展的旧事物”。他认为农村改革要汲取过去“想得太窄，限得太死”的教训，要放开，再放开；他鼓励经济特区“特事特办，新事新办，立场不变，方法全新”。他强调对外开放要利用国内国外两种资源，打开国内国际两个市场，敢于跳到更广阔的天地里去打开局面。

改革开放是党和人民事业大踏步赶上时代的重要法宝，也是推进中国式现代化的根本动力。全党同志要敢于面对各种困难挑战，用啃硬骨头的精神进一步全面深化改革，在守正创新中坚持和完善中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化，坚决破除一切制约高质量发展的体制机制障碍，不断解放和发展社会生产力、激发和增强社会活力。

——胡耀邦同志人民情怀真挚深厚，为发展经济、让人民尽快过上好日子做了大量实事好事，我们要像他那样，始终心在人民，做到利归天下。胡耀邦同志题写的“心在人民，原无论大事小事；利归天下，何必争多得少得”对联，深刻表达了他对人民的赤子之情。他说：“党的十一届三中全会为什么大得人心？根本之点就在于有中国特色的社会主义，引导人民用智慧和劳动的双手富裕起来。”“国家富强不起来，人民富裕不起来，一切无从谈起。”“我们共产党员要时时刻刻为人民着想，使人民尽快富裕起来。”他一生保持劳动人民本色，把自己当作普通群众的一员，在为人民服务中追求人生乐趣和价值。他十分关心欠发达地区人民群众生产生活，经常轻车简从深入基层、深入群众，倾听群众呼声，为群众办实事。

我们党的最大政治优势是密切联系群众，人民是我们党执政的最大底气。全党同志要牢记江山就是人民、人民就是江山，坚持人民至上，同人民心连心，自觉践行党的根本宗旨，走好新时代党的群众路线，以扎实奋斗不断增强人民群众获得感幸福感安全感，推动全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展。

——胡耀邦同志高度重视端正党风，为发扬党的优良传统和作风树立了光辉典范，我们要像他那样，保持一身正气，处处以身作则。胡耀邦同志指出：“党风好不好，是党能不能站得住，能不能存在和发展的问题。”“作风是一种无声的号召，无形的精神力量。”他要求党的高级干部率先垂范，带头搞好党风。他对不正之风和腐败现象深恶痛绝，要求全党与其作严肃认真、顽强到底的斗争。他强调“共产党人清廉要身体力行”，对自己和家人的要求要格外严格。他公道正派、作风民主，顾全大局、光明磊落，理直气壮、旗帜鲜明讲党性、讲公道话，亲自定下不许亲友上京找他办私事、不许亲友打他的招牌办私事的规矩。

党的作风就是党的形象，关系人心向背，关系党的生死存亡。全党同志特别是领导干部要牢记党的自我革命永远在路上、全面从严治党永远在路上，锲而不舍落实中央八项规定精神，勤于修身，严于律己，坚决防止和克服特权思想、特权现象，坚决抵制不正之风和腐败现象，始终保持共产党人清正廉洁的政治本色，以优良党风政风引领社风民风。

同志们、朋友们！

胡耀邦同志曾经说过，社会主义现代化建设的伟大征途好比登泰山，只要克服艰难困苦，就一定能够征服“十八盘”，登上“南天门”，到达“玉皇顶”，然后再向新的高峰前进。在全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的新征程上，全党同志要更加紧密地团结在党中央周围，不忘初心、牢记使命，坚定历史自信，增强历史主动，以一往无前的奋斗姿态扎实推进各项事业，努力把老一辈革命家的夙愿变成美好现实。

新华社北京11月20日电

市政协五届三十九次主席会议召开

本报讯（记者 叶 康 赵于鑫）11月20日，政协昭通市第五届委员会第三十九次主席会议召开。

受市政协党组书记、主席申琼委托，市政协党组成员、副主席杨淞主持会议。

会议传达学习习近平总书记近期重要讲话重要指示精神；审议并原则通过了《政协昭通市第五届委员会常务委员会第二十一次会议方案、议程（草案）、日程（草案）》和《关于优化提升营商环境，促进硅产业延链补链强链的专题协商报告》《关于加快推进“交通强市”建设，着力打造港口型国家物流枢纽的调研报告》《关于全市农文旅融合项目建设利用情况的视察报告》《关于“深入推进‘教育强市’建设 促进全市义务教育优质均衡发展”的调研报告》《关于“推动普惠性学前教育发展”的调研报告》《关于全市实施“十百千万”工程推进民族地区发展情况的民主监督报告》《关于2025年昭通市盐津县林长制工作的督察报告》《关于全市移民集中安置点社会治理工作民主监督报告》《关于扎实做好移民后扶工作确保移民群众稳得住能致富的调研报告》《关于民主监督渝昆高铁昭通段建设情况报告》《关于发挥昭通区位优势，加快融入长江经济带、成渝双城经济圈专题协商报告》。

会议强调，要以更高站位筑牢政治忠诚，在深学细悟笃行中把准政协方向；要以更实举措服务中心大局，在助推高质量发展中彰显政协担当；要以更严要求锤炼过硬本领，在加强自身建设中锻造政协铁军。

会议还审议了有关人事事项。

成仁、雷贤慧、傅再胜出席会议。

市政协党组召开2025年第15次（扩大）会议

本报讯（记者 叶 康 赵于鑫）11月20日，市政协党组召开2025年第15次（扩大）会议，传达学习习近平总书记近期重要讲话重要指示重要文章精神，研究贯彻落实工作。

受市政协党组书记、主席申琼委托，市政协党组成员、副主席杨淞主持会议。

会议强调，全市政协系统要把学习贯彻习近平总书记最新重要讲话精神作为首要政治任务，深刻领会核心要义，结合政协职能抓好转化落实，切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

会议强调，要把学习成果转化为干事创业的动力，紧扣市委中心工作，围绕“产、城、人”三篇文章、“六大强市”建设等重点领域，深入调研协商、积极建言资政，坚持“小切口、深调研、求实效”，真正把情况摸清、问题找准、对策提实，以高质量履职服务高质量发展。要始终把纪律和规矩挺在前面，严格落实“过紧日子”要求，自觉抵制不良风气；要以典型案例为镜鉴，加强自我约束，管好自己、带好队伍，严守纪律规矩，自觉抵制享乐主义、奢靡之风，以优良作风保障政协工作提质增效。

会议还研究了其他事项。

成仁、雷贤慧、傅再胜、保卫华参加会议。

“食药同源”中医智慧再发力

市中医医院“药膳堂”爆火

本报讯（记者 张广玉 通讯员 唐远超 陈俊鹏）“我来一碗‘鱼腥草燃面’”“我来一碗‘药膳米线’”……11月21日，前来昭通市中医医院“药膳堂”就餐的顾客络绎不绝。该中医医院依托中医“药食同源”理念，将中医智慧转化为可随手享用的茶饮和日常美食，让市民在品茶饮食间喝出健康、吃出营养。

据了解，该中医医院独创的健康养生品牌“乌蒙养生局”，深度融合《黄帝内经》“药食同源”理论，精选云南当地药膳药材，经过辨证搭配、多轮试吃调整，保证安全性的同时兼顾功效与口感，开发出的5大系列草本饮品，老少皆宜，共推出独具特色的药膳食品30余种。

“这些创意饮品和健康膳食是昭通市中医医院将中医药研究成果转化为服务人民群众健康的一项创新实践，通过合理的食物搭配达到调理阴阳、补益脏腑、泻实祛邪的作用。”昭通市中医医院负责人介绍说。

不久前，昭通市中医医院中药茶饮馆与“药膳堂”相继揭牌开业，昭通当地消费者反响强烈，反馈“中药咖啡既提神又养生”“药膳米线颠覆传统口味”。这种“好吃、好喝、又养生”的方式，深受顾客的喜爱，从饮食中进一步加深了对中医药文化的了解。

大关田坝村迎来首次集体经济分红

本报讯（通讯员 何桂花 陈绍金）11月20日，大关县翠华镇田坝村举行了首次集体经济分红仪式。全村605户村民作为集体经济组织成员，共同分享了村集体经济发展带来的第一笔红利。

“我家7口人，分了350元！”“我家8口人，领到了400元！”分红现场欢声笑语不断，村民们依次领取现金，脸上洋溢着幸福的笑容。

据介绍，在县委、县政府的扶持下，田坝村争取到30万元启动资金，并以此量化成股份，成立了田坝村丰溢农业有限责任公司，实现了全村入股。

针对本村集体经济本次38万元的总盈利，村里做出了清晰规划：提取9.92万元用于给村民分红；预留7.7万元用于村内公益事业，如公路基础设施维护等；剩余的资金将继续投入，用于进一步发展壮大集体经济。

此次分红的成功举行，标志着田坝村在探索集体经济发展、推动乡村振兴与共同富裕的道路上迈出了坚实一步，让村民切实提升了获得感和幸福感，也为后续集体经济的持续健康发展奠定了良好基础。

这些减肥误区千万要警惕

误区一：半夜加餐和不吃早餐

不仅无益于减重，甚至可以导致体重增加和肥胖。因为，夜宵可能干扰健康的代谢和昼夜节律。而因为不吃早餐而增加的饥饿感，会增加午餐和晚餐的进食量，并加重胰岛素抵抗，不利于血糖控制和维持身体的胰岛素敏感性。

误区二：控热卡、高蛋白、间歇性断食

控制总热量、改变三大供能营养素配比（低碳水、低脂肪、高蛋白等）的饮食模式、间歇性断食（又称“轻断食”）饮食模式，都有短期减重效果。但前两种的长期效果不明显，“轻断食”的长期效果证据不足。因此，不建议长时间坚持这几种饮食模式，以免出现任何不利于长期健康的“意外效果”。

真相是：低碳水化合物饮食，即膳食碳水化合物供能比从55%—65%减少到40%以下，脂肪供能占比大于30%，蛋白质摄入量相对增加——虽然中短期内可以见到减重效果，但其长期安全性和有效性证据不足。而生酮饮食（比低碳饮食更低碳）减重虽然短期效果显著，但长期应用的安全性和益处尚不明确。因此，务必在医疗团队指导下进行，不能自己乱尝试。

误区三：靠服用补充剂减重

减肥是个慢活儿，急功近利的小伙伴们往往寄希望于省时省力号称可以帮助自己“躺瘦”的各种膳食补充剂，包括但不限于咖啡因、肉碱、白芸豆提取物、壳聚糖、辣椒素、共轭亚油酸、葡甘露聚糖、瓜尔胶等。遗憾的是，目前尚无科学证据证实这些“天然膳食补充剂”对减重是否真的安全有效。

误区四：运动减肥只能靠有氧

只要运动，无论任何形式，都能帮你减肥，别只盯着有氧。并且，最好可以是各种运动形式的组合，减脂的同时增加肌肉及肢体灵活性。有氧、抗阻、高强度间歇运动均可有效减重。

误区五：熬夜增加消耗、帮助减肥

很多小伙伴认为，熬夜肯定增加消耗，不然怎么会觉得那么累。熬夜刷剧既能增加个人娱乐时间又能减肥，何乐而不为？

真相是：维持中等强度运动>250分钟可达到明显减重并维持的效果。运动强度推算方法：靶心率=安静心率+（最大心率−安静心率）×运动强度百分比，最大心率=220−年龄。长期持续的心理压力会增加肥胖风险，保持良好心理状态和情绪也有利于保持健康体重。

所以，普通人减重，并没有那么多玄机，只要适当克制一下对美食的欲望和对偷懒的纵容，就能让自己离健康更近一步。

（来源于人民网）

大山包保护区救助受伤斑头雁

近日，一只迁徙途中受伤落单的斑头雁，在云南大山包黑颈鹤国家级自然保护区工作人员与当地群众的合力救助下，成功重返蓝天。

11月18日，保护区接到群众反映，在辖区内发现一只无法飞行的斑头雁。工作人员迅速赶赴现场，将这只身体虚弱的候鸟带回救助站。经检查，该斑头雁翅膀存在软组织损伤。随后，工作人员对其伤口进行清创消毒，并开展精心照料。后经持续观察评估，斑头雁伤口愈合良好，体力与精神状态均恢复正常，已达到野外放归标准。最终，这只斑头雁被放归自然。

通讯员 谭 祥 摄

暖心举措惠兵心 真情关爱暖军属

——武警昭通支队用心用情解决官兵急难愁盼

◆通讯员 赵明军

“老婆，中队的接待用房建好了，设施齐全、拎包入住，今年过年你带着孩子一起来探亲。”近日，武警昭通支队某中队二级上士杨有为在和家属通电话时高兴地说道。前段时间，该部以双向讲评会、官兵恳谈会、家属进军营等活动为契机倾听兵心兵语，聚焦解决官兵的急难愁盼，不断增强官兵和军属的获得感、幸福感。

“广大官兵的安心服役离不开背后家庭的默默支持和奉献，他们为了强军事业舍小家为大家，一年到头聚少离多，支队党委看在眼里急在心里。改善军属来队住宿环境和条件就是要解决实际困难，让官兵和军属感受到部队大家庭的温暖，进一步激发官兵干事创业的内在动力。”支队负责人告诉笔者。支队科学统筹、合理规划，积极推进机关招待所和公寓住房水电改造项目工程，招待所内部环境设施一应俱全，干湿分离的卫生间24小时供应洗浴热水，为官兵家属提供舒心、暖心、贴心的全方位服务。

针对基层中队接待室老破旧问题，支队积极协调专项经费对所属基层中队接待室进行维修改造，铺贴房间内墙布，布置强弱电线路，设计排水管网，更换门窗和灯具，分隔改造功能用房，采购配备营产营具。

不管是改造机关招待所还是基层接待室，都是官兵和军属翘首以盼的暖心工程。在修缮过程中，支队本着贴近基层、服务基层的原则，充分尊重官兵和军属意见建议，从每个细微之处入手，力求打造温馨舒适的“第二故乡”。“这接待室真不错，布置得很用心、住得很舒心，让我和孩子感到特别温暖、特别幸福，这让探亲变得更美好了，有了家的感觉。”支队某中队政治指导员家属向家里报平安时谈道。

随着国防和军队建设的稳步推进，广大官兵全身心投入练兵备战中，军属随军就业成为部队关心的重点事项，为解决这一难题，支队党委积极与地方党委政府和企业单位沟通协调，建立军地就业合作桥梁，收集适合军属就业的岗位信息，并根据官兵的服役年限、立功受奖和执行任务情况以及军属的专业技能、就业意向等进行精准匹配推荐，这让前不久刚通过选拔进入事业单位的军属钱昕感受颇深。“感谢部队为我们军属做的暖心服务，让我能够重新找到实现自我价值的平台，我会一如既往地支持爱人安心服役。”另有多名军属在事业单位招聘中脱颖而出、顺利入职，实现了稳定就业。

近年来，支队党委始终坚持以兵为本、为兵服务，为百余名官兵办理住房补贴、公积金支取事宜，向60余名配偶孕产、家人患病等官兵家庭送出慰问金6万余元，为20余名因亲属患重大疾病、近亲属体弱失能致困的官兵申请救济金40余万元，助力多名官兵申请不孕不育专项治疗，协调20余名官兵子女入学事宜，修缮支队招待所和基层接待室，大力改善官兵和来队军属的生活条件及住宿环境，举办军娃夏令营活动，开展军娃国防教育，让组织关怀如春风化雨般润泽官兵、温暖家庭。

通过这些实际举措切实解决了官兵和家属的急难愁盼，进一步增强了广大官兵爱岗敬业、献身国防的积极性，为部队战斗力生成起到了强有力的促进和推动作用。广大官兵备受鼓舞、倍感振奋，纷纷表示一定以更加饱满的工作热情、更加昂扬的精神状态投身强军实践，矢志打赢。