省委常委会召开会议

传达学习习近平总书记重要讲话重要指示重要文章精神 研究我省贯彻落实意见 部署中央生态环境保护督察反馈问题整改等工作

许昆林主持并讲话

（上接一版）

会议强调，要认真学习领会习近平总书记对人民法院工作的重要指示精神，全面贯彻习近平法治思想，落实第二十三次全国法院工作会议部署要求，以高质量司法服务保障辽宁全面振兴，持续增强人民群众对司法公正的获得感。要坚持党的领导，自觉把党的绝对领导落实到法院工作各方面各环节；坚持以人民为中心，把司法为民体现在立案、审判、执行、涉诉信访办理等各环节；坚持为大局服务，严格依法公正高效审理各类案件，着力防范化解风险隐患；规范司法权力运行，加强对司法各环节全过程的有效制约监督。要压紧压实管党治党政治责任，以更高标准、更实举措推进全面从严管党治院，动真碰硬抓好巡视巡察发现问题整改落实，从严教育管理监督干警，锻造忠诚干净担当的过硬队伍。

会议审议了我省贯彻落实中央生态环境保护督察报告整改方案，强调要深入践行习近平生态文明思想，切实扛起生态环境保护的政治责任，以更大力度、更实举措抓好督察反馈问题整改，确保整改成效经得起实践、人民和历史的检验。要压紧压实责任，各级党委、政府切实担负起整改工作的主体责任，党政主要负责同志对本地区整改工作负总责，全力抓好整改落实，各相关部门各司其职、各尽其责，推动形成齐抓共管的工作格局。要严格对照督察反馈意见，逐项研究细化明确任务、措施、责任，持续发力推进，强化跟踪问效，加大督办力度，集中力量解决群众反映强烈的突出生态环境问题，决不允许敷衍整改、弄虚作假，决不允许“一刀切”“运动式”整改，决不允许整改过的问题死灰复燃。要建立长效机制，高标准打好污染防治攻坚战、生态修复保卫战、低碳转型持久战，全面提高生态文明建设和生态环境保护工作水平，加快建设美丽辽宁。

会议听取了省关工委工作情况汇报，强调要深入贯彻习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示精神，坚持党对关工委工作的领导，充分发挥“五老”的优势作用，加强思想政治引领，促进青少年成长成才。各级党委、政府要高度重视和大力支持关心下一代工作，各级关工委组织要健全关爱服务体系，创新工作机制和活动方式，推动形成全社会共同关爱青少年健康成长的良好氛围。

会议还研究了其他事项。

坚持制度治党、依规治党

——论学习贯彻党的二十届五中全会精神

新华社评论员

治国必先治党，治党务必从严，从严必依法度。党的二十届五中全会强调“加强党内法规制度建设是全面从严治党的长远之策、根本之策”，对坚持制度治党、依规治党作出重大部署。学习贯彻全会精神，就要深刻认识加强党内法规制度建设的重要意义，使党内法规体系更加完善，制度执行更为严格，不断提高管党治党科学化制度化规范化水平，把制度优势更好转化为治理效能。

习近平总书记深刻指出：“从严治党要靠思想教育，更要靠制度保障，靠制度是长远之策、根本之策，这是一条重要经验。”我们党历来重视党内法规制度建设，注重运用党内法规管党治党、提高党的执政能力和领导水平。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把加强党内法规制度建设摆在突出位置，加强顶层设计和统筹谋划，全方位、立体式推进建章立制工作，党内法规制定力度之大、出台数量之多、制度权威之高、治理效能之好前所未有，党的制度建设取得历史性成就。新征程上，只有坚持制度治党、依规治党，把党章作为全党的根本行为规范，深化党的建设制度改革，推动依法治国和依规治党有机统一，以系统完备、科学规范、运行有效的党内法规制度体系增强工作效能，才能为持之以恒推进全面从严治党提供有力制度保障。

“常制不可以待变化，一途不可以应无方”。党内法规制度建设只有进行时、没有完成时。伴随新征程上党的建设和事业阔步前行，党内法规制度建设必须与时俱进、改革创新。要完善党内法规制度体系，科学编制党内法规制定工作规划计划，统筹党内法规立改废释，注重系统集成，加强配套衔接。要做好查漏补缺，根据持之以恒推进全面从严治党实际需要制定完善党内法规制度，及时补齐制度短板。建章立制要针对突出问题，确保便利管用。要完善党内法规解释机制，健全党内法规同国家法律法规衔接协调机制，发挥依规治党对党和国家事业发展的政治保障作用。

法规制度的生命力在于执行。要使制度真正生根生效，关键是领导干部要发挥带头作用。要增强制度执行力，强化制度刚性约束，坚持法规制度面前人人平等、遵守法规制度没有特权、执行法规制度没有例外。要加大党内法规公开力度。加强党内法规制度学习培训。把制度的执行和监督贯穿党组织和党员、干部履职全过程，贯穿区域治理、部门治理、行业治理、基层治理、单位治理各方面，确保制度时时生威、处处有效。坚决纠正有令不行、有禁不止，防止制度执行做选择、打折扣、搞变通，避免制度空转，确保制度规定真正成为带电的高压线，使党员、干部心有所畏、言有所戒、行有所止。

习近平总书记深刻指出：“明规矩不彰，潜规则必然盛行；潜规则大行其道，明规矩就会沦为摆设。”遏制潜规则，关键在于提升明规矩的执行力。大力破除潜规则，必须坚持立明规矩，推进党务政务公开。要教育引导党员、干部讲原则、遵法纪、守正道，在权力行使、政策执行、项目争取、干部选用、评优评先等方面自觉反对和抵制潜规则。坚决纠治“搭天线拜码头”、“原则不如关系”、“章子不如条子”、不给好处不办事、暗箱操作等乱象，坚决抵制商品交换原则和人身依附关系侵蚀党内生活。要健全举报机制，建立类案分析回溯、整改通报制度，完善政治生态动态监测、研判、治理机制。阳光是最好的防腐剂。要进一步提高党务、政务等的透明度，真正让权力在阳光下运行，使潜规则失去市场。

党和国家监督体系是党在长期执政条件下实现自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的重要制度保障。要做实党委（党组）全面监督，完善纪检监察工作双重领导体制，推动党内监督同各方面监督深度融合、高效联动，发挥巡视综合监督利剑作用。持之以恒推进全面从严治党是全党的共同政治责任。必须扭住管党治党责任制“牛鼻子”，健全各负其责、统一协调的责任体系，优化责任落实考评机制，压紧压实管党治党责任，对管党治党不力、出现严重问题的严肃追责问责。只有坚持有责必问、问责必严，把监督检查、目标考核、责任追究有机结合起来，才能形成法规制度执行强大推动力。

制度稳则国家稳，制度强则国家强。新征程上，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，深入学习贯彻习近平党建思想，把制度治党、依规治党贯穿管党治党全过程，持续完善党内法规体系、狠抓制度执行，就一定能充分发挥党内法规制度建设作为全面从严治党长远之策、根本之策的治本作用，更好保证全党团结一致、行动一致，不断开辟百年大党管党治党、兴党强党新境界，持续谱写中国式现代化的壮美篇章。



冬季女性手脚冰凉多因阳气不足 中医建议护好踝腰少碰生冷

手脚冰凉分两因，温阳调畅气血各有法

针对很多女性一到冬天就出现手脚冰凉、格外怕冷的问题，李秋艳表示：“中医认为，手脚冰凉主要有两方面原因：一是阳气不足，即人体产生的热量无法输送到四肢末端；二是气血瘀滞，也就是气血运行不畅，阻滞于脉络，难以到达四肢末端。”她指出，调理也应从温阳、调畅气血两方面入手。

温阳首先要注意起居保暖。李秋艳提醒：“踝关节以下及腰腹部不可受凉，袜子要过踝关节，也不要为了显瘦穿得过于单薄。腰腹受凉最易损伤肾阳。”平时可揉搓腰部至微微发热，有助于固护肾气；也可艾灸关元穴，“该穴位在脐中下三寸处，每次艾灸十分钟左右，每周两三次，可起到温补阳气的作用”。

饮食方面，李秋艳建议：“冬季尽量不吃冷饮、西瓜等过于生冷的食物，可适当食用生姜、红枣、桂圆等温性食品，但不要刻意大补。”调畅气血方面，她推荐按揉三阴交穴，“该穴位位于内踝尖上三寸、胫骨内侧后缘，每次按揉三分钟左右，可帮助调和肝脾肾、引血下行，有助于缓解四肢冰凉”。久坐的女性可通过快走、踮脚尖疏通气血；情绪紧张、压力较大的人可做深呼吸，“吸气时鼓腹、呼气时收腹，有助于气血运行、舒缓情绪”。

李秋艳特别提醒：“若手脚冰凉症状严重，同时伴有头晕、心悸、月经量少等表现，不要自行在家调理，应及时到专业机构诊治。”

情绪低落有缘由，起居调整可缓解

冬季昼短夜长，不少人会出现情绪低落、总觉睡不醒的情况。李秋艳认为：“这主要与阳气内藏、肝气不舒两方面原因有关。日照时间缩短，人体阳气随之收敛，气血运行不畅，人就容易精神不振；年底工作压力大、天冷外出活动和社交减少，也易导致肝气郁结、情绪低落。”

她建议从日常起居着手调整：“冬季宜早睡晚起，但晚起并非长时间赖床，而是早晨拉开窗帘，让自然光进入室内，帮助身体唤醒状态。”气温适宜时可外出晒背十五到二十分钟，“后背为督脉所在，主一身阳气，晒背可温通阳气”。白天犯困时，可通过散步、搓手、踮脚尖促进气血流通；睡前尽量不看手机，可听舒缓的音乐、做深呼吸放松，有助于安神助眠。

李秋艳还提醒：“不要把烦心事都憋在心里，可多与家人朋友沟通交流，也可培养画画、听音乐、阅读等兴趣爱好。”她表示，冬季出现轻微情绪波动属于正常现象，“但若情绪低落持续两周以上，对事物缺乏兴趣，甚至伴随厌食、失眠等症状，应及时就医”。

泡脚包并非人人适用 水温时间都有讲究

睡前泡脚是很多人的日常习惯，部分人还会搭配中药泡脚包。李秋艳说：“泡脚确实能促进血液循环、缓解疲劳、舒缓情绪，搭配不同功效的中药泡脚包，还可起到温经散寒、疏通经络的作用，效果优于单纯热水泡脚。但泡脚包并非人人适用，使用不当可能适得其反。”

李秋艳提醒：“中药泡脚不能千人一方，中医最讲究辨证施治。”寒性体质、心肝火旺、痰湿体质适用的泡脚配方各不相同，“建议到医疗机构由医生辨别体质，搭配适合个人的泡脚配方，切不可盲目使用”。“不能因为别人用着好，也跟着用同款泡脚包，这种做法非常不科学。”

她说，泡脚水温一般控制在40摄氏度左右，“用手试起来感觉温热就可以，不要太烫”，每次泡15到20分钟，“等身体暖和起来，后背微微发热出汗就好，千万不要泡到大汗淋漓”。

她还针对不同人群给出了注意事项：糖尿病人脚部对温度感知不敏感，水温要控制在40摄氏度以下，泡完后必须把脚擦干，尤其是脚趾缝的位置，避免引发感染；下肢静脉曲张、静脉血栓的患者长时间下肢下垂会加重气血淤滞，不建议长时间热水泡脚；心脑血管疾病患者要尽量调低水温、缩短泡脚时间，避免血液大量涌向下肢引起心脑供血不足；脚部有伤口、破溃或是皮疹的人，也不适合泡脚。

泡脚的时间一般选在睡前一小时比较合适，“饭前饭后半小时内、酒后都不建议泡脚”。泡脚过程中如果出现头晕、胸闷、心慌、大汗淋漓的情况，要立刻停止泡脚。（新华网）