

# 提高运用法治思维和法治方式的能力

——推进党和国家各项事业的科学思想方法⑦

提高法治思维能力,要求增强法治观念,尊崇和遵守宪法法律,做到在法治之下、而不是法治之外、更不是法治之上想问题、作决策、办事情  
领导干部具体行使党的执政权和国家立法权、行政权、监察权、司法权,是全面依法治国的关键

山东省东营市黄河三角洲国家级自然保护区,芦苇摇曳,水波荡漾,飞鸟翔集。今年4月1日,黄河保护法正式施行,对向黄河三角洲进行生态补水等作出明确规定。法治力量护佑黄河安澜、美丽生态,充分彰显了法治固根本、稳预期、利长远的保障作用。

“法者,治之端也。”法规制度带有根本性、全局性、稳定性、长期性。人类社会发展的事实证明,依法治国是最可靠、最稳定的治理。习近平总书记指出,“各级领导机关和领导干部要提高运用法治思维和法治方式的能力”。法治思维能力,就是增强尊法学法守法用法意识,善于运用法治方式治国理政的能力。提高法治思维能

力,要求增强法治观念,尊崇和遵守宪法法律,做到在法治之下、而不是法治之外、更不是法治之上想问题、作决策、办事情,自觉在法治轨道上运用法治思维和法治方式深化改革、推动发展、化解矛盾、维护稳定。

新中国成立70多年来,我国之所以创造出经济快速发展、社会长期稳定“两大奇迹”,同我们不断推进社会主义法治建设有着十分紧密的关系。法治是国家治理体系和治理能力的重要依托。只有全面依法治国才能有效保障国家治理体系的系统性、规范性、协调性,才能最大限度凝聚社会共识。在统筹推进伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想的实践中,在全面建设社会主义现代化国家新征程上,我们要更加重视法治、厉行法治,坚持依法应对重大挑战、抵御重大风险、克服重大阻力、解决重大矛盾。

推进全面依法治国,根本目的是依法保障人民权益。从立法反映人民意愿,到司法改革聚焦群众急难愁盼问题,再到严格执法维护公平正义,法治中国建设彰显出一切为了人民这一目标指引。随着我国经济社会持续发展和人民生活水平不断提高,人民群众对民主、法治、公平、正

义、安全、环境等方面的要求日益增长。人民权益要靠法律保障,法律权威要靠人民维护。领导干部要善于运用法治思维和法治方式正确处理人民内部矛盾,把以人民为中心的发展思想贯穿立法、执法、司法、守法各个环节,密切党同人民群众的联系,倾听人民呼声,回应人民期待,不断解决好人民最关心最直接最现实的利益问题,凝聚起最广大人民智慧和力量。

奉法者强则国强。领导干部具体行使党的执政权和国家立法权、行政权、监察权、司法权,是全面依法治国的关键。习近平总书记要求领导干部做“四个模范”:做尊法的模范,带头尊崇法治、敬畏法律;做学法的模范,带头了解法律、掌握法律;做守法的模范,带头遵纪守法、捍卫法治;做用法的模范,带头厉行法治、依法办事。领导干部强化依法治国、依法执政观念,不断提高运用法治思维和法治方式的能力和本领,引导广大群众自觉守法、遇事找法、解决问题靠法,才能确保全面依法治国各项任务真正落到实处。

全面依法治国是一项长期而重大的历史任务,也是一场深刻的社会变革。我们必须认真真讲法治、老

老实实抓法治。各级领导干部的信念、决心、行动,对全面推进依法治国具有十分重要的意义。作为“关键少数”,领导干部必须首先解决好思想观念问题,深刻认识到,维护宪法法律权威就是维护党和人民共同意志的权威,捍卫宪法法律尊严就是捍卫党和人民共同意志的尊严,保证宪法法律实施就是保证党和人民共同意志的实现。要牢固树立宪法法律至上、法律面前人人平等、权由法定、权依法使等基本法治观念,同时也要弄明白法律规定我们怎么用权,什么事能干、什么事不能干,心中高悬法律的明镜,手中紧握法律的戒尺,知晓为官做事的尺度。

领导干部不断提高法治思维能力,带头遵守法律,带头依法办事,发挥示范作用,努力使尊法学法守法用法在全社会蔚然成风,就能不断筑牢法治国家的基础。以习近平法治思想为指引,沿着中国特色社会主义法治道路阔步前行,中国的未来必将是良法善治的社会主义现代化强国。

人民日报评论

## 秋分已过,该吃点好吃又健康的它了！

### 卫生与健康

9月23日是秋分,秋分是农历二十四节气中的第十六个,“秋分”的意思有两个:一个是指白天和夜间的时间一样,并且从这天起从白天长夜间短逐步转变为白天短夜间长。二是指气候由热转凉。

秋季天气干燥,秋分之前有暑热的余气,天气大多温暖;秋分之后,阵阵秋风袭来,气温逐渐下降,寒凉渐重,所以多出现凉燥,今天就讲一讲秋分吃什么。

其实不管哪个节气,都要讲究营养均衡、适量,秋分也不例外。除了遵循合理膳食的总体原则,还建议秋分应该多吃点山药。

秋分适合吃点山药 有助于控制体重、预防便秘

《中国居民膳食指南》的第二条就提出:多吃蔬菜、水果和薯类。研究表明,富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康、保持肠道正常功能,提高免疫力,降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病预防具有重要意义。

山药属于薯类,常见的薯类还有甘薯,又称红薯、白薯、山芋、地瓜等,薯类干品中淀粉含量在80%左右,蛋白质含量约5%,脂肪含量约0.5%,经常食用可以控制体重、预防便秘。

山药肉质细嫩,营养丰富。每100克山药含水分75克左右,碳水化合物14.4~19.9克、蛋白质1.5~2.2克、脂肪0.1~0.2克,还含有B族维生素、维生素C、维生素E。

但需要注意的是,由于薯类蛋白质含量偏低,儿童长期过多食用,会影响正常的生长发育。

常吃的山药有这几种 它们有什么差别?

山药的种类不少,比较有名的有铁棍山药和淮山药。

1.铁棍山药  
铁棍山药主要产于河南、山东一带,与普通山药相比,毛须多、色白、水分少、黏度大,体质坚重,入水久煮不散。

2.淮山药  
淮山药又名水山药,主要产自江苏、安徽等地,它的茎通常带紫红色。细毛山药根呈圆柱形,皮薄,表面有细毛,黄色;有黄褐色斑迹;肉质细白。

3.其他  
另外还有麻山药、灵芝山药以及从日本引进的大和长芋山药。山药的种类不同,价格也不同,从一斤几块钱到几十块钱不等。

推荐山药的6种吃法

1.生吃  
山药洗净直接吃,看着白、吃着脆,也可以洗净后凉拌。

2.蒸  
山药蒸煮的做法很省事,做熟了直接吃就可以,也可以蘸点白糖或蜂蜜佐味,或做成蓝莓山药。

3.煮  
山药还可以熬粥,熬小米粥、大米粥或杂粮粥时都可以放一点山药,也可以做成山药南瓜粥。

4.炖  
山药可以和肉类炖在一起,排骨山药、乌鸡山药,也可以和土豆、豆角等做成乱炖。

5.炒  
山药单独清炒,或者和木耳一起炒都很不错,一白一黑,对比鲜明,很爽口;还可以做成山药炒肉片。

6.炸  
拔丝山药最有名,还有蜜汁山药。由于需要经过油炸的过程,会增加能量

的含量。所以炸山药不宜多吃。

吃山药建议多用蒸煮炖,少用油炸,以减少油的摄入。

(文/马博士健康团,科学审核/马冠生(北京大学公共卫生学院教授))

秋季提高免疫力 一日三餐这样吃

秋季昼夜温差大,很多抵抗力差的朋友经常在此时生病。要想免疫力达标,一定要保证食物多样化,摄入充足且合理的营养,不能依靠单一食物,没有什么单一食物有这么大的能力。只有食物多样化,才能真正实现平衡膳食“全面、均衡、适度”的六字方针,将健康效应发挥到最大。

两个数字 做到食物多样化  
给大家两个数字:每天吃的食物要超过12种,每周吃的食物种类要超过25种。

也就是说,食物越宽泛,食物种类越多,抵抗外界侵犯的能力就越强,抵抗力就越完善。

很多朋友可能觉得食物种类多了不好安排,其实并不难。以我为例,我对自己的要求是,每日进食食物种类有20种左右。这并非难事,关键在于用心安排,形成习惯。追求食物多样化,可以从早餐开始。

我每日的早餐就能有5种以上的食物,包括至少两种主食(如低糖全麦面包、燕麦粥等)、鸡蛋、牛奶(或无糖豆浆、低糖酸奶),至少两种以上蔬菜,有时还有豆腐、酱肉等。

午餐经常是工作餐,而晚餐是查漏补缺的一餐,就是早上、中午没吃过的食材,参照膳食宝塔图的建议,在晚餐适当补充。

三个方便做法 轻松按照膳食指南吃

在食物多样化的基础上要保证食物的均衡。怎么叫均衡呢?

第一,一定量的主食,且需粗细搭配。

很多减肥人士怕胖经常不吃主

食,但人的能量核心基础来自于主食。主食要吃,而且要做到粗细搭配,全谷类、杂豆类、薯类等要占主食总量的30%以上,这样可以补充膳食纤维和多种微量元素。

第二,保证蛋白质摄入,吃法有讲究。

维护免疫力,蛋白质是基础。每天300~500毫升的牛奶,一个水煮的鸡蛋,2~3两肉,1~2两豆制品。

一般成人每周最好吃水产类两次或300~500克;蛋类300~350克,约等于一天一个鸡蛋的量,最好吃蒸或煮的蛋;畜禽肉300~500克,少吃深加工的肉制品和肥肉(以上均指生重)。

蛋白质最好均匀分布于三餐,红肉和白肉交替食用,鸡肉、鸭肉尽量去皮,红肉中五花肉、牛肉、后臀尖,五花肉可跟猪里脊肉轮替。适当吃不同品种的鱼,鲈鱼、黄花鱼、金枪鱼、三文鱼等可轮换食用。

第三,每天一斤蔬菜,一个水果。蔬菜和水果提供的维生素、矿物质和膳食纤维等,是维护整体健康,特别是免疫力所不可或缺的营养物质。

日常饮水吃蔬果 还有这些注意事项

日常生活中,建议大家每天最好能吃300~500克(生重)蔬菜,其中深色蔬菜占50%以上;每天水果摄入量则在200~350克,适当多吃一些维生素C含量高的水果。蔬菜和水果种类每天超过5种。

出汗少的一般轻体力活动者,在这个基础上,每天饮水1500~1700毫升,烹调使用两勺半到三汤勺的油、五克盐,这就是一天之内我们总体摄入食物的大致结构。

如果每天能把这个结构维持住,持之以恒,再加上适量的运动,充足的睡眠,心情要愉快,生活要有规律,这样免疫力就能达到一个良好的水平。

(来源:人民网)

广大市民:

感谢你们对市政府工作的关心和支持。2023年9月18日至24日,山南市“12345”政务服务便民热线办共受理群众来电反映事项107件,其中:咨询类52件,求助类55件,已办结105件、正在办理2件,办结率达98.13%、回复率达100%。现将具体办理情况公告如下。

一、咨询类:一是关于咨询37家单位(办公室)电话号码事宜,分别为乃东区公安局(户籍科)(3次)、扎囊县(2次)、洛扎县(2次)、隆子县人民政府办公室,贡嘎县医保局,隆子县信访局,浪卡子县医保局,便民服务局,市工商联,市教育局、公安局(出入境管理支队)(2次)、人力资源和社会保障局(社保局)(4次)、生态环境局、住房和城乡建设局(4次)、商务局、卫生健康委(疾控中心),山南边境管理支队(3次),市无线电管理局、税务局、车管所、住房公积金管理中心、消费者权益保护热线、自来水总公司(2次),已办结。二是关于咨询40冰川是否对外开放事宜(2次),已办结。三是关于咨询2022年疫情防控期间志愿者相关补助发放事宜,已办结。四是关于咨询泽当城区卓吉林小区分房具体时间节点事宜,已办结。五是关于咨询泽当城区地下综合管沟建设项目(市自然资源局门口路段)具体竣工时间事宜,已办结。六是关于咨询我市公办学校教师能否享受育儿假事宜,已办结。七是关于咨询泽当城区至贡嘎机场是否通班车事宜,已办结。八是关于咨询贡嘎县便民服务局工作日上午下班时间事宜,已办结。九是关于咨询拉姆拉措景区内能否携带电子产品事宜,已办结。十是关于加查县干部职工咨询能否享受14周岁以下女进藏探亲往返路费事宜,已办结。十一是关于咨询外地人员前往卡若拉冰川是否需要办理边境通行证事宜,已办结。十二是关于咨询在边境县未居住满6个月能否享受边民补贴事宜,已办结。十三是关于咨询国家公务员出轨举报方式事宜,已办结。十四是关于咨询取保候审人员能否办理边境通行证事宜,已办结。十五是关于咨询异地户籍落户山南市相关手续事宜,已办结。

二、求助类:一是关于拉萨某旅游有限公司驾驶员先后10次反映途经349国道时某集团工作人员非法拦截、强制收费且态度较差事宜(共10次),已办结。二是关于泽当城区某小区商户反映2022年疫情期间某国企只为商户减免3个月房租事宜,已办结。三是关于某公司员工反映公司未为在岗员工缴纳2017年3月~2021年10月“五险一金”事宜,已办结。四是关于泽当街道某社区住户反映,9月17日因国网山南供电公司工作人员维修变压器时搭错电缆线路,导致来电人家中部分电器烧坏事宜,已办结。五是关于反映9月18日19时游客自驾前往某景区因途中车辆油耗耗尽,导致车辆无法前行,急需帮助事宜,已办结。六是关于泽当城区某小区住户反映该小区保洁员仅3名,且楼道内垃圾未清理干净,来电人要求更换物业公司事宜,已办结。七是关于反映泽当城区某小区15栋地下停车场存在积水事宜,已办结。八是关于反映来电人购买某小区房屋交房时发现房素C含量高的水果。蔬菜和水果种类每天超过5种。

出汗少的一般轻体力活动者,在这个基础上,每天饮水1500~1700毫升,烹调使用两勺半到三汤勺的油、五克盐,这就是一天之内我们总体摄入食物的大致结构。

如果每天能把这个结构维持住,持之以恒,再加上适量的运动,充足的睡眠,心情要愉快,生活要有规律,这样免疫力就能达到一个良好的水平。

(来源:人民网)

(上接第一版A)夯实中国特色社会主义的重要物质基础和政治基础,加大金融企业服务实体经济和国家战略力度,推动高质量发展。要统筹发展和安全,树牢底线思维、极限思维,采取有力措施防范化解重大风险,牢牢守住安全底线。要推动全面从严治党向纵深发展,压紧压实党委(党组)书记第一责任人责任、领导班子成员“一岗双责”、纪检监察机构监督责任,突出

翠城小区、康桑小区、贡康小区从10时至24时停电事宜(共8次),已办结。十三是关于反映泽当城区大部分路段存在车辆占用人行道、违规停放事宜,已办结。十四是关于反映乃东区某单位于2010年将某小区宅基地分别分配给格某等8户村民,该8户村民自2016年起多次递交新建房屋申请,但乃东区某单位均以该区域为规划地为由,在申请表上不予加盖公章事宜,已办结。十五是关于反映浪卡子县某项目点拖欠杨某等人工资事宜,经对接浪卡子县人民政府,施工方已与来电人达成一致意见,拟于9月30日前兑现全部工资,我办将持续跟踪督办。十六是关于反映泽当城区某小区验收不合格,存在未安装窗户玻璃、电梯事宜,已办结。十七是关于反映泽当城区某餐厅在店面门口售卖烧烤,造成较大烟雾事宜,已办结。十八是关于贡嘎县某居民反映因冠达汽修厂门口道路被挖断,导致来电人车辆无法通行事宜,已办结。十九是关于某公司员工反映其区内就业补贴未兑现事宜,已办结。二十是关于泽当城区同源裴翠城小区某住户反映来电人9月初通过“12315”平台对贡嘎县某商铺人员进行投诉,但贡嘎县某单位受理案件后不作为事宜,已办结。二十三是关于泽当城区香曲东路商户反映下班时间英雄路至香曲东路路口被施工方封堵,严重影响周边商户营业事宜,已办结。二十四是关于反映泽当城区邮政退休基地附近垃圾运输车辆作业时间不固定事宜,已办结。二十五是关于反映扎囊县县城某快递工作人员服务态度恶劣事宜,已办结。二十六是关于某公司员工反映公司未为在岗员工缴纳2023年6~9月社保事宜,相关部门正在积极对接,我办将持续跟踪督办。二十七是关于贡嘎县某住户反映,因2015年修建拉林铁路时压路机及大型机械设备作业导致其房屋出现裂缝,现已构成危房并存在一定安全隐患事宜,已办结。二十八是关于加查县某学校学生家长反映该学校老师推荐学生购买平板电脑事宜,已办结。二十九是关于反映某医院值班医护人员服务态度较差事宜,已办结。三十是关于反映某边境检查站执勤民警态度较差事宜,已办结。三十一是关于某学校保安反映9月22日学校开展新生入学报名工作,因门口商贩太多,存在一定安全隐患事宜,已办结。三十二是关于反映国策环保山南分公司拒收泽当城区安徽大道某单位生活垃圾事宜,已办结。三十三是关于反映9月22日西藏某旅行社带团前往某景区,景区工作人员将其拦截事宜,已办结。三十四是关于拉萨某公司机反映9月22日驾驶客车前往卡若拉冰川途经羊卓雍措景区游客中心,因未从游客通道通行,致使游客中心工作人员在349国道对该客车拦截并发生冲突事宜,已办结。三十五是关于反映某医院不予办理出院手续事宜,已办结。三十六是关于反映泽当城区安徽大道赞堂苑小区西南角对面道路自来水管道破裂事宜,已办结。三十七是关于反映洛扎县拉郊乡至德玛隆水泥道路车辆不让通行事宜(2次),已办结。三十八是关于赴山南自驾游游客建议:山南市应向拉萨市、日喀则市学习,为自驾游游客办理边境通行证,确保自驾游游客出行方便事宜,已办结。

真诚感谢您的来电,我们将认真践行以人民为中心的发展思想,进一步改进工作作风,提高办事效率,为山南改革发展稳定事业和全市人民服务。

特此公告。

山南市“12345”政务服务便民热线办  
2023年9月26日

### 水质检测公告

为保障城市公共供水安全,山南市自来水总公司按照《城市供水水质管理规定》、《生活饮用水卫生标准》(GB5749—2022)和《地下水质量标准》(GB/T14848—2017)要求,2023年09月04日委托第三方《西藏永蓝环保科技有限公司》对总公司各水厂水源水、出厂水和管网末梢水质进行采样检测,检测结果公示如下:南、北郊水厂的各水源水和吉布林卡大口井水源水常规检测指标均符合《地下水质量标准》(GB/T14848—2017)的要求;南、北郊水厂出厂水及管网末梢水常规检测指标均符合《生活饮用水卫生标准》(GB5749—2022)的要求。

山南市自来水总公司  
2023年09月28日

(上接第一版B)广大党员、干部要全面学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想,学习贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略,系统掌握这一重要思想的精神实质和丰富内涵,把握好这一重要思想的世界观方法论,坚持好运用好蕴含其中的立场观点方法,更加坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现中华民族伟大复兴中国梦的信心。

高标准高质量开展好主题教育,必须在深学笃信笃行中锤炼忠诚品格。开展主题教育,最根本最首要的就是教育引导广大党员、干部自觉坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想统领一思想、统一意志、统一行动,不断夯实坚定捍卫“两个确立”、坚决做到“两个维护”的思想根基,铸牢对党忠诚的政治品格。广大党员、干部要持续读原著学原文、悟原理知原义,不断从中品味真理的味道,汲取信仰的力量、淬炼忠诚的品格,矢志不渝忠

诚核心、拥戴核心、维护核心、捍卫核心。不断强化自我修炼、自我约束、自我改造,坚守共产党人的精神家园,坚决做到“五个必须”,坚决防止“七个有之”,永葆共产党人的政治本色。

高标准高质量开展好主题教育,必须在知责担责尽责中开创工作新局。马克思主义理论来自实践又指导实践。广大党员、干部只有把习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法转化为自己的思想武器,内化于心、外化于行,才能不断开创事业发展新局面。马克思主义理论来自实践又指导实践。广大党员、干部只有把习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法转化为自己的思想武器,内化于心、外化于行,才能不断开创事业发展新局面。马克思主义理论来自实践又指导实践。广大党员、干部只有把习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法转化为自己的思想武器,内化于心、外化于行,才能不断开创事业发展新局面。

高标准高质量开展好主题教育,

必须在纾困排忧解难中增进民生福祉。中国共产党作为马克思主义政党,除了国家、民族、人民的利益,没有任何自己的特殊利益。广大党员、干部要牢记初心使命,坚守人民立场,想群众之所想,急群众之所急,解群众之所难,密切联系群众,坚定依靠群众,解决好群众的操心事、烦心事、揪心事。要牢牢把握改善民生、凝聚人心这个出发点和落脚点,践行以人民为中心的发展思想,落实“三个赋予一个有利于”要求,把惠民生的事办实、暖民心的事办细、顺民意的事办好,带着感情解决好群众最直接最现实的利益问题,让各族群众的获得感幸福感安全感更加充实、更可持续、更有保障,让主题教育更加深入人心、打动人心、激励人心。

高标准高质量开展好主题教育,必须在遵规守纪正风肃纪中纯洁品行操守。一百多年来,一代又一代中国共产党人秉持廉洁奉公的高尚操守,凝聚起干事创业的磅礴力量。广大党员、干部要发扬优良传统,坚持以党性

立身做事,增强纪律意识、规矩意识,严格落实中央八项规定及其实施细则精神,持续整治“四风”,坚决反对形式主义、官僚主义。要坚持以党性立身做事,始终牢记全面从严治党永远在路上,党的自我革命永远在路上,牢固树立没有任何特殊性的思想,加强自律、慎独慎微,强化党性修养、陶冶道德情操,坚决抵制享乐主义和奢靡之风,不断增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力,以良好政治生态引领团结奋斗的时代新风。

市委已经对主题教育作出全面部署。广大党员、干部一定要以这次主题教育为契机,全面、系统、深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想,抓实每个环节,抓好每个步骤,在思想上来一次升华,在精神上来一次洗礼,坚定信念、担当实干,改进作风、狠抓落实,为推进长治久安和高质量发展走在全区前列奠定坚实的理论基础、思想基础、政治基础,为全面建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化山南而团结奋斗!