

# 只留清气满乾坤

## ——习近平总书记引领推动良好风尚建设



扫码阅读全文

# 中国共产党第二十届中央纪律检查委员会第五次全体会议公报

(接1版)第二,强化正风肃纪,巩固拓展深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果。持续狠刹享乐主义、奢靡之风,对违规吃喝、违规收送礼品礼金等易发多发问题深化整治;对以调研考察、开展党建活动、培训的名义搞公款旅游,变相公款出国(境)旅游等问题严肃查处;对借民生项目违规建设楼堂馆所等动向密切关注并纠正。持续整治形式主义、官僚主义,坚决纠治临近换届等待观望不作为,换届后急功近利“翻烧饼”、搞“政绩工程”等突出问题,推动为基层减负。深入贯彻关于锲而不舍落实中央八项规定精神推进作风建设常态化长效化的意见,以经常性学习教育为基础,以压实责任为关键,以风腐同查同治为抓手,完善作风建设长效机制。

第三,强化标本兼治,用好一体推进不敢腐、不能腐、不想腐战略抓手。以保持高压震慑强化不敢腐,坚持猛药去疴、重典治乱,继续起底清理,深化整治金融、国企、能源、教育、学会协会、开发区和招标投标等重点领域腐败,严肃查处

政商勾连、权力为资本提供保护、资本向政治领域渗透等问题,深挖细查预期收益、约定代持、政商“旋转门”等新型腐败和隐性腐败,着重查处“关键少数”、年轻干部腐败,深化受贿行贿一起查,加大跨境腐败案件查办力度,配合全国人大常委会制定反跨境腐败法。不断提高反腐败穿透力,及时发现、准确识别、有效治理各类腐败问题。以加强监督制约强化不能腐,健全授权用权制权相统一、清晰透明可追溯的制度机制,协助党中央修订《中国共产党党内监督条例》,深入落实关于加强对“一把手”和领导班子监督的意见,推动科学授权、正确用权、有效制权。以深化廉洁教育强化不想腐,深入落实新时代廉洁文化建设三年行动计划,提升廉洁宣传教育的针对性有效性,不断塑造清正廉洁的思想品格、廉洁奉公的政德修养、廉洁自律的道德操守、崇廉拒腐的社会风尚。以完善体制机制促进一体推进,健全党委统一领导下的反腐败工作机制,完善反腐败责任落实机制,深化以案促改促治,注重科技赋能,

加快推进数字纪检监察体系建设,严格依规依纪依法使用。

第四,强化执纪执法为民,持续深化群众身边不正之风和腐败问题集中整治。深化农村集体“三资”管理、医保基金管理、养老服务全国性整治项目,部署开展高标准农田建设问题整改,指导各地因地制宜抓好整治重点项目和民生实事,深入整治违规异地执法、趋利性执法。研究制定常态化开展整治工作的意见,形成长效机制。推动县级主战场持续深化整治工作,发挥群众监督作用,提升基层监督能力。

第五,强化政治巡视,增强巡视监督震慑力、穿透力、推动力。全面贯彻巡视工作方针,组织开展二十届中央第七轮、第八轮巡视。深化巡视巡察上下联动,加强对省市区巡视、中央单位内部巡视、对村巡察工作指导督导。统筹督促被巡视党组织抓好中央巡视整改工作,完善整改评估和问责机制,推动有效解决问题。

第六,强化铁军意识,不断提高纪检监察工作规范化法治化正规化水平。巩固拓展“纪检监察工作规范化法治化正规化建设年”行动成果,再集中抓两年,努力取得更大成效。铸牢绝对忠诚,突出政治教育、党性教育,做到政治过硬。深化纪检监察机构改革,分级分类开展全员培训,强化实战练兵、以干带训,做到能力过硬。发扬斗争精神,加强监督检查执纪执法标准化建设,协助党中央修订《中国共产党纪律检查机关监督执纪工作规则》,强化法治意识、程序意识、证据意识,做到作风过硬。永葆敬畏之心,完善内部权力制约机制和管理监督体系,国家监委向全国人大常委会报告专项工作,主动接受监督,坚决防治“灯下黑”,做到廉洁过硬。

全会号召,要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,顽强拼搏、锐意进取,持续推进新时代新征程纪检监察工作高质量发展,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出更大贡献。

新华社北京1月14日电

## 我国成功发射卫星互联网低轨18组卫星

新华社海南文昌1月14日电 (记者 陈凯姿)1月13日23时25分,我国在海南商业航天发射场使用长征八号甲运载火箭,成功将卫星互联网低轨18组卫星发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。



## 三部门:延续实施支持居民换购住房有关个人所得税政策

新华社北京1月14日电 (记者 中敏)为继续支持居民改善住房条件,财政部、国家税务总局、住房城乡建设部1月14日对外发布公告,自2026年1月1日至2027年12月31日,对出售自有住房并在现住房出售后1年内市场重新购买住房的纳税人,对其出售现住房已缴纳的个人所得税予以退税优惠。

其中,新购住房金额大于或等于现住房转让金额的,全部退还已缴纳的个人所得税;新购住房金额小于现住房转让金额的,按新购住房金额占现住房转让金额的比例退还出售现住房已缴纳的个人所得税。

根据公告,享受优惠政策的纳税人须同时满足以下条件:纳税人出售和重新购买的住房应在同一城市范围内。出售自有住房的纳税人与新购住房之间须直接相关,应为新购住房产权人或产权人之一。



1月14日,31.9万吨级预留超大型原油船“EBURONES”轮在青岛启航(无人机照片)。

1月14日,由中国船舶集团青岛北海造船有限公司建造的31.9万吨级预留超大型原油船“EBURONES”轮在青岛启航。据悉,该船是北海造船为比利时EURONAV公司建造的第三艘超大型原油船,实现了2026年生产“开门红”。

新华社发 张进刚 摄

## 我国连续13年位居全球最大网络零售市场

新华社北京1月14日电 (记者 戴锦蓉 谢希瑶)记者从1月13日至14日在北京召开的全国电子商务工作会议上获悉,我国数字消费整体规模超23.8万亿元,连续13年位居全球最大网络零售市场。

记者从会上了解到,“十四五”以来,我国电子商务高质量发展取得积极成效,成为培育新质生产力的新动能,在服务构建新发展格局中发挥积极作用。

具体来看,数实融合不断深化是一大特点。“十四五”以来,超1500场产业电商对接活动覆盖近万家企业,有效赋能传统产业升级,助力线上线下联动互促。

在外部环境不确定性增多的背景下,开放合作稳步拓展,有效推动合作共

赢。截至目前,我国“丝路电商”伙伴国增至36个,先行区创建任务顺利推进,惠全球等活动共享中国电商大市场。

从社会效益来看,电子商务相关就业人数超7800万,“十四五”以来带动快递业务量年均增长近20%,云计算、大数据等相关软件信息服务业规模快速增长。

## 每一次熬夜,都在消耗甲状腺的“寿命”!

追剧、刷手机……很多人晚上玩着玩着就到了半夜。你可能知道,熬夜会扰乱生物钟,使肝脏的自我修复和排毒功能受阻,导致毒素积累,损伤肝细胞。但你可能并不了解,熬夜的危害远不止损伤肝脏,更会消耗甲状腺“寿命”!

**1. 熬夜消耗甲状腺“寿命”?**

熬夜晚睡时,甲状腺在经历什么?专家表示,人体几乎所有器官和细胞都与大脑中枢生物钟相连,在光照调节下按照一定节律运转。

保持良好的睡眠质量,甲状腺激素就会保持在正常水平。经常熬夜或睡眠不足,生物钟就会被打乱,导致甲状腺激素的分泌和代谢失去平衡,甚至影响细胞增殖,促进DNA损伤,从而引起甲状腺功能紊乱和结节形成。

熬夜对甲状腺的危害,主要表现在——

引起甲亢或甲减

熬夜会打乱人体的生物钟,导致内分泌系统紊乱。甲状腺作为内分泌器官之一,其激素的分泌也会受到影响。长期熬夜可能会使甲状腺激素分泌过多或过少,从而引发甲状腺功能亢进或减退。

**导致甲状腺炎**

睡眠是身体恢复和修复的关键,相反,熬夜会使身体的免疫力下降。而免疫力低下又会增加甲状腺疾病的风险,因为免疫系统的异常可能会攻击甲状腺,导致甲状腺炎等疾病。

**影响内分泌平衡**

熬夜往往伴随着工作压力、生活压力等,这些心理压力会进一步影响内分泌系统的平衡。长期处于高压状态下,甲状腺更容易出现问题。

**2. 留意甲状腺的“求救信号”**

**颈部肿块**

如果在颈部摸到肿块,可能是甲状腺结节。甲状腺结节有良性和恶性之分,虽然大多数结节是良性,但不能掉以轻心。如果结节较大或生长迅速,应及时就医进行检查。

**声音嘶哑**

甲状腺疾病可能会压迫喉返神经,导致声音嘶哑。如果声音嘶哑持续时间

较长,且没有其他明显的原因,应考虑甲状腺问题。

**吞咽困难**

当甲状腺肿大或有结节时,可能会压迫食管,导致吞咽困难。这种情况需要及时就医,做进一步检查和诊断。

**体重变化**

甲状腺激素对新陈代谢有重要影响。如果甲状腺功能亢进,身体的新陈代谢会加快,导致体重下降;如果甲状腺功能减退,新陈代谢会减慢,体重则会增加。如果体重在短时间内出现明显变化,应考虑甲状腺问题。

**情绪变化**

甲状腺功能异常也会影响人的情绪。甲亢患者可能会出现焦虑、烦躁、易怒等情绪;甲减患者则可能会出现抑郁、淡漠、记忆力减退等症状。如果情绪出现明显变化,且排除了其他心理因素的影响,应考虑甲状腺问题。

**3. 保护甲状腺,做好这4点**

**保证睡眠**

每天需保证每天至少7个小时的睡眠时间,作息规律。手机等电子屏发出的蓝光会影响人体分泌褪黑素,在睡觉

前应至少半小时停止使用手机。卧室使用一些柔和、温暖的灯光。用窗帘或眼罩遮挡外界的光线,让自己处于黑暗和安静的睡眠环境。

**科学补碘**

饮食要均衡,多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物等,减少加工食品和高热量、高脂肪食物的摄入。同时,要注意控制碘的摄入量,避免过多或过少。

海带、紫菜、海鱼等海产品含有较高的碘,适合碘缺乏者食用;蔬菜和水果含有较低的碘,适合碘过剩者食用。当然,最主要的补碘方法还是食盐加碘。

**减轻压力**

如果压力过大或者持续时间过长,会导致皮质醇慢性持续性升高,对甲状腺功能产生不利影响,诱发甲状腺疾病。

建议通过听轻松的音乐、看有趣的书籍和朋友聊天等放松心情,也可以通过适当运动改善情绪。

**定期体检**

定期进行甲状腺功能检查和颈部超声检查,尤其是有家族病史、长期熬夜、压力大等高危人群。早期发现甲状腺问题,及时进行治疗,可以避免病情加重。

## 更加科学有效地把权力关进制度的笼子

(接1版)从群众反映最强烈的问题入手,立铁规矩、硬约束,刹住了不少过去认为不可能刹住的歪风,祛除了一些多年难以祛除的顽瘴痼疾,终结了“几百个文件管不住一张嘴”的乱象,推动党风政风焕然一新。“八项规定改变中国”,这是人民群众的口碑,也给全党树立了制度建设的标杆。

如何解决个别党政机关大手大脚、奢侈浪费现象屡禁不止的问题? 2025年,新修订的《党政机关厉行节约反对浪费条例》剑指不正之风。进一步拧紧党政机关带头过紧日子的制度螺栓,筑牢反浪费的制度堤坝,推动节约从“要求”变成“习惯”。有基层干部感慨:“现在大家的观念变了,吃好吃饱不浪费,才是真正的‘体面’。”

从制定《整治形式主义为基层减负若干规定》,推动为基层减负走深走实、取得实效;到修订《农村基层干部廉洁履行职责规定》,助力干部在廉洁履职的同时放开手脚、轻装上阵;再到出台《中国共产党思想政治工作条例》,为做好新时代思想政治工作提供基本遵循……制度体系更完备,管党治党就更有力量。

国际人士评价,许多国家的政党都可以从中国共产党的经验中获得启发——通过强化党务、政务的透明度。一个地区、一个部门制度执行得好不好,关键在“一把手”。各级领导班子成员特别是“一把手”要以身作则、带头执行到位,相关监督也要到位。广大党员、干部要懂法纪、明规矩、知敬畏,认识到法规制度既是“紧箍咒”、更是“护身符”。让权力在阳光下运行,提升明规矩的执行力,才能使潜规则失去市场,将党纪国法内化为思想自觉、行动自觉。

把宏伟蓝图变成美好现实,广大党员、干部使命在肩、责任在肩。坚持制度治党、依规治党,更加科学有效地把权力关进制度的笼子,定能以全面从严治党新成效引领保障中国式现代化行稳致远。

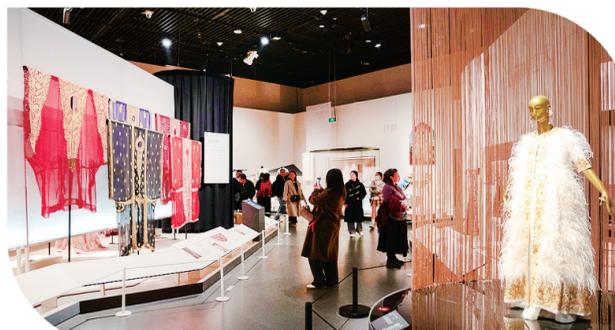
(新华社北京1月13日电)

## 《二十大以来重要文献选编》中册等一批重大项目将推进实施

新华社北京1月14日电 (记者 唐健辉 孙少龙)全国党史和文献部门主要负责人会议14日在京召开。记者从会上了解到,2026年,中央党史和文献研究院将全力推进《二十大以来重要文献选编》中册等一批重大项目编辑工作,推出更多适合青少年阅读的党史通俗读本,引导全社会知史爱党、知史爱国。

2026年是“十五五”开局之年。据介绍,全国党史和文献部门将着力推动党的创新理论武装走深走实,深化习近平总书记重要著作编译研译一体推进,抓好长线项目重大项目推进实施,激发干部队伍内生动力和整体活力,以高质量党建引领党史和文献工作高质量发展。

在长线项目重大项目推进实施方面,中央党史和文献研究院将继续推进中国共产党历史基本著作的编写,推动各地党史和文献部门对标对表、及时跟进,明确工作进度。同时,创新实施马克思主义理论研究和建设工程,加强马克思主义基本理论和世界社会主义与国际共产主义运动研究,加快推进马克思主义文献典藏三期工程等项目。



1月13日,观众在成都博物馆参观展览。

由成都博物馆与法国凯布朗利博物馆联合主办的“金线——从北非到东亚的黄金服饰风尚”特展正在四川省成都博物馆举行。展览汇集了来自7家法国文化机构的200余件/套织金珍品,以及8家国内文博机构的珍贵藏品,通过织金技艺等多重视角,全方位展示黄金与服饰文化的交相辉映。新华社记者 胥冰洁 摄



1月14日,广西“小砂糖橘”在位于吉林长春的长春冰雪新天地观看企鹅。

近日,来自广西的十几名3到6岁“小砂糖橘”组成的研学团跨越三千多公里,从温暖南方奔赴东北,开启研学之旅,感受冰天雪地。新华社记者 颜麟蕴 摄

## 新华简讯

### 新型人工智能模型可通过睡眠数据预测疾病

新华社华盛顿1月13日电 智能模型,仅可根据一晚上的睡眠许多疾病在身体出现明显症状之前会在睡眠状况中有所体现。美国科研人员日前开发出一个人工智能模型,可仅根据一晚上的睡眠情况预测约130种疾病的发病风险,包括心脏病、痴呆症和部分癌症等。

### 巴西出台针灸行业规范法案

新华社里约热内卢1月13日电 (记者 赵焱)巴西《联邦政府公报》13日公布,总统卢拉12日签署《针灸专业执业规范法案》,标志着针灸疗法在巴西得到更广泛、更规范的认可。

### 伊朗代表呼吁联合国谴责美国煽动暴力

新华社联合国1月13日电 (记者 尚绪谦)伊朗常驻联合国代表伊拉瓦尼13日呼吁联合国方面明确谴责美国煽动暴力和干涉伊朗内政,敦促美国和以色列立即停止破坏伊朗局势稳定,并警告美国不要误判形势而对伊朗进行军事侵略。