

# 听民意、汇民智、聚民力

## ——党的二十大相关工作网络征求意见活动综述

围绕党的二十大相关工作进行网络征求意见,是党的历史上第一次将党的全国代表大会相关工作面向全党全社会公开征求意见,充分彰显了以习近平同志为核心的党中央发扬民主、集思广益的优良作风。

习近平总书记对此次网络征求意见活动高度重视,作出重要指示,亲自审定有关工作安排、进行专门部署,为做好这项工作指明了努力方向、提供了根本遵循。

为贯彻落实习近平总书记重要指示精神,按照党中央统一部署,中宣部组织人民日报社、新华社、中央广播电视台总台和“学习强国”学习平台,在有关网站、客户端首页首屏开设“我为党的二十大建言献策”等专栏,推动活动规范有序开展。

从科学设计分类词、关键词帮助网民迅速找到参与途径,到页面版块力求简单明了、便于操作、为群众一键参与提供条件,各大平台致力于打造便捷高效的建言渠道。

从精心选取优质意见建议,到推出海报、视频、H5等产品进行新媒体呈现,再到充分运用公共场所户外大屏及公共交通移动电视进行全面推广,各大平台利用线上线下多种形式广泛宣传,形成强大声势,各平台征求意见页面总阅读量达6.6亿次。

宣传动员成效显现,参与人员愈发广泛。

网络征求意见活动中,参与网民既有

国家机关、事业单位、国有企业的工作人  
员,也有民营企业、个体工商户等从业者;  
既有各领域专家学者、专业技术人员,也  
有生产一线的广大职工群众,其中超过  
97%是实名留言。

围绕坚持和加强党的全面领导,推进  
全面从严治党,把握新发展阶段、贯彻新  
发展理念、构建新发展格局、推动高质量  
发展,全面深化改革开放,积极发展全过  
程人民民主,推进全面依法治国,建设社  
会主义文化强国,保障和改善民生,加强  
生态文明建设等方面内容,来自全国各地、  
各行各业的网友们积极建言献策。

在人民群众广泛响应、积极参与下,  
活动期间共收集各类意见建议留言超过  
854.2万条,体现出了建言数量质量“双  
高”的特点。

聚焦加强党的建设,一条条建议深情  
表达对兴党强党的热切期盼——

有的网友希望,通过多形式、多渠道、  
全方位开展宣传宣讲,帮助广大干部群众  
进一步深化对“两个确立”决定性意义的  
领悟;有的网友建议,不断探索适合青年  
学生的宣传方式,深化年轻人对党的创新  
理论的理解与认识;有的网友表示要用党  
建引领基层各项工作,让党的组织体系  
“神经末梢”更加活跃,党的“战斗堡垒”  
更加稳固。

党的执政能力建设事关党和国家长  
治久安。有的网友建议将“四史”教育与  
国情教育、价值观教育、党性教育有机结合,  
打牢信仰之基、补足精神之钙;还有的

网友表达了对深入推进党风廉政建设和  
反腐败斗争的期待。

建言国家治理,一句句留言饱含着网  
友对国家发展的热忱关心——

有的网友建议加快数字经济发展,推  
动其向基础更牢、结构更优、动力更足方  
向迈进;有的网友为进一步完善人大代表  
选举制度、履职制度支招;有的网友关注  
“能源强国建设”,为构建现代能源体系、  
统筹推进碳达峰碳中和提出对策。

着眼基层治理,有的网友建议协调运  
用好政府、市场、社会等各方力量,进一步  
提高基层治理应对新情况、解决新问题的  
能力和治理效率;有的网友表示应持续弘  
扬新风正气,推进移风易俗,用精神文明  
建设不断提升乡村治理效能。

围绕民生期盼,一条条建言蕴含着广  
大群众对美好生活的由衷向往——

收集到的意见建议中,民生类最多,  
约占三分之一,主要集中在教育、就业、医  
疗、住房、养老、社会保障等方面。

针对教育领域,一些网友建议完善和  
落实“双减”政策,推动教育高质量发展,  
培养高质量人才;应对“银发浪潮”,一些  
网友为大力发展居家和社区养老服务,补  
齐农村养老服务短板出实招;为了巩固脱  
贫成果,一些网友为健全防止返贫动态监  
测和帮扶机制想办法。

方方面面的意见建议,蕴含着广大人  
民群众创造的新鲜经验,蕴含着反映客观  
规律的认识,集中表达了人民对经济社会  
发展的自豪和对未来发展的期待。

此次活动听民声、察民意,彰显了我们  
党“以人民为中心”的价值理念。

“通过网络广纳建言这种方式好,问  
需于民、问计于民,点赞!”网友由衷留言  
称赞。

“开展网络征求意见活动,让普通老  
百姓也能参与其中,凝聚了共谋发展的社  
会力量,充分展现了我们党自信开放、守  
正创新的良好形象。”来自江西省抚州市  
的基层干部说。

“短短时间,通过相关平台征集网民  
建言数百万条,效果显著,创新了网络民  
意协商新机制。”复旦大学国际关系与公  
共事务学院教授韩福国表示,此次活动丰  
富了我们党运用互联网治国理政的经验,  
搭建起党群“连心桥”。

网络征求意见着眼于最广大群众根  
本利益,既注重问计于民,又重视反映民  
愿。

江苏省委党校教授时伟表示,这是运  
用网络了解民意、开展工作的又一次生动  
实践,贯穿着马克思主义群众观点,有效  
回应了走好党的群众路线时代需求。

“此次活动是发扬民主、科学决策的  
创新举措,是全党全社会为国家发展、民  
族复兴献计献策的一种有效方式,也是全  
过程人民民主的生动体现。”中央党校(国  
家行政学院)党建部教授强舸说。

下一步,对收集的意见建议,有关方  
面将认真研究、充分吸收,为党的二十大  
相关工作提供参考。

新华社北京9月26日电

秋分是二十四节气的第十六个节气,也是秋季的第四个节气。按农历来讲,“立秋”是秋季的开始,到“霜降”为秋季终止,“秋分”正好是从立秋到霜降90天的一半,有着“平分秋色”的意思,所以叫“秋分”。2022年的秋分在9月23日。

秋分饮食养生,重点在于益肺润燥。古人就有应对秋燥的“朝盐晚蜜”的说法,是说早上在白开水中加入少许食盐,咸以入肾;晚上则喝蜜水,得以健肺脾润肠道。

中医理论讲肺喜润恶燥,秋季养肺的关键是防燥。秋燥侵犯肺部,容易损伤津液,引起喉疾、咳嗽等不适的症状。不同体质容易感受到的燥邪也会不同,预防和调养也需要区分对待。

秋分过后

## 四种体质如何通过食物防秋燥?

### 体质一:温燥。

秋分时节,暑热消散未殆尽,它与秋季的燥气汇合,形成了“温燥”的特征。温燥,以干咳为主要症状,常伴有口渴口干、痰黏稠发黄、喉咙肿痛、烦躁不安。伸出舌头,往往是偏红偏干,舌苔发黄的。平时容易上火,或者阴虚和肝郁体质的人容易出现。

针对温燥,有一个养肺润燥的经典膏方——秋梨膏。秋梨膏有很多版本的配方,可用梨加枇杷、百合、玉竹、陈皮、甘草、大枣等各类化痰止咳、益气润燥的药材同制而成。自古医家喜闻乐用,后传入宫廷,被慈禧太后御用,滋补身体。秋梨膏的主要食材是秋梨,能养肺阴、清肺热、化痰止咳。制成膏,滋阴润燥,温和不生寒。其中枇杷、百合、玉竹润肺化痰止咳;陈皮燥湿化痰、理气调中;甘草、大枣调和脾胃,益气补血;还可适当加入润肺止嗽化痰的冰糖。诸药相合,共奏养阴润肺、利咽化痰之功。可直接吃或泡水,秋燥咳嗽、用嗓过度、老烟民、阴虚火旺体质者宜用,孕妇和外感风寒者慎用,糖尿病患者要少用。

### 体质二:凉燥。

入秋后天气渐凉,风寒侵袭肺部,被凉燥侵扰的人也多了。平时脾胃虚寒,吃凉的容易拉肚子,这类虚寒体质的人容易被凉燥损伤,要提前预防。凉燥引起的症状,除了干咳外,还有怕冷、鼻塞、流清涕、痰少质白等表现。伸出舌头,往往是偏干,舌苔薄白的。杏仁和核桃仁是改善凉燥症状的首选。杏仁入肺、大肠二经,能滋肺润肠,止咳平喘;核桃仁性温而味甘,归肺、肾、大肠经,可以温补肺肾、定喘润肠。中医理论讲肺与大肠相表里,所以燥咳时还会有关节痛的问题出现。种仁中富含油脂,止咳平喘还能润肠通便,对于燥咳十分适用。

体质三:怕冷虚弱。

一些中老年人,一入秋就咳嗽,喉  
咙干不舒服。本质上是体质虚弱,正  
气不足。平素怕冷、腰酸、胸闷、气急,  
在寒冷、干燥的季节,更容易咳嗽发  
作,病情加重。

今年暑热较重,耗气伤阴,对体质  
虚弱的人来说,形势更为严峻。遭遇  
秋燥之后,很容易患上咳嗽,并伴有倦  
怠乏力、少气懒言、咯痰无力等症状。  
对待这种症状,重点是补虚,而且是深  
层补虚。深层次的滋润补养,可以用  
银耳羹。除了滋润生津的银耳外,加  
入雪梨清热除烦,百合清心安神,杏仁  
润肺止咳,枸杞滋肾补肝。共奏滋阴  
润燥、补虚安神之功,深层润养五脏六  
腑。尤其适合皮肤毛发干燥、肺阴亏  
虚咳嗽、夜晚燥热不眠的人群。因为  
银耳羹特别润补,所以痰湿重的人慎  
用。

### 体质四:肝火旺盛。

有的朋友可能会发现,人在生气  
发怒后特别容易咳嗽。这是因为经常  
生气的人,往往肝火较旺,肝火上犯于  
肺,中医叫“木火刑金”,除了咳嗽之  
外,还常伴有头晕、头痛、失眠等症  
状。收敛肝火,可以适当地多食些酸  
味食物,因为酸味入肝,有收敛平肝的  
作用。

青梅可以生津滋阴,敛肝润肺。  
市面上有一种紫苏梅饼,加入了另一  
种药食同源的中药紫苏,紫苏可以解  
表散寒、行气和胃、宽胸理气,还可解  
鱼蟹之毒。针对咳嗽、咽干、阴虚火旺  
体质者尤为适宜。紫苏和青梅,一散  
一收,有升又降,散寒又理气。正值螃  
蟹肥美的时节,食蟹时,配一点紫苏梅  
饼,还可以预防腹泻。

### [知识链接]

秋分时节,有一类蔬菜特别适合秋天吃!

秋分时节,气温逐渐变低,气候变得比较干燥,容易出现秋燥、便秘。在这个时节的饮食,依然要遵循合理膳食、均衡营养的总体原则,同时建议经常吃点山药等薯类食物。《中国居民膳食指南(2022)》建议:每天吃薯类50~100克。

### 薯类中的纤维素等有助于防治便秘

薯类包括红薯、马铃薯、山药、芋头等。  
薯类含有丰富的碳水化合物、胡萝卜素、维  
生素C、铁和钙,薯类中含有的纤维素、半纤维素  
和果胶等,有助于肠道蠕动,防治便秘。

研究显示,增加薯类的摄入可降低便秘的发病风险,可

以降低大便干硬、排便困难的发生率。

山药属于薯类,含有丰富的碳水化合物、多种维生素,包括胡萝卜素、维生素B1及B2、钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜等多种矿物质,还含有丰富的膳食纤维。



### 推荐几种山药的吃法

山药的吃法有多种,包括生吃、蒸、煮、炖、炒、炸等。从健康的角度考虑,建议多采用生吃及蒸、煮、炖的方式,少用炸的方式。因为经过油炸,会增加食物中能量的含量。

1. 生吃:洗净直接吃,看着白、吃着脆,也可以凉拌食用。

2. 蒸: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: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: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:可以单独清炒,也可以和木耳一起炒,一白一黑,对比鲜明,口感不错;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。

据《北京青年报》