合川日报
2022年12月23日 星期五 责编:阳琴 美编:邓舒月

全面学习宣传贯彻党的二十大精神 在新时代新征程为建设社会主义现代化新重庆而团结奋斗

（上接1版）要在打造内陆开放高地上跃上新台阶，提升内畅外联水平，强化门户枢纽支撑，更好在西部地区带头开放、带动开放。要在民主法治建设上提升新水平，积极发展全过程人民民主，巩固和发展最广泛的爱国统一战线，全面推进依法治市。要在增进民生福祉上取得新成效，强化就业优先政策，大力发展社会事业，积极推进共同富裕实践，健全为民办实事长效机制。要在建设新时代文化强市上开创新局面，建强学习宣传研究习近平新时代中国特色社会主义思想的重要阵地，培育新时代文明示范区，提供高品质精神文化服务，提升重庆文化影响力。要在坚持生态优先绿色发展上探索新路子，加快发展方式绿色转型，深入推进环境污染防治，提升生态系统多样性、稳定性、持续性，积极稳妥推进碳达峰碳中和。要在主动化解矛盾风险、维护国家安全和社会稳定上彰显新担当，增强维护国家安全能力，有效防范化解重大经济金融风险，提高公共安全治理水平，加强和创新社会治理。要在从严管党治党上展示新作为，深入推进新时代党的建设新的伟大工程，加强党的全面领导，提高党的建设质量，持之以恒推进全面从严治党，持续涵养风清气正的政治生态。

全会强调，学习宣传贯彻党的二十大精神是当前和今后一个时期的首要政治任务。一分部署，九分落实。全市上下要始终牢记习近平总书记殷殷嘱托，着眼推进治理体系和治理能力现代化，聚焦加强和改善党的领导，对理念、方法、机制进行全方位、系统性、重塑性变革，始终保持奋进者姿态、创造性张力，以科学理念方法和有效机制载体抓好落实，更好推动党的二十大精神在重庆开花结果。要提高政治“三力”，永葆绝对忠诚，坚决拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，持续学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想，切实加强党的全面领导，深入推进全面从严治党，把党的二十大精神贯彻好，用严明的政治纪律和政治规矩保障党的二十大各项部署落实。要创新理念，树立整体智治、聚焦特色、抓纲带目、闭环落实和有为政府、有效市场等思维，冲破因循守旧的条条、破除惯性思维的框框、摆脱墨守成规的约束，特别是新官要理旧账，提高政府的执行力和公信力，以推动工作的新路径开创事业的新局面。要创新方法，注重对标对表、实干争先，注重问题导向、改革破题，注重细化量化、层层放大，注重专班推进、高效协同，注重持续改进、迭代升级，努力争取发展主动权。要创新机制，建立区县委书记和部门一把手例会、争先创优赛马比拼、服务基层服务企业服务群众、领导班子运行评估和群众口碑评价、最佳实践分析和典型问题案例复盘等机制，确保各项工作有序有效运转。

全会充分肯定过去一年市委常委会的工作。全会认为，市委深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面落实党中央决策部署，团结带领全市广大党员干部群众真抓实干、埋头苦干，推动各项事业取得新进展新成效。集中精力抓了全力做好迎接党的二十大胜利召开、深入学习宣传贯彻党的二十大精神各项工作，成功召开中国共产党重庆市第六次代表大会，高效统筹疫情防控和经济社会发展3件大事；重点做了着力推动高质量发展，坚定不移深化改革开放，深入推动成渝地区双城经济圈建设，持续加强生态文明建设，努力创造高品质生活，统筹做好宣传思想、民主法治和安全稳定工作，深化全面从严治党7个方面工作。这些成绩的取得，最根本在于有习近平总书记作为党中央的核心、全党的核心掌舵领航，在于有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引，也有赖于全市广大干部群众的团结奋斗。

全会强调，要切实做好岁末年初各项工作。科学有序抓好疫情防控，强化综合研判，注重精准施策，着力防重症、强能力、控风险、促发展。推动经济稳中提质，全力抓项目扩投资促消费，关心困难群众生活，抓好重点群体就业，兜牢基本民生底线。切实维护社会大局稳定，严格落实安全生产责任制，加快推进市域社会治理现代化，深化矛盾纠纷排查化解，确保人民群众生命财产安全。提前谋划好明年工作，对标对表中央部署要求，找准谋深有效抓手载体，确保明年各项工作开好局、起好步。

全会号召，新征程已经开启，新蓝图催人奋进。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面学习贯彻落实党的二十大精神，坚定信心、同心同德，苦干实干、砥砺奋进，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴贡献更大力量。

我市在全国政协任职的正部级领导同志，正部级离退休老同志，不是市委委员的市领导，各区县、市级各部门、各单位、企业、高校主要负责同志，各民主党派市委会主委、市工商联主席，党的二十大代表和市第六次党代会代表等列席会议。

中国共产党重庆市第六届委员会第二次全体会议决议

（上接1版）

全会强调，要对标落实党的二十大战略部署，全面建设社会主义现代化新重庆。新时代新征程新重庆这一主题主线，锚定了重庆发展新的历史方位，要以时不我待、只争朝夕的责任感和使命感，拥抱新时代、奋进新征程、建设新重庆。建设现代化新重庆，需要把握五个方面的重要内涵。一是“新”在全面贯彻落实习近平总书记殷殷嘱托上取得的新成效。要沿着总书记指引的方向坚定前行，一以贯之贯彻落实好总书记对重庆作出的系列重要指示要求，在思想上不断深化新的认识，在实践中不断取得新的更大成果。二是“新”在以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴进程中作出的新贡献。要勇担时代重任，发挥重庆优势，努力在西部地区现代化进程中走在前列、作出示范。三是“新”在国家高质量发展版图中争创的新地位。要坚定贯彻新发展理念，积极服务和融入构建新发展格局，加快打造带动全国高质量发展的重要增长极。四是“新”在人民群众对更加幸福美好生活有实实在在的新感受。要在高质量发展中扎实推进共同富裕，全面提升人民群众的获得感、幸福感、安全感、认同感。五是“新”在深入推进新时代党的建设新的伟大工程中展现的新气象。要高水平推进以党的自我革命引领社会革命的市域实践，把全市各级党组织和党员干部队伍锻造得更加坚强有力。

全会强调，要牢记习近平总书记殷殷嘱托，明确全面建设社会主义现代化新重庆的奋斗目标。习近平总书记高度重视重庆发展，对重庆工作作出系列重要指示批示，要求我们营造良好政治生态，坚持“两点”定位，实现“两地”“两高”目标，发挥“三个作用”，推动成渝地区双城经济圈建设，加快建设西部陆海新通道，为我们提供了政治指引、根本遵循、动力之源。按照党的二十大部署要求，对标习近平总书记殷殷嘱托，我市现代化建设总的目标安排：从现在起到二〇三五年，在高质量发展中基本实现社会主义现代化目标，共同富裕取得更多实质性进展；从二〇三五年到本世纪中叶，全面建成社会主义现代化强市，全面建设共同富裕美好社会。未来五年的主要目标任务：全面落实党中央确定的各项战略部署，经济实力显著提升，科教实力显著提升，城市综合实力显著提升，生态文明建设水平显著提升，社会治理水平显著提升，人民生活水平显著提升，全面建设社会主义现代化新重庆。

全会强调，全市上下要紧扣现代化新重庆建设目标，系统谋划重大举措、重大改革、重大政策、工作机制，打造更多具有重庆辨识度的有形载体、有效抓手，取得新的突破性进展，形成更多标志性成果，实现整体性跃升。着力推动成渝地区双城经济圈建设，全面增强中心城区发展能级和综合竞争力，培育发展现代化都市圈，辐射带动全域发展，推动“双城”合作、“双核”联建走深走实。着力扩大有效需求，全面促进消费提质扩容，优化和拓展投资，积极开拓国内外市场。着力构建现代化产业体系，把制造业高质量发展放到更加突出的位置，加快培育壮大数字经济，构建优质高效的服务业新体系。着力推进以数字化变革为引领的全面深化改革，建设数字政府，培育数字社会，健全数据管理体制机制，推动数字化改革向各领域各方面延伸。着力推进科教兴市、人才强市建设，以科技创新赋能产业发展，办好人民满意的教育，加快建设国家吸引和集聚人才平台。着力建设内陆开放高地，加快建设西部陆海新通道，打造“一带一路”战略枢纽，稳步扩大制度型开放，实施自贸试验区提升战略，打造高质量外资集聚地，建设中西部国际交往中心。着力打造国际一流营商环境，提升政务环境，提升法治环境，提升市场环境，提升创新环境，提升要素保障环境。着力推动国资国企高质量发展，深入推进国资国企改革发展，加快存量资产盘活利用，大力提升国资监管水平，加强央地国企合作。着力促进民营经济健康发展，严格执行产权保护制度，实施民营企业“龙头引领”行动，大力培育创新型民营企业，建立民营企业全周期全方位赋能机制，全面构建亲清政商关系。着力促进“一区两群”协调发展，大力实施城市更新提升行动，深入推进以县城为重要载体的城镇化建设，推动渝东北三峡库区城镇群生态优先、绿色发展，推进渝东南武陵山区城镇群文旅融合、城乡协同发展，打造“一区两群”区县协同发展升级版。着力推动乡村全面振兴，坚决守住“三条底线”，大力实施“四千行动”，切实增强关键支撑，全面深化农村改革。着力发展全过程人民民主，加强人民当家作主制度保障，充分发挥人民政协专门协商机构作用，积极发展基层民主，巩固和发展最广泛的爱国统一战线。着力推动全面依法治市，高质量做好地方立法工作，推进依法行政，严格公正司法，加快建设法治社会。着力保障和改善民生，完善收入分配机制，促进高质量充分就业，织密织牢社会保障网，实施健康中国重庆行动。着力推进文化强市建设，完善意识形态工作体系，推动社会主义核心价值观融入新重庆建设，推进文明新风满巴渝，繁荣文化事业、振兴文化产业，讲好中国故事、传播重庆声音。着力打造山清水秀美丽之地，大力推动发展方式绿色转型，深入打好污染防治攻坚战，全面提升生态系统多样性、稳定性、持续性，积极稳妥推进碳达峰碳中和，全面激发生态文明建设活力。着力防范化解重大风险，防范化解好房地产风险，防范化解好金融风险，防范化解好地方政府债务风险。着力维护国家安全和社会稳定，增强维护国家安全能力，提升安全生产和自然灾害防御能力，完善社会治理体系。着力推进以党的自我革命引领社会革命的市域实践，健全党的全面领导体系，提升新时代党建质量，坚定不移推进全面从严治党。

会议强调，要建立健全全面学习、全面把握、全面落实长效机制，确保党的二十大目标任务落地落实。持续抓好学习宣传，深入打好学习宣传贯彻组合拳，按照“五个牢牢把握”“三个全面”“九个深刻领会”“七个聚焦”等要求，持续兴起学习宣传贯彻党的二十大精神热潮。建立全面落实机制，构建清单化闭环管理机制，把党的二十大战略部署同习近平总书记对重庆提出的系列重要指示要求结合起来，同市第六次党代会目标任务贯通起来，逐条逐项细化分解，谋划配套目标体系、工作体系、政策体系、评价体系，做好各项决策部署的承接落地。大兴团结奋斗、实干争先之风，大力弘扬伟大建党精神和红岩精神，充分激发全市人民主动性积极性创造性，把党的二十大战略部署转化为全民自觉和共同行动，凝聚团结奋斗合力，共同推进全面建设社会主义现代化新重庆各项事业。

全会充分肯定了过去一年市委常委会的工作。一致认为，市委常委会深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面落实党中央决策部署，高效统筹疫情防控和经济社会发展，统筹发展和安全，团结带领全市广大党员干部群众真抓实干、埋头苦干，集中精力抓了全力做好迎接党的二十大胜利召开、深入学习宣传贯彻党的二十大精神各项工作，成功召开中国共产党重庆市第六次代表大会，高效统筹疫情防控和经济社会发展3件大事；重点做了着力推动高质量发展，坚定不移深化改革开放，深入推动成渝地区双城经济圈建设，持续加强生态文明建设，努力创造高品质生活，统筹做好宣传思想、民主法治和安全稳定工作，深化全面从严治党7个方面工作，推动各项事业取得新进展新成效。这些成绩的取得，最根本在于有习近平总书记作为党中央的核心、全党的核心掌舵领航，在于有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引，也有赖于全市广大干部群众的团结奋斗。

全会号召，全市各级党组织和广大党员干部要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面学习贯彻落实党的二十大精神，坚定信心、同心同德，苦干实干、砥砺奋进，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴贡献更大力量。

我区秋马铃薯喜获丰收 平均亩产2000斤

本报讯（记者 **李文静** 摄影报道）“平均亩产超2000斤！不错！”近日，在龙市镇钵耳村7组，当工作人员计算出种植的秋马铃薯亩产量时，我区粮油产业首席专家、区农技站站长刘帮银兴奋地喊出了声。

今年夏季，我区大春粮食作物水稻和红苕均因不同程度的旱灾造成减产，对全年粮食安全造成了一定影响。为挽回因旱情造成的大春粮食损失，圆满完成粮食安全目标任务，区委区政府高度重视，按照“大春损失晚秋补”的工作思路，抢抓时节推动晚秋粮食扩面增量，力争实现全年粮食稳产增产。

秋粮种什么？怎么种？怎样才能保证全年粮食稳产增产？在认真分析全区当前粮食生产形势，结合我区具体种植环境，区农业农村委将目标定在了秋马铃薯上。“马铃薯是粮食作物中的重要一员。我区一直有种植春马铃薯的习惯，但秋马铃薯种植较少。此次选择的品种是‘荷兰15’。它主要特点是极早熟，从出苗到成熟只需60天左右，非常适合我区当前的情况。而且，这个品种耐贮藏，淀粉含量高，口感好，商品性极高。”刘帮银介绍道。

随后，6500余吨种子、900余吨专用配方肥料、8.5万余亩套晚疫病防治专用药物等秋马铃薯种植所需的物质迅速组织到位；区农业农村委的9名技术骨干分3组分片区对接开展技术指导，同时，各镇街150余名干部深入生产一线，帮助种植大户和农户联系耕地机、施肥机、播种机等，抢在秋雨之前完成了土地翻耕，及时完成了秋马铃薯种植前全部准备工作。

9月6日，全区秋马铃薯生产现场培训会在龙市镇钵耳村召开。会后，各镇街通过村集体经济合作社、种植大户等带头，成片建立100亩以上秋马铃薯高产示范片33个，示范规模达5000亩。区农业农村委的技术人员通过秋马铃薯和榨菜间作、秋马铃薯和油菜套作、秋马铃薯净作等栽培模式全面推广高厢起垄、测土配方施肥等技术，切实将种植、施肥、防病等技术落实到田间地头，确保良种良法到位，实现秋种马铃薯省工节本、增产增收。

钱塘镇大油村党支部书记王兴毅给记者算了一笔账。今年该村村集体通过流转土地，种植了秋马铃薯300亩，预计总收益在60万元左右。除去所有开支，村集体净收益在10万元左右。“短短几十天，既给农民增加了收入，又壮大了村集体的‘腰包’，还补上了大春的粮食损失，可以说是一举多得。”王兴毅说。

村民展示收获的秋马铃薯

据了解，今年全区累计推广种植秋马铃薯3万余亩，总产量预计在3万余吨，这为全区粮食增产和粮食安全目标任务完成做出了积极的贡献。

区生态环境局

开展大气污染防治宣传 提升群众环境保护意识

本报讯（记者 **刘亚春**）12月21日，区生态环境局联合南津街街道东津沱社区开展大气污染防治宣传活动，普及大气污染防治知识，增强辖区居民的环境保护意识，进一步改善辖区空气质量。

“冬春气候寒冷干燥，大气扩散条件差，焚烧秸秆、农业生产垃圾，和露天烟熏腊制品等行为不但危害人体健康、污染空气，还极易引发火灾……”活动中，来自区生态环境局的志愿者为居民们介绍了我区整治农业固体废物露天焚烧活动相关情况，仔细讲解了农业固体废物的种类，焚烧农业固体废物的危害和焚烧秸秆是违法行为等相关知识，希望广大群众以实际行动保护我们的蓝天白云。

活动中，来自区生态环境局和东津沱社区的志愿者还向居民们发放了我区冬春季整治农业固体废物露天焚烧活动宣传单。“今天听了志愿者的讲解，了解到了许多大气污染防治的知识，感觉很有收获。”东津沱社区居民胡交流深有感触地表示，保护环境人人有责，自己将在今后的生活中带头做到不焚烧秸秆、垃圾等固体废物，同时对身边的亲友做好宣传劝导，带动更多的人参与到大气污染防治活动中。

2023年全国公共就业服务专项活动有这些安排

新华社北京电（记者 **姜琳**）近日，人力资源社会保障部近日印发通知，部署开展2023年全国公共就业服务专项活动，为劳动者求职就业和用人单位招聘用工搭建平台，扎实做好稳就业工作。

通知要求，2023年1月至3月，组织春风行动暨就业援助月，集中为农村劳动力、困难人员提供就业帮扶；4月，组织民营企业招聘月，支持民营企业吸纳重点群体就业；5月至8月，开展百日千万网络招聘专项行动，搭建全国统一、多方联动的网络招聘平台，助力稳就业保就业；7月至12月，实施离校未就业高校毕业生服务攻坚行动，向未就业毕业生和失业青年提供政策落实、权益保护、困难帮扶系列服务；10月至11月，面向民营企业、中小企业开展金秋招聘月，帮助企业解决招工稳岗难题，促进人岗对接，同时打造“职引未来”青年就业服务品牌，开展系列活动；3月至5月和9月至11月，组织职引未来——大中城市联合招聘高校毕业生专场活动，为高校毕业生求职择业和用人单位招聘人才提供服务；11月下旬至12月上旬，开展职引未来——全国人力资源市场高校毕业生就业服务周，发动各类人力资源服务机构，向2024届高校毕业生、往届有就业意愿的离校未就业高校毕业生及“三支一扶”计划等基层服务项目期满未就业人员提供市场化就业服务；2023年9月至2024年6月，面向西藏、青海、新疆和四川、云南、甘肃涉藏州县未就业高校毕业生、2024届高校毕业生，组织职引未来——中央企业面向西藏青海新疆高校毕业生专场招聘活动。

通知强调，要加强组织领导，动员社会各方面力量，充分利用线上服务，有序组织线下活动，加强信息审核，做好安全保障。

晚睡晚起睡满8小时 算不算熬夜？

对于睡觉这件事，基本分为两大派，一个是以父母为首的“早睡早起派”，一个是以年轻人为主的“晚睡不起派”。

每当休息日来临，两派势力就会发生“冲突”，不少人萌生了这样一个问题：“晚睡晚起派”到底算不算熬夜呢？

睡眠有最佳睡眠时长很多人都知道，那这个时长是否有固定的时间限制呢？比如同样都是睡够8小时，有人就觉得两点睡十点起比十一点睡七点起要快乐得多。

严格来说，坚持晚睡晚起的确不算熬夜，但作为“社会人”的我们很难做到，毕竟太阳公公不会陪着我们一起“倒时差”。

影响睡眠的两个关键因素是“要规律”和“要睡够”。同样睡8小时，早睡早起更符合人体的生物节律；而晚睡晚起可能造成生物节律紊乱。一般来说，人体从21点后褪黑色素开始分泌，我们最好遵循生物节律，从21~23点开始读读书或听音乐，放松身心，进入睡眠的准备状态。

先熬夜再补觉并不可取，还是根据真正的时区乖乖睡觉吧。

据央视新闻报道，《中国睡眠研究报告（2022）》于3月18日发布。报告显示，过去10年国人的入睡时间晚了两个多小时，睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时，据调查，仅35%国人睡够8小时。

其中，新手妈妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。影响睡眠时长的因素分别是：看手机或上网导致睡眠拖延，工作或学习时长挤占了睡眠时间，以及失眠等睡眠障碍。

对此，专家建议大家应该在晚上10点到11点睡觉，最晚不要超过晚上12点，睡眠时间最好能维持在7到8个小时。

睡醒以后，精神状态饱满的话，就说明睡眠是健康的。

专家表示，解决这些问题的话，一方面要保持一个良好的精神状态，情绪要乐观。另外一方面就是生活要相对规律。

熬了夜该怎么补？

①第二天中午或周末补觉，建议分次、分时间段去补，集中疯狂补觉更打乱生物钟；

②泡澡、泡脚，做一些头部按摩帮助睡眠；

③喝牛奶，有助于安神；

④尽量10点入睡，减少熬夜损失。

（区科协供稿）

三江科普
健康知识
合川区科协 合川区融媒体中心 合川区新时代文明实践科技与科普服务分中心 联办