

坚持破和立的辩证统一

——学习习近平总书记在省部级主要领导干部专题研讨班开班式重要讲话精神系列述评之五

“要坚持破和立的辩证统一，破立并举、先立后破，该立的积极主动立起来，该破的在立的基础上及时破，在破立统一中实现改革蹄疾步稳。”

在省部级主要领导干部学习贯彻党的二十届三中全会精神专题研讨班开班式上，习近平总书记聚焦改革方法论，深刻阐释了“破”与“立”的辩证关系。

以制度建设为主线，以科学方法推进改革，在破立统一中谋定后动、循序渐进，进一步全面深化改革必将不断打开发展新天地。

有破有立，改革得其法 则事半功倍

截至目前，全国97个人口小县机构改革全面完成——近期一则消息，披露了地方机构改革的新进展，为优化县域机构设置进一步探索了有效路径。

精简行政机构，转变优化职责，既把“块”切好，又把“条”理顺。深化党和国家机构改革，正是进一步全面深化改革中统筹破立关系的鲜明写照。

“破”与“立”，蕴含着革故鼎新的发展之道。“破立并举、先立后破”是中国实现经济快速发展和社会长期稳定“两个奇迹”的一条重要经验，是“稳中求进”这一党中央治国理政重要原则的内在逻辑，也是对改革规律和改革方略的深刻揭示。

万物得其本者生，百事得其道者成。新中国成立后，破立结合、循序渐进，稳步推进社会主义改造，建立起社会主义基本经济制度。

改革开放之初，边破边立、先行先试，改革从农村到城市，从沿海到内地，由局部到整体新次铺开。

党的十八大以来，破立并举、先立后破，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，一系列深化改革的举措推动许多领域实现历史性变革、系统性重塑、整体性重构，开创了我国改革开放新局面。

当前，进一步全面深化改革已经进入攻坚期和深水区，无论深度还是广度都比过去要求更高，各种利益的平衡、关系的协调难度更大，考验着改革者的智慧、勇气和担当。

“改革有破有立，得其法则事半功倍，不得法则事倍功半甚至产生负作用。”习近平总书记对于改革方法论有着深刻思考——

谈及搞好机构改革组织实施工作时，强调要继续运用好“坚持不立不破先立后破”等宝贵经验；

论述改革与法治关系时，明确指出“凡属重大改革都要于法有据”“不能让一些过时的法律条款成为改革的‘绊马索’”；

针对结构调整，鲜明提出“腾笼不是空笼，要先立后破，还要研究‘新鸟’进笼‘老鸟’去哪”；

部署产业发展时，特别强调发展新质生产力“不是要忽视、放弃传统产业”，要

遵循“先立后破、因地制宜、分类指导”原则……

党的十八大以来，立新发展格局，破传统发展路径依赖；立新发展理念，破“唯GDP论”；立供给侧结构性改革，破供需结构性失衡；立城乡融合发展之制，破城乡二元结构之弊；立清风正气，破“四风”顽疾；立公正高效权威的中国特色社会主义司法制度，破影响司法公正之弊……

破不是改弦易张，立也不是另起炉灶。

“改什么、怎么改必须以是否符合完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的总目标为根本尺度”“该改的坚决改，不该改的不改”……习近平总书记深刻阐明了全面深化改革的底线原则。

坚持党的全面领导、坚持马克思主义、坚持中国特色社会主义道路、坚持人民民主专政不动摇，通过改革让制度优势更充分地转化为治理效能、更好服务提升民生福祉，是“先立后破”的应有之义。

从夯基垒台、立柱架梁到全面推进、积厚成势，再到系统集成、协同高效，在统筹破与立中进一步全面深化改革，中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，国家治理体系和治理能力现代化水平明显提高。

把握节奏，推动进一步 全面深化改革蹄疾步稳

岱海之滨，波光潋滟；苏木山上，层林尽染。作为中国铁合金产量最大的地级市，内蒙古乌兰察布铁合金产业的底色由“黑”变“绿”，一幅山川秀美的生态画卷徐徐展开。

“绿色转型是一个过程，不是一蹴而就的事情。要先立后破，而不能未立先破。”2022年3月的全国两会上，习近平总书记在内蒙古代表团参加审议时强调。

“不能把手里吃饭的家伙先扔了，结果新的吃饭家伙还没拿到手，这不行。”习近平总书记以形象的比喻，对如何处理好破立关系进行了生动诠释。

先立后破，立是目的，为破打下坚实基础——

立起基础性、先导性作用，该立的要积极主动立起来。

智能车间的控制大屏上，跳跃着生产环节的实时数据……在江苏江阴，兴澄特钢颠覆了人们对传统炼钢厂“傻大黑粗”的印象。

把新产业立起来，以数字化的新产业带动传统产业转型升级，成为越来越多企业的选择。

“发展新质生产力不是忽视、放弃传统产业，要防止一哄而上、泡沫化，也不要搞一种模式”……新质生产力的发展必然要经历较长过程，一旦旧的破了，新的立得不够，经济就会面临难以承受的压力。

发展新质生产力要正确处理“先立”与“后破”的关系。立得住，才能破得好。

以破促立，破是手段，为立打开更大空间——

破是为了更好地立，该破的要在立的基础上及时破，坚决破、彻底破。

今年8月，全国首个全链条公平竞争审查系统在湖北上线，为经营主体营造公平透明的市场环境，更大力度服务全国统一大市场建设。

11月6日，习近平总书记在湖北考察时强调，抓好重点领域和关键环节改革，全面融入全国统一大市场建设，构建更加公平、更有活力的市场环境。

清理废除含有地方保护、市场分割等妨碍统一市场和公平竞争的政策；实行统一的市场准入制度；打造统一的要素和资源市场……通过破除阻碍国内大循环的各种体制机制障碍，在以破促立中推进全国统一大市场建设，为构建新发展格局提供强大支撑。

加大对发展堵点、卡点、痛点的“破”，为“立”开辟道路、清除障碍、创造条件，才能为新的的发展打开广阔天地。

破立并举，把握节奏，蹄疾步稳推进改革——

在中国这样一个拥有14亿多人口的国家深化改革绝非易事。破立并举，关键靠统筹，要在平穩中。

从190条缩减至27条——我国首个自贸试验区上海自贸试验区外商投资准入负面清单如今实现大幅“瘦身”。

大胆探索，先行先试。目前，全国22个自贸试验区累计开展3500余项改革试点，推动更多经验在全国落地生根。

“各项改革举措都要充分论证、精心设计，深入开展风险评估，把握好时度效”，习近平总书记深刻指出。

顶层设计和摸着石头过河结合，已成为新时代全面深化改革的鲜明特征之一。

无论是提升产业链供应链韧性和安全水平，还是防范化解金融风险，抑或是确保粮食和能源安全，无不要在改革中把握节奏，把控风险，稳步推进。

全面深化改革是一项系统工程，牵一发而动全身。把握好时度效，谋定后动、循序渐进，才能在破立统一中实现改革蹄疾步稳。

狠抓落实，打开改革发展新天地

健全社会保障体系，完善要素市场制度和规则，深化国资国企改革，向民营企业进一步开放国家重大科研基础设施……翻开党的二十届三中全会《决定》，“健全”“完善”“深化”等高频词令人印象深刻。

《决定》提出的300多项重要改革举措，以制度建设为主线，有对过去改革举措的完善提升，也有根据实践需要和试点探索新提出的改革举措。

到2029年新中国成立80周年时，完成《决定》提出的改革任务，是路线图，也是军令状。

必须坚持以人民为中心，在破与立中找准改革突破口——

教育体制改革，事关千家万户。今年秋季开学季，不少地方中小学课间休息时间由10分钟延长至15分钟；越来越多企业通过与技工院校等方面合作，加大培养高技能人才……

破除“唯分数、唯升学、唯文凭、唯论文、唯帽子”的顽瘴痼疾，推动义务教育均衡发展，减轻中小学生课业负担，构建现代职业教育体系，建设现代大学制度……

在破立统一中，育人方式、办学模式、管理体制等教育改革取得新进展。

从就业、教育、收入分配、社会保障，到医疗卫生、养老托幼、公共文化、生态环境，瞄准人民日益增长的美好生活需要，深化民生改革还有许多“硬骨头”要啃。

从人民的整体利益、根本利益、长远利益出发谋划和推进改革，才能让“立”的成果得到群众拥护，让“破”的成效为群众称快。

必须坚持问题导向，在破与立中以重点推进带动整体跃升——

今年9月6日，我国第二条民营控股高铁——杭温高铁开通运营。民间资本参与重大项目建设步伐提速。

制定民营经济促进法；加强产权保护；清理和废除妨碍全国统一市场和公平竞争的各种规定和做法……统筹破与立，党的二十届三中全会《决定》对构建高水平社会主义市场经济体制作出一系列部署。

进一步全面深化改革的重点依然是深化经济体制改革。处理好政府和市场的关系，是经济体制改革的核心问题。牵住“牛鼻子”，就能以重点带动全局。

抓住主要矛盾，以经济体制改革为牵引，协同推进政治、文化、社会、生态文明等领域改革，实现改革由局部探索、破冰突围到系统集成、全面深化的转变，才能形成推进中国式现代化的总体效应。

必须坚持以系统观念，在破与立中以协同发展形成改革合力——

源起上海松江，串起江苏苏州、浙江嘉兴、安徽宣城等九城科技“朋友圈”，长三角G60科创走廊的科创氛围日益浓厚。

自2018年至2023年，这里的高新技术企业数量占全国比重从1/12上升到1/7。在长三角一体化战略推动下，这条科创走廊成为破除市场要素流动堵点、推动跨区域协同创新的典型案例。

不谋全局者，不足谋一域。

打破行政区域规划限制，树立一体化发展意识，区域协同发展加速推进。京津冀、长三角、粤港澳大湾区高质量发展动力源作用日益增强，长江、黄河两条母亲河走上生态优先、绿色发展道路，区域发展活力不断释放。

进一步全面深化改革，把握破与立的方法论，做到在狠抓落实中不驰于空想、不骛于虚声，在推进高质量发展中踏石留印、抓铁有痕。

新华社北京11月14日电



这是在珠海航展上展示的亿航EH216-S无人驾驶载人航空器（11月13日报）。第十五届中国国际航空航天博览会专门设立低空经济馆，全方位展示低空经济相关企业及应用场景。新华社

天舟八号货运飞船任务 完成发射前最后一次全区合练 将于近日择机发射

新华社海南文昌11月14日电 记者14日从文昌卫星发射中心获悉，天舟八号货运飞船任务于13日组织了发射前系统间全区合练，目前各系统已经做好发射前的准备工作。

这次全区合练是除点火发射外，参试系统最多、最全的一次综合模拟演练，也是发射前的最后一次合练。

根据计划，天舟八号货运飞船将于近日择机发射，这是台风“摩羯”之后文昌航天发射场执行的首次发射。连日来，发射场全体航天工作者叫响“搏风雨众志成城、送天舟立新功”的战斗口号，以“严肃认真、周到细致、稳妥可靠、万无一失”的严谨态度，全力铆在一线、加班加点，把台风对

任务的影响降到最低。目前，已经组织完成了天舟八号货运飞船技术区测试、加注，长征七号运载火箭垂直总装测试、飞船联合测试、组合体垂直转运等工作。合练中，参试各系统严密组织、密切配合，确保各项程序有条不紊进行。

这次发射天舟八号货运飞船的是长征七号遥九运载火箭。经过前8次发射，长征七号运载火箭的可靠性持续提升，测试发射流程持续优化，目前火箭、飞船及发射场各系统状态良好。

文昌航天发射场隶属西昌卫星发射中心，具有纬度低、射向范围宽、运载效能高、运输限制少、落区安全性好等特点，是我国唯一的濒海发射场。

让中秘友好之船扬帆远航

（上接第一版）比如，秘鲁出土的印加人金面具同中国三星堆的黄金面具如出一辙。马丘比丘古城祭台上有一块“拴日石”，印加人通过日影变化，确定季节、编制日历，这同中国古代的日晷异曲同工。中国古蜀先民以展翅飞翔的太阳神鸟表达对太阳和太阳神的崇拜，这同印加文明一般无二，都体现出对光明的向往。去年以来，“何以文明”全球巡展走进秘鲁，“印加天路”安第斯文化展、“印加人和帝国四方之地”等展览来到中国，受到两国民众热烈欢迎。近日，双方在秘鲁举办“太阳之光：古蜀文明与印加文明互鉴展”，欢迎大家前去参观，相信一定能够找到更多中秘文明交相辉映之处。

这份情谊深化于互利共赢的合作。秘鲁是最早同新中国建交的拉美国家之一。半个多世纪以来，中秘关系始终稳步前行，特别是2013年建立全面战略伙伴关系以来，双边关系不断深化，务实合作成果丰硕，惠及两国人民。新冠疫情期间，中国向秘鲁派遣医疗专家组，尽己所能向秘鲁提供疫苗和抗疫物资，以实际行动证明，中国是关键时刻值得秘鲁信赖的朋友。秘鲁是首个同中国签署一揽子自由贸易协定的拉美国家、最早加入共建“一带一路”倡议的拉美国家之一。中国已经连续10年成为秘鲁最大贸易伙伴和最大出口市场，去年秘鲁对华出口额占秘鲁出口总额的36%。中资企业在秘鲁投资存量约300亿美元。中资企业投资的拉斯邦巴斯铜矿项目产值约占秘鲁国内生产总值的1%，创造了上万个就业岗位。中资企业承建的通贝斯大区加里多医院惠及逾10万居民，利马三大区水务项目建成后将解决40余万秘鲁人民生活用水问题。

中国古语说：“治国有常，而利民为本。”秘鲁谚语说：“人民的声音就是上天的声音。”让人民过上更美好生活是我们两国的共同追求。我们要弘扬中秘传统友谊，拓展深化各领域互利合作，赋予其新时代的內涵。今年7月，中国共产党二十届三中全会成功召开，对进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出系统部署，这为包括秘鲁在内的世界各国提供了新机遇，为中秘互利合作开辟了新的广阔前景。

这次访问期间，我将和博鲁阿尔特总统以视频方式共同出席钱凯港开港仪式。钱凯港是中秘共建“一带一路”重要项目，也是南美首个智慧港口。钱凯港一期工程可将秘鲁到中国的海运时间缩短至23天，节约20%以上的物流成本，每年为秘鲁带来45亿美元收入，创造8000多个直接就

业岗位。钱凯港的建成有助于秘鲁构建从沿海到内陆、从秘鲁到拉美和加勒比其他国家的立体、多元、高效互联互通格局，打造以钱凯港为起点的“新时代的印加古道”，带动拉美和加勒比地区整体发展和一体化建设。港口项目部还建立动物救助站，主动肩负起救助企鹅、海豹、鸟类的社会责任，改善湿地、海滩、生物栖息地的环境状况。我们要共同把钱凯港建设好、经营好，使“从钱凯到上海”真正成为促进中秘和中拉共同发展的繁荣之路。中方也愿继续在秘鲁实施“小而美”民生合作项目，推动开设鲁班工坊、中文工坊，加强两国职业教育合作，鼓励中资企业为当地创造更多就业岗位，履行好社会责任，让“老乡”情谊更加真实可感。

我们要担起文明互鉴时代责任，加强在文化艺术、教育、科研、旅游、青年、文化遗产保护、考古等领域交流合作，采取更多措施便利两国人员往来，进一步夯实双边关系发展社会民意基础。密切两国在文明古国论坛机制内合作，探讨构建全球文明对话合作网络，支持各国文明交流互鉴，让世界不同文明如同中国九寨沟的五彩池和秘鲁马拉斯的梯田，虽色彩斑斓、形状各异，但交相辉映、相得益彰，为人类文明进步作出更大贡献。

继2008年、2016年两次成功举办亚太经合组织领导人非正式会议后，秘鲁将第三次主办这一重要会议。3次会议的主题从“亚太发展的新承诺”，到“高质量增长和人类发展”，再到今年的“赋能、包容、增长”，充分展现出秘鲁推动建设开放型亚太经济、促进世界经济增长的坚强决心，有力发出开放包容、合作共赢的“利马声音”。中方坚定支持秘鲁办会，愿同秘方密切配合，推动会议取得积极成果，在亚太合作中留下新的“利马印记”，为推动构建亚太命运共同体作出新贡献。

当前，世界百年变局加速演进，人类社会又一次站在历史的十字路口。秘鲁纳斯卡文明的巨大壁画，身在其中者迷，唯有居高者方能窥其全貌。中国也有诗云，“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层”。中方愿同秘方一道，坚持登高望远，从历史长周期把握世界大势，践行真正的多边主义，推动平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化，共同落实好全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，携手构建人类命运共同体。

拉美朋友常说，“没有勇气的人，永远不会攀山渡海”。站在新的历史起点上，中方愿同秘鲁朋友一道，同心所向，跨越山海，驾驶中秘友好之船驶向更加美好的未来！

全球最大变质岩油田 一期项目陆地建造完工

11月14日，在山东青岛，工人在渤中26-6油田一期开发项目中心平台装船作业现场巡检。

当日，全球最大变质岩油田渤中26-6油田一期开发项目中心平台在山东青岛完成装船作业，后续将赴渤海南部海域，进入海上安装和联调阶段，这标志着该项目陆地建造完工。

渤中26-6油田位于渤海南部海域，距离天津市约170公里，平均水深约22米。2024年新增油气探明地质储量超4000万立方米后，该油田累计探明地质储量突破2亿立方米，成为全球最大的变质岩油田。新华社



年轻人需警惕糖尿病风险

别让“甜蜜炸弹”在生活中引爆

新华社西宁11月14日电 “没事就躺着”“报复性熬夜”“奶茶自由”……这些行为在年轻人群中司空见惯，但长此以往可能会增加身体负担，还需警惕糖尿病这一类慢性病找上门来。

糖尿病是影响我国居民健康质量的四大慢性病之一，11月14日是联合国糖尿病日，专家提醒，健康的饮食习惯和生活方式是降低糖尿病患病风险的关键。

专家提到，糖尿病确实呈现出年轻化的趋势，这主要与年轻人的生活方式、所处环境以及自身心理因素密切相关。“很多年轻人一天会喝好几杯奶茶，一杯奶茶的含糖量可能就超出人体一天所需糖分的好几倍。长期如此，可能会导致胰岛

素分泌异常和胰岛素抵抗，增加糖尿病患病风险。”何煜璋说。

舒缓生活压力对于降低患病风险也有很大帮助。长期处于高压状态下，身体会分泌皮质醇等激素，这些激素会干扰胰岛素的正常作用。专家提醒，年轻人面对激烈的社会竞争和来自工作、学习、生活等方面的压力，需要及时减压，合理发泄，保持心情舒畅。

虽然大多数年轻人对于糖尿病有一定认知，但许多人对于糖尿病前期尚未引起重

视。据青海省人民医院内分泌科主任医师宋康介绍，可以在前期通过生活方式干预和医学干预来预防糖尿病的发生。

在确诊糖尿病前期后，患者应积极改变饮食习惯，控制热量摄入，保持膳食均衡；同时，还需要加强锻炼，重视体重管理，增加日常的热量消耗，提高基础代谢率，这些生活方式都有利于血糖保持稳定。“这不仅对前期患者的治疗有很大帮助，普通人也值得借鉴，以此提高身体素质。”宋康说。

据青海省人民医院内分泌科主任医师宋康介绍，可以在前期通过生活方式干预和医学干预来预防糖尿病的发生。

在确诊糖尿病前期后，患者应积极改变饮食习惯，控制热量摄入，保持膳食均衡；同时，还需要加强锻炼，重视体重管理，增加日常的热量消耗，提高基础代谢率，这些生活方式都有利于血糖保持稳定。“这不仅对前期患者的治疗有很大帮助，普通人也值得借鉴，以此提高身体素质。”宋康说。