

中共中央 国务院印发《关于加强新时代社会工作的意见》

新华社北京 7 月 23 日电 近日，中共中央、国务院印发《关于加强新时代社会工作的意见》（以下简称《意见》），对加强新时代社会工作作出部署。

《意见》指出，社会工作是国家工作的重要组成部分，事关党长期执政和国家长治久安，事关社会和谐稳定和人民幸福安康。加强新时代社会工作，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，认真落实四中全会部署，全面贯彻习近平总书记关于社会工作的重要论述，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚持和加强党对社会工作的全面领导，坚持以人民为中心，走好新时代党的群众路线，坚持和发展新时代“枫桥经验”，完善共建共治共享的社会治理制度，突出抓好新经济组织、新社会组织、新就业群体党的建设，不断增强党在新兴领域的号召力凝聚力影响力，抓好党建引领基层治理和基层政权建设，抓好凝聚服务群众工作，坚定不移走中国特色社会主义社会治理之路，推动新时代社会工作高质量发展，以高效能治理促进高质量发展和高水平安全良性互动，更好服务保障党和国家工作大局。

《意见》要求，健全党领导社会工作的体制机制。坚持党中央集中统一领导，健全落实党中央关于社会工作决策部署的工作机制。完善学习贯彻党的创新理论制度，把习近平总书记关于社会工作的重要论述作为各级党委（党组）理论学习中心组学习的重要内容，纳入干部教育培训和社会工作者培训内容。完善社会工作领域理论宣传宣讲机制，推动进乡村、进社区、进企业、进新经济组织和新社会组织、进新就业群体等。构建党委统一领导、党委社会工作

部门统筹协调、相关部门协同配合、社会力量广泛参与的工作格局。各级党委（党组）要高度重视社会工作，定期研究部署，解决重点难点问题。

《意见》要求，加强新兴领域党的建设。推动党的组织覆盖和工作覆盖有形有效。加强新经济组织党建工作，提升非公有制企业党建工作质量，抓好互联网平台企业党建工作，探索科技创新型企业党建工作新路径，加强对混合所有制企业党建工作的分类指导，结合实际推进小微企业、个体工商户、专业市场党建工作。加强新社会组织党建工作，深化社会组织改革，加强社会团体、基金会、社会服务机构、社会中介组织党建工作，支持城乡社区社会组织在乡镇（街道）、村（社区）党组织领导下，参与基层治理和服务群众。加强行业协会商会换届规范和负责人管理，持续进行风治理。加强新就业群体党建工作，探索加强新就业群体党的建设有效途径，加强新就业群体关爱凝聚和服务管理，加强互联网平台算法治理，健全符合新就业群体特点的社会保障制度体系。

《意见》要求，加强党建引领基层治理和基层政权建设。强化基层党组织领导作用，建好建强基层党组织，持续整顿软弱涣散基层党组织，完善基层监督体系，持续整治群众身边不正之风和腐败问题。加强基层政权建设，构建党委领导、党政统筹、简约高效便民的乡镇（街道）管理体制，增强行政执法、为民服务、议事协商、应急管理、平安建设能力。持续为基层减负赋能，全面实施乡镇（街道）履行职责事项清单，健全村（社区）工作事项准入制度，推动基层各类网格“多格合一”，巩固深化清理整治基层组织“滥挂牌”成果。健全党组织领导的自治、法治、德治相结合的城乡基层治理体系，加强乡村治理，完善社区治理，有效发挥市民公

约、居民公约、村规民约等作用，健全发挥家庭家教家风建设作用的机制。

《意见》要求，做好凝聚服务群众工作。加强和改进人民信访工作，深化信访制度改革，推进信访工作法治化，持续推进信访问题源头治理和积案化解工作。加强社会群体服务管理，强化思想政治引领，依法保障各类社会群体合法权益，畅通利益诉求反映渠道，及时回应不同社会群体关切，用心用情解决群众急难愁盼问题。拓展常态化联系群众渠道，发挥党组织和党员、群团组织、人大代表、政协委员等作用，把矛盾解决在萌芽状态、化解在基层。做好人民建议征集工作，分级分层健全人民建议征集工作制度，畅通和拓展征集渠道，完善成果转化机制。发展志愿服务事业，健全志愿服务体系，培育志愿文

化，选树宣传优秀典型，完善激励褒奖措施，激发志愿服务活力。

《意见》强调，加强基础保障。健全系统完备、科学规范、务实管用、运行有效的社会工作法规制度。加强阵地建设，健全城乡基层服务体系，增强对新就业群体等服务功能，拓展社会工作服务平台，支持、规范、引导社会工作服务机构发展。用好信息化手段，推进智慧社区、数字乡村建设，完善群众诉求响应办理机制，推动社会工作数智化。统筹推进社会工作者队伍建设，发挥社区工作者、社会工作专业人员、志愿者、社会工作领域党务工作者等作用，提高社会工作专业化服务水平。加强社会工作部门自身建设，打造政治坚定、素质优良、心系群众、服务社会、作风过硬的社会工作干部队伍。



7 月 22 日，游客在江苏省兴化市万亩荷塘景区乘坐木筏赏荷游玩（无人机照片）。

大暑时节，高温持续，各地避暑旅游项目迎来客流高峰。
新华社发（周社根摄）

大暑觅清凉

健康讲堂

夜宵真的不健康吗？

□王虹力（桂林医科大学第一附属医院）

深夜肚子咕咕叫，你是忍还是吃？一边是“吃夜宵会长胖、不消化”的警告，一边是饿得辗转难眠的煎熬。夜宵到底能不能吃？答案或许比你想象中复杂。

一、夜宵本身不是“洪水猛兽”

很多人笃信“睡前吃东西一定会长胖”，但事实并非如此。体重的增减取决于全天热量总收支：若白天摄入偏少、全天总热量未超标，晚上适当加餐并不会导致发胖。反之，若白天已吃饱喝足，深夜再额外撸串、泡面，多余热量自然转化为脂肪囤积。

所以，夜宵是否健康取决于三个关键变量：吃什么、吃多少、什么时候吃。只要选对方法，夜宵也能成为健康生活的一部分；若放纵无忌，它也可能成为代谢紊乱的推手。

二、深夜进食，身体正在经历什么？

1. 代谢“加班”，效率大打折扣。人体的代谢系统遵循昼夜节律——白天新陈代谢旺盛，夜间则自动切换到低速模式，准备进入休整状态。此时进食高热量食物，身体处理葡萄糖和脂肪的效率远不如白天。这意味着，同样的食物，深夜吃比白天吃更容易堆积脂肪。

2. 血脂悄悄恶化。一项针对中国人

群的长期追踪研究发现，有吃夜宵习惯的人，其低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇）水平每年平均增加约 0.016 毫摩尔/升，甘油三酯也同步攀升，而高密度脂蛋白（“好”胆固醇）则呈现下降趋势。若同时还有不吃早餐的习惯，这一不良变化会更为显著。

3. 肠道菌群“被强制加班”。肠道内的微生物拥有自己的生物钟——白天它们专注于分解食物、合成营养，夜晚则轮换至修复肠道黏膜、维持屏障完整性的岗位。深夜进食等于强行将它们唤醒，迫使菌群分泌内毒素，这些毒素会穿过受损的肠道屏障进入血液，引发全身慢性低度炎症，进而促进胰岛素抵抗和动脉粥样硬化。

4. 胃肠与睡眠双双受损。夜间胃肠道蠕动减慢、消化液分泌减少，额外食物长时间滞留，容易引起腹胀、反酸，长期如此可能诱发慢性胃炎或反流性食管炎。同时，饱腹感会刺激大脑保持觉醒，不仅入睡困难，还更容易做噩梦。

三、警惕“夜食综合征”——一种被忽视的进食障碍

如果夜间进食成为一种常态甚至冲动，需要警惕“夜食综合征”。这是一种

已被医学界认定的进食行为障碍，核心特征包括：早晨缺乏食欲、几乎不吃早餐；晚餐后至睡前摄入的热量占全天的 50% 以上；每周至少三次半夜醒来偷吃零食，且持续三个月以上。这类患者常伴有肥胖、2 型糖尿病和睡眠障碍，需要专业心理和行为干预，而非单纯靠意志力“忍”。

四、实在想吃？记住 5 条“健康夜宵法则”

1. 时间：睡前 1 ~ 2 小时。晚上 10 点吃、12 点睡是较理想的节奏，最晚不宜迟于睡前 2 小时，以免食物尚未排空就进入睡眠。

2. 食物：远离高油、高盐、高糖。烧烤、炸鸡、方便面、薯片、蛋糕均属禁忌，它们不仅热量密度高，还会刺激胃酸过度分泌。辛辣调味品也应避免，以免影响睡眠。

3. 推荐：清淡、低热量、易消化。优选方案包括：一杯温牛奶（或 200 克无糖酸奶）、一小碗杂粮粥（燕麦、小米）、一片全麦面包配少量水煮蛋，或一小份水果（香蕉、苹果等，搭配谷物同吃）。这类组合富含色氨酸和碳水化合物，有助于促进褪黑素合成，辅助安眠。

4. 分量：夜宵目的是缓解饥饿而非吃饱，夜宵热量建议控制在 200 千卡以内，相当于：250 毫升全脂牛奶+半根香蕉，或一碗杂粮粥（约 150 克），或一个水煮蛋+一小片全麦面包。吃完后建议散步 10 ~ 15 分钟再上床，帮助食物初步排空。

5. 以下人群尤其适合科学夜宵：糖尿病患者，可预防夜间低血糖及“黎明现象”；胃病或肝病患者，常因食欲差而进食不足，夜间加餐可补充营养；消瘦的老年人，消化功能衰退，睡前少量加餐有助防止体重持续下降。而肥胖者、心脑血管病患者、脂肪肝及严重失眠者，则应尽量避免夜宵，若夜间饥饿可先喝少量温水观察。

总结：夜宵并非绝对的健康禁区。饿到辗转反侧硬扛着，比适当补充一点食物更伤身。关键在于科学规划：睡前 1 ~ 2 小时进食，选择清淡易消化的食物，总量控制在 200 千卡以内。把深夜的烧烤、炸鸡换成一杯温奶或一碗杂粮粥，你既能睡个安稳觉，又不让身体为口腹之欲付出沉重代价。