

# 自觉做勇于担当作为的不懈奋斗者

干事担事,是干部的职责所在,也是价值所在。习近平总书记在2024年春季学期中央党校(国家行政学院)中青年干部培训班开班之际作出重要指示,对年轻干部提出明确要求,强调“要自觉做勇于担当作为的不懈奋斗者”,为年轻干部勇于担当作为、顽强拼搏进取指明了努力方向、提供了根本遵循。

回望我们党100多年的发展历程,为了民族独立和人民解放无数革命先烈舍生取义,为了国家富强和人民幸福无数党员干部牺牲奉献,他们经千难而百折不挠、历万险而矢志不渝,靠着不懈奋斗书写了气壮山河的恢宏史诗。何功作为实现救国愿景慷慨就义,写就了“纵刀锯斧钺加诸头项”、献身真理之心“亦万不可动”的英勇;焦裕禄身患重疾仍带领干部群众治理“三害”,以“革命者要在困难面前逞英雄”的铮铮誓言感召着无数后来者;廖俊波敢闯敢试、敢担风

险,“认准的事,背着石头上山也要干”,用惠民利民的苦干实干,留下“政和质量”“俊波速度”的佳话……历史与实践充分证明,干部有多大担当就能干多大事业,尽多大责任就会有多大成就,勇于担当作为,才能守好初心、担好使命。

能否勇于担当、敢于负责,最能看出一个干部的党性和作风。担当是一种责任、一种精神、一种情怀,需要无我的境界、无私的品格。一切难题,只有在担当作为中才能破解。敢于担当者,不是坐而论道的清谈客,而是起而行之的实干家,平常时候看得出来、关键时刻站得出来、危急关头豁得出来;有心怀“国之大者”的高瞻远瞩、“多打大算盘、算大账”的战略眼光、“时时放心不下”的责任感,始终为人民谋利、为全局添彩。要坚决抵制“只想当官

不想干事”“不求有功但求无过”,把使命放在心上,把责任扛在肩上,勇于挑重担子、啃硬骨头、接烫手山芋,始终保持干事创业的使命感和紧迫感。

当前,很多勇于担当作为、能敢为善为的党员干部奋斗在改革发展最前沿,他们通过自己的不懈奋斗创造了经得起实践、人民、历史检验的业绩。同时也要看到,个别党员干部面对急难险重任务不敢干,风险面前不敢闯,表态多调门高、行动少落实差的现象仍不同程度存在。出现这种推脱躲绕的不担当行为,既有党员干部党性修养不够的问题,也有知识欠缺、能力不足、本领不强导致“不会干”“干不了”的问题。干部是将宏伟蓝图落地落实的关键,既要有责任担当之勇,又要有破解难题之智。党员干部要在繁忙

工作之余,多用一些时间静心学习、深入思考,及时更新思想观念、优化知识结构、补齐素质短板。要在游泳中学会游泳、在斗争中学会斗争,练就过硬本领、掌握科学方法,不断提高履职能力,做到德可配位、才可适岗。

知责任者,大丈夫之始也;行责任者,大丈夫之终也。当前,我国正经历着人类历史上最为宏大而独特的实践创新,社会发展日新月异。同时,外部环境愈加复杂,风险挑战更趋严峻。能否不懈努力、永久奋斗,最能体现境界,最能看出担当。年轻干部要善于洞察时与势、判断危与机、权衡利与弊,保持知重负重、攻坚克难的韧劲,以“咬定青山不放松”的定力、“一张蓝图绘到底”的坚毅,把党中央各项决策部署抓实抓细抓落地,不断开创新局面、展现新气象、实现新作为。

摘自《人民日报》

# 源远流长的诚信文化

中华文化绵延千年,诚信是一条贯穿始终的内在红线。

“人而无信,不知其可也。”“言必诚信,行必忠正。”……

诚实守信,是为人之本,是中华民族的传统美德。诚实,是指忠诚老实,言行一致,表里如一;守信,是指说话、办事讲信用,答应了别人的事,能认真履行诺言,说到做到。守信是诚实的一种表现。

在中华民族传统文化中,诚信被摆在很高的位置。先贤们认为,诚信是“人”之所以称之为“人”的先决条件,如果人不能在世得到信任,那么就将失去安身之本,无法立足,个人价值与社会价值就更无从谈起。

在《论语》中孔子说:“人而无信,不知其可也。大车无輹,小车无輹,其何以行之哉?”意思是:不诚信的人是没有前途的,就像一辆车,关键接榫的地方都没有连接好,这车怎么走起来呢?

概括地说,古代诚信的内涵主要包含三个方面:诚实不欺、真诚待人和守信行诺。作为新时期的我们,唯有将诚信二字作为人生信条,才能在人生的理想中扬帆起航。

弘扬诚信文化

深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想



北方游

第744期

《旷野的风》  
摄影 孔祥秋

# 雅早晓晚一枝春

——泰州一日情

李玉林

久违故乡十一秋,仰望泰州水城秀。

泰州早茶,热在哪里。

早晨6时许,弟和他儿子去旅游热点“海陵一枝春”茶点订位,可水行雨舟的餐位,怎么也挤不上了,只好与服务员商量,让妹妹陪同8时半到达的我们,在高朋满座岸边大船统舱席位,安排我们一行的上海客人,落座刚腾出的四方桌席,订得的早点,服务员端上两盘蒸干丝,一盘嫩香菜,一盘葱姜蒜,这是迎合不吃香菜的我,弟妹客邀我们老俩口动筷品鉴,当我啧啧赏品干丝味香时,服务员送上了鱼汤面,乳白的鱼汤面飘逸着青葱香味,又送上红汤面,浇头丰盛,胡萝卜丁、肉末丁、花生香粒,色彩斑斓。我选择了红汤面,动筷吃面,口感甚绝。不觉,服务员又送上了热拌面,妹妹用筷翻开底陷,我来不及探究食材的何许,遂觉香味扑鼻,给老伴筷牵几许碗中,慢食滋品的老伴,甚觉口感甚香,我刻意从盛放四种不同类馅汤包的大盘,筷悬一只晶莹剔透的烧卖,询问侄子,他用浓浓泰州乡音,跟我这位受他特别敬重的大伯,慢逸谦知地说,烧卖内陷除肉末还有松子。难怪口感甚清

脆回香。我打探今日早茶何价位,他便说,6个人158元,哎呀!不贵啊!……鼎沸的人声传诵着清末运河,泰坝衙署,盐史兴衰。如今泰州,风光别致海陵一枝春。

泰州晚宴,雅卢深森。

故乡此行,弟妹为久违兄嫂接风洗尘,盛情满春。本为乡归,随茶便饭,一听说晚餐在雅卢,老板身上有光荣历史,冲着别致的雅性,顺从分享荣史寻芳。

晚间7时,泰州坡子街,雅卢暗香厅,宾朋满座,菜肴渐上,我邀服务员曹阿姨询问,你们老板刘金贵?回答说,“是啊!”我说,请告诉他,我冲着他来的。说着,刘总出现了,走到席前,戴着鸭舌帽的他,中等身材,面容红润,举止大方,帅气秉然,我说,“您曾为党和国家领导人行过厨艺,光荣历史与我们分享一下”,他谦和地应声,“不敢当。”于是,说了些光荣往事。

盛宴漫漫,序肴品道,乡情浓浓酒兴中,姜泰故土苏中美。

律频至此,故乡情怀又一春。

谨以此笔众亲献,故土伟大惠重山。

# 始终关注的“路人”

陈茂生

老同事、视频达人石老师发了一条最新作品:十几位当年工厂技校同学相约游玩郊野公园。一如既往地点赞后仍意犹未尽:当时工厂环境较为闭合,年龄相当的经历几乎相同。所以尽管不在同学之列,对各人情况仍略知二三;且与其中一些还很有交情。故在我来看就是年逾花甲老同事分别几十载后的一次春天聚会,虽然“人生南北多歧路”许久不见了,但共同走过那一段则是很难抹去的共同记忆。

在旁人看来,视频里就是四月春风里的“人面桃花相映红”。不曾知道镜头前戴墨镜草帽、穿红色连衣裙;笑靥如花、舞姿翩跹的海派老阿姨,当年还是个裹着蓝布工作服的瘦弱姑娘。屏幕里那位举手投足谈笑风生,“老克勤”风度十足的上海老少爷,当年则是三句话不顺就横眉立眼,脸相老气横秋且无处不长“逆鳞”的彪悍小伙。但与脑海中储存的印象再一比对,却依然是“江山好移本性难改”;哪怕分别数十年、各自经历千差万别,一笑一颦间的气质不变,尤其说话的腔调“一式似样”;哪怕是在顶顶闹猛南京路,一听这腔调也能把人认出来。

几十年前,说起“在国营工厂上

班”,口气多少可以“拽拽滴”;其实也意味着环境艰苦“生活”繁重且单调。那时年轻气盛的我们满是初生牛犊的急躁不安,学不来厂里中老年职工的淡定从容,总想办法弄点“幺蛾子”的洋相,在无谓事情上消耗剩余的精力。譬如几乎都有个带着江湖气味的绰号“阿二”“老车”“金刚”并引以为豪;经常纠缠于某人说话态度“嘎老嘎”,生活做得“太浆糊”或怀疑你胡说八道“瞎编边”,或得意洋洋地四处嚷嚷“认得人、路道粗”是啥事都摆得平的“一帖老膏药”;再则就是自以为得计地“暗搓搓”谋点私利;所以磕磕碰碰就不可避免。那时的生活空间远不如当下的宽松,不晓得只想“撸顺毛、听好话”不想出丑,只能活成一只井底之蛙,更不明白只有经历“丢人现眼”才会成熟得更快并有可能收获喝彩。如今回想起来,很多事似乎就发生在昨天,笑声、戏谑乃至争吵犹在耳边。

当然要感谢上世纪九十年代的企业体制改革,让人得以抽身而出寻找更适合的空间;而无须“死磕”终生。以往“脚碰脚”的人生轨迹便划出了一个不同弧度的曲线;更在分别几十年后能以久经历练的眼光从容打量过往的

岁月。于是发现以往你中有我、我中有你的兄弟姐妹们,如今也是“边界”分明;亦懂得了迁就、知道了理解、学会了顾及,亦少了很多顾虑,也更珍惜当下;对随记忆泛起的一些不愉快往事则一笑而过。

一分钟的视频,几乎转瞬就结束;看到众人围桌举杯,聚会就要结束但肯定回味无穷。

每逢午后,各家饭店宾馆门前都能看到一群群依依作别的老人,“开心”“保重”是重复次数最多的祝愿。每一次聚会可能不是最优的安排,但一定是开心的重逢;开启尘封的记忆,聊的都是往事;只要一番推心置腹,随后都会一拍大腿“原来是这样!”接着就感慨岁月如梭、白驹过隙、世态炎凉,最后如卸下重负般神清气爽;推杯换盏后挥手从去,转身后即便如“路人”也多了一点牵挂。不能说回忆是老年人仅有的“共情”,每次“想当年”后都能提升直面身边“一地鸡毛”的自信。

岁月荏苒,有些人有些事记忆会逐渐模糊,但凡获知一点与之有关的亦喜亦忧消息,即刻满盘复活;又倾入许多关注。毕竟是:你我皆路人,相揖两依依;同走一段路,余生终关切。

# 还在熬夜?别让近视“趁虚而入”!

有研究发现:儿童近视竟和睡眠不足有关!

睡眠不足三大因素

1 过度疲劳

睡前高强度的工作和学习会让身体分泌大量的肾上腺素,使机体处于亢奋状态,常出现难以入睡、睡眠多梦和醒后疲惫等情况。

2 电子兴奋剂

电子产品所辐射出来的蓝光,可以影响我们的昼夜节律,大脑会被强行注射“兴奋剂”,所以会出现越玩越精神。

3 情绪作怪

夜间里常会出现情绪低落的情况,体内的“压力荷尔蒙”达到极值,这种激素分泌失调也会让睡眠离你而去。

睡眠不足是如何导致近视的?

熬夜以及睡前使用电子产品等行为都会减少褪黑素的分泌,进而造成孩子入睡延迟,影响睡眠;夜间开灯睡觉,影响睡眠质量,造成睡眠不足。

熬夜会导致作息紊乱,影响褪黑素和多巴胺的分泌,使眼轴增长速度加快。

眼轴增长过快,没有近视的孩子,远视储备会被过早消耗,患近视风险增加;已近视的孩子,近视度数快速增长,可能会往高度近视上发展。

保持良好的睡眠质量

1.保持规律的作息时间

养成早睡早起的习惯,保证每天足够的睡眠时间。建议每日睡眠时间小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。

2.保证良好的睡眠环境

睡前一小时内避免使用电子产品,减少对眼睛刺激。睡眠期间,尽量关闭卧室光源,可佩戴眼罩入睡。

3.培养良好的生活习惯

合理的饮食、定时的运动、避免过度用眼,规范的读写姿势都有助于保护眼睛,延缓近视的发展。

虹口区疾病预防控制中心专栏(10)  
电话总机:65858999 网址:www.hkcdc.sh.cn  
地址:长阳路197号 邮编:200082