“三破”是学习宣传贯彻“三新”的必由之路

■邓湘源

(作者系衡阳日报社党委委员、纪委书记)

提出解决问题的新见解、新举措、新办法，并尽可能做到具有针对性、指导性、科学性、协调性和实际可操作性，让人拿来能用，一用即灵。

党的十八大以来，习近平总书记就治国理政提出了一系列新理念新思想新战略。这些新理论新思想新战略，不仅是我们全国各族人民全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的行动指南，更是马克思主义中国化的最新理论成果。如何把这些理论成果转化成全国人民的奋斗动力和精神能源，转化为改革、开放、发展、进步的实际成果，是理论研究部门和理论工作者义不容辞的时代担当和神圣使命。根据近几年来的探索与实践，笔者认为，作为党的理论工作部门和理论工作者，要想在推进治国理政“三新”学习宣传研究上取得实效，就必须在“三破”上下苦功。

一要破题，攻破改革、发展、稳定之题。理论研究最怕什么？最怕“以空对空，不切实际，理论实践两张皮”。如果你“满嘴假、大、空，实际不落底”，观众、听众、受众就会不听、不信，甚至产生厌烦情绪和逆反心理。所以，理论学习与研究一定要察民情、接地气，与本地区、本部门、本单位的实际情况和实际工作结合起来，与群众最关心、最现实、最直接的问题结合起来，句句讲到点子上，枪枪打在靶心上，真正为人民群众解疑释惑，为改革发展保驾护航。比如笔者在全国各地宣讲全面从严治党这一课题时，既讲了腐败问题的严重性、危害性，又讲了反腐倡廉的重大成果、重要举措、重点对象，更讲了我们党和人民反腐倡廉的坚定信念、坚强决心和必胜的信心。这样把问题讲清了、说透了、挑明了，就很受广大群众的欢迎。

二要破冰，打破禁锢改革、创新、发展之“冰”。时代在发展，社会在进步，理论研究部门和理论工作者也要与时俱进。针对各种问题，在深入调查研究的基础上，提出解决问题的新见解、新举措、新办法，并尽可能做到具有针对性、指导性、科学性、协调性和实际可操作性，让人拿来能用，一用即灵。如笔者在《提高思想政治觉悟是党员干部的必修课》主题演讲中，就讲到了自己数十年来坚定理想信念、永葆勤廉本色的“四条基本原则”：一不打牌、二不乱来、三不贪色、四不贪财。据近几年来的学员、听众反映，这四条原则很实在、很管用，能坚持下来的都没有犯错误、出问题。

三要破旧，破除陈旧的教育内容、形式和方法。在现今自媒体时代，信息、内容极为丰富，人人都是主持人，个个都可以搞“现场直播”。因此，要求党委理论部门和理论工作者必须加强学习，开动脑筋，以精心的策划、精美的内容、精彩的形式，拨动广大听众、观众、受众的心弦，使之产生强烈共鸣。具体地讲，就是要运用生动活泼的语言和群众喜闻乐见的形式，注重科学性，加强互动性，增强故事性，强化实效性，绘声绘色地讲好湖南故事，播好湖南声音，弘扬湖湘文化，推介湖南经验、传承湖南精神，发展湖南道路，鼓舞全省人民朝着全面建成小康湖南的目标奋勇前进。如去年11月以来，笔者在全省各地宣讲党的十八届六中全会精神时，就巧妙地运用了“图片里的廉洁故事”、“歌声中的党风党纪”等互动性环节，受到了广大观众、听众、受众的一致好评。

全面从严治党 工委如何作为

■罗燕林

(作者现供职于衡阳市直工委)

机关党旗红，就是叫响机关党员和党组织要走在全市的前列，做表率、当模范。

党的十八届六中全会提出全面从严治党的新形势下，市直机关工委担当全面从严治党的重任，做好机关党建工作是职责所在，义不容辞，责无旁贷。

一、紧跟时代步伐，唱响治党主旋律。十八届六中全会提出“全面从严治党”理念深入人心，也被赋予了新的时代内涵和历史高度。省党代会报告集中聚焦“四个全面”在湖南的实践和发展，从严治党是其中重要一章，着墨较多、分量较重，彰显了湖南深入推进全面从严治党的坚定决心。中共衡阳市党代会上提出建设“五个新衡阳”，就是要建设经济繁荣、百姓富裕、生态优美、社会和谐、政治清明的新衡阳，提升衡阳的美誉度，提高老百姓的幸福感。

市直机关党的工作的思路是：全面贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中、五中、六中全会精神，深入学习习近平总书记系列重要讲话精神，认真落实省市第十一次党代会精神，以“机关党旗红，建设五个新衡阳在行动”主题实践活动为统揽，强化机关党建责任落实，加强党员思想教育，夯实基层组织建设，严肃党内政治生活，提振党员干部干事创业精气神，不断推动全面从严治党向基层延伸，以优异成绩迎接党的十九大胜利召开。

二、紧贴职责要求，增强履职内生力。随着全面从严治党的深入推进，当前，各级党组织落实主体责任的内涵已经由“党风廉政建设主体责任”到“全面从严治党主体责任”，内涵更加丰富全面，包括党风廉政建设、党的思想建设、党的组织建设、党的制度建设等各方面；包含对领导班子的集体责任、党组织书记的第一责任，班子成员的“一岗双责”等责任要求。各机关党委（党组）要主动担起全面从严治党的主体责任，建立健全党委（党组）书记负总责、班子成员“一岗双责”、机关党组织推进落实的党建工作责任体系。要更加注重加强党内监督。十八届六中全会审议通过的《中国共产党党内监督条例》，党内监督的加强和规范提供了基本遵循。面对新形势要求，按照中央《条例》和市委《实施细则》要求，充分发挥监督职能。

三、紧盯问题导向，除弊布新注活力。着力解决部分党员理想信念、党性观念不强，宗旨意识、服务意识淡化，不思进取、思想僵化等问题；为公意识不强、社会责任感缺失、道德境界低下；工作责识不强、工作定位不高、回避矛盾、不敢担当；“庸、懒、散、奢”、作风不实；党内政治生活质量不高、流于形式、支部标准化建设水平不高。机关党旗红，就是叫响机关党员和党组织要走在全市的前列，做表率、当模范。建设五个新衡阳，既是我们工作的总和，也是我们工作的目标。我们工作中存在的问题，既是我们自身的问题，是党建工作可以解决的问题。我们抓住了工作中的问题，就抓住了主动权。我们把工作中的问题解决好，我们的工作就做好了。机关党旗红，建设五个新衡阳在行动的主题活动，就是解决这些问题的大好契机。

四、紧扣规范管理，科学量化重常态。“机关党旗红，建设五个新衡阳在行动”主题实践活动，以各机关基层党支部为重点，以机关全体党员为主体，以四项活动统揽所有党建工作。比学习，突出党性教育。认真执行“三会一课”、党日制度、民主生活制度、党员汇报制度、民主评议党员制度的基本生活制度，严肃党内生活。突出党风党纪教育。落实党政主要负责人上廉政党课制度，对党员进行反腐倡廉形势教育和廉洁教育。比业绩，看责任担当。机关党组织是否紧贴本部门业务工作筹划党建工作、设计党的活动，有效发挥党组织和党员的作用，促进各项业务工作。是否真心实意为群办实事、解难事，兑现服务承诺，提高服务水平。比作风，看整体形象。建立健全机关党员联系服务群众责任区分制度，形成接对帮扶机制。加强作风日常管理监督，开展各种评议活动。

群音荟萃

贾康 著名财经专家

2017年，我们要看到，中国正在显示这一世界上最大新兴市场的潜力、市场的魅力与吸引力，也正在改革时间比较紧促的情况下，鞭策我们要力求更有效地化解矛盾和隐患。中国只有以深化供给侧结构性改革继续引领新常态，实施四个全面战略布局，守正出奇地打造经济社会发展的升级版，才能在争取实现全面小康之后，还有充沛的动能跨越“中等收入陷阱”去实现中国梦。

杨振宁 中科院院士及物理学诺贝尔奖得主

凡是堪称伟大的研究成果，很少是通过别人的指导和启发而做成的，更大可能是由研究者自己独立思考探索做出来的，靠的是自己的兴趣和能力。这也是做研究生最难的一点——学会如何独立思考问题。

涂子沛 著名大数据专家

朋友圈上大部分是信息，不是知识。信息不是知识，知识以信息的形式存在，但它是一种特殊的、有因果关系的、具备内在逻辑和结构的信息，信息要经思考才能“兑现”为知识。朋友圈在不断地刷新，随着手指划过屏幕，大量的信息涌向脑部，就像银行发生兑现危机，大家一拥而上、反而谁也没有办法拿到钱一样，知识无法从信息中兑现。这就是朋友圈的“挤兑效应”。

熊丙奇 21世纪教育研究院副院长

准确理解“衡水模式”的实质问题，对于我国基础教育的改革、发展极为重要。我们要透过“衡水模式”，看到我国升学评价体系的问题。要让高中教育摆脱应试教育，关键在于改革升学评价制度，否则所有高中学校的办学，都会受制于升学评价制度。另外，打造“超级中学”对我国基础教育生态的危害较大。如果地方政府为打造教育政绩，采用这种模式，各地会出现占据大部分北大清华招生名额的超级学校，但这不是地方教育的进步。

膏药要对症 乱用危害大

长沙一名白领乱贴膏药治颈椎，险高位截瘫；医生表示，膏药由多种药物组成，并不是“万能贴”

现在，颈椎有问题的人越来越多，很多人遇到关节不适、肩颈疼痛就爱往身上贴膏药。长沙的陈先生因颈椎疼痛，自己在网上买了膏药贴到患处，于4月20日被医院诊断患了颈椎结核。长沙市中心医院医生表示，膏药由多种药物组成，并不是“万能贴”，不正确的使用很可能对身体带来危害。

【病例】

自贴膏药治疗颈椎疼痛，延误结核治疗

30岁的陈先生是长沙某公司白领，每天有大量时间坐于电脑前。半年前，他的颈椎开始隐隐作痛，以为是工作太辛苦、伏案时间长引起的颈椎病，就自己买回膏贴使用。4月20日，陈先生颈椎疼痛加剧，还出现了咳嗽、乏力等不适，前往医院检查，没想到诊断结果竟然是“继发性肺结核、颈椎结核”。

长沙市中心医院结核病诊疗中心二病室主任蒋之表示：陈先生私自使用膏贴，不但延误了肺结核的治疗，反而因血液循环加快加重了病情，肺部病菌进入血液循环系统后，在颈椎骨附近“安家落户”，产生脓液、形成病灶，其中有两处颈椎的骨质部分已经被结核杆菌吞噬得“面目全非”，如果再晚几天，很有可能因脊髓压迫而导致高位截瘫。

医生介绍，颈椎结核发病时，常表现为轻微持续性钝痛，向后仰伸时疼痛加剧，劳累后加重，导致患者颈部僵硬，颈部运动受限，因此常被误诊为肩周炎、颈椎病。

【专家】

膏药只是辅助治疗，乱用有危害

上班族出现颈肩痛和腰背酸痛现象的根本原因，往往是由于办公时固定某种姿势，久坐不动引起的。蒋之介绍，贴膏药仅适合于风邪所引发的颈肩腰腿疼以及劳累所引发的肌肉劳损病症，属于辅助治疗。

他表示，中医外科膏药是运用中药归经原则，由多味药物组成的大复方。贴于体表的膏药可以刺激神经末梢，通过反射，扩张血管，促进局部血液循环，改善周围组织营养，达到消肿、消炎和镇痛的目的。乱贴膏药可能导致过敏或其他危害。

据介绍，目前市面上的膏药品种很多，常见的橡皮膏药按照功效主要分为伤湿止痛膏、消炎镇痛膏、活血化淤膏、通经走络膏、祛风散寒膏五类。每种膏药都有其独特的用途，不可“通用”，一定要对症贴。如果贴膏药后局部皮肤出现丘疹、水泡，瘙痒剧烈，说明对此膏药过敏，如果不立即停止贴敷，就会伤害皮肤。要是孕妇使用了含有麝香、乳香、红花、没药、桃仁等活血化淤成分的膏药，还会导致流产，甚至伤害生殖能力。

【提醒】

贴膏药这些情况不能忽视

“很多人都认为，贴膏药比吃药安全多了，所以在使用膏药的时候很是随意。”蒋之称，事实上，如果关节疼痛是痛风导致的，贴膏药不但不会减轻痛苦，还会适得其反。生活中很多人生怕不能将药效发挥到极致，长时间贴着膏药，其实时间过长，膏药贴的药效已经失去效用，不但不能起到治病的作用，反而对皮肤不好。

此外，糖尿病患者也不宜贴膏药。因为大多数膏药的透气性较差，胶布紧贴皮肤很容易导致血液循环受阻，时间长了还会使周围的皮肤发白变软，严重时甚至可能导致皮肤坏死，出现坏疽等不良后果。

蒋之提醒，有下列情形之一者也应谨慎使用膏药：对贴膏药过敏，出现灼痛感、瘙痒、皮疹、甚至红肿的除拔毒膏外，患处有红肿及溃烂时不宜贴;凡是含有麝香、乳香、红花等活血化淤成分的膏药，孕妇均应禁用。

(本报综合)

睡橘皮枕头 身体更健康

清热去火、预防脑梗塞、镇静安神

吃完橘子以后，橘子皮可别丢啦，用处大着呢！不妨来做一个橘皮枕头，让身体更健康。

A 橘皮枕头的功效

1、清热去火

橘子皮晒干后装进枕头，可以清热消炎，对那些体内积热过重的人群来说，有很好的缓解作用，长期使用能减少多种上火症状的发生。

2、预防脑梗塞

橘子皮枕头可以加快人类脑部的血液循环，能避免血管老化和僵硬，对脑梗塞有一定的预防功效。另外，橘子皮还有一定的消炎杀菌功效，经常使用橘子皮枕头，还能减少一些病毒对人体的伤害。

3、镇静安神

镇静安神是橘子皮枕头的重要功效。橘子皮中有大量的天然挥发油存在，制成枕头以后更是清香怡人，可以通过人类的呼吸让挥发油进入人体，从而也就起到了调节神经和镇静安神的作用，对人类的失眠和神经衰弱有缓解作用。

B 橘皮枕头的做法

1、把橘子皮放在干净的纸上，放到阳光下晒到半干，将橘子皮剪成细丝或者丁状。橘子皮未晒前不太容易剪，晒得太干又会剪碎，所以半干状态是最好的 。

2、最好放在纸板上或者布上，可以透气，还吸湿。不要放在塑料布上，易积聚潮气，还不透气。

3、将晒干的橘子皮放在枕头套里就可以了。枕套的材料要选择布料密度较大的，这样防止时间久了橘子皮的渗漏。

4、桔子皮长期在室内容易受潮发生霉变，那个时候的橘子皮就不会具有这些功能了，要及时进行清理和更换。

相关链接

其他神奇功效枕头

1、五皮枕

五皮枕头就是将晒干的橘子皮、梨皮、苹果皮、柿子皮和西瓜皮这五种水果的皮，各适量掺匀制成枕头。这五种水果气味芳香，橘子皮能够止疼祛风，梨子皮可以降火润肺，苹果皮可以益气降压，柿皮可以清热去火，西瓜皮可以清热解暑等。所以，五皮枕头特别适合神经衰弱、头晕脑胀、心浮气躁和呼吸不畅的人使用。

2、五叶枕

五叶枕是将晒干的桑叶、竹叶、柳叶、荷叶、柿叶这五种叶子搅拌均匀装置成枕头。这五种叶子的性味都是属于苦寒，都能够清热、降火、镇静，因此，这五种叶子都对发热头痛、暑热头昏、咽喉肿痛等病症有很好的疗效。

3、明目枕

明目枕是将白菊花、绿豆皮、荞麦皮、桑叶、决明子等各适量一起装入枕头中，白菊花内含菊甙、氨基酸、黄酮类及多种维生素和微量元素。中华医学研究表明，白菊具有养肝明目、清心、补肾、健脾和胃、润喉、生津，以及调整血脂等功效。

(据《人民日报》)

三招妙去春火

咽喉难受，口舌生疮，春火是不是让你有点措手不及?

口舌生疮多吃豆芽——春季气候干燥，新鲜蔬菜吃得少，营养失调就易出现口疮。被古人称为“种生”的豆芽最适合春季吃，这是因为豆芽能帮五脏从“冬藏”转向“春生”，豆芽还可清热，有利于肝气疏通、健脾和胃。还可以多吃些野菜如芥菜、马齿苋、车前草、榆钱、竹笋等，凉拌、清炒、煮汤都不错。另外，春季喝汤应该以萝卜、冬瓜、番茄、海带为主料，配以鸡肝、猪肝、瘦肉丝等，汤要清淡味鲜。

大便干燥煎芝麻核桃汤——胃肠道的春燥一般是消化、排泄问题，所以给肠胃灭火要着重从这两方面入手。但春燥引起的便秘，宜润不宜泻，可以通过芝麻核桃汤润肠食疗。将黑芝麻、核桃仁碾成碎末，各取适量，炒熟后拌上蜂蜜，用温水冲服即可。或到药店买些决明子，每次取15克，放入砂锅中，加入清水用大火煮沸再改成小火煎30分钟，去杂质留下药液加入少许蜂蜜，每天早上空腹饮用。

皮肤发干常喝温开水——春天内燥外热的皮肤非常容易干涩长痘痘。解决这个问题，最好的方法就是多喝水。每天的饮水量要保持在1300毫升左右才行，上火时可以适当地冲点柠檬蜂蜜水喝。取新鲜柠檬一只，蜂蜜适量，一个干净的玻璃罐子备用。将柠檬切成薄片放入玻璃罐子中，倒入蜂蜜没过柠檬，将玻璃罐口封紧，放入冰箱内。第二天从中取柠檬片用温开水冲服即可。

(据《健康时报》)