

强化三个意识 做到绝对忠诚

——学习习近平总书记对党办干部提出的“五个坚持”的体会

■李瑞荣
(作者系市委副秘书长)

在难题面前敢于开拓，在矛盾面前敢抓善管，在风险面前敢于出击，用心用力，实干苦干，在履职尽责、无私无畏中体现对党绝对忠诚。

对党绝对忠诚是党办干部的生命线，是党办干部必须坚守的首要政治本色。擦亮党办干部对党绝对忠诚的政治底色需要强化三个意识。

一、强化政治意识。当今世界面临百年未有之大变局，国内外各种思潮、各种观念众说纷纭、泥沙俱下。“乱花渐欲迷人眼”，党办干部要切实提高政治鉴别能力。一是要树立坚定的政治信念。用党的宗旨和习近平新时代中国特色社会主义思想武装头

脑、补“钙”壮“骨”，自觉抵御各种错误思潮和消极因素的影响，在纷繁复杂的事务中明辨是非，坚定立场。二是要把握正确政治方向。树牢“四个意识”、坚定“四个自信”，做到“两个维护”。三是要保持敏锐的政治觉悟。善于从政治上认识和做好党办工作，始终坚持以人民为中心思想，自觉经受各种重大政治风浪的考验和磨练，在大是大非面前保持清醒的头脑、坚强的定力，经得住各种风险挑战。

二、强化责任意识。当前，在一些党员干部中存在“庸、懒、散”现象，表现上看，是工作态度问题，究其根本是责任意识淡化。勇于承担责任是党办干部的天职，责任心是党办工作中的“防火墙”。在抗击新冠肺炎疫情中，钟南山院士表现出来的对

党、对国家、对人民、对事业的责任感、使命感值得我们学习。组织上对党办干部赋予重任，党办干部就应当知恩图报，敢担当、能负重、有作为。如果畏畏缩缩、无所事事，该说的话不说、该干的事不干，该负的责不负，遇到困难绕道走，碰到矛盾踢皮球，面对歪风往后退，就是不忠，就是失职。就会愧对组织、愧对历史、愧对事业、愧对人生，就会错失机遇、贻误事业。身为党办干部要珍惜使命、不负重托，在难题面前敢于开拓，在矛盾面前敢抓善管，在风险面前敢于出击，用心用力、实干苦干，在履职尽责、无私无畏中体现对党绝对忠诚。

三、强化自律意识。高尚的人格品质和道德情操，是坚持对党绝对忠诚的“压舱石”。党办干部要做到静以修性、俭以养德、学以致用。一要端正人生观。不断加强党性修养和党性

锻炼，坚定理想信念不动摇，始终保持正确的人生观，正确对待功名利禄、荣辱得失，甘为“轿夫”、甘作“蜡烛”，任劳任怨、无怨无悔的职业特质，努力过好名位关、权力关、人情关。二要预防“本领慌”。市委“一体两翼”战略对党办干部素质提出了新要求，做好“三服务”，既要有勇气又要有本领，要努力成为“政策通、数据库、多面手”。要爱读书、读好书、善读书，学政策、学业务、学法规。通过知识更新，实践思索，净化灵魂，开启智慧，提升工作本领，保持思想活力。三是要增强自制力。管住自己的嘴，不该吃的不吃；管住自己的手，不该拿的不拿；管住自己的腿，不该去的地方不去；管住自己的心，不该想的不去想。耐得住寂寞，挡得住诱惑，守得住心神，锤炼出“让党放心、让人满意”的党办干部形象。



——黄群慧 中国社会科学院经济研究所所长



——熊丙奇 21世纪教育研究院副院长



——陈玮 北大汇丰商学院管理实践教授

将创新贯穿脱贫攻坚全过程

■陈 劲

大数据、人工智能、区块链、生物科技等新兴科技创新成果，可以通过科技下乡、产学研合作等技术转移模式，更广泛、更深入地应用到农村，提升农业生产效率，优化农村物流产业，拓宽发展成果共享的途径。

党的十八大以来，在党中央坚强领导下，在全党全军全国各族人民共同努力下，我国脱贫攻坚取得决定性成就，脱贫攻坚目标接近完成。但从决定性成就到全面胜利，困难和挑战依然不少。习近平总书记指出：“以更大决心、更强力度推进脱贫攻坚，确保取得最后胜利”。创新是发展的第一动力。脱贫攻坚要向创新要动力，发挥创新在脱贫攻坚中的重要作用，将创新贯穿脱贫攻坚全过程，激

发贫困人口创新创业内生动力，提高其创新创业能力。

创新的关键在科技，科技创新在脱贫攻坚中发挥着重要作用。通过科技创新发展高效精准农业，既可以提高粮食生产能力，也可以更为有效地抵御病虫害、气候变化等风险。长期以来，我国一直重视科学技术对农业生产的作用，树立藏粮于地、藏粮于技术理念，用现代科学技术服务农业生产，在育种技术、重大自主品种培育、高效精准栽培、绿色丰产关键技术集成等方面取得了重大突破。

无论推进脱贫攻坚，还是推进农业农村现代化，都离不开科技创新的推进与科技成果的应用。大数据、人工智能、区块链、生物科技等新兴科技创新成果，可以通过科技下乡、产学研合作等技术转移模式，更广泛、更深入地应用到农村，提升农业生产效率，优化农村物流产业，拓宽发展成果共享的途径。

除了科技创新，还须协同推进商业模式创新、制度创新、教育创新、金融创新等一系列创新，通过全面创新来推进脱贫攻坚。在商业模式创新方面，近些年，不少互联网企业通过科技创新+商业模式创新，打造一批农产品线上销售平台，帮助粮农、菜农、果农等与消费者无缝对接，形成农产品网络销售链条，助力脱贫攻坚。很多农户利用网络平台树立起产品的品牌和口碑，找到了脱贫致富的有效路径。特别是新冠肺炎疫情防控期间，一些线上销售平台开启助农项目，通过开发更多助农商业模式，为农产品销售拓宽渠道。在制度创新方面，深化农村产权制度改革，完善农业支持保护制度，做好农村整体性和区域协同性政策设计，建立制度、激励、组织和能力相统一的高效贫困治理模式。在教育创新方面，通过远程教育、

职业教育、中外合作办学等方式推动教育教学创新，化解农村贫困地区教育资源存量不足、质量不高等问题，为贫困人口和地区提供多样化教育选择。在金融创新方面，实行普惠金融政策，通过应用金融科技和商业模式创新，提升贫困地区基础金融服务水平。

充分发挥创新的作用，需要加强顶层设计，将不同领域的创新统筹整合为一套推动脱贫攻坚的综合创新体系。我国扶贫事业之所以能取得巨大成就，一个很重要的原因就是我们党具有强大的战略规划能力，制定实施一系列中长期扶贫规划，根据实际不断完善减贫方案。要贯彻落实党中央决策部署，整合各方面各领域创新资源和要素，统筹推进各方面创新，提升脱贫攻坚的成效。脱贫攻坚是一场硬仗，巩固脱贫成果的任务同样艰巨。我们要注重发挥创新的引领作用，为如期完成脱贫攻坚目标任务提供强大动力。

健康

责编／伍施施 校对／刘 萍 版式／许宏亮

每年让数百万人免于早亡 运动是怎样做到的

生命在于运动。那运动对健康有何益处？又该如何运动？由英国剑桥大学领衔的研究团队日前在《柳叶刀·全球健康》上发表的一项研究成果表明，每周至少进行 150 分钟中等强度有氧运动，或 75 分钟高强度运动，或同等强度的运动组合，在全球范围内，每年至少可以预防 390 万 40 岁—74 岁的成年人过早死亡，而在我国，这个数字是 100 多万人。这也是科学家首次在全球范围内评估运动对过早死亡的影响。

不同人群适合不同强度的运动

何为中等强度有氧运动？与高强度运动有何区别？

温州医科大学体育科学部副主任刘海平告诉记者，有氧运动、无氧运动的区别在于人运动时，能量供给系统不同。有氧运动是指人体运动时，通过心肺等机体摄取充足的氧气，将糖、脂肪等能量物质完全氧化，以提供能量，满足长时间运动的需求。有氧运动的锻炼强度可采用运动时心率监控来计算，中等强度一般是在最大心率的 70%左右。即运动心率=（最大心率-运动前安静心率）/2+运动前心率，其中最大心率可用 220-年龄来计算。

刘海平说，每个人的运动前安静心率不同，个体差异较大，因此，每个人在每个年龄段对运动强度的判定也会有所不同。而人在高强度运动时，即使体内的氧运输系统达到极限，其摄氧量仍远远不能满足需氧量的要求，这时人体内的供能系统就会转向磷酸原供能和糖酵解供能。

磷酸原供能系统的供能物质是三磷酸腺苷（ATP）和磷酸肌酸（CP）。人体骨骼内本来就存有 ATP，

可提供 1—2 秒的极限供能。身体中还有 CP，可以再次供能 4—6 秒。磷酸原供能是不可替代的迅速能源，为短跑冲刺、跳高等高强度运动提供能量。糖酵解供能系统的能源物质是肌肉中的肌糖原，糖酵解并不消耗脂肪。短时间剧烈活动时，磷酸原供能不足，就会用到糖酵解系统，供能之后会产生乳酸，肌肉会酸痛。糖酵解供能的代表性运动有 400 米跑步、力量训练等。

刘海平提醒，不同强度的运动适合不同的人群。比如高强度运动适合经过系统训练的人以及青年人，而中老年人不适宜进行高强度运动，否则就有可能导致运动伤害等问题。每个人还应根据自身的情况，灵活选择运动方式，比如体型较胖的人，跑步、爬山可能会损伤膝盖关节，可以选择游泳、骑自行车等运动方式。

可预防心脑血管疾病和糖尿病

刘海平说，运动对身体健康益处很多，比如，使心肺得到有效锻炼，增强心肺功能，让血压保持正常；提升血液中高密度脂蛋白浓度，维持总胆固醇正常水平，同时降低甘油三酯的水平，预防心脑血管疾病；可以加速体内新陈代谢的速率，使心率、血流速度加快并促进身体不断释放热量，体内大量代谢废物就能够随着汗液排出体外；还可以让全身细胞活动起来，激活安静的免疫细胞并增强人体免疫功能，有效提高人体抵抗病菌的能力。

一项发表在《细胞》杂志上的研究成果，从蛋白组学、代谢组学、脂质组学和转录组学等分子层面，分析了运动的健康效应。

由美国斯坦福大学医学院领衔的研究团队，招募了 36 名 40 至 75 岁之间的志愿者，在经过一晚的禁食后，在跑步机上完成运动心肺功能测试，实际完成时间是 6—18 分钟。研

究团队发现，运动后，在脂肪酸氧化方面，酰基肉碱和游离脂肪酸水平增加，这表明脂脂肪酸氧化被运动激活。也就是说，仅仅数分钟的运动，就能燃脂。同时，运动还促进了心脏组织和骨骼肌对葡萄糖、游离脂肪酸的吸收。研究还发现，人体在运动后，免疫系统被强烈激活，促进细胞生长和迁移的分子也增加了，这些分子可能参与了肌肉组织的修复和重塑；凝血和止血因子增加，还有许多与心血管、止血相关的信号途径也变化了，这表明运动和心血管健康之间的关系密切。

刘海平说，有研究表明，运动还能改善身体肌肉细胞的胰岛素敏感性，提高胰岛素的利用率，改善胰岛素抵抗问题，进而降低患糖尿病的风险。此外，还有证据表明，运动能降低膀胱癌、食道腺癌、肾癌和胃癌等发生风险。

对记忆力改善作用明显

专家表示，运动与健康的关系，近年来一直是科研人员研究的热点，相关成果频频。

7 月 14 日，美国加州大学旧金山分校的研究小组在《科学》杂志上发表的报告也显示，运动的老鼠以及注入了运动老鼠血液的老鼠，海马体中生长了大约两倍数量的新神经元，海马体是大脑中负责学习和记忆的区域。

加州大学旧金山分校教授索尔·维莱达说，这些发现的综合结果似乎是，运动可以通过促进肝脏释放更多的蛋白质 GPLD1 来改善大脑健康。随后的实验显示，GPLD1 可能不会突破血脑屏障直接作用于大脑。相反，可能会刺激身体其他部位的组织和细胞改变，这些组织又会产生更多的 GPLD1，最终导致神经递质、基因和大脑自身细胞的直接变化，从而促进认知能力的改善。



“多项科学研究发现，运动不但能使人精力充沛，注意力集中，还能明显改善记忆力等智力方面的能力。”刘海平说，运动可以调节大脑的兴奋和抑制过程，促进大脑中枢细胞处于兴奋状态，不断地增强脑细胞的活力和大脑皮层的调节能力，使大脑思维变得更敏捷灵活，提高记忆力。运动还能防止大脑神经过度紧张，起到消除负面情绪和减轻压力的作用，运动后睡眠质量也会得到改善。

有氧运动的时间不能太长

科学家分析了过早死亡人群的诱因，发现不运动占比达 6.4%，与吸烟持平。除早死外，不运动还会导致发胖，诱发高血压、糖尿病等。刘海平说，多年来的研究已充分证明了运动能预防疾病，促进健康。此次发现运动可以预防成年人过早死亡，是从另一个角度诠释了适度运动的重要性。而且，在我国，适度运动每年避免了超过 100 万人过早死亡这个数据，更提示公众要将

试试清热解暑的“荷疗”

三鲜藕汤

藕 500g 去皮洗净切丝，西瓜皮 500g 洗净去皮切薄片，梨 500g，洗净去皮核后切薄片。三者共放入砂锅中加水熬煮，饮取汤汁，吃梨、藕即可。功效：梨有生津润燥、清热化痰功效，藕有清热养阴、健脾开胃功效，西瓜皮清热祛暑，三者合用可起到清热而不伤津、养护脾胃的作用。适用于人体夏季汗出较多、脾胃虚弱。

冬瓜荷叶鸭肉汤。冬瓜 200 克（连皮、连仁），苡米 50 克，荷叶 15 克，陈皮 4 克，鸭肉 200 克洗净去内脏。将这些材料一起放入瓦罐中加水适量煲汤，调味即可食用。功效：滋阴去热，解暑化湿，补脾胃。

莲子西瓜茶。西瓜翠衣 1g，莲子心 3—5 个，用热水冲泡，稍凉后饮用。功效：该茶饮具有清热、解暑、除烦功效。西瓜翠衣有助缓解暑热烦渴、水肿、口舌生疮、中暑和咽喉干痛、烦咳不止；莲子心可清心、去热、止血、涩精等，适合津伤和口腔溃瘍者。

藿香荷叶茶。藿香 10 克，荷叶 6 克，开水冲泡半小时后即可饮用。功效：清香凉爽，能帮助祛除体内湿气。

荷叶三鲜饮。取新鲜竹叶、荷叶、薄荷各 30 克，加水煎煮 10 分钟后取汁，加入适量蜂蜜代茶饮即可。功效：薄荷叶中有薄荷油，用水冲泡后是天然降温饮品，能提神醒脑、清心明目；新鲜竹叶清热生津利尿；荷叶主治暑热烦渴，是解暑佳品。

荷花三花饮。野菊花、荷花各 10 克，茉莉花 3 克，洗净后以沸水冲泡，加盖稍冷后当茶饮。功效：野菊花能疏风清热、解毒明目，荷花可消渴止烦，茉莉花清热解表、利湿开郁，三花合用有消暑解热去烦、芳香开窍提神的作用。

(据新华网)

(据新华网)