

开展调查研究必须保持“五种身形”

■刘志丹（作者系石鼓区委常委、区纪委书记、区监委主任）

当前，全党上下都在深入开展调查研究工作。我们在调查研究工作中一定要充分掌握“仰、俯、躬、劳、辩”五种身形的基本功，坚持眼睛向下、脚步向下、身心向下，推动调查研究走深走实，取得实效。

必须坚持群众路线，要有拜师学艺的仰形。人民群众是实践的主体，是历史的创造者，亦是我们党的执政之基、力量之源。人民群众的方法和技巧是长期实践的总结和提炼，是最贴近实际的。习近平总书记强调，要拜人民为师、向人民学习,放下架子、扑下身子,接地气、通下情，深入开展调查研究。在调查研究中深刻理解并坚持党的群众

路线，坚决防止一得自矜、以偏概全，要胸怀敬仰虚心拜人民群众为师，向人民群众“取经”，问计、问需、问效于民。

必须坚持实事求是，要有侧耳倾听的俯形。实事求是是我们党的“三大法宝”之一，也是调查研究工作的生命线。开展调查研究要注重从实际出发，坚持俯下身子到群众中去、到实践中去，拉近距离、敞开心胸，与基层干部群众交朋友，掏心窝子地倾听他们的真实想法，了解和掌握真实情况。就是要坚持近的远的都要去，好的差的都要看，干部群众表扬和批评都要听。做到既要“身入”基层，更要“心到”基层，通过开展调查研究增进与基层干部群众的感情，成为他们的暖心人、贴心人。

必须坚持问题导向，要有打破砂锅的躬形。开展调查研究，找准问题关键是首要，

推动解决问题是目标。因此，一定要坚持解剖麻雀，发现典型，真正把群众面临的问题发现出来，把群众的意见反映上来，把群众创造的经验总结出来。做到真研究问题、研究真问题，躬行实践，不搞作秀式调研、盆景式调研、蜻蜓点水式调研。既要从表象上看政策、资金是否落到实处，也要从根子上聚焦主体责任、监管责任是否履行好，更要从源头检视政策制定是否符合群众的实际需要。

必须坚持攻坚克难，要有披荆斩棘的劳形。习近平总书记强调，要大兴调查研究之风，多到分管领域的基层一线去，多到困难多、群众意见集中、工作打不开局面的地方去。衡量调查研究搞得好不好，关键看能不能把难题解决好。《关于在全党大兴调查研究的工作方案》围绕12个主要方面梳理出

一些重点问题、具体问题、老大难问题，这都是直接关系到社会健康发展的现实问题，都是我们攻坚克难的方向。必须坚持斗争精神，强化斗争本领，以“劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”的坚毅迎难而上，深入调查研究解决之策。

必须坚持系统观念，要有澄思寂虑的辩形。调查研究不能止步于将问题“照单签收”，一定要在深入分析思考上下功夫。坚持把调查研究涉及的各类具体问题放到大局中去谋划、去解决，把握好全局和局部、当前和长远、宏观和微观、主要矛盾和次要矛盾、特殊和一般的关系，去粗取精、去伪存真，由此及彼、由表及里，找到事物的本质和规律，找到解决问题的办法，切实做好调查研究“后半篇文章”。

抓好理论武装要做好“诗外工夫”

■刘甘霖(作者系祁东县砖塘镇党委副书记)

“工夫在诗外”，出自南宋诗人陆游的《示子遹》。陆游在该诗中教导儿子，“汝果欲学诗”，不能拘泥于诗的辞藻、技巧和形式，而更应注重诗外“工夫”，博闻广记，深厚学养，使诗作言之有物，不落窠臼。当前，我们正在开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，要推动主题教育走深走实、见行见效，其先导环节，就是深学细悟习近平新时代中国特色社会主义思想。而要抓好理论武装，需做好“诗外工夫”。

要坚持海纳百川，融会贯通。习近平新时代中国特色社会主义思想是博大精深的思想体系，既贯通马克思主义哲学、政治经济学、科学社会主义，又涵盖当前改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军等各个领

域，学习起来殊为不易。唯有海纳百川，才能全面理解；坚持融会贯通，方可系统掌握。要全面系统学，不断拓展知识视野，更新知识结构，完善知识体系，把握好习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容。尤其要对“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”熟谙于心。要联系实际学，结合大兴调查研究之风，到基层去、向群众学，从人民的创造性实践中获得正确认识。要贯通起来学，既要史以鉴、博观约摸，又要观照现实、把握世界格局、关怀经济民生，一体推进理论学习、调查研究、促进发展、检视整改。

要坚持知行合一，学做结合。习近平总书记指出，只有把自己的思想摆进去、把工作摆进去、把职责摆进去，才能真切感悟到科学理论的真理力量和实践伟力。要确保理论学习真正内化于心、外化于行，必须坚持知行合一、学做结合，将学习融入履职尽

责、担当作为中，让主题教育和工作开展同频共振、相得益彰。要大力弘扬理论联系实际的马克思主义优良学风，避免照本宣科、坐而论道,力戒形式主义、表面文章。要优化学习方式,注重学习实效,以知促行,以行促知，在理论高地和实践源头之间来回求索。要以“三个紧密结合”统领理论学习和工作实践，推动对习近平新时代中国特色社会主义思想的理解走向精深，把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量。

要坚持问题导向，解惑答疑。问题是时代的声音，作为准确把握和科学回答重大时代课题的理论结晶，习近平新时代中国特色社会主义思想正是在坚持问题导向、回答和解决重大问题中形成的。主题教育面对不同层级、不同需要、不同关切的受众，大家要带着问题而来，奔着解决问题而去。必须坚持问题导向，提升发现问题、分析问题、解

决问题的能力，才能解惑答疑，实现主题教育的目的。在发现问题上，要引导党员干部扑下身子、沉到一线、深入基层把脉问诊、解剖麻雀，了解百姓所需、群众所盼、民心所向，敏锐捕捉新时代面临的新情况新挑战。在分析问题方面，要使大家重点掌握好习近平新时代中国特色社会主义思想的科学学习和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法，善用普遍联系的、全面系统的、发展变化的观点观察事物，学会透过现象看本质，在纷繁复杂中把握规律，从偶然因素中揭示必然，于稀松平常中发现特殊。就解决问题而言，要树立解决问题的工作导向，推动广大干部把自己摆进去，瞄着问题去、追着问题走、盯着问题改，把化解风险、破解难题作为履职尽责的第一要务，抓紧解决损害人民群众利益的突出问题、关乎本地长远发展的重大问题。

健康

暑去凉来“秋”将至，润燥养生“收”为要

立秋,是二十四节气的第十三个节气,也是秋季的起始。立秋后暑热依旧,大家依然在过夏天,吹空调、吃冷饮,即所谓的“秋行夏令”,然而阳气渐收、阴气渐长,节气已然转换,早晚温差会逐渐加大,秋凉已然不远。东南大学附属中大医院中医内科副主任张荣春介绍,夏秋季节过渡,温燥当令,养生要点既要健脾,也要养肺,为即将到来的秋冬做准备。

张荣春告诉记者,立秋节气预示着夏天即将过去,秋天即将到来。虽然时至立秋,但仍处于三伏之中,暑热远未结束,“秋老虎”依然凶猛。过渡时期,温和燥的特点很明显。

在立秋之初,暑湿重,很多人会有疲劳、胃口不好不想吃饭、大便不太成型的问题,这都是气候上暑热还没有消散的影响。到秋凉阶段,气候会慢慢变得干燥,呼吸道功能减弱,感冒、支气管炎、哮喘、鼻炎等问题会逐渐增多。肺与皮毛相表里,秋季皮肤干燥、粗糙,皮炎等问题也会相对突出。

此外,立秋过后情绪调节也很重要。从中医角度来说,秋在五脏对应于肺,肺在志为悲。秋季容易引发悲秋的情绪,所以应尽量内心平静,神志安宁,情绪舒畅,适合出游赏花钓鱼,颐养心志,切忌悲忧伤感,即使遇到

不开心的事情,也应主动自我调节,防止损伤肺气。

张荣春介绍,立秋气候主要影响脾和肺,饮食上也需要注意健脾和养肺。张荣春推荐中医经典健脾方“四神汤”。“四神汤”做法简单,取山药、薏苡仁、茯苓、莲子四种药食同源的食材,各取30克,清水浸泡后煮至酥烂,可以饮用,也可以带着食材一起服用,特别适合脾虚湿重人群,有健脾利湿、润肺降燥、养心安神的作用。

张荣春还推荐一道立秋药膳冬瓜薏米老鸭汤:冬瓜500克、薏米50克,老鸭半只,加姜与少量盐,熬煮成汤即可。这道药膳健脾祛湿,清凉养肺,既祛湿又不温燥。立秋之后容易秋乏的人群,推荐西洋参泡水代茶饮。

他同时提醒,真正到秋季干燥起来,可以多吃一些秋梨、百合、芝麻、蜂蜜等滋润的食物。秋季总的饮食原则应当是增酸少辣,石榴、山楂、苹果、柚子等酸性水果可以适当多吃一些,辛辣食物包括葱、姜、蒜等调料少吃,避免阳气过度发散。

进入秋季,在养生起居上,应做到早睡早起。很多人夏季睡眠质量通常不高,立秋之后,夜间气温逐渐凉爽,不再是夏天那种闷热、潮湿的感觉,人体会相对容易入睡,睡前梳头、听舒缓音乐等,可提早入睡,睡眠质量也可相应提

高。建议晚上11点以前入睡,早晨6点之前起床。

秋高气爽之时,适宜各种运动锻炼,如登山,可以提高肺活量,体验爬山时山中温度的变化,增强机体的耐力和抵抗力。但是有有关节炎的患者,则不宜登山。有心脑血管慢性病的患者,需量力而行。一般来说,老年人、儿童和体质虚弱者,运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目,如散步、打太极拳等,以防出汗过多,阳气耗损。

“秋应于肺,在志为忧。”立秋后,阳光照射逐渐减少,人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化,导致生理节律紊乱,机体随之会有一种莫名的疲惫感,这就是我们常说的“秋乏”,有些人甚至会出现情绪及精神状态的紊乱,此时,通过适当的运动可有效驱除“秋乏”。

立秋后,也推荐采用按压穴位方法来保健。秋季肺部容易受影响,张荣春推荐按摩迎香穴来宣肺气、通鼻窍,迎香穴是鼻翼旁边凹陷处,按揉四五十次即可。也可按摩合谷穴,合谷穴别名虎口穴,属手阳明大肠经,定位比较简单,两手虎口交叉大拇指落点即为合谷穴,两手双穴同按,有疏肝解郁、平肝息风、镇痉安神、和胃止痛、行气活血的作用。

(据新华网)



(资料图)

久坐“累身还累心” 专家呼吁“久坐族”动起来

新华社北京8月8日电 8月8日是全民健身日,对于职场人群来说,“久坐”更是“常态”。坐多久算“久坐”,长期“久坐”对身体健康有哪些危害?针对“久坐族”的高发问题,如何通过科学运动,缓解身体疲劳?

“全民健身日,我希望大家都动起来!”北京小汤山医院康复中心主任、健康中国康复研究院执行院长武亮教授在接受记者采访时表示,按照世卫组织的建议,每周要运动三到五天,每次运动时间持续30分钟左右。动起来,才能健康起来,对全身的各个系统循环都有好处。“久坐族”更需要多运动,才能让大脑更好地休息,从而能更好地工作。

长期久坐“既累身,又累心”

“一般来说,每天坐姿超过6小时(可以间断),或者持续坐姿超过2个小时,这两种情况都算“久坐”,都对身体健康有影响。但是对久坐的理解也因人而异,对于一些患病人群,比如患有静脉曲张的人来说,这个时间还要缩短。”武亮说,很多研究表明,久坐对人体健康危害很大,对骨骼肌肉系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统等全身都有影响,更与心脑血管病、糖尿病等慢性病密切相关。此外,久坐还会引起全身的疲劳感,对心理健康也有影响。长期办公室久坐的人更容易出现焦虑抑郁,因为工作的时候精神高度紧张,忽视了身体的一些反应;等到放松下来的时候,

就会感到头昏脑涨、腰酸背痛、浑身难受。所以久坐“既累身,又累心”,不仅仅会引起身体的问题,还会引发心理的问题。

了解自身体质,运动更需个性化

研究显示,身体活动对维护身体健康和预防慢性疾病十分重要,可有效改善成人睡眠质量、降低心血管疾病、糖尿病等慢病的发生。

随着全民健身的理念不断普及,越来越多的人认识到运动对身心健康的重要性。但很多人在参加体育活动时还有较大的盲目性,不知道如何进行科学锻炼。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“加强体医融合和非医疗健康干预:发布体育

健身活动指南,建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库,推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式,发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。”

武亮表示,个性化是科学运动的重要标志之一,要注意运动的安全性、有效性和可持续性。具体包括几方面内容,一是感兴趣,才能坚持下去;二是要容易坚持,运动方式要方便。此外,还要注意运动的频率和时间、强度等。需要注意的是,在选择适合自己的运动方式之前,要对自身的健康状况有所了解,可以来专门的医疗机构对自身体质状况进行检测,并根据医生提出的个性化运动建议,科学地进行体育锻炼。

群音荟萃



■迟福林 中国(海南)改革发展研究院院长

1999年,我国首次以宪法的形式,肯定了非公有制经济“是社会主义市场经济的重要组成部分”;2002年,党的十六大报告第一次提出“两个毫不动摇”;党的十八大以来,中央多次强调坚持社会主义基本经济制度。可以说,中央对发展民营经济的态度一直是明确的。从具体实践层面看,一些误解甚至歪曲中央关于民营经济发展方针的论调仍然不时出现,干扰了民营经济发展信心与预期。在社会主义市场经济条件下,支持和发展民营经济,规范运用民营资本,不仅是一个重大实践问题,也是一个重大理论问题。这既需要我们回归“资本是市场配置资源的工具,是发展经济的方式和手段”等基础性认识,也需要推进新时代条件下我国民营经济及其作用和相关重大理论的突破,以此提振民营经济发展预期与发展信心。



■王冠 西南财经大学国际汉语研究所所长

“青春、包容、竞争”是大运会赋予新时代成都新的城市品格与精神。青春不仅仅是年龄,更是一种以奋斗礼赞时间的朝气、是城市腾飞的力量展现,成都欢迎世界青年在川西坝子努力奔跑,在成功之都追逐梦想。自古以来,成都就是一座兼容并蓄的城市,古蜀文化与外来文化交融共生,包容练达了这座城市的器识胸怀。现代文明的发展离不开竞争,并在竞争中形成共识、求同存异、和谐发展。大运会正是成都竞争精神的外在表达,在规则秩序中竞争、发展,不仅是成都应遵循的发展之策,也是成都作为现代文明城市活跃于国际舞台本有的品质与精神,是成都精气神的最直观体现。