

恪守党的生活纪律 锤炼道德品行

□ 王艳萍

习近平新时代中国特色社会主义思想宣传阐释

纪律是党的生命线,生活作风不是小事,生活纪律不可小视。严明生活纪律,恪守生活纪律,是加强党员思想道德修养、严格约束党员言行的重要保证,也是塑造党员队伍良好形象、发扬社会主义新风尚的必然要求,有利于从源头上推进党风廉政建设。

党的生活纪律是党员在日常生活和对外交往中应当遵守的行为规则,涉及广大党员个人品德、家庭美德、社会公德等方面,体现广大党员的先进性和纯洁性,尤其关系党的形象。从近年来查处的典型案例可以看出,有相当一部分违纪违法党员干部的蜕化变质,就是从违反生活纪律开始的。生活作风不检点、生活情趣不健康,以至于丢掉原则、迷失自我,最终滑入违法犯罪的深渊。新修订的《中国共产党纪律处分条例》明确列出5个方面的生活纪律,列出生活作风奢靡腐化、男女关系失范、不重视家风建设、违背社会公序良俗、违反社会公德和家庭美德等方面的负面清单,划出不可触碰的纪律底线。党的生活纪律重在规范“八小时之外”的日常生活,开展党纪学习教育,要求我们必须把生活纪律放在重要位置,引导每名党员特别是领导干部恪守生活纪律,锤炼道德品行,始终保持健康向上的精神追求。

“善除恶者察其本,善理疾者绝其

源。”高质量开展党纪学习教育,要求我们以学习贯彻《条例》为契机,注重从思想上固本培元,在行动中贯彻落实,在实践中坚持始终,进一步抓好经常性党的生活纪律教育,大力推动《条例》入脑入心,真正做到学纪、知纪、明纪、守纪。

扎实开展党纪学习教育,恪守生活纪律,锤炼道德品行,首先要引导广大党员真正把生活纪律规矩转化为政治自觉、思想自觉、行动自觉,做政治信念坚定、遵规守纪的明白人。要牢记生活中有纪律、娱乐中有形象,追求高尚情操,自觉远离低级趣味;要自觉净化社交圈、生活圈、朋友圈,重视家风建设,主动抵制享乐主义、奢靡之风。真正做到清静自守、本分做人、洁身自好,做一个高尚的人,一个纯粹的人,一个有道德的人,一个脱离了低级趣味的人,一个有益于人民的人”。在生活中不断铲除腐败滋生的土壤和条件,营造风清气正的政治生态。

扎实开展党纪学习教育,恪守生活纪律,锤炼道德品行,我们要以先辈先烈为镜、以反面典型为戒,做党的光荣传统和优良作风的忠实传人。我们的党历经百年坎坷却依旧风华正茂,根本在于时刻以党和人民事业为重,始终用红色文化、革命文化教育引导广大党员、干部正心明德,不断增强遵规守纪的内在自觉。以各种方式开展

的警示教育,以发生在身边的案例、全国典型案例警醒着广大党员尤其是领导干部,要始终保持对权力的敬畏感,坚持公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权,筑牢思想防线。我们要以“赶考”的清醒保持对“腐蚀”的警觉,在政治原则问题上绝不含糊,明辨大是大非。要始终严格执行中央八项规定及其实施细则精神,带头做到廉洁自律、克己奉公、严以修身、严以律己,清清白白做人、干干净净做事,时刻自重自省自警自励。

扎实开展党纪学习教育,恪守生活纪律,锤炼道德品行,还必须要求我们广大党员、干部大力弘扬艰苦奋斗、勤俭节约的优良传统,坚持工作向高标准看齐、生活向低标准看齐。简朴生活、清爽交往是抵制不良风气侵蚀的内在要求,也是共产党员尤其是领导干部必须坚守的政治本色。伟大先驱者李大钊提倡简朴生活,他认为“于是虚伪、夸张、奢侈、贪婪种种罪恶,皆因此过度之生活以丛滋矣”,“今欲有以救之,舍提倡简朴之生活,别无善途”。广大党员、干部要养成这种良好的生活习惯,任何时候都能稳得住心神、管得住行为、守得住清白。要保持严肃的生活作风、培养健康的生活情趣,坚持清廉自守、正心明德、怀德自重,不断提高思想觉悟、精神境界、道德水平,做一心为公、一身正气、一尘不染、为大公、守大义、求大我的中国共产党人。

扎实开展党纪学习教育,恪守生活纪律,锤炼道德品行,还要时刻提醒党员干部

互联网不是法外之地。习近平总书记曾着重强调:20世纪最伟大的发明之一,把世界变成了“地球村”,深刻改变着人们的生产生活,有力推动着社会发展,具有高度全球化的特性。党员干部如果不注重身份和形象,在网络上恣意妄为、违背公序良俗,出现失德失范言行,极易引起社会舆论广泛关注和群众强烈不满。党的生活纪律新增对在网络空间有不当言行的处分规定,警醒广大党员干部增强先锋模范意识,时刻牢记网络无边界,安全有界限,不论是在线上还是线下,都要做到自觉遵守公序良俗,引领社会主义新风尚,更好地发挥党员干部言行对全社会的示范效应。

“堤溃蚁孔,气泄针芒!”生活纪律可以说是党纪的第一道屏障,是履行其他纪律的基础。生活纪律守不住,其他纪律难保不出问题。我们身处于这个伟大时代,广大党员干部都要拧紧世界观、人生观、价值观的总开关,时刻牢记初心使命,不断增强意志力、坚忍力、自制力,恪守生活纪律,锤炼道德品行,练好内功、提升修养、增强本领,在全面建设中国式现代化新征程中奋勇争先、建功立业,为唐山早日实现“三个努力建成”“三个走在前列”目标贡献力量,创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的辉煌业绩!

(作者为中共唐山市委党校党史党建教研室主任、教授)

市运会青少年组篮球比赛开幕

本报讯(记者媛媛)8月20日,为期4天的唐山市第十届运动会青少年组篮球比赛在玉田体育馆和玉田县第三中学气膜馆开幕。

赛场上,各参赛队伍秉承“友谊第一,比赛第二”的体育精神,展开了激烈角逐。选手们身手矫健,传球、突破、投篮,每一个动作都扣人心弦,精彩的表现和顽强拼搏的精神,赢得了在场观众的阵阵掌声和欢呼声。此次比赛分为五人制篮球和三人制篮球,均设男子甲组、男子乙组、女子甲组、女子乙组四个组别,来自我市各县(市、区)的30多支队伍、共计400多名篮球运动员参加。

本次比赛由唐山市人民政府主办,唐山市体育局、玉田县人民政府承办,玉田县文化广电和旅游局、玉田县教育局协办。比赛不仅强化了唐山篮球后备力量的储备,更为青少年提供了展现自我、学习交流的平台,激发了广大青少年参与篮球运动的热情,鼓励更多青少年参与健身运动,快乐健康成长,同时也为篮球事业的蓬勃发展注入了新的活力。

赛事之城 圆梦之城

路南区市场监管局 被授予外商投资企业登记管理权

本报讯(记者志远)近日,路南区市场监管局被市场监管总局授予外商投资企业登记管理权。至此,我市外商投资企业登记授权局由原来的13个扩展为14个。

我市外商投资企业登记授权局分别是市场监管局及迁安市、曹妃甸区、路北区、丰润区、丰南区、滦州市、滦南县、乐亭县、迁西县、玉田县、遵化市、古冶区、路南区等13个县级市场监管局,外资企业登记授权局数量位居全省第一,对外商到我市投资提供就近、快速、便捷的市

场准入服务,降低企业登记成本,提高我市外商投资企业登记管理效能,促进全市外商投资企业健康发展具有重要意义。1至7月,全市新增外资企业46户。

下一步,市场监管局将严格按照《外商投资企业授权登记管理办法》规定的授权条件,督促路南区市场监管局落实人员配置,完善软硬件设施,规范工作制度,加强对外商投资企业登记管理人员的业务培训和指导,确保在规定时间内规范、有序地开展外商投资企业登记管理工作。

唐钢冷成形高屈服强度钢 打入阿联酋工程机械领域

本报讯(记者志远)日前,河钢集团唐钢公司针对阿联酋客户原材料强度升级需求,定制研发的1000吨厚规格冷成形高屈服强度钢S420MC,完成性能均匀性检验,各项指标完全满足标准。这是唐钢该牌号产品首次打入工程机械领域,拓展了客户的订货品种范围,以更好的解决方案进一步赢得了客户信任。

据了解,以S420MC为代表的高等级冷成形高屈服强度钢具有高强度、良好的韧性、出色的焊接和加工性能,广泛应用于汽车、建筑、桥梁和机械制造业,其优异的物理和机械性能,可为各

工业领域提供安全、稳定且灵活的材料解决方案。

唐钢深刻解读推动“钢铁向材料、制造向服务”转变的战略内涵,加快推进由单纯生产型企业向“制造+服务”型企业转变,充分利用河钢集团全球营销平台优势,高效协同、双向促进,提高海外客户开发、服务和保障能力。研发过程中,唐钢针对S420MC的成分需求,采用创新工艺去除夹杂物,提高钢水纯净度,优化热轧工艺,调整轧制温度,使晶粒充分细化,确保纵向性能均匀性好,提高了制管的成形性,产品质量得到客户高度认可。

古冶开展“爱心爸妈”暑期关爱行动

本报讯(庄子、王娟)日前,古冶区妇联组织开展“爱心爸妈”暑期关爱特别行动,为特殊未成年人送去温暖与关怀。

古冶区妇联联合爱心人士深入3名困境高考考生家中走访慰问,为他们送去助学金3000元,并了解家庭收入、录取院校等情况,鼓励他们坚定信念,努力克服眼前困难,珍惜大学时光,学有所获,成就美好未来。受助学生表示,对区妇联与爱心人士的帮助会牢记于心,今后继续努力,以优异的成绩回报社会,也将尽可能帮助身边的人,将这份爱传递下去。

此外,古冶区妇联干部“爱心爸妈团”利用暑期时间,开展困境儿童关爱帮扶志愿服务活动,入户走访,辅导孩子作业,为困境儿童及家庭送去慰问品,鼓励他们勇敢克服生活上的困难,心怀理想、乐观自信,勤奋学习、立志成才。

滦州市茨榆坨镇 提质法治建设 赋能乡村振兴

本报讯(记者金鹏 通讯员许鹏)“您好,2020年的时候我们同村村民向我借了5000元钱,经催促一直未还,可以申请起诉解决吗?”一村民问道。“可以起诉。超过诉讼时效可以起诉,但是可能丧失了胜诉的权利,如果对方当事人提出诉讼时效抗辩的,你就丧失了胜诉的权利。”滦州市茨榆坨镇司法所所长李靖在镇人民调解室向村民解答道。

近年来,茨榆坨镇在务实效、出实招、求实效上下功夫。坚持以“枫桥经验”为指导,推进民主法治示范村建设,2021年荣获全国法治示范镇称号,该镇东吴坨村被评为河北省民主法治示范村、全国民主法治示范村,如今基本实现“小事不出村、大事不出镇、矛盾不上交”。

促进基层法治实施有序。村级重大事项按照“四议两公开”的程序决策实施,充分保障群众知情权,全面接受群众监督。村公共法律服务工作站健全服务机制,组建法治宣传小组、人民调解委员会等服务团队,为依法管理、依法决策提供法律建议和意见,为群众提供法律咨询、矛盾纠纷调解、法律援助申请等法律服务。

聚焦法治宣传深度广度。唯有知晓、了解才能发挥好法的作用,该镇充分发挥民法典广场、法治文化墙、德法大讲堂作用,组织工作人员深入各村开展法治宣传教育、普法宣讲,以群众喜闻乐见的方式加大法治宣传教育力度,增强村民法治意识,有力推进基层法治阵地建设,为乡村振兴保驾护航。

网暴法律新规精准整治“按键伤人”

(上接第一版)逃避自己的审核和注意义务,要与侵权行为人承担共同侵权责任。

加强传播审核,实现快速反应。不少“网络大V”具有一定影响力,其发布的言论具有传播速度快、后果不可逆、社会影响大等特点。此次《规定》重拳出击,对炒热度、恶意营销等行为进行了禁止性规定,并设立了网络暴力预警模式,要求平台对异常账号及时采取真实身份核验、弹窗提示、限流等措施。

聚焦重点群体,提升治理效能。社交媒体蓬勃发展,相伴而生的是未成年人沉迷网络、网络暴力、网络欺

凌等问题不断涌现。针对网络暴力侵害未成年人的情况,此次《规定》新增发现风险的及时回应机制、优先处理未成年人暴力信息的投诉举报两项规定,体现了在未成年人网络保护领域融合全面保护和溯源治理的立法理念。

网络空间不是“法外之地”。言论自由应有基本的法度,不能突破法律规定的公序良俗底线。我们应增强自我约束能力,自觉遵守法律法规和社会公德,积极参与网络空间治理,努力发出“好声音”、传播正能量,共同维护一个和谐、健康、有序的网络环境。

迁西: 田间大葱收获忙

本报讯(记者李雪松 通讯员杨美娜、孙敬聪)眼下正值大葱收获季节,走进迁西县罗家屯镇长岭峰村的田间地头,成片的大葱长势喜人。伴随着大葱自动收割机的轰鸣声,一排排粗细均匀的大葱整齐地铺满田地,村民正在收割、去皮、捆扎、搬运、装车等,一派忙碌景象。

“这是我们种植大葱的第三年,种植面积100多亩。今年大葱价格适宜,还没采摘就被客户订购一空,预计每亩收益超过1万元,主要销往邯郸、秦皇岛、山东等地。”基地负责人邓彪说。

近年来,迁西县紧紧围绕“乡村振兴,产业先行”的理念,积极探索特色农业产业发展新路径,鼓励引导各村结合自身实际创新发展,加快培育富有希望与活力的农业特色产业,推动镇村产业蓬勃发展,助力乡村振兴。

图为大葱收获现场。 董欣昱摄



玉田县纪委监委

统筹整合力量 提升办案质效

本报讯(记者梁赞英 通讯员刘国富、张敬慧)为破解基层人情社会困扰,办案力量不均衡、力量发挥不充分等问题,统筹整合执纪执法办案力量,实行片区协作模式,集中力量梳理突出问题、办理疑难线索,破解县域“熟人社会”办案难等问题,有效提升了办案质效。

统筹办案力量,创新办案方式。落实县级派驻机构集中办公,依托“室组地巡”联合办案模式,成立办案协作单元,推进片区协作,强力推进案件查办。坚持“县

统筹、乡主抓、村协同”,加强县、乡纪委双向交流,构建监督检查室、派驻(出)机构、乡镇(街道)纪委、巡察机构“打捆式”“片区式”“条块式”工作模块,按照“统筹管理、分片协作”原则,形成县纪委监委班子成员抓统筹部署、纪检监察室协调指导、乡镇纪委协助配合的三级“联动”工作格局,有效整合执纪监督力量,确保最大程度发挥基层纪检监察组织作用。

健全完善机制,提升办案效率。进一步

完善主审负责制,限时办结、预警提示、立案会商、剖析整改、回访教育、考核问责等案件办理11项制度,对案件实行链条式全流程管理。推进案件预审、沟通协调、集体审议、处分决定执行、申诉案件规范办理“五项制度”,加大审核把关力度,把紧“入口”,严守“出口”,不断提升案件审理工作质效。实行班子成员分工负责制,落实“人头对人头”工作机制,每周通报,逐案调度,统筹调配室组地力量,研究推进举措,倒排工期,狠抓未

端落实,提高办理质效。

联动协同监督,实现“攥指成拳”。促进党内监督与人大监督、民主监督,以及行政、司法、审计、财会、统计、群众和舆论监督等有机贯通,组织部门会商会议15次,开展联动监督21次,征求意见建议23条,形成力量统筹、信息共享、协同作战、共抓落实的工作新格局。从“单打独斗”到“攥指成拳”,通过联动机制,有效打通工作各环节的痛点、堵点,促进监督全覆盖,促进监督全贯通。

膝关节炎的应对方法

膝关节在X线片上的显著特征是关节间隙的逐渐狭窄和骨刺的形成。目前,膝关节的治疗策略主要集中在药物治疗和外科手术上。药物虽能有效缓解疼痛,却无法从根本上延缓或阻止关节软骨的退化和坏死。大量临床试验表明,长期服用这类药物会增加消化道出血、心血管问题的风险。

人工关节置换术是治疗晚期膝关节炎的重要手段,但由于假体的使用寿命有限,这种方法并不适合年轻患者。另外,术后疼痛和假体翻修等问题也会给患者带来一定的身体痛苦和经济负担。

循证医学证据表明,运动治疗能有效缓解关节疼痛、改善膝盖功能,并推迟手术干预的时间,是一种安全且有效的保守治疗方法。美国风湿病学会、英

国骨科医师协会以及中华医学会骨科分会等多家权威机构都已发布指南,将运动治疗纳入骨关节炎的一线治疗措施中。

那么,面对膝关节炎,我们日常生活中能做什么呢?

最佳策略就是:减轻体重、避免蹲跪和加强肌肉锻炼。

1. 减轻体重:减轻体重能显著减少对膝关节软骨的压力。每减轻一公斤,膝盖的压力就减少4公斤。据统计,超重人群患膝关节炎的几率是正常人的4到5倍。

2. 避免长时间蹲跪:像蹲坐矮板凳或跪着擦地,对膝盖的压力是体重的8倍。长期蹲跪和负重已被列为膝关节炎的职业危险因素之一。

3. 膝关节炎的康复运动主要是加强膝关节周围的肌肉力量,包括股四头肌和腘绳肌,以支撑体重和稳定膝盖。平时还可以进行一些低强度的有氧运动,有助于改善心肺功能。常见的训练方式包括:步行、慢跑、游泳。

膝关节的养护,预防意义重大。无论是否患有膝关节炎,都应重视膝关节的养护。重点需注意以下几点:

1. 尽量控制体重,避免肥胖,防止增加关节的负担。

2. 日常饮食需注意增加优质蛋白的摄入,并适量补充钙剂和维生素D。

3. 注意走路和劳动的姿势,避免长时间下蹲,即使下蹲最好改为低坐位(坐小板凳)。长时间坐着和站着也要经常变换姿势,防止膝关节固定一种姿势而用力过大。

预防疾病致残 共享健康生活