滋养初心为人民——兴起学习《习近平谈治国理政》第三卷热潮

把党的政治建设摆在首位 促进全市经济社会高质量发展

常宁市委书记 刘达祥

《习近平谈治国理政》第三卷与前两卷，构成一脉相承、有机统一的整体，是当代中国马克思主义的杰作，也为党员干部学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想提供了“营养套餐”。我们要将《习近平谈治国理政》第三卷精神学习领会好，切实把学习成效转化为应对风险挑战、推动事业发展的治理能力和工作水平。下面,我结合学习习近平总书记关于坚持和加强党的全面领导系列讲话精神，谈谈自己的心得体会。

一、要强化政治建设，着力构建风清气正的政治生态

习近平总书记强调，党的政治建设是党的根本性建设，要把党的政治建设摆在首位。我们要深刻认识加强党的政治建设的极端重要性，坚持以党的政治建设为统领，着力构建风清气正良好政治生态。要旗帜鲜明讲政治，牢固树立“四个意识”、坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”，在政治立场、政治方向、政治道路上同党中央保持高度一致。要严肃党内政治生活，培育积极健康的党内政治文化，坚决抵制和反对各种腐朽、庸俗文化的侵蚀，坚决防止和反对宗派主义、圈子文化、码头文化，坚决反对搞两面派、做两面人，促使党员干部堂堂正正做人、勤勤恳恳干事、干干净净为官。要不断加强制度建设，“一扣接着一扣紧，一锤接着一锤敲”，破“潜规则”，立“明规矩”，进一步建立管党治党的长效机制，把制度的网织得更密，扎得更紧，为营造风清气正的良好政治生态提供有力支撑。

二、要提升服务水平，着力推进治理体系和治理能力建设

习近平总书记强调，加强党的政治建设，要紧扣民心这个最大的政治。我们要始终坚持以人民为中心的发展思想，认真贯彻党的群众路线，着力提升基层治理能力和治理水平，助推全市经济社会高质量发展。要优化营商环境，服务好投资客商。通过打造高效的政务环境、开放的市场环境、公平的法治环境，构建“亲”“清”政商关系，积极创造让外来企业进得来、留得住、有发展的一流营商环境。要强化基层治理，服务好人民群众。始终坚持以人民为中心的发展思想，进一步完善基层治理机制，加快推动基层“一门式”公共服务全覆盖，建立健全容错机制，对在招商引资、乡村振兴、产业发展、乡风文明建设、规范农村建房等方面进行的探索创新，给予大力支持，努力走出一条具有常宁地域特色的城乡基层治理新路子。要完善保障机制，服务好基层基础。深入贯彻落实省委“1+5”文件精神，加强基层干部队伍建设，提高基层干部待遇，落实基层减负措施，推动形成关心关爱基层干部的长效机制，切实让基层干部安心、安身、安业，在基层一线建功立业。

三、要锤炼务实作风，着力打造忠诚干净担当干部队伍

有好作风才有好的治理能力。习近平总书记强调，如果不沉下心来抓落实，再好的目标，再好的蓝图，也只是镜中花、水中月。当前常宁正行进在高质量发展征程中，经济社会发展来势很好，更应充分发扬“钉钉子”精神，增强抓落实的紧迫感、责任感和使命感，努力推动各项工作再上台阶。要大力弘扬迎难而上、攻坚克难的作风。在难题面前要敢闯敢试、敢为人先，在矛盾面前敢抓敢管、敢于碰硬，在风险面前敢于作为、敢于承担责任。抓项目带动、抓品牌带动，提高区域影响力；要大力弘扬雷厉风行、马上就办的作风。力戒议而不决、决而不行、推诿拖拉、敷衍塞责。以雷厉风行的风格贯彻各项工作部署，以马上办的作风服务群众。要大力弘扬精诚团结、和衷共济的作风。以党和人民的利益为重，乐于相互补台，注意搞好协调，坚持多揽事少揽权，坚持讲党性、重品行、讲原则、讲风格，遇事多沟通多谈心，容言、容事、容人。要大力弘扬廉洁勤政、风清气正的作风。做到为民用权、依法用权、秉公用权，真正把权力用在促进发展上，用在为群众谋利上。任何时候任何情况不越制度“红线”、不碰纪律“底线”，不触法律“高压线”，干干净净做事、清清白白做人。

我们的节日·教师节

衡南县：

尊师重教，有《意见》也有《办法》

本报讯（记者 周瑞华 通讯员 肖力元 康廉泽）“老师们，您们辛苦了！”9月9日下午，在衡南县庆祝第36个教师节暨优秀教师表彰大会上，一批优秀园丁和先进教育集体在会上受到表彰。

衡南一中等6家优秀教育教学团队、唐文成等50名优秀班主任、李显成等10名优秀支教教师、唐晓元等40名师德标兵、卢嘉瑜等50位优秀教师、谢锦春等20名最美乡村教师受到表彰。

会上还宣读了《关于进一步推进尊师重教工作的若干意见》和《衡南县教育系统引进优秀大学毕业生实施办法》。前者共十条，从优先保障教师待遇、改善教师居住条件、设立教育教学质量提升奖、实行优秀教师表彰奖励、开展教师关爱活动等方面，提升教师政治地位、社会地位、职业地位，增强广大教职员工的自豪感、获得感和幸福感。后者主旨为衡南招揽教师人才，主要在住房上为优秀大学毕业生提供优待。如：博士研究生到岗后，县委县政府为其在县城提供一套商品房，面积为120—150㎡；全日制硕士研究生到岗后，在衡南行政区内首次购房一次性奖补12万元等。

蒸湘区：

50名优秀教育工作者受表彰

本报讯（邹红辉 通讯员 曾晓姣）9月9日，蒸湘区举行庆祝第36个教师节表彰大会，四大家领导为50名优秀教育工作者、优秀教师、优秀班主任等一一颁奖。多年来，该区致力实施教育大区提质升级战略，逐步实现向教育强区转变。

近年来，蒸湘区加大教育投入，优化学校布局，不断推动义务教育城乡均衡发展。2017年以来累计投入2.45亿元，新建学校3所，改扩建学校3所，提质改造学校27所；引进新教师256人,培养公费定向师范生55人，教师参加各级各类培训达4500人次。3年来，全区教育工作者共获得国家级奖项125项、省级荣誉260项。

简讯

昨日上午，衡南县泉湖镇举办“尊师重教、心怀感恩、励志成才”主题教育活动暨教师节表彰大会，该镇40名优秀教师、优秀班主任、优秀教育工作者以及51名勤学英才、中考优秀学子、高考优秀学子受到表彰。

（通讯员 刘先卫 李彭伟）

衡东县：

将建10个以上农村电商直播基地

本报讯（记者 许珂 通讯员 廖晓珺）9月10日，记者从相关部门获悉，为助力脱贫攻坚、乡村振兴，衡东县科技专家服务团发挥自身优势，积极推进“村播带货”集中科技服务月活动，力争在全县建成10个以上农村电商直播基地和“村播”平台。

据该县专家科技服务团负责人介绍，通过此次活动,将在全县培训300名以上“直播带货”高素质农民，培育30个以上“村播带货”农民主播，打造3个以上地理标志品牌，培育10家以上“直播+”农业产业化企业和农村电子商务企业，以此推进实现全县农村直播电商基地或“村播”平台“全覆盖”。与此同时，服务团将通过开展集中科技服务，完成15个以上科技创新、攻关与扶贫课题，15个以上科技专题调研课题和15个以上科技培训课题，帮助2000户农户实现户均年增收5500元。

雁峰区：

向工程建设项目突出问题“亮剑”

本报讯（通讯员 飞扬草 记者 周瑞华）今年下半年以来，雁峰区紧盯工程建设项目突出问题开展专项整治，通过深挖彻查，共摸排出问题线索13条，办结11条，移送法院判决违法案件2起。

雁峰区纪委监委牵头，组织发改、财政、审计、公安、检察、法院等部门，成立专项整治工作领导小组，对全区32个区直部门和6个镇（街道）的工程建设项目招投标突出问题全面排查，督促各责任单位对2018年7月至2020年5月期间工程建设项目招投标问题认真自查，共自查招标项目69个，其中公开招标项目40个，邀请招标项目4个，竞争性谈判项目23个，政府采购项目2个。区纪委各监督检查室、派驻纪检监察组、镇（街道）纪（工）委对各责任单位的自查自纠情况先后开展了12次监督检查。

核查组将各责任单位自查上报的数据跟财政评审中心、政府采购办提取的数据比对核查，梳理疑点，确定清单，对核查出的疑点招投标项目进行重点检查，严查严办招投标过程中的违法违纪问题。

胃结石、牙结石、眼结石……

“小石头”藏着健康“大隐患”

说起胆结石、肾结石，不少人“中过招”，那种让人龇牙咧嘴的疼痛提醒着患者赶紧治疗。可是，你知道胃、眼睛、牙齿也会长结石吗？专家提醒，这些结石鲜为人知，其实患病率不低，只是它们的早期症状一般不明显，常常不会引起患者的重视，如果任其发展，可能带来严重的后果。

典型病例 1

牙结石不重视，年仅34岁失去满口牙齿

34岁的周先生后悔莫及，近日，他因牙齿松动到医院就诊，才知道满口牙齿都保不住了。

周先生牙龈出血、口腔异味有一段时间了，去年体检时医生就告知他有牙结石和牙周炎，他觉得这不是什么大毛病，直到最近牙龈红肿、牙齿松动了才去就医，被诊断为侵袭性牙周炎，全口松动的牙齿已无法保留，只能全部拔除，接受镶牙或种植牙。

口腔科医生张特介绍，侵袭性牙周炎多发生于青少年，一般病情发展较快，患者的牙周韧带迅速被细菌破坏，并引起牙槽骨的破坏和吸收，导致牙齿松动、脱落。

【健康提醒】

早晚正确刷牙，每年洁牙一次

为什么没觉得痛，就会出现牙龈萎缩、红肿出血，甚至牙齿松动、脱落？张特指出，每个人口腔中都有牙菌斑，附着在牙齿表面或口腔其他软组织上，早期可以通过刷牙去除，如果刷牙不彻底，牙菌斑会大量堆积形成硬化的牙结石。如果牙结石达到一定程度，将不可避免刺激牙龈发炎、出血。当炎症持续进展，会出现牙周袋、牙槽骨吸收、口腔异味和牙齿松动，发展为牙周炎。

牙周炎早期症状多为牙龈红肿、偶尔刷牙及咬物出血、牙龈边缘出现刷牙不能去除的黄色牙结石、牙缝增宽、牙龈萎缩、牙齿酸痛敏感等，很多人认为这些小毛病无关痛痒，没有重视。当牙周炎发展到严重期，患者的牙齿将陆续松动，咬物无力直到最后无法进食，这时候再看医生已无能为力。

张特提醒，牙结石、牙周炎的预防比治疗更重要，一旦发生，其过程不可逆，只能通过治疗控制病情，减缓牙周病的发展速度，尽量延长患牙的使用寿命，而不能恢复健康状态。预防牙周炎，应做到早晚正确刷牙，养成每日使用牙线的习惯，每隔半年或一年洁牙一次，去除已有的牙菌斑、牙结石。如果牙结石已经发展为牙周炎，更应该积极接受系统治疗，定期复查。

典型病例 2

环卫工眼睛畏光有异物感，竟是结石作祟

李先生是一名环卫工，很长一段时间出现眼睛畏光、流泪、异物感、疼痛，自行用了消炎的眼药水仍不见好转。近日，在医院被诊断为眼结石。在麻醉下，医生用针头剔除结膜上的结石，滴上消炎眼药水，并以无菌眼垫遮盖，稍用力压迫止血。治疗完成后，李先生眼睛的不适症状都消失了。

眼睛里怎么也会长结石呢？眼科医师谭乐娟介绍，眼结石又称结膜结石，是结膜表面出现的小的坚硬、黄色点状突起物。这是一种常见的眼病，多由结膜炎症引起。当结膜发炎时，脱落的上皮细胞和变性的白细胞等混合成黏性分泌物，堆积在结膜上皮凹陷处或深部陷窝内，慢慢形成凝集物，出现眼结石。眼结石开始无自觉症状，当结石突出于结膜表面就会有异物感，病情严重时可导致角膜擦伤，继发感染，引发溃疡，损害视力。因此，发现眼部不适就要及时就诊。

【健康提醒】

长期戴隐形眼镜、化眼妆易引发眼结石

谭乐娟分析，李先生患上眼结石和他长期在灰尘较多的环境中工作有一定的关系。生活中还有多种因素会增加眼结石的患病风险，比如长期佩戴隐形眼镜，隐形眼镜和结膜、角膜接触，刺激眼睑分泌物增多，当空气中的灰尘或其他小颗粒进入眼睛，与眼内物质及分泌物结合，长时间易形成眼结石；经常化眼妆，或卸妆时没有清除干净，导致化妆品刺激眼结膜，也易诱发结石。干燥、大风天气，泪液分泌不正常也可导致眼结石发生；还有研究发现，眼结石的形成与进食高脂肪、高蛋白食物有关。

谭乐娟建议，预防眼睛结石应注意用眼卫生，平时勤洗手，避免用脏手揉眼睛；少化眼部浓妆，卸妆要彻底；尽量少戴隐形眼镜；佩戴时注意清洗、消毒，定期更换；避免熬夜和过度用眼，尽量不要长时间使用电子产品；家里的棉布饰品应经常清洗、充分日晒，以减少细菌、尘螨等过敏原的滋生；有风的季节，外出最好戴防风镜；工作环境多烟尘时，也要做好防护。此外，沙眼、慢性结膜炎患者很容易患眼结石，应及时治疗。

典型病例 3

老人一次吃下3个柿饼，胃结石造成肠梗阻

秋季是柿子上市的季节。不管是新鲜柿子还是柿饼，都是很多人的心头好。记者在一些医院消化内科了解到，每年秋季，因为吃柿子、柿饼不当引发胃结石的患者不在少数。

81岁的刘娭毑牙齿不太好，甜糯的柿饼最合她胃口，前几天她一次吃下了3个，不久后感到腹胀。她开始认为是消化不良，打算在家观察观察，谁知腹胀日益加重，被家人送往医院。经CT影像检查，老人被确诊为胃结石，结石下行至小肠时被梗阻。医生经过手术帮老人取出一个鸡蛋大的胃结石。

【健康提醒】

这三样秋季水果不要空腹大量吃

“空腹进食或大量进食柿子、柿饼等富含鞣酸的食物，通过胃酸的作用，鞣酸会聚集成聚合分子，进而与食物中的蛋白形成不能溶于水的鞣酸蛋白，沉积于胃内。当胃动力障碍、胃排空能力下降时，这些沉积于胃内的鞣酸蛋白与胃酸接触的时间增多，就容易形成胃结石。”据消化内科医师曾亚介绍，当结石较小时，可通过排便排出，如果结石慢慢包裹食物中的粗纤维，像滚雪球一样越滚越大，大到不能通过胃肠时，就引起肠梗阻。

胃结石患者大多表现为腹痛、腹胀、反酸、嗳气、恶心呕吐等，部分患者可在上腹部触及腹部移动性硬块。胃结石形成后，不断摩擦损伤胃黏膜，并压迫胃壁影响血运，易引起胃黏膜糜烂、胃溃疡，可出现上消化道出血、黑便等症状，进入肠道则可引起肠梗阻。

秋季的时令水果中,容易形成胃结石的除柿子以外,还有山楂、黑枣等。曾亚提醒,不要空腹、过量食用这些水果,不要与鱼、虾、螃蟹、牛奶等高蛋白食物同时吃，吃过后最好适量饮水、适度运动,帮助肠胃消化。小孩和老人消化功能弱,更应该少吃。

（本报综合）