

在长假中感受家国情怀

郑颖

生活在这样一个伟大的时代是我们的幸运，生活在这样一个伟大的国家更是我们的光荣



一城繁花、芬芳四溢，高高挂起的国旗、中国结，搭建好大型花篮，周围的一切无不向人们传递着一个信息：“十一”长假来了。对于每一个中国人而言，国庆是悠长假期，更是重要节日，我们有必要赋予这个节日更坚实的人文内核，在共和国生日这个特殊的日子，用心去感受家国情怀。

来一场说走就走的旅行吧，旅行的地点不妨选在附近的新农村。你会惊喜地发现，低矮的土坯房不

见了，换成了错落有致的小楼房；“晴天一身灰、雨天一身泥”的乡间小路，换成了宽阔平坦的柏油马路；甚至连臭烘烘的旱厕，都变成了干净整洁的卫生间……一步一景，入目皆画。这几年，从打赢脱贫攻坚战到实施乡村振兴战略，农村发生了翻天覆地的变化。今天，我们在中华大地上全面建成了小康社会。全面小康社会不仅在社会发展的宏大叙事下，在统计部门的权威数据里，更在我们的亲身感受中。吃、穿、住、行、医疗、文化、教育等等，只要你用心去感受，就会发现全面小康已经浸润到生活的点点滴滴、方方面面。由此积淀出的国家主人翁的自豪感和归属感，激发出的新时代公民的责任感和使命感，将会得到大大提升。

“家是最小国，国是千万家”。受疫情影响，这个长假注定有很多

人要留在当地，不能回家和亲人团聚，还有很多人要坚守岗位，辛勤付出。这些看似普通的行为，其实蕴含着平安与团圆、理性与情感以及“小家”与“大家”的艰难抉择，其背后展现的是国人对疫情防控的支持，以及这一特殊时期的家国情怀。目前，国外新冠肺炎疫情仍在持续蔓延，国内本土疫情时有发生，国庆假期人流物流频繁，聚集性活动增多，疫情防控压力势必加大。我们每一个人都事关疫情防控的大局，不能有丝毫麻痹大意，应自觉遵守常态化疫情防控要求，继续保持社交距离，从出门戴口罩、错峰出行、刷健康码做起，不随意“放飞自我”，一起过一个健康、安全的长假。

快乐的假期，难免会聚餐、要消费，这是“假日经济”的重要内容，但必须厉行节约、反对浪费。今天，物质日渐丰盈、生活水平大

大提高，但勤俭节约是我们的传家宝，什么时候都不能丢掉。中国是一个人口大国，如果人人躬行节俭，集腋成裘、聚沙成塔，那将是多么巨大的财富；相反，浪费起来，又将是多么巨大的损失。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”。如今，当生命健康受到威胁、环境问题变成危机时，勤俭节约的时代课题给我们带来的不只是一个道德的追求，更是新时代的一种家国情怀，以及紧迫的国民行动和公民责任担当。所以，从我做起、从现在做起，把节俭新风写在长假里。

生活在这样一个伟大的时代是我们的幸运，生活在这样一个伟大的国家更是我们的光荣。国庆即将如约而至，让我们在欢聚中感受时代巨变，在幸福中体味国家强大，由衷地说一句：祖国母亲，生日快乐！



把“为人民服务”落实到点点滴滴、把“以人民为中心”贯彻到一言一行

“一老一小”照护问题，关乎百姓忧乐、万家灯火。

鹰潭市余江区邓埠镇四青社区71岁的独居老人王九仇，前几年因摔致骨折后只能依靠轮椅行动。从今年6月开始，余江区通过政府购买服务，对121户经济困难家庭老人启动家庭养老床位服务和适老化改造试点。王九仇是受益老人之一，社区免费为她安装了坐便器、卫生间扶手、床沿扶手、感应器、呼叫器、感应灯等，生活上方便多了。“感谢养老服务中心，感谢党的好政策。”王九仇对社区养老服务中心为她做的一切感到非常满意。

以群众“满意度”为标尺，党史学习教育开展以来，我省各地各部门深入践行以人民为中心的发展思想，用心用情为群众办实事：鹰潭市陆续打造、完善447个互助养老中心和164个“儿童之家”，惠及上万名老人、儿童；乐平市持续开展“减证便民”行动，实现“掌上办”“掌上办”，企业和群众办事越来越便利；南昌市以“医保惠民”为目标，让“群众看病少花钱、报销少跑路”，医保政策惠及最偏远乡村……一个个民生举措出台，群众获得感、幸福感、安全感显著增强。

办一件实事，就暖一片人心，凝聚一分力量。实践证明，只有立足工作实际和主责主业，对接群众期盼，深入学、扎实干，才能取得党员干部受洗礼、有提升，广大群众受教育、得实惠的良好效果。为民服务没有休止符。古语有云，“致广大而尽精微”。深入推进“我为群众办实事”实践活动，要求我们在思想认识上“致广大”、担当任事上“尽精微”，坚持不懈为群众办实事做好事。

要围绕一个“民”字。百年党史，初心在民。党的百年历史，就是共产党人真抓实干、务实为民的历史。早在中央苏区时期，毛泽东同志就提出“关心群众生活，注意工作方法”。凡群众生活中需要解决的问题，大至分田造屋、架桥铺路、小孩读书，小至油盐柴米、生老病死，苏维埃政府不想方法解决。苏区干部正是真心实意地为群众谋利益，才赢得了苏区群众发自内心的称赞：“共产党真正好，什么事情都替我们想到了。”党的历史是最生动、最有说服力的教科书。党员干部要在回望百年党史中进一步认识党的性质宗旨，始终把人民放在心中最高位置，把对党和人民的热爱落实到行动上，为群众办实事，不懈奋斗、永远奋斗，不断回答好“我是谁、为了谁、依靠谁”的永恒课题。

要突出一个“实”字。能不能切实解决群众的操心事、烦心事、揪心事，检验着党史学习教育的成效。民生无小事，枝叶总关情。要坚持以百姓之心为心，从“岗位、床位、车位”等群众身边的“关键小事”入手，积极主动为群众排忧解难。事不避难，义不逃责。要突出问题导向，在着力破解“硬骨头”问题上下功夫，问需于民、问计于民，不断充实完善重点民生项目清单，回应“槽点”、纾解“痛点”、打通“堵点”，进一步提升为群众办事的质量水平，让群众切实感受到实践成效。

时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。衡量工作的标准可以有更多条，但最根本的一条，是看群众满意与否。把“为人民服务”落实到点点滴滴，把“以人民为中心”贯彻到一言一行，我们就一定能创造更加美好的生活，让人民群众的幸福更充实、更可持续，交出群众满意的答卷。

为群众办实事贵在『尽精微』

陈盛香

始于热爱 成于坚持

李颖

坚持，可以让每个人都熠熠生辉

近日，37岁的上海市公安局杨浦分局女法医吴瑕，因在一部上海警察纪录片中出镜而意外走红网络。在一些网友看来，吴瑕的经历颇具浪漫主义色彩。而在笔者看来，她身上最可贵的地方在于：心有所想，行有所往；目标坚定，孜孜以求。为梦想而不懈奋斗，谁都不

付出努力，又如何接近梦想？回望吴瑕的经历：怀抱少年时的憧憬，她成为四川大学法医学系的学生，5年专业学习丰富了大脑；秉持务实态度，毕业时她选择了先就业再择业，报考了上海公安高等专科学校，经过2年严苛的体能训练和职前培训，成为一名派出所的基层民警；3年烦琐的基层工作，她用“五带头”共产党员、年度个人嘉奖等荣誉证明了自己的能力与踏实……在这段时间里，她从未放弃成为一名法医的梦想，闲下来，翻学生时代的书籍，复习法医知识；无论是入职特长还是单位开展职业调研，她填写的都是法医。“一点点努力靠近”，吴瑕终于成为一名真正的法医。此前5年的工作经历，奠定了人生重要的积累，成就了个人的职业理想。

不经历磨砺的人生，怎会活出精彩？吴瑕第一次到勘查现场就是抱尸体，此后，搬着尸体上下下

是家常便饭；勘查高度腐烂的现场最考验人的意志，受过几次冲击后，再恶劣的现场她也能镇定自若；法医必须24小时待命，她做到了年均勘验各类现场50余个，累计参与侦破案件500余起，并且现在仍然活跃在勘查一线。当人们感叹法医工作需要承受的艰辛，她这样回答：“如果我选了一条路，哪怕摸到黑也要走。”

不反复锤炼，何来奋斗不息的信念？需要吴瑕到现场的，都是“非正常死亡”事件，在真正的现场她从来没有发怵过、退缩过，但是死亡的真相、死者的苦难、生者的悲伤，总是沉重的。她用“遗忘”把自己从复杂情绪中抽离，保持冷静和理性；她签订了遗体捐赠协议，实现了一个“小愿望”；她一如既往地和同事们侦查案件，为的是岁月静好，生活中少些再少些残酷。她让普通的生活变得不普通，保持默默前行的姿态，积蓄坚守信念的力量。

“凡心所向，素履以往；生如逆旅，一苇以航。”不必自怨自艾，也不必艳羡他人，只需像吴瑕一样脚踏实地不懈努力，收获也许就在明天。始于热爱，成于坚持。无论从事什么工作，都要干一行、爱一行、钻一行。坚持，可以让每个人都熠熠生辉。



治理体检代检乱象须打“组合拳”

入职体检是用人单位招聘、人才录用的最后一道门槛。据《工人日报》报道，一些组织体检代检的机构长期存在，从办证到找“枪手”，为不同类型的求职者提供“一条龙”服务。代检屡禁不止的背后，是用人单位对于部分求职者的就业歧视，尤其是乙肝患者。体检代检，不仅是弄虚作假，还涉嫌违法。对体检机构而言，必须加强身份核验，让“枪手”代检无路。堵上体检环节漏洞，核实体检者身份，有的机构在体检表的个人照片处盖上骑缝章，有的给体检者系上带有名字的腕带以核对身份，都是值得借鉴的做法。当

前，也有机构正逐步推行人脸识别、指纹识别等生物识别技术，以确保每个体检者信息真实有效。网络平台也不能坐视“代检”群聊和帖子公然揽客，发现这类情况要及时删除并上报。遏止体检代检，关键在于消除就业歧视。有关部门应规范用人单位的入职体检，制定合理且人性化的、关注到特殊群体的体检规则，坚决清除就业歧视体检项目，维护公平的就业市场秩序。如此多措并举、施以“组合拳”，多方共同努力，才能使体检代检乱象得到有效治理。

(朱慧卿/图付彪/文)

为大公 守大义 求大我

王厚明

共产党人追求“大我”，就要牢记“我将无我、不负人民”的铮铮誓言，做一个“大写”的人

设、改革的一个又一个伟大胜利。在公与私之间如何取舍，照见共产党人的信仰。毛泽东同志为自己定下三条原则：恋亲，但不为亲徇私；念旧，但不为旧谋利；济亲，但不以公济私。邓小平同志说，既然当了共产党人，“就不能够做官，不能够有私心杂念，不能够有别的选择”。坚持大公无私，老一辈革命家为我们树立了榜样。

“一心可以丧邦，一心可以兴邦，只在公私之间尔。”为公还是为私，是衡量党性强弱的一把尺子。“为大公”要求党员干部坚持党的原则第一、党的事业第一、人民利益第一，做到公私分明、克己奉公、严于律己，不为私欲所动、不为私情所困、不为私利所惑，充满“天下兴亡、匹夫有责”的责任感，培养“大贤若愚、公烛无私光”的归属感，胸怀“立党为公、执政为民”的使命感，永远做人民公仆、时代先锋、民族脊梁。

明道崇德守大义。义者，宜也，是中华民族由来已久、生生不息的传统美德。中国共产党人历来讲忠诚、重气节、尚大义，把民族

尊严、革命气节、人民利益、公平正义等作为坚守的大义，贯穿于中国革命、建设、改革的奋斗全过程。

“守大义”要求党员干部摆脱私利的困扰，如果义利观发生扭曲，厘不清义与利界限、摆不正义与利位置，见利忘义，忘本负义，唯利是图，就会背离党的根本宗旨，偏离正确的世界观、人生观、价值观，就容易滋生不正之风。对此，党员干部必须怀有警醒之心、审察之力。

1943年，毛泽东同志在《中共中央为抗战六周年纪念宣言》中指出：“共产党员是一种特别的人，他们完全不谋私利，而只为民族与人民求福利。”“守大义”就要树立正确义利观，做到捍卫民族尊严彰显忠诚正义，保持革命气节敢于舍生取义，维护人民利益永远有情有义，坚守廉洁自律始终淡泊利义，努力做一个高尚的人，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。

心无旁骛求大我。“大我”是对中国共产党性质宗旨和价值追求的生动反映。党章中明确规定：“坚

持全心全意为人民服务。党除了工人阶级和最广大人民群众的利益，没有自己特殊的利益。”焦裕禄带领兰考人民“敢教日月换新天”，谷文昌誓言“不制服风沙，就让风沙把我埋掉”，孔繁森“把自己一颗火热的心献给了西藏高原”，张富清“哪里有困难，哪里条件艰苦，我就去哪里”……从石库门到天安门，从兴业路到复兴路，无数共产党人谨守为民宗旨，以“忘我”付出实现了“大我”追求，创造了彪炳史册的功勋。

共产党人追求“大我”，就要树立正确政绩观，牢记“我将无我、不负人民”的铮铮誓言，心怀国之大者，识大体、顾大局，舍小家、为大家，以崇高的追求超越“小我”，做一个“大写”的人。

把“大我”的责任和使命落到实处，党员干部就要常怀强党之志、报国之责、为民之心，把使命扛在肩上，坚持一任接着一任干，一棒接着一棒跑，一张蓝图绘到底。要自觉站到改革攻坚最前沿，乡村振兴第一线，努力创造无愧于历史和人民的时代业绩。



帮助老年人正确“触网”

张国栋

第七次全国人口普查显示，我国60岁及以上人口超过2.6亿，人口老龄化程度进一步加深。与之相伴的，是智能手机和互联网的加速渗透，越来越多老年人“触网”后深陷其中，成为“银发低头族”。

“起床第一件事就是摸向枕边的手机”“不玩手机比少吃顿饭还难受”“经常等黑灯再躲被窝里刷视频、看小说”“每天在App上打卡领金币、兑换小礼品”……的确，现如今，过度依赖互联网，刷手机昼夜颠倒、“茶饭不思”，已经成了不少老年人的日常生活状态。

老年人沉迷网络，一方面带来身体机能的负面影响，另一方面，互联网的精准算法推送让老年人在庞大的网络世界里日趋封闭、孤独。而伪科学、极端思潮、网络金融诈骗乘虚而入，更是无情收割“银发族”的经济利益等。这些都不是小事，当务之急是多方合力，引导老年人合理使用互联网。

首先，各类平台进行适老化改造的同时，应该考虑特殊人群的手机操作习惯，从而更加理性、安全、规范地使用互联网。手机App应有老人网络防沉迷机制，针对老年人设置观看提示和关闭功能，提示其甄别虚假信息，合理引导其注重身心健康等。其次，加快老年活动设施建设，如举办老年大学、丰富社区老年文体活动……只有尽可能为老年人社交、健身和学习创造条件，才能让他们有力放下手机、走出家门。再次，有关部门、机构应专门针对老年人展开智能手机使用的科学辅导，扩大活动面，引导专业的社会工作者更好地发挥作用。

研究发现，老年人沉迷网络背后的重要原因是孤独与空虚。因此，家庭和子女层面，更要更好地关心老年人，从生活、心理等方面让他们在现实生活中找到乐趣，过得更加充实，减少对互联网的依赖。

对代餐食品监管要跟上

张培胜

近年来，随着生活水平不断提高，人们对健康的饮食生活和身材管理提出了更高的要求，具有低热量、易饱腹、高纤维等特征的代餐食品受到部分消费者的欢迎。不少企业看到代餐食品商机，纷纷投入代餐食品生产、销售。一组数据显示，去年我国代餐食品的市场规模超过470亿元，预计今年将达到920亿元，明年将增至1300亿元。

不过，与这种市场火热趋势不相匹配的是，鱼龙混杂的市场乱象。比如，西式糕点、饼干、鸡胸肉等，既没有控制产品总热量，也不能提供多种营养，却搭上代餐食品的快车。又如，一些代餐食品不使用蔗糖，而是使用三氯蔗糖，而三氯蔗糖属于人工代糖，到目前为止，科学界尚未对代糖的健康风险达成共识。再如，有的代餐食品连热量表等基本信息都没有，存在食

品安全风险。出现上述种种乱象，原因之一就是目前代餐食品缺乏国家标准，也尚无代餐食品这一产品分类。为此，一方面，有关部门要加快代餐食品国家标准、行业标准的制定，以标准引导、约束和规范代餐食品生产加工产业发展；另一方面，代餐食品加工企业要根据产品情况明确标注各营养成分、含量等，避免后续供应链环节被更改信息。市场监管部门要强化代餐食品市场专项检查，比如检查营养成分标注是否明确、是否存在虚标营养成分，并通过定量检测仪器测量每种营养素的含量等，对有关商家违反食品安全行为及时查处。加强网络销售平台监管，建立完善代餐食品监管相关制度，推动代餐食品监管有序。消费者也要树立正确的健康观念，理性购买代餐食品，科学减肥。



习近平总书记于2021年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的重要讲话中强调：“我们共产党人讲的是大公、守的是大义、求的是大我，更要正心明道、怀德自重，始终把党和人民放在心中最高位置，做一个一心为公、一身正气、一尘不染的人。”为大公、守大义、求大我，充分反映了中国共产党人的精神境界和价值追求，彰显了为崇高理想奋斗和为最广大人民谋利益的政治本色。

正心明道为大公。《礼记·礼运》说：“大道之行也，天下为公。”我们党自成立之日起，就把立党为公庄严地写在自己的旗帜上，要求全体党员干部特别是党的领导干部做到大公无私。百年风雨兼程，正是千千万万共产党员公而忘私、倾心奉献，使党产生了强大的凝聚力战斗力，带领人民取得了革命、建