

念好“紧箍咒”，抓严对照检视真守纪

——“扎实开展党纪学习教育”系列谈之四

宫炜炜

念好纪律的“紧箍咒”，让纪律成为带电的“高压线”，党员干部才能言行有底线，做到不放纵、不越轨、不逾矩。

提起“紧箍咒”，大家都耳熟能详。那么，作为拥有9000多万名党员的世界第一大执政党，我们靠什么来管好自己队伍？换言之，我们党的“紧箍咒”又是什么呢？“党要管党、从严治党，靠什么管，凭什么管？”习近平总书记说，“除了正确理论和路线方针政策外，必须靠严明规范和纪律”。对我们党而言，纪律就是生命线，也是每个党员干部都要刻印在心的“紧箍咒”。念好纪律的“紧箍咒”，让

律成为带电的“高压线”，坚持纪严于法、纪在法前，党员干部才能言行有底线，做到不放纵、不越轨、不逾矩。

纪律严明是我们党的光荣传统和独特优势，也是立党兴党的强大武器。在《论人民民主专政》中，毛泽东同志总结党的28年革命斗争经验时谈到，我们党有三件“战胜敌人的主要武器”，第一件就是“一个有纪律的，有马克思列宁主义的理论武装的，采取自我批评方法的，联系人民群众的党”。而在《红星照耀中国》一书中，也记载了当时红军的严明纪律：红军战士走过私人果园时，却没有去碰一碰里面的果子，在村子里吃的粮食和蔬菜也是照价付钱。回望党的百年风雨征程，从“加强纪律性，革命无不胜”的著名论断，到“进京赶考”前定下的“六条规矩”，再到如今全面从严治党生动实践，铁一般的纪律，铁一般的执纪，早已融入党的基因血脉，成为征服一个个

“娄山关”“腊子口”的重要法宝。

人不以规矩则废，党不以规矩则乱。而今，新修订的《中国共产党纪律处分条例》内容具体、要求严格，不仅给党员干部划出了新的行为红线、标出了新的行为禁区，也标志着全面从严治党党纪法规和规矩更加严明，是党员干部不可触碰的底线，也是履职尽责的“紧箍咒”。在全党开展党纪学习教育，就是为了让广大党员干部通过学习补足对纪律认知的空白、弱项，强化受警醒、明底线、知敬畏的功效，告诫党员干部念好纪律的“紧箍咒”，真正把纪律规矩转化为政治自觉、思想自觉、行动自觉；就是要通过深入学习《条例》，引导党员干部学纪、知纪、明纪、进而守纪，任何时候，都能把党章党规党纪作为“硬约束”，把“严守党的纪律”落实到一言一行；就是要督促党员干部以《条例》为教材，对照检视本地本部门本单位在纪律教育、从严格执行方面

的不足，检视个人在学纪、知纪、明纪、守纪方面的问题，弄明白什么能干、什么不能干，牢固树立正确权力观，做到公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权。

“没有纪律，我们会像散沙一般，被敌人一粒一粒，很快地踩碎。”这句镌刻于中国人民抗日战争纪念馆里的诗句，时至今日，仍振聋发聩。以党纪学习教育为契机，高质量完成各项学习任务，把严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去，做到一刻不松、半步不迈，把铁的纪律真正转化为日常习惯和自觉遵循，以铁的纪律捍卫党的旺盛生命力和强大战斗力，我们才能在新的赶考之路上续写出不负时代、不负人民的崭新答卷。



【微观观潮】

科普何以飞入寻常百姓家

严霜剑

如何打通科普服务群众“最后一公里”？破解这一问题，盐池县有自己的答案：大力实施“惠民兴县”项目，聚焦服务科技工作者、服务创新驱动发展、服务公民科学素质提升，下沉科普资源、服务、平台力量到群众身边，有效促进了科学精神和科技成果全民共享。

说到底，就是聚焦于“人”，丰富教育培训途径，壮大科技工作者队伍；聚焦于“创”，整合多方资源，对接企业创新需求，为产业增效、发展提速等提供精准指导；聚焦于“合”，围绕健康科普、安全科普、青少年创新素养培育等主题，集中各方合力，组织各式活动。用他们的话说，科普

是惠及民生的工程，只有俯下身、服务人民，才能画出最大“同心圆”。

这话没错。科学素质是国民素质的重要组成部分，是社会文明进步的基础。公民科学素质地基打得牢，科技事业大厦才能建得高。但对大多数人来说，科学知识有如“阳春白雪”，理解起来并不容易。如何创新科普内容和方式，将其送入“寻常百姓家”，对许多地方来说都是难题。盐池县就用他们的做法告诉我们，紧盯群众需求，从不同群体的不同需要精准切入，下沉资源，以群众喜闻乐见、通俗易懂的方式开展活动，才能最大程度实现科普的提质增效，搭建起公众与科学之间的桥梁。

让乡村工匠“育树成林”

沈琪

据报道，近些年我区着力加强高技能人才和乡村工匠培养，对乡村工匠开展以工代训、就业技能培训、岗位技能提升培训和创业培训等，截至目前，共开展职业技能培训6.2万人次。

常言道，积财千万，不如薄技在身。放眼乡村大地，从水产养殖到电商直播，从非遗技艺到农产品经营……各类乡村工匠在乡村舞台大显身手，一门手艺带活一门产业、一个产业带活一个乡村的例子不胜枚举。但随着时代的发展变迁，诸多新情况、新变化不断涌现，一些乡村工匠也面临着知识结构老化、能力不足等瓶颈。此外，工匠

后继乏人、甚至“断档”的问题也令人颇为头疼。

如何破解这一难题，使技能人才更好地满足新时代乡村发展的需要？强化培育，让乡村工匠“育苗成林”至关重要。正因如此，我区近年来不断加强乡村工匠培养，带动更多人关注技能、学习技能、提升技能。但除了加强职业技能培训之外，我们还需拿出真金白银的利好政策来加大支持力度，更要尽快建立并完善乡村工匠保障体系和评价体系等，不断增强乡村工匠的职业归属感和认同感。如此，才能让越来越多的技能人才扎根乡村、建设乡村，带动乡村产业兴旺、带领村民共同富裕。

乐见社区能人动起来

虎叔

据报道，今年，银川市兴庆区前进街街道银华社区从热心居民、退休职工中挖掘了13位拥有各类技能特长的“能人”，组成了一支一专多能的社区共治力量，妥善解决了噪声扰民、宠物随地大小便、楼房漏水等社会治理难题。

以往，碰到噪声扰民等“简单”纠纷时，住户之间往往公说公有理、婆说婆有理，即便行政管理部门介入，也常常“爱莫能助”；相反，倘若社区有威望的邻居出面协调调解，三言两语就能让双方握手言和。究其原因，皆因“有威望的邻居”熟知小区情况，且富有感召力、影响力，能从居民角度出发，以接地气的方式处理问题。显然，银华社区就是

洞悉了社区“能人”的巨大能量，并将他们有效组织起来，积极参与社区治理，走出了一条社区自治、共治、善治的新路径。

其实，我们身边每个小区都能“卧虎藏龙”。有的是具备一技之长的文艺能人，有的是擅长书画、歌舞的文艺能人，有的是精通党务、安全、普法的管理达人……他们聚在一起，就是一个富有号召力、深受群众认可的“智囊团”和“理事會”。而今，社会治理中各种新情况新问题不断涌现，发挥好社区能人作用等办法无疑为我们提供了有益参考。借鉴好它，再想办法去创新、去落实、去完善，许多困难和问题自然迎刃而解。

原来“歇一歇、再启程”可以不那么难

孙莉华



漫画 李雷

层治理智慧。让每一位老年人老有所养，既是家事，也是国事。据了解，截至2023年底，宁夏60周岁以上户籍老年人口有110.6万人、占全区总人口的15.7%。

这意味着，宁夏的户籍人口中，有近六分之一是老年人，这其中也包括部分失智老人和空巢老人，他们需要家庭成员投入不少的时间和精力来照顾。不只是宁夏，如今老龄化已成为全国范

国内的普遍问题。2023年末，我国60周岁及以上人口超2.96亿，《中国长期护理调研报告》指出，全国7%的家庭都有需要长期护理的失能失智老人。该如何更好关心关爱数量庞大的失能失智老年群体，在今天看来，尤其重要，也十分紧迫。

应对老龄化，是挑战更是责任。面对“银发族”尤其是失能失智老人的急难愁盼，亟需各地在推动“老有善养”方面积极探索、主动作为。诸如惠农区这样的有效实践，也会再次证明，有的问题并非无方可解，一些困扰也未必不能化解，考虑得再周到一些、工作再细致一些、操作性再强一些，或许就能带来意想不到的效果。

每个人都会老去，也有许多人正在承受上有老、下有小的压力与忙碌，生活不易且辛苦。给予失能失智老人更多温柔以待，其实也是在为我们自身构建更加舒适美好的养老环境。期待“喘息服务”这样的有益尝试再多一些，也希望更多好做法、新服务能推而广之，让老人们受到尊重、得到善待，让更多家庭得到实惠、受益良多。

“我用自己做实验，运动就是医药”

——七旬美国外籍院士励建安纵“马”银川

本报记者 周一青 陈瑶 见习记者 李宏亮 文/图

“我尝试了一些别人认为不可能的事”

励建安踏上马拉松赛道那年，已经64岁了。

“平时走几百米都想要坐车，我自己都不相信我能跑马拉松。”励建安说，当时他已出现肥胖、高血脂、重度脂肪肝等问题。

“你试试跑步吧。”老友送来的跑鞋，“催”着励建安尝试了起来。1公里、5公里、10公里，循序渐进，3个月后，他的体重减少了整整20斤，原先的肺结节等健康问题逐步好转，体质改善了不少。

“我本身就研究运动康复医学。我决定把自己作为研究对象，看看进入老年后，还有多大的运动提升潜力，运动对健康能产生多大的影响。”对于励建安来说，跑步，不仅仅是一项爱好，更是一个目标。

“伤筋动骨一百天”。一次晨跑，励建安不慎右脚骨折。

骨折后一定要卧床休息吗？未必！

骨折后的第5天，他在无拐杖的情况下步行半个小时；第11天，他尝试慢跑跑了3公里；第70天，他参加了半程马拉松；第80天，他完成了人生第一次全

程马拉松。此时，他的右脚已经基本康复。

“我用亲身实验证明了可能性存在：运动就是医药。当然，建议大家要因因人而异、量力而行地进行运动，积极走向‘主动健康’。”励建安开始坚持“运动就是医药”的这一核心观点，只要有时间，就参加马拉松比赛，完成了近百场马拉松比赛，仅这两个月就参加了4月21日的伦敦马拉松、5月5日的布拉格马拉松、5月12日的秦皇岛马拉松。

“我想证明的是，只要有循序渐进、持之以恒的训练，有一个正确的训练态度，任何人都可能完成那些过去觉得不可能达到的目标。”励建安说，他之后想触及的天花板，是活到100岁的时候还能跑1公里。

“运动就是医药”

“运动就是医药，请大家牢牢记住。”5月19日下午，刚刚跑完全马的励建安，又由自治区卫生健康委主办，宁夏中西医结合医院承办的“2024年全区康复医疗服务能力提升师资骨干培训班”的学员们授课。他在交流中表示，在健康中国战略的推动下，我国卫生健康工作

正从“以疾病为中心”向“以健康为中心”转变，康复医疗发挥着越来越重要的作用，运动成为一个重要手段。希望大家转换观念，通过合理的康复治疗，特别是以运动为主的康复治疗，来恢复能力、保持能力。

近年来，宁夏大力发展康复医学。多次联系邀请下，去年5月，励建安院士专家服务基地在宁夏中西医结合医院正式建立，励建安作为特聘专家被柔性引进。“励建安院士团队定期对我们进行技术帮扶指导以及远程诊疗，我们的医护人员也分批到院士团队进行学习。”宁夏中西医结合医院相关负责人介绍，聚焦我区康复医疗薄弱项和患者需求，通过励建安等知名专家的传道授业解惑，我区康复治疗领域师资力量不断提升，全区各级医疗机构康复医疗服务能力持续提升。

“运动就是医药”的观念，也潜移默化地影响着同行们。躬身实践，今年银川马拉松赛道上，多名医生与励建安并肩而行。

“明年银川马拉松，我想看看有多少人能和我一起上赛道？”励建安笑着说。



励建安院士以4小时43分的成绩完赛。

70岁时7天跑完7个全程马拉松，第一次骨折后的第80天跑全马，第二次骨折后的第49天跑全马，骶骨第28天跑半马，72岁的年龄40岁的骨密度、无肌少症……5月19日的银川马拉松赛上，美国国家医学院院士、南京医科大学康复医学院名誉院长，72岁的励建安用4小时43分的成绩完成了全马。

“我用自己证明，运动就是医药。”赛后，励建安告诉记者：“运动不是追求成绩，不是追求距离，而是追求健康。”

本报讯（见习记者 马丽）5月20日上午，阳光透过窗户洒在宁夏艺术学院舞蹈系宽敞的练功房内，一群小女孩正专心致志地练习舞蹈。她们仰面躺在地上，稚嫩的脸上写满了认真，双脚灵巧地操控着红色的鼓，那鼓在她们的脚上轻盈地翻转、跳动，引人注目。她们，正是该校杂技表演专业正式招生后入学的第一批学生。

“杂技要从娃娃抓起，孩子越小可塑性越强。”宁夏艺术学院招生就业办公室主任梁毅介绍，目前，该校杂技表演专业培养学生25人，年龄从7岁到12岁不等，最小的学生入学时只有6岁。

“学生从早上8点开始接受专业杂技训练，项目有晃板、转花碟、蹬鼓、晃梯顶、集体独轮车、软功造型等。下午学习文化课，一至四年级的学生晚上还要加一节文化课。尽管杂技训练重要，但我们始终认为他们年纪尚小，文化教育是第一。因此，我们开足开齐文化课，确保他们在文化素养上不落后。”梁毅向记者介绍。

对于杂技表演班的学生来说，每一天都是从艰苦的训练开始的。练习蹬鼓的女孩子，光是基本功磨鼓就要练习

5斤重的鼓，每天在脚尖上翻转、跳动1500次 宁夏一所学校开设杂技表演“娃娃班”



骑独轮车的男孩们在老师的指导下练习高难度动作。 本报记者 付杨 摄

1000次，翻鼓500次以上，为了预防5斤重的鼓砸到脸上，学校特意为他们制作了护具。男孩子们的头顶训练更为艰苦，11岁的吴佳豪要用头顶起倒立的7岁搭

档杨英辉并保持平衡，每次练习结束后，他们的额头上都布满了汗珠。即便如此，他们也只是稍作休息，不等老师催促，便又投入到紧张的训练中去了。

宁夏本土电影《带彩球的帐篷》首映 再现如诗如画“我的西海固”



电影主创团队亮相，与现场观众互动。 本报记者 杨娟 摄

本报讯（记者 杨娟）5月20日晚，由宁夏著名作家石舒清短篇小说《花开时节》改编的电影《带彩球的帐篷》在银川首映。正如热播剧《我的阿勒泰》展现新疆的美一样，取材取景宁夏的《带彩球的帐篷》自然呈现出西海固如诗如画的风光，一时间也让“我的西海固”在众多观众和业内人士中引起关注和热议。

《带彩球的帐篷》讲述了一段发生在西海固山区的朦胧爱情故事。影片中，养蜂人李韩与当地少女麦麦在首春花盛开的季节相遇，两人之间展开了一段若有若无、似弱还强的朦胧爱恋。剧情的展开伴随着西海固旷野的微风、起伏连绵的远山、梯田山梁间摇曳的山花以及当地淳朴的百姓……影片不仅展示了西海固山区的自然美景，更深入挖掘了人性中的温暖与真挚，让观众在欣赏美丽画面的同时，也感受到了爱情的纯粹与美好。

“单纯且美好的恋爱剧情带给观众正面的情绪价值，来自旷野的风也吹进了每一位被工作和生活捆绑的‘都市人’心里，希望《带彩球的帐篷》在带给人们散文诗般的域域印象的同时，也能引发更深层的思考和回味。”一位业内人士点评道。

近年来，通过优秀影视作品，为地区形象成功营销的案例并不少见，如讲述宁夏移民工程的《山海情》，以及近期热播的《我的阿勒泰》等，都在一定程度上推动了当地的旅游文化热。影视作品产生的“烟花效应”，璀璨的烟花同时会照亮下面的景色，创造着当下的城市形象传播热点和新消费传奇。盛夏来临，正是宁夏旅游的黄金季节，我们期待着《带彩球的帐篷》能及早在全国热播，希望剧中西海固的美能不断呈现西海固的美。”石舒清说。

作为宁夏本土的企业，宁夏宁红文旅产业发展集团有限公司、宁夏文旅发展有限公司赞助《带彩球的帐篷》银川首映礼。宁夏宁红文旅产业发展集团有限公司相关负责人表示，致力于推动本地艺术文化发展是企业的社会责任，《带彩球的帐篷》很好地展现了宁夏的地域文化特色和自然风光，是外界了解宁夏的一扇新窗口。将继续关注和支

持本土文化艺术事业，为观众带来更多优质的艺术作品和活动。

全程取景于宁夏固原的《带彩球的帐篷》，在讲述故事的同时呈现出一个静谧安详的西海固，令观者沉醉其中、心生向往。“我出生在西海固，影片中的很多镜头我非常熟悉，但是通过电影镜头看到的又是另一种被我们忽视的美。”一位现场观众在观影后久久沉浸、难以自拔。