

奋进 实干 争先

——梅河口市以作风建设推动先行示范区发展纪实

三河汇聚地,潮起勇争先。
“十三五”以来,梅河口市紧紧围绕省委、省政府关于扩权强县改革试点和建设高质量发展先行示范区的决策定位,聚焦“六个先行示范”,加强作风建设,推动经济社会高质量发展。

自我加压 提出敢为人先的奋斗目标

建设中等城市和现代化区域中心城市是省委、省政府赋予梅河口市两个阶段性任务。

围绕目标任务,梅河口市深入开展解放思想大讨论,立足发展优势,坚定信心决心,打破区域限制,主动站在全省振兴发展大格局中谋划各项工作,明确了主要经济指标翻番,社会事业现代化、城市建设和民生福祉在全国领先的工作目标。

目标统一思想、目标引领发展。“十三五”期间,主要经济指标保持15%以上速度增长,经济总量和财政收入翻一番,县域经济综合发展水平连续7年位居全省第一;城市建成区面积扩大一倍,由29平方公里达到60平方公里,又建了一座梅河口新城,成为人口净流入城市,荣获综合实力等6个“全国百强县市”荣誉称号。“十四五”期末,力争经济总量再翻一番,达到600亿元;财政收入再翻一番,达到80亿元。

勇创一流 确立对标先进的工作标准

对标全国最先进水平,聘请国内顶尖团队,规划建设了一批对现代化区域中心城市具有重要支撑作用的大项目。

立足一流标准建设城市。连续3年组织党员干部到浙江对口学习,借鉴杭州G20峰会规划建设标准,累计投资40多亿元建设海龙湖公园等45个城市花园和“三纵三横”生态水系,打造公园城市、花园城市、精致的客厅城市,成功创建全国文明城市、国家卫生城、国家园林城和国家生态文明建设示范市。

着眼服务创新提升治理水平。围绕创建全国城市基层党建示范市,先后

组织120名干部赴上海、北京学习先进经验,高标准建成全城立体覆盖的党群服务中心体系,100个党群服务站提供多达45项便民服务,开设市民食堂和出租车之家,群众办事不出社区。

紧盯现代化目标发展社会事业。打造了区域医疗、教育、文体“三个中心”,与吉大一院合作设立梅河口分院,6月份完成;组建未来教育集团,引进了一批高层次教育专家人才;集中打造了占地2.14平方公里、高标准的文化设施和体育公园,实现了医疗教育文体等社会事业的现代化。

只争朝夕 打造超常规发展的梅河口节奏

唯有拼搏奋斗,才能不负使命,梅河口市党员干部以事不隔夜、只争朝夕的精神状态推动各项工作。

实行目标管理。对年度重点任务,以市委、市政府一号文件形式,通过“五化”工作方法分解到月、落实到人,挂图作战,确保各项工作有效推进。

矩阵合力攻坚。对重点项目难点问题实行兵团作战,连续3年集中开展征地拆迁“百日会战”,动员全部力量集中攻坚,大年三十还在百姓家炕头上做工作,创造了教育小镇项目,仅用14天征拆了288户的历史记录,累计收储土地1.5万亩。按照中央环保督察水源地保护要求,5000余名干部,连续奋战7天7夜,收回被非法侵占60多年的海龙水库1万多亩的保护地。

创新发展培育新动能。在缺少旅游资源的条件下,全领域、全要素发展旅游业,一年成功创建国家全域旅游示范区,梅河口成为全域旅游景区城市。按照“两确保一率先”要求,今年又引进西安大唐不夜城,从考察到决策、从规划到设计、从施工到竣工,仅用了2个月

时间,就建成了东北不夜城,“五一”期间投入使用,单日游客量最多达到40万人次,央视新闻联播等栏目连续6次报道。同时,成立东北旅发集团,在137个城市设立300多家梅河口旅行分社,组建旅联体,持续导入客流,“五一”期间接待游客350万人次,比去年同期翻一番。

引领示范 营造善落实快落实的浓厚氛围

注重培养优良的党风政风,党员干部的身子和影子沉在项目现场和企业一线,节假日不休息,已经成为一种常态,每天快节奏、按小时安排工作。

市级领导率先垂范。四套班子打破分工界限,合力推进重点工作。建立市级领导重点项目专班负责制,重大项目从开工到竣工30余次现场办公是常态。带头招商引资,跑遍全国23个省50多个市州,成功引进四环制药、步长制药、鲁南制药等医药百强企业,泸州老窖、北京天衡药物研究院等行业领军企业,以及泰国正大集团、新加坡三达膜集团等国际知名企业。“十三五”以来,累计完成固定资产投资860亿元,域外投资超过80%。

党员干部真抓实干。建立“千名干部进千企”、党群连心大走访、蹲点调研等13项一线工作制度,各级党员干部把企业当家业,把群众当家人,形成了党群干群同心促发展的浓厚氛围。今年一季度,梅河口地方级财政收入增长50.3%,地区生产总值增长16.5%,全口径财政收入增长43.5%,规上工业产值增长32.8%,规上工业增加值增长27%。预计全年,主要经济指标保持20%以上速度增长,地区生产总值净增加50亿元以上。

/吉林日报记者 隋二龙 报道

“不会掉的网红呼啦圈”靠谱吗？

号称“想胖都难” 专家表示:减肥需要全身运动 仅腰部运动很难起到效果

提起呼啦圈,可能很多人都玩过,但是,最近一种以快速打造“A4”腰为噱头的智能健身呼啦圈在网络“火爆”了起来,无论是短视频APP上还是淘宝网站上,它都吸引了不少消费者的眼球。更有人士表示有了这款“不会掉的网红呼啦圈”,想胖起来都难!

那么,这种所谓的智能健身呼啦圈到底有没有网上说的那么神奇呢?对此,城市晚报全媒体记者展开了调查。

餐饮店女老板:练完后腰疼

李女士是长春一家餐饮店的老板,由于每天都在店内的一亩三分地转悠,没时间锻炼,加上饮食不规律,慢慢她有了小肚子。

“我刷短视频的时候看到了这个智能健身呼啦圈,我看很多明星网红都在用这个减肥,我就买了一个试试,不到一百块钱。”李女士说,刚买的几天她很兴奋,每天闲暇时间就带上智能健身呼啦圈转,有的时候一天能转好几个小时。

与此同时,她感觉自己肚子确实一天天地减小了。“我还给我的闺蜜都推荐了,反正不能说效果立竿见影,但坚持下来肯定是会瘦的。”

但是,没过多久,李女士在一次练习智能健身呼啦圈的过程中,突然觉得腰部疼痛难忍,“就感觉好像抻到了似的,后来好几天都不敢直腰。”在这次经历过后,李女士将自己的“减肥神器”抛到了一边,再也不敢使用了。

“我上网查了,专家分析呼啦圈扭转摆动的部位正好在胸腰椎交接处,腰部扭动过多,容易造成腰肌劳损和腰椎间盘突出,这我哪还敢练啊!”李女士也将自己的遭遇告诉给了闺蜜,让闺蜜停止过度练习。

智能呼啦圈网络热销

24日当天,城市晚报全媒体记者在淘宝网上搜索“智能健身呼啦圈”关键词,页面立即跳转出了大量的推荐,一款售价为79元的智能健身呼啦圈月销量竟然高达5.71万。

记者浏览发现,在介绍该产品时,商家往往以“某某明星同款”“瘦身黑科技”“暴瘦的秘密”等卖点进行宣传,与传统呼啦圈不同的是,这种智能呼啦圈是固定在腰上,上面有LED显示屏,可实时记录卡路里。一些款式的呼啦圈里还含有磁片,声称一边运动一边磁疗,广告宣称使用智能健身呼啦圈半小时,约等于跑步1小时或瑜伽1小时或跳绳1小时,还不伤膝盖不伤腰。

据一名卖家坦言,随着智能呼啦圈在短视频APP上走红,近半年来店内销量都呈现上升趋势,“其实这个不是新东西了,前两年就火过一段时间,今年又被明星带火了!”该卖家表示。

在使用智能健身呼啦圈过程中,是否会有副作用,卖家表示只要不是过度使用都没有问题,“转呼啦圈也是一种运动,不能过度,别紧着就没事。”卖家表示。

专家表示: 摇呼啦圈健身要讲究科学性

据从事健身行业十余年的单英博教练介绍,摇呼啦圈其实并不能起到明显的减肥功效,时间长了反而会有伤害。摇呼啦圈是单纯的腰部运动,运动量小,光靠这一运动来达到瘦身效果不太现实。

“减肥并不是哪肥就动哪,而是需要全身的运动来消耗脂肪,唯有延长运动时间而且是持续运动,才能最终消耗体内脂肪。短暂的运动属于无氧运动,只会导致肌肉酸痛,并不会消耗脂肪。”单教练表示,呼啦圈扭转摆动的部位正好在胸腰椎交接处,脊椎过度扭摆或腹部压力突然增加时,都有可能造成椎管内压力的骤变,导致血管破裂,腰部扭动过多,容易造成腰肌劳损、腰椎小关节增生和腰椎间盘突出等问题。

健身专家认为,呼啦圈作为一种休闲娱乐运动并非不可为。但摇呼啦圈健身要讲究科学性,否则将会适得其反。首先要注意运动时间不宜太长,一般正常成年人连续锻炼以15~20分钟最佳;呼啦圈不可太重,尺寸不要过大,重量大概是食指及中指能够负荷的程度;腰肌劳损者、脊椎有伤者、骨质疏松患者不宜此项运动。最好的减脂运动还是有氧运动,时间应保持在30~50分钟最好,如:游泳、跑步、自行车等。

/城市晚报全媒体记者 王跃 报道

走“深” 走“心” 走“实”

——长春广播电视大学创新“互联网+”教育模式推动党史学习教育

“党史学习教育要走‘深’、走‘心’、走‘实’，要使党史学习教育更能深入人心,转化为创新求变的源动力,就要充分利用各种学习平台和学习方式来有效推进……”在党史学习教育深耕细作方面,长春广播电视大学利用自身教育资源优势求新、求变、求深、求细,特别是在充分运用“互联网+”教育模式方面走出了一条与众不同的精进之路。

走“深”:发挥“关键少数”示范引领作用

围绕“立德树人”根本任务,坚持学思悟贯通、知行行统一,发挥“互联网+”教育和平台资源整合优势,长春广播电视大学积极推动党史学习教育走“深”。

校党委按照长春市委教育工委部署要求,第一时间成立党史学习教育工作领导小组。一是制定精确方案,确保党史学习教育逐级开展,扎实推进,全年贯通。二是将党史学习教育作为抓好党员干部队伍建设的必修课,组织召开党史学习教育动员大会、党史学习教育专题报告会、党史学习教育专题读书班研讨会,引导全校党员干部学党史、悟思想,以上率下,树立党史学习教育“风向标”。三是召开全校警示教育大会,教育引导党员干部正党风、转作风、树新风,以案为鉴、以案促改;组织教师参加市教育局“学党史、讲担当、守清廉、做表率”红色经典故事舞台剧大赛,以演促学、以练促训。

走“心”:部署要求落地生根、开花结果

要让党史学习教育走“心”,就要创新活动载体,让部署要求落地生根、开花结果。创新活动载体,学校坚持做到“三结合、三同步”:

将党史学习教育同庆祝建党100周年系列活动相结合,同步开展系列校园文化活动。一是举办“开放大学心向党”主题演讲比赛、庆祝建党一百周年征文比赛、“学习强国庆百年”网上百日竞赛活动,推动党史学习入脑入心;二是组织开展“最美朗读者”、主题观影活动、“永远跟党走”徒步活动,进一步增强全校师生的思想认同和文化自信;三是利用宣传展板、LED显示屏、好好学习园地、中国精神谱系专栏、微信公众号“思政荐读”栏目,用活用热新党史学习教育阵地,营造浓厚学习氛围。

将党史学习教育同教学中心工作相结合,同步开展课程思政系列教学活动。一是召开课程思政系列教学活动推进会,形成以德育人的协同效应,实现全员全程全方位育人。二是组织全校师生观看国家开放大学思政直播课、参加青年大联学活动,激励全校师生铭记党的历史,汲取奋进力量。三是组织各学习中心开展党史学习教育网上知识竞赛,以赛促学,有效提升党史学习教育参与度和覆盖面。四是推进东北抗联铁血少年事迹宣传教育进校园、进课堂,利用国开学习网、支部主题党日等活动等形式开展线上线下“信仰讲堂”,教育引导广大师生传承红色基因,赓续红色血脉。

将党史学习教育同服务全民学习相结合,同步建立社区教育党史学习平台。依托全民学习网建立“社区教育党史学习平台”,平台配置“领袖思想”“辉煌历程”“四史学习”等7个一级栏目,内含电子图书1400册、党刊275家、专题视频753个、6488集。目前,学校与长春汽车经济技术开发区东风街道建立对接,启动建设“社区党员教育云班级”,帮助其1624名社区党员完成线上注册,实现党史学习教育学习内容、时段、人员全覆盖。

走“实”:推动“我为群众办实事”提质增效

要使党史学习教育走“实”,就要充分树立“我为群众办实事”的核心思想,要扎根群众,想群众之所想,急群众之所急,解群众之所需。

校党委将办好实事作为党史学习教育的重要环节,以“党委引领、支部带动、党员先行、群众参与”的工作思路,扎实开展“我为群众办实事”实践活动。一是开展万人助万企、春风送暖服务行动,当好市委市政府政策宣传员、业务引导员、企业服务员。二是与九台区洮石河街道合作实施“一村一名大学生”国家开放大学学历教育资助计划,以人才培养助力乡村振兴。三是开展离岗不离暖活动,建立“离退休老干部一对一帮扶队伍”,为123名退休教师提供福利发放、证件办理等服务,让民生实事走深走实。四是实施校园基建改造工程,总计投入50余万元完成绿化改造5122平方米、防水改造2000平方米、电气改造45处,切实解决了人民群众的“急难愁盼”需求,让全校师生看到了新变化、得到了真实惠。

/朴民哲 城市晚报全媒体记者 沈雪峰 报道