

牢牢把握“六个必须坚持” 以正风肃纪反腐为重要抓手推进党的自我革命

◎ 苏敬杰

习近平总书记在二十届中央纪委三次全会上发表重要讲话，深刻阐述了党的自我革命的重要思想，明确提出“九个以”的实践要求，包含“以正风肃纪反腐为重要抓手”。习近平总书记在党的二十大报告中指出：“继续推进实践基础上的理论创新，首先要把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。”强调“六个必须坚持”。新征程上深入推进党的自我革命，要把“六个必须坚持”贯穿正风肃纪反腐的全过程、各方面。

坚持人民至上，反腐为民反腐惠民。人民性是马克思主义的本质属性，反腐败斗争是坚持以人民为中心的最彻底的自我革命。反腐败要站稳人民立场，把握人民愿望，始终坚持反腐为民、反腐惠民的价值取向和根本立场，始终坚持人民群众反对什么、痛恨什么，就坚决防范和纠正什么，坚决惩治群众身边的“蝇贪蚁腐”，切实增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。人民群众是反腐败斗争的不竭动力。反腐败要尊重人民创造、集中人民智慧，发挥人民群众的首创精神，不断完善人民群众参与支持反腐败工作体制机制。尊重人民群众主体地位，推进全过程人民民主，拓宽人民群众参与反腐败的途径，充分发挥人民群众在反腐败斗争中的作用。

坚持自信自立，走中国特色的反腐败之路。自信自立是党和人民历史经验的深刻总结，贯穿其中的一个基本点就是中国的问题必须从中国基本国情出发，由中国人自己来解答。反腐败坚持自信自立就是要走中国特色的反腐败之路。始终坚持“四个足够自信”：对党中央在反腐败斗争上的决心、取得的成绩、带来的正能量以及光明前景有足够的自信。这种自信来源于中国共产党始终代表中国最广大人民根本利益的独特政治品格、积累的百年反

腐败斗争的丰富经验以及新时代反腐败斗争取得的重大成果。我们要以更加积极的历史担当和创造精神不断推进反腐败。面对国外的反腐经验，我们要结合中国国情，加以鉴别，不能全盘吸收，不能照抄照搬、食洋不化。

坚持守正创新，实现反腐败理论的创造性转化与创新性发展。守正创新是继承与发展、原则性与创造性的辩证统一。反腐败坚持“守正”在于坚持马克思主义基本原理不动摇，坚持党的全面领导不动摇，坚持中国特色社会主义不动摇，在党的领导下进行反腐败实践。反腐败坚持“创新”在于把马克思主义基本原理同中国具体的反腐败实际相结合，同中华优秀传统文化中的反腐倡廉思想相结合，实现创造性转化和创新性发展，坚持深化改革、持续深化反腐败的理念、方式、手段、体制等的创新。新征程上反腐败坚持守正创新，就是要不断创新思路，在铲除腐败问题产生的土壤和条件上下功夫，在一体推进“三不腐”体制机制上下功夫，在推进反腐败国家立法、加强新时代廉洁文化建设上下功夫。

坚持问题导向，回应时代的反腐败声音。问题导向是马克思主义的鲜明特点。问题是实践的逻辑起点。反腐败坚持问题导向，就是以反腐败为突破口解决人民群众关心关切的问题。新时代以来，党坚持问题导向，以加强作风建设开局，正风肃纪，开展了史无前例的反腐败斗争，以“得罪罪千百人、不负十四亿”的使命担当祛腐治乱，“三不腐”一体推进，“打虎”“拍蝇”“猎狐”多管齐下，反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固，消除了党、政府、军队内部存在的严重隐患，确保党和人民赋予的权力始终用来为人民谋幸福。新征程上反腐败依然要始终坚持问题导向，采取有力措施解决当前面临的突出问题，包括形式主义、官僚主义现象仍较突出，铲除腐败滋生土壤任务依然艰巨等。

坚持系统观念，系统施治推进反腐败。系统观念就是运用普遍联系的、全面系统的、发展变化的观点观察事物，把握事物发展规律。反腐败坚持系统观念，就是要以系统思维科学谋划和统筹指导反腐败工作全局，要把反腐败斗争同党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设、制度建设贯通协同起来，发挥政治监督、思想教育、组织管理、作风整治、纪律执行、制度完善在防治腐败中的重要作用，打好总体战。坚持系统观念，全面协调推进新征程上反腐败斗争，加强前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进，处理好当下与未来、全局与局部、战略与战术等重大关系。准确把握腐败阶段性特征和变化趋势，聚焦重点领域和关键环节，坚决清理风险隐患大的行业性、系统性腐败，有效防范化解腐败风险及关联性经济社会风险。坚持“三不腐”一体纵深推进，同时同向综合发力，使严厉惩治、规范权力、教育引导紧密结合、协调联动，不断取得更多制度性成果和更大治理效能。

坚持胸怀天下，构筑反腐败共同体。胸怀天下就是要有世界眼光、蕴含世界意义、体现世界价值。腐败是世界毒瘤，是各国人民普遍关切、人类面临的共同话题，需要各国通力合作，合力构筑反腐败共同体。在党的领导下我国反腐败斗争取得了巨大成就，积累了丰富的反腐败经验，走出了一条中国特色反腐败之路，为全球反腐败贡献了中国方案和中国智慧。我们要以海纳百川的宽阔胸襟借鉴吸收人类一切优秀文明成果，学习和借鉴国外成功的反腐败经验，结合中国实际，将其适切地融入我国反腐败战略体系。我们要继续深度参与全球反腐败治理，增强反腐败对外合作话语权，秉持反腐败国际合作四项主张，深化“天网”行动，一体构建追逃防逃追赃机制等。

(作者单位系广西艺术学院)

网红城市要注重用文化破解“成长的烦恼”

◎ 张世昌

近日，黑龙江哈尔滨气温逐渐回升，为保障游客的安全和良好的游玩体验，哈尔滨冰雪大世界景区于2024年2月15日24时起闭园。(据光明网)

去冬今春以来，哈尔滨有点“热”。爆火之后，还得需要“冷思考”——如何破解“成长的烦恼”，即如何让网红变长红、让流量变留量。从网红城市的成长逻辑看，他们要思考和回答的基本上是系列性的三个问题：如何吸引游客来，来了之后是否有幸福感，以后还能不能再来。要回答好这些问题，必须要重视文化的关键作用，须知文化“活”起来，旅游才能“火”起来。

以文引人，要注重特色品牌建设。郁达夫说，“所谓旅游，就是从自己采腻了的地方去看别人采腻的地方。”显然，旅游的灵魂就是差异化，即便是别人采腻的地方，对自己来说也是全新的。如今，人们生活好了，走出工作和生活圈子去领略不同的环境和文化，既能愉悦心情，也能提升生活品质。当游客在选择旅游目的地的时候，相对于自身“采腻”的环境，差异化是否明显可能就是最重要的标准，所以，如何将潜在游客变成“头回客”，特色的打造与推介显得尤为重要。无论是生态旅游、工业旅游，还是实践旅游，特色品牌的塑造都是必不可少的。何谓特色品牌，就是将差异化进行包装，赋予其文化内涵，凸显其文化价值，进而提升其旅游吸引力。旅游是比较经济，对于一个地区来说，不是所有资源都具有差异化，也不是所有差异化的资源都具有被开发成旅游的价值。人无我有的资源毕竟是少数，人有我优才是常态。通过深入研究，横向比较与纵向升级，在“精”中显特色，在

“强”中造优势。以冰雪特色旅游为例，几乎所有东北及新疆、内蒙古、甘肃等省的大城市都有冰雪特色项目，但为何哈尔滨的冰雪大世界那么“亮眼”？很多人说哈尔滨的爆火具有偶然性和运气成分。恩格斯说，“所谓偶然的东西，是一种有必然性隐藏在里面的形式。”偶然是一种价值的现实呈现，冰雪大世界二十多年磨一剑，当其被吉尼斯授予“世界最大的冰雪主题乐园”时，当2022年北京冬奥会刚刚结束，黑龙江就出台了《黑龙江省冰雪经济发展规划（2022—2030年）》，明确要做优做强冰雪产业时，冰雪世界的特色优势已在其文化内涵不断深化中愈发突出，其市场效应也随着品牌的不断深入人心而得以释放，爆火也就成为了一种必然。所以，文化赋予旅游城市以品格和生命，让它被认知、被喜爱、被选择。

以文感人，要注重情感赋能。汪曾祺在《人间滋味》里写道：“看看生鸡活鸭、新鲜水灵的瓜果、彤红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”旅游其实就是通过体验不同的人间烟火而增加自己的人生乐趣，所谓人间烟火气，最抚凡人心。网红城市中，为何神秘小巷、老街早市会成为游客热衷探索之地，皆因这里体现着当地真实的人情味、烟火气。因此，本地人能否给与游客以真诚、尊重和温暖，直接关系到游客的旅游体验和整个城市的形象，这需要政府与市民共同努力。我们常讲“四海之内皆兄弟”“来的都是客”“顾客就是上帝”，但很多时候这些话含有宣传的成分，想要做到并不容易。如果仅靠出制度、定标准，严惩重罚可能既难以达到预期的监管效果，也容易让一些特色“失真”，所以以文赋能营造一种文化氛围，让市民自觉将主人翁责任感践行到与游客接触的细节中才是文化感人的根本。哈尔

滨的爆火和充分调动整个城市践行东北热情好客的文化是分不开的。网友说哈尔滨是“讨好型市格”，很多游客评价道：“情绪价值拉满，感觉被宠上天了！”这个效果达成不仅和政府主导的一系列措施有关，还和市民发自内心的把游客当成客人来对待有关，无论是市民自愿免费提供接送游客服务、小商小贩“讨好型”对待游客，还有一些机构面向游客全面开放参观等，都是整个城市在用心维护一种友好好客的文化氛围。旅游是过程经济，有服务一流才能有旅游“顶流”，优化营商环境本就是一场文化修行。

以文留人，文旅融合激活文化的市场价值。旅游是访客经济，产品是固定的，只能等着顾客来选择。这里面涉及两个问题：第一，产品须有吸引力，无特色便不足以创造“回头客”，特别是在旅游市场竞争激烈的环境下，如何从千城一面中“脱颖而出”，特色定位和品牌推介很重要；第二，产品须有价值内涵，没有价值便难以涵养良好口碑，难以将“回头客”发展成“回头客”。要把中华美学精神和当代审美追求结合起来，激活中华文化生命力。无论何种旅游产品，有了文化便有了生命和活力，文旅融合，旅游能从文化中获得创新的智慧源泉和发展动力，文化能从旅游中获得传承载体和新的价值。如哈尔滨爆火后，热门景点不断融入民俗文化和一些特色文化元素，让游客在耳目一新中自发去赞美哈尔滨、推介哈尔滨，连本地人也直呼“尔滨你让我有点陌生！”当然，文旅融合激活文化的市场价值，并不是乱融合，既要突出创新意识，用特色文化丰富旅游产品的文化底蕴和市场价值，提升其供给质量，也要实事求是，不能照搬照抄，简单模仿，不能一蹴而就，而需要久久为功。



火热乡村游

文化和旅游部数据中心测算的数据显示，今年春节除了冰雪旅游表现突出，很多地方都出现了乡村旅游热。在推进乡村全面振兴的背景下，返乡探亲 and 休闲度假的需求叠加，乡村旅游正成为消费者的热门选择。
郑千山 作

众议苑

本期关键词 年轻人养生

颈椎、腰椎疾病年轻化，让理疗、推拿在年轻人间日益盛行。长期熬夜后，一些年轻人受自我补偿安慰心理影响选择吃保健品，买各种泡脚包、热敷贴等。

专业人士分析，近年来，中医疗疗、推拿在年轻人之间日益盛行与颈椎、腰椎疾病的年轻化有关，许多年轻人也常用“脆皮”来形容自己，“年纪轻轻、一身毛病、一碰就疼，因此一些人下班后选择到医院做这些项目。”(据《工人日报》)

◎ 黄齐超

打哈欠脱臼、上厕所起猛了膝盖骨折、打喷嚏腰间盘突出、伸懒腰脖子扭了、憋笑导致鼻动脉破裂……一些年轻人的身体，几乎到了弱不禁风的地步，令人唏嘘！尽管“脆皮”不是现代年轻人的标签，但他们的体质下降，已经是不争的事实，且到了无法忽视的地步。

年轻人追捧理疗、推拿、拔罐等中医疗生，传递了两个积极信号：其一，他们重视自己的健康，能主动地选择养生、医疗，这肯定是好事；其二，年轻人选择中医的方式来理疗、养生，打破了对西医的迷信。尽管如此，笔者依然觉得，中医养生不是“脆皮”年轻人的救命稻草。

首先，要分清养生和医疗。许多养生项目见效慢，需要长期坚持，吃保健品亦是如此。如果是急需治疗的“脆皮”年轻人，则要慎重选择，若盲目跟风，未必能选择适当的方式。

其次，现如今中医养生项目鱼龙混杂，个别养生项目涉嫌商业化炒作，噱头十足，

但是很不靠谱，若不细心甄别，很容易被一些经过过度商业包装的养生活术欺骗，误入歧途，误了治疗时机，鼓了不法分子的腰包，被黑心机构、商人割了“韭菜”。

再次，健康是工作与生活的本钱。年轻人重视自己的健康，这值得肯定。但是，呵护健康需要从根源上入手，找对“药方”，釜底抽薪，才能事半功倍。年轻人“脆皮”何来？需要认真找病根。从这个角度说，“脆皮”年轻人应当选择更健康的生活方式，克服工作上的坏习惯，保持愉悦心情，平时加强锻炼，这才是关键所在。

最后，这么多年轻人无眠锻炼，也与有些用人单位有关。个别“白+黑”“5+2”“996”的工作模式对员工身心健康影响很大。其实，员工身体健康，精力旺盛，效率高，对企业来说也是好事。所以，我们希望用人单位能关注职工健康，创造条件督促职工锻炼，既可以让职工同心同德，也能降低工伤风险，惠及企业自身。

年轻人别被花式养生迷了眼

◎ 张涛

过去，一提到保健养生，往往会被认为是老年人的事情。如今，许多年轻人也开始注重自我保健，加入到养生队伍中来。这一方面是由于健康知识的普及和健康意识的提高，使得年轻人对于健康管理越来越重视。同时，由于长时间看电脑、看手机，姿势僵化、运动较少，颈椎、腰椎疾病逐渐呈现年轻化趋势，使许多年轻人用“脆皮”来形容自己，他们对于养生也有实际需求。

不过，在肯定年轻人养生意识提高的同时，更应提醒其不能被“花式养生”迷了眼，盲目跟风效仿。首先，中医推拿属于专业的治疗手段，有其适应症状和禁忌病症，必须由专业医生操作才能确保安全。如果没有相应病症就贸然进行推拿，不但无法达到治疗效果，还可能对身体造成伤害。用医生的话说，“好人也能给推坏了”。同时，医院推拿科的主要职责是治疗疾病和身体不适，而不是为健康人群提供放松服务，无病去推拿，白白增加了医生的工作负担，挤占了宝贵的医疗资源，影响了真正有需要的患者得到治疗。

其次，一些年轻人受自我补偿安慰心理影响，常年服用多种保健品，这种做法同样存在风险。一方面，保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病。对于存在疾病的患者来说，一味服用保健品，并不能起到治疗效果，还可能因此延误治疗，耽搁病情。另一方面，年轻人盲目服用保健食品不仅不利于健康，

而且可能适得其反。比如，过量摄入某些保健品可能导致脂肪、糖分、维生素等营养过剩，增加肥胖、糖尿病、高血压等患病风险。盲目服用保健品会增加肝脏不必要的负担，容易导致药物性肝损伤。

你有千条养生，我有一定之规。对于广大年轻人来说，不能盲目跟风“花式养生”，眉毛胡子一把抓，“捡到篮子里都是菜”，而应审慎评价身体状况后，根据自己的体质和生活习惯，切实找到适合自己的养生或治疗方式。

此外，更重要的是，年轻人要主动加强体育锻炼，改变不良生活习惯，从源头告别“脆皮”。不久前，中国青年报社社调中心进行的一项针对年轻人的调查显示，长期久坐、经常熬夜、缺乏运动是受访青年普遍存在的三大不良生活习惯。然而，不少年轻人在盲目跟风养生的同时，却对自身的不良生活习惯不以为然。有的年轻人边做理疗边刷手机，甚至躺在治疗床上还在看手机。“用最贵的护肤品，吃着最好的保健品，熬着最深的夜”，则是一些年轻人的真实生活写照。

在这种情况下，推拿、艾灸、八段锦等外部干预注定治标不治本，效果大打折扣。求人不如求己，从某种意义上讲，自己才是最好的“医生”。改掉不良习惯，避免久坐和熬夜，增加运动量，才是广大年轻人更应追求的养生方式。

年轻人告别“脆皮”，重在改变不良习惯

◎ 张玉胜

为改善身体状况，年轻人已开始主动寻医问诊、养生保健，并频繁尝试按摩、推拿、理疗等项目，甚至不惜月均花费超千元养生。这虽然是好事，但也需因人而异，切莫跟风。医治“脆皮”，重在改变陋习，养成良好生活习惯。

教育部公布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示，大学生身体素质下滑问题严峻，肥胖、耐力不足等问题突出。

诚如有专家对此所分析的，年轻人出现颈肩腿腰痛等症状，一方面与不良的体态、缺乏运动等生活习惯相关，另一方面也与精神压力高度相关。如果压力大、情绪焦虑，也会使肌肉处在紧张状态，引起身体不适。现实中人们不难发现一些怪现象：年轻人一边感觉到身体许多部位的疼痛与不适，一边却忍不住时常熬夜打游戏、玩手机；一边拿出大量时间和金钱养生保健，一边却不能自控，不能改变不良习惯，比如吸烟喝酒、疏于

运动、睡眠不足、饮食不规律、不喜倾诉、不善交友等。这显然无益于增强免疫力、调节身体不适，让养生保健的效果大打折扣，甚至前功尽弃。

年轻人要真正明白“身体是革命的本钱”和“最好医生是自己”的道理，拒绝“躺平”、主动“自救”、查漏补缺、积极预防，以强身健体的实际行动改变亚健康、甩掉“脆皮”帽。

尤其要告别生活方式中的不良习惯，远离嗜烟酒、低头族、常熬夜、不爱动等；要在日常生活中加强对自我身心的关注，从形、气、神三方面综合调整状态。要提升运动兴趣，让自己活动起来、活跃起来；要自觉学习和掌握运动、营养、健康相关知识，注重健康饮食、规律作息，谨防透支健康；在遭遇负面情绪时，要学会及时倾诉、发泄。同时，搞好职业生涯规划教育，提升就业能力、疏导相关焦虑。