

疾控文化建设专刊



云南省疾病预防控制中心
YUNNAN CENTER DISEASE CONTROL AND PREVENTION

4
2022
(总第49期)

学习党的二十大精神交流分享会



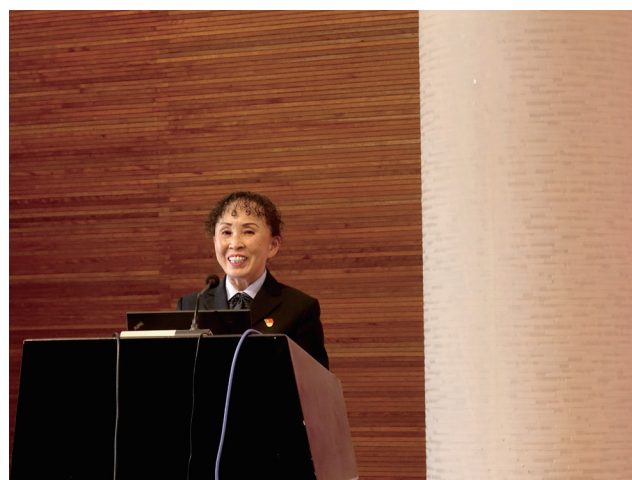
赖冀聪 – 青春心向党 奋进新征程



彭敏 – 落实膳食行动 助力健康中国



吴蔚 – 学深悟透精神 建功人民健康



杨文华 – 两个关于



曾高慧 – 学习党的二十大精神心得体会



朱云芳 – 做全面建设社会主义现代化国家 全面推进中华民族伟大复兴的践行者

C CONTENTS

目录

我们的节日

- P02 学习二十大 奋进新征程——云南省疾病预防控制中心党员干部畅谈学习党的二十大精神心得
- P05 立足新时代 奋进新征程 再创新辉煌——云南省疾病预防控制中心中国共产党第二十次全国代表大会精神宣讲报告会

学习二十大 奋进新征程

- P07 抓住机遇乘势而上全面提升能力水平——聆听习近平总书记二十大开幕式上的报告有感……胡 培
- P10 全面学习把握落实二十大精神 努力在新征程上开创工作新局面——学习党的二十大精神心得体会
……马 燕
- P13 旗帜 道路 奋斗——学习党的二十大精神心得体会
……王英杰

向先进典型学习

- P17 云南健康卫士——尹 洁
- P19 云南健康卫士——刘晓强
- P21 云南健康卫士——杨祖顺

文苑

- P23 我也“阳”了……康晓璇
- P26 我们这几年……黄 津

书评

- P28 《让群众过上好日子——习近平正定足迹》读后感
……乔恩发
- P30 《人生由我——艾隆·马斯克硬核母亲》读后感
……叶江惠
- P33 《艾莉诺好极了》读后感……张力敏
- P36 《卑鄙的圣人曹操》读后感……赵 楠

疾控文化建设专刊



云南省疾病预防控制中心
YUNNAN CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

4
2022
(总第49期)

主 编 宋志忠 左仕富

副 主 编 胡 培 赵世文 查 舜 闵向东
马 燕 马敬百 贾曼红

本期编辑 罗 娟 乔恩发 李 雄

主 办 云南省疾病预防控制中心

封 面 学习二十大 奋进新征程

封 二 学习党的二十大精神交流分享会

封 底 职工摄影作品

编辑部地址：云南省疾病预防控制中心党委办公室

邮 编：650032

电 话：（0871）63631080 63633229

E-mail: shuanghuidongban@163.com

电子书刊 欢迎投稿

学习二十大 奋进新征程

——云南省疾病预防控制中心党员干部畅谈学习党的二十大精神心得

为深入学习宣传贯彻党的二十大精神，云南省疾控中心党委于2022年11月2日举行“学习二十大 奋进新征程”学习党的二十大精神心得体会分享会，中心全体党员、新入职职工260余人参加。

中心各党总支、团委经过前期的读书交流活动，共推选9名代表作学习二十大精神心得分享，他们中有党总支书记、共青团员、普通党员，还有已退休的老党员。大家把对二十大报告的学习与自己的岗位



和工作实际结合起来，谈党的建设、谈青年一代的责任、谈公卫工作者的使命、谈新冠疫情防控、谈安全生产维稳。

共青团员赖冀聪分享：中国共产党的精神一直是我们青年不断努力拼搏的动力源泉，作为当代新青年生长在红旗之下，成长在春风里，这都得益于中国共产党的无数先辈们的牺牲和奉献，新时代的青年们始终铭记于心，我们时刻为了更美好的明天而努力奋斗，不断强化自身专业能力，不断增强学习的主动性、创造性，用行动表明决心，始终紧跟党的步伐，听党指挥，为民服务，埋头苦干，奋勇前进，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而贡献我们的青春力量！

机关党总支书记郭永民分享：作为一





名党员、一名基层党总支书记，我深感责任重大、使命光荣。我将不断学深悟透党的二十大精神，把学习贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务，努力提高本领，结合自身实际狠抓落实，时刻严于律己，紧紧围绕党中央周围，进一步锤炼实干作风，不驰于空想，不骛于虚声，敢于担当。持续当先锋，做表率。为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标贡献一份力量。

疾控党总支第3党支部党员陈莉华分享：正是千千万万的疾控人，一次次舍小家顾大家，我们的疫情防控才能取得一次次的胜利，才能实现一次次的动态清零。我们疾控人用实际行动诠释了“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的责任担当！

卫生党总支第3党支部党员彭敏分享：这些年我对身边的巨大变化，对人民群众

获得感、幸福感、安全感的提升看得真切。党心连着民心，二十大报告现场一阵阵热烈激昂的掌声不仅回荡在人民大会堂里，也响彻我的心间。回望过去，成就令人自豪；展望未来，蓝图值得期待。我们将以实际行动努力为保障国家公共卫生安全和人民的生命健康多作贡献。以奋进的姿态走好工作线、用责任的肩膀守护生命线，奋力抒写出让党和人民满意的“卫生健康”答卷。

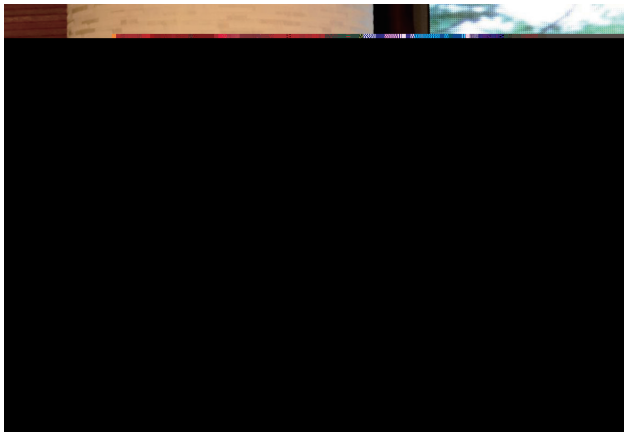
结防党总支第1党支部党员吴蔚分享：实现党的第二个百年奋斗目标新征程已经开启，生逢其时，施展才华的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明，我将时刻保持清醒的头脑、昂扬的斗志、实干的状态，用党的二十大精神武装头脑，用最强的理想信仰鼓舞精神，争做肯担当、有作为的优秀青年党员，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标拼搏奋



立足新时代 奋进新征程 再创新辉煌

——云南省疾病预防控制中心中国共产党第二十次全国代表大会精神宣讲报告会

为深入学习宣传贯彻中国共产党第二十次全国代表大会精神，学习身边典型、汲取榜样力量，11月4日上午，云南省疾病预防控制中心组织中国共产党第二十次全国代表大会精神宣讲报告会，特邀出席



党的二十大代表李桂科同志到中心进行宣讲。李桂科同志刚在北京参加完党的二十大，载誉归来，就带头在疾控系统掀起学习宣贯党的二十大精神的热潮，今天，他以《立足新时代 奋进新征程 再创新辉煌》为题和大家分享了自己的所思所想所获。

李桂科同志从参会感受、学习体会，再到后续怎么学、立足岗位怎么干，特别是对“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”进行了阐释，他说，作为一名基层普通党员、一名基层医务工作者，有幸

出席了党的二十大盛会，现场聆听习近平总书记的报告，倍感无上光荣、终生难忘。党的二十大报告指出，要推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展的战略位置。作为一名从事麻风病防治工作40多年的医务工作者，李桂科深受触动。在下一步工作中他将不忘初心、牢记使命，认真履行职责，带头学习宣传贯彻好党的二十大精神，全身心投入本职工作，认真讲好中国共产党带领全国人民消灭麻风病的伟大功绩，讲好山石屏村由“麻风村”向“幸福村”的历史转变，把残疾康复工作做得更好，护理照顾好康复人员，让他们体会得到健康中国没有“孤岛”，真真切切地感受到党和政府的关怀。

云南省卫生健康委党组成员、副主任，



一级巡视员陆林同志，在讲话中指出，学习宣传贯彻党的二十大精神，是当前和今后一段时期的首要政治任务。今天省疾控中心党委组织的学习传达活动是贯彻落实党中央和省委以及委党组的一个具体举措。李桂科同志一辈子坚持做好一件事，40年来不离不弃、始终默默守护着麻风病康复人员，在平凡的岗位上做出了不平凡的业绩，是“中国好人”“中国好医生”“全国医德楷模”，是云南疾控系统的先进楷模，是我们引以为傲的榜样。本次报告既是一次党性教育，又是一次二十大精神的及时宣贯，还是一次疾控精神的传承。我们全省疾控系统要把党的二十大对疾病预防控制的要求体现在我们的工作中，落实到具

体的行动上，全力做好全省的疫情防控。我们要牢牢守住不发生规模化疫情的底线，牢牢守住不外溢的底线，为全省人民健康作出我们应有的贡献，也把老一辈疾控工作者的精神继续传承下去，为人民健康作出新的更大的贡献。

会议由云南省疾控中心党委书记左仕富主持，中心全体党员、新入职职工参加了学习。省卫生健康委相关处室、中心党建联盟结对共建单位金碧社区党委、云南省传染病医院、云南省药物依赖防治研究所、洱源县疾控中心党员代表莅临现场参学。云南省地方病防治所和云南省寄生虫病防治所全体党员干部同步参加视频学习。

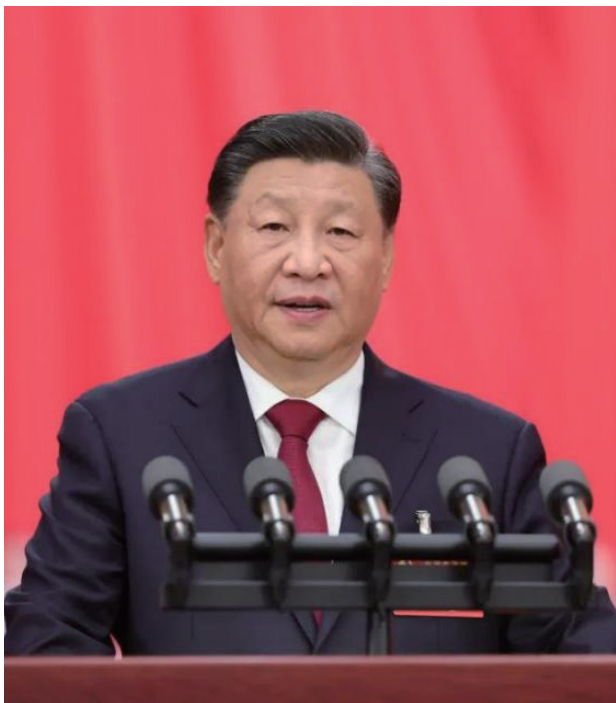


抓住机遇乘势而上全面提升能力水平

——聆听习近平总书记二十大开幕式上的报告有感

胡 培

2022年10月16日，观看党的二十大开幕式，聆听习近平总书记的报告《高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》，深受鼓舞，深受启发。



在报告《一、过去五年的工作和新时代十年的伟大变革》部分，提到“特别是面对突如其来的新冠肺炎疫情，我们坚持人民至上、生命至上，坚持动态清零不动摇，开展抗击疫情人民战争、总体战、阻击战，最大限度保护了人民生命安全和身

体健康，统筹疫情防控和经济社会发展取得重大积极成果。”充分肯定了全国疾控系统在2020年新冠肺炎疫情发生以来，白衣执甲、勇毅前行取得的成绩。在报告《九、增进民生福祉，提高生活品质》部分，提到“推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展的战略位置，建立生育支持政策体系，实施积极应对人口老龄化国家战略，促进中医药传承创新发展，健全公共卫生体系，加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设，有效遏制重大传染性疾病传播。”深刻指出了全国疾控系统面临的艰巨任务，需要承担的历史重任和需要面对的挑战机遇。

确实，在过去的近3年时间里，疾控系统经受了巨大的压力，完成了艰巨的任务，得到了广泛的认可，也承接了更多的期盼。在这样的形势下，如何不负政府重托、不负社会厚爱，抓住机遇、乘势而上，获得更好的地位，实现更好的发展，成为摆在每个疾控人面前的问题，需要认真思考、反复权衡，慎重回答、恒久发力。在我看来，如果从细处入手，省疾控中心固然有

很多的目标可以争取，但从大处来看，三个目标应该置于优先位置，可以归纳为“筑牢一个基础，建设两个中心”。

筑牢一个基础是指省级疾控机构迁建项目。省级疾控机构迁建项目占地 60 亩，广义上说包括 7 栋建筑，包括省疾控中心微生物实验楼、理化实验楼、业务综合楼、生物安全楼、国际交流中心，省地病所实验综合楼，省寄防所热带病实验综合楼，总建筑面积 7.8 万平方米，投资 5.9 亿元，2019 年 10 月 26 日启动建设，预计 2022 年 12 月建设完成。按照省卫生健康委确定的建设原则，省级疾控机构迁建项目实行“统筹规划、分项建设、适时合并”，在基本建设竣工验收后，省疾控中心、省地病所、省寄防所将实现有机整合，形成新的省疾控中心。新的省疾控中心将凭借良好的设施设备和人才资源，在西南地区具备一定的比较优势，为达到“西部一流、国内先进、国际接轨”目标奠定基础。

建设两个中心是指区域性国际疾病预防控制中心和区域公共卫生中心。

区域性国际疾病预防控制中心源于国家发展改革委 2019 年印发《关于支持云南省加快建设面向南亚东南亚辐射中心的政策措施》，提出“在充分论证的基础上，依托现有资源，建设区域性国际疾病预防控制中心、国际诊疗保健合作中心，以及

高水平国际联合实验室、医学中心和传统医学交流中心。”区域性国际疾病预防控制中心建设目标是“主动服务和融入‘一带一路’倡议，承担区域性国际疾病预防控制中心职能，强化与周边国家传染病联防联控，守好国家西南公共卫生安全屏障，展示大国形象，促进人文交流，增进民心相通”。区域性国际疾病预防控制中心重点围绕缅甸、老挝、柬埔寨、越南、泰国等开展工作，总预算 37510 万元，主要包括：建设国家级重大传染病和卫生检验联合实验室，加强传染病和公共卫生事件监测检测能力，加强公共卫生队伍专业能力，建设重大传染病和突发公共卫生事件预警网络，建设辐射南亚东南亚区域重大传染病创新平台，加强突发事件应急处置能力。

区域公共卫生中心源于国家发展改革委 2021 年印发《“十四五”优质高效医疗卫生服务体系建设实施方案》，提出“依托高水平省级疾控中心建设若干国家区域公共卫生中心，加强业务用房、病原微生物资源保藏平台、重大疫情确证实验室、食品安全风险评估重点实验室、剧毒化学品和易制毒易制爆化学品库及其检测实验室、人才培训基地等建设，配备移动生物安全三级实验室，建设针对已消除或即将消除疾病的国家级防控技术储备中心。”

区域公共卫生中心建设目标是“实现‘西部领先、国内一流、国际接轨’。具备新发传染病病原体、健康危害因素‘一锤定音’检测能力和重特大公共卫生事件处置能力，更好履行业务管理、技术指导、科研培训、质量控制等职能。”区域公共卫生中心建设总预算 37500 万元，主要内容包括：建设病原微生物资源保藏平台，建设食品安全风险评估重点实验室，建设剧毒化学品和易制毒易制爆化学品库及其检测实验室，配备移动生物安全三级实验室，建设针对已消除或即将消除疾病的国家级防控技术储备中心。

可以看出，省级疾控机构迁建项目是

区域性国际疾病预防控制中心和区域公共卫生中心的基础和条件所在，区域性国际疾病预防控制中心和区域公共卫生中心是省级疾控机构迁建项目的外延和意义所在，三项工作相辅相成、互为表里，形成“一体两翼”，可以坚实构筑起推动疾控工作持续发展的强大动力，应该作为我们不懈努力的方向，下大力气推进，久久为功。这也是我们落实习近平总书记在二十大开幕式上的报告要求，加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设，有效遏制重大传染性疾病传播，抓住机遇、乘势而上，全面提升能力水平，更好完成疾控系统面临的艰巨任务和承担的历史重任的需要。



全面学习把握落实二十大精神 努力在新征程上 开创工作新局面

——学习党的二十大精神心得体会

马 燕

党的二十大高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻阐述了新时代 10 年的伟大变革及其里程碑意义，习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方

法论和贯穿其中的立场观点方法，新时代新征程中国共产党的使命任务，中国式现代化的中国特色、本质要求和必须牢牢把握的重大原则等重大理论和实践问题，确定了到 2035 年我国发展的总体目标和未来 5 年的主要目标任务，对加强党的全面领导和推进新时代党的建设新的伟大工程作出



了部署，为新时代新征程党和国家事业发展指明了前进方向、提供了根本遵循。作为一名共产党员我倍感振奋和鼓舞，决心按照习近平总书记和党中央的号召，坚定信心、埋头苦干、踔厉奋发、勇毅前行，为国家昌盛、民族复兴努力做出自己应有的贡献。

学习宣传贯彻党的二十大精神是当前和今后一个时期全党全国的首要政治任务。10月25日下午，二十届中共中央政治局就学习贯彻党的二十大精神进行第一次集体学习，习近平总书记在主持学习时强调，全党要在全面学习、全面把握、全面落实上下功夫，坚定不移把党的二十大提出的目标任务落到实处，奋力夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利。

习近平总书记强调，学习贯彻党的二十大精神，要在全面学习上下功夫。只有全面、系统、深入学习，才能完整、准确、全面领会党的二十大精神，对是什么、干什么、怎么干了然于胸，为贯彻落实打下坚实基础。学习贯彻党的二十大精神，要在全面把握上下功夫。党的二十大精神内容十分丰富，既有政治上的高瞻远瞩和理论上的深邃思考，也有目标上的科学设定和工作上的战略部署，这些是相互联系、有机统一的。只有坚持历史和现实、理论和实践、国际和国内相结合的办法，从整

体到局部、再从局部到整体进行反复揣摩，才能全面掌握党的二十大精神，避免知其一而不知其二，知其然而不知其所以然。学习贯彻党的二十大精神，要在全面落实上下功夫。空谈误国、实干兴邦，一分部署、九分落实。不注重抓落实，不认真抓好落实，再好的规划和部署都会沦为空中楼阁。

下一步，我将按照习近平总书记的指示精神，抓好党的二十大精神的学习宣传贯彻。

首先是抓好学习，做到读原文、悟原理。原原本本学习党的二十大报告和新修订后的《党章》，同时要把学习大会报告同学习大会系列讲话和相关文件结合起来，同学习党的十八大报告、十九大报告精神结合起来，紧密联系党的十八大以来党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革，联系十年来我国走过的极不寻常、极不平凡的历程和具体实践，联系国际环境的深刻变化，深刻领悟党的二十大精神关于党和国家事业发展大政方针和战略部署的历史逻辑、理论逻辑、实践逻辑。力求做到4个全面把握和4个深刻领会：全面把握新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法，深刻领会“两个结合”、“六个坚持”，正确认识把握新时代中国特色社会主义思想的精神实质；全面把握新时代10年伟大变革的深刻内涵和重大意义，深刻感悟这些伟

大变革对党、对中国人民、对社会主义现代化建设、对科学社会主义在 21 世纪中国的发展的深远影响，深刻领会在新时代新征程上必须坚持新时代党的创新理论和战略布局、战略举措不动摇，坚定战略自信；全面把握中国式现代化的中国特色、本质要求和必须牢牢把握的重大原则，深刻理解中国式现代化理论和全面建设社会主义现代化国家战略布局的关系，认识到前者是后者的理论支撑，从而深刻理解全面建设社会主义现代化国家战略布局的科学性和必然性；全面把握党的二十大作出的各项战略部署，紧密联系我国发展面临的新的战略机遇、新的战略任务、新的战略阶段、新的战略要求、新的战略环境，深刻认识实现全面建设社会主义现代化国家各项目标任务的艰巨性和复杂性，增强贯彻落实的自觉性和坚定性。

二是抓好宣传。要在中心党委的领导下，有计划、有步骤地抓好二十大精神各项宣传思想工作。要按照党中央、省委、委党组就学习宣传贯彻党的二十大精神作出的部署要求，进一步细化中心工作方案，推动党的二十大精神进支部、进科室，作为党员干部职工培训的主要内容，迅速在中心掀起学习热潮，进一步统一思想，坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，维护以习近平总书记为核心的

党中央权威和集中统一领导，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，牢记“国之大者”，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，在中心形成昂扬向上、奋发作为的良好氛围和精神状态。

三是抓好落实。“空谈误国、实干兴邦，一分部署、九分落实”，行动起来就是最好的落实。党的二十大所作出的决策部署涵盖改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军各方面，把党中央提出的战略部署转化为本地区本部门的工作任务就是抓落实。习近平总书记在党的二十大报告中深刻阐述了中国式现代化的中国特色和本质要求，认真思考，实际上也给我们提出了构建中国式现代化的疾病预防控制体系的思考题。当前，中心依然面临疫情防控工作的压力，如何统筹疫情防控和其他工作，需要我们牢固树立一盘棋思想，需要我们结合自身实际，谋划和推动本部门工作，创造性开展工作，“做到既为一域增光、又为全局添彩”。更需要我们发扬斗争精神，增强斗争本领，着力夯实防风险、迎挑战、抗打压的实力，勇于面对各种风险挑战，勇于克服各种困难，坚定不移把党中央、省委和委党组的决策部署落到实处。时代是出卷人，我们生逢其时，就要努力做好新时代的答卷人。

旗帜 道路 奋斗

——学习党的二十大精神心得体会

王英杰

盼望已久的中国共产党第二十次全国代表大会胜利召开了。这是中国共产党和全国人民政治生活中的大事，是我党历史上的丰碑，必将载入党史的史册。大会报告回顾总结了过去 5 年的工作和新时代 10 年的伟大变革，对全面建设社会主义现代化

国家、全面推进中华民族伟大复兴进行了战略谋划，对统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局作出了全面部署。作为一个已退休的老党员，赶上了新时代，心中无比高兴。祖国的文字很丰富，却难以表达我此时的心情。党



的二十大报告博大精深，读后受益匪浅。我想用六个字来谈谈我的感想，就是旗帜、道路和奋斗。

先说说旗帜。旗帜是我党区别于其他任何政党的显著标志。旗帜引导方向，凝聚力量。举什么样的旗帜，就代表什么人的意志和力量。我们的党旗是红色的，图案是镰刀和斧头，这就代表了工农劳苦大众。代表了最广大人民群众的利益。之所以是红色，是烈士的鲜血染红的。党成立100多年来，无论在什么样的历史条件下，优秀的中华儿女都凝聚在这面旗帜下，英勇奋斗，不怕牺牲。践行着入党时的初心使命。无论土地革命时期、抗日战争时期、社会主义建设时期、改革开放时期和进入新时代，都始终高举着这面鲜红的党旗。在党旗指引下，人民知道跟谁干，知道怎么干。中国人民经历了从开天辟地、惊天动地到翻天覆地的历史变化，通过感同身受的体会，知道了举旗干事的重要性。党的第二十次全国代表大会上，习近平总书记在把这鲜红的党旗高高的举起来，带领全体党员同志满怀信心地踏上新的长征之路。这路是人民对美好生活向往的追求之路，也是幸福之路，是充满光荣和梦想的

实现之路。党的二十大刚刚结束几天，习近平总书记主持中央政治局第一次集体会议，号召大家学习贯彻党的二十大精神，从中央领导到广大共产党员要高举旗帜，当好奋力夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利的排头兵，给全国人民做榜样。

10月28日，新当选的中央政治局常委在习近平总书记的带领下，到延安瞻仰革命纪念地，再次号召，高举旗帜，弘扬伟大建党精神和延安精神，为实现党的二十大提出的目标任务团结奋斗。对新当选的中央政治局常委班子提出要求：一是新征程上始终保持昂扬奋斗的精神状态。二是坚持一切为了人民，一切依靠人民。三是新的征程上始终推进自我革命，用自我革命引领社会革命。四是始终弘扬全人类共同价值，实现人类命运共同体理念。我个人认为最重要的就是第二条，把人民放在第一位，人民就是江山，江山就是人民，守江山就是守住人民的心。执政党最大的危险就是脱离人民群众，人民公安、人民检察院、人民法院统称公检法，都是人民信任的国家上层建筑，上层建筑没有人民的信任非垮不可。人民邮政、人民医院、人民军队等是鱼和水的关系，鱼儿离不开水，

离开水一会儿就会死掉，这都是在党旗下聚集起来为人民服务的各行各业，也包括我们疾病预防控制中心这样的事业单位在内。毛泽东是中国人民的伟大领袖，心中装着人民，他在天安门城楼上挥着帽子高喊：人民万岁。这种人民感情谁能比得了？正像他在诗词里所写的那样，军民团结如一人，试看天下谁能敌。数风流人物，还看今朝。今朝就是人民，党旗和国旗一样随风飘扬。在习近平总书记的带领下，人民对美好生活的向往一定能实现，而且生活质量会越来越好。新时代新征程，党的二十大精神落地、开花、结果，光辉的旗帜会一次又一次地增添新的思想之光、真理之光，人民生活会更加充满活力，更加熠熠生辉。

第二我想说道路。道路是通向目标的必经之路。高举什么样的旗帜就必然走什么样的路。鲁迅说过：“地上本没有路，走的人多了，也便有了路”。既然是路，那么什么路都有。美国一位记者问过周总理。你们中国的路为什么叫马路呢？周总理回答：因为我们走的是马克思主义道路，所以叫马路。这位记者举起大拇指点头称赞，周总理真了不起，伟人就是伟人。路

有正路也有邪路，还有弯路。共产党人走的是正路，不绕弯路或者少绕弯路，为解放人类的伟大事业不怕流血牺牲。使人民过上好日子路就是正路，好日子是干出来的。撸起袖子加油干出来的路是幸福之路，是人民向往之路。贪赃枉法，祸害人民，欺压百姓这条路是犯罪之路。罪大恶极，死不悔改，以人民为敌，就是死亡之路。党的十八大以来光是中管干部就有 553 人被抓，有的枪决，有的被判死缓，受处分的厅局级干部就有 2.5 万多人，县处级干部 18.2 万多人，他们走的就是死亡之路。还是小平同志说的对，这个党该整治了。我们党走的是正义之路，得罪千百人，不负十四亿。党的二十大代表在讨论党章修正案时，建议把不敢腐、不能腐、不想腐写进新党章。要一体化推进打虎、拍苍、猎狐多管齐下，取得反腐败斗争压倒性胜利，才能把建设有中国特色的现代化道路走得更踏实、更宽广。我们共产党人从入党那天起，就把一生交给了党，为共产主义奋斗一生。不忘初心，牢记使命，深感责任重大，对自己要求严格，当好人民勤务员，正直干净，起好先锋模范作用。先天下之忧而忧，后天下之乐而乐，走的是

一条奉献之路。我们要走中国式现代化发展道路，这条道路既有中国特色，又有多国现代化的共同特征，更有基于中国国情。这条路是越走越富裕、越走越有奔头的康庄大道。难道不走这条路，还有别的路可走吗？回答是肯定没有的。走了这条路，使得中国人民意气风发，斗志昂扬。十年来，我们经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事：一是迎来中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。走了这条路，我们还要完成第二个百年目标。在前进的道路上，必须牢牢把握五条原则，一是坚持和加强党的全面领导，党在当前的任务就是加强领导，协调各方。二是坚持中国特色社会主义道路。三是坚持以人民为中心的发展思想。四是坚持深化改革开放。五是坚持发扬斗争精神。习近平总书记在党的二十大报告中。还特别提到全党必须戒骄戒傲，在取得成绩的同时必须清醒看到我们的工作中还有一些不足，面临不少困难和问题，虽然字数不多，再向全党敲了警钟。

第三谈谈奋斗。奋斗我认为是目标明确，各方面都要朝着这个目标使劲。凝心聚力，

拧成一股绳，这叫奋斗。奋斗就是要加油冲刺，从上到下，各个岗位，各条战线，不留死角都动起来才行。上边用劲，下边不用劲不行，下边用劲，上边不用劲也不行。上下联动，齐心才有合力，道路确立还要靠奋斗才能实现。不能等、靠、要，要只争朝夕不负韶华。天上不会掉馅饼，奋斗不是假想，也不是空想，革命是脚踏实地的干出来的，幸福不会从天降，勤劳才能致富，这十年，党和国家事业取得历史性成就，发生历史性变革，实现了小康这个中华民族的千年梦想。是实干出来的，是奋斗出来的，是苦出来的啊。在农村一线驻村扶贫的干部，包括驻村第一书记在内，就有 1800 人牺牲在脱贫攻坚的战场上。他们为什么？就是为了 9600 多万贫困人口摆脱贫穷过上好日子。从 2019 年年底到现在快 3 年时间了，疫情没有结束，病毒还在变异，是人类有史以来传染史上最大的灾难。我们那么多的疾控人员不怕危险，不怕牺牲，为了保护人民生命安全，不分昼夜奋战在一线，他们舍小家顾大家。“战死我一人，换来万人幸”，值得。他们是公卫战线上的一面旗帜，大白是我们的榜样，是值得我们离退休党员学习的。

云南健康卫士——尹洁

尹洁同志自工作以来，始终牢记“健康所系，性命相托”的医学生誓言，工作勤奋努力、兢兢业业，在不同的工作岗位上做出了自己的贡献。

一、恪尽职守勇担当

2007-2015年尹洁同志在急性传染病防治所工作期间，主要承担手足口病、病毒性腹泻等疾病监测工作，各项工作指标均达到国家方案要求。2014年参加鲁甸地震灾后防疫工作，传承“特别能吃苦、特别能战斗、特别守纪律、特别讲奉献”的疾控精神，在

龙头山工作点负责实验室检测工作，在P2+移动检测车上开展症状监测异常人员标本病原学检测，第一时间提供实验室诊断，为控制灾区传染病暴发流行提供依据。

2015年尹洁同志任行政办业务副主任，负责中心业务管理工作，中心顺利通过ISO9001质量管理体系认证。2017-2018年借调省卫生健康委健康扶贫办工作，负责全国健康扶贫动态管理系统的维护，指导全省各县健康扶贫办完成了健康扶贫相关数据的上报及维护工作，当年国家考核抽取的我省



健康扶贫动态管理系统中的主要监测数据全面达标。

2019年10月至今，尹洁同志任行政办主任，全面负责中心行政管理相关工作，不断规范公务接待、公务用车和因公出国，以及收发文及档案等管理工作，持续优化中心责任目标管理，连续3年委对中心行政责任目标考核结果优秀。作为国家卫生应急队成员，多次参加应急技能培训及演练。2020年新冠肺炎发生以来，尹洁同志作为中心疫情防控领导小组办公室综合组副组长，牵头完成组织管理文件的起草及印发，各工作组工作流程的制定，协调各部门加强应急值守，组织专家赴16个州（市）开展巡回督导、驻点指导、管理报表的收集上报、组织工作例会、撰写各种综合方案及汇报材料等工作，沟通协调上级部门、基层疾控中心，确保疫情防控工作顺利开展。作为主要执笔者，起草了《云南省疾控机构核心能力提升项目实施方案（报审稿）》，并组织专家完成《云南省重点边境县（市）疾控中心新冠肺炎核酸检测实验室建设方案》等，指导基层疾控机构分类提升实验室检测能力。为提高现场流行病学专业水平，2020年7月-2021年1月，顺利完成中国现场流行病学培训项目西部培训。2021年7月-2022年1月，分别前往瑞丽、陇川、景洪参与新冠肺炎疫情处置116天，现场承担流调质控组专家、流调

溯源等工作，为控制疫情扩散及传播提供了参考依据。

二、认真务实讲奉献

2012年起，尹洁同志分别担任支部宣传委员、支部书记等职务。认真对待党务工作，随时牢记自己党员身份，严格履行党务工作职责。注重支部党员思想政治工作，加强党员日常管理，切实发挥支部党员的模范带头作用和基层党组织的战斗堡垒作用。2017年带领机关总支第4支部在中心首先启动支部规范化建设工作，并顺利通过验收，2018年支部被中共云南省卫生计生委党组授予先进基层党组织称号。

尹洁同志忠诚拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”，多次被评为中心先进工作者、优秀共产党员、精神文明先进个人。曾参与“十五”国家科技攻关课题，“十一五”“十二五”“十三五”国家科技重大专项等多个科研课题的研究工作，作为副主编参编传染病症候群监测与检测技术丛书《发热伴出疹症候群病原学监测与检测技术》，其中作为研究骨干参与的“云南省艾滋病综合防治评估体系研究”获2007年省科学进步三等奖（第2完成人），“云南及周边省市传染病病原谱流行规律研究”获2015年省科学进步三等奖（第2完成人）。

云南健康卫士——刘晓强

刘晓强，男，46岁，中共党员，流行病学博士，曾从事免疫规划、疫情管理、突发事件处置、应急队伍建设等工作，现担任云南省疾病预防控制中心疫苗临床研究中心主任，兼任中国现场流行病学培训项目导师、中华预防医学会疫苗临床研究专委会常委、中国生物制品协会疫苗临床研究专委会常委、中华医学会公共卫生分会委员等专业技术的社会兼职。

刘晓强同志自1998年工作以来，先后在免疫规划科、疫情管理与突发事件处置中心、国家卫生应急队伍建设办公室、疫苗临床研究中心等部门工作，担任过四个部门的

负责人，无论岗位在哪，都能够坚决拥护中国共产党的领导，忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，热爱卫生健康事业，具有强烈的使命感、责任感，将爱岗敬业、尽职尽责作为工作准则，并根据工作的需要，积极开拓创新，是疾控工作者的好榜样。

一、新冠疫情防控的“战斗员”

新冠肺炎疫情发生后，刘晓强博士一方面按照省指挥部的安排，在2020年春节期间，第一时间到达疫情重灾区的第一线西双版纳州指导疫情防控工作。从一线返回昆明后，立即将现场的经验教训编写到云南省新冠防控工作的系列技术指南中，指导全省的



疫情防控工作。在云南省疫情得到基本控制后，作为中国政府援助老挝新冠肺炎疫情防控专家组疫情防控组组长，为老挝政府制定疫情防控方案，并制定系列工作指南，在老挝6个省开展培训，促进了老挝疫情防控的规范有序开展。瑞丽疫情发生后，刘晓强博士第一时间赶赴现场，组织流行病学调查队伍对一百余例核酸检测阳性病例开展流行病学调查、密切接触者排查、疫情溯源等工作，疫情在3周内得到有效控制。随后多次长期驻扎瑞丽、麻栗坡、陇川、安宁开展疫情防控工作，并作为专家组成员对畹町口岸、猴桥口岸的开通进行评估。2年来，在新冠疫情现场工作超过150天。

二、疫苗临床研究平台的“研究员”

2014年，刘晓强博士主持建设云南省疫苗临床研究平台，在国家科技部新药创制重大科技专项的支持下，已基本建设成熟，已开展注册临床47项，包括4价流感疫苗、HPV疫苗（3价、4价、9价）、狂犬单抗、肠道病毒EV71疫苗等十余项创新疫苗的临床研究，也为云南十五大产业的发展做出贡献。在新冠疫情期间，及时开展新冠疫苗临床研究，在人员缺乏、时间紧迫的情况下，提前准备和布置，于2020年6月紧急启动新冠病毒疫苗的临床试验，对中国医学科学院医学生物学研究所新冠灭活疫苗进行了全面评价。该疫苗已于2021年5月被国家

批准紧急使用。2021年，相继启动了沃森新冠腺病毒载体疫苗、沃森mRNA疫苗、智飞新冠疫苗、新冠疫苗序贯免疫等临床试验，为我国新冠疫苗研发和使用提供了科学证据。

三、境外疫情防控的“援助者”

刘晓强博士多次被国家卫生健康委选拔为国家专家组成员，赴国外参加疫情防控工作：2012年，受世界卫生组织委派，作为技术官员赴巴基斯坦指导脊髓灰质炎暴发疫情防控和疫苗可预防疾病的监测工作3个月；2015年被选拔为中国政府埃博拉疫情防控工作组成员，赴西非塞拉利昂执行抗击埃博拉疫情工作3个月；2015年缅甸洪水灾情发生后，作为中国政府专家组赴缅甸援助洪水灾后防病；2020年赴老挝援助新冠防控2周。

四、卫生应急工作的重要“参与者”

在非典疫情期间，全程参与了疫情防控指挥部的建设和运转、发热病人流行病学调查、重点病例专家会诊等工作。随后参与省疾控中心疫情管理与突发事件处置中心的组建工作，并主持国家突发急性传染病应急队伍的组建。参与了丽江重症肺炎、保山肠道病毒脑炎、芒市霍乱、西双版纳乙脑、登革热、云南不明原因心源性猝死等30余起重大疫情的现场处置，其中丽江肺炎疫情处置作为全国经典案例被列为全国卫生应急教材。

云南健康卫士——杨祖顺

杨祖顺同志自 1997 年参加工作以来，时刻严格要求自己，主动践行社会主义核心价值观，理想信念坚定，积极投身一线攻坚克难，出色完成各项工作任务。

一、不惧困难赴一线

先后多次参与新冠疫情一线防控。在援沪工作中，杨祖顺作为云南第一批援沪医疗队员到达上海。援沪期间，杨祖顺同志担任临港云南气膜实验室一队副仓长，他夜以继日、勤奋工作、无私付出，结合自己在省内多次参与新冠现场检测经验，优化气膜实验室管理和调度，使实验室运行迅速进入正轨。临港气膜实验室总计完成 126.5 万份样本检

测，未出现实验室事故和差错，为打赢上海保卫战贡献了云南力量。同时，杨祖顺同志还担任省疾控中心 11 名援沪队员组长，做到了“零感染、零事故、将队员安全带回”的目标。在支援瑞丽、陇川边境抗疫工作中，杨祖顺同志负责方舱实验室运行管理和第三方检测机构质量控制及生物安全督查工作，首次建立了方舱实验室管理 SOP 及记录文件 18 份，为瑞丽市疾控中心优化实验室记录及管理流程，极大提高了实验室检测效率和减轻了检测人员负担。在新冠督导及边境防控工作中，杨祖顺同志作为省疫情防控指挥部及省中心派出专家参与昆明、玉溪 26

县区，西双版纳、普洱 10 个边境县新冠疫情防控督导指导工作，共 53 天行程 8 千余公里。

先后 9 次参与四川汶川、尼泊尔、彝良、鲁甸、景谷等国内、国际抗震救灾，杨祖顺同志多次任实验室检测组长并圆满完成任务。



先后 10 余次参与食物中毒等突发公共卫生事件处置和检测工作，均快速确定病因，对事件处置起到了一锤定音的作用。

二、业务精湛勇争先



工作中，杨祖顺同志兢兢业业，25 年如一日，坚持不断学习提升专业技能。在事件处置过程中，他结合自身检测经验，优化改进检测流程和方法，快速确诊病因。其中，杨祖顺同志设计的 mPDA（改良马铃薯葡萄糖培养基）纳入 GB 4789.29-2020 国家标准。在抗震救灾等工作中，杨祖顺同志研究并建立了地震救灾现场实验室管理技术文件，饮用水及食物中毒微生物现场快速检测方法。此外，他还参与多本书籍和多项方案

的编写：2018 年出版《云南省常见食物中毒检测技术手册（细菌）》（副主编），主编《常见细菌性食物中毒检测简明图册》（待出版），近五年以通讯作者和第一作者发表

论文 8 篇，参与国家标准修订 1 项、制订地方标准 3 项、团体标准 1 项。参与“云南省动物性食品食源性致病菌耐药性分析、溯源技术及风险评估的研究”等科研项目 4 项。

三、爱岗敬业 勤奉献

杨祖顺同志通过精湛的个人专业技术、无私奉献的敬业精神，受到了同行专家的充分肯定，现任卫生检验中心副主任、卫生微生物领域授权签字人、国家移动防疫中心应急队员、大理大学校外任课教师、云南省食品安全流行病学调查组专家、云南省食品安全风险监测评估和食品安全标准专家、云南省食品安全源头综合治理专项协作小组专家成员等。

我也“阳”了

康晓璇

自古以来，病毒和人类就是生死与共的，也许这就注定了人类与病毒终要有一场较量，之后才能和平共处。

2019年冬，一场不明原因肺炎席卷全球，登录武汉，举国上下开始了为期三年戮力同心的人民战、攻坚战、阻击战。三年来，我的同事、朋友一次次奔赴一线处置疫情，顾不上家里的老人和孩子，他们舍小家顾大家，夺取了武汉保卫战、上海保卫战、瑞丽、版纳等边境地区保卫战的胜利，他们甚至远赴老挝、缅甸等境外进行支援，体现出大国的担当。

2022年12月12日，官方宣布自13日0时起，行程码将下线。这是陪伴了我们三年的小程序，感慨之余我将自己的行程码打开并截图留下了纪念。说来也巧，就在当天中午，我突然四肢冰冷、髋关节疼痛的坐立不安、头晕乏力，下午4点左右，实在疼痛难忍，便提前回家了。

为以防万一，到家后，我立刻把自己隔离了起来。晚上7点左右，得知核酸检测混管异常后，马上做了抗原，试剂立刻显示出“两道杠”，我“阳”了。至此，我开启了一段突如其来、不同寻常又无比温暖的旅程。

第一天 在隔离中感受爱

2022年12月12日19点11分体温39.2℃，全身疼痛难忍，但胃口很好，家人将晚饭搁在门口的凳子上，待他们走后，我拉开门缝，取回饭菜，三口两口吃个精光。

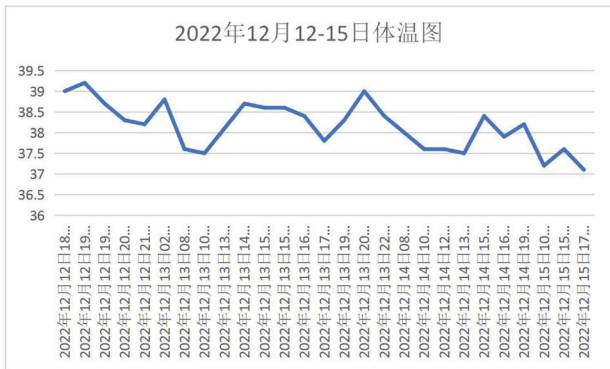
在隔离的第一天，我感受到家里满满的爱。本来想要搬出去独自住上几天，以免传



染家里除了我以外的 5 口人，家里坚决不同意，说住在一起有个照应，我只好安心住了下来。于是，我的房间门口多了一个凳子，运往我这间“隔离病房”的物资就通过这个凳子传递。孩子明明看见爸爸将晚餐放在凳子上了，可一转头，凳子上的饭菜尽然不见了，只听到小孩大声喊到“凳子上的东西不见了，被偷走了”，取了餐的我，忍不住笑出了声。

第二天 开始把美好记下

2022 年 12 月 13 日 8 点 27 分 体 温
37.6℃，打开门缝，取到家人准备的早餐，一杯牛奶、一个剥了壳的鸡蛋，还有一个香



思的，有点像动物饲养员给关在笼子里的动物投喂食物。完全没有其他患者食欲不振、味同嚼蜡的症状，每天吃饭胃口都特别好，真是得益于家人对我的悉心照料，还有朋友们对我的关心和指导。

第四天 持续向好

今天的阳光无比明媚，我也明显比昨天好了太多，还梦见自己已经转阴了。昨晚嗓子还痛的难以忍受，今早起来没有再高烧，嗓子也不疼了，体温平稳在 37.3℃ 左右，阳光也从窗外洒了进来。

今天精神状态好了太多，我认真打扫了卫生，消了毒，拖了地，练了一遍八段锦。透过窗户，看到爸爸带两个宝贝在楼下玩，他一个人斜跨着两个水壶，单手提着平衡车，紧紧守护在两个宝贝的身后……让我好好欣赏这其乐融融的一幕吧。

第五天 胜利在望了

今天起床感觉好了太多，嗓子不疼了，后背也不疼了，只是鼻涕多了起来，估计是在加速排毒吧，今天不打算再测体温了。趁着天气好，认真打扫了我的“隔离病房”。下午 4 点左右测了抗原，第二条杠的颜色已

经很淡了，预示着距离夺取最后胜利已经近在咫尺了。最欣慰的是，到我隔离的第五天，两个小孩都好好的，同住的家人都好好的，这段隔离治疗也算比较成功圆满了。

后记

昨天躺在床上，我仔细回忆了这几天身体的变化，发现身体真的比想象中更了解自己。在身体最脆弱的时候，平时最受累的部位会最早发出强烈信号，提醒我们一定要对自己负责，照顾好自己，做好自己健康的第一责任人。由于久坐且缺乏运动，平时我就容易出现肩颈酸痛。在出现症状的第一天，身体最酸痛的地方也是髋关节和颈椎；在隔离治疗期间，虽也经历了咽痛，但由于休息较好，相比以往普通的上呼吸道感染，这次咽痛的消散速度要快很多。看来，保持良好的心态、适度休息以及规律的生活，确实会提高身体的免疫力。

至于如何休息，2021 年 5 月，100 岁的许渊冲老先生做客樊登读书讲座时说，“工作就是休息，休息就是工作”。所以休息不是“葛优躺”，不是刷手机、打游戏，休息是让大脑切换频道，接触不同的知识，丰富大脑营养的摄入，多吸收一些愉悦美好的诗歌、散文，多领略大自然的独特魅力，多与智者交谈，养成良好的生活习惯、运动习惯、学习习惯，增强体质，多看书、多思考，少凑热闹。

我们这几年

——致亲爱的老婆

黄 津

时间很快，只够留下许多回忆片段，凑成属于我们的故事，仿佛就刚发生不久。时间又很慢，有时需要精心细数，尤其你不在身边的日子，我甚至预定了一个归期，满心期待。这八年时光，我们年龄涨了，体态变样，身边熟悉的人来了又去，你我对生活的认知和感悟也在不断丰富和改变着，我们在变。而你依然喜爱小动物，爱吃甜点，爱买小文具；我仍然热衷于种些花草，钟爱川渝食物，

偶尔神经呆板，我们又都没变。无论如何，许多宝贵的记忆都融进了这段岁月里，而岁月是沃土，感情之树扎根于此，枝繁叶茂。

在单位经历了一年的防疫工作后，二零年底我被派来了这个乌蒙腹地小村，作为一名驻村队员参与一项同样重要的工作——脱贫攻坚与乡村振兴。从那之后，心中对这项关乎亿万民生事业的感受由朦胧变得无比直观，我变成了亲历者。



隔着千山万水，远离亲朋，远离城市，吃住在村，爬坡上坎，走访入户，于身心来说都是一种挑战。最初我并不适应，冬天气温低，需要取暖设备才能度过。水管冻住的时候要去水窖挑水，

偶尔也会意外停电，生活境遇与之前相比有着天壤之别。好在经过一段时间的磨合，我渐渐适应了下来。工作之余，也学会慢慢去发现属于山区小村的独特风景。这里山雾入林，群鸟竞鸣，夏短冬长，春寒秋凉。这里有星晴皓月，也有雪封草虫，凛风拂面，这里有着和别处一样的平凡的四季和平凡的人和事，在这里我认真地生活着，认识和感悟着，写着属于乡村振兴人的故事。

而你成了一名教师，教学工作占据了你的生活。你经常工作至深夜，备课策划。经常早出晚归，奔走于校园。经常无暇回复信息，废寝忘食，令人担忧。我能体会到你的艰辛付出和责任重担，也对你获得成绩后的成就与满足感同身受。你热爱自己的工作，尤其当你发图片和文字与我分享喜悦时，让我意识到工作对于一个人的意义远不止于工作本身，它能丰富和展现美好的人性和品质，让我感受到了你的热情、认真、负责、坚韧、关怀，对此我内心充满了敬意。

你常说怀念校园生活，我也很怀念。那时有春樱粉红，落楹掩道，杨叶蓁蓁，柳枝蔽阳。那时环道路灯下蛾虫飞舞，却不妨碍你我散步漫谈。那时楼边绿植上雪后微积，我们欣然用手指涂鸦。图书馆、教学楼、翠竹园……你则未见君子，忧心悒悒，我则亦既覯止，吾心则悦。生活填满了悠然惬意，现今想起，充满庆幸。也记得，一七临毕业，

焦头烂额。一八游巴蜀，匆忙辗转。一九赴渝州，疲于面试。二零遇疫情，相聚不易。那几年经历了毕业焦虑、求职考验，经历了至亲病重、亲人离世，各自都承受了生活重击，离别与重逢成了主调，失去与拥有变成常态。生活的艰难接踵而至，内心起伏跌宕，充满漂泊与苦涩。所幸你我都未放弃，从阴霾中走了出来。而那些算不上美好的经历，让我们从中学会了成长。

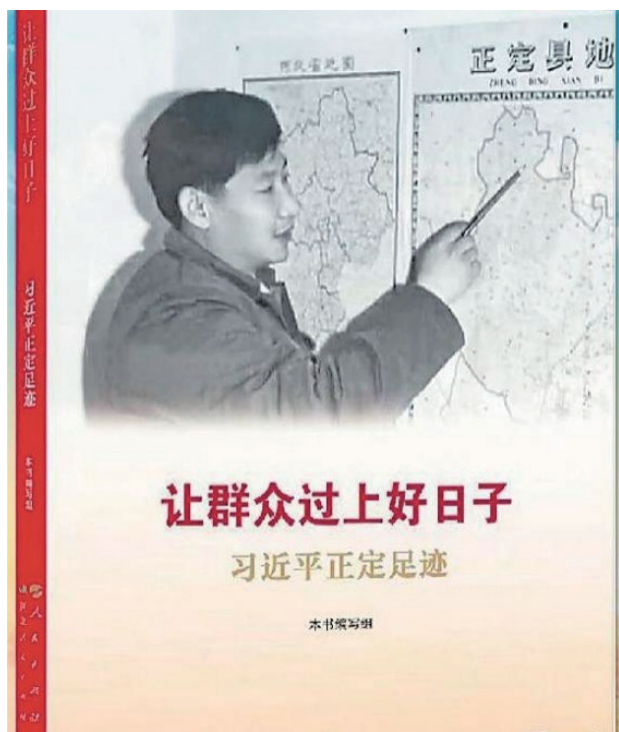
如今我们虽然隔着山与河，相聚变少，而内心却贴得更近，对彼此也多了许多确信和肯定。驻村即将期满，我们的婚期也将临近，庆幸我们最终成为了彼此坚定的选择，从此不再彷徨漂泊，有了根和依靠。我也慢慢地在驻村这段经历中去体会何为甘自苦来、志不可夺、迎难而上、慎思沉稳。同时也从中收获了自豪与成就：天堑变通途、明灯照夜路、建池饮净水、大楼平地起……每一件事，都在改变这里，每完成一项工作，都会产生属于乡村振兴人独有的喜悦和满足。

我们都在做着同样重要的事情。你在医学院校为教育事业不辞辛劳，我在这个贫困的小山村，为改变落后坚守努力。出则为家国，入则为家庭，心有广阔天地，也有温情柔乡，这是属于我们的责任和使命。

《让群众过上好日子——习近平正定足迹》 读后感

乔恩发

为了学深悟透习近平新时代中国特色社会主义思想，认真学习研读了《让群众过上好日子——习近平正定足迹》，通过对本书的学习，了解党的领袖习近平同志 1982 年 3 月至 1985 年 5 月在正定工作的奋斗历程，



深刻学习到了他在正定工作期间的创新探索和丰富实践。

青年习近平主动要求到基层工作，到任

伊始，他就骑着自行车走村串户，调查研究。当年农业方面最鲜艳的一面旗帜就是“农业学大寨”，在“农业学大寨”这面旗帜下，正定是“农业学大寨”的先进县。“高产穷县”是对当年正定的准确概括，全县每年粮食征购任务占到了粮食总产量的三分之一，高达 7600 万斤，上缴国家、上缴村集体后，家里的口粮所剩无几，“吃饭问题是解决正定问题的当务之急”。习近平跑省进京，向上级部门反映困难，要求减少征购任务，当年，正定县粮食征购任务减少了 2800 万斤。勤俭节约、一心为民、真抓实干、改革创新、凝心聚力、扎根固本、刹住吃喝风、制定“六项规定”等等，无不体现伟大的初心奠定了历史赋予他的伟大使命。总书记用心血和汗水在燕赵大地上书写了感人至深的奋斗诗篇，给我们留下了宝贵的思想财富、精神财富和实践成果。深化了我对习近平新时代中国特色社会主义思想理论逻辑、历史逻辑、实践逻辑的认识。推动自己学习不断往深里走、往心里走、往实里走，切实增强自己的

政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，满怀信心奋进新征程、建功新时代。

深刻领悟习近平总书记在正定工作期间的从政风范，努力锤炼忠诚干净担当的政治品格。要用心感悟习近平总书记坚定的理想信念，保持“革命理想高于天”的豪迈情怀，挺起共产党人的精神脊梁，练就共产党人的钢筋铁骨，铸牢坚守信仰的铜墙铁壁，自觉对党忠诚、为党分忧、为国尽责、为民奉献。用心感悟习近平总书记深厚的为民情怀，把让人民过上好日子作为一切工作的出发点和落脚点，始终同人民想在一起、干在一起，

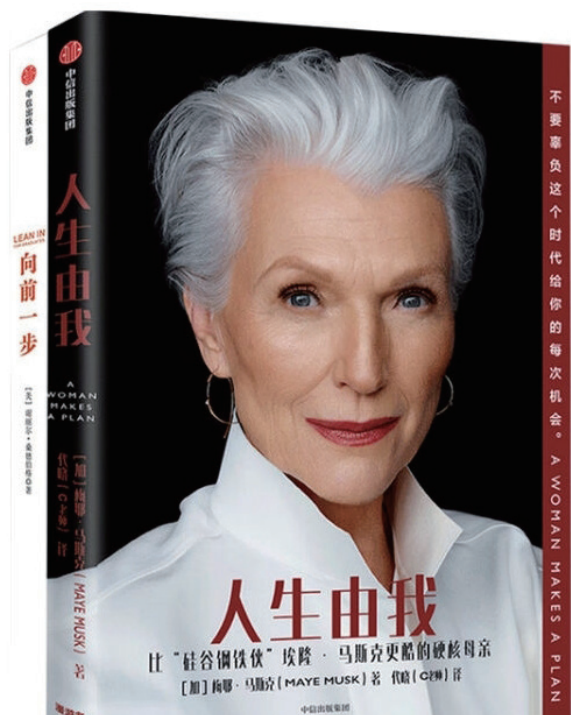
不断满足人民对美好生活的新期待。用心感悟习近平总书记强烈的责任担当，以对党负责、对人民群众负责的态度，担当尽责做好工作，齐心协力推动党中央决策部署落地落实。用心感悟习近平总书记严实的纪律要求，严格落实管党治党政治责任，真管真严、敢管敢严、长管长严，真正做到抓铁有痕、踏石留印。用心感悟习近平总书记崇高的品格风范，始终牢记“国之大者”，认真践行初心使命，履行好促一方发展、保一方平安、富一方百姓的职责，努力创造经得起历史和人民检验的业绩。



《人生由我——艾隆·马斯克硬核母亲》 读后感

叶江惠

这本书之所以得到如此多女性喜爱，或多或少是因为能与女性产生共鸣吧！她不像所有成功女性那样做心灵鸡汤，女人一定要成功之云云的。而是和大多数普通人一样，也曾有过自卑，也曾遭受挫折。她写到“我什么都买不起，我的眉毛和睫毛非常稀少，



嘴唇也挺薄的我很孤单。肥胖让我缺乏自信我曾整整九年饱受家庭暴力之苦，我被拒绝的次数可以说是数不胜数，我仿佛身处地狱。我曾对生活无数次失去信心，我的姐姐叫我”

渣男收割机”她是对的。”

关于读这本书最大的收获是：梅耶马斯克说过：“行动越早，痛苦越小。”很多事情你想去做，就要立即行动，行动越早越好，只要你有足够的信念，就一定会成功。梅耶当时为了考营养师不得不经历3次搬家，去到一个陌生的国家开启全新的业务，语言不通就去学习，为了拿到营养师的执照，她兼职做模特，空闲还不停的开展自己的营养学业务。一个女人心中始终有一份梦想，只要她有计划并且坚持不放弃就一定能成功。说起这本书的感想，挺多的，从梅耶马斯克的身上看到的不仅仅是女性的成长，还有关于家庭的教育，我想这就是每个女性必读的书籍之一。梅耶马斯克是什么人物？他的儿子埃隆马斯克就是号称“硅谷钢铁侠”美国唯一一个靠着私人企业建立发射火箭个人公司的创始人，全球最富有人之一！2021年福布斯富豪榜成为首榜，财富首次超过比尔盖茨的人！

他的家庭环境是怎样的呢？怎么培养出如此出色的儿子呢？原来早在梅耶马斯克还是孩子的时候，她的父母就已经在南非家里

开私人飞机去澳大利亚以及其他国家旅游，那时候他们没有导航全凭着指南针，而那时候在二十世纪五十年代！正是出生在这种敢于冒险的家庭，培养了梅耶马斯克敢于冒险的精神。她曾搬家3个国家9个城市，她“曾多次推倒并重建我的人生。”

她总能做到从容地生活，这一点也是因为继承了父亲敢于冒险而审慎的生活方式。

书中对梅耶马斯克如何教育孩子描述较少，但是可以看出，梅耶马斯克继承了父母的优点，很独立，从小就帮父母做家务和办理事务，从而也放手让自己的孩子参与进自己的办公室，那时候大儿子埃隆十二岁就学会给杂志投稿编程题；八岁的妹妹就做到如何与客户打交道，这就是家族的传统力量，那时候梅耶的父母在二十世纪五十年代就敢于冒险去到各个国家定居，他们面对任何

突发的状况都能充满智慧的化解。他们始终对生活充满热情，精力旺盛，有冒险精神，组织能力强，生存能力强，专业强，这些都是日后孩子们成功的重要因素。

梅耶马斯克对孩子更多的是一种尊重而不是束缚。她从不把孩子当成孩子看待，而是像成人一样尽早的让他们参与她的营养师

业务。有一次，他们准备从南非搬家去多伦多，梅耶马斯克出国去看望儿子埃隆，出国还没有回到南非的家，却发现十五岁的女儿托斯卡把妈妈的房子卖了，当时的托斯卡已经能自主决定自己的生活了，很多事情都是



自己做主，但是卖房子的事情却没有和母亲商量。当梅耶马斯克回国后发现自己的房子被卖了，并没有责备孩子，而表现出的是一种尊重，心想着搬家是迟早的事情，而孩子把房子卖了不过是加快了事情的进程。“如果你的家庭成员提出一个好的想法，哪怕后来的变化出人意料，作为家人的你面对现实

就行了。”正是母亲这样的态度，对孩子产生了极大的影响。此后托斯卡去到陌生的国家自己决定考哪所大学，自己申请助学贷款。也正好是这一点，孩子们及早学会了为自己的人生做规划，做决定。

其实对孩子最好的教育就是以身作则，而不是说教。梅耶马斯克就是很好的榜样，她在孩子眼里是一个勤奋好学的母亲，是一个对生活始终保持乐观的女人，时刻努力提升成为更好的自己。最有用的教育就是让孩子们看见你在成为更好的自己，除此之外，都不重要。

如果一个母亲始终围绕孩子转，孩子难以有自己的主见，甚至难以做到施展真正的自己。梅耶马斯克从二十三岁生下孩子之后就马不停蹄的为生存奔波，极少有时间陪孩子一起玩，也正是这样，孩子们有更多的时间发现自己的天赋。一个母亲榜样的力量非常重要！梅耶马斯克的乐观和勇气都是早年从母亲那里习得的。包括现在她教孙子优雅的用餐也是从母亲那里习得的。她的孩子从小就非常独立有责任心，这一切都是从母亲那里习得。这一切来源于梅耶有一个优雅的母亲！

梅耶马斯克为什么会成功呢？她有着良好的心态，面对挫折不沉溺也不悲伤，每一次的打击她都能很快的恢复过来，即使一次次的去申请贷款失败，她还是会一次次的去尝试。她说“不要沉溺于打击之中。如果你感到失望，那就换个方向。遇到挫折保持

乐观，时间是治愈一切的良药。尽快从打击中恢复过来。”仔细想想那时候的她就已经拥有了成长型的思维，当那些女人失去工作时总会说“听天由命”。但是她不会，她会从打击中恢复过来并尽快的做好接下来的计划，她的复原力特别的强。也正是一次次的恢复，她没有时间悲伤，而是做好计划不断的调整方向继续前行。当然她也有沮丧的时候，当搬家到纽约而交不起房租时，她终于崩溃大哭了，不得不求助孩子们，让他们帮忙付房租，此时她已经五十多岁了。一个人可以乐观但不能盲目的乐观。她很清楚自己什么付得起，什么时候付不起。面对高昂的酒店费用，她很清楚自己付不起，从而转头就走，不会去等待一个奇迹。正是她一直勇往直前的精神，鼓舞了她一次次的成长。身边的人也开始看到她的努力和她的优势，从而机会也逐渐增多。

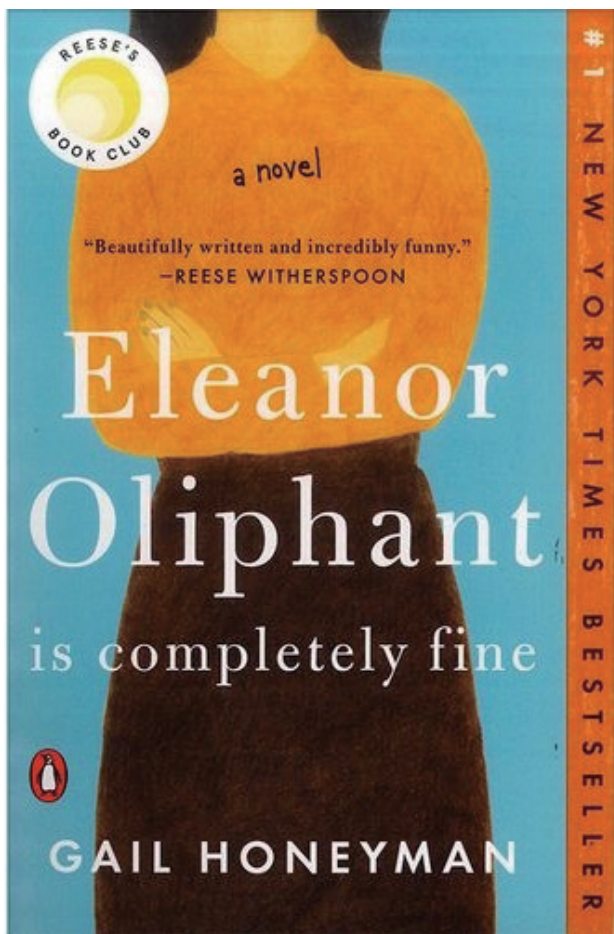
无论我们的年纪处于什么样的年龄段，我们都应该要有梅耶马斯克一样敢于冒险敢于制定计划的精神。“随着年龄的增长，人的自我认知会更加准确，从失败中复原的能力理应会变得更强大。”

这本书将会成为我的枕边书，时刻激励着我，或许当我遇到困境总能从这本书中找到答案！

我坚信：生命中每一个十年都比上一个十年更好！

《艾莉诺好极了》读后感

张力敏



故事的主人公叫艾莉诺，是一位 30 岁的普通职员。性情古怪，不爱和人交往（她甚至没有手机），只对报纸的填字游戏和伏特加感兴趣。但她对这样的生活感到满意，她觉得“好极了”。

她童年经历了一场意外，在脸上留下了伤疤。意外发生后，她和妈妈分居两地，辗

转在各个寄宿家庭中长大，定期接受社工拜访。但她和妈妈保持着每周三与她通话的习惯，然而妈妈在电话里却是不停地奚落她、数落她……生活看似出现了转机——艾莉诺迷上了一位摇滚歌手，她暗暗认定了他是她理想中的另一半，不仅关注他的动态，还开始注重起自己的穿衣打扮了。

一次，艾莉诺偶然在路上碰见一位老人病发，她在同事雷蒙的“吆喝”下一起救助了他。这是个美丽的意外，艾莉诺开始和雷蒙以及老人塞米一家建立了联系，到他人家里作客，参加聚餐，从孤独的小圈子里渐渐走出来了。她感受到了来自家庭的温暖，和雷蒙的友谊也逐渐深厚。

生活看似往美好的方向发展起来，这时候艾莉诺终于有机会近距离观看那位歌手的演出了，她兴奋地前往，想象着和他一起翻开人生新的篇章。而遗憾的是，当她看着台上的歌手，她忽然意识到她根本不喜欢那个歌手，她只是在脑中幻想了一个“完美”的对象，如王子一般来拯救自己的生活。

艾莉诺崩溃了。她用伏特加填满自己的身体，在房子里昏睡了三天三夜。直到雷蒙

到家里来救了她，并建议她去看心理咨询。

艾莉诺最终确诊抑郁症，在和咨询师一次次的对话中得知，她的妈妈在她十岁那年纵火，妈妈和妹妹在意外中丧生，而艾莉诺活了下来。每周三与妈妈的通话，只是她的臆想，书中的这一段反转，确实让我吃惊，我没有想过有人会一直执着于从前的不幸与悲痛，并一直背负于身。她带着灾难留下的疤痕和伤痛生活，从未走出过对妈妈的憎恨以及对妹妹的愧疚。故事的最后，艾莉诺终于和过去告别，获得重生。

我承认这是个冗长、稍显乏味，还有些俗套的故事。我最关心的是描写孤独的部分，我希望看到更多古怪的艾莉诺会怎么一个人生活，然而作者在书的前五分之一部分一笔带过。接着就是漫长的篇幅，讲述艾莉诺自个对爱情的想象、和热血却邈远的雷蒙各种尴尬的会面……这让我一度后悔买了这本书。但好在故事里有很多细节都值得玩味，比如在讲述艾莉诺进行形象改造的时候，她做了失败的美甲抓狂不已，我会觉得她很可爱；看到她剪了好看的发型、化了得体的妆



容将疤痕掩盖起来，我会由衷地替她开心。不知不觉，我被艾莉诺的个性带着走了，书的漫长篇幅也变得有意思起来。

艾莉诺治愈抑郁症的过程，其实也是自我重启的过程。她告别伏特加，把破旧脏乱的房子大扫除了一遍，丢弃了那盆象征着悲惨身世的盆栽“波莉”，还把雷蒙带来的猫养得好好的。看到主人公一点点把情绪负能量打包带走，我心里的垃圾好像也跟着消失了一些，身体变得轻松起来。

男主人公，雷蒙，一开始他在艾莉诺眼中并没有多好，用一个词来形容就是“不修边幅”，和她心里的王子相比当然是差了十万八千里。可正是这样不完美的雷蒙，却成为了艾莉诺唯一的朋友。雷蒙是典型的暖男，他的热心一步步推进故事发展，看完整本书下来你很难不对他产生好感。故事没有明显描述他和艾莉诺的感情线，但我觉得这样刚刚好。恢复不久的艾莉诺猛地坠入爱河显然就有点过了，友达以上，对我来说就是最棒的结局。

艾莉诺和塞米以及雷蒙妈妈的短暂相处，也让我感动。两位善良的老人对她的心疼和喜爱，使得艾莉诺久违地感受到了来自“家人”的关爱。在看到后面塞米过世了，他儿子将他的红毛衣送给艾莉诺——

“他离开之后，我套上毛衣，这对我来

说当然太大，却因此让它更美好，不管何时我需要它，都有更多容纳我的余裕。这是塞米的告别礼物。”

这个画面太好了，想象着充满着苹果、威士忌和爱的味道的大件红色毛衣将小小的艾莉诺包裹起来，如同拥抱，仿佛让我也跌入了某个温暖的怀抱。

书的封面有这么一段小字：

我向来以自力更生为荣 我不需要其他人

我的人生没有大破洞 我的人生拼图没有缺块

我是个自给自足的实体

我是艾莉诺 我很好 好极了

我不敢说自己和艾莉诺有很多相通之处，但我觉得在面对孤独的时候，与其一蹶不振，倒不如对自己说一句“我好极了”，照样能活得好好的。而当遇到他人向你伸出手的时候，也不妨试着去回应。虽然我“好极了”，但我也可以更好不是吗？享受孤独，不代表彻底封闭。

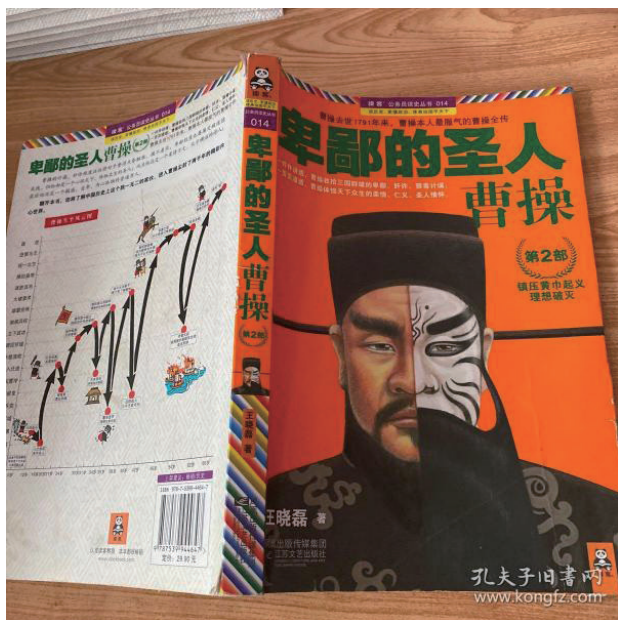
我们都能活得好极了。

《卑鄙的圣人曹操》读后感

赵楠

历时七十多个小时，终于看完了这本历史小说。虽然不是史书，但算是极贴近史实了，而且独有的人物内心剖析做得很好，让人印象深刻。作者应该是查阅了很多资料，付出了很多心血，才将每个人物的性格特点把握的如此准确。

小时候偶然得到一本三国演义，一看就



不可收拾，那时候不懂得读书的意义，也无意探究读书有啥作用，只觉得沉浸在故事情节中去了，不管是吃饭还是其他闲瑕时间，都会拿起来看。当时很快就看完了，看了好几遍，最喜欢的自然是诸葛亮，佩服的是赵

子龙，讨厌的是曹操。读到最后，惋惜得几天都不能从书中自拔。

三国演义的确是一本好书，引人入胜，但终归是一家之言，或是道听途说，有夸大情节，立场鲜明，褒贬分明，小时候读起来完全是跟着作者思路走，爱憎分明。而《卑鄙的圣人——曹操》主要讲了曹操的生平、身世，全书完美充分地演绎了曹操人生的跌宕起伏，他官渡之战大胜后意气风发；奉天子以令不臣时踌躇满志；张绣反叛后痛失爱将时悲痛欲绝……从字里行间，我感受到了曹操用各种方式，使对手心服口服的卑鄙，又感受到曹操体恤百姓、部下的圣人情怀。作者是站在中立的立场去看待曹操这个人，相对来讲比较客观，比较符合实际，不是一味的吹捧或贬低。

关于曹操，以前自然是讨厌的，一听到他的那个评价，就知道不讨喜，“治世之能臣，乱世之奸雄”，就本书来看，我觉得曹操在治世估计难成为能臣，因为他的出身在那个时代很难对抗掌权阶级，恰是适逢乱世，原有秩序被打破，他的能力才得以显露出来。他有谋略，有胆识，有心机，做事彻底，会驭人，但是缺点也明显，他不甘心继承父业，

自己去闯出一条路，所以自信心爆棚，对于他人的意见全凭喜好及心情，独断专行。

我觉得易中天老师对曹操的论断很精确：“如果你只看曹操的一个故事，只看曹操的一面，你得出的结论就是盲人摸象，是不全面的。那么在我们看来，曹操可能是中国历史上性格最复杂、形象最多样的人。”而本书讲曹操一生的故事、心路历程与情感变化，可以看到一个有血有肉、立体的曹操，我看书的时候，时而赞叹曹操的果断决绝与运筹帷幄，时而大骂忘恩负义与小人嘴脸，曹操就是这么一个普通人，就是放大版的我们，只不过他做了很多我们想做而不敢做的事，把圣人面和卑鄙面都走到极致。

书的末尾，作者借贾诩之口道出了书名

卑鄙的圣人的由来，卑鄙的圣人就是常人。虽有圣人情怀，而不脱世人之俗；虽有卑鄙行径，却未泯仁爱之心。世上没有绝对的好人和坏人，而大多数的只是庸人，人人皆有怜悯之心，也皆有卑鄙之处，就像一枚硬币的两面。如果你方差比较小，怜悯不敢放开怜悯，卑鄙不敢放开卑鄙，只是庸人一个；但如若方差极大，像曹操一样，坚定持有圣人的情怀，但毫不掩饰自己的卑鄙，便成了卑鄙的圣人。这么说来，曹操就是一个方差极大的常人。

看完此书，犹如喝完百年陈酿后般的心旷神怡，久久不能忘怀，为那个风起云涌的时代，为那段英雄辈出的历史，为世上存在过这样一个可爱的奸雄、卑鄙的圣人。



职工摄影作品



云卷云舒——罗娟（党办）

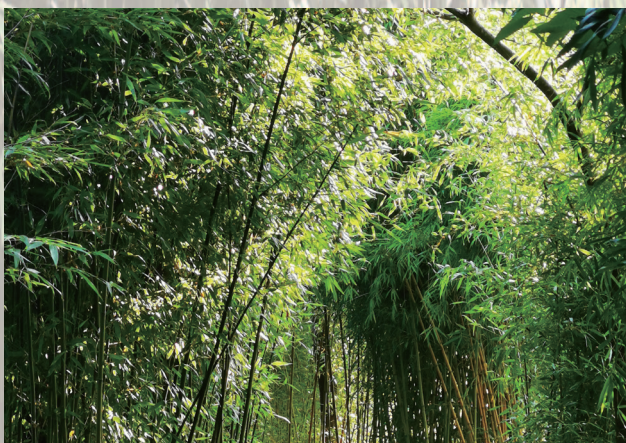


家乡美景——周洁楠（急传所）

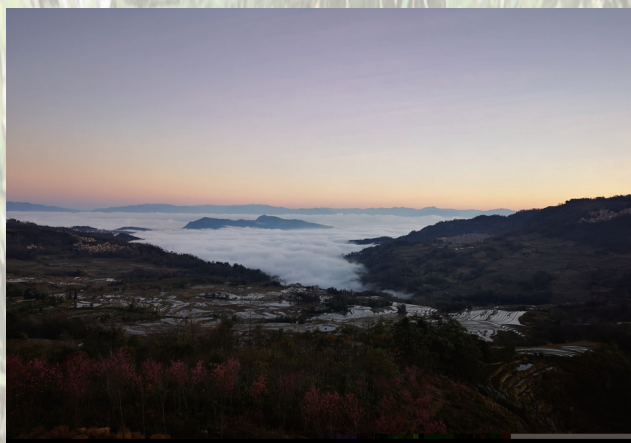


美好家园——邵英（慢病所）

共同生态环境呵护美好家园——杨希良（慢病所）



静——杨军（苗研中心）



云海——杨彦玲（营卫所）