

《新时代基层人大工作的思考与实践——来自湖南株洲渌口的报告》序

王柯敏

为纪念地方人大设立常委会四十周年，湖南省株洲市渌口区人大常委会将十年来他们对基层人大的思考探索和实践经验进行系统整理，编纂成《新时代基层人大工作的思考与实践》一书，实属难能可贵，可喜可贺。

本书付梓前，编者希望我写个序。作为湖南省人大制度理论研究会会长，我一来敬佩他们对于基层人大工作的真切思考和拳拳之心，二来也对他们在这个过程中的酸甜苦辣和不容易有着深刻的感知和理解，于是便欣然答应了。认真读完这本书，觉得这本书是渌口区人大常委会理论学习与实践创新的阶段性成果，是他们坚持学理论、修政德，历时十年来沉淀与升华的结晶，确实是一本对基层人大工作有启发性、实用性、可操作性的参考书。

《新时代基层人大工作的思考与实践》所体现的一个突出特点和可贵之处在于，渌口区人大常委会一班人勤于学习，善于思考，在不断沉淀思想厚度的过程中，以学促行，以知促行，细照笃行，在实践中不断突破陈旧的思想观念、思维定式、工作方法，用奋

斗来实现人生境界的升华。对于一个基层人大来说，这是非常难得的，也是我们所期待的。书中很多由学习沉淀而来的金句或金点子，无不折射出他们在基层人大工作实践中始终坚持三省吾身、勤修政德的宝贵品质。他们坚守本分、本职和本色，勤学习以提升思维层次，勤履职以提升工作层次，勤服务以提升协同层次，勤探索以提升价值层次。他们创造性地在审议决定过程中推行“四个一工作法”、在民生实事项目确定过程中实行人大代表票决制、在人大专项工作评议过程中坚持“三论三不论”、在发挥人大代表主体作用方面构建“五位一体”履职链，并开拓性地推进法律监督“三部曲”和“一年一主题”活动等。可以说，这本书不仅是一项来自渌口区人大常委会长期以来潜心学习思考的集体成果，更是十年来基层人大一线工作者用激情奋斗来升华人生的真实写照。

渌口区人大常委会不但敢于在实践中去探索去创新，而且还尝试着编纂书稿去思考去总结，体现了基层人大可贵的情怀和担当。我感受很深的是，《新时代基层人大工作的思

考与实践》一书，没有一味地钻进空洞理论研究的胡同，没有追求文过饰非的华丽总结，而是把这些年来在基层人大实践中发生的实实在在的东西，带着理性思考展示出来。成功的失败的、经验性的教训性的，在书中都有具体呈现。这种不回避问题、不掩饰短板的做法，体现了一种实事求是的务实作风。事实上，敢于正视问题的存在，才有解决问题的可能。这本书很多地方都是先提出问题、然后分析问题，最后找到解决问题的方法。我觉得，敢于直面各种问题，并能够提供一种解决方案或者一种工作思路，是这本书的一个亮点。

同时我觉得，既然是思考与探索，它的意义不只在于改进自身工作，更多还在于给基层人大工作者提供参考和借鉴。基层人大如何在党委领导下，通过基层人大工作思路创新和实践创新，充分依靠和发挥人大代表的主体地位和作用，有效地履行基层人大各项法定职权，真正打通人民代表大会制度落实到基层的“最后一公里”，这是一个有关人大制度十分重要的基础性课题。应该说，渌口区人大在这个基础性课题上破了题，做出

了一些很务实、很有价值也很有意义的探索。当然，这些探索仍有待于继续深化。我还理解到，渌口区人大常委会把十年来自己的一些思考与实践汇集成书，实际上是向党和人民交上了自己的一份答卷。这样一份也许并不完美的答卷，凝聚着许多人的心血与汗水，也是他们献给地方人大设立常委会四十周年的一份真诚和宝贵的礼物。在习近平总书记关于坚持和完善人民代表大会制度的重要论述指引下，人民代表大会制度的实践进入了一个新时代。我期盼，渌口区人大常委会以这本书为新的起点，不忘初心，牢记使命，在探索基层人大工作与时俱进的道路上，能够迈出更新、更坚实的步伐。

我相信，在全国基层人大创新实践的滚滚长河中，株洲市渌口区的思考与探索只是其中一朵小小的浪花，越来越多的基层人大一定会创造出更多宝贵的经验，取得更有价值的成果。

（作者系省人大制度理论研究会会长、省人大常委会党组副书记、省人大常委会原副主任）

用红色基因凝聚奋斗伟力

谷经华

习近平总书记到湖南考察时强调，要用好红色资源，讲好红色故事，搞好红色教育，让红色基因代代相传。翻开风云激荡的红色篇章，红色基因在株洲大地闪烁着耀眼的光芒。进入新时代，迈向新征程，彰显新担当，更需要我们用好红色资源，传承红色基因，凝聚起加快建设“一谷三区”、加快建设现代化新株洲的奋斗伟力。

凝聚奋斗伟力，就要用红色基因铸牢信念之魂。心中有信仰，脚下有力量。在中国革命史上，第一个县级红色政权、第一次连队建党、第一次插牌分田等发生在株洲，还涌现了李立三、谭震林、耿飚、杨得志等党和国家领导人和41位共和国开国将军，使株洲成为共和国的“红色摇篮”。要充分挖掘炎陵红军标语博物馆、茶陵县工农兵政府旧址、醴陵耿飚公祠和左家老屋、渌口杨得志故居等红色资源，大力加强红色教育，让红色基因与时代精神同频共振，让红色文化成为滋养初心、淬炼灵魂的重要源泉，让红色基因成为坚定信念、铸牢忠诚的精神长城。

凝聚奋斗伟力，就要用红色基因涵养为民之情。为人民谋幸福，为民族谋复兴，就是共产党人的初心与使命。毛主席在炎陵中村主持插牌分田，解决了农民赖以生存的土地问题，得到了广大农民的衷心拥护。为了革命事业，一代名将在权从19岁离开醴陵，直到37岁牺牲，整整18年未曾回过家乡，就是“舍小家、为大家”，践行了以人民为中心的思想。中国共产党来自人民、植根人民，始终坚持一切为了人民，一切依靠人民，人民是我们党执政的最深厚基础和最大底气。在疫情防控斗争中，株洲市委坚持“人民至上、生命至上”的理念，始终与人民想在一起、干在一起，通过开展“机关干部上前线、合力打赢防疫战”等行动，组织、发动了400多万株洲市民戮力同心，共克时艰，勇夺疫情防控和经济发展双胜利，书写了伟大抗疫精神的株洲篇章。

凝聚奋斗伟力，就要用红色基因激励奋斗之志。志不求易者成，事不避难者进。为了实现民族独立、人民解放，无数仁人志士舍生忘死、血染山河。据不完全统计，1921年至1949年，全国有名可查的烈士就达370多万名，株洲茶陵就有3万多人 为革命献身，占当时全县人口的七分之一。新中国成立后，株洲凝聚红色力量，点燃奋斗豪情，以“救救日月换新天”的气魄，不仅使一个人口不足7000人的小镇，发展成为一个拥有120万人口的大城市，还初步构建了以轨道交通、通用航空、汽车三大动力产业为支撑的“3+5+2”现代产业体系，创造了中国工业史上的340多项第一，开拓了中国制造新版图。如今，株洲连续5年获得国务院表彰，入选“中国改革开放40周年经济发展最成功的40个城市”，蝉联全国文明城市、国家卫生城市等多项荣誉，大大提高了城市美誉度和影响力。

凝聚奋斗伟力，就要用红色基因砥砺担当之能。惟其艰难，方显勇毅；惟其磨砺，始得玉成。在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，还有很多“腊子口”要冲、“娄山关”要闯，更需要我们传承红色基因，砥砺担当之能。要统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，抢抓湖南大力实施“三高四新”战略、省委高位推动长株潭一体化发展、加快推进湘赣边区域合作等发展机遇，树立“高地”思维，彰显“硬核”担当，畅通双循环，融入新格局，干在实处，走在前列。

一代人有一代人的使命，一代人有一代人的担当。全面建设社会主义现代化国家，实现中华民族伟大复兴伟大梦想，更需要我们传承红色基因，凝聚奋斗伟力，贯彻新发展理念，构建新发展格局，致力推动株洲经济社会高质量发展，为谱写新时代中国特色社会主义湖南新篇章贡献株洲智慧与力量，以优异成绩向建党100周年献礼！

（作者单位：市交通事务中心）

从辉煌灿烂的党史中汲取奋进的磅礴力量

吴志平

历史是最好的教科书，也是最好的清醒剂。广大党员干部只有把学习党史作为必修课，从学党史中汲取营养、挖掘精神“富矿”、获取力量，才能坚定“四个自信”，继续伟大斗争，为全面建设社会主义现代化国家新征程不懈奋斗。

中国共产党的百年奋斗史就是一部始终为民族谋复兴的历史，是一部始终为人民谋幸福的历史。是用鲜血、汗水、勇气、智慧、力量写就的百年；是筚路蓝缕、披荆斩棘、赴汤蹈火、艰苦创业、充满传奇的百年；是苦难中铸就辉煌、挫折后毅然奋起、探索中收获成功、失误后拨乱反正、转折中开创新局的百年。

回望百年澎湃，为什么我们能在那么弱小的情况下能够逐步发展壮大起来，在攻坚克难中能够不断从胜利走向胜利，根本原因就在于我们党始终坚守为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴这个初心和使命，从而赢得了人民衷心拥护和坚定支持。如果没有中

国共产党领导，我们的国家、我们的民族不可能取得今天这样的成就和国际地位。只有认真学习中共党史，才能对党情国情有更加清醒的认识，才能更好地认识党的伟大，增强爱党爱国意识，从灵魂深处厚植爱党爱国情怀。

“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”学习党史是为了更好地吸取经验教训，深刻把握历史规律，把伟大事业不断推向前进。毛泽东同志早在新民主主义革命时期，就在《如何研究中共党史》一文中指出：“如果不把党的历史搞清楚，不把党在历史上所走的路搞清楚，便不能把事情办得更好”“要研究哪些是过去的成功和胜利，哪些是失败，前车之覆，后车之鉴”。习近平总书记也曾强调：“重视历史、研究历史、借鉴历史，可以给人类带来很多了解昨天、把握今天、开创明天的智慧。所以说，历史是人类最好的老师。”明镜所以照形，古事所以知今。重温

我们党领导人民在我国新民主主义革命和社会主义建设与改革开放的历史进程，总结党在长期奋斗中积累的宝贵经验与深刻教训，就一定能够提高我们对国情和社会发展规律的认识，把握新的机遇，迎接新的挑战，指导新时代的新实践，走好新时代的长征路。

“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天。”在激荡潮涌的中国共产党百年征程中，一代代中国共产党人带领人民群众、披荆斩棘、前仆后继，铸就了具有不同具体内涵和鲜明地域特色的革命精神。新民主主义革命时期，培育了伟大的红船精神、井冈山精神、苏区精神、长征精神、延安精神、西柏坡精神等；新中国成立70多年来，孕育了雷锋精神、“两弹一星”精神、焦裕禄精神、抗洪抢险精神、载人航天精神等。这些是中国共产党最鲜明的品格，生动诠释了共产党人坚如磐石理想信念、不畏任何艰难险阻的革命意志和全心全意为人民服务的根本宗旨。

根本宗旨。

习近平总书记说：“一切向前走，都不能忘记所走过的路；走得再远、走到再光辉的未来，也不能忘记走过的过去，不能忘记为什么出发。”回望百年党史，叩问初心使命，为的是赓续光荣、走向未来。每一名党员干部都必须自觉而认真地学习中共党史，抱着情怀去学，全面深入地学。既要学习革命年代的党史，学习和传承老一辈无产阶级革命家的光荣传统和优秀品格，也要学习社会主义建设时期的党史，借鉴和弘扬诸如“特区精神”“工匠精神”等宝贵经验和做法；既要弄清党领导人民是如何一路走来的，更要从党的光荣历史中汲取能量，不断擦亮共产党人的政治本色，更加自觉而坚定地感党恩、听党话、跟党走，在各自工作岗位上勇担历史使命、敢于担当负责、积极主动作为，奋力推进中国特色社会主义伟大事业。

（作者系市委党史研究室（市地方志编纂室）副主任）

一根针帮你搞定！不手术也能治好肿瘤？

株洲市二医院 陈恺祺

提到肿瘤人们往往谈之色变，似乎在大多数人的刻板印象中，肿瘤就是与不治之症相关联的一个名词，随着科学技术的飞速发展，肿瘤治疗有了各式各样的形式，其中被大多数人所熟知的还是传统手术治疗，但你知道吗？在株洲市二医院的肿瘤二科，一根针就能帮肿瘤患者解决“心头大患”，达到和传统手术治疗所相同的治疗效果。

8分钟完成2.0×1.5厘米的肿瘤消融

两年前，张奶奶（化名）因“胸闷、心悸、乏力20余天”入住我院心血管内科，从张奶奶的全胸CT直接增强显示张奶奶的右肺上叶有一个结节，通过肺穿刺活检后，张奶奶被确诊为右上肺高分化腺癌。经我院相关专家商议，张奶奶被转入我院肿瘤二科进行专科治疗，随即，肿瘤科主任王贵华教授组织科室人员对张奶奶的病情进行充分讨论，建议行手术切除，患者家属考虑到张奶奶年龄较大，手术会出现各种各样预想不到的情况，不愿意行手术治疗，经商议，决定对张奶奶行微波消融治疗。2018年5月17日，王贵华主任带领张奶奶的主治医生杨长命对张奶奶进行肺部肿瘤灶灶微波消融治疗，仅仅8分钟就完成了这个2.0×1.5厘米大小肿瘤的消融治疗，肿瘤内密度明显降低，表明得到了彻底的消融，张奶奶术后立即恢复了正常的饮食和活动，并于几日后出院。出院后张奶奶定期我院肿瘤二科复查，至2021年2月24日复查结果显示，张奶奶的身体已达到基本康复的水平。

精确的微波消融治疗

据肿瘤二科主治医师杨长命介绍，微波消融治疗是一种精确、微创的方法，它在CT精确引导下将一根只有1毫米粗细的特殊治疗细针精准的放置到肿瘤内部，通过外部机器控制使肿瘤内部瞬间达到100度以上的高温，并通过高温迅速杀灭肿瘤，具有定位准、创伤小、时间短、恢复快、安全性高和疗效确切等优点，是肿瘤综合治疗不可缺少的最佳手段之一。尤其是针对早期不愿手术、手术不能完全切除或切除风险较大的病人、心肺肝功能差等原因不宜手术的病人、转移瘤灶多需减瘤、减症的病人等具有良好的适应症。我院自2014年起，将微波消融治疗运用于肿瘤治疗中，近7年光景，已开展上千例微波消融治疗，在肿瘤治疗领域取得了良好的效果。

专家建议

肿瘤二科主任王贵华教授表示，在日常生活中，大家应该杜绝不良嗜好，戒烟限酒，每天应确保进食新鲜的蔬菜水果以及优质蛋白质，适当运动，并定期体检。王贵华教授说：“不能改变环境，可以改变自身。不能改变自身，可以重视自身。科学防癌、科学抗癌，癌症并不可怕。”

女性朋友的“好闺蜜” 盆底肌的自白

株洲市三三一医院妇产科 王金美

我该怎么修复？

盆底康复是一种或多种康复治疗技术，促使我的功能恢复，包括盆底生物反馈疗法、电刺激、磁刺激、盆底康复器疗法、手法按摩等多种方式，可以有效地防治盆底功能障碍性疾病的首选措施。研究表明，经过产后盆底康复治疗的女性，产后1年内盆底基本的发生率明显下降。因此为了你的后半生享有无忧的“盆底生活”，产后42天一定要到正规医院做全面检查，通过客观评估我损伤的严重程度，为后续康复方案的制订提供依据。

哪些人需要做盆底康复？

1. 产后女性（42天以后）。
2. 计划妊娠者，尤其计划生二胎的女性。
3. 围绝经期女性。
4. 尿失禁患者：压力性尿失禁（打喷嚏、咳嗽、跳绳、爬楼梯、快步走漏尿等）急迫性尿失

每逢佳节胖三斤，年后减肥指南加急送给您！

湖南省直中医医院 郭慧

每逢佳节胖3斤，这个春节你胖了吗？

据不完全统计，春节结束后人均会增重3~5斤。更有甚者，把自己吃出急性肠胃炎、急性胰腺炎等消化系统疾病。趁肉还没有长实，怎样在短时间内清理掉身体里积攒的油脂呢？

年后是个很好的减肥时期，在连续摄入高热量食物后的两周到四周时间内，减肥是比较轻松的。一起来看看湖南省直中医医院减重中心为您加急打造的这份年后减肥指南，可以顺利助你消耗春节长假囤积在身上的脂肪哟。

中医中药方法

中医中药减肥是通过中医四诊合参，准确辨证，从脾、肺、肾等脏腑着手，用与疾病相关的药物组合成对应方剂，以达到健脾益气、祛湿化痰、温阳治水、调理脏腑等目的，令身体气血运行更佳，将体内多余水分以及积聚于体内的代谢废物和毒素排除，加速人体新陈代谢。利用中医药优势，从而达到健康减重的目的。

①祛湿降脂肪

具有祛湿，健脾益气，清热化痰，用于脾虚湿阻所致的肥胖症，症见头晕目眩、胸闷、纳呆、痰多；单纯性肥胖，以及肥胖伴有高血压、糖尿病，高脂血症，脂肪肝等，可防治动脉粥样硬化。

②针灸

针灸减肥的原理是调节外周和中枢神经系统、来调节内分泌和内部释放的水平，从而可以抑制消化系统的机能亢进，减少饥饿，减少食欲，最终达到减肥的目的，不仅可以有效抑制脂肪的积累，加速脂肪的消耗，且不会引起的疼痛和副作用。

③拔罐

拔罐可以促进新陈代谢，让身体对过氧化脂质含量下降；调节内分泌，并加速脂肪的新陈代谢；对特定穴位的神经刺激能控制胃液分泌，控制食欲。

④埋线

穴位埋线是指在针刺的基础上，在相应的穴

禁（尿频、尿急、尿失禁、夜尿次数多、听到流水声想小便等）、混合型尿失禁。

5. 尿潴留患者。
6. 盆腔脏器脱垂患者：阴道前、后壁膨出、子宫脱垂、阴道穹窿脱垂。
7. 排便障碍患者：排便困难、排便费力或拉不出、功能性便秘、肛门失禁。
8. 盆腔痛患者：外阴痛、阴道痛、肛门直肠痛。
9. 阴道松弛、性功能障碍、性欲低下、性交痛、性高潮缺失。
10. 产后、人流后子宫复旧不良、耻骨联合分离、腹直肌分离患者。
11. 子宫内腺薄造成的不孕者。
12. 盆腔手术：尿失禁、盆腔器官脱垂等术前和术后。

有需要的朋友可来株洲市三三一医院门诊二楼妇科、产科门诊。

温馨提示：产后42天至半年是我恢复的黄金时期，赶快行动起来吧！

位埋入可吸收线，起到“长久针感”以达到“健脾益气，疏通经络，温中散寒，调和阴阳气血”的作用，从而调节患者植物神经，内分泌功能和加强新陈代谢方面功能，增强身体分泌系统的功能、促进脂肪分解、抑制食欲等。

⑤健脾减脂肪

功效：健脾除湿，行气降脂
适应症：主要适用于脾虚湿蕴的单纯性肥胖、高脂血症、便秘。用于 肥胖臃肿，神疲乏力，身体困重，脘腹胀闷，或有四肢轻度浮肿，晨轻暮重，劳累后更为明显，饮食如常或偏少。舌胖大有齿痕，苔白腻，脉弦细。既往多有暴饮暴食、嗜食寒食冷饮史。

⑥清肝祛湿茶

功效主治：清热健脾，消食化积。主治脾胃实热型肥胖。症见肥胖，面色红润，多食易饥，胸腹胀满，大便秘结，小便短赤，口中甜腻，尿黄浊，大便干，苔黄腻，舌红，脉滑数。