

省委举办深入学习贯彻《习近平谈治国理政》第五卷读书班

深学细悟 笃行实干 牢记嘱托 感恩奋进 在推动新时代东北全面振兴取得新突破上勇于争先 奋力谱写中国式现代化辽宁篇章

许昆林讲话 王新伟周波熊茂平出席

本报讯（辽宁日报记者 方 亮 王 奇）11月18日至19日，省委举办深入学习贯彻《习近平谈治国理政》第五卷读书班。省委书记许昆林在开班式上讲话并主持集中交流。他强调，要深入学习贯彻《习近平谈治国理政》第五卷，深入学习贯彻党的二十届四中全会精神，全面贯彻落实习近平总书记对东北、辽宁全面振兴的重要讲话和重要指示精神，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，创造性抓好贯彻落实，将学习成果转化为推动辽宁全面振兴的生动实践，奋力谱写中国式现代化辽宁篇章。省委副书记、省长王新伟，省政协主席周波，省委副书记、大连市委书记熊茂平出席。

许昆林指出，《习近平谈治国理政》集中反映了习近平新时代中国特色社会主义思想的发展脉络和主要内容，科学回答了中国之问、世界之问、人民之问、时代之问。《习近平谈治国理政》第五卷是全面系统反映习近平新时代中国特色社会主义思想最新成果的权威著作。我们要把学习第五卷与前四卷贯通起来，加深对马克思主义中国化时代化最新成果的理解，准确把握蕴含其中的道理学理哲理，深入领会推进中国式现代化的战略擘画、推动构建人类命运共同体的智慧方案、深化党的自我革命的方向路径，筑牢思想根基，强化对党忠诚，悟出使命担当，切实用以指导和推动辽宁振兴发展实践。

许昆林强调，习近平总书记始终对辽宁振兴发展高度重视、深情牵挂、亲切关怀，多次发表重要讲话、作出重要指示，为辽宁全面振兴提供了总遵循、总纲领、总指针。我们要牢记嘱托、感恩奋进，锚定维护国家“五大安全”，勇于争先、谱写新篇，实现

全面振兴新突破，形成对国家重大战略的坚强支撑的战略定位和时代使命，解放思想、开拓创新，鼓足干劲、真抓实干，以新气象新担当新作为，走深走实高质量发展、可持续振兴的新路子，奋力谱写中国式现代化辽宁篇章。

许昆林强调，要准确把握构建现代化产业体系的实践路径，以智改数转升级传统产业，培育壮大新兴产业，前瞻布局未来产业，因地制宜发展新质生产力；整合优化科创资源，畅通科技创新和产业创新融合通道，让更多科技成果转化为现实生产力；优化区域经济布局，着力推动城乡区域协调发展，加快发展壮大县域经济，扎实推进乡村全面振兴，大力发展海洋经济。要深入贯彻深化改革扩大开放的重要部署，以上率下，精准发力，一抓到底，在保公平、优服务、降成本、明法治、稳预期上下更大功夫，确保营商环境在短期内实现明显好转、根本好转；坚持“两个毫不动摇”，深入实施国有企业振兴专项行动，大力推动民营经济高质量发展；增强前沿意识、开放意识，强化战略眼光、全球视野，建设开放合作高地，整合优化港口资源，助力提升开放能级。要认真落实保障和改善民生的重要要求，深入践行以人民为中心的发展思想，聚焦真需求、提供真服务，解决好群众急难愁盼问题，呵护好“一老一幼”，尽力而为、量力而行，办好重点领域民生实事，扎实推进共同富裕，繁荣发展文化事业和文化产业。要坚决贯彻统筹发展和安全的重要指示，扛稳维护国家“五大安全”重要使命，抓实抓好安全生产工作，有力有效防范化解重点领域风险，加强社会治安整体防控，坚持和

运用好新时代“枫桥经验”，不断提高基层治理水平。要深刻把握全面从严治党的实践要求，自觉扛起管党治党政治责任，把严的基调、严的措施、严的氛围一贯到底，驰而不息转作风、树新风，坚决打赢反腐败斗争攻坚战、持久战、总体战，坚持正确用人导向，匡正选人用人风气，引导干部树立和践行正确政绩观，营造风清气正的良好政治生态。

许昆林指出，全省广大党员干部要持续在学懂弄通做实上下功夫，深学细悟打牢基础，融会贯通提高能力，学以正风锤炼党性，知行合一干事创业，一步一个脚印地把习近平总书记为辽宁擘画的美好蓝图变为现实。

本次读书班用一天半时间，进行集中学习、个人自学和研讨交流。省委常委、省政协主席、省人大常委会党组书记作交流发言，其他省级领导作书面发言。大家结合自身实际，交流学习体会和收获，畅谈工作思路和举措，互学共进。

许昆林在总结讲话中指出，这次读书班主题鲜明、研讨深入、学风扎实，大家学出了政治忠诚、学出了使命担当、学出了信心干劲，达到了预期效果。要持续深化党的创新理论武装，做到常学常悟、入脑入心、见行见效。要聚焦全面贯彻落实习近平总书记重要讲话重要指示精神和党中央决策部署，充分研究吸纳各方面的意见建议，科学制定我省“十五五”发展规划。要压紧压实责任，稳住经济基本盘，抓好民生保障，扎实做好安全生产和维护稳定各项工作，尽最大努力、争取最好结果，确保“十四五”收好官。

各市委书记、省直有关部门主要负责同志等参加读书班。

授人歌舞 予你芳华

（上接一版）

10年前，随着我县群众业余文化生活的日益丰富，人们对广场歌舞的需求也日渐强烈。在朋友和家人的支持下，高淑芳以一名老党员的觉悟和满腔热情，在唱歌排练没有场地，跳广场舞没有正规音响设备的条件下，义无反顾地投入到普及广场歌舞的公益事业中来，并于2017年成立了蒙古勒津学堂唱歌班，2020年成立广场舞班。她教学认真严谨，为人和蔼，且免费带领大家跳舞，深受队员的信任与喜爱。一传十、十传百，很多退休人员慕名而来。

“创业”之路并非坦途，其间饱含艰辛与辛勤的付出。

2017年6月，歌唱班成立之初，排练没有场地，高淑芳就带领十几个队员在家中排练。随着学员队伍的不断壮大，这种“游击排练”形式已经不能满足需要。于是，高淑芳与县文化馆领导积极协调，借用文化馆每周日下午开放一楼场地，供唱歌班排练使用。参与的学员对于

音乐知识、唱歌技巧都不擅长。为此，高淑芳因材施教，自创三步教学法进行教学。教授民族歌曲时，她首先一句一句将歌词翻译给大家，然后领着大家一字一句地朗读；之后，再教大家一句一句地唱；最后，和着伴奏学习、巩固。

通过几年的领学，高淑芳老师与各位队友的感情日益加深，大家还非常希望跟她学习民族舞蹈。她深切感受到群众热爱广场文化艺术的潜在渴望，于是萌生了带领大家学习舞蹈的想法。2020年春天，她借来音响设备，让爱人每天坚持把音响从楼上背下来，送到活动场地。每晚7点到9点间，她带领歌唱班队员和舞蹈爱好者，在巴特尔体育场东侧开始了民族广场舞的教学活动。与此同时，为了便于管理，她创建了学员微信群，及时和学员沟通。她制订了舞蹈队章程，明确了学习活动和宗旨，为进一步开展广场舞蹈文化艺术活动奠定了基础。

在民族舞蹈教学中，高淑芳像教幼儿园孩子一样认真仔细。从最简单的肩、肘、腕、手位、站姿、眼神、体态入手，她一遍一遍、不厌其烦地示范动作，讲解动作要领。这种“耐心教学法”，得到了队员们的认可和欢迎。

天道酬勤，春华秋实。在高淑芳努力下，歌舞队迅速成长，两个队的学员已经达到100名，学习并掌握了100支舞蹈和100首歌曲。

工作之余，她与有关部门积极沟通协作，组织歌舞队排练了舞蹈《美丽中国》《莫日格勒河》，小合唱《赞歌》《美丽蒙古贞》等精品歌舞节目。她带领学员积极参加县里民族团结进步宣传月活动和“蒙古贞之夏”群众文艺演出，得到了群众的认可。

如今，公益蒙古勒津学堂歌舞队成长为一支有社会责任感、团结向上、充满活力的团队，成为文明城市建设、传承民族文化道路上的一道亮丽风景线。

掌握光的规律 实现好的睡眠

晚上睡不着，早上起不来，白天浑浑噩噩没精神……睡眠障碍正困扰越来越多的现代人。近日，湖北省武汉市精神卫生中心睡眠医学科治疗师吴芳在一次科普活动中提到，很多人没有意识到光对人类睡眠有着至关重要的作用，“与光同行”可以有效避免睡眠障碍的困扰。

吴芳介绍，2017年诺贝尔生理学或医学奖颁给3位研究生物钟基因表达的科学家，他们阐释了植物、动物以及人类如何调节自己的生物节律，以适应随地球自转而来的昼夜变换。此前，有研究者把自己关进与世隔绝的洞穴内，在没有任何外界提示下生活，发现每天睡觉和起床的时间都比前一天晚几分钟。实验结果表明，人类的生物钟居然不是标准24小时，而是略长于24小时。如果每天都推迟几分钟，按理说用不了多久就会日夜颠倒。为什么没有发生这种情况呢？因为大脑里的视交叉上核，能够帮助人类修正这些误差，而校准的关键就是光。

当阳光射入眼中的那一刻，人们的生物钟“重启”，帮助清醒的皮质醇达到高峰，分泌各种晨间激素；而当黑夜降临，帮助睡眠的褪黑素卷土重来。二者此起彼落，促进人的睡眠和代谢，调控情绪，同步着所有的脏器功能。这就是人类的生物节律。良好的生物节律，不仅带来良好的睡眠，而且是改善健康问题的大前提。

如何借助光形成良好的生物节律呢？需要在固定时间点，让特定光源进入眼睛。所谓特定光源，就是小于30度低角度的光照，也就是早上6点到9点的晨光。大量研究表明，晨光的特定光谱、光照强度等是重置睡眠节律的关键点。可以6点到9点规律起床，尽快去户外晒太阳，持续15—30分钟。晒太阳时不要戴墨镜，也不要直视太阳，更不要隔着窗户，透过窗户晒太阳效果会大打折扣。

白天的光可以成就睡眠，夜间手机等电子产品发出的蓝光则会影响睡眠。吴芳说：“为什么有些人越睡越晚？这是由于其生物钟校准机制紊乱。白天该晒太阳的时候戴上帽子、墨镜严防死守，晚上需要黑暗的时候‘蓝光普照’。”日夜颠倒的反向光刺激，会扰乱生物钟。因此，吴芳建议晚8点后将家里的灯光调暗，避免使用射灯，可以用色温在3000K（开尔文）以下的台灯或暖光灯，睡前一个小时放下手机，最好在11点之前关灯睡觉。

现实生活中，许多人由于工作的原因到家较晚，甚至昼夜颠倒、频繁改变睡眠节律。类似情况下如何调节睡眠？同样与光有关。人们上夜班时，应保持工作区域的光线充足，模拟白天光照，提升工作时的清醒度和注意力。下班时往往已是深夜或凌晨，如果天色微亮或大亮，就要戴上墨镜，阻挡阳光对生物钟的刺激，从而“欺骗”大脑仍然处于“夜晚”状态。到家后，立刻拉上遮光窗帘，营造黑暗的睡眠环境。有研究表明，上夜班前小睡90分钟更佳，不仅能够保持良好的工作状态，还不影响夜班后的深度睡眠。

当夜班白班交替，需要改变睡眠节律时，如何调整？吴芳建议，每天早上在9点之前的同一时刻起床是重点，日出后尽快去户外晒15—30分钟太阳。规律的起床时间可以帮助我们反向调节自己的人睡时间，帮助生物钟重新校准到正常的昼夜节律。（人民日报）

