

## 推动党的二十大精神落地见效

## 市中医院举办党务干部培训班

□单发令

为深入学习贯彻党的二十大精神,进一步提升党务干部政治素养、党性修养、履职能力,规范党务工作,以高质量党建引领医院高质量发展,根据盐城市中医院党委年度党建工作部署,11月25日至27日,该院在市委党校举办党务干部培训班,市委党校精心安排了专题辅导、实地参观、现场体验、交流研讨等内容。该院党委副书记、纪委书记黄万春出席开班仪式并作动员讲话,党务内设机构负责人,各党支部书记,支部委员,党员代表,工会、团委、妇联代表等30余人参加。

黄万春指出,学习宣传贯彻党的二十大精神,是当前和今后一个时期医院的首要政治任务。希望参训学员把握难得的学习机会,集中时间、集中精力,用心读书听讲、积极探讨交流、相互启发提高,使自己的知识水平跟得上党的理论创新步伐。大力发扬理论联系实际的学风,努力把学习获得的新理念、新知识转化为推动工作的新举措、新方法,为推动医院高质量发展贡献智慧和力量。坚持守土有责、守土负责、守土尽责,切实履行好抓党建工作的职责,率先垂范、亲力亲为,真正把党建工作职责抓实、落地、见效,为医院高质量发展提供强有力的支撑。

11月25日上午,市委党校党史党建教研室主任张里阳教授进行专题辅导。张里阳以《学习贯彻党的二十大精神》为题,全面梳理了党的二十大报告中的新观点、新论断、新思想,详细解读了党的二十大精神的思想精髓和核心要义。整场讲座聚焦重点、主题鲜明、思想深邃、见解深刻,既有对历史的生动描述,又有对现实的深入分析,具有很强的理论性和指导性,使参训学员深受教育。

11月26日上午,学员们“打卡”全省首家党建主题公园——无锡市党群服务中心,开展沉浸式现场教学,体验“物联网+大数据”无锡新党建模式。步入园中,飘扬党旗映入眼帘,两个“100”字样侧立于“百年党旗红”景点旁。大家在党旗下驻足、拍照,用直白的行动表达对党真诚的热爱。

在讲解员的指引下,学员们边走边看,边学边悟,流连在各专区,

## 治疗失眠有妙方

市区读者张女士来电:我今年58岁,每天睡眠时间很短,经常半夜失眠,请问专家如何改善睡眠质量?

市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华:我国在防治睡眠疾病的长期实践中,探索出许多简便、省钱而又有效的方法,广大老年朋友不妨一试。

睡前一小时踩绿豆:用绿豆500克,置铁锅中文火炒热,倒入脸盆中。将双脚洗净擦干,借盆中绿豆余热,用双脚踩踏绿豆,边踩边揉,



培训班成员重温入党誓词。



培训班成员合影。

专注于各主题。行至“信仰力量”,院党委副书记、纪委书记黄万春带领大家重温入党誓词,汲取奋进力量;来到“发展之路”,大家穿梭“时光隧道”,阅览“时代画卷”。深入学习无锡革命的斗争史、改革开放的奋斗史、城市建设的发展史,在“行进式”党课中感悟无锡发展的初心动力和时代精神;在开放式的“初心影院”,大家观看了《领航》纪录片,感受领袖为人民服务的坚定信念。

11月27日上午,市委党校公共管理教研室主任徐建兵教授作《全面提高新时代党支部标准化规范化建设质量》专题讲座。徐建兵结合工作实际与鲜活案例,从党支部

标准化规范化建设的重大意义、主要内容、对策建议3方面,深入细致地讲解了党支部组织建设标准、制度台账标准、阵地建设标准、发展党员标准和规范、党员教育培训规范、党员管理规范、党员监督和处置规范等内容,使学员们更加明确了党支部的工作内容和职责,进一步深化了对党支部建设的认识。

活动结束后,学员们纷纷表示此次培训班主题突出、内容丰富、切合实际,在今后工作中将更加自觉贯彻落实党的二十大精神,练好看家本领,主动担当作为,扎实做好党务工作,为推动医院党建工作高质量发展贡献更多力量。

每次30分钟,有较好的安神作用。  
疏经通络:睡前用手按摩自己的耳垂,每次按摩5分钟,停顿2分钟后,再按摩5分钟,至耳垂有酸胀感为止。可疏通经络,使心跳逐步减慢,从而达到松弛的效果,有助于放松心情入睡。  
呼吸疗法:深深地吸气并集中思维,想象被吸入的空气已经抵达下腹部。少顷,再集中意念,想象引起失眠的紧张、抑郁等致病因素已随气体呼出体外,使情绪完全安静、

舒适、松弛下来,杂念也随之消除,从而形成良好的睡眠环境。  
自我催眠:上床后可用一些平静、放松、抚慰的语句进行自我暗示,以缓解紧张情绪,改善睡眠状况。可以重复默念“放松”“我就要睡着了”等,以促使自己迅速进入睡眠状态。

舒适、松弛下来,杂念也随之消除,从而形成良好的睡眠环境。

自我催眠:上床后可用一些平静、放松、抚慰的语句进行自我暗示,以缓解紧张情绪,改善睡眠状况。可以重复默念“放松”“我就要睡着了”等,以促使自己迅速进入睡眠状态。



## 新闻速递

建湖供电公司

## 护航客户温暖度冬

“大妈,咱们千万不要在取暖器上覆盖东西,以免引起电气火灾!”11月30日,建湖供电公司志愿者张涛和同事到建湖上冈镇榆西村为购买电采暖产品的客户检查家庭用电情况,宣传安全用电知识。

针对寒潮来袭气温骤降电采暖负荷迅速攀升的实际,该公司及时启动恶劣天气应急预案,组织人员对供电区域内的高、低压线路进行分片、分段、定人员的巡查,增加夜巡、特巡次数,跟踪监测重载配电网路和配电变压器,重视监测电网负荷变化情况,事先做足应对措施。该公司同时密切关注天气变化情况,合理调整电网运行方式,完善冬季恶劣天气应急预案,加强应急抢修值班和应急抢修演练,确保一旦出现用电故障,快速到场进行科学处置,迅速恢复供电,让“电采暖”用户安心、放心用电。

此外,该公司还通过“供电+能效”服务,开通业扩报装绿色通道,优化流程,主动对接使用电采暖设备的客户,并对供电方案设计、线路架设、验收送电等全程督办,竭力让客户早用电。

肖兵 凌吉林

大丰供电公司

## 拧紧现场作业“安全阀”

11月28日,大丰供电公司安全督查人员对5个作业现场进行突击检查,并对存在的安全不到位问题当场纠正,严把施工现场安全管控关。

针对冬季期间的电网建设、工程技改任务多、施工难度大、任务重、时间紧的实际情况,大丰公司将作业现场安全管控作为重中之重,全方位拧紧现场“安全阀”。该公司负责人每周至少一次走进现场,开展“四不两直”安全督查,每周在领导班子上会汇报上周督查情况,提出具体安全管理要求,交流共享管理心得。安监部每周编发《安全督查督报》,通报上周作业计划执行、整改、考核等情况,相关安全案例发放基层单位供学习排查并引以为戒。

在加大反违章力度方面,该公司常态开展“远程+现场”“四不两直”督查,营造反违章态势。强化外包单位违章考核和“负面清单”管理,推动外包单位主动履责。各级督查人员对施工现场进行反违章抽检,重点督查作业票、危险点分析、各级管理人员到岗到位等工作,是否违反作业现场“十不干”“严重违章条款”等违章行为,通过加大反违章纠察力度,强化施工现场执行力,危险点分析以及标准化作业的严格执行,对检查中发现的违章行为及时制止,提出整改意见并下发违章整改通知书,责令整改。

此外,为确保施工安全能控、在控,该公司不定期督查外协施工单位不安全行为现场改正,督促利用空闲时间组织对记录整理的“小问题”进行“大学习”、大整改,进一步加深理解并落实到位,坚决从思想上消除安全隐患,全面提高安全防控能力。

朱毅 文军