

将学习党史和实践结合起来

4月1日出版的第七期《求是》杂志发表习近平总书记的重要文章《在党史学习教育动员大会上的讲话》。文章指出，在全党开展党史学习教育要务求实效。全党要高度重视，提高思想站位，立足实际、守正创新，高标准、高质量完成学习教育各项任务。

党史学习教育，首先看态度，关键看行动，最终看效果。初心就是情怀，使命就是担当。党史学习教育要坚持实践导向，全面掌握实践要求，切实做到学史力行、知行合一，把党史学习教育和推进实际工作结合起来。

学史力行，履职尽责为民办事。“江山就是人民，人民就是江山。”人民是历史的创

造者，是党进行伟大斗争的力量之源。党的历史就是践行初心使命的奋斗史。学习党史，必须抓住“初心使命”这个贯穿百年党史的关键词，始终把人民放在心中最高位置，把人民对美好生活的向往作为奋斗目标。党员干部要从我们党波澜壮阔的奋斗历史中汲取精神力量，坚定理想信念，坚守人民情怀，恪守我们党的初心使命，修好新时代中国共产党人的“心学”，始终做到心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒，确保各项任务落实与民心民意合拍。越是任务艰巨繁重，越要站稳群众立场，以“功成不必在我”的胸怀境界和“功成必定有我”的责任担当，紧紧围绕人民群众对美好生活的向往，坚定忠实地为民办事、为民造福。

学史力行，带领群众过好日子。学习党史，牢记初心使命，必须体现在让人民过上好日子的行动中。要始终把人民安居乐业、安危冷暖放在心上，用心用情用力解决群众关心的就业、教育、社保、医疗、住房、养老、食品安全、社会治安等实际问题，一件一件抓落实，一年接着一年干，努力让群众看到变化、得到实惠。广大党员、干部特别是各级领导干部要树立正确的权力观、政绩观、事业观，不慕虚荣，不务虚功，不图虚名，切实做到为官一任、造福一方。

学史力行，继续奋斗攻克难关。党史记录了中国共产党领导人民在长期实践中的探索、奋斗与发展，是我们弥足珍贵的政治财富和精神瑰宝。战胜困难才能

走向胜利，在克服困难中发展壮大，在应对挑战中超越自我，这样的故事贯穿于新中国70多年奋斗历程。要把学习领悟党史作为牢记党的初心和使命的重要途径，不断强化以史为鉴、走向未来的历史思维，增强初心如磐、使命在肩的历史担当。

百年征程波澜壮阔，百年初心历久弥坚。学习历史是为了更好走向未来。高标准高质量完成党史学习教育任务，更好总结历史经验、认识历史规律、掌握主动，进一步统一思想、统一意志、统一行动，学史鉴今汲取力量，锐意进取开辟新局，我们就一定能在全面建设社会主义现代化国家新征程上创造新的时代辉煌，铸就新的历史伟业。 徐向东

打通政务咨询热线“堵点”

据《北京日报》报道，有一些政府职能部门的热线存在没人接、常忙线、等很久的情况，让咨询办事的市民格外头疼。打算在北京朝阳区注册公司的徐先生向朝阳区市场监督管理局咨询具体流程，却一度“卡”在了咨询热线里。几次拨打电话，他的顺序都排在40多位。即便是咨询一件小事，也等了50多分钟。

在优化政务服务的过程中，北京市政务服务效率和便利化水平大幅提升，成效有目共睹。“最多跑一次”“全程网办”，让群众节约了时间成本，还享受到了市政服务的贴心与真诚。但是，“少跑”“不跑”，都是建立在事前信息全面收集的基础上。如果办事之前，群众不了解相关流程，没法准备好必需的文件，那么还是免不了无功而返。

随着办公的科技化、智能化、信息化发展，热线电话的压力，其实也有其他途径分流。大多职能部门意见征集、答疑解惑的信息服务平台已经建立，但不少办事人员或者不知道有这些途径，或者是使用感受不佳。热线电话“拥堵”，完全可以语音引导群众尝试网站、公号等服务方式，而官网、官微应与群众形成更高效的沟通，比如有问即回，比如在线客服、人工客服提供有针对性的服务而非千篇一律的机械回答，有效分流也就等于为政务服务热线有效增容。咨询电话保畅通、信息服务来增容，才能真正让职能服务热线精准地“热”到市民的心坎里。 侯江

多卡合一，让社保卡更具含金量

近日，《北京市社会保障卡(北京民生一卡通)管理办法(试行)(征求意见稿)》向社会征求意见。根据《意见稿》，北京市社保卡将具有社会保障、待遇发放、养老助残、医疗健康、公园年票、城市轨道交通、生活缴费、金融服务等多项功能；在政府公共服务领域，还将逐步实现身份信息识别查询、民生补贴待遇发放等应用的多卡合一、一卡通用。

给社保卡扩容，是近年来不少市民的呼声。交通卡、就诊卡、公园年卡、水电燃气卡，大多数市民手中，都有一沓厚厚的民生卡。出门要携带，而且容易拿错，丢失率高，补办麻烦，常常给生活增添烦恼。如果能拓展社保卡的服务范围，从而给民生卡数量“瘦身”，无疑会给市民带来便利。多年来，北京市也在积极探索一卡多用。比如残疾人服务一卡通，除了能证明残疾人身份，还可以当公交卡、银行卡用，可以免费乘公交、进公园，可以领取补贴、买康复辅具。对民生卡数量做减法，对单张卡功能做加法，渐成共识。

要承认的是，在多卡合一的操作过程中，也摆着不少现实难题。医疗、出行、金融、休闲等不同领域，其业务的运营系统纷繁复杂，卡片的办理流程和使用规定也不尽相同。多卡合一的实现，必然要以智慧技术的落地应用、信息数据的归集共享、多部门间的协同作业为前

提，当然也少不了多方利益的周全平衡。从技术层面上说，首先要对现有社保卡升级，使之能够顺利对接交通、就诊等诸多信息。更重要的是，此前一卡通难以实现，主要原因就是相关部门各自为政，自成体系。实现多卡整合，必须在多部门间建立共享交换机制，打破行政及利益壁垒，实现信息互通融合。社保卡变一卡通，取决于技术攻关，更取决于能够快速打通各种关卡。

民之所望，施政所向。在百姓的期盼面前，再棘手的问题都要全力破解，再大的梗阻都要坚决破除。按照近日向社会征求意见的北京市社保卡管理办法，未来市民用一张社保卡，便有望刷开医院、公园、公交地铁等多项公共服务场所的大门。尽早实现这个目标，需要尽快打通“信息孤岛”、消除数据壁垒，需要政府部门不断提升服务能力、变通服务思路的意识。

化繁为简，本就是政务服务的改革方向；能不能从现实需要出发，回应民众关切，直接考量城市公共服务的水准，考验城市管理者的智慧。想方设法给民生卡“瘦身”，也能产生让管理更轻量化的效果；统筹和优化各项社会公共服务，其实是在整合和提升为民办事的理念。期盼北京市民生卡“多卡合一”早日实现，让社保卡更具含金量，给市民生活带来更多便利，提升幸福感和获得感。 殷星悦



《法治日报》报道，近日，广州市公安局海珠分局在“飓风”专项行动中，一举打掉一个以普通食品和保健品冒充特效减肥产品实施诈骗的犯罪团伙，受骗女性近1000人，遍及全国各地，涉案金额超过1000万元。骗子们以“一对一”私人订制“瘦身套餐”为幌子诈骗钱财。

据了解，这些诈骗团伙，炮制出种种诈骗“套餐”，频频向爱美的“发福”者兜售，居然战绩辉煌，害人无数。提醒广大爱美女性，面对诱人入坑的“私人订制”之类，还是多多提防为好。吴之如 文/画

莫让睡眠成了孩子的奢望

小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中生8个小时……上述睡眠时间是《健康中国行动(2019—2030年)》中确定的“国标”。然而，中国科学院心理研究所调查并编写的《中国国民心理健康报告(2019—2020)》中提到，中国青少年睡眠不足现象继续恶化，95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长未达标。

早在2017年，教育部就印发有《义务教育学校管理标准》，其中明确“家校配合保证每天小学生10小时、初中生9小时睡眠时间”。而在现实生活中，在保证孩子睡眠这件事上，往往是说起来重要、忙起来次要、干起来不要，致使“足够的睡眠”成了孩子们的一种奢望。

那么，是什么劫走了孩子的睡眠时间？学业负担过重恐怕是根本原因。虽然学校减了负，老师布置的作业少了，但许多家长为了“不让孩子输在起跑线上”，便在孩子每天做完老师布置的作业后，或强迫孩子上一些补习班，或自己给孩子“下任务”，导致孩子睡眠时间越来越少。当然，也有些孩子或由于上学途较远，大量时间浪费在路上；或由于缺乏良好

的学习习惯，边做作业边玩，以致挤占了睡眠时间……

所以，要想保证孩子充足的睡眠时间，就要回归教育的科学规律，使作息时间符合孩子的年龄特点与健康成长需求，而这仅靠相关的政策恐怕很难落实，关键离不开学校和家长的共同努力。从学校角度来说，要不折不扣地落实减负政策，任课老师不能紧盯着孩子的考试成绩，更要关注孩子的身心健康，要千方百计利用课上时间提高学习效率，让孩子在课堂上把所教内容弄懂弄通，不要把学习成绩的提高放在课后的繁重作业上；从家长角度来说，要正确理解“不让孩子输在起跑线上”的真正内涵，平时在孩子做作业时注意督促孩子集中精力，避免出现边玩边学的现象。同时要注意不要盲目地让孩子上辅导班，要知道超过孩子接受能力的学习会达到适得其反的效果。

总之，保证孩子的充足睡眠时间，充足的睡眠不再成为孩子的奢望，需要家校双方都摒弃急功近利的思想，真正为孩子们提供充足的睡眠时间，从而让孩子健康快乐地成长。 袁文良

“自行车专用路”应是城市标配

春暖花开，骑行通勤的市民越来越多。据《北京日报》报道：北京回龙观自行车专用路东拓、南展工程年内开工，其中南展工程将把自行车专用路延长至北四环。(3月31日《北京日报》)

北京市自行车专用路于2019年5月31日开通后，备受周边市民欢迎，“自行车专用路”的建设也在持续推进。这也确实符合目前的现实需要。

20多年前，全国城市中骑车年龄人口几乎人手一辆自行车，而现在，平均每4户家庭拥有一辆小汽车。有数据显示，北京的机动车保有量从30年前的不足20万辆，激增到现在的500多万辆。尽管采取了各种限制措施，但这个昔日自行车大国的首都，还是被机动车“接管”了。机动车已经严重挤压了非机动车的行动空间。

然而，大力发展城市“慢行系统”，应是现代城市建设的方向。慢行系统既环保、又有利于健身，也在一定程度上缓解了城市公共交通的压力。可是，现在不少城市道路建设的指导思想，大都还是处于“人让车”的阶段，在道路空间的分配上，对机动车过于“倾斜”——机动车道

不断加宽，而道路资源是有限的，必然要缩小非机动车道甚至人行道。即使如此，为了应对停车难，还有不少司机随意挤占非机动车道乃至人行道作为停车位，于是绿色出行难免面对“骑车难”“行路难”。

其实，要解决目前城市交通拥堵，一味迁就汽车“霸权”恐怕只会适得其反，而将慢行路权“扩权”方是长久之计。无论道路新修还是改造，都应该加大非机动车道、人行道的比例，有些本来就很狭窄的道路，应该专辟为非机动车道，禁止机动车通行，以绕路来增加机动车的行驶成本。如此“倒逼”，才有可能让汽车猛增的势头缓下来，也让更多的市民得以选择绿色出行，从根本上缓解道路拥堵。因此，如北京那样修建“自行车专用路”已势在必行。

实际上，北京并不是我国第一个建“自行车专用路”的城市，早在2018年初，厦门“自行车专用路”就已经开始全面使用，当地市民说，骑车没有阻碍，出行更加方便，也更加安全，此外，骑行环境也比较舒适，避免了拥堵。当下，国家正大力倡导绿色出行，期待更多的城市建设“自行车专用路”，乃至使其成为城市标配。 钱凤伟

摆脱升学功利 需对各类竞赛釜底抽薪

近期一些地方“奥数”改头换面卷土重来，被怀疑小升初全面摇号政策松动。教育部日前回应称，小升初全面摇号、“公民同招”不会改变，严禁招生入学与任何形式的社会竞赛挂钩。同日，教育部考试中心官网发布公告，称即日起考试中心不再承办剑桥通用英语五级考试(MSE)。

这两条重磅消息被舆论解读为从严治理竞赛、考证、考级的明确信号。尤其是停止承办剑桥通用英语五级考试，更被认为是给备受家长们追捧的KET/PET(MSE)中的两个级别考试降温。据媒体报道，近两年，KET/PET考试报名人数越来越多，甚至“一位难求”，今年要想成功锁定考位，报名费就要溢价七八倍，久遭舆论诟病。

从严治理竞赛、考证、考级，既要针对竞赛组织本身，如实行竞赛白名单制度，严格控制竞赛数量，打击违规组织竞赛，更需要对驱动竞赛、考证、考级需求的根源进行治理。一方面需要依法治教，另一方面则要改革教育评价体系，让竞赛、考证、考级摆脱功利，真正发挥促进学生兴趣发展的作用。

从去年起，我国已经在全国范围内实行义务教育阶段公办民办学校同招，电脑摇号录取的政策。按照这一政策，任何小学、初中都不能再举行任何形式的招生测试(包括笔试和面谈)，也不能接收或查看学生简历。如果切实落实这一政策，所有小学、初中只要提出查看学生简历，就属违规，而且无用——学校根本没有自主录取学生的任何权力，报名人数超过招生数，必须全部通

过摇号录取。

既然如此，为何仍有机构大肆宣传，为竞赛、考证、考级的重要性和有效性“背书”呢？为何仍有家长相信小升初存在运作空间？出现这一情况，要么是培训机构进行虚假宣传，对义务教育学校招生政策进行歪曲解读；要么可能在现实中确实存在一些学校没有严格执行“公民同招”、电脑摇号录取等政策，部分学校和培训机构勾结举行“密考”，让家长相信获得竞赛证书仍可在小升初中考上考场。

以上两种情况，均违法违规。对于机构的虚假宣传，应严厉查处，追究相关机构的责任。对于实行“公民同招”、电脑摇号录取后仍进行“点招”“占坑”“假摇号”等问题，也必须进行严肃处理。2018年教育部出台《面向中小学生的社会竞赛管理办法》强调，任何竞赛项目及获奖成绩，均不得作为中小学招生入学依据。落实这一条，关键在于规范学校招生。换言之，只要严格落实就近入学、电脑摇号录取政策，任何竞赛、考级都不可能在小升初中派上用场。

另外，部分家长明知竞赛无法为小升初助力，仍让孩子参加竞赛、考证、考级，大多希望孩子学得更深、更难、更多一些。对于这种焦虑，需要深入推进教育评价体系改革，通过强化重视孩子成长过程的过程性评价，探索关注孩子自我成长、进步的增值评价，来引导家长理性关注孩子的兴趣培养。不要为升学功利地打造孩子的特长，而要从孩子健康成长、成才的角度，培养孩子的各种兴趣。 冰启

普通人被流量“围猎” 须有纾解之道

据4月1日《法治日报》报道：山东“拉面哥”一碗拉面只卖3元，坚持15年不涨价，他因此走红网络。网友对“拉面哥”的关注也给他带来了烦恼，每天数万名蹭热度的主播将“拉面哥”的家围得水泄不通，直播的、跳舞的、卖货的，甚至还有“求偶示爱”等低俗行为，导致他无法出摊，正常生活受到影响。

不必讳言，在网络时代，任何人都可能在不经意间成为网络焦点，卷入流量漩涡。而另一方面，许多想出名的人也采用各种甚至是低俗方式蹭热度。“拉面哥”现在的困境，如同先走红的大衣哥、“小马云”的重演。诚如媒体所报道，网红时代，流量来得快去得也快，被打扰的当事人往往生活徒留一片狼藉，有些人的人生轨迹也因此发生转变。

普通人被流量“围猎”须有纾解之道。首先来讲，当事人当增强防范和法律维权意识。身处于网络焦点须切忌迷失方向。要知道，有些人为了蹭流量无所不用其极，甚至包括采用一些低俗、侵犯他人隐私的手段。因此，面对“一时风光”，当事人要头脑清醒，当自身权益被侵害时要懂得依法维权。

其次，当加强网络内容监

管。专家建议，政府相关部门要加强网络监管，尤其是内容监管，通过行政或司法手段，进一步明晰网络平台的规范和责任。同时，也应加大对违法违规主播的惩戒力度，规范主播的行为，并以此引导网民不断提高自身文化素养，不断提高社会文明程度。

再者，须强化互联网平台的主体责任。国家有关部门联合出台的《关于加强网络直播规范管理工作指导意见》就提出，督促直播平台对照相关规范，对主播账号实行分级分类管理，规范网络直播行为；以强化高品位文化产品供给为目标，推动网络直播平台强化主流价值引领。对此，平台应当担起责任，让互联网少一些流量乱象。

此外，主播们应依法文明行事。不必讳言，一些主播不正确的观念和意识或疯狂的行为，不仅给当事人带来干扰，更是对网络空间的玷污，对青少年的负面影响更不容小觑。“小家”的家风影响着后社会。当“小家”历久弥新的经典规范成为普遍共识，中华传统家风中的正能量基因也就自然而然成风化行，成为崇廉尚俭、风清气正的“大家”风尚。

今年是中国共产党的百年华诞，是“十四五”开局之年，也是全面建设社会主义现代化国家新征程开启之年，面对世界百年未有之大变局，我们既要传承廉洁修身、廉洁齐家的好家风，也要继承共产党人红色基因里艰苦奋斗的红色基因，展现百年风华下的红色力量。更要充分挖掘向上向好向善的内生力量，讲好中华文明时时刻提醒着人们。《颜氏家训》《诫子书》等家规家训中关于“孝悌忠信礼义廉耻”的文化基因影响着后世社会。

当“小家”历久弥新的经典规范成为普遍共识，中华传统家风中的正能量基因也就自然而然成风化行，成为崇廉尚俭、风清气正的“大家”风尚。

今年是中国共产党的百年华诞，是“十四五”开局之年，也是全面建设社会主义现代化国家新征程开启之年，面对世界百年未有之大变局，我们既要传承廉洁修身、廉洁齐家的好家风，也要继承共产党人红色基因里艰苦奋斗的