

# 破立并举抓减负

邹翔

“破立的积极主动立起来,该破的在立的基础上及时破”,坚持破和立的辩证统一,也是整治形式主义为基层减负的重要方法。

不妨以近期的案例观之。随着“锡山教育缴费”APP下架关停,江苏全省县级及以下政务服务APP全部取消。不止江苏,四川累计关停、整合政务移动互联网应用上万个,广东也有类似举措。开展政务应用程序“大扫除”,“破”的是重复建设、无效建设,提升的是群众和企业办事效率。

对使用频率低、实用性不强的政务应用程序限期关停注销,不得强制推广下载使用政务应用程序……国务院办公厅不久前印发《政务移动互联网应用程序规范化管理办法》(以下简称《办法》),剑指政务服务中的“面子工程”。建章立制,织密防治“指尖上的形式主义”的制度之网,有助于为基层减负赋能。

习近平总书记强调:“持续深化

拓展整治形式主义为基层减负工作,让广大基层干部有更多精力抓落实。”破立并举抓减负,减的是“文山会海”“指尖负担”等无用之功,增的是办实事、抓落实的时间空间,还有解难题、促发展、保稳定的干劲精力。

坚持破和立的辩证统一,既有助于推动减负工作提质增效,也为我们做好其他工作带来多重启示。

什么要坚决地破,什么该大胆地立,考验精准思维。

比如,江苏在推进政务服务APP清理规范中没有“一刀切”,而是分门别类:对实用功能不大、用户数量少的,直接关停;对仍具备一定实用功能、用户确需使用的,将相应服务功能统一迁移至“苏服办”后,再关停原APP。

又如,一些地方简单用学习时长进行考评,导致一些干部为完成学习,只能采取“手机挂机”“后台刷时长”等形式主义做法。针对这一问题,《办法》明确规定,不得“将点赞

量、网络投票数、转发量、学习时长等作为考评依据”。

减负之难,难在形式主义有顽固性、复杂性。整治形式主义为基层减负,关键在于找准问题的“七寸”,把基层的痛点作为整治的靶点,紧盯突出问题一抓到底,抓常抓长、抓出变化。

减负是个系统工程,不能只顾一点不及其余,要有系统思维。

有基层干部说起自身经历:为落实减负要求,某地某部门下发的通知不断“瘦身”,文件越来越短,但要求一点不少,而且没有附件供参考,于是他们只得反复给上级打电话询问各种报送要求。还有的地方,因为缺乏通盘考虑,追求短时段“减负成效”,一些部门减去的“负”又成为其他部门的额外负担。

用好系统观念,加强系统施治、综合治理,才能防止减负“按下葫芦起了瓢”,杜绝“打地鼠式”减负。构建边界清晰、分工合理、权责一致、运行高效的管理体制,厘清各级各部门

该干什么活、能办什么事、应承担什么责,才能在为基层减负的同时实现提质增效。

破与立都是手段,目的是真减负、减真负,切实把“应减之负”减下去,把“应尽之责”担起来。这就要求坚持效果导向。

减负不是说少发几个文件、少打几次卡就算完成任务,而是要多问问基层干部群众有没有切身感受、是否看得见实绩实效。树立和践行正确政绩观,坚持为人民出政绩、以实干出政绩,方向对了,减负才能减到干部群众心坎上。

整治形式主义为基层减负,既要打攻坚战,也要打持久战。在攻克一个个堡垒的过程中,我们的“体魄”愈发强健、步履愈发坚实,定能一步一个脚印实现预期目标。

## 人民观察

# 失眠睡不着,为啥越“努力”越糟糕?

## 卫生与健康

新华社北京2月10日电(记者李佳莹)“越努力越睡不着”,这是众多失眠者面临的头疼问题。不少人尝试使用助眠产品、轻音乐辅助、睡眠监测等技术、手段,但结果却是越努力越糟糕。

### “睡眠像胆怯的小动物”

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕说,当我们把睡觉当成一项必须完成的“任务”时,反而会唤醒身体的压力和警觉系统,导致大脑无法放松,进入越努力越睡不着的恶性循环。“睡眠像一只胆怯的小动物,你越是急切地追捕,它逃得越远。”范滕滕说。

“努力”睡觉激活了与睡眠需要身心放松完全相反的状态,即高警觉、紧张和焦虑。大脑实际进入了“任务执行模式”。床变成了“睡眠考场”,而不是“放松的港湾”。

努力和焦虑状态下,身体会释放皮质醇等压力激素。“这些激素会让人体进入战斗或逃跑的生理状态。”范滕滕说,你越想“命令”身体睡觉,身体接收的信号越是“有重要紧急任务”,要清醒!

当精力完全转移到了“监测睡眠”和“对抗失眠”上时。任何细微的干扰,都会被“睡眠监测系统”放大为“我又要失眠”的证据,从而引起对睡眠焦虑的恶性循环。

### 睡个好觉,可能不需要更先进的技术

不少人认为“睡觉”这件事进行了大量复杂且充满压力的“准备活动”,比如使用睡眠喷雾、睡眠贴、睡眠监测设备等。

范滕滕说,这些活动不一定能够助眠,甚至有可能成了睡眠的障碍。将“睡眠”变成了需精心管理、投入大量资源和意志力的“绩效项目”。

首先,过度预先认知。不少人,还没上床就开始担忧“今晚能不能睡着”,把睡眠当成必须“拿到满分的考试”,稍有偏差就产生焦虑感,这在无形中就有了巨大的“认知负债”。

其次,过度预支行为。将睡眠与行为“条件”绑定,如睡觉需要特定的音乐、呼吸法、枕头角度……一旦某个环节感觉不对,就会产生“完了,今晚睡不着了”的想法。睡眠变成了必须在完美环境下、经过完美准备才能达成的“脆弱”状态。

第三,用数据监控代替身体感受。过分依赖数码产品给出的睡眠评分等,会为“深度睡眠少了20分钟”而焦虑。不信任身体对睡眠的自我感知,而是依赖外部设备的“审判”。

范滕滕说:“我们需要的,或许不是更先进的助眠技术,而是重新找回对睡眠的原始信任。”

失眠是一场“自我较劲”的内耗。范滕滕说:“自治是结束这场内耗、与睡眠达成‘和解’的唯一途径。”“处方”是,接纳失眠、调整行为、养成习惯、放松身心。

首先,放下“一定要睡着的执念”。很有可能你用来“解决”失眠的“工具”,如监控、评判、意志力,恰恰是助眠失败的“燃料”。试着告诉自己,允许今晚睡不着,躺着休息也能恢复精力,身体知道什么时候需要睡眠。这种“允许清醒”的态度,是消除焦虑的源头。

其次,重建床与睡眠的连接,打破“躺床-焦虑”的循环。如躺下超20分钟无睡意,可考虑离开卧室,去一个昏暗、安静的房间,做一些相对单调、静态的事,尽量不要刷手机或做过于兴奋的事,等有困意再回到床上,重建“床-睡觉”的条件反射。

第三,养成良好的习惯,为睡眠“蓄能”。保证日照时间,自然光照有助于稳定昼夜节律;适量运动有助于夜间睡眠,但要尽量避免睡前3小时内剧烈运动;14点以后避免摄入咖啡因和尼古丁等;睡前不要饮酒;尽量规律作息,调好生物钟,日间不要“过度补偿”。

第四,顺其自然地进入睡眠状态。当把“必须睡着”的执念,替换为“允许自己放松”的平静时,睡眠这位“老朋友”,才最有可能悄然回归。

范滕滕提示,如入睡困难、睡眠片段化、早醒等持续存在超过3周,严重影响白天精神状态和日常生活时,需要及时就医,寻求专业医生的帮助。

(来源:新华社)

# 12306回应“用前任身份证订票再取消,让他过年回不了家”

## 以案普法

2月2日,2026年春运正式启动。一则“订票订单取消3次,当日无法购票”的消息,引发关注。

在社交媒体上,有网友发文调侃称:“每天都用前任的身份证去12306订票,但是不付款。取消3次,当天他就买不了过年回家的票了”。

该帖子一出,引发了不少网友关于购票规则的讨论。

据南方都市报消息,2月4日,12306接线客服称,上述说法并不准确,“这一限制仅针对订票账户,对被购票的乘车人并无影响。”

客服表示,在线上购票时单日取消3次,会对该12306账户有限制措施,当日购票权限即被锁定。

对于该购票规则,有网友表示理解,也有网友呼吁春运期间能否弹性限制?

账户被限制购票后,仍可通过亲友账户订票

据新京报消息,铁路部门相关人

士表示,12306平台的这一要求目的是规范购票秩序,限制恶意囤票、刷票的行为,这并非今年的新政策,已实行多年。同时,其限制的不是相关乘车人的购票权限,而是“当日取消了三次订单”相关账户的当日购票权限,也就是说,该乘车人仍可以正常购票乘车。

据了解,正常情况下,旅客取消订单后再次购买车票的情况主要有选错时间车次、不满意系统分配的车厢席位等情况,在全路购票订单中,“一天取消三次订单”的情况比较少。

按照12306平台目前执行的有关规定,一天内3次申请车票成功后取消订单(包含无座车票或不符合选铺需求车票时取消5次计为取消1次),该账户当日的购票权限将被暂时锁定,到次日零时将自动恢复。

如果确有紧急购票需求的旅客,也可以找朋友通过12306平台代为购买,或自行更换其他账户购票。如果遇到账户被锁定的情况,也可以通过火车站窗口现场购买车票。

(来源:法治日报)

# 习近平同党外人士共迎新春

(上接第一版A)在攻坚克难中铸就辉煌,圆满完成“十四五”目标任务,推动党和国家事业取得新的重大成就。新的一年,各民主党派、工商联和无党派人士要更加紧密团结在以习近平同志为核心的中共中央周围,聚焦“十五五”规划制定实施,积极建言献策,努力为国家发展作出新的更大贡献。

在听取何维致辞后,习近平发表重要讲话。他强调,2025年是很不平凡的一年。面对国内外形势深刻复杂变化,中共中央团结带领全党全国各族人民迎难而上、奋力拼搏,顺利完成经济社会发展主要目标任务。召开中共二十届四中全会,擘画“十五五”发展蓝图。隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,设立台湾光复纪念日,庆祝西藏自治区

成立60周年、新疆维吾尔自治区成立70周年。坚定不移贯彻新发展理念、推动高质量发展,进一步全面深化改革,我国经济顶压前行、向新向好发展。持续加强民生保障,扎实推进社会主义民主法治建设、文化建设、生态文明建设,国防和军队建设,保持社会大局稳定。提出全球治理倡议,积极推动构建人类命运共同体。扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,作风建设和反腐败斗争取得显著成效。历经5年不懈奋斗,“十四五”圆满收官,我国经济实力、科技实力、国防实力、综合国力跃上新台阶,中国现代化迈出新的坚实步伐。这些成绩来之不易,是中国共产党坚强领导的结果,是包括各民主党派、工商联和无党派人士在内的全国各族人民共同

奋斗的结果。

习近平指出,过去一年,多党合作事业取得丰硕成果。各民主党派中央和无党派人士认真贯彻落实中共中央决策部署,扎实开展“学规定、强作风、树形象”主题教育,聚焦经济社会发展重点难点问题积极建言献策,为党和国家事业发展作出了新贡献。全国工商联为促进“两个健康”做了大量工作。他代表中共中央,向大家表示衷心感谢!

习近平强调,2026年是“十五五”开局之年,希望各民主党派、工商联和无党派人士紧紧围绕贯彻落实中共中央决策部署积极履职尽责,努力展现新作为。一是强化政治引领,凝聚团结奋斗力量。要坚持不懈用新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,深入学习贯彻中共二十届四中全会精神,

始终同中国共产党想在一起、站在一起、干在一起。全国工商联要引导民营经济人士坚定发展信心,走高质量发展之路。二是围绕中心、服务大局,努力为“十五五”发展作贡献。要加强调查研究,为中共中央科学决策提供更多务实管用建议。认真组织开展黄河流域生态保护和高质量发展民主监督工作。三是切实加强自身建设,更好展现中国特色社会主义参政党和参政力量新风貌。要加强领导班子建设,注重成员发展质量,从正严风肃纪,巩固发展良好政治生态。要深化政治交接,确保多党合作事业始终持续旺盛活力。

李干杰,各民主党派中央、全国工商联有关负责人,中央有关部门负责同志参加活动。

## (上接第一版B)

在银龄老年公寓,习近平详细了解老年人健康体检、康复训练、日常起居照料等情况。大厅里,一些老人正在写春联和福字。习近平来到他们中间,欣赏他们的创作,勉励他们老骥伏枥、老有所为,祝他们健康长寿、春节快乐。

东城区隆福寺街区通过风貌保护和更新改造,打造成为多业态步行街区。习近平察看街区风貌,听取街区更新情况介绍。他走进一家稻香村糕点店,了解糕点品类和特色,观看糕点现场制作,希望店主把这一北京老字号传承发展好。

正值农历小年,隆福大厦前,新春市集吸引了大量市民和游客。习近平饶有兴趣察看各式年货摊位,同现场群众亲切交流。他愉快地向大家讲起年少时多次到隆福寺的情景,还购买了几份特色食品 and 文创产品。

街道上,京西太平鼓表演欢快热闹。看到总书记来了,现场群众热情

欢呼问好。习近平向北京市民、向全国各族人民拜年。他说,今天是北方的“小年”,我特地来同大家一起“过小年,迎新年”。看到这里熙熙攘攘、喜气洋洋,年味很浓、年货充足,感到很高兴。过年对老百姓来说是大事,各级党委和政府要切实抓好民生保障和安全生产,确保广大人民开开心心、欢欢喜喜过好年。

考察期间,习近平听取北京市委和政府工作汇报,对北京各项工作取得的成绩给予肯定。

习近平指出,“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期。北京要深入贯彻落实党的二十届四中全会精神,落实党中央确定的城市战略定位,精准务实推动经济社会发展,确保率先基本实现社会主义现代化取得决定性进展,努力在全国发挥示范作用。

习近平强调,北京要立足城市战略定位和京津冀协同发展,进一步筑牢高质量发展方向,在有增有减、有保有压中推动经济实现质的有效提

升和量的合理增长。牵住疏解北京非首都功能这个推动京津冀协同发展的“牛鼻子”,坚持控增量和疏存量相结合、两手抓,实现疏解和提升有机统一、相互促进。抓住北京(京津冀)国际科技创新中心扩围的契机,加强与天津、河北的协同创新和产业协作,推动京津冀协同发展不断走深走实。统筹教育科技人才一体发展,强化科技创新和产业创新深度融合,大力发展新质生产力。积极发展现代服务业,用好丰富的文化资源,促进文旅商旅体融合发展。坚持大城市带动大京郊,大京郊服务大城市,加强城乡一体规划,促进城乡联动发展、融合发展、协调发展。进一步全面深化改革,扩大制度型开放,努力为全国提供可复制可推广的经验。

习近平指出,北京建设国际一流的和谐宜居之都,必须以首善标准推进城市治理。要加强城乡基层防灾减灾救灾和应急能力建设,不断提升城市公共安全水平。坚持人民城市理念,着力健全基本公共服务体系,

(上接第一版C)强化大宣传工作格局。宣传思想文化战线要加强政治能力建设,锤炼过硬作风,守正创新,狠抓落实,争创一流,不断推动各项工作迈上新台阶,为“十五五”良好开局作出新的更大贡献。

2月11日,2026年全市宣传部长会议暨精神文明建设工作会议召开,传达学习全国宣传部长会议精神,传达

学习王君正书记对全区宣传思想文化工作的批示,全区宣传部长会议精神和市委、市委宣传部长会议暨全市宣传思想文化工作的批示精神,总结2025年宣传思想工作,部署2026年工作任務。

市委常委会、宣传部部长潘刚平出席并讲话。

会议强调,全市宣传思想文化系统要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十

大和二十届历次全会精神,深入学习贯彻习近平文化思想以及全国、全区宣传部长会议精神,聚焦思想铸魂、正面强音、文明润心、文化润边、阵地筑基、传播赋能六大重点任务,推动党的创新理论扎根雅鲁、壮大奋进新时代的主流舆论,广泛践行了社会主义核心价值观,繁荣发展文化事业和文化产业,有效防范化解意识形态风险,

持续深化“培树文明向上新风 崇尚健康和二十届历次全会精神,深入学习贯彻习近平文化思想以及全国、全区宣传部长会议精神,聚焦思想铸魂、正面强音、文明润心、文化润边、阵地筑基、传播赋能六大重点任务,推动党的创新理论扎根雅鲁、壮大奋进新时代的主流舆论,广泛践行了社会主义核心价值观,繁荣发展文化事业和文化产业,有效防范化解意识形态风险,

# 7岁娃舞蹈课后“肌肉溶解”! 培训机构该不该赔? 法院判了→

王莹 陈婷 金晶

## 以案普法

现如今,家长们普遍信奉“艺多不压身”,一心让孩子赢在起跑线上。舞蹈能塑形、体育能健体,这类兴趣班自然成为众多家庭的首选。

谁能想到,一节看似普通的舞蹈课,竟让一名7岁女孩患上“横纹肌溶解症”。日前,福建省福州市鼓楼区人民法院审结的这样一起案件,给所有培训机构和家长提了个醒。

### 案情回顾:舞蹈课后腹痛 竟是“肌肉溶解”

小袁(化名)从4岁起就在福州一家培训机构学舞蹈。2024年9月21日下午,7岁的小袁参加了一节舞蹈课,课程中有劈叉、仰卧起坐等体能训练。没想到,第二天一早,小袁就开始腹痛。忍了两天后,腹痛没有减轻,反而越来越严重。

9月24日,小袁的家长赶紧带她去正规医院就诊,一查竟是横纹肌溶解症,住院治疗了7天。

好好地跳着舞蹈课,怎么会练出“肌肉溶解”?小袁妈妈找培训机构协商赔偿,可对方并不认可,机构称:“没有证据证明孩子的病和我们教学有关,我们已经尽到管理责任了。”

协商未果,小袁妈妈作为小袁的法定代理人,把培训机构告上了鼓楼区人民法院,要求赔偿医疗费等损失。

### 鉴定结果:损伤与教学存在直接因果关系

案件审理中,小袁一方申请了司法鉴定,目的是确认损伤和舞蹈教学是否存在因果关系。

不久,鉴定结论出来了:小袁过早进行重复性、高强度体能训练,是劳力性横纹肌溶解症的明确危险因素。也就是说,小袁的横纹肌溶解症与该培训机构的舞蹈课教学存在直接因果关系。

培训机构还曾主张,小袁在腹痛期间上过体育课,有可能是体育课导致横纹肌溶解症发病。

法院经审理查明,小袁的班级原定于9月23日的体育课,因为天气原因改成了室内自习,培训机构的主

张不成立。

法院判决:培训机构承担100%赔偿责任

根据《中华人民共和国民法典》第一千一百九十九条规定:“无民事行为能力人在幼儿园、学校或者其他教育机构学习、生活期间受到人身损害的,幼儿园、学校或者其他教育机构应当承担侵权责任;但是,能够证明尽到教育、管理职责的,不承担侵权责任。”

鼓楼区人民法院认为,事发时小袁未满8周岁,系无民事行为能力人。培训机构在小袁到其处学习舞蹈期间,对小袁负有教育、管理、保护职责。

根据鉴定结论,小袁的横纹肌溶解症与培训机构的舞蹈课教学之间存在直接因果关系,舞蹈教学为完全原因(参与度建议100%)。

综上,鼓楼区人民法院认定培训机构的抗辩理由不成立,应对小袁的损害后果承担100%的赔偿责任。

对于各项赔偿的具体金额,法院根据《最高人民法院关于审理人身损害赔偿案件适用法律若干问题的解释》的相关规定及实际情况,判决培训机构赔偿小袁医疗费、住院伙食补助费、护理费等各项损失1万余元。

### 法官提醒:培训机构守好责任关 家长把好选择关

本案承办法官表示,舞蹈、体育类培训离不开身体活动,安全是第一位的。不少培训机构“重技能、轻安全”,没有根据孩子年龄把控好教学强度,或者安全保护措施没做到位,就可能给孩子的健康带来不必要的风险。

法官建议:培训机构要根据孩子的年龄、身体状况,科学设置训练内容和强度,不能“拔苗助长”;必须采取必要的安全防护措施,上课期间密切关注孩子的身体反应;切实履行教育、管理、保护职责,不能只教技能不管安全。

兴趣班是为了让孩子更好地成长,不是“冒险”。家长在给孩子选择培训机构时,要仔细考察资质、师资和教学环境;提前跟机构说清楚孩子的身体素质、健康状况,尤其是过敏史、既往病史等;孩子课后如果出现不适,一定要及时就医,保留好就医记录、沟通记录等证据。

(来源:西藏日报)