



### 国家要求5年内全国建6万个足球场 当前仅1万个

国家发改委、体育总局等四部门共同编制的《全国足球场设施规划建设规划(2016-2020年)》(以下简称《建设规划》)近日印发,要求5年全国建设足球场6万块,老旧居住区要创造条件改造建设小型多样的场地设施,同时推动校园场地课余时间向社会开放。建设规划指出,到2020年,全国足球场数量超过7万块,平均每万人拥有足球场达到0.5块以上,有条件的地区达到0.7块以上。

### 去年我国人均快递使用量15件 支出201.5元

近日,国家邮政局发布2015年邮政行业发展统计公报。数据显示,去年我国快递业务量完成206.7亿件,快递业务收入完成69.6亿元;人均快递使用量为15件,人均快递支出201.5元。去年收发多少快递,你还能记得清吗?

### “中国制造”大跨度桥梁 占全球一半以上

桥梁建设已成中国制造的又一张名片。近二十年来,中国的江河湖海和高速公路上,各种桥梁千姿百态,令人出行更加便捷。目前,中国所造大跨度桥梁数量占据全球数量一半以上。在中国交通大发展的黄金时期,中国桥梁建设已稳步跨入世界先进行列,中国的桥梁建设者身影已经遍及世界各地。

### 欧洲8国宣布在昆新增签证中心 云南人欧洲游团费大幅下降



继意大利正式在昆设立签证中心后,法国、德国在昆签证中心也将于近期开放,加之日前发布消息的希腊、捷克和西班牙等,已有8个欧洲国家宣布在昆新增签证中心。一时间“欧洲游”成了热词。对昆明出境游市场而言,这将成为欧洲新目的地的开发和传统目的地产品升级的推动力,云南人未来申请欧洲申根签证将更便捷。

### 南博会昆交会下月12日在云南昆明开幕

5月5日,记者从国务院新闻办在京举行的新闻发布会上获悉:第4届中国—南亚博览会暨第24届中国昆明进出口商品交易会定于2016年6月12日至17日在云南昆明举办。据悉,本届南博会有以下特点:展览展示规模空前。贯穿创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念,使用场馆的数量从上一届的13个增至18个,布展面积由上一届的12万平方米增至17万平方米,提升了40%以上,共设置8000个国际标准展位,为历届之最,目前完成确认的展位已接近100%。

### 娱乐动态

### 《欢乐颂》第二季有望明年同期回归 预计今年下半年开拍

都市剧《欢乐颂》迎来了大结局,短短40分钟的剧集里来了把火箭式收尾,让不少观众直呼不过瘾。此前制片人侯鸿亮接受采访时表示,今年下半年将开拍《欢乐颂》第二季。据悉,演员阵容还将保持原班人马。

### 结局戛然而止 安迪感情留悬念

《欢乐颂》登陆浙江、东方卫视之后,收视率节节升高,其中东方卫视CSM52城收视率更是突破1.9,占据卫视晚间电视剧第一名的宝座,在浙江卫视也屡屡刷新收视新高。

不仅如此,《欢乐颂》目前日最高播放量超过6.8亿。《欢乐颂》无愧为今年一部达到现象级的都市剧。

结局中,各个角色感情和事业的走向逐渐明朗,杨烁饰演的包奕凡和刘涛诠释的安迪这段感情却仍有悬念。女主角安迪和奇点选择了分手,独自一人海边度假。此时的包奕凡和她“意外偶遇”,两人在海边享受了一段快乐的时光。但在此就戛然而止的剧情也令不少观众和粉丝大呼“实在看不够”。

近日《欢乐颂》曝光了杨烁演唱的剧中插曲《你我》的MV,剧情画面也让人跟随着杨烁的歌声重温了剧中他和安迪的一点一滴。小包总能在第二季中和安迪再续未了情?“安包”CP能否像原著小说剧情一样修成正果?第一季留给观众脑补的空间还很多。

### 预计下半年开拍

此前制片人侯鸿亮接受采访时曾表示,今年下半年将开拍《欢乐颂》第二季,演员阵容还将保持原班人马。大结局结束之后,“欢乐颂第二季”也迅速登上社交网络热搜首位。

近日《欢乐颂》曝光了杨烁演唱的剧中插曲《你我》的MV,剧情画面也让人跟随着杨烁的歌声重温了剧中他和安迪的一点一滴。小包总能在第二季中和安迪再续未了情?“安包”CP能否像原著小说剧情一样修成正果?第一季留给观众脑补的空间还很多。



否在第二季中和安迪再续未了情?“安包”CP能否像原著小说剧情一样修成正果?第一季留给观众脑补的空间还很多。

### 《美队3》导演跟内地合拍打造“中国队长”

《美国队长3:英雄内战》27日在台上映后掀起风暴式讨论,好评不断,目前全球票房有望爬升突破10亿美元(约合币323亿元)。导演安东尼罗素、乔罗素两兄弟日前到大陆宣传,透露他们即将打造

“中国队长”!罗素兄弟在造访大陆期间跟中国方金影视文化传播公司签约制作大陆动作科幻片《英雄觉醒》,而且2人还会在该片担任监制,企图打造一个“本土化的超级英雄”

——中国队长,而他们也透露这将会是一部中国故事融合好莱坞科技元素的作品。事实上《美国队长3》6日才在大陆上映,并在全国283间IMAX戏院累积高达1000万美元(约合币3亿2千万

### 健康生活

### 高考进入倒计时 专家:考生饮食需合理、均衡

2016年高考已经临近,在考前最后的一个月左右的时间内,对于考生们“超负荷”运转的大脑,最需要补充哪些营养?又该如何合理、最有助于吸收呢?对此,专家建议,考生的饮食安排,应遵循“均衡营养”的原则,并且注意不要过多改变饮食习惯、不要乱用补药等。

第一,要保证大脑的血糖供应。血糖是大脑的直接能量来源,是保持大脑兴奋度的重要物质。因此,主食的摄入必不可少,每天要给孩子吃够主食,且主食中应该有一定量的粗粮,但甜食不宜过多食用。

第二,要保证蛋白质摄入量充足。蛋白质是一切细胞的基础,其中的谷氨酸还能起到活跃细胞的作用。瘦肉、蛋类、乳类、豆制品、鱼等食物中均含有大量蛋白质。

第三,要多吃些新鲜水果、蔬菜,既能供给丰富的维生素、矿物质,又能促进肠蠕动,防止便秘。

第四,临考期间可适当多吃些富含不饱和脂肪酸的食物,如核桃、瓜子仁、松子仁、花生米等,适量的脂肪能帮助大脑提高记忆力。

第五,三餐之间的安排要不同对待。早餐要吃好,早餐时可以直接以碳水化合物为主,直接给大脑提供营养;午餐是一天中最重要的一顿饭,要提供足够的热量和营养素,应该多补充一些优质蛋白质;到了晚饭的时候,可以选择一些清淡的饮食,并且还要有优质蛋白,有利于晚上的睡眠。

第六,根据实际情况可适当加

餐,毕竟考生备考消耗较大,且可根据需要适当补充。也要注意均衡营养,适当摄入奶、鸡蛋等,补充优质蛋白质。此外,要注意饮食卫生。目前天气已经变热了,食物容易变质腐败,因此考生饮食一定要注意卫生安全,尽量不吃剩饭菜;另外像冷饮等生冷饮食最好不要吃,以免导致腹痛、腹泻等不适。

### 重视营养均衡合理,考前饮食避免三误区

改变平时饮食习惯,制定特别食谱。许多考生家长由于太过重视,一改往日饮食习惯,在考前专门为家里的考生制定特别的食谱,以期通过这样的饮食安排为孩子增加营养。其实,根据营养均衡的原则,在平常饮食的基础上为孩子制定搭配合理的食谱是可以的,但如果制定的食谱与平时的饮食习惯相差太大,甚至完全改变以往的饮食习惯,就不提倡了。

增加肉食。有的考生家长认为学习紧张、消耗大,就得靠吃肉来补,因此常常在考前是顿顿大鱼大肉。这么做,一方面可能会出现上述的肠胃不适的问题;另一方面,虽然肉食所提供的优质蛋白是考生所需要的,但这也有量的限定。

乱买补品。对此,专家提醒,营养的补充最好还是通过合理的膳食安排来达到,正常饮食完全能够满足机体营养需要;至于营养保健品,该不该吃、该吃什么、吃多少,这些都应该由专业的医生来决定,家长切不可盲目听信,随便给孩子吃。

### 体育动态

### 库里蝉联常规赛MVP 全票当选成历史第一人

北京时间5月11日,NBA官方正式宣布金州勇士队的斯蒂芬·库里当选本赛季常规赛MVP,这也是他连续第二年获此殊荣,成为NBA历史上第11位能够蝉联MVP的球员。

本赛季常规赛,库里为勇士出场79次,场均上场34.2分钟得到30.1分5.4篮板6.7助攻2.14抢断,他的投篮命中率达到50.4%,其中三分球命中率达到45.4%,罚球命中率达到90.8%,这让他成为了本赛季唯一一位三项命中率分别达到50%、45%和90%的球员,同时他也成为了联盟历史上首个在场均不到35分钟的上场时间里便能够得到30分以上的球员。三分球方面,库里本赛季总计出手886记三分,命中402记,两项数据均创造了NBA的历史纪录。

其他球员方面,马利科锋科怀·伦纳德在投票中排名第二,得到了54张第二名选票,34张第三名选票和26张第四名选票,得分为634分;骑士队的勒布朗·詹姆斯紧随其后,得到40张第二名选票,48张第三名选票和34张第四名选票,以631分排名第三。

### 全国足球场设施规划建设规划印发到2020年数量超7万块

5月10日,国家体育总局网站发布《关于印发全国足球场设施规划建设规划(2016—2020年)的通知》。由国家发展改革委、体育总局、教育部、国务院足球改革发展部际联席会议办公室(中国足球协会)共同编制的《全国足球场设施规划建设规划(2016—2020年)》明确提出了建设目标:到2020年,全国足球场数量超过7万块,平均每万人拥有足球场达到0.5块以上,有条件的地区达到0.7块以上。

# 民族工作关键是团结

# 民族地区重点是发展



中共大理市委主办 内部资料 免费赠阅 大理时讯数字报刊平台 www.dalishixun.com 大理时讯 2016年5月13日 星期五 农历丙申年 四月初七



今日导读 萨顶顶:大理已形成文艺生态圈 一见第2/3版 微信扫一扫 了解更多资讯

## 孔贵华高志宏到古生村调研

5月11日,州委副书记、市委书记孔贵华,市委副书记、市长高志宏到漾桥镇古生村,就加快推进古生村经济社会发展进行调研。孔贵华一行到古生村各街道、各活动场所、部分村民家中及污水处理厂实地调研,详细了解村建设、规划、发展各方面情况。在认真听取古生村村民代表、村组干部关于如何发展壮大村集体经济、如何寻找发展出路、帮助村民发展致富和如何加强村庄规划建设规划、发展有关工作情况汇报后,孔贵华说,近年来,各级党委、政府高度重视古生村的发展,



在资金、政策等方面给予了古生村很大的支持,古生村要抓住机会,力求发展。同时,要带头遵守各种法律法规,规范发展,有序发展,争取成为记得住乡愁的美丽乡村的代表和标杆,在保护中发展致富的标杆,民族团结、乡风文明、遵纪守法的标杆。孔贵华要求,市、镇、村要按照相关规划加快推进古生村道路、停车场、村民活动场所等基础设施建设,层层抓实工作责任,结合实际认真研究制定镇、村、组三级改革试点工作。狠抓宣传发动,在镇、村、组三级动员部署的基础上,通过开展党员大会、村民代表会、户长会及发放宣传单、致农民一封信、走访入户等多种形式,将相关政策

和村民致富。孔贵华强调,古生村的发展需要各方面共同努力,要形成“政府帮助支持,基层组织引领,群众成为主体”的机制,齐心协力推动古生村发展,走出一条规划引领、规范发展、有序发展、科学发展、共同富裕的路子。市委副书记陈东发、张永建,市人大常委会主任赵廷标,市政协主席薛伟民,市委常委、市委办主任陈爱国,市委常委、副市长钟毓,市人大常委会副主任赵伯廉,市规划、国土、住建等部门负责人参加调研。记者 自然 摄影报道

### 全面推进农村宅基地制度和农村集体产权制度改革系列专访

## 因地制宜推进农村集体资产量化确权工作 ——访下关镇党委副书记、镇长陶云

成立了由镇党委书记、镇长担任组长的产权改革工作领导小组和办公室,派出14个工作队和1个工作督查组,村组成立相应改革工作小组,层层抓实工作责任,结合实际认真研究制定了镇、村、组三级改革试点工作。狠抓宣传发动,在镇、村、组三级动员部署的基础上,通过开展党员大会、村民代表会、户长会及发放宣传单、致农民一封信、走访入户等多种形式,将相关政策

和法律法规宣传到户,共发放到户宣传资料9000多份,确保产权改革工作的知晓率和参与率,提高农民群众的积极性和主动性。同时,下关镇严把工作质量关,严格依法依规,按照工作方案的原则、方法和步骤,积极稳妥推进改革工作,在具体的工作实践中充分尊重保障村组和广大农民群众的民主自治权利和实践选择。建立工作例会和推进会制度,及时收集、反映和分析问题,及时对工作人员开展业务培训,目前已组织镇工作队、村组干

部、工作人员集中开展专题培训21场550人次,到村组现场培训指导76场次。坚持民主自治和依法公开原则,对产权改革中涉及需要村民自治决议的,都坚持严格召开村民代表会议或户长会议进行表决,充分听取意见并协商修订,保障各方合法权益,各环节工作、决议事项要求及时进行公示。目前,14个村委会基本完成了第一阶段工作,通过了各村组的《成员资格认定办法》,完成村集体经济组织成员资格认定13434户45728人。陶云说,下关镇农村集体产权

制度改革工作中,还存在个别村组干部对农村集体产权制度改革的重要性、必要性认识不到位,业务人员政策掌握不清,各村组经济发展不平衡,经营性资产、资源性资产分布不均,有关政策性的问题与现实运行状况存在偏差等困难和问题。下一步,下关镇将进一步核实完善村集体经济组织成员资格认定,把握好全面清产核资、准确界定产权、严格公示监督三个关键环节,因地制宜推进农村集体资产量化确权工作,确保在年底完成全镇产权制度改革工作。记者 王淑云

## 深化改革试点工作 推动社会经济发展

特别报道

# 萨顶顶：大理已形成文艺生态圈

◎又 凡/文 李 晋 阿 才/图



像进入真正的共产主义，一种更为健康的人类群居生活。”

这种“健康的人类群居生活”，在萨顶顶看来就是有别于今天城市高楼里，关上门老死不相往来的自在，大家从吃中午饭开始聚会，可能中午只有4个人，到晚上就变成20几个人的聚会，每个人都不计较谁请客，吃得好不好，关键在于大家从四面八方而来的艺术家朋友，一起自己创作甚至在北京也不可能有包罗音乐、舞蹈、诗歌在内的最广泛的艺术性生态圈，不

收衣物到深夜十二点，次日凌晨三点半起床，九点五十，随着MU9747降落下关风草坝机场，萨顶顶再次踏上云南大理的土地。这次，是央视新栏目《乐游天下》第一集，作为主嘉宾，萨顶顶带着工作任务而来，第一站就是双廊，打算在工作之前的休闲时间探访八旬村长的老窝，但因八旬未能顺利沟通，于是临时调转头，“要把好头发版前(曼陀罗客栈老板娘)从被窝里揪出来，直奔大理古城而去。

初见萨顶顶，与她往日民族、神秘的公众形象差别很大。第一印象是瘦俏，棱角分明，长发飘逸，戴一顶黑色毛呢小礼帽，牛仔褲，显得十分精神。采访她之前，觉得她唱得好听；采访她之后，觉得她说的比唱的好听；采访结束再仔细听她的歌之后，从《万物生》到《我是自由行走的花》《滚滚红尘》《唐拉雅秀》，再到《心经》，就会发现，她唱的比说的更好听，因为在她柔美、纯净、神秘而又恣意狂放的歌声背后，其实是内心的坚定，以及对世界、生活、生命充满爱、善和希望的表达。

采访中，我们聊得最多的，就是大理。萨顶顶说：“大理已经形成一个我们很广泛的生态圈。”

## A 大理生态：健康的人类群居生活

聊起大理，萨顶顶可用“滔滔不绝”来形容。她认为，大理给她最好的东西，就是人与人之间的交往，回到楼房之前的那种单纯。

“我去过30多个国家表演，经历过不同的人文风景，不同的生态，包括人与人之间的生态，但是，唯有大理的生态，特别正，有村落感，非常适宜于人与人之间的交往，适宜于人类生存。”萨顶顶说：“我一到大理就感觉有很多亲人、朋友，大家一起聚会，聊天，享受情谊，

在萨顶顶看来，大理能让人的作息时间回归到正常状态。

“在大理，早上九点钟，你一定醒了吧？”萨顶顶说：“中午两三点钟一个太阳，就晒不下去了，正好午睡，都睡到四点钟，是喝下午茶的最好时间，睡午觉起来刚喝完茶，如果早上不去喝，喝喝茶吃吃饭会跟朋友聊差不多休息了，你创作都不刻意调整，就能回到最正常的作息时间。”

## B “大理族”：互相滋养的自在生活

萨顶顶认为，人不能以先天的种族来区分，流淌着什么样的血液自然是区分种族的重要方法，但是社会发展到今天，还可以有另外的区分方法，比如后天的品性，同样的理想，同样的玩法、同样的心灵、同样的生活态度，也可以是一个族。就像在大理，“新移民”可称为“大理族”。

“大理族”来自全国、甚至全世界各地，来到大理以后，不同的人可以持不同的观点，但每个人都可以大理生态圈自在生活，这个生态圈负能量非常少，因为无论他是20岁、30岁，或者70岁，大家每次见面，都能说出很多新的东西，说得最多的就是自己的成长，或者围绕一个话题来很深入地讨论，在讨论交流中每个人都受益。

“你知道好朋友之间是需要互相滋养的。”萨顶顶说：“在大理的生态圈，你听到的是不同的人生，不同的心态，不同的成长，以及对文化、政治、经济、艺术各种各样发自内心的看法，这对增大包容心和理解度只有好处，像我这样在大理族中还算年轻的，每次聚会都非常有益，艺术家是要见多才能识广，要多沟通交流，多去看世界，从多角度观察不同的人，以及他们的个性，从而让自己成长。”

不妨这样说，大理赠以“大理族”优厚的自然环境，“大理族”回馈大理一个多元的人文环境，因为“大理族”以热爱大理为基础，从人文关怀出发，各显神通，为大理的生态保护、城市建设、文化发展贡献力量。

当然，这一切以大理本身特有的包容性为前提。

## C 最难忘的大理人：师父叶永青

聊起最难忘的大理人，萨顶顶几乎没有考虑就说是叶永青。

“因为叶永青是我师傅，他也承认有我这么个弟子。”萨顶顶说：“当然，我们的师徒关系不是建立在美术上，因为他没时间教我，我也没时间画画，我们的师徒关系建立在对文化的观点上，他对文化的研究、视角、看法，我都非常赞同。”

在萨顶顶看来，叶永青是一个非常具有社会责任感的艺术家，从大理白族出发，走向世界，在他身上最闪光的东西，就是社会责任感，他一直关怀大理，因为大理是他的家乡。

在大理的日子，萨顶顶和叶永青师父会和很多人集体散步，从叶永青的白族小院走到古城，有时候是20多个人，非常壮观。这时，叶永青会始终看，一路观察，大理的过去，现在，未来，街边每一个细微的变化，比如告示栏，他会拍照，回家思考，下次怎么做，才能让告示栏更好看，更没有视觉污染？又比如洱海边废弃的储水罐，他也会思考如何用艺术的手法，让它变废为宝？所以，大家都叫他“村长”、“村支书”。

“一个艺术家的最高境界是精神奉献。”萨顶顶说：“从大理到全中国，作为一个艺术家，你应该时时观察整个国家的艺术生态圈，以及其动力、走向，再认清自己的位置，从而明白在短暂的生命中，究竟表达什么？如何表达正能量的内容？”

萨顶顶认为，今天的网络世界是一

个巨大的“力球”，如果有了太多负能量的内容，它就会变成一个负能量的球，黑洞，而艺术家作为精神产品的创造者，应该具备精神引领作用，让这个力球充满正能量。

“我承认人的情绪是多面而又复杂的，人生注定有希望有忧伤有快乐，你一个人的时候可以有多种情绪，但当你以公众人物出现，就要看你分享哪些，艺术家的表达需要选择。”萨顶顶强调：“音乐也是一种表达情绪的方法，我在我的音乐中所要表达的，就是爱、善意和希望。”

或许，这也正是叶永青成为她最难忘的大理人的原因所在吧！

## D 小剧场：让人们带着祝福离开大理

作为最大限度爱、善和希望表达的延伸，萨顶顶在大理的小剧场，已经动工，计划2017年投入使用。

据介绍，小剧场在大理古城人民路中段，是云南城投的项目，萨顶顶为艺术总监。

关于小剧场，萨顶顶希望为来自全球的、前卫的、有着相同想法的、善意的艺术使者，提供一个艺术平台，让他们在大理有机会向全中国、全世界传递他们的艺术，同时希望进入小剧场的人们，能够感受到艺术带来的快乐和温暖。

在师资方面，萨顶顶也计划邀请一批国内的80后，包括中国传统文化、沉香、瑜伽、国学文化方面的佼佼者和研究员、音乐老师、舞蹈家等，到小剧场授课。

“我们不开研讨会，而是要进入实践，绝对不讲理论，没有必要。”萨顶顶最后说。

采访结束的当晚，我们终于未能如约拍摄到萨顶顶在双廊的照片，我把这理解为艺术家在大理可以有的任性。

祝福萨顶顶！

www.dalishixun.com

# 祝

# 里

第122期 策划 何显耀 刘清华

