

草垛经常出现在田野、村舍，甚至晒场、牛圈等周边的空场上。草垛多为牛食和造纸的材料。有工人整齐堆码的草垛，也有脱粒机脱粒后胡乱堆积的杂草堆。

南方的草垛多为稻草。稻草纤细柔韧，是编织草鞋的上等原料。上个世纪八十年代以前，庄稼人上山下地赤脚穿着草鞋心里特别感到踏实，老婆或母亲在煤油灯下一针一线制作的布鞋是舍不得在庄稼地里糟蹋的。尽管穿在脚上非常舒适却不踏实。现在有的旅游景点也有草鞋出售，那是别有一番情致的。有滑防的实用功能，也是为了让游客感受和满足乡野生活的情趣。大型草垛一般是为了冬闲时盖房用的。过去草房子多是因为经济落后，没有钱盖瓦房。现在我们看到的草房子，要不是在特困地区，要么是在旅游景点，像民宅村和老人的草堂或社南草堂、林放之草堂等。南方的草垛多为麦秸和玉米秆堆积而成。麦秸和玉米杆的纤

草 垛

○包光潜

维比较脆，色泽金黄耀眼，主富贵大气。我从来没有认真仔细地观察和感受过北方的草垛。北方之于我太遥远，我之于北方仅仅是一个匆匆的过客。除了散心就是旅游，旅游也是为了散心。草垛在眼里一晃而过，很少上心的。即使当时有点感触，也是稍纵即逝，很快湮灭在滚滚风尘中。而南方的草垛距我身体最近，距我心灵最近。我的诗歌和散文中都有过真情的流露，散文《草垛旁静静酣睡的母亲》被不少人传阅，让那些在滚滚红尘中的人有时想起乡村的草垛和忙碌的母亲。大凡有过乡村生活经历的人，记忆里一定少不了有关草垛的贮存。草垛里可能有童年的野趣，少年的秘

密，甚或青年时代热烈的放纵。因此，草垛这种物化的符号也最容易升腾为精神的象征。人在饥饿时产生的幻觉往往是草垛熊熊燃烧，因为草垛里偶或有遗落的谷物发出啪啪的爆裂声，人总是在这种诱人的声音里不知不觉张开焦灼的口，终于有一粒香喷喷的谷粒落进嘴里……我把这种虚幻中的咀嚼称之为臆食。臆食让人延长了生命。生命在虚无中得到补给，变得更加顽强。

草垛漫射的光芒是任何物质都无法屏蔽的，直射你的灵魂。而真正赋予象征意义的草垛应该是图画中的草垛，光色中的草垛。我在《新民晚报·国家艺术杂志》上看见保罗·高更和克洛德·莫

转户进城福利好 惠农政策不会少

阳光灿烂的日子

○叶

时间，是金币，经不起挥洒。
在时间面前，
我们是穷得可怜的穷人；
常常，为了金币，
把这堆金币，
抛掷荒弃。

时间，是金币，
经不起挥洒。
在时间面前，
我们是富得流油的富人；
常常，恣情纵意，
把金子般沉重的岁月，
视若儿戏。

时间，是金币，
经不起挥洒。
在时间面前，
年入古稀的我，
才知贫穷和富裕；
只同时间拥抱，
直至——金币尽净，
一贫如洗。

城市里，阳光像是比乡下的

阳光如炽烈的洒泼洒一地，把寒冷逼退到视线之外。野草披上金色的光芒，显得格外青葱。蝴蝶从高楼缝隙间透明的幕布上翩翩飞过，翅膀上闪烁着未知的省略号。一地阳光，如洁净的水，沐浴着大地上的鲜活的心灵，给了世界存在的力量。

田野里，小麦、大豆与野草一起在阳光下共生，同时共生的还有农民和他们的村庄。麦子开花了，花如细小的雪在阳光下的绿海里飘飞，麦子收割了，大豆开花了，花如紫色星星在秋日的绿锦上点缀。小麦和大豆都收割殆尽后，农民开花了，如红色的莲在村庄连成的水墨画上绽放。野草在小麦和大豆的旁边蓬勃生长，一地阳光，在四季轮回里安静地守护着村庄。农民和他们的小麦大豆，看着他们的希望生根发芽、开花结果，一年又一年。

城市里，阳光像是比乡下的炙热些，挤过枝叶的空隙流到路

食品安全小百科

食品的贮存方法

大理人民广播电台《政风行风热线》节目预告

《政风行风热线》栏目：11月20日上线单位及领导：漾濞县人民政府县长左学政。上线的主要内容：针对政府及所属部门作风建设、服务经济发展的情况；县域经济发展、旅游产业发展、招商引资的相关问题；接受群众咨询投诉；听取社会各界的意见建议。直播时间：11月20日11:00—12:00，重播时间：11月20日16:00—17:00。栏目热线2171777,2191777；敬请关注大理人民广播电台AM1044,FM99.9《政风行风热线》。

大理石博览馆开馆公告

为庆祝大理州建州57周年，充分展示大理石的魅力和风采，弘扬石文化，繁荣石产业，保护好大理石这一非物质文化遗产，经注册登记的“大理石博览馆”将于2013年11月21日在大理兰花苑开馆，欢迎光临。

大理石博览馆组委会
二〇一三年十一月十八日

时间，是金币，
经不起挥洒。
在时间面前，
我们是穷得可怜的穷人；
常常，为了金币，
把这堆金币，
抛掷荒弃。

时间，是金币，
经不起挥洒。
在时间面前，
我们是富得流油的富人；
常常，恣情纵意，
把金子般沉重的岁月，
视若儿戏。

时间，是金币，
经不起挥洒。
在时间面前，
年入古稀的我，
才知贫穷和富裕；
只同时间拥抱，
直至——金币尽净，
一贫如洗。

城市里，阳光像是比乡下的

炙热些，挤过枝叶的空隙流到路

上。

不能太大，并且要保证所贮存的食物受热均匀。

2.低温贮存

通常加工好的熟食品在室温下存放超过4小时，便会出现腐败现象，尤其是蛋白质丰富的肉蛋、奶和水产品类食品。因此，大部分食品的贮藏必须采用低温保藏。低温可以抑制细菌的生长，还能降低食品中的酶的活性，从而减缓食物中营养成份的破坏过程。多数食源性疾病原体在10℃以下停止生产繁殖。由于温度回升时，细菌可以恢复其生理状态和生产能力，故低温只能抑制细菌的繁殖。

食品冷藏：是指将食品置于稍高于冰点温度环境中进行贮藏。冷藏的温度一般为0℃—15℃，而4℃—8℃则为常用冷藏温度，冷藏贮存期一般为几天到数周，冷藏不能阻止食品的腐败变质，只能减缓食品腐败变质的过程。

食品冷冻：是指采用缓冷或速冻方法先将食品冻结，而在能保持食品冻结状态的温度下贮藏方法。常用的冷冻温度为-12℃—23℃，而-18℃最为适用，冷冻适用于长期贮藏，贮存期短的可以数日，长的可以以年计，经合理冷冻和冷藏的食品在大小、形状、色泽和风味方面一般不会发生明显的变化，而且还能保持原始的新鲜状态。

低温贮藏食品可分为冷藏和冷冻两类。

食品冷藏：是指将食品置于稍高于冰点温度环境中进行贮藏。冷藏的温度一般为0℃—15℃，而4℃—8℃则为常用冷藏温度，冷藏贮存期一般为几天到数周，冷藏不能阻止食品的腐败变质，只能减缓食品腐败变质的过程。

食品冷冻：是指采用缓冷或速

冻方法先将食品冻结，而在能保

持食品冻结状态的温度下贮藏方

法。常用的冷冻温度为-12℃—23℃，

而-18℃最为适用，冷冻适用于长

期贮藏，贮存期短的可以数日，

长的可以以年计，经合理冷冻和

冷藏的食品在大小、形状、色

泽和风味方面一般不会发生明

显的变化，而且还能保持原

始的新鲜状态。

周应良

<p

巾帼建新功 共筑中国梦

——大理市妇女第七次代表大会侧记

11月15日至16日,我市近300名妇女代表兴高采烈,齐聚一堂,参加大理市妇女第七次代表大会。虽然职业不同、经历各异,但妇女代表们都有一个共同的心声:在未来5年里,要履行好代表职责,更好地为发展妇女事业贡献智慧和力量。

上午8时许,代表们就早早来到苍山会堂。明媚灿烂的笑容、鲜艳亮丽的民族服饰、自信自强的精神风貌……她们个个神采飞扬,自豪写在脸上,激情涌动在心头。大理镇妇女代表陈丽霞的心情格外激动。“今天,我怀着无比激动的心情来参加大理市妇女第七次代表大会,我会领会好大会精神,把会议精神带回基层,传达到妇女群众当中。”

5年来,全市各级妇联组织坚持从科学发展观指导,以“党政所急、妇女所需、妇联所能”为切入口,紧紧围绕党委和政府的中心工作,坚持“一手抓发展,一手抓维权”,不断深化“双学双比”和“巾帼建功”活动,积极开展丰富多彩的家庭文化建设活动,在团结动员全市妇女参与经济建设、维护妇女儿童权益、加强家庭美德建设、促进社会文明进步和自身建设等方面取得了突出成绩,赢得了党和政府、社会各界以及全市各族人民的广泛认同。

各级妇联组织是党和政府联系妇女群众的桥梁纽带。陈丽霞在这5年中,深切感受到我市妇联工作的创新发展。“充分发挥妇联组织的自身优势,近几年,我们大理镇妇联立足实际,把热心社会公益事业、乐于奉献的各行各业妇女吸引到巾帼志愿者队伍中,积极开展维护妇女儿童合法权益、关爱妇女大行动、帮



扶特殊群体、城乡环境综合整治等巾帼志愿服务,以及‘和谐家庭’创建活动。”

激扬巾帼风采,共建和谐家园。大会对各族各界妇女的号召也成为全体妇女代表的共识:通过自己的努力更加积极投身发展实践,团结带领更多的姐妹抢抓机遇,奋勇当先,为促进妇女发展、维护妇女权益、推动社会进步作出更大贡献。

来自湾桥镇的妇女代表李琴,是一名村委会妇女主任,日常的工作就是与村中妇女群众打交道。“这两天开了这个会,领会了会议精神,回去之后我们会根据中庄村实际情况,积极开展各类培训,不断提高自身和妇女群众的综合素质,发挥好‘妇女之家’的作用,宣传好政策,维护好妇女儿童的权益,凝聚我们妇女的力量,

记者 杨 辉 摄影 周瑜华

湾桥镇新农村市级示范村建设成效显著

2013年,湾桥镇新农村市级示范村建设工程自开工以来,已历时3个多月,现已取得阶段性成效,计划11月中旬全面完成各项工程任务,迎接检查验收。

据了解,新农村建设示范村云峰自然村计划实施项目11个,目前已经完成8个,正在实施2个,计划总投资160万元,目前已经完成投资140万元,完成进度87.5%。北阳溪

杨 颖

两名洗车工夜晚划船出海被困 渔政公安消防人员紧急救援

11月12日晚上9时许,两名洗车工在洱海湿地公园附近划木船出海游玩,由于海面起风,船只越飘越远,两人无法将船只划回岸边,被困在海上报警求助。

据了解,被困人员于11月12日晚9时57分报警,称二人无法将船只划回岸边,被困于海上,情况危及,请求救援。

据获救者赵磊回忆,当天晚上,他们吃完晚饭以后,出去散步,到洱海湿地公园一段路上的时候,就看见一艘小船没有栓起来。于是想,以前也没有划过船,就上去试划,准备划出去玩玩,试试感觉。划了一段以后,两人就在船上闲聊。过了一会,当他们想划回来的时候,船已经飘进洱海里面好长一段距离,这可吓坏了赵磊他们,随即,他们就拨打

了110报警求救。据市公安局洱海派出所副所长赵腾龙讲,当天晚上,他在派出所里面值班,接到110指挥中心指令,洱海上有两个外地人被困海上,请求救助。接到指令以后,赵腾龙立即组织民警赶往现场。同时请求洱海管理局渔政执法大队和消防救助中心一起救助。

事后,获救者赵磊说,当被救上岸的时候很激动,感谢各位民警和渔政工作人员的救援。获救者陈杰说,参加救援的各位叔叔挽救了我们的生命,以后再也不干这种危险的事情了。

据市洱海综合执法大队赵佑忠说,他们接到洱海局的指令以后,立即组织了三名渔政执法人员出海救援。由于两名求助者是外地人,对洱海情况不熟悉,说不清楚他们所在的位置,加上夜间海面漆黑,风浪较大,给他们的搜救带来了一定的难度。随后,在市公安洱海派出所、市洱海综合执法大队、市消防等部门的配合下,在海东下河湾水域发现两

银苍社区面向社会竞价招租集体所有铺面

近日,大理镇银苍社区举行集体所有铺面竞价招租会,以公开、公平、公正的方式,依法面向社会出租居位,他们都会在第一时间出海,积极挽救群众的生命财产安全。就此,提示广大人民群众,不要私自到海上游玩,注意安全。

记者 郭鹏昌



(上接第一版)

陈东发就提升妇女工作科学化水平提出要求:一是追求文明,弘扬美德,做精神文明的宣传者和实践者;二是加强学习,提升素质,做妇女代表的杰出者和引领者;三是围绕中心,服务大局,做幸福大理的建设者和贡献者;四是爱岗敬业,勤奋工作,做社会事业的创造者和奉献者;五是加强领导,大力支持,做妇女工作的开拓者和维系者。

市妇联主席张宁代表市妇联第六届执行委员会作工作报告。

会议审议通过市妇联第六届执委会工作报告,选举产生了市妇联第七届执委会常委、主席和副主席;市委、市政府表彰了妇女工作先进集体和先进个人。

市委副书记、市长李福安,市人大主任赵廷标,市政协主席薛伟民,市委常委、市委宣传部部长杨文广,市委常委、纪委书记周智琴,市委常委、市委组织部部长杨仁熙,市人大副主任张晋芬,副市长李彪、杨静玲等领导出席开幕大会。记者 杨 辉 赵 璐 摄影 周瑜华

银桥镇教育系统 庆祝建市30周年

11月15日,灿烂阳光下的银桥镇文化广场的大榕树下显得异常热闹、歌舞升平、掌声不断,由镇党委、政府主办,镇中心校承办的银桥镇教育系统庆祝建市30周年文艺汇演在这里精彩上演。

“中国梦银桥儿女歌盛世谱华章,大理少年舞青春彰素质”。中午12时30分,文艺汇演在《让世界充满爱》的古筝声中拉开序幕。在2个多小时的汇演中,来自银桥镇一中各个完小和幼儿园的师生们带来了歌曲《祖国不会忘记》、《我们多幸福》、《三德歌》、《校园多美好》、《啊!老师——您真了不起》、《快乐小孩》、《大理山歌多情多》、白族霸王鞭《欢歌》、《云岭连北京》、《校园新貌》等15首歌曲和舞蹈。

丰富多彩、欢快有趣、昂扬向上的首首歌曲、一个个舞蹈,充分表达了师生们对伟大祖国的热爱,歌颂了大理市建市30周年和银桥镇取得的巨大变化和成就,展示了银桥镇教育系统广大师生的良好素质和精神风貌。精彩的文艺表演,让银桥镇人民享受到了一场“文艺盛宴”,受到广大观众的热烈欢迎和赞扬。李世奇 杨尔华

文明无小事见文明

我市“三抓”提高党员干部素质强化防腐拒变能力

市纪委监委党总支严格按照《大理市直属机关党委党建目标管理责任书》的要求,“三抓”提高党总支全体党员干部素质,认真落实党风廉政建设和反腐倡廉制度规定,强化党员干部防腐拒变能力,筑牢思想上第一道防线。

抓理论学习,提高政治素养。按照大理市党员干部学习理论的要求部署,认真制定学习计划、学习内容、考核措施。充分利用干部职工每周一集中学习、副科级以上在线学习等多种方式,以“十八大”精神、新《党章》、党纪条规及纪检监察理论等知识为主,坚持集中学习与个人自学相结合,进一步改进学习方法,教育和引导党员干部牢固树立终身学习的理念,大力倡导理论联系实际的优良学风,引导党

员干部在学习中借鉴、在学习中思考,自觉养成“爱读书、读好书、善读书”的良好习惯,不断提高党员干部自身综合素质水平和实际工作能力。同时,通过邀请州委党校老师授课,对“学习十八大精神及学习党章、遵守党章”相关内容进行培训,进一步增强党员干部的宗旨意识、执政意识、大局意识和责任意识,自觉把党章各项规定落实到行动上、落实到纪律检查的各项工作中。

抓思想教育,提高党性认识。大力开展社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德教育,积极参加市委宣传部等单位联合举办的道德讲堂,认真落实“三会一课”制度,经常性开展思想教育、谈心谈话活动,关心干部职工的思想动态,及时发

并解决职工工作、生活上的困难和问题,注重培养公道正派的思想品德,健康向上思想情操,积极进取的人生态度,无私奉献的精神境界。同时,积极组织党员干部观看《青涩记忆》、《包裹》等教育类电影。

抓业务培训,提高履职能力。紧密结合纪检监察工作实际,安排3人次到省纪委短训班;组织纪检监察系统(含乡镇)干部到楚雄考察学习;邀请省、州市相关专家和教授,对全市纪检监察干部共计155人进行培训。同时,首次安排了《纪检监察干部心理健康》课程,改变以往纯工作理论及业务培训的模式,使培训工作更具人性化,更贴近纪检监察干部的生活实际。

杨 洲 王 正明

湾桥派出所为中学生 集中办理“二代证”

近日,南涧县公安局湾桥派出所全体民警主动放弃节假日休息时间,开展便民利民活动,积极为辖区内中学生集中办理“二代证”,受到广大师生和家长一致好评。

经过前期的周密部署,湾桥派出所主动与辖区内保中中学取得联系,并精心做好各项准备工作。对参与办证的民警、辅警进行科学合理的分组,使登记、打印户口常表、照相、录入等各项环节有序进行;设立安全员,负责指挥学生进入派出所,实行一站式办理,定人定岗;在室外设立等候区,利用警示教育宣传系统播放消防安全知识宣传片,提高学生的消防安全意识。

期间,共为学生办理“二代证”29份,办证秩序良好。自 翰



下关镇泰安社区 切实加强党风廉政建设

今年以来,下关镇泰安社区党总支严格按照各级党委、政府的要求,认真履行职责,结合社区工作实际,从落实中央“八项”规定入手,深入推进党风廉政建设。

认真履行“一岗双责”。在抓好社区全面发展的同时,把党风廉政建设责任制作为一项重要工作,纳入目标管理,层层分解,责任到人,将党风廉政责任分解到班子每个成员,分解到社区下属党支部,做到与中心工作同安排、同检查、同落实。通过召开廉政工作会议和社区党组民主生活会,对落实党风廉政建设责任制工作进行认真自查,并结合各自实际,制定具体措施,狠抓措施落实。

狠抓党总支的党风廉政建设。认真开展党风廉政建设专项检查工作,对各党支部党风廉政建设情况进行重点检查,进一步规范了党风廉政建设行为准则。针对群众反映的问题,组织开展明察暗访活动,实现责任追究,处违纪问题,并加强对账务收支情况的监督和管理。在社区开展“两个务必”大讨论活动,狠刹吃喝风的作风。按照“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,在社区开展了党风廉政建设集中宣传,下决心解决“四风”问题,始终保持同社区群众的血肉联系,促进社区各党支部作风转变。

严格执行廉洁自律的各项规定。社区党总支班子成员带头执行,落实好中央和省、州、市、镇对领导干部廉洁自律的要求,做到自重、自省、自警、自励,堂堂正正。

市一医院积极开展“糖尿病日”大型义诊及健康教育活动

11月14日是第七个“联合国糖尿病日”,为提高公众主动防控糖尿病的意识,自觉形成良好的健康行为和生活方式,减少糖尿病危害,市第一人民医院结合“糖尿病教育与预防”活动主题,利用

电子屏、悬挂标语等形式积极营造宣传氛围,并由内分泌科组织,在当天下午开展了“2013年联合国糖尿病日”大型义诊及健康教育活动。

活动当天,在内分泌科义诊现场,前来参加活动的群众络绎不绝。内分泌科医护人员分别就糖尿病的病程、与糖尿病相关的几大并发症的危害及应对措施、血糖达标策略、针对不同人群正确使用胰岛素的方法等内容进行了讲座。本次活动共有214名住院患者及社区居民前来参加,讲座结束后,还对群众免费进行

健康管理服务,市一医院内分泌科自2010年以来,每月定期安排人员向住院患者及社区居民开展一次健康教育讲座宣传活动,宣传糖尿病的危害因素、症状以及预防和控制措施等相关知识。活动开展以来已接受咨询5000余人次,发放宣传资料3万余份,积极向老百姓宣传普及健康知识,倡导健康的生活方式,同时呼吁市民和糖尿病患者多学习糖尿病健

康管理服务,市一医院内分泌科自2010年以来,每月定期安排人员向住院患者及社区居民开展一次健康教育讲座宣传活动,宣传糖尿病的危害因素、症状以及预防和控制措施等相关知识。活动开展以来已接受咨询5000余人次,发放宣传资料3万余份,积极向老百姓宣传普及健康知识,倡导健康的生活方式,同时呼吁市民和糖尿病患者多学习糖尿病健

杨 梅



近日,市商务局以“为民务实清廉”为主题召开年度党员领导干部民主生活会,会议按照“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,认真开展批评和自我批评,坚定群众路线,杜绝“四风”。

会议通报了2012年度民主生活会整改措施落实情况和本次民主生活会征求意见情况,学习了《习近平总书记指导河北省委常委班子专题民主生活会时的重要讲话精神》。随后,市商务局参会领导围绕此次民主生活会主题,结合各自的分管工作开展了自我剖析和批评,深入剖析查找自己在思想、工作、作风上存在的问题,并结合自身实际,制定了整改措施,明确了今后努力方向,以实现改进和提高自我。最后,班子成员认真开展批评和自我批评,相互提出真诚的意见和建议。

如何进一步坚定群众路线,杜绝“四风”入侵,会议提出要将“四风”同业务工作紧密结合起来,加强思想建设和行为自律,强化内部管理;爱岗敬业,坚守职责,进一步改进工作作风、密切党群干群关系,真心实意地为人民办事,帮人民解忧,为人民谋发展;在招商引资工作中,一方面要积极引进项目,建设投资,一方面也要考虑本地生态环境的可持续发展,对子孙后代负责。

杨艳涛

为扎实开展大课间活动,让学生体会到“我运动、我阳光、我快乐、我健康”的乐趣。11月14日下午,下关四小举行以“快乐运动、活力校园”为主题的体育展示活动,1972名学生、60余名教师参加活动。

阳光体育展示活动中,学生们搭建起强身健体的活动舞台,丰富学生的课余生活,打造充满活力的幸福校园。段志菊 摄

糖尿病是被联合国确定的重大慢性病之一。我国是糖尿病大国,2型糖尿病发病率呈逐年上升趋势,严重威胁着我国居民的健康,给社会、家庭、个人带来了沉重负担。为给更多糖尿病患者提供无偿的健

杨梅