



# 走向纯棉人生

○马亚伟

从什么时候起,我开始体会到纯棉衣物的妙处?

看到标签上“100%棉”的字样,我会下意识地摩挲一下。舒适的触感,柔软的质地,总会让我的心“砰”一下花开灿烂——我会想到故乡秋天的棉田,大朵大朵的白棉花盛开着,连成片,像白色的云朵飘浮着。故乡的大平原开阔辽远,棉田绵延开去,仿佛绵延到天边。棉田里,男女老少腰上挎个大布包,用来放新摘的棉花。一会儿功夫,每个人的肚子都鼓圆了,像怀胎十月的孕妇一样。有的妇女挎着棉花包在棉田里奔跑起来,样子特别滑稽。

新摘的棉花还不是特别干爽,闻起来有棉株的草木清香,还有秋阳的味道。阳光催开一朵朵灿烂的白棉花,此花一开天下暖,瞬间觉得肃杀的深秋多了几分暖意。棉花收回家,弹好了,母亲会做新棉被。我喜欢把头深深地埋进新棉被里,使劲闻里面的味道,清爽芬芳、温暖,是无与伦比的贴心味道。我对棉花,有着非常深的感情。

可是很多年里,我并不喜欢纯棉的衣物。大概是在我考上中学飞出小村庄时开始的,那时我觉得一切带有故乡烙印的东西都是土气的、低层次的,与

# 懒人素

○季美艳

没有刻意吃素,但近十几年早餐吃素,饮食偏素,然也不是全素,聆听身体的需要进食,偶尔犯点规,再方便也没有,可谓之懒人素。发育期的小孩爱吃高热量的食物,什么烘肉、麻油鸡酒、炸肉丸子、排骨酥,巧克力……吃得我们高地基十分好,减肥非常困难,健壮倒是十拿九稳。

三十几岁练气功,自然偏好素食,当人的欲望较淡,心情平静,对肉食自然排斥,这是心理影响生理,对杀生的观念也变厌恶,我从小就怕吃活物,那时家里养猪,每天都得去喂食,每当猪养肥之后,买卖猪只的商人来牵猪,五花大绑的,猪也有灵性,拼命挣扎流

我追求的“高大上”背道而驰。我熟悉的棉花几经辗转,化身成各色各样棉制品,可我见了它们,不再觉得亲切。大概是因为有种想要逃避乡下出身的隐秘心理,我开始追求各种挺括有型的面料,觉得穿在身上会光鲜靓丽许多。而且那个时代,纯棉并不是卖点,并未受到人们的重视。

但这个世界的奇妙就在于,很多东西都会轮回。形形色色我说不出口的名字,衣服面料“粉墨登场”后,大家蓦然发现,纯棉才是最舒适、最贴心的。于是,纯棉成了标签上醒目的标志,类似一种炫耀。这个过程,有点类似人的成长经历。我们都会经历一个返璞归真的过程,幼年时向往外面的世界,拼命想要去看看,兜兜转转一圈后,又回到了原点。如同电影《东邪西毒》中所说:“每个人都会经过这个阶段,见到一座山,就想知道山后面是什么。我很想告诉他,到那边,你会发现没什么特别,回头看过,可能会觉得山这边更好。”

我重新认识到纯棉的妙处,应该是中年以后。穿上一套舒适的纯棉内衣,感觉浑身上下散发着棉花的清爽气息。舒适的感觉,真的是特别贴心,仿佛重新回到母亲的怀抱一般,温暖踏

实。后来,我连外衣也爱穿纯棉的了。我听说过“纯棉主义”,就是摒弃绱罗绸缎和金银首饰,崇尚简约自然的生活方式。选择“纯棉人生”,会重新找回很多丢失了的生活乐趣。人到中年以后,我感觉一颗浮躁的心渐渐沉淀下来,所有虚荣浮华的东西都变得无足轻重了,心灵的舒适和自由才是最重要的。我开始主动选择纯棉的衣服,这些衣服简单朴素,但非常舒适。纯棉,让我想起有着阳光味道的棉花。那些棉花,变幻出不同的样式,与我们肌肤相亲。无论什么样式和颜色,阳光的味道始终都在。

不仅是我,丈夫也是如此。年轻时,他喜欢穿有型有款的衣服,显得很有派。人到中年后,我们终于不再把身材和容貌放在首位,而更在乎舒适与否。换句话说就是,换了个活法。质朴、舒适、轻松、快乐,成了一种生活态度。

人生纷繁,宝马雕车、豪宅名牌、华服珠宝,都不过是过眼烟云。回归生命的本色,纯棉相伴、素面朝天地,生活一样可以多姿多彩。

走向纯棉人生,清爽质朴、温暖踏实。自在简约地活着,放慢生活节奏,节制生活欲望,享受纯棉人生。

泪,我能想到的地狱景象,大概就是那样。有一次买到一只活螃蟹,放在浴缸不敢煮,让它任在浴缸爬了一天,爬浴缸的爪子声听来好痛苦,第二天马上送回去。

养育小孩时,为让他长得高地基十分好,减肥非常困难,健壮倒是十拿九稳。三十几岁练气功,自然偏好素食,当人的欲望较淡,心情平静,对肉食自然排斥,这是心理影响生理,对杀生的观念也变厌恶,我从小就怕吃活物,那时家里养猪,每天都得去喂食,每当猪养肥之后,买卖猪只的商人来牵猪,五花大绑的,猪也有灵性,拼命挣扎流

乳酪也算素食吧,大学城也有素食店,可以吃到米饭、青菜、糟烂的乳酪焗烤,是我的最爱,但常关门或卖光,彼时 earth food 也很流行。乳酪虽营养,吃多却不好,回国后得干燥症,不知与吃太多乳酪是否有关(牛奶中有许多过敏原),现在大家改吃豆腐,健康多了。这几年饮食素简,早上写稿,通常是一杯奶茶,一两片全麦吐司打发,吃久了口味变淡,真的是吃高斋,对肉食失去兴趣。然没吃全素就是图个方便,在家还好,出国真的不好好吃,大概也没决心吧。我敬佩那些有决心的人,现在物价飞涨,也许正是吃全素的好时机。

# 像雪一样保护洱海

明代高濂《四时幽赏录》里:“飞雪有声,惟在竹间最雅。山窗寒夜,时听雪洒竹林,浙沥萧萧,连翩瑟瑟,声韵悠然,逸我清听。”闲居故园乡村,邂逅漫天飘雪,屋后竹林飒飒有声,声如玉碎。内心漾满清凉古意,一枕天明,寒雀栖霜枝,冬曦如村酿。霜雪天,宜到老村,约布衣旧友,就瓦松老屋桑木桌呷农家酿、嚼乡土菜。柴门犬吠,风雪归人,踏雪寻梅、霜夜听更,是大地上最温暖的事情。雪覆小村,是空灵轻软的水墨意境,是苍茫天地间清灵的大写意。

有时,雪花簌簌而下,柔若无骨,决绝清冽,世间万物绣满琼花、绣满苍凉。斜倚木格小窗,静赏轻盈雪花,岁月静好、内心丰盈。风在瓦楞间掠过,留下一串清亮的笛音。院中雪,有温和的家常味道;院外雪,闲适散漫,如晋人行书。柿树、枇杷挺着脊梁,伸出铁质手臂,托着粉雪,清丽婉约,如人过中年,隐去浓艳色调,现出水墨气质,显露真淳。

下雪是天地间的一场盛典。雪花是绽放的烟火,忘情地旋转、翻飞,轻盈委地,拥抱,发出咯咯的脆笑,覆盖世间纷扰和沟壑。雪花,熙熙攘攘赶往人间,是落入凡尘的天使,是风吹散的上帝的目光,抚慰万物,润泽心灵。

雪后乡村,繁华且素净,拥挤而空灵,苍茫里隐含着舒展飘逸。一个人背着手,折根竹枝,走在积雪小道上,意境清远,如入范宽《雪景寒林图》萧寒凄清的画境里。天青如宋瓷,饱满、柔和。天地恍如一枚琥珀,轻梦般虚幻。雪落城市,一片喧嚣和拥堵,被无情地切割、推砌、铲除,直至香消玉陨。

雪落乡村,乡村静如处子,如回亘古洪荒,依稀听到远古虞舜和皋陶作诗唱和;叔齐、伯夷悲怆的采薇歌;王子猷雪夜访戴逵的桡声;妙玉蟠香寺拈梅花雪烹茶;张岱湖心亭闲情诗酒。听雪,听最深的禅、最幽的静。听出天地清明的澄澈,内心世界的寂静欢喜。此时出柴门,踏雪寻梅、寻亲访友,天地任逍遥。

大雪封门,天地简静。淡青色炊烟袅娜升腾,棒槌声此起彼伏。枝干如琴键,被风弹拨着,发出粗犷而温和的乐音。冬雪让村庄慵懒起来。农活暂且搁置。村妇们腌腊肉、纳鞋底、织线衣;村童戏雪声惊飞觅食的鸟雀;老翁推门扫雪,负暄闭目坐。脚踏积雪,如秋虫呢喃、锅煎煎饼,世界充满幽微的情趣。

乡村雪夜,高远而辽阔。院里积雪盈蹊,月光清如溪水,静似画布,瓦屋和枯树镶嵌在画布上。雪夜闲坐,围炉夜话,以温软的意境为心灵增温。

烹雪煮茶,赏窗外溶溶雪色,嗅窗前缕缕梅香,委实风雅。熬山芋粥,炖茨菇咸菜汤,煨羊杂大蒜汤,家人闲坐,灯火可亲。

窗外雪花翩跹、风声飕飕,聆听班德瑞的轻音乐,亦或凄恻的埙曲,伤感与怀旧,感恩与悲悯,棉衣裹身般熨帖。音符饱蘸激情在冬寒里炸开,直抵灵魂深处。灯光微弱,氤氲一室,幽微出一种神秘的氛围。亦或,手执明清小札、临唐人小楷、绘山水册页,诗若曼舞雪花,词如扶风弱柳,“读书之乐何处寻?数点梅花天地心。”

雪,带着暗香,怀着清丽,奔赴一场天涯的邀约。雪是生命之水轮回时盛开的花瓣,诗性唯美,让人品咂出一种轻柔飘逸、一种圣洁高贵。

“良久却无声,门前深几尺。”雪天寥廓而恬然、诗意而从容。去乡村踩踏素雪,踩踏烟火生活,觅一份淡然与古雅。拥一捧冬雪,心似银碗盛雪,多一份冷然和悠远。蓼茸蒿笋,听雪寻梅,红泥小炉,都是浮世清欢,都是蓬勃乡愁。

# 像雪一样保护洱海

中共大理市委主办 内部资料 免费赠阅 欢迎广大博友关注大理时讯新浪微博 有新闻线索请@大理时讯 Email:dlsxgt@163.com

2019年12月17日 星期二 晴 4℃ ~ 17℃ 第1499期 编辑/陈曙娟 微信扫一扫 了解更多资讯

# 我市稳步推进海东面山造林绿化工作

近年来,我市把海东面山造林绿化工作作为洱海保护治理“七大行动”中节水治水生态修复行动和“八大攻坚战”中河湖生态修复攻坚战的重要项目来抓,按照一次规划分年度实施的方式逐年推进。目前,各年度项目顺利推进,海东面山造林绿化工作取得了初步成效。长期以来,洱海东岸面山恶劣的植被环境不仅影响了苍洱风光景观的和谐,而且还影响了洱海及其周边的生态安全。自上世纪九十年代以来,林业部门多次开展了洱海面山绿化工作,但由于洱海东岸面山石漠化严重、土层瘠薄,气候干燥,蒸发量大于降雨量,造林成活率和保存率低,荒山秃岭的面貌一直得不到有效改善,面山森林覆盖率仅为26.37%,远低于全市、全州水平。

近年来,国家、省、州领导高度重视洱海保护治理工作,为洱海东岸面山绿化工作注入强大动力。为科学制定洱海东岸面山造林绿化方案,我市在试验示范的基础上,采取林水配套、生物治理与工程治理相结合的方式,按照因地制宜、适地适树,宜造则造、宜封则封、宜乔则乔、



# 云南省高等教育学会2019年学术年会在滇西应用技术大学举行

12月12日至14日,云南省高等教育学会2019年学术年会在滇西应用技术大学举行。来自全省70多所高校的200多位代表齐聚一堂,互相交流,集中展示我省高等教育学术发展成果。省高教学会会长、省教育厅副厅长朱华山向大会作工作报告,省社科联二级巡视员吴绍斌,滇西应用技术大学校长袁希平分别致辞。

省高教学会今年年会的主题是“高教七十年·筑梦新时代”,有开幕式、专家报告、专题交流会、中青年论坛、大会综合论坛等多项议程。与会代表围绕云南高教七十年回顾、当代中国大学的美育教育、滇西应用技术大学的新探索等内容进行了深入交流。中央民族大学滕星教授,广州大学马凤岐教授分别以《我为何而教——一个高校教师眼中的大学》《高等学校“学生中心”的教学及其管理问题》为题作专家报告。省高教学会自1982年成立以来,在全省各高校会员单位的共同努力下,紧紧围绕云南省高等教育的改革与发展,

宜灌则灌,乔灌木结合的原则,科学编制了洱海东岸面山绿化年度施工作业设计。对能够开塘换土的地段,采取开塘、换土、施底肥、植大苗的方式恢复森林植被;对疏林地、灌木林地采取森林抚育、改造培养方式提升森林质量;对石漠化严重地段,通过封山育林、补播车桑子等树种增加林草植被。科学选择造林树种,高度重视造林质量管理,坚持造管并重,从挖塘整地开始,实行全过程质量管理,严格执行检查验收,把造林质量管理贯穿项目建设始终。

由于洱海东岸面山特殊的造林立地条件,给造林工作带来了很大困难,为确保项目顺利实施,施工过程中工作人员团结一心,克服了一个又一个的困难。“海东面山绿化点多面广,我们采取人背马驮和溜索等方式,克服了很多交通不便的困难。在水利设施没有完善前,因地制宜,抢节令种树,自建了一块一策的供水办法,保障了种树期间苗木的定根用水和管理用水。同时,结合总体规划方案,采取因地制宜、适地适树的原则,为海东面山绿化提供了很好的设计保障;总结经验,合理划分项目,统一建设统一管理,为绿化造林提供了有力保障。”大理市海东面山绿化指挥部常务副指挥长杨学忠介绍说。

鱼山片区位于上关镇青索村,是2019年实施的工程造林区之一,实施面积1809亩,其中造林1585亩,抚育面积224亩,种植苗木近21万株,总投资约

1800万元。造林树种以乡土植物为主,采用常绿与落叶混交、针叶与阔叶混交、生态树种与景观树种混交乔灌木结合的模式,同时配套水利设施建设,将上关污水处理厂的中水引至造林地块,通过滴灌方式进行灌溉。鱼山片区绿化项目负责人卢华云介绍:“鱼山片区面积1800多亩,目前栽树栽了1200亩左右。现在水还不上山,栽树相当困难,我们想尽办法栽树,总共有20多万棵树,我们已经种了12万棵左右,争取在今年年底全部完工。”

目前,洱海面山绿化工程累计完成5.6495万亩,其中人工造林3.6495万亩,封山育林2.0万亩;配套水利工程建设泵站13座、蓄水池48座,铺设提水和输水主管45公里、各种管网2100公里,实现新造林地水利全覆盖,有效保障了造林绿化成效。

大理市林草局生态保护修复科科长杨天福在介绍海东面山造林绿化项目时说:“项目遵循山水林田湖草是一个生命共同体的治理理念,突破单一的植树造林模式,生物措施与工程措施综合应用,乔灌木藤立体搭配,统筹生态治理、景观营造与经济发展的需要,着力强化洱海流域退化生态系统的修复与重建。”

通过人工造林、封山育林、自然修复等工程项目实施,洱海东岸面山森林植被明显改善,森林生态系统得到进一步修复和完善,生态效益日益体现,洱海东岸面山绿化工作取得了初步成效。记者 徐建伟 戴向晖

12月11日,市司法局携手市总工会开展“遵法守法、携手筑梦”服务农民工公益法律服务宣传。宣传活动中,通过发放农民工法律援助服务手册、讲解法律知识、提供法律咨询等方式,为农民工答疑解惑,提升他们依法维权的意识、能力和水平。章来义 摄



DALISHIXUN 社会主义核心价值观 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

# 开展爱国卫生运动 提高人民健康水平



# 大理爱心企业助力脱贫攻坚

近年来,随着脱贫攻坚工作的不断推进,双廊镇石块村蚕桑、冬桃、柑橘等产业得到长足发展。今年石块村冬桃大丰收,11月以来开始大量上市,在挂钩单位和爱心企业的帮助下,村民们的冬桃有了更多的销售渠道,脱贫致富的信心更足了。

村民杨焱家种了40亩冬桃,今年产桃近20吨,桃子丰收让她很高兴,但也有些许担忧。“今年的冬桃结果比较多,在卖的时候我们就担心会像往年一样卖不掉,很着急,幸好驻村扶贫干部带来了一些扶贫单位,有一家总部在成都的旅行社,在我们这里有个点,对我们帮助特别大。”杨焱介绍说。

据了解,杨焱说的旅行社是名为“bikego”的体验式日游服务公司,2015年进入大理以来,公司以探索更多的当地人

12月12日,凤仪镇卫生院党总支抽调党员骨干业务人员到凤仪镇中心完小开展健康知识讲座,与全校教师、部分学生代表分享了预防高血压、糖尿病等健康知识,并现场示范、传授心肺复苏操作技巧。  
杨进军 摄



# 我家第一台彩电

每当夜幕降临,到烤烟、核桃、梅子、药材或蔬菜基地里劳作了一天的人,在明亮而温馨的LED灯下吃过荤素搭配的晚餐后,便进入各自的房间,开始了便捷而丰富的文化生活。到了古稀的父母打开有线电视,开启了连接宽带网络的电脑,青春飞扬的儿女们则用无线局域网刷开智能手机……一家人津津有味地观看着各自喜欢的电视节目或热播的电视剧,而那台笨重的长虹牌彩电,贴有“金奖”字样的长虹牌彩电,静静地呆坐在老屋的一隅,但它在那24年前曾是我们村里第一台彩色电视机。

**我与祖国共成长**  
庆祝新中国成立70周年主题征文  
中共大理市委宣传 大理市融媒体中心·大理日报社 合办

# 张良英名医工作室二级工作站落户州中医医院

12月15日,全国名老中医专家传承工作室张良英名医工作室二级工作站授牌及拜师仪式,在州中医医院举行。大理州中医医院是大理州唯一一所三级甲等综合性中医医院,是全科中医医疗、教学、科研、康复及治未病的指导中心。全国名老中医专家传承工作室张良英名医工作室在州中医医院设立二级工作站并收徒授业,是为了大力传承、弘扬流派学术思想,扩大流派队伍,加强对流派学术思想、临床特色诊疗技术的总结、应用与推广。

# “大理第二届校园播音主持大赛”暨“2020大理少儿电视春晚主持人选拔大赛总决赛”举行

12月14日,“大理第二届校园播音主持大赛”暨“2020大理少儿电视春晚主持人选拔大赛总决赛”在中弘海峡广场举行。为提高广大青少年的艺术修养和主持水平,为2020年大理少儿春晚选拔优秀少儿主持人,《小小梦想家》少儿栏目在

近两年,下关镇兴国社区加快推进老旧小区改造,大大改善了居民的居住环境,同时也增强了居民的获得感、幸福感和安全感。王大妈是原大理造纸厂职工,1989年小区建成后入住。她告诉记者,惠兴小区的前身是原大理造纸厂宿舍区。小区刚建成时,还是下关的样板,院里有水池、花草树木,非常漂亮。2002年工厂改制后,宿舍区成为无人管理的状态。渐渐地,水池变成死水塘,花坛里杂草丛生,道路坑坑洼洼,雨水水沟溢污水……王大妈告诉记者:“以前楼下都是柴火棚,用来堆放柴火、杂物,十分杂乱,院内道路也是坑坑洼洼,一到雨天鞋子都踩湿了,还有许多家屋顶漏雨,院内车子乱停乱放,出行十分不便。”

**坚决打赢脱贫攻坚战 实现共同受益共同发展**

# 礼让结盟你我他 文明出行人人夸



过了河矣江村,我没有停下,因为接下来的一个周末我将可能与洱海失约,我于是把行走的终点定在了海舌。在洱海边的路,从来不曾有过失望,热情好客的白族人,总是耐得下性子,知无不言,言无不尽。按照村人的向导沿着海岸继续前行,不多时候就到了金圭寺村,海舌以西南向东北的走势横在眼前。但初入舌时我根本感觉不到那是一个伸入洱海中的半岛,一则是左右绿树成荫,更主要是半岛的宽厚。村口三棵粗壮的大青树高高耸立,中间一条石块铺成的路上,马车、行人、电动三轮挤成一堆,在小摊小贩的挤攘下,如织的游人如潮水一般涌向海舌。路两边是田地,在炎夏的雨水滋养下,玉米已到齐腰。我确信至多一个半月以前,这里还是一片油菜堆黄的田垄厚彩。我因而又一次想到了大理的田园四季,无论春夏秋冬,我们都可以拥有五彩斑斓的色彩。再往两边则是绿树簇拥的湖堤,行至前方渐窄处,我穿过玉米地来到树下,于无遮掩的湖光山色一片豁然,沿湖的水草、潜鸭鸥鹭,时不时会有它们快乐的鸣叫。

# 明日之湖 ——青年作家北雁环洱海田野调查笔记之三十三

飞禽筑巢,鱼戏清水,野趣横生……但此时走进海舌,我却有几分说不清的羞赧。我说过,洱海是最重要的文学地理,可当洱海演化为梅湖之前,它依旧还是洱海。记得大约十三四年前,我还蜷缩在洱海之源的一所乡村学校教书,每天送走学生后,空寂的校园里就只剩下我一人寄宿在校,我于是就把大量的空闲时间都交付给了写作。很快,第一个发表的小说就这样诞生了。刊发于《大理》2005年第一、二期上的《梅山剑谱》,于我而言有着特殊的意义。在我的意念里,风光秀丽的大理不仅有着灿烂的文化、悠久的历史,还应该有着一种特殊的诗书侠义,所以我假以清末滇西农民大暴动杜文秀起义为背景,刻画了农民起义军被清廷镇压之后,一些侠客义士行刺清军首领杨玉科的故事。小说的开篇其实就是从海舌开始的,我记得小说的第一章节目就叫“海舌英雄大会”。在我的印象中,景色宜人的柳岸沙滩,也该是英雄豪杰的聚会之地。而在我的小说中,杨玉科是个十恶不赦的刽子手,只因他残暴地镇压了这场伟大的农民运动。多年后当我来到位于大理古城东西中轴线上的大理一中,才知道这个至今已度过140年华诞,同时还是云南省连续办学历史最悠久的中学,前身就是由杨玉科所创的西云书院。在剿灭农民起义军后,大理百废待兴,作为一个精明开达的白族官员,他始终具有开阔的卓识远见,捐献房产、田产和官俸,创立西云书院,一度被誉为“滇西最高学府”,为发展

2018年6月22日  
星期五 阴  
海舌之叹

大的愿望就是做他那样的一名武侠大师,此后还以“无跨羊糞”的历史事件为背景,写过一个《此湖剑传》的短篇。然而人生最大的失败莫过于那幅《掘井》的漫画,不是地底没有水,而是在我们没掘到水的时候,就以为地底没水而放弃了——其实我们离成功往往仅只一步之遥。行走海舌之上,我远远看见大约有一公里有余的狭长半岛伸入洱海,大自然的造化之奇让人充满感叹。在这里,一边可以眺望洱海万顷碧波,穿过树林,另一边海滩又可以回望海湾环抱里的村庄,山融水色的旖旎景致实在让人称奇。游览于海舌长岛的,不只是那些结伴而来的青年男女,还有旅游团队以及三四年级的小家庭,带着些须箩网笼,在湖边的沙滩上捕鱼捉虾,玩水嬉戏,欢声笑语交织一片。沙滩上,掺有厚厚一层贝壳屑,包括长岛之上裸露的泥土里,目之所及,细碎的壳屑如同糠皮满地,密密麻麻,在阳光下闪烁点点洁白的光亮,可想海舌的泥土之中,有多少是来源于当年的鱼骨蚌壳,大自然经历千万年的演变,方才给我们留下如此一个美丽的绿岛。14年后来到这个当初梦想启航的地方,柳岸沙堤,鸥鸟翔集,绿树成荫,我在走访之中亦充满了陶醉。再给自己一些时间吧!别人如此这般告诉我,我也常这般告诉自己。是的,时间,不说海舌,就是脚下的每一粒沙、一粒蚌屑的诞生,都无不仰仗于时间。而我行走于洱海之畔,包括其后的码字,也都得需要时间!漫长的时间!

**文明出行从我做起**  
做文明有礼的好市民