

心理人生

颜色与身心健康的神奇关系

孙清康

我们生活在一个五色纷呈的世界里,越来越多的实践证明,色彩和人的情绪、健康均有着奇妙的关系。如孩子天生害怕夜晚,他们常常担心有可怕的东西隐藏在黑暗深处。浅粉色的毛绒熊玩具比其他颜色的更畅销,原因是这种颜色更让人觉得温柔可爱。

人的行为之所以受到色彩的影响,是因为人的行为在很多时候容易受情绪的支配。颜色之所以影响人的精神状态和情绪,在于颜色是源于大自然的先天色彩:如蓝色的天空、绿色的植物、五颜六色的花朵、鲜红的血液……看到这些与大自然先天色彩一样的颜色,自然就会联想到与这些自然物质相关的感觉与体验。

研究发现,在红光的照射下,人们的脑电波和皮肤电活动都会发生改变,人们的听觉感受性下降,握力增加。同一物体在红光下看要比在蓝光下看显得大一些。在红光下工作的人,反应更快,但工作效率却更低;与红色相反,绿色则可提高人的听觉感受性,有利于思考的集中,提高工作效率,消除疲劳。绿色还会使人呼吸减慢,血压降低。但在精神病院中,单调的色彩,特别是深绿色,则容易引起精神病患者的幻觉和妄想;粉红色象征健康,具有放松、安抚情绪的效用。还有研究报告说,在粉红色的环境中小睡一会儿,会使人肌肉松软无力,而在蓝色中停留几秒,即可恢复。

颜色变化对于病患具有刺激、镇静和疗伤等不同作用。例如黄色、红色,可使病患心理兴奋,抗病能力增强;白色、浅蓝色、淡绿色、淡黄色,可使病患产生镇静、安适之感,有助于恢复健康;淡蓝色有退热作用;紫色会使孕妇安静;蓝色能减轻流感患者的症状;青光眼患者若戴上绿色眼镜,可使眼压降低;高血压患者戴上茶色(烟色)眼镜,有助于降低血压;而低血压患者若处在赭色环境中,则有助于升高血压。

临床观察还发现,患有黄疸性肝炎的婴儿,病床靠在窗户旁,比离窗户较远的患病婴儿,黄疸指数下降速度明显加快,这是因为前者接受了更多的自然光照。

目前不少国家已把“颜色疗法”广泛用于临床。在美国,当狂躁症患者偏激时,医生不是给他们注射镇静剂,而是把他们关进粉红色的小房子内,患者在屋里会很快安静下来。目前美国有1500家医院和教养院,利用这种粉红色的小房子对患者进行教化工作。我国也有不少医院病房的墙壁被部分(多为下半截)涂成了(淡)蓝色或(淡)绿色,以减轻患者的紧张心理。

装饰新居时,不妨注意一下色彩的变化,根据自身身心健康的需要,把新居装饰成适合自己的色彩。

(摘自《祝您健康》)



公益新思



成功的人,也是自我教育的高人

朱仲南

自我教育是一门可深可浅的学问,市面上很少有这类专著出售。神奇的是,尽管没有这方面的大量专著供人们学习,但人类从来没有停止过对自己的教育,对自我的要求和调节。我们发现,从来不自律自己,随心所欲,根本不对自己进行自我教育的人,其实是很少的。

例如,人们都知道歌舞团里有不少姑娘很漂亮,但看演出的时候,是会有人冲上舞台强行和演员拥抱的。在我们的肉菜市场,绝大多数老板都没有被人打劫鲜肉鲜鱼的。这说明什么问题呢,这说明人是具有控制力的,是取之有道的,是进行了自我教育的。

一个人自我教育、自我管理的水平如何,往往反映了家庭教育、学校教育、社会教育的水平。网上的有些暴力倾向的喷子、淫秽的跟贴、奸诈的表达,一看你就知道这些人接受的几种教育都是不到位的,是品德教育的严重缺失,导致了这些人没有运用好自我教育。或者说,这方面的能力十分低下。

自我教育好不好,见不见效,是体现在能否遵守规矩,守公共秩序、守乡规民约上的,是体现在你能否把握好自己,压

当世走笔

给旧杯添热茶

张颖异

四年前,我大专毕业,来到北京找工作。

北京人才济济,我这个专科生在北京奔波了一个月,才在一所私立中学找到行政工作。所谓的行政工作,其实就是给老师排排课程表。有时候,某个老师临时有事请不来,及时联系其他的老师顶替。

薪水只够活命的。但是,我很珍惜这份工作,好歹可以让自己在北京待下来。这所学校里的一些老师是名校毕业的,例如杜若就来自复旦大学。

杜若人很不错,精明、有能力,心眼也好,但就是喜欢发牢骚,还喜欢顶撞人。同是外出打工人,彼此之间应该宽容才对,谁也不是完美的人,我并没因为她的坏脾气而疏远她,反而与她相处得很好。

杜若在学校待了一个学期,然后去了一家外企。外企的工作强度很大,杜若又是个事事喜欢占高枝的人。初到单位,一些老同事故意为难她,她满肚子怨气没处发,就在周末时,跑到我这里发牢骚。

我也帮不上什么忙,但是,听着杜若把牢骚发完,然后安慰她一番,她就感觉特别舒心。

我在学校做行政工作,经常接触老师的个人资料,所以,我知道杜若的生日。

杜若离开学校不久的一天,我带到一个蛋糕给她过生日,在一个小饭馆里。我不好意思地说:“我的工资不高,今天

们接近这把火后,就会内化外行,就会吸入正气,纳入正能量,一路前行。

时代会赋予我们家庭教育、学校教育、社会公共教育不同的任务,要有精准的分工,要善于分工,不能家长变成校长、教师的角色,不能教师又变成家长的做派,形成家长作风,社会公共教育更不可板起面孔,让人感到不可亲近,不近人情。

自我教育很深的人,他会一日三省,他会见贤思齐,会有理有节有情义。自我教育功夫浅一点的人,也懂入乡随俗,也懂不可无中生有,懂得不犯我不犯人,这就很够意思了。没有自我教育能力的人,往往揽是推非,妒忌贤才,无中生有、争功推过,口吐喷人,生性奸狡,落井下石,厚颜无耻。这些人,为数不少,你略看鲁迅的杂文,便可知道这些人的繁殖力很强,有的甚至还得意忘形。总之,这类人的丑恶嘴脸是一种表象,根子在这类人缺乏自我教育、自我约束,他们的心思老放在教育别人、约束别人身上,走了邪门歪道,轻则误人误己,重则变成社会公害。

国人中有不少人喜欢写日记、周记,不少人喜欢看名人传记,不少人喜欢抄录名人名句,不少人喜欢在家门口贴春联,其中有一个很重要的因素是进行一种自我反省、警醒、自我激励、自我约束,学习先进,取长补短。归纳起来,这就是自我教育中的多种形式的表现。

在我们所有的教育中,我们较少提及自我教育,这实际上是一种“资源浪费”。我们要把这资源用起来,对未成年人,引导他们掌握自我教育的方式方法。对成年人,要时刻让他们记住:你的自我教育模式启动了没有?怎样提高你的自我教育水平?面对复杂多变的环境,多元的文化,你怎样调整你的方向?等等。

这一招,十分灵验,不信您试一试。告诉您一个秘密:许多成功的人士,实际上是一个自我教育十分成功的高人,所以他们成功。

(摘自《南风窗》)

给旧杯添热茶

张颖异

你过生日,我也不能请你去大饭店里吃好的。”

杜若眼泪一下子流了出来:“别这么说,我很感激你,除了我父母外,你是第一个能这么惦记我生日的人。”

我到北京的第二年,杜若被提升为公司人力资源部经理,她把招聘过去做行政助理,每个月的工资五千多元。

行政助理的职责,就是干些给公司买办公用品,统一收发快件,调度单位的小车和货车等杂事。这些工作难度不大,只要用心去做就行,我很快就胜任了这个工作。

杜若平时边工作边学习,通过雅思考试后,她去澳大利亚留学,虽然她身处国外,但我们还是经常通过QQ、电子信箱联系。

我在单位能力不算很出色,但是,我的人缘算是最好的。

库房主管赵大姐跳槽后,我一直与她保持联系。赵大姐的母亲来北京看病住院期间,我利用晚上以及周末的时间,前去帮助赵大姐护理她母亲,把赵大姐感动得眼泪汪汪的。

去年下半年,我所在公司的效益不好,开始普遍降薪,我的工资降到两千多元,赵大姐知道后,很是为我发愁。

两个月后的一天晚上,赵大姐给我打电话:“我们公司的人力资源部经理跳槽了,我向老总推荐了你。”我一听吓了一跳

本版所摘文章,作者地址不详,请相关作者与本报编辑部联系,以便奉寄稿酬。

群策群防森林防火有力



中共大理市委办  
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:dlsxtg@163.com



2019年3月27日 星期三  
农历己亥年 二月二十一  
8℃ ~ 22℃ 晴  
第1323期  
编辑/陈曙娟



大理时讯 DALISHIXUN  
官方微信一扫 了解更多资讯

市委理论学习中心组2019年第三次集中学习暨市委九届第七十六次常委会议举行

高志宏主持并讲话

市委常委领导班子巡视整改专题民主生活会将于近期召开,为开好高质量的民主生活会,3月25日,市委理论学习中心组2019年第三次集中学习暨市委九届第七十六次常委会议举行。

市委书记高志宏主持会议并讲话。

会议分两个阶段进行。第一阶段会议,开展市委理论学习中心组2019年第三次集中学习。市委理论学习中心组成员和列席人员参加集中学习。



此次学习的主题是:深入学习贯彻习近平总书记关于扶贫工作重要论述和对云南对大理工作的重要指示批示精神,牢固树立“四个意识”,坚决做到“两个维护”、认真做好巡视整改工作,全力推动全市决战脱贫攻坚、决胜全面建成小康社会、实现高质量跨越式发展和深入学习贯彻习近平生态文明思想和习近平总书记对云南对大理工作的重要指示批示精神,牢记“一定要把洱海保护好的”殷殷嘱托,全面落实省委、省政府对洱海保护治理的一系列决策部署,坚持把巡视整改作为树牢“四个意识”、坚决做到“两个维护”的具体行动,以脱贫攻坚和洱海保护统领全市经济社会发展全局,全面开启洱海保护治理和大理绿色发展共享发展跨越发展新征程。

按照省纪委、省委组织部、州纪委、州委组织部统一部署要求,根据中央第十二巡视组对云南开展脱贫攻坚专题巡视反馈意见、省委第八巡视组机动巡视大理州高原湖泊保护治理情况反馈意见,结合精文减会要求,报经州委、州委第一督导组同意,市委决定将脱贫攻坚、洱海保护治理专题巡视民主生活会合并召开。市委于上周下发了《中共大理市委常委领导班子巡视整改专题民主生活会方案》,对开好此次专题民主生活会明确了具体要求。

高志宏指出,此次专题民主生活会是在全市上下深入学习贯彻省州全会、“两会”精神,全面推动和谐大理转型升级之际召开的一次关键会议。对照中央和省委巡视反馈问题,无论是脱贫攻坚还是洱海保护治理,大理市都不同程度存在。能否以问题为导向,通过抓实问题整改,推动工作、提升质量、提高效率,事关大理市保护与发展大局。市委

3月21日,我市召开《大理市文明行为促进办法》(讨论稿)讨论会,听取相关部门对完善、细化《大理市文明行为促进办法》(讨论稿)的意见和建议。

市委副书记王梅芬出席会议并讲话,市委常委、市委宣传部长杨文广主持会议。

会议指出,出台《大理市文明行为促进办法》是为了进一步培育和践行社会主义核心价值观,引导和规范市民行为,提升公民文明素质和社会文明水平,推进城市文明建设,是对我市创建文明城市经验的总结和提升,是顺应城市管理和深化精神文明建设的客观要求,是创新社会管理、建设和谐社会的重要内容。

会议要求,市级各相关部门要从各自的专业和职能出发,并结合现实需要,尽快修改完善,完善程序,按照流程,尽快出台《大理市文明行为促进办法》,助推我市精神文明创建工作。

会上,工作人员讲解《大理市文明行为促进办法》(讨论稿)的框架和内容,参会人员结合工作和生活实际,畅所欲言,围绕《大理市文明行为促进办法》(讨论稿)的合理性、合法性和可操作性等方面深入交流,提出了有针对性的意见建议。

市文明办、创建办及市卫健、公安、城管、交警、司法等相关单位和部门负责人参加会议。记者 李俊波



记者 自然 摄影报道

我市召开洱海流域水生态保护区核心区餐饮客栈长效监管和打击非法捕捞清理违法违规网具专项整治工作会议

清醒认识到当前我市洱海流域水生态保护区核心区餐饮客栈长效监管和打击非法捕捞清理违法违规网具专项整治工作会议召开,安排部署下一步各项工作,建立长效监管机制,强化洱海流域水生态保护区管控。

会议强调,全市各级各部门要

化责任落实。“两区”、沿湖各镇生态保护区核心区餐饮客栈长效监管和打击非法捕捞清理违法违规网具专项整治工作的严峻性和艰巨性,要进一步提高政治站位,把思想和行动统一到省州市党委、政府的决策部署上来,巩固好前期监管执法工作取得的成效,以强烈的历史责任感和紧迫感做好各项监管整治工作。

会议要求,要进一步加强

象的联动执法检查,真正做到巡查无遗漏、时间不间断、打击不手软。要进一步规范执法纪律。相关部门要进一步明晰职能职责,切实将责任落实到人。要进一步强化协作配合。切实建立起协同作战工作机制,做到巡查监管整体联动、整治执法规范有力,形成上下联动、部门齐抓、合力攻坚的治理格局。要进一步加强巡查监管。将定期巡查和随机巡查相结合,切实加强重点时段、重点水域、重点对

# 下关镇深入贯彻发展新理念实现经济社会持续健康发展

过去一年,下关镇以洱海保护统领全镇经济社会发展全局,坚持稳中求进工作总基调和新发展理念,主动服务和融入州、市重大发展战略,全力以赴稳增长、保生态、促改革、调结构、惠民生、防风险,全镇呈现出生态持续向好、经济健康发展、民生不断改善、社会和谐稳定的良好局面。

一年来,下关镇以全面建成小康社会为目标,主动适应和把握经济发展新常态,着力实现新发展,全面完成年初确定的各项工作任务。坚持把洱海保护治理作为压倒性任务,扛起政治担当、历史担当、责任担当,持续加大生态环境建设和保护力度,推进铁腕治污,深化洱海流域环境综合整治。牢固树立“抓项目就是抓发展、抓项目就是抓未来”的意识,强力推动项目建设,以项目工作新成效推动经济社会大发展。认真实施精准扶贫,强化“五个一批”措施,扎实推进脱贫攻坚,整合资金221.58万元,完成39户农村4类重点对象和107户非4类重点对象危

房改造任务,农村经济持续发展。以乡村振兴为引领,扎实推进新型城镇化、农村土地制度和农村集体产权制度改革试点工作,成立不动产登记工作站,完成农村土地分级认定审查3577户、海西农村房屋权属外业调查5647户;切实做好失地农民纳入社保工作,完成登记核查9395人,统一审核1940人;完成农村土地承包经营权确权5825户16426.08亩,签字确认5529户,签字率达94.9%,人居环境持续提升。2018年,全镇农村经济总收入完成1301144万元,同比增长10%;财政总收入突破10亿元大关,完成101666万元,同比增收22951万元,增长29.16%;农村居民纯收入达17671元,同比增加182元,增长10.5%。

同时,下关镇深入贯彻共享发展理念,切实保障和改善民生。持续改善办学条件,完成学校音体美等功能室设备添置和计算机教室建设,着力优化教育环境,强化校园周边环境综合整治,加强师德师风建设,创

新教研模式,教育教学质量明显提升。广泛开展文化惠民、“文化三下乡”等群众性活动,切实做好城乡居民基本养老保险、城镇居民医疗保险、新型农村合作医疗保险工作,民生福祉持续改善。大力实施平安建设工程,创新完善社会治理和治安防控体系,人民群众的安全感和满意度不断提升。

下关镇始终坚定扛起管党治党主体责任,全面推行抓基层党建清单制度,党的建设各项工作取得新成效。提高政治站位,全面抓思想建设,结合深入推进“两学一做”学习教育常态化制度化,大力开展学习型组织和学习型干部建设,把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神作为长期的重大政治任务抓紧抓实,着力推进从严治党,基层党组织战斗堡垒作用持续增强。

3月25日,中共下关镇第五届代表大会第四次会议召开,会议确定了2019年全镇经济社会发展目标。

记者 郭鹏昌

# 大理州青少年校园足球四级联赛暨校园啦啦操精英赛主题摄影开展

3月25日,2018年大理州“泰玺杯”青少年校园足球四级联赛暨校园啦啦操精英赛主题摄影展在州图书馆开展。

2018年11月30日至12月8日,大理州“泰玺杯”青少年校园足球四级联赛暨校园啦啦操精英赛举办,联赛以素质教育为方针,秉承“以球育德”“以球健体”“以球启智”的理念,集中展示我州青少年身体素质、精神风貌及素质教育成果。同时,为弘扬体育精神,发展校园足球文化,联赛组委会特举办“泰玺杯”青少年校园足球四级联赛暨校园啦啦操精英赛主题摄影大赛,并为校园足球主题歌《大理足球少年》拍摄制作MTV。

此次摄影大赛吸引了包括老师、学生、家长在内的社会各界摄影爱好者参加,经过9天的摄影作品征集,共收到100多名摄影爱好者投稿的参赛作品1409幅。本着公开、公平、公正的原则,州摄影家协会及州教育局组成的评委组对此次主题摄影大赛进行认真细致的评选,共评选出一等奖1名、二等奖3名、三等奖6名、优秀奖30名,并编辑制作了《2018年大理州“泰玺杯”青少年校园足球四级联赛暨校园啦啦操精英赛摄影大赛获奖作品集》,这些作品记录了联赛期间很多美好瞬间,展现了参赛运动员的青春活力和个性风采。

开展仪式上,下关八小学生演唱代表团演唱了大理校园足球主题歌《大理足球少年》,《大理足球少年》曲作者、州实验中学教师杨斌讲述了歌曲创作背后的故事;参加开展仪式的领导为州实验小学、下关一小、下关四小等学校代表赠送影集,为获奖者颁发荣誉证书。

此次摄影展是我州校园足球文化建设成果的一次集中展示,是校园足球系列活动的重要组成部分,对推进校园足球文化升级、打造足球特色学校、着力提升青少年校园足球教育质量具有重要意义。据悉,此次摄影展将持续至4月8日。

记者 彭黎明



# 挖色镇工作队认真抓好“八大攻坚战”工作落实

按照州、市指挥部的工作部署和要求,挖色镇工作队紧紧围绕洱海保护治理及流域转型发展要求,认真抓好洱海保护治理“八大攻坚战”工作落实。

持续抓好“三清洁”工作。督促各村以洱海滩地、入湖河道、沟渠和田园周边库塘为重点,对漂浮物、堆积物、淤积物等垃圾进行及时清理,持续做好死亡水草打捞清理工作,确保辖区村庄和湖岸沿线环境卫生干净整洁。

督促做好蓝藻水华防控工作。工作队每天查看重点湖湾水质,发现问题及时反馈处理。镇政府安排专人每天巡查,紧盯敏感区域和重点旅游区域蓝藻水华

聚集情况,实行“零报告”制度,分别于12时、14时、16时三个时间节点现场拍照上传工作群,全方位开展动态监测。

督促镇村推进“河长制”工作落实。工作队加强沿沟巡查,重点巡查挖色中心沟、营中河、大品管沟、康廊村心沟等沟渠,发现沟渠保洁不到位、垃圾清理不及时等相关情况时,及时反馈并要求对应整改,有效督促“河长制”工作落实。

继续加强常规巡查。督促镇村加强入湖沟渠河道及滩地保洁工作,对巡查中发现的环海路沿线保洁工作不到位、近岸水域死亡水草和垃圾清理不及时等情况及时反馈,督促整改落实。入村巡查管网运行、农户“四水”收集和村庄卫生保洁等情况,发现管网破损、污水直排、卫生脏乱差等情况时,及时与镇政府相关部门反馈联系,要求对应整改落实,有力助推洱海保护治理工作。

李锦芳 马彬

近日,市民政局党委组织离退休党员干部参加我市扫黑除恶专项斗争知识考试,帮助离退休党员干部进一步掌握扫黑除恶专项斗争相关知识,当好党员群众的政策宣传员,营造人人参与扫黑除恶专项斗争的浓厚氛围。

王正明 沈世超 摄

# 凤仪镇对扫黑除恶专项斗争再动员再部署

为深入开展扫黑除恶专项斗争,保持高压态势,持续发力,坚决打赢扫黑除恶专项斗争攻坚战,3月22日,凤仪镇召开扫黑除恶专项斗争推进会,对扫黑除恶专项斗争再动员、再部署、再推进。

会议指出,开展扫黑除恶专项斗争,是党中央在全面建成小康社会决胜阶段、中国特色社会主义进入新时代的关键时期作出的一项重大部署,是当前和今后一个时期极其重要的政治任务。全镇上下要提高政治站位,强化思想认识,牢固树立“四个意识”,切实增强责任感、紧迫感,以高度的政治自觉、行动自觉推动扫黑除恶专项斗争扎实开展。要加大线索摸排力度,探索新的工作方法,再次开展拉网式排查,确保黑恶势力无处藏身。要采取多手段宣传造势,广泛发动群众,积极检举揭发涉黑涉恶线索,让扫黑除恶专项斗争家喻户晓、深入人心,确保扫黑除恶专项斗争取得实实在在的成效。

会议强调,开展扫黑除恶专项斗争时间紧、任务重、责任大,全镇上下要以高的标准、严的举措、实的作风,坚决打赢扫黑除恶专项斗争攻坚战,做到有黑扫黑、无黑除恶、无恶治乱,确保全镇社会长治久安、和谐稳定,人民群众的安全感和满意度进一步提升。

赵思兰

# 树立正确理财观念 警惕非法集资陷阱

## 平安建设扎实有力

我市坚持法制宣传与实践相结合,深入开展法治城市创建活动,大力推进依法治市进程,加强流动人口服务管理和治安重点区域治理,推进社会治安防控体系建设,全力打击刑事、毒品和治安违法犯罪活动,切实增强群众安全感;抓好安全生产、食品药品安全、防灾减灾工作,不断提升突发事件应急处置能力,全力维护社会和谐稳定,先后被评为省级先进平安市、全国社会治安综合治理先进集体,市法院被评为“全国优秀法院”,市检察院被评为“全国先进检察院”,市公安局被命名为“全国公安机关执法示范单位”。



保一方平安



马路指挥家



呵护



食品安全重于泰山



让我为你的旅程保驾护航