



去哪儿网发布2020年最值得期待的旅行目的地

日前,去哪儿网发布2020年最值得期待的旅行目的地。伊犁、阿勒泰、铜仁、张家界、佛山、迪庆、张家口、银川、台州和阳朔成为今年最值得期待的国内目的地城市。

里约热内卢、东京、迪拜、圣保罗、巴厘岛、马德里、印度德里、利马、加德满都和瓦莱塔入围今年最值得期待的国际目的地城市。

云南省中考改革:体育成绩上调至100分

日前,云南省教育厅发布的《关于进一步深化高中阶段学校考试招生制度改革实施意见》中,体育学科首次坐上“主科”第四把交椅,与语文、数学、英语并列100分。

考虑到学生的个体差异及成长规律,我省中考体育的考试方式将从三年一考改为一年一考,初中三年的体育分占比暂定为20%、40%与40%。

考试内容含体质健康监测、技能体能考试两大类。前者将按照国家学生体质健康标准进行,占60分;后者是对技能体能的考试,占40分。相关细则、实施方案与配套文件将尽快出台。

2019年全国票房642.66亿元 国产影片票房与口碑双丰收

2019年,国产片份额高达64.07%。全年全国票房前10名的影片中有8部为国产影片,票房过10亿元的15部影片中有10部为国产影片。中国影史票房前10名中,国产影片已占9席,其中有4部是2019年跻身的。同时,恰逢新中国成立70周年之际,以《我和我的祖国》《中国机长》《攀登者》为代表的一大批献礼影片获得了观众的高度认可。截至目前,《我和我的祖国》票房已突破31亿元,成为我国有史以来票房收入最高的献礼片,《中国机长》的票房位列全年票房第五名,《攀登者》也取得了超过10亿元的票房佳绩。

回望2019,《流浪地球》开启中国科幻电影元年;《哪吒之魔童降世》实现了中华优秀传统文化的创造性转化和创新性发展。随着这两部影片的上映,中国市场上映影片的票房前三名全部被国产影片收入囊中。

与此同时,以《少年的你》《地久天长》为代表的现实题材影片也表现不俗,大获好评。



根据性格选对运动

运动方式多种多样,如跑步、瑜伽、篮球、滑雪等,虽然都有利于健康,但不意味着它们对每个人都是最理想的。若能选择与性格特征相匹配的运动,或许能让我们更好地坚持锻炼。

根据不同标准,人的性格有不同分类。按经验分,性格有外向型和内向

型。外向型的人情感外露、热情、活泼、善于交际等,非常适合参与集体运动项目,比如篮球、足球、集体舞等,可使他们将运动和社交完美结合,更容易培养兴趣和成就感。

内向型的人安静,喜欢独处,更适合个人运动项目,比如跑步、瑜伽、太

极等。这使他们不会感到拘束,更加舒服放松地享受运动。

根据气质类型,性格可分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。胆汁质类型者,性格直率、热情、精力旺盛、情绪易冲动,喜欢刺激、竞争,往往乐于接受挑战。这类人可选择一些竞技运动,如滑雪、冲浪、攀岩等。

多血质类型者,喜欢与人交流,思维灵活,行动反应快,但注意力不集中。推荐他们参加乒乓球、羽毛球、网球等隔网对抗运动以及篮球等集体项目。

黏液质类型者,平静沉默、谨慎细致、性情孤僻,喜欢安静独处,推荐瑜伽、太极、冥想等运动。这类运动比较舒缓,注重身心合一,适合独自安静时锻炼。

抑郁质类型的人,聪明、观察力敏锐,但性情孤僻,喜欢安静独处,推荐瑜伽、太极、冥想等运动。这类运动比较舒缓,注重身心合一,适合独自安静时锻炼。

专家指出,性格和运动是相互影响、相互促进的。一方面,根据性格特点可选择适宜的运动项目;另一方面,即使已成年,运动仍可对性格进行塑造和改善。比如,内向孤僻者可适当选择集体运动,增强自身活力和合作精神;性格冲动急躁者,可进行太极、瑜伽等静态运动,有助于情绪的自我控制。

关于2020年“我们的中国梦——文化进万家”活动期间临时交通管制的通告

由中央宣传部、中央文明办、文化和旅游部、国家广播电视总局、中国文联等部委共同举办的2020年“我们的中国梦——文化进万家”(大理专栏)节目,将于2020年1月1日至1月8日到大理录制相关栏目,为切实做好节目录制期间道路交通安全管理工作,确保活动路线交通秩序畅通、有序,营造一个良好的交通环境,根据相关要求,结合大理市道路交通安全管理实际,现将节目录制期间有关交通管理事项通告如下:

交通管制时间:
(一)大理古城南门口片区:2020年1月3日8:30—2020年1月5日18:30。

(二)喜洲古镇四方街片区:2020年1月6日5:30—2020年1月6日14:30。

交通管制路段:
(一)大理古城南门口片区:一塔路博爱路口至双鹤桥路口段。

(二)喜洲古镇四方街片区:宝成府停车场路口、喜洲粮食局路口、正义门与富春里交叉路口。

交通管制措施:
(一)上述管制路段除活动用车外,禁止其他一切车辆(含电动车、非机动车)通行、停放。

(二)凡途经上述道路的机动车驾驶人、非机动车驾驶人、行人和乘车人,应当严格遵守《中华人民共和

国道路交通安全法》《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》及本通告的规定,服从执勤人员现场指挥,或经其他道路绕行,共同维护节目录制期间良好的道路交通秩序。

(三)车辆通行组织

1.需经上述管制路段行驶的车辆,在交通管制期间请绕行其他路段。
2.受活动线路影响出行的市民,请提前规划好出行路线。
本通告自2020年1月1日00:00起施行至1月6日14:30止。

大理市公安局交警大队
2019年12月31日

新时代 新作风 新效率 新发展

高志宏杜淑敢看望我市财政金融系统干部职工

2019年12月31日晚,市委书记高志宏,市委副书记、市长杜淑敢,市委常委、市委办主任时荣,副市长袁春城一行深入市财政局、中国人民银行大理州中心支行,看望慰问奋战在一线的干部职工,感谢大家一年来的辛勤工作,并为他们送去新年的祝福。

2019年是新中国成立70周年,也是全面建成小康社会的关键之年。市财政人不忘初心、牢记使命,勇于担当、奋力拼搏,圆满完成了财政收支目标任务,为全市经济社会发展提供了财力保障。

据了解,2019年全市一般公共预算收入完成37.51亿元,增长3.02%,一般

公共预算支出完成80.35亿元,增长26.4%,连续41年实现财政收支平衡。争取上级资金成绩显著,全年争取到转移支付和上级专款35.51亿元;争取到政府债券资金58.42亿元,其中置换债券31.1亿元,再融资债券3.32亿元,新增土地储备专项债券6亿元、洱海保护专项债券18亿元。

当晚,高志宏、杜淑敢一行分别到每一间办公室看望问候奋战在一线的科室人员。在每一个科室,高志宏、杜淑敢都向工作人员详细了解各科室具体工作情况,分别听取情况汇报,对大家一年来的工作表示充分肯定。

高志宏表示,在过去一年全国、全

省、全州经济下行的巨大压力下,我市财政工作依然圆满完成各项收支任务,这和全市财政系统干部职工的共同努力分不开。希望大家做好2019年财政收支决算收尾工作,并希望2020年大家继续当好家,做好预算、指导、督促、管理工作,为实现行业和地方经济共同发展作出新的更大贡献。

杜淑敢感谢大家一年来的付出,希望奋战在一线的干部职工站好最后一班岗,圆满完成2019年财政收支决算。同时向大家送上新年问候,也为各位职工家属的支持、理解和付出表示感谢。

记者 徐建伟 杨尔华

志愿服务遍苍洱



近日,下关镇吉苍社区组织志愿者在洱海边开展洱海保护志愿服务活动。志愿者们对沿线垃圾进行清理,向行人发放《洱海保护倡议书》《文明观鸡倡议书》等宣传资料。通过开展宣传,倡导广大市民用实际行动保护洱海、保护环境,增强环保意识,做洱海保护的参与者和同行者。

张宇慧 摄

我市抓实健康扶贫提升群众幸福指数

在脱贫攻坚工作中,我市紧紧围绕“精准扶贫、精准脱贫”目标要求,坚持把健康扶贫工作作为头等民生工程来抓,按照“基本医疗有保障”的总体要求,把抓实抓细健康扶贫工作作为提高贫困人口健康生活水平,有效解决因病致贫、因病返贫的重要举措,提升群众幸福指数。

常花弟是太邑乡乌栖村委会石磺厂自然村的一名困难老党员、建档立卡贫困户,现年84岁,患双眼白内障和慢性胃病多年,因年老体迈、行动不便及就医欲

望不强,导致患病后双眼失明,自我基本生活能力不能自理的长期病痛折磨。去年春节前夕,在对建档立卡贫困户、困难老党员进行走访过程中,了解到老人的实际困难后,在市卫健局的精心安排下,常花弟到医院进行了手术治疗并康复出院,失明多年的双眼得到复明。复明当日,老人感动得留下了泪水。

我市健康扶贫工作开展以来,各村委会的卫生所条件得到明显改善,目前多数村已达到国家健康扶贫诊断室、药房、治疗室、公

共卫生室四室分开的要求。通过组织业务培训,乡村医生的临床业务水平、公共卫生服务水平得到明显提升,为农村群众服务打下坚实基础。积极实行家庭医生签约工作,保障建档立卡贫困户、高血压、糖尿病、重疾、低保、残疾等重点人群得到健康履约、上门服务,让群众享受到实惠。

同时,我市严格落实《云南省健康扶贫30条》,全年投入健康扶贫资金40.49万元,实现了建档立卡贫困户100%全员参加

医疗保险和大病保险,单次实际报销费用达到90%以上,建档立卡患者100%感受到健康扶贫的优惠政策措施。通过健康扶贫,切实让我市贫困人口有地方看病、看得起病,全力遏制和减少了“因病致贫、因病返贫”现象发生。

记者 郭鹏昌 杨振飞 杨雨

坚决打赢脱贫攻坚战 实现共同受益共同发展

共同关注

大理的水 那些流淌的记忆

○杨汝骅 文/图

丽江作家陈洪金在散文《水润大理》中这样写道：“在大理，山与水仿佛一对情深意切的爱侣，彼此映衬着、拥抱着，它们的相爱，诞生了古老的民族：白族。苍山上的积雪融化了，那些水从山谷里淌下来，流进洱海里……白族人就在这苍山洱海之间，创造出了一段又一段属于他们的历史。”

千百年以来，十八溪水从苍山十

八条洞口奔涌而出，像十八个天真浪漫纯情无瑕的青春少年，挣脱了苍山父亲紧挽着的手臂，冲出苍山脚下的山坡地，在乱石滩上冲刷出一道道沟壑。穿过一个个青瓦白墙的白族村落，流淌过一片片庄稼茂盛物产丰富的良田沃土，最终奔向洱海母亲的怀抱。落地有痕，过路留迹，而在它们的身后，在它们浸润过的地方，就有了一汪汪泉水，一个个湖塘，一眼眼

水井，一道道沟渠，让大理坝子上的乡民，不论身处何方，总会有一片清亮甘甜的山泉水为伴，尽情地享受着上天给予的无私恩泽。作为从小生长在大理坝子里的普通居民，笔者对大理坝子里关于水的记忆可谓刻骨铭心。随着这些记忆的载体大多已不复存在，在感叹现代社会高速发展的同时，也总爱回忆起那些曾经的水给予我的美好时光。



第289期 策划 罗宗雄 李锦芳



井 怀念那些消失的水井

上世纪七十年代末期，大理古城居家住户才接通了自来水。而在此之前，井水是居民饮用的主要水源。这些水井有大有小、有深有浅、有清有浊，分布在古城的街头巷尾、居家院落。大街上的水井基本属于公用，现今我们还可以看到复兴路中段洋人街与玉洱路的西排一家铺面门前，还有一口原始的水井，只不过水质早已改变了味道。其他的街头巷尾，虽有一个个井栏摆设，而井水早已枯竭。著名的古城“诚心井”，则只在短短20年间，就已经成为现代雕塑，过早地成为了历史遗迹。

那时的井水大都从地下七八米至十来米深处涌出，炎炎夏日的酷暑只在地表肆虐，从井中提上来的水依然冰凉甘甜；而到了冬天，霜雪打蔫了井边的红花绿草，井栏上堆积一层薄薄的霜冻。而深藏在地下的井水并不寒冷，冰凉的手伸进水中，仍然感觉到微微的温度。

没有停水的烦恼，井水似乎是取之不尽的源泉。民间不是有这样的话吗：使不干的力气，打不干的井水。那眼小小的水井，留在心里的是儿时井边的戏耍，少男少女井边争献殷勤的甜蜜，以及夕阳下男人在井边提水、主妇在井边洗涤的画面。清亮亮的泉水，凝固了一幅人与自然和谐相处的生活场景。

转瞬之间，记忆中的场景逐渐离我们而去，我们失去的又何止是那一幅幅场景？

库 大理之眼

被誉为“大理之眼”的南北水库，是上世纪五十年代大兴水利之风、举全民之力创造出的产物。南水库的原址有个小池塘，因塘里盛产莲花而得名叫莲花池。新修的南水库扩大了莲花池的面积，东堤在东城墙的基础上填土加高，两面护坡用大块岩石支砌，南边堤坝同样利用了城墙为基础，只有北堤和西堤是新打夯填埋，人马并行拖着石碾子反复碾压加固。与其相隔约500米的北水库同样利用东北段城墙为护堤，不同的是北水库比南水库小一些。水库修好，绿玉溪水从专用闸口引入，缓缓注入南水库；中溪河水从西门河转向北，顺北边护城河进入北水库，两条溪水被热情好客的乡民们迎新环境短暂停留，注满规定蓄库水位又折返往东而去，坝子里就出现了两汪清亮亮的湖水，像两只明亮的大眼睛，静静地凝视着苍洱大地的秀美风光。

在大理坝子的诸多名泉中，我最熟悉的的就是“玉蕴泉”。它的位置在大理古城南门本主庙大殿背后，原是一个裸露在一个石岩下方的地下井。清澈的泉水咕嘟咕嘟从潭底一层细白沙中涌出，形成了一个一米见方深约半米的小水潭，潭口上方几个被草棍掩映的大字依然清晰可见——“玉蕴泉”。潭水终年不枯，盛夏大雨滂沱，冬春田地枯焦，潭水依然静静地涌出，不增不减，而且不受季节干扰，冬暖夏凉。

水库的主要功能是防洪、抗旱、农田灌溉，城东大片农田因此迎来了旱涝保收的大好时光。同时也为古城居民提供了一个休闲娱乐避暑纳凉的好去处。夏日的傍晚，南北水库的堤坝上，就出现了大理古城居民休闲散步的身影，有的甚至扶老携幼，全家出动，沿着四围堤坝款款而行，欣赏着湖光山色的秀美风光。最热闹的时间是端午节，吃过包子粽子芽豆黑梅拌萝卜，喝过雄黄酒，古城居民就纷纷来到水库“走百病”，堤坝上一时人流如织，像逛大街般热闹。

塘 南北湖塘的甜蜜记忆

从下关出发，顺海西的环海路一路往北，到小邑庄村南，没有靠海的路了，只能往西绕过小邑庄村头，过才村，到上下鸡邑路口，才能往海边走。小邑庄和才村依海而建的房屋年代久远，村民们大都以打鱼航运为生，居家自然选择临水而居。而在这靠海的村落西边，有两块低矮的洼地，由于涨潮时大量海水从入海的河道倒灌，上游农田沟渠的下泄，慢慢形成了两个大湖塘，人们都习惯称它们为南北湖塘。

南北湖塘除了波光潋滟、垂柳依依的美丽景色，还是渔家的船只停靠、出海港湾、水产养殖的理想场所。那时的人对环保意识还不是太强，还没有认识到南北湖塘的一大功能——洱海水质的净化。南北湖塘里盛产刺菱角，藤菱连片漂浮在水面，成熟的果实一串串坠入水中，水下的漂浮物、杂质都在密集的刺菱角上悬挂，刺菱角锐利的尖刺阻拦了它们走向洱海的通道，只留下一股清流，源源不断地为洱海提供洁净的水源。

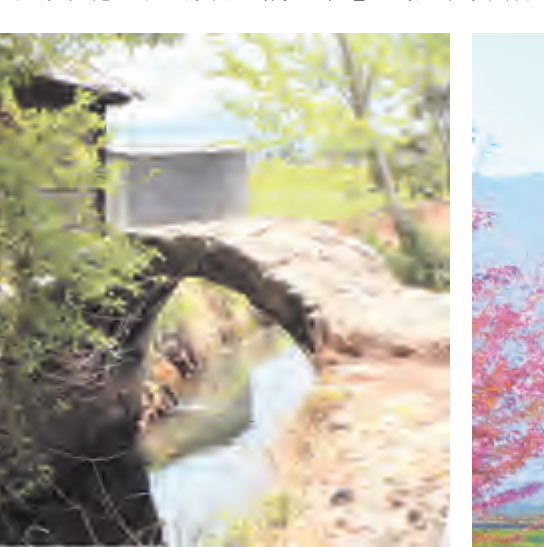
每年的农历八月八耍海会，海边四乡八寨的民众都要在南湖塘和洱海神祠前的空地上聚集，跳白族舞、打霸王鞭，进行龙舟赛，祭祀洱海龙王。也只有这一天，城里的居民们才有机会乘大木船到海东山上，耍梨园，品尝海东雪梨、火把梨、水扁梨、芝麻梨。耍海乘船的地点就在南湖塘，再过几天八月十五赶渔潭会时又要到北湖塘上船，一路往北到沙坪。耍海会过海东的船只在这一天就起到渡轮的作用，早去晚回，而平常日子这边基本没有人赶早过去，开船的大都晚去早回。下午等进城赶街的海东人返

回，第二天清早又把做生意赶街的人送过来。这类船只都是大木船，长十多米，宽四五米，船尾隔出一小间，有床铺灶具，船主一家人就在船上生活。

沟 大水沟边的童年时光

南门外的玉蕴泉水从本主庙大殿后的小沟里流淌出来，顺本主庙的外墙往北前行一段，又从本主庙前的大路边径直往东，在南门村一个房屋密集的巷道中穿行，钻进文献路下的一个涵洞，又经过路东一个叫“水碓后”的地方，欢快地顺着坡下的庄稼地往下奔流。大水沟不宽，一米左右，路西一段短短三四十米的沟水，从上到下被分成了几个部分，赋予了不同的功能。最上边沟水拐弯的地方，汪出了一个深潭，村民们挑水都要来到这里。往下几米，沟边有几块平坦的石板，那是淘米洗菜的地方，也有的在这里洗甑子、筲箕、碗筷。再往下是洗衣服的位置，靠近巷道口的沟面上架着一块宽厚的大理石，清早杀猪匠把用稻草烧透的猪摆上石板，边烧水边刮毛，一头黑黝黝的火烧猪很快变得焦黄清爽。

稻谷成熟的季节，稻田开始放水，下游水沟里的水变得混浊，稻田里的谷花鱼小泥鳅就被裹挟着冲进沟中。也有不情愿随波逐流的，躲藏在沟边石缝里、草丛中。这时，小伙伴们就开始出动，安放好筲箕、须笕，几个人挽起裤腿，在沟中来回搅动，躲藏着的泥鳅小鱼受到惊吓，稀里糊涂钻进我们支在水口子上的须笕中。捕获的战利品在上游沟水中漂洗干净，就在沟边草地上架起一口小锅，煮开的清水中先放谷花鱼小泥鳅，再去旁边菜地里刨几个芋头，扯



渠 洱海岸边的另类风景

在“以粮为纲”的年代，粮食生产是压倒一切的中心任务，而要保证粮食的高产稳产，水又是其中的重中之重。大理坝子历史上都是靠天吃饭，风调雨顺的年景收成就好一些，反之则会减产、歉收。

坝子上段的农田，处于苍山脚下，近水楼台，可以先引来山涧水，基本可以保证节令，按时栽插。下段靠近海边一带就没有这样幸运了，要等上坝全部栽完才会放水，每每栽秧季节都要迟着上边一两节令，除非遇上雨量充沛的年景。由于水资源的稀缺，会引发很多矛盾，旧社会每年都会有为争水口斗殴打架的恶性事件，甚至会伤人死人。

水利是农业的命脉，新中国成立后，政府加大了农田水利建设的投入，举全民之力，集中力量办大事，洱海西岸一溜电力提灌站就是大兴农田水利建设的产物。

提灌站的规模和位置设置根据距离远近、灌溉面积大小来确定，级数也有差别。最大的当数前进、古城城南和波罗江，级数普遍都是四至五级，灌溉面积都高达万亩以上。抽水站从海边往上一级级延伸，让洱海水源源不断地爬坡上坎，流进一片片干渴的农田。开始的水渠基本建在土石堤坝上，往上走坡度大扬程高，为节约耕地就架起钢筋混凝土渡槽，一条条巨龙从洱海边上一跃而出，纵横在苍山洱海之间。



海 丰乐亭览踪

第一次与洱海亲密接触，是60年前的一个初春，一次上小学的春游。也是这一次，让我有生以来第一次真正走进了这个传说中的洱海。

当同学们从那个叫瓦村的村落里穿过时，就看见那一片海已经来到身边，湛蓝的海水刹那间涌入了我们的视野，让快速奔跑的小伙伴们激动不已。从小只习惯在大理古城狭窄的巷道里穿行的孩子们，第一次从这片海水里读懂了宽广、辽阔、碧波千倾、浪花飞溅这些字眼。

让我印象深刻的是矗立在海水中的那个亭子，丰乐亭。

亭子不大，就建在离岸不远处从海底中垒出的基座上。在青石条铺就的桥上行走，感觉与其它任何一种桥都不一样，清澈的海水来自洱海的任意一个角落，此时正轻轻拍打着支撑青石板桥面的石柱。弯弯曲曲的青石板桥面下，是一眼看到底的海水，海藻从沙土地里的水草中探出头来，把一朵朵含苞待放的花蕾伸出水面，妖娆地在水面摇摆。几朵白云刚刚还在天上，转眼却跌落海底，让水天之间的景色瞬间融为一体。

以后的日子里，一有机会来到海边，我都会找到丰乐亭的废墟前，追忆那片曾经的海水，留在我心中的那些甜美记忆。

河 故乡的河

在大理坝子里，没有严格意义上的大江大河。