



偶尔,我会坐在事情的侧面  
看旧山坡上,滚下新的时间  
直到草们随着季节倒伏,斜出正午  
我还是没弄明白,似乎活着  
一直是件大事,如果仔细想想  
为何又没那么了不起

有时候,事物会有一个  
可能不合我意的尺寸  
其实爱情和命运也是  
即便心里的你,过好整个人类  
纸的背面,摸上去  
还像十一月的结尾

偶尔,一场雨夹风带雪地去  
另一个我,无悲无喜地走来  
天空下完全像是没计划地游牧  
很原生态地走掉一个下午  
仿佛一双牛角或者一阵马嘶  
就能把日子扯得又老又长

地球还是圆的,我对此  
感到比较满意和放心  
有时,地平线上甚至会  
空余下千人搬不动的一个静  
倘若此际,你从轮回中回过头来  
会看见,我在,其实我一直都在  
但你始终没有回头 (摘自《晚安诗集》)

非常视野

第二屏效应

如今,人们已经习惯一边看电视,一边玩手机。还有一些人,笔记本电脑、平板电脑会同时用上,因为他们感觉这样更有乐趣。同时使用多个媒体设备,叫作“第二屏效应”。  
尼尔森公司发布的一项研究报告显示,第二屏、社交网络和电视观看行为的融合,正在提升看电视的体验和乐趣,第二屏甚至导致人们看电视时间的延长。  
然而,你真的以为一旦养成这种习惯,会让你更开心吗?英国的研究人员发现,人们同时使用多个设备消费媒体内容,可能会引发大脑病变,出现抑郁症或情绪问题。  
偶尔多屏幕操作,可能会带来乐趣,但是时间长了,患上抑郁症,你还能开心得起来吗?  
英国萨塞克斯大学的一个研究小组招募了75名志愿者,对他们的脑部进行了细致的扫描,并调查了他们平时使用智能手机和电脑、看电视、看纸质媒体的习惯。  
他们通过对实验者的检查和行为分析,发现经常开着两个以上电子设备的人,大脑前扣带皮层的体积比一般人的更小。而同时使用电子设备的数量越多,大脑前扣带皮层内的灰质密度就越小。  
大脑前扣带皮层是做什么的呢?其中的神经系统主要负责处理我们的情绪,除此之外,一些心理活动也是由这部分大脑皮层负责的。比如在进行逻辑推理时,就需要调动它,而大量的冲动行为也依赖前扣带皮层的控制。要是这部分大脑皮层罢工了,我们很可能会变成一个逻辑混乱,行为冲动,决策失误的人。  
所以,网络世界虽然很精彩,但是为了自己的身心健康,还是放下多余的媒体设备吧,专注一些会更好。  
(摘自《读者》)



别让自己的生活,输给别人的眼光

前几天,同村的韩叔终于把儿子送到了精神病医院,接受正规治疗。  
10年前,韩叔儿子因为失恋受到打击。起初,他把自己关在屋里,害怕见人。没过多久就症状加重,天天躺在床上,大门不出,二门不迈,吃喝拉撒都在屋里,脾气变得越来越暴躁。犯病时,他会打前来串门的邻居,甚至打韩叔韩婶。  
邻居们私下里议论,说韩叔家的风水有问题。一传十,十传百,许多人都知道了这事,大家开始指指点点,打照面时有意疏远他。  
为了让儿子好起来,韩叔在家里烧香磕头,求神拜佛,还花了不少钱请风水师来看,但儿子的病情不见好转,反而越来越重。  
我曾建议他带儿子去医院治疗,他拒绝了。  
他并不是不知道儿子的心理健康出了问题,而是怕一旦儿子接受了这类专业机构的治疗,就会有人说成是“精神病”。  
他说:“要是孩子真得了那病,这辈子要怎么在人前抬头啊!”  
前段时间,他儿子又犯病了,拿刀砍伤串门的邻居,韩叔上前制止,被儿子拿刀追着满院跑,后来有人报了警,警察来后才得以制止。  
经历了这件事,韩叔才彻底下定决心送儿子去治疗。  
这些年,儿子的病一直是韩叔的痛,但比这更痛的,是村里人的闲言碎语和有色眼光。如果不是因为太在意别人的眼光,估计病情也不会耽误这么久。

每个人视野和格局不同,不是所有的人都理解你所做的事,理解你的人不需要解释,不理解你的人再解释也没用。  
当你不在意别人的眼光,坚信自己的选择时,才会一心一意把这件事做好。  
叔本华说过,人性一个最特别的弱点,就是在意别人如何看待自己。  
太在意别人眼光的人,往往脸皮薄,承受力差,自尊心重,在心理学上属于高敏感的人。  
本来穿着自己喜欢的衣服,但因为别人说不好看,便感觉到路上别人指指点点,从此再也不穿了;  
本来兴致勃勃去广场上学跳舞,但看到别人投来的异样眼光,便感觉大家在嘲笑自己,于是退出学习圈;  
本来和同事吃饭时想点自己喜欢的菜,但怕别人说自己自私,便假装大度,吃着别人喜欢的菜,委屈着自己……  
其实,你在意着别人的眼光,并没有多少人在意你。别人的随口一说,回头一瞥,或许只是偶然的言行,他们转身就忘。你若无限放大,总是瞻前顾后,就没办法过好自己的生活。  
活在别人的眼光里,是一个人的最大的悲哀。  
而那些活得通透的人,都懂得尊重自己的内心,不因别人的评价而更改自己的方向。  
与其看别人眼光做事,不如活成自己喜欢的样子。  
(摘自《猫姐能量圈》)

每个人视野和格局不同,不是所有的人都理解你所做的事,理解你的人不需要解释,不理解你的人再解释也没用。  
当你不在意别人的眼光,坚信自己的选择时,才会一心一意把这件事做好。  
叔本华说过,人性一个最特别的弱点,就是在意别人如何看待自己。  
太在意别人眼光的人,往往脸皮薄,承受力差,自尊心重,在心理学上属于高敏感的人。  
本来穿着自己喜欢的衣服,但因为别人说不好看,便感觉到路上别人指指点点,从此再也不穿了;  
本来兴致勃勃去广场上学跳舞,但看到别人投来的异样眼光,便感觉大家在嘲笑自己,于是退出学习圈;  
本来和同事吃饭时想点自己喜欢的菜,但怕别人说自己自私,便假装大度,吃着别人喜欢的菜,委屈着自己……  
其实,你在意着别人的眼光,并没有多少人在意你。别人的随口一说,回头一瞥,或许只是偶然的言行,他们转身就忘。你若无限放大,总是瞻前顾后,就没办法过好自己的生活。  
活在别人的眼光里,是一个人的最大的悲哀。  
而那些活得通透的人,都懂得尊重自己的内心,不因别人的评价而更改自己的方向。  
与其看别人眼光做事,不如活成自己喜欢的样子。  
(摘自《猫姐能量圈》)

战胜焦虑最有效的方法

事没跟直播,准备第二天补回放,结果第二天又有事,准备第三天补前两天的回放,然后就没有然后了。  
读一本书,常常也是类似的情形。开始一段时间内读不完的书,后面再读的概率就越越来越小了。  
可如果我们总是这样三天打鱼两天晒网,就永远无法完成。日子久了,就更容易陷入感觉自己一事无成的焦虑中。  
有时,你觉得自己太难了,但是向上爬的路没有人会觉得轻松。你可以放弃努力、放弃坚持,可一旦选择放弃,也就放弃了让自己变得更好的可能。还是那句话,今天不努力争取自己想要的生活,明天就不得不花费更多时间去应付你不想要的生活。  
战战胜焦虑最有效的方法,就是直面那些让你焦虑的事,努力想办法去改变它。  
每个人都会有犯懒的时候,怎么办?不妨这样劝自己,懒就不学强,多学就比少学强,尽量别让自己太过闲着。  
我始终觉得,人的很多烦恼都是闲出来的。当你不够努力时,自然会把时间花费在各种胡思乱想上。而当你开始真正行动起来努力提升自己时,哪还会有时间和精力去怀疑自己呢?  
(摘自《人民日报》)

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,以便寄稿酬。

保护洱海 保护环境 实现资源生态和经济协调发展



我市「7个专项行动」为城市品质加分

推进爱国卫生“7个专项行动”进行时

自爱国卫生“7个专项行动”开展以来,我市按照“深入开展爱国卫生运动,促进全民养成文明健康生活方式,完善全民健身公共服务体系”的总体目标要求,进一步做好冬季防疫常态化工作,推进城乡环境卫生综合整治,加强公共卫生设施建设,建立健全常态化推进措施,引导公众养成良好卫生习惯,更好地提升城市品质,为群众筑牢“健康屏障”。  
大理龙山行政办公区内绿树成荫、鲜花盛开,还设有吸烟区、洗手池、分类垃圾收集箱等设施。爱国卫生“7个专项行动”的开展,进一步提升了龙山行政办公区的办公环境,为公众养成良好卫生习惯提供了保障。同时,大理市市区及乡镇的环境卫生也得到了改善。在凤仪镇凤中市场,市场管理人员有条不紊地开展防疫、消毒、清洁等工作。随着“管集市”工作的深入开展,我市农贸市场的形象得到根本改善,特别是“城中村”的农贸市场各方面有了质的飞跃。我市还积极开展形式多样的宣传活动,不断加强工作措施,引导全社会形成健康文明新风尚,市辖单位及市民对爱国卫生“7个专项行动”的认识不断提高。  
在大理市博物馆内,古朴典雅而又整洁干净的环境让游客们心情愉悦,对大理开展的爱国卫生“7个专项行动”表示赞同。北京游客朱越杰说:“馆内环境卫生管理非常到位,作为游客,在博物馆不仅了解了大理和云南的历史,也感受到了好环境带来的愉悦。”  
在大理崇圣寺三塔文化旅游区,每天游客接待量高峰期达到1万人以上,一款无接触式的智能消毒洗手器为游客提供了极大方便,保证了防疫要求,受到游客称赞。南京游客王彭说:“无接触式的洗手器非常方便,手放过去后,消毒凝胶就直接出来,擦完之后洗得非常干净,这个创意非常好。”这是一款热敷红外线的智能消毒洗手器,在大理崇圣寺三塔文化旅游区共设有3个,还有2个带水池的洗手池,游客可随心自选。旅游区防疫、清洁等工作到位,保障了游客健康安全。  
记者 彭黎明 杨尔华

太邑乡桃树村:种下红果参 铺就致富路

地处大山深处的太邑乡桃树村依托山区优势,积极培育产业,发动群众种植红果参,带动群众创业就业,打造红果参基地,为山区群众铺就一条增收致富之路。  
大理龙山行政办公区内绿树成荫、鲜花盛开,还设有吸烟区、洗手池、分类垃圾收集箱等设施。爱国卫生“7个专项行动”的开展,进一步提升了龙山行政办公区的办公环境,为公众养成良好卫生习惯提供了保障。同时,大理市市区及乡镇的环境卫生也得到了改善。在凤仪镇凤中市场,市场管理人员有条不紊地开展防疫、消毒、清洁等工作。随着“管集市”工作的深入开展,我市农贸市场的形象得到根本改善,特别是“城中村”的农贸市场各方面有了质的飞跃。我市还积极开展形式多样的宣传活动,不断加强工作措施,引导全社会形成健康文明新风尚,市辖单位及市民对爱国卫生“7个专项行动”的认识不断提高。  
在大理市博物馆内,古朴典雅而又整洁干净的环境让游客们心情愉悦,对大理开展的爱国卫生“7个专项行动”表示赞同。北京游客朱越杰说:“馆内环境卫生管理非常到位,作为游客,在博物馆不仅了解了大理和云南的历史,也感受到了好环境带来的愉悦。”  
在大理崇圣寺三塔文化旅游区,每天游客接待量高峰期达到1万人以上,一款无接触式的智能消毒洗手器为游客提供了极大方便,保证了防疫要求,受到游客称赞。南京游客王彭说:“无接触式的洗手器非常方便,手放过去后,消毒凝胶就直接出来,擦完之后洗得非常干净,这个创意非常好。”这是一款热敷红外线的智能消毒洗手器,在大理崇圣寺三塔文化旅游区共设有3个,还有2个带水池的洗手池,游客可随心自选。旅游区防疫、清洁等工作到位,保障了游客健康安全。  
记者 彭黎明 杨尔华



红嘴鸥“先头部队”飞抵洱海

进入11月,大理人民的“老朋友”红嘴鸥相继飞抵大理,将在大理安然过冬,大理港码头、兴盛桥等地作为最佳观鸥点,不断聚集着这些来自北方的小精灵,观鸥水域的红嘴鸥则更大胆些,在河岸附近嬉戏。这些憨态可掬的小精灵,吸引了不少市民和游客驻足观赏、拍照。  
10月底,在海东金梭岛附近水域已经出现了红嘴鸥的踪影,如今海西水域也迎来了红嘴鸥的“先头部队”。按照往年惯例,再过几天红嘴鸥大部队就要来了,预计本月中下旬便会迎来最佳观鸥季。  
红嘴鸥选择在大理越冬已有十余年,已经成为大理人的“老朋友”。为了保护红嘴鸥,洱海保护、动物保护、文旅等相关部门都会做大量宣传工作,在红嘴鸥出现区域张贴《文明观鸥倡议书》、宣传标语等,工作人员、志愿者也现场进行宣传,呼吁广大市民和游客文明观鸥,不随意喂鸥,不乱扔垃圾,不伤害海鸥,营造良好的爱鸥、护鸥氛围。  
记者 马元娟 杨振飞

我市抓实脱贫攻坚专项监督检查工作

近日,我市开展脱贫攻坚专项监督检查工作,抓实监督执纪问责,筑牢脱贫攻坚纪律作风屏障,确保脱贫攻坚工作务实、脱贫过程扎实、脱贫结果真实。  
工作中,我市聚焦当前脱贫攻坚工作中存在的短板和弱项,重点围绕落实“两不愁三保障”“五级书记抓落实”“两防一抓”、问题整改“清零”等工作情况,开展脱贫攻坚专项监督检查,采取定期检查、随机抽查和重点检查、召开综合分析会等多种方式,对各项决策部署落实情况情况进行跟踪问效,及时发现问  
题。同时,将各级领导班子及班子成员抓脱贫攻坚情况列入党风廉政建设责任制考核内容,实现日常量化考评和年度考核的方式,促进工作落实。  
截至目前,我市对11个乡镇和14个市级行业扶贫部门开展了脱贫攻坚专项巡查,发现脱贫攻坚领域突出问题227个,给予党纪政务处分9人,责令辞职1人,为百日攻坚各项任务顺利完成提供重要纪律保障。  
记者 郭鹏昌 实习生 杨露



# 凤仪镇着力推进人居环境整治带来大变化

自人居环境整治工作开展以来,凤仪镇着力改善村容村貌,倡导文明健康生活方式,提升村民生活质量,让村庄更宜居、生活更美好。

走进凤仪镇三哨村委会万马伍村易地扶贫搬迁集中安置点,十几户搬迁户沿河而居,村口古色古香的小凉亭垂柳依依、鲜花盛开。红花绿树掩映下的人村道路平整干净,农家小院宽敞整洁,院墙上的彩绘别具民族特色,村民脸上洋溢着幸福的微笑,整个村庄呈现出勃勃生机。

万马伍村搬迁前的原址地处半山腰,不仅生活环境差,公共服务严重滞后,而且人村道路只有一条狭窄的土路,村民出行十分不便。2016年,万马伍村被纳入国家“十三五”易地扶贫搬迁计划。现在,新集中安置点建设已全面完成并投入使用,基础和

公共服务设施也保障到位。有了崭新的房子、便利的交通,从此村民们再也不用为房子、出行的事情而发愁。

万马伍村村民冉顺七说:“我们村原来的环境没有现在好,以前都是土路,住的是老瓦房、烂房子,各方面都很差。现在搬下来以后,各方面都好,住的是水泥房,走的是水泥路,要赶集还能坐公交车,整个环境干干净净的,住着相当舒服。”

过去,三哨村委会11个自然村由于地处山区,村民居住比较分散,许多村庄道路都是泥土路,村民们经常是热天出行一身灰、雨天出行一身泥。此外,农村群众受生活习惯和家庭条件制约,居住环境“脏乱差”现象较为普遍。

如今,三哨村通过开展人居环境整治工作,生活环境变好了,宽敞的水泥路两侧和房前屋后种满了花草树木,腾出来的空地建起了花园,装上了健身路径,村民休闲娱乐有了好去处,大家看在眼里喜在心上。“现在样样

都好,样样都方便,村里人都说现在村里有了很大的变化,大家的生活是越来越好了。”羊凹子村村民谢金花说。

“自开展脱贫攻坚和人居环境大整治以来,三哨村发生了很大变化。像羊凹子村,以前的进村道路是土路,通过改善入户道路,使村心道路全部实现了硬化。万马伍村通过整村搬迁,大力实施村庄绿化工作,每家每户都实现了水冲厕,各方面都有了提升。”三哨村村委会主任尹文芳说,通过脱贫攻坚和人居环境整治的持续开展,三哨村会越来越好,老百姓会过上更好的日子。

凤仪镇开展人居环境整治工作带来了村容村貌的大变化,也迎来了大发展。下一步,凤仪镇将坚持典型引路、示范带动和抓两头带中间全面推进的工作方针,通过全面推进乡村振兴“十大行动”,努力建成1个乡村振兴示范村,建立健全全镇乡村振兴制度框架和政策体系,力争洱海乡村振兴示范带建设取得明显成效,确保脱贫攻坚和全面建成小康社会的任务全面实现。

记者 鲍亚颖 郭鹏昌



凝心聚力真抓实干 提升城市品质

## 大理镇开展爱国卫生“7个专项行动”宣传活动

为深入推进爱国卫生运动,引导群众形成健康文明新风尚,提升群众素质,11月16日,大理镇在大理古城文庙前开展爱国卫生“7个专项行动”宣传活动。活动当天,来自大理镇工会、共青团、妇联、科协、创卫办、宣传办、食安办、部分社区和市第二人民医院等部门和单位的志愿者走上街头,向居民群众和过往游客发放“参与环境整治 享受健康生活”宣传折页、“文明餐桌行动”新时代文明实践倡议书、大理市创建国家卫生城市知识手册、农贸市场环境卫生全提升行动工作要求等宣传资料,讲解“清垃圾、扫厕所、勤洗手、净餐馆、常消毒、管集市、众参与”爱国卫生“7个专项行动”具体内容,普及爱国卫生运动、卫生健康、食品安全等相关知识,引导群众树立健康生活方式,自觉养成健康生活方式。大理镇团委书记李鹏说,开展此次活动,旨在营造人人参与爱国卫生“7个专项行动”、共建美丽和谐大理的氛围。下一步,大理镇将继续按照省、州、市关于爱国卫生“7个专项行动”的具体要求、总体目标,继续推进爱国卫生“7个专项行动”。

此次宣传活动共发放宣传单3000余份,发放印有“开展爱国卫生专项行动 共建共享健康美丽云南”字样的无纺布袋500个。活动的开展,进一步扩大了爱国卫生运动的社会影响力,营造了“人人动手、人人参与、人人共享”的良好氛围,实现了从环境卫生治理向社会健康管理的转变,为巩固疫情防控成果、维护人民健康提供了有力保障。 赵丽宁 杨振飞 朱丹

推进爱国卫生“7个专项行动”进行时



为进一步加大医疗保障新政策宣传力度,营造2021年城乡居民医疗保险集中征收的浓厚氛围,使广大参保群众全面深入了解参保政策、经办流程、报销范围等,从11月3日起,市医疗保障局在全市辖区内全方位、多形式开展医保政策宣传月活动,助推医保惠民政策落地落实。 李珍会 摄

## 十畝·美好生活音乐会 倾情上演

11月14日晚,十畝·美好生活音乐会在大理天泰十畝倾情上演。广大住户、市民、乐迷们齐聚一堂,共度周末美好时光。

天泰控股集团董事长刘克伟在音乐会上致辞。他表示,十畝大理生活开发至今,已有3000多户业主,天泰集团之后将继续加大投资力度,并按照十畝生活理念及打造标准,加快完成约2000亩大理花园建设,并将快速推进亚洲文化艺术创作基地、院士交流中心等项目落成。

随后,烟火绽放,一千多支彩色气球飞向天空,十畝新生活启幕,也拉开了音乐会演出的序幕。华语原

创乐队夏天表演的一首《真的醉了》,彻底点燃了音乐会的开场。随着夜幕降临,花房乐队、浆糊团乐队、Lord乐队、青年歌唱家谢丽娜、花野乐队、福尔蘑菇乐队、大熊、硕硕等大理知名乐队、歌手为乐迷们带来了鲜活、纯粹的声乐盛宴。

在美妙音乐之下,现场创意十足的网红装置,吸引了大批观众和时尚达人前来打卡。此外,现场还有大量美食集结,驻扎冬日的萌宠奶茶、无辣不欢的烤串、庆典不能少的啤酒……各路美食纷纷汇聚,伴随着音乐和欢声笑语,呈现出节日般的景象。

记者 鲍亚颖 杨阳

## 让调查研究成为常态

◎杨本耀

调查研究是决策之基、成事之道,是我们党的优良传统和重要法宝。通过调查研究,能够及时发现问

题、分析原因、调整策略、改进工作。这就需要各级领导干部提高调查研究本领,运用好调查研究这个“传家宝”,大兴调查研究之风,把调查研究贯穿工作谋划、决策和执行全过程,贯穿发现和解决问题、密切党群干群关系全过程,从而推动决策部署落实落地。

调查研究的目的是解决问题,不仅要知道“是什么”,更要去研究背后的“为什么”、“怎么办”。因此,调查研究应本着了解情况、解决问题去,而不是漫无目的,为调研而调研。调查研究不能走马观花、蜻蜓点水,要防止扎堆调研、“作秀式”调研。要拿出调查研究的本领、真功夫,不怕麻烦、不嫌繁琐、不畏棘手,奔着问题和矛盾多的地方去,注重抓住主要矛盾,研究提出解决问题、改进工作的思路、办法和措施。调研不是“闭门造车”,从实践

中来更要到实践中去。有的干部被群众称为“三拍干部”:“决策拍脑袋,执行拍胸脯,失误拍屁股。”要避免这种倾向,就不能高高在上、脱离实际,而要深入基层,到群众中去,问政于民、问需于民、问计于民,密切与群众的联系。

调查研究不仅要做到身入,更要心入、情入。主动下沉,深入基层、深入群众、深入实际,多搞一些“接地气、贴民心、顺民意、实打实”的调研活动,广泛征求基层意见,认真倾听群众呼声,既听得进“顺耳话”,也听得进“逆耳言”,从中发现隐性问题、深层问题,这样才能做到情况明、底数清、数字准,从而找到症结所在和解决的办法。



## 我市老干部多形式学习贯彻党的十九届五中全会精神

近期,我市广大老干部党员、大理老年大学师生通过电视、广播、报纸、手机等平台,采取集中学习、在线学习、移动学习、自主学习等多种形式,认真学习贯彻党的十九届五中全会精神,掀起了学习热潮。

开展集中学习。市卫健局离退休党支部、下关三中离退休教职工党支部分别组织全体党员一起学习党的十九届五中全会精神;市直机关老干部部功能型党支部联合老年大学及学委会常委一起原文学习党的十九届五中全会公报;老年大学组织金花合唱团利用课后时间集体观看十九届五中全会相关新闻报道。

开展自主学习。市委老干部局和老年大学在微信公众号上设置“时政要闻”“新闻关注”等栏目,并通过微信群将十九届五中全会相关新闻稿等学习资料发给全市离退休老干部和老年大学师生,引导他们通过在线学习的方式自主学习全会精神。

诗词书画表心意。大理老年大学在全校发起以“我看十九届五中全会”为主题的书画、诗词等征集活动,为老干部、老年大学师生搭建起表达心声的平台,目前已征集到书画作品6幅、诗词5篇。

通过认真学习党的十九届五中全会精神,我市老干部、老年大学师生表示将坚决拥护党中央的决策部署,不仅要把全会精神学好、领会好,还要传达好、宣传好,做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、全面从严治党的坚定支持者和模范践行者、大理经济社会高质量发展可持续发展的积极参与者、构建终身学习体系的示范引领者,为决战脱贫攻坚、决胜全面建成小康社会、谱写好中华民族伟大复兴中国梦大理篇章贡献智慧和力量。

杨瑞梅 赵涛

学习贯彻党的十九届五中全会精神 开启新征程 创造新伟业

# 共同创建和谐家园 携手打造平安大理



### 时代楷模

## 扎根雪域边陲的 最美格桑花

西藏自治区山南市隆子县玉麦乡牧民 卓嘎、央宗姐妹



中宣部宣教局 人民日报社