



自愈是最好的养生

○我是哲学君

你一定经历过这样的时刻：一生中总有一段日子，重重压力扛在肩上，事业失利、未来迷茫，惶惶不可终日。后来，工作的忙碌抚平了不安的情绪，精神的充实缓和了内心的焦虑，时间的推移治愈了所有，而这一切，都是你自己努力的结果。

迷茫时读书
电影《肖申克的救赎》中，安迪在取得监狱长的信任后，借机请求去图书馆工作，在这期间，通过他连续六年申请扩充图书馆的书籍，终于收到了寄来的旧书。随后，他又帮助二十多位狱友学习，指导他们看书，提升自己，考取高中学历。
这段时间的学习，足以让这些人在出狱后，一改往日的无所事事，找到一份体面的工作。而他自己也没有因为在监狱中就放弃学习，他通过读书，坚定自己的内心，一步步走到计划成功实施的那天。
读书，能在潜移默化中改变人的心智，丰盈人的灵魂。如果不知道前方的路该走

尊重的最高境界

○一本叔

爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。人生在世，只有尊重别人，才能赢得尊重。赢人心者，必有众人帮衬；被认同者，自然招来好运。懂得尊重别人，也会得到好运相伴。

知乎上曾有人问：有修养的人，是什么样的？其中有一句高赞的回答是：脸上和心里都硬生生地刻着“尊重”二字。深以为然。一个人最高的修养是：在上不傲人，在下不卑人。尊重别人，也是尊重自己。
一个衣衫褴褛的乞丐在蛋糕店门口踟蹰，路过的行人神色异常。店里的伙计不耐烦地说道：“一边去，一边去，别影响生意。”乞丐拿出手里攥着有点脏的小面额钱，小心翼翼地说：“我想买蛋糕，最小的那种。”这时，店里的老板走过来，热情地从橱柜里取出一个精致的小蛋糕递给他，并深鞠一躬说道：“感谢惠顾，欢迎下次光临。”乞丐颤抖的双手接过蛋糕，只因他从未受过如此待遇。一旁老板的孙子看在眼里，不解地问道：“爷爷，你为什么对乞丐还这么客气？”店老板说：“虽然他是乞丐，却也是我们的顾客，况且，他为了来买蛋糕，也是自己一点点积攒而来的钱，很不容易，所以要热情接待。”孙子又说：“既然如此，为什么还要收钱呢？”店老板回答道：“因为他

的放松。正如医学之父希波克拉底曾说的那样：阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。
独处时自省
利用独处的时间看清自己，是一个成年人最顶级的自律。

绘画大师齐白石一生作品无数，世人将他的画比作“引领中国画作的风向标”。而他能有如此高的成就，离不开他经常反思的习惯。齐白石88岁高龄时，诗人艾青曾带着他年轻时所作的画作拜访过他，想让他鉴别真伪。观察画作的过程中，他不禁回忆起早年作画时的情景，自觉如今的水准已大不如前。这件事过后，齐白石常常自省：“现在人们对我的评价很高，连我自己都有点洋洋自得了，看了艾青的一幅十年之前的我画的画，让我感触很深啊，今天和以前相比，退步实在是太大了。”
从那时开始，他每天都会

在独处时练习绘画基础，日复一日的坚持着，他晚年时所作的画，依旧深受大家喜爱。

《菜根谭》说：“听静夜之钟声，唤醒梦中之梦。观澄潭之月影，窥见身外之身。”在静谧的时光里，与过去的自己对话，以客观的角度发现问题，纠正自己，给生活复盘，才是最适合自己的生活方式。

独处时不浪费每一寸光阴，除去抱怨和指责，用理性去看待世间纷扰，自省方为自救。
作家路内有个句话说得很真实：每个人的生命里，都有几口吃不下的隔夜冷饭，必须得咽下去，而不是放在眼前发呆。
人这一辈子，所有的路，最终都要靠自己一步步走到底，读书，给自己时间成长；运动，给自己时间调整；自省，给自己时间复盘。
总有一天你会发现，自愈，就是世间最好的养生。（摘自《我是哲学君》）



吃，有人却觉粗茶淡饭就已足够。有人白日笑满面，有人星夜拂泪面，并不是所有人都能轻盈地度过这一生，有的人，光是活着就已竭尽全力。就像看过的一句话：“发自己的光就好，不要吹灭别人的灯。”
不随意评价别人，尊重别人的幸福，是一个人的最高级的修养。
古语有云：“上交不谄，下交不谄。”对待比自己强的人不献媚，对待比自己弱的人不傲慢。做人，要想被人尊重，先去尊重别人。康德曾说：“我尊敬任何一个独立的灵魂，虽然有些我并不认可，但我可以尽可能地去理解。”
生活的最高境界是宽容，相处的最高境界是尊重。
懂得尊重别人，学会换位思考，是一个人的最大善良。（摘自《锋芒》）

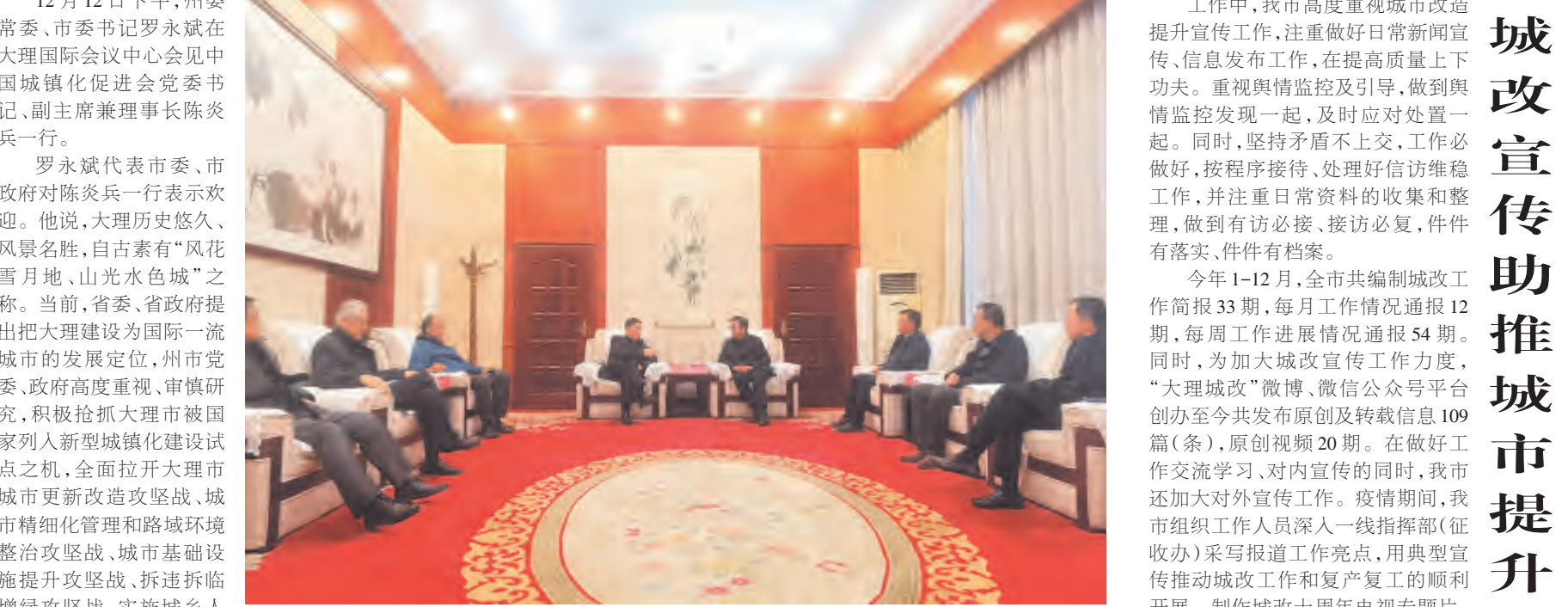
本版所摘文章，作者地址不详，请相关作者与本报编辑部联系，以便寄稿酬。

结对帮扶 一户一策 脱贫致富 同步小康

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2020年12月16日 星期三 晴 8℃~20℃ 第1742期 编辑/罗绍亮 厉行节约 反对浪费

罗永斌会见中国城镇化促进会理事长陈炎兵一行

12月12日下午，州委常委、市委书记罗永斌在大理国际会议中心会见中国城镇化促进会党委书记、副主席兼理事长陈炎兵一行。



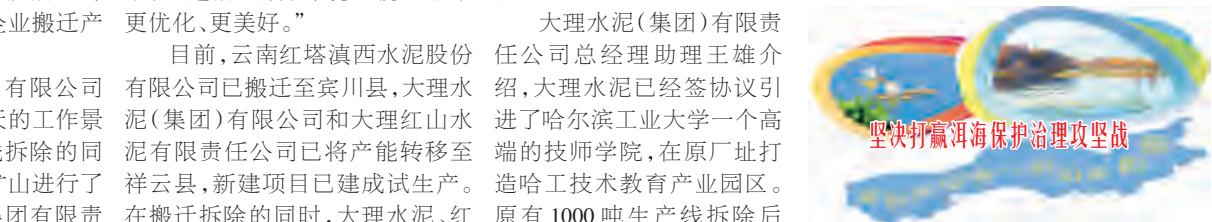
罗永斌代表市委、市政府对陈炎兵一行表示欢迎。他说，大理历史悠久、风景名胜，自古素有“风花雪月地、山光水色城”之称。当前，省委、省政府提出把大理建设为国际一流城市的发展定位，州党委、政府高度重视、审慎研究，积极抢抓大理市被国家列入新型城镇化建设试点之机，全面拉开大理市城市更新改造攻坚战、城市精细化管理和路域环境整治攻坚战、城市基础设施提升攻坚战、拆违拆临增绿攻坚战、实施城乡人居环境整治攻坚战“五大攻坚战”帷幕。近期重点实施“3323”行动计划，远期力争到2030年完成投资2000亿元以上，将大理市建设成为山水田园城相得益彰、历史文化特色凸显、公共服务配套完备、社会治理现代高效、文明风尚蔚然成风的国际一流城市。希望中国城镇化促进会发挥自身优势，在大理市城市更新、大健康、文化旅游、教育、高新技术产业等方面出谋划策，为大理建设为国际一流城市提供政策支撑和专业技术支持。
陈炎兵介绍了中国城镇化促进会的基本情况和战略思考。他表示，近年来，大理市围绕建设国际一流城市总体目标，加快历史文化名城、国际旅游城市、生态宜居城市建设，走出了一条城镇化发展新路径，大理的发展之路值得全国推广。中国城镇化促进会将充分发挥新型智库优势，在大理市建设国际一流城市进程中，积极帮助在城市建设投、融、建、管、运等方面建立机制，做好城市设计和智慧城市等工作。利用会员资源，引入实力企业，导入城市



我市实施生态修复还“绿”于民

为深入推进洱海保护治理工作，我市对洱海周边的云南红塔滇西水泥股份有限公司、大理水泥（集团）有限公司和大理红山水泥有限责任公司等3家水泥企业有省内外及国内一批交通、水电、市政建设等重点工程和城乡、工业、民用等建设工程提供了优质建材产品。如今，为了大理的绿水青山，3家水泥企业主动参与到打赢洱海保护治理的攻坚战中，并积极完成企业搬迁产业转移任务。
在大理水泥（集团）有限公司拆除现场，一派热火朝天的工作景象。企业正在进行生产线拆除的同时，也对原有的被破坏矿山进行了生态修复。大理水泥集团有限

任公司副总经理赵志敏介绍：“矿山占地面积大约200亩，公司的生态修复方案于10月份经过专家评审，并着手进行修复，按照合同在12月25日以前全面完成整个矿山生态修复治理工作。矿山修复主要采取边坡治理、种植草皮、灌木及树木，经过治理后，环境面貌比原来更优化、更美好。”
目前，云南红塔滇西水泥股份有限公司已搬迁至宾川县，大理水泥（集团）有限公司和大理红山水泥有限责任公司已将产能转移至祥云县，新建项目已建成试生产。在搬迁拆除的同时，大理水泥、红山水泥两家水泥厂按照“退二进三”项目有序推进企业转型发展工作，红山水泥公司采取的是打造体育产业，大理水泥集团是打造教育产业，滇西水泥厂退出以后准备打造的是高端生物医药及机械制造产业，在整体上实现企业转型升级。



市商务局以党建引领促进商贸经济高质量发展

今年以来,市商务局党组以市委第十一轮巡察整改为契机,结合开展“解放思想再讨论、敢想敢干再出发”活动,全力抓实全市商务工作,着力将党建与商务工作同谋划、同部署、同落实、同考核,加强党建引领,助推全市商贸经济高质量发展。

针对疫情对商贸经济的影响,市商务局党组重点围绕如何进一步加强全市商贸领域及营利性服务业升限(规)纳统工作、如何做好商贸领域促消费稳增长工作等问题进行讨论研究,提出《关于进一步加强全市商贸领域及营利性服务业升限(规)纳统工作的实施方案》《大理市关于进一步做好商贸

领域促消费稳增长工作实施方案》,把工作重点放在进一步增强商贸领域企业主和干部党员的创业热情和服务意识上,为全市商贸经济发展提供内生动力。

“只有商贸企业发展了,全市商贸经济的高质量发展才不是一句空谈。”这是市商务局副局长在不断学习实践中形成的共识。去年10月,按照市委组织部要求,市商务局机关党委成立,下设17个商贸非公企业党支部,特别是泉源商贸、万德福、天城置业等企业精心打造党建阵地,将党建工作与企业文化建设和企业发展有机融合。万德福全体党员在疫情防控期间,以从我做起的担

当精神,带头落实各项疫情防控措施,主动“亮相、发声、管事”,争做疫情防控的“排头兵”;泉源商贸党支部在各营业超市中设立“党员先锋岗”,增强企业的服务意识,搭建起与客户之间的连心桥;天城置业党支部在公司组织开发建设的“滇西商务中心”项目中成立“中心商贸联合党建阵地”,把“诚信、创新、发展、协作、共赢”的企业文化和党建工作有机结合,融入独具特色的企业文化……在17个商贸企业中,相继涌现出全国双拥模范赵利红、省级道德模范李明虎等一批优秀共产党员。

赵偏昌

市伊斯兰教协会举办学习党的十九届五中全会精神专题讲座

近日,市伊斯兰教协会举办学习党的十九届五中全会精神专题讲座,邀请州委党校副校长、教授马云波就党的十九届五中全会精神进行专题讲授。市伊协理事、市属各清真寺管理委员会组成人员、教职人员及部分伊斯兰教界代表人士参加讲座。

讲座上,马云波教授以“擘画新蓝图,开启新征程”为题,围绕深刻领会和把握我国进入新发展阶段,深刻领会和把握二〇三五年远景目标和“十四五”

时期经济社会发展的指导思想、原则和主要目标,深刻领会和把握“十四五”时期的重大部署等方面对党的十九届五中全会精神进行了全面解读。

参会人员表示,要认真学习贯彻党的十九届五中全会精神,继续团结带领伊斯兰教界人士和广大信教群众把思想和行动统一到党中央的决策部署上来,牢固树立国家意识、公民意识、法治意识,始终坚持我国伊斯兰教中国化方向,立足岗位,扎实工作,为我市高质量发展和“十四五”规划的实施贡献力量。

杨娇

大理老年大学学习党的十九届五中全会精神暨迎新春笔会举行

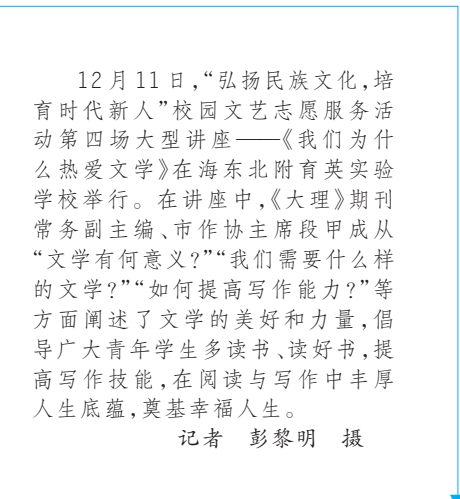
12月14日,大理老年大学组织老干部、书画专业5个班师生举行学习党的十九届五中全会精神暨迎新春笔会。

在笔会现场,老干部党员和老年大学师生们以书画会友,以笔墨传情,纷纷挥毫泼墨,把自己对学习党的十九届五中全会精神的体会书画到作品中。有的作品一笔一画都力透纸背、道美俊秀,有的字画如行云流水、笔走龙蛇,有的作品还配以气势磅礴的诗句、层次分明的山水、活灵活现的花鸟……此次笔会的举办丰富了全市老干部党员、老年

大学师生的业余文化生活,并为书画文化传播提供了平台。笔会上还传达了《中共大理市委老干部局〈关于举办迎新春廉政文化和脱贫攻坚成效〉书画展的通知》精神,并就书画展作品要求、时间、评选等作安排部署。

参加活动的老干部党员、老年大学师生表示,此次笔会以书寄情、以画会友,达到了写好中国精神、绘好民族文脉、传好大理情怀的目的,大家也将继续争做有作为、有进步、有快乐的“三有老人”。

张军旗 赵涛 摄影报道



市公安局网安大队党支部“三查”抓实“云岭先锋”APP学用工作

随着“云岭先锋”APP的深度推广使用,广大党员已深刻认识到,推进“互联网+党建”工作是基层党组织和党员主动适应时代发展的必然选择,是推动基层党建创新发展的重要抓手,是实现智慧党建深入应用的基础保障。近期,市公安局网安大队党支部就“云岭先锋”APP学用情况开展“三查”,切实增强党员民警使用“云岭先锋”的自觉性和主动性,努力营造良好学习氛围,推动支部党建工作提质增效。

一查“用”。通过集中检查,支部党员民警已全部安装“云岭先锋”APP,同时由组织委员积极做好日常维护管理工作,通过APP开展组织活动、通知发布、会场签到、党员积分和党费收缴等内容,并上传活动照片和会议记录等痕迹化资料,规范党务公开。二查“学”。通过逐一监督检查,大部分党员民警每天都使用“云岭先锋”进行学习,先锋值不低于10分;党员民警还会通过支部工作群交流学习情况,分享学习内容后谈谈心得体会。三查“效”。通过交流发言,检查党员民警近段时间使用“云岭先锋”后政治理论水平提升情况、政治风貌转变情况等,对个别党员民警还停留在学习表面、思想上还没有完全重视起来的,立行整改。下一步,市公安局网安大队党支部将继续抓好抓实“虚拟支部”与“实体支部”同步建设,充分利用APP建立基层单位党支部台账,培养党员使用“云岭先锋”APP习惯,提高党建工作效能,实现支部发展与党的建设“同频共振”。 杨洁

把学习教育调查研究检视问题整改贯穿始终

遗失启事

张建敏不慎遗失大理市百醇房地产开发有限公司开具的收据1份,号码为:8280264,特登报作废。

市政务局积极开展“三清洁”活动

根据《关于进一步抓实洱海流域“三清洁”环境卫生整治活动的通知》要求,结合爱国卫生“7个专项行动”,市政务服务管理局近日组织干部职工到挂钩的喜洲镇作邑村开展“三清洁”环境卫生整治活动。

当天,市政务局干部职工带着扫帚、钳子、钉耙等清洁工具积极投入到“三清洁”活动中。在活动现场,干部职工们干得热火朝天,认真清除河湖河道、田间、沟渠里的固体垃圾、淤积物等污染物,并将清理后的垃圾规范处理,及时进行清运。

今年以来,市政务局到挂钩村喜洲镇作邑村开展“三清洁”活动13次,累计投入资金2.41万元,累计清理垃圾7.03吨。

今后,市政务局将继续开展“三清洁”活动,把日常清洁与重点时节清洁有机结合起来,营造良好的洱海保护氛围,增强广大群众环境保护和文明卫生意识。 杨红妹



在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下 解放思想再讨论 敢想敢干再出发

浅析如何做好新形势下公安交通警卫工作

陈永洪

公安交通警卫工作是指公安交通管理部门依据国家赋予的职权,在道路上或与道路有关的地点或场所,为保证特定警卫对象的交通安全和畅通,或保障具有一定规格和规模的会议、活动的顺利进行采取的一种专业性的交通管理工作,是交通民警勤务工作中的一项特殊工作,责任重大,不允许有丝毫差错。否则,就有可能在国际、国内造成重大影响,损害党和国家的利益。结合全市公安机关开展“解放思想再讨论、敢想敢干再出发”活动,就如何做好新形势下的公安交通警卫工作谈一点粗浅的看法。

一、大理市公安交通警卫工作面临的形势

(一)公安交通警卫工作日趋频繁。近年来,随着大理市经济社会的快速发展和国际知名度、影响力的不断提升,中外重要警卫对象来大理视察、调研以及在大理市举办的各种重大活动、体育比赛越来越多。2019年,大队顺利完成各种公安交通警卫工作179次(接近两天就有一次),由此可见公安交通警卫工作已经成为大队一项常态化的工作之一。

(二)公安交通警卫工作被透明化。公安交通警卫工作涉及面广、开放度高、动态性强,面对当今信息技术的高速发展,特别是手机、拍摄设备的广泛普及,微信、微博等信息传输媒介的广泛应用,可谓是“人人是记者、时时有信息”,公安交通警卫工作已无秘密可保,呈现被透明化趋势。

(三)公安交通警卫工作市民关注度提高。“八项规定”出台后,面对大理市日益显现的交通拥堵,市民对大队公安交通警卫

工作“不封路、少封路,不扰民、少扰民”的措施实施关注度空前高涨。

二、大理市公安交通警卫工作存在的问题

(一)城市道路拥堵与警卫车队畅通之间的矛盾日益突出。随着城市化、机动化快速发展,城市交通拥堵问题日益突出,已经成为“城市病”之首。大理市小型机动车保有量已近16.5万辆,交通供需矛盾突出,交通拥堵日益加剧。目前大理市城区早晚高峰平均车速在25公里/小时左右,若在此期间因交通警卫工作采取管控措施,恢复正常交通往往需要40-50分钟以上,加剧了交通拥堵。

(二)市民出行路权与警卫对象出行路权之间的矛盾日益突出。执行交通警卫管控措施时,一线执勤民警在路面管控时,虽然尽最大限度保障广大市民的道路通行权,但由于部分路口、路段管控复杂,在警卫车队临近时,不得不提前采取封路措施,一定程度上造成了过往市民的出行不便。

(三)民警警卫工作理念与交通警卫工作要求之间的矛盾日益突出。以往一直强调“警卫无小事”,在民警思想中确保警卫车队通行安全顺畅是第一位的,而现在要求以“保证警卫对象安全与方便群众”并重为目标,警卫车队前后和侧面都有社会车辆,做到警卫车队与社会车辆同行、通畅,且警卫路线不能出现社会车辆排队长、积压等现象,这些要求对民警实施交通管控时间精准度、管控范围带来了更高标准,民警的心理压力明显增加。

(四)现实智能交通管理系统与交通警卫工作的需求矛盾日益突出。一是大队辖

区部分信号灯路口仍采用单点信号机,不具备联网远程控制功能,在实施交通警卫工作时,未能实现全程“绿波”,依然需要进行人为干预调控,造成警力资源浪费。二是道路交通监控设备覆盖率不高,难以及时全面地掌握道路交通的全局信息,特别是在高峰期时,城区主要路段车流量大、交通状况复杂,如果不能全面掌握警卫线路周边道路的动态信息,作出科学合理的调度,即使进行短暂的交通管制也有可能导致区域大面积的交通拥堵,大大延长高峰周期,势必加大对群众出行的影响。

三、新形势下公安交通警卫工作建议

(一)规范公安交通警卫等级管理。按照区别对待原则,严格根据公安交通警卫工作等级,落实路线警卫管控,对非级别警卫任务或是大型会议活动保障任务,严格按照少扰民、不扰民,确保安全的公安交通警卫模式实施;对上级别的警卫任务,要进行交通风险评估,适时按需部署路面警力,加强重要路段部位的管控,既要确保警卫对象安全,又要将对群众的出行影响降到最低。

(二)提升路面管控能力水平。要形成相对固定的警卫路线,加强线路的梳理排查和实地踏勘,在确保安全的前提下,科学合理设定交通管控时间和范围,实行减量不断流、控大不控小、控货不控客、控远不控近等措施,将干扰系数减小至最低,实现“疏路保畅通,管控少扰民”的既定目标。

(三)加强警卫情报分析研判。结合每月的辖区道路交通管理状况评估,强化公安交通警卫工作的研判和预警。特别是要

重点加强分级、分类警卫任务情况掌握和信息研判,充分评估警卫路线的安全性、合理性,是否会出现冲击拦截警卫车队,造成交通拥堵和混乱等突发情况,并要同步加强出发和到达地点的阵地管控。

(四)提高警卫队伍专业素质。公安交通警卫工作能否出色圆满完成,关键在于各级指挥员和全体参战人员的能力素质。重点要加强3个层面的人员教育培训:一是加强指挥系统人员培训,二是加强路面执勤民警的技能培训,三是加强警卫车辆道民警和警用摩托车护卫手的技能培训。同时,要加强新形势下突发事件应急处置的战术研究,提高引导车指挥员、警用摩托车护卫手、路面执勤民警的处突能力。

(五)健全智能交通管理系统应用机制。要完善交通信号灯联网联控设施,同时有效发挥交通警卫引导车、前卫车的作用,特别是在引导车、前卫车运用图像实时传输技术,可以在第一时间将现场道路实况向指挥中心或临时指挥部传回画面,便于指挥人员及时掌握情况适时进行相应调整,从而有效突破以往仅靠路口监控提供画面的局限和无监控设备路段的监测盲点。

面对新形势下的公安交通警卫工作,我们要聚焦“牢记嘱托、感恩奋进,解放思想、敢想敢干”,在“实”和“效”上下功夫,在思对策,打破守成求稳的心态上下功夫,在符合新形势下的公安交通警卫工作要求上下功夫,敢当探路者,以思想的大解放推动思路观念的大提升、改革深化的大突破、工作作风的大转变,推动公安交通警卫工作跨越发展。

大理市脱贫攻坚政策解读

产业扶贫政策要点

5. 贫困村产业扶贫基地建设标准
(1) 每个贫困村产业扶贫基地市级财政投入30万元;
(2) 产业扶贫基地须建在贫困村辖区范围内;
(3) 基地建设财政补助资金只用于基地基础设施和配套设施建设,不得用作产业扶贫车间吸纳就业奖补;
(4) 种植基地建设标准:单一种植品种需集中连片50亩以上,力争达到一百亩以上。养殖基地建设标准:禽类养殖需达到1万羽以上;养殖能繁母猪或肉牛的,单一养殖数量需达到50头以上;单一养殖肥猪的,需达到500头以上;能繁母猪与育肥猪兼养的,能繁母猪需达到30头以上,育肥猪需达到300头以上;
(5) 带动贫困村集体增收不低于1.5万元/年;
(6) 产业扶贫基地覆盖建档立卡贫困户需达到20%以上;

就业扶贫政策要点

1. 参加培训期间生活费和交通费补贴
建档立卡贫困劳动力参加职业技能提升行动培训,经培训合格的,由培训机构代发建档立卡贫困劳动力在培训期间每人每天60

- 元的生活费补贴及每人每天20元的交通费补贴。此政策执行至2021年12月。
2. 就业扶贫车间奖补
经人社部门认定的就业扶贫车间需满足吸纳5人(含5人)以上大理市建档立卡贫困劳动力就业1个月以上。就业扶贫车间每吸纳1名建档立卡贫困劳动力按照其发给建档立卡贫困劳动力工资的15%给予就业扶贫车间吸纳就业奖补。此政策执行至2021年12月。
3. 一次性创业补贴
对市辖区建档立卡贫困劳动力和正在领取失业保险金的人员,已成功创办实体经济(企业、合作社、个体户),并已享受过“贷免扶补”创业贷款政策扶持和稳定经营1年以上,带动就业2人以上;可给予最高不超过10000元的一次性创业补贴。此政策执行至2021年12月。
4. 外出务工奖补
2020年至2021年12月内,对外务工且稳定就业3个月以上的大理市建档立卡贫困劳动力,按照省外就业每人最高不超过1000元、省内(市外)就业每人最高不超过500元的标准予以外出务工奖补,建档立卡贫困劳动力凭收入证明每年最多可享受1次。
- 原一次性交通费补助政策不再执行,2020年已享受一次性交通费补助的当年不再享受外出务工奖补。(待续)

