

人生哲理

中年好比一锅粥

○蒋平

如要用食物形容人生的每个阶段,那么,中年就好比是一锅粥。

人到中年,身体进入转型期。从咀嚼到消化,都更喜欢绵软清润的美食,讲养生,亦讲养心,粥这种美食,便在脑海中不请自来。

粥有很多种,五谷杂粮是必不可少

的组成,在此基础上,根据各人口味,佐以干果、鱼肉荤腥诸原料,形成风格各异

的南北风味。粥给身体带来全面营养的同时,也补充水分。同时,粥食方便,省时省事,尤其在旅途之上,八宝粥属于压箱底的常客。

在我看来,中年嗜粥,并不仅在果腹。

很多中年人的生活,忙碌似一锅粥。上有老、下有小,一切都要照顾周全。中年人的时间常常捉襟见肘,一心二用,左右逢源,恨不能每一秒都掰成两半。心力交瘁之时,若有一位至亲或友人,递过一碗精制的热粥,暖胃去疲、

养精蓄锐,那种温情满满的幸福感油然而生。中年人忙事业,很多已是单位骨干,大事要事都得亲力亲为,就像煮粥的五谷杂粮,不可或缺。

中年后,对粥的钟情亦是对生活的态度。无论事业还是家庭,中年都处在上升期,这个阶段,机遇、挑战、经验均已到达人生峰期,期待将生活这锅粥熬成一锅老少咸宜、有口皆碑的极品。

而,中年之粥须统筹兼顾,容不得半点马虎,否则很容易让生活乱成一锅粥。评书名家单田芳总结中年用了一个字:熬。其间的过程,跟熬粥类似。身处逆境,苦熬能挺住陷入危机,苦熬撑大局;适逢险阻,苦熬闯难关。中年人的熬,熬出智慧,熬出功力,熬出精粹,熬出境界。“熬”的过程,更是修行,修内心的平静,修处世的尘缘。熬走的是岁月,淡定的是心态,因而,中年是一个真正成熟的心志。

中年人吃粥,还要学会煮粥。煮粥

盛世美景



谈享受

○黄永武

某部电影里有句对白:“什么是幸福呢?就是在二十五岁以前,赚够了一百万美元!”大概是说趁着青春年少便成了巨富,从此就可以锦衣玉食、金屋美人,样样都齐备,天天放纵享乐,便是幸福了。事实上,这只是简单的幻想,现实却极其复杂,赚了一百万美元的人很多,能天天享乐的人却没有见过。

主要的原因是:生活的享乐,来自乐观的人生观,而不来自丰沛的物质。所谓享受,乃是一种精神心智的活动,而不是物质的挥霍报销。人生到世上来,个个都可以享无穷的福,只怕他不会享而已。富贵的人洪福齐天,要有什么,但是他们都在工作过度的忙碌中,错过了享受;贫贱的人清福不浅,闲散无拘中爱怎样就怎样,但是他们都在柴米琐屑的忧愁中,错过了享受;才智的人可享盛名不朽的福祉,抒发言谈,知名度漫天响,但是他们却在争名无谓的倾轧中,错过了享受;愚拙的人可享

安宁无扰的福祉,像一株没用的树木,谁也不会去锯它折它,但他们也都在自扰不安的妄想中,错过了享受。所以老天安排给每个人无穷的福,真正能享的却少之又少,他们不明白:享受就是当下精神的喜悦!要谈享受,最主要是“心”不要随着“境”去转,凡是期待外境改善如意,然后心才能来安享的人,恐怕永远也享受不到。譬如你等待儿女都成家立业后,再去享禅定静寂之乐;你等待买一间幽静宽敞的书屋,然后去享读书研究之乐;你等待赚到足够的钱,然后去享布施助人之乐;你等待万事都摆脱以后,然后去享遨游世界之乐……那一定是遥无享乐之期。

因为“外境”能否改善如意,都操之于别人或命运,几乎永远不会到达十全十美的境地。只有“内心”是操纵在自己手里,可以“当下即是”的。树若要等待无风才能静,那么必然“树欲静而风不息”,在狂风暴雨里,镇定的树一样能



靠器皿,最方便的是电饭煲,有专门的粥锅,可以随心所欲。上品之粥,多出自砂锅,讲究火候。火力过猛,导致烧糊;火力不足,难以入味。纯正的粥,适合文火慢炖,熬出米油,方有上佳口感。因而煮粥之人,得有充足的时间及耐心。一般而言,粥道高手,多为沧桑老人。他们具备充裕的时间与精力,融入浓浓亲情,他们经手的粥,更多了一种味道——爱的味道。

这自然也是没错的,即便身逢困境迷途,只要奔跑,就会拥有希望。努力,是一种光芒,也是一种锋芒,是对一个人最好的加冕。

人生需要奔跑,同样需要停歇,偶尔发发小懒,竟也惬意宜人。

即使小懒,当然也不能一味惯着自己的懒怠,任其生长、蔓延。有时不妨忙里偷个闲,短暂小别那“弯满未发的弓弦”,且做“懒汉”不干事。

世间俗务缠身,那么,仅有的一点时间,该让自己精致。有劳也有逸,带着点懒,煮一杯咖啡,在园里赏一地春红,或在旧货市场闲散地淘盘盏皿,或者只是借着夜灯慢读几页宋词。

生活的逸趣,就是这样“懒”出来的。懒下来的驻足之处,成了驿站,也成了记事结绳上的绳疙瘩。

摘得一句妙语:世上只有一件东西,能始终经受住生活的冲击,那便是一颗宁静的心。在疫祸、荒年、战争、灾害突如其来,人们能做的都只是有限的主动。如果,抵御不了外界惶恐不安的侵吞,那就回到自身,安顿内心,平静、温暖也许战胜不了死亡,至少可以打败恐惧。生活的从容,也是“懒”出来的。只得盲从、随波的话,只好懒一点。光照进来之前,守好自己这一点星火。

与人说话,最好也带点小懒,意不表尽,语不说完。这倒并不是世故,而是语言,本就是来来回回的独木桥。冷言暖语,越河过界,就成了横冲直撞的卒,或被曲解,或被直译,都不受控制了,迷人在此,可怕也在于此。懒一点,且留白几分,何况,我们就没有多少可以促膝长谈的人。

此时,懒是少说,是谨言,是多给自己一些静默。当然,世界不会总对我们和颜悦色,你一盛气,全世界开始凌人,你一慈眉,全世界反而善目。万物都需要一些挑剔,遇见喜欢,发现所好。那么,懒一点有何不可,何必去取悦所有的人呢。

春困、夏乏、秋盹、冬眠,单是“睡”这件事,也竟然是四季分明的。春暖人倦,就是这样一种懒洋洋的春困,笼罩大地,让人昏昏欲睡,也让万物复苏,百花怒放。

魏晋风骨的代表人物,竹林七贤,想来该是历史上一群名副其实的懒人了;白日里放歌纵酒,抚琴赋诗,仰天醉酣。如此不务正业,怎么不是懒人呢?这只是表象,懒的是身,心却从未懈怠。既然庙堂不是如意的乾坤,那么,这一片牵绊黎明苍生与山河天下的竹林,何尝不是遂心的天地呢?

太懒,不可取,小懒,却刚好宜人。

(摘自《思维与智慧》)

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。

聚力健康扶贫提升健康水平

特别关爱

小懒宜人

○覃予

大理时讯 DALISHIXUN 中共大理市委主办 主流思想 大众心声 权威发布本市新闻资讯 内部资料 免费阅读 2020年12月23日 星期三 农历庚子年十一月初九 4℃~19℃ 晴 第1747期 编辑/陈曙娟 传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com 厉行节约 反对浪费 微信扫一扫 关注大理融媒

深刻把握在严峻挑战下做好经济工作的规律性认识 ——论学习贯彻中央经济工作会议精神

□人民日报评论员

越是挑战复杂严峻,越要在实践中总结经验、深化认识,越要坚持按规律办事。

“在统筹国内国际两个大局,统筹疫情防控和经济社会发展的实践中,我们深化了对在严峻挑战下做好经济工作的规律性认识”。

中央经济工作会议充分肯定一年来我们取得来之不易的成绩,高度评价“十三五”期间我国经济社会发展取得新的历史性成就,深刻总结了我们在严峻挑战下做好经济工作的五个方面规律性认识,对于全党全国各族人民战胜前进道路上各种风险挑战,为全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步,具有十分重要的指导意义。

今年是新中国历史上极不平凡的一年。世纪疫情和百年变局交织,国际格局深刻演变,经济全球化遭遇逆流,一些国家单边主义、保护主义盛行,我们在一个更加不稳定不确定的世界中谋求我国发展。国内发展环境也经历着深刻变化,经济发展前景向好,同时发展不平衡不充分问题仍然突出,实现高质量发展

还有许多短板弱项。面对严峻挑战和重大困难,我们之所以能交出一份人民满意、世界瞩目、可以载入史册的答卷,根本在于以习近平同志为核心的党中央坚强领导,在实践中深化了对在严峻挑战下做好经济工作的规律性认识。

中央经济工作会议对这些规律性认识作了高度概括,这就是:党中央权威是危难时刻全党全国各族人民迎难而上的根本依靠,人民至上是作出正确抉择的根本前提,制度优势是形成共克时艰磅礴力量的根本保障,科学决策和创造性应对是化危为机的根本方法,科技自立自强是促进发展大局的根本支撑。这“五个根本”,充分展现了以习近平同志为核心的党中央引领中国经济巨轮破浪前行的高超智慧,充分彰显了党中央从容应对前进道路上风险挑战的娴熟能力,是我们做好各项工作的重要认识论和方法论。

在严峻挑战下做好经济工作,必须始终坚持“五个根本”。实践再次证明,重大历史关头,重大考验面前,党中央的判断力、决策力、行动力具有决定性

作用。只要心里始终装着人民,始终把人民利益放在最高位置,就一定能够作出正确决策,确定最优路径,并依靠人民战胜一切艰难险阻。只要坚定“四个自信”,坚持集中力量办大事的制度优势,就一定能够使全党全国各族人民紧密团结起来,发挥攻坚克难、推动事业发展的强大能量。只要准确识变、科学应变、主动求变,善于决策时运筹帷幄、落实时如臂使指,就一定能够在抗击大风险中创造出大机遇,始终立于不败之地。只要秉持科学精神、把握科学规律、大力推动自主创新,就一定能够把国家发展建立在更加安全、更为可靠的基础之上。

当前,疫情变化和外部环境存在诸多不确定性,明年经济工作任务艰巨繁重。我们要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,坚定必胜信心,牢牢把握我国发展主动权,齐心协力、开拓进取,推动经济持续恢复和高质量发展,确保“十四五”开好局,以优异成绩迎接建党100周年。

(转载自12月22日《大理日报》)



我市打好“7个专项行动”组合拳

爱国卫生“7个专项行动”开展以来,我市精心谋划、认真部署,自上而下发起专项行动“总攻势”,众志成城打好专项行动“组合拳”,全力推动爱国卫生“7个专项行动”向更高、更深层次发展。

近日,农贸市场、公园广场、旅游景区、学校等人员密集重点场所随处可见形式各

异的洗手台,小小洗手台瞬间变成了喜洲古镇的网红打卡点,同时也得到当地群众的好评。“厕所革命”让升级改造专项行动“组合拳”,全力推动爱国卫生“7个专项行动”向更高、更深层次发展。

“改头换面”;昔日脏乱差的农贸市场实现华丽蜕变;市场活离区完成宰杀“三分离”,市民手中的菜篮子拎得更放心,常态化清洁消毒为市民群众的健康加上了一层保护膜……一项项成绩无不彰显着大理市对开展“7个专项行动”的重视与努力。

通过“7个专项行动”深入开展,我市城市品质面貌实现再提升,广大市民群众的健康意识也在潜移默化地跟着转变,全民参与、共享共建的浓厚氛围正悄然形成。

记者 张益秋

推进爱国卫生“7个专项行动”进行时

12月19日,市委副书记、市长严启红主持召开大理市第九届人民政府第六十四次常务会议,集中学习相关会议精神和研究审议有关事项。

会议传达学习了习近平总书记在全国劳动模范和先进工作者表彰大会上重要讲话精神;12月3日中央政治局常委会会议精神;习近平总书记任在亚太经合组织工商领导人对话会上作的主旨演讲;习近平总书记就做好关心下一代工作重要指示精神和省委“十四五”规划《建议》起草工作会议精神;《省政府关于统筹推进城市更新的指导意见》《大理州消防安全责任制实施细则》等有关精神。

会议听取了全市旅游市场秩序整治工作情况汇报、全市农村建房管控工作情况汇报、全市疫情防控工作情况汇报。

会议要求,一是各级各部门要认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和各级有关会议精神,结合实际抓好贯彻落实,认真学习领会,认真分析研究政策,牢牢抓住机遇,积极争取政策、项目、资金。二是要坚持以恒开展旅游市场秩序整治工作,利用信息化、智能化管理技术全面加强旅游服务行业星级评定、景区景点监管等工作,深化行业协会改革,用行业协会进一步规范经营行为、提升服务品质。三是要进一步严肃工作纪律,加强监督检查工作,充分结合洱海保护各项工作,做好农村农村建房管控工作。四是要进一步压实疫情防控责任,做好“外防输入,内防反弹”各项工作,深刻汲取经验教训,加强车站、景区等重点场所疫情防控工作,重点加强国外进口冷藏冷冻食品的安全监管,巩固好来之不易的工作成果,确保人民群众身体健康和生命安全。

会议还研究审议了《大理市国民经济和社会发展的第十四个五年规划基本思路》《大理洱海船舶总量控制管理方案》等议题。 记者 黑浩川

大理市农村产权交易平台有效服务“三农”

大理市农村产权交易平台充分发挥服务功能,有效促进农民增收、农村社会和谐、农村经济健康发展。

我市2017年依托大理公共资源交易中心搭建农村产权交易中心以来,充分发挥服务农村经济发展的功能,将分散在各部门的农村集体资产资源、农村集体经营性建设用地使用权、林权等农村产权统一纳入公共资源交易中心(农村产权交易中心)进行交易,在促进农民增收、农村社会和谐、农村经济快速健康发展等方面取得明显成效,逐渐成为有效服务“三农”的公共平台、激发农村市场活力的交易平台和深化农村产权制度改革探索的平台。2020年1-10月,大理市农村产权交易平台完成农村产权交易24项,成交总金额877.6万元,溢价金额204.57万元,溢价率为30.4%。

段梅益

市交警大队全力抓好交通整治工作

冬日的大理,月明星稀,寒风阵阵,市交警大队警员们在城乡道路上身着反光背心,手持指挥棒、哨子,坚守在全市各大路口,严查道路交通违法行为,守护道路平安。

在下关主城区一路口,随着哨声响起,一辆二轮摩托车停在路边,民警按照程序对驾驶员例行检查;随着指挥棒落下,一辆大货车停在路边,民警详细询问行车时间和行车里程,叮嘱驾驶员切勿疲劳驾驶。一辆小型客车缓缓停在路边,民警认真检查驾驶员的相关证件,仔细清点车上所载人数。经查,该车核载9人,实载11人,超员10%以上,在对驾驶员批评教育后,民警依法对驾驶员进行处罚,并要求驾驶员将超载人员进行转运。

“同志,您好,我们正在开展酒驾例行检查,请对准检查仪吹气,谢谢您的配合。”在满江红山路中段,途经此路段的车辆在民警的指挥下,依次进入酒驾检测通道,值勤民警利用酒精筛查棒,按照“逢查必检”的要求,对驾驶员逐一进行酒精含量检测。民警对一名驾驶员进行酒精检测时,起初驾驶员不肯配合,接着又采取“花式”吹气的方式应付,在民警要求下,才按照操作流程吹气,呼气检测结果其体内酒精含量为65mg/100ml,涉嫌饮酒驾驶。

在古城南门勤务点,一辆由东向西通行的小型越野车发现前方有民警检查车辆交通违法行为,立即调转头驶向道路一侧的小巷。值勤民警发现后,立刻上前

制止,发现该车驾驶员未系安全带,民警在对驾驶员批评教育后依法进行处罚。在三塔勤务点,民警拦下一辆机动三轮车。经查,驾驶人无驾驶证,车辆无机动车号牌,属于无牌无证车辆,民警依法对车辆实施暂扣。在南国城勤务点,民警拦下一辆班线车,在检查过程中民警发现该车人行过道、车辆引擎盖上堆满货物,要求驾驶员立即整改,并依法进行处罚。

仅12月15日,市交警大队共出动警力297人次、警车40辆次,共查处各类交通违法行为583起,其中货车4类58起,摩托车、电动车454起,农用车38起,酒后驾驶12起,收缴、暂扣摩托车、三轮车21辆。
张立社

6个省级专家工作站进驻大理

为提升我市医疗服务,实现优质医疗资源下沉,促进专业学科建设和人才培养,12月18日,6个省级医院专家工作站与市一医院举行签约授牌仪式。

建立协作医院,打造医疗共同体,是近年来我市卫生健康事业走“联大靠强”道路的积极探索和实践,是深化医疗卫生体制改革、实施分级诊疗和双向转诊的现实要求,对加快我市卫生健康事业发展,有效解决广大人民群众看病贵、就医难,起到了积极的推动作用。

昆明医科大学第二附属医院、昆明医科大学第一附属医院、昆明医科大学第三附属医院(云南省肿瘤医院)、云南省第一人民医院、昆明市延安医院、云南大学附属医院都是云南省屈指可数的医疗服务龙头单位,曹毅教授、张峻教授、杨宏英教授、李洪荣教授、田民教授、向

述天教授理论扎实、技术全面、临床经验丰富,在省内外享有很高的声誉。此次专家工作站的建立,对市一医院是一个前所未有的大好机遇,将在医疗技术、人才培养、新技术新业务开展、医院管理等多方面给予市一医院强有力的支持和帮助。

市一医院方面表示,一定会抓住机遇、用好平台,认真学习借鉴6所省级医院的先进管理经验,学习专家们精湛的医术和高尚的医德,充分利用好合作平台,不断提高医院学科建设水平和医疗服务能力。同时,恳请6家医院及各位专家给予市一医院更多关心与支持,充分利用人才优势、智力优势、技术优势和资源优势,帮助市一医院在加强医疗创新、服务卫生健康事业发展中展现更大作为。

记者 徐建伟 马 驊

凤仪镇开展森林防火拉练防患于未“燃”



为进一步提高凤仪镇森林火灾应急处置队伍综合实战能力,提升森林火灾扑救效率,应对突发火情、专业队伍快速应急响应和灭火作战能力,12月18日,凤仪镇林业站对森林火灾专业扑火队进行突击拉练。

上午9时,随着紧急集合铃声响起,全体队员身着防火服携带装备迅速集合完毕,从凤仪镇政府出发,徒步到凤鸣乐步地,全程4公里。到达目的地后,模拟火场扑火科目,应急队员进行了风力灭火机、风水灭火机、二号工具等机具的实地演练操作。在统一指挥下,各小组队伍明确

分工、密切配合、团结协作,出色完成一系列防火拉练项目。

此次拉练以“突出实战、贴近实战、服务实战”为目标,有效检验了森林火灾专业扑火队应急响应、指挥调度、协同配合及综合扑救能力,为筑牢凤仪镇森林防火墙奠定了坚实基础。

近年来,凤仪镇高度重视森林火灾工作,坚持“预防为主,积极消灭”原则,注重人防、物防、技防相结合,组建森林火灾专业队伍,配齐扑救装备,强化火源管控、责任追究,确保全镇森林消防安全。
赵思兰 摄影报道

12月19日,当代作家张庆国到大理读吧作了“写小说需要准备什么”的主题讲座,就如何有效阅读、观察生活、积累素材、投稿技巧等方面与大理的作家、读者分享,现场解答大理作家及读者在小说创作中遇到的困惑和问题。当天,大理读吧读者共同分享他的作品《马厩之夜》《掘金记》片段,张庆国现场为读者签名。图为讲座及签书现场。 记者 彭黎明 摄



“北大金秋红烛杯”中小学校教师声乐大赛举办

12月17日,由州教育体育局主办,大理州音乐教育协会承办,大理市金秋墨弦书院中学协办的大理州2020年度“北大金秋红烛杯”中小学校教师声乐大赛在海东大剧院举行。

“北大金秋红烛杯”中小学校教师声乐大赛是音乐教育、艺术教育的一次盛

会,旨在提高全州学校音乐教育水平,繁荣学校音乐教育文化,扩大音乐教育影响,发掘、培养音乐教育师资,促进学生全面发展。比赛精彩纷呈,从三尺讲台到靓丽舞台,老师们从园丁变成了靓丽歌手,一首首风格别样的传统歌曲、歌剧、白族文化曲目在老师们的精

心演绎下呈现在大家眼前,带来了精彩纷呈的视听盛宴。此次比赛共决出一等奖8名,二等奖16名,三等奖19名,12县市和州属学校的43名教师选手在比赛中出色发挥,取得了优异成绩。
记者 杨辉 杨尔华 实习生 杨露

双廊派出所党支部捐资助学献爱心

近日,双廊派出所党支部开展捐资助学活动,为双廊中学小何同学送去爱心助学款2650元。

据悉,今年11月中旬,双廊派出所民警到双廊中学开展工作时,得知小何同学系单亲家庭,其父亲一边

要赡养老人,一边要供小何姐妹二人读书,家中收入全靠父亲外出打零工,家境十分贫寒。了解情况后,双廊派出所党支部为帮助小何同学顺利完成学业,减轻家庭生活压力,组织党员开展捐资助学,并为小何同学制

市妇联组织开展学习贯彻党的十九届五中全会精神活动

12月18日,市妇联组织开展学习贯彻党的十九届五中全会精神活动,引导全市广大妇女干部深入学习贯彻全会精神。

此次学习活动邀请市委宣讲团成员、市委党史研究室主任杨月高以“党的十九届五中全会精神宣讲提纲”为题,围绕“发展进入新阶段、建设取得新成就、明确发展新目标、建设开启新征程、发展面临新形势、大理发展新任务”六个方面进行了全面系统、深入浅出的宣讲。授课结合实际紧密,具有很强的指导性、实践性和可操作性,让参加学习的广大妇女干部对党的十九届五中全会精神有了更加全面的认识、更加深入的理解、更加深刻的把握。

市妇联要求全市各级妇女组织、妇女干部要充分认识党的十九届五中全会的重大意义,以妇联媒体阵地、“美丽乡村·女子学堂”等为载体,把全会精神迅速传递到妇女群众中,把学习成果转化为推动妇女儿童事业发展的思想动能、工作思路和具体举措。

市妇联主要领导,各乡镇(街道办)妇联主席、专职副主席,村(社区)妇联专职副主席参加学习。

记者 黑浩川 杨振飞 实习生 杨露

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

洱海清 大理兴 保护洱海 爱护环境

70多年来,他们扎根大漠,不计个人得失,舍小家顾大家,以强烈的使命担当、无私的奉献精神,精心保护和修复莫高石窟珍贵文物,潜心研究和弘扬敦煌文化艺术,努力探索推进文化旅游合理开发,取得了令世人瞩目的巨大成就。

敦煌研究院文物保护利用作出突出贡献的优秀群体

时代楷模
中宣部宣教局
人民画报社