



人生难熬的苦 都是向上的路

○江小渔

1
八年前，我被一个远房亲戚骗进了传销窝。那年我刚实习，这个亲戚多年未联系，却突然说自己过得不错，还要给我介绍工作。当时的我涉世未深，加上是亲戚的原因，心里完全没有防备。

他借口带我游玩，把我带到一个郊区。吃饭的时候把我手机拿去，悄悄抠掉了电话卡，后来又趁我不注意，藏了我的行李。当天晚上，他谎称带我回公司宿舍。乱糟糟的屋子里有十几个人，我一进去就被困住了。

我不能乱跑，天天有人贴身盯着，还被带上“洗脑”课。如果不配合，就不给吃饭，不让睡觉。我一心想着要逃出去，但他们人多势众，脱身没有那么容易。

为了博取他们的信任，我装得很顺从的样子。每天起来很早，给他们做饭、烧水、擦地板，让他们逐渐放松了警惕。

直到有一天半夜，我终于找到了逃跑的机会。因为怕惊动他们，我没有带任何行李。身无分文，没有手机，我没有任何求救的办法，只能用尽全身力气一直跑。所幸，路上碰到一个心善的司机，他把我带回了市区。

当初，我以为自己熬不下去了。成功逃脱之后我坚信，只要自己不放弃，就一定会有希望。

2
这不是一段光彩的经历，但不得不承认，这件事让我改变了许多。

我自幼胆小怕事，没有主见，这次历险却激发了我前所未有的勇气和智慧。我突然从一个不谙世事的毛头小子变成了一个有想法、有担当的成年人。

苦难不值得炫耀，但苦难下那个不服输的自己却是可敬的。

12岁那年，我孤身一人离开山区去县城读书。那时村里还没通公路，除了寒暑假，我都不能回家。几年的求学时光，让我养成了独立生活的习惯。

15岁那年，家里修房子，我跟着爸妈一起搬砖头、和水泥、提砂浆。有时候砖头会砸到手指，手掌也会在抹水泥的过程中脱皮。那个假期让我明白了：生活不易，要一直努力。

18岁，我去茶楼做暑假工，端茶倒水，打扫卫生。有一次，一位喝醉了的客人把我的托盘撞翻了，却反过来为难我，幸好茶楼老板替我解了围。那一刻我明白了：生活的刁难并非都是自己不

对，但无论多难，这个世界的善意都从未离去。

成长路上，每个阶段都有不同的苦，但正是这些苦倒逼着我们成长。

风雨可能会摧毁一棵树，也可能滋养一棵树。风雨的洗礼，成就了大树的强壮。人也是如此。当你完成了一次又一次历练，就能扛住所有难题。

3
经历得越多，我越发觉得：是那些被生活按在地上摩擦的经历，强大了自己。

如果可以，谁都愿意一生平安喜乐。但人生总有起起落落，谁都会遇上不可控的艰难。不畏不惧，勇敢地闯过去，你才有机会变得更好。

究竟怎样的人生才算是圆满，每个人都有自己的答案。我很赞同一种说法：成功的本质，就是站起来的次数永远比倒下多一次。

那些真正的强者，都是在摸爬滚打中成长起来的。

人生所有的经历，都是宝贵的财富。那些难熬的苦，也都是向上的路。愿你历经沧桑再回首望去，曾经的惊涛骇浪，都只不过是浮尘过往。

（摘自《人民日报》）

○赵思家

一见钟情到底需要多长时间呢？德国班贝格大学的心理学教授 Carbon 的研究团队发现，只需 0.3 秒，这和眨眼差不多快。

这个研究团队找来 25 名本科生，给每个人看了 100 张人像照片，每看到一张照片，就要他们判断照片里的肖像性别，以及他们是否有吸引力，与此同时用脑电图来记录下他们的大脑活动。早在参与者按下按钮做出回答之前，脑电图就已经出现变化。

结果显示，看到一张人脸后，你需要大概 244 毫秒判断其性别，然后再用 59

毫秒感觉到其对你的吸引力。换句话说，在看到人脸之后 303 毫秒时，眨眼之间，你对此人的吸引力就有一个评判。

如何才能让别人对自己一见钟情？

上述研究还发现，只要参与者一旦判定了人像的性别，就能很快地评估出吸引力，这说明对性别的刻板印象可能对吸引力有决定性影响。

女性脸部中具有决定性的区域在于颧骨，而颧骨对于男性脸部的吸引力却没有那么明显，相对地，男性脸部的重点在于下巴和嘴的宽度。

还有，皮肤的细腻程度对于女性脸

部的吸引力有明显影响，但对于男性脸部的吸引力影响却微乎其微；唇色越红会让女性在异性中更受欢迎，而且会使脸部更女性化。

总而言之，虽然这非常不公平，但脸孔的一些细节特征就是决定第一印象的关键，而第一印象常常是我们的敲门砖。

说了这么多，那么如何能科学而又高效地找到另一半？一个好的第一印象就是个好的开始。记住，只要 0.3 秒，就能决定一个人的吸引力。现在省视一下自己，0.3 秒里，你想给别人展现一个怎样的自己？

（摘自《读者》）

昨日我沿着河岸漫步到芦苇弯腰喝水的地方顺便请烟圈在天空为我写一份长长的信潦草是潦草了些

而我的心意则明亮如你窗前的烛光稍有暧昧之处势所难免因为风的缘故

子夜读信

子夜的灯
是一条未穿衣裳的小河

你的信像一尾鱼游来读水的温暖
读你额上动人的鳞片
读江河如读一面镜
读镜中你的笑
如读泡沫
（摘自《子夜读信》）



► Poems for you

因为风的缘故 (外一首)

► 非常感受

开心是最好的补药

○林清玄

打开电视或打开报纸，几乎每天都会看到许多补药的广告，教我们怎样变强、怎样变勇，怎样过了四十岁还像一活活龙。

令人疑惑的是，在这些广告旁边，有差不多一样多的广告，在教我们减肥，教我们如何消除过剩的营养，如何减去过多的脂肪，如何到了四十岁还像是一个高中同学。

无疑的，这是个混乱的时代。许多人因担心自己的不足，而去吃补药。

许多人因烦恼自己的过剩，而去减肥。

我常常想：那吃补药和减肥的人，是不是同一批人呢？我们正是这样自寻烦恼，才会陷入商人为我们制造的陷阱。

我知道有一个最好的补药还兼能减肥的方法，就是使自己放松、开心，去除掉担心与烦恼的意念，放下那些不足与过剩的心。

真的，开心是最好的补药，会让我们时像一尾活龙，心境永远维持像高中同学。

（摘自《意味》）



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。

把学习教育调查研究检视问题整改落实贯穿始终

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN

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4月22日 星期三 农历庚子年 三月三十

多云 11℃ ~ 21℃

第 1580 期 编辑/陈曙娟

传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com

微信扫一扫 关注大理时讯

海东镇：持续发力健康扶贫 力阻『病根』变『穷根』

“身体安康”是人民群众美好生活的幸福指标之一。在海东镇，随着决战决胜脱贫攻坚工作的深入推进，建档立卡贫困户对健康生活的美好愿望落在了实处，建档立卡贫困户因病致贫、因病返贫的情况得到有效改善。

海东镇村民杨富康家中有2名脑瘫的孩子，老大12岁，老二10岁，目前两个孩子生活都不能自理，需要家人照顾。杨富康经常外出打工，妻子和家中老人在家照顾孩子，日子过得十分清苦。最近一段时间，海东镇卫生院的工作人员为帮助他家孩子办理特殊病就医卡已连续跑了5次。当杨富康接过孩子的特殊病就医卡时，连声道谢。

连日来，海东镇卫生院的领导及工作人员奔走基层村社，对建档立卡贫困户进行健康信息采集，帮助他们办理特殊病就医卡。看到杨富康两个孩子的情况，海东镇卫生院还自发组织募捐并为他们送去了1000多元爱心款。海东镇卫生院院长杨剑波对记者说：“脱贫攻坚第一次调度会后，院办和公卫科成立了工作组，分7个组继续对建档立卡贫困户、患病建档立卡贫困户进行入户筛查，筛查慢性病、特殊病，需要办理慢性病卡自己又不能去办的贫困户，切实解决他们的困难。”

村民杨春畅今年65岁，老伴患有高血压等疾病，女儿患有精神分裂症，家中的全部重担落在了他身上。随着健康家访工作的深入，杨春畅老伴的慢性病卡正有序办理中，若达到医保准入标准，他家的药费支出将大幅减少。杨春畅说：“现在政策太好了，母亲住院，医药费享受到了90%的报销；女儿去年在州二院住了50天，也只是花了一、二千元钱。非常感谢健康扶贫对我们的帮助。”

在村民李寿良家，通过健康家访排除了他所担心的慢性病。在接过医院检查单时，李寿良笑得十分开心。杨剑波说：“我们排查了218户建档立卡贫困户，排查出168个符合办理慢性病、特殊病卡的患者，这些患者将进一步到定点医院市一医院进行鉴定、排查。我们安排医保工作业务员驻扎市一医院进行一条龙服务，对符合办理的做到应报尽报、应办尽办。”

沿着习近平总书记指引的方向 发起脱贫攻坚总攻战

驻村工作队新旧交替确保洱海保护工作“不断档”

近日，洱海保护治理及流域转型发展各工作队按指挥部要求进行了新旧队员替换工作。为保证洱海保护治理工作不断档、责任不缺位、力度不减弱，各工作队队员通过加强学习、旧队员带新队员等方式积极熟悉掌握情况，快速进入工作状态。

4月17日，记者在大理镇上鸡邑村委会乡之田库塘看到，洱海保护治理及流域转型发展驻大理镇工作队正在对“腾塘清库”工作进行现场检查。

洱海保护治理及流域转型发展驻大理镇工作队共有10名队员，今年有6名新队员替换旧队员。自4月10日新队员换岗进驻以来，工作队通过加强学习、旧队员带新队员等方式积极主动工作，快速熟悉掌握情况。

洱海保护治理及流域转型发展驻大理镇工作队队长薛元军说：“我们新队员对工作队的工作重心、下

一步需要开展的重点工作进行认真学习和探讨，新老队员之间进行了交流。老队员对新队员进行传帮带，我们自己也加强学习，完善年度工作任务，对各项工作任务进行进一步安排部署，制定了相关工作计划。”

蔡绍斌是洱海保护治理及流域转型发展驻银桥镇工作队副队长。从2018年起，他就先后到海东镇、湾桥镇工作队开展洱海保护治理工作，积累了丰富的的工作经验。蔡绍斌说：“做好洱海保护治理工作需要具备一些技能，还要熟知洱海保护治理各项内容，要学习从‘七大行动’到‘八大攻坚战’很多知识，然后把这些知识、技能运用到洱海保护治理当中。通过这两年的积累，我作为老队员要带好新队员，让新队员跟我们一样，把接力棒一代一代传下去，把洱海‘母亲湖’保护好治理好。”

据了解，今年大理州洱海保护治



制和市场运行机制。要深刻认识到，我国经济结构性矛盾的根源是要素配置扭曲，加快要素市场化改革是深化供给侧结构性改革、解决制约全局深层次矛盾的重要突破口，对于转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力具有重要意义。必须结合各地各领域实际坚决贯彻落实《意见》，营造良好改革环境，推动改革稳步实施，不失时机畅通产业循环、市场循环、经济社会循环，坚决破除各类要素流动壁垒。

历史上，一次次科技和产业革命，带来一次次生产力跃升，创造出全新的产品和消费体验，形成前所未有的供给能力，而市场则以波澜壮阔的交易生成进行回报，由此推动经济发展。我们应结合构建更加完善的要素市场化配置体制机制的意见，分类提出土地、劳动力、资本、技术、数据五个要素领域的改革方向和具体举措，提出完善要素价格形成机

制和市场运行机制。要深刻认识到，我国经济结构性矛盾的根源是要素配置扭曲，加快要素市场化改革是深化供给侧结构性改革、解决制约全局深层次矛盾的重要突破口，对于转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力具有重要意义。必须结合各地各领域实际坚决贯彻落实《意见》，营造良好改革环境，推动改革稳步实施，不失时机畅通产业循环、市场循环、经济社会循环，坚决破除各类要素流动壁垒。

历史上，一次次科技和产业革命，带来一次次生产力跃升，创造出全新的产品和消费体验，形成前所未有的供给能力，而市场则以波澜壮阔的交易生成进行回报，由此推动经济发展。我们应结合构建更加完善的要素市场化配置体制机制的意见，分类提出土地、劳动力、资本、技术、数据五个要素领域的改革方向和具体举措，提出完善要素价格形成机

扩大内需必须深化供给侧结构性改革

□人民日报评论员

供给和需求是市场经济内在关系的两个基本方面。一个国家的经济发展，根本上要靠供给侧推动。着力扩大国内需求，有效对冲疫情影响，必须坚定不移深化供给侧结构性改革。

深化供给侧结构性改革、推动经济高质量发展，是党的十八大以来以习近平同志为核心的党中央经济思想的重要理论创新成果，也是解决我国发展中突出矛盾和问题、推动经济高质量发展、建设现代化经济体系的工作主线。当前和今后一个时期，制约我国经济发展的因素，供给和需求两侧都有，但主要在供给侧；业展出现出强大成长潜力，网络购物、生鲜电商、在线教育、远程问诊、远程办公等新兴服务业态快速增长，一些技术含量高的产品产量也逆势增长。这里当然有需求拉动的作用，但背后是人工质量体系质量，消除无效供给，创造适

应新需求的有效供给。

供给与需求对立统一，相互依存，互为条件，新的需求可以催生新的供给，新的供给可以创造新的需求。但说到底，是生产决定消费，生产什么才可能消费什么。这次疫情，对产业发展既是挑战也是机遇，一些传统行业受冲击较大，而智能制造、无人配送、在线消费、医疗健康等新兴产业展现出强大成长潜力，网络购物、生鲜电商、在线教育、远程问诊、远程办公等新兴服务业态快速增长，一些技术含量高的产品产量也逆势增长。这里当然有需求拉动的作用，但背后是人工质量体系质量，消除无效供给，创造适

应新需求的有效供给。

供给与需求对立统一，相互依存，互为条件，新的需求可以催生新的供给，新的供给可以创造新的需求。但说到底，是生产决定消费，生产什么才可能消费什么。这次疫情，对产业发展既是挑战也是机遇，一些传统行业受冲击较大，而智能制造、无人配送、在线消费、医疗健康等新兴产业展现出强大成长潜力，网络购物、生鲜电商、在线教育、远程问诊、远程办公等新兴服务业态快速增长，一些技术含量高的产品产量也逆势增长。这里当然有需求拉动的作用，但背后是人工质量体系质量，消除无效供给，创造适

市政协：扶贫扶志出实招为脱贫攻坚添动力

沿着习近平总书记指引的方向
发起脱贫攻坚总攻战

“扫扫地、叠叠被子，还可以换东西？”4月17日，喜洲镇庆洞村“爱心帮扶超市”开张，这是市政协落实市委、市政府关于建立“以奖代补、多劳多得”脱贫正向激励机制的一项举措，为结对帮扶村建立起脱贫攻坚“爱心驿站”。

为全面贯彻落实党中央关于打赢脱贫攻坚战的要求，我市积极创新帮扶脱贫载体，分两批在全市有建档立卡贫困户的所有行政村筹建“爱心帮扶超市”，庆洞村属于重点非贫困村，需在4月20日前筹建完成。建立“爱心帮扶超市”，旨在鼓励建档立卡贫困户通过劳动获取相应积分，用积分兑换“爱心帮扶超市”里相应的物资，以“扶志”激发贫困户内生动力，巩固脱贫攻坚成果。

为筹建好“爱心帮扶超市”，市政协办公室发动机关干部职工积极捐款、购买物资、制作积分兑换办法，并把价值3000多元的物

资运送到庆洞村，迅速安装货架、摆放物品、张贴标识，建起了“爱心帮扶超市”。

“大家只要孝敬好老人、教育好子女、打扫好院坝、团结好邻居都可以积分，积分可以等价换取水桶、洗脸盆等物品。”“主动去打工赚钱，发家致富、积极参与村里的活动，赚取的积分会更多。积分越多，兑换的物品价值越高。”当天，政协机关干部职工耐心地到庆洞村村民群众解释“爱心帮扶超市”积分管理办法，不一会就吸引了许多村民围观。

村民何大爷激动地说：“小马，你以后再也不用帮我打扫院子了，让我孙子来扫，可以用积分换物品，终于有‘制’他的办法了，看他还再懒下去！”

“现在送来的这些物资，是我们干部职工自愿捐款购买的，这是第一批。希望大家积极劳动，获取更多积分，兑换更多的物品，我们还会送来第二批、第三批……甚至更多的物品。”政协机关干部职工一边把物品放在货架上，一边对身边的村民进行宣传。

庆洞村不是建档立卡贫困

村，但是由于地理位置和历史原因，全村整体基础薄弱，缺乏产业支撑，群众思想保守，贫困面较大。全村共有60户建档立卡贫困户，60%以上的致贫原因都是“内生动力不足”。通过多年帮扶，60户建档立卡贫困户目前虽然已经如数如期脱贫出列，但是由于长期形成的安于现状、小富即满的思想根深蒂固，贫困户“等靠要”的想法在一定程度上依然存在，使巩固脱贫攻坚帮扶成果面临着挑战。

“爱心帮扶超市”的建立，将把“扶志”与“扶贫”紧密结合，破除困难群众“等靠要”的思想，进一步激发内生动力，为脱贫攻坚成果巩固设立“动力站”。市政协将在建好庆洞村“爱心帮扶超市”的同时，广泛发动各级政协委员、动员社会力量，投身全市脱贫攻坚“爱心帮扶超市”筹建工作，深入开展政协系统助推脱贫攻坚行动，发挥好“爱心帮扶超市”的作用，积极贡献政协力量。

李淮 摄影报道



各民族都是一家人 一家人都要过上好日子

4月20日起，我市辖区内学校分期分批陆续开学。为切实做好春季学期开学疫情防控工作，我市成立由教育、卫生部门组成的学校新冠肺炎疫情防控工作专家组，于近期入校开展疫情防控技术指导，并检查督导应急处置工作。

结合我市实际，市疫情防控指挥部从市教育局、市卫生健康局、市疾控中心选派人员组成专家组，为辖区内各级各类学校疫情防控和健康教育工作提供技术支持，指导学校修订完善各种疫情防控方案和开展教职工疫情防控技能培训，同时参与学校疫情处置工作，承担市疫情防控指挥部交办的有关疫情防控工作。此外，在疫情防控期间，专家组成员受市疫情防控指挥部委托开展学校疫情防控有关工作，都严格遵守工作纪律，涉及分析研判、技术指导、疫情处置工作中了解掌握的数据、信息均严格控制使用范围，确保工作任务按时完成。

目前，专家组分6个组按照《学校复学新冠防控工作情况督导提纲》，对全市辖区内各乡镇教办、乡镇中心校、各初中、市特殊教育、市中等职业学校开展督导工作，认真查看各学校制定的新冠疫情防控应急预案、师生返校计划、健康申报工作开展情况、师生返校交通方式摸底调查情况、消毒药品和个人防护用品储备及数量、健康监测制度建立和完善情况(如晨午检、因病缺勤、追踪等制度)，并实地察看各学校设置的临时隔离观察室。同时，对各学校是否增加晚检和对发热、咳嗽、气促等症状的排查措施，是否开展学校师生员工新冠肺炎健康风险判定，是否对校医、保健教师、班主任开展过新冠肺炎防控知识培训等情况进行详细了解。

王萍

人行大理中支“四到位”开展违规使用人民币图样行为专项整治行动

人民币作为国家的名片，是国家经济主权的象征，其严肃性和权威性不容侵犯。结合当前疫情防控和绿色文明祭祀宣传，人行大理中支抓住关键时间节点，制定方案、周密谋划，联合市场监管部门，组建专项整治工作队，对辖区内香钱纸火一条街等多个重点部位42家经营祭祀用品的商户和提供丧葬服务的3家公司，开展突击整治排查，取得显著成效。

依法依规没收带有人民币图样祭祀用品到位。经详细排查，带有人民币图样的祭祀用品主要是冥币，与真币高度相似，版面文字仅将“中国人民银行”更改为“中国冥民银行”“中国天地通银行”等，其余特征几乎按照人民币的图样设计。在此次专项整治行动中，工作队对9家违法销售、批发人民币图样祭祀用品的商户进行登记备案，依法依规没收带有

人民币图样的所有祭祀用品，共计收缴带有第三套、第四套、第五套、15版、19版人民币图样的冥币10余万张。摸清掌握货源渠道到位。认真摸清货源渠道，为全面打击违规使用人民币图样行为奠定基础。如大理市9家登记备案的商户中，有5家在下关紫云市场内以批发销售带有人民币图样祭祀用品为主，主要从广州、福建和昆明湘能街小商品批发市场进货；其余4家散布于大理市城区周边，以零售为主，主要从下关集贸市场小商品批发市场进货。

开展普法宣传到位。在此次专项整治行动中，工作队队员认真向商户宣传讲解制售、使用人民币图样祭祀用品的危害性和违法性，签订不违规使用人民币图样承诺书，发放《“文明祭祀，自觉抵制使用人民币图样祭祀用品，维护人民币形象”倡议书》《爱护人民币知识宣传

册》500余份，张贴宣传海报500余份，商户普遍表示今后不再贩卖、非法使用人民币图样商品。多种形式扩大宣传范围和影响力到位。人行大理中支统筹部署辖内16家商业银行利用固定营业网点，以张贴宣传海报、电子显示屏播放宣传语等方式，引导群众自觉同违规使用人民币图样行为作斗争；动员单位职工和金融系统工作人员利用微信朋友圈、美篇、公众号、抖音等多种新媒体扩大宣传面和影响力。同时，利用普惠金融服务站覆盖基层、扶贫驻村工作队接触群众面广的特点，以普惠金融服务站固定宣传和驻村工作队流动宣传相结合，引导社会公众和广大商户自觉遵守国家有关法律法规，自觉抵制经销、购买、非法使用人民币图样的行为，共同维护人民币形象。

顾宗译 罗骧君

我市警方查获3起非法运输卷烟案

近日，市公安局经侦大队联合市烟草专卖局连续查获3起非法运输卷烟案。

4月10日，经侦大队民警在大保高速公路大邑检查站从姜某某驾驶的小货车上查获红塔山牌卷烟400条，涉案价值42500元。4月12日，在楚大高速公路小白营服务区，民警分别从刘某某和张某某各自驾驶的小货车上查获红塔山等不同品牌卷烟792条，涉案价值83620元。目前，案件正在进一步办理中。

马佳恒 张宏伟 摄影报道



使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活



倡导健康、卫生、文明的用餐方式