



# 巍山小吃：舌尖的舞动与依恋

□何永飞

如果说云南是小吃的世界，那巍山无疑就是小吃的天堂。吃在巍山，赛过神仙。巍山小吃，远近闻名，到巍山，不“吃”而别，一定会抱憾终身。巍山被评选为“中国名小吃之乡”，这不是一个空壳，而是名之所至、众望所归。“小吃一条街”就设在南诏古街上。

巍山之所以能够汇集很多天下名小吃，与其深厚的历史和民族文化有关系。巍山地处“茶马古道”与“南方丝绸之路”交汇处，南来北往的商贾云集于此，自然形成了多元和丰富的饮食文化，能适应酸、辣、甜、咸、淡各种口味的人群；巍山还是彝、回、汉、白、苗等多民族聚居区域，所以就有了各种各样的民族风味小吃，比如彝族的苦荞粑把蘸蜂蜜、米血肠、鸡血饭等。品味巍山小吃，更多是在品味一种异彩纷呈的文化。

# 雪邦山，人神的对望

□杨亦岷

怒江兰坪金鸡寺殿前有卧石，上刻字，上句寄书了忧其忧、乐其乐的润泽生民之心，下句点破了高者见高、低者见低的洞明之慧。渡一眼潜山古寺，积年青苔，才知万物有常，众生灵识，人性也是神性。

移步数十里，见了棱角不显的山。雪邦山不是时间莽野中杂乱彪劲的枯草，也不是岁月沃原里巧致精雕的城池，它属于人神对望的远古，山上的冰、山下的火，都是融贯古老岩壁的图腾。

剑川马登后甸，更像是惊动了雪邦山的前生。天高云低，不见山上雪，山下蕴汤泉，让山的脚趾骨都酥酥到暖意。青瓦白墙经了天雨沐淋，爬生的藤草是发间羽斜插。雪山下的汤池，总有隐隐千里外异国名山的拟态，却是低看唐突这屏山水了。温泉水融了早已化作化石的传说，女子沙壶在水中捕鱼，遇水中沉木，感而有孕，遂生十子，成哀牢夷始祖。缩为人类母，圣女孕先妣，是关碍生命的神性。鞠一捧水，恍

云南独有的名特小吃。据说，过去南诏古街上一书香门第，家中婆媳关系不和。老公公是饱读诗书的秀才，总觉得长此下去有辱门风，于是苦思多日，终于有了主意。一天，老公公把全家人聚齐吃一根面。全家人和面、洗菜、配料、扯面，人人动手，吃了一顿和和美美的根面。原来，扯面需要多人合作、齐心协力才吃得成。吃面时，老秀才关于“众人齐心，黄土变金”一番指点，折服众人，自此，全家人和睦相处。

吃把肉饵丝时，可以彻底消除人与人之间的尊贵贵贱之分，与南诏王皮逻阁共享同一种美味，共享一种幸福；吃一根面时，可以领略到那位老公公的良苦用心，领略到生活的美好寓意，既而成为家庭和睦与社会和谐的助推者和贡献者，成为人生欢乐的创造者。

吃小吃没有过多的讲究，在街边，或站、或坐，或约上三五个朋友一起享用、或独自细细品味、或肚子饿了来充饥、或饭后饱来解馋。它的随意性给每一位食客或吃货带来无尽的乐趣和美妙。

南诏古街的“小吃一条街”，各种小吃琳琅满目，有青豆小糕、荞糕、凉粉、米线、豆浆油条、烤饵块、冰粉凉虾、棠梨花粑粑、核桃糖、蜜饯等。不同的天气吃不同的小吃，不同的时令享用不同的美味，不管什么时候，都能吃到最正宗最爽口的小吃，让舌头不停地舞动。不知不觉肚子就吃得圆溜溜的，可还依依不舍，还不肯放下手中咬了一口软乎乎甜滋滋的烤粑粑，似乎连魂儿都被紧紧地粘在了上面。

相传，唐（南诏）时期，南诏王皮逻阁在一次打猎时遇到野火烧山，森林里的野猪被山火烧死，皮逻阁把烧焦的野猪煮熟后食用，肉质极香，后来便有意愿地把捕获的野猪以及家养的猪用火烧焦了猪皮，清洗后露出焦黄的外皮，煮成炖肉吃，慢慢地又配上饵丝，就成了今天色香味俱全的炖肉饵丝。

一根面，巍山人又叫“扯扯面”，是



水中慢跑不同于一般的游泳和涉水，做水中慢跑运动，身体应垂直而悬浮于深水中，鼻孔比水面稍高一些，四肢如水车轮般猛烈划动，宛如在水中扑腾的鸭子。在美国，成千上万的人到大海和游泳池里慢跑，水中慢跑已成为当今美国最新的一项健身健美运动。因为在水中慢跑，能平均分配身体负载，它比在陆地上跑有明显的优点。在陆地，每跑一英里，运动者的每只脚就得撞击地面一千次左右，他的脚部、膝部和臀部都受到震荡，所以常常使肌肉扭伤或韧带拉伤；而在深水中，下肢受到的震荡为零，因而不会出现上述事故。而且水的阻力是空气阻力的12倍，在水中跑45分钟即相当于在陆地上跑2小时。

水中慢跑最适宜在温度较高的时节进行，此时皮肤温度便会很快降低，从而导致皮肤毛细血管收缩，出现反射性充血，进而促使皮肤新陈代谢，增强皮肤的营养。另一方面，由于“降温”比较突然，大脑会立刻调动全身各系统、各器官的活动，以抵抗“降温”，从而使得神经系统兴奋。所以，经常在水中慢跑的人，皮肤会格外亮丽，精神会格外爽快，头脑也格外清晰，食欲也会一直较好。

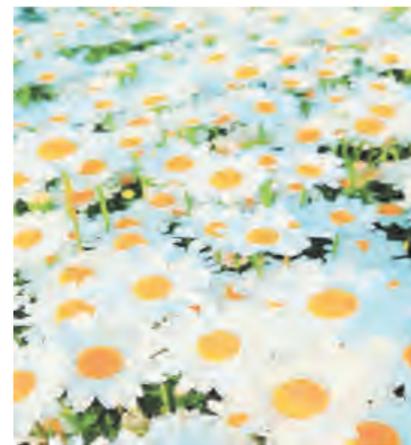
水中慢跑对肥胖者尤其适宜。由于水的密度和传热性比空气大，因此水中慢跑时消耗的能量比陆地上多。试验表明，在12℃的水中停留4分钟所散发的热量，相当于在同样温度的陆地上1小时所散发的热量；陆地上全力跑100米大约消耗35千卡能量，而在水中慢跑100米能消耗65千卡能量。可见，在同样的时间、强度下进行运动，水中要比陆地上消耗的能量多得多，这些能量的供应要靠消耗体内的糖和脂肪来补充，由此可以逐渐去掉体内过多的脂肪。因此，水中慢跑又是一种减肥的有效方法。另一方面，在水中慢跑，人的腹部和腿可通过水的阻力得到很好的锻炼，这就意味着想减肥的姑娘在水中慢跑，不仅可以去除腹部多余的脂肪而且能够使双腿修长健美。因而，水中慢跑十分有利于女性的体态健美。

当然，水中慢跑的起码条件是水性较好，不会游泳者、对冷水皮肤过敏者以及一些心血管病、风湿病、高热患者皆不适合这项运动；即使善游的健康者，也要循序渐进，不要一开始运动量就过大。医学专家认为，一个人在水中慢跑5分钟后，心跳速度不应超过每分钟110—130次，并以休息和运动交替进行为宜。

越冬几季。远山脊背，风电风车的刀子割开了染色不匀的天，时间错序，过了这道梁子，任是仙神也再瞧不到来的路。枯风声气暗哑，马队望不到尾，时间那头雪邦山还叫盐路山，山垭口处看，各据一方的马登、兰坪都是人间的慈悲，村落集栈，渡济过路的寒苦。山间闷头苦走是男人的执，山下脉脉无言是女人的守，偏生山上行人看得见山下的坝子，山下坝子的守家人望山就只是山。山有灵，看尽人世多艰也不忍开口道破。

回了马登，在山下路边小摊买苹果，边上就是园子，地上种苹果，地下埋洋芋。买了几斤苹果，老板执意现创了十几斤洋芋要送，媳妇脸色稍红了，又笑开：“你们加个微信，二回直接寄来给你们，照样送洋芋。”顿了顿半声，“不过寄的钱要自己出呢，比洋芋贵多了。”

雪邦山如果真有神祇，定是不食人间烟火的，但会贪看这个苦乐杂陈的人间。



# 水中慢跑，健身又健美

□霍春喜

# 洱海清 大理兴 保护洱海 爱护环境



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 免费赠阅

# 大理时讯 DALISHIXUN



传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com 2020年9月7日 星期一 农历庚子年 七月二十 小雨 15℃ ~ 23℃ 第1676期 编辑/罗绍亮

# 我市『五力并举』推进产业扶贫见成效

近年来，我市以洱海流域农业转型升级为契机，深入推进产业扶贫各项工作措施落实，探索建立“企业(合作社)+特色产业+贫困村(户)”等多种产业扶贫发展模式，以“五力并举”推进产业扶贫落地见效。强力扶持，实现项目到户帮扶全覆盖。2020年，我市累计投入财政专项产业扶贫资金3791.15万元，累计实施“贫困户到户产业和带贫经营主体奖补项目”“11个贫困村产业基地建设项目”“双廊镇产业扶贫项目”“2020年扶贫小额信贷项目”“高标准农田项目”5大产业扶贫项目，所投入的产业扶贫资金占全市投入扶贫资金总额7654.54万元的49.5%，项目主要覆盖全市2536户建档立卡贫困户和11个贫困村产业扶贫基地。2014年以来，全市累计实施产业扶贫项目97个，累计投入产业扶贫资金8928.07万元。

合力推进，实现产业到户帮扶全覆盖。全市各级各部门各司其职，市农业农村局牵头合力推进产业扶贫到户帮扶工作。以“补短板、强弱项”为目标，按照“因户施策、应扶尽扶”原则，在疫情期间适当放宽奖补范围，特别针对建档立卡贫困户和边缘户中不能从事种养业而选择自主经营摆地摊的，在全州首家率先提出自主经营奖补，加大对因灾、因病等造成经济损失的贫困户发展产业的补助力度，提高到户奖补覆盖面。2016年至今，对全市3847户建档立卡贫困户和98户边缘户累计实施产业扶贫到户帮扶10738户次，累计补助资金2930万元，实现产业帮扶全覆盖。

全力统筹，实现利益联结机制全覆盖。我市多次召集州、市发展较好的30余家农业企业、农民专业合作社和部分贫困村致富带头人代表召开产业扶贫带贫益贫工作会议，以面对面交谈、政策宣传等方式，倡导新型农业经营主体积极与有产业发展条件的建档立卡贫困户建立多种带贫减贫机制，全力统筹推进贫困群众利益联结机制建立。积极鼓励、引导农业企业(合作社)等新型农业经营主体参与全市11个贫困村产业扶贫基地建设，通过“企业(合作社)+基地+贫困户”的产业发展模式，进一步巩固提升11个贫困村贫困户的利益联结。积极推广“企业+合作社+贫困户”“村集体经济+贫困户”等多种脱贫模式，以资产、利益为纽带，应用土地租赁流转、园区就业、订单帮扶、产品代销等方式，巩固利益联结。截至目前，全市参与扶贫的企业(合作社)有98家，均与贫困户建立产销、劳动、资产等有效的利益联结，实现利益联结全覆盖。(下转第二版)

沿着习近平总书记指引的方向 发起脱贫攻坚总攻战

# 我市培训135名 洱海保护“小小讲解员”

8月28日，大理市洱海保护“小小讲解员”结业汇报暨“白州志愿服务站”授牌仪式活动在大理洱海科普教育中心举行。大理洱海科普教育中心作为洱海科普、洱海保护宣传的重要窗口，不断创新宣教方式，开展全方位宣教活动。为增强青少年的洱海保护意识，培养志愿服务精神，团市委、市少工委、大理洱海保护投资建设有限责任公司(洱海科普教育中心)共同举办了5期洱海保护“小小讲解员”培训，共培训135名优秀“小小讲解员”。培训内容包括讲解知识技能、讲解礼仪、普通话培训、实地讲解。通过培训学习，“小小讲解员”对洱海保护科普知识有了更深刻的认识。



# 以畅通国民经济循环为主构建新发展格局 ——论学习贯彻习近平总书记在经济社会领域专家座谈会上重要讲话

□人民日报评论员

加快形成以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局，这是以习近平同志为核心的党中央科学把握国内外大势，根据我国发展阶段、全面把握加快形成新发展格局的重大意义、时代背景和丰富内涵。要深刻领悟习近平总书记主持召开的经济社会领域专家座谈会上，全面深刻地阐述了需要正确认识和把握的中长期经济社会发展重大问题，指出“十四五”时期我国将进入新发展阶段，强调国内外环境的深刻变化既带来一系列新机遇也带来一系列新挑战，要求以畅通国民经济循环为主构建新发展格局。当今世界正经历百年未有之大变局，新一轮科技革命和产业变革蓬勃兴起。以前，在经济全球化深入发展的外部环境下，充分利用市场和资源两头在外优势对我国经济持续快速发展发挥了重要作用。近年来，随着外部环境和我发展所具有的战略机遇的变化，市场和资源两头在外的国际大循环动能明显减弱，而我国内需潜力不断释放，国内大循环活力日益强劲，客观上呈现出以人的意志为转移的此消彼长态势。自2008年国际金融危机以来，我国经济已经在向以国内大循环为主体转变，经常项目顺差同国内生产总值的比率由2007年的9.9%生产到现在的不到1%，国内需求对经济增长的贡献率有7个年份超过100%。未来一个时期，国

内市场主导国民经济循环特征会更加明显，经济增长的内需潜力会不断释放。构建新发展格局，就要增强以国内大循环为主体，正是通过发挥内需潜力，使国内市场和国际循环更好联通，更好利用国际国内两个市场、两种资源，实现更加强劲可持续的发展。以畅通国民经济循环为主构建新发展格局，就要不折不扣贯彻落实好把扩大内需作为战略基点的决策部署。内需是我国发展的基本动力，扩大内需是满足人民日益增长的美好生活需要的必然要求。要坚定不移实施扩大内需战略，加快构建完整的内需体系，着力释放内需潜力。以畅通国民经济循环为主，就是要发挥好改革的突破和先导作用，依靠改革破除发展瓶颈、汇聚发展优势、增强发展动力、化解风险均衡的重要途径，是重塑我国国际合作和竞争新优势的战略抉择。还要认识到，新发展格局中的国内国际双循环是一个相互联系、不可偏废的整体，必须以辩证思维来理解和把握。在当前全球市场萎缩的外部环境下，我们必须充分发挥国内超大规模市场优势，通过繁荣国内经济、畅通国内大循环为我国经济发展增添动力，进而带动世界经济复苏。同时看到，新发展格局决不是封闭的国内循环，而是开放的国内国际双循环。正如习近平总书记指出的那样，“我国在世界经济中的地位将持续上升，同世界经济的联系会更加紧密，为其他国家提供的市场机会将更加广阔，成为吸引国际商品和要素资源的巨大引力场。”

为进一步号召全民积极参与爱国卫生运动，预防控制疾病，保障广大人民群众的身心健康，近日，下关街道兴国社区开展爱国卫生健康教育宣传活动。活动中，社区工作人员和志愿者为居民发放《健康文明生活倡议书》、云南省爱国卫生“7个专项行动”等宣传资料，引导广大社区居民进一步增强公共卫生意识，逐步养成科学、健康、环保、低碳的卫生习惯，共同营造优美整洁、健康和谐的生活环境。 本报通讯员 摄

# 太和街道依法强制拆除违法建筑

9月1日,太和街道依法对张某某等5户的违法建筑进行强制拆除,强化对农村违法违规建房的整治,遏制村(居)民违法违规建房行为。

为贯彻落实好省州党委、政府关于加强农村个人违法违规建筑整治工作要求,坚决遏制违法违规建房行为,太和街道成立后,集中力量对辖区内个人建房进行全面排查摸底,切实加大动态巡查力度,严格监管农村个人建房偷建、抢建行为,对发现未经许可的偷建、抢建等违法建设行为及时叫停整治或依法拆除。



太和街道办事处副主任王国明介绍:“太和街道成立后,严格执行新修订的《洱海保护管理条例》,进一步加大农村个人建房管理,一方面集中开展排查摸底,摸清底数,另一方面进一步加强动态宣传及管理,对发现的农村个人建房偷建、抢建行为及时叫停并进行处置。截至目前,太和街道已处置36起3656平方米的违章建筑。”

按照市委、市政府对个人建房的“七个必拆”要求,太和街道在8月29日、8月31日两次召开个人建房整治紧急会议。会上,辖区内各村(居)签订《违章建筑整治责任书》,同时对辖区内存在的违章建筑制定整治方案、安排工期,按计划、有步骤、有方案地实施。从9月1日开始,对辖区内所有违章建筑进行拆除,直到拆除完毕为止。

当天拆除的张某某等5户违法建筑位于大庄村委会和太和村委会,普遍存在无土地审批、规划审批手续,属于偷建、抢建行为。根据《云南省大理白族自治州洱海保护管理条例(修订)》的有关规定,太和街道依法进行强制拆除。随着挖掘机的阵阵轰鸣,张某某等5户的违法建筑被夷为平地。王国明说:“太和街道组织对这5户偷建、抢建的违章建筑进行拆除,共涉及拆除面积大约600平方米。今后街道将进一步加大排查力度,发现一起制止一起,遏制偷建、抢建行为,同时引导村民依法依规、合理有序建房。”

记者 杨辉 郭鸣昌 摄影报道

# 大理新世纪中学初中部举行2020级初一年级新生学前教育训练营活动

9月1日,大理新世纪中学初中部举行2020级初一年级新生学前教育训练营活动启动仪式。学校领导、市民兵训练基地5名教官以及初一年级全体师生参加开营仪式。

开营仪式上,随着国歌响起,国旗飘扬,初一年级全体师生严肃立,行注目礼,全体同学昂首挺胸、目光坚毅,他们对即将到来的学前教育训练营生活充满期待。

大理新世纪中学初中部举行此次为期4天的学前教育训练营活动,旨在培养初一年级新生艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良品质以及集体意识和团队精神,更好地感受集体生活的真谛,领悟一切行动听指挥、团结就是力量的意义,使自己的思想觉悟、行为方式提升到一个新的境界。学校同时希望全体新生能增强组织纪律观念,尊敬教官、服从命令;提高团队意识,学会合作、学会分享,增强集体凝聚力;在训练中发扬“流血流汗不流泪、掉皮掉肉不掉队”的精神,坚持训练,磨练意志,为今后的初中学习和生活打下坚实基础。

杨克旺

# 挖色完小出实招上好“开学第一课”

又到一年开学季。9月1日,挖色镇中心完小开展以洱海保护和爱国卫生运动为主要内容的“开学第一课”,让孩子们学会保护、学会动手、学会担当,收获进步、收获成长。

全面清理。广大师生热情高涨,脏活、累活抢着干、争着干,有的用扫帚清扫路面垃圾,有的用铁钳拾拾校园内的垃圾杂物,短短几个小时,使校园环境得到明显改善。

党建带少建。为让校园环境清洁卫生干净、整洁,推动爱国卫生运动深入开展,当天,挖色完小少先队员在党员教师的带领下,对校园环境进行

运动,并通过小手拉大手,营造造出全民参与洱海保护和爱国卫生“7个专项行动”的良好氛围。

挖色完小将洱海保护、爱国卫生运动与“开学第一课”相结合,将思想教育与劳动实践相结合,将党建引领与少先队员建设相结合,完成了一堂内容丰富的教育实践课,帮助和引导孩子们扣好人生第一粒扣子。

江祁燕

(上接第一版)

着力奖补,实现产业基地建设全覆盖。印发《关于进一步明确全市11个贫困村产业扶贫基地建设相关标准的通知》《大理市产业扶贫基地认定暂行办法》等相关文件,按照“乡镇实施、企业投资、政府奖补”的原则,明确基地项目实施主体和建设标准、认定标准等要求。每个贫困村产业扶贫基地建设政府补助30万元,积极鼓励、引导农业企业、农民专业合作社等新型农业经营主体参与全市扶贫产业基地建设,发展壮大贫困地区村集体经济,促进贫困地区一二三产业融合发展。目前,全市贫困村产业基地建设正快速推进。

用力指导,实现农业技术服务全覆盖。建立农业技术服务体系,组建市级种植、养殖、水产3个扶贫产业专家指导小组,按照“分片包干”原则,为全市农业企业、专业合作社、贫困户、产业化发展项目提供人才、技术、培训服务等保障。建立贫困户包干服务责任制度,制定实施《大理市贫困户产业发展指导员制度》《关于认真做好产业扶贫农业技术服务指导的通知》等相关文件,按照“镇包村、村包组”的原则,将镇村两级全部农科员、防疫员、指导员等农业科技人员218人分片包干到村组,重点对贫困户开展农业技术服务指导。加大人才、技能培训力度,已完成11个贫困村的产业扶贫培训,目前累计培训近60场次,参训人次达2500余人。



周应良

# 市交警大队积极应对秋季「开学堵」

为应对秋季开学新生入学高峰流及“开学堵”,切实做好学校道路交通安全管理工作,确保广大师生出行安全,市公安局交警大队全员“动起来”,积极行动,优化和改善校园周边道路通行环境,全力保障新学期校园道路交通安全、畅通、有序。

交管责任意识“树”起来。市交警大队要求全体人员充分认识加强学生道路交通安全管理工作的重要性,切实增强紧迫感和责任感,并紧密结合当前自驾车接送学生增多,学校周边交通流、人流明显增多的实际,超前谋划部署,制定科学工作方案和具体措施,明确职责和任务,狠抓措施落实,确保校园周边道路交通安全管理工作取得实效。同时,全面加强与学校的沟通联系,提早掌握各所学校开学动态信息,提前介入学校周边交通管理工作,全力为中小学生学习创造良好道路交通环境。

校园护学岗组“忙”起来。在总结以往工作经验的基础上,市交警大队充分结合路面实际和交通流量情况,科学调配勤务部署,将2/3警力向学校路段倾斜,加强学校周边路段交通疏导,全面落实“护学岗”措施,对学校周边交通管理工作常抓不懈。严格落实“定人、定岗、定职、定责”原则,加强易拥堵路段管理,指挥疏导车辆有序通行,积极护送学生过马路,要求接送学生车辆做到即停即走,规范道路两边车辆停放秩序,有效提升学校周边道路通行能力。采取“网上网下”联动工作措施,通过指挥中心网上动态巡逻监控系统,对学校周边路段通行情况、交通流量进行适时监控,及时精准指挥调度路面执勤民警处置交通拥堵等警情,有效避免发生大范围交通拥堵,保障路面安全畅通。

重点交通违法“查”起来。针对学校开学期间的交通特点,市交警大队严查严惩严重交通违法行为,加强校园及周边区域的交通安全管控。在学生上下学期间高峰时段增派警力,提高路面见警率、管控率和巡逻密度,采取定点检查和流动巡查相结合的方式,重点整治校园周边乱停乱放、随意掉头、随意上下人等交通违法行为,保障道路秩序畅通;对校车、接送学生车辆做到逢车必查,违法必纠,坚决杜绝涉及学生交通事故发生,全力保障车辆上路安全。

交通安全知识“传”起来。开学前夕,市交警大队利用教师提前返校的时机,深入各学校对教师开展交通安全知识培训,建议班主任利用“开学第一课”对全体学生进行交通安全宣传教育,引导广大学生及家长切实提高交通安全意识,远离交通事故伤害。

张学丽

# 坚持一户一宅

# 保障户有所居

# 大理市2020年灵活就业人员社保费开征

近日,省人社厅、财政厅《关于公布2020年度全省职工基本养老保险相关参数的通知》印发,标志着我市2020年灵活就业人员社保费开征。

今年我省灵活就业人员的参保工作共有27个缴费档次供参保人员自主选择。其中,最低缴费基数为2072元,月缴费金额414.4元、年缴费金额4972.8元;最高缴费基数为17160元,月缴费金额3432元、年缴费金额41184元,参保人员需在2020年12月25日前完成缴费。

针对2020年缴费困难人员缓缴费处理情况,以个人身份参加企业职工基本养老保险的个体灵活就业人员,2020年

因疫情影响缴纳基本养老保险费确有困难的,可自愿暂缓缴费,2021年可继续缴费;缴费年限累计计算。对2020年未缴纳的基本养老保险费,应于2021年12月15日前进行补缴,缴费基数按全省2021年执行的个人缴费基数上下限范围内自主选择,未在规定时间内完成补缴的,逾期不再办理补缴。

缴费人员需首先申报核定2020年度养老保险缴费,有以下几种方式申报核定:下载关注云南人社12333APP、一部手机办事通APP、云南人社个人网厅社会保障网上服务大厅(网址为http://222.211.228.230:8081/personlogin)办理灵活就业

就业人员养老保险新参保、缴费档次的申报等业务;特殊缴费人员(指重新就业需转移养老保险关系及达到法定退休年龄只缴纳部分月份的参保人员)及实在对网络不熟悉的人员也可以到市社保局基金综合科(2、3、4、5号窗口)进行申报核定,核定信息将及时推送税务部门。

缴费档次申报之后就是缴费,参保人可通过关注“云南省电子税务局”微信公众号,在“一部手机办税费”中进行自主申报缴费,也可到税务大厅通过现金或刷卡等方式缴费。

于涛

# 云南省大理白族自治州洱海保护管理条例

第五十一条 三级保护区内禁止下列行为:

(一)侵占湿地、水库、河道;

(二)使用炸鱼、毒鱼、电鱼等破坏渔业资源方法或者禁用的渔具、捕捞方法和网具进行捕捞;

(三)擅自砍伐林木;

(四)擅自取水或者违反取水许可规定取水;

(五)选矿、采矿;

(六)向湖泊、水库、河流、湿地、农田排放污水、废油及其他废液,倾倒或

者掩埋土、石、尾矿、垃圾和动物尸体及其他废弃物;

(七)弃置、掩埋有毒物质;

(八)生产、销售和使用国家禁止和限制使用的剧毒、高毒农药;

(九)生产、销售和使用含磷洗涤剂或者不可降解的泡沫塑料餐具、塑料袋;

(十)建设化工、冶金、制浆、制革、电镀、电解、水泥以及其他严重污染水环境的工业项目;

(十一)盗窃、损毁界桩、标识标牌、

堤坝、沟渠、桥闸、水文、气象、测量、码头、航标、环境监测、科研、排水、排污、截污、治污等设施;

(十二)其他破坏生态和污染环境的行为。

## 第七章 法律责任

第五十二条 国家工作人员在洱海保护管理工作中有贪污受贿、滥用职权、玩忽职守、权力寻租、利益输送、徇私舞弊等行为的,依法给予处分;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

(待续)

党的十八大以来,倡导富强、民主、文明、和谐,倡导自由、平等、公正、法治,倡导爱国、敬业、诚信、友善这24字社会主义核心价值观。今天继续向大家介绍“自由、平等、公正、法治”这八个字的内涵和意义。

### 自由

自由是指人的意志自由、存在和发展的自由,是人类社会的美好向往,也是马克思主义追求的社会价值目标。

### 平等

平等指的是公民在法律面前的一律平等,其价值取向是不断实现实质平等。它要求尊重和保障人权,人人依法享有平等参与、平等发展的权利。

### 公正

公正即社会公平和正义,它以人的解放、人的自由平等权利的获得为前提,是国家和社会应有的根本价值理念。它要求政治、法律上的公平公正,任何阶级和集团都不能享有特权。

### 法治

法治是治国理政的基本方式。依法治国是社会主义民主政治的基本要求。它通过法制建设来维护和保障公民的根本利益,是实现自由平等、公平正义的制度保证。

近年来,大理以其优美的自然风光、四季如春的气候、多姿多彩的民族风情成为超级露天摄影棚,众多情侣选择到大理旅拍,把幸福定格于苍洱间。环洱海沿线,旅拍场景随处可见。图为摄影师在洱海生态廊道为新人拍摄幸福的一瞬。

记者 彭黎明 摄



# 容错纠错 知识问答

45. 在面源污染、“三禁四推”工作中,涉及群众切身利益,因工作措施和工作方法不当引发群众问题的,是否能申请容错免责?

答:根据《实施办法》的规定,在开展工作中,未采取合理、有效措施和方法处置问题的,造成人民生命财产遭受损失,引发群众问题的,不能给予容错免责。(待续)

# 金彦:十七年坚守为爱圆梦

金彦,男,1970年10月生,江苏省江阴市璜土镇启港苑村村民,法尔胜新型管业有限公司职工。他照顾瘫痪妻子17年,用实际行动诠释了“执子之手,与子偕老”的爱情真谛。

二十多年前,年轻漂亮的周静嫁给了憨厚老实的金彦,看着略显寒酸的婚礼,金彦在心里默默许诺,将来一定要给妻子补一场穿婚纱的婚礼。婚后的日子平淡而知足,夫妻俩的服装生意渐渐步入正轨,女儿也如天使般降临。然而一张诊断书,击碎了他们对美好生活的梦想。

2003年,周静被查出患上了脑瘤,金彦卖掉市区的住房,花掉所有的积蓄,换回妻子的性命。手术后的妻子双目失明、半身瘫痪,还失去了自理能力。为了更好地照顾妻子,金彦结束了市区的服装生意,搬回老家并就近找了份工作。他主动向单位提出多安排夜班,这样白天就能全身心地照顾妻小和父母。17年来金彦从未外出过,除了上班几乎对妻子寸步不离。他把家务打理得井井有条,妻子长期卧床身上却连一个褥疮都没长过。他成了她的眼睛,成了她的双腿,而她一如最初,永远是他的全世界。

随着女儿大学毕业,金彦把住了多年的安置房稍微装修了一番。看到结婚时的旧照片,让妻子穿一次婚纱甚至“走”一次红毯,多年前的诺言也似乎到了实现的时候。爱心人士帮助金彦夫妻筹办了一场百人公益婚纱秀,当周静披着白纱被金彦缓缓推入场,金彦帮妻子穿上婚纱,时光倒流,似乎回到了二十多年前他们青春正好的模样。

2017年6月,金彦入选“中国好人榜”。

## 网友点评

没有山盟海誓的爱情宣言,却有生死相依的坚守。你用一生践行不离不弃的诺言,你用陪伴诉说着最长情的告白!