

真正的养生是养心

○王国梁

最近,年近五十的李姐开启了“全面细致的养生模式”。她说,要把养生落实到生活的每个细节。不仅事事讲养生,而且时时讲养生。养生,成了她生活中的关键词。

李姐是这样说的,也是这样做的。首先是饮食上,李姐的养生大法可谓多矣,什么薏米、黑芝麻、大枣、核桃的养生功效,还有什么吃粗粮、喝温水的益处,她如数家珍;什么“五谷养生”“药补不如食补”之类的,成了她的口头禅。她听说喝下午茶可以让生活节奏慢下来,让心沉淀,就开始喝下午茶。看到很多人练瑜伽气色好了,她立即报了瑜伽班。为了养生,李姐真是忙得不亦乐乎。

可是一段时日后,李姐不仅没有体会到养生的效果,反而添了烦恼。她不喜欢吃黑芝麻,却硬着头皮吃;她一喝茶晚上就睡不着,喝了一段时间的下午茶,她的睡眠质量下降了很多;她也不喜欢瑜伽慢吞吞的动作,说还不如广场舞来得自在。李姐的养生模式就像一个套子一样,她钻入其中,有心出来又害怕出来,让她感觉束手束脚,左右为难。

要我说,李姐的养生太形式化了,她为其难做表面文章,根本不是真正的养生。其实,所谓的养生,就是养心。养心很重要的一点就是不要为难自己,顺应自己的内心。做到身心愉悦,就是最好的养生。

经常看到一句话,90%的疾病都是情绪打了败仗。这话确有道理,所以古人讲究修身养性。有稳定平和的情绪,就是对自己最大的善待。有人认为,人的种种情绪,比如怨、恨、恼、怒、烦对应的是心、肝、脾、肾。不良情绪都是由心引起的,对人的负面影响也是显而易见的。所以,管理好自己的情绪,保持平和宁静的心境,才是真正的养生之道。我们养生,千万不要着眼形式,而忽略了本质。比如喝下午茶,并不是茶本身有多少养生效果,而是你在喝茶的过程中,抖落世俗的尘埃,屏蔽一切喧嚣,放慢生活节奏,从而使自己获得一段美好纯净的时光,让心灵得到净化和滋养,享受到生命的愉悦和自由。俗话说:“心宽一寸,病退一丈。”养心,才是真正的养生。

养心还有很重要的一点就是要修炼品格,拥有豁达宽容、善良慈悲的心性。古人说:“修身以道,修道以仁。”一个人心胸宽广,不斤斤计较,更不会对别人居心叵测,能够站在别人的角度考虑问题,自然就懂得宽容别人、善待别人,别人回馈给你的自然也是善意。爱自己、爱他人、爱世界,一个人与周围的关系和谐,就不会暴躁,他的心境也会平和。拥有仁爱之心的人,乐善好施,不仅能够帮助别人,还能愉悦自己。“德行不克,纵服玉液金丹未能延寿。”这句话是说,人不修练自己的德行,即使吃再多灵丹妙药也不能长寿。修炼性格人品,提升人生境界,让一颗心充满仁爱和阳光,才是最好的养生。

真正的养生是养心、摒弃那些虚张声势的形式,让一颗心慢慢变得沉静、愉悦、理解、包容、慈爱。人生漫漫,仁心长久。



做个不服老的女人

○金美丽

沃克夏安纳曾说:“50岁时,你开始厌倦世界;60岁时,却是世界厌倦了你。”一个人真正老去,不是因为她年纪大了,而是因为她内心承认自己老了。一个不服老的人,不会让你感受到暮气沉沉,相反地,你能看到她的身体里藏着一股拼劲,这样的人永远能跟得上时代的步伐,而那些早早就混日子的人,迟早会被时代淘汰。

“假如”你老了,会做些什么?是躺在摇椅上回忆过去?还是遛弯儿喝茶打麻将?相信在很多人的印象里,60岁以后就

是安享晚年。

然而,总有一些人选择在岁月的尾巴上依然活得热气腾腾。比如这位逆天存在的传奇奶奶,她60岁认字、75岁写作、76岁出书、80岁画画,下一个目标是当画家。

现在,已经82岁高龄的她,又出了本民谣故事画集。而且,这本书里的文字和插画全都出自奶奶之手。

如今,她一共出版了5本书。这位传奇奶奶叫姜淑梅。

2019年的夏天,对香港女星郑秀文来说,注定是个不平凡的夏季。2019年

7月24日,一连13场的《Follow Mi》香港红馆演唱会进行到第11场,为她创下了崭新的个人纪录:完成在红馆的100场演出,成为继徐小凤与梅艳芳之后第三位“红馆破百”女歌手。

当晚,她上台开嗓,裸色马甲让美好身段一览无余,台下观众沸腾了。

46岁的郑秀文,抵抗过哮喘,斗赢过抑郁,在初夏那场涉及伴侣的不愉快情感事件发生后,她依然元气满满地准备演唱会,情绪风轻云淡,丝毫不受影响。这一切,除了得益于她内心的精神力量,更得益于她数十年如一日的运动健身——健身保持了她轻盈通透有量的身体状态,令她在演唱会上唱跳如20岁少女,更支撑起她精神的高昂强大不萎靡。

“老”也不能代表什么,只是时间流逝了。即使岁月带来了不可抗拒的衰老,也会有人始终正视自我,坚持自己的节奏,支撑由内而生的精神气,不失自身的魅力。

而今,我越来越多地发现,有太多的女性不因为年龄而束手束脚,她们不惧伤痛,与内心的恐惧和不适作斗争,在岁月的洗礼中慢慢成熟,变成更坚强更美好的自己。

她们不老,她们很美。有句话时至今日仍振聋发聩:“有的人25岁已死,75岁才埋。”这中间漫长的岁月,是多少人消亡的精神生命。浮生若梦,那些造梦者,将一生活出了别人的几辈子。

在日本,有位传奇老人叫笹本恒子。2016年,102岁的她拿下了露西奖“终身成就奖”。露西奖被誉为摄影界的奥斯卡,是全球最具份量的摄影大奖。笹本恒子以其对摄影卓越的表现力和跨越两个世纪执着的追求,将“终身成就奖”变成了一种对其精神的褒奖。

很多时候,我们对年龄的恐惧,其实并不在于年纪的增长所带来的衰老,而是恐惧随着年龄的增长,我们仍一无所获。

其实每个人在不同的年龄段都有不同的的人生感悟,精彩只与心态有关,不会被年龄限制。



一块豆腐的家常

○周芳

四季里应时蔬菜最香,豆腐却是长年滋味浓。

豆制品,尤其是豆腐在我家餐桌上占着不可或缺的地位。无论何时,一眼望见豆腐摊,立马有种倾心感。捞两块回家红烧、酱蒸,或者片个大块直接油煎了,都可以郑重其事地端上餐桌。老豆腐下锅,我从来不用刀切,挽起袖子,一手托起豆腐,一手一大块一大块地掰开,与油或汤交融,在“刺啦”或“咕嘟”声中,再笨拙的主妇,也有了王者自豪——三餐不过道场,油烟才是江湖。

小的时候村子里常有人来,手提一水桶,吆喝着卖豆腐。乡里人热忱,买与不买都会围上去与卖者闲话几句。小小的我,从不放过这个热闹的机会,我钻进人缝,探看水桶里一块块白胖的豆腐,那么软,又那么嫩。卖者一只粗黑的大手,却能灵活地从水里捞将起来,我几次试探着也要伸手入水,都被大人喝斥了去。那时吃豆腐永远只一味——酱蒸。放一勺自制的农家酱,剪两个菜园里的青红辣椒,放在饭头上蒸。饭好,豆腐也香了,轻轻一拌,就是待客的佳品。

家乡人把“做豆腐”称为“打豆腐”,为何前缀动词“打”字,可能是做豆腐的磨浆、筛水、压制等每个环节都是强体力活的原因吧。去年,老家的一户远亲做生意亏本后,借款到上海做豆腐,说是上海那边做豆腐的人全来自我们安徽——安徽的淮南王发明了豆腐,这手艺的传承自然是我们安徽人才能担当得起。

还是这个远亲,孩子刚五六岁,留守在家,突然生了一脸的疮,爷爷奶奶带到镇上医院今天擦这药,明天抹那膏,一脸的疮此起彼伏,总是治不了根。夫妻两心疼孩子,便接到了上海照应。也是花不起钱进大医院,就天天带在身边,今天一碗豆浆,明天一盆豆腐脑由着孩子吃。吃着吃着,孩子脸上的疮消失了,连之前的疤印也淡了。我母亲听说后,拊掌大笑:这豆腐就是天然的美容品。

豆腐很是佛系,无执念,不悲不喜、不怒不嗔。既能过油煎炸,又能沸水煮熟。做菜浓油赤酱也好,寡淡清汤也好,它任由锅中百般的酸甜苦辣,自会淡泊

宁静。心不动,油烟又奈何?成品后,滑嫩鲜香的它无欲、沉静,挂得干味汤汁,内心却没有沾染一丝一毫世俗气。就像《红楼梦》里的妙玉,身在浊世,看得了命数,却活得纤尘不染。非贵非富的一个人,不动声色地静观大观园里的红尘纷扰,在不多的出场中,曹公更是称道她“气质美如兰”。

豆腐虽命贱,但世间对它的期望值却非常高。在鱼肉荤腥后,总要吃上几日白菜豆腐清清肠胃。“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安。”这道舌尖上的平安菜,从市井到庙堂,无不推崇。我们家乡还有一种寓意美好的菜,也必由豆腐来担当——和气菜,它是年夜饭的压轴大菜。冬天的白菜帮子厚实绵甜,切成粗丝后,和豆腐一道放高汤里煮软,撒上葱段即可出锅。“菜”同“财”音,只有和和气气才能生财。而豆腐敦厚的脾性更能突出“和气”这一美好祝愿。

有时,我问今天吃啥菜,家人一句“随便。”“随便”是什么菜?我气恼,但是,一到菜市就有了选择困难症的我,还是有些底气的。至少,还有豆腐可买啊!

恢复洱海湖滨缓冲带 构建洱海生态屏障

中共大理市委主办
大理时讯 DALISHIXUN
2020年9月17日 星期四
传真电话:2181773
新闻热线:13987250936
Email:dlsxtg@163.com
2020年9月17日 星期四
农历庚子年 八月初一
小雨
16℃ ~ 24℃
第1684期
编辑/陈曙娟
厉行节约 反对浪费
官方微信 扫码关注大理融媒

我市着力加快城市品质提升高质量发展

今年以来,我市以“解放思想再讨论、敢想敢干再出发”活动为抓手,以建设国际一流城市为目标,对标补短板强弱项,着力加快城市品质提升高质量发展。

对标城市建设补短板,着力推进城市更新提升改造。拆迁安置和开发建设纵深推进,截至6月底,累计完成棚户区改造项目征收协议签订4861户;旧城区改造累计征收4287户,拆除建筑物42.5万平方米,建成230万平方米;累计完成固定资产投资132.5亿元,兑付征收补偿款14.3亿元;累计建设安置房3281套、33.5万平方米,已交付安置房2234套、29.75万平方米。多措并举加快住房保障建设力度,抓好2019年市本级500套公租房项目建设相关协调工作,开工新建公租房556套,总投资约10168万元,目前市本级500套公租房完成投资约1100万元;租赁补贴累计余额1511.49万元,住房维修资金收入6117.4万元,完成小区公共维修基金拨付22笔,共计169.46万元;完成市本级搭建楼盘18个、4737套、面积38.25万平方米。不断夯实市政基础设施项目建设,完成苍山路、嘉士伯大道、下关四小天桥、下关七小天桥、阳光佳苑小区前道路改造等14个市政基础设施建设项目,新建、提升改造道路1.39千米,人行道改造完成9436平方米,实施雨污分流改造项目6个,新建雨水管1563米,新建污水管3821米,共完成投资12733万元。

对标民生项目强弱项,着力加强一流城市建设管理。全力加强农村危房排查整改力度,有力推动农危改“回头看”补短板督促指导工作。加强传统村落及名城保护管理,完成喜洲村、双廊村数字博物馆馆建工作及全市16个传统村落集中连片保护利用示范项目申报。积极组织历史街区申报工作,推进风貌整治工作,完成大理古城1012户临街门面、喜洲古镇249户、双廊镇680户经营户和农户风貌提升改造。全力打赢环湖截污治理攻坚战,积极开展排水许可办理、完成环湖截污治污排水管网修复完善工程一期67个自然村的雨污分流改造,初验26个村,累计完成投资约9000万元;完成截污治污智慧监测预警体系建设项目(一期)项目建设,完成投资约2300万元;取得大理市城乡统筹供水工程二期可研批复,完成招标工作后及时开展项目建设;加强供排水日常运营管理,积极推进“两费”收取工作。有序推进城市环卫绿化提升建设,办理建设项目配套绿化工程审查9件,规划绿地面积共106760.99平方米,建设项目配套绿化工程验收7件,验收绿地面积共78828.26平方米。启动实施大风路(荷花立交桥—邓川收费站)环卫清扫工作,实现大风路环卫、绿化一体化运作。

提升,着力营造浓厚舆论氛围。将城市品质提升、城乡人居环境整治与爱国卫生专项行动、创建国家卫生城市宣传工作有机结合、统筹安排。以营造全民共创共建共享大格局为目标,在市内800辆出租车车顶广告中开始循环播放城市品质提升、城乡人居环境整治及爱国公益广告,在市内各主要路口户外大屏每天播出公益广告,累计播出380多次,单立柱、楼顶广告及护栏广告累计投放1万万平方米。在市级媒体平台开设“开展爱国卫生专项行动,争创国家卫生城市,提升城市品质”专栏,宣传标语、公益广告同时在市级传统媒体及各新媒体平台全网循环播出,在大理融媒公众号等外台开设曝光台。强化城市品质提升对外宣传。8月20日,由中宣部新闻局带队的中宣部第三批“走向我们的小康生活”采访团到大理市采访,先后到洱海生态廊道、双廊镇、古生村、喜洲古镇就洱海保护治理、乡村振兴、全域旅游等情况进行综合采访,全面展示州、市坚决贯彻落实习近平总书记考察云南考察大理重要指示批示精神,决胜全面小康社会的坚定信心、有力举措和切实成效。

周应良

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

开展爱国卫生专项行动 争创国家卫生城市



下关街道龙溪社区严格按照爱国卫生运动“7个专项行动”目标要求,全面启动党员志愿者、居民群众积极参与,将爱国卫生运动与提升人居环境有机结合,开展“风暴式大扫除”活动。活动中,志愿者捡拾垃圾、清除杂草、清理河道、消除卫生死角,对网格区内进行“地毯式”清理,切实改善人居环境,营造美丽家园。龙富斌 摄

9月12日,大理市营商环境提升暨“放管服”改革推进会议召开,深入分析当前我市营商环境提升及“放管服”改革工作中存在的不足和问题,安排部署下一阶段工作。

营商环境是一个地方软实力的重要体现,优化营商环境是贯彻中央和省、州决策部署的现实需要,是解放和发展生产力的重要途径,是提升区域竞争力的重要突破口,同时也是提升城市品质、转变干部作风的需要,是实现大理高质量跨越式发展的基础条件,必要前提。经过各级各部门的不懈努力,我市在营商环境提升、“放管服”改革方面取得一定成效,但仍存在重视程度不够、各部门统筹协调不到位等问题。

会议要求,全市各级各部门要提高思想认识,切实增强紧迫感,高度重视营商环境提升和“放管服”改革推进工作;要坚持问题导向,正视差距和不足,化压力为动力,对照存在问题、对照上级要求、对照优化营商环境工作要点、对照评估标准,对标对表,落实责任,抓实问题整改,切实优化营商环境,不断增强群众、企业的获得感和满意度;要完善“互联网+政务服务”平台,加强窗口人员政策学习和业务培训,不断提高政务服务质量和水平;要以督促考核为抓手,加强各部门协调配合,严格落实“一把手”责任制,不断推动营商环境提升和“放管服”改革工作落实见效。

会议通报了省政府、州政府关于我市在营商环境方面存在的问题。市委常委、常务副市长杨鑫主持会议,并就我市营商环境提升、“放管服”改革推进工作作要求。

记者 黑浩川 郭鹏昌

我市召开营商环境提升暨「放管服」改革推进会议

大理市第七次全国人口普查综合业务培训工作开展

2020年11月1日零时,是第七次全国人口普查的标准时点。为提高普查员业务水平,确保人口普查工作顺利开展,9月14日至19日,大理市举办第七次全国人口普查综合业务培训班,各乡镇、街道人普办主任及业务骨干,村级人口普查业务负责人,全体普查指导员近800人参加培训。

据介绍,我市将配备近4000名普查指导员和普查员参与第七次全国人口普查。与以往的人口普查相比,第七次全国人口普查增加了公民身份号码等指标内容,采用全面电子化形式采集数据,新增了普查对象自主填报的登记方式,数据复查比对环节更加严格。这些新内容的操作方法更新,进一步熟悉和掌握数据处理平台和程序。要加强对“两员”普

查法律法规的宣传和培训,强化统计法治意识,提高风险防范能力。要进一步统一思想,提高认识,明确责任,强化协作,狠抓落实,确保人口普查各项工作有序开展。

此次培训分为2期,为期6天。培训内容包括普查方案及实施细则、普查法规与纪律要求、入户技巧和普查工作实务、数据采集处理流程与程序等内容,采用讲授学习普查方案和工作细则,明确普查的主要环节和内容,熟练掌握工作流程、入户技巧、普查表填报、比对复查、数据采集等各项具体操作要求。要努力掌握内容上的变化带来的工作流程改变、技术上的变化带来的操作方法更新,进一步熟悉和掌握数据处理平台和程序。要加强对“两员”普

通过培训,使广大普查人员全面掌握普查流程,正确理解普查方案,保证普查各项要求不走样、不变形,为确保普查登记数据质量打下坚实基础。记者 鲍亚颖 马 骅

市委宣传部联合市委政研室到挂钩社区开展主题党日志愿服务活动

我市创建国家卫生城市工作目前已进入最后冲刺阶段,结合近期开展的爱国卫生“7个专项行动”,9月15日,市委宣传部联和市委政研室到挂钩的下关街道龙溪社区开展“爱国卫生”主题党日志愿服务活动。

市委常委、市委宣传部长马晓玲参加活动。活动中,市委宣传部、市委政研室20多名党员志愿者与龙溪社区志愿者一道,先后深入三委三局小区、邮政小区、星河花园小区、锦达大厦、市交通工具厂宿舍等小区开展环境卫生清理整治。

每到一处,志愿者都发扬不怕脏、不怕累、不怕苦的精神,捡拾小区花坛、居民楼下的废纸、烟头、果皮等垃圾。在小区内,有的志愿者拿着扫把、垃圾袋清理路面,有的志愿者拿着铲子、提着水桶清理楼道内的“牛皮癣”小广告。在志愿者的带动下,部分居民也自觉加入清理整治的行列中。

经过一上午紧张忙碌的清理整治,使龙溪社区部分小区变得更加干净、整洁、优美,创卫知识宣传也更加深入人心,活动受到社区居民的广泛好评。“自开展爱国卫生‘7个专项行动’以

来,得到了社区居民群众的积极响应和支持,通过提升小区环境面貌,居民群众感到现在的居住环境既整洁又舒服。”社区志愿者胡跃华高兴地说。

龙溪社区居委会主任张利社表示:“通过这段时间的清理整治,社区内各小区环境卫生以及居民意识、单位参与度都得到很大改善和提高,社区创建国家卫生城市工作取得较大成效。” 记者 鲍亚颖 杨振飞

开展爱国卫生专项行动 争创国家卫生城市

太和街道扎实推进“净餐馆”专项行动

为确保爱国卫生“7个专项行动”落到实处,近日,太和街道在万花社区召开“净餐馆”专项行动现场推进会,邀请街道各村居主要负责人到现场观摩学习。

在推进会现场,工人们有的手持电锤对私建在商铺门口的水池进行破碎作业,有的在拆除商铺牌匾、遮雨棚,有的在搬运杂物。市市场监督管理局职工马琼告诉记者:“结合创卫工作,市市场监管局对全市存在问题小餐馆的重点区域进行整治,要求厨房要有独立操作间、具备‘三防’设施,还有

经营场所内不能放置任何生活杂物,保证食品安全,让市民能够放心就餐。”

据了解,太和街道辖区内约有800多家餐饮店,以小餐馆为主,主要集中在居民区、城中村等地。部分餐馆存在占道经营、私搭乱建、“三防”设施不完善、卫生状况不理想等问题。“通过观摩学习,让各村居负责人了解‘净餐馆’专项行动如何推进,针对一些细节问题,街道进行了解答、解释,促进‘净餐馆’专项行动在全面展开,营造全民参与爱国卫生运动的良好氛围。”太和街道办事处

副主任丁物晶介绍。

榆华社区党总支书记、居委会主任康禄昌表示:“通过现场观摩,让我们认识到应该如何做好这项工作。之后社区将立即对餐馆、辅面开展集中整治,确保‘净餐馆’专项行动取得实效,并通过多种形式提高居民群众的参与意识,为创建国家卫生城市添砖加瓦。”

随后,太和街道召开爱国卫生专项行动推进会,对相关工作进行总结部署。 记者 黑浩川 马 骅



为提升辖区居民群众健康素养,让群众进一步掌握艾滋病预防知识,近日,下关街道南环社区邀请丁松桂医院医务人员开展防艾知识讲座及健康体检活动。通过医务人员详细讲解艾滋病病毒特点、传染源、传播途径及个人防护等方面知识,组织居民进行健康体检,提高居民群众自我保健意识和水平,引导居民群众养成良好的卫生习惯和健康科学生活方式。 本报通讯员 摄

凤仪镇举办学习贯彻《习近平谈治国理政》第三卷宣讲会

凤仪镇认真学习贯彻《习近平谈治国理政》第三卷,把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和学习贯彻习近平总书记考察云南重要讲话精神不断引向深入。

根据市委扎实做好《习近平谈治国理政》第三卷学习贯彻工作的统一安排,近日,凤仪镇在江西村举办学习贯彻《习近平谈治国理政》第三卷宣讲会,市委宣讲团成员、市委党校教师赵志军作宣讲报告。宣讲会上,赵志军以《加强道德修养,提升全面

从严治党新境界》为题,围绕党的全面从严治党、理想信念、宗旨性质、担当作为、政治纪律和政治规矩、党性修养、廉洁自律等方面,为与会人员作了一次具有思想性、理论性、实践性、指导性的专题辅导。

凤仪镇将以此次宣讲为契机,教育引导广大党员学习贯彻《习近平谈治国理政》第三卷,把学习成果体现在高度的政治认同、思想认同上,用习近平新时代中国特色社会主义思想武装全党、教育人民、推动工作。同时,凤仪镇要求,各

市住建局多形式开展“质量月”主题活动

9月是全国“质量月”。为进一步加大工程建设相关法律法规、标准和《工程质量安全手册》宣传力度,促进住房城乡建设行业提升质量效益,近日,市住建局联合州住建局开展以“建设质量强国、决胜全面小康”为主题的“质量月”系列活动。

结合“主题党日”,组织质量监管部门干部职工和相关企业管理人员对示范项目施工现场质量管理情况进行观摩学习和交流。进一步增强监管部门质量意识,集中力量在工程质量问题整改上实现新突破,帮助企业寻找质量管理工作的短板和差距,切实提高工程质量水平。



图为市住建局组织相关人员到示范项目施工现场观摩学习。

海东镇以党建引领全力开展「风暴式」大扫除活动

连日来,海东镇以党建引领,发动广大群众集中开展“风暴式”大扫除活动,全力推进爱国卫生“7个专项行动”,进一步提升人居环境,增强群众的获得感和幸福感。

近日,海东镇50多名党员干部和志愿者手持劳动工具走进机关、乡村,从美化靓化身边环境开始,擦亮身边每一扇窗户,清理周边每一个卫生死角,动员引导广大村民对裸露垃圾做到应收尽收、日产日清,养成良好卫生习惯,筑牢严密的个人健康“防疫大堤”。

海东镇党委委员、组织委员张少玖对记者说:“在这次‘风暴式’大扫除活动中,海东镇充分发挥党建带群建作用,在全镇8个村成立了8支由党员、妇女群众及团员组成的志愿队伍,确保按时完成爱国卫生‘7个专项行动’各项任务,让全镇人居环境卫生有质的飞跃。”

活动中,党员干部冲锋在前,以实际行动践行全心全意为人民服务的使命与担当。张少玖说:“作为一名党员,首先要服从上级党组织的安排,认真学习‘7个专项行动’各项内容,对照‘7个专项行动’具体实施步骤,认真开展各项工作,同时要发动身边的党员群众积极参与。”

据了解,9月初以来,海东镇持续开展“风暴式”大扫除活动,使全镇城乡人居环境得到极大改善和提升,群众的健康环保意识得到进一步加强,开展“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”取得初步成效。 记者 彭黎明 杨尔华

人人文明出行 路路畅通 安宁

大理市2020年“希望工程——金秋爱心圆梦大学”活动拟资助学生名单公示

根据《大理市2020年“希望工程——金秋爱心圆梦大学”助学活动实施方案》规定,经学生本人申请,领导小组各成员单位联合入户走访复核,现将我市2020年“希望工程——金秋爱心圆梦大学”活动拟资助学生名单公示如下,如有异议请在9月17日-9月20日向市领导小组办公室反映,监督电话:2312477。

大理市2020年“希望工程——金秋爱心圆梦大学”活动拟资助学生名单

捐资单位	受助人姓名	所属乡镇	录取学校	受助金额(元)
大理市慈善会	王浩杰	下关街道	辽宁大学	5000
	何颖	太和街道	西南交通大学	5000
	杨显如	太和街道	西南大学	5000
	杨亦麟	太和街道	云南师范大学	5000
	杨德心	太和街道	昆明理工大学	5000
	谷禾	满江街道	渭南师范学院	5000
	李冬梅	大理镇	云南师范大学	5000
	袁亚婷	大理镇	云南师范大学文理学院	5000
	杨赫超	大理镇	中南财经政法大学	5000
	杨淑婷	银桥镇	云南师范大学能源与环境科学学院	5000
	杨祖昭	湾桥镇	辽宁工程技术大学	5000
	李碧涛	海东镇	北京体育大学教育学院	5000
	段杰祥	喜洲镇	大连海事大学公共管理与人文艺术学院	5000
	何艳婷	喜洲镇	云南民族大学	5000
	李月新	太邑乡	中国民用航空飞行学院	5000
	刘秀娥	湾桥镇	云南师范大学商学院	3000
	杨翼婷	湾桥镇	楚雄师范学院	3000
	段微丹	湾桥镇	云南警官学院	3000
	杨海霞	湾桥镇	云南师范大学	3000
	杨敬辉	湾桥镇	西南石油大学	3000
杨彤	凤仪镇	云南师范大学	3000	
李钧兰	凤仪镇	云南大学经济学院	3000	
陈家俊	凤仪镇	中南民族大学	3000	
王一铸	下关街道	上海电力大学	3000	
赵可	凤仪镇	扬州大学广陵学院	3000	
王宏鑫	上关镇	云南大学	3000	
黄婉妮	凤仪镇	云南警官学院	3000	
董兵	太和街道	昆明西南林业大学	3000	
赵显娇	喜洲镇	昆明理工大学	3000	
赵苗	大理镇	湖南科技学院	3000	
张雅欣	大理镇	中国地质大学	3000	
杨志	满江街道	长春理工大学	3000	
段润	满江街道	湖南大学	3000	
李菲	挖色镇	云南民族大学	3000	
杨佳林	挖色镇	云南民族大学电气工程学院	3000	
赵亚磊	满江街道	云南农业大学	3000	
杨雪倩	湾桥镇	岭南师范学院	3000	
杨君丽	湾桥镇	云南大学	3000	
李郑莲	凤仪镇	云南民族大学	3000	
小计	39人		147000元	
大理市慈善会	龙楠	太和街道	云南民族大学	4000
	李卓	太和街道	扬州大学	4000
	黑亚东	湾桥镇	北京建筑大学机电与车辆工程学院	4000
	何阳婷	湾桥镇	云南师范大学云南华文学院	4000
	赵银涛	银桥镇	云南财经大学经济学院	4000
	小计			

捐资单位	受助人姓名	所属乡镇	录取学校	受助金额(元)
大理市工商联	赵银波	银桥镇	西南大学工程技术学院	4000
	杨娇	银桥镇	湖北民族大学	4000
	杨丽	银桥镇	云南师范大学生命科学学院	4000
	杨宸	下关街道	山东科技大学	4000
	段唯莎	下关街道	红河学院	4000
	刘建勋	下关街道	杭州电子科技大学机械工程学院	4000
	张思恩	凤仪镇	湖北大学知行学院	4000
	董银艳	凤仪镇	江苏大学	4000
	小计	13人		52000元
大理市工商联	杨欣	凤仪镇	云南民族大学	4000
	董舒蕊	凤仪镇	天津财经大学	4000
	张盈	凤仪镇	昆明理工大学	4000
	杨万霞	太和街道	云南师范大学	4000
	杨垚	太和街道	云南民族大学澜沧江-湄公河国际职业学院	4000
	小计	5人		20000元
团市委、大理市希望公益服务中心	杨伟	大理镇	云南农业大学农学院	4000
	李姗	大理镇	山东曲阜师范大学	4000
	杨程霞	喜洲镇	昆明理工大学	4000
	吴倩	喜洲镇	云南工商学院	4000
	杨思亚	喜洲镇	云南财经大学	4000
	李时淼	喜洲镇	云南财经大学	4000
	赵杰敏	喜洲镇	江苏大学	4000
	杨锦志	喜洲镇	东北电力大学能源与动力工程学院	4000
	赵美润	上关镇	大理大学	4000
	张绚	满江街道	首都师范大学资源与旅游学院	4000
	那亚源	太邑乡	文山学院	4000
李志铭	上关镇	云南大学滇池学院	4000	
刘云	双廊镇	云南农业大学	4000	
小计	13人		52000元	
大理市总工会	李陈波	大理华兴企业集团工会	西华大学	4000
	何鹏	大理镇绿玉社区工会	中国矿业大学	4000
	赵清岱	大理镇绿玉社区工会	中国海洋大学	4000
	李欣荣	下关街道福文社区工会	云南师范大学	4000
	殷悦	下关街道驾浦社区工会	云南师范大学	4000
	邓钰洁	下关街道兴盛社区工会	普洱学院	4000
	杨婷	下关街道幸福社区工会	北方民族大学	4000
	王丹阳	大理市交通运输局工会	云南财经大学	4000
小计	8人		32000元	
大理市残联	赵敏	满江街道	云南民族大学	4000
	李燃烧	下关街道	云南艺术文华学院	4000
	李阳涛	湾桥镇	云南师范大学	4000
	苏利玲	上关镇	大理大学	4000
李成杰	满江街道	昆明医科大学	4000	
小计	5人		20000元	
合计	83人		323000元	