



# 你的生活，并不在朋友圈里

○周秀凤

前几天我请客，朋友把妹妹也带来了。为了表示热情，我特意多备了几个菜。

席间，大家有说有笑。只有朋友妹妹一言不发，静静地拨弄着手机，满桌盛宴对她来说仿佛不存在。

我以为她害羞，就一个劲地劝吃劝喝。她嗯嗯哈哈地回应几声，眼睛根本没离开手机。

朋友撇了一眼，说：“不用管，她在发朋友圈呢！每次发朋友圈，都要折腾很久很久。”

小姑娘反驳说：“不是折腾，是斟酌！选照片、修图、配文字，不都得好好想啊？”

她还解释说，有时候发一组漂亮的九宫格图片，要耗费1个多小时。

直到宴席快要结束，小姑娘才放下手机，扒拉了两口冷饭。对饮食如此潦草，而对朋友圈又如此认真，我很好奇，想欣赏一下她的朋友圈，小姑娘爽快地答应了。

让我意外的是，她刚才发的朋友圈竟然是今晚的宴席。一共6张照片，都是美味佳肴，有全席有单品，经过P图处理，感觉味蕾开花。还配文说“今晚的饭菜特别好吃”。

我和朋友哑然失笑：秀朋友圈没错，但认真生活更美。秀美食、秀风景、秀恩爱、秀工作都没问题，可为了发朋友圈而忘了自己的生活，怎么想都不偿失。

朋友圈是给别人看的，日子却是为自己过的。一个人的生活，不应该仅仅只停留在朋友圈里。

# 激如冰日

○林清玄

从花莲回来，走苏花公路，到崇德隧道口附近，看到几个工人在排石板阶梯，他们专注的神情吸引了我，我便下车了。

工人用一种近乎悠闲的样子排石板阶梯，他完全不用水泥或任何粘接物，他只是把造型都不同的石板沿山坡调整，让石板密实在山坡上，并与下一个石板接合。

这看起来不甚费力的工作事实上是孕含了极独运的匠心，以及全副的精神，工人必须要完全了解每一块大小不同的石板 and 每一寸不同斜度的山坡才做得到。

不远处，就是海了，一层青、一层蓝、一层靛的，完全没有污染的海。

“这石阶可以通到海边吗？”怕惊扰了他的工作，我小声地问工人。

他正一分一分地挪着手上的石块，约30秒后，他头也没抬地说：“往下走，转两次弯，就到海边了。”

我兴奋地沿石阶跳跃而下，心情欢愉得像一个孩子，我发现阶梯的两旁开满牵牛花，比平常看到的还要硕大，是最美丽的浅紫色，色泽清丽，还带着今天清晨的露水。

到了海边，看到海岸的卵石美丽不输给牵牛花，粒粒皆美，独一无二，一艘渔船正顺着波浪在海岸不远处载沉载浮。

我蹲下来捡石头。

我向来都喜欢海边的卵石，因为这些石头从来没有隐藏，也不故意显露，它

# 五个好习惯提升大脑工作效率

○郝焕军

当今社会是一个信息爆炸的时代，无孔不入的信息给大脑增加了沉重的负担，使我们疲于应对。那么，有什么办法可以提升脑力呢？

**完成任务刺激多巴胺分泌**

多巴胺是大脑产生的一种化学物质，其作用是传递亢奋和欢愉的信息。美国范德堡大学的研究人员利用大脑绘图技术对“积极进取型”和“松懈懒惰型”两种人的大脑进行分析。结果发现，那些努力工作，想得到更高回报的人，其纹状体和前额叶皮层中多巴胺水平更高，这是影响动机和奖赏的两个领域；“懒汉”则前脑岛多巴胺的水平较高，而前脑岛是参与情感和风险认知的大脑区域。

因此，要在大脑的正确区域提高多巴胺水平，我们可以训练大脑，通过奖赏性的体验如努力执行任务、完成小目标等，让自己频繁体验这一积极反馈，刺激大脑在正确区域产生更多多巴胺。

**利用好早晨的时光**

坚持健康的生活方式，保持大脑的工作效率，离不开坚韧的意志力。俗话说：“一日之计在于晨。”研究发现，清晨是意志力和自控力的最佳时段，是处理艰巨任务的最好时机。因此，我们应该把最难的工作留在早晨。

**将待办事项列成清单**

大脑喜欢列表，这是它接收和组织信息最有效的方式。研究表明，让大脑更高效的关键是将要做的事列成清单。

大多数人一次只能记住四件事，如果我们强迫大脑去记更多事情会适得其反，越记越模糊。所以，列出清单为大脑减压，这样它的注意力也会更集中。由于人脑对空间信息的处理能力更强，因此，把欲购食物清单或待办事项列表用“要点”“项目”的形式表达出来，就更加简明清晰，更容易记住。

**恢复手写习惯**

最新一项研究表明，上课时，手写笔记的记忆效果远胜于打字，这验证了中国的一句古话：“好记性不如烂笔头。”研究者表示，动手写下重点的同时也是大脑处理信息的过程，所以，随身携带纸和笔，手写记录事情，更加方便记忆、整理。

**平常生活多锻炼**

对神经生长发育的研究表明，人体可以通过运动锻炼来促进新的脑细胞生长，如耐力锻炼会激发海马体（记忆中枢）中新的神经元生长，原因是机体出汗时，一种叫作FNDG5的蛋白质会释放到血液中，而FNDG5能够提升脑源性神经营养因子（BDNF）的水平，后者对于维持神经元健康和生长十分重要。可见，锻炼不仅有助于身体健康，还有助于脑细胞生长，即使20—30分钟的步行也是非常有益的。



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。

# 说文明话 办文明事 做文明人 创文明城

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN

2021年3月24日 星期三 农历辛丑年 二月十二

晴 10℃ ~ 24℃

第1808期 编辑/陈曙娟

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

官方微信 关注大理融媒

# 我市召开党风廉政建设责任制集体诫勉谈话会议

罗永斌主持并讲话

3月19日，我市召开党风廉政建设责任制集体诫勉谈话会议。对2020年度党风廉政建设责任制考核为基本合格等次的乡镇和市级单位进行集体诫勉谈话。

罗永斌指出，过去一年，全市各级党组织和纪检监察机关始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平总书记考察云南重要讲话精神，坚决按照党中央和省州市党委决策部署，坚持有腐必反、有贪必肃，坚定不移推进党风廉政建设和反腐败斗争，政治监督不断做细做实，“四风”问题纠治有力有效，风清气正的政治生态不断涵养形成，从正风反腐带给群众的获得感、幸福感、安全感明显增强，容错纠错机制深入实施，宽容失误、激励担当的导向更加鲜明。

罗永斌强调，各级党组织要清醒地看到当前党风廉政建设仍然存在政治站位不高、贯彻落实中央决策部署有差距，思想认识有偏差、管党治党主体责任压得不实，教育管理“宽松软”，执行中央八项规定精神不坚决，党员干部纪法意识淡薄、违规违纪问题时有发生等问题和短板，在今后的工作中要拿出切实管用的措施加以解决。

## 加强反腐倡廉建设 树立清正廉明之风

# 大理市政法队伍教育整顿工作情况汇报会召开

3月19日，全省政法队伍教育整顿工作领导小组办公室第11驻点督导组第四现场督导组到我市，听取我市政法队伍教育整顿工作情况汇报，对我市政法队伍教育整顿工作进行调研指导。

市委常委、市委政法委书记、市政法队伍教育整顿领导小组办公室主任张建国向督导组汇报市政法队伍教育整顿工作情况。按照中央及省州党委关于开展政法队伍教育整顿相关部署要求，我市高度重视，精心组织筹备，科学化部署，创新工作载体，教育整顿工作全面启动，学习教育工作稳步推进，学习教育内容不断丰富。目前，全市政法部门已完成教育整顿工作动员部署，学习教育环节各项工作全面启动并有序推进。

张建国表示，我市将以此次指导为契机，把教育整顿与党史学习教育结合起来，与当前各项政法工作结合起来，推动教育整顿走深走实，真正把教育整顿成效转化为推动全市政法工作高质量发展的强大动力，奋力建设更高水平更高层次的平安大理、法治大理，为全市“十四五”开好局起好步、实现高质量跨越发展提供坚强的法治保障。

在听取工作情况汇报后，督导组认为我市高度重视政法队伍教育整顿工作，精细化统筹，科学化部署，工作有创新，扎实有效，同时要求我市提高政治站位，充分认识开展政法队伍教育整顿的重大意义，强化组织领导，明确目标任务，抓好统筹协调，落实工作任务，确保教育整顿工作取得实效。

副市长、市公安局局长芮灿杰，市法院院长张宁，市检察院检察长王蓉，市司法局局长赵光星，市政法队伍教育整顿领导小组办公室各专项工作组组长、联络员、工作人员参加会议。

罗永斌强调，各级党组织要把旗帜鲜明讲政治贯穿到全面从严治党全过程，严格落实管党治党主体责任，始终把管党治党政治责任扛在肩上。要充分发挥纪检监察职能职责，认真履行全面从严治党监督责任，深入查找工作中存在的问题和短板，一项一项抓整改、一条一条抓落实，确保党风廉政建设取得实效，为全市“十四五”良好开局和经济社会发展高质量可持续发展提供坚强保障。

罗永斌要求，各级党组织要清醒地看到当前党风廉政建设仍然存在政治站位不高、贯彻落实中央决策部署有差距，思想认识有偏差、管党治党主体责任压得不实，教育管理“宽松软”，执行中央八项规定精神不坚决，党员干部纪法意识淡薄、违规违纪问题时有发生等问题和短板，在今后的工作中要拿出切实管用的措施加以解决。

罗永斌强调，落实全面从严治党政治责任，是各级党组织的职责所在、使命所系，被诫勉谈话的党组织要强化守土有责、守土担责、守土尽责的政治担当，深入贯彻全面从严治党方针，不断提高政



3月19日，市林业和草原局余金彪国有林场党支部抓住附近村民赶集日的时机，组织党员开展森林草原防火知识宣传活动。活动中，共发放《森林防火通知书》348份、《安全防范告知书》362份，制止沿途吸烟12起，进一步提高区域村民的森林草原防火意识。李雷红 摄

# 我市开展爱国卫生“7个专项行动”常消毒工作专项整治

3月19日，市卫生监督所、满江街道办、下关街道办等多部门和单位联合开展爱国卫生“7个专项行动”常消毒工作专项整治，进一步巩固国家卫生城市创建工作成果，提升公共场所卫生安全质量，切实维护群众健康权益。

当天，专项整治工作人员分为两组，对满江街道山西村片区和下关街道泰业片区电影院、三星级以下住宿业、医疗机构“常消毒”工作进行专项整治，重点检查各场所是否持有《卫生许可证》等相关证照，是否严格执行“常消杀”工作，从业人员是否持有健康证。在电影院，工作人员重点检查影院各厅室消杀工作执行情况；在三星级以下住宿业，工作人员重点检查消杀机

是否完善，布草间、消毒间、杂物间是否符合相关规定和要求；在医疗机构，工作人员重点检查进出人员扫码制度执行情况，日常消杀工作台账是否全面、医用垃圾处理是否合规等。

通过开展爱国卫生“7个专项行动”常消毒工作专项整治，进一步巩固国家卫生城市创建工作成果，提升公共场所卫生安全质量，切实维护群众健康权益。

记者 黑浩川 郭鹏昌

3月18日，我市召开2021年食品安全暨食物中毒防控工作会议，进一步落实食品安全“四个最严”要求，分析研究当前食品安全工作面临的形势，谋划工作思路及任务，全面推进全市食品安全各项工作。

会议指出，2020年，全市食品安全工作坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以人民为中心的发展思想，认真落实国家和省州市党委、政府的决策部署，严格落实食品安全“四个最严”要求，着力防范化解重大风险，提升食品安全保障能力和水平，守住了不发生重特大食品安全事故的底线，全市食品安全形势总体平稳向好，广大群众获得感、幸福感、安全感不断增强。

会议强调，食品安全工作事关社会和谐稳定，事关党的执政基础和政府公信力，食物中毒防控工作涉及群众身体健康、生命安全，各级各部门要紧紧围绕党委、政府中心工作，严格落实食品安全责任，进一步确保广大群众身体健康和生命安全。

会议要求，各级各部门要提高政治站位，坚持以人民为中心的发展思想，全面贯彻落实食品安全“四个最严”要求，进一步压实主体责任，全力以赴保障食品安全；各监管部门要突出重点区域、重点场所、重点环节的食品监管工作，着力解决食品安全隐患；要加大投入，以提升基础设施条件为抓手，不断提升食品安全工作。各有关部门要强化联动，建立高效监管处置机制，形成各司其职、各负其责、协调配合的工作态势，确保食品安全各项工作有条不紊开展；要提高执法水平，以最严手段坚决查处制假售假等妨碍食品安全的违法犯罪行为，严防、严管、严控食品安全事件发生；各部门要强化责任追究，坚决杜绝瞒报、漏报、迟报的失职行为，坚守安全底线，确保群众舌尖上的安全。

副市长李学忠出席会议并作工作要求。

会上，市食安办相关领导通报了2020年度全市食品安全工作、食物中毒防控工作情况，并安排部署2021年度相关工作。

记者 张益秋 戴向晖

# 全市食品安全暨食物中毒防控工作切实加强

通过开展爱国卫生“7个专项行动”常消毒工作专项整治，进一步巩固国家卫生城市创建工作成果，提升公共场所卫生安全质量，切实维护群众健康权益。

记者 黑浩川 郭鹏昌

# 推进爱国卫生“7个专项行动”进行时

