



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，让石板密实地嵌在山坡上，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入清单。

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 微信扫一扫 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。

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

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。

记者 杨辉 杨振飞



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

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

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

推进爱国卫生“7个专项行动”进行时

满江街道“重拳出击”开展消除裸露垃圾专项整治

满江街道自开展爱国卫生“7个专项行动”以来,加强巡查督导,实行责任包干,因地制宜,强化保洁,扎实开展消除裸露垃圾专项整治工作,有效提升人居环境,获得群众好评。

满江街道辖区城乡结合部面积较大,闲置空地往往会变成施工队或居民搭建工棚、堆放物品的垃圾场,消除裸露垃圾的工作任务十分艰巨。3月22日,记者在满江社区五组看到,挖机隆隆作响,工作人员正在对空地上的建筑垃圾和生活垃圾进行清理。

大理市洱海流域满江街道综合联动执法中队队长赖盛富介绍:“今年1月以来,满江街道对辖区内10个村(居)进行拉网式排查整治,参与人员达到1万余人次,清理生活垃圾约2187吨,建筑垃圾约265吨,投入资金达36万余元。”

为有效消除裸露垃圾,满江街道周密部署,积极行动,对辖区“五堆十乱”进行专项整治。在做好保洁工作的基础上,对重点区域实行重点监督和管理,动员辖区居民共建共享。赖盛富表示:“为持续巩固爱国卫生‘7个专项行动’成效,满江街道综合执法大队将加大宣传力度、巡查和

推进爱国卫生“7个专项行动”进行时



大理市洱海流域满江街道综合联动执法中队队长赖盛富介绍:“今年1月以来,满江街道对辖区内10个村(居)进行拉网式排查整治,参与人员达到1万余人次,清理生活垃圾约2187吨,建筑垃圾约265吨,投入资金达36万余元。”

我市老教系统荣获电影《新·五朵金花》选金花歌舞大赛3个奖项

3月20日至21日,我市老教系统入选的5个节目参加由州委宣传部、电影《新·五朵金花》剧组主办的“春之约大理 歌舞找金花”电影《新·五朵金花》选金花歌舞大赛。经过两天的比赛,我市老教系统入选节目荣获此次歌舞大赛老年组一等奖1个和二等奖2个。

此次歌舞大赛通过近半个月的线上报名选拔,最终确定的参赛节目为少年组10个、中青年组20个、老年组10个。大理老年大学入选的节目中,供电分校选送的说唱节目《哎撒塞》荣获一等奖,本校选送的金花合唱团的无伴奏小合唱《麻雀调》和供电分校选

送的独唱节目《美丽家园》荣获二等奖。为备战此次歌舞大赛,大理老年大学高度重视、认真组织、精心筹备,各分校、教学点鼎力支持、积极配合。大理老年大学为分校、教学点统一录制、上报选送了8个节目,其中5个节目获得了参加现场比赛资格。

据悉,此次歌舞大赛吸引了来自云南、四川、广西的260余名参赛者参赛。比赛结束后,将从获奖节目中选出老年金花以及中青年、少年歌舞节目和参赛者,参加电影《新·五朵金花》的拍摄。

杨瑞梅 张军旗

12名长期滞留流浪乞讨人员在我市有了“家”

近日,随着12名长期滞留我市的流浪乞讨人员在大理市救助管理站集体户口落户,并安置到市直福利机构,正式成为我市民政救助对象,长期滞留在市的流浪乞讨人员终于有了“家”。

据了解,这12名流浪乞讨人员都有不同程度的智力缺陷、精神障碍或肢体残疾,他们既不能表述自己的真实身份,无法与亲属取得联系,也无法取得合法身份,从而导致长期滞留救助机构或托养机构,其中,滞留年限最长的已达13年,最短的也已经超过1年。因无法享受医保、残疾人补贴等政策,这12名流浪乞讨人员的生活、医疗、护理费用全部由市救助站承担,成为多年来困扰我市救助管理工作的突出问题。

去年下半年,市救助站再次对这12名长期滞留流浪乞讨人员通过地名、人口、口音等关键信息甄别核查身份,对其中的聋哑人员专门聘请聋哑教师进行交流沟通,并与公安机关密切配合,通过DNA比对、人脸识别、今日头条推送等方式为流浪乞讨人员开展寻亲服务,但均

查询未果。

按照《民政部公安部关于加强生活无着流浪乞讨人员身份查询和照料安置工作的意见》,市救助站在公安部门的帮助下,备齐各种手续资料,于今年2月中旬顺利为滞留的12名流浪乞讨人员办理了户籍。落户后,这12名人员与本地户籍人员一样,可以享受医保、残疾人补贴、特困人员供养等各项社会福利和生活保障政策。之后,通过市民政局的不懈努力,这12名救助人员得以顺利安置到市直福利机构,由专业人员照料他们的生活。

“不是说落户安置就完事了,我们还会继续开展救助寻亲服务工作,尽可能地为他们寻找家人。”市救助站站长郭春俊说。一直以来,市救助站始终坚持“民政爱民、民政为民”的宗旨,“十三五”期间共救助困难群众7004人次,并针对无法确定身份信息的特殊救助对象,在提供救助管理服务的同时,积极开展信息核查、寻亲服务和接送返乡救助,千方百计查明救助人员身份,第一时间护送流浪乞讨人员返乡安置,与家人团聚。 段君华

市法院深入推进党风廉政建设和反腐败工作

近日,市法院组织全体干警举行2021年度党风廉政建设和反腐败工作会议,对市法院2020年党风廉政建设和反腐败工作情况

会议传达了2021年全省法院党风廉政建设和反腐败工作视频会议精神,传达学习州、市纪检监察工作相关精神,并通报市法院2020年度党风廉政建设和反腐败工作考核结果。

会议指出,2020年,市法院党组积极发挥领导核心作用,落实落细扫黑除恶专项斗争、脱贫攻坚、疫情防控等重点工作任务,重视干警日常廉洁教育,筑牢思想防线;严格执行“三重一大”、人事任免等重大事项制度,规范权力运行,切实提高了规范化管理水平。

会议强调,今年恰逢中国共产党成立100周年,市法院在党风廉政建设和反腐败工作中,必须进一步压实全面从严治党“两个责任”,履行好“一岗双责”;要结合政法队伍教育整顿,开展专项整治,坚决肃清司法不正之风;要以政治建设为抓手,突出政治监督,不断强化对权力运行的制约与监督;要结合党史学习教育,通过警示教育、民主生活会、组织生活会、廉政党课等形式,锻造廉洁自律政法队伍。

为落实市法院2021年党风廉政建设和反腐败工作安排,会上,市法院党组书记、院长张宁与全院干警进行廉政提醒谈话,要求全院干警坚定政治信仰,强化理论学习;迎难而上,认真落实“一岗双责”;率先垂范,坚持廉洁自律;严格要求自己,切实履行党风廉政建设各项工作职责。张宁还与班子成员、班子成员与各部门负责人分别签订2021年党风廉政建设责任书。

蒋理智

加强反腐倡廉建设 树立清正廉明之风



喜洲镇扎实开展防范电信诈骗宣传工作

为切实做好安全防范教育,提高广大群众防骗意识,减少群众经济损失,预防和减少电信诈骗案件发生,近日,喜洲镇迅速行动,多措并举,扎实开展防范电信诈骗宣传工作。

工作中,喜洲镇先后召开全镇防范电信诈骗宣传工作会议、推进会、专题会,通报全

民族团结手牵手 和谐发展心连心

新冠疫苗安全性有效性如何 —— 多部门回应群众关切焦点话题

“截至3月20日24时,全国累计报告接种7495.6万剂次。”国家卫健委新闻发言人米锋21日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,国内疫情防控总体保持良好态势,但是仍要更精准、更有效地进行防控,确保不出现规模性反弹。

不同品牌疫苗能否叠加接种?老年人、孕妇适宜接种吗?接种后能否摘掉口罩?21日,多部门回应涉及新冠疫苗安全性和有效性的焦点话题。

不同品牌疫苗是否可以叠加接种

国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华表示,关于不同企业生产的疫苗是否可以叠加或替代接种的问题,仍需要更多研究。并将在研究结果出来以后,根据研究结果提出明确的政策措施。

他说,目前国内附条件上市的4款疫苗都经过政府主管部门审查批准,是安全、有效的。公众可以按照所在省市区市的统一安排尽快接种疫苗。

60岁以上是否可以接种疫苗

“部分地区在充分评估后,已经开始为60岁以上身体条件比较好的老人开展接种新冠疫苗。”贺青华回答,目前,疫苗研发单位也在加快推进研发,在临床试验取得足够安全性、有效性数据以后,将大规模开展60岁以上老年人群的疫苗接种。

哪些人群不适宜接种疫苗

贺青华介绍,目前附条件上市的4款疫苗在说明书中对接种禁忌有明确界定,不建议对疫苗所含成分过敏、血管神经性水肿、呼吸困难、患有癫痫或其他神经系统疾病、有格林巴利综合征病史的人接种新冠疫苗。

他提示,妊娠期和哺乳期的妇女也不宜接种新冠疫苗。

接种疫苗后能否摘掉口罩

中国疾控中心副主任冯子健表示,由于当前全球新冠



疾病情况,再由专家组做出诊断。

“不管是从临床试验研究的结果,还是紧急使用的研究结果,上市后监测的结果来看,新冠疫苗的不良反应发生情况,和既往已用的上市疫苗同类品种相比,结果类似,没有出现异常情况。”王华庆说。

疫苗接种后不良反应有哪些

“目前监测到的不良反应主要包括局部和全身反应。”王华庆介绍,局部的不良反应包括疼痛、红肿、硬结的情况,这些无须处理,会自行痊愈,全身的不良反应包括头痛、乏力、低热的情况。

他介绍,当前接到的不良反应报告为疑似不良反应,也就是说,属于怀疑和疫苗有关的反应。后续,将继续开展较为严重的不良反应调查,通过补充调查、了解接种史、

接种疫苗后还会感染吗

“总的来说,疫苗的作用是让大多数人产生保护力,建立免疫屏障,其预防重症的效果更明显。”王华庆说,从国外目前已用的疫苗上市评估结果来看,打完疫苗之后,确实有一小部分人出现保护失败。他表示,将对失败的个别案例进行研究和调查。

疫苗生产保障情况如何

工信部消费品工业司副司长毛俊锋介绍,目前有5款疫苗获批了附条件上市或者是获准了紧急使用,包括3款灭活疫苗,1款腺病毒载体疫苗,还有1款重组蛋白疫苗。

他表示,按照现有的生产安排来看,全年的疫苗产量完全可以满足全国人民的接种需求。

现阶段出行政策是什么

“2021年春运已安全结束。”米锋说,当前,国内低风险地区持健康通行“绿码”,在测温正常且做好个人防护的前提下可有序出行,各地不得擅自加码。

他表示,在连续31天无本土新增确诊病例后,3月18日陕西省报告新增1例本土确诊病例。这提示,仍然要始终绷紧疫情防控这根弦。对新增散发病例,要发现一起、扑灭一起,确保不出现规模性反弹。

新华社记者 彭韵佳 陈席元 (转载自3月22日《云南日报》)

文明出行从我做起
做文明有礼的好市民

关爱生命 文明出行

大理市融媒体中心 制