



### 工信部等十部门联合发布意见 促进制造业有序转移

制造业是立国之本、强国之基。工业和信息化部等十部门近日联合发布《关于促进制造业有序转移的指导意见》(以下简称《意见》),提出制造业转移和承接的重点方向、重点产业。相关人士指出,推动制造业有序转移,是优化生产力空间布局、推动区域协调发展、拓展制造业发展新空间的重要途径。《意见》的出台有助于提升中西部、东北地区承接产业转移能力,充分发挥各地区比较优势,进一步优化制造业布局。

### 我国“两癌”筛查对象 扩大至城乡适龄妇女

国家卫生健康委1月18日发布《宫颈癌筛查工作方案》和《乳腺癌筛查工作方案》,提出为适龄妇女提供宫颈癌、乳腺癌筛查服务。筛查服务对象范围由以往的农村适龄妇女扩大为城乡适龄(35至64周岁)妇女,筛查服务优先保障农村妇女、城镇低保妇女。根据方案,到2025年底,我国要实现适龄妇女宫颈癌筛查率达到50%以上、乳腺癌筛查率不断提高等具体目标。

### 云南大瑞铁路大保段 最后一座隧道平导贯通

1月19日,经过建设者14年、5000多个昼夜艰难掘进,中缅国际通道重要组成部分,云南大(理)瑞(丽)铁路大保段最后一座贯通隧道杉阳隧道取得重大突破:全长13公里的平导贯通,为洞穿攻克最后130米Ⅵ级围岩、实现全隧如期贯通奠定了坚实基础。大瑞铁路全长约331公里,是我国《中长期铁路网规划》中完善路网布局和西部开发的重要项目,建成后将结束云南保山、德宏等少数民族聚居区不通火车的历史,届时大理至保山将由目前公路运输的2小时缩短至1小时左右,大理至瑞丽将由6小时缩短至2小时左右。



## 大寒已至：“冬藏”走起 “春发”安排

每年1月20日前后,太阳到达黄经300°时为“大寒”,这也是二十四节气中最后一个节气。大寒,是天气寒冷到极点的意义。一年四季,春发、夏长、秋敛、冬藏,大寒是冬天结束、春季到来的转折点,养生在注重“冬藏”的同时,我们也该准备着“春发”啦。

**一起“猫冬” 为开春打基础**  
在忽冷忽热的天气变化中,若保养不当,很容易引发各种疾病。冬季,我们的起居适宜闭藏阳气,为来年春天的生发做好准备。

早睡晚起。大寒时节,周围寒冷,应顺应冬季闭藏的特性,促进自身的储藏和物质的积累,这时应“早睡晚起”。睡得早可以养护人体的阳气,起得晚可以养护人体的阴气,最大限度地吸收太阳的温暖,规避彻骨的寒冷。适宜运动。冬季锻炼可以进行一些有氧运动,比如快走、慢跑、跳绳、踢毽子、打太极拳等。大寒时节,气候一冷一热很容易感冒。建议如果运动的话,可以等到太阳出来以后。

勤开窗,多喝水。如果长时间不开窗通风,病毒、细菌繁殖就会增加很快,易发生呼吸道疾病的感染。而多喝水有利于氧气供给,人体呼吸通畅,身体才能保持良好的状态。

**这3个健康问题 最易趁“寒”而入**  
大寒时节除了需注重防寒保暖之外,还要谨防以下3个健康问题: 预防心脑血管疾病:早晨及傍晚尽量减少出门。寒冷可使人的交感神经兴奋、血液中的儿茶酚胺增多,导致全身血管收缩。寒冷还能使血液黏稠度增高,易导致血栓形成,中老年人易产生血压波动,从而引发心脑血管疾病。所以大寒



时节,老年人应注意保暖,外出时一定要加穿外套,戴上口罩、帽子、围巾。

预防消化系统疾病:由于寒冷刺激,人的神经系统兴奋性增高,致使胃肠功能发生紊乱,刺激胃黏膜或溃疡面,容易引起消化系统疾病。日常膳食应以温软、易消化为主。

寒气温体:俗话说“寒从脚起,冷从腿来”,寒冬护脚护腿尤为重要,建议大家睡前可以用温水泡脚,水温最好40℃左右,水淹没脚踝关节处,每次浸泡20-30分钟,泡脚后用手按摩足趾和脚掌心。温水泡脚可以促进血管扩张、血流加快,改善睡眠质量。

**进补别过头 不妨多食8类能量美食**  
大寒是“进补”的好时节,能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气

的开发。但是,需要提醒大家的是,大寒又是冬季闭藏的最后一个节气,进补的量应逐渐减少,以逐渐适应春季舒畅、开发、调达的季节特点,此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精,不妨多食用以下8种食物。

芡实,补虚,具有滋补强壮、补中益气、固肾涩精、开胃进食之功效;核桃,具有强肾补脑之功效;萝卜,具有很强的促消化功能,还能清热化痰、缓解衰老、增强免疫力;牛羊肉,二者性温,能补气养血,驱寒暖身,有助于缓解冬季手脚冰凉的症状;冬菇,有助于儿童身体及智力发育,还能开胃健脾、益气补虚,对防治高血脂和强身健体都有好处;红薯,有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴之功效,煮粥可以和胃补脾,润养肺燥;甘蔗,拥有滋补清热、通便解结的作用,还可治疗因热病引起的伤津、心烦口渴、反胃呕吐以及因肺燥引发的咳嗽气喘;柑橘类水果,适当吃一些可以防治鼻炎,消痰止咳。

# 积极参与「大理之间」大讨论 共同推动大理大发展热潮

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2022年1月21日 星期五 农历辛丑年 十二月十九 小雨 1℃~10℃ 第2009期 编辑/陈曙娟

## 市委理论学习中心组举行2022年第一次集体学习

字德海主持并讲话 严启红作重点发言

1月18日上午,市委理论学习中心组举行2022年第一次集体学习,围绕党史学习教育专题民主生活会、中央生态环境保护督察整改专题民主生活会和落实省委巡视组对洱海保护治理机动巡视“回头看”反馈意见整改专题民主生活会主题,开展专题学习研讨,巩固深化学习成果,为开好市委常委班子专题民主生活会打牢思想基础。 州委常委、市委书记字德海主持会议并讲话,市委副书记、市长严启红作重点发言。

字德海强调,要坚定历史自信,持续发力巩固拓展党史学习教育成果,认真总结党史学习教育好的做法和成功经验,建立常态化、长效化制度机制,以“书记领坝(楼宇)协商会”为载体,着力解决人民群众最关心最直接最现实的利益问题,实打实地推进工作。要加快转型发展,扎实推进中央

生态环境保护督察整改,全面检视存在的突出问题,加快补齐生态环境保护短板,统筹山水林田湖草沙系统治理,深入推进苍山洱海一体化保护治理,加快实施生物多样性保护重大工程,实现高水平保护与高质量转型并进。要坚持底线思维,狠抓洱海保护治理机动巡视整改落实,坚持系统治湖、科学治湖、依法治湖、全民治湖,持续打好洱海精准治理攻坚战,来一场“思想革命”“治湖措施革命”“体制机制革命”,推动洱海保护治理长效长治。

字德海要求,要聚焦“大理之间”,全力推动经济社会高质量跨越发展,大抓产业、大抓项目、大抓招商、大抓作风,加快培育多元产业,以高质量项目推动高质量发展,以作风转变推动“大理之变”。要勇于自我革命,端正态度、摆正位置,集中精力、充分准备,深入开展谈心谈话,认真撰写个人对

照检查材料,严肃认真开展好批评与自我批评,制定问题清单,完善整改措施,确保高质量高水平开好专题民主生活会。 严启红要求,要以党史学习教育为依托,不断深化党史学习教育,着力提升思想境界,切实强化成果运用,持续将能力素质提起来;要以巡视督查发现问题整改为抓手,强化巡视问题整改,加强初期雨水管控、城区雨污分离等工作,全力推动绿色产业发展,不断将生态文明建设实起来;要以“大理之间”大讨论活动为契机,问出务实工作态度,问牢廉洁自律底线,问实人民中心思想,切实将工作作风转过来。 李欣、李利彪、马晓玲围绕学习主题作发言。

市委理论学习中心组成员和其他市领导,市级有关部门负责人等参加集体学习。 记者 鲍亚颖 戴向晖



大理市第十届人民代表大会第一次会议、中国人民政治协商会议大理市第十届委员会第一次会议即将拉开帷幕。连日来,经过各方精心准备,大会各项筹备工作准备就绪。

为确保“两会”顺利召开,大会组委会制定了周密的工作方案,设立组织、会务、报到联络、后勤保障、宣传、简报、安全保卫等多个工作组。各工作组分工明确、各司其职、各负其责,并紧密配合,从严从细做好会场、驻地各项工作,筹备工作有条不紊进行。

为切实做好市“两会”期间疫情防控和医疗保障工作,我市针对疫情防控工作进行了全方位细化,对会议、住宿、用餐、乘车、消杀等环节均作了周密部署。同时,对“两会”所有参会代表、委员和工作人员均落实核酸、健康码、行程码、健康承诺等要求,并于1月17日至21日期间,对所有人员分批进行了48小时内核酸检测,且会议期间严格管理,严格落实“两查一测”、健康监测等防控措施。各工作组全体成员精神饱满、各尽其责,以最佳状态确保全市“两会”顺利召开。

目前,“两会”会场布置、食宿安排等各项筹备工作已经完成。 记者 徐建伟 杨阳 摄影报道

## 我市「两会」各项筹备工作有序开展

### 大理市市民基本文明行为15条

1、不乱扔垃圾;	9、不乱停车辆;
2、不随地吐痰;	10、不插队抢座;
3、不硬闯红灯;	11、不乱涂乱画;
4、不乱穿马路;	12、不摘花踏草;
5、不抢道行车;	13、不占道经营;
6、不大声喧哗;	14、不赌博酗酒;
7、不到处遛狗;	15、不讲脏话。
8、不随意吸烟;	



为全面贯彻落实“八五”普法规划,有效提升法治文化渗透力、引导力,市司法局在洱河森林公园精心打造大理市法治主题公园。大理市法治主题公园占地1500余平方米,以“法治文化”为主题,融入大量法治文化元素和大理人文、地域元素,设有展牌37块,以宪法宣誓墙、法治公园主题墙、民法典立牌墙、法治趣味墙、法治文化长廊等为重点宣传内容,让公园处处都是法治“微窗口”、普法“小课堂”,满足群众的法治文化需求。 本报通讯员 摄

## 大理市新时代文明实践中心2022年第1次联席会议召开

1月19日,大理市新时代文明实践中心2022年第1次联席会议召开,研究审定《大理市新时代文明实践中心志愿服务活动2022年计划》(送审稿),总结我市新时代文明实践中心2021年志愿服务工作,安排2022年工作,推动全市新时代文明实践实践活动高质量发展。 市委常委、市委宣传部部长马晓玲出席会议并作要求。

会议要求,全市各级各部门要提高站位、强化认识,深刻把握做好新时代文明实践中心建设的重要意义,准确把握其实践要求,以高度的政治责任感和时代使命感,切实把“一个目标、四个定位、五项工作、三个到位、提升六大能力”的要求落到实处,推动新时代文明实践中心建设走深走实。要肯定成绩、正视差距,切实增强做好新时代文明实践工作的责任感和使命感,深刻认识我市新时代文明实践中心建设工作仍存在工作谋划不够、资源整合不

到位、供需匹配度不高、志愿服务能力不足、品牌化项目不多、宣传报道质量不高等问题和不足。 会议强调,全市各级各部门要突出重点、务求实效,做到强统筹抓结合、盘资源强效应、围绕需求聚群众、强队伍齐参与、抓关键塑品牌,推动新时代文明实践志愿服务活动守正创新。要担当尽责、凝聚合力,压实工作责任,主动担当作为,严肃督查机制,全力以赴为创建全国文明城市交出高质量志愿服务答卷。 会上,市文明办传达了全省文明城市创建和新时代文明实践中心建设工作推进会

精神,团市委对《大理市新时代文明实践中心志愿服务活动2022年计划表》作了情况说明。参会单位围绕《大理市新时代文明实践中心志愿服务活动2022年计划表》进行了讨论发言。 市级相关部门分管领导,各乡镇、街道党(工)委宣传委员参加会议。 记者 鲍亚颖 杨尔华



# 祝野

周刊

第383期 策划 汤振 李锦芳

本土人物

他一生遭受磨难，度过苦难童年，求学立志，16岁就当上了抗战小兵，1949年考入黄埔军校；

他1950年成为一名解放军战士，1952年转业从事教育工作，被错划“右派”后，当了18年农民；

他2005年加入中国共产党，1988年退休后，积极主动义务进校宣讲延安精神、雷锋精神，被评为州、市道德模范，先后获得40多个奖项；

他，就是以94年的传奇经历，见证了百炼成钢人生轨迹的何云先生。



## 何云——昔日抗战老兵 今朝道德模范

郭锋文/图



### 逢国危家难，立志求学

1928年，是我国近代史上多灾多难的一年，就在这年的7月16日，一个幼小的生命呱呱坠地于昆明，他就是何云，祖母和母亲将他的乳名唤作“小狗”。何云刚出生不久，祖父何鹏仙就被龙云斩杀于马市口，父亲何应中被抄家所累离家逃走。家人不敢前去认领何鹏仙的尸体，幸得一位仗义好友收尸掩埋在昆明西山脚下。

1934年，何应中毕业于云南陆军讲武堂第二十二期，收编为国民党中央军校(黄埔军校)昆明第五分校，成为一名尉官被派往大理训练抗战新兵，全家也随之迁往大理。何应中升任独立营少校营长期间，率部到老君山剿匪，1938年患病死于大理苍逸医



### 当抗战士兵，精诚孝国

何云从小就受到父亲军人气质的熏陶，对日寇的暴行充满了刻骨仇恨。上初中时，年仅16岁的何云就报名参加滇西抗日游击总队，在楚雄设立的第三无线电台成为了一名无线通信上等兵。由于何云有文化、懂英语，学习认真、踏实苦干，仅两个星期就能熟记中英文密码和翻译，一个月后就能熟练操作。就在此时，传来了抗战胜利的消息，电台被撤销

后，编入楚雄国民党第三军官总队通讯排，他当上了文书上士。在军官总队奉命开往南京整编途中，何云在重庆看到一则宪兵学校的招生广告，立即前往报名。谁知报名已经结束，但考官看见他求学心切，就拿出一张纸来，要求他将《总理遗嘱》默写下来。这可难不倒小何云，他用一笔秀丽的蝇头小楷，将《总理遗嘱》一字不差地写出来，使招生的老师都大吃一惊，高兴地对他说道：“可以了，你快去报到吧。”就这样，何云进入了国民党宪兵学校教导一团，被编到三营九连四班。经过一年多紧张严格的训练，何云取得了优异的成绩，配发了呢子军装、钢盔和皮鞋，在毕业典礼上集体举手宣誓，糊里糊涂地成了一名国民党党员。

1947年，何云编入国民党宪兵第二十六团开赴广州。他以不怕吃苦、忠诚老实、取信于人的品质，赢得了上司的赞赏，升为下士宪兵，1948年被保送安徽芜湖宪兵学校深造。1948年11月，宪兵学校迁至重庆，何云任教育班长，这时他以出众的英语口语考入了国民党中央军校(黄埔军校)第二十四期。其时，中国共产党已派专人打入国民党内部策划起义。

1950年初，军校起义后，正式编为中国人民解放军西南军政大学川西分校，何云成为了一名解放军战士。在军政大学学习运动中，何云写下了《思想脱离了蒙昧时期》的总结，立了一次功。

1951年，何云军大毕业，留任第八步校教二团班班长，参加党训班学习，立下了为共产主义奋斗终身的决心。

1952年，何云转业回到老家大理，戴着大红花，受到家乡父老乡亲敲锣打鼓的热情欢迎。从此，何云结束了军旅生涯，走向建设新中国的革命征程。

### 忆流金岁月，苦乐俱尝

1952年5月，何云第一批应聘到永平县杉阳永和小学任教。当时工作和生活条件十分艰苦，没有工

资，每月只领取100斤大米(每斤7分钱)，除交学校25斤大米和3元钱作一个月的伙食费外，还剩2元钱可作零用。没有办公室，何云备课和批改作业均在宿舍内进行，宿舍里也只有一张桌子、一张床和一盏煤油灯。学生上学要经老师三番五次到学生家里动员，有时还要爬山涉水、早出晚归，打着火把返回学校。尽管在那极其困难的环境下，何云仍然努力投入教书育人工作，抱着一颗火热的心，为山区孩子送去文化和关爱，成为把火红青春献给永平教育事业的第一人。

1954年，何云被调往曲洞中心完小任教导主任，并担任少先队辅导员。在曲洞中心完小，何云带领大家开展了一系列传播革命英雄主义、开发智力、科技创作等丰富多彩的活动。天有不测风云，人有旦夕祸福。在1957年的整风运动中，何云因向组织提了三条意见，被划为“右派”，开除公职，送邓川姜寅农场劳动教养。在姜寅农场的四年里，何云被评为“五好”积极分子、拖不垮的“铁人”，得到各种奖励。1962年，何云摘掉了“右派”帽子，解除劳教，回到永平。经县委安排下放到羊街生产队当农民。在漫长的18年农民生活中，何云深刻体会到农民的艰辛、劳动的光荣，表现十分突出，做到了全心全意为人民服务。

1978年，党的十一届三中全会后，何云得到了平反，恢复了工作，调回曲洞完中任教。他不忘初心，加倍勤奋工作，以补回失去的光阴，一人承担起全校英语教学任务，并担任工会主席职务，使教学呈现出一派全新的景象。1988年，何云光荣退休，

回到下关定居。

### 颂盛世吉祥，歌舞抒怀

何云自小就喜爱文娱，创作编写、说唱快板是他的强项。退休后，何云初心不忘、精神不退，每逢党和国家的重大方针政策出台，他都要认真学习，深刻领会，以形象生动的文字写成快板，并在不同场景进行演唱。

2003年，中央发出“延安精神进校园”的号召。何云主动向大理市延安精神研究会提出，志愿走进中小学校，向青少年学生进行延安精神的宣传教育，他的这一想法和行动，得到了领导极大支持与鼓励。为了营造宣讲环境氛围，增强直观效果，何云自费制作了《继承革命传统，弘扬延安精神》的巨幅横幅，还制作了“延安精神：共产主义理想，全心全意为人民，实事求是干革命，艰苦奋斗永不间断，无私奉献，助人为乐”的醒目题板。他还制作了红军、新四军、八路军的全套军装，并购置了国旗、党旗、小红旗，自备了音响设备。他根据不同要求、不同内容和环境，声情并茂、载歌载舞地进行宣传表演，每场演讲都受到热情欢迎。许多学生发自内心的感言：“何老师，您就是我们心中的活雷锋，我们要以您为榜样，为共产主义奋斗终身。”有的还写道：“一位老人，一名教师，一套军装，一副快板，发挥余热，义务宣传，这就是何云老师，是师之

### 感真金火炼，报孝党恩

何云先生经历过人生的沧桑，饱受过童年的苦难，经受过抗日战争的洗礼、“过左”阶级斗争的磨练，但却有着一段令人称羡的、富有革命浪漫色彩的婚姻。1954年，在永平曲洞完小任教导主任时，何云与从凤庆高中分来的梅金贞相识、相知、相恋、相爱，两人有着崇高的革命理想，散发着革命青春的火焰，让他们结合在一起，成了一对革命夫妻，52年不离不弃、恩爱有加，幸福度过金婚岁月。他的家庭和睦，子孝女贤，儿女成才，一家幸福安康。儿子何春光任大理州人民银行副行长，大女儿何春红是处级干部，小女儿何春梅任大理州委党校副教授，三个孩子都是共产党员。何云今年已是94岁的高龄老者，但眼不花、耳不聋，才思敏捷，记忆力强，能歌善舞，能跳能唱。

何云对党无限忠诚，有着高尚的情操、良好的道德修养、诚恳谦虚的品德、崇高的理想追求，获得了省、州、市各类奖项40多项，许多新闻媒体为其宣传报道。为使他传奇人生经历作个总结回顾，笔者与其编辑出版了《钢铁就是这样炼成的》一书，为中国共产党成立100周年、中华人民共和国成立72周年献

上一份厚礼。《钢铁就是这样炼成的》出版发行后，受到州、市有关部门领导的重视和广大读者的喜爱，认为该书是对青少年进行爱国主义、共产主义教育的生动教材。

何云近一个世纪的传奇人生、感人事迹、为人风范、理想追求，永远激励着广大人民群众。



1932年，何云和两个妹妹合影。