

盛世茶艺

喝茶与品茶

○孙功俊

常言道,开门七件事:柴米油盐酱醋茶,茶在生活中的地位由此可知。因此,饮茶,也是我们品味生活的一种方式。

我是出生在农村的庄稼人,常年干体力活儿,口干舌燥,所以每天都要喝水解渴。整日喝白开水感觉口淡,索然无味,便砌上茶水喝,喝完后,一种甘甜的滋味在口齿间持续未散,口感甘醇。久而久之,我就慢慢喜欢上了喝茶。

懂茶道的人,是品茶;不懂茶道的人,才叫喝茶。品茶的人,将茶小抿入口,茶香留在口中;喝茶的人,将茶一饮而尽,茶香留在心中。所以喝茶与品茶,两者是有区别的。我不是文人,不谙茶道,也不知茶文化,对于茶的优劣好坏几乎一窍不通。喝过西湖龙井,喝过六安瓜片,喝过太平猴魁,喝过黄山毛尖,也喝过云南普洱、福建的铁观音。这些名茶在我看来和普通的茶叶一样,我的味觉中并分不出什么特殊,除了入口时的那一丝苦涩和淡淡的清香,似乎感觉不出它们的差别。不懂茶的优劣,并不影响我喝茶。我在乎的是喝茶的过程,一如享受生活的过程。

喝茶的过程,首先是观茶。撮一小撮茶叶放入玻璃茶杯中,然后注入沸腾的开水,茶叶随着水流在茶杯中翻滚盘旋,仿佛初春那一池碧水和池边嫩柳,浅黄的绿随微风轻摆,将荷叶上的露珠拂下,惊了池中觅食的游鱼。茶叶上下盘旋,起起落落,恰似人生的坎坎坷坷。接着,还没有吸足水分的茶叶便挤挤挨挨地争相占据着杯口,像是要争得一孔释

放自己芳香的出口。慢慢地,拥挤的结构开始松散起来。先是一片、两片饱满水分的茶叶飘飘荡荡地沉入杯底,还略显孤独。随后,所有的茶叶都摇摇晃晃地沉落杯底,茶水的颜色也随之由淡变深。这时,你定睛地注视着这杯茶水,很容易让人联想起我们的生活,很多人不是都先好高骛远地苦苦追求,在经过无数磨砺和摔打之后,再逐渐变得淡定沉寂的吗?人最终都是要回归本分的,就像杯中的茶叶。

观茶之后,自然是喝茶了。作家三毛说过:饮茶必饮三道,第一道若苦若生命,第二道甜似爱情,第三道淡如微风。这道出的是一种高超的品茶境界,茶里乾坤大,壶中日月长。茶,不知是经了谁的手,从枝头到水中,奔向了一个新的世界作一次人生旅行,这水陆两栖的精灵,浓浓的酽一次就是全部的人生。

一杯清茶在手,轻轻地啜吸一口,淡淡的苦涩味从舌尖滑过,温润咽喉,荡涤肺腑,唇齿飘香。细细品味,苦中带甜,甜中有苦。人生如茶,多一片或浓,少一片或淡,无论是浓或淡,苦乐都是滋味,只有自己知道。一杯茶,似人生,其苦自清;一条路,似饮茶,其淡如萍。喝茶,非关之于茶、水,而关之于心。用心去喝,水亦是茶;无心而喝,茶也是水。

喝茶,品啜着茶的苦涩与甘甜,也体悟着人生的起伏与荣辱,品味着人世间的苦乐和冰凉。或许人生就是一杯茶,在不同的时候,才能显示出或浓或淡、或甜

人生哲理

有真性情才有真趣味

○马德

人在一生中,要完成两件事:一是发现自己,一是找回自己。简单地讲,前者要完成的是“你不是你”,后者要完成的是“你是你”。

前者是一种创造,后者是一种回



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。

归。前者要发现不一样的你,后者要找回原来的你。前者挖掘的是你的社会意义,后者完成的是自我的独特性。而两者结合,最终完成的,是这个世界上独一无二的你;卓然于他人之上是你的价值,个性迥异于周围是你的魅力。

平淡和平庸还是有区别的。平淡是将有价值的生活低调过,平庸是将无价值的生活再过到死水微澜。平淡的生活所呈现的,是博大和安静,而平庸的生活所呈现的,是渺小和计较。二者在格调上,有着共同的沉静;平淡是想去炫耀什么,平庸是没什可炫耀的。

一个对社会有贡献的科学家,一辈子不求名不图利就是典型的平淡。当然了,这样的平淡也反过来成全着他的伟大。它的价值是双重的,既有社会价值又有个人价值。不同的是,社会价值会时过境迁而烟消云散,而个人价值却会长久地流转。也就是说,个人才能的影响或将湮没,人格魅力成了征服时光的最终力量。

你我皆凡人,终将湮没于草野尘埃之中。即使不能相互尊崇和仰望,也要彼此珍惜和尊重。

当然了,在活到最牛的时候,若是还能行事平淡,这样的涵养和收敛,会让自己显得境界高阔。即便活到一无所成,也要努力拼搏和奋斗,尽可能不让自己平庸得一无是处,以显示平凡人也有志



或苦、或香或涩。沉浸在茶的香味中,恍惚觉得茶的味道就是生活的味道。喝一口,是苦涩的;再喝一口,心便沉静。

喝茶,喝的是健康,养的是心境,它比咖啡清醇,比饮料健康,比泉水滋润。如今,茶已经成为世界公认的健康饮品。空闲时,多喝茶,真的可以平抚心境,启迪智慧,怡情修身。它可以陪伴我们度过淡淡阳光的午后,也可以陪伴我们度过寂寂无眠的长夜。

在品味这杯人生的茶,只需慢慢享用。时光只是细小的点缀,而慢享生活,从中品味不同滋味,才可以保持一种心境。(摘自《火花》)

心灵瑜伽

值得坚持一生的8个习惯

○念念

1. 坚持阅读

坚持阅读,既能充实精神,还能提升自我。腹有诗书气自华。当看到天边飞鸟,你会说:落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色。而不是:啊,好多鸟。读书会让你成为一个有温度、有情趣、会思考的人。

2. 坚持运动

坚持运动的人大多有更强健的体魄,也拥有更好的心态。试着用骑车代替打车,用爬楼梯代替坐电梯,给自己一个出汗的机会。坚持一段时间,你的身体和状态都会焕然一新。

3. 保持正确的坐姿

端正坐姿,既对我们的身体骨骼生长有益处,也能让我们保持仪态优雅。与此同时,保持挺拔端正的坐姿,也会给我们的情绪传递一股正向、积极的力量。

4. 早上少设置一个闹钟

很多人为了早起,会选择设置多个闹钟。但其实,这反而会让你自己养成赖床的习惯、越疲越劳。坚持早上少设定一个闹钟,听到闹钟响就立即起床,这样既节省时间,也能让自己以更充沛的精力迎接崭新的一天。

5. 提前整理

坚持养成睡前整理的习惯:准备好第二天早餐需要的食材、搭配好第二天要穿的衣服,收拾好早上出门要带的物品……这些事虽小,但能够让我们拥有一个更自如、更美好的早晨。

6. 合理安排时间

坚持把需要处理的事情划分等级,先处理紧急必要的事情,再着手做其他的事。合理安排时间,坚持一阵儿后,你会发现你不再被生活赶着走,而是能井然有序、淡定从容,既定的目标也不会因为生活的琐碎而被埋没。

7. 复盘和反思

每天睡前问问自己:今天有什么地方做得不对?哪些地方还可以继续改进?有哪些做得好的事情值得坚持?长期的复盘和自省能够让自己在不知不觉中每天进步,变成更好的自己。

8. 每天保持微笑

生活中可能会有一些不如意的事,沮丧时对自己说一句“要微笑”“加油,你是最棒的”。积极的心理暗示可以给你带来巨大的能量。带着一颗火热的心去拥抱生活,生活也会回馈你一份美好。(摘自《人民日报》)

大理时讯 DALISHIXUN 中共大理市委主办 2022年11月16日 星期三 农历壬寅年 十月二十三 3℃ ~ 20℃ 晴 第2208期 编辑/罗绍亮

我州以“六强化”加快文旅产业发展

近年来,我州聚焦“强基础、树品牌、兴业态”发展要求,把文旅产业作为全州经济社会发展的主导型支柱产业加以发展,深入实施“文化铸州”“产业强州”战略,以“六强化”加快文旅产业发展。

强化品牌创建,提档产业发展。加快推进国家5A级旅游景区、全国文物保护单位利用示范区等文旅品牌创建,漾濞石年1—10月,全州共接待旅游者5480万人次,实现旅游业总收入722亿元。

强化组织领导,指导产业发展。州委、州政府主要领导担任州文化旅游产业发展领导小组组长,高位推动全州文旅产业发展。制定《大理州“十四五”文化和旅游发展规划》《关于加快推进文化和旅游产业高质量发展的实施意见》等政策措施,全力推动全州文旅产业高质量发展。

强化项目建设,巩固产业发展。全面完成“35102”项目前期策划,国家方志馆南方丝绸之路分馆建成开馆,普德赋云南大理国际度假项目、国家长征文化公园(大理段)等重大文旅项目加快建设。

强化宣传营销,助力产业发展。组织开展“有一种生活叫大理”“中国最佳爱情表白地”“潮玩大理新地标”“中国最美乡愁带”等系列IP宣传活动,推出29个“大理最佳爱情表白地”打卡点、5

条告白路线,抖音“有一种生活叫大理”话题播放量达59亿次、“中国最佳爱情表白地大理”话题播放量超过2.2亿次,大理文旅微信公众号全平台浏览量超1.5亿,综合传播指数位列全省文旅系统第一。

强化跨界融合,推动产业发展。积极培育新产品、催生新业态、创造新价值,做大“爱情旅游产品”,做强“文化旅游产品”,做精“团建旅游产品”,做深“旅居大理产品”,做优“艺术大理产品”,做特“体育旅游产品”,做活“夜间旅游产品”,做新“数字文旅产品”,全力推进全州文旅产业转型升级高质量发展。

强化助企纾困,统筹产业发展。高效统筹疫情防控和文旅产业恢复发展,在全省率先出台支持旅行社及旅游景区恢复经营发展激励政策,今年以来为全州文旅企业争取各类奖补、贷款和减免补贴等资金1.13亿元,加大市场主体培育力度,多措并举促进旅游市场回暖升温,提振文旅行业信心。

持续整治规范文旅市场秩序,营造安全有序、健康舒适的旅游环境。



大理市市民基本文明行为15条

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

会议指出,抓好省督察组反馈问题整改,是落实省委书记王宁到大理调研工作要求的具体行动。全市各级各部门要以此次省督察组督察调研反馈问题整改工作为契机,深入贯彻落实习近平生态文明思想,全面落实省委书记王宁调研大理的指示要求,把思想和行动统一到省州党委、政府的决策部署上来,统一到省督察组的工作要求上来,统一到加快推动全市高质量发展上来,紧盯重点问题,狠抓整改落实,全力以赴确保各项整改工作顺利完成。

会议强调,全市上下要把抓好省督察组反馈问题整改作为当前一项重要政治任务,即知即改、立行立改。对能立行立改的,要迅速整改到位;对不能立即整改到位的,要逐一制定整改方案,细化措施,明确时限,按时完成。要坚持系统治理、源头治理,针对省督察组指出的问题,追根溯源排查,深入分析根源,采取有力措施推动问题尽快、全面、彻底整改到位。要把省督察组反馈意见转化为推动高质量发展的强大动力,统筹好保护与开发的关系,真正探索出一条保护与开发相互促进的可持续发展路径。

会后,副市长、市统筹协调组组长赵腾鹏带队,针对省督察组交办的重点问题进行现场督办,要求整改责任主体、牵头责任部门和配合部门进一步强化效率意识,马上行动、立行立改,切实抓好问题整改落实。

记者 马丽红 杨振飞

我市新增2家4A级旅游景区

近日,省文化和旅游厅发布《关于确定29家景区为国家4A级旅游景区的通知》,我市大理国、辽国、西夏国和摄影棚四个部分、146个单体建筑构成,总建筑面积约为25000平方米,以影视拍摄服务为主,兼具观光旅游、文化娱乐、休闲度假等功能,主要景点有西夏王宫、珍珠棋局、镇南王府等;是以宋代、大理文化结合的仿古建筑群。

截至目前,大理市共有国家A级景区11个,其中5A级景区1个,4A级景区3个。记者 马丽红 周华

11月12日,我市召开专题会议研究推进省第三生态环境保护督察组下沉督察调研反馈问题整改工作。会议传达了学习了省委书记王宁到大理调研工作要求,通报了省督察组下沉大理市督察调研相关点位情况,对省督察组现场指出的问题进行了逐一分析、研判,并就下一步整改工作安排部署。

市市委副书记、市长、市迎接省生态环境保护督察工作领导小组组长王剑主持会议。副市长汤中国出席会议,市级有关部门主要负责人参加会议。

会议指出,抓好省督察组反馈问题整改,是落实省委书记王宁到大理调研工作要求的具体行动。全市各级各部门要以此次省督察组督察调研反馈问题整改工作为契机,深入贯彻落实习近平生态文明思想,全面落实省委书记王宁调研大理的指示要求,把思想和行动统一到省州党委、政府的决策部署上来,统一到省督察组的工作要求上来,统一到加快推动全市高质量发展上来,紧盯重点问题,狠抓整改落实,全力以赴确保各项整改工作顺利完成。

会议强调,全市上下要把抓好省督察组反馈问题整改作为当前一项重要政治任务,即知即改、立行立改。对能立行立改的,要迅速整改到位;对不能立即整改到位的,要逐一制定整改方案,细化措施,明确时限,按时完成。要坚持系统治理、源头治理,针对省督察组指出的问题,追根溯源排查,深入分析根源,采取有力措施推动问题尽快、全面、彻底整改到位。要把省督察组反馈意见转化为推动高质量发展的强大动力,统筹好保护与开发的关系,真正探索出一条保护与开发相互促进的可持续发展路径。

会后,副市长、市统筹协调组组长赵腾鹏带队,针对省督察组交办的重点问题进行现场督办,要求整改责任主体、牵头责任部门和配合部门进一步强化效率意识,马上行动、立行立改,切实抓好问题整改落实。

记者 马丽红 杨振飞

第二轮云南省生态环境保护督察

我市全力推进省第三生态环境保护督察组下沉督察调研反馈问题整改工作

“展退役军人风采·献礼二十大”系列报道

吕芸：坚守初心有担当 奋进展现新作为

在部队时，吕芸是“优秀士兵”；在幼儿园里，吕芸是孩子们最爱的“吕妈妈”。她常说，无论在哪里，无论干什么工作，都要不忘军人本色、坚守初心，积极向上、有所作为。

2002年12月，18岁的吕芸参军入伍在部队医院服役。为了更好地服役，她努力学习，进入中国人民解放军第四军医大学分院进修学习，毕业后回到部队医院从事临床护理工作。出色的表现让吕芸在2006年和2010年荣获三等功，2010年被评为“优秀士兵”。

2010年12月，吕芸离开部队到下一关一幼工作。幼儿园的工作与部队的医务工作天差地别，吕芸经历了一段困难的磨合过程。面对新岗位、新挑战，吕芸发扬不怕苦、不服输、不畏难的军人本色，积极调整自身状态，通过不断学习快速掌握保育工作技能。她还充分利用寒暑假参加成人高等教育，取得学前教育专业本科学历。工作中，吕芸大胆创新，率先使用微信平台开展家园共育工作，打通家庭

和学校的沟通渠道，积极主动发布孩子在学校的生活动态，让家长能够了解孩子每天在学校的状况。

吕芸说：“我主动向领导和同事学习厨房工作，利用休息时间自学营养师课程并考取‘公共营养师(三级)’资格和营养师(五级)。同时认真学习校园食品安全相关法律法规及文件，在领导带领和同事的配合帮助下，大胆改革厨房工作，走出了下关一幼食堂‘6T’实务管理之路。”

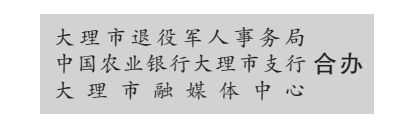
作为下关一幼的厨房主管，让幼儿园的孩子们每天都能吃上可口又健康的饭菜是吕芸的心头大事。每天上午，吕芸的工作就从食材检验开始，所有食材送来之后，首先就要过称确定重量，再检查菜品有没有质量问题，袋装食品确定生产日期，肉类和奶制品还需要商家提供检测报告。在吕芸的办公室里，食材的单据和检测报告挂满了墙，她对于给孩子们供餐的要求不仅是卫生，还要吃得营养。

“2019年下关一幼工会换届中，我被同事们推选为新一届工会主席。工作中，我积极向前辈学习，边学边干，深入了解工会实际情况，勇于担当，努力干好工会工作，切实维护职工权益，切实为职工办实事、办好事，积极组织活动，不断丰富职工文化生活。”吕芸说。

现在，吕芸是幼儿园的一把好手，在幼儿园里身兼数职，不仅负责厨房管理，还兼职医务室保健工作、后勤组组长、工会主席。她每天的生活忙碌而充实，不仅要管理厨房的供餐，还要配合保健医生给孩子们进行晨检、午检。

从“巾帼不让须眉”的白衣战士，到幼儿园受孩子喜爱、家长信任的“吕妈妈”，吕芸一直在不断成长，她以不怕苦、不畏难的军人本色在新天地展现新作为。

记者 黑浩川 马 驿



海东镇中小学2022年冬季体育运动会举行

11月14日，海东镇中小学2022年冬季体育运动会举行，对全镇中小学体育教育教学工作进行了一次深入的检阅，对师生心理素质、综合素养进行了一次规范的验收。

此次运动会设置了立定跳远、1分钟跳绳、坐位体前屈、1分钟仰卧起坐、50米往返跑、50米×4迎面接力等比赛项目。50米往返跑的第一声枪声响起，运动场上一片沸腾，加油助威声此起彼伏，运动员们个个摩拳擦掌，毫不示弱，争做第一；跳远场地上，运动员们锁定目标，拼尽全力，跨出坚定的步伐。赛场上，参加比赛的学生们抱着“友谊第一，比赛第二”的精神，在赛场上赛出了水平、赛出了风格，人人争做文明运动员。他们努力拼搏、超越自我、锻炼和展示了良好的身体素质、体能素质。

通过举行此次运动会，增强同学们参与竞争、合作、交流的意识，丰富师生们的校园文化生活，有效促进家校联系，营造积极向上、健康活泼、创优争先的校园氛围。同时将进一步深入推进海东镇各中小学课后服务活动，丰富师生校园



茶山青三部诗集暨王耀庚陈加兴《对话白子国》分享会举办

11月12日，大理读吧第78期茶山青三部诗集暨王耀庚陈加兴《对话白子国》分享会在大理市逸龙滨海海景酒店举办。

本期大理读吧由大理州文联、大理州白族文化研究院主办，大理州作家协会、祥云县文联协办。据介绍，茶山青是祥云县下庄镇清益村人，云南省作家协会会员。他的书《爱情坦白》(上下集)由作家出版社出版，内含春夏秋冬十二个月的爱情；《放出握着的阳光》由云南出版集团出版，收录了作者100多首诗歌；《爱在岁

轮轮回》纳入中英对照《世界诗人书库》出版，是作者从近三四年里创作的约700首现代诗中精选而出。

今年82岁的王耀庚生于鹤庆金墩乡迎邑村，1960年秋，大理师范毕业分配到祥云县工作，40年来主要从事教育为主的文化宣传工作。工作之余，他常书写小说、散文、杂文、回忆录等文章，近年将主要的文章精编集册为《小云南轶事》出版。退休后，王耀庚立足大波那铜棺，以独到的眼光搜集、研究古滇文化，出版《白国故都大波那》《大波那铜棺与古滇

体育文化生活，促进学生全面发展健康成长，推进校园精神文明建设。

记者 郭鹏昌 杨尔华 摄影报道

近日，大和街道三和社区新时代文明实践站开展科学避震小常识宣传活动。活动通过布设展区展板、发放宣传资料等方式向居民普及防震减灾知识，提升广大群众避灾自救能力。



我市开展第五届「关爱明天·普法先行」青少年法治宣传教育活动

为认真贯彻落实党中央关于关心下一代工作的决策部署，11月10日，大理市第五届“关爱明天、普法先行”青少年法治宣传教育活动在双廊镇中学开展，401名学生参加活动。

活动中，市法院刑庭法官徐善珊进行了主题为“以法之名，守护少年的你”专题讲座，从聚众斗殴和故意伤害罪、毒品相关犯罪、帮助信息网络犯罪活动罪等方面结合案例对师生进行现场普法。

双廊镇中学八年级学生杨勋说：“这次讲座让我知道了违法离我们并不遥远，我们应该运用法律武器来保护自己，远离犯罪分子的危害。让我们在这个美好的年纪努力学习、天天向上。”

双廊镇中学教师周银梁说：“通过此次精彩的法制讲座，使学生对违法行为有了更进一步的了解，从而增强学生的法律意识，为学生今后的成长保驾护航。”

“关爱明天·普法先行”青少年法治宣传教育活动是增强青少年法治意识的有力抓手和有效载体。活动旨在充分发挥学校主阵地和课堂主渠道作用，向青少年宣传普及法律法规知识，开展法治教育宣讲，推进法治文化建设，构建学校、家庭、社会“三位一体”的青少年法治教育格局，共同营造有利于学生健康成长和全面发展的良好环境。

市关工委、团市委、双廊镇相关领导参加普法活动。

记者 马丽红 杨振飞 实习生 李婉怡

大理州首届保安员职业技能竞赛举行

11月12日，大理州首届保安员职业技能竞赛活动举行，以赛促学增强保安员职业技能，全面提升全州保安队伍职业水平和整体形象。

此次比赛是大理州第十一届职工技能大赛的比赛活动之一。比赛由大理州职工经济技术创新领导小组、大理州总工会、大理州人力资源和社会保障局主办，市总工会、州保安协会承办。比赛分“体能竞赛”“理论竞赛”“技能竞赛”三个大项，1000米跑、4×100米往返跑、自卫棍术、单兵队列动作等多项比赛，来自大理州内十多家保安公司的40多名保安员参加比赛。

技能人才是保安队伍的重要组成部分，职工技术技能大赛是广大保安员展示职业交流学习的有效平台，也是对保安员岗位技能的一次检验。大理州保安协会历来重视技能人才培养，努力营造优秀技能人才、重用技能人才的氛围。此次技能竞赛的举办，将加强大理州内保安企业职工的岗位技术交流，不断提高职业技能素质，激发职工创新热情。通过比赛，在州内培养一大批精于实干的高水平技能人才，推动全州保安企业高质量发展，向新发展格局延伸，向科技创新领域拓展，向提升职工素质聚焦，建设一支有理想、守信念、懂技术、能创新、敢担当、讲奉献的保安队伍。

记者 郭鹏昌 戴向晖

新冠疫苗抓紧打 远离病毒好方法

进一步提升防控科学性精准性

——国务院联防联控机制权威回应二十条优化措施调整看点

将风险区调整为“高、低”两类，纠正“一天两检”“一天三检”等不科学做法，取消入境航班熔断机制，加快新冠肺炎治疗相关药物储备……进一步优化新冠肺炎疫情防控工作二十条措施公布后，引起社会广泛关注。

这是否意味着放松防控？为何对这些措施进行优化？如何督促地方落实优化措施？国务院联防联控机制12日举行新闻发布会，针对上述社会关切问题作出权威回应。

因何调整？更科学精准，不是放松、“躺平”

发布会上，国家卫生健康委副主任雷海潮介绍，新冠疫情发生以来，我国持续跟进全球疫情态势和病毒变异特征，动态评估防控举措实施效果，结合疫情处置经验和药物疫苗等技术进步，因时因势调整优化防控举措，不断提高科学精准防控水平。

“结合对第九版防控方案等政策实施情况的评估结果，经过专家深入研究和论证，提出了二十条优化的政策举措，不是放松疫情防控，更不是‘躺平’。”雷海潮表示，每一次对防控措施的优化调整，都是十分审慎的，也是经过专家科学论证的，确保积极稳妥、风险可控。

据介绍，优化之后的举措，能够明显缓解各地疫情处置中遇到的一些“瓶颈”问题，如隔离资源相对紧张、流调人员相对不足等，能够更好地集中资源，更好地统筹疫情防控和经济社会发展。

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示，二十条优化措施是为了进一步提升防控的科学性、精准性，是为了最大程度保护人民生命安全和身体健康，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。

密接管控为何变“5+3”？基于多地防控实践和评估数据

二十条优化措施在第九版防控方案的

基础上，对风险人员管控、风险区域划定、入境人员管控、医疗服务和疫苗接种、重点场所防控等方面进行了优化调整。其中，对密切接触者管理措施由“7+3”改为“5+3”，即由“7天集中隔离+3天居家健康监测”调整为“5天集中隔离+3天居家隔离”。

国家疾控局副局长常继乐介绍，评估显示，随着新冠病毒变异，其潜伏期逐渐缩短，在5天内发现阳性的概率很高。同时，考虑到奥密戎最长潜伏期为8天左右，5天集中隔离结束后实施3天居家隔离能最大限度管控住风险。

二十条优化措施还将高风险区外溢人员“7天集中隔离”调整为“7天居家隔离”，对结束闭环作业的高风险岗位从业人员由“7天集中隔离或7天居家隔离”调整为“5天居家健康监测”。

常继乐介绍，评估显示，高风险区外溢人员阳性检出率为4.9/10万，均在风险区域划定后7天内检出，外溢主要与风险区划定不及时、范围不准确、协查不及时有关。评估还显示，解除闭环管理的高风险岗位从业人员感染风险极低，阳性检出率为1.6/10万，通过闭环和居家健康监测期间规范开展核酸检测，可以及时发现感染者，也是经过专家科学论证的，确保积极稳妥、风险可控。

“这些调整，是基于多地疫情防控实践的经验总结和相关评估数据作出的。”常继乐说。

为何不再判定“中风险区”？提高防控效率

根据二十条优化措施，不再判定“密接的密接”，同时将风险区由“高、中、低”三类调整为“高、低”两类。

常继乐介绍，评估显示，“密接的密接”人群规模大，但感染风险极低，故不再判定“密接的密接”。

评估还显示，中风险区阳性检出率低。此前，中风险区划定后，导致大量人

员被管控，出行和流动受到限制，同时消耗了一定的基层工作人力，因此取消中风险区判定。

常继乐表示，二十条优化措施要求更科学、更精准、更规范、更快速地开展疫情防控，把该管住的重点风险管住、该落实的落实到位、该取消的坚决取消，充分利用资源，提高防控效率。

如何避免“一封了之”？全力做好人民群众生产生活服务保障

二十条优化措施中提到，要做好重要民生商品储备，保障居民治疗、用药等需求。

商务部消费促进司副司长安宝军表示，商务部将持续强化市场监管与预测预警，及时投放肉类储备。督促重点商贸场所，针对可能出现的涉疫情提前规划临时替代场所。保障末端配送力量充足，满足封控隔离居民基本生活需要。同时，各地对事关产业链全局和涉及民生保供的重点企业，不得擅自要求停工停产。

雷海潮说，在发生疫情的地方难免会有阳性感染人员到医疗机构就诊，医疗机构不能简单一封了之、一关了之，一旦做完终末消杀，评估风险已得到有效管控，应第一时间恢复医疗机构日常诊疗秩序，不能持续关闭很多科室。

针对群众十分关心的纠正核酸检测“一天两检”“一天三检”等不科学做法，中国

疾控中心传染病管理处研究员王丽萍介绍，此条优化措施是对第九版防控方案进一步的重申和强调。根据第九版防控方案，当发生疫情以后，基于流调研判，明确传播链清晰，没有发生社区传播，无须开展区域全员核酸检测，只需对风险区域和重点有感染风险的人员进行核酸检测，开展快速疫情处置。

如何纠正“层层加码”？关键在不折不扣贯彻落实

雷海潮说，更重要的是要把优化措施组织好、落实好，要加强对于“一刀切”和“层层加码”问题的整治力度。

据介绍，国务院联防联控机制每天进行调度，对于各地网民、人民群众反映遇到的相关问题，进行积极有效回应，转交有关地方予以推动解决。今后，要及时收集整理各方面群众和有关媒体反映，进一步保证优化防控工作的二十条措施原原本本、不折不扣地得到贯彻和执行落实。

如近期部分地区出现的交通物流过度管控等问题。交通运输部运输服务司副司长韩敬华表示，将加强督办转办，推动问题立行立改。对于通行过度管控问题反复出现、督办转办问题解决不及时不到位、货车司机投诉举报较为集中的，将加大通报、公开曝光力度，强化警示震慑效应。

新华社记者 董瑞丰 顾天成 (转载自11月13日《云南日报》)



全民一起打疫苗

接种新冠疫苗 共筑免疫长城

科学防疫疫情 文明实践随行

大理市创建全国文明城市指挥部办公室
大理市精神文明建设指导委员会办公室

大理市上关镇马厂村英才幼儿园注销公告

按照《民办非企业单位登记管理暂行条例》相关规定，大理市上关镇马厂村英才幼儿园(统一社会信用代码:525329017535921273)于2022年11月10日召开理事会决定注销，并成立清算组进行清算。为保护债权人合法权益，自本公告发布之日起45日内(2022年11月16日至2022年12月30日)，大理市上关镇马厂村英才幼儿园的债权人可以向清算组以书面形式申报债权，逾期无效。清算组地址:大理市上关镇马厂村中马英才幼儿园,电话:18487531473,联系人:熊慧娟。特此公告

大理市上关镇马厂村英才幼儿园清算组
2022年11月10日

大理市晨露幼儿园注销公告

按照《民办非企业单位登记管理暂行条例》相关规定，大理市晨露幼儿园(统一社会信用代码:525329017571586355)于2022年11月10日召开理事会决定注销，并成立清算组进行清算。为保护债权人合法权益，自本公告发布之日起45日内(2022年11月16日至2022年12月30日)，大理市晨露幼儿园的债权人可以向清算组以书面形式申报债权，逾期无效。清算组地址:大理市上关镇河尾村晨露幼儿园,电话:13577252478,联系人:段艳。特此公告

大理市晨露幼儿园清算组
2022年11月10日