

盛世走笔

不回头

○ 谭子

秋风乍起,无数叶子便开始新的征程了。当飘坠成为生命的又一主题,每一枚叶子都一脸庄重,擦去别离的悲戚,抹掉逝去的感伤,脱下翠绿的衣裳,换上一件鲜亮的彩衣,与厮守了一个春季又一个夏季的枝头从容道别,平静地赶赴大地的邀请。

没有一枚叶子回头,尽管心中也有丝丝的依恋,有点点的不舍,但告别的笙箫已吹响,且洒脱地向头顶的晴空挥手,吻别相依相偎的枝头,无风相随,便悠悠地滑落,滑出一道漂亮的弧线,有风相伴,且翩然起舞,舞出生命绚丽的绝唱。

一生那么短,转头便是白发丛生。到了懂得不回头的年纪,心胸就变得更豁达了,旷得山高水长,旷得云淡风轻。知道一朵花枯萎了,凋零了,那是命中注定的结局,即使在原来的位置上,再开出一朵一模一样的花,也绝对是另外的一朵,真的是“年年岁岁人相似,岁岁年年花不同”啊。无论如何留恋地回头,所能看到的,也只是似曾相识的花朵,而不是曾经魂牵梦萦的那一朵。

著名画家黄永玉曾批评喜欢“假如能回到从前”的人:“世上常有人放着前头的好景不看,转过头朝向过去。”殊不知,忍不住一再回头,既挽不住失去的好景,还会错过眼前的好景,给明天留下新的遗憾。聪慧的他,见惯了人生的风雨,断然谢绝回头,95岁高龄的他,仍在创作长篇小说,仍在勤奋地绘画,兴致勃勃地参加电视访谈节目……

在黄永玉笔墨之年呈献的更厚重的字画作品中,我看不到一丝一毫的“油腻”或“佛系”,也没有那种熟悉的“念念不忘的怀旧”,只有一路优雅地老去,带

人生哲思

拈花一笑,岁月静好

○ 李新月

人生纵是有诸多苦难,只要我们不放弃,总会有春暖花开的明媚;世间爱很难逃离,苦痛万般皆宿命,只要心有桃源,何处不是水云天。

但愿此生,我们能够坦然面对得失,淡然面对苦乐,从容笑看花开,活出一颗平常心,珍惜眼前拥有,不抱怨不消极不气馁,无论贫富,看开就是自在,无论美丑,自信就是美丽,无论安否,活着就是幸福!过好简简单单的生活,享受平平淡淡的快乐。

没有耀眼的外表,你可以培养内在的气质;没有惊世的才华,你可以丰富精神的涵养;没有骄人的成就,你可以保持前行的脚步;没有高贵的背景,你可以调整心态的优雅;没有倾城的关爱,你可以拥有善良的诚心;没有漂泊的舵手,你可以享受平静的安然;没有生活的完美,你可以坦露一颗温暖的心灵。

没有十全十美的人,没有风平浪静的人生,这世上总有太多的擦肩,太多的聚散,你总有一种回眸,可以让人转身、铭记。并非所有的感情都可以一见钟情,但有一种心动叫做一眸倾心。你改变,不是为了谁,你努力,是为了遇见更好的自己。

不要固执地沉迷于过去的悔恨或不堪,一切你所认为不能过去的过去都会

着满怀的慈悲,带着真挚的感恩,带着无限的珍惜。一场突如其来冰雹,彻底毁掉了大片长势喜人的庄稼,那位见惯了风霜雪雨的老农,对着眼前巨大灾难,没流泪,没叹息,甚至没说一句抱怨苍天的话,似乎那不过是大自然搞了一个恶作剧,他只需轻轻摇摇头,赶紧跑到田间,快速清除满地的狼藉,再植下新苗,点燃新的憧憬……

我绝对相信,那位豁达的老农不是无奈地顺从了生活中的变故,更没有委屈地认命,而是聪明地跳出了一场灾难的泥淖,迅速地转过身来,一下子就把烦恼扔掉了,他的心空变得更阔大、更通透了。举目,仍是天高云淡;俯身,仍有花开花落。且让自己继续从容向前,无问来路,只想去程。

不回头,是轻松地放下了过往,倾心地爱当下,爱一群低低飞过的麻雀,爱一株被遗忘在墙角的小花,爱一个裸着脑袋等待新发重新生长出来的癌症患者,爱一对在阳光下慢慢欣赏假牙的老人……那样沉浸的爱上,是分分秒秒不肯辜负了生命,无论是悲是喜。

一位在商海中几经沉浮的企业家告诉我:有些路口,不能回望,那是伤心的酒杯,不必端起;有些往事,不能回顾,那是痛苦的羁绊,必须挣脱掉。往事不回头,不是要遮掩什么,不是在逃避什么,

过去,请相信,这只是时间的问题,时候一到,各走各道。不要过分地寄希望于明天,今天的每一小步都会决定明天的一大步,所以活在当下,过好今天的每时每刻,不因虚度而悔恨,不因悲伤而沉沦,不因昨天的风雨而漠视今天的阳光。要记得阳光总在风雨后,向前走,就别再回头。真正的痛是深藏心底的,能够说出来的终究不是最痛,真正的悲是只有自己懂的,可以哭出来的终究不是最悲。总有一些经历是青春里的秘密,疼着疼着就变成了回忆,总有一些人是生命中的插曲,想着想着就变成了曾经。一路走来悲喜不必让所有人知道,但总有一天你都会笑着说出来,一场风雨的泪水不必博局外人心酸,而总有一天你会感激今天走过的泥泞。因为幸福来之不易,我们才要更加学会珍惜。没有一个人是完美无缺,也没有一段人生始终一帆风顺,然而一个快乐的人并非没有烦恼,而是懂得及时行乐。悲伤的时候哭一笑就过去了,开心的时候疯一疯也过来了。不论人生到了哪个阶段,快乐的国度从来没有界限,你若想要,没人能够阻拦。每个人都是自己的王,你永远都不是最不幸的那一个,当你埋怨自己没有鞋的时候,回头看一看看

也不是在埋藏什么,而是明白了古人所言的“风烟俱净,水色山光”的深邃含意,懂得了“水随天去”不只是一种洒脱,“往事如烟”也是一个禅意深深的话题。就像明明知道前方等待自己的是万丈深渊,那一溪流水仍决然地向前,直到将柔韧的身躯垂挂在悬崖断壁上,仍没有一丁点儿的回头之意,而是使劲儿地朝大地砸下去,砸出一帘壮丽的瀑布,砸出生命轰鸣的呐喊。

在某些落寞的日子里,我曾忍不住三番两次地回头,结果内心更加落寞,而伤心时刻的回头,也只是给心头又添了些许的伤感。于是,暗暗提醒自己:让一颗柔软的心硬起来,不再回头看那些曾经的路,欢欣的,忧伤的,光彩的,黯淡的,完美的,遗憾的……

一生值得记住的,无需回头,也会深深记得。而那些令自己怀念的回头,纵然会加深某些美好的记忆,也会在回头之时,不可避免地错过某些更好的风景。如是,过往不回头,且行且珍惜。(摘自《人生屋》)

人却没有脚。人间就这一遭,生命如此短暂,谁也不知道明天会怎样,不如过好今天,善待自己,温暖他人,健康工作,快乐生活!不必奢求太多,有人想念就是幸福,不必计较太多,依然活着就是希望!交友贵在真诚,无关时间、距离、年龄或长相。我交的是你的心,而不是你的人。我注重的是内心,而不是外表。何谓真诚?真实的情感,不虚伪不欺骗,坦诚的心灵,不敷衍不故作。我不在乎你多大,你干什么,只要能入心,就是我的朋友。世事无常,谁也无法预知自己生命的长度。不如就活在当下,能拥有的时候就去拥有,在经历的时候就去经历,别怕有泪有痛,至少能证明自己鲜活地来过。人生如棋,落子无悔,悲欢离合如春去秋来,循环着不可更改的规律,而我们每一天都在一边失去,一边寻找,得失一念,一念之间。其实,追忆已是惘然,悔恨亦是徒劳,不如认真过好今天,珍惜眼前,给自己一个拥抱,微笑着说:明天,你好。(摘自《品读时刻》)

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。

心尖瑜伽

10个好习惯,让你越活越年轻

○ 凌兰君

1. 作息得当 作息不规律,免疫力容易下降,身体容易生病。睡眠质量好的人,精力旺盛、神采奕奕,面容往往比同龄人年轻。忙碌了一天,沉沉睡上一觉,身体在休息中自我修复,是最佳的保健品。

2. 保持童心 在成年人的世界里,保持一颗童心。知世故而不世故,不为一地鸡毛约束住自己,而是仍对一切事物保持好奇与热忱。像孩子一样去勇敢地探索这个世界,你就能越活越潇洒。

3. 仪表整洁 梳理头发,立马年轻许多;胡子勤刮,修剪眉毛,面部就整洁,容光焕发。注重形象是一种积极的生活态度,也会让你更有活力。

4. 每天学习 每天坚持学习新的知识,让新的知识和思维影响自己,看问题的视野变广,你的头脑也会越来越年轻。

5. 心态年轻 青春不只在年龄,更是一种心境。热爱生活,享受人生,保持年轻人的心态,就不会老。做你热爱的事,无论在什么年纪,什么阶段,都不算晚。

6. 坚持锻炼 那些长期坚持运动的人,都在不同程度上变健康、变好看。运动不仅可以保持身体健康,还能提高记忆力,有效预防疾病。运动,是保持身体年轻的秘诀,也是锻造身材的最佳方式。

7. 保持平常心 在坦途时,切记谦虚谨慎;遇到困难时,保持乐观豁达。内心的年轻与活力,与财富多少无关。不怕变化,无惧岁月,就能在平凡的日子里感受生活的本真。

8. 管理情绪 七情六欲,喜怒哀乐,都是人之常情。若任由情绪肆意泛滥,就会沦为情绪的奴隶,变得日渐消沉,萎靡不振。管理情绪,让情绪为自己服务。情绪稳定,其实就是最好的养生。

9. 多交朋友 与朋友分享愉悦,能让快乐加倍;分担困苦,能使忧愁减半;在朋友那里,我们获得支持和帮助,共同保持健康生活习惯。多交朋友,有三两知己常伴,能使身体和心态变年轻。

10. 多多微笑 笑一笑十年少,愁一愁白了头。爱笑的人,总给人活力无限的感觉。不管多少岁,爱笑的人永远年轻。心情愉悦,就是最好的保养品。(摘自《人民日报》)

注销公告

经大理市汽车租赁行业协会理事会决议,决定注销大理市汽车租赁行业协会(统一社会信用代码:515329013560794500)并对大理市汽车租赁行业协会进行清算,清算小组由理事会表决产生。请债权人自公告之日起45日内向协会清算组申报债权债务登记,逾期不申报的视为没有提出要求。特此公告

大理市汽车租赁行业协会
2022年9月27日

加强洱海保护管理 促进生态文明建设



中共大理市委主办
主流思想 大众心声
权威发布 都市新闻资讯
内部资料 免费阅读



2022年9月28日 星期三
农历壬寅年 九月初三
小雨
12℃ ~ 21℃
第2177期
编辑/陈曙娟



我市多管齐下聚焦妇女儿童权益维护

为深入贯彻男女平等基本国策,维护妇女儿童合法权益,创新社会治理,促进社会和谐,为“十四五”妇女儿童发展规划纲要的制定和实施开好局,我市创新驱动、整合资源、多方联动,为全市妇女儿童提供多层次、全方位的维权服务,多管齐下铸就“安全盾”聚焦妇女儿童权益维护,在全市上下形成齐抓共管的大维权工作格局,助推市域社会治理现代化水平提升。

法律普及质量高。为了让广大妇女成为社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者,让法律知识进入千家万户,增强妇女法制观念,市妇联通过开展“巾帼讲堂”“女子学堂”“女性维权课堂”线上线下相结合开展法律法规普及。借助“洱海保护日”“网络安全周”“科普宣传周”“三下乡”等活动发放宣传册,用通俗易懂的语言结合典型案例对法规条款进行解析,结合实际、靶向定位、精准施策,开展《未成年人保护法》《家庭教育促进法》等反家暴、反电信诈骗等法律专场培训共计283场次、普及人数4.5万余人。

维权网络队伍强。根据需求有针对性地打造集普法、调解、诉讼、法律援助

为一体的维权队伍,由思想觉悟高、具备一定法律、医学、心理学、社会知识、热心公益的人员组成,其中既有政法系统和妇联,又有社区工作者和专业律师团队,建立“妇联干部+执委+网格员+律师志愿者”维权模式,形成一个覆盖妇女儿童维权全过程的服务链,最大程度发挥维权队伍的专业特长和资源优势,有效扩大维权服务覆盖面。目前,维权网络队伍近4000余人,为全市有需求妇女提供近300起法律调解,为1人提供法律援助。

法律保护阵地广。围绕将妇女儿童维权工作重心下移、关口前移,为妇女儿童提供更方便的服务,市妇联在全市范围内打造1个妇女儿童维权服务中心、4个妇女儿童维权服务站,把服务中心(站)打造成集社会综合治理、信访接待、法制宣导、矛盾调解、心理指导、民生服务等为一体的基层维权维稳综合服务平台,构建党建引领、社会协同、高效维权、法治维护、文化培育为主要内容的“5+1”工作模式。在全市成立10个金花调解室,作为“12338”妇女维权服务热线的补充,当好妇联“娘家人”角色,对促进家庭和谐、社会稳定起到积极作用。其中,市法院喜洲法庭“大理金花调解室”作为“为人民群众提供一站式多元解纷服

大理州深化拓展新时代文明实践中心建设现场推进会暨培训会召开

9月23日,大理州深化拓展新时代文明实践中心建设现场推进会暨培训会以视频形式召开。会议指出,近年来,全州上下认真贯彻落实党中央决策部署和省、州党委工作要求,坚持从大理实际出发,聚焦目标,把新时代文明实践中心建设与洱海保护、绿色发展、文化建设、文明创建及爱国卫生“7个专项行动”、乡村振兴、党史学习教育等深度融合、联动推进,三级阵地全面覆盖、体制机制不断完善、资源整合力度加大、实践活动持续深化,工作取得明显成效。

会议强调,各县(市)要明确任务,聚焦重点,深化拓展新时代文明实践中心建设工作。要牢牢把握首要任务,推动学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想往深里走、往实里走、往心里走。要健全完善体制机制,夯实建设新时代文明实践

务”的范例写入《最高人民法院工作报告》,探索出一套“纠纷化解多元化、审判氛围温馨化”的成功经验。部门联动气势大。与公安、法院、检察院、司法、民政等部门建立齐抓共管的部门联动机制,深化《大理市关于建立共同推动保护妇女儿童权益工作合作机制的意见》,把建立和完善五项工作机制作为妇联组织的“一把手工程”,补齐工作短板,层层压实责任,按照各部门职责分工形成风险联查、问题联治、工作联动、平安联创的工作合力,构筑触觉灵敏、应对有力、服务到位的妇女儿童维权工作体系。探索妇女儿童维权工作经常性联席会议工作机制,凝聚各方力量,畅通部门联系,发挥好妇女儿童办协调职能和各职能部门的相关作用。

基层和谐人声齐。严格落实妇联领导干部接待、下访、约访、包案等制度,通过自办、会办、协调办和给予救助等综合措施积极化解和处理信访案件。把维权服务工作做实、做细、做小,及时跟进妇女儿童权益中出现的趋势性、苗头性、倾向性问题,将矛盾纠纷化解在基层,真正实现了“俯得下身子、迈得开步子、找得准路子”,用群众语言、群众方法解决群众难题,各类信访案件满意率达100%。在基层营造尊重女性、关爱女性、依法维护女性合法权益的氛围,为构建和谐、稳定、文明社会环境奠定良好基础。赵昕云 记者 唐攀伟 杨振飞

9月26日,大理第一艘纯电动游船在洱海举行首航仪式,标志着大理游船进入纯电动时代。该船舶总长26.4米、型宽8米、型深2.95米,核定载客96客位,设计航速为18公里/小时,续航力约105公里,由大理旅游集团洱海游船分公司投资1500多万元打造,符合“零污染、零排放、低噪音、低振动”的绿色环保要求,将促进洱海游船游高质量转型升级,进一步提高游客体验感。梁红岩 摄



