



人生境界贵“四平”

○陈思炳

平凡
伟大出自平凡，平凡孕育伟大。

社会既需要不平凡的科学家、政治家、发明家，又需要平凡的服务员、售货员、炊事员。一座大厦，只有建筑师设计，没有工人施工，能够建筑起来吗？如果没有清洁工作、服务工作、商业工作这些平凡的劳动，社会将会变成什么样子呢？没有饭吃、没有房住、垃圾成堆、污水横流……连一天也维持不下去，富强文明和谐的社会是靠一点一滴地做好每件平凡细小的工作来实现的。

进入平凡，平凡会不动声色地规范你的行为与操守，并设法能够把你的人生和命运协调起来。你或许荣耀过、辉煌过，或许屈辱过、失败过，但当平凡悄然来到你的生活中，在你默许了这一切的同时，你会重新学会对人生淡淡地一笑，并深深体会到它那悠长的意味。

做个平凡平凡的人，过着平平常常的事，过着平平淡淡的日子，享受平平静静的生活，达到平平安安的目的，这是平凡的一种追求与境界。

平淡
人生在世，岁月匆匆，权与势，名与利统统都是过眼烟云，只有淡泊才是人生的永恒。

保持出淤泥而不染的淡泊心境，的确难能可贵。所以，淡泊者以俭朴为美，崇尚清廉。面对物欲的引诱，淡泊者多一份思考，方寸不乱，泰然处之。

保持淡泊生活并非易事。如果没有



可恨盐渍

说到冬天，就想起了冬瓜。
最早认识这个字，是一句字谜：“禾火二仙对面坐，夕阳桥上一对瓜。”于是，这个字，在我脑子里，最先扎根的，不是冬天的意思，而是瓜，两个冬瓜。

夏天，观音寺的坎坝边，总是胡乱生长着一丛一丛的南瓜，厚实而肥大的叶子，乌青乌青，遮掩着肥壮的藤蔓，铺满沟坎，还往四周蔓延，向下面的稻田，向上面的三合土晒坝。红黄色的大花朵，总是招来成群的蜜蜂，老远就能听到蜜蜂的嗡嗡嘤嘤。那些南瓜，小的拳头大，肚脐上还顶着花的残骸，大的有钵碗大、盆子大，有的有瓜纹，有的溜光，大都扁盘型——马腿状的长南瓜是后来才有的。有的青色，有的已经变黄，甚至表皮上还扑着一层代表成熟的粉灰。

而冬瓜，则必须长在周大爷搭的瓜架上。叶子青灰，没有南瓜叶厚实，稀稀拉拉地爬在架上。藤蔓仅靠细嫩的丝须吊着，丝须像螺丝般紧紧缠绕在搭架子的荆

崇高的人生理想，没有“衣带渐宽终不悔”的人生态度，没有同世俗偏见和私欲决裂的勇气，恐怕是难以成为淡泊生活的强者的。

人生难得是淡泊。淡泊是摆脱名缰利锁的达观心态；淡泊是远离尘世喧嚣争斗的超逸境界；淡泊是心灵的和谐与精神的升华。

平易
平，心平如水，不急不躁，不卑不亢；易，简单做人，平等待人，心地敞亮，易处易交。

平易之人，居高不自恃，才高不自负，位尊不自矜。朱德在井冈山和士兵一起挑粮，季羡林在北大校园为新生照看行李，杨善洲和农民一块劳动，分不清谁言谁民。平民本色，质朴率真。

平易之人，以礼待人。讲礼貌，姿态恭敬，满眼真诚；善礼让，得饶人处且饶人，有礼也不亮高声；懂礼节，见人彬彬有礼，相敬如宾。

平易之人，像五岳之高，不择细土。像大海之阔，容纳百川。

平易之人，如金秋成熟的稻穗，丰硕的果实，无须鲜花陪衬，对大地俯首感谢。

平易之人，最接近伟大；傲慢的人，最接近渺小。

平实
平实，“平”则不喜大吹大擂、大红大紫、大悲大喜、大起大落，求的是平平静静、平平和和、平平安安；“实”则不喜虚情假意、虚功伪绩、虚衔空名、虚放一枪，讲的是实心实意、实事实绩、实话实说。

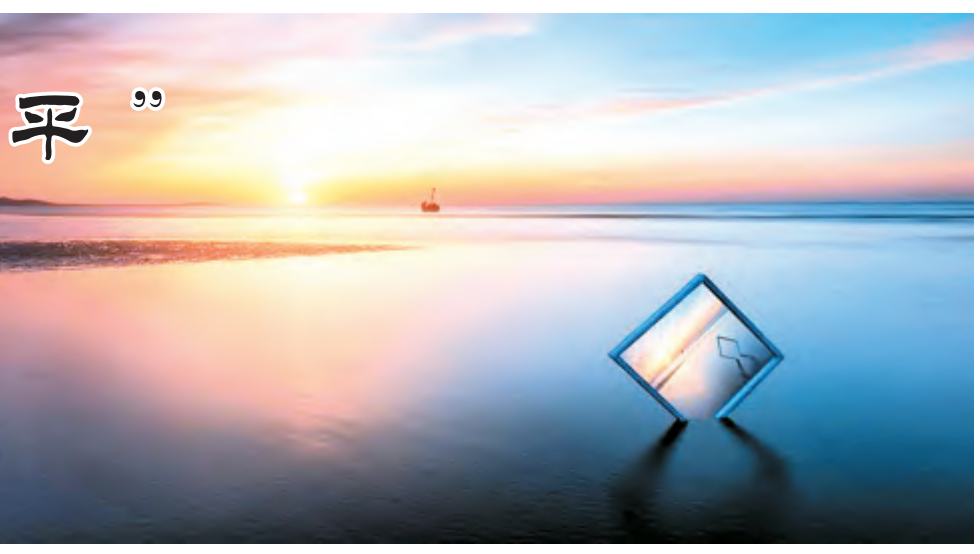
冬瓜

○江剑鸣

条上。周大爷说，冬瓜藤必须网在高处，沥水，透气，才结瓜。我认为，这就比南瓜娇气了。那花朵也没有南瓜花肥硕，金黄色，一小盏。当然，也能招来蜜蜂和蝴蝶徜徉其间。结了瓜，有大有小，大的几十斤重，周大爷就得编个绳篮兜着。嫩瓜鹅黄，有白色绒毛。大瓜青绿，绒毛渐落。老瓜灰白，表面有厚厚的白色粉末。

我们常常吃到这样或那样的瓜果。南瓜、北瓜、西瓜，以方位名之。青瓜、黄瓜，以颜色名之。地瓜因其长于地下，丝瓜因其老而成丝，青瓜、黄瓜因其颜色，其命名尚可理解。南瓜、北瓜、西瓜，是否因其产地方位得名，我考察不出。冬瓜并未生长于冬天而为何名冬，我始终未解。南瓜、北瓜、西瓜，单以季节，却没有春瓜、夏瓜、秋瓜。对于这样的取名，我有些困惑。瓜非生长于冬而偏要称为冬瓜，估计是以讹传讹或者约定俗成吧。世上以讹传讹而将错就错的事情，又不止这一件。

小时候听到关于冬瓜的俗语不少。南瓜大肚皮冬瓜两头齐。房背上的冬瓜两面滚。这人霉得起冬瓜灰。冬瓜皮做衣领提不起来。冬瓜做甏子一蒸就要垮。长不像冬瓜短不像葫芦。那人长得像冬瓜圆不隆咚。这些俗语，似乎都是说冬瓜不怎么好，几乎是负能量。看来，在瓜果里，冬瓜不受待见。但我很为冬瓜鸣不平：同样是瓜，凭什么呢！



平实的人，拙于外而秀于内。平而不显山露水，实则不外强中干。是“腹有诗书气自华”，是“胸中自有雄兵百万”，不是“墙上芦苇根底浅，山间竹笋腹中空”。

平实的人，对上没媚气，对下没霸气，对家人和朋友没俗气。

平实的人，不会说谎话，不愿干假事，不去图虚名。

平实的人，交友肝胆相照，一潭清水，不掺杂质。

平实的人，为官不摆谱，发财不摆阔，得意不张狂，失意不颓废；既不孤芳自赏，也不自惭形秽；既不鄙人之短，也不妒人之长。

平实的人，崇尚善恶分明的是非观，刚直守正的节操观，诚实守信的人际观，把握住操守，耐得住寂寞，守得住清贫，顶得住诱惑，管得住小节，踏踏实实工作，简简单单地生活。

做人“平实”，是一种清醒，是一种顿悟，是一种睿智，是一种境界。
(摘自《思维与智慧》)

俗语里的冬瓜被贬被斥被嫌弃，但不影响它仍然是上好的食材。炒熟炖，煮溜蒸，和腊肉，和鲜肉，和虾皮，荤素皆宜，美味无比。连老瓜的厚皮，都很好吃。

国人崇尚食药同源。据说冬瓜还是很好的药膳材料。冬瓜里含有丙醇二酸，能有效控制体内糖类转化为脂肪，对于防止脂肪堆积，防止高血压，减肥塑身，很有作用；还有清热解暑、护肾利尿的疗效。

到了冬天，周大爷把瓜架子拆了，做了烧火柴。瓜藤被扯割下来，沤了肥料，做来年种瓜的底肥。收获的冬瓜，中间滚圆，两头齐展，粉嘟嘟的。周大爷把它们整整齐齐地码在墙边，满满一整瓜墙。每天切一块，搭进饭里煮，估计要吃几个月。

如今的人们吃冬瓜，或从美食角度，或因药用价值。但那时候的周大爷，包括和周大爷一样的张大爷、李大爷们，都不是美食家，不讲究烹饪学的色香味美，也没有且不会意识到冬瓜有怎样的保健功效和药用价值。在瓜果半年粮的年代里，他们仅仅是用冬瓜，包括南瓜、地瓜、黄瓜，甚至包括其他野菜和瓜果，填充饥饿的皮囊而已。他们吃冬瓜的时候，也不会计较那些关于冬瓜的俗语怎样说，说得好不好。人的饥饿感会战胜一切认知和判断。

冬瓜并非非生长在冬天，但冬天里吃墙角的那堆瓜，却能使周大爷以及王大爷、张大爷们，在那个缺少粮食的岁月，有了一点延续生命的保障，增添一点抵御寒冬的力量，多了一些生活下去的底气。

(摘自《剑南文学》)

8条成长建议，掌握生活主动权

1. 坚持读书
读书能让我们获得广博的知识，感受世界的辽阔。读书更可以丰富精神世界，让我们再也不觉得寂寞。

看过的书籍会潜移默化地塑造我们的气质，在言谈举止中不经意地显露出来。读书，该是一辈子的事，人生任何一个阶段都不能放弃。

2. 健康生活
拒绝久坐久卧，定期健身，多吃蔬菜水果、五谷杂粮。练和吃搭配起来，身体便会持续性地保持健康。

千遍遍地念叨身体有问题，不如从行动上开始，健康地吃、健康地练。爱惜自己的身体，是每个人的责任。

3. 发现美好
吃到了美味的食物，工作上有了点成就，学习中解出一道难题……生活本身就有太多美好值得追寻。

我们要用更积极的眼光看待世界，善于发现身边的美，像一个小太阳那样温暖周围所有人。

4. 自我反省
反省本质上是自我认知的一个过程。一个人只有清楚地认识自己，才知道如何改进和提高。

找出问题、总结得失，发现自己身上的优势与劣势，我们才能逐步挖掘自身的潜力，避短扬长。

5. 凡事提前
“凡事预则立，不预则废。”上学提前，便不会迟到；和客户会面提前，便不会手忙脚乱；和恋人约会提前，便不会因行为上不够重视而错失缘分。

早做准备，才不至于慌乱无章。平时做事，哪怕只提前5分钟，也能更有效地帮你把控时间，树立可靠的外在形象。

6. 好好说话
俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”过激的语言往往像把刀子，伤了别人的心，也伤了自身的素养。

一个人能够平和地说话，另一个人才能认真地聆听。好好说话，是提升我们人际交往水平的必要条件之一。

7. 常怀感恩
人与人之间，有了感恩，缘分才会变深。生而为人，一定要心存善良，懂得感恩。

别人帮忙，铭记在心；他人有困难时，别袖手旁观。互帮互助，人与人之间关系就不会冷漠。一颗感恩心，有助于你交良善之友，成共赢之事。

8. 坚持独立
生活独立了，才能把自己照顾好；经济独立了，才不怕靠山倒；精神独立了，才不觉得空虚无聊。

没有人可以一辈子庇护我们，我们得做自己的避风港。一个真正独立的人，才会懂得何为自尊自爱、自重自重，才能把生活过得淡定且从容。

(摘自《读书有范》)

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。

相逢报以微笑 见面说声您好

让明天的中国更美好

——习近平主席二〇二三年新年贺词启示录 ⑤

人民日报评论员

“明天的中国，奋斗创造奇迹”“明天的中国，力量源于团结”“明天的中国，希望寄予青年”。在二〇二三年新年贺词中，习近平主席放眼“今天的中国”，展望“明天的中国”，寄语亿万人民“我们要一往无前、顽强拼搏，让明天的中国更美好”。铿锵的话语、殷切的期待，鼓舞和激励着亿万中华儿女阔步新征程、昂首向未来。

过去一年，是党和国家发展史上极为重要的一年。面对疫情反复延宕和复杂严峻的国内外环境，以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民迎难而上，砥砺前行，取得了来之不易的成绩。回首中国共产党百年栉风沐雨、披荆斩棘，习近平主席感慨“历程何其艰辛又何其伟大”。有梦不觉天雁远，扬帆远航再出发。党的二十大画了全面建设社会主义现代化国家、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图，吹响了奋进新征程的时代号角。这是充满光荣和梦想的远征，光荣激励着我们，梦想召唤着我们。我们要拿出勇气、拿出干劲，继续奔跑、不懈奋进，让明天的中国更美好。

让明天的中国更美好，要砥砺奋斗之志。过去一年，从冰雪健儿驰骋赛场取得骄人成绩，到科研人员殚精竭虑打造大国重器；从亿万农民辛勤劳作实现粮食生产“十九连丰”，到医护人员夜以继日守护人民健康安全……无数人以拼搏、奋斗和汗水，托举起沉甸甸的中国答卷。前方仍有关山万千重，但“路虽远，行则将至；事虽难，做则必成”。实现既定目标，我们充满信心，因为亿万人民的共同奋斗将凝聚起坚不可摧的磅礴力量。正如习近平主席强调的，“只要有愚公移山的志气、滴水穿石的毅力，脚踏实地，埋头苦干，积跬步以至千里，就一定能够把宏伟目标变为美好现实。”

让明天的中国更美好，要凝聚团结之力。团结就是力量，团结才能胜利。一路走来，稳经济、促发展，战贫困、建小康，控疫情、抗大灾，应变局、化危机……面对前进道路上的风浪，中国人民总能在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”，书写“人心齐，泰山移”的动人篇章。习近平主席深刻指出：“中国这么大，不同人会有不同诉求，对同一件事也会有不同看法，这很正常，要通过沟通协商凝聚共识。”实现中华民族伟大复兴，需要团结一切可以团结的力量，调动一切可以调动的积极因素，形成同心共圆中国梦的强大合力。我们坚信，“14亿多中国人民心往一处想、劲往一处使，同舟共济、众志成城，就没有干不成的事、迈不过的坎。” (下转第二版)

市政府十届十六次常务会议召开

1月9日，市委副书记、市长王剑主主持召开大理市第十届人民政府第十六次常务会议。会议传达了学习了《求是》杂志发表习近平总书记重要讲话《为实现党的二十大确定的目标任务而团结奋斗》、习近平总书记中央农村工作会议上的讲话、习近平总书记中央经济工作会议上的讲话、国务院常务会议精神；传达了学习了《中共云南省委十一届委员会第三次全体会议公报》《中共云南省委关于深入学习贯彻党的二十大精神 奋力开创新时代云南社会主义现代化建设新局面的实施意见》；传达了学习了州委书记杨国宗在州委九届三次全会第二次全体会议上的讲话、州委副书记、州长陈真永在大理经济技术开发区建区30周年座谈会上的讲话精神；在大理市和大理经开区调研时的讲话精神。会议听取了市第十届人民政府第十五次常务会议主要决定事项落实情况报告。会议研究审议了《关于同意上关镇把关村独木桥等3个村民小组土地整治(提质改造)项目采用社会投资人招标的请示》《大理市“十四五”水利发展规划》等相关事项；通报了《关于审定公布大理市第五批市级非物质文化遗产代表性项目的请示》。市政府班子成员，市人大常委会副主任王庚明，大理海东开发管委会领导参加了会议。记者 郭鹏昌 实习生 熊碧霞

全国民族团结进步示范州省级初验检查组到我市实地检查调研

1月8日至9日，省民族宗教委二级巡视员杨剑波率省级初验检查组，到我市开展大理州全国民族团结进步示范州重新申报暨大理市创建全国民族团结进步示范市初验检查工作。省检查组先后到洱海生态廊道、下关沱茶(集团)股份有限公司、大理镇银苍社区、崇圣寺，以实地考察、听取汇报、检查台账、座谈交流、观看宣传片等形式，对大理市融合推进、建设洱海铸牢中华民族共同体意识示范州、绿色产业发展和互嵌式社会结构和社区环境等工作情况开展调研检查。省检查组指出，大理市委、市政府高举习近平新时代中国特色社会主义思想旗帜，深入贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想作为党委、政府的重要政治任务，全面深入持久开展民族团结进步创建工作，打造具有大理辨识度、全国引领性的“苍洱处处石榴红”品牌，有形、有感、有效做好铸牢中华民族共同体意识工作，书写好民族团结新时代、新篇章。副州长鲁旭俊、州统战部副部长、州民族宗教委党组书记、主任赵茂盛，州民族宗教委党组成员、副主任陈泽，市委常委、市委统战部副部长、市政协党组副书记杜利辉，市委常委、副市长周志明陪同检查。记者 马丽红 程东云 实习生 张銜月



1月6日，下关街道鹭湾社区新时代文明实践站组织志愿者到洱海沿岸开展“文明观鸥，保护洱海”科普普及志愿服务活动，引导游客文明观鸥，科学喂鸥，践行文明护鸥行动，形成文明旅游的良好氛围。活动现场，志愿者耐心引导游客在指定销售点购买符合标准的鸥粮，呼吁游客杜绝伤害红嘴鸥行为，同时指导游客在堤岸上进行投喂，避免鸥粮落入水中造成污染。 董莉群 摄

我市聚力主线让民族团结之花常开长盛

大理市地处云贵高原上的洱海平原,苍山之麓、洱海之滨,是大理白族自治州府所在地,辖区面积1815平方公里,世代居住着汉、白、彝、回等25个民族,是一个少数民族“大杂居、小聚居”的城市,民族团结工作使命光荣、责任重大。

近年来,市委、市政府高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜,深入贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作重要思想,衷心拥护“两个确立”,坚决做到“两个维护”,全面落实党的民族政策,紧紧抓住铸牢中华民族共同体意识这条主线,坚持把学习贯彻习近平总书记考察云南重要讲话和对大理工作重要指示批示精神作为首要政治任务,牢记“一定要把洱海保护好”的殷殷嘱托,紧扣“苍洱相依,民族共融”这一主题,实施“六大示范工程”,打造“洱洱海铸牢中华民族共同体意识示范圈”,巩固、丰富和提升“全省民族团结进步示范市”内涵,实现“中华民族一家亲,同心共筑中国梦”工作目标,全市民族团结进步创建工作取得阶段性成效,民族团结进步之花在苍洱大地绚丽绽放。

回顾过去几年,我市全面深入持久开展民族团结进步创建,积极融入全国民族团结进步创建工作大局,把民族团结进步工作摆在突出位置,与推进苍山洱海一体化保护、产业转型升级、城市品质提升、法治建设保障、文化传承接续和巩固脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接结合起来,促进交通、教育、医疗文化等社会事业长足发展,民族地区生产生活条件不断改善,发展内生动力显著增强,民生保障水平持续提高。

站在新征程上的新起点,如何让民族团结更好地融入“苍洱千秋画”?我市将始终坚持党的领导是根本,在市委、市政府的坚强领导下,各级党委、政府坚决扛起守护民族团结生命线的政治责任,切实抓好民族团结进步创建

各项工作落实,着力解决各族群众的困难,不断加快少数民族和民族地区经济社会发展,让各族群众有更多的获得感、幸福感。始终注重抓好发展是关键,通过整合资源、层层抓点、合力攻坚,着力打造一批类型多样、各具特色、具有标杆性的示范典型,为全市示范区创建探索经验,形成以点串线、以线连片、以片带面的示范区创建格局。始终突出文化引领是抓手,坚定不移构筑各族群众共有精神家园,把构建以社会主义核心价值观为主导的各民族共有精神家园作为战略任务。深入持久推进民族团结进步创建,让各族群众在苍洱大地交得了知心朋友、做得了和睦邻居、结得了美满姻缘。

“苍洱相依千秋画,民族团结人画来。”踔厉奋发、笃行不怠,全力争创“全国民族团结进步示范市”,这是大理市的责任所系、使命所在,期待民族团结之花在苍洱大地常开长盛。

记者 马丽红

市公安局举行第三个中国人民警察节活动

1月10日是第三个中国人民警察节。当天,市公安局举行升警旗、重温入警誓词活动,激励广大民警牢记使命、忠诚履职,圆满完成各项工作任务,确保全市社会治安大局持续平稳,进一步提升群众的获得感、幸福感、安全感。

第三个中国人民警察节是党的二十大胜利召开后的首个中国人民警察节。为深入学习宣传贯彻党的二十大精神,落实公安部、省公安机关和州公安局的部署要求,市公安局通过举行此次活动,教育引导广大公安民警切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来,坚决捍卫“两个确立”,做到“两个维护”,坚决捍卫政治安全、全力维护社会安定、切实保障人民安宁。

市公安局党委副书记、政委余根彬表示:“举行此次中国人民警察节活动的目的是充分彰显在新时代新征程上,市公安局在维护国家政治安全和社会

稳定的新担当、新作为、新成绩,进一步凝聚警心、激励斗志、展示形象,激励全市公安机关和广大民警更好担负起党和人民赋予的新时代职责使命。”

“我是中国人民警察,我宣誓:坚决拥护中国共产党领导的绝对领导,矢志献身崇高的人民公安事业……”清晨,市公安局民警面对警旗,集中宣誓,在中国人民警察节当天立下铮铮誓言。

市公安局民警何艳霞说:“今天是第三个中国人民警察节,我们在这里宣誓,今后将以实际行动深入贯彻落实党的二十大精神,踔厉奋发、勇毅前行,为建设社会主义现代化大理作出新的更大贡献。”

市公安局民警师振中说:“作为一名人民警察,责任重大,使命光荣。在今后的工作中,我将矢志不渝做党和人民的忠诚卫士,为维护国家安全和



记者 郭鹏昌 戴向晖 实习生 张衍月

为想民之所想、解民之所需,结合社区实际,1月5日,下关街道幸福社区新时代文明实践站组织志愿者向辖区失能老人和孤寡老人发送“暖心防疫包”。通过发放饱含温情的“暖心防疫包”,既为社区行动不便的老年人解决了生活和防疫的所需所急,又让大家切身感受到了党和政府的关怀。

马海莲 摄

民族复兴的赛道上奋勇争先。在新年贺词中,习近平总书记勉励广大青年“厚植家国情怀、涵养进取品格,以奋斗姿态激扬青春,不负时代,不负华年”。怀抱梦想又脚踏实地,敢想敢为又善作善成,在担当中历练,在尽责中成长,争当伟大理想的追梦人,争做伟大事业的生力军,新时代中国青年必能让青春在全建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

(转载自1月7日《大理日报》)

口罩要戴好 心态调整好 身体锻炼好 卫生保持好

中国战“疫”进入新阶段

——我国因时因势优化疫情防控措施纪实(二)

科学、及时、必要 我国具备进一步优化完善防控措施的基本条件

2022年10月,中国疾控中心,国家新冠病毒基因组数据库。

一个个急诊、重症和死亡病例标本,从哨点医院抽样采集,经过基因组测序后,数据汇集到一起。

专家团队慎重做出研判:席卷全球多个国家的奥密克戎BA.5亚分支,已成为我国优势流行毒株,传播速度极快,但致病力与奥密克戎其他亚分支相比没有明显变化。

监测还显示,国内当前流行的多个新冠病毒亚分支,均属于奥密克戎变异株。即便是正在海外加速传播的BQ.1和XBB亚分支,致病力也未发生明显变化。

用通俗的话来讲:新冠病毒没有变得更“坏”。

迎战奥密克戎近一年,中国对这个变异株的认识越来越多。

2022年4月至5月,国务院联防联控机制综合组在大连、苏州、宁波、厦门、青岛、广州和成都等7个人境城市开展了为期4周的疫情防控措施优化试点。研究发现,奥密克戎潜伏期缩短,多为2天至4天。

此后,我国又监测到多个亚分支。传播指数R0值从原始株的2.5至3,一路攀升至21,达到疫情暴发以来的最高值。

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波解释,感染人数呈几何指数增加,这意味着在没有干预的情况下“1传21”,防控难度之大超乎想象。

事物总有两面性。

国内外专家普遍认为,病毒变异大方向除了传染力更高、潜伏期更短,也更趋向于上呼吸道感染。

2022年上半年的香港、上海,下半年的拉萨、乌鲁木齐、呼和浩特,以及海外多个国家……一年来,越来越多病例数据显示,大部分人感染奥密克戎后表现为轻症或无症状,极小比例发展为重症。

国内外多项研究显示,不论是体外感染还是动物模型,奥密克戎对肺组织细胞的感染能力显著减弱……

相较于原始毒株和随后出现的其他变异株,奥密克戎的致病力趋于温和,病毒变异总体朝着季节性传染病方向发展——对病毒的跟踪研究,为科学决策不断提供依据和参考。

截至2022年11月上旬,全国完成新冠疫苗全程接种人数已超过总人口的90%。

对于人口大国而言,优化防控工作的每一步,都必须反复衡量“家底”。我国持续推进部署,加速扩容医疗资源。

2022年初,国家卫生健康委部署全国医疗机构加强呼吸道传染病防治能力建设。

2022年5月,国务院联防联控机制印发《大规模奥密克戎疫情应对处置方案》,明确了提升医疗救治能力、加强定点医院储备等要求。

2022年6月,国务院联防联控机制总结北京冬奥会等防控成功经验,推出第九版防控方案,进一步减少隔离时间,推动诊断标准与国际接轨。

2022年11月24日,《关于进一步做好新

冠肺炎医疗救治资源准备工作的通知》印发,要求确保12月底前医疗资源准备到位。有效药物也是疫情防控中保健康、防重症的关键手段。

疫情发生以来,我国积极推进多路经药物研发,多种药物或疗法纳入诊疗方案。充分发挥中医药特色优势,筛选出“三药三方”等临床有效方药,在分层干预、降低转重率方面起到了重要作用。

2022年2月,国家药监局经过应急审评、审批,附条件批准新冠病毒治疗药物奈玛特韦片/利托那韦片组合包装(Paxlovid)进口注册。7月,国家药监局附条件批准了阿兹夫定片增加治疗新冠适应症注册申请,这是我国自主研发的口服小分子新冠治疗药物。12月,国家药监局附条件批准新冠病毒治疗药物莫诺拉韦胶囊进口注册。

此外,我国还有多个新冠治疗药物正处于不同的研发阶段,部分药物已在国内外开展Ⅲ期临床试验。

国务院联防联控机制科研攻关组有关负责人介绍,目前新冠治疗药物研发主要围绕阻断病毒进入细胞、抑制病毒复制、调节人体免疫系统3条技术路线开展,我国在这些技术路线上均有部署。

疫情是动态发展的过程,防控策略因时因势优化调整。

2022年7月,国务院联防联控机制会议要求,密切跟踪其他国家防控策略调整及其效果。

进入9月,有关方面要求密切跟踪有关

国家和地区放松管控后的影响,系统研究医疗资源使用、重症率等情况,及时提出优化防控政策的建议。

2022年11月下旬,一些群众反映部分地区“静默”管理、“层层加码”等防控问题,引起高度关注。

我国新冠疫情防控面临新形势新任务,要更加有针对性地优化防控举措。

多地根据二十条优化措施的精神,相继宣布调整核酸检测、居家隔离等防控措施,加快恢复正常生产生活秩序,减少疫情防控给群众带来的不便。

从加强重点人群健康情况摸底及分类管理,到保障抗疫一线医务人员力量;医疗救治、重点物资生产保供、交通运输保障、农村地区疫情防控和养老机构管理保障……一个个底数在盘清,一组组数据在上报,一块块短板在加快弥补。

防控工作稳中求进,防控政策持续优化。自2023年1月8日起,新冠病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”。

“三年卓有成效的疫情防控工作,为我国疫苗、药物的研发应用以及医疗等资源准备赢得了宝贵时间。根据疫情形势,主动调整防控策略是科学、及时、必要的。”国务院联防联控机制有关负责人说。

专家研判,各省份将梯次进入疫情流行高峰期。按照部署,有关部门指导各地及时研判疫情形势,动态采取适当的压峰措施,确保实现平稳转段和稳定接续。

新华社记者

(转载自1月9日《云南日报》)

外卖平台与商家齐发力 助推我市餐饮业恢复“烟火气”

人间烟火气,是生活中最让人期待的一部分;宅家吃四方,已成为当下不少市民的新生活方式。随着疫情防控政策的优化调整,我市线上各外卖平台和广大商家持续发力,全市餐饮消费需求逐渐释放。

2022年12月中旬以来,城市的烟火气大多在线上被点燃,餐饮外卖市场迎来又一波小高峰。目前,全市餐饮业逐步回暖复苏,外卖消费市场功不可没。

“从去年12月开始,美团外卖的市场有了明显变动,交易额有10%左右的增长。同时,外卖平台也在全力应对餐饮行业的回暖复苏,当好促进消费的新抓手。”美团外卖业务经理胡鹏翔介绍,“许多商家门店陆续恢复营业以来,有需要对接的地方,美团外卖都会积极去配合商家。随着订单量增长,美团外卖及时解决相应问题,通过招聘临时骑手等方法补充运力,并做好各方面协调以应对外卖市场需求的

增长。”

下午4:30,酌迷禅茶餐吧后厨已经在准备新的外卖订单。前台服务员不时接到到店用餐的预订电话,此前餐厅已早早做好清洁消毒等准备工作,摆放好餐具用品迎接堂食的顾客。

近期的线上外卖中,烧烤、麻辣烫、大理特色风味小吃等美食备受欢迎,我市广大商家严格做好防疫措施,后厨接单区已经贴上了一排外卖订单。辣妹海鲜烧烤店负责人表示,最近这几周外卖订单明显增加,作为已经营十多年的老店铺,他们也在全力做好外卖消费这一块,尽力让顾客满意。

伴随着外卖消费市场高峰期来临,我市广大商家严格做好防疫措施,保证餐品的味道、品质和安全。与此同时,各外卖平台全力做好各商户和骑手的协调、沟通及保障工作,满足消费需求,共同打造安全、美味、幸福的外卖消费市场。

记者 程东云 实习生 洪瑛

云南省大理白族自治州大理历史文化名城保护条例

第四章 保护利用

第三十二条 名城保护利用应当与其历史价值、艺术价值、科学价值、社会价值和他文化价值相适应,实现保护利用相协调。

鼓励和支持古城、历史文化街区、名镇、名村和历史建筑等名城保护对象的合理利用,但不得破坏自然景观、人文景观和历史文化资源。

第三十三条 名城的保护利用应当保障当地居民、村民的合法权益,调动其参与保护的积极性。鼓励当地居民、村民从事地方特色产业的生产经营等相关活动,促进名城原有形态、生活方式的延续

第三十四条 市人民政府应当通过政策支持、资金扶持等方式,提升大理古城、崇圣寺三塔等景区景点的内涵和品质。支持单位和个人开展传统工艺和传统技艺加工制作、文化创意等与传统文化相协调的经营活动,推进活化利用,培育文化和旅游融合发展新业态。

第三十五条 鼓励单位和个人通过出资、捐资、捐赠、设立基金等方式,建立博物馆、陈列馆、纪念馆、非物质文化遗产传承中心,开展民风民俗文化展示,展示当地传统生产生活方式,挖掘名城历史故事、文化价值、精神内涵。(待续)

