

人生哲理

原谅生活的不完美， 善待生命的每一天

○宋飞

世界如同一位朋友，生活仿佛一位恋人，我们要用欣赏的眼光来看待，要用真诚的态度来与之相处，这样，我们就会发现很多的神奇和惊喜，就会学到很多的知识和文化，就会增长很多的见识和阅历。我们的心胸会变得丰富和博大，我们的心态会变得阳光和从容。

走进生活，要有一颗博大的胸怀，原谅生活的不完美，要有一个包容的心态，接纳生活的不如意。

与世界相处，不要有任何的奢望；与生活相处，不要有丝毫的想当然。命运靠自己掌握，道路要靠自己选择。你给世界微笑，世界就还你诗意；你给世界抱怨，世界就还你灰暗。

以宽容心看世界，世界就美丽可爱；以清静心看世界，世界就十分安逸；以慈悲心看世界，世界就会吉祥；以挑剔心看世界，世界就不完美；以抱怨心看世界，世界就一地鸡毛。我们要想幸福快乐，就要学会原谅生活的不完美；我们要想健康长寿，就要善待生命的每一天。

春天很美，花开遍地，温暖宜人，但是让人慵懒；夏天很闲，有大把的时间去玩，可是太热；秋天景色宜人，气温舒爽，又有很多好吃的水果，但是太忙，忙于收割和播种，无暇去玩；冬天雪花纷飞，银装素裹，可以踏雪寻梅，可是太冷。

你喜欢下雨，可以倾听雨的沙沙，声如天籁，可是下多了你会觉得心烦。你喜欢阳光，它可以让你心情舒畅，快乐游玩，可是它会带来干旱，也会把你的皮肤晒黑。花开带给你美丽和惊喜，

非常视野

努力改变自己

○有书

找准问题

生活中，有的人遇到问题只会盲目地“哪里有问题补哪里”，结果反倒被问题牵着鼻子走，费了一番功夫，又找不到解决问题的方法。

只有深入思考、理解规律，敢于跳出固有的思维定式，看见问题的本质，才有可能另辟蹊径，从根源上解决问题。培养抓住问题本质的能力，需要花费时间和精力进行学习和分析，这些付出终将会回报给你敏锐的洞察力。

控制情绪

当一个人沉溺于负面情绪时，很容易做出错误的决定。控制情绪，并非是一味地隐忍不发，允许、接纳、理解自己的情绪，其实是一种对情绪的高级控制。

你可以先从了解情绪的来由开始。当你把情绪背后的原因都梳理一遍，平心静气地思考这些原因的形成，才会更容易脱离情绪的漩涡。你能更

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。



尘世杂感

开展卫生整治 共创美好家园

人身上最沉的部分，是胃。它落在一个地方，就再也搬不走了。每次到菜市场买了土豆回来，爱人下厨的时候都是切丝，放最辣的青椒爆炒。轮到我不下厨，一般都切片、水煮，起锅前再加入几片紫苏叶子尝尝，土豆片是沙糯的，整锅汤是甜的。“萝卜白菜，各有所爱”——两个人的菜谱都是家传。我的老家，门前屋后都长着紫苏，春夏时像是怀春的少女，满面潮红，满腹的心思都坦诚在葳蕤的叶子上。母亲做菜喜欢用它，蒸鱼时放几片，煎豆腐时放几片，煮土豆时放几片……离开家乡以后，我依然喜欢在阳台上种紫苏，做菜时也传承了那种熟悉的味道。

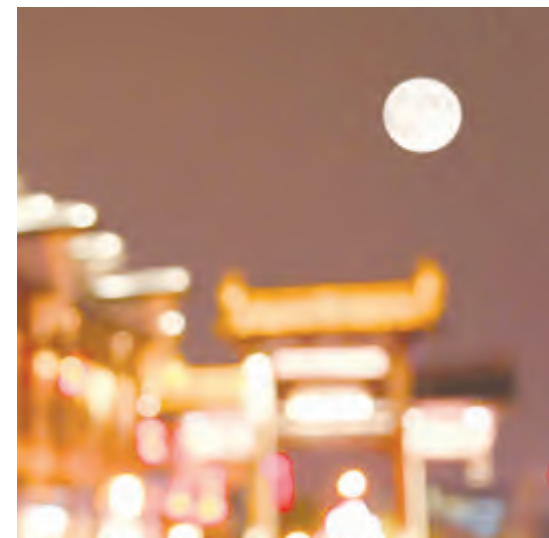
同事说，他过年回家最幸福的时刻，就是一大家子人团聚吃年夜饭。他的爷爷亲自下厨，烹饪一桌菜，全家8口人聚在一起享受节日的气氛。爷爷做的腐乳肉是餐桌上的浓墨重彩：碗底垫上山药，铺满精选的五花肉——每一片都抹上腐乳，在锅里足足蒸上几小时，直到腐乳的味道浸透每一片肉里。出锅后再上一碗腊八蒜，蘸着蒜香，每一口都让人回味无穷。爷爷年纪大了，在烹调美食上逐渐力不从心，以前一天就能做好大一桌子菜，现在光准备就需要3天时间。家里人都劝他，年纪太大了，不要再为儿孙辈忙活了，但他坚持要做。爷爷说，这是他儿时记忆里的幸福，过年有腐乳肉吃，还有一大桌子菜，和一家子人。原来，幸福就是用一道私房菜这样一代代传下来的啊。现在，同事已经把老人家的手艺传承过来，也把家的味道留了下来。

一个人无论走多远，岁月深处积淀的味道都是风吹不散的。它可能是一道家常菜，也可能是家门口每年夏天的一抹栀子花香，还可能是秋收时节晒谷场上散放的丰收谷物的气息……那是家的味道、故乡的味道。以前浑然不觉，可一旦有一天离开了，不管走在世界的哪一个角落，一旦被捕捉到任何一缕“相似”的气味，我们的记忆立刻就会被唤醒，时间与空间都不再是距离。

每次我回到故乡的小县城，卸下行李，在小餐馆里吃一碗点缀着几棵青菜的炒河粉——那是只有地方水土才能孕育出来的米粉，爽滑、细腻，油而不腻，一下就感觉到家了！一边吃着，一边忆起过往的岁月。中学时过早，同学们会三五成群到熟悉的馆子吃一碗河粉。这家馆子就是当时一位陪读的室友妈妈开的，加粉不收钱，夏天还送一碗冰镇绿豆汤，让我们这些在校寄宿的半大小子体味到了家的温暖。这种乡情，足以让人洗去旅途的疲惫。

每次返乡，都想好好看看故乡的田园、老屋、亲人和乡邻，带走的，在行囊里；带不走的，留在记忆里。上班后每天都要泡一杯茶，黑色的茶叶，橙黄的茶汤，若有若无的香气安静地缭绕在办公室里。茶叶是母亲送的，春时采于茶山，水煮、手揉于老屋，晾晒于故乡的清风艳阳之下，千里迢迢，山水神明，浓缩于一饮一啄。

味知乡愁——胃知道，舌头知道，鼻子知道，心更知道。（摘自《半月谈》）



开展卫生整治 共创美好家园



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

大理时讯

DALISHIXUN

2023年11月29日 星期三
农历癸卯年 十月十七

6℃ ~ 20℃ 阴

第2461期
编辑/陈曙娟

微信扫一扫
关注大理时讯



我市前三季度经济运行持续恢复稳中向好

今年前三季度，我市按照省委“3815”战略发展目标、壮大“三大经济”和州委“拼经济、破困局、开新篇”的部署要求，围绕“两城一区”样板田、“漫步苍洱”核心区、“美丽湖区、公园城市”发展定位，更好统筹经济质的有效提升和量的合理增长，全市经济社会呈现持续恢复稳中向好态势。

据大理市统计局发布的数据显示，前三季度全市地区生产总值完成432.60亿元，按可比价格计算，增长3.4%。分产业看，第一产业增加值完成21.50亿元，增长4.2%；第二产业增加值完成113.85亿元，增长1.8%；第三产业增加值完成297.25亿元，增长3.9%；三次产业结构为5.0:26.3:68.7。

前三季度，全市农林牧渔业总产值完成36.68亿元，按可比价格计算增长4.3%。全市规模以上工业总产值完成192.26亿元，增长15.7%。全市规模以上工业增加值增长9.5%。全市固定资产投资（不含农户）下降5.94%，其中城镇投资增长26.86%，房地产投资下降39.96%。全市社会消费品零售总额完成238.94亿元，增长5.2%。

前三季度，全市一般公共预算收入完成24.10亿元，同比增长123.29%。一般公共预算支出完成44.33亿元，同比增长34.8%。大理市全体居民人均可支配收入31078元，同比增长4.0%；城镇常住居民人均可支配收入37185元，同比增长3.0%；农村常住居民人均可支配收入20065元，同比增长7.3%。

记者 鲍亚颖 杨振飞

新时代 新征程 新伟业



太邑乡“三个突出”夯实年轻干部清廉根基

太邑乡以三个“突出”为抓手，引导青年干部扣好廉洁从政的“第一粒扣子”，让青年干部“向下扎根，向上生长”，为青年干部积极投身乡村振兴增智赋能。

突出思想淬炼，补精神之“钙”。太邑乡把爱国主义教育和廉洁从政教育作为青年干部入职的“第一堂课”和日常必修课程加以落实。今年以来，组织青年干部在各村开展“太邑——山区故事大家讲”21场次、廉洁读书分享会3次、廉洁教育主题党日等活动6场（次），到周保中将军纪念馆、大理市烈士陵园等红色教育基地开展体验学习300余人（次），引导青年干部增强“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”，不折不扣落实中央各项决策部署，时刻做到思想上对标对表、行动上紧紧跟随、执行上坚定坚决，对党忠诚、初心如一；组织全乡党员

干部、青年干部进党校开展学习培训6期，进一步强化青年干部的党性修养和为民服务意识；深入开展彝、白、汉三语理论宣讲，持续深化“清廉”文化建设，引导青年干部走正方向、走稳步子，为太邑山区经济社会高质量发展贡献青春力量。突出警示教育，立行之“率”。太邑乡深入开展常态化的廉政警示教育，安排青年干部承接、担当急难险重和重点工作，锤炼“啃硬骨头”本领，让青年干部迅速成长为推进重点工作进度的关键一分子；坚持给“位子”与压“担子”结合，把青年干部提拔任用到关键位置上，让青年干部迅速成长为乡村振兴的骨干力量。

赵文敏

清廉大理



近日，州人大常委会副主任靳汝柏带队到我市调研地方债务风险防范化解工作。市人大常委会主任王梅芬，市人大常委会副主任王庚明，市人大财经委、预算工委，市财政局相关人员参加座谈会。

州人大常委会调研组听取大理市财政局工作情况汇报，详细了解债务基本情况、债务管理工作中存在的困难和问题、下一步工作措施等情况，与参会人员进行了探讨交流。

州人大常委会调研组对大理市认真落实中央、省、州关于政府债务管理工作部署要求，加强政府债务管理，把好举债关口，充分发挥债券资金在经济社会发展中的支撑和促进作用给予肯定，并针对债务管理工作存在困难和问题提出了意见建议。

州人大常委会调研组强调，大理市在地方债务风险防范化解工作中要坚决筑牢防线、守好底线，要切实承担起防范化解政府债务风险的责任，切实维护好经济安全和社会稳定。一是要进一步提高政治站位，切实增强责任感和紧迫感，牢固树立全市“一盘棋”思想，不断提升政府债务的管理能力。二是要增强风险意识、法治意识、底线意识，既要统筹安排资金，做好保工资支付、保运转经费、保基本民生，又要切实履行好偿债责任，确保不发生系统性区域性风险。三是要向上沟通汇报，做好专债项目谋划，加快项目实施进度，提高资金使用效率，确保大理市高质量发展；要加快国企改革步伐，提高企业造血能力，确保财政可持续发展。四是市人大常委会要加强工作对接，不断提高监督能力，做到在监督中支持、在支持中监督，协同推进政府债务管理相关工作。 吴丽清

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。

市公安局开展“苍洱利剑1号”专项行动期间社会治安“三查四告知”行动

根据州公安局关于纵深推进“苍洱利剑1号”专项行动的部署要求,市公安局近日组织开展“苍洱利剑1号”专项行动期间社会治安“三查四告知”行动,深入排查整治各类治安问题隐患,持续净化社会治安环境。

行动当天,市公安局坚持“什么问题突出,就打击整治什么问题”的原则,紧紧围绕“苍洱利剑1号”专项行动工作,做实做细各项治安防控工作,确保全市社会治安大局稳定、交通安全畅通。同时,要求全局各警种部门对辖区“不放心的人、不放心的人、不放心的人、不放心的人”进行大起底大排查,持续开展“见警察、见警灯、见警车”行动。

行动中,市公安局组织巡特警、派出所民警及机关增援警力,并积极发动社会组织、群防群治力量,加强广场、商圈、夜市、机场、车站、码头和特色一条街等夜间人员密集场所治安巡逻,着力营造守护群众身边安全的良好氛围。同时,对“城中村”、宾馆酒店、出租房屋、KTV、酒吧、游艺厅、棋牌室、洗浴按摩、私人影院、物流寄递企业网点等区域、场所开展“突击式”“地毯式”“拉网式”清查,及时查处黄、赌、毒等违法犯罪行为。民警还结合工作实际,加大对旅游市场中游客反映的热点、敏感问题等的整治力度,规范旅游市场秩序,强



强化社会面巡逻防控,切实提高街面见警率、管事率。

此次行动共出动警力489人、警车67辆(次),核查人员1132人,清查旅馆、网吧、歌舞娱乐、出租房、物流、烧烤夜市等重点行业场所485家,发现安全隐患17处、及时整改17处。

下一步,市公安局将持续落实“苍洱利剑1号”专项行动工作措施,不断织密社会面巡逻防控网络,切实维护社会治安秩序,让群众真正感受到平安就在身边,为大理市经济社会发展创造和谐稳定的社会治安环境。

李延泽 何艳霞 摄影报道

正阳社区举办丰富活跃文化生活文明实践活动读书分享会

近日,下关街道正阳社区新时代文明实践站举办丰富活跃文化生活文明实践活动——读书分享会,社区党员群众一起分享近期看过的好书,并结合自身工作,相互交流心得体会。

活动中,正阳社区党总支书记杨虹艳分享了《习近平谈治国理政》一书。书中提出了许多新思想、新观点、新论断,深刻回答了新的历史条件下党和国家发展的重大

理论和现实问题。其中,习近平总书记就党的群众观点和群众路线进行了一系列阐述,是进一步做好新形势下群众工作的重要指导思想。“作为一名社区工作者,今后要时刻为居民着想,把社区工作做实做好,解决居民之急、排除居民之忧。”杨虹艳说。

社区工作人员杨孟燕分享了《习近平在正定》一书。书中主要再现了习近平总书记从

1982年3月至1985年5月担任河北省正定县委副书记和书记期间的奋斗轨迹,每一个故事都具有强烈的感召力,读后让人精神得到鼓舞、工作得到启迪。“在今后的工作中,我会用心用情做好网格员工作,带着责任,认真解决居民的每一个诉求。”杨孟燕说。

随后,其他人分享了《雷锋精神》中国



张晗诗

市一医院开展「中国心梗救治日」系列活动

11月20日是第10个“中国心梗救治日”,今年的主题是“心梗拨打120,胸痛中心快救命”。为提高公众对心梗严重性与防治重要性的认知,普及急性心梗规范化救治流程,近日,市一医院心血管内科组织开展“中国心梗救治日”系列活动。

当天,心血管内科组织专家在医院门诊大厅和下关街道幸福社区卫生服务中心开展义诊活动。在义诊活动现场,前来咨询的群众络绎不绝。专家们耐心细致地为前来就诊的患者解答健康疑问,并针对不同病情提出专业的治疗方案。心血管内科其他医护人员为前来就诊的群众免费测量血压、血糖,并通过悬挂宣传横幅、发放宣教手册等方式进行胸痛知识宣教。

同时,医院举办州级继续医学教育项目——急性心肌梗塞诊疗培训讲座,培训以现场授课和线上直播相结合的方式。多名专家以图文并茂的授课方式,结合多年临床经验,用鲜活的病例阐述理论知识,帮助基层医护人员进一步掌握急性心肌梗死的诊断和治疗方法,提高对急性心肌梗死的救治能力。

通过开展此次系列活动,提高公众对冠心病、急性心肌梗死的认知水平,大力普及“心梗拨打120,胸痛中心快救命”的主题,让群众认识到时间就是生命,要牢牢抓住救治心肌梗死的120分钟黄金时间。

据介绍,急性心肌梗死一直是我国居民主要的死亡原因之一,提高公众对急性心梗的了解和防治意识尤为重要。心血管专家提醒,当您和您身边的人出现心绞痛症状时,应高度怀疑发生了急性心梗,切不可硬扛、强忍,应立即平躺休息并以最快的速度拨打120,呼叫急救车,并应等待急救车的到来,切不可乱服药和自行前往医院。因为急救车配备了经过严格训练的救护人员,到达现场后,能够迅速做出初步诊断,迅速启动急救绿色通道,抢得救命时间。

汪洋

弘扬双拥优良传统 加强军政军民团结



拓展全球贸易新空间

——第二届全球数字贸易博览会观察

11月23日,第二届全球数字贸易博览会在浙江省杭州市开幕。这是推动数字贸易发展的重要平台,是促进全球数字经济合作的国际公共产品;举办全球数字贸易博览会,是中国支持建设开放型世界经济的重要举措和务实行动。

一个多月前,习近平主席在第三届“一带一路”国际合作高峰论坛开幕式上宣布“中方将每年举办‘全球数字贸易博览会’”,充分展现中方愿与各国一道建设开放型世界经济,促进全球数字贸易繁荣发展的坚定决心。

数字贸易,商通全球。走进数贸会,新技术、新产品、新服务与新场景,构成强劲的“数字引擎”,不断拓展全球贸易新空间。

数字驱动贸易蓬勃发展

戴上AR眼镜后,体验者可透过眼前呈现的显示屏感受虚拟信息与真实世界的巧妙融合;智能钢琴链接超大显示屏,新手能像玩节奏大师一样弹钢琴;基于多项AI技术,一张显示屏可根据一段诗词绘出古色古香的水墨画……

走进杭州国际博览中心,智能物联、信息通信、数字金融、数字医疗等领域

的“数字新品”,呈现一场“未来生活秀”。

硬核数字科技快速步入生活,不断刷新人们认知。

融合游戏技术、数字孪生技术等,网易伏羲挖掘机机器人支持通过游戏手柄远程操控挖掘机,实现“点哪挖哪”、紧急触发急停、“一键倒土”等功能。

“全液冷超充技术可实现‘一秒充电行

驶一公里’,为电动汽车续航里程提供更加可靠的解决方案。”华为数智场景化展区工作人员李强介绍,该技术相比传统方案可靠性提升1倍、市电利用率提升30%、可匹配200V—1000V充电范围内所有车型。

第二届全球数字贸易博览会汇聚800多家数字贸易企业,包含50多家世界500强企业,50多家全球、全国数字贸易百强榜单企业,有100多项“数字新品”首发首秀展展。

数字贸易蓬勃发展。商务部在本届数贸会上发布的《中国数字贸易发展报告2022》显示,2022年,中国可数字化交付的服务进出口额为3727.1亿美元,同比增长3.4%,规模再创历史新高。

一个包裹最快仅0.36秒即可完成清关,中国包裹“一杯咖啡的价格送全球”,国际物流速度进入“全球五日达”时代,“5美元10日达”“2美元20日达”等物流服务不断丰富……

“数字贸易已经成为经济增长的主要推动力。”世界贸易组织(WTO)副总干事张向晨介绍,2005年至2022年,全球数字服务出口年均增长8.1%,远高于货物出口的增长,2022年此类服务出口占全球服务出口总额的比例达到54%。

前瞻布局构筑外贸新优势

以数据为关键生产要素、数字服务为核心、数字订购与交付为主要特征的数字贸易,是当前国际经贸规则竞争的前沿。

京东在多个欧洲国家实现本地包裹配

送最快1日达,阿里国际站上线外贸AI产品“生意助手”,多多跨境启动“全托管”服务……中国企业跨境电商业务发展提速。

“在供应链、市场、技术等全球数字贸易核心要素方面,中国都具备较强的竞争优势。”跨境贸易数字化服务商、PingPong公司联合创始人卢帅说。

拥抱数字化浪潮,我国前瞻布局数字化建设,培育肥沃的“数字土壤”,由此构筑对外贸易新优势。

数贸会综合馆里一组数据显示:2022年,中国数据产量达8.1ZB,同比增长22.7%,占全球数据总产量的10.5%,位居全球第二;中国数字经济规模达50.2万亿元,总量稳居世界第二。

本届数贸会上,阿里巴巴、华为、百度、360、腾讯、科大讯飞等企业,带来各类人工智能大模型,显示出在教育、医疗、城市、办公、汽车、人机交互等领域的前沿技术探索。

2023年出台的《数字中国建设整体布局规划》指出,建设数字中国是数字时代推进中国式现代化的重要引擎,并提出“到2035年,数字化发展水平进入世界前列,数字中国建设取得重大成就”。

支持建设开放型世界经济

走进数贸会“丝路电商”国际主题馆,以虚拟现实形式集中展现30个国家的风土人情、通商场景、贸易产品等,吸引大量观众驻足。

主题馆展区汇聚了全球速卖通、多多跨境、希音、TikTok、沃尔玛、美客多、亚马逊、

eBay、Lazada、快手等全球主要电商平台,参展平台业务覆盖亚洲、欧洲、大洋洲、南美洲、北美洲等地区的主要国家。

当前世界经济增长动能不足,全球贸易环境复杂变化,不稳定、不确定、难预料因素增多。在此背景下,成为国际贸易新趋势、新增增长点的数字贸易被寄予厚望。

从本届数贸会看,63个国家和地区、68个国际组织和境外商协会的各界代表确认参会,体现了全球共商合作、共促发展、共享成果的广泛诉求。

越南榴莲订单农业基地与中国企业合作,每年销售额超过2.5亿元;卢旺达辣椒订单农业基地的产品进入中国超市,带动当地农民增收6倍;今年前10个月,阿里巴巴零售平台累计进口“丝路电商”合作国家商品超过660亿元……

“数字科技平台正在帮助全球中小企业参与全球贸易。”阿里巴巴国际站总裁张阔举例说,阿里正在推动AI技术帮助更多商家进行精准的供需匹配。

秉持合作共赢的全球化理念,中国积极参与数字领域国际规则和标准制定,探索更多制度型开放成果,推动数字领域更高水平对外开放。

芬兰是本届数贸会主办国之一,芬兰企业重点展示工业数字化等方面产品。芬兰驻华大使孟蓝表示,数字贸易在两国贸易合作中扮演重要角色,中国庞大的数字化产业体系为芬兰开发相关新产品、新技术、新服务提供广阔机遇。

新华社记者

(转载自11月25日《云南日报》)

交通安全宣讲进企业

为进一步提高货运驾驶人的交通安全意识和自我保护意识,预防和减少道路交通事故发生,近日,市公安局交警大队凤仪中队走进企业开展交通安全宣传教育活动。

活动中,首先组织企业管理者和货运驾驶人观看交通安全警示教育片。随后,民警结合典型案例,以案说法,向活动参与人员讲解驾驶大型车辆须知及注意事项,提示要自觉养成良好驾驶习惯,严禁超载、超速、超限行驶,尤其注意大货车盲区,确保车辆行驶安全。同时,要求广大货车驾驶员要切实提高自我防范意识和安全出行意识,坚决杜绝酒后驾车等交通违法行为,做到文明守法、平安回家;相关企业要紧绷安全生产“红线”,严格落实好安全生产主体责任,加强企业员工交通安全教育和培训,做到常抓不懈、防微杜渐,有效预防道路交通事故发生。

通过开展此次宣传教育活动,进一步传播安全文明出行理念,有利于创造安全稳定的道路交通环境,为预防和减少道路交通事故发生奠定坚实基础。

郭沁明



下关一小趣味冬运会:点燃激情 快乐相伴

近日,下关一小举行第四十二届校园冬季运动会,培养学生的坚毅品格,激励同学们不断追求梦想、勇敢面对挑战,成长为体魄强健、人格健全、品学兼优、充满朝气的新时代建设者和接班人。

此次运动会按年级分为三个组别,每个组别都有不同的运动

项目。一、二年级比赛项目为篮球运球接力、20米迎面接力、蟹形走、赶小猪接力;三、四年级比赛项目为50米迎面接力、篮球运球接力、摸石过河、跳长绳、蟹形走、定点投篮、200米、400米、跳高、拔河;五、六年级比赛项目为定点投篮、足球点球比赛、50米迎面接力、篮球运球接力、跳长



杨敏杰 摄影报道