

特别推荐

渡过有意义的早晨

佚名

一年之计在于春，一日之计在于晨。我们做事总是希望能“开个好头”，如果能渡过有意义的早晨，做事定能事半功倍。

能早起的人往往生机勃勃，无论晨读、晨练还是做事，即使这个人成就再小也不会庸碌一生，而是会过得很充实。如果连早晨短短两三个小时都把握不了，那么又如何有能力把握人生几十年呢！

早起的人生，更健康

现代人囿于快节奏的生活，无暇自顾，所以格外重视养生。《中国睡眠研究报告2022》号召全民践行“118”健康睡眠理念，即“11点睡觉，睡够8小时”，树立健康睡眠理念，掌握睡眠主动权。报告显示，54.28%的国人认同这样的作息方式，越来越多的民众逐渐意识到睡眠作息的重要性。“11点睡觉，睡够8小时”更多的是代表一种规律的作息习惯，坚持每天在同一时间睡觉、同一时间起床。报告指出，影响睡眠时长的因素分别是看手机或上网导致睡眠拖延，工作或学习时间挤占了睡眠时间，以及失眠等睡眠障碍的影响。看手机、上网是导致民众睡眠拖延和失眠的一个重要原因。调查在询问“因花时间在手机上而导致失眠”的情况时，31.19%的被调查者选择了“有时”，18.73%的被调查者选择了“总是”，仅7.98%的被调查者选择了“从不”。

正是这长期不规律的生活作息，才让人们的身体不堪重负、越来越差。

心灵瑜伽

让自己变幸福的5件事

洞见



保持灿烂笑容

比拥有一个万事如意的人生更重要的是，拥有一个积极乐观的心态。当你的心态好了，一切才会变得更顺。

拥有乐观心态的人，在生活和工作中总是呈现出积极和热情的一面，这样的人工作起来更得心应手，生活上也更有乐趣。反之，心态悲观的人常常杞人忧天、患得患失，生活也因此变得一团糟。

新的一年，请保持好心态，给生活一个灿烂笑容，人生之路自会鸟语花香、阳光明媚。

坚持锻炼身体

运动和不动运动，过的是不一样的人生。运动不仅能够强健体魄，还能改善情绪，能让你感知到生活中更多的

其实，晚上好好睡，清晨早早起，便是对你身体最好的养护。日出而作，日落而息，是人体最自然的生物规律。我们在早晨该做的事情，都对身体有着巨大的益处：清洁身体，排出废物，适当的运动，恬淡的心态，无一不是对身心的爱护。

长此以往，不愁没有一张容光焕发的脸，一具健康轻盈的身体。

早起的人生，更从容

有多少人的清晨是这么过的：每天早上，被无数个闹铃叫醒，一睁眼，就已经陷入了低迷的情绪，总想着今天又是一堆又苦又难的工作等着解决。不想上班，就消极地躺在床上磨蹭，赖床、玩手机，等到不得不起床，才爬起来紧张地洗漱出门。小跑着买早餐，一边狼吞虎咽，一边追公交车，最后狂奔进公司打卡上班。一个混乱失控的清晨，注定这一天都不会怎么过好，只会带来连锁的混乱和愧疚，徒增焦虑感。

规律秩序的早晨，则会在很大程度上缓解你的焦虑。时间变得宽裕，更好掌控，便不容易陷入到对眼前任务的恐慌之中。人在心境平和时，思维最清晰，行动最高效。一切尽在掌握，按时去做即可。早晨的从容，会让你一天都从容。当你每天都从容，就会是一生的从容。

早起的人生，更丰盛

文学家梁实秋一生都保有早起的习惯，即便是在北方寒冷的冬季，他也会从被窝里蹿出来。“醒后不要赖在床上翻来覆去，而是迅速起床伸伸懒腰，



读书、写作、学英语，听着音乐锻炼身体，或者做早饭……远离一切喧嚣，淡定从容、有条不紊地去做自己喜欢的事。”早起的人，生活丰富，主次分明，有条不紊，也更能享受生活带来的烟火气息。

早起的人，是富有的

一日之计在于晨。《朱子家训》第一句就阐明了早起的重要性：“黎明即起，洒扫庭除。”

早起的人，勤劳、努力、积极、阳光，所以事业顺利、家庭兴旺是必然的趋势。早起，可以拉长生命的长度。早起，可以提升生命的质感。

早晨，是每一天新的起点，也应该每个人新的起点，控制人生从控制早晨开始，所以，今晚早早睡觉吧，从明天起，做一个早起的人吧。

(摘自《品味时刻》)

多一分精进，多一项本领，就多一种选择。只有不断提升自己，才能始终保持竞争力，见识到更广阔的天地。

多陪伴家人

当经历过生活的酸甜苦辣，我们才明白：最珍贵的幸福，不过9个字——有家回，有人等，有饭吃。

并不是所有的天长地久，都能等得起来日方长。妈妈的眼角，爬上了岁月的褶皱；父亲的肩膀，也终不似当年宽阔。有些人，一旦错过就不再；有些事，现在不做，以后可能再也没有机会做。

新的一年，工作再忙，也请抽出些时间陪伴父母；时间再紧，也请留出些精力陪伴爱人孩子。人生真正能让我们感到满足和心安的，不过是岁月静好，家人平安。

既往不恋，未来不惧

如果总是往回观望，就很难走好当下的路；如果总是杞人忧天，又会无端滋生困扰。

昨天和明天的太阳，都晒不干今天的衣裳。对待时间最明智的方式，就是专注当下。别纠结，过去的就让它过去；耐心些，再给时间点时间。

新的一年，过好当下的分分秒秒，既往不恋，未来不惧，方不辜负这只有一次的人生。

(摘自《人民日报微信》)

爱出爱返

2018年的夏天，我坐了13个小时的大巴车，来到太行山深处的一个小山村探望爱人。第二天，我发现楼梯角落里三个小男孩，每人手里都拿着一部手机在玩游戏。女孩子们则三三两两地在大街上闲逛。在农村，假期孩子们多属于散养状态。

当下我就和村主任说，我要办一个免费的美术辅导班。村主任很客气，说我来一趟不容易，就好好休息吧。

我坚定地说：“时间紧，明天就开始。”

于是村主任通过村里的喇叭通知了村民。第二天，在我的宿舍，茶几边、床边、沙发上都坐满了孩子，有幼儿园的、有小学的，有大孩子带着弟妹妹来的。后来的日子里，孩子们越来越多了，宿舍已经安排不下了。我和村主任商量，借用他们的会议室。几张桌子拼在一起，一个临时的美术课堂就有了。再后来邻村的村民也把孩子送过来，多的时候有40多人。

每天上午3小时，下午2小时，从儿童画开始，到手抄报、剪纸、折纸、硬笔书法等，我都教。有时我也会带孩子到田间地头，看瓜藤长势、蝴蝶飞舞、山峦起伏……孩子们很快和我建立了深厚的情感。

记得有一天，有个孩子端来一只碗，里面装满炸糕，羞羞地对我说：“老师，这是我奶奶让我带给你的。”再后来，我的课桌上常常会多一个鸭蛋、一碗水饺或一束野花……

2018年到2020年里的4个寒暑假，我都坚持去太行山深处的那个小山村，虽然辛苦，但内心非常充实。

当地县政府奖励了我一万元，我和爱人商量后把它捐给了村里，作为教育基金，用来奖励那些每年考上大中专的学生们。

时间荏苒，相聚也意味着分离。离开的那天，天下着雨，一早乡亲们打着伞，站满了村委会广场，有人提着烙了饼的篮子，有人端着粥锅，他们要陪我们一起吃个早餐。离开的车开动时，乡亲们走一步追一步，千叮咛、万嘱咐，泪水伴着雨水打湿了衣襟。

半年后，在国家博物馆的展厅里，《不忘初心，牢记使命》的展墙上，我看到了自己的照片。照片很小，内容很少，但如一道阳光，激励着我：不忘初心，砥砺前行！今年，我又来到箴子店学校，办起了“七彩梦”美术社团，依然是水彩画、中国画、剪纸、书法等，带领孩子们在艺术的海洋里遨游。

不管身处何处，我始终铭记自己是一名人民教师，我有义务，有责任，把爱传递下去。

(摘自《工人日报》)

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。

让优美的环境与美好的心灵同在

大理时讯 DALISHIXUN 2024年1月10日 星期三 农历癸卯年十一月二十九 0℃~16℃ 晴 第2490期 编辑/罗绍亮

让老百姓过上更好的日子

——习近平主席二〇二四年新年贺词启示录⑤

人民日报评论员

历史车轮滚滚向前，奋斗征程迎来新的一年。在二〇二四年新年贺词中，习近平主席回望过去一年的步伐，展望新一年的奋斗目标，指出“我们要坚定不移推进中国式现代化”，强调“我们的目标很宏伟，也很朴素，归根到底就是让老百姓过上更好的日子”。铿锵的话语掷地有声，温暖人心，彰显人民至上的价值追求，鼓舞和激励亿万人民踔厉奋发、团结奋斗。

以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，是全党全国各族人民在新时代新征程的中心任务。前进道路上有风光无限，也有风高浪急。越是伟大而艰巨的事业，越要保持“咬定青山不放松”的战略定力，增强“越是艰险越向前”的刚健勇毅，砥砺“踏平坎坷成大道”的顽强意志，稳扎稳打向前进。今年是新中国成立75周年，是实施“十四五”规划的关键一年。把推进中国式现代化作为最大的政治，聚焦经济建设这一中心工作和高质量发展这一首要任务，完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进、以进促稳、先立后破，全面深化改革，进一步提振发展信心，增强经济活力，“中国号”巨轮就一定能够劈波斩浪、行稳致远。

小康梦、强国梦、中国梦，归根到底是老百姓的“幸福梦”。百余年来，我们党团结带领人民进行革命、建设、改革，根本目的就是为了让人民过上好日子。新时代以来，从以“不获全胜不收兵”的意志打赢了人类历史上规模最大的脱贫攻坚战，到以“什么都能豁得出来”的担当筑牢抗击疫情、守护人民生命安全和身体健康的坚实防线；从坚持在发展中保障和改善民生、建成世界上规模最大的社会保障体系，到坚持良好生态环境是最普惠的民生福祉，努力为子孙后代留下天蓝、地绿、水清的美丽家园……以习近平总书记为核心的党中央坚守“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标”的信念，从人民群众最关心最直接最现实的利益问题入手，一件件事情接着一件事情办，让人民群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

中国式现代化是全体人民共同富裕的现代化，致力于让全体中国人民一起迈向现代化、让每一个中国人都过上美好生活。面向未来，我们要始终坚持以人民为中心的发展思想，通过做大“蛋糕”不断增进民生福祉，着力解决人民群众急难愁盼问题，把维护好、实现好、发展好最广大人民根本利益作为一切工作的出发点和落脚点，把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。

习近平主席强调：“孩子的抚养教育，年轻人的就业成才，老年人的就医养老，是家事也是国事，大家要共同努力，把这些事办好。”中国式现代化是全体中国人民的事业，必须紧紧依靠人民，汇聚蕴藏在人民中的无穷智慧和力量，充分调动广大人民的积极性、主动性、创造性，充分激发全社会创造活力。让大家心情愉快、人生出彩、梦想成真，尤其营造温暖和谐的社会氛围，拓展包容活跃的创新空间，创造便利舒适的生活条件。幸福不会从天而降，好日子都是靠奋斗来的。我们每个人都挥洒汗水、敢闯敢拼，埋头苦干、拼搏奋斗，就一定能够汇聚新时代中国昂扬奋进的洪流，让蓝图变成美好现实、让日子越过越红火。

强国建设、民族复兴的宏伟目标令人鼓舞、催人奋进。让我们始终把人民放在心中最高位置，紧紧围绕推进中国式现代化这个最大的政治，扎实工作、开拓前进，用新的伟大奋斗书写新的历史，用辛勤汗水浇灌更加幸福美好的生活。

(转载自1月6日《人民日报》)

“苍洱毓秀·绿美大理——大理市书法家协会作品展”开展

1月5日，“苍洱毓秀·绿美大理——大理市书法家协会作品展”在大理州图书馆开展。此次展览是自2020年大理市书法家协会重新组建以来，对会员创作水平的一次大检阅。开展仪式上，市人大常委会副主任杨晓涛宣布作品开展，市政协副主席李淮致开幕词。展览以会员骨干力量为主，并面向社会广泛征稿，共收到稿件117件，本着“出精品，出新人”的原则，经大理市书法家协会评审委员会反复斟酌、认真评选，共评选出入选作品71件，其中优秀作品17件。同时，市书法家协会理事也精心创作了17件作品参加此次展览。这些书法艺术作品展现了全市人民齐心协力保护洱海、建设绿美大理的生动实践。

此次书法展大理市书法家协会以“绿水青山就是金山银山”为创作理念，用生态“底色”描绘发展“绿色”，以书法艺术生动展现全市人民齐心协力保护洱海、建设绿美大理的生动实践。参加此次展览的作者来自各行各业，有耄耋老人、有青春少年、有工人、农民、国家干部、学校教



此次作品展共分2个阶段展出，1月5日至1月15日于大理州图书馆东楼一楼展厅、西楼一楼展厅展出，第二阶段将于1月17日至2月24日在大理张家花园展出。记者 鲍亚颖 摄影报道 戴向晖

大理市委政法委员会第一次委员(扩大)会议召开

1月8日，大理市委政法委员会2024年第一次委员(扩大)会议召开，总结2023年全市政法工作，听取市级政法各单位2023年工作进展情况汇报，安排部署下一步工作任务。

市委常委、市委政法委书记施鹤松主持会议并讲话，副市长、市公安局局长芮灿杰作工作安排。

会议指出，2023年全市政法工作中有进，试点创建顺利通过验收，社会治理现代化工作取得新成效；政治安全得到有效维护，社会治安明显好转，平安法治建设迈上新台阶；政法各单位班子配齐配强，工作屡获殊荣，政治轮训效果明显提升，政法队伍建设呈现新气象。

会议强调，春节及“两会”将至，面对新任务和新挑战，要提前进入冲刺阶段，紧盯各项风险隐患，扎实开展各项安保维稳工作，狠抓防风险、保安全、护稳定各项措施落实，坚决做到“大事不出、小事也不能出”，确保全市政治社会大局持续稳定。

会议要求，各政法单位要认真谋划，全力推动各项工作，做到讲政治、顾大局、守规矩、勇担当，认真贯彻政法工作条例，围绕全市2024年政法工作要点，结合本部门实际抓好工作落实；各政法委员会委员要牢记职责使命，发挥委员作用，为全市政法工作建言献策；要强化学习，增强本领，严守底线，维护平安，加强对政法工作政策规定的学习，提升矛盾纠纷排查化解的能力与水平，全力推动2024年政法工作实现新跨越。

会议听取并审议了市法院、市检察院、市公安局、市司法局2023年工作开况及2024年工作要点报告。

市政协副主席许鹏飞，市法院院长黄章保，市检察院检察长伍海清出席会议。市委政法委员会全体委员，市级有关单位负责人，各乡镇(街道)政法委员，市委政法委各科室负责人参加会议。

记者 李标钰 戴向晖

陈娟：深耕学校阵地 厚植民族团结进步情怀

陈娟是大理市少年艺术学校的一名教师，从教多年来，她深切感受到“苍洱处处石榴红，民族团结一家亲”的重要意义，她始终坚定深耕学校阵地，在立德树人中铸牢中华民族共同体意识的责任与担当。在2023年大理市民族团结进步表彰大会上，陈娟被表彰为大理市民族团结进步模范个人荣誉称号。

1月4日上午，在一年级78班教室内，以“民族团结一家亲”为主题的班队课正在进行，同学们在班主任陈娟的引导下学习中国地图，了解56个民族，并从自己的民族开始介绍各民族服饰特点和不同习俗，教室内充满了浓浓的民族团结氛围。

“一直以来，我们学校高度重视铸牢中华民族共同体意识教育和民族团结进步教育工作，充分发挥课堂教学

**铸牢中华民族共同体意识
苍洱一体·民族共融**

市人社局以“四个转变”践行“四下基层”

“没有你们的帮忙，这笔钱可就要不回来了！谢谢你们！”近日，来自太邑乡的杨师傅拿到工资后，对大理市人社局劳动监察员说。杨师傅是村里的致富带头人，经常邀约村民到城里做零工，在某项目工地做工后3万余元工资迟迟没有领到。得知情况后，劳动监察员深入项目工地实地调查、多方奔走协调，终于让杨师傅和工友领到了血汗钱。

这是大理市人社局为群众和企业提供全方位服务的真实缩影。市人社局以党建引领，秉承“人社服务无处不在、人社干部随叫随到”理念，以“四个转变”践行“四下基层”，推动民生实事落地落实。

“审批部门”转变为“服务部门”，宣传政策法规下基层。依托“社保服务康乃馨”等活动，开展政策法规宣讲40余场次，把人社政策送到企业和群众家中。实行“大堂进厅”服务模式，开展“适老化”温馨服务，开设“办不成我来帮”窗口，在微信公众号开设“社保随身听”“漫画说工伤”“求贤令”等栏目，制作动漫视频在公交车上循环播放，密集宣传人社政策、发布招聘信息。在全州率先建立2个“社邮合作”网点，方便群众在邮政网点查询和办理高频社保业务。

“办公室办公”转变为“基层一线办公”，调查研究下基层。把开展调查研究与中心工作紧密结合，以“拓宽重点群体就业渠道，牢牢守住就业民生底线”等为课题，紧盯大学毕业生、农民工、被征地人员、新业态从业人员等重点就业群体和用工量大、具备参保缴费能力的行业企业，分领域、分主题、分层次进入村（居）、企业、群众家中走访调研，问需于民、问计于民。局党组成员分片区带队经常性深入乡（镇）、街道进行业务指导，现场解决群众和企业的困难诉求。为253家企业申办发放“贷免扶补”等各类创业贷款6050万元，受理群众诉求20余件。

周雪蓉 董晓燕
城市党建

的主渠道作用，将民族团结进步教育工作与校园文化建设、德育工作、学科教学有机结合，实现艺术特长教育与民族文化传承双翼齐飞。”陈娟说，“我一直担任班主任工作，也担任语文、道德与法治学科教学工作，民族团结进步教育是非常重要的工作。作为教师，我一直都特别注意、留心把语文、道德与法治这些课堂上的相关内容与民族团结进步教育进行协同融入。”

铸牢中华民族共同体意识是新时期党的民族工作主线，也是新的历史起点上加强和改进学校思想政治教育的重点内容。在开展民族团结进步教育工作中，陈娟结合学生成长的规律和特点，通过主题班会、中华大家庭知识竞赛、主题征文、制作手抄报等活动内容，有形、有感、有效地在各项活动中铸牢中华民族共同体意识，让学生们共学共进、团结融合、共同成长。

少艺校学生方云堃说：“在学校里，陈老师给我们讲了有关民族团结

进步的内容，我知道了我们的祖国是由56个民族组成的大家庭，各个民族相亲相爱、互帮互助，就像石榴籽一样紧紧抱在一起。只要我们手拉手、心连心，我们的祖国妈妈会变得越来越美丽、越来越富强。”

“我知道了我们班同学有的是白族，有的是汉族，有的是彝族，有的是回族，还有的是纳西族，平时我们都在一起学习、一起运动、一起玩耍，大家都是好朋友。”少艺校学生董林昊说。

石榴花开了，籽籽心相连。铸牢中华民族共同体意识教育和民族团结进步，是每一位教育人责无旁贷的责任。

陈娟说：“只有民族团结，才能凝聚力量，才能共创美好未来。小学生就是祖国的未来，作为我们一线的老师，要从娃娃抓起，从每一次活动抓起，让小朋友们从小热爱祖国，知道民族团结，知道铸牢中华民族共同体意识，长大了为祖国作出应有的贡献。”

记者 黑浩川 罗晓川

鹤浦社区加强基层小微权力「监督一点通」平台管理使用工作

1月8日，下关街道鹤浦社区党总支召开加强基层小微权力“监督一点通”平台管理使用工作推进会，促进相关工作有效开展。会议传达学习了下关街道《关于进一步加强基层小微权力“监督一点通”平台管理使用的通知》精神，通报了小微权力“监督一点通”平台建设运行情况，部署安排下一步工作。

建设推广基层小微权力“监督一点通”平台是中央纪委自上而下部署的重点工作，是贯彻落实习近平总书记重要讲话精神、打通全面从严治党“最后一公里”的重要举措。鹤浦社区从政治和全局的高度看待此项工作，以“监督一点通”平台作为重要工作抓手，进一步做实做细基层监督，着力解决基层监督力量薄弱、监督难等问题，及时化解基层矛盾，把党内监督和群众监督有效贯通，不断推动全面从严治党向基层延伸、向群众身边延伸。

在工作中，鹤浦社区将加强规范管理，对照监督事项清单，规范公开公示信息，做到及时更新、动态更新、全面准确。压紧压实责任，在提高投诉件办理满意率上下功夫，认真对待，严格把关，扎实做好群众投诉、办理、答复等工作，进一步提高群众满意度。加强对平台公开公示、受理办理等情况的监督检查，真正发挥平台方便群众监督、规范微权运行、解决群众诉求、化解基层矛盾的作用，办好群众投诉问题，提升办理满意度，以实实在在的监督成效提升群众幸福感。

在党领导下，鹤浦社区将加强规范管理，对照监督事项清单，规范公开公示信息，做到及时更新、动态更新、全面准确。压紧压实责任，在提高投诉件办理满意率上下功夫，认真对待，严格把关，扎实做好群众投诉、办理、答复等工作，进一步提高群众满意度。加强对平台公开公示、受理办理等情况的监督检查，真正发挥平台方便群众监督、规范微权运行、解决群众诉求、化解基层矛盾的作用，办好群众投诉问题，提升办理满意度，以实实在在的监督成效提升群众幸福感。

党领导下，鹤浦社区将加强规范管理，对照监督事项清单，规范公开公示信息，做到及时更新、动态更新、全面准确。压紧压实责任，在提高投诉件办理满意率上下功夫，认真对待，严格把关，扎实做好群众投诉、办理、答复等工作，进一步提高群众满意度。加强对平台公开公示、受理办理等情况的监督检查，真正发挥平台方便群众监督、规范微权运行、解决群众诉求、化解基层矛盾的作用，办好群众投诉问题，提升办理满意度，以实实在在的监督成效提升群众幸福感。

军民拥军 共建美丽新大理



为提高学生就餐的透明度，让家长了解孩子午间配餐情况，近日，凤仪镇石龙完小组织各班家长代表深入长生餐饮公司进行实地参观考察，了解学生每日午餐质量卫生安全情况。杨进军 摄

经开区交警中队强化冬季事故预防工作

大理市公安局交警大队经开区中队采取三措施补短板、强弱项、堵漏洞，全力遏制冬季交通事故多发势头。

聚焦组织谋划，以“三个到位”播响冬季行动战鼓。谋划部署，组织到位。细化“冬季行动”实施方案、督导检查方案，坚持每日一分析、每周一调度，企业开展集中约谈提醒，并函告相关部门依法整顿处罚。抓实抓细，攻坚路面隐患排查。认真分析总结今年以来道路交通事故发生的特点，有针对性强化安全管理措施。主动预防，应急到位。主动对接交通运输、文旅、气象等部门，联合制定恶劣天气应急预案。同时组织应急演练，加强联动联控、分流管控，坚决防范恶劣天气引发的大范围拥堵、多车相撞和二次事故。

结合，提升出行“安全指数”。对交通违法行为、秩序混乱、事故多发的时段，集中开展酒驾醉驾、超速行驶、客车超员、涉牌涉证、农用车和摩托车违法载人等交通违法行为专项整治行动，适时组织日查和夜查，对客运车辆、货车、危化品运输车辆、农村面包车等重点车辆加大查处力度，保持高压严管态势。宣教结合，提升群众“参与指数”。持续开展进学校、进企业、进社区“七进”宣传教育，针对今年以来的典型违法案例进行集中曝光，加大警示教育。督考结合，提升行动“效能指数”。开展督导检查，及时发现、限退、警示标志等安全设施设置，及时精准消除路面隐患。“指挥棒”，以督促干、以督促行、以督促效。

唐勇 张学丽

担负新的文化使命 凝聚团结奋进力量

——2023年宣传思想文化工作综述（上）

2023年，是全面贯彻党的二十大精神、开局之年。

面对波谲云诡的国际政治经济环境和繁重艰巨的改革稳定任务，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顶住外部压力、克服内部困难，锚定党的二十大精神宏伟蓝图，在强国建设、民族复兴新征程上迈出坚实一步。

强国建设、民族复兴，需要强大的物质力量，也需要强大的精神力量。

回望过去一年，宣传思想文化战线自觉担负起新的文化使命，围绕贯彻党的二十大精神、关于文化建设的战略部署，强化思想引领、不断守正创新，大力唱响强信心的主旋律，为党和国家事业发展提供了坚强思想保证、强大精神力量、有利文化条件。

高擎思想旗帜 深化理论武装

2023年10月7日至8日，全国宣传思想文化工作会议在京召开。

围绕习近平总书记宣传思想文化领域提出的一系列新思想新观点新论断，与会同志进行了深入讨论。在与会同志形成高度共识的基础上，会议正式提出了习近平文化思想。

时代孕育思想，思想指引航程。

习近平文化思想，是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结，丰富和发展了马克思主义文化理论，构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇，为做好新时代中国特色社会主义思想的文化篇，为担负起新的文化使命提供了强大思想武器和科学行动指南。

将学习宣传贯彻习近平文化思想，置于全方位、系统性宣传阐释习近平新时代中国特色社会主义思想的大格局中，2023年宣传思想文化战线不断推动党的创新理论深入人心、落地生根。

深化主题教育，掀起学习热潮——

2023年11月18日，一场精彩的“主题教育进行时”专题学习活动在江苏省海安市滨海新区举行。

活动中，滨海新区驻沪流动党员们进行理论学习、开展分享交流，一轮接一轮助力家乡发展的探讨更将现场气氛推向高潮。

从大江南北到长城内外，从东海之滨到青藏高原，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育在全党深入开展。

从精心准备权威学习材料到创新学习

方式，把书本学、实践学、现场学结合起来，再到拓展学习载体，注重可视化、数字化学习，推出一大批鲜活的新媒体产品……

主题教育开展以来，宣传思想文化战线用一系列扎实有效的举措，帮助广大党员、干部在读原著、学原文、悟原理中不断提高思想认识、感悟真理力量，为全党“大学习”提供有力支持、营造浓厚氛围。

推进理论研究，成果不断涌现——

走进北京图书大厦，《习近平著作选读》摆放在醒目位置，吸引了许多读者驻足阅读。

作为深入贯彻党的创新理论的权威教材，这部以中共中央文献编辑委员会名义编辑的习近平总书记重要著作，已成为广大党员、干部的“案头卷”。

一年来，《习近平新时代中国特色社会主义思想专题摘编》《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要（2023年版）》等陆续出版，《习近平法治思想学习问答》《习近平外交思想学习问答》等相继推出，《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》作为统编教材用于高校思政教育……

理论成果不断涌现，进一步深化拓展了习近平新时代中国特色社会主义思想的体系化、学理化研究，进一步帮助全党全社会更好理解和把握党的创新理论的基本精神、基本内容、基本要求。

创新宣传方式，不断入脑入心——

2023年4月26日，一场别开生面的“微讲座”在天津大学附属中学开讲。围绕党的二十大精神，天津大学马克思主义学院副院长张宇讲得深入浅出，学生们听得聚精会神。

为引导学生更好掌握党的政策方针，天津大学还引导学生把学到的理论知识用于分析热点问题，并通过微信、抖音等学生喜闻乐见的平台推送，吸引更多同龄人了解党的政策、传播党的理论。

把鲜活的思想讲鲜活，把彻底的理论讲彻底。

通俗理论读物《中国式现代化面对面》把宏大主题转化为具体可感的故事、文风清新的表达；纪录片《通向繁荣之路》用镜头语言和案例故事展现共建“一带一路”倡议的历史价值和现实意义……宣传思想文化战线创新表达方式，推动党的创新理论来到百姓身边，走进群众心间。

让科学理论“飞入寻常百姓家”，新闻媒体发挥着重要作用。

一年来，中央主要新闻媒体精心策划了“总书记的人民情怀”“习近平的文化足迹”“新思想引领新征程”等重点栏目，推出了《人民江山》《习近平的文化情缘》等大批镇版刷屏之作，并在总书记考察调研报道中运用多种体裁，生动阐释党中央治国理政新理念新思想新战略，全方位展现习近平总书记大党大国领袖的人格魅力和襟怀风范。

形式多样的理论学习、聚焦前沿的理论研究、润物无声的理论阐释……宣传思想文化战线的一系列新举措、新成效，不断推动党的创新理论往深里走、往实里走、往心里走。

赓续中华文脉 推动创新发展

2023年6月1日，习近平总书记来到位于北京中轴线北延的中国国家版本馆中央总馆考察。

走进国家书房，总书记的目光望向屋顶。目之所及，宋代石刻天文图展现古人智慧，星汉灿烂、浩渺深邃。书房内，近3万册新中国精品出版物蔚为大观。

文脉弦歌不辍，文明生生不息。

在次日召开的文化传承发展座谈会上，习近平总书记以贯通古今的文化自觉，鲜明提出中华文明五个突出特性，深入阐释“两个结合”的重大意义，发出振奋人心的号召：

“在新的起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明，是我们在新时代表新的文化使命。”

赓续中华文脉、传承文明薪火，宣传思想文化战线使命如磐、重任在肩。

一年来，宣传思想文化战线深植中华优秀传统文化的丰厚沃土，推动创造性转化、创新性发展，中华文化的“一池春水”被彻底激活，焕发出勃勃生机。

展现文明担当，文化遗产保护取得新成就——

位于苏州古城东北隅的平江历史文化街区，是苏州迄今保存最典型、最完整的历史文化保护区，有着2500多年悠久历史。

2023年6月以来，“平江九巷”城市更新项目及“古城保护更新伙伴计划”持续推进。这个昆曲、评弹、苏绣、缂丝等非遗的聚集地，展现着原汁原味的姑苏风貌。

守护文化传统，留住历史根脉。

从召开文化遗产保护传承座谈会，到有序推进长城、石窟寺等重大文物保护工程；从南海西北陆坡一号、二号沉船遗址等重

大考古项目取得新进展，到中华文明探源工程第五阶段研究取得新成果；从“普洱景迈山古茶林文化景观”入选《世界遗产名录》，到大型中医药古籍整理保护项目《中华医藏》首批成果发布……

一年来，我国文物和文化遗产保护力度持续加大，非物质文化遗产保护渠道和途径不断拓展，中华文脉绵延繁盛、历久弥新。

推动活化利用，传统文化激扬时代风采——

金面具、青铜神坛、青铜骑兽顶尊人像……四川三星堆博物馆新馆内，一件件精美的出土文物令人目不暇接。

数百件新出土“重器”首次展出，AI算法实现文物复原、裸眼3D还原考古“方舱”，新馆全面提升观展体验，力求更好呈现文物背后的故事，为观众开启一场历史文化盛宴。

善于把弘扬优秀传统文化和发展现实文化有机统一、紧密结合起来，才能在继承中发展、在发展中继承。

山东曲阜，大型演出《金声玉振》尽显古风古韵；青海西宁，舞剧《河湟》融入了青海花儿、河湟皮影戏等多项国家级非物质文化遗产；打开“数字敦煌”网站，经典洞窟、壁画可随时在线观赏……

如今，收藏在博物馆里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字逐渐活了起来，赋予中华优秀传统文化新的时代内涵、表现形式和生命活力。

浸润百姓心田，人民群众文化热情日益高涨——

6600万人次！这是2023年中秋国庆假期，全国博物馆接待的观众总量。

在北京，中国考古博物馆和北京城市副中心三大文化建筑等建成开放；在西安，许多年轻人身着传统服饰、流连于大唐不夜城；在大同，云冈石窟景点前游人如织、络绎不绝……今日之中国，“文博热”火爆、“文创风”劲吹、“诗词热”兴起，传统文化点亮群众幸福生活。

宣传思想文化战线用人民群众喜闻乐见、雅俗共赏的呈现方式，推动中华优秀传统文化融入百姓日常生活。在文旅融合中，人们聆听着跨越时空的文明回响，领略着中华文化的崭新气象。

新华社记者 王子铭 王鹏 高蕾 王明玉
(转载自1月3日《云南日报》)



洱海
像保护眼睛一样保护