

一颗静心看世界

○和智帽

三月的清晨,应朋友邀约,走进小城闹市的一间茶庄。
春光明媚,春花绚烂,不大的茶庄外是熙熙攘攘一片热闹的繁盛。进门后,茶庄内却静气弥漫,氤氲着一种淡淡的清明氛围。那是一种闲适的安静,能够令人心头一松,仿佛在跨入房门的瞬间,便走进一片春日绿意绵延的山林,一颗心一下子盛满春风春色。
茶庄老板已年过五旬,写满岁月的脸上同样有种淡然自若的安静神态。起身引着我们在一方同样有着光阴痕迹的古树茶桌前坐下后,他便熟练地取出陶瓷茶具,泡上当季最新的春茶,邀约我们围坐品饮。

我不懂茶,整个清晨只在一旁安静地边喝茶边听朋友和茶庄老板谈论杯中茶叶的好坏。朋友说:“今年的春茶比往年的好,上市后肯定能卖个好价钱。”茶庄老板轻轻一笑回答:“茶市每年有好有坏,春茶价格和这杯泡开的茶叶一样,也是起伏伏,我只管卖好茶,其他的都顺其自然吧。”
兴许是当时的氛围太过清静,茶庄老板的答话虽然不多,却令我心头微微一动。据说茶庄老板青年时就开始收茶卖茶,在茶市里摸爬滚打几十年,一眨眼,当初白手起家的青年如今已是小城有名的大茶商,手里买进卖出的茶叶一茬又一茬,品过的春茶更是数不胜数,面对茶价涨跌能够有这样的姿态,想来是经历过无数次市场起伏、看淡盈亏后对手中茶叶价格的安之若素。

茶价好时多赚钱,茶价不好,只要手中有好茶,只要信誉在,总不会亏到哪里去。这样的心态,令我不禁想起一句与茶有关的诗句:“一颗静心看世界,半盏清茶观人生。”其实何止是做生意,人生在世难免都会遇到不如意的事情,唯有用一颗平静的心去面对这枯荣起落的世界,心往静处安,珍惜拥有,专注当下,不为外界纷繁所扰,不被世俗所累,生活才会有柳暗花明的一面。
事实上,人生之苦,往往在得失之间,拿得起、放得下,无意于得失,自然坐怀不乱。而每一次放下,就是人

生的一次升华。所谓的“一颗静心看世界”,就是要有一颗道法自然的心。凡事不必苛求,来了就来了,人生的境界,说到底,是心灵的境界。唯有心灵的安静,方能铸就人性的优雅。
这种安静,是得失后的平和,是看惯秋月春风后,一壶浊酒喜相逢的豁达与通透;是一种内心的平静,是对生活的热爱,是无论外界如何变化,内心都能保持平静的能力。
尘世喧嚣,面对生活的起伏,我们常常会迷失自己,忘记内心的宁静与满足。时时处处拥有一颗静心,不仅能抵御生活的多变与不变,更能品味到生活点滴的温暖。一切都是最好的安排,以最优雅的姿态微笑着迎接未来。

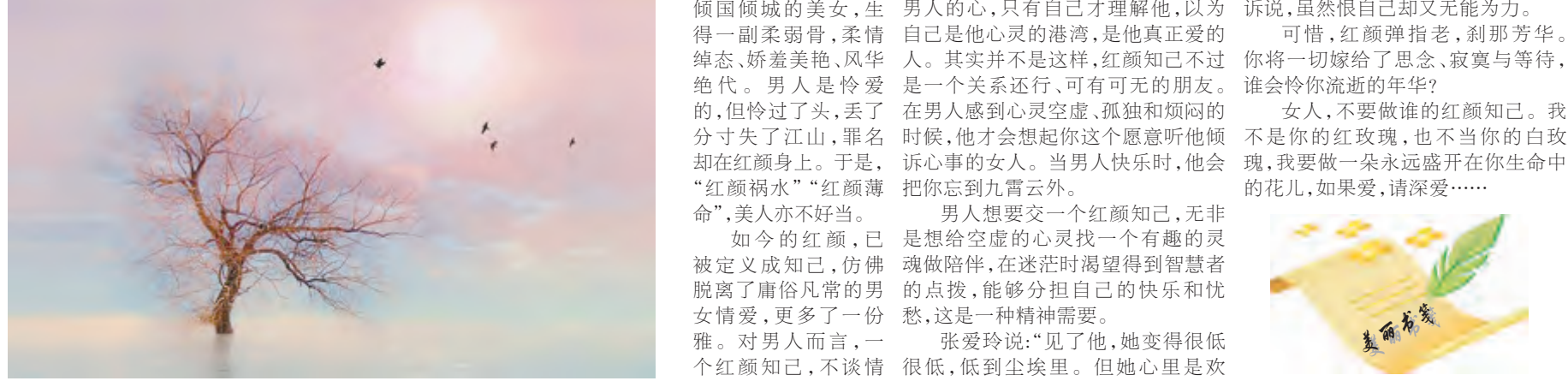
专 栏

不做谁的红颜知己

○金美丽

不说爱,心灵相通,不扰人烦忧,关系似乎刚刚好。所以,男人永远不会拒绝红颜。妻子需要陪,情人需要哄,她们都想独占男人。而红颜,往往是静静地站在男人的背后,毫无怨言与要求的那一个。烦闷的时候,一个电话约她出来,喝酒聊天倒苦水,红颜安静地笑,陪伴他的忧愁。幸福的时候,红颜却不曾出现在他的生活里,因为她是他背后最善解人意的妻子,懂得适时与分寸。这是对红颜的定义,男人心安理得,从不会觉得抱歉。
不少红颜以为只有自己才懂得男人的心,只有自己才理解他,以为自己是她心灵的港湾,是他真正爱的人。其实并不是这样,红颜知己不过是一个关系还行、可有可无的朋友。在男人感到心灵空虚、孤独和烦闷的时候,他才会想起你这个愿意听他倾诉心事的女人。当男人快乐时,他会把你忘到九霄云外。
男人想要交一个红颜知己,无非是想给空虚的心灵找一个有趣的灵魂做陪伴,在迷茫时渴望得到智慧者的点拨,能够分担自己的快乐和忧愁,这是一种精神需要。
张爱玲说:“见了她,她变得很低很低,低到尘埃里。但她心里是欢

喜,从尘埃里开出花来。”这大概就是红颜的姿态吧。她只是他所有秘密的安放地,见证他的脆弱,分享他的悲喜,但是,永远不能走进他的生活。
所以,红颜二字,若非达到一种超然忘我境界的女人,是万万不能胜任的。做男人的红颜,实在是一种危险的感情游戏。在这个游戏里,男人喜欢违规,女人容易受伤。
因此,做红颜的女子是苦的。心底有一个角落,珍藏了对他的一片痴情,涩涩的,只能自己浅尝,不能与人诉说,虽然恨自己却又无能为力。
可惜,红颜弹指老,刹那芳华。你将一切嫁给了思念,寂寞与等待,谁会怜你流逝的年华?
女人,不要做谁的红颜知己。你不是你的红玫瑰,也不当你的白玫瑰,我要做一朵永远盛开在你生命中的花儿,如果爱,请深爱……



中共大理市委主办
大理时讯 DALISHIXUN
2024年3月28日 星期四 农历甲辰年 二月十九
2024年3月28日 星期四 阵雨 8℃ ~ 24℃
第 2541 期 编辑/陈曙娟
大理时讯 大理时讯 大理时讯

全民参与 全民动员 坚决打赢洱海保护治理及流域转型发展攻坚战

我市以党建赋能持续优化营商环境

优化营商环境·推动跨越发展

我市着力将党建融入优化营商环境各方面、全过程,聚焦企业发展的堵点、难点、痛点,压实主体责任,清理排查壁垒,优化服务效能,打造一流营商环境,助推全市高质量跨越式发展。

党政齐抓共管,压实主体责任。市委、市政府主要领导带头落实优化营商环境“一岗双责”,市级领导抓好抓实分管领域优化营商环境工作,全市各级各部门落实行业主管责任,形成线上线下相结合的企业服务长效机制。2023年,我市共组织开展“百场座谈千家市场主体”活动56场次,收集各企业主体反映的问题和改进意见建议共23条,办结州营商环境投诉平台投诉43件、省营商环境投诉平台投诉141件,切实为企业排忧解难。

紧盯突出问题,清理排查壁垒。在优化营商环境中充分发挥基层党组织战斗堡垒作用,不折不扣贯彻落实建设全国统一大市场相关工作,开展妨碍统一市场和公平竞争的政策措施清理,开展公共资源交易领域清除隐性壁垒专项整治,在全市范围内开展自查自纠项目201项,发现并解决2类问题、涉及4个项目。

优化服务效能,搭建便企平台。发挥党群服务中心阵地作用,搭建“一窗通”企业受理平台,设立党员先锋岗,高效服务企业。实行企业开办事项集中办公,企业登记、公章刻制、申领发票和税控设备、员工参保登记、住房公积金企业缴存登记、银行开户预约服务等环节实现“一网通办、一表填报、一窗领取”。设立“酒店与民宿”综合受理窗口,破解在开设酒店与民宿证照办理过程中需多部门、多趟跑的问题,建立多部门间联办机制,统一网上申请入口,做到“一门一网集成办理、线上线下同质服务”,实现“一套材料一次提交”,办理时限由30个工作日压缩至13个工作日。

王镇江 杨梦梅

优化营商环境·推动跨越发展

为切实做好清明节期间森林防火工作,增强居民防火意识,下关街道正阳社区开展“文明祭祀绿色清明,森林防火携手同行”宣传活动。活动中,志愿者们通过发放宣传传单、入户宣传等方式向居民群众宣传森林防火的重要性和相关法律法规,筑牢森林防火意识关,营造“森林防火,人人有责”浓厚氛围。 赵丽君 摄



市公安局:聚力提升软实力 推进公安工作现代化

近年来,大理市公安局党委始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,充分发挥组织工作的统领作用、保障作用和激励作用,扎实推进党建引领、队伍建设、暖警惠警等工作,聚力提升公安软实力,奋力推进公安工作现代化。

作为全国第二批“枫桥式公安派出所”,市公安局古城派出所结合“辖区就是景区、中外杂居、多民族聚居、旅居学合一、吃住行一体”的实际,针对景区治理中存在的问题,坚持党建引领,主动融入大理市全国文明城市基层党建示范市建设。通过探索打造具有特色的“警心+安心+暖心+舒心”四心警务,谱写“乡愁枫桥”,破解景区治理难题,引领推动基层社会治理创新发展。

市公安局古城派出所所长李杰说:“通过强化党性锤炼,把筑牢政治忠诚作为党建带队的政治任务,利用好‘三会一课’、支部主题党日、周例会学习、政治轮训等时机开展政治学习讨论,适时组织开展警示教育,为民警思想上‘安全带’、行为加装‘防护栏’,推动基层党建由打基础向强功能转变,由标准化规范化建设向高质量发展提升转变。”

在推进公安工作现代化中,市公安局坚持党建引领,不断推动党建与业务深度融合,在公安改革实践中发现和培育典型,局党委党建工作凸显新成效。2023年,市公安局党委被命名为云南省第一批“云岭先锋党建带群建示范单位”,古城派出所继被

评为全国“枫桥式派出所”后,又被评为2023年度“云岭先锋红旗党支部”。

市公安局副政委贾松介绍:“市公安局深化政治机关建设,坚决做到‘两个维护’,扎实开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,以深学促笃行,以调研破难题,以整改求实效,以实干促发展,抓实组织功能建设,建强战斗堡垒,坚持大抓基层鲜明导向,持续深化党建特色品牌创建工作;坚持突出党建引领服务中心工作,树牢抓党建就是抓全局的理念,坚持党建引领建和业务工作一线贯穿、深度融合;深化作风廉政建设,锻造过硬队伍,进一步拓展运用队伍管理针刺疗法。”

工作中,市公安局准确把握大理市公安改革阶段性特征和规律性特点,推动社区警务与基层治理深度融合,深入推进机构改革;与州公安局形成民警下派锻炼常态化工作机制,与洱源县、祥云县公安局建立互派民警协作机制,着力把市公安局打造成为全州公安队伍建设的“实践基地”和“培训基地”,进一步强化警力配置。深度运用即时表彰奖励机制,常态化开展党委班子成员集中授奖、一线授奖、送奖上门,全面激发队伍干事创业活力;运用警务辅助人员每月隐患排查机制,让广大辅警感受到组织的关心和温暖,进一步提升

清明祭扫:要“绿”更要“虑”

○鲍亚颖

清明时节,春回大地,万物复苏,人们纷纷前往墓地祭扫先人,是森林火灾高发期。祭扫过程缅怀逝者。日前,州文明办、州民宗局联合发出“文明祭扫·平安清明”倡议书,号召全州广大城乡居民共同营造安全、文明、和谐、有序的良好祭扫氛围。

清明节期间,风干物燥,正是森林火灾高发期。祭扫过程缅怀逝者,我们应当虑及如何保护好森林资源,将森林防火意识内化于心、外化于行,确保祭扫活动安全顺利进行。同时,大理市是多民族聚居之地,我们应该尊重不同民族的风俗习惯,维护社会和谐稳定。
清明祭扫不仅是纪念逝者,更是展现文明素养与环保责任的时刻。我们前往墓地时,应该思考如何将环保理念和文明风尚融入祭扫中。选择绿色低碳出行,用鲜花、植树代替纸钱,既能表达对逝者的哀思,又能保护大理的绿水青山。我们还要反思自己的言行、审视自己的过失和错误,让自己在缅怀先人的同时能得到成长和提升。



关迤社区构建“党建+”模式奏响社区治理“大合唱”

太和街道关迤社区以“党建+”工作模式为载体,持续在加强基层党组织上用力,在关爱“老弱困残”上用心,在提升基层治理能力上用力,在为民办实事服务上用情,把服务延伸到群众身边,架起党群“连心桥”,让党旗在基层阵地高高飘扬。

工作创优提质,筑牢为民服务阵地。社区“同心圆”党群服务中心是城市基层党建和基层治理的实体支撑,是社区党组织联系服务群众的重要平台。关迤社区于2023年建成“同心圆”党群服务中心,通过打造“同心苑”民族团结进步文化亭、设置社区信息公示栏、便民服务站、新时代文明实践站、党员活动室、共享会议室、警务室、图书室、人民调解室、红色驿站、学雷锋志愿服务站、“两新”组织服务站等,教育引导党员干部加强理论学习,强化党性锤炼,并充分发挥党群服务中心主阵地作用,组织党员开展“三会一课”、主题党日、爱国主义教育、廉政文化教育等活动,定期开展党的政策理论宣讲,鼓励党员依托党群服务中心开展志愿服务活动,把党的旗帜“树”

起来,让党的阵地“活”起来。共同参与为民、便民、惠民工作中,不断提升基层治理水平,全力打造管理有序、服务完善、环境优美、治安良好、生活便利、人际和谐的幸福社区。

聚焦服务质量,有效延伸服务触角。关迤社区创新机制载体,着力推动社会治理重心下移,坚持“党建引领,融合共建,创新服务”理念,以“强化党建凝心、服务居民贴心、治理社区用心、倾听民意真心、传统文化润心”的“五心服务”贯穿于为民服务工作中,不断延伸社区党建工作触角,聚焦失能老人、特扶家庭、残疾居民、困难家庭等弱势群体,提供特需服务,建立社区“居家养老”服务中心,组织各方力量定期开展走访慰问困难群体活动,把工作做到群众心坎上,形成上下衔接、左右联动、资源共享、优势互补的基层党建新格局,推动社区工作者由“一专多能”向“全能”转变。

强化多元参与,提升为民服务热度。关迤社区坚持党建引领,强化多元参与,有效整合共建单位、辖区各居民小区、“双报到双服务双报告”党员志愿者资源,以社区党总支为轴心,以共建单位、居民小区为依托,调动各方资源

2024年云南省高等学校本科教育高质量发展三年行动计划推进大会暨大理大学召开

3月26日,云南省高等学校本科教育高质量发展三年行动计划推进大会暨2024年春季学期本科教育教学工作会在大理大学召开。

会议全面总结2023年高校本科教育教学工作,分析发展面临的形势,部署2024年重点工作任务,不断提高人才自主培养质量,提升高等教育服务区域经济社会发展的能力和水平,实现教育高质量发展三年行动“两年提质量、见成效”。

会议强调,2024年是实现教育高质量发展三年行动“两年有成效”的关键一年,要牢牢抓住“提高人才自主培养质量”这个中心,进一步推动调整优化本科专业结构布局,通过抓实高质量课程、高素质教师、高水平实践能力等核心要素,加强培养拔尖创新人才,加快提升高校服务能力和水平,为云南教育强省提供智力支撑。

会议要求,全省高校要对标一流,主动思考和统筹谋划,开展专业建设规划和结构调整,部署推进学分制改革和教育教学改革,不断加大投入改善办学条件;要加快办学治校理念转变,科学统筹学科专业设置调整,要牢固树立人才培养中心地位,立足学校实际,系统布局,精准施策,真正把国家部署、省委省政府期盼和要求转化为有效实践。

会议还举行了本科高校“银龄教师”计划启动仪式,为2024年春季学期到岗的首批省级“银龄教师”代表颁发聘书;通报了2023年本科专业“增A去D”成效评价情况;相关学校围绕主题进行工作经验交流。

全省32所本科高校分管教学工作领导,相关联盟和教学研究会负责人,省教育厅高教处、教科院(教育评估院)负责人,来自全国各地支持云南高等教育事业发展的“银龄教师”代表参加会议。 记者 唐肇伟 杨振飞

平等是民族团结之本 和谐是民族发展之魂

中国大市场 激活大市场

市场、自然界和以创新为导向的摩尔定律三大力量,正在以前所未有的方式影响世界——《世界是平的》作者托马斯·弗里德曼这样指出。

“超大规模市场+科技创新”,将会迸发出怎样的能量? 从1995年到2022年,中国新能源汽车从无到有,产量突破1000万辆,历时27年;从2022年2月到2023年7月,第二个1000万辆,只用17个月。

这个不等式的背后,彰显中国新能源汽车的华丽蜕变。从0到1,直至全球第一,超大规模市场和新兴产业构建起了新能源汽车广阔的发展空间。

改革开放之初,中国用市场“换”技术,如今中国依托大市场优势“强”技术;国产手机“一机难求”、C919国产大飞机顺利投入商业运营、“复兴号”高铁驰骋在神州大地……

“建设一个什么样的大市场,将从很大程度上决定中国经济未来的面貌。”清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜说。

三年新冠疫情防控控段后,中国经济恢复发展态势备受关注。2023年底召开的中央经济工作会议指出,进一步推动经济回升向好需要克服一些困难和挑战,“国内大循环存在堵点,外部环境的复杂性、严峻性、不确定性上升”。

盘活大市场潜能,发挥大市场优势,既是推动经济回升向好的主动选择,更是实现高质量发展的必由之路。

中国宏观经济研究院经济研究所副所长郭丽岩说,激发大市场潜力,使生产、分配、流通、消费各环节更加畅通,才能提高市场运行效率,进一步巩固和扩展市场资源优势。

把握主要矛盾,以创新驱动和高质量供给创造和引领需求,激发大市场活力——1月31日,中共中央政治局就扎实推进高质量发展进行第十一次集体学习。习近平总书记强调指出,发展新质生产力是推动高质量发展的内在要求和重要着力点,必须继续做好创新这篇大文章,推动新质生

大市场 观察 (中)

产力加快发展。 新质生产力以全要素生产率大幅提升为核心标志,特点是创新,关键在质优,本质是先进生产力。

经济学理论认为,在实现全要素生产率的提升上,规模经济效应的促进作用不容忽视,在数字经济时代更是如此。

“超大规模市场+科技创新”,将会迸发出怎样的能量? 从1995年到2022年,中国新能源汽车从无到有,产量突破1000万辆,历时27年;从2022年2月到2023年7月,第二个1000万辆,只用17个月。

这个不等式的背后,彰显中国新能源汽车的华丽蜕变。从0到1,直至全球第一,超大规模市场和新兴产业构建起了新能源汽车广阔的发展空间。

改革开放之初,中国用市场“换”技术,如今中国依托大市场优势“强”技术;国产手机“一机难求”、C919国产大飞机顺利投入商业运营、“复兴号”高铁驰骋在神州大地……

“建设一个什么样的大市场,将从很大程度上决定中国经济未来的面貌。”清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜说。

三年新冠疫情防控控段后,中国经济恢复发展态势备受关注。2023年底召开的中央经济工作会议指出,进一步推动经济回升向好需要克服一些困难和挑战,“国内大循环存在堵点,外部环境的复杂性、严峻性、不确定性上升”。

盘活大市场潜能,发挥大市场优势,既是推动经济回升向好的主动选择,更是实现高质量发展的必由之路。

中国宏观经济研究院经济研究所副所长郭丽岩说,激发大市场潜力,使生产、分配、流通、消费各环节更加畅通,才能提高市场运行效率,进一步巩固和扩展市场资源优势。

把握主要矛盾,以创新驱动和高质量供给创造和引领需求,激发大市场活力——1月31日,中共中央政治局就扎实推进高质量发展进行第十一次集体学习。习近平总书记强调指出,发展新质生产力是推动高质量发展的内在要求和重要着力点,必须继续做好创新这篇大文章,推动新质生

大市场 观察 (中)

产力加快发展。 新质生产力以全要素生产率大幅提升为核心标志,特点是创新,关键在质优,本质是先进生产力。

经济学理论认为,在实现全要素生产率的提升上,规模经济效应的促进作用不容忽视,在数字经济时代更是如此。

“超大规模市场+科技创新”,将会迸发出怎样的能量? 从1995年到2022年,中国新能源汽车从无到有,产量突破1000万辆,历时27年;从2022年2月到2023年7月,第二个1000万辆,只用17个月。

这个不等式的背后,彰显中国新能源汽车的华丽蜕变。从0到1,直至全球第一,超大规模市场和新兴产业构建起了新能源汽车广阔的发展空间。

改革开放之初,中国用市场“换”技术,如今中国依托大市场优势“强”技术;国产手机“一机难求”、C919国产大飞机顺利投入商业运营、“复兴号”高铁驰骋在神州大地……

“建设一个什么样的大市场,将从很大程度上决定中国经济未来的面貌。”清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜说。

三年新冠疫情防控控段后,中国经济恢复发展态势备受关注。2023年底召开的中央经济工作会议指出,进一步推动经济回升向好需要克服一些困难和挑战,“国内大循环存在堵点,外部环境的复杂性、严峻性、不确定性上升”。

盘活大市场潜能,发挥大市场优势,既是推动经济回升向好的主动选择,更是实现高质量发展的必由之路。

中国宏观经济研究院经济研究所副所长郭丽岩说,激发大市场潜力,使生产、分配、流通、消费各环节更加畅通,才能提高市场运行效率,进一步巩固和扩展市场资源优势。



近日,大理市第一人民医院开展自助机使用推广志愿服务活动,让患者在高峰期能够快速、便捷就医。志愿服务主要内容是就医引导、指导自助挂号缴费等,实现挂号、缴费、打印清单一站式综合服务,为患者提供多种方式且更方便的服务。志愿服务活动的开展,避免患者各窗口来回跑、排错窗口等情况出现,缓解门诊大厅患者排队挂号缴费,节省患者就医时间。 汪洋摄

市融媒体中心开展消防安全培训及演练活动

为全力防范化解重大火灾风险,提高全体干部职工消防安全意识,让职工积极配合、主动参与到安全生产活动中,3月26日,大理市融媒体中心开展2024年消防安全培训及演练活动。

活动邀请大理市消防救援大队下关消防救援站作指导。理论培训环节,下关消防救援站负责人首先从燃烧的三要素入手,从本质上对火灾形成的原因及相应的处理方式进行了介绍。随后,培训结合市融媒体中心实际,依次从家庭防火

常识、交通工具起火隐患、高层火场逃生技巧等多个角度进行细致生动的消防安全知识展示,并播放了火灾事故警示教育片。

实操演练环节,下关消防救援站消防队员就灭火器、水带水枪、救援工具等消防器材进行详细讲解和操作演示。在消防队员的指导下,市融媒体中心职工依次使用干粉灭火器进行灭火实操。职工们表示,通过亲手操作掌握了灭火器使用方法,提高了应对火灾事故的能力。



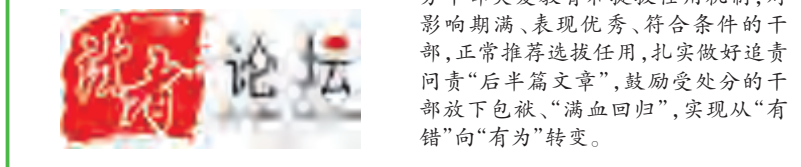
记者 李标钰 杨尔华 摄影报道

为年轻干部营造成才成长环境

○ 杨树荣

党的二十大报告指出,当代中国青年生逢其时,施展才干的舞台无比广阔,实现梦想的前景无比光明。要求全党要把青年工作作为战略性工作来抓,抓好后继有人这个根本大计,健全培养选拔优秀年轻干部常态化工作机制,坚持严管和厚爱相结合,落实“三个区分开来”,激励干部敢于担当、积极作为。

让冲在前的干部“不担心”。旗帜鲜明支持改革创新,出台容错纠错实施办法,坚决查处乱举报、诬告陷害、恶意炒作等违法行为,及时为受到不实举报的干部澄清正名,旗帜鲜明地为政治坚定、敢抓敢管、不怕得罪人的干部撑腰,从制度层面鼓励干部大胆试、大胆闯、大胆干。同时,落实好干部待遇、激励保障和走访慰问困难干



部家庭等制度,把关心关爱干部各项措施落到实处,切实消除“冲在前的干部”的后顾之忧。

让于成事的干部“不吃亏”。坚持好干部标准,鲜明亮出“在坚持政治标准的前提下,谁干事就支持谁,谁干事就重用谁”的选人用人标尺,树牢“凭实绩论英雄”的用人导向,进一步优化干部“育选用管”工作,重奖优秀典型,给荣誉、给地位、给岗位,让实干者受重用,突出实践实干实效,大力提拔使用敢抓敢管、主动作为、攻坚克难、敢于挑重担、啃硬骨头的年轻干部。

让受处分的干部“不掉队”。坚持“三个区分开来”,科学划分责任,避免因片面问责、问责不科学、问责简单化导致干部产生多做多错、少做少错、不做不错的顾虑,探索建立受过问责、处分干部关爱教育和提拔任用机制,对影响期满、表现优秀、符合条件的干部,正常推荐选拔任用,扎实做好追责问责“后半篇文章”,鼓励受处分的干部放下包袱、“满血回归”,实现从“有错”向“有为”转变。

厉行节约 反对浪费

讲文明 树新风 公益广告

粒粒盘中餐 粒粒皆辛苦

饮水要思源 吃饭当节俭

节约粮食 人人有责 节约粮食 从我做起 节约粮食 就是节约生命