慢慢治愈

跨越复制粘贴的生活

○梁　爽

如果回忆不起来昨天吃了什么、前天做了什么、周末玩了什么，我体内的预警系统就会亮起红灯——最近状态太差劲了。

我曾经有过那样的体验，把每天过出雷同感：浑浑噩噩地醒来，匆匆忙忙地出门，公司附近饭馆的商务套餐已经吃到腻烦，每天乘坐同一辆公交车听着烂熟于心的报站名，每天接触同一拨熟人聊着老生常谈的旧话题。

其实得过且过也能过，但我不想将就着过。我拒绝停留在昨天的延长线上，立志要把每天都过得宛若新生。工作之外的生活，我很早就开始实践“让每天生活都不一样”的生活专题，美好生活，有“技”可循：

1、生活中多安插一些稳中求变的“伏兵”

吃喝方面，蔬果荤菜经常更换，连主食都争取成为“百变星君”；出行方面，每次都走寻常路真没劲，变换路径等于改造心情；穿搭方面，戴上个性的胸花或围上别致的腰带，大同小异的职业服装也能贴上“我”的Logo。

生活中也不缺乐趣和新鲜，别让思维和习惯把身边许多美好都雪藏起来。日常种种小巧思、小仪式、小慧心占据不了你精力内存条的多大空间，但却能大幅度地稀释生活中的同质感。

2、把生活的步调设置成慢镜头模式

米兰·昆德拉在《慢》中讲述了一个人们熟视无睹的场景：当一个人在路上走的时候，如果此时他突然要回想什么事情，就会机械地放慢脚步，反之，如果想要忘记刚刚碰到的糟糕事儿，就会不知不觉地加快走路的步伐。他得出的结论是：慢的程度与记忆的强度直接成正比，快的程度与遗忘的强度直接成正比。

我的经历多次验证了昆德拉的结论，清晰地记得自己在舒缓音乐下练瑜伽时呼吸吐纳的海阔天空，记得自己零基础学花艺时调整花叶的聚气凝神，记得自己亲手做蜂蜜腌柠檬时打磨美食的气定神闲。慢，是对生活的真诚，放慢的姿态让人更加记忆犹新。

3、自己的每一天都要拿出诚意和用心

婆婆是那种岁月经不住她折腾的女人，我最爱听她讲那些过去的故事。她有一个绝技，几十年前的往事也能追溯起具体的年月、当天的天气、门票的价格、在场的人物，甚至是说过的令人印象深刻的话。

都说人老记性差，可她居然可以还原现场。经过一番观察，我发现她总在循环的大重复中注入小变革，重复的是一日三餐，变革的是菜式摆盘、音乐香氛的运用；重复的是日常聊天，变革的是将心比心、全情投入。

所谓的记性好，是因为对过去的寻常日子投入过诚恳和用心，当时尽量埋下的惊喜成为了日后回忆起来能精准定位的坐标。

总在复制粘贴的生活真没意思，而另起一个新文档，摆脱精神上的闭关自守、乐于尝试新鲜事物、不断探索未知的边界、每天都在刷新记忆，这样的日子才值得过。

我觉得“岁月”这个词太过大刀阔斧，“日子”才是时间的基本度量单位。毕竟，我们怎么过完这一天，我们就怎么度过这一生。

（摘自《金羊网》）

森罗万象

观众回忆录

○[意大利]卡尔维诺　吴正仪/译

曾经有几年，我几乎每天都看电影，甚至一天看两场。那是差不多从1936年到大战期间，也就是我的青少年期。那个时候，电影就是我的世界，是我周遭那个世界之外的另一个天地。不过对我来说，银幕上所见才具有世界的独一无二性，精力充沛、难以抗拒、合情合理，而银幕外堆叠的，只是一些仿佛因缘际会才凑在一起的杂七杂八的元素，以及在我看来缺乏形状的生命实物。电影是一种逃避，大家常这么说，不乏指责意味，而这一点在当时正是我所需要的。想开辟一个不同的空间，自然还有别的更充实、更个人的方法，但电影随处可见，在瞬间就能把我带往远方。

每天，我在我那个小镇的大马路上穿逛，眼睛里只有电影院，放首轮电影的那三家每逢星期一和星期四换片，另外两家阴阴暗暗的小戏院专放老片或过时的电影，一个星期换三次片。我其实早就知道每一家电影院演什么片子，我的目光同时在搜寻的是预告下一轮影片的宣传海报，因为那儿的惊喜、承诺与期待将伴我度过接下来的几天。我多在下午去电影院报到，从家里偷溜出来，或是以去某个同学家念书作借口，因为上学期间，我父母管我很严。

我总在下午2点钻进刚开门的电影院。看首场电影有许多好处：半真空状态的大厅，像是只属于我一个人的，我可以大剌剌地倒坐在“三等席”的中央，把腿伸长了搭在前面的椅背上。有一种回家不被察觉，然后再被放出去的希望。在接下来的下午时光中微微地心神荡漾，对读书很不利，但对幻想十分有益。除了这些奇奇怪怪不足道的理由外，有一个是比较严肃的：在刚开门的时候进场，可以很难得地从头开始看电影，若是下午或傍晚时分到戏院，便往往只能从电影的任何一段或片尾开始。片子开演以后才入场，与当时意大利观众对待其他事物的蛮横态度一致。可以说在那个时候，我们所接触的叙事技巧要比今日电影矫揉造作，把故事的线性时间打散，变成一块一块组合起来的拼图，或者就硬要人接受支离破碎的模样。为了继续自我安慰，我只好说，在知道电影结局后才看片头，有双倍的成就感；解开的不是谜团和剧情的结，而是它们的源头。还有就是面对剧中人物时那朦胧的预感。朦胧是算命师会有的那种，因为重组片断的情节不一定都很顺利，尤其是侦探片。先知道凶手再看谋杀案，总会留下更晦涩难解的疑点。再说，在片头和片尾之间我还不时遗漏一段，因为突然一看手表发现时间已晚，如果我不想听家里人啰嗦，就必须在我进场时放的那场戏于银幕上重新出现之前赶回家。所以好些片子我都有一个缺憾。

直到今天，30年后——我在说什么——已经快40年了，当我无意中又看到早期的某部电影时——打个比方，在电视上——我都还认得出我进电影院时的那一刻，那场我看了但是没看懂的戏，仿佛我前一天未完成的拼图，重新拾回那些丢失的片段，把所有的图块排在一起。我若是下午四五点钟进电影院，出来的时候让我震撼的是穿越时空的感觉，两个不同时间、不同角度之间的差异，影片内和影片外。当片中下起雨来，我便竖起耳朵倾听外面是否也在下雨，看没带伞偷跑出来的我是不是被倾盆大雨给逮到了：尽管我身在另一个世界，但仍会记起这个世界的惟一时刻，教人惴惴不安。直到今天，电影中的雨景仍会唤起我那个反射动作，惊惶失措。如果还不到晚饭时间，我就和朋友在主要街道的人行道上厮混。再一次绕过刚刚才离开的电影院，好听那放映室传出的对白在马路回荡。只是这个时候听起来带有一丝不真实感，不再是早先那个，因为我已然回到外面的世界。不过又有一点接近离情依依的感觉，就像一个人在国土边境回身眺望。

（摘自《文摘报》）

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，以便奉寄稿酬。

老世新文

胖燕的“好邻居”理论

○蔚新敏

去胖燕家山里别墅摘柿子，胖燕嘱咐：“只能摘咱们院里半棵树上的，伸进邻居家的，留给邻居。”胖燕说这叫“谁乘凉谁受益”。

去年秋天柿子熟时，胖燕老不去别墅，伸进邻家的柿子软的啪嗒落地，招来好多苍蝇，不慎踩一脚还滑倒，邻居联系不上胖燕，生气，把柿子统统摘下扔她院里来了。

我说这邻居也太暴躁了，胖燕说：“毕竟是自己家的树惹的祸，主动协商解决。”胖燕跟邻居谈，树肯定舍不得刨掉，锯掉半拉树冠五，不如伸出墙头的归邻居，邻居不要，胖燕说不白给，每年春天树生虫子，让邻居打药一定连这边的也打了才行。邻居应允。

胖燕还哭了半天穷说没车不能经常来，邻居万分同情，答应以后回城捎胖燕。胖燕发现，自己过得好不好，一定程度上取决于邻居好不好。

发现这个“真理”后，那日胖燕城里小区邻居结婚，本来人家要租车的，胖燕嘴欠非说有个朋友的大奔是进口的能连司机一起借出来，结果那天朋友有事车来不了，胖燕花了1400元给邻居租了一辆。我觉得胖燕这是“烧包”，胖燕说，邻居装修的时候她坐月子，先生去楼上跟人家说了声，人家推迟了一个月，待胖燕出了满月才继续装修，这情分是钱能还的吗？

我一直以为住楼房门一关谁也不认识谁，胖燕说我太小民意识。现在，住城里要跟住村里一样，得互通有无、得热络点。

胖燕手伸得可长了，对门搬家后房子出租，胖燕让把自己号码当联系电话，钥匙放她家，无论多忙也会领着看房，对门感激涕零。我说这不闲的吗？胖燕却有她的小算盘：“主要是，一梯两户，我必须审查好。”

隔壁有个孩子吹笛子，胖燕给人家找装修师傅，把墙体加厚，贴丝绵、石膏板、吸音板，工程挺大，胖燕跟监理似的天天去看。胖燕的理论是，隔音好，自己家首先受益。

胖燕的“好邻居”理论我咂摸着的确有那么点味。我是后来搬进小区的，据说我们单元是一个学校老师团购的，我们买了尾房。这个单元，家里凡是有大学生的，学校都是有名气的。邻居老师总关心我儿子学习，还非要不花钱给辅导。邻居老师说了，孩子都学习好，这楼风水好，将来好租、好卖。

我楼下老太太更热心，有一次我把车停在她家车库前，堵得她家车库开不了门，后来，老太太天天坐小马扎上帮我占车位，感动得我心里热乎乎的。

我跟胖燕说：“你说我多有福气，邻居这么好。”胖燕说：“那是人家懂得，自己过得好不好，一部分要看邻居过得怎么样。”

（摘自《北京青年报》）

养成良好卫生习惯

倡导健康生活方式

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

核心价值观 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

传真电话:2181773
新闻热线:13987250936
Email:dlsxtg@163.com
2025年11月12日　星期三
农历乙巳年　九月二十三
晴　6℃～20℃
第2937期
编辑/陈曙娟
微信扫一扫 关注大理融媒

我市以湿地保护擦亮绿美大理生态名片

近年来，我市统筹推进绿美大理建设，结合洱海保护治理持续开展湿地修复与保护工作。以洱海国家重要湿地为中心，洱海生态廊道、罗时江、下和湾等一片片水草丰茂、绿意盎然的生态湿地构建起绿美建设与城市发展的和谐图景，成为大理“人与自然和谐共生”的生动实践。

洱海是云南第二大高原淡水湖，作为生物多样性丰富、自然生态与人文景观和谐共生的高原淡水湖泊湿地生态系统，具有重要的保护价值。如今，洱海流域27条主要入湖河流水质优良率达到100%，洱海水质连续多年稳定保持优良水平，水环境、水生态持续改善。2023年，洱海湿地由省级重要湿地晋升为国家重要湿地。

在洱海生态廊道，随处可见休闲漫步的市民游客与水鸟游鱼共享湖光山色。自2018年启动大理市环洱海流域湖滨缓冲带生态修复与湿地建设工程以来，大理市坚持“湖进人退”和“自然、生态、野趣、文化、智慧”理念，共完成1806户生态搬迁，用31.32公里截污管网构筑“地下防线”，同步建成洱海生态廊道智慧系统及其附属设施，完成8383亩湿地的生态修复。随着环湖林带和滩涂湿地的逐步恢复，湿地系统物种多样性和水质净化功能逐步提升，构建起湖滨带缓冲带核心区域生态屏障。

罗时江湿地是省级重要湿地，也是大理市首块示范性人工湿地。如今的罗时江湿地草木葱茏、水鸟翩跹，但曾经也面临农业面源污染、生态功能退化等问题。在大理市退耕还湿、河道疏浚、表流湿地构建等系统治理工程实施后，罗时江湿地实现了从“污染源”到“净化器”、从“退化区”到“生态绿洲”的蜕变，为洱海流域的生态修复、水质保障和生物多样性保护提供了宝贵经验。

下和湾也是大理市湿地保护与修复的一个生动案例，属于大理市洱海南部（机场路至阳南溪）湖滨带生态廊道保护和修复项目，建设地点位于洱海南部湖滨缓冲带区域，全长总计约9.58千米，总计红线范围内面积为61.84公顷，其中实施生态修复绩效面积总计为26.41公顷。作为洱海湖滨带鱼塘清退生态修复区域之一，下和湾污染底泥造成的内源污染在清漂清障、塘埂拆除、环保清淤、岸线生态修复、水生植被恢复等一系列修复措施下得到显著削减，健康的水生态系统被逐步重建，形成了一道水网交织、生态和谐的绿美风景线。

目前，大理市河流、湖泊、坑塘等构成的湿地总面积达2.6万余公顷，湿地率达15.40%、湿地保护率达94.13%。从单一湿地修复到系统保护治理，大理市建立湿地分级保护管理体系，采取自然保护区、风景名胜区、地质公园、水源保护地区等不同湿地保护形式，通过实施水污染防治、退塘还湖、湿地恢复等项目，持续提升湿地生态功能与管护能力。

如今，接连成片的生态湿地不仅作为生态屏障持续发挥着生物多样性保护与水质净化功能，更是市民游客感受自然之美、探索自然之趣的和谐空间，成为绿美大理建设中一张靓丽的生态名片。

记者　李标钰　杨振飞

第60届国际野生生物摄影年赛获奖作品巡展大理站开展

11月8日，第60届国际野生生物摄影年赛（WPY）获奖作品巡展大理站在苍山自然影像博物馆开幕。这场汇集全球117个国家和地区获奖作品的影像盛宴，为全国巡展画上温情句点。

自今年5月起，巡展已走过北京、杭州、上海等多地，如今回到大理。博物馆被苍松翠柏环绕，白色展厅与自然景致相融。柔和光线中，每幅摄影作品搭配简洁文字说明，吸引市民、摄影爱好者和游客有序参观。大家或驻足凝视，或轻声交流，摄影爱好者研究构图光影，孩子们在家长陪伴下感受生灵之美，上了一堂生动的自然课。

16年前，作为WPY首位中国获奖者，野性中国创始人、著名野生生物摄影师奚志农把此项世界顶级赛事引入中国。在现场，他以亲身经历分享感受，深入介绍展览亮点，以专业视角解读作品，生动解析其背后的故事与生态意义。

此次展览特别增设实物展区，回溯1965年以来年赛发展历程、摄影技术迭代与自然摄影理念更新，纪念赛事创立60周年。

16年来，WPY中国巡展以影像为桥，让生态保护理念扎根人心。此次苍山脚下的获奖作品巡展收官之约将持续至2026年1月8日，每周二至周日上午10:00—下午6:00开放，周一闭馆，苍山自然影像博物馆免费向公众开放。

记者　武文斐　刘　昆　杨　阳

大理州稳步推进“精康融合行动”助力患者融入社会

近年来，大理州民政局积极响应国家加强精神卫生服务体系建设的号召，有序稳步推进“精康融合行动”项目，以“专业赋能、协同增效”为路径，助力精神障碍患者重塑信心、融入社会，携手共创美好未来。

贴心服务，走进你我家门。采用“线上随访+线下入户”的形式，对全州1061名精神障碍患者完成首轮系统评估，精准筛选出800名有社区康复需求的患者，建立“一人一档”动态管理档案，全面掌握其健康、生活及康复状况。通过联合社区残联专干、康复治疗师定期上门，实时掌握患者康复动态，提供心理疏导、居家康复指导等个性化服务，切实改善患者生活质量。

专业引领，传递理解和拥抱。依托社区工作专业方法，以“知识性+趣味性”为设计理念，策划开展知识竞答、快乐转盘、戏健共融等多元活动，将精神卫生知识融入游戏与体验中，提升居民对精神障碍群体的认知与接纳度。通过活动减少社会偏见，促进居民与患者良性互动，逐步构建包容、尊重的社区环境，为深度融合奠定情感基石。

多元康复，唤醒潜能重拾信心。深度融合艺术疗愈、情景模拟、角色扮演等专业康复手段，激发患者创造力与自主意识，提升其社交技能与社会适应力。同时组建家属支持小组和提供情绪疏导服务，缓解照护压力，构建家庭康复支持网络。社工通过多元化的赋能举措，从生理、心理、社会功能等多个维度为精神障碍患者提供支持，为其实现社会融合积蓄力量。32岁的患者阿明（化名）长期面临脱离社会、自我封闭、社交孤立和生活能力不足等多重困境，社工通过为其定制“社会功能重建”个性化服务方案，邀请其参与互助活动，逐步帮助其缓解社交焦虑，并鼓励其尝试志愿者角色协助开展活动，阿明实现了“封闭自我”到“主动融入”的蜕变。

多方协同，织密关爱服务网络。通过积极联动社区、医疗机构、志愿者组织等力量，搭建“家庭——社区——机构”三级支持体系，与大理州民政精神病医院建立合作机制，确保患者获得及时、连续的医疗与康复服务，实现信息共享与快速转介，为患者提供及时、连续的专业服务。项目开展以来，全州12个县（市）共92个社区及周边丽江、怒江和迪庆3个精神障碍康复试点社区服务全覆盖，开展“精康融合行动”72场、小组4个、茶话会2场，直接受益人数3043人，其中精神障碍患者355人，有效推动精神康复与社会融合落地基层。

未来，大理州民政局将继续深化“入户陪伴+线上支持”服务模式，强化社区协同与资源整合，助力精神障碍患者更好地融入社会。

李建业　沈雪静

▼近日，凤仪镇中心校联合辖区派出所开展反恐防暴知识培训及演练活动。活动中，派出所民警结合校园安全特点，向参训人员系统讲解了反恐防暴基础知识与应急处置原则，现场示范防暴器械使用方法及攻防技能，有效提升学校师生安全防范意识与安保人员实战能力。

杨进军　摄

大理影视旅游热度不减

立冬已过，随着气温慢慢变冷，许多地方已经进入旅游淡季，但大理热度依旧“火爆”，“跟着影视去旅行”持续引来游客纷纷“打卡”。

从1986年版的《西游记》，到电影《心花路放》，再到《去有风的地方》，大理备受文艺创作者青睐，每年有上百部影视剧到这里拍摄。

在大理古城南城门，来往游客大多都会停下脚步与这一地标合影留念，其中知道此为86年版《西游记》取景地之一的人不在少数。

江苏游客张女士说：“我来自江苏常州，孩子非常喜欢看86年版的《西游记》，我们就带着孩子一起来欣赏大理的美景，到大理古城打卡。苍山给我们一种非常震撼的感觉，希望开启一段美好的旅程。”

14时左右，“有风小院”门口早排起了拍照打卡的队伍。周边新开的店铺与市集小摊也热闹起来。电视剧《去有风的地方》带来的文旅效应尤为显著。曾经名不见经传的凤阳邑村因剧中“有风小院”走红，游客量从单日不足百人飙升至旺季一万人以上。

福建游客李女士说：“我来自福建，《去有风的地方》这部剧给我的感觉非常舒服，很治愈人。来到这里感觉身临其境，一下子就放松下来。”

游客黄先生一家来自台湾，看过《去有风的地方》两次。女主人说：“我喜欢这边的宁静与古朴，有古风的那种气氛。”“我觉得最主要是谢之遥和许红豆为了这个村子的发展去奋斗，很令人感动。”男主人插话说，“凤阳邑是我们在大理的第一站，觉得氛围蛮好，跟我们在电视剧里看到的相差不多。大理有很多养生村，我们想来这边定居，深入体会大理的民俗风情和人文气息。”

凤阳邑村村干部周虎彦介绍：“《去有风的地方》电视剧播出后，带动了凤阳邑村集体经济发展。村集体收入从原先的7000元增加到截至目前的75万元，村民小组收入达到80多万元，村民实现在家门口就业，带动凤阳邑村产业发展。”

“一部剧带火一座城”，《去有风的地方》与大理的双向奔赴，成为“影视+文旅”融合发展的成功样本。为吸引更多剧组入驻，大理已推荐发布67个免费拍摄取景地，同时完善服务机制，打造从创作、拍摄、制作到报审、宣发的“一条龙”服务，构建起影视与旅游、会展、餐饮、住宿、衍生品开发联动的一体化产业体系。未来，大理将继续探索文旅融合新路径，吸引更多游客前来感受风花雪月的浪漫。

记者 武文雯 杨文艳

从北国到苍洱 77岁语文教师的『风花雪月新篇』

清晨，77岁的曲芳骑着自行车，车架上挂着菜篮，悠悠向菜市场驶去。一次采购，足够老两口吃上两三天——这既是日常，也是享受。与此同时，在大理上和片区洱海福门的家中，曲芳的老伴姚淑芬正俯身在阳台上，悉心打理着一片小菜园。小葱、青菜在晨光的照映下绿得发亮，仿佛也浸透了大理的闲适。

这不是短暂的旅游，而是曲芳夫妇选择的晚年生活。从祖国北疆的黑龙江，到南海之滨的三亚，再到如今的滇西大理，这对银发夫妇把旅居过成了生活常态。

曲芳曾是一名中学语文教师，在黑龙江工作生活了大半辈子。2018年，一次大理之旅让他与这片风花雪月之地结下不解之缘。2022年，这个念头终于落地成真。曲芳和老伴正式迁居大理，在上和片区洱海福门安家，成了名副其实的“新海东人”。

曲芳说：“大理一年四季如春，夏天不热、冬天不冷，和老伴看看苍山，望望洱海，这里的环境确实好。”

退休后，曲芳夫妇曾像候鸟一样在南北之间迁徙。来大理之前，他们在海南三亚也旅居了12年，直到一次旅行被大理的山水“绊住了脚”，再也舍不得离开。对曲芳夫妇来说，不同的地方有着不同的风景，也带给了他们不同的人生体验。大理的生活节奏不紧不慢、社区和谐，这就是他们理想中的晚年生活图景。

如今，在大理上和片区，像曲芳夫妇这样为追求理想生活而择地定居的“银发族”正日益增多。从“落叶归根”到“落地生根”，他们不仅诠释了“老有所乐、老有所享”的现代养老理念，也为大理注入了新的活力与温度。

记者 施 滢 陈银涛 杨文艳

旅居大理

◀为提升社区居民基本医疗素养，让实用医疗知识走进千家万户，近日，下关街道西大街社区开展“提素养、促健康”基本疗养科普能力活动进社区。活动现场，社区工作人员和志愿者通过发放心理健康知识、安全用药健康为民、体检的重要性、健康素养66条、AED使用方法、海姆立克法急救法等宣传材料，围绕高血压、糖尿病等慢性病的日常管理，强调合理饮食、规律作息对控糖降压的重要性，涵盖用药指南、常见症状自查等内容。

刘昌梅 摄

提升能力素质 克服“本领恐慌”

○杨 瑶

党的十八大以来，习近平总书记高度重视干部队伍能力建设，在多个重要场合提到党员干部的“本领恐慌”问题，强调党员干部要增强“八项本领”、提高“七种能力”，要从理论学习、实践锻炼和履职能力等方面全方位提升自身能力，克服“本领恐慌”。

深学细悟马克思主义，提升理论学习能力。“中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是因为马克思主义行。”对党员干部来说，马克思主义立场、观点、方法是做好工作的看家本领，是指导我们认识世界、改造世界的强大思想武器。学习马克思主义最有效的办法就是读原著、学原文、悟原理，要把自己摆进去，把职责摆进去，把工作摆进去，强读强记、常学常新。只有理论功底扎实，才能树立起坚定的理想信念，从而夯实自身理论素养，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。

勤学苦练专业技能，强化履职能力。克服“本领恐慌”，不仅要靠干部自身的主动性和自觉性，组织层面也要发挥关键作用，做好党员干部履职能力培训，持续开展各类培训。坚持“干什么学什么、缺什么补什么”，有针对性地开展岗位必备知识和能力培训；分层分类开展推动乡村全面振兴、基层治理等专题培训；加强与业务工作紧密相关的新理论、新知识、新规则、新技能培训，培育一批各领域的行家里手。

求真务实调查研究，增强实践能力。所有实际能力的获得都要依靠实践。党员干部要扎实掌握调查研究这一基本功，大兴调查研究之风，多深入基层、深入群众、深入实际调查研究。遇到困难与障碍时，不能“闭门造车”或消极敷衍，应该迈开步子走到群众中去，问计于实践，求教于群众。只有经过各种各样复杂情况的考验，才能练就强肩膀去扛硬担子，才能培养出坚韧不拔的优良品格和脚踏实地、艰苦奋斗的工作作风。

面对新形势新任务，如果理论知识不足、工作方法简单、缺乏锻炼历练就难以干成事。党员干部当以时不我待的精神，努力填补知识空白，补齐能力短板，不断提高专业化水平，主动克服“本领恐慌”，才能履好职、尽好责。

法治 论坛 du zhe lun tan

双廊派出所“晒秋”：晒出烟火气里的守护

又是一年秋收季，田间地头晒的是丰收的果实。而大理市公安局双廊派出所的“晒秋”，晒的是走街串巷的脚印、解决问题的实效，每一件都连着烟火气、暖着百姓的心。

“晒”平安，矛盾化解在田间，守护烟火气

双廊派出所多次接到辖区两户邻居报警求助，称自家的烟叶莫名被打落，言语间直指对方。接到求助后，民警、辅警没有因缺乏证据而简单处置，而是经过细致走访、与村民促膝长谈，摸清两家矛盾根源。为了从根源解决问题，派出所联合村民委员会、综治中心组成联调小组，多次走访两户、深入田间了解情况开展调解，经过多次的沟通，双方解开心结，达成和解。

矛盾纠纷排查化解是派出所守护基层平安的“基本功”，双廊派出所始终坚持“靠前一步、主动作为”，把隐患消除在萌芽，把纠纷化解在田间地头，以实干守护烟火气，让“晒秋”晒出的不仅是作物，更是基层平安的好光景。今年以来，双廊派出所共排查矛盾纠纷251起，化解242起，抄送相关部门27起。

“晒”责任，走街串巷访出租房，筑牢平安“防火墙”

“你好，我们是双廊派出所的，想了解一下你家是否有房屋出租？”“租客的信息都登记了吗？麻烦打开系统我们核对一下。”每到一户，民警、辅警先亮明身份，再细致询问房屋出租情况，针对有出租房屋的家庭，重点核查是否完成租客信息登记，查看租客身份与登记信息是否一致。

同时，民警、辅警还检查出租房屋的用电安全，提醒群众注意防火防盗。10月以来，双廊派出所走访住户337户，排查出租房屋1416间，督促78户完成信息补登。每一次敲门询问、每一次信息核对，都是“晒责任”的真实写照。秋收的双廊，派出所民警、辅警的身影穿梭在街巷里，他们手持设备、带着登记表逐户逐条核实，把责任融进出租房屋排查的每一步，用脚步织密辖区安全网，用走街串巷守护烟火气里的平安稳定。

“晒”担当，全域清查除隐患，筑牢安全“防护网”

为守住秋收季的社会安全，民警、辅警聚焦辖区农贸市场、五金商铺、物流站点等关键场所，集中开展管制刀具、民爆物品专项清查行动。

工作中，民警、辅警主要核查物品登记台账，查验存放规范，向商户讲明涉危险物品管理法律法规，从源头杜绝安全风险；同时结合巡逻防控，对沿街门店、出租房屋等区域进行隐患排查，通过现场讲解风险案例、发放安全手册等方式，手把手引导群众识别隐患、规避风险，鼓励群众主动举报涉危线索，让安全防线延伸至秋日生活的每个角落。此次清查工作共检查商铺10余家、物流寄递业9家，收缴管制刀具7把。这一“晒”，晒的是对风险隐患的“零容忍”，更是为群众稳稳托住了秋日的平安与安心。

“晒”收获，警民双向奔赴，共绘平安画卷

“群众的平安舒心，就是我们最实在的‘收成’。”派出所领导在部署工作时这样跟大家交流。一直以来，民警、辅警的付出被群众看在眼里、记在心里，这份双向的信任与支持，比任何成绩都珍贵。

秋收季，双廊派出所的“收获清单”上不仅有群众的点赞，还有鲜红的锦旗，那些及时为群众寻回遗失的手机，帮助游客寻回遗失的背包、相机，紧急护送突发不适的游客就医，在人流高峰时段疏导秩序……当然，“收获清单”也有警民同心守护景区平安的成果。警护民、民爱警，每一分收获都浸透着双向奔赴的温暖。

如今这份“收获”还在延续，双廊派出所民警、辅警依旧穿梭在田间巷陌，群众依旧主动参与平安建设，警民同心，让双廊古镇的“平安景色”不仅暖在当下，更甜在长远。

李艳娇

发展壮大村级集体经济 夯实乡村振兴组织基础

“经得起历史检验的抉择”

——习近平主席出席亚太经合组织第三十二次领导人非正式会议并对韩国进行国事访问纪实（上）

对于一个全球性大国来说，内政与外交从来不是孤立的乐章，而是相互交织、合奏共鸣。

10月30日至11月1日，习近平主席赴韩国出席亚太经合组织（APEC）领导人非正式会议并对韩国进行国事访问。

3天时间，有大国外交的风云际会，有多边舞台的纵横捭阖，有周边外交的亲诚惠容。透过密集日程向深处望去，不同维度却也都在演绎着“中国之于世界、世界之于中国”的深刻变迁。

出访前一周，中国北京。党的二十届四中全会擘画了未来五年的宏伟蓝图。中国式现代化，这一同西方迥异的人类文明新形态，接续铺展新的华章。

登高望远，运筹帷幄；胸怀天下，立己达人。

一个个镜头，定格了历史，也开启新的历史：

10月30日，釜山。中美两国元首结束100多分钟的会晤，神情轻松地走出会场。美国总统特朗普将习近平主席送到红旗车前，再次话别。

10月31日，庆州APEC会议，中国主张赢得广泛共鸣：“越是风高浪急，越要同舟共济”“推进普惠包容的经济全球化，构建亚太共同体”。

11月1日，庆州。再次来到和白会议中心，APEC东道主交接环节，中国第三次接棒。相约明年秋天，相约中国深圳。

这一日下午，对韩国的国事访问日程密集。元首外交的战略引领，开辟了中韩关系新局面。

古都庆州风和日丽，它所映照的世界局势却并非风平浪静。一边是“小院高墙”，一边是开放包容；一种是抱持零和思维，一种是加强团结合作。而作为全球最大发展中国家、世界第二大经济体，中国的抉择至关重要。

习近平主席在此行间讲述了中国的模样，“集中精力办好自己的事，做更好的自己，同世界各国分享发展机遇”；也展现了中国的远见和担当，“作出符合亚太人民期待、经得起历史检验的抉择”。

是零和博弈，还是相互成就？ 两个大国的握手

釜山，海风捎来了大洋深处的讯息。千百年来它守望着太平洋的潮起潮落，也在10月30日见证了跨越太平洋的历史时刻。

这一日10时许，特朗普总统先行抵达机场一角的蓝屋贵宾室。不久后，习近平主席乘坐的专机降落。

中美元首会晤，是习近平主席韩国之行的首场活动，也是特朗普总统亚洲之行的最后一场活动。两位元首行程衔接，时隔6年再度会面，为世界打开了丰富的期待空间。

11时刚过，并不宽敞的贵宾室门厅挤满了记者。国旗前，两位大国元首握手，气氛融洽。

习近平主席首先问候道：“很高兴又见面了。”

特朗普总统立刻回应说：“很高兴再次见到你。我肯定我们今天会有非常成功的会晤。”说到这儿，他笑着看向习近平主席：“但他是个很强硬的谈判者，这可不好。我们彼此之间非常了解。”

打，奉陪到底；谈，大门敞开。世界早已见识了中国态度背后的底气和信念。双方打交道并非一朝一夕，中国也早已宣告了处理中美关系时恪守的原则。

问题如枝叶，根子上是战略认知。着眼根本，习近平主席强调：“两国做伙伴、做朋友，这是历史的启示，也是现实的需要。”

谈及几天前举行的吉隆坡经贸磋商，他先宕开一笔，将视线拉长：“中国的发展振兴同特朗普总统要实现的‘让美国再次伟大’是并行不悖的，中美两国完全可以相互成就、共同繁荣。”

相互成就、共同繁荣，中国有这样的胸襟格局，也有这样的机遇潜力。会晤中，习近平主席给出一组数字，“今年前三季度增长率达5.2%，对全球的货物贸易进出口增长4%”，足见中国经济的规模、韧性、潜力。

“我们有信心也有能力应对各种风险挑战”。习近平主席的讲述从容坚定。直面中美经贸遭遇的曲折困难，他指出：“经贸应该继续成为中美关系的压舱石和推进器，而不是绊脚石和冲突点。双方应该算大账，多看合作带来的长远利益，而不应陷入相互报复的恶性循环。”

作为全球前两大经济体，中美经济深度交融，人为拉下关税大闸，冲击着两国和世界的发展。

把舵领航，最紧要是在暗礁密布处。习近平主席以“大船”为喻，一番话语重心长：“面对风浪和挑战，两国元首作为掌舵人，应当把握好方向、驾驭住大局，让中美关系这艘大船平稳前行。”

解决世界面临的问题，离不开中美合作。

习近平主席发出倡议：“中国和美国可以共同展现大国担当，携手多办一些有利于两国和世界的大事、实事、好事。”

特朗普总统积极回应：“中国是美国最大的伙伴，两国携手可以在世界上做成很多大事，未来美中合作会取得更大成就。”

展望明年，中国将担任亚太经合组织东道主，美国将主办二十国集团峰会。而另一则关键信息，也从釜山传出：特朗普总统期待明年早些时候访华，并邀请习近平主席访问美国。

近13时，持续100多分钟的会晤结束。两国元首神情轻松走出蓝屋贵宾室。快门声里，特朗普总统欣喜地说：“我们谈得很好，很成功。”他又同习近平主席低声耳语几句，并将习近平主席送到红旗车前，再次话别。

密切观察釜山会晤的国际媒体，第一时间评析：“这算得上是突破吗？是的。双方最终成功走到了一起，并避免了全球贸易战的爆发。”

返美途中，特朗普总统面对记者，连连点赞会晤成果：如果给会晤打分，10分最高，“我会说这次会晤是12分”。社交媒体上，他用大篇幅描述此次会晤：“我们两国之间存在着巨大的相互尊重，而刚刚举行的会晤将进一步增强这份尊重。”

中美能否处理好彼此关系，这道“世纪之问”在釜山挥就了新的遒劲一笔。“中美两国完全可以相互成就、共同繁荣”，这一愿景的实现虽非坦途，却是大势所在、人心所向。

是“小院高墙”，还是开放包容？ 历史路口的抉择

扎根亚太，深耕亚太。国际舆论预言这块区域，或是“世界更伟大未来的主要舞台”。

新时代中国特色大国外交的鸿篇巨制中，亚太经合组织无疑是一个恢弘篇章。自2013年以来，习近平主席每次都会来到这个平台，分享中国的倡议主张。

31日10时许，庆州APEC会议拉开帷幕。和白会议中心，习近平主席压轴抵达。

李在明总统热情迎接：“欢迎您！”“我一直很想见您。来的路上一切顺利吧？”习近平主席微笑回应。

中韩两国元首一道步入会场。

回眸过往。亚太经合组织走过的30多年如白驹过隙，正是集团对抗、零和博弈的旧思维被打破，区域经济合作和一体化蓬勃发展之时。

李在明总统如此讲述会场“和白”的意义：

“在古代，每逢国家有重大事务，都会召开和白会议。‘和白精神’追求的是不同声音和谐交融，寻求共赢之路。”

会场内，未及落座，不久前到访北京的越南国家主席梁强走上前，马来西亚总理安瓦尔随后前来，多位与会经济体代表纷纷上前交谈。

APEC新闻中心的官方解说员感慨：“习近平主席今天有很多寒暄问候。”外媒实时播报：“中国国家主席习近平在跨太平洋会议上成为焦点”“中国是当之无愧的引领者”。

挺立潮头、引领航向，因为中国始终站在历史正确一边。第一阶段会议的主题是“建设可持续的明天”，在国际局势风起云涌之际，这一讨论恰逢其时。人们渴望倾听中国的声音。

习近平主席在讲话中强调的两个词，为探寻亚太未来提供切入点。

一个词是亚太自贸区。

1989年成立之初，APEC就定下区域经济一体化的大方向。知易行难，是北京APEC会议，“作出启动亚太自由贸易区进程的历史性决定”。此后奋楫撑篙。去年利马APEC会议通过《关于亚太自由贸易区议程新展望的声明》，重申推进区域经济一体化的承诺。

庆州APEC会议上，习近平主席呼吁“为亚太自由贸易区建设聚势汇能”，并强调“坚持‘拉手’而不是‘松手’、‘延链’而不是‘断链’”。会议最终发表的庆州宣言，锁定“联通、创新、繁荣”三大优先领域，明确“推进亚太自贸区议程，以市场化方式促进亚太区域经济一体化”。

另一个词是亚太共同体。

庆州APEC会议上，习近平主席的讲话蕴含哲思：“越是风高浪急，越要同舟共济。”

同舟共济，因为命运休戚与共。习近平主席提出的人类命运共同体理念深入人心。指引APEC大家庭的布特拉加亚愿景，明确提出2040年建成亚太共同体。

讲话中，习近平主席的5点建议，均强调“共同”二字：“共同维护多边贸易体制”“共同营造开放型区域经济环境”“共同维护产业链供应链稳定畅通”“共同推进贸易数字化绿色化”“共同促进普惠包容发展”。

相较其他多边平台，同工商界的紧密联系是亚太经合组织的一大优势。31日下午，习近平主席在APEC工商领导人峰会上发表的一份书面演讲，收获广泛共鸣。

和平稳定、开放融通、合作共赢、普惠包容，中国主张一以贯之，引领各方因应时代之变，续写“亚太奇迹”。

1日上午，会议转入第二阶段。

这一阶段侧重人工智能、老龄化、可持续发展等议题。习近平主席娓娓道出中国主张：“强化数智赋能，塑造亚太创新发展新优势”“坚持绿色低碳，打造亚太可持续发展新范式”“落实普惠共享，展现亚太包容发展新气象”。

这3点建议，呼应着创新驱动、绿色发展、人民至上等中国的发展理念，立己达人的东方智慧再一次得到生动诠释。

1日正午刚过，第二阶段会议临近尾声，来到了“交接时刻”。

众多目光望向习近平主席。

2026年APEC东道主，在去年的利马会议期间宣布由中国担任。此刻，习近平主席郑重宣布：“中方将于明年11月在广东省深圳市举办亚太经合组织第三十三次领导人非正式会议。”

话音落下，掌声如潮，有外方领导人第一时间起身走向习近平主席，握手致贺。李在明总统也有感而发：“在习主席的领导下，亚太经合组织即将开启新的航程。”

深圳，旋即在全球刷屏。从昔日小渔村成长为大湾区的璀璨明珠，这座城堪称发展奇迹。莲花山常绿，前海湾潮涌，它的精彩蝶变也向世界昭示：开放，是怎样一股沛然的力量。

今年的会议徽标中，有一只翩跹蝴蝶，寓意亚太经合组织各成员共同振翅。前一日晚宴，有只虚拟蝴蝶栩栩如生地飞起。习近平主席结束讲话时，想起那一幕：

“昨天晚上的文艺演出飞出来的那只蝴蝶很美丽。”“希望这只美丽的蝴蝶飞到深圳，飞得更好。”

人民日报记者 杜尚泽 胡泽曦
新华社记者 郝薇薇 杨依军
（转载自11月3日《云南日报》）