冬养花草悦身心

○王国梁

人离不开花草的滋养，因为花草是蓬勃生命力的象征。生活中有了花草的陪伴，会让人心中升腾起生机勃勃活下去的力量。春夏秋三个季节，外面到处是花花草草，只要你肯走出屋门，广阔天地间的花草就属于你了。可是冬天一到，树木落叶、衰草连天，视野里难寻绿色了。长时间看不到绿色，心也会有荒芜之感，所以每年冬天打开暖气后我都要在家里添置几盆花草，并且亲自打理。

古人说，室无石不雅。对我来说，室无花草不雅，室内有了花草，增添几分雅致，多出几分生趣，让枯寂的冬天有了色彩。文竹、绿萝、仙客来、蟹爪兰诸如此类，我喜欢普通好养的花草，打理它们就像跟性格直爽的人交朋友一样，不用劳心费神，自能收获一份真挚的情意。冬天的花草养在室内，跟我近距离接触，彼此朝夕对话，更加了解和亲近。每种花草的气质，我都再熟悉不过。

书桌上的这盆文竹是我的最爱，它的叶子细密纤弱，却也葱郁蓬勃，每天早晨我睁开眼就可以看到它，晚上睡前最后一眼看到的也是它。它就像一片轻盈微小的绿云飘在我的视线中，永远也不会散去。文竹的气质过于安静，我读书写作的时候，它像红袖添香的女子，也像善解人意的知音，静悄悄的、温柔柔的、浅笑安然、与世无争、自有风采。我写作时遇上思路阻塞，只需朝它看一眼，忽然间就茅塞顿开。于是我的指尖在键盘上游走，行云流水、一气呵成。它好像能读懂我的思路，颔首般轻轻颤动着小叶子，那么惹人怜爱。午后时分，窗外的阳光铺在我的书桌上，照在文竹细密的叶子上，似有种通透的绿意在流淌，让我感受到安静中的力量。

我对绿叶植物比较钟情，每年都要添置一盆绿萝。如果说文竹的气质是文静的，绿萝的气质就是活泼的。这盆绿萝长得很快，藤蔓已经长长地垂了下来。我知道这个冬天它会在温暖的屋子里肆意自由地生长，长成我喜欢的样子。绿萝的美好在于它从来不会辜负我，即使我偶尔怠慢它，几天不打理，它依旧长得绿油油的。我喜欢绿萝心形的叶子，它们仿佛是在坦白自己的真诚，告诉我陪伴是最长情的告白。

其实我对冬天的花草没特别要求，只要它们好好长就行了，开不开花都不要紧。当然，有花开算是惊喜。我养的蟹爪兰、水仙花开了，我会格外开心。花开是冬日的一抹温情，让生活变得芬芳起来。

我养的花草各有各的性情，冬日从天寒地冻的外面回到家，迎接我的是这些笑意盈盈的花草。我为花草浇水、修剪枝叶、擦拭叶子上的尘土。做这些事的时候，我很放松，心里特别安静，俗世的喧嚣慢慢消失了，内心的焦躁也沉淀下来。有时我什么都不做，就在它们旁边看着，我不说话，它们也不说话，我好像能听到花草的呼吸，感受到它们向上的力量。这些花草，让冬日变得生趣盎然。

冬养花草，愉悦身心。文竹斯斯文文地静默着，绿萝的叶子绿得发亮，蟹爪兰的花越来越密……花草陪伴的冬天并非为了对抗寒冷，而是为了让我们在天寒地冻的世界里依然能够看到生命的蓬勃与葱茏，感受到生命的温柔与力量。花草用最简单朴素的方式告诉我们：无论季节如何变换，只要心中有绿意，春天很快就会到来。

若愚与若智

○程应峰

若愚，指一个人看起来笨笨的，但其内敛的生命却蓄满了智慧。若愚之人，不是真愚，只是守愚，这是修身养性的一种境界，事事算大不算小，达观、大度、不拘小节。正如《词源》所释：“理上之悟，是一悟，已近‘愚’之境界；事上之悟，事事悟，时时醒，持守如一，乃一大智者。”

若智，指一个人外在看起来精明干练、聪明机巧、吃不得半点亏，实则是草包一个。是为“外智而内愚，实愚也。”

大智若愚的人，做人低调，不会动辄在人前夸耀抬高自己，注重厚积薄发、注重忍让包容，以宁静致远、以修为提质。这种人，有着海纳百川的胸襟，没有太多的抱怨，真心实在地干事，生活要求不高，在不断的积累中成就自己，这是很多大智若愚之人终成大器的重要原因。大智若愚说明了大音希声、大象无形的道理。

大愚若智之人，就像民谚中说的“半壶水响叮当”一样，这种人一则喜欢炫耀卖弄，总在有意无意展现自己智商上的优越性，二则惯于趋炎附势，见鄙者藐之，见强者附之。他们的小聪明也许可以占一时的便宜，却自毁了在他人心目中的形象。事实上，这种人待人处事是极为不明智的。生活中，大愚若智之人令人啼笑皆非的滑稽表演背后，总暗合着人性的悲哀和悲凉。

中外古今，无数的若智之人，正是被自己那一点似有若无的“智”遗误。误了青春、误了前途、误了一生。一味卖弄自己聪明的人，过于注重自我表现，不是真正的聪明，而是“伪聪明”。比如杨修，堪称聪明，总能猜测到曹操的心思，但他那是小聪明，终归没悟到在曹操面前耍聪明的后果是什么，他的死，是因为缺乏生存的大智慧。

若智，表现在头脑反应灵敏、记忆力强等；而若愚，却具有极其理性的特质，是对事及人看得透彻而获得的一种能力。老子之智，藏而不露，却天长地久，其智者的崇高地位，无人撼动。

智者不为打翻的牛奶哭泣，愚者常拿过失处罚自己；智者为最坏的结果做准备，愚者凡事总往最坏处设想；智者改善自己的弱点，愚者埋怨自己的短处；智者懂得放弃，愚者牢记忧伤；智者付诸行动，愚者耽于幻想……

人生漫漫，有时候，智慧与愚蠢只在一瞬间，能看到人生光鲜的一面，就一定有阴暗的一面在候着。若愚还是若智，仁者见仁，智者见智，依傍外在，还是托于内在，不过一念而已。

失去不是一种美

○夏学军

午后整理书柜时，在《安徒生童话》的夹页里发现一枚褪色的蝴蝶标本。包裹着的透明玻璃纸完好无损，但是蝴蝶翅膀上的磷粉还是随着光阴剥落了。

这只凤蝶是我旅行时在景区一个小手工作坊亲手制作的，彼时我固执地认为标本能永远留住蝴蝶美丽的模样。直到此刻才恍然，它真正的美在于它在花丛中自由飞舞的瞬间，而不是被禁锢在这小小的标本里。

邻居王叔总爱讲他年轻时的自行车，那是一辆凤凰牌二八大杠，王叔很爱惜。九十年代下岗潮里，他白天蹬着它给人送煤气罐，夜里载过发烧的女儿冲去医院。某个雪夜停在单元楼门口，忘记停放到车棚里，结果第二天早晨起来去送货才发现自行车已经消失在茫茫大雪中。

后来他买了更轻便的电动车，却常常盯着车棚里那些自行车出神。“都说旧的不去新的不来”，他一边擦拭着电动车一边苦笑，“我可不想失去旧的，我对它有感情，再说了买新的难道不花钱吗？”

我们因为有爱、有过往而珍惜，也因为失去而心碎，但正是这些破碎，让我们更加清醒。

朋友家的橘猫上个月回了喵星。七岁的孩子把猫砂盆擦得锃亮，在食碗里添满鳕鱼冻干，每天坚持把水碗里换成干净的水，某个清晨他忽然仰起脸问：“小白是不是变成天上的云了？”朋友蹲下来平视孩子的眼睛：“它不会再回来了，但我们记得有它在的那些快乐时光，对吗？”孩子愣怔片刻，把脸埋进残留着猫毛的沙发垫上伤心落泪。那些安慰失去的童话在真实面前薄如蝉翼。失去的一切都只能是失去，不会衍生为其他，美好与不美好只能代表当时，日后的一切都是时光打上的滤镜。

记忆里，曾经和朋友们搂着走在街头，四个女生又笑又唱，真是肆意挥洒的青春。我们在冬日中吃着火锅、在街头唱着歌，青春和友情之所以美好，是因为青春短暂，友情最终在时过境迁中渐行渐远，而今大家早已天各一方，想象不出对方会变成什么模样。

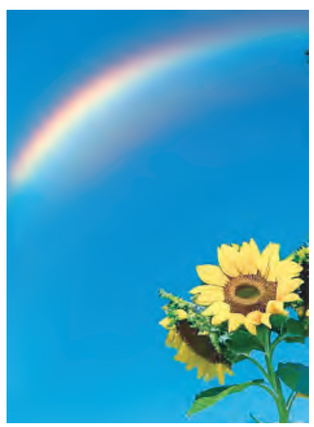
我为任何一次失去而悲伤，却又如鲠在喉……人们总爱给失去披上诗意的薄纱，说破碎的陶罐成就了金缮艺术，离散的恋人滋养了不朽诗篇，可修葺后的裂纹终究是裂纹，泛黄的情书里每个墨点都在复述缺席的夜晚。

犹记多年前，小区拆除旧筒子楼那天，我捡回一块印着并蒂莲图案的窗玻璃，阳光穿透它斑驳的纹路，在水泥地上投下支离破碎的光斑，像极了老邻居们从此四散天涯的人生。

在小区小广场上，遇见抱着空鸟笼的老大爷，他说虎皮鹦鹉今早啄开笼门飞走了。“也好，算是自由了。”话音未落，布满皱纹的手却反复摩挲着笼门的小插销。那些声称失去教会我们珍惜的箴言，不过是幸存者的后见之明。

真正的失去从来锋利如刃，削去生命某个棱角的同时，也带走了与之共生的一部分自己。我是奶奶带大的，与她感情深厚，奶奶去世后好久，一想起就会哭一会，父亲便骗我说：“奶奶去天堂享福去了，要替她开心”。可我开心不起来，我就想冬天放学回到家，迎接我的是奶奶的温暖大手，紧紧握住我冰冷的小手，嘴里一个劲地心疼：“手咋这么凉啊，快让我捂捂。”

暮色漫进窗棂时，我把蝴蝶标本放回原处。楼下传来孩童追逐打闹的笑声，他们或许正在追逐一只蝴蝶，翅膀在风里微微振动。



严格遵守《洱海保护管理条例》

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

传真电话:2181773
新闻热线:13987250936
Email:dlsxtg@163.com

2025年11月27日 星期四
农历乙巳年 十月初八

晴 1℃~12℃

第2948期
编辑/罗绍亮

微信扫一扫 关注大理融媒

大理州入选2025年度『世界康养城市』试点

近日，在土耳其伊斯坦布尔举办的联合国“文化创新与城市可持续发展论坛”及“世界康养城市”试点终期评审会上，经过四天紧张有序的论坛交流、陈述答辩、专题培训和联合国国际老龄组织国际专家委员会严格评审，中国云南大理州正式入选2025年度“世界康养城市”试点。

联合国国际老龄组织副主任、国际专家委员会理事罗塞特·法鲁吉亚，联合国环境署原司长、联合国国际老龄组织国际专家委员会理事阿拉伯·浩巴拉等为大理州颁发试点证书。

“世界康养城市”试点是全球范围首个国际化标准的康养城市示范建设项目，由联合国国际老龄组织2024年全球推出并官方认可、联合国国际老龄组织国际专家委员会携手由联合国教科文组织国际人文科学中心等组织实施和审核认定，旨在推动一批全球先锋城市率先应用联合国“康养城市评价标准”并开展创新实践，打造不同规模和不同类型的世界级康养城市示范样板。

大理州作为中国最美城市之一，拥有得天独厚的生态资源，在古城保护、洱海综合治理、“无废城市”建设、苍洱阳光幸福工程、推动“全域体育+全域旅游+全域美育”一体化发展及打造辐射南亚东南亚的国际医疗门户等方面，走出了一条以生态资源优势推动经济社会环境和金龄人群和谐发展的康养城市建设创新模式。在未来即将开展的试点建设中，大理州将结合世界康养城市标准，聚焦“国际标准、滇西特色的高原生态康养示范城市”和“世界一流健康生活目的地”两大发展目标，制定九个领域共30项城市康养服务与康养产业发展指标体系和战略规划，谋划六大重点任务和众多具体落地行动，旨在打造世界级的康养城市创新示范样板，为中国及南亚东南亚地区的康养城市建设提供“大理实践”和“大理经验”。

记者 郭鹏昌 杨振飞

“绿美上和 转型逐梦”系列报道

顺丰速运大理凤仪转运中心：深耕“云品市场” 畅通发展动脉

云南顺丰速运有限公司大理凤仪转运中心成立于2016年，自成立以来一直秉持科技赋能运营理念，通过智能调度、可视化配送等技术提升服务效率，成为连接云南与全国、全球的重要物流纽带。

记者进入顺丰速运大理凤仪转运中心，一片繁忙景象映入眼帘，场地上满载货物的卡车络绎不绝，工作人员相互接力将货物下卸到“四通八达”的自动运送带上，成千上万的快递包裹在矩阵分拣区内“各行其道”。

顺丰速运大理凤仪转运中心位于海东新区物流园区，场地总面积1.37万平方米，划分7个功能区域，投入分拣设备120余台，设有7个卸车口，33个市区、7个地州散货主线卡位，20个航空、5个出港干线集货卡位。

顺丰速运大理凤仪转运中心秉持专业化、标准化的原则，引入顺丰速运“神瞳”智能监控系统和智能调度技术，实现场地所有区域监控全覆盖，24小时智能抓拍。这些智能化设备能够提升分拣精度，解决传统人工分拣中慢、错、累的问题，既减轻了员工劳动强度，又能保障快件安全准确地发运至客户手中。

顺丰速运大理凤仪转运中心负责人李本明介绍：“顺丰速运‘神瞳’系统智能调度技术可以在分拣、运输、管理上有效提高作业效率及保障快件和人员安全，系统能精准地识别场内违规操作，减少因违规操作导致的包裹损坏问题，从而有效降低快递错发、漏发、损坏的概率，提升客户满意度。”

目前，顺丰速运大理凤仪转运中心快递转运业务覆盖大理州全境及滇西各城镇，物流服务延伸至周边各村寨。设置特色产品揽收点，提供个性化包装方案，融合空运、陆运、进出口快递转运以及冷链打造，为助力“云品出滇”注入了强劲动力。

“转运中心在‘云品出滇’方面有着非常丰富的成功经验。在茶叶发运上，转运中心衔接顺丰在滇西茶区布局的300多个茶叶专属揽收点，让农户在家门口就能完成寄件；在鲜花、野生菌以及生鲜水果的发运过程中，转运站依托顺丰的专业冷链资源，打造2-8℃的精准温控运输环境，配合智能系统快速分拣，缩短鲜花以及冷链产品在站的停留时间，降低损耗。”李本明说，“转运中心衔接大理机场、丽江机场的航空资源以及多条陆运冷链干线，构建‘航空+冷链陆运’的运输通道，为客户提供高效便捷的物流服务。”

顺丰速运大理凤仪转运中心产能利用率达70%以上。目前日均处理快件量10万票左右，主要承接滇西的快件转运功能，是滇西区域快件中转的重要枢纽，为市内派件和产品出港提供了有力支撑，也为各行各业的物流寄递需求提供了多元化的保障服务。

记者 武文雯 谢华新 李婷婷

◀近日，下关街道龙溪社区纳思城市春天小区和兴物业服务中心组织开展以“预防为主，生命至上”为主题的消防知识培训与应急疏散演练活动。活动介绍了灭火器、消防栓、消防水带、防火布、防烟面罩等常见消防器材的功能及使用场景，深刻剖析电动车入户、厨房用火离人等安全隐患的巨大危害。在火灾救援演练中，模拟单元楼内发生火情并伴有人员被困，物业应急指挥中心接到“警情”后迅速启动应急预案。此次活动检验了物业团队的应急处理能力，也让在场居民直观地学习了正确的逃生方法。 本报通讯员 摄

市政协机关组织学习《州政协提案工作条例》

11月25日，市政协机关组织召开专题学习会议，集中学习新修订的《中国人民政治协商会议大理白族自治州委员会提案工作条例》。

会议指出，提案工作是人民政协的一项全局性工作，提案是人民政协履行政治协商、民主监督、参政议政职能的重要形式、重要渠道。要以贯彻落实新修订的《州政协提案工作条例》为契机，深入贯彻落实习近平总书记关于加强和改进人民政协工作的重要思想，特别是关于提案工作的重要指示精神，准确把握政协提案工作的政治属性，坚持把建言资政和凝聚共识双向发力贯穿于提案工作全过程，切实提高提案质量、办理质量、服务质量。

会议强调，要加强培育引导，帮助提案者找准着力点，围绕发展大局所需、民生改善所盼提出提案，提高提案质量。要抓实关键环节，不断推进提案“提、立、办、督、评”全程协商，提升提案办理质效。要注重协同联动，完善提案者、提案委、提案承办方、党政督查部门的多方联动，发挥政协民主监督和纪检监督的协同效能，汇聚提案工作合力。 杨颖燕 张辉武

青年教师当“三思”而行

○杨茶艳

时讯短评

青年教师是党的教育事业的排头兵和生力军，为教育强国建设注入了青春活力和青年力量，既是自我成长的典范，也是学生成长的模范，为此，青年教师应当以“三思”为指引笃定前行，在行动中反复思索，回望初心、立足当下、放眼未来。

一思思源：回望初心——为何而教？思教育之本心。重新审视自己选择教育行业的初衷，是源于对知识的热爱，对成长的渴望，还是对塑造未来的使命感？这份最初的赤诚，是日后面对琐碎行政事务、学生管理难题、教学压力时，能够保持耐心和热情的源泉，每当感到疲惫时，都应回到这个原点，找回那份纯粹的“育人之心”。

二思思进：立足当下——如何善教？思教学之技艺。课堂是教师的立身之本，要持续反思：我的教学设计是否有效？教学方法能否激发学生兴趣？课堂互动是否充分？知识讲解是否清晰？能否跟上教育技术和教学理念的更新速度？青年教师应保持“空杯心态”，积极听课、评课、参加教研活动，主动向老教师请教，不断打磨自己的教学技艺，从“能教”向“善教”持续进阶。

三思思远：放眼未来——何以成师？思教育之趋势。教育正处于剧烈变革的时代，青年教师要思考：未来社会需要什么样的人才？现有的教育理念和方式如何适应“核心素养”“人工智能”“终身学习”等新趋势？是故步自封，还是主动拥抱变化，成为教育改革的探索者和实践者？青年教师应当利用优质网络教育平台，积极探索，开阔视野，尝试进行一些小的教育创新；同时提升自己的思想深度，定期回顾成长轨迹，看到进步，也明确下一步的前进方向。

“三思”并非优柔寡断，而是一种深刻的自觉与反思。思源，让青年教师走得正，不忘来路，坚守底线；思进，让青年教师走得好，脚踏实地，精进不止；思远，让青年教师走得远，仰望教育星空，心向光明未来。

我市持续深化医药卫生体制改革筑牢医保基金管理基石

今年以来，市医保局深入学习贯彻党的二十届三中、四中全会精神，扎实推进医保基金管理突出问题专项整治工作，以深化医药卫生体制改革为契机，不断在改进医保支付方式、健全定点机构管理、强化激励约束、重视人员监管等方面深化改革，不断优化经办流程，切实减轻群众医疗费用负担，筑牢医保基金管理基石。

坚持党建引领，打造医保过硬铁军。通过不断强化党的建设，市医保局将党建工作与医保制度改革深度融合，推动政治建设、组织建设、廉政建设与制度建设同频共振。建立健全党建工作责任制，明确医保系统各级党组织在医保制度建设中的核心地位，推动党建工作与医保制度改革同部署、同落实、同考核。以淬作风强党性为行动指引，筑牢医保系统党员干部改进作风和廉洁从政的思想基础及工作基础。扎实开展“强党性、守底线、严整治，打造政治可靠、本领高强、作风过硬的医保铁军”专项行动，严格排查廉政风险点，开展一对一廉政提醒谈话125人次，不断增强党组织的凝聚力和党员队伍的战斗力。

精准参保扩面，夯实民生基金保障。面对全市人员流动性增大、人口老龄化加剧、基金抗风险能力不足等挑战，市医保局严格遵循应参尽参、依法参保的原则，全方位、多层次提升全民参保意识。依托“一人一档”全民参保数据库，定期对参保缴费数据进行更新维护，确保数据的准确性与时效性。加强与统计、公安、民政、人社、卫健、税务等部门的紧密协作，建立健全信息互通机制，构建全面、精准的参保基础台账。针对中小学、大中专、新就业形态、外出务工、老年人等重点群体，量身定制针对性强的宣传催缴方式，创新打造便捷高效的缴费渠道。截至目前，2026年城乡居民参保14.79万人，为后续工作的顺利开展奠定坚实基础。

推动支付方式改革，减轻群众就医负担。在大力推动医保支付方式改革中，市医保局不断探索创新，持续优化DRG付费方式的综合运用。积极推行按病种付费、按人头付费、按疾病诊断相关分组（DRG）付费等多元复合支付方式改革，打出一套行之有效的改革“组合拳”，并根据云南省实施的DRG付费方案，紧密结合我市实际，稳步推进2.0版分组方案落地。建立医保数据定期分析研判制度，通过“月汇总、季分析、年通报”的方式，常态化开展医保数据分析研判，以数据为驱动，助力医保高质量发展。稳步推进实施医保药品“双通道”改革，保障“双通道”管理机制持续稳定运行。目前，全市共有168家定点零售药店可提供“双通道”药品服务，累计提供服务4.7万人次，减轻群众用药负担2198.51万元。

加强协议管理，严把准入和退出关。为进一步提升医保基金使用效率和服务水平，市医保局严格贯彻执行国家关于医药机构医疗保障协议管理经办的规程，加大对两定机构的规范管理。在准入的审核过程中，严格遵循公开透明的申请、评估、公示程序，保证新纳入的两定机构具备优质的服务能力和良好的信誉。建立动态调整和退出机制，对违反协议管理要求、服务质量不达标的两定机构依法依规严肃处理，实现两定机构的“能进能出、优胜劣汰”，有效净化医保市场环境。加强对新准入机构的指导培训，提升服务能力和管理水平，促进两定机构规范经营，为参保人提供优质服务。截至目前，全市因违规暂停服务协议8家，解除协议7家，两定机构配置基本满足辖区居民医药需求。

健全激励约束，提升监管精细化水平。市医保局进一步强化医保信用评价的激励约束作用，建立健全医保支付资格管理制度，将监管对象从医疗机构细化到医生、药师、护士等具体个人，将其贯穿于医保监管全过程。通过医务人员“驾照式”记分管理培训，教育医务人员自觉规范诊疗行为，使责任精准落实，避免以往“法不责众”的情况，有效提升医务人员的业务水平和法纪意识。落实推动全市两定机构签订承诺书，将194家医疗机构和464家零售药店的医务人员纳入“驾照式”记分动态监管，推动从“监管机构”到“监管到人”的转变。截至目前，已有17家定点医药机构18名相关人员被记分处理，实现医保监管从机构到个人的精准延伸，有效提升医保监管精细化水平。

严格机构监管，压实机构主体责任。以专项整治为契机，市医保局聚焦检查发现问题背后两定机构存在的制度短板，构建“源头预防、过程监管、动态优化”的监管长效机制。压实两定机构主体责任，加强内部管理，把自查自纠作为源头治理的关键抓手，督促两定机构定期开展自查自纠和内部培训，激发内生动力，提高医务人员的医保政策执行力和合规意识。定期公开征集违法违规使用医保基金问题线索公告，举报奖励最高金额为20万元，充分激发社会监督活力，形成全民参与医保监督的良好氛围，同时完善线索核查处置流程，鼓励机构建立内部举报奖励制度，激发员工参与医保监督的积极性，形成内外结合的监督合力。通过以案示警、以案明纪，充分发挥典型案例的警示教育作用，形成“查处一案、警示一片”的强大震慑效果，进一步规范定点医药机构服务行为。今年以来，分6期公开曝光省内外典型案例24起、市内1起，起到极大威慑警示效应。

下一步，市医保局将继续围绕以人民为中心的发展理念，持续推动医保基金专项整治向纵深推进；紧跟医保改革发展新要求，动态评估、优化完善现有制度体系，紧盯监管“盲区”和民生“堵点”；强化部门协作与信息共享，构建更加紧密、高效的医保管理协同机制，共同守护好人民群众的“看病钱”“救命钱”，为全市医药卫生体制改革发展贡献力量。 周 芬

我市首场校门口『马路课堂』开讲

11月25日，下关第四中学北校区校门口，一场“马路课堂，盔护平安”宣传活动热闹开讲。这是我市“一盔一带”交通安全宣传月启动后的首场校园门口“马路课堂”。

放学铃响，身着荧光绿制服的交管民警立刻行动，围绕本地摩托车、电动车典型事故案例，在校门口为学生和家长讲解不戴头盔的危害，现场演示头盔正确佩戴方法，手把手指导调整松紧、扣好卡扣。

活动现场，学生和家长参与简短交通安全学习、签署骑行承诺书后，即可免费领取安全头盔。大家主动咨询佩戴等相关问题，互动热情高涨，不少家长当场规范佩戴头盔。

市公安局交通管理大队太和中队中队长杨鹏江介绍：“此次开展‘马路课堂，盔护平安’宣传活动，对学生和家长宣传规范佩戴头盔的重要性，并进行简短的交通安全学习。本月内，市交管大队每天都将在全市范围开展此类宣传活动，希望大家佩戴好头盔安全出行。”

据悉，自11月20日宣传月启动以来，市交管大队每日在全市开展巡回宣传。此次校园宣传精准覆盖师生家长群体，将交通安全宣教延伸至校园门口。本月内，相关宣传活动还将持续开展，进一步筑牢道路交通安全防线。

记者 武文雯 谢华新

▼为进一步落实2025年退役军人优抚对象认证工作，确保优抚对象服务管理数字化、精准化，下关街道兴盛社区自退役军人优抚对象认证工作启动以来，社区工作人员通过电话通知、微信居民群等多种方式进行广泛政策宣传，与退役军人优抚对象加强沟通，并为年老体弱、行动不便的优抚对象主动提供上门认证服务。下一步，兴盛社区将持续优化服务方式，深入了解退役军人日常需求，用心用情做好退役军人相关管理工作。

苏泽霞 郑曦兰 摄

民族工作关键是团结 民族地区重点是发展

告别“拎马桶”，人民城市有高度更有温度

——上海下“绣花功夫”持久攻坚城市更新的生动范本

晨曦微露，上海市黄浦区普育东路101弄，已经没了往昔倒马桶刷马桶的声响，静谧祥和。

居民张陆一家三代人，蜗居在18平方米“小梁薄板”房子里近50年，如今拥有带独立厨卫新房子，梦想成真。

办好百姓“关键小事”，以旧居“新颜”换群众“心安”。今年9月，1.4万余户“拎马桶”改造任务提前完成，这场历经30余年、涉及上百万居民的“攻坚战”取得历史性成果。

“只要还有一家一户乃至一个人没有解决基本生活问题，我们就不能安之若素”“城市不仅要有高度，更要有温度”。

习近平总书记高度重视旧区改造和百姓安居工作。在上海工作期间，习近平同志亲自推动百姓居住环境改善，多次强调要将这项造福百姓的实事工程办好。到中央工作后，习近平总书记对此始终牵挂，强调“老旧小区改造直接关系人民群众获得感、幸福感、安全感，是提升人民生活品质的重要工作”。

人民城市人民建，人民城市为人民。

上海坚持以人民为中心，以无卫生设施旧住房提升改造为抓手，从攻坚“如厕难”到改善整体居住环境，从保护历史文脉到打造活力空间，以历史耐心和攻坚魄力，走出了一条超大城市更新与民生改善之路，不仅改写了老上海的生活图景，更成为“人民城市”理念落地生根的生动范本，展现出“人民城市”新的气质、新的活力、新的高度。

攻坚“安居之盼”
为了“多1平方米”的幸福

“我们的城市不能一边是高楼大厦，一边是脏乱差的棚户区。”

在习近平总书记心中，住房问题既是民生问题也是发展问题，关系千家万户切身利益，关系人民安居乐业，关系经济社会发展全局，关系社会和谐稳定。

“以前天不亮就得拎着马桶到公厕倾倒。冬天冻得手发麻，夏天异味环绕，遇上雨天步步难行。”在彭浦新村生活了38年的张翠英，回忆里充满苦涩。

彭浦新村位于上海市静安区，属于上海市中心城区。高楼大厦的现代繁华与简屋陋室里的“难言之隐”，形成鲜明对比。

拎马桶，何以是昔日数百万上海居民的生活日常？

一方面是老城区最初的基础设施条件和设计不足，另一方面因为当时人口密度大、居住面积小。

上世纪90年代初，上海人均居住面积只有6.6平方米，有数十万户家庭甚至低于4平方米。大部分老旧的石库门建筑在建造之初就没有专门设计卫生间，往往一个弄堂只有一个公共厕所。

上海黄浦区进贤路，一条充满上海风情的商业街，至今依然保留着石库门里弄的传统建筑风貌。

“拎着马桶，每天跑几趟倒粪站，年纪大了真不行。”住在进贤路138弄、今年84岁的邵宁骅说，“早些年也想过自己装马桶，但是房间只有9.6平方米，个人没有能力做啊。”

彻底消灭“拎马桶”，到底有多难？

难在分散，“拎马桶”现象在上海市下辖的16个区都有分布；难在协调，涉及千家万户，大家的诉求也千差万别；难在技术，本就逼仄的空间要加装卫生间、厨房甚至电梯，简直是“螺蛳壳里做道场”；难在保护，有些老建筑是文物保护点，不能破坏历史风貌……

这是一场系统性、综合性的“大考”，承载了民生期盼，应该怎么干？

上世纪90年代开始，上海启动旧区改造。2007年习近平同志在上海工作时，“旧区改造”成为他关注的一项重点民生工程。

当年6月，习近平同志来到黄浦区调研时强调指出：“旧区改造一定要坚持推进，不能让老百姓再在这么破旧的房子里生活下去了。”同时叮嘱当地干部，“上海中心城区改善民生的任务仍然繁重而紧迫，要以推进旧区改造为抓手，改善群众居住条件和生活质量”。

到中央工作后，习近平总书记仍对旧改工作牵挂于心。2020年8月，在扎实推进长三角一体化发展座谈会上，习近平总书记专门谈及旧改工作：“长三角区域城市开发建设早、旧城区多，改造任务很重，这件事涉及群众切身利益和城市长远发展，再难也要想办法解决。”

新时代以来，上海认真遵循习近平总书记重要指示精神，持续加大旧改力度。到2022年7月，上海中心城区全面完成成片二级旧里以下房屋改造3000万平方米，受益居民约130万户，解决了集中成片的“拎马桶”问题。

“致广大”还要“尽精微”！作为一座超大城市，解决碎片化、嵌入式分布在市区角落的“拎马桶”问题尤为艰难，可谓“硬骨头中的硬骨头”。上海全面摸排零星旧改地块、老镇老街等无卫生设施旧住房，2023年最终锚定14082户，并制定了两年完成改造任务的目标，进行最后的拔点攻坚。

小马桶撬动安居大工程。2023年至今，上海完成约38万平方米中心城区零星二级旧里以下房屋改造，完成约85万平方米“小梁薄板”等不成套旧住房改造。推动既有多层住宅加装电梯9176台，实施老旧小区改造4000余万平方米。

“拎马桶的日子总算到头了，阿拉的生活终于改善了。”彭浦新村回迁居民们幸福之情溢于言表。

下足“绣花功夫”
让“住有宜居”照进现实

习近平总书记指出：“老城区改造要回应不同愿望和要求，工作量很大，有关部门要把工作做深做细”“城市管理应该像绣花一样精细”“通过绣花般的细心、耐心、巧心提高精细化水平”。

解决“拎马桶”问题，看似小事，实则事关“旧区改造”这项“牵一发动全身”的系统工程。上海干部群众始终牢记习近平总书记嘱托，围绕“人”的需求，下足“绣花功夫”，保护与更新并重，将顶层设计一项项落实到“最后一公里”。

因“户”制宜，探索多种改造模式——

在黄浦区老西门街道，社区干部设立了“一户一档”，实行“一楼一策”。有些居民家里装上马桶后，希望再加上扶手等适老化改造；有些居民希望尽可能把下水管道安装在室外。社区干部、居民和施工团队就一起商量设计方案，尽量满足居民需求。

彭浦新村的彭一小区有2110户居民，面积最大的110平方米，最小的只有7.5平方米，不规则房型多达282种，是上海拆除重建改造项目中建筑体量最大、居民户数最多、情况最复杂、改造难度最高的小区之一。

每家每户要增加独立厨卫，还要保持房屋原有面积，兼顾户型与朝向等因素，几千条不同的诉求，愁坏了彭浦新村街道旧改办主任须炳荣。

花了两个月，他带着设计团队一户一户上门测量每个房间、壁橱的面积，了解居民家庭情况和居住现状。之后又历时1年，设计稿改了几十遍，设计方案最终获得居民普遍认同。282种房型被归并为94种，家家户户如今都有了独立卫生间。

“细绣”空间，惠民生护文脉——

历史文化是城市的灵魂。黄浦老城厢，筑起上海第一道城墙的地方，被视为上海城市的根脉所在。贵州路街坊位于老城厢核心区域，房屋密集且是历史风貌保护区。

“拎马桶”改造中，街坊里云中居民区住在2楼的郭爷叔和王阿姨两家就遇到难题，想安装马桶却不具备排污条件。

为此，云中居民区党总支书记陈峻和改造施工方多次上门勘探，终于摸索出“抽户改造”的方式，将1楼一间房屋置换出去，空出的空间改造成独立卫生间，守住了老建筑的历史韵味。

充分利用天井、晒台、底层扶梯下方空间等，解决卫生设施的空间问题；灵活安装电马桶、“半平方米”马桶等……通过基层创新，上海找到空间约束条件下守护文脉改造的多元解法。

解开“心结”，把实事办实、好事办好——

告别“拎马桶”，表面看是硬件设施改造升级，本质上却是城市治理中一项关乎民心的重大工程。

谈起改造，家家有本难念的经，楼上楼下、隔壁邻居的利益诉求都不一样。有的希望搬迁，有的希望留下；隔壁嫌邻居的马桶正对着他家厨房，楼下嫌楼上的下水管制造噪声……

既要平衡利益，又要凝聚共识，离不开极其耐心细致的群众工作。做百姓的贴心人，把群众的急难愁盼放在心上、落到实处，成为上海做好城市更新最大的“法宝”；

一个个笔记本，记录着百姓期盼——2005年就扎根在彭浦新村搞旧区改造工作的须炳荣，20年来记满了十余个笔记本，装下了每个项目改造的难点痛点、每户居民反映的问题诉求。

小小卷尺，量出为民情怀——杨浦区定海路街道居民区党总支书记周兴安和联合工作组，随身带一把卷尺，走到哪量到哪。“我们精打细算，就是要辟出安装马桶的‘1平方米’”。

“这么多年来，大家在实践中提炼出党员带头、邻里劝说、将心比心等工作方法，说一千道一万，就是把老百姓放在最重要位置这个‘心法’。”黄浦区小西门居民区党总支书记顾佳怡感慨良多。

共建共治共享
人民城市绘就幸福图景

习近平总书记强调：“城市的核心是人。”

2019年11月，习近平总书记在上海考察时指出，“城市是人民的城市，人民城市为人民。无论是城市规划还是城市建设，无论是新城区建设还是老城区改造，都要坚持以人民为中心，聚焦人民群众的需求”。

习近平总书记提出的人民城市理念，深刻回答了城市建设发展依靠谁、为了谁的根本问题，也提出了建设什么样的城市、怎样建设城市的重大命题。

在城市更新过程中，上海基层工作者以不同方式不断拓展共建共治共享的城市治理新路径。居民们不仅是受益者，也是重要的“参与者”和“设计师”。人人参与、人人负责、人人奉献、人人共享——“人人”二字，彰显人民城市应有之义。

蕃瓜弄是上海不成套“小梁薄板”房屋集中的老小区。为了更好凝聚共识，当地累计召开“一户一方案”讨论会26场，通过征集居民意见，设计出47种回搬房型方案。

在杨浦区黄兴路1039弄城市更新项目中，通过“人人议事厅”、政协委员工作站、“三师三顾问”协同制度等举措，把人民群众的“金点子”转化为方案优化的“金钥匙”。

坚持“把最好的资源留给人民”。上海城市更新涵盖了危棚、简屋、二级旧里以下房屋等诸多类别，不仅解决成片旧改“老大难”，还陆续推出一江一河、15分钟社区生活圈等鲜活样板。

按照上海市委市政府的规划，到2025年底，上海将基本完成“小梁薄板”房屋的改造任务，到2027年底全面完成改造，2032年前完成所有不成套职工住宅的改造工作。

如今上海的清晨，老弄堂里再也听不到倒马桶的声响。这“多1平方米”的幸福蜕变，正是中国式现代化中民生温度的鲜活注脚。

城市是现代化的重要载体，承载着人民对美好生活的向往。

党的十八大以来，全国累计改造30多万个老旧小区，惠及1.3亿多城镇居民。

今年7月，中央城市工作会议部署了“一个优化、六个建设”，其中之一就是“着力建设舒适便利的宜居城市”。8月印发的《中共中央 国务院关于推动城市高质量发展的意见》提出，稳步推进城中村和危旧房改造，支持老旧住房自主更新、原拆原建。

《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》提出，坚持城市内涵式发展，大力实施城市更新，建设创新、宜居、美丽、韧性、文明、智慧的现代化人民城市。

北京“抢出”绿地造“森林”，为居民打造“出门见绿”的生态福祉；福州持续打响内河环境整治攻坚战、系统战，全部消除城区内黑臭水体，形成“百里水上福道”……

更多的城市将目光投向那些容易被遗忘的角落，让散落在文保建筑、厂管房、老宿舍里的问题，成为民生工程的发力点，撬动公共空间升级、历史风貌延续。

走出一条中国特色城市现代化新路子。城市更新，久久为功！神州大地上，一座座城市正以实际行动践行人民城市理念，让城市更美，人民更暖！

新华社记者 王永前 陈芳 齐中熙 姚玉洁

（转载自11月21日《云南日报》）

林想：扎根大理 在烟火气中找到归宿

在海东上和片区一家装修公司内，记者见到了林想。这名1990年出生的河北汉子，作为公司创始人，言谈间透着北方人的豪爽与干练，带着一股子活力与干劲。这名如今的“新大理人”，最初与大理的交集，源于一次工作派驻。

林想的大理故事始于2014年。因工作安排他被派驻到大理，负责海东商品房外立面装饰工作。“当时先过来考察了一个多月，大理的自然环境一下子就吸引了我。”林想回忆道，北方冬日的严寒与大理温润的气候形成鲜明对比，而洱海的清澈辽阔，更让他这个北方汉子心生向往。2015年，林想在大理租下房子，开启了在这座城市的工作与生活。

如果说良好的自然环境让林想对大理心生好感，那么一场工作中的邂逅，则让他彻底与这座城市绑定。在工作对接中，林想结识了一名大理姑娘。工作中的频繁接触，让两人渐生情愫，也让林想对大理有了更深的情感羁绊。“认识我老婆以后，我就毅然决然辞了职，决定留在大理。”谈及这段缘分，林想的语气中满是笃定。

2017年，在大理工作两年后，林想购置了房产，正式定居。凭借多年外立面装饰的行业经验，林想创办了装修公司，将事业的根基深深扎在了这片土地上。在林想眼中，海东是大理的“宝藏之地”：“这里地理位置得天独厚，既能远眺苍山雪，又能近观洱海月，傍晚时分的落日余晖更是美不胜收。”如今的海东，秀北山森林公园、木莲公园等绿意盎然，公园周边配套不断完善，植被繁茂的环境让他时常带着家人散步休憩。

而运动爱好者的天性，也让林想在大理找到了归属感——在篮球场结识的一群好友，组成了固定的篮球队，一周两三次的球赛是工作之余最惬意的时光；天气回暖时，和朋友在家中或户外组织烧烤，烟火气十足。

不仅如此，林想完全融入了大理本地文化生活，先后参加格兰芬多自行车赛、环洱海自行车赛等大理特色赛事，甚至站上由市委、海开委举办的“红土地之歌”演讲比赛的舞台。从运动赛场到演讲台，林想以多元的方式参与着这座城市的发展，也完成了从“旅居者”到“定居者”的心理蜕变。

从2014年初次探访到如今扎根十余载，林想亲历了海东上和片区从配套初建到公园林立的蝶变，也在这片土地上收获了事业、爱情与家庭。而像林想这样的“新大理人”，正不断为这座城市注入新的活力，也让旅居大理成为更多人追寻生活本真的选择。

记者 杨 雨 罗晓川 赵正银

西大街社区开展脑卒中防治与急救知识普及活动

近日，大理州医院组织医疗专家团队到下关街道西大街社区新时代文明实践站开展“基本医疗素养科普”主题健康教育讲座及义诊活动，聚焦脑卒中的识别与预防，现场教授心肺复苏急救方法，为社区居民带来了一场实用性强、内容丰富的健康知识普及活动。

活动中，医院专家团队围绕脑卒中的定义、分类及危险因素展开讲解，强调要预防脑卒中需控制高血压、糖尿病等基础疾病，倡导养成低盐饮食、适度运动、戒烟限酒等健康习惯。随后，医护人员现场演示了心肺复苏（CPR）的全流程，并借助模拟设备指导居民进行实操练习，进一步强调“黄金4分钟”内急救对挽救生命的重要性。

通过开展此次活动，让社区居民对脑卒中症状识别、预防措施及急救流程的认知显著提高，有效提升了居民群众的健康素养，切实将专业医疗服务送至居民群众身边。赵玛莎

云南省大理白族自治州大理风景名胜区管理条例

第四条 大理风景名胜区坚持科学规划、统一管理、严格保护、永续利用的原则，实现生态、经济、社会协同发展。

第五条 自治州人民政府和大理风景名胜区所在地的县（市）人民政府应当加强对风景名胜区保护、利用、管理工作的领导，将其纳入本级国民经济和社会发展规划，构建协调工作机制，给予工作经费和人员保障，并建立以财政投入为主的多元化资金保障制度。

大理风景名胜区所在地的乡（镇）人民政府、街道办事处应当做好本辖区内风景名胜区保护、利用和管理相关工作。

（待续）