州人民医院

走访慰问扶贫挂钩点

本报讯 （通讯员 李玉龙） 近日，州人民医院领导班子到维西县康普乡弄独村开展春节慰问活动。

弄独村地处山高坡陡、耕地质量差的山区，自然条件恶劣，农业基础设施脆弱，产业结构单一，经济发展非常滞后，80%的群众处在低收入的行列。在2017年新春佳节即将到来之际，根据医院年初工作安排，由州人民医院党总支牵头组织，通过发起爱心捐款、向州红十字会、州民政局多方筹集物资，带着全院干部职工满满的爱心和深切的问候，院长黄永寿带领医院慰问工作组一行13人抵达康普乡弄独村开展了走访慰问系列活动。

慰问组一行抵达后，该院党总支与弄独村党总支召开了“支部联建”座谈会，座谈会上与会人员就“党建共建”等相关问题分别交流发言。会议结束后，州人民医院党总支下属6个党支部与弄独村党总支下属3个党支部结对，分别签署了党支部“党建共建”结对联建协议书，慰问了弄独村困难党员。黄永寿院长向弄独村捐赠活动场所建设经费30000元，工作组一行还进村入户走访慰问贫困户。

格茸农布：

发行精心之作《我和碧汪》

本报讯 （记者 解大钦） 1月21日，历经7年准备后，迪庆本土藏族音乐人、弦子演奏家格茸农布在恬居·云南香格里拉大酒店举行新音乐专辑《我和碧汪》发布会。

发布会上，香格里拉童声合唱团、达摩鲁卓、才让旦、阿葵等藏区北漂藏族艺人同台献艺。

1982年，格茸农布出生于香格里拉的一个藏族村庄，从小受到弦子歌舞的熏陶，并跟随父亲学习演奏弦子。2004年，格茸农布为了追寻自己的音乐梦想离开香格里拉开启了北漂旅程，2009年，格茸农布在北京出版发行首张个人专辑。格茸农布先后在《星光大道》、《中国藏歌会》、《民歌中国》等知名音乐节目中担任乐手，2015年在《我是歌手》第三季决赛中，担任韩红乐队弦子乐手，助力韩红获得当季季军。

碧汪是藏语弦子的意思，这张专辑相比7年前在配乐和演奏技法上有了很大的提高，也呈现了更多的可能性。曲目创作传承碧汪的编曲风格，在意境上有了新突破，格茸农布希望能将藏族传统音乐和听众需求找到结合点，让更多的人喜欢上弦子音乐。

迪庆州公租房小区配租情况

为解决改善住房困难家庭、新就业职工和外来务工人员住房问题，保障民生，健全完善保障体系，减少国有资产闲置，提高入住率，在州委州政府、州住建局党组和各科室的关心帮助下，州住房保障管理中心会同保障性住房安居工程协调工作领导小组进一步细化和完善了州级保障性住房运营管理的相关措施：确定了“先租后售”的楼层差价；实行了“即租即售”、“定时定租”、“灵活配租”、“差价租金”“豪车界定”放宽人均住房面积等一系列措施，进一步简化了程序、降低了准入门槛，放宽了准入条件，更好的方便了租户，实现了随到随租，及时入住，解决了租户往返折腾和长时间等待难以入住的情况。

2010年以来，我州在贯彻落实党中央、国务院为推动科学发展、加快转变经济发展方式、保障和改善民生的决策部署，全面推进了保障性安居工程建设。在州本级共投资建设了保障性住房3584套，约20万平方米。截止2016年12月，建设于康珠家苑小区的保障性住房共计2792套，通过竣工验收可入住的有920套，累计配租1029户，其中公共租赁住房户1023户（含政府安置户24户），廉租住户6户，退租166户，配租未入住24户，“先租后售”11套，实际在住839户约2500人左右。建设于州民族中学192套，2016年配租入住179户/次，入住率93.2%；建设于州民专192套，配租入住70户/次，入住率36.45%；建设于州藏文中学224套，配租入住170户/次，入住率75.89%；建设于迪庆香格里拉中学184套，配租入住119户/次，入住率64.6%；

为提高入住率，发挥公共资源最大效益，保障性住房安居工程协调工作领导小组和州住房保障管理中心不断探索新的运营管理模式，促进我州保障性住房的健康发展，已最大程度的降低门槛，在各媒体上做了大量宣传，但总体空置率较高，出现供大于求的局面。

迪庆州住房保障管理中心
2017年1月11日

男人也需要呵护

别老是把男人想成强壮有力，其实他也需要你的呵护。

目前有一种说法很流行，就是说现在的男人不肯受婚姻的束缚，其实这只是神话，男人跟女人一样希望陷人情网和结婚成家，而且今日更是如此，连曾经婚姻失败的男人也不例外。离婚后的男人，往往不久又再婚，就是明证。至于为什么女人总觉得男人排斥婚姻，那不过是男人的“保护色”。

每个人都希望有个自己的窝，今日男性跟女性一样乐于接受传统关系，走上婚姻之路，聪明的女性理当明白此点。在我们的经验里，男女关系被误解最多的就是这一方面。男人需要知心伴侣，尽管表面上他掩饰得很好，不让对方知道，实际情况却非如此。不过，有些女人对感情上依赖她的男人印象不好。也促成很多男人不敢吐露心意。

女性若是不懂得这种男性心理，就不会了解自己的影响力有多大。别老是把男人想成强壮有力，只盼望被他保护，却忽略他也需要你的呵护。当然会说“我不能没有你”的男人不多，但是大部分深陷爱河的男人都有这种感觉。或许你会说，我就碰到过不是这样的男人，然而他之所以不肯就范，很可能是听多了喋喋不休的唠叨，受不了长期的软硬兼施，所以迟迟不肯论及婚嫁，甚至于投入他人怀抱。唠叨、埋怨、气恼绝非上策，你必须立场坚定，诚心诚意地与他谈判。

（和见恩 供稿）

晚上不宜吃补钙食品

虾皮营养丰富，钙含量高达991毫克/100克，但需要注意的是，正是因为虾皮含钙高，因此不能在晚上吃，以免引发尿道结石。

因为尿结石的主要成分是钙，而食物中含的钙除一部分被肠壁吸收利用外，多余的钙全部从尿液中排出。人体排钙高峰一般在饭后4至5小时，而晚餐食物中含钙过多，或者吃晚餐时间太晚，甚至睡前吃虾皮，当排钙高峰到来时，人们已经上床睡觉，尿液就会全部潴留在尿路中，尿液的钙含量也就不断增加，不断沉积下来，久而久之极易形成尿路结石。

所以，晚上补钙不能过晚过多，补钙食物的选择尽量选择易消化吸收的。而睡前1至2小时喝一杯牛奶。 （梅妹 供稿）

计生药具管理

不过一碗饭

●郭志安

人生在世，许多事不能不想，但想多了就复杂。活出简单不容易，活出复杂很简单。两个失意的年轻人去寺庙拜见一位高僧：“师父，我们上班太受气，想辞掉工作，又心不甘，心里很痛苦。”高僧闭着眼睛，默默无言，半晌吐出五个字：“不过一碗饭。”挥挥手，示意回去。后来，甲辞职回家种田，乙继续上班。转眼十年过去，甲科学种田，改良品种，多种经营，成了农业专家，富甲一方。乙忍辱负重，努力学习，渐渐受到器重，成为经理。一天两人相遇，甲说：“高僧的话，我一听就懂了，不过一碗饭，所以辞职。”乙笑着说，“高僧说的，是要我们忍辱负重，人生不过为了混碗饭吃，哪里都一样。”

生活不过一碗饭，如果你太复杂，你就活不出简单来。你简单，生活也就简单。口渴时，一潭简单的泉水，给你带来甘甜；寒冷时，一缕温暖的阳光，给你带来喜悦，你会感觉幸福离你很近。复杂时，一杯牛奶你会感到营养不足，一个烤火器你会感觉寒冷。什么才是真正的幸福？我认为，幸福感取决于欲望的大小。欲望越大，幸福指数越低；欲望越小，幸福指数越高。物质有限，物欲无限，只有知足，才能常乐；只有简单，才能保持一颗安静的心，才能感受到生活的喜悦。

简单没有统一的答案和模式，却有丰富的内涵。一首优美的歌曲，一杯淡淡的清茶，一句温暖的问候，一句关爱的叮咛……都能使人感受到简单的幸福。无碍则无欲，无欲则无求，无怒则无敌，无怨则心宽。简单是福，学会简单的生活，过好每一天。生活不过一碗饭，活出你的简单来。

走，把最好的带回家

●白万伟

不管离家在外，风光也罢、落魄也罢，成功也罢、失败也罢，有为也罢、无成也罢，春节，这一刻，我们都回归一个共同的角色：故乡的游子，父母的孩子。即便回家变回铁蛋、翠花，对故乡、对父母而言，你，始终都是春节带回家的最好礼物。 春节，我们的心都会释然放空、调至最暖，向着家的方向，不辞辛劳、辗转奔波，与故乡相拥，与家人团聚。多年离家，恍然成“客”。故而，年终，我也在筹划，一定要将除年货之外最好的礼物，塞入行李，共赴归程。

故乡，最忆是蓝天。雾霾当道的日子，那片任性通透的“故乡蓝”，就愈发清澈，屡屡入梦。每当晒出家乡小伙伴传来的“天空”时，城里朋友都艳羡不已，我也乐于如此“拉仇恨”。这年，我爱上了摄影。春节，一定将新买的相机、手机带回家，全景记录下那片迷人的“故乡蓝”，以及那片天空下令我魂牵梦萦的山川树石、田野老屋，令我朝思暮想的家乡味道、邻里乡亲，还有生我养我的年迈爹娘。这将是我来年“反刍”的给养，永远的乡愁。

无论多忙，写作，我一直在默默坚守。这年，新作又增添了不少，字里行间，有我对故乡的感恩牵念，更有我一年的心路历程。春节，一定将新写的散文整理、打印、装订带回家，读给父母听，留给二老看，借此将一年来辞去旧职、与人相处、思考人生的故事和作品发表、工资上涨、生活趋好的成绩作个汇报，并满足他们有个毫无名气作家儿子的“小骄傲”。而我，相信这些透着温度的文字，定将在老家“地气”的熏蒸下，变得更有味道和厚度。

妻子说，做家务的男人最有魅力。我信了。工作之余，时常下厨，并跟着电视网络琢磨了几道拿手菜，且屡试不爽，一不小心夺了妻子家庭主厨的位子。春节，一定将新练的做菜手艺带回家，孝敬一下父母。用土生土长的红薯，做盘拔丝红薯；用家种黄豆制的豆腐，做盘麻婆豆腐；用家养土猪的前腿，做顿红烧肘子；用农家肥种的南瓜，做锅南瓜八宝粥……由我掌勺的年夜饭，定会弥补很少回家的亏欠，让辛苦一年的父母略感安慰，绽放笑颜。

女儿是我的小棉袄，更是父母的宝儿。一晃，从个小不点儿，长成了大姑娘。天真、叛逆是有的，但因这也是成长，同样令我满心欢喜。留守老家的父母，一年未见孙女，自然甚是想念。春节，一定将长大的女儿带回家，让二老惊喜地摸着女儿的头，说声“长这么高了呀”，然后拿出各种我儿时的零食塞满她的口袋和双手。我也会鼓励女儿将新学的歌曲，唱给爷爷奶奶听；告诉女儿给奶奶梳一梳头，给爷爷捶一捶背。儿孙绕膝的天伦之乐，定会让父母幸福满满。

每次通电话，耳背的母亲总会扯着嗓子叮嘱“别太累，注意身体”，且一遍又一遍重复儿时玩伴“一个因糖尿病去世，一个因脑淤血卧床不起，一个因喝醉酒出车祸重伤”的伤感故事。我懂母亲的心，也更加珍爱身体：少喝酒，少加班，多宽心，多锻炼，坚持爬山、走路。一年坚持，体重正常，血压正常，身板也更加结实。春节，一定将一个健康快乐的自己带回家，帮父母挑几担水，劈一堆柴，做一些开春耕种前的准备；让他们放心，打拼生活的路上，儿子扛得住。

忏悔的“含金量”

●陈鲁民

忏悔自然也有高下之分，真假之别。这其中有真心悔过的，也有例行公事的；有发自肺腑的，也有迫于形势的；有独出心裁的，也有“八股”之风的。

忏悔自然也有高下之分，真假之别。这其中有真心悔过的，也有例行公事的；有发自肺腑的，也有迫于形势的；有独出心裁的，也有“八股”之风的。 忏悔原为佛教语。佛家规定，僧人每半月集合举行诵戒，给犯戒者以说过悔改的机会。后引申到俗世红尘，意为认识了错误或罪过而感到痛心并决心改正。

人非圣贤，孰能无过，知过而悔而改，仍不失亡羊补牢之效，仍有救赎提升之望。因而，古今中外每日每时都有无数的人在忏悔，还有人居然把忏悔写成了书，古罗马人奥古斯丁写了一本《忏悔录》，法国的卢梭也写了一本《忏悔录》，都因此爆得大名，彪炳史册。

不过，世界上没有两片完全相同的树叶。别看那些忏悔者一个个都是痛哭流涕，一把鼻子一把泪，但忏悔的含金量却有很大差别，其中固有真心实意的，也有言不由衷的；有悔不当初的，也有虚晃一枪的；有把肠子都悔青的，也有顾左右而言他的。所以，有的忏悔成了历史美谈，有的忏悔如同放屁一般。

一提起忏悔，我们就会想起著名的“将相和”。认为自己功高盖世的老将廉颇主动向蔺相如负荆请罪。这一忏悔，可称史上含金量最高的忏悔。

曾国藩亦是忏悔高手，他一生自律甚严，注重修身，每有过失，必主动忏悔。一次，他去朋友家做客，看到朋友老婆很漂亮，就不由自主多看几眼，且借着酒意还发出轻佻之语。回家后悔之莫及，在日记里骂自己“真禽兽也”。厚厚的《曾国藩日记》，其实就是一本忏悔录，含金量颇不低。也正因其每日及时忏悔，小处亦不苟且，被誉为“古今完人”。

概而论之，鲁迅在《一件小事》里对人力车夫的忏悔，霍桑小说《红字》里教士丁梅斯代尔的忏悔，伏尼契小说《牛虻》里红衣主教蒙太尼里的忏悔，尤其是托尔斯泰小说《复活》里贵族少爷聂赫留朵夫公爵的忏悔，都是极其真诚，发自内心的，也都有着不低的含金量，闪耀着人性的光辉，成为文学史上著名的忏悔。

现如今，人们听到最多是贪官忏悔，数量大，内容多，花样杂，自然也有高下之分，真假之别。这其中有真心悔过的，也有例行公事的；有发自肺腑的，也有迫于形势的；有独出心裁的，也有“八股”之风的。一般来说，都会先强调自己因为放松政治学习，受资产阶级腐化思想侵蚀云云；再检讨没管好家属孩子，没管好身边工作人员之类；再反思自己放纵贪欲，追求享受，盲目攀比，并存在侥幸心理，因而走上犯罪道路等等。最后，则是情绪宣泄：我好傻呀，我后悔死了，我真不值啊，我太糊涂啦。说其忏悔“含金量”多少似乎有抬举之嫌，顶多是“含铁量”高低，贪官充其量就是一块顽铁罢了。

当年，巨贪和珅被关进大牢后，也有忏悔诗曰：“对景伤前事，怀才误此身。余生料无几，孤负九重仁。”他对自己死于贪婪毫无悔意，反倒认为是才华将自己引上绝路，嘉庆皇帝在和珅的诗后面写下了批语：“小有才，未闻君子之大道也”。今日不少贪官，同样也是“未闻君子之大道也”，就连忏悔也难说到点子上，挖到根子上，指望其幡然醒悟，弃旧图新，怕是没那么容易。

突然想到秦桧夫妇的另类“忏悔”，桧曰：“咳！仆本丧心，有贤妻何至若是？”王氏对曰：“啐！妇虽长舌，非老贼不到今朝！”言虽粗陋，似可发人一笑，比有些贪官的忏悔还略生动些。

冬夜，想念我的炭火盆

●明一洁

生炭盆免不了烟熏火燎，但我是乐意干的，不知道为什么总让我有一种欢喜的感觉。 重庆的冬天一早一晚格外冷，深夜加完班走到大街上，冷不丁一阵风吹来，冻得人直打摆子。抬眼四望，也不像是冬天。头顶上是桂花树，脚边是万年青，都葱葱茏茏地绿着，如果不是风刮得人直缩脖子，这街景跟春秋没太多区别。但车少行人稀，路灯稀疏，白光更显清寒，这让深夜独行的我感觉有些凄凉。一阵一阵风吹得人头疼，于是也顾不得形象，把围巾顶在头上，裹得像个经不得风的老太太，加紧了脚步往家里赶。这时候，格外想沿着这条路走着走着就走回我的小时候，走回我那红通通的炭火盆边去。

炭火盆多半是中间一个搪瓷的脸盆，外面一个四方的木架把盆架起来，方便搁脚，家乡管这样一个炭盆叫“圆楼”。为什么叫这么个名字，问了几回竟然没人知道。我家有两个“圆楼”打制得略微有点庄重，刷着红漆，据说是妈妈的陪嫁。一到“酿雪”天气，外面阴沉沉的，就得把它从床底“请”出来。

把炭盆生起来是个苦差事，先得扔几块炭在别的地方引燃，再移到炭盆里，添上木炭，紧扇一阵才能烧旺起来，这时候烟味呛人，还得留神别把炭盆里陈年的炭灰扇起来，有风的天气可以端到室外，让北风一刮，很快把一盆火吹得通红；或者就在炭盆里点燃刨花木柴引燃木炭。生炭盆免不了烟熏火燎，但我是乐意干的，不知道为什么总让我有一种欢喜的感觉。

炭火终于烧得旺旺的，猫也过来找到合适的地方蜷下了。老家冬天太冷，猫总是往火盆跟前凑，只要留神看这些家猫，它们的胡子不是烧焦了就是烤卷了，真替它们担心溜缝钻洞时的猫身安全。老人一般选炭盆边的角落里坐着，由于屋里烧着炭盆，也不能把门关得过于严实，所以他们仍然觉得风嗖嗖的，很冷。小时候我爱跑进跑出，奶奶总骂我不长后手不关门，那时候我穿棉袄还不爱拉拉链，觉得拉上显胖，不能理解她为什么冷成这样，直到如今的冬天，风一吹，赶紧把自己裹得严严的，这才恨不得回到小时候，替她把门再关一关。

炭盆边少不得一样东西就是火钳，火快熄了翻一翻，没炭了添一添，当然还有一个很重要的事，就是在盆里烤土豆和红薯要用它。我老家不产好红薯，所以多半只能卧土豆，有时候是刚生火的时候就埋在灰堆下面的，有时候心急，时常去翻动，大人们便夺下火钳来，把土豆压进灰里，少不了训几句没耐性。后来干脆快忘了的时候，灰堆下传来一点点放气似的轻响，这才记起，赶紧扒出来，拿刨子一刮，土豆已经烤得金黄，外焦里沙，如果我这时候手上能有一个，给我一盆鸡腿也不换。

炭盆里有时候煨着菜钵子，汤噗噗地推着半盖着的盖子，空气里混着一股好闻的味道。这时候最妙的是窗外雪正下着。天寒地冻，有这一盆红炭火对抗足矣，于是拖出一本书，有一搭没一搭地看一阵，兜里揣一把瓜子，闲闲地嗑一阵。

我现在想回去的，大概就是那个时候吧，深夜天寒地冻孤身一人走在大街上，更是格外想。

文摘荟萃