

弘扬真善美 传播正能量

——党的十八大以来精神文明建设综述之一

“你看那个娃娃多可爱，娃娃告诉我们
要爱劳动，还要当好人，做好事。”安徽铜陵
市民汪先生带着孩子等公交车时，总会说说
路边公益广告上的小故事……在全国各地
的大街小巷、街心公园、文化广场，人们会
看到一幅幅趣味十足的“图说我们的价值观”
公益广告。

思想是行动的先导，价值是行为的标准。
党的十八大以来，精神文明建设以培育和
践行社会主义核心价值观为主线，在全社会
弘扬真善美、传播正能量，在亿万人民群
众中凝聚起强大的精神力量。

在各地书店，《习近平谈治国理政》《习
近平总书记系列重要讲话读本》都摆在了
进门最显眼处，销量分别突破了1700万、
1500万册。《改革热点面对面》《法治热
点面对面》等一批理论读物，越来越通俗化、
大众化。

——核心价值观深入人心。在哈尔滨，
“24字”成了孩子们哼唱的五言歌诀；在包
头、南京，“24字”走进手机游戏，成为顺口
溜。
2014年，中央和地方的主要报刊、电
台、电视台、网站、手机平台、楼宇电视、公
交电视等各级各类媒体广泛刊播公益广告。
几乎所有城市的商贸中心、公园广场、建
筑围挡、车站机场等场所都在发布“图说
我们的价值观”。

——优秀传统文化广为弘扬。平遥中国
年、汨罗龙舟赛、宁波慈孝节……“我们的
节日”主题活动弘扬了中华优秀传统文化和
传统美德，热在城乡基层、热在群众心中。
中央文明办、财政部、教育部共同组织
实施了乡村学校少年宫建设，共下拨专项资
金35亿元，推动建成25000多所少年宫，
2000多万农村孩子从中受益。

贺词中说：“我要为我们伟大的人民点赞”。“点
赞”的背后，是行进中国迸发出的道德光芒。
——凡人善举层出不穷。中宣部、中央
文明办等部门评选全国道德模范，持续发布
“时代楷模”“最美人物”“中国好人”。

2014年，中央文明办“我推荐、我评议
身边好人”活动，共接到群众推荐的好人好
事5万余件。

——网络宣传助推良好风尚。随着网
络融入人们的生活，一件件身边的“最美”
在网络上绽放出绚丽的花朵。2014年，中
国文明网开设了《好人365》专栏，每天讲
述一位中国好人的感人故事；之后，又联
合人民网、新华网、光明网、中国网络电
视台，组成“五网联盟”共推《好人365》、
共讲中国好人的精彩故事。短短半年，新
浪微博话题阅读量就超过了2.6亿，百度
搜索超过600万条，网民转发、留言超过
270万条……

“当代雷锋”郭明义的博客，粉丝已经
超过2182万。南京77岁的退休教师崔秀
清玩起了微博，而她和邻居上微博不为别
的，只为关注“中国好人”微博群。

了一种生活的习惯和常态。

佛山义工团创始人邵自林，是这座城
市最早参与志愿服务的一分子，对志愿服
务变化感慨良多。他说：“最初的时候，佛
山仅有注册志愿者65人，但近几年激增到
60多万人，接近全市人口的10%。”在宁
波江北区，“白沙义工俱乐部”从开始的
几十人发展到现在的1000多人，还出现
了“宋师傅家政维修队”“徐启照法律咨
询队”等明星服务队。

世博会上的“小白菜”、青奥会上的
“小青柠”，给中国乃至世界留下了极
其深刻的印象。如今，邻里守望、交通引
导、关爱空巢老人、关爱农民工、关
爱留守儿童……志愿服务不再只是大型
活动的“偶遇”，而是深入生活的日常
平常经常，惠及人们的衣食住行。

为了推动志愿服务常态发展，中央文
明委发出《关于推进志愿服务制度化的
意见》，紧紧抓住制度化这个关键，不
断探索中国特色的志愿服务。2013
年底，中国志愿服务联合会宣告成立，
成为推动志愿服务工作的“国家队”。

任何一个伟大事业的背后，必然有着
一种无形力量的支撑。中华民族伟大复
兴的中国梦更是如此。坚持道路自信、
理论自信、制度自信，弘扬社会主义核
心价值观，正在为中华民族的圆梦之路
焕发出越来越强大的精神力量。（新
华社电）

新华微讯

最高检将建职务犯罪记录库

针对行贿犯罪档案查询工作，最高检
职务犯罪预防厅厅长宋寒松日前接受记
者采访时透露，最高检将积极推动中央
层面在社会治理、招标投标、工程建
设等领域开展行贿犯罪档案查询文件
的出台；创新工作方式方法，推动开
展批量查询、网上预约查询；启动职
务犯罪记录库建设项目。

据介绍，2012年2月，检察机关行
贿犯罪档案查询系统全国联网开通，
全国行贿犯罪档案查询平台正式运行。
目前，检察机关已建成互联互通的全
国行贿犯罪档案库，行贿犯罪档案查
询工作步入运行规范化、操作便捷化、
应用常态化的轨道，不断得以推广应
用。

宋寒松表示，下一步，检察机关将
按照中央关于反腐败斗争的有关部署，
以及《社会信用体系建设规划纲要
(2014-2020年)》和《关于推进诚信
建设制度化建设的意见》的要求，强
化措施，规范管理，加强协作，推动
应用，进一步加强和改进行贿犯罪案
档查询制度和作品。

春节期间全国社会治安良好

2月18日至24日，全国社会安定安
序良好，各地各项节庆活动举办安全
顺利，未发生重大火灾、道路交通事
故。这是记者24日晚间从公安部获悉
的。

节日期间，公安部每日调度全国
社会面治安和道路交通、消防等情
况，及时分析研判，加强协调指导。
各地公安机关按照公安部统一部署，
紧紧围绕道路交通、公交地铁、大型
活动、人员密集场所等重点部位，针
对除夕夜、返乡返程高峰等重点时
段和可能发生的灾害恶劣天气等情
况，对各项措施逐一抓细抓实。广
大公安民警放弃春节与家人团聚，坚
守一线，恪尽职守、不畏辛劳，守
护万家团圆、确保春节欢乐祥和。

各地公安机关对举办的大型活动和
群众自发节日节庆聚集活动，逐一
进行安全风险评估，严格落实安全管
理制度，强化入场安检、客流疏导、
秩序维护、周边防控及应急处置措
施，确保了节日期间3200多场大型
活动安全顺利举行。

国内游客文明程度有所提升

国家旅游局通报称，春节假日期
间，各地旅游部门不断“做细、做
小、做实”文明旅游管理工作。从
部分出境领队反馈情况来看，游客
随地吐痰、大声喧哗等不文明行为
大为减少，游客文明程度有所提
升。春节期间，虽因冰雪多个航班
延误，但游客能理性对待，没有出
现不文明行为。

长假期间，江苏、湖南、江西、重
庆等地还通过广播电台、手机短信
、微博微信等平台，多渠道倡导文
明出行，成为“微时代”过春节、
推动文明旅游的新特色。

长假后请调整两个生物钟

春节长假即将结束，上班族即将
转入到工作和学习状态中。专家提
醒，此时需要把握好精神状态和胃
肠道生物钟的调准。

假日期间，看电视、上网、和朋
友聚会……人们往往打破平时生
活规律，年轻人更是纵情欢娱，甚
至通宵达旦。诸多反常的生活方式
，扰乱了人体的生物钟，直接影响
人体各系统、器官的正常生理功
能。此时人体的抵抗力下降，各种
疾病会乘虚而入。

专家建议，要想马上从假日松弛
的状态转入到紧张而繁忙的工作之
中，必须有个短期休整，恢复工作
时的起居时间。可以利用长假最后
一天好好睡一觉，把颠倒的生物钟
调整过来。专家还支招深呼吸应对
“上班恐惧”。上班族一旦出现紧
张、忧虑、厌倦工作的不良心态，
可以进行慢而深的呼吸。

此外，人的消化系统也有生物钟存
在。不少人在节假日期间较日常工
作的作息发生了改变，早中晚就餐
时间也可能依据休闲娱乐的节奏发
生改变，不规律的就餐时间可能造
成胃肠功能紊乱，严重的会产生腹
泻、便秘等消化道病症。

专家建议，在长假后期的调整中
，每日早中晚的就餐时间应对照日
常作息进行调整。在选择食物时尽
量清淡，主食以谷类为主，可适量
增加玉米、燕麦等；多吃富含维生
素的蔬菜瓜果；多喝开水可加快胃
肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食
物和酒类的摄入。（本栏据新华社电）

标题新闻

- 春节假日七天我国公路、铁路、民航运送旅客超过3.6亿人次
- 2014年全国房地产用地同比下降25.5%
- 我国已成为世界果品生产大国，产量占世界总产量近四分之一
- 今年我国将加快农田水利建设，新增高效节水灌溉2000万亩以上
- 2015年总时长为“365天+1秒”，所多“1秒”将加在北京时间7月1日（本栏据新华社电）

年俗文化

揭秘藏文化中的“羊元素”

“羊羔花盛开的草原，是我出生的地方，妈妈温暖的羊皮袄，夜夜覆盖着我的梦，喝一碗奶茶，滚烫得像妈妈的话。”藏族知名歌曲《妈妈的羊皮袄》的歌词不仅表达了世间母爱的伟大，同时，也透露出在高寒艰苦的藏区大地，羊这种动物对人类生存和生活的重要意义。

对于高原上的藏族人民来说，羊全身都是宝。羊皮袄是藏族群众的传统服装，在温度极低的高原冬季让人可以防寒保暖。除此之外，你还能看到，藏族人民五彩斑斓的氍毹服饰绝大多数用羊毛编织而成，家家户户床上用的卡垫也是羊毛制作，而鲜美的羊肉则是藏家餐桌上各种美食的上好材料。可以说，羊是上苍赐给藏区珍贵的礼物。

据熟悉西藏民间文化的普巴介绍，几千年来，羊在藏族群众生活中占有重要地位，人们吃喝住住方方面面都离不开它，所以，羊头会被供奉在切玛斗旁，以此期盼风调雨顺、六畜兴旺。

据了解，羊不仅在满足群众物质生活需求方面具有不可替代性，而且羊也为丰富群众精神文化生活做出了贡献。西藏农牧区历史上广为流行一种羊关节的儿童游戏就是一种反映。

农牧民逐水草而居的生活方式相对简单，于是就地取材的羊关节游戏就诞生了。羊关节外观造型有六个面，每个面分别代表马、驴、绵羊、山羊、鹏等不同的动物等级，游戏双方分别将羊关节抛出，以落地朝上的一面来决定胜负，输家将自己的羊关节交给赢家。

在日喀则著名格鲁派寺院扎什伦布寺的后山上，经常能看到一群山羊在半山腰悠闲地食草，据了解这些都是放生羊。据尼平介绍，所谓的放生羊，就是农牧区家庭为了消除灾难，求得家人的健康、平安，将家里的一些羊只选定放生，发誓永不杀害。这些羊，有的在家中饲养，而有的则会送到寺庙放养。

关于羊的信仰还演化一些宗教活动。在西藏流行一种说法，叫“马年转山、羊年转湖”。据普巴介绍，围绕草原上的纳木错等“圣湖”，是藏传佛教的一种重要宗教活动。因为羊已经内化成为藏族群众心目中的圣物，羊年转湖被认为与其他年份不同，更能增加信民的殊胜功德。因此，羊年转湖人数众多，就连四川、青海、甘肃、云南等藏区的信众都会到西藏转湖、朝圣，以求平安幸福。

为何把正月初七作为“人的生日”

正月初七，传说这天是人类的诞辰日，即人的生日，民间曾把这天叫做“人日”“人日节”或“人胜节”。民俗专家表示，“人日”反映了中国古代劳动人民祈福纳吉和求平安的愿望以及对“人”本身的尊重。

天津民俗专家由国庆介绍说，传说中，远古时期地球上并没有生物，最初由女娲创世，她在七天内每天造出一种生物，前六天诞生了鸡、犬、豕（猪）、羊、牛、马，直到第七天才出现了人。“人日”这天的民俗活动较早出现在古人的占卜生活中，但自汉魏以来，不再限于占卜求吉，而是不断扩展涉及祭祀、庆祝、文化、服饰、出游、饮食等多层面多领域。

南朝的梁宗怀在《荆楚岁时记》中记载了两汉魏晋时代江南民众过“人日”的习俗：“七日为人类，以七种菜为羹，剪彩为人，亦镂金箔为人，以贴屏风，亦戴之头鬓，又造华胜以相遗，登高赋诗。”意思是说，人们在初七要吃七种菜的菜羹，“羹”与“更”谐音，取更新之意，有求吉纳祥的美好象征。那时，江南人人在这天还要戴上“人胜”装饰品，是用五彩丝织品、彩纸剪出的花样或人形，更高级的则用金箔镂空成人形。除了戴在头上，“人胜”饰品也可贴在屏风中、窗户上，非常漂亮，意在祛病、辟邪、消灾，在新春讨个好彩头。缘此，“人日”也被称为“人胜节”。

民俗专家表示，虽然随着时代的发展，现代人对“人日”的风俗越来越陌生，相关的节庆活动也日渐消逝，但人们对美好生活的企盼和一些习俗还是被保留了下来，比如，成都市民在正月初七游杜甫草堂凭吊诗圣，吟唱诗歌，赏梅祈福。（本栏据新华社电）

选择不同方式过春节



春节是中国人最看重的一个节日，天南海北的中国人，选择用各自不同的方式欢度春节。

↑春节期间，在云南省昭通市鲁甸县龙头山镇地震灾区灰街子安置点，群众舞龙欢庆新春。

←春节期间，一名小学生在江苏扬州少儿图书馆参加“新春灯谜会”。越来越多的人选择在图书馆、科技馆等地过一个“文化春节”。新华社发

春节假期流行哪些热词

“逆向探亲”来团圆，反腐节奏未放缓，网络红包满天飞，禁放争论成常态，人在“堵”途能奈何，文明旅游被点赞。正在过去的羊年春节假期，新鲜事物源源不断，老习俗期待新生。

热词一：“逆向探亲”

由于春运期间一票难求，加之休假时间短等因素，一些父母开始选择到孩子定居的城市团聚。今年春节，选择这种“逆向探亲”的人越来越多，不仅车票容易买，探亲路途变得轻松，也一定程度上延长了相聚时间。时代在变，生活方式在变，回家探亲方式也应与时俱进。事实上，只要亲人团圆，哪里都是家。

热词二：无休反腐

反腐败节奏并未因节日而放慢。16日，中央公布5只“老虎”被打，17日中央公布广东省政协原主席朱明国被双开，而中央纪委监察部网站开通的“四风”问题监督举报曝光专区，已连续5周通报620起案件，点

名曝光855人。

节日期间，三个“群众路线系列活动”《群众路线动真格了？》《老百姓的事儿好办了么？》《当官的真怕了？》在网上热传，片中多次出现领导人的卡通形象，十分鲜见。今年央视春晚有三个语言类节目讽刺官场不正之风，暗示很多反腐细节。有评论指出，这是近30年以来春晚相声对反腐题材的首次高规格“破冰举动”，有助于弘扬风清气正的社会氛围。

热词三：红包大战

微信“朋友圈”发红包、快递送年货、拜年改用点赞送祝福……人们的生活正在互联网世界影响下发生着变化，网络年味越来越浓。

抢红包正成为网络时代的新时尚。据腾讯网发布的信息显示，微信红包除夕夜高峰期每分钟有2.5万个红包被领取，平均每个红包在10元内。而央视春晚播出的4个多小时里“摇一摇抢红包”业务

互动总量达到110亿次，最多时达到每分钟8.1亿次。

热词四：禁放之争

作为传统年俗，燃放烟花爆竹近年来由于雾霾天气正在遭遇尴尬。公安部的数据显示，今年全国有超过130个城市出台禁放措施，超过530个城市出台限放政策。

事实上，今年大城市的鞭炮声已经不如以往热烈，很多人自觉选择少放或不放。然而短时集中污染还是让不少城市PM2.5指数爆表，重现“春节霾”。

热词五：人在“堵途”

春运开启仅一周时，全国道路运输旅客便突破4.2亿人次。不仅高速路上拥堵，高速路服务区也因车流量巨大而难以应对。随着进入返程高峰，各地高速公路、国省干线公路交通流量23日开始了新一轮上升。

同样进入拥堵常态的还有各大知名景

区。九华山风景区等地数十万人拜财神，场面爆棚，有网友称主要时间在排队。热门景区人数爆棚，接待能力严重滞后……有关节假日人挤人的吐槽从未停止，却拦不住众人出游的热情。

热词六：文明旅游

春节期间，中央和地方一系列文明旅游引导措施密集出台。国家旅游局称，今年起将分级建立游客旅游不文明档案；浙江将与旅行社、旅游饭店等共同正面引导游客文明旅游；云南省则称将实行旅游投诉受理、查处和回复“一站式”服务。

在各方努力下，春节假日期间，境内外中国游客整体形象良好。但个别游客仍然存在不文明现象，日前一名游客在泰国脚踢寺庙古钟的报道再次引起关注。（据新华社电）

新华调查

【想自己动手建网站吗？上百度搜索“蕃网家园”】蕃网家园突破传统，管理与设计相结合，只要您会拖动鼠标会打字，就会建网站。登陆官方网站www.lwbegarden.com注册账号，即可新建属于您自己的网站，同时提供代理建站一条龙服务。详情咨询：13600167890 联系人：才旺群培

滋滋烤鱼康定姑咱店

- ★滋滋烤鱼川湘香辣味
- ★滋滋川派豆豉味烤鱼
- ★干锅系列有干锅排骨、香锅兔
- ★小吃：滋滋培根薯条
- ★特色梅子酒

尝鲜地址：四川民族学院第六教学楼对面530台二楼 订座电话：2857333

康定劲浪体育

提倡运动健康生活态度 主营：阿迪达斯、探路者、耐克 地址：康定溜溜城1—4号铺

温馨公寓

温馨舒适 地址：情歌广场旁西巷子内 单间、标间、家庭房 24小时热水，免费上网 电话：0836-777886 18990481156 周围有网吧、茶坊、酒吧、餐馆、小吃、超市

康定人家主题酒店

位于跑马山脚下索道旁 三星标准设计 经营情景客房、茶餐厅 交通停车便利 订房热线：0836——7779977

葩姆名卡百姓餐餐

地址：康定水井公寓二楼 订餐电话：0836-6999999