



在中国的数文化中，“九”源远流长，非常吉祥。下面跟老年朋友们分享3个关于“9”的健康数据。

第一个“9”：血压不超过99。世界卫生组织提出建议使用的标准是：收缩压小于或等于140毫米汞柱；舒张压小于或等于90毫米汞柱。换句话说，老人应将血压值控制在139以内，否则会造成意外事故。一般情况下，早期高血压患者通过日常饮食和运动等手段，可控制血压。

第二个“9”：心率小于99。心率先

冬季养生 从保证睡眠开始

冬季已至，不少人都开始把养生当成一件重要的事情。中医认为冬季养生应以“养藏”为主，那么，老年人入冬后应如何养生呢？专家指出，“养藏”首先要保证充足的睡眠。起居应“早睡早起，必待阳光”，冬季太阳升得晚，早睡可以养人体阳气，晚起可以避免寒邪的侵袭。冬天天气寒冷，寒邪最易伤害肾

文明礼让 共建和谐

大理日报社

记住三个“九”，健康又延寿

指人在清醒且安静的状态下，心脏每分钟跳动的次数。正常成年人心率通常为60-100次/分钟，也就是说，老人要把心率控制在99以内。心率加快，反映出体内交感神经活跃。交感兴奋，会分泌出大量肾上腺素和去甲肾上腺素等儿茶酚胺类物质。当交感神经持续活跃，肾上腺素分泌水平持续升高时，心脏的消耗也同时变大。所以心率快，会造成心肌供氧减少、心脏供血不足、心肌缺血。

第三个“9”：血糖低于13.9。糖尿病患者如果连续两次测试血糖(空腹)都超过13.9毫摩尔/升，就要检查酮了。医学上，13.9毫摩尔/升是判断酮症酸中毒的重要参考数值。当糖尿病患者测血糖发现超过这个数值时，应高度警惕，尤其是伴有口干、多饮、多尿、消瘦、异常疲倦、呼吸出现水果气味等情况时，应及时就医治疗。

也可以将手掌搓热，置于腰间，上下摩擦，直至腰部感觉发热为止。从医学上，因腰部有督脉之命门穴，足膀胱经之肾俞、大肠俞、气海俞等穴，搓后全身发热，具有温肾壮腰、舒筋活血等作用。再比如：每天坚持叩齿200下，待口中唾液满口后，慢慢咽下，能够滋养肾精。

冬季气候干燥，滋阴润肺是冬季养生的重要内容，最好多吃白菜、萝卜、木耳、枸杞、梨、猕猴桃、桂圆、银耳、辛辣厚味、煎炒油炸食物。吃为妙。平时要注意多喝水，以免上火。饮食要以清淡为主，如多吃糯米、羊肉、大枣、桂圆、核桃、韭菜等，少吃冷饮、海鲜等寒凉食物。可多吃些坚果类食物，如核桃仁、榛子、松子、栗子等。

冬天是感冒的高发季节，除了多饮水外，还可以经常用杯子装满热水熏熏鼻子，有“上火”症状的人，可在水中加些大青叶或者金银花等中药材，能起到不错的清热祛火效果。冬天要注意足部的保温，在临睡前抽出5分钟时间按摩足部，尤其是肾经的涌泉穴，以温补肾经，达到养藏的目的。



住建部:建立和完善房地产市场平稳健康发展的长效机制

住房和城乡建设部部长王蒙徽12月24日表示，2019年将以稳地价稳房价稳预期为目标，促进房地产市场平稳健康发展。坚持房子是用来住的、不是用来炒的定位，着力建立和完善房地产市场平稳健康发展的长效机制，坚决防范化解房地产市场风险。全国住房和城乡建设工作会议12月24日在北京召开。王蒙徽说，要坚持因材施教、分类指导，夯实城市主体责任，加强市场监测和评价考核，切实把稳地价稳房价稳预期的责任落到实处。

“96128”热线号码停止服务 云南省12345政务热线25日正式上线

为贯彻落实国务院办公厅《2018年政务公开工作要点》关于整合各类政务热线的要求，经省人民政府同意，省政府办公厅近日出台《云南省政务热线整合工作方案》，全面开展政务热线整合工作，明确“96128”热线号码于2018年12月25日零时起停止服务，“云南省12345政务热线”正式上线。

我省最严格水资源管理工作取得成效

省水利厅日前公布的2017年度全省16个州(市)落实最严格水资源管理制度考核结果显示，我省最严格水资源管理工作取得成效，用水总量控制、用水效率控制、水功能区限制纳污“三条红线”总体实现控制目标。此次考核，综合16个州(市)得分，2017年度全省平均87.4分，比上年度全省平均95分有所增加。其中，昆明、保山、普洱、玉溪、文山5州(市)为优秀等级；丽江、临沧、大理、红河、德宏、迪庆、怒江、西双版纳、曲靖、昭通、普洱11个州(市)为良好等级。

丽江动车组列车1月5日首开通 3小时抵达昆明

明年1月5日零时起，全国将实施新的列车运行图，多个城市首次开通动车组：阜新、朝阳、承德、通辽、牡丹江、日照、连云港、盐城、雅安、丽江。结合早前消息，目前，丽江火车站升级改造工程施工快速推进，新增2股到发线，预计12月底前全部完工。此外，大理至丽江火车站改扩(扩)建动车轨道也在有序推进。动车开通后，丽江至大理运行时间为50分钟，丽江至昆明运行178分钟，从丽江出发3小时可抵达昆明！

大理市统供水知识简介

大理市城乡统筹供水(乡镇供水)价格政策(不含污水处理费)

乡镇供水水价按《大理白族自治州发展和改革委员会关于大理市城乡统筹供水(乡镇供水)价格的批复》(发改改价[2016]502号)及《大理市发展和改革委员会关于大理市城乡统筹供水(乡镇供水)价格及有关事宜的通知》(市发改发[2016]26号)执行，具体如下：

对农村居民用水实行优惠：

2019年1月1日—2020年12月31日，每户每月用水量在20立方米以内(含20立方米)的部分，按同期居民水价标准的50%执行，超过部分按居民用水价格执行。

2021年1月1日—12月31日，每户每月用水量在20立方米以内(含20立方米)的部分，按同期居民水价标准的75%执行，超过部分按居民用水价格执行。

2022年1月1日起，实现城乡居民用水同价。

对低收入群体用水进一步实行优惠：

对城镇低保户等低收入群体，每月用水量在15立方米以内的，按每立方米1.00元优惠价执行，超过15立方米以上的部分，按居民用水价格标准执行；

对农村建档立卡贫困户、五保户等困难群体，每月用水量在12立方米以内的免费，超过12立方米的用水量按照农村居民用水价格标准执行。

增强湖滨带污染物削减功能 恢复洱海生态环境

中共大理市委主办
内部资料 免费赠阅
欢迎广大博友关注大理时讯新浪微博
有新闻线索请@大理时讯
Email:dlsxtg@163.com



今日导读
沐浴改革开放春风我市招商引资“提档加速”
——见第2/3版

第1266期
编辑/罗绍亮

微信扫一扫 了解更多资讯

2018年12月28日 星期五
农历戊戌年 十一月二十二
小雨
4℃ ~ 16℃

脱贫攻坚在行动系列报道⑩ 我市改善交通条件增强贫困地区群众发展能力

脱贫攻坚工作启动以来，我市交通部门以农村公路建设为抓手，按照“精准扶贫、精准脱贫”的工作目标，围绕改善我市贫困乡村和贫困户生产生活条件这一目标，突出部门职责，采取有效措施，整合部门投入，为“大扶贫”工作群推出了多条脱贫致富路。

这些太邑乡各村，远就听到一阵欢快的声音，这是村里的农家乐迎来了客人，农家乐老板杨福正忙着给客人张罗饭菜。“现在路修好了，交通便利了，我们老百姓也可以找到自己的致富路。现在我在村里开起了首家农家乐，下一步还能带动村民更好地回乡创业，改变者摩村以前靠单一外出务工增加收入，争取早日脱贫致富。”这是杨福的心声。

太邑乡地处大理市西南部，是全市唯一的一个山区乡，下辖5个村委，41个自然村，60个村民小组，总人口9314人。长期以来，这里交通闭塞，经济落后，是全市唯一一个贫困村。路少、路弯、路陡、路窄和等级低、通达条件差是制约太邑乡发展的最大瓶颈，脱贫攻坚工作启动以来，修路成为最重要的工作之一。

太邑乡农村公路管理所所长赵进民介绍，2014年之前，太邑乡全乡的公路公里数不足90公里，路面硬化



的也不足50公里，现在全乡有260多公里的公路得到硬化。水泥路修通了，相应的基础设施也得到改善，老百姓的生活好多了，机动车保有量比以前翻了2倍多，促进了全乡脱贫攻坚工作顺利推进。

脱贫攻坚工作开展以来，特别是“十三五”以来，我市共完成560公里农村公路建设，农村公路通硬化路里程达978公里，2016年年底实现了所有行政村通硬化路。随着者摩村、桃树村进村路、大石公路、伙山村公路硬化工程的相继完工，使一直未通硬化路的者摩村、桃树村、五星村、石块村、伙山村村民告别了多年来运输物资一直靠人背马驮的历史，解决了村民多年来出行不便的问题。

在修好路、保证群众出行便利的同时，让群众出行安全也是我市交通

扶贫的重中之重。为确保群众平安出行，我市早计划、早安排、早落实，积极向上级交通部门争取项目和建设资金，2017—2018年共争取安全生产防护工程三批16个项目200.64公里，争取建设资金1152万元。目前，三批安全生产防护工程进展顺利，项目完成后，将极大改善农村公路特别是山区公路的安全通行能力，提升和改善贫困地区群众的出行安全保障。

市交通运输局副局长李志介绍，在下一步工作中，我市还将积极向上级交通部门争取资金，争取做好完善乡村公路安保工程、农村拆并建制村、窄路面加宽等工程，积极推动我市自然村道路硬化项目，在2020年前争取把全市所有的自然村道路进行硬化。 记者 郭鹏昌 摄影报道

市九届人大常委会第十六次主任会议召开

12月26日，市九届人大常委会第十六次主任会议召开。

市人大常委会主任陈东发主持会议，市人大常委会副主任章义、王庚明出席会议。

会议听取副市长宝荣贵所作的《关于大理市扫黑除恶专项斗争专项行动阶段性工作情况情况的调研报告》；听取洱海水环境影响因素及可持续发展对策的调研报告；听取大理市非物质文化遗产保护传承工作情况的调研报告。决定：是否提请常委会会议审议由主任会议提出的《关于召开大理市第九届人民代表大会第九次会议有关事项的报告》；决定是否提请常委会会议审议由主任会议提出的《关于召开大理市第九届人民代表大会第四次会议的议案》；决定是否提请常委会会议审议

下关镇洱滨村生态搬迁工作接近尾声

12月25日，记者从下关镇洱滨村洱海保护“三线”划定生态搬迁指挥部了解到，洱滨村4户拆除体量较大的生态搬迁户已签订协议，完成评估，开始拆除，标志着洱滨村“三线”划定生态搬迁工作已接近尾声。

据了解，下关镇洱滨村涉及“三线”划定生态搬迁户130户。从今年6月29日开始，经过签订协议、完成评估等手续后，对涉及生态搬迁户的建筑进行陆续拆除。目前，130户生态搬迁户已全部签订协议并进入拆除，为洱海保护腾退土地、建立生态栏道打下坚实基础。

从4月开始，下关镇明确工作思路，及时调配工作人员，分成6个小组，由镇领导担任组长，带领组员每天在洱滨村同时开展工作，全力推进“三线”划定生态搬迁工作。工作中，工作人员放弃节假日休息时间，加班加点工作。同

洱海保护“三线”划定生态搬迁工作

时，下关镇多次组织大规模的培训，解读政策，交流经验，提升工作人员业务能力，确保向群众宣讲政策精准有效。工作人员了解搬迁户的实情，摸清底数，耐心细致地做好搬迁户的思想工作，赢得搬迁户的理解与支持。工作人员对搬迁户反映的困难问题进行梳理，在合法合规的范围内进行逐步协调解决，最终让搬迁户满意，积极签订协议，完成评估，为拆除工作打下坚实基础。

在工作中，下关镇还多次召开“三线”划定生态搬迁工作研判会，对搬迁工作研判做到细致入微，确保群众利益。 记者 郭鹏昌

杜淑敢主持召开市政府九届二十九次常务会议

12月25日，市人民政府市长杜淑敢主持召开大理市九届人民政府第二十九次常务会议。

会议传达学习了习近平总书记对大理工作重要批示指示精神，重温了习近平总书记对大理工作重要批示及省委、省政府主要领导对大理工作重要批示精神。会议还学习了《云南省党政领导干部安全生产责任制实施细则》。

会议讨论研究了2018年经济社会发展分指标调整情况报告、2019年经济社会发展指标目标计划情况报告以及2018年市本级及“两区一委”财政预算调整方案的报告。会议指出，今年以来，在州委、州政府和市委、市政府的正确领导下，在市委及市人大常委会的监督支持下，我市积极应对持续的经济下行压力，坚决落实减税降费政策，加大支出进度，增加财政收入，实现经济持续健康发展，财政增收。

2019年市经济保持平稳增长的不足因素依然较多，地区生产总值、工业、消费、固定资产投资、财政等主要指标均缺乏实现较快增长的行业支撑，通过对工业、固投、财政、消费等行业情况调研、收集、整理、分析、预测，结合国家和省、州当前及今后一段时间经济发展的形势，以及大理市受洱海流域严控商业开发、产业转移及人口陆导等因素

影响，经市发展和改革委员会前期与市级各部门的共同研究分析，对各项指标主要支撑情况、发展趋势进行了初步研判，就2019年主要指标初步提出了方案。市财政局根据《预算法》的要求，提出了市本级财政预算调整方案。

为积极稳妥推进我市出租汽车行业改革，规范网络预约出租汽车发展，构建与城市客运交通结构相适应、巡游出租汽车与网络约租车协调发展的出租汽车服务体系。会议研究审定了《大理市网络预约出租汽车经营服务管理实施细则》和《大理市人民政府关于深化改革推进出租汽车行业改革的实施意见》。会议要求，要充分认识到推进出租汽车行业改革的必要性和重要性，扎实做好各项工作任务，在市委、市政府的正确领导下，在市委及市人大常委会的监督支持下，积极应对持续的经济下行压力，坚决落实减税降费政策，加大支出进度，增加财政收入，实现经济持续健康发展，财政增收。

会议还研究审定了《洱海流域湖滨缓冲带生态修复与湿地建设工程政府和社会资本合作(PPP)两报告一案》和《洱海流域湖滨缓冲带生态修复与湿地建设工程国有土地房屋征收补偿方案》。 记者 王淑云

会议还研究审定了《洱海流域湖滨缓冲带生态修复与湿地建设工程政府和社会资本合作(PPP)两报告一案》和《洱海流域湖滨缓冲带生态修复与湿地建设工程国有土地房屋征收补偿方案》。 记者 王淑云



第243期 策划 刘清华 杨娟

特别报道

改革开放40年 招商引资“提档加速”

从1978年至2018年,40年披荆斩棘,40年砥砺前行,40年春华秋实。大理市勇往直前、马不停蹄,沐浴着改革开放的春风,人民生活日新月异。40年来,大理市紧跟时代步伐,融入改革浪潮,紧抓发展契机,与改革同甘苦、共前行,在改革开放中成长,实现了从一个滇西小镇到国家级旅游城市的华丽蜕变。

40年来,大理农业经济快速发展,工业经济蒸蒸日上,旅游产业日益壮大,商贸服务业突飞猛进……综合实力明显增强。娃哈哈集团、嘉士伯集团、华能集团、明阳集团、华润集团、上实集团、力宝集团、恒大集团、大华集团等国内外知名企业相继落户,嘉士伯总部、力帆骏马产业链逐步形成,希尔顿酒店、海湾国际酒店等高端酒店纷纷开业运营。



沐浴改革开放春风 我市招商引资“提档加速”

记者 张益秋 摄影报道

过去的40年,大理市以开放的胸襟投身经济发展大潮,依托区位、交通、资源、环境和产业优势,持续加大招商引资工作力度,有力支撑了以旅游文化为主的支柱产业发展壮大,一个崭新的国家级旅游城市在滇西崛起,开放发展的风帆正在高高扬起。

据不完全统计,至2018年,大理市(含“两区一委”)共签订招商引资项目166项,项目计划总投资约4726亿元,累计到位资金约160亿元。改革开放40年,我市招商引资工作取得丰硕成果,为建设美丽幸福大理提供了坚强支撑。

创新招商方式

各行各业一片繁华

40年风雨同舟,40年艰苦奋斗,40年开拓进取。40年来,我市呈现旅游文化产业蓬勃发展,新型工业不断壮大,高原特色农业和食品加工产业长足发展,商贸物流业初具规模,居住产业快速发展的繁荣景象。

昆百大泰业作为我市第一个集购物、休闲、娱乐于一体的商业综合体,开业以来已入驻商家19个,创造就业岗位100多个,年零售额达10亿元。经过四年的运营,项目业慢慢走上正轨,很大程度上丰富了消费者的选择,对城市功能的完善具有重要意义。大理泰业商业管理有限公司副总经理何石玲说:“当初之所以选择来大理投资,第一是因为这里不管是环境还是人文气息都特别吸引人;第二是随着近几年大理的飞速发展,群众的消费水平不断提升,对于品牌的青睐度更高了,而市场又刚好缺一个一条龙消费服务的商业综合体,带给我们投资发展的契机;第三是近年来大理的招商方式不断创新,投资项目多了,服务也比较完善,投资环境变好了。”

40年来,我市的招商引资工作经历了从无到有、从小到大、从弱到强的发展历程,总量和规模逐年扩大,行业领域逐步拓宽,发展质量不断提高,呈现出良好的发展态势,取得了丰硕成果。特别是近十年来,招商引对促进经济结构调整、推动支柱产业培



植和全社会就业,增加地方财政收入等方面起到了至关重要的作用,成为推动经济持续健康发展的重要力量。

改革开放初期,我市的对外开放和招商引资处于起步和横向经济联合阶段,实施的项目基本属于计划经济体制下的政企经济协作、产品代销、物资协作、技术协作等类型,带有浓厚的计划经济色彩。“九五”期间,在国家实施西部大开发战略的推动下,我市通过对资源、技术、劳动力和市场的分析调查,营造良好环境,采取奖励措施,确立优势产业吸引投资。通过一批项目的引进与实施,推动了全市旅游业和相关产业发展,加快了城市建设步伐,提升了大理作为滇西物资集散地和经济贸易中心的地位。“十五”期间,我市充分发挥本地地区的区位、资源、人文、环境优势,围绕培育产业、优化结构,加大招商引资力度,以大招商促进大发展,招商引资工作得到快速发展,对外开放水平有了明显提高,全方位、多层次、宽领域的对外开放格局基本形成。“十一五”期间,我市对外开放工作坚持“以开放促开发,以开发求发展”的方针,不断创新工作思路,改进招商方式,突破招商空间,出台了一系列招商引资政策措施,有力改善了全市的投资环境,亲商、安商、富商的氛围初步形成。“十二五”期间,我市坚持以科学发展观为统领,紧紧抓住转变经济发展方式这一主线,牢固树立“强化招商、借助外力、加快发展”的工作理念,进一步调整工作思路、完善政策措施、规范招商引资工作程序,精心组织、主动招商,全市招商引资工作成效显著。“十三五”期间,我市牢固树立“以项目促进投资、以投资促进发展”的理念,以文化旅游、高原特色农业和食品加工、先进装备制造、生物医药及大健康产业和现代物流五大产业为核心,转变招商方式,强调精准招商,突出招大引强,招商工作取得实质性进展。

经过40年改革开放,我市充分发挥本地地区的区位、资源、人文、环境优势,加大对外开放和招商引资力度,搭建做强做优做精做大项目的平台,加强园区招商引资的龙头引领作用,招商引资无论从质量、数量以及规模上都有了突飞猛进的飞跃。随着一批大企业大集团的引进和落地实施,为我市的支柱产业培育和发展起到了极大的引领带动作用,推动了我们的产业培植和产业转型升级。



借力招商引资

未来发展无限可能

40年波澜壮阔,40年沧桑巨变,40年硕果累累。40年来,大理市经济结构优化,产业结构不断调整,各项事业取得全面进步,人民生活水平显著提高。“上世纪80年代看彩电是一种比较奢侈的事了,但随着改革开放后人们收入的不断提高,人们开始追求精神层面的进步,越来越多的人开始走进电影院,感受影视文化。目前在大理有2家横店影视城,我们觉得大理人对影视文化的需求还是比较高的,这里不管是票房还是人次都是走在前面的。这也从侧面反映了改革开放中大理经济在不断发展,人民对于精神文化生活的需求在不断提高。”说到40年来人民生活的变化,横店影视股份有限公司大理分公司总经理陈伟颇有感受。

改革不停步,开放不止步,在庆祝改革开放40周年大会上习近平总书记指出:“我们现在所处的,是一个船到中流更急、人到半山更陡的时候,是一个愈进愈难、愈进愈险而又不进则退、非进不可的时候。改革开放已走过千山万水,但仍需跋山涉水。”为了适应经济发展新常态,在下一步工作中,我市将不断解放思想、开拓创新,积极创新招商引资方式,树立起“绿色招商”“精准招商”“产业招商”“专业招商”的理念,坚持小分队招商、一把手招商、无地招商、规划招商、资源招商、以商招商等模式,助推全市经济转型升级和持续健康发展。

外婆味道餐饮管理有限公司经理朱显万说:“40年前人们吃饭是为了温饱,但40年来随着经济发展和人民生活水平的提升,吃饭观念发生了翻天覆地的变化,对味道、环境和服务都要求很高。为了顺应时代发展,我们在这些方面不断改善和加强,希望可以让更多人提供美味的菜品、舒心的环境和优质的服务。”同时,大理泰业商业管理有限公司副总经理何石玲也表示,未来随着社会的进步和商业的发展,将会在购物中心的品牌组合、商业布局、消费场景和消费体验上下功夫,为每位消费者提供更优质的服务。

回顾过去,成绩斐然;展望未来,任重道远。因循守旧只会阻碍发展,按部就班就会坐失良机。我们只有“不忘初心,牢记使命”,继续继承和发扬改革开放40年来敢闯敢试、敢为人先的创新精神,将改革不断推向前进,才能为大理的发展创造无限可能。

杨志明 摄