

健康生活

# 服六种药，需大量喝水

服用胶囊或片剂类药物时，适量喝水可加速药物在胃内的溶解速度，从而提高药物疗效，还有利于加快毒素排出体外。其中有六类药物，服用后要比其他药物更需要大量喝水。

## 1 退烧药

对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药主要通过抑制前列腺素的合成起到解热、镇痛作用。退烧的过程会伴有大量出汗，为避免因出汗过多失去水分而引起虚脱，吃这类药时宜多喝水。

## 2 易形成结晶性沉淀的药物

包括磺胺类药物(磺胺嘧啶、复方新诺明等)、喹诺酮类药物(左氧氟沙星等)。这类药物主要经肾脏排泄，在尿中浓度较高，可形成结晶性沉淀，会出现结晶尿、血尿、尿痛等，因此服用后宜

大量喝水，用尿液冲走结晶。也可以加服碳酸氢钠片，碱化尿液，加速药物排泄。

## 3 对消化道有刺激的药物

口服双磷酸盐类药物，如阿仑膦酸钠片，对食管有刺激性，须用200毫升以上的水送服。同时患者服药后30分钟内不宜立即平卧，应保持上身直立。还有些药物对消化道有刺激，如氯化钾、维生素C、阿司匹林、强的松等，须加大送服水量，减轻药物对消化道的刺激。

## 4 降尿酸药物

应用别嘌醇、非布司他、丙磺舒、苯溴马隆等降尿酸药物时，一日饮水量最好在2000毫升以上，防止尿酸在泌尿系统中浓度过高，形成结晶。

## 5 有利尿作用的药物

常见利尿剂(如呋塞米、氢氯噻嗪、螺内酯)、平喘药(如茶碱类药物)等，因具有利尿作用，容易导致患者出现口干、多尿或心悸，要多喝白开水或橘汁以补充体液损失。

## 6 肾毒性大的药物

常见的有环磷酰胺、阿米卡星、链霉素、庆大霉素等，它们大多数是在肾脏经肾小球滤过，尿中浓度越高，对肾脏和膀胱的损伤越大，因此宜多饮水以稀释尿液，并加快药物的排泄。  
最后提醒大家，除上述药物外，服用其他药时，只需根据药物、剂量的不同，适量喝水即可。因为喝太多水，反而会稀释胃酸，不利于对某些药物的溶解吸收。

## 云南发布食用东北油豆风险警示

近日，云南省多地陆续发生多起因加工不当东北油豆，导致多人中毒的食物中毒事件。为保障广大人民群众身体健康和生命安全，云南省卫健委发布安全风险提示，提醒广大群众要谨慎购买、加工、食用东北油豆，家庭在加工煮食时，要煮熟煮透，切忌急火短时焖炒，严禁凉拌食用。如食用后出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头晕、头痛、四肢麻木等不适症状，请及时就诊。



## 大理镇人民政府关于限期搬迁上末、阳和片区集体土地征地范围内坟墓的通告

根据大理省级旅游度假区管理委员会《关于同意〈大理镇上末、阳和片区集体土地征收补偿实施方案〉的批复》(区管复〔2019〕24号)要求，现由大理镇人民政府组织对大理镇上末村委会第一、二、三、四、五村民小组，及阳和村委会第四、五、六、七村民小组约800亩集体土地进行依法征收。目前征地工作已全面启动，现将征收土地范围内坟墓搬迁相关事宜通告如下：

一、征收范围：东至苍山大道以东农用征转用报批线、南至清碧溪河堤、西至苍山国家级自然保护区边界、北至黑龙溪河堤。(详见《大理镇上末、阳和征地范围图》)。  
二、以上征收范围内的坟墓都须搬迁。请坟主于本《通告》发布之日起30日内，持本人身份证及户口所在地村民委员会证明，到大理镇上末、阳和片区集体土地征收项目指挥部迁坟办公室办理相关手续。

三、自本《通告》发布之日起，超过30日内未到大理镇上末、阳和片区集体土地征收项目指挥部迁坟办公室办理迁坟手续的，一律按无主坟处理。  
四、本通告自发布之日起执行。特此通告  
迁坟办公室地址：大理市大理镇阳和村委会上阳和自然村(大风路西侧黑龙溪以南100米)

联系人：常师勇 电话：13987231527  
上末村委会联系人：赵云华 电话：13988561696  
阳和村委会联系人：李四达 电话：13608823883  
大理市大理镇人民政府  
2019年12月6日



## 推动全民健身和全民健康深度融合——习近平

# 实施洱海生态环境保护 构筑千秋屏障

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

# 大理时讯

DALISHIXUN

今日导读

我市青年志愿者勇立潮头  
建功新时代展现新作为

——见第2/3版

传真电话:2121743  
新闻热线:2121743  
13987250936

2019年12月13日 星期五  
农历己亥年 十一月十八

晴  
3℃ - 18℃

第1497期  
编辑/罗绍亮

微信扫一扫  
了解更多资讯



## 我市着力补齐教育事业民生短板

近年来，我市着力破解教育资源不充足、学前教育不完善、教育发展不均衡“三大短板”，切实解决广大群众“烦心事”。

以项目为支撑，补齐教育资源不充足短板。聚力于“为民服务解难题”，通过存量债务置换、积极筹融资、教育费附加、争取上级专项资金等方式，加大教育资金筹集和支出力度。今年前3季度教育资金已支出11.45亿元，同比增支2.01亿元，同比增长21.36%。实施完成了下关七小分部、满江中学、市少艺校迁建、下关三小和下关五小合并迁建等多个项目、新建、改建和扩建了一大批环境优美、设施齐全的学校。其中，市少艺校新校区占地面积21.55亩，较原校址占地面积8000平方米翻番，新建教学楼、综合楼、艺术楼、青少年活动中心、生活用房、附属用房等，办学规模达36个教学班。下关三小和下关五小合并迁建新校址后，在原有基础上新增11个班，达36个班。

以规划为引领，补齐学前教育不完善短板。针对学前教育“入公办园难”和

“入优质园难”的问题，我市加大规划管控力度，把发展学前教育纳入全市社会事业发展规划，建立起政府主导、社会参与、公办民办并举的办园体制，加快推进亚汇荔园幼儿园完成项目收尾，督促惠丰瑞瑞幼儿园尽快招生办学。修改完善市城乡规划委员会工作规程，把教育部门纳入了市规委会成员，在城市规划建设过程中充分考虑学校布局优化调整因素。研究出台《大理市居住区配套教育设施建设管理暂行办法》，将对已批未建项目，依据《大理市居住区配套教育设施建设管理暂行办法》，重新审定，按规定规划配套后方可施工。以扩充城乡学前教育资源为主要任务，将在2020年完成海东镇、湾桥镇、凤仪镇、下关五幼新建和下关二幼改扩建项目，加快推进凤仪镇后山村幼儿园、太邑乡桃树村幼儿园等21所幼儿园实施改扩建、班改幼等项目，促进城乡均衡协调发展，增加公办幼儿园和普惠性民办幼儿园，解决好城乡学前儿童“入园难”“入园贵”问题。

以激励为抓手，补齐教育发展不均

衡短板。以激励关怀教师队伍建设为抓手，通过发放乡村教师乡镇岗位补贴、定期交流城乡教师、实行教学绩效考核、同等配备教学设施等，建同样的教学环境、同样的教学设施和同样的师资队伍，全面遏制“择校热”。认真落实《大理市乡村教师支持计划(2015-2020)实施方案》，对乡村教师在职称聘任、待遇、培训等方面进一步倾斜，凡是达到聘任条件的，应聘尽聘，促进教师专业成长，扎实开展名师送教下乡、城市优质学校与农村薄弱学校结对帮扶，做实“一师一优课、一课一名师”活动，推进现代教育信息技术和教学活动的有机结合。组织在岗教师参加各种类型和层次的履职培训，做到55岁以下的男教师、50岁以下的女教师全员培训，不断促进教师专业成长；通过集团化办学、名校带动、联合办学等措施，加大资源整合力度，扩大、优化城区教育资源，全面组织实施消除大班额专项规划，消除56人及以上大班额班级，补齐教育发展不均衡短板。

周应良



近日，州医院青三科党员医务志愿者到下关镇西大街社区为居民进行义诊。活动现场，医护人员为居民免费测量血压、血糖、肩、膝关节等检查项目，向他们宣讲健康知识，解答居民提出的健康咨询问题。此次州医院义诊活动有效提高了社区居民的自我保健意识和健康素养，满足了社区居民的就医和保健需求，使社区居民能远离病痛，享受幸福健康的生活。 郭俊洪 摄

## 我市实施乡村振兴战略建设美丽家园

优雅的庭院错落有致，宽敞的道路四通八达，生态美丽宜居，人民安居乐业……随着乡村振兴的不断推进，我市越来越多的农村在乡村振兴政策的普惠下，悄然蜕变成为了留得住绿水青山，记得住美丽乡愁的宜居宜业宜游的美丽家园。

在乡村振兴推进中，我市按照“旅游特色型、美丽宜居型、提升改善型”村庄要求，深入推进以“七改三清”为主题的全国人居环境改善示范市建设和美丽乡村建设，统筹推进环境连片整治、基础设施等建设，实现了洱海流域城乡统筹供水100%覆盖，生活污水、生活垃圾100%收集、100%处理，行政村公厕100%覆盖、硬化路100%通达，建成省级新农村、美丽宜居示范村75个，农村人居环境显著改善，荣获国家级农村人居环境整治示范市、国家级园林城市称号。

除此之外，我市还把乡村振兴与洱海保护紧密结合，全力推进洱海保护治理“八大攻坚战”。近年来，我市切实推进环湖截污工程建设，构建了由10座污水处理厂、32座村落污水垃圾处理设施、3400公里管网、314个生态库塘、2.39万亩生态湿地组成的环湖截污治污全覆盖体系，实现城乡污水全收集。健全五级“河长制”，完成33条主要入湖河道综合治理，河畅、水清、岸绿、景美的河道景象初步显现。

“生态宜居，是老百姓对美好生活的一项重要诉求，推进乡村振兴，也必须在

‘绿水青山就是金山银山’理念的指导下，在洱海保护的框架下推进，要算好当前账、长远账、经济账、生态账和效益账，把天是否蓝、水是否清，地是否净作为评价乡村振兴是否成功的重要评价标准和依据。”说到发展与生态的关系，副市长袁春城表示，要结合乡村振兴，切实推进生态文明建设。

随着乡村振兴的深入推进，广大农村群众生活逐渐走向富裕，获得感幸福感不断增强。袁春城表示，要实现乡村振兴，需要全市上下凝心聚力，共同做好“绿色发展、产业转型、风貌提升、农村改革、乡风文明、人才振兴”这六篇文章，让天更蓝，水更绿，在实现中华民族伟大复兴的道路上，谱写出属于大理人民的壮丽篇章。 记者 张益秋 马 驿

12月11日上午，大理首部民族团结题材微电影《洱海情深》在湾桥镇古生村正式开机。该部微电影被列入大理州2019年民族团结进步日系列活动项目。

微电影《洱海情深》由中共大理州委统战部、大理州民族宗教事务委员会、中共大理市委、大理市人民政府、中共南涧县委、南涧县人民政府、云南睿馨文化传播有限公司联合出品。影片以影视艺术的形式呈现大理民族示范区的创建成效、洱海保护的成果以及大理作为国内外知名旅游目的地的形象，融合了洱海保护、民族团结、非遗传承、历史文化、脱贫攻坚等方面的成果，真实生动地呈现大理各民族之间水乳交融的神圣情感，唱响民族团结主旋律，传播社会正能量，引领时代新风尚。

仪式上，州委统战部副部长王灿明宣布微电影《洱海情深》正式开机。市委常委、市委统战部副部长赵丽琦出席开机仪式，并与参加仪式的领导嘉宾共同点亮触摸屏。

作为一部情节感人的微电影，《洱海情深》以民族团结为背景，依托大理丰富多彩的民族文化，以洱海保护为线索，以《大本曲》及跳菜两项国家级非物质文化遗产为艺术表现形式，并辅以国家级文物保护单位——《德化碑》作为叙事节点。讲述了大理古生村海边开客栈的白族姑娘阿紫和无量山的彝族小伙阿龙在美丽的洱海边相恋，在政府推进洱海保护的进程中，积极响应，客栈自愿停业整顿，携手共渡难关的感人故事。影片用生动的笔调展现了洱海地区和无量山区的风土人情，热情讴歌了新时代少数民族青年积极向上、开拓进取的时代风貌，让更多的人了解大理，知晓大理不仅有“风花雪月”的自然风光，同样也有金戈铁马、荡气回肠的历史文化。

此次微电影的执行团队聘请专业演员，采用一流的设备，专业摄像、化妆服装、置景、灯光制作团队，执行、后期制作包装等都是云南业界顶尖的人士。该团队2018年执行拍摄的微电影《朝山·朝山》荣获第七届亚洲微电影“好作品”奖。

据了解，开机仪式结束后，剧组将全面进入拍摄阶段。此次微电影主要在大理境内取景拍摄，其中涉及到的古生村、苍山洱海、大理古城、南诏德化碑、南涧无量山茶园风光以及白族、彝族历史文化等都将以影视艺术的形式呈现。

记者 鲍亚颖 戴向晖

## 大理市市民基本文明行为15条

- 1、不乱扔垃圾；
- 2、不随地吐痰；
- 3、不闯红灯；
- 4、不乱穿马路；
- 5、不抢道行车；
- 6、不大声喧哗；
- 7、不到处遛狗；
- 8、不随意吸烟；
- 9、不乱停车辆；
- 10、不插队抢座；
- 11、不乱涂乱画；
- 12、不摘花踏草；
- 13、不占道经营；
- 14、不赌博酗酒；
- 15、不讲脏话。

# 视野

周刊

第286期 策划 罗宗雄 李锦芳

# 我市青年志愿者勇立潮头建功新时代展现新作为

○郭鹏昌 杨兴聪 摄影报道

“您好,我是外卖配送员,您订的外卖送到了。另外赠送您一份《大理市创建国家卫生城市知识手册》和《大理市关于开展城区市容市貌专项整治的通知》,期待您关心创建、支持创建、参与创建。”在今年很长一段时间内,大理“外卖小哥”在送货上门时,都会和客人简短地聊上几句,顺便递上一份创文创卫宣传材料,并倡导市民群众参与其中。

积极向市民群众宣传创文创卫工作,提高创建工作的知晓率、支持率和参与率,这是当下我市广大青年志愿者开展志愿服务中的一项“常规动作”。青年志愿者们在一个个平凡的岗位上创造着不平凡的壮举,在这座风城中展现出了新气象、新风貌。

今年,团市委创新工作思路和举措,充分发挥物流配送行业的特殊传播优势,利用好零售企业消费者众多、客流量庞大的特点,联合四方街商贸有限公司志愿服务队和饿了么“蓝骑士”志愿服务队积极开展创文创卫宣传活动,将创文创卫知识宣传融入市民群众日常生活中,为他们送上一份份“创文创卫知识套餐”,受到了市民群众的一致好评。这也是我市广大青年志愿者坚定理想信念、在实现中国梦的实践中放飞青春梦想的一个缩影。

党有号召,团有行动。今年以来,在市委的正确领导下,在市政府的指导帮助下,我市各级团组织紧紧围绕“当好党的助手和后备军”这一政治定位,紧扣团的根本任务、政治责任和工作主线,聚焦主责主业、服务中心大局,广泛组织动员广大青年志愿者在深化改革开放、促进经济社会发展中充分发挥生力军作用,勇当经济社会发展的弄潮儿,建功新时代、展现新作为。

## 担使命 倾力保护洱海

洱海,明珠似的高原湖泊,旖旎的风光一向为人称道。习近平总书记在洱海边留下了“一定要把洱海保护好,让‘苍山不墨千秋画,洱海无弦万古琴’



的自然美景永驻人间”的殷殷嘱托。这暖心之语为全市青年志愿者指明了“护洱海、守乡愁”志愿服务的使命和任务。同时,壮大志愿者队伍、练就过硬本领成为全市青年志愿者在洱海保护治理中中天斗地、建功立业的首要任务。

一时之间,洱海流域青年志愿服务站建成4个,洱海保护宣传座椅投放安装使用,双廊镇青少年洱海保护宣传阵地建成,上关镇无人机洱海保护监护队成立,青年志愿者参与洱海保护日常巡查队成立。

求真才能务实,实际行动重在亲身力行。今年,大理市青年志愿者协会招募企业青年志愿者队伍24支400余人,巩固发展基层青年志愿者300余人,创立“洱海小卫士”青少年生态环保志愿服务品牌,招募洱海小卫士100余人。有了队伍,有了人才,有了过硬本领,广大青年志愿者在洱海保护治理中发挥出示范引领作用。

随后,大理市青年志愿者协会组织动员全市青

年志愿者、洱海小卫士开展入户宣传、植树护绿、环境整治、绿色出行、垃圾分类等环保志愿服务,在全市广泛组织创建“青少年绿色家园”、“争当洱海小卫士”、公益健步走、清理城市“牛皮癣”等活动。做靓“小手拉大手”志愿服务品牌,洱海保护科普馆、古生村招募“洱海保护小小讲解员”10人,已多次参与现场讲解。持续开展洱海保护“开学第一课”,保证好各学校每周1课时、每学期20课时的洱海保护专题课程,真正让洱海保护宣传教育进教材、进课堂、进头脑。大理市青少年生态环保志愿服务得到了团中央书记处书记傅振邦的肯定。

## 践誓言 助推创文创卫

全国文明城市创建、国家卫生城市创建是当下全市的核心工作之一,也是新时代赋予全市青年志愿者的一项光荣而艰巨的任务。

初心不忘,使命在肩。从今年3月份起,我市青年志愿者创新方式方法,每天在城区内持续开展“车让人”文明劝导活动,4500多人次的青年志愿者在人流密集路口开展文明交通宣传和劝导志愿服务活动,营造了人车礼让、心顺路畅的良好出行环境。在



## 挑重担 决胜脱贫攻坚

打赢脱贫攻坚战,对全面建成小康社会、实现“两个一百年”奋斗目标具有十分重要的意义。团市委深入实施脱贫攻坚青春建功行动,坚持扶贫与扶智和扶志相结合的原则,依靠党政资源、借力部门资源、整合社会资源,为贫困地区青年提供技能培训、创业指导、资金帮扶等服务。

为把脱贫攻坚这一头等大事和第一民生工程做好做实,团市委委锐出战、真抓实干。不断深化大学生志愿服务西部计划,招募地方项目51名大学生志愿者,深入乡镇基层一线开展1至3年的支教、支农、支医等志愿服务;组织“梦在远方,路在脚下”优秀外出务工青年经验分享会,邀请创业青年为全市待业青年讲述个人经历;与邮储银行大理支行共同开展“金融知识进万家”系列宣讲活动10场,覆盖农村青年2000多人;争取到云南民族中专“青春起航”教育精准扶贫免费学历教育名额4个;开展关爱脱贫攻坚洱海保护工作队子女“夏令营”活动。持续深入开展“挂包帮”“转走访”帮扶活动,团市委干部职工今年以来12次深入挂钩村大庄村开展走访慰问活



## 共同关注

服务管理,进一步规范志愿者招募、注册程序,实现了志愿者招募常态化。

今年以来,团市委充分利用大理洱海科普教育中心、古生村习近平大理展览馆、大理市毒品预防教育基地等场地资源,对青年志愿者、“小小洱海讲解员”、“小小普法志愿者”进行专业技能培训,鼓励和支持青少年参与到洱海保护宣传讲解、毒品预防教育的志愿服务活动中。

同时,团市委大力加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设,持续开展道德模范和见义勇为、爱岗敬业等先进个人事迹宣传报道,涌现出全国优秀少先队辅导员和洁、云南省优秀共青团干部凹光阳、大理市毒品预防教育培训基地李军等多个志愿服务典型,用行动传递真情,用奉献书写大爱,用双手传播时代正能量,为全社会自觉践行社会主义核心价值观观奠定了广泛的群众基础,这正是志愿者的风采所在。

在今后的志愿服务活动中,我市广大青年志愿者将高举五四精神的火炬,始终牢记习近平总书记的殷切嘱托,勇做走在新时代前列的奋进者、开拓者、奉献者。



动;持续开展关爱贫困青少年“暖冬行动”,为150名留守儿童、外来务工人员子女、贫困青少年、残疾青少年等送去慰问物资;开展“点亮微心愿”爱心公益主题活动,募集资金2.67万元,为178名困难学生实现“微心愿”;持续开展“爱心成就未来”“爱心圆梦大学”活动,募集资金49.51万元,资助困难学子331人。

苦尽而甘来,路折而志坚。团市委咬定脱贫攻坚的目标,矢志艰苦奋斗,挑起急难险重的担子,脚踏实地、一步一个脚印地干,在苦中寻找甘甜,把广大青年志愿者的报国之心转化为实际行动,用自己勤劳的双手带动贫困地区的群众共同浇灌希望之苗,在新时代绽放出希望的花朵。

## 学雷锋 引领文明风尚

志愿服务活动不是一次的热心、一时的热闹,只有以制度化的组织、规范化的管理、科学化的运作护航,才能行稳致远。近年来,我市将志愿服务作为学雷锋活动的载体,通过完善相关机制,有效壮大队伍,真正将学雷锋活动引向深入。

目前,全市形成了统一领导、志愿服务组织具体实施、成员单位密切配合的组织网络,有效规范志愿