



2019年短道速滑冠军赛落幕 云南队获得全国冬运会正赛资格

全国短道速滑冠军赛近日在河北正定收兵。云南代表队此次共获得2金2银1铜的好成绩,5名队员全部获得第十四届冬运会正赛资格。

最高人民法院: 极严重的性侵儿童罪犯判处死刑

今年7月,一名强奸幼女致死的罪犯被判处死刑。针对强奸、猥亵等性侵儿童犯罪的多发态势,人民法院坚持零容忍立场,对犯罪性质、情节极其恶劣,后果极其严重的性侵儿童案件,坚决依法判处死刑。

警方证实拼多多卖假洋酒 至少2000瓶流入市场

“喝了一口感觉味道不对,头也不太舒服……”消费者在拼多多上买到假酒后投诉。苏州警方在进行侦查后,确认系假酒。轩尼诗品牌权利人陈先生向荔枝新闻透露,此案件中或至少有2000瓶假酒流入市场。苏州警方对此信息予以证实,“此案确实涉案金额较大”。目前,该店铺已被封。律师表示,涉案嫌疑人或面临刑事处罚,平台也应承担相应责任。



冬季健康吃火锅 3个事项应牢记

寒冷的冬天吃上一顿热腾腾的火锅,是再幸福不过的事情了。但吃火锅也有讲究,如果不能掌握正确吃火锅的方法,可能对健康有一些影响。那么,怎样吃火锅比较健康?哪些人群吃火锅时要特别注意食材的选择?
吃火锅的3个注意事项应牢记
一、过度吃辣对人体健康有损伤
很多人非常喜欢吃麻辣口味的火锅,觉得这样过瘾有味。其实,过度吃辣对人体健康有着不小的损伤,它会不断加剧对人体咽部、肠胃等器官的影响,易造成咽喉肿痛、胃溃疡、腹泻等疾病。那些有呼吸道疾病的患者,如咽喉炎等,也不适宜去吃较辣的食物,会影响人的呼吸系统,

使疾病进一步加剧。
二、吃火锅过久会引起肠胃功能紊乱
吃火锅常常一般都会吃上一两个小时,甚至更长时间。其实,这对人的健康有影响。由于这段时刻人的肠胃在不断承受新的食物,导致胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,消化道腺体不能得到本应有的休息。如果吃火锅时间长,容易吃太饱,再加上食物杂乱,有可能引起肠胃功能紊乱,易引发急性肠胃炎等疾病。
三、不宜将生熟食物混在一起吃
吃火锅时,不宜将生熟食物混在一起来吃,由于这样会造成生类食物中的病菌沾染到熟食上,未经煮熟就食用,一些生食材更不应捞起来就吃,由于可能存在寄

生虫和病菌,如果没煮透就会直接进入人体,给人的身体造成损害。
这4类人吃火锅当心带来健康风险
对普通人来说,吃火锅注意荤素搭配等营养均衡的原则就行,但对于糖尿病等特殊人群来说,吃火锅时如果食材选择不当,很可能带来健康风险。糖尿病患者少吃海鲜和动物内脏,饮料首选苏打水。肥胖、高血脂患者少吃冻豆腐,首选清汤锅。高血压患者少吃加工肉制品,蘸料尽量清淡。
Tips:火锅虽好吃,一身的火锅味儿却令人烦恼。学会下面这几招,分分钟去除难闻的火锅味。
NO.1 喷柠檬水
找一个小喷壶,倒入清水,滴入1~2滴柠檬汁摇匀后,喷在外衣的外部。将衣服的外部全部喷上一层水之后,挂起来,放在通风的地方自然风干。
NO.2 保鲜袋+吹风机
在保鲜袋底部的一角剪个5公分左右的口子,然后把衣服装进保鲜袋中,把吹风机调到暖风档,风筒口塞进保鲜袋,握住袋口吹4、5分钟,几分钟后拿出衣服,原本浓郁的火锅味全没了。
NO.3 浴室蒸汽
水蒸汽在蒸发的过程中也能带走衣服上的异味。洗完澡后就将有味道的衣服挂在充满蒸汽的浴室里,然后把门关上,待蒸汽挥发完之后就把衣服拿出,挂在外面的通风处,味道就能减轻很多。
NO.4 阳光+肥皂
将衣服晒在阳光下,尤其是通风的地方,再给棉衣口袋里装两块香皂,可以使衣服上难闻的味道消失得无影无踪。

履行洱海保护职责 共建幸福美好家园

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:dlxxtg@163.com



2019年12月20日 星期五 多云 3℃ ~ 17℃
第1502期 编辑/陈曦娟
微信扫一扫 了解更多资讯

确保全面建成小康社会圆满收官

——论学习贯彻中央经济工作会议精神

□人民日报评论员

到2020年全面建成小康社会,实现第一个百年奋斗目标,是我们党向人民、向历史作出的庄严承诺。中央经济工作会议着眼全面建成小康社会,对2020年经济工作作出重大部署,对于确保如期实现全面建成小康社会目标,为实现第二个百年奋斗目标打好基础,具有重大意义。
全面建成小康社会,是实现中华民族伟大复兴中国梦的关键一步,在中华民族发展史上具有重大意义。我们要在2020年确保全面建成小康社会圆满收官,就要既增强忧患意识、看到风险挑战,又要坚定必胜信心、看到有利条件,充分认识我国经济发展健康稳定的基本面没有改变、支撑高质量发展的生产要素条件没有改变、长期稳中向好的总体势头没有改变,充分把握我国经济拥有的巨大发展韧性、潜力和回旋余地,勠力同心、锐意进取,坚决夺取全面建成小康社会伟大胜利。
中央经济工作会议对明年经济工作提出了总体要求。各地区各部门要把思想和行动统一到党中央决策部署上来,

紧扣全面建成小康社会目标任务,坚持稳中求进工作总基调,坚持新发展理念,坚持以供给侧结构性改革为主线,坚持以改革开放为动力,推动高质量发展,坚决打赢三大攻坚战,全面做好“六稳”工作,统筹推进稳增长、促改革、调结构、惠民生、防风险、保稳定,保持经济运行在合理区间,确保全面建成小康社会实际完成既定全面建成小康社会目标任务,不要在数字上层层算账、层层报账,更不要弄虚作假。
实现明年预期目标,并不轻松。我们要坚持稳字当头,坚持宏观政策要稳、微观政策要活、社会政策要托底的政策框架,提高宏观调控的前瞻性、针对性、有效性,加强各部门和各项政策协调配合,同时要积极进取,坚持问题导向、目标导向、结果导向,在深化供给侧结构性改革上持续用力,确保经济实现量的合理增长和质的稳步提升。
应当看到,改革开放以来,经过长期努力,我国经济实力大幅跃升,基础设施和公共服务水平大幅提高,人民生活显著改善。明年,要继续抓重点、补短板、

强弱项,确保全面建成小康社会。还要看到,全面建成小康社会是国家整体目标,实现这一目标是对全国而言的。到2020年实现国内生产总值比2010年翻一番,也是对全国而言的,并不要求每个地区都翻番,也不意味着不同地区、不同人群都达到全国平均水平。各地情况千差万别,要尽力而为、量力而行,根据自身实际完成既定的全面建成小康社会目标任务,不要在数字上层层算账、层层报账,更不要弄虚作假。
全面建成小康社会,意味着困扰中华民族几千年的绝对贫困问题将历史性地得到解决,中国人民将书写人类发展史上的伟大传奇。实现全面建成小康社会和“十三五”规划目标任务是明年全党工作的重中之重。各地区各部门要以崇高的历史使命感和高度的政治责任感,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,集中精力办好自己分内的事,牢牢把工作主动权,一鼓作气、决战决胜,确保如期实现全面建成小康社会目标。
(转载自12月17日《大理日报》)

大理市第一届学生运动会举行

12月19日,大理市第一届学生运动会在州体育馆开幕,来自全市教育体育系统的1700多名中小小学生运动员欢聚一堂,在赛场上展开激烈角逐,展示亮丽风采,为学校争光,为运动会添彩。
州教育体育局党组书记、州教育体育局副局长李辉,市委常委、市委宣传部长杨文广,市人大常委会副主任张晋芬,副市长木杏云等领导出席开幕式。
杨文广宣布大理市第一届学生运动会开幕。木杏云在开幕式上致辞。
多年来,市委、市政府高度重视发展体育事业,群众体育、竞技体育取得了长足进步,“体育+产业”“体育+旅游”深度融合发展,全市学校体育教育水平显著提高,学生身体素质明显提升。此次运动会的举办,既是我市落实素质教育的一次具体行动,也是对中小小学生心理素质、身体素质、竞技水平的一次检阅,更是对各学校精神风貌的一次检阅。



十年来规模最大的一次学生运动会,有小学、初中和高中三个组别,比赛项目有田径、篮球和棋类三个大项,总共有1700多名运动员参赛。
据了解,我市决定举办此次学生运动会并下发通知以来,全市各中小学校学生积极报名参赛,学校紧密筹备动员,希望能够在运动会上取得优异成绩,同时推动校园体育教育工作开展。
下关四中北校区选手罗喆此次参加了中长跑1500米和3000米比赛,虽然已经上初三平时学习任务很重,但他还是积极报名参加比赛。他说:“中长跑锻炼了我的身体素质,让我能更好地学习。这次长跑比赛我一定会尽力而为,争取取得更好的成绩。”
下关镇中心学校校长芮建英说:“我们学校有25名同学参加此次运动会,主要参加篮球和跳高、跳远等田径项目比赛。运动会的举办有利于推动学校体育教育工作开展,我们非常重视此次运动会,希望所有运动员都能取得好成绩。”
记者 杨辉 杨尔华 摄影报道
黑浩川 杨振飞

我市认真学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神

12月17日,市委老干部局在市老干部活动中心举行大理市老干部、老年大学学员学习全国离退休老干部先进集体和先进个人表彰大会及云南省加强老年教育工作精神理论培训会。
会议传达了学习了全国离退休老干部先进集体和先进个人表彰大会精神。会议指出,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平12月16日在人民大会堂亲切会见了受表彰代表,向他们表示热烈祝贺,希望他们珍惜光荣历史、永葆政治本色,继续为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出积极贡献,充分体现了党中央对老干部工作的高度重视和对离退休干部的亲切关怀。我市广大离退休干部要不忘为人民服务的初心,牢记积极参与洱海保护、脱贫攻坚、乡村振兴、生态兴市的使命,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,大力传承老干部、老同志爱党、爱国崇高品质和爱岗敬业精神,认真学习弘扬离退休老干部先进集体和先进个人先进事迹,不忘初心、牢记使命,发挥余热、建功立业。
会议还传达了学习了省委组织部、省委老干部局、省发改委等九部门联合下发的《关于加强全省老年教育工作的通知》精神。《通知》强调了老年教育的重要意义和发展方向,明确了今后3年全省老年大学规划建设的发展目标和年度任务。会议要求市老干部活动中心、老年大学要力争把大理老年大学纳入省、州终身教育体系和老年教育示范体系,结合实际认真制定切实可行的办学规划、办学模式,完善办学评估、考评体系。同时制定鼓励社会力量开办老年教育的实施方案,指导乡镇、社区、企业、大中专院校开办老年大学,扩大老年教育服务范围,努力在洱海保护、脱贫攻坚、乡村振兴等中心工作中尽一份力。
部分离退休党支部书记、党员和老干部,市老干部活动中心干部职工,部分老年大学学员共130多人参加学习会。 张军旗

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、不硬闯红灯;
- 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。



开展健康科普教育 争创国家卫生城市



第287期 策划 罗宗雄 李锦芳



12月13日,“春城之变”强“四力”全媒体采访活动走进昆明,全国近百名传媒行业专家学者、媒体领军人物和全媒体记者来到中国(云南)自由贸易试验区昆明片区、昆明经开区融媒体中心等地,近距离见证昆明在经济发展、生态建设、媒体融合等方面的新变化。



全国百名媒体精英走进昆明感受“春城之变”

○记者 郭鹏昌 杨丹妮

中国自由贸易试验区首次在沿边地区布局

采风团首站来到中国(云南)自由贸易试验区昆明片区(以下简称中国(云南)自贸试验区昆明片区)。刚走进中国(云南)自贸试验区昆明片区综合服务中心大厅,便能看到一片开阔的“天地”,据介绍,今年8月30日,中国(云南)自贸试验区昆明片区正式挂牌,综合服务中心正式落户昆明经开区。中国(云南)自贸试验区昆明片区实施范围76平方公里,不仅面积在云南自贸试验区三个片区中最大,也是中国自贸试验区首次在沿边地区布局。

中国(云南)自贸试验区昆明片区的定位是围绕打造“一带一路”和长江经济带互联互通的重要通道,建设连接南亚东南亚大通道的重要节点,推动形成我国面向南亚东南亚的辐射中心、开放前沿,提出构建连接南亚东南亚的国际开放大通道、创新沿边跨境经济合作模式和加大科技领域国际合作力度等19个方面具体举措。而建设中国(云南)自贸试验区昆明片区是昆明主动服务和融入国家发展战略的重要载体,是高质量推进区域性国际中心城市建设的重大机遇。“中国(云南)自贸试验区昆明片区的建立,是国家给云南的利好政策。”贵州日报蒋海军说,希望云南能抓住机遇,做好西部地区对外开放的通道及窗口。

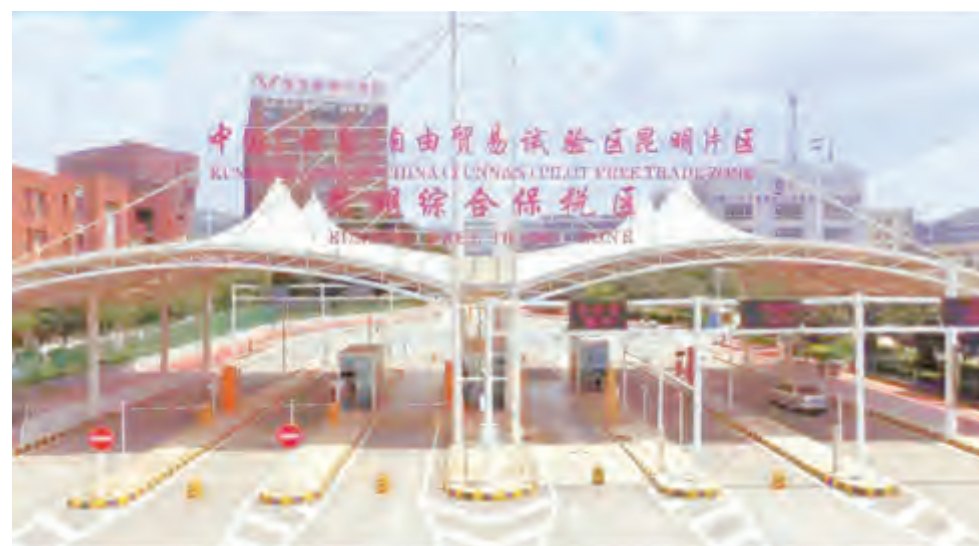
在云南省首家专业政务服务公司,采风团实地参观了公司优化流程、精简材料、压缩时间、降低成本的运营模式,一窗受理、一网通办、一次办成的“三个一”服务体系,为企业、群众办事搭建了便捷平台。当了解到中国(云南)自贸试验区昆明片区积极开展“智慧政务”建设,充分利用信息化手段优化服务流程,全面落实国家各项减税降费政策,保障减税降费政策全面、及时惠及企业,降低企业经营成本等具体措施后,贵州日报当代融媒体集团天眼新闻副

总编辑李玲告诉记者,相比贵州来说,中国(云南)自贸试验区昆明片区电子化、数据化程度更高,老百姓今后办事将更方便,对优化云南省营商环境有很大帮助。

“双创”党建助褚橙上网1天卖出10万元

祖式滇绣、草木染布匹……采风团在紫云青鸟党群服务中心看到了有昆明经开区特色的“双创”党建新路径。据相关负责人介绍,昆明经开区依托全省首个国家“双创”示范基地优势,发挥党组织“红色引擎”作用,全力打造低成本、便利化、全要素、开放式的文化创新创业聚集地,支持园区内各文创企业开展好党建+人才、党建+非遗、党建+众创等工作。其中,紫云青鸟党群服务中心就是以党组织力引领助推文化产业高质量发展的代表园区。该园区以“土”“木”“布”“石”“金”为主题,推行“文化+”运行模式,通过党建引领,积极发挥孵化、服务、交流、保障四大功能。“首届大学生‘互联网+’创新创业大赛”“昆明人的文化会客厅”和“永不落幕的文博园”等文创载体在这里活了起来,通过党建带动,“小米生态链创客学院云南分院”在此孵化出云品“爆品”。目前,咖啡、鲜花饼、水果、松茸等产品已上线小米生态链,其中褚橙上线第一天销售就超过10万元。“我们致力于打造一个让党员愿意来,群众喜欢来的服务中心。”中心有关负责人表示,下一步将紧密联系企业和服务群众,着力将中心打造成为温馨和谐的“红色家园”,服务企业、群众的“亲民平台”,教育培训的“学习基地”。

据介绍,紫云青鸟党群服务中心还通过文化党建扶贫,鼓励企业紧扣传统工艺文化传承需求,积极参与“文化扶贫、技术扶贫”,建立“祖氏滇绣”刺绣合作社,培养滇绣人,至今已举办100多期培训班,培训学员5000多人,拥有绣娘1700余人。“绣一幅画需



要从一根线(一根48丝)中抽出若干根比头发丝还细的线来绣,双面异样异色绣则需要两个人4颗针合作绣10个月才能完成,绣出来的画作也是价值不菲。”听完非遗项目祖式滇绣传承人的介绍,大家对滇绣产生了浓厚兴趣,大赞滇绣精湛的技艺。当看到非遗传承人及艺术团队精心制作的黑陶、紫砂、白泥、乌铜走银等展品后,采风团有人发出感叹,原来园区文化产业的发展不仅能带动文化扶贫,还能传承优秀的非遗手艺!

AI助力昆明经开区融媒体中心有新意

下午时分,采风团在七彩云南庆沱祥茶业了解云南茶文化,参观普洱茶制作流程及品茶。“作为云南人,喝茶是我们日常生活中非常普通的一件事情,但是参观制茶工艺和品普洱茶我今天还是第一次,味道很好,唇齿回甘。”昭通日报雷娟娟介绍说,今天的采风活动内容很丰富,很期待接下来的行程安排。

随后,采风团来到昆明经开区融媒体中心,了解云南首个开发区融媒体中心的建设和运行情况。“昆明经开区融媒体中心以体制机制创新实现新闻产能提升,并运用新兴信息技术拓展服务和汇聚信息,探索出云南县级融媒体中心建设的开发区模式。”在经开区融媒体中心大屏幕前,昆明经开区融媒体中心工作人员介绍说,今年10月,昆明经开区融媒体中心正式揭牌,“昆明经开”融媒APP同步上线运行,中心集成了“融媒体业务流程管理平台”“宣传舆情大数据管理平台”“园区智慧党建数据平台”“智慧城市大数据平台”等管理系统,并深度融合“两微一端”、抖音、网站、杂志、电视、户外大屏等8大平台,构建“有线无线、大屏小屏、线上线下”全方位媒体融合宣

传网络,拓展宣传服务渠道、提升舆论引导能力,为解决信息和新闻产能不够、主流舆论引导不足等问题提供了有效方案。中心工作人员表示:“所有选题的报送、任务的分发,在融媒体中心系统我们都可以看到。”

另一边,大屏幕上AI虚拟主播“小金”可爱又不失严肃的播报,吸引了采风团的注意。AI虚拟主播“小金”是利用人工智能技术自动生成的播报形象,自动匹配滚动字幕,动态替换虚拟演播室背景,最终输出视频,实现新闻播报的全流程服务。这是昆明经开区打通服务群众“最后一公里”的一项新举措,也是将新媒体技术与融媒体中心建设创新融合的一次尝试。

昆明城南板块建设展新颜

倒数第三站,采风团来到昆明市呈贡区的中国铁建·山语桃源项目。随着城市发展,昆明人日常休闲漫步的场所从市中心的翠湖逐渐转移到五甲塘湿地、海东湿地、捞鱼河湿地公园等南部市区,各种“高大上”的基础设施纷纷纳入南市区的发展宏图。城南板块从区域规划、基础配套、交通条件、建设进度、产业聚集等各方面都已在事实上成为昆明的新经济中心,昆明城市及中心城区向南拓展的趋势愈发明朗。

山语桃源项目紧邻昆明市级行政中心及高铁站,为顺应昆明城市发展的步调,在打造之初便融入关于城市功能理念的思考,聚焦以高铁枢纽为辐射的核心区域优势,依托TOD(以公共交通为导向的发展模式)城市规划理念的底色,通过城市体验中心的打造与正式开放等,塑造一个面向新昆明的城市会客厅。采风团以此为契机观察了解昆明人居之变革,感受昆明的建筑颜值变革及品质变革。

在捞鱼河湿地公园,大家了解了生物净化综合治理使滇池水质不断变好的全过程。长春日报社党委书记、社长孙成军告诉记者:“第一次来到昆明,虽然气温略低,植物却还是春天的味道,称作春城当之无愧。通过此次活动,有机会感受昆明实践氛围和人文地理环境,进一步增加了对昆明的认识。人聚才会发展,相信这座有吸引力的城市,未来还会迸发出更多潜力。”