



### 保障校园食品安全 中小幼儿园负责人与学生一起进餐

中小幼儿园应建立集中用餐陪餐制度,每餐均应有学校相关负责人与学生共同用餐,做好陪餐记录;中小幼儿园一般不得在校内设置小卖部、超市等食品经营场所。教育部、国家市场监督管理总局、国家卫健委昨天共同发布《学校食品安全与营养健康管理规定》(以下简称《规定》),从4月1日开始执行。近日成都七中实验学校发生的食品安全问题引发公众高度关注。北京青年报记者注意到,很多网友建议效仿国外一些国家的做法,实行学校校长与学生共进餐的制度。近日公布的《规定》对这一呼吁作出了回应。

### 今年全国将招募2.7万名“三支一扶”人员

近日,中组部、人社部、教育部、财政部、水利部、农业农村部、卫生健康委、国务院扶贫办、团中央等九部门联合印发《关于做好2019年高校毕业生“三支一扶”计划实施工作的通知》,明确2019年全国招募2.7万名“三支一扶”人员到基层从事支教、支农(水利)、支医和扶贫等服务。《通知》指出,2019年“三支一扶”计划要聚焦脱贫攻坚,招募名额继续向贫困地区倾斜,招募岗位继续向扶贫和支农类岗位倾斜,新增招募名额主要用于贫困地区、革命老区、民族地区和边疆地区,对“三区三州”深度贫困地区实施招募计划单列。

### 云南:逐步提高并取消贫困人口大病保险封顶线

据悉,云南省医疗保障局针对中央脱贫攻坚专项巡视指出的问题制定了整改方案。方案提出继续加大大病保险倾斜支持力度,在对农村贫困人口降低起付线50%、提高支付比例5个百分点的基础上,逐步提高并取消封顶线。重点聚焦深度贫困地区和特殊贫困人口,大病保险资金重点用于降低贫困人口起付线和提高报销比例。2018年,云南省实现对750多万建档立卡贫困人口基本医保、大病保险、医疗救助的全覆盖,因病致贫返贫减少15.5万户、60.7万人,对全省贫困人口脱贫的贡献度达23.8%。



### 健康生活

## 春季小儿养护肝脏正当时

五脏与自然界的四时相互对应,其中肝与春气相对应,按照中医学的“天人相应”理论,春季养肝是纲。孩子在春季容易肝脏功能偏盛,肝脏功能偏盛在中医学称为“肝火”。肝火旺的孩子多有脾气暴躁、不安分好动、哭闹不止的表现。五脏之中,肝五行属木,脾五行属土,木克土。所以肝能克脾,肝脏功能太过旺盛就会损伤脾脏,导致脾虚。因此,家长应当抓住春季升发的时机,运用适当的方法,帮助孩子养护肝脏,畅达肝气,防止肝脏功能偏盛,从而间接保护脾脏。

**注意饮食** 春季是肝脏当令之时,“酸入肝,甘入脾”,春日食补应“省酸增甘”。所以,春季可以让孩子多吃些甜味食物,少吃酸味食物,防止“肝旺伤脾”。孩子的饮食以清淡为主,多进食新鲜蔬菜和水果,如荠菜、菠菜、马兰头、香椿头、蒲公英等,可以起到清热解暑、凉血明目的作用,有效减弱体内的“火”,减轻肝火热的特性。不宜进食羊肉、狗肉以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品,以防邪热化火,诱发疮痍疖肿等疾病。少食用让孩子上火油炸类食物。另外,孩子的零食也要控制,不宜食用冷食、冷饮。  
**多喝水** 春天比较干燥,孩子肝火旺可能是由于干燥缺水导致的,所以家长需注意在孩子喝水,及时补充水分。充足的水分可以帮助人体排出体内的毒素,促进腺体,尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,有助于消化吸收和毒素的排出,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。需要注意的



是,可以让孩子多喝白开水,但不要通过喝碳酸饮料补充水分。  
**按时排便** 春天,家长应该培养孩子火旺的孩子养成每天按时排便的好习惯。最好的排便时间是在每天早晨,以免排泄物在孩子体内停留时间过长,造成毒素积累,损伤肝脏。  
**多休息** 春天万物生发,也是孩子成长的季节,多变的天气可能会导致孩子情绪变化,所以家长一定要让孩子注意休息,保证睡眠时间,因为孩子一般是在睡眠中发育的。晚间的睡眠时间,是孩子身体恢复的最佳时间,要让孩子养成早睡早起的良好睡眠习惯。  
**起居有规律** 在春天到来之时,人体阳气渐趋于表,皮肤舒展,末梢血液供应增多,汗腺分泌也增多,身体各器官负荷加大,而中枢神经系统却发生一种镇静、催眠作用,

## “瘦子”也会得脂肪肝 专家提醒需调节饮食加强锻炼

18日是“全国爱肝日”。据相关数据显示,脂肪肝在人群中正越来越高发,很多年轻人、长得不胖的人,也不断“中招”。脂肪肝也称脂肪性肝病,正常情况下,人体多余的能量会以脂肪的形式储存下来,除了脂肪组织外,肝脏是最大的脂肪储存器官,同时也是重要代谢器官,脂肪容易堆积。正常人的肝脏内都会有少量的脂肪,但当脂肪含量超过5%就可以认为是脂肪肝。长得不胖的人虽然皮下脂肪较少,但

内脏脂肪可能相对较多。不像皮下脂肪增多,在外表上可以轻易地被发现,内脏脂肪增多往往更为隐蔽,更容易导致代谢紊乱,引发脂肪肝。专家提醒,尽管从短期来看,脂肪肝并没有太大的危害,但从长期来看,如果脂肪肝得不到有效控制,可能会慢慢向脂肪性肝炎、肝硬化,甚至肝癌发展;除了肝脏本身的危害,脂肪肝还会导致糖脂代谢更加紊乱,从而引发高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、冠心病等其他方面的疾病。所以,对那些常年在体检中查出脂肪肝的人,一定要引起足够重视和警惕。专家表示,脂肪肝的治疗主要通过两方面进行:一是生活习惯的干预和改变,包括调整饮食结构和加强锻炼,对情况不严重的患者,及时干预可以实现脂肪肝的“逆转”;二是药物治疗,目前没有特效药物可以治疗或预防脂肪肝,并不是一查出脂肪肝就要开始药物治疗,当同时出现转氨酶异常、血脂异常、血糖异常时,要及时就诊,并在医生的指导下用药。

# 保护洱海 实现人与自然和谐发展

中共大理市委主办 内部资料 免费赠阅 大理时讯 DALISHIXUN 2019年3月22日 星期五 农历己亥年 二月十六 8℃ ~ 20℃ 晴 第1320期 编辑/罗绍亮

## 大理州创建全国文明城市工作指导小组第三次会议召开

3月20日,大理州创建全国文明城市工作指导小组第三次会议召开,听取我市关于前四次巡查发现问题整改情况、集贸市场建设管理情况汇报,研究分析当前创建工作中存在的问题和差距,安排部署当前和今后一个时期的工作,深入扎实推进大理市全国文明城市创建工作。

州委副书记、州创建全国文明城市工作指导小组组长袁丽娟出席会议并讲话。州委常委、州委宣传部部长、州创建全国文明城市工作指导小组副组长彭斌主持会议。副市长余其能、傅希、雪琳,州政协副主席王瑛出席会议。会议指出,自今年大理州创建全国文明城市推进会召开以来,州创建全国文明城市工作指导小组进一步完善巡查督查工作机制,切实加大对创建工作的督查力度。各级各部门认真贯彻落实州委、州政府关于进一步加强大理市全国文明城市创建工作的要求,切实负起挂钩包保工作责任,工作措施、力度和实效明显加强,各项工作稳步推进。大理市委、市政府高度重视创城工作,制定措施积极推动问题的整改落实,城乡人居环境进一步改善,市民文明素质和城市文明程度得到提升。

会议强调,此次全国文明城市创建工作时间紧迫、测评严格、竞争激烈,各级各部门要清醒认识面临的严峻形势和存在的明显差距,进一步提高政治站位,增强政治自觉,切实增强创建工作的紧迫感、使命感,把思想和行动统一到州委、州政府的决策部署上来,把全国文明城市创建工作作为当前的一项重要政治任务、民生工程抓紧抓实,以更加有力的举措、更加务实的作风推进创建工作,确保如期实现全国文明城市创建目标。会议要求,要进一步加强宣传发动。坚持把广大群众作为创建工作的主体,将宣传发动贯穿于创建工作全过程,持续深入开展形式灵活、内容丰富的宣传教育活动,努力提高群众的知晓率和参与度,不断提升广大群众的文明意识和文明行为,着力营造全社会讲文明、讲公德、守秩序、守规章的良好氛围。要进一步完善基础设施。加快推进“城中村”改造和老旧小区整治工作,规范城市道路交通指引、标识标线、交通隔离护栏建设,强化和完善市民健身广场、公共文体服务场馆的功能配套,加强城市绿化和夜景灯光工程的建设管护,全面提升城市品质和形象。要进一步提升精细城市管理。着力深化环境卫生综合整治,着力推进大理市交通解堵三年行动计划和文明交通“车让人”行动,着力加强城市管理,营造秩序井然、干净整洁的城市环境,针对巡查中在城市管理、交通秩序、集贸市场、城市养狗等方面反复出现的

问题,要进一步研究制定有效的管理长效机制,确保问题不反弹。要进一步严格对照检查。坚持目标导向,对照测评体系和操作办法,全面排查存在的薄弱环节和突出问题,坚持问题导向,采取超常举措,对标对表,对未完成的工作要集中精力抓重点、攻难点,破难题、补短板,实行清单管理,确保整改到位、全面达标。要进一步加大巡查力度。将全面检查和专项督查相结合,针对创建工作的重点、难点问题,扎实开展日常巡查、重点巡查、专项巡查,对创建工作进展情况和相关责任部门的工作落实情况进行严格督查,做到工作推进到哪里、跟踪督查到哪里,确保工作任务取得成效。要进一步压实工作责任。指导小组要切实负起领导责任,加强统筹协调和督促指导,大理市要切实履行主体责任,确保每一个网格、每一个区域创建工作都不出问题,各部门要把本职工作和创城工作紧密结合起来,层层抓落实,形成高位推动、协同配合的工作格局,确保创城工作有力有序有效推进。会上,市委副书记、市长杜淑政汇报我市前四次巡查发现问题整改情况、集贸市场建设管理情况。参会的部分指导小组成员分别就做好创建全国文明城市工作作发言。

州创建全国文明城市工作指导小组成员单位负责人,市委、市政府分管领导,州、市创建办全体工作人员参加会议。 记者 李俊波

## 我市计生家庭保险工作成效显著

为进一步在全社会倡导“生育传承希望、关怀相伴和谐”的理念,努力为建设生育家庭谋福祉,增强其抵御意外风险的能力,去年以来,我市深入推进生育关怀,计划生育家庭意外伤害险工作取得显著成效。加强组织领导,健全工作机制。成立领导小组并下设办公室负责处理日常工作,召开全市计生协会工作暨计生保险工作会,明确各乡镇、各单位目标任务,责任落实到人。根据工作推进情况,年内与中国人寿公司共同召开2次工作推进会,及时研究解决存在问题,促进双方合作共进。与中国人寿公司建立联席会制度,定期通报通气,共同解决双方乡镇两级工作对接中存在的问题。各级协会建立工作微信群,每月通报工作推进情况,乡镇分管领导带队深入村居抓落实,实现跟踪问效三级联动。夯实群众基础,扩大受益面。全市在进一步总结近年来工作经验的基础上,继续巩固原有群众基础,继

续跟踪,做好服务,深入宣传,确保续保率达到90%以上。同时,在以农业、农村计生家庭为重点的基础上,将保险覆盖面扩大至城镇。2018年,全市累计完成保费88.909万元,全年共发生理赔案件156件,合计赔付金额28.4万元。广泛宣传政策,体现生育关怀。进一步做好宣传工作,结合协会每年下乡开展的“三下乡”、协会日、世界人口日等活动,邀请保险公司共同开展形式多样的街头宣传、入户宣传,确保把计生保险知识宣传到村到户。本着以人为本、政策优惠的原则,通过“政府出一点,公司免一点”的筹资模式,为经济困难计生家庭、失独家庭购买计生保险9700元。在理赔服务中,及时帮助群众沟通协调,为计生家庭开辟“绿色理赔通道”,简化理赔手续,优化理赔流程,确保计生家庭得到快捷的理赔服务,切实做到参保计生家庭满意、群众满意、政府满意。 周芬

近年来,我市加大扶持村集体经济发 展力度,不断拓宽民族工艺品特色产业 发展路子,很好地传承了民族文化血脉, 开辟出一条脱贫致富的新路子。图为3月 19日,下关镇吊草村彝族妇女进行手工 刺绣和手工编结彝族工艺品。 左兴亮 摄



## 省政协提案委到我市调研提案工作

近日,省政协提案委副主任唐兵率队到我市调研《云南省政协提案工作条例》修订和《提高提案工作质量的意见》制定,先后深入双廊镇、海东镇等地进行实地调研。省政协提案委调研组在双廊镇深入污水处理厂听取运营情况介绍,了解环湖截污管网工程建设和污水收集情况,对污水处理厂中水资源回用及村落污水收集系统建设工作进行认真了解;在双廊镇核心街区听取双廊镇政府关于旅游市场秩序和建筑风格整治情况汇报,并察看洱海水质情况,调研组对洱海保护和旅游市场秩序整治取得的成效给予充分肯定。在海东镇洱海保护“三线”划定生态安置点,调研组听取了海东镇政府关于洱海保护“三线”划定生态搬迁情况介绍,详细了解搬迁后产业发展和群众生产生活等情况。市政协提案委相关负责人向省政协提案委调研组汇报了市提案工作情况,并就《云南省政协提案工作条例》修订和《提高提案工作质量的意见》制定提出建议。 赵世卿

## 我市不断加大招商引资力度

去年,我市召开招商引资市委专题会议4次,研究协调招商项目会议20余次,引进百悦投资集团有限公司、上海大华集团、费森尤斯医药香港有限公司等大企业,实施下关西洱河片区等城市综合体改造、费森尤斯血透中心、海东北控医疗健康、每日优鲜等项目。目前,我市形成了以华侨城大理古城特色小镇为代表的旅游文化产业,以米思尔、欧亚为代表的高原特色农业,以力帆骏马为龙头的装备制造园区,以华润医疗、华大基因、上海医药、云南白药为代表的医疗大健康产业,以圆通速递、每日优鲜为代表的现代物流五大产业,聚集效应日渐形成。 王正明

# 视野

周刊

第253期 策划 刘清华 杨娟



## 一片丹心写洱海

### ——青年作家北雁和他的《明日之湖》点评

○杨荣

共同关注

写下标题之前,我甚至不知道怎样来评述白州青年作家北雁的新近之作、日记体长篇纪实散文《明日之湖》。一部20多万字的大作,通篇文字纯美纯真,对洱海周边的目之所及,叙事状物别有气韵,抒情感怀别有心得,看似洋洋洒洒,却始终贯穿一条主线:“居安思危”。其中既有客观真实的细致描述,又有爱憎分明的诤谏与批判,同样还有深谋远虑而又立足现实的至真思考。起承转合十分巧妙得当的美文佳作,让人自然而然地跟着他的思绪和行踪一起畅游大理的“母亲湖”洱海。于是我想到了世人熟知的明代旅行家、文学家徐霞客,似乎非此难以将心中

的感受说个透彻。

相比之下,当代人写文章大都坐在书斋里冥思苦想,有少数人甚至坐在电脑前作一通搜索复制粘贴,删删改改后就成了自己的文章。而北雁却要效仿古人徐霞客,用了将近一年时间的所有节假日,沿着洱海徒步行走了一周,对洱海周边的村落、河流、植被、农业、渔业、旅游发展和民居建筑、乡土风情、自然风光、传统文化等各方面作了认真细致的田野调查,考察和记录了现今洱海周边村落的生存状况。因为是日记体,他出行中的风霜雨雪或是艳阳高照也都记录在案,读来更感真实和亲切。我深信他的这种治学精神,和他通过“下马看花”写成的叙事中不乏抒情,还有大量的凭吊吊古之说的这部佳作,的确如同《徐霞客游记》中的神来之笔。

文章中可以看出,北雁通过大量的史料了解昨天的洱海,又以自己的脚步丈量今日的洱海,然而在他的笔下更多的是对明日洱海的忧思。在他大篇幅的抒情议论之中,他希望对洱海通过有效治理和及时抢救,使洱海的自然生存空间、多种生态功能明显地优于现在的洱海,那就是他心目中的“明日之湖”。他对洱海的赞美、忧虑和期盼之中,无不彰显出一个忧国忧民、热爱家乡的文化人的可贵担当。

对于如何治理洱海,各级政府曾举办过多次有奖征文,但限于体裁和篇幅,广大的有识之士只能一事一议。而像北雁这样勤学多才的年轻作家更有能力对洱海及其周边的所有情况进行更全面的描述,从而引发更深层次、更周密的思考。在他的文章中,至少提及50位中外名作家作品中的警句哲句,自然而然地信手拈来,用于对环境污染、生存危机的警示和对于本地区、本民族文物古迹的珍视、文化艺术的传承和发展等。文中多次提及大理古今文化名流,无非想说明大理这方人杰地灵的水土养育了他们,特别是洱海给了他们博大的胸襟和奔涌的才思,不得不让人佩服作者的见多识广,更彰显了他博闻强识的治学精神。

由于北雁时时关注洱海的喜怒哀乐,实际上也就是关注洱海周边群众的生存状况,不仅自己发出种种呼吁,而且也极为关注中央主流媒体对洱海的有关报道。他在文中摘录了《光明日报》2017年11月24日一小段对洱海的忧虑:“洱海正面临重要的拐点,受截污治污投入历史欠账较多和近年来餐饮旅游发展迅速、农业面源污染等影响,海水水质已处于中度营养向富营养化转变的重要转折点,比较适合藻类生长。一旦气候条件具备,爆发蓝藻的风险很大”。这一段摘录说明:其一,他平时读书看报善

学善思,从中得到有效的信息,关注家乡发展中存在的种种危机;其二,洱海的安危之所以受到国家主流媒体的多次重视,是因为洱海不仅是大理人的洱海,还是中国人的洱海,甚至是全世界的洱海,有道是“苍洱好风光,世界共分享”。在他的整部作品中,提得最多的是洱海周边的众多旅游客栈,有的还侵占了洱海滩涂,它们是造成洱海直接污染的原因之一。他又将另一篇网文中一句触目惊心的话语用大一号的黑体字摘出:“大理再次面对历史抉择,是关掉客栈还是失去洱海?”真是发人深省!面对这一切,他用自己的语言总结道:“历史的经验告诉我们,任何一个以单一产业、单一经济为命脉支撑的国家或民族,都将是极为脆弱的经济形式,我们不能以牺牲洱海的纯洁换取短期经济的繁荣。”

《明日之湖》中提及最多的还有现今洱海周边村落的生存状况,他为新中国成立以后,特别是改革开放四十年来通过社会主义新农村建设等重要举措改善人居环境而讴歌:绿树成荫、容貌整洁的一个个村庄,墙壁彩绘、果木飘香的一座座庭院,白墙青瓦、雕梁画栋的老式民居和古祠古庙建筑,与钢混、砖混结构但不失白族民居建筑风格的现代民居交相辉映;用石条铺成的村巷,宽敞洁净的硬化村道……都是他深情赞美的对象。特别是

这些村落中遗留的民族文化古迹是他相机瞄准的重点镜头,所到之处见到的古庙、古桥碑记和记录当代人捐资进行的公益事业功德碑他都录入文中,使一些濒于自生自灭的文物古迹重焕异彩。到了龙龕村,他在“起凤”“腾龙”“凤翔”“登龙”四座青石牌坊前驻足流连,怀古思幽。走进磻溪村,他认真抄录下了大照壁上的古今绝联:“磻溪镇中流平分山河百二,溪水归大海变成气象万千”。笔者之所以称它为古今绝对,是因为熟知大理坝子地形地貌的人都知道,它叙事状物准确无误,而苛求楹联格律的人们都不得不佩服它平仄合辙、对仗工整。这样精妙的对联,让它留在乡村一隅,传播毕竟有限,只有将它录入美文佳作,传播才会久远。据北雁文中所录,磻溪村其他地方仿套此楹联所作的两副对联,如“平分百二如诗如画,气象万千可心可意”“苍洱无双地,百二由此分”就很一般了。它们的作者也许意想不到,正是这两副对联反衬了第一副对联的奇绝与精妙。

对于博览群书的北雁来讲,在博览之后更注重吸收,因为他牢记培根的一句名言:“真正有学问的人不是读了很多书的人,而是善于从书中吸取营养的人,譬如吃得很多的人不一定健康一样。”对他来讲,由在京的白族及其大理乡亲联谊会编辑出版的《白族文化通讯》虽然只是一个小册子,然而他却对其中的一篇文章亦十分重视,即《改革开放四十年白族、大理发展的大事记》,他通过认真研读后删繁就简,梳理出一篇千字短文录入于作品之中。因为他从这篇文章中发现,短短四十年间我们与洱海共生共荣的患难史,就是大理最为壮丽的发展乐章。有了这些资料录入,他的《明日之湖》又多了几份备忘录式的史料依据,可见他孜孜以求、学以致用的刻苦精神。

在此之前,北雁已经有两部长篇小说出版,并在《人民日报》《光明日报》《文汇报》等国内上百种报刊发表上百万字的小说、散文、评论等各种文体的作品,所以他长短文章的文学功底,一部20万字的其它题材的作品,或许用不着如此伤精费神。可叹的是他挚意要学古代的旅行家、文学家徐霞客用自己的双脚一寸一寸地丈量完洱海之后,方才完成这部耗时一年多,熔叙事、抒情、议论、评史、寻古、记今为一炉的《明日之湖》。说他挚意要学徐霞客,绝不

是人为贴上去的“标签”,北雁对徐霞客的治学精神也是十分了解。他在文中写道:“事实上霞客先生的行程中,就有一段与大理和洱海的亲密约会。大理的地方文献有载,明崇祯九年(1636年)年已51岁的霞客先生从故乡江阴起程,开启了他人生中最后一次、也是最重要的一次地理考察,在祖国西南边疆多个省份行程一万余里。历经两年多的风雨兼程,终于在崇祯十一年(1638年)到达大理。然而彼时大理尚处蛮荒野境,山野瘴气弥漫,但先生不辞旅途辛劳,登危崖,历绝壁,涉洪流,探洞穴,冒狂风暴雨,行丛林绝径,甚至在此次旅途中遭遇劫匪而永远地失去了同行的密友静闻和尚。但不远万里来到大理的他不虚此行,面对壮丽的大理风光,他漫游数月后留下了苍山洱海未了之兴的感叹。”从他的作品中,我们了解到他阅读过1982年出版的两卷本《徐霞客游记》。因此,我们在阅读他的这部通篇充满佳词瑰意的大型散文《明日之湖》时,不仅会跟着他的思绪行走,去思索,去拷问,去为保护洱海做什么身体力行、力所能及的事而深思之外,还会发自肺腑地钦佩他脚踏实地、孜孜以求的治学精神,同时为他的《明日之湖》收官而祝贺:天道酬

勤,功夫不负有心人!据悉,《明日之湖》部分章节在《大理文化》2018年第10期刊发,立即引来州内外读者的佳评,而作为特约校对,笔者有幸在尚未全部刊出之时便已读完全文,并深深了解他在撰写此文中所付出的种种艰辛。于是当校完最后一字之时,我便开始铺纸提笔,情不自禁地为他写下这篇点评。惊叹之余,我忍不住要强调北雁行文的一个特点,就是虽然文章很长,但可用不可用的介词和副词他尽量不用,又彰显了他惜墨如金的严谨精神。(《明日之湖》全文将于3月26日起在《大理时讯》连载,敬请关注。)

(图片来源于网络)

