



### 公办印发指导意见推进普通高中育人方式改革

近日,国务院办公厅印发《关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》,提出六方面重点任务:一是构建全面培养体系。突出德育时代性,坚持把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节;强化综合素质培养,拓宽综合实践渠道;完善综合素质评价,强化其对促进学生全面发展的重要导向作用。二是优化课程实施。制定普通高中新课程实施方案,2022年前全面实施新课程、使用新教材;完善学校课程管理,加强特色课程建设。三是创新教学组织管理。有序推进选课走班,满足学生不同发展需要;深化课堂教学改革,推进信息技术与教育教学深度融合;优化教学管理,严禁超课标教学、抢赶教学进度和提前结束课程。四是加强学生发展指导。注重指导实效,帮助学生树立正确理想信念、正确认识自我;注重利用各种社会资源,构建学校、家庭、社会协同指导机制。五是完善考试和招生制度。规范学业水平考试,深化考试命题改革;稳步推进高校招生改革,逐步改变单纯以考试成绩评价录取学生的倾向。六是强化师资和条件保障。加强教师队伍建设,创新教师培训方式;改善学校校舍条件,完善经费投入机制。

### 教育部解读高中课标修订

6月20日,教育部举行发布会,教育部教材局介绍了普通高中课程方案、课程标准及教材的修订情况。据介绍,教育部组织专家组统编语文、历史、思想政治三科教材,修订其他非统编学科教材。在课标方面,各学科课标进一步强化社会主义核心价值观教育、中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化教育等内容。

### 大理市创建国家卫生城市知识百问百答

#### 30、创卫中街道办事处(乡镇)应该怎么做?

(1)有创建国家卫生城市组织机构,有工作方案、责任分工、工作制度。(2)组织辖区各级各类单位、社区(村)积极开展国家卫生城市创建工作,坚持开展工作督导。(3)设有爱卫会,工作网络健全,有专职工作人员,制订各项卫生制度,积极组织群众开展爱国卫生运动。(4)有健康教育、病媒生物防制组织,有工作经费和专(兼)职工作人员,定期组织开展健康教育和病媒生物防制工作。(5)积极开展改水改厕和环境整治,做到安全供水,使用卫生厕所,所辖(社区)村居住环境整治卫生。(持续)



“喝墨水”原来是真喝

人们常常用“喝墨水”这个俗语来比喻文化水平的高低。鲜为人知的是,古时候竟然真的会让人喝墨水!

据《隋书·礼仪志》记载,北齐规定:“书迹滥劣者,饮墨水一升。”秀才和孝廉考试时,皇帝亲自监考,“其有脱误、书滥、孟浪者,起立席后,饮墨水”。一升可不是小数目啊!仅仅字写得不好就要被罚当众喝下一升墨水,怪不得古人都要勤练书法。

李世民登基后,一纸诏书废除了这项荒唐的规定。可是“喝墨水”这句俗语却保留了下来,成为衡量读书人学问深浅的标准。

“老头子”原来指乾隆

纪晓岚怕热,所以最害怕的就是夏天,一到酷暑季节,人们常常看见纪晓岚身上的衣服湿漉漉的,不知道内情的人还

### 健康生活

## 你真的会吃鸡蛋白吗?

蛋类是国家居民膳食指南推荐的营养食材,无论中外,家家户户冰箱里的“存粮”里都少不了鸡蛋。养生、保健文化兴起,如此平常的鸡蛋,居然有了诸多禁忌,比如:一天只能吃一个鸡蛋;蛋黄胆固醇高,扔了别吃;孕妇可多吃鸡蛋……这些吃鸡蛋的“讲究”有的对,有的属于误区,在此给您权威解惑。

#### 饮食均衡者一天一个蛋

“一天一个蛋,吃多吸收不了”,是这样吗?营养专家肖本照说,确实,饮食均衡的人,平均一天吃一个鸡蛋即可,如果天天过量吃蛋,容易造成消化、吸收系统的负担,反而不好。中国营养学会的2016版膳食指南中,推荐的蛋类摄入量是每周280-350克,按照通常一个鸡蛋50克的重量,也就是大约每人每周5-7个鸡蛋,每日最多个。

不过她提醒,鸡蛋与人体营养的关系,其实是与肉、禽、鱼等归类考虑的,如果其他食物的蛋白质、脂肪等物质不够,偶尔一天吃2个鸡蛋,总量没超标,问题并不大,但仍建议尽量保证均衡的饮食结构,并不主张长期采用每日2个鸡蛋来代替其他肉类和大豆类食物。

要提醒的是,我国多地有孕妇、哺乳期有多吃鸡蛋“食补”的习俗,有的甚至一次吃下五六个蛋,这不科学。考虑这些女性的代谢特殊性,蛋白质的需要量有所增

加,但还是应该平均地从肉、蛋、奶类中获得,而不是只选择吃鸡蛋这唯一途径,仍然推荐一天一个蛋,最好不超过2个/天;否则大量进食蛋白质,消化不及,易肚腹膨胀、头晕目眩、四肢乏力,严重者甚至出现昏迷等症状,导致“蛋白质中毒综合征”。

#### 蛋黄富含维生素矿物质

很多人只吃蛋白,尤其是小孩不爱蛋黄的粉腻感,老人担心蛋黄胆固醇高,蛋黄通常备受嫌弃。在营养专家看来,蛋之所以被视为好食材,关键在于它营养素丰富而热量低。一个鸡蛋的营养,以中等大小为例,能量为70-80千卡,蛋白质6-7克,脂肪4-5克,胆固醇约250mg,此外,鸡蛋还有较全面的维生素和矿物质,且主要集中在蛋黄。尤其是小朋友,蛋黄里的胆固醇,是身体需要的物质,可帮助细胞膜、神经系统的发育;蛋黄中的卵磷脂消化后可释放出胆碱,进入血液中进而合成乙酰胆碱,可提高脑功能,增强记忆力。

#### 健康老人放心吃鸡蛋

很多老人不敢吃鸡蛋,除了担心富含蛋白质、脂肪不好消化外,还多因听闻里

### 文史博览

## 这个词,原来是这个意思

殿里。过了一会儿,纪晓岚实在忍不住了,便小声问身边的大臣:“老头子走了没有?”众人大笑,乾隆也忍不住笑了起来。

乾隆命太监为纪晓岚穿上衣服,吩咐他跪在地上,问道:“你为什么如此轻薄地称呼我?太过无礼!今天你必须说出个子丑寅卯,否则就砍了你的头!”

纪晓岚回答道:“老头子不是我的发明创造,京城里的人都这么称呼您。大家都称陛下您万岁,万岁还不老吗?皇帝又叫元首,元首不就是头吗?皇上是天之子,而又以万民为子,因此叫子。合称老头子。”

听了纪晓岚的这番诡辩,便殿里的人哄堂大笑,乾隆也笑得合不拢嘴。纪晓岚既为自己解了围,顺便也大大地拍了乾隆皇帝的马屁,弄得乾隆没办法怪罪他。从此之后,这个词就在人们的日常口语中流行开来了。

#### “蛛丝马迹”的“马”是什么马

过去的农村,在一些土厨房中经常可以看到蜘蛛,它们通常在厨房顶上结蜘蛛网。这土厨房中还有一种虫子,叫“灶马”。灶马爬过的地方会留下很多不明显的痕迹,这就是“马迹”。蜘蛛丝和灶马爬过的痕迹经常在一起出现,而且都不很明显,所以并列称之。唐人段成式《酉阳杂俎》中说:“灶马,状如促织(蟋蟀),稍大,脚长,好穴于灶侧。俗言灶有马,足食之兆。”



胆固醇多,怕吃多了胆固醇会增加心脑血管病风险。专家指出,这一说法其实在医学与营养界的评价并不一致,但目前缺乏证明因为多吃一个半个蛋,导致冠心病发病相关风险增高的因果关系的直接证据。一个鸡蛋里胆固醇约250mg,看起来量不小,已经接近人体300mg/天的需要量,不过,机体对胆固醇的代谢能力也“聪明”,会根据摄入量的高低调整肠道的吸收率,况且蛋黄所含的丰富卵磷脂,本身就是一种强有力乳剂,使胆固醇和脂肪颗粒变得极细,顺利通过血管壁而被细胞充分利用,还能帮助减少血液中的胆固醇呢。因此,健康的老年人大可常吃鸡蛋。

# 洱海是大理人民赖以生存和发展的根基



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

传真电话:2121743  
新闻热线:2121743  
13987250936

# 大理时讯

DALISHIXUN

2019年6月21日 星期五  
农历己亥年 五月十九

多云  
17℃ ~ 31℃

第 1379 期  
编辑/陈曙娟

今日导读

争创国家卫生城市  
共建共享健康大理

——见第2/3版

微信扫一扫  
了解更多资讯



## 市委议军会议暨市国动委全体会议召开

高志宏讲话 杜淑敢主持

6月19日,2019年度市委议军会议暨市国防动员委员会全体会议召开。会议的主要任务是:以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻习近平强军思想,围绕党中央、中央军委、军委国防动员部、省军区和南部战区年度工作安排及省委、州委议军会议精神,研究部署2019年度全市国防动员和后备力量建设任务,不断强化各级干部爱党爱国的政治热情和责任意识,确保党管武装工作落到实处、取得实效。

市委书记、市人武部党委第一书记、市国动委第一主任高志宏出席会议并讲话。高志宏指出,去年以来,我市紧扣以洱海保护治理统领经济社会发展全局,全面打赢了洱海保护治理、脱贫攻坚、绿色转型发展、文明城市创建、扫黑除恶、毒品整治、城改棚改等几场大仗、硬仗,圆满实现了“零退兵”的征兵工作任务,大理市连续六届被评选为“全国双拥模范城”,连续十届被评选为“云南省双拥模范城”,取得了较好成绩。全市各级党委、政府和军事机关要进一步提高认识,强化党管武装工作政治责任感,提高政治站位,切实铸牢管武装思想根基;强化领导责任,着力提升管武装工作水平;落实工作制度,不断增强管武装责任感使命。要进一步聚焦备战打仗强化部队建设,树立正确导向,推进国防动员建设良好态势;夯实强军目标,做好军事斗争国防动员准备;聚焦备战打仗,抓好国防后备力量练兵备战,着力打造一支听

党指挥、能打胜仗、作风优良的精兵队伍,真正做到召之即来、来之能战、战之必胜。高志宏要求,要进一步推进融合发展强化双拥共建,军地双方要把握当前面临的新形势、新要求,着力在抓融合、抓成效上发力,不断巩固好大理市军政军民团结的良好氛围。要在洱海保护治理中当好生力军,为实现洱海保护治理年度目标作出更加积极的贡献;要在文明城市创建中当好突击军,积极发动广大官兵参与志愿活动,使军人成为良好道德行为规范的楷模和模范;要在精准扶贫脱贫攻坚中当好先锋军,进一步拓展军地协力扶贫的范围、领域和深度,不断巩固部队参与脱贫攻坚的成效;要在应急救援抢险救灾中当好主力军,希望驻军部队继续发挥好抢险救灾、维稳处突、平安创建等工作中主力军的作用,维护好人民群众生命财产安全,不断巩固好军民鱼水深情。

高志宏强调,全市各级各部门要认真落实党管武装责任制,持续深化全民国防教育,深入贯彻《国防教育法》和《全民国防教育大纲》,积极推进国防教育“六进”活动,广泛开展国防教育日、烈士公祭日等活动,不断扩大国防教育辐射面,营造全社会热爱国防、关心国防、支持国防的浓厚氛围。要继承发扬双拥共建优良传统,进一步做好军转官兵安置、随军家属就业、子女入学托等防后后备力量练兵备战,着力打造一支听

党指挥、能打胜仗、作风优良的精兵队伍,真正做到召之即来、来之能战、战之必胜。高志宏要求,要进一步推进融合发展强化双拥共建,军地双方要把握当前面临的新形势、新要求,着力在抓融合、抓成效上发力,不断巩固好大理市军政军民团结的良好氛围。要在洱海保护治理中当好生力军,为实现洱海保护治理年度目标作出更加积极的贡献;要在文明城市创建中当好突击军,积极发动广大官兵参与志愿活动,使军人成为良好道德行为规范的楷模和模范;要在精准扶贫脱贫攻坚中当好先锋军,进一步拓展军地协力扶贫的范围、领域和深度,不断巩固部队参与脱贫攻坚的成效;要在应急救援抢险救灾中当好主力军,希望驻军部队继续发挥好抢险救灾、维稳处突、平安创建等工作中主力军的作用,维护好人民群众生命财产安全,不断巩固好军民鱼水深情。

## 全国“双创”活动周大理项目路演暨众创空间授牌仪式举行

6月13日至19日,我州与国家 and 全省同步启动大众创业万众创新活动周,活动周主题为“汇聚双创活力,澎湃发展动力”。6月19日,2019年全国“双创”活动周大理项目路演暨众创空间授牌仪式在海东大剧院举行。

此次活动由州科技局、团州委主办,大理海东新区双创中心协办。活动旨在进一步营造创新创业良好环境,推进大众创业万众创新深入发展,增强科技创新引领作用,提升创业带动就业能力,激发市场主体活力,推动我州经济高质量发展。

过去一年,我州深入实施创新驱动发展战略,按照高质量发展要求,增强科技创新引领作用,积极打造双创高地,培育双创主体,搭建双创平台,营造双创环境,努力构建推动经济发展和转型升级的新引擎,有力促进我州创新创业创造工作开展。目前,全州高新技术企业达43户,国家

科技型企业达63户,创新型试点企业达25户,科技小巨人企业达2户,省级科技型中小企业达266户。建立了祥云财富、大理大学等6个省级众创空间,宾川华侨庄园等2个国家级星创天地,巍山绿源、下关沱茶星创天地等6个省级星创天地。同时建立了1个省级科技型企业孵化器。

副州长吴云劼,州政协副主席、海开委主任杨志东出席活动,并为云科大大理大学众创空间、云科海东新区众创空间授牌。

活动中,州科技局、团州委负责人分别致辞;汇桔网昆明知商谷高管作科创服务与创新创业经验分享;大理鼎峰龙竹酒业有限公司负责人、大理水花庄园创始人分别作创业经验分享;宾川县富鑫农产品开发有限责任公司、宾川县华侨庄园农业科技开发有限公司进行创新创业大赛项目路演;举行了创赛论坛,解读双创政策,交流双创成果。 记者 自然

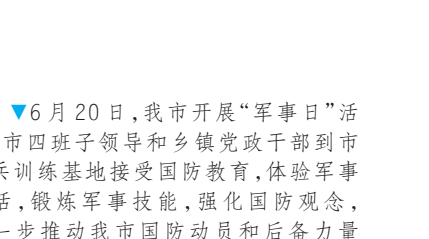
“后代”之忧。要充分发挥好退役军人事务机构的作用,搭建好现役军人、复退军人和地方协调沟通的平台,认真落实军人军属优待优先有关政策,为驻市部队和军人军属提供更加暖心、更为优质的服务,努力在全市形成关爱军人、关怀军属的良好风尚,努力实现“全国双拥模范城”七连冠,奋力开创全市国防动员和后备力量建设新局面,以优异成绩迎接新中国成立70周年。

市委副书记、市长、市国动委主任杜淑敢主持会议,并就贯彻落实会议精神,从深入学习领会,强化责任担当;加强组织领导,建强动员体系;发扬优良传统,助推双拥工作等方面作要求。

会议传达了州委议军会议精神,宣布各乡镇武装部政治教导员任职命令,通报受上级表扬的先进单位和个人。市委常委、市人武部部长吴清玉作军事工作汇报,并就进一步加强武装工作提出研究意见;市人武部政委刘松泉对党管武装工作进行点评;喜洲镇、下关镇作党管武装工作述职;市发展和改革委员会、市人武部政委刘松泉对会前调研工作进行点评;市人武部政委刘松泉对会前调研工作进行点评。

市委常委,市人大主任,市政协主席,市政府分管武装工作副市长,大理经济技术开发区分管联系武装工作领导小组,各乡镇党政主要领导,大理卷烟厂分管武装工作领导,市人武部党委领导班子成员参加会议。

记者 王淑云



6月20日,我市开展“军事日”活动,市四班子领导和乡镇党政干部到市民训练基地接受国防教育,体验军事生活,锻炼军事技能,强化国防观念,进一步推动我市国防动员和后备力量建设。

记者 王淑云 摄



## 我市环境质量达到一级标准

2018年,我市2个环境空气质量自动监测国控站点全年空气质量有效监测365天,数据表明:一级219天,二级145天,三级一天,达标率为99.7%。以年均浓度综合评价,大理市2018年环境空气质量符合一级标准。

为控制大气污染,我市突出重点多措并举,深入实施大气污染防治,抓实每一个细节,持续努力,取得了明显成效。合理确定产业发展布局是防控大气污染防治的关键,我市积极推进涉及重污染企业云南红塔滇西水泥股份有限公司、大理红山水泥有限责任公司和大理水泥(集团)有限责任公司3家水泥厂搬迁。严格节能环保准入,在建项目目前前置审查、环境影响评估、行政审批等程序上严格把关,杜绝不符合产业政策、不符合总体规划、不符合功能区划、不符合环保要求的产业和项目落户我市。去年我市完成36个建设项目的环境影响评价审批,完成433个建设项目环境影响登记备案。

同时,我市加快淘汰落后产能,坚持优化产业结构,对钢铁、水泥、造纸、有色金属等行业的企业进行全面专项排查,制定工作方案,有序开展落后产能淘汰。加快清洁能源替代利用,新能源汽车在公交及出租车领域推广,促进了行业节能减排和结构调整。加快充电桩建设,促进更多新能源汽车落户大理。强化天然气推广使用,加快管道铺设和建设。划定高污染燃料禁燃区,委托昆明理工大学编制大理市禁燃区划定技术方案并通过评审。全面整治燃煤小锅炉,完成市建成区10蒸吨及以下燃煤锅炉淘汰,禁止新建20蒸吨以下燃煤锅炉。强化机动车污染防治,全面完成国IV标准车用柴油的置换工作;完成2005年前注册营运209辆黄标车及3759辆黄标车淘汰工作。加强城市扬尘污染治理,强化施工扬尘监管、渣土车运输车辆管理,推进绿化施工,不断扩大市建成区绿地面积,创建舒适美化的环境。 记者 王淑云



# 践行健康生活方式 创建国家卫生城市



共同关注

“国家卫生城市是全国城市环境卫生方面的最高荣誉,也是评价、反映一个城市整体发展水平和市民文明程度的综合性标志。创建国家卫生城市作为一种有效的载体,对于提高市民的卫生习惯和公共卫生意识、推动文明的健康生活方式,都具有不可替代的作用。”



# 争创国家卫生城市 共建共享健康大理

第263期 策划 刘清华 杨娟



▲创卫工作推进会

创建国家卫生城市,是对城市的综合整治,能使城市基础设施建设和城市管理服务能力得到整体提高,提升城市品位;能促进城市卫生状况、市容市貌和空气质量不断好转,改善人居环境,预防和消除疾病,提高市民的健康水平;能引导广大市民养成崇尚文明、讲究卫生、遵守公德的行为习惯,对提高社会文明程度和市民素质具有重要意义。通过国家卫生城市创建,彻底改变城市脏、乱、差的面貌,使城市成为水碧、天蓝、地绿、干净、整洁、有序的人居环境,推动整个社会文明进步。

国家卫生城市创建包括爱国卫生组织管理、健康教育和健康促进、市容环境卫生等8大类40项100多个指标。

国家卫生城市创建内容				
爱国卫生组织管理	健康教育和健康促进	市容环境卫生	环境保护	重点场所卫生
			食品安全和生活饮用水卫生	公共卫生与医疗服务
				病媒生物防制



▲宣传资料

### 精心组织 建立创卫工作强力推进机制

我市创建国家卫生城市工作开展以来,市委、市政府高度重视,主要领导经常深入实际听取汇报、督促检查,研究决定创卫重大事项;分管领导根据工作分工,认真履行领导责任,多次召开专题会议,解决涉及创卫工作的各项具体问题。一是制定印发《大理市深入推进创建国家卫生城市工作方案》,及时调整充实创建工作领导小组领导及成员,加强了办公室工作力量,统筹、协调、督办、指挥全市创卫工作。二是定期组织召开创卫工作推进会,由市委、市政府主要领导对创卫工作进行安排部署,始终保持创卫工作热度不降、力度不减。实行严格的目标管理,市政府与部门签订目标责任书,细化明确创建任务、完成时限,全面夯实创建工作责任,形成了一级抓一级、层层抓落实的创建责任制。



▲社区创卫宣传展板



▲户外立体广告

### 广泛宣传 营造全民共建浓厚氛围

我市积极加大创建国家卫生城市工作宣传力度,通过多形式、多渠道、多视角、全方位的宣传,营造浓厚的国家卫生城市创建氛围,动员和凝聚社会各界力量,构筑推进全城创卫的强大动力。一是市创建国家卫生城市领导小组办公室下发了《大理市2019年创建国家卫生城市宣传工作方案》,对宣传资料、宣传方式、宣传部门等内容进行了明晰,编印

《创建国家卫生城市知识100问》等宣传手册,在城市建成区显著位置设置户外标语广告,确保宣传到位,创建国家卫生城市工作家喻户晓。二是充分利用市电视台、《大理日报》、《大理时讯》、市人民广播电台、999微大理等媒体,刊登、播放创卫工作动态、宣传标语,有针对性地对交通秩序、市容环境、垃圾清扫、占道经营等工作连续进行了长时间的深度报道,营造了良好创建工作舆论环境。三是成立市国家卫生城市创建宣讲团,围绕宣传国家卫生城市标准8大项指标,深入部门、学校、社区、企业开展创卫知识讲座、创卫技术培训等系列活动。四是各行政机关、社区积极组织干部职工学习《国家卫生城市标准》及相关创卫知识,设置“创建国家卫生城市”宣传栏,在办公区域、管理辖区开展“搬家式”大扫除,积极营造人人爱卫生讲卫生、人人努力维护城市环境的氛围。

### 综合整治 努力改善城市环境卫生面貌

我市始终把市容环境综合整治作为创卫工作的突破点和着力点,组建3个创卫工作督查组,分片区对村委会(社区)进行全覆盖督促指导,督查范围遍及社区背街小巷、楼群院落、主干街道、农贸市场、公厕、车站、医院、“六小”行业等,确保不留死角。重点对村委会(社区)创卫工作中涉及的组织机构建设、文档资料收集、重点场所卫生、“六小”行业”整治及病媒生物防制等工作进行技术指导和巡查。巡查组根据每日巡查情况,将巡查中发现问题及情况形成巡查报告,并要求村委会(社区)对照问题及时完成整改,确保按时全面完成各项创卫工作任务。(市创卫办供稿)



▲农贸市场专项检查



▲“六小行业”整治巡查



▲重点场所卫生整治巡查



▲创卫目标责任书



▲干部职工积极学习创卫知识



▲创卫技术培训



▲指导社区创卫资料整理

- 申报国家卫生城市的十一项必备指标条件:
- 1.城市生活垃圾无害化处理率≥90%
  - 2.城市生活污水集中处理率≥85%
  - 3.建成区绿化覆盖率≥36%,人均公园绿地面积≥8.5%
  - 4.环境空气质量指数(AQI)或空气污染指数(API)不超过100的天数≥300天
  - 5.鼠、蚊、蝇、蟑四项达到国家C级要求
  - 6.近3年无环境污染和生态破坏事故
  - 7.近3年无食品安全事故
  - 8.近3年无职业危害事故和实验室安全事故
  - 9.近3年无甲乙类传染病暴发疫情
  - 10.建成区无烟草广告
  - 11.群众对卫生状况满意率≥90%



▲爱国卫生讲座



▲进校园控烟宣传



▲病媒生物防制培训



▲医疗服务卫生巡查