



健康生活

大热天浑身没劲 三招缓解疲劳

养老金要涨了！多地调整金额增幅略高于去年

进入6月份,已有北京、广东、湖南、宁夏等多地陆续公布2019年退休人员基本养老金调整方案。养老金调整后能拿到多少钱,是退休人员普遍关心的问题。此前,人社部和财政部印发《关于2019年调整退休人员基本养老金的通知》,明确从2019年1月1日起,为2018年底前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的企业和机关事业单位退休人员提高基本养老金水平,总体调整水平为2018年退休人员月人均基本养老金的5%左右。这是我国自2005年以来连续第15年调整企业退休人员基本养老金,也是继2016年以来连续第四年同步统一调整企业和机关事业单位退休人员基本养老金。

义务教育统编教材 2019年秋季将实现全覆盖

由教育部组织的“统编教材‘三区三州’西部巡讲活动”6月25日至26日走进甘肃宁夏回族自治区。记者从活动中获悉,2019年秋季,义务教育统编教材将实现全覆盖。人民教育出版社社长黄强介绍,2017年秋季学期开始,教育部统一组织新编的义务教育道德与法治、语文和历史三科教材在全国所有地区初始年级投入使用,今年秋季,义务教育统编教材将实现在全国各地的所有年级全覆盖。

云南各地雨季开始了么? 气象监测:57个气象站点进入雨季

据省气象部门监测,截至6月24日,我省贡山、盐津、宣威、文山、弥勒、勐海、绿春、富民等57个站雨季已经开始,鲁甸、昆明、思茅、保山、临沧、永德、瑞丽、华宁、楚雄、会泽等30个站进入雨季待定期。专家介绍,在气象上,进入雨季是有严格标准的,从4月21日开始计算,20天内如有5天累计降雨量达到大雨级别,并在之后还有5天累计降雨量达到这个均值,就能说进入雨季了。



以人民健康为中心 实施健康中国战略



材料:藿香叶、薄荷叶、荷叶各5克,佩兰叶10克、枇杷叶、鲜芦根各30克,冬瓜60克,白糖适量。做法:将上述材料洗净,先以枇杷叶、冬瓜共煎汤代水约500毫升,再加入其药同煎10分钟,调入白糖(也可以用新鲜甘蔗代替白糖)即成。功效:芳香化湿、健脾醒胃。冬瓜、藿香、荷叶、佩兰解暑化湿,薄荷利咽,枇杷叶清肺化痰,鲜芦根利尿生津除烦。适于湿热困阻、身倦纳差、烦渴、咽痛尿黄者。需要注意的是,五叶芦根整体偏凉,故脾胃阳虚、腹泻、畏寒肢冷的人慎用。

炎炎夏季,挥汗如雨,不少人都感到疲倦乏力、气短胸闷、没胃口、睡眠差等。中医认为,气阴两虚、暑湿困阻是导致夏季人体觉得疲倦最常见的原因,而且两者常同时存在。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师唐梁介绍,可以通过三个方面缓解夏季疲劳: 1.适度运动。运动可以促进血液循环,排汗的过程可以排出部分湿气,所以运动可以改善疲劳的感觉。当然要根据体质来,本来就气血不足的人不宜运动太过。 2.适当午睡。适当的午睡可以调节气血、调整体能。特别是炎热的夏季,适当午休可以养护心气心血,给下午的工作和学习充电。 3.清淡饮食,不宜生冷过度。夏季湿重,脾胃功能容易受到影响,特别是进食生冷。清淡饮食有利于脾胃运化水谷和水湿的功能。即使想避暑,也要少喝冰冻饮料、啤酒,

不宜吃太多生冷瓜果。这些东西容易损脾胃阳气。唐梁给大家推荐了几款简便有效的祛暑茶: 1.洋参豆朴茶:材料:西洋参5克,扁豆花5克,厚朴花5克,薄荷3克。做法:开水泡服,每6小时一换。功效:益气养阴,化湿解暑。西洋参:甘,微苦,凉,补气养阴,清热生津。扁豆花:平、甘淡、无毒,解暑化湿、和中健脾。厚朴花:理气化湿。薄荷疏风散热,清利头目。 2.荷竹梅酸茶:材料:鲜荷叶10克,淡竹叶5克,乌梅5克。做法:开水泡当茶服。功效:化湿醒脾,清心生津。荷叶有清热解暑祛湿之效,还可以升发元气、降血脂。淡竹叶味甘、淡,性寒;归心、肺、胃、膀胱经;体轻渗泄,具有清热除烦,利尿通淋的功效。乌梅,酸平,敛肺,涩肠,生津。适于暑热重,心烦口渴之人。胃酸过多或脾胃虚寒者少饮。 3.五叶芦根饮:

大理市创建国家卫生城市知识百问百答

35、健康教育的意义是什么? 卫生是健康的基础,健康是幸福生活的前提。健康教育和健康促进通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动,使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,是目前促进人类健康最经济有效的手段,也是促进经济社会发展最具成本效益的策略。(待续)

低碳行动 保卫蓝天

中共大理市委办 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 奏响水质改善提升攻坚战“前进曲” 谱出人和和谐华美乐章 ——见第2/3版 微信扫一扫 了解更多资讯

2019年6月28日 星期五 农历己亥年 五月二十六 多云 17℃ ~ 27℃ 第1384期 编辑/罗绍亮

大理州实施乡村振兴战略专场新闻发布会召开

6月25日,大理州“壮丽70年·奋斗新时代”系列新闻发布会之“实施乡村振兴战略”专场新闻发布会在龙山会议中心召开,介绍我州实施乡村振兴战略推进情况。 2018年实施乡村振兴战略以来,全州上下始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻中央和省州党委、政府关于实施乡村振兴战略的决策部署,将实施乡村振兴战略作为全州的“四件大事”之一来抓,州委八届四次全会明确提出“聚焦试点示范,深入推进乡村振兴落实显效”。全州各级各部门按照州委、州政府既定部署,紧紧围绕“搭建机构、开展调研、出台意见、编制规划、启动试点”等工作部署,统筹谋划实施乡村振兴战略,建立健全组织机构,扎实抓好规划编制,聚焦试点示范带动;整治农村人居环境,加强农村社会治理。同时,重点抓实乡村产业发展。坚持绿色兴农、质量兴农,深入推进农业供给侧结构性改革,以打好“绿色食品牌”为切入点,着力实施产业强县兴村行动,努力构建“一县一业”“一村一品”发展格局。全州高原特色现代农业产业体系初步建成,特色经作面积达1396.4万亩。抓实新型农业经营主体培育,累计培育州级以上龙头企业235户、现代农业庄园60个、农民专业合作社6037个、家庭农场1370个、新型职业农民17528人。全州农民专业合作社率达33.35%,全州60.4%的农户直接或间接受益。加快推进农村融合发展,乡村旅游、农村电子商务发展较快。2018年,全州完成农业总产值416.01亿元,同比增长6.2%,排名全省第二位;农

业增加值233.57亿元,增长6.3%,排名全省第三位;农产品加工总产值达304.65亿元,同比增10.21%,排名全省第二位;休闲农业接待1512.7万人次,实现营业收入28.61亿元,分别同比增长14.95%和10.56%;农产品电子商务销售额达14.1亿元,同比增15%。 今年一季度,全州完成农林牧渔业总产值65.66亿元,同比增长5.1%,农林牧渔业增加值34.72亿元,同比增长5.0%;农村常住居民人均可支配收入达3070元,同比增长9.4%。 据介绍,下一步,我州将继续抓好政策体系完善,推动乡村产业发展,扎实推进乡村建设,全面深化农村改革,完善乡村治理机制。同时,以12个试点乡镇、25个州级试点村,特别是5个州级重点试点村为突破口,围绕打造“农村人待得住、城里人喜欢来”“干干净净、清清爽爽”的农村绿色生活综合体地要求,加快推进乡村振兴试点工作。

为进一步加强全州禁毒宣传工作,提高全民禁毒意识,全力推进全市青少年毒品预防宣传教育工作,营造全民动员、禁毒防毒、争创文明城市的浓厚氛围,6月25日,我市组织开展“6·26”国际禁毒日主题宣传活动。 此次活动由市委禁毒委主办,云南建设学校承办,大理市中等职业学校和大理市老年大学协办。活动以“健康人生,绿色无毒”为主题,旨在呼吁全社会和全体市民进一步“关爱生命、呵护家庭”,坚决抵制毒品侵害,当好禁毒的宣传员、战斗员和帮教员,共同营造平安和谐、文明健康的生活环境。 筑牢青少年毒品预防防火墙,努力为广大青少年提供一个安全、向上、和谐的社会环境,始终是禁毒工作的重点。市委禁毒委表示,在下一步工作中,学校要筑牢禁毒教育主阵地,充分发挥好学校青少年禁毒宣传教育阵地作用、引领作用,实现青少年毒品预防教育与科学文化教育、思想道德教育和法治教育有效融合;要健全立体式预防教育体系,努力构建立体式的毒品预防教育网络;要不断提升识毒、拒毒、防毒能力,把青少年禁毒宣传工作作为开展禁毒宣传教育的重要抓手,持续开展“六进”禁毒教育活动;要以校园为阵地、以师生为纽带,精心谋划、周密组织,全面推进青少年毒品预防教育工作,营造校园良好的防毒、拒毒、识毒氛围,始终保持全市禁毒工作持续向好局面,为建设美丽幸福大理作出新的更大贡献。 活动中,300名志愿者代表进行了禁毒志愿者宣誓;300名学生代表举行了远离毒品承诺仪式。现场还开展了禁毒宣教活动,发放禁毒防艾宣传资料,来自云南建设学校和大理市中等职业学校的1500多名学生观看了禁毒防艾知识展板 and 毒品模型,并进行了禁毒志愿签名。 市委常委、市政法委书记张建国,市人大常委会副主任章义,副市长、市公安局局长宝荣贵等领导出席活动。 记者 彭黎明

市政府办党总支 进行换届选举

6月24日,中共大理市人民政府办公室总支委员会换届选举党员代表大会召开,选举产生新一届总支委员会。

三年来,市政府办党总支扎实推进“两学一做”学习教育常态化制度化,积极开展“基层党建推进年”“基层党建提升年”“基层党建巩固年”活动。抓好基层党建三年“回头看”和党支部规范化建设达标创建工作,充分发挥“参与政务、管理事务、搞好服务”职能,在保证各项工作高效运转、服务跨越发展、建设幸福大理中发挥了重要的战斗堡垒作用。

工作中,市政府办党总支以制度建设为重点,夯实党建工作责任制,将党建工作列入办公室重要工作会议日程,不断强化抓党建的主责意识,形成齐抓共建的责任体系;以理论武装为载体,强化党性锤炼,通过组织集中学习、现场教学、专题活动等方式,不断增强党员的党性修养;以组织建设为保障,加强组织领导,不断优化党员干部队伍,严格执行党员积分制管理制度,实施党务公开,进一步增强组织凝聚力和战斗力;以作风建设为抓手,强化责任意识,加强督促检查,积极开展廉政警示教育,促进党员干部队伍高效履职、廉洁从政,提升办公室服务水平。

经过充分的酝酿和讨论,会议依规选举产生了市政府办新一届党总支委员会,并选举产生了党总支书记。 记者 李俊波



统筹推进“五位一体”总体布局系列报道④

我市举办市乡(镇)两级人大代表法律知识培训

6月26日,市人大常委会举办市、乡(镇)两级人大代表法律知识培训,以专题讲座的方式讲授法律知识,进一步增强人大代表法律意识,提高市、乡(镇)两级人大代表的履职水平,更好地服务全市发展大局,服务人民群众。 此次培训采取视频会议的方式进行,主会场设在海东行政办公区,各乡镇设11个分会场,全市共有1000余名市、乡(镇)两级

人大代表参加培训。会议邀请了市人大法制与监察司法委员会委员、法阳律师事务所律师李庆、州委党校副教授李锡鹏分别作专题讲座。 培训中,李庆律师作了“扫黑除恶专项斗争知识讲座”,重点对“黑”与“恶”的区别、黑恶犯罪涉及及的罪名、扫黑除恶专项斗争规定及司法解释、扫黑除恶专项斗争重点打击的对象、“软暴力”“套路贷”等内容进行讲授,同时要求人大代表以

身作则,积极支持扫黑除恶专项斗争的开展,维护社会和谐稳定。李锡鹏副教授以“让民族团结进步的大旗在苍洱大地高高飘扬”为题,用详尽的史实、典型的案例讲授了大理州民族团结进步示范建设的背景、主要做法和取得的成绩,与人大代表一起学习了《云南省民族团结进步示范建设条例》。 培训中,无论在主会场,还是在分会场,参训人大代表都集中

精力,认真听讲。他们认为,李庆律师和李锡鹏副教授的讲解深入浅出,内涵深刻,既有较强的针对性和指导性,也非常切合基层人大工作的实际,为自己更好地参政议政、履职尽责提供了帮助和启迪,并表示把学到的知识用于实际工作中,进一步发挥人大代表优势,更好地履行职责,为建设美丽幸福和谐新大理作出积极贡献。 记者 杨辉

视野

周刊

第264期 策划 刘清华 杨娟

特别报道

前记——

碧水含情将“绿”绕，青山带笑送“金”来。伴随着五月明媚的阳光和俏丽的身影，一个让人振奋的消息是：2019年1至5月，洱海全湖水水质总体稳定，均为Ⅱ类。

银苍玉洱披锦绣，碧水蓝天写春秋。2019年新年伊始，大理举全州之力，吹响了环湖截污、生态搬迁、面源污染治理、河道治理、矿山整治、环湖生态修复、水质改善提升、过度开发建设等“八大攻坚战”的号角。在这场波澜壮阔的“八大攻坚战”战役中，州市党委、政府以及广大干部群众挑最重的担子、啃最硬的骨头、凝最强的战力，在大理洱海保护治理的蓝图上写下了浓墨重彩的一笔……

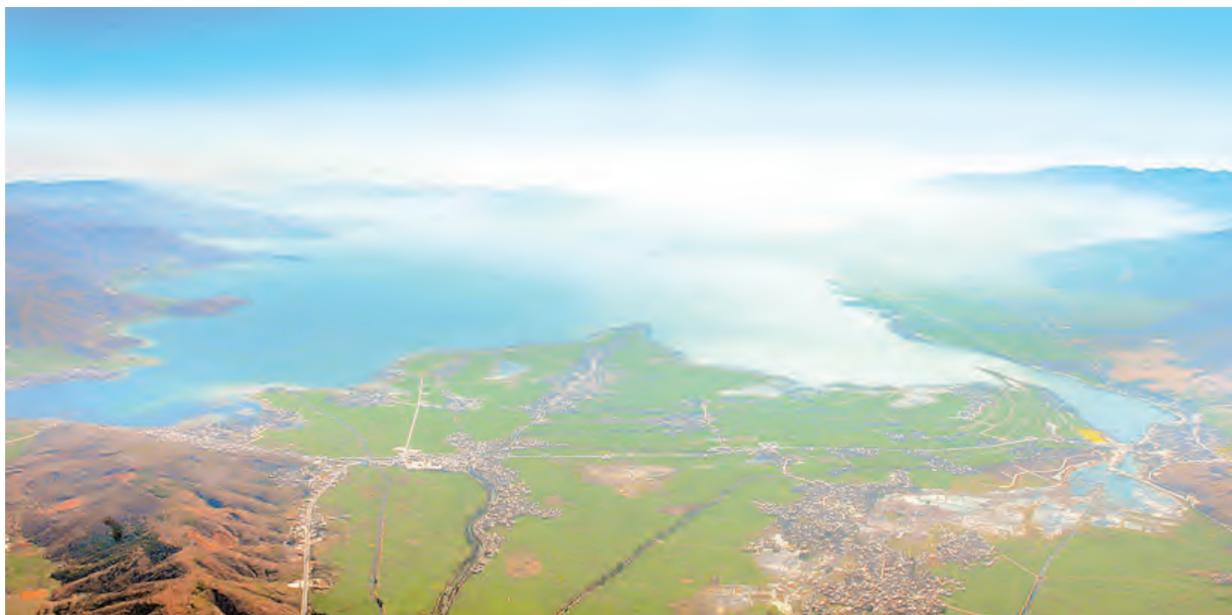
为全面展现洱海保护治理“八大攻坚战”的具体工作、主要成效及经验做法，本报从今日起在《视野周刊》推出“八大攻坚战”系列专题报道，敬请关注。

“八大攻坚战”系列专题报道之一

夏至未至，美景先至。站在上关北三江湿地入口远眺，景色尚未尽收眼底，心情已豁然开朗。只见清水河中悠悠流淌，偶见小鱼儿泛起点点涟漪，一些不知名的鸟儿或相互嬉戏、或振翅飞舞，不时还发出快乐的鸣叫。山的青，水的绿，天的蓝，在这里汇聚成一片碧波荡漾的海；天光云影的交错，鱼水的和谐，人与自然的共生，在这里构成了一幅美丽生态新画卷。

这幅水清岸绿白鹭飞的美景图，就是我市打响水质改善提升攻坚战以来交出的最美答卷。

水，是大理的灵魂，更是大理的“金名片”。在洱海保护治理“八大攻坚战”中，水质改善提升攻坚战是“重头戏”之一。为了呵护碧水清流，让百姓喝得上放心水、看得见清澈水，我市围绕水质改善提升这一中心，打出水环境综合治理“组合拳”，奏响了水质改善提升攻坚战的“前进曲”。



让“放心水”滋润百姓心田 让“诗与远方”因水触手可及

奏响水质改善提升攻坚战“前进曲”

谱出人水和谐华美乐章

◎记者 李锦芳 摄影报道

网格化管理 写出治水新篇章

田家少闲月，五月人倍忙。天刚蒙蒙亮，银桥镇马久邑村的赵鸿章老人就开始穿上马甲，戴上袖套，来到洱海边开始了一天的忙碌。

新的一天，似乎与往常并没有什么不同：在湖岸边巡查，捡拾环海西路上的垃圾、劝导乱丢垃圾和污染洱海的游客，还要划船进入洱海打捞死亡水草，保持滩地和水面上的清洁……

赵鸿章老人是一名洱海卫士，也是我市流域水质网格化管理中的一员。虽然已年近70，但他干起活来仍然精神焕发，动作娴熟麻利。从小在洱海边长大的他，如今每天都与洱海打交道，对于洱海水质的天天改善，他看在眼里，乐在心上，“洱海是我们的‘母亲湖’，我们当然希望它越清澈越好。看着洱海美美的，心情也就更美啦！”

“其实我们现在很多人都是‘身兼多职’的网格员，大家既是巡查员，又是上报员和处置员，一发现问题就要第一时间做出反应。”银桥镇洱海和环境保护服务中心主任杨斌介绍说，第一时间反应就是能够当时解决的及时帮助解决，不能当时解决的立即收集上报信息，并做好问题记录，做到人在网中走、事在格中办。

波涛蓄势，起于涓滴。在洱海保护治理的鲜活样本中，大理州、市为科学治湖开出一张张“良方”——按照“市级统筹、辖区负责、属地管理、责任到人”的原则，建立以水质倒逼，推动工作落实的网格化责任机制，点对点细化措施、层层传导压力，形成“点面结合、湖岸结合、网格管控、单元分析、迅速响应”的工作机制。网格主要由洱海湖区水质监测点、主要入湖河流入湖口水质监测点、38条沟渠入湖口水质监测点构成，其它未设置监测点的河流沟渠及湖区也全部纳入网格化管理。

“流域水质网格化管理的核心就是定格、定员、定责、定岗，明确了‘前哨机制’，实现巡查‘即查即改’。”杨斌说，这样做最大的好处就是不留一点治水

死角，最大限度地为洱海生态筑起堡垒防线。



“变废为宝” 藻水分离的“神奇”之旅

顶着正午明晃晃的阳光，步入位于洱海边的马久邑藻水分离站，芦苇绿意正浓，远处不时传来几只水鸭子的扑翅声，一只蝴蝶也不甘示弱地展开柔嫩的翅膀，在太阳光里快乐地飞舞。阳光越来越热情，顺着蝴蝶婷婷飞舞的身姿，我

们一路走，一路看，耳边是马久邑藻水分离站建设项目经理李蕾的介绍：“马久邑藻水分离站设计处理能力为50000m³/d，包括整装一体化设备、挡藻浮坝、打捞平台、输送管道及附属工程等。”

“你们看，这些绿油油的藻浆经过微米分子筛、藻浆处理器、过滤、藻泥脱水机等程序处理后，最终实现了藻水分离，水质实现达标排放，藻泥则送往顺丰公司，变为有机肥。这样，藻泥也可以‘变废为宝’啦。”李蕾笑着告诉记者。

治事易，治水难。藻水分离站的投用，是水质改善提升攻坚战的重要一环。为全力除藻减负，确保清水入湖，我市以最实最硬最急的措施，全力抓好洱海流域生态修复增容，科学调度好洱海水资源，扎实做好蓝藻水华防控……目前，我市已建成日处理能力50000m³/d藻水分离站4座，5000m³/d藻水分离站1座，日处理能力1000m³/d车载式藻水分离装置4套，集装箱处理能力2000m³/d车载式藻水分离装置7套，打捞加压控藻船6艘，水体改善工程2座。



同时，我市还不断加强湖区水生生物资源保护和恢复工作。市洱管局工作人员赵志红介绍说：“我们今年2月17日就完成了增殖放流工作，共投放鲢鱼101.76吨、鳙鱼10.1吨、裂腹鱼2吨、杞麓鲤18.8吨、春鲤21吨、无齿蚌20.4吨、螺蛳2000颗，目前正在开展2019年度渔业资源跟踪监测评估工作。”

谋定而后动，思深方益远。一方面防控蓝藻水华，另一方面组织生态修复，大理洱海保护治理水质改善提升攻坚战的“路线图”正徐徐铺开……

智慧监管中心 洱海保护治理的“千里眼”

夕阳西下，微凉的海风吹来，湿润中夹杂着淡淡的清爽，温暖柔和的夕阳把余光洒在海面上，朵朵浪花欢快地你追我赶，尽情在粼粼的海面上撒着欢儿。沐浴着落日的余晖，步入大理市洱海流域生态环境智慧监管中心，迎面便是一块巨大的弧形展示屏，上面清晰而详细地展示着洱海流域各项监测指标信息，包括主要入湖河道水质监测情况、污水处理厂的

水质监管、西洱河引洱入宾水量在线监测、固体废弃物中转处理及清运数量等。

“为加快以洱海保护为中心的生态文明建设，实现‘科学治湖·智慧监管’目标，我市启动了洱海流域生态环境智慧监管中心建设，逐步实现‘1+N’扁平化综合信息系统，实行全方位、全过程的数字化、信息化监管。”智慧监管中心工作人员赵晨阳向记者介绍。

“同时，我市还新建了包括污水处理厂、提升泵站、入湖河道、洱海海湾、藻水分离站、雨量站等在内的155座自动化监测站，监测站实行24小时数据实时监测，每4小时自动取样并分析上传相关数据，监测数据统一存储于云中心，可以随时进行数据抽取及比对。”赵晨阳一边熟练地操作设备，展示各种监测指标信息，一边向我们介绍，智慧监管中心系统每天对重要指标信息数据进行综合分析，如无异常情况，下午18时定时向各级河长进行当日水质情况的短信推送。若发生河道或湖湾数据监测异常，后台报系统启动后，智慧监管系统将第一时间抽取相关数据，综合分析异常指标，紧急通报区域河长，采取相关应急措施。

“实时在线采集的数据对日常监管、预警研判、考核付费等发挥重要作用。”赵晨阳说，有了这个系统，工作人员在开展工作时就好像有了“千里眼”，可以24小时全天候监控河道、污水处理厂、藻水分离站等的

数据运行情况，使工作效率大大提升。

严格监管执法 为绿水青山“保驾护航”

夜色渐渐弥漫，昏暗的暮霭低压下来，天地缝合了，漫天的繁星倒映在清澈的海水之中，如水晶般清澈透亮。

夜幕下，忙碌了一天的人们静静地享受着难得的悠闲时光，联合联动执法组的执法人员却依旧开启着“白+黑”工作模式——他们要对偷捕的重点区域开展联合联动突击检查执法，全面清理违法违规网具，查处非法捕捞行为。

皎洁的月色下，他们身着制服的背影显得格外坚毅和沉稳。他们，是洱海母亲最忠诚的“守护者”。

抬头望蓝天，低头凝碧水。为恢复和改善洱海生态环境，提升湖泊的自净功能，我市积极创新洱海执法监管模式，转变执法工作作风。“现在我们执法人员实行驻点工作制，进行全天候巡查执法监管，以片区为单位，采取白天与夜晚、水面与陆地相结合的方式，重点开展夜间巡查执法，特别针对傍晚和凌晨偷捕现象强化巡查。每天至少对管辖区域进行全方位巡查4次，夜间至少巡查2次。”市洱管局宣教科科长赵育峰介绍说：“此外，我们还从源头上强化监管，对违法违规网具、渔具等从流通环节进行监管，避免在大理市洱海流域销售、使用，与环湖村民签订洱海保护责任书，村民自愿承诺不使用违法违规网具。”

同时，为有效遏制破坏洱海生态环境各类行为的发生，形成执法合力，我市建立健全了洱海联合联动执法监管机制，将沿湖10个镇划分为5个联合联动

执法片区，整合了州、市、乡镇三级环保、公安、洱管等部门的执法力量，形成了“统一查、部门处、纪委督”的执法格局，执法工作方式由单一的执法为主转变为宣传、监管、执法三位一体的模式，突出重点区域、重点时段、重点违法行为等，执法巡查到户到岸、全面覆盖、不留死角，发现问题立即查处，实行事不过夜、事必查处、件件落实。据赵育峰介绍，联合联动执法工作截至目前，共出动执法人员10471人次，制止和查处非法捕捞1662起，收缴地笼10508个、丝网6388张、船只191艘、其它违法违规网具735件；巡查河流河道1024次，封堵排污口2个，限期完成整改3起，制止滩地违法549起；查办案件44起，移交案件4起，罚款20500元，为打赢洱海水水质改善提升攻坚战奠定了坚实基础。

步履铿锵治水途，一路征程一路歌。大理市在水质改善提升攻坚战的征途上，立制度、定期限、抓落实、凝合力，把治水工作从上级要求转变为行动自觉，把口号、文件兑现成真抓实干，用责任与担当，在苍洱大地上挥毫泼墨，一幅幅山清水秀、鸟语花香、幸福和谐的美丽发展画卷正跃然纸上，引人无限回味与遐想。（部分图片由水质改善提升组提供）

