

健康生活

夏季常吃6种豆 平安过“苦夏”

夏季吃绿豆清热解暑 夏季外感风热、咳嗽心烦时，也可以熬制绿豆百合粥，用绿豆、鲜百合各50克，大米60克，根据个人情况，可酌加白糖适量。绿豆、大米煮粥，豆米煮至开花时，加入百合煮熟，加白糖调味即可。每日1剂，分2次食用，具有清热解暑、润肺止咳、宁心去烦等功效。

夏季吃毛豆补钾缓解疲乏 毛豆就是新鲜的黄豆瓣，换句话说，毛豆就是黄豆瓣的“青春期”。新鲜毛豆颜色鲜绿，口感很嫩，但随着水分逐渐减少，颜色由绿变黄，身材也变得浑圆，完全晒干后就成为我们常吃的黄豆。

虽然毛豆和黄豆是同一种植物，但营养却有差异。毛豆的蛋白质含量高达40.3克/100克，与黄豆中的蛋白质含量相当，但毛豆因尚未完全成熟且未曾在太阳下暴晒过，其中维生素C含量丰富，约为黄豆芽的2倍，而黄豆维生素C含量非常低。毛豆虽然叫豆，但它属于蔬菜，不是淀粉豆类，营养也有独特优势，譬如B族维生素含量很丰富，是一般蔬菜难以比拟的，尤其是维生素B1。由于精白米饭中的维生素B1非常少，因此，对于主要以精白米面做主食的人来说，可能会缺乏维生素B1，吃嫩毛豆等鲜豆类是非常好的“食补”方法。

毛豆营养丰富且均衡，富含膳食纤维，钾含量在蔬菜中也是名列前茅，夏天快到了，出汗增多，适当吃点毛豆还可以补充钾，缓解疲乏之无力和食欲下降。另外，毛豆本身带荚，较少有药害和虫害，是相对比较安全

的“绿色食品”。 夏季吃豌豆护眼最佳 豌豆是应季蔬菜，颗粒圆润鲜绿，十分好看。豌豆可不是只以外貌取胜，它含有丰富的维生素A，有护眼的治疗功效；另外，其维生素C含量比较高，好吃又有助于提高免疫力。

整天对着电脑的上班族可以来个护眼大餐，将豌豆、胡萝卜和玉米一起炒着吃，不仅色香味美，而且营养丰富，能有效缓解眼睛干涩不适。小孩和老人也可以吃，营养丰富，也很好消化。

夏季吃蚕豆健脾又利湿 蚕豆性平味甘，不温不燥，老少皆宜，春夏初吃些，不仅可以获得丰富的营养，且能益气健脾，利湿消肿，养肝明目，补肾强筋。蚕豆的吃法很多，较简单的要数蚕豆米鸡蛋汤。先将1斤蚕豆剥壳，取出一颗颗蚕豆，再将蚕豆米一分为二，两个鸡蛋打散。锅中放油，将大蒜放进锅中炒一下，加清水烧开后放入蚕豆米，煮开后继续煮1至2分钟，将火力调到最小后慢慢倒入鸡蛋液，煮沸后撒盐调味即可食用。

需要注意的是，蚕豆不可生吃，脾胃虚弱者不宜多食，过敏体质慎用，“蚕豆黄”忌食。 夏季吃扁豆消暑化湿 拿扁豆来说，健脾和中、养胃下气，具有消暑化湿的功效。这对于眼下气温高、湿气重的气候来说，正好“对症”。而且，每100克扁豆可食用部分的膳食



纤维含量为4.4克，足足比我们常挂在嘴边的、富含膳食纤维的芹菜多了3倍还要多。平时精米白面吃得多了，体内纤维素含量不足，导致便秘上火的人，赶紧多吃点扁豆吧。但如果是平时辣椒、咖啡等刺激性食物吃多了导致的便秘，就不能靠摄取膳食纤维而缓解了，反而有可能越吃膳食纤维含量高的食物便秘越严重。

另外还要注意，很多人都知道扁豆如果不煮熟煮透很容易食物中毒，但每年各地还是会出现扁豆中毒事件，所以在饮食安全问题上不要心存侥幸，做扁豆菜时，一定要保证做熟。如果在外面一些餐馆吃饭，觉得对卫生不放心，就干脆不要点豆角类的菜。

研究表明，红豆富含膳食纤维、钾、镁、磷、B族维生素等多种营养物质，特别能补充夏季流汗丢失的钾，肾功能不好的人尤其适合吃红豆。中医认为，红豆可清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦的功效，有利于夏季消水肿。

而红豆的亲戚——赤小豆，利水消肿、解毒排脓作用更强。一般来说，红豆煮汤、熬粥均可，也可以和绿豆一起熬煮。红豆还可以与大米一起煮红豆饭，能增加粗粮的摄入量。夏季的中期气温逐渐上升，以健脾为主，适宜多吃红豆、红腰豆。

慢病防治小知识

治疗高血压，运动和药物并驾齐驱

很多老年高血压患者想运动，又担心身体承受不了。其实，运动是高血压最基础的治疗方法和药物并驾齐驱。一般推荐给患者的运动包括：步行、健身跑、骑自行车、游泳、太极拳等。

步行可在早晨、黄昏或睡前进行。开始速度70-90步/每分钟，持续10分钟后逐渐提速。每次锻炼30-50分钟，每日1-2次，根据个人状况调整。

跑步推荐可达的最高心率是：40岁以内不超140次/分钟，50岁以内不超130次/分钟，60岁以上控制在120次/分钟内。时间以每次30-60分钟为宜，每周3-4次，或隔日一次。

自行车或游泳的强度与跑步类似。游泳对肥胖患者较适宜，可减少关节损伤。

太极拳动作柔和，肌肉放松，活动幅度大，且要求思绪宁静，对降低血压有帮助。

无论选择何种运动，都应从轻量开始，循序渐进。锻炼前做好准备活动，避免过分用力，运动结束后做放松活动。尤其是动脉硬化严重或年龄较大的患者，应尽量避免造成血压骤然升高的动作，如：头朝下、快速前倾、低头弯腰等。

如果您安静状态下的血压高于220/110毫米汞柱，请暂时不要参加锻炼。运动过程中血压如果高于250/115毫米汞柱，需停止锻炼。本身服用β阻滞剂(比索洛尔或美托洛尔等)药物时运动心率会有所下降，不用强求心率达标。应用利尿剂降压的老年患者，运动时可能出汗较多，注意补充电解质，避免低血压。



保护洱海是责任 爱护洱海是美德

大理时讯 DALISHIXUN 中共大理市委主办 内部资料 免费赠阅 2019年7月19日 星期五 2019年7月19日 星期五 农历己亥年 六月十七 17℃ ~ 29℃ 第1399期 编辑/陈曙娟 微信扫一扫 了解更多资讯

我州着力提升乡村人居环境

党的十九大以来，我州以生态宜居为目标，着力加强村庄规划编制与管理，农村生活垃圾治理、农村生活污水治理、农村厕所革命、村容村貌提升等农村人居环境整治工作，着力提升乡村人居环境，助力乡村振兴。

加强村庄规划编制与管理。严格乡村建设规划许可管理，积极开展县(市)域实用性乡村建设规划编制，目前已完成大理市、宾川县、巍山县县(市)域乡村建设规划编制工作并通过省州审查，洱源县、大理市洱河流域和其余10个县重点区域、主要交通沿线的村庄全面完成了规划提升完善工作。

全面推进农村生活垃圾治理。进一步加大工作力度，持续高位推进“清洁家园、清洁水源、清洁田园”环境卫生整治和农村生活垃圾治理设施建设力度。截至目前，全州82个乡镇实现垃圾处理设施覆盖，覆盖率达83.67%；农村生活垃圾有效治理率为56.03%。

扎实推进农村生活污水治理。根据不同区位条件、村庄人口聚集程度、污水产生规模、因地制宜采用污染治理与资源利用相结合、工程措施与生态措施相结合、集中与分散相结合的建设模式和处理工艺，对农村生活污水进行收集处理。截至目前，全州98个乡镇(城关镇除外)共有46个乡镇实现生活污水治理设施覆盖，覆盖率达44.9%。

大力推进农村厕所革命。把厕所革命与脱贫攻坚有机结合起来，按照“人畜分离、厨卫入户”的要求，在拆除重建的农村危房、易地扶贫搬迁新建住房配套建设无害化卫生厕所，展现贫困村、贫困户文明新貌。截至目前，全州累计改造新建无害化卫生厕所1.9万座。

着力整治提升村容村貌。大力整治村庄公共环境，及时清理私搭乱建、乱堆乱放、乱贴乱画，拆除残垣断壁，消除农村“牛皮癣”。进一步加强乡村建筑风貌引导，以特色小镇、古镇名村等为重点，对村庄原有房屋屋顶、外立面等整体外观和门、窗、梁柱外部节点等进行风貌整治，保护和开发好历史文化村落。同时，健全农村人居环境管护长效机制。进一步建立健全县、乡村有制度、有标准、有队伍、有经费、有督查的村庄人居环境长效管护机制，促进农村人居环境整治逐步实现制度化、规范化、常态化。

周应良

夯实绿色产业基础 推动乡村振兴发展

喜洲镇开展市场环境集中整治专项工作

为努力营造安全、文明、卫生、有序、和谐的历史文化街区，助推全国文明城市和国家卫生城市创建工作，7月11日至12日，喜洲镇对喜洲古镇核心区市场“脏、乱、差”进行集中整治。



喜洲派出所、喜洲村委会、寺里村委会、沙村村委会等多部门和单位参加集中整治专项工作，主要整治未按规定、妨碍道路交通、经营秩序混乱、影响群众生活、群众反映强烈的古镇核心区街道店铺乱堆乱放超面积经营，违建雨棚、遮阳伞占道经营，流动摊点占道、随意设置广告牌、店铺匾额等经营行为。整治范围包括正义门广场、市上街、四方街、清真路、市坪街、镇东路、镇南路、大界巷、染衣巷、菜市场周边、市户街、富春里、彩云街及古镇内所有大街小巷。此次集中整治专项工作共规范店铺经营425户，清理摊位经营350个，拆除遮阳伞85个、遮阳棚18个、雨棚32个，整治工作成效显著。

近年来，喜洲镇党委、政府着眼打造“中华白族第一镇”名片，对标“秩序规范、干净整洁、特色突出”的古镇建设要求，集中力量重点对古镇主要街巷占道经营、摆摊设点进行整治，提升古镇街区风貌；开展交通整治行动，严厉惩处违章停车行为，缓解古镇交通拥堵；成立马车协会，规范马车停放、运营秩序；以环卫市场化运作为抓手美化古镇环境。通过采取多项措施，不断提升喜洲古镇“颜值”，受到广大游客的好评。 杨本耀

杜淑敢主持召开市政府九届三十九次常务会议

7月17日，市人民政府市长杜淑敢主持召开大理市第九届人民政府第三十九次常务会议。

会议传达学习习近平总书记在全国生态环境保护督察工作推进会上重要讲话精神，传达学习《中央生态环境保护督察工作规定》，传达学习全国烟农增收工作现场会议精神。

会议研究审定了《大理市关于进一步优化营商环境开展十大行动实施方案》，为深入贯彻2019年“基层减负年”精神，深入推进“放管服”改革，进一步优化营商环境，特结合我市实际，研究制定本实施方案。会议要求，各牵头单位、责任单位要高度重视，切实履行自身职责，明确责任分工，结合工作职责，明确目标任务、工作

内容、具体措施，细化制定本单位落实工作方案，确保各项政策落到实处；要将营商环境结果评价与干部考核考察任免挂钩，市考评办要将本实施方案落实情况纳入年度综合考核，市政务局和市发改局要做好评估工作，强化考核评价结果运用；市纪委监委、市委组织部要加强对损害营商环境违法行为违规违纪的查处，对查处的问题“零容忍”，依法严肃查处“不作为、慢作为、乱作为”问题。

会议研究审定了《大理市“厕所革命”三年行动实施方案(2018-2020年)》，为深入贯彻落实习近平总书记关于“坚持不懈推进厕所革命，努力补齐影响群众生活品质的短板”重要指示批示精神，落实省委、省政府关于推进美丽云南建设、厕所革命的战略部署，切实解决城乡公厕数量不足、布局不合

理、设施不齐全、管理水平低、农村达标卫生厕所覆盖率低等问题，加快推进大理市乡村振兴、全域旅游发展战略的实施，特制定本《方案》。会议原则同意《大理市“厕所革命”三年行动实施方案(2018-2020年)》。会议要求，各乡镇人民政府、市级有关部门要根据职责分工做好建设、管理、指导和监督工作，压实责任确保目标任务如期完成；市城管局、住建局、文旅局和卫健局要会同相关部门，制定厕所建设技术指南等技术规范，加大技术指导工作力度，督促施工人员严格按照标准施工，确保工程质量和安全。

会议研究审定了《关于请求同意大理市洱海保护专项债券额度的请示》和《关于进一步加强公共资源交易工作的指导意见》。会议还对当前重点工作进行了安排。 记者 王淑云



7月15日，凤仪镇开展以“创建国家卫生城市，共建共享健康大理”为主题的宣传活动，凤仪镇各相关部门工作人员走上街头，通过悬挂宣传横幅、设立咨询台、发放宣传资料及讲解创卫知识等方式，倡导广大居民成为创建卫生城市的参与者和监督员，共建健康美好家园。此次宣传活动共发放宣传资料10000余份、环保购物袋2000余个，进一步提高了广大居民对创卫工作的知晓率。 赵思兰 摄

大理市创建国家卫生城市知识百问百答

49、创卫对室内、工作公共场所的界定是什么？ (1)室内公共场所：除指全面封闭的场所外，还包括有顶部的遮蔽或者有一处或多处墙壁或侧面环绕的场所。(2)室内工作场所：指工作人员在其就业或工作期间使用的任何场所。包括：办公室、会议室、实验室等；还包括工作期间使用附属或关联场所，如走廊、升降梯、楼梯间、大厅、联合设施、咖啡厅、洗手间、休息室、餐厅、车辆等。以上区域严禁吸烟。(待续)



推动全民健身和全民健康深度融合——习近平



第267期 策划 刘清华 杨娟



特别报道

下关记忆

○记者 郭鹏昌 摄影报道

近日,云南省政府同意撤销大理市下关镇的消息传出之后,下关镇变街道的消息在手机微信刷屏,成为下关人热议的话题。虽然行政区划变更是社会经济发展的产物,大势所趋,但在优越的区位和深厚的历史文化面前,下关这响亮的名字一定会让人们记住,因为它凝聚起许多人的家乡情怀。



从村镇集市到近代区域中心城市

自元明起至清初,子河以北区域从南诏大理国时期的重要军事城池地位的龙尾城时代逐渐演变成普通的交通军事驿站和乡村。那时,子河以南狭义下关的广大区域还是一片人口分散、以农业为主的小村落群,但从19世纪中叶起至20世纪40年代的近100年里,这里实现了从普通村镇集市到近代区域中心城市跨越发展。

下关是以白族和汉族移民为主体的近代城镇,其近代的发展进程模式是从传统型、农村型的商业集镇向近代商业化、工业化、金融化为一体的区域中心城市转化,其具体表现在下关的商业贸易城市化、近代金融产业化、城镇公共及服务建设近代化等领域。

清末至民国迤西的汉族、白族等各族商业集团主要集中在大理的下关,并形成了四川、临安(建水)、鹤庆、腾冲、喜洲等五大商帮。近代的下关逐渐形成关内、关外连为一体的滇西重镇,成为了滇西的贸易、交通和金融中心,是连通印度、缅甸与昆明、成都、重庆、武汉、上海、香港等的物流中枢、商业贸易中心及滇西抗战和入缅作战的大后方基地,整个洱海地区的国际陆港作用已从南诏大理

国时期的羊苴咩城区域(明清以大理府城为中心)转移到民国时期的下关。

下关的商业化始于19世纪初至1855年,以近代早期白族商号裕和号与同兴德等为代表。1821年太和县白族商人赵泰在下关创办裕和号,之后经过数十年的大发展,成为了19世纪四五十年代滇西的大商号之一,主要经营茶叶、棉纱、棉花、食盐等,年获利平均最高达数万两白银。1855年以后,下关的大小商号增加到光绪初年的七八十家。代表有杨玉科的云丰泰,鹤庆商帮的兴盛和、福庆号,腾冲商帮的洪兴福(洪盛祥前身)、春延记等。1886年至1911年,下关的大小商号增至300多家,以腾冲商帮白族后裔的洪盛祥、鹤庆商帮的福春恒、喜洲白族商帮的义盛源、临安商帮的天顺祥、四川商帮的正发店和泰来店等为代表。当时,下关几乎成了鹤庆商帮、喜洲商帮的起家之地。如鹤庆商帮的兴盛和,以下关为中心,在成都、重庆、丽江、拉萨、昆明、保山、缅甸曼德勒等地设分号,从事土杂百货、洋纱、洋布、黄丝、药材、玉石、金银等贸易和投资,至清宣统年间拥有资本达四五十万两白银。民国元年后至1937年,下关的大商号发展到300多家,小商号700多家。临安商帮、四川商帮等逐渐退出下关市场,以腾冲商帮、喜洲商帮、鹤庆商帮为主体的滇西本土

资本集团占主导地位。1938年至1949年,下关的大小商号、店铺等近3000多家,其商业经济在1938年至1946年间发展到了鼎盛。当时下关的城市工商业率已达百分之八九十以上,工商户及其受雇人员户数已占城镇人口的三分之二及以上。19世纪中叶下关仅有以子河为中心的商业集市和商铺不多、走商为主的贸易市场,清末民初其商业城镇的面貌有所呈现,兴建了西大街、文献街、启文街等,20世纪20年代起又兴建了振兴街、南华街、鹭浦街等,并开发了“新市场”,兴建了民国版的经济开发区仁民街等,当时的下关已从18世纪的农村集市、19世纪中叶的商业集镇、19世纪末20世纪初辐射滇西和汇通缅甸的商业重镇,发展为20世纪三四十年代泛滇西区域中心城市,成为了云南第二大商业、贸易和金融中心。

下关当前区划与社会经济

元明清时期的赵州与太和县,以下关子河为界,子河以北为关内称关迤属太和县,子河以南为关外属赵州。

1958年,在下关建城市服务公社,1962年设下关街道,1983年设立下关办事处(1992年改下关街道)、市郊区(1987年改市郊乡)。1998年6月,撤销下关街道、市郊乡,合并设立下关镇。当前,下关镇辖关迤、正阳、西大街、鹭浦、河畔、龙溪、百乐、幸福、宁和、福文、万花、榆华、龙祥、兴国、关平、兴盛、吉巷、南环、泰安、花园20个社区居委会,龙泉、玉龙、大关邑、荷花、温泉、福星、金星、文献、吊草、大麦地、洱滨、太和、刘官厂、大庄14个行政村。

据了解,建制制撤销后的下关镇,将设立下关街道、太和街道。其中下关街道辖区面积89.9平方公里,建成区面积8.76平方公里,建成区占辖区面积的9.74%,辖金星、福星、玉龙、文献、吊草、大麦地6个行政村,正阳、龙溪、幸福、鹭浦、西大街、关平、兴盛、泰安、河畔、南环、吉巷、宁和、福文、百乐、花园15个社区,户籍人口11.63万人(其中:城镇人口11.34万人,乡村人口0.29万人),外来常住人口2.98万人,城镇化率97.52%。太和街道辖区面积84平方公里,建成区面积9.57平方公里,建成区占辖区面积的11.39%,辖大关邑、



的基因链。千年之前,唐天宝将军李宓忠魂沉于此河,他做梦也想不到,这一蛮荒之地能在现代化的建设中续写繁华。改革开放40多年来,已有数座造型各异的桥梁飞架洱河之上,把一水之隔的两区连为一体。

巍峨的龙关楼堞碧瓦朱楹,檐牙挂月,这座有着上千年历史的边关名城,如同一幅灵性的画,一段凝固的音乐,一首古韵十足的诗,在人们的心扉上凸现着无穷的魅力。凭栏远瞩,依山而建的古街古巷整齐有序,每一条青石板上都回荡着文人墨客的足音,从这里走出云南,走向全国;鳞次栉比的民居院落,呈现着历史的沧桑,世居在这自然天成环境中的各族民众声歌所暨,涵融醒志。

经过连年的投资,历史文化名村、名街保护得到有效加强。功能合理,布局完善,充满活力的现代城市雏形初显。坐落于320与214两国道十字路口上的重镇下关,已鳞楼高耸、物阜恬然,以地域的优势辐射滇西乃至东南亚,释放出巨大的潜能。

下关,一个您来了就不想离开的地方。作为一个镇的概念,逐渐模糊,作为一个商业经济发展的新兴城市,城的轮廓正渐清晰。让我们生活在下关的人们记住下关,了解下关,不要把下关简单地定格在一个街区。曾经,客店与马帮组接了

古道雄风依旧在 明日下关更美好

在下关,穿城而过的西洱河碧水接空,让生活在这里的20多万居民有了滋养之源。曾经,客店与马帮组接了



锁钥滇西 沧桑与繁华见证乡愁

哀牢点苍两脉,扼险拒势,有关之称,自古皆锁钥之地。滇西重镇下关,承载过迤西千年商埠之重,荣耀过茶马古道之繁华。然而,古道上的铎铃余音掩盖不住现代高速的滚滚车流,旧城换新颜,褪色的繁华将更加璀璨。

下关是云南最早建市的三个城市(昆明市、下关市、个旧市)之一及云贵川渝最早建市的十个城市(昆明市、成都市、重庆市、贵阳市、自贡市、遵义市、下关市、个旧市、泸州市、内江市)之一,是一座具有近1270年建城史的历史文化名城,是近现代滇西第一重镇及滇西经济中心和云南重要的交通枢纽中心。

下关作为一个地名,它是城(下关城;龙尾城),是市(下关市,1951年设),是镇(民国设下关镇,1997年复设下关镇),是区(下关特别区,1950年1月设),是一个斜阳峰麓、天生桥东、息龙山西、蛇骨塔南、老摩山北泛称下的人文乡愁,下关人(老下关人、新下关人)、下关话(下关的汉语方言、下关的白族话)、下关庙(将军庙等)、下关河(西洱河)、下关桥(天生桥、黑龙桥、新桥等)、下关楼(龙尾关楼、玉龙关楼等)、下关茶(古老的下关苍山茶;百年经典的下关沱茶)、下关乐(下关洞经

古乐等)等等,共同演绎和见证了千年下关的沧桑与繁华……

下关,古名龙尾城,又称淮城(也写作槐城),别名凤城。从唐天宝年间到明洪武时近650年里,这里是西南第一险关。古代的下关由天生关、龙尾关南城墙、龙尾关北城墙、西洱河、点苍斜阳峰五道人工和自然地利构成的军事屏障。其最早的筑城史,可上溯到汉代。公元748年南诏王阁罗凤即位,为了巩固王都太和城南的防御,在原石桥诏城的基础上修建了规模宏大的龙尾关城。整座城以东西据险、南控洱水的龙尾关和两山千仞、中虚一映的天生关为核心,由南北两座东西向城墙、双烽火台、狭长状的屯兵和居住的关塞城区组成。其东临数公里宽的洱海,西靠斜阳峰下天生桥“一线天”天险,南有西洱河与绵延数里的坚固城墙和南关楼及四座碉楼,北有龙尾关北城墙、北关楼与太和、羊苴咩等十三道重重城防相依。

龙尾城,西有天生关,中有龙尾关,东有锁水阁,据守点苍龙尾斜阳峰和洱海出水口西洱河,全长约4公里,前期以夯土石垒,后期以城砖砌成,十步一垛,百步一堡,城北高南低呈坡状,以西洱河为障,以所筑高城为屏,以地势的险峻来御敌。今天斜阳峰麓还有城墙、双烽火台、哨所、古碉堡等遗址。