

每天坐在电脑前 这些护眼小技巧请收好

健康贴士

现在电脑已经成为日常工作中的必需品,特别是许多白领,一上班就打开电脑。面对屏幕工作一天,长此以往,不仅有大量的辐射,最关键的是我们的眼睛会受不了。眼睛一旦不舒服,就会影响我们的正常生活,甚至还会影响正常视力。久坐电脑前,又不想让眼睛那么疲劳?不妨试试这五个护眼小技巧:

多眨眼睛

正常情况下眼睛表面被脂质、水液和黏蛋白组成的泪膜覆盖,维持眼睛的湿润。长时间注视电脑屏幕,眨眼次数会不自觉减少,容易导致泪膜破裂,引起眼睛干涩,而眨眼可以让泪膜重新铺满眼睛表面,保持眼睛湿润。

慎戴隐形眼镜

如果你本来泪水分泌较少,眼睛容易干涩,在电脑面前就不适合使用隐形眼镜,要戴框架眼镜。在电脑面前佩戴隐形眼镜的人,也最好使用透氧程度高的品种。

调整用眼距离和坐姿

合适的用眼距离和坐姿能降低对眼睛屈光的需求,减少视疲劳的发生。

工作时,应放松颈部肌肉,保持一个舒适的坐姿,调整眼睛与电脑之间的距离在50~70cm左右,这样可以使眼球暴露于空气中的面积减小,减轻眼睛干涩。

多吃新鲜水果

日常饮食中应多吃富含维生素A、胡萝卜素、叶黄素的蔬菜,如胡萝卜、菠菜、莴笋、番茄、南瓜、西兰花等,可以保护视力,缓解视疲劳。

水果可以多吃富含花青素的蓝莓、葡萄、樱桃、草莓、桑葚等,对眼部抗氧化有非常好的作用。

眼保健操

对于长时间用电脑的上班族来说,要每隔一个小时就要放松一下眼睛,预防眼疲劳。眼保健操可以有有效的预防和缓解眼部的干涩酸胀。

慢性病防治小知识



夏季预防糖尿病并发症

坚持这三个原则很重要

夏季阳光明媚,很多人选择在此时出去旅游观光,然而由于生活规律的变化和旅途的劳累困顿,很容易使血糖波动,尤其是有糖尿病的人群,此时要谨慎减少药物、饮食上要注意“收支平衡”,多补充水分,特别要做好日常护理,避免出现低血糖。

50岁以上是糖尿病发病高峰期

糖尿病是现代文明病之一。截至2015年,全球糖尿病患者约4.15亿,中国糖尿病患者已超过1亿,其中2型糖尿病患病率达11.6%,糖尿病前期患病率高达50.1%。在未来,还有更多的人加入到糖尿病队伍中来。广州市第一人民医院内分泌科主任王燕说,我国每年增加130万,平均每天增加3500人,50岁以上是发病高峰年龄,目前糖尿病发病年龄趋于年轻化。

糖尿病的发生与胰岛素有很大的关系,如果胰岛素不能正常产生或身体不能正常利用胰岛素,也就是胰岛素缺乏和胰岛素抵抗时,就会发生糖尿病。2型糖尿病经常同时存在这两种情况。

六类人群距离糖尿病很近

得了糖尿病都有哪些表现呢?王燕说,常见的典型表现是多尿,就是频繁地去厕所小便,多饮就是老是感觉口渴,不停地喝水,多食就是感觉特别饿,吃很多饭,但体重不增,反而下降。另外,皮肤瘙痒、乏力、体重减轻等,这些不起眼的症状可能预示着有糖尿病了。

目前,诊断糖尿病有两种标准:一是看空腹血糖;二是看服用75克葡萄糖水以后两个小时的血糖。

王燕建议,高危人群每年要静脉抽一次血糖,看看血糖是否正常。高危人群主要包括以下六种——

- (1)肥胖、超重人群;(2)父母有糖尿病;(3)40岁以上的中老年人;(4)高血压、血脂不正常的人群;(5)血糖值偏高,即糖尿病前期的人群;(6)曾经分娩过八斤以上婴儿的妇女。

夏季预防低血糖三原则

糖尿病是“温柔的杀手”,可以引起很多并发症,比如中风、心梗、失明、截肢等。而急性并发症有酮症酸中毒、乳酸酸中毒、急性感染、高渗综合征、低血糖等,最常见的是低血糖,这则是分分钟要命的并发症。

王燕指出,夏季是个特殊的季节,血糖容易波动,建议在日常生活中应注意以下事项。

血糖比平时低——慎减药

由于夏天机体消耗大,糖尿病患者测量血糖时,往往发现夏天的血糖较其他季节偏低。尽管夏天虽然血糖水平相对较低,糖尿病患者绝不可以随意停药或减药,必须坚持用药,以免发生意外或病情加重。如果要对药物剂量或种类进行调整,一定要在医师的指导下进行。

饮食维持“收支平衡”

在夏季,饮食上以低糖、低脂、高纤维为原则。选择吃含糖量低的水果,并将水果的热量计算到病人每天摄入的总热量里面,也就是说,吃了水果就得减少主食摄入量。不宜吃冷冻瓜果及对胃肠道过度刺激的食物,多食苦瓜等有降糖、降脂作用的食物。

别等渴了再喝水

天气炎热,补充水分,糖尿病患者每天的饮水量应该达到1000~1500毫升,超过全天的尿量及出汗总量。如果活动量大,出汗多,还应该补充额外的水分。在炎热的夏天,糖尿病患者必须养成“定时饮水,不渴也饮”的好习惯。

糖尿病患者出游注意事项

- 1、出门要备好降糖药品,随身携带注射胰岛素; 2、饮食注意低糖、低脂、高纤维; 3、注意安排降糖药与饮食的时间间隔; 4、如用速效胰岛素类似物代替长效胰岛素,更方便安排进餐时间; 5、游玩时注意预防低血糖。一旦发生,可以通过喝葡萄糖水或吃糖果、饼干等食品进行应急处理。



苍山不墨千秋画 洱海无弦万古琴

中共大理市委主办 内部资料 免费赠阅 大理时讯 新闻热线:2121743 13987250936

大理时讯 DALISHIXUN

2019年7月26日 星期五 阵雨 17℃ ~ 23℃ 第1404期 编辑/罗绍亮

共青团中央书记处书记傅振邦调研我市共青团工作

7月22日至23日,共青团中央书记处书记、全国少工委主任傅振邦一行到我市调研共青团工作。

团省委书记唐源,州委副书记袁丽娟,团州委书记刘晓东,市委书记高志宏,市委副书记王梅芬,团市委有关领导陪同调研。

近年来,共青团大理市委紧紧围绕当好党的助手和后备军这一政治定位,紧扣团的根本任务、政治责任和工作主线,围绕党政工作大局,团结带领广大青年主动投身洱海保护,全力参与创文明城,青春助力脱贫攻坚,在美丽幸福大理建设中的生力军和后备军作用不断显现。目前,大理市共青团

共有下级组织948个,其中团委44个,团总支121个,团支部587个,接待转团支部2个,乡镇街道团委11个。其中,学校领域共有团支部446个,教师支部2个。

傅振邦一行先后深入北附育英实验学校、大理青年讲坛、大理大学古城校区、湾桥镇古生村、下关镇万花社区、大理洱海科普教育中心等地,就初中学生团组织建设工作,民族化、本土化青少年思想引领工作,大学团组织建设工作,青少年洱海保护,城市社区团组织建设等工作展开调研。

调研中,傅振邦充分肯定我市共

青团工作取得的成绩,认为全市各级共青团组织和广大青年在洱海保护、脱贫攻坚、创建全国文明城市、创建国家卫生城市等中心工作中发挥了积极的作用。就下一步工作,傅振邦要求,各级共青团必须与时俱进地改革创新,要深刻把握新形势下青年和共青团工作的新变化新特点,全力推进基层团组织规范化建设,创新组织建设和工作方式,扩大基层组织对广大青年的有效覆盖面,紧紧围绕地方中心工作,组织活动、发挥作用,团结带领全市广大团员青年为大理经济社会发展贡献青春力量。

记者 自然



7月15日,下关镇吉苍社区组织志愿者开展“混放是垃圾,分类是资源”环保宣传活动。志愿者们利用发放宣传资料、现场讲解等方式,向居民普及节能环保、垃圾分类相关知识,讲解环境污染的危害,呼吁大家一起保护环境,为建设文明、和谐、美丽大理贡献出自己一份力量。 张学慧 摄

大理市辖区规模以上宾馆饭店 创建国家卫生城市专题会议召开

7月24日,大理市辖区规模以上宾馆饭店创建国家卫生城市专题会议召开,进一步动员辖区内各宾馆饭店查找差距、补齐短板,严格对标对表做好整改工作。

会议强调,各企业要迅速吹响创卫“攻坚行动集结号”,狠抓



问题整改。宾馆饭店负责人要切实加强对创卫工作的重视程度,主动担当,积极作为,实施“一把手”负责制,认真开展本单位创卫自检自查工作。要加强宣传,营造创卫氛围。市创卫办和市

级有关部门要严格督促指导宾馆饭店定期开展健康教育、控烟和除“四害”等宣传教育工作,提升职工的卫生意识,规范从业人员的工作流程,营造行业创卫的良好氛围。要树立典型,强化媒体曝光。对工作开展扎实、富有成效的企业作为正面典型进行通报宣传,对工作开展缓慢、落实整改不利的企业作为反面典型通报批评。

副市长木杏云出席会议并讲话。市相关部门负责人参加会议并作工作要求,大理市辖区规模以上宾馆饭店负责人参加会议。 记者 李俊波

「我为洱海保护栽棵树」主题实践活动启动

为全面贯彻落实市委九届八次全会提出的关于坚持以洱海保护治理统领全市经济社会发展全局,奋力推动新时代大理绿色发展、可持续发展、高质量发展精神,引领全市广大职工当好保护发展的主力军,7月24日,我市启动“我为洱海保护栽棵树”主题实践活动。

近年来,我市全面贯彻“绿水青山就是金山银山”的发展理念,坚持生态立市、环境优先,统筹山水林田湖草系统治理,大规模开展“三退三还”、海东面山绿化等造林增绿活动,全面改善了全市的生态环境,有利促进了洱海水质稳定向好。此次主题实践活动的开展,将激励全市广大干部职工进一步投身到洱海保护、创文创卫的生动实践中,争做洱海保护的捍卫者、文明创建的践行者,种下一棵树,呵护一片绿,为大理的天更蓝、水更清、地更绿、城市更美丽贡献自己应有的力量。

自2018年10月以来,我市广泛开展“我为洱海保护栽棵树”主题实践活动,通过造林绿化、抚育管护、保护绿地、捐资建绿、认种认管、认捐认购、设施修建、志愿服务等形式,让更多的绿色厚植大地,做洱海保护治理的践行者。截止目前,我市各机关企事业单位、个人向“我为洱海保护栽棵树”主题实践活动捐款达60余万元,参与大理州“我为洱海保护栽棵树”定点植树活动。同时,市总工会主动作为,筹集120余万元资金,将洱海保护和全国文明城市创建有机结合起来,积极践行“我为洱海保护栽棵树”主题实践活动,实施“下关鸡足山路中央分车带绿化提升改造”项目。

市委副书记王梅芬出席启动仪式并宣布活动启动。

市委常委、市委宣传部部长杨文广出席仪式并讲话。市人大常委会副主任、市总工会主席章义主持启动仪式。

市政协副主席杨晓涛,团市委、市妇联、市文明办、市绿化委、“两区”、乡镇、系统工会及市总工会部分职工代表参加启动仪式。启动仪式后,参会领导和职工还参加了义务植树活动。 记者 杨辉



我市召开领导干部洱海保护知识培训会

7月24日,我市召开领导干部洱海保护知识培训会,深入贯彻落实新发展理念,树牢环保意识,提高广大洱海保护治理工作者的专业知识和监管能力。

北京师范大学教授、博士生导师、国家水专项湖泊主题组组长及重点领域专家组专家王圣瑞应邀作了题为“洱海水污染体曝光。对工作开展扎实、富有成效的企业作为正面典型进行通报宣传,对工作开展缓慢、落实整改不利的企业作为反面典型通报批评。副市长木杏云出席会议并讲话。市相关部门负责人参加会议并作工作要求,大理市辖区规模以上宾馆饭店负责人参加会议。 记者 李俊波

控规模化藻类水华。培训会紧扣主题,围绕当前湖泊保护治理的核心问题,以事实为依据,以科学为准绳,以问题为导向,通过系统的讲解和分析,使参训人员对洱海保护治理工作的科学性、复杂性、长期性、艰巨性有了新的认识。市人大、市政协、市委各部委、市级国家机关各委办局、“两区一委”、乡镇、办事处、洱海和环境保护服务中心、市洱海保护治理及流域转型指挥部各工作组、“三线”划定指挥部领导;州、市下派各乡镇洱海保护治理工作队成员;市洱管局全体干部职工;市洱管局挂钩联系的三家单位负责人参加会议。 记者 彭黎明

大理市创建国家卫生城市 知识百问百答

54.窗口单位卫生检查主要包括哪些? 答:窗口单位是城市卫生检查的必检之点。主要检查组织制度、环境卫生、创卫宣传、健康教育、食品和饮水卫生、除四害、创建卫生先进单位等七方面内容。(待续)



开展健康科普教育 争创国家卫生城市

# 视野

周刊

第268期 策划 刘清华 杨娟



## “八大攻坚战”系列专题报道之二

### 特别报道

绿,是大自然的底色,更是大理人持之以恒、悉心守护的颜色。春夏时节,踏入大理的城乡,处处花开遍野,层层叠绿,瓜果飘香;秋冬,苍洱之间叠翠流金,河清岸绿,鹭鸟翻飞,让人心旷神怡。

推窗看蓝天白云,开门见青山绿水。景色宜人的背后,离不开大理地区一届接着一届领导班子、一代又一代林业人汗水的滋养、精心的呵护,以及代代相传的植绿精神。在洱海保护治理环湖生态修复攻坚战中,大理市深入践行“绿水青山就是金山银山”发展理念,将生态修复、绿色发展融入经济、社会、文化发展的方方面面,着力改善生态环境,提升城市品位形象,构建绿色生态屏障,努力让山更绿、水更清、天更蓝、人居环境更美好。



### 面山绿化 秀了山川 护了生态

一场新雨过后,海东大肚子山片区的山坡上,去年植下的冬樱花、滇朴、大青树、紫叶李等细嫩苗木茁壮成长。更远处,是一片郁郁葱葱的人工林,拢住乱石密布的山坡,曾经的荒芜景象已难寻蛛丝马迹……

曾几何时,人们的印象中,海东周边群山却是另一番景象:气候干热、土层浅薄、岩石裸露、树木稀少,森林植被缺失,生态防护功能脆弱,造林技术强度低,致使造林的成活率和保存率都很低,是典型的造林困难区,称“不毛之地”也不为过。

要想在“不毛之地”创造绿色奇迹,并非一朝一夕之事,也非一朝一夕之功。“海东生态修复难度非常大,通过‘洋专家’‘土专家’共同群策群力,通过林业人从80年代到现在差不多30多年时间的努力,海东的生态慢慢得到了改变。但由于当时造林手段比较粗放,投入的资金也有限,造林的成果保存率不高。”大理市国家储备林建设洱海流域生态质量提升一期工程建设指挥部指挥长、市林草局局长杨晶介绍说,为了达到种一棵、活一棵、成材一棵的效果,大理州、市按照适地适树的原则,结合区位优势,采用‘乔、灌、藤、草’立体搭配模式,对立地条件较差、石漠化严重的地块采用点播和撒播相结合的方式造林;对立地条件较好、集中连片的地块,采用大苗和小苗相结合的方式,建立混交、复层、异龄的自然群落;对车桑子覆盖较好的区域给予水源支持,改变目前缺水发黄矮灌的现象。

树种下去了,新的问题又来了:树种下去还得有水才能成活。可是海东地区却缺乏相应的水保措施,怎么办呢?为了解决这个问题,我们大量配套水利工程,去年建了11个泵站把水引上山,通过水利配套灌溉,对植物的生长进行水源补给。同时把几个乡镇污水处理厂处理后的中水,通过泵站提升后用于面山绿化的灌溉。”杨晶介绍,“在2018年面山绿化的思路,我们采取了因地制宜,宜林则林、

宜草则草、宜灌则灌的原则,同时置入水利先行、林水结合、动态调整的思路,确保了2018年3.7万亩面山绿化目标圆满完成。”

不仅绿荒山,还要美山川。为了再造秀美山川,大理市克服重重困难,努力植绿、造林、护绿,向市民交上了一份亮丽的绿色答卷。在双廊镇的绿罗山上,沿着一条蜿蜒的土路,前往山上补绿种绿的人们忙碌的身影,在淅淅沥沥的阴雨中显得格外灵动。

“海东面山绿化山高坡陡,道路难行,运输车辆难以到达植树造林点,所以我们只有采取人背马驮、溜索等办法,把树苗、土壤运到绿化区域进行栽植。水利设施没有配套的时候,为了抢时令、抢时间,我们采取人工拉水、使用移动水泵进行抽水等措施,为植树造林提供了有力保障。”大理市国家储备林建设洱海流域生态质量提升一期工程建设指挥部常务副指挥长杨学忠说。

当一株株小树种下,当一片片山川再现绿色,大理的绿色发展之路越走越宽。站在双廊镇五星村海拔2000多米的瞭望台顶上,苍翠的林海尽收眼底,一株株树苗整齐排列,迎风而立,一根根“大动脉”(中水回水管)旁边布满了密密麻麻的“毛细血管”(水管),为树苗们提供着无声的滋润,在原本的荒地上焕发出勃勃生机,展现出一道道靓丽的风景。看着这一切,杨晶深有感触:“生态文明建设是一个长期的系统性的工程,绿色发展是可持续发展,需要我们一代接一代人的努力,一年又一年的付出,生态文明建设成果才可以显现,绿色可持续发展也才会开花结果。”

### 退耕还林 绿了山坡 富了百姓

漫山绿叶欲滴翠,采桑养蚕正当时。当早晨的薄雾悄悄散去,双廊镇五星村的山地上,一片片桑树林随风摇曳,仿佛在欢快地跳舞。



一代接着一代干 誓将荒山变青山

# 打好环湖生态修复攻坚战 诗画苍洱绿意正浓

○记者 李锦芳 摄影报道

刚从自家地里采桑回来的杜军满脸喜色:“今年养的蚕还不错。家里能种桑养蚕,得益于国家的退耕还林政策,让我们不仅能领到政策补助,还能用地里种植的桑树养蚕,养出来的蚕茧还有公司统一收购,日子也就一天比一天更好了。”

杜军并非是唯一尝到退耕还林政策甜头的人,五星村委会主任黄忠仔细算了一笔账:“五星村委会共实施了1150亩退耕还林项目,主要种植桑蚕、核桃等。退耕还林每亩补助1600元,第一年补助900元、第二年300元、第五年400元。例如杜军家有9.8亩的地,总共能领到15000多元,再加上种桑养蚕的收入,日子肯定越过越好。”

咬定青山不放松。近年来,大理市把生态文明建设作为一项重点民生工程 and 民心工程来抓,看得见、感受得到的“绿色福利”不断提高着群众的幸福指数。“为扎实推进退耕还林工作,我市多次召开退耕还林工作协调会议,稳妥有序实施新一轮退耕还林工程,并创新思路,采用小型无人飞行器进行航拍,收集退耕还林项目地块的地面现状资料,使流域面山25度及以上坡耕地做到应退尽退。”市林草局生态修复科科长杨发春介绍说,“在我们看来,退耕还林和陡坡耕地治理项目,既是生态工程,又是廉政工程,同时还是惠民工程。它不仅让山定了权,树定了根,还让人定了心。”

退耕还林和陡坡耕地治理带来的“绿水青山”,不仅扭转了当地的生态环境,还改变了村民“面朝黄土背朝天,广种薄收难温饱”的生活状况,催生了新的“生态经济”。

在太邑乡,经过陡坡耕地治理项目的实施,处处可见绿染山林、山花烂漫、蔬果飘香的景象,成片成片的核桃林、梨树林以及车厘子基地等,在形成四季不断美丽风景的同时,也给村民们带来了实实在在的效益。“太邑乡陡坡耕地治理项目实施后,农户除了每亩能领到1500元补助资金外,政府还根据农户意愿提供树苗,树苗栽下后权属为农户自己所有,收益也归农户所有,这样的政策让群众十分满意。”杨发春表示。

灵山秀水,流金淌银。据了解,

2002年至2004年,大理市组织乡镇完成了8.264万亩退耕还林工程建设任务。工程涉及9个乡镇和大理经开区、大理旅游度假区,截至2018年年底,配合财政部门累计兑现退耕还林政策补助资金12286.48万元,惠及24909户84852人;2008年至2015年间,组织协调农业、畜牧及乡镇完成巩固退耕还林成果种植核桃4.76万亩,培训退耕农户12947人次,建成基本口粮田1.9466万亩;2015年至2018年间,完成了1.49万亩新一轮退耕还林工程建设任务及0.5万亩陡坡地治理项目,项目惠及3998户16813人。截至2018年,已下拨种苗及造林费736万元,配合财政部门累计兑现新一轮退耕还林及陡坡地治理项目生活补助资金830万元。

### 湿地建设 净了水质 美了家园

在上关镇,罗时江湿地管理人员苏继光无论上班还是闲暇时,看到的全是风景:粉色的荷花花开正艳,金色的稻田一望无垠,蓝的天、白的云与湿地公园相间如画。微风吹过,水面上荡起细细的波浪,岸边芦苇哗啦啦作响,与周围的绿意浑然一体,美不胜收。

“现在大理州州党委、政府对洱海保护治理的力度越来越大,河道管理员、滩地管理员等人数也不断增加,为洱海保护筑起了一道道坚强的堡垒。以前垃圾乱丢、污水横流的情况得到了彻底改变。”苏继光说,“特别是罗时江湿地建成后,不仅起到了净化水质作用,而且改善了周边环境,我们村里的老老少少都喜欢在茶余饭后去湿地散步。现在上关兆邑片区湿地也马上建设完成,我们的环境肯定越来越美。”

“兆邑片区湿地目前还在建设中,等建好了,兆邑村将再次迎来华美蜕变,到时处处是山清水秀的靓丽、鸟语花香的景观。”市洱管局工作人员、兆邑片区湿地项目负责人李宏亮笑着说,上关镇兆邑村紧邻罗时江湿地,罗时江入湖水量占洱海来水量的13%,上关兆邑片区湿地恢复对提高区域水环境质量、改善当前水质状况、恢复湖泊生态系统、构建洱海生态屏障具有重要意义。

发展为先,生态为重。为提升洱海水质,确保一泓清水入洱海,大理市积极探索湿地建管模式,将

“自然湿地与人工湿地相结合,生态环境功能和水质净化功能相结合”,并将环洱海流域湖滨缓冲带生态修复与湿地建设工程作为洱海水生态保护与修复的重要组成部分进行实施。目前,大理已建成罗时江、九溪、荷叶洲、洱海月、北三江等湿地,正在建设的有上关兆邑片区湿地、塔村湿地等。

“上关兆邑片区湿地共900亩,通过与前期湿地工程相连接,采用近自然生态复合湿地工艺,由塘库系统、表流湿地两个主要部分组成,根据现状村落及水系分布情况分为三个区域。A区有444.92亩、B区有204.84亩、C区有259.89亩,目前已完成了施工便道和绿化隔离带建设以及主体工程施工、全过程跟踪审计和监理招投标工作,A区、B区、C区地形水网构建、水生植物种植、栈道基础钢管桩打桩也已完成,拦河闸基础开始围堰施工,湿地进出水口正在施工。”李宏亮介绍说,通过项目实施再加上前期湿地恢复工程的建设,将有效减少罗时江河流入湖污染物,实现其优越目标的水质净化效益及生态修复效益,最大化显现生物多样性与景观多样性的效果。

苍洱绿意浓,分明是画图。如今的大理,通过一代又一代人的不懈努力,生态优了、家园美了、群众乐了,绿色发展、和谐发展正从规划一步步变成美好现实。(部分图片由环湖生态修复组提供)

