



夏秋交替 科学养生有章可循

食品等辛味之物,进补一些“防燥不腻”的平补之品,如百合、藕、萝卜、木耳、山药、枸杞、鸭肉、鸡肉、兔肉等,以及一些酸味的应季水果,如苹果、石榴、葡萄、柚子、杨桃、山竹等。苏娟萍介绍,“苹果可以蒸熟了吃,梨和蜂蜜煮水喝对于润肠通便有很大的效果。在家里可以用水煮梨、莲子、银耳、山楂、乌梅、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃,做几碗秋季养生粥,这些都能达到润秋燥的目的。”

立秋后也要格外注意饮食卫生、个人卫生,养成良好的卫生习惯。饮食以温、淡、素、鲜为宜,切忌暴饮暴食,要减少生、凉食物入口,多吃熟食和暖食,尤其是不要早上睡醒就吃水果和喝凉水,避免肠胃受到过度刺激。此外,在养生进补方面,也要注意忌无病乱补,如服用鱼肝油过量引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖、血中胆固醇增多、易诱发心血管疾病;忌多多益善,任何补药服用过量都有害,认为“多吃补药,有病治病,无病强身”,以及“凡补必肉,以药代食,越贵越好”这样的想法其实都是不科学的。

起居调养要重视

“气定则神闲,神闲则性静。”秋季五脏归属为肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降,易生烦躁悲忧之情绪。苏娟萍表示,秋季人们既有收获的喜悦,也难免触景生情,产生“夕阳无限好,只是近黄昏”的失落感。因此,在进行精神调养时,要坚持内心平静、神志安宁。夏末初秋,昼夜温差加大,体质较弱者极易患感冒和腹泻症。从中医养生的角度来说,预防秋季腹泻主要是防止着凉,尤其是防止疲劳后着凉,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入。除了及时增减衣服,做好保暖之外,还应当进行适度的体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,减少发病机会。预防秋季感冒,在起居方面也要有所注意,夜晚入睡时,一定要盖上被单、毛巾被之类的被褥抵御夜凉侵袭。

“春困秋乏夏打盹”,立秋后不仅仅是困,还让人觉得浑身乏力提不起劲。苏娟萍提醒,入秋之后不少人午休少了,加之工作压力大,易熬夜,睡眠时间也就随之减少。人困乏的最主要原因是缺少睡眠,大家应避免

秋乏的现象出现,保持充足的睡眠,适当进行体育锻炼,而锻炼的时候要循序渐进。这些疾病要防范 进入秋季,人们经常提到的一个词就是“秋燥”,那么到底什么是“秋燥”呢?“简单来说,秋季天气干燥,湿度降低,‘秋燥’是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。秋在五行之中与肺相应,‘秋燥’最容易危害肺而引起肺炎。”苏娟萍给出了解释。

除了肺部疾病外,肠道疾病、呼吸疾病在秋季也开始频繁发作。秋季是各种水果丰收的季节,人们容易生熟不分乱食,加之进入秋季之后,人体的消化功能、肠道的抗病能力开始下降,再加上季节交替之时病菌滋生,食物容易腐败,所以很多人一不小心就会有肠胃方面疾病的烦恼,尤其对于儿童、老人来说,抵抗力相对较低,在秋季极易发生急性腹泻。同时,秋季也是流行感冒最为严重的一个季节,忽冷忽热的季节不仅让人难以适应,整个免疫系统也很难调整过来,所以感冒等呼吸系统的发病率也就增高了。

除了常见病,还有“秋季病”也不得不防。苏娟萍告诉山西晚报记者,立秋之后,天气会逐渐转凉,很多中年人会觉得自己骨头痛,这其实就是“秋季病”的一种。

“因为夏季人体出汗多,肌肉毛孔疏松,吹空调时间过长,寒气都集中在腿上,秋天一到,不通则痛,就会出现关节肿胀、疼痛的症状,严重者连走路都会觉得不舒服。”除此之外,咽喉炎以及儿童的感冒发烧也是需要预防的“秋季病”。苏娟萍建议,立秋以后尽量少用空调和电扇,注意冷暖变化。此外,立秋湿度较小、浮尘较多,花草树木开始了新一轮的新陈代谢,各种导致过敏的因素同样容易“招摇过市”,加之空气受到污染很严重,而过敏源会刺激到鼻黏膜,所以过敏性鼻炎的发病率非常高。

“要想提早预防这些疾病,必须从现在开始,多拿凉水洗脸,有过敏性鼻炎的患者,要经常拿凉水或者凉盐水洗鼻,提早适应秋季日渐变凉的天气。”苏娟萍建议道。而对于老年人来说,老年人对气候变化较为敏感,且适应性差,极易因上呼吸道感染而发病。

大理市创建国家卫生城市知识百问百答

63、创卫要求“门前三包”的内容是什么?

“门前三包”指:(1)包环境卫生。负责清扫地面垃圾、落叶、果皮等,不得将垃圾、剩饭菜、污水等倒入道路排水井口或绿地。实行垃圾袋装,按规定时间和地点投放,门店自备废弃物容器并放在门槛以内。负责雨后及时清理责任区附近水井口的杂物,同时负责清理责任区内积雪。(2)包门前秩序。不进行占道加工、露天烧烤、店外摆卖、宣传促销、散发广告等违章占道活动,同时负责清理责任区的违章占道经营行为。不设置落地灯箱、落地广告等。各种车辆有序停放、排列整齐,不影响市容和通行。不擅自堆放物料、搭建建筑物、构筑物和其他设施。(3)包立面整洁。负责及时清理和制止在建构筑物、树木上乱张贴、乱涂写、乱刻画、乱悬挂行为。定期清洗、粉刷建构筑物外立面、玻璃幕墙等。门匾字号、霓虹灯、显示屏、夜景灯光、卷帘门、遮雨棚等应按规定设置,并保持整洁规范。不在沿街建筑物屋顶、阳台、窗外悬挂、晾晒或堆放影响市容的物品。防护栏、空调外机、封装阳台等统一规范并保持安全、整洁、美观。

(待续)

履行洱海保护职责 共建幸福美好家园

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

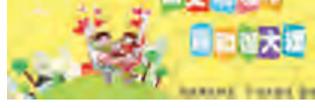


今日导读 青春年华心向阳 逐梦奋进正当时 ——探访2019年第一批“新时代大理好少年”成长轨迹 ——见第2/3版

大理市创文创卫工作推进会议召开

8月7日,大理市创文创卫工作推进会议召开。市委副书记袁丽娟出席会议并作要求,市委书记高志宏总结前一阶段创文创卫工作,并对下一步工作进行安排部署。市委副书记、市长杜淑敏主持会议。近年来,大理市紧紧围绕“创文取得全省前三、创卫通过国家初评”的目标任务,以全国基层党建示范市建设为引领,统筹推进全国文明城市和国家卫生城市创建,狠抓交通秩序规范、市容市貌整治、农贸市场改造、市政道路提升、环卫设施完善、市民素质提高、民生改善等各项工作落实,创文创卫工作取得了阶段性成效。全市交通秩序不断向好、市容环境更加干净、市场秩序逐步规范、市政设施不断完善、共建氛围越发浓厚,创卫工作顺利通过省级复评。

袁丽娟指出,创文创卫工作是一项系统工程,要尽快形成以全国文明城市创建为统领,国家卫生城市创建为重要支撑,齐抓共管、共建共创的工作局面。创建工作需要州、市两级共同参与、协调推进。



州级层面要强化统筹协调,市级层面要全面落实主体责任,乡镇、社区要发挥一线战斗堡垒作用,从群众最关心的问题抓起,从群众反映最强烈的问题改起,让群众充分感受到创建工作的成效和变化,形成人人支持参与的浓厚创建氛围。袁丽娟要求,要充分利用州市两级主流媒体的重要影响力,切实加大宣传发动的广度和深度,不断扩大新媒体的有效覆盖面,做到宣传发动不留死角、不留盲区,最大限度提高创建工作的知晓率、支持率和参与率;大理市要紧盯创文创卫工作目标,聚焦重点难点,认真对照创文创卫测评体系标准要求存在的系列问题,进一步强化工作措施,健全长效机制,把创建工作抓实、抓细、抓实;辖区各单位要进一步强化政治意识、带头深入贯彻落实州市党委、政府作出的决定,心无旁骛、配合、参与创建工作,形成联合联动抓创文创卫工作的强大合力;州创文工作指导小组和州卫健委要加大督促检查力度,发挥好指导协调、督促检查等职责,对督查中发现的问题要跟踪问效、限期整改,以严实作风把创文创卫工作不断引向深入。高志宏要求,要继续开展市容市貌专项整治,集中力量做好农贸市场、餐饮饭店、公厕等重点领域的环境整治工作,强化“门前三包”管理,杜绝“五堆十乱”行为;要聚焦反馈问题,补齐突出短板,加强

重点场所、公共区域的灭鼠、防蝇工作,及时对垃圾车、收集容器、中转站进行消毒,抓好校园食堂、公寓、厕所等地病媒生物防制等工作;要加快市政建设,夯实创建基础,围绕“城区主要干道路面无破损、无坑洼,背街小巷道路全部硬化”的要求,消除死角盲区,做好背街小巷和老旧小区提升改造,做优人居环境;要强化志愿服务,提升城市形象,创新工作方法,积极推行志愿者积分管理,进一步提升志愿服务能力和水平,营造人人参与志愿服务的良好氛围;要强化制度建设,构建长效机制,结合大理市国土空间规划,突出抓好城市道路、集贸市场、停车场等基础设施建设规划,建立政府主导与市场化运作相结合的城市管理新模式;要以党建引领创建,全面推行街(路)巷长制,进一步发挥党员和基层党组织在“双创”中的示范引领和先锋模范作用,不断加强和完善城乡社区治理体制机制,提升服务群众水平。副市长白雪、州委组织部、州委宣传部、州文明办、州卫健委领导出席会议。市委、市人大、市政府、市政协领导班子成员,市法院院长、市检察院检察长,“两区一委”主要领导、分管联席领导;中央和省属驻大单位、州市单位和大理市各乡镇(办事处)、市属中小学、医疗卫生机构及部分村居委负责人参加会议。 记者 李俊波

“情定苍洱·缘来是你”军人专场相亲联谊活动举行

8月7日是中国民间的传统节日七夕节,为帮助身处军营的单身军人“脱单”,解决军人的婚恋问题,搭建军民联谊相亲交友平台,第三届“情定苍洱·缘来是你”军人专场相亲联谊活动在驻军某部下关军营举行。近年来,大理市始终把双拥工作作为服务军队建设、巩固军政军民团结的大事来抓,不断加大工作力度,积极与驻军部队配合沟通,采取有力措施为驻军部队排忧解难,全市双拥工作取得较好的成绩。

长期以来,驻军部队为了国家的长治久安、为了人民的幸福安康默默奉献,由于工作原因,他们与家人聚少离多,还有很多军人由于工作原因,到了该成家的年龄还没有时间没有机会去恋爱结婚。此次联谊活动旨在帮助我市机关企事业单位单身女青年和驻军部队单身男青年解决婚恋问题,为他们搭建相识、交友的平台,提供一个真实、放心的交流机会,弥补他们由于工作压力大、训练任务重、交际范围窄等因素造成的婚恋难题。据了解,此次活动由市妇联、市退役军人事务局、大理人民广播电台主办,共有来自驻军部队和机关企事业单位的近300名单身男女青年参加。活动中,为了让大家更好地了解,现场还上演了对对碰、团队风采、个人才艺展示等浪漫的互动环节,最后现场共有15对男女成功牵手。副市长张星出席活动并致辞。 记者 张益秋 实习生 罗春丽

大理市市民基本文明行为15条

- 1、不乱扔垃圾; 2、不随地吐痰; 3、不硬闯红灯; 4、不乱穿马路; 5、不抢道行车; 6、不大声喧哗; 7、不到处遛狗; 8、不随意吸烟; 9、不乱穿马路; 10、不插队抢座; 11、不乱涂乱画; 12、不摘花踏草; 13、不占道经营; 14、不赌博酗酒; 15、不讲脏粗话。

我市工业经济绿色发展取得成效

近年来,我市按照“生态立市、产业强市”的发展思路,大力发展新型工业,努力培植优势特色产业,把可持续发展作为工业转型升级的重要着力点,大力推进生态文明建设和新型工业化,全市经济绿色发展取得一定成效。2019年,我市计划实施13个重点工业项目,计划总投资68.47亿元。1-4月,我市完成非电工业固定资产投资4.38亿元,同比下降13.21%;根据省州市党委、政府淘汰落后和压减过剩产能工作部署安排,我市完成了滇西纺织有限责任公司、江尾水泥厂等12户企业10条落后生产线的淘汰、2条生产线的改造升级工作,同时对落后产能继续进行摸底排查,将排查出的企业列入2019年大理州、市淘汰落后产能名单。

加快洱海周边3户水泥企业产能有效转移工作。红塔滇西水泥公司搬迁至宾川建设项目正在有序推进,大理水泥集团公司、红山水泥有限公司水泥产能置换到祥云也已基本达成一致,计划年内完成我市3户水泥企业产能转移工作。在市委、市政府“质量强市”战略部署下,大力实施产业、产品结构调整,注重品牌建设,加大技术改造力度,形成门类齐全的产业体系。目前,我市工业企业共有“中国驰名商标”6件,高新技术企业16户,云南著名商标26件,云南名牌17个,省级企业技术中心10个,“质量标杆企业”3户。突出科技创新的引导作用,支持有研发能力的企业建立研发机构,目前我市已建成6个院士工作站、2个专家工作站。我市充分发挥各级财政资金的杠杆效应,加大企业科技投入,2018年对省级研发投入后补助经费及时兑付共计1794.6万元;加强科技成果转化应用,重点支持上海交大大理研究院、力帆骏马、远东传动、铂骏科技、振轩生物、林韵生物科技等项目的创新及成果转化应用。 记者 彭黎明



健康是人生的第一财富 健康是幸福一生的基础

视野

周刊

第270期 策划 刘清华

特别报道

他助人为乐,用爱播撒希望;她自立自强,与命运顽强抗争;她胸怀家国,用嗓音高歌“乡愁”;她孝亲爱友,立志成为“六有”少年……他们是老师眼中的好学生,同学眼中的好榜样,家长眼中的好孩子,他们在成绩上名列前茅,他们在生活中成为“别人家的孩子”,他们的优秀让人羡慕,他们的成长也让人好奇,他们就是“新时代好少年”。

本期周刊,记者走进“新时代好少年”的假期生活,并对他们的家庭教育进行详细了解,探访2019年第一批“新时代大理好少年”的成长之路。



新时代好少年——杨世翰



新时代好少年——张明瑞



新时代好少年——谷欣蕊

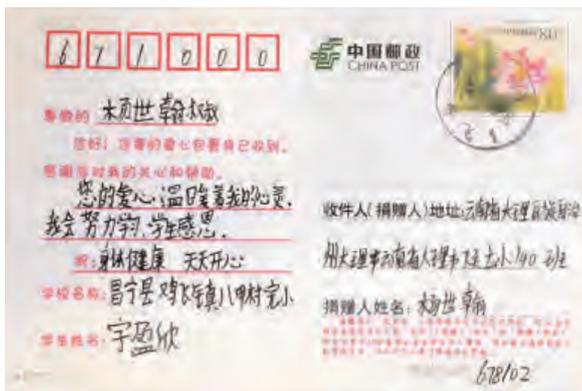


新时代好少年——李森芸

青春年华心向阳 逐梦奋进正当时

——探访2019年第一批“新时代大理好少年”成长轨迹

◎记者 郭鹏昌 张益秋 实习生 罗春丽 摄影报道



他们的“昨天”

脚踏实地 坚持不懈

如同名列前茅的成绩背后是多少个日日夜夜的努力,“新时代好少年”的称号有多么响亮,背后就有多少默默的付出。

“您的爱心温暖着我的心灵,我会努力学习,学会感恩”“您送给我的书包我收到了,这是我第一次收到礼物,非常开心”。这是山区孩子给杨世翰写的感谢信,稚嫩的笔迹中带着满满的感激,每每收到这样的来信,杨世翰仿佛看到了山区孩子对未来充满着期望,自己也就下定更大的决心在助人为乐的道路上播种更多希望。自小学二年级加入中国扶贫基金会以来,他每个月坚持用自己的零花钱捐赠一个“爱心包裹”。为投入更多的力量传递爱心,现在又参加中国扶贫基金会的一对一帮扶活动,平时还积极参加“公益传播官”爱心宣传活动、苍洱公益与团市委的“暖春行动”等活动。年年如是,周而复始,家

里面来自全国各地的感谢信收了一封又一封,自己的零花钱捐了一次又一次,问及前后收了多少封信,捐了多少次钱,连他自己都算不出来了。让更多人感受到关怀,给更多人带去希望,是他一直坚持下去的动力,然而对于自己的付出,他却从来都是忽略不计。

相比杨世翰一次次地给别人带去希望,张明瑞的过去却在一次次的绝望中重生。从小家庭不幸,自己又生大病,在近两年的时间里,她都跟母亲相依为命,四处奔走,在寻医问药的艰辛中,经济与精神的双重压力,病魔与路途的双重折磨,曾一度让张明瑞和母亲跌入人生低谷。可是她们没有放弃,她们跑遍云南省各大小医院,一个奔走在赚钱养家的道路上,一个坚持在与病魔的抗争中。在治病的火车上、汽车上、病床上,张明瑞都坚持自学,只要身体稍微好转,就让妈妈背去学校学习、考试,她不屈服、不言弃,反而更爱生活、更爱生命。

本该在纯真的童年里无忧无虑,但是谷欣蕊却选择了过早为社会贡献自己的力量。每天早上坚持六点半就起床,利用早上到上学前的45分钟来阅读大量书籍,广泛涉猎各种知识,了解祖国发展变化,获取自信与勇气,然后用自己多年练就的写作与演讲本领,高歌祖国、赞美家乡。2018年在云南省“学宪法·讲宪法”主题演讲比赛省级决赛中,她以最高的成绩荣获小学组第一名,摘得小学组一等奖,并代表云南省赴京参加由国家教育部举办的全国总决赛,最后先于28个省市、自治区选手,以全国第九名的成绩,荣获国家级二等奖。日常生活中,她书写《乡愁古生》《家乡的母亲节湖》等多篇热爱家乡的文

章,并多次在广播电视上朗诵,她希望用这样的方式表达自己的家国情怀,同时也呼吁更多的人共建共享美丽家园。

同样,优越的条件本该让李森芸成为家里的“小公主”,然而她却选择早早的成为“小大人”,在爷爷瘫痪在床的两年时间里,她给爷爷洗脸喂饭擦身子,为爷爷唱歌跳舞讲笑话,出去旅游为老人买礼物,天凉为外婆买护膝,对待陌生的爷爷奶奶像对待自己的爷爷奶奶一样亲切与关怀,过年过节还会为社区老人写对联送祝福,她不仅体谅父母的辛劳,也能感知老人的孤独,她用实际行动践行感恩,报答亲情。她坚定信念,立志成为一名有理想、有追求、有担当、有作为、有品质、有修养的“六有”好少年。

他们的“今天”

高度自律 努力奋进

他们成绩优异,他们向上向善,他们德智体美全面发展,原以为他们的日常应该是高强度的各种补课培训,他们的家庭一定是苛刻又严厉,然而这个暑假走进他们的生活才发现,他们的日常都在计划中有条不紊地进行,没有上不完的培训班,没有严苛的父母,他们只是在高度自律下认真把握好每一天。

暑假刚开始,李森芸做的第一件事情就是向往常一样,先给自己制订一个时间表,在合理规划好自己的任务后,坦然地按照表上的计划进行,有时候为了加快做事效率,还会在旁边放一个计时器,定时完成任务,完不成的下次就提醒自己加速,问她为什么要这样要求自己,她说:“不管是考试还是以后的工作,都需要讲求效率,时间是不等人的。”说到假期生活,她一脸轻松,多年形成的好习惯让她对假期的作业和任务不慌不忙,同时在闲暇之余还会跑跑步、写写毛笔字,练练自己喜欢的舞蹈,把自己的生活安排的紧凑而丰富。

功夫不负有心人,在无数次尝试与艰难的治疗



后,张明瑞现在已经长成一个乐观向上的“大姑娘”了。虽然假期没有愉快的出门旅行,妈妈由于工作繁忙也没有时间陪伴她,但是在没有病痛的日子里,她变得更加沉稳和坚强,每天睡到自然醒,然后自己做饭吃饭,收拾屋子,做家务,把家里的一切都打整好后,她会拿出自己心爱的童话故事或者下学期

要学习的课本提前自学,看不懂的就会上网查。由于经常生病去不了学校,自学已经成为她的主要学习方式,这个习惯一开始是为了打发治疗时间,后来成为她不想耽误功课的动力,现在已经慢慢变成一种日常、一种享受。这个世界最可怕的事情不是有人比你优秀,而

是比你优秀的人比你更努力。早上六点半起床吃完早点,然后锻炼身体,回家之后学习,下午一点钢琴准时响起,两点准时停掉,下午四点开始阅读到六点,晚饭后散步,十点半准时上床睡觉。这是杨世翰的假期生活,没有报任何补习班,没有任何人监督,但是高度自律的他却把一天安排得井井有条,看似满满当当,却也劳逸结合。如同他执着于公益事业一样,他对自己的兴趣爱好和想要的东西也有着着一股穷追不舍的坚定。因为有很丰富的经历和认知,他身上总有比同龄人更加成熟的气质,或是他内心想着还要帮助的人有很多,唯有不断努力变大变强,才能继续传递爱心,播撒希望。

与杨世翰一样作息规律的还有谷欣蕊,晚上八点睡,早上六点起,每天早起一小时用来写作和阅读,每天三小时学习英语,一小时练字、抄写古诗,其余时间练习演讲和跆拳道,虽然是假期,但她对自己依然没有丝毫松懈,假期读完《子夜》《呐喊》和《哈利波特》是她的计划,“初心不改,总会奔赴到海”是她的座右铭,为此,她一直勇往直前,从不停歇。

“作为家长,在孩子成长过程中,我们能给予孩子的会越来越少,学习和生活终究都要靠他们自己,我们能做的只有不断提升自己,让自己变得更优秀,以身作则为孩子提供好的榜样和示范,然后放手让孩子自己去成长,再加上适当的引导,让他们把自己发挥到最优秀。”说到孩子的学习跟日常教育,李森芸的妈妈表示,自己和其他几家不相上下,并没有操太多的心,相信只要养成良好的习惯跟坚持,结果总会反馈出来,不会太差。

他们的“明天”

鼓劲扬帆 逐梦远方

他们用稚嫩的肩膀扛起希望的重担,他们以纯真的底色书写向上的诗篇,他们用坚定成就希望,用自律成就自己,用拼搏成就未来,给梦想的风帆插上奋进的舵轮,逐梦远方。

“我的梦想是考上一流大学,最好读到博士,然后回来建设家乡,用自己的能力和影响力去带动更多的人做贡献、献爱心”“四岁开始,我的梦想就是长大成为一名科学家”“因为经常看普法节目深受影响,我想当一名律师,伸张正义”“我的梦想很多,想当书法家、医生和辩论家,虽然多但并不冲突,我以后可以是一个辩论能力很好的医生,所以现在我就一直朝着我希望的方向努力”,在记者问到对未来的规划时,杨世翰、谷欣蕊、张明瑞、李森芸满眼都是对未来的憧憬,语气铿锵有力,目标坚定无比。

新时代孕育好少年,好少年开启新时代。在李森芸心目中,“新时代好少年”应该是成绩优异、品德兼修的,对于自己被评为“新时代大理好少年”,李森芸自己也想不到,但是站在领奖台上的那一刻,她心中除了有一点自豪外,同时也看到了身边人的很多闪光点,这个称号对她来说,更多的是激励和使命,是她将来更加努力奋斗的目标,也是她勇攀高峰成为一名称职好少年,带动和引领更多人的新动力。

新时代是中华民族振奋奋斗的时代,是让中华民族再次站起来的时代,也是中华民族伟大复兴的时代,新时代属于每一个人,新时代也需要每一个认真践行社会主义核心价值观、传播中华民族传统美德和社会正能量的人。对于“新时代好少年”称号,杨世翰也同样表示,这是国家、社会、老师和同学对自己的认可,是一种鼓励,更是希冀,“在未来的道路上,我将继续保持求知热情,铭记参与公益的初心,不断扩散自己的荣誉和光芒,去照亮更多的人一起向上向善,在这个充满希望的新时代,争做一个追梦人,为实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗。”

少年智则国智,少年强则国强,少年进步则国进步,我们坚信在未来的道路上,“新时代好少年”会认真践行社会主义核心价值观,引导广大未成年人见贤思齐、向上向善、孝老爱亲、忠于祖国、忠于人民,不断发扬“新时代好少年”的亮丽风采,努力成为担当民族复兴大任的时代新人。