



我国进入全面禁食野生动物时代 最近一个多月来的新冠肺炎疫情引起了社会各界的高度关注,也暴露出滥食野生动物而引发人类疾病和重大公共卫生安全问题的巨大隐患。

云南:大数据助力精准防控 疫情防控以来,我省积极运用大数据、云计算等数字技术,研发“云南抗疫情”微信小程序,应用“云南健康码”系统收集入滇人员健康状况,为疫情监测分析、精准防控救治、公共资源调配提供支撑。

云南有关户籍证明有效期延长60天 3月4日,云南省公安厅发布消息,为支持返乡返岗人员安心投入复工复产,云南省公安厅部署全省治安部门,将疫情期间到期、即将到期的《云南省居住证》统一延期至疫情结束后60天办理签注手续。

健康生活 疫情期怎么吃能增强免疫力? 食谱推荐!

疫情期间,多数人宅在家里,减少外出食欲不振,但切记一定要好好吃饭!民间通过饮食调节身体机能,战胜疾病的例子不胜枚举,越是疫情肆虐,我们越要好好吃饭,保证营养,科学饮食,才能提高自身免疫力,强力阻击病毒。

那怎么吃才能提高自己的免疫功能呢? 1.保持健康的一日三餐 疫情期间,很多人是宅在家里的。因此特别提醒大家宅家的时候一定要有更多的计划,比如说要保持生活规律,要保持一个正常睡眠,不能熬夜,要保持健康的一日三餐,这里强调一点,想保住抵抗力,必须吃三餐,不能去减餐,不能够说一天我就吃一顿饭。

2.每天要保证四大类食物 每天要保证四大类食物。这四大类食物要包含谷薯类,也就是粮食类;蔬菜水果类;好东西类,也就是优质蛋白质食物类;第四个是油脂类。

3.每天要保证12种以上食物 就是每天吃的食物这四大类中至少要有12种食物以上,就认为你的营养是一个能够帮你提高抵抗力的水平。 4.一周至少要吃25种以上食物 也就是说一个礼拜至少吃到25种以上的食物,就认为是营养比较均衡,能够增强抵抗力的一个饮食。

以上的粮食,不超过一斤左右的主食,这在一天中就是3~10两的主食。当然这是指细粮或者是粗粮,大米、白面等等这样的食材,再配合一部分的谷薯类,就是像红薯、山药、芋头以及土豆等这些食材,就是我们所说的粮食类。

第二类就是蔬菜水果类,每天应该吃一斤到两斤,能够达到满足营养的基础需求。既补充了充足的维生素又能吃上我们所需要的膳食纤维。

第三个就是要把好东西吃到位,也就是肉、蛋、奶、豆制品,其中每天肉至少要吃到2两到3两,蛋吃1到2个,奶喝1到2袋,再吃一点豆腐,就构成了增强体质、增强抵抗力的优质蛋白质组合。

最后要有一点油脂做保护,每天2~3勺油。 如果您遵循了这样的四点建议,就能达到既能够满足一日三餐的营养需求,又能够增强抵抗力的通用性原则,不论是在老年人、成年人、儿童,都是基本适用的。当然不同人群可能有各自不同的特点,我们在这样基本原则之下再进行调整。

食谱推荐: 太子参三花茶 太子参10克,金银花10克,木棉花10克,鸡蛋花10克,神曲3克,山楂10克。 烹调方法:加水3碗,水开后煎煮20分钟(可加少许白砂糖一起煮),静置10分钟后,去渣取汁。 用法:1岁以下儿童,每次30毫升,每天2次;1岁~3岁儿童,每次50毫升,每天2次;3岁~6岁儿童,每次100毫升,每天2次;7岁~14岁,每次150毫升,每天2次,连服3天。

功效:健脾化湿,清热消滞。太子参健脾益气而不温燥,补益肺脾;木棉花、鸡蛋花为清热祛湿不伤正气;金银花清热解暑,山楂、神曲消食导滞助脾胃运化,防疫湿内生。这道茶口感良好,适合儿童疫情期间服用。

虫草花太子参煲鸡 材料:虫草花50克、干冬菇5朵、太子参20克、白术15克、淮山10克、陈皮1角、光鸡半只、杞子和姜适量(4人量)。 烹调方法:虫草花、干冬菇洗去沙尘,温水浸泡发开。太子参、白术、淮山、杞子、陈皮冲洗。鸡去皮斩件,飞水。所有材料放入汤煲内,加水2升,武火煮沸后改文火,煲约1小时,食盐调味即可。

功效:益气健脾、增强免疫力。 推荐理由:一般人群及儿童都可以食用。 点评:强壮体魄是对抗疾病的后盾,这是一款提高免疫力的汤水。菌类所含的多糖,具有调节免疫力和抗疲劳等功效,如汤中用到的虫草花的虫草多糖、冬菇所含的香菇多糖。汤里还添加了益气健脾生津的太子参、白术、山药,调节后天之本脾胃之功能。肉类选择性温的鸡肉。本汤平性稍温,一般人群及儿童都可以食用,高尿酸血症及痛风者慎食。

金菇木耳蒸土鸡 材料:黄雌鸡1只(约1250克),金针菜100克,香菇8朵,黑木耳100克,红枣3枚,生姜、葱、调味品适量。 做法:鸡宰杀去羽毛及内脏,洗净、斩小块,用少许淀粉粉、花生油、酱油拌匀;金针菜、黑木耳、香菇分别用温水泡开,去除硬梗,洗净;红枣劈开,去核,切碎;生姜洗净,切片;葱洗净,切段;将所有备好食材置于蒸盘内,隔水蒸熟,精盐调味即可。

功效:健脾益肺,补气益血。 八成熟后捞起;鲜贝肉洗净切成两半;大蒜切片;在热锅内加入花生油、大蒜片、鲜贝肉炒至八成熟再加入芦笋、马蹄翻炒至熟,适当调味即可。 特点:健脾开胃、清热利湿、滋阴润肺、清心安神。

特点:健脾开胃、清热利湿、滋阴润肺、清心安神。

特点:健脾开胃、清热利湿、滋阴润肺、清心安神。

特点:健脾开胃、清热利湿、滋阴润肺、清心安神。

特点:健脾开胃、清热利湿、滋阴润肺、清心安神。

特点:健脾开胃、清热利湿、滋阴润肺、清心安神。

保护洱海是责任 爱护洱海是美德

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2020年3月6日 星期五 多云 8℃~18℃ 第1551期 编辑/陈曙娟

统筹推进疫情防控和经济社会发展工作

大理市深刻汲取违法扣押征用防疫口罩问题教训 专题警示教育电视电话会议召开

为深刻汲取我市违法扣押征用防疫口罩问题教训,3月4日,我市召开专题警示教育电视电话会议,全面部署以案促改专题警示教育教育工作,教育全市各级党员领导干部牢固树立疫情防控全国“一盘棋”思想,切实增强法纪意识,严守政治纪律和政治规矩,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,确保中央和省州市党委决策部署全面贯彻落实到位。

罗永斌指出,此次违法扣押征用防疫口罩问题,不仅严重干扰了全国防疫工作大局,严重破坏了防疫工作纪律,也让大理形象、党的事业和政府公信力严重受损。全市各级党组织和广大党员干部要全面汲取此次违法扣押征用防疫口罩问题的惨痛教训,认真反思警醒,做到举一反三,对照检查全面整改。要坚决贯彻落实好省州领导重要指示批示精神,深刻认识违法扣押征用防疫口罩问题造成的严重危害,坚决拥护省州党委、纪委监委处理决定,杜绝此类问题再次发生。

罗永斌要求,全市上下要始终把党的政治建设摆在首位,广大党员干部要进一步深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,特别是习近平总书记考察云南考察大理重要讲话和对云南对大理工作重要指示批示精神,并以此来武装头脑、指导实践、推动工作。全市上下要通过开展专题警示教育活动,全面补齐工作短板,进一步强化组织体系建设,强化干部法治意识,不断完善监督执纪体系和应急指挥体系,把制度建设贯穿全面从严治党始终。要树牢纪律底线思维,全面加强纪律建设,不断推动作风转变,重塑干部队伍形象。全市上下要把专题警示教育作为当前和今后一个时期深化全面从严治党、修复净化政治生态的重要任务,做到以案示警、以案为戒、以案促改,确保专题警示教育取得实效。

罗永斌强调,大理市要以此次违法扣押征用防疫口罩问题为戒,认真反思整改,以最坚决的态度、最有力的举措、最果断的行动,依法依规统筹抓好疫情防控和经济社会发展各项工作,坚决贯彻落实好中央和省州党委、政府各项决策部署,用实际行动诠释忠诚干净担当,以实实在在的整改成效赢得群众、赢得人心,用大理市保护改革发展的新业绩向省州党委、政府交上一份满意的答卷。 市委副书记、市政府党组书记严启红主持会议。市委常委会、市委书记罗永斌出席会议并讲话。 罗永斌指出,此次违法扣押征用防疫口罩问题,不仅严重干扰了全国防疫工作大局,严重破坏了防疫工作纪律,也让大理形象、党的事业和政府公信力严重受损。全市各级党组织和广大党员干部要全面汲取此次违法扣押征用防疫口罩问题的惨痛教训,认真反思警醒,做到举一反三,对照检查全面整改。要坚决贯彻落实好省州领导重要指示批示精神,深刻认识违法扣押征用防疫口罩问题造成的严重危害,坚决拥护省州党委、纪委监委处理决定,杜绝此类问题再次发生。

我市开展“巾帼心向党奋进新时代——关爱不缺席·你我同参与”活动

在“三八”国际劳动妇女节即将到来之际,市妇联组织开展“巾帼心向党奋进新时代——关爱不缺席·你我同参与”活动,关爱“疫”线基层妇女干部和工作人员,让她们充分感受党和政府的温暖和关怀。 3月4日,市委副书记王梅芬,市人大常委会副主任张晋芬,市政协副主席杨晓涛与市妇联干部职

深入基层一线,对曾经奋战在疫情防控一线的妇女干部和基层工作人员致以诚挚问候和衷心感谢,预祝她们“三八”妇女节快乐。 王梅芬一行先后到洱海月湿地公园、市疾控中心、市城管局、市交通局、大理经济技术开发区火车站公安值勤点等地,看望慰问洱海月滩地管理员、疾控医务工作者、环卫工人、公交充电站工作人员和公安值勤干警。市领导表示,在疫情防控紧急关头,基层一线妇女干部和工作人员舍小家顾大家,在平凡岗位上默默奉献、用心坚守,以实际行动护佑人民群众生命健康,维持社会正常治安秩序,认真清扫城市每条道路,为全市防疫工作作出了非凡贡献,她们是妇女的骄傲,也是新时代学习的榜样。每

到一处,市领导对基层一线妇女干部和工作人员在疫情防控工作中作出的努力和贡献表示肯定和感谢,鼓励她们继续发扬不怕困难、勇往直前的精神,继续做好本职工作,做好个人防护,为全面打赢疫情防控阻击战贡献巾帼力量。 大理市泉源商贸有限公司董事长、总经理赵利红是大理市妇联兼职副主席,此次活动中她积极奉献爱心,提供了200份价值约1.23万元的伴手礼,为“疫”线基层妇女干部和工作人员送上了一份实实在在的温暖。 记者 彭黎明 杨尔华



大爱 未成年人 呵护未来·放飞梦想 大理市融媒体中心·大理日报社 宣

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、不讲粗脏话。

祝野

周刊

第294期 策划 罗宗雄 李锦芳

特别报道

这个妇女节，战地黄花分外香。在举国上下抗击疫情的紧要关头，女同胞把战“疫”作为纪念自己节日的特殊方式，用“居家过节”“网上过节”等行动为抗疫作出积极贡献。自疫情防控工作开始以来，大理市妇联始终践行“党有号召，妇联有行动”，充分发挥党和政府联系广大家庭的桥梁和纽带作用，关心关爱妇女儿童、一线工作者及其家庭，用“妇联人”的真情温暖人心，用实际行动致敬那些坚守抗疫第一线的工作者；关注妇女发展，支持妇女创业，用“娘家人”的热心服务妇女，主动想办法寻路子，帮助妇女解决实际困难。“三八”节期间更是开展了一系列有意义有温度的活动……



大理金花的别样“三八”节

○何娅虹 摄影报道

电波架起“连心桥” 真情温暖人心

大理市妇联积极响应党委、政府号召，主动作为、整合资源，携手大理市融媒体中心共同策划了一档《抗疫情 大理在行动》留观心理疏导特别广播节目，旨在缓解疫情防控给留观人员造成的负面情绪和心理压力，切实做好留观人员的情绪疏导。大理市妇联聘请了一批资深心理咨询师和法律工作者作为顾问，通过电话解答的方式为有需求的留观人员提供免费心理疏导和法律咨询，适时宣传疫情防控科普知识和最新动态资讯，减少留观人员恐慌心理，对隔离期间产生的紧张、焦虑、烦躁等心理开展疏导和劝解，分别从“宅在家里可能会有小情绪”“面对疫情的心理防护”“疫情下的家庭关系和心理调适”和“帮助每一个家庭打赢心理‘防疫战’”四个方面开展专题心理疏导，通过电波架起了一座“连心桥”，在这场没有硝烟的战争中贡献巾帼力量。

倾情结对“一帮一” 爱心服务家庭

大理市妇联联合团市委启动“关爱白衣天使家庭服务”“奋战疫情志愿服务行动”，携手大理爱君家

政服务有限公司、大理联合教育联盟为全市医护人员及家庭提供关爱服务，为白衣天使、一线工作者送出价值万元的“爱心家政服务卡”“免费线上考前培训”“免费同城生鲜配送”等暖心礼包，解决一些家庭琐事，提供必要的子女线上教育支持。号召全市各级妇联组织及爱心企业、爱心人士纷纷捐款捐物，疫情期间，大理市妇联共捐赠酒精500公斤、蔬菜1000公斤。据不完全统计，全市妇联系统共计接受捐款11.8万元和价值319万元的物资。此外，妇联干部还和参与此次疫情防控工作的一线医务人员“一对一”结成对子，开展照顾老人、辅导孩子等个性化、精准化的志愿帮扶活动，帮助解决医务人员及其家属、子女在工作学习和生活中的实际困难，排解一线医护工作人员的后顾之忧，能更安心地投入到抗击疫情的战斗中，共同为疫情防控贡献“娘家人”的力量。

关心关爱“不缺席” 慰问一线人员

大理市妇联积极搭建平台，整合资源，加强统筹协调，主动争取各方支持，广泛连接社会资源，在“三八”节期间开展“巾帼向党奋进新时代——关爱不缺席·你我同参与”活动，把筹集到的200份慰问品送到一直坚守在医院、交通、公安、城管等防控工作岗位

的一线工作者和疫情期间坚持奋战在洱海保护一线的环卫工人、河管员、清洁员和滩管员等各行各业女性工作者手中，让她们感受到党和政府的关心关爱。同时“两区一委”、各乡镇妇联也同步开展“关爱不缺席·你我同参与”活动，向辖区内从事疫情防控以及奋战在洱海保护一线的女性工作者送上感谢、感激、感恩，线上线下共同发力，营造全社会尊重妇女、关爱妇女的良好氛围。

巾帼家政“开网课” 帮助妇女就业

大理市妇联立足自身实际，主动作为，坚持“防疫情、促发展”主旋律，立足妇联职能，依托各类平台在线上开展家政技能培训、家政政策解读及故事宣讲等活动，引导农村贫困妇女、城镇下岗失业妇女、返乡农民工和大学生等转变观念，积极加入到家政行业，做好企业复工复产工作，全力打好疫情防控阻击战。运用网络课堂、微课堂等新媒体创新形式开展工作，拍摄了以养老护理、病人护理、居家收纳、婴幼儿科学喂养为内容的四堂巾帼家政“网

课”，让有需求的广大农村、城镇妇女能结合自身特长就近就便进行网络学习，掌握专业技能，适应市场需求，主动寻求就业渠道，大力发展巾帼家政服务，缓解疫情期间部分女性劳动者“就业难”问题。

彰显榜样“她力量” 引领巾帼建功

节日期间，大理市妇联表扬了一批“三八红旗手”“三八红旗集体”“巾帼文明岗”“巾帼建功标兵”“巾帼建功先进集体”“抗疫巾帼先进集体”“抗疫巾帼先锋”，她们中既有新时代的妇女楷模，又有活跃在最基层的妇联工作者；既有各行各业的“花木兰”，又有默默无闻的抗疫巾帼先锋。通过讲述巾帼故事，传播榜样力量，分享她们在洱海保护、脱贫攻坚、乡村振兴等经济社会发展中自强不息、建功立业的故事，引领、激励广大妇女以先进为榜样，学习她们志存高远、爱党爱国的坚定信念；学习她们爱岗敬业、争创一流的职业精神；学习她们矢志创新、追求卓越的优秀品质；学习她们甘于奉献、为民服务的高尚情操，示范、引领、带动广大妇女以更加饱满的热情和昂扬的姿态建功新时代。

大理市妇联把纪念“三八”国际妇女节110周年作为深化引领、服务、联系妇女群众的重要契机，通过多种方式把党的关怀和温暖传递到妇女群众身边，让广大妇女群众感受到“娘家人”的温暖。



“停课不停学”，大理这样做

○马云

原本应该祥和安宁的2020庚子年春节，被一场突如其来的新冠肺炎疫情打乱。“疫情防控”成了2020年全国新春关键词，大中小学春季学期开学时间延迟。在这场紧张的战“疫”斗争中，为减少疫情对学校正常教学的影响，大理市教体系统积极响应，按照“停课不停学”的总要求，在原定开学时间到来之际，顺利有序地开启了丰富多彩的线上教育教学活动，为全民抗击疫情斗争贡献出一份力量。

城区中学线上教育教学工作各有特色，乡镇中学也选择适合学校和学生的方式开展工作。喜洲镇一中采用“好慕课”这一网络资源进行线上教学，学科教研组在学校的统一部署下，选择适合学生的栏目进行线上教学指导；上关镇

注重学生的智力和体育培养。学校采用“升学e网通”进行线上教学，把近3周的学习日程表发给每一位高三年级学生，并告知学生不同学科、不同时间点及学习要求(作业类型、章节、时长等)，教师线上答疑，有反馈，有检查，师生评价效果较好。大理一中线上教学活动约有46名教师、700名高三年级学生参与其中。此外，为满足全校师生居家科学健身需要，大理一中体育教研组为师生准备了居家锻炼“小套题”，由李志华老师示范，引导学生积极锻炼，增强体质，释放压力，缓解负面情绪。大理一中“小套题”在网络上一公布便引发热议，掀起居家锻炼热潮。



近年来教育教学成绩显的大理新世纪中学的45名教师、647名学生开展线上线下教学活动，以班级为单位，通过QQ群、微信群等下发学习资料，当天反馈学习情况，并通过中国邮政快递将学生近三周要用到的试卷“零”接触安全寄送到每个学生家中。

“e起抗‘疫’，停课不停学”，这是走在大理市学校教育信息化发展前列的下关四中北校区2020年疫情期间云课堂直播口号。下关四中北校区是大理市初三线上教学的特色学校，初三学生500人、教师41人参与线上教学活动，主要依托“希沃云课堂”直播教学，学生通过识别直播课程二维码“进入教室”参与教师的在线课堂，网



一中、银桥镇一中采用“云课堂”“平安校园”网络平台开展线上教学，按照日程表有计划地落实教学内容。大理市民族中学各年级班主任和科任教师一起建立各班级微信群，利用微信为学生们答疑解惑；家住山区的学生则是通过中国教育电视台4频道收看学习，起到了积极的学习效果。

据悉，大理市教育体育局早于2月初就按教育部工作部署开始谋划“停课不停学”网络学习工作，收集大量的平台资源资料，精选其中优质部分用以指导我市工作。2月1日，大理市教育体育局成立疫情防控工作领导小组下设指挥部和六个专项工作组，其中第四组为“线上线下教学保障组”，主要负责制定延迟开学教育教学工作方案，按照各级教育部门要求组织开展线上线下教学活动，做到“停课不停学”。2月17日，按照省州相关文件精神制定并下发《大理市教体局关于疫情防控期间以信息化支持教育教学工作的通知》加快推进高三、初三年级线上学习工作，各中学马上响应，积极行动，做到“一校一策”开展工作。2月19日至24日，线上教学督促指导先后到各中学对高三、初三线上教学情况进行全面了解和指导工作，确保学生在高考、中考不掉队，同时为下一步“停课不停学”线上线下教学工作的全面铺开积累丰富经验和奠定坚实基础。

(图片来自网络)