



### 7月1日起,大理新增至成都、重庆高速动车

据铁路12306售票官网消息:2020年7月1日起,大理新增至成都、重庆高速动车组旅客列车。具体为:

- 1.新增大理——成都东 G2846/3/6、G2845/4/5次,经成贵客专、沪昆高速、昆楚大线运行,昆明局担当。因调整列车运行图,7月1日成都东——昆明南G2821次停运。成都东——大理 G2845/4/5次自7月1日起开行,大理——成都东 G2846/3/6次自7月2日起开行。
- 2.新增成都东——大理 G2837/6/7、G2838/5/8次,经成贵客专、沪昆高速、昆楚大线运行,成都局担当。大理——成都东 G2838/5/8次自7月1日起开行,成都东——大理 G2837/6/7次自7月2日起开行。
- 3.新增重庆西——大理 G2841/0/1、G2842/39/42次,经渝贵、沪昆高速、昆楚大线运行,成都局担当。重庆西——大理 G2841/0/1次自7月1日起开行,大理——重庆西 G2842/39/42次自7月2日起开行。
- 4.昆明南——重庆西 G2876/7次延至大理,区段调整为大理——重庆西,车次改为 G2850/47/50、G2849/8/9次,延长区段经由广昆、楚大线运行,昆明局担当。重庆西——大理 G2849/8/9次、大理——重庆西 G2850/47/50次自7月1日起开行。

根据铁路12306售票官网显示,大理——重庆西高速动车一等座票价819元,二等座502元;大理——成都东高速动车一等座票价1048元,二等座票价为645元。

### 高分九号03星发射成功

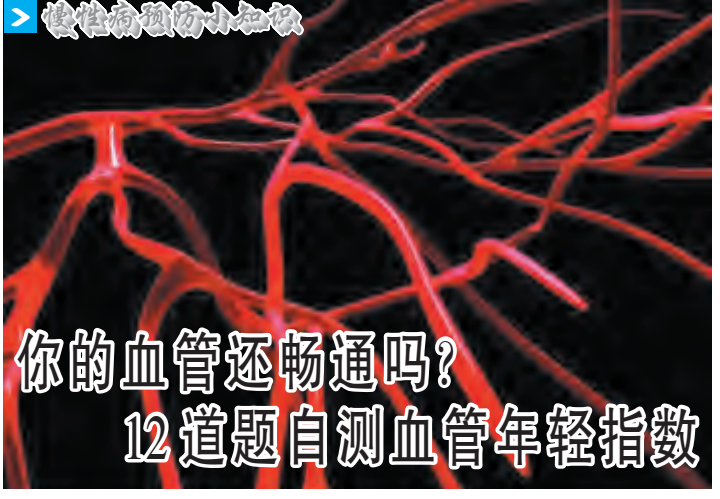
近日,我国在酒泉卫星发射中心用长征二号丁运载火箭,成功将高分九号03星送入预定轨道,发射获得圆满成功。此次任务还搭载发射了皮星三号A星、和德五号卫星。

高分九号03星是一颗光学遥感卫星,地面像元分辨率最高可达亚米级,主要用于国土普查、城市规划、土地确权、路网设计、农作物估产和防灾减灾等领域,可为“一带一路”建设等提供信息保障。搭载发射的皮星三号A星由浙江大学研制,主要对多模式测控应答机、星载综合电子系统等皮纳卫星技术进行在轨试验;和德五号卫星由北京和德宇航技术有限公司研制,可在轨开展全球船舶航行状态采集、全球航班飞行状态采集和全球物联网信息采集。

### 财政部和应急管理部下拨6000万支持云南救助受灾群众

近日,财政部、应急管理部向云南省下拨6000万元中央自然灾害救灾资金,主要用于支持帮助云南省做好前期严重旱灾受灾群众生活救助工作。

今年入春以来,云南出现持续气象干旱与气候干旱叠加天气,导致降水量持续偏少,干旱发展迅速。前期,针对云南严重旱情,应急管理部主要负责同志多次组织会商研判,要求强化部门协调联动,密切关注和支持云南省抗旱救灾工作,调度消防救援队伍开展应急送水,保障受灾群众基本生活用水,并会同财政部向云南省下拨1亿元中央防汛抗旱补助资金。



### 你的血管还畅通吗? 12道题自测血管年轻指数

血管畅通是人体健康的基础,不同的生活习惯会对血管健康造成巨大影响。专家表示,要保护好血管,最好先了解生活中那些损伤血管的坏习惯。不良的饮食习惯会对血管造成极大危害。

- 五种坏习惯最伤血管**
1. 长期饮食不规律、暴饮暴食、浓油赤酱、高油高盐高糖、荤多素少,都会导致营养物质摄入过多,多余的脂质不仅会沉积在血管壁上堵塞血管,还会增加血液黏稠度,容易引发血栓。因此,建议吃饭最好吃七分饱,平时饮食中少吃烧烤、腌制的加工类食品和油炸食品,应少肉多菜,避免脂肪摄入量过多。
  2. 长期吸烟会导致明显的动脉粥样硬化。香烟中含有尼古丁、一氧化碳、氧自由基、多环芳香烃及丁二烯等多种有害物质,它们通过肺泡与血液中的气体进行交换,到达血管,干扰血液中的脂肪代谢,破坏血管弹性,损害血管内皮,导致动脉粥样硬化的发生、发展以及血栓的形成。
  3. 缺乏运动是血管堵塞的一大诱因。长期不运动,血管里面的“垃圾”就没有办法排出,多余的脂肪、胆固醇、糖分等囤积在血液中,使血液变得浓稠黏脏,最终堵塞血管。
  4. 长期熬夜可能带来心梗风险。熬夜会使机体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,造成血管收缩、血液流动缓慢,血液变得黏稠,血液里的垃圾和毒素、氧自由基等明显增加。长期熬夜者的血压、心率调节会呈现为高负荷状态,血管收缩和免疫调节功能也会出现异常。熬夜者可能会出现心脏缺血,同时冠脉粥样硬化以及斑块不稳定的风险也大大增加。
  5. 压力大、心情差,精神压力也能引起血管收缩,加速血管老化,使血管变硬。
- 你的血管还好吗? 12道题帮助自测血管年轻指数**
1. 情绪压抑。
  2. 过于较真。
  3. 嗜吃方便面、饼干、点心。
  4. 偏食肉类食品。
  5. 不愿运动。
  6. 每天吸烟支数乘以年龄超过400。
  7. 爬楼梯时胸痛。
  8. 手脚发凉,有麻木感。
  9. 忘性大,经常丢三落四。
  10. 血压升高。
  11. 胆固醇或血糖升高。
  12. 直系亲属中有人死于冠心病或中风。
- 在上面12条项目中,符合其中4项以下,说明血管年龄尚属年轻;符合7项以下,提示血管年龄超过生理年龄10岁以上;符合8项以上,说明血管年龄比生理年龄大20岁以上。后两种情况提示患糖尿病、心脏病、脑中风的的可能性较大。

### 检测血管年龄的其他方法

除了自测血管年龄外,还有很多种检测血管年龄的方法和硬指标。

1. 测量血压。若高压和低压相差50mmHg以上,提示动脉硬化,即老化。
2. 检测动脉硬化指数。该指数=[血管总胆固醇(TC)-高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)]÷高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。
3. 由医院专门设备检测动脉脉搏波传导速度(PWV)和踝/臂血压指数(ABI)。若PWV≥12m/s,ABI<0.9,提示血管硬化,即老化。
4. X线或CT检查发现动脉管壁钙化。
5. 血管超声发现血管管壁增厚,出现不同厚度的软斑块、硬斑块或混合斑块,有的甚至引起管腔狭窄。
6. 冠脉CTA或有创的冠脉造影检查,可进一步评估冠脉管腔狭窄的程度。

近代著名的临床医学之父、英国医生奚丁汉曾说过,“一个人的动脉有多老,他就有多老。”由于血管肩负着全身营养物质的运输和代谢产物的转运等多项功能,一旦血管出现老化,预示其发生心血管疾病的风险就会明显增加。

**保持血管年轻化的方法**

1. 合理膳食,包括低盐少油、多素少荤、多食粗粮和蔬菜。
2. 减轻体重,使体重质量指数(BMI)控制在25以下。
3. 适量中等强度运动,如快步行走、踏车、跑步等,运动时心率达到最大心率的60%左右。
4. 戒烟限酒。
5. 心理平衡。
6. 控制血压,使血压达标,一般高血压患者至少使血压控制在140/90mmHg以下。
7. 降低低密度脂蛋白胆固醇,可服用他汀类药物降低低密度脂蛋白胆固醇,起到软化血管的作用。
8. 坚持降糖治疗。

# 让我们共同行动起来 珍惜每一滴水



中共大理市委主办  
大理时讯  
新闻热线:13987250936  
Email:dlsxtg@163.com

# 大理时讯

2020年6月19日 星期五  
农历庚子年 闰四月二十八  
17℃ ~ 25℃ 阵雨  
第1621期  
编辑/陈曙娟

今日导读  
我市医疗保障部门突出“五做到”决战脱贫攻坚  
——见第2/3版

微信扫一扫 关注大理融媒

## 大理市扶贫开发工作领导小组第二十七次会议召开

罗永斌出席并讲话 严启红主持

6月16日,我市召开扶贫开发工作领导小组第二十七次会议,深入学习贯彻习近平总书记决战决胜脱贫攻坚座谈会上重要讲话精神,聚焦当前脱贫攻坚存在的短板弱项,安排部署巩固脱贫成果、防止返贫致贫各项工作,压实责任、精准施策、全力攻坚,确保坚决打赢脱贫攻坚战总攻战。

州委常委、市委书记罗永斌出席会议并讲话。他指出,今年以来,全市脱贫攻坚工作压力空前、投入力度空前、问题发现整改空前,随着系列政策制度、关键举措的实施,各项工作取得了一定成效。当前,我市脱贫攻坚已进入最关键的倒计时阶段,全市各级各部门要坚持抓整改与抓攻坚同向、补短板与强弱项并举,以高质量整改成效和脱贫成果检验“四个意识”“四个自信”“两个维护”。

罗永斌要求,全市各级各部门要对照政治责任抓整改,务必思想再统一、认识再提高,不断强化抓好整改工作的政治责任和使命担当。要对照工作短板抓整改,克服盲目乐观、侥幸心理,全面查漏补缺、补短板、强弱项,确保实现户户达标、村村提升。要对照高质量脱贫抓整改,做到一鼓作气、不留尾巴,发扬连续作战的作风,做到应扶尽扶、应改尽改、应达尽达。要对照纪律作风抓整改,坚决杜绝形式主义、官僚主义,为决战决胜脱贫攻坚提供坚强的纪律保障。

罗永斌强调,全市上下要进一步提政治站位,强化责任担当,切实把思想和行动统一到中央和省州市党委、政府的决策部署上来,决战决胜、敢战敢胜、能战能胜,确保如期实现现行标准

下全市农村贫困人口全部脱贫,努力交出一份高质量脱贫答卷。

市委副书记、市长严启红主持会议并就抓好下步工作作强调要求。市委副书记、市人大常委会主任王梅芬传达了6月14日大理州党委(党组)主要负责同志抓经济工作和脱贫攻坚“周述评”第九次会议精神,并通报州挂牌督战组6月13日反馈问题情况;市委常委、纪委书记、市监委主任张琮通报近期脱贫攻坚纪律检查情况;副市长袁春城通报近期脱贫攻坚工作情况并对下一步工作进行安排部署。

市“四班子”领导,市法院院长、市检察院检察长,“两区一委”主要领导和分管领导,驻村扶贫工作队长,乡镇脱贫攻坚工作队队长参加会议。

记者 杨辉 杨尔华

## 双廊镇“四大模式”助推决战脱贫攻坚

当前,决战决胜脱贫攻坚已进入关键阶段,双廊镇深入推行“四大模式”,不断增强扶贫力量,为全镇决战决胜脱贫攻坚工作奠定坚实基础。

党建促脱贫攻坚。双廊镇坚持党建引领、以人民为中心,全面准确把握贫困村、贫困户基本情况。镇村领导与驻村扶贫工作队认真开展遍访贫困户工作,解决好服务群众“最后一公里”问题,确保脱贫攻坚扎实开展。通过与贫困户深入交谈,了解他们的致贫原因、帮扶措施、帮扶成效,掌握他们的真实情况和现实需求,认真记录贫困户反映的产业、教育、医疗等方面问题,同时为贫困户答疑解惑,鼓励贫困户变“等、靠、要”为“干、闯、抓”,激发贫困户自身发展动力,达到以点带面、整体推进,使帮扶工作更加精准、效果更加显著。

旅游促脱贫攻坚。双廊镇摸索出一条属于自己的山区乡村致富路,借力旅游市场带动脱贫攻坚。双廊镇坚持政府引导、市场运作、群众参与,推进乡村旅游与其他产业互相对

接、深度融合,引导游客上山和山区劳动力下山就业。在引导游客上山方面,实施了梨花潭旅游扶贫项目,打造集“花卉欣赏+主题采摘+绿色餐饮+农耕体验+文化体验+科普教育”于一体的农业主题乐园。数千亩梨园变公园,梨花潭成为双廊的又一张旅游名片,一批农家乐如雨后天春笋般蓬勃发展。依山村共有10多家农家乐和休闲庭院,帮助6户建档立卡贫困户共9人解决了就业和农产品销售,建档立卡贫困户通过旅游人均增收1600元以上,全村建档立卡贫困户于2019年成功脱贫。同时,山上的闲置劳动力向山下转移,帮助建档立卡贫困户近300余人实现就业,让越来越多的贫困群众享受旅游发展红利。

产业促脱贫攻坚。双廊镇实施蚕桑、软籽石榴、柑橘、洋芋、冬桃、奶牛、土鸡、蜜蜂等29个种类的产业帮扶,对598户有帮扶条件的建档立卡贫困户进行产业发展帮扶,覆盖率达98.4%。引入大理广通茧丝绸公司发展蚕桑产业,现有种桑养蚕户363户,建

有桑园面积8041亩,建成标准化养蚕大棚194个,其中建档立卡贫困户有156户,栽植桑园2306亩,建成标准化养蚕大棚82个。2019年群众蚕茧收入达1099万元,其中建档立卡贫困户蚕茧收入260.8万元,户均增收3.3万元。引入云南怡品农业科技有限公司发展玫瑰产业,完成土地租赁3000亩,其中涉及贫困户40户248亩;种植管理过程中优先考虑贫困户,2019年劳务工资支付450万元以上,其中涉及贫困户用工4960人次,支付工资54.5万元,人均工资收入6800元以上。

培训促脱贫攻坚。双廊镇全面部署脱贫攻坚培训,多形式开展脱贫攻坚政策“一口清”“自强诚信感恩”主题教育、农危改销号等培训和学习,系统、全面地学习城乡低保、健康扶贫、教育扶贫、就业扶贫、产业扶贫等相关政策,为决战决胜脱贫攻坚提供全面的知识储备。

为全面打赢脱贫攻坚战,双廊镇将以更有力的举措、更精细的工作确保脱贫攻坚任务圆满收官。

荣学俊



## 全州烤烟中耕管理现场会在我市召开

6月17日,全州2020年烤烟中耕管理现场会在我市湾桥镇召开。

会议指出,今年以来,各县市认真贯彻落实全州烟叶工作会议精神,坚持烟草产业核心地位不动摇,按照“好田好地种好烟”和“以烟区稳定促进烟草产业稳定”的思路,进一步优化烟区空间布局,推进烟叶技术集成创新应用,促进烟区稳定及烟农队伍稳定。当前,全州烤烟已进入大田管理的关键时期,为持续提升烟叶生产整体水平,贯彻落实新发展理念,推动烟叶工作高质量发展,全州上下要牢固树立“向管理要产量、向管理要质量、向管理要效益”的思想,确保全面完成烟叶工作年度目标任务。

会议要求,各县市各有关部门要精心组织、分类指导,认真分析研判当前烤烟生产形势和现状,迅速行动起来,抓好抓实各项中耕管理措施,持续强化病虫害综合防治,抓实网格化管理,确保管理措施和技术措施到点到位。要不断强化抗灾夺丰收意识,密切关注天气变化,做好冰雹洪涝灾害等防范工作。各县市、州级各有关部门要按照中耕管理规范,实施精细化管理,确保收购计划完成、登记结构稳定、上等烟比例目标实现。要根据烟田长势做好产量调查预测分析,加强形势研判,统筹产控规模总量和收购等级结构,确保做好家底清、情况明、数据准,把落实计划目标作为硬任务、硬要求,作为一项政治纪律,不折不扣完成好。

会议强调,抓好中耕管理是完成今年烤烟生产目标任务的重要保证,各县市各有关部门要进一步统一思想、坚定信心,围绕130.1万担收购任务,克难攻坚,锐意进取,扎实工作,确保全面完成好今年烤烟生产各项目标任务。

会上,大理市、祥云县、巍山县和永平县分别作经验交流。

会前,参会人员前往湾桥镇下阳溪村烟田进行实地观摩。

州两烟办、州烟草公司、红塔集团大理卷烟厂、州气象局、中国平安财险大理支公司,各县市分管副县长、烟办主任,各县市烟草分公司经理参加会议。

记者 徐建伟 杨阳

共同关注

2020年是全面建成小康社会目标实现之年,是全面打赢脱贫攻坚战收官之年。我市医疗保障部门扛起打赢脱贫攻坚政治责任,确保高质量打赢医保扶贫领域脱贫攻坚战,坚持以人民身体健康为中心的医疗保障思想,坚持问题导向,抓住人民群众最关心最直接最现实的利益问题,以更加精准的举措、更加精细的工作、更加扎实的作风,全面落实党中央各项医疗保障惠民政策,全面提升人民群众对医疗保障工作的满意度,让人民群众有更多获得感、幸福感、安全感。



第307期 策划 罗宗雄 李锦芳

全面落实参保缴费, 做到应保尽保

为做到贫困人口参保底数清、信息准,我市医疗保障部门通过与市扶贫办按月获取建档立卡贫困人口信息,与各级医保部门相互校对验证,进行数据的横向和纵向比对,确保贫困人口参保信息数据一致,做到缴费信息无缝对接。严格执行参保资助政策,落实建档立卡贫困人口的参保信息核实比对工作,实施动态跟踪监测,建立预警机制,对新增建档立卡贫困户和边缘户及时标识后反馈至乡镇,督促参保缴费,防止脱保、断保、漏保现象发生,确保全市建档立卡贫困户、边缘户应保尽保。截至6月上旬,全市建档立卡贫困人口4378户15849人、边缘户138户488人全部参加基本医疗保险和大病保险。

全面落实待遇保障, 做到应报尽报

保持医保扶贫政策的连续性和稳定性,既不降



低标准,更不盲目拔高标准,我市严格执行《云南省健康扶贫30条措施》及《大理市关于在脱贫攻坚工作中加强对边缘户帮扶的意见(试行)》等要求,将建档立卡贫困户、边缘户全部纳入基本医保、大病保险保障范围,落实医疗救助政策,做到医保待遇应报尽报。截至6月初,全市建档立卡贫困人口普通门诊就诊16681人次,基本医保报销38.27万元;28种特慢病门诊就诊1016人次,基本医保报销42.90万元;住院1133人次,“四重保障”报销541.13万元,符合转诊转院规定的住院费用实际报销比例达到90%。在新冠肺炎疫情防控期间,对经卫健部门根据诊疗方案临床诊断确定为确诊或疑似新冠肺炎患者的建档立卡贫困人口,一律免费诊疗,医保报销90%,其余个

全面核实报销比例, 做到应补尽补

为实现应补尽补,我市建立运行返贫监测和预警机制,重点做好贫困人口医疗保障运行分析工作,按月对门诊与住院的人(次)数、就医流向、医疗费用、待遇支付、报销比例等指标进行分析,及时发现政策落实中出现的因病致贫、因病返贫的风险问题,及时反馈乡镇和行业部门作为研判、帮扶救助的重要依据。严格执行转诊转院规定的同时,规范



转诊转院待遇落实,会同卫健部门做好复审工作。按月对报销比例低于90%的数据进行全面筛查、建立台账,对属于急危重症、重残、重精等符合条件的患者及时进行二次补偿,确保符合规定的住院费用实际报销比例达到90%,做到应补尽补。经筛查,报销比例低于90%符合二次补偿的122人次补偿29.7万元。

全面加强慢病管理, 做到应办尽办

为全面掌握建档立卡贫困户、边缘户贫困人口患慢病情况,我市彻底摸排并对达到准入标准的患

者办理特慢病就医证,对达不到准入标准的纳入“两病”备案或日常慢病管理。今年3月,市卫健局、市医保局联合下发《关于开展建档立卡贫困人口特慢病筛查工作的通知》,通过乡镇卫生院组织患者到市一医院、市二医院和市中医院集中检查鉴定一批,组织市一医院、市二医院医疗专家对行动不便患者入户检查诊断一批,邀请州二院、州民政精神病院专家对精神病患者入户检查诊断一批的方式,全面开展建档立卡贫困户、边缘户特慢病患者筛查诊断、审核办证等工作。强化特、慢病门诊待遇管理,精简办证材料,优化办理流程,缩短办理周期,对符合条件的当场即时办理。采取把特、慢病就医证的办理窗口下沉到市一医院、市二医院等有条件的定点医疗

机构,让参保患者在医疗机构就诊的同时就能直接申报办理特、慢病就医证,做到应办尽办。截至6月上旬,全市建档立卡贫困人口特殊病、慢性病办理就医证1374人次,其中特殊病452人次、慢性病922人次,办理“两病”登记备案管理1594人次;边缘户人口特殊病、慢性病办理就医证59人次,其中特殊病25人次、慢性病34人次,办理“两病”登记备案管理25人次。

全面做好政策宣传, 做到应知尽知

我市把医保政策宣传作为落实医保惠民政策的

重要抓手和根本途径,不断加大宣传力度,使医保政策家喻户晓、深入人心,做到应知尽知。一是有效开展医保扶贫政策宣传工作。全面扎实做好医保扶贫政策宣传,让全市建档立卡贫困人口知医保、懂医保、参加医保、享受医保,实现家喻户晓、人人皆知的目标。专门为建档立卡贫困户“量身定制”2020年大理市医疗保障扶贫政策宣传单5000份,通过各乡镇政府和乡镇卫生院,将宣传单发放到每一户建档立卡贫困户家中。通过手机短信平台,为建档立卡贫困户推送2批次医保扶贫政策短信6879条,有力推进医疗保障服务质量提升。二是广泛开展日常宣传活动。通过微信公众号发布信息、张贴海报、印发折页、短信平台等多种方式,全方位、多渠道加大对医保政策宣传力度,提升群众对医保政策的知晓率、支持率。微信公众号发布信息动态150余条,粉丝量达7.2万余人,浏览人次11万余次。三是深入开展医保政策宣传月活动。根据乡镇特有的“赶集日”传统,组织市税务局、市一医院、市二医院等单位深入11个乡镇、村一线,送政策上门、送温暖到家。共计发放宣传资料3.96万册、张贴海报300份,310辆公交车进行政策宣传循环播放56万次,走村入户70家,集中宣讲5场次,现场解答问题5000人次,免费义诊2800人次,有效破解医保服务的堵点难点,受到广大群众的好评。四是扎实开展医保政策培训。今年5月20日至27日,市医保局会同市卫健局深入全市各乡镇开展健康扶贫医保政策宣传培训,进一步扩展延伸健康扶贫医保政策的知晓范围,提升乡镇分管领导、扶贫专干、卫生院负责人、村卫生室医生等人员的健康扶贫医保政策水平,补齐医保政策宣传短板弱项。目前已深入大理经开区和11个乡镇开展宣传培训11场次,培训各类人员1000余人次。

应保尽保 应报尽报 应补尽补 应办尽办 应知尽知

我市医疗保障部门突出“五做到”决战脱贫攻坚

陈绍祥 文/图

