

健康生活



### 三九天当心暖宝宝致低温烫伤!

近期遭遇寒潮,不少人用上了诸如暖手宝或暖宝宝这类使用方便的取暖产品。但当人处于寒冷中,肢体感觉是比较迟钝的,若使用取暖产品不当可能会造成低温烫伤。今天,给大家介绍一些关于低温烫伤的小知识。

#### 45℃左右温度就能致烫伤

北京市隆福医院急诊科接诊过一位被低温烫伤的卧床老人。家属怕老人脚冷,在床上放了暖宝宝,几个小时后发现老人的皮肤发紫,还起了一个小水泡。于是,家属把水泡弄破,涂抹点碘酒。过了几天,老人破损的皮肤开始发黑,还有些液体渗出,家属赶紧送医。

医生检查后发现,老人烫伤的部位在足跟,皮肤较薄,表面看面积不大,其实损伤程度已经深达根骨了,还并发了感染。这么严重的烫伤,为什么老人不说呢?因为卧床老人对痛觉不敏感,自己也不知道。后来,这位患者接受了3个月的治疗,伤口才愈合,但局部留下了疤痕。

通常人在接触高温物体时,会有意识地躲闪,但是接触一个舒适些的温度,就不会有防备心。简单来说,低温烫伤就是指皮肤长时间接触高于体温的低热物体,从而造成的烫伤。对人体而言,能导致烫伤的最低温度在45℃左右。

市面上的取暖产品都属于低热物体(一般指44℃-50℃),比如,暖手宝、暖宝宝贴、热水袋、电热毯,以及艾灸治疗等。它们虽然基础温度不高,但经过长时间接触,皮肤中的感觉神经末梢逐渐适应了这个温度,在此过程中皮肤表层组织在热源的作用下会逐渐脱水,从

而导致皮肤损伤。同时,人体在寒冷中体感相对迟钝,取暖产品的低温对皮肤的疼痛刺激又较轻,烫伤就更容易被察觉。

#### 伤情轻重不能只看表面

在被低温烫伤后,创面疼痛感并不明显,因此常常不能及时发现,我们可以从肤色上来观察。低温烫伤不同于高温烫伤,局部皮肤的损伤看起来并不太重,可能仅有发红、脱皮、发白、局部出现水泡等情况,但实际上创面往往较深。

有研究证实,49℃热源持续接触皮肤3分钟可导致表皮损害,超过9分钟可导致表皮坏死;44℃热源持续接触皮肤6小时可导致皮肤不可逆损伤。也就是说,严重的低温烫伤能够烤熟皮肤,甚至深达皮下组织,可表现为皮肤全层坏死,达到三度或四度创面。其中,三度烧伤指全层皮肤损伤,累及表皮、真皮及其附件;四度烧伤指创伤深达肌肉、骨骼,甚至内脏器官,创面上皮无法再生,须进行植皮或皮瓣移植治疗,严重的需截肢。其他情形处理不当的,可能会发生溃烂,长时间无法愈合。

#### 冷水降温至少持续一刻钟

发现低温烫伤后,首先要做的就是给皮肤降温。可用凉毛巾敷或凉水冲烫伤处至少15分钟至20分钟,这样能够快速减轻疼痛和红肿,还可降低出现水泡的几率。

切忌用偏方或土方法来治疗烫伤,比如,在患处抹牙膏或酱油、醋等调味料,以免引起伤口感染,也不能自行弄破水泡,以免影响医生诊断,增加后续

治疗的难度。正确的做法是保护创面不受其他物质污染,及时就诊,由医生判断烫伤等级并进行规范治疗。

医生一般会视情况选用具备消炎、抗菌、镇痛功能的药物,如抗生素、复方烫伤油膏、磺胺嘧啶银、硝酸银等进行涂抹治疗。

#### 老人孩子慎用接触型取暖产品

预防低温烫伤,注意不要一味追求暖和。使用暖手宝时,如果没有戴手套,应时不时换换手;使用暖宝宝贴不要直接贴在皮肤上,应隔着衣物,或者在中间垫块毛巾。无论是什么材质的取暖产品,都不要长时间放在身体同一个位置,或者长时间接触同一处皮肤。还有就是购买取暖产品时,一定要选择正规厂家有质量保证的产品。

婴幼儿及儿童的皮肤比较薄,且表达能力欠佳,老年人则皮肤感觉功能减退,这两类人群最容易被低温烫伤。认知功能不好、生活不能自理的患者使用取暖产品时,家人要经常检查局部皮肤是否完好。对于糖尿病周围神经病变、末梢神经损伤、脑梗塞造成感觉功能下降或丧失、腰背疾病导致下肢感觉减退、服用镇静安眠药物的人,我们建议谨慎使用取暖产品,因为他们被烫伤的可能性比常人高得多。

此外,还有一些低温烫伤的情形虽然算不上多发,但也不少见,希望大家注意避免。比如,有些人煲电话粥,将手机长时间贴在脸上;做艾灸治疗时没有控制好艾条间隔距离或治疗时间;手术后麻醉药尚未完全代谢,四肢未梢发凉,家属给用上了取暖产品;醉酒或极度疲劳时使用取暖产品等。

文化奇闻

## 云南历史名人动漫开播



以3000年来影响云南历史人物为原型打造的《穿越云南三千年——云小志漫游记》正式开播。目前,观众可在优酷视频、华数TV、搜狐视频、爱奇艺视频平台完整观看该片。该片后续还将持续覆盖哔哩哔哩、暴风影音等文化社区和视频平台,并于农历新春之际在省级电视台和各州市台播出。

本片旨在用动画还原的方式,以虚拟动漫少年云小志和白泽的时空游历,带领观众穿越历史,展现出生活于云南或为云南的发展作出重要贡献的历史名人和经典故事。感受漫漫历史长河里,那些鲜活的人格魅力,鉴史如今,寓教于乐。并融合云南名胜古迹、美食美景、风土人情和少数民族文化,展现多彩

云南的魅力。

据介绍,《穿越云南三千年——云小志漫游记》第一季共10集,每集围绕一位云南历史名人展开。有变服从俗、建立滇国的庄蹻;进兵爨地、统一洱海地区的南诏王皮逻阁;大理国的缔造者段思平;兴教育、修水利的樊崇义;七下西洋、开创人类古代航海史,促进文明交流的郑和;行医济世、教书育人,著成《滇南本草》《药略易通》等著作的药物学家、音韵学家兰茂;广集古籍、整理文献、让昆明有了“春城”之称的明代“大才子”杨慎;改土归流、开发云南的鄂尔泰;撰写“天下第一长联”的孙髯翁;写下著名“攻心联”的文化名家赵藩。通过这些人物的故事,向观众展示云南省历史悠久、文化多元、名人辈出的丰富文化底蕴。

# 保护洱海是责任 爱护洱海是美德



中共大理市委主办

主流思想 大众心声  
权威发布 本市新闻资讯

内部资料 免费赠阅

传真电话:2181773  
新闻热线:13987250936  
Email:dlsxtg@163.com

2021年1月15日 星期五  
农历庚子年 十二月初三

晴  
3℃ ~ 18℃

第1763期  
编辑/陈曙娟

微信扫一扫  
关注大理融媒



## 牢记嘱托再出发 守好洱海启新程

我市始终牢记习近平总书记殷殷嘱托,把洱海保护作为讲政治、敢担当和贯彻落实习近平生态文明思想的重要体现,把“一定要把洱海保护好”作为一切工作的根本出发点,以洱海保护治理统领全市经济社会发展大局。

位于太和街道大庄村委会的古城下沉式再生水厂占地61.24亩,服务范围包括银桥镇部分区域、大理古城大部分区域,服务面积14.78平方公里,服务人口17.29万人。古城下沉式再生水厂于2015年10月开工建设,经试运营期调试后于2019年1月1日开始正式运营,古城下沉式再生水厂是大理市洱海环湖截污工程6座下沉式再生污水处理厂之一。

中国水环境集团大理公司总工程师李建军介绍,环湖截污一期围绕洱海共涉及大理、湾桥、喜洲、银桥、上关、双廊和挖色7个镇。一期工程建有6座污水处理厂,新建环湖截污主管网231公里。目前环湖截污一期、二期工程建成后,整个片区的污水处理率达95%以上,污水处理厂的出水基本用于农田灌溉或面山绿化。

“十三五”期间,我市实施洱海环湖截污工程PPP项目,在挖色、双廊、上关、湾桥、喜洲、大理古城新建6座下沉式再生水厂,水厂处理规模达到远期11.8万立方米/日,近期5.4万立方米/日,出水达到国家一级A类排放标准。

洱海保护治理历经极其不平凡、“十三五”也取得了极其不平凡的成效。全市各级各部门紧紧围绕洱海保护治理年度目标任务和实施方案,坚持以问题为导向,通过解决实际问题推动各项任务圆满完成。2018年“6·30”截污治污体系团合运行,2018年“12·30”污水处理设施完成调试验收,2018年“12·30”完成1806户搬迁



拆除,2020年底全长129公里的生态廊道主体工程完工……一个个关键的时间节点,一次次工程提速、标准提高和难度升级,背后凝聚了参与洱海保护治理工作人员的辛勤付出,体现了无往不胜的绝对“战斗力”。

大理市洱海保护治理及流域转型发展指挥部副指挥长闫文玲说,我市干部群众牢记习近平总书记嘱托,牢固树立“绿水青山就是金山银山”理念,深入践行习近平生态文明思想,按照“四治一网”思路,先后采取“五大整治”“六大工程”“七大行动”“八大攻坚战”等措施,洱海保护取得明显成效。2016年洱海全湖水质有5个月为Ⅱ类,2017年有6个月为Ⅱ类,2018年、2019年、2020年连续三年有7个月为Ⅱ类,未发生规模化蓝藻水华,超额完成“十三五”期间确保30个月达Ⅱ类的水质目标。

为构建全民参与洱海保护治理大格局,我市在全市各级基层党组织和党员中实施“洱海先锋”行动,广泛开展“洱海保

护市民大讨论”活动,持续开展洱海保护治理进企业、进农村、进机关、进校园、进社区、进网络等系列宣讲活动,不断开创基层组织为龙头、党员作表率、千群齐参与的洱海保护治理工作新局面。2019年9月起将每月第一个星期六确定为“洱海保护日”,动员各级各部门和社会有效力量,积极开展主题活动,营造全民参与洱海保护治理及流域转型发展的良好氛围。

闫文玲表示,洱海保护取得的成效离不开党中央、国务院的关心关注和各级党委、政府的坚强领导,离不开全市基层干部的担当努力和一线工作人员的艰辛付出,更离不开广大群众的奉献和支持。下一步,我市将深入贯彻习近平生态文明思想,按照省州市党委、政府的决策部署要求,以坚如磐石的信心、坚韧不拔的毅力、顽强拼搏的精神,蹄疾步稳做好洱海保护治理工作,让一泓清水永续人间。

记者 朱 滢 吴 志 摄影报道

## 全面推进乡村振兴落地见效 ——论学习贯彻中央农村工作会议精神

□人民日报评论员

乡村振兴不是终点,而是新生活、新奋斗的起点。接下来要做好乡村全面振兴这篇大文章,推动乡村产业、人才、文化、生态、组织等全面振兴。现在,我们的使命就是全面推进乡村振兴。

党的十九大作出了实施乡村振兴战略,国务院公开发布《关于实施乡村振兴战略的意见》。实施乡村振兴战略,总目标是农业农村现代化,总方针是坚持农业农村优先发展,总要求是产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕,制度保障是建立健全城乡融合发展体制机制和政策体系。近年来,从乡村振兴制度框架基

本形成,到农村人居环境整治三年行动目标任务基本完成,再到乡村公共服务水平不断提升、乡村治理体系进一步完善,乡村振兴开出现良好开局。现在到了全面推进乡村振兴的时候了。应当十分清醒地看到,全面实施乡村振兴战略的艰巨性、广度和难度都不亚于脱贫攻坚,必须加强顶层设计,以更有力的举措、汇聚更强大的力量来推进乡村振兴,总目标是农业农村现代化,总方针是坚持农业农村优先发展,总要求是产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕,制度保障是建立健全城乡融合发展体制机制和政策体系。序渐进,切实增强责任感使命感

紧迫感,全面推进乡村振兴落地见效。全面推进乡村振兴落地见效,就要把习近平总书记重要讲话精神 and 党中央决策部署落到实处。要加快推进乡村产业振兴,推动乡村产业发展壮大,优化产业布局,让农民更多分享产业增值收益。要加快推进乡村人才振兴,把乡村人才作为城乡融合发展的重要切入点,健全城乡融合发展体制机制,促进农村转移人口市民化,要加强和改进乡村治理体系,提高乡村善治水平。

农村是充满希望的田野。40多年前,我们通过乡村改革拉开了改革开放大幕。40多年后的今天,我们应该通过振兴乡村,开启城乡融合发展和现代化建设新局面。要坚持走中国特色社会主义乡村振兴道路,以更大的决心、更明确的目标、更有力的举措,推动农业全面升级、农村全面进步、农民全面发展,我们就一定能谱写新时代乡村全面振兴新篇章。(转载自1月6日《大理日报》)

## 我市集中开展根治欠薪专项行动

春节将至,为保证农民工及时足额领取工资,根据省、州相关要求,我市迅速启动根治欠薪冬季专项行动模式,通过摸清底数、完善制度、强化责任等方面采取有力措施,狠狠根治欠薪工作,有效维护农民工合法权益,促进社会和谐稳定。

精心组织,启动迅速。按照属地管理、分级负责、谁主管谁负责的原则,加强组织领导,强化部门协作,加强工作联动,形成工作合力,层层压实“治欠保支”工作的领导责任、监管责任和治理责任,加强与舆论引导和政策宣传,迅速开展专项行动。

突出重点,措施到位。紧盯工程建设领域、劳动密集型加工制造业、受疫情影响严重的行业,扎实开展专项检查和联合检查,重点检查用人单位劳动用工情况和工程建设领域落实保障农民工工资支付制度情况。组织人社、住建、水务、交通等部门开展联合检查。目前,共检查在建工程建设项目52个,检查用人单位207家,发现问题及时责令整改,对拒不整改的依法依规进行查处。

全面排查,狠抓整改。统筹协调,统一指挥,深入地开展梳理排查,建立健全各类工作台账,逐一排查欠薪隐患,摸清欠薪底数,做到“隐患早发现、问题早解决、责任早落实”。组织力量对线上线下欠薪线索和欠薪隐患逐一核实处理,做到“两个清零”。

严厉查处,执法有力。加强部门联动,加大欠薪举报投诉和案件督查办理力度,对查实的欠薪违法行为依法予以处罚,涉嫌犯罪的依法追究刑事责任。对存在严重欠薪失信行为的用人单位和个人,依法依规列入拖欠工资“黑名单”,通过部门联合惩戒,形成高压震慑态势。

通过近一个月工作开展,接到群众来信来访268件、633人次,受理网络舆情、上级转办及欠薪线索24件,协调处理7个欠薪案件,为54名劳动者追回劳动报酬26.87万元,公安机关立案查处涉嫌劳动保障犯罪案件1件。

茶华斌





第334期 策划 罗宗雄 李锦芳

悠久历史永留芳

苍麓书院历史悠久,早在明弘治十二年(公元1499年),由御史谢朝选创建,正德十二年(公元1517年)知府汪彪和学使赵维恒先后为书院购置学田,万历八年(公元1580年)巡按御史刘维又置田36亩,崇祯二年(公元1629年)参政王景增修,并置田30亩。根据督学王臣撰记,当时“前有明伦堂,后有尊经阁,下建升仙桥,有斋十余间”。明崇祯督学康承祖在《苍麓书院记》中写道:“夫创者必修者之资,修之的当存创者之志,其庶乎。余以撤棘至,目爽心豁都丽哉,屏苍耸髯高仰止也,带洱翻涛焕文章也。白云蜿蜒,天封玉带,一塔虬龙,地湧文锋,自昔萃业其中者,无不鹤起云联,地灵人杰之说信有之。然则培风气于人文,中兴之日,后之司文教者,必有如大参王公诸君子,争形腾于垣墉,飘落之时,后之有心者又宁让杨道守诸生辈耶,爰以诸生创修业废之说为记焉,仍其名曰苍麓书院云。”

明朝时,苍麓书院由地方官府、学者争相授其书院,研究学术,实时教化。自古书院就成为传承中华优秀传统文化的知名学府,汇聚各种人才,收集重要文献典籍,刻印文献资料。其版本、文献以至成为重要的大理古代书藏。

在这里不得不提到对书院有及其影响的两位著



共同关注

书院是中华文化的重要载体。书院是人类走向未来的灯塔。书院吸引着许多文人志士,众多学子顶礼膜拜的目光。书院汇聚着收藏、鉴赏、创作、论辩、研讨、交流、资政等多项功能。大理苍麓书院坐落于苍山圣应峰下、莫残溪畔、罗汉桥南,上接文气浓郁的佛教圣地感通寺,北连妙香古国的观音塘。符合左庙右书院的传统文化特色。同时又毗邻214国道,交通十分便利,是一个环境优美、清香幽静、文化内涵极其丰富的地方。



苍麓居名邦 书院留芳华

——纪念大理苍麓书院落成10周年

○郭锋文/图

薪火相传谱新篇

年的西南地方政权之史补入正史之列,这是一件功在当代、利在千秋的大事。该书从2009年开始筹划运作。聘请了许嘉璐、栗庆瑞、王天玺、丹增、张文勋、王守常、程宝怀等知名人士担任顾问,汇聚了200多各路精英,进行总体设计,纲目编纂,分篇撰写工作。

出师未捷身先死,长使英雄泪满襟。李忠祥先生不幸于2018年11月17日因病去世,享年74岁。李忠祥先生魂铸苍洱,精神不绝,山海永存。

李忠祥先生的不幸去世,无疑对苍麓书院来说是一个巨大损失,对大理乃至滇西的书院文化也带来极大的影响。苍麓书院何去何从?这时他的长子陈平勇敢地站出来,愿继承父亲的遗愿,完成他未尽的事业。但因他年纪轻,对书院和文化不熟悉,而且有自己的事业,要使书院传承和发展需要有人相帮相扶。

2018年,苍麓书院落成7周年的庆典上,李忠祥院长聘请笔者任书院的副院长,现场颁发了聘书。老院长去世,新院长陈平继续聘笔者为副院长。经反复考虑后,笔者愿无偿地协助他,组织开展书院各项活动,完成老院长的未尽事业。

我们首先对书院的各社员进行了梳理,在发展新社员的同时,对老社员重新填表登记,新任命的各社的顾问、社长、副社长。经统计,全院4个社共有社员250人。

为推进《南诏史》《大理史》的编纂工作,在书院落成8周年的庆典上,书院专门邀请了云南人民出版社主任编辑段金华,向大家介绍了“两史”的资料收集和编写情况。为顺利完成“两史”的编纂工作,陈平还专程到昆明拜访了林超民教授,听取了他对“两史”的意见和建议,加快“两史”的编辑、出版工作。

在2018年8月8日,书院落成8周年庆典的第二天,笔者和陈平就前往苍山马耳峰石板桥公墓祭拜李忠祥院长:阴阳两隔三百天,今朝祭拜到墓前;继承先贤宏遗愿,天灵有知笑九泉!

为完成老院长生前的遗愿,书院还编辑了《紫薇诗宿》,选择了34位诗友的诗45首,多位诗友还用八行笺进行书写。诗词、书法、照片汇集一体,特色鲜明,颇受好评。每年中秋节,书院都要组织“中秋诗会”,已连续举办了三届,先后已有65人次参加,共颂诗120多首。这些诗内容贴切,饱含激情,已全

部收入《苍麓瀚墨》之中。

为丰富书院书画活动,扩大影响,云南民族画院大理分院于2019年10月7日在书院举行了创作基地挂牌仪式。20多位书画家挥毫泼墨,创作了许多精美书法、绘画作品。真是:描绘丹青传千古,书写文韵苍洱间;华境山重水复处,卓化杨柳翻新篇。

2020年8月8日,是书院落成9周年的日子,由于疫情影响,主动取消了庆典活动,改为《故乡——我的不老大理》新书座谈会。这本书是瞿文早老师、曾给予书院大力支持的好朋友出版的新书,大家畅所欲言,深表祝贺。书院还组织各个社不定期开展丰富多彩的活动,民乐社每个星期一都开展文体活动,还创作了苍麓书院院歌,并多次排练演唱。

书院每年都要编辑出版一本《苍麓翰墨》,详细记载一年来的活动,刊登社员的诗词、楹联、书法、绘画、摄影作品。《苍麓翰墨》至今已出版了8集,每集印刷1000册,无偿发给每位社员,并赠送有关单位,扩大宣传。

书院文化永流传

苍麓书院是一个环境优美,清香幽静,文化内涵极其丰富的地方;苍麓书院是一座历史悠久,名人荟萃,声名远播的文化圣殿;苍麓书院是一座汇聚群贤,讲经学道,传承弘扬传统文化的殿堂。

观赏苍麓书院,仿佛走进了一座融观赏性、休闲性、求知性为一体的花园式文化殿堂。雄伟的北大门上,有老院长李忠祥题写的“苍麓书院”四个苍劲大字和“群贤汇聚传承中华文化、苍麓重光振兴大理名邦”的石刻对联。走进大院,由冯廷飞书写的“寒泉亭”石碑映入眼帘,侧边有李忠祥撰写的“苍麓书院寒泉亭碑序”,以及明代巡按刘维撰写的“寒泉亭记”。

跨进北院,由李忠祥题、和启圣书的“神通无极”四字呈现眼前。周围有清代尹鸣盛撰的“树居赋”,清代雍正年间赵淳撰、王永祥书的“苍洱赋”,清代康熙年间李孔撰、和启圣书的“苍山赋”,清督学康承祖撰、赵廷侯书的“苍麓书院”4块大理石碑。

刚要迈入中院,抬头一看,由孙祖德书的“骋怀致远”巨匾挂在上方,跨入门槛转头一看,又是由李忠祥题、杨焰颐书的“日游经籍”悬挂门头。中院可说是书院的中心活动区,面积200多平方米的天井周围,是两层楼房的白族建筑。正西方为“苍麓书院讲坛”,四周刻有由解录一、马福民、杨光耀、李鹏书写的

的“大理十六景”,东边的两侧墙壁上侧有明代学者杨慎撰的“滇南四节韵十二景”,每间房旁挂有我州楹联家、书法家书写的对联,四周还挂有上百幅照片,展示了书院的历史、节庆及各项活动的照片。整个中院让人赏心悦目、流连忘返,散发着浓厚的文化气氛。院子中间,栽有两株紫薇花,花期长达100天,有“百日红”之称,有“盛夏绿遮眼,此花红满堂”的赞语。

如果你从南门进入,则又是另一番风情。大门两边“文质风雅,木铎传声”四字令人夺目。迈进院中,一个面积约60平方米的泮池令人赏心悦目,绿树环抱,水清鱼跃。一块高5米,重约百吨的盘石展现眼前,老院长李忠祥曾题诗:“混沌遗盘石,古舍质不易,矗然书院中,愿做文林役。”泮池两边分别为敬心苑、怡情苑,苑内整洁安静,可供游人休闲和品味佳肴。



纵观整座苍麓书院,布局严谨,结构精巧,文化内涵丰富。走进书院,何处不令人赏心悦目,哪里不蕴含着深厚的人文气质?习近平总书记指出:“中国人民的特质,禀赋不仅铸就了绵延几千年的发展至今的中华文明,而且深刻影响着当代中国发展进步,影响着当代中国人的精神世界。”我们要全面贯彻、认真落实总书记的重要指示精神,坚守中华文化立场,传承中华文化基因,不忘本来,吸收外来,面向未来,创造中华文化的新辉煌。

作为苍麓书院这样一座大理文化勃兴、发展、传承的载体,我们相信在全体社员的共同努力下,顺应潮流、与时俱进,秉承独特的正学理念、浓厚的人文气质、丰富的人文传统。把书院办成集民族文化、民俗咨询、寻幽访古、讲经论道、诗书画赏、鉴赏娱乐、旅游餐饮为一体的胜地,为构建小康社会、实现中华民族的伟大复兴作出更大的贡献。