



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

# 大理时讯

今日导读  
大理市打好“四套组合拳”  
开创老干部工作新局面  
——见第2/3版

2021年1月29日 星期五 晴 1℃~17℃  
第1773期 编辑/罗绍亮  
传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxgt@163.com  
2021年1月29日 星期五 农历庚子年 十二月十七  
微信扫一扫 关注大理融媒

### @需核酸检测的你, 口咽拭子这样采集!

1. 采样人员将拭子放入无菌生理盐水中润湿
2. 被采样人员头部仰起, 嘴张大, 并发“啊”音, 露出咽部咽扁桃体
3. 将拭子越过舌根, 在被采集者咽部咽扁桃体稍用力来回擦拭至少3次, 然后再在咽壁上下涂抹至少3次, 将拭子头浸入含2-3ML病毒保存液的试管中, 旋紧管盖

### @需核酸检测的你, 这些注意事项要做到!

#### 采样前准备

1. 带好手机, 身份证或户口本
2. 采样前2小时尽量不要进食
3. 采样前30分钟, 佩戴口罩, 不要喝水, 不要抽烟

#### 采样时注意

1. 排队时保持1米以上间距
2. 正确佩戴口罩
3. 采样时减少说话, 摘下动作
4. 如出现面部不适, 及时告知医护人员, 立即更换新的城市口罩

### @需核酸检测的你, 核酸检测证明有这些用处!

- 有核酸检测资质的医疗机构、疾控机构或第三方检测机构等
- 在收到样本后前12小时内反馈检测结果
- 凭核酸检测阴性证明或合格的健康通行码“绿码”出行
- 逐步开展跨省域互认或省内跨州市互认, 逐步实现跨省域互认或省内跨州市互认, 逐步实现跨省域互认或省内跨州市互认

### @需核酸检测的你, 到达目的地后还需这样做!

- 符合规定出行条件的出行人员
- 做好个人防护措施, 尽量减少聚集, 避免到人员密集场所
- 返乡人员须在返乡前7天和第14天分别进行一次核酸检测
- 如果出现发热、干咳、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等身体不适症状, 及时到医疗机构就诊



## 冬季嘴唇干裂, 这份“护唇指南”请收好

冬天,感觉嘴唇干了的时候,有人就会舔嘴唇或用唾液润湿嘴唇,这样做只能让嘴唇皮肤状态一天不如一天。那么,嘴唇干裂应该怎么办?

### 嘴唇干裂? 对号入座找原因

嘴唇干裂的原因非常多,对照一下,看自己符合哪一条。

1. 继发于其他皮肤病。比如脂溢性皮炎、特应性皮炎、银屑病、皮炎湿疹等。
2. 不良的生活习惯。熬夜、精神过度紧张、焦虑、习惯性舔唇、抽烟喝酒。
3. 物理刺激和化学刺激。长期的日光照射、唇膏、牙膏、漱口水某些物质的刺激,唇膏中一些染料导致过敏反应。
4. 感染。比如细菌感染、疱疹病毒感染、念珠菌感染等引起唇炎。
5. 气候干燥。冬季空气干燥,口腔部会加速脱水,保湿不及时。
6. 药物。一些外用或口服的药物,尤其是维A酸制剂可引起口腔唇部明显脱皮。

### 嘴唇干裂能自己好吗?

真正体内缺水导致的嘴唇干裂,只

1. 不要舔。当时舔一舔感觉还行,但干裂的痛苦在后面等着你!水分蒸发带走唇部本就紧张的水分,何况唾液中还含有淀粉酶等,严重的可能引起感染。
  2. 不要撕。嘴唇起皮忍受不了,下意识就撕下一大片?一定要控制住你自己!这只会雪上加霜。正确的做法是用热毛巾敷3-5分钟,可以用柔软干净的化妆刷轻轻刷掉死皮,然后涂上润唇膏。
  3. 保湿。润唇膏不是口红,而且要选择温和无刺激的唇膏。有唇炎的朋友,尽量选无香精香料、少防腐剂、无重金属的;不要选含有水杨酸、果酸或维生素A的。除了保湿成分,留意一下,如果还含有神经酰胺、维生素E等修复成分——就选它了!
  4. 防晒。嘴唇也是皮肤,防晒当然不能少。现在很多润唇膏都有防晒系数。如果不习惯涂抹润唇膏,可以戴口罩。既能防病毒,还可以保护嘴唇和面部。
  5. 少吃或不吃辛辣食物。刺激性食物除了让你上火,还会刺激唇部黏膜,加重干裂。
  6. 作息规律,学会自我放松。不要长期处在紧张焦虑状态。愉悦和放松是治疗一切疾病的基础。
- ### 小贴士:3个嘴唇保养小妙方
- 冬季护唇方法很简单,记住以下3个保养小妙方,这个冬天让你的嘴唇美丽红润:
1. 多吃富含维生素C、E的水果(比如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓)和蔬菜(紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜),用口服的方法以补充皮肤所需要的营养,从身体内部做好皮肤的滋润。
  2. 使用持久滋润类型的润唇膏、唇膜,从外部做好皮肤的滋润。
  3. 注意平时的保养。嘴唇发干时,尽量不要涂口红,或者你可以先涂有滋润作用的润唇膏打底,上完口红后涂上唇蜜会让你的嘴唇颜色更加紧实。嘴唇干燥或已有起皮的人,不宜再吃辛辣、油炸、烧烤等食物。

## 如何应对春季肌肤缺水易过敏

1. 及时为肌肤补充水分  
除了选择适合自己的美妆产品进行保养外,多喝水也非常重要。
2. 用温水洗脸  
水温应控制在34℃左右,略高于皮肤温度,但低于体温,水温过冷或过热都会对皮肤产生刺激,不利于护肤。
3. 做好防晒  
春季阳光中的紫外线骤然增多,人体在经过了一个冬季后对紫外线的适



## 想缓解高血压 多食茶和苹果

英国雷丁大学、剑桥大学和美国加州大学戴维斯分校等机构的营养学家测量数万名英国居民饮食后发现,食用的食物和饮料(包括茶、苹果和浆果等富含黄酮醇)的人血压较低。

研究人员从欧洲癌症前瞻性调查中选取了英国诺福克郡的25618名参与者,考察了他们的饮食状况,并将他们常吃食物与血压水平进行了比较。分析结果显示,黄酮醇摄入量最低的10%与摄入量最高的10%的人之间的血压差异在2-4mmHg之间,这相当于采用地中海饮食或得舒饮食(通过饮食阻止高血压)观察到的血压有意义的变化,这种效应在高血压患者中更为明显。

这一发现支持来自于饮食的黄酮醇在健康和营养方面的益处,如果在日常饮食中增加对黄酮醇的摄入量,就有可能从总体上降低心血管疾病的发生率。

# 开展洱海生态环境保护功在当代利在千秋

## 深入贯彻全面从严治党方针 ——论学习贯彻习近平总书记十九届中央纪委五次全会精神

□人民日报评论员

今年是实施“十四五”规划、开启全面建设社会主义现代化国家新征程的第一年,所有工作都要围绕开好局、起好步来展开。

习近平总书记从十九届中央纪委五次全会上发表重要讲话,充分肯定过去一年全面从严治党取得新的重大成果,深刻阐述全面从严治党新形势新任务,强调要深入贯彻全面从严治党方针,充分发挥全面从严治党引领保障作用,坚定政治方向,保持政治定力,做到态度不能变、决心不能减、尺度不能松,确保“十四五”时期我国发展的目标任务落到实处。习近平总书记的重要讲话高屋建瓴、思想深邃、内涵丰富,是推进全面从严治党向纵深发展的重要遵循。

2020年是新中国历史上极不平凡的一年。面对错综复杂的国际形势、艰巨繁重的改革发展稳定任务特别是突如其来的新冠肺炎疫情,以习近平同志为核心的党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局,坚持以党的自我革命引领伟大社会革命,坚定不移全面从严治党,坚定不移推进党风廉政建设和反腐败斗争,坚定不移把党建设得更加坚强有力。实践证明,以习近平总书记为核心的党中央在领导全党全国各族人民战胜历史罕见的风险挑战、奋力推进新时代中国特色社会主义事业中发挥了决定性作用。广大党员群众深切感受到,风雨袭来时,党的坚强领导、党中央的权威是最坚实的靠山。

过去一年全面从严治党取得新的重大成果,主要体现在五个方面。一是让党旗在防控疫情斗争、决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚中高高飘扬。二是紧紧围绕“两个维护”强化政治监督,完善全面从严治党制度,加强党的领导和监督,深化政治巡视,完善党和国家监督体系,全面加强党的纪律建设,深化运用“四种形态”,围绕统筹疫情防控和经济社会发展、打好三大攻坚战、做好“六稳”工作、落实“六保”任务等重大决策部署加强监督检查。三是坚决破除形式主义、官僚主义,以作风攻坚促进脱贫攻坚,严肃查处验收达标中弄虚作假的问题,深化拓展基层减负工作,继续整治享乐主义、奢靡之风,坚决到饭馆餐饮浪费行为。四是深刻把握反腐败斗争新态势,一体推进不敢腐、不能腐、不想腐,坚决查处不收敛不收手的腐败分子,聚焦政治问题和经济问题交织的腐败案件,严肃查处对党不忠诚、阳奉阴违的两面人,对政法系统腐败严惩不贷,对扶贫、民生领域腐败和涉黑涉恶“保护伞”一查到底。五是增强党组织政治功能和组织力,完善管思想、管工作、管作风、管纪律的从严管理制度,在斗争一线考察识别干部,在火线发展优秀分子入党。党中央对党风廉政建设和反腐败斗争取得的

## 市九届人大常委会第三十五次会议举行

1月27日,市九届人大常委会举行第三十五次会议。

市人大常委会主任王梅芬主持会议。市人大常委会副主任王庚明、张晋芳、李金善,市九届人大常委会委员出席会议。

会议初步审查了大理市人民政府关于2021年地方财政预算草案初步方案的报告,听取和审议了《关于召开大理市第九届人民代表大会第六次会议的议案》(草案)、《关于召开大理市第九届人民代表大会第六次会议的议案》(草案)、《关于召开大理市第九届人民代表大会第六次会议的议案》(草案),通过了《大理市人民代表大会常务委员会工作报告(报审稿)》,决定了报告人。

副市长袁春城,市政协副主席李曼青,市监察委,市法院,市检察院,市人大常委会主任和街道、满江街道工委主任,“两区一委”财政部门负责人,市政府办公室、市财政局、市审计局、市税务局主要领导,不是市九届人大常委会委员的各县(镇)人大主席和部分基层市人大代表列席会议。

记者 鲍亚颖 马驿

## 大理市人大常委会关于召开大理市第九届人民代表大会第六次会议的决定 (2021年1月27日大理市第九届人大常委会第三十五次会议通过)

大理市第九届人民代表大会常务委员会第三十五次会议决定:大理市第九届人民代表大会第六次会议于2021年2月下旬左右在下关召开。建议会议的议程是:1. 听取和审议大理市人民政府工作报告;2. 审查和批准大理市国民经济和社会发展第十四五年规划和二〇三五年远景目标纲要草案;3. 审查和批准大理市2020年国民经济和社会发展计划执行情况与2021年国民经济和社会发展计划草案的报告,批准大理市2021年地方财政预算;5. 听取和审议大理市人民代表大会常务委员会工作报告;6. 听取和审议大理市人民检察院工作报告;7. 听取和审议大理市人民检察院工作报告;8. 听取大理经济技术开发区管理委员会工作报告(书面);9. 听取大理旅游度假区管理委员会工作报告(书面);10. 听取大理海东开发管理委员会工作报告(书面);11. 其他事项。

会议召开的具体时间,授权市人大常委会主任会议依法作出决定。

大理市人大常委会 2021年1月27日

## 州换届风气第二巡回督查组到我市开展督查

1月25日,州人大常委会副主任李东率州换届风气第二巡回督查组到我市开展村(社区)“两委”换届风气巡回督查工作。

州督查组先后到下乡街道文獻社区、金星社区,太邑乡者摩村委会,太和街道大庄村委会,大理镇才村村委会,银桥镇鹤阳村委会等村(社区),仔细听取换届选举工作推进情况汇报,实地了解市、镇、村宣传贯彻落实党中央和省州换届政策要求、严肃换届纪律、查处违反换届纪律行为等情况。

自村(社区)“两委”换届工作启动以来,我市始终坚持把建立健全强有力的党组织领导和责任体系作为做好换届工作的根本保证,坚决落实各级党组织主体责任;始终坚持对标省州关于换届工作时限要求、目标任务,按时间进度、程序步骤统筹推进各项工作;始终坚持把强化业务培训作为规范换届流程、依法开展选举的基础工作来抓;始终坚持把夯实基层组织基础作为做好换届工作前提性工作来抓;始终坚持把严肃换届纪律、抓实信访维稳作为保障换届工作平稳有序开展的重要前提来抓;始终坚持正面宣传为主线,线上线下齐发力的方式,多层次、多形式、多举措开展全媒体宣传,扎实推动全市换届工作责任落实、政策落实和工作落实。

在听取汇报和实地督查后,州督查组对我市村(社区)“两委”换届工作给予充分肯定,并要求大理市在下一步工作中,进一步加强换届风气、纪律的贯彻执行和督促落实,严格换届程序,严肃换届纪律,确保依法选举、民主选举;要继续做好做实相关工作,加强与舆情监测,及时发现和处置出现的问题,确保选举工作顺利推进。

市委常委、市委组织部部长王选斗陪同督查,市纪委、市委组织部及有关乡镇(街道)主要领导参加督查。

记者 杨振飞 实习生 杨露 杨进军 摄



