



联合国生物多样性大会通过《昆明宣言》

联合国《生物多样性公约》第十五次缔约方大会第一阶段会议通过《昆明宣言》，承诺加快并加强制定、更新本国生物多样性保护战略与行动计划；优化和建立有效的保护地体系；积极完善全球环境法律框架；增加为发展中国家提供实施“2020年后全球生物多样性框架”所需的资金、技术和能力建设支持；进一步加强与《联合国气候变化框架公约》等现有多边环境协定的合作与协调行动，以推动陆地、淡水和海洋生物多样性的保护和恢复。《昆明宣言》是本次大会的主要成果，承诺确保制定、通过和实施一个有效的“2020年后全球生物多样性框架”，以扭转当前生物多样性丧失，并确保最迟在2030年使生物多样性走上恢复之路，进而全面实现“人与自然和谐共生”的2050年愿景。

首批五个国家公园正式设立

《生物多样性公约》第十五次缔约方大会传来消息，我国正式设立三江源、大熊猫、东北虎豹、海南热带雨林、武夷山等首批五个国家公园，保护面积达23万平方公里，涵盖近30%的陆地国家重点保护野生动植物物种。国家林业和草原局有关负责人表示，建设国家公园就是要把自然生态系统最重要、自然景观最独特、自然遗产最精华、生物多样性最富集的部分保护起来，保持自然生态系统的原真性和完整性，体现全球价值、国家象征、国民认同，给子孙后代留下珍贵的自然资产。

云南开打新冠疫苗“第三针”

为进一步巩固全民免疫屏障，有效遏制新冠肺炎疫情输入传播，保障公共卫生安全，近期，云南开始启动新冠疫苗“第三针”即加强针接种工作。目前，红河、大理、丽江、临沧等地已经开始接种。



健康生活

辅助调节血脂,这6种食材不要错过

众所周知,高血脂症是一种常见的慢性病,高血脂症的持续发展后果是非常危险的。因此,当大家发现高血脂症时,应采取合理的方法降低血液黏度,防止高血脂症影响健康。通过食物来辅助调节血脂就是一个很好的选择。

1.燕麦

燕麦富含膳食纤维,既有可溶性膳食纤维,也有不溶性膳食纤维,对健康非常有益。

燕麦含有较多的β-葡聚糖(一类膳食纤维),能够减少小肠对脂肪及胆固醇的吸收率,辅助降低低密度脂蛋白胆固醇。

β-葡聚糖溶于水,燕麦粥那种黏稠的质地,就是水溶性膳食纤维的原因。

现在燕麦的种类有很多,一般来说,需要煮食的生燕麦相对较好。可将完整的燕麦粒浸泡一晚,再用高压锅煮熟。

2.洋葱

洋葱调节血脂的效能与其所含的烯丙基二硫化物及少量含硫氨基酸(甲硫氨酸,半胱氨酸)有关。这些物质属于配糖体,除调节血脂外,还可预防动脉粥样硬化,对动脉血管有保护作用。

洋葱是蔬菜中唯一含前列腺素A的,前列腺素A能扩张血管,降低血液黏度,因而会产生调节血压,增加冠脉血流,预防血栓形成的作用。不过,洋葱不可过量食用,一餐中有50克左右即可,因其易产生挥发性气体,过量食用会产生胀气和排气过多,给人造成不快。

3.海带

海带内含有一定量的不饱和脂肪酸,能清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇。

海带中的食物纤维褐藻酸,能调理肠胃,促进胆固醇的排泄,控制胆固醇的吸收。

海带中钙的含量极为丰富,钙可降低人体对胆固醇的吸收,调节血压。

这3种物质协同作用,对预防高血压、高血脂症和动脉硬化很有益处。不过海带中碘含量高,需控碘的人要遵医嘱。

4.玉米

玉米是可溶性纤维和不可溶纤维的结合体,含有丰富的钙、镁、硒等矿物质以及卵磷脂、亚油酸、维生素E,具有调节血清总胆固醇的作用。玉米胚芽油也含有较多的植物甾醇等有助于调节血脂的成分。

对肠胃功能较弱的人来说,一天最多吃一根玉米就足够了。如果吃太多,那么大量的膳食纤维很可能会引起胃胀、胃酸。

除了将玉米蒸煮食用,也可以用玉米面加上大豆粉,按3:1的比例混合食用,这是世界卫生组织推荐的一种粗粮细吃、提高营养价值的方法。

5.黑木耳

木耳富含膳食纤维,10g干木耳泡发后,大约含3g膳食纤维。

近年来研究发现,黑木耳有抗血小板聚集,调节血脂和阻止胆固醇沉积的作用,同时,还发现黑木耳有抗脂质



过氧化作用。脂质过氧化与衰老有密切的关系。

6.茶

茶叶中的咖啡碱、维生素B1、维生素C都能提高胃液的分泌量,可以帮助消化,增强分解脂肪的能力。茶中含有的芳香族化合物也可以溶解脂肪,防止脂肪在体内积滞。

由上海交通大学、上海中医药大学等学者主导的研究发现,普洱茶中的茶褐素通过调节肠道菌群和胆汁酸代谢,导致胆汁酸肝脏生成和粪便排泄增加,肝脏胆固醇含量降低,脂肪生成减少。

日常生活中,我们选用绿茶、普洱茶、菊花茶、荷叶茶等都可以。注意不要喝浓茶,如果喝一杯200毫升的茶水,放3-4克的茶叶即可。每天也不要多喝,喝2杯左右即可。

另外,还要强调一点,食物就是食物,并不能起到药物的作用,文章中提到的食材可以作为健康饮食中的一部分,在实际生活中,仍然要注意饮食多样化,不能听说“XX能调节血脂”,就天天吃顿顿吃,以免过犹不及。此外,控制血脂还要注意少吃动物内脏、肥肉和油炸食品,少吃糕点等高糖食品,少吃盐,同时注意戒烟限酒。

换届选举是各族人民政治生活中的一件大事



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

大理时讯

DALISHIXUN

2021年10月15日 星期五
农历辛丑年 九月初十

小雨
15℃ ~ 22℃

第1942期
编辑/陈曙娟

今日导读

苍山植物园:大理生态文明的靓丽名片

——见第2/3版

微信扫一扫
关注大理融媒



大理博达茶花谷:生物多样性的蓝本大观园

走进大理博达茶花谷,一股花香扑鼻而来,让人流连忘返。茶花谷里,名特花卉众多,经过十多年的建设,大理博达茶花谷已成为生物多样性、乡村旅游和园艺科研等于一体的开放式生态庄园。

大理博达茶花谷占地1600余亩,园内种植了30余万株云南冬樱花、10万株云南樱花、10余万株滇朴、5000多株珙桐、4000多株滇藏木莲、1万余株高山杜鹃和20余万株其他各类绿化树种及花卉,是集高原特色花卉种质资源扩繁基地、植物种群园区、观赏园区为一体的生物多样性蓝本大观园。

大理博达茶花谷主董玉秀说:“大理茶花谷选址在地石曲山上,主要是以大理的生态来考虑,我们选种一些树苗混种。茶花下种着杜鹃花,杜鹃花里种了珙桐树,



推进生态文明建设 保护生物多样性

珙桐树下种了绣球花,绣球花下又种了一些地草,对整个生态起到保护作用。”

大理博达茶花谷以茶花、杜鹃花等高原特色花卉为主,茶花在云南省的种植品种数量最多,现种植26万株,有优质茶花品种830多种,其中,“博达红”“苍山飞雪”“洱海明珠”属于有自己知识产权的名贵品种。云南、大理的名茶花品种在大理博达茶花谷都有种植。

大理市园艺工作站农艺师董雄辉介绍,大理博达茶花谷凝聚了两代人的心血和情结,从2005年开始主要以茶花为主的收集、保护,种植了茶花、珙桐、滇藏木莲、丁香花等多种多样的植物,对大理市生物多样性保护、利用、开发作出了积极贡献。

近年来,大理博达茶花谷以云南高原特色花卉及无公害农业种植为引领,按生物多样性保护和生态文明建设的总要求,加大资金投入,提升管理效能,以建设“十里茶花”“十里桃花”“十里樱花”为主线,以新型生态农业发展带动周边传统农业转型升级,丰富区域经业态,

提升第三产业发展水平,促进周边群众增收致富。

董玉秀表示:“大理是风花雪月的故乡,我们就是想把‘大理十景’中的一景展示得淋漓尽致,可能我们几代人会继续做下去,让来大理的人都知道这里有个茶花谷,有个保护区、生态区。结合联合国生物多样性大会和习近平总书记关于做好种质资源保护利用的重要指示精神,我们坚定了思想和信心,相信我们的未来会很光明。”

今后,大理博达茶花谷将借助联合国生物多样性大会的契机,结合云南省全力打造世界一流的绿色能源、绿色食品和健康生活目的地“三张牌”战略部署,结合全域旅游和大滇西旅游环线建设,立足大理的交通区位优势,通过“农业旅游”“园艺旅游”“文化旅游”以及旅游扶贫成果巩固和乡村振兴的有效衔接,发展绿色经济,打造大理高端花卉旅游品牌,在大理这片“记得住乡愁”的土地上攀画农业强、农村美、农民富的美好图景。

记者 郭鹏昌 杨尔华

为帮助老年人搭上互联网时代的快车,10月13日,下关街道宁和社区新时代文明实践站依托科普志愿服务队开展以“融入智能e时代,弘扬爱老新风尚”智能手机培训为主题的科普知识讲座。活动中,围绕使用微信、阅读新闻、医疗服务在线挂号等最常用、与生活最贴切的一些操作技巧,志愿者和老人们手把手操作、面对面沟通,尽力帮助老人们享受信息化时代带来的便利,使敬老爱老落到实处。 张妍玲 摄



市政协九届常委会第三十六次会议举行

10月13日,政协大理市第九届委员会常务委员会第三十六次会议举行。

市政协主席薛伟民主持会议,市政协副主席钟益民、郑一川、杨晓涛、李曼青及市政协常委出席会议。

会前,政协委员先后深入大理洱海流域生态环境智慧监管中心、喜洲下沉式再生水厂、太和街道凤阳邑村等地,现场视察大理市环洱海截污治污体系实施情况。

会议听取并协商了大理市

环洱海截污治污体系实施情况。2005年以来,我市通过实施多个环湖截污治污类项目,在2018年6月30日前顺利实现大理市洱海流域截污治污体系闭合并投入运行。构建了由11座污水处理厂(设计日处理规模为20.5万方)、30座村落一体化污水处理设施(设计日处理规模为4455方)、3400公里污水管网、9.99万座农户庭院化粪池组成的洱海流域截污治污体系,覆盖了洱海流域9个乡镇、3个街道、431个自然

村。目前,全市污水处理能力达20.9万方/日。

会上,与会人员围绕大理市环洱海截污治污体系实施情况进行热烈讨论,充分发表各自意见建议,并通报了协商讨论情况。

会议还集体学习了习近平总书记

在纪念辛亥革命110周年大会上重要讲话精神,传达学习了州第九次党代会精神;听取了大理市全域旅游发展实施情况的协商意见落实情况报告;审议通过人事事项;审

议表决通过《政协大理市委员会专门委员会通则》。

市人大常委会副主任李金善,副市长周国鸿应邀参加会议。不是政协常委的市政协三级调研员、各委室主任、副主任,部分政协委员、市政协机关全体干部职工;市政府办、市委组织部、市委统战部、市发改局、市财政局、市住建局、市洱管局、市水务局、市农业农村局、市文旅局、市截污治污中心等部门和单位领导列席会议。

记者 鲍亚颖 马 驊

市领导开展「敬老月」走访慰问活动

声声关怀语,浓浓敬老情。今年10月是全国第12个“敬老月”,10月14日,市委副书记、市长严启红,市委副书记茶向金,市人大常委会主任王梅芬,市政协党组书记赵永祥,市委常委、市委组织部部长王连斗,副市长周志明等领导,分别深入市老年人体育协会、市政府机关老协,走进百岁老人家中,看望慰问老年人,为他们送去节日的问候,并祝全市老年人身体健康、生活幸福。

严启红一行首先到市政府一号院,向市政府一、二、三号院机关老协老同志致以节日的问候和祝福,为他们送上慰问金。慰问中,严启红与老同志促膝交谈,了解老同志的生活情况和健康状况,对老同志曾经为全市经济社会发展作出的贡献表示感谢,希望他们继续发挥余热,一如既往地关心大理市的工作,为全市经济社会发展积极建言献策。

随后,严启红一行到下关街道金星社区看望百岁老人杨立早。杨立早老人今年刚好一百岁,与两个孙子住在一起,现在除听力欠佳以外,生活可简单自理。严启红给老人送去祝福,送上鲜花和慰问金,为她颁发“百岁寿星”荣誉证书,并与老人及家人亲切交谈,鼓励老人继续保持好心态,嘱咐老人孙子多尽孝,让老人安享幸福晚年。

在大理市老年人体育协会,王梅芬一行代表市委、市政府祝福老年人身体健康,并表示落实好老年优待政策,维护好老年人合法权益,发挥好老年人积极作用,让老年人共享改革发展成果,安享幸福晚年。

百岁老人郭炳秀除了听力欠佳之外,生活均能自理,现由女儿一家对其进行照顾。在郭炳秀老人家中,参加走访慰问的领导给老人送去节日祝福,送上鲜花和慰问金,并叮嘱子女要一如既往地照顾好老人的生活。

市民政局、市卫健局、太和街道办事处、下关街道办事处等有关部门和单位领导参加走访慰问。

记者 鲍亚颖 郭鹏昌 杨 阳 马 驊

中国人民政治协商会议
大理市第九届委员会常务委员会公告
〔2021〕第2号

经2021年10月13日政协大理市第九届委员会常务委员会第三十六次会议研究决定:

同意增补赵永祥同志为政协大理市第九届委员会委员。

特此公告

政协大理市第九届委员会常务委员会
2021年10月13日

苍山植物园：大理生态文明的靓丽名片

○记者 刘辉 郭鹏昌 杨尔华 摄影报道

10月11日,联合国《生物多样性公约》第十五次缔约方大会(COP15)在昆明开幕。作为COP15的重要配套活动,2021推进全球生态文明建设(洱海)论坛于10月9日在大理成功举办。最近,“生物多样性”成为了高频词汇。

在大理,还有一个仅次于昆明植物研究园、西双版纳植物园的大理苍山植物园,堪称云南省第三大人工植物园。它以山水园林的方式展示着苍山洱海特有的生态环境,不仅是植物的乐园,也是许多野生鸟类的新家园。

祝野

周刊

第369期 策划 汤振 李锦芳

特别报道



邓成立是一名中国书法爱好者,每日清晨,他都会定时来到苍山植物园的民族画苑,开始书法作品创作,苍山植物园的自然生态环境激发着他创作的灵感,让他创作了很多优秀作品。

在苍山植物园观上览民族文化园区,身着民族盛装的白族儿女,时常聚集在一起,诵经“绕三灵”、祭拜本主唱洞经。在苍山植物园最接近原生态的自然环境中,他们找到了生命里最富灵性的空间。

大理,苍山如屏,洱海如镜,素有山水大盆景、四季大花园的美誉。大理,是澜沧江水系与金沙江水系的分水岭,也是横断山系地壳西升东降的巨大断裂带,更是印度洋季风气候与太平洋季风气候交汇的锋面,复杂的地理环境与气候,孕育了丰富的生物多样性。而苍山,因其峻峭挺拔,海拔从2000多米几乎呈直线上升至4000多米,生物群落也相应地呈垂直带状分布,多样性特点十分明显。

苍山植物园位于太和街道大锦盘村,地处苍洱风光核心区域,占地700多亩,园内基础设施完善,依托云南特有的种质资源,进行植物引种栽培研究扩繁,用近30多年的时间,以山水园林的方式,重点打造极富云南特色的山茶花生产示范区、高山杜鹃种质资源圃、木本植物品种园、多肉植物园、生物科普画廊等园区,是大理历届茶花、兰花博览会分会场。近年来,更是引入了野生鸟类救助站、观上览白族本土文化园、云南民族画苑等内容。

云南远益园林工程有限公司董事长李奋勇介绍:“苍山植物园是于29年前,在感通园艺站的基础上衍生下来的一个园子、一个花园。最早是做苗圃生产,种植了一些大理乡土的树种,包括云南大理山茶花、云南高山杜鹃、马缨花,还有兰花类的一些植物。”

在苍山植物园内,云南山茶花生产示范区、高山杜鹃种质资源圃收集了云南山茶、高山杜鹃物种资源100余种。生物多样性展区共收集展示特色木本花卉和草本植物72科、122属、319种变种和品种。植物园内展示了山茶花、高山杜鹃新品种选育、种苗繁育、嫁接、盆花生产及病虫害防治等全生产过程。其中,花卉漂浮育苗盘、花卉漂浮育苗营养液、云南山茶花靠插方法、铁皮石斛组培苗漂浮炼苗和栽培盘等十项技术获得专利证书,培育出高山杜鹃“红晕”、山茶新品种“紫玉云霞”“喜红烛”等9个植物新品种荣获国家认证。

苍山植物园充分利用苍山独有的生态资源和大理白族文化,同时融合江南园林风格进行景观打造,模拟植物生长的森林环境进行植物布置,以云南深厚的茶文化、杜鹃花栽培文化和历史,用原生态的植物群落记录人类栽培利用山茶花时光足迹,集环境多样性、生物多样性、文化多样性为一体,成为云南大理生态文明的一张靓丽名片。

石斛是近年来兴起的一个集观赏、食用为一体的生物产业,而云南是最早开展石斛组织培养育苗、人工栽培、产品开发,并实现规模化生产的省份之一。在苍山植物园石斛品种园,就种养了80多种石斛。郁郁葱葱的石斛千姿百态,有的爬在树干上,向上生长;有的卧在石上,顺势延伸;有的端坐枝头,垂下几须……

“石斛是一种寄生植物,属于兰科,在我国有130多个品种,其中能够食用的大概有将近30个品种。石斛也可以作为药材来食用,是很多配方药中不可缺少的一个品种,这些年来成为受到追捧的一种中草药材。”李奋勇介绍,“我们的石斛品种园主要是做一些种子的繁育,很多都属于国家珍稀物种,这一大棚内是以样品

的形式在植物园里呈现。”

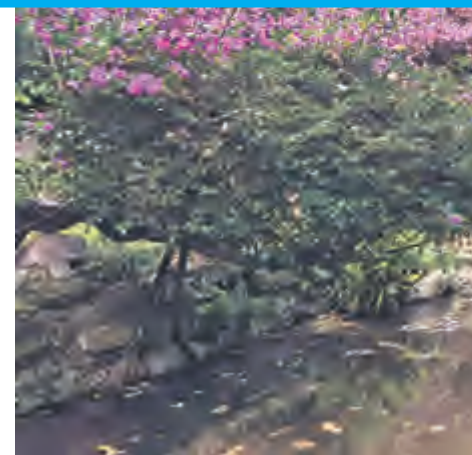
为让石斛这一物种自然生长,苍山植物园组织技术力量,以最自然的方式,用木料进行堆积、自然摆放,并把水苔绑附在木料上,同时精确控制温湿度,让石斛在水苔上自然生长。

李奋勇说:“石斛品种园内目前种养了80多个品种,同时还在做一些种子杂交培育实验,看看能不能产生一些新的物种。通过开展种质资源繁殖,最终目的是实现对物种的保护和新品

种的培育繁衍。”

苍山植物园不仅是众多植物的乐园,从2007年开始,还引进建立野生鸟类救助站,为伤残野生动物建立起新家园。

苍山植物园野生鸟类救助站展区年康养救助鸟类3000余只,建设了隔离区(野生动物治疗和疫病监控区)、康复区(野生动物手术、医疗康复区)、散养区(康复后动物野化训练及伤残动物生活区)等区域,以原生生活环境



的营造为核心,为鸟类尽可能还原野外的生存环境。

苍山植物园野生鸟类救助站负责人鹿纹说:“大理的生物多样性非常丰富,也是候鸟过境的通道。所以前几年来到大理的时候,我们就觉得这个地方的鸟类需要救助的机率很大。”

苍山植物园野生鸟类救助站以政府救助与民间救助协力,共同推动野生动物救助的工作方式,形成了统一的救助体系,提高了救助效率。

鹿纹介绍:“救助站主要工作职责包括开展鸟类救护、收容、疫病监测和栖息地保护、鸟类和栖息地保护科普宣传教育、鸟类救护相关技术研究及推广等。”

在日常的救助养护工作中,苍山植物园野生鸟类救助站充分利用原有开放空间条件,安装了适合于各种鸟类的人工巢箱及喂食台,供

救助的鸟类进食、嬉戏、康复。目前,已经吸引到诸如山椒鸟、扇尾鹞、红嘴相思鸟等在园区里自由出没,苍山植物园野生鸟类救助站已成为许多野生鸟类的新家园。

“大理是生物多样性很丰富的地方,我们选择在苍山植物园就是因为这里的植被很好,它没有太多人工的东西,都是参天大树,这些对于鸟类来讲就是一个天然的家。”鹿纹说。

多年的坚守,苍山植物园先后荣获大理州现代农业庄园、大理州休闲农业与乡村旅游示范企业、森林康养基地试点建设单位、滇西北生物多样性保护繁育(大理)中心苍山植物园展示园等称号。

蓝天白云、小桥流水、鸟语花香,让人流连忘返。在苍山植物园内,生态文明和传统文化相得益彰,既是一座面朝洱海、四季花开的“生态书房”、生态画廊,又彰显了中国传统文化中蕴含的深厚生态文明意识。