



社保缴费查询自缴养老资格年检

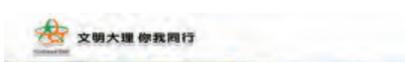
日前,人社部发布通知,在全国范围内推进电子社保卡同步申领。在第三代社保卡发行的基础上,建立电子社保卡同步申领机制,实现群众申领第三代社保卡后,全国社保卡服务平台即时签发电子社保卡,为群众提供更加方便、快捷的服务。市民可上支付宝同步申领电子社保卡,在线一站式办理40多项服务。申领电子社保卡,市民只需在支付宝首页搜索“电子社保卡”,即可进入电子社保卡页面,按操作提示领取电子社保卡。领取成功后,市民使用电子社保卡可在线进行养老待遇领取认证、工伤待遇认证和全国失业金领取等业务办理。

10月份全国共查处违反中央八项规定精神问题7636起

中央纪委国家监委网站日前公布全国查处违反中央八项规定精神问题情况月报数据。通报显示,10月份全国共查处违反中央八项规定精神问题7636起,批评教育帮助和处理10933人(包括45名地厅级干部、677名县处级干部),给予党纪政务处分7683人。

云南省义务教育学校考试迎来这些变化

云南省教育厅结合云南实际制定《云南省义务教育学校考试管理办法(试行)》自11月23日起施行,明确小学一、二年级不进行纸笔考试,义务教育其他年级由学校每学期组织1次期末考试,初中年级从不同学科的实际出发,可适当安排1次期中考试;初中毕业年级可在下学期正常完成课程教学任务后,在总复习阶段组织1至2次模拟考试;小学三、四年级每场笔试时间不得超过90分钟,五、六年级不得超过120分钟,初中不得超过150分钟;不得面向小学各年级和初中非毕业年级组织区域性或跨校际的考试,学校和班级不得组织周考、月考、单元考试等其他各类考试,也不得以测试、测验、限时练习、学情调研等各种名义变相组织考试;学校不得抢赶教学进度、提前结束备考;不得对班级和学生考试结果进行排名,不得按考试结果给学生分班或调整分班、排座位、“贴标签”。



健康生活

我就健个身 咋还得痛风了?

首都医科大学宣武医院赵义医生日前在门诊遇到一名男青年,身材健硕,扶拐而入。经过诊查,原来是痛风发作。细问缘由,竟然是健身惹的祸。运动健身本是一项极有利于身心健康的事情,为何会与痛风扯上关系,痛风患者又该如何进行健身运动?

对于痛风 运动是把“双刃剑”

在说运动与痛风的关系前,我们先来了解一下痛风发病的基础——血尿酸升高。首先要清楚的是,血中尿酸浓度升高,超过其在血液中的溶解饱和度,就会在关节内或周围组织中析出,形成尿酸盐结晶,这是引发痛风发作的基础。

因此,有效控制血尿酸水平,防止尿酸盐结晶形成,是防治痛风的关键。另外,血中尿酸水平的急剧、大幅度波动,会造成组织中尿酸盐结晶的不稳定,常常是痛风发作的诱发因素。已有大量证据表明,运动健身在疾病防治、维护人类健康方面具有重要作用。适当运动不仅可以锻炼肌肉骨骼,拥有健硕身材,同时也可增强心肺功能,改善身体成分,调节免疫功能,缓解精神压力,从多个方面促进机体的身心健康。

那么运动又是怎么和痛风扯上关系的?就血尿酸水平和痛风而言,运动是把“双刃剑”。一方面,适当运动可使人体内的代谢功能得到改善,可增加脂肪燃烧,减轻体重,降低血糖、血压,间接影响血中尿酸的生成和排出,有益于血尿酸的下降。但另一方面,运动不当却会使血尿酸升高,增加痛风发作的机会。

用力过猛 无氧运动可诱发痛风

有研究表明,耐力运动员的血尿酸水平显著低于缺乏运动者,而高强度运动后血尿酸水平会急剧上升,但相同运动量的低、中强度运动(有氧运动)并不升高血尿酸。可见高强度、无氧运动可使血尿酸增加并诱发痛风。



那么,高强度或无氧运动为何会使血尿酸增加呢?这主要有三方面的原因:

生成尿酸的原料增加

喜好健身的朋友都知道,体内能量供应来自一种叫做腺嘌呤核苷三磷酸的物质,我们也常称之为ATP。事实上这是一种机体内含嘌呤的物质,在高强度或无氧运动时,能量需求巨大,肌肉内的ATP会大量分解供能,同时产生大量的腺苷和次黄嘌呤,后者进一步代谢生成尿酸,从而导致血尿酸升高。

尿酸自尿液中排泄减少

我们体内2/3的尿酸是从尿液中排出,而剧烈运动造成出汗增加,尿量减少,尿酸自尿液中的排泄也相应减少,导致尿酸在体内积聚。

乳酸增加影响尿酸的排泄

高强度运动或无氧运动后,肌肉组织内产生大量的乳酸,使局部PH值下降,不利于尿酸的溶解,并促进尿酸盐结晶的形成,从而影响尿酸的排泄。

基于上述机理,剧烈运动后往往会呈现血尿酸水平的迅速升高,而血尿酸水平的这种大幅度波动进而会导致痛风的发作。另外,剧烈运动造成的关节损伤和运动后的暴饮暴食,也会诱发痛风发作。

痛风患者最好选有氧运动

痛风患者进行健身运动勿求急功近利,一定要结合自身条件和疾病状

答好「大理之问」推动「大理之变」



大理时讯



中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN
2021年11月26日 星期五 多云 4℃~17℃
第1970期 编辑/陈曙娟
传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com
2021年11月26日 星期五 农历辛丑年 十月二十二
微信扫一扫 关注大理融媒

市委理论学习中心组举行2021年第九次集体学习暨市数字经济发展领导小组第一次会议

字德海主持并讲话

11月24日,中共大理市委理论学习中心组举行2021年第九次集体学习暨市数字经济发展领导小组第一次会议。会议深入学习贯彻习近平总书记关于数字经济、网络强国建设等重要论述及省、州重要会议精神,抢抓数字经济发展新机遇,推动数字经济与实体经济深度融合,加快全市新型基础设施建设和数字经济创新发展,努力实现全市经济社会高质量高速高效益发展。州委常委、市委书记字德海主持会议并讲话。

根据自身条件、个人喜好和体力状况进行合理选择

运动时要注意强度不宜过大,应以不超过80%的个人最大心率(最大心率=220-年龄)为上限。如对于40岁痛风患者而言,其运动时心率不宜超过144次/分钟。当然如果强度太低(低于最大心率60%),则达不到锻炼健身的效果。运动时间应在30-60分钟为宜,最好选择下午四至五时为宜,保持每周3-4天的运动频率,坚持不懈。

大理市各选区张榜公布正式代表候选人名单

按照我市市、乡(镇)人大换届选举工作总体部署,经过提名推荐、讨论协商、考察审核,依法确定了正式候选人。经市委、乡(镇)党委批准,市、乡(镇)选举委员会分别确认,11月23日,大理市177个市级选区张榜公布了451名正式代表候选人名单,376个乡(镇)选区张榜公布了1091名正式代表候选人名单。

全市各选区本着认真负责的工作态度和实事求是的工作作风,严格按照选举法规定,在社区、村庄以及单位的墙报、橱窗、公告栏等便于选民观看张贴正式代表候选人名单公告,公告详细列出正式代表候选人的姓名、性别、年龄、民族、政治面貌、学历、工作单位及职务等基本情况,以便选民明明白白地选出自己的“代言人”,投出自己手中庄严的一票。同时告知选举的时间地点,确保广大选民按时参选。

公布正式代表候选人后,我市市、乡(镇)选委会将依法组织正式代表候选人于11月24日至29日期间与选民见面,向选民介绍个人情况,听取选民意见,做到“知人、知名、知情”,确保选民更好地行使选举权利,积极参加11月30日的投票选举。市换届选举指导组分别到包片选区乡镇、街道、单位进行检查指导,对投票选举工作进行再宣传再动员,了解投票站设置情况及投票选举日工作准备情况,确保全市市、乡(镇)两级人大换届选举工作顺利推进。 杨丽娟

主动适应时代变化,及时转变治理理念,带头学习掌握数字经济知识,提高数字经济思维能力和专业素质,增强发展数字经济的本领和水平,推进各类社会治理难题顺利解决。

字德海要求,全市各级党员领导干部要进一步提高思想认识,深刻认识发展数字经济是贯彻落实习近平总书记和党中央、省、州党委决策部署的实践要求,是不可逆转的时代风口,更是引领大理市高质量发展转型发展的必然选择。要充分发挥大理市生态环境、交通区位优势、资源禀赋等优势,努力打造数字创新成果产业化的前沿阵地,以数字经济的跃升发展走出一条以绿色为底色的高质量发展之路。要找准方向、转变思路,加强组织领导、强化统筹协调,以数字政府和智慧城市建设为抓手,



我市不断加快洱海流域农业生产经营模式转型升级

结合“大理之问”大讨论活动,我市找准大理之症、汇聚大理之智、答好大理之问,坚持以绿色为底色、以农民增收为核心,以农业现代化为方向、以科技创新为支撑、以建强基层组织为保障,不断加快洱海流域农业生产经营模式转型升级。问题是时代的聲音,找准问题是解决问题的前提和关键。上世纪80年代以来,我市第一

推动数字经济快速发展。字德海强调,发展数字经济已到了关键时期,全市各级干部要充分认清形势,准确识变、科学应变、主动求变,扑身实干、勇挑重担、开拓创新,用数字化手段为大理市在新时代转型发展中作出更大贡献,用数字化经济答好“大理之问”。

会上,市委常委、常务副市长李利彪汇报了全市数字经济发展情况,并围绕数字经济发展工作作主题发言。会前,北京千方科技股份有限公司相关负责人围绕数字经济和智慧城市建设等方面进行了专题授课。州发展改革委、州工业和信息化局、州数字经济发展领导小组办公室、市委理论学习中心组及不是中心组的其他同志参加会议。 记者 徐建伟 罗晓川

市政府九届七十八次常务会议召开

11月19日,市委副书记、市长严启红主持召开大理市第九届人民政府第七十八次常务会议,集中学习相关会议文件精神、研究审定有关事项。会议传达学习了习近平总书记重要文章《坚定理想信念 补足精神之钙》、全省重点项目工作现场推进会议、全州党的建设暨“书记院坝(楼宇)协商会”现场推进会议等相关文章和会议精神,集体学习了《中共云南省委云南省人民政府关于“湖泊革命攻坚战”的实施意见》《洱海二级保护区内农村住房确需修缮加固或者拆除重建管理办法》。

会议听取了大理市旅游市场秩序整治和巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接工作情况,并安排了相关工作。

会议要求,要进一步提高认识,清醒认识到耕地保护是一根红线,更是一根高压线,要落实最严格的耕地保护制度;迅速启动全域土地整治工作,及时摸清我市耕地基本情况;从严查处违法用地问题,坚决遏制耕地“非农化”,防止耕地“非粮化”,抓实抓实耕地保护各项工作,牢牢守住耕地保护红线。

会议还研究审议了《海西片区农村土地经营权流转和规模化发展绿色生态高效农业实施方案》《关于在全市开展法治宣传教育的第八个五年规划(2021—2025年)》《关于实施“党建引领”工程以高质量党建引领大理镇高质量发展的实施意见》《大理市个人住房建设管理工作实施方案》等议题。 记者 黑浩川

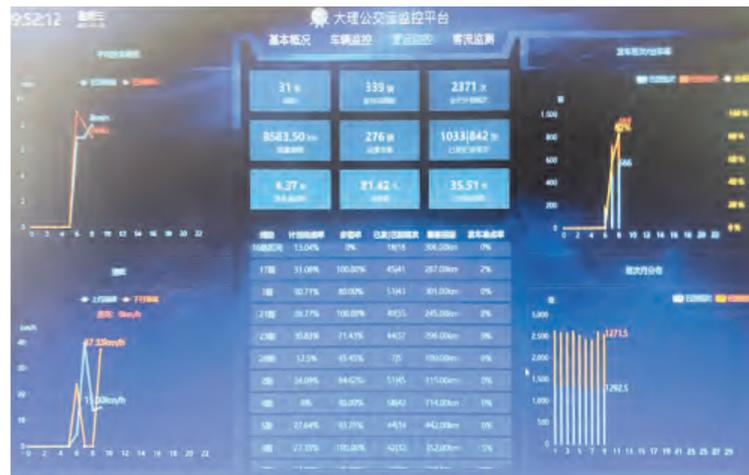
11月16日,下关街道吉苍社区开展创建全国文明城市宣传活动,深入推进全国文明城市创建工作。活动中,工作人员向居民群众和商户发放全国文明城市宣传折页、讲解文明创建知识,倡导广大居民群众和商户积极支持、参与我市文明城市创建活动,争当文明人,争做文明事,营造文明城市创建良好氛围。 张学慧 摄

奋斗百年路 启航新征程
答好“大理之问” 推动“大理之变”

视野

周刊

第375期 策划 汤振 李锦芳



智慧公交：方便你我他

◎记者 朱滢 吴志 摄影报道

特别报道

对于经常乘坐公交车的人来说，每个人都希望刚好走到公交车站时，便有公交车驶来，自己及时上车，节省出行时间。如何才能如此精准地乘坐公交车？大理公交公司又是如何解决群众乘车难、出行难等问题的呢？今天，记者就带大家一起去了解一下。

冬日的早晨，迎着晨曦，忙碌的人们穿梭在城市中，一辆辆行驶的公交车串联起整座城市，让流动的大理充满生机与活力。为了提升市民群众的乘车体验，大理公交公司于今年6月中旬开始对公交智能调度系统进行全面改造升级，包含硬件、软件、通讯和云端服务等，目前，系统改造升级已全部完成并投入使用。

现在的天气越来越冷，对于乘坐公交车的市民群众来说，尤其是一早一晚，候车时真是有点糟心。公交智能调度系统改造升级后，大家出行时可以提前打开手机，查询公交车运行的实时情况，提前做好出行安排，节省候车时间。

在泰安桥北公交车站记者看到，市民王女士正拿着手机，查看当天的公交车运行信息。“我们家就住在附近，我一般乘坐9路车和12路车去上班，现在这个系统还是挺方便的，我每次出门前都会打开看一下，9路车和12路车大概什么时候到。”王女士说，“如果还有几站，我就可以做一点事再出门，如果刚好还有一、两站，我就立即出门，基本上等一、两分钟就可以坐着车了，不耽搁时间，很方便。”

此次智能调度系统改造升级后，乘客只要打开手机定位，进入“乘车查询”系统就会显示自己所在

的站点。新的“乘车查询”系统会根据乘客的定位推荐这个站点途经的公交线路，并且显示标记线路车辆的运行状态，供乘客参考选择。乘客在系统中能准确看到道路通行状况，黄色部分表示通行缓慢，绿色部分表示通行顺畅，红色部分表示道路拥堵。同时，乘客可以通过系统清楚地看到线路运行的车辆距离自己所在站点还有多长时间、距离多少站。系统还会根据乘客目的地查询情况，向乘客推荐较快或者少步行、少换乘的线路方案。

为了解智慧公交“乘车查询”是如何做到的，记者来到大理公交公司一探究竟。

在大理公交信息调度指挥中心，记者看到，每一名调度员面前都摆放着一台电脑，通过电脑屏幕可以看到一条条公交线路的实时轨迹，无论车辆是正在行驶，或是因为某种原因停在了原地，调度员都可以看得出来。“通过调度系统的改造升级，我们可以对所有车辆的运行状态进行实时监控。智能调度系统是公交运营的基础，通过准确的数据，首先可以方便乘客，乘客可以通过手机或者其他方式知道车辆的运行状态和到站时间等基础信息，然后足不出户便可以知道等候的车辆什么时候到站，节省候车时间，提升乘车体验。”大理公交信息调度指

挥中心主任鲍亦山介绍，“其次，调度员可以在现场实时监控车辆的运行状态，如果出现问题，可以及时调整发车计划，做到不浪费运力，也让乘客有更好的乘车体验。”

乘坐公交车时的行车安全，也是市民群众比较关心的问题。比如说在公交车行驶过程中，公交车司机抽烟了怎么办？超速行驶了怎么办？或者是打瞌睡了怎么办？公交智能调度系统改造升级之后，有哪些新变化？带着这些问题，记者采访了大理公交公司安全科副科长苏泽。

苏泽介绍：“请广大市民群众放心，为保证行车安全规范，我们在公交车上加装了大理公交主动安全预警系统。这套系统在每辆公交车仪表盘上都安装了一个摄像头，针对驾驶员行车途中手持电话、抽烟、打瞌睡等影响行车安全的行为都会第一时间进行抓拍，报警信息会及时传输到后台，后台工作人员将在第一时间掌握情况，进行及时处理。系统安装后，公交车事故已经大幅下降了。”

在满江街道珠海社区凤鸣居民小组，今年10月26日这里的居民群众迎来了一件大喜事，10路公交车开进了凤鸣居民小组。这是大理公交公司为民办实事、切实为民解决出行难等问题的一项具体举

措，改变了这里群众过去需要步行近一公里才能乘坐公交车的历史，真正打通了为民服务的最后一公里。

凤鸣居民小组现有常住人口1200多人，长期以来，由于凤鸣居民小组附近没有公交车站点，居民乘坐10路公交车到达终点站（生物园区）下车后，还要步行近一公里才能回到村里，对于居民出行尤其是老年人、学生出行特别不方便。

驾驶10路公交车停靠在终点站（凤鸣居民小组）的驾驶员沙师傅介绍：“公交车没有开进来以前，我们只是到凤鸣村村口，里面的老百姓出行相当不方便。自从我们把公交车开进来以后，他们出行方便了，学生读书也方便了，群众相当满意，对我们的评价很高。”

党史学习教育开展以来，大理公交公司精准对接群众需要，积极落实“我为群众办实事”实践活动，把10路公交车站点进行了延伸，极大地改善群众出行难等问题。

市民李女士说：“10路车现在开到凤鸣村，很方便实惠，我们以前都是走路进来，现在坐车进来很舒服，也节约了时间。另外，以前的‘老年卡’现在变成了‘敬老卡’，对老年人很尊重，让我们老年人感受到了社会的关爱和温暖。”

公共交通是老百姓出行的重要选择，是涉及民生的公益行业和关乎老百姓生活幸福指数的民心工程。自“我为群众办实事”实践活动开展以来，大理公交公司以民心导向为工作目标，时刻把群众关心的问题放在心上，为群众办实事、解难题，不断增强群众的获得感、幸福感和安全感。

“近半年以来，大理公交公司完成了对智能信息系统的改造升级，极大地提升了乘客的乘车体验，方便群众出行，得到了群众的一致认可；主动安全预警系统让群众的出行安全得到进一步保障；为了提升老年人的乘车感受，体现企业的人文关怀，将‘老年卡’语音提示改为‘敬老卡’，得到老年群体的一致赞扬；10路公交车延伸到了凤鸣居民小组，彻底解决了居民出行不便的问题；11路、16路更换为新能源纯电动公交车，提升了群众乘坐公交车的满意度。这些工作的开展，体现了大理公交‘办好公交为人民’的企业理念。”大理公交公司宣教科科长杨敬东说，“今后，大理公交公司依然坚持以群众需求为导向，把‘我为群众办实事’实践活动做好、做实，努力办好人民满意的公交！”

