

体检指南

肝病、肺病、乳腺病、食管、胃、结肠、减肥健身等体检指南。肝病：高危人群包括长期慢性病毒性肝炎患者、有肝病家族史、长期酗酒者、熬夜的人、40岁以上男性和50岁以上女性。肺病：高危人群包括年龄50岁以上、长期大量吸烟或吸入二手烟者、长期职业接触石棉、煤尘、柴油尾气、汽油、化工、化纤、石棉、铅尘等工作、有恶性肿瘤家族遗传史、患有慢性肺病、如慢性支气管炎、肺结核等。乳腺病：高危人群包括直系三代亲属中存在乳腺癌病史、患有乳腺疾病者、月经初潮年龄过早的女性、在生育之后没有进行母乳喂养的女性。食管、胃、结肠：20岁以上的女性应每年进行结肠镜检查、最好学会自查、55岁以下人群应做结肠镜检查、55岁以上女性最好每年做一二次正规的结肠镜检查、40岁以上女性可做2-3年做1次乳腺钼靶检查、50-69岁女性每1-2年做1次乳腺钼靶检查、70岁以上女性每2年1次乳腺钼靶检查、对于X线中腺体密度超过50%的女性还需做联合B超检查、对有乳腺癌家族史者的高危人群，建议联合B超或乳腺钼靶检查。减肥健身：目前减脂产品，胃、肠等主要通过胃肠蠕动、及时、有效的胃肠镜检查可以预防食管癌、胃癌、食管癌、胃癌、大肠癌的早期发现、也适用于一次胃肠镜检查、一般2-4年就要复查一次。



帮你逐一破解生活中的小纠结

日常生活中,人们会有很多“小纠结”的时刻。有些完全是个人喜好,无伤大雅;但有些则涉及一些知识误区,做不对可能会为健康“埋雷”。今天,我们就来打包解决这些“纠结时刻”。

刷牙横着刷还是竖着刷
正解:斜45度颤动刷。横着刷太用力容易造成牙齿楔形缺损,竖着刷用力过度可能损伤牙龈。推荐的刷牙方法应将刷毛斜45度放在牙齿和牙龈交界处水平颤动5次左右,再转动刷柄拂刷牙面。以此方式刷完每一颗牙的每一面。
牙膏沾水还是不沾水
正解:沾不沾水都行,特殊用途牙膏建议不沾。沾不沾水对于刷牙效果没有实质影响,沾水后泡沫更丰富,如果这感觉能让你刷牙时间更久,那就沾水。一些脱敏、美白牙膏建议不沾水,否则特殊成分会过快释放,降低脱敏、美白的作用。

先吃早餐还是先刷牙
正解:先问问自己头一天晚上有没有好好刷牙。如果头一天晚上好好刷牙了,第二天起床后可以先漱个口,吃完早餐再刷牙。不过若是吃了酸性食物(比如醋、柠檬汁等),建议先不忙着立即刷牙,漱漱口把口腔

减肥健身

喝咖啡减肥?喝对才有效!

减肥无非就是吃得少、动得多,但总有些人相信“神奇食物”可以让人“躺着减肥”。有个“瘦身咖啡”曾经在网络上卖了上百万份,被称为“网红黑咖啡”,据说喝了它还真能减肥,然而后来被查出是添加了西布曲明。西布曲明是一种严禁添加到食品和保健食品中的药物,常见于各类违法的减肥产品,主要作用是抑制食欲,但有很大的副作用,轻则厌食、失眠,重则肝损伤甚至死亡。所以在选择减肥产品的时候一定要多加小心,不要在网上海上买那些来源不明,宣传夸张的产品。
出口转内销的防弹咖啡
早上一杯“防弹咖啡”,这是从西方传过来的减肥方式,据说很受硅谷精英们的追捧。它的灵感来自西藏的酥油茶,这个名字也许是借鉴了好莱坞电影“防弹武僧”。

PH值调回中性再刷。如果头一天晚上没有好好刷牙,甚至没刷牙,建议刷牙后再吃饭,饭后认真漱口。

先吃饭还是先喝汤
正解:餐前少量喝汤。餐前喝几口汤,可以湿润口腔、食道,同时“唤醒”我们的胃,令肠胃积极投入到消化吸收食物的工作中。民间也有“饭前先喝汤,不劳医生开药方。”的谚语。如果“干”吃,胃里满满的都是干货、硬货,会加重胃肠道负担;但如果餐前喝太多的汤,则会冲淡胃液,影响消化和吸收。此外,餐后也不宜喝太多的汤,本来已经吃饱了,又灌很多汤进去,胃被撑得很大,蠕动减弱,负担加重,久而久之也会带来健康风险。

扭伤冷敷还是热敷
正解:先冷后热。刚扭伤或崴脚如果肿胀疼痛严重,要先冷敷,可以消肿止痛,同时可把患肢抬高并绷带包扎。48小时后,可换成热敷,能起到活血散瘀的效果。
起床叠被子还是不叠被子
正解:先平铺被子。人睡着时会出汗,被子或多或少会有些潮气。如果起床马上叠被,部分水分难以蒸发,螨虫在潮湿环境中会快速繁殖引起皮肤过敏等。正确做法

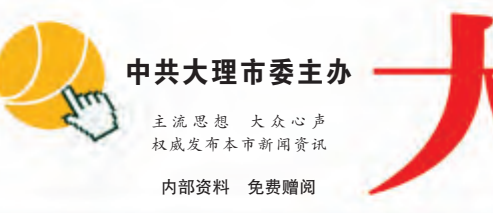
是把被子平铺在床上,开窗通风晾半小时后,时间允许再叠被子。
内裤袜子一起洗还是分开洗
正解:最好分开洗。穿过的袜子上主要有水分、盐分、乳酸、尿素、金黄色葡萄球菌、真菌、老旧角质等,脚臭的人可能还有白癣菌等真菌及一些臭味代谢物。如果清洁不彻底或晾晒时间不足,很难保证袜子上不残留细菌或真菌。如果内裤和袜子放在一起洗涤,极易造成脚上的细菌或真菌通过内裤感染到脆弱的生殖器。这一点男女都可能发生,尤其是女性更容易感染。有脚癣的人更应该注意袜子、内裤分开洗。

剩饭剩菜趁热放冰箱还是凉凉放冰箱
正解:趁热放冰箱。当食物温度低于60℃的时候,就容易滋生细菌,而且温暖的环境必然加速细菌的生长速度。热菜凉凉必然经过一段较长的时间,在这段等待的时间里其实已经有大量的细菌了,再次食用就会有健康风险。所以应趁热将多余的菜放进冰箱。

舌苔刮还是不刮
正解:可以不刮。正常人舌头上都会有一层舌苔。中医讲正常的舌苔是“薄白苔”,即舌头表面应该有一层均匀的、薄薄的、白色的舌苔,无需特殊处理。看舌是中医看病时非常重要的一个判断依据,舌舌是反映身体状况的“一面镜子”。没有舌苔或舌苔厚、腻,或分布不均,或颜色发黄、发黑等均能提示一些有关健康状态的信息。

如果要找中医看病或调理身体,不能刮掉舌苔,这样会造成一种假象,干扰医生判断。如果平时有刮舌苔或刮舌头的习惯,也没什么不对。但从另一方面来讲,如果舌苔厚到需要刮掉或刷掉,说明身体还是有一定问题的,需要听从医生建议进行调理。

坚持思想建党理论建党 推动全党深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想



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

我省构建绿色交通体系打好蓝天保卫战

近年来,我省积极调整运输结构,发展绿色交通体系,加强污染防治,全力打好蓝天保卫战。云南航空产业投资集团高度重视蓝天保卫战工作,围绕三年行动计划,明确任务目标及时间节点,签订责任书强化考核力度,全面落实各项工作任务。为提高机坪运行效率,实现出港航班低碳出行,昆明机场通过深入研究,打破了原有航空公司固定区域停放航空器的原则,按照起降目的地来分配停机位区域,充分优化停机位资源分配,减少航空器地面滑行时间及管制员转频次数,实现航班就近跑道起降,提高了航班运行效率。该模式运行以来,昆明机场起降的航空器



全市民政工作安排部署

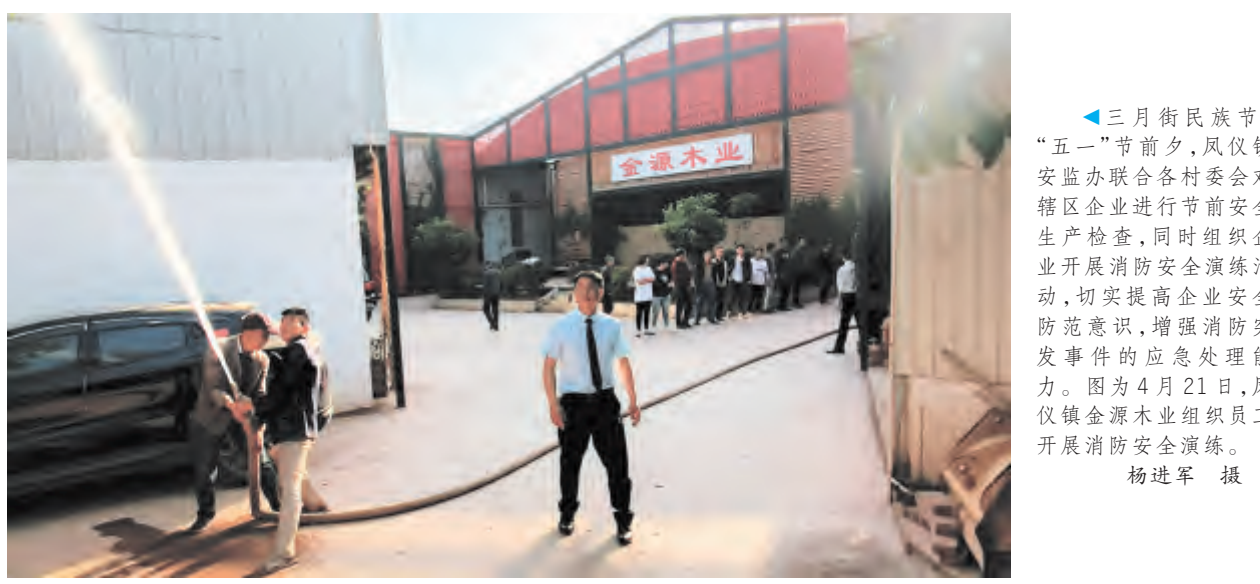
4月20日,我市召开2021年民政工作会议,总结和分析当前民政工作取得的成绩和存在问题,安排部署2021年民政工作。“十三五”期间,我市民政部门坚持解放思想、深化改革,兜底保障网不断编织织牢,养老、殡葬等基本公共服务水平进一步提升,基层社会治理效能持续增强。2017年,大理市南山敬老院被表彰为第二届全国“敬老文明号”;2018年,我市被省委、省政府评为“云南省社区建设先进单位”;市民政局被州民政局评为2020年民政重点工作综合评估优秀等次,全市民政事业持续稳定向好发展。会议要求,全市民政系统要统筹推进各项重点工作。强化社会兜底保障,扎实推进养老服务工作,进一步做好困难残疾人生活补贴发放工作。加快推进殡葬改革工作,按照《殡葬管理条例》要求,加快农村公益性骨灰堂全覆盖进程,及时妥善解决历史遗留问题,严格执行火葬证、火化证、墓穴证领取丧葬费和一次性抚恤金的规定。加快推进国家级第五批居家和社区养老改革试点工作。会议强调,各级各部门要把民政工作列入重要议事日程,特别是对涉及民生保障的重大政策、重点项目、重要指标要给予重点支持,对事关民生利和社会稳定的热点难点问题,要制订切实可行的措施,妥善加以解决。要牢固树立“一盘棋”思想,结合自身职能,在政策、资金、项目、土地、规划、税费减免、资源共享等方面积极支持民政事业发展。在具体工作中要创新工作方法,加强资金监管,强化安全生产。全力以赴把实事办好、好事办实。副市长李学忠出席会议并讲话;市民政局相关负责人总结和安排部署民政工作;太和街道、银桥镇、喜洲镇在会上作交流发言;出席会议的领导向13个乡镇(街道)授予“社会工作服务站”牌匾。 记者 彭黎明 马 骅

大理时讯 DALISHIXUN 今日导读 老旧小区“蝶变”——见第2/3版 2021年4月23日 星期五 农历辛丑年 三月十二 晴 12℃ ~ 28℃ 第1829期 编辑/罗绍亮 微信扫一扫 关注大理融媒

我市控污调结构全力打造「绿色食品品牌」

近年来,我市以保障粮食安全为底线,以打造世界一流“绿色食品品牌”为主线,着力推进洱海流域种植业有机化发展推行绿色生态种植,大幅削减洱海流域农业面源污染负荷,加快培植高品质绿色生态品牌,扎实推进“绿色食品品牌”打造工作。绿色防控,强力削减污染负荷。推进以“三禁四推”为重点的农业面源污染综合防治工作,严控大水大肥作物种植,大力推广绿色防控技术措施,全年实施绿色防控面积28.36万亩次,统防统治面积27.7万亩次,基本实现了大蒜零种植和含氮磷化肥禁售禁用。绿色种植,持续优化农业产业结构。积极推广“水稻+油菜/蚕豆/除虫菊”“烤烟+”等绿色生态种植模式,大力发展以生态、绿色、节水节肥型作物和具有湿地净化功能的水生作物为主的绿色农业。目前,全市洱海流域内建成各类农作物绿色种植示范基地14.58万亩、稻渔共生绿色水稻种养示范基地2620亩、高端特色优质烟叶生态种植示范区2.3万亩。转型升级,全力打造“绿色食品品牌”。以我市入选国家级绿色发展先行区为契机,以打造“洱海绿色食品品牌”为主线,重点在茶叶、蔬菜、花卉、牛奶、啤酒、中药材等领域发展生态有机农业,引进国内外知名精深加工企业,培育壮大农产品加工业,绿色食品规模化、标准化、品牌化发展形成趋势。截至2020年底,全市认证绿色产业基地近7万亩,认证有效期内“三品一标”产品数达129个,位居全州第一。 记者 鲍亚颖 杨尔华

中央生态环境保护督察 中央第八生态环境保护督察组 进驻时间:2021年4月6日—5月6日 专门值班电话:0871-68599800 专门邮政信箱:昆明市A005号邮政信箱 受理举报电话时间:每天8:00—20:00



大理市市民基本文明行为15条

- 1、不乱扔垃圾; 2、不随地吐痰; 3、不硬闯红灯; 4、不乱穿马路; 5、不抢道行车; 6、不大声喧哗; 7、不到处遛狗; 8、不随意吸烟; 9、不乱停车辆; 10、不插队抢座; 11、不乱涂乱画; 12、不摘花踏草; 13、不占道经营; 14、不赌博酗酒; 15、不讲脏话。

三月街民族节、“五一”节前夕,凤仪镇安监办联合各村委会对辖区企业进行节前安全生产检查,同时组织企业开展消防安全演练活动,切实提高企业安全防范意识,增强消防突发事件的应急处理能力。图为4月21日,凤仪镇金源木业组织员工开展消防安全演练。 杨进军 摄

视野

周刊

第346期 策划 汤振 李锦芳

一提到老旧小区,人们自然会联想到设施陈旧、功能配套不全、生活环境差等问题。老旧小区存在的问题,时常令小区居民烦恼,也让社区管理者头疼。

为完善城市功能,切实改善民生,从2019年8月开始,顺应国家、省、州各级对老旧小区改造的政策,我市启动对城镇老旧小区的改造。如今,一年半的时间过去了,那些经过改造的老小区和老住户的生活都发生了哪些变化?记者带您走进改造后的老旧小区,感受老旧小区的美丽“蝶变”。

特别报道

老旧小区的“蝶变”

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

走进太和街道兴隆园小区,可以切实感受到,通过老旧小区改造,使小区面貌焕然一新,焕发出新的活力。此次改造不仅涉及水电、外墙、楼顶防漏等,还在一定程度上对小区环境进行完善和提升,从前坑坑洼洼的路面变得平坦宽敞,同时增加了一些居民休闲区,让小区从“里子”和“面子”上都发生了较大改变,大大提升了小区居民的幸福感和归属感、安全感。

在小区凉亭里,记者遇见几名正在闲聊的住户。其中名叫杨相成的老人告诉记者,从1999年小区建成后,他和家人就一直居住在这个小区。如今,他在小区担任业委会副主任,专门负责安全方面的工作。说起小区改造前存在的问题,杨相成立马打开了话匣子,“小区改造前最苦恼的就是水管、电路等问题,水管经常破裂,由于小区资金困难,哪里坏了就在哪里修补,电路也是哪一段坏了就换哪一段,排污水管还经常堵塞,这些问题一直没有得到彻底解决。”

杨相成介绍,自从去年兴隆园小区实施老旧小区改造以来,不仅改造了各户的水电,新刷了外墙,处理了楼顶防漏,还对小区内环境进行完善和提升,让小区旧貌换新颜。经过此次旧改后,住户们都感觉到,小区配套功能正逐步完善,空间布置也更加合理。

“感谢党和国家的好政策,把我们小区改造成了道路平整宽敞、绿化美观整齐、居民生活更舒适的幸福家园。”杨相成高兴地说。在凉亭里聊天的老住户们都觉得,现在小区环境变好了,只要有空,大家都喜欢出来转转、走走,居民的精神面貌也焕然一新了。

走出兴隆园小区,记者来到太和街道兴国社区兴惠小区。兴国社区现有54个居民区,老旧小区就有45个,兴惠小区就是其中之一。前些年,居住在老旧小区的居民经常会因为下水管道堵塞、污水横流、停车难、自行车丢失等问题吵到社区寻求帮助,尽管社区也极力想帮助居民解决实际困难,但终究由于没有专项资金支持而陷于无奈。

我市城镇老旧小区改造项目启动后,兴国社区积极争取到老旧小区改造项目,在历经深入排

摸清老旧小区底数和难点以及制定行之有效的改造方案后,对兴惠小区实施了改水、改电、楼体美化、小区绿化、庭院翻修以及增加完善小区治安防控设施等改造措施,使小区面貌焕然一新。

兴惠小区居民王莲香满意地说:“现在到处是花草绿荫,道路干净平整,汽车停放秩序井然。生活在这个小区,邻里之间和睦相处,大家都感到心情更加舒畅、生活更加幸福美满。”

离开兴惠小区后,记者来到下关街道南环社区华兴东苑小区,只见小区大门口新安装了智能门禁系统,小区内新铺设的柏油路延伸到每个单元楼下,道路旁新划定了停车线,车辆都整齐停放在停车位里。

提到小区的旧改,正在健身器材上锻炼身体的黄勤珍阿姨感慨万分。“我一直住在这个小区,原来这个路面是坑坑洼洼的,一下雨就水一脚、泥一脚的,进出小区相当不方便。”黄勤珍说,“经过老旧小区改造,路面铺成了柏油路,环境各方面都得到了改善,我们进出、接送娃娃都相当方便了。”

“在这条路上,家里的孩子们可以跑跑玩玩,我们都很放心,这在以前是不可能的事情。”小区住户孙嘉鹏也感叹道,“现在住户们的幸福指数比原来都提升了好多,大家住着都感到很舒心。之前我们已经打算卖房子了,现在决定不卖了,因为经过改造后整个小区的环境都变得很好了。”

华兴东苑小区始建于上世纪90年代,位于下关街道南涧路南片,由于建设年代久远,配套设施落后,居住环境“脏乱差”,成为了居民心中的痛点和影响城市形象的短板。在老旧小区改造中,华兴东苑小区实施了水电一户一表改造、屋面防水及隔热处理、楼梯间墙体粉饰、栏杆扶手刷漆、小区绿化提升、智能安防设施安装、电瓶车集中充电点改造、小区内道路铺设沥青路面、小区强弱电入地、雨污分流改造、太阳能路灯和应急广播安装等项目,让老旧小区发生了华丽“蝶变”。

“下关街道辖区涉及老旧小区改造的有7个社区49个小区152栋楼,总户数是2875户,整个改造面积是34万平方米,投入资金约为1亿零60万



元。”下关街道办事处副主任赵红伦介绍,“通过老旧小区改造,实现了城市品质改善和提升,很多老旧小区的居住环境都有了质的飞跃,不仅环境变好了,小区的功能设施、基础设施也得到完善,小区的布局、绿化、美化也更加合理。”

老旧小区改造是我市开展城市品质提升大会战中实施城市更新改造攻坚战的一项重要内容。改造提升城镇老旧小区,改善居民居住条件,构建共享共治社区治理体系,让人民生活更方便、更舒心、更美好,是旧改工程的重要意义。

据了解,我市于2019年8月开始组织经开区、度假区、下关街道、太和街道对辖区内2000年前建成的老旧小区进行全面摸底排查,经摸底排查统计出的43288户、16859幢、434.15万平方米的老旧小区将通过分年度、分批次实施改造,切实解决全市老旧小区基础设施破损老化、环境脏乱差、管理机制不健全等问题。今年,我市计划对全市10278户、95.38万平方米、590幢、160个老旧小区内道路、外立面、给排水管网、污水处理设施、电力管线等基础设施进行提升改造。希望通

过旧改工程增加城市的“魅力值”,推动我市城市人居环境不断优化和有力更新,进一步提升居民的幸福感和居住品质。

老旧小区改造,一头连着城市品质提升,一头连着百姓安居乐业。路面平坦了,管道疏通了,有地方停车了……这些点点滴滴的便捷、顺畅,使老旧小区从过去的“城市包袱”变成了现在的“城市财富”。我们相信,越来越多承载岁月沧桑的老旧小区将褪尽铅华,开启“美颜”模式,重新焕发青春活力,筑起新生活的温暖港湾……



新闻链接:大理市城市品质提升大会战,包括城市更新改造、城市精细化管理和路域环境整治、城市基础设施提升、拆违拆临增绿、城乡人居环境整治“五大攻坚战”。通过实施城市品质提升大会战,力争到2030年,完成投资2000亿元以上,将大理市建设成为山水田园城相得益彰、历史文化特色凸显、公共服务配套完备、社会治理现代高效、文明风尚蔚然成风的国际一流城市。