



●日前,国家卫健委等三部门印发意见,医务人员参与处置突发公共卫生事件,要及时发放临时性工作补助,医疗卫生机构可根据医务人员参与突发公共卫生事件处置的时间长短、危重程度等因素,及时为其安排带薪休假。

●中国演出行业协会日前发布公告,艺人面向粉丝集资将受惩戒。

●日前公布的第七次全国人口普查主要数据显示,我国人口总数为141178万人,人口总量持续增长,我国仍然是世界第一人口大国。其中,云南人口为47209277人,排在第12位。

●日前,中办印发《关于向重点乡村持续选派驻村第一书记和工作队的意见》,意见要求,第一书记和工作队员任期一般不少于2年,到期轮换、压茬交接。考核结果作为评先评优、提拔使用、晋升级、评定职称的重要依据。

各学段如何防近视?教育部这么说:

日前,教育部发布《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》,明确不同学段儿童青少年近视防控要点。

- 学前阶段**
建议0—3岁幼儿禁用手机、电脑等视屏类电子产品,3—6岁幼儿也应尽量避免接触和使用。
3岁后每3—6个月定期监测视力和屈光发育情况,发现异常应及时就诊。
- 小学阶段**
低年级段小学生每次连续读写不超过20分钟,高年级段小学生每次连续读写不超过30分钟。休息时应走出教室进行户外活动或远眺。
- 中学阶段**
中学生每次连续读写尽量不要超过40分钟。牢记“20—20—20”原则:近距离用眼20分钟,要注意看20英尺(6米)外的远处物体20秒钟放松眼睛。
使用视屏类电子产品时,尽量选择大尺寸的屏幕,保持50厘米以上的注视距离。

健康预防

多吃“抗炎”食物护心

炎症反应属于人体免疫系统的正常反应,日常出现红、肿、热、痛等症状,或多或少都与它有关。若炎症反应长期过高,不但损害健康,还可能增加心脑血管病风险。近日,美国哈佛大学公共卫生学院研究发现,少吃红肉、加工肉类、精制谷物和含糖饮料等可能增加身体炎症反应的食物,有助护心。

研究人员对“美国护士健康研究”进行了长达32年的随访,共21万人纳入研究。参试者每4年接受一次调查,结果显示,与食用抗炎饮食的参试者相比,食用促炎饮食的参试者,患心脏病的风险高46%,中风风险高28%。研究人员建议,大家应多吃有助抗炎的食物,如菠菜、卷心菜、南瓜、黄彩椒、豆类、胡萝卜、全谷物、咖啡和茶等;限制精制糖和谷物、油炸食品、苏打水的摄入量,还要少吃加工肉类、红肉和动物内脏等促炎指数较高的食物。



健康养生



初夏养生要诀:

重点养阳、健脾、祛湿

俗话说“春夏养阳,秋冬养阴”,阳气可以温养全身组织并维护脏腑功能。阳气足使人精神饱满、身体强壮,阳气虚则生理功能容易出现减弱或衰退。此时气候既有春末的潮湿,又有初夏的湿热。湿重于热是这一时期的气候特点,湿邪侵袭肌表,疲倦易困。因此,初夏养生调理应以养阳气、健脾胃、祛湿浊为重点,六点养生要诀请记住!

不宜过度贪凉饮冷
春夏养阳,日常当以温热饮食为主,一切寒凉冰冷之物均应慎食。特别是初夏阳升,饮食冰冷会直损人体阳气,大大削弱机体抗寒能力,冬季之时必不耐寒。而且寒凉饮食易使肠胃受伤,消化吸收功能减弱,营养跟不上,到盛夏之时人体能量消耗更大。

此外,不能贪凉过度。如长时间呆在空调房内,或彻夜露宿当风,对身体健康均十分不利。室内外温差不过太大,以不超过5℃为好,室内空调温度设置不宜低于25℃。

初夏饮食宜健脾祛湿
此时气候从潮湿向闷热过度,湿重于热或湿热夹杂让人甚为困扰。应选择清淡食物,如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)。煲汤中药材宜健脾去湿之品,如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。即使清热也不宜过于寒凉,也可用利湿之物,如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等,胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃,即使清热也不损脾胃。

运动能生阳强脏腑
进入夏季,天亮得早,人也应顺势而起,站桩或操练,呼吸吐纳,以助阳气提升。运动强度可适当增加,所谓动则生阳,动起来才能更好地升发阳气,强健脏腑功能。

但是夏初阳气未旺,尚不宜采取剧烈

健康养生

孩子趴桌午睡弊处多

前屈体位,脖子后方肌肉在该体位下被拉伸,处于紧张状态,一觉下来,肌肉过度疲劳,容易造成劳损。当颈部肌肉酸痛的感觉出现时,基本上就是劳损发生的信号了。

其次,趴桌睡改变了颈椎的生理曲度。健康人体为了保证脊柱的相对稳定性、活动度和力学缓冲效果,脊柱存在一个天然弯曲度,这就是“生理曲度”。长期趴着午睡的姿势会让脊柱的生理曲度发生改变,引起一系列颈椎健康问题。

再次,午饭后趴桌睡易导致胃胀气。通常午餐、午休的时间不会太长。午餐后很快趴在桌上睡觉的话,头部前倾前屈,会压迫食管。在这种情况下的呼吸也不容易如常顺畅,胃内气体由于排出阻力增大而滞留胃内,随着睡觉时长增加,胃内气体大量聚集,容易导致胃胀气。

最后,趴桌睡觉脖子裸露在外容易受凉。趴在桌上午睡的情况下一般不会有被子或衣物覆盖脖子后方,裸露在外的脖子在人体睡着状态下容易受凉,尤其是夏天如果室内有空调,风口正好对着人体,那么病原侵体的可乘之机就这样制造出来了。

如何正确午休?
方案1:能躺在床上最完美
最理想的睡觉当然是平躺在一张床上,枕着高度适中的枕头入睡。在这种姿势下,脊柱各部分能得到有效放松,脊柱也会处于更加稳定的状态。

方案2:头靠墙或椅背睡觉
如果学校并没有配备午休空间,那么在午睡时,我们可以选择让头部正后方靠在墙上或者椅背上入睡。需要注意的是,要让腰腹部紧靠椅子靠背,或者带个腰垫托腰腹部,避免悬空。在这种情况下,一个U型枕也可以部分地让脖子得到支撑,缓解不适。

方案3:非得趴睡——抱个立式抱枕睡
也不是所有孩子都能找到靠墙的位置,或者学习椅的椅背也不那么理想。总之,趴睡还是大多数孩子的无奈之举。在这种情况下,也有个补救的简单小办法——家长可以为孩子购买比较高的、不易变形的立式午睡抱枕,在午休时双手自然垂抱抱枕入睡。这样可以垫高并固定孩子的头部,减轻趴着入睡的时候颈椎和颈后肌肉群受到的压力,也可以减少胃胀气的风险。

洱海是大理人民赖以生存和发展的根基

烈的运动方式,以防耗伤太过而泄汗伤阳。可采用走步或慢跑的方式,逐渐提升运动强度。另外,如果雨多潮湿,运动时尤应注意防潮防滑,避免运动损伤。

重视精神调养
立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,人们要格外重视精神调养,加强对心脏的保养,尤其是老年人不可有过激情绪,要保持愉快的心情,安闲自乐,切忌暴喜伤心。

充足的睡眠有利于心神宁静。因此,夏季应早睡早起,适当的午睡以补充睡眠不足,也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡一般应在午餐后15—30分钟,应以卧姿为宜。午睡时间不宜过长,临睡前也不宜饮酒、咖啡、浓茶等。

谨防病从口入
夏季不仅升温,湿度也较大,是肠道传染病和皮肤病发病的高峰期。因此,大家在做好防暑降温的同时,更应注意夏季多发疾病的预防和保健。不妨多吃一些清热利湿的食品,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。但生食瓜果蔬菜一定要清洗干净,防止夏季肠道传染病;鱼、蛋、肉等食品要注意保鲜防腐。

在夏天,当天的食物最好不要放到第二天再吃,因为湿热天气很容易使食物变质、细菌滋生。

利用冬病夏治
“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病发,如支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等病,在夏季趁其发作缓解,辨证施治,适当内服和外用一些方药,如三伏灸,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。乘其势而治之,往往可达到事半功倍的效果。

道德模范先进事迹系列报道

下关四中北校区着力打造特色文化品牌

近年来,下关四中北校区以“创文明校园,办一流学校,育时代英才”为主题,扎实开展丰富多彩、切实有效的文明校园创建活动,着力打造学校特色文化品牌,让文明之风吹遍每一个角落,温暖每一位师生。

2019年,下关四中北校区启动了全国文明校园创建工作。创建中,学校高度重视、积极行动,将文明校园创建工作融入学校制度、思想道德、领导班子、教师队伍、校园文化、优美环境建设之中,延伸到每一间教室、每一个班级、每一名师生,实现了文明教育广渗透、全覆盖。

在学校的发展过程中,下关四中北校区形成了特色鲜明的校风、教风、学风等校园文化符号,并以此激励学生爱学校、爱学习,共建文明校园。学校精心设计和组织开展形式多样的劳动技能、体育、文娱、志愿者等教育教学实践活动。其中学校开展的“非遗进校园,传武润少年”活动结合学校师生实际,编制一套合适学校的传武套操及将非物质文化遗产“沙氏太极”带进了校园。同时,学校严格按照爱国卫生“7个专项行动”的相关标准和要求,在校内开展大消杀大整治活动。校园内裸露垃圾全消除,卫生间所全达标,食堂环境卫生干净整洁,清洁消毒全覆盖,引导全校师生养成文明行为和生活方式。下关四中北校区学生董婕说:“学校将精神文明建设和校园文明建设融入到我们的学习和生活的点点滴滴,

结合活动,能让我们如何做一个文明人,如何做人,如何做事。”

教育的关键是教师,下关四中北校区历来重视教师专业发展,通过校本研修、网络研修、外出学习、课堂教学竞赛、完善教师评价体系及聘请龚雄飞作为驻校专家进行指导与培训,提高教师的教育教学水平。经过多年的磨砺与锻造,有一支敬业爱生、博学创新、诚信守法的高素质教职工队伍。下关四中北校区党政办主任罗壹勤介绍,每年的教师节,学校都会聘请省内外的专家举办师德师风专题讲座,签订严禁有偿补课承诺书,教师们基本都能做到身正

和自救技能,增强全民防灾减灾意识,提高灾害风险防范能力。

活动现场,州市应急管理、地震、气象、交通运输、卫健等部门工作人员向过往市民发放各种防灾减灾宣传材料,为市民讲解防灾减灾知识,宣传习近平总书记关于防灾减灾和应急管理的重要论述。展板宣传地震灾害、地质灾害、洪涝灾害、气象灾害、森林火灾等防灾减灾知识,演示心肺复苏、止血包扎等急救科目,现场展示应急管理、地震、消防等部门的应急救援装备。许多过往市民参与到活动中来,营造了防灾减灾的良好社会氛围。

记者 杨辉 马骅 摄影报道



州市联合开展防灾减灾日宣传活动

5月12日是第13个全国防灾减灾日。当天上午,州市减灾委在下关人民公园联合开展全国防灾减灾日宣传活动,让广大群众铭记灾难带来的惨痛教训,提高防灾减灾意识,尽最大努力减少人民群众生命财产损失。

今年全国防灾减灾日的主题是“防范化解灾害风险,筑牢安全发展基础”,教育提醒社会各界牢固树立风险意识,从源头上防范化解安全风险,持续筑牢安全发展基础,为迎接建党100周年、“十四五”开局起步提供有力保障。围绕防灾减灾日主题,州市减灾委开展一系列活动,进一步普及推广全民防灾减灾知识

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、不讲脏粗话。

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

2021年5月14日 星期五
农历辛丑年 四月初三
晴 14℃ ~ 24℃
第1839期
编辑/罗绍亮

今日导读

大理旅游全面升温 游客尽兴体验诗和远方

——见第2/3版

微信扫一扫 关注大理融媒

道德模范先进事迹系列报道

下关四中北校区着力打造特色文化品牌

近年来,下关四中北校区以“创文明校园,办一流学校,育时代英才”为主题,扎实开展丰富多彩、切实有效的文明校园创建活动,着力打造学校特色文化品牌,让文明之风吹遍每一个角落,温暖每一位师生。

2019年,下关四中北校区启动了全国文明校园创建工作。创建中,学校高度重视、积极行动,将文明校园创建工作融入学校制度、思想道德、领导班子、教师队伍、校园文化、优美环境建设之中,延伸到每一间教室、每一个班级、每一名师生,实现了文明教育广渗透、全覆盖。

在学校的发展过程中,下关四中北校区形成了特色鲜明的校风、教风、学风等校园文化符号,并以此激励学生爱学校、爱学习,共建文明校园。学校精心设计和组织开展形式多样的劳动技能、体育、文娱、志愿者等教育教学实践活动。其中学校开展的“非遗进校园,传武润少年”活动结合学校师生实际,编制一套合适学校的传武套操及将非物质文化遗产“沙氏太极”带进了校园。同时,学校严格按照爱国卫生“7个专项行动”的相关标准和要求,在校内开展大消杀大整治活动。校园内裸露垃圾全消除,卫生间所全达标,食堂环境卫生干净整洁,清洁消毒全覆盖,引导全校师生养成文明行为和生活方式。下关四中北校区学生董婕说:“学校将精神文明建设和校园文明建设融入到我们的学习和生活的点点滴滴,

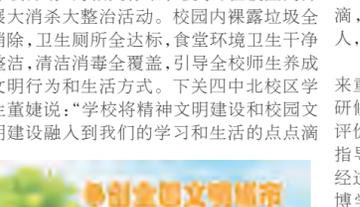
结合活动,能让我们如何做一个文明人,如何做人,如何做事。”

教育的关键是教师,下关四中北校区历来重视教师专业发展,通过校本研修、网络研修、外出学习、课堂教学竞赛、完善教师评价体系及聘请龚雄飞作为驻校专家进行指导与培训,提高教师的教育教学水平。经过多年的磨砺与锻造,有一支敬业爱生、博学创新、诚信守法的高素质教职工队伍。下关四中北校区党政办主任罗壹勤介绍,每年的教师节,学校都会聘请省内外的专家举办师德师风专题讲座,签订严禁有偿补课承诺书,教师们基本都能做到身正

和自救技能,增强全民防灾减灾意识,提高灾害风险防范能力。

活动现场,州市应急管理、地震、气象、交通运输、卫健等部门工作人员向过往市民发放各种防灾减灾宣传材料,为市民讲解防灾减灾知识,宣传习近平总书记关于防灾减灾和应急管理的重要论述。展板宣传地震灾害、地质灾害、洪涝灾害、气象灾害、森林火灾等防灾减灾知识,演示心肺复苏、止血包扎等急救科目,现场展示应急管理、地震、消防等部门的应急救援装备。许多过往市民参与到活动中来,营造了防灾减灾的良好社会氛围。

记者 杨辉 马骅 摄影报道



州市联合开展防灾减灾日宣传活动

5月12日是第13个全国防灾减灾日。当天上午,州市减灾委在下关人民公园联合开展全国防灾减灾日宣传活动,让广大群众铭记灾难带来的惨痛教训,提高防灾减灾意识,尽最大努力减少人民群众生命财产损失。

今年全国防灾减灾日的主题是“防范化解灾害风险,筑牢安全发展基础”,教育提醒社会各界牢固树立风险意识,从源头上防范化解安全风险,持续筑牢安全发展基础,为迎接建党100周年、“十四五”开局起步提供有力保障。围绕防灾减灾日主题,州市减灾委开展一系列活动,进一步普及推广全民防灾减灾知识

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、不讲脏粗话。

道德模范先进事迹系列报道

下关四中北校区着力打造特色文化品牌

近年来,下关四中北校区以“创文明校园,办一流学校,育时代英才”为主题,扎实开展丰富多彩、切实有效的文明校园创建活动,着力打造学校特色文化品牌,让文明之风吹遍每一个角落,温暖每一位师生。

2019年,下关四中北校区启动了全国文明校园创建工作。创建中,学校高度重视、积极行动,将文明校园创建工作融入学校制度、思想道德、领导班子、教师队伍、校园文化、优美环境建设之中,延伸到每一间教室、每一个班级、每一名师生,实现了文明教育广渗透、全覆盖。

在学校的发展过程中,下关四中北校区形成了特色鲜明的校风、教风、学风等校园文化符号,并以此激励学生爱学校、爱学习,共建文明校园。学校精心设计和组织开展形式多样的劳动技能、体育、文娱、志愿者等教育教学实践活动。其中学校开展的“非遗进校园,传武润少年”活动结合学校师生实际,编制一套合适学校的传武套操及将非物质文化遗产“沙氏太极”带进了校园。同时,学校严格按照爱国卫生“7个专项行动”的相关标准和要求,在校内开展大消杀大整治活动。校园内裸露垃圾全消除,卫生间所全达标,食堂环境卫生干净整洁,清洁消毒全覆盖,引导全校师生养成文明行为和生活方式。下关四中北校区学生董婕说:“学校将精神文明建设和校园文明建设融入到我们的学习和生活的点点滴滴,

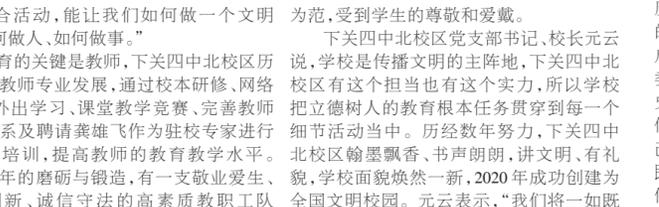
结合活动,能让我们如何做一个文明人,如何做人,如何做事。”

教育的关键是教师,下关四中北校区历来重视教师专业发展,通过校本研修、网络研修、外出学习、课堂教学竞赛、完善教师评价体系及聘请龚雄飞作为驻校专家进行指导与培训,提高教师的教育教学水平。经过多年的磨砺与锻造,有一支敬业爱生、博学创新、诚信守法的高素质教职工队伍。下关四中北校区党政办主任罗壹勤介绍,每年的教师节,学校都会聘请省内外的专家举办师德师风专题讲座,签订严禁有偿补课承诺书,教师们基本都能做到身正

和自救技能,增强全民防灾减灾意识,提高灾害风险防范能力。

活动现场,州市应急管理、地震、气象、交通运输、卫健等部门工作人员向过往市民发放各种防灾减灾宣传材料,为市民讲解防灾减灾知识,宣传习近平总书记关于防灾减灾和应急管理的重要论述。展板宣传地震灾害、地质灾害、洪涝灾害、气象灾害、森林火灾等防灾减灾知识,演示心肺复苏、止血包扎等急救科目,现场展示应急管理、地震、消防等部门的应急救援装备。许多过往市民参与到活动中来,营造了防灾减灾的良好社会氛围。

记者 杨辉 马骅 摄影报道



州市联合开展防灾减灾日宣传活动

5月12日是第13个全国防灾减灾日。当天上午,州市减灾委在下关人民公园联合开展全国防灾减灾日宣传活动,让广大群众铭记灾难带来的惨痛教训,提高防灾减灾意识,尽最大努力减少人民群众生命财产损失。

今年全国防灾减灾日的主题是“防范化解灾害风险,筑牢安全发展基础”,教育提醒社会各界牢固树立风险意识,从源头上防范化解安全风险,持续筑牢安全发展基础,为迎接建党100周年、“十四五”开局起步提供有力保障。围绕防灾减灾日主题,州市减灾委开展一系列活动,进一步普及推广全民防灾减灾知识

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、不讲脏粗话。



道德模范先进事迹系列报道

下关四中北校区着力打造特色文化品牌

近年来,下关四中北校区以“创文明校园,办一流学校,育时代英才”为主题,扎实开展丰富多彩、切实有效的文明校园创建活动,着力打造学校特色文化品牌,让文明之风吹遍每一个角落,温暖每一位师生。

2019年,下关四中北校区启动了全国文明校园创建工作。创建中,学校高度重视、积极行动,将文明校园创建工作融入学校制度、思想道德、领导班子、教师队伍、校园文化、优美环境建设之中,延伸到每一间教室、每一个班级、每一名师生,实现了文明教育广渗透、全覆盖。

在学校的发展过程中,下关四中北校区形成了特色鲜明的校风、教风、学风等校园文化符号,并以此激励学生爱学校、爱学习,共建文明校园。学校精心设计和组织开展形式多样的劳动技能、体育、文娱、志愿者等教育教学实践活动。其中学校开展的“非遗进校园,传武润少年”活动结合学校师生实际,编制一套合适学校的传武套操及将非物质文化遗产“沙氏太极”带进了校园。同时,学校严格按照爱国卫生“7个专项行动”的相关标准和要求,在校内开展大消杀大整治活动。校园内裸露垃圾全消除,卫生间所全达标,食堂环境卫生干净整洁,清洁消毒全覆盖,引导全校师生养成文明行为和生活方式。下关四中北校区学生董婕说:“学校将精神文明建设和校园文明建设融入到我们的学习和生活的点点滴滴,

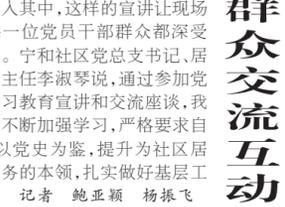
结合活动,能让我们如何做一个文明人,如何做人,如何做事。”

教育的关键是教师,下关四中北校区历来重视教师专业发展,通过校本研修、网络研修、外出学习、课堂教学竞赛、完善教师评价体系及聘请龚雄飞作为驻校专家进行指导与培训,提高教师的教育教学水平。经过多年的磨砺与锻造,有一支敬业爱生、博学创新、诚信守法的高素质教职工队伍。下关四中北校区党政办主任罗壹勤介绍,每年的教师节,学校都会聘请省内外的专家举办师德师风专题讲座,签订严禁有偿补课承诺书,教师们基本都能做到身正

和自救技能,增强全民防灾减灾意识,提高灾害风险防范能力。

活动现场,州市应急管理、地震、气象、交通运输、卫健等部门工作人员向过往市民发放各种防灾减灾宣传材料,为市民讲解防灾减灾知识,宣传习近平总书记关于防灾减灾和应急管理的重要论述。展板宣传地震灾害、地质灾害、洪涝灾害、气象灾害、森林火灾等防灾减灾知识,演示心肺复苏、止血包扎等急救科目,现场展示应急管理、地震、消防等部门的应急救援装备。许多过往市民参与到活动中来,营造了防灾减灾的良好社会氛围。

记者 杨辉 马骅 摄影报道



州市联合开展防灾减灾日宣传活动

5月12日是第13个全国防灾减灾日。当天上午,州市减灾委在下关人民公园联合开展全国防灾减灾日宣传活动,让广大群众铭记灾难带来的惨痛教训,提高防灾减灾意识,尽最大努力减少人民群众生命财产损失。

今年全国防灾减灾日的主题是“防范化解灾害风险,筑牢安全发展基础”,教育提醒社会各界牢固树立风险意识,从源头上防范化解安全风险,持续筑牢安全发展基础,为迎接建党100周年、“十四五”开局起步提供有力保障。围绕防灾减灾日主题,州市减灾委开展一系列活动,进一步普及推广全民防灾减灾知识

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、不讲脏粗话。



党史学习教育市宣讲团与下关街道基层干部群众交流互动

奋斗百年路 启航新征程 学党史 悟思想 办实事 开新局

5月10日,党史学习教育市委宣讲团走进下关街道和社区。市委党史学习教育宣讲团成员、市委党校教务科长、高级讲师李瑞厚与基层干部群众座谈交流互动,面对面宣讲党史知识。

宣讲座谈会上,来自宁和社区党总支的2位老党员代表结合自身经历和感悟,回忆青春岁月和奋斗历程,跟大家一起分享自己几十年的工作心得,讲述他们自己的初心故事。宁和社区的党员干部群众代表结合个人成长经历和岗位实际,分享自己在党史学习教育中的感悟和收获。

李瑞厚结合大家的发言后说,社区作为最贴近群众的一级党组织,更要自觉担负起引导基层党员干部群众深入领会党史学习教育重大意义的责任,唤起基层党员干部群众学习党史的内在激情,增强更有效开展社区治理工作的针对性、指导性,在工作中脚踏实地、久久为功,切实做到知民情、解民忧、暖民心。

党史宣讲走到群众身边,传递了党的声音,营造了浓厚的学习氛围。大家将身边的亲身经历融入其中,这样的宣讲让现场的每一位党员干部群众都深受启发。宁和社区党总支书记、居委会主任李淑琴说,通过参加党史学习教育宣讲和交流座谈,我们将不断加强学习,严格要求自己,以党史为鉴,提升为社区居民服务的本领,扎实做好基层工作。 记者 鲍亚颖 杨振飞

大理旅游全面升温 游客尽兴体验诗和远方

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



视野

周刊

第349期 策划 汤振 李锦芳

特别报道



今年“五一”假期,大理市做好疫情防控和旅游接待工作,大理旅游全面升温,游客络绎不绝。假日期间,大理市接待游客41.52万人次,按可比口径恢复至疫情前同期的100.32%;旅游总收入5.63亿元,按可比口径恢复至疫情前同期的98.54%。

“五一”假日,“大理古城发布出行预警”冲上热搜,5月1日大理古城日均游客量超92000人;苍山洗马潭索道达到最大运量,暂停预订和取票等成为了关键词。网友们纷纷都说:熟悉的大理又回来了!

三月街民族节和“五一”小长假期间,大理火车站迎来了新一轮的客流高峰。大理火车站进出站秩序井然,所有的旅客都佩戴好口罩,经过扫码、测体温、刷身份证、安检之后,进入候车大厅。在出站口,所有旅客经过刷身份证、出示绿码、测量体温,即可出站。

4月30日至5月6日,大理火车站累计到发旅客371888人次。“五一”假日前重庆和昆明至大理方向的车票开启预售不久便销售一空。假日期间,从大理发往昆明、成都和广州方向等多地车票一直处于售罄状态,主要以旅游客流为主。今年“五一”假日为大理火车站动车开行以来,开行列车趟数最多、重联动车组最多的时段。

面对客流高峰,大理火车站提前部署,对车站的设备设施进行全面检修;取消休假,全体职工延长上班时间,对车站采取了提前开门、提前检票等各种措施,以保证旅客的乘车秩序有序、顺畅。

在大理火车站出站口值守的大理地方综合应急大队队长张雪跃介绍:“我们的工作主要负责是对出站的每一个人查验个人健康码和行程码,每天从早上9:04第一班车到晚上11:37最后一班车。平时客流量每天大约在1万多人到3万人左右,三月街民族节、‘五一’小长假客流量最高能达到5万人左右。”

乘坐动车来到大理站的游客毕墨乔和父母是从沈阳来大理旅游的,对于大理之行,毕墨乔一家人期待已久。“在大理玩5天时间,因为‘五一’这段时间天气比较好,所以带父母出来散散心。”毕墨乔高兴地说:“我们在洱海边住民宿,体验大理的民族风情。”

来自内蒙古包头市的游客谈贝锋是第一次来大理旅游,大理一直是向往的地方。谈贝锋激动地说:“‘五一’小长假选择到大理旅游,因为大理是历史文化名城,有悠久的历史,是我向往的地方,也是我心中的诗和远方。我们来自北方,希望南北知识和理念丰富交融,自己也能得到提升。”

“五一”期间大理古城的人流量非常大,在大理古城南门,有10合用于疫情防控的闸机,其中有9个通道,2个绿色通道,市民和游客需要自助刷身份证或刷健康码,闸机验证成功之



后就可以进入古城景区。整个过程只需要两秒钟左右的时间,非常方便和快捷。

刷一下身份证或健康码,即可自助通过闸机,无需排队扫码,也不用人工测量体温,大理古城景区疫情防控智能闸机,有自带的测温检测和口罩佩戴提示,可以自动检测出入通行人员的体温,如果体温不正常就会发出高温预警;对于没有佩戴口罩的通行人员,闸机也能自主提醒佩戴口罩,对景区进出人员可以进行有效的进出监管和信息记录。同时,闸机智慧通行系统平台建设与云南健康码系统平台数据连接,能有效整合预约管理数据,实现客流精准管控,做到流量管理关口前置,为节假日和高峰期应急管理提供了基础。

市古城保护管理局经营管理科科长许学忠介绍,疫情期间,对游客量的接待不超过大理古城最大承载量的75%左右,在超过50%即5万人时要做好应对措施,把游客进行分流、引导,到承载量下来以后会继续接待游客,不会影响游客的出行和游玩。

多年来,一直在大理古城南城门口经营银器店的杨素花每次节假日前夕都会特别叮嘱员工,要注重仪容仪表,更要礼貌待客,让外地游客有一种宾至如归的感觉。杨素花说:“三月

街、‘五一’节期间人流量增多,店里进行了疫情防控物资的准备,备足了充足的货品,对服务人员也进行了培训,就是为了给游客留下一个美好的印象。”

来自武汉的游客刘萌和男朋友一起来到大理旅游,除了欣赏苍山洱海自然美景外,他们此行还有一个目的是拍婚纱照。通过大理古城南城自助闸机时,刘萌十分惊喜。“我觉得自助闸机特别好、很方便,两三秒钟就可以进来古城。”在说到对大理的印象时,刘萌激动地说:“大理给我的感觉就是特别舒服,平时我们快节奏的工作和生活让人感觉紧张。这几天在大理,我觉得发呆是一种享受,我们走走停停,看了很多美景,也很享受大理的慢生活,我很喜欢这种感觉。”

在崇圣寺三塔游客中心门口,只见地面上标了红色的条码,以确保游客之间间隔1.5米的安全距离。景区广播也在循环播放,提醒游客遵守景区相关防控要求、常识和注意事项。另外,景区也借助“云南省健康一码通”系统辅助识别游客健康状况,并在旅游景区进出口、重要参观点等容易形成人流聚集的区域增派工作人员,做好游客信息登记、体温筛查工作,引导游客间隔入园、分批消费、错峰旅游,通过分批次管控人流,减少游客密集接触的风险。

大理旅游集团有限责任公司副总经理段劲椿说:“我们安排了7个进三塔景区的通道,分别都能进行扫码、量体温、检测,便于把游客分开,不会过多地集中在一个通道进来。景区内我们也安排了解说员、导游,分别引导各个区域的游客进行错峰游览。”

放心游大理,旅游购物随时退,“30天无理

由退货”是大理对广大游客的承诺。在大理市旅游购物退换货监理中心,工作人员把游客寄回的包裹进行拆检,其中有玉镯、银器等旅游商品。工作人员首先对旅游商品进行初检,看是否有损坏,然后查验相关单据,核对金额,再分别进行登记,联系商家退换货。“五一”期间,大理“30天无理由退货”全面覆盖,游客可通过线上线下多种方式发起退换货。

大理市旅游购物退换货监理中心办公室主任姜磊介绍,退换货监理中心2019年4月15日成立,2021年1月到目前为止共退货数有2907起,金额2079万元。经过三年的退换货工作,游客的满意度是百分之百。

今年“五一”假期,大理市接待游客41.52万人次,按可比口径恢复至疫情前同期的100.32%,旅游总收入5.63亿元,按可比口径恢复至疫情前同期的98.54%。各酒店民宿纷纷丰富产品体验,不断升级优化服务,满足多样化、个性化需求,让游客住得舒心。大理古城、双廊艺术小镇文化旅游区、崇圣寺三塔文化旅游区、天龙八部影视城景区、南诏风情岛景区火爆,大理古城“灯展”、天龙八部影视城“汉服秀”成为吸睛产品。大理旅游全面升温,成为更多游客心中的诗和远方。

