



我国将实施企业信用风险分类管理

社会信用体系建设是推进国家治理体系和治理能力现代化的重要内容。1月4日召开的国务院常务会议决定实施企业信用风险分类管理,推动监管更加公平有效。会议提出,要依法依规推进企业信用风险分类管理,相应采取“双随机、一公开”等科学精准的监管措施,使监管对诚信经营者“无事不扰”、对违法失信者“无处不在”。同时,要加强相关部门协作,对涉及人民群众生命健康和安全的食品药品、特种设备等领域,实行重点监管、全链条监管。

两部门酝酿新举措推进农村电商快递协同发展

1月5日,商务部流通发展司和国家邮政局市场监管司发布《关于加快贯通县乡村电子商务体系和快递物流配送体系有关工作的通知(征求意见稿)》(以下简称“征求意见稿”)。征求意见稿提出,升级改造一批县级物流配送中心,促进县域快递物流资源整合,建设一批农村电商快递协同发展示范区,提升公共寄递物流服务能力,争取到2025年,在具备条件的地区基本实现县具有中心、乡乡有网点、村村有服务。农村电子商务、快递物流配送覆盖面进一步扩大,县乡村电子商务体系和快递物流配送体系更加健全。

云南省开始执行新版国家医保药品目录

1月1日起,云南省开始执行新版国家医保药品目录,各地不得自行调整目录内药品的支付限制范围和甲、乙分类。新版国家医保药品目录中,新调入74个药品,涉及21个临床组别,涵盖高血压、糖尿病等慢性病用药20种,肿瘤用药18种,丙肝、结核、艾滋病等抗感染用药15种,罕见病用药7种,新冠肺炎治疗用药2种,其他领域用药12种。同时,原目录内241种药品取消“门诊使用报销限制”,参保患者住院使用也能报销,大幅提升药品可及性和用药公平性。



关爱未成年人成长 托起明天的太阳



生活宝典

这个食物含有几乎可以完全被消化的蛋白质

俗话说“浓缩的都是精华”,这句话用在奶酪身上真的是再合适不过了。奶酪不仅营养丰富,而且香糯的口感又深受小孩子的喜欢,也成了很多妈妈给孩子选零食的优先选择。奶酪这小小的身体里浓缩了多少有益健康的营养成分?今天,咱们就一起来解析奶酪的营养密码。

奶酪,又名芝士,是生鲜乳在发酵剂与凝乳酶作用下发生凝固并经一段时间成熟而制成的乳制品,大约10kg的牛奶才可以浓缩为1kg奶酪。

7-17岁青少年若每天摄入1000毫克钙缺钙可能性很低

牛奶是人体内钙的主要食物来源,浓缩的奶酪同样也是富钙食品。查阅《中国食物成分表》,可以发现每100g软乳酪含钙110mg,每100g干奶酪中钙含量799mg。

大家都知道,钙对健康非常重要,是构成骨骼和牙齿的主要成分,摄入适量的钙有助于骨骼健康。儿童青少年的发育过程中骨骼的生长是非常重要的,对钙的需求也因年龄而异。

按照我国营养居民膳食营养素参考摄入量(2013版)的推荐,7-17岁的儿童青少年如果能保证每天摄入1000~1200mg钙,那发生钙缺乏的可能性就很低了。按照儿童青少年的膳食指南,每日喝上300ml纯牛奶再配上一些奶酪,对提升钙的摄入量是非常有意义的。

奶酪中的蛋白质乎完全可以被人体消化吸收

蛋白质是一切生命的物质基础,构成人体蛋白质的氨基酸有21种,其中9种必需氨基酸人体不能合成或合



成速度不能满足机体需要,必须由食物提供。必需氨基酸种类齐全且配比符合人体需要的蛋白质被称为完全蛋白质,也就是我们常说的优质蛋白质,它既能促进儿童的生长发育,又能维持我们的身体健康。

在奶酪生产的成熟阶段,部分酪蛋白逐渐被分解为肽和游离氨基酸。许多生物活性肽是通过蛋白质水解作用从母体蛋白释放后,才具有抗氧化、抗微生物、免疫调节等生物活性,因此奶酪中的蛋白质几乎完全可以被人体消化吸收。

尽管脂肪含量高但奶酪的益处大于风险

奶源的类型和奶酪的制作方法都会影响到奶酪中脂肪的含量。不同奶酪品种中脂肪的消化率也不相同,在88%-94%范围之内,消化率还是比较高的。当然高脂肪含量的奶酪容易让人联想到高能量、肥胖。其实一般肥胖最本质的原因是摄入能量高于人体消耗能量,与油炸食品、含糖饮料等高能量食物相比,奶酪的营养价值是远远高出很多的。

一般而言,奶酪脂肪中含有66%的饱和脂肪酸、30%的单不饱和脂肪酸。硬脂酸是奶酪饱和脂肪酸的重要成分,可迅速转化为单不饱和脂肪酸C18:1。此外共轭油酸也是奶酪脂肪中的有益成分,具有抗癌、抗脂肪形成、抗动脉粥样硬化、抗糖尿病、抗炎等多种生物活性,适量摄入对人体健康有益。因此,适量摄入奶酪,对健康带来的益处远比其带来的风险要更大一些。

奶酪成熟过程中会合成B族维生素

奶酪在制作的过程中,浓缩了牛奶中大部分的脂溶性维生素,部分水溶性维生素如维生素B2、维生素B12、烟酸、叶酸等会随着乳清的损失而损失,但奶酪在成熟的过程中,由于微生物的合成也会在一定程度上弥补某些B族维生素的损失,如丙酸细菌在硬质奶酪中会合成大量维生素B12。

奶酪中也同时含有较同量牛奶更高的钙、锌、磷、镁等矿物质营养素。一小块奶酪可同时补充多种儿童生长必需的维生素、矿物质,方便快捷,营养又美味。

「大理之间」是时代之间 发展之间 人民之间



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

2022年1月7日 星期五
农历辛丑年 十二月初五

晴
3℃ ~ 18℃

第1999期
编辑/罗绍亮

微信扫一扫
关注大理融媒



中共大理市委十届二次全会举行

市委常委会主持会议 州委常委、市委书记宇德海讲话 会议审议通过了《中国共产党大理市第十届委员会第二次全体会议决议》

1月6日,中国共产党大理市第十届委员会第二次全体会议举行。全会由市委常委会主持。州委常委、市委书记宇德海作了讲话。会议审议通过了《中国共产党大理市第十届委员会第二次全体会议决议》。《决议》全文如下:

中国共产党大理市第十届委员会第二次全体会议决议

(2022年1月6日中国共产党大理市第十届委员会第二次全体会议通过)

中国共产党大理市第十届委员会第二次全体会议,于2022年1月6日召开。

出席这次会议的有,市委委员38人,候补委员10人。市纪委委员、市监委委员、有关方面同志列席了会议。

全会由市委常委会主持。州委常委、市委书记宇德海作了讲话。

会议听取和讨论了宇德海同志受市委常委会委托所作的工作报告;听取和讨论了严启红同志的讲话、大理市2021年党的建设工作专题报告、中共大理市委2021年落实全面从严治党主体责任情况专题报告;审议通过了《大理市推荐提名云南省出席中国共产党第二十次代表大会代表候选人推荐人选建议名单》。

全会充分肯定了2021年市委常委会的工作。一致认为,市委坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,团结带领全市广大党员干部群众,深入贯彻落实习近平总书记考察云南重要讲话和对大理工作重要指示批示精神,坚定不移走以绿色为底色的高质量发展之路,统筹推进常态化疫情防控和经济社会发展,实现了经济健康平稳发展,社会各项事业有力推进。过去的一年,市委全面加强理论武装,扎实开展党史学习教育和庆祝建党100周年活动,全力推进苍山洱海一体化保护治理,加快产业转型升级,深入推进城市品质提升“五大攻坚战”,推动巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,统筹推进改革创新,持续改善民生福祉,强力正风肃纪



1月6日,中国共产党大理市第十届委员会第二次全体会议举行。

记者 张辉 摄

反腐,党的建设全面加强,“十四五”发展实现良好开局。

全会指出,2022年是实施“十四五”规划攻坚之年,也是推动全市高质量发展跨越发展的关键之年,更是党的二十大召开之年。做好2022年的工作,必须锚定高质量发展跨越发展目标,认清形势、主动作为;必须坚定高质量发展信心,抢抓机遇、转变作风、狠抓落实。

全会对今年工作的总体要求是,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中、六中全会精神,全面贯彻习近平总书记考察云南重要讲话和对大理工作重要指示批示精神,全面落实中央经济工作会议、省第十一次党代会、州第九次党代会、市第十次党代会精神和省委王宁书记调研大理工作要求,统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局,全面贯彻落实党中央把握新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展、促进共同富裕的部署和要求,坚持稳中求

进工作总基调,以高质量跨越式发展为主线,以深化供给侧结构性改革为主线,以改革创新为动力,以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的,统筹疫情防控和经济社会发展,统筹发展和保护,继续做好“六稳”“六保”工作,坚定不移走以绿色为底色的高质量发展之路,加快建设“两城一区”样板田、“漫步苍洱”核心区、“美丽湖区、公园城市”,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

全会要求,完成全年目标任务,重点要做好八个方面的工作:抓项目促投资稳增长,让发展动力更强劲;强力推进产业大发展,让经济活力更雄厚;强力推进生态大保护,让绿色底色更鲜亮;强力推进品质大提升,让魅力城市更美丽;强力推进改革大深入,让发展环境更优化;强力推进乡村振兴,让农业农村更兴旺;强力推进民生大改善,让人民生活更美好;强力推进社会大治理,让法治大理更平安。

全会强调,事业兴衰,关键在党、关键在人、关键在干部。必须全面贯彻新时代党的建设总要求和新时代党的组织路线,突

出政治引领,持续加强政治建设;树牢正确导向,持续加强干部队伍建设;立足固本强基,持续加强基层党组织建设;激发担当作为,持续加强纪律作风建设;从严监督执纪,持续加强党风廉政建设,全面提升党的建设质量,为高质量跨越式发展提供坚强保障。

全会根据《中国共产党章程》和《中国共产党地方委员会工作条例》《中国共产党地方组织选举工作条例》有关规定,决定免去袁春城、周国鸿、张秉位、王睿、李天峰、李能智六位同志中共大理市第十届委员会委员职务;决定递补中共大理市第十届委员会候补委员王佳徐、尹志雄、严建荣、杜凯洋、杜耀辉、李欣六位同志为中共大理市第十届委员会委员。

全会号召,形势催人奋进,发展时不我待。全市上下要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,在州委的坚强领导下,大力弘扬伟大建党精神,埋头苦干、锐意进取,全力以赴推动大理高质量跨越式发展,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开!

记者 鲍亚新 郭鸣昌 吴志 马骏

奋力实现大理市高质量跨越式发展新突破

◎本报评论员

一体化”现场办公会的各项决策部署落地落实,坚定不移走以绿色为底色的高质量发展之路,统筹推进常态化疫情防控和经济社会发展,实现了经济健康平稳发展,社会各项事业有力推进。过去一年,我们全面加强理论武装,思想根基不断夯实;全力保护苍山,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻习近平总书记考察云南重要讲话和对大理工作重要指示批示精神,全力推动省委省政府大理现场办公会和州委州政府“大群巍

底色更鲜亮;要强力推进品质大福祉不断改善;强力正风肃纪反腐,党的建设全面加强,“十四五”发展实现了良好开局。

展望未来,新的征程已在脚下。2022年是全力实施“十四五”一年,我们全面加强理论武装,思想根基不断夯实;全力保护苍山,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻习近平总书记考察云南重要讲话和对大理工作重要指示批示精神,全力推动省委省政府大理现场办公会和州委州政府“大群巍

底色更鲜亮;要强力推进品质大福祉不断改善;强力正风肃纪反腐,党的建设全面加强,“十四五”发展实现了良好开局。我们要进一步认清形势、把握战略大势、紧跟时代大势,踔厉奋发、笃行不怠,忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。必须高举思想旗帜,凝心聚力谋发展;必须加快思想解放,敢闯敢试求突破;必须提升破局能力,攻坚克难出实招;必须锤炼过硬作风、真抓实干促落实,推动大理市高质量跨越式发展实现新突破。

逐梦道路已铺就,大美画卷渐展开。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,坚定沿着习近平总书记指引的方向阔步前进,不忘初心、牢记使命,埋头苦干、勇毅前行,接续谱写大理市高质量跨越式发展新篇章,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开!



第381期 策划 汤振李锦芳



拥抱新年 期许美好

特别报道

时光荏苒，白驹过隙。转眼人们告别2021年，迎来了崭新的2022年。辞旧迎新之际，回望过去，期许未来，人们满怀信心，以新的奋斗迎接新的希望，创造幸福生活。

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

在中铁十七局集团承建的凤仪隧道施工现场，工人们正在忙碌地进行施工。这条隧道2020年5月25日开工，计划于今年7月完工。隧道共有3400米，双向四车道，修建这条隧道最大的难度在于首先要保证原楚大高速公路的正常通行，同时还要保证下穿隧道的正常施工。每天约有170多名工人在现场施工，工人们来自五湖四海，吃住在工地，24小时不间断地开工，就为了保证工期，让工程如期完工。

离家将近一年，有没有想家？
施工队管理人员高仁麟：“想啊，肯定想家。我们下班后可以和家里的老人和孩子通视频报平安。”
施工队管理人员念杰：“我18岁参加广大铁路建设，2021年来到凤仪隧道施工，想家的时候就给家里的爸妈打个视频，给爷爷奶奶打个电话。”
施工队管理人员高仁清：“出来快了一年了，太想家了。想家的时候只能电话和视频，和家人交流。”
2021年最值得骄傲的事情：
施工队管理人员高仁麟：“最值得骄傲的就是领导分配给我们的任务，我们保质保量提前完成。”
施工队管理人员念杰：“因为我们这是下穿高速，

能顺顺利利地下穿过去，这是一件最骄傲的事情。”
施工队管理人员高仁清：“我老婆又给我新添了一个女儿。”
2021年最遗憾的事情：
施工队管理人员高仁麟：“最遗憾的事情就是陪孩子的时间太少了，错过他们的成长。我和孩子视频时孩子说，爸爸，你啥时候回家，我听着都好心酸。”
施工队管理人员念杰：“一整年不能亲眼看到爸爸妈妈。”
施工队管理人员高仁清：“最遗憾的就是不能在家里陪家人。”
2022年的新年愿望：
施工队管理人员高仁麟：“我的愿望很简单，就是父母身体健康，孩子健康成长，我们工友能平平安安回家。”
施工队管理人员念杰：“新年愿望就是想回家看一看，走一走，看一下女朋友，看一下爸爸妈妈，外公外婆、爷爷奶奶。”
施工队管理人员高仁清：“希望大家工作顺利，平平安安回家。”
对心里最重要的人说的话：
施工队管理人员高仁麟：“爸爸妈妈，你们辛苦

了！老婆，你也辛苦了！照顾好我们的孩子，赚钱的事情交给我。”
施工队管理人员念杰：“新的一年，对爸爸妈妈说一句：爸爸妈妈你们辛苦了！对女朋友说一句：你辛苦了，毕竟在家里等了这么长时间。”
施工队管理人员高仁清：“妈妈，我想你！老婆、孩子，我想你们！”
新年伊始，尽管天气寒冷，但是在我们身边有这样一群人依旧在寒风中默默地坚守着，他们就是最可敬、最可爱的环卫工人。环卫工人是城市的美容师、是环境卫生的守护者，他们顶着酷暑严寒、辛勤劳动，为城市的环卫工作默默付出，我们的城市因为他们而变得更加温暖。
2021年最值得骄傲的事情：
环卫工人童宣果：“能把我们的工作做好，使城市环境卫生更好，我觉得我们最骄傲。”
环卫工人杨宝华：“我这么大年纪还能工作、干活，我觉得很高兴。”
环卫工人张丽娟：“我最开心的就是儿子大学毕业，参加工作了。”

环卫工人唐奇红：“这一年最开心的事情就是女儿大学毕业了，因为这些年供女儿上大学，很不容易。”
2022年新年愿望：
环卫工人童宣果：“希望国富民强，人们身体健康、家庭和睦。也希望我工作顺利，家人都健健康康的。”
环卫工人杨宝华：“希望疫情早点结束，让人们的生活恢复正常。”
环卫工人张丽娟：“我母亲70多岁，身体相当好。我希望她平平安安的，这就是我们最大的福气。”
环卫工人唐奇红：“希望自己一年比一年好，工作一年比一年称心如意。”
对心里最重要的人说的话：
环卫工人童宣果：“感谢领导对我们这份工作的认可，也感谢家人给我的支持，让我能够好好地工作，也希望他们身体健康。”
环卫工人杨宝华：“身体健康、平平安安，儿孙们学习上进。”
环卫工人张丽娟：“家人身体健康，我就知足了，知足者常乐。”
环卫工人唐奇红：“希望女儿找到一份好工作，以后孝敬父母，也希望女儿身体健康健康的。”

在洱海边，也同样有一群人长年在辛勤劳动着。他们身着橘红色的马甲，每天在洱海边打捞死亡水草，捡拾滩地上的垃圾……他们就是洱海滩地管理员，为了“母亲湖”的美丽，他们日复一日经受着风吹日晒雨淋却无怨无悔。
2021年最开心的事情：
洱海滩地管理员张玉华：“我最开心的事情就是洱海一年比一年好，因为我天天在这里保护洱海，但愿明年比现在更好。”
洱海滩地管理员杜士忠：“最开心的事情就是家里两个孙子去读书了。”
2022年新年愿望：
洱海滩地管理员张玉华：“希望‘母亲湖’越来越干净，还希望全家人和睦相处，生意越做越红火。”
洱海滩地管理员段国栋：“希望政府帮我们解决住房问题，因为我们孩子大了，等着结婚。”
洱海滩地管理员杜士忠：“希望家人放心，我们一定会把洱海保护好。”
2021年最大的收获：
市民何金富：“感受到我们党的伟大，特别是

习近平总书记庆祝中国共产党成立100周年大会上重要讲话中指出‘人民就是江山，江山就是人民’，确实使我非常感动。”
市民徐红瑶：“最大的收获一个是家庭和睦，孩子懂事听话，还有工作氛围比较愉快、同事也比较相处。”
市民杨丽珠：“家庭很幸福，老伴身体很好，儿女工作单位都很好。”
服装店店主段锦芳：“感恩和我们一路走来的客户，让我们一如既往地往前走。”
市民罗彦琴：“最开心的就是喜提新房。”
下关三小老师李丽霞：“身体健康，工作愉快，最让我欣慰的是带了一届非常优秀的毕业班。”
满江小学学生张议丹：“以优异的成绩成功竞选了大队委。”
2022年的新年愿望：
市民徐红瑶：“升职加薪，走上人生巅峰。”
市民何金富：“我们老年人过好自己晚年生活，为社会作贡献，也减轻子女的负担。”
市民杨丽珠：“每一天都要开开心心地过。”
服装店店主段锦芳：“家人平安、喜乐、健康。”
市民罗彦琴：“疫情早点结束，可以去想去的地方游玩。”
下关三小老师李丽霞：“继续勤勉工作，争做一名新时代的好教师。”
满江小学学生张议丹：“希望我妹妹健康成长，我自己的学习成绩可以提高。”
满江小学学生钱悠阳：“我的新年愿望是身体健康，万事如意，成绩提升。”
满江小学学生李璇：“我希望爸爸妈妈能多抽出些时间陪我。”

满江小学学生刘张浩：“我希望下次演讲比赛能争取第一。”
满江小学学生张吴瑾：“我希望我的爸爸妈妈爷爷奶奶能少辛苦一点。”
对心里最重要的人说的话：
市民徐红瑶：“大家都能够心想事成、身体健康。”
市民杨丽珠：“老伴，你要开开心心的。”
服装店店主段锦芳：“谢谢我亲爱的老公，对我工作的支持，真的非常感恩。”
市民罗彦琴：“我们一家人相亲相爱，越来越好。”
新年的祝福：
市民徐红瑶：“祝大家新年快乐，心想事成，万事如意！”
洱海滩地管理员张玉华：“新年快乐！”
洱海滩地管理员段国栋：“新年快乐，万事如意！”
洱海滩地管理员杜士忠：“春节愉快，万事如意！”
市民何金富：“平平安安，快快乐乐，日子越来越好，红红火火！”
服装店店主段锦芳：“新年快乐！”
市民罗彦琴：“新年好，样样好，更上一层楼！”
市民杨丽珠：“新年快乐，幸福安康，祝我们的祖国繁荣昌盛，越来越好！”
2021再见，2022你好！愿新的一年，每一个人都负时光，所有的美好都如约而至！