



今年5G网络建设已提前超额完成任务

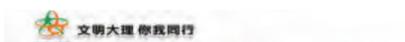
记者从工业和信息化部了解到,今年我国5G网络建设已提前超额完成任务。截至9月末,我国5G基站总数达222万个,比计划超额完成22万个。中国电信与中国联通也已联合建成全球最大的5G共建共享网络,实现重点乡镇及以上区域连续覆盖。此外,5G移动电话用户达5.1亿户,比上年末净增1.55亿户,占移动电话用户的30.3%。如今,5G正在工业、医疗、教育、交通等多个行业领域发挥赋能效应,覆盖国民经济97个大类中的40个。中国信息通信研究院测算,到2025年,我国5G网络建设投资达1.2万亿元,将累计带动超过3.5万亿元相关投资。

第五届进博会准备就绪

第五届中国国际进口博览会将于11月5日至10日在上海举办。11月1日,中国国际进口博览局副局长孙成海在进博会新闻发布会上表示,第五届进博会是党的二十大之后我国首场重大国际展会,将按照习近平总书记“越办越好”总要求,统筹推进疫情防控和各项筹备工作。目前,第五届进博会各项筹备工作已基本就绪。

云南省印发《规划》 加快构建现代综合交通枢纽体系

近日,省交通运输厅印发《云南省综合交通枢纽“十四五”发展规划》明确,“十四五”期间,我省将全力推动多层次综合交通枢纽体系建设,重点建设昆明国际性综合交通枢纽,加快建设3个全国性综合交通枢纽。昆明国际性综合交通枢纽主要依托昆明长水国际机场、昆明南站和昆明站铁路枢纽,若干其他客货运枢纽,不断强化昆明“引领滇中、带动全省、辐射西南、联通全球”的门户型枢纽和中心枢纽城市地位,有力支撑昆明辐射南亚东南亚的区域性国际中心城市建设。大理、曲靖、红河3个全国性综合交通枢纽,承接国际性综合交通枢纽,辐射全国,对接国内京津冀、长三角、粤港澳大湾区、成渝地区双城经济圈等国内重要经济区,并将不断完善枢纽的中转组织功能,加强与昆明、省内其他城市以及国内主要城市的快速连接和客货便捷运输。



健康生活

秋冬换季必吃的三种高营养水果

都说多吃水果对身体好,但是每个季节都有其对应更合适吃的水果,吃对了水果,身体更健康!那么秋冬之季,吃什么水果更好呢?

1. 苹果:保护肠胃
临床上有研究发现,吃较多苹果的人得感冒的概率比不吃或少吃苹果的人要低。

此外,苹果还有保护肠胃的功效。苹果可促进胃酸分泌,增强消化功能。苹果的香味可以让人产生愉悦感,有增进食欲的作用。苹果含有一种可溶性的纤维物质果胶,果胶的代谢产物短链脂肪酸能给大肠黏膜细胞供能,保护肠胃。

无糖尿病者一天可吃1-2个中等大小的苹果。患糖尿病患者,在血糖平稳的前提下,一天可吃约半个苹果(150-200克左右)。

2. 鲜枣:维生素含量很高
鲜枣维生素C含量高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍,猕猴桃的4倍。维生素C有很强的抗氧化、维护机体免疫力的作用。

生活科普

本世纪首个“三重”拉尼娜事件出现,今冬会更冷吗?

拉尼娜事件是影响气候的重要因素之一,当前拉尼娜事件正在持续,预计将会延续到今年年底或更久。这将是21世纪首次出现“三重”拉尼娜事件。这意味着什么?今年冬天是“冷冬”还是“暖冬”?

拉尼娜事件,是指赤道中、东太平洋海表温度异常,出现大范围偏冷、且强度和持续时间达到一定条件的冷水现象。拉尼娜属于自然现象,理论上它的历史比人类文明的历史更久远,只不过几百年前人们还没有意识到它的存在。

吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则,由于枣皮在胃肠道消化较慢,如果吃得太多,可能会引起胃肠道不适。

鲜枣的含糖量比较高,在食用量上,健康成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。糖尿病患者慎吃。

3. 石榴:对心血管有益
石榴酸甜多汁,属于浆果的一种,含有丰富的鞣花单宁,经过人体肠道代谢后会衍生成为尿素。有研究发现,尿素可提高肌肉的力量,延缓肌肉衰老。

石榴中的有机酸还有助于保护心脏健康。研究发现,成人每天吃一个石榴,或200-300毫升石榴汁,可使心血管疾病的患病风险有所降低。

如果肠胃功能没有问题的话,吃石榴的时候可以把石榴籽嚼嚼咽下。研究发现,石榴籽富含多酚类物质、多种维生素和有机酸,对健康有益。

当然,不必把整个石榴的籽都吃下,少量吃一些即可,以免影响胃肠道消



化。如果担心籽太坚硬,可以购买软籽石榴,很容易就可以把籽嚼烂。

石榴含糖量不低,也不宜大量吃,普通健康成人一天最多吃上一个中等大小的石榴,健康老人和小孩子吃一半即可。吃完石榴需立即漱口,防止石榴中的有机酸破坏牙齿。

自1950年以来,持续三年的“三重”拉尼娜现象仅发生过两次。从2020年8月开始至今,赤道中东太平洋海表面温度一直处于偏低状态,不过在2020年底、2021年底以及今年秋冬季,这三个时间点附近的海温是处在较明显偏低状态,也就是出现3次过程性“低谷”阶段,前后跨越三个冬季。人们形象地称之为“三重”拉尼娜。从监测数据看,三个“谷”值强度均为弱事件。

一般情况下,发生拉尼娜事件后的冬季,全国大部分地区气温较常年同期偏低,大范围降水偏少。因此,人们习惯性地拉尼娜与冷冬联系在一起。上个世纪80年代中期之前,拉尼娜事件与我国冬季气候偏冷有很好的对应关系。但在全球变暖的背景下,1986年以来,暖冬出现频率在增加,在近8次拉尼娜事件中,冬季偏冷和偏暖的比例各占一半。

国家气候中心相关专家表示,拉尼娜事件只是影响我国冬季气候的因素之一,冬季气候还受到北极海冰、欧亚积雪等因素的影响,同时大气环流系统内部自然变率也起到重要的作用。国家气候中心将开展冬季气候大会商,及时提供最新预测意见和服务信息。

典型引路 提振基层减负提效 工作落实提能



传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com



2022年11月4日 星期五 农历壬寅年 十月十一 7℃ ~ 16℃ 阴 第2200期 编辑/罗绍亮



大理市教育普及达到新水平

近年来,大理市教育系统全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,教育事业取得历史性成就。十年来,大理市教育普及水平不断提高,国民受教育机会进一步扩大,受教育程度进一步提升。

学前教育普及普惠。实施学前教育三年行动计划,幼儿园从2011年的35所增加到2022年的158所,全市在园幼儿从14761人增加到25489人,学前教育三年毛入园率达到96.2%,普惠性幼儿园覆盖率达81.33%。经评估认定的云南省等级幼儿园达101所,占幼儿园总数的63.93%,其中一级10所,二级68所,三级23所。

义务教育均衡发展。通过加大教育资金投入、整合教育资源、优化结构等方式,全力助推义务教育均衡发展,2017年顺利通过国家义务教育基本均衡发展评估认定,2022年九年义务教育巩固率达100%,小学入学率保持100%,初中毛入学率达122.64%。统筹推进“五项管理”“双减”“课后服务”等工作,切实减轻学生作业负担和培训负担。“5+2”课后服务参加学生达99.9%,约6.6万人。



普通高中提质增效。普通高中教育均衡化、优质化、特色化发展有效推进,学校综合办学水平进一步提升,大理三中、大理市黄冈中学晋升为云南省“二级一等”高级中学,下关三中晋升为“一级三等”高级中学,大理新世纪中学通过云南省“一级一等”州级评估。大理二中、大理五中正在申报云南省“一级三等”高级中学。成立大理新世纪教育集团、大理一中教育集团,采取“名校+”模式,积极探索国



大理市残疾人联合会第七次代表大会召开

10月28日至29日,大理市残疾人联合会第七次代表大会召开。会议回顾了五年来大理市残联工作,明确了今后五年的奋斗目标和主要任务,选举产生了大理市残疾人联合会新一届领导机构。

会议要求,要深入学习贯彻党的二十大精神,进一步增强残疾人事业高质量发展的紧迫感和责任感。要努力推动全市残疾人事业高质量发展,扩大残疾人就业,着力改善残疾人的生活条件。要着力增进全社会对残疾人和残疾人事业的关心、理解和支持,努力形成全社会共同关心重视残疾人事业发展的氛围和合力。

会议听取并审议通过了大理市残疾人联合会第六届主席团执行理事会的《工作报告》;选举出大理市残疾人联合会第七

届主席团委员和出席州残疾人联合会第八次代表大会代表。

在大理市残疾人联合会第七届主席团第一次会议上,聘请市委副书记李欣为大理市残联主席团名誉主席,市人大常委会副主任杨晓涛、市政协副主席字晶为大理市残联第七届主席团名誉副主席,市人大常委会副主任杨晓涛、市政协副主席字晶为大理市残联第七届主席团委员。副市长周志明当选为大理市残联第七届主席团主席;闻江、郑义成、钱庆、李洪波、王兵当选为大理市残联第七届主席团副主席。

全市各行各业的190名残疾人工作者、优秀残疾人代表和亲友代表参加会议。 记者 马丽红

州领导到福文社区检查督导 全国文明城市创建工作

11月1日,州人大常委会主任张剑萍带队到大街街道福文社区检查督导我市全国文明城市创建工作。

张剑萍一行对福文社区进行实地查看,重点督导社区基础设施、居民小区、市容市貌等城市建设和管理的薄弱环节,详细了解创文工作开展情况,对发现的薄弱环节和突出问题现场提出整改建议。

州督导组指出,创文工作已进入全面攻坚、全力冲刺的关键阶段,要高度重视、全力以赴、攻坚克难,以饱满的热情、务实的作风抓好创文迎检工作。

州督导组要求,下关街道和福文社区要继续提高思想认识,积极主动作为,坚持问题导向,实行精细化管理,进一步夯实创文工作。要整合多方力量,密切配合、协同作战,高质量完成各项创文迎检任务。要引导经商档口和市民落实门前“三包”,做到入室经营。要多形式、全

方位开展创文宣传,不断提高辖区群众的知晓率和满意度,营造全民参与全国文明城市创建的浓厚氛围。有关部门和单位要明确任务分工,明确时间节点,强化责任落实,立查立改、举一反三,全面提升文明城市创建质量和水平,确保创文工作取得实实在在的成效,为大理市城市品质提升和增强人民群众幸福感多作贡献。

市人大常委会主任王梅芬,市人大常委会副主任王庚明,州住建局、州乡村振兴局、州住房公积金管理中心、市残联相关领导参加检查督导。 记者 马丽红 周华 实习生 熊碧霞



大理市《洱海保护管理条例(修订草案)》 征求意见座谈会召开

10月31日,市人大常委会组织召开《云南省大理白族自治州洱海保护管理条例(修订草案)》征求意见座谈会,深入推进全州生态文明建设,为全州生态环境保护提供更加有力的法治保障。

州人大常委会副主任靳汝柏到会作指导。市人大常委会主任王梅芬出席会议并作要求。市人大常委会副主任李金善主持会议。州人大常委会主任就条例修订草案情况作出说明。

据了解,我州于1988年就制订了《云南省大理白族自治州洱海管理条例》,并先后进行了4次修订,其中,2014年、2019年修订了《云南省大理白族自治州洱海保护管理条例》(以下简称条例)。现行条例自2019年12月1日起施行。现行条例全面贯彻了习近平生态文明思想,坚持新发展理念,坚持绿水青山就是金山银山,突出生态保护与大理市经济社会发展相协调。今年省政府“三区”管控情况较好。今年省政府“三区”管控指导意见中关于“两线”划定、“三区”管控的措施要求我州现行条例中大部分都有体现。

参会人员对照条例相关条款,结合自身工作实际,围绕保护开发、监管执法、经营管理等方面,对条例修订提出了意见建议。 记者 鲍亚颖 杨尔华 实习生 熊碧霞

会议指出,《洱海保护管理条例》修改是贯彻落实省委省政府《关于“湖泊革命”攻坚战实施意见》的具体行动,是落实省州人大常委会2022年工作要点安排的具体体现,也是贯彻落实云南省河长办关于九大高原湖泊治理的具体举措。

会议要求,要深刻理解和修改条例的重要意义,认真落实省、州、市党委的部署要求,广泛听取社会各界及各方意见,广纳谏言集众智。要依法依规,统筹“一盘棋”,做到解放思想、更新观念、超前谋划,上下一条线,汇集多方资源智慧,高标准完成条例修改任务。要珍惜机会,主动履职尽责,认真借鉴我省其他高原湖泊治理经验,在条例修改中提出兼具科学性和操作性的措施,达到既能化解现实洱海保护管理与环湖周边群众需求的矛盾焦点,又能更好地促进洱海保护与大理市经济社会协调发展。

共同关注

深秋的大理,山明水净,天高云淡。随着天气转凉,枫叶渐红,银杏变黄,丁香花次第绽放……放眼望去,层林尽染,美不胜收。这或明或暗、或深或浅、如梦如幻的色彩,绘就出一幅五彩斑斓的深秋画卷。本期《视野周刊》,就让我们一起去触碰秋天的元素。

视野

周刊

第414期 策划 李锦芳



秋之大理：黄橙红绿层林染

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

深秋时节,当秋色遇见大理崇圣寺,会碰撞出怎样的火花呢?走进崇圣寺,仿佛走进了五彩斑斓的油画世界,随意定格,便是一幅绝美的秋景。在这橙黄橘绿中,一起漫步崇圣寺,一幅幅秋日美景映入眼帘。

秋天是一年中最深情、最温柔的季节,太阳刚刚升起的时候,阳光在树缝间穿梭。受树龄、地势、光照、水分等影响,崇圣寺的枫叶渐成青、黄、橙、红、紫五色,五彩秋叶,绚烂缤纷。当深秋的枫叶渐渐换上了新颜,满山的姹紫嫣红,让人如痴如醉。

秋天,是银杏树最美的季节,叶子起初是绿中带黄,接着变成了黄绿色,到了深秋,满树都变成了金黄色。

黄灿灿的叶子在阳光的映照下,发出了耀眼的光芒,一阵阵秋风吹过,银杏叶纷纷扬扬地从树上飘落下来,就像金色的蝴蝶在漫天飞舞,银杏树下的草地上,铺满了金黄的叶子,把大地装扮得格外亮丽。

漫步于崇圣寺,苍翠林木间,红色、黄色、橙色、绿色等交融在一起,层林尽染,五彩缤纷,构成了一幅独特的秋日美景。饱览着秋色山光,眼前的一切美不胜收,宁静的秋意让人沉醉。放眼望去,斑斓的色彩与蓝天、白云构成了一幅醉人的金秋画卷。

《丁香花》这首歌相信很多人都听过,但是丁香花的样子又有谁见过呢?现在是深秋时节了,在大理茶花

谷,近1万多株的丁香花已经竞相绽放。一阵秋风吹来,可以闻到阵阵的花香,在花丛中也可以听到蜜蜂嗡嗡的声音,给深秋时节的大理增添了一抹绚丽的色彩。

大理茶花谷的丁香花,有深粉色和淡粉色之分,深粉色是近年来新培育出来的品种,淡粉色则是野生的丁香花。山地上,丁香花正怒放着,远看是一团团的花簇,近看则是一朵朵的小花。枝头上,许多小花挨在一起紧紧地簇拥着,每一朵小花都有5个小小的花瓣,看起来小巧玲珑,十分别致。椭圆形的叶片与一簇簇花朵相互呼应,在秋风中随风摇曳。

在深秋的山林里,虽然阳光明媚,但也有了些许寒意,丁香花顽强生长,傲然绽放,芳香四溢。自古以来,许多文人墨客会借丁香花写诗赋词,表达出丁香花典雅庄重、韵味隽永的特点。

触碰秋天的元素,又怎么能少了洱海生态廊道呢?漫步在生态廊道上,可以看洱海的碧波荡漾,还可以看苍山的云卷云舒,更让人眼前一亮的是,洱海边上那片正在变红的水杉林,真是一步一景,美不胜收。

秋日的水杉是洱海生态廊道边的独特风景,蓝天白云配上红色、黄色、绿色的水杉,碰撞出了秋天最美的色彩,让整个廊道都充满了诗情画意。

