



### 文旅部提醒游客:元旦春节假期做好个人防护

12月28日,文化和旅游部发文提醒游客在元旦春节假期做好个人防护,通过权威渠道提前了解目的地疫情情况、交通情况、旅游景区开放情况、门票预约措施,合理规划旅游线路和时间。准备必要的常用药品,掌握自身健康状况,出现发热、干咳、乏力、咽痛或其他不适症状时,建议停止游览,出现症状加重时应及时就医。准备必要的防护用品,戴口罩、勤洗手、少聚集。参观游览时自觉与其他游客保持间距,避免扎堆,减少触摸公共部位,不触碰口鼻眼。咳嗽、打喷嚏时,注意用纸巾或手肘遮掩。不随地吐痰。参观游览时,严格遵守消防安全管理规定。户外旅游注意防火避灾,不在野草较多、树叶堆积等易燃物聚集地或有防火提示的地方吸烟、烧烤或者使用明火。

### 第十八届文博会开幕

12月28日,第十八届中国(深圳)国际文化产业博览交易会正式开幕,12月29日至2023年1月2日面向公众开放。本届文博会云南继续参展,展区位于深圳国际会展中心11号馆(文旅融合·文化消费馆)。云南展区以“激荡红色血脉,徜徉七彩云南”为主题,以图片文字、实物展出为主,结合多媒体演示、电视专题片等数字化陈展方式,充分展现云南文化产业的发展成效。

### 云南将稳步实现“刷脸”就医购药

日前,网友在人民网“地方领导留言板”建议“恢复开通社保卡医保刷脸支付结算”的建议,云南省医疗保障局回复表示,对已使用的医保刷脸设备开展了全面排查和风险评估。经评估,医保刷脸工程在网络规范和设备资质方面存在一定风险,为此暂停了所有定点医药机构“刷脸”就医服务,并下架了所有刷脸设备。目前,云南建设了符合相关网信安全保障的网络链路,上线了全国统一的医保信息系统,为建设安全可控的“医保刷脸支付”提供了必要保障。下一步,将按照国家标准统一部署,推进“互联网+医保”工作,稳步实现参保人“刷脸”就医购药,提升医保公共服务的品质和便利性。



地址:大理市下关苍山路23号 编辑部电话:2181773 邮政编码:671000

### 科学防疫

## 康复期适量运动避免心肌损伤

感染新冠病毒对心脏会产生什么影响?感染和康复期如何正确补充营养?新冠病毒二次感染的可能性有多大?国务院联防联控机制组织相关专家进行了解答。

#### 通过健康生活方式管理度过窗口期

“新冠病毒感染大部分5至7天症状好转、逐步康复,但也有少数患者会累及心肌,一般发生在感染新冠两周以后。出现比如心电图发生一些变化,心动过速或过缓,有时候有胸痛、胸闷气短、心悸甚至晕厥等症状。”北京安贞医院常务副院长周玉杰说,如果症状比较严重,要及时到医院查心肌酶是否有变化。如果发现心肌酶成倍增高,医生会根据其他相应的检查综合判断是否出现了心肌炎。出现心肌损伤,不要恐慌,可以通过健康的生活方式管理度过窗口期,从而逐渐修复。

中青年感染者更容易导致心肌损伤。周玉杰分析,中青年活力强,活动量大,容易造成心肌损伤。这些人群在感染和康复期做到膳食均衡很重要,保持糖、脂肪、蛋白质等营养的均衡,工作和生活做到适度,最好不要熬夜。

康复期的运动要适量。周玉杰表示,剧烈的有氧运动会造成心率很高,耗氧量增加,不利于心肌修复;过度的无氧运动比如器械锻炼等,会产生大量乳酸等代谢产物,在心肌里面堆积,对心脏的恢复也不利。要控制好运动强度,最好不要超过平时运动的1/3,两周后再慢慢恢复到平时的运动量。

有心血管疾病的感染者应该格外注意保护心脏。周玉杰说,感染和康复期间要保持合理膳食,做到心态平衡,避免焦虑情绪。心血管疾病患者要在医生的指导下用药,不能随意增减药物。

### 健康生活

## 腊八过后就是年

提到腊八节,最著名的习俗就是喝腊八粥了。腊八粥又称“七宝五味粥”,是一种由各种谷物、豆类、果类熬制而成的粥,食材的选择很多样化。其中,作为基础的稻米富含碳水化合物以及磷、镁等多种元素,不仅能在寒冬腊月给我们的身体补充大量能量,还具有修复骨骼、调节神经和心肌功能等多重功效,有效地加强体格,避免受伤或生病。黑豆、黑芝麻等黑色食物,是中医推荐的冬日养生佳品,黑豆能降低血脂、提升免疫力,黑芝麻则有补钙和调节血压的功效。大枣、桂圆也是腊八粥里不可或缺的成员,它们能够补益心脾、养血安神,还能让腊八粥喝起来更加甜糯。

此外,腊八蒜也是腊八时节常做的传统食物,这种用醋泡制的蒜瓣不仅酸脆可口,而且营养丰富,有很高的保健价值。冬季,人体的免疫力有所下降,多种病菌容易趁虚而入。醋的主要成分醋酸有着很好的抑菌杀菌作用,能够有效帮助我们抵抗疾病。大蒜则具有杀菌、消炎、增强机体免疫力的功效,经过醋的腌制后,不但口味更佳,而且不容易产生口腔异味,对胃肠的刺激也大大减小了。



#### 感染和康复期应合理补充营养

“要把营养管理贯彻整个感染防治前中后全过程。”北京协和医院临床营养科主任于康说,感染后,人的食欲会减弱一些,出现口苦、消化能力减退等现象,难以按照平时的饮食习惯补充营养。于康建议,一是少量多餐,以尽量达到平时食量;二是尽可能选择易消化的食物,保证食物种类多样化。

症状好转了,胃口有所恢复,可以过渡到半流食。于康说,这时可以选择酸奶、蛋羹、面条、加肉末的面片、鱼肉、豆腐等,让能量和蛋白质摄入量慢慢提升。康复期营养补充要稳妥。康复期的食物也要做到细和软,吃饭要细嚼慢咽。经过一段时间的康复,再慢慢恢复到正常的饮食水平。

一些老年人由于生活节俭,食物种类比较单调,吃的清淡,身体营养基础比较弱,感染之前体重偏轻甚至有轻度的营养不良,导致免疫状况不佳,感染后救治难度更大。于康建议,老年人平时饮食要尽可能做到食物多样化、保持荤素搭配,在正常的饮食基础上,可以考虑补充一些营养补充剂,比如蛋白粉、维生素矿物质复合剂等,有助于保持身体抵抗力。

#### 同一个毒株二次感染概率极低

中国疾控中心病毒预防控制所所长许文波介绍,目前发现的奥密克戎变异株亚型没有出现有特征性的基因组突变,普遍都是境外输入我国并流行的。此外,12月以来输入病例中一共发现了31个奥密克戎变异株的亚分支,其中BA.5.2和BF.7占优势。“同一个毒株二次感染的概率极低,就算感染也不会出现严重的症状,因为人体对同一个毒株的感染有免疫机制。”北京大学第一医院感染科主任王贵强说,所谓的二次感染和多次感染,指的是病毒新的变异株出现,发生免疫逃逸,出现再次感染。比如感染了奥密克戎变异株的BF.7亚分支,未来可能感染其他分支。因此个人还是要注意防护,尤其是老年人等脆弱人群要做好预防,积极接种新冠病毒疫苗。

抗病毒药物要在医生的指导下使用。王贵强表示,高龄老人、有基础病的重症高风险人群,感染新冠病毒后要早发现、早治疗,其中早期的抗病毒治疗很重要。目前抗病毒治疗有口服的小分子药物可以使用。明确感染后,5天之内使用效果更好,但小分子药物有一定的副作用,必须在医生的指导下使用。

“有基础病的老人,特别是卧床的老人,感染后发生重症的风险更大,需格外做好健康监测。”王贵强说,患者家人或陪护人员要密切监测老人的呼吸频率和血氧数据。建议家里配备一个家用血氧仪,如果血氧低于95,需要给老人吸氧;如果血氧低于93,要及时送医。



印刷:大理天龙印务广告有限公司 电话:251268转8113

# 见贤思齐 担当实干 奋勇争先 赶超跨越



中共大理市委主办  
大理时讯  
2022年12月30日 星期五  
农历壬寅年 十二月初八

# 大理时讯

2022年12月30日 星期五  
多云 4℃ ~ 13℃  
第2238期  
编辑/陈曙娟

今日导读  
大理市连续11届荣获“云南省双拥模范城”称号  
——见第2/3版  
微信扫一扫 关注大理融媒

## 我市多措并举全力推动经济社会高质量发展

今年以来,我市坚持把推进“两个革命”开展“学做”活动与走实“两城一区”样板田、“漫步苍洱”核心区、“美丽湖区公园城市”发展定位结合起来,聚焦项目攻坚、产业振兴、洱海保护、乡村振兴等重点工作,大力推行项目工作法、一线工作法、典型引路法,经济社会发展明显提速。

我市始终把产业作为经济发展的基础,在推进“两个革命”开展“学做”活动中找准制约经济社会发展的突出短板,不断调整优化产业发展布局。围绕“洱海绿色食品牌”加快发展,建成80个农业产业基地,2022年新增“三品一标”认证产品63个,全市“三品一标”认证产品

### 新时代 新征程 新伟业

累计达333个,高原特色农业发展步伐加快。围绕绿色低碳循环发展,加快推进嘉士伯大理啤酒搬迁技改等111个重点工业项目,工业发展后劲不断增强。围绕“旅游+”融合发展,加快推进文旅项目建设,一批高端酒店和半山酒店建成运营,“风花雪月·自在大理”名片熠熠生辉。围绕数字经济创新发展,云南信创产业园落地大理,“苍洱云谷”成为大理新名片。

同时,我市始终坚持以重大项目建设为引领,不断强化项目攻坚。创新探索“三个三分之一”工作法,突出领导挂钩项目带头作用、发挥集中开工项目示范引领,截至目前,规上固定资产投资完成109.6亿元,发展动力更加强劲;不断强化服务意识、创新服务方式、提升服

务效率,最大程度做到利企便民,注入发展活力,强化精准招商突出“服务为要”,营商环境更加优化。

工作中,我市突出“群众至上”,统筹推进“我为群众办实事”活动,入户走访2598户,收到意见建议267条,完成反馈问题整改579个。深入推进农村劳动力转移就业“百日行动”,大理市农村劳动力累计转移就业16万人。健全创业服务体系,审核发放“贷免扶补”创业小额贷款1736万元、创业担保贷款1647万元,城镇登记失业率控制在4.2%以内。优化教育资源配置,加快推进改扩建等项目,巩固拓展“双减”工作成果。增强医疗保障及应急处置能力,全民医保体系初步形成,“一老一小”工作持续推进,全市经济社会取得高质量发展。

记者 黑浩川

#### 为切实做好学校疫情防控工作,凤仪镇中小学自12月26日起转为线上教学,各学校教师通过班级优化大师、腾讯课堂、钉钉会议、QQ群课堂等方式搭建起在线教学平台,每一名教师用实际行动“守好一段渠、种好责任田”,为“停课不停教”这场教学“大考”交出一份合格的答卷。图为凤仪二中教师正在进行线上直播教学。

杨进军 摄



12月28日,大理州全面推行河长制五周年新闻发布会举行,就五年来大理州全面推行河(湖)长制工作情况介绍发布。

五年来,我州紧紧围绕“畅河、水清、岸绿、景美”的目标,狠抓“水资源保护、水域岸线管理、水污染防治、水环境治理、水生态修复、水执法监管”六大任务,推动河(湖)长制工作从“有名有实”向“有能有效”转变,全州河湖保护治理取得了显著成效,为全州经济社会高质量发展提供了良好的水环境保障。

启事:元旦假期期间,《大理时讯》休刊。祝广大读者新年快乐!《大理时讯》编辑部

## 大理州全面推行河长制五周年新闻发布会举行

工作中,我州强化组织领导,工作机制不断健全。2017年4月,在全省率先出台工作方案,拟定工作计划,三级督察体系,统筹推进常态化巡查、系统化治理、立体化监控、法治化管护、有序化利用、社会化监视、全民化参与、综合化考评。五年来累计巡河湖117.26万人次,督导整改问题1.5万个。

同时,我州充分发挥统筹协调作用,扎实开展水资源保护、水污染防治、水环境治理、水生态修复、水域岸线管理和执法监管;强化技术支撑,全面完成45件州级河长挂包河湖的“一河(湖)一策”

修编,一体化推进洱海、澜沧江、金沙江、怒江、红河等重点河湖的健康评价等工作;强化重点攻坚,先后建立洱海流域城乡一体生活污水处理厂19座,铺设污水收集管网4461公里,建成129公里环洱海生态廊道和万亩湖滨生态修复带。2022年1—10月,生态环境部公布的洱海水质评价结果为“优”。

在此基础上,我州扎实开展专项行动,河湖乱象有力遏制,围绕

## 全国总工会领导到大理开展调研及元旦春节送温暖慰问

12月27日至28日,全国总工会书记处书记、党组成员、组织部部长张茂华一行到大理开展调研及2023年元旦春节送温暖慰问。

27日下午,调研慰问团到大理市公交三公司了解近期生产经营工作情况以及受疫情影响存在的主要困难。调研慰问团对大理市公交三公司广大职工表示崇高的敬意和衷心的感谢,并送上了慰问金。张茂华表示,公交司机是一个辛苦而崇高的职业,为市民工作、生活提供安全、便捷、绿色、经济的交通服务,为城市发展作出了积极贡献,大家的奉献精神值得学习。同时,他勉励广大职工紧紧围绕企业发展理念,融入企业发展战略,不怕困难、艰苦奋斗,在平凡岗位上再展风采。

随后,调研慰问团入户看望慰问了1位困难职工及2位全国劳模,关切地了解他们的身体、经济、工作等情况,并送上元旦、春节的美好祝愿和慰问金,勉励他们弘扬劳动精神、奋斗精神,奉献精神和创造精神,激励广大职工群众争做新时代的奋斗者。

在云南顺丰洱海环保科技有限公司,调研慰问团实地参观了公司基础设施建设,详细了解“提升职工生活品质试点”工作完成情况,充分肯定了职工活动阵地建设工作取得的成绩,并希望继续激发基层工会组织活力,聚焦重点领域,健全服务职工体系,保障职工合法权益,不断提升职工生活品质,进一步加强产业工人队伍建设,切实把关心关爱落到实处。

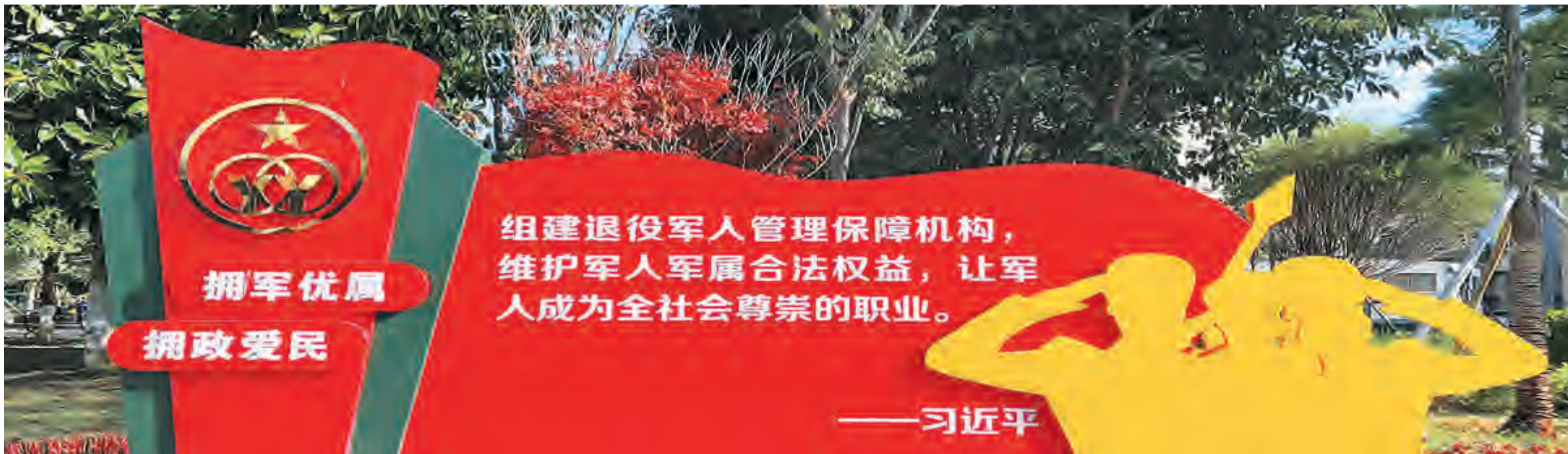
28日上午,调研慰问团到湾桥镇古生村,重温习近平总书记的“古生之行”,参观了“记得住乡愁”的美丽古生村,并调研洱海保护治理工作情况。近年来,大理坚持以习近平生态文明思想为指引,时刻牢记习近平总书记“一定要把洱海保护好”的殷殷嘱托,在洱海保护治理工作上取得了阶段性成效。随后,调研慰问团慰问了洱海保护治理一线职工,向他们带去佳节问候,并送上慰问金,对他们坚守岗位、奋斗一线的精神致以敬意,对他们在洱海保护治理中发挥的重要作用表示感谢。

全国总工会、省总工会、州总工会主要领导,市委副书记李欣、市人大常委会副主任、市总工会主席李金善参加调研慰问。记者 唐攀伟 杨尔华





第420期 策划 李锦芳



# 大理市连续11届荣获“云南省双拥模范城”称号

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

## 特别报道

大理，历来有拥军优属、拥政爱民的光荣传统，“军爱民，民拥军，军民鱼水一家亲”的接力棒代代相传。在新时代的双拥工作中，大理市持续巩固和发展军政军民团结，打造新时代大理“军民鱼水深情”的双拥名片。12月13日，云南省第十一届双拥模范命名表彰大会在昆明举行，大理市连续11届荣获“云南省双拥模范城”称号，荣誉的背后，有着怎样的故事呢？我们一起去看一看。

走进位于下关街道关平路上的大理市退役军人服务中心，只见服务大厅里的设计融入了部队特色元素，设置了咨询台、来访接待室、老兵调解室、心理疏导室、法律援助室等，打造了集信访接待、矛盾调解、心理疏导、法律援助、诚信教育、困难关爱等于一体的“全链条、闭环式”大理老兵调解工作阵地。

“请问外地户口在这边可以办理退役军人优待证吗？”退役军人边军询问着走进了大理市退役军人服务中心。

“好的，您先请坐。外地户口的退役军人可以在大理市办理退役军人优待证，其一是在申请地有房产证，其二是社保在大理市交满两年，符合其中一项就可以办理。请把您的证明给我看一下，我看看能不能办理。”大理市退役军人服务中心工作人员王加品耐心地说了。

为方便户籍不在大理市的退役军人及其他优抚对象申领优待证，同时避免服务对象在多地来回重复跑，大理市退役军人服务中心特设了优待证异地申领窗口和“三属”申领窗口，实现退役军人就近就地灵活办理，让优待证申领人体验到服务“加速度”。

完成退役军人优待证办理申请的边军说：“我户籍是河北沧州的，现在老战友们都在办退役军人优待证，今天带着证件到这里咨询一下，顺便看看能不能就地办理。通过咨询的情况来看，外地户口的也可以在这边办，咨询后就马上办理了。感觉在大理市办理很方便，



也很快捷，不用再跑到老家那边去了。”

截至目前，全市范围内已受理异地申请850余人。至今年11月底，大理市15000余名退役军人及优抚对象完成优待证申领，共收到优待证14000多张。同时联合文化旅游、医疗卫生、银行等行业，不断丰富优待内容，提供优先优惠服务，切实增强持证人的获得感、荣誉感。

大理市紧紧围绕“精心精准精细服务”的工作目标，按照国家示范型退役军人服务中心(站)的标准，挂牌成立了退役军人服务中心，建成乡镇(街道)服务站13个和村(社区)服务站144个，形成了横向到边、纵向到底、上下贯通、全面覆

盖的服务保障体系，打通了服务退役军人的“最后一公里”，让退役军人能够享受到“家门口”的服务。

大理市退役军人服务中心主任马诺介绍：“服务中心成立以来，设立了就业扶持、优抚帮扶、走访慰问、信访接待和权益保障五个窗口，有利于广大退役军人各方面的问题得到解决和保障。今年，大理市还成立了服务志愿大队，13个乡镇(街道)相应成立了服务中队和社区、村的服务分队。在抗疫、洱海保护等工作中，大理市的广大退役军人积极加入志愿者队伍，贡献出了自己的一份力量。”

大理市各级退役军人服务中心(站)把解决退役军人和其他优抚对象的困难问题作为工作重点，细心、耐心、热心地为他们服务，充分体现了党对退役军人的关心关爱，大力弘扬了参军光荣、崇尚英雄的价值观，并彰显出退役军人为党、国家和人民牺牲奉献的精神风范和价值导向，增强了退役军人的荣誉感、归属感、获得感。

置身大理，无论是在国道、高速公路还是市区主街道，双拥宣传标语、公益广告随处可见；车站、停车场、医院、商场、旅游景点等窗口单位，“退役军人优先”“军人免费”等字样令人倍感温馨。大理市始终按照部门联动、多方参与的总体思路，不断创新方式、丰富载体，扎实开展双拥宣传教育，双拥工作氛围愈加浓厚。

大理市双拥办主任、市退役军人事务局党组书记、局长刘茂林介绍：“市委、市政府历来高度重视双拥工作，始终将双拥工作作为党委、政府的重要政治任务和政治责任，不断加强组织领导，建立健全机制。自1992年以来，我市连续11届蝉联‘云南省双拥模范城’，连续6届荣获‘全国双拥模范城’，让大理市拥军优属、拥政爱民的光荣传统，‘军爱民，民拥军，军民鱼水一家亲’的接力棒代代相传，打响的新时代大理‘军民鱼水深情’的双拥名片。”

一直以来，市委、市政府高度重视双拥工作，始终站在强基、富国、固边的战

略高度，高标准落实好双拥工作各项要求和措施。全市立足新时代新要求，聚焦双拥工作重点，突出时代特点，狠抓关键环节，持续推动双拥工作出新出彩；始终按照部门联动、多方参与的总体思路，不断创新方式、丰富载体，扎实开展双拥宣传教育，双拥工作氛围愈加浓厚；始终充分发挥双拥工作联系军民的桥梁纽带作用，不断深化军民鱼水情。

大理市围绕“全社会”做文章，探索创新社会拥军、行业拥军，创建驻军生活服务中心，深入开展“百企千店齐拥军”“双拥工作在基层”等活动，各行各业通过免费、打折、折上折等服务承诺，为驻地部队、军人军属、退役军人提供优质服务。精心打造了“两街三公园一长廊”，即双拥一条街、拥军优属示范街，国防宣传教育主题公园、双拥主题公园、双拥法治宣传长廊，双拥文化长廊。对城市主要路段84个护栏、40个灯杆、30组公交站台灯箱进行双拥文化提质改造，着力营造了人人关心国防建设、人人支持双拥模范城创建的良好社会氛围。

通过常态化开展悬挂光荣牌、立功受奖送喜报、走访慰问等工作，大理市让每一个军人家庭深切感受到党和政府的温暖与关怀，切实增强了军人及其家属的荣誉感和自豪感，树立起全社会尊崇

军人、尊重军人家庭的良好风尚。与此同时，积极开展“三个模范”“最美退役军人”等先进典型推荐评选活动，加大对立功受奖军人、退役军人先进典型的宣传力度，鼓励更多有志青年参军入伍报效国家。

近年来，大理市委、市政府急部队之所急、尽地方之所能、解部队之所需，倾心、倾力、倾情为驻地部队解难题、办实事，驻地部队也积极投身地方建设，为第二故乡发展贡献力量。驻地部队积极参与海东山地绿化建设，积极投身到洱海保护治理、脱贫攻坚和乡村振兴工作中，主动参与抗洪抢险、抗震救灾、森林灭火、应急救援等急难险重任务，军政同心协力，切实巩固双拥共建成果。

刘茂林表示：“下一步，大理市将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻习近平总书记关于双拥工作的重要论述和重要指示，紧紧围绕更好服务全市经济建设大局和国防、军队建设全局，坚持军地合力、军民同心，坚持服务备战、保障打赢，坚持贴近基层、注重实效，坚持改进创新、与时俱进，准确把握双拥特点规律，在认真总结获得省双拥模范城11连冠成功经验的基础上，全面提高我市新时代双拥工作水平。”

