



新职业教育法自5月1日起施行 十三届全国人大常委会第三十四次会议4月20日表决通过新修订的职业教育法...

上海:疫情呈下降趋势 上海的疫情这几天呈下降趋势。单日新增报告100例以上的街镇已连续3日降低...

云南出台房产税和城镇土地使用税优惠政策 近日,省财政厅、省税务局联合发布《关于帮扶服务业小微企业和个体工商户纾困发展房产税和城镇土地使用税政策的公告》...



净化社会文化环境 促进未成年人健康成长 关爱未成年人 文明大理 智慧同行

消费专栏

老年人“投保”如何避“坑”？

近日,上海退休市民章先生9年间花费800多万元保费买下某保险公司29种保险产品,却因办理了370万元的“保单贷款”而“背债”...



何为保单贷款? 保单贷款,也叫保单借款。要了解保单贷款,先得弄清“现金价值”的概念。任职于某保险经纪公司的保险顾问曹欣介绍:“通俗来说,我们知道存在银行的钱,是可以完整取出来的,它叫‘现金存款’...

置了新的保单。这样看起来像是花了一份钱买了多份保险,但却忽略了保单贷款有还款时效要求,一般为6个月,同时保单贷款也产生利息,且利息要高于银行贷款利息。老年人适合投保哪类保险? 人的年龄越大,对风险的承受能力会越弱。曹欣建议,对老年人来说,可以优先考虑健康保障类的保险产品...

专家健康

别拿落枕不当回事

你有没有过这样的经历,一觉醒来突然脖子就动不了了,一动就疼,甚至连带半拉肩膀一起疼?“落枕了,忍一天就好了。”你可能会不以为意。不过,落枕看似平常,却是一种早期的颈椎病。骨科医生提示,四类严重落枕情况,别耽搁,得去医院。 我们为什么会落枕 落枕是由颈肩部肌肉(以斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌为主)痉挛、肌张力骤然增高,或颈椎小关节紊乱,造成颈肩部疼痛,活动受限制的一种急性疾病。本病较为常见,可发生于任何年龄,病程由数日至数周不等。

这四类患者抓紧就医 落枕是颈椎病的早期表现,以颈肩局部疼痛、活动受限为主,保守治疗均可取得很好的疗效。“落枕”最大的痛苦是颈肩部疼痛、僵硬。应对上,首先患者要减少活动,卧床休息,也可佩戴颈托限制颈部活动。其次,使用非甾体类消炎镇痛药物以及肌肉松弛剂。同时,也可选择外用乳膏类药物、膏药、热敷等作为辅助治疗。 此外,正规的推拿、针灸、按摩、理疗等也可以协助快速缓解症状,缩短病程。这里要特别注意的是,暴力、不恰当的治疗手法可能会加重病情,甚至引起不可逆的后果。 以下四类患者,需要格外注意: 经常反复出现“落枕”且大龄的患者; 合并上肢放射痛(像过电一样)疼痛、手指麻木的患者; 双手乏力、行走不稳(行走时如踩棉花)的患者; 合并发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。

人的协助下进行多家对比,挑选最能满足自己需求、与自身交费能力匹配的产品。 其次,由于老年人大多不擅长使用信息化手段,因此尽量选择在线下与销售人员进行面完成投保,减少互联网投保可能导致的对产品保障了解不够,理赔不便等麻烦。 再次,投保时,老年人也需要按规定进行健康告知、财务告知、个人基本情况的告知,不要隐瞒真实情况。需要签名的环节,务必亲自签名确认,不要委托销售人员代为签字。在产品选择上,不能仅以销售人员的宣传折页、口头介绍为准,一切要以保险合同列明的内容为准。为了维护消费者的权益,监管部门规定,对超过60岁的投保人在投保时进行录音、录像。老年人应配合销售人员,规范地做好“双录”,以便在发生纠纷时能还原保险销售关键环节,防范销售误导给自己造成的损失。

深入推进全民阅读 构建书香大理

大理时讯 DALISHIXUN 中共大理市委主办 2022年4月22日 星期五 农历壬寅年 三月二十二 多云 13℃ ~ 24℃ 第2069期 编辑/罗绍亮

我州实施“五大工程”推动林草事业高质量发展

近年来,我州认真贯彻落实习近平总书记关于“绿水青山就是金山银山”的重要理念,始终坚持生态优先,深入推进“森林大理”建设,持续抓实生态保护与林业和草原产业深度融合,通过实施“五大工程”,着力推动林草事业高质量发展。 着力实施“森林大理建设工程”。完成全州横断山区水源涵养与生物多样性保护项目营造林0.9万亩,其中:人工造林0.2万亩,封山育林0.5万亩,退化林修复0.2万亩。完成防护林退化林修复1.5万亩。2021年,实施森林重点管护面积1467.99万亩,同步对集体商品林1553.78万亩实施监管,实现森林管护全覆盖;全州实施森林生态效益补偿面积共1096.82万亩,共争取中央和省级森林生态效益补偿资金17749.91万元。 着力实施“草原保护修复工程”。2021年,全州共投入草原生态修复治理补助资金2431.5万元,实施退化草原人工种草2.8万亩,已完成0.75万亩;实施草原有害生物防治21万亩,已完成16.7万亩,其中:鼠害防治7万亩,已完成4.87万亩;病虫害防治8万亩,已完成5.84万亩;毒害草治理6万亩,已完成5.79万亩。 着力实施“湿地保护建设工程”。2021年,全州林口争取到中央财政补助资金1016万元,主要用于洱海省级重要湿地保护与修复项目,主要开展洱海周边湿地自然恢复、退化湿地恢复、鸟类栖息地修复、管护人员聘用、科普宣教等建设内容。目前,大理市洱管局正委托第三方编制实施方案。洱源县积极向上申报了洱源县洱海流域湿地公园保护和提升改造等6个项目。其中:项目总投资6.77亿元,申请专项债券2.7亿元的洱源县洱海流域湿地公园保护和提升改造项目现已获批并抓紧实施;项目总投资1.1亿元的洱源县西湖水环境综合治理工程项目,已争取到地方政

府专项债券资金5000万元,现已开工建设。扎实推进投资20万元的剑湖湿地省级自然保护区建设“社区型小微湿地试验示范”项目。 着力实施“生物多样性保护重大工程”。巍山绿孔雀自然保护区已完成勘界,并通过省级评审,已报省林草局审核。为摸清绿孔雀保护区资源情况,委托第三方开展本底资源调查,已开展实地样本采集。已完成云龙天池国家级自然保护区滇金猴栖息地建设5689亩造林,还有少部分破碎化部分造林正在实施。剑湖湿地省级自然保护区栖息地食源补给项目通过省、州林草部门批复,并已全面完成。 着力实施“洱海流域生态保护与修复工程”。2021年,全州完成国家储备林建设洱海流域生态质量提升一期工程2020年度封山育林项目1万亩。洱海流域实施草原有害生物防治3.45万亩,投入资金25.7万元,已完成3.45万亩,其中:鼠害防治0.3万亩、病虫害防治1.4万亩、毒害草治理1.75万亩。 周应良

“红袖标”打通我市基层社会治理“最后一公里”

今年以来,市公安局聚焦基层社会治理中一些矛盾纠纷隐蔽性强、突发治安隐患发现难等问题,充分运用信息化手段,自主研发、推广运用“红袖标社情民意感知系统”,打通了基层社会治理“最后一公里”。 市公安局北区派出所辖区面积大,总人口接近15万余人,居民区比较多。自今年1月启用“红袖标社情民意感知系统”以来,群众的参与积极性十分高。目前,在各行各业中已经发动、推广共录入了“红袖标”队伍近千人,上报了多条的线索。 北区派出所社区民警舒静说:“红袖标社情民意感知系统”的优点在于群众不需要直接面对民警,从提报线索到审批、奖励、线索核实等都在手机上直接操作完成,保证了提供线索群众的安全,同时办理事务也更快更高效,最终达到了基层社会治理的共建、共治、共享目的。” “红袖标社情民意感知系统”是市公安局研发的一款APP,能进一步加强社会治安防控体系建设,充分发挥群防群治力量,推动市域社会治理水平提升。系统充分运用当前科技信息化手段,实现了传统群防群治与现代科技的有机结合,打通社情信息的收集渠道,织密民意感知网络,实现社情民意的多维度感知、一网处置。 市公安局把“红袖标”搬到网上,由社区民警逐户走访,在每个村落、小区发动群众通过“大理市警方公众号”实名注册“红袖标”,群众发现线索、纠纷、



隐患等就可以直接通过手机向民警通报,查证属实并符合奖励条件的,即可通过APP向该“红袖标”奖励50元至500元的奖金。同时,“红袖标”还可以根据派出所的提醒,有针对性的收集渠道,频发的案件线索,为派出所专项治理提供支撑,做到了基层社会治理跟着民意走、围着民心转。 市公安局治安大队教导员自磊介绍,“红袖标社情民意感知系统”自今年1月1日正式启动以来,市公安局共

物建“红袖标”信息员4704人,收集各类线索问题121条,涵盖黄、赌、毒案件和盗窃案件、诈骗等方面,同意奖励37条,在线奖励8900元,确保了各类社会治安问题和矛盾纠纷得到及早处置、及早化解。下一步,市公安局将积极推广应用“红袖标社情民意感知系统”,在创新基层社会治理中将此项工作作为一项新成效、新举措一直巩固下去。 记者 鲍亚颖 杨尔华 摄影报道

让我们一起读书吧 ——大理州全民阅读倡议书

1995年,联合国教科文组织决定把每年的4月23日定为“世界读书日”,提出“让世界上每一个角落的每一个人都能读到书”。中华民族历来崇尚阅读,不但有“囊萤映雪”、“凿壁偷光”等故事流传至今,更有“腹有诗书气自华”、“人不读书,其犹夜行”等耳熟能详的读书名言流传于世。大理更是远近闻名的“文献名邦”,李元阳、杨升庵、赵藩等名人留下的诗词对联至今仍为后人传颂。为深入贯彻习近平总书记关于提倡多读书、建设书香社会的重要论述,贯彻落实党中央、国务院关于“倡导全民阅读,推进学习型社会建设”的重要部署,进一步激发全民阅读热情,不断提高“书香大理”建设水平,我们诚挚发出倡议:

- 以个人之举,让阅读融入日常生活。每一位市民要养成良好的阅读习惯,坚持每天读书一小时,在阅读中增长知识、丰富心灵,在阅读中开阔眼界、增长才智,在阅读中淬炼品格、修养身心,让阅读成为一种快乐的生活方式。 以家庭之行,让阅读滋养优良家风。每一个家庭要发扬崇文重教、诗书传家的优良传统,父母及长辈要用“自己的爱好读书,培养孩子的读书爱好”,多带孩子去书店、图书馆品读好书,共度阅读时光;多与亲人一起分享好书,共享读书乐趣,让墨香飘进千家万户,让阅读成为一种优良家风。 以社会之力,让阅读成为全民共识。每一个单位要积极推进书香进机关、进企业、进校园、进社区、进军营、进农村、进场所、进特殊人群、进网络,支持各类阅读设施升级改造和新建发展,合理规划并推动建设一批与当地经济社会发展水平相适应的实体书店,鼓励车站、机场、宾馆、超市等服务机构和场所构建“最美阅读空间”,鼓励和引导社会资本、民间资本参与公益性阅读推广,做好重点群体的阅读工作,保障特殊群体基本阅读权益,推动新时代全民阅读蓬勃发展。 以媒体之声,让阅读引领社会风尚。每一家媒体要充分发挥自身资源优势,线上线下联动,开办专题专栏,推介优秀读物、普及阅读知识、传播阅读经验、刊播阅读公益广告,进一步营造“爱读书、多读书、读好书”的良好社会氛围,使开卷有益、探求真知成为社会的新常态、新时尚。 “跬积跬造韶光老,人生惟有读书好”。一个人如果养成良好的阅读习惯,一生都会受益无穷;一个城市如果形成阅读的风尚,这个城市就会充满活力和创造力;一个民族具有热爱阅读的追求与渴望,这个民族就会充满智慧和希望。让我们一起读书吧,亲近图书,亲近阅读,品书香盛宴,塑时代风尚,奋进新征程、建功新时代,使读书之风盛行、阅读活动常态、大理书香弥漫!

大理市市民基本文明行为为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、不讲脏话污言。

视野

周刊

第393期 策划 汤振 李锦芳

特别报道

“五一”小长假即将来临，走进乡村、亲近自然，体验采摘乐趣是个好选择。与家人或朋友一起到田间地头去探寻去打卡，可以体验采摘农耕之乐，感受田园风光。



体验采摘乐趣 感受田园风光

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



春夏之交，踏青赏花的同时还可以享受采摘农耕之乐。眼下，位于银桥镇的天赐蓝莓采摘基地里硕果累累，甚是喜人。

“我们果园地差不多有1600亩，小苗地面积300亩左右。2009年，我们到全国各地考察以后发现大理的气候得天独厚，土质有机质含量也比较高，所以通过试验以后最终把公司种苗、果园基地落在大理银桥。”一说到蓝莓，大理天赐蓝莓生物科技有限公司总经理段明便滔滔不绝地介绍起来，“我们的蓝莓现在有40多个品种，目前主要种植有5、6个品种作为标准化果园的种植主打品种，其它品种多数通过选育以优胜劣汰的方式把最好的品种留在大理。”

段明介绍，去年从4月2日就开始采摘蓝莓，今年因天气原因目前到4月中下旬只有少量的蓝莓成熟。今年的蓝莓主要成熟在5月初，5月初以后蓝莓就可以大量集中上市了。“五一”期间，市民朋友可以尽情地采摘蓝莓。

看着成片的蓝莓，段明就像看着自己的孩子一样，每天早晨，他都坚持到蓝莓地里走上一圈。“大理的蓝莓属于高海拔蓝莓，露天种植，对人体的免疫系统有很好的作用，包括对视力的保护。它的甜度、口感都比较好，现在基地里的蓝莓属于转色期，大理人爱吃鱼，用蓝莓青果煮鱼非常好吃。蓝莓采摘期从4月一直可以延续到

11月。”段明说，“大理蓝莓是绿色种植没有打农药，来我们基地采摘的蓝莓不用洗，销往全国各地的蓝莓客户收到后只需用清水冲洗一下就可以了，因为蓝莓上白色那一层就是酵母菌。”

在银桥镇还有很多蓝莓种植基地，银桥镇副镇长宋晗介绍：“银桥镇2009年引进了第一家蓝莓种植企业天赐蓝莓，经过10多年的发展，目前全镇有近3000亩的蓝莓种植规模，有12家蓝莓种植企业。来到银桥镇，不仅可以体验蓝莓采摘，还可以体验采摘玫瑰花、制作鲜花饼、玫瑰酱等项目。”“五一”小长假就快来了，欢迎广大市民朋友到银桥进行采摘体验，感受优美田园风光。”

这个季节也是各种瓜果蔬菜采摘的好时节，位于凤仪镇的大理双德汇生态农场里一片生机勃勃的景象。

“我们农场总占地面积258亩左右，主要种植蔬菜、水果，同时还进行养殖。农场里不仅有普通的家常菜，还有一些特色蔬菜和西瓜、小番茄、草莓等水果。另外，我们还有一个动物区，里面有小马、羊驼等动物。”大理双德汇生态农场主管刘丽介绍。

走进双德汇生态农场的西瓜大棚里，立刻感觉温度和湿度都增加了。“大棚种植挺有讲究的，早上的温度和中午、下午的温度都不一样，因为只有这样严格管控，才能种出品质好的西瓜。”刘丽介绍说，“大棚里

一共种了3个品种的西瓜，其中两个小的品种有绿皮黄心的、黄皮红心的，还有一个大的品种，一个西瓜可以长到10多斤。”

在每一个西瓜藤上都挂着一个粉红色的小卡片。谈到小卡片的作用，刘丽说：“这个卡片就是为了方便我们辨识西瓜的成熟期，卡片上的日期就是西瓜种植

的日期。另外，为了防止西瓜外溜，我们还会给西瓜套上网兜，起到保护作用。”

来到草莓大棚，一进门便闻到草莓清甜的味道，一个个鲜红的草莓让人垂涎欲滴。

在农场里，除了采摘水果之外，还可以采摘各种蔬菜。在蔬菜大棚，一年四季都可以采摘新鲜蔬菜。“在我

们基地里大概有30多个品种的蔬菜，有生菜、上海青、小松菜、羽衣甘蓝、冰菜等，有些可以用来拌蔬菜沙拉，也可以当作家常菜。”刘丽介绍说，“我们采用立体栽培，槽里面的不是土，而是打碎的椰壳粉，比较环保。”

蓝天白云、蔬果飘香，等待人们去尽情体验采摘乐趣，感受收获的喜悦，品尝清香美味。

