



5月起我国对煤炭实施零进口暂定税率
为加强能源供应保障,推进高质量发展,国务院关税税则委员会近日发布公告,自今年5月1日至2023年3月31日,对所有煤炭实施税率为零的进口暂定税率。

中老铁路公铁联运水果冷链专列首发
4月28日,中铁集装箱公司携手中国铁路昆明局集团、老中公司共同打造的公铁联运服务产品——中老铁路首趟水果冷链专列从磨憨口岸发车,前往昆明,再分发至广州、重庆、上海等地。

云南省将新建100个职工子女假期托管班
据悉,今年云南省工会将把创建家庭友好型工作场所作为一项重点工作。省总工会将出台《云南省职工子女假期托管服务指导意见》,投入资金支持各地举办100个“会暖春芽”职工子女假期托管班,命名100个“云南工会爱心妈妈屋”,为职工提供婴幼儿照护服务。



健康生活 “云健身” 怎样安全又有效?

“山药、当归、枸杞,Go……”仿佛在一夜之间,网上刮起了一股健身旋风——某位健身达人在短视频平台直播教人们健身,在10天内涨粉近3000万,而其根据歌曲《本草纲目》创作的健身操更是引发无数网友竞相“打卡”。

近期,“云健身”频成网络热点话题,不少民众跟随健身博主进行室内锻炼,认为“很方便”“有互动感”。疫情发生两年多以来,“云健身”如何破圈而出,成为全民健身的宠儿?

随时随地跟练 “当我生活的这个区域有疫情时,去健身房确实会有顾虑。”来自上海的程先生表示,在健身房往往需要摘下口罩,与陌生人身处一个密闭空间。

疫情发生后,健身房行业遭遇了较大冲击,外出限制及疫情聚集隐患导致民众更少光顾健身房。据不完全统计,2020年有30%-50%的健身房在疫情期间关停。“今年,因疫情影响,我们健身房的团课操一直没有开。”资深健身教练、公共营养师、某健身课堂博主薛葵介绍。

与此同时,“云健身”却快速增长。2020年疫情期间,国



际奥委会曾组织发起一系列线上体育活动,吸引了5000名奥运选手以及50多个国家和地区的2.43亿人参加。数据显示,2021年某短视频平台运动健身视频数量同比增长134%,健身类主播涨粉同比增长208%,直播收入同比增长141%。

“由于疫情管控被隔离在家后,我的体重增长了很多,后来开始在家里跟着健身博主锻炼。”沈女士说。薛葵认为自己也赶上了在线健身的风口。“我感觉民众这两年来对健康的关注度比以前提高了很多,去年三四月份开始,我们直播间人数爆增、粉丝量也迅速增长。”薛葵说。

“对于中国这么大基数的人口来说,线下健身房的费用门槛其实不低,尤其是聘请私教,属于高端费用档次。”运动康复师邱予说。普通私教一节课的课时费在几百元不等,一个训练计划下来少则几千元,多则几万元。

“云健身”则为民众提供了跟随专业教练健身的机会。每天固定时间,备好室内健身的简单设备,沈女士便跟随网络上的专业健身博主锻炼。“有几次差点放弃了,但坚持下来后,我的状态有了很好的改变,不仅把体重降到了之前的水平,还有了马甲线。”在沈女士看来,运动不仅可以强身健体,还能缓解负面情绪,让人感到放松愉快。

除了综合性平台上的健身资讯,网络上还出现了专业化健身平台。“为了缓解久坐后的脊椎不适,我特地下载了一个健身APP,跟着免费的课程在家锻炼。”程先生说。

“其实民众并不是不想健身,而是很久以来缺乏好的途径。互联网有偶像、专业人物带练,通过简单有趣的健身视频,民众不仅容易上手,还能获得情绪的释放。”邱予表示。根据国家体育总局数据,20岁以上人群中不愿健身的理由中占比最高的为“没时间”,达30.6%;缺乏场地和经济限制分别占比10.8%和4.1%。而通过“云健身”,民众可以随时随地打开手机端跟练,节约了时间、资金等成本。

凭借自己8年的健身行业从业经验,薛葵认为,线上健身或许会成为未来健身行业的主流,“健身人群在扩展,一些以前没有参加过类似锻炼的人群通过‘云健身’加入,比如老年人、学生。”

科学规范 “健身只是促进健康的其中一项内容。”在健身的同时,还要保持健康的饮食、充足的睡眠,进而养成良好的习惯。”薛葵认为,健康是一个系统工程。除了规律性的直播,她还向粉丝分享营养膳食搭配、定

制饮食方案,鼓励粉丝进行21天饮食打卡。 “带动全民健身” 在“云健身”蓬勃发展的同时,相关部门应加强对市场的监督引导,遏制不良风向,督促平台加强账号管理,促进网络平台良性发展。 此外,在有关部门指引下,通过平台促进、民众参与,建立互联网的科学健身指导体系,完善健身领域的互联网内容生态,厚植民众“云健身”的网络知识土壤,引导民众形成科学健身理念。 在线打卡、训练直播、定制课程……目前“云健身”已由最初简单记录跑步运动轨迹,发展到上线跑步教程、训练计划、自营商城、建立会员体系等,实现了线上运营闭环。多名受访的健身行业从业者表示,对我国健身行业的未来充满信心。

洱海是大理人民的「母亲湖」 是大理可持续发展的根基

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2022年5月6日 星期五 农历壬寅年 四月初六 小雨 13℃ ~ 22℃ 第2076期 编辑/陈曙娟 传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com 官方微信二维码

云南省首个「5G智慧轻松驿站」亮相大理

5月1日,大理州引进的智慧碳中和无下水道卫生公厕(以下简称“5G智慧轻松驿站”)在大理洱海生态廊道投入使用。

当天,记者在洱海生态廊道3.5公里处崇邑村附近实地探访了“5G智慧轻松驿站”。从外观来看,“驿站”是一座黑白箱体式建筑,左侧的电子大屏滚动播放宣传信息。感应玻璃门左侧设有体温监测仪,穿过感应玻璃门就进入了公厕中心区域。公厕内的引导系统上,厕位信息、接待人数、市区温度、湿度、风力以及公厕内的温度、湿度、氨气、硫化氢等指标一目了然。“驿站”内含3个独立卫生间、1个小便间和1个无障碍卫生间,母婴护理台、感应垃圾桶、酒精洗手液、灵活坐便器、24小时智能杀菌除味机、掏物板、化妆镜、充电宝租借等功能一应俱全。

“5G智慧轻松驿站”的公厕蹲位使用重力感应技术,人站上去会有语音提示如何使用,“5G智慧轻松驿站”不需要土建工程、无需建设下水管网和化粪池,排泄物经过微生物降解技术、智能传感控制、高温消杀和干燥技术处理后将转变为二氧化碳、水和有机生态肥料的原料,经有肥料厂加工处理后,可以送往农场和种植基地,实现绿色循环。按照传统水冲厕所每次使用大约5L水的标准,“5G智慧轻松驿站”每1000人使用每天可节约至少4至5吨水。

中云汇(成都)物联科技有限公司董事长平胜利介绍:“‘5G智慧轻松驿站’主要利用微生物技术分解排泄物,达到无臭无味无排放无污染,使之成为可利用的有机肥料。”

据了解,“5G智慧轻松驿站”除了智慧公厕功能外,还具有智慧安防、疫情防控、党建宣传、环境监测、健康管理、5G设施、便民共享等12大功能。目前,我州共引进了2台“5G智慧轻松驿站”,另外一台放置于洱海生态廊道4.5公里处。若使用反响好,我州将计划在全州范围内推广使用。

记者 黑浩川 杨阳



市人大常委会始终以人民为中心,不断创新改进监督方法,把推动发展、维护民利作为监督重点,以突出问题为导向,持续精准发力,增强监督实效。 保障经济社会稳步发展。依法做好“十三五”规划实施中期评估审议,审查批准“十四五”规划纲要及2035年远景目标纲要,听取审议年度预算执行和决算报告、审计工作及审计意见整改情况报告,批准财政决算报告。对预算执行、政府债务管理、重点专项资金使用、全域旅游规划和旅游环境综合整治、住宿餐饮业税收征管等工作情况开展监督。建立政府向本级人大常委会报告立法政策落地落实。时刻关注人民群众生命财产安全和身体健康,听取审议全市行政事业性、自然资源、企业国有资产情况的报告。做深做实预算全口径审查和

我市安排部署地质灾害防治工作

4月29日,大理市2022年地质灾害防治工作会议召开,进一步统一思想、压实责任、明确目标,全面抓实抓好地质灾害防治各项工作。副市长杨中国主持会议并作要求。会议指出,近年来,在各级各部门共同努力下,我市地质灾害防治工作取得了较好成绩,但今年地质灾害趋于突发、多发态势,防灾形势依然十分严峻。全市上下要进一步增强防灾工作的责任感和使命感,坚持“人民至上、生命至上”理念,坚决杜绝麻痹思想和侥幸心理,克服懈怠情绪,认真履职尽责,全力抓好年度地质灾害防治工作。 会议要求,要全面落实地质灾害

防治党委、政府主体责任,坚持属地管理和分级负责工作原则,突出部门、建设单位、相关责任人防治责任,把责任落实到具体单位、具体人员、具体隐患点上,以责任层层压实保障地质灾害防治各项工作层层落实。市自然资源局要会同市应急、教体、住建、水务、交通、文旅、工信等部门加强对乡镇、街道的检查指导,对照职责分工全面开展好各自责任区域内地质灾害隐患排查,及时建“一区一委”自然资源局负责人,市地质灾害防治工作领导小组成员单位负责人,各乡镇(街道)分管领导、自然资源局所所长参加会议。 记者 徐建伟 杨振飞 实习生 段琳琅



为全面提升卫生应急处置水平,科学、规范、有序开展新冠肺炎疫情防控工作,近日,大理市疾病预防控制中心开展新冠肺炎疫情防控应急演练,进一步提高应对传染病疫情和突发公共卫生事件应急处置能力。 王萍摄

市人大常委会“三保障”增强依法监督实效

全过程监管,审查和批准财政预算调整方案,建成预算联网监督平台,实行“线上+线下”联动监督,不断提升预算审查监督信息化水平。 保障民生福祉持续改善。始终秉持民生情怀,听取审议学前教育、农村小学教育、高中阶段教育、职业教育等工作情况的报告,对《全民科学素质行动计划纲要》执行情况进行检查,督促有关三小、五小合并迁建,推动少艺校项目按质按量如期完成,保障教育政策落地落实。时刻关注人民群众生命财产安全和身体健康,听取审议全市行政事业性、自然资源、企业国有资产情况的报告。做深做实预算全口径审查和

境资源审判、诉源治理情况的报告,听取审议市人民检察院公益诉讼、认罪认罚从宽制度、侦查监督、未成年人检察、队伍建设情况的报告,促进司法工作依法开展。对市监察体制改革、人员转隶、制度建设等情况和《监察法》贯彻落实情况进行调研,推进监察体制改革有序开展。听取扫黑除恶专项斗争专项斗争情况的报告,对《禁毒法》贯彻执行情况进行执法检查,为建设平安大理创造良好社会环境。开展“七五”普法和《民法典》宣教活动,批准“八五”普法规划,依法作出《关于设立大理市成年中学生宪法宣誓仪式37场12614人次。依法任命112名人民陪审员,组织136名代表参加庭审观摩、案件旁听、“阳光司法”等活动90场次,不断推进司法公开。修改《大理市人民代表大会常务委员会规范性文件备案审查办法(试行)》,依法对《大理市民族团结合进示范点情况报告》进行备案审查,有效维护法制统一。加大信访件督办力度,接待群众来信来访1416人次,督促办理群众信访453件,一批群众反映强烈且诉求合理的信访件得到解决。 左兴亮

