



500米以上摩天大楼将在中国成为过去式
7月12日,国家发改委发布《“十四五”新型城镇化实施方案》。其中提出,推动开展城市设计,加强城市风貌塑造和管控,促进新老建筑体量、风格、色彩相协调。落实适用、经济、绿色、美观的新时期建筑方针,治理“贪大、媚洋、求怪”等建筑乱象。严格限制新建超高层建筑,不得新建500米以上建筑,严格限制新建250米以上建筑。
这是自2020年以来,相关部委第四次提到“限高”的政策。显然,国家对于城市建筑高度的管控力度逐步加强,此次写入《“十四五”新型城镇化实施方案》,更是一个鲜明的信号——建设超高层建筑将受到严格限制。

国家卫健委:推动条件成熟地区免费接种HPV疫苗

国家卫健委近日表示,将大力推广广东、海南、福建等省份经验,总结各地利用政府民生项目和医保基金等多渠道筹资的经验做法,鼓励地方先行先试,重点推动条件成熟的地区率先出台免费HPV疫苗接种政策,不断提高适龄女孩HPV疫苗接种率。据了解,我国已有5款HPV疫苗产品获批注册,包含3款进口HPV疫苗和2款国产HPV疫苗。目前,我国HPV疫苗接种未纳入国家免疫规划,按照自费自愿的原则接种。

云南国家神经疾病区域医疗中心 预计今年年底建成试运营

据悉,国家神经疾病区域医疗中心——首都医科大学附属北京天坛医院云南医院预计在今年年底建成试运营。该中心位于昆明市五华区主城西北侧,东临普吉路,北临陈家营路,占地约3.6万平方米,由天坛医院与云南大学、云南大学附属医院、五华区人民政府、五华区人民医院共同建设。
今年6月,云南大学附属医院举行聘任学术主任大会,聘请首都医科大学附属北京天坛医院赵元立教授、徐俊教授分别为该院神经外科学术主任、神经内科学术主任,助推云南大学附属医院进行国家区域医疗中心建设。



一种稳定的“休曼共振波”波段基频是一致的,这两种波长和谐美好,就会让人感觉回到了大自然的怀抱,如同身处海边或山谷,沐浴阳光,感到温柔舒爽。同时,大脑还能分泌令人愉悦欣快的β-内啡肽,这种快感效力“高于毒品吗啡五六倍”,能够愉悦心情,滋养心神。
增长智慧,保护五脏。中医认为,肝主怒,怒伤肝,人静血归于肝。肝还与胆关系密切,经络相通,肝主谋虑,胆主决断。如果整日疲劳过度、头脑迷糊,则肝血虚少、胆气不足,做事情容易思前想后,缺少干劲和活力。经常闭目养神,能够使肝胆得到保养,提高记忆力和决断能力。惊恐伤肾,若能保持情绪稳定、荣辱不惊,对护肾也有一定帮助。此外,三餐后闭目养神,还可以让血液更多地流向消化道,增强消化功能,保护脾胃。脾胃好,则悲忧少,又保护了肺。
八类人更要试试
如果你经常熬夜,时不时加班;如果你长时间面对电脑、玩手机;如果你长时间开车,总觉得眼干难受;如果你辛苦备考,需注意力集中、用眼过度;如果你已经有黑眼圈、经常感觉眼酸眼花……不妨时不时闭目养神一下。
张玉平提醒,精气不足,则脏腑失调、气虚肾亏,无法贯气至眼睛,最终容易形成各种眼部疾病,有8类疾病的人更要学会闭目养神:1.眼睛疾病,如视疲劳、干眼症、青光眼、白内障、黄斑变性等;2.失眠、焦虑;3.高血压、糖尿病、高血脂症等,一急躁或劳累,指标就上升;4.慢性消化道疾病;5.慢性肝病;6.慢性肝病;7.过敏性疾病,中医讲“诸痛痒疮皆属于心”,心静下来有助降低敏感度;8.结节和肿瘤,闭目养神能增强免疫力。
张玉平强调,闭目养神没有看起来那么简单,要遵守两个原则。一是时间适宜。根据人体生物钟,通常在上午9点、下午1点和5点时会感到身体困倦,此时应顺应人体规律,闭眼休息,短则3—5分钟,长则半小时,最宜10—15分钟。二是要放松心情,顺其自然。建议做好以下四个“无”:
无目的。中医讲究“恬淡虚无”,闭目养神时不要想着必须达到什么效果,也不要指望闭目养神能治好全身所有疾病,它只是一个比较好的保健方法而已。只要长期坚持这一养生法,自然会收获良好的效果。
无定式。闭目养神没有固定姿势,也不限时间、不限年龄,不需设备,舒服就行。不过,尽量别趴在桌子上,这样会导致呼吸不畅、压迫眼球,可以靠在椅背上眯一会儿。
无地点。闭目养神不必拘泥于地点,在保证安全的前提下,随时随地,想做就做。闭目养神时并非什么都不能做,可以闭着眼微笑、听音乐,甚至刷牙、打电话。考试、演讲前也可以闭目几分钟,有助控制紧张情绪。
无环境。闭目养神时尽量离开嘈杂的环境,即使摆脱不了也没关系,静不下来心也没有大碍,闭上眼睛是比睁眼更能让人安静下来。

改进作风 提升效能 今天再晚也是早 明天再早也是晚

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2022年7月15日 星期五 晴 18℃ ~ 29℃ 第2125期 编辑/陈曙娟 官方微信:大理时讯

我州开展2022年度州市机关义务植树活动

7月13日上午,大理州、市机关在大理市喜洲镇永兴村村委会上兴庄自然村后山开展2022年度义务植树活动。
杨国宗、陈真永、李琰、张剑萍、朱建斌、字德海、王剑、李欣、李梅芬、赵永祥等州、市四班子领导参加活动。
此次义务植树活动旨在进一步带头落实好习近平总书记“一定要把洱海保护好”的殷殷嘱托和省委、省政府的相关部署要求,持续推进洱河流域森林生态质量提升,不断夯实全州生态文明建设基础。活动中,州市领导、机关干部职工和当地群众等近300人一起扶苗、培土、提水、灌溉,共种植黄莲木、冬樱等树种近2000株。
其间,杨国宗听取了永兴村绿化造林工作情况汇报,对当地干部群众参与家乡绿化建设和生态保护工作的积极性及成效给予充分肯定。杨国宗指出,全州上下要认真践行“绿水青山就是金山银山”生态文明理念,坚持生态优先、推动绿色发展,深入开展全域绿化行动,不断提升全州绿化美化水平;要高标准、高质量持续推进生态修复和绿化造林工程,高度重视、全力做好地质灾害防治和森林防火工作,州市领导、机关干部职工和当地群众等近300人一起扶苗、培土、提水、灌溉,共种植黄莲木、冬樱等树种近2000株。
极加入为爱绿、护绿、植绿行动中,携手共建美丽宜居家园。
近年来,我州坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,牢固树立“绿水青山就是金山银山”发展理念,统筹推进山水林田湖草沙一体化保护和系统治理,科学开展国土绿化,全州生态环境持续改善、生态屏障不断筑牢、生态文明建设成果丰硕。目前,全州森林面积达185.5万公顷,森林蓄积量达1.2亿立方米,森林覆盖率达65.51%,实现森林面积、森林蓄积量连续双增长,为全州经济社会发展可持续发展提供了重要保障。
鲍亚颖 马骅 张婧怡



我市开展“苍洱守护·2022”抗震救灾综合演练

为进一步加强各单位应对地震等突发灾害的协调反应能力和处置水平,认真贯彻落实学习《中华人民共和国防震减灾法》《中华人民共和国突发事件应对法》,7月12日,大理市抗震救灾指挥部组织开展“苍洱守护·2022”抗震救灾综合演练。
此次演练主要模拟在太邑乡江星村民小组发生6.4级地震,震源深度10公里,灾区房屋大量倒塌,造成数人死亡、多人受伤,可能有人员失踪和被埋压,居民涌往户外避难;供电部分中断,燃气管线发生泄漏,通往震中区交通部分中断,发生多起交通事故;部分通信基站受损,通信使用量骤增,震中区及附近地区部分通信无法正常使用。根据市地震局提出的应急响应建议,启动大理市II级地震应急响应,相关职能单位迅速开展应急处置救援。各演练单位按照指令在应急指挥“核对讲”系统和大理市危险化学品事故应急救援队应急通信车的保障下,采用视频对接主会场的方式,迅速准确地完成对楼内废墟埋压被困人员救援、搜救、破拆、转移被救援人员、伤者现场心肺复苏、危化品泄露救援、灾民安置点搭建及保供电等演练项目。
此次演练让各有关成员单位进一步熟悉各自在地震应急预案中的职责和任务,初步达到演练目的,查找出各部门在地震应急救援中存在的薄弱环节,提高全市抗震应急救援综合实战能力。
副市长周志明参加综合演练。
记者 郭鹏昌 杨尔华 实习生 李从敬

社会主义核心价值观 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

大理州举办元宇宙知识专题培训

为进一步做好新知识新业态培训,7月11日,州委宣传部邀请清华大学新闻学院教授沈阳对全州宣传思想文化系统和相关部门干部职工开展元宇宙知识专题培训。
培训中,沈阳教授用通俗易懂的语言结合生动具体的案例,从元宇宙的起源、元宇宙的概念、元宇宙的场景应用、元宇宙的风险及元宇宙的未来展望等方面,对元宇宙知识作了详细解读。
据介绍,元宇宙是整合多种新技术产生的下一代互联网应用和社会形态,它基于扩展现实技术和数字孪生实现时空拓展性,基于AI和物联网实现虚拟人、自然人和机器人的人机融生性,基于区块链、Web3.0、数字藏品/NFT等实现经济增值性。在社交系统、生产系统、经济系统上虚实共生,每个用户可进行世界编辑、内容生产和数字资产自所有。
培训结束后,参训人员表示,培训既有理论的阐述,又贴近实际,通过培训开阔了视野、扩展了知识。在今后的工作中将进一步加强学习、学以致用,共同推动“数字大理”建设取得新成效。
培训以视频方式举行,州委常委、州委宣传部部长牛燕及州级相关部门在主场参加培训;12县市设分会场,市委常委、市委宣传部长马晓玲和市级相关部门在大理市分会场参加培训。 记者 张益秋 杨阳

三立天启智造产品发布暨签约仪式举行

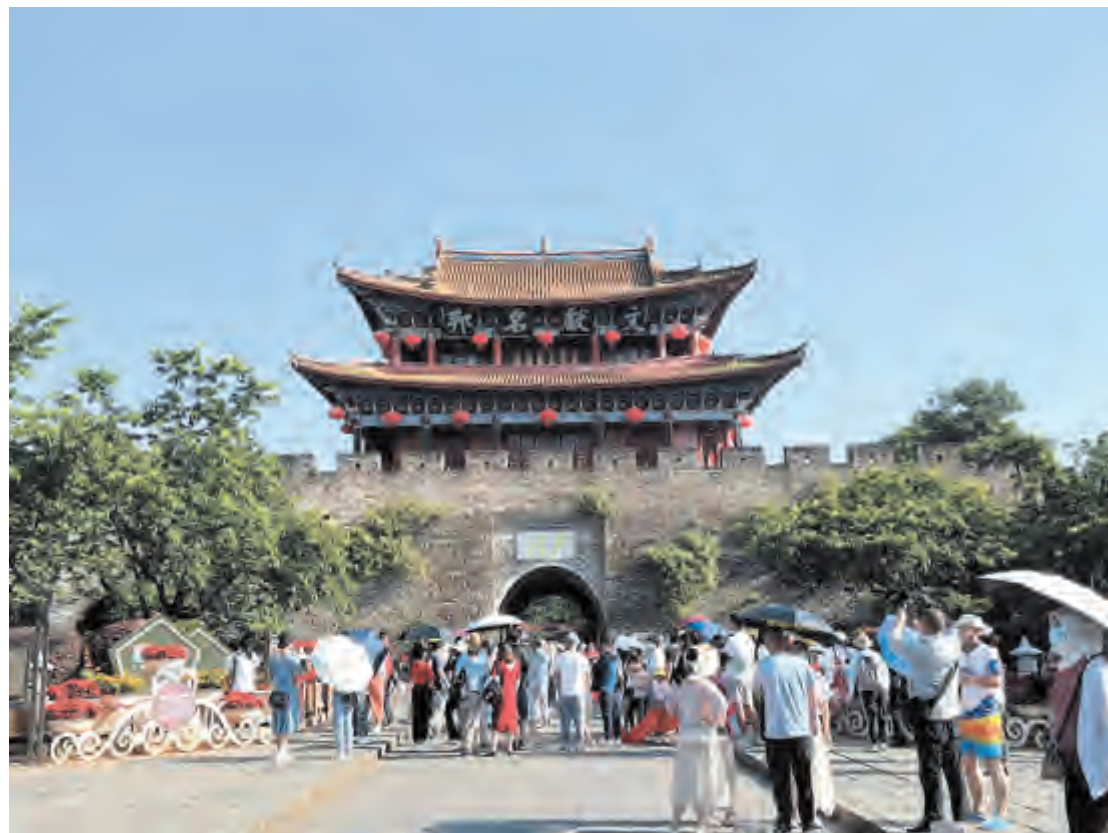
7月12日,三立天启智造(云南)科技有限公司产品发布会暨签约仪式在大理海湾国际酒店举行,公司自主研发的产品三立天启健康宝正式发布上市。
三立天启智造(云南)科技有限公司是弥渡县2022年重点招商引资企业,公司主营业务为人工智能、大数据服务、设备制造、技术研究实验等。据了解,公司此次发布的产品三立天启健康宝是一款借助人工智能技术快速精准评估人体健康程度的多功能监测设备。产品不仅具备普通测温设备的作用,还借助热成像和可见光传感器,通过人工智能系统对大量数据样本进行预先学习,实现对肺部及健康相关指标进行评估,弥补了测温设备功能单一的不足,产品所具备的人像识别精准高效快捷、数据存储安全独立等优势,将有助于疫情防控溯源及流调等工作。据了解,三立天启健康宝项目是弥渡县引进的第一个创新型高科技项目。
活动现场,三立天启智造(云南)科技有限公司、中国保利通信有限公司、中国电子杭州海康威视数字技术股份有限公司等企业代表共同签署战略合作协议。
州委常委、副州长何建东出席活动并见证签约。州级有关单位负责人及弥渡县主要负责人参加活动。 记者 黑浩川 马骅

视野

周刊

第399期 策划 李锦芳

特别报道



最近,随着国内中高考结束和暑期的到来,大理古城、回崇圣寺三塔、喜洲古镇、双廊等地迎来了来自全国各地的游客。大理作为最佳旅游目的地之一,受到了游客们的

大理旅游复苏回暖 暑期市场备受期待

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



七月的大理,蓝天白云,气候宜人。上午9:00,大理古城内已经是一派热闹非凡的景象,南门城楼前,游客们三五成群互相拍照留念,街道内游人如织,购物店里更是挤满了选购商品的客人。大理旅游市场加速升温,大家记忆中热闹的大理古城又回来了。

在大理古城游客服务中心,不少游客正排队准备乘坐观光游览车游览古城。正准备乘坐游览车的四川游客刘青和女朋友陈飞羽已经在大理古城住了3天,古城的慢生活让他们感到特别舒服。“我们是从四川过来的,大理的天气和环境都比较适合旅游,我们现在准备坐游览车去古城绕一圈,特别期待。”刘青高兴地说,“这两天,我们老家的气温已经高达30多度,甚至40度了,大理太凉爽了,特别舒服。”

暑期将至,气候宜人的大理也成为了亲子游的最佳选择地之一。今年9岁的河南小朋友崔瀚羽刚放暑假,爸爸妈妈就带着她来大理旅游,一家人在大理玩得特别开心。“放暑假了,爸爸妈妈带我们来到大理,大理古城太好玩了,我很喜欢。”崔瀚羽一边和弟弟玩闹,一边开心地说。

“6月份是旅游行业回暖的一个时间,就大理古城观光游览车的情况来看,6月上旬基本上接待的人次差不多就是两三百人,到了中旬之后,接待人数在不断地增量,达到了两三千人,到了6月下旬,出现了这个月的最高峰值4000多人次。”大理古城旅游服务股份有限公司副总经理王晓军介绍,“公司根据游客及市场的需求,开通了环洱海巴士,从6月20日正式上线到现在,大约接待了1万多人次。”

大理古城游人如织,同样在崇圣寺三塔文化旅游区也出现了游客排队进入景区的景象。大理崇圣寺三塔文化旅游区副总经理马良敏介绍:“大理三塔景区作为大理唯一的5A级景区,受到了广大游客的欢迎,这两天的游客已经达到了4000人以上,同期的游客人数已经

恢复到2019年的94%左右,同比2020年、2021年同期增长了74%,对此,我们对整个旅游市场恢复非常有信心。”

“下关风吹上关花,苍山雪映洱海月”的浪漫与诗意独属大理。而远眺下关、静看苍山、面朝洱海的绝佳地理位置莫过于双廊,其独特的文艺格调,是外地游客心目中的诗和远方。连日来,双廊古镇景区更是迎来了大批的游客,大家尽情地享受着双廊的悠闲和惬意。

正在洱海边拍照的广东游客辛睿说:“我们中考结束了,我妈妈带着我和弟弟来大理旅游,看洱海、游双廊,非常开心。这里视野开阔,可以看远处的苍山,洱海水也很清澈、很美丽,我挺喜欢这里,如果有机会还想再来。”

双廊七间房客栈负责人丁今晶是一名“新双廊人”。2009年,她辞去工作,从上海来到双廊,作为第一批来双廊开客栈的外地人,无论游客是多是少,即使在最困难的时候,没有一个游客,她的客栈依然坚持每天开门营业。

“人少的时候,当时我们门前路过的客人一天都没有二三十人,冷冷清清的。这两天,来大理、到双廊的人特别多,街道上车来人往,川流不息,热闹不已。我们的客房预订情况也特别好,基本上到7月15日之前也很少

有房间了。”丁今晶说。家乡就是“身边的诗和远方”。除了不少省外游客,随着暑假的到来,不少大理周边的市民也选择在家门口度假游。

“近期以来,随着中高考的结束和暑期的到来,到双廊旅游的人数逐步回升。6月份双廊古镇接待游客19.8万人次,7月份以来,双廊的客栈、民宿入住率已达46%,日均接待游客达到11000人次以上。”

双廊古镇景区管委会旅游产业发展服务中心主任杨颖虹介绍,“双廊古镇景区提前谋划,积极做好暑期旅游高峰的准备,让来自全国各地的朋友在双廊古镇能够玩得开心、住得放心、吃得称心、行得安心。”

随着大理旅游的复苏回暖,同样忙碌起来的还有旅行社。他们不断推出各种新产品、新线路,加大旅游宣传促销力度,促进市场转化,助力大理旅游不断升温。

“喂,你好,这边是佳途旅行社,请问有什么需要帮忙的……”大理市佳途旅行社工作人员周高雄正忙着接听游客的咨询电话。近期以来,旅行社工作人员每天除了接游客的咨询电话外,前台还会不间断地有游客前来咨询行程。大理

市旅行社行业协会会长、大理市佳途旅行社总经理永生表示:“省州市政府非常关心大理的旅游企业,在各种奖励、减免措施方面为企业减轻了很多负担,有力支持企业渡过了难关。我们57家旅行社总的退质保金1078万元,今年省文旅厅以奖代补大理7家旅行社总计280万元,我们相信大理旅游未来可期。”

大理市在筑牢疫情防控防线的前提下,依托厚重的民族文化、秀美的苍山洱海、格调高雅的半山酒店和四季如春的宜人气候,实施“文旅+”培育行动,构建文旅融合发展新格局,成功入选“2022年全国县域旅游综合实力百强县”,为旅游发展注入强劲动力。

大理市文旅局副局长、大理市旅游综合执法稽查大队队长王庆华介绍:“今年6月中旬以来,大理市旅

游市场呈现快速复苏的态势,根据目前大理市旅行社协会和客栈协会的统计数据显示,6月中旬到目前为止,游客接待数量已经超过去年同期水平。根据目前各景区、旅行社和客栈预订的客流量显示,大理市的旅游人数数将会在7月底至8月初达到顶峰。针对大理市旅游市场快速复苏的情况,我市高度重视,未雨绸缪,及早研判,重拳出击,依法打击市场乱象,为游客创造一个良好的旅游环境,擦亮大理这张‘风花雪月、自在大理’的旅游名片。”

有一种生活叫大理,有一种旅游也叫大理,这里既有记得住乡愁的青瓦白墙,也有绿水青山的唯美浪漫,更有多姿多彩的民族风情,期待越来越多的各地游客了解大理、打卡大理、爱上大理。

