



我国累计建成开通5G基站185.4万个

日前,我国累计建成开通5G基站185.4万个,其中二季度新增基站近30万个,实现“县县通5G、村村通宽带”。上半年,网上购物、在线教育、远程医疗等全面提速,数字产业保持良好增长势头。截至6月底,电子信息制造业、软件业、通信业和互联网的收入总规模突破10万亿元。下一步,我国将深化5G共建共享,力争全年新建开通5G基站60万个。

国家医保局: 稳妥有序做好医疗服务价格工作

国家医保局日前印发《关于进一步做好医疗服务价格管理工作的通知》,明确继续稳妥有序做好现阶段医疗服务价格工作,强化基本医疗保险公益属性,促进医疗服务创新发展,保障群众获得高质量、有效率、能负担的医疗卫生服务。

云南省红十字航空救援总队成立

在中国红十字总会的指导和帮助下,经过近1年的筹备,7月19日上午,云南省红十字航空救援总队在昆明正式成立。其旨在弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,在重大突发公共事件发生后,前往指定区域执行医疗救援、紧急搜救和立体投送等救援任务,最大限度减少公共突发事件带来的损失,保障人民群众的生命和财产安全。目前,云南省红十字航空救援总队人员有100多人,其中有许多无人机飞手;多用途无人机有100多架,还有10余架直升机。

云南省安排5550万元 支持旅行社和旅游演艺企业纾困

为认真贯彻落实国家和云南省扎实稳住经济一揽子政策措施,省财政统筹安排5550万元,对云南省100家旅行社、20家旅游演艺企业予以纾困补助。通过财政支持,切实将政策红利转化为惠企利民成果,努力缓解旅游企业困境,提振旅游行业信心,推动旅游产业转型升级。



食物相克的说法靠谱吗?

所谓“食物相克”,是指某几种食物不能放在一起吃,否则会产生不适,甚至中毒的说法。不管你身在何处,江湖中似乎总有它们的传说:“豆浆鸡蛋不能一起吃”“菠菜豆腐会长肾结石”“大葱与蜂蜜不能同吃”……这些“禁忌”是真的吗?我们到底还能不能愉快地吃饭了?

首先,可以明确告诉大家,“食物相克”的说法不靠谱,下面就来一一为大家击破。

- 1. 桃子+西瓜=中毒?**
夏天各种新鲜水果上市,正是能大饱口福的时候,可很多人却因为“桃子和西瓜一起吃会中毒”的说法,与美味擦肩而过。但实际上,两者的营养成分非常相似,都是水分和糖类,只不过西瓜的含量是90%左右的水分,5%左右的糖分,桃子是85%左右的水分,12%左右的糖分,它们一起吃不会中毒。
- 2. 水果+虾=砒霜?**
有人说:“水果里含有大量维生素C,会将海鲜里的五价砷还原成有毒的三价砷,也就是砒霜,对人体产生危害。”咋讲呢,只能说提出这个说法的人,学了化学,但又没完全学好。这个反应只是理论可以实现,一般只有在实验室非常苛刻的条件下才有可能实现,我们生活中不能发生。
- 3. 菠菜+豆腐=肾结石?**
要形成结石,草酸需要到达尿液,在这里跟钙结合。但事实上富含草酸与富含钙的食物一起吃,可能在肠胃中就结合了,会随粪便排出体外。
- 4. 柿子+螃蟹=胃结石?**
传言说:“柿子中鞣酸高,容易和螃蟹中的蛋白质起反应产生沉淀、导致结石”,真的会这样吗?
柿子本身是一种不易消化的食物,成熟柿子中含有较多的鞣酸(单宁酸),吃起来发涩的口感就来自于此。一次性吃太多柿子,可能会破坏胃内蛋白质的“三级结构”,甚至形成不可溶解的“沉淀物质”,也就是所谓的“结石”,影响胃部正常工作。
- 5. 大葱+蜂蜜=中毒?**
“若要死得凶,蜂蜜加葱葱。”顺口溜说得不错,但事实并非如此。

而且从剂量方面看,按照每公斤螃蟹中最多含0.5毫克无机砷计算,想让这些砷元素全部被维生素C还原为砒霜,理论上需要一次性吃超过100公斤的螃蟹,才有可能发生砷中毒。想要用这招,结果只能是“被撑死”。

之前有个人吃到了有毒的蜂蜜又碰巧吃了葱,就误把两件事联系到了一起,还告诉了别人,慢慢流传开来。

- 6. 豆浆+鸡蛋=不吸收?**
不少人听信“豆浆中含有抑制蛋白酶的物质,跟鸡蛋一起吃影响营养的吸收”的说法,会专门在早饭的时候避开其中一样,其实完全不用担心。
- 7. 红薯+鸡肉、鸡蛋=伤肠胃?**
从食物营养角度来看,红薯属于淀粉粉物质含量较高的食物,鸡肉和鸡蛋属于高蛋白食材,相互搭配食用并不会产生任何反应,反而可以促进营养素的均衡摄入。

只是对于胃肠“敏感”人群,胃肠功能本身不是很完善,食用较多红薯后容易出现腹痛、腹胀,再吃较多的鸡肉、鸡蛋等含有较多蛋白质的食物,可能会加重不适,但这和“红薯+鸡肉、鸡蛋=伤肠胃”的理论无关。

还需要注意的是“食物本身是不是有问题”。比如夏天的西瓜放在室内很容易变质,稍不留神就可能“中招”拉肚子,还有柿子这种因为含有鞣酸会引起肠胃不适或者豆角如果没完全炒熟会有一定毒性的蔬果,这类食物往往是“食物相克”理论的重灾区。

提振精气神 扎实转作风 跑出加速度

中共大理市委主办
大理时讯 DALISHIXUN
2022年7月22日 星期五 农历壬寅年 六月二十四
16℃ ~ 26℃ 阵雨
第2130期 编辑/罗绍亮
传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com
官方微信 扫码关注

字德海专题调研市政协重点提案办理情况

7月19日,州委常委、市委书记字德海率队就《关于健全完善生态库塘运行管理工作机制的提案》办理情况作专题调研。

字德海一行先后到喜洲镇作邑村90亩库塘、阿里庄南库塘、寺下库塘、翔龙库塘、城东库塘,实地查看库塘运行情况,现场听取生态库塘日常管理运行情况汇报。

在随后召开的市政协重点提案面对面座谈会上,字德海指出,近年来,市政协和广大政协委员紧紧围绕中央和省州市党委、政府的决策部署,聚焦洱海保护治理、产业转型升级、城市品质提升、民生福祉改善等中心工作,提出了许多高质量的意见建议,为大理市高质量发展提供了强大助力。

字德海要求,要提高政治站位,进一步深化提案办理的思想认识,正视生态库塘运行管理中存在的问题,认真思考谋划,主动担当作为,拿出解决问题的高招实招,推动提案办理落实见效。要精准分类施策,进一步提升生态库塘的综合效益,对库塘进行全面排查梳理,认真开展分析研判,强化库塘管理,形成库塘管理有规范、考核有体系、运行有保障的机制和体制。要压紧压实责任,加大对重点提案的调研分析,准确把握提案的核心要点,提出切实可行的答复意见;对涉及多个职能部门的综合性问题,相关部门要各司其职、齐抓共管,确保问题得到妥善解决。

州考评组对我市申报云南省第十一届双拥模范城相关工作进行考评

7月19日,州考评组到我,就我市创建云南省第十一届双拥模范城、推荐为爱国拥军模范单位和个人进行全面考评。

汇报会上,州考评组领导就此次检查的内容、形式、方法等作了说明。副市长周志明就大理市创建云南省第十一届双拥模范城工作作汇报。

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,不断加强组织领导,建立健全机制,高标准落实好双拥工作各项要求和措施。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。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。同时,在认真总结成功蝉联全国双拥模范城“六连冠”和省双拥模范城“十连冠”经验基础上,对照双拥创建考评标准,创建细则查找差距和弱项,并以问题为导向,精准发力,积极创建云南省第十一届双拥模范城。

市人大常委会副主任杨晓涛,市政协副主席李曼青出席汇报会。市双拥工作领导小组相关成员单位主要负责人参加汇报会。与会人员集体观看了大理市双拥模范城(县)创建汇报片。

汇报会后,我市召开军地代表座谈会并进行满意度测评。州考评组查看了双拥创建台账资料、宣传画册;并实地抽查优抚、安置、双拥等政策落实情况、双拥宣传氛围营造情况。

通过听取汇报、现场查看台账资料、代表座谈、满意度测评、实地检查,州考评组对大理市创建云南省第十一届双拥模范城工作给予充分肯定,认为大理市创建双拥模范城工作思路清晰、目标明确、工作成效明显、氛围营造浓厚,并对我市创建工作中存在的问题和不足提出意见和建议。

记者 鲍亚颖 罗晓川 实习生 李从敬

我市召开2022年上半年促进市场主体倍增工作调度会

7月20日,我市召开2022年上半年促进市场主体倍增工作调度会议,总结上半年我市市场主体倍增工作情况,分析当前存在的困难问题,研究部署下一阶段各项工作。

会议要求,各级各部门要正视严峻形势,进一步增强促进市场主体倍增工作的紧迫感;要对标任务、压实责任,领导小组办公室要履行好统筹协调责任,行业主管部门要切实履行好主体责任,各乡镇(街道)要切实履行好属地管理责任,狠抓责任落实、推动市场主体提质增效;要坚持目标导向,围绕既定目标抓落实、找准方法路径抓落实、强化统筹协调抓落实、强化监督检查抓落实,高位推动市场主体倍增数量、优结构、强活力,为全市经济高质量发展提供全方位的实体支撑。

会议通报了大理市2022年上半年市场主体倍增工作推进情况,市农业农村局、市工信和科技局、双廊镇、上关镇作交流发言。

市委常委会、常务副市长王选斗主持会议并安排部署我市下一阶段的市场主体倍增工作。

大理经开区、大理海开委分管领导,各乡镇(街道)主要负责人,各成员单位主要负责人参加会议。

记者 黑浩川 杨振飞 周华

我市对行政区域内违规车辆进行全面整治

为有效缓解道路交通拥堵,进一步提高车辆通行效率,及时消除交通安全隐患,提升城市精细化管理水平,打造有序的城市环境,从7月15日起,市公安局交警大队联合执法专班来到龙山隧道附近巡查工作,发现大部分车辆都正确停放在停车位上,但仍存在部分机动车非法占道的现象。执法人员对违规驾驶人进行现场教育劝离,对仍未主动移走的或驾驶人不在现场的车辆进行信息确认和录像之后,实施清障拖移,消除道路安全隐患,确保车辆停放有序、道路畅通。

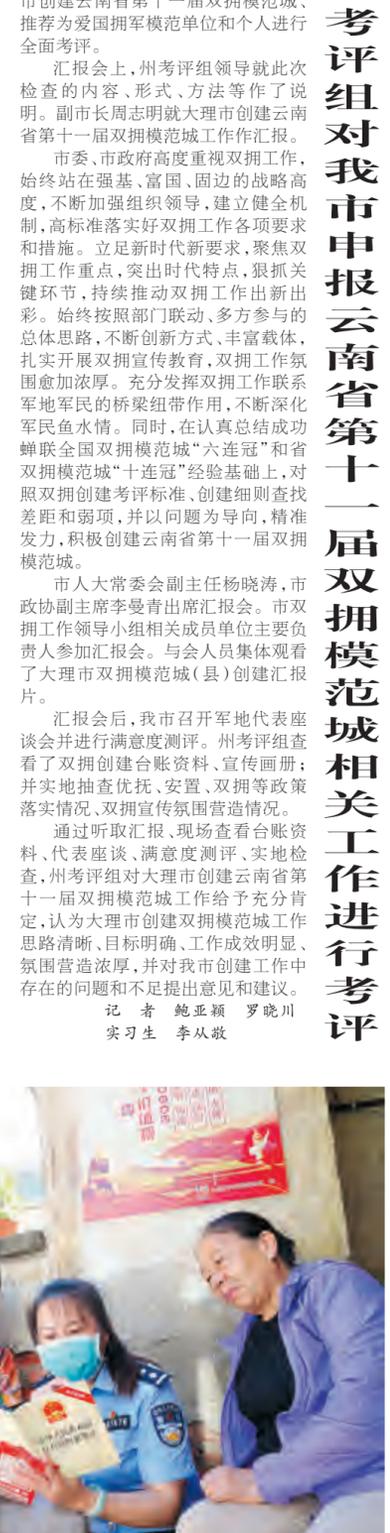
据了解,自7月15日开展集中整治行动以来,平均每天拖移违规乱停车辆40辆,现场劝离罚款车辆30辆。同时,整治违规停车拖移行动不仅在白天进行,夜晚也同样开展,并进行常态化管理。

7月19日,市交警大队经开区交警中队联合执法专班来到龙山隧道附近巡查工作,发现大部分车辆都正确停放在停车位上,但仍存在部分机动车非法占道的现象。执法人员对违规驾驶人进行现场教育劝离,对仍未主动移走的或驾驶人不在现场的车辆进行信息确认和录像之后,实施清障拖移,消除道路安全隐患,确保车辆停放有序、道路畅通。

记者 唐攀伟 马骅

大理市市民基本文明行为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。



视野周刊

第400期 策划 李锦芳



暑期安全知多少

◎记者 朱滢 吴志 摄影报道

随着暑假的到来,孩子们会有更多的时间待在家里,没有了老师的照顾、同学的陪伴,加上很多家长忙于工作,无暇顾及,暑假安全教育就显得非常重要。本期《视野周刊》,就让我们一起走进大理市少年艺术学校,去看一看他们如何开展暑假前安全教育。



走进市少艺校51班,老师正在为同学们讲授一堂暑假安全教育课。

“上课。”“起立,老师好!”“同学们好!请坐。”师生互相问好,51班班主任和丽红站在讲台上说:“同学们,一个学期紧张而又充实的学习生活已经圆满结束了,我们即将开始新的假期生活,大家是不是很想放松一下身心呢?身心能放松,我们的安全意识可不能松懈。所以,今天我们就来上一堂关于暑假安全教育的班队课。”

“我们一整个学期每周都开设了安全教育课,大家已经学习了很丰富的安全知识,树立了牢固的安全意识。那么请大家想一想,在暑假的安全方面,你们觉得应该注意哪些内容呢?”班主任和丽红说。

学生李晟琪举手回答道:“有交通安全,还有防溺水,还有我们要防电和防火。”

随后,学生杨礼敬举手回答道:“在假期里,我们会与很多小伙伴约着一起出去玩,那么在大人没有陪同的情况下,我们要时刻注意身边的情况,如果坏人盯上我们了,要用冷静的方法,沉着应对。”

听了两名同学的回答后,班主任和丽红说:“刚才两名同学都回答得非常好,说明大家都具备了一定的安全意识。接下来,我们就从几个方面来开展暑假安全教育。”

在和老师的带领下,同学们对防溺水“六不准”、溺水救治知识、陌生人敲门、用电安全、电梯被困小策略、饮食安全和防中暑安全教育等方面内容进行了认真学习。

通过刚刚这样一堂班队课,同学们都学到了哪些暑期安全知识?

学生杨梓璇对记者说:“我学到了防溺水应注意的‘六不准’,分别是一、不私自下水游泳;二、不擅自与他人结伴游泳;三、不在无教师或家长带领的情况下游泳;四、不到不熟悉的水域游泳;五、不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;六、不熟悉水性的同学不擅自下水施救。”

“我学到了居家安全要注意的五个方面,分别是水、火、电、门、窗。”学生杨雨芹告诉记者,“炎炎夏日,大家都想到凉快的地方待着,

但是没有大人的陪护,可千万不能出去游泳。如果在家,我们要记得节约用水,更要注意小心烫伤,还要小心使用家里的电器设备,手湿的话不要去碰插头。”

“通过这次安全教育课,我学到了不少食品安全知识。”学生尹杰程对记者说,“比如,购买食品时,要注意食品包装上是否有生产日期、生产厂家,食品是否过保质期,食品原料和营养成分是否标明,不要购买‘三无’产品;购买食品要到正规的场所,不要到学校周边的无证摊贩购买,以免造成食物中毒;不要吃腐败变质、发霉的食物;注意个人卫生,饭前便后要洗手,自己的餐具要洗净消毒,提倡使用公筷;不要吃有毒的野生菌,也不要吃自己不认识的野生菌。”

除了暑期防溺水、居家安全和食品安全之外,交通安全也是广大家长和学生务必要关注的一个问题。

在市少艺校52班,同学们就在班主任李婷的带领下,观看《凋零的花季——大理州中小学生道路交通安全警示教育片》。

集体观看完道路交通安全警示教育片后,李老师现场进行了提问。在一问一答中,一个个交通安全的小知识深深地印在了同学们的脑海中,帮助同学们牢固树立遵守交通规则的安全意识。

“看完这部交通安全教育片,我被里面一个个触目惊心的场景震惊到了,我深刻地意识到,生命只有一次,错过了就不能再重来。”学生张书雯告诉记者,“我们一定要珍爱生命,学好交通法规,重视交通安全,自觉遵守交通规则,养成良好的交通习惯。”

学生王思淇对记者说:“我知道的交通安全知识有,过马路一定要走人行横道;步行时,一定要先看左侧车辆,后看右侧车辆;不能在机动车道、非机动车道上打闹、猛跑;不跨越各种交通护栏、护网和隔离带;乘坐公交车要扶好或坐好,不把身体的任何部位伸出车外;所乘公交车靠站停止前,不能向车门方向涌动,车辆停稳后要先后上,不要拥挤。”

安全、健康、快乐地度过暑假,是每一名老

师和家长的共同愿望。家长作为孩子人身安全的第一责任人,更要尽到看护责任,落实安全举措,确保孩子安全快乐地过暑假。

“我觉得市少艺校非常重视安全教育工作,时刻把安全放在首位,有完善的安全教育管理制度,真正做到了安全教育时时抓、天天都是安全日。”学生家长王映懿说,“作为家长,我们愿意积极配合学校加强对孩子的管理和安全教育,让孩子度过一个安全快乐的假期。”

“安全教育一头连着学校,一头连着每一个家庭,是生命的教育。”学生家长赵瑞雪告诉记者,“市少艺校组织我们观看了暑期安全第一课,也给我们发放了一系列安全告知书。在假期里,我们家长要做好孩子的安全防范和安全教育工作,与学校一起共同营造关注安全、重视安全的良好氛围,为孩子们撑起一片平安的天空。”

一直以来,市少艺校积极开展内容丰富、形式活泼的安全教育活动。利用升旗仪式国旗下讲话,向学生进行安全知识主题宣讲;利



用校园广播,向学生宣传安全注意事项;利用各班级班会课,向学生进行安全主题教育。同时,开展学生安全知识手抄报、黑板报、宣传栏等评比活动,同学们热情高涨、积极参与。学校还先后三次向学生发放安全教育告家长书4125份,与全校学生家长签订防火、防电、防食物中毒、防交通安全、防溺水、防电信诈骗责任书。通过开展安全教育活动,学生安全意识得到了增强,教育效果良好。

“生命是美好的,生活是多彩的,而拥有这一切的前提是安全,安全工作是学校工作的生命线。”市少艺校德育处主任杨萍介绍,“市少艺校牢固树立生命重于天、安全重于山的思想意识,始终把安全工作摆在所有工作的首位,坚持在常规管理中落实安全、在课堂教学中渗透安全、在工作重点中突出安全,切实把安全无小事落实到具体工作中、落实到实际行动中,做到警钟长鸣,常抓不懈。”

市少艺校扎实开展暑假前安全教育,是我市各中小学校开展安全教育工作的一个缩影。在暑假到来之际,我市各学校通过主题班会、观看视频、发放致家长的一封信等方式,进一步筑牢师生及家长的安全防线。在此,我们也提醒广大家长朋友,安全不可“放假”!一定要增强孩子们的安全意识,提高孩子们的自我保护能力,预防暑期意外事故发生,让孩子们过一个快乐、平安的暑假。

