



### 2021年我国共有各级各类学历教育在校生2.91亿人

教育部9月14日公布2021年全国教育事业发展统计公报。数据显示,全国共有各级各类学校52.93万所,各级各类学历教育在校生2.91亿人,专任教师1844.37万人。根据公报,2021年全国共有普惠性幼儿园24.47万所,比上年增加1.06万所,占全国幼儿园总数的83.00%。义务教育方面,全国共有义务教育阶段学校20.72万所,义务教育阶段招生3488.02万人,在校生1.58亿人。高中阶段毛入学率91.4%,比上年提高0.2个百分点。高等教育毛入学率57.8%,比上年提高3.4个百分点。

### 我国水运基础设施总体规模保持世界第一

据悉,今年7月份,全国水运建设投资同比增长21.8%,继续保持良好增势。目前,我国水运基础设施总体规模保持世界第一。据统计,截至2021年底,全国港口拥有生产用码头泊位20867个,万吨级及以上泊位2659个;内河航道通航里程12.8万公里,其中高等级航道超过1.6万公里。以沿海运输通道、长江干线、西江航运干线、京杭运河——淮河等为水运主要通道,以主要港口为枢纽,衔接铁路、公路、管道等方式,连通世界、干支衔接的水路基础设施体系基本形成。

### 多家国有大行9月15日起下调个人存款利率

继8月贷款报价利率(LPR)非对称性下调后,存款利率也迎来调整。据悉,多家国有大行自9月15日起再度调整个人存款利率,包括活期存款和定期存款在内的多个品种利率均有不同幅度的微调。这是继今年4月个人存款利率下调以来的又一次调降。建设银行APP公布的挂牌年利率显示,9月15日,3个月、6个月、1年期、2年期、5年期定期存款利率分别为1.25%、1.45%、1.65%、2.15%、2.65%,均下降10个基点;3年期定期存款利率为2.60%,下调15个基点。另据中国银行、农业银行、工商银行相关信息显示,9月15日,3个月、6个月、1年期、2年期、5年期的定期存款年利率均下调10个基点;3年期定期存款年利率下调15个基点。

### 云南省人均预期寿命由69.54岁提高到74.4岁

近日举行的“云南这十年”系列新闻发布会·卫生健康专场介绍,党的十八大以来这十年,云南全省人民健康水平显著提高、医疗卫生资源得到极大扩充、公共卫生服务持续改善、人民群众得到更多健康实惠,谱写了健康云南建设新篇章。十年来,云南全省孕产妇死亡率从2012年的28.01/10万下降到2021年的11.96/10万,婴儿死亡率从2012年的9.35‰下降到2021年的3.93‰,人均预期寿命由69.54岁提高到74.4岁,是全国进步幅度最大的省份。

### 云南个体工商户“一窗通”服务平台将于9月底上线

9月13日举行的云南省提升市场主体全程网办便利化水平新闻发布会介绍,个体工商户“一窗通”服务平台将于本月底在全省上线,首期将先行开通在线申领税务发票服务,之后陆续上线印章刻制、社保登记、银行开户等功能,个体工商户足不出户即可“掌上”办结开办各项事项。



在迎接秋天的仪式感里,一定少不了“贴秋膘”。古时人们在秋天悬秤称人,将体重与立夏时进行对比。如果体重减轻就提醒自己补回来,这便是“贴秋膘”的由来。但对现代人来说,夏天一边吹空调,一边吃冷饮,脾胃功能早已疲惫不堪。如果入秋后大鱼大肉地吃,会进一步加重脾胃负担。**“贴秋膘”的观念该更新了** 膘,指的是皮肤和肌肉之间的那层皮下脂肪,贴膘就是长肉的意思。古时人们难得吃肉,体内缺少“油水”;再加上夏季新陈代谢旺盛,没有空调电扇,食欲不振,皮下脂肪又削去一层。等到秋天食物丰富,食欲恢复,就提醒自己多吃点,让身体增加营养、储备脂肪,以抵御冬季严寒。传统“贴秋膘”是吃动物性食品和面食,如炖肉、炸丸子、红烧鱼、饺子、小笼包。但“膘”毕竟是肥肉,现代人随着生活水平提高,日常生活中摄入的脂肪、蛋白含量并不低,没必要刻意“贴秋膘”。尤其现在很多人已经超重肥胖,如果再摄入较多鱼肉,会增加多种疾病风险,比如:**【痛风】**“贴秋膘”时难免会摄入不少动物内脏、海鲜等含嘌呤较多的食物,加之活动少、肥胖等因素,容易引发痛风。秋季痛风发病率本就很高,痛风患者更不能盲目“贴秋膘”。**【心脑血管疾病】**对于高血压、高血脂等人群,立秋大补,吃一些高油高脂的食物,会给心脑血管带来负担,甚至容易引发心脑血管疾病。**【急性胰腺炎】**高脂饮食和大量饮酒,是急性胰腺炎的主要诱因,通常表现为剧烈腹痛、发热、呕吐等。**健康“贴秋膘”,按需求补营养**与其吃大鱼大肉,不如按需求补足,这里推荐几种“贴秋膘”的好食物:**【橙黄色蔬菜和绿叶菜】**夏季蔬果以瓜类为主(如黄瓜、西瓜、甜瓜),总体而言,类胡萝卜素(能在体内转化为维生素A)、B族维生素含量低。秋季来临,体内维生素A储备少,如果不及时补充,冬春季节容易出现暗视力下降、眼睛干涩、呼吸道感染等问题,也容易造成叶酸和维生素B2不足。多吃绿叶菜和橙黄色蔬菜,如芥蓝、菠菜、胡萝卜、南瓜等,就可解决这个问题。**【发酵食品】**夏天人们食欲不振,又常吃冷食、甜饮料,胃肠的消化功能较弱。因此体重较轻、消化不良的人,秋天应适当多吃营养丰富又助消化的食品,比如发酵食品如各种发酵面食品、醪糟、豆豉、豆酱、豆汁、酸奶等。发酵时,在微生物的作用下,食物产生大量B族维生素、微量元素和各种活性物质能更好地被人体吸收利用。**【薯类】**薯类食品富含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维丰富,有助提高胃肠的消化吸收能力。而且现代研究认为,以它们作为主食能预防高血压等慢性病。秋季正是薯类出产的旺季,

可替代部分精白米面,是非常好的健康主食。**【蛋类】**尽管蛋类含有胆固醇,但它的营养优势不能忽略。蛋类含有高质量的蛋白质、脂肪酸、12种维生素、丰富的卵磷脂,都是秋天应适当补充的营养物质。而且,蛋类消化吸收率高,清淡烹调的话,胃肠消化负担较小,尤其是儿童重要的营养来源。研究表明,健康人每天吃一个带黄的鸡蛋,不会引起胆固醇升高;糖尿病患者每周限制在4个以内也不用担心。**【坚果】**每天1勺杏仁不仅有利于心脏健康,还能提供维生素E和多种微量元素。但入秋后气候干燥,建议原味生食,或用五香煮、轻烤。**这6个时刻最该吃点肉**面对肉类,不宜不吃,也不宜多吃。我国居民膳食指南建议,成年人每天应摄入40—75克畜禽肉、40—75克水产品,和40—50克蛋类。对大多数人来说,没必要入秋后刻意增加肉类摄入。但对于那些身体瘦弱、贫血、低血压、怕冷的人,可以适当增加牛羊肉类摄入,必要时少量补点动物肝脏等富含铁的食物,再配上足够的主食,有助于改善健康、提高抗寒能力。相对于入秋后而言,以下6个时候是最该摄入肉类的:**【缺铁性贫血期】**缺铁性贫血和遗传等多种因素有关,但一般情况下是由饮食不合理导致的。缺铁性贫血患者应



# 做好『大理之变』推动『大理之变』

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2022年9月16日 星期五 农历壬寅年 八月二十一 小雨 15℃ ~ 21℃ 第2169期 编辑/陈曙娟 传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com 官方微信一扫 关注大理融媒

## 我市全方位推动“三农”工作高质量发展

党的十八大以来,我市以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全方位推动“三农”工作高质量发展,坚决打赢脱贫攻坚战,全面实施乡村振兴战略,农业获得长足发展,农村面貌全面改善,农民实现增收致富。2021年,全市农林牧渔业总产值达42.25亿元,比2012年增长8.29亿元,年均增长8.5%;农村居民人均可支配收入21054元,是2012年的2.7倍,城乡居民收入比从2.65降到2.12,城乡居民收入差距持续缩小。聚焦农民生产生活水平提升。累计整合各级各类资金15.04亿元,全面补齐“两不愁三保障”、饮水安全和基础设施短板。全市11个贫困村、4279户建档立卡贫困户、16054人如期脱贫,绝对贫困人口全面消除。聚焦农业绿色融合发展。严守耕地保护红线,耕地保有量26.35万亩,累计建成高标准农田面积16.39万亩,流转土地9.42万亩,推广绿色生态种植26.8万亩,认证“三品一标”农产品300个、云南省“绿色食品品牌”5个,以“三禁四推”为抓手的农业面源污染减量行动成效显著,绿色生态高效农业规模化发展。聚焦巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。高位推进洱海西乡村振兴示范园和喜洲田园综合体创建工作,“百千万”示范工程有序实施,入选全国2020年度乡村振兴百佳示范县,“美丽乡村、人文古生”成为全国乡村振兴典型案例。聚焦党建引领基层治理。143个村(社区)实现书记主任“一肩挑”,村级民主议事决策制度更加健全,社会稳定和民族团结得到有力维护,所有行政村集体经济收入均达5万元以上,乡村发展更具活力。聚焦农村改革试点。全面完成农村土地三权制度改革试点,农村土地承包经营权确权登记颁证及农村集体产权制度改革

## 全市未成年人思想道德建设工作安排部署

9月14日,大理市2022年未成年人思想道德建设工作会议召开,总结全市2021年未成年人思想道德建设工作,对全市下一阶段未成年人思想道德建设工作进行安排部署。会议强调,我市高度重视未成年人思想道德建设工作,各级各部门始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以培育和践行社会主义核心价值观为根本,围绕“扣好人生第一粒扣子”主题,在线上线下广泛开展活动,重点打造了“洱海保护小小讲解员”“非遗进校园”等一批德育工作品牌。学校家长委员会、社区家庭教育指导服务站认真履职、共同努力,协同育人工作网络逐步形成。社会文化环境持续净化,文体设施建设不断完善,关心关爱未成年人的氛围日益浓厚。今年,我市将在各级各类学校发挥好教育主渠道作用,进一步推进社会主义核心价值观教育,营造浓厚校园文化氛围;广泛开展校园文化建设,切实加强师德师风建设,改进德育课教学方法,进一步健全完善学校、家庭、社会协同育人教育网络;全市未成年人思想道德建设领导小组各成员单位将综合运用教育、法律、行政等多种手段,深入开展校园周边环境整治,进一步整治社会文化环境。同时,将持续推动文明校园创建活动,构建协调联动、齐抓共管的创建格局,进一步深化文明校园创建和巩固提升工作。会议通报了全市2021年未成年人思想道德建设工作考评情况;下关街道、市妇联、市市场监管局结合工作实际分别作了交流发言。市委副书记李欣,市委常委、市委宣传部长马晓玲,市人大常委会副主任杨晓涛;全市未成年人思想道德建设专项工作组成员单位负责人;各乡镇(街道)分管未成年人思想道德建设工作领导;市教体局班子成员和各科室负责人,市辖区内地州属、市属各中小学校负责人,各乡镇(街道)教办(中心校)负责人参加会议。 记者 郭鹏昌 周华

## 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、不随便闯红灯; 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。

## 省总工会到我市开展中秋国庆送温暖慰问活动

9月13日至14日,由省总工会党组成员、经费审查委员会主任张松等一行组成的慰问组到大理市楚大路口疫情防控点、人民公园职工驿站、明珠广场等地,开展2022年中秋国庆送温暖慰问活动,为基层一线职工送去各级党委、政府的关心关怀和工会“娘家人”的温暖。在楚大路口疫情防控点,慰问组看望慰问了疫情防控一线站点的医务人员和社区工作人员。慰问组感谢他们不怕苦、不怕累,义无反顾投身到抗疫一线,为人民群众筑起了一道健康安全防线,为疫情防控工作作出了积极贡献,并为他们送去中秋国庆节日的祝福和慰问金,叮嘱他们在做好疫情防控工作的同时要做好自我防护。在人民公园职工驿站,慰问组为美团外卖、京东物流等新就业形态劳动者发放健康体检卡和电子阅读卡。慰问组对他们起早贪黑、不畏风雨穿梭在城市大街小巷,为广大群众提供便利和服务表示衷心感谢,希望他们在工作之余要注意安全、保重身体、切实加强自我防护,并激励他们在工作之余要加强学习,不断提升自身综合能力、更加充实完善自己。在明珠广场经开区城管局,慰问组向需求、听诉求,与环卫工人进行亲切交谈。慰问组表示城市的发展、美化离不开环卫工人日复一日、日复一日的辛勤付出,作为城市的“美容师”,环卫工人风里来、雨里去,不分春夏秋冬默默奉献,希望他们在生活和工作上有问题和困难要积极向工会反映,并要求工会组织认真发挥好“娘家人”作用,切实将温暖送到职工群众心坎上。 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,州市总工会相关领导参加慰问。 记者 张益秋 周华 实习生 李从敬 何永辉 摄



# 视野

周刊

第408期 策划 李锦芳

## 特别报道

在我们身边,有这样一群人:岗位平凡、甘于奉献,把自己的青春和汗水浇灌在三尺讲台上,用真情关爱学生成长成才,用实际行动书写对教育事业的忠诚与热爱,他们就是基层教师。本期《视野周刊》,就让我们一起走近他们,去听一听他们的故事。



○记者 朱滢 吴志 摄影报道

“请同学们翻开课本第21页,今天我们学习的内容是第二单元位置与方向的例3。来,同学们齐读一遍题目……”

正在给孩子们上数学课的老师,是今年31岁的陈顺柳,2012年大学毕业后她来到周城完小任教,如今已在教育战线上默默无闻地奉献了10个春秋。陈顺柳的父母、家人都在宾川,她和丈夫与孩子一直过着两地分居的日子,只有周末及节假日的时候,才能回家看望家中的老人以及年幼的孩子。

“女儿从小就在宾川,由公公婆婆带着,只有周末回家时才能见到她。她以幼儿园在宾川读,平时非常牵挂。”看着坐在身边的孩子,陈顺柳说,“今年九月她读一年级时就把她接来周城完小上学。现在,我每天都能见到她,晚上陪她一起学习、看书,培养生活学习习惯,每天都过得很开心。”

结束了长达6年和女儿聚少离多的日子,每天课余,牵着孩子的手在操场上散步、坐在校园里的大青树下讲故事,是陈顺柳最开心的时光。而无论生活如何变化,陈顺柳对待

工作的初心却始终不变。除了完成教学任务外,她还先后担任学校少先队大队辅导员、教导主任等职务。工作任务虽然繁重,但她从来不叫一声苦与累,总是一丝不苟地完成各项任务。

谈到自己为什么选择教师这个职业时,陈顺柳满脸幸福地说:“我小学六年级的数学老师是一位非常优秀的老师,受到他的影响,我那时的理想就是当老师。当老师还因为在学校的环境里不仅可以教给学生知识,自己也可以学到很多东西。在教学的过程中,他们会用一种渴望的眼神看着你,下课后会围过来,想亲近你、喜欢紧紧地挨着你,感觉那个时候自己也被幸福感包围。”

“没有谁生而伟大,只是选择逆风飞翔。”今年59岁的段晓松是周城完小年龄最大的教师,明年即将退休,依然坚守在三尺讲台上神采飞扬地给学生们上着语文课。从教39年来,段晓松有20年的时间是在花甸完小一师一校中度过的。

段晓松介绍:“因为我祖父是花甸坝的创始

人,所以对花甸坝有着特别的感情。当时花甸完小需要一名公办教师去接管学校,我就自告奋勇去花甸完小任教,一去就是20年。花甸完小撤并后,我才回到周城完小,站完了花甸完小的最后一班岗。”

2008年,段晓松回到周城完小任教后不会使用电脑,他就从头开始学,不会用多媒体教学,他就虚心向年轻教师请教。他最大的心愿就是多年以后孩子们想起他时,能够说上一句:“小学时,我曾经遇到过一位好老师。”

段晓松说:“现在我基本掌握了现代化教学手段,学生们也比较喜欢我的教学方式,因为他们从现代化的教学手段中感受到了什么是有声有色,教学效果比较好。孩子们毕业后还会回来看望我,当他们在初中取得优异成绩并考上重点高中与我分享这些喜悦时,是我最欣慰的时候。”

喜洲镇周城完小创建于1939年,至今已经有83年的建校史,学校目前有在校学生457人,教师27人。正因为有这些扎根基层默默奉献的一代又一代教师,才让一届届的学生们在追

逐理想的道路上越走越远。

喜洲镇周城完小党支部书记、校长赵绍平介绍:“周城完小教师平均年龄有50岁,老教师比较多,他们起到了良好的传帮带作用。正因为有这样优秀的团队,在大家团结一致、齐心协力下,学校先后荣获大理州文明校园、大理市党建示范学校、云南省云岭红烛育人省级示范学校等荣誉称号。”

“你们刚到新学校,第一次住校,有没有什么不习惯的?如果有问题要及时向我或者是宿管老师反映,我们会帮你们解决。”坐在校园里,和孩子们谈心的是喜洲镇第一中学年轻教师杨平。从教3年多来,杨平每周都会抽时间和孩子们谈心聊天,了解孩子们的所思所想。今年杨平担任学校7年级174班班主任,孩子们刚刚小学毕业,第一次吃住在学校,过上了集体生活,有新奇更有不适应,杨平总是不厌其烦地教孩子们叠被子、收拾衣服、整理洗漱用具。

喜洲镇第一中学七年级学生赵子萱说:“同学们都来自不同的完小,小学六年都没有住过校,来到新校园后在学习生活方面都有一些不适应。但班主任和各位老师都会及时帮助我们,让我们很快融入了学校这个大家庭。”

作为新生班级的班主任,杨平每天早上7点要陪孩子们出早操,晚上10点熄灯查完寝室后才能结束一天的工作。虽然忙碌,但杨平觉得,从小培养孩子们良好的习惯,将会让孩子们受益一生,自己再辛苦也值得。

杨平说:“刚开学需要花大量的时间教他们养成一些行为习惯,第一个星期新生进来,从学生进入校门后怎样到教室、怎样打扫卫生,住校生怎么叠被子、寝室怎么保洁都要手把手教。看着学生两个星期从什么都不懂到一点一滴进步,这个过程很辛苦,但是作为老师会感到很欣慰。”

三尺讲台度春秋,四季耕耘育桃李。在喜洲镇第一中学有这样一位教师,她从教18年,担任班主任18年,一共带了6届学生,她就是寸学慧。18年来,不断有人问她,当老师辛苦

吗?她总会回答,当一名负责任的好老师,会很辛苦,但更多的是欣慰。

“作为一名老师,除了关注学生的学习成绩外,还要培养学生的综合素质,让他们在更多方面都得到进步,这就是老师最大的成功。”寸学慧说,“老师只要真心付出,学生都能感受得到,学生也知道你这是为他好。”

在喜洲镇第一中学,老师们把学生当做自己的孩子一样来呵护,耐心、细致地教育引导他们。他们做孩子们的良师,也做孩子们的益友,让孩子们变得自信、积极、阳光。

喜洲镇第一中学党支部书记、校长杨智说:“学校的老师们总是起早摸黑、一丝不苟,坚持上班早一点、下班晚一点、抱怨少一点、勤勉多一点、冷漠少一点、责任心强一点的工作作风,努力让学生动起来,让课堂活起来,让校园乐起来。虽然很辛苦,但老师们都没有怨言,也不计较报酬的多少,更多关注的是自己所教班级风气的好坏、教学效果的高低。现在学校里比干劲、比成绩、比拼赶超已经蔚然成风。”

教师,守正直而佩仁义,怀大爱而育桃李。他们倾情于育人事业,扎根于教坛之中,用锦瑟年华为学生的未来编织发展之路,把两鬓霜华作为实现自己人生价值的最美勋章;诠释着大理市教育人的初心与使命,彰显着大理市教育事业的大爱与力量,照亮孩子们前行的道路。

