



### 生态环境部明确 工业噪声纳入排污许可管理

生态环境部日前明确工业噪声纳入排污许可管理,将指导地方依法有序开展排污许可证核发和开展排污登记管理工作,推动“十四五”期间工业噪声依法全部纳入排污许可证管理。为推进此项工作顺利实施,生态环境部将继续运用包保工作机制,组织开展相关政策解读和技术培训,制定工业噪声排污许可证样本;对未按照通知要求依法取得排污许可证排放工业噪声的,或未按排污许可证规定排放工业噪声的排污单位依法处罚。

### 今年1至8月 我国新改建农村公路9.7万公里

交通运输部数据显示,今年1至8月,我国新改建农村公路9.7万公里,完成全年目标的75%;全国农村公路完成固定资产投资3084亿元,拉动投资规模超2万亿元。全国农村公路建设取得扎实成效,基本建成了便捷高效、普惠公平的农村公路网络,带动了农村产业振兴,也促进了国家繁荣。

### 10月11日起 云南铁路实行第四季度运行图

记者从中国铁路昆明局集团有限公司获悉,10月11日起全国铁路实行2023年四季度列车运行图。调图后,昆明南—香港西九龙 G410/07 G408/9次、昆明南—广州南 G2938/5 G2936/7次、昆明南—深圳北 G2922/3 G2924/1次、深圳北—昆明南 G2926/7 G2928/5次共计4对高铁旅行均缩短1小时以上。同时,新增昆明—西昌西 D864次、攀枝花南—昆明 D863次等直通方向动车,优化管内临沧—大理、昆明—丽江、丽江—大理动车组列车,新增丽江—保山间动车组列车。

### 我州仍将维持低温阴雨 阴雨天气将于14日结束

记者日前从大理州气象台了解到:受暖湿气流和弱冷空气共同影响,预计10月11日至13日我州仍将持续低温阴雨天气,过程累积雨量20-40毫米,局部40-60毫米,期间还将伴有短时强降水等强对流天气;14日白天阴转多云有阵雨,气温逐渐回升,阴雨天气结束。

其中,10月13日我州中部、西南部阴有中到大雨局部暴雨,其余地区阴有中雨局部大雨;10月14日阴转多云有阵雨。

气象部门提醒,10月7日以来我州出现持续低温阴雨天气,过程累积降雨量大,局地短时强降水明显。受前期降水和未来持续降水的叠加影响,全州地质灾害气象风险等级高,需加强防范。雨季即将结束,各地在安全的前提下应抓住此次降水过程,做好库塘蓄水工作。

同时,受暖湿气流和冷空气共同影响,10月7日至今,大理市持续出现低温阴雨天气,日最高气温降幅8.4℃。目前,此次阴雨天气仍在持续,预计10月13日全市阴有中到大雨局部暴雨,14日阴转多云有阵雨,连阴雨天气结束。

未来2天,大理市低温阴雨寡照维持,将形成“三秋”连阴雨天气,气象部门建议,各地需密切关注其对工农业生产生活,尤其是农业秋收秋种的不利影响,积极采取有效措施应对防范。

记者 鲍亚颖 周 华

### 健康生活

## 如何判断某种水果适不适合老人吃？

水果已经成为生活中必不可少的食物之一,很多老人都很喜欢吃水果。尤其是立秋后,各种水果纷纷上市,葡萄、石榴、苹果、梨等水果都挺好,富含维生素C、β胡萝卜素等。但对于老年人来说,步入老年阶段,体内细胞减少、矿物质流失、生理代谢功能开始减弱,出现基础代谢率下降,器官的功能也会有所改变。所以,对于老人来说,并不是所有的水果都适合老年人食用。哪些水果到底适不适合自己呢?不同人群不同时期应该吃什么水果才对呢?

《中国居民膳食指南》建议大家,餐餐有蔬菜,天天吃水果。成人每天建议食用约0.5千克的新鲜蔬菜,每周食用约1.5千克的水果。每日可以选1种以上的水果,总量200克-350克(半斤左右),多选择深色水果。

#### 这些水果适合老人吃

- 1、葡萄。高血压是老年人的常见病,葡萄中含有微量元素钾,老年人多吃葡萄,可促进人体内部钠的排出,对降低高血压有帮助。每天吃50克为宜。
- 2、猕猴桃。猕猴桃含有大量天然糖醇类物质肌醇,有助于调节糖代谢,降低血糖,调节细胞内的激素和神经的传导效应。一天吃2个为宜。
- 3、山竹。山竹是一种热带水果,肉质细嫩,可以为人体补充多种维生素和矿物质,清除人体血液中的胆固醇,避免它们在血管壁上积存。老年人多食山竹,可有效减少动脉硬化和高血脂的发生。一天吃5个为宜。
- 4、草莓。人一老,消化能力都会减弱,多吃一些草莓能调节胃酸分泌,消除



肠胃中的多种病菌,还能促进肠胃蠕动,明显缓解消化不良症状。

菠萝具有利尿消肿、解暑消渴等功效,吃多了肉类吃点菠萝可以促进消化。可是对菠萝过敏的人不能吃,空腹不宜多吃,胃肠溃疡的老人更要慎吃。

经常腹泻的老人要少吃橘子和桃子,避免加重拉肚子的情况。患有心脏病以及水肿的老年人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果,因为这样能够有效减少心脏负担,同时也能够很好地避免水肿加重。患有糖尿病的老年人要少吃苹果、雪梨、香蕉等含糖量较高的食物,避免血糖升高。

老人吃水果的两大常见禁忌

- 1、忌青睐高档进口水果。很多人认为进口水果价格高,营养价值也更高,其实这是一个误区。进口水果在长途运输中新鲜度和营养物质都在降低,而且大多都是在完全成熟之前就已采摘,通过化学药剂进行保鲜,可想而知,其质量并不高。
- 2、忌用水果代替蔬菜。很多水果中含有有机酸和芳香物质,可以帮助老人促进食欲等,所以有些老人认为水果的营养价值比蔬菜高,就会大量摄入水果,而忽视了蔬菜,其实水果中含有的矿物质和维生素远远低于蔬菜,如果只吃水果不吃蔬菜,就无法摄入足够的营养物质。



## 关爱今天的成长 成就明天的栋梁



大理市青少年宫青少年宫青少年宫青少年宫

## 招租公告

大理镇西门社区五组集体土地,按现状面向社会公开招租。  
一、租赁物位置及状况、租期、租金底价:位于东至大理镇国贸公司、南至公租房、西至公租房、北至新桥路的砂石厂用地,面积约1.767亩。租期十年。租金底价为1万元(以竞标价为准),租金一年一付。  
二、报名对象:企业、公司法人或有完全民事行为能力自然人(有大理市户口或居住证的年满18岁的公民)。  
三、报名时间:2023年10月8日至10月14日17:00。  
四、报名时需提交下列材料:营业执照、身份证或居住证、户口簿。  
五、报名时交纳竞价保证金5千元。  
六、报名地点:大理镇西门社区居委会,联系人:杨定兴,联系电话:13887202335。  
大理镇西门社区居民委员会 第五居民小组 2023年10月8日

# 创建国际湿地城市 共建生态宜居大理

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 今日导读 山水大理 湿地之城 一见第2/3版

主流思想 大众心声 权威发布 本市新闻资讯 内部资料 免费赠阅

2023年10月13日 星期五 农历癸卯年 八月二十九 大理 大雨 12℃ ~ 14℃ 第2430期 编辑/陈曙娟

传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com

微信扫一扫 关注大理融媒

## 深入学习贯彻习近平文化思想 ——论贯彻落实全国宣传思想文化工作会议精神

□人民日报评论员

一切伟大的实践,都需要科学理论的正确指引。宣传思想文化工作事关党的前途命运,事关国家长治久安,事关民族凝聚力和向心力,必须以科学理论为指导,加强理论思维,总结好、运用好党关于新时代文化建设的思想理论成果,更好指引新时代新征程宣传思想文化工作。

近日,习近平总书记对宣传思想文化工作作出重要指示。习近平总书记从全局和战略高度,充分肯定党的十八大以来宣传思想文化事业取得的历史性成就,深刻阐述宣传思想文化工作的重要地位作用,对全面贯彻党的二十大精神、担负起新的文化使命、做好新时代新征程宣传思想文化工作提出了明确要求。习近平总书记的重要指示高屋建瓴、精辟深邃,具有很强的政治性、思想性、指导性,为进一步做好宣传思想文化工作指明了方向。

10月7日至8日,全国宣传思想文化工作会议在北京召开。这是党中央决定召开的一次重要会议。这次会议最重要的成果,就是在党的历史上是不多见的。习近平总书记先后两次出席全国宣传思想工作会议并发表一系列重要讲话,多次主持召开中央政治局常委会会议、中央政治局会议审议通过一系列宣传思想文化工作改革发展方面的规划和方案,在各地考察各类文化传承发展项目并提出一系列要求,在多个重大国际场合阐明对全球文化、文明发展和交流互鉴的一系列中国立场、中国方案。在2018

年,社会主义核心价值观广泛传播,中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展不断推进,文化事业和文化产业日益繁荣,网络生态持续向好,全党全国各族人民文化自信明显增强、精神风貌更加奋发昂扬,焕发出更为强烈的历史自觉和主动精神,正在信心百倍书写着新时代中国发展的伟大历史。党的十八大以来,宣传思想文化工作之所以取得历史性成就,最根本就在于有习近平总书记领航掌舵,有习近平新时代中国特色社会主义思想指引。

举旗定向、谋篇布局,正本清源、守正创新,习近平总书记准确把握世界范围内思想文化相互激荡、我国社会思想观念深刻变化的趋势,提出了一系列新思想新观点新论断。新时代以来,围绕宣传思想文化工作,党中央召开的会议之密集,作出的决策部署之全面,习近平总书记论述之丰富系统、深刻厚重,在党的历史上是不多见的。习近平总书记先后两次出席全国宣传思想工作会议并发表一系列重要讲话,多次主持召开中央政治局常委会会议、中央政治局会议审议通过一系列宣传思想文化工作改革发展方面的规划和方案,在各地考察各类文化传承发展项目并提出一系列要求,在多个重大国际场合阐明对全球文化、文明发展和交流互鉴的一系列中国立场、中国方案。在2018

8月全国宣传思想工作会议上,习近平总书记用“九个坚持”高度概括了我们党对宣传思想工作的规律性认识;在今年6月文化传承发展座谈会上,明确了文化建设方面的“十四个强调”,鲜明提出坚持党的文化领导权、深刻理解“两个结合”、担负新的文化使命等重大创新观点,提出建设中华民族现代文明的重大任务;这次习近平总书记重要指示,又对宣传思想文化工作提出“七个着力”的要求。习近平总书记的新时代文化建设方面的新思想新观点新论断,内涵十分丰富、论述极为深刻,是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结,丰富和发展了马克思主义文化理论,构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇,形成了习近平文化思想。

习近平文化思想既有文化理论观点上的创新和突破,又有文化工作布局上的部署要求,明体达用、体用贯通,明确了新时代文化建设的路线图和任务书,标志着我们党对中国特色社会主义文化建设规律的认识达到了新高度,表明我们党的历史自信、文化自信达到了新高度,并在我国社会主义文化强国建设上展现了强大政治伟力,为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了强大思想武器和行动指南。习近平文化思想是一个不断展开的、开放式的思想体系,必将随着实践深入不断丰富发展。

党的理论创新每前进一步,理论武装就要跟进一步。我们要认真学习领会习近平文化思想,深刻把握习近平文化思想的重

意义、丰富内涵和实践要求,坚持学以致用,做到学思用贯通、知信行统一。要持续加强对习近平文化思想的学习、研究、阐释,并自觉贯彻落实到宣传思想文化工作各方面和全过程。要深入贯彻习近平文化思想,全面贯彻落实党的二十大关于文化建设的战略部署,聚焦用党的创新理论武装全党、教育人民这个首要政治任务,围绕在新的历史起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明这一新的文化使命,切实增强做好新时代新征程宣传思想文化工作的责任感使命感,推动各项工作落地见效,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴提供坚强思想保证、强大精神力量、有利文化条件。

宣传思想文化工作是一项极端重要的工作。新时代新征程,世界百年未有之大变局加速演进,中华民族伟大复兴进入关键时期,战略机遇和风险挑战并存,宣传思想文化工作面临新形势新任务,必须要有新气象新作为。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大精神,深入学习贯彻习近平文化思想,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,更好担负起新的文化使命,不断开创新时代宣传思想文化工作新局面,为强国建设、民族复兴作出新的更大贡献。(转载自10月11日《云南日报》)

## “心系人才·三道茶叙”2023年大理市青年人才座谈会召开

10月11日,市委组织部召开“心系人才·三道茶叙”2023年大理市青年人才座谈会,充分激发人才在全市拼经济、促发展中的“第一引擎”作用,展现“苍洱人才心居”一流人才服务和洱海“人才康养圈”建设成效,为推动大理市经济社会高质量发展汇聚智力。

市委常委、市委组织部部长、市委人才工作领导小组办公室主任尹智出席并作要求。

会议要求,全市人才工作要做到以人心温暖人心、以小我成就大我、以当下事谋发展。青年人才要秉持“三道茶”一苦二甜三回味的人生信条,做到“五知”,即知组织之重托、不负信仰、不负众望;知时代之重担,不忘初心、牢记使命;知岗位之重责,珍惜眼前、珍惜机遇;知攻坚之重点,滚石上山、爬坡过坎;知修身之重心,拓宽胸襟、厚植情怀。要坚持涵养“五气”,即铸就一股胸怀全局的大气、传播一股敢闯敢拼的硬气、营造一股争先创优的志气、树牢一股有我放心的底气、提振一股同心奋斗的士气。

会议强调,青年人才在全市经济社会发展中有着举足轻重的地位,要坚定信仰,在成长道路上找准方向;要担当作为,在敢闯敢干中茁壮成长为实干巧干,在大浪淘沙中沉淀经验;要一心为民,在服务群众中成就自我;要严守纪律,在事业之路上稳致致远;要守正创新,在跨越发展中实现换挡超车,奋力谱写人才引领大理市高质量发展新篇章。

会上,与会青年人才代表分别作自我介绍,分享工作心得体会,并结合自身工作岗位和专业特长围绕会议主题进行交流发言,为推进全市各项工作提质增效献智献策。

会前,与会人员到太保家园·大理国际乐养社区参观体验“苍洱红驿·人才心居”优享服务。

大理市党政机关挂职干部和选调生,“霞光人才”计划部分人才代表,“苍洱红驿·人才心居”部分民宿人才代表,市委人才工作领导小组成员单位、团市委、市总工会、市妇联主要领导,市委组织部部分管领导及人才科负责人参加会议。

记者 鲍亚颖 周 华

特别报道

# 视野

周刊

第448期 策划 李锦芳



## 山水大理 湿地之城

苍山不墨千秋画，洱海无弦万古琴。构筑了高山环绕、冲积平原、湖泊岛 兴盛与东西方文化的历史交融，时 遥远的350万年前，洱海盆地随 屿的山水格局，孕育了云南最早的 光最终熔铸了这座历史文化名城： 着苍山隆升逐渐演化为高原湖泊， 人类文明，见证着这座古老城市的 文献名邦——大理。

山水相伴的大理，从城市的形成就与湿地息息相关。环山的溪流汇入洱海，经西洱河流向澜沧江-湄公河水系，城镇依水而建，百姓临水而居，山-水-城相依相伴，浑然一体。河流、湖泊、沼泽、坑塘等构成的湿地生境，总面积达26782.15公顷，湿地率15.40%、湿地保护率高达94.13%。湿地，如同这座城市的心血管系统，滋养着蓬勃生长的苍洱大地，悄然吐纳，经久不息。

洱海，这座因山地断陷发育而成的高原淡水湖泊，位于我国“长江重点生态区(含川滇生态屏障)”(《全国重要生态系统保护和修复重大工程总体规划》)、西南高山峡谷-横断山南段生物多样性保护优先区(《中国生物多样性保护战略与行动计划》)和“滇西北高原生物多样性保护与水源涵养重要区”(《全国生态功能区划》)，有着“高原明珠”的美誉。优越的自然环境、典型的高原湖泊特征和优良的水质，为栖息在这座城市的万物生灵提供了良好的生态空间。洱

海湖湾的海菜花(*Ottelia acuminata* (Gagnep.) Dandy)迎风绽放;湖底水草构建的“水下森林”茁壮生长;洱海鲤(*Linnaeus barbatus*)、大理鲤(*Cyprinus daliensis*)、云南裂腹鱼(*Schizothorax yunnanensis*)等特有物种欢快地游走于清澈的河湖之间;成千上万的紫水鸡(*Porphyrio porphyrio*)、青头潜鸭(*Aythya baeri*)、斑头秋沙鸭(*Mergus albellus*)等国家重点保护鸟类聚集于此，诠释着大理得天独厚的湿地禀赋、独特湿地特征和丰富的生物多样性。

与这些和谐共生的自在生灵一样，大理这座城市因湿地而兴盛的痕迹随处可见，并以丰富多彩的形式嵌于人们的生活。它是蜿蜒流淌的苍山十八溪、镶嵌稻田的生态坑塘和环湖密布的沼泽滩;是清澈灵动的红龙井、倒映崇圣三塔的清水潭和相伴云弄峰的蝴蝶泉;是邂逅兴盛大桥的西洱河，也是恢弘磅礴的洱海和绵延百里的湖滨缓冲带。湿地，连接着这座城市的人

间烟火与苍洱之间的风花雪月，谱写着大理的厚重历史与缤纷民俗，给予这座城市以安静、闲适、浪漫与灵动。

大理人的生活和发展离不开湿地的馈赠，湿地也因人们的认知和呵护，保持着持续的生命力和原生态的底色。这种认知和呵护，既依托于世界地质公园、国家级自然保护区、国家级风景名胜区和(及省级风景名胜)、省级重要湿地、水源保护区构建的湿地保护体系，也来自于管理者对湿地保护工作的持续投入和耐心讲解，来自于随手拾起垃圾的细微举动和街头巷口的保护标语，来自于湿地科研工作者的专业指导和“把论文写在大地上”的专业执着，更来自于青少年课堂中学习的洱海保护乡土教材，以及在探索湿地奥秘时好奇的眼神。正如大鹏金翅鸟誓死守护洱海的传说一样，大理人与湿地的相处之道，是朝夕生活后的相互适应、理解、信任和敬畏。

有着千年历史的白族传统村落古生村，坐落在洱海湖畔，是大理湿地生态、生产、生活和谐共生的缩影，也是让居民望得见山，看得见水，记得住乡愁的缩影。从“像保护眼睛一样保护洱海”的湿地保护理念，到划定生态红线、环湖截污闭环、河口湿地净化、流域综合治理、城乡统筹供水，到百里湖滨缓冲带隔离生活污染和万亩坑塘湿地净化农业面源污染，都显示了政府对于湿地保护的重视，以及大理人保护洱海的决心与坚定意志。湿地，也给予了这份初心和坚持以温情的反馈，伴随着洱海流域生态环境的持续提升、环湖碧道的系统建设、古城镇历史底蕴挖掘和大理独特的民族风情，国内外游客慕名而来，在生态农业增值、生态旅游增收、人居环境改善过程中，大理人的乡愁有了丰满理想的寄托。

2022年，“推进全球生态文明建设(洱海)论坛”在大理举办，并永久落户。论坛展示了我国

在生物多样性保护及全球生态环境治理方面取得的各项成就，总结了大理洱海湿地从“一湖之治”到“流域之治”和“生态之治”的“洱海经验”，从水质改善到湖泊水生态的全面恢复技术，从治理为主到全民参与的流域保护模式，从直接利用湿地资源到依托生态空间促进城市高质量、可持续发展的时代理念，都彰显了大理的湿地保护和治理，在“全球视野下的生态保护与可持续发展”中取得的丰硕成果。

八年前的洱海之畔，习近平总书记留下了“立此存照”的约定，深切寄语：“一定要把洱海保护好，让‘苍山不墨千秋画，洱海无弦万古琴’的自然美景永驻人间”。大理，这座云贵高原上的湿地之城，将牢记总书记的殷殷嘱托，昂首阔步地向国际湿地城市目标迈进，为建设历史文化浓郁、民族特色鲜明的高原湖滨生态城市插上绿色腾飞的翅膀，谱写新时代生态文明建设的华美乐章。

