



我国开通全球首条1.2T超高速下一代互联网主干通路

连接北京—武汉—广州、总长3000多公里的超高速下一代互联网主干通路于11月13日在清华大学正式开通。据悉,该通路由清华大学联合中国移动通信集团有限公司、华为技术有限公司和赛尔网络有限公司共同协作研制,是目前已知的全球首条1.2T(传输速率为每秒1200G比特)超高速下一代互联网主干通路。相关人士介绍,此次1.2T超高速下一代互联网主干通路的建成开通是全球互联网基础设施发展的一个重要里程碑。

我国在15个城市启动首批公共领域车辆全面电动化先行区试点

工业和信息化部、交通运输部等8部门于近日印发《关于启动第一批公共领域车辆全面电动化先行区试点的通知》,确定北京等15个城市为此次试点城市。根据通知预期目标,新能源汽车推广将聚焦公务用车、城市公交车、环卫车、出租车、邮政快递车、城市物流配送车、机场用车、特定场景重型货车等领域,推广数量预计超过60万辆;充电基础设施方面,将建成超过70万台充电桩和0.78万座换电站;新技术新模式发展将取得积极成效。

水质超标成因判定有了依据 地下水污染防治监管将进一步加强

生态环境部近日印发《地下水环境背景值统计表征技术指南(试行)》。据介绍,《指南》适用于地下水超标成因判定、修复目标值合理确定等需开展地下水环境背景值统计表征工作的情形。根据地下水环境背景值统计表征工作需要,提出了地下水环境背景值数据获取、样品采集与测试、数据处理与分析以及统计与表征的工作内容和流程。



健康生活

天冷了,为什么“上火”的人反而多了?

冬天除了气温骤降,干燥感也跟着升级,嗓子疼、嘴角烂、便秘等“上火”现象似乎更严重。

明明天冷了,为什么“上火”的人反而多了?

天气越冷,越要警惕“上火”

提起“上火”,人们最先想到的症状就是眼干喉痛、鼻干出血等。实际上,上火在中、西医的描述范围有所差异。

现代医学中,上火即炎症反应,比如眼睛肿痛、咽喉肿痛等。

在我国传统医学中,将“火热”分为两种:1、外火,由人体感受外界火热引发。比如,给火热旺盛体质的人过度穿衣盖被,过度补充茸、红参、桂圆等热性补品,导致上火。2、内火,人体内生之火,常见的是情生火、食生火。怒气、忧郁、思虑、紧张这些情绪积压太久均可引起上火;饮食结构失衡、暴饮暴食是导致“食火”的原因。

冬天之所以更容易上火,和以下原因有关:冬天气温低,人体出汗少且户外活动减少,代谢物的排出也相对较少;在饮食上,人们多会选择火锅、羊肉等肥甘厚味食物。这些因素都会造成体内痰湿内生、大便不通、气血不畅、郁而化热,于是出现上火的表现。

冬天最容易上三种“火”

冬天人们更加注重防寒保暖,但在御寒的同时,如果不注意适度,就有可能走向反面,诱发上火。

1、烘出来的“燥火”。冬季气候干燥,北方冬天有暖气,南方有空调,还有些人会使用电褥子、电暖气等,这些方式都可能加重室内干燥程度。长期在这种环境中生活,就会出现“燥火”的表现,如嘴唇干裂、咽喉干燥、口渴欲饮等,严重时还有干咳。

2、吃出来的“湿火”。为了御寒,很多人喜欢吃火锅、羊肉等食物,肥甘厚味摄入过多时,脾胃因运化不良就会生湿热,即“湿火”,表现为口黏口苦、胃脘胀满、食欲不佳、舌苔黄腻、小便发黄、大便不畅等。



3、冻出来的“寒包火”。一些人发现自己上火了,就想靠少穿衣服的方法来降火。实际上,上火需要在体内疏散、清解,如果靠外面的寒气来去火,反而容易形成另一个病症——寒包火。寒包火有两种表现形式:感冒,是急性表现,可能出现发热怕冷、咽喉肿痛等;慢性“上火”,是身体老感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦、脸上起痘等。

不同类型的“火”,要这样“败”

上火的表现多样,以人体头部部位多见。诊断上火的标准需要具备1个主症(头面部症状)或2个次症(至少1个头面部症状)。

主症:牙龈肿痛、咽喉肿痛、口臭口苦、口舌溃疡、眼红干涩;次症:口角糜烂、眼屎增多、口渴舌痛、鼻干出血、便秘尿黄、心烦暴躁、多食易饥饿、痔疮发作等。根据中医辨证论治的特点,以上提到的症状多以实火为主。

还有一部分体质虚弱的人常年作息紊乱、熬夜透支、过度脑力工作,或因疾病特殊用药,发生虚火,常表现为低热、手足心热、口干盗汗、舌干红无舌苔,属于阴虚火旺。

从中医角度讲,冬季上火,多是由于饮食不当所致。按照“火”的虚实类型,

可以搭配药食同源的食物进行降火。针对实火,可选用以下药食同源食物:菊花、苦丁茶、马齿苋、穿心莲、芹菜、番茄、竹笋、荸荠、菱角等;饮食可选择白萝卜、冬瓜、油菜、菠菜、苋菜、槐花等。针对虚火,可选用以下药食同源食物:枸杞子、百合、银耳、莲藕、鸭肉、桑椹子、鳖甲、燕窝等。

在冬天,建议做到以下几点避免上火:

1、喝汤。每周喝2—3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤,天气若过于干燥,还可以吃些梨、莲藕、芋头,以润燥降火。冬令进补,可以适当吃些羊肉萝卜汤,白萝卜是凉性的,羊肉是温补的,这样一综合就不偏不倚,既能起到补的作用,而且不上火。

2、多吃蔬果。天冷时,人的食欲大增,自制力较差者会不自觉吃多,以至于超出脾胃运化的能力,随着积攒增多也会导致上火。这种情况,通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法就可快速缓解。

需要提醒的是,上火时不建议自行吃清热解毒的药物,例如金银花、薄荷、黄连等。这些药物寒性较大,不清楚自身的体质下贸然使用,反而会损伤阴精或阳气,导致阴阳平衡失调,使机体抗病能力下降。

人人守法护人人



中共大理市委主办
大理时讯
大理市人民政府新闻办公室
大理市融媒体中心
内部资料 免费赠阅

大理时讯

DALISHIXUN

今日导读

守护一湖碧水 造福一方百姓
大理市实施洱海鱼类生态
调控实现水美鱼丰

——见第23版

2023年11月17日 星期五
农历癸卯年 十月初五
小雨 7℃ ~ 13℃
第2455期
编辑/陈曙娟

微信扫一扫

关注大理融媒



我州举行《云南省大理白族自治州洱海保护管理条例(修订)》公布施行新闻发布会

11月14日上午,大理州举行《云南省大理白族自治州洱海保护管理条例(修订)》公布施行新闻发布会,介绍新修订条例有关情况。

据发布,《云南省大理白族自治州洱海保护管理条例》自1988年制定以来,经历了1998年、2004年、2014年、2019年4次修改,对洱海保护发挥了极其重要的作用,为全国城市近郊湖泊保护立法提供了大理经验。2022年4月,大理州人大常委会启动了洱海保护管理条例第5次修改工作。

本次条例修改过程中,始终坚持党的领导立法,坚持严的总基调,坚持科学立法、民主立法、依法立法的基本原则。州



《人民代表报》采访团到大理市开展集中采访活动

11月13日至14日,《人民代表报》采访团到大理市开展集中采访活动,通过实地查看和走访等形式,围绕以洱海保护治理为重点的生态立法工作、国家历史文化名城立法及保护、基层立法联系点工作等内容开展集中采访。

期间,采访团成员先后到洱海生态廊道、湾桥镇古生村了解以贯彻《云南省大理白族自治州洱海保护管理条例》为重点的洱海保护治理工作和洱海生态廊道建设情况;乡镇人大主席团和基层人大代表助推洱海保护工作情况、基层群众通过生态种植、滩地管理等方式积极参与洱海保护情况;到喜洲古镇、大理古城了解《云南省大理白族自治州大理历史文化名城保护条例》的立法背景与成效、大理白族民居建筑群保护利用工作情况、乡镇人大主席团作用发挥情况、基层人大代表助推古城保护开发利用工作情况;到大理州基层立法联系点双廊镇查看基层立法点开展法律草案征询任务解读、信息员入户征询意见等工作情况,全面了解基层立法联系点在助力生态立法、普法教育、提高地方立法工作质量方面所发挥的作用和取得的成效。

《人民代表报》是全国人大系统唯一公开发行的报纸。时值《人民代表报》创

人大常委会认真践行全过程人民民主重大理念,深入调研、广开言路,充分听取各方面的意见建议。各级各部门大力支持,积极配合,实事求是提出现行条例执行中的痛点、难点,及时提供条例修改所必需的最新的决策依据;基层干部、广大群众积极参与,纷纷建言献策,提出许多好的关乎民生的建议;生态环境保护、城乡规划建设、法律研究、执行等方面的专家学者结合自身研究范围,提出许多科学合理的修改意见。对所有意见建议,州人大常委会逐条进行认真的分析研究、评估论证,尽可能予以吸收采纳,条例修订工作扎实有效。

新修订条例与现行条例对比,在条例分章结构上与现行条例保持一致,第四、五、六章名称“一级保护区保护管理、二级保护区保护管理、三级保护区保护管理”对应修改为“生态保护核心区保护管理、生态保护缓冲区保护管理、绿色发展区保护管理”。在保护管理范围方面,各区保护管理范围、边界、面积没有改变,与现行条例保持一致,为与“三区”对应

衔接,增加了“两线”的表述内容,并进一步明确核心区边界线为湖滨生态红线、缓冲区边界线为湖泊生态黄线。在具体管控措施上,进一步明确了生态保护核心区原住民逐步迁出问题;加强了污水排放、生活垃圾和废弃物处置管理;作出了生态损害赔偿规定;增加了“生态保护核心区实行正面清单管控,生态保护缓冲区实行负面清单管控。正面清单和负面清单由自治州人民政府按照规定编制并组织实施”“鼓励单位和个人深入挖掘大理历史文化内涵,充分发挥苍山洱海自然风光、大理历史文化等资源优势,依法依规适度开展游览观光、文化娱乐活动,开发特色文化旅游产品,推动大理国际旅游名城建设”“严禁干扰或者妨碍洱海水生态环境监测的行为”的内容。此外,根据新情况、新要求 and 立法技术规范,对条例其他部分条款进行了调整、充实和完善。

《云南省大理白族自治州洱海保护管理条例(修订)》将于2023年12月1日起施行。

记者 黑浩川 周华



据了解,此次《人民代表报》集中采访活动将深入大理市、巍山县、永平县、剑川县等地,采取座谈、专访、走访等多种形式,紧紧围绕生态立法工作、人大协商、国家历史文化名城立法及保护、基层立法联系点工作、“三问一评”工作监督等主题开展调研式集中采访,并将刊登和发布系列融媒体宣传产品。

州、市人大常委会相关领导和干部,市洱管局、市住建局相关领导,部分乡镇人大主席、基层人大代表,州、市级媒体记者参加集中采访活动。

通过几天的采访,我们深切地感受到大理对生态保护和历史文化保护很用心、措施非常得力,掀开了践行全过程人民民主的新篇章。”《人民代表报》编委、理论部主任阎跃勇说,“大理是四季如春的一座城市,我们在这里充分感受到了大理人民春天般的热情,也感受到了大理人大工作春天般的生机勃勃。”

《人民代表报》是全国人大系统唯一公开发行的报纸。时值《人民代表报》创

为进一步关心关爱全市领导干部心理健康,筑牢全市干部担当作为、出新出彩的健康屏障,努力让干部职工安心、安身、安业,11月15日,大理市“书香大理·比学苍洱”读书班(第14期)举行,围绕情绪与压力管理作专题辅导。

读书班邀请云南师范大学教授、心理学博士周宁宇以《阳光心态,健康人生——情绪与压力管理》为题,分别从什么是压力、压力的影响因素、压力对身心的危害以及应对压力的管理、调节对策等方面作专题讲授。授课中,周宁教授用风趣幽默的语言,通过图文、图标、权威调查、数据等引导大家进一步认知压力及其危害。同时,通过现场心理压力测试、正反案例剖析对比、启发问答互动等方式就如何运用转移、宣泄、排解、求助等方式有效调节情绪、缓解压力作交流分享。

参训学员表示,授课形象生动,内容丰富实用,分析鞭辟入里,受益匪浅。通过学习,提升了自我情绪管理的能力,树立了积极乐观的生活态度,有助于以更加饱满的热情投身到工作中去。

读书班采取线上、线下同步教学模式。市级、经开区、海开委各有关单位领导干部干部职工、大理市2023年青年干部培训班全体学员在主场参加培训,各乡镇(街道)干部职工通过视频参加培训。

记者 张益斌 周华

我市切实破解工作瓶颈 推进12345热线优质高效

11月14日,我市召开12345政务服务便民热线协调办理工作会议,针对近期平台出现的新兴产业、职能部门不明晰的八类投诉问题,召集大理市委编办、大理市司法局和列举八类投诉问题的关联单位进行专题分析研究。

2021年,大理市随大理州12345政务服务便民热线平台迁移到云南省12345政务服务便民热线平台,使用全省统一平台。为推进12345政务服务便民热线工单办理工作更加顺畅有序、及时高效,我市高度重视,进一步加强领导,研究解决工作中存在的问题和困难。市政务服务管理局指导全市96家开通单位以提升办率和群众满意率为重点,规范办理12345政务服务便民热线派单,明确专人负责催办、督办、跟踪提醒。

各参会部门围绕八类投诉问题结合实际认真分析研判,查找问题,破解工作瓶颈。会议确定了12345政务服务便民热线平台八类投诉的承办部门,列举的八类投诉纠纷暂行先按会议确定意见交办,待相关政策法规出台明确完善后,按新的政策法规办理。会议要求涉及部门针对问题进一步细化措施,压实责任,从源头上预防退单和推诿扯皮现象,真正做到把以人为本的理念体现在每一件诉求办理中,想群众之所想、急群众之所急、解群众之所难。

截至10月31日,我市12345政务服务便民热线累计受理省州级平台转办工单144602件,按时办结143604件,正在办理998件,占全州办件总量的68.79%。

王艳萍

视野

周刊

第453期 策划 李锦芳

特别报道



守护一湖碧水 造福一方百姓

大理市实施洱海鱼类生态调控实现水美鱼丰

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



今年8月以来,大理2023年洱海鱼类生态调控全面启动,夜晚捕鱼一时成为景观。生态调控渔船上的一盏盏渔灯,汇聚成洱海上的星河万里,景象壮观。

科学调控 优化洱海鱼类种群结构

近年来,围绕“草—藻—鱼—泥”洱海生态系统保护,中国科学院水生生物研究所开展了长期工作,承担了多个国家级项目与课题。研究所对洱海的鱼类群落结构和资源量进行了调查和研究,发现洱海现有鱼类总计31种,其中外来鱼类有22种,特有土著鱼类有7种,均处于濒危状态。

为了更好地推进洱海生态保护治理,从2017年开始,洱海首次实施全年湖禁渔,并设立银鱼、西太公鱼和鳊等外来物种的调控期,每年开展为期1个月的特许捕捞。通过一系列鱼类资源生态调控措施,削减了银鱼、西太公鱼20%~30%的种群数量。

今年洱海生态调控分为三个阶段实施。第一阶段时间为8月21日至9月20日,主要调控对象为银鱼、西太公鱼和鳊3种外来小型鱼类,主要目的是控制外来小型鱼类生长,增加浮游动物生存空间。第二阶段时间为10月21日至11月20日,主要调控对象是控藻能力

减弱的4公斤以上的鲢、鳙和底层扰动性较强的4公斤以上的鲤鱼和0.4公斤以上的鲫鱼。第三阶段时间为12月1日至12月20日,主要调控对象为西太公鱼和鳊等外来小型鱼类,主要目的是对即将进入繁殖期的西太公鱼、鳊进行调控,减少其种群数量,增加浮游动物生存空间。

经过第一阶段为期30天的调控,累计调控出湖西太公鱼744473.5公斤、银鱼347685.5公斤、鳊48868公斤,创造经济价值24713619.43元。经测算,移除湖体氮31.35吨、磷2.28吨,削减了水体污染负荷,并有效减轻了小型鱼类对洱海水体浮游动物的捕食压力,对水质提升起到了积极作用。目前正在开展洱海鱼类生态调控第二阶段大规模鲤、鳊、鳙的捕捞工作。

分类实施 有效提高水体净化能力

外来小型鱼类被生态调控捕捞上来,是不是意味着鲤、鳊、鳙等大规模鱼类越多越好?

测算表明,鲢鱼和鳙鱼以滤食水中的浮游生物为饵料,每生长1公斤,就可消耗近40公斤蓝藻。近年来,洱海一直实施鲢、鳙等控藻鱼类的增殖放流,对洱海藻类的控制和规模

化藻华的防控有较为明显的作用。然而,从2017年封湖禁渔起,在洱海中的鲢、鳙的个体普遍较大,同时鲢、鳙等控藻鱼类在洱海并不能自我繁殖,导致缺乏中小型鲢、鳙种群,种群结构失衡,控藻能力减弱。

“现在正在实施的是第二阶段的洱海鱼类生态调控,调控的对象是大规模的鲤、鳊、鳙。之所以选择这四种鱼类,一方面是因为4公斤以上鲢、鳙随着生长速度放缓,滤藻能力下降快,所以我们需要把大规模的鲢、鳙调控出湖,然后再投放小尺寸、小规格的滤食能力强的鲢、鳙,以提升它的控藻滤藻能力。另一个需要调控的是大规模的鲤鱼和鲫鱼,是因为它们是洱海的下沉鱼类,会扰动湖底,造成洱海内源污染的释放,从而降低湖体的透明度,对水生植物、水生态系统产生不好的影响。”大理市洱海管理局副局长孙潇介绍,“因此,对大规模的鲤、鳊、鳙等鱼类进行调控是非常必要的。通过实施‘一补一增’,可以实现‘以渔抑藻、以渔保水、以渔护草’的作用,同时也能实现经济效益和生态效益相统一。”

合理捕捞 实现经济生态齐跨步

大理市每年委托中科院水生所对洱海的

鱼类进行跟踪评估监测,根据监测结果提出年度生态调控方案,确定调控对象、调控时间、调控方式等,经广泛意见征求、专家论证后依程序上报审批,经批准后实施。

“每年根据跟踪评估监测的结论不同,生态调控的时间、鱼种和调控方式都会不同。”孙潇说,“目前,正在实施今年第二阶段针对大规模鱼类的调控,主要调控对象是控藻能力减弱的4公斤以上的鲢、鳙,以及对底泥破坏较大的3公斤以上的鲤鱼和0.4公斤以上的鲫鱼。”

洱海的鱼类生态调控有别于其它湖泊的渔业捕捞。对于银鱼、西太公鱼和鳊等外来鱼类,坚持“应捕尽捕”的原则,进而有效控制和防治外来鱼类入侵;对于大规模的控藻鱼类鲢、鳙等,坚持“可捕才捕”的原则。

11月2日下午6:00,夕阳渐渐西下,在太和街道洱滨村,一艘艘生态调控渔船即将驶出湖湾,准备开始一晚上的劳作。今年60岁的太和街道渔业组组长赵树东每年都参加洱海鱼类生态调控。在生态调控期间,赵树东和同伴们每天晚上出船,第二天清晨返回洱滨湖湾休整。赵树东坦言,晚出早归的打渔生活很辛苦,但是累并快乐着,一方面可以保护洱海,另一方面还可以增加家庭收入。“今

年第一阶段调控的时候,我们每家大概收入两三万元,这几天正在进行第二阶段的鱼类生态调控,每天打上来的白鲢鱼都由加工厂派人来收购。”赵树东高兴地说。

清晨的洱海边,透着一丝丝凉意。11月3日早上7:00,经过一夜劳作捕捞的赵树东和洱滨村村民赵云都回到了洱滨湖湾,在把捕捞上来的鱼卖给加工厂之后,他们还需要把船里的渔网整理好,为晚上的出湖捕鱼做好准备。

“昨天晚上我们家打上来300多斤鲢鱼,加工厂一大早就派人过来收购,基本上不愁卖。”望着眼前碧波荡漾的洱海,赵云说,“我们祖祖辈辈都生活在洱海边,希望通过科学调控,洱海水质能够越来越好、越来越清澈。”

生态调控 绿色产业造福百姓

连日来,挖色镇康廊村48岁的渔民王绍发,正跟随着市国投集团的捕捞团队运用“拦、赶、刺、张”的捕捞技术,开展第二阶段的洱海鱼类生态调控作业。11月9日中午12:00,王绍发和同伴们出发下丝网,赶鱼,两侧的网箱内已经有了不少的鱼群,三天后就可以起网收鱼了。

“我们围网前必须要先来看鱼群,看到鱼

群就下围网,围网下完以后,再把两个网箱放下去,第二天下丝网、赶鱼,第三天将渔网收回来,第四天起网收鱼。”王绍发介绍说,“‘拦、赶、刺、张’的捕捞技术与传统的捕鱼方法不一样,不会把水底的泥巴、水草带出来,打出来的鱼都比较鲜活,品质也比较好。”

今年洱海鱼类生态调控工作采取渔民自愿报名审核许可和大理市国投集团参与调控的方式进行。其中,外来小型鱼类以渔民自主和大理市国投集团雇佣少数渔民使用丝网和刺网进行调控;大规模鲢、鳙、鲤在渔民使用刺网进行调控的同时,大理市国投集团还以“拦、赶、刺、张”联合渔法开展调控。使用刺网进行生态调控的时间规定在夜间,“拦、赶、刺、张”联合渔法开展调控主要在白天。

因海而生,向海而兴。洱海鱼类生态调控不仅是优化洱海鱼类种群结构,逐步恢复洱海水生态系统健康的一项重点工作,也是大理市践行习近平生态文明思想,实现绿水青山向金山银山转化的一项重要举措。在充分发挥洱海渔业资源经济效益的同时,大理市通过建立“研、养、管、捕、加、销、烹、旅”全产业链建设和渔业资源可持续发展的模式,为“两山”实践创新基地创建提供了洱海“保水渔业”的新模式。

