



丽香铁路开通运营

11月26日,云南丽江至香格里拉铁路正式开通运营。至此,云南迪庆藏族自治州结束了不通铁路的历史。丽香铁路起自丽江市玉龙纳西族自治县丽江站,接入迪庆藏族自治州香格里拉市香格里拉站,设计时速140公里,全长139公里,为国家I级单线电气化铁路。开通后,昆明、丽江至香格里拉,最快分别4小时30分、1小时18分可达。丽香铁路自2014年开工建设以来,2万多名建设者历时9年架设34座桥梁、建成20座隧道,攻克多项地质难题,为我国高原铁路建设积累了宝贵经验。

云南411个银行网点可办30余项医保业务

云南省医疗保障局从参保群众需求着手,不断探索、拓展医保服务“延伸办”。2022年以来,该局将医保服务延伸至定点医院、高校之后,又将惠民生暖民心医保业务“搬进”银行营业厅。截至目前,云南16个州(市)411个银行网点可直接代办参保登记、参保信息查询等30余项医保业务。银行网点覆盖面广、民众流动性大,在银行设置医保服务站深受民众欢迎,接下来还会持续推广扩大覆盖面。除此之外,云南医保局今年还启动实施医保直接结算和服务“村村通”工程,该工程计划在3年时间内,为该省村卫生室配备医保服务终端,实现医保经办服务下沉、医保“一站式”结算等,做到基本医疗服务不出村,实现医保服务便捷化。

大理州新添2个国家4A级旅游景区

云南省文化和旅游厅日前发布通知,确定23家景区为国家4A级旅游景区。其中,大理西湖景区、大理弥渡小河淌水·天生桥景区榜上有名。大理西湖位于洱源县邓川坝子西部的苍山第一峰云弄峰山麓,镶嵌在右所镇西部的佛钟山下,由六村七岛自然构成,形成湖中有村、村中有湖的田园诗画图景。弥渡小河淌水·天生桥景区属典型的喀斯特地貌,溶洞、奇石形态万千。东西壁峙立,两壁如削,巍峨高耸,状如城垣,一巨崖飞架东西石壁,天成石桥,万花溪水自南而北穿天桥潺潺而下,殿阁楼台星罗棋布,儒释道三教共存于繁花密叶之中。千百年来,几多文人雅士游弥渡天生桥,都为它的奇、险、壮而流连忘返。

健康生活

提高睡眠质量有办法

繁忙的生活中,拥有一夜宁静而深沉的睡眠十分重要。然而,睡眠问题常常困扰着许多人。如何判断自己的睡眠是否健康,又如何培养良好的睡眠习惯呢?

虽然睡眠情况因人而异,没有绝对统一的标准,但判断自己的睡眠是否充足、质量是否过关,可以参考一些一般性的指标。

睡眠时长。一般成年人每昼夜需要6—8小时的睡眠时间,儿童和青少年睡眠需求则更多,个体差异较大,同一个体在一年四季中还有略微差异。在规律作息的情况下,早上自然醒来,精力充沛,每晚平均经历的睡眠时间,就是您的睡眠时长需求。若短时期因工作或学习压缩了睡眠时长,个体会因缺乏而出现日间疲惫、困倦和精力不足。

入睡速度。应上床不久即入睡,并在入睡后20—30分钟内进入深度睡眠。如果经常需要很长时间才能入睡,建议适当推迟就寝时间。入睡困难还可能与焦虑、压力、对睡眠的过度关注、卧床看手机、看电视等不良生活习惯有关。

睡眠深度。深度睡眠又被称为慢波睡眠,与身体功能的修复和记忆的形成密切相关。深度睡眠通常占整晚睡眠时长的15%—25%(以每晚睡眠时长7小时计算,深度睡眠为60—100分钟)。深度睡眠在整晚的分布以前半夜为主,如果前半夜不睡或者夜间频繁醒转,就很可能降低整晚深度睡眠的比例。

日间状态。白天的功能状态也是睡眠质量好坏的重要指标。好的睡眠应让人清晨醒来感到清爽、精力充沛,日间工作中注意力容易集



中,不会短时间工作即产生疲惫困倦。

梦境。做梦是睡眠中的正常现象,通常人们在快速眼动期的梦境鲜明,能构成情节,甚至在梦中体验喜怒哀乐。非快速眼动期也会有梦,只是比较朦胧模糊。每晚我们处于快速眼动期的时间占15%—25%。如果梦境过于激烈引起反复醒转,醒转时心悸盗汗,因为梦境产生疲惫感,或者随着梦境出现异常动作,则提示有疾病隐患。

近年来,网络上推荐的睡眠法很多,比如,两分钟入睡法、多阶段睡眠法、白噪音睡眠法等,可以根据自身情况参考使用。

实际上,从自身出发,通过遵循科学的睡眠规律,创造舒适的睡眠环境,培养健康的睡眠习惯,都有助于提高睡眠质量。

与自己“同频”。尽量每天都在相同的时间上床睡觉和起床,即使周末也要保持一定的一致性,不要过分贪睡,也要避免长时间躺卧。

给自己营造舒适的环境。保持卧室的温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头,正确的睡眠姿势可避免对身体

造成不必要的压力。夜间有打鼾、憋气等情况的人,侧卧位睡觉可一定程度改善夜间缺氧。

夜间不给身体加负担。避免在睡前大量进食,尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物;尽量避免茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品;避免夜间饮酒,饮酒可能导致睡眠深度下降。同时,尽量于睡前两小时内不过度思考复杂工作或问题,不使用电子设备,尤其是蓝光屏幕,以免干扰褪黑素分泌影响睡眠,如有必要可以佩戴防蓝光眼镜。学一些放松技巧,如深呼吸、冥想和逐步放松肌肉紧张度,帮助缓解压力和焦虑。

白天要运动和晒太阳。适度体育锻炼有助于消耗能量、减轻压力,上午运动并接受光照,有助于充分生成机体内源性动力维持夜间睡眠。另外,夜间睡前避免过多的液体摄入,防止频繁起夜干扰睡眠。对于有午睡习惯的失眠患者,尽量将午睡时间控制在20—30分钟。

如果您长期有睡眠障碍,影响身体健康及工作生活,且无法通过以上方法改善,建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。

处事和为贵 做事法为先



中共大理市委主办
大理时讯
大理时讯 DALISHIXUN



大理市人武部党委第一书记现场办公会召开

宇德海出席并讲话

11月29日上午,大理市人武部党委第一书记现场办公会召开。会议深入学习贯彻习近平强军思想和新时代军事战略方针,分析全市党管武装工作形势,研究推进解决党管武装工作现实问题的具体措施,破解武装工作重点难点问题,推动全市国防建设与经济社会建设协调发展。

宇德海指出,今后一个时期,我国将面临更多逆风逆水的外部环境,国家安全压力呈上升趋势,军事斗争任务会

越来越重。全市上下要以形势之险反观备战之短,切实用习近平强军思想统领斗争准备,真正以强烈的忧患意识和底线思维抓实练兵备战;要充分认清当前一个时期的形势任务,党政军民合心,齐心协力补齐备战短板,把主责主业扛牢抓实。

宇德海要求,全市各级各部门、各乡镇(街道)要把备战打仗作为第一要务,确保一切工作始终围绕备战打仗来展开和推进。要聚力推进军民融合,紧盯后备力量建设、高素质兵员征集、武装工作阵地建设等经常性基础性工作,坚持军地齐抓共管、统建共

享,把关乎国家安全与发展的基础工程建于平时、用在战时,提升打赢制胜的贡献率。要积极回应军人期盼,着眼军事优先、军人优待和军属优抚,积极协调解决随军家属就业、子女入学、托儿所、军人军属涉法等问题,让军人有更多获得感、尊崇感。

会上,市委常委、市人武部上校部长吴清玉汇报需要研究解决事项。会议还对党管武装考核工作作了安排部署。

市人武部各科室负责人,市国动委相关成员单位主要领导参加会议。

记者 鲍亚颖 戴向晖



迪庆州人社基金监督交叉检查组到我市开展社会保险基金管理交叉检查工作

11月28日,省人社厅基金监管处带领迪庆州人社检查组到大理市社会保险中心开展社会保险基金管理交叉检查。

检查组通过现场查看业务经办流程、信息系统、业务档案等方式,重点对管理制度、经办流程、基金财务管理、岗位权限设置、疑点数据核查等方面进行了详细检查。

检查组充分肯定了我市社保经办风险管理和制度建设落实的做法、取得的成效以及从社会保险内控制度、信息系统风控预警、经办风险管理、经办岗位窗口设置等方面建立的风险防控体系。同时客观指出存在的问题和薄弱环节,提出整改意见,为进一步提升我市社会保险经办风险

管理能力和确保社保基金安全提出有益意见和建议。此次交叉检查为兄弟市州间相互学习和沟通交流搭建了平台,为进一步提升我市社保基金管理水平和健全完善相关制度措施、推动社会保险制度安全、平稳、高质量运行奠定坚实基础。

于涛

在第36个世界艾滋病日之际,下关街道幸福社区卫生服务中心到社区开展“凝聚社会力量 共同预防艾滋”宣传活动。活动通过为辖区建筑工地400多名建筑工人进行HIV健康筛查、讲解预防措施、发放宣传资料,提高居民和工人防艾意识,倡导群众树立健康、文明、科学的生活方式,自觉参与艾滋病防治行动。

马海莲 摄

我市2023年度乡(镇)人民政府街道办事处行政执法培训开展

11月29日,大理市2023年度乡(镇)人民政府、街道办事处行政执法培训开展,为进一步提升做好乡镇(街道)明责赋权扩能工作、提升基层行政执法人员业务水平和能力打下坚实理论基础。

培训中,市林草局、住建局、公安局、文旅局根据部门赋权事项设置相应培训课程。培训分别围绕林草行政执法应重点把握的问题、住建行政执法应重点把握的问题、文化和旅游行政执法应重点把握的问题、公安机关对互联网上网服务营业场所实施违法行为开展行政执法应注意的问题、公安机关对营业性演出中的违法行为开展行政执法应注意的问题等内容开展,重点就行政执法权下移后如何做好承接事项

依法开展执法活动、程序要求以及行政执法文书制作使用等内容进行详细讲解。

大理市各乡(镇)人民政府、街道办事处综合执法队全体人员参加培训。参训人员表示,通过此次培训学习,对当前的行政执法工作有了全新认识,为今后开展综合执法奠定良好理论基础。同时将牢固树立公正执法、规范执法、文明执法的理念,不断提升自身法律素养和执法水平,努力提升执法严格、公正文明、服务热情的基层行政执法队伍良好形象。

记者 郭鹏昌 杨尔华



