



### 我国首颗六英寸氧化镓单晶成功制备

日前,中国电科46所成功制备出我国首颗6英寸氧化镓单晶,达到国际最高水平。氧化镓是新型超宽禁带半导体材料,拥有优异的物理化学特性,在微电子与光电领域均拥有广阔的应用前景。但因具有高熔点、高温分解以及易开裂等特性,因此,大尺寸氧化镓单晶制备极为困难。中国电科46所氧化镓团队聚焦多晶面、大尺寸、高掺杂、低缺陷等方向,从大尺寸氧化镓热场设计出发,成功构建了适用于6英寸氧化镓单晶生长的热场结构,突破了6英寸氧化镓单晶生长技术,具有良好的结晶性能,可用于6英寸氧化镓单晶衬底片的研制,将有力支撑我国氧化镓材料实用化进程和相关产业发展。

### 财政部:今年继续加大民生投入力度

3月1日,国务院新闻办公室举行“权威部门话开局”系列主题新闻发布会。财政部部长刘昆表示,2023年财政收支矛盾依然突出,但不会在民生支出上退步,将尽力而为、量力而行,继续加大民生投入力度。一是深入实施就业优先战略;二是优先保障教育事业发展;三是提高医疗卫生服务能力;四是提升社会保障水平;五是持续改善生态环境质量。

### 云南省3个项目被国家五部委评为智能光伏示范项目

近日,工业和信息化部公告第三批智能光伏试点示范企业和示范项目名单。经工业和信息化部、住房和城乡建设部、交通运输部、农业农村部、国家能源局五部委评选,我省推荐的中国铁塔智能光伏森林防火项目、昆明市乡村振兴智能光伏项目、阳宗海绿色铝产业园智能光伏项目入选试点示范项目,昆明自动化成套集团股份有限公司入选智能光伏试点示范企业。

### 云南省扎实推进校外培训机构治理

2022年以来,我省扎实推进校外培训机构治理,全力净化基础教育生态。截至目前,全省2553个义务教育阶段学科类校外培训机构减少至54个,压减率达97.88%,义务教育阶段学科类校外培训机构“营转非”完成率为100%。



### 这些新规3月实行

3月起,新修订的《国家以工代赈管理办法》正式实行,新办法强调向参与工程建设的群众发放劳务报酬。同时,医疗、食品、环保等领域也有一批新规值得关注,将影响大家的生活。

#### 以工代赈新办法施行

国家发改委对2014年颁布实施的《国家以工代赈管理办法》进行全面修订,3月1日起施行。《管理办法》强调向参与工程建设的群众发放劳务报酬、开展技能培训等政策目标,进一步完善了以工代赈投资计划、专项资金项目管理、监督检查等方面具体内容,并新增了政府投资的群众发放劳务报酬、开展技能培训等政策目标,进一步完善了以工代赈投资计划、专项资金项目管理、监督检查等方面具体内容。

#### 新版国家医保药品目录实施

国家医保局、人力资源和社会保障部印发的《国家基本医疗保障、工伤保险和生育保险药品目录(2022年)》,自2023年3月1日起正式实施。新版国家医保药品目录新增111个药品,谈判和竞价新准入的药品价格平均降幅达60.1%。新版国家医保药品目录内药品总数达到2967种,其中西药1586种,中成药1381种;中药饮片未作调整,仍为892种。

### 健康生活 “阳康”后一直感到疲乏这样调理

新冠疫情的高峰已过,大多数人身体逐步恢复,但是也有人依然还会感觉疲乏乏力、甚至失眠等,这到底是身体哪里出了问题?如何恢复元气?

北京友谊医院国际医学部副主任、主任医师王婷婷表示,“阳康”后很多人感觉体力与精气神不如之前,去医院检查心脏和肺部没有明显病变,但仍有疲乏、失眠、活动耐力下降等症状,可能是心肺功能下降所致。

对于心肺功能下降的原因,王婷婷指出,一是感染新冠病毒以后,出现发热、心率快、血压异常以及咳嗽、气喘等症状,这是因为新冠病毒除了造成呼吸系统的损伤外,也对心脏造成了一定的冲击。虽然没有达到肺炎、心肌炎的程度,但是这些损伤的心肺需要一定的时间才能够改善。二是感染期间患者食欲减退,导致摄入的热量和蛋白质不足,全身的肌肉力量下降,这也会影响心肺的功能。三是过久的静养,也会导致心肺功能和肌肉出现废用性减退。

对此,王婷婷建议,应注意避免劳累、熬夜,多休息并多饮水,补充足够的水分。另外,也可以在中医师的指导下,进行必要的中医体质调理,气虚体质人群可口服一些补气的中成药如补中益气丸,或者中药如黄芪、人参等,以改善乏力症状,恢复体力。

饮食方面,王婷婷建议,“阳康”后身体的免疫力和抵抗力可能下降,吃鸡蛋、猪肉等含有丰富蛋白质、脂肪、微量营养元素等的食物,可以补充人体所需的能量,增强身体免疫力,对病情恢复有一定的帮助。

运动锻炼方面,王婷婷提示,锻炼需要循序渐进、分阶段进行,每阶段的锻炼可以维持两三天,若无不适再进入下一个阶段,如果出现胸痛或者头晕,应立即停止锻炼。锻炼可分为几个阶段完成:准备阶段:可做一些相对柔缓的锻炼,例如呼吸训练、缓慢步行、拉伸和平衡练习。坐着或站着拉伸肌肉,每次拉伸应轻柔地进行,每次可保持15-20秒。

低强度活动:例如散步、简单的家务,可以每天的锻炼时间增加10-15分钟,此阶段可维持7天左右。

中等强度训练:例如快走、上下楼、慢跑、骑自行车、游泳等。

回归往常的练习:适应中等强度活动后,可以进行感染新冠病毒之前的正常锻炼和体育运动。

# 走好新时代全民普法群众路线

中共大理市委主办  
大理时讯 DALISHIXUN  
2023年3月3日 星期五  
多云 4℃ ~ 21℃  
第2279期 编辑/罗绍亮  
官方微信 扫码关注大理融媒

## 字德海调研全市群团工作

2月28日,州委常委、市委书记字德海调研全市群团工作,听取全市各群团组织工作情况汇报,研究新形势下加强和改进党的群团工作的思路举措。

座谈会上,市总工会、团市委、市妇联、市文联、市残联、市科协、市工商联、市红十字会、市侨联、市计生协相关负责人作交流发言。

字德海指出,群团组织是党联系社会各阶层、各群体的重要抓手,群团事业是党的事业的重要组成部分,是党组织动员广大人民群众为完成党的中心任务而奋斗的重要工作。近年来,我市各群团组织克服重重困难,在完成常规工作的基础上,积极申请各类项目,群团工作亮点频现、特色突出,彰显了新担当,汇聚了正能量,取得了较好成效。

字德海要求,各群团组织要进一步认识群团组织的责任,在思想行动上跟党走,讲政治、顾大局,不断提高政治站位,忠诚拥护“两个确立”,坚决做到“两个维护”,真正做到党有号召、群团有行动;要勤勉努力、静思建

## 大理市“解百难暖千家助万人”微心愿点亮健康行暨暖民心惠民众金融赋能巾帼行活动启动

3月1日上午,党建引领“苍洱巾帼,暖心有您”大理市“解百难暖千家助万人”微心愿点亮健康行暨暖民心惠民众金融赋能巾帼行活动在洱海生态廊道音乐广场启动。

市委副书记李欣出席活动并致辞。市委常委、市委组织部部长尹智主持启动仪式。州妇联副主席陶岚,市人大常委会副主任杨晓涛,副市长周志明,市政协副主席字晶出席活动。

活动指出,党建引领“苍洱巾帼,暖心有您”系列活动是党建引领“苍洱巾帼聚力工程”的生动实践。希望更多爱心人士、爱心企业以及社会各界凝聚各方的强大力量,让更多需要帮助的妇女儿童和家庭感受到党委、政府的温暖和妇联组织的关心关爱,共同构筑党建引领、妇联行动、全社会参与,共同守护妇女和家庭的良好局面。

仪式上,参会领导、爱心企业代表共同点亮了“解百难暖千家助万人”健康微心愿。市妇联主席介绍了党建引领“苍洱巾帼,暖心有您”系列活动内容。

中国人民银行大理州中心支行、

## 大理市纪念“三八”国际妇女节系列活动启幕

为庆祝第113个“三八”国际妇女节,3月1日,我市在洱海生态廊道开展党建引领“苍洱巾帼,暖心有您”大理市“解百难暖千家助万人”微心愿点亮健康行暨暖民心惠民众金融赋能巾帼行活动,拉开全市纪念“三八”国际妇女节系列活动的序幕。

此次活动由市妇联主办,中国人民银行大理州中心支行、大理银保监分局、大理市农村商业银行协办。党建引领“苍洱巾帼,暖心有您”系列活动旨在以“行动”之姿传递温暖善意,以“圆梦”之态传播爱心关怀,诚挚邀请更多社会各界人士共同凝聚起关心关爱妇女儿童的强大合力,参与点亮“微心愿”、助力“微幸福”。

活动由“暖千家助万人”微心愿点亮、“暖民心惠民众巾帼行”、“家健康廊道健步走”活动三个环节组成。在洱海生态廊道音乐广场开展的“暖千家助万人”微心愿点亮环节,参加活动的社会各界人士共同见证了“暖千家助万人”微心愿点亮。

在“暖民心惠民众巾帼行”环节,银行工作人员分别在洱海生态廊道沿途1.5公里、2公里、3公里点处,通过悬挂张贴宣传标语,发放金融知识宣传折页,为参与活动人员普及反洗钱、反电信诈骗、反恐怖融资等金融知识,宣传“惠民贷”、“惠旅贷”、“头雁贷”、苍洱“巾帼贷”、“技能贷”等系列产品,设计制作蕴含党的二十大精神及金融知识的大本曲。活动间隙,还进行了大本曲说唱,提升了宣传的广度、深度和温度。

在“家健康廊道健步走”活动环节,大家在徒步的过程中,一边欣赏苍山洱海的秀美风光,一边捡拾廊道上和滩地上的垃圾,为洱海保护做一点力所能及的事。抵达终点后,大家纷纷在签名墙上签下自己的名字并拍照留念。





# 视野

周刊



第424期 策划 李锦芳

共同关注

双廊依山傍水,既有繁华的休闲度假小镇,也有发展潜力巨大的山村。双廊镇坚持以乡村富民产业发展引领乡村振兴、推进共同富裕,聚焦做好“土特产”文章,做优传统农业,做强优势特色产业,带动山区群众奏响乡村振兴“致富曲”。

## 双廊山村闯出“振兴致富”之路

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



走进双廊镇石块村种植大户何江炳的种植基地里,成片的沃柑树错落有致,橙黄色的沃柑挂满枝头,果实圆润饱满、色泽鲜艳,工人们正忙碌地进行管护,清香味随风阵阵扑鼻而来,令人垂涎欲滴。

乡村振兴,发展产业是关键。作为双廊镇石块村第一批种植沃柑的农户,早在2012年何江炳就在石块村种下了20亩沃柑。河谷气候,阳光充足,加上附近有一个小水库,石块村得天独厚的地理优势,特别适合种植热区经济林果。经过摸索和精心呵护,何江炳种植的沃柑圆润饱满、汁水充

盈,卖出了好价钱。

“我们家以前是种包谷,经济收入少。2012年,我们摸着石头过河,找到了沃柑这个新品种就大胆去尝试,最后试验成功了。第一年我种了20多亩,15元一斤就卖了30多万元,第二年20多万斤卖了150多万元,然后就把周边农户带动起来,大家就跟着一起种沃柑。”看着成片即将成熟的沃柑,何江炳高兴地介绍道。

尝到了甜头后,何江炳逐步扩大了种植规模,也带动了周边的农户一起种植沃柑。目前,何江炳的基地有100多亩沃柑,沃柑园里除了招收附

近村民务工外,用工量大时还需要到周边县市招收工人。工人们除了能按时领到工资外,还能学到沃柑种植技术。

正在果园里干活的务工人员茶世英说:“我们从南涧县来这里务工,负责加肥料、除草,每天不仅包吃包住,有110元的工资,还能学到果树种植技术。我们非常喜欢也非常满意这份工作。”

近段时间,市场上已经有沃柑在销售了,但石块村成片的晚熟沃柑还没有进入销售季。在本地沃柑成熟上市前,石块村的种植户们忙着加强沃柑管理,清理等级不达标的小果,以提高品质和错峰销售的策略,闯出一片市场。

“我们云南沃柑上市的时间是错季,要等广西沃柑卖完了以后,我们的沃柑在5月份才开始上市。”何江炳介绍说,“种果子离不开党委、政府的支持,我们资金不够用,政府出面帮忙解决贷款问题。各级政府都很关心支持,我们才能发展得这么好。”

产业兴旺是乡村振兴的重要基础,也是农民稳定增收的有力保障。近年来,石块村沃柑种植面积达5467亩,每年亩产值在2.5万元至3万元之间,小小的沃柑树结出的不仅仅是丰收的“甜蜜果”,更是当地村民增收的“致富果”。

在石块村,除了漫山遍野的沃柑即将成熟外,村里的贡菜也迎来了丰

收季。连日来,种植户们趁着晴好天气抓紧采收贡菜,田间地头一派丰收的忙碌景象。走进各家各户,只见村民们正忙着加工贡菜,通过削皮、划条、晾晒三道工序,一棵棵贡菜逐渐变成细细的长条,等待售卖。贡菜不仅生长周期短,种植成本低,而且还能有效利用冬季闲置的土地,增加家庭经济收入。目前,石块村贡菜种植面积达1200多亩,贡菜已成为村民们增收致富的新兴产业。

“经过脱贫攻坚这么多年的巩固提升,结合乡村振兴,石块村的产业逐渐多元化,尤其是以柑橘、蚕桑、贡菜、烤烟为主,石块村产业发展快速,各块产业的种植面积在不断增加。”石块村党总支书记、村委会主任杨奎介绍,“年初我们成立了大理市石块村种养农民专业合作社,下一步要做品牌创立、统一管理、统一标准、统一销售,做双廊石块自己的品牌,使农产品能够以更高端的方式出现在消费者眼前,让消费者能够更放心地接受我们的农产品。”

近年来,双廊镇始终把一三产业作为经济的主动动力、主动脉来抓,全镇呈现出各村一品、多点开花、特色产业渐成规模、要素互通协同发展的良好态势。2022年,全镇生猪存栏数9376头,牛存栏数5497头,羊存栏数6400只,禽类存栏45850羽,总收入达9200余万元。现有桑园面积8041亩,种桑养蚕户363户,标准化养蚕大棚

194个,蚕农收入1342.8万元;种植烤烟159户、2780亩,交售烟叶35万公斤,烟农收入约1100万元;种植软籽石榴约1200亩、沃柑5000多亩,产值约9800万元;引入云南怡品农业科技有限公司种植大马士革玫瑰3000余亩,大马士革玫瑰产业年劳务工资支付240万元以上。现有大茭碗200余亩、万寿菊4000余亩、香菜60余亩,年产值逾800万元,产业发展成效初显。

双廊镇坚持把发展产业作为实现群众增收致富的根本之策,以乡村富民产业发展,引领乡村振兴、推进共同富裕,聚焦做好“土特产”文章,持续做优畜禽养殖、烤烟种植等传统农业,做强蚕桑、沃柑、大马士革玫瑰等优势特色产业,做大万寿菊、大茭碗等新产业,着力延伸产业链、提升价值链、筑牢利益链,带动山区群众共同奏响乡村振兴“致富曲”。

“2022年,双廊镇五星村、石块村和伙山村三个村产业收入就达到2.4亿元。”双廊镇副镇长荣学俊告诉记者,“我们将持续加大产业发展,不断完善服务产业基础设施建设。今年,我们计划在石块村建设冷库项目以及水果分拣中心,在五星村搭建一个农特产品交易中心,在伙山村助推传统畜禽养殖产业。通过产业不断发展、基础设施不断完善,把双廊镇产业进一步做大做强做优,让老百姓的收入多起来、笑容也更加甜蜜。”

