



1至4月全国铁路完成固定资产投资 1674 亿元

国铁集团日前发布的数据显示,1—4月,全国铁路完成固定资产投资 1674 亿元,同比增长 6.3%。1至4月全国铁路完成固定资产投资 1674 亿元。今年以来,国铁集团充分发挥铁路投资对全社会投资的有效带动作用,以“十四五”规划纲要 102 项重大工程涉铁项目为重点,突出联网、补网、强链,高标准推进铁路建设。目前,南昌至景德镇镇至黄山高铁、天津至北京大兴国际机场铁路全线铺轨完成,福州至厦门、漳州高铁接触网全面送电,贵阳至南宁高铁贵州段启动联调联试,深圳至江门高铁、南昌至九江高铁、丽江至香格里拉铁路等一批重点在建项目控制性工程实现突破。现代化铁路基础设施体系加快构建。

云南农业大学研究团队在核桃油研究方面取得新突破

近日,云南农业大学盛军、田洋团队联合中国科学院西双版纳热带植物园在国际期刊 Food Hydrocolloids (IF: 11.5) 在线发表题为“具有纤维结构的纳米纤维核桃油凝胶的制备与表征”的研究论文,该研究为核桃油的多元化利用和可调控 CNF 油凝胶的应用提供有价值的依据。我国核桃种植面积和产量均居世界第一,云南省的核桃种植面积居全国各省之首。核桃含油量约 65%,核桃油中优质多不饱和脂肪酸丰富,亚油酸约占 60%, α -亚麻酸约占 10%,由于易氧化,食用不方便,保存时间短,限制了核桃油的应用。该技术方法的创新和突破,延长了核桃油保质期,增加了核桃油的食用范围和应用场景,使核桃深加工增加了新品类,延长了核桃产业链,突破了核桃产业的痛点。



消费专栏

假期后票价回落,错峰游正当其时

国内机票预订均价相比“五一”期间回落近三成,酒店和民宿的预订均价回落超两成……随着轰轰烈烈全民出行的“五一”假期落下帷幕,机票、酒店、民宿等旅游业态的价格迅速回落,一股错峰出游的浪潮已悄然形成。

携程数据显示,“五一”假期过后的半个月(5月5日至5月19日),国内机票、酒店、民宿、门票价格回落两至三成,预订数量保持旺盛的增长势头。“价格美、人气旺”成为今年“五一”节后错峰游的一大特点。

从假期后两周预订量前 100 名的航线的降价情况来看,在票价降幅最大的 20 条航线中,以海南三亚和海口为目的地的航线包揽了前 6 个席位。其中,杭州—三亚的航线票价相比“五一”假期下降近六成,北京—三亚、成都—三亚、北京—海口、上海—海口、上海—三亚也均有五成左右的降价幅度。值得注意的是,以重庆、成都、西安、昆明为目的地的西部旅游城市,在票价降幅最大的 20 条航线中,包揽了 10 个席位,且票价降幅均在四成以上。深圳—重庆、北京—昆明、深圳—西安、北京—重庆航线的票价降幅近五成。

从酒店降价幅度来看,西部以及东北地区也同样呈现“价美人旺”的特点。携程数据显示,5月5日至5月19日,宁夏的酒店预订均价较“五一”假期下降近四成,贵州的酒店预订均价下降超四成,黑龙江、吉林、辽宁的酒店预订均价均出现两位数的下降。从酒店预订量增速来看,与 2019 年同期相比,西北及东北地区在“五一”假期过后的酒店预订量增长明显高于广东、上海、浙江、江苏等经济发达省份。

当人们的旅行半径随着假期的结束而缩短,酒店预订的优惠力度也朝着省内和周边场景倾斜。携程数据显示,5月5日至5月19日,在国内酒店预订市场中,省内酒店预订均价相比“五一”期间下降超两成,周边酒店预订均价较“五一”期间下降超四成。

随着机票和酒店价格的回落,跟团游也迎来一波降价潮。携程数据显示,5月中下旬及 6 月初,国内跟团游产品价格普遍较“五一”假期下跌二至三成。此外,出境跟团游价格也有所回落。其中冰岛的雷克雅未克、马来西亚兰卡威目的地产品有 30% 以上的降价折扣;泰国苏梅岛、毛里求斯和越南河内有 20%~30% 的降价幅度。

错峰游群体中除了闲暇时间较充裕、对价格比较敏感的退休人士和大学



生之外,不少 80 后、90 后白领也以年假、调休等各种方式选择错峰出行。有上班族表示,“五一”加班就是为了错峰出游,“看风景不看人头”,更好地享受旅行。

携程研究院高级研究员谢晓青表示,受到季节性供需因素的影响,“五一”期间机票、酒店等价格较高,有假期的消费者可以抓住“五一”后、暑期前的淡季出游,享受低价实惠与游玩高舒适度。“不过,对于家庭亲子游用户来说,错峰游似乎较难实现。”

随着旅游消费市场持续回暖,除了市场自发形成的节后错峰游,如何平衡假日旅游高峰对消费体验的冲击也是一道现实难题。携程集团联合创始人、董事局主席梁建章就在近期呼吁应在制度建设方面进行改革,包括进一步落实带薪休假制度、鼓励企业灵活办公、学校增加春秋假制度和假期设置等,这些举措对于旅游业、家庭和教育领域都能产生积极影响。

乐享健康

顺应自然的养生智慧

对于人体来说,夏季是气血运行和新陈代谢旺盛的时期。在夏季初始的这一天,听解放军总医院第五医学中心营养科副主任医师王仲霞为我们带来夏季养生小提示。

立夏一过,天气晴暖并逐渐炎热起来,许多人会有身体疲惫、食欲减退的感觉,称之为“疝夏”。“如果过食肥甘油腻、大补之物,则因胃伤脾,影响消化吸收,包括少吃生冷食物、少饮冷饮,特别是雪糕等冰制品。”王仲霞表示,老年人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退,儿童消化机能尚未充盈,生冷食物多属寒性,常吃则易影响脾胃功能,导致泄泻、腹痛之症发生。“夏季天气炎热汗液增多,若阳气随汗液宣泄太过,会导致体内阳气虚衰;又或者过度吹空调、吃冷饮而使体内寒湿过甚,阳气遏遏。”

夏季天气炎热,食物易腐烂变质,要把好“病从口入”这一关。王仲霞提醒,避免食用腐烂变质及被苍蝇、蟑螂污染过的食物;坚持饭前便后洗手;生吃瓜果要用流水多清洗几遍,或削皮后再吃,这样才能预防细菌性痢疾等夏季常见肠道传染病。“这个季节人体的经络气血流动通畅,



是进行穴位按摩、艾灸的上佳时机。可选择关元、中脘、大椎、脾俞、肾俞、命门、至阳、足三里、三阴交等穴位,有利于补充阳气。”王仲霞说。适度运动也有利于湿气排出体外。王仲霞建议,避免在烈日下或高温环境中进行运动锻炼,最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外活动,运动时穿着舒适、吸汗、透气性强的衣物,便于身体散热,同时注意补水。

加强防灾减灾建设美好家园

中共大理市委主办
大理时讯 DALISHIXUN
2023年5月12日 星期五
农历癸卯年 三月二十三
多云 14°C ~ 27°C
第 2326 期
编辑/罗绍亮
大理时讯 logo and contact info

领导干部要当好“施工队长”

——深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育系列谈

□云南日报评论员

以上率下,是我们长期以来形成的基本工作方法;示范带动,是被实践证明十分有效的工作方式。在深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育中,各级领导干部要主动把自己摆进去,以上率下、示范带动,牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求,找准发力点和切入点,当好“施工队长”,领着大家一起干、带着大家一起干、教大家一起干,确保在以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干方面取得实实在在的成效。

领着大家一起干,就是要把握方向、管好大局,不能跑偏。领导干部是推动地区发展的“关键少数”,无论是发展大事还是民生实事,都需要领导干部坚持把方向、谋全局、抓大事,牢牢把握正确的政治方向。推动云南实现高质量发展,我们要牢固树立“一张蓝图绘到底、一任接着任一任干”的责任担当,接过事业的“接力棒”,各级领导干部既要

统揽全局又要抓住重点,牢牢把握战略主动权,真正做到守土有责、守土尽责,不负时代、不负人民。带着大家一起干,就是重要工作要一竿子插到底,以身作则、亲力亲为,不当“甩手掌柜”,不当“二传手”。人不率则不从,身不先则不信。在上面要求人、在后面推动人,都不如在前面带动人管用。贯彻上级决策、抓好本级部署,都需要领导干部当好带头人,把作风革命、效能革命贯穿始终,在其位、谋其政,任其职、尽其责。领导干部在一个地方、一个部门工作,不仅要当好管理者,更要当好实干家,要大力推行“三法三化”,推动工作作风大转变、工作效能大提升,在部署中出实招,在落实中求实效,推动党和国家各项事业不断前进。教大家一起干就是既交任务、又教方法,既压担子、又指路子。方法是过河的桥和船。布置任务容易,提供方法

绿美景观:街道提绿进行时 城市街区换新颜

在绿美城市建设工作中,我市紧紧围绕“增绿提质”工作主线,大力实施绿化提升改造、城市更新、街头景观打造等工程,城市街区换上了新装,绿意盎然,“推窗见绿、出门进园”成为现实。在美的街景游园绿地上,各类时令鲜花竞相绽放,花石榴、毛鹃、四季海棠、美女樱、叶子花……品种繁多的各类花卉植物组团亮相,形成了“以绿为主、以彩点缀”的绿美街区景象,大幅提升了城市街区公共空间品质。近期,针对部分城市街道绿化中存在的绿化树种单一、绿地类别单一、植物色彩变化不大等短板,结合街道绿化现状,按照生态优先、适地适树、适地适花、节约成本的原则,市住建局在原有基础上实施了城市道路“增绿补绿”等项目。在建设路、泰安路等路段,绿化带景观已经提升改造完成,绿



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、不硬闯红灯;
- 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。

近日,下关街道西大街社区联动辖区志愿者与居民群众开展“党建引领,共建绿美小区”主题活动。此次活动共清理杂草及枯枝树木 5 吨、修剪树木 46 株、铺设草坪 90 平方米,不仅提升了居民的居住环境,同时发挥了党员的先锋模范作用,引领居民群众自觉成为人居环境提升、城乡绿化美化行动的参与者和践行者,营造了全员参与的良好氛围。赵梓玲 摄

视野

周刊

一年一度三月街，四面八方有人来，各族人民齐欢唱，赛马唱歌做买卖。一年一度大理三月街民族节如期而至，街场人声鼎沸，热闹非凡，大理各族人民和各地游客齐聚大理，一起逛吃打卡三月街。

特别报道



第431期 策划 李锦芳

赶千年月街 品多彩大理

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



5月4日三月街隆重开街，上午8:30，三月街主街道上已人山人海。从三月街牌坊进来就可以看到路两旁有各种琳琅满目的商品和美食，榴莲、西瓜、菠萝、椰子等各种水果应有尽有，长沙的臭豆腐、重庆的酸辣粉、武汉的热干面等特色小吃和当地的凉粉、凉虾和凉米线等十分诱人，许多游客就此开启逛吃模式。

大理三月街是有着千年历史的民族传统盛会，也是大理白族传统的民间物资交流和文娱活动盛

会。5月4日至10日，大理三月街火热回归，吸引了四面八方的人们前来赶街。

来自宣威的商贩李凡金叫卖的花样气球吸引了小朋友们的目光。他介绍，他是专程到月街上卖气球的，虽然是第一次来到三月街，但是被热情的大理人民、美丽的大理风景所吸引，希望以后有机会还能继续来赶三月街。

街场上，来自巍山的习丽菊一家人正一边逛街，一边拍照打卡留念。习丽菊说：“我们差不多五点半就起床准备来三月街，我带着妈妈和孩子们一路走上来，感觉美食很多，人也比较多，很热闹。刚刚我们买了夏威夷果，过一会逛累了就去吃黄焖鸡，非常开心。”

来自玉溪的商户潘红林来月街上卖特产已经有22年了，他的摊位摆满了各种糖果、果脯、米花糖、雪片糕等特色食品，吸引了众多游客驻足品尝、购买。“我们家卖的糖果等差不多有100多个品种。这些年来三月街最大的感受就是大理的变化一年比一年大，我们生意也挺好，销售额逐年提升，感觉人气比往年旺很多。”潘红林说。

中药材市场也是三月街的一大特色，一股浓郁的中草药香味沁人心脾，每天前来购买中药材的市民和游客络绎不绝，商户们忙得不亦乐乎。

今年的三月街中药材市场吸引了来自省内外的150多家药商前来展销，各种名贵药材及中草药种类齐全，应有尽有。

商户林燕家的摊位里摆满了各种各样的中药材，她介绍，他们一家来月街上卖药材已经有10多年了，今年三七的价格比较划算，前来选购的人也比较多。

商铺内，来自鹤庆的施汉成正带着爷爷选购药材，爷孙俩边走边看，不一会就买好了一大袋中药材。施汉成说：“三月街上的药材价格实惠、品种齐全，品质也很好，明年还会再来买。”

中药材市场内各种药商摊位一字排开，摊位

前围满了前来选购药材的人们。专程来月街上购买药材的市民黄明霞说：“我买了一点鹿茸片，另外准备买点花旗参。逛了一圈之后，我发现月街上的药材都挺好的，三七、菊花等常用药材价格都比较实惠，这些药材还有市场监管局在监管，我们比较放心。”

三月街上的黄焖鸡可谓名声在外，无论是本地人还是外地游客，面对黄灿灿香喷喷的黄焖鸡，没有理由不停下脚步坐下来大快朵颐。

吃黄焖鸡是赶三月街不可缺少的一部分，不论早晚，在三月街的黄焖鸡销售区，空气中总是弥漫着浓郁的肉香味，吸引着赶街的人们。

走进黄焖鸡街区，正在招揽顾客的商户刘营兵说：“我们来月街上卖黄焖鸡有5年了，顾客每天都爆满，我们请了10多名厨师都忙不过来。逛完月街，大家都喜欢来吃黄焖鸡。”

新鲜出锅的黄焖鸡，加上青菜汤、泡辣子和泡大蒜，这就是在三月街吃黄焖鸡的标配。市民陈梅正和母亲一起品尝美味的黄焖鸡。陈梅说：“已经有三年没赶三月街了，这次来觉得很开心。我们买了一些各地的特产，逛累了就过来吃黄焖鸡。黄焖鸡是我们大理人赶月街必须要打卡的，不吃黄焖鸡的三月街感觉不完整，虽然是两个人，还是要来品尝一番。”

来自祥云的游客刘静正和爸爸妈妈弟弟一起等待着黄焖鸡上桌。刘静说：“我们早上四点半起床就上来看赛马，看了赛马后又来吃黄焖鸡，很期待。”

在三月街大青树下对歌台上，歌手们你方唱罢我登场，热闹非凡，为三月街民族节增添了喜庆祥和的气氛。逛街之余，坐在大青树下，听一曲曲宛转悠扬的对歌调，也是不错的选择。

拥有1300多年历史的三月街，是每一名大理人刻入骨髓的记忆，是流淌在白族人民血脉中浓浓的乡音、乡情和乡愁。阔别三年，三月街民族节火热回归，大家赶街的热情也越发高涨。街场上人头攒动、摩肩接踵，琳琅满目的商品，美味诱人的美食，此起彼伏的叫卖声……赶三月街给人们带来的快乐，经久不衰。

