



中国制造业规模连续13年居世界首位

据悉,2022年我国制造业规模已经连续13年居世界首位,65家制造业企业入围2022年世界500强企业榜单。近年来,我国5G及新一代信息技术、大型民用飞机、轨道交通、工程机械、新能源汽车、消费类电子和家用电器、食品、纺织等工业领域涌现一大批领军企业和“国家名片”,消费电子、智能家电、消费级无人机、先进纺织品等品牌畅销海内外。“中国制造”品牌建设在提升工业和生产性服务业的技术、质量、知识产权和经营管理向现代化水平攀升,不断增强企业的核心竞争力、稳固产业链供应链等方面的作用日益凸显。

十部门启动实施百万就业见习岗位募集计划

人社部、教育部、科技部等十部门近日发布《关于进一步推进实施百万就业见习岗位募集计划的通知》,决定实施百万就业见习岗位募集计划,帮助高校毕业生等青年提升就业能力。据人社部就业促进司相关负责人介绍,计划聚焦离校两年内未就业高校毕业生和16至24岁青年,全年将募集不少于100万个就业见习岗位,确保有见习意愿的高校毕业生等青年都能获得见习机会。

云南省这些经济困难老年人每月可领不少于50元补贴

云南省民政厅会同省财政厅制定的《云南省经济困难老年人服务补贴实施办法(试行)》明确,自5月1日起,对具有本省户籍、年满80周岁及以上的低保老年人和分散供养的特困老年人,按不低于50元/人的标准发放经济困难老年人服务补贴。该补贴纳入云南省惠民惠农财政补贴资金“一卡通”管理平台管理,具体由县(市、区)民政部门负责按规定及时足额发放到补贴对象社会保障卡银行账户。



走进云南 体验特色 捕捉精彩

今年以来,云南旅游强势复苏。据省文化和旅游局数据显示,第一季度全省共接待游客2.85亿人次,同比增长61.1%。全省旅游市场交出满意答卷,与之相伴的新业态、新趋势引人注目。最近“特种兵式旅游”刷屏网络,关于“云南特种兵旅游”的内容热度满满。有大学生挑战24小时吃遍昆明,从篆新农贸市场到南强街夜市,尽享各种美食。该旅拍视频发布后,网友们纷纷留言:“馋哭了,准备前往打卡!”“特种兵式旅游”火爆,离不开社交媒体的助力。截至5月11日,微博话题“当代年轻人特种兵式旅游”阅读量达7201.5万,讨论6427次,热点不断。

便捷的交通和完善的城市基础设施是实现“自由拉练”的必要前提。“云南极限7日游,逛遍昆明、大理、丽江、香格里拉。”有网友在社交平台晒出吃住攻略,将长线旅行压缩成“暴走方案”,并解释道:“云南旅游资源非常丰富,但位置相对分散。如今,高铁将同方向的旅行串联起来,上车休息,下车狂飙,非常方便。”

与“雷厉风行”形成鲜明对比的,是以松弛感为准则,强调放慢节奏、简化内容的“自由式旅游”。观光、康养、露营……相比奔赴热门景点,不少年轻人更崇尚返璞归真的旅行方式。重庆上班族海霞第一次到云南,她不再事无巨细地准备旅游攻略,而

是随心所欲,随遇而安。“在大理双廊的海景客栈,晒足两天太阳。站在阳台远眺风景,直到手机里存满苍山洱海的照片。”回忆此行,海霞颇感满足,“旅行的意义不在于你看到了多少,而是你从中获得的感受和思考。给行程做减法,更容易享受当下。”她总结说。

有人喜欢清净避世,有人乐于闹中取静。昆明市民李彦宇经常约上三五好友自驾游。在弥勒太平湖国际生态旅游度假区置身四季常盛的花海,喂食萌宠、采摘蔬果、星空露营。在建水古城漫步、搭乘观光小火车、体验紫陶工艺,品尝风味小吃。

相较于以知名景区、网红景点为首选的传统旅游,人们开始把小众景点和非旅游城市作为优选,以探索更多新奇体验。携程数据显示,今年“五一”假期,以芒市为代表的全国多个小众城市搜索热度不断上升,整体旅游订单量与2019年相比增长157%。芒市“孔雀起舞的地方”实景歌舞专场演出、世界非遗德昂酸茶品鉴会暨三台山2023年德昂族泼水节、傣族古镇泼水狂欢活动、啤酒文化节等集民族风情和地方风物的文旅活动,共吸引游客44.51万人次,同比增长432.08%。

“5·19中国旅游日”活动开幕筹备工作正紧张有序进行,作为主会场的腾冲市持续提升运营服务水平,推出更多年轻化、沉

浸式、互动强的文旅活动。家住上海的吴嘉欣在云南朋友推荐下来到腾冲旅游。“这几天特别充实,在腾冲热海景区体验热泉拔罐,吃了用温泉水煮熟的土鸡蛋,泛舟北海湿地,接着还到和顺古镇感受了侨乡历史文化。”吴嘉欣说,“这里真是一个山明水秀、人杰地灵的地方,文化底蕴、自然风光都别具特色。”

此外,“主题旅游”水涨船高,折射出年轻群体追求个性的心理特质。围绕美食、约拍、国潮、运动、研学、民族风情、边境旅游等垂直主题,云南各州市结合地方优势推出包括创意集市、非遗展览、演艺走秀、体育竞赛、实景剧本杀等文旅新产品,打造主客共享的沉浸式消费场景,满足当前细分和多样化的旅游需求。

线下展览、演出回暖,“五一”期间,云南省博物馆“盛世风华——大唐地宫的惊世宝藏特展”、翠湖摩登雅集、2023TKP正儿八经咖啡节,以及即将到来的2023五百里音乐节等活动,让年轻人在旅途中紧随潮流,捕捉属于自己的精彩。

云南日报记者 郭瑛 (转载自5月14日《云南日报》)



“跑马季”来临 赛前赛后拉伸方法有区别

立夏之后,随着气温一起升高的还有人们跑马拉松的热情。近一个月,全国各地举办了多场马拉松,许多普通体育爱好者也报名参加。不过,在跑马拉松前如何拉伸可有讲究。

首先,来了解下什么是拉伸。“在体育运动中,拉伸是指对特定的肌肉、韧带或者关节等组织,通过增加其起止点或不同关节间距离的方式,从而调整肌肉的张力并提高关节的活动度。”陆军军医大学西南医院副教授陈翰表示,拉伸分为两种,一种为动态拉伸,一种为静态拉伸。其中,动态拉伸是指人们有节奏、有目的地重复做某一种技术动作,从而达到对身体相应部位有效拉伸的目的;静态拉伸是由静止状态开始,缓慢地将肌肉和关节拉伸至最大可承受的长度,并保持一段时间。

要注意的是,想在马拉松比赛中取得好成绩,需将动静拉伸相结合。

在参加马拉松比赛之前,应该进行充分的动态拉伸,以达到较好的热身效果,这样不仅可以提高跑步成绩,也可以降低跑步过程中组织损伤的风险。

在跑完马拉松之后,要进行充分彻底的静态拉伸,这样不仅有利于促进组织的疲劳恢复,降低组织疲劳积累的风险,还有利于恢复骨关节及肌肉良好的灵活性,对长期伤病的预防起到了至关重要的作用。

那么,拉伸的时间一般需要多久呢?“拉伸的强度与量,都需要控制在合理的范围内。如果拉伸时有疼痛感,身体的自然反应会使肌肉紧张以防止其进一步被拉长。若在疼痛下持续拉伸,肌肉反而可能会受到伤害。具体到拉伸时间,我们一般认为,单次拉伸时间最佳为20—30秒。”陈翰说。

拉伸有没有禁忌呢?是所有人都可以没事就拉一拉吗?

“虽然正确的拉伸有很多的好处,但不是所有人都适合拉伸。”陈翰解释道,首先,有严重骨质疏松的人不适合进行拉伸。拉伸运动会使组织和关节产生较大的张力,如果存在严重的骨质疏松,可能会引发软组织撕裂或者增加骨折的风险。

除此之外,处在运动损伤后急性期的人也不适合做拉伸。“这主要是因为,在运动损伤后的急性期,人体组织炎症反应明显,此时如果盲目进行拉伸,反而容易加重急性期炎症反应。”陈翰说。

专家建议,要想让拉伸发挥最佳效果,首先要对自身关节活动度进行正确的评估,判断当前目前处于活动受限还是过度灵活阶段;其次,要判断关节需强化灵活性还是稳定性。

陈翰建议,公众在拉伸过程中,要配合呼吸,“如果在拉伸时屏住呼吸,这样反而会让自己更紧张,不利于肌肉组织的拉伸。”

美好中国 幸福旅程



大理时讯 DALISHIXUN 2023年5月19日 星期五 农历癸卯年 四月初一 13℃ ~ 24℃ 晴 第2331期 编辑/陈曙娟

大理市：“党建红”辉映“城市美”

近年来,我市不断加强党对城市工作的领导,紧紧围绕打造“两城一区”样板田、“漫步苍洱”核心区、“美丽湖区、公园城市”等发展目标,以“组织发动、党员带动、群众行动”的模式,采取“一张图”推进、“一股劲”下沉、“一条心”共创系列举措,加快推进城市品质提升,创造宜居、宜乐、宜游的良好环境。

组织发动,“一张图”推进“塑型”。加强城市各领域党组织建设,构建“街道党工委—社区党组织—网格党支部(党小组)—党员中心户(楼栋长)”的组织体系,把党的工作和治理服务延伸到楼到户,形成纵向到底、横向到边的基层党组织体系。各级党组织认真贯彻落实市委、市政府决策部署,齐心协力掀起城市更新和建设热潮——高标准开展城市规划编制管理,主城区突出以“生态修复、城市修补”为核心,推进“城市双修”及重



市政协领导深入挂钩乡镇 指导“院坝协商”工作

为进一步推动政协协商与基层协商有效衔接、与基层治理紧密结合,近日,市政协副主席李曼青带领经济委成员深入挂钩联系的太和街道、银桥镇,就组织开展院坝协商·建设文明村寨”行动进行实地督导。

结合今年市委、市政府中心工作,聚焦基层社会治理的难点、群众关心的热点、人居环境治理的盲点、特殊困难群众堵点和易返贫乡村发展的重点等六项重点工作,督导组先后深入太和街道和银桥镇部分村委会,与镇、街道相关领导就“院坝协商”议题征集、遴选进行商讨,广泛征求意见建议,通过实地走访摸清实际情况,完善选题,确保协商取得实效。

督导组强调,“开展院坝协商·建设文明村寨”行动是践行全过程人民民主、推动政协协商进一步向基层延伸的重要抓手。各乡镇、街道要坚持问题导向,突出命案防控、普法强基补短板、民风民俗等农村社会治理难点开展协商,助推农村普法强基、化解矛盾、移风易俗、民族团结、文明进步。要进一步规范协商程序,提高协商主体参与积极性,做到以“小切口”助推解决民生“大难题”。要坚持守正创新,因地制宜探索和创新工作方式方法,努力把“开展院坝协商·建设文明村寨”打造成为政协履职的创新载体和特色品牌。 李继辉

点地区城市设计,不断加强历史文化保护,强化“多规合一”成果运用,以规划引领城市各类建设;全力推进市政基础设施建设,总投资约71.41亿元,对5大板块市政基础设施进行新建扩建和提升改造;稳步推进城市更新改造,目前已完成客运中心等5个旧城改造项目,城乡面貌日新月异。

党员带动,“一股劲”下沉“增色”。充分发挥党员先锋模范作用,结合深化“我为群众办实事”长效机制,全面落实“街乡吹哨、部门报到”工作要求,丰富拓展“双报到双服务双报告”工作。党员带头深入基层、下沉一线,以“主人翁”精神积极参与绿美城市建设——紧扣“增绿提质”主线,围绕“绿美、宜居、舒适、特色、韧性”的要求,着力构建“综合公园+社区公园+专类公园+游园+口袋公园+郊野公园”6级公园体系,新建北区综合公园、金星河社区公园、草料场专类公园和15个口袋公园,提升改造人民公园、洱海公园、明珠广场公园;以“大管家”姿态积极参与城市精细化管理——通过“支部在路段、党员在网格”,与沿街店



大理经开区推动基层党建工作提质创新

大理经开区围绕重点目标任务和经济社会发展大局,着力对各领域各行业党建工作加强分类指导,推动基层党建与中心工作同频共振、良性互动。 深入推进中小微企业党建工作,区属23所学校中有20所学校实现校长、书记“一肩挑”。把党的领

面、商铺、企(事)业单位签订“门前三包”责任书8961份、安装责任牌8961块,1072座公厕信息录入大理市公厕动态管理平台,人居环境持续改善。

群众行动,“一条心”共创“添彩”。结合全国文明城市示范市建设和全国文明城市创建,优化完善“同心圆”城市基层党建综合体运行机制,把创建全国文明城市与补齐民生短板、办好民生实事有机贯通,按照“周周有活动、月月有专场”的要求,定期组织开展全国文明城市专场活动,充分调动广大群众参与创文的积极性。针对市民交通意识相对薄弱的短板,持续深入开展以“靠右行驶、各行其道”为主题的文明交通劝导活动,在交警、“双报到”党员的带动下,企业、社会团体以及社区工作人员、交通参与者纷纷加入劝导队伍,吹响文明大劝导“集结号”。通过党委主导、社区发动、党员带头、全民参与、全城接力,市容市貌整治、交通秩序维护、文明理念传播等工作实现人人参与、人人尽力,有效提升城市“内在素质”和“外在形象”。 自然

我市召开维护军人军属退役军人合法权益工作机制协商会

5月17日,我市召开建立维护军人军属、退役军人合法权益工作机制协商会。会议明确,我市将深入贯彻落实党中央、国务院和省州市党委、政府关于加强新时期军人军属、退役军人服务保障工作的决策部署,建立维护军人军属、退役军人合法权益法律服务工作站,有效解决军人军属、退役军人基本法律需求。维护军人军属、退役军人合法权益工作由市委政法委和市人大常委会、市退役军人事务局、市信访局、云南展腾律师事务所等相关单位参与的联席会议制度,共同维护全市军人军属、退役军人的合法权益,及时通报全市军人军属、退役军人领域风险隐患的动态信息,强化联动监测预警工作机制,及时互通情报信息,预警突发事件,实现网络舆情监控、情报信息互通及联动处置。

会议要求,在云南展腾律师事务所建立“维护军人军属、退役军人合法权益法律服务工作站”,工作站实现“六有”:有专门工作场所、有明显标识标牌、有专业法律服务工作人员、有具体工作制度流程、有法律援助宣传材料、有接访办理案件资料;做到“四融合”:与军队建设、双拥共建、平安建设、律师事务所建设相融合。对军人军属、退役军人的合法诉求,法律服务站要优先受理、优先审查、优先指派、优先保障,及时指派律师开展法律援助;市法院和市检察院要优先立案、优先审理结案。

市人武部、市委政法委、市法院、市检察院、市司法局、市退役军人事务局、市信访局、云南展腾律师事务所、部分街道和乡镇武装部相关负责人参加会议。 杨丽仙

太和街道关迺社区党总支近日组织开展凝聚志愿服务“党建红”、培育幸福家园“生态绿”主题党日活。活动中,党员志愿者们种下一株株承载着希望的树苗,用实际行动为幸福家园建设增添新绿,开展环境整治、环保宣传等系列志愿服务活动,为建设绿美社区助力添彩。 李虹霞 摄

织党建工作站、1个“两新”组织联合党支部,为企业解决困难问题102件。 深入推进“智慧党建”三年行动计划,完成日常“党建”数据考核,制定完善入党积极分子、发展对象和“万名党员进党校”培训考核方案,定期通报全区学习强国学习情况。利用好云岭先锋APP模块功能,严格学时登记管理和强化督导检查。 杨学泓

致敬护士 感念守护

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

视野

周刊

第432期 策划 李锦芳

特别报道

了解过医护行业的人都知道,医护行业是比较辛苦且压力大的职业之一。职业的特性,使得她们需要争分夺秒地奔忙在医院的各个角落,从上班开始,几乎就像陀螺一般不停地在“旋转”,加班加点、午饭当成晚饭吃的情况更是常见。让我们与本期《视野周刊》一起走进大理市妇幼保健院的护士群体,去看一看她们忙碌的日常工作。



“今天吃奶怎么样?他的氧饱有没有掉?皮肤这些都还好吧?”站在保温箱前,正在和护士们交谈的是大理市妇幼保健院新生儿科护士长李顺稳,她从事护理工作已经20年了。工作中的李顺稳很细心,每天上班都会到每一个病患宝宝的保温箱前进行信息的核对工作,无误后再在保温箱前的记录本上记录。三个多月前,市妇幼保健院新生儿科收治了一名26周的早产儿,体重仅800多克。

李顺稳介绍:“这三个月以来,通过医务人员夜以继日辛苦付出,宝宝现在已经长到2120克,和他刚出生时候的体重相比,长了近三倍之多,现在宝宝的情况暂时已经平稳,能自己吃奶了。每当宝宝的父母来到我们科室看见宝宝的那一刻,都会露出欣慰的笑容,看见他们的笑容,我心中也倍感欣慰。”

新生儿科不同于其他科室,这里接收的病人,大多都是出生不满28天的婴儿。在病区内,除可以听到婴儿的哭闹声

外,还有呼吸机发出的警告声。新生儿科是无陪护病房,为了解答家长们的问题,市妇幼保健院新生儿科建立了微信群,“宝宝吃奶吃得还好吗?”“有没有哭闹?”“大小便正常吗?”这些问题都会在微信群里第一时间得到解答,让家长放心。

“我心中的护理工作,是一份充满爱的关怀、爱的奉献的职业,无论是日常繁琐的护理工作,还是在疫情肆虐时刻,我们护理人员始终冲锋在最前线,以不忘初心的南丁格尔精神,保障人民群众身心健康。”李顺稳坚定地说。

杜娇是新生儿科一名年轻护士,工作6年的她,已有3年的抗疫经历,每当回忆起那段时光,杜娇仍然感慨万千。

“面对新冠肺炎疫情袭来,我主动请缨参与瑞丽新冠肺炎疫情防控,在瑞丽市中医医医院,从事临床护理工作与新冠

肺炎确诊病例直接接触。说实话,当时我很害怕,但是肩上的担子不允许,我必须很快地进入工作状态。”杜娇回忆道,“在我们所有工作人员的努力下,治疗效果取得了很大进展。在护士这个平凡的岗位上,没有豪言壮语,没有惊天动地的业绩,但我们保障了一方百姓的健康与安全,终于迎来了春暖花开的时刻。”

在大多数人看来,每天打针输液就是护士一天的工作内容,其实新生儿科护士的工作内容远远不止这些。对宝宝病情的观察、根据医嘱及时治疗与处理、用满

满的“母爱”对宝宝进行呵护,这些都是她们的日常工作。市妇幼保健院新生儿科共有15名护士,最忙的时候一天之中科室就需要照看50名新生儿宝宝。虽说现在没那么忙,但是工作强度依然很饱和,每个人都处于连轴转状态。

助产士,被称为最接近爱和生命的人。她们用微笑和汗水迎接生命的初啼,用精湛的技术和细心的服务,护佑每一位孕产妇的安全。

“你的宫口差不多开全,开全以后就要开始用力,就要开始生小宝宝了。在这

个过程中我会告诉你怎么用力,然后你尽量配合我,这样就会缩短用力的时间,如果觉得哪里不舒服,就告诉我,好吗?”正在给产妇耐心讲解的是市妇幼保健院产科助产士李娟,从孕妇转入待产室的那一刻起,李娟就会全程守护在产妇身旁。从协助产妇进食到帮助产妇产娩,她总是在旁予以耐心温柔的陪伴和鼓励,一声声哇哇的啼哭见证了她的助产生涯。

相比一般护士,助产士多了一份辛苦。在市妇幼保健院产科,一名助产士每

隔12小时轮一班,一天里她们需要长时间站立或走动,穿梭在产房、待产室之间。她们用一双温暖的手,承托起了新生的重量。

“接生宝宝所带来的成就感是任何一个行业都没有的。”刚刚接生完走出产房的助产士郑晓妮激动地说。

有着30年护理工作经验的主管护师高淑敏,是市妇幼保健院里一名经验丰富的“老”护士,30年来,她相继在过儿科、妇科、中医科等科室,年轻的护士有什么不懂的地方,她总是耐心地教。她把最美好的年华献给了护理事业,也奉献给了患者。

回忆起30年来在护理岗位上度过的日日夜夜,所做的点点滴滴,高淑敏感慨万千:“多年的护理生涯让我深深体会到:护理工作是在苦和累中描绘高尚、铸造辉煌。当我看到同事们用百倍努力把一个个生命垂危的患者从死亡线上拉回来时,以及一个个新生命在我们手中平安诞生时,我就倍感欣慰,选择这份职业无怨无悔。”

“各位护士长,今天按照惯例召开五月份护士长例会,首先还是按照以往的内容,通报一下四月份护理质量检查的分

析。”在护士长例会上,市妇幼保健院护理部主任颜春和说。

每个月,市妇幼保健院护理部都会结合本月护理质量检查的重点,对全院14个护理单元开展质控,通报结果并分析存在问题,更好地改进工作。同时,为切实提高护理人员岗位胜任能力,展现个人风采,市妇幼保健院积极为护士搭建展现平台,每月都开展院内护理技能操作培训考核,并积极参加市级护理操作技能竞赛。用精湛的技术赢得信任,用优质的服务温暖人心,是市妇幼保健院护理工作最真实的写照。

颜春和介绍:“大理市妇幼保健院的160多名护士是一支非常优秀的护理队伍。我们沿着南丁格尔的足迹,秉承全心全意为人民服务宗旨,在平凡的工作岗位上恪尽职守敬业奉献,扎实推进优质服务示范工程,增强质量管理意识,提升护理管理水平,转变了护理人员的服务理念,全面提升了护理质量。在注重护理质量与安全的同时,医院更加注重患者就医的体验感,科室、护理部层面都开展了患者满意度测评,对患者及家属提出的问题积极改进,患者满意率也不断提高。”



世间从没有什么岁月静好,不过是有人在辛勤守护。从这一队护士身上,我们看到了坚守一线的勇气无畏,也感动于长期陪伴的温暖贴心。她们既是白衣天使,也是普通人,在致敬护士的同时,我们也希望全社会都能够用行动尊重护士、关爱护士。