



全国共有少先队员11467.1万名 据全国少工委统计,截至2022年12月31日,全国共有少先队员11467.1万名。全国共有基层少工委26.1万个。其中,中小学校少工委20.0万个,城乡社区、青少年宫等校外少工委6.1万个。全国中小学校共有少先队大队20.1万个,中队287.4万个。全国共有少先队辅导员623.3万名。其中,省、市、县级少先队总辅导员0.4万名,中小学校大队辅导员20.1万名、中队辅导员293.1万名,少先队校外辅导员309.7万名。

金融为汽车消费赋能 今年以来,金融管理部门多次强调,鼓励汽车等大宗商品消费,着力扩大国内消费需求。为响应促进汽车消费政策有关要求,推动车贷业务快速发展,商业银行加快布局深耕汽车金融业务,强化与主机厂商、经销商合作,加大补贴让利力度,助力汽车消费回暖。随着商业银行持续加大让利力度,居民消费意愿逐步提升,汽车消费市场整体呈现增长势头。中国汽车工业协会数据显示,汽车3月份产销同比分别增长15.3%和9.7%,新能源汽车3月份产销同比分别增长44.8%和34.8%。

云南省1.8万名小学生获幻方助学计划资助 近日,云南希望工程依托全省各级共青团组织,为云南1.8万名低收入家庭的小学生发放“希望工程1+1——幻方助学计划”助学金1800万元。据了解,2023年,爱心企业宁波幻方量化投资管理合伙企业向中国青基会捐款1.5亿元,实施“希望工程1+1——幻方助学计划”,善款用于资助全国22个省份的832个原贫困县低收入家庭的小学一年级女生。在共青团云南省委的统一部署下,云南青基会联合全省各级共青团组织,先后走进公益项目涉及到的15个州(市)88个县(市、区),开展受助学生抽样调查走访,确保每一笔资助款落到实处、发挥实效。



夏季健康

夏天来了,起居、饮食、运动有讲究

夏季到来,气温渐升,万物呈现恣意生长之势。此时,春天播种的植物已经长大,虫鸟活动繁多。这种气候物候的变化正反映着时节自然界的阴阳消长变化——阳气渐增,阴气渐减。 阳气在春天时好比萌生的稚芽,到了立夏便开始抽条拔节不断增长,至夏至时阳气最盛。整个夏天,人气血充盈、经络充盈、皮肤红润、精神饱满。中医认为心为阳脏,且为阳中之阳,与夏季阳气同气相求,为夏季主脏。同时心主血脉,心阳升发,温煦血脉,推动全身气血循环分布,协调各脏腑功能,这与夏季火热、向上向外之势相合。但火热过盛会使其气血翻动,心气反而容易耗散,心神失养。年老体弱或者有基础疾病的患者,容易出现胸痛、胸闷、心悸、气短、烦躁、焦虑等症状,与夏季新陈代谢加快,心肌耗氧量增加有关,容易诱发心肌缺血,导致心绞痛、心梗甚至心力衰竭发作。平日健康人群在过度的运动,熬夜后也会出现上述症状。所以,夏季养生要顺应阳气旺盛的特点,在起居、饮食、运动等方面注意养护自身的阳气,夏季养生重在调心。

起居 夜卧早起,避风寒勿贪凉 进入夏季后,日出早而日落晚,白昼的时间长,起居最好能顺应自然规律。适当推迟睡眠时间,提前起床,有利于让身体阳气外发,阴气内伏。古人云:“夜卧早起,无厌于日。”就是希望人们不要厌烦于夏季白昼的炎热与光照,适当增加白天的活动以升阳气,夜间充分休息以养阳气。夜间23点前入睡为佳,此时阴气最盛、阳气较弱,保证充足睡眠以养阳。 白天11点到13点为午时,此时阳气最盛,阴气初生,小睡半小时可缓解白昼过长的倦怠,让身体阴阳平衡过渡,既可避免炎热天气带来的烦闷,又

可有效缓解疲劳,养足精神,提高效率。但午睡时间不能太长,否则睡醒以后反而容易头痛、头晕、乏力,影响夜间睡眠。 夏季气温较高,若日常过于贪凉贪风,很容易受到风寒湿邪的侵袭。现代人群常依赖空调设备,尤其是年轻人习惯过早开空调,或空调温度设置过低,容易出现头晕、乏力、鼻塞、流涕、颈肩部不适等风寒外束肌表、阳气郁而不发的症状;若寒邪侵犯胃肠,会出现消化道反应,比如出现厌食、腹痛、腹泻、恶心、呕吐等;肌肉关节受凉,还会导致腰背关节疼痛,肌肉酸痛。 所以需要特别注意,夏季不要穿衣过薄,室内空调温度不要过低,在睡眠时勿袒胸露腹。乘凉最好选择洁净宽敞、自然清凉的场所,避免在过廊、弄堂等有穿堂风之处,以免因感受外邪而生病。尤其是头部、后背等,更容易受外邪侵扰而伤阳,轻则感冒,重则出现一些“风中经络”的症状,如手足麻木、言语蹇涩、口眼歪斜等,即现在所说的面瘫、中风等疾病。对于一些体弱多病的老年人,多数有不同程度的血管硬化,容易因气温变化引起血压波动,导致心脑血管疾病发生。

情志调养也要适应节气特点。炎热酷暑易扰心神,使人情绪激动、紧张焦虑、烦躁易怒、失眠多梦等。适当开展一些思维性工作,增加兴趣爱好,不仅可以提升自己,锻炼心智,保持恬静愉快的心境,还能使人体气机得以宣泄畅达,心神得养。 饮食 适当减苦、增辛、增酸 夏季具有阳热多而阴气少的特点,气温开始上升,人体感受外界温热之气,津液随汗液、呼吸等丢失,阴虚易生内热,随之带来一些“上火”症状。可以适当食用有清热作用的食物来生津补阴,弥补津液。日常可选的清热生津

之品,如西瓜、乌梅、草莓、番茄、桃子等新鲜瓜果;若在南方恰逢雨季,内热夹湿生于体内,可以再食用一些清热利湿的食品,如黄瓜、荷叶、薏苡仁等。 《千金方》曰:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”苦心入心入肺,过多摄入苦味之物易使心之功能亢盛,心火克肺金,肺受病,多食辛味食物能养肺气,故省苦增辛。根据《本草纲目》和《食疗本草》记载,人参、太子参、苦瓜、百合、菊花、陈皮、佛手、桃仁等属苦味之物;香菜、芥菜、胡椒、洋葱、淡竹叶、生姜、油胡桃、茴香等属辛味之物,适当食用辛味,还可以祛除夏季暑湿之气。夏季火热过盛可使心气涣散而不收,酸味的收敛之性可收敛心气,固肌表以止汗,如柠檬、乌梅、酸枣仁、石榴皮、山楂、橙子、猕猴桃、马齿苋等都属酸性。 运动 适度增加,饱满精神 夏季阳热增多,人体的津液更容易通过出汗、呼吸等散失,津亏液少可致“上火”症状出现,如咽干、眼睛红赤干涩、嘴唇干裂、焦虑、大便干燥、小便发黄、失眠等。因此在夏季适合开展一些舒缓的,锻炼耐力、协调性的运动,如八段锦、太极等功法,八段锦整套动作共八式,简单易行、柔和连贯、滑利流畅、有松有紧、动静相兼,可以使气机流畅,骨正筋柔,每天做2~3遍,修身功效显著。 还可以选择瑜伽、游泳等有氧运动。瑜伽可以让全身经络气血畅通,肌肉筋节放松,减轻压力缓解焦虑,从而达到修身养性的目的。对于老年人、身体虚弱的人群、肥胖患者等,快走也是较好的运动方式,不会过于剧烈且对腰膝关节压力较小,选择有花草树荫或者河边快走,温度不会过高且可以在过程中愉悦心情。有氧运动以不少于30分钟为宜,达到微微出汗的程度即可,根据自己身体耐受情况进行调整。

走好新时代全民普法群众路线



中共大理市委全面深化改革委员会第七次会议召开

字德海主持并讲话

5月30日,中共大理市委全面深化改革委员会第七次会议召开,传达中央和省州党委全面深化改革委员会相关会议精神,研究部署今年大理市深化改革工作,审议相关文件。 州委常委、市委书记、市委全面深化改革委员会主任字德海主持会议并讲话。 会议要求,全市各级各部门要深入学习贯彻中央和省州党委全面深化改革委员会有关会议部署,把方向指引转化为具体措施,市级各部门、各乡镇(街道)主要负责同志要坚决扛起改革主体责任,亲力亲为抓谋划、抓调研、抓调度、抓落实,当好全面深化改革的组织者、推动者、实施者。

会议强调,要善于从讲政治的高度和思考和推进工作,坚定不移把中央和省州党委各项决策部署落实到位;要紧紧围绕重点产业培育、项目投资、营商环境、民生福祉等方面的短板弱项,结合贯彻落实中央和省州党委各项改革方案,敢于攻坚克难,精准谋划实施破解发展困局的牵引性改革举措,确保改革精准实施、取得实效;要将我市的改革重点工作与特色亮点工作相结合,形成“人无我有,人有我先”的工作局面;要把督察与考评有机结合起来,充分运用日常调度、专项督察、年度考评等手段,形成更强工作合力,确保各项改革任务高标准高质量完成。 会议研究审定《市委全面深化改革

委员会专项小组设置调整方案》《市委全面深化改革委员会专项小组工作规则》《市委全面深化改革委员会2023年工作要点》《市委全面深化改革委员会2023年工作台账》《市委全面深化改革委员会2023年督察评估计划》等文件。会议还研究审定《深化大理市烟草产业改革发展实施意见》《大理市劳动模范和先进工作者评选服务管理办法》。 市委全面深化改革委员会全体成员,各专项小组办公室主任及联络员,市级有关单位主要负责同志,各乡镇(街道)党(工)委书记,市委改革办有关负责人参加会议。 记者 郭鸣昌 戴向晖

“清廉大理”建设大理市新时代廉洁文化“强基行动”工作调度会召开

5月30日,我市召开“清廉大理”建设大理市新时代廉洁文化“强基行动”工作专题调度会,通报近期工作推进情况,研究部署下阶段工作。 会议强调,新时代廉洁文化“强基行动”是“清廉大理”建设的重要内容,各成员单位要统一思想,提高认识,把加强廉洁文化建设作为一体推进不敢腐、不能腐、不想腐的基础性工程抓紧抓实抓好,为推进全面从严治党向纵深发展提供重要支撑。 会议要求,各成员单位要牢固树立“一盘棋”思想,理顺协调机制,对照方案、结合职责,进一步细化举措、丰富载

体,将廉洁文化建设与大理特色深度融合,进一步提升新时代廉洁文化的亲和力、吸引力、感染力,让新时代廉洁文化在苍洱大地蔚然成风、深入人心。 市委常委、市委宣传部长马晓玲出席会议并讲话。“清廉大理”建设大理市新时代廉洁文化“强基行动”工作专班成员单位负责同志参加会议。 记者 黑浩川 杨振飞

体,将廉洁文化建设与大理特色深度融合,进一步提升新时代廉洁文化的亲和力、吸引力、感染力,让新时代廉洁文化在苍洱大地蔚然成风、深入人心。 市委常委、市委宣传部长马晓玲出席会议并讲话。“清廉大理”建设大理市新时代廉洁文化“强基行动”工作专班成员单位负责同志参加会议。 记者 黑浩川 杨振飞

大理州“全国科技工作者日”活动启动

在第七个“全国科技工作者日”之际,5月30日,由大理州科协、大理州科技局、大理大学主办,大理大学承办的大理州2023年“全国科技工作者日”活动启动仪式在大理大学古城校区举行。 “全国科技工作者日”是大力弘扬科学精神和科学家精神、展示科技魅力、推动科学普及的重要平台。此次活动以“点亮精神火炬”为主题,大力宣传以习近平同志为核

心的党中央对科技工作和科技工作者的高度重视和亲切关怀,在全社会大力弘扬科学家精神,团结引导广大科技工作者厚植家国情怀、勇于创新争先,争做高水平科技自立自强排头兵,汇聚引领发展、驱动复兴的不竭动力。 启动仪式上,宣读了《关于对2022年度以来受中国科协、省科协表彰先进单位及先进个人进行表扬授牌的通知》,并对“全国科普示范市——大理市”“全国科普教育基地——大理大学生物科学馆”等单位进行表扬授牌,为2022年科普中国信息典型代表、2022年省级科普示范带头人颁发证书。 活动主办方和承办方相关领导,州、市相关部门负责人,相关科技工作者参加启动仪式。 仪式结束后,大家一同参观了大理大学科普场馆。 记者 唐肇伟 杨尔华

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。

5月31日,在“六一”国际儿童节来临之际,市委组织部、市妇联、市民政局联合举办党建引领“苍洱巾帼,暖心有你”大理市“解百难、暖千家、助万人”微心愿点亮儿童节专场活动。 市委副书记杨斌出席活动并讲话,市委常委、市委组织部部长尹智主持活动。 此次大理市“解百难、暖千家、助万人”微心愿点亮儿童节专场活动和党建引领“苍洱巾帼,暖心有你”——大理市城乡困境儿童阅读梦线上公益项目的启动,是我市聚焦未成年人、夯实民生保障、优化服务质量、推动党建引领“苍洱巾帼聚力工程”走深走实的具体举措。 活动要求,全市各级各部门要进一步增强做好未成年人工作的政治意识和责任意识,始终保持对未成年人工作的高度重视,始终秉持对未成年人工作的用心用情,始终坚持对未成年人工作的全面保障,聚焦未成年人对美好生活的向往,多为未成年人办实事、办好事、解难事。通过切实维护广大未成年人的合法权益,形成家校社合作共育区域特色,注重引导家庭教育家风建设,完善常态化关爱服务机制、提供有针对性指导服务等,为全市未成年人保驾护航,让广大少年儿童成长为建设社会主义现代化强国、担当民族复兴大任的时代新人。 活动呼吁社会各界爱心人士共同伸出援助之手,支持和参与到全市未成年人保护工作中,为他们的生活、学习、心理健康送去温暖,带去阳光,做儿童成长的引路人、儿童权益的守护者、儿童未来的筑梦人。 仪式上,出席活动的领导还共同启动了党建引领“苍洱巾帼,暖心有你”——大理市城乡困境儿童阅读梦线上公益项目,并为社区家长学校点亮“微心愿”,为爱心企业进行授牌。 市检察院检察长,市慈善会会长出席活动。市妇儿工委各成员单位,大理经开区、海开委、各乡镇(街道)妇联主席,社区家长学校负责人、爱心企业负责人和家长代表参加活动。 记者 张益秋 杨尔华

5月31日,在“六一”国际儿童节来临之际,市委组织部、市妇联、市民政局联合举办党建引领“苍洱巾帼,暖心有你”大理市“解百难、暖千家、助万人”微心愿点亮儿童节专场活动。 市委副书记杨斌出席活动并讲话,市委常委、市委组织部部长尹智主持活动。 此次大理市“解百难、暖千家、助万人”微心愿点亮儿童节专场活动和党建引领“苍洱巾帼,暖心有你”——大理市城乡困境儿童阅读梦线上公益项目的启动,是我市聚焦未成年人、夯实民生保障、优化服务质量、推动党建引领“苍洱巾帼聚力工程”走深走实的具体举措。 活动要求,全市各级各部门要进一步增强做好未成年人工作的政治意识和责任意识,始终保持对未成年人工作的高度重视,始终秉持对未成年人工作的用心用情,始终坚持对未成年人工作的全面保障,聚焦未成年人对美好生活的向往,多为未成年人办实事、办好事、解难事。通过切实维护广大未成年人的合法权益,形成家校社合作共育区域特色,注重引导家庭教育家风建设,完善常态化关爱服务机制、提供有针对性指导服务等,为全市未成年人保驾护航,让广大少年儿童成长为建设社会主义现代化强国、担当民族复兴大任的时代新人。 活动呼吁社会各界爱心人士共同伸出援助之手,支持和参与到全市未成年人保护工作中,为他们的生活、学习、心理健康送去温暖,带去阳光,做儿童成长的引路人、儿童权益的守护者、儿童未来的筑梦人。 仪式上,出席活动的领导还共同启动了党建引领“苍洱巾帼,暖心有你”——大理市城乡困境儿童阅读梦线上公益项目,并为社区家长学校点亮“微心愿”,为爱心企业进行授牌。 市检察院检察长,市慈善会会长出席活动。市妇儿工委各成员单位,大理经开区、海开委、各乡镇(街道)妇联主席,社区家长学校负责人、爱心企业负责人和家长代表参加活动。 记者 张益秋 杨尔华



5月31日,凤仪第二幼儿园举办“泡沫之夏 水上乐园”儿童节主题活动,丰富幼儿园文化生活,让小朋友们度过了一个欢乐而难忘的节日。 杨进军 摄

我市举办“解百难暖千家助万人”微心愿点亮儿童节专场活动

特别报道

一座城、一群人、一件事，从2006年启动到今年，“爱心送考”在大理已经进入第18个年头。

18年来，越来越多的爱心人士汇聚到“爱心送考”中，在大理传递着爱的力量，彰显了文明友善的传统美德，宣扬了互助友爱的时代精神。

从最初的传递温暖，到一座城市的精神风貌，“爱心送考”已经成为大理持续时间最长、辐射最广、影响力最大的公益活动之一，成为了文明大理的一张靓丽名片。



第434期 策划 李锦芳

助力高考 “爱心送考”如约而至

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

“我们代表所有的志愿者承诺，遵守承诺，保证考生不误考，以整洁的车容车貌，热情周到地为考生服务，奉献爱心，用实际行动让‘爱心送考’成为大理一道文明靓丽的风景线……”伴随着爱心师傅和志愿者们们的宣誓声，2023年第十八届“爱心送考”活动于5月25日正式启动。

当天上午，大理全民健身中心广场人头攒动，社会各界爱心人士又高兴地聚到一起。他们中，有不少人已经多次参加“爱心送考”活动，对他们而言，这份爱心的传递已经根植于他们的内心，成为了一件最普通不过的事情。

“作为公交车驾驶员，我参加‘爱心送考’已经好几年了。考生们上车时会亲切地问候我们，下车后也会表示感谢，这些事都让我感到很暖心。”公交车驾驶员王雄说，“今年我也继续参加‘爱心送考’，一如既往地为学生们提供服务。祝考生们金榜题名，学业有成。”

“我是一名出租车司机，参加‘爱心送考’

已经十几年了。考生前往考场途中遇到困难，只要是找到我们出租车司机的，我们都会积极帮助他们解决，并安全地把考生送到考场，我会把这份爱心一直传递下去。祝考生马到成功，金榜题名。”出租车驾驶员赵应龙对记者说。

云南四方街商贸有限公司总经理李珍表示：“参加了这么多年的‘爱心送考’活动，感触颇深。一方面是社会各界参加‘爱心送考’的队伍越来越大，说明大家对‘爱心送考’是越来越认可了；另一方面，通过‘爱心送考’，让高考学子感受到社会各界对他们的帮助、

温暖和关心，也让他们认识到除了要把知识学好，更多的是要怀着一颗爱心，并把爱心一直传递下去。祝高考学子取得优异成绩，在不久的将来成为国家的栋梁、成为家庭的顶梁柱。”

“今年是我参加‘爱心送考’的第四年。前几年的送考中也发生过一些小插曲，比如考生忘记拿准考证了，我就先送他回去取准考证，然后安全地尽快把他送到考场。”出租车驾驶员黄利军告诉记者：“今年的‘爱心送考’我们也积极踊跃参与，公司也非常支持我们参加这个活动，我们都希望把爱心传递下去。祝高考

考生发挥自己应有的水平，考出好成绩。”

在爱心人士中，也有一群新面孔，虽然他们是第一次参加“爱心送考”活动，但是他们已经做好了充足的准备，希望为考生保驾护航。

“我过去一直在跑别的线路，比较期待能参加‘爱心送考’，今年这个愿望终于实现了。”公交车驾驶员史茂林说，“我会为考生提供安全的服务，在‘爱心送考’中做到暖心、温馨。”

“我是第一次参加‘爱心送考’活动。当年我参加高考时，就有爱心人士为我送考，让我深受感动；现在我毕业了，也想为考生送考，把

‘爱心送考’的志愿服务精神传承下去。”团市委西部计划志愿者卓红军说，“我认为‘爱心送考’很有意义，因为考生自行前往考场过程中，有可能发生意外，而‘爱心送考’可以帮助考生顺利到达考场、顺利返回家中，护航高考学子实现梦想。”

UU跑腿负责人何文军介绍：“我们是第一次参加‘爱心送考’活动，主要是提供同城的帮送服务，比如遇到证件、学习用品等的遗漏，我们将以最快的速度就近安排骑手安全快速地送到各个考点。这项服务是面向所有考生和家长，全程免费，希望为高考学子奉献一份爱心。祝各位考生金榜题名，学有所成。”

“‘爱心送考’实际是精心护航每一位考生的逐梦路。在前往考场的路上，可能会发生一些意外，如何确保每一位考生能够顺利抵达考场及顺利回到家中，对于考生来说都较为重要。”团市委西部计划志愿者杨晓琴说，“这是我第一次参加‘爱心送考’志愿服务活动，能与社会各界爱心人士一起用自己的热忱和爱心守护考生的逐梦之路，为考生的逐梦之路保驾护航，我感到非常荣幸。祝各位考生考试顺利，金榜题名。”

大理“爱心送考”活动已经连续开展18年，得到社会各界积极响应，广大公交车、大巴车、出租车驾驶员和社会爱心人士一起用实际行动关爱莘莘学子，帮助广大考生“安全、快捷、准时”抵达考场，赢得了考生和家长的一致好评。

“爱心送考”活动开展至今，参与车辆累计1万多台次，服务考生4万多人次。18年如一日的送考，其意义已经不只是送考，更是正能

量的聚集和传递。爱心司机、爱心车队、爱心交警、爱心志愿者、爱心企业……越来越多的人汇聚到活动中，为高考学子服务，在大理传递着爱的“接力棒”。

市公安局交警大队副大队长陈永洪介绍：“为给广大考生营造安全、通畅的交通环境，我们在各个考区、考点安排固定警力参与爱心护考，同时还成立了交警特警爱心送考队，对考生的求助都给予及时的救助和帮助。18年的‘爱心送考’活动我们能够坚持下来，要感谢社会各界的支持，同时也要感谢我们民警辅警的倾情付出。预祝考生们有一个优异的成绩，进入自己理想的大学。”

有一种青春叫决战高考，有一种温暖叫“爱心送考”。今年大理市有考生6691人，设置了下关和大理两个考区7个考点，共有208个考场以及14个备用考场。

高考季，注定是一段承载梦想的时光，2023年，送考有我，为爱出发！这一场护航，不仅仅是一段普通的路程，而是足以温暖考生们未来人生之路的美好陪伴，期待着考生们能够书写无愧于时代的美好答卷。

高考，加油！愿所有的学子都能旗开得胜，不负韶华！

