



云南23条措施全面提质法治化营商环境

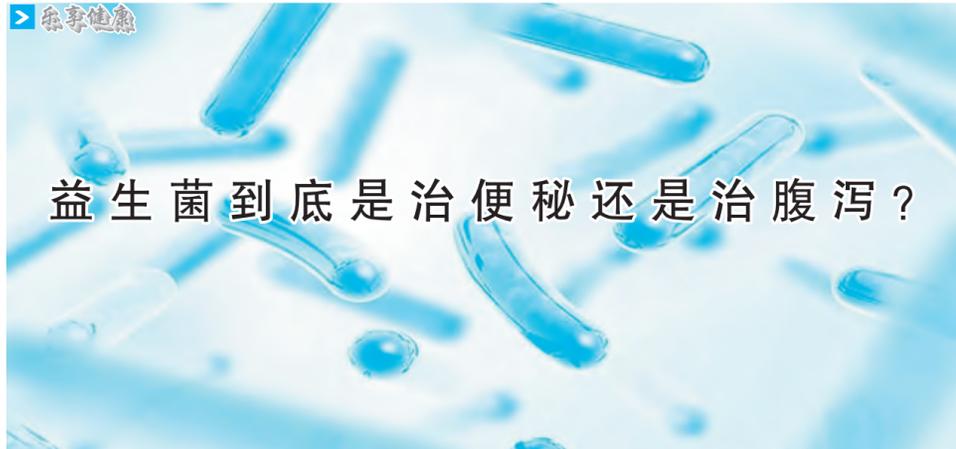
省政府办公厅日前印发《云南省法治化营商环境全面提质23条措施》，紧盯法治建设中涉及营商环境的重点领域和关键环节，全面开展涉企案卷大评查，深入推进监管执法专项行动，着力破解优化法治化营商环境的难点堵点，提升经营主体全生命周期法治保障和服务质效，集成打造、一体优化法治化营商环境，推动我省营商环境全面提质。此次出台的23条措施，聚焦全面推进科学立法、严格执法、公正司法、全民守法中涉及营商环境的重点领域和关键环节，以近三年全省涉企行政执法、行政调解、行政复议和司法案卷大评查为牵引，对侵害企业合法权益、损害营商环境案件进行全面倒查和源头纠治，以个案解决推动类案整治，倒逼相关制度机制健全完善，着力提升工作质效。

“2023避暑旅游优选地”名单公布

不久前，以“避暑旅游 美好生活”为主题的中国避暑旅游发展报告发布会公布了“2023避暑旅游优选地”名单，全国共有20个地级市、20个县级市被授予“2023避暑旅游优选地”。其中，云南省昆明市、大理白族自治州代表地级市入选，大理市、石林彝族自治县、腾冲市代表县级市入选。

避暑游需求创新高

入夏以来，我国多地频现高温天气，消费者对避暑旅游的需求达到新高度。携程平台上，避暑、消暑相关搜索热度环比上升50%。马蜂窝旅行网数据显示，“国内避暑”相关搜索内容增长达150%。“避暑旅游正当时”，“哪儿凉快哪儿待着”已经成为广大游客、投资机构和经营主体的新共识。今年北京等主要客源城市迎来了罕见的高温天气，进一步推高了群众的异地避暑旅游需求。“中国旅游研究院院长戴斌说。中国旅游研究院日前发布的《全国避暑旅游发展报告》预测，老年人、学生和教师群体及高温城市居民总计约3亿人有较强的避暑旅游需求。



益生菌到底是治便秘还是治腹泻？

肠道是人体重要的消化器官，更是营养吸收最重要、最关键的器官，人体所需的营养物质中有99%从肠道吸收，关爱肠道，健康“肠”寿。我们的肠道里，生存着数以万亿计的微生物群，它们有的是长期居住的有益菌；有的是在肠道微生物生态被破坏的时候，会搞破坏的条件致病菌；有的是因为别的原因入侵过的致病菌。这些肠道微生物，尤其是有益微生物，以及它们产生的代谢产物，时刻在调节和影响我们的健康，包括消化健康、免疫健康、代谢健康和骨骼健康等。

说起益生菌，大部分人其实还是一知半解，甚至产生不少误解和疑问，比如“不是说益生菌是治便秘的吗？怎么还能治腹泻呢？”“会不会我吃错了益生菌，反而腹泻变得严重了？”益生菌到底是治腹泻还是治便秘的呢？这两者难道不是截然相反、矛盾对立的吗？

市面上的益生菌产品都属于食品而非药品，只能缓解不能治疗。

相信不少人都有类似经历：感觉肠胃特别娇气，只要

一在外面吃饭，就会拉肚子。如果有了这种感觉，相信许多人也试过各种方法，其中益生菌相关产品肯定是被“安利”最多的一种。益生菌虽然在食品界算是一个比较新的品类，但现在可是当仁不让的“大红大紫”，许多人也开始对益生菌有了一定的认识。

首先要明确，市面上的益生菌产品，都属于普通食品或者保健食品范畴，不是药物，也不能代替药物治疗疾病。所以接下来我们在回答问题的時候不能说“治便秘或者腹泻”，我们需要表达更精确一点：益生菌真的可以缓解便秘和腹泻吗？

益生菌不是针对“便秘”或者“腹泻”起作用，而是改善肠道菌群平衡。

许多科学证据表明，某些益生菌菌株在研究中显示出缓解便秘的作用；同时，某些益生菌菌株缓解腹泻的研究证据也很多。益生菌并不是针对“便秘”或者“腹泻”的症状来起作用。它对“便秘”或者“腹泻”的缓解，是通过改善肠道菌群平衡，恢复和维持正常的肠道功能来起作用的。肠道功能正常了，便秘和

腹泻这些常见的肠道问题也就能随之消失。因此，从机理上讲，益生菌同时有改善便秘和腹泻的作用，并不矛盾。比如，益生菌可以促进结肠发酵。在遇到腹泻的情况时，发酵产物可以降低肠道的pH值，抑制病原菌增殖，改善病原菌感染引起的腹泻。在遇到便秘时，发酵产物改变肠道渗透压，增加肠道水分，从而软化粪便和增加粪便体积，改善便秘。

不过，“缓解便秘或者腹泻”只是益生菌可能的功能之一，并不是所有的益生菌都有这个功能。是否同时具备“缓解便秘或者腹泻”的功能，就需要具体地去看益生菌菌株了，看看这个菌株是否有临床证据，是否经过了临床研究证实。

不能只依靠菌种数和活菌数，来判断益生菌的好坏。首先要看“菌株”。大家经常听到益生菌有这样那样的功能，似乎是个“全能选手”，但其实这只是个总称。具体要实现什么功能，要去挑选具体的、有相应临床研究证实这个功能的菌株。

服用益生菌并不是改善肠道健康的唯一方法。在合理膳食均衡营养的基础上，注意多吃蔬菜、水果和全谷类，同时规律生活、适量运动、充足睡眠、保持愉悦的心情，都是维护肠道健康的重要因素。

其次，不要盲目比较益生菌产品的益生菌数量。不同菌株的产品在不同的功能应用上所需要的起效量是不一样的，不能只简单依靠菌种数和活菌数来判断产品的好坏。只要这个产品的菌种组成和添加量有足够的科学证据，尤其是有临床实验数据的支持，就是好的。相反，如果没有科学证据支持，活菌数再高也不是好的益生菌产品。

从加工到运输一系列流程，都有可能影响益生菌产品质量。

益生菌产品往往还含有益生菌菌株之外的辅料，而且益生菌产品的生产加工、包装、运输和储存等对于产品的质量都有影响。建议通过阅读产品标签、查看产品中所含的菌株（菌株要有菌株号）类型和含量信息、产地和厂家信息、储存条件和使用注意事项等。

服用益生菌并不是改善肠道健康的唯一方法。在合理膳食均衡营养的基础上，注意多吃蔬菜、水果和全谷类，同时规律生活、适量运动、充足睡眠、保持愉悦的心情，都是维护肠道健康的重要因素。

办事依法 遇事找法 解决问题用法 化解矛盾靠法

中共大理市委主办
主流思想 大众心声
权威发布 本市新闻资讯
内部资料 免费赠阅

大理时讯 DALISHIXUN

2023年7月21日 星期五
农历癸卯年 六月初四

阵雨 17℃ ~ 23℃

第2375期
编辑/罗绍亮

传真电话: 2181773
新闻热线: 13987250936
Email: dlsxtg@163.com

微信扫一扫 关注大理时讯

大理市持续做好新时代双拥工作

大理历来有拥军优属、拥政爱民的的光荣传统，“军爱民，民拥军，军民鱼水一家亲”的接力棒代代相传。在新时代的双拥工作中，我市持续巩固和发展军民团结，打造新时代大理“军民鱼水深情”的双拥名片。

走进位于下关关平路上的大理市退役军人服务中心，只见服务大厅里的设计融入了部队特色元素，设置了咨询台、来访接待室、老兵调解室、心理疏导室、法律援助室等，打造了集信访接待、矛盾调解、心理疏导、法律援助、诚信教育、困难关爱等于一体的“全链条、闭环式”大理老兵调解工作阵地。

为方便户籍不在大理市的退役军人和其他优抚对象申领优待证，避免服务对象在多地来回重复跑，大理市退役军人服务中心特别设立优待证异地申领窗口和“三属”申领窗口，实现退役军人就近就地灵活办理，让优待证申领人体验到服务“加速度”。同时，紧紧围绕“精心精准精细服务”的工作目标，按照国家示范型退役军人服务中心（站）的标准，挂牌成立了退役军人服务中心，建成乡镇（街道）服务站13个和村（社区）服务站144个，形成了横向到边、纵向到底、上下贯通、全面覆盖的服务保障体系，打通了服务退役军人

的“最后一公里”，让退役军人能够享受到“家门口”的服务。

一直以来，市委、市政府高度重视双拥工作，始终站在强基、富国、固边的战略高度，高标准落实好双拥工作各项要求和措施。全市立足新时代新要求，聚焦双拥工作重点，突出时代特点，狠抓关键环节，持续推动双拥工作出新出彩。始终按照部门联动、多方参与的总体思路，不断创新方式，丰富载体，扎实开展双拥宣传教育，双拥工作氛围愈加浓厚；始终充分发挥双拥工作联系军民的桥梁纽带作用，不断深化军民鱼水情。记者 朱滢 吴志

市政协十届常委会第十四次会议举行

7月19日，政协大理市第十届委员会常务委员会第十四次会议举行，集体学习习近平总书记近期重要讲话精神，听取和协商大理市基层社会治理工作情况，审议大理市房地产产业发展协商意见落实情况。

市政协主席赵永祥主持会议并讲话。市政协副主席王晶、许鹏飞及市政协常务委员出席会议。

会议指出，近年来，大理市坚持“党建+社会治理”模式深度融合，切实健全群团助推、社会协调和公众参与机制，大力推行全科网格建设，加快完善市域社会治理智慧系统，多措并举实现综治中心实体化运转，全力防范化解各类风险，全市基层社会治理取得明显成效。但也存在一些问题和

短板，建议要不断加强党的全面领导，坚持以人民为中心，以基层党组织建设为关键、政府治理为主导、居民需求为导向、改革创新为动力，进一步健全体系、整合资源、增强能力，切实提高我市基层社会治理的社会化、法治化、智能化、专业化水平。

会议强调，基层社会治理事关党的执政基础的巩固，事关人民群众的切身利益，事关城乡基层的和谐稳定。要坚持党对基层社会治理的全面领导，切实加强基层社会治理能力提升，大力推进基层法治和德治建设，不断提高基层社会治理精细化水平，进一步夯实基层社会治理基础保障。要积极支持基层社会治理工作，把它作为重要履职任务，以委员提案、社情民意信息、调研报告

等形式，积极建言献策，为全市基层社会治理工作贡献政协的智慧和力量。

会上，市委常委、市委政法委书记施鹤松通报了大理市基层社会治理工作情况。与会人员在围绕协商议题作主题发言，并分组开展协商讨论，充分发表意见建议。

会前，与会人员还到市公安局执法办案中心、大理镇综治中心、五华社区、南五里桥村等地，就大理市基层社会治理工作进行现场视察。

市人大常委会副主任杨晓涛应邀参加会议。市政协一级调研员、三级调研员，不是市政协常委的委室主任、副主任，纪检组长，部分政协委员，市级相关部门列席会议。

记者 张益秋 杨振飞



云南省第五次全国经济普查贸易专项试点培训会在我市举行

7月18日，云南省第五次全国经济普查贸易专项试点培训会在我市举行，进一步安排部署云南省第五次全国经济普查贸易专项试点调查工作，开展业务培训、实地入户调查，进行经验交流。

第五次全国经济普查是在我国进入新发展阶段，党的二十大胜利召开后开展的首次重大国情国力调查，是在我国全面建设社会主义现代化国家开局起步关键时期对经济社会发展状况的一次“全面体检”。

会议要求，各级相关部门和广大工作人员要深刻把握第五次全国经济普查的重大意义，当好贸易专项普查的排头兵，探索有效的做法和经验。要探索专业普查对象清查，精准普查登记之策；聚焦贸易专项试点发现问题，寻求有效解决之策；深化对经济普查规律性的认识，增强经济普查之力。要严守纪律，切实加强领导，坚持实事求是，从从严从实做好第五次全国经济普查贸易专项试点工作。

云南省统计局二级巡视员陈杨东，副市长王武，市委常委、常务副市长王选斗等领导出席培训会，并启动云南省第五次全国经济普查贸易专项试点工作。

来自全省16个州（市）及所辖重点县（区、市）统计局、大理州12县（市）、大理经开区及大理市13个乡镇（街道）相关人员参加培训，并深入我市下关街道宁和社区、金星社区进行实地入户采集数据，对区域内限额以下批发、零售、住宿、餐饮业法人单位、产业活动单位及选定普查小区内的个体经营户开展清查、普查登记。

记者 鲍亚颖 杨尔华

大理市第六届道德模范暨2023年“新时代大理市好少年”发布活动举行

7月18日，“榜样引领 德耀大理”——大理市第六届道德模范暨2023年“新时代大理市好少年”发布活动举行，以先进模范引领道德风尚，厚植崇尚英雄、尊重模范、学习先进的道德情怀，不断提高全市人民思想觉悟、道德水准和文明素养。

2022年11月以来，市委宣传部、市文明办、市总工会、团市委、市妇联组织开展了大理市第六届道德模范评选活动。经过逐级推荐遴选、组委会办公室初审、评委会评审、网络投票、媒体公示等程序，根据评选结果，市文明委决定授予杨人和等10名同志大理市第六届道德模范荣誉称号，授予李伯阳等9名同志大理市第六届道德模范提名奖。

今年3月以来，市文明办、市教育体育局、团市委、市妇联、市关工委、市少工委在全市中小学校组织开展“新时代大理市好少年”推荐学习宣传活动。经各学校推荐、组委会办公室初审、评委会评审、媒体公示等程序，根据评选结果，决定命名王汝焯等10名同学为2023年“新时代大理市好少年”。发布活动中，王汝焯现场表演京剧《智取威虎山》选段，李婉而带来动感青春的啦啦操，段艳展示她做的第一块扎染，李赵宜讲述公益路上的感悟和收获。他们从不同侧面展现了新时代大理的好少年们自立自强、朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌，为广大少年儿童健康成长树立了身边的学习榜样。

市委常委、市委宣传部部长马晓刚为大理市第六届道德模范颁奖，市人大常委会副主任王庚明为大理市第六届道德模范提名奖获得者颁奖，副市长罗贵云为2023年“新时代大理市好少年”颁奖。

记者 杨辉 戴向晖



为开展好员工关爱行动，持续提升一线班组成员自救互救能力，7月13日至17日，南方电网云南大理供电局举办3期急救员培训班，一线班组成员共153人参加培训。培训内容分理论培训和实操培训两部分。理论培训包括红十字起源、救护概论、创伤及艾滋病防治知识，实操培训包括心肺复苏术以及包扎技术。

李灿斌 杨克美 摄

