



国家卫生健康委发布 防控儿童青少年近视知识

为倡导和推动家庭及全社会重视儿童青少年近视防控工作，国家卫生健康委组织编写了《防控儿童青少年近视核心知识十条》，于近日对外发布。防控儿童青少年近视核心知识十条主要包括：预防近视从小从早做起，每天日间户外活动不少于2小时，养成良好用眼习惯，均衡管控视屏时间，每天坚持做眼保健操，均衡营养充足睡眠，遵医散瞳诊断近视，确诊近视及时干预，重视高度近视及相关并发症，多方合力共筑“防护墙”。

国家医保局:及时将符合条件的养老机构内设医疗机构纳入医保

据悉，国家医保局积极推进医养结合发展，及时将符合条件的养老机构内设医疗机构纳入医保定点范围，不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感。立足于“保基本”的功能定位，国家医保局指导地方按程序将符合条件的医疗服务项目纳入医保支付范围，基本满足包括老年人在内的参保人员就医需求，并在政策上明确陪护费、护工费、洗理费等生活服务项目基本医保基金不予支付。

云南西电东送规模全国第一 累计送电超1.5万亿千瓦时

云南省自1993年开始实施“西电东送”至今已有30年，截至今年6月30日，累计送电量已超过1.5万亿千瓦时，“西电东送”规模全国第一，为国家经济社会持续发展、东部地区节能减排和区域经济转型升级作出了重要贡献。30年来，云南省能源建设规模、发电量规模实现了历史性跨越，能源成为云南第一支柱产业，同时建成世界上技术最先进、特性最复杂、电力最绿色的异步送端大电网，安全保障能力和运行水平全面提升。

云南省2023年实际种粮农民 一次性补贴资金已兑付

据介绍，2023年中央财政下达云南省实际种粮农民一次性补贴资金3.2亿元已全部兑付至种粮主体。为应对农资市场价格上涨形势，调动种粮农民积极性，合理保障农民种粮收益，云南省财政厅会同相关部门强化资金监管，督促各地及时将实际种粮农民一次性补贴资金兑付到位。同时，省财政厅充分运用惠民惠农财政补贴资金“一卡通”管理平台，加强资金支出等动态监测，将补贴资金直接精准兑付至补贴对象。

云南职称评价标准条件 制定修订工作完成

日前，云南省人力资源和社会保障厅会同行业主管部门发布了新闻、实验技术、工艺美术、中等职业学校教师、艺术、文学创作、建筑工程、建材工程、国土空间规划工程、网络空间安全工程、质量工程、卫生技术等系列(专业)职称评价标准条件。新的评价标准条件于印发之日起执行。此次新标准树立了重品德、能力、业绩的评价导向，着力破除“四唯”倾向，论文、奖项由“必选”变为“多选”，减少人才成长羁绊，以贡献看水平，以实绩论英雄。

健康生活

科学护肤，清爽一夏

皮肤是人体最大的器官，在人体最外层，时刻受到外环境各种因素的影响。不同季节，皮肤所面对的影响因素并不一样。

夏季是四季中最炎热的季节，也给皮肤带来了诸多挑战。湿热的环境让皮肤代谢加快，容易出油、多汗，油腻的感觉让人难以忍受；骄阳似火，暴晒极易造成日晒伤，导致皮肤发红、变黑。

夏季如何护理皮肤？晒黑的皮肤又该如何恢复？科学护肤，清爽一夏。

做好皮肤清洁，不必过度
保持皮肤清洁是确保身体健康的基本条件。夏天炎热的天气使得皮肤容易出汗，油脂分泌也更加旺盛，人体代谢产物明显增多，附着在皮肤表面的污垢会阻塞毛孔，妨碍皮肤和黏膜发挥正常生理功能。一些附着在皮肤表面的尘土、金属或非金属氧化物可以通过清水洗掉。然而，与皮肤紧密结合的油脂或污垢中的一些分子需要使用清洁剂才能彻底清除。

正常情况下，面部清洁提倡清水洁面，一般每天早晚清洁一次。处在炎热的工作和生活环境、使用防晒剂或粉底、油脂类化妆品等，可以使用洁面产品。

最常用的洁面产品是洗面奶，每次使用量大约为一粒黄豆到蚕豆大小，以面部T区为重点，用手指轻轻按摩涂抹，然后用吸水毛巾轻轻擦拭清洗。洁面后可以使用爽肤水或保湿霜，恢复皮肤的油脂膜，保持正常的pH值。

夏季沐浴应根据体力活动强度、出汗情况和个人习惯进行适当调整。水温以皮肤体温为准，可以低于体温。头部、足部等利于微生物滋生的部位，应该每天清洁，在清水清洗的基础上，加用温和无刺激的清洁产品。

要注意的是，过度清洁会破坏皮脂膜，经皮失水率会增加，反馈性地刺激皮脂腺分泌皮脂，出现所谓的“外油内干”现象。因此，即使在夏季，出汗过多、体感黏腻，也不可过度清洁。

重视防晒，避免日晒伤
夏天阳光炽热，必须采取一些方法来阻隔或吸收紫外线，以防止皮肤晒黑和晒伤。紫外线主要分为三种：长波紫外线(UVA，波长320至400纳米)、中波紫外线(UVB，波长280至320纳米)和短波紫外线(UVC，波长180至280纳米)。其中UVC被臭氧层吸收，到达地面的是UVA和UVB，分别占95%和5%。

UVB作用于皮肤表皮层，会引起日晒伤，一般出现在日晒后2小时至7小时左右，表现为日晒部位灼痛、皮肤发红、肿胀，严重者会出现大疱，受损皮肤在红肿消退后出现脱皮。UVA可以穿透至皮肤真皮层，如不注意防护，会引起皮肤变黑、易长斑、容易过敏，出现细纹、毛孔粗大等，甚至可能引发皮肤癌。

炎炎夏日如何做好防晒？首先，夏季紫外线指数高，应避免在日照最强烈的时间段

长时间暴露在阳光下；外出时可戴太阳镜、使用防紫外线伞、穿防晒服饰(深色更佳)、戴宽檐帽，尽量避免阳光直射照射皮肤。

夏季阳光下活动，可使用SPF50+ / PA++++的防晒霜；如出汗较多，应选择防水抗汗类防晒产品。一般在出门前20至30分钟涂抹防晒霜，每2小时左右补涂一次。全身曝光部位均应涂抹防晒产品，包括头发稀少的头顶和暴露的耳廓。

饮食上，多摄入蔬果等富含维生素C、维生素E和胡萝卜素的抗氧化食物。有一些药物或食物具有光感性，如果有光敏性皮肤病或在阳光下长时间活动时应注意避免服用和食用，也要避免接触光感性物质。

如果不误晒伤，要充分利用晒后6至8小时内的黄金修复时段进行处置。可以选择舒缓喷雾或进行湿敷；选用炉甘石洗剂、皮质类固醇制剂等外用；同时注意休息，避免熬夜和焦虑情绪。

恢复皮肤亮白，不用急
经历强烈日晒后，不少人会发现自己的肤色变暗了几个色号，或者出现了一些色斑。为了恢复亮白肌肤，许多人选择使用美白霜，甚至尝试注射或激光治疗。要明确，追求“光速”变白是不现实的。

正常健康的肤色是黑色素合成和代谢的平衡结果。夏天皮肤变黑是因为皮肤底层的黑色素细胞产生了更多黑色素，这是为了保护人体皮肤免受阳光伤害。

当夏天过去，阳光变弱时，皮肤不再需要那么多黑色素保护。此时，适宜用有效的美白护肤品去除多余的黑色素。

皮肤中的酪氨酸酶是合成黑色素的关键酶，通过抑制酪氨酸酶的活性，可以实现美白、祛斑和减少色素沉着的效果。建议选择不含色香、香料、防腐剂等容易引起过敏成分且配方简洁的医学护肤品，



应使用经过专业机构验证的护肤品。色斑是一种皮肤疾病，应该前往正规医院，寻找专业医生了解色斑的性质和类型，明确诊断并选择相应的治疗方法。

刷酸换肤，做好防晒保湿
炎炎夏日，皮肤的油脂分泌旺盛，皮肤表面的微生态也发生了变化，随之而来的皮损容易发生；伴随着日晒，面部的黄褐斑可能会加重，面部也可能出现光老化表现。不少人想到了刷酸治疗。

刷酸换肤是一种医学美容治疗方式，也称为化学剥脱术。刷酸治疗通过使用化学物质对皮肤表层进行可控损伤，从而诱导皮肤重建和疗效的产生。根据换肤深度，可以分为浅层、中层和深层换肤。刷酸主要指的是浅层换肤，可以加速皮肤新陈代谢，通过改善过度堆积的角质细胞，改变皮肤透亮度，减少色素颗粒、减轻色斑、提亮肤色等。

刷酸常用的是果酸和水杨酸等，包括单一酸和复合酸。化学剥脱剂的种类、浓度和在皮肤上停留的时间会影响换肤的深度。浓度越高，停留时间越长，化学剥脱的效果越明显，但也增加了不良反应的风险。

除了正确选择产品和注意操作细节外，刷酸后还需加强保湿，半年内避免强烈日晒。如果术后护理不当，尤其是未能按要求防晒，会导致炎症后色素沉着。化学剥脱剂浓度越高，渗透深度越深，发生色素沉着的可能性越大。

夏季刷酸时，应调整化学剥脱剂浓度及治疗的时间间隔，可以适当选择复合酸制剂减少炎症后色素沉着的发生率。刷酸换肤需要专业知识和技术，不建议个人自行在家操作。

炎炎夏日，注重皮肤清洁，积极防晒，同时谨慎对待皮肤美白和刷酸治疗，保护皮肤健康。

应使用经过专业机构验证的护肤品。色斑是一种皮肤疾病，应该前往正规医院，寻找专业医生了解色斑的性质和类型，明确诊断并选择相应的治疗方法。

让尊法成为信仰 让学法成为自觉 让守法成为共识 让用法成为习惯

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2023年7月28日 星期五 中雨 第2380期 编辑/陈曙娟 传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com 2023年7月28日 星期五 农历癸卯年 六月十一 17℃ - 26℃ 微信扫一扫 关注大理融媒

敢为天下先 ——深入推进作风革命效能革命系列谈

□云南日报评论员

省委明确提出，坚定不移在主题教育中深化作风革命、效能革命，大力倡导和树立“十种鲜明导向”，“敢为天下先”就是其中之一。这是殷切期待，是成事密码，是干事创业、接续奋斗、实干兴滇。

惟改革者进，惟创新者强，惟改革者新者胜。在向东部沿海发达地区学习取经时，一条最重要的经验，就是改革创新、敢为天下先。无论是深圳早期创业者们发扬敢闯敢试、敢为人先、埋头苦干的精神，发挥“四千精神”开辟浙商全球崛起之路；无论是上海自贸区先行先试，探索出贸易便利化、金融自由化、投资开放化的一系列创新做法，还是拥有“爱拼”基因的福建人，将“拼的姿态”“抢的劲头”融入民营经济、科技自立自强……正是一次次思想观念上的松绑与解放，一轮轮体制机制上的破冰与变革，一项项探索实践上的试错与创新，开天下万物

之先河，闯出发展新天地。

历史上，云南同样有过“敢为天下先”的探索。20世纪70年代，元谋县大塘子生产队在全省第一个推行定工到组、联产计酬、超产奖励的生产责任制，比安徽小岗村早两年打破农业生产“大锅饭”模式，开启了云南农村农业生产包产到组改革的序幕；20世纪80年代以来，云南集中力量加快能源、交通等重点基础设施建设，在全国率先实施省部共建漫湾水电站，技改之后的玉溪卷烟厂弯道超车崛起为亚洲第一，云南人率先建立全国第一家地方航空企业云南航空公司、建成全国第一个通过国际招标施工的鲁布革水电站、修筑全国第一条以地方集资为主修建的铁路昆玉铁路……一次次“敢为天下先”的背后，是立足省情实际的能力，也拥有这样的底蕴和土壤，关键在于，我们能否抛弃一些守成思维，求稳观念、“坝子”意识、等靠要思想，走出“不

求有功、但求无过”的舒适圈。敢为天下先，需要迎“难”而上，树立起“志不求易，事不避难”的责任担当，在面对硬骨头、老大难问题时，以敢为人先的勇气谋奇思、出奇招、走奇路，以非常之举建非常之功；需要向“新”发力，主动突破思维和观念的障碍，抛开“老模板”，跳出“旧套路”，不拘泥于现有经验，不满足于现有成绩，在固本守正的同时，超前一步钻研新规律、创出新路径、开辟新赛道；需要以“闯”开路，激扬出逢山开路、遇水架桥的闯劲儿，勇当真抓实干的奋进者、敢闯敢试的开拓者、攻坚克难的搏击者，在困难与挑战中日夜兼程、风雨无阻，续写新的辉煌。

温室里长不出参天大树，懈怠者干不成宏伟事业。全省各级党员干部要在经风雨、见世面中长才干、壮筋骨，永葆“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风，练就担当作为的硬脊梁、铁肩膀，以只争朝夕、奋发有为的奋斗姿态迎接未来的机遇和挑战。

(转载自7月11日《云南日报》)

大理市创建国家卫生城市州市联创市容环境卫生整治工作推进会议召开

7月24日，我市召开创建国家卫生城市州市联创市容环境卫生整治工作推进会议，动员各相关单位统一思想、凝聚共识，全力以赴开展集中整治，高质量、高标准完成各项工作任务，确保顺利通过省级评估。

会议强调，创建国家卫生城市，是提升城市品位、加快城乡融合发展和城镇化进程的德政工程，是改善城市环境、造福人民群众的民心工程。市容环境卫生是一个城市政治、经济、文化和文明程度的集中体现，抓实市容环境卫生工作，是深入贯彻党的二十大精神和习近平总书记重要指示批示精神的具体落实，是落实省委、政府工作要求的重要举措，是创建国家卫生城市的重要内容。

会议要求，市级各相关单位要统一思想认识，增强工作责任感，坚持问题导向，明确目标任务，全面提高市容环境卫生精细化、科学化、规范化管理水平。要全面查缺补漏，补齐工作短板，迅速开展整治，规范市容秩序，建立长效机制，部门形成合力，确保各项工作落到实处。要提高政治站位，强化责任担当，全力抓好落实，确保完成任务。

副市长汤中国在会上作要求。

会上，市城管局对全市创建国家卫生城市市容环境卫生工作开展情况进行通报，市住建、市场监管、商务、公安交警等相关部门报告了工作开展情况。

记者 杨辉 杨尔华



全国第二届各省区市社科普及基地讲解员大赛决赛在大理举行

7月25日至26日，全国第二届各省区市社科普及基地讲解员大赛决赛在大理举行，来自28个省、自治区的81名优秀选手同台竞技，共同讲述中华优秀传统文化的创造性转化和创新性发展故事。

本届大赛由全国各省区市社科联联合举办，云南省社科联、中国新闻社承办，大理州委宣传部、大理州社科联协办，旨在提升各省区市社科普及基地讲解员职业素养，加强各省区市社科普及工作交流与互动，讲好文化传承发展故事，普及社会科学知识，展示中华文明的影响力、凝聚力、感召力。

比赛现场，伴随着选手声情并茂的讲解，中华民族在漫漫历史长河中积累沉淀数千年的农耕文化、青铜文明、思想力量、非

遗文化等被一一呈现，尽展泱泱中华、文明博大的美好画卷；数字化赋能让千年敦煌“活”起来，传统文化IP再造助力《唐宫夜宴》《洛神水赋》“出圈”等创新实践被娓娓道来，折射中华优秀传统文化的强大生命力。经过激烈角逐，最终决出一等奖10名、二等奖16名、三等奖20名。大理州博物馆讲解员马晓秋

在比赛中分享了出土于大理州祥云县、迄今云南省发现的最大的青铜器——大波那铜棺背后的故事，凭借精彩的讲解获得了一等奖。马晓秋表示：“参加此次比赛不仅是一次学习的机会，更是一次宣传家乡的机会。希望通过把家乡丰富多彩的文化呈现给观众，让更多的人了解云南、爱上云南。”

记者 郭鹏昌 周华

大理市国家园林城市复查攻坚暨拆墙透绿工作推进会召开

7月26日，大理市国家园林城市复查攻坚暨拆墙透绿工作推进会召开，进一步督促全市各级各部门加快推进、攻坚克难，按时完成各项既定目标任务，确保国家园林城市复查顺利通过、绿美城市建设取得实效。

市委副书记、市长王剑出席会议并讲话，副市长汤中国主持会议。

王剑指出，大理市荣获国家园林城市称号，荣誉来之不易。顺利通过国家园林城市复查，持续巩固深化“创园”成果，对于提升城市形象品质、改善城市人居环境质量、促进经济社会平稳健康发展具有重要意义。全市各级各部门要进一步统一思想，不断增强做好国家园林城市复查攻坚的责任感和紧迫感，集中一切力量，形成工作合力，扎实做好国家园林城市复查迎检各项工作。

王剑要求，要聚焦问题短板，对标对表，横向到边、纵向到底，全面开展自查自纠，列出问题清单，立行立改，逐项进行销号，确保每个问题得到有效整改，实现达标；要进一步压紧压实工作责任，组建工作专班，挂图作战、倒排工期，不断强化日常督查检查，推动各项工作严格按照时间节点有序有力推进；要强化人员、资金等要素保障，突出重点，取长补短，充分发挥各方力量，着力巩固提升创建成果；要统筹兼顾，多城同创，将国家园林城市与全国文明城市创建等同部署、同推进，形成联动机制，协同推动国家园林城市复查各项工作，确保复查顺利通过。

王剑强调，拆墙透绿工作时间紧、任务重、涉及面广，全市各级各部门要牢固树立“一盘棋”思想，对照任务分工，认真履职尽责，加强协作配合，进一步强化目标进度意识，高标准、高质量、高效率推动各项任务，还绿于民，共享绿色福祉，不断提升群众的获得感和幸福感。

州住建局相关领导到会作业务指导；“一区一委”相关领导，市级相关部门负责同志参加会议。

记者 张益秋 周华

视野

周刊

第439期 策划 李锦芳

特别报道

当前,“双减”政策推出快两年了,其中,关于课后延时服务的关注度依然很高,群众关注,人大关切。今年以来,市人大代表围绕如何进一步丰富课后延时服务内容、提高服务质量提出了建议。本期《视野周刊》,就让我们一起去看看。

市人大代表助力课后延时服务质量提升

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



“随着国家‘双减’政策的落实,大理市义务教育学校也开始提供课后延时服务,但我们关注到部分学校的课后延时服务主要是以课业辅导、作业辅导为主,体育、文艺这些内容比较少。这次我们人大代表提出的建议就是要提高学校延时服务质量,除以语文、数学等主科作业辅导为主外,还能够进行一个延伸。语文可以向经典阅读方面延伸,比如国学知识等;数学可以向科学实验、逻辑知识方面延伸;在体育和文艺方面,可以引进有场地、有资质的教育第三方来提供服务,进一步提升课后服务质量,为家长解决后顾之忧的同时,把延时服务做得更好。”市人大代表、市人大常委会教科文卫与社会建设工委主任李雪梅谈到提出的建议时说。

如何丰富课后延时服务内容、提高质量

水平,并优化保障管理,统筹社会各种力量共同参与,尽量满足学生需求,这是市教育局和全市各个义务教育阶段学校持续关注并一直在探索解决的问题。

下午两节课后,又到了太和街道洱滨完小孩子们最喜欢的课后延时服务时间,大家纷纷走出教室,来到各自选择的兴趣小组。今年读三年级的李家乐和赵羿涵同学,已经在学校组织的课后延时服务中学习了一年多的古筝弹奏,并参加了学校举行的器乐合奏演出。

“洱滨完小结合了课后服务、乡村少年宫特色,从小学生全面发展出发,开设了小阮、笛子、古筝、葫芦丝、琵琶、二胡等中华传统乐器课外兴趣小组。”李家乐介绍,“我参加的是古筝兴趣班,从第一次学习开始,就被古筝的悠扬古韵魅力深深吸引,现在已经会弹很多首曲子,在今年学校的‘六一’文艺汇演中,参加了两个器乐合奏的节目。”

赵羿涵说:“我们还有书法、舞蹈、美术及其它体育类别的课外活动兴趣小组,指导老师特别优秀,有了他们加入,更加丰富了我们的课后服务的内容。”

对于孩子们来说,课后延时服务能让他们在学校里选择自己喜欢的课程,并参与其中学到更多的知识;对于家长来说,课后延时服务不仅解决了学生们放学早、家长接送难的这道“三点半难题”,更能让自己的孩子在学校就能够选择自己所喜欢的兴趣班,从而得到全面发展。

洱滨完小学生家长杨显霞感叹:“在新政策背景下,这两年家长们在聊天时,都觉得洱滨完小在提升少年宫教学和课后服务水平方面做得很好,深入挖掘了学生潜能,发展了学生个性特长,促进了学生全面发展,在我们家长心里获得了很好的评价。”

2021年,中央彩票专项公益金支持乡村学校少年宫项目落地洱滨完小。每到课后延

时服务时间,学校操场上孩子们奔跑如飞;书法教室内,孩子们聚精会神;舞蹈室里,孩子们伴随着音乐的旋律翩翩起舞……多元的学科门类、丰富的活动内容、新颖的教学方式,优化了乡村学校的学科结构,拓宽了乡村学校教学思路。

洱滨完小教师杨秋美说:“学校把课后服务和少年宫有机结合,学生参与率达到100%,充分挖掘了学生的潜能,发展了学生的个性特长。同时在中央彩票专项公益金支持下,极大地降低了乡村孩子享受到优质教育的成本,使乡村的孩子们也能够享受到多种多样的素质教育。”

在提供课后延时服务上,洱滨完小除了依托本校师资外,还积极探索与第三方机构的合作机制,注重引入校外优质资源,丰富多彩的课程吸引了孩子们的兴趣。

“在实施‘双减’政策和开展课后服务的背景下,学校着力探索将乡村学校少年宫与课后服务有机结合,开设了小阮、笛子、古筝、葫芦丝、舞蹈、二胡、琵琶、书法、美术及其它体育类别的活动兴趣小组。”洱滨完小校长李彦锋介绍,“我们通过各种方式邀请歌舞剧院退休教师、民间艺人、非遗传承人及第三方培训机构专业人士担任教师,有效解决了专业师资问题,优化了学校课后服务项目,拓展了课后服务深度,增强了资源效益和育人功能的创新性探索。”

走在环境优美的校园里,李雪梅说:“今天看了洱滨完小提供的课后延时服务,最大的感受就是整个课程设置的内容比较丰富,形式也很活泼,符合学生的心理发育,体现了学校和老师对学生们的满满的爱。我们提出建议后,市教育局十分重视,各个学校都在千方百计丰富和拓展课后延时服务的内容和形式,对大理的学生来说是一件很好的事情,我们人大代表非常满意。”

大理市教育体育局副局长焦凌峰说:“感

谢人大代表对市教育局的建议和对全市教育事业的关注、关心,在下一步的工作中,市教育局会一如既往地全市课后延时服务做好、做深,内容做得更丰富,为广大家长和学生提供更加优质的课程、更加优质的课后服务内容。”

正如洱滨完小那样,结合“双减”政策,我市各义务教育阶段的学校在广泛听取师生和家长意见的基础上结合学校实际,按“一校一案”制定了学校课后服务方案。在学生、家长自愿的前提下,建立家长申请、班级审核、学校统一实施的工作机制。自愿参加课后服务的学生,家长和学生与学校签订课后服务协议,并按“5+2”(每周5天,每天不少于2小时)要求为有需求的学生提供课后服务。

焦凌峰介绍:“市教育局高度重视人大代表建议的办理工作,进一步丰富课后延时服

务内容、提高服务质量列为重点督办建议后,市教育局多次主动和人大代表协商,把开展的工作计划、工作进展情况及相关内容和代表作了充分沟通。开展课后服务是落实国家政策、解决学生家长接送困难、减轻学生课业负担、促进学生健康成长的重要举措,大理市自2021年秋季学期以来,在全市157所义务教育阶段学校全面开展了课后服务工作,参与率达到了100%。”

目前,我市各义务教育阶段学校除体育活动、作业辅导外,还开展艺术类、科技类课后服务20多项,综合素质类活动开展得有声有色。

