



我国高铁运营里程达到4.5万公里

近年来,随着铁路建设不断推进,我国铁路网越织越密,“八纵八横”高速铁路网主通道已建成约80%,普通铁路网不断完善。据统计,截至2023年底,全国铁路营业里程达到15.9万公里,其中高铁达到4.5万公里。我国铁路客运周转量、货物发送量、货运周转量以及运输密度均居世界首位;复兴号实现对31个省份全覆盖;客运服务市场化、便利化、信息化加速推进,建成世界规模最大的铁路互联网售票系统;货运产品供给不断优化,重载运输、快运货物班列、集装箱、冷链运输、高铁快运全面发展,实现运输服务品质全面跃升。

嫦娥六号今年上半年发射

探月工程四期嫦娥六号任务探测器日前已运抵中国文昌航天发射场,计划于今年上半年实施发射。1月8日、9日,嫦娥六号任务探测器产品分别搭乘乘一124和运—20飞机,抵达海南美兰国际机场,随后通过公路运输方式运送至中国文昌航天发射场。后续按计划进行发射前各项测试准备工作。目前,发射场设施状态良好,各项准备工作正按计划有序进行。据悉,嫦娥六号任务将突破月球逆行轨道设计与控制、月背智能采样和月背起飞上升等关键技术,实施月球背面自动采样返回,同时开展着陆区科学探测和国际合作。

我国加快推进儿童医疗卫生服务高质量发展

国家卫生健康委、国家发展改革委、教育部等10个部门日前联合印发《关于推进儿童医疗卫生服务高质量发展的意见》,我国将从提升儿童重大疾病诊疗和急危重症救治能力;支持儿科领域前沿技术与转化;发挥中医药在保障儿童健康中的特色优势;推进家庭医生签约服务;改善就医感受,提升儿童患者体验;加强儿童心理健康和精神卫生服务;提供高质量的儿童疾病预防和健康管理服务等7个方面,提供优质儿童医疗卫生服务。

健康生活

冬季呼吸道疾病防治全攻略

寒冬季节对我们的呼吸系统带来诸多挑战。首先,低气温有利于病菌生存与传播,延长其在空气中的寿命;其次,由于在室内时间变长、户外活动减少,再加上窗户紧闭等原因,呼吸道感染疾病的风险随之上升。

如何更好地预防感染?患病后如何尽快恢复?石家庄市中医院主任药师吴文博提示,保护好呼吸道黏膜屏障,对防感染和早日康复很重要。

怎样能保护好呼吸道黏膜屏障?

呼吸道感染是上、下呼吸道感染疾病的统称,主要由病毒、细菌、非典型病原体 and 真菌等引起。其中,急性上呼吸道感染,简称上感,为外鼻孔至环状软骨下缘,包括鼻腔、咽或喉部急性炎症的统称;下呼吸道感染是指环状软骨以下的部位,气管、支气管和肺的感染,包括气管—支气管炎、肺炎等。吴文博介绍说,呼吸道感染因疾病类别或致病菌不同而症状也有所区别,但一般都会有打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、咽痛、咳嗽、发热、畏寒、头痛等症状。下呼吸道感染中还可能会有脓痰或血痰,并伴有呼吸急促、呼吸困难等。

“流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒等病毒一定要进入细胞中繁殖复制,因此呼吸道上皮细胞的健康很重要。”吴文博表示,呼吸道黏膜屏障是防止病毒入侵的一道重要屏障。吴文博建议,首先要注意多喝水,水分要补足。缺水时,呼吸道很快就会感到干燥,此时黏膜屏障功能变差。此外要摄入足够的维生素A、维生素D等维生素和蛋白质等营养物质,确保足量的户外活动 and 阳光照射。

对于已经患病的人群,尤其是儿童,如何尽快康复?吴文博强调,发烧的孩子千万不要带病上学,因为发烧表明感染没有控制住,不仅容易将疾病传染给其他同学,自身也会有病情加重为肺炎的风险。

从治疗的角度讲,呼吸道疾病的患者恢复期应注意些什么?吴文博认为,儿童呼吸道的恢复需要一定时间,呼吸道上皮细胞的纤毛需要生长,这是一个“养”的过程,一般来说至少需要两周到

一个月的时间才能彻底恢复。恢复期间,肺炎患者可能需要通过雾化治疗,进一步抵抗炎症,促进呼吸道黏膜修复。

在“养”的过程中,患者还可能会再感染其他病原。因此在恢复的过程中要注意非药物干预,例如飞沫和气溶胶等传播途径的阻断。在呼吸道疾病高发季节,尤其要继续做好个人防护,例如戴口罩、多通风、少聚集、勤洗手等,也可以在医生指导下使用免疫调节剂,增强呼吸系统的免疫力。

如何提升心肺功能预防呼吸道疾病?

冬季呼吸道疾病高发,患者在康复过程中,可能会出现胸闷、气短、咳嗽、嗓子哑或有痰等情况。吴文博表示,改善上述呼吸功能受损症状,呼吸锻炼很有必要。

吴文博表示,呼吸锻炼不仅可以帮助提升肺的通气效率,促进排痰,还有利于增强心肺功能,从而预防呼吸道疾病再次发生。

那么,如何进行呼吸锻炼呢?吴文博为大家带来三个训练动作。

动作一: 噤嘴呼吸

轻闭嘴唇,用鼻缓慢吸气,默数3秒;然后像吹蜡烛一样将嘴唇唇拢,慢慢地呼气,默数6秒。

动作二: 腹式呼吸

将双手放在腹部或下胸部,鼻吸口呼,吸气时鼓肚子到最大程度,吐气时腹部下沉到最大程度。注意尽量不要抬升胸部,最大程度动员膈肌,呼气时间是吸气时间的两倍。

动作三: 扩胸活动

鼻吸口呼,吸气时做扩胸运动,呼气时收回双臂;再吸气时外展双臂,呼气时收回双臂;再吸气时上举双臂,呼气时收回双臂。

“以上三个动作站着、坐着、平躺着做都可以,每天3次,每次做3组,每组做10个。”吴文博说。

吴文博提示,呼吸锻炼过程中如出现不适感,如呼吸困难、胸痛、头晕及视物不清等情况,要及时暂停并休息。患有肺动脉高压、充血性心力衰竭、深静脉血栓、不稳定骨折等疾病者,训练前应先咨询医生。

吴文博还表示,为更好提升心肺功能,除进行呼吸锻炼外,建议每周进行3至5次,每次20至40分钟的中等强度有氧锻炼,如健步走、骑车、跳舞、打球等。

哪些药膳茶饮可缓解呼吸道感染症状?

“冬季除了注意保暖、增强免疫力外,还可以通过一些药膳茶饮来缓解呼吸道疾病的症状。”吴文博介绍了几款药膳茶饮,希望能为读者的健康保驾护航。

滋阴银耳粥

材料:沙参3克,山药250克,玉竹、麦冬各12克,红豆15克,银耳8克。

做法:把沙参、玉竹和麦冬放入药袋中,加适量水熬煮约40分钟,汤汁备用。之后将红豆放入锅内,加水浸泡一小时,开大火煮滚,转为小火,煮10分钟后,熄火焖约1小时。药汤开大火,加入红豆、山药、银耳及适量糖,煮滚后转为小火,熄火后焖约20分钟。

功效:可滋阴清热,益气养血,改善疲倦少气、干咳少痰、口干舌燥、烦热多汗、排便干结等症状。

杏仁川贝百合粥

材料:杏仁、百合各30克,川贝15克,糯米50克。

做法:把杏仁、川贝、百合洗净,加适量水煮约1小时,捞去药渣,再放入糯米,煮约30分钟。

功效:可降气、润肺,止咳,改善咳嗽有痰、胸闷少气、口干舌燥等症状。

桔梗茶

材料:桔梗10克,甘草5克,绿茶适量。

做法:将桔梗、甘草和绿茶放入锅中,加入适量清水,煮沸后转小火煎煮10分钟即可,当茶饮。

功效:具有宣肺化痰、止咳利咽的功效,适用于感冒、咽喉炎等疾病。

杏仁桂花茶

材料:杏仁10克,桂花5克,绿茶适量。

做法:将杏仁和桂花一起放入锅中,加入适量清水和绿茶,煮沸后转小火煎煮10分钟即可,当茶饮。

功效:具有润肺止咳、化痰平喘的功效,适用于咳嗽痰多、气喘等症状。

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
2024年1月12日 星期五
农历癸卯年 十二月初二



2024年1月12日 星期五
农历癸卯年 十二月初二
晴 0℃ ~ 16℃
第2492期
编辑/陈曙娟



核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

我市健全以学促干机制提振干部精气神

学思想 强党性 重实践 建新功

大理市苍洱艺术团挂牌成立

1月9日,大理市苍洱艺术团成立暨揭牌仪式举行,标志着大理市苍洱艺术团正式挂牌成立。

仪式上,市委常委、市委宣传部长敖秋萍、市文旅局相关领导分别致辞,共同为大理市苍洱艺术团揭牌。

仪式上,市委常委、市委宣传部长敖秋萍、市文旅局相关领导分别致辞,共同为大理市苍洱艺术团揭牌。

大理市2023年度人才工作专项述职评议暨中共大理市委人才工作领导小组2024年第一次会议召开

1月10日,大理市2023年度人才工作专项述职评议暨中共大理市委人才工作领导小组第一次会议召开,贯彻落实全省、全州人才工作专项述职评议会议精神,全面总结2023年度人才工作,系统谋划部署2024年人才工作重点,为全年人才工作开好局、起好步。

市委副书记、市委人才工作领导小组常务副组长杨斌出席会议并讲话,市委常委、市委组织部部长、市委人才工作领导小组副组长尹智主持会议。

会议指出,过去一年,全市人才工作以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入推进新时代人才强国战略,坚持聚才之力、筑发展之基,实现人才引育量质“双突破”、平台建设量级“双提升”、人才环境软硬“双驱动”,人才工作推进有力有序、成效可圈可点。

会议强调,做好新时代人才工作,要坚持人才优先,深刻领悟和准确把握新时代人才工作的部署要求,始终站位经济社会发展大局抓人才工作,努力将人才优势转化为推动产业转型升级的制胜优势;要坚持靶向聚焦,在思想认识“高新前”、队伍建设“培引用”、人才改革“点线面”、人才服务“精细实”、人才宣传“时度效”上下功夫,以钉钉子精神统筹推进人才工作各项任务;要坚持党管人才,进一步严格落实主体责任,掌握运用科学方法,切实加强督查考核,持续



我市举办系列活动庆祝第四个“中国人民警察节”

1月10日是第四个“中国人民警察节”,也是全国公安机关第38个“110宣传日”。当天,大理市公安局组织开展系列活动,全面展示全市公安铁军良好形象,激励全警凝聚奋进力量、强化责任担当,忠实履行好新时代使命任务。

上午9时至12时,“110警官开放日”活动开启。邀请民辅警家属、幼儿园小朋友、高中师生、居民群众走进营管和大理州、市公安局综合执法大队参观体验。

远杰说:“通过参观,感觉警队装备先进、警察素质过硬,有这样一支人民警察保护我们的城市,我感到很放心、很安全。”



视野

周刊

第460期 策划 李锦芳

特别报道

非遗是优秀传统文化的重要载体,大理地区非遗丰富多样、形式多样、技艺精巧、内涵深厚。近年来,从“口耳相传”到“数字化”的保护传承,大理非遗保护和创新发展借力数字化手段,在生产、传播、经济层面取得了丰硕成果,大理非遗不断“破圈”,从“养在深闺人未识”到“飞入寻常百姓家”。



数字化助力非遗传承 让传统文化“活起来”

◎记者 朱滢 吴志 摄影报道



白族扎染技艺是大理地区传统手工印染工艺,距今已有上千年历史。灵动飘逸的白蓝之间闪耀着手工艺人的技艺和智慧,2006年,白族扎染技艺被列入第一批国家级非物质文化遗产保护名录。与其他的非遗项目一样,千百年来扎染技艺的传承与传播主要依靠师徒带徒的方式延续至今。

“白族扎染技艺到我们这一代,都是通过口口相传下来的。当前,国家提出的数字化采集、保护对于非遗项目的传承起到了比较关键的作用。”国家级白族扎染技艺省级代表性传承人段树坤介绍,“原来我们培养一位传承人大概需要十年、十几年的时间,如今有了数字化技术和手段的介入以后,缩短了传承人培养的时间。通过数字化手段加上师傅教徒弟两种方式相结合,两三年左右我们就能培养出一名优秀的传承人。”

段树坤所说的非遗数字化采集和保护工作,就是这些年他一直坚持在做的事情。2015年底,段树坤在喜洲镇周城村建立了中国第一个白族扎染博物馆,将家庭式扎染作坊升级为集生产、展示、参观、体验为一体的扎染博物馆,供游客免费参观。

“通过和大理市非遗保护管理所合作,这几年我们把白族扎染每个工艺流程通过数字化方式将针法、扎法和染法很清晰地记录下来。”段树坤说,“我们博物馆馆藏的传统模版有1600多种,这些模版只有照片没有实物,我们通过挖掘一比一把它还原出来,之后我们再出书。同时,我们还集合了大理大学、大理市非遗保护管理所和我们的老师组成一个团队,为所有的传统图谱命名,挖掘里面的寓意。通过这种方式,能够更直接地让更多的人了解白族扎

染技艺的核心,更清晰地看清楚纹样。即使以后我们传承人都不在了,通过这些书籍和资料,后人也能够把白族扎染更长久地传承和延续。这就是数字化的核心作用。”

今年25岁的刘青,来到大理璞真白族扎染博物馆两个多月了。这段时间,除了和长辈们学习扎染技艺之外,一有空闲时间,刘青便会翻看扎染书籍,她的扎染技术也得到了很大提升。

“我因为喜欢扎染这项技艺,所以到博物馆跟老师一起学习,现在除了跟老师和年纪较长的阿婆学习之外,还可以通过看书籍来学习针法和扎法。通过理论联系实际的学习方式,让我在学习扎染的路上收获颇多。”刘青一边扎花一边说。

通过长期调查、整理,目前,大理白族扎染的材料准备、绘图、制版、印花、扎花、染色、拆花、漂洗、晾晒等流程,都已经通过图文并茂的书籍和视频方式得以保存和传承。

位于银桥镇绿色食品工业区的下关沱茶馆,由下关沱茶历史文化陈列馆、国家茶叶加工技术研发中心和茶文化系列工作室组成。在下关沱茶馆里,珍藏着关于下关沱茶的文书档案与实物档案,有蕴含着“风花雪月”内涵的时尚茶艺体验,在制茶技艺里凝聚着大理人民的智慧巧思。

下关沱茶制作技艺积淀了丰厚的大理茶叶文化内涵,2011年,下关沱茶制作技艺入选国家级非物质文化遗产保护名录。在漫长的传承过程中,云南下关沱茶(集团)股份有限公司在保留高原陈化、蒸茶、揉茶、压制、定型等传统工序的同时,不断发展新技术,实现了生产清洁化、自动化、智能化,使下关沱茶制作技艺非遗传承有了质的飞跃。

“为了更好地保护和传承传统技艺,我们为下关沱茶制作技艺制定了地方标准。目前,这个标准通过了最后的公示,这也是云南省的第一家非遗地方标准。”云南下关沱茶(集团)股份有限公司生产技术总监蒲松涛介绍,“我们把整个非遗的下关沱茶制作技艺通过数字化方式进行记录,并将其作为一种标准固定下来,更好地进行传承和发展,避免通过口口相传的传承方式,造成技艺的缺失或流失。”

数字化技术可以对非物质文化遗产进行抢救性保护。在大理地区,白族大本曲是一种大理白族民间特有的说唱艺术,大本曲历经数百年的发展,深深扎根于大理人民的生活之中。但随着老艺人逐渐离开人世,许多新艺人的艺术水平、声嗓、音色、板眼不够纯正,使白族大本曲存在人亡艺绝的危险。从2015年起,大理市非遗保护管理所开始实施白族大本曲抢救性记录工程。经过多年努力,目前已全本录制、翻译传统大本曲40余部,涉及大本曲核心传承人10多人,视频每部时长约3小时,总时长135小时,所有视频均对白语演唱进行翻译并加字幕,使白族大本曲的文化内涵和价值得到挖掘。2021年6月,白族大本曲项目入选第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。非遗项目和其蕴含的精神价值在数字化手段的加持下被更加广泛地传播,促进人们对其全面的认知、了解。

大理历史悠久,文化灿烂,素有文献名邦的美誉,非遗项目众多,一直以来,大理市高度重视非遗数字化保护工作。2010年9月,大理市率先在全省成立第一家县级非遗保护专门机构——大理市非物质文化遗产保护管理所,做到机构、人员、经费三保障。从

保护机构成立起,全市非遗档案数据库建设就开始起步,目前已建成档案、数据库建设的规范体系、制度。全市80项非遗项目、230名非遗传承人做到每个项目、传承人都有专门档案、专柜保管、专人负责,所有项目、传承人均有项目申报材料、照片,州级以上项目和传承人均有申报视频。为加强非遗资源共享和利用,依托大理文化生态保护实验区建设,2019年起,大理市将非遗数字化成果全部上传大理文化生态保护区数据库平台,并专门在平台上设置非遗

专栏,对项目 and 传承人进行介绍并发布非遗工作动态。

“数字化赋能为非遗传承和发展起到了积极作用。我们在有效保护的前提下,积极推动非遗与旅游高质量整合发展,拓展‘非遗+’模式,推动非遗保护与旅游产业、乡村振兴、城市建设等领域深度融合、互相促进、协同发展,不断放大‘非遗+’叠加效应,保护文化传统,守住文化根脉。”大理市文旅局副局长何永华介绍,“为了壮大非遗经济,培优做强产业,我们积极支持文创产品研

发,打造非遗品牌,搭建非遗电商购物推介平台,并举办非遗购物节活动,发展非遗特色夜间经济,推动非遗产品市场化、多元化、产业化发展。”

建立数字档案、分析传统技艺、解码文化符号、链接广大网友……如今,大理在非遗保护与传承的实践之中,数字化手段越来越丰富,非遗传播与数字技术的结合也越来越成熟,推动着非遗创造性转化、创新性发展,也使非遗更好地融入现代生活、服务经济社会发展。

