



开学季来临 12306推出“学生预约购票服务”功能

记者从中国国家铁路集团有限公司获悉:开学季来临,为更好满足学生旅客出行需求,铁路部门在12306手机客户端推出“学生预约购票服务”“学生出行需求采集”两项新功能。8月20日至9月8日每日5时至23时,铁路部门针对12306注册类型为学生的用户,在“我的”页面轮播区域增加“学生预约购票服务”入口,学生用户可提前预约乘车日期为9月5日至9月23日的车票。据介绍,学生旅客需提前填写学生优惠资质核验信息,方可享受上述服务。

故宫博物院:人工缓慢释放票额提升观众购票成功率

针对“黄牛”抢票、机器刷票等情况,故宫博物院介绍,将采取技防和人防相结合的方式,由专人值守,自每晚8点放票时间起,人工缓慢释放票额,延长放票时长,提升观众购票体验和购票成功率。同时,故宫博物院结合实际,在平日4万人接待量的基础上,适当调整放票数量,上调大约25%左右,缓解暑期观众购票压力。这一措施也将在今后的五一、十一假期等客流高峰时段继续施行。此外,未成年人等享受免费参观票务政策的人群不占用既有票池。

云南最大独立储能示范项目建成

近日,云南省最大独立储能项目——永仁致信300兆瓦/600兆瓦时独立储能示范项目建成。该项目位于楚雄州永仁县永定镇麦拉工业循环经济示范园区,是云南省投资建设的首个大型集中式储能电站,占地面积62.06亩,总投资8.5亿元,于今年3月开工,历时5个月如期完成项目建设。项目安装有配套1座220千伏升压站、179套磷酸铁锂电池舱系统,运行期20年,投产后将可实现年平均发电量1.8亿度,将为500千伏光桦变电站及周边300多万千瓦新能源项目提供重要的容量租赁服务,并对电网负荷进行智能调节,提升电力系统的灵活性和稳定性。

健康生活

主食怎么吃才健康

民以食为天,我们每天都要食用主食作为能量的重要来源。但是,对于主食您了解多少?主食吃什么好?吃多少?怎么吃更健康?对此,中国健康促进与教育协会营养分会副秘书长吴佳解读了主食选择与搭配的奥妙。

主食过多过少都不好

“主食,顾名思义就是主要的食物,是我们饮食的基础。”吴佳介绍,在中国,主食一般指谷类食物,也称为粮食,最常见的是小麦、大米、玉米、小米、高粱、荞麦、燕麦等及其制品,如米饭、馒头、烙饼、面包、饼干、麦片等。此外,杂豆类食物和薯类食物也应算作主食,如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、山药、紫薯等。

近年来,一些减肥人士将主食视为肥胖的罪魁祸首,鼓吹不吃或少吃主食的饮食方式。这种饮食方式靠谱吗?“主食含有丰富的碳水化合物,是人体所需能量的最经济、最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质、膳食纤维等重要来源,在维持人体健康方面具有重要作用。每天我们通过碳水化合物摄取的热量应占总能量的50%—65%,不推荐少吃或不吃主食。”吴佳说,虽然蛋白质和脂肪也能为人体提供能量,但是这两种营养素的产能过程都会增加身体负担,同时产生代谢废物。

在中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔中,日常食物被分为5层,其中主食类占据最底层,摄入量最大,意味着主食是平衡膳食的基础。《中国居民膳食指南(2022)》建议,坚持谷类为主,平衡膳食模式,成年人每天摄入谷类食物200—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—150克;薯类50—100克。

让全谷物重回餐桌

《黄帝内经》有“五谷为养”的说法,但古时候的五谷指的是糙米、小米等全谷物,并非现在的精米、白面等精制谷物。根据加工程度不同,谷物可分为精制谷物和全谷物,其中,全谷物指仍保留完整谷粒所具有的胚乳、谷胚、谷皮和糊粉层的谷物,它可以是完整的谷物籽粒,例如糙米、燕麦、藜麦、小米、玉米、高粱、荞麦仁等,也可以是谷物籽粒经碾磨、粉碎、压片等简单处理后制成的产品,例如燕麦片、全麦粉等。与精制谷物相比,全

谷物营养价值更高,可提供更多的B族维生素、维生素E、矿物质和植物化学物质,还可提供丰富的膳食纤维。

“全谷物保留了天然谷物的全部成分,它的GI值比精制谷物低,更符合当下人们对低GI饮食的追求,有利于预防更多慢性疾病。所以,我们要让全谷物重回餐桌。”吴佳说,GI(Glycemic Index)是血糖生成指数,或称升糖指数,是一种衡量碳水化合物如何影响血糖水平的工具。简单来说,越容易使血糖快速上升的食物,其GI值就越高,如馒头、油条等;反之,使血糖上升速度较慢、血糖较稳定、饱腹感强的食物,其GI值就越低,如荞麦、几乎未加工的粗粮等。

“对于糖尿病患者和有糖尿病风险的人来说,建议以全谷物为主,适度烹调,不宜烹调得太过软烂。”吴佳表示,需要控制血糖的人可以选择一些耐咀嚼的全谷物,不要打成糊、做成粉去吃,可以做成糙米饭,在能接受的范围内煮得硬一点,这样升糖速度相对会比较慢。

当前,市面上销售的全谷物食品包括早餐麦片、全麦面包等形式,不少消费者通过早餐来摄入全谷物。“早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄入中占重要地位。”吴佳介绍,《中国居民膳食指南(2022)》指出,吃全谷物、蔬果和奶类早餐的儿童,比吃精制谷物早餐和不吃早餐的儿童上午疲惫感明显减少;含有燕麦、大麦等谷类食物的早餐与较低的血清胆固醇浓度有关;富含膳食纤维如全谷物类的早餐可以降低糖尿病及心血管疾病的发生风险。

主食也要粗细搭配

“食物不分好坏,关键在于如何吃,因此,主食的烹调方法也很重要。”吴佳说,在一些地区,人们常把主食当“菜”来吃,例如炒饭、炒面、炒饼等,这样不仅会导致主食的比例过高,还会导致加入主食中的盐和油脂大大增加。

日常饮食中,很多人喜欢盯着一种主食吃,比如只爱吃米饭或馒头。“这是不对的,营养学上提倡平衡膳食,而平衡膳



食要求食物多样、合理搭配,吃主食也是如此。”吴佳说,健康主食有4个特点:一要杂(种类多样),二要淡(简单烹饪),三要不加糖,四要不加油。我们可以在蒸米饭或煮粥时放入一把粗粮,比如糙米、燕麦、黑米、荞麦和杂豆类(芸豆、绿豆等),或者土豆、红薯等薯类。这样吃不仅能补充膳食纤维、矿物质和维生素,还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖。

有的人听说吃粗粮对身体益处多多,于是顿顿主食只吃粗粮。“这也是不对的。当前人们越吃越精细,所以营养学家提倡适当多吃粗粮,但粗粮并不是吃得越多越好,更不是餐餐必吃、人人适宜。”吴佳介绍,粗粮是相对精米、白面等细粮而言的,主要包括谷类、杂豆类 and 薯类。粗粮不易消化,吃得过多容易引起腹胀、消化不良,甚至影响胃肠功能;从营养角度看,过多摄入粗粮也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素元素的吸收。因此,对于健康成人来说,每日粗粮摄入量占全日主食量的1/3即可;对于一些特殊人群,如消化功能较弱的婴幼儿、老年人及脾胃受损人群、消瘦、贫血、缺钙等人群,要适当控制粗粮摄入量。

“健康饮食,先从吃对主食开始。”吴佳强调,无论我们如何选择主食,都要牢记“适量”二字,根据个人的健康状况灵活调整主食的搭配与分量。

走好新时代全民普法的大众路线



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



2024年8月23日 星期五
农历甲辰年 七月二十

小雨
14℃ ~ 28℃

第2642期
编辑/陈曙娟

微信扫一扫
关注大理时讯



让广大基层干部把更多时间和精力放到抓落实上

□仲音

贯彻落实党的二十届三中全会精神,持续深化拓展整治形式主义为基层减负,健全为基层减负长效机制,为进一步全面深化改革、推进中国式现代化提供坚强作风保证,近日,中办、国办印发了《整治形式主义为基层减负若干规定》。

这一首次以党内法规形式制定出台的为基层减负的制度规范,以改革精神和严的要求,持续整治形式主义为基层减负,让广大基层干部把更多时间和精力放到抓落实上。

基层是贯彻落实党中央决策部署的“最后一公里”,不能被形式主义、官僚主义束缚手脚。习近平总书记多次要求“持续深化整治形式主义为基层减负”,指出“把基层干部干事创业的手脚从形式主义的束缚中解脱出来,把工作做扎实、做到位”。

从《关于解决形式主义突出问题为基层减负的通知》提出一条条硬杠杠、实举措,到启动中央层面整治形式主义为基层减负专项工作机制进一步抓好落实;从确定“基层减负年”,通报曝光形式主义、官僚主义典型案例,到印发《整治形式主义为基层减负若干规定》……新时代以来,在习近平总书记亲自部署、亲自推动下,党中央把解决形式主

义突出问题和为基层减负结合起来,作为党的作风建设重要内容统筹谋划、一体推进,让广大基层干部有了更多时间和精力抓落实。整治形式主义为基层减负,已成为推动全面从严治党向纵深发展的有力抓手。同时必须清醒地看到,形式主义、官僚主义之弊非一日之寒,从根子上减轻基层负担也非一日之功,要常抓不懈、久久为功。

“关键时期”,改革发展稳定任务艰巨繁重。越是担子重,越要爱护担当者,越要为基层干部干事创业创造良好条件,凝聚起新征程上真抓实干、攻坚克难的强大动力。

“为基层减负要明确权责,不能什么事都压给基层,基层该承担哪些工作,要把职责事项搞清楚。”坚持系统观念,强化源头治理,对当前存在的形式主义老问题新情况,有针对性地提出一系列新的实招硬招,才能推动为基层减负不断向治本深化,让广大基层干部轻装上阵、奋发作为。

抓作风建设只有进行时,没有完成时。必须在常和长、严和实、深和细上下功夫,管出习惯、抓出成效,化风成俗。强化制度建设与执行,统筹为基层

减负和赋能,进一步严格落实中央八项规定及其实施细则精神,从严精简文件,从严精简会议,统筹规范督查检查考核,规范借调干部,规范政务移动互联网应用程序管理,规范明晰基层权责,规范创建示范和达标活动。

教育引导基层干部深刻认识“减负”不是“减责任”“减担当”,更加积极主动开拓进取、真抓实干;

对基层干部反映强烈的突出问题,发现一个整治一个,对具有一定典型性、普遍性的问题,集中力量开展专项整治和清理,推动从“解决一个问题”向“解决一类问题”延伸……

发扬钉钉子精神,始终保持对突出问题的整治力度,督促落实好基层减负各项措施,才能让减负成果更好惠及广大基层干部和人民群众。

中国式现代化是干出来的,伟大事业都成于实干。一以贯之、全面从严整治形式主义为基层减负,切实把基层从形式主义、官僚主义的束缚中解脱出来,激发担当作为的积极性、主动性、创造性,定能激励广大基层干部在以进一步全面深化改革开辟中国式现代化广阔前景中冲锋在前、建功立业。

(转载自8月21日《人民日报》)

苍洱人才港人才集市第一期现场招聘会举办

8月21日,苍洱人才港人才集市第一期现场招聘会在大理城市幸福驿站举办,为用人单位和求职者搭建交流平台,为广大求职者创造就业条件。

此次招聘会以“职引未来,筑梦青春:人才集市,职等你来”为主题,由市委组织部、市人力资源和社会保障局、安徽省天长市人力资源和社会保障局、大理城市驿站和大理期好人力资源服务有限公司联合举办。通过举办招聘会,强化就业服务,畅通求职招聘渠道,提高对匹配效率,集中为高校毕业生等群体提供各类就业岗位,助力高校毕业生及各类劳动者求职就业。

“我今年刚大学毕业要找找工作,在大理市就业局微信公众号上看到大理城市幸福驿站有工作招聘,来到现场参加招聘。目前觉得一家人力资源公司还不错,和招聘的公司有了初步了解,也递交了简历。”求职者李海鹏说。

招聘会现场,欧亚乳业、泉源商贸、上药大理中药产业有限公司等本地企业以及来自安徽、湖南、江苏无锡等地的企业前来招贤纳士,许多求职者闻讯赶来,与用人单位洽谈交流。安徽皖信人力资源管理有限公司



劳务业务中心负责人姚伟说:“我们这次跟着天长市人社局来大理市开展劳务协作,希望和大理市深化劳务合作,把大理市包括县区有需求的务工人员输送到安徽,落实好他们的就业问题,让他们能够安居乐业。”

当天,40余家省内外优质企业共提供170余个职位、500余个就业岗位,涵盖产品经理、企业部门负责人、销售、研发工程师、物业管理、新媒体运营等。当天,达成就业意向300余人,各招聘企业

收取求职简历累计近千份。

大理市公共就业和人才服务中心副主任刘毅介绍:“此次组织的苍洱人才港人才集市也是大理城市幸福驿站的第一场集中招聘活动,有40余家优质企业现场招聘,也有来自安徽省滁州市、天长市的3家优质企业来现场招聘和网络招聘。在下一步工作中,我们将进一步发挥大理城市幸福驿站的人力资源聚合作用,争取多次开展招聘会活动。”

记者 杨辉 罗晓川 摄影报道

8月21日,我市召开网约车市场经营秩序联合整治工作动员部署会议。会议指出,为进一步规范大理市网约车市场经营秩序,着力提升服务质量,消除安全风险,维护行业稳定和乘客合法权益,结合大理市开展群众身边不正之风和腐败问题集中整治工作实际,8月22日起,决定成立工作专班对全市网约车市场经营秩序开展专项整治。

会议对联合整治工作进行安排部署。此次联合集中整治时间为期1个月(2024年8月22日至9月22日,根据整治成效视情调整)。整治对象为大理市辖区内从事网约车经营的企业、车辆及相关从业人员;重点对违法从事网约车经营活动、网约车平台违规经营行为、网约车驾驶员违规行为三大方面进行整治。

会议要求,联合集中整治专班成员要强化责任担当,加强方法运用,注意力量整合,严肃工作纪律,严厉打击网约车行业存在的非法营运行为,严查平台、车辆和驾驶员违法违规经营行为;坚持问题导向,全面压实企业经营主体责任,维护乘客与合法经营者正当权益;注重驾驶员文明服务意识培育,提升行业整体服务形象,切实解决群众身边不正之风和腐败问题,不断提升交通运输新业态治理体系和治理能力现代化水平,为全市经济社会高质量发展贡献交通运输行业力量。

副市长杨彬出席会议并作工作要求。

市纪委监委、市委网信办、市市场监管局、市工信和科技局、市交通运输局、市交警大队、州交通运输综合行政执法支队大理大队、市国投集团、各乡镇、街道分管领导参加会议。

记者 程东云 杨振飞

我市召开2024年经营主体培育工作推进会

8月22日,我市召开2024年经营主体培育工作推进会,通报全市经营主体培育工作推进情况,研究分析存在的困难问题,安排下一阶段工作。

会议指出,经营主体培育对全市经济发展具有重要意义,各相关单位、各部门要统一思想、提高认识,切实增强市场主体培育工作的紧迫感、责任感,自觉把经营主体培育放在当前工作的突出位置。各牵头部门要对标新的考评体系,认真研究政策,统筹谋划好行业领域内经营主体培育工作,宣传落实好各项扶持政策,实实在在推动经营主体提质增效。

会议要求,各相关单位、各部门要直面问题、深入分析研究,协同推进,形成强大合力,拿出实招、干出明显成效,多措并举,持续做好经营主体培育工作;要提高认识、转变作风,加强领导、强化机制,强化监督、跟踪问效,进一步激发经营主体活力,实现经营主体“量质齐升”,以经营主体全面提升赋能全市经济高质量发展。

副市长杨彬出席会议并就抓好下一阶段经营主体培育工作提出要求。会议通报了全市1-7月经营主体培育各项指标完成情况以及存在的问题和不足,并就下一步工作提速提质作安排。记者 黑浩川 戴向晖



视野

周刊

第486期 策划 李锦芳

共同关注



“文献名邦”里的瑰宝——大理名碑

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

大理历史悠久、文化灿烂，素有“文献名邦”美誉，深厚的历史文化底蕴赋予了大理独特的人文魅力和发展优势。大理也先后荣获“全国历史文化名城”“国家级风景名胜区”“国家级自然保护区”“最佳中国魅力城市”“苍山世界地质公园”和“中国十佳旅游休闲城市”等多顶桂冠。我们陆续带大家走进崇圣寺三塔、大理古城、南诏德化碑、喜洲白族古建筑群等地，探寻“文献名邦”的深厚文化底蕴。本期《视野周刊》让我们一起走进大理名碑。

太和城遗址地处滇西横断山脉苍山马耳峰与佛顶峰间的东西向冲积扇缓坡上，西起苍山佛顶峰东麓，东至洱海之滨，整个遗址西高东低，西陡东缓，其间亭溪溪流而过注入洱海。如今，在南诏太和城遗址，历史上所记载的王城早已不见当年的宫室、宅院和街道，目前尚存的遗迹唯有南北城墙、金刚城和南诏德化碑。

“太和城遗址是国务院1961年公布的第一批全国重点文物保护单位，与故宫、长城同一批入选，可见太和城遗址的重要性。太和城遗址是南诏早期的王城遗址，公元738年到公元779年，南诏国吞并了周边五诏，六诏统一后，新的都城就建在太和。当时国务院公布的名称就是太和城遗址(包括

南诏德化碑)，说明南诏德化碑是太和城遗址非常重要的一个组成部分。”大理市文物管理所所长王东介绍。

“南诏德化碑是云南第一大唐碑，距今已经有1200多年的历史。碑高4米，今天我们还能看得到这通碑矗立在这里，其实它还有几个小故事，其中最有名的是一个‘三李护碑’的小故事。第一个‘李’是李元阳，他是明代大理一位有名的学者，他在修订《云南万历通志》时收录了这通碑的碑文；第二个‘李’是李晓园，他是清代嘉庆时期的迤西路道台，他把这块碑立起来，并建了一个小的碑亭，对它予以保护；第三个‘李’是民国时期的腾冲人李根源，他来到这里时，发现碑亭已经十分破旧，他又重新修了一个碑亭。所以说我们今天能够看到这通碑其实是多代历史学家和经史学家共同努力保护的结果。”王东说。

来到南诏德化碑下，可以看到部分文字因为剥蚀现象较为严重，现在能辨识的文字仅700余个。“德化碑的文字内容主要分成三大部分，第一部分说蒙舍诏(地处六诏之南，又称南诏)在唐王朝的扶持下统一洱海周边的五诏，建立了南诏政权，这个时候唐朝给予它非常大的支持。第二部分是说唐王朝在后面对它进行了羁縻之治，有姚安都督府、安宁都督府等对它

进行控制，同时，奸臣当道，所以在公元751年和754年，发生了两次‘天宝战争’。这段史实非常重要，因为它是唐朝由盛转衰的标志之一。在这通碑中间，碑文说，我祖上侍奉中华，我不得已而叛唐，如果后世容归之，唐使来到这通碑面前就知道我的心迹了。因此这通碑也是边疆民族渴望统一、民族团结的一块丰碑，因为本来南诏国就是一个多民族建立的地方政权。这通碑同时也记载了六诏统一后的南诏版图，南诏的版图要比现在在云南省的面积还要大，所以，在最后一段，主要是歌颂南诏王阁罗凤的文治武功。”王东介绍，“碑阴主要是职官题名，对于研究南诏的官制有非常重要的作用。”

南诏德化碑史料清晰、文字优美，书法价值高，除了有非常高的历史价值，还有较高的艺术价值。如今，南诏陈迹已如烟，而在这千百年古村矗立着的南诏德化碑，那令人荡气回肠的碑文，凿凿印证着南诏雄霸一方的历史。

在三月街古街场上，耸立着一块巍峨的丰碑，在大理苍山脚下显得格外的伟岸，这就是元世祖平云南碑。

“元世祖平云南碑立于公元1304年，今年恰好是立碑的720年，这通碑是国务院公布的第五批全国重点文物保护单位。”王东说，“我们可以看到这通碑分为三个部分，碑额、碑身和碑

座，碑额是大理石做的圆顶，上面是双龙，中间写着‘世祖皇帝平云南碑’，中间的碑文又分为上下两段，中间用银锭榫作为衔接，我们推测这通碑石非常难寻，可能当时在运输的过程中断裂了，就用银锭榫把它嵌成完整的一通碑，所以在刻碑的时候就分为上石和下石。上石共有30行字，每行21个字；下石有28行，每行26个字，全碑碑文大约1300字。”

“这通碑之所以立在三月街古街场上，是因为它在茶马古道旁，也就是当时的南北通衢，让来往的游客、商人都可以看得到这通碑。”王东说，“这通碑在云南省来说是非常重要的一通碑刻，在昆明大观楼长联中，孙髯翁先生提到了云南比较重要的几个典故，其中就有汉习楼船、唐标铁柱、宋挥玉斧和元跨革囊，这通碑清晰地记录了元跨革囊的过程。”

谈到碑文的具体内容，王东说：“这通碑分为上下两段，和一般的碑刻情况不一样，它不是上下通读的，上石是一个内容，下石是一个内容。上石主要讲了忽必烈当时作为王弟率军来攻打云南、统一云南全境的过程，这里面就提到了渡金沙江的时候，是跨革囊而渡江，统一了岭南全境。下石主要说的是忽必烈的文治武功，这通碑当时记述的历史主要是公元1253年到公

元1254年的这个过程，但是立碑的时间是在公元1304年，这时忽必烈已经去世了，所以，当时云南省的平章政事也速答儿参与立碑，说他们当时做的这些事情有较大贡献，做出了非常大的丰功伟绩，但是不能为众人所知，所以修建了这通碑。碑文由当时非常有名的翰林院大学士陈文海撰写。这通碑下面是龙的九子之一夔夔。”

“这通碑史实清楚、文辞典雅，记述了云南省正式成为我们国家的版图，成为了元代的十个行省之一，这通碑可以说是团结的丰碑。”王东说，“在远处看这通碑非常完整，但我们从近处看，可以看到它修补过的痕迹，按照文物的可识别原则来说，什么地方是碑的原状，什么地方是后面补修的，大家来到近处，可以清晰地看得到。通过几代人的整理，留下了完整的碑文。”

在大理诸多的文化积淀中，碑刻作为一种独特的文化载体犹如星罗棋布般散落在苍山洱海之间，它们是大理古代资料宝库的重要组成部分。纵观大理古代碑刻，从汉晋时期到唐(南诏)、宋(大理国)、元、明、清至民国，历代均有大量遗存，具有极其重要的学术价值和艺术欣赏价值，它们屹立在苍洱之间，无声地诉说着那一段段荡气回肠的历史。

