



### 2023年我国人均快递使用量超过90件

2月28日,国务院新闻办公室举行发布会,介绍交通运输高质量发展服务中国式现代化有关情况。会上,国家邮政局局长赵冲久表示,目前,快递是物流领域综合运输组合效率最高、信息化组织化程度最高、性价比最好、服务范围最广的业态之一,中国快递已经成为一张靓丽的“中国名片”。我国快递行业业务量连续10年位居世界第一,2023年,快递业务量完成1320亿件,实现业务收入1.2万亿元,人均快递使用量超过90件。

### 我国将面向市场推出消费级卫星互联网产品

作为我国卫星互联网运营商,中国卫通将向市场提供更多的消费级卫星互联网产品,联合航空公司推出航空卫星互联网产品流量套餐。据来自中国卫通市场部的专家介绍,搭乘航班的机上旅客可提前查询互联网航班,并通过互联网便捷购买卫星互联网流量套餐,旅客能够在空中使用自己的手机或其他终端连接机上WiFi,网速相当于4G的流畅程度。当前,卫星通信应用进一步融入经济社会民生的各领域、全过程,成为数字经济的基石。

### 我国渤海勘探发现全球最大变质岩油田

据悉,我国渤海深层油气勘探再获发现,亿吨级油田渤中26-6油田新钻探并测试产能创新高,新增油气探明储量超4000万立方米,推动该油田累计探明储量突破2亿立方米,成为全球最大的变质岩油田。中国海油天津分公司副总经理周家雄介绍,按照正常采收率测算,渤中26-6油田能够开采原油超3000万立方米,提炼成汽油后能够满足百万级人口城市居民日常交通使用超20年,同时可开采天然气超110亿立方米,能够满足百万级人口城市居民家用燃气超60年,具有可观的社会与经济效益。

### 定了! 国产大型邮轮2号船2026年底前交付

据悉,备受关注的国产大型邮轮2号船建造大节点计划正式确定,这意味着从现在起国产大型邮轮2号船建造将进入全面提速阶段,中国大型邮轮建造正式开启“2.0”时代。国产大型邮轮2号船在首艘大型邮轮“爱达·魔都号”的基础上进行了一系列优化,现已完成详细设计出图、生产设计建模等工作,将于今年4月中旬入场开始连续搭载,2025年5月初实现第一次起浮,2026年3月底出坞,当年6月开始试航,2026年年底之前命名交付。

## 十届大理市委第八轮巡察进驻情况及联系方式公告

根据市委统一部署,市委第一至第五巡察组于2024年2月28日起进驻喜洲镇、上关镇、挖色镇党委开展常规巡察;对喜洲镇喜洲村等13个村、挖色镇挖色村等6个村,上关镇江尾村等13个村,共计32个村级党组织开展巡察。现将进驻情况及联系方式公告如下:

**一、巡察时间**  
2024年2月28日起至2024年5月6日。

**二、巡察单位及联系方式**  
(一)市委第一巡察组巡察单位:喜洲镇党委、喜洲镇喜洲村、上关村、桃源村、周城村等4个村党组织  
联系电话:18869806196  
邮政地址:大理市太和街道天池路大理市纪委办公楼市委第一巡察组  
(二)市委第二巡察组巡察单位:上关镇党委,上关镇江尾村、马甲邑村、青索村、大把关村等4个村党组织  
联系电话:13577262393

邮政地址:大理市太和街道天池路大理市纪委办公楼市委第二巡察组  
(三)市委第三巡察组巡察单位:喜洲镇仁里邑村、永兴村、作邑村、文阁村、沙村、金河村、河矣江村、寺里村、庆洞村等9个村党组织  
联系电话:18488701847  
邮政地址:大理市太和街道天池路大理市纪委办公楼市委第三巡察组  
(四)市委第四巡察组巡察单位:上关镇兆邑村、沙坪村、东沙坪村、大排村、河尾村、大营村、马厂村、海潮河村、漏邑村等9个村党组织  
联系电话:18849667529  
邮政地址:大理市太和街道天池路大理市纪委办公楼市委第四巡察组  
(五)市委第五巡察组巡察单位:挖色镇党委、挖色镇挖色村、海印村、高兴村、大城村、光邑村、康廊村等6个村党组织  
联系电话:15812178027  
邮政地址:大理市太和街道天池

路大理市纪委办公楼市委第五巡察组  
根据巡察工作职责,市委巡察组主要受理反映被巡察党组织领导班子及其成员,其他市管干部以及下一级党组织主要负责人和其他重要岗位领导干部问题的来信来电来访,重点是关于违反政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律和生活纪律等方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定交由有关部门认真处理。  
本轮巡察在被巡察单位设有巡察意见箱,各巡察组受理信访举报截止时间为2024年4月29日,每天受理电话时间为8:00—17:30。欢迎广大干部群众实事求是地反映情况和问题,提出意见和建议,并对市委巡察组工作人员进行监督(监督电话:2320469)。

**中共大理市委巡察工作  
领导小组办公室  
2024年2月29日**

### 健康生活

## 你的腰突就是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁,全面检查后才发现,腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问,自己几乎整天在办公室里坐着,没干过什么体力活,腰椎间盘怎么还突出了呢?你可能想不到,越是久坐办公室的人,越容易罹患此病!

**这样“坐”想不“突出”都难**  
办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘是非常容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制,对后方的神经产生压迫,就变成我们常说的腰椎间盘突出突出了。

腰突严重时会产生腰部疼痛、一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完,长时间一个姿势坐着,肌肉容易发生劳损,肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上,椎间盘受力越来越大,磨损自然就越来越严重。

**腰突与腰突症是两码事!**  
有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查,报告单常常出现“腰椎退行性改变”“椎间盘膨出”“椎间盘突出”等字样,其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出,但没有什么症状,只是感觉腰部酸软无力,容易发生疼痛时,不需要用医学方法进行治理,只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经,导致了与影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状,才能诊断为腰椎间盘突出症。

**正确的坐姿长这样**  
长期伏案的人,要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正



直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背,让腰椎有依靠、不悬空,且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走,拉伸拉伸肌肉,放松身心,不要保持一个姿势过久。

#### 腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息,让腰椎不再受力,椎间盘不再受压,恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。这里推荐“五点支撑”锻炼方法,此方法可锻炼腰背部肌肉,适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群,也适用于发生疼痛时,不需要用医学方法后的康复锻炼。

首先,仰卧,双臂自然放在身体两侧,两脚之间与肩同宽,双腿稍微弯曲,脚放于地面,使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体,用力向上挺腹,让腰背像拱桥一样挺起来,身体呈反弓形。坚持5秒钟,然后恢复仰卧姿势,力量不足的人,不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组,每组做30至40次,可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外,还要加强运动锻炼,推荐游泳,尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式,游泳适合任何年龄段的人群,而且是非负重活动,运动量大,不易疲劳,不容易引起意外损伤,还可以缓解精神压力。

#### 锻炼腰背肌把握五个细节

1. 腰背肌力锻炼是加强脊柱稳定性的方法,不是治疗腰痛的措施,腰痛时不能练,待腰痛恢复后再开始。
2. 锻炼的次数和强度要因人而异,应循序渐近,每天可逐渐增加锻炼量。
3. 锻炼时不宜突然用力过猛,以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练,只需缓缓用力即可。
4. 如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等,应适当减少锻炼的强度和频度,或停止锻炼,以免加重症状。
5. 如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木、疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者,需要到医生处就诊。

# 以习近平法治思想为指引 坚定不移走中国特色社会主义法治道路



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



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

2024年3月1日 星期五  
农历甲辰年 正月二十一

晴  
6℃ ~ 20℃

第2522期  
编辑/陈曙娟

微信扫一扫  
关注大理时讯



## 字德海王剑率队到环城南路开展调研

2月28日,州委常委、市委书记、大理经开区党组书记字德海,市委副书记、市长王剑率队到环城南路进行现场检查调研,并召开工作会议。

调研中,字德海、王剑一行先后到小花园立交桥、州委党校公交站、凤车广场、二号桥公交站等地,对环城南路沿线道路交通、建筑设施、环境景观等各方面情况开展实地调研,听取相关部门的工作汇报,并对提升改造相关工作进行安排部署。

字德海强调,城市道路建设是重要的民生工程,也是提升城市功能品质的必然要求。相关部门要主动担当作为,树立大局意识、紧密协同配合,完善要素保障,确保拆临拆违、设施提升、景观美化等各项 works 齐头并进,不断提升城市品质水平,增强人民群众的幸福感 and 满意度。

王剑要求,要加强监督管理,加大对私搭乱建、占道经营、乱停乱放等违法违规行为的整治处理力度;要做好设施提升,针对路面坑洼、标识缺损、设



施老化等问题进行集中升级改造;要注重景观美化,做好绿化亮化,改善公共空间,更好服务民众生活、展示大理形象。

王剑要求,要加强监督管理,加大对私搭乱建、占道经营、乱停乱放等违法违规行为的整治处理力度;要做好设施提升,针对路面坑洼、标识缺损、设

实责任,保证科学规划、安全施工;要紧盯时间节点,倒排工作任务,保证各项工作按质按量按期完成。

市领导张宇、芮灿杰、赵皖平,经开区分管领导,市级相关单位和下关街道负责人参加调研。

记者 李标钰 周华 摄影报道

## 大理州实施“五大行动”助力乡村全面振兴

近年来,大理州把抓党建促乡村振兴作为农村基层党建工作的重要任务,健全完善四级联创机制,织密建强党的基层组织体系,通过实施“五大行动”助力乡村全面振兴。

实施“强基固本”行动夯基础。开展党支部“扩先提中治软”行动,各县(市)党委和州属党(工)委对党支部全覆盖开展分类定级,严格审批和公示,经常委会(党委会)会议分析研判后,精准确定“先进”“一般”“后进”党支部,并从“后进”党支部中精准确定软弱涣散党组织整顿对象,针对每个党组织的具体情况和表现,深挖问题根源,深入分析后,按照“一支部一对策”的原则,精准制定工作方案,扎实推动整改提升。

实施“淬火提能”行动促提升。实施党员空白村(居)民小组清零行动。按照“控制总量、优化结构、提高质量、发挥作用”的总要求,精准下达并全面完成2023年发展党员指导性计划。注重从“两新”组织中发现和培养入党积极分子,单独下达发展党员指导性计划。由州委常委、州人大常委会主任、州政协主席带头,各级领导干部于

2023年“七一”前夕对获得党内功勋荣誉表彰的党员,新中国成立前入党的农村老党员和未享受离退休待遇城镇老党员,生活困难党员、老党员等进行走访慰问,传递组织的关心关爱,党组织凝聚力、向心力不断增强。

实施“三雁齐飞”行动强队伍。不断强化村级党组织党员队伍建设,以育强“头雁”、回引“归雁”、培育“雏雁”为抓手,为乡村振兴积蓄动能。健全完善村(社区)“两委”干部届中缺职报备、动态调整、常态化分析等机制,持续优化带头人队伍结构,积极探索从优秀村干部中招聘乡镇事业单位工作人员,选树先进典型,让村(社区)党组织书记“待遇上有甜头、工作上有干头、事业上有奔头”。持续实施全州农村优秀人才回引计划,充分发挥乡镇青年人才党支部作用,打造乡村后备人才“蓄水池”,从农村优秀人才中培养储备村组后备力量2700多名,积极探索拓宽乡村振兴人才新赛道,积极引导高校毕业生在乡村振兴大潮中就业创业,“头雁领航、归雁带动、雏雁齐翼”的“雁阵效应”不断显现。

实施“缩面提标”行动增质效。针对村干部待遇偏低、岗位设置混乱、职责不明、苦乐不均等问题专题开展调研,在摸清村级岗位设置及职能职责、补助标准、在岗人数“三张清单”的基础上,以定职、定岗、定责、定酬为基本框架,制定全面推行村级组织“大岗位制”工作方案,全覆盖推行村级组织“大岗位制”。全州村(社区)任职人员岗位大幅缩减,实现组织更精简、人员更集中、运转更高效,建立完善“基本报酬+绩效补贴+集体经济创收奖励+整合岗位补贴+参保补助”村干部待遇结构,确保村干部待遇保障得到明显提高,为基层留得住人、用得动人夯实基础。

实施“强村富民”行动稳造血。抓实“村级集体经济强村”工程,依托资源优势,因村施策发展特色产业,有效促进发展成果公平惠及各族群众,完善帮扶项目联农带农机制实施细则,大力推广“党组织+企业+合作社+农户”发展模式,全州特色产业、新型经营主体对全州有产业发展条件的9.9万户脱贫人口带动全覆盖,“双绑”率达98.1%,脱贫人口在全产业链发展中的增值收益不断提高。大理州先富带后富、坝区带山区、龙头带农民的“三带”做法纳入国家民委共同现代化试点,《“五个坚持”助推新型村级集体经济发展》被国家乡村振兴局简报刊载并在全省宣传。

### 大力实施乡村振兴战略 全力推进农业农村现代化

2月27日,我市召开创建全国民族团结进步示范市省级初验迎检工作部署会议,总结前一阶段工作,查找短板和差距,进一步统一思想、压实责任、强化措施,狠抓落实,高质量、高标准、高水平推进我市全国民族团结进步示范市创建工作。

会议指出,创建全国民族团结进步示范市是深入学习贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想和习近平总总书记考察云南重要讲话精神的重大举措,是促进民族地区团结和谐、推动经济发展的重要载体,是维护社会和谐稳定的现实需要,也是维护全市经济社会健康发展、人民生活和谐稳定的长远之策。全市各级各部门要不断增强做好新时代民族团结进步创建工作的思想自觉、政治自觉和行动自觉,从更高水平、更高层次、更宽领域推动我市创建全国民族团结进步示范市工作有力有序开展。

会议要求,全市各级各部门要提高站位、认清形势,进一步增强做好民族团结进步示范市创建工作的责任感和紧迫感;要盯紧目标,对标对表,找准参照对象,聚焦问题差距,千方百计补齐短板弱项,聚焦品牌打造,千方百计挖掘创建优势,聚焦联动联创,千方百计主动迎检;要进一步坚定决心、压实责任、强化督查,统筹好重点工作、经济发展和迎检工作,以实际行动推动创建工作走深走实,确保创建示范市省级初验迎检工作任务圆满完成。

市委副书记杨斌出席会议并就创建工作提出要求。州民宗委副主任陈泽到会指导。

市委常委、市委统战部部长杜利辉主持会议,并通报大理市全国民族团结进步示范市创建工作开展情况,安排部署迎接省级初验相关工作。

会上,市委常委、副市长杨伟钦宣读《云南省民族宗教委关于命名第五批全国民族团结进步示范县示范单位的决定》和《中共大理州委、大理州人民政府关于命名大理州第七批民族团结进步示范单位的决定》,出席会议领导为大理市获得命名的单位进行授牌。

张宇、杨晓涛、字晶等市领导出席会议。

“一区一委”、各乡镇(街道)、市委各部委、市级国家机关各委办局分管领导,大理市获得第五批全国民族团结进步示范县示范单位、第七批大理州民族团结进步示范单位命名单位负责人、大理市部分示范点负责人参加会议。记者 黑浩川 戴向晖

### 铸牢中华民族共同体意识 苍洱一体、民族共融

## 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。

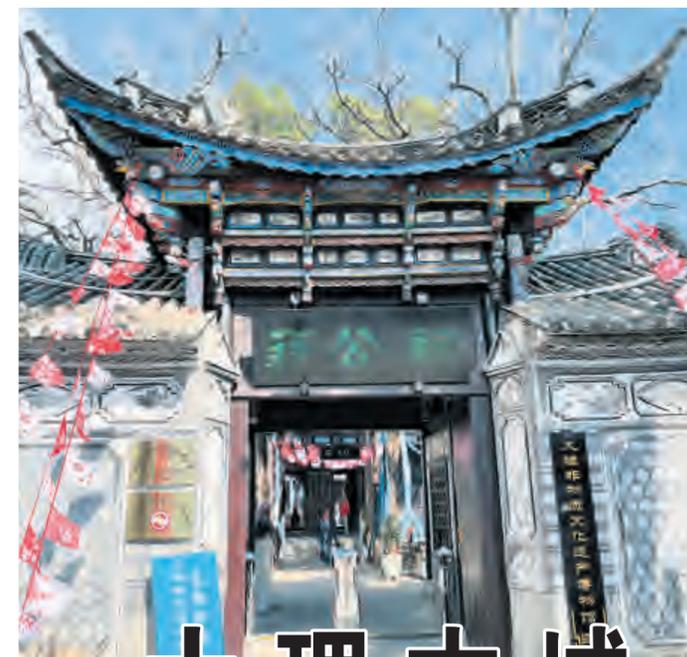
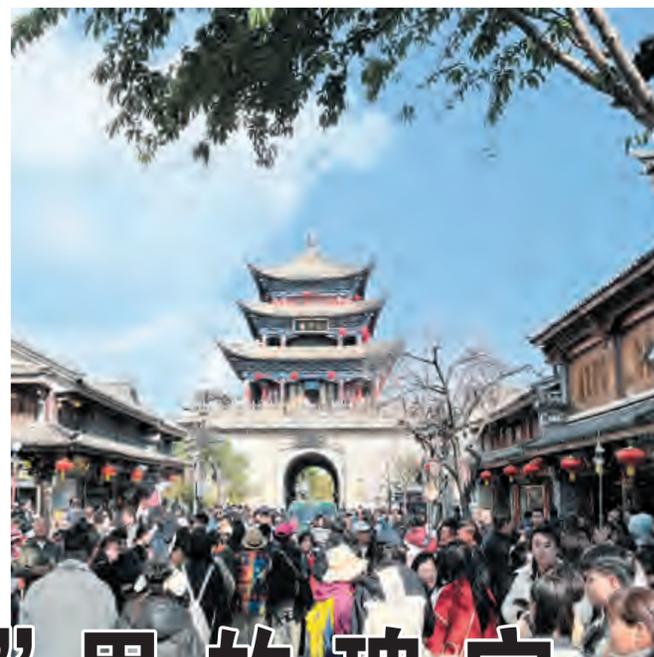
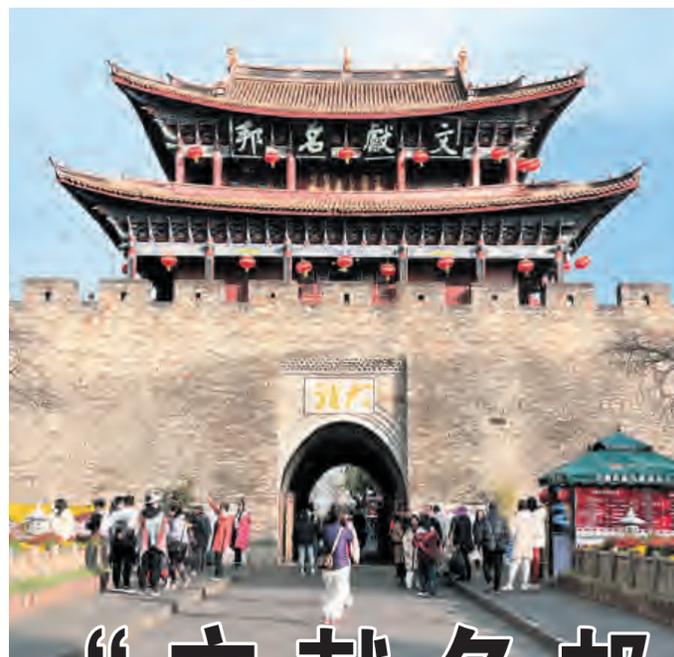
共同关注

大理历史悠久、文化灿烂，素有“文献名邦”的美誉，深厚的历史文化底蕴赋予了大理独有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。《视野周刊》将持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古城，一睹古城的风采。

# 视野

周刊

第463期 策划 李锦芳



## “文献名邦”里的瑰宝——大理古城

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



大理古城东临碧波荡漾的洱海，西倚常年青翠的苍山，形成了“一水绕苍山，苍山抱古城”的城市格局。大理古城在唐、宋500多年的历史间是云南的政治、经济、文化中心，承载着大理的历史文化、宗教文化和民族文化。古城内文物古迹众多，是国务院公布的中国首批24个历史文化名城之一。

“大理古城始建于明代洪武十五年(公元1382年)，实际上大理古城是原来南诏大理国羊苴咩城的一个延伸，在卫城基础上建的一座古城，方圆近2平方公里。大理古城内保持着典型的棋盘式结构，街道纵横交错，有‘九街十八巷’之称。”大理市名城文化遗产保护协会文化艺术顾问杨斌介绍，“南城门是大理古城四门之首，距今已有600多年历史，为古城最古老雄伟的建筑，是大理古城的象征和标志。城

门洞里的砖块都是明代的，保存完好，是触手可摸的历史。”

“在清朝的历史上，有一个名叫偏图的人，在平定云南时立下了战功。公元1701年，偏图任云南提督，当时的提督府扎营大理。偏图在大理为官15年，拒绝了康熙皇帝的提拔，坚持留在大理，因为偏图觉得大理苍山洱海比较美，历史文化厚重，是人杰地灵的地方。于是，康熙皇帝口谕赐了‘文献名邦’四个大字。如今高悬在文献楼上‘文献名邦’的牌匾，由偏图亲笔所写，斗大的绿字，苍劲醒目。这就是‘文献名邦’的由来。”杨斌说，“1961年，著名历史学家郭沫若先生游览大理时，亲笔题写了‘大理’二字，镶嵌在城楼门洞的正上方，与康熙皇帝钦赐、偏图亲笔书写的‘文献名邦’四个大字遥相呼应，金黄色的字体在阳光下熠熠生辉，更加增添了古城

的历史厚重感。”

大理古城内，南北城门相互对称，而东西城门相错，南北由三条街、东西由六条街道构成了大理古城主要道路格局。

顺着大理古城的南城门一直往前走，映入眼帘的便是大理市博物馆。“这个地方就是原来的云南提督府，在明代叫巡府，到了清代以后就一直一直是云南提督府。再后来到了咸丰年间，杜文秀起义之后才变成总统兵马大元帅府，门口的石狮就是明代留下来的。”杨斌说。

云南提督府旧址作为保护和展示利用的成功典范，是云南省爱国主义教育基地。自改建成大理市博物馆以来接待了无数的中外游客，成为了大理历史文化名城的重要窗口。“提督”早已随着滚滚的历史洪流远去，而文明与传奇的

故事仍在继续。

复兴路是大理古城主干道和最繁华的街道之一，连接南城门和北城门，复兴路两边的商铺保持了明清时期的建筑风格，是大理古城主要的商业街道。相比复兴路上的热闹喧哗，大理文庙里显得格外清净雅致。大理自古崇尚文教、文风积淀深厚，位于大理古城内的大理文庙坐西朝东，内有照壁、泮池、棂星门、大成门、祭台及大成殿等。大理文庙内经常举办摄影展、画展、祭孔大典等文学交流活动。

“大理古城内保留着很多古建筑，蒋公祠就是非常典型的清代建筑。蒋公祠建于清光绪年间，是祭祀清代将领蒋宗汉的祠堂，是大理古城内保存最完好、最具白族建筑特色的清代祠堂建筑群，一进两院平面布局，由大门、过厅、碑

亭、正堂和东西厢房及四耳房组成。”杨斌说。

如今，蒋公祠这座见证了历史变迁的建筑内，设立了大理非物质文化遗产博物馆，展示着扎染、刺绣、布扎、雕刻、甲马等大理的非物质文化遗产展品，为研究传承大理非物质文化遗产提供了基地，将大理的历史传承得淋漓尽致，散发着深厚的文化底蕴。

大理古城这座承载着历史的文化古都，见证了无数的岁月更迭，留下了丰厚的历史和文化遗产。大理古城内的房屋大多是土木结构瓦顶民居，街道由青石板铺设而成，历经岁月沉淀的古城别有一番韵味。现在，大理古城成为了备受游客青睐的旅游胜地。大家漫步在古老的街巷，走进大理的前世今生，探寻岁月留下的痕迹，感受大理的历史与文化之美。

