



中国对瑞士等6国试行免签

3月14日起,中国对瑞士、爱尔兰、匈牙利、奥地利、比利时、卢森堡6个国家持普通护照人员试行免签政策。这是继本月1日中泰互免签证协定正式生效后,中国免签“朋友圈”实现再次扩容。根据相关安排,2024年3月14日至11月30日期间,瑞士等6国持普通护照人员来华经商、旅游观光、探亲访友和过境不超过15天,可免签入境。上述国家不符合免签条件人员仍需在入境前办妥来华签证。截至3月初,中国已向157个国家缔结了涵盖不同护照的互免签证协定,同44个国家达成简化签证手续协定或安排。

十部门发文建立医疗监督跨部门执法联动机制

国家卫健委联合中央网信办、最高人民法院、最高人民检察院、公安部等9部门制定《关于加强医疗监督跨部门执法联动工作的意见》从建立工作机制、突出重点执法、创新执法手段三方面提出十六条具体要求,旨在严厉打击医疗执业活动中的违法违规行,规范医疗服务行业秩序,保障医疗服务行业健康发展,维护人民健康权益。

中国旅游恢复为全球旅游市场注入动力

免签国“朋友圈”扩容、便利化水平不断提升……得益于一系列政策利好,当前我国出入境旅游有序恢复。在“双向奔赴”中,中国文化和中国旅游进一步走向世界。文化和旅游部统计数据显示,今年春节期间,出入境旅游约683万人次,其中出境游约360万人次,入境游约323万人次。联合国旅游组织近期发布的《世界旅游业晴雨表》显示,中国旅游市场的恢复为全球旅游市场恢复注入动力。由于签证便利化和航空运力提高,预计中国出入境旅游市场将在2024年快速发展,推动全球旅游市场复苏。

健康生活

牙疼真相大揭秘 11个应对方案送给你

俗话说“牙疼不是病,疼起来真要命”。牙齿一旦疼起来,仿佛只有去看牙科医生才是真正的解决办法。当然,搞清楚牙齿疼痛的真正原因是很重要的。造成这种症状的原因有很多种,不仅仅是简单的蛀牙而已。今天,就来为大家盘点导致牙疼的11个常见原因及应对方案。

牙齿敏感

如果你是在吃冰淇淋或喝凉水时牙疼,可能是牙齿敏感造成的。这是因为患者的牙釉质被磨损薄了,或是被完全磨损;磨牙、食用了酸性食物、胃酸反流或频繁呕吐,都会造成牙釉质变薄或受到磨损。与此同时,牙齿对热敏感通常是由于牙髓或神经问题造成的,这是神经死亡前的最后症状之一。牙齿受到深度腐蚀或有裂缝最终会导致神经死亡,此时需要进行牙根管治疗。

应对方案

牙齿对冷敏感的治疗方法取决于疼痛的程度。患者可以使用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏(如舒适达)来缓解酸痛或轻微的敏感性。如果敏感性较重,可以使用脱敏剂。更严重的敏感需要用牙冠来完全覆盖剩余的牙齿结构。

颞下颌关节紊乱病

这种病的原因并不总是很明显。它既可能由下颌受伤引起,如受到打击,也可能是磨牙、关节炎、颅骨与下颌骨之间的椎间盘错位造成的。

应对方案

治疗方法取决于病因。如果患者感到关节疼痛、头痛、张口受限和面部疼痛,在咀嚼肌中注射肉毒杆菌素有助于减轻它们收缩时受到的力。其他更具有成本效益的疗法包括使用定制或非处方的护齿、理疗、服用非甾体抗炎药(如布洛芬或萘普生)或肌肉松弛剂,或是使用加热垫。

刷牙太用力导致牙龈退缩

刷牙时施加过多的力实际上会造成牙疼。这样做会磨损实际的牙齿结构,以及造成覆盖牙根的牙龈退缩。患者会注意到他们在吃冰凉的食物时极度敏感,这是因为牙根结构被暴露了。

应对方案

口腔科医生可以在患者牙齿受到磨损

的部位放置与牙齿颜色相同的填充物,或是进行牙龈再生术,使牙龈恢复到原来的高度。为避免过度用力,患者也可以使用高品质的电动牙刷,或是用超软的软毛牙刷来刷牙。

近期做过牙齿美白

牙齿美白是将化学氧化性漂白剂放在牙齿表面或内部,与牙齿发生化学反应,使牙齿本身的颜色变白。这种操作会导致牙齿敏感,因为漂白剂会造成牙齿暂时性的多孔。这种问题一般能在几天内自行缓解。

应对方案

用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏,这样的牙膏用来刷牙能减轻牙齿的敏感性。

牙龈感染

很多人受到牙周炎的困扰,它在成年人中的发病率超过了50%。即使没有牙周炎,牙龈也有可能被感染。当细菌或病菌进入牙齿(牙龈)区域并繁殖到身体无法抵抗有害细菌的程度时,就会发生这种情况。牙龈感染会造成疼痛、肿胀、流脓和口臭。

应对方案

由于牙龈感染会造成脓肿,引起更严重的疼痛,因此需要及时去看牙科医生。牙医会清理受感染牙齿周围的牙龈区域,并开具抗生素和具有消炎止痛作用的漱口水,如复方氯己定含漱液、西帕依固龈液或替替硝唑含漱液。

应对方案

很多人没意识到他们的牙齿外伤是多年前发生的事情造成的结果,如跌倒在地时撞到了牙齿,车祸时碰到了下颌,或是咀嚼了某种伤害牙齿的食物。受到外伤的牙齿在咀嚼时会加重疼痛和敏感性,导致牙齿弯曲并刺激牙齿内的神经末梢。如果牙齿因为受伤而死亡,其症状表现为牙齿外部变色和对温度敏感。

应对方案

患者需要做牙根管治疗,或是佩戴牙冠;如果需要拔牙,下一步是植入牙桥或可摘戴的局部义齿。

严重的鼻窦感染

过敏或患上流感会造成鼻窦感染。由于牙齿的根部就位于鼻窦旁边,因此鼻窦感染会造成牙疼。

应对方案

在接受牙科治疗前,患者可以先服用补充血药和医生开具的抗生素。

睡觉时咬牙

同床共枕的伴侣会发现这个问题。在某些情况下,长期磨牙会造成牙齿骨折或松动,牙齿咬合时的不平衡会造成牙疼或肌肉疼痛等问题。

应对方案

治疗这种牙疼的方法有很多,其中一种是使用咬合板,它能减轻一些牙齿的受力,并将力均匀地分布在整个口腔。

最近补过牙

如果是这种情况,牙齿咬合时会格外敏感。当牙齿被钻时,患者在几周内会对冷酸痛敏感,这是正常现象。然而,如果是因为咬到了硬东西而敏感,就需要做调整,咀嚼时用力均匀些。

应对方案

患者可能会在做完治疗后才注意到这种情况,因此必须安排随访,以便牙医做出小的调整来减轻疼痛。如果是对温度敏感,牙医会在该部位放置局部的氟化物或脱敏膏。

牙齿裂了

咬坚硬的物体、跌倒或事故造成的受伤、磨牙和咬牙,都会使牙齿裂开。如果牙齿有裂缝,咀嚼食物或喝冷热饮料时都会感到牙疼。如果裂缝是在门牙上,能看到损伤;如果是在臼齿上,就很难看清楚。

应对方案

在裂缝恶化之前立即去看牙医,并停止咀嚼任何硬的食物。如果是由于咬牙或磨牙造成的,建议使用定制的咬合板,以保护牙齿避免在以后受伤。

严重的蛀牙

面积不太大的中轻度蛀牙一般不会造成疼痛。当蛀牙接近神经时,就会感觉到牙疼,此时需要做根管治疗,因为龋洞给了细菌进入牙髓的入口。这种情况服用抗生素只能暂时缓解疼痛,因为抗生素无法去除牙齿内部的感染源,并且会破坏牙齿内部的血管。

应对方案

如果不及治疗,这种疼痛和感染会扩散到全身,导致更大范围的感染。因此,患者要每半年看一次牙医,以避免发生更严重的情况。

尊法学法守法用法 国安家安身安心安



我州以科技支撑引领乡村全面振兴

近年来,我州科技部门认真贯彻落实州委、州政府关于巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的安排部署,立足科技发展需求,主动服务“三农”,以科技支撑引领乡村全面振兴。

注重省级重大专项争取,强化关键技术研究与应用。以“8+1”万头奶牛牧场项目启动为契机,聚焦大理乳业全产业链发展,围绕“育种、加工、治污”3个方面难点和瓶颈,论证策划“奶牛育种核心群构建及快速扩繁关键技术研究与示范”等3个重大专项,计划总预算投入3960万元,实施期限为2024年1月—2026年12月,目前已通过专家组会议评审;推荐认定南涧县中药材红花产业科技和洱源县饲料产业科技2个省级特派团,争取省级资金400万元;组织申报立项2023年高原特色农业领域重大科技项目高原娟娟牛创新育种及高效扩繁关键技术研究与示范,争取省级资金800万元;组织申报立项省科技厅2023年乡村振兴产业关键技术集成示范项目3个,每个项目配套省财政经费200万元,共争取省级资金600万元。

新时代 新征程 新伟业

注重大理农业科技人才培养,强化产学研用结合。不断加强科技特派员队伍建设,通过广泛宣传动员、积极组织申报,2023年被省科技厅评审认定167名科技特派员,每名科技特派员每年补助工作经费1万元,连续3年共获补助经费501万元;认定73名云南省“三区”科技人才,每名“三区”人才每年补助工作经费2万元,服务期共获经费补助146万元。以现代农业“星创天地”创建为契机,不断加强农业农村创新创业服务平台建设,在种植、养殖、农副产品加工等多个领域,以创业带动就业,培育一批新型职业农民。永平绿之源农业“星创天地”通过验收,获省财政经费支持30万元,大理林韵农业星创天地等7家“星创天地”进入培育建设期。深入实施创新驱动发展战略,推进科技支撑乡村振兴,围绕全州核桃、蔬菜(含食用菌)、水果、中药材、乳业及肉牛、生猪等六大重点产业以及重点工作和经济社会发展需求,突出产学研用结合,编制发布了《2023年大理州科技计划创新引导与科技型企业合作培育专项》科技支撑乡村振兴“项目申报指南”,广泛征集

储备生物种业、绿色食品精深加工和农机装备研发及技术示范推广等三个方向科技项目。2023年征集“科技支撑乡村振兴”项目共17个,按程序评审立项9个,合计支持财政资金120余万元。注重项目监督管理,强化重大科技示范引领。指导大理市洱洱海生态农业投资有限责任公司对牵头承担的“农业节水控肥减药增效技术研究与示范”省级重大科技专项,组织开展项目推进会,进一步细化压实各参与单位任务分工,督促经费到位进度,联合州财政局两次发函督促大理市下拨该项目省级科技经费;指导州畜牧工作站对牵头承担的“特色畜产品精深加工关键技术研究产业化示范”省级重大科技专项,组织召开总结推进会,总结2021—2022年课题任务执行情况,安排部署2023年项目工作,认真做好项目验收准备工作,顺利通过专家组验收,综合评价结论为“良”;进一步规范项目管理流程,健全完善省、州科技项目动态管理台账,与省科技厅业务处室、州财政局、县市科技局和项目牵头实施单位形成监管合力,强化宣传示范作用,提升科技支撑影响。

在“3·15”国际消费者权益日之际,为维护消费者合法权益,打击制售假冒伪劣商品违法行为,营造放心安全的消费环境,3月13日,大理市市场监督管理局在大理三峰再生能源发电有限公司开展假冒伪劣商品无害化销毁活动。活动现场,工作人员将案件办理中查扣的假冒伪劣商品清点整理后,统一送进垃圾场处理口进行销毁。此批销毁的罚没物资商品包括食品、医疗器械、电子产品、工艺品、化妆品等11种类别共145项,总重约24.5吨,货值金额达219478.34元。大理市市场监督管理局副局长吕亚成说:“今天我们对其中易于焚烧的假冒商品进行处理,同时有14吨的不合格化肥和11吨不合格建材,我们将按照国家相关法律法规对其再次进行无害化处置。”2023年,大理市市场监督管理局共查办各类违法违规经营案件456件,罚没款241.16万元;受理全国12315互联网平台、“一机游”投诉处置系统、12345政务平台消费者投诉举报27352件,为消费者挽回经济损失589.35万元,充分发挥了市场监管职能作用。下一步,大理市市场监督管理局将进一步加大对制售假冒伪劣商品行为的打击力度,严肃查处大案要案,净化市场环境,引导企业和个人诚信经营守法经营,营造安全放心的消费环境。

吕亚成表示:“结合今年‘3·15’国际消费者权益日主题‘激发消费活力’,将聚焦广大人民对美好生活向往的需求,聚焦食品、药品、主要工业产品等消费者最迫切关心的领域,进行专项整治,对假冒伪劣商品采取零容忍的方式,最大限度保障广大群众的身心健康和消费安全,激发群众的消费活力。” 记者 李标钰 周华

大理州2024年全民阅读系列活动启动仪式暨新闻发布会举行

3月12日,大理州2024年“书香大理·阅享生活”全民阅读系列活动启动仪式暨新闻发布会在大理大学举行。

此次活动由州委宣传部主办,市委宣传部分办,大理大学、州文联、洱源县宣传部、大理州新华书店有限责任公司协办,旨在进一步深入贯彻落实习近平总书记关于提倡多读书、建设书香社会的重要论述,贯彻落实党中央、国务院关于“倡导全民阅读,推进学习型社会建设”的重要部署,不断提升“书香大理”建设水平。

发布会上,州委宣传部常务副部长杨海鸿发布2024年大理州开展“书香大理·阅享生活”全民阅读系列活动计划。计划将通过举办大理州第三届全民阅读大会、“新时代乡村阅读季”、全民阅读进企业(进校园)暨送书荐读活动等形式多样、内容丰富的系列活动,营造全民阅读的浓厚氛围,进一步打造好“在大理爱上生活”之“书香篇”。会上同步发布了《“书香大理·阅享生活”全民阅读系列活动倡议书》。

随后,现场举行了《爱如长风》读书分享会。《爱如长风》是白族作家杨义龙创作的长篇报告文学,作品真实记录了全国优秀共产党员、党的二十大代表、“中国好医生”李桂科43年来奋战在医治麻风病、关爱麻风病患者一线,以真心谱写人间大爱的典型事迹,讲述了基层疾控工作者无怨无悔为麻风病防治拼搏奋斗、作出杰出贡献的动人故事。来自各行业的读者们依次登台,分享自己对于《爱如长风》的阅读心得与感悟。《爱如长风》主人公李桂科、作者杨义龙就作品的背景故事和创作历程作交流。

以此次《爱如长风》读书分享会为揭幕,大理州“书香大理·阅享生活”全民阅读系列活动将按照“月月有活动,场场有主题”的原则,深入开展主题鲜明、形式多样、遍布城乡、全域联动的全民阅读活动,持续营造大理书香的浓厚氛围,更好地满足人民文化需求,增强人民精神力量,助力大理高质量发展。

记者 李标钰 杨尔华



大理市集中销毁假冒伪劣商品

在“3·15”国际消费者权益日之际,为维护消费者合法权益,打击制售假冒伪劣商品违法行为,营造放心安全的消费环境,3月13日,大理市市场监督管理局在大理三峰再生能源发电有限公司开展假冒伪劣商品无害化销毁活动。

活动现场,工作人员将案件办理中查扣的假冒伪劣商品清点整理后,统一送进垃圾场处理口进行销毁。此批销毁的罚没物资商品包括食品、医疗器械、电子产品、工艺品、化妆品等11种类别共145项,总重约24.5吨,货值金额达219478.34元。大理市市场监督管理局副局长吕亚成说:“今天我们对其中易于焚烧的假冒商品进行处理,同时有14吨的不合格化肥和11吨不合格建材,我们将按照国家相关法律法规对其再次进行无害化处置。”

2023年,大理市市场监督管理局共查办各类违法违规经营案件456件,罚没款241.16万元;受理全国12315互联网平台、“一机游”投诉处置系统、12345政务平台消费者投诉举报27352件,为消费者挽回经济损失589.35万元,充分发挥了市场监管职能作用。下一步,大理市市场监督管理局将进一步加大对制售假冒伪劣商品行为的打击力度,严肃查处大案要案,净化市场环境,引导企业和个人诚信经营守法经营,营造安全放心的消费环境。

吕亚成表示:“结合今年‘3·15’国际消费者权益日主题‘激发消费活力’,将聚焦广大人民对美好生活向往的需求,聚焦食品、药品、主要工业产品等消费者最迫切关心的领域,进行专项整治,对假冒伪劣商品采取零容忍的方式,最大限度保障广大群众的身心健康和消费安全,激发群众的消费活力。” 记者 李标钰 周华



视野

周刊



大理市全力打造消费者放心安全消费环境

○记者 朱滢 郭鹏昌 吴志 摄影报道

第465期 策划 李锦芳

特别报道

诚实守信是中华民族的传统美德,是立人之本、立业之道。如何才能让消费者买得放心、买得安心?如何才能不断地提升消费维权效能,改善消费条件、优化消费环境?本期《视野周刊》围绕消费者普遍关心关注的问题,探访大理市的“放心购”缘何而来。

“您好,请问是段先生吗?这里是大理市市场监督管理局12315平台,2024年1月24日,我们通过12315平台收到您的投诉。您反映在大理古城旅拍店拍摄了一组婚纱照,支付了9800元,但对于拍摄出来的效果包括精修图片不满意,经多次与商家进行协商,最终你们之间没有达成结果,导致您到我们部门进行投诉。您的投诉我们已经收到,下一步我们会和商家进行沟通,包括到实地进行现场核实……”

正在给消费者打电话的是市市场监督管理局大理片区分局投诉组组长任利,她在多次与消费者和商家协商后,双方达成了商家退款2000元,产品按照原来选定好的制作单制作完成的协议。至此,这件投诉得到圆满解决。

“大理古城是大理旅游的核心区域,面对众多游客涌入,在工作量大、人员较少的情况下,我们分局根据职

能职责和辖区实际情况提出了‘高效、快捷、优质’的维权工作思路。”任利介绍说,“2023年,分局共受理消费者投诉举报11392件,为消费者挽回经济损失268.63万元。”

加强投诉举报受理处理,是保障消费者权益、维护市场秩序的重要渠道。作为一名基层市场监管执法人员,任利每天都要和同事们一起处理各种咨询、投诉、举报,为消费者挽回经济损失。

“市市场监督管理局2023年全年受理投诉举报27594件,我们大理片区分局承担了其中的11392件,达到总量的50%。在‘一部手机游云南’投诉举报平台上的投诉,绝大多数都是旅游投诉,它的要求是5分钟内响应,24小时办结,这就要求我们工作人员必须每天24小时都要认真值守。”市市场监督管理局消费者权益保护科科长陈媛说,“虽然辛苦,但是在‘一部手机游云南’投诉举报平台上消费者由衷作出的评价,比如说小哥特牛、处理及时高效迅速等等,这些发自肺腑的评价,都体现出我们工作人员在认真负责、热情高效地处理着每

一件投诉,都激励着工作人员更好地为消费者服务。”

诚信是商家的立店之本、兴业之道。在做好日常监管的同时,大理市十分注重诚信市场、诚信商家打造。1999年,大理市寸四银庄在大理古城开了第一家银器店,经过20多年的发展,目前在大理古城内寸四银庄一共有6家分店,就业人数近200人。凭着坚守诚信经营之道,寸四银庄被评为大理市2023年“诚信经营放心消费示范企业”。

“我们家一直秉持诚信经营、合法经营、明码实价、童叟无欺的经营理念,而且我们一直推行购买商品终生包换的售后服务,同时严格执行云南省关于旅游购物30天无理由退货等政策,店内所有商品在上柜之前都必须经过专业机构检测。我们希望能够把我们的品牌打造为大理的一张银器名片。”大理市寸四银庄总经理李桂才说。

作为荣获大理州2023年“诚信经营放心消费示范企业”称号的大理弘仁堂药业大理古城连锁店,店内明亮、整洁,在店内的重要区域、显眼位

置都设置有消费举报电话公示牌,明确投诉举报受理部门电话及受理范围。

“我们坚持质量第一、服务至上的原则,所有连锁店商品均由总部质量部门选择优质供货商统一采购并配送到各连锁店。到店的商品由店员进行二次验收,有破损、渗漏等问题的商品不允许上架,退回总部处理。我们所有商品明码标价、一货一签,不做虚假宣传,不夸大药品作用。店员通过培训学习,不断提高药学知识,为顾客提供专业的药事服务。我们重视售后服务,通过微信群、公众号、电话回访等形式,耐心解答顾客提出的各种问题。同时,接受消费者监督,为消费者营造安全放心的消费环境。”大理弘仁堂药业有限责任公司办公室主任段富丽介绍说。

一个店带动一条街,一条街带动一座城。“通过严格审核,我们分局在各行各业中选拔出一批优秀的、比较有代表性的经营户,评选为诚信经营示范户。”市市场监督管理局大理片区分局副局长王洪波说,“通过诚信经营示范户的选拔,在整个市场秩序中起到了引领和示范作用,同时在各行各业中也起到了很好的自律效果。”

三江·滇和缘是下关城区一个集婚礼文化、饮食文化和时尚创意为一体的婚礼艺术中心,承接各类婚礼宴席,做好食品安全工作尤为重要。

“我们一般都在下午接餐,但是我们餐前准备工作都要提前做,早上服务员进厅室里摆台,餐具摆放都有统一要求。准备工作完成后,我们都会去复查一遍,看看卫生有没有达标,达标了以后才正式等待客人到来。”三江·滇和缘前厅部主管茶康珍介绍说。

为了将监管责任落到实处,市市场监督管理局工作人员都会定期到三江·滇和缘开展例行检查,督导企业严格落实食品安全主体责任,保障市民饮食安全。检查过程中,市市场监督管理局消费者权益保护科工作人员杜英红介绍:“我们的检查内容包括证照是否齐全、是否有从业人员健康证,检查食品安全留样情况以及进货仓库内采购的原材料是否分类摆放、是否有标识标签、进出货记录是否完整等内容。”

今年年初,三江·滇和缘荣获大理州2023年“诚信经营放心消费示范企业”称号。公司总经理钱程说:“在经营过程中,我们一直坚守诚信经营、明码标价的基础原则,从订单合同签订一直到执行等所有环节,我们都明码标价,套餐包含的内容也写得清清楚楚,保证在我们酒店没有任何隐形消费。”

随着消费方式的日益多元化,侵害消费者权益的现象呈现出更复杂、更多变、更隐蔽的特点。为此,大理市从消费源头出发,持续推动诚信典型创建、评选活动,对诚信典型进行褒扬和宣传,充分发挥先进典型的引领示范作用,营造诚信守法的市场环境。

“2023年以来,我们根据放心消费、满意消费在云南等活动创建,在大理市推荐了179家放心消费示范店,这些示范店主要从全市各行各业的优秀代表中挑选出来,我们想通过这样的模式,促成社会各界共促消费公平、提振所有人的消费信心。”市场监督管理局副局长吕亚成说,“我们也希望广大消费者在消费过程中如果遇到疑问或遭遇不法商家,及时拨打12315投诉,我们将做到件件有回应、事事有回音。”

