



4月份云南全省消费市场平稳恢复

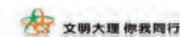
云南省统计局发布数据显示:4月份,全省实现社会消费品零售额960.74亿元,同比增长1.1%,消费市场平稳恢复,市场规模持续扩大。从城乡市场看,城乡市场同步恢复,农村快于城镇。按经营单位所在地分,城镇市场实现消费品零售额833.78亿元,增长0.9%;乡村市场实现消费品零售额126.96亿元,增长2.7%。省统计局相关负责人分析认为,总体来看,4月份消费市场平稳恢复。同时也要看到,居民消费信心不足,消费场景还需提升改善,消费市场全面恢复的基础仍不牢固。下阶段,随着居民消费信心逐步恢复,相关促消费政策持续发力,消费场景提升改善,消费市场有望延续恢复态势。

前四个月我国电子商务保持较快增速

1至4月,我国电子商务保持较快增速,在提升商务领域数字化水平、促进消费增长、拓展国际合作中发挥积极作用。商务领域数字化进程加快。1至4月全国网上零售额4.41万亿元,同比增长11.5%,其中实物商品网上零售额3.74万亿元,增长11.1%,占社会消费品零售总额的比重为23.9%,跨境电商出口占货物贸易出口比重稳步提高。

2024年全国科技活动周即将启动

由科技部、中央宣传部、中国科协主办的2024年全国科技活动周将于5月25日—6月1日举办。聚焦“弘扬科学家精神 激发全社会创新活力”主题,今年全国科技活动周将重点宣传党的二十大精神关于科技创新重大决策部署,以及近年来科技创新最新成果等。科技活动周期间,科技部将联合相关部门和地方开展“知水护水 筑梦同行”“安全屋——守护安全 伴你童行”“系好学术生涯‘第一粒扣子’”“两弹一星”精神进校园、国家生态环境科普基地开放、“走近大国重器——港珠澳大桥”等轮值主场活动。各地方各部门将举办近200项特色群众性科技活动,相关部门将同步举办自然资源科技周、交通运输科技周、农业科技周等特色活动。



健康生活

3类胆固醇含量高的食物如何科学食用

很多朋友认为胆固醇是导致心脑血管疾病的元凶,膳食中的胆固醇越少越好。的确,胆固醇是形成动脉粥样斑块的“原料”,大量研究也证实,降低胆固醇水平可以显著降低心脑血管疾病的发病风险。

不过,胆固醇对身体来说同样是不可或缺的一种物质。胆固醇是生物膜的重要组成部分,还是体内合成维生素D3及胆汁酸的前体,维生素D3调节钙磷代谢,胆汁酸是脂类和脂溶性维生素消化与吸收的必需条件。此外,胆固醇在体内还可以转变成多种激素。把含胆固醇的食物从食谱中清除“干净”,这样做既不现实,也对健康无益。

不过,不少高胆固醇的食物饱和脂肪酸含量很高,考虑到这一点,对于胆固醇含量高的3种“王者”食物,要有抉择

地吃,一些不吃,一些少吃,还有一些则建议天天吃。

动物脑:建议远高

对于高脂血症人群,胆固醇每日摄入量应少于300毫克,如果是高胆固醇血症患者,则每日胆固醇摄入量应少于200毫克。而动物脑的胆固醇含量非常高,比如猪脑含量为2571毫克/100克;牛脑为2447毫克/100克,远超其他食物。

如患有肾功能不全、血脂异常、心血管疾病等,本身就要限制胆固醇、脂肪的摄入,而肾功能不全者本身就需要限制蛋白质摄入量,倘若还进食猪脑这类食物,反而会适得其反,加重病情。

蛋类:健康人可天天吃,高血脂者限量吃

对于蛋类,没有特殊禁忌疾病的话还是推荐大家天天吃,而且不要弃去蛋黄。蛋黄是蛋类中维生素和矿物质的主

要集中部位,并且富含磷脂和胆碱,是鸡蛋的精髓。

虽然蛋黄胆固醇含量比较高,但研究发现,健康人适量摄入蛋黄不会明显影响血清胆固醇水平,也不会成为引起心血管疾病危险因素。中国居民膳食指南推荐一般成人每周蛋类摄入量为280~350克(每天约1个鸡蛋),吃鸡蛋不要丢弃蛋黄。

动物肝脏:建议偶尔食用

动物肝脏胆固醇含量也很高。比如:猪肝胆固醇含量为1017毫克/100克;鸡肝为356毫克/100克;鸭肝为341毫克/100克;牛肝为297毫克/100克。

不过,动物肝脏蛋白质、维生素A和铁含量同样很高,而且易被机体消化吸收,建议对于动物肝脏,偶尔食用即可。一般成人每月可食用动物内脏2~3次,每次25克。

文化传真

庆余年IP的成功给行业带来信心

《庆余年》第二季5月16日开播之后,热度持续走高,打破多项平台热度纪录。开播首日腾讯视频站内热度值突破32906,创平台首个开播日进入爆款俱乐部纪录。同时,该剧在CCTV-8收视表现亮眼,居同时段全频道电视收视率第一。《庆余年》第二季出品人、阅文集团CEO兼总裁侯晓楠、作家猫腻、编剧王倦、导演孙皓、演员张若昀日前一同接受了采访。

《庆余年》是2007年首发于起点中文网的一部小说,是阅文集团白金作家猫腻的成名作。2019年,电视剧《庆余年》第一季播出,总播放量超160亿,豆瓣评分人数超105万,豆瓣评分7.9分。

《庆余年》第二季的播出,是庆余年IP季播化的重要尝试。侯晓楠表示,《庆余年》小说近400万字,一季的剧集很难

讲完这个故事,季播化是延续IP热度最好的方式。

距离第一季结束已经过去五年。五年间,社会文化环境、观众审美偏好均有变化,这些变化均是季播剧需要面对的挑战。

对此,几位主创也给出了自己的理解。侯晓楠表示,《庆余年》第二季基本使用了原班创作人马,希望从细节处实现原汁原味。王倦表示,第二季延续了第一季的喜剧风格,但向人物内心深挖了一层,在正剧和喜剧之间做了一个更好的平衡。孙皓指出,第一季以线性叙事为主,第二季更偏八卦“阴阳鱼”式叙事。张若昀认为,五年的时间角色只是躺在地上睡了一觉,故事就继续了,但是演员在呈现角色时要更加丝滑。

在此前举办的点映会上,中国传媒大

学教授索亚斌指出,《庆余年》第二季能看到很多第一季的熟面孔,说明演员都能以能进入这个剧组为荣,“哪怕只能凑齐原来1/3的演员阵容,就已经很厉害了。”

中国电影家协会副主席、清华大学教授尹鸿表示,由文学作品改编而来,《庆余年》第二季呈现了一种格局性,所有人物背后都有鲜明的动机,从动机出发,能看到人心的千变万化,看到故事的更多可能性。

面对庆余年系列的成功,猫腻笑称,“庆余年的命比较好”。他认为,庆余年IP的成功会给行业带来很多信心,但一部作品从最初的文本到后续的IP化展开,要经历很多过程。他建议作者们聚焦故事本身,“认真写好故事,一旦遇到好的开发团队,自然会结出很好的果子”。

处世和为贵 做事法为先



中共大理市委主办
大理时讯 DALISHIXUN

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



2024年5月24日 星期五
农历甲辰年 四月十七

晴 14℃ ~ 25℃

第2578期
编辑/陈曙娟

微信扫一扫
关注大理时讯



大理市林长制河(湖)长制洱海保护治理及流域转型发展和生态保护创优提质工作推进会议召开

5月22日,2024年大理市林长制、河(湖)长制、洱海保护治理及流域转型发展和生态保护创优提质工作推进会议召开,深入学习贯彻习近平生态文明思想,通报2023年度相关工作。市委副书记、市长王剑出席会议并作要求。

王剑指出,全面推行河(湖)长制、林长制,是以习近平同志为核心的党中央从生态文明建设和经济社会发展全局出发作出的重大决策。河(湖)长制、林长制工作的落实就是为了更好地推进洱海保护治理及流域转型发展、更好地促进生态保护创优提质。

王剑要求,全市各级各部门要从讲政治的高度,把洱海保护治理和生态环

境保护创优提质工作摆在重要位置来抓,各级党政主要负责同志要带头履行职责,一级抓一级、层层抓落实,进一步强化责任落实、社会参与、激励考核,进一步推动河(湖)长制、林长制“有为”“有效”,以实干实绩凸显实效。全市广大党员干部要充分认识到当前洱海水质改善提升的严峻形势,坚决扛起洱海保护治理“国之大事”的政治担当,久久为功、持续发力,确保洱海保护治理及流域转型发展创优提质各项工作落地见效。

会上,市委常委、副市长杨伟钦通报了2023年大理市林长制工作市对乡镇(街道)考核结果,通报了2023年全市河(湖)长制工作考核结果;市级各相关

部门领导分别汇报了2023年大理市林长制工作情况、2023年大理市河(湖)长制工作情况,通报了2023年度全市水环境质量工作情况;部分总河长进行了述职;市农业农村局、上关镇作表态发言;市洱管局、市住建局、太和街道、银桥镇主要领导分别代表市级部门、乡镇(街道)向市政府主要领导递交《2024年洱海保护治理及流域转型发展目标责任书》。

市委副书记杨斌主持会议。市委常委、市人大常委会领导,市政府领导班子成员,市政协领导,市法院、市检察院领导,大理经开区管委会分管领导,大理海东开发管委会分管领导参加会议。

记者 郭昌昌 马驊

文山州政协考察组到我市考察加快推进美丽集镇建设工作

近日,由文山州政协党组副书记、副主席周家宝带领的考察组到我市就加快推进美丽集镇建设情况进行考察学习。州政协副主席施双林,市政协副主席李淮及市、市政协和喜洲镇、双廊镇相关人员陪同考察。

文山州政协考察组首先到喜洲古镇进行实地考察。考察组认为,喜洲镇立足“中国白族风情第一镇”的发展定位,从文化、旅游、建筑、特色商品开发等方面推进美丽集镇建设,让喜洲历史文化之美、商帮故里之美、古建街巷之美、田园乡愁之美、白族风情之美得到全面展现,打造的“看得见苍山、望得见洱海、记得住乡愁、找得到生活”最美田园古镇的做法很好。随后,考察组到双廊古镇进行实地考察。考察组认为,双廊镇依托当地文化、民族、民俗、地方特色、旅游吸引力等众多资源优势,坚持文化旅游产业发展与洱海保护并重、文化和创意共融,吸引创新创业人才入驻,打造“千年古渔村”和“艺术家村庄”。开发接地气、形态美、有故事、高性价比,既国粹又国际的旅游文创产品,打造“苍洱艺术家园,梦幻文化双廊”的经验做法值得学习借鉴。

通过考察,文山州政协考察组表示将把大理市的经验做法写入专题协商意见反馈给党委、政府,积极为文山州“美丽集镇”建设建言献策,努力以“政协之为”推动“美丽集镇”建设向美好发展,为绿美文山建设贡献政协智慧和力量。 杨瑞梅



为解决居民生活中的噪声问题,提升居民生活质量,太和街道三和社区近日开展《中华人民共和国噪声污染防治法》学习宣传活动。活动通过发放宣传资料,普及噪声污染防治法律知识,介绍噪声污染的危害及防治的重要性、噪声污染防治措施以及违法行为处罚等,引导居民自觉遵守噪声污染防治规定,共同营造宁静、和谐的生活环境。 张雪娇 摄

大理市新时代文明实践中心2024年“文明实践 助学育人”未成年人心理健康教育专题讲座举行

5月21日,大理市新时代文明实践中心2024年“文明实践 助学育人”未成年人心理健康教育专题讲座在大理市下关七小举行,200多名小学生参加讲座学习。讲座邀请大理州第二人民医院医学心理科主任、主任医师、心理治疗师赵冬冬进行授课。授课中,赵冬冬从小游戏“猫抓老鼠”开始,让同学们在游戏中感受“何为快乐”。随后,赵

老师以《成长的动力》为题,以《西游记》中孙悟空的成长过程为例,讲述了一只石猴在历经美猴王、孙悟空、孙行者等身份变化后,最终成长为斗战胜佛的故事,讲述内心成熟过程,让同学们了解情绪的产生及成长的智慧。赵冬冬说:“近年来,我们社会越来越关注青少年的心理健康问题,特别是对一些抑郁障碍或童年情绪障碍的早期识别,因

为青少年的情绪问题经过我们的识别、诊断、治疗是完全可以治愈的。”此次心理健康教育专题讲座让孩子们对于自己的个性、情绪化行为有了进一步的认识,领悟到情绪变化的奥秘,意识到调控情绪的重要性,正确面对生活百态,做情绪的主人,帮助同学们养成健康积极的心态,以最好的状态迎接学习和生活。 记者 黑浩川 杨振飞

下关七小学生曹鲁艺说:“这次专题讲座让我受益匪浅,我在其中学到了很多深刻的道理。我们要乐观看待一切事情,好好处理人际关系,快乐成长。”下关七小学生吴姝瑶表示:“通过这次讲座学习,我明白了生活中虽然困难重重,但我们要保持乐观开朗的心态,这样生活才会有无限的可能。” 记者 黑浩川 杨振飞

我市乡镇(街道)赋权事项动态调整工作部署

近日,我市召开乡镇(街道)赋权事项动态调整工作会议,安排部署相关工作,落实“基层点菜、市级赋权、可退可换、及时调整”的乡镇(街道)赋权动态调整机制,确保赋权事项的有效性和精准性。

会议指出,要坚持“法定职责必须为”。2023年云南省统一公布的《乡镇(街道)行政职权基本目录(乡镇86项,街道39项)》及大理州地方性法规明确15项由乡镇(街道)行使的法定职权,必须执行。要坚持实事求是原则。各乡镇(街道)对赋权事项进行认真分析、研判,对确实接不住、管不好的赋权事项进行调整。同时,对乡镇(街道)迫切需要而没有赋权的事项,《赋予乡镇(街道)部分行政职权指导目录(142项)》事项范围内,提出新增赋权事项计划,按程序进行事项的收回及新赋权。要规范事项调整程序。严格按照省州要求的“乡镇(街道)选取、部门评估、市级确定”的程序开展赋权事项动态调整工作,不采用“一个模子”“一刀切”模式。

会议强调,各部门要强化学习,明晰乡镇(街道)自身法定职权事项与赋权事项范围及内容;清楚委托办理事项与下放事项的差异;熟悉执法依据、法律文书、办事流程、重点难点环节办理要点等内容,提升执法人员法律素养和业务技能。各乡镇(街道)要进一步落实主体责任,提高认识,强化措施,认真分析研判,确保权力“依法下放、宜放则放”,抓好落实。市委编办要抓好“赋能”相关工作,统筹安排赋权事项人财物的下沉;市司法局要抓好执法证考试、考核、培训及牵头组织好赋权事项的业务培训;市政管局要抓好赋权事项的动态整体及统筹权责清单的梳理公布。相关部门要做好配合,切实推动扩权赋能工作落地落实落细。 崔春梅

视野

周刊

第473期 策划 李锦芳

特别报道

作为对接产业较为密切、服务经济较为直接的教育类型,职业教育在经济社会发展中的地位日益凸显。近年来,大理市抢抓国家大力发展现代职业教育的有利时机,把职业教育摆放在同普通教育同等重要的位置,通过职业教育成就更多出彩人生。



大理市：职业教育成就更多出彩人生

○记者 朱滢 罗晓川 摄影报道

5月12日,大理州2024年职业教育活动周启动,吸引了众多市民、职业教育学生到现场参观。他们穿梭于各个展区之间、体验各种职业技能的操作过程,感受职业教育带来的乐趣。活动聚焦“技能:让生活更美好”主题,重点围绕推进职普融通、产教融合、科教融汇,充分展示大理州职业教育的办学成果和特色亮点。

在大理市中等职业学校展区内,围满了前来参观体验的市民,只见学生们在老师的带领下,现场展示手绘团扇、插花、书法、糕点赏鉴、幼儿手绘风筝等体验项目。

“我们展区展示的是礼仪插花,有花篮和花束,制作过程中,我们用心选用花材,用心创作作品。学校花艺社

平时也会开展插花活动,丰富同学们的业余生活,提高大家的插花水平。”大理市中等职业学校花艺社社长李洁介绍。

“风筝是我国的非物质文化遗产,是传统手工艺品的代表之一,放风筝是许多小朋友最喜欢的户外活动,选一个自己喜欢的风筝和爸爸妈妈一起画上喜欢的图案是一件非常有趣的事情。今天我们准备了许多好看好玩的风筝,有漂亮的蝴蝶、燕子、老鹰,还有火箭、飞机和可爱的小蜜蜂。”正在教小朋友们画风筝的大理市中等职业学校幼儿教育专业学生高浩杰说。

中餐烹饪专业是大理市中等职业学校的特色专业之一,专业师资力量雄厚,教学设备齐全,为学生们提供了良好的实训场所和丰富的校外实习基地。同时,通过不断改革与调整课程设置,引进“新知识、新方法、新技术”,切实提高学生与行

业岗位的适配性。展区内,大理市中等职业学校学生现场制作的各色面点受到了大家的欢迎。

“今天我们展区非常火爆,各种特色面点刚摆出来就被抢空了,特别是蛋挞非常受欢迎。我们制作的蛋挞美味可口、香甜酥脆,得到了大家的认可。”大理市中等职业学校中餐烹饪专业学生张营高兴地说。

活动现场,大理市中等职业学校师生对教育教学成果与技能才艺进行展示。他们将自己的所学、所思、所创变成一件件别出心裁、精巧别致的作品,充分展示了职教学生的技能和风采。

大理市中等职业学校招生办副主任白鹏玉说:“中等职业学校积极承担社会责任,践行全民教育宗旨,成立了大理老年大学职中分校,开放共享教育资源,推动全民终身学习,创新职业教育与社区教育、老年教育联动发展的办学路径,目

前开设音乐、舞蹈、茶艺、插花四个班,轻松愉悦的课堂氛围受到了广大老年朋友的好评。”

在大理州2024年职业教育活动周上进行成果展示,是大理市中等职业学校让职业教育发展与时代进步同频共振,积极弘扬“工匠精神”,不断发展壮大技能人才队伍,让技能之花绚烂绽放的缩影。在具体实践中,大理市中等职业学校充分发挥职业教育技术技能积累优势,提升办学水平,推进机制创新,深化产教融合,培养高素质技术技能人才,有力推动了职业教育提质增效。

连日来,在大理州幼儿园内,大理市中等职业学校学生跟随幼儿教师开展教学活动,这是大理市中等职业学校开展工学结合教育模式的生动实践。通过把课堂搬进真实的工作环境中,将学习和工作相结合,帮助学生更好地理解和应用所学知识,使学生在获得实际工作经验。

“学生到幼儿园进行一个月的跟岗实习,通过工学交替,加强了专业技能,毕业后能快速融入岗位。学校汽修专业、旅游专业的学生同样会到相应的企业开展工学交替。这种教学改革不仅有效提升了学生的工作技能,也得到了用人单位的认可。”大理市中等职业学校综合专业部主任段秀苗介绍。

在日常教育教学工作中,大理市中等职业学校围绕“特色教育”+培养高技能人才,实行工学结合、校企合作等特色教育,把课堂带到社会,把学校学习与企业实践结合起来,做到理论联系实际,让学生从学校到职场更进一步。2023年,大理

市中等职业学校被评定为“云南省优质中等职业学校建设学校”,其中,旅游服务与管理、幼儿保育教育被评定为“云南省优质专业”。

大理市中等职业学校党委副书记、校长陈静冬说:“学校将聚焦云南省职业教育提质增效实施方案,充分利用建设省级优质中等职业学校的机遇,拓宽办学思路,促进专业与产业深度融合;培育精益求精的‘工匠精神’;不断提升关键办学能力,把学校建设成为云南省优质中等职业学校,为大理州职业教育高质量发展作出新贡献。”

目前,大理市共有中等职业学校2所,分别是公办的大理市中等职业学校和民办的大理科技管理职业技术学院,共有教职工163人,在籍学生2159人,基本形成了“以政府办学为主体、公办学校与民办学校协同发展”的职业教育发展格局。

近年来,大理市充分保障职业学校专业设置自主权,支持学校立足经济社会发展实际,综合考虑行业人才需求及毕业生就业结构变化,统筹规划专业建设。面向市场培养人才,打造特色优势专业,精准贴心服务就业。充分发挥产教融合、校企合作的办学优势,实现职业教育与行业产业“同频共振”,促进专业与产业、企业、岗位对接。同时,通过大力推行“1+X证书”制度、现代学徒制试点项目,进一步深化产教融合、校企合作,提高人才培养与产业需求的吻合度,增强学生就业创业本领,真正提升职业教育的吸引力,让技能“强身”,让证书“发光”,让学生有盼头、有奔头。

