



神舟十八号航天员乘组完成第二次出舱

据中国载人航天工程办公室消息: 神舟十八号航天员乘组3日圆满完成第二次出舱活动。当日22时51分, 经过约6.5小时的出舱活动, 神舟十八号乘组航天员叶光富、李聪、李广苏密切协同, 在空间站机械臂和地面科研人员的配合支持下, 为空间站舱外管路、电缆及关键设备安装了空间碎片防护装置, 并完成了舱外巡检任务。出舱航天员叶光富、李聪已安全返回问天实验舱, 出舱活动取得圆满成功。截至目前, 神舟十八号航天员乘组的“太空出差之旅”已完成1/3, 后续还将在轨开展大量科学实验与技术试验。

云南省持续优化低保救助服务

日前, 我省再次提高城乡居民最低生活保障标准。省民政厅相关负责人介绍, 2016年起, 我省划定省级最低生活保障指导标准, 统筹推进全省提标工作, 推动城市低保标准从2015年的400元提高到2024年的735元每人每月, 年均增长7%; 推动农村低保标准从每人每年2312元提高到6400元, 年均增长12%。目前, 全省共保障城市低保对象36.93万人、农村低保对象232.25万人。今年上半年, 全省共发放低保金56.26亿元。

云南消费市场平稳恢复

日前, 省统计局发布5月云南社会消费品零售额数据显示, 全省实现社会消费品零售额893.80亿元, 同比增长2.7%, 消费市场平稳恢复, 积极因素不断呈现。从城乡市场看, 我省城乡市场同步恢复, 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777.97亿元, 增长2.9%; 乡村市场实现消费品零售额115.83亿元, 增长3.4%。今年以来, 我省升级类消费需求不断释放。5月份, 通信器材类、体育娱乐用品类、文化办公用品类零售额分别增长47.8%、27.0%、7.5%, 从传统零售业情况看, 我省实体店经营平稳, 传统零售业态持续恢复。1至5月, 限额以上零售业实体店商品零售额增长2.7%, 其中仓储会员店、便利店、专业店零售额分别增长15.6%、11.1%、4.7%, 恢复势头明显。

这个夏天 怎样实现“饮料自由”

这个夏天 怎样实现“饮料自由”

吹空调、喝饮料, 这是夏天正确的打开方式。很多有减肥需求的人会选择无糖饮料, 让畅饮变得无负担。无糖饮料真的能帮助减肥吗? 对健康有没有影响呢? 中国工程院院士陈君石、科信食品与健康信息交流中心主任钟凯、国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽三位食品领域的大咖聊聊这一话题, 用几个常见的关于糖的问题来帮助大家在保持健康的同时实现“饮料自由”。

我们为什么爱吃糖?

科学实验证明, 给刚出生的小宝宝吃甜味的东西, 他们会表现得很开心。可以说, 人类对糖的喜爱与生俱来。

随着人们越来越重视健康, 糖和健康的关系也备受关注。对此, 中国工程院院士陈君石表示, 糖不是健康的敌人。糖在生命活动过程中起着重要作用, 它是生命体维持生命活动所需能量的主要来源。糖与健康的关系关键在于量, 过量摄入才会对身体健康造成影响。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍, 我国是全球五大产糖国之一。糖不光是食物, 还是一种重要的战略物资, 食糖自给率是国家综合实力的重要组成部分。为了健康, 要适量摄入糖, 但没有必要妖魔化糖。

哪些人需要控制糖的摄入?

世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐, 成年人每日添加糖摄入量不高于50克, 最好控制在25克以下。根据《中国城市居民糖摄入量及其风险评估》显示, 我国三岁及以上城市居民平均

每日摄入9.1克糖, 总体来说并不是很高, 但仍需要引起重视。陈君石院士提醒, 糖病人群和血糖长期偏高的人群不可随意吃糖; 肥胖和超重人群需要注意减少糖的摄入。

无糖饮料真的不含糖吗?

钟凯主任表示, 饮料产品中糖含量少于等于0.5g/100ml时即可称为无糖饮料。常见的无糖饮料用甜味剂代替糖提供甜味, 甜味剂具有甜度非常高、能量非常低的特点, 比如阿斯巴甜的甜度是蔗糖的200倍左右。但“无蔗糖”只代表不含蔗糖, 可能含有其他种类的糖, 两者概念不同, 不要混淆。就补水而言, 首选还是白开水。如果你想喝点甜的, 又不想增加糖的摄入, 可以选择无糖汽水、无糖咖啡饮料、无糖茶饮等产品。

用甜味剂代替糖安全吗?

陈君石院士指出, 甜味剂距今已有100多年的历史了, 其安全性得到全球100多个国家和国际众多食品安全机构的确认。我国批准使用的甜味剂经过了国家食品安全风险评估中心的系统评估, 其安全性经严格论证, 毋庸置疑。《健康中国行动(2019-2030)》也提倡城市高糖摄入人群选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品。

钟凯主任表示, 糖尿病不是吃糖吃出来的, 更别谈甜味剂吃出来的了。甜味剂几乎不影响血糖, 因此可用于糖尿病人的饮食干预。无糖饮料通常不含其他碳水化合物, 因此糖尿病人饮用也没问题。但有些无糖食品, 比如无糖糕点、饼干, 由于含有淀粉类碳水化合物, 因此会升高血



糖, 需要控制摄入量。

纯天然零添加更健康吗?

国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽指出, 食品饮料的安全和健康与是否添加了食品添加剂没有必然关系, 所谓“零添加、纯天然”的概念是常见的商业炒作, 并不能说明更安全和健康。至于“人工”和“天然”食品添加剂, 都要站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估, 从专业的风险评估标准来看, 二者并没有本质区别。

甜味剂会不会导致糖尿病?

钟凯主任表示, 糖尿病不是吃糖吃出来的, 更别谈甜味剂吃出来的了。甜味剂几乎不影响血糖, 因此可用于糖尿病人的饮食干预。无糖饮料通常不含其他碳水化合物, 因此糖尿病人饮用也没问题。但有些无糖食品, 比如无糖糕点、饼干, 由于含有淀粉类碳水化合物, 因此会升高血

糖, 需要控制摄入量。纯天然零添加更健康吗? 国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽指出, 食品饮料的安全和健康与是否添加了食品添加剂没有必然关系, 所谓“零添加、纯天然”的概念是常见的商业炒作, 并不能说明更安全和健康。至于“人工”和“天然”食品添加剂, 都要站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估, 从专业的风险评估标准来看, 二者并没有本质区别。

饮料好喝, 可别贪杯, 尤其是不要用饮料代替白开水。希望大家都能保持健康生活方式, 智慧选择适合自己的食品和饮料, 科学地实现“饮料自由”, 度过一个畅爽又健康的夏天!

甜味剂可以帮助减肥吗?

钟凯主任表示, 在膳食总量不变的前提下, 以甜味剂替

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

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7月5日 星期五
农历甲辰年 五月三十

小雨
17℃ ~ 23℃

第2607期
编辑/罗绍亮

微信扫一扫
关注大理时讯



大理市印发《指引》推动谈心谈话常态化

大理市日前印发《大理市直机关党组织谈心谈话工作指引》(下称《指引》), 推动全市各基层党组织规范、长期、有效地开展谈心谈话。

据了解, 《指引》共11条, 明确要坚持相互平等、实事求是、以诚相待、经常及时、帮助提高等基本原则, 主要围绕党员的思想、工作、学习、生活情况, 以“一对一”集体谈话、“一对一”个别谈话等方式, 结合组织生活会、党员“政治生日”、发展党员、家访

活动等, 党支部书记与支委成员之间、支委之间、支委和党员之间、党员与党员之间, 每年谈心谈话一般不少于1次。《指引》重点规定, 党员思想困惑时、生活困难时、工作变动时、进步奖励时、发生矛盾时、失职违纪时“六必谈”, 谈话过程突出对党员及党员家庭的关心关爱、教育帮助和人文情怀。

为避免谈心谈话浮在表面、流于形式, 《指引》强调, 谈心谈话不以

工作留痕为目的, 要抓好有关问题的督办和落实。

对谈心谈话对象反映的情况和问题, 通过适当方式进行深入了解; 对涉及其工作和生活的实际困难, 尽力帮助解决; 对认定存在的问题, 跟踪抓实整改; 对没有改正或改正不明显的, 及时提出警示和处理意见, 真正用深入了解情况、帮助解决困难、跟踪整改问题的具体成效评价谈心谈话的质量。

自然

洱海生态廊道“工会驿站”揭牌成立

7月2日, 由市总工会与中旅(大理)旅游发展有限公司合建的洱海生态廊道“工会驿站”正式建成并揭牌。

州人大常委会副主任、州总工会主席王正林及中旅(云南)旅游发展有限公司、市总工会领导出席揭牌仪式。

中旅(大理)旅游发展有限公司表示, 将坚持以人为本, 竭诚服务职工

益服务项目, 旨在为附近的保洁、保安、交警、快递、外卖等户外劳动者提供一个“冷可取暖、热可纳凉、渴可喝水、饿可热饭、累可歇脚、伤可用药”的温馨港湾, 让职工群众切身感受到工会组织的温暖, 不断推动大理旅游转型升级。

中旅(大理)旅游发展有限公司表示, 将坚持以人为本, 竭诚服务职工

的原则, 认真管理好、维护好、宣传好驿站, 将其打造成为洱海生态廊道的又一新亮点, 充分展示大理旅游的良好形象, 为户外劳动者提供更多暖心、贴心、热心的服务, 使其真正成为职工、群众、游客的温馨港湾。

出席揭牌仪式的领导为“工会驿站”揭牌并慰问户外劳动者。

记者 杨辉 杨振飞

我市持续推进优化支付服务重点城市建设工作

作为云南省优化支付服务重点建设城市之一, 我市积极按照“大额刷卡、小额扫码、现金兜底”的工作思路, 围绕“食、住、行、游、购、医、娱、学”八大重点领域持续推进优化支付服务、提升支付便利性工作, 以满足广大市民和游客群体的多样化支付服务需求。

位于喜洲镇的民宿“喜林苑”由美国人林登创立, 每年要接待上千名外国游客。在提升支付便利性工作的推动下, 如今来到喜林苑的客人可以选择现金、可受理境外银行卡POS机、电子钱包等多样化的方式完成消费支付。

林登说: “在我们酒店消费支付非常方便, 可以用信用卡, 也可以用现金。如果外国游客要长住的话, 可以直接到银行开一个账户, 也可以用支付宝或者微信, 非常方便。”

除外卡POS机、电子钱包外, 外国游客及不方便使用手机支付的人群还可以前往相应的银行网点使用外币兑换、境外银行卡支取人民币、“彩云零钱包”现金找零等服务。目前, 全州1152台ATM机可受理境外主要银行卡种支取人民币现

金业务, 33个银行网点提供外币兑换服务, 相应ATM机及网点位置信息可通过电子地图进行查询。同时, 为方便外籍人员办理银行账户, 我市打造了20个重点银行网点, 着重提升外籍人员开户服务能力。

在客流量较大的机场、火车站、大理古城等区域, 我市通过创建支付服务示范区提供更加优质、高效的针对性支付服务。目前, 大理机场支付服务示范区创建工作已顺利完成, 机场内实现了商户外卡受理全覆盖、现金服务无障碍、疑问咨询有解答的创建目标。工作人员赵鸿介绍: “大理机场支付服务示范区由大理工行及大理机场共同建设, 目前已覆盖机场商户33个, 外卡办理覆盖率为100%, ATM支持外卡取现, 机票售卖及大巴车票也支持外卡办理。”

下一步, 我市将继续加强协同联动, 加快推进大理古城支付服务示范区建设, 以示范区辐射带动全市优化支付服务、提升支付便利化工作进程, 助力打造更加国际化、标准化、信息化的营商环境, 促进大理高水平对外开放。

记者 李标钰 杨振飞

大理市创文指挥部第21次调度会召开

7月3日, 大理市创文指挥部第21次调度会采取实地检查、现场办公的形式召开, 通过对农贸市场、新时代文明实践所、主要交通路口、主次干道、商场超市、社区(小区)、交通场站等点位进行实地检查, 推动解决示范点位存在的公共视频监控测评要素不达标、城市管理不精细、交通秩序乱点多、不文明行为多等难点问题。

市委副书记、市创文指挥部常务副指挥长杨斌, 市委常委、市委宣传部长、市创文指挥部副指挥长、市创文办主任狄秋萍带队进行现场调度。

杨斌一行先后深入大关邑农贸市场、太和街道新时代文明实践所、爱琴海购物公园(维品鲜生超市)、鸡足山路、太和街道榆华社区、洱海庄园、大理汽车客运北站、鸡足山路与人民北路交叉口等点位, 实地检查各点位环境卫生、车辆停放秩序、标识标牌设置、占道经营、垃圾清运、小广告治理等文明城市建设工作, 并针对检查中发现的问题现场研究整改措施、现场交办。

会议要求, 要巩固好农贸市场、超市、小区等点位环境整治成果, 进一步抓好提质改造, 提升城市精细化管理水平; 要提升新时代文明实践所服务群众的能力和水平, 加大整治力度净化道路交通秩序, 把文明城市建设融入区域社会治理工作中。各责任单位要压紧压实属地责任、主体责任、行业责任, 明确整改内容, 将存在问题迅速进行整改; 要加强部门与部门、责任单位与点位之间的沟通协调, 进一步建立健全常态长效管理机制, 对照新测评标准, 全力补短板、强弱项, 从严从细把文明城市建设各项工作落在实处、取得实效。

州委宣传部副部长、州委文明办主任席玲到现场指导。市综合行政执法局、市公安局交警大队、市市场监管局、市商务局、市交通运输局、太和街道主要领导, 市创文办常务副主任、实地组相关工作人员, 榆华社区党总支书记、相关企业负责人等参加调度会。 记者 鲍亚颖 杨振飞



视野

周刊

第479期 策划 李锦芳



共同关注

巍 峨 苍 山 生 机 盎 然

○记者 朱 滢 李标钰 罗晓川 摄影报道

大理苍山是滇西北地区及澜沧江中上游重要的生态功能区、宝贵的自然和文化遗产,是保护、发展、研究自然环境与自然资源,保护典型生态系统与历史遗迹,拯救濒危物种以及维护自然生态、开展科学研究的重要基地。大理市多措并举持续开展苍山保护管理工作,完善苍山片区巡护监测体系,切实保护苍山生态环境和生物多样性。

大理苍山位于青藏高原南缘,横断山脉南端与滇中高原结合部,地处三江水系分水岭复合地带,是大理苍山洱海国家级自然保护区、大理国家级风景名胜区分区主要组成部分和世界地质公园,南北长48千米,东西宽约18千米,保护区总面积57710公顷。

苍山是滇西北地区的门户和横断山区生物多样性的缩影,汇集着青藏高原植物区、云南高原植物区、滇西峡谷植物区、澜沧江元江中上游植物区成分,属于世界高山植物区系丰富的区域之一。苍山有较多的珍稀濒危植物种类,是中国生物模式标本产地最多的山脉和世界上最著名的生物模式标本产地之一,是世界杜鹃花科及兰属植物分布分化中心,具有生态脆弱、组成丰

富、区系复杂、种群密度高、成分特有、起源古老、幼龄物种辈出、物种脆弱、分布局限和边缘效应的特点。

苍山种子植物区系具有大量北温带科、属、种,也有不少亚热带或温带的泛热带成分。据不完全统计,有维管植物4052种(含栽培植物372种)。苍山是中国植物模式标本产地最集中的地区之一,也是世界上著名的模式标本产地,模式标本植物289种(含变种),如苍山冷杉、蓝果杜鹃、大理独花报春、大理铠兰等,极小种群保护对象18种。苍山有兰科植物47属117种,占我国兰属(165属)的28.5%,是我国兰科植物最为丰富的地区之一。苍山还分布有大量杜鹃花科、兰科、报春花科和龙胆科等约126种珍稀濒危植物。

花甸坝地处苍山云弄、沧浪两峰之间,海拔约2900米,属于亚高山草甸生境。在该区域分布的龙女花、滇藏木兰等珍稀植物,不仅具有独特的观赏价值,更是苍山自然保护区生物多样性的重要组成部分。但受分布狭窄、天然更新能力弱等因素影响,许多种类的野生植株如今都极为稀少,亟待保护。而且,个别物种由于自身特性,依然需要人工繁育。

在此情况下,苍山洱海国家级自然保护区管理局大理市苍山分局(下称大理市苍山分局)在花甸坝设立了“大理苍山珍稀濒危植物黄牡丹近地保护基地”,集中开展保护繁育工作。走进基地的温室大棚内,可以看到龙女花等三种珍稀植物今年的播种工作已经完成,其中黄牡丹已经有幼苗破土而出。野生植物的人工繁育工作需要持续尝试与积累经验。以龙女花为例,工作人员一开始曾经尝试用扦插的方式来繁育,但未能实现,后来在反复尝试种子繁育后成功出苗。

“现在我们大棚里培育着三种植物,分别是黄牡丹、滇藏木兰和龙女花。”大理苍山生态旅游开发有限公司员工李付军说:“我们在苍山上采集回来野生的种子,通过去皮、清洗、沙藏处理,在小苗长出来一年以后就可以移栽到附近的基地里。”

今年以来,大理苍山珍稀濒危植物黄牡丹近地保护基地累计播种5000苗黄牡丹、2000苗龙

女花以及1000苗滇藏木兰。已经达到移栽要求的植株除了近地移栽至基地苗圃外,还有一部分将移栽到将军洞开展迁地保护。大棚外的土地上,在工作人员施肥、喷灌、覆膜保温等各种保育措施的精心照料下,已经近地移栽的植株长势喜人。

“在苍山海拔3000米以上,分布着大量似血杜鹃、阔叶杜鹃、蓝果杜鹃等国家保护珍贵物种。我们多措并举持续开展苍山保护,特别是杜鹃花、苍山冷杉等珍稀植物保护工作。”大理市苍山分局资源环境科副科长徐泽安说:“近年来,我们联合云南省林业调查规划院、云南省林业和草原科学院、大理大学等多家单位开展苍山科考工作,在黑龙潭、洗马潭索道及花甸坝等地建立了植被监测样地30块。”

今年3月,由苍山洱海国家级自然保护区管理局、大理市苍山分局与大理大学共同建设的“苍山森林生态系统云南省野外科学观测研究站”花甸坝分站完成挂牌,苍山片区生物多样性监测保护工作迈入新阶段。

在花甸坝管护站办公室内,工作人员正仔细查看红外相机镜头记录的野生动物影像资料,并对画面中的动物种类及其行为进行详细记录。白腹锦鸡、豹猫、豪猪、黄喉貂、小熊猫、血雉、野猪……众多生活在苍山茂密丛林中的神秘生灵在镜头中留下惊鸿一瞥。

横断山脉地区独特的地质、地貌、南北走向的山川河流、多样的气候和植被等自然环境,为动物的生存和繁衍创造了条件,苍山孕育了丰富多样的动物资源,记录有陆生脊椎动物383种,包括哺乳动物8目27科72种,鸟类12目43科267种,两栖类2目9科25种,爬行类1目8科19种。面对片区内复杂的地形和繁多的野生动物种类,如何准确掌握相关种群动态信息是一道难题。

为此,大理市苍山分局通过与大理大学等高等院校及科研单位合作,持续完善苍山片区巡护监测体系。通过红外相机监测,众多野生动物的种类、习性、生境等重要信息得以被记录。

大理市苍山分局资源环境科科长、高级工程师张会明介绍:“我们布设了监测样线7条,安装红外相机60台。同时,我们持续开展苍山生物

多样性保护工作,大力宣传苍山保护的重要性,让当地群众和游客积极参与到苍山生物多样性保护中。”

除了使用科技监测手段以外,常态化巡护巡查也是保护工作的另一个重点。在苍山洗马潭,大理市苍山分局工作人员沿规划路线开展常规巡护监测工作。巡护中,工作人员对区域内的地质地貌、环境要素及物种种群情况进行详细记录,并对相关监测设备数据进行收集分析,系统

掌握保护区内生态环境动态变化。

“今年以来,大理市苍山分局开展日常巡护322次,共计1112人次,牵头组织漾濞县苍山分局、大理融媒、大理市苍山管护站等苍山保护成员单位开展季巡1次50余人次。”大理市苍山分局政策法规科张祖强说:“我们在全力抓实苍山保护管理部门日常巡护工作的同时,落实苍山保护管理部门及沿线各镇月巡、季巡工作,严格考核监督,压实属地管理责

任。”

险峻的冰川遗址、美丽的山色风光、神奇的溪谷秀色、多样的植被花卉、罕见的野生动物奇观,使苍山成为一个集动植物物种与生态保护、水源涵养、科普宣教、自然资源可持续利用等多功能为一体的大宝库。随着保护、利用、科普的不断深入,越来越多的人了解苍山、认识苍山、走进苍山,感受大自然的壮美与神秘。

