



云南省供销社系统上半年实现销售总额939.1亿元

今年上半年,全省供销社系统累计实现购进总额809.5亿元,同比增长5.7%;实现销售总额939.1亿元,同比增长3.4%,经济总体呈现平稳运行态势。上半年,全省供销社系统农产品、农资、再生资源销售额分别为461.3亿元、129.3亿元、30.3亿元,同比分别增长2.2%、7.9%、75.8%。农业社会化服务规模137.4万亩次,同比增长13.2%。省本级8家参加综合业绩考核的社有企业上半年实现营业收入10.74亿元,同比下降12.5%,实现利润总额434.99万元,同比上升82.59%。各地加快出台措施办法,积极推进省社年初下达的8个专项16项年度重点改革任务落地。目前,有8项任务实现了时间过半、任务完成过半。其中,新增冷库库容、新建或改造提升农贸市场等指标完成年度任务的70%以上,教育培训任务超额完成全年目标。

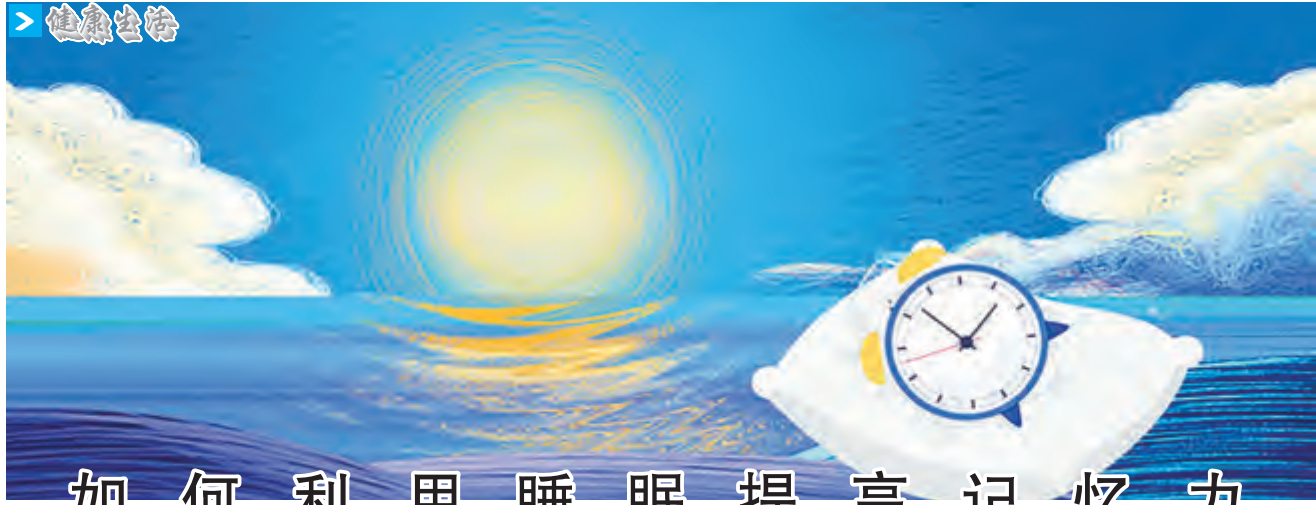
云南省消费品

以旧换新活动启动仪式举行

推动大规模设备更新和消费品以旧换新,是党中央、国务院着眼于高质量发展大局作出的重大决策部署。今年以来,我省提出推动汽车换“能”、家电换“智”、家装厨卫“焕新”等系列政策举措,开展汽车、电动自行车、家电、家居等消费品以旧换新活动。近期,我省响应国家加力支持消费品以旧换新政策,制定出台《云南省2024年加力支持消费品以旧换新实施方案》,形成“1+4”政策体系,大幅扩大支持范围、优化组织方式、提升补贴标准,拿出更多“真金白银”惠及消费者,推动更多优质消费品进入居民生活,不断激发企业自身发展新动能,助力畅通国民经济大循环、培育形成新质生产力,更好满足人民群众对美好生活的向往。

洱源再添2个全国名特优新产品

近日,农业农村部农产品质量安全中心公布了2024年第二批全国名特优新产品名录,“洱源云木香”“洱源酸木瓜”入选全国名特优新产品名录,加上之前入选的“洱源梅子”,目前大理白族自治州洱源县共有3个全国名特优新产品。



如何利用睡眠提高记忆力

在睡眠中轻松学习是每个人的梦想,睡眠的作用之一就是巩固白天的记忆。

虽然每个人都要睡觉,但这一生理现象仍然被神秘的面纱所笼罩。尽管困难重重,神经科学家仍在继续耕耘。近几十年来,这个领域取得了令人难以置信的进步,其中一个特别难以研究的话题就是睡眠对记忆所起到的作用。

在睡眠期间大脑会转向巩固模式

人们在醒着的时候,大脑已经准备好创造或“编码”新的记忆。然而,在睡眠期间,大脑会转向巩固模式。

当你在白天学习新知识时,大脑会形成记忆痕迹。最初,这些痕迹特别容易受到干扰。换句话说,它很容易被忘掉。然后,在睡眠期间,记忆痕迹被巩固稳定下来。

在细胞层面上,记忆是通过改变代表记忆的网络中突触连接的强度形成的。在睡眠期间,突触(脑细胞之间的连接)被重塑,产生永久性的变化,巩固记忆痕迹,帮助创造长期记忆。

虽然研究人员仍在解析精准的过程,但在睡眠过程中,海马体(与记忆有关的重要大脑区域)回放记忆。这有助于记忆痕迹及其相关的神经网络做出永久性的变化。

在学习新知识后不久就去睡觉有助于记忆

陈述性记忆被定义为记住事件和事实,如朋友的名字和昨晚吃了什么。研究表明,在学习新知识后不久就去睡觉,有助于大脑更有效地巩固陈述性记忆。

美国圣母大学的心理学家要求参与者学习配对的单词。结果显示,那些在学习任务结束后不久就睡觉的人在24小时后的测试中的成绩要优于那些任务结束后很久才睡觉的人。德国吕贝克大学的神经内分泌学家要求高中生学习新的词汇,也得到了类似的结果:那些在学习后几个小时就睡觉的学生保留了更好的记忆。

打盹有助于巩固记忆吗

睡眠对健康至关重要,而不仅仅是记忆。专家们一致认为,普通人每晚需要睡7-9小时,尽管个体之间的差异很大。

当谈及睡眠与记忆时,白天打个盹很有帮助。德国杜塞尔多夫大学的实验心理学家发现,即使是打盹几分钟也足以提高人们在陈述性记忆中的表现。德国图宾根大学的神经生物学家发现,在巩固记忆方面,90分钟的打盹比40分钟的打盹更有效。

虽然这方面的研究结果并不总是一致的,但总的来说,打盹对一些巩固记忆有帮助。例如,伊朗克尔曼沙赫医科大学的睡眠医学专家对22项研究进行的系统综述得出结论,白天打盹对提高健康成年人在陈述性记忆中的表现有效。

因此,虽然一整晚的睡眠对巩固记忆更有效,但偶尔的战术性打盹也有助于记忆信息。

给予人们提示有助于睡眠巩固记忆

研究表明,在睡眠期间发生的巩固过程优先考虑与未来更相关的记忆。这在逻辑上是说得通的,因为大脑无法记住一天中发生的每一件小事,因此它必须选择能储存什么信息。

例如,德国吕贝克大学的神经内分泌学家要求参与者学习配对的单词。他们告诉一半参与者第二天将会举行一次测试,结果显示,在测试前睡觉的人比不睡觉的人表现要好,但前提是他们知道要有测试。也就是说,给予人们提示有助于巩固记忆。

嗅觉对记忆所起到的作用

纽约大学医学院的生理学家发现,嗅觉与大脑中对记忆和情感起到重要作用的部位紧密相关。很多人有过这样的体验:当闻到某种气味时,会立即唤起一种记忆或情感,一些科学家因此考察了气味是否有助于巩固和改进记忆。

德国弗赖堡大学的心理学家在现实环境中检测了这种关系。研究人员要求54名学生在家里学习新词汇时,在身边放置有玫瑰香味的枝条。一周后,他们参加了学校举行的考试。结果显示,在学习、睡眠和考试期间闻了玫瑰香味的学生表现更好。具体来说,他们记住新词汇的成功率提高了30%。由于闻香味这种技术相当容易,因此值得尝试。

音乐所起到的作用

除了嗅觉,研究人员还考察了其他类型的刺激,包括声音,是否有助于在睡眠期间巩固记忆。

例如,美国贝勒大学的心理学家考察了听古典音乐是否有助于巩固记忆。之所以选择古典音乐,是为了不干扰学习。如果人们在学习时听抒情音乐,歌声可能会干扰他们的认知过程。研究人员在微观经济学讲座上播放了带有独特旋律的古典音乐。那天晚上,在慢波睡眠期间,研究人员要给学生播放同样的音乐,要么播放白噪音。结果显示,那些在睡觉时听古典音乐的学生在测试中的表现要优于听白噪音的学生。有趣的是,这种效应在女性中更明显。

如何提高睡眠质量

虽然睡眠领域仍然有很多谜团没有解开,但有一件事是明确的:睡眠对于巩固记忆和其他许多重要活动至关重要。

为提高睡眠质量以巩固记忆,可以采用以下方法:

- 1.把睡觉当做头等重要的事情来安排;
- 2.养成良好的睡眠习惯,每天都在同一时间入睡和起床;
- 3.塑造合适的睡眠环境,把卧室的温度和光线调暗,就寝前2个小时远离电子设备;
- 4.对于学生来说,最好的方法是清醒的时候采用有效的学习策略,然后晚上睡个好觉。

张春兆 李倩 摄

尊法学法守法用法 国家安身安心安



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



2024年8月30日 星期五
农历甲辰年 七月二十七
16℃ ~ 29℃ 晴
第2647期
编辑/罗绍亮



微信扫一扫 关注大理融媒

市委、经开区党工委理论学习中心组举行2024年第七次集体学习

字德海主持并讲话

8月28日,市委、大理经开区党工委理论学习中心组举行2024年第七次集体学习,深入学习贯彻党的二十届三中全会精神和省委十一届六次全会、州委九届六次全会精神,把准改革方向,完善改革措施,加大改革力度,以改革赋能助推大理市高质量发展。市委常委、市委书记、大理经开区党工委书记字德海主持学习并讲话。字德海指出,党的二十届三中全会在国家复兴路上承前启后、意义深远,不仅是全面深化改革的新篇章,更是中国式现代化推进的里程碑。学习宣传贯彻全会精神是当前和今后一个时期的重大政治任务,各级各部门要高度重视,秉持全面系统、深

入透彻的原则,原原本本地研读全会《公报》与《决定》,逐字逐句、逐条逐项地领会其精神实质,全面把握全会提出的新理念、新思想、新战略,深刻理解其背后的逻辑体系 and 实践要求。字德海强调,要聚焦重点,突出高质量发展抓改革、生态文明建设抓改革、城乡融合发展抓改革、改善民生福祉抓改革、加强党的领导抓改革,以改革赋能助力大理市高质量发展再上新台阶。全市各级各部门要完整、准确、全面落实党的二十届三中全会精神及省委十一届六次全会、州委九届六次全会部署要求,立足职能职责、紧扣主责主业,突出经济体制改革主轴牵引功能,因地制宜谋划各项改革部署具体落实举

措,以钉钉子精神抓好改革落实,不断激发内生动力和创新活力。字德海要求,要做好氛围营造,强化学习培训,加大宣传力度、优化宣传方式,深化调查研究,推动学习宣传贯彻工作走深走实,真正把党的二十届三中全会精神转化为推动大理市高质量发展的强大动力。学习中,王选斗、敖秋萍、张宇、刘旺围绕学习主题作交流发言。市委、大理经开区党工委理论学习中心组成员,市人大常委会、市政协领导班子成员,市法院、市检察院主要领导,“一区一委”有关领导,市级和大理经开区有关单位负责同志参加学习。

记者 李标钰 杨尔华



为进一步规范大理古城景区景点旅游秩序,近期,市公安局古城派出所结合夏季治安打击整治行动,联合执法组对辖区热门景区景点拉客拍照、占道拍摄等旅游乱象进行集中整治。民警对占道拍摄、喊客、拉客等不文明行为及时劝阻,对旅拍经营者逐一进行调查登记,检查是否存在非法经营等情况,同时要求其规范经营、合法经营。
张春兆 李倩 摄

我市强化民宿行业规范管理促进旅游业高质量发展

近年来,随着我市旅游业强劲复苏,作为旅游消费重要支撑的民宿业也得到了快速发展,在拉动消费、促进就业、增加群众收入等方面发挥了积极作用。但随着民宿客栈数量的不断增加,一系列问题也随之浮出水面,成为制约行业健康发展的瓶颈。针对这一现状,市人大常委会杨德慧在市第十届人民代表大会第四次会议上提出了《关于加强民宿行业规范管理的重点建议后,市文化和旅游局高度重视,及时与代表进行沟通,认真听取代表的意见建议,同时进一步整合市级相关部门力量,加大对旅游民宿的规范管理,督促民宿经营者依法履行社会责任和义务,引导民宿行业诚信经营,不断提升服务品质、服务水平、服务特色。”市文化和旅游局党组成员、副局长马雪斌说,“我市还致力智慧赋能旅游民宿,提升

人大常委重点督办的代表建议之一。建议主管部门市文化和旅游局通过不断完善基础设施,整合执法力量,充分发挥试点示范引领作用等措施,积极推进问题的解决,使建议得到有效的回应和落实。“接到市人大常委会关于加强民宿行业规范管理的重点建议后,市文化和旅游局高度重视,及时与代表进行沟通,认真听取代表的意见建议,同时进一步整合市级相关部门力量,加大对旅游民宿的规范管理,督促民宿经营者依法履行社会责任和义务,引导民宿行业诚信经营,不断提升服务品质、服务水平、服务特色。”市文化和旅游局党组成员、副局长马雪斌说,“我市还致力智慧赋能旅游民宿,提升

“监管+服务”智慧化服务功能,推动“旅游民宿+产业融合”发展,加快旅游民宿产品创新、服务创优、产业提质。”为更科学地对民宿行业进行监测管理,我市上线了住宿行业服务监管平台。该平台通过整合政府相关部门及各大主流OTA平台涉及住宿业的相关数据,利用大数据和AI技术进行比对分析,梳理出市内住宿业基础数据,以可视化系统统揽住宿业基本情况。在民宿业业态创新方面,我市坚持“一镇一特色、一村一亮点、一宿一品牌”的发展理念,涌现出众多具有地方特色的民宿品牌。非遗体验、婚庆旅拍、电子竞技、户外运动等综合业态的产业规

模、集聚效应正在不断增强,“民宿+”新业态持续发展。特色化、高质量的民宿品牌带动了乡村旅游的快速发展,促进了群众增收致富。执法管理方面,针对“网约房”带来的噪音扰民、安全风险等问题,我市今年2月发布了《大理市人民政府关于在全市集中整治利用住宅类高层建筑非法经营“网约房”行为的通告》,并由公安、住建、市场监管等责任部门以联动执法的形式持续开展“网约房”整治工作。今年2月以来,我市组织开展了对全市“网约房”的专项整治

记者 李标钰 周华

代表建议我来办



社区文明花开别样红 绘就“家门口”幸福底色

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

视野

周刊

第487期 策划 李锦芳

“文明，是一座城市的内在气质。在文明城市建设中，我市各社区共同发力，坚持多元融合、共建共享的发展理念，充分发挥各行各业优势，推动社会各方力量参与文明实践活动，用心用情惠民生，使城市治理更加精细精致，市民素质和文明程度不断提高。本期《视野周刊》，就让我们一起看看我市社区在文明城市建设中展现的新面貌。”



“王文洁，你去年的积分是134分，娟姐的积分是150分，麻烦你们签一下字。我们的积分有三档，一档是满100分，一档是满150分，一档是满200分。你们两位就在这里选一下想要的物品进行兑换。”下关街道西大街社区志愿服务站管理员赵玛莎说。

在西大街社区“积分超市”货架上，整齐摆放着洗洁精、洗衣液、纸巾等日常生活用品。商品标注的不是价格，而是兑换

该物品需要的积分。在工作人员引导下，社区志愿者一边查看自己的积分，一边有序挑选物品。

“积分超市”不仅是兑换奖品的场所，更是“奉献、友爱、互助、进步”志愿服务精神的载体。通过积分兑换活动，改变了以前志愿者单向服务的状况，将志愿服务受益人群延伸至志愿者本人，激励更多居民群众加入志愿服务，让爱心“双向循环”。



“我今天兑换了1瓶洗衣液。去年，我参加了社区低保户户走访、汛期排查、危房排查等一系列志愿服务活动。通过参加志愿服务活动，就获得了积分，可以在社区‘积分超市’兑换一些日用品。”西大街社区志愿者王文洁说，“用志愿服务积分兑换商品，让我们参加志愿服务活动更有积极性，今后我们将更主动地参加社区各项志愿服务活动。”

赵玛莎介绍：“通过积分兑换的方式，激励更多居民群众主动参与志愿服务活动，形成‘人人都是文明市民、积极为大理市文明城市建设贡献力量’的良好氛围。”

在“积分超市”隔壁的社区便民服务站，老家在山东的居民刘红静正在向工作人员咨询如何在手机上进行社保缴费。西大街社区为群众提供“一站式”窗口服务，设置有服务窗口4个、服务事项27项，同时，通过规范便民服务站服务内容，提升便民服务站规范化、便利化、智慧化水平。

“社区依托新时代文明实践站，充分开展好文明城市建设理论宣讲、科普宣传、文明礼仪、绿色环保、卫生健康等一系列文明实践活动，引导广大居民群众参与文明城市建设。”西大街社区党总支书记、居委会主任曹晋妮介绍，“同时，通过点对点、常态化开展老旧小区环境卫生整治工作，并组织社区挂钩单位、社区志愿者、党员志愿者、居民小组长等社区网格管理人员开展入户走访活动，营造了人人知晓、人人参与文明城市建设的良好氛围。”

“大姐，你们作为辖区居民，对大理市文明城市建设工作有什么意见和建议吗？”下关街道鹤浦社区居务监督委员会主任童莉群说。

“文明城市建设只靠社区不行，我们作为社区居民，也要积极配合社区的工作，做一些力所能及的事情，大家一起努力，才能把我们的城市建设得更好。”在社区居民胡学状家中，大家一边拉着家常，一边听取居民群众对文明城市建设的意见和建议。

为开展好文明城市建设宣传活动，鹤浦社区依托新时代文明实践站，通过一次次新时代文明实践站，将一粒粒文明的种子播进居民群众心田、融入居民群众生活，悄悄发芽、开花、结果，形成文明新风尚。

“在文明城市建设工作中，鹤浦社区立足新时代文明实践站各项工作任务，极大发挥新时代文明实践站的示范带头

作用，使文明宣传员更加入脑入心，进一步提高居民群众参与文明、践行文明的行动自觉。”鹤浦社区党总支书记、新时代文明实践站副站长生玲玲表示，“我们把文明城市建设工作作为初心和使命，通过不断完善工作机制、延伸工作触角，相信我们一定能够做好做成。”

8月初，太和街道万花社区“一刻钟便民生活圈”托管中心暨贺鑫园小区党群服务站揭牌成立，通过积极探索和创新服务模式，打造具有鲜明特色和广泛影响力的党群服务品牌。

近年来，万花社区通过完善配套服务设施，拓展便民服务项目，提升志愿服务水平，不断改善人居环境、补齐社区短板、提升生活品质，让群众足不出户，享受“烟火气”里的幸福生活。

“万花社区党总支将‘一刻钟便民生活圈’建设作为民生工程的重要载体，按照科学优化布局、补齐设施短板、丰富商业业态、引导规范经营的建设标准，坚持‘以资源换服务’的理念、社会化运作模式和公益属性，引进专业机构参与社区治理中。”万花社区党总支书记韩溶介绍，“通过建设‘一刻钟便民生活圈’，让社区提供的家庭托育、托管、养老等系列服务进入小区，为居民群众提供暖心服务，推动社区‘一老一小’事业高质量发展，让居民群众能够就近就便享有服务。”

走在太和街道三和社区惠丰瑞城小区，只见住户们或是三五成群聚在一起带小孩、聊家常，或是打太极拳、跳广场舞、打羽毛球，生活悠闲自在。大家脸上洋溢着幸福的笑容，小区内处处散发着其乐融融的气息……

8月22日上午7时，惠丰瑞城小区负一层水管突然爆裂，发现情况后，物业维修人员立即到现场进行抢修，迅速清理车库内积水。此次应急抢修对物业公司是一次考验，更是一次历练，从初期的迅速反应、人员调配，事中妥善的应急处置，到事后安置……生动展现了“红色物业”的担当和作为。

“2021年，我们物业公司成立了党支部，目前在职党员有4人。”惠丰瑞城物业服务中心经理赵红春介绍，“工作中，我们首先要求从自身做起，不论是门岗、保洁、维修、客服等工作人员

还是物业公司管理人员，大家都要以业主为中心，只要是能做到的，都会全力以赴为业主做好服务。”

三和社区成立以来，对辖区部分公共场所进行亲民化提升，搭建党群服务站、小区“红色议事亭”等红色属性公共空间，建立小区“红色会客厅”、睦邻氧吧、社工工作室、志愿服务站等活动阵地，并以小区活动阵地为“支点”提升邻里交流的“维度”。

“在日常工作中，社区经常开展文明养犬、禁止高楼抛物等文明宣传活动。”三和社区党总支书记、居委会主任任物汝钰介绍，“同时，在端午、中秋、重阳等节日，社区会在睦邻氧吧、新时代文明实践站等组织开展一系列主题活动，拉近邻里间关系，把邻里和谐、文明共处做得更好。”

目前，大理市已建成1个中心（市级部门）、13个所（乡镇、街道）、145个站（社区、村）、68个点（自然村、文明单位等）的四级新时代文明实践阵地，通

共同关注

过学习实践科学理论、宣传宣讲党的政策、培育践行主流价值、丰富活跃文化生活、持续深入移风易俗，切实打通宣传群众、教育群众、关心群众、服务群众的“最后一公里”。截至今年7月，我市有各类志愿者团体759个、注册志愿者117632人，共下发理论宣讲、文化艺术、助学支教、科学普及、扶贫帮困等志愿服务活动计划57208场。“志愿红”已成为大理街头一道亮丽的风景线，让文明之花美丽绽放，让文明之风浸润人心。

