新闻速览

省人大常委会召开质询会议

11月26日上午，省十四届人大常委会第二十次会议召开质询会议，就9名省人大常委会委员联名提出的《关于部分水利项目土地要素保障不及时影响项目落地问题的质询案》，对省自然资源厅进行质询。会议宣读了质询案，省自然资源厅主要负责同志作答复。6名提出质询案的委员围绕部分水利项目用地报件报批周期长、个别项目违法违规用地、项目选址与国土空间规划衔接不畅、用地指标保障不够等问题接连发问、深度追问，省自然资源厅相关负责人逐一答复。会议强调，省自然资源厅要认真研究办理质询意见，以此次质询为契机，加强对水利项目用地工作指导，不断改进优化项目用地办理流程、缩短审批时限，提高水利项目土地要素保障效率。省发展改革委、省水利厅、省人力资源社会保障厅、省林草局等相关部门要坚持同题共答，对照职能职责主动认领，形成支持水利项目建设的工作合力。省人大常委会要加强跟踪监督，完善人大质询工作程序规范，不断提升监督质效。

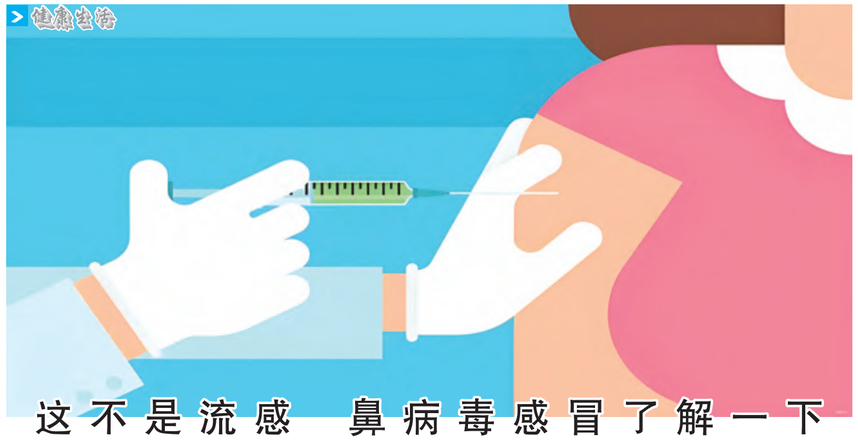
云南残疾人运动队全力冲刺大湾区全国残特奥会

全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会将于2025年12月8日至15日在广东、香港、澳门举行。它既是展示我省残疾人运动员自强不息、顽强拼搏精神风貌的荣耀舞台，更是对我省残疾人体育事业发展成果的一次集中检阅。本届残特奥会，我省将参加16个残奥大项、5个特奥项目和两个大众项目的角逐，参赛运动员超过210人。与往届相比，今年我省的备战工作呈现出多个新特点：游泳、田径、皮划艇等传统优势项目新人涌现，轮椅篮球、盲人足球、盲人门球等集体项目梯队丰满，在前两者的基础上铁人三项、赛艇、三人篮球、盲人女足等新组队项目让人期待。这些新变化彰显了我省残疾人体育工作的广度与厚度，省残疾人联合会扎实的保障工作和人性化的协调措施让更多有体育梦想的残疾人加入其中、超越自我。

10月民航客货运量双增长

10月，我国民航共完成运输总周转量146亿吨公里，国内航线和国际航线旅客运输量、货邮运输量均呈现增长态势。客运方面，10月国内航线稳步增长，完成旅客运输量6084.5万人次，同比增长4.4%。分区域看，东部地区公商务出行活跃，西部地区由于三、四线城市旅游热度提升呈现较快增长态势。同时，10月国际航线表现亮眼，完成旅客运输量699万人次，同比增长20.4%。货运方面，10月国内航线完成货邮运输量同比增长8.1%，国际航线完成货邮运输量同比增长21%。货邮运输量月度历史首次突破90万吨。

健康生活



这不是流感 鼻病毒感冒了解一下

“鼻子堵得喘不上气，鼻子擦到秃噜皮，这到底是普通感冒还是流感？”

“擤鼻涕太用力，头晕耳鸣会不会引发大病？”

一到秋冬季节，身边打喷嚏、流鼻涕的人越来越多，很多人都以为是“流感来了”，赶紧囤药、输液，结果折腾半天没效果。

其实，你大概率遇上的是鼻病毒感冒——这种最常见的“普通感冒”，多半人是因它“中招”，却藏着很多容易踩坑的小细节。今天就请北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花、儿科主治医师丁明明给大家讲清楚，怎么判断、如何护理才不遭罪！

普通感冒的“头号元凶”

鼻病毒感冒的本质是鼻病毒感染人体后引发的一系列呼吸道症状综合征——病毒感染→免疫系统反应→出现感冒症状。

当鼻病毒通过各种途径进入人体呼吸道后，会迅速附着在鼻黏膜上皮细胞上并大量复制，破坏细胞正常功能，同时引发免疫系统的防御反应，导致鼻黏膜充血水肿、分泌物增多，进而出现鼻塞、流涕、打喷嚏等典型症状。

简单说，鼻病毒就是引起普通感冒的“头号元凶”，平时一半以上的感冒都是它搞出来的。这种病毒特别“狡猾”，专门攻击鼻子、喉咙这些上呼吸道，而且传染性超强——别人打个喷嚏、你摸了下被污染的门把手再揉鼻子，都可能被感染。

它主要通过接触传播

从传播途径来看，鼻病毒最主要的传播方式是接触传播，比如你和感染者握个手，病毒就可能趁机跑到你手上，要是你之后没洗手就摸嘴巴、鼻子，病毒就顺利进入你的体内；此外，鼻病毒也可以通过接触被病毒污染的物品传播，像门把手、电梯按钮这些地方，都可能藏着鼻病毒，一不小心就有可能中招。另外，鼻病毒还能通过空气中的飞沫传播，就像有人打喷嚏时喷出的微小液滴（也就是空气飞沫）带着病毒到处跑。而流感病毒主要通过空气飞沫传播，也可以通过接触传播，传染性更强。

鼻病毒有很多不同的血清型，就像有很多套不同的“伪装”，但变异速度慢。感染一种血清型，只对该型免疫。就是说你之前感染过一种鼻病毒，产生了抗体，下次遇到另一种血清型的鼻病毒，免疫系统认不出来，又会再次被感染。流感病毒的亚型就少多了，人群中流行的包括甲型流感病毒H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒Victoria系，但流感病毒的变异特点是“变化快”且“威胁大”，变异后在相同亚型内产生小幅变异，或产生全新亚型。虽然流感病毒变异很快，但它的变异规律相对更容易追踪和研究，我们可以提前研制疫苗来预防，而鼻病毒因为血清型太多，很难靠一种疫苗就全面预防。

总的来说，鼻病毒对成人的感染性没那么强，儿童发病几率更高，而流感的传染性要比鼻病毒强很多。

鼻病毒感冒≠流感

最容易踩的“坑”，就是把鼻病毒感冒当成流感，乱吃药、瞎担心。给大家列个简单对比，一看就明白：

症状重点 鼻病毒感冒以鼻子不舒服为主，如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，但浑身酸痛很轻；而流感则以全身难受为主，容易突发高烧、头痛、骨头疼、没力气，鼻子症状反而不明显。

发烧情况 鼻病毒感冒多数不发烧，少数低烧一般也不超38℃；流感则几乎都会高烧，持续烧3至5天甚至更久。

恢复速度 鼻病毒感冒通常5至7天就可痊愈；流感则需7至10天，且好后可能乏力很久。

危险程度 鼻病毒感冒基本无并发症，很少会发展成肺炎这种严重问题，对健康人来说威胁不大；而流感的危险程度则相对较高，老人、小孩容易引发肺炎、心肌炎。

简单总结 如果只是鼻子堵、流鼻涕，浑身没那么难受，大概率是鼻病毒感冒；如果突然高烧、浑身疼得下不了床，那就要警惕流感了。

这些药对付不了鼻病毒

既然是鼻病毒引起的感冒，吃奥司他韦这类抗流感药管用吗？答案是对它无效，别瞎买着吃。目前没有专门杀鼻病毒的药，很多人感冒就吃抗生素、抗病毒药，其实对鼻病毒感冒完全没用，还可能伤身体。

鼻病毒是病毒感染，抗生素只杀细菌，吃了不仅没用，还有可能会破坏肠道菌群，导致拉肚子。只有黄脓鼻涕持续10天以上、伴有高烧不退，可能合并细菌感染时，才需要医生开抗生素。

难道就只能这么难受着？那也不用。我们可以对症处理，缓解不适症状。比如，鼻塞、流鼻涕厉害，可在医生指导下用点缓解鼻塞的药（如伪麻黄碱）或抗过敏药（如扑尔敏、氯雷他定），这些药物往往可以快速缓解症状，可短期使用；如果发烧超38.5℃且难受，再用对乙酰氨基酚或布洛芬退烧。切记，两种退烧药不能一起吃。

相比药物，更推荐通过非药物方法缓解症状，如：多休息、多饮水、清淡饮食、保持室内通风。

特别注意 虽然鼻病毒感冒多为自限性，愈后良好，且治疗周期较短，但出现以下情况时，需及时就医：

症状持续超过10天没有缓解，甚至加重。

出现高热不退（体温超过39℃），或发热持续超过3天。

伴有剧烈头痛、呕吐、呼吸困难、胸痛、意识模糊等严重症状。

儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水（如尿量明显减少、口唇干燥）等情况。

老年人或有基础疾病的人群，症状加重或出现新的不适。

鼻病毒感冒的七个误区

误区一 鼻病毒感冒会传染，必须戴N95口罩？错！鼻病毒感冒确实会传染，但无需过度防护。普通一次性医用口罩就能有效阻挡飞沫传播，过度防护反而会增加呼吸负担，影响身体状态。

误区二 鼻塞时用嘴呼吸更舒服，没关系？错！长期用嘴呼吸会让喉咙干、加重咽痛和咳嗽，（这与感冒相关性不大，放在这里有点放大）应尽量用鼻子呼吸。

误区三 鼻涕变黄就是细菌感染，必须吃抗生素？错！感冒后期鼻涕变黄是正常的，是免疫系统在清理病毒的正常过程，不是细菌感染，过2至3天就会好转，不用吃药。

误区四 感冒后多运动，出身汗就能好？错！感冒时身体需要休息对抗病毒，运动出汗会消耗体力，降低免疫力，可能加重病情，甚至引发心肌炎。

误区五 儿童鼻堵可以用成人的滴鼻剂？不全对！成人滴鼻剂成分特殊，大点的孩子短时间用是可以的，但是要在医生的指导下使用，最好用专用的生理盐水喷鼻剂。

误区六 鼻病毒感冒会留下后遗症，影响肺部健康？错！鼻病毒感冒5至7天就好，不会留下后遗症，也不会伤害肺部，别过度担心。

误区七 鼻病毒感冒和普通感冒是一回事？不全对！普通感冒是由多种病毒感染引起的呼吸道疾病总称，除了鼻病毒，还包括冠状病毒（非新冠）、腺病毒、呼吸道合胞病毒、副流感病毒等，即普通感冒是一个“大家族”，而鼻病毒感冒是这个家族中“人数最多的成员”。

同绘法治同心圆 共筑幸福中国梦

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

大理时讯 DALISHIXUN

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

2025年11月28日 星期五
农历乙巳年 十月初九

晴 1℃～18℃

第2949期
编辑/罗绍亮

微信扫一扫 关注大理融媒

核心价值观 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

大理市登顶全国县域文旅融合百强

近日，迈点研究院发布《2025年全国县域文旅融合发展报告》，大理市凭借综合实力强势登顶“全国县域文旅融合综合竞争力100强”榜单，成为全国县域文旅融合发展的标杆样本，其高质量发展路径获权威认可。

据报告显示，2025年，大理市CTDI总排名位列全国县域榜首，各项关键指标表现亮眼：经济实力25.62、增长潜力20.40、产业融合20.20，三项核心指标远超全国平均水平；媒体传播8.92占据绝对优势，成为最核心竞争力之一，彰显其现象级“网红目的地”地位。凭借四项指标的大幅领先，尤其是媒体传播与经济实力构建的“护城河”，大理市奠定了“全能冠军”的综合优势。

报告深度剖析，大理的成功关键在于实现了从传统旅游目的地向“生活方式”象征的品牌升级。通过持续塑造“风花雪月”文化IP，以影视、文学等多维传播将自然景观转化为“浪漫、自由、治愈”的情感符号；创新“文旅+民宿”“文旅+文创”“文旅+农业”等融合模式，以“去景区化”全域旅游理念，将苍洱区域打造成开放沉浸式体验空间，有效延长游客停留时间、提升消费水平，进而激发社交媒体裂变式传播效应。

报告建议，以大理为代表的领先型县域，未来需进一步深化品牌建设、拓展产业边界，推动从“景点经济”向“产业经济”转型，引入智慧管理与国际协作机制，增强可持续发展能力与全球影响力。

此次大理市获评全国第一，不仅是对我市文旅发展成效的高度肯定，更为全省乃至全国县域文旅融合提质升级提供了可复制、可推广的实践经验。

记者 鲍亚颖 吴 志

▶为提升学校师生应急处置能力，全力营造安全、和谐、稳定的校园环境，近日，大理市公安局太邑派出所到太邑完小开展安全应急演练。演练前，民警、辅警对学校教职工及安保人员进行了专项培训。演练模拟一名“暴徒”企图强行闯入校园，学校安保人员发现后立即启动一键报警系统，并迅速使用防暴器械进行先期阻拦。接到“警情”后，民警、辅警赶到现场，迅速将“暴徒”制服并带离。整个处置过程紧张有序、配合默契、措施得当，达到了预期效果。

刘 凤 摄

大理辉睿药业：为『生命系统』注入『智慧养分』

●『绿美上和 转型逐梦』系列报道

药企物流是区域健康发展的大动脉。自2015年成立以来，大理辉睿药业有限公司坚持合规经营，优化内部管理，保障药品的质量与安全，为大理州内的“生命系统”注入“智慧养分”。

在大理辉睿药业有限公司5000多平方米的仓储中心内，藏着助力大理健康发展的硬核实力。满载药品的货车厢门缓缓打开，工作人员便开始熟练使用电动叉车、托盘等工具，接力将药品整齐地码放到收货区准备入库。根据药品储存温度标准，库内设置了阴凉库、常温库、特殊温区库、冷库及冻库等多个仓库保障药品的储存安全。同时，不同区域的货架配备专门负责人，让药品入库后能迅速“各归其位”。仓储中心还配备了自动化仓储管理系统、分拣设备以及温湿度监控系统，实现了药品全流程智能化管理与精准温控。

大理辉睿药业有限公司运营副总经理王丽说：“公司通过遍布仓库的物联网传感器，对温湿度等关键参数进行24小时实时监测与自动调控，一旦偏离设定范围，系统将自动报警并启动纠偏程序。同时，每一件药品都拥有身份，其流转信息被完整记录，形成不可篡改的全链条电子追溯系统，确保从接收到发出的每一个环节都数据透明、合规可查，从根本上保障了药品的环境条件与质量安全。”

大理辉睿药业有限公司仓储中心如同一个“超级大脑”，在接收到各县乡的订单后，便及时启动药品的物流配送服务。交通不便，订单分散是公司面临的主要挑战，谈及向偏远地区输送药品时，工作人员道出配送的艰难。为此，公司建立了动态配送体系，将偏远地区的订单与主干线路进行整合，并针对特殊订单启用专车配送，全力打通配送的“最后一公里”，保障急需药品安全准时送达。

截至目前，大理辉睿药业有限公司的物流服务已经覆盖大理州12个县市。据了解，公司下一步将继续强化智慧物流、拓展创新业务，致力于为滇西医药健康事业的发展贡献力量。大理辉睿药业有限公司总经理李玮华表示：“公司将从基础数字化向运营智能化稳步推进，并利用数据分析预测需求，动态优化库存结构，重点布局专业化服务协同，发展‘定日达’精准配送，与医疗机构共同构建更高效、安全的药品供应体系，让患者最终受益。”

记者 郭鹏昌 戴向晖 李婷婷

我市首个村（社区）工会驿站揭牌启用

11月26日，大理市首个村（社区）工会驿站在双廊镇大建旁村正式揭牌投入使用，为当地职工和户外劳动者搭建起温馨港湾，这也是大理市工会服务网络向基层延伸的重要突破。

揭牌现场，清脆的掌声与欢呼声中，这座承载着关怀的驿站揭开面纱。走进驿站，温馨便捷的氛围扑面而来，虽面积不大，但“不求大而全、但求小而暖”的建设理念贯穿始终，功能设施一应俱全。

休息区的桌椅整齐排列，饮水机、微波炉、冰箱解决了户外劳动者“吃饭难、喝水难”的痛点；应急药箱、充电设备、无线网络、雨伞等便民设施随时待用，为突发情况提供保障。此外，电视机、报刊书籍架、维修工具箱丰富着精神文化需求，院内整洁干净的厕所切实解决了户外劳动者如厕难的问题。

环卫工人、快递小哥、出租车司机等户外劳动者从此有了“冷可取暖、热可纳凉、渴可喝水、累可歇脚”的好去处。据了解，目前我市已建成28座工会驿站，分布在城市主次干道、商业街区等职工集中区域，形成完善服务网络。

下一步，我市将以大建旁村工会驿站为试点总结经验，强化28座工会驿站日常管护，同时持续扩大覆盖范围，打造更多“最美职工驿站”。未来还将推动工会驿站向“休息站、宣传站、加油站”综合平台升级，让工会关怀延伸到更多职工身边。

记者 杨 雨 周 华

大理古城银杏进入最佳观赏期

近日，大理古城银杏树已进入冬季观赏期。银杏树叶渐次金黄，为这座千年古城增添了一抹冬日亮色，吸引不少市民游客前来赏景打卡。

作为大理古城银杏观赏的核心路段，玉洱路上银杏树沿街林立，部分叶片已转为明亮的金黄色，另有部分仍保持翠绿，鲜明的色彩层次与青石板路、白族民居的飞檐照壁相映成趣，构成了一幅古朴雅致的冬日画卷。

目前，银杏处于黄绿叶片交织的过渡阶段，预计整体观赏期将持续至12月中旬。不少市民游客趁着晴好天气前来赏叶，或漫步其间感受自然气息、或驻足拍摄记录古城冬日风貌，感受千年古城的冬日魅力。

据了解，为保留自然景观与人文风貌，我市相关部门在古城玉洱路等主要观景路段实施“落叶缓扫”措施，允许落叶在一定时间内自然留存，为市民和游客营造更具韵味的游览体验。

记者 施 滢 赵志伟

洪锦文:从技艺淬炼到创业领航 匠心铸就汽修行业新篇章

洪锦文是大理兴玲汽车服务有限公司总经理,在二十多年职业生涯中,从一名普通技术员工成长为“云岭首席技师”,再到如今担任汽车服务公司总经理,他始终专注扎根汽车维修技术行业,在实践磨炼与锐意创新中完成角色蜕变。

2001年,刚从云南省汽车修理技工学校大理分校毕业、手握中级汽车维修工证书的洪锦文开始了自己的职业生涯。刚入行的日子里,洪锦文不怕苦、不怕脏、不怕累,坚持在学习和实践中做笔记、问师傅、查资料,不断进行揣摩和总结。从学工到机修组组长,他持续精进自己的技术水平,最终熟练掌握了汽车发动机、变速箱及底盘故障诊断维修技能。

因为技术过硬、认真负责,洪锦文赢得了客户的广泛赞誉。同时,凭借日益精进的汽车维修技能技巧,他先后荣获“大理州汽车维修技能状元”“云南省五一劳动奖章”“云南省十佳农民工”“爱岗敬业汽修工楷模”、大理州首批“苍洱霞光”人才等荣誉。

2014年,洪锦文被省人社厅授予“云岭首席技师”的光荣称号。在本职工作之外,他积极发挥技术优势,带领同事员工共同进步。在相关部门的帮助下,他建立了“洪锦文技能大师工作室”,通过理论培训、实作手操、现场指导等方法,帮助学徒们学习成长,带出了一批汽车维修技术人才。

“在传承创新方面,我希望发挥‘技能大师’传帮带的作用,通过带徒弟、徒弟又教下面的学徒的方式,传授相关的维修经验。”洪锦文说,“同时,我们鼓励学员进行技术创新,对维修技术、工具或者维修方法进行相应的改进优化,实现技艺的传承和创新,为维修行业输送更多优秀人才。”

2017年,洪锦文辞去原有的岗位,踏上了自主创业的道路。面对创业初期的困难,他一边筹集资金、开拓业务,一边学习企业管理、亲自培训新员工。在取得大理兴玲汽车服务有限公司的经营权后,洪锦文通过严格落实安全生产管理制度、持续优化生产技术流程、完善人才考核评价体系等多项扎实举措,持续优化公司经营,最终实现扭亏为盈、良好发展。

随着大理兴玲汽车服务有限公司发展壮大,洪锦文并未停下脚步,而是带领团队迈出新步伐,在大理经开区注册成立了新的专业化运营实体——大理市锦文汽车服务有限公司,逐步在汽车维修领域开拓新局面。

洪锦文说:“在创业过程中,我认为要注重技术沉淀和团队协作,通过兼顾技术更新和团队管理,把个人的技术优势转化为团队的攻坚力量,以用户需求为核心持续提升服务质量。”

在日常工作中,洪锦文带领团队营造“全员学习”的良好氛围,每当在修理过程中遇到“疑难杂症”,他总会把它当作一次学习的机会,与大家一起研究探讨、总结提升。大理兴玲汽车服务有限公司技术主管杨显雄介绍:“作为公司技术部门,洪总会定期组织我们开展维修技术相关培训。当遇到‘疑难杂症’和困难的时候,他会带领我们技术团队共同解决问题;解决完问题后,他还会带领我们一起总结,大家一起分享经验,实现共同提升。”

随着新能源汽车产业的蓬勃发展,洪锦文敏锐捕捉到了行业的前沿变化。公司员工在洪锦文带领下,积极前往昆明、成都、重庆等地参加学习培训,为下一步的技术更新蓄势赋能。大理兴玲汽车服务有限公司员工杨鸿鉴说:“在和洪总共事的十多年中,他在技术上不断支持我们攻克了许多难题,让企业不断发展壮大。在生活中,他也给予了我们很多关心和帮助。”

洪锦文的二十年奋斗历程,深刻诠释了一名实干家从技术钻研者到管理创新者的转型之路。在自身技艺的“修炼”之外,他以扎根行业的笃定、勇于变革的魄力和乐于“传帮带”的担当,为技术工匠的职业发展提供了样本,也为行业的可持续发展注入了生机与活力。 记者 李标钰 周 华 杨文艳

苍洱英才风采录

◀近年来,凤仪镇各中小学始终坚持“健康第一、全面育人”的工作理念,以体教融合为载体,将体育项目引入学校,适时举办校园篮球、羽毛球等比赛,激发了更多学生对体育运动的兴趣,营造了积极向上的校园氛围。图为凤仪镇中心完小近日举办首届校园羽毛球赛。 杨进军 摄

市交通运输局:巧解路灯难题 照亮民生幸福路

近日,驾车行驶在我市大凤路二期的市民和游客惊喜地发现,曾经夜晚漆黑一片的道路如今已被明亮的路灯照亮,出行变得更加安全和便捷。这一显著变化,得益于市交通运输局通过盘活“废旧电池”资源,成功破解路灯改造资金难题的创新举措。

在市十届人大五次会议上,“关于点亮旅游城市夜空提升夜间出行安全的建议”被列为重点建议,交由市交通运输局承办。经调研发现,大丽路、大凤路二期、环海东路等核心路段的路灯因长期运行,设备老化严重,照明效果不佳,部分路段夜间几乎没有照明,不仅增加了交通事故的风险,也对大理作为旅游城市的形象产生了负面影响。

市交通运输局了解到国家对废铅酸电池等废弃物回收利用的税收优惠政策后,广泛对接市场主体,最终制定了以“变废为宝”为核心的《大理市太阳能路灯提升改造(新建)项目实施方案》。通过政企合作模式,企业无偿回收废旧太阳能路灯电池,并免费为我市提升改造大凤路、环海东路等道路的7629盏路灯。这一举措不仅为政府节省了资金,还实现了废旧电池的科学处置,同时让市民和游客享受到了安全明亮的夜间出行环境,达到了“一举多得”的效果。

截至目前,大凤路二期已有1374盏路灯完成提升改造。下一步,市交通运输局将继续深入贯彻以人民为中心的发展思想,积极回应群众关切,解决人民群众的实际问题,让更多的“灯火通明”照亮大理的夜空,为市民和游客的出行安全保驾护航。 杨继泉

州二院多举措开展体重管理专项行动

近日,大理州第二人民医院精神科二病区精心组织开展“体重管理”专项行动,多措并举为患者健康保驾护航。

科普先行,筑牢健康认知基础。医护人员围绕肥胖的成因、常见类型、对身心的潜在危害以及体重管理的科学原理、实用方法等核心内容展开详细讲解。

精准施策,量身定制减重方案。严格参照《中国成人超重和肥胖症预防与控制指南》,由责任医护团队全面采集相关患者信息,在此基础上,医护人员与患者深入沟通,共同分析体重异常的关键原因,制定个性化整改措施。

科学控食,创新饮食管理模式。科室根据不同患者的营养需求,联合食堂定制差异化餐谱,创新推行“小份菜+定时供餐”模式,从源头预防患者暴饮暴食。

融入日常,激发运动参与热情。科室结合患者身体状况,每周组织2至3次室外集体运动。同时,创新性设立“每月运动之星”评选机制,有效激发患者的参与热情与坚持动力。

专项攻坚,助力患者攻克“戒烟关”。科室同步推进“无烟病房”建设,配套开展戒烟专项行动,帮助患者缓解戒烟过程中的戒断反应与情绪波动,提高戒烟成功率。

多科协作,平衡疗效与代谢健康。科室建立“多学科联合会诊(MDT)”机制,在保障治疗疗效的同时,最大限度减少药物对体重及代谢的影响。

州二院通过“科学饮食+合理运动+药物优化+心理调整”的综合管理模式,助力患者有效维持健康体重,为其后续康复出院、健康生活奠定坚实基础。

本报通讯员

凤仪镇开展出租房屋安全管理专项整治专题培训

近日,凤仪镇组织召开出租房屋安全管理专项整治暨普法宣讲工作专题培训会。

会上,市公安局凤仪派出所民警传达学习《住房租赁条例》《中华人民共和国治安管理处罚法》等相关法律法规,深入剖析辖区出租房治安现状,以真实案例揭示管理不善引发的安全隐患与风险为切入点,指出部分出租房存在的治安隐患,着重强调房东落实承租人身份信息登记制度的重要性,要求房东务必做到“来有登记、走有注销”,并通过“彩云佳园”小程序及时完善承租人相关信息。同时,民警结合诈骗案例还原诈骗分子的话术和套路,提醒房东要提高警惕,将反诈知识传递给租客。会议现场还签订租赁房屋治安管理责任书100余份,从源头杜绝安全风险。

下一步,凤仪派出所将持续坚持“以房管人”工作思路,构建出租房屋管理培训、摸排、整治、宣传工作闭环,联动属地各相关职能部门“定期查、反复查、彻底查”,不断加强出租房屋安全管理,提升辖区安全系数。 金汝玲

为年轻干部注入“心”动力

○李世祖 辛 颖

年轻干部是推动政策落地、服务基层一线的重要力量,他们的心理健康不仅关乎个人成长,更影响着公共服务的质量与事业发展的活力。当前,随着社会节奏的加快、工作要求不断提高,广大年轻干部普遍面临能力焦虑、现实落差与工作生活失衡等多重压力。

新时代对干部能力提出更高标准,部分年轻干部因经验不足而产生本领恐慌。理想与现实的差距、基层工作的繁复性以及晋升通道的有限性,也容易带来价值感的缺失和情绪的波动。加之“白加黑”“连轴转”的工作节奏持续挤压个人生活空间,长期超负荷运转容易导致身心疲惫,进而影响工作状态与服务效能。

毋庸置疑,在传统观念中,年轻干部常被寄予“坚韧不拔”的期望,年轻干部若公开谈论心理压力问题,往往会被贴上“抗压能力弱”的标签。这种偏见容易阻碍他们主动寻求帮助,导致小问题逐渐积累成心理负担。因此,亟需打破这种认知壁垒,大力营造“求助是勇敢”的良好氛围和宽松环境,让心理关怀成为自然且被接纳的行为。组织层面应当推动管理方式从任务导向转向成长支持,通过建立常态化的心理关怀机制、畅通咨询渠道、优化考核方式等措施,为年轻干部减负增能。同时,单位也要营造包容、信任的团队环境,鼓励同事之间真诚交流,让年轻干部切实感受到被理解和支持。对年轻干部自身而言,更需要主动提升心理韧性,树立健康积极的成长观。学会将压力视为锻炼机会,通过情绪管理、兴趣培养、构建社交支持网络等方式增强自我调适能力,保持“空杯心态”,持续学习、不断进步。

年轻干部的朝气与心态是组织活力的重要源泉。唯有在组织赋能与个人努力的双向促进下,打破心理壁垒,营造安心奋斗、轻装上阵的环境,才能让青春力量真正发挥潜能,以阳光、从容的姿态投身于时代征程,共同汇聚成推动社会进步的坚实力量。

论坛 du zhe lun tan

军民携手肩并肩 建设大理谱新篇

云南省大理白族自治州与省生态环境厅联合发布“洱海指数”,助力洱海保护

洱海好风景带来发展好光景

苍山含翠,洱海卧波。风轻抚,湖面上海菜花时而聚拢,时而散开,如同精灵舞动。行走洱海畔,人景相融的生态画卷美不胜收。

“苍山不墨千秋画,洱海无弦万古琴”。为了守护洱海美景,多年来,云南省大理白族自治州坚持统筹洱海保护和绿色发展,全面打响洱海保护治理攻坚战、持久战,洱海水质、水环境、水生态逐步改善。

今年8月,大理州委、州政府与省生态环境厅联合发布“洱海指数”,保护洱海更加讲究科学、系统。

科学评价,“洱海指数”助力系统性生态保护

夜晚,洱海上亮起一盏盏渔灯,如同星河入梦。

如今正是2025年洱海鱼类生态调控第二阶段。晚上8时,大理州大理市挖色镇海印村附近,渔民杨瑞兴准备下网捕捞西太公鱼。

“过去捕鱼得选准网,还得算准时间。”杨瑞兴说,如今生态调控“神奇得很”。“通知写明啥时候捕、用啥网、网眼多大,就能捕到要求捕捞的鱼种。”

大理市洱海管理局副局长孙潇介绍,洱海鱼类生态调控主要针对银鱼和西太公鱼等外来鱼类和鲢、鳙等放流鱼类,可以优化鱼类种群结构,完善湖泊生态系统功能。而捕什么鱼、啥时捕、怎么捕,则根据中国科学院水生生物研究所对洱海鱼类监测评估结果确定。

“鱼类生态调控是进行生态修复的环节之一,生态修复的工作成效在‘洱海指数’的‘生态’维度得以体现。”中国科学院水生生物研究所研究员刘永定介绍,近年来,洱海持续开展水生植被恢复、鱼类种群调控和藻华防控,海菜花、裂腹鱼等物种已有所恢复,显示洱海湖泊生态系统的健康向好态势。

大理州洱海管理局副局长杨学松介绍,“洱海指数”从干净、清澈、生态、共享等4个维度设置8项评价指标,对洱海生态保护情况进行综合评价。

“干净”指标关注污染治理,“清澈”重点评价湖泊水质,“生态”维度以湖泊中部分生物种类数量评价生态系统的健康程度,“共享”注重评价湖泊的供水、防洪、景观等服务功能实现,评分时还融入居民对洱海的评价。

“洱海指数”有什么用?杨学松介绍,从这套指标中,能看到洱海保护的工作成效,也能借此为洱海做全面“体检”,从而更好地指引各方开展生态保护。

“比如,分析水质变化时,‘洱海指数’需要分析入湖河流水质和湖水水质。”杨学松说,通过比较指标分数变化,分析原因,能为不同阶段洱海保护治理决策提供科学参考。

“‘洱海指数’是对湖泊生态系统的综合评价。”上海交通大学环境科学与工程学院研究员王欣泽说,湖泊生态系统涉及大气、水体、底泥、水生生物和流域内人类生产生活方式等,需综合评价。“比如海菜花重现洱海,不仅代表一朵花的绽放,也体现整个生态系统向好的趋势。”

王欣泽说,“洱海指数”的评价是系统性的,同时也为公众搭建参与保护洱海的“窗口”。

久久为功,智慧监测守护一湖碧水

朝阳初升,天空染了霞光,候鸟清亮鸣叫。大理市湾桥镇古生村村民严炳其如同过去10年一样,来到家门口的阳溪开始巡河。此时,还有一个智慧“卫士”——水质监测探头也在阳溪中“巡河”。

阳溪是洱海的入湖河流之一,每4小时一次的阳溪水质监测结果,在大理州洱海管理局的大屏幕上实时显示。像这样的自动监测站和视频监测点,大理州建了428个。

“这是我们守护洱海的‘智慧网’。”杨学松介绍,大理州建设“天、空、地、水”立体化遥感监测网络“数字洱海”平台,实时监测洱海及入湖河道水质水量变化,通过大数据分析可监测预警7天内流域水质、藻情。同时,平台还汇集26家相关部门的数据信息,实现多部门互通协作。

“数字洱海”对于长效保护洱海很重要。杨学松解释道,“数字洱海”可以实现长时间序列监测,“数字洱海”遥感地图也能清晰地监测252平方公里的湖面,以及流域内新增建设用地和农业种植结构等情况。

“同时,还能对污染作出快速反应。”大理州智慧洱海监管指挥中心主任陈晓希说,2022年,洱海入湖河流白塔河地下一条污水管爆管,“数字洱海”平台很快显示入湖水质异常。“我们迅速联系相关部门排查,马上交办整改,很快控制了污染源。”

保护洱海需久久为功,推进“一湖之治”“流域之治”“生态之治”。

“十三五”以来,云南省累计投入资金约472亿元,实施“七大行动”“八大攻坚战”“六个两年行动”“九个三年精准提升行动”,持续深入推进洱海生态保护。

建成20座污水处理厂、5743公里污水收集管网、14.9万个化粪池,初步构建起覆盖全流域的生活污水收集处理体系,实现清水入湖;实施禁种大水大肥作物等“三禁四推”举措,引入科技小院,推行畜禽粪污资源化利用的“顺丰洱海模式”,每年收集处理粪污约14万吨,实现面源污染有效控制;建成129公里环湖生态廊道,建设4万亩湿地、307座库塘,实现自然恢复和人工修复有机统一……

同时,不断完善相关法律法规。2023年12月1日,第五次修订的洱海保护管理条例正式施行,从法律层面将洱海流域划分为生态保护核心区、生态保护缓冲区和绿色发展区。

“党的十八大以来,我们对条例进行了两次修订,与时俱进织密法治保护网。”大理州人大常委会法工委主任杨新华介绍。

多方发力,持续用力,守护碧水。目前,洱海27条主要入湖河流水质优良率达到100%,洱海水质连续多年稳定保持优良水平,流域9个重要河流(湖库)被评定为云南省美丽河湖。

生态共享,洱海保护带来实实在在的收益

早上6点,大理市太和街道下末村。洱海被朝阳染成金色,成群的红嘴鸥在湖面上翩跹起舞。

岸边,一家咖啡店迎来许多拍摄“日出鸥影”的游客。“游客买单的不只是咖啡,还有洱海的好风景,以及镜头捕捉到美景的惊喜瞬间。”店长马宏说。

马宏从小在洱海边长大。据他介绍,如今洱海保护治理成效显著,越来越多的人到下末村旅游,村民纷纷做起旅游生意。

观鸟赏景、“打卡”彩虹公路、举行“山盟海誓”婚礼、赏秋日渔灯……在大理,与洱海相关的文旅产业蓬勃发展。

“游客在‘生态+旅游’方面的体验需求不断增长,归根结底是靠‘苍山洱海’这幅背景图带来的沉浸感。”大理州文化和旅游局副局长杨梅秀说,今年前三季度,大理州共接待海内外旅游者9821万人次,旅游总花费1208亿元,同比增长19%。

“除了良好生态带来的文化服务功能,洱海水清岸绿本身也有很高的生态价值。”大理州生态环境局副局长陈卫兴说,“比如湖泊本身就有生态调节服务功能,流域内湿地、森林、草地、农田都是重要的生态资产。”

2022年起,大理州开展洱海流域生态产品价值核算与结果应用探索,建立起基于跨界断面水环境质量的洱海流域生态保护补偿机制。3年来,洱海流域横向补偿兑付资金为4396万元,其中州级水质达标考核奖励资金850万元,大理市共向洱源县支付资金3546万元。

“保护好洱海,见得到实实在在的收益。”大理州生态环境局洱源分局工作人员说,“建立生态补偿机制,上游控制污染负荷,下游履行补偿承诺。”

杨学松介绍,机制实施以来,“三库连通”清水直补洱海1.5亿立方米,交界断面及入湖口断面水质优良率均达100%。

在洱海畔古生村,古朴民居门口、街巷阡陌之间、沟渠荷塘水面均干净整洁、水清岸绿。家家户户门前都挂着“门前三包”的牌子。

中庄村委会副主任何仁辉说:“村民们都已懂得,做好力所能及的小事就是在保护洱海,为子孙后代留下珍贵的财富。”

如今,古生村的民宿从5年前的两三家发展到100余家。

村里的古戏台上,白族大本曲正开唱《龙王闹海》,台下的村民和游客听得津津有味。刻有“一定要把洱海保护好”的石头矗立在旁,融入听戏画面,成为古生村经典一景。

人民日报记者 张驰

(转载自11月24日《人民日报》)

公益广告