共同呵护美好家园

——纳帕海湿地管理局推行“社区共管”小记

李竞若 李晓东

上图为纳帕海湿地管理局到春宗村民小组发放环保垃圾桶

近期，纳帕海湿地推行的“社区共管”模式助力纳帕海湿地保护管理工作再创新成效。

盛夏时节，走进香格里拉纳帕海湿地，水草丰美、牛马健硕、景色宜人、美不胜收。这样的美景与长期以来的湿地保护工作密不可分。来纳帕海骑马赏景，感受草原湿地风光，是许多游客到香格里拉游玩的首选。以前，纳帕海周边村民通过为游客牵马等服务增加收入，但随意行走踩踏、乱扔垃圾、肆意放牧对湿地造成了不同程度的破坏。

今年，纳帕海湿地管理局将香格里拉市建塘镇解放村春宗村民小组列为“社区共管”试点推行对象，将湿地管理与村规民约相结合，让村民参与到湿地保护管理中，充分发挥村民的主人公作用，与管理局齐抓共管纳帕海湿地资源。

纳帕海湿地管理局在春宗村民小组修建3700多米的生态马道，将春宗片区193.95亩的核心湿地通过围栏网进行保护，让其自然恢复。这样做既保护了湿地，又不影响草原景观和游客体验。同时，管理局还向春宗村民发放环保垃圾桶，在生态马道两侧安放。

春宗村民小组长给旺知诗说：“从2013年至今，春宗这里垃圾的数量逐年减少。2013年有40多车小四轮拖拉机的垃圾量，今年才有10来车。我们想保护好纳帕海的环境，让更多的游客来这里游玩，让我们的村民通过牵马增加收入”。

此外，纳帕海湿地管理局与春宗村民小组签订《社区共管试点推行工作协议书》，共同开展环境综合整治工作。管理局向村民、游客宣传湿地保护相关法律法规，提高大家对湿地保护的自觉意识；村民积极配合并捡拾清理垃圾，沿着马道牵马，带游客骑马观光，在规定范围内不放养生猪，不私挖乱采草皮、沙土；对于“社区共管”开展的相关工作和活动，管理局还向村民提供相应的经费。

纳帕海湿地管理局办公室主任赵旭燕说：“在纳帕海周边的17个村民小组里面，我们首先把春宗纳入试点村民小组。‘共管’主要就是让村民参与到纳帕海湿地的管理和保护当中来。如果今年这个共管计划推行得比较好的话，我们下一步将在纳帕海周边的其他村民小组也推行。”

保护好湿地生态环境，吸引更多的游客前来游玩，提高村民的收入，实现生态效益、经济效益、社会效益的有机统一，这正是“社区共管”的意义所在。

香格里拉市政府办

召开“四无”干部专项整治学习会

本报讯（通讯员 王自明）日前，香格里拉市政府办党支部召开“四无”干部作风专项整治“重细节、勇担当、善作为”主题学习交流会，进一步贯彻落实市委“两学一做”学习教育制度化常态化及“四无”干部专项整治活动。

会议传达学习市政府办“两学一做”制度化常态化实施方案、“四无”干部作风专项整治工作实施方案及《关于认真学习云南省纪委<关于省供销合作社联合社全面从严治党不力违反中央八项规定精神等问题的通报>精神的通知》《中共香格里拉市纪委关于转发中共云南省纪律检查委员会<关于农村集体“三资”管理领域五起>典型问题的通报>的通知》《中共香格里拉市纪委关于转发中共云南省纪律检查委员会<关于7起违反中央八项规定精神典型问题的通报》等文件精神。该支部5位党员结合各自岗位实际分别就“重细节、勇担当、善作为”作交流发言。

会议要求，全体干部职工尤其是党员干部必须以“勇担当、善作为”的素质要求，做到心中有责、肩上有担，坚定不移推动政府二巷工作健康有序开展。

6月28日，香格里拉市第二家国际品牌酒店香格里拉实力希尔顿花园酒店正式开业。

2011年，实力集团与希尔顿签署战略合作协议，2014年正式与希尔顿签署酒店管理协议，成功引进希尔顿花园品牌，成为云南首家希尔顿花园酒店。该酒店依照国际五星级标准打造，秉承实力品牌一贯的理念，结合先进的管理思想，创新发展出独有的酒店私人助理服务理念，是一家集住宿、餐饮、会议、娱乐为一体的综合性多功能酒店，填补了香格里拉市特色生态旅游酒店业的空白，对提高该市旅游接待水平、加速旅游产业发展和促进劳动就业具有重要的推动作用。 （和娇 李玉芳 摄影报道）

关于做实香格里拉品牌 打造迪庆香格里拉全域旅游的思考

❋ 杨树基

当前旅游业发展现状分析

当前，随着国家的不断发展壮大，国民收入的普遍提高，我国居民有更多可支配收入和闲暇时间，居民的生活方式也正从必需型消费向享受型消费过渡，旅游度假正在成为人们日常生活的组成部分和重要的休闲娱乐方式。而旅游产业经过近20多年的发展，人们对景点游、定点购物游、食宿游等传统旅游模式产生越来越大的疲厌感，开始向自驾游、休闲游、全域游等新的方式转变。国家对旅游业做出了新的定义：旅游业是一个综合性产业，是拉动地方经济发展的重要动力，是转变发展方式培育新的经济增长极的重要抓手，是提高人民生活质量的重要指标。

然而，全域旅游说来容易做来难。问题的核心在于首先要解决全域游什么？怎么游？全域旅游并不是简单的打造几个新的旅游产品，也不是原景区景点的简单扩大、改造、促销，更不是让游客在区域内放任自流。全域的前提或载体是：把一个区域整体作为功能完善的旅游目的地来建设。这将是一项利在当代、功及千秋的伟业，也是一项长期艰巨的社会系统工程。

时至今日，香格里拉落户迪庆已经20个年头了。20年来，这一世界顶级文化品牌，似一枚火箭助推器，把昔日鲜为人知的迪庆迅速推向世界旅游的前沿。巨大的品牌效应引来了滚滚人潮、商潮、信息潮、消费潮，客流的突然袭来曾使主人甚至显得措手不及。不仅推动了迪庆旅游为主的第三产业的发展，同时，也在世人面前塑造了一个全新的迪庆形象，并深刻影响着迪庆人对发展思路、发展方式、生存理念、责任担当的重新定位和思考。我们已经利用香格里拉的“神秘”，提高对外知名度，但这一成功只能是一段回味无穷的历史，如果长期陶醉于昨天的辉煌，势必会产生理想疲厌，放弃追求。面对挑战和机遇，我们如何提炼和细化、实化香格里拉精神？如何打造能够充分展现香格里拉“品牌”的具体产品？如何让世人真切的体验到香格里拉的物质、文化、环境、生活氛围？如何让人站在香格里拉不再需要问我们香格里拉在哪里？这就要求我们结合全域旅游的大趋势，“做实”香格里拉品牌，着力打造好迪庆香格里拉全域旅游景区，而这个神圣的责任历史地落在了当今这一代人的肩上。

无论从当前和今后的一段时期国际、国内形势走向分析，还是从迪庆香格里拉自身条件来看，推进全域旅游发展战略，“做实”香格里拉品牌，打造迪庆香格里拉全域旅游景区正当其时。

发展全域旅游的机遇

1、党的十八大以来，中央强调旅游是人民生活水平提高的一个重要指标，是综合性产业，是拉动经济发展的重要动力；国务院多次研究旅游业发展，做出了建设“美丽中国”、“美丽乡村”等战略部署，出台相关文件。许多地方将旅游业列为战略性支柱产业。这是中央对旅游业的重新定位，是今后打造大旅游经济的政策导向。

2、当前，我国正处于国强民富、安居乐业的发展好时期，国家将发展的成果惠及民生，老百姓的日子芝麻开花节节高。公民就医入学国家包，国民人均收入除了基本生活的开支而外，还有外出旅游观光、休闲度假、朝圣健体、摄影摄像等，更高层次的物质和精神双向享受的支付能力。

3、我国倡导的“一带一路”经济圈战略的深入推进，搭起新时期的现代化丝绸之路，借助这一国际友谊通道，到中国旅游正在成为国际旅游合作的一大亮点，中国对国际旅游市场的吸引力和影响力正在加速提升。

4、国家对交通、通讯、能源、城镇、乡村基础建设投入的加大，公路、铁道等级提高，覆盖城乡每个角落，航空航线连接全球，为跨区域、跨国界旅游提供了基础保障。

5、国家为提高人民的生活质量，刺激消费，以双休日、长假、休假等方式，为在岗人员创造外出休闲的自由支配时间。

6、上世纪五十年代出生的人群，已经到了安享晚年的年纪，他们经济宽裕、家庭幸福，是推动旅游产业的一支强大的消费力量。

7、目前，人们对受限于景区景点游的模式产生了“审美疲劳”，也对导游灌输的美感和推销的物品产生了逆反心理。人们由景点观景变为全域欣赏，由导游赶时间运输式旅游变为自主选择休闲、体验、探奇、朝拜游，由闹市游变为乡村体验游。新的旅游理念和消费方式已经逐步形成，这是旅游业必须提质转型的形势所迫。

我州发展全域旅游的优势

做实”香格里拉品牌，打造迪庆香格里拉全域旅游景区更是要制造一个独具其味的大“拼盘”，更需要其丰富多彩的素材。所以，我们要在香格里拉品牌的光环中静下心来，重新认识香格里拉的文化实质，重新认识家乡的山山水水和传统文化，认真研究和挖掘自身的比较优势，正视与香格里拉文化内涵不相协调的地方，已经成为当务之急。特别要与毗邻藏区的比较中，找到我们独有特有的资源优势，在大香格里拉旅游圈的实施中扮演好自己的角色，才能找到“做实”香格里拉品牌，打造迪庆香格里拉全域旅游景区的切入点和着力点。

1、自然资源。虽然，我州在宗教文化的底蕴、民间文化艺术、原生态保持完整的自然风貌等方面与我们毗邻藏区有些差距，但我们有自己的独有、特有的优势和特色。

地理条件。迪庆处于东亚、南亚和青藏高原三大区域交汇处，是反映古特斯提构造域演化历史，印度板块与欧亚板块的碰撞，横断山区型陆内造山带形成，青藏高原的隆升等，地球演化历史重要阶段和重要事件的关键地域。我州境内的澜沧江、金沙江两江直线间距只有18.6公里。“三江并流”世界自然遗产的地质奇观，不仅在中国，在地球上也绝无仅有。从大地演化的蛇绿岩、枕状熔岩、古生代至第四世纪的地质岩层纪录，到陆内造山带变质变形的冰川雪峰、溶洞河流、喀斯地貌等，构成了世界一流的地质地貌自然遗迹区。因此，在地质专家们的眼里，迪庆是一部地球地质演化的教科书、是一个“巨型地质公园”，我们完全可以利用现代的手段进行形象生动的展示。

气候条件。由于地理位置和地质构造的独特性，迪庆境内形成了气候的立体性。从海拔760米的怒江河谷到6740米的德钦卡瓦格博峰，在直线距离仅200公里左右的范围，形成海拔高差6000多米。从金沙江边的开发区到香格里拉城区，也是直接距离不到100公里的范围内，形成海拔高差1500米左右。由此，形成了“一山有四季，隔里不同天”的立体气候带，构成迪庆享有“多物种基因库”之称的宝库。

物种分布。迪庆独特的立体气候孕育了植物、生物、景观、民风民俗的多样性。在“三江并流”地区占中国国土面积不到0.4%的范围内，却拥有全国20%以上的高等级植物，包括哺乳动物173种、鸟类417种、爬行类59种、两栖类36种、淡水鱼76种、凤蝶类昆虫31种，这些动植物种数均达全国总数的25%以上，是欧亚大陆生物群落最富集的地区，拥有北半球除沙漠和海洋外完整的生物群落类型，可以说是北半球生物生态的缩影。这里由于垂直气候的影响，适应各类植物的生长，“三江并流”地区云集了南亚热带、中亚热带、北亚热带、暖温带、温带、寒温带和寒带等多种气候类型和植物群区类型，是欧亚大陆生态环境的缩影。这是任何区域都无法比拟的。

景观分布。悠久的地质历史，巨大的地形高差，垂直的立体气候，大自然又恩赐予迪庆自然景观的独特性和丰富多样性，自然景观的独特性、稀有性、多样性在区域内也得到充分的体现。被人称之“自然景观的大观园”。

2、人文资源。凡研究民族及民族文化的人都可能会有一种同样的感觉，那就是：所谓的民族及民族风俗习惯（文化）并非空穴来风，也非人为能够指定或分类。形成它的根源同样是人们为了适应所居地的自然环境、气候条件、资源构成等采取的生产、生活方式。这些在长期的生产、生活中摸索出来的自然规律以及适应规律的经验总结后就会重复运用于生活、生产中，久而久之就就形成一种生活习惯，民风民俗亦由此而产生。由此就不难理解在迪庆不大的一块地盘上为什么会有26个不同的民族及民族文化，乃至在同一种民族中隔山过河又是另一种风俗形成。可以肯定的说也是自然环境和自然资源的多样性孕育了民族文化的多样性。其中充分体现在外在形象的建筑风格、饮食、服饰、艺术的独特性，以及语音发音和语言结构的多样化。被誉为多民族、多元化和睦相处的“和谐家园”。

香格里拉立体气候条件和自然生态，孕育了多姿多彩的自然景观和民族风情，神秘灿烂的历史文化和淳朴忠厚的民风民俗正迎合了现代社会的人们在高节奏、高噪声、高污染的环境下，亲近大自然，体验原生态生活环境的向往，而香格里拉恰恰可以满足都市人高速运转的疲惫身心靠岸停泊保养的另类生活需求。这是我们自身的独有特有优势。

总之，较为有利的国际国内形势背景加上香格里拉独有特有的自然文化等自身条件，是进一步挖掘和充实香格里拉文化品牌，提炼和细化香格里拉文化内涵，提升和拓展香格里拉影响力，“做实”香格里拉品牌，打造好迪庆香格里拉全域旅游景区，让全世界共享现实的香格里拉生活氛围的历史机遇。 （未完待续）

女人保养卵巢的方法

1、适量饮用葡萄酒

葡萄酒里含有白藜芦醇，有效补充雌激素，并可以有效预防肿瘤的发生。

2、少吃动物脂肪

动物脂肪摄入量高，容易引起肥胖，提高卵巢囊肿的发病率，因此想要保养卵巢就要少吃动物脂肪。

3、多吃胡萝卜

英国的营养学家发现，每周平均吃5次胡萝卜的女性，其患卵巢癌的可能性比普通女性降低50%，而美国的专家也得出了类似的结论。

4、常吃茄子

茄子含有丰富的B族维生素，在维生素E的协同作用下，能够延缓卵巢细胞的衰老；茄子中所含有的龙葵碱，能够抑制肿瘤细胞的增殖，对于防治卵巢癌有一定效果。

5、常吃黑豆

黑豆是万豆之王，相比其它含植物雌激素的豆类，黑豆无疑含量是最高的。长期坚持使用黑豆打豆浆喝，是非常安全的补充植物性雌激素，对子宫和卵巢保养有很好的疗效。

6、常吃牛蒡

牛蒡含有丰富的胡萝卜素、蛋白质、脂肪、维生素A、B1、C及矿物质钙、磷、钾、铁、精氨酸和膳食纤维，其中所含的精氨酸能保护女性的子宫、卵巢等生殖器官。

7、常吃小麦

小麦是世界上分布最广的谷物，麦粒富含淀粉、蛋白质、各种矿物质和维生素等。经常食用可以降低血液中雌激素的含量，从而对抗由于高雌激素所诱发的乳腺癌、卵巢癌等。

8、多做瑜伽锻炼

通过瑜伽特殊的锻炼动作，配以特殊的呼吸方式，可以疏通女性器官的气血循环，调整荷尔蒙的分泌。尤其是卵巢的保养，因为卵巢是女性的“青春动力”，做好卵巢保养是让女性青春永驻的关键。

9、保持良好睡眠

为了身体的健康要保证良好的睡眠，保障身体对于疲劳的调节，也是延缓卵巢早衰的方法之一，每天应该至少睡7到8个小时。有些女性长期睡眠不足，因加班，聚会，泡吧，通宵达旦上网，在不知不觉中透支了自己的健康。

10、按摩法保养卵巢

女性们通过适当的按摩手法也可以达到保养卵巢的效果，具体的按摩方法如下：沐浴清洁后取适量的卵巢保养精油，均匀涂抹于腹部，从锁骨向肚脐方向顺势按摩。沿腰线左右两侧向肚脐揉压，上腹部加强横膈膜，下腹部加强子宫卵巢区。对手以肚脐为中心，顺时针方向深沉按下腹部，加强卵巢吸收。

11、常吃荞麦

荞麦的蛋白质、脂肪含量和各种膳食纤维明显高于一般谷物，含有18种氨基酸和9种脂肪酸，所含的必须氨基酸中赖氨酸含量高而蛋氨酸含量低，可以促进卵巢的发育，稳定卵巢的功能。荞麦所含的烟酸成分促进机体的新陈代谢，增强卵巢解毒能力，能够预防卵巢肿瘤的发生。

12、按摩血海穴

血海穴是人体穴位之一，位于膝盖上方。对其按摩或针灸可治疗痛经、荨麻疹、产妇酸痛等症，女士午饭前按摩还可帮助祛除面部雀斑.膝关节上的血海穴，踝关节上的三阴交穴，踝关节旁边的复溜穴、照海穴，足底的涌泉穴，下腹部的关元穴、气海穴、神阙穴等穴位，自己用食指在这些穴位上点按，每天2~3次，每次20分钟，可促进女性内分泌和生殖系统功能的改善，有益于卵巢的保养。

13、注意保暖

如果子宫卵巢寒凉的话，都会影响正常的组织代谢及血液循环情况，当局部器官长期处于寒凉状态的时候，就有可能会导致卵巢组织的功能下降，甚至还会出现卵巢早衰的可能。 （和见恩 供稿）

喝酒后怀孕的孩子能不能要？

喝酒后同房怀孕的话有可能会影响胎儿健康的，如果喝酒量过多的话，有可能会影响胎儿致畸或发育迟缓的可能，但不是绝对的，注意做好产检，产检胎儿健康的话还是可以考虑要的。建议你在孕15—20周做唐氏筛查看胎儿的智力发育情况，在孕22-26周内做四维彩超排畸检查了解胎儿有无大体畸形及主要器官发育情况为好。如果是偶尔喝了一次问题不大。

喝酒受孕的影响

1、如果孕妇长期酗酒，胎儿可有酒精综合征，表现在面部特殊面容，如眼裂短、鼻子扁平，同时还常合并其他系统畸形，智力也落后于正常孩子。

2、如果父母亲在受孕日喝大量的酒，而且酒醉后性生活，血液内酒精浓度高，会影响精子、卵子的质量及受孕时的体内环境，造成精子、卵子染色体突变，从而导致胎儿染色体疾病，或造成早期流产等。

这些情况下怀孕的孩子不能要

1、宫外孕后不久受孕

宫外孕发病时十分危急，但及时有效治疗后很多人仍可以怀上胎宝贝。然而，有的女性求子心切，常常会在治愈后不久便又匆匆怀孕。殊不知，这种做法是很危险的，因为输卵管可能还没有完全疏通。资料表明，宫外孕的重复发生率大约是15%。

2、剖宫产后不久受孕

有些女性在第一胎时因种种原因而做了剖宫产手术。如果孩子未能存活，其中一些人会很快又怀孕，这样对身体健康很不利。因为，剖宫产手术失血量较正常分娩时多，分娩后各个器官均需修复。因此，剖宫产术后无论是子宫切口还是腹部切口，充分愈合都需要一定的时间。任何干扰子宫瘢痕肌肉化的因素，均可使瘢痕发生不同程度的缺陷。如果没有长结实，再孕时容易发生穿孔甚至破裂。

3、停服避孕药后不久受孕

目前认为，在停服避孕药后时间太短的情况下受孕，有产生畸形儿的可能。因为，口服避孕药为激素类药物，其作用要比天然性激素强很多倍，如1号短效避孕药，其中所含炔雌醇的生理作用，是体内产生的已烯雌酚的10-20倍；所含炔诺酮的生理作用，是体内产生的黄体酮的4-8倍。而且，由于口服避孕药是经肠道进入体内，在肝脏代谢储存。如果停药时间过短，体内的避孕药不能完全排出，可能会造成胚胎发生某些缺陷。

4、在旅游途中受孕

有些夫妻会在旅游途中意外怀孕，其中有些人便继续妊娠下去。这种做法不太妥当，因为在旅途中有些夫妻体力过度耗损，生活起居没有规律，经常睡眠不足。因此，可能会影响受精卵的质量，还会反射性引起子宫收缩，使胚胎的着床和生长也受到影响，容易导致流产或先兆流产发生。有资料报道，在旅游中怀孕的女性，其中大约有20%发生了先兆流产或早期流产，所以旅途中受孕也该小心。

5、注射风疹疫苗不满3个月

怀孕后，一旦被风疹病毒感染，可能会导致胎宝贝发生先天性畸形。四维彩超排畸为了避免孕期感染风疹病毒，最可靠的方法是在孕前注射风疹疫苗。但切不能在注射疫苗后3个月内或怀孕之后进行注射，不然疫苗中的病毒会直接影响胎宝贝，引起发育异常。

6、带着避孕环受孕

如果所带的避孕环不合适或在子宫腔里移位，就容易发生带环怀孕的事，几率约为10%。避孕环作为异物放在子宫里，干扰受精卵着床起到避孕作用。但无论放环时间长短，都会或多或少对子宫内膜造成一定损伤和影响，这对于胚胎或胎宝贝的生长发育很不利。

7、早产或流产后不久受孕

发生早产或流产的女性，体内的内分泌功能暂时还未完全恢复，子宫等生殖器官也尚未康复，特别是做过刮宫手术的女性。如果身体很快受孕，不能为胎宝贝提供一个良好的生长环境，同时也不利于子宫恢复正常。

8、使用避孕药时受孕

有些夫妻会因使用避孕药失败而意外受孕，但很多人抱着侥幸心理继续妊娠下去。要知道，无论是服用避孕药还是使用外用的避孕药膜，一旦受孕都会对受精卵造成不利影响。资料表明，使用避孕药失败所生的孩子发生先天畸形的几率增大，出生时的成熟度、体重、生长发育速度等，也都与正常受孕的孩子有明显差别。（和见恩 供稿）

计生药具管理