中秋到 狼毒红

农历八月，当初秋的第一缕风吹过，香格里拉的草原上就多了一抹鲜艳的红色，仿佛一堆堆篝火，这便是狼毒。这种春天开着黄花的植物，一到秋天就“摇身一变”，金黄的“外衣”变成了惹眼的火红色，艳丽夺目。

中秋节前后，是观赏香格里拉狼毒的最佳时期。从9月中旬开始，香格里拉色彩斑斓的深秋情调，加上雪山、草甸、牧群、蓝天、白云，构成了一幅幅美丽的画面，吸引各地游客前来踏访寻幽。秋天的香格里拉，白云浮动，牛羊悠闲地散落在草原上，远山上彩林色彩也进入爆发期，与火红的狼毒相映成趣，高原上满目秋色，此时探访普达措国家公园、小中甸，绝对能让你相机快门发热。

最佳观赏线路

香格里拉城区至小中甸镇公路两旁到处是狼毒通红的世界；前往石卡雪山景区的路边，是狼毒铺就的绵延数公里的“红地毯”；小中甸镇洋塘曲景区，尼汝村至普达措国家公园沿线牧场也有连片的狼毒；要拍牛羊畅游狼毒的花海图片，最好到香格里拉城区至格咱乡途中13公里的路边，那里的狼毒最红、牛羊群最多。

小常识：狼毒是多年生草本植物，多见于我国青藏高原，其根、茎、叶均含毒，人畜绝不能食之。狼毒根系大，吸水能力极强，能适应干旱寒冷气候，周围的草本植物很难与之抗争，其根系越发达，毒性越大。香格里拉狼毒属瑞香科狼毒，每年6月绽放，枝叶为黄色，到了9月下旬至11月上旬，即将枯萎的狼毒全身变成火红色，如同正在“燃烧”的火焰一般染红草甸、染红溪流、染红香格里拉。

▲秋染高原。（记者 松学宝 摄）

9月28日，州知识产权局、维西县农科局工作人员深入该县部分药店，开展知识产权联合执法检查。对发现的3件专利标识不规范药品和1件假冒专利药品，工作人员按照程序进行现场询问、登记笔录、送达回证以及立案结案处理，宣讲知识产权及专利法规知识，并责令商家及时整改。（通讯员 海志国 摄影报道）

州科技局党组书记讲党课

本报讯（通讯员 和万忠）近日，为深入推进“两学一做”学习教育常态化制度化，切实增强全体党员的党员意识和党性修养，9月26日，州科技局举行党组书记上党课活动。

州科技局党组书记为全局干部职工讲了一堂题为《讲政治 有信念 做合格党员》的党课，引起大家的共鸣。党课提出，推进“两学一做”学习教育常态化制度化，是新形势下对党员的新要求，要以知促行，做讲政治、有信念，讲规矩、有纪律，讲道德、有品行，讲奉献、有作为的合格党员。讲政治就是对党绝对忠诚，听党话、跟党走，在政治方向上明确态度，把纪律、规矩意识挺在前面，贯穿到日常工作和生活方方面面；有信念就是忠诚于党的信仰，彰显共产党员的政治本色，始终保持坚强的政治定力；做合格党员就是遵章守规不动摇，理论实践相结合，自觉实践理想信念，做到知行合一。党员干部要严格要求自己、约束自己，通过学习提高思想认识，并在现实工作和生活中，践行对党和人民的忠诚，做一名合格党员。

“保健月饼”缺乏科学依据

中秋将至，又到月饼消费旺季。今年月饼市场出现了一股创意风，不少老牌传统月饼品牌纷纷推出个性化月饼以迎合年轻消费者的需求。另一方面，主打养生、保健功能的月饼也层出不穷，“燕窝月饼”“人参月饼”“鲍鱼月饼”等将瞄准月饼消费高端市场。对此，国家食药监总局专门发出中秋月饼消费警示，目前未有任何保健月饼获批，提醒市民不要上当。

老月饼玩出新花样

有数据显示，2016年中国月饼销售量达27万吨，销售额更是达到了130多亿元。业内预计，今年月饼市场整体销量和销售额增长幅度在5%-10%左右。面对月饼市场这块大蛋糕，各大商家纷纷使出浑身解数。

哈根达斯、星巴克、奥利奥这些原先以卖冰激凌、咖啡和饼干立身的“洋品牌”，也投身传统节日礼品市场。高科技正成为商家吸引年轻消费者的法宝。哈根达斯和天猫共创出的黑科技月饼，利用重力感应技术，放上月饼能投射出一弯新月，每吃一口月亮就“胖”一点，吃完就变成一轮满月。这一“投影月饼”限量2000个，一上线预售就引发了众人疯抢。陈李济今年在月饼礼盒上做文章，推出首款AR（增强现实）技术月饼，手机扫码即可欣赏善财童子跳动于荷塘月色中的三维动画。

凯度消费者指数最新数据显示，中国快速消费品市场复苏迹象越发明显，其中电商增速达26.7%，远超线下大卖场、超市和便利店4%的增速。传统的月饼品牌为了迎合年轻消费者的口味，也在电商渠道玩起新花样。如香港老字号“美心”，就利用天猫大数据，锁定目标人群，不仅打造出了“奶黄流心”的爆款月饼，还推出了蜘蛛侠、钢铁侠的漫威IP合作款，借此成功吸引到了新生代消费群体。不过，论高大上则非属故宫的“皇家月饼”系列，其中用市价1800元也难求的飞天茅台酒制成的“五仁月饼”赚足了眼球。

“保健月饼”未获批

记者发现，随着大众对健康的关注，主打养生保健概念的月饼也成为市场一股潮流。在天猫电商平台上，一款“人参灵芝月饼”4个装卖到近300元，原料以人参、灵芝、亚麻油等为主打；而另一款“燕窝月饼”8个装更是卖到1000多元。“无糖月饼”则打着没有添加蔗糖的招牌，吸引糖尿病人的关注。

不过，根据卫计委最新发布的药食同源原料目录，西洋参、灵芝（赤芝）、冬虫夏草、大豆异黄酮、灵芝孢子粉等被列入明确不是普通食品的名单。国家食药监总局近日也再度重申，从未批准过保健类月饼，如果有月饼声称有保健功能，甚至能治病，市民千万不要上当。总局建议大家去超市、食品商店等正规销售渠道购买，并留存好发票、收据，同时提醒，大部分月饼糖分、油脂含量较高，建议适量食用，并保持均衡饮食，老人、儿童及肠胃不适者，更要引起注意。

营养学专家撰文指出，月饼水分少油糖大，对于慢性疾病的人群来说考验严峻。所谓“无糖月饼”，并非真正无糖，而是没有蔗糖。月饼主要由面粉制成，即使不添加蔗糖，本身的主要成分仍是淀粉等碳水化合物，难以达到无糖标准。因此糖尿病人仍然不能多吃。至于以燕窝、鱼翅、鲍鱼等作为馅料的“保健月饼”，首先这类食品本身的保健功能就没有足够的科学证据，少量添加更是作用有限。

此外，近日在微信朋友圈上，也有不少人晒出私人手工定制的“私作月饼”。这些月饼纯粹由个人家庭或小手工作坊制作，吸引人的是基于朋友圈的信任，在选材用料上追究新鲜实在和个性化。不过，有食药监人员也指出，这种目前走俏的“私作月饼”，其实属于“三无”产品，因为销售渠道相对隐秘，监管部门一般无法掌握，也就无法安排抽检。如果发生问题，监管部门查处和个人维权都将十分困难，建议市民最好还是到具有食品生产经营资质的单位购买月饼，尽量防范食品安全隐患。（南方日报）

（上接一版）在云南最严旅游条例出台后，冯学雷说这是旅游行业的一次洗牌，在互联网经济时代的背景下，旅游业的吃、住、行、游、购、娱六要素不断被打散，圣地旅行社也不断更新着自己的旅游服务。“坚持做品质，不做零负团费的项目是圣地旅行社一直以来的信条，随着互联网进入人们的生活，旅行社也主动适应事实形态，做好服务。从条例出台到今天，旅行社接团量保持稳定，而且都是品质团。”

作为迪庆的企业家，冯学雷没有忘记需要帮助的人。在他的办公室书柜上，整齐地罗列着各项奖牌、奖杯及证书：1999年，他为建塘镇老龄协会捐款后，中甸县人民政府为其颁发的荣誉证书；2000年，州旅游局为其颁发的“迪庆州优秀旅游企业经理”奖牌；2005年，被省工商联授予的“云南省关爱员工优秀民营企业家”奖牌；2008年获得的“迪庆州五一劳动奖章”；2013年获得的“首届迪庆十大民营经济领军人物”奖牌等等。在通往圣地旅行社办公区楼道的墙壁上，先进单位、文明行业、诚信示范企业、文明示范窗口、旅游定点单位等奖牌成了一道独特的“风景线”。不仅如此，在光彩事业上，冯学雷也从未停下脚步，每年资助3至4个贫困学生完成学业，为她们提供学费、生活费。德钦白马藏汉双语小学是圣地旅行社资助对象，学校的大部分基础设施都是在圣地的捐助下建设起来的。

秋天里的查布朵嘎高山牧场风光迷人。查布朵嘎位于维西县叶枝镇拉波洛村境内，主峰海拔4800米，为维西最高峰，是登山、观光的好去处。（记者 杨洪程 摄影报道）

中秋月饼这样吃更健康

苏东坡曾吟诗“小饼如嚼月，中有酥和饴”，吃月饼乃中秋节之重头戏。医生提醒，无论是何种口味的月饼，都属于高热量、高糖分、高脂肪食品，不少人在吃月饼时喜欢搭配汽水来减轻黏腻感，殊不知汽水也属于高糖饮料，两者相配，高脂又高糖，还会阻碍胃肠对食物的消化吸收。从中医角度看，月饼属于不易消化的滋腻食品，多食阻碍脾胃运化；汽水属于寒凉之品，易损脾阳，且汽水含有较多二氧化碳，容易造成打嗝、腹胀满等不适。所以，需要正确选择饮品与月饼相配。茶水所含热量较低，还可吸收月饼里面的油脂，防止积食。月饼甘甜油腻，遇热则化，遇冷则凝。化为吸收消化，凝为阻滞不通，所以，热腾腾的茶水正是适宜的搭配。此外，山楂消食化积，行气散瘀，陈皮理气健脾，燥湿化痰。用两者煮水泡茶，还可以搭配两块生姜暖脾和胃，简单易做，是吃月饼时消滞的好帮手。

医生建议，高血压、高血脂、冠心病和肥胖人群，宜少吃月饼，以免增加血液黏稠度，加重病情；慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石等消化道疾病，以及脾胃虚弱、消化不良的人群（如老人、小孩），不宜多食月饼，以免加重胃肠负担，出现胃胀痛、嗳气等消化不良症状或加重病情；糖尿病患者最好忌食月饼，市面上的无糖月饼不等于无糖，糖尿病患者要格外小心。

吃月饼时，忌用月饼佐酒，酒味会压掉饼味，还会影响肠胃的消化功能。最佳的吃法，是把不同味道的月饼切成小块，先吃鲜味，再依次吃咸味、甜味。此外，在进食月饼后要降低其它食物的摄入，保证能量平衡。可考虑在早餐吃月饼，因为早餐是一天的开始，将高热量、高脂肪、高糖的月饼放在早餐食用可以供能，不会让多余的能量无处消耗。

迪庆交警发布道路交通安全提示

本报讯（通讯员 李国忠）国庆、中秋期间，迪庆将迎来大批游客，境内也将迎来人流、车流高峰，为保障群众和游客出行安全，迪庆交警部门发布道路交通安全提示，预防和减少交通拥堵及交通事故隐患。

香格里拉市危险路段包括：香丽高速公路、香丽铁路目前正全面开工建设，辖区国道西景线（原214线）K2059至K2168路段车流量大幅度增加，货运车、私家车混杂。此外，该段路弯多、坡长，遇降雨天气道路比较湿滑；西景线香格里拉至金沙江大桥（德钦方向）、金江线、香乡线、虎中线临江临崖，遇强降雨天气时，道路容易发生落石、泥石流及塌方；尼西至其宗路段（尼其线）目前临时通车，但部分路段未完成道路表层建设，特别是二标段(居加路段)道路状况较差；西景线K2105至K2115（红旗村路段）容易起雾，视线较差。

维西县危险路段包括：华兰线K457+300m路段下坡急弯，道路西侧急弯处无防护设施；华兰线K464+100m路段多下坡，道路西侧边坡处无防护设施；德泸线燕子崖隧道（K87+150m）出入口无减速带、监控设备未起用、隧道内标线老化且照明不足，存在道路安全隐患。

德钦县危险路段包括：国道西景线K1865至K1925白马雪山路段事故高发，为多雨雪、多雾路段；梅里雪山景区至西当18.5km处、至明永冰川14.5km处急弯，为临崖路段；德泸线德钦、维西分界处易发落石、泥石流等地质灾害。

另外，交警提示，在香格里拉市开车时应注意，城区所有路段，除施划有停车位以外的区域一律严禁停车；红旗小学、建塘小学、香格里拉二中接送学生上学、放学期间，阳塘路、香巴拉大道允许双向单排停放（路口50m内严禁停车），严禁双向双排停放；国庆期间，严禁大中小型货车、拖拉机、三轮车驶入城区道路（夜间入城时间为20:50至次日7:00）；因市政工程建设、群众生产生活、医疗卫生器材运输和特殊行业需要，入城车辆须严格落实市政府、综合执法局、公安交警“三级”审批制度，并按规定路线和时间入城。

如遇有道路险情，请拨打电话0887-8222815（香格里拉交警）、8626716（维西交警）、8413221（德钦交警）。

9月27日，州防震减灾局、州住建局联合举办抗震防震减灾相关规定标准宣贯培训会议。省地震工程研究院、省设计院的专家就《中国地震动参数区划图》《云南省隔震减震建筑工程促进规定及实施细则》和隔震减震设计、施工、验收等相关知识进行分析和讲解，并对实际工作遇到的问题进行现场答疑。参会人员还到香格里拉市第二中学现场观摩学习。（通讯员 鲍学海 摄影报道）

中秋国庆连休8天 加班费有新变化

今年的国庆“黄金周”正好“撞”上了农历的中秋节，连休8天，劳动者的加班费计算也有了新变化。如果8天长假都加班，单位又没有安排补休的，上海的劳动者最少应该拿到2115元加班费，创下黄金周加班费“新高”。

根据《国务院办公厅关于2017年部分节假日安排的通知》，10月1日至8日放假调休共8天。其中，10月1日到3日为国庆节法定节假日，4日为中秋节法定节假日。

根据相关法规，用人单位在10月1日到4日期间安排劳动者加班的，应按照不低于劳动者本人日或小时工资的300%另行支付加班工资；10月5日到8日期间用人单位安排劳动者加班的，可以选择给劳动者安排补休而不支付加班工资，如果不给补休，则应当按照不低于劳动者本人日或小时工资的200%支付加班工资。

计算加班工资时，日工资按平均每月计薪天数21.75天折算，小时工资则在日工资的基础上再除以8小时。在确定加班工资的计算基数时，劳动合同对工资有明确约定的，按不低于劳动者所在岗位相对应的工资标准确定。劳动合同对工资没有明确约定的，按集体合同约定执行。用人单位与劳动者无任何约定的，按劳动者本人所在岗位正常出勤月工资收入的70%确定。

记者发现，以上海市今年4月1日起执行的月最低工资标准2300元计算，劳动者在10月1日到4日当天加班，每天的加班工资至少有317元。如果中秋、国庆8天长假都加班，单位又没有安排补休的，应该最少拿到2115元加班费。（新华社）

今年中秋十五的月亮十七圆

中秋将至，月色如何？据广州市五羊天象馆预测，今年中秋月“十五的月亮十七圆”，中国的月亮比外国圆。

据悉，农历八月十七月最圆，上一次发生在2016年9月17日3时05分，下一次将出现在2026年9月27日0时48分。

今年中秋，月亮最圆时出现在10月6日2时40分，中国各地不仅可观赏到最圆的中秋月，而且目睹到月亮的视直径更大，原因是月亮距离地球更近了。但在西半球的加拿大、美国和秘鲁等部分地区，就看不到最圆的中秋月。

今年10月3日至5日的20时，月亮与地球的距离分别是：379223千米、374785千米和371096千米。就是说，中秋期间(10月3日至5日)，月亮一天比一天更接近地球，公众看到月亮的视直径也一天比一天更大。中秋期间，世界各地月上中天的时间，平均每天推迟约49分钟。

国庆中秋高速公路免费8天

根据国务院办公厅通知，2017年中秋节、国庆节放假安排如下：10月1日（星期日）至10月8日（星期日）放假调休，共8天。9月30日（星期六）上班。国庆中秋高速免费天数比去年多一天，时间从10月1日零点至10月8日24点。此外，ETC车道同样免收通行费。

高速公路免费8天

高速免费时间为10月1日零点至10月8日24点，7座(含7座)以下载客车辆，以及普通收费公路行驶的摩托车。

免收通行费时间以车辆驶离高速公路出口收费车道的时间为准。普通公路则以车辆通过收费站收费车道的时间为准。

换言之，收费期间上高速公路，免费期间下高速公路，不会被收费。反过来，免费期间上高速，收费期间下高速，就要收费。

建议ETC车道通行

免收小型客车通行费期间，各收费站对小型客车实行不发卡抬杆放行。免费期间ETC车道正常使用，并对安装ETC车载设备的小型客车免收通行费，车道显示屏显示收费额为零。因此，ETC用户尽量使用ETC车道通行，避免造成收费站拥堵。（人民网）