

思茅老街的烟火气

□通讯员 徐椿黠 李晓晶 罗旭行 文/图

美丽吃情

魔法森林——植间花隐

曾记得有一本书《爱洛芙19卷》里提到过,“植物是一个独立的宇宙,身体也是一个独立的宇宙,我们用一个宇宙治愈另一个宇宙”,所以便有了植间花隐。店主的经营理念是:“致力收集一切植物的疗愈”。表面上小店看着是花店,但实际上却主打着和植物有关的一切,花食、茶饮、花饰、花植、花愈(芳香疗愈)等都是店主经营的范围。

在这里,把烦心事丢掉,腾出地方装鲜花,一间小店足以治愈,把一切可能性都放进植物之中,致力于收集植物的一切疗愈便是他们的追求。

追着日落贩卖美食——老树糯米饭

西门街16号有一家老板和老板娘超级友好且有趣的小店,他们一边贩卖着自己的美食,一边热爱生活秀着恩爱:“不需要它很大,小小的一间就好,每天都能贩卖美好与美味。”这是店主的心愿,也希望能把这种心情传达给每一个到店里的人。店里的糯米饭和特色菜品都是用生长在山里面的冬叶菜盛,充



满了浓浓的异域风,二楼房间里各种装饰品都是店家自己亲手制作的。这家追着日落贩卖美食的小店就是这样一个个藏着细微美好的地方,在某一天夕阳西下之际和朋友一起相约这里,笑赏落日余晖。

四合小院——桃李私厨

普洱的商圈越来越多,为了让小城有一些人间烟火味,一家躲在西门街25号不可错过的桃李小院

就此诞生。从一开始装修小院,小院里的一寸一厘都是店家自己动手设计的,为了让更多的朋友在小院里感受到比较放松、隐秘和舒适的环境,店家一直在努力。而且店里的私房菜都是跟着时节走,美食也在一天一天的更新,可谓是夏天有风扇有果汁,冬天有暖炉有火锅。

足球主题餐厅——雅阁餐厅

北门街24号有一所老房子改

建的足球主题餐厅——雅阁餐厅。雅阁餐厅主打的是普洱本地特色菜、创新菜和酸汤鸡火锅,简单地说就是不局限于某一菜系……只要你想吃的,你都能在这里找得到!如果你以为这里只可以吃饭,那你就错了,喜欢看球赛的小伙伴千万不能错过这里,且先不说店里的的美食如何,单是墙上那些各大球星的海报和超大屏幕的观看区就足够吸引眼球,那种感觉何等美妙!

快乐加倍的地方——可以食堂

说起“糯”,你大脑里会想起什么呢?当然是糯米饭啦。说起糯米饭,南方朋友们肯定都不陌生,各地都有各地的特色和情怀。这不在新兴街和茶城大道交叉路口就新开了一家小店——可以食堂。可以食堂营业时间可谓是相当勤快,早中晚三餐乃至思茅人夜间的第四顿也可以在这里解决。可以食堂的糯米饭颗粒饱满,粒粒分明,再配上思茅人吃糯米饭必点的菌脚和干巴丝,一个字形容绝!店里面还有很多菜系,尤其是刚烤出来的五花肉,油脂加上粒粒分明的糯米饭,让你感到快乐加倍。



1月这些新规与你有关

1月1日起,一大批新规开始实施。新版国家医保药品目录启用、军人配偶享受免费医疗、家庭教育促进法施行……哪些与你的生活息息相关,快来看看吧。

新版国家医保药品目录启用 为患者减负

新版国家医保药品目录于2022年1月1日起在全国范围正式启用。本次调整后,共有74种新增药品进入目录。与原市场价格相比,通过谈判降价和医保报销,预计2022年可累计为患者减负超过300亿元。

国标8行标实施 规范养老服务

民政部发布8项养老机构服务行业标准,这8项行业标准和《养老机构服务安全基本规范》强制性国家标准,于2022年1月1日正式实施,围绕防噎食、防食品药品误食、防压疮、防烫伤、防坠床、防跌倒、防他伤和自伤、防走失、防文娱活动意外等“九防”要求,进一步规范养老服务。

军属医疗保障! 军人配偶享受免费医疗

军属医疗保障新规实施,军人配偶享受免费医疗。于2022年1月1日施行的《军人及军队相关人员医疗待遇保障暂行规定》明确,军人配偶免费医疗、军官军士父母和配偶父母优惠医疗,继续实行军人、军人未成年子女免费医疗。

“依法带娃”! 家庭教育促进法施行

《中华人民共和国家庭教育促进法》自2022年1月1日起施

行。该法规定,未成年人的父母或者其他监护人应当合理安排未成年人学习、休息、娱乐和体育锻炼的时间,避免加重未成年人学习负担,预防未成年人沉迷网络。

拖欠农民工工资或进失信“黑名单”

拖欠农民工工资如何整治?根据人社部制定出台的《拖欠农民工工资失信联合惩戒对象名单管理暂行办法》,2022年1月1日起,用人单位克扣、无故拖欠农民工工资,可能会进入失信“黑名单”。

法拍房全面限购 炒炒房客无机可乘

2022年1月1日起施行的《关于人民法院司法拍卖房产竞买人资格若干问题的规定》明确,人民法院组织的司法拍卖房产活动,受房产所在地限购政策约束的竞买人申请参与竞拍的,人民法院不予准许。

降低退换车门槛 家用汽车实施“新三包”

《家用汽车产品修理更换退货责任规定》自2022年1月1日起施行。规定明确家用汽车实施“新三包”政策,例如将动力电池、行驶驱动电机等专用部件质量问题纳入三包退换车条款,对家用皮卡实施三包,扩大了家用汽车三包范围,降低了退换车“门槛”。(光明网)

生活资讯

思茅花卉市场渐升温

本报讯(通讯员 李晓晶 梁根福) 连日来,笔者在思茅城区各花卉市场看到,亭亭玉立的蝴蝶兰、大红的杜鹃、娇艳的山茶花,争奇斗艳,吐露芬芳,不少市民前来买花,花卉市场渐升温。

做了多年花卉生意的张洪银告诉笔者:“每逢元旦、春节来临之际,店里都会进购很多花品,蝴蝶兰、牡丹、黄金果等象征美好寓意的花卉格外走俏。今年提前准备了上百盆蝴蝶兰,销售量不错,除此之外,桂花也越来越受到顾客的喜爱。今年花卉市场价格涨幅不大,与往年同期基本持平,带盆的多色玫瑰20多元一盆,包装精美大一些的卖到50元至100元之间;而大型的盆栽,如大花蕙兰、发财树、金钱树等,价位在200元至300元之间。”

采访中,笔者遇到前来选购鲜花的市民郑宏,他说:“随着大家生活理念的改变,越来越多市民喜欢用花卉扮靓家庭,既改善空气质量,又能给家人带来好心情,寓意也好。”

镇沅县先心病患儿将得到救治



△开展先心病筛查。

本报讯(通讯员 吴谨江 李铃文) 近日,云南省阜外心血管病医院专家到镇沅彝族自治县开展0-18岁儿童及青少年先心病筛查。

在镇沅县妇幼保健院的组织下,共筛查疑似患有先心病患者146人,需进一步复查待确诊34人,确定需要进行手术治疗16人。确定手术的人员可享受云南省阜外心血管病医院提供的免费救治申请指导、减免相关医疗费用(除医保报销后所剩余的部分医疗费用全免)、报销手术患儿及其一名陪同家属前往医院的路费。

据了解,先天性心脏病是我国新生儿和婴幼儿最主要的死亡原因,20%-30%的先心病患儿由于没有得到及时诊断和治疗,可能会因严重缺氧、休克、心力衰竭等并发症而发生死亡。

景星镇官厅街集市变样了

的出行安全和村容村貌。

为规范集市管理,在广泛征求广大村民和街道群众代表的意见后,经村“两委”研究,村民代表大会表决通过了《官厅村官厅街集市管理办法》,并在驻村工作队和村“两委”的带领下,划定了96个摊位、15个临时停车位,

进一步扩大市场容纳规模。同时,按照《官厅村官厅街集市管理办法》,收取卫生管理费用,总金额的40%用于支付卫生管理人员的管理费用,60%存入村集体经济账户,在提升农村人居环境的同时,助力官厅村村集体经济的发展。

无论怎么减 先要保证基本能量需求

一直以来,关于减脂增肌的话题热度不减,各大直播间相关产品的销量也是直线上升,其中像代餐粉、酵素产品、减肥药吸引了大批消费者的目光。这一趋势形成的主要原因一方面是在社会高速发展的背景下,人民生活条件大大改善,对体形的要求变得越来越高;另一方面,高强度工作与快节奏生活,使得身材管理的要求得不到或者很难得到满足。基于这些原因,市场通过快消的方式将相关产品推到了需求群体面前,但不能回避的一点是,大众对于这一类产品的认知程度是不同的。

目前主流认识是任何减脂的膳食治疗方案都应配合一定强度和强度的体力活动,而一味地吃酵素产品、代餐粉或者减肥药是不能帮你科学减脂的。科学减脂要抓住核心要素,也就是要在维持健康的能量需求的前提下,减少能量摄入,增加能量消耗。换句话说,无论怎么减,也要先保证维持身体健康所需要的基本能量需求,然后才能考虑节食,增加能量的去路。而多数减肥产品则是从抑制食欲,减少产能营养素的

吸收和增加能量燃烧的角度来减脂的。

还有一个问题需要提醒,由于当前减脂增肌产品市场良莠不齐,消费者需要擦亮眼睛,或者在专业人士的指导下进行选择。在增肌领域,主要服务于健美和力量型项目的运动营养品,已逐渐走向一般的健身项目,其产品类型十分庞大,包括能量补充、维持或促进健康等;年产值也是高得惊人,数家大型数据分析公司预测我国运动营养市场在2021年后的5-8年内复合增长率均超过10%;而在减脂领域,减肥药属于药品,其生产、经营、使用、检验、监督及审批要在《中华人民共和国药品管理法》和《中华人民共和国药品管理法实施条例》下进行;代餐粉等特殊食品则要在《中华人民共和国食品安全法》下进行管理。(光明日报)

健康讲堂

生活酷图



2022年1月2日,陕西省延安市宜川县黄河壶口瀑布出现流凌封河景观。近日,受寒潮天气影响,黄河晋陕峡谷流凌密度持续增大,大量的流凌顺流而下,形成封河景观,从空中俯瞰壮观至极。(视觉中国)



作为河北省张家口市崇礼区冬奥整体夜景展示的重要组成部分,崇礼长城景观展示亮化工程已全部完工。崇礼明长城遗址毗邻北京冬奥会张家口赛区古杨树场馆群,点亮后的长城遗址绽放出璀璨光芒。(新华社记者 牟宇 摄)



冬日,云南省昆明市盘龙区滇源街道甸尾村水杉湿地的水杉林色彩艳丽,景色如画。这片水杉湿地位于滇池上游、昆明松华坝水源保护区内。(新华社记者 江文耀 摄)