普自社区城中村改造项目1590套回迁房6月底竣工

近日，昆明市官渡区普自社区城中村改造（二期）回迁安置房项目迎来建设关键节点。项目主体工程已全部完工，即将启动室外工程施工，预计6月30日实现竣工目标。该项目建成后将有效解决当地居民住房安置难题，进一步优化片区城市功能布局，提升人居环境品质。

普自社区城中村改造项目（二期）位于官渡区矣六街道，净用地面积约3.6万平方米，总建筑面积达21万平方米，项目规划建设回迁安置房1590套，同步配套建设水、电、通信、绿化等附属设施。

走进项目现场，住宅楼已基本完成外墙粉刷，脚手架和安全网已基本拆除，建筑轮廓清晰可见，窗户、阳台的线条整洁分明。工人们正分散在各楼栋间进行最后的收尾作业。

作为官渡区重点民生工程，该项目由官渡区国有资产投资经营公司下属的云南睿城建设项目管理公司代建。

2024年6月28日，项目顺利取得“四证”，完成前期各项审批手续；7月16日正式启动施工建设。2025年3月15日完成首块筏板浇筑，2026年1月8日所有主体结构如期封顶断水，标志着项目建设取得阶段性胜利。

项目主体工程已完工

截至目前，项目主体工程已全部完工，装修工程施工进度已完成约60%。按照施工计划，2026年4月中旬启动室外工程施工，项目正处于装修与室外工程交叉推进的全力冲刺阶段。结合现场施工进度、人员调配及各项保障落实情况，项目整体推进平稳有序，预计将于2026年6月30日实现竣工目标。

该项目的建设不仅能够妥善解决城中村改造带来的居民住房安置问题，还将促进片区土地资源的有效利用，推动城市功能分区更趋合理，进一步完善片区基础设施与配套设施。

项目竣工后，将为官渡区大规模推进旧城改造工作奠定坚实基础，凭借优质的建设品质与完善的配套，大幅提升片区居住品质与发展价值，为官渡区城市功能提升和民生保障改善注入新的动力。

文图据昆明规划建设微信公众号

蓝莓真的能当“消炎药”吃吗

专家提醒：“水果食疗”须避坑

当前正值新鲜蓝莓大量上市，有关“蓝莓能消炎”“蓝莓堪比消炎药”的说法引发了不少讨论。蓝莓真的能当“消炎药”吃吗？对此，专家提醒，蓝莓虽然富含花青素和维生素C等有益成分，但并不能替代消炎药，如果食用不当，反而可能带来其他健康风险。

蓝莓所谓的抗炎作用并不等同于消炎药

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军表示，在现代医学研究中，自由基与慢性炎症、衰老、糖尿病、癌症等具有一定关联，而蓝莓则富含蓝莓花色苷和花青素，这些营养成分具有抗氧化、清除自由基、改善视力等作用。

“但蓝莓所谓的‘抗炎’作用并不等同于消炎药。”谭桂军表示，氧化压力会导致体内细胞受损，引发炎症反应；反过来，炎症也会产生活性氧，破坏免疫机制。蓝莓的“消炎”作用，实质上是借助其中的黄酮类物质（花青素及蓝莓花色苷）抗氧化，减少氧化损伤，一定程度上抑制炎症因子的生成，从而增强免疫力，起到抵抗慢性炎症的作用，其“消炎”机制与消炎药不同。

适量食用蓝莓确实对于控制慢性低度炎症、心血管疾病等有一定的辅助作用，但是花青素在肠道中的吸收有限，当人体出现细菌、病毒感染引发的急性炎症时，绝不能用蓝莓代替消炎药治疗。

为了抑制炎症因子而大量食用蓝莓的做法也并不可取。天津市南开医院名中医馆主任戚经天表示，从中医角度来看，蓝莓性凉，脾胃虚寒者大量食用后则可能加重腹痛、腹泻等症状。此外，蓝莓含有一定量的糖分，糖尿病患者过量食用可能对血糖造成影响。

不能把对健康的追求寄托于某一种水果

当前，不少人为了追求“轻食养生”或“水果食疗”，常常用水果沙拉、果昔代替正餐，或者为了获取某种水果中的特定营养元素，在短时间内大量食用，专家表示这些做法都可能给身体带来健康风险。

例如，山楂富含有机酸、黄酮类物质，能够帮助消化、降血脂，但大量的有机酸（如柠檬酸、苹果酸）会刺激胃酸分泌，空腹或过量食用易引发胃部不适，对胃炎、胃溃疡患者尤其不利，可能加重病情，果酸和膳食纤维摄入过多还会加速肠道蠕动，导致腹泻。

荔枝富含丰富的维生素C和钾，对于抗氧化、调节电解质平衡等有一定作用，但是大量空腹食用可能会引发“荔枝病”。荔枝中的果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌，可能导致低血糖的发生，出现头晕、无力、心慌等症状。

为避免“食疗”变“食伤”，专家建议，任何水果都应适量食用，同时要注意饮食的均衡。谭桂军说，健康饮食的前提是食物多样，合理搭配，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等食物，新鲜水果的摄入量应在200g至350g，且果汁不能代替鲜果。

此外，水果摄入的种类也应该更丰富，每种少量但是品种多样，从而确保摄入的营养更加多元。专家进一步提醒，不能把对健康的追求寄托于某一种水果。

专家提示，健康饮食的效果是潜移默化的，需要长期坚持。科学的饮食应做到多样、适量、因人而异，并结合规律作息、适度运动等良好的生活习惯，日常不应跟风将某一种食物神化，在身体出现健康问题时更不能指望通过吃大量水果来代替药品或治疗。

新华社记者 张建新 栗雅婷

昆明 晴 4月15日 13～26℃

云南多地火险居高 公众注意用火安全

小孙说天气

本周南支槽多波动东移，静止锋缓慢加强，15日至17日，云南多地仍有阵雨局部中雨。云南省气象台预计：15日，迪庆州北部、怒江州北部、保山市北部多云间阴有中雨局部大雨，迪庆州南部、怒江州南部、保山市中部、大理州北部、丽江市、楚雄州北部、昆明市北部、昭通市、曲靖市北部、文山州东北部和南部多云有分散阵雨，其他地区晴。

气象部门提醒：近期丽江市东南部、大理州东北部、楚雄州中部和北部、昆明市中部和东部、玉溪市东部、红河州中北部、文山州西北部、曲靖市大部、普洱市中南部森林草原火险气象等级高，上述大部地区午后易出现大风天气，风干物燥，公众在做好大风防范的同时，注意用火安全，严禁野外用火。金沙江、澜沧江、元江河谷地区及文山州东部局地会出现高温天气，需注意防暑。

昆明主城区天气预报：

4月16日 晴 14～26℃

4月17日 多云 12～25℃

本报记者 孙嘉辰

三部门联合组织召开工作会议

开展智能网联汽车道路测试与示范应用

工业和信息化部装备工业一司、公安部交通管理局、交通运输部运输服务司14日联合组织召开智能网联汽车道路测试与示范应用工作会议，部署开展自查整改，加强安全监管工作。

会议强调，要稳妥有序开展智能网联汽车道路测试与示范应用。各地方要结合近期发生的安全事件，开展全面自查评估，查找分析存在的主要问题，认真做好整改工作；要建立健全工作机制，完善相关管理政策，加强全过程安全监管，提高应急处置能力，确保测试示范活动安全有序开展。

据悉，有关部门将持续完善自动驾驶相关管理制度，建立国家、地方、企业三级技术成熟度和安全性评价机制，进一步强化应急保障能力建设，以高水平安全促进智能网联汽车产业高质量发展。

新华社记者 唐诗凝 周圆

彩票开奖

中国福彩网（截至4月14日24时）

双色球 第2026041期

2 8 10 17 19 24 + 13

福彩3D 第2026094期

4 1 8

中国体彩网（截至4月14日24时）

7星彩 第26041期

7 9 1 1 4 9 + 13

排列3排列5 第26094期

9 3 8 1 1

本报地址：昆明市日新中路516号 邮政编码：650228 新闻热线：0871-64100000 广告热线：0871-64160499、64162941 公告/挂失热线：0871-64110112
印刷：云南报业传媒（集团）有限责任公司 地址：昆明市五华区新闻南路51号 发行单位：昆明诚聚文化传播有限公司 发行热线：0871-64164111