

市五届人大常委会第四十八次主任会议召开

本报讯(实习记者 王韵绫)4月21日,市五届人大常委会第四十八次主任会议召开。会议听取市五届人大常委会第二十九次会议议题准备情况,研究市五届人大常委会第二十九次会议召开时间、议程、参会人员范围等事宜,讨论相关事项,提出相关要求。

市人大常委会主任王斌主持会议。

会议拟定4月24日至25日召开市五届人大常委会第二十九次会议,会期一天半。

晏祥莉、张华昆、郭晓东、王邦蓉、马康凤等出席会议。

市人大常委会召开党组(扩大)会议

本报讯(记者 马 纯 赵于鑫)4月21日,市人大常委会党组(扩大)会议召开。

会议传达学习习近平总书记近期重要讲话重要指示精神,传达学习市委书记苏永忠在全市领导干部正风肃纪警示教育大会上的讲话,通报违反中央八项规定精神典型案例,传达关于做好全市意识形态有关工作的提醒,观看警示教育片。

会议指出,意识形态工作是党的一项极端重要的工作。人大机关党员干部要深入学习贯彻习近平总书记关于意识形态工作的重要论述,坚决扛起维护意识形态安全的政治责任。要用好人大宣传阵地,守牢舆情防线,维护思想领域安全稳定,以人大的担当和作为,为做好全市意识形态工作作出积极贡献。

会议强调,中央八项规定是长期有效的铁规矩、硬杠杠。要锲而不舍落实中央八项规定精神,筑牢拒腐防变的“防火墙”,紧盯“关键小事”,严肃整治“四风”问题。要牢记“五个提醒”,答好“廉洁三问”,时刻反思“五个问题”,以身边反面典型为戒,保持政治定力,自觉做到慎初慎微、清正廉洁。

市人大常委会党组书记、主任王斌主持会议并讲话。晏祥莉、张华昆、郭晓东、王邦蓉、马康凤出席会议。

市人大常委会党组理论学习中心组举行2025年度第4次集中学习

本报讯(记者 马 纯 赵于鑫)4月21日,市人大常委会党组理论学习中心组举行2025年度第4次集中学习,深入学习贯彻习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述、考察云南重要讲话重要指示精神和中央八项规定及其实施细则精神,强调要以高质量依法监督和高效能代表履职助推昭通高质量发展。

市人大常委会党组书记、主任王斌主持会议并讲话。

会议强调,作风建设是党的建设的永恒课题。党员干部要深刻认识“作风问题本质上是党性问题”,将党性修养贯穿人大工作全过程,严格执行请示报告制度,确保与市委中心工作同频共振。要深刻认识“作风问题的核心是党同人民群众的关系问题”,践行“为民造福”政绩观,提升教育、医疗、就业等领域服务质效。要深刻认识“作风建设永远在路上”,以“四个机关”建设为抓手,打造政治坚定、勤勉尽责的大队队伍。要深刻认识“党的作风关系人心向背”,坚持学查改一体推进,确保作风建设及深入贯彻中央八项规定精神学习教育取得实效。深刻认识“不正之风与腐败问题同根同源”,强化党建与业务融合,为扎实做好“产、城、人”三篇文章贡献力量。

张华昆、郭晓东围绕学习主题作发言。

晏祥莉、王邦蓉、马康凤出席会议。



罗布镇“微工厂”让群众在家门口就业

本报讯(通讯员 胡光勇 曹馨心)近日,笔者走进威信县罗布镇新田村制衣厂加工车间,一排排整齐整洁的缝纫机映入眼帘。在“嘎吱嘎吱”的声响中,工人们忙得热火朝天,缝纫机飞速运转,一卷卷线筒转得只看得见残影。

新田村制衣厂是去年底利用闲置小学改造的“微工厂”,一期投入38台机器,建成2条既可以加工衣服又能生产手套的生产线。新田村党总支书记向红介绍,开设制衣厂的初心是帮助群众实现家门口就业,解决返乡劳动力务工难、家庭增收难、“一老一小”照顾难等问题。

自制衣厂建成后,新田村大周村民小组的陈登华夫妇便在此上班。他们笑着说:“感谢政府的好政策,让我们在家门口免费学缝纫技术,学完就上岗。如今在家门口上班,不仅收入稳定,还能照顾一家老小,很方便。”

新田村制衣厂实行弹性工作制,工厂开放时间为上午7时30分至晚上10时,工人可灵活选择工作时间,工资按月计件结算,目前已有40余名村民实现家门口就业。

新田村制衣厂是罗布镇盘活闲置资源招小商建“微工厂”的缩影。近年来,罗布镇坚持党建引领,立足镇域资源实际,编制招引计划,采取“清家底、清目标、清服务、清建设、清管理”的“五清”措施,探索实施“一镇一园、一村一厂”创业合作示范行动,以产业带动就业,以就业推动产业发展,建成顺河纺织厂、新田制衣厂、青龙颗粒燃料厂、顺河南美白对虾养殖场等一批家门口的务工车间,吸纳带动农村富余劳动力就近就地就业,助力群众实现务工、务农、顾家“三不误”,为巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接、提升基层治理成效提供强力支撑。

我市各地开展丰富多彩的全民阅读活动

编者按:书是流动的血液,书是灵动的生命,书是无尽的源泉。在第30个“世界读书日”到来之际,我市各地纷纷开展形式多样的全民阅读活动,弘扬中华优秀传统文化,激发全民阅读热情,营造浓厚书香氛围。

昭通古城——

本报讯(记者 马礼琼 闻光景 实习生 尉梓水)4月22日,云南省第四届全民阅读大会活动在昭通古城正式启动。昭通古城通过实体书展、数字阅读与非遗体验相结合的方式,构建多元化阅读场景,推动全民阅读深入开展。

在昭通古城辕门口的书展现场,丰富多样的阅读资源令人目不暇接。5000余种3万余册各类图书整齐摆放,涵盖儿童文学、通识经典、领袖著作、昭通本土名家作品等多种类型。“主题出版物区”“滇版精品区”等七大主题阅读区域,全方位满足不同年龄、不同层次读者的阅读需求。

昭通云上乡愁书院(古城店)同步打造了数字阅读空间。在书院一层大厅,瀑布流电子屏展示海量电子书,读者不仅能即点即看,还可扫码下载至手机上阅读。“少儿电子阅读区”配备点读设备、墨水屏等,AI数字人阅读机更是为读者带来了趣味互动体验;AR/VR阅读体验区则让

读者沉浸式感受科技与阅读融合的魅力。书院二层作为传统文化空间,不仅有多个阅读区域,还可举办主题党日活动和读书文化沙龙。书院三层为古籍陈列区,展出了汉孟孝琚碑拓印本、地方志等历史文献和书画作品。

除阅读活动外,现场还设置了活字印刷体验项目,游客可亲手制作油印、墨印卡片,感受古老技艺的魅力。文创展区推出“昭通字绘”系列产品,将汉字结构与昭通城市地标、非遗文化、美食美景等元素相融合,通过字体插画展现城市之美。在现场消费还可以免费体验用印章盖出色彩丰富的“昭通”二字。现场还展出了“云品出滇”系列文创产品,涵盖云菌、云茶、云咖等12个系列,旨在推广云南的地域特色和文化品牌。

此次活动以多元化的阅读方式和丰富的文化体验,进一步提升了“书香昭通”的品牌影响力,助力“全民阅读”扎实开展。

大关——

本报讯(通讯员 武琛蕊)近日,大关县以“世界读书日”为契机,开展了丰富多彩的阅读推广活动。

启动仪式,点燃全民阅读星火。4月18日下午,由大关县委宣传部主办,大关县新时代文明实践中心、县教育体育局、县文化和旅游局等多部门共同承办的2025年全民阅读暨“护苗”绿书签文明实践活动在大关县文化广场启动。活动围绕“培育读书风尚 建设文化强国”主题,向全县群众发出参与阅读的号召,激发大家参与阅读的热情。大关县第一中学学生代表声情并茂地宣读《全民阅读倡议书》,阅读推广人精心推荐了一批优质图书,帮助群众挑选适合自己的书籍;昭通新华书店现场向30名品学兼优的学生赠送了图书卡。此外,活动现场还设置了“读书日好书推荐”专题展览供大家参观。

图书巡展,书香四溢惠民心。4月18日至23日,一场面向全年龄段的图书巡展在大关县城文化广场

火热开展。主办单位精心挑选了文学名著、社科经典、青少年读物等优质图书,在现场设立免费阅读专区,为市民提供自由阅读空间。此次图书巡展,不仅满足了不同群体的阅读需求,更在全县范围内掀起了全民阅读热潮,让书香浸润城市的每一个角落。

名师讲堂,赋能读写成长之路。4月21日,知名作家舒辉波走进大关县第一中学,为广大师生作“如果文字有生命——从阅读到写作”主题讲座。在互动环节,学生们踊跃提问,与舒辉波深入交流,现场气氛热烈,为校园注入了浓厚的文化氛围。

此次活动以多元化的形式推动全民阅读向基层延伸,取得了良好的社会反响。后续,大关县相关部门还将持续开展系列文化惠民活动,不断擦亮“书香大关”文化名片,让阅读成为城乡最美的风景,为乡村全面振兴注入源源不断的新活力。

彝良——

本报讯(通讯员 石啟勇)人间四月天,书香满城时。近日,彝良县“培育读书风尚 建设文化强国”全民阅读活动启动仪式暨“世界读书日”活动举行。彝良各界人士齐聚一堂,共启书香之旅,共话文化传承。

启动仪式后,一场融合传统文化与时代精神的文艺演出精彩上演,朗诵节目《将进酒》《岳阳楼记》等再现了中华文化瑰宝的魅力;《“锋”华正茂 恰少年》《书香润彝良,诗心绘锦章》则以青春之声致敬英

雄;《医典墨香中的传承》《典籍里的中国》展现了传统智慧与现代生活的交融;《因为老师》《大树成长记》传递了知识的力量与育人的初心。此外,《剑心书韵》《清风颂》《江南烟雨时》等文艺节目诠释了阅读之美,赢得观众阵阵掌声。

全民阅读不仅是文化传承的纽带,更是城市高质量发展的动力。彝良县将持续完善全民阅读基础设施,优化阅读服务,推动“书香彝良”建设走深走实,让阅读成为市民日常生活的一部分。

盐津——

本报讯(通讯员 陆志秋)日前,盐津县举办了一场以“播撒阅读种子,书香浸润乡土”为主题的阅读交流活动。

活动现场,盐津县柿子镇三河小学花儿乐队的孩子们用方言吟诵《悯农》,熟悉的诗句在吉他、钢琴、箱鼓的伴奏下焕发出新活力;柿子镇中心小学二年级的小朋友朗诵《行走在诗词的春天里》,让操场仿佛沐浴在充满诗意的春光中;三河小学教师带来的情景剧《书中的奇妙旅程》,展现了书籍的魅力,赢得阵阵掌声。

活动组织者杨晓玲表示,希望家

长、教师和孩子门明白,阅读不仅是为了考试,更是为了理解脚下的土地、热爱家乡的文化。

在“阅读种子盲盒”发放环节,参与者都收到了一本书和一包种子。此外,各界代表与师生共同绘制了《我心中的美丽乡村》长卷,展现了大家通过阅读获得的广阔视野和对家乡的美好憧憬。

据统计,此次活动共收到捐赠图书200余册,这些书籍将在校园、家庭与田野间持续流动,成为连接阅读与乡土的桥梁。

永善——

本报讯(通讯员 黄 桦 张安玲 杨兆群 文/图)近日,永善县第三届“书香永善”公益讲座暨流动图书车进校园活动走进溪洛渡高级中学。

活动邀请了云南省作家协会会员、昭通市作家协会副主席杜福全以《读书的意义》为题作公益讲座。杜福全向同学们推荐了自己喜爱的书籍并激励大家树立理想、学好知识、提高本领,争做新时代有梦想、有追求的青少年。

随后,永善县图书馆的流动图书车开进校园,让广大师生乐享“阅读大餐”。只见流动图书车前摆满了300余册文学、科普、历史、艺术等方面的书籍,同学们饶有兴致地翻阅着自己喜欢的书,畅游“黄金屋”的奇妙世界。淡淡的墨香、“簌簌”的翻页声……他们在阅读中体验快乐,提升阅读幸福感,收获精神力量。

活动期间,永善县图书馆还开展有奖知识问答及阅读指导活动,向现场的同学每人赠送一本本土文学期刊,让同学们在阅读中更加深入地了解当地历史及本土文化,进一步增强文化认同感与归属感。

阅读新时代·书香润乌蒙



上接第1版《深入推进“生态强市”建设 筑牢长江上游重要生态安全屏障》

守好绿水青山,更要铸就金山银山。近年来,昭通市坚持生态保护与资源利用相结合,大力发展竹产业,在长江上游筑起一道绿色生态屏障。

眼下正值箬竹笋采收旺季。在大关县木杆镇,超百万亩的箬竹林翠绿茂盛,竹农们正抢抓时节采挖竹笋,林间一片忙碌景象。

“早上六七点钟出门,今天我们一家4口采挖了600多斤笋子。去年家里卖笋子收入4万元,今年笋子的

收购价在每斤4.5元左右,一个多月下来,收入还是很可观的。”木杆镇银吉村笋农龙文涛告诉记者,得益于当地良好的自然环境,大关产出的箬竹笋鲜嫩爽脆,品质上乘,深受消费者青睐。

昭通是我国重要的混生竹林分布区、竹类植物种类丰富区之一,也是全省竹资源第一大市。依托丰富的竹林资源,昭通市将竹产业作为乡村振兴的重要支柱,深挖竹潜力,做好竹文章,做大竹基地,做强竹加工,推进一、二、三产业融合发展,走出了一条“生态美、产业兴、百姓富”的“两

山”转换有效路径。截至2024年,昭通市年产鲜笋50万吨,竹产业综合产值达191.6亿元,辐射带动210多万人增收。

天朗气清,抬头是醉人的“天空蓝”;碧水泛波,四顾是怡人的“生态绿”。这一蓝一绿已成为昭通百姓致富的新经济增长点和乡村振兴的重要支撑。林业经济作物种植面积不断扩大,昭通苹果、马铃薯、天麻、花椒的种植面积分别达85万亩、237万亩、9.7万亩、155万亩,综合产值均突破100亿元。同时,依托三大水电站,统筹推进“风光水储一体化”发

展,全市电力装机容量达2519万千瓦,居全省第一,清洁能源装机容量占比达90%。

推进“生态强市”建设,是维护国家和云南生态安全、实现昭通可持续发展的重要保障。“下一步,我们将以‘生态强市’建设为引领,坚决守牢生态安全底线,持续提升生态环境质量,加快补齐治污设施短板,扎实抓好生态保护修复,全力打造生态示范样板,努力推进绿色低碳高质量发展,让昭通的绿水青山底色更亮、金山银山成色更足。”昭通市生态环境局相关负责人表示。

饿着肚子入睡和吃点夜宵再睡哪个更健康

夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻。但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人来说,由于晚上仍在工作,睡前常常面临一个选择:是忍着饥饿入睡,还是吃点夜宵再睡?这两种方式,究竟哪一种更健康?

浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心主任刘忠说,睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上,新陈代谢速度较慢,胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食,特别是摄入过多的热量,身体难以及时消耗这些能量,容易转化为脂肪储存,可能导致体重增加。此外,睡前进食还可能增加胃肠负担,甚至让大脑保持活跃,影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说,可以稍微推迟晚餐时间,延缓饥饿感的到来,保证正常入睡。如果临睡前已经非常饥饿,甚至感到头昏脑胀,说明身体的能量已经不足。在这种情况下,如果不吃点夜宵,会影响入睡及第二天的工作和学习,但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候,长胖不仅因为吃了夜宵,也因摄入总热量超出了身体需求。浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沉冰建议,夜宵应在睡前1至2小时吃,比如说,计划12点睡觉,可在10点左右吃夜宵。夜宵的选择应尽量以清淡、低热量、易消化的食物为主,食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高,同时避免辛辣等刺激性调味品的使用。

“例如,一小碗无糖酸奶,一个煮鸡蛋,或是一片高纤维面包,一份100克左右的水果,都是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定,而且较容易消化吸收,不会给胃肠道带来额外负担。”刘沉冰说,夜宵应避免选择高糖、高脂、高盐的食物,如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易导致体重增加,还可能扰乱睡眠,加重胃肠负担。

此外,刘忠也表示,除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外,保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足,影响瘦素的分泌和信号传导,以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班以及上夜班的人来说,应尽量确保每天7至8小时的睡眠,以及入睡时间的相对稳定。很多人由于加班或者夜间工作,回到家已经很晚,此时不建议玩手机,还是要养成良好的习惯,尽快洗漱就寝。

(来源于人民网)