

## 童真飞扬 共庆“六一”



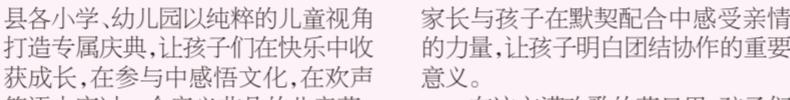
拔河比赛。



亲子互动游戏。



亲子情绪拼图。



体验傣族特色主题活动。



本报讯(记者 聂孝美 闵光景 通讯员 程芳罗伟 武琛蕊 彭明星 龙梦文/图)“六一”儿童节期间,我市各地开展形式多样的欢庆活动,让孩子们在欢乐中收获成长,在文化浸润中拥抱多彩童年。

昭阳区红路馨居同心社区以“润心伴成长,同心护未来”为主题举办“六一”儿童节亲子关爱活动,为社区内的孩子带来别样的节日体验。

此次活动聚焦安置区儿童的身心健康,采用“心理关怀+健康服务”双轨并行的形式,让孩子们在欢乐的节日氛围中汲取成长养分,让家长们掌握科学的养育方法,共同营造一个温馨、健康的家庭环境。

活动现场热闹非凡,孩子们的欢笑声此起彼伏,回荡在社区每一个角落。家长与孩子们默契配合,踊跃参与各项活动。“抓毛毛虫”游戏在紧张刺激的氛围中展开,亲子家庭通过协作挑战增进了彼此间的默契。“亲子情绪拼图”环节富有教育意义,专业心理志愿者引导家长和孩子通过拼图创作表达自己的情绪,帮助他们更好地了解彼此的内心世界。“家庭心愿墙”成为孩子们寄托梦想和希望的地方。孩子和家长一起在心愿贴上写下自己的心愿,五彩斑斓的心愿贴汇聚成一幅充满童真的画卷,生动展现了孩子们对未来的美好期待。

在情绪课堂上,心理咨询师通过真实案例分析和实用方法讲解,为家长们讲授了如何应对孩子的情绪问题、如何建立良好的家庭氛围等知识。家长们认真聆听,积极提问,与咨询师进行了深入的交流和互动。

## 2025年溪洛渡、向家坝水电站泄洪通告

7月至9月为溪洛渡、向家坝水库主汛期,按照《长江水利委员会关于金沙江乌东德、白鹤滩、溪洛渡、向家坝水库2025年汛期调度运用计划的批复》《长江水利委员会关于印发金沙江下游梯级水库联合优化调度方案(2025年度)的通知》规定,溪洛渡和向家坝水电站承担金沙江下游相应的防洪任务,配合三峡水库对长江中下游地区防洪。主汛期泄洪设施将进行泄洪运用,且泄洪时间、规模具有不确定性,主汛期以外时间泄洪设施也可能投入应急运用。

泄洪时,电站下游水位、流量以及相关水域环境条件发生较大变化,请沿江居民、船舶及从事与该水域相关的生产、生活活动的个人和单位等密切关注,做好泄洪风险防范措施。为保障人身和财产安全,严禁进入泄洪影响范围活动。

特此通告

三峡金沙江云水电开发有限公司  
2025年6月4日

## 全国文明城市是怎样创成的

王世涵

日前,全国精神文明建设表彰大会在北京召开,云南精神文明创建喜获丰收。保山市、丽江市、罗平县、大姚县、开远市、蒙自市、文山市7个城市被授予第七届全国文明城市称号。至此,我省已累计创成全国文明城市16个。这份殊荣背后,锤炼的是每个市民的文明自觉,是精细化治理中折射的城市温度,更深刻揭示了文明城市创建是一场人与城的“双向奔赴”。

城,所以盛民也;民,乃城之本也。文明城市创建不是空中楼阁,习近平总书记指出,“人民城市人民建,人民城市为人民”。城市的核芯是人,创建的主体也是人。文明城市创建的终极目标在于人民群众是否有幸福感、获得感,这决定了文明城市创建应该让人回归中心位置。

观察此次创建成功的文明城市,蒙自市80多岁的方能安老人每天清晨准时出现在南湖畔当起“义务清洁工”;文山市61岁的“永通大妈”志愿服务队队员张梅昌将文艺表演送往千家万户;丽江各大景区景点,身着红马甲的志愿者会为游

客热情地指引方向,介绍历史文化与景点特色……通过广泛引导、发动群众参与到环境保护、基层治理的方方面面,真正激发了市民群众的主人翁意识,不仅拉近了创建与群众的距离,让文明风气润物无声,也能巩固文明城市创建的成效,彰显城市的亮丽风姿。

城市满载着人民对美好生活的追求,也反映着每个人的切身感受。用文明擦亮城市幸福底色,就是要在文明城市创建中始终聚焦群众急难愁盼,实实在在地解决民生需求,这不仅需要城市建设以群众的真实体验作为衡量生活品质的标准,也需要充分尊重群众对城市建设管理和知情权、参与权。例如,文山市设立34个临时便民摊点,对流动摊贩实行人性化管理;保山市多措并举,为环卫工人、网约送餐员等户外劳动者解决了喝水难、歇脚难等问题……从追求整齐划一的干净整洁到“文明风”与“烟火气”兼具,从管理为主到精细化治理,这些细微之处流淌的暖意,正是城市文明最动人的底色。这也

大家谈



## 国家下达中央预算内资金3亿元支持云南加快教育资源提质扩容

本报讯(云南日报记者 段晓瑞)记者从省发展改革委获悉,近期,国家下达中央预算内资金3亿元,支持我省普通高中、职业产教融合、中西部高校科研平台项目建设,促进我省教育供给质量和发展水平进一步提高,加快教育强省建设步伐。

为引导优质基础教育资源扩容下沉,我省争取到位资金1.1亿元,支持普通高中扩优提质,对部分学校教学楼、宿舍楼、食堂等基础设施进行升级改造,同时强化“软建设”,补齐教育资源短板,提高普通高中综合承载能力,满足人民群众对优质高中教育的迫切需求。

按照职业教育服务产业发展、产业引导职业教育布局的思路,我省着力推动校企合作、产教融合,争取到位资金1.2亿元,用于医疗卫生、文化旅游、现代服务业等重点领域实训基地建设,为区域产业升级提供坚实的技能人才支撑。

持续加大中西部高校支持力度,我省争取到位资金7000万元支持昆明理工大学有色金属冶金先进技术研究院项目建设,加快推动冶金等特色学科培育、“双一流”创建,建设具有区域发展需求、学科专业特色鲜明、人才培养质量卓越、科研创新能力突出的产学研用一体化平台。

此外,为支持“新医科”建设,提升医学教育服务健康民生能力,目前我省已争取到3亿元中央预算内投资计划资金支持昆明医科大学综合实训楼和学生宿舍建设,争取到1.48亿元超长期国债支持昆明医科大学大型教学科研设备更新。

## 彝良：“家门口就业+返乡创业”构建就业新生态

近年来,彝良县创新“家门口就业+返乡创业”就业模式,通过“资源禀赋转化、政策杠杆撬动、全链条服务保障”三位一体路径,构建起“就业不离乡、创业有支撑”的家门口就业创业新生态。

## 激活特色产业集群,织密家门口就业网络

依托“4+N”高原特色产业体系,彝良县在发界、奎香、洛旺等乡镇(街道)配套建设35个就业帮扶车间。其中,巴食川珍竹笋加工车间创新推出“家门口就业计划”,把竹笋初加工岗位转化为“技能型就业单元”,针对就业困难群体的特点和需求,为其量身定制职业发展通道。

巴食川珍竹笋加工车间采用“10分钟理论课+20分钟实操带教”的模式开展培训,助力学员上岗。在理论课上,老师傅亲自示范剥笋技巧,指导学员掌握45度角下刀的要领;在实操环节,“师傅流动岗”发挥关键作用,师傅对学员的技术动作进行一对一指导。这种“零门槛入门”的培训方式,使车间成为特殊的“职业培训学校”,帮助弱劳动力群体快速掌握职业技能。截至目前,已有300余名难以外出务工的困难群众通过该模式实现家门口就业。

## 构建多维政策体系,精准回引创业就业

彝良县与浙江嘉善、上海松江等6地驻外服务工作站,建立跨区域创业服务网络,通过“返乡意愿数据库”精准掌握人才回流需求。实施“领航”企业家、“护航”农民工、“启航”大学生、“远航”退役军人四大返乡创业专项行动。2024年以来,已成功回引创业主体5000余家,带动7000余人实现家门口就业。

在金融扶持方面,“贷免扶补”与“创业担保贷款”政策成效显著,累计发放3978万元创业资金,惠及295名创业者。其中,云南森浩药业在省级“彩云雁归”小草坝乡村返乡创业园的扶持下,仅用15天就完成地理标志认证,获得25万元产业资金支持。入驻市级创业孵化园后,通过专家工作站的指导,企业实现从菌种研发到生产许可的“一站式”发展,年产值达1500万元,创造80个就业岗位。2024年,园区年营收突破4200万元,带动就业超1500人。

## 创新全链条服务机制,打通就业“最后一公里”

针对山区群众就业难的问题,彝良县创新建立“需求一培训—转化”三级响应机制。以小草坝镇锦琴天麻合作社为例,当就业信息员发现天麻滞销问题后,县公共就业和人才服务中心立即启动响应机制,联合职业中学开展“电商+直播”培训。截至目前,已开展培训107期,覆盖5040人次。

通过培训赋能,小草坝镇锦琴天麻合作社成功开拓线上销售渠道,年销售天麻约200吨,实现营收1000万元,带动170余人就业。

彝良县通过特色产业带动、政策精准扶持和服务机制创新,构建起多层次、全方位的就业创业支持体系,为群众就业创业提供了可复制的方案。数据显示,该模式已帮助上万群众实现家门口就业创业,有效促进了人才回流和产业振兴。

(彝良县人力资源和社会保障局供稿)

## 盐津举行“红土地之歌”演讲大赛

本报讯(通讯员 陈继冬 王彬)近日,盐津县举行2025年“红土地之歌”演讲大赛。本次大赛以“奋进新征程,筑梦新时代”为主题,吸引了全县各部门和各乡镇人民政府的21名选手同台竞技,用声音传递时代强音。

比赛现场,选手们紧扣主题,结合自身工作经历和身边典型案例激情演讲。乡镇干部以乡村振兴一线的真实故事为蓝本,深情讲述带领村民发展特色产业、建设宜居乡村的攻坚历程,展现出基层干部扎根沃土的担当;政法系统选手结合工作实践,分享筑牢安全防线、服务群众的感人点滴;来自工会、教育体育、卫生健康等部门的选手,以身边案例诉说敬业奉献、服务民生、推动发展的动人故事,彰显各条战线在时代浪潮中的拼搏姿态。

经过紧张激烈的角逐,大赛最终评出一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名、优秀奖11名。

## 高考冲刺期

## 这五类风险食物少吃

身体与大脑如同精密仪器,需要优质“燃料”才能高效运转。高考在即,科学膳食对考生维持良好认知与情绪稳定,改善体能储备具有重要意义。其中有五类常见食物,过多摄入可能会影响考生的备考状态。

## 避免大量摄入高糖饮食

如含糖饮料、蛋糕、曲奇、甜品等富含精制糖的食物,都可以视作高糖饮食。备考期间,应避免“糖瘾”加剧情绪波动与倦怠感循环,其不利于正在高强度使用大脑的备考学生提高认知效率。

血糖波动影响功能高糖饮食,尤其是大量摄入高升糖指数(GI)的精制糖类或添加糖饮食,会迅速引起血糖升高,继而诱导胰岛素大量分泌,促使血糖迅速下降。这种“高-低”的血糖波动可能会导致注意力下降、思维迟缓以及疲劳感增强。

这种现象被俗称为“晕眩”,在科学上可解释为低血糖反应性疲劳——即在高糖摄入后数小时内因胰岛素反应过度导致血糖过快下降,从而出现脑供能不足的症状。

## 避免大量摄入高油高脂食物

高考冲刺期间,建议考生尽量少吃炸鸡、薯条等油炸食品、肥肉、烘焙点心等高饱和脂肪或反式脂肪食物。主要因为其高脂、高热量和低营养密度的特点,会对学习效率和身体状态产生不利影响。

高油高脂食物会延缓胃排空,引发腹胀、暖气、困倦等不适感,影响学习期间的注意力与反应速度。长期过量摄入还可能导致血脂升高、体重增加,干扰代谢节律和激素水平,尤其不利于夜间睡眠和晨起清醒状态。

## 避免大量摄入刺激性饮品

浓茶、咖啡、功能饮料等大多含咖啡因,并不适合作为孩子们备考的“提神神器”。尤其对于青少年,尚处于神经系统发育阶段,对咖啡因更为敏感。

这类饮料虽能短暂提升注意力和警觉性,但过量摄入可能引发心悸、精神亢奋、焦虑、睡眠障碍等副作用,进而影响认知功能和第二天的备考效率。

## 避免摄入任何形式的生食

诸如溏心蛋、刺身、生腌海鲜等生食,建议就先别吃了。高考在即,食物应充分做熟,尽量减少病原微生物污染可能导致的急性胃肠炎风险,为保持学习节奏与考试发挥保驾护航。此外,对于外购熟食,如卤味、熟肉制品等,必须彻底复热至中心温度75℃以上,以有效杀灭潜在细菌和病毒。熟食在运输、存储过程中若温控不当,容易造成二次污染。复热不仅是提升口感,更是保障食品安全的关键环节。同时,在家庭和食堂备餐过程中,还应严格落实“生熟分开”原则,具体包括:切水果的刀具和案板不得与处理生肉的工具混用,防止交叉污染。肉类烹饪务必全熟,生食食材应完全避开学生餐桌。

## 避免尝试陌生的新鲜食物

为最大限度降低食物过敏或胃肠不耐受带来的健康风险,建议考生尽量不要尝试此前没吃过的食物,以免影响学习状态或临近考试的身体稳定性。

此外,新食物在口感、风味或消化方式上的差异,也可能导致食欲下降或消化负担加重。维持饮食的规律性和熟悉性有助于保障肠道稳定、营养吸收和大脑供能。

因此,建议备考期间坚持既往饮食习惯,避免因“尝鲜”带来不必要的身体不适。

(来源于人民网)