

## 昭通市·松江区政协 东西部协作座谈会召开

本报讯(记者 莫娟 姜跃武)6月4日,昭通市·松江区政协东西部协作座谈会在昭通召开。昭通市政协主席申琼、松江区政协主席刘其龙出席会议,两地政协委员代表、慈善机构及企业家代表齐聚一堂,共叙帮扶情谊,共谋发展。申琼表示,松江的帮扶既提供物质支持,更带来先进理念,特别是“协商在基层”等创新做法,为昭通政协工作提供了宝贵借鉴。未来,希望双方加强沟通对接,在产业发展、教育医疗、创业就业等领域开展更多合作。同时,期待两地政协进一步拓宽协作广度,在产业发展、项目建设等方面积极牵线搭桥,推动协商成果转化落实,助力两地建立更加紧密的结对关系,共同谱写深化交流合作、携手建言助力的新篇章。

刘其龙分享了松江区“造血式”帮扶经验,表示将持续注重“造血式”帮扶,“组团式”帮扶和社会化参与三大领域,围绕对口支援重大项目和工作,一如既往地发挥自身优势,精准献计出力,为昭通持续巩固拓展脱贫攻坚成果、全面推进乡村振兴贡献更大的智慧和力量。

会上,松江区爱心企业为最新一批帮扶项目捐资助力。昭通市委常委、副市长葛钧,市政协副主席杨焜参加会见。

## 昭通市2025年 “安全生产月”活动启动

本报讯(记者 马纯 赵于鑫)今年6月是第24个全国“安全生产月”,主题为“人人讲安全,个个会应急——查找身边安全隐患”。6月4日,昭通市举行2025年“安全生产月”活动启动仪式。

启动仪式以视频会议形式开至各县(市、区)。市委常委、常务副市长梁凌云出席并宣布活动启动。

会议强调,要深入学习贯彻习近平总书记关于安全生产的重要指示精神,坚持底线思维,筑牢思想防线,聚焦“人人讲安全、个个会应急——查找身边安全隐患”主题,压实各级责任,全面排查整治风险隐患。要加强组织领导和统筹协调,确保“安全生产月”活动取得实效,为全市经济社会高质量发展营造安全稳定的环境。

市直相关单位和有关企业负责人在主会场参加会议。

## 昭阳区 抢抓农时插秧忙



6月4日,笔者在昭阳区凤凰街道黑泥地社区看到,连片高标准农田新绿萌动,社区群众正抢抓农时忙插秧,田间地头一派繁忙景象。今年,该社区水稻种植面积达1600亩,4月下旬开始育秧,6月初进入插秧期,目前水稻栽插正处于高峰期。

通讯员 李学军 摄

## 加强移动游乐园监管

江德斌

近年来,不少未经检验的大型游乐设施,在集市、庙会等场所违规经营,已造成多起伤亡事故。这些本应带来欢乐的移动游乐园,正因监管缺失、利益驱动和经营者漠视安全而沦为“危险乐园”,给群众尤其是孩子的生命安全带来威胁。

调查显示,流动游乐设施市场存在系统性安全漏洞。部分厂家虚标参数、偷梁换柱以逃避监管,一些家庭作坊式工厂甚至无证生产。此外,这些设施几乎不配备专业安全员,也无人对设备进行日常检查和保养运营。移动游乐设施“打游击”的特性,也使得监管难度大增,让违规行为有机可乘。

移动式大型游乐设施的野蛮生长,究其根源是监管滞后与资本逐利。大型游乐设施需经检验合格、登记备案后方可投入使用,但流动经营“打一枪换一个地方”的特性,使得地方监管部门难以建立长效追踪机制。另一方面,商家为压缩成本,忽略设备检验环节,甚至使用拼装二手零件,将安全标准抛诸脑后。这种“监管跑不过流动”的现状,导致设备带病运行、操作人员无证上岗等问题屡禁不止。

为防范移动游乐园沦为“危险乐园”,强化全链条监管是治本之策。应建立全国统一的游乐设施信息平台,实现生产、销售、使用环节的数据共享和跨地区联动执法,切断非法设备的流通渠道。对庙会、集市等活动场所,要明确主办方的安全管理责任,加大处罚力度,如有必要对无证经营行为实施“一次违法、终身禁入”的处罚。同时,可引入“吹哨人”制度,鼓励行业内部举报违法行为。

大家谈



## 牢记嘱托 笃行致远 奋力谱写产业转型升级高质量发展新篇章

中共巧家县委书记 苏世攀



习近平总书记在云南考察时指出,要发挥比较优势,推动产业转型升级。这为我们推动产业高质量发展指明了方向,提供了遵循。巧家县将以习近平总书记重要讲话精神为指引,聚焦省委“3815”战略发展目标、全市扎实做好“产、城、人”三篇文章和深入推进“五大强市”建设部署要求,充分发挥资源优势,以做强特色农业、建设能源基地、发展康养旅居为抓手,发展壮大资源经济,奋力谱写产业转型升级高质量发展新篇章。

**做强特色农业,着力打造“农业富县”**

习近平总书记指出,要加快发展高原特色农业,促进产业增值、企业增效、群众增收。巧家是农业生产大县,是国家重点扶持的生猪调出大县,特色农业资源丰富,拥有全国首条“土豆米”生产线和全国第二大夏季草蓴种植基地,“小碗红糖”获国家地理标志证明商标。我们将深入贯彻习近平总书记重要指示精神,按照市委深入推进“农业强市”建设部署要求,坚持精品化、生态化、有机化和良田、良种、良法、良机、良策“五良”融合发展思路,着力做好“土特产”文章,推动产业发展提质增效。依托资源优布局。围绕构建“一县一业、一村一品”特色产业体系,立足气候特征、土壤特性、产业特色,分区差异化布局热区、二半山、高海拔地区产业带,着力发展壮大生猪、青花菜、马铃薯、草莓、甘蔗、蚕桑、芒果、中药材8个产业,突出抓好马铃薯、草莓、甘蔗3个特色产业,着力扩面、增量、提质、延链,推动农业产业由“小散

**建设能源基地,着力打造“能源强县”**

习近平总书记指出,要做强做优做大资源型产业,积极发展战略新兴产业和未来产业。巧家清洁能源资源丰富,“风光水储”一体化综合开发潜力巨大,可开发装机容量达1550万千瓦,现已开发1029万千瓦,还可开发521万千瓦。我们将深入贯彻习近平总书记重要指示精神,按照市委深入推进“能源强市”建设部署要求,坚持一步规划、分步

**实施、有序开发,推动“风光水储”“源网荷储”一体化发展,着力打造“能源强县”。**

科学制定清洁能源开发、电网改造提升、电力消纳“三项规划”,推动清洁能源项目与配套电网工程同步规划、同步建设,让有限资源得到最大限度的开发与利用。强化项目支撑。采取政府投入、企业投资、国企参与、金融支持等措施整合资金,扎实推进羊棚子、谓姑、岩口等集中式光伏项目和马树、崇溪、老店等风电项目建设,有序推进整县分布式光伏项目、分散式风电项目开发,加快推进锂离子电池共享储能项目建设和马树抽水蓄能项目前期工作,力争到2026年,新能源装机新增150万千瓦以上、产值达10亿元以上。发展绿色产业。坚持把好电用在好产业上,探索布局“绿电+”制氢制氨、储充一体等产业,延伸产业链条,提高就地消纳能力,努力把资源优势转换为发展胜势。

**发展康养旅居,着力打造“旅游名县”**

习近平总书记指出,要加快发展文旅产业。巧家拥有高峡平湖的壮美景观、阳光和煦的舒适冬季、风光旖旎的湖滨岸线,旅游资源得天独厚。随着滨江美丽县城建设、周

商超和批发商,已销售约2吨。”

“夏宜玫瑰”葡萄色泽好、甜度高,带有玫瑰香气,且无核、口感鲜美,深受市场欢迎。2023年5月,依托东西部协作项目,文笔社区建设了这个农业科技示范园。经过对当地气候、土壤和市场的调研,园区决定以葡萄种植为突破口。仅用3个月就完成了8个大棚的建设,并于2024年1月从浙江省农科院引进了“夏宜玫瑰”和“阳光玫瑰”2个优质品种进行试种。

园区的建设为周边群众提供

## 昭阳区第六小学开展法治宣传教育活动

极思考,将学到的法律知识和安全常识运用到日常生活中,做到知法、守法、懂安全、会自护。

为确保葡萄品质,园区争取到了上海农业科学院的技术支持。2名专家全程指导,运用科技手段对农作物生长环境进行监测,精准把控每个生产环节。“专家不仅定期到现场指导,还会通过视频远程解决问题。”徐炜说,“我们还从四川聘请了2名技术人员常驻园区,负责日常管理。”园区采用“企业+专家+基地+农户”的运营模式,通过科学种植提升农业效益。

校方负责人表示,此次宣传教育活动旨在筑牢校园安全防线,希望全体同学珍惜学习机会,认真聆听、积极思考,将学到的法律知识和安全常识运用到日常生活中,做到知法、守法、懂安全、会自护。

【谢谊诚:昭通市精神卫生中心心理咨询师、昭通学院心理健康教育与咨询中心专家库专家。】

带来的全身僵硬感。

3. 穴位轻拍:用指尖轻轻按压内关穴(位于手腕横纹下三指宽、两筋之间)和太阳穴,每个穴位按压10—15秒,有助于促进局部血液循环,为紧绷的神经“松绑”。

记者:除了身体调节,在心理层面,考生可以做哪些调整来打破焦虑的循环呢?

曾靖:心理调适同样重要:

1. 接纳而非对抗:首先要认识到,这种紧张是正常的,理解适度的紧张感其实有助于提升专注力。停止与焦虑情绪“较劲”,允许它的存在。
2. 积极自我对话:把消极的担忧(如“考不好怎么办?”)替换成积极的、指向行动的提问(如“此刻我最需要巩固哪部分内容?”)。

3. 寻求支持:主动向信任的家人、朋友或老师倾诉自己的感受,获得理解和支持,有效减轻心理负担。

4. 场景预演:在考前几天,可以闭上眼睛,在脑海中详细模拟从进入考场、坐下、发卷、答题到交卷的整个过程,提前熟悉流程,能减少未知带来的不安。

记者:考前复习阶段容易让人压力倍增,如何规划才能更有效、更轻松?

曾靖:科学的复习策略能显著减轻负担:

1. 任务清单法:将剩余的复习内容拆解成一个一个30—60分钟的小模块,列成清单。每完成一项,就标记打钩,这种即时的反馈能积

## 登报作废

余仁杰不慎遗失申请律师执业人员实习证,证号:J3032503110067。特登报作废。

## 登报作废

昭通市凌聚商贸有限公司不慎遗失在中国工商银行股份有限公司昭通北门支行办理的开户许可证,账号:2504020509200039817,编号:J7340001981802;私章1枚,字样:丁世蒙印。特登报作废。

## 登报作废

水富市公安局交通警察大队工会委员会不慎遗失在中国工商银行股份有限公司水富支行办理的开户许可证,核准号:J7352000225902,账号:2504027309000022847,编号:7310-01367353。特登报作废。

## 登报作废

昭通品味年华商贸有限公司不慎遗失预留在云南红塔银行股份有限公司昭通分行的财务专用章1枚,字样:昭通品味年华商贸有限公司财务专用章。特登报作废。

## 昭通市昭阳区高原特色肉牛养殖技术推广协会关于拟启动清算程序、办理注销登记的公告

昭通市昭阳区高原特色肉牛养殖技术推广协会(统一社会信用代码:51530602MJT363065P)因长期未开展业务活动,拟启动清算程序,办理注销登记。按照昭通市昭阳区高原特色肉牛养殖技术推广协会章程规定,需召开理事会及会员大会进行表决,但由于本协会会员、理事难以召集,无能力召开上述会议,现就拟启动清算程序、办理注销登记事项进行公告。本协会会员或理事对此有异议的,请于本公告发布之日起45日内向本协会反馈。逾期未有反馈的,本协会将正式启动清算程序。

联系人:撒艳红

联系方式:15287701616

昭通市昭阳区高原特色肉牛养殖技术推广协会 2025年6月6日

## 2025年乌东德、白鹤滩水电站泄洪通告

根据乌东德、白鹤滩水电站水库运用与电站运行调度规程,《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》(长水调[2025]171号)以及《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》(长水调[2025]172号)要求,乌东德、白鹤滩水电站将承担相应的防洪任务,2025年汛期电站泄洪设施将进行泄洪运用,且泄洪时间、规模具有不确定性,汛期以外时段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将发生较大变化,且具有不确定性,请沿江居民、船舶及从事与该水域相关生产、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

三峡金沙江云川水电开发有限公司 2025年6月6日

## 心理专家支招 遵循“考前+考中+考后”黄金法则

记者 马娟 刘兴刚

随着高考临近,不少考生出现失眠、心慌、注意力难以集中等问题。作为人生的重要节点,考生感到一定程度的焦虑和紧张是非常普遍且正常的现象,适度的压力甚至能转化为专注力。关键在于科学应对,将其转化为前进的动能。为此,昭通市融媒体中心邀请昭通市中医医院心理中心主治医师曾靖,昭通市精神卫生中心心理咨询科主任谢谊诚,为考生和家长支招。

【曾靖:昭通市中医医院心理中心主治医师,云南医师协会第二届医院协会神经内科专业委员会委员。擅长焦虑症、儿童青少年精神类疾病、睡眠障碍、心身疾病等精神疾病的诊治。】

记者:面对紧张情绪,考生考前可以从哪些身体调节方法入手稳定情绪?

曾靖:身体是情绪的基础,我们推荐3个简单易行的方法:

1. 深呼吸法:尝试“426”呼吸法——缓慢吸气4秒,屏息2秒,再缓缓呼气6秒,重复3—5次。这里的关键是延长呼气时间,这能有效激活副交感神经,帮助心跳回归平稳。
2. 肌肉渐进放松:找一个安静的地方,从脚趾开始,主动绷紧某一块肌肉群(比如脚趾、小腿、大腿等)5秒钟,然后彻底放松,感受肌肉松开的差异感,逐步向上进行,直到全身。这能有效释放因紧张

带来的紧张感。

记者:考前复习阶段容易让人压力倍增,如何规划才能更有效、更轻松?

曾靖:科学的复习策略能显著减轻负担:

1. 任务清单法:将剩余的复习内容拆解成一个一个30—60分钟的小模块,列成清单。每完成一项,就标记打钩,这种即时的反馈能积

累成就感掌控感。

2. 聚焦错题与核心:最后阶段,避免盲目刷题消耗精力。优先梳理过去的高频错题和核心知识点,查漏补缺效率更高。

3. 预留缓冲期:考前一天务必停止接触新知识,把时间用于整理笔记、回顾重点,仔细备齐考试所需的证件和文具,避免临场慌乱。

记者:如果在考前失眠或考场上突然出现强烈的心慌等突发状况,有什么快速应对的策略?

曾靖:确实需要一些快速复活的技巧:

1. 突发心慌:立即用冷水轻拍面部或后颈部,这种冷刺激能快速激活迷走神经,帮助身体冷静下来。

2. 考前失眠:不必强迫自己入睡。可以聆听一些舒缓的自然声音(如雨声、海浪声)或者进行10分钟左右的冥想练习。躺在床上闭目养神也是休息。

3. 考场紧张:如果开考后感到过度紧张,可以在草稿纸上快速书写一两句鼓励自己的话,或者简单画个小图形(如一个笑脸),转移注意力约30秒,待情绪稍平稳再回归答题。

【谢谊诚:昭通市精神卫生中心心理咨询师、昭通学院心理健康教育与咨询中心专家库专家。】

记者:在这个关键时期,家长扮演着重要角色。家长们该如何陪伴孩子?

谢谊诚:高考征途,从容以对!相信莘莘学子通过系统的身体调节、心理调适、科学复习以及周到的应急准备,定能将考前的焦灼淬炼为前行的动力。希望大家带着这份自信走进考场,沉着挥洒,从容书写属于你们的人生答卷!加油!

## 登报作废

余仁杰不慎遗失申请律师执业人员实习证,证号:J3032503110067。特登报作废。

## 登报作废

昭通市凌聚商贸有限公司不慎遗失在中国工商银行股份有限公司昭通北门支行办理的开户许可证,账号:2504020509200039817,编号:J7340001981802;私章1枚,字样:丁世蒙印。特登报作废。

## 登报作废

水富市公安局交通警察大队工会委员会不慎遗失在中国工商银行股份有限公司水富支行办理的开户许可证,核准号:J7352000225902,账号:2504027309000022847,编号:7310-01367353。特登报作废。

## 登报作废

昭通品味年华商贸有限公司不慎遗失预留在云南红塔银行股份有限公司昭通分行的财务专用章1枚,字样:昭通品味年华商贸有限公司财务专用章。特登报作废。

## 昭通市昭阳区高原特色肉牛养殖技术推广协会关于拟启动清算程序、办理注销登记的公告

昭通市昭阳区高原特色肉牛养殖技术推广协会(统一社会信用代码:51530602MJT363065P)因长期未开展业务活动,拟启动清算程序,办理注销登记。按照昭通市昭阳区高原特色肉牛养殖技术推广协会章程规定,需召开理事会及会员大会进行表决,但由于本协会会员、理事难以召集,无能力召开上述会议,现就拟启动清算程序、办理注销登记事项进行公告。本协会会员或理事对此有异议的,请于本公告发布之日起45日内向本协会反馈。逾期未有反馈的,本协会将正式启动清算程序。

联系人:撒艳红

联系方式:15287701616

昭通市昭阳区高原特色肉牛养殖技术推广协会 2025年6月6日

## 2025年乌东德、白鹤滩水电站泄洪通告

根据乌东德、白鹤滩水电站水库运用与电站运行调度规程,《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》(长水调[2025]171号)以及《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》(长水调[2025]172号)要求,乌东德、白鹤滩水电站将承担相应的防洪任务,2025年汛期电站泄洪设施将进行泄洪运用,且泄洪时间、规模具有不确定性,汛期以外时段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将发生较大变化,且具有不确定性,请沿江居民、船舶及从事与该水域相关生产、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

三峡金沙江云川水电开发有限公司 2025年6月6日

## 心理专家支招 遵循“考前+考中+考后”黄金法则

记者 马娟 刘兴刚

随着高考临近,不少考生出现失眠、心慌、注意力难以集中等问题。作为人生的重要节点,考生感到一定程度的焦虑和紧张是非常普遍且正常的现象,适度的压力甚至能转化为专注力。关键在于科学应对,将其转化为前进的动能。为此,昭通市融媒体中心邀请昭通市中医医院心理中心主治医师曾靖,昭通市精神卫生中心心理咨询科主任谢谊诚,为考生和家长支招。

【曾靖:昭通市中医医院心理中心主治医师,云南医师协会第二届医院协会神经内科专业委员会委员。擅长焦虑症、儿童青少年精神类疾病、睡眠障碍、心身疾病等精神疾病的诊治。】

记者:面对紧张情绪,考生考前可以从哪些身体调节方法入手稳定情绪?

曾靖:身体是情绪的基础,我们推荐3个简单易行的方法:

1. 深呼吸法:尝试“426”呼吸法——缓慢吸气4秒,屏息2秒,再缓缓呼气6秒,重复3—5次。这里的关键是延长呼气时间,这能有效激活副交感神经,帮助心跳回归平稳。
2. 肌肉渐进放松:找一个安静的地方,从脚趾开始,主动绷紧某一块肌肉群(比如脚趾、小腿、大腿等)5秒钟,然后彻底放松,感受肌肉松开的差异感,逐步向上进行,直到全身。这能有效释放因紧张

带来的紧张感。

记者:考前复习阶段容易让人压力倍增,如何规划才能更有效、更轻松?

曾靖:科学的复习策略能显著减轻负担:

1. 任务清单法:将剩余的复习内容拆解成一个一个30—60分钟的小模块,列成清单。每完成一项,就标记打钩,这种即时的反馈能积

累成就感掌控感。

2. 聚焦错题与核心:最后阶段,避免盲目刷题消耗精力。优先梳理过去的高频错题和核心知识点,查漏补缺效率更高。

3. 预留缓冲期:考前一天务必停止接触新知识,把时间用于整理笔记、回顾重点,仔细备齐考试所需的证件和文具,避免临场慌乱。

记者:如果在考前失眠或考场上突然出现强烈的心慌等突发状况,有什么快速应对的策略?

曾靖:确实需要一些快速复活的技巧:

1. 突发心慌:立即用冷水轻拍面部或后颈部,这种冷刺激能快速激活迷走神经,帮助身体冷静下来。

2. 考前失眠:不必强迫自己入睡。可以聆听一些舒缓的自然声音(如雨声、海浪声)或者进行10分钟左右的冥想练习。躺在床上闭目养神也是休息。

3. 考场紧张:如果开考后感到过度紧张,可以在草稿纸上快速书写一两句鼓励自己的话,或者简单画个小图形(如一个笑脸),转移注意力约30秒,待情绪稍平稳再回归答题。

【谢谊诚:昭通市精神卫生中心心理咨询师、昭通学院心理健康教育与咨询中心专家库专家。】

记者:在这个关键时期,家长扮演着重要角色。家长们该如何陪伴孩子?

谢谊诚:高考征途,从容以对!相信莘莘学子通过系统的身体调节、心理调适、科学复习以及周到的应急准备,定能将考前的焦灼淬炼为前行的动力。希望大家带着这份自信走进考场,沉着挥洒,从容书写属于你们的人生答卷!加油!

广告