

“亲情中华·中国寻根之旅”云南昭通夏令营开营

本报讯(记者 张广玉 通讯员 高想)7月4日,2025年“亲情中华·中国寻根之旅”云南昭通夏令营正式开营,本次活动以“共同的根 共同的魂 共同的梦”为主题,吸引了来自美国、加拿大、西班牙的18位华裔青少年参与。

此次夏令营由全国归国华侨联合会主办,云南省归国华侨联合会、昭通市归国华侨联合会、昭通市社会主义学院承办。夏令营内容丰富多样,涵盖了国学文化体验、团队拓展训练、陶艺制作等。营员们将参观水富市铜锣坝民族团结示范园,深入了解国家森林公园的生物多样性;学习国画,感受传统艺术魅力;走进昭通古城,探寻历史文化底蕴;学习茶艺,体验中华传统礼仪;学习非遗传承拓印技艺,近距离接触传统文化。

举办此次夏令营,旨在进一步增进海外华裔青少年对中国国情的认识,加深他们对中华文化和中华民族的认同,以及对昭通地方历史文化的了解。通过夏令营这一交流形式,以华裔青少年为纽带,促进团结、深化认同,增强海外华裔青少年的文化认同,服务国家外交大局,促进中外民心相通,推动昭通对外交流工作,汇聚起同心共筑中国梦的侨界力量。

在此后一周的活动中,营员们将在昭通开启一段充实而难忘的文化之旅,在实践中与体验中感受中华文化的博大精深,建立起与祖籍国的深厚情感纽带。

巧家公租房 常态化分配机制显成效

本报讯(通讯员 陈祥 郑德美)7月4日,巧家县迎来了本年度第二批公租房的集中分配仪式,共有38户中低收入家庭、新就业职工及外来务工人员顺利获得新居钥匙,开启了幸福生活的新篇章。

近年来,巧家县持续深化住房保障制度改革,聚焦群众“住有所居”的基本需求,积极推进公租房分配工作常态化、制度化和规范化。为切实提升服务效率与群众满意度,县政务服务中心创新设立“公租房一件事”集成服务窗口,将原本分散在多个部门的申请流程整合为“一窗受理、并联审批”,真正实现群众“只进一扇门、办成所有事”。

在优化流程的同时,巧家县通过政务服务中心细化服务举措。在无差别综合窗口专设了公租房政策咨询窗口,配备专业工作人员,为申请人提供从政策解读到材料准备的全流程指导,确保每一位有需要的市民都能明明白白申请,顺顺利利入住。此外,取消传统的电脑摇号方式,改为依据申请顺序依次选房,不仅提升了分配效率,更增强了过程的透明度与公平性。

此次38户居民的成功入住,正是巧家县推进公租房分配机制改革成果的一个缩影。自“公租房一件事”改革启动以来,该县已累计办理“公租房一件事”申请1120件,完成房屋分配976套,有效缓解了城镇中低收入群体及新市民的住房难题。

安全生产

鲁甸开展防汛抢险暨群众转移避险综合演练

本报讯(通讯员 周军 孙昱玲)7月3日,鲁甸县在乐红镇对竹村大坝村民小组开展2025年防汛抢险暨群众转移避险综合演练。

本次演练重点检验各部门的协同作战能力和应急预案的可操作性。演练由鲁甸县防汛抗旱指挥部办公室主办,乐红镇人民政府承办,县人武部、应急管理局、自然资源局、消防救援局以及乐红供电所、矿山、选厂等10余家部门和单位300余人参加演练。

演练模拟乐红镇遭遇持续强降雨,对竹村大坝村民小组河水水位迅速上涨。预计未来6小时降雨量将达50毫米(达到橙色预警标准),极可能诱发山洪、滑坡、泥石流等灾害,严重威胁群众生命财产安全。防汛指挥部接到预警后,立即启动防汛Ⅱ级应急响应,迅速组织危险区群众转移,并同步开展抢险救援工作。

在指挥部统一调度下,各应急小组迅速行动,分工协作,高效实施河道疏通、道路抢修、人员搜救、群众安置等应急救援任务,现场成功营救1名被洪水围困群众,急救并转运1名受伤群众,圆满完成各项演练任务。

演练过程中,各参演单位反应迅速、配合紧密,展现了较强的实时指挥和应急处置能力。县防汛抗旱指挥部对演练成效给予肯定,强调要进一步优化应急响应机制,确保在真实灾情中能够快速反应、科学救援。

此次演练不仅检验了防汛应急预案的可行性,也暴露出部分短板,如应急物资调运效率需提高、群众转移路线需进一步优化等。针对问题,县防汛抗旱指挥部将进一步强化应急保障,加强培训演练,完善群防体系,切实提升应急处置能力。

昭通普法队 守护青少年成长路

本报讯(通讯员 龙香君 贺玉)连日来,昭通市强制隔离戒毒所绿萌普法队走进大关县翠华中学、大关县第一中学等4所学校,开展禁毒宣传教育。

活动中,普法队员通过生动的知识宣讲、案例分析、仿真毒品展示,揭示传统毒品的危害与新型毒品伪装手段。在笔山小学,禁毒主题手抄报、绘画、作文比赛颁奖典礼成为亮点。孩子们通过手抄报、绘画等方式表达对毒品危害的理解,展现对无毒世界的向往。

此次活动不仅普及了禁毒知识,还传递了法治精神,是对青少年成长之路的深情守护。

盐津“四维服务”擦亮“津心办”政务品牌

◆通讯员 黄成元 徐锐 刘峰

以优质服务打造高效政务,用贴心举措优化政务环境。近年来,盐津县以靠前、主动、精准、贴心“四维服务”为抓手,通过县政务服务中心持续深化“津心办”品牌建设,推动“高效便捷”成为当地政务服务的鲜明特质。

靠前一步,服务始于“入门第一声”

群众刚踏进政务服务中心,贴心服务就已送达。每个大厅入口处,身着统一服装、面带微笑的引导员主动迎上:“请问您要办理什么业务呢?”这句亲切的询问,正是“靠前服务”的起点。这些经过业务与礼仪“双培训”的引导员,不仅精准分流人群、解答基本咨询,还能在交谈中敏锐捕捉群众“办不成”“不好办”的痛点,成为群众需求直达服务优化的第一通道。“以前进了

大厅像无头苍蝇,现在进门就有人问、有人带,找对窗口省了半小时!”市民张女士的感受印证着这一变化。据统计,每位引导员日均靠前服务超五十余人次,服务窗口的前移,为群众推开高效办事的大门。

主动作为,“未问先助”解民忧

盐津政务服务中心的服务精髓,在于将“有问必答”升华为“未问先助”。盐井镇居民杨先生前来缴纳城乡居民养老保险时便深有体会。工作人员不仅主动讲解了各缴费档次的政府补贴差异,还手把手指导其通过“云南人社12333”小程序完成线上缴费。得知杨先生去年尚未补缴养老保险,工作人员立即打破部门限制,直接联系盐井镇相关部门,帮助他顺利办妥补办手续。十多分钟的窗口服务,解决了群众潜在的多头跑、反复问之忧。

精准破题,刀刀向内“砍繁苛”

面对群众反映的办事繁琐、材料过多等痛点,盐津县政务服务中心刀刀向内,以深化“放管服”改革推动流程重塑。通过对政务服务事项的系统梳理与优化,该中心大力精简申请材料,砍掉冗余环节,先后公布两批共56项“证照免提交”政务服务事项清单。同时,积极推行“1+X”综合服务窗口模式,变“多头跑、往返跑”为“一站式”集成服务。多项高频事项办理时限压缩达30%以上,材料提交量减少超25%。从“重复提交材料”到“一表通办”,从“多窗奔波”到“一窗办结”,精准改革有效破解了群众办事难题。

贴心入微,政务服务有温度

针对老弱病残孕等特殊群体,盐津县政务服务中心在细节处倾注真情:中心内增设宽敞平坦的无障碍通道,为行动不便者提供安全出行保障;

打造温馨整洁的爱心母婴室,内设舒适座椅、护理台及私密哺乳区;部署智能叫号系统,避免排队拥挤。此外,工作人员还主动提供免费打印复印申报材料、饮水充电等便民服务,让“政务服务之家”暖意融融。

“以前带娃办事手忙脚乱,现在母婴室帮了大忙,安心又方便!”新手妈妈李女士的满意,印证了服务环境优化的实际成效。从“纸质跑”到“指尖办”的创新跨越,盐津县“四维服务”既重塑了政务服务流程,更筑牢了“津心办”品牌内核。

从进门的微笑指引到窗口主动帮办,从流程压缩到环境升级,盐津县以持续自我革新回应群众期盼。政务服务没有终点,盐津县正以更坚定的决心优化营商环境、提升品质,让“高效、便捷、贴心”成为服务常态,为盐津县高质量发展注入持久暖心的政务动能。

炎炎夏日 喝金银花茶最搭

金银花是不少养生人士保温杯里的常客。它有着清热解暑、抗炎抗病等诸多功效。不过,金银花虽好,但并不是一年四季都适用。夏季和金银花“最搭”。

金银花好 也要用对季节

金银花,忍冬科忍冬属植物忍冬的干燥花蕾或待开放的花。别名:忍冬花,银花,二花,双花。

金银花味甘、性寒,善清热解毒,不仅可以药用,还特别适合食用,是一味药食同源的中药。通常在夏初花开放前采摘,经阴干后,可生用、炒炭,或制成露剂使用。

金银花虽然有许多好处,但并不是一年四季都适用。最好的服用季节是夏季,因为夏季天气炎热,人体容易出现干渴和中暑等不适,这个时候服用金银花可以很好地发挥其清热解毒和生津止渴的作用。此外,因金银花性寒,服用时切忌过量,服用过量很容易引起胃脘不适,脾胃虚寒的人要慎用。

金银花的四大功效

现代研究提示金银花还具有广谱抗菌、解热、抗氧化、抗肿瘤等作用。

在抗病原微生物方面,金银花对多种致病菌如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌等均有一定抑制作用。同时,它对肺炎球菌、脑膜炎双球菌、绿脓杆菌、结核杆菌、变形链球菌等有抑菌和杀菌作用。对流感病毒、疱疹病毒均有抑制作用。

在抗炎解毒方面,对肿痛疔疮、肺热肺痛有较强的散毒消肿、清热解毒、消炎作用。

在疏热散邪方面,对外感风热或温病初起,身热头痛、心烦少寐、神昏舌绛、咽干口燥等有一定作用。

在凉血止痢方面,对热毒痢疾、下痢脓血、湿温阻喉、咽喉肿痛等有解毒止痢凉血利咽之效。

可蒸可煮可泡茶

金银花的三种食用方法:通常有生食、蒸煮、泡茶三种方法。

生食:取金银花鲜嫩茎叶及鲜花适量,用冷开水洗净,细嚼咽下,可解毒、抗炎。

蒸煮:金银花的花、叶加水,先用猛火煮沸后转小火蒸30分钟,关火后滤出汤汁加冰糖后饮用,可清热、解暑。

泡茶:用金银花泡水喝,可去火、预防口臭。对于长期胃火大、口干舌苦的朋友不妨喝点菊花和金银花茶。声音嘶哑时,用金银花配以胖大海、麦冬、甘草各适量,开水冲泡后当茶饮用,可清咽利喉、保护嗓子。

夏季特调金银花小茶方

金银花饮:金银花、山楂热水冲泡,代茶饮。此茶可开胃、消食。

金银花薄荷茶:将金银花、薄荷用沸水冲泡,加盖闷15分钟,加入蜂蜜即可。此方可治疗嗓子。

三花茶:金银花10克,菊花10克,茉莉花3克,加入沸水冲泡,可清热解毒,治疗头痛口渴、咽喉肿痛。

清咽润喉茶:金银花10条,胖大海1个,麦冬2条,甘草5片,加入开水浸泡10分钟后饮用。此方适用于清咽利喉,保护嗓子。

(来源于人民网)



◆通讯员 张玉霞 文/图

蒙姑镇果海“芒芒”迎客来

近日,巧家县蒙姑镇蒙姑社区的百亩“象牙”芒果迎来丰收季。“象牙”芒因其外形酷似幼象象牙而得名,具有皮薄核小、果肉肥厚、汁多味甜的特点,被当地人誉为“热带水果之王”。

在蒙姑社区,每到芒果成熟时节,家家户户都忙着采摘。身手矫健的村民爬上果树,背靠枝干,一手提桶一手采摘,转眼便收获满满。而那些不擅长爬树的村民则在树下用特制的长杆网兜采摘,同样收获颇丰。

经过一上午的忙碌,村民们将采摘的芒果运回家中,开始进行分拣工作。他们按照果实大小、颜色和成熟度精心挑选,按规格码放后进行催熟处理,确保芒果的品质和卖相。

在蒙姑镇圆通快递点,老板肖祥

正带领工人忙着打包芒果。“现在是芒果上市高峰期,仅我们快递点每天就要发出300多斤,近一周全镇累计发货量已达2吨。”肖祥介绍,目前镇上极兔、中通等快递点都在忙着处理芒果订单。通过便捷的物流网络,这些产自金沙江畔的美味芒果3天内就能送达全国各地。

随着白鹤滩水电站蓄水,蒙姑镇保留的芒果种植带因产量缩减而价值凸显。当地居民赵永林高兴地说:“今天我和兄弟卖了600多斤芒果,收购商直接到地里收果。我家不到两亩的芒果,预计能收入1.2万元。”

据了解,蒙姑社区百亩芒果年均产量达150余吨,可为群众增收90余万元。2023年,镇政府通过水果上山项目,引进企业种植了600亩“凯特芒”;同时在干冲村种植3200亩“鹰嘴芒”。这些举措不仅丰富了芒果品种,更提高了群众种植积极性,为打造“果韵水乡 活力蒙姑”特色小镇奠定了坚实基础。

成人礼的重要一课

陈江

做一次深呼吸。

这场由闲暇时光带来的社会实践课堂,意义远超出消费、娱乐、休闲本身。完全自理,是年轻人学着担责的第一步。准考证承载着高考的期望,准考证也是考生进入社会的入场券。借此机会,学生们与社会有了更深入全面的接触,往日因课业紧张而没空了解的事情,这个时候可以去慢慢感悟。

把考后消费当成步入社会的预习课,而不是某种“奖励”,或许更有意义。自己做消费选择,如同驾驭

欲望之车,先知道踩油门不可不行,还得学会啥时候踩刹车。若是只顾着享受“买买买”的痛快,却不想想钱从哪里来、怎么花才合理,便错过了学会自我管理的上佳机会。

“考后经济”带来的教育意义,是让孩子们开始意识到自己的社会身份。高考前,“学生”是他们的主要身份标签;而今,他们开始被社会识别为独立的消费者。准考证在特定的消费场景中化为“通行证”,让他们体验自己的社会角色。怎么消费“自己说了算”所带来的身份意识的变化,也是一场深刻的成人礼。

在这个意义上,“考后经济”引发的消费热,真正的价值在于创造合适的场景,引导学生树立正确的消费观、价值观。借此契机,社会与家庭不妨把“消费教育”作为成人礼的重要一课。喧嚣退去,真正的成长印记,或许是年轻学生开始萌生的理财意识,或在旅途中突然明晰的专业方向。考后消费不只在购买了什么产品和服务,更重要的是去探索自我、认识世界,并试着扛起一点责任。这才是“考后经济”带给学生们最珍贵的成长礼物。

大家谈



岁月留痕 夕阳更美

——昭通市青春常在歌舞协会四十载演绎银发青春

40年来,在昭通市委老干部局和市老年活动中心的支持下,协会已发展为百余人的艺术团体,涵盖多声部合唱、舞蹈、民乐等多种艺术形式。40年来,协会初心不改,在岁月沉淀中绽放出璀璨的艺术之花。在专业老师的指导下,会员们的艺术水平显著提升,在全国各类文艺赛事中屡获殊荣。舞蹈《彝家欢歌》曾在江西南昌的比赛中荣获金奖,合唱团也多次受邀参加大型文艺演出,他们的艺术表现赢得了社会对老年群体的广泛赞誉。

“我们到全国各地演出,捧回许多奖杯。”会员陆国兰笑着说,“加入

协会整整15年,我在这里真正实现了老有所为、老有所乐!”参演6个节目的钟桂芳深有感触:“6年来,我既锻炼了身体,又提升了艺术修养。大家齐心协力,只为跳好每一支舞、唱好每一首歌。”

此次演出内容丰富、形式多样。热情洋溢的开场舞《欢乐颂》,气势恢宏的混声大合唱《大漠之夜》,深情回顾协会历程的朗诵《岁月留痕 夕阳更美》,以及表达赤诚情怀的舞蹈《党啊亲爱的妈妈》……一个个精彩节目展现了会员们的风采。40年来,协会不仅是一个艺术团体,更是一个温暖

纳西族裁缝张丽云

◆云南日报记者 李铁成 通讯员 和雪源

在丽江古城,58岁的张丽云正低头指导绣娘穿针引线。作为纳西族裁缝世家走出的区级非物质文化遗产代表性传承人,她40余年执着于纳西服饰的守护与创新,用一针一线“绣”出幸福生活。

在张丽云的工作间内,缝纫机发出柔和的节奏低鸣,绣娘们灵巧的双手在布料间穿梭,围腰、飘带、坎肩等一件件纳西服饰慢慢成型,一件件精美的艺术品呈现在眼前。

1985年,张丽云进入原丽江县联合缝纫厂系统学习传统服饰制作,

守护文化根脉

1989年考入当时的昆明纺织工业学校,成为纳西族首批科班出身的服装设计师。当传统手工作坊遇到现代工业冲击,她选择逆流而上,在丽江古城大石桥畔开设朱立布艺店,体验销售纳西服饰。2016年,张丽云创立丽江金纳纳西手工业服饰有限公司,开启了纳西服饰传承与发展之路。

为了更好地传承纳西服饰传统技艺,张丽云力求复原“凤穿牡丹”“青蛙腾云”等5种濒临失传的刺绣针法,让古老的技艺得以重现光彩。她还牵头编制纳西族传统服饰制作规范,改变过去“师徒口传”的单一传承方式,为纳西服饰的传承提供了科学、系统的规范。

“非遗技艺要传承下去,必须走

进现代人的生活。”张丽云以匠心破局,研发“可水洗羊毛披肩”“轻量化银饰腰封”等30余款改良服饰。这些创新产品既保留了纳西服饰的文化内涵,又融入现代设计理念和实用功能,深受市场欢迎。如今,企业年订单量从初创期的200件增加至3500件,高端定制系列单价突破万元。

在文旅融合的时代背景下,张丽云以纳西服饰为纽带,与相关企业合作开发“纳西新娘”项目,让游客穿上纳西服饰参与婚俗表演,去年接待游客2.3万人次。“我希望在丽江旅游的人们都能穿上纳西服饰,漫步在丽江古城、玉龙雪山,让更多人体验到纳西服饰之美。”张丽云说。

文化中国行

作为古城区非物质文化遗产代表性传承人,张丽云深知自己肩负的社会责任。她构建“培训—就业—创业”全链条支持体系,在玉龙纳西族自治县拉市镇等地设立刺绣基地,吸纳50余名农村妇女就业,让她们在家门口实现人均月增收2560元。现在,张丽云的儿子也在她的影响下,踏上了传承纳西服饰文化的道路。

“在守住传统的同时,我也在不断创新。但无论怎样改变,纳西族妇女‘肩挑日月、背负七星’的古老传统一定不能丢。”张丽云说,未来,她将带领团队,在纳西服饰传承创新的道路上砥砺前行,让这一古老的文化在岁月长河中永续流淌。