

威信人才培养激活乡村振兴“源头活水”

本报讯(通讯员 冯正党)近年来,威信县锚定“人才赋能乡村振兴”核心目标,通过“筑巢引凤聚乡贤、搭台拓路引专才、本土培育强根基”三维发力,构建全链条人才引育工作体系,让各类人才成为激活乡村振兴的“源头活水”。

落实县处级领导联系服务人才制度,通过走访慰问、举办投资洽谈会、开展“故地行”考察活动等方式,向返乡人才推介红色旅游、高原农业等重点产业项目。出台《威信县“归雁兴威”行动实

施方案》,分层分类建立县外优秀人才库,以“乡情联络站”为纽带对接1500余名在外能人,成功回引660余人返乡创业,打造26个“家门口的务工车间”,提供2320个就业岗位,以乡情唤游子归乡,汇聚本土发展动能。

聚焦红色文旅、方竹种植、山葵培育等特色产业需求,开展“双招双引”活动36次,引进各类人才1929人。通过“组织部长高校行”活动走进省内外重点大学,定向引进紧缺型专业技术人才146人,为教育、医疗等民生领域

注入新活力。深化与“大院大校大所”合作,建立4个大学生实训基地,通过建立院士专家工作站、开展项目合作等创新模式,引进27支专家团队,攻克山葵种植、方竹高效培育等关键技术,带动1200余户农户均增收超1.1万元,实现“引进一个团队、突破一项技术、带动一个产业”,以平台引专业人才,破解发展难题。

创新“校政企”合作模式,联合上海市松江区海尔集团开设“海尔订单班”,培训学员146人;与中国林业科

学研究院等院所签订方竹、猕猴桃产业技术培训协议,累计开展职业技能培训260余期,培训3.4万余人次。以“扎西会议”红色文化为核心,开展红色讲解员、乡村文化能人培训110余期,培养专业讲解员130余人,让红色故事“讲得活”、红色资源“用得好”,打好“红色扎西”文化旅游牌。通过“新春人才服务月”等活动,组织专家深入田间地头开展实用技术培训560余期,惠及6500余人次,大力推进乡村人才振兴,筑牢振兴根基。

昭通以高质量机关党建促进高质量发展

本报讯(记者 苏秀 赵于鑫 安立德)近日,深入学习贯彻习近平总书记“7·29”重要指示精神座谈交流暨省、州(市)机关工委书记联席会议在昭通召开。省直有关单位机关党委、16个州(市)机关工委以及昭通市11个县(市、区)机关工委的相关负责同志齐聚昭通,现场观摩昭通党建引领经济社会高质量发展的实践成果,在交流互鉴中共同探讨机关党建高质量发展的有效路径。

参会人员分别前往乌蒙水乡、滇东北中心医院、昭通超越农业有限公司昭阳区永丰镇苹果基地、昭阳区洒渔镇洒渔河流域农文旅乡村振兴示范带等地,对昭通党建引领城市新社区建设和治理、党建引领卫生健康事业发展、党建引领生态品牌产业(昭通苹果)发展、党建引领农文旅融合及乡村振兴高质量发展等方面情况进行了实地调研,并对昭通机关党建工作围绕中心、服务发展,促进各领域高质量发展所取得的成效给予高度评价,认为昭通的经验做法可感可知、可学可鉴。

近年来,昭通各级党组织深入学习贯彻习近平总书记考察云南重要讲话精神和“7·29”重要指示精神,认真落实省委系列决策部署,坚持走好第一方阵,建好“五型机关”,切实以高质量机关党建促进高质量发展。下一步,昭通将认真借鉴省直各有关单位、各州(市)的先进经验,进一步创新工作思路,强化工作举措,全面推动机关党建工作高质量发展。

扎西镇“家长夜校”开讲

本报讯(通讯员 中丽琴 姜颖)近日,威信县扎西镇“家长夜校”新时代文明实践站全面开启。各村(社区)依托“家长夜校”平台,聚焦群众需求和关键领域,为大家送去一场场知识与关怀并重的“精神盛宴”。

在“家长夜校”的移风易俗专题课堂上,宣讲员通过生动鲜活的案例,向群众阐述了陈规陋习的危害以及倡导文明新风尚的意义。

“凡是声称让您先交钱的,都是诈骗!”在反诈宣讲现场,派出所民警结合辖区真实案例,剖析网络刷单、冒充公检法、养老投资等12类高发骗局,全面深入讲解诈骗的危害性和防范的重要性,并现场指导老年人安装“国家反诈中心”App。此外,宣讲员通过群众会向村民详细讲解了“1373”应急避险转移工作法,普及了防汛抗震的基本知识和应急避险技能。为确保群众听明白、真理解,各村(社区)还组织了地灾应急避险演练。

宣讲活动中,威信县卫生健康局工作人员围绕“中国公民健康素养66条”,从合理膳食、适量运动、心理健康等方面,为群众提供了科学的健康指导。宣讲结束后,扎西镇卫生院医护人员还开展了义诊服务。

截至目前,扎西镇“家长夜校”新时代文明实践站已开展150余场,不仅为群众送去了丰富的知识、传授了实用技能,还进一步拉近了干群距离。下一步,扎西镇将不断创新形式和内容,为群众提供更多更好的服务,让文明新风吹遍每一个角落,让健康关怀温暖每一户家庭。

讲好云南清凉慢节奏的故事

陆橙

当全国多地持续高温突破40℃,昆明以日均温度22℃的成绩荣登全球避暑胜地榜首,成为这个夏天最耀眼的“凉星”。在全球气候日益极端化的背景下,云南之所以能在一众避暑目的地中脱颖而出,关键在于其拥有一种天然而稳定的清凉基因。

这种“凉”的底气,源自大自然赋予的独特禀赋。云南地处低纬高原,海拔高差超过6600米,从河口的76.4米到梅里雪山的6740米,造就了“一山分四季,十里不同天”的立体气候,全省95个县(市、区)夏季体感气温稳定在19℃至24℃之间,大理、丽江、腾冲、玉溪等地更是避暑旅居的理想选择。今年入夏以来,云南平均气温仅21.9℃,比常年还低0.6℃,真正做到了“别人热得发慌,我们凉得理直气壮”。

云南之所以吸引人,清凉只是原因之一。真正打动人心,是它让人不自觉地慢下来、静下来、沉浸其中的“魔力”。红河元阳梯田绿意盎然,层层叠叠如大地诗行;普洱的茶山云雾缭绕,空气中都飘着清新的茶香;大理的风花雪月依旧浪漫,苍山洱海间,仿佛时间都变得温柔;丽江的古城夜色温柔如初,石板路上回响着远方来客的脚步声。这里不仅有山水之美,更有文化的厚度和生活的烟火气。无论是听一首古城里的民谣,还是在青山绿水间采一次野生菌,都是在云南体验生活的日常。

正是这种独特的氛围,让越来越多的人不再满足于匆匆打卡的旅游方式,而是选择旅居——在云南住上几天甚至几个月,真正融入“有一种叫云南的生活”。2025年上半年,全省旅居人数已达280.3万人次,同比增长45.4%。从滇西北的东河到滇中的抚仙湖,从增长的昭通绿茵塘村到文山六郎城村,这些地方提供的不仅是物理空间的清凉,更是一种高质量、慢节奏、贴近自然的生活方式。在这里,时间不再追赶人,而是由人来慢慢书写。

面对暑期旅游高峰,云南主动作为,出台《云南省进一步加强旅游市场诚信建设10条措施》,构建起守信激励、失信约束、严重失信惩戒的三级信用监管体系,推动旅游服务向更高水平迈进。同时,博物馆延时开放、入境游便利化试点、门票减免政策等一系列举措落地,也让更多游客愿意留下来,住得安心、玩得舒心。

数据是最好的证明:铁路预计暑假发送旅客超2600万人次,某旅行App显示云南暑期机票预订量同比增长近30%,酒店、租车、门票预订量分别增长超20%、71%、23%。这些数字背后,是一个正在从“流量时代”迈向“品质时代”的云南——不再只是旅途中的中转站,而正逐渐成为越来越多人理想生活的落脚点。



别误入这些健康“陷阱”

张佳星

大暑时节已经来临,不少人开启晒背“养阳”模式,在最热的时段进行阳光浴;也有些人趁盛夏减少热量摄入,实现更好减重。其实,这些听起来合理的操作有可能走进误区,造成一些健康隐患。

“眼下已经进入大暑,是‘养阳’的好时节,晒背是‘养阳’的办法之一,但并不适合每个人。”在近日国家卫生健康委举办的新闻发布会上,中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏表示,一些平素易头晕、头痛、舌红苔黄的人,晒背后容易上火,出现咽喉肿痛等不适。

“平素畏寒怕风、怕冷的虚寒体质可以适当晒背。”张振鹏说,体质弱、高龄、皮肤容易过敏,有高血压、冠心病等基础疾病的人则不适合晒背。

张振鹏建议,晒背要选择合适的天气和时间段,避免大热天被太阳直射,也不是越久越好。开始时5—10分钟,适应以后逐渐增加15—30分钟,每周2—3次即可。晒背后应及时补充水分,不要喝冰饮。

近期有网友反映“减肥前没有脂肪肝,减肥中却患上脂肪肝”的情况。对此,首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦回应,减肥过程当中新发脂肪肝,往往是和减肥方式不科学密切相关。一些追求快速减肥的方式,会加重肝脏的负担。

“减肥过程中仅摄入极低热量的饮食,会促使机体短期内大量分解脂肪,脂肪分解产物会涌入肝脏,造成肝脏的代谢能力不足。”王琦说,高强度运动搭配低碳水饮食虽可能减轻脂肪,但碳水化合物不足可能会加重肝脏能量代谢失衡。此外,过度依赖代餐、滥用减肥药品,也可能在减肥的过程中诱发脂肪肝。因此,减肥不能过于着急,要有科学的方式和方法。

除了一些健康生活的误区,专家在会上也提醒公众要善于甄别与健康相关的谣言。山西省古交市桃园街道社区工作者郝丽颖提醒公众,应把健康相关的防骗知识融入日常生活当中。

“‘这药只剩最后3盒’‘优惠时段送好礼’等说法都是‘诈骗话术’,很多都是为了推销高价保健品,甚至是包装模糊、成分不明、谎称‘包治百病’的三无保健品。”郝丽颖说,社区经常通过“情景再现”的方式让公众警惕骗局,让大家认识到“先送小礼再洗脑,最后逼你掏腰包”都是套路。

“还有一些谣言会利用人们对传统文化的情感混淆视听,借传统习俗或者民族文化之名传播一些所谓的‘失传的古法’‘祖传秘方’等。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司司长谢杨表示,这些谣言中的古法秘方普遍缺乏权威历史文献佐证和现代医学证据支撑,所谓的“祖传秘方”背后真正的目的是卖药获利。

(来源于人民网)

文化中国行

◆云南日报记者 贡秋次仁

布诺皮雕文化艺术馆坐落于香格里拉市独克宗古城,工作台前,展馆主理人之一赵文倌手握刻刀,在坚韧的牛皮上游走,藏式纹样与唐卡神韵随之浮现。

作为茶马古道核心区之一,香格里拉的皮革技艺曾随马帮远传各地。马帮汉子的羊皮褂、负重的皮马具、驮茶的皮箱子,在雪山与峡谷间踏出了一条技艺之路。藏式皮艺吸纳汉族、纳西族等民族的工艺,融合印度、尼泊尔等地的风情,甚至还融入了英式工

香格里拉布诺皮雕：古道刀锋 雪域匠心

艺。时光流转,这些融汇古今中外的古老皮具,仍散发着独有的魅力。

“爷爷的针线是我最早的课本。”展馆主理人之一张燕翔是当地皮匠世家的第三代传人,自幼随祖父学制皮。后来,他和赵文倌师从著名皮革雕刻匠人赵玉彬,学习传统皮雕唐草技艺,又向皮具设计师白宇东学习了皮革塑形技巧。

为了在牛皮上生动呈现藏地色彩,他们多次奔赴上海钻研染色工艺,最终以矿物质为媒,将雪山的白、草甸的绿、服饰的红定格成独特的染色配方。“现在我们掌握了10余种染

色方法。矿物质皮雕染料更是我们自己创新的染色方法。”赵文倌说。

2016年,赵文倌和张燕翔从银行离职,搭伙成立工作室。他们与阿若康巴民宿、香格里拉大酒店和悦榕庄等品牌合作,提供雕刻类皮具、皮具手工作伴手礼及皮雕画等作品。“虽然当时工作室规模小、产量低,但每件作品都注入了我们的热情。”赵文倌说。市场的认可带来了扩张的需求,业内人士甚至提议他们前往成都、北京等地发展。

“眼看着香格里拉日新月异,我们坚信高原天高地广,在这里发展文化事业大有可为。”2019年初,以皮雕

斤32元,莫党参每公斤24元,毛收入约390万元,扣除70万元的成本后,净利润可达320万元。眼下,560余亩党参长势良好,2025年有望丰收。如按照2024年党参的价格计算,李庭锋对2025年的党参收入非常乐观。

扎根实干,带活产业

回望创业路,满是泥土与汗水的印记。最初在自家山地试种党参时,李庭锋曾因经验不足遭遇苗情差、产量低的难题,但他从没想过放弃——白天在地里观察、记录,晚上翻书查找解决办法,硬是在一次次调整中找到了规律。

随着种植技术成熟,合作社种植规模逐年扩大,村民们看在眼里,很多人都动了心,纷纷加入进来。大家在田间互相交流技巧,遇到问题一起找对策,种植队伍越来越大。2023年,合作社马铃薯销售收入约350万元,净利润达280万元,加上党参的收益,全年营收成绩亮眼,成了名副其实的“丰收年”。更让人高兴的是,产业的不断发展还带活了就业——2023年,合作社发放工人工资超150万元,助力不少村民在家门口就能挣钱,不用再外出务工。

携手乡亲,共同致富

“一个人富不算富,大家富才是真

今,合作社马铃薯种植面积达1300亩,年总产量超500万斤,销售收入近400万元。李庭锋成了当地马铃薯种植的“领头羊”,带着乡亲们种出了盼头。

坚持,必有收获。2024年2月,李庭锋获“云南省农村致富带头人先进个人”称号;同年7月,他接连斩获云南开放大学“双提升”创新创业大赛优秀奖、国家开放大学云南分部大学生创新创业大赛三等奖。从务工谋生到扎根土地,李庭锋用脚步丈量乡土,把致富的种子播进了家乡的沃土。

钻研技术,筑牢根基

产业要发展,技术是关键。为了让党参种得好、长得旺,李庭锋一头扎进技术研究中。他四处拜访农业专家,翻遍相关书籍查阅资料,把党参的生长习性、水肥管理的要点和病虫害防治相关知识记在本子上,更在田间地头反复试验。从最初的“摸着石头过河”,到后来能精准判断苗情、调控水肥,他逐渐摸透了党参种植的门道。

2025年,鲁甸县锐鑫种养专业合作社的种植品类更丰富了:除了1300亩马铃薯,还种植了莫党参、白条党参、大野党参、纹党参等共560余亩。2024年,有商家主动上门谈价收购,纹党参每公

◆记者 胡远松

今年33岁的李庭锋,是鲁甸县水磨镇铁厂社区石板河村人。这个皮肤黝黑、身形清瘦的汉子,眉宇间比同龄人多了几分沉稳——这份特质,正是他从务工者到种植大户的成长印记。

早年间,李庭锋曾辗转沈阳、深圳等地务工,还先后开过服装店、小吃店、家具店,兜兜转转却始终没能找到心底的归属感。对土地的深厚感情,让他在2021年下定决心回乡:“不如回到熟悉的土地上,再闯一闯。”

初识党参,坚定信念

他的“闯”从试错开始。2020年,他试种4亩党参,净赚近5万元,这让他看到了希望。2022年,在镇党委和政府的扶持下,他牵头成立鲁甸县锐鑫种养专业合作社,5户农户入股,筹得400万元资金,流转近1000亩土地,开始种植马铃薯和党参。第一年,因党参苗价格过高,加上管理经验不足,合作社仅盈利6万多元。“只要方向对,就不怕路远。”李庭锋没有泄气。

2023年,合作社再筹100万元扩大规模,种植马铃薯、党参、前胡,还划出200多亩地培育种苗以控制成本。如