

市政协党组理论学习中心组举行2025年第6次集中学习

本报讯(记者王韵旋 赵子鑫)9月19日,市政协党组理论学习中心组举行2025年第6次集中学习,传达学习习近平总书记关于社会工作、关于社会治理的重要论述,深入学习贯彻习近平总书记关于在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会上的重要讲话精神。

市政协党组书记、主席申琼主持会议并讲话。会议强调,要深刻认识社会工作党和国家工作的重要组成部分,事关党长期执政和国家长治久安,事关社会和谐稳定和人民生活幸福安康。要深化落实党建引领基层治理“2+5”工作机制,着力做好凝聚服务群众工作,切实把人民政协制度优势更好地转化为社会治理效能。要深刻认识云南及昭通人民在抗战中作出的巨大牺牲和贡献,以及抗战胜利以来,在党的领导下云南所取得的辉煌成就和昭通发生的翻天覆地的变化,切实把习近平总书记重要讲话精神转化为助推发展的强大动力。

会议要求,要立足性质特点,以民主协商方式助力做好政策宣传、答疑解惑、凝聚共识等社会工作,强化宣传教育,传承和弘扬伟大抗战精神,做好挖掘与整理工作,讲好昭通红色故事;要将传承和弘扬抗战精神与服务昭通经济社会发展大局紧密结合起来,以抗战精神为指引,围绕昭通经济发展、乡村振兴、民生改善等工作,深入调研、建言献策,汇聚起全市人民团结奋斗、砥砺前行的强大力量。

成仁、雷贤慧、傅再胜、保卫华参加学习。

第八届“赢在昭通”创新创业大赛训练营开营

本报讯(记者马娟 刘兴刚)当悠悠古城古韵遇见年轻人的创新创业之梦,会擦出怎样的火花?近日,第八届“赢在昭通”创新创业大赛训练营在昭通古城凤池书院正式启动,来自全国各地的30强项目的参赛选手齐聚一堂,开启为期7天的封闭式培训,只待角逐五大赛道、共享200万元创业奖金。

第八届“赢在昭通”创新创业大赛紧紧围绕省委“3815”战略发展目标和市委扎实做好“产、城、人”三篇文章、深入推进“五大强市”建设目标要求,聚焦发展新质生产力,推动产业链、资金链、人才链、创新链深度融合;紧扣“笃行向新,创赢未来”主题,围绕数字经济、现代服务、绿色低碳、文旅康养、乡村振兴五大赛道,全面助推新质生产力发展,为昭通高质量发展注入新动能。

记者在大赛筹备会上获悉,本届赛事共吸引586个项目报名参赛,其中数字经济赛道135个、现代服务赛道117个、绿色低碳赛道101个、文旅康养赛道95个、乡村振兴赛道138个。经过层层选拔,共有170个项目晋级复赛,最终30个项目脱颖而出,获得决赛资格。本次大赛共设置200万元创业奖金,覆盖五个赛道。每个赛道的前三名将分别获一、二、三等奖,其余入围选手获“优秀奖”。大赛还设有最具潜力奖、最具商业价值奖等5个单项奖。

在为期7天的训练中,组委会特邀专业导师为选手提供系统性培训,内容包括创新创业方向分析、演说稿撰写、PPT设计与呈现、舞台表现等全方位指导。本届大赛首次将决赛场地设于昭通古城贵州会馆,在古朴典雅的环境中激发创新意识,展现昭通历史与现代交融的城市形象。

昭示文明,通达未来。今日的昭通,正以开放的姿态、蓬勃的活力,诚邀天下英才来聚于此,让每一个梦想都能找到生长的土壤,让每一个创意都有机会绽放光彩。眼下,第八届“赢在昭通”创新创业大赛已全面启动。未来,昭通将持续推动优秀项目落地成长,提供包括创业担保贷款贴息、一次性创业补贴、吸纳就业补贴在内的“一揽子”政策支持,为创业者保驾护航,携手书写昭通高质量发展新篇章。



昭通市财政局多措并举打好差旅费管理组合拳

本报讯(通讯员刘兴荣)为认真贯彻落实党政机关习惯过紧日子要求,昭通市财政局采取切实有效措施,将完善差旅费管理办法作为贯彻落实中央八项规定精神的重要抓手,通过制度筑基、靶向施策、落实监督三维联动,推动党政机关厉行节约规范化、制度化、具体化。

坚持制度筑基,强化标准牵引。适应新形势新要求,对2014年以来陆续印发的差旅费管理政策文件进行重新修订完善。新修订的差旅费管理办法强化标准牵引,将住宿费标准细化到地市级,同时制定部分地市旺季住宿费上浮标准,明确“半天住宿”报销标准,实现差旅费管理的精准化。

坚持靶向施策,强化痛点治理。针对差旅过程中面临的突出问题,如未明确经常出外勤人员使用公务用车但未涵盖全部行程等,市财政局在广泛征求市直部门及各县(市、区)财政部门意见建议的基础上,专门就相关问题与市直部门及各县(市、区)财政部门深入交换意见、答疑解惑。新修订的差旅费管理办法共采纳17个单位书面反馈的31条优化完善报账政策的意见,从工作实际出发解决了差旅过程中面临的新问题,实现支出规范、执行约束、财务管理、信息公开、监督检查等闭环管理。

坚持长效监督,强化执行效能。新修订的差旅费管理办法充分利用公务差旅一体化平台功能,完善全流程闭环管理机制,并明确市级党政机关、审计与财政部门形成监督合力,加强差旅费日常监督管理,从而实现差旅费管理线上监管和线下监管相结合。从思想上引导干部职工充分认识交纳差旅费的必要性,从行动上督促干部职工认识到在公务差旅一体化平台交纳费用的重要性,构建起制度有硬度、管理有精度、问责有力度的差旅费管理新机制。

盐津:扎实推进秋防工作 织密畜禽健康“防护网”

◆通讯员 黄成元 杨梅 杨若莹

秋意渐浓,防疫先行。眼下,盐津县庙坝镇流场村的秋季重大动物疫病防控工作正有序推进。在养殖户邱学湘的养殖场内,村级兽医手持防疫器材,向养殖户细致讲解疫苗注射的要害;另一边,防疫员背着恒温冷藏的疫苗箱,穿梭于村组之间,逐户为散养畜禽开展免疫服务。

这一幕,正是盐津县2025年秋季重大动物疫病防控工作全面铺开的生动缩影。目前,当地正以点对点指导、全覆盖免疫的扎实举措,精准筑牢畜禽防疫安全屏障。

“往年总担心操作不规范影响免疫效果,今年村里提前组织培训,从疫苗保存、注射手法到副反应的处理,都讲得明明白白。”流场村养殖户王仔堂望着圈舍里刚完成口蹄疫免疫的猪群说道。更让他安心的是,防疫员还叮嘱了后续的观察事项。

流场村党总支书记周主刚介绍,按照盐津县农业农村局统一部署,村里早在8月中旬就制定了秋季动物防疫计划。不仅组织全村防疫员参加技术培训,确保人人熟练掌握免疫操作与数据录入技能,还通过电话、微信群、入户走访等多种方式,向全村356户养殖户宣传防疫政策,确保高致病性禽流感、口蹄疫等强制免疫病种实现免疫全覆盖。

在具体实施过程中,流场村防疫工作队紧扣免疫密度、质量、进度等关键点,针对散养户畜禽分散的特点,采取“分片包干、逐户清零”的工作模式,确保应免尽免。每完成一户免疫,工作人员立即通过“云南防疫”小程序实时上传养殖数量、免疫记录等数据,实现免疫档案电子化管理。同时,严格执行生物安全要求,对疫苗空瓶和注射废弃物进行统一回收处理。

与此同时,落雁乡的秋季动物防疫工作也在扎实推进。在龙塘村养殖户的圈舍里,乡农业服务中心的防疫员一边为肉牛接种口蹄疫疫苗,一边仔细检查圈舍通风和卫生状况,并向养殖户示范消毒药剂的配制方法。落雁乡在推进秋季动物防疫工作中,注重组建专业防疫队伍,由技术骨干带队深入各村组,开展重点疫病强制免疫接种工作。同时,加强环境消杀,指导养殖户对圈舍、运输通道等关键区域消毒,从源头降低疫病传播风险;还通过多种形式宣传防疫知识,增强养殖户的自主防疫意识。

巧家开展2025年国家网络安全宣传周集中宣传活动

乐见的形式将网络安全知识送到群众身边,还同步组织开展了网络安全主题活动,包括校园日、电信日、法治日、金融日、青少年日及个人信息保护日。通过分主题、有针对性的宣传,有效填补了部分群体在网络安全认知方面的空白。

同时,活动深度融合网络安全进基层行动与“六进”(进社区、进校园、进企业、进农村、进家庭、进机关)活动,并搭配网络安全知识竞赛、网络安全微视频征集等互动形式,进一步扩大了宣传覆盖面,提高了群众的参与度。

下一步,巧家县将持续深化各类网络安全宣传活动,推动网络安全意识深入人心,为营造安全、健康、有序的网络环境筑牢群众基础。



庙沟镇开展消防安全培训

消防安全培训,覆盖群众200余人次。下一步,庙沟镇将紧紧围绕“强预防、精备勤、优救援”的工作方针,持续推进消防安全宣传“进村组、进校园、进家庭”,不断强化“预防重于救援”的理念,切实筑牢消防安全屏障。

玉龙县东巴文书写艺术代表性传承人

守护非遗 赓续文脉

男性;这个像女子戴帽的字读“mi”,表示女性。”在东巴文化体验馆上,和锡鹏耐心地给游客讲解东巴象形文字的奥秘。来自北京的游客陈景依说:“这些文字就像一幅幅简笔画,生动有趣,让我对纳西文化产生了浓厚的兴趣。”

除了文字教学,这里还会举行勒巴舞表演,面向小学生开办免费的东巴文化假期传承班。“东巴文化不仅是纳西族的瑰宝,更是人类共同的文化遗产。我们不能让这份宝贵财富在我们这一代消失。”和锡鹏说,“每期传承班虽然只有十多个孩子,但只要有一个孩子对东巴文化产生兴趣,我们的努力就值得。”

近几年,和锡鹏的儿子东竹和儿媳曾群芳也加入到传承工作中来。东竹主要负责东巴造纸技艺的展示和教学,在他的指导下,游客们可以亲身体验造纸的全过程,感受古老技艺的魅力。曾群芳则通过短视频、直播等新媒体方式,让东巴文化走出小院,传播到更远的地方。“今年我们接待了超过2万名游客,让更多的朋友通过网络了解了东巴文化。很多游客都是看了我们的视频后特地前来体验的。”曾群芳说。

如今,这个寻常的纳西小院已成为丽江文旅融合的一个亮点。游客在这里不仅可以学习东巴文字、欣赏传统歌舞、体验造纸技艺,还能深入了解纳西族的生活方式和文化传统。和锡鹏一家通过保护、展示、体验、传播的融合创新,让古老的东巴文化焕发出新的活力。

夫妻共用一对肾 风雨同舟一生情

——记捐肾救妻的“中国好人”周庆和

高标”。相识相爱 艰苦岁月的无声坚守 1982年出生于农村的周庆和,早年便以稚嫩的肩膀挑起生活的重担。1998年,他赴四川西昌打工时,曾挑砂浆、扛水泥,在汗水中打磨出坚韧品格。1999年,周庆和与朱荣芬相识,相似的成长经历让两颗心紧紧相依。2004年结婚以来,夫妻俩从建筑工地辛勤打拼,到学校门口诚信经营小吃店,再到县城开童装店稳步发展,始终秉持“童叟无欺”的信条,用双手构筑起幸福和睦的三口之家。这些平凡岁月的艰苦奋斗历程,不仅见证了平凡夫妻的相濡以沫,还孕育了周庆和“重情重义、踏实肯干”的人生底色。

生死抉择 万分之一的生命馈赠 天有不测风云。2017年5月,朱荣芬被确诊为肾衰竭晚期。面对突如其来的重病,周庆和一边安慰妻子,鼓励她积极接受治疗,一边拼命工作,以维持家庭开支、筹措治疗费用。随着病情恶化,朱荣芬的双肾功能急剧衰退,每周需接受3次透析治疗。医生建议,要实现彻底康复,需进行肾移植。

为挽救妻子生命,周庆和萌生了一个大胆的念头:捐肾救妻!朱荣芬的第一反应是坚决反对,她不愿拖累丈夫,更不愿拖垮这个家。周庆和坚定地表示:“我有两个肾,若能换你安康,一切都值得。”

2021年10月,在丈夫的再三坚持下,夫妻俩前往医院做配型检查。经历漫长的等待后,这对夫妻竟奇迹般地配型成功,概率仅为万分之一。2022年3月7日,这场充满挚爱与期盼的生命接力在四川大学华西医院展开。手术前,女儿发来短信:“爸爸,你是我们家最伟大的人。”这句话让这位硬汉瞬间泪湿衣襟。

术后,朱荣芬出现严重排斥反应,命悬一线。周庆和日夜守候在病床前,紧握妻子的手,反复低语:“咱们一起挺过去。”2022年3月8日,第二次手术后,奇迹终于降临:排斥反应逐渐消退,朱荣芬的生命重焕生机。

这场与死神的博弈,不仅是医学奇迹的见证,也是“执子之手,与子偕老”的誓言在生死考验中的永恒绽放。大爱延伸 百万粉丝的善美传递 劫后余生的夫妻俩,选择以阳光心态拥抱新生。回到三餐四季的市井生活后,周庆和为妻子注册了抖音和快手账号,均取名“夫妻共用一对肾”,记录治病历程与生活点滴。没想到,这些简单真实的记录竟吸引了100多万人关注。面对网友的捐款,他们婉言谢绝:“大家的心意我们领了,想把这份爱传递给更需要的人。”

此后,他们在医院悄悄为困难病友垫付餐费,为初诊患者引路。返乡后,夫妻俩又化身“家乡代言人”,依托短视频

这些“好习惯”其实不健康

误区1: 经常腰痛背痛,睡硬板床

事实证明,睡硬板床并不能有效缓解腰酸背痛。床垫过硬,反而可能会加重腰酸背痛。为什么?因为人的脊柱有天然的生理曲线。当人平躺在太硬的板床上,腰部会处于悬空状态,得不到任何支撑。为了贴合床面,腰背部的肌肉必须紧绷一整晚,结果会导致越睡越累、越睡越痛。理想的床垫应软硬适中,既有足够支撑力,保持脊柱呈自然直线,又适当柔软以完美贴合身体曲线,特别是腰部和臀部,让全身肌肉在睡眠中真正放松。若腰痛持续,应及时咨询医生,而非盲目睡硬板床。

误区2: 定期掏耳朵,干净又健康 这是一个常见误区。耳屎(耳垢)并不是垃圾,而是耳朵的“守护卫士”,它不仅能润滑耳道,阻挡灰尘和小飞虫,还有轻微的抗菌作用。正常情况下,耳道有自洁功能,日常活动如咀嚼就能帮助老旧耳垢自然排出。频繁掏耳朵反而会破坏这道天然屏障,容易将耳垢推得更深形成栓塞,影响听力,更可能划伤耳道或戳破鼓膜,造成感染甚至永久损伤。平时只需用毛巾清洁外耳即可。若出现耳垢堵塞症状,如耳鸣、听力下降,应就医处理,切勿自行掏挖。

误区3: 饭后喝酸奶,能促进消化 这是个“功能错位的误区”。首先,人们常说的“消化”需要的是消化酶,如胃蛋白酶、淀粉酶等,而酸奶中含有的主要是益生菌。这些益生菌的主要作用是调节肠道菌群平衡,并非直接“分解消化”人们刚吃下去的食物。事实上,饭后高浓度胃酸会使酸奶中的益生菌大量失活,保健效果大打折扣。此外,市售酸奶多含大量糖分,饭后饮用反而增加热量负担。正确做法是:选择无糖或低糖酸奶,并于两餐之间或饭前饮用,更利于营养吸收和益生菌存活,还有助控制食量。

误区4: 内裤消毒才会更干净 频繁使用消毒液清洗内裤,其化学残留易刺激皮肤,引发过敏或皮炎,甚至会无差别杀灭有益菌,破坏私处菌群平衡,反而更容易引发炎症。健康护理应注重日常用肥皂和流动水彻底搓洗,并优先采用物理消毒方式。清洗后在太阳下暴晒,利用紫外线基本能高效杀菌;若无阳光,也可在通风处彻底晾干。除非医生针对特定疾病提出消毒要求,否则应尽量避免使用化学消毒剂。

误区5: 饭前喝酸汤,能开胃健脾 饭前喝酸汤,能刺激胃酸分泌,帮助消化。但胃酸过多会导致胃部不适,甚至引发胃溃疡。建议饭后适量饮用,既能助消化,又能保护胃部健康。

误区6: 经常吃辛辣食物,能驱寒祛湿 辛辣食物能暂时驱寒,但长期食用会损伤脾胃,影响消化功能。祛湿应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖辛辣食物。

误区7: 经常吃生冷食物,能清热解暑 生冷食物能暂时清热,但长期食用会损伤脾胃,影响消化功能。解暑应通过多喝水和适当运动来实现,而非依赖生冷食物。

误区8: 经常吃油腻食物,能补充能量 油腻食物能暂时补充能量,但长期食用会增加体重,影响健康。补充能量应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖油腻食物。

误区9: 经常吃高糖食物,能补充糖分 高糖食物能暂时补充糖分,但长期食用会增加血糖,影响健康。补充糖分应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖高糖食物。

误区10: 经常吃高脂肪食物,能补充热量 高脂肪食物能暂时补充热量,但长期食用会增加体重,影响健康。补充热量应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖高脂肪食物。

误区11: 经常吃高盐食物,能补充钠元素 高盐食物能暂时补充钠元素,但长期食用会增加血压,影响健康。补充钠元素应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖高盐食物。

误区12: 经常吃高胆固醇食物,能补充胆固醇 高胆固醇食物能暂时补充胆固醇,但长期食用会增加血脂,影响健康。补充胆固醇应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖高胆固醇食物。

误区13: 经常吃高纤维食物,能补充膳食纤维 高纤维食物能暂时补充膳食纤维,但长期食用会增加肠胃负担,影响消化功能。补充膳食纤维应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖高纤维食物。

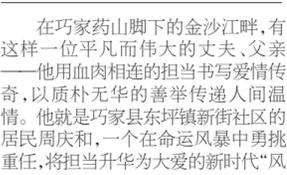
误区14: 经常吃高钙食物,能补充钙元素 高钙食物能暂时补充钙元素,但长期食用会增加肾脏负担,影响健康。补充钙元素应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖高钙食物。

误区15: 经常吃高蛋白食物,能补充蛋白质 高蛋白食物能暂时补充蛋白质,但长期食用会增加肾脏负担,影响健康。补充蛋白质应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖高蛋白食物。

误区16: 经常吃高维生素食物,能补充维生素 高维生素食物能暂时补充维生素,但长期食用会增加肝脏负担,影响健康。补充维生素应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖高维生素食物。

误区17: 经常吃高矿物质食物,能补充矿物质 高矿物质食物能暂时补充矿物质,但长期食用会增加肾脏负担,影响健康。补充矿物质应通过均衡饮食和适当运动来实现,而非依赖高矿物质食物。

◆记者杨杰 通讯员刘巧燕 文/图



新时代“昭通印象” 风尚人物 (来源于人民网)