

从讲台到家,她用爱为孤雏改写人生

——黄锦波26年扎根山区践行教育初心

2006年,面对班级里那个失去双亲、无家可归的孩子,黄锦波毫不犹豫地伸出援手,将这个饱经磨难的孩子带回了家。为了让这个心灵受过创伤的孩子重拾自信、快乐成长,18年来,她以超乎寻常的耐心和爱心精心抚育。如今,当年那个怯懦自卑的男孩已经长大成人,顺利步入工作岗位。



◆记者 杨 杰 通讯员 向俊成 文/图

黄锦波扎根镇雄县陇东小学26载,以校为家,以生为子,用坚守诠释教育初心。她更以淳朴善良的品格,不仅彻底改变了一个孩子的命运轨迹,更向社会传递了无私大爱的正能量。她的

善举跨越血缘界限,用日复一日的坚守诠释着人间最真挚的温情。2021年,因在脱贫攻坚工作中贡献突出,她被中国扶贫基金会与镇雄县人民政府联合授予“优秀教师”称号。

扎根山区,坚守教育初心

1998年7月,黄锦波从师范学校毕业后,选择到母享镇最偏远的陇东小学任教。很快,她优异的教学成绩引起上级教育部门关注,被列入调往母享镇中心校的名单。这无疑是一个更好的发展平台。然而,陇东小学孩子们纯真的脸庞和他们得知老师要离开时流露出的不安与失落,始终萦绕在她的心头。最终,她毅然放弃了调岗机会。她深情地说:“我始终放不下我的学生,怕他们不适应新老师,更怕影响他们的学业。”黄锦波用自己的职业选择为笔,以青春才华为墨,在这片最需要教育滋养的沃土地上,书写下最动人的教育篇章。

怜子之心,毅然收留孤儿

2006年秋季,刚休完产假、身体尚未完全恢复的黄锦波,迎来人生艰难抉择。新学期开学时,她的班级转来一个让人格外揪心的孩子——小朱。这个孩子4岁时就失去了父母,因此错过了正常入学的年龄。10岁

那年,母享镇人民政府将他接回故乡,暂时寄养在大姑家。然而,大姑家因抚养问题屡生争执。年幼的小朱,几乎再一次面临被抛弃的命运。

每次走进教室,孩子那孤苦无助、黯然忧伤的眼神,就像针尖一样刺痛她内心最柔软的地方。经过反复激烈的思想斗争,在与家人慎重商议后,她毅然决定收留这个可怜的孩子。就这样,小朱终于又有了一个温暖的新家。

悉心呵护,助力孤儿成长

自此,师生间的关系悄然蜕变,悄然滋长出亲情的根须。小朱初入家门时怯懦自卑的模样,黄锦波看在眼里,疼在心上,她深知唯有纯粹的爱意,才能融化他心防的那层坚冰。

于是,她温柔地告诉小朱:“幺儿,这里就是你的家,既然是自己的家,就要放松,别拘束。”这话如同初春的阳光,让少年紧锁的眉头悄然舒展。

日复一日,在灶火温情的映照里,在洗衣做饭的日常操持中,小朱慢慢发生了变化,这些细微的变化,正是亲情生根发芽的最好证明。

智慧护航,穿越青春险滩

小朱升入中学后,一场青春期的叛逆风暴骤然席卷了这个“重组之家”。他一度沉迷玩乐导致成绩严重

滑坡,面对这个特殊阶段的孩子,黄锦波始终以耐心劝诫为主,同时给予他更多的理解、帮助与包容。

进入高中后,小朱想走体育特长生之路,经济拮据的她坚定道:“你想练就好好练,要练出成绩来,钱的事不用担心。”

当小朱收到大学录取通知书时,他没有急于庆祝,而是转头对黄锦波说:“妈,学费不便宜,我假期去找活干,多少能帮你贴补些。”大学期间,小朱每个假期都坚持打工,主动帮黄锦波减轻经济负担。

终成栋梁,彰显大爱力量

大学毕业后,当小朱准备报考公务员时,黄锦波主动当起了陪考员。功夫不负有心人,小朱最终以优异成绩通过考试,顺利走上了工作岗位。

如今已正式工作的小朱,早已褪去少年时的青涩与怯懦。每逢节假日回家,他总会与黄锦波手挽手漫步街头。这份母子情既让旁人羡慕,也让黄锦波欣慰。



龙树镇照壁村300亩美人椒丰收在望

本报讯(通讯员 范怀波 邱家德 罗祖波)时值金秋,辣椒飘香。走进鲁甸县龙树镇照壁村小凉山蔬菜种植基地,300亩美人椒长势正盛,大棚内硕果满枝,一派生机勃勃、丰收在望的喜人景象。

龙树镇独特的地理环境为辣椒生长提供了天然优势。这里光照充足、土壤肥沃、气候适宜,构成辣椒优质生长的黄金条件。今年,照壁村通过土地流转将荒山变为致富山,引导农户发展辣椒产业,引入美人椒等优质品种。经科学种植与精心管护,辣椒长势良好,产量和品质均实现大幅提升,产品已远销外省。

产业兴则乡村兴,产业旺则农民富。龙树镇以乡村振兴为抓手,依托当地独特的区域优势,优化农业产业结构。坚持以促进农民增收致富为出发点和落脚点,采取“公司+基地+合作社+农户”的发展模式,在全镇发展冷凉蔬菜、瓜果、花卉、中药材等特色产业,形成结构合理、多点支撑、效益明显的特色产业体系,切实鼓起了农民的“钱袋子”。

下一步,龙树镇将继续把产业振兴作为推进乡村全面振兴的重要抓手,紧扣市场需求,在发展乡村特色产业上拓思路、做文章。通过政策扶持、带动引导、技术服务、拓宽销路等措施,推动特色产业快速发展,带动群众持续增收,为乡村振兴注入新活力。



昭通学院举行新生军训结业典礼

本报讯(记者 杨 芳 闵光景)青春淬炼展风采,逐梦扬帆再出发。9月20日,昭通学院2025年新生军训结业典礼暨“阳光长跑”启动仪式举行。全体新生、军训教官、学校领导及师生代表齐聚一堂,共同见证新生历经军训磨砺后的成长蜕变,开启校园体育锻炼新征程。

上午8时30分,仪式在庄严的升国旗、奏国歌环节中拉开帷幕。嘹亮的国歌声响彻运动场,爱国情怀在每个人心中激荡。

随后,45分钟的分列式表演成为全场焦点。国旗班95式枪方阵、礼宾枪方阵率先登场,既展示了威武军姿,更彰显了昭通学院深厚的办学底蕴与蓬勃的时代气息。随后,各学院新生方阵迈着整齐的步伐依次通过主席台,铿锵有力的正步、响彻云霄的口号,展现出新生饱满的精神状态。每个方阵在行进时结合学院特色进行介绍,彰显各院系独特风采。

15分钟的军事技能展示环节,更是将现场气氛推向高潮。国旗班成员先后展示擒敌拳、匕首操,动作刚劲有力、整齐划一,尽显青春担当;教官团队则展示了战术射击基础动作与刺杀术,专业的技能、严谨的姿态,让在场师生深刻感受到军人的过硬本领与钢铁意志,赢得在场师生阵阵掌声。

军训让同学们收获满满,成为了他们难以忘怀的记忆。谈及军训感受,新生叶芸宏表示:“军训是一次汗水与努力的蜕变,也是一次刻骨铭心的经历。”

昭通学院相关负责人表示,国防教育是大学教育的重要内容,是培养青年人国家情怀、传承红色基因、淬炼革命斗志的关键过程。军训不仅能帮助新生坚定理想信念、锤炼坚强意志,更能引导大家继承老一辈革命家纪律严明、团结一致、共同奋斗的优良传统,希望新生将收获转化为学习动力,在大学四年刻苦钻研、提升本领,成长为国家所需、社会所盼的栋梁之才。

典礼上,学校对军训期间表现突出的集体与个人进行表彰;向武警昭通支队赠送锦旗;全体师生共同欢送教官,向他们致以最诚挚的感谢与敬意。军训结业典礼结束后,“阳光长跑”活动正式启动。

此次新生军训结业典礼暨“阳光长跑”启动,不仅为新生军训画上了圆满句号,更开启了新生们大学生涯的崭新篇章。

上接第1版《联农带农更紧密 产业就业双提升》 以工代赈保增收

连日来,威信县扎西镇石龙社区李家坡片区的以工代赈项目施工现场一派繁忙景象,趁着天气放晴,20余名务工群众忙着拌砂浆、砌堡坎,赶在9月底前完成1.9公里的村组道路硬化。“大工300元一天,普工200元一天,在家门口干活,吃住都在家里,一个月下来净赚5000多元。”正在拌砂浆的务工村民杨勤说。

“以工代赈项目既促进了低收入群体就近就业增收,又打通了村民出行与产业发展的堵点。”扎西镇党委书记介绍,2025年,扎西镇共实施以工代赈项目5个,计划发放劳务报酬910余万元,带动530余名群众在家门口就业,预计人均增收1.7万元。

为高效推进项目建设,扎西镇坚持项目带就业、就业带增收,组建多支由“三类对象”村民组成的劳务队,由村民小组长统一指派调度,让低收入群众、返乡农民工等群体在家门口就业增收,既提升实用技能,又夯实发展基础,实现一举多得、多方受益。

在大关县高桥镇核桃村,总长14.7公里、宽4.5米的两条产业路蜿蜒山间。按照以工代赈模式,该项目带动100余名村民参与支模、砌筑、拌砂浆,预计带动群众增收190余万元。9月底产业路投用后,村里的烤烟、方竹和中药材等农产品运输成本将降低30%。

今年以来,昭通市在抓实产业、就业、资产盘活促增收的同时,聚焦政府投资的重点工程实施以工代赈,在农业农村基础设施建设领域推广以工代赈,重点保障低收入群众、返乡农民工等群体参与项目建设,获得劳务报酬,提升就业技能,推动乡村建设让群众增收同频共振。

以工代赈,兴业惠民。2025年,昭通市利用衔接资金规划实施以工代赈项目461个,资金规模达43.7亿元,全面推行“村党组织+专业施工队”的模式,预计吸纳务工人员12.5万人,发放劳务报酬10.8亿元,在夯实乡村发展基础的同时,让群众实现挣钱、顾家两不误。

这些“好习惯”其实不健康

误区1:清淡饮食,就是要长期吃素

真正的“清淡饮食”并非长期吃素,而是讲究烹饪方式和调味上的“清淡”,核心是均衡营养。长期严格吃素,尤其纯素食,易导致优质蛋白、维生素B12、铁、锌等关键营养素缺乏,这些主要来自动物性食物。缺乏它们可能引发贫血、免疫力下降等问题。健康“清淡”应做到少油、少盐、少糖,多采用蒸、煮、快炒方式。食材上需荤素搭配,适量摄入鱼肉、禽肉、蛋奶等优质蛋白,并搭配丰富蔬菜水果和全谷物,才能保证营养全面。

误区2:每天万步走,强身更健体

“日行万步”是一个广为流传的健康营销概念,但并非严格的健康标准。盲目追求步数反而可能对膝关节和踝关节造成损伤,尤其对老年人及肥胖者风险更大。真正有效的运动不在于步数多少,而在于运动质量。健康运动常关注三个方面:达到微微出汗、心跳加快的中等强度;采取正确姿势,如挺胸收腹、自然摆臂;并根据自身体能状况循序渐进,可从每天3000—5000步开始。一次持续30分钟以上的中等强度步行,远比零散累积的万步更健康、更高效。

误区3:泡脚水越热,效果越好

这是一个危险的误区。用过热的水泡脚(比如超过45摄氏度),很容易造成低温烫伤。对于糖尿病患者,由于足部皮肤感觉迟钝,风险更是极高。此外,水温过高还会使下肢血管过度扩张,导致大脑和心脏暂时供血不足,可能引发头晕、心慌等不适。正确的做法是:用温水泡脚,水温以40摄氏度左右为宜(手感觉温热,稍微有点烫但能完全浸入)。时间控制在15—20分钟,泡到身体微微发热、后背有点潮湿即可。

误区4:刷牙时间越长,牙齿越干净

刷牙并非越用力或时间越长越好。过度刷牙或用力过猛会磨损牙齿最外层的牙釉质,导致牙齿敏感、牙龈萎缩,且这种损伤不可逆。把牙刷干净的关键,不在于时间长短,而在于方法、技巧和工具,应采用“巴氏刷牙法”,刷毛斜45度对准牙龈沟,小幅度水平震颤,确保每个面都刷到。时间上,牙医推荐每次2分钟即可彻底清洁菌斑。同时要选用软毛牙刷,并配合牙线清洁缝隙。高效清洁比长时间摩擦更重要。

(来源于人民网)

彝良稻谷黄 收割忙

金秋时节,彝良县1.7万余亩水稻陆续进入成熟期,农户们抢抓晴好天气收割水稻,田间地头呈现出一派忙碌的丰收景象,成为蓝天白云下最美的风景。图为角奎街道马窑村营盘组村民正在收割水稻。

通讯员 彭洪 摄



在城市一角建立温暖连接

唐 殊

若在周末逛公园时看到人头攒动,听到动人的旋律和齐声歌唱,不必感到惊讶,你或许将与一场音乐会不期而遇——据媒体报道,一种文化现象正悄然兴起,越来越多的年轻人把周末留给免费的户外“野唱会”。

公园草坪、河畔步道、社区广场……这些户外音乐现场在不少城市遍地开花。不同于抢票越来越难、票价越来越贵的演唱会或音乐节,“野唱会”没有门槛、自由随性,气氛到了,现场观众还能上台开麦献上一曲。

令人难忘的是人与人之间的互动与连接。当音符跳动、旋律流淌,大家在音乐中获得认同与共鸣。这种在陌生人之间建立起来的短暂连接,却如此真实和真诚。社会标签、生活

压力暂且抛到一边,享受音乐带来的纯粹和快乐,温暖又充满力量。

不只是“野唱会”,从城市漫步到公园露营,越来越多年轻人愿意走出家门,在城市公共空间寻找新鲜体验,试图获得更多交流与情感共鸣,解锁藏在城市一隅里的惊奇际遇。这背后,是年轻人渴望在现代都市中寻找一片心灵栖居地的情感需求。在快节奏、碎片化的生活中,人们不必成为孤岛,而可以彼此真诚沟通、温暖互动。

我们该如何与城市连接?城市又该如何与我们连接呢?公共空间和公共服务正是重要介质。如何重塑公共空间新生态,满足年轻人的情感和社会需求,让城市的公共空间充满生机与活力,考验着城市管

理的智慧。

值得欣慰的是,当城市更新进入“下半场”,不少新举措转向人文关怀——不再一味追求打造地标建筑,而是在一桌一椅、一草一木之间完成公共设施的升级,为市民提供更多优质的公共活动场所。前段时间,武汉东湖听涛景区新设的“躺椅”火了,可以平躺,也可以盘腿而坐,吹着湖风,听着鸟鸣,松弛感拉满。上海文旅部门、艺术院校、街道社区共建的“车棚美术馆”“楼道美术馆”等社区美术馆,把传统艺术展览拆分成小单元,陈设在社区公共空间,让艺术触手可及。在广州天河区,24个新型公共文化空间散落在城市一角,集美术馆、图书馆、咖啡馆、茶艺室于一体。

函”全覆盖。

监督检查“常态化”,以多方合力提升管理效能。开展“常规自查+定期抽查”机制。每年要求行政事业单位开展自查,结合财务检查工作,对行政事业单位“三公”经费使用情况进行抽查,重点核查接待清单真实性、公车使用合规性等内容;2025年全县行政事业单位自查报送并整改“违规在其他科目中列支‘三公’经费”“‘三公’经费预算决算差异率大”“既领车补又违规乘坐公务用车”“‘三单一票一函’执行不到位”等问题22项;抽查19家预算单位上年度“三公”经费支出,发现并整改“无预算列支‘三公’经费”“‘三单一票一函’执行不到位”“超标准接待”

城市公共空间不见得非得是“高大上”的建筑形态,更可以是城市“边角料”的激活。真正让其“活”起来的原因,是贴近年轻人的生活轨迹与需求——不只是“供人停留”,更需要“促人连接”,让每个人都能轻松触摸、参与、享受,最终融入城市日常场景。

“漫天的星光是我的家”,我们需要走到人群中,重构城市生态的诗意叙事,就像“野唱会”中一首大合唱的歌词所写:“总有些惊奇的际遇,比方说当我遇见你。”



绥江“三招”并举推动“三公”经费管理见实效

本报讯(通讯员 谭 平 喻春梅)近年来,绥江县财政局聚焦“三公”经费“降规模、严管理、提效益”的目标,以制度化约束、精准化管控、常态化监督为抓手,探索形成全流程管理模式,推动全县预算单位“三公”经费支出逐年下降,实现“经费减、效能升”的良好成效。

预算编制“精细化”,从源头严控支出规模。实行“零基预算+总量管控”模式。根据预算单位职能定位、编制人数及实际业务需求核定年度额度,对公务用车实行“一车一费”定额管理,推动“三公”经费逐年下降,2025年全县“三公”经费预算较上年压缩2.05%。强化“重点领域压减”。对全县行政事业单位公务用车购置

预算,综合统筹优先考虑执法执勤车辆更新需求,严控新增公务用车购置预算;2025年绥江县印发《绥江县党政机关国内公务接待管理实施办法》,明确“无公函不接待、超标准不报销”的管理要求。

支出管理“规范化”,以制度堵住监管漏洞。建立“三单一票一函”报销机制,明确要求。公务接待需提供接待审批单、接待清单、菜单、发票、公函,五项材料信息不一致的不予报销;公务用车运行维护需附“派车单+加油/维修明细”,杜绝私车公养、虚列支出等问题。推行“线上审批”,依托财政一体化平台与公务之家平台的衔接,将公务接待支出与差旅费支出关联,进一步推进公务之家“电子公