

市政协党组召开2025年第13次(扩大)会议

本报讯(记者 叶 康 王国江)9月29日,市政协党组召开2025年第13次(扩大)会议,传达学习习近平总书记近期重要讲话重要指示重要文章精神和省委书记王宁在昭通调研时的工作要求,研究贯彻落实意见。

市政协党组书记、主席申琼主持会议并讲话。

会议强调,要把认真领会省委书记王宁在昭通调研时的工作要求作为当前和今后一个时期的重要任务,深入开展学习领会,积极拓宽宣传渠道,深入开展宣传宣讲。要认真践行“主动想、扎实干、看效果”抓工作“三部曲”,充分发挥专门协商机构作用,努力当好参谋助手,积极为贯彻落实省委书记王宁在昭通调研时的讲话要求出谋划策,为全市各项重点工作有力有序推进添助力、增活力。

会议要求,要认真对照年度协商监督计划,“昭你来协商”计划以及市委、市政府安排的工作任务,认真梳理、查缺补漏,明确工作进度和完成时限,确保年度工作任务高质量完成。要巩固拓展深入贯彻落实中央八项规定精神学习教育成果,严格自我约束,严格家教家风,清廉文明过节,防范和杜绝违规违纪行为发生。

会议还研究了其他事项。

胡建普、成仁、雷贤慧、傅再胜、保卫华参加会议。

第八届“赢在昭通”创新创业大赛展现乡村振兴新活力

本报讯(记者 马 娟 杨金飞)9月28日晚,第八届“赢在昭通”创新创业大赛第四场专场比赛——“乡村振兴”赛道在热烈的氛围中拉开帷幕。来自不同领域的6位参赛选手,带着对乡土的热爱、对市场的敏锐洞察以及将科技力量融入乡村发展的创新实践齐聚一堂,同台竞技,生动展现了乡村振兴战略推进过程中的多元路径与蓬勃生机。

首位登场选手张丽,以“昭通苹果——鲁甸县苹果种植产业链建设”项目开启角逐。其代表的鲁甸五八农业科技有限公司引进矮砧密植等先进技术,提升苹果产量与品质。3000亩种植基地、6000吨年产量、4500万元年销售额,彰显科技兴农成效,助力上千群众增收。

乡村振兴产业链不断延伸。二号选手邓群飞聚焦腊肉生产,其参赛项目《生态养殖产业助农——创新产业链腊味产业融合》,以生态养殖保障生猪品质,用高价回收保障农户利益,借自建加工厂与门店推广“古邦腊味”。

三号选手何树文另辟蹊径,其参赛项目《林下中药材三元套种模式》,利用套种技术发掘“药材宝库”,实现多种药材同生长,缓解资源紧缺,提升林地利用率。

荣获本赛道一等奖的四号选手张青雨,凭借《百年传奇·绿色有机竹笋》项目胜出。该项目依托盐津县竹资源,用先进锁鲜技术和完善销售网络,将竹笋打造成畅销品,实现“一根竹笋,富一方百姓”。

五号选手邹明翔的“苹果猫咖”项目,将苹果推广与流浪猫救助结合,打造特色IP,为农产品品牌塑造和乡村文旅发展提供新思路。

产业振兴重在全链条建设。六号选手王波的《高原特色辣椒全产业链巩固与创新建设》项目,依托镇雄高原特色,通过“公司+村集体+农户”模式,将小辣椒做成大产业。

中机十院现代农业与乡村振兴研究院院长崔文杰在点评中指出,本场6个项目各具特色,部分项目已相对成熟,在产业闭环构建和运营能力上表现突出,创意十分新颖,符合乡村振兴发展的基本要素。他表示,随着乡村振兴战略的深入推进,具有昭通属性的优质农产品将更好地走出云南、走向全国。

第八届“赢在昭通”创新创业大赛乡村振兴赛道的6个项目清晰地展示了当下的乡村振兴已超越单一农业生产范畴,成为集模式重构、品牌打造、三产融合与人文关怀为一体的综合平台。在这些充满活力的项目带动下,昭通的乡村必将更加富庶,乡亲们的生活必将更加美好。

据悉,截至本场赛事结束,第八届“赢在昭通”创新创业大赛全网累计关注量已突破5100万人次。

海子镇村民共庆丰收



本报讯(记者 李明坤 文/图)春种一粒粟,秋收万颗子。近日,彝良县海子镇举办了一场热闹的庆丰收活动,3000余名农民欢聚一堂,共享丰收喜悦。

活动当天一早,清河村村民蔡义香便将精心挑选的大竹笋送到现场参加比赛。“9斤3两!蔡义香获得‘竹笋王’称号!”评判员话音刚落,现场顿时响起一片欢呼。本次活动由海子镇社区集体经济合作组织主办、海子镇乡音助农协会协办,来自全镇9个村(社区)的农民纷纷挑选自家最好的农产品前来参赛。除了竹笋,玉米、南瓜、土豆、天麻、辣椒等农作物也陆续决出各自的“王”。

活动现场还设置了大型稻草雕塑、创意粮仓等景观小品,并用玉米、辣椒、水稻、南瓜等农作物,配合箩筐、簸箕、锄头等农具进行艺术化装饰,吸引不少群众拍照留念。在直播带货专区,本地农民变身“网红”,热情推介家乡的农产品和旅游资源。

在为期两天的活动中,3000多名农民积极参与了5人制篮球赛,以及抓小猪、捉活鸡、掰手腕、喝啤酒、拔河、斗羊、扭扁担、剥笋、绣鞋垫等趣味比赛。“能否获奖不重要,参与了就感到很开心。”村民徐朝江笑着说道。

除了各类趣味比赛,村民还通过文艺表演传递丰收的喜悦。情景剧《守株待兔》、苗族舞蹈《幸福山歌》、彝族舞蹈《大地飞歌》等节目,洋溢着浓浓的“农家味”,赢得现场观众阵阵掌声。

昭通市立足资源禀赋,优化服务体系,打造避暑旅游目的地——

深耕凉资源 拉动热经济

◆云南日报记者 马 喆 沈 迅

凭借盛夏20摄氏度左右的清凉天气,昭通市,这座曾是云南交通要道却非传统旅游目的地座城市,深挖生态与文化资源,全面优化服务体系,通过一系列精准举措,成功实现从“过境地”到“避暑地”的转变,让得天独厚的“凉资源”真正转化为推动高质量发展的“热经济”。

系统谋划,点亮避暑旅居新地标

长久以来,昭通市委、市政府将发展文旅产业作为拉动地方经济增长、助力乡村振兴、提升城市品牌形象的重要引擎。《昭通市“十四五”文化和旅游发展规划》的出台,为全市文旅产业描绘出旅游高质量发展蓝图,“培育避暑休闲旅游线”是其中主要任务之一。该市依托昭鲁坝区独特的气候优势,结合自然生态、乡村田园等多元资源,重点打造大山包(环线)景区、小草坝生态景区、洒渔烟柳避暑长廊等避暑项目,为不同需求的游客提供丰富选择。

“我们构建起党委统筹、政府主导、部门联动、全民参与的工作格局,从机制建设、资源挖掘、服务优化3个维度同步发力。要让游客来得顺心、住得舒心、玩得开心,就得从‘吃住行游购娱’全链条下功夫,既要有好气候,还要有好风景,更要有好服务。”昭通市文化和旅游局主要负责人王昌庆表示。

昭通市成立由市委、市政府主要领导牵头的专项工作专班,专题研究避暑经济发展路径,并印发《游客到昭通避暑旅游服务管理二十条措施》,从吃、住、游、玩、悦5个维度,明确28项具体任务及对应责任单位,形成“全市一盘棋”的推进格局。同时,发布《致昭通市民朋友的一封信》,号召市民以热情姿态迎接游客,向旅游经营主体倡议诚信经营,营造全民参与的良好氛围。

资源挖掘与产品打造方面,昭通市立足“一城、一山、一址、一江”的开发思路,推动生态资源与文化资源深度融合。昭阳区以“四个聚焦”加速资源转化:聚焦品牌打造,在重庆解放碑等地地标投放旅游宣传片,联动抖音等短视频平台推送避暑内容;“秋城昭阳·清凉一夏”的品牌知名度显著提升;聚焦产品开发,依托“一城、一山、一址、一江”,设计涵盖自然风光、人文历史的精品旅游线路3条;聚焦文创新开



◆通讯员 杨全伟 武琛蕊

金秋时节,大关县的群山里弥漫着丰收的喜悦。10万亩投产方竹正迎来最佳采笋期,村民们穿梭林间,收获着今年以来自山林的“第三笔可观收入”。

在天星镇鱼孔村的博轩农场,300多亩方竹基地里,一根根嫩绿色的笋尖从土里冒出来,像是在和农户们如期赴一场丰收之约。

天刚蒙蒙亮,村民们便背着特制的背袋钻进竹林。“咔嚓、咔嚓……”清脆的掰笋声此起彼伏,手指翻飞间,一根根鲜嫩的方竹笋便装满了袋子。午饭后,村民们又忙着剥笋,如今不少农户用上了剥笋机,效率大幅提升。下午4时,带着剥好的竹笋到收购点售卖,一天几百元甚至上千元的现金拿到手,村民们喜笑颜开。

春采箬竹笋、夏割黄柏皮、秋收方竹笋、冬售箬竹笋。这季秋笋,正是大关农民“四季致富曲”里动听的

发,设计昭通甲马、黑颈鹤主题等系列纪念品,让游客能带走独特的“昭通记忆”。

昭阳区文化和旅游局主要负责人梁婷介绍,昭通古城的修缮保护与活化利用是文化赋能旅游的典型案例。“这里曾是商贸云集之地,留存有30多个省、市会馆。2022年起,我们邀请中国社科院专家开展科考,初步断定汉武帝时期中央王朝的政治经济影响力已辐射至此。”目前,昭阳区按“修旧如旧”原则,逐步恢复广东会馆、陕西会馆等会馆原貌,如今的古城内,李氏支祠定期上演《壹根扁担》庭院剧,古戏台常有花灯戏表演,百年古建筑重新焕发活力。此外,大山包旅游环线2024年接待游客15.89万人次,同比增长18.2%;洒渔镇按照“一棵树、一条河、一座院”的理念打造农文旅融合带,形成“春赏花、夏避暑、秋摘果、冬养生”的全季旅游格局。

聚焦基础设施与服务优化,昭通市精准破解“住、行、食”三大关键难题。住宿保障上,鲁甸县采用“政府统筹+企业运营+群众参与”模式,盘活5个旅居集中点的4700多个床位,配套建设食堂、超市,并组建信息群实时推送入住需求;昭阳区对辖区1000余家酒店、民宿实行分级管理,开展住宿市场专项整治。针对暑期房价波动问题,昭通市通过餐饮旅游协会引导商家合理定价,“今年旅游旺季酒店价格得到控制,游客满意度达92%。”王昌庆介绍。

在食品安全与消费保障领域,昭通市发放“美宿美景美物”消费券,直接带动消费近360万元;发布昭通美食地图,重点推广小肉串、稀豆粉等地方特色美食。

一系列举措的落地,让昭通文旅产业发展成效显著。2025年1至8月,昭通市已接待游客4298.05万人次,实现旅游收入351.25亿元。

文旅融合,交出避暑经济新答卷

随着各项政策措施的深入实施,昭通市2025年避暑旅游迎来“井喷式”发展,不仅交出了亮眼的经济数据,更通过产业带动效应,让游客找到“清凉感”,让当地百姓吃上“旅游饭”。

今年6月至8月,昭通市共接待避暑游客1022.98万人次,实现旅游花费84.02亿元,同比分别增长17.66%、19.37%。值得注意的是,省外游客成为主力军,累计达530.37万人次,同比增长22.93%,其中四川、重庆游客同

比增长均超22%。这一数据充分说明,昭通市的凉爽气候正成为川渝地区游客应对酷暑的“最优解”。

昭阳区作为昭通避暑旅游的核心承载地,展现出强劲的吸引力。2025年7月至8月,昭阳区累计接待避暑游客427.58万人次,其中省外游客252.27万人次。早在2024年,昭阳区就已吸引避暑游客351.35万人次。目前,昭阳区拥有国家AAAA级旅游景区2个、国家AAA级旅游景区7个、4星级酒店2家,文旅产业规模持续扩大。

作为昭通市的“后花园”,鲁甸县避暑旅游同样表现亮眼。今年7至8月,鲁甸县接待游客60.43万人次,同比增长11.45%。昭通桃源文旅康养中心是鲁甸县今年2月赴成都招商引进的项目,仅用两个月就完成建设,6月投入运营后,160间客房持续满房。“这里天气凉快,饭菜也合我们四川人的口味,明年要带上亲友早点来。”四川游客李桂英已在康养中心居住两个月,对在这里的体验赞不绝口。鲁甸县文化和旅游局相关负责人段素娟介绍,通过打造万亩稻田观光区、轿顶山云海等特色景点,今年夏季接待游客超20万人次。

乡村旅游的崛起,也曾让曾经的“空心村”焕发新生,绥江县中城镇铜厂村大团岩自然村便是典型代表。前些年,由于交通落后,村里的年轻人纷纷外出打工。近年来,当地依托峡谷、瀑布、森林等自然资源,大力发展乡村旅游,如今的大团岩自然村已有农家乐5家、民宿30余间,还配套建设了咖啡屋等休闲设施,30多名村民实现“家门口”就业,不少外出青年也主动返乡创业。曾在外打拼的王洪乾夫妇,2020年起投入50万余元改造住房,建设民宿,他们的民宿年均接待游客超1500人次,年收入超20万元。游客来了,村民们吃上了“旅游饭”,乡村旅游也从过去的“看半天”变成现在的“住一宿”,甚至有游客选择长期旅居,旅游产业链实实在在了在拉长了。

游客的反馈是对昭通避暑旅游最好的认可。74岁的陈兰旭原本计划去腾冲市避暑,途经昭通便留了下来,一住就是30多天,如今已成了昭通古城的“活地图”。“48年前我来的时候,古城还是一片沉寂;现在的古城满是文化味,比很多知名景区都舒服。”调查显示,今年夏季昭通市游客满意度达91.5%,87%的游客表示愿

意再次来昭通避暑,93%的游客会主动向亲友推荐,良好的口碑正持续放大“清凉昭通”的品牌效应。

久久为功,扩大“清凉昭通”影响力

当前,把“打造全国知名避暑旅居目的地”作为核心目标的昭通市,将如何进一步深化文旅融合,推动产业发展从“季节性”向“全年型”转型,持续扩大“清凉昭通”品牌影响力?

昭通市将持续深化“一城、一山、一址、一江”旅游开发。昭阳区将加快推进古城修缮工程,在广东会馆、陕西会馆等完成修缮的基础上,继续恢复湖南会馆、湖北会馆,打造特色“文化体验区”,同时依托洒渔河沿线资源,建设乡村避暑民宿集群;鲁甸县计划新增2000个旅居床位,重点打造“稻田观光+康养旅居”特色旅游线路;威信县将整合红色旅游资源,推出“红色+生态”“红色+研学”等复合型旅游产品;大关县围绕黄连河景区,开发“瀑布探险+森林康养”主题项目。此外,全市还计划整合彝良小草坝、镇雄杉木沟等优质资源,构建“全域旅游避暑旅游网”,设计推出3至5日跨县精品旅游线路,进一步丰富旅游产品供给。

从区域经济协同发展角度看,随着渝昆高铁通车,昭通与川渝地区的“2小时交通圈”将正式形成,避暑旅游将成为区域经济联动的重要桥梁。同时,更多川渝企业可参与昭通文旅项目投资,逐步形成客源互送、资源共享、市场共建的区域文旅合作新格局,助力昭通更好融入成渝地区双城经济圈。“我们正在计划实施‘七大行动’,优化旅游产品供给和服务,迎接渝昆高铁通车。随着渝昆高铁通车后交通网络的进一步强化,同时进一步完善游客需求快速响应机制,在交通、服务的双重赋能下,我市的旅游产业将迎来爆发式增长。”王昌庆对昭通文旅产业的未来充满信心。

从活力满满的昭通古城,到风景如画的洒渔河农文旅示范带,再到各具特色的县城景区景点,昭通市正以清凉气候为底色、厚重文化为灵魂、优质服务为画笔,精心描绘文旅融合发展的新画卷。随着交通条件的持续改善、旅游产品的不断丰富、服务质量的稳步提升,更多人将会爱上昭通的美好与清凉。

稳经济 · 促发展

秋季进补 来年打虎

俗话说:“一夏无病三分虚”“秋季进补,来年打虎”。秋季一到,人的身体易出现倦怠、乏力等情况。进补不等于吃大鱼大肉、吃贵的、随意吃、多多益善。要想取得好的进补效果,就要注意避免以下问题。

忌无病乱补

无病乱补,既增加开支,又损害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,易诱发心血管疾病。

忌虚实不分

中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

保健养生虽然不像治病那样严格区别,但应按用膳对象分为偏寒和偏热两类。偏寒者畏寒喜热,手足不温,口淡涎多,大便溏,小便清长,舌质淡。偏热者则手足心热,口干,口苦,口臭,大便干结,小便短赤,舌质红。若不辨寒热妄投药膳,容易导致“火上加火”。

忌多多益善

任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品可引起腹胀;过服维生素C可致恶心、呕吐和腹泻。

忌凡补必肉

动物性食物它不仅具有较高的营养,而且味美可口。但肉类不易消化吸收,若久吃多吃,会使得肠胃不堪重负,而肉类消化过程中的某些“副产品”,如过多的脂类、糖类等物质又往往是心脑血管病、癌症等常见病、多发病的病因。

饮食清淡也不是不补,尤其是蔬菜类更不容忽视。现代营养学观点认为,新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素,是人体必不可少的营养物质。

忌以药代食

药补不如食补,重药物轻食物是不科学的,因为许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃荠菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等都是进补佳品。

忌恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用,也有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。

忌越贵越补

凡食疗均有一定的对象和适应情况,应根据需要来确定药膳,“缺什么,补什么”,不要凭贵贱来分高低,应以实用和价格低廉为滋补原则。

(来源于人民网)