

薄雾罩高原 甘蓝绿生金

——巧家干沟村蔬菜丰收见闻

◆通讯员 姜连聪 文/图

深秋的巧家县崇溪镇干沟村海坝村民小组，村庄周边的高原被一层淡淡的薄雾笼罩，而不远处的牛心甘蓝种植基地却透着蓬勃生机，连片的翠绿在薄雾中格外亮眼。村民们早已忙碌起来，他们手握镰刀、背着背箩，弯腰穿梭在菜垄间，熟练地收割成熟的牛心甘蓝。割菜的“咔嚓”声清脆利落，伴着村民们爽朗的谈笑声，在这里奏响了最鲜活的丰收乐章。

“快把甘蓝背去装车，货车已经等在路边了。”随着一声吆喝，基地里的村民们立刻动了起来。每个人都背着满满一背篓牛心甘蓝，翠绿的菜叶从背篓边缘冒出来，还带着泥土的气息。大家脚步轻快地往货车方向赶，只盼着早点把新鲜蔬菜送上车。

“你看这菜，掰开能看见脆生生的纤维，咬一口还回甜。今年种了300多亩，收成十分可观。明年计划再扩种，带着乡亲们一起赚钱。”返乡创业人员陈昌发蹲在地边，拿起一个刚采收的牛心甘蓝，眼里满是藏不住的兴奋。正是这位“领头雁”，让高原土地育出了“优质菜”。

陈昌发与高原冷凉蔬菜的缘分，要从4年前的一趟跨省运输说起。2020年，他从崇溪镇搬到了新疆生活，并购买了一辆冷藏车跑货运。往返上海、重庆等地时，他发现这些大城市对高品质蔬



菜需求旺盛，而崇溪镇干沟村海坝村民小组高海拔、昼夜温差大的气候条件，恰好与优质蔬菜种植需求高度契合。

2024年，陈昌发专程回到崇溪镇干沟村海坝村民小组考察。当地的海拔接近3000米，昼夜温差达10多摄氏度，土壤疏松肥沃，正好是种优质蔬菜的“天然大棚”。他迅速行动，从农户手中流转300余亩闲置土地，开启了牛心甘蓝、萝卜等冷凉蔬菜种植之路。从开垦土地到育苗试种，每一个环节他都亲力亲为，不断探索适合高原环境的种植技术。功夫不负有心人，今年的牛心甘蓝长势喜人，产量远超预期。截至目前，累计销售牛心甘蓝达400吨，最高单价达到每吨3800元，市场反响热烈。

“这种高海拔地区种出来的冷凉蔬

菜，品质相当好，脆甜可口，还不使用农药，特别受外省市场青睐。”一大早，收购商崔大旗就开车来到基地收菜，这已是他这段时间在这里收的第12车菜了。据他介绍，这些牛心甘蓝主要销往上海、浙江、广东等地，“凭借优良的品质，现在外省市场的大门已经全面打开，根本不愁卖。”崔大旗介绍道。

据了解，今年海坝村民小组种植的牛心甘蓝除了销往上海、浙江、广东等地，还有不少发往重庆和湖北武汉、四川成都等地。随着市场覆盖范围不断扩大，高原冷凉蔬菜的名气也越传越远。

“今年虽然是第一次试种冷凉蔬菜，没想到效果这么好。”干沟村党总支书记胡明华站在田埂上，看着满载

蔬菜的运输车缓缓驶离，脸上满是欣慰。他表示，当初引进陈昌发这个致富带头人，就是希望盘活村里的闲置土地，为村民多开辟一条增收渠道。“现在看来，这条路走对了。村里的300余亩闲置土地变成了‘宝地’，村民不仅能拿到土地流转费，还可以在家门口务工，实实在在享受到了产业发展带来的红利。”

在基地务工的村民，不仅有稳定收入，工作时间还十分灵活。他们从土地整理、栽苗、管理、采收，全程参与蔬菜种植，既掌握了种植技术，又能兼顾自家农活。

自今年3月该蔬菜种植基地启动以来，就一直处于大量用工状态，一天最多有50余人在基地务工。截至目前，累计用工2000余人次，发放工资20余万元。

“按照镇党委、政府盘活全镇万亩低效土地的要求，我们计划采用‘村党组织+基地+农户’的模式，进一步扩大种植规模，带动更多群众参与冷凉蔬菜种植，让产业更稳定、群众增收更持久。”对于下一步发展，胡明华有着清晰的规划。

如今的干沟村，一棵棵翠绿的高原冷凉蔬菜不仅承载着群众的增收希望，也绘就出产业兴旺、农民幸福的美好图景。随着冷凉蔬菜产业的不断发展，这条用绿色铺就的“致富路”也正越走越宽。

“毕业后公益图书馆”项目落地威信9所小学

本报讯（通讯员 许 鹏）书香润童心，爱心筑梦想。近日，由广州市白云区天天有益青少年服务中心联合昭通市天天向善公益发展中心、威信县社工协会共同实施的“毕业后公益图书馆”项目在威信县全面落地。

据介绍，今年，广州市白云区天天有益青少年服务中心联合昭通市天天向善公益发展中心、威信县社工协会在威信县扎西镇子反坝小学、三桃乡塘房小学、旧城镇马安小学、罗布镇顺河小学、双河乡偏岩小学、罗布镇簸箕小学、高田乡新华小学、旧城镇文兴小学、高田乡锦城小学共捐建“毕业后公益图书馆”9所，捐赠图书近2万册，项目总投资投入达120余万元，涵盖沉浸式阅读室整体打造、书籍购置和书架、桌椅等硬件设施配备，以及后续管理维护等，旨在为乡村孩子打造一个亲近书本、启迪心灵的阅读天地。

此次捐赠不仅是对威信教育资源的有益补充，更是对乡村孩子精神世界的深情滋养，也是社会力量关心支持教育事业的生动实践。

威信县教育局相关负责人表示，教育部门将切实履行管理职责，指导各校完善图书室管理制度，明确借阅流程和使用规范，确保图书资源“有人管、管得好、用得久”。同时，鼓励各校以图书室为载体，广泛开展读书分享会、征文比赛、故事演讲等活动，持续营造“爱读书、读好书、善读书”的校园氛围，让阅读成为学生的生活方式和精神追求。

昭通市天天向善公益发展中心理事长印信表示，威信县乡村教育基础扎实、潜力巨大，“毕业后公益图书馆”不仅是一场物质支持，更是一份情感连接。未来，公益机构将持续关注威信教育发展，让公益力量持续为教育赋能，让更多孩子在书香中成长、在阅读中逐梦。

据了解，“毕业后公益”组织成立于2016年，由一群曾在农村留守过的青年本着“帮助儿时的自己”的初心创立，长期致力于推动乡村儿童阅读与成长支持的活动。该机构先后打造了“毕业后公益图书馆”“守护花蕾计划”等品牌项目，累计为全国2000所农村小学的50余万名孩子提供关爱服务，曾荣获教育部、共青团中央颁发的两项国家级奖项。

绥江开展地震灾害卫生应急处置演练

本报讯（通讯员 杨东升）近日，绥江县组织开展地震灾害卫生应急处置演练，有效提升了全县在应急准备、快速响应、现场处置及灾后防疫等方面的综合应急能力。

本次演练模拟四川省雷波县发生6.3级地震，震源深度8公里，绥江县南岸镇团结村受到波及，造成人员伤亡和基础设施损毁，需启动地震灾害卫生应急预案。演练过程中，各工作组严格按照职责分工，密切协同，围绕现场指挥调度、伤员搜救与救治、伤员转运、后勤保障、传染病防控及饮用水源检测等科目进行实战化演练。

演练结束后，现场工作人员从前期准备、物资使用和科目完成情况等方面对演练进行了全面总结，分析了演练中暴露出的问题，并提出了改进建议。

兴隆乡500亩白栀子点燃乡村振兴新希望

本报讯（通讯员 袁柏杨 王源悦）近日，盐津县兴隆乡蒿芝村的田垄间一派忙碌，村民们忙着栽种白栀子幼苗，500亩连片种植基地初具规模，为山村注入产业活力。

蒿芝村属典型山区，适宜的海拔、气温与降水量等自然条件，恰好适配白栀子喜温暖湿润的生长特性。此前，该村以玉米种植为主，收益有限且劳动力外流严重。此次发展白栀子产业，是村“两委”立足本地资源禀赋作出的一项精准决策。该村从源头把控品质，选用良种壮苗，组织村民学习扦插育苗技术，并推广“防草布覆盖+有机肥配施”种植方法。“土地流转有租金，在基地务工每天还能挣120元，家门口就能增收。”村民的话，道出了产业落地带来的实惠。

为保障产业发展，蒿芝村对接农业专家开展技术培训，助力村民从“凭经验种”转向“按标准种”。该村还计划借鉴莴笋种植经验，逐步引入病虫害监测与节水灌溉技术，推动种植向“科技兴农”转型升级。

这批白栀子预计3年后进入丰产期，若按优质标准估算，将形成相当可观的收益。

村党总支书记表示，下一步将扩大种植规模，对接加工与销售渠道，探索“种植+加工+电商”全链条模式，让白栀子成为村民致富的“黄金果”。

如今，500亩白栀子正引领蒿芝村走出一条“因地制宜选产业、科技赋能提效益、联农带农促增收”的乡村振兴新路。

法治昭通
天天说法

哪些情形可以向公安机关提出暂缓执行行政拘留的申请？

【有事要问】哪些情形可以向公安机关提出暂缓执行行政拘留的申请？
【身边案例】刘某因违反治安管理条例，公安机关依法对其作出行政拘留5日的决定。但因其妻子正值分娩住院期。刘某咨询，是否可以暂缓执行行政拘留？
【意衡律师解答】《中华人民共和国治安管理处罚法》规定，被处罚人不服行政拘留处罚决定，申请行政复议、提起行政诉讼的，遇有参加升学考试、子女出生或者近亲属病危、死亡等情形的，可以向公安机关提出暂缓执行行政拘留的申请。公安机关认为暂缓执行行政拘留不致发生社会危险的，由被处罚人或者其近亲属提出符合规定条件的担保人，或者按每日行政拘留二百元的标准交纳保证金，行政拘留的处罚决定暂缓执行。
昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

昭通市出台21条措施加强行政事业单位会计人员管理

本报讯（通讯员 昭财宣）为全面规范会计工作，提升会计信息质量，近期，昭通市财政局制定出台《进一步加强行政事业单位会计人员管理的通知》（以下简称《通知》），提出21条具体工作举措，重点从5个方面加强会计人员管理。

强化入职管理，严把会计人员“入口关”。会计工作的专业性要求会计人员应具备相应专业知识与职业素养。《通知》从明确岗位基本要求、实施岗前任用测评、优化会计人

员配置等方面强化会计人员入职管理，明确要求行政事业单位根据财务工作需要，任用（聘用）具备岗位基本要求的人员从事会计工作。

压实岗位职责，明确会计工作“责任田”。会计岗位缺乏明确的责任界定和有效的责任落实机制，是导致会计监督不到位的重要原因。《通知》从压实会计人员岗位责任角度提出系列措施，细化会计人员审核监督、核算登记、内控执行等责任清单，明确会计岗位的工作“责任田”。

建立防范机制，筑牢会计风险“防火墙”。内部控制制度不健全是行政事业单位财务管理的主要漏洞与风险隐患。《通知》从建立会计人员风险防范机制方面提出了一系列具体措措施，要求会计人员加强内部控制制度建设与执行，规范会计档案的移交与管理，健全风险报告和定期轮岗制度，强化制衡机制，筑牢资金监管“防火墙”。

提升职业素养，打造专业精兵“强内核”。会计人员专业能力直接

决定了会计工作的质量。《通知》从强化继续教育、创新培训方式、突出职业道德教育等方面，提出了相应的工作举措，促进会计人员“练好内功”、提升职业素养。

落实工作责任，确保管理措施“见实效”。好的政策关键在于落实。《通知》从强化监督检查方面，明确了各项措施落地见效的保障机制，要求各级财政部门加强对行政事业单位会计人员管理工作的指导和监督，切实提升财会监督工作实效。

反向旅游为何能“出圈”

王志顺

在正以真实感、闲适感，成为对抗假期焦虑的良药——没有精心设计的网红打卡点，却有菜市场里热气腾腾的烤豆腐；没有千篇一律的旅游纪念品，却有转角不期而遇的治愈风景。这种返璞归真的旅行哲学，本质上是对生活节奏的重新掌控。

反向旅游的兴起，正在重塑县域经济的发展模式。传统上依赖门票收入的景区，现在更看重游客停留时长带来的综合消费。在广东普宁，一碗牛杂粉的消费可能带动周边手信店的生意；在腾冲，温泉酒店的客人会顺道购买当地药草。这种以体验为核心的消费链，让县域经济找到了区别于传统观光旅游的差异化路径。更值得注意的是，游客对深度体验的追求正在倒逼服务升级：景德镇

的陶瓷作坊开始设计游客可参与的拉坯课程，靖西的农家乐提供稻米种植体验，这些改变使得小城资源转化为可持续发展的竞争力。

从更宏观的视角看，反向旅游现象是当代社会对标准化旅行产品的反思。当网红古镇的商铺逐渐被连锁品牌占据，当热门景区的表演变成程式化的流水线，人们开始警惕旅游商业化对在地文化的消解。小城之所以能成为新宠，恰恰因为它们尚未被过度开发——黔县巷弄里晾晒的辣椒，马恰边境质朴的戍边文化，临海早市保留的百年交易习惯，这些原生态的生活场景，构成了对抗同质化旅游的最后堡垒。游客用消费选择投票，表明真正的旅行不该是包装好的商品，而是能触

摸到文化肌理的在地体验。

当然，反向旅游的健康发展也需要建立相应的规范机制。地方政府应当制定小城开发度评估体系，避免过度商业化；旅游从业者需要建立主客共享机制，对于日益增多的数字游牧者，也应提供相应的公共服务支持。

在消费升级和乡村振兴的双重背景下，反向旅游或许将成为推动旅游业高质量发展的重要力量。它不仅是旅游方式的改变，更是生活态度的转变，是当代人对美好生活追求的新表达。



盐津柿子村“三管齐下”推进移风易俗工作

本报讯（通讯员 万晓燕 刘川源）近日，为破除陈规陋习，培育文明新风，盐津县柿子镇柿子村以务实举措推进移风易俗工作，通过“宣讲聚共识、村规立规矩、评选树典型”三大举措，系统推动文明新风吹遍村头巷尾，浸润田间地头，为乡村善治注入源源不断的活力。

创新宣讲形式，让文明理念“润民心”。柿子村采用贴近群众的“院坝会”形式，围绕“推动移风易俗、树

立文明新风”这一主题，聊变化、谈感受、提建议。村干部与群众围坐在一起，直面婚事中的铺张浪费、人情攀比等问题。“以前办一场酒席，仅烟酒开销就让人喘不过气来。”村民小组长这句朴实直白的心里话，立刻引发了在场群众的广泛共鸣。在轻松坦诚的交流中，旧观念的坚冰逐渐消融，树立文明新风的共识日益凝聚，为后续改革奠定了坚实的民意基础。

完善村规民约，为行为规范“立

标尺”。“没有规矩，不成方圆。”为使移风易俗工作常态化、制度化，柿子村将移风易俗相关要求细化并纳入村规民约。村规民约对村风民俗、邻里关系、婚姻家庭、环境整治等方面作出明确要求和具体规定，既尊重传统，又坚决反对铺张浪费，尤其在传承与革新之间找到平衡，让文明新风真正融入日常、吹进心田。

选树身边榜样，用典型引领“树新风”。为推动文明理念从“心动”

福兴社区党总支部书记吴银洲说。

职业技能培训是帮助农村劳动力跑稳转移就业的“第一棒”。今年，在闵行区的帮扶下，绥江县人社部门推行“政府列单、群众选单、机构接单、政府买单”模式，举办焊工、叉车等职业技能培训48期，覆盖1241人次。“政策太好了，免费培训让我省下近万元！”叉车班学员余辉感慨道。

今年以来，闽绥两地进一步深化劳务协作，以就业帮扶增强发展活力。两地联合举办线上线下招聘会100余场，推送岗位1.5万个，通过打造“金江船员”“金江果农”等劳务品牌、

工人对竹材进行烘烤、打磨、拼装，一件件精美工艺品通过直播销往全国。

“在这儿上班能照顾老人和孩子，工作顾家两不误。”脱贫群众杨琴已在服装厂工作4年，年收入超4万元。据怀晴竹业经理罗雄介绍，企业长期稳定用工25人，订单高峰期还会吸纳临时工，且全部为本地劳动力。

2024年，闵行区投入沪滇协作资金1300万元援建该园区，通过“招小商”模式引进服装、竹竹家具等企业，带动80人实现稳定就业，助力社区集体经济年增收超30万元。“这笔钱像社区发展的‘发动机’，让我们能办更多惠民实事。”



如何选择

适合自己的运动

闲暇时刻，不少人选择运

动一下，强身健体。去公园里跑步、到健身房举铁、在游泳池畅游……不同的运动项目在带来多样乐趣的同时，效果也有不同。

普通的运动爱好者可以依

据年龄的划分来挑选适合自己的运动项目。

对于未成年人（6—17岁）

来说，宜多进行促进骨骼发育、提升身体协调性、培养运动习惯的全身性运动，如快走、慢跑、爬山、跳绳、游泳、骑行等常见的有氧运动。这些运动强度

较低、持续时间较长，运动过程中氧气供应充足，可以促进血液循环和机体的新陈代谢、增强心肺功能。这一阶段，应避免进行高强度的单一训练。

对于成年人（18—44岁）

而言，维持心肺功能、减轻体重、缓解工作压力以及追求体态优美是许多人运动的目标。可结合个人兴趣爱好选择适合

的运动项目，如瑜伽、登山等常见的有氧运动，以及举重、卧推等常见的负荷强度高、持续时间较短的无氧运动。

45岁以上的人群，有时会

面临钙流失快、骨密度下降等情况，运动时应注重保护关节、避免受伤。可以多选择如

慢跑、太极拳、广场舞、游泳等低强度、低冲击、节奏平缓的运动，避免剧烈对抗。在运动过程中，一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状，应立刻停止

锻炼，紧急情况下还需要及时送医。

除去年龄划分，性别也是

影响运动选择的因素之一。男性通常拥有更发达的肌肉和更高的骨骼密度，在力量型、速度型以及需要高强度身体对抗的运动项目中较具优势。相对而言，女性通常具有更好的柔韧性、协调性和平衡感，在体操、舞蹈以及某些球类运动中能有更好表现。

此外，运动还可按需选

择。对于上班族等久坐人群而言，肩颈腰部劳损高发，运动时间相对有限，可利用碎片化时间开展锻炼，进行拉伸操、爬楼梯、平衡站立等用时较短的运动。对于不适合剧烈运动的特殊人群，如骨关节病、慢性病患者以及孕产妇等，建议在医生和专业教练的指导下适当运动。

总而言之，找到自己感兴趣又合适的运动项目，而后长期坚持、适度进行，总会有所裨益。

（来源于人民网）