权威传播公信新闻 深情反映大众心声

E-mail:ztrbsbjb@126.com 一版责编:范云 组版:张宗健 校对:崔鹏 二版责编:罗丹 组版:方茜 校对:马鹏

市政协党组理论学习中心组 举行2025年第7次集中学习

本报讯(记者 叶康 赵于鑫)11月6日,市政协党组 理论学习中心组举行2025年第7次集中学习,深入学习 贯彻党的二十届四中全会精神,联系思想和政协工作实 际进行交流研讨。

受市政协党组书记、主席申琼委托,市政协党组成 员、副主席杨淞主持会议。

会议强调,要系统把握"十四五"时期我国发展重大 成就、"十五五"时期的战略定位与形势判断,以及党中央 关于"十五五"经济社会发展的部署要求,切实把思想和 行动统一到党中央决策部署上来,为助推我市高质量完 成"十四五"目标、实现"十五五"良好开局凝聚共识、汇聚

会议强调,要围绕年度重点任务落实情况开展专项 监督,针对短板弱项及时建言,助力市委、市政府交出合 格答卷。要围绕扎实做好"产、城、人"三篇文章、深入推 进"五大强市"建设目标要求,深入调研、精准论证,提出 一批前瞻性、操作性强的建议,为编制"十五五"规划提供 智力支撑。要加强与各民主党派、工商联、无党派人士和 各界群众的联系沟通,围绕教育医疗、养老托幼、就业增 收等问题开展协商议事,让"十五五"发展成果更多更公 平惠及全体市民。要强化政治建设,提升履职能力,严抓 作风建设,以高效能履职服务高质量发展。

胡建普、成仁、雷贤慧、傅再胜等参加学习。

大关开展防震减灾 宣传活动



本报讯(通讯员 何桂花 武琛蕊 文/图)11月6日,大 关县举行以"讲安全、会应急,排查身边地震风险隐患"为 主题的防震减灾宣传日集中宣传活动,并同步启动了 2025年"11·9"消防宣传月活动。活动旨在普及防灾减 灾知识,增强公众风险防范意识,提升自救互救能力。

本次活动由大关县防震减灾局牵头,县委宣传部、县 应急管理局、县教育体育局、县卫生健康局、县消防救援 大队等近20个单位共同参与。活动现场,各单位通过设 置宣传展板、发放宣传资料等方式,向群众普及地震常 识、自救互救知识,并展示了大关县地震监测预报网格分 布图,吸引了众多市民驻足观看和咨询。

县消防救援大队开展的"救我需要多久"院坝消防宣传 活动备受关注。现场不仅进行了灭火器等常用消防器材的 使用教学,还演示了电动自行车起火的扑救方法,展示了各 类专业消防救援器材,让群众"零距离"接触和体验。

据了解,本月大关县还将广泛开展线上线下系列宣 传活动。

昭阳区政协联合大寨乡 举办专题讲座

本报讯(通讯员 刘钰)近日,昭阳区政协联合大寨 乡共同举办了"关爱留守儿童心理健康教育"专题讲座。 活动采取"讲座+现场交流"的形式进行,为当地留守儿 童监护人系统讲解了儿童心理健康的认知、识别与守护 方法,助力留守儿童心理健康成长。

讲座围绕"种庄稼""带娃日常"等村民熟悉的生活场 景展开,宣讲员用通俗易懂的语言,为村民详细讲解"儿童 心理健康是什么、心理状态良好的表现有哪些、孩子出现 异常情绪如何识别、遇到问题该怎样应对"等关键问题。

在实用方法指导环节,老师基于科学理念提供了多项 具体指引,使留守儿童监护人们收获了切实有用的知识。

据悉,昭阳区政协已建立留守儿童专项档案,通过加 强乡镇与学校的日常关注,健全家校联动机制,确保留守 儿童及其监护人在遇到复杂问题时,能够及时获得专业 的指导与服务。



水富人民路社区 开展志愿服务活动

本报讯(通讯员 王帅懿 王薪宇)近日,水富市云富街 道人民路社区"一老一小"关爱服务中心联合社区卫生服 务中心,共同开展健康志愿服务活动。

活动现场,医护人员耐心细致地为居民测量血压、检 测血糖,并针对老年群体中常见的高血压、糖尿病、脑卒 中等疾病进行逐一问诊和答疑,提供专业的调理与用药 建议,叮嘱大家定期复查、关注身体状况。

活动还同步开展了居民医保政策宣传和冬季保健知 识普及,引导居民树立健康生活理念,自觉践行合理膳 食、适量运动、戒烟限酒等文明习惯,主动养成定期体检、 保持心理平衡的健康生活方式,共同筑牢"每个人都是自 己健康的第一责任人"意识。

本次活动让居民在家门口享受到便捷优质的医疗服 务,是人民路社区"一老一小"关爱服务体系建设的具体 举措。2025年以来,社区聚焦养老、医疗、教育等民生需 求,积极开办"老年食堂"、暑期托管班等,累计服务居民 超2000人次。

威信:铺就振兴"快车道"释放发展新活力

◆通讯员 杨珠艳 刘绍琴 姜 航

"十四五"以来,威信县坚持以"交 通强县"战略为引领,统筹推进高速铁 路、高速公路与乡村公路协同发展。 一条条穿山越壑的交通干线,成为交 通发展的时代见证,不仅打破了地理 条件的限制,还为这片红色土地铺就 了振兴发展的"快车道"。"外联内畅、 互联互通"的现代化综合交通体系,正 助力威信从闭塞边陲迈向开放前沿。

在威信县交通运输局,一张崭新 的县域综合交通图徐徐展开。图上, 已通车的成贵高速铁路(威信段)、宜 毕高速公路、威彝高速公路如同交通 动脉,将威信深度融入成渝地区双城 经济圈和滇中城市群。

威信县交通运输局相关负责同志 介绍:"我们坚持以高速公路、高速铁路 为骨干,以农村公路为基础,全面推进 '主动脉'与'毛细血管'一体化建设。"

截至目前,威信县10个乡镇已全

本报讯(通讯员 刘灿 文/图)为全 面锤炼消防队伍过硬专业本领,提升 实战能力,11月6日,鲁甸县首届消防 行业职业技能竞赛在县消防救援局正 式拉开帷幕。来自全县11个乡镇的 专职消防队及县级森林扑火队的近百 名消防指战员参赛。

本次竞赛聚焦实战需求,设置了涵 盖体能与实操2个方面的5个核心科 目。体能项目包括3公里跑、俯卧撑和 仰卧起坐,旨在精准检验队员的基础体 能储备,为高强度救援任务筑牢身体素 质基础;实操项目包括手抬机动泵出水 操与消防车单干线出两支水枪操,重点 考察队员的装备操作熟练度、应急处置 精准度及团队协作默契度。

赛场上,参赛指战员精神抖擞、奋 勇争先。体能项目的比赛中,他们咬 紧牙关、挑战极限,展现出坚韧不拔的 意志品质;实操环节中,队员们分工明 确、动作娴熟,从装备检查到战术配合

一气呵成,充分体现了日常训练的扎 实成效。此次竞赛不仅为全县消防队 伍搭建了交流学习的平台,还通过以 寒促训、以寒促练的方式,帮助参赛队 员查找不足、补齐短板,为今后高效完 成各类救援任务,守护辖区群众生命 财产安全奠定了更加坚实的基础。

部实现硬化路通车和客车通达,部分 乡镇开通了公交车,89个行政村(社 区)均实现了通硬化路的目标。

从规划图上的"虚线",到惠及民 生的"实线",高速铁路和高速公路带 来的不仅是速度的飞跃,还有发展格 局的重塑,推动威信实现从"区位边 缘"到"区域节点"的华丽转变。

服装店老板张小波对交通发展带 来的变化感受深切:"以前去昆明进货 至少要2天,来回得4天。现在高铁通 了,一天就能往返,去成都也只要1个 小时,交通发展给我们带来了实实在 在的便利。

在县城西区农贸市场,苹果摊主 孔令燚正忙碌地招呼顾客。他与姐夫 常年往返于昭阳区和威信县之间,6 年的"昭通苹果"经营经历,让他感受 到了交通变迁带来的效率提升。"没通 高速公路以前,从昭阳区运苹果到威 信县要六七个小时。现在只要3个多 小时就能到,威信的朋友能吃上更新

鲜的苹果了。"孔令燚笑着说道。

道路通则产业兴。在双河苗族彝 族乡双河村,高速公路出口车流如织, 宜毕高速公路互通立交桥巍然耸立。 桥下,经过提级改造的旧水公路平整 畅通,串联起村庄与产业。

"目前,全乡164个村民小组中已 有 157 个完成进组公路硬化,硬化率 达到95.73%。"双河乡工作人员介绍, "贯穿全境的叙威高速公路与覆盖乡 村的公交线路无缝衔接,有效促进了 乡村产业振兴。'

近年来,双河乡成功引进金葵农 业、梵花花卉等企业,大力发展山葵、 鲜花等特色种植;灵烯食品、嘉佳乐等 加工企业的落地,则推动竹笋、辣椒、 魔芋等农特产品完成深加工,增加附 加值。一条条畅通的道路,真正成了 带动群众增收的"致富路"

双河乡的道路变迁,是威信县交 通网络蓬勃发展的生动缩影。在民生 改善一线,花石旅游公路的通车让"崖 "上街需走3个小时"到开起咖啡屋。 吃上"旅游饭";两合岩隧道的升级改 造让村民万永贵的出行"有灯有步道, 更安心"……

截至目前,威信县公路总里程达 3616公里,路网密度位居昭通市前列: 建成高速公路71公里,乡镇通三级公 路比例达80%;累计实施安防工程400 公里,完成公路修复214公里,改造危 桥5座,群众出行更加安全、便捷。

"十四五"以来,成贵高速铁路、宜 毕高速公路、叙威高速公路相继通车, 威彝高速公路九寨隧道等关键节点贯 通,威信与昭阳和四川宜宾、泸州等周 边城市形成了"两小时经济圈"。

山路不再崎岖,天堑已成通途。 一幅"因路而兴、因路而美、因路而强" 的崭新画卷,正在乌蒙山区的红色热 土上徐徐铺展。革命老区威信,正沿 着越来越宽广的发展大道,奔向更加 美好的明天。

鲁甸举办首届消防行业职业技能竞赛



每天开设1节体育课,大课间 体育活动不少于30分钟,让每名学 生掌握1至2项运动技能……曾经 不够受重视、常常被挤占的体育课 和体育活动,如今在全国不少中小 学扮演着越来越重要的角色。

从实践看,在开齐、开足体育课 后,如何"开好"成为备受关注的 新课题。

比如,几十人同堂上课,许多体 育项目的教学只能做到普及基础动 作,很难帮助实现水平进阶。不仅 如此,因为害怕学生受伤,一些学校 的体育活动往往"无难度、无强度、 无对抗",运动效果不佳。

增强学生体质、促进身心健康, 无疑是体育课最重要的目标。体育 运动如果不达到一定的运动负荷, 就无法有效提高心肺功能、增强肌



让体育回归"育"的本意

达仁

肉力量、促进骨骼生长、提升身体机 能,很难谈得上助力学生强身健 体。"教会"是前提,除此之外还需要 "勤练""常赛"。只有不断完善课程 设计、适当提高运动强度,增加"出 汗"体育、"对抗"体育,"野蛮其体 魄"的育人功效才能显现出来。

体育的"育",还在于"文明其精 神",这同样有赖于适度提升训练难 度和运动强度。诸如篮球、足球之 类的团队项目,只有在接近真实比 赛的对抗中,学生才能真切体会竞 技规则的意义和团队战术的奥妙。 简单的踢腿拉伸,松散的游戏打闹, 无法让学生对体育规则和体育精神 形成深入理解。

曾经一段时间,在"唯分数论" 的影响下,无论校园体育课,还是校 外训练营,"考啥练啥,不考不练"成 为突出问题,体育在青少年教育中 沦为配角。如今,体育课和体育教

育备受重视,更要注意避免陷入应 试窠臼。测试成绩并不是衡量学生 体育素养的唯一标准,若一味计较 秒表的数字、起跳的次数,而忽略了 对精神风貌和综合素质的培养和体 察,体育的育人效果将大打折扣。

对更高、更快、更远的极致追 求,是体育的精彩和魅力所在。这 的确需要以大量且重复的锻炼为支 撑,但这些努力多是内驱型的,源于 参与者对运动本身的热爱、对提升 技能的渴望、对自我梦想的追求。 为了提升考试成绩,简单粗暴地让 学生机械枯燥重复训练考试项目, 学生的情绪难免陷入痛苦和厌恶, 对体育的兴趣也难以培养。

让体育课育体又育心的关键, 在于科学的课程设计、教师的积极 引导、持续的人文关怀。有的地方 推行"体育家庭作业",让学生在校 外、假期也能保持锻炼习惯;有的学 校打破班级界限,让学生根据兴趣 选择不同运动项目上课:有的学校 利用智能设备,实时监测学生的运 动负荷、心率、动作规范性……从不 少地方的探索看,借助丰富教学内 容、创新教学模式、完善教育评价等 举措,体育课有力促进了青少年健

既要"育体",也要"育魂",二者 内在一致、不可割裂。让体育回归 "育"的本意,需要从理念到实践的 深刻转变,卸下怕学生吃苦受累的 心理包袱,走出为考而学、为考而练 的思维误区。

体育运动是为了促进人的全 面发展。在运动中增强身体机能, 在比赛中理解合作真谛,在挑战中 锤炼意志品质,在胜负间学会尊重 与包容,这些方面的收获将让青少 年受益终身。这才是体育教育的 意义。

盐津"125"工作法推动民族团结进步全领域创建

◆通讯员 彭恒强

近年来,盐津县紧扣铸牢中华民 族共同体意识主线,创新推行"125"工 作法,为全域做好民族团结进步创建 提供清晰路径,有效破解山区多民族 聚居地区创建工作的实践难题,实现 民族团结进步创建从点位示范到全

领域"升级版"的跨越。 坚持一条主线,筑牢思想根基。 盐津县始终将铸牢中华民族共同体 意识作为民族团结进步创建的主线, 把党的领导贯穿创建全过程、各方 面。盐津县委组建民族团结进步创 建工作专班,将创建工作与扎实做好 "产、城、人"三篇文章及"125"发展规 划同部署、同落实。各级党委(党组) 将习近平总书记关于加强和改进民 族工作的重要思想纳入理论学习中 心组学习,县委党校将其列为重点培 训内容,各党支部依托"三会一课"、 主题党日活动等载体实现党员教育 全覆盖,进一步夯实党员干部铸牢中 华民族共同体意识思想根基。

构建两大体系,夯实创建支撑。 盐津县着力构建"组织保障"与"资源 整合"两大体系,为全域创建提供坚 实支撑。健全组织体系,建立县、乡、 村三级创建责任链条,实行"一把手" 负责制,将创建工作纳入领导班子和 干部考核评价体系。创新"党建+民 族团结"模式,在全县103个县级以上 示范单位设立"党员先锋岗",2300余 名党员带头参与政策宣讲、困难帮 扶、矛盾调解。整合部门资源,联动 宣传、文旅、教育等部门力量,线上线 下协同发力,内宣外宣同步推进。以 民族团结进步宣传月、传统节庆为契 机,组织开展形式多样、内容丰富的 宣传活动,生动讲好盐津民族团结故 事,营造"中华民族一家亲,同心共筑 中国梦"的浓厚氛围。组建善讲民族 语言、通晓乡音土语的"乌蒙石榴红" 盐津宣讲团,深入机关、企业、学校、 乡镇等地开展宣讲90余场,覆盖干部 群众1.2万余人次。

实施"五项行动",激活全域动 能。盐津县以"五项行动"为突破口, 推动创建工作从"点上出彩"向"全域 开花"转变。实施基础提升行动,畅 通发展致富路。针对山区基础设施 薄弱问题,将民族团结与基建攻坚相 结合,重点改善民族聚居区生产生活 条件。依托独特山地气候资源禀赋, 谋划"3+N"富民产业布局,以产业 发展作为民族团结的"黏合剂"。生 基村打造产值超千万元的万亩茶园, 带动群众增收;豆沙镇融合五尺道历 史文化资源,建设红石榴街区,推出 "盐津大厨"体验店、古道文化研学等 项目,助力各族群众实现家门口增 收。全县通过"双绑"利益联结机制, 推动新型经营主体与1.2万户各族农 户建立紧密合作。实施文化浸润行 动,架设心灵相通桥。秉持"各美其 美、美美与共"理念,推动民族文化传 承交融。建成盐井镇团结社区民族 团结主题广场、滨江大道铸牢中华民 族共同体意识文化长廊等教育基地,

让文化交融场景可观可感: 在校园 内,通过开展"同上一堂思政课"和 "民族文化手工作坊体验"、国家通用 语言文字普及等活动,引导青少年在 互动中深化认同、促进心灵相通。推 进治理创新行动,构建和谐新格局。 将"三治融合"与民族团结治理相结 合,打造基层治理样板。自治层面, 推广"院坝会"和"火塘会"等议事形 式,凝聚各族群众共商发展大计;法 治层面,培育"法律明白人"队伍,深 入开展普法宣传;德治层面,组织开 展"民族团结示范户"和"好家风好 家训"评选活动,引导群众摒弃陈规 陋习。实施示范引领行动,打造创 建"升级版"。豆沙镇"古道雄关涌 新潮,民族团结谱新篇"经验入选省 级示范典型,盐井镇水田新区安置 区建成红石榴街区。通过典型引 路、以点带面,全县创成省级示范 单位12个、市级示范单位55个、县 级示范单位103个,形成全域创建 新格局。

中医护发秘诀

养发重在顺应自然,调和 气血。通过饮食调养、经络疏 通、情志调摄、充足睡眠等综合 措施,不仅能够减少脱发,还能 让头发更加乌黑亮泽。正所谓 "内外兼修,标本同治",这正是 中医养生的智慧所在。中医讲 究"治病求本",养发同样要从 根本入手。因此,告别脱发先 得养好肝肾,调养脏腑,尤其是 肝肾两脏。

肾为先天之本,主骨生髓, 其华在发;肝藏血,发为血之 余。现代人生活节奏快、压力 大、常熬夜,这些都会耗损肝肾 之气。因此,日常饮食中不妨 多食黑芝麻、黑豆、核桃等补肾 之品。肺主皮毛,养肺亦能固 发。山药健脾补肾益肺,百合 润肺养阴,莲藕清热生津,都是 秋季养发的好食材。

学会给头皮做瑜伽

头部是气血汇聚的"高 地",梳头能疏通经络、激活阳 气,让头发"喝饱"营养。

动作要领:每日晨起和睡 前,用木梳或手指从前额发际 梳理至后枕部,再从两侧太阳 穴梳至头顶,各梳百次。梳理 时力度适中,以头皮微热为度。

穴位加餐:配合按压百会 穴(头顶正中)、四神聪穴(百会 前后左右各一寸),每次按压三 到五分钟,可以起到事半功倍 的效果。这种方法看似简单, 却能有效激发头部阳气,促进 血液循环。

情绪稳了头发才能稳

拒绝"悲秋综合征",中医 认为"怒伤肝",情绪波动过大 会影响肝的疏泄功能,进而影 响血液的生成和运行。

主动调节情绪。可以通过 听音乐、练书法、打太极等方式 陶冶性情,也可以约三五好友 品茶聊天,让心情保持舒畅。

这个点不睡头发难保

熬夜党必看,23时前睡觉 保住头发。子时(晚11时至凌 晨1时)胆经当令,丑时(凌晨1 时至3时)肝经当令,这是养肝 血的黄金时段。若能在此时 进入深度睡眠,肝血得养,头 发自然茂盛。古人说"卧则血 归于肝",充足的睡眠是养发

给头皮来杯"养生茶"

的基础。

具体方法是:取侧柏叶、桑 叶各30克、生姜15克、当归15 克、鸡血藤30克,加水煎煮后 待药液温度适宜时用来洗头, 每周进行两到三次即可。这些 药材组合具有活血通络、凉血 祛风、固发生发的功效,不过洗 头时需注意水温不宜过高,以 防损伤头皮健康。

(来源于人民网)