

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、汇聚力量。

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。活动旨在普及防震减灾知识,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 王帅铭 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 杨殊艳 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

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“区位优势”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,苹果摊主孔令赓正忙碌地招呼顾客。他与姐夫常年往返于昭阳区和威信县之间,6年前的“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。”孔令赓笑着说道。

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

鲁甸举办首届消防行业职业技能竞赛



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。

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

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、对体育的人文关怀。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、完善评价举措,体育课有力促进了青少年健康快乐成长。

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。

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。

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

的基础。

给头皮来杯“养生茶”

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)