

## 研学促成长 文化润童心

### ——“昭视小记者”触摸昭通古城历史脉搏侧记

◆记者 马娟 刘兴刚

近日，一场以“探秘昭通古城文化起源，寻找历史文化印记”为主题的“昭视小记者”研学活动在昭通古城成功举行。本次活动旨在通过沉浸式的实地探访，引导70余名中小

学生及其家长深入了解昭通的悠久历史与灿烂文化，在“行走的课堂”中感悟城市发展变迁，激发对家乡故土的深厚情感，传承和发扬本土文化。

**漫步古城，探寻历史源流**

研学导师的开场导入简洁明了，为此次探索之旅划定了方向——追溯古城历史，解读建筑密码，感悟人文精神。孩子们手持精心设计的研学任务手册与古城地图，带着对昭通古城的诸多问题与好奇，正式开启了穿越时空的文化探寻。孩子们先后走进文庙、凤池书院、贵州会馆，沉浸式感受儒家文化的浓厚氛围。站在古城的中心，对比着今昔图片，学生们直观地感受到了昭通作为明清时期滇东北政治、经济、文化中心的辉

煌，理解了其何以享有“小昆明”的美誉。此次研学任务派发后，孩子们认真寻找着古城每个角落中潜藏的建筑密码。在辕门口，学生们以小组为单位，接到了第一个实践任务——在古城地图上寻找古建筑、老街道的对应坐标。只见孩子们仔细观察着地图上的各个位置、街道名称，寻找着周边老字号商铺的历史痕迹，团队协作间，古城的历史轮廓在讨论声中逐渐清晰。沿着启文街、怀远街、陡街等古老街巷徒步前行，青砖灰瓦、飞檐翘角、雕花门窗构成的明清建筑画卷徐徐展开。在进家大院，学生们仿佛穿越回过去，从精雕细琢的建筑中窥见旧时的生活场景与昭通商业文明的繁盛。任务还要求每组“昭视小记者”选择一栋特色建筑，记录至少三处细节并推测其历史功能与民俗文化，这不仅锻炼了孩子们的观察能力，还激发了孩子们基于实物的想象力。

**文化溯源，感悟家国情怀**

此次研学活动还深入探讨了朱提文化的渊源。讲解员系统介绍了

“昭通”这一名称与古城的由来，以及陕西会馆、广东会馆等所代表的会馆文化如何见证并推动了古城的经济繁荣。在关于朱提银如何促进昭通成为南方丝绸之路重要驿站的讨论中，学生们积极思考，对古城在历史长河中的枢纽地位有了更深刻的认识。值得一提的是，当行至《共赴国难》雕像前，那“母亲送儿子”“妻子送丈夫”的感人场景，深深触动了每一位学子。导师适时引导，讲述了昭通人民在民族危难时刻所展现出的“舍小家为大家”的家国情怀与“崇文尚武”的精神传承。这一刻，历史的厚重与民族的责任感交织，让孩子们对今日国泰民安的幸福生活倍加珍惜，爱国主义的种子在心中悄然萌发。

**分享成果，传承文化薪火**

探访结束后，各小组在辕门口广场集中进行总结与分享。孩子们踊跃发言，展示任务成果，分享研学心得。导师的精准点评与知识补充，进一步巩固了所学知识，并再次强调了保护文化遗产的紧迫性与重要

性。活动最后，孩子们以习作的方式从多个角度、用多种表现形式描写了自己心中的昭通古城全貌，为这场知识与实践结合的研学之旅画上了圆满的句号。

本次昭通古城研学活动，巧妙地将观察记录、分析探究与实践创作融为一体。学生们不仅通过任务手册完成了对古城地图、建筑细节的记录，还将通过后续的思维导图绘制、手抄报展示、观后感撰写等方式，深化学习成果。

通过开展此次研学活动，学生们深入了解了昭通古城的历史文化价值，有效掌握了其核心知识点，增强了对本土文化的认同感与自豪感，自觉发出文化保护与传承的使命担当。让教育融入历史现场，让文化在亲身体验中传承。此次昭通古城研学活动，正是一次成功的实践，真正实现了“读万卷书”与“行万里路”的有机结合，让历史的温度与文化的脉动，深深印刻在每一位参与者的成长历程中。

## 昭通辅警郭太和成功捐献血造血干细胞为生命续航

**本报讯（记者 莫娟）**2025年11月3日，昆明某医院造血干细胞采集室内，一场生命的接力悄然完成。昭通市公安局昭阳分局凤凰派出所辅警郭太和成功捐献造血干细胞，为一名素未谋面的白血病患者送去生的希望。

郭太和是昭阳区第6例、昭通市第55例、云南省第501例造血干细胞志愿捐献者。2023年9月，他在一次活动中了解到造血干细胞捐献的意义，当即决定留样登记，成为昭通市造血干细胞捐献者资料库的一名志愿者。

“当时没想太多，就是觉得能救人一命，值得。”回忆起当初的决定，这位辅警语气平静，“过程并不复杂，就是感觉有意义，没想到这么快就能配型成功。”2025年6月，郭太和接到初配成功的电话通知后，了解到非亲缘关系之间的配型成功率极低，但他没有一丝犹豫，当即答复：“我愿意！”在等待采集的日子里，他反复叮嘱工作人员：“有需要就联系我，别耽误救人。”

自10月29日起，郭太和连续5天接受动员剂注射。11月3日，造血干细胞采集当天，为确保采集质量，他在病床上一动不动坚持了5个小时。“保持一个姿势确实挺累的，但想到有人正在生死线上等着，便不觉得累了。”郭太和说。

起初，家人对造血干细胞捐献可能影响身体健康表示担忧。医护人员详细解释了造血干细胞捐献的科学原理与安全性后，家人终于放下心来。采集当天，外公、母亲和弟弟专程从昭通赶到昆明陪伴，为他加油打气。

“作为一名辅警，我的职责就是守护生命、守护平安。”完成捐献后，郭太和略显疲惫的脸上露出欣慰的笑容，“这次，我以另一种方式践行了警察的使命。”

据了解，造血干细胞移植是治疗白血病等血液疾病的有效手段。由于配型成功率极低（非血缘关系配型成功率仅为十万分之一），每一次成功捐献都承载着让生命重获新生的珍贵希望。

## 昭通市举行职工围棋象棋比赛

**本报讯（记者 杨芳 高旭东）**为推动全民健身事业高质量发展，丰富职工精神文化生活，增强职工身体素质，促进各单位交流协作，11月11日，昭通市2025年职工围棋、象棋比赛分别在昭通中心体育馆和市民政局同步开赛，为全市职工搭建起以棋会友、切磋共进的平台。

据悉，本次赛事为期3天，主办方紧扣职工需求，设置围棋、象棋两大传统棋类项目，均以团体赛形式开展，共吸引全市11支围棋队、14支象棋队踊跃参赛。各参赛队伍将在3天的赛程中展开激烈角逐，充分展现各行各业职工的智慧与风采，营造积极向上、团结奋进的浓厚氛围。

比赛首日，围棋赛场气氛紧张有序。选手们端坐棋盘前，凝神静气，目光紧锁棋盘。黑白棋子交替落盘，时而布局谋篇，稳扎稳打，时而攻防转换，暗藏玄机，每一步落子都凝聚着深思熟虑的策略。大家秉持“友谊第一、比赛第二”的原则，在无声对弈中交流棋艺、增进了解，尽显职工群体沉稳细致的精神风貌。

与此同时，象棋赛场同样精彩纷呈。楚河汉界分明，红黑棋子对垒，选手们或托腮沉思、权衡利弊，或果断落子，雷厉风行。棋盘上“车”驰“马”跃、“炮”轰“兵”进，局势瞬息万变，清脆的落子声不时在赛场回荡。参赛职工纷纷表示，赛事不仅为大家提供了切磋技艺的舞台，还有效缓解了工作压力，让大家在团队协作中收获了乐趣。

此次职工棋类比赛的举办，不仅搭建起职工交流互动的坚实桥梁，还推动了全民健身理念在职工群体中深度普及。下一步，昭通市将持续丰富职工文体活动，以多样化赛事为载体，为营造健康向上的职工文化氛围注入新活力，凝聚起推动地方发展的强大合力。

## 昭阳区鹤舞高原演艺团开展送戏下乡活动



近日，昭阳区鹤舞高原演艺团到凤凰街道开展送戏下乡活动，为凤凰街道辖区的凤凰小学、双院子小学、黑泥地小学、锦绣朝阳社区、河滨公园、金融中心广场等地的师生及群众献上了一场文化盛宴。活动中，昭阳区鹤舞高原演艺团的演职人员带来了精彩的演出。开场舞《乌蒙之光》、朗诵《青春中国》、快板《昭阳健康三防曲》、舞蹈《花满衣》、小品《关爱一老一小》、花灯舞《印象昭通》等多个精彩的节目依次登场，获得现场观众阵阵掌声。

通讯员 李学军 摄

## 镇雄坡头镇第一小学上好寒冬暖“心”课

**本报讯（记者 龙萍文/图）**时值寒冬，镇雄县坡头镇第一小学校园内却气氛火热。11月11日，一场别开生面的心理健康知识讲座在这里举行，为学校心理健康教育工作注入新活力，护航学生健康成长。该活动由昭通市融媒体中心联合昭通市精神卫生中心推出，系“心理健康知识进校园”活动第二期。

昭通市精神卫生中心心理治疗师谢谊诚以“我的情绪我做主”为主题，从小学生身心发展特点出发，用通俗易懂的语言和生动有趣的案例，深入浅出地讲解了情绪的基本类型、表现方式、对人的影响以及如何摆脱不良情绪、做情绪的主人。

讲座中穿插了互动问答环节，同学们争相举手，积极参与，在轻松愉快的氛围中加深了对心理健康知识的理解。六年级学生张雨蝶分享道：“我的弟弟很调皮，我经常和他争吵。通过今天的学习，我学会了如何控制自己的情绪，今后要和他和睦相处。”讲座结束后，同学们都说将以更积极的心态迎接未来的学习与生活。

本次心理健康知识讲座摒弃了传统的单向灌输模式，针对小学生的

### 教育强市

上接第1版《千年潮未落，风起再扬帆》

虎形山下，叶剑英纪念馆依山而建。习近平总书记拾级而上，步入纪念馆参观。驻足、凝思，回顾革命先辈“矢志共产宏业”的光辉人生，总书记语重心长：“我们今天取得的伟大成就，都是建立在毛泽东等老一辈革命家打下的江山、攒下的家底之上的。”

展厅里，摆放着一个巨大的地球仪，展板上，写着这样一句话：“要经常按住地球的脉搏”，中国共产党人胸怀天下、志在长远的襟怀气魄，鲜明而生动。

立足一城，可以察潮流、观世界。浩瀚珠江口，三江汇合，八口分流，造就粤港澳大湾区独特区位优势；既是地理意义上的咸淡水交界处，也是发展意义上的双循环“交汇点”。

每次来岭南，都在党和国家事业发展的重要节点。对这片得风气之先的土地，习近平总书记寄予厚望。

党的十八大以来首次考察广东，习近平总书记就“希望广东联



心理特点，设计了一系列富有童趣和互动性的环节。市精神卫生中心的心理治疗师李菁菁通过组织观看动画片、用彩笔绘制情绪、分享情绪故事等方式，帮助孩子们认识不同的情绪，并结合“DIY情绪急救包”、互动分享等环节，引导孩子们勇敢表达自己

的情绪，学会正确面对不良情绪。孩子们聚精会神地听讲，踊跃发言，课堂气氛活跃。

谢谊诚说：“山村小学的学生多为留守儿童，亲子陪伴不足，更易出现自卑、焦虑、人际交往敏感等心理困扰，把心理健康知识讲座带到山村

小学是一件非常有意义的事情，有助于促进山村学生身心健康发展。”

此次心理健康知识讲座的开展，不仅帮助山村学生对心理健康有了更深入的了解，还让他们意识到了心理健康的重要性，学会如何在遇到情绪问题时主动寻求帮助。

区今日的生机活力，“硬联通”“软联通”“心联通”的相向而行。

此次来，习近平总书记进一步勉励广东在大湾区建设中“发挥主力军和火车头作用”“锚定建设富有活力和国际竞争力的一流湾区和世界级城市群的目标，同心协力、稳扎稳打，努力实现重点突破、全面推进”。

气象万千的中国式现代化引领地，粤港澳三地联合举办的十五运会，承载着更加深远的意义。

习近平总书记说：“通过举办这场盛会，可以激发爱国热情，拉紧精神纽带，促进开放合作、互利共赢，为大湾区建设营造良好氛围。”

11月9日下午，广州白云国际会议中心岭南厅，群英荟萃，掌声如潮。

习近平总书记亲切接见全国群众体育先进单位、先进个人代表和全国体育系统先进集体、先进个人代表，勉励他们奋力拼搏、再创佳绩，为建设体育强国作出新贡献。

手港澳打造更具综合竞争力的世界级城市群”。

2023年4月，习近平总书记到广东考察，赋予粤港澳大湾区“新发展格局的战略支点、高质量发展的示范地、中国式现代化的引领地”的战略定位。

纵览全球经济版图，很多走在大前列的经济体，都拥有世界知名的大湾区。独特的区位优势、密集的元素集聚、开放的发展生态，让湾区天然成为高质量发展的试验场与引领地。

2024年，粤港澳大湾区经济总量为14.79万亿元，以不到全国1%的土地面积、6%的人口总量，创造出占全国1/9的经济总量。“深圳—香港—广州”科技集群创新指数跃居全球第一。

2024年，大湾区7座机场旅客吞吐量突破2亿人次；2025年前三季度，港珠澳大桥日均车流量1.4万车次；深中通道车流量过千万辆次，高铁14分钟跨越深港，横琴口岸最快20秒通关……一组组直观数据，展现大湾

——

## 法律知识“活”起来 基层治理“强”起来

◆通讯员 陈剑锋

近年来，为把法律知识精准送达基层治理的“神经末梢”，夯实乡村治理法治根基，威信县庙沟镇紧抓群众实际需求，以“精准普法、便民惠民”为宗旨，利用新时代文明实践站（所）、农家书屋等阵地，通过群众会、院坝会等形式，每周五常态化开设“法治小课堂”，推动法律走进生活、融入乡土，为基层治理注入源源不断的法治动能。

内容求精，靶向服务民生关切。庙沟镇始终把群众诉求作为普法工作的“风向标”和“落脚点”，“法治小课堂”精准聚焦群众急难愁盼，内容涵盖基层治理、个体经营、未成年人保护、农民工权益保障、妇女儿童维权等13

个与群众生产生活息息相关的领域。为实现普法内容与群众需求深度契合，镇政府定期梳理群众关注的热点难点问题，构建起“群众点单、课堂接单，群众点题、按需授课”的精准供需对接模式，以靶向式普法让干部群众真正听得懂、学得会、用得上。

形式求活，多维激发群众参与热情。为破解传统普法“单向说教、听后即忘”的痛点，庙沟镇创新推行“条文解读+案例复盘+互动问答”三维授课模式，让课堂吸引力显著提升。授课人员跳出“念条文、读法规”的传统模式，围绕《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国乡村振兴促进法》等法律法规，精心筛选“民间借贷纠纷如何维权”“宅基地使用权边界

争议怎样化解”“未成年人权益受侵害如何求助”等贴近群众生活的案例，用“身边人讲身边事、身边事释身边法”的互动式讲解，让抽象法律变得具体可感，有效提升了普法的代入感与实效性。在互动环节，授课人员现场回应村民咨询，提供“一对一”精准释法服务。村民们主动抛出法律困惑，交流氛围热烈浓厚。这种沉浸式互动打破了以往普法“我说你听”的被动局面，让普法的针对性与实效性显著增强。

成效求实，法治厚植治理根基。“小课堂”撬动“大治理”，庙沟镇常态化普法取得扎实成效，为基层治理注入强劲法治活力。法治观念入脑入心，干部群众对婚姻家庭、劳动保障等

方面的法律法规的认知从模糊到系统，依法维权能力显著提升，课堂讲授的维权技巧、办事规范等转化为实用能力，村民遇劳动纠纷、邻里矛盾时，主动通过法律途径解决；基层治理效能持续升级，法治观念普及让村民的规则意识增强，违法行为减少，小摩擦大多能依法化解。群众更愿意通过调解或法律渠道解决分歧，基层治理法治化水平显著提升。

如今，“主动学法、遇事找法、办事依法、全民守法”的法治新风已在庙沟镇落地生根、蔚然成风。这场浸润乡土的法治普及行动，不仅让法律知识走进千家万户，还让法治精神成为基层治理的坚实底色，助力乡土焕发新的生机。

立冬到

多吃这些食物更养生

《黄帝内经·素问》有云：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。”古人早已洞见冬季养生的核心在于“藏”——藏阳气、藏精气、藏神气。而饮食作为养生的重要环节，也需要顺应天时。

**滋阴潜阳，食养为本**

《千金要方》提出：“冬月宜苦不宜咸。”这与现代营养学不谋而合。中医认为冬季肾经当令，过咸伤肾，当以苦味坚阴。苦瓜、苦菊等苦味食物，富含生物碱，能促进代谢；而黑豆、黑芝麻等黑色食物，富含花青素和微量元素，正是冬季养肾佳品。

《饮膳正要》记载：“冬气寒，宜食黍，以热性治其寒。”黍米（黄米）富含蛋白质、B族维生素，其性温味甘，能益气补中。与之相似的还有糯米、高粱等谷物，在低温环境下能为人体提供持续能量。

**根实之味，天地精华**

《诗经》中“七月食瓜，八月断壶”描绘的正是冬季来临前储备根茎类作物的智慧。萝卜、山药、红薯等根茎类食物，富含膳食纤维和碳水化合物，《本草纲目》赞萝卜能“大下气，消谷和中”，现代研究更发现其含有的淀粉酶能促进消化。

**发酵之智，冬藏妙法**

《齐民要术》详细记载了冬季制作豆豉、酱曲的方法。这些发酵食品不仅便于储存，更富含益生菌和维生素B12。在新鲜蔬菜匮乏的冬季，通过发酵食品补充有益的微生物和营养素，体现了古人非凡的智慧。

（来源于人民网）

### 大关县青年志愿者协会关于拟启动清算程序、办理注销登记的公告

大关县青年志愿者协会（统一社会信用代码：5153062456005148X9），因长期未运营，现拟启动清算程序、办理注销登记。按照大关县青年志愿者协会章程规定，召开会员大会进行了表决，现就拟启动清算程序、办理注销登记事项进行公告。本协会会员对此有异议的，请于本公告发布之日起45日内向本协会反馈。逾期未反馈的，本协会将正式启动清算程序。

法定代表人：范雪锋

联系电话：0870-3040689

地址：大关县翠华镇

大关县青年志愿者协会  
2025年11月13日

登报作废

熊其万不慎遗失申请律师执业人员实习证，证号：53032506110097。特登报作废。

登报作废

刘静不慎遗失昭通保润置业发展有限公司开具的收款收据1份，摘要：乌蒙水乡一期4-1-1502首付款，编号：0029670，金额：149130元。特登报作废。

广告