

盐津绿美公路绘就交旅融合新图景

◆通讯员 刘 芳 张拯平 田入尹

从秦代五尺道上的马蹄声声,到今日渝昆高铁的呼啸穿行,在盐津这座“一线县城”的土地上,交通始终是承载历史、驱动发展的核心脉络。随着云南省“绿美交通”三年行动的纵深推进,昭通公路局盐津公路分局主动担当、精准发力,以“一线交通”为杠杆,撬动产业振兴、交融融合与民生改善,绘就了一幅多彩盐津的发展新图景。

豆沙镇是盐津交通文明的生动缩影,至今完整保留着“五道并行”的独特景观——千年古驿道、关河水道、内昆铁路、G247国道和麻林高速公路,5种交通形态跨越千年时空在此交会,见证着盐津从“古道驿站”向“交通枢纽”的华丽转身。这一独特交通禀赋,不仅是盐津历史的鲜活印记,也是“一线交通”建设的现实样本。

昭通公路局盐津公路分局聚焦S303(牛街—柿子)公路绿美廊道建

设,因地制宜推进公路绿化、路域环境整治与设施完善。通过种植“一品红”等观赏植物,既实固土护坡,又提升景观品质;通过清理边沟、平整路面,彻底破解“晴通雨阻”的困境。如今,这条高颜值的绿美公路,将盐津乌鸡、肉牛、竹笋三大富民产业的种养基地与加工园区紧密串联,推动乡村产业从“单打独斗”向“规模化、品牌化”转型。“以前路不好,山货出不去;现在路修好了,新鲜产品可以直接发往市场,收入翻了几番!”庙坝镇村民肖从英的感慨,正是绿美公路建设成效的真实写照。便捷的交通不仅降低了运输成本,还吸引外地客商纷至沓来,让绿水青山真正转化为金山银山。

“一线交通”的提质升级,也为交融融合注入了蓬勃活力。盐津公路分局秉持“路景相融、史今交响”的理念,以S303公路为轴,打造出一条承载千年记忆的生态文化廊道。“古道新韵”段以文化展板再现从五尺道到

高铁的交通演变;“匠心坚守”段以“铁轨+公路”元素塑造景观,致敬建设者;“峡谷绿廊”段则通过彩色路面与观景台,让行车本身成为沉浸式的旅游体验。依托这条廊道,盐津整合豆沙古镇的历史底蕴、乡村田园风光与绿美公路生态景观,推出“一日游”“周末游”精品线路,吸引大量游客走进乡村。沿线村庄借助“一线交通”带来的流量,发展农家乐、民宿,推出乌鸡汤、竹笋宴等特色美食,让游客“来了不想走,走了还想来”,乡村旅游收入实现持续增长。

“我们推进绿美公路建设,旨在助力乡村振兴与交融融合,着力营造‘人在车中坐,车在画中行’的美好体验。目前,已完成国道G247线25公里、省道S303线33公里的绿美公路建设任务。”昭通公路局盐津公路分局相关负责人介绍,为传承和弘扬地方文化,昭通公路局盐津公路分局按照“优质工程、优质服务、绿色人文”的总体思路,结合盐津地域特色,在国

道G247线豆沙关段以“脚踏五尺道,一目三千年”为主题,打造了豆沙关历史人文绿美公路;在省道S303线则以“多彩盐津,一线县城”为主题,打造了S303绿美公路。

如今的盐津,由昭通公路局盐津公路分局牵头建设的绿美公路蜿蜒于山间谷地,与农村人居环境整治深度融合,形成“公路绿、村庄美”的良性循环。昭通公路局盐津公路分局联合地方政府常态化开展“护绿爱路”主题活动,让绿美理念深入人心,在全县营造出“共建、共治、共享”的良好氛围。“村在绿中、人在景中”的和美乡村画面,已成为盐津大地的寻常风景。

站在新的发展起点,昭通公路局盐津公路分局将持续深化绿美公路建设,推进公路绿化提质、设施完善与文旅融合的深度发展,让“一线交通”真正成为乡村振兴的“加速器”、交融融合的“新载体”,在蜿蜒的交通廊道上,续写盐津产业兴、百姓富、生态美的壮丽篇章。

滇川黔长征路越野挑战赛在威信开赛



本报讯(通讯员 杨珠艳 姜航文/图)11月16日,2025年滇川黔长征路越野挑战赛在威信县激情启幕,吸引了来自云南、四川、贵州等地的1000余名越野跑爱好者参与。选手们在挑战自我中感悟长征精神,在全民健身中践行体育强国战略,让红色基因与体育力量在新时代碰撞出璀璨火花。

开幕式在激昂的红色旋律与充满活力的少儿文体表演中拉开帷幕。随后,专业教练带领全体参赛者完成热身,为赛事安全顺利开展打下坚实基础。

发令声响彻云霄,选手们如离弦之箭奔涌而出。为满足不同水平参赛者的需求,赛事设置了男子、女子2个组别,涵盖35公里、19公里和10公里3个竞赛项目。本届赛事以“1935红色记忆”为主题,寓意着对长征精神的传承。赛道蜿蜒穿行于滇东北的绿水青山之间,串联多处红色遗址,充分展现了“红色文化+绿色生态”的独特魅力,让参赛者在每一段征程中都能沉浸式感受历史与自然的深度融合。

组委会在沿线精心设置了5个补

给站,除提供充足的水分和能量补给外,还配备了专业的医疗救助站。工作人员与志愿者全程贴心守护,成为赛道上最温暖的风景。经过激烈角逐,各组别优胜者陆续诞生,他们不仅用坚定的步伐征服了漫长赛道,还以赤诚之心向光辉历史致敬。

赛事期间,组委会还同步推出了篝火晚会、“九大碗”民俗体验、农特产品展销等配套活动,让参赛选手在竞技之余,充分感受革命老区的民俗风情与发展活力,有效推动了体育赛事与文旅产业的深度融合。

松林村：从“泥绊衣角”到“文明之村”的蝶变



◆通讯员 李万琼

曾经,镇雄县芒部镇松林村的村组道路皆是土路,雨天一脚泥,晴天一身土,房前屋后杂物堆积,难见整洁模样。如今,再踏上这片土地,村组道路已全面硬化,整洁通畅,连通家家户户。以往杂乱的空间被整洁的院落和规范的垃圾收集点取代,村庄面貌焕然一新。

产业扎根
从“种粮糊口”到“多产增收”
“以前种玉米、土豆,除去成本剩不下几个钱,只能靠外出务工。”在昭通思农食品科技有限责任公司辣椒加工工厂务的松林村村民龚成飞放下手中的活,算起了收入账,“现在不一样了,辣椒上市时,平均每天能挣100多元,家里种的辣椒还有人上门收购,不愁卖不出去。”今年是他跟着村集体种辣椒的第三个年头。如今,他家不仅翻新了厨房,还添置了电动三轮车。

时间倒回2021年,松林村还陷在“传统作物效益低”的困境中。村党总支书记安艳带领村“两委”成员反复研讨,最终确定了“稳粮+兴特”的产业思路,引进本土企业昭通思农食品科技有限责任公司建设辣椒加工厂,发展辣椒种植。起初,村民顾虑重重,念叨得最多的就是“辣椒卖不出去怎么办”。安艳以果断行动回应:请来农技专家手把手指导,承诺保底价收购打消销售顾虑,把优质辣椒免费发放到户。秋收时节,火红的辣椒映照村民喜悦的脸庞。当企业按约上门收

购,现金实实在在揣进大家兜里时,曾经的猜疑与担忧顿时烟消云散,取而代之的是对好日子的十足底气和满满信心。

如今,全村辣椒种植面积从2019年的800亩扩大到2000亩,年均增收3000元以上,200多户农户因此受益。此外,村里还按照“1+1+N”产业发展部署,引进根源生猪育肥场、种植方竹1316亩、发展天麻林下种植800亩,通过联农带农机制,让群众真正实现在家门口就业、在土地里“创金”。

更让村民振奋的是村集体经济的壮大。2021年成立的村集体经济公司,通过承包工程、参股创办合作社等多种经营,实现年均收入25万余元。集体有了收入,服务能力显著增强。安艳介绍,村集体通过入股,成功推动芒部集镇农贸市场的新建与改造,不仅显著提升市场环境与管理水平,还直接带动商户生意日益红火。曾经“办事没钱”的村子,如今有了为民服务的坚实底气。

民生兜底
从“怕返贫”到“稳得住”
“要不是村里帮衬,我家就真垮了。”说起2023年的意外,脱贫户吴道坤红了眼眶。在经历儿子早逝、自己突发脑梗的多重打击后,家里失去了收入来源。正当他蹲在院坝里发愁时,村“两委”的走访人员敲开了门。村里为他申请了低保,为他妻子申请到了公益性岗位,负责村内保洁,每月收入3000元。“不仅给了低保,还给我媳妇安排了工作,心里的石头总算落了地。”吴道坤的经历,是松林村落

实防返贫机制的一个缩影。

面对101户426名“三类对象”,松林村织起一张防返贫监测网。镇村干部、驻村工作队实行网格化包片,配合“找政府”App线上申报,形成“群众申请、网格排查、部门预警”的三线联动机制。住房有隐患,便实施危房改造;饮水不方便,就新建12个蓄水池、铺设3000多米管道;看病怕花钱,便设专人协助缴医保、代办报销。72岁的张大爷说:“现在在村卫生室就能看病,医保也能报销,再也不用怕生病拖累孩子了。”

“村里围绕‘一收入四保障’,对家庭年人均收入低于8500元或有返贫风险的农户予以重点关注,通过‘增收、减支、补短板’的方式精准帮扶。”安艳介绍。目前,松林村的风险消除率保持在96%以上,对未消除风险的4户7人,则采取“产业就业增收、政策救助减支、补齐住房饮水短板”的组合措施。

乡风提质
从“脏乱差”到“文明村”
走进上街村民小组,一幅文明乡村新画卷徐徐铺展。187户735人聚居的彝寨里,统一新建的房屋错落有致,与昔日“脏乱差”的旧貌形成鲜明对比。过去,村民常年离不开雨鞋,出山要徒步十几公里山路再转乘客车,往返县城耗时长;多数人住着漏风漏雨的茅草房、土坯房,生活多有不便。如今,坚固明亮的新居彻底告别了旧居窘境,硬化路直通家家户户。村民到集镇只需十几分钟,抵达县城也不过半个小时,曾经的“出行难”蜕变为如今的

“便捷行”,彝寨的日子正朝着红火方向稳步迈进。

这四通八达的硬化路,连接的不仅是地域,也是文明生活的理念。自松林村开展人居环境整治行动以来,推行了“积分制”和“红黑榜”制度,村民清扫庭院、参与道路维护都能获得积分,积分可兑换大米、酱油、簸箕等生活用品。这套办法让村民维护环境的积极性显著提高。如今走在村里,道路整洁,庭院中花草点缀。

水泥路通到了家门口,拧开水龙头就是清水,晚上出门有路灯……这些点滴改变,汇聚成文明新风尚,悄然改变着乡亲们的思想和习惯。村里每年都举办火把节,吸引数万名游客慕名而来;闲暇时分,当地妇女跳起广场舞,老人聚在一起聊天,孩童在一旁嬉戏……此外,村里还成立村民发展议事委员会,修订村规民约,开展普法宣传,促进移风易俗。“以前邻里吵架没地儿去,现在在有地方调解,大家都和气多了。”村民李在祥说。上街村民小组从昔日的“脏乱差”村落,蜕变为宜居宜业的“文明村”。

松林村蝶变的5年,是基层党组织带领群众艰苦奋斗的5年,也是新时代山乡巨变的5年。从党建引领的“2232”工作法,到精准防返贫的“三线联动”;从产业融合的“三产并举”,到治理创新的“积分制管理”,每一个脚印都浸润着干部群众的汗水与智慧。“以前愁温饱,现在盼兴旺,有奔头的好日子都藏在细节里!”安艳望着眼前的景象,脸上满是笑意。

庙沟镇派出所持续开展“送法下乡进万家”活动

本报讯(通讯员 陈剑锋)今年以来,威信县庙沟镇派出所紧扣法治乡村建设主线,以增强农村群众法律意识和提升依法维权能力为核心目标,整合警力组建由民辅警构成的“普法服务团”,深入各村(社区)开展“送法下乡进万家”宣传活动,将法律知识精准送达群众身边,为法治乡村建设注入强劲动力。

针对农村地区法律资源相对匮乏、部分群众法治观念较为淡薄的情况,庙沟镇派出所精准施策,主动将普法阵地前移至群众家门口,改变了以往被动服务的工作模式。由民辅警组成的“普法服务团”化身灵活机动的“法治轻骑兵”,带着精心准备的普法“套餐”走进各村新时代文明实践站、群众院坝和活动广场,与群众围坐畅谈,以拉家常的方式开展普法工作,让法治宣传真正“接地气、冒热气、入人心”。

“多元形式+精准内容”实现普法知识“精准滴灌”。活动现场,民辅警向群众发放以案释法为核心、图文结合为特色的普法资料,将与群众生活密切相关的法律知识阐释得清晰明了。针对农村地区高发的电信诈骗、邻里纠纷、交通安全等问题,民辅警通过播放通俗易懂的普法小视频,让群众直观认识到违法犯罪的危害;结合辖区内吸毒贩毒、酒后驾车、群众赌博等真实案例,深入剖析违法犯罪行为的法律后果,用“身边事”教育“身边人”,切实达到“讲解一案、警示一片、教育一方”的效果。

此外,针对村民关切的土地流转、婚姻家庭、赡养老人、工伤赔偿等热点问题,大家踊跃提问。民辅警耐心倾听,用通俗易懂的语言逐一细致解答,帮群众解开了法律困惑。

鲁甸松林下独蒜兰种植成功获国际研讨会关注

本报讯(通讯员 蒋开鹏 邱家德)近日,在福建厦门举办的第五届兰科植物保育与利用国际研讨会上,由杨玉凡主导探索的“松林下独蒜兰种植技术”被选为典型案例,受到国内外260余位专家学者的一致好评。

本届研讨会以“大食物观引领兰科植物保护与多功能开发”为主题。

中国工程院院士尹伟伦在报告中特别指出:“在相关单位的支持下,鲁甸县依托‘云南省科普示范带头人’杨玉凡的技术指导,于龙头山镇八宝村大佛山积极探索松林下种植独蒜兰并取得成功,种植面积近200亩。虽然林下种植的亩产较大田种植面积约30%,但省去了土地租金、遮阴设施及灌溉能耗等成本,综合效益基本持平,实现了生态效益与经济效益的双赢。”

2018年,拥有10年中药材行业从业经验的杨玉凡从部队退役后返乡,创办了一家农业科技公司,投身于独蒜兰人工繁育研究。他联合中国科学院昆明植物研究所组建攻关团队,攻克了组培育苗、林下驯化等核心技术,建成全国最大的独蒜兰繁育基地,将种苗成活率从自然状态下的5%提升至85%,获得11项授权专利,并培育出2个省级林木良种。

在技术成熟后,杨玉凡创新“公司+科研院所+合作社+农户”模式推进产业发展。2023年,该模式在龙头山镇八宝村试点200亩取得成功;2025年,又在水磨镇种植500余亩。目前,该县林下独蒜兰种植总面积已超700亩,长势良好。

“事事回应”靠务实行动

丁慎毅

上海市虹口区图书馆总馆的纸质留言簿,几乎每隔一两周就会被写满。实际上,那里的留言簿也曾沉睡多年,每月收到的意见寥寥无几。读者留言为何突然增多?原来是因为读者写下的意见建议都能得到图书馆的及时反馈。

读者反映椅子脚架磨损、移动时有噪声,馆方立即更换了所有被磨损的凳脚;有人说直饮水有异味,图书馆联系两家机构做了水质检测并公示报告;有读者指出馆内噪声问题,工作人员随即改变了轮值巡查的方式……这种“说了就有回应”的确定性,助力图书馆不断改进工作,也悄然改变了读者与图书馆沟通的方式。现在,留言簿除了投诉和建议,还有一些人的情感倾诉,有读者在别人的留言下“跟帖”互动,让留言簿几乎成了一个小型社区论坛。

“说了就有回应”,听起来并不难,但现实中仍有许多地方做不到。比如另一个规模较大的区级图书馆,意见簿中虽有读者对设施与管理的简短建议,但很多人没有留下联系方式,因为他们觉得“写了也白写”。一些地方的意见簿、意见箱、网上留言板,为什么被认为是表面文章?就在于人们提出的意见建议既得不到及时回复,也看不到由此带来的任何变化。

如今,一些人陷入“技术崇拜”,以为换成线上系统、智能平台,相关公共服务就能更高效。虹口区图书馆的留言簿告诉我们,再先进的技术,若没有“认真对待公众声音”的内核,也只是徒具其表;再传统的纸笔,若具有“回应闭环”的支撑,也能够赢得人心。人们在乎的,从不是沟通载体是纸笔还是屏幕,而是自己的声音能否被听见、被重视。

这场由留言簿引发的良性互动,是对做好公共服务的又一次示范。真正把人们的呼声、意愿放在心上,开辟公众“愿意说、能够说”的空间,建立“保证事事有回应”的制度,就能使公共服务更好满足公众需求。毕竟,纸会泛黄,屏幕会更新,但“被认真对待”的需求,永远不会过时。



这份养生防病“秘籍”请收好

立冬之后,气温逐渐走低,天气干燥寒冷,人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病?

慢阻肺病患者宜温肾通络,坚持规范治疗

寒气渐重,慢阻肺病患者易出现气短、咳嗽加重等现象。

中医认为“寒伤肾阳”,肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议,慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手,增强肺功能,平稳过冬。

“肾藏精,主纳气”,食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源物质,日常生活中适当使用,熬粥或煲汤,有温肾补肺的作用;按摩列缺、太渊等穴位,对肺有保健作用;也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

此外,慢阻肺病是一个终身疾病,需要长期规范治疗,病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中,除了药物治疗外,还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

控糖求“稳”,避免认知误区

冬季进补多,饮食结构变化大,糖尿病患者更需注意血糖波动。当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区,如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等,这些观念可能带来健康风险。

主食不是“敌人”,关键在于质与量。糖尿病患者推荐适量吃主食,并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外,“无糖食品”不是“降糖食品”,“无糖”通常是指没有蔗糖,但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂,有些还含有蔗糖替代品,这些同样会升高血糖。

控糖目标是平稳达标,而非一味求低。严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗,甚至意识模糊、昏迷,对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言,血糖控制的目标因人而异,要在医生指导下,进行个体化目标制定。

近年来,随着生活方式的改变,2型糖尿病正呈现出年轻化趋势。肖新华提醒,长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式,正让越来越多的年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防糖尿病的基础,要管住嘴、放开腿,进行定期筛查。

警惕呼吸道传染病,家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节,科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

酒精作为一款常用消毒剂,具有消毒作用快、无残留等优点,在家庭中有广泛应用,但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中,酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒,手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾,对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

酒精易燃易爆,不建议作为空气消毒剂。日常餐具消毒建议首选加热煮沸,操作简单,效果可靠而且没有化学物质残留,一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

(来源于新华网)