

昭通：普法赋能 让务工人员安心闯天下

◆通讯员 胡舰艇 段 霖 胡常顺

“八五”普法期间，昭通市创新“预防性普法、精准化服务、协同型治理”的务工普法模式，保障261万名外出务工人员的合法权益，让他们在外安心工作，筑牢经济社会高质量发展法治根基。

聚焦重点时段，深化集中普法

紧扣返乡前、返乡后和春节后3个关键时段，整合市、县、乡、村四级普法力量，实施“3个行动”。返乡前“迎新行动”：通过报备登记摸清返乡群众底数，发布《致外出务工人员的一封信公开信》，围绕出行安全、预防电信诈骗、拒绝黄赌毒、化解矛盾纠纷、权益维护等内容，引导群众尊法守法。返乡后“暖心行动”：5年来，组织法治文艺演出、有奖知识竞答、书写法治春联等普法活动25613场次，悬挂宣传标语1万余幅，覆盖群众150余万人次，传递惠民政策，防范电信诈骗、婚恋纠纷、交通安全、森林防火、欠薪维权等内容。春节后“安心行动”：依托专场招聘会、劳动力转移输出等契机集中普法，发放《昭通外出务工法规政策一本通》等资料200余万份，为务工人员返岗护航。

聚焦重点区域，延伸普法触角

构建“流出地源头预防，流向地过程保障，高风险行业重点干预”的全链条普法模式，提升务工群体依法维权与风险防范能力。流出地普法：深化普法强基补短板专项行动，结合“化解矛盾纠纷维护社会稳定”专项治理及“2+5”工作机制，发挥基层网格化管理优势，近年来对8206名异常返乡人员送法上门，用“调解+普法”化解矛盾纠纷4238起。流向地普法：在长三角、珠三角、成渝地区等务工群众集聚地，成立25个驻外工作站、26个返乡创业服务站、195个就业服务站，组建QQ群、微信群，常态化提供政策咨询与法律援助服务。联合当地部门、企业走访慰问累计达51.19万人次，5年来，响应处置维权咨询3000余件。行业普法：将普法融入交通运输、服务业、制造业等特殊行业技能培训，重点讲解签订劳动合同、追讨拖欠工资、工伤认定等知识，在建筑工地设普法宣传栏警示安全生产，5年来，受益群众达25.9万人次。

聚焦重点对象，实施精准普法

围绕企业、家人及务工群众本身编织普法服务网。强化企业合法用工意识：与274个省外地区及企业建

立劳务协作机制，成立127个就业监测点，选聘联络员。在浙江嘉兴、上海松江、广东东莞等地深化法律进企业活动，宣传《中华人民共和国劳动合同法》《保障农民工工资支付条例》等，为务工群众撑腰。增强务工群众守法用法意识：构建线上线下立体普法网络，创新“局长直播带岗”，5年来，开展“直播普法”30余次，发布典型案例200余个，法治短视频26部，法律知识5000余条，发送普法短信215万条，结合正、负面清单讲好法治故事，培育遇事找法思维，覆盖群众超600万人次。打造“稳心固家”法治屏障：围绕夫妻感情、子女教育、老人赡养、邻里纠纷、预防诈骗、防性侵、防欺凌等内容，增强留守老人、留守妇女、留守儿童的法律意识。把法治元素融入905个“儿童之家”和“一老一小”综合服务体建设，连续3个寒暑假为万名留守儿童开设法治课，开展文艺演出48场，开发20余种特色普法产品，印发《有话好好说——百姓身边的法治小故事》15万余册，开展未成年入专题法治宣传活动500余场，组织“学宪法讲宪法”“百名律师进百校”“开学法治第一课”系列活动2000余场次，解决外出群众后顾之忧，筑

牢务工群众法治防线。

聚焦重点问题，推动普治融合

持续关注社会保障政策、劳动权益保障政策和家庭生活等方面的关键问题。民生类政策宣讲：围绕劳动合同签订、工资支付、工伤保障、法律援助、五险一金等政策，尤其是医保报销和养老保险跨地区转移接续，让务工群众感受党和政府关怀。权益保障类法律法规宣讲：构建“执法+普法”机制，深化以案释法，将普法贯穿工伤认定、劳动仲裁、监察执法等业务流程。结合150余件具体案件实时普法，组织50余次旁听庭审，激发务工人员学法用法动力，欠薪纠纷化解成果显著，累计排查化解欠薪纠纷136起，为劳动者追回工资4.86亿元，清欠比例达88.85%。婚姻家庭特色普法：聚焦邻里、债务、土地等易引发婚恋矛盾纠纷的问题，围绕民法典婚姻家庭编等内容，反复宣讲彩礼纠纷、非婚同居、家庭暴力等热点问题，预防恶性事件发生。

下一步，昭通将以党的二十届四中全会精神为指引，总结“八五”普法成效，谋划法治宣传教育第九个五年规划，以法治昭通建设服务经济社会高质量跨越式发展。

鲁甸人大代表 专项视察护航产业发展

本报讯（云南日报记者 沈迅）近日，一场由县乡人大代表全程参与的专项视察在鲁甸县火德红镇举行，人大代表深入火德红镇南管村、机车村，围绕水生态保护、果蔬产业发展等开展专项视察，一线察实情、听民意、谋发展，为牛栏江流域生态环境保护和富民产业发展增添新动能。

在牛栏江沿岸，代表们围绕河长制落实细节，仔细询问巡河人员。作为水域治理的关键举措，火德红镇建起“县乡村三级河长常态化巡河”体系，推动流域生态环境质量持续向好。如今，牛栏江流域水质稳步提升，岸边时见水鸟翩跹，成为生态改善的生动注脚。

在南管村果蔬种植区，连片的青花椒与柑橘长势旺盛，实现生态效益和经济效益的双赢。依托河长制保障下的优质水源，当地不断完善水利基础设施建设，实现了农业生产“早能灌、涝能排”，青花椒、生态柑橘等特色产业已成为带动村民增收致富的重要引擎。

专项视察结束后，代表们将发现的问题集中整理，并现场交办给相关部门负责人，明确整改要求与时限，以闭环管理确保视察成果落地。下一步，鲁甸县火德红镇人大将持续跟踪问效，推动河长制走深走实，让绿水青山成为普惠民生的“幸福不动产”。

彝良多部门联动护飞鸟

本报讯（通讯员 夏蕾）为切实加强鸟类等野生动物资源保护，维护生物多样性和生态平衡，近日，彝良县林业和草原局联合县公安局等多个部门，集中开展了保护鸟类活动和打击非法猎捕、贩卖鸟类及其他野生动物资源的联合专项行动，严厉打击非法猎捕、收购、贩卖鸟类等野生动物的违法行为，共同织密生态安全“保护网”。

行动期间，联合执法人员深入辖区内农贸市场、餐饮饭店等重点场所及野生动物栖息地、迁徙通道上的重要节点等重点区域，进行了拉网式排查与突击检查。执法人员仔细查验经营户相关证照、进货台账，排查是否存在非法交易、加工、食用野生鸟类等行为。

在严格执法的同时，工作人员积极向商户和过往群众面对面普及《中华人民共和国野生动物保护法》等相关法律法规，讲解保护野生动物对于维护生态平衡、促进人与自然和谐共生的重要意义，并呼吁广大群众自觉抵制捕食、买卖野生动物的行为，踊跃举报相关违法线索，争做生态文明的践行者和野生动物的守护者。

经全面排查，本次行动未发现商户存在出售珍贵、濒危野生动物及其制品或非法销售猎捕工具等违法犯罪行为。

此次多部门联合专项行动，不仅有效震慑了破坏野生动物资源的违法犯罪活动，还有效增强了公众的生态保护意识，在全县范围内营造了共同支持、参与野生动物保护的良好社会氛围，为筑牢区域生态安全屏障奠定了坚实基础。

昭通建飞中学运动会 燃动青春

本报讯（记者 马礼琼 张永刚 闵光景）运球、突破、传球、投篮、起跑、加速、过弯、冲刺……赛场这边，有人踮起脚目不转睛；看台那边，有人双手鼓掌为精彩瞬间喝彩。这是11月26日昭通市建飞中学运动会上的一幕幕。当天，该校第八届运动会正式拉开帷幕，全校千余名师生迎接为期3天的体育与青春盛会。

开幕式在激昂的运动员进行曲中启动，各年级方阵步伐整齐、精神抖擞地依次走过主席台，他们富有创意和班级特色的入场展示，展现了新时代学子朝气蓬勃、昂扬向上的精神风貌。其中穿插的才艺表演环节将现场气氛推向高潮。同学们奉献了活力四射的团体舞、啦啦操等精彩节目，赢得了阵阵掌声，不仅展示了学校素质教育的丰硕成果，也为紧张的赛前氛围注入了轻松与艺术的活力。

“运动会，不仅是体能竞技，也是教育实践的重要一环。”昭通市建飞中学相关负责人表示，“活动旨在通过体育赛事增强学生健康意识，培养顽强拼搏的品格。学校始终贯彻‘三全育人、五育并举’理念，将思政政治工作有机融入课堂内外，在孩子心中种下‘强国有我’的信念种子。”

据了解，近期，昭通市第一中学、鲁甸县第一中学、永善县第一中学等多所中小学陆续举办了运动会，建飞中学的此次活动也正是全市持续丰富校园文化生活、切实增强学生体质、全面推进素质教育的一个生动缩影。

庙沟镇开展“扫黄打非”进校园主题宣传活动

本报讯（通讯员 李志梅 陈剑锋）为净化校园文化环境，保障青少年身心健康，引导广大师生自觉抵制非法出版物及有害信息，近日，威信县庙沟镇宣传文化、市场监管、派出所等部门在庙沟中学组织开展了以“助力少年儿童健康成长，抵制非法出版物和有害信息”为主题的“扫黄打非”进校园宣传活动。本次活动覆盖庙沟中学500余名师生，旨在通过宣传教育，增强师生对非法出版物和网络有害信息的辨别能力与防范意识。

活动现场，工作人员通过发放宣传资料、现场讲解等形式，向师生普及“扫黄打非”相关知识，阐释“扫黄打非”的重要意义，讲解非法出版物的特征与危害，并指导师生如何识别和举报销售非法出版物及传播有害信息的违法行为。宣传人员重点围绕“如何辨别非法出版物”展开讲解，详细说明非法出版物在版权信息、印刷质量、定价以及内容上常见的疑点，指导师生通过查看书号（ISBN）、出版社信息、印刷质量、价格是否异常低廉以及内容是否涉及暴力、色情、迷信等方面进行初步判断。同时，引导学生自觉远离网吧、KTV等不适宜未成年人进入的场所，提醒广大师生警惕网络传播的有害信息，做到不观看、不下载、不传播。

宣传人员还结合真实案例，生动揭示了非法出版物和网络有害信息对青少年身心健康的严重危害。

武警昭通支队 开展冬季强化训练

为进一步锤炼官兵战斗意志、提升近战格斗能力，近日，武警昭通支队聚焦实战化训练要求，组织开展冬季刺杀强化训练。此次训练重点围绕刺杀基础动作、攻防技巧等内容展开，通过科学组训、从严治训，有效提升了官兵的实战能力，锤炼了战斗作风。

通讯员 赵明军 王志豪 摄



让淡季变成“黄金季”

梁镜骐 李志成

据不完全统计，亚洲现存的百年银杏街共有6条，辽宁丹东就占其三。当北方的很多城市在秋冬之交步入旅游淡季时，丹东没有让地域资源沉睡，而是以全市协同的合力、围绕游客体验布局业态的温度和借景生势的巧思，将百年银杏街打造成特色旅游打卡地，让淡季变成了“黄金季”，创造了文旅“淡季破局”的生动样本。

银杏街变身打卡地，始于行政部门的“主动让路”。百年银杏街本是部分机关单位的通勤要道，为让出观景通道、保障游客体验，暂禁车辆驶入老街，机关工作人员步行上班；环卫工人收集落叶铺就金色步道，交通警察维护周边秩序，广大市民热情地向游客介绍景点，辽东学院敞开校门举办“银杏文化节”……这种“一盘棋”的格局，让发展文旅产业不再是文旅部门的“独角戏”，而是全城共同参与的“大合唱”。

近年来，文旅“淡季不淡”的成功案例不断涌现。西藏错那以“不把大自然装进玻璃罩子”为参照，盘活千年沙棘林与曲阜木地热温泉等原生资源，为游客奉上人气爆棚的边城生态之旅；黑龙江抓住冰雪大世界、雾凇长廊等元素，串联马拉爬犁、雪地温泉、森林滑雪、俄式风情等独特体验，让“冷资源”变成“热经济”。淡季不是“死局”，而是未被开发的“富矿”；原生态不是“包袱”，而是充满惊喜的“宝盒”。

淡季突围需要原生态的“活景”，而非硬堆砌的“假景”。名山大川是风景，市井民俗更具风情。一些地方将文旅淡季归因于“天不时、地不利”，并寄望于以财政投入造新景，实则陷入了“重硬件、轻运营”的误区。文旅市场的淡季并非没有天然分割线，淡季背后是游客需求与供给侧匹配度的失衡，突围的关键从来不是“无中生有”去造景，而是“点石成金”

出创意。

打破文旅淡季窘境，核心逻辑在于紧贴游客需求，通过资源整合与亮点提炼构建差异化吸引力。当前，游客需求更趋多样化和理性，追求深度体验而非走马观花，更加注重性价比与独特性。北方的冬季不必因“无花可赏”而沉寂，可围绕体验“冰天雪地”做足文章；南方的梅雨季不必因“阴雨绵绵”而冷清，可依托烟雨朦胧打造连绵的雨声成为文旅体验的背景音。地方文旅需系统整合自然禀赋、文化底蕴、民俗风情等资源，将地域特色与游客休闲需求深度结合，让资源优势转化为体验优势，突破季节限制，将“客流低谷”转变为“体验高地”。

“淡季不淡”的核心密码，还在于形成全社会协同推进大文旅产业的共识和有效机制。当下，许多城市陷入“旺季挤破头、淡季没人来”的窘境，根源往往在于没有对文旅资源进行多元开发和深度提炼；在于仅靠文

旅部门“单打作战”，未能联动交通、教育、城管等部门形成合力，未能串联起“政府引导、企业创新、居民参与”的全链条。推进大文旅产业发展，需要地方政府各相关部门推出淡季扶持政策、服务举措，引导景区和文旅企业跳出“门票经济”依赖，挖掘本地文化内核，将淡季转化为“主题体验季”。只有多方形成合力，才能让淡季文旅从“单点闪光”变为“全域升温”。

文旅市场的火花和亮点，不是单靠财政投入“砸”出来的，而是靠对游客需求的深度洞察“磨”出来的。只要用心、用力，每个地方的特点都有可能成为卖点，每个城市的文旅淡季都有潜力成为“黄金季”。



龙茶村：“千万工程”赋能 乡村环境蝶变焕新颜

◆通讯员 黄成元 李昌忠 邱琴

细雨初歇，盐津县牛寨乡龙茶村掩映在薄雾之中。踏足村中，新铺设的耕作道蜿蜒于烟草种植区，4.5公里长的村道两旁，10万株扁竹兰、3万株凤尾竹摇曳生姿；农舍墙面上，3000余平方米彩绘将党建、产业故事绘成流动画卷——昔日边陲村落，今一步步见景。

龙茶村的蜕变，源于对浙江“千万工程”经验的深耕。村“两委”将其作为推进农业农村现代化的关键支点，锚定环境、产业、生活、治理“四美”目标，将“治闲、治污、治垃圾、清三堆四乱”的“三治一清”工作化为具体行动。

村中闲置地、边角地皆被赋予新

生。村民因地制宜，房前种菜、屋后栽花，打造出1000平方米的宜人庭院。更妙的是就地取材的巧思——山石、野草、旧物经艺术点化，成为10余处独特微景观。核心区28户改造全覆盖，以点带面，终令全村“整洁有序、户户整洁”。

美丽非一日之功。龙茶村构建起“村‘两委’、自然村、村民小组”三级网格，23名网格责任人、13名管理人员各司其职。借鉴“路长制”模式，村道分段管护责任到人，引导10名公益性岗位人员及343名民政救助对象成为环境守护主力。对照“千万工程”34条指标细化出12项管护清单，监测结果公示于村委会宣传栏。

龙茶村深知，乡村之美要有持续的生命力，离不开科学规划与产业支

撑。乡贤、党员、群众共绘蓝图，让土地用途、设施布局清晰明朗。围绕肉牛与茶叶两大特色产业，核心区布局了牛肉科普馆、体验馆，全村建成牛肉加工作坊1个、茶叶加工厂2家。2024年，新建水窖及8000米道路拓宽项目相继落地，短板弱项加快补齐，为乡村振兴注入了持续动能。

院坝会、火塘会中，村组干部讲政策，听民声。无害化卫生厕所改造覆盖率达95%，其中40%实现黑灰水一体化处理；新建垃圾分类收集点，引导95%的生活垃圾“不出村”。“三堆四乱”被彻底清理，柴草归整，杂物上道，村庄真正回归干净清爽。

龙茶村的环境蝶变，印证了一条朴素真理：乡村治理的伟力，深植于民心之中。当机制创新激发了村民“自



中医“健脾方”

老年人常食欲不振，消化功能减弱。食疗方重在“温、软、淡”。老年人的脾胃就像一台用了很久的机器，动力不足，因此食物要选择容易“启动”和“加工”的。

对此，杨戈推荐了经典食疗以及按摩的方法

山药薏苡仁粥。配方用新鲜山药或干山药片加薏苡仁、大枣、大米。做法：将薏苡仁提前浸泡2小时，与大米、撕开的大枣一同煮粥，待粥快熟时加入切块的山药，再同时煮15分钟就可以了。可适量加入红糖或食盐调味。原理：山药是“药食同源”的典范，性平味甘，能够平补肺、脾、肾，达到一个健脾益气、滋阴利湿的作用。薏苡仁健脾渗湿的作用，能帮助排除体内的“湿气”，减轻脾胃的负担。这个粥性质平和，补而不膩，非常适合作为日常的主食。

山楂麦芽茶。配方是炒山楂，炒麦芽，陈皮。做法：将三味药材适量放入茶壶中，用沸水冲泡，盖上盖子焖10~15分钟，当代茶饮用，可反复冲泡至味淡。原理是山楂善消肉食积滞，麦芽善消米面食积，陈皮理气健脾、燥湿化痰。对于吃多了感觉腹胀、不想吃饭的老年人来说，饭后喝一杯，能够有效地促进消化，缓解腹胀的胀满。但是胃酸过多的老人要注意少用山楂。

按揉足三里穴。定位是在膝盖外侧有一个凹陷（外膝眼），往下量四横指（约本人手掌四指并拢的宽度），胫骨外侧一横指处就是足三里。按压的方法是用拇指或中指指腹按压穴位，力道适中，以感觉到酸、麻、胀为度，每次按压5~10分钟，每天早晚各一次，两侧交替进行。长期坚持按摩，能显著增强脾胃功能，强壮身体的功效。

摩腹法。方法是睡前或饭后一小时，将手掌搓热，以肚脐为中心，用手掌顺时针方向轻轻按摩腹部，范围由小到大，力度要轻柔渗透，每次按摩5~10分钟。原理上来说摩腹能够直接地促进肠道的蠕动，理顺腹内气机，对于改善腹胀、食欲不振有直接的效果。

（来源于人民网）

登报作废

中国共产党昭通市委员会办公室不慎遗失在中国工商银行昭通市分行营业部办理的开户许可证，账号：2504020229026435811，核准号：Z7340000042001，编号：7310-00112417。特登报作废。

登报作废

侯万琴不慎遗失昭通市润丰达房地产开发有限公司开具的收款收据2份，编号：0004139，摘要：7-2303首期，金额：96996元；编号：0003920，摘要：P-037车位款，金额：10093元。特登报作废。

广告