

唐源到挂包社区调研督导创建全国文明城市工作

本报讯（通讯员 施伟伟）12月3日，市委副书记、市委宣传部部长唐源到挂包的昭阳区龙泉街道建设北街社区、东正街社区调研督导创建全国文明城市工作，强调要深入学习贯彻党的二十届四中全会精神和习近平总书记关于精神文明建设的重要论述，始终坚持人民城市人民建、人民城市为人民的理念，强化担当、注重实效，切实推动创文工作走深走实。

唐源深入社区一线，与街道办事处及社区相关负责入面对面交流、座谈，实地调研社区文明城市创建、老旧小区改造等重点工作的推进情况，深入听取基层声音，细致梳理当前存在的难点堵点问题，共同谋划下一步务实举措。

唐源指出，要始终将人民群众的满意度作为衡量创建工作的根本标准，聚焦环境卫生精细化管理、老旧小区配套设施完善、公共秩序规范维护等领域，精准施策、持续发力。要按照市委工作部署要求，组织各网格单位迅速下沉社区网格、背街小巷，对标《创建全国文明城市测评体系操作手册》，加强常态化巡查，梳理形成问题清单，第一时间发现问题、第一时间落实措施、第一时间解决难点堵点。要牢固树立“一盘棋”思想，加强跨部门、跨层级的统筹协调与联动配合，整合资源、同向发力，切实提升文明城市创建工作的整体效能和常态化水平。

王斌到太平街道调研创建全国文明城市工作

本报讯（记者 叶康 赵于鑫）12月3日，市人大常委会主任王斌到昭阳区太平街道调研创建全国文明城市工作，并主持召开网格化管理工作会议，进一步传导压力、明确责任、凝聚合力，推动市、区、街道、社区四级力量真正沉到网格、落到点位，以更实的作风、更硬的举措，推动太平街道创文工作走深走实。

王斌一行先后到昭阳区环城东路社区、钻石花园小区等地，实地调研新时代文明实践站建设、环境整治、文明创建等工作，针对发现的短板弱项，现场提出整改要求。在随后召开的会议上，王斌听取了太平街道创文工作推进情况汇报，并对下一阶段创文工作进行动员部署。

会议强调，要进一步加强统一思想、统一意志、统一行动，按照市委统一部署，对标对表测评指标，按照“缺什么补什么”的原则，深入开展全域创文，细化实化各项工作，快速行动起来，抓紧补齐短板，稳扎稳打推进创建工作。要树牢网格“一盘棋”思想，市、区、街道、社区四级“同城共创、问题共答”，在环境整治、城市治理、文明培育上出实招、见实效。要深入开展“小手拉大手”活动，通过孩子影响家庭、带动社会，通过深入细致的群众工作，发动群众一起创、一起干。要广泛开展文明交通、文明餐桌、文明旅游等实践活动，引导市民除陋习、树新风。要心往一处想、劲往一处使，把责任扛起来、把机制建起来、把力量聚起来，构建起横向到边、纵向到底的责任闭环，确保层层有人管、事事有人抓。

陈刚、马康凤、郑磊、杨仕翰、张华昆出席会议。

全省2025年宪法宣传周暨统计法颁布纪念日宣传活动在昭启动

本报讯（记者 叶康 赵于鑫）2025年12月4日是第十二个国家宪法日，由云南省统计局、国家统计局云南调查总队、昭通市人民政府联合主办的云南省2025年宪法宣传周暨统计法颁布纪念日宣传活动在昭阳区罗炳辉广场启动。

本次活动以“深入学习贯彻新修改统计法 增强全社会依法真实统计意识”为主题，通过宣传展板、视频展播、发放宣传资料等形式，全方位宣传宪法和新修改的统计法，旨在增强全社会尊法、学法、守法、用法意识，营造依法统计、真实统计的良好氛围，为经济社会高质量发展提供坚实的法治保障。

国家统计局云南调查总队副队长邱春兰，省统计局一级巡视员刘永禄，市委常委、常务副市长梁凌云参加活动。

昭通举办高原特色产品品牌化培训暨产销对接会

本报讯（记者 莫娟 聂孝美）12月4日，昭通市举办高原特色产品品牌化培训暨产销对接会。会议会聚业界专家、上海渠道商代表及行业协会负责人，旨在搭建沪滇协作平台，拓宽产销对接渠道，推动昭通农特产品品牌化发展。

市委常委、副市长葛钧在致辞中指出，昭通依托独特的自然资源优势，孕育了优质特色农产品。近年来，昭通聚焦产业发展，狠抓农业品牌建设，推动农业增效、农民增收。本次会议将进一步畅通产销衔接，促进东西部协作由脱贫帮扶迈向产业赋能，推动企业壮大、品牌升级和地方经济发展深度融合。

与会企业代表表示，将以此次对接会为契机，深化合作，共同开拓市场，提升昭通特色农产品品牌价值和市场竞争能力。

威信爱心企业为环卫工人送温暖

本报讯（通讯员 申丽琴）近日，威信县中国移动营业厅内，一场主题为“暖心港湾·智享关怀——移动工会驿站致敬城市守护者”的特别活动温情上演。

活动现场设置了基础关怀区，为环卫工人提供了血压测量、血糖检测等健康服务，帮助环卫工人及时了解自身健康状况。在“智慧助老助残课堂”环节，工作人员手把手教授智能手机操作技巧，从视频通话到电子支付，让环卫工人更好地融入智慧生活。同时，现场工作人员还开展了反诈知识和健康宣传。此外，主办方还特别准备了200台血压仪赠送给环卫工人，让他们在家中也能监测健康状况。

◆通讯员 黄成元 张拯平

乌蒙山间，关河两岸，一场静水深流的变迁，正重塑着盐津县的模样。昔日“行路难、求学难、看病远”的叹息，已渐渐化为“路畅业兴、学优医便、安居乐业”的生动图景。这背后，是盐津县近年来将“人民至上”理念熔铸于发展实践的坚定步履。

新居点亮新希望

晨光中的水田新区安置点，楼宇依山而立，道路整洁，绿树成荫。社区帮扶车间里，“哒哒哒”的缝纫机声，奏响了生活的崭新乐章。

“搁以前，做梦都梦不到这样的好光景！”从落雁乡搬来的王远芬感慨万千。昔日，一家人住的是透风漏雨的土坯房，孩子上学需要跋涉2个小时。易地搬迁后的春风吹进深山，她家分得水田新区一套三室两厅的电梯房。“屋里亮堂，孩子上学走路10分钟就到了。”更让她安心的是，家门口的制衣厂让她实现了顾家、增收两不误，“每月工资有3000多元，心里踏实，日子真有点头！”

王远芬的笑容，是盐津万千搬迁群众的共同写照。为确保群众“稳得住、能致富”，盐津下足绣花功夫：学校、卫生室、文化广场、便民超市等配套设施

本报讯（通讯员 曾发琴 杨普莲）近年来，彝良县立足实际、精准施策，通过整合资源、优化服务、强化管控，有效破解干部培训中的堵点难点，推动培训工作向规模化、规范化、高质量稳步迈进，为锻造高素质干部队伍提供坚实支撑。

统筹场地与食宿，破解保障难题。彝良县整合县委党校、会议中心及各单位视频会议室，打造“主课堂+分课堂”同步教学模式，实现教学场所

本报讯（通讯员 邱家鹿）近日，鲁甸县新时代文明实践中心深入茨院回族乡沿河村，联合派出所、市场监督管理所，共同开展“移风易俗+安全守护”主题宣传活动，为当地群众送上文明与安全“双礼包”。



本报讯（通讯员 李学军 文/图）近日，昭阳区凤凰街道龙韵雅苑社区组织开展了“情暖夕阳，志愿同行”主题活动，将便民服务送到居民身边。

活动现场，来自辖区美发店的志愿者们早早准备好工具，设置了临时理发区，耐心询问每位老人对发型的要求。从修剪发梢到梳理造型，志愿者们动作细致，不时与老人亲切交谈。等候区的老人脸上洋溢着期待

上接第1版《红苹果绘就酒渔乡村振兴新图景》

据李女士介绍，她代理极兔快递已有4年，第一年单量较少，如今已在酒渔镇布局1个总代理点、4个分代理点。2024年，她的代理点收发快递量达300多万件，而今年按照当前单量预估，收发快递量将增至600万件。快递网络的不断完善与提速，为酒渔镇苹果打通了通往全国的“绿色通道”，让高原鲜果能快速送达消费者手中，为产业发展提供了坚实的物流支撑。

合作社联动 抱团发展，筑牢产业协同“强支撑” 记者来到昭酒镇种植农民专业合作社

幸福跃迁绘新卷——盐津县持续增进民生福祉纪实

同步建设；“帮扶车间+技能培训”精准发力，电子加工、竹编等产业落户社区。目前，像水田新区这样的安置点，搬迁劳动力就业率已高达98%。一场从“挪穷窝”到“拔穷根”的深刻变革，在这里生动上演。

大道衢衢激活山乡

路，是山里人的命脉，也曾是制约山乡发展的瓶颈。庙坝镇石笋村村民王佳华，对此体会最深。“过去那路，晴天一身灰，雨天两脚泥。山货运不出去，只能眼睁睁地看着它们烂掉。”改变，始于盐津县大力实施的“四好农村路”工程。如今，一条8米宽的沥青路——村民口中的“樱花大道”，将村庄与外界紧密相连。

“路通百业活！”王佳华在路边开起农家乐，生意红火，“土鸡、竹笋成了抢手货！村里‘云上梯田’引来游客，我这小馆子的年收入翻了两番！”

庙坝镇民政村的笋农张振元，同样因路而变。过去通往他家的60亩竹林的山路陡峭泥泞，往返需9个小时，鲜笋运下山后已不新鲜。2023年，县里修通了5公里产业路，他骑摩托车20分钟便能到达竹林。“一次能拉三四百斤，每年光笋子就能收入5万元。”张振元说。同时，这条路还上全村每年节约运输成本24万元。

按需调度，以保障“驻村干部进修班”等重点班次。遵循勤俭节约原则，择优与本地酒店、餐饮机构合作，提供标准化食宿服务。今年以来，累计为600余名学员提供保障，满意度显著提升。

统筹师资与课程，破解提质难题。按照“专兼结合、优势互补”原则，相关部门动态组建县级师资库，涵盖党校教师、领导干部、业务骨干、乡土专家及高校学者。今年已邀请市委党

活动中，新时代文明实践中心宣讲员聚焦婚宴大操大办、铺张浪费等陋习，通过案例分析、倡议引导等方式，倡导“勤俭节约办婚宴、文明新风润人心”的理念，并特别动员村中“支客师”发挥自身优势，带头践行文明



的笑容。义诊区域同样热闹而有序。来自昭阳区第二人民医院和社区卫生服务中心的医生们组成义诊团队，为老人们提供血压测量、血糖检测、健康咨询等服务。志愿者们还向现场老人发放健康宣传手册，讲解秋冬防病与养生知识，帮助大家树立科学健康的生活理念。

在便民磨刀、衣物缝补和眼镜清洗

社，宽敞的场地内热闹非凡：工人各司其职，分拣、包装、搬运、装车发货等流程有序推进；不少果农开着皮卡车、三轮车运送苹果前来售卖，双方商谈好价格成交后，果农脸上洋溢着丰收的喜悦，收购商也露出满意的

昭酒镇种植农民专业合作社于2018年7月18日成立。合作社业务涵盖苹果种植加工、冷藏、销售，以及苹果代购、代收、包装等，为产业链各环节提供全方位支持。

据合作社法定代表人董富江介绍，今年合作社自有苹果种植面积超100亩，凭借科学管理，所产苹果个头

牛寨乡万和村，一条焕然一新的沥青路唤醒了沉睡的古村落。依托“千万工程”，万和村发展庭院民宿，2024年乡村旅游节期间，村集体经济增收20余万元，百余户村民在家门口吃上了“旅游饭”。“路通了，人心敞亮了，生活更‘火’了！”万和村党总支书记感慨道。

5年来，盐津县建成通乡柏油路58.6公里，实施安防工程310公里，全县公路总里程达5181.53公里，县级、乡级公路及农村公路占比超过95%，自然村（组）通达率达100%；开通农村客运班线39条，城乡客运通达率达100%。条条坦途，如强劲动脉，为乡村振兴注入澎湃动力。

医教提质守护民生

“当时疼得动不了，心里害怕。”在盐津县人民医院，脊椎病患者周正才回忆道。以往，他这样的重症患者多半要辗转外地求医。转机发生在2022年7月，上海新华医院“组团式”帮扶医疗队的到来，让盐津人民在家门口看好病成为可能。

“专家技术好，手术后第三天就好转了！”周正才脸上露出宽慰。医疗帮扶不仅带来高超医术，还带来医疗技术上的“造血”功能。“以前碰到疑难杂症，我们常常建议转院。”一位本地医生说，“现在

校教师授课10余次，组织领导干部上讲台30余次，开展业务与乡土专题授课近20次，柔性引进高校专家授课6次。课程设置坚持理论教育与实战导向并重，围绕天麻产业、社区治理、土地流转等本土课题，开发更新6大类24门精品课程，并融入AI等前沿内容，确保培训贴近实际、紧跟时代。

统筹管理与经费，破解规范难题。彝良县实行训前纪律教育、承诺书签订、警示教育等制度；训中由县

新风。派出所民警针对婚宴期间易发的酒驾、电信诈骗等风险，详细讲解“开车不喝酒、喝酒不开车”的安全准则，揭露网络贷款、虚假红包等常见诈骗套路，普及“三不要”防诈口诀。市场监督管理所工作人员则围



绕农村集体聚餐食品安全，重点讲解食材采购、生熟分离、食品留样等关键环节，强调50人以上聚餐需提前报备，切实守住食品安全底线。

此次多部门联动宣传，将倡导文明新风与强化安全保障深度融合，既推动了文明、简约的婚宴新风尚，又为群众筑牢了安全防护网，获得了村民的广泛认可与好评。

大、色泽鲜亮、口感出众，深受消费者青睐。除销售自有种植的苹果外，合作社还大量收购周边果农的苹果，不仅让果农不愁销路，还给出果农满意的收购价。收购高峰期，合作社每日收购量可达10万斤，按苹果个头大小分级定价，保障收购公平。同时，合作社为周边富余劳动力提供就业岗位，每年用工达4000人次。销售渠道上，既有各地客商上门采购，抖音直播间订单也十分火爆，最多时单日直播间下单量超5000单。谈及合作社经营，董富江信心满满。

从种植基地的硕果盈枝到交易市场上的烟火升腾，从电商直播间

专家手把手带教，我们成长很快。”依托“组团式”医疗帮扶的强劲助力，盐津县人民医院取得了多项技术突破，患者县域内就诊率大幅提升至90%。

近年来，盐津医疗卫生服务能力实现质的提升，盐津县人民医院整体搬迁后连续获评全国A级医院，服务能力达三级水平；盐津县妇幼保健院创成二甲医院；多家基层卫生院获国家通报表扬。覆盖城乡居民的健康守护网越织越牢。

教育是希望的根基。在盐津县第一中学，高二学生伍艳加正为大学梦拼搏。易地搬迁后，她从山区来到水田新区，并考入家门口的优质高中。“学习环境好了，住在这里很幸福。”她眼中憧憬着未来，“希望能考上大学，回来建设家乡。”

5年来，盐津持续加大教育投入力度，新建、改扩建学校38所，义务教育巩固率高达99.5%，残疾儿童与适龄儿童入学率均达100%。从发放助学金到建成盲人阅览室，教育公平的阳光普照每个角落。

从安居到乐业，从路通到心畅，从病有良医到学有优教——盐津的民生跃迁，绘就了一幅人民幸福的温暖画卷。如今的盐津，山乡巨变，幸福如歌，正以昂扬姿态，迈向更加美好的未来。

委组织部、县委党校干部全程跟班，通过随机检查、共同活动等方式强化日常监督，推动培训从“松散走读”向“沉浸走读”转变。今年以来，已举办9期培训，覆盖1000余人次，未发生违规违纪情况。设立“干部教育培训专项经费”，协调多部门科学测算成本，实行预算报批与统一结算，从源头规范资金使用。培训成本较市级指导标准降低52%，资金使用效能显著提升。

绕农村集体聚餐食品安全，重点讲解食材采购、生熟分离、食品留样等关键环节，强调50人以上聚餐需提前报备，切实守住食品安全底线。

此次多部门联动宣传，将倡导文明新风与强化安全保障深度融合，既推动了文明、简约的婚宴新风尚，又为群众筑牢了安全防护网，获得了村民的广泛认可与好评。

大家谈

莫让守规矩骑手吃亏

何勇海

据报道，有外卖平台举办不闯红灯骑手奖励活动，多名保持“零闯红灯”的骑手收到奖金。这类措施以真金白银的正向激励代替负面惩罚，有利于打破遵守交通规则者吃亏的局面，引导骑手自觉遵守道路交通安全法规。有骑手表示，以前一味追求速度，存在各种危险因素，但如今算算账，在配送外卖过程中慢一些，其实收益更大。“不闯红灯安全激励”既能促进增收，也能督促骑手注意安全。从封堵到疏导，从惩罚到奖励，变的是手段，不变的是目的。提升外卖服务质量，兼顾效率与安全，更好保障骑手权益，办法总比困难多。比如有的平台取消超时罚款，其算法已纳入对特殊情况的考量，包括红绿灯时长、等餐时长、小区有没有电梯、道路是否拥堵等，并为骑手提供了申诉通道。有的平台将“安全分”纳入骑手考核，达到一定安全分等级的骑手将获得对应月度奖金和权益。这些改变彰显人文关怀，亦有管理智慧，让守规矩者不吃亏。

的购销两旺到快递网络的通达东海，再到合作社的抱团聚力，酒渔镇以苹果为媒，构建起“种植筑基、电商赋能、快递提速、合作社联动”的全产业链生态。85年深耕细作，13.1万亩果园筑牢产业根基，龙头企业与合作社架起产销桥梁，数字技术打通出山通道，更让昭通苹果香飘全国，还让更多富余劳动力实现“家门口就业”，收获稳稳的幸福。这条从枝头到舌尖的产业链，既是乡村振兴的生动实践，又是富民兴村的坚实支撑，未来必将持续释放发展动能，绘就更多产业兴旺、百姓富足的乡村新图景。

水果热着吃 能止咳、降火、促消化

新鲜水果中含有维生素、矿物质、果胶、有机酸、花青素等营养物质和有益成分。水果加热后，的确会流失部分营养，但不必过于担心。

把水果做熟，在果汁大量流出的同时，不耐热的水溶性营养素，如维生素C会大量流失，类黄酮等也会有少量损失。但是，大部分矿物质、膳食纤维、糖类营养成分被保留了下来。

水果加热后，还会发生以下变化

变软易消化

水果做熟后，不仅能降低单宁等物质对消化功能的影响，还能避免水果中蛋白酶对消化道的损伤。由于膳食纤维被软化，水果变得柔软，对肠道的刺激也会减弱。胃肠功能比较弱、牙齿咀嚼能力有限、吃冷食易拉肚子等身体虚弱的人非常适合把水果做熟吃。

酚类物质可能增多

加热可以使多酚氧化酶失去活性，这在一定程度上可以减少酚类物质被酶降解。另外，水果中很多酚类原本和细胞中一些物质结合在一起，加热破坏了组织结构，反而促进了酚类物质释放。

促进β胡萝卜素释放

橙黄色水果，如芒果、菠萝、橘子，富含β胡萝卜素，在体内可转化为维生素A，有助于缓解眼睛疲劳。水果中的β胡萝卜素位于细胞内，加热破坏了水果组织，让β胡萝卜素充分释放。

如何烤水果、蒸水果？

蒸苹果：止泻

苹果具有生津止渴、润肺除烦、健脾开胃等功效。蒸熟之后，苹果性质更温和，含有的酸性成分能够促进肠道收敛，增加止泻功效。

具体做法：蒸苹果的时候要带皮一起蒸，以免有效成分流失，而且连皮一起吃效果更好。将苹果带皮切成小片，放入碗中，隔水蒸5分钟即可。

蒸柚子：降火

柚子有“天然水果罐头”之称，容易上火的人吃柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。此外，柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质可降低血液黏稠度，降低血栓形成风险，有效预防中老年人中风。

具体做法：鲜柚留皮去核，隔水蒸后食用。

烤橘子：止咳化痰

橘子烤制后会增强温性，减弱辛味，降低对胃肠道的刺激，更易于消化吸收，同时具有宣降肺气、止咳的功效，且效果更温和。

具体做法：用文火烤制，烤制过程中不断翻动，使其均匀受热，烤到橘皮刚变黑即可。一般一次吃1至2个，一天吃2次即可。注意：烤橘子更适合痰液清稀、不黏稠的风寒咳嗽。

烤梨：缓解受凉咳嗽

秋季受凉咳嗽、喉咙干痒时，可以试试吃烤梨。梨润燥生津，花椒驱寒，能缓解受凉引发的急性咳嗽。

具体做法：鸭梨扎几十个孔，每个孔塞粒花椒，裹上面糊进进灰炭灰中煨熟，吃梨弃花椒即可。

（来源于人民网）