

彝良“五环紧扣”推动民族团结进步

◆通讯员 杨刚述

近年来，彝良县坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线，围绕“共同团结奋斗、共同繁荣发展”主题，聚焦政治、思想、发展、社会、治理五大环节，系统推进民族团结进步事业，走出一条符合实际、富有特色的创建之路。

紧扣政治引领，筑牢创建基础

坚持党对民族工作的全面领导，构建高效协同工作格局。加强组织领导。成立县、乡、村三级领导小组，形成党委领导、政府负责、统战协调、民宗履职、部门协作、社会参与的工作机制。2020年以来，通过县委常委会议、专题会等多种形式研究部署，确保创建工作方向正确、推进有力。完善保障机制。出台《民族团结进步创建行动方案》等文件，明确任务分工。将创建工作纳入全县综合考核，建立督查问效机制，形成“党委领创、政府推创、部门抓创、干部带创、群众跟创”的氛围。夯实基层基础。乡镇配齐统战委员和民族宗教事务助理员，保障专项经费，确保基层民族工作有人抓、有人管。融入红色基因。挖掘红色资源，以“将军故里，同心筑梦”为主题，宣传罗炳辉、刘平楷等革命先

铸牢中华民族共同体意识

辈的光荣事迹，引导干部群众传承红色基因精神。打造“一区四带六园多点”示范带，建设示范点35个，推动党建与创建融合提升。

紧扣思想认同，构筑精神家园

深化理论教育。将铸牢中华民族共同体意识纳入干部教育、党员教育、国民教育和社会教育全过程。利用融媒体中心开展宣传，编发信息118期，设置公益广告560块，发放教材5万余本，培训8000余人次。弘扬优秀传统文化。培育和践行社会主义核心价值观，保护各民族传统文化，申报省级、市级非遗项目13个，认定非遗传承人12人。建成各级民族团结教育基地和示范单位，打造4个少数民族特色村寨，建设乡镇文化站5个、文化广场28个，促进文化交流与认同。讲好本土故事。通过主题馆、文化墙、长征国家文化公园（彝良段）等载体，讲述红色故事和民族团结故事，引导群众感恩恩、听党话、跟党走。抓好校园教育。将铸牢中华民族共同体意识融入校园文化建设、学科教学与实践，开展馆校合作，引导青少年铸牢中华民

族共同体意识。

紧扣发展惠民，夯实物质基础

坚持生态优先、绿色发展，让发展成果更多惠及各族群众。巩固拓展脱贫攻坚成果。落实“四个不摘”，健全防返贫监测帮扶机制，确保7184户监测对象不返贫。壮大特色产业。发展天麻、竹子、花椒、牛肉等“4+N”产业，2021年天麻综合产值达25.3亿元，带动6万麻农增收。加强技能培训与劳务输出，县外务工收入达56亿元，户均增收2万余元。改善公共服务。引进优质教育资源，建成县、乡、村远程医疗系统，提升县城功能品质，成功创建国家卫生县城。宜昭高速公路一期通车，交通条件显著改善。2021年全县生产总值突破百亿元，城乡居民收入稳步增长，差距持续缩小。

紧扣交融互嵌，促进团结共进

创造共居共学、共建共享、共事共乐的社会条件。搭建交流平台。实施各族青少年交流计划，通过合作办学、夏令营等活动增进了解。建立双向互动机制，促进共同进步。推动文旅融合。投入4.6亿元打造小草坝景区、牛

街古镇等，以旅游促进各民族交往交流交融。深化沪滇协作。加强教育、医疗、人才交流。优化居住格局。在城乡规划中注重民族因素，合理布局公共服务设施。易地搬迁安置点通过随机选房促进多民族杂居，完善流动人口服务，实现异地办证全覆盖。丰富节庆活动。利用火把节、花山节、春节等开展文化活动，鼓励风俗互适、互助互融。近3年来，各民族通婚数逐年上升，交往交融日益深入。

紧扣依法治理，提升工作水平

坚持依法治理民族事务，维护社会稳定。加强法治宣传。开展“法律六进+N”活动25场次，引导群众尊法、学法、守法、用法。坚持领导包案化解信访积案，信访工作质效位居市前列。促进宗教和顺。依法管理宗教事务，完成龙街清真寺改造，实现“零纠纷”“零上访”，引导宗教与社会主义社会相适应。创新基层治理。探索“11555”治理模式，推动资源下沉。疫情防控中数千名各族网格员坚守一线，实现“零感染”目标。发界安置区派出所获评省级“枫桥式公安派出所”，彝良县人民法院刑事审判庭被评为“全省扫黑除恶先进集体”，形成共建共治共享局面。

于德云：“只要足球还在，就一直干下去”



◆记者 刘彦 苏燕 闻光景 文/图

采访快结束时，于德云突然停顿下来，声音有些低沉。“其实我现在特别想上场踢两脚。”他指了指自己。于德云于1985年出生，今年在他口中是“尚能跟上职业节奏的最后一年”。阳光透过窗户洒在脸上，眼角那抹微光无关遗憾，而是20余年深植骨血的足球执念——那执念早已如种子破土，生了根，再也拔不掉。

于德云的足球梦始于山东烟台的小学操场。那时，他满脑子只有一个想法：到山东鲁能队踢球。2000年，15岁的他随父母迁居昭通鲁甸，陌生的环境并没有浇灭他心中的那股劲。第二年，他被选入云南省体校足球学校，算是踏进了职业道路的门槛。在云南省体校，他是那种训练结束后还要加练一两个小时的“狠人”。“技术不如别人，那就笨鸟先飞吧。”他笑着说，笑容里仍透着当年的韧劲。2003年，他进入云南红塔队，离梦想更近了一步。可2005年离开云南红塔队后，他却转而投身青训。这一转，便是18年。

作为一名深耕昭通足球的青训教练，他的履历扎实而清晰：从鲁甸德轩俱乐部到云南省足协“幼苗青训中心”，从亚足联C级教练到云南省足协讲师。

说起执教，于德云突然提高嗓门，攥紧拳头说：“精神力量比战术素养更重要！”这是他执教核心理念。

滇超联赛昭通队首场对阵西双版纳队，他的目标很明确：进两个球，拿下主场比赛的胜利。为了备战，他带领球队去丽江踢教学赛。面对全省强队，他看到了差距，回来后的训练更加严格了。

除了带队比赛，于德云上最上心的还是青训。2018年，他成立鲁甸德轩足球俱乐部；2023年，该俱乐部被评为云南省足协“幼苗青训中心”。作为云南省足协丙级讲师，他还承担起培训基层教练的任务。

说起足球最打动人的地方，于德云笑着说：“是兄弟情啊！曾经在职业队里待了4年多，队友们像亲兄弟一样，至今情谊依旧，甚至越来越深。”他还把这份情传递给了昭通队的队员：“遇到久攻不下的情况，千万别抱怨，要多鼓励队友。心态要是崩了，就什么都没了。”

麟凤镇开展“扫黄打非”专项整治行动

本报讯（通讯员 白蕊 刘海峰）为进一步规范辖区文化市场秩序，近日，威信县麟凤镇联合派出所、市场监管所、新时代文明实践所等单位，开展“扫黄打非”专项整治行动，以“零容忍”态度严厉打击各类非法经营行为。

行动重点排查校园周边经营场所。工作人员深入书店、文具店、打印复印店等，逐一检查是否存在销售或传播含有淫秽色情、暴力恐怖、封建迷信等内容的图书、报刊、音像制品及电子出版物，以及是否违规印刷非法宣传资料、盗版出版物。同时，现场督促经营户严格落实主体责任，完善内部管理制度，合法合规经营。

此次专项行动有效排查并整治了文化市场存在的问题，切实遏制了违法违规经营现象的发生，进一步净化了辖区文化环境。

点赞执法的刚柔并济

王瑞琳

不久前，北京宋先生的母亲去世，他在骑摩托车奔丧途中，情急之下驶入禁摩区。宋先生被交警拦下，停车后哽咽解释“我妈没了”。交警见状，立刻用对讲机上报，对面传来一句“给他过吧”。“您节哀，师傅。”交警放行时，还嘱咐宋先生路上慢点、注意安全。

行车记录仪录下的这一幕，被宋先生发布至网络平台。短时间内，该视频点赞量迅速攀升。正如有网友评论，这每一个赞，都是“大家为有温度的执法点赞”。

“拦下你是我的职责，放你走是我们的默契。”作为交警，他有责任拦下闯入禁摩区的人；作为儿子，他也第一时间共情了宋先生的悲痛与焦急。而对讲机里传来的那句“给他过吧”，则是执法者的共识，大家共同选择了放行这个奔丧的人。

法治的权威，并不因关键时刻的“亮绿灯”而折损，反而更显温度。事后，宋先生为交警送去锦旗，感谢他们“温情执法解民忧”。执法本为民。执法，既要讲规矩，也得讲情理。《中华人民共和国行政处罚法》有明确规定，当事人有证据足以证明没有主观过错的，不予行政处罚。因此，执法者在执法时充分考量现实情况，不仅有法理支撑，也契合了注重社会效果的柔性执法理念。力度与温度兼备，法治在群众心目中才会更具威望、更可信賴。

当然，传递这种价值导向，也需要好的机制来固化和托底。比如在柔性执法的过程中发生意外，摩托车若擦碰其他车辆，能否以容错机制来保护具体的执法者？通过建立清单化指引、强化正向考评激励等手段，引导执法理念优化，才能让刚柔并济成为执法者的主动选择、共同选择。

大家谈



让低盐饮食成为一种态度

国人减盐的进度比较缓慢。在南北方差异上，中国北方居民食盐摄入量达到平均每天11.2克，较20世纪80年代的12.8克有所减少；但南方居民食盐摄入量从20世纪80年代的平均每天8.8克，增加到如今的10.2克。虽然政府在大力倡导民众减盐，四季蔬菜水果也日益丰富，但人们对腌制食品的喜好、加工食品的丰富、在外就餐次数的增多，都成为减盐缓慢的重要原因。

按照《健康中国行动计划（2019—2030年）》提出的倡导目标，人均每日食盐摄入量应不超过5克。有特殊疾病的人更需严格控制盐摄入量。比如，高血压患者每天吃盐一定不要超过5克，约为一啤酒盖的量；肾功能不全者，盐摄入量则要控制在3克以下。为此，专家建议从3个方面加以控制。

搞清盐来源。在中国，大部分食盐摄入来自家庭烹饪用盐，但当前的一个趋势是加工食品、街头小吃、餐馆和各种快餐连锁店快速发展，必须要注意相关食品中的含盐量。我们日常饮食中的酱油、酱豆腐、咸菜、泡菜、熏肉、酱牛肉、火腿肠、腊肠等咸味食物都是含盐大户。比如，一个咸鸭蛋含4克盐，一根风味香肠有3克盐，一块酱豆腐（约20克）含1.5克盐，一些甜点心点的含盐也较高。因此，除减少外出就餐、少吃加工食品外，建议在购买食物时仔细查看食品营养标签，优先选择钠含量低的。

做菜用限盐勺。中国疾病预防控制中心最近发表的一项研究显示，做饭时使用2克限盐勺的人，3年后平均每天的食盐摄入量减少了3.49克，而不用限盐勺的人平均仅减少2.2克。这些使用限盐勺的人，3年后血压降低幅度也比没有使用限盐勺的人更明显。此外，在家做菜时要善用醋、柠檬汁、葱、姜、蒜等调味，可弥补因咸味降低带来的口感不适；少油炸烧烤，多用蒸煮方式，也有利于控制用盐量。

优选低钠盐。肾功能正常的人优先选择低钠盐，这种盐中添加了钾，可对钠离子起到拮抗作用，并促进钠排出。我国居民的钾摄入量普遍偏低，因此吃含钾的低钠盐获益效果会更明显。

要严格做到每人每天摄入5克盐，短时间内非常难实现。但低盐饮食可以成为一种态度，在自我提醒中渐渐养成一种生活习惯，每天少放一点，久而久之就有可能达到最终目标。一般来说，人2周就能适应新口感，3个月后即可养成习惯。

（来源于人民网）

大关成功选育首批省级箬竹良种

本报讯（通讯员 陈绍金 杨全伟）经过30年联合攻关，西南林业大学与大关县林业和草原局于近日成功选育“大关1号”“大关2号”两个优良无性系箬竹品种。据悉，2024年，这两个箬竹品种通过云南省林木品种审定委员会认定，正式成为省级林木良种。

“大关1号”竿形高大，竹节稀疏、鼓突明显，节间较长，尖削度小，竿节匀称，兼具观赏性与实用性，是制作圆竹家具的理想原料。其形态特点尤其适合机械化、规模化加工建筑装饰标

准件，有利于拓展箬竹在“文化+艺术”领域的应用空间，提升特色林产品附加值。

在竹笋产量与品质方面，“大关1号”表现突出。盛产期平均亩产竹笋达504公斤，较对照品种增产264%。“大关1号”竹笋富含鲜味、甜味及芳香味氨基酸，钙等营养成分含量较高，口感鲜甜爽口，是加工清水笋、调味笋及高端食材的优质原料，为大关县箬竹食品加工产业升级提供了品质支撑。

武警昭通支队开展火灾抢险救援演练

本报讯（通讯员 赵明军）“郊外山林突发火灾，火势向居民区蔓延，立即启动抢险救援预案！”近日，一阵急促的警报声骤然划破营区的宁静，武警昭通支队某中队一场火灾抢险救援演练随即拉开帷幕。官兵们闻令而动，迅速携带装备，按预案展开行动。

灭火组携带风力灭火机、背负式水袋快速突进，操作手张家广精准控制灭火机角度，仅用15秒便扑灭模拟

地表火点。另一侧，无人机迅速升空，沿预设路线侦察，对高危区域实施监测并将信息实时回传，为指挥决策提供有力支撑，有效降低了人员暴露风险。“装备操作必须做到快、准、稳，才能在实战中抢占先机。”该中队政治指导员表示。

在小组战术协同环节，演练模拟火势突破隔离带向民房蔓延的紧急情况。侦察组率先抵近侦察，传回“火场有3处民房被困、西侧有

燃气管道”等关键信息；攻坚组采用“上下合击”战术，开辟救援通道，实施立体灭火；警戒组协同地方力量快速疏散群众，设置200米安全警戒线。各小组密切配合，仅用40分钟便完成被困人员转移与火势压制，充分展现了模块化编组的实战效能。

演练结束后，复盘研讨会随即召开。指挥组通过视频回放逐环节查找问题，针对暴露出的短板，现场对

蒙姑：苦药材晒出甜日子

◆通讯员 张玉霞 文/图

近日，笔者走进巧家县蒙姑镇文笔社区的药材加工厂，一股淡淡的药香扑面而来。宽敞洁净的院坝里铺满了药材，30余名工人正分区劳作，挑拣、揉搓、清洗、去皮，欢笑声、机器轰鸣声与柴火噼啪声交织在一起，场面十分热闹。

2025年11月27日，巧家县滇坝农业科技有限公司落户文笔社区。随着一车车药材运抵公司厂区，短短两天便吸引了30多名群众前来务工。“我们目前主要对鲜当归、草乌进行粗加工。当归已与云南白药集团签订销售合同，草乌部分供给云南白药集团，其余销往甘肃、安徽等地。”厂区负责人马林军介绍，“第一批订单主要加工当归70吨、草乌10吨，大约需要30天。”仅加工当归就



需经历挑拣、晾晒、人工揉制、再晾晒、机器揉制，最终晾晒等多道工序，全程约30天，每道工序至少需5人参与。

厂外，六七名工人坐在小板凳上分拣当归，仔细将须根归拢并整齐码放。“头部要朝上，这样更容易晒干。”文笔社区居民丁正莲一边利落

滩头乡的产业发展“竹”迹

竹炭。而那些因烘干不彻底而发霉的竹条，也会被卖给葱农用于种植洋葱。生产过程中产生的所有废料都得到充分利用，真正实现了“全竹利用，变废为宝”。

盐津竹满缘竹木制品有限责任公司成立于2023年12月，厂房占地约2000平方米。目前，该公司的生产线上拥有锯竹机、破竹机、开片机、截筷机、削尖机、抛光机、包装机等设备，主要生产楠竹筷、一次性卫生筷、烧烤签、香签等产品，原材料以楠竹为主。公司负责人邓万军说：“过去在在外务工时学过机器调试，回乡后发现盐津本地没人收购楠竹，便决定做这门生意。这样既能在家照顾老人和

孩子，还能为家乡做点事。”

楠竹一般3至5年即可成材，生长周期短，密度高、质地坚硬，制成的筷子不易变形断裂，耐久性强。此外，它还具有有良好的抗渗水性，能减少食物残渣与水分残留，抑制霉菌滋生。竹产业是盐津的三大支柱产业之一，全县竹林总面积约128万亩，其中楠竹约1.7万亩。丰富的楠竹资源为加工厂提供了坚实支撑，也成为村民增收的重要途径。目前，加工厂每月可销售约150万双卫生筷，以及相当数量的烧烤签和香签，月收入约6万元，为7名村民提供了就业岗位，并带动10余人在外包环节增收。

在厂里工作的多是周边村民。

工人曾吉群表示：“工作比较轻松，上班可以顺路送孙子上学，下班正好可以接他放学。”这里离住处和学校都近，每个月有3000元左右的收入。”

下午4时许，工人们用吹气筒吹去身上的竹屑，仿佛吹走了一天的疲惫，仅带着收获路上归途。

工人下班后，邓万军仍在四处联系采购楠竹。他告诉笔者：“很多人不知道我在收购楠竹。目前主要是兴隆、牛寨、普洱这些离得近的乡镇送来一些，但还是不够用。”加工厂每月的订单额可超10万元，但受生产条件和原材料供应限制，产能尚有提升空间。眼下，邓万军正在努力想办法进一步扩大生产规模。