

## 《十月》年度中篇小说榜颁奖仪式在昭通举行

本报讯（记者 叶康 孙贵波）12月6日，《十月》年度中篇小说榜颁奖仪式在昭通广电中心演播大厅举行。

颁奖仪式上，陈崇正的《英歌饭》、全勇先的《秘密》、张翎的《赤道之渡》、李修文的《到祁连山去》、刘汀的《富贵如云》5部作品上榜年度中篇小说。

全国人大常委会委员、中国作协副主席李敬泽，中国作协社会联络部副主任丰玉波，《十月》杂志主编季亚娅，以及戈昌武、郭晓东、成仁等出席活动并为获奖作家颁奖。

据悉，《十月》年度中篇小说榜始于2019年。作为《十月》杂志的常设文学奖项，本榜单秉承公平、公正、公开的原则和专业、严谨的学术精神，全方位关注当下中篇小说创作生态，每年奖励全国范围内最有建树的优秀中篇小说作品。

## 昭通举办文学面对面交流会暨文学作品影视转化签约仪式

本报讯（记者 叶康 孙贵波）12月6日，市委、市政府举行“文学与昭通”面对面交流会暨昭通文学作品影视转化签约仪式。

活动中，众多文学大家、昭通本土知名作家、学者齐聚一堂，分享个人成长经历、创作思路历程，并就昭通文学的发展、文学与影视深度融合的新路径等议题展开了深入交流。大家一致认为，昭通深厚的文化积淀与独特的地理人文环境，为昭通文学发展提供了肥沃土壤。期待从昭通丰富的自然与人文积淀中，从波澜壮阔的社会变革中，汲取营养、提炼主题、用心创作，推出更多反映昭通新时代风貌的精品力作。

全国人大常委会委员、中国作协副主席李敬泽，中国作协社会联络部副主任丰玉波，云南省作协主席范稳，以及戈昌武、葛钧、郭晓东、成仁等参加活动。

## 昭通以“四力提升”抓实老干部教育管理

◆通讯员 李媛媛

近年来，昭通市紧扣新时代老干部工作新要求，着力抓好“四力提升”，系统推进离退休干部教育管理，充分激发老同志的政治热情与奉献精神，为高质量发展汇聚“银发”力量。

聚焦政治引领，提升思想凝聚力。昭通市始终将政治建设摆在首位，通过举办读书班、党支部书记示范培训班等活动，结合“三会一课”“送学上门”等方式，推动理论学习走深走实。2025年共开展各类学习活动150余场，送学上门1800余人次，确保学习全覆盖。在深化理论武装的同时，创新建立“党支部+学习小组”联学机制，打造线上“学习加油站”，促进学习方式从被动听讲向主动参与转变。同步加强纪律教育，组织学习《中国共产党纪律处分条例》、通报党风廉政建设和反腐败情况，引导老同志筑牢思想防线。

聚焦组织建设，提升支部战斗力。以离退休干部党组织建设质量提升三年行动为契机，着力优化组织设置，全年调整“大支部”12个，新成立支部56个，规范党组织名称50个。选优配强支部班子，全市93%的党支部书记由75岁以下、热心党务的老同志担任，实现党建联络员全覆盖，党组织活力显著增强。积极探索“银发党建”与社区党建融合路径，已建立共建点14个，培育省级示范点1个，形成资源共享、活动共联、治理共促的良好局面。

聚焦作用发挥，提升银发贡献力。围绕市委扎实做好“产、城、人”文章，积极搭建平台，引导老干部在经济建设、社会服务、基层治理等领域献智出力。“银耀乌蒙”志愿服务品牌作用凸显：老专家深入一线，为苹果、蓝莓等特色产业提供精准指导，推广无人机管护技术；老中医志愿服务队常态化开展义诊、健康科普活动；政法系统退休干部积极参与矛盾纠纷调解；老同志宣讲团深入机关、学校、社区传播党的政策理论。

近年来，选树市级先进典型集体9个、个人29人。在2025年全省离退休干部“双先”表彰中，昭通3个集体、5名个人获表彰，营造了学习先进、奉献余热的浓厚氛围。

聚焦关心关爱，提升队伍感召力。落实落细关心关爱措施，通过举办荣誉退休仪式、开展精准服务，强化制度保障，增强老干部的归属感与幸福感。5年来，全市累计举办荣誉退休及相关活动300多场，覆盖2000余人，帮助新退休干部顺利过渡。健全结对联系制度，变被动服务为主动关怀，精准对接老同志需求。出台《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》等文件，市级落实党建工作经费50余万元，党建联络员实施动态管理，为工作推进提供有力支撑。

## 大关开展国际志愿者日系列活动

本报讯（通讯员 赵长明 胡声宇）近日，大关县组织开展“12·5”国际志愿者日系列活动。

在靖安镇中学，活动聚焦青少年成长与发展。法治教育讲座围绕未成年人保护法、预防未成年人犯罪法等内容展开，帮助同学们增强法律意识；心理健康教育讲座则针对青春期特点，讲解情绪管理、行为调节等方法，引导学生健康成长。

在靖安置区“一老一小”关爱服务中心，志愿服务活动同样丰富。文体志愿服务队团队开展了文化宣传、惠民演出和健康指导，并在活动中穿插防诈骗、消防安全等有奖问答，现场气氛热烈。卫生健康志愿服务队为居民提供健康咨询、常见病诊疗指导等服务。

据了解，12月期间，大关县各乡镇、县直各部门将继续围绕“汇聚志愿力量·共建美好社会”主题，广泛开展形式多样的志愿服务活动。

### 滇超联赛

## 昭通主场激战，点球决胜憾负西双版纳

本报讯（记者 马礼琼 苏燕 聂孝美）12月6日，滇超联赛在昭通元宝山城市体育公园主体育场拉开昭通队主场战幕，昭通队主场迎战西双版纳队。双方在90分钟常规时间内均无进球，最终在点球大战中，西双版纳队以4:3胜出。

随着主裁判一声哨响，比赛正式开始。双方球员迅速进入状态，传球、抢断、射门……攻防转换接连上演，每

一次精彩配合都引来观众阵阵喝彩。主场作战的昭通队凭借对场地的熟悉，开场后便占据主动，通过边路突破和中路渗透不断冲击对方防线，多次在禁区前沿制造威胁，展现出昂扬的斗志与默契的协作。

面对昭通队的攻势，西双版纳队毫不示弱，凭借严密的防守和快速反击从容应对。下半场，客队逐渐稳住阵脚，多次组织有威胁的反击。昭通



球迷观赛。记者 韩兴国 摄

## 昭通主场 1.2 万球迷为拼搏喝彩

本报讯（记者 聂孝美 郎伟 陈忠华）12月6日下午，昭通元宝山城市体育公园主体育场化作一片沸腾的红色海洋。滇超联赛昭通主场赛事在1.2万名球迷震耳欲聋的助威声中激情开赛。尽管昭通队在点球大战中憾负于西双版纳队，但球员顽强拼搏的精神，赢得了全场经久不息的掌声。

赛场上，声浪如山。从开场哨响，助威声便未曾停歇，“昭通加油”的呐喊贯穿始终。每一次抢断、每一次突围，都掀起看台上汹涌的人浪；每一次射门偏出或扑救成功，都伴随着齐声的惊叹与惋惜。比赛尾声及点球大战期间，紧张得几乎令人窒息的气氛笼罩全场，每一次走向罚球点都牵引着

万道目光。

“点球时真没想到会输，心都提到嗓子眼了。”球迷感慨，“两队都赛出了风格与水平，这才是足球的魅力。”

高三学生唐意棋身着红色球衣，在人群中格外醒目。他说：“成绩不是全部，球员们每一次奋不顾身的拼抢，都值得最响亮的喝彩。”

“比赛太震撼了！”小学二年级的小球迷马熙尧兴奋地说，除了奶奶，全家人都来现场助威，更让他目不转睛的，是入场仪式和中场展示的科技元素，和比赛一样精彩！

终场哨响，胜负已定，但热情未冷。球迷们久久伫立，用掌声送别挥汗如雨的球员。这场较量不仅展现了云南足球扎根基层的蓬勃生气，更让人看到比输赢更动人的那份毫不保留的坚持与热爱。

## 威信：延展城市筋骨 浸润幸福底色

◆通讯员 白 蕊

序开发，为产业与人口集聚预留空间；老城区有机更新，注重提升居住品质、延续历史文脉，实现“留旧焕新、温润迭代”。

“这里以前是城郊边缘地带，如今已是车水马龙、商圈林立。”扎西镇石龙社区居民肖靖华感慨道。随着欧蓓莎城市综合体等项目落地，该片区从城市“末梢”转变为商贸活跃区，市民生活焕然一新。

目前，威信县城开发边界扩展至8.1平方公里，城镇人口增至12.5万人，城镇化率达44.61%，初步形成功能互补、联动发展的“一城三区”格局：北部老城侧重行政办公与商业消费，延续历史文脉；南部新城聚焦红色研学与生态康养；东部石龙片区则着力发展商业贸易与物流配送，打造现代服务业集聚区。这一布局不仅拓展了城市空间，也推动了功能优化，为威信从规模扩张转向内涵发展奠定了坚实基础。

在拓展城市框架的同时，威信将城市更新作为提升竞争力的关键抓手，着力推动内涵式发展。

管网老化、道路破损、停车难等问题，曾是很多老旧小区的普遍困扰。近年来，威信将老旧小区改造作为城市更新的重要引擎，不仅实施屋顶防水、外墙翻新、雨污分流等“里子”工程，还同步推进道路黑化、车位增划、绿化提升等“面子”改造，使小区由内而外焕发新活力。

“改造解决了屋顶漏水和污水堵塞的老问题，小区环境更优美舒适，我们真正得到了实惠。”扎西烟站小区住户陈明涛的感言道出了居民的心声。

截至目前，该县已改造67个老旧小区，更新雨污管道、消防管网、供电线路，并优化绿化、照明、停车等配套设施。改造后的小区环境更美、治安更好、生活更有序，居民获得感、幸福感、安全感显著提升。

同时，威信加快推进城市基础设施升级，统筹实施水、电、气、通信等管网改造及道路升级，完善停车、充电、消防等设施，建成智慧停车场6个、公用充电站14座，新建改造公厕33座，建成5G基站超135座，城市运行更加高效顺畅。

城市的核心是人。威信始终坚持以人民为中心的发展思想，努力营造人和谐共生的氛围，让发展成果真正惠及于民。

“到公园散散步，和朋友聊聊天，很舒服。”这是不少威信市民的日常感受。威信利用边角地、闲置地“见缝插绿”，建成68个“口袋公园”，新建及提升公园绿地25处，将碎片空间转化为休闲文化节点，建成区绿地率达38.02%，绿化覆盖率达41.03%，初步实现“推窗见绿、步行入园”。

在优化人居环境的同时，威信持续夯实民生保障基础，通过优化布局、加大投入力度，提升教育、医疗等公共服务质量，新增和改扩建中小学、幼儿园6所，积极引进优质医疗资源，着力构建“15分钟便民生活圈”，让市民在家门口就能享受便捷优质的服务。

城，为人而建；市，因人而兴。从宏观布局到细微关怀，从红色传承到绿色宜居，威信不断延展城市筋骨、浸润幸福底色，在“红色扎西”的热土上，奋力谱写新时代人民城市建设的新篇章。

### 晨跑“背刺”心脏？冬天跑步要掐算好时辰

跑步是很多人热爱的运动方式，不少人习惯每天清晨出门跑步。晨跑到底安不安全？有心脏病的人是不是只能放弃跑步？寒冬渐至，有没有最佳的跑步时间？

#### 这些因素给心脏“埋雷”

清晨是心血管事件高发期。早晨起床后，交感神经兴奋增强，血压和心率升高，血液黏稠度和凝血活性增加，这是心血管事件的高峰时段。如果此时进行强度过大的运动，危险性更高。

超负荷运动。运动的益处并非越多越好，在达到一定强度后获益递减。每周达到150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动，可显著降低全因和心血管死亡风险。长期极高运动量，随着年龄增加，会累积冠状动脉钙化与斑块负荷增加，并引起心肌重塑、纤维化和心律失常。

寒冷天气。冷空气会引起外周血管收缩，血压上升、交感兴奋、血液黏稠度和凝血活性增加，并导致冠状动脉痉挛；寒冷环境中晨跑会把“冷应激”和“运动触发”两个风险叠加，增加了急性心肌梗死或触发恶性心律失常的可能性。

隐匿性冠心病。很多中年或以上人群，存在未被发现的冠状动脉粥样硬化，剧烈运动时心肌耗氧量骤增，容易触发急性心肌梗死或致命性心律失常。

遗传性心脏病。比如长QT综合征、Brugada综合征、儿茶酚胺敏感性室性心动过速、肥厚型心肌病等，这类病人平时虽无症状，但剧烈运动可能诱发恶性心律失常。

#### 心脏不好还能跑步吗

有心脏基础病的人就不能跑步了吗？当然不是，但要讲究方式。运动是心脏病患者进行心脏康复的重要组成部分，方式正确比是否跑步更重要。

#### 收好健康跑步“时间表”

从心脏健康的角度，选择科学的跑步时间很重要。

健康人群跑步最好选择在中午至下午，约每天11:00到17:00，这是相对更佳的时间段。如果因为生活工作行程、习惯或天气关系不能中午跑，只要热身充分、强度适中，亦可晨跑、傍晚跑，仍然安全且有效。

注意避免在极早晨（如日出前和清晨5点左右）直接高强度跑步，因为此时心血管感受性可能较高、体温尚低、血管/凝血系统可能处于更“脆弱”状态。

有心脏基础病或心血管危险因素的人群最好选择中午至下午或傍晚跑步。因为此时体温、血压、肌肉/心脏适应机制较好，冷负荷较低。

尽量避免在清晨跑步，尤其是早晨天刚亮或温度较低时。这类人群可以先通过医生评估，考虑在室内或健身房进行锻炼。无论何时，热身时间必须更长且初期强度要更温和。运动前需进行充分热身活动10至20分钟，如原地走、提膝、肩部舒展等，补充适量水分，运动后放松拉伸5至10分钟。

冬季低温天气寒冷季节建议避开清晨最冷、风寒指数最低的时段跑步，如零摄氏度以下、风大、体感温度很低。

若要跑步，可选择中午后温度回升的时段，或在室内环境。若确实只能清晨出发，则必须更长热身、穿衣分层（保暖+排汗层）、选择低强度起步，随时留意身体不适（胸痛、心悸、头晕）。黑天、低温、湿风强、湿滑地面等环境更增加风险，应考虑改为室内跑或推迟时间。

（来源于人民网）