

# 盐津：“四进”新招解锁办政事新体验

◆通讯员 何杰

近年来,为持续优化营商环境、提升政务服务效能,切实打通服务企业群众的“最后一公里”,盐津县政务服务管理局深入开展“进园区、进企业、进社区、进乡村”政务服务“四进”活动,通过主动靠前服务、精准对接需求、创新服务模式,有效为企业纾困解难,为群众提供便利。

## “进园入企”精准滴灌 厚植营商环境沃土

盐津县围绕企业全生命周期发展需求,将工业园区作为服务企业的重点阵地,创新推出“订单式”上门服务,建立“企业点单、园区接单、部门接单”的快速响应机制。设立园区专项联络员,提供从立项、规划、建设到验收的行政审批“一条龙”服务,并延伸开展政策咨询、人才引进、融资对接等增值服务。同时,关注园区工作者个人需求,实现公积金、社保、医保

等“一站式”办理及政策精准推送,将政务服务窗口延伸至企业“家门口”。目前,该服务模式已在中和镇工业园区率先推行。针对云南纤多食品有限公司医保及社保办理需求,服务团队迅速协调医保、人社部门上门服务,专人全程陪同指导,有效解决企业“多头跑、反复问”的问题。此外,服务团队深入云南纤多食品、云南百年传奇农业发展有限公司等重点企业开展座谈,全面了解企业在政务服务中遇到的难题和个性化需求,建立问题台账和跟踪督办机制,切实做到企业诉求“件件有回音、事事有着落”。截至目前,盐津县政务服务管理局已累计为企业提供服务531人次,进一步提振了企业发展信心。

## “进社区”便民利民 提升居民幸福指数

在社区层面,盐津县政务服务管理局聚焦群众日常生活中的“关键小

事”,以社区党群服务中心为依托,构建“巡回+吹哨”双轨服务模式。“巡回”定点服务在社区设立临时政务服务点,集中办理养老保险认证、残疾人证办理、学生入学咨询及材料预审等高频事项,实现现场受理、即时解答;“吹哨式”上门服务则赋予特殊群体“呼叫权”,在办理不动产权证、残疾人证等事项时,可通过社区服务站、电话或线上平台“吹哨”申请,社区核实后,简单事项由工作人员代办,复杂事项协调相关部门上门服务。这些举措有效减少了群众的跑动次数,让居民在“家门口”就能办成事、好办事,切实提升了居民的获得感与幸福感。

## “进乡村”延伸触角 打通服务的“最后一公里”

盐津县积极构建“县、乡、村”三级帮办代办服务体系,组建百余人专职帮办代办队伍,确保每个村(社区)至少配备1名专职帮办代办员。办

员与村(社区)工作人员、驻村队员协同联动,化身“移动服务窗口”,定期走访入户,收集群众需求,提供“两险”代缴、宅基地审批申请协助、残疾人证办理指导等高频代办服务。当前正值“两险”缴费高峰期,代办队伍深入农户,为群众提供手机App缴费指导、代收代缴等服务,让群众足不出户即可办理相关业务,尤其为老年人及特殊群体解决了往返奔波的难题,将便民服务触角延伸至乡村“神经末梢”。

盐津县通过政务服务“四进”活动,逐步实现服务下沉常态化、机制化,不仅提升了政务服务的效率与温度,更彰显了政府转变职能、优化营商环境、改善民生的坚定决心,为县域经济社会高质量发展注入了强劲动能。

锚定现代化 改革再深化

# 昭通作家改稿会暨文学研讨会举行

本报讯(记者马娟刘兴刚)12月7日,恰逢大雪节气,昭通作家改稿会暨文学研讨会如期在昭通举行。会议邀请全国知名作家、重要文学期刊负责人及资深编辑到会场进行现场指导,进一步提升昭通作家的创作水准,推动昭通文学事业繁荣发展。

会上,海外华文作家张翎结合自己的创作实践,分享关于创作理念、叙事技巧、情感挖掘等方面的经验,还就作家如何建立信心、磨炼耐心等话题展开阐述,给予与会作家深刻启发。

在作品点评环节,《人民文学》《北京文学》《青年作家》等刊物的负责人与编辑,对《拥有一座小城入眠》《观风海》《爱情实验》等10余部昭通作家未发表原创作品进行了专业评议。他们从文本结构、语言风格、思想内涵、艺术表现等多个角度出发,在肯定作品亮点与潜力的同时,也精准指出了有待完善之处。大家一致认为,这些作品扎根昭通本土,生活气息浓厚,情感真挚且关注现实,展现出昭通作家扎实的创作功底和旺盛的创作活力,正逐步形成具有独特气质的地域文学风貌。

在交流互动环节,昭通作家围绕创作困惑、文学理念、投稿经验等话题,同在场名家、编辑展开热烈讨论。思想的碰撞激发出新的灵感,专业的建议为创作之路指明了方向。

通过交流,昭通作家纷纷表示,将认真吸收大家提出的宝贵意见,潜心打磨作品,努力创作出更多有筋骨、有道德、有温度的文学精品,共同书写昭通文学新篇章。

# 彝良龙街乡 苏麻产业铺就农户增收路

本报讯(通讯员梁七尉 宋丹曹亚辉)12月初,彝良县龙街苗族彝族乡1.2万亩苏麻迎来丰收。

龙街乡平均海拔1800米,阳光充沛,土壤疏松肥沃、排水良好,完美契合苏麻喜温、喜光、怕涝的特性,为苏麻生长提供了理想环境。这里产出的苏麻籽粒饱满,口感醇正,营养丰富,市场认可度高。

近年来,彝良县将特色产业作为乡村振兴的重要抓手,积极推广苏麻种植,并通过技术指导、上门收购等措施保障农户收益。为提高土地效益,龙街乡引导农户采用“苏麻+土豆”套种模式,实现传统作物与特色经济作物的有机结合。通过这种模式,亩产苏麻约100公斤、土豆约1500公斤,亩产值可达4500元,实现了土地资源的高效利用与效益提升。

苏麻作为高价值经济作物,可加工成苏麻粉、苏麻酱、苏麻油等产品,因其口感醇香,市场需求逐年增长。今年,龙街乡苏麻预计产值可超过2000万元,直接带动3000余户农户增收。

# 罗皓：从绿茵课堂到职业赛场



◆记者 阮孝芝文/图

29岁的罗皓正书写属于自己的足球故事,他不仅是永善县足球协会的“掌舵人”、青少年足球的启蒙者,还是一位深耕基层的足球教练。如今,他又添了新身份——滇超联赛昭通队队员。这位扎根基层的足球人用实际行动诠释着对足球的热爱与坚守。

罗皓的日程表被填得满满当当。工作日,他在县城4所小学间奔波,三尺讲台化作绿茵场;节假日,球队训练、俱乐部教学、外出比赛填满日历。这份全年无休的付出源于他对足球的热爱与对基层体育事业发展的责任感。“最开心的时候就是看到孩子们追着足球奔跑的样子!”罗皓笑着说,“孩子们的参与热情很高,足球课的名额总是一抢而空,这让我觉得所有辛苦都值得。”

当滇超联赛的选拔通知贴在永善县足协门口时,罗皓第一个报了名。经过层层筛选,这位“老将”入选昭通队。站上专业赛场是每个足球人的梦想,谈及此事,他的眼里闪着光:“看到全国各地的足球赛事办得如火如荼,我特别向往那种并肩拼搏的氛围。这次,我要以球员身份为家乡的荣誉而战。”

入选的喜悦很快被现实冲淡。密集的学校课程与球队集训时间冲突,尤其是他负责的足球延时课难以调整。教学任务与备战集训该如何兼顾?

最终,他与教练组商定:白天坚守教学岗位,夜晚全力备战滇超联赛。“队里很多队友都面临这样的两难处境。”罗皓坦言,“为家乡而战的契机很难得,值得我们付出更多,必须有所取舍。”

在协调学校课程与训练时间的过程中,罗皓得到了多方支持。教练组的理解、学校的配合以及后勤团队的后勤保障,让他得以全身心投入备战。“感谢滇超联赛为我们业余球员提供的舞台,更要感谢所有幕后英雄的付出。”罗皓动情地说,“正是他们的努力让我们能够专注比赛,为昭通足球贡献力量。”

罗皓的故事,不仅是个人追梦的缩影,更是无数基层体育工作者坚守与奉献的写照。在足球与生活的平衡中,罗皓用行动证明:热爱可抵万难,担当终铸辉煌。

体重反弹不是“意志力失败”而是身体在“唱反调”

减重后体重反弹是生理、行为、和心理共同作用的结果,其中身体的“反重力机制”往往是首要推手。

## 一是生理层面:身体的“节能防御”与“记忆烙印”

代谢适应:越减越“省电”的身体。减重后,基础代谢率会适应性降低,身体进入“节能模式”,热量需求降低。这种“代谢适应”就像汽车进入省油模式,此时恢复到减肥前的正常饮食,容易因机体消耗降低而导致多余热量易转化为脂肪堆积,导致体重反弹。更关键的是,极端节食会导致肌肉流失,而每公斤肌肉每天需消耗13千卡热量维持,肌肉减少会让代谢“雪上加霜”。

激素失衡:大脑被“喂饱”信号绑架。脂肪细胞分泌的瘦素是“饱腹激素”,当体脂减少时,瘦素水平会骤降30%—50%;而胃部分泌的饥饿素(“饥饿信号”)则会显著上升。这种激素失衡会让大脑持续收到“能量不足”的指令,即使刚吃过饭也容易感到饥饿,甚至会降低运动意愿,从生理上驱使你多吃少动。

脂肪记忆:细胞里的“肥胖烙印”。研究发现,脂肪细胞具有“肥胖记忆”,即使减重成功,脂肪细胞仍会保留对过往肥胖状态的“记忆”;一旦恢复高能量饮食,会迅速增殖变大,让体重快速反弹。更令人警惕的是,反弹时增加的体重中,脂肪占比远高于减重时流失的脂肪比例,可能导致“体重一样,体脂更高”的尴尬处境。

## 二是行为层面:短期习惯难敌长期惯性

长期维持减重期的严格生活方式通常难以做到。许多人减重时依赖“极端控制”,比如每天只吃水煮菜,这种模式无法持续;一旦生活繁忙或放松警惕,高油高糖饮食、久坐等旧习惯便会卷土重来。

更隐蔽的是情绪化进食的回归。减重时靠意志力压制的压力性进食冲动,在遇到工作挫折、情绪低落时会爆发,食物成为快速缓解焦虑的“安慰剂”,但这种通过进食获取的快感,往往导致热量摄入瞬间失控,“偶尔放纵”就此成为反弹的起点。

## 三是环境层面:无处不在的“诱惑陷阱”

现代社会的“营养环境”对体重维持极不友好:超市促销架上的高糖零食、办公楼的自助零食区、30分钟送达的外卖快餐,这些高热量食物不仅廉价易得,还通过口感设计让人“欲罢不能”。

社交场景更是“重灾区”:朋友聚餐的油炸菜、应酬的酒酣饭醉、家庭聚餐的油腻点心,“人情压力”和氛围裹挟会让人不自觉放宽标准。研究显示,在社交场合中,人均热量摄入会单独进餐时增加40%以上,且容易忽略“隐性热量”(如勾兑汤汁、烹饪用油)。

## 四是心理层面:认知偏差瓦解长期坚持

“任务完成”心态:多数人把减重视为“有期限的苦差事”,达标后立刻产生“解放感”,进而引发对限制食物的“报复性进食”。比如之前半年没吃蛋糕,达标后连续几天暴饮暴食,瞬间抵消减重成果。

“全有或全无”思维:一次微小“破戒”(如多吃一块饼干)就引发心理崩溃,认为“计划已毁,不如彻底放纵”。这种认知偏差会把单次失误放大为连续放弃,最终彻底脱离健康轨道。

(来源于人民网)

# 全国冬季“村晚”示范展示活动走进绥江

本报讯(通讯员杨东升 卢梦玲 刘学峰 文/图)近日,“美丽绥江·金沙欢歌”2025年全国“四季村晚”绥江冬季“村晚”示范展示活动精彩上演,现场群众和游客欢聚一堂,共同见证了一场充满乡土气息和文化温度的艺术盛宴。

活动现场,特色节目相继登场,有歌舞《绥江敬酒歌》《江边姑娘》《打鼓草山歌》,有歌曲《金沙号子》《绥江嗨起来》,还有主题情景表演《金河谣》等,博得现场观众的阵阵掌声,大家纷纷拿出手机拍照分享。

除了精彩纷呈的“村晚”节目,现场还开展了“村村好物”民俗集市活动。摊位上摆满了竹笋、天麻、茶叶、鸡蛋、蜂蜜、小花生等农特产品,还有独具特色的民族手工艺品、文创纪念品以及各种美食小吃,如炸洋芋、米粉、苞谷粑粑等。摊主的叫卖声、吆喝声此起彼伏,

吸引了不少游客驻足选购。“没想到现场有这么多农产品和各种特色小吃,让我仿佛又回到了童年。”市民陈东梅说。

绥江县环境优美,风光宜人。近年来,该县紧扣“康养旅游目的地”的发展定位,大力实施“旅游活县”战略,按照“12345”发展思路推进旅游高质量发展——紧扣一个形象定位,锚定康养旅游目的地和面向成渝的旅游门户两个目标,立足山、水、城三大优势,打造森林、运动、旅居、医疗四大康养品牌,重点建设金沙水上乐园、大团岩、蝴蝶堡寨、峰顶山和马湖古城五个景区,助力县域经济高质量发展。

本场“村晚”由文化和旅游部公共服务司指导,中国文化馆协会主办,云南省文化馆、昭通市文化和旅



游局、绥江县委、绥江县政府承办。活动通过“国家公共文化云”“云南公共文化云”“绥江融媒”等媒体平台直

播,让观众共同领略了绥江的生态之美、文化之韵与发展之力,提升了绥江的知名度和美誉度。

# 巧家办公益摄影活动用镜头传递温情

本报讯(通讯员 颜微)近日,巧家县委社会工作部牵头策划并举办“留住微笑·公益圆梦”公益摄影活动。

据了解,本次活动以“汇聚志愿力量 共建美好社会”为主题,深度融合志愿服务精神与民生关怀,联动全县17个乡镇(街道),依托志愿服务队专业力量,计划于2025年12月至2026年1月深入城乡角落,为老年群体与特殊群体免费拍摄证件照和纪念照。活动以镜头为媒介,送上饱含温度的“影像礼物”,让公益之光浸润城乡肌理,照亮基层治理

的“最后一公里”。

“在日常工作中,我们发现不少老人仍在使用老年手机,家中珍藏的照片也多是四五十年前的,有些老人一辈子留下的影像甚至仅有身份证照。”“留住微笑”志愿服务队负责人朱加友表示,希望通过本次摄影活动,为更多老人送去关爱与温暖,用镜头为老人们送上专属仪式感。

本次活动亮点纷呈,特色鲜明。覆盖范围上打破地域限制,通过前期摸排、上门登记建档建立精准服务台

账,确保“全域覆盖、应享尽享”,不漏任何一位服务对象;服务内容则兼顾实用与情感需求,既免费拍摄社保、医保所需的标准证件照,破解“出门难、拍照难”问题,又提供纪念照拍摄、照片冲印、相框制作等增值服务,让照片成为承载幸福的珍贵载体;而社会参与方面,志愿服务队更是主动承担物料采购、人员差旅等全部费用,队员经过专业摄影技能培训,以专业技术提供高质量服务,为全社会参与为老服务、关爱特殊群体树立可复制推广的示范标杆。

活动当天,志愿服务队为现场等

候的老人有序开展拍摄服务。

相关人员表示,本次活动聚焦群众急难愁盼,将专业摄影服务送到家门口,既是践行“我为群众办实事”的具体举措,又是深化新时代文明实践、推进基层治理现代化的生动实践。下一步,巧家县委社会工作部将以本次活动为契机,进一步拓展服务领域,提升服务质效,着力推动形成“人人参与公益、人人共享成果”的良好社会风尚,为巧家县绘就共同富裕、文明和谐的发展画卷注入温暖而持久的民生动能。

# 从文化创意触摸时代脉动

陈照明

展沃土。打破票房纪录的《哪吒之魔童闹海》,不仅有传统故事的框架,还有震撼的视听效果、先进的制作水平;《流浪地球》彰显了不惧牺牲的中国风骨,也体现了同侪共进的宏大担当。通过文化IP,人们能感受中国活力、感悟中国发展、领悟中国理念,进一步触摸中国式现代化的脉动。当今中国,物质发展带动精神富足,精神富足推动物质发展。文化创意折射的是多维立体的中国,向世界展现的是欣欣向荣、蓬勃向上的中国。

文化创意层出不穷,读懂中国的窗扉常开。跳出赛期、会期的时间限制,融入文旅产业和文化生活,是提升文化创意价值的有效路径。上海世博会已过去15年,吉祥物“海

宝”仍然活跃。从上海推出的联名交通卡,到游客排队打卡的塑像,再到“说”着上海话的表情包,“海宝”走进更多人的生活,悄然塑造着新的集体记忆。无论是不断开发新产品,还是持续融入新事件、新叙事,文化IP融入生活多“刷脸”,紧跟热点多“说话”,便能汲取更多养分、拥有更多内涵,为中华文化增添更多与时俱进的新表达。

成功的文化创意,必然是形神兼备的。这也启示文化工作者,不要在文创形象设计上下功夫,也要在性格塑造、文化意涵上用情,在活化利用、转化传播上用心,注重发挥多重效益。期待更多文化创意涌现出来,以更有温度的形象、更持久的活力赢得人们喜爱。

# 大家谈

第十五届全国运动会除了精彩赛事备受瞩目,吉祥物“喜洋洋”“乐融融”也圈粉无数。场边卖萌互动,台后苦练功夫,它们的视频不仅在网上传播,相关主题装置、周边文创也十分抢手。小小吉祥物蕴含无限魅力。

吉祥物成网红并不罕见。从北京冬奥会的“冰墩墩”“雪容融”,到成都大运会上演川剧变脸的“蓉宝”,这些吉祥物以可爱形象广受喜爱。“喜洋洋”“乐融融”头顶三色小花,象征粤港澳三地合办赛事,阐释绿色共享、团结拼搏等理念。将地域特色、赛事特色等融于一身,吉祥物们以标识性、共识性的视觉符号与文化意涵,赢得了点赞、收获了拥趸。

在社交媒体上,网友对“喜洋洋”“乐融融”的追捧,揭示文化IP的丰富价值内涵。体育盛会的精彩不只在赛场内,文化符号也能激起群众广泛参与互动的兴趣,并以文化影响力与凝聚力化为大众共同记忆中的闪光点。正是这样的创意和互动,让诸如赛事吉祥物这样的文创产品有了真正的生命力。

文化创意植根于文化自信,体现为文化创新创造的活力。从“黑悟空”坚毅求索的“取经路”,到流浪山小妖怪敢于突破的“出山路”,再到“星际迁徙”中航天人不畏艰难的“流浪路”,这些文化IP用中国想象讲述中国故事,让中华民族的品格得到更为鲜明的展现。

文化创意生发于经济原野,发

# 昭阳区守望乡——

# 产业路让苹果“跑”出致富“加速度”

◆通讯员 刁昶溥

为助推农业高质量发展,破解产业发展交通难题,昭阳区守望回族乡水井湾社区以“四好农村路”建设为抓手,聚焦群众“出行难、运输难”痛点,推进苹果产业道路建设。目前,核心路段已全面竣工通车,实现“路通产业兴、道路畅民心暖”。

据悉,苹果作为水井湾社区的主

乡村振兴

导产业,年产量超过1400万公斤。然而,长期以来,受“晴通雨阻、狭窄崎岖”的老旧道路制约,大型农机难以入园,修剪、施肥、采摘效率大打折扣,苹果转运损耗率高,运输成本居高不下。社区通过院坝会、民意调查广泛收集意见后,将苹果产业道路建设列为“民生实事头号工程”,积极对接上级部门争取资金支持,最终确定实施守望乡苹果产业配套基础设施建设,确保道路直通果园核心区。

该项目总投资200万元,于2025年9月正式开工,11月中旬顺利竣工,集中

力量推进3条核心产业道路的硬化改造,总里程达4公里。施工中,采取社区创新推广“以工代赈”模式,吸纳村民自建方式推进项目;由“两委”联合驻村工作队牵头成立项目理事会,负责统筹协调与质量监督;同步组建劳务施工队,优先吸纳本地65名劳动力参与路基平整、路面浇筑等关键环节,累计为村民增加劳务收入40余万元,真正实现“修路、增收”双见效。

道路通车后,水井湾社区产业发展与民生福祉迎来显著变化:大型农机可自由耕作、运输车辆直达基地,

苹果损耗率降低、运输时间缩短,仅苹果一项每年就节本增效100余万元。水井湾社区种植大户马德感慨地说:“以前下雨出门一脚泥,现在开车、骑电动车都稳当,苹果再也不愁运不出去了。”

下一步,水井湾社区将坚持“建管并重”原则,建立道路长效管护机制,同时以产业道路为纽带,探索“交通+苹果”融合发展模式,进一步拓展外销渠道,让硬化产业路真正成为连接城乡、驱动苹果产业提质升级、惠及民生的“致富路、幸福路、振兴路”。