

E-mail:ztrbsbjb@126.com 一版责编:范云 组版:田银川 校对:崔鹏 二版责编:罗丹 组版:田银川 校对:马鹏

市五届人大常委会召开第五十九次主任会议

本报讯(记者 王国江 赵于鑫 通讯员 王安国)12月18日,市五届人大常委会召开第五十九次主任会议,研究市五届人大常委会第三十五次会议的有关事项,审议有关报告、方案。

市人大常委会党组书记、主任王斌主持会议。

会议讨论了《昭通市养老服务促进条例(草案)》,同意提请市五届人大常委会第三十五次会议第二次审议。

会议讨论了昭通市人民政府关于提请审议批准《昭通市2025年地方政府债务限额分配方案(草案)》的议案、关于2024年度市级财政预算执行和其他财政收支审计出问题整改情况的报告。

会议讨论了《昭通市人民代表大会常务委员会工作报告(讨论稿)》,审议了《昭通市人民代表大会常务委员会关于召开昭通市第五届人民代表大会第八次会议的决定的说明(草案)》以及市五届人大八次会议议程和有关名单(草案)。

会议还听取和审议了市五届人大六次会议代表提出的建议、批评和意见办理情况的检查报告,审议了市“一府一委两院”关于市五届人大六次会议代表提出的建议、批评和意见办理情况的报告,听取和审议了市人大常委会对部分任命的国家机关工作人员进行工作评议的报告。

会议还审议了《昭通市人大常委会2026年度立法计划(草案)》及其说明,市人大常委会调研组关于昭通市“生态强市”“农业强市”建设情况的调研报告。

郭晓东、王邦蓉、马康凤、郑磊、曹阜洪出席会议。晏祥莉、张华昆、杨仕翰列席会议。

市人大常委会党组(扩大)会议召开

本报讯(记者 王国江 赵于鑫 通讯员 王安国)12月18日,市人大常委会党组(扩大)会议召开,传达学习习近平总书记近期重要讲话、重要文章精神,《习近平谈治国理政》第五卷,以及党政机关落实习惯过紧日子要求的通知精神,研究贯彻落实工作。

市人大常委会党组书记、主任王斌主持会议。

会议指出,要深入研读、融会贯通习近平总书记近期涵盖未成年人思想道德建设、经济工作、全面依法治国、发展新质生产力、扩大内需等领域的重要讲话、重要文章,进一步领会精神实质,抓好贯彻落实,结合“十四五”收官与“十五五”开局,科学谋划明年工作。

会议强调,要发挥人大作用,深入开展宪法宣传教育活动,扎实做好宪法宣誓仪式和备案审查等工作,把好地方立法的宪法关,坚决维护国家法治统一、尊严、权威。要把过紧日子的要求内化于心、外化于行,严格执行节约措施、反对浪费。要强化预算编制、执行和监督,严肃财经纪律,健全责任清单,确保每一分钱都花在刀刃上。

会议还研究了2025年全市专业人大代表工作站建设、管理、运行工作,强调要强化督促指导,推动专业人大代表工作站从“建好”向“管好”“用好”转变,合力推进全过程人民民主昭通实践。

晏祥莉、张华昆、郭晓东、马康凤、郑磊、杨仕翰、曹阜洪出席会议。王邦蓉列席会议。

市人大常委会党组理论学习中心组举行2025年度第11次集中学习

本报讯(记者 王国江 赵于鑫 通讯员 王安国)12月18日,市人大常委会党组理论学习中心组举行2025年度第11次集中学习,邀请中共云南省委党校经济学教研部主任陈辞作习近平经济思想专题辅导。

市人大常委会党组书记、主任王斌主持学习并讲话。

陈辞围绕“为什么发展”“实现什么样的发展”“怎样实现发展”的逻辑理路,详细解读习近平经济思想的核心要义、精神实质、丰富内涵,结合贯彻落实习近平经济思想和中央经济工作会议精神,系统阐述推动云南实现高质量跨越式发展的实践要求。

会议强调,要一体学习、一体领会、一体落实,切实把习近平经济思想同中央经济工作会议精神贯通起来,准确把握习近平经济思想“十三个方面”的核心要义和中央经济工作会议“五个必须”的精神内涵,真正学出坚定信心、学出奋进恒心、学出团结同心,确保党中央决策部署落地见效。要通过抓学习、善调研、多对接、敢碰硬,不断改进工作方式方法,切实增强做好经济工作的本领,更好地围绕中心、服务大局、赋能发展。要找准职责定位,依法履职、探索创新,不断提高人大财经工作的针对性和实效性,看紧政府的“账本”、重视政府的债务、盯住国家的“家底”,提升人大财经工作效能,以高效履职服务经济社会高质量发展。

晏祥莉、张华昆、郭晓东、王邦蓉、马康凤、郑磊、杨仕翰、曹阜洪参加会议。

森林防火知识进校园



近日,巧家县玉屏街道中心小学以“森林防火进校园”为主题,组织开展主题班会、手抄报展览等系列活动。

通讯员 颜微摄

大关:“五心”工作法巧解千家结

◆通讯员 张华军 成伟

“细心排查隐患、耐心倾听诉求、恒心跟踪办理、公心明辨是非、爱心帮扶困难,这‘五心’,就是我们调解工作的法宝……”谈起矛盾纠纷调解,大关县靖安安置区思源社区的妇联执委何德珍对这套工作法深有体会。

前不久,她就用这套方法,成功化解了社区里一对苗族老夫妻的矛盾。易地搬迁到靖安后,大爷常与新邻居聊天打牌,语言不通的大妈产生了误会,争吵不断。

何德珍细心排查发现异常后,特意请来双语志愿者当“翻译”,大

妈终于道出了心中的孤独与委屈。了解症结后,何德珍以公心明辨是非,通过耐心沟通、细致梳理,引导双方换位思考、相互理解——大爷社交是为了适应新环境,大妈则需要更多陪伴。她建议大爷每天多抽时间陪陪老伴,也鼓励大妈一起参与社区活动。

调解并非一蹴而就。何德珍用心跟踪回访4个月,并帮大妈结识了新伙伴。最终,爱心帮扶结出了果实,老两口和好如初。如今,大妈见到何德珍,总是大老远就笑着招手。

“五心”工作法源于大关县妇联执委们长期的调解实践,如今已成为一

套系统、管用的方法。

在靖安安置区福兴社区,执委曾昌美同样运用此法,处理了一起持续近一年的夫妻纠纷。

工作中,她耐心倾听双方诉求,了解到二人感情已无修复可能后,并没有盲目调和,而是主动跟进协调,协助梳理权责,最终促成问题妥善解决,化解了矛盾激化风险。

“虽然很多家庭矛盾都是‘小事’,但最牵扯人心。”大关县妇联负责人介绍,为提升基层执委的调解能力,县里定期开设“赋能课堂”,邀请司法、法律专家讲解妇女权益保障法等实用知识,同时通过老执委“传帮

带”机制,帮助“新手”快速成长为“懂行人”。

从夫妻不和到邻里矛盾,从深夜蹲守调解噪声纠纷到自掏腰包帮扶困难姐妹,“娘家人”的身影始终活跃在基层。近年来,大关县妇联执委运用“五心”工作法调解矛盾纠纷,成功率已达95%以上,“遇事找妇联”成为越来越多群众的首选。

“只要群众有需要,我们就一直在。”这群巾帼调解员用专业与温情,将一桩桩家常矛盾化解在屋檐之下,筑牢了基层治理的“家庭防线”,为平安大关建设注入了温暖的“她力量”。

四大控糖“陷阱”

你是不是明明知道喝奶茶、吃甜品不友好,还是忍不住买回来吃几口?其实,这并不是你的错。因为我们的身体里每秒钟要消耗1万万亿的葡萄糖分子,而最直接、最快获得能量的办法就是食物摄入。不过,对于很多需要控糖的人士来说,吃对并不容易。今天,就为您盘点控糖饮食中的4个常见误区。

误区一:无糖食品多吃点没关系

如今,大家买东西时越来越重视食品外包装上的说明,不但要看生产日期,还开始关注无糖、木糖醇等字样。无糖食品对于控糖人士真的绝对安全、可以敞开吃吗?

“无糖”仅指食品中糖含量≤0.5g/100g(或100mL),这里的“糖”不包含淀粉、麦芽糊精、糖醇(如木糖醇、麦芽糖醇)等碳水化合物或甜味剂。

其实除了甜味剂,这些淀粉、麦芽糊精、糖醇,都可以在身体里产生能量,也就是这些所谓的无糖食品可以在体内合成转化为葡萄糖。再有,“无糖食品”中可能含大量淀粉、油脂,淀粉升糖,油脂增加总热量,长期过量仍会加重胰岛素抵抗,而非真正意义上的不升糖。

误区二:不吃主食血糖就能降

临床中,很多患者认为“主食=碳水化合物=升糖元凶”,故而为了控糖,选择完全不吃主食。其实,不吃主食易诱发低血糖,主食摄入不足时,血糖波动更大。不吃主食容易造成营养失衡。因主食富含B族维生素,长期不吃主食会导致B族维生素缺乏,引发疲劳、神经炎(手脚麻木)、免疫力下降;同时膳食纤维不足以增加肠道疾病风险。

当主食摄入不足时,肌肉流失免疫力下降。我们身体会“被迫”分解蛋白质供能,导致肌肉减少,基础代谢率下降,后续更难控制体重,且体力变差。所以,想在控糖和健康中取得平衡,提议您主食少吃且要优化主食种类。

误区三:得了糖尿病不能吃水果

有些人认为吃水果必然导致血糖升高,因为水果中含有大量果糖。其实,水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,完全禁食会失去其营养价值,且科学食用水果反而能辅助血糖管理。因此,吃水果时要遵循“科学选择,合理把控”的原则。

选对时机,锁定“两餐之间”,这可避开血糖高峰与低谷。控制总量,分次按量,每日不超过200克。但当血糖控制不佳时(如空腹>8.0mmol/L、餐后2小时>13.0mmol/L),还是建议先咨询医生或营养师,再制定个性化的水果食用方案,所以大家不要再惧怕血糖升高而不吃水果了。

误区四:只要血糖稳定就能多喝两杯

每年都会有糖尿病患者因为饮酒来门诊就诊,主要是因为饮酒导致血糖太高,或是低血糖,还有就是并发症加重。其实,酒精对血糖有很大影响。

酒精代谢依赖于肝脏,肝脏也是生产葡萄糖的器官。我们饮酒了,肝脏会第一时间识别酒精并开始分解,而停止生成葡萄糖,此时血糖就会快速下降,引发低血糖。

酒精产生的热量约是碳水化合物的2倍,长期饮酒可能导致肥胖,导致血糖持续失控,加速肾病、神经病变等并发症进展。

(来源于人民网)

水富消防开展高层建筑实战化测试演练

本报讯(通讯员 宋春燕 谢蓉)近日,水富市消防救援大队聚焦高层建筑火灾处置难点,深入珍珠湾高层住宅小区开展实战化测试演练,以演促训、以练备战,全面检验队伍应急处置能力。

演练前,大队指战员对珍珠湾小区进行了全面细致的踏勘。通过对接物业负责人、查阅建筑图纸、实地走访排查等方式,详细掌握了小区整体布局、疏散通道与安全出口位置、消防水源分布、室内外消防栓及自动喷水灭

火系统等设施运行状况,并对建筑周边道路、消防登高面等关键信息进行记录分析,为演练顺利开展奠定基础。

本次演练紧扣高层建筑火灾处置关键环节,设置了多个实战化测试模块,全方位检验队伍的综合作战效能。在指挥调度与安全管控测试中,指挥员根据模拟火情迅速制定作战方案,明确任务分工,实时调度各环节行动,同步落实安全管控措施,科学划定作战区域,确保救援全程安全有序。在稳固结合供水能力测试中,

指战员充分利用室内外消防栓等固定消防设施,结合消防车移动供水装备,构建高层供水体系,有效检验高层火灾持续供水保障能力。在建筑外部救援与灭火测试中,作战小组利用云梯消防车等装备,成功营救模拟被困于建筑外部的群众,并有效压制外立面火势。在内攻搜救与登高能力测试中,内攻小组携带专业器材,沿疏散通道快速深入建筑内部实施人员搜救,同步检验指战员在高层环境下的登高作业与适应能力。在疏

散组织与排烟测试中,指战员有序引导楼内群众转移至安全区域,并利用排烟装备清除建筑内部烟雾,为救援创造有利条件。

整个演练过程紧张有序,各小组响应迅速、配合密切,圆满完成各项预定科目。通过此次实战化测试,不仅全面检验了消防救援队伍在高层火灾中的指挥协调、应急响应与协同作战能力,还进一步摸清了辖区高层建筑的重点消防状况,为今后高效处置类似灾害积累了宝贵经验。

严把古籍出版质量关

王志顺

禁令人追问:承载千年文脉的典籍,在出版流程中何以如此“易碎”?

当国学热催生古籍热,一些出版方将古典文献视为“流量密码”,将“经典再造”作为噱头,却忽视了“十年磨一剑”的匠心。当校对仅成流程、编校流于形式,典籍便成为“错误示范”的文本。这不仅消解了典籍的严肃庄重,辜负了读者的长期信赖,更可能形成错误认知、对读者形成误导。

质量把控是出版的生命线,而不是“成本负担”。当读者从阅读者转

为“义务校对”,出版社从内容把关人沦为了“纠错对象”,这种错位本身就值得行业高度重视。出版社如果能以“闻过则喜”的态度建立读者反馈机制,将“挑错”化为“共建”,未尝不是提升质量的有效路径。反之,如果任由质量滑坡成为常态,损害的将不仅是出版社的声誉,更是行业长远发展的根基。

此次事件为出版业敲响了警钟。在数字化、快餐化阅读盛行的今天,古籍整理尤需坚守“慢工出细活”

的传统。出版机构当以此为鉴,完善编辑培养、审校流程、读者沟通反馈的全链条质量体系,让每一个环节都成为“防火墙”。

“不积跬步,无以至千里。”古籍出

版的质量提升,从来无法一蹴而就。

这需要出版者以虔诚之心承接血脉,

以工匠精神打磨文本,也需要社会以

理性目光共同监督。当《西厢记》的错

漏得以修正,我们期待的不仅是一本书的完善,更是整个行业对“质量即生

命”这一常识的回归与坚守。

大家谈

打造“近悦远来”新生态

从工业项目到产业园区,政府成立专班攻坚、设立监督员靠前问需,一系列“暖企”组合拳成效显著。政企圆桌会议搭建了平等对话的平台,营造了企业敢讲真话、政府真解难题的氛围,传递出政府尊重市场、倾听民意的诚意。从“企业找政策”到“政策找企业”,从“被动回应”到“主动服务”,昭通正以制度创新驱动营商环境迭代升级。企业家们纷纷表示,这种“有求必

应、无事不扰”的亲清政商关系,如冬日暖阳,温暖人心。

从塔吊林立的产业园区到绿意盎然的香葱基地,昭通用“有温度的营商环境”滋养着每一份投资热望——企业有痛点,服务便精准响应;产业有短板,政策即靶向补齐。优化营商环境,既要育强如森林般“顶天立地”的龙头企业,也需要培壮如繁星般“铺天盖地”的小微企业。当政府当好贴心“服务员”,企业勇做实干“奋斗者”,这正是昭通打造“近悦远来”营商环境的最好注脚。昭通的“暖环境”必将孕育出高质量发展的累累硕果。

村的变迁尤为生动。清澈的八宝河倒映着蓝天白云,崭新的民居错落有致。“以前村民修了高墙,村道窄得车都进不来。”河野村委会党总支书记韦义法回忆,2022年,依托国家级八宝米田园综合体示范区项目建设,随着基础设施的完善和村庄规划的实施,村民们主动拆除围墙。“现在路面更宽,邻里关系更近了。”韦义法笑着告诉记者。从围墙林立到开门见绿,这不仅是物理空间的打开,更是人心藩篱的拆除,是乡风文明由内而外的焕新。

这场由表及里的“美颜”革命数据扎实:全省农村卫生户厕覆盖率、生活污水治理率、生活垃圾处理设施覆盖率,分别提升至78%、61.8%和95%,较2020年分别跃升20.5%、34.8%和57个百分点。累计建成美丽庭院24.8万个、绿美乡镇300个、省级绿美村庄600个。乡村颜值的巨变,不仅美了环境,更活了经济,富了百姓。农民闲置房变身特色民宿、文创空间,“美丽资源”不断转化为“美丽经济”,成为游客心仪的“诗和远方”。

这个变化的背后,是云南“一村一方案”的科学规划和实打实的投入:省级财政按照每个行政村(社区)不低于3000万元的标准,统筹下达资金138亿元,转化为13423个建设项目,在千里边境线上落地生根,历史性地补齐了水、电、路、讯、网等基础设施短板。

产业兴旺,是幸福村最亮丽的底色。在陇川县吕良村,景颇族村民赵阿早通过种桑养蚕,年收入从6万元跃升至60多万元,开上了轿车,住进了新房。盈江县石梯村依托“中国犀鸟村”的生态名片,村民们当起“鸟导”,卖起生态土特产,在家门口吃上了“观鸟经济”的生态旅游饭。

持久奋斗,硕果累累。这变化,镌刻在云南农村劳动力转移就业1514万大军的足迹里,体现在脱贫县农村居民收入增速高于全国的曲线里,也绽放在万千庭院变花园的舒心笑脸里。

巨变的背后,是中央累计超千亿衔接资金的强力支撑,是“上下同欲者胜”的制度优势,是各级干部“一切为了农民增收”的坚定付出。

行走在今天的云岭大地,处处能感受到从脱贫到振兴接力奔跑的强劲脉搏,攻坚战已载入史册,持久战

依然征程壮阔。