

张正彪:扎根基层践初心 履职尽责显担当

记者 杨 芳 文/图



从村文书到社区党总支部书记,从基层工作者到市人大代表,彝族干部张正彪始终扎根巧家县东坪镇,以“人民选我当代表,我当代表为人民”为宗旨,在平凡岗位上书写着履职为民的动人篇章。

1994年参加工作以来,张正彪的足迹遍布东坪镇多个村组。他从杨柳村文书成长为东坪社区党总书记、居委会主任,先后被表彰为省、市、县优秀共产党员。他深耕基层治理一线,牵头打造“党建+网格”治

理模式,规范党组织生活,让基层党组织成为凝聚群众的“主心骨”。他始终奋战在服务民生第一线,牵头推进道路硬化、水利设施改造,组建志愿服务队,投身环境整治与防汛抗旱工作,用实干解决群众急难愁盼。

自2000年当选乡镇及县级人大代表、2010年当选市级人大代表以来,张正彪的肩上又添了一份责任。他坚持每月深入村组走访,每季度召开座谈会,把群众的心声逐一记录下来并分类梳理。针对养老服务、医疗资源、道路维修等民生诉求,他建立台账,跟踪督办,推动一件件民生实事落地见效。

履职中,张正彪既是群众的“传声筒”,也是发展的“推动者”。他围绕教育均衡、产业发展、生态治理等重点,提出多篇高质量议案,并全程跟踪办理进度,确保群众诉求不打折扣。为带动群众增收,他立足社区资源优势,引进林下中药材种植等特色产业。作为矛盾化解的“先锋兵”,张正彪成功调解邻里纠纷、土地争议69起,化解率达98%以上,守护了基层和谐稳定。他建立困难群众“一对一”帮扶机制,以点滴行动温暖民心。

在依法履职的道路上,张正彪始终严守法律底线,系统学习政策法规,积极参与命案防控、食品药品安全等执法检查,以严谨作风践行代表职责。

彭怀平:初心映社区 实干践民声

记者 杨 芳 文/图



“群众的事无小事,履职就要沉到一线。”这是市人大代表,彝良县角奎街道大河边社区党总书记、居委会主任彭怀平的履职信条。自2014年主持社区工作以来,她以党员初心为引领,以实干担当为支撑,在基层沃土上书写为人民服务的精彩篇章。

彭怀平始终以共产党员的标准严格要求自己,依托“互联网+党建”平台,健全工作汇报与意

见征求机制,抓实“三会一课”与党员教育工作,凝聚起社区“两委”成员与党员干部合力。作为市、县两级人大代表,她主动履职建言,争取上级支持,完成将军路翻修、7条街巷路灯架设及绿化亮化工程,牵头组建20余人的志愿者服务队,让群众出行更便捷、居住更舒心。

彭怀平始终牵挂特殊群体,积极为263名困难群众争取政府补贴与社会资助,逢年过节上门走访慰问老党员和困难群众。灾害发生时,她总是第一时间赶赴现场,排查安全隐患,妥善安置群众;在疫情防控与爱国卫生运动中,她创新推出“七位一体”防控法和“五勤工作法”,以网格化管理筑牢安全防线。

为带动群众增收,彭怀平牵头申报社区集体家政服务公司项目,带领干部群众投身“集体经济创收大会战”。2018年以来,该公司承接停车场运营、搬家保洁等服务项目,实现营收500余万元,净利润达110余万元,让集体经济成为社区发展的“硬支撑”。

作为一名人大代表,彭怀平以17年的坚守搭起党和群众的连心桥,用看得见的实绩诠释了“人民选我当代表,我当代表为人民”的庄严承诺,成为基层一线熠熠生辉的党员先锋旗帜。

张梅:用心守护红色根脉 全力讲好扎西故事

记者 苏 燕 文/图



威信,一片镌刻着红色基因的热土,“扎西会议”在这里书写下中国革命的重要篇章。来自威信县文旅系统的市人大代表张梅,将这份红色荣耀化为前行的动力,用心守护红色根脉,全力讲好扎西故事。

2016年,张梅担任水田镇镇长。依托丰富的红色资源,她积极推动水田红色旅游纳入省、市规划,争取项目资金打造花房子情景体验馆、果哈峡红军渡口等红色景点;通过招商引资推进石头寨与果哈峡连片开发,建设赤水崖景区。在她和同事的努力

下,湾子苗寨获评“牵手·中国最美村镇”,水田镇龙洞村被评为“云南省旅游扶贫示范村”。

2020年调任威信县文化和旅游局后,张梅全程参与长征国家文化公园(威信段)的踏勘规划工作,并确立了“一区三园五馆”的发展思路。她推动扎西会议纪念馆布展提升,大力发展红色研学产业,建成5个红色展馆和11个红军村。针对威信县境内162处长征革命遗址遗迹,她坚持保护优先原则,争取资金3200余万元修缮29处革命旧址,动员20余户农户无偿捐赠文物。履职期间,她提出的《关于高规格举办纪念扎西会议90周年活动》等16条建议,均获市、县两级重视并陆续落地。

紧抓红色旅游发展机遇,张梅牵头编制《威信县创建文旅名县行动计划》,推动出台《文旅产业发展奖励扶持办法》,为人才培养、文化赋能、引客入威、旅游品牌创建提供政策支持。她亲自撰写稿件、出镜宣传,当好文旅推介官;组织开展扎西会议90周年系列活动、非遗美食“九大碗”争霸赛等活动。“十四五”期间,威信县累计接待游客1794.71万人次,旅游收入达149.99亿元,较“十三五”时期分别增长20.96%和33.28%。

站在“十五五”新起点,张梅表示,将继续写好“扩红”答卷,聚力打造“一址”品牌,讲好“扎西会议”故事,为威信县红色旅游高质量发展贡献更多力量。

袁胜燕:巾帼担使命 履职践初心

记者 杨 芳 文/图



解忧。牵头开展三年人居环境整治行动,带领巾帼志愿服务队清理沟渠、清扫道路,感召群众主动参与,让脏乱差的社区蜕变为整洁宜居家园,还出资7万余元助力社区道路铺设。同时推进“三访四察五送”工作,化解家庭矛盾10余起,帮扶妇女、儿童、老弱病残等群体590余人次,筑牢社区和谐根基。

公益路上,她步履不停。大爱无疆,累计出资出力125万余元。从每年重阳节慰问老人,到关爱孤儿、帮扶重病妇女;从新邵疫情期间捐赠防疫物资,到为22所学校无偿捐赠价值58.6万元的爱眼教育灯,她始终心系群众,切实解决群众急难愁盼,展现了政协委员的温暖担当。

身为中国武术六段获得者,她深耕武术推广,引领健康新风尚。她曾入选国家武术队并在国际赛事中屡获奖牌;当选昭通市武术协会常务副主席后,她积极组织公益太极扇培训,带领群众习练太极拳,以武术“五进”行动传播健康理念,被评为“云南省武术协会先进个人”,以文化力量凝聚社会共识。

担任政协委员4年来,她全身心投入履职工作,撰写了《关于优化中小学学业延时服务的提案》等多份民生提案,为昭通发展发声。今年,她拟提交三份提案,聚焦少数民族传统体育、武术文旅品牌打造、安置小区建设等领域。未来,她将持续聚焦民生,着眼长远,在青少年教育、基础设施改善、文化建设等方面建言献策,以初心赴使命,在为民服务路上笃定前行,续写履职新篇章。

丁琪:为民服务显担当 扎根乡土促振兴

记者 阮孝芝 文/图



昭通本土民营企业家长丁琪始终将社会责任扛在肩上,以实干担当和满腔热忱投身乡村振兴,为地方经济发展和群众幸福倾注全力。

丁琪创业经验丰富,于2011年创办大关县琦鑫黄牛养殖农民专业合作社,2013年成立大关县琦鑫农产品生产有限公司。2017年他当选为党的十九大代表,2022年获评“第九届云南省优秀民营企业家长”,2025年荣膺“昭通好人——新时代‘昭通印象’风尚人物”称号。

近10年来,丁琪始终心系家乡建设,在乡村道路修缮、抢险救灾、助老救孤、教育文化、环境保护等领域累计捐款57.3万元。在“万企帮万村”行动中,他主动投入42万元资金,用于帮扶各村发展产业、促进就业、开展技能培训,切实筑牢乡村内生发展根基,激活乡村振兴活力。

新冠疫情期间,丁琪组织职工加班生产,全力保障物资供应,积极筹措防护口罩等物资,第一时间捐赠至大关县上高桥回族自治县各族群众,用实际行动温暖了奋战在一线的“逆行者”。

今年,丁琪聚焦“民营企业如何更好地参与全面推进乡村振兴”这一主题,提出关于整合园区闲置厂房资源、加大对少数民族镇村两级农村配套设施建

施的投入力度,以及推动智慧农业与数字乡村建设深度融合的三项建议。

“作为一名人大代表,在任何关键时刻,我都必须站出来。”丁琪的眼神坚定有力。展望未来,他表示将继续带领家乡各族群众,在乡村振兴的道路上携手奋进,共同描绘产业兴、百姓富、乡村美的崭新画卷。

李丹:心系群众践初心 履职尽责绽芳华

记者 苏 燕 文/图



在盐津县的基层一线,时常能看到一个忙碌的身影。她既是深受欢迎的“文化带头人”,也是倾听民声的“贴心人”。她就是市、县人大代表,“兴昭人才”,盐津县文化馆副馆长李丹。

作为一名来自文化战线的人大代表,李丹深知,真正的智慧与需求蕴藏在基层。多年来,她坚持深入乡镇、村组和安置点,实地了解群众精神文化生活需求,以实际行动丰富基层文化供给。同时,她还认真开展调研,围绕加强非遗保护和文产资源开发、促进文旅融合、助推乡村振兴等方面提出建议。

李丹善于将本职工作与代表职责紧密结合。她深入各乡镇开展业余文艺团队骨干辅导与编导培训,帮助乡村文艺队伍提升专业素养,让文化在基层扎根。为助力盐津乌骨鸡产业发展,她精心策划编演特色文艺节目,在省、市推介平台上成功展示,显著提升了盐津乌骨鸡的品牌知名度,推动地方特色产业走向市场。作为昭通市“兴昭人才”,她还积极搭建县域文艺交流平台,激发基层文化创造力,将人大代表的带动作用转化为促进文化繁荣的实际成效。

“文化是民族的精神命脉。”在创作中,李丹将中华优秀传统文化内涵与盐津本土非遗资源相融合,带领团队创排《牛灯》《打鼓草》《盐津九大碗》等

作品,让古老民间艺术在当代舞台上焕发新彩,吸引年轻一代关注本土文化。

谈及未来,李丹表示,她将继续扎根人民沃土,不断提升履职能力,将个人追求和艺术生命与国家前途、民族命运、人民愿望紧密结合,坚持以文弘业、以文培元,以文立心、以文铸魂,把文艺创造写在人民奋斗的征程中。

张翼忠:翼护民生担使命 忠履职责献良策

记者 陈忠华/文 韩兴国/图



“应将公道正派、热心公益、熟悉社情民意、具备一定文化和法律素养的退役军人、退休干部、有威望的乡贤及法律专业人才纳入人民调解员队伍。”今年,市政协委员张翼忠带着对基层治理的深入思考,提交了《关于提升我市村民委员会调解员素质、夯实基层社会治理根基》的提案,为乡村和谐稳定注入了专业力量。

今年59岁的张翼忠,已连续3届担任市政协委员,现任云南滇同律师事务所律师。凭借扎实的法学理论功底和丰富的实践经验,他成功代理上千件民商事纠纷案件,获评“昭通市优秀律师”。

在深耕主业的同时,张翼忠始终牢记政协委员的使命,积极参政议政、主动投身社会服务。他先后被民进云南省委评为“参政议政工作先进个人”“组织工作先进个人”。担任政协委员的10余年间,他坚守“年年有提案、年年有发言”的履职承诺,聚焦法治建设关键领域建言献策。其中,《关于进一步规范司法礼仪的提案》《关于做好保障律师执业权利工作的提案》得到公安、检察、法院和司法行政等部门的高度重视,有效推动了司法规范完善与律师执业权利保障。

今年,张翼忠将目光投向基层社会治理的“神经末梢”。针对村民委员会人民调解员队伍存在的担当意识不强、专业素养薄弱、激励保障乏力、培养机

制不健全等突出问题,他历时数月调研,打磨形成相关提案,为建强基层人民调解员队伍、筑牢乡村治理根基提供了切实可行的解决方案。

“百尺竿头,更进一步。”作为政协委员与法律工作者,张翼忠始终秉持使命担当与职业良知,在维护当事人合法权益的道路上坚定前行。未来,他将继续把社情民意转化为履职实效,以专业智慧与务实行动为法治昭通建设添砖加瓦,书写新时代政协委员的责任答卷。

杨莉:助力网络清朗 赋能乡村发展

记者 邱 伟 文/图



如何共建清朗网络空间?1月18日,昭通市政协委员、镇雄县场坝镇镇长杨莉在接受采访时,结合自身工作经历与基层治理实践,分享了她对网络生态治理的思考与探索。

2025年6月,杨莉在接待群众时被对方全程录音录像,相关视频经剪辑后在网络上传播。“这件事让我深刻意识到,人们已从信息的接受者转变为内容的生产者,这为网络生态治理带来了新课题。”她坦言。作为来自乡镇的政协委员,杨莉认为清朗的网络空间是地方发展的重要保障,并建议从文化塑造、道德滋养、综合治理三方面入手,共筑健康向上的网络环境。

杨莉的履职根基深植于基层一线。自2013年起她便扎根基层,先后担任过宣传委员、副乡长、团县委书记等职务;2024年12月起,她担任场坝镇镇长一职。丰富的基层工作经历让她更懂民生冷暖,也更善于从一线视角发现问题、提出建议。

到场坝镇工作后,杨莉迅速投入新角色。场坝镇作为卫星集镇,距县城仅10余分钟车程,区位优势明显。“希望借助网络,推广樱桃、李子、天麻等特产和旅游资源,把产品卖出去、游客引进来。”杨莉表示,这正是用好网络平台,讲好场坝故事,以清朗网络赋能乡村发展的生动实践。

谈及履职规划,她强调要深入调研、多办实事,

有氧运动、无氧运动有何区别

有氧运动、无氧运动的主要区别在于能量供给方式不同。有氧运动依赖氧气分解脂肪供能,强度低、持续时间长,为耐力型运动;无氧运动则是身体在缺氧状态下分解糖原供能,强度高、持续时间短,多为力量爆发型运动。慢跑、快走、游泳、骑自行车等都属于有氧运动;短跑、举重等属于无氧运动。

有一个简单方法可以区分这两种运动,即“谈话测试”。进行有氧运动时,参与者一般呼吸平稳,能够完整地说出一句话,或者可以断断续续地聊天;进行无氧运动时,参与者呼吸急促、心跳较快,很难与他人连贯交流。

将有氧运动和无氧运动科学地结合起来,有助于强身健体。如果想减重燃脂,可以多进行有氧运动;如果想增肌塑形,可以多进行无氧运动。建议初学者从有氧运动开始练起,改善体能基础,避免盲目追求高强度。

(来源于人民网)

公 告

何官军:

你于2025年9月28日在昭阳区沿河岔街5号为他人开展诊疗活动,现依法向你送达《行政处罚事先告知书》(昭区卫健医罚告[2025]49号)。经查,你违反了《中华人民共和国医师法》第十三条第四款的规定,依据《中华人民共和国医师法》第五十九条的规定,拟对你作出如下行政处罚:1.没收违法所得100元;2.没收药品16袋、器械1箱;3.罚款人民币2万元。限你收到本公告之日起30日内到昭阳区卫生健康局领取《行政处罚事先告知书》,逾期未领取,公告期届满即视为已送达《行政处罚事先告知书》。

昭阳区卫生健康局

2026年1月22日

登报作废

陶晓艺不慎遗失不动产权证,证号:云(2022)威信县不动产权第0002105号;房屋坐落:威信县麒麟盛世住宅小区第7栋801室。特登报作废。

登报作废

昭通灵策传媒有限公司不慎遗失在中国建设银行股份有限公司昭通西城支行预留印鉴的财务专用章1枚,字样:昭通灵策传媒有限公司财务专用章。特登报作废。

登报作废

昭通盛达汽车租赁服务有限公司不慎遗失在中国银行股份有限公司昭通市昭阳支行预留印鉴的私章1枚,字样:曾玉伟印。特登报作废。

登报作废

黄仁发、徐毅方不慎遗失房产证副本,共有权证号:共2009034;房屋坐落:彝良县角奎镇渔湖路(粮食购销公司职工宿舍);建筑面积:116.83平方米。特登报作废。

登报作废

昭通高速资本运营有限公司不慎遗失私章1枚,字样:邵焰,编码:5306000024788。特登报作废。

广 告

代表委员风采