

昭通多措并举打造滇川黔渝旅居胜地

本报讯（记者 阮孝芝 刘兴刚）2月2日，昭通市文化和旅游局相关负责人走进昭通市融媒体中心《政风行风热线》直播间介绍说，随着渝昆高铁、沿江高速公路、昭通新机场即将通车通航，昭通区位优势全面凸显，将正式迈入“2小时旅游经济圈”，辐射人口超2亿人。市委、市政府顺势将“文旅强市”纳入“六大强市”建设，依托“十四五”期间A级旅游景区数量增长近3倍、暑期避暑游客破千万人次的坚实基础，通过产品升级、服务

文旅强市

提质、业态创新等系列举措，全力打造滇川黔渝极具吸引力的旅居胜地。筑牢产品根基，擦亮特色品牌。昭通聚焦“一城、一山、一址、一江”核心资源，规划“昭鲁大避暑休闲”“镇彝威红色旅游”“金沙江高峡平湖”“南丝路山水人文”4条精品旅游带，推动景区提质扩容，力争到2030年，创建国家5A级旅游景区1家、国家4A级旅游景区超20家、国家3A级旅游景区超50家。深耕避暑避寒双王牌，在昭鲁片区建设旅居社区与村庄，在金沙江沿线布局温泉疗养、低空飞行等复合型项目，联动医疗资源开发中医保健、药膳美食等康养产品，构建“好气候+好地方+好房子+

好生活”的旅居生态。同时，推进昭通古城保护与活化，投入超1亿元修缮11处文物，使其成功创建国家4A级旅游景区。

优化服务保障，提升游客体验。针对游客关切，昭通实施“服务质量提升行动”，建立“5分钟响应、限时办结、回访闭环”的投诉处理机制，畅通12345热线与“一部手机游云南”平台的对接。开展市场秩序集中整治，打击不合理低价游、价格欺詐等乱象，推行柔性执法，倡导“人人皆是昭通宣传员”的文明风尚。完善“快进慢游”交通体系，规划建设高铁、机场连接通道，布局旅游集散中心、公交专线等设施，实现“落地即接驳、到站即

入园”。同步推进景区、住宿、餐饮标准化建设，开展涉旅人员培训，筑牢服务根基。

创新业态供给，激活消费潜力。发展演艺经济，打造“昭昭有戏”演出季，推出庭院剧、实验小剧场等业态，2026年计划至少引进26场低票价惠民演出，推动音乐剧《那年红军到扎西》全国巡演。借鉴“微演艺”成功经验，将非遗展演、民俗互动融入景区场景，丰富游客沉浸式体验。针对夏季旅居客夜间活动单一的问题，串联省耕水街、扎西老街等夜间集聚区，设计夜游线路与美食街区，推出民谣弹唱专场演出、地方戏曲演出等夜间活动，拉动全时段消费。

昭通秋城志愿服务中心荣获“全国先进社会组织”称号

本报讯（记者 彭晓雨）近日，民政部公布第五次“全国先进社会组织”表彰名单，昭通市秋城志愿服务中心成功入选，成为云南省获此殊荣的社会组织之一，也是昭通市唯一上榜的公益组织。

据悉，“全国先进社会组织”评选表彰活动由民政部组织开展，经严格推荐、评审、公示等程序，最终在全国范围内评选出286个先进组织。昭通市秋城志愿服务中心凭借在党建引领、规范治理、专业服务等方面的突出表现，脱颖而出，获得国家级认可。

该中心自2020年成立以来，始终秉持“为困境群体更好地生活而努力”的愿景，聚焦“一老一小”、困境妇女等重点群体，围绕捐资助学、助老扶残、乡村振兴、社区服务等领域开展志愿服务。5年来，累计帮扶儿童9.87万余人次、困境老人2万余人次、妇女2.6万人次；2025年筹集善款288万余元，服务各类群体6.1万余人次。在乡村振兴方面，该中心持续探索“公益+产业”帮扶模式，创新开展“我在昭通有棵苹果树”“小鸡助力乡村振兴”等项目，并设立“爱心助农直播间”，累计帮助销售昭通苹果17.2吨，切实助力农户增收。

该中心高度重视党建工作与内部治理，将党的建设融入中心运行全过程，坚持规范运作、财务公开，已发展为5A级社会组织，专业社工占比达85.7%，具备良好的社会公信力与专业服务能力。此次民政部将其评为“全国先进社会组织”，既是对其过往工作的肯定，也是对其未来发展的激励。

巧家开展计生特殊家庭春节慰问活动

本报讯（通讯员 周明瑾）新春将至，年味渐浓。近日，巧家县开展了一场以“堂琅迎春 爱伴计生”为主题的计生特殊家庭春节慰问活动。城区计生特殊家庭代表齐聚活动现场，共话家常，共迎新春，在欢声笑语中感受党和政府的关怀与浓浓暖意。

活动现场，健康知识普及、计生政策有奖竞答、谈心交流等环节接连开展，主办方通过健康分享、政策解读、物资慰问等多种形式，将实实在在的温暖送到计生特殊家庭的炕头上。

值得一提的是，在一轮轮既紧张又有趣的计生政策有奖竞答中，现场群众不仅收获了日用品、春联等实用小礼物，还牢牢记住了国家生育政策、育儿补贴、惠民保险等民生政策要点，真正实现了“在欢乐中学习，在互动中牢记”。其间，巧家县计生协相关人员还现场对6户计生特殊家庭代表进行了集中慰问。

据悉，本次“堂琅迎春 爱伴计生”计生特殊家庭春节慰问活动，得到了云南省计生协“幸福一家亲暖心家园”项目的大力支持，由昭通市计生协指导，巧家县计生协联合相关单位共同举办，活动覆盖全县17个乡镇（街道）的100户计生特殊家庭。对于未能到现场的计生特殊家庭，巧家县计生协将联合各乡镇（街道）干部逐一上门走访慰问，把慰问物资亲手送到每一户家庭手中，确保新春的关怀不落一户、不漏一人。

罗布镇赶集日里年味浓

本报讯（通讯员 晋子喻 白 蕊）2月2日，恰逢威信县罗布镇赶集日。十里八村的乡亲们早早会聚于此，置办年货、交换收获，一场热闹非凡的乡村大集，拉开了当地迎接农历新年的序幕。

清晨薄雾中，罗布镇主街已是人声鼎沸。火红的春联、灯笼连成一片，映照出浓浓的喜庆氛围；各式“福”字、窗花、中国结，承载着人们对“开门红”的祈愿；糖果干货摊前围满了孩童，空气中弥漫着甜丝丝的香气，这便是记忆里最地道的年味。

“街道规划得好，做生意很方便。感觉年味越来越浓，日子越来越甜！”摊主姜登燕一边招呼顾客，一边介绍自家手工制作的米花糖。这份带着麦芽糖香气的手艺，承载了许多人对家乡味的记忆。

集市的热闹不仅体现在交易上，也反映在基础设施改善带来的获得感中。在距离年货街不远的罗布社区海吉居民小组，不久前建成的宽敞硬化路，让居民出行和采购年货更加便捷。“路通了，出门买东西方便了！”刚采购完年货的居民张永贵高兴地说。

除旧布新是迎接春节的重要仪式。集市上，服装摊位前挤满了为家人挑选新衣的顾客，“过年穿新衣”的传统习俗在此延续；五金杂货、锅碗瓢盆等摊位也迎来众多认真挑选的乡亲，人们忙着以崭新的面貌开启新年。

法治昭通

天天说法

哪些主体可以向法院请求确认婚姻无效？

【有事要问】哪些主体可以向法院请求确认婚姻无效？

【身边案例】老王的女儿背着老王与老王的外甥登记结婚，老王知道后愤怒，要求两人离婚，但女儿说什么也不同意。老王听说男女双方登记结婚后，还可以向法院请求确认婚姻无效，于是咨询，哪些主体可以向法院请求确认婚姻无效？

【意衡律师解答】根据《中华人民共和国民法典》及相关司法解释规定，向人民法院就已办理结婚登记的婚姻请求确认婚姻无效的的主体，包括婚姻当事人及利害关系人。其中，利害关系人包括：（一）以重婚为由的，为当事人的近亲属及基层组织；（二）以未到法定婚龄为由的，为未到法定婚龄者的近亲属；（三）以有禁止结婚的亲属关系为为由的，为当事人的近亲属。

昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

◆通讯员 陈茂玉 中丽琴

冬日穿行于威信县庙沟镇的村落之间，一条条平坦的硬化路蜿蜒入户，一盏盏崭新的路灯静立两旁，点亮沉沉暮色。往昔泥泞颠簸的乡间小道，如今已成为百姓日常出行的“便捷路”、产业发展的“致富路”，一幅路畅、村美、业兴、民富的乡村振兴新画卷，



乡村振兴

本报讯（通讯员 林早鸾）为切实加强辖区消防安全管理，防范化解火灾风险，提升住户及商户的消防安全意识和应急处置能力，近日，彝良县消防救援大队联合共青团彝良县委，组织70余名青年志愿者深入角奎街道、发界街道的临街门面、老旧小区，开展为期2天的消防志愿服务活动。

活动期间，14个村（社区）的工作

正在这里徐徐铺展。

乡村振兴，交通先行。早在2022年，庙沟社区寨头村民小组便率先实现公路通到家家户户。近年来，马河村基础设施建设持续提速，瓦房村民小组河堤防护实现全覆盖，村民彻底告别“晴天一身灰、雨天一脚泥”的过往；通过实施农村公益事业建设财政奖补项目，瓦房村民小组硬化村组公路1.5公里，解决了20余户群众的出行难题。

变化不止于此。在棕树村民小组，到户公路全部硬化，双向加固的

河堤稳固守护村庄安全。一条5公里长的采笋道，为当地蔬菜、竹笋等特色农产品开辟出直通市场的“绿色通道”。“路修好了，货车能直接开到地边，我们的菜卖得更快了！”村民白友明笑着说。

走进苏家村民小组，夜晚同样明亮温暖。这里不仅实现了到户路全部硬化，还完成了路灯全覆盖。夜幕下，柔和的灯光照亮晚归人的脚步，也照亮了乡村振兴的温暖底色。“以前晚上出门要打手电筒，现在路灯亮堂堂的，心里踏实多了。”村民陈绍富感慨道。

彝良开展消防志愿服务活动

人员与志愿者们身着红马甲，化身“安全哨兵”。他们仔细检查沿街商铺、小型经营场所及住户家中的灭火器、应急照明灯、疏散指示标志等设施是否完好、是否在有效期内；重点查看电气线路是否规范铺设、有无私拉乱接现象，商铺内是否违规存放易燃易爆物品、货物堆放是否占用消防通道，以及是否存在安全出口和疏散通道不畅通等情况。同时，志愿者们

还聚焦公共区域消防栓标志清晰度、消防通道占用、居民户内电路老化、违规存放烟花爆竹4类关键隐患，逐一排查并详细登记。在排查隐患的同时，志愿者们还向居民和商户讲解火灾预防、初期火灾扑救、火场逃生自救等相关知识。结合冬季火灾高发的特点，重点普及用电、用火、用气安全常识，提醒大家时刻紧绷消防安全弦，自觉杜绝消防安全陋习，提高

健康饮食莫靠事后补救

何 嵘

吃完火锅喝酸奶“刮油”，啃完炸鸡吃水果“排毒”，吃完蛋糕喝咖啡“减糖”……最近，“垃圾食品解药”在社交平台引发热议，许多网友争相尝试。

事实上，口感上的舒缓不等于身体负担减轻，这些所谓的“解药”大多

大家谈



经不起推敲。以酸奶“刮油”为例，吃完油腻的食物后饮用酸奶，口腔的辣感和油腻感确实会有所缓解，但其对脂肪的分解作用微乎其微。同样，水果虽然富含维生素和膳食纤维，吃一顿油腻食物后，仅靠一个橙子提供的几克膳食纤维，也基本无法彻底消解脂肪。

“垃圾食品解药”流行的背后，是现代人对健康焦虑时的矛盾心态。

一方面，随着健康知识的普及，越来越多的人开始意识到健康饮食的重要性；另一方面，快节奏生活和美食诱惑又让人难以坚持健康饮食。这种矛盾心理催生了各种看似两全其美的饮食方案，仿佛只要在放纵后补救式食用相应的食物，就能抵消高油高盐的危害。长此以往，这种心理补偿机制可能助长更频繁的放纵行为，并误导人们对健康饮食的认知。

健康需要长期坚持的良好习惯，我们不必对“垃圾食品”避之唯恐不及，但更不能寄希望于所谓的“解药”来抵消不健康饮食的影响。要树立“预防优于补救”的理念，在日常饮食中注重营养均衡，参考《中国居民膳食指南》等科学的饮食指导，培养良好的饮食习惯。饮食有节，起居有律，劳逸有度，这才是最可靠的健康之道。

草莓红映产业兴

又是一年草莓红，满棚清香引客来。近日，盐津县柿子镇柿子村的草莓基地里果香四溢，吸引了众多游客前来体验采摘乐趣。这一“莓”好景象，正是柿子村近年来深耕产业转型的生动写照。该村通过集中流转土地，引入专业种植户打造了11亩草莓种植园，并创新探索“企业+集体公司+农户”发展模式。这一模式不仅推动村集体公司深度参与基地运营管理，还让当地农户稳稳获得土地租金与务工工资双重收益，切实拓宽了群众增收渠道。

通讯员 万晓艳 王 彬 摄



大关县人民医院成功抢救呼吸道梗阻患儿

本报讯（记者 毛利涛 通讯员 杨秀彩）近日，大关县人民医院急诊科医护人员快速响应、规范施救，熟练运用海姆立克急救法，成功抢救一名因异物堵塞呼吸道导致窒息的2岁危重患儿。经后续检查与监护，目前患儿生命体征平稳，此次急救工作取得圆满成功。

据当时参与抢救的该院急诊科医生冷凯介绍，1月31日21时10分，一阵急促的脚步声和家属的呼喊声打破了急诊科的宁静，数名家属护着一名幼儿紧急冲到护士站。当时，患儿全身疲软、面色青紫，已无明显生命迹象。家属哭诉，患儿当日因感冒在该院完成输液治疗后离院，离院五六分钟后进食饼干时突发异常，随即陷入

危重状态。

接诊医生冷凯和护士陈秋竹快速评估病情，当即判断患儿是误吸饼干导致的急性呼吸道梗阻窒息。该病症是儿童高危急症，致死率高，若梗阻不能在短时间内解除，每多延误一秒，都可能造成患儿脑缺氧、器官损伤等不可逆的严重后果。此时，若将患儿转送到儿科抢救已来不及。为抢抓黄金抢救时间，当班护士第一时间电话通知儿科、重症医学科医师赶来紧急会诊。接诊医护人员来不及与家属进行细致沟通，便立即投入抢救。

医生冷凯在护士陈秋竹的密切配合下，迅速跪在冰冷的地面为患儿调整体位，同时安抚家属情绪，随即规范实施海姆立克急救法。一次、两次、三

次……医护人员争分夺秒，与死神赛跑。由于患儿窒息时间较长，最初两分钟内患儿未出现明显好转反应，家属情绪已近崩溃，瘫坐在地上不停哭喊着患儿姓名。经过约3分钟的抢救，患儿青紫的面色逐渐转为红润，随即发出微弱的呻吟，自主呼吸、心跳等关键生命体征逐步恢复，呼吸道梗阻成功解除，医护人员成功将患儿从生死边缘抢救回来。

待患儿生命体征稳定后，急诊科医护人员第一时间将其交给儿科、重症医学科医师，完善胸部CT等相关检查，全面确认气道梗阻完全解除、无后续继发损伤，患儿身体状况持续好转。

此次危重患儿的成功抢救，是大

关县人民医院常态化开展急救技能培训、应急实战演练所取得的成果，充分展现了该院急诊科医护人员扎实的急救专业功底、临危不乱应急处置能力，更彰显了全院医务工作者医者仁心、分秒必争、守护生命的职业担当与使命情怀。

抢救结束后，急诊科医护人员还对患儿家属开展了细致的健康宣教，重点讲解儿童气道异物预防要点、居家海姆立克急救技能操作方法，叮嘱家属加强幼儿进食期间的看护，严格避免幼儿边跑边吃、在嬉笑打闹中进食、边说话边进食等危险行为，指导家长在无专业医护人员在场的紧急情况下，科学搭建儿童安全防线，掌握基础自救互救技能。

塑料餐盒怎样用才安全

塑料餐盒到底还能不能安心用？答案的关键，在于餐盒是否合格以及使用方式是否正确。

市面上合格的塑料餐盒，主要原料为聚丙烯(PP)，部分采用聚乙烯(PE)。这两种塑料具备良好的耐热性和化学稳定性，防油抗渗能力也较强，十分适合制作餐盒。

劣质塑料餐盒遇到滚烫的高油高脂食物时，会释放大量微塑料。这些微塑料颗粒能穿透肠道屏障进入血液循环，长期刺激血管壁引发慢性炎症，损伤血管内皮，促使脂质沉积，最终形成动脉斑块。更危险的是，这些微塑料颗粒还可能滞留在动脉斑块内部，被巨噬细胞吞噬后形成泡沫细胞，使斑块坏死核心区域加速扩大，让不稳定的斑块更容易破裂。

与此同时，高温油脂会促使劣质塑料中的邻苯二甲酸酯类(如DEHP)和双酚类物质(如BPA)溶出。这些物质会破坏脂肪代谢、干扰胰岛素功能、损伤血管内皮细胞，加速动脉硬化进程。

在难以完全避免吃外卖的当下，专家指出，可以通过以下3个方法减少劣质塑料餐盒对人体的伤害。

首先，优选包装材质。在点外卖时，消费者最好选择采用耐热铝箔餐盒盛放高温或油炸食物的商家；选购无汤水食物时，优先选择采用无塑料膜纸质餐盒的商家。

其次，减少接触时间。收到外卖后，及时将食物转移到陶瓷或玻璃碗中，避免食物长时间与塑料餐盒接触。

最后，做好饮食防护。每天最好补充300克西蓝花、紫甘蓝等深色蔬菜，以及50克全谷物，利用其中的抗氧化剂和膳食纤维，抵御塑料相关物质带来的氧化损伤。

我们不可能完全拒绝外卖餐盒等塑料制品，但不必谈“塑”色变。只要选对产品、正确使用，就能把塑料餐盒的健康风险降到最低。

（来源于人民网）

登报作废

水富市司法局不慎遗失云南省行政事业单位资金往来结算票据1份,编号:00178270。特登报作废。

登报作废

水富市人民政府办公室不慎遗失以下票据:社会团体专用收据(手工)(停用)2本100份,编号:01074051-01074150;云南省行政事业单位资金往来结 算 票 据 5 份 , 编 号 : 00634146-00634150;云南省非税收入收款收据(银行代收)1份,编号:0000948930。特登报作废。

登报作废

昭通瑞通金顺物流有限公司(现公司名称:昭通宏畅危险货物运输有限公司)不慎遗失在昆仑银行股份有限公司西安分行未央湖花园支行预留印鉴的财务专用章1枚,字样:昭通瑞通金顺物流有限公司财务专用章;私章1枚,字样:陈永平印。特登报作废。

登报作废

李家兴不慎遗失道路运输经营许可证副本,证号:530621005581;车牌号:云C37772。特登报作废。

广告