

# 中共昭通市委、昭通市人民政府致全市人民的新春慰问信

全市广大党员干部、各族人民群众:

金蛇辞旧岁,骏马迎新春。值此丙午年新春佳节来临之际,中共昭通市委、昭通市人民政府谨向广大党员干部、父老乡亲及关心支持昭通发展的各界朋友,致以诚挚的问候和美好的祝福!

一年风雨兼程,一度春华秋实。刚刚过去的2025年,是昭通发展历程中极不平凡、极不平凡的一年。全市上下坚定不移沿着习近平总书记指引的方向奋勇前进,扎实做好“产、城、人”三篇文章,着力统筹服务发展、融入发展、借力发展“三个发展”,深入推进农业、能源、文旅、交通、生态、教育“六大强市”建设,齐心协力交出了“十四五”发展和脱贫攻坚“五年过渡期”收官的优异答卷。

这一年,我们坚定不移抓好项目建设促增长,政策落实保增长,项目储备稳增长“三个增长”,地区生产总值从“十三五”末的1288亿元增加到2025年的2103亿元,净增815亿元,经济总量、财政收入、税收收入均列全省第5位、前进2位,迈入全省“第一方阵”。

这一年,我们坚定不移答好“群众持续增收之问”,实现有产业发展条件的农户与新型农业经营主体利益联结

全覆盖,有劳动力的家庭就业帮扶全覆盖,全市农村居民人均可支配收入增长6.5%,增速高于全国全省平均水平,高于全市经济增速,牢牢守住了不发生规模性返贫致贫底线。

这一年,我们坚定不移构建高原特色产业、绿色能源、绿色硅铝、磷基及新能源电池材料、现代服务业“五个千亿元级”产业集群,综合产值突破3500亿元,苹果、竹子、花椒、天麻等高原特色产业种植规模和产值均居全省前列,电、烟、煤“老三样”加快转型,铝、硅、磷“新三样”成形成势,“绿色+先进制造业”聚链成群,“文化旅游+康养旅居”蓬勃开展。

这一年,我们坚定不移做大中心城市和镇雄副中心城市,做美金沙江沿岸县城,做特一批城镇,全市常住人口净增30.8万人,达511万人,城镇化率提高2个百分点,昭通古城获评省级历史文化名城,中心城市“三馆一中心”、利济河生态河道有效拓展了城市空间,到昭通避暑游客突破1000万人次,昭通成为全国避暑热度上升最快的城市,跻身云南第四大旅居目的地。

这一年,我们坚定不移落实党建引领基层治理“2+5”工作机制,矛盾纠纷调处率保持在98%以上,命案发

案数是近30年来最低的一年,水环境质量连续5年保持在全国地级以上城市前30位,赤水河昭通段入选全国美丽河湖、幸福河湖优秀案例,昭通“叫应一叫醒一转移”防汛避险模式入选全国基层治理十大经验,创建全国民族团结进步示范市,呈现出民族团结、宗教和睦、社会和谐的良好局面。

这一年,我们坚定不移打造新时代“昭通印象”,建成一批群众家门口的“好学校、好医院、好阵地”,中高考成绩创历史最好水平,滇东北中心医院达到三甲医院标准,4000余名长期在外就医患者返昭治疗,建成“一老一小”一体化关爱服务阵地30个,暑期集中托管留守儿童1.6万人,“有一种叫云南的生活·在云南样样好、在昭通越来越棒”成为群众实实在在的幸福。

这一年,我们坚定不移深化清廉云南建设昭通实践,扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,不断深化作风革命效能革命,持续纠治群众身边不正之风和腐败问题,深入整治形式主义为基层减负,反腐惠民成效更加可感可及。

成绩来之不易,奋斗成之惟艰。昭通发生的每一点变化、经受的每一次考验、取得的每一份成绩,根本在于

以习近平同志为核心的党中央领航掌舵,根本在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引,得益于各级各部门和社会各界关心支持,是全市人民团结奋进、共同努力的结果。在此,市委、市人民政府向全市广大干部群众,向所有关心支持参与昭通发展的各界人士,表示衷心感谢并致以崇高敬意!

使命催人奋进,实干成就未来。“十五五”时期,是昭通与全国全省同步基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期。我们要深入学习贯彻党的二十届四中全会和习近平总书记考察云南重要讲话精神,紧扣“一个跨越”“三个定位”“开创发展新局面”的总纲,聚焦省委“3815”战略发展目标,扎实做好“三篇文章”,着力统筹“三个发展”,深入推进“六大强市”建设,以万马奔腾的气势和快马加鞭的干劲,跑好“十五五”发展的“第一棒”,奋力在中国式现代化进程中开创昭通发展新局面。

祝伟大祖国繁荣昌盛、国泰民安!祝昭通发展欣欣向荣、蒸蒸日上!祝全市人民新春快乐、幸福安康!

中共昭通市委  
昭通市人民政府  
2026年2月14日

## 唐源率队开展节前调研和走访慰问

本报(记者叶康 赵于鑫)近日,市委副书记、市委宣传部长唐源率队前往昭阳区、彝良县开展节前调研和走访慰问,看望慰问一线职工、专家人才、退役军人、离退休干部和困难群众等,向大家致以节日问候和新春祝福。

在市委网信办,唐源详细了解网络安全保障、信息发布等工作情况,要求全市网信系统严格落实春节值班值守制度,全力营造喜庆祥和、健康向上的网络舆论环境。在市委融媒体中心,唐源对2025年工作成效表示肯定,要求市融媒体中心聚焦市委、市政府中心工作,推出更多优质宣传作品,为全市发展营造良好社会氛围。

在市委文明办、市中医医院,唐源与一线职工深入交流,对大家的坚守与付出表示感谢,勉励大家恪尽职守、用心服务,全力保障全市人民度过一个平安欢乐、祥和喜庆的新春佳节。

在昭阳区“云岭先锋新家园”,唐源与外卖员、快递员、社区工作者亲切交谈,对大家的辛勤付出表示衷心感谢。他强调,相关部门要持续优化服务保障举措,着力改善工作和生活条件,切实让广大一线劳动者感受到城市的温情与关怀。

唐源还看望慰问了市委联系专家苏燕、退休干部曾令云、退役军人黄再宽,对他们长期以来为昭通经济社会发展作出的贡献表示感谢,并认真倾听他们的意见建议,希望他们继续发挥作用,积极为全市高质量发展建言献策、贡献力量。

高梅、郭晓东、马康庚、孔令影、胡建普、成仁等分别参加慰问。

## 如何避免假期变成“小胖墩”

寒假一到,不少家长

“甜蜜烦恼”也随之而来,孩子不用早起,三餐作息紊乱,户外活动锐减,不仅追剧、游戏,还嘴巴不停,不知不觉“小肚腩”就悄悄冒出来。寒假期间,一些中小学生的“能量摄入”和“能量消耗”严重失衡,家长一定要帮助孩子养成健康的饮食和运动习惯。如何避免假期变成“小胖墩”?

一到寒假就容易长胖,是因为在“环境+习惯”的双重影响下,身体开启了“热量囤积模式”。一方面,家庭聚餐、零食“投喂”变多,高油高糖的食物唾手可得,孩子很容易不知不觉就吃多了;另一方面,冬季寒冷天气让户外活动减少,加上电子产品的吸引,孩子每天的久坐时间可能长达8个小时,热量消耗比上学时少了一大半,多余的热量就会转化为脂肪,堆积在体内。

儿童青少年正处于生长发育关键期,“节食”绝对是大忌。对正在长身体的中小學生来说,关键是“吃对”而非“少吃”。可以把餐桌变成“调色盘”,让孩子主动爱上健康食物,不同颜色的食物富含不同的维生素和膳食纤维,既能增加饱腹感,又能减少高油高糖食物的摄入,视觉上的丰富感还能提升吃饭时的幸福感。

家长可以和孩子一起把零食分成“可每天吃”“可偶尔吃”“尽量不吃”几类。新鲜水果、原味坚果、无糖酸奶、黄瓜、番茄等食物富含营养,饱腹感强,可放在客厅显眼处,孩子饿了可以随时拿;薯片、饼干、巧克力,每周最多吃2次,每次吃一小份,并且要在饭后吃,避免空腹吃太多;含糖饮料、油炸食品、糖果,这些食物热量高、营养差,家长应少买,尽量不吃。

很多孩子不喜欢运动,是因为觉得跑步、跳绳太枯燥。寒假里,家长可以把运动变成亲子游戏,让孩子在玩闹中消耗热量,既增进感情,又能预防肥胖。日常家务和出行也能消耗热量,鼓励孩子多走路、多做家务。

不规律的作息也会导致体重增加。寒假预防肥胖,不是要“限制”孩子的快乐,而是用新颖、有趣的方式,帮孩子养成健康的饮食和运动习惯,建议家长和孩子一起制定“寒假作息表”,避免熬夜和睡懒觉。家长的陪伴和引导是最重要的,规律作息能让身体的新陈代谢保持稳定,减少脂肪堆积的风险。

(来源于人民网)

## 彝良年货市场年味浓

春节临近,彝良县年货市场迎来购销热潮。在县城财富中心、东正街集贸市场、西正街集贸市场等地,火红的春联、灯笼、窗花将街头巷尾装点得年味十足,本地特色腊肉、香肠、小坝坝天麻等“彝良味道”销量喜人,水果、炒货等时令商品堆满货架,呈现一派供销两旺的繁荣景象。图为市民在年货市场选购年货。

通讯员彭洪摄



## 盐津开展迎新春非遗传承活动

近日,盐津县分别在黄葛槽、老县城开展迎新春非遗传承活动,舞龙、舞狮、牛灯表演、芦笙演奏等节目轮番登场。活动现场,人头攒动,锣鼓响起,舞龙队跃入人群,龙身随珠辗转,做出盘柱、游走等动作。舞狮队随后登场,与观众互动逗趣。牛灯表演中,牛头缓慢摆动,与牵绳人相互“较劲”,现场笑声不断。非遗的烟火气与新年的幸福感,在空气中悄然交融,透着浓浓年味。图为牛灯表演现场。

通讯员王颖摄

## 昭通古城春节亮灯

本报(记者杨芳 邱伟 高旭东)2月13日晚,昭通古城在夜幕中悄然“换装”。辕门口广场上,LED缠树灯如繁星坠落;箭道广场,瓦楞灯勾勒出古建飞檐的优美轮廓;朝阳街上空,百米灯笼天幕将夜色染成暖红……历经一个多月的精心筹备,昭通古城春节氛围营造全面收官,一幅“一街一景、移步换景”的古城夜游图正式点亮。

“点线面”结合,光影勾勒古城肌理。为了让古城既有“年味”又有“品味”,昭通古城保护工作指挥部摒弃了千篇一律的装饰手法,根据不同街道的历史底蕴和空间形态,制定了相应的灯光设计方案。

在作为“城市客厅”的辕门口广场和箭道广场,灯光设计重在“浓墨重彩”。在辕门口广场,树池投光灯与LED缠树灯交织,将广场营造成温暖的迎宾空间;在箭道广场,设计团队特意采用了瓦楞灯勾勒屋檐线条,戏楼前的灯串则随风摇曳,动静相宜。

在云兴街、过街楼等线性街道,灯光则强调“引导与韵律”。廊下的圆灯串联起游人的视线,地面流动的亮化投影则为古朴的街道增添了趣味。朝阳街则以密集的灯笼天幕覆盖上空,营造出“人在画中游,头顶满堂红”的沉浸式体验。

## 一街一景“活”起来

“我们不是简单地挂灯笼。”昭通古城保护工作指挥部工作人员朱婷说,“我们用光影艺术去勾勒古城的轮廓,让每一束光都能映照昭通的历史底蕴,让游客在赏灯的同时,能感受到这座古城的文化温度。”

人气聚起来,古城春节“暖”起来。灯光不仅点亮了古建筑,还点燃了古城的烟火气。随着氛围营造工作的完成,古城内人流如织,久违的春节热闹景象重现街头。

“一进入古城,到处是摊位,感觉今年的年味特别足。”在外求学多年的,今年回乡从事非遗马项目的石梁感慨道。在他看来,陡街的灯光让人感觉很舒服,而更让他欣

喜的是,自己传承的省级非遗项目也能在古城里安家。“通过这种方式让更多人了解非遗,今年的年味出乎意料的足。”石梁补充道。

看着熙熙攘攘的人群,昭通市民龙兴鸿脸上洋溢着笑容:“商铺很密集,大家的脸上都是笑容。希望这样的活动年年办,让全国人民都看到我们昭通人民的热情。”

昭通古城保护工作指挥部综合协调组组长张海杰表示:“流光溢彩的灯光,是为了让古城‘活’起来,‘暖’起来。我们希望通过这种方式,提振大家的精神气,也祝福昭通人民的生活像这灯光一样,红红火火。”

## 昭通向新就业群体送去新春慰问

本报(通讯员 陈浩)新春将至,年味渐浓。在春节来临之际,昭通市委、市政府组织相关部门,昭通外卖骑手、快递员、货车司机、网约车司机等新就业群体,组织开展形式多样的走访慰问活动,把温暖送到他们身边。

昭通市、县两级党委社会工作部通过召开座谈会、实地走访等形式,与新领域生活困难党员、一线从业人员等面对面交流,详细了解他们的工作生活状况,倾听他们的诉求和建议,为新就业群体送上暖

心礼包与节日问候,鼓励他们争当新时代“昭通印象”的践行者,发挥职业优势,积极参与城市基层治理。新就业群体代表纷纷点赞,感谢组织的关怀与牵挂,将积极投身城市治理,以实际行动回馈党和政

府的关心,展现新时代新就业群体良好形象,为昭通经济社会发展贡献“新”力量。

据了解,此次走访慰问活动累计覆盖新就业群体1700余人,发放慰问金及物资30余万元。

## 新春走基层

## 昭通“三馆一中心”开启文化科普新体验

本报(记者 马礼球 冯光景)在春节佳节即将到来之际,昭通市“三馆一中心”启动系列文化科普活动,诚邀广大市民、游客走进这座城市文化新地标,共赴一场文化科普盛宴,感受昭通文化脉动。据悉,本次活动将持续至3月31日。

作为昭通市重点民生工程和文创新地标,“三馆一中心”集文化馆、科技馆、图书馆和青少年活动中心于一体。本次活动精准覆盖全年龄段群体,实现文化传承、科普教育与休闲娱乐有机融合,力求让每一位参观

者乐在其中、学有所获。

馆外,绿茵文化文创市集热闹开幕,20余个摊位汇聚各类特色文创产品,本土手作好物,将昭通文化元素与现代创意完美结合,市民、游客既能挑选心仪的新春伴手礼,也能沉浸式感受昭通文创的独特魅力,在烟火气中体悟城市文化活力。

馆内活动更是精彩纷呈,各场馆精准发力,打造专属特色体验项目。文化馆内,群众文艺团队排练排练演出活动持续开展,让热爱文艺的市民尽情展现风采,用歌声与

舞蹈传递新春喜悦;“匠心鸟蒙·昭通传承”昭通市综合非遗展览与“磅礴鸟蒙·印象昭通”全市书法、美术、摄影艺术展览同步亮相,集中展示昭通非遗技艺与全市文化艺术成果,全方位呈现鸟蒙大地的人文底蕴与时代风貌。

科技馆以“科技赋能,趣味科普”为核心,推出“主题研学导览”“趣味科普秀场”和“创意手工坊”三大特色活动,通过沉浸式导览、趣味科普演示、互动手工体验,将抽象的科学知识变得通俗易懂、生动可

感,既能激发青少年的科学探索热情,也能让成年人在互动中重温科学乐趣,成为亲子科普体验的首选之地。

青少年活动中心聚焦青少年成长需求,精心策划了民俗体验、读书分享、亲子互动、体能竞技、暖心帮扶等一系列特色活动。其中,春节前面向全民免费开放的非遗传承手工制作体验,成为活动一大亮点;亲子互动板块则立足暖心守护,专为新就业群体子女提供课后辅导服务,助力青少年全面健康成长。

没有门票,不设贵宾席,坐下来的是从四面八方回到昭信的乡亲。本次活动以“品家乡味、叙家乡情、贺新春福”为主题,免费邀请返乡人员欢聚一堂,以地道传统宴席共话团圆、共迎新春,让归乡游子们在热气腾腾的烟火气中感受故乡温情。

开幕后,大家举杯相庆,畅叙家常,分享在外打拼的见闻,畅谈家乡的新变化,处处洋溢着喜庆祥和的氛围。

“我于2月1日从广东回到家乡。今天来昭通老街逛街,有幸吃上了家乡的‘九大碗’,比外边的山珍海味都还好吃。这一活动让我们感受到了乡情,祝愿家乡发展越来越好。”高田乡返乡群众杨发林说。

简单的农家饭菜,承载的却是浓浓的乡愁。不少常年在外务工、经商的群众告诉记者,在外奔波多年,最牵挂的还是家乡的人和家乡的味道。

“回到家,吃到威信‘九大碗’,心里特别开心。威信‘九大碗’,是我一直心心念念的美食,我非常喜欢这种家乡味。”当年在四川务工的昭通返乡群众邵波开心地说,“看着家乡一年比一年美,活动一年比一年丰富,自豪感和归属感油然而生。”

飘香饭菜,热闹场面,真挚的话语,共同绘就新春最动人的温暖图景。这场别开生面的千人宴,以美食为媒,以乡情为纽带,让传统民俗与新春祝福相融相生,让每一位返乡务工人员都在熟悉的烟火气中,感受到家的温馨与故土的深情,让这个春节更具温度、更有情怀。