

中宣部命名第十一批全国岗位学雷锋标兵

我省2个集体1名个人入选

据新华社北京3月4日电 近日,中宣部命名第十一批全国岗位学雷锋标兵,共100个(含50个集体和50名个人)。云南省2个集体和1名个人入选,分别是云南省丽江华坪女子高级中学、云南顺丰洱海环保科技有限公司和云南连心社区照顾服务中心党支部书记、主任兰树记。

此次命名的全国岗位学雷锋标兵,主要来自企业、农村、机关、学校、社区、医院、军队以及新兴领域等基层一线。他们自觉践行社会主义核心价值观,大力弘扬雷锋精神,爱岗敬业、勤勉奉献,在平凡岗位上干出不平凡业绩,以实际行动书写了新时代的雷锋故事。

中宣部要求,各地区各部门要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神,认真落实四中全会部署,贯彻落实习近平总书记关于深入开展学雷锋活动的重要指示精神,以命名第十一批全国岗位学雷锋标兵为契机,更加深刻把握雷锋精神

的时代内涵和实践要求,加强组织领导和保障,不断创新形式、丰富载体,宣传推广经验做法和典型事迹,进一步深化拓展学雷锋活动,引导广大干部群众自觉把个人追求融入党和人民的事业奋斗中,以实干实绩推动“十五五”开好局、起好步,为中国式现代化贡献智慧和力量。

上接第1版《坚定制度自信 实现良好开局》过去一年,在党中央坚强领导下,全国人大及其常委会紧紧围绕、主动服务党和国家工作大局,依法履职尽责,进一步完善法律体系,增强监督工作针对性实效性,以贯彻实施新修改的代表法为抓手深化拓展代表工作,发挥人大对外交往作用,扎实推进“四个机关”建设,各方面工作都取得了新的进展和成效,为改革发展稳定提供了有力保障。

今年是“十五五”开局之年,良好的开局是成功的一半。党的二十届四中全会立足于夯实基础、全面发力,对“十五五”时期事关中国式现代

化全局的战略任务作出部署,擘画了未来五年的宏伟蓝图。当前,我国发展战略机遇和风险挑战并存,不确定难预料因素增多。越是目标远大,挑战严峻,越要坚定制度自信,发挥中国共产党领导的政治优势和中国特色社会主义的制度优势,以“中国之制”支撑“中国之治”、成就中国奇迹。坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一,充分发挥人民代表大会制度的根本政治制度作用,确保党的主张通过法定程序成为国家意志和人民共同行动,保证党的理论、路线、方针政策和决策部署在国家工作中得到全面贯彻,就一定能把国家和民族前途命运牢牢掌握在人

民手中。发展全过程人民民主是中国式现代化的本质要求。群策群力、同向同行,凝聚人心,凝聚共识,凝聚智慧,凝聚力量,正是中国式民主的显著优势。人民代表大会制度是体现我国全过程人民民主的重要制度载体。坚持好、完善好、运行好人民代表大会制度,密切联系人民群众、倾听群众呼声、反映群众意愿,把各方面智慧和力量凝聚起来,动员全国各族人民全面贯彻落实党中央决策部署,扎实做好全年各项工作,定能为“十五五”开好局起好步提供有力支撑。期待广大代表提高政治站位,忠实履行法定职责,

讲实话、道实情、出实招,集思广益、凝聚共识、广谋良策,为党和人民履好职、尽好责。历经千山万水,一路跋山涉水。现在,我们到了全面建设社会主义现代化国家的关键时期,必须跑好历史接力赛的“关键一棒”。更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,坚定必胜信心,保持昂扬斗志,我们定能实现“十五五”良好开局,在中国式现代化新征程上再创新辉煌。预祝大会圆满成功!

我的履职故事

全国政协委员韦昌——倾听峡谷民声 传递基层期盼

◆云南日报记者 李寿华

“大家希望孩子能享受到什么样的教育?”“乡亲们出行还存在哪些不便?”春寒未消,全国政协委员韦昌走进怒江傈僳族自治州福贡县匹河怒族乡的学校、村寨,与教师、群众拉家常,记录大家的心声。“唯有脚踩泥土、倾听民声,才能让建言献策更有温度、更具实效,不辜负群众的信任与嘱托。”韦昌的话语,道出了一名政协委员的责任与担当。

过去一年,韦昌聚焦教育、交通、民生保障等群众最关心、最直接、最现实的利益问题,足迹遍布福贡、贡山、泸水等县(市)的偏远乡村教学点、易地搬迁安置点、交通项目现场、边境村寨,开展实地调研10余次。每到一处,她都深入一线,与基层干部、搬迁群众面对面交流,详细询问教育人才短缺、道路通行制约、公共服务供给、边境防控需求等情况,形成多份调研材料,把边疆群众的心声与发展期盼,转化为履职建言的“第一手资料”,让每一件提案、每一次发声都源于实践、贴合实际。

在全国政协十四届三次会议上,韦昌提交的《关于在教育部直属师范大学设立“怒江专项计划”和在民族院校招收定向怒江民族预科班学生的提案》,直击怒江州教育人才匮乏、师资力量薄弱的痛点,呼吁通过定向培养模式,培育一批扎根边疆、服务基层的本土教育人才,拓宽民族地区人才培育通道,助力边疆教育高质量发展。同时,围绕怒江州交通基础设施建设、农村公共服务完善、边境地区发展等重点议题,她积极发声,为边疆民族地区破解发展瓶颈、推进乡村振兴、筑牢安全屏障鼓与呼,用履职行动架起连接群众与党委、政府的“连心桥”。

韦昌的提案得到教育部、国家民族事务委员会等部门的高度重视和积极回应,指导云南省教育部门结合实际,统筹做好普通高等教育招生民族专项和少数民族高层次骨干人才研究生招生有关政策宣讲落地,探索建立“市县结合”的基础教育管理体制,因地制宜打通使用各阶段教育资源,加强跨学段动态调整和余缺调配;持续优化实施“优师计划”,适度扩大本硕博衔接师范生公费教育培养规模,做好师范类毕业生就业指导和跟踪服务,优先支持云南等中西部地区、边境地区、民族地区教师补充;指导相关高校继续做好民族学生预科教育,关心支持怒江等民族地区在校生的培养和就业工作,让边疆孩子享受到更优质的教育资源。

韦昌的履职脚步从未停歇。她聚焦怒江边疆地区发展与安全,围绕“交通强基、口岸固防”核心需求,准备提交《关于将国道G700 兰坪至福贡公路纳入“两重”项目给予超长期特别国债支持的提案》和《关于将云南怒江福贡县坪通提升为国家级口岸,提高服务国边境防控能力的提案》,希望打通滇西北战略交通大动脉,提升强边固防、应急保障和区域发展支撑能力,健全立体化国防控体系,实现边疆稳固、民族团结、民生改善协同发展。

从一线调研到建言献策,从推动落实到续写新篇,韦昌以初心践使命、以实干显担当,用每一步坚实的足迹,诠释着一名政协委员的责任与光荣,为怒江边疆地区高质量发展贡献着智慧和力量。

春耕生产进行时

永善10万余亩枇杷春管忙



本报讯(通讯员 陈洪刘绪章 文/图)初春时节,永善县10万余亩枇杷迎来春季管护的关键期,群众抢抓农时,精心管护,一幅幅生机勃勃的田园劳作画卷,在金沙江畔渐次铺展。

近日,笔者走进永善街道农场社区杨家店村民小组的千亩枇杷示范园,只见温暖的阳光洒满葱郁的果林,嫩黄幼果簇拥枝头。果农在林间忙碌,疏果、套袋、浇水等作业井然有序。

果林深处,有着20余年枇杷种植经验的“土专家”杨跃益,左手轻扶果枝,右手紧握枝剪,凭借丰富经验仔细甄别幼果的强弱与疏密。“疏果是枇杷管护的关键环节,根据枝条的粗壮程度、施肥管理水平等,选留三四个大小均匀、不同方向、果形端正的果子,让养分集中供给果实,这样枇杷成熟后色泽鲜亮、口感香甜,品质好、卖相佳,在市场上深受消费者欢迎。”杨跃益介绍道。

枇杷园的另一侧,永善县农业农村局农技人员正开展面对面教学、手把手指导,向果农传授管护的实用技术。围观学习的果农目不转睛,认真观察细节,听完讲解后便立即上手实操。

“听了技术员的讲解后,我对枇杷的科学管护有了更新的认识,以前疏果、套袋全凭感觉,现在学到了技术要领,相信一定能种出更好的枇杷。”永善县永善街道农场社区居民刘世明说道。

永善县沿金沙江区域光照充足,土壤肥沃,气候适宜,得天独厚的地理条件孕育出皮薄肉厚、汁多味甜的优质枇杷,使其成为农民增收的特色产业。为推动枇杷产业提质增效、高质量发展,永善县常态化组织农技人员、“土专家”和“田秀才”深入一线,将技术服务送到田间地头,通过技术赋能、政策护航等全方位举措助力产业发展,为全县10万余亩枇杷稳产丰产、群众持续增收筑牢坚实基础。

节后有“脑雾”? 这里有几招

假期过后,大家开足马力,正式返工,但也有不少人不时感觉有点“节后脑雾”——反应变慢,注意力不够集中。

为啥会这样?从中医角度看,脑为元神之府。春节期间熬夜守岁,作息饮食都很不规律,很容易导致气血不畅、脑髓失养,可不就有点“脑雾”了。那么,怎么才能加速“唤醒”大脑,让其“重启”成功,清清爽爽开启新的一年呢?

首先,可以尝试3个护眼小技巧:

一是进行5分钟的冥想,帮助自己清空大脑垃圾。在工作前,可以找个安静的角落坐好,闭目深呼吸,调整呼吸与呼气,把熬夜、焦虑、思虑过多这些“大脑垃圾”全部排出去。坚持5分钟,来疏解心神,比通过刷短视频放松管用多了。

二是通过食补,“嚼”出好记性。老祖宗传下的传统食补知识有其道理,每天可多食用核桃和黑芝麻,核桃能促进大脑健康,黑芝麻补精血,二者搭配能滋养脑髓。追剧、聊天、工作时随手嚼一嚼,边吃边护眼,对提高记忆力很有好处。但也需注意,食物不能代替药物治疗,记忆力若严重减退,还需线下就医。

三是上班多做“醒脑操”。返工后,若出现“脑雾”现象不要硬扛。每工作40分钟,请起身伸懒腰,并且远眺窗外30秒,顺便做个“搓脸醒脑操”:双手搓热,从额头向下轻搓至下巴,重复10次,以促进头部血液循环。

其次,人体上有两个醒神的小穴位,累了就可以按一下:一个是头顶的“清醒开关”——百会穴。它的位置非常好找,就在头顶正中央,两耳尖连线的中点。感觉头晕脑胀时,用食指指腹按揉3分钟,力度以微微酸胀为宜,能快速提神醒脑,开会犯困时偷偷按,瞬间找回状态。

另一个是缓解疲劳的“要冲”——风池穴。它在后颈发际线处,脖子两侧大筋的凹陷里。用拇指和食指捏住穴位,轻轻按揉2分钟,能缓解颈肩酸痛带来的脑供血不足,还能改善失眠多梦,睡前按一下,能让睡眠更香、脑子更清。

此外,还有一款安神代茶饮,常喝可以帮助喝出好脑力。材料只有三样:菊花、枸杞、去壳的桂圆,用沸水冲泡,焖5分钟就能喝。菊花清热平肝,枸杞滋补肝肾,桂圆养血安神,三者搭配,既能缓解用眼过度导致的头晕,又能补充脑髓所需的气血,上班族和学生群体都适合,每天一杯十分有益。

中医常说“脑清神明则诸事顺遂”。提醒大家:护眼不是一朝一夕的事,节后作息慢慢调整,少熬夜,别过度思虑,配合这些不费钱、不费力的小方法,就能让“脑清神明”成为常态。

(来源于人民网)

我们的节日

舞龙欢歌闹元宵 昭通古城直播火出圈

本报讯(记者 马礼琼 闻光景 韩兴国 实习生 邵龙倩)华灯初上,古韵流芳。3月3日,昭通古城迎来两场主题网络直播活动——“遇见云南夜间广场舞(昭通古城闹元宵)”与“云南之夜宝鼎小城(寻味昭通)”。流光溢彩的街巷、热闹欢腾的歌舞、香气四溢的美食,将千年古城的烟火气与民俗风情展现得淋漓尽致,线上线下共赴一场热闹温馨的元宵之约。

夜幕降临,昭通古城张灯结彩,人流如织。悠扬的《迎宾歌》拉开序幕,歌声婉转、热情洋溢,瞬间点燃现场氛围。从陡街到箭道广场,市民与游客结伴而行,欢声笑语此起彼伏。广场之上,群众广场舞轮番上演,《中华全家福》《一起来跳》《云南打跳》等曲目节奏明快,各族群众携手起舞,跳出民族团结的和美气象。舞龙舞狮队伍气势昂扬,金龙腾跃,瑞狮欢舞,锣鼓声与喝彩声交织,遨游队伍所到之处,洋溢着喜庆祥和的节日氛围。

移步陕西会馆,古色古香的院落里,非遗展演与传统戏曲轮番登场。欢快的花灯歌舞、韵味悠长的经典京剧片段接连上演,精彩的演绎赢得现场观众阵阵掌声。古建之

中,雅韵流转。观众在沉浸式体验中,真切感受传统文化的独特魅力,领略昭通深厚的历史文化底蕴。现场游客流连忘返带着孩子沉浸式感受节日氛围,她欣喜地说:“感觉整体氛围特别好,真切感受到昭通文旅发展得越来越好,让人感觉温暖又开心。”

夜色愈浓,烟火更盛。第二场“寻味昭通”直播走进合聚广场,将镜头对准昭通地道风味与夜生活图景。非遗美食摊位前热气腾腾,镇雄三角汤圆香甜入心,昭通小肉串焦香四溢,糯米粑粑、丝窝糖等特色小吃琳琅满目,香气弥漫街巷,勾动味蕾。活动特邀20余名网络主播同步推介昭通美食,用镜头传递昭通之美。网络主播陈忠华一边品尝非遗汤圆,一边由衷赞叹:“昭通的民俗风情很浓,烟火气很旺。手工制作三角汤圆丝滑甜蜜,我一口气吃了3碗!昭通人气旺、适合旅居,我一定还会再来!”

从欢歌热舞的民俗盛宴,到香气扑鼻的美食集市;从古韵悠悠的文化展演,到活力满满的夜间街区,两场直播以实景呈现、互动体验、全网推介的方式,生动展现了昭通古城的文化魅力与夜间经济活力。

龙狮游街贺元宵 万众欢腾闹佳节



本报讯(记者 马礼琼 闻光景 韩兴国 实习生 邵龙倩 文/图)舞龙舞狮作为中华优秀传统文化瑰宝,始终与传统佳节紧密相连、相得益彰。3月3日,昭通市文化馆在昭阳中心城区开展“马跃龙腾 欢庆元宵——2026春节传统龙狮庙会”活动,现场锣鼓喧天、欢歌阵阵,吸引广大市民沿途追随、拍照留念,共庆元宵佳节。

本次活动从罗炳辉广场正式启动,四龙四狮率先在广场内上演了一场精彩绝伦的表演。威风凛凛的狮子辗转腾挪,不断做出跳跃、翻滚等高难度动作,引得现场观众惊呼连连,掌声不断;气势磅礴的长龙上下翻飞、灵动穿梭,接连摆出各类别致造型,方便市民拍摄分享,定格节日美好瞬间。

表演过后,现场市民自发追随龙狮队伍,从罗炳辉广场出发,沿途经过公园路、青年路等路段,最终抵达昭通古城。在陡街上,龙狮队伍再度大放异彩,4条长龙被热情的人群围在路中央,伴着欢快的锣鼓声同步舞动。巨龙在龙珠的引导下,辗转翻腾、摇头摆尾,穿梭自如,行云流水的动作里,藏着人们对新生活的美好期盼。

这场精彩纷呈的龙狮表演,给在场的每一位观众都留下了深刻印象。现场观众蒋欣笑着说:“这是我第一次现场观看舞龙舞狮,特别好看。看着演员们尽情舞动,我也跟着心潮澎湃,特别想参与其中。这个元宵节过得特别有意义。”

谈及参与龙狮表演的初衷,舞龙演员马关旭语气坚定又带着喜悦:“舞龙舞狮是咱们中国的非物质文化遗产,我们主动学习并参与其中,就是想这份传统文好好传承下去。今天现场人特别多,大家都特别热情,不断给我们加油。能和大家共度元宵,我心里特别开心。”

活动现场,锣鼓声、欢呼声、掌声交织在一起,龙狮游走之处,皆是热闹景象。本次龙狮游街活动持续了近两个小时,沿途处处洋溢着团圆喜庆的节日氛围,让非遗在欢声笑语中走进群众生活,焕发新的生机。

猜灯谜 做糖画 吃汤圆 昭通古城欢乐庆元宵

自己包的汤圆最香甜。包汤圆的桌子边围了一大堆人,经验丰富的居民当起了临时老师,孩子们有模有样地学着,互动交流,欢笑不断。热气腾腾的汤圆出锅了,大家围坐在一起,品尝着自己的劳动成果,暖意融融。家住西街社区的赵声英今天跟着亲戚一起来参加活动。虽然活动不在自己所在的社区举办,但亲切感、热闹感、节日的氛围感一样不少。“心里暖暖的。”赵声英一吃,一边开心地笑道。

此次“欢天喜地闹元宵”活动由昭阳区凤凰街道文溯社区与永安社区联合举办。地处昭通古城中心的两个社区是民族聚居区,社区以传统节日为桥梁,让居民们在喜庆的氛围中拉近距离,感受传统文化的温度。“以元宵为桥,以活动为媒。”永安社区党总支书记马彭娟说,“办这场活动的初衷,是让大家走出家门,融入社区,在热闹喜庆的氛围里,感受传统文化的魅力,增进邻里感情。”

她说这话时,院子里正响起一阵掌声——文艺表演开始了。台上歌舞正酣,台下老人和孩子看得入神。糖画还在做,汤圆还在煮。昭通古城的居民们脸上都洋溢着幸福的笑容。

猜灯谜 做糖画 吃汤圆

本报讯(记者 郭艳 苏燕 刘兴刚)3月的昭通古城,年味还未散去。农历正月十五这天,陕西会馆格外热闹。彩色灯笼挂起来了,糖画摊支起来了,煮汤圆的大锅冒着热气,整个院子被节日氛围烘托得暖洋洋的。原来,这里正在举行“欢天喜地闹元宵”活动,主角是昭通古城里的老街坊。

彩色灯笼下,一张张写着谜语的彩旗随风轻摆,吸引了不少市民驻足。大家或是三五成群讨论谜底,猜到答案后便开心地摘下彩旗,排队领取小礼品。

“热狗不咬人。”小朋友周贵安得意地向记者揭晓自己猜出的谜底。身旁的小伙伴陈俊帆举着刚领到的礼品,笑容格外灿烂。两个孩子争相说着“开心”,这份纯粹的快乐,也感染了周围的大人,引得大家纷纷会心而笑。

昭阳旧圃元宵喜乐会暖民心



本报讯(通讯员 刘婷 文/图)近日,由昭阳区新时代文明实践中心、旧圃镇新时代文明实践所主办、旧圃镇9个村(社区)新时代文明实践站承办的“浓情元宵·乐享民俗”元宵喜乐会在旧圃镇集镇广场热闹举行。辖区群众欢聚一堂,赏文艺、玩民俗、学安全、品汤圆,共度温馨热闹的元宵佳节。

活动现场锣鼓喧天、喜气洋洋,文艺展演精彩纷呈。《说昭阳》《中华全家福》《正月十五闹花灯》《张灯结彩》等节目轮番上演,旋律欢快、舞姿昂扬,充分展现了群众昂扬向上的精神风貌和浓浓的节日氛围。活动特别推出快板《森林防火特小心》,以朗朗上口、通俗易懂的快板词,向群众普及冬春森林防火知识,将安全宣传融入文艺表

演,寓教于乐、入脑入心,赢得现场观众阵阵掌声。

为提升群众参与感和体验感,本次活动还设置了丰富的民俗互动环节:新年照相馆定格幸福瞬间,猜灯谜趣味益智,元宵剪红绳抽奖惊喜不断,汤圆夹夹乐、投壶、蒙眼敲锣、欢乐吃汤圆、吸福气等游戏老少皆宜。大家在欢声笑语中体验传统民俗,感受节日温情,现场气氛热烈、暖意融融。

此次活动将文艺展演、民俗体验、安全宣传与文明实践深度融合,既让辖区群众在欢乐祥和的氛围中感受传统节日的魅力、共享文化盛宴,更以群众喜闻乐见的方式普及安全知识,传递文明新风,进一步密切党群干群关系,厚植基层治理的文化根基与群众基础。