昭通日报 ZHAOTONG RIBAO 权威传播公信新闻 深情反映大众心声

E-mail:ztrbsbjb@126.com 一版责编:范 云 组版:田银川 校对:崔 鹏 二版责编:田朝艳 组版:方 茜 校对:马 鹏

昭通市学习《习近平谈治国理政》第五卷座谈会召开

本报讯（记者 叶 康 孙贵波）3月6日，昭通市学习《习近平谈治国理政》第五卷座谈会召开。

市委副书记、市委宣传部部长唐源出席会议并讲话。副市长孔令影主持。

会议指出，《习近平谈治国理政》第五卷，是全面系统反映习近平新时代中国特色社会主义思想最新成果的权威著作，要推动全市学习宣传贯彻工作再深化、再提升、再落实，切实把学习成果转化为坚定理想、锤炼党性的高度自觉，攻坚克难、推动发展的强大动力，服务人民、造福群众的实际行动。

会议强调，全市党员干部要学出绝对忠诚，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，把对党忠诚体现到一言一行、落实到一举一动；要学出坚定信仰，始终坚守共产党人的精神家园，永葆共产党人的政治本色；要学出能力本领，坚持学用结合、知行合一，以过硬本领支撑高质量发展；要学出使命担当，坚持以学促干、实干笃行，自觉扛起新时代赋予昭通的历史使命，把学习成效转化为推动高质量跨越式发展的过硬实绩，转化为造福人民群众的务实举措；要学出过硬作风，坚持正风肃纪、拒腐防变，不断砥砺忠诚干净担当的政治品格，以严实作风护航事业发展。

8位同志作交流发言，市直有关部门、各县（市、区）委宣传部负责同志等参加会议。

滇超联赛

昭通队1:2惜败大理队

本报讯（记者 马礼琼 范 云）3月7日，2025/2026富滇银行云南省城市足球联赛（滇超联赛）第七轮在昭通元宝山体育场打响，昭通队坐镇主场迎战大理队。双方上演激烈攻防大战，全场高潮迭起，最终昭通队在先入一球的情况下，被对手连追两球，以1:2憾负大理队。

赛前，赛场氛围热烈浓厚，本土球迷齐聚元宝山体育场，为昭通队呐喊助威，用热情点燃主场氛围。比赛伊始，双方迅速进入状态，展开高强度对抗，中场拼抢激烈，攻防转换节奏极快。昭通队依托主场优势，积极组织进攻，多次向大理队禁区发起冲击；大理队稳扎稳打，凭借严密防守和快速反击，与主队形成对峙。上半场，双方均未能打破僵局。

易边再战，比赛节奏持续加快。下半场第48分钟，昭通队在前场赢得关键任意球，队友传中球精准吊入禁区，35号球员罗竟语前插抢点，一记有力冲顶攻破对方球门，帮助昭通队1:0取得领先！进球后，主场球迷欢呼雀跃，昭通队士气大振，持续发力试图扩大比分；大理队则迅速调整战术，全线反扑，不断通过边路突破、中路渗透制造威胁，双方互有攻守，比赛进入白热化阶段。

随着比赛进入尾声，场上局势迎来反转。第83分钟、第88分钟，大理队连续抓住机会，凭借默契配合连续撕破昭通队防线，短短5分钟内两度破门，完成反超，将比分改写为1:2。此后，昭通队全力发起反扑，多次组织进攻试图扳平比分；大理队稳固防守、顽强阻击，成功将领先优势保持到终场。

全场比赛结束，昭通队主场1:2不敌大理队。整场比赛，双方球员全力以赴、奋勇拼搏，展现了良好的竞技状态与体育精神，为现场球迷奉献了一场紧张刺激的对决。

赛后，昭通队主教练于德云在点评比赛时表示，全队打出了自身特点与精气神，队员在场上拼尽全力，但在专注度方面仍有提升空间。接下来，球队将认真总结本场失利原因，力争在后续比赛中取得好成绩。队员蔡磊则坦言，自己在进攻端表现未能达到预期，前场的突破和传球未能形成有效威胁。他分析认为，球队在前70分钟的传控配合较为流畅，但在最后阶段未能守住优势。他表示，将通过针对性训练提升边路拿球能力，并在接下来的比赛中吸取教训、不断进步。

昭通市妇联开展“三八”国际妇女节关爱女骑手活动

本报讯（记者 阮孝芝 韩兴国）在第116个“三八”国际妇女节之际，昭通市妇联紧扣“实干开新局·巾帼建新功”主题，于3月4日下午在昭通市产创培融合园二楼会议室举办关爱女骑手专题活动，通过健康关怀、技能培训与座谈交流等形式，为64名来自美团、“饿了么”等平台的女骑手送上节日温暖，进一步激发她们服务城市发展的热情。

我们的节日

活动首个环节聚焦女性健康需求，特邀医生开展专题讲座，围绕乳腺疾病防治、宫颈癌筛查、心理健康调适等内容进行科普，并现场解答女骑手关于生理期护理、职业病预防等方面的疑问。随后，7名义诊医生为女骑手提供一对一健康咨询、血压测量等服务，针对个体健康状况给出合理建议，帮助她们树立“早预防、早治疗”的健康理念。

在座谈交流环节，市妇联领导、各平台负责人与女骑手代表围坐一堂，深入了解她们的工作日常与生活需求。女骑手们结合自身经历，提出“大重量订单分配机制优化”“夜间配送安全辅助功能完善”等建议。美团、“饿了么”等平台相关负责人现场回应，表示将探索通过订单重量标注、App安全预警功能升级等措施，为女骑手减负赋能。

为丰富女骑手的业余生活，活动特别设置烘焙培训环节。专业烘焙师现场教授纸杯蛋糕制作技巧，从材料配比、搅拌手法到裱花装饰，女骑手们边听边实践，亲手完成作品并合影留念。“市妇联把对我们的关爱真正放在了心上。作为一名女骑手，能参加这样的活动，我感到很开心，收获满满。”女骑手马永艳感慨道。

此次活动由市妇联牵头，联合美团、“饿了么”等平台及医疗机构共同策划，是昭通市关爱新就业形态女性群体的又一实践。近年来，随着外卖配送行业女性从业者人数的增多，市妇联持续关注其权益保障与职业发展，通过健康关怀、技能培训、权益维护等举措，助力女骑手在平凡的岗位上绽放巾帼风采。

昭通举办新兴领域妇联组织负责人联谊活动

本报讯（记者 阮孝芝 高旭东）3月6日下午，由昭通市妇联、昭阳区妇联联合主办的“实干开新局·巾帼建新功”新兴领域妇联组织负责人联谊活动在昭通古城举办。来自昭阳区新兴领域的90名妇联组织负责人与市、区妇联干部职工共计100人参加活动。

活动伊始，参加活动的所有人员自古城龙志桢公馆出发，步行至广东会馆。沿途，大家详细了解龙志桢的生平事迹，聆听昭通历史沿革与时代变迁介绍，切身感受古城的新生机。座谈会在广东会馆内举行。会上，来自不同行业的新兴领域女性代表依次登台，从创业艰辛到行业坚守，从个人感悟到责任担当，真挚的讲述引发阵阵掌声。代表们还穿插表演了自编自演的文艺节目，展现出多才多艺、自信昂扬的风采。

座谈会后，现场还开展了非遗拓片手工制作体验活动。在非遗传承人的指导下，大家亲手体验铺纸、上墨、捶打等工序，感受传统技艺魅力，在忙碌工作之余放松身心，收获了一份亲手制作的节日礼物。

“和这么多优秀的女性聚集在一起，我感到特别欣慰。每个平凡的人都在自己的岗位上创造了不平凡的故事，这让我深受触动。”活动参与者撒艳说。另一位参与者牟艳表示：“今天所有姐妹都很热情，积极分享着彼此的经历，让我感觉像进入了一个大家庭。祝愿天下女性‘女神节’快乐。”

据了解，此次活动旨在为新兴领域女性打造一个有归属感的社群，通过提供一个情感联结与经验交流的平台，缓解她们在行业中可能面临的孤独与压力，营造互助成长的良好氛围。

以芳华赴时代 以实干耀乌蒙

——致敬奋斗在乌蒙大地上的昭通“她”力量

彭念敏

春风拂过乌蒙山脉，巾帼风采照亮昭城大道。在第116个“三八”国际妇女节到来之际，我们将目光投向昭通大地上无数奋斗的女性身影：机关办公室里严谨细致的文秘人员、基层一线奔波服务的巾帼志愿者、民宿小院里热情迎客的创业女性、融媒体战线上笔耕不辍的新闻人……这群可爱的昭通“她”，以实干为笔、以担当为墨，在新时代的画卷上绘就了一道道亮丽的风景线。

回望来路，女性力量始终是昭通发展的坚实底色。从历史深处走来，谢华瑶率义军奋战，用勇气撑起昭通女性的傲骨脊梁；立足当下，扶贫干部王秋婷将生命定格在乡村振兴一线，追授其“云南省三八红旗手”称号，正是对她坚守初心、践行使命的最好诠释。新时代的昭通大地上，巾帼风采愈发璀璨：市博物馆副馆长陈英扎根文博20年，让民族文脉在岁月长河里熠熠生辉；政协委员袁胜燕深耕社区治理，以志愿力量扮靓美好家园；月嫂创业者陈雪梅带动3000余名姐妹就业增收，用技能培训点亮乡村女性的致富梦。这些身边的榜样，用行动告诉我们：“妇女能顶半边天”从来不是口号，而是昭通女性用实干书写的生动注脚。

守护温情，政策阳光为巾帼追梦保驾护航。女性的追梦路，需要温暖的制度阳光照亮。昭通始终将妇女儿童事业摆在重要位置，用实实在在的举措为女性发展筑牢后盾。全市宫颈癌、乳腺癌筛查任务年年超额完成，只为守护女性健康；妇女儿童“一站式”关爱服务中心实现县域全覆盖，12338维权热线全天候畅通，为女性权益保驾护航；市妇联为女骑手送上健康关怀与技能培训，各级工会积极开展心理疏导，缓解女性职场压力。从健康守护到权益维护，从技能赋能到就业帮扶，这一系列暖心举措，让每一位昭通女性都能在追梦路上轻装上阵，无后顾之忧。

实干笃行，巾帼力量汇聚高质量发展洪流。在昭通高质量发展的黄金时期，“产、城、人”三篇文章加快书写，女性力量成为不可或缺的生力军。市公共就业和人才服务中心“娘子军”获评“全国三八红旗集体”，为女性就业搭建广阔平台；巾帼脱贫示范基地、扶贫车间里，无数女性用双手创造幸福生活；人民教师、医护人员、融媒体记者、自由创业者……各行各业的昭通女性围绕中心、服务大局，在各自岗位上发光发热。她们以实干实绩为城市发展注入了源源不断的巾帼动能。

初心如磐，续写新时代巾帼奋斗新篇章。当前，昭通正处于现代化产业体系加速构建的关键阶段，广阔舞台为女性施展才华提供了无限可能。广大昭通妇女当以陈英、袁胜燕、陈雪梅等身边先进典型为榜样，传承自强不息、甘于奉献的优良传统，坚定理想信念、练就过硬本领，在岗位上实干笃行、奋勇争先。各级各部门应当持续深化改革，完善权益保障机制，加大对创业就业、教育培训的支持力度，让尊重女性、关爱女性成为社会风尚，让每一位女性都能在新时代绽放最美芳华。

岁月因女性而温柔，时代因巾帼而精彩。致敬每一位奋斗在乌蒙大地的昭通女性！愿你们以自信自立之姿，在实干中绽放芳华，在奋斗中书写华章，为谱写中国式现代化昭通篇章贡献更多巾帼力量！

大家谈

威信开展“学雷锋”关爱“一老一小”活动

本报讯（通讯员 许 鹏 韩 锐）3月6日，威信县民政局联合县慈善会、县新联会、县个私协会、县社会工作协会等多家社会组织，在县城开展“学雷锋”关爱“一老一小”互联网筹款活动，倡导社会各界积极参与公益慈善事业，关心关爱空巢老人和困境儿童等重点群体。

活动现场，志愿者身着统一的红色志愿者服装，通过设置宣传展板、发放倡议书、现场讲解等方式，向过往群众介绍活动背景、筹款用途及参与方式，呼吁大家通过互联网公益平台进行爱心捐赠，用实际行动为需要帮助的群体送去关怀与温暖。志愿者还耐心解答关于筹款渠道、善款使用方向等问题，引导更多群众了解公益事业、参与公益行动。

据了解，此次互联网筹款活动聚焦“一老一小”群体实际需求，所筹善款将用于帮扶空巢老人、困境儿童等群体，为其提供生活照料、情感关爱等方面的支持，进一步提升困难群体的获得感和幸福感。活动以“学雷锋”活动月为契机，充分发挥社会组织在公益慈善事业中的桥梁纽带作用，广泛动员社会力量参与志愿服务和公益慈善事业，不仅弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，也在全社会营造了关心关爱“一老一小”的良好氛围。

近年来，威信县民政部门持续推动社会组织参与基层社会治理和民生服务，通过开展形式多样的志愿服务和公益活动，不断汇聚社会力量，推动形成共建共治共享的社会治理格局。

我的履职故事

全国人大代表余飞霞——

多听农家话 多解农家忧

◆云南日报记者 张 帆 通讯员 张 燕

“现在村里垃圾桶多了，清运也及时了，每天都有垃圾车来，周末还有大垃圾车来……”冬日上午，余飞霞来到维西傈僳族自治县保和镇兰永村永吉小组，刚在村民雷大姐家的小院坐下，雷大姐就打开了话匣子，余飞霞掏出笔记本认真记录，不时插话询问清运频次、老人小孩倒垃圾是否便利等问题。她沿着巷口、沟渠边走边看，把群众的烦心事记在本上、放在心上。这一幕，正是余飞霞扎根一线、倾听民意的一个缩影。

当选全国人大代表以来，余飞霞始终将“人民选我当代表，我当代表为人民”铭记于心，落实于行。她坚持沉到基层、走进农家，把田间地头作为履职课堂，把群众呼声视为第一信号。围绕农村垃圾治理、美丽河湖建设、生态保护等群众关切，她走访农户，收集建议近百条，形成代表建议20件，推动解决了一批看得见、摸得着的民生实事。

干净整洁的村容村貌，是美丽乡村的底色，也直接关系到老百姓的幸福感。因此，余飞霞持续关注农村垃圾的治理。履职以来，她多次参与农村人居环境整治调研，走遍全县8个乡镇，深入查看垃圾分类点、清运路线和保洁运维等情况，梳理出群众环保意识薄弱、治理主体单一、处理技术落后等突出问题。在此基础上，她提出建立多元共治机制、拓宽资金渠道、增强村民意识、完善处理方式、推进农业废弃物资源化利用等建议。有关部门积极推动相关工作，不断加强农村生活垃圾收运处置体系建设，有效促进了源头分类与资源化利用。

余飞霞还主动当好政策宣传员和群众联络员。她深入社区街巷、田间地头，将全国两会精神生动鲜活地传达给群众。

余飞霞说，走访调研中收集的民意，就是她带上会的“硬核素材”。今年，她将围绕三江并流世界自然遗产地生态保护提交建议，呼吁加大保护力度。余飞霞表示，作为来自基层的代表，将始终站稳人民立场，保持与群众的血肉联系，多走农家路、多听农家话、多解农家忧，努力把每一次走访、每一条建议、每一次监督都做到群众心坎上，以实实在在的履职成效回应信任，为建设宜居宜业和美乡村、全面推进乡村振兴贡献自己的力量。

全国人大代表杨长楷解锁云南“家乡宝”之云菜——

高原沃土孕育的“鲜味名片”

◆云南日报记者 张梅焕 杨 苑 王小羽

晨光洒向田垄时，楚雄彝族自治州元谋县能禹蔬菜批发交易市场已人声鼎沸。一筐筐红艳的番茄、青翠的西葫芦等有机果蔬被整齐打包，箱身上“元谋番茄”“绿色云品”标识醒目。这些带着高原晨露与泥土芬芳的鲜蔬，即将运往国内200多座城市及数十个海外国家和地区，把春天的味道送往八方餐桌。

在云南，云菜这一“家乡宝”，既承包了百姓四季餐桌的鲜爽，又托起了高原沃野万千农户的致富梦。

今年1月，英国首相斯塔默打卡云南菜馆，让云菜再度出圈。从家乡味到国际爆款，这份底气源自何处？

“得天独厚的自然条件、绿色健康的种植方式、别具一格的蔬菜品种。”全国人大代表、云南思农蔬菜种业发展有限责任公司董事长兼总经理杨长楷一语道破。云南立体气候造就四季可种、终年有鲜的先天优势，充足光照与大昼夜温差，让云菜自带“绿色有机、色香味俱全”的特质。

在云南众多蔬菜产区中，元谋县凭借全年无霜的金沙江干热河谷气候，成为全国少有的露天冬季蔬菜主产区，“中国冬早蔬菜之乡”的美誉名不虚传。每年北方千里冰封之时，这里的西红柿、黄瓜、豆角等新鲜蔬菜“鲜”达全国。

深耕产业35年，杨长楷亲眼见证了云菜的蝶变。“当年乡村缺水缺路，村民住土房，蔬菜种植零散；如今村村通路，水肥一体化全覆盖，家家户户盖起楼房。”他感慨的背后，是楚雄州蔬菜产业的跨越式发展：37个新型工厂化育苗基地，年育苗3.67亿株；136家州级龙头企业，91个标准化基地；31个云南省“绿色食品品牌”产业基地筑牢品质根基。2025年，全州蔬菜种植面积达179.77万亩，产量337.41万吨，农业产值128.88亿元，“元谋蔬菜”“元绿牌洋葱”等品牌享誉全国。

“种子是农业的‘芯片’。”杨长楷介绍，产业崛起的核心密码，藏在“云菜芯”里。聚焦“南繁育种”核心优势，元谋吸引了30个省（区、市）的126家科研育种单位开展冬繁育种和加代工作，全县制繁种面积达5.1万亩，种业综合产值超15亿元，构建起“研发—繁育—推广—服务”完整产业链。繁育种一亩最高产值可达4万元，明显高于普通蔬菜种植。越来越多农户跟着企业学技术、搞繁种，实现家门口增收。

“乡村振兴，产业先行。”杨长楷认为，在云南，蔬菜是大产业、大品牌、大民生，是乡村振兴的重要支撑。在他看来，云菜的未来不仅要鲜得有特色，更要强得有底气。“要通过良种培优、技术创新、品牌赋能等，让更多人知道云菜、爱吃云菜，让这张‘高原鲜味名片’更响亮，让产业发展的红利更多惠及农民。”

铁锅也需科学“养生”

部分网友在社交平台晒出使用二三十年仍光亮如新的铁锅，引发广泛关注与讨论。不少网友吐槽自家铁锅刚用几次就锈迹斑斑、黏腻难用。

同样是铁锅，为什么寿命和使用体验天差地别？哪些行为会让铁锅提前“退休”？

材质和工艺铸就“铠甲”

市面上的铁锅主要分为铸铁锅（生铁锅）和铁皮锅（熟铁锅）两大类，二者在材质特性与工艺制作上差异显著，其不粘防锈效果也因此会受到影响。

铸铁锅由铁矿石熔炼后经特定模具铸造而成，质地坚硬、底部厚、边缘薄，导热均匀且耐高温，特别适合中式爆炒。其防锈不粘的优势，源于两大关键要素。一是优质的原料基底。铸铁锅的主要组成成分是铁矿石。通过精准熔炼去除铁矿石中的硫、磷等杂质并添加碳晶、碳硅等有益物质，可提升锅体硬度与使用安全性。二是氮化工艺处理。该工艺让锅体表面形成肉眼不可见的细微孔隙，为后续“养锅”奠定基础。在日常使用中，油分子会逐渐渗透这些孔隙，形成与锅体融为一体的油膜，实现长效防锈不粘。在保养得当的情况下，这层油膜可使锅的使用寿命达到20年。

铁皮锅由铁皮冲压成形，质地轻巧且易于塑形，其不粘防锈效果可以依靠物理或化学技术实现。部分铁皮锅通过增加表面锤纹肌理，以物理结构减少食材与锅面的直接接触，从而减少粘连的可能。更多铁皮锅则采用表面喷涂油性涂层的方式，实现出厂即不粘防锈的效果。这种涂层的使用寿命有限，通常在使用3到6个月后不粘性能就会明显下降。一旦涂层完全脱落，裸露的铁皮就会失去保护，不仅会快速生锈，炒菜的时候也容易粘锅。

别让错误使用毁了锅

对于铸铁锅而言，三大行为会直接影响其寿命。一是大火空烧，高温会直接摧毁锅体表面形成的油膜，让其失去主要保护层；二是酸性物质侵蚀，频繁烹饪番茄、柠檬等酸性食材，或烹饪后不及时清洗，酸性物质就会腐蚀锅体材质，影响其防锈能力；三是硬物擦洗，用钢丝球等硬物强力擦拭锅体，会破坏其表面的孔隙结构，导致油膜无法附着。

正确养护方法。在用新铸铁锅时，可先用温水清洗后擦干，然后小火加热锅体，再用猪皮等油脂丰富的食材反复擦拭锅体，让油脂充分渗透孔隙。这样就完成了“开锅”步骤。在日常使用后，需及时用温水冲洗，用软布擦拭，擦干水分后涂抹一层薄油，并将其放置在干燥通风处。

涂层铁皮锅最大的“软肋”是表面涂层。高温爆炒会加速涂层老化脱落，金属铲的刮擦更是破坏涂层的“元凶”之一；使用后不擦干水分，裸露的铁皮会快速生锈，进一步缩短其寿命。

建议在使用铁皮锅时，优先选择中小火烹饪，搭配硅胶铲、木铲等柔软厨具，减少对涂层的摩擦；使用后用温水清洗，擦干水分后存放。如果涂层出现破损、脱落，应及时更换。

（来源于人民网）