

GDP增长5% 昭阳区2025年交出亮眼成绩单

本报讯(记者 阮孝芝 刘兴刚)近日,昭阳区人民政府相关负责人做客昭通市融媒体中心《政风行风》热线直播间,晒出2025年昭阳区经济发展“成绩单”,并勾勒出“十五五”期间的宏伟新图景。

经济指标量质齐升,发展成果普



上接第1版《让民族团结进步之花常开长盛》

“从两次提请全国人大常委会会议审议,到此次提请全国人大常委会审议,制定民族团结进步促进法坚持以习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想为根本遵循,全面贯彻这一重要思想中‘十二个必须’要求,意义重大而深远。”全国政协委员、西藏自治区社会科学院副院长边巴拉姆表示。

出席全国两会的代表委员们认为,在习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想科学指引下,中华民族共同体意识不断铸牢,中华民族共同体建设不断推进,民族团结进步事业繁荣发展,中国特色解决民族问题的正确道路越走越宽广。

擘画蓝图促团结
——“最大限度把各民族凝聚起来,实现各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展”

“作为一名保安族全国人大代表,民族团结进步促进法的制定令我倍感振奋。”来自甘肃省临夏回族自治州的董彩云代表仔细研读着草案中的每一内容,思绪翻腾7年……

“我们缺乏一条连接外部的高速公路”,2019年全国两会上,她提出基层诉求。习近平总书记在她现场当即指出:“各部委同志都在,要积极吸收采纳代表建议。”

当年,临大高速公路开工建设。2023年11月,临大高速正式通车,成为当地群众通向美好生活的致富路。草案明确了国家支持民族地区高质量发展、推动各民族共同繁荣发展的重大方针和重点任务,这让董彩云信心满怀:“我的家乡已经发生翻天覆地的变化,相信更多康庄大道将在广大民族地区铺就。”

“安民可与为义”。不断满足各族人民对美好生活的向往,是习近平总书记心中的“国之大者”。党的十八大以来,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,各族儿女凝心聚力、携手奋进,推动民族地区各项事业发展取得新成就。

构筑共有精神家园,为推进中华民族共同体建设提供强大精神文化支撑——

文化是一个民族的魂魄,文化认同是民族团结的根脉。

习近平总书记强调:“加强中华民族大团结,长远和根本的是增强文化认同”“必须构筑中华民族共有精神家园,使各民族人心归聚、精神相依,形成人心凝聚、团结奋进的强大精神纽带”。

《习近平著作选读》《习近平同志关于加强与改进民族工作的重要思想学习读本》等重要著作民族文字出版发行,成为各族干部群众深刻领悟思想伟力的权威读本;首次以党中央、国务院名义开展全国民族团结进步模范表彰,引导各族干部群众不断增进“五个认同”;中华民族共有精神家园建设主题活动走进浙江、辽宁等地,弘扬民族精神和时代精神……

一系列务实举措,推动铸牢中华民族共同体意识工作更加有形有感有效,构筑起中华民族共有精神家园。位于北京西长安街的民族文化宫里,铸牢中华民族共同体意识文物古籍展览吸引八方来客。展厅内,文物古籍穿越千年时光,汇聚各民族历史文化美美与共、美美与共的万千气象。

上接第1版《以法治之力守护绿水青山》

“生态环境法典顺应时代要求,回应人民期盼,对实现中华民族永续发展具有重要保障作用。”全国人大代表、楚雄彝族自治州委书记张子建介绍,楚雄州始终把生态文明建设作为重大政治任务,坚持生态优先、绿色发展,有力推动高水平生态保护与高质量发展互促共进。楚雄州先后出台了林下经济促进条例、沿湖岸线保护管理条例、乡村清洁条例,制定野生菌保护规范性文件,绿孔雀保护案例入选COP15生物多样性保护典型案例,“绿孔雀家园法律保护”相关实践被载入2022年最高人民法院《中国生物多样性司法保护》报告。截至2025年

惠民生。2025年,面对严峻复杂的经济形势,昭阳区紧紧对标省委“3815”战略发展目标,深入落实市委扎实做好“产、城、人”三篇文章的部署要求,全区上下齐心协力、承压奋进,交出了一份高质量的经济答卷。全年地区生产总值突破534亿元大关,同比增长5%;固定资产投资实现218.7亿元,扭转此前负增长态势,为区域经济发展注入强大动力;地方一般公共预算收入完成17.6亿元,增长6.8%,其中税收收入达14.5亿元,增长29.9%。值得一提的是,税收占财政收入比重自“十四五”规划实施以来,首次提升至80%以上,这一数据的变化充分彰显了财政收入质量的显著提升。

在民生领域,城乡居民人均可支配收入分别增长3.6%和6.7%,收入水平稳步提高,让广大群众切实享受到发展带来的红利。

从天山南北到雪域高原,从塞北草原到南海之滨,习近平总书记擘画的美好蓝图正变为照进现实的幸福生活。

凝心聚力向未来
——“以中华民族大团结促进中国式现代化”

“新时代新征程,党和国家的中心任务是推进中国式现代化,推进强国建设、民族复兴,这需要全国各族人民共同团结奋斗。”

制定民族团结进步促进法,是凝心聚力推进中国式现代化、推动各民族共同繁荣发展的现实需要,也是应对世界百年未有之大变局、增强中华民族凝聚力的重要举措。

关注到草案序言中“高质量推进民族团结进步事业,以中华民族大团结促进中国式现代化”,来自贵州省人民检察院的杨再滔代表在这一表述下作了重点标记。

2025年3月,习近平总书记来到贵州省黔东南州黎平县肇兴侗寨。鼓楼下,一方火塘,几张长凳,村民们围坐在总书记周围。

听到大伙儿争相讲起如今的好日子,总书记鼓励大家在中国式现代化进程中把乡村振兴搞得更好。

时光流转,情怀如一。全国两会上一个个温暖瞬间,饱含习近平总书记对各族群众的深情牵挂,彰显制定民族团结进步促进法的深远考量。

察实情——参加新疆代表团审议时,仔细端详库尔班大叔后人和乡亲们“全家福”,叮嘱“多解决一些各族群众牵肠挂肚的问题,让各族群众切身感受到党的关怀和祖国大家庭的温暖”;

谋良策——参加广西代表团审议时,回忆美丽多彩的民族风情,强调“把加快民族地区发展、维护少数民族群众合法权益纳入法治化轨道”;

寄希望——参加黑龙江代表团审议时,听说赫哲族群众过上了幸福生活,指出“在发展道路上要发挥好制度优势,人数较少民族也都要奔小康,一个也不能少”……

殷殷嘱托,激励全国各族儿女勠力同心,共赴未来。

新征程上,加强和完善党的全面领导,是做好新时代党的民族工作的根本政治保证。

“十五五”聚焦六大行动,开启发展新征程。展望未来5年,随着高铁站、昭通新机场等重大交通基础设施的建成投用,昭阳区的区位优势、资源优势和资源优势将得到充分释放,将迎来新一轮发展的“黄金机遇期”。

昭阳区将紧密围绕中央、省、市的战略部署,完整、准确、全面贯彻新发展理念,重点推进“六大行动”,为区域高质量发展注入新动能。

新征程上,铸牢中华民族共同体意识,是党的民族工作开创新局面的必然要求。

中华民族共同体意识是民族团结之本。在习近平总书记关心推动下,铸牢中华民族共同体意识、推进新时代党的民族工作高质量发展的生动画卷正在广袤的中华大地上铺展——

实施中华优秀传统文化传承发展工程,举办全国少数民族传统体育运动会、全国少数民族文艺会演等活动……五十六个民族凝聚起的中华民族共同体更加牢不可破。

“民族团结进步促进法草案提出,全国各族人民都要把铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设作为共同任务,我们要努力走在前、作示范。”回忆起一个多月前,接“全国民族团结进步示范区”牌匾时的情景,内蒙古锡林郭勒盟盟长郭玉峰代表豪情满怀,“我们将以命名为新起点,加快打造中华民族共同体建设先行区。”

“这部法律将进一步推动以社会主义核心价值观为引领,引导各族群众牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念,增强中华民族凝聚力。”全国政协常委、山东大学儒学高等研究院院长王学典表示,要进一步加强对中华民族共同体重大基础性问题的研究,科学揭示中华民族形成和发展的道理、学理、哲理。

新征程上,必须大力促进各民族共同团结奋斗,为全面推进强国建设、民族复兴伟业凝聚磅礴力量。

“民族团结不是一句口号,民族地区的发展离不开稳定和谐的环境,而这种环境需要法治来守护。”在全国民族团结进步模范个人、兰州鑫源现代农业科技开发有限公司董事长尹建敏代表看来,民族团结进步促进法草案为民族地区的产业发展、人才培养等提供了法律支撑,让各族群众干事创业更有底气。

代表委员们认为,制定民族团结进步促进法,以制度形式支持民族地区加快融入国家发展大局,有利于将各族儿女的智慧和力量进一步凝聚起来。

放眼神州,民族团结进步之花正遍地绽放——

新时代兴边富民行动深入推进,边境地区基础设施和公共服务设施建设不断加强,边民富、边关美、边境稳、边防固的良好局面正加快形成;

民族地区各族群众到东中部地区就业创业、安居定居,东中部地区群众到民族地区特别是边疆地区投资兴业、工作生活,各民族往来渠道不断拓宽;

来自五湖四海的援疆援藏援疆青干部初心如磐、苦干实干,与当地干部群众共同奋斗,助推各项事业高质量发展;

越来越多青年人响应“西部计划”号召,投身基层服务奉献,为促进民族团结进步挺膺担当;

“十五五”聚焦六大行动,开启发展新征程。展望未来5年,随着高铁站、昭通新机场等重大交通基础设施的建成投用,昭阳区的区位优势、资源优势和资源优势将得到充分释放,将迎来新一轮发展的“黄金机遇期”。

昭阳区将紧密围绕中央、省、市的战略部署,完整、准确、全面贯彻新发展理念,重点推进“六大行动”,为区域高质量发展注入新动能。

新征程上,铸牢中华民族共同体意识,是党的民族工作开创新局面的必然要求。

中华民族共同体意识是民族团结之本。在习近平总书记关心推动下,铸牢中华民族共同体意识、推进新时代党的民族工作高质量发展的生动画卷正在广袤的中华大地上铺展——

实施中华优秀传统文化传承发展工程,举办全国少数民族传统体育运动会、全国少数民族文艺会演等活动……五十六个民族凝聚起的中华民族共同体更加牢不可破。

“民族团结进步促进法草案提出,全国各族人民都要把铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设作为共同任务,我们要努力走在前、作示范。”回忆起一个多月前,接“全国民族团结进步示范区”牌匾时的情景,内蒙古锡林郭勒盟盟长郭玉峰代表豪情满怀,“我们将以命名为新起点,加快打造中华民族共同体建设先行区。”

“这部法律将进一步推动以社会主义核心价值观为引领,引导各族群众牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念,增强中华民族凝聚力。”全国政协常委、山东大学儒学高等研究院院长王学典表示,要进一步加强对中华民族共同体重大基础性问题的研究,科学揭示中华民族形成和发展的道理、学理、哲理。

新征程上,必须大力促进各民族共同团结奋斗,为全面推进强国建设、民族复兴伟业凝聚磅礴力量。

“民族团结不是一句口号,民族地区的发展离不开稳定和谐的环境,而这种环境需要法治来守护。”在全国民族团结进步模范个人、兰州鑫源现代农业科技开发有限公司董事长尹建敏代表看来,民族团结进步促进法草案为民族地区的产业发展、人才培养等提供了法律支撑,让各族群众干事创业更有底气。

代表委员们认为,制定民族团结进步促进法,以制度形式支持民族地区加快融入国家发展大局,有利于将各族儿女的智慧和力量进一步凝聚起来。

放眼神州,民族团结进步之花正遍地绽放——

新时代兴边富民行动深入推进,边境地区基础设施和公共服务设施建设不断加强,边民富、边关美、边境稳、边防固的良好局面正加快形成;

民族地区各族群众到东中部地区就业创业、安居定居,东中部地区群众到民族地区特别是边疆地区投资兴业、工作生活,各民族往来渠道不断拓宽;

来自五湖四海的援疆援藏援疆青干部初心如磐、苦干实干,与当地干部群众共同奋斗,助推各项事业高质量发展;

越来越多青年人响应“西部计划”号召,投身基层服务奉献,为促进民族团结进步挺膺担当;

我的履职故事

全国人大代表徐玉善——

深耕基层 守护健康

◆云南日报记者 陈鑫龙

2月27日凌晨,全国人大代表、昆明医科大学第一附属医院内分泌科主任徐玉善刚结束在北京的会议返回昆明。她顾不上休息,清晨7时许便来到病房,匆匆换上白大褂,带领值班医生及所带研究生前往病房查房。

每走到一张病床前,徐玉善都细致检查患者病情,耐心解答家属疑问。遇到内分泌疑难危重病例,她常利用查房间隙开展现场教学,向随行研究生详细讲解诊疗思路,分享临床经验。

查房结束后,徐玉善返回办公室,继续精心打磨今年拟提交的建议。“人大代表必须反复推敲每一条建议,确保内容切合实际、切实可行,做好群众健康的守护者和民声的传递者。”她说。

作为我省内分泌病学带头人,徐玉善在临床、教学、科研工作之余,始终心系民生,频繁深入基层调研。她深切感受到,推动优质医疗资源下沉是解决基层医疗资源不足、解决群众看病难的关键。“基层群众看病经常辗转大医院,食宿交通成本不断增加,经济负担不断加重。急需提高基层医疗水平,打通就医‘最后一公里’,让更多群众在家门口就能享受优质医疗服务。”徐玉善说。

基层医疗是健康服务的第一道防线,也是实现全民健康目标的重要基础。过去一年,徐玉善围绕提升基层医疗服务能力,聚焦典型问题,多次深入基层医疗机构开展调研。

越是深入一线,越能了解基层群众的健康需求与实际困难。“当前基层医疗服务能力仍存在不少短板。”为此,徐玉善建议进一步优化紧密型医共体建设,发挥县域医共体的带动作用,提高基层医疗卫生机构服务能力。同时,应规范推广基层中西医结合诊疗及民族医药的应用,惠及更多基层群众。此外,还需扎实做好慢病基层管理知识及人才培训,把健康云南的“愿景图”一步步转化为“实景图”。

3月3日清晨,徐玉善带着精心撰写的建议,带着基层民意与发展期盼,启程赴京参加今年的全国两会。谈及未来,徐玉善充满信心:“我将继续以饱满的热情履行人大代表使命,聚焦民生关切和基层医疗,用实际行动践行人大代表使命,助力建设群众‘家门口的好医院’,让老百姓真正享受到优质、便捷的医疗服务。”

全国政协委员李孝轩——

初心不改 立德树人

◆云南日报记者 陈鑫龙

“面对严峻的就业形势,应当将‘访企拓岗’深化为‘校企融合’,把‘精准指导’升级为‘终身职业赋能’,让每位教师成为学生生涯发展的引路人,使学校的每一处平台都转化为提升学生竞争力的加油站。”全国两会前夕,一场聚焦学生、旨在推动教学改革与高质量就业的调研,正是全国政协委员、云南工商学院执行校长李孝轩“办好人民满意的教育”、助力每个孩子走向美好人生的行动缩影。

李孝轩始终牢记三尺讲台育桃李、委员履职为民生的责任和使命。2025年,李孝轩聚焦教育领域和民生关切,深入云南、贵州等地,围绕边疆民族地区义务教育和职业教育等主题开展了多次调研。他牵头承担了5项参政议政调研课题,组成18人课题组在多个省区协同调研,形成15项研究成果,其中部分已转为提案建言。

2025年全国两会期间,李孝轩提交了8件提案,报送社情民意信息30多件。其中,关于保障高校毕业生充分就业的提案成为《国务院办公厅关于进一步加大稳就业政策支持力度的通知》等一系列政策文件的参考依据。

“高校作为人才培养的主体和新增就业的绝对主力,毕业生规模及其在全口径就业人口中所占比重越来越大,承担了大量就业公共服务职责,但中央财政就业补助资金对高校的支持仍显不足。”通过多次实地调研,李孝轩今年依然关注毕业生就业问题。他建议加大中央政府对高校就业工作的倾斜力度,建立与毕业生规模挂钩的补助机制等。

今年,李孝轩继续聚焦教育领域,关注保障高校毕业生就业,完善民办高等教育发展性政策供给,健全职业教育国际化合作保障体系,加强专门学校建设和专门教育工作等补齐短板、强化弱项的议题,同时也围绕发挥云南绿色优势,打造国家区域智慧中心等云南发展课题展开调研,并兼顾民生领域急难愁盼问题。

“我将一如以往地深入调查研究,积极建言改善民生,尽力办好惠民实事,推动解决就业等民生问题,持续促进党中央大政方针落地见效,助力人民福祉不断提升,为教育强国建设和教育强省建设作出应有的贡献。”履职路上,李孝轩步履不停。

永善青胜农趣运动会乐翻天



近日,永善县青胜乡“畅游花海·相约青胜”农趣运动会正式启幕。活动现场人气高涨,笑语盈盈,扭扁担、蒙眼抓草绳、接力挑粮食等富有乡土特色的竞技项目接连上演,将农耕文化与趣味运动深度融合。此次活动不仅为当地干部职工、村民及游客打造了一场充满“村趣”的文体盛宴,还以农旅融合为抓手,为乡村振兴注入了新的活力。 通讯员 黄桦 摄

睡前饿了,吃还是不吃?

一到晚上,你是不是有过纠结:要不要弄点夜宵?

很多人说睡前吃夜宵不好,最常说的理由就是会长胖。其实,长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以,只要摄取的热量小于身体所需,就不会长胖。

但也不能毫无顾忌,太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生,比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口,不想吃东西,但一到晚上就食欲旺盛,晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人。

那么,“饿肚子睡觉”会更健康吗?

实际上,如果选择不吃晚饭,“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往,可能会出现营养不良问题,比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等。对于消化道有溃疡的病人,不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说,只有在两种情况下,可以“饿肚子睡觉”:一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多,或是下午吃了许多水果、零食,晚上也没有运动计划,那么,今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高,需要适当控制饮食,限制能量摄入,可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

网上还流行着一种号称能月瘦10斤的“16+8减肥法”,选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西,晚上饿着。如果严格坚持断食,是能看到减肥效果的,因为它帮你减少了能量摄入,说白了就是让你少吃。

不过,断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥,很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足,会带来强烈的饥饿感、精神不济,严重者会影响学习、工作甚至日常生活,还可能出现营养不良、头晕头痛、烦躁焦虑、白天犯困、晚上失眠等问题。

如果你平日饮食不善节制,身体肥胖,腰围太大,患有高血脂、脂肪肝,是可以适当采用断食减肥的方法。要是平日本就吃得不多,肉蛋奶不足,怕凉怕冷,消化不良,那就万万不可断食减肥了。

究竟怎么吃夜宵才健康?

还是应该做到规律地安排好自己每天的三餐,不要不吃晚餐,“饿肚子睡觉”。但也不能过量吃夜宵。如果想要吃夜宵,建议尽量做到睡前1至2小时吃夜宵。临睡前大量进食很容易影响睡眠,可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物,不适合当夜宵。另外,含有辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品的食物也不适合当夜宵。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类,这些食物脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠道增加负担。(来源于人民网)