

山河铺锦绣 群贤聚合力

——“昭通文旅强市‘大家谈’（文旅篇）”专题访谈侧记

◆记者 莫娟 韩兴国 姜跃武

春风拂过金沙江畔，碧波荡漾映照着巧家的暖阳。近日，“磅礴乌蒙·文脉昭通——昭通文旅强市‘大家谈’（文旅篇）”第三场专题访谈在巧家县七里溪浮码头举行。访谈现场江风送爽，嘉宾云集，文旅领域专家学者、行业大咖、返乡创业者与非遗传承人齐聚一堂，围绕“融合共生——四条精品旅游带的升级之路”主题各抒己见，各献良策，在思想交锋中凝聚共识，在真诚分享中勾勒蓝图。

气候赋能

锚定“双避”旅居优势

对应昭鲁大避暑休闲带、金沙江高峡平湖带、镇彝威红色旅游带、南方丝绸之路文化旅游带四大精品旅游带，嘉宾们围绕“串珠成链、以文塑魂、以旅彰文”深入探讨。著名旅游专家、巅峰智业创始人刘锋认为，昭通有3个“好”与3个“变”，气候好、资源好、美食好，对川渝游客有天然吸引力；昭通更智慧地将“卖凉快”变“卖生活”，将“客源”变“家人”，将“流动流量”变“留下来的留量”。他建议，昭通打造文旅精品要抓好“三板斧”——打造令人尖叫的产品、开展铺天盖地的营销、提供精益求精的服务，通过“赛事+文旅”“艺术+康养”模式，串联特色资源，打造“夏天上高原避暑，冬天下河谷避寒”的独特体验，让昭通成为川渝家庭的“第二故乡”。

西南林业大学教授董文渊从生态视角解读昭通文旅核心竞争力，昭通的海拔高孕育了6种气候类型，其独特的气候资源具有不可替代性，这是昭通发展避暑旅游的底气。“哪里有什么，哪里就有什么”，他表示，昭通的680万亩竹笋，既是生态屏障，更是文旅融合的重要载体，要将其生态、文化、旅游价值深度融合，打造差异化生态旅游产品，让绿水青山转化为金山银山。

多元发力 共献文旅发展良策

今年春节，昭通古城凭借深厚人文底蕴和浓郁年味，接待量位居全省古城热度第四位。昭通古城保护工作指挥部专职副指挥长李文勇表示，古城的魅力在于“文化味、人情味、烟火味”的交融。经过多年修缮，古城重现会馆林立、市井繁华的风貌，5万多人在此安居乐业，免费开放的景区、地道实惠的美食、热情好客的民风，让游客在清凉中触摸历史文脉。

昭通市航空旅游集团有限公司副总经理王涛介绍，公司坚持差异化定位，将大山包打造成“生态旅游+探险体验”目的地，把铜锣坝打造成“森林康养+休闲旅居”标杆，提升景区软硬件设施，联动特色产业，让游客既能感受翼展飞行的刺激，也能享受森林氧吧的惬意。他透露，昭通正搭建智慧旅游平台，整合吃住游购娱六要素，破解南方丝绸之路景点分散痛点，让游客“一键解锁”昭通美景与服务。

四川省宜宾飞雁旅行社总经理郑洪从客源视角给出建议，他表示，昭通离川南极近，气候凉爽、物价实惠，原生态特产对川渝游客吸引力十足。他建议昭通重点开拓川渝市场，借鉴贵州桐梓九坝镇康养模式，通过政策创新、业态升级留住游客；同时完善土特产销售体系，在古城、高铁站设立集中售卖点，让昭通苹果、昭通天麻等走出大山。

云南安阁旅游开发有限公司董事长王力力分享了自从“旅居”到“旅创”的蜕变，她带动20多名返乡青年创业，打造的不晚安度假村不仅孵化十几个文旅业态，还带动当地村民增收、盘活闲置资产。她建议，南方丝绸之路文化传播要找准情感支撑点，将非遗元素融入民俗，打造共享空间、艺术共创等新业态，让游客在参与中感受南方丝绸之路的魅力。

非遗传承与红色文旅是昭通文旅的重要支撑。云南羲之竹文化科技有限公司董事长欧贤芹表示，要让竹竹“会讲故事”，将南方丝绸之路的历史与马帮文化融入竹雕及文创产品，打造兼具文化内涵的伴手礼。

威信猎鹰素质教育培训有限公司董事长朱泽深深耕红色研学多年，他认为，红色文化不应停留在说教上，要让孩子们通过重走长征路、模拟野外生存等沉浸式体验，用汗水触摸信仰温度，让信仰的种子扎根心底。

烟火为魂

厚植文旅温情底色

昭通小肉串作为深入人心的美食IP，凭借醇厚酱香与诚信经营，不仅在圈内圈外无数，还远销马来西亚、埃及等国。昭通市餐饮与美食协会小肉串分会副会长马亚坦言，小肉串“出海”靠的是标准化生产，每道工序都经过上百次校准。这串烟火小吃，已成为昭通递给世界的温暖信物。

文旅发展的成效，群众最有发言权。来自辽宁营口的旅居游客张静涛分享道，来巧家一年多，宜人的气候、淳朴的民风 and 贴心的服务，让他处处感受到家一般的温暖。

访谈现场，嘉宾们既肯定现有成绩，也剖析发展痛点，更期许未来。从高峡平湖水上项目开发到南方丝绸之路IP打造，从红色文旅沉浸式体验到非遗活化传承，从智慧旅游平台搭建到跨省线路串联，每一条建议都饱含对昭通文旅的深情，每一个想法都凝聚着发展力量。

夕阳西下，金沙江泛着粼粼波光，访谈在悠扬的歌声中落幕。“旅居昭通一定会成为你的另一种生活。”“暖冬凉夏两相宜，心有归处巧为家。”嘉宾们的寄语回荡在金沙江畔，也镌刻在昭通文旅高质量发展的征程上。

文旅强市

本报讯(通讯员 高青天 汤明富文/图)近日天气晴好凉爽，水富市两碗镇石燕村的田间地头暖意融融，一场温情满满的助农行动在这里悄然展开……

67岁的谭奶奶站在田埂上，望着田间忙碌的红色身影，眼眶不禁湿润了。谭奶奶近年来身体一直不好，几年前做了手术，至今仍需调养，且家中没有其他劳动力。眼看早稻种植时节已到，自家的3亩田却迟迟无法下种，老人心急如焚，却又无能为力。得知这一情况后，石燕村“两委”与驻村工作队迅速响应，第一时间联合居家养老互助队，组建了一支助农志愿服务队，决定帮助老人解决实际困难。

10余名身着红马甲的志愿者分工协作，配合默契，仅用一个上午，3亩早稻便全部播种完毕。

此次助农活动，既及时解决了困难群众的急难愁盼，确保粮食生产不误农时，也生动展现了基层党组织与社会组织协同联动、精准帮扶的良好成效。

生态文明体制改革蹄疾步稳，生态安全屏障持续巩固。全省建立重点行业超低排放改造机制，开展高原湖泊内源污染治理攻关，河湖健康空间秩序得到有效维护，农村生活垃圾处理设施覆盖率不断提升；出台生物多样性保护、加快碳资源转化、碳足迹管理等方案，加快构建重点产品碳排放因子数据库，积极参与全国碳排放权交易。

2026年是“十五五”开局之年，也是“3815”战略发展目标“八年大发展”承上启下的重要一年。全省上下将以习近平总书记考察云南重要讲话精神为指引，不断提升改革的系统性、整体性、协同性，切实把改革成果转化为推动发展的实绩实效，为开创云南发展新局面注入新动力。

改革，有效提升审判质效和实质解纷效能；建成省、州(市)、县(市、区)三级党政共用的应急指挥“一张图”，实现重点成员单位预警叫应横向贯通；出台促进高校毕业生、退役军人创业就业等改革举措，返乡创业、电商创业拉动消费、激活产业。

文化教育卫生体制改革亮点突出。全省艺术创作从“高原”向“高峰”加快迈进，电影《我本是高山》荣获华表奖，舞蹈《太平有象》获文华奖、荷花奖，打造1592个主客共享的新型公共文化空间；新增本科专业近80%为理工农医类急需专业，实现20万以上人口县特殊教育学校建设全覆盖；推动医疗机构检查检验结果互认扩容提升，云南运动员2025年全运会成绩创历史最佳。

上接第1版《改革乘风立 实干破浪行》

持续深化大通道建设改革，提升对外开放水平。中老铁路运营和沿线综合开发体制机制改革不断深化，中老铁路国际联运实现与西部陆海新通道、中欧班列的互联互通；中老泰、中老柬跨境直达运输启动，昆明国际通信业务出入口局实现国际链路贯通，边民互市贸易进口商品落地加工产业加快发展，磨憨铁路口岸成为全国通关效率最高、货运增速最快、连接东盟最大的铁路口岸。

民主法治领域改革稳步推进。我省制定中国(云南)自由贸易试验区条例、口岸服务条例，修订学校安全条例，完善民族立法工作体系等，深化拓展“院坝协商”机制，推动县级

和有关基层党委制定落实“两张清单”，“和和美美一家人”互嵌式社区项目建设经验在全国推广。

深化全面从严治党制度改革，推动全面从严治党向纵深发展。我省分类建立“五个一批”干部部，构建干部监督信息平台；复制推广“家门口的务工人员”试点，完成乡镇(街道)履职事项清单编制；经常性开展“送纪法下基层”活动，巡迴巡察向深拓展、向下延伸。

回应群众关切改革成果惠万家。从兜底保障到智慧服务，从生态环保到创业就业，我省打出一系列暖民心、解民忧的“组合拳”，让群众的获得感、幸福感、安全感持续提升。

社会体制改革多点突破，社会治理更精细。全省持续推进诉讼制度

水富石燕志愿服务助力春耕生产



和和美美一家人”互嵌式社区项目建设经验在全国推广。

持续深化大通道建设改革，提升对外开放水平。中老铁路运营和沿线综合开发体制机制改革不断深化，中老铁路国际联运实现与西部陆海新通道、中欧班列的互联互通；中老泰、中老柬跨境直达运输启动，昆明国际通信业务出入口局实现国际链路贯通，边民互市贸易进口商品落地加工产业加快发展，磨憨铁路口岸成为全国通关效率最高、货运增速最快、连接东盟最大的铁路口岸。

民主法治领域改革稳步推进。我省制定中国(云南)自由贸易试验区条例、口岸服务条例，修订学校安全条例，完善民族立法工作体系等，深化拓展“院坝协商”机制，推动县级

和有关基层党委制定落实“两张清单”，“和和美美一家人”互嵌式社区项目建设经验在全国推广。

深化全面从严治党制度改革，推动全面从严治党向纵深发展。我省分类建立“五个一批”干部部，构建干部监督信息平台；复制推广“家门口的务工人员”试点，完成乡镇(街道)履职事项清单编制；经常性开展“送纪法下基层”活动，巡迴巡察向深拓展、向下延伸。

回应群众关切改革成果惠万家。从兜底保障到智慧服务，从生态环保到创业就业，我省打出一系列暖民心、解民忧的“组合拳”，让群众的获得感、幸福感、安全感持续提升。

社会体制改革多点突破，社会治理更精细。全省持续推进诉讼制度

小竹笋撬动大产业 盐津竹笋深加工助农增收

本报讯(通讯员 陆志秋 唐欢 谢松兵)眼下，盐津县迎来春季竹笋采摘期。漫山遍野的竹笋破土而出，村民结伴上山采摘，出山卖笋，忙得不亦乐乎。

为做大竹笋产业，自2019年以来，盐津县实施“宜竹林”造林计划，坚持“应种尽种、在合适的地方种合适的竹子”原则，一方面对原有天然次生林、退化竹林进行复壮改造；另一方面大力推进新造竹林。全县竹林面积从47万亩发展到102万亩，为竹笋深加工提供了充足的原料保障。

在盐津县中和镇产业园区，多家竹笋深加工企业正开足马力投入生产。依托丰富的竹资源，当地积极培育本土

企业，引进龙头企业，推动竹笋产业向精深加工转型升级，不断延伸产业链。

通过东西部协作平台，盐津县成功引进百年传奇食品科技有限公司等一批东部企业投资当地竹产业。这些企业在盐津县中和镇现代化产业园投资建设竹笋加工生产线，不仅解决了当地竹笋产品的销售问题，还为当地创造了大量就业岗位。

百年传奇食品科技有限公司负责人介绍，企业长期吸纳600余人就业，其中大部分为周边村民，既有效盘活了本地竹资源，也切实带动群众增收。此外，企业产品销路稳定，主要销往全国各大电商平台及部分餐饮行业。相较于直接销售竹笋，深加工不

仅延长了产品保质期，还显著提升了产品附加值。下一步，企业将持续扩大产能，研发推出更多新品，着力打造本地竹笋特色品牌。

东西部协作机制还持续为盐津竹笋产业强基固本。在中和镇，投入协作资金建设的竹笋初加工厂及园区配套项目，产权归村集体所有，收益用于巩固拓展脱贫攻坚成果、壮大集体经济，可提供200余个务工岗位，同时为企业营造了更加安全优质的生产环境，助力园区产业升级。

产业发展的成效，最终要落到农户的获得感上。在盐津县中和镇中堡村，村党总支书记郑帮高给出了一组数据：目前，中堡村笋用竹面积超3万

亩，其中新造林1万余亩。村民邓享民介绍，自家山地已基本种植竹笋和方竹，发展竹产业为家庭增收带来了很大帮助。

从山林到车间，从鲜笋到深加工产品，盐津竹笋产业链正在不断延伸。如今，小小竹笋正成长为富民大产业。

盐津县营林绿化站站站长余松松表示，竹子作为本土优势植物，兼具固土护坡的生态价值和经济价值。实施“宜竹林”造林，旨在让更多农户获得长期稳定的经营性收入。



鲁甸开展清明祭英烈主题活动

本报讯(通讯员 邱家鹿)近日，共青团鲁甸县委联合县委文明办、县退役军人事务局、县少工委在鲁甸地震纪念馆开展“追寻·2026·清明祭英烈”主题活动。引导广大青少年缅怀地震遇难同胞，深切追忆在抗震救灾与灾后重建中英勇献身的英雄模范，深刻感悟“万众一心、众志成城、不畏艰险、百折不挠”的伟大抗震救灾精神，教育引导青少年珍惜当下、奋发图强，争做新时代先锋。

活动开始，全体人员向纪念馆为地震中不幸遇难的同胞以及为国家和人民英勇献身的革命英烈默哀一分钟。青年志愿者胡正向大家深情讲述了鲁甸6.5级地震抗震救灾中英勇献身的烈士谢樵的感人事迹，让在场人员接受了一次精神洗礼。

随后，在讲解员的带领下，大家有序参观纪念馆。通过参观一件件实物、观看一段段影像资料，真切感受“一方有难、八方支援”磅礴力量，以及鲁甸人民从废墟上挺立、在磨难中重生的精神。讲解员用通俗易懂的语言，向孩子们生动阐释“什么是勇敢”“什么是团结”，让红色基因和抗震救灾精神在青少年心中生根发芽。

活动最后，全体人员来到地震遗址前，依次献上菊花，以朴素庄重的方式，深切缅怀地震遇难同胞，致敬革命英烈。

永善溪洛渡镇中心校多形式缅怀革命先烈

本报讯(通讯员 邓蒙田雨)又是一年春草绿，梨花风起正清明。连日来，永善县溪洛渡镇中心校开展以“缅怀革命先烈·传承红色基因”为主题的清明节系列活动，通过线下集中祭扫、网上祭奠等多种形式，引导全体师生铭记英烈事迹、传承英烈精神，厚植家国情怀。

伴随着庄严激昂的国歌，活动拉开序幕。全体师生肃立，齐声高唱国歌，场面庄严肃穆。随后，师生们通过解读永善烈士陵园简介、诵读爱国诗篇、开展纪念英烈演讲等环节，重温烽火岁月，感受英烈们舍生取义、矢志不渝的家国情怀。在集体献花环节，全体师生默哀致敬，学生们手持白花，依次敬献，表达对英烈的深切追思。

除线下集中祭扫外，线上祭英烈活动同样庄重新颖。学生们在老师的指导下，通过电脑登录“中华英烈网”网上祭扫专区，认真阅读英烈事迹，随后郑重点击“献花”“鞠躬”，并在留言区写下自己的心里话与致敬语。线上祭英烈活动营造出了“云端祭扫、文明追思”的良好风尚。

“今年我们用线上献花、云端寄语的方式缅怀英烈，既文明又庄重。幸福生活来之不易，我们会把英雄故事记在心里，好好学习，努力成长，争做新时代好少年。”永善县溪洛渡镇中心校学生覃梦馨说。

活动期间，学校还通过举办主题升旗仪式，开展制作小白花、绘制手抄报、清明诗朗诵等活动，让大家在动手动脑中感悟英烈精神，在沉浸式体验中厚植家国情怀。

巧家药山以工代赈促就业

本报讯(通讯员 彭文琳 康德斌)近日，巧家县药山镇团堡村以工代赈道路硬化项目施工现场一派繁忙，村民们正忙着铺设路面砂泥层，在家门口用劳动换来稳定收入。

在团堡村以工代赈项目现场，道路硬化、护栏安装等工程有序推进。据悉，该项目总投资324万元，采取“党组织+村集体+劳务队”模式实施，重点建设6050米产业道路与500米混凝土护栏，优先吸纳本村村民就地务工。

为扩大政策惠及面，药山镇同步推进以工代赈高标准农田建设项目，覆盖大村村、药山村等4个村，总投资2229.35万元，带动320人就近务工。

一项项工程落地见效，一笔笔工资足额发放，以工代赈项目在药山镇落地生根，既补齐农村基础设施短板，又拓宽群众增收渠道。近年来，药山镇把以工代赈作为稳就业、保民生、促增收的重要抓手，通过项目带动、村民自建、就近务工，让群众既参与家乡建设，又实现持续增收，走出了一条乡村振兴与民生改善协同推进的新路径。

哪些情形下，夫妻一方有权请求另一方损害赔偿？

【有事要问】哪些情形下，夫妻一方有权请求另一方损害赔偿？

【身边案例】杨某与何某婚后一直过着平淡的生活。后何某在参加同学会时遇到初恋王某，两人联系频繁，最终建立不正当关系。何某为了与王某在一起，提出离婚。杨某听说无过错方可以要求损害赔偿，于是咨询，哪些情形下，夫妻一方有权请求另一方损害赔偿？

【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，有下列情形之一，导致离婚的，无过错方有权请求损害赔偿：(一)重婚；(二)与他人同居；(三)实施家庭暴力；(四)虐待、遗弃家庭成员；(五)有其他重大过错。无过错方作为被告的离婚诉讼案件，如果被告不同意离婚也不提起损害赔偿请求的，可以就此单独提起诉讼。

昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

一夜无梦才算高质量睡眠？

“一夜无梦才是高质量的睡眠”是常见的误解。做梦是大脑在睡眠中处理重要信息的标志，一般不会损害我们的睡眠质量。做梦是正常的生理现象，在整夜睡眠中大多数人会做多个梦，但并不是所有的梦都会被记住。

做梦具有多种积极作用。一是巩固记忆。做梦会对白天的经历与情感记忆进行筛选、巩固和重新激活，助力记忆稳定。二是情绪调节。做梦能帮助大脑消化日间负面情绪，维持心理健康。三是整合认知。梦境是大脑整合新旧信息的主观体验，这一过程对提升学习能力与激发创造力至关重要。

需要注意的是，真正损害睡眠质量的是频繁的噩梦。噩梦是指令人恐惧的、能把人从睡眠中惊醒的梦境，这种惊醒会破坏睡眠连续性，导致睡眠质量下降。长期噩梦还可引发焦虑、抑郁等情绪问题，加重心理负担。如果频繁被噩梦惊醒，并影响白天的状态，建议寻求专业医生的帮助。

放松小妙招有助增加睡眠

深睡眠的时长是可以培养健康睡眠习惯增加的。比如，作息时间尽量规律，日间增加光照，适当的体育运动等等。此外，下午以后尽量限制茶和咖啡等兴奋性饮料的摄入。其实最重要的是让身心放松下来。

推荐给大家一个非常有效的放松方法“渐进式放松练习”：平躺在床上，轻轻闭上眼睛，先做几个深呼吸，然后把注意力带到头顶，在意念中想象头顶放松，然后用此方法依次放松面部、颈部、肩部、胸部、腹部、后背以及下肢等部位。从头到脚，每个部位都放松一遍，可以帮助更好地进入深睡眠。

(来源于人民网)

登报作废

范昌平不慎遗失残疾军人证，证号：云军F008374。特登报作废。

登报作废

陈占嵩不慎遗失残疾军人证，证号：云军F007513。特登报作废。

登报作废

胡琼不慎遗失不动产权证书，证号：云(2025)巧家县不动产权第0010030号；坐落：巧家县大寨镇白鹤社区白鹤小组57栋C单元301室；建筑面积：50.98平方米；分摊土地面积：18.12平方米。特登报作废。

登报作废

张波不慎遗失道路运输证，证号：530602028004；车牌号：云C33444。特登报作废。

登报作废

李文江不慎遗失昭通保润置业发展有限公司开具的收款收据2份，摘要：收9-2-2901首付款，编号：0008842，金额：50000元；编号0008843，金额：246056元。特登报作废。

广告