

2026年昭通文旅上海专场推介会在沪举行

本报讯(记者叶康)山海共情,昭通等你。4月11日,2026年昭通文旅上海专场推介会在上海市闵行区举行。市委副书记、市委宣传部长唐源出席并致辞,市委常委、副市长葛钧主持。

受市委书记苏永忠、市长冯皓委托,唐源代表市委、市政府向上海长期以来对昭通的关心与帮助表示衷心感谢。他说,昭通拥有得天独厚的自然人文禀赋,是集康养胜地、红色圣地、膏腴之地于一体的宝藏之地。当前,昭通正深入推进文旅强市建设,精心谋划储备了一批重点文旅项目,全力推动文旅产业转型升级。诚邀大家做昭通文旅的“体验官”、做昭通发展的“合伙人”、做沪昭情谊的“传播者”,让沪昭山海情不断焕发新的光彩。

会上,昭通市文化和旅游局推介昭通文旅资源并开展项目招商,昭阳区、巧家县、永善县围绕避暑、避寒、文旅融合开展本地文旅推介。

此次活动通过农特产品展示、文旅资源推介、文化节目展演等形式展示昭通文旅魅力,旨在搭建更高层次、更宽领域的交流合作平台,让更多人了解昭通,爱上昭通,走进昭通。

其间,唐源还到上海市人才工作局、上海市合作交流办公室对接东西部协作工作;到上海汉松农业科技、上海昭通农文旅旗舰店、上海百年传奇集团、淘宝闪购总部、车墩影视城等地考察学习。

滇超联赛

蔡佳云观战滇超联赛

本报讯(记者苏燕 杨金飞 刘兴刚)4月11日下午,2025/2026富滇银行云南省城市足球联赛(滇超联赛)第九轮昭通队主场迎战保山队的比赛在昭通市元宝山城市体育公园火热进行。赛场上,球员激烈拼抢;看台上则来了一位特殊的球迷——在米兰冬残奥会上勇夺三枚金牌的昭通籍运动员蔡佳云。这位从乌蒙大山走出的“三冠王”到场观赛,与家乡父老共同见证高原足球的魅力,用残奥精神为全民健身事业注入力量。

比赛开始前,球场大屏播放了蔡佳云的事迹宣传片。在全场热烈的掌声中,蔡佳云步入绿茵场中央为比赛开球。观赛过程中,他走近球迷与大家亲切互动,不时为场上队员加油助威,为每一个精彩瞬间鼓掌喝彩。

蔡佳云在接受采访时难掩激动。他说,看到昭通球队在绿茵场上那种拼搏到最后一秒的精神,仿佛看到了自己在冰雪赛场上拼搏的影子。

蔡佳云表示,他会把球员们身上那种永不言弃的精神带到自己的训练和生活中去。面对镜头,他还向热爱体育的青少年送上了寄语:“锻炼身体可以让我们有一个强壮的体魄,更重要的是,可以给我们的心理健康带来强大支撑,让我们意志更加坚定。”

蔡佳云的到来让现场球迷倍感兴奋。大家纷纷表示,能与冬残奥会冠军同场观赛,是自己的荣幸。

“此次邀请蔡佳云观看滇超联赛,正是因为他从昭通大山中走出来,在冬残奥会赛场上勇夺三金,是当之无愧的励志榜样。希望通过他亮相家乡赛事,充分展现昭通体教融合成果与昂扬体育精神,激励更多昭通青年勇敢追梦、自强不息。”滇超联赛昭通赛区赛事组委会综合协调组组长周宗斌道出了此次邀请蔡佳云观赛的初衷。

从冰雪赛道到绿茵场,从世界之巅到家乡主场。蔡佳云的到来,让这场比赛不再只是一场竞技对决,而是成为一次精神的接力。正如他所言,体育不仅要追逐奖牌,还要传递信念。这位从大山里走出来的冬残奥会冠军,正用自己的行动告诉每一位热爱体育的人:无论身处何种赛场,只要心中有梦,脚下有路,就一定能够绽放属于自己的光芒。

昭通两部门联合开展主题党日系列活动

本报讯(通讯员郑文梅 徐艳)近日,昭通市强制隔离戒毒所与昭通市市场监督管理局共同开展了“4·15”全民国家安全教育日暨“祭英烈·筑防线·护国安”主题党日系列活动。此次活动通过缅怀先烈、普法宣讲、矫治教育等方式,将红色基因传承与法治宣传教育深度融合,全方位构筑全民国家安全防范线。

青山埋忠骨,翠柏慰英魂。活动当日上午,昭通市强制隔离戒毒所与市市场监督管理局的百余名党员来到昭阳区烈士陵园,向英雄塑像敬献鲜花,深切缅怀革命先烈,并重温入党誓词,聆听先烈事迹,感悟他们的牺牲精神。

从党性教育中汲取的力量,迅速转化为服务群众群众的行动。缅怀先烈活动结束后,昭通市强制隔离戒毒所“绿荫普法队”与市市场监督管理局深度合作,同步将国家安全课堂搬到市井烟火之地和青春校园。

“来来来,瞧一瞧,咱不卖货,只送‘安全’!”伴随着宣讲民警的一声吆喝,凤霞路源成农贸市场的一个特殊“摊位”前很快便围满了群众。“那个跳跳糖里能藏毒品吗?”“拍军车发朋友圈算不算泄密?”普法队员们现场答疑,手把手教大家辨别,用通俗易懂的语言向商户和群众讲解国家食品安全与禁毒防诈的紧密联系。市场监管人员则穿插讲解食品安全与防范欺诈骗知识,让国家安全知识带着烟火气融入百姓的日常生活。

与此同时,在昭阳区凤凰中学,普法课堂变身“知识擂台”。面对千余名师生,普法队员通过案例讲解、知识抢答、现场互动等形式,详细讲解总体国家安全观、网络安全、青少年防毒拒毒、食品安全等知识。

此外,昭通市强制隔离戒毒所聚焦所内戒治人员,开设了国家安全专题系列课堂。通过学习法律法规、开展主题宣讲,清晰阐释国家安全与个人戒治、家庭团圆、社会安宁之间的内在关联。

这次活动是昭通市强制隔离戒毒所与市场监督管理局紧密携手,深化“党建+法治”,践行普法使命,彰显责任担当的生动实践。活动累计覆盖群众4000余人次,现场发放普法宣传手册500余册。

盐津:把100余万亩竹林建成群众的“绿色银行”

◆记者 陈忠华 通讯员 黄成元 邱琴

最美人间四月天,盐津山乡绿意浸染。眼下正是鲜笋采收高峰期,盐津县兴隆乡大坪苗族聚居村村处处洋溢丰收的喜悦。连绵山间,连片雷竹绿意盎然,随风起伏,村民们穿梭林间采挖鲜笋,指尖拂着泥土芬芳,脸上漾着丰收笑意,一派忙碌祥和的丰收图景跃然眼前。

大坪村位于盐津县北部、兴隆乡西部,地处高寒山区,境内最高海拔达1200米,最低海拔为650米。在14.6平方公里的国土面积上,森林覆盖率高达64%,年平均气温14.5℃。独特的地理环境和温润的气候条件,为雷竹生长提供了绝佳的自然环境。这个拥有338户、1636人的村落,村民以苗族为主,是一个充满民族风情的少数民族聚居村,而雷竹产业,正是让这些各族群众走上致富路的“金钥匙”。

“今年,大坪村雷竹笋的亩产量突破了1500斤,比传统种植模式增产30%。而且笋体饱满,削开外壳后色泽洁白,入口脆嫩无渣,品质特别好。”种植大户刘国强捧着刚挖出的鲜笋,语气里满是自豪。凭借优良品质,大坪村的雷竹笋刚一上市,就吸引了四川、重庆等地的客商争相订购。

村民杨兴芝的脸上始终洋溢着丰收的喜悦,一提到雷竹笋带来的收益,她便笑得合不拢嘴。“我家有几十亩竹林,一天能采四五百斤竹笋,一斤能卖四五元,收入相当不错。”杨兴芝说。如今,大坪村竹林种植面积已达1000亩,综合产值达500万元。这不仅让本村种植户实现了增收,还带动了周边8个村民小组的188户村民参与其中,户均增收1万元,更多村民享受到了产业发展的红利。

大坪村发展竹产业助力增收的故事,是盐津县竹产业蓬勃发展的生动写照。近年来,盐津县坚持把竹产业作为全县“三大富民产业”之一,统筹推进全产业链建设,全力将百万亩竹林打造成群众的“绿色银行”,让绿水青山真正转化为金山银山。在基地建设方面,盐津县持续推进竹产业扩面提质增效,2019年以来,新建竹基地54万亩,现有竹林面积102万亩,完成低效林改造30万亩。2025年,全县竹笋年产量约7万吨,产值约7亿元,覆盖竹产区群众3.7万余户,其中脱贫户7000余户,户均增收近2万元,防返贫底线持续筑牢。为夯实产业基础,2020年以来,盐津县每年整合衔接资金约7000万元,完善竹产业配套设施,累计建成产业路411千米、营林生产管护道202千米;同时高标准规划建设竹产业融合发



峡谷岩城 时代新篇

近年来,麟凤镇立足辖区海拔高、昼夜温差大、土壤疏松肥沃等自然禀赋,精准锚定特色产业发展方向,以“党组织+公司+合作社+基地+农户”模式为依托,按照每亩每年300元标准,累计流转800余亩土地,标准化、规模化发展芍药特色产业。每年发放土地流转金24万余元,让农户“离地不失收、坐享稳定收益”。部分农户还以土地入股合作社,参与产业分红,形成了“土地租金+务工薪金+入股股金”的“三金”

动力,每年有上千人。依托上海向昭通援建的97个帮扶车间,累计吸纳5317名农村劳动力就近就业,实现挣钱、顾家两不误。5年来,累计帮助15.38万人就业增收。

围绕技能培训促增收目标,双方精准对接市场用工需求,举办东西部协作劳务培训班749期,开展“订单式”技能培训,重点围绕餐饮服务、家政服务、电工、焊工等领域,培训农村劳动力28334人次,确保群众“培训即就业、上岗即增收”。

此外,双方携手举办“赢在昭通”创新创业大赛,发挥东西部协作机制和协作平台作用,对接协调东部地区的初创企业和创新创业人才来昭参访,帮助企业对接所需金融支持,市场渠道等资源,牵线搭桥让参赛的项目和企业落地昭通,推动比赛成果转化项目成果。

组团帮扶改善民生。百名专家联百村,巡诊服务润民生。近日,盐津县“百名专家联百村”巡诊活动走进中和镇,来自上海、昆明及县内的医疗专家自带集镇镇区开展联合义诊,现场便携式B超机、心电图仪、血糖仪等设备一应俱全,将优质的医疗服务送到群众家门口。

“过去是乱石荒滩,现在成了‘家门口’最美的休闲地。”当地群众的感慨,道出盐津的美丽蝶变。2021年以来,桧溪镇立足云南、四川两省五县七乡镇接壤区位优势,聚焦“一小时交通圈”覆盖30余万人的市场潜力,全力打造金江画廊文旅项目。依托库区移民后扶资金与东西部协作项目,累计投入1700余万元,建成露营地、沙滩公园等一批便民利文设施。冬季房车日均驻留近50辆,旅游旺季单日人流量突破1500人次。

青年返乡创业。新业态激活消费新动能。基础设施完善,引来外出青年回流。在金江画廊核心区,“又见”露营烙锅店人气火爆。27岁店主何艳艳曾在浙江务工,2025年底返乡创业,将贵州烙锅与露营场景结合,打造特色餐饮业态。依托抖音短视频、抖音直播引流,不少四川游客慕名而来。开业前4个月,日均接待游客七八十

人,旺季营业额近8万元,还带动本村青年就近就业。

像何艳艳这样的返乡创业者不断涌现。在外经营二手车生意的彭祖兵,投资200余万元改造老宅打造精品民宿,计划今年5月投入运营。目前,金江画廊已培育民宿、特色小镇小吃等经营主体6家,通过举办“香街子”美食节、“村BA”篮球赛等活动,累计带动群众增收500余万元。

产业串珠成链。四季鲜果铺就致富路。农文旅融合,根基在特色农业。桧溪镇依托立体气候优势,分层布局特色产业:海拔600米以下河谷种植枇杷、脐橙、葡萄;600—1300米二半山地区发展花椒、李子、猕猴桃;1300米以上山区培育方竹,建成5个1000亩以上特色水果产业园。桧溪脐橙获评“全国名特优新农产品”,通过国家绿色食品认证。

“春采枇杷,夏尝葡萄,李子、秋摘猕猴桃,冬品脐橙、沃柑,一年四季

展示示范园区,配套冷链运输、仓储等设施,打造集多元功能于一体的现代化竹产业园区,提升综合产值。在品质提升与品牌创建方面,盐津县打造了4个5万亩集中连片标准化竹基地,建成各类示范基地、繁育基地并辐射推广,推动产业规范化发展;已投产的40万亩笋用竹中,32万亩获得绿色有机认证,为品牌创建筑牢了根基。盐津县获评“中国方竹之乡”以来,积极引导企业开展“三品一标”认证创建工作,成功注册“百年传奇”等一批特色商标,1个竹笋产品通过有机产品认证。通过持续推动竹笋产品品牌化发展,有效提升了盐津竹笋的市场知名度与核心竞争力。在联农带农方面,盐津县推行“村集体经济+合作社+企业+笋农”模式,组建了31个松散型专业合作社,引进了百年传奇、纤多等多龙头企业,园区现有规模以上企业5家,每年可解决约700人的就业问题,实现二产产值3亿元以上,让群众在“家门口”实现就业增收。

眼下,盐津春季笋竹笋进入采收旺季,漫山春笋破土而出,拔节生长,成为山野间最动人的景致。与过去鲜笋卖不上价、销路难的困境不同,如今通过深加工,一根根小竹笋正成长为富民大产业。在中和镇产业园区,多家竹笋深加工企业开足马力,忙着收购春笋,投入生产。在现代化生产线上,鲜笋经过清洗、切片、腌制

叠加增收模式,进一步拓宽了增收渠道,让昔日闲置的低产田变成了孕育希望的“增收田”。

截至目前,全镇芍药种植面积已扩大至1100亩,成功引种沙拉、蓝富S、奶油碗等68个市场认可度高、兼具观赏性与经济价值的优质品种。通过统一育苗、标准化管护、精细化管理,麟凤镇的芍药产业实现了从单一花卉种植向“观赏+药用”多元融合发展转变,为乡村振兴高质量发注入了强劲动能。

家三口。巡诊现场,上海帮扶医疗队专家携手昆明、盐津的专家开展多学科联合会诊,累计服务群众近500人次,开展B超、心电图检查166人次。医疗队还现场为68名慢性病患者建立了健康管理档案。自去年12月首场巡诊活动启动以来,盐津县整合中组部“组团式”帮扶、“省管县用”对口支援以及县医共体的医疗专家力量,持续开展巡诊服务,已覆盖7个乡镇36个村,惠及群众1万余人,减轻群众就医负担200余万元,实现有序转诊200余人次。

在昭阳区中医医院,上海医疗帮扶团队指导医院新增耳鼻喉专科,引进先进的的心脏康复治疗,通过“师带徒”模式,培育本土医疗骨干,提升医院诊疗水平,日均服务群众20人次;连续3年开展“关爱前行,昭亮未来”白内障公益项目,帮助150余名患者重见光明。

民生无小事,枝叶总关情。5年来,双方聚焦医疗和教育领域的民生短板,深入实施“组团式”帮扶,既补齐基础设施短板,更注重人才培育,为昭通留下了一支“带不走、能战斗”的骨干队伍,让协作成果更多更公平惠及各族群众。

在医疗帮扶方面,上海在昭通投入资金援建31个医院、卫生室的基础设施,上海22家医院结对帮扶昭通21家医院,选派医疗专家驻点昭通各级医院,开展坐诊、手术、病例研讨等工作。如今,一批重点专科建设运行,一批先进医疗设备推广运用,倾情守护群众健康。

在教育帮扶方面,上海在昭通投入资金援建了53所学校、幼儿园,上海51所学校结对帮扶昭通33所学校,选派优秀教师到昭通驻点开展支教、教研、交流、师资培训等活动。昭通市同步选派教师、校长赴沪跟岗学习,实现了双向学习、双向提升。

5年来,上海累计选派239名医疗专家驻点昭通医院,有效提升了昭通医务人员诊疗水平,完善医疗服务体系,让群众就医更便捷;累计选派286名教师到昭通乡村学校开展帮扶,提升教学能力,组建教研团队,培育教学骨干,推动昭通教育教学质量持续提升。

山海携手增进民生福祉,真情帮扶温暖乌蒙山乡。5年来,随着“组团式”帮扶机制持续深化推进,山海之间的协作之路越走越宽。

“春采枇杷,夏尝葡萄,李子、秋摘猕猴桃,冬品脐橙、沃柑,一年四季

都有水果。”桧溪镇党委书记付天平介绍,当地推动农旅深度融合,打造水果采摘体验、“小菜园”沉浸式务农体验项目,游客可观果入园、入户下厨,吸引众多房车游客频频回访。同时,升级级水坝2000亩脐橙产业园,完善采摘步道与有机肥一体化设施,实现农业提质、旅游业增效。

文化“留客”。镇史馆诉说600年历史。为让游客“引得来、留得住、常想来”,桧溪镇深挖历史文化与红色资源。修缮市级文物保护单位肖氏庄园,改造成镇史馆,全景展现肖氏640余年建镇历史、土司文化、茶马古道印记。

“永善第一个乡镇党小组就在桧溪成立。”付天平说,镇史馆已成为游客了解桧溪的“文化客厅”。

从乱石荒滩到金江画廊,从传统农业单一发展到农文旅深度融合,这座金沙江畔的移民小镇,正以实干把“流量”变“留量”,让群众端稳“旅游碗”、走好振兴路。

“永善第一个乡镇党小组就在桧溪成立。”付天平说,镇史馆已成为游客了解桧溪的“文化客厅”。

从乱石荒滩到金江画廊,从传统农业单一发展到农文旅深度融合,这座金沙江畔的移民小镇,正以实干把“流量”变“留量”,让群众端稳“旅游碗”、走好振兴路。

“永善第一个乡镇党小组就在桧溪成立。”付天平说,镇史馆已成为游客了解桧溪的“文化客厅”。

从乱石荒滩到金江画廊,从传统农业单一发展到农文旅深度融合,这座金沙江畔的移民小镇,正以实干把“流量”变“留量”,让群众端稳“旅游碗”、走好振兴路。

“永善第一个乡镇党小组就在桧溪成立。”付天平说,镇史馆已成为游客了解桧溪的“文化客厅”。

从乱石荒滩到金江画廊,从传统农业单一发展到农文旅深度融合,这座金沙江畔的移民小镇,正以实干把“流量”变“留量”,让群众端稳“旅游碗”、走好振兴路。

等工序,变成各类风味独特的深加工产品,不仅延长了保质期,还大幅提升了产品附加值。

通过东西部协作平台,盐津县吸引东部企业成立了云南百年传奇食品科技有限公司等,建起了现代化生产线,既解决了竹笋销路难题,又为当地创造了大量就业岗位。“企业长期吸纳就业人员600余人,大部分都是周边村民。竹笋深加工不仅延长了产品保质期,还提升了产品附加值。我们计划继续扩大产能,打响本地竹笋品牌。”云南百年传奇食品科技有限公司相关负责人介绍道。

在中和镇中堡村,竹产业同样成为村民增收致富的重要支撑。该村党总支书记郑高介绍,目前全村笋用竹面积已超3万亩,竹产业已成为村里的主导产业。村民邓享民介绍:“我家的山地基本都种上了笋竹和方竹,平时还能在竹笋加工厂务工,比起以前只卖鲜笋,收入增加了不少,日子也好过了。”

一片片竹林,就是一个个“绿色银行”;一根根竹笋,承载着群众的致富梦想。如今,盐津的百万亩竹笋,不仅绿了山头,改善了生态,还富了百姓,助力了乡村振兴。盐津正以竹为媒,深耕细作、久久为功,走出一条生态保护与经济发展双赢的乡村振兴之路,不断拓宽群众增收渠道,让“绿色银行”的生态红利惠及更多群众。

适度而为,微汗即止。运动无需追求极致强度,以身体微微发热、额头稍有汗珠、呼吸平稳顺畅为最佳状态。此时气血已充分疏通,经络也充分舒展,若继续加大运动量便会过犹不及。无论选择何种运动方式,运动后身心舒畅、精力充沛,才是适度的核心标准。

辨体施动,因人而异。阳气亏虚、畏寒怕冷者:适合太极拳、八段锦、慢走等温和运动;阴虚火旺、易口干失眠者,宜选瑜伽、轻柔拉伸,避免大汗淋漓;痰湿体质、身体困重者:可通过快走、八段锦健脾祛湿,以微微出汗、身体轻快为宜;气血虚弱、容易疲惫者,应先以慢走、简易导引术调养气血,再逐步增加运动量,切勿急于求成。

顺应自然,动静相宜。运动要顺应四季与时辰节律:春夏阳气升发,可适度增加运动量;秋冬阳气内敛,需减少剧烈运动,多练习传统养生功法以顾护阳气。清晨日出时分,阳气渐盛,适合适度运动升发阳气;夜晚阴气渐浓,应以静养为主,避免剧烈运动扰动心神。同时,运动后要配合调息、拉伸、静坐,让躁动的气血平复,实现形体与精神的双重滋养。

明代医家张景岳《景岳全书》中的观点:天之大宝,只此一丸红日;人之大宝,只此一息真阳。盲目运动、过度耗损,本质上都是在耗伤人体阳气,与养生初衷背道而驰。温和有度,顺应身心的运动,保持心情愉悦,才能护元气、养阳气、固根本。

养生之道,贵在顺应身心,运动从来不是越拼越好,而是越对越好。运动是养护健康的方式,而非透支身体的竞赛。读懂中医养生智慧,把握适度、适配、响应的原则,让运动成为滋养身心的良性力量,方能行稳致远,永葆身心活力。

(来源于人民网)

创新创业园招商。云南昭阳经济技术开发区创新创业园占地面积约240亩,总建筑面积约13.7万平方米,涵盖厂房、宿舍、食堂、办公及功能配套设施。租金价格7—13元/月/平方米(具体价格面议)。园区交通便利、配套完善,可满足各类型企业生产仓储及运输需求。欢迎现场察看或电话咨询。项目地址:昭阳区同源路与盐津路交叉口西南220米(银昆高速公路昭通北收费站斜对面),导航搜索“创新创业园”。招租电话:卯先生(15125300836)、董先生(19948732231)。

云南工投昭阳产业投资有限公司。2026年4月13日

广告

运动养生 切忌“越累越有效”

当下,全民健身热潮持续升温,越来越多人将运动视为养生、“刚需”。然而,盲目跟风、过度锻炼的现象也愈发普遍——不少人追求大汗淋漓的运动效果,结果却出现关节损伤、气血亏虚、精神萎靡等问题,不仅未达养生目的,反而损耗了身体健康。

中医运动养生的核心始终围绕气血调和、阴阳平衡,形神共养三大原则,这与现代部分人追求“量大、剧烈、极致疲劳”的运动理念有着本质区别。《黄帝内经》中“形劳而不倦”的古训,是中医运动养生的根本遵循,意为肢体可适度劳作锻炼,但绝不能过度疲惫、透支身体。同时,“久行伤筋”“不妄作劳”等警示也深刻表明,违背身体规律的过度运动,会直接损伤经络、脏腑与气血根基——这正是当下很多人盲目运动伤身的根源。

适度而为,微汗即止。运动无需追求极致强度,以身体微微发热、额头稍有汗珠、呼吸平稳顺畅为最佳状态。此时气血已充分疏通,经络也充分舒展,若继续加大运动量便会过犹不及。无论选择何种运动方式,运动后身心舒畅、精力充沛,才是适度的核心标准。

辨体施动,因人而异。阳气亏虚、畏寒怕冷者:适合太极拳、八段锦、慢走等温和运动;阴虚火旺、易口干失眠者,宜选瑜伽、轻柔拉伸,避免大汗淋漓;痰湿体质、身体困重者:可通过快走、八段锦健脾祛湿,以微微出汗、身体轻快为宜;气血虚弱、容易疲惫者,应先以慢走、简易导引术调养气血,再逐步增加运动量,切勿急于求成。

顺应自然,动静相宜。运动要顺应四季与时辰节律:春夏阳气升发,可适度增加运动量;秋冬阳气内敛,需减少剧烈运动,多练习传统养生功法以顾护阳气。清晨日出时分,阳气渐盛,适合适度运动升发阳气;夜晚阴气渐浓,应以静养为主,避免剧烈运动扰动心神。同时,运动后要配合调息、拉伸、静坐,让躁动的气血平复,实现形体与精神的双重滋养。

明代医家张景岳《景岳全书》中的观点:天之大宝,只此一丸红日;人之大宝,只此一息真阳。盲目运动、过度耗损,本质上都是在耗伤人体阳气,与养生初衷背道而驰。温和有度,顺应身心的运动,保持心情愉悦,才能护元气、养阳气、固根本。

养生之道,贵在顺应身心,运动从来不是越拼越好,而是越对越好。运动是养护健康的方式,而非透支身体的竞赛。读懂中医养生智慧,把握适度、适配、响应的原则,让运动成为滋养身心的良性力量,方能行稳致远,永葆身心活力。

(来源于人民网)

创新创业园招商。云南昭阳经济技术开发区创新创业园占地面积约240亩,总建筑面积约13.7万平方米,涵盖厂房、宿舍、食堂、办公及功能配套设施。租金价格7—13元/月/平方米(具体价格面议)。园区交通便利、配套完善,可满足各类型企业生产仓储及运输需求。欢迎现场察看或电话咨询。项目地址:昭阳区同源路与盐津路交叉口西南220米(银昆高速公路昭通北收费站斜对面),导航搜索“创新创业园”。招租电话:卯先生(15125300836)、董先生(19948732231)。

云南工投昭阳产业投资有限公司。2026年4月13日

广告