

盐津:擦亮“云药之乡”品牌打造乡村“聚宝盆”

◆记者 陈忠华 通讯员 黄成元 邱琴

横江逶迤,群山叠翠。地处滇川交界的盐津县,森林覆盖率达51.8%,植被覆盖率超70%,气候温润宜人,微酸性黄壤土层深厚。得天独厚的自然条件,使其成为中药材生长的天然沃土。

近年来,在市委、市政府的政策扶持下,盐津县委、县政府立足生态优势,深耕“云药之乡”品牌,将林下中药材种植作为“一县一业”重点发展方向,深耕林下空间、激活地道药材资源、完善产业链条,走出一条生态优先、药林共生、联农带农的特色产业发展之路,让深山药材成为助力乡村振兴的“聚宝盆”。

盐津中药材种植历史悠久、底蕴深厚,自古便是“川药”核心产区,



2010年获评“云药之乡”。近年来,县委、县政府将中药材产业纳入全县经济社会发展总体规划,以林下种植为主攻方向,推动产业实现三大转型:从“野生采挖”转向“人工培育”,从“零散粗放”升级为“规模集约”,从“原药外销”跨越至“全链增值”。如今,全县已形成龙头企业引领、合作社联动、家庭农场支撑、农户广泛参与的发展格局,拥有中药材龙头企业3家、专业合作社及家庭农场40个,覆盖10个乡镇32个村,带动4129户7838名群众扎根山林,增收致富。

在牛寨乡万和村转马路村民小组,52岁的种植大户聂安书正忙着打理自家的黄精种植基地,脸上满是憧憬。2021年,聂安书开始培育黄精苗,2023年启动规模化种植,如今种植面积已超200亩。“黄精用途广,销路很好,所以我就选了种黄精,到今年已经种了5年。”聂安书笑着说,“这黄精,花能卖钱,根茎也能卖钱。”2025年,他家仅黄精种子的收入就超10万元。

盐井镇芭蕉村茶坪村民小组村民宋申富,也是发展中药材产业的受益者。2022年,他投身林下中药材产业,成立盐津申富中药材种植家庭示范农场,在盐井镇、牛寨乡流转林地100多亩,主要种植重楼、毛刺姑、竹节参。“我家种植的50亩林下毛刺姑,亩产量近1000公斤,亩产值近60万元。截至今年3月,基地产值已达70多万元。”宋申富介绍,农场每年用工约2000个,涉及100多户群众,每年支付工资超20万元,让周边群众在“家门口”实现就业增收。

暮春时节,满目葱茏。牛寨乡新华村500亩中药材种植基地里,白及花迎风摇曳,重楼长势旺盛,村民们忙着田间管护,一派生机勃勃的景象。该村将中药材种植作为推进乡村振兴的特色产业,通过示范引领、能人带动,激发群众种植积极性。目前,全村中药材种植面积超500亩,种植户人均增收5万元以上。种植户吴礼权曾因家庭负担重外出务工,10年前返乡投身中药材

种植。如今,他种植的80多亩白及已实现丰收,成为打开致富大门的“金钥匙”。“去年我种了50亩白及,收入40万元,今年又多种了二十多亩,长势非常好,预计效益比去年更好。”吴礼权看着长势喜人的药材,信心满满。

如今,盐津坚持县、乡、村、组四级联动建设中药材基地,全县中药材种植面积已达12万亩,年产药材6426.7吨,综合产值突破4.7亿元,山林间的“小草药”已然长成富民强县“大产业”。当前,盐津正锚定“一产业园区、一交易集散地、三种植基地”的“113”战略目标,聚力打造滇川通道中药材交易枢纽,云药核心供应基地、林下种植示范标杆,持续推进产业规模化发展,完善“企业+合作社+农户”利益联结机制,强化品牌培育与市场开拓。计划到2030年,全县中药材种植面积达20万亩、产值突破10亿元,让林下中药材产业成为更具竞争力、更可持续的“聚宝盆”,为乡村振兴注入强劲动能。

我市11所县级党校获培训专项资金

本报讯(通讯员 谭平)经各级各部门积极争取,近日,我市11所县级党校获2026年县级党校基本培训专项资金共314.73万元。

据悉,该专项资金主要用于保障县级党校基本培训、标准化教室建设以及开展教学科研等,严禁用于单位人员工资福利支出和办公设备购置、楼堂馆所建设及装修、工作经费性质支出等超出专项经费使用范围的其他支出。当前,市财政已及时将该专项资金下达至11个县(市、区),各项工作正积极有序开展。



巧家“全民阅读活动周”启动

本报讯(通讯员 单楠 颜薇)春风送暖,书香满城。4月19日,巧家县“全民阅读活动周”在龙潭公园与县文化馆小剧场正式启动。一场集经典诵读、文艺展演、互动体验于一体的文化盛宴精彩呈现,让缕缕书香浸润金沙江畔。

启动仪式在龙潭公园举行,现场全体人员共同朗读《全民阅读促进条例》,声音铿锵有力、意蕴绵长。来自玉屏街道中心小学、巧家县第四中学、巧家县第五中学的朗读者带来朗诵《以书为舟,赴一场书香之约》,以清脆真挚的声音传递阅读力量。

公园内精心设置阅读知识竞答、涂画书签制作、有声绘本展示、活字印刷体验等趣味活动,吸引广大市民踊跃参与。鲜活有趣的书香体验,让孩子们收获颇丰。“我平时就爱读古诗,今天来参加这个活动,学到了很多有趣的知识,很开心。”巧家县第二幼儿园学生李书灵说。

户外书香满园,室内文脉绵长。主题文艺展演与暖心赠书仪式在县文化馆小剧场举行,朗诵《小萌芽》(巧家的春如约而至)《书香润堂琅 朗音耀金沙》,小合唱《人间共鸣》,音诗画《梦底独白》,器乐诗诵《薪火百年》等精彩节目接连上演,尽显巧家群众昂扬向上、爱读善诵的精神风貌。活动现场还为2025年度《书香巧家》优秀朗读者、微光传声人、热忱同行者代表赠书,以书香致敬榜样,鼓励更多人参与阅读。

浓郁的书香氛围,深深打动了在场每一位参与者。巧家县第三中学学生蒋雨辰动情地说:“今天的活动书香气息十足,让我深刻感受到了中华文化的博大精深。我会继续关注《书香巧家》这个栏目,让阅读成为习惯,让书香融入生活。”

一缕书香,满城芬芳。本次活动以阅读为桥、以文化为媒,推动阅读融入日常,化作经常,进一步丰富群众精神文化生活,筑牢文化自信根基,让“爱读书、读好书、善读书”在巧家蔚然成风,为城市文明增添精彩,为美好生活注入不竭动力。

鲁甸非遗研学活动 点亮春日童心

本报讯(通讯员 邱家庭)“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”古诗里的春日盛景,如今在鲁甸县茨院回族乡生动呈现。为了让孩子们重拾童真童趣,近距离触摸非遗文脉、感受传统文化魅力,4月18日,鲁甸县新时代文明实践中心开展主题为“朱提‘技’忆,纸鸢剪春”的非遗研学文明实践活动,邀请孩子们体验剪纸、风筝制作,用剪刀、画笔让千年非遗在孩子们手中焕发新的生机与活力。

活动现场,指导老师生动讲解了中国剪纸的起源与民俗寓意,孩子们静心聆听,在历史故事中感受传统文化的深厚底蕴。与此同时,老师手把手指导大家体验剪纸技艺,不一会儿,一个个爱心、一朵朵鲜花便在孩子们手中生动呈现。

手绘风筝环节趣味十足。指导老师讲述了春秋时期木鸢的古老雏形、汉代纸鸢的演变历程,揭秘这项千年民间传统技艺背后的深厚文化底蕴。在实践环节,指导老师鼓励孩子们大胆发挥想象,将自己眼中的春日化作指尖创意,用手中的画笔把风筝装扮得绚丽多彩。在大家的努力下,一个个春意浓浓的风筝呈现在眼前。望着自己亲手制作的风筝,孩子们纯真的脸上绽放出灿烂的笑容。

此次活动不仅让大家进一步了解了剪纸、风筝制作等非遗文化的深厚内涵,还让孩子们走出书本,亲身感受春日美好与手工乐趣。大家纷纷期盼,亲手制作的风筝能承载着非遗韵味与童年梦想,飞向广阔蓝天,让传统文化的种子在童心深处生根发芽。



如何确定抚养费的数额?

【有事要问】如何确定抚养费的数额?

【身边案例】刘某与丈夫因感情破裂打算协议离婚,双方同意两个女儿均由刘某直接抚养,但在支付抚养费数额上无法达成一致。刘某咨询,如何确定抚养费的数额?

【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,抚养费的数额,可以根据子女的实际需要、父母双方的负担能力和当地的实际生活水平确定。有固定收入的,抚养费一般可以按其月总收入的百分之二十至三十的比例给付。负担两个以上子女抚养费的,比例可以适当提高,但一般不得超过月总收入的百分之五十。无固定收入的,抚养费的数额可以依据当年总收入或者同行业平均收入,参照上述比例确定。

昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

这样跳绳,效果半功倍

作为全民健身的热门项目,跳绳运动易入门,能增强心肺功能,提高代谢率,有利于减脂、促进骨骼生长。如何快速掌握跳绳技能并逐步进阶?

起跳前,评估身体,选好装备和场地

跳绳时,人体膝关节承受的压力可达体重的2至3倍,过大压力会引发膝关节损伤,BMI(体重指数)大于等于24的人群建议先通过游泳等运动减轻体重后,再尝试跳绳。存在腰椎病、骨质疏松、膝关节半月板损伤等伤病的人群应避免参与跳绳运动。患有心脏病或血压异常的人群,不宜贸然参与跳绳运动,应先咨询主治医师意见。

如何选择合适的装备和场地?

鞋:可选择轻便、前掌缓震的运动鞋,最好是高帮带气垫的。

绳:根据自身情况选择材质、重量、长度合适的绳子。塑料、橡胶类材质适合跳绳速度较快的青壮年人群,线绳更适合老年人、儿童。绳子的重量以手腕摇动时不吃力为宜。脚踩绳子中间站立,绳子两头刚好到达腋窝位置即为合适长度。

场地:水泥地、瓷砖地板等硬质地面无法有效减缓冲击,容易损伤膝、踝关节。跳绳时,优先选择塑胶跑道、草坪、木地板等具有一定缓冲力的场地。

跳绳时,动作规范,循序渐进

正确的姿态是稳定跳绳的关键。初学者常遇到身体僵硬、弯腰驼背等问题,如何做规范?

准备姿势:双脚并拢,脚尖朝前,双手抬平,这样启动跳绳会更快,膝盖微屈,重心落在前脚掌,便于快速起跳;上身挺直,双肩放松下沉,双手握绳置于身体两侧,绳头垂至脚踝。

摆动与起跳:双手自然握住绳柄末端,掌心相对,大拇指与食指捏住绳柄的前端,其他3根手指后贴手柄,手腕稍稍向外展开。手腕保持灵活,避免握太紧或太松,确保绳子能随手腕转动自然摆动。以手腕为轴,带动绳子向前摆动,避免大臂发力。绳子即将落地时,双脚同时轻轻向上起跳,高度以刚好避开绳子为宜(3—5厘米);落地时,前脚掌先着地,膝盖顺势缓冲,减少对关节的冲击。

落地与连贯:落地后迅速准备下一次起跳,保持身体稳定,避免左右晃动;连续跳跃时,保持均匀呼吸,避免憋气。

找到绳感与节奏

初学者可先进行无跳跃的空转练习,双手握住绳柄,原地小幅度摆动跳绳,感受绳子在空中划过的轨迹与回弹力度,寻找绳感;也可尝试空手模拟握绳动作,用手臂做轮环摆动,想象手中有绳,强化肌肉记忆。跳绳时要找到适合自己的节奏。初学者可以先跟着节拍器跳,从慢速(每分钟60—80拍)开始,每拍对应一次摆绳和起跳;并进行分组练习,每组跳10—15次,组间休息10秒,逐步提升连贯性。

(来源于人民网)

登报声明

产权人马琼妮将昭阳区凤霞路106号附2号1幢1单元102室房屋租赁给铁朋使用,现经双方协商一致同意解除之前签订的租房合同。特此声明。

昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

广告

水富樱桃 成熟上市

目前,水富市马脑村的樱桃已进入成熟采摘期,鲜甜的果实吸引不少游客前来体验采摘乐趣。该村樱桃种植面积约300亩,市场售价在每斤10至15元之间。每到周末,许多家长带着孩子走进田间采摘鲜果,采摘期预计将持续至4月底。

通讯员 狄廷秀 摄



蔡佳云走进昭阳区第十小学开展励志宣讲

本报讯(记者 杨芳 冯光景)4月20日,昭阳区第十小学特邀米兰冬残奥会“三金王”、我国冰雪项目顶尖运动员蔡佳云到校,开展“弘扬奥运精神·拼搏成就梦想”励志宣讲活动,全校680名师生齐聚现场,近距离聆听冠军故事,汲取奋进力量。



活动现场举行了升国旗仪式,全体师生肃立致敬,爱国情怀在国歌声中悄然升华。仪式结束后,蔡佳云向全校师生寄语,鼓励同学们心怀梦想、不惧困难,在成长路上勇敢拼搏、笃行不怠。

在随后的宣讲中,蔡佳云用朴实真挚的语言,讲述了自己从“折翅少年”逆袭成冬残奥会冠军的经历。

宣讲结束后的互动环节气氛热烈,同学们抑制不住内心的激动,纷纷举手向蔡佳云倾诉心里话,分享感

悟与梦想。蔡佳云耐心倾听、真诚回应,用自己经历为同学们答疑解惑、加油鼓劲。

活动现场,师生代表还分享了聆听宣讲的感受。昭阳区第十小学教师王冠奇表示,此次宣讲让他深受启发,今后将把蔡佳云身上的拼搏精神传递给每一位学生,引导大家面对困难不畏难、不退缩,努力拼搏,成就自我。学生赵梓涵也备受鼓舞,她说听了蔡佳云的分享后深受触动。从大山里走出的蔡佳云凭借顽强毅力追

逐梦想,实现突破,自己将以他为榜样,为心中理想奋力拼搏、奋勇前行。少年有梦,向阳而生;榜样在前,笃行不怠。蔡佳云的追梦故事如明灯引路,照亮了同学们的成长征程,也让大家深刻体会到:每一枚金牌的背后,都是无数日夜的辛勤汗水;每一次荣耀的绽放,都源于永不言弃的执着坚守。此次活动,不仅让师生们近距离感受到了冠军的风采,还让奥林匹克精神与顽强拼搏的信念植根于孩子们心中。

以法治之光照亮养老幸福路

李丽娟

动力,为老年人编织了“幸福保障网”,彰显了城市治理的温度与担当。

《条例》将养老服务设施专项规划纳入国土空间规划,从宏观层面为设施布局筑牢根基。针对新建住宅小区,确立“四同步”机制,让“家门口的养老院”成为新楼盘标配,从源头解决社区养老服务“落地难”问题,方便老年人就近享受服务。

对于老旧小区和农村地区,《条例》更是灵活务实。支持因地制宜配置社区养老服务设施,鼓励改造利用闲置资源。在农村,利用闲置校舍等建设互助性养老设施,精准补齐农村

养老服务短板,扩大养老服务覆盖范围,体现对城乡养老差异的有效应对。

服务模式的创新与细化是《条例》的一大亮点。鼓励设立“家庭养老床位”,把专业养老机构服务延伸至家中,既满足老年人“不离家、不离亲”的愿望,又通过运营补贴减轻家庭负担,实现专业服务与家庭温情融合。医养结合方面,打破部门壁垒,建立“医养康养联合体”,支持养老机构内设医疗机构纳入医保定点,推动医疗卫生服务进社区进家庭;引入安宁疗护体系,为老年人提供全方位健康保障,尊重生命尊严。

在扶持保障与权益维护上,《条例》充满人文关怀。确立子女“带薪护理假”,以立法解决老年人患病住院照护难题,让子女安心陪伴。同时,健全养老服务人才培养体系,加强监管,严厉打击违法犯罪行为,从人才和安全两方面保障养老服务。

《条例》的施行,是昭通市积极应对人口老龄化的生动实践,它以法治推动昭通构建多元融合的养老服务新格局,让老年人安享幸福晚年,为其他地区养老立法提供借鉴。同时,也向全社会展现了应对人口老龄化的有效路径与积极示范。

威信:芍药花开“钱”景旺

◆通讯员 毛晓华

暮春时节,笔者走进位于威信县林凤镇的威信县凤兴中药材种植专业合作社芍药基地,千亩芍药竞相绽放,姹紫嫣红,美不胜收。红的似火,粉的如霞,白的胜雪,阵阵花香沁人心脾。花丛中,社员们忙着采摘芍药花,脸上洋溢着丰收的喜悦。

“今年芍药长势特别好,花朵饱满,根茎粗壮,又是一个丰收年!”合作社负责人站在花田边,望着眼前忙碌

的景象,激动之情溢于言表。随着2026年采摘时节的到来,合作社上下干劲十足,从清晨到日暮,采摘、分拣、装车,各个环节有条不紊。

芍药既是观赏花卉,也是重要的中药材。合作社立足当地气候和土壤条件,通过采取“统一育苗、统一技术、统一销售”的方式,吸纳周边农户以土地入股、务工就业等形式参与进来,大力发展芍药种植产业,形成了“春季赏花、夏季采药”的农旅融合发展格局。

“以前在外面打工,一年到头存不下多少钱。如今在‘家门口’就能干点活,一年能挣两三万元,还能照顾老人和孩子,挺好的。”正在田间忙碌的王大姐擦了擦额头上的汗水,笑呵呵地说。像她这样的社员,合作社还有100多人。从种植、管护到采摘、加工,合作社为周边群众提供了稳定的就业岗位。

据了解,今年,合作社预计可采收鲜切花100余万枝,培植种苗20余万株,预计总产值将突破500万元。

截至目前,合作社已带动周边100余户群众灵活就业,户均年增收约1.5万元。

“芍药种下3年才能采收,虽然周期长,但收益稳定。”为了让更多群众受益,合作社还定期举办种植技术培训,免费向周边农户传授芍药种植技术和管护知识,带动更多人走上特色种植的致富路。

花香飘万里,产业富万家。一朵朵芍药花,不仅装点了乡村风景,还托起了群众增收致富的希望。