

# 松江区—昭通市农文旅推介会成功举办

**本报讯** (记者 莫娟)近日,2026年松江区—昭通市农文旅推介会在上海松江印象城举行,市委常委、副市长葛钧出席并致辞。

葛钧在致辞中介绍,昭通坐拥壮美山川、厚重文化与宜人气候,文旅产业加速崛起,避暑旅居热度持续攀升,已跻身全省第四大旅居目的地。他重点推介昭阳、镇雄、彝良、威信“一区三县”特色文旅资源,诚邀上海企业家投资合作,承诺以最优惠营商环境服务企业。

活动现场,昭阳、镇雄、彝良、威信相关部门负责人分别作推介,松江、昭通两地签署战略合作协议,同步展销昭通枇杷、天麻等特色农产品。此次活动深化沪滇协作,推动两地农文旅资源互补、产业共赢,续写山海协作新篇章。

# 盐津以“赈”能量 铺就乡村幸福路

◆通讯员 陈继冬 张拯平

清晨的盐津县兴隆乡,乡村道路修复工程现场机器轰鸣、人声鼎沸,村民们忙着搅拌砂浆,平整路基,脸上洋溢着笑容。这是盐津县推行以工代赈模式、助力乡村振兴的生动场景。

盐津县坚持“赈济”与“振兴”并重,通过“组织+培训+保障”三维发力,让以工代赈从“多点开花”走向“面上结果”。兴隆乡2025年争取中央预算内以工代赈资金797万元,实施排水沟渠修复等民生工程,目前完工率达65%,已带动240人务工,发放劳务报酬165万元;盐井镇仁和村道路修缮项目带动20余名村民就近就业。2026年,计划实施总投资825万元的以工代赈项目,预计发放劳务报酬406万元。

项目实施中,盐津县创新“村民自建”模式,成立项目理事会吸纳群众全程参与,同时开展砌筑、机械操作等技能培训,帮助务工群众实现从“普工”到“技工”、从“临工”到“长工”的转变,2025年已有450余人通过培训再就业。

“十四五”以来,盐津县实施以工代赈项目17个,总投资10647万元,发放劳务报酬2786.8万元,带动2562人就业。2026年以来,该县已储备项目16个,总投资10822万元,计划发放劳务报酬4330万元,预计带动4525人就业。

为确保项目实效,盐津县成立工作专班,建立县、乡、村三级未就业人员台账,坚持“先有就业需求、后有项目实施”原则,对项目实行“全生命周期”管理。盐津县发展和改革局靠前服务、严格监督,推动以工代赈既让群众在“家门口”就业增收,又改善农村基础设施、提升乡村治理水平,以“赈”能量铺就乡村幸福路。

# 旧城镇开展枇杷标准化管护专题培训

**本报讯** (通讯员 姜航 陈星明)为切实解决农户枇杷种植管护技术难题,提升果品质量与产量,壮大特色水果产业,推动乡村产业振兴,4月21日,威信县旧城镇农技站精准对接农户生产需求,邀请县农业农村局农技中心专家下乡授课,开展枇杷标准化管护专题培训。辖区内枇杷种植户、产业带头人等20余人积极参与。

培训现场,农技专家立足旧城镇枇杷产业发展现状,聚焦日常精细化管理需求,以田间果树为实操样本,现场示范修剪整形等关键操作,系统讲解枇杷树形修剪、疏花疏果、肥水管理等核心技术。针对农户普遍反映的病虫害防治难题,专家系统讲解了科学用药规范,引导农户转变传统粗放种植模式,采用标准化、绿色化种植管护方式,有效降低病虫害发生率,提升枇杷果品品质、口感。

据介绍,旧城镇将持续聚焦辖区特色农业产业发展实际与农户生产需求,常态化开展果蔬种植、农作物管护、病虫害防治等农技培训活动,搭建高效便捷的农技推广与交流平台,精准输送优质、实用的农业技术资源,不断培育本土特色优质农产品品牌,助力农户稳产增收,推动全镇农业产业提质增效,为乡村农业产业高质量发展注入强劲动力。

# 镇雄以工代赈激活乡村振兴新动能

◆通讯员 罗伟程 黄润

近年来,镇雄县赤水河镇深入学习运用“千万工程”经验,依托以工代赈惠民政策,创新推行“131”(一目标、三带动、一路径)发展模式,引导群众主动参与乡村建设、生态保护和产业发展,走出了一条生态美、产业兴、百姓富的可持续发展新路。

走进赤水河镇银厂村银厂坝村民小组,48岁的村民岳飘正忙着打理由自家老屋改造而成的特色民宿。当地以工代赈项目启动后,岳飘第一时间加入施工队,全程参与村庄基础设施建设。此外,他还借生态环境改善、乡村旅游升温的东风,抓住机遇改造民宿,在“家门口”吃上了“乡村旅游饭”。

“我家的房子于2019年建成,去年改造成民宿后,仅两个月就接待了近300名游客。今年七八月份的房源,已有多批游客提前预订。”岳飘笑着说,比起外出务工或在家种地,现在的收入更可观了,生活质量也实实在在地提升了。

曾经的银厂坝村民小组是典型的“空心村”,青壮年劳动力大多外出务工。针对这一情况,当地坚持“轻介入、微改造、精提升”理念,创新推行“131”发展模式,即锚定“以工代赈、增收富民”这一核心目标,带动群众自主建村、自主管村,共谋发展,蹚出一条联农带农、持续增收的致富路径。

为让政策红利真正惠及本地群众,该以工代赈项目累计投入资金370余万元,并坚持工程不外包原则,组建6支本土施工队伍,吸纳60余名村民参

与村庄建设,发放劳务报酬75万余元,让群众在“家门口”实现务工增收。

随着村庄基础设施不断完善,生态环境稳步提升,越来越多外出务工的青壮年选择返乡创业。村民杨将夫妇便是典型代表,二人放弃了县城的幼儿园经营事业,回乡打造“源头小院”农家乐。在自主创业、深耕乡土的同时,他们还优先收购周边村民种植的时令蔬菜、散养土鸡蛋等本地农特产品,助力乡邻稳定增收、拓宽致富路径。

“看着家乡的路越修越宽,环境越来越美,发展前景越来越好,我们便下定决心回乡发展。”杨将介绍,去年暑假农家乐开业后,人气持续走高,单日最高接待游客超百人。客源不仅覆盖县城周边,还吸引了不少来自四川、湖南等地的游客。

如今,赤水河镇以工代赈的“输血”式帮扶,正转化为乡村全面振兴的“造血”式发展动能。当地已培育特色民宿4家、农家乐1家,另有8户村民计划开办民宿、农家乐等,“以工代赈搭台、产业联动唱戏、一户带动多户”的共富新局面逐步形成。

曾经人烟稀少的“空心村”,如今已然蜕变为人气集聚、宜居宜业的和美家园。赤水河镇立足实际,以工代赈为抓手,深入学习运用“千万工程”经验,创新推行“131”工作模式,充分激活乡村内生发展动力,实现生态保护、产业培育、民生改善一体推进、协同发展。



# 打破阅读的边界

岳晓琼

“读”常常与捧卷细读、墨香萦绕的经典场景挂钩。但阅读,从来不拘泥于白纸黑字的单一形式,它是多元载体为桥梁、以深度思考为核心,以自我超越为目标的精神修行。在数字浪潮奔涌的今天,“阅读=纸质书”的边界早被打破,拥抱多样化的电子阅读、行万里路的实践阅读,这场精神修行将助力读者抵达更远的远方。

数字时代的到来,并未消解“阅读”本身,而是为打破纸质载体对阅读的束缚积攒了力量。电子书、有声读物的普及,让人们得以利用通勤路上、工作间隙等碎片时间,轻松实现“一屏万卷”的阅读自由,让知

识获取变得便捷高效;优质短视频、知识类直播则以视听结合的形式,将晦涩的经典解读、前沿的科普知识通俗化、具象化,降低了阅读门槛,让更多人愿意主动阅读。只要能激发思维碰撞、开拓认知眼界,便是有价值、有益处的阅读。

至于电子阅读引发的种种争议,更像是一种警醒:警惕数字阅读背后潜藏的浅层化陷阱。现实中,不少人打开屏幕时,眼睛离不开营养资讯的刺激,大脑沉迷于重复循环信息的“投喂”,虽有短暂的感官快感,却难以形成深度思考,最终陷入“读得多、悟得少”“看得多、想得浅”的困境。若电子阅读者都能以思辨的态度审视、筛选信息,让每一次浏览、聆听都能成为锻炼思维、提升认知的过程,电子阅读的“污名”大概会淡化不少。

随着AI技术盛行,行走世界、参与实践,更成为拓展阅读边界、升华人生境界的重要路径。AI可以快速整合海量信息、搭建系统的知识框架,却无法替代人类在实践中获得的真切感悟。踏上井冈山、遵义、延安、西柏坡的土地,星星之火如何终成燎原之势印下最直观的感知;吹过阳关的风、走过潼关的路、看过赤壁的水、登过蜀道的山,千年文明、

历史兴亡现出最本真的逻辑;进到云南各民族的村寨与山水,人与自然和谐共生有了最鲜活的样子,更让人明了这片土地为未来蓄积了怎样的力量。在亲身经历中深化理解、锤炼心性,实践阅读让文字道理,化作脚下的底气、心中的格局。

阅读的本质,是与世界对话、与自我对话,深度思考与实际收获是关键,形式从来不是核心。纸质阅读的沉静深邃、数字阅读的便捷高效、实践阅读的真切鲜活,也并无优劣之别。当下,我们不妨打破阅读的边界灵活选择,让阅读真正融入生活,铺就更坚实的成长之路。



# 威信成功引进电子企业投产



**本报讯** (通讯员 鲁丽文/图)近日,笔者走进威信鑫悦声电子科技有限公司生产车间,只见工人们正专注地组装电子元件,一派忙碌而有序的生产景象。

龙溪社区易地扶贫搬迁安置点是威信县规模最大的易地扶贫搬迁安置点。该社区搬迁群众的就业问题一直是威信的重点民生工作。今年以来,威信县人力资源和社会保障局紧扣全县发展大局,抓住东部产业转移机遇,精准对接劳动密集型优质企业。经多方洽谈,成功引进深圳鑫悦声电子科技有限公司,注册成立威信鑫悦声电子科技有限公司。该公司于4月9日完成注册,充分利用安置点现有场地资源,迅速完成生产线搭建与设备调试并顺利投产,跑出了项目落地“威信速度”。

据悉,威信鑫悦声电子科技有限公司主要从事电子元器件、蓝牙耳机、音响设备等产品的生产与组装。项目一期投入150余万元,全面建成投产,可提供就业岗位200个以上,年产值预计超3000万元,实现“企业发展、群众增收、社会受益”多重共赢。目前,企业已吸纳首批32名本地劳动力上岗,切实为搬迁群众和周边劳动力提供了稳定的就业岗位,让群众告别背井离乡的奔波,实现挣钱、顾家“两不误”。

# 昭通举行系列阅读分享活动



## 历史文化阅读分享会——

**本报讯** (记者 杨芳 刘兴刚)书香浸润乌蒙大地,文脉传承昭通古今。近日,昭通市首届“全民阅读活动周”古城系列阅读分享活动之历史文化阅读分享会在昭通古城凤池书院举行。活动以“探秘历史·传承文脉”为核心,邀请昭通学院教授倾情分享,我市文旅系统干部职工代表齐聚一堂,以书为媒,共赴一场穿越千年的历史文化之约,感受昭通大

地的厚重底蕴与人文魅力。

此次阅读分享会是昭通市首届“全民阅读活动周”古城系列阅读分享活动的重要组成部分,旨在以阅读为桥梁,让更多人读懂昭通历史、传承昭通文脉,推动全民阅读在乌蒙大地蔚然成风。

一段段生动的讲述、一个个鲜活的故事,不仅展现了昭通的历史底蕴与文化魅力,还凝聚了传承文脉、共建“书香昭通”的共识。

## “书香漂流·阅见成长”主题分享——

**本报讯** (记者 杨芳 刘兴刚)4月25日,昭通市青少年活动中心内书香四溢、暖意融融,“书香漂流·阅见成长”主题分享会在此举行。

本次活动以书籍为载体,通过闲置书籍交换等形式,搭建起了书籍资源共享平台,让闲置旧书焕发新生,既实现了书籍的循环利用,更传递了阅读的快乐与温暖,为昭通市全民阅读工作注入了新的活力。

此次活动内容丰富、现场氛围热烈。活动开始前,相关部门负责人宣

读了“书香漂流·阅见成长”倡议书,向全社会发出热爱阅读、传递书香的号召。在图书漂流环节,一本本承载着知识与善意的书籍在参与者手中传递,成为连接心灵的纽带。

亲子朗诵《爱伴书香》和《一纸书香 阅见成长》为活动增添了温情气息。

活动结束后,参与活动的人员纷纷在便笺纸上写下自己的寄语,张贴在“书香留言墙”上,一笔一画承载着对阅读的热爱与期许。

## “悦读享时光·书香蕴芳华”阅读分享——

**本报讯** (记者 李啸天 郎伟)近日,昭通古城凤池书院内书声琅琅,掌声阵阵,一场以“悦读享时光·书香蕴芳华”为主题的阅读分享活动在此举行。

书院内座无虚席,满是前来参加活动的老年观众。活动在合唱《乌蒙山的情歌》中拉开帷幕,老同志们身着民族服装,歌声嘹亮,唱出了乌蒙大地的深情与豪迈,让我们仿佛看到了乌蒙山间翻腾的云海,感受到了昭通儿女对家乡炽热的爱;老年大学京剧班的老同志们登台演绎了毛泽东诗词《卜算子·咏

梅》,让诗词与国粹相遇,墨香与唱腔共鸣,一招一式皆是传承,一唱一念尽显风华,赢得台下阵阵掌声。

作品朗诵环节精彩纷呈,《湘夫人》《岳阳楼记》《春江花月夜》等经典篇目轮番上演,昭通本土作品同样引人入胜,《行走在昭通城的最深处》《斜地架一座山》《写给一位孤居的老人》等,打动了在场的每一个人。

《昭通梦想》《滚滚长江东逝水》《天麻之恋》等文艺节目同样精彩纷呈,现场气氛热烈。

## “春风入卷来 书声绕古城”听友读书会——

**本报讯** (记者 杨芳 刘兴刚)4月25日下午,昭通古城凤池书院内书香袅袅、雅韵悠长,昭通市首届“全民阅读活动周”古城系列阅读分享活动之“春风入卷来 书声绕古城”听友读书会温情启幕。120余名各界代表齐聚一堂,以书为媒、以文会友,共赴一场浸润心灵的文化之约。

活动现场氛围浓厚,节目展演与阅读分享交替进行,既有视听盛宴,也有思想碰撞,全方位展现了中华优秀传统文化的深厚底蕴与阅读的力量。

量。合唱《我与星月好伙伴》、诵读《时代少年》、古诗吟唱《诗意花开》等节目依次登场。

阅读分享环节,各界代表立足自身经历,分享读书感悟,传递文化力量。

市特殊教育学校相关负责人介绍,学校始终聚焦特殊学生成长需求,精准搭建差异化阅读平台:为培智学生设计趣味特色阅读活动,为盲生整理开发专属有声书,为聋生拓展阅读深度与广度,依托“四自书吧”助力孩子们涵养自尊、自信、自强、自立的品格。

## 晚饭时间稍作调整 身体指标轻松变好

你是不是也经常有这种感觉:明明没怎么吃饭,但血糖血压都高了,脂肪肝也有了。为了控制体重,更是这不敢吃那不敢碰?

其实,根本不用这么痛苦!只需要把晚饭时间稍微往前挪一挪,就能让你的体重、腰围和血糖在不知不觉中发生变化。

早点吃晚饭,身体还会发生什么?

将晚饭时间提前一点,除了对血糖很友好之外,身体还会发生一些意想不到的变化。

### 有利于减重

研究显示,比起18时吃晚饭,22时进餐的人血糖水平更高,并且身体消耗的脂肪量也较低。

### 有助于稳定血压

研究发现,比起19时前吃晚饭,19时后吃晚饭的人,在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

### 睡眠质量好转

人在睡眠状态下,大脑若是活跃会导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚,肠胃被迫“加班”,影响睡眠质量。

### 胃食管反流减轻

早一点吃晚饭,对缓解胃食管反流也有帮助。胃食管反流的人多有饭后胃灼热、反酸的情况,这类人睡前4小时不宜进食。

### 健康吃晚饭,记住这4个“黄金法则”

晚餐最好在睡前3—4小时完成,比如22时左右睡觉,建议在18—19时之间吃晚餐。这样能给胃肠留出充足的消化时间,以免带着“未消化的食物”入睡,影响睡眠质量。

### 黄金分量:吃到七分饱即可,别吃到“撑得难受”

晚餐的“满分”状态是七分饱。所谓七分饱,胃里还没觉得满,但对食物的热情已经下降,吃饭速度也明显变慢。这时候就可以停止进食了,千万别吃到“撑得难受”才停。

### 黄金搭配:优选易消化食物,少吃油腻“重口味”

优先吃:蔬菜、全谷物(如燕麦、藜麦、玉米等),这类食物富含膳食纤维,好消化且能提供饱腹感,也可搭配少量低脂高蛋白食材,如鱼虾、鸡胸肉、豆制品等。

### 少吃或慎吃:油炸食品、肥肉、动物内脏等荤食;蛋糕、甜饮料等高热量食物。

### 黄金习惯:吃饭时放下手机,专心吃饭别“追剧”

你是不是也喜欢一边刷剧一边吃晚饭?这是长胖的“隐形陷阱”。注意力被手机分散,会不知不觉吃下更多东西。今天起,试试放下手机,专心感受食物的味道,你不仅会吃得更满足,还会吃得更少。

### 从今天起,试着把晚饭时间提前一点点,给身体一个更温和、更有效的呵护吧。

(来源于人民网)

**法治昭通 天天说法**

## 偶尔参与赌博 会面临什么处罚?

**【有事要问】**偶尔参与赌博会面临什么处罚?

**【身边案例】**张三常年在外务工,春节期间回家过年,为了赚点零用钱,便邀约人到茶室打麻将,每次赌资都不超过一万元。后被举报,警察出警后将张三等人带回派出所询问,张三家人担心受到处罚,于是咨询,偶尔参与赌博会面临什么处罚?

**【意衡律师解答】**根据《中华人民共和国治安管理处罚法》规定,以营利为目的,为赌博提供条件的,或者参与赌博赌资较大的,处五日以下拘留或者一千元以下罚款;情节严重的,处十日以上十五日以下拘留,并处一千元以上五千元以下罚款。因此,为赢钱参与赌博,虽未达到刑事立案标准,但仍然会面临治安处罚。

昭通市司法局 审核  
云南意衡律师事务所 供稿