

昭通市召开“五一”节庆活动和暑期文旅市场保障专题会

本报讯(记者 叶康 孙贵波)4月29日,昭通市召开“五一”节庆活动和暑期文旅市场保障专题会议,深入学习贯彻习近平总书记关于安全生产工作的重要论述、关于文化和旅游工作的重要论述,认真贯彻落实全省宣传思想文化工作第二季度调度会议精神,树牢安全理念,分析安全形势,守住安全底线,全力以赴抓好“五一”节庆活动和暑期文旅市场保障各项工作。

市委副书记、市委宣传部长唐源出席会议并讲话。会议强调,“五一”期间和暑期是文旅市场的“黄金期”。各级各部门要以“零容忍”的态度守牢安全生产,对特种设备与高危项目开展全方位排查,对人员聚集与消防隐患实施全过程监管,对节庆活动实施精准管控,严防活动变味,切实保障文旅市场安全、平稳、有序。要以“零瑕疵”的协作强化服务保障,严厉打击欺客等违法违规经营行为,严格落实“明码实价”“诚信菜单”,全面整顿市场秩序,坚决守护“昭通避暑”好口碑。

会议要求,要打好宣传“主动仗”,持续叫响旅游品牌,把昭通好故事讲出去。要织密舆情“监测网”,严格落实值班值守制度,做好突发情况防范应急和信息报送工作,把风险化解在早。要压实工作责任,健全突发事件应急处理及投诉快速响应机制,切实保障游客来昭通玩得开心、舒心。

马洪旗主持会议。

昭通市人民代表大会常务委员会公告

【第五届】第三十二号

由镇雄县选举的昭通市第五届人民代表大会代表华兆军,因工作变动调离本行政区域。

由水富市选举的昭通市第五届人民代表大会代表王国强,因工作变动调离本行政区域。

镇雄县第十七届人大常委会第四十八次会议决定罢免朱德斌、汪祥书的昭通市第五届人民代表大会代表职务。

大关县第十七届人大常委会第三十五次会议决定罢免李光辉的昭通市第五届人民代表大会代表职务。水富市第二届人大常委会第三十六次会议决定罢免陈国均的昭通市第五届人民代表大会代表职务。

根据《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会代表法》的有关规定,昭通市第五届人民代表大会常务委员会第三十九次会议同意代表资格审查委员会提出的审查报告,华兆军、王国强、朱德斌、汪祥书、李光辉、陈国均的代表资格终止。根据《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》的有关规定,陈国均的昭通市第五届人民代表大会常务委员会委员职务相应终止。

截至目前,昭通市第五届人民代表大会实有代表407人。
特此公告。

昭通市人民代表大会常务委员会
2026年4月28日

昭通市人民代表大会常务委员会任免名单(草案)

(2026年4月28日昭通市第五届人民代表大会常务委员会第三十九次会议通过)

根据昭通市人民代表大会常务委员会主任会议的提请:

- 一、任命郑磊为昭通市第五届人民代表大会常务委员会代表资格审查委员会主任委员;
- 二、任命牟汉为昭通市第五届人民代表大会常务委员会代表资格审查委员会委员;
- 三、任命李想为昭通市第五届人民代表大会常务委员会代表资格审查委员会委员;
- 四、免去朱双凤的昭通市人大常委会副秘书长职务;
- 五、免去蒋开谋的昭通市人大常委会办公室主任职务;
- 六、任命蒋开谋为昭通市人大常委会副秘书长;
- 七、任命王易霖为昭通市人大常委会城乡建设环境资源保护工作委员会委员。

昭通市人民代表大会常务委员会任免名单(草案)

(2026年4月28日昭通市第五届人民代表大会常务委员会第三十九次会议通过)

根据昭通市监察委员会主任李军的提请:

- 一、免去角星的昭通市监察委员会副主任职务;
- 二、免去蔡跃的昭通市监察委员会委员职务;
- 三、任命朱洪喜为昭通市监察委员会副主任;
- 四、任命段坤照为昭通市监察委员会委员。

昭通市人民代表大会常务委员会任命名单(草案)

(2026年4月28日昭通市第五届人民代表大会常务委员会第三十九次会议通过)

根据昭通市人民检察院检察长孔维志的提请:

- 一、任命王强为昭通市人民检察院检察长;
- 二、任命杨宁为昭通市人民检察院检察长。

书香润乌蒙 阅读启新程

——昭通市“全民阅读活动周”综述

◆记者 杨芳

4月19日至26日,以“书香昭通·阅启新程”为主题的昭通市首届“全民阅读活动周”全面开展,一场覆盖城乡、全民参与、形式多样的阅读盛宴在乌蒙大地徐徐铺展。从市级主会场的集中活动到各县(市、区)的同步联动,从古城书院的深度分享到乡村田野的书香浸润,从青少年的琅琅书声到各界群众的积极参与,此次活动周以丰富的载体、鲜明的主题、浓厚的氛围,点燃了全市人民的阅读热情,推动“爱读书、读好书、善读书”的风尚深入人心,为“书香昭通”建设注入强劲动能,也为昭通高质量发展凝聚起文化力量。



活动周期间,古城系列阅读分享活动成为一大亮点。4月21日至26日,昭通凤池书院连续举办5场主题分享会,400余名各界代表齐聚一堂,共赴文化之约。“悦读享时光·书香蕴芳华”主题阅读分享活动让老同志们成为舞台主角,他们或诵读经典,或高歌礼赞,或走秀展示,用行动证明阅读无关年龄,芳华永不褪色;“书香昭通 阅启新程”阅读与人生分享会邀请本土作家刘平勇主讲,结合自身创作经历畅谈阅读与成长的故事,让现场听众深受触动;昭通历史文化阅读分享会邀请唐靖教授引经据典,带领大家穿越千年,感受昭通“锁钥南滇,咽喉西蜀”的厚重文脉;“春风入卷来,书声绕古城”听友读书会聚焦中华优秀传统文化,节目与分享交替上演;“清风润心 书香致远”廉洁文化主题分享会,以书为媒传递廉洁正能量,推动廉洁理念融入全民阅读,为全市营造风清气正的社会氛围注入文化

动能。此外,市级层面还同步开展多项特色活动:“绿书签·进校园”活动走进昭通市实验中学,通过赠书、主题阅读等形式,引导青少年绿色阅读、远离有害读物,筑牢文化安全防线;市融媒体中心推出《夜读拾光》晚间节目,以温暖治愈的声音分享经典文字,陪伴市民度过静谧夜晚;“今天,我来读”阅读短视频展播、“书香漂流·阅见成长”等活动,进一步丰富了阅读形式,让阅读融入日常生活。

在市级活动的引领下,昭通11个县(市、区)同步启动“全民阅读活动周”,结合自身特色打造主题活动,形成“市县联动、上下同心”的良好格局,让书香飘遍乌蒙大地的每一个角落。

赤水河畔的威信县以“阅见红城·书香润扎西”为主题,将红色文化与阅读活动深度融合,有序开展“书香进乡村、进校园、进机关”“读书班”“短视频征集”等一系列活动,让全民阅读真正成为老区群众的生活新常态。

绥江县图书馆内笑声不断,一场“寻找家乡的‘声音地标’”——《绥江方言漫谈》作者分享会暨亲子方言挑战赛活动在轻松氛围中进行,内容包含分享趣味方言词汇、方言朗诵《满江红》等,参与者现场感受语言之美,增强文化认同感。

乌蒙山脚下的镇雄县南台街道沛泽苑社区农家书屋里,“爱心妈妈”陪着留守儿童读绘本,成为乡村最温暖的书香场景。

将军故里,彝良县特殊教育学校联合县残疾人联合会举办“书香润特校 有爱伴阅读”读书分享活动,全校师生齐聚校园操场,以阅读为媒,共赴温情书香之约。

昭通市首届“全民阅读活动周”的圆满落幕,不是全民阅读的终点站,而是“书香昭通”建设的新起点。此次活动不仅点燃了市民的阅读热情,更凝聚了全社会共同推进全民阅读的共识,为昭通文化建设、“文旅强市”建设注入了新的活力。

以书香聚力量 以文脉兴昭通

杨芳

“阅”见昭通,书香致远。4月19日至26日,昭通市首届“全民阅读活动周”系列活动举行。这场以“书香昭通·阅启新程”为主题的文化盛宴,覆盖全市11个县(市、区),串联起古城与乡村,吸引各年龄段群众广泛参与。不仅点燃了全民阅读热情,还彰



显了昭通以文化人、以文兴城的深厚底蕴,为新时代全民阅读落地生根提供了启示。

全民阅读的生命力,在于全域联动与精准施策。作为全国“全民阅读推广城市”,昭通构建了“市级引领、县乡联动”的全民阅读发展格局,凤池书院5场主题分享会兼顾老中青群体需求,各县(市、区)立足区域特色发力,威信融入红色文化、巧家推出趣味互动、水富开展田园阅读活

动,让阅读惠及全民,回应了《全民阅读促进条例》“普惠可及”的要求。

全民阅读的深度,在于文化传承与品牌赋能。昭通作为中国“文学之乡”,依托“昭通作家群”优势,通过发布作家新作、本土作家分享,实现“阅读者”与“写作者”的良性互动;同时将阅读与昭通千年文脉、廉洁文化深度融合,让阅读彰显昭通特色,实现文脉传承与阅读推广双向赋能。全民阅读的长效性,在于阵地建

设与习惯养成。昭通打造“1+11+N”阅读矩阵,建成千余个农家书屋与公共阅读空间,创新“背篋图书馆”等特色阵地,搭配阅读推广人与专题栏目,推动阅读从“活动”变为“习惯”。

此次活动为昭通深入推进全民阅读奠定了基础,这份书香力量终将转化为经济社会高质量发展发展的文化支撑,让中国“文学之乡”及“全民阅读推广城市”名片更闪亮,让乌蒙大地在墨香中焕发持久生机。

盐津插秧正当时 一田多收“钱”景好

本报讯(通讯员 官健 陆志秋文/图)眼下正是水稻移栽的关键时节。在盐津县落雁乡落雁村村民罗永坤家的水田里,几名村民正弯腰插秧,一株株嫩绿的秧苗整齐地立在水中,勾勒出一幅生机盎然的春耕图。

“株距7寸,行距9寸,通风透光才能长出好稻子!”罗永坤一边熟练地分秧、递苗,一边招呼着帮手。今年他种植的5亩水稻中,有2.5亩采用了“稻蛙鱼”共生模式。

在罗永坤家忙着插秧的同时,落雁乡农业农村发展服务中心的高级农艺师葛真东也穿梭在各村田间地头,为农户解决技术难题,指导规范栽插。葛真东介绍,当前是水稻移栽黄金时期,结合当地气候与土壤特点,乡里主推宽窄行规范插秧模式,

搭配适宜本地的优质品种,有效改善田间通风透光条件,为稳产高产筑牢基础。同时,农技人员同步推广无人机配方施肥、浅水勤灌等实用技术,有序布局“稻蛙鱼”共生模式,以科学种田夯实落雁“状元米”产业根基,推动品质提档、产业升级,切实带动群众稳步增收致富。

据了解,落雁乡依托优质水源和生态条件,大力发展“状元米”及稻田综合种养产业。目前,全乡优质稻种植面积达1万亩,涵盖“品香优桐籽”“釜香优1206”“宜香优2115”等优良品种,覆盖农户3000余户。在保障稻谷稳产的基础上,积极推广“稻+鱼”“稻+蛙”模式,让同一块田收获多重效益,亩均综合收益大幅提升。



昭通69名县处级干部赴威信开展党性教育

本报讯(记者 彭念敏)追忆革命先烈,锤炼忠诚品格。4月26日至30日,昭通市县处级干部“习近平新时代中国特色社会主义思想”进修班第5期69名学员,走进革命老区威信县开展党性教育专题学习,在扎西红土上接受思想淬炼、党性洗礼与精神熏陶,汲取奋进前行的红色力量。

本次专题学习紧扣省委“3815”战略发展目标及昭通市委扎实推进“产、城、人”三篇文章,深入推进“六大强市”建设要求,聚焦全市经济社会发展痛点、堵点、盲点,以树立和践

行正确政绩观、厘清发展思路,找准破题路径为核心目标,通过理论研学、现场教学、情景体验等形式,为昭通高质量发展凝聚思想共识、提供智力支撑。云南扎西干部学院专题培训班创新教学模式,推动理论学习与红色研学深度融合,实现从“被动听讲”到“沉浸式感悟”的转变。

学习期间,学员们深入扎西会议会址,瞻仰中国工农红军川滇黔边区游击纵队云南支队烈士纪念馆,观摩红军长征标语馆,研读史料,听现场讲解,重温中央红军长征途经威信,

召开扎西会议的峥嵘岁月,深切感悟革命先辈坚守信仰、攻坚克难、勇担使命的崇高精神。专题培训聚焦全面从严治政,树立和践行正确政绩观、四渡赤水的当代启示、扎西会议的历史价值等重点内容进行深度阐释;云南扎西干部学院20名教师倾情演绎的情景党课《二月红军到扎西》,以六大篇章生动再现了扎西会议的历史场景。红歌传唱、重走长征路等沉浸式体验教学,让长征精神融入人心。参训学员围绕领悟“两个确立”的决定性意义、践行“两个维护”、树

立和践行正确政绩观、增进班子团结等主题,深入交流研讨,在思想碰撞中凝聚起干事创业的强大共识。

学员们纷纷表示,此次专题培训内容丰富、形式鲜活、内涵深刻,既是一次理论研学,更是一次触及灵魂的精神淬炼。大家进一步坚定了历史自信,增强了历史主动,筑牢了对党忠诚的政治品格。下一步,将切实把学习成果转化为履职尽责的实际行动,传承弘扬长征精神,坚守初心使命,勇于担当作为,以更饱满的热情、更务实的作风投身昭通高质量发展实践。

水富:林下生“金”劳动美 黄柏铺就致富路

◆通讯员 秦春燕 冯源

近日,笔者走进水富市太平镇复兴村的莽莽群山,一幅“林下生金、劳动致富”的生动图景正徐徐展开。连日来,趁着晴好天气,当地种植大户雷天金带领10余名村民在黄柏林间穿梭忙碌,除草、施肥、修枝……辛勤的汗水洒在希望的田野上,奏响了一曲“中国梦·劳动美”的动人乐章。太平镇位于金沙江中游南岸,森林覆盖率高,气候湿润,海拔适中,为黄柏的生长提供了得天独厚的自然条件。近年来,当地依托丰富的林地资源,将发展林下经济作为推动乡村振

兴的重要抓手,引导群众大力发展黄柏种植。截至目前,全镇黄柏种植面积已突破3.5万亩,产值超2000万元,昔日的荒山荒坡变成了助力群众增收的“绿色银行”。

在雷天金的黄柏基地里,54岁的村民苏正清正熟练地挥着锄头除草。因家中有老人需要照料,苏正清无法像年轻人一样外出务工。自从村里的黄柏产业兴起后,他在“家门口”便找到了稳定的就业岗位。“去年在这里做零工挣了六七千元,今年工价更高。”苏正清擦了把汗,满脸笑意地说:“既能照顾老人,又能挣钱,心里特别踏实!”

作为致富带头人,雷天金始终把带动乡亲们共同致富放在心上。他表示,基地用工优先考虑村里家庭困难、无法外出的劳动力,每天工资120元,还包吃包住。雷天金算了一笔账,复

兴村有种植大户10余户,每年累计用工超500人次,可直接助力务工村民每人每年增收5000余元。

黄柏不仅鼓起了村民的腰包,还承载着两代人的记忆与乡愁。雷天金抚摸着粗壮的树干说:“从小就知道黄柏是宝,父亲就是靠着种黄柏把我们五兄弟拉扯大的。”这份对黄柏的特殊情感,化作了投身产业的动力。2020年,雷天金的父亲种植了150余亩黄柏,后交由雷天金五兄弟管护。如今,这片黄柏林估值已近300万元。虽然黄柏成长周期长达15年,但正是这份代代相传的耕耘与坚守,让绿水青山真正实现了向“金山银山”的有效转化。

此外,为充分利用土地资源,复兴村还积极探索林下套种模式,在黄柏林下套种大豆、方竹,实现“一地多

收”,进一步拓宽了增收渠道,林下经济让乡村振兴的底色更足。

随着药材市场需求持续攀升,黄柏产业发展前景愈发广阔,当地已构建起种植、采收、销售一体化发展格局。每年5至8月是黄柏集中采收时节,各地收购商主动上门收购,鲜黄柏市场价约每斤10元,干货售价可达每斤30元。如今,复兴村家家户户都种植黄柏,农户年收入少则上万元,多则10余万元,黄柏已然成为群众增收致富的金色产业。

在这个属于劳动者的节日里,太平镇的村民们用辛勤的汗水浇灌着脚下的土地。他们不辞辛劳的身影,生动诠释了劳动最光荣、劳动最伟大的时代内涵。一棵棵挺拔茁壮的黄柏,既是价值可观的中药材良品,更是助力群众增收致富的“铁杆庄稼”。

牛奶能不能空腹喝?

网络上针对牛奶到底能不能空腹喝的讨论从不曾停止。其实,对于空腹喝牛奶这件事,不是“能不能”的问题,而是“适不适合你”的问题,你的胃比规则更懂你。

健康人空腹喝牛奶,完全可以,不会“浪费营养”,也不会“伤胃”。“空腹不能喝牛奶”的说法,主要源于两件事:一是乳糖不耐受,二是担心蛋白质被“浪费”。但这两条,对大多数健康人不成立。

如果你空腹喝牛奶后,半小时到两小时内出现腹胀、肚子咕咕叫、排气、腹泻,那很可能是乳糖不耐受。不是牛奶“坏了”,是你的身体缺少分解乳糖的酶。空腹时,牛奶快速进入肠道,乳糖“直冲”大肠,被细菌发酵,产生气体和水分,导致腹泻。

乳糖不耐受怎么办?不空腹喝,配着面包、麦片、饼干一起吃。还可以尝试少量多次饮用,从50毫升开始,慢慢加量。把牛奶换成添加了乳糖酶的舒化奶,或者改喝酸奶,其乳糖易被乳酸菌分解。

有人说“空腹喝牛奶,蛋白质会被当成热量‘烧掉’,浪费了”。这个说法对了一半,错了一半。

确实,身体优先用碳水和脂肪供能。空腹时,如果体内没有足够的碳水和脂肪,确实可能分解一部分蛋白质供能。但这不叫“浪费”,这叫“身体的正常调节”。而且,牛奶中的蛋白质(酪蛋白)消化慢,会缓慢释放氨基酸,不是“一下子烧掉”。早餐喝一杯牛奶,配一片面包,蛋白质就“省”下来了。

所以,不是“不能空腹喝”,是“配点碳水更好”。不是为了“不浪费”,是为了“更高效”。

有人说“空腹喝牛奶,胃酸会把牛奶凝固成块,不好消化”。这是对消化过程的误解。

牛奶中的酪蛋白遇到胃酸,确实会凝固。但这正是消化的一部分——凝固后的酪蛋白在胃里停留时间更长,消化更充分,饱腹感也更强。这不是“问题”,是“特点”。婴儿喝母乳,也是“空腹喝”,母乳中的酪蛋白同样会在胃里凝固,帮助婴儿长时间不饿。

所以,空腹喝牛奶不会“伤胃”,反而可能“养胃”。有谁不能空腹喝牛奶?

除了文章前面提到的乳糖不耐受者以外,确实还有一部分人不适合空腹喝牛奶。

胃食管反流患者空腹喝牛奶可能加重反流。因为牛奶会刺激胃酸分泌,躺下后更容易反流。建议不空腹喝,且喝后不要马上躺下。

急性胰腺炎和急性胆囊炎患者急性期需禁食,牛奶也不能喝。稳定期可少量喝脱脂奶。

牛奶蛋白过敏者一口都不能碰。不是“空腹不空腹”的问题,是“能不能喝”的问题。

(来源于人民网)

登报作废

刘荣凯、李明翠不慎遗失昭通保润置业发展有限公司开具的收款收据3份,摘要:16-2-1409首付款,编号:0040296,金额:130000元;编号:0040297,金额:20000元;编号:0039799,金额11104元。特登报作废。

广告