

从“英雄河”到“幸福河”

# 昭通探出赤水河流域民主监督新路

◆中国新闻网记者 时文枝

连续5年出境断面水质稳定保持在Ⅱ类以上、鱼类物种数恢复至43种、污染环境类案件实现“零发案”、入选全国第二批美丽河湖优秀案例……这是昭通市近年来交出的赤水河流域生态环境保护“成绩单”。

昭通市地处长江上游、金沙江下游，是赤水河源头和金沙江出云南的最后一道防线。因含沙量高、水色黄而得名赤水河，发源于昭通市镇雄县赤水河镇银厂村的流沙河，流经云、贵、川3省4市16个县(市、区)，最终汇入长江。作为长江上游唯一未修建干流大坝并保持自然流态的一级支流，这条见证红军“四渡赤水”、两岸美酒飘香的“英雄河”“美酒河”，也见证了河水由“赤水”向“绿水”的蜕变。

近年来，昭通市创新构建“高位推

动+责任落实+力量统筹+成果转化”的民主监督助推生态环境保护治理机制，走出一条具有地方特色的流域治理新路径，确保“一江清水出云南”。

通过整合全市统一战线的资源，昭通市组建“1+7+N”监督力量体系——由中共昭通市委统战部统筹7个民主党派市级组织，对口联系11个县(市、区)形成监督网络，并建立日常联络、知情明政、联合调研、成果会商“四项机制”。2023年以来，全市累计组织专项调研40余次，形成高质量调研报告20余篇。

“2019年以前，赤水河流域非法捕鱼现象较为突出；而自2024年底以来，非法捕捞行为已得到有效遏制。”民进昭通市委主委、长江上游珍稀特有鱼类国家级自然保护区云南管护局负责人说，民主监督不仅促进社会各界达成共识，还推动形成了“共管、共治、共享”的区域治理格局。

2022年以来，民进昭通市委围绕农业面源污染、生态修复等重点领域，持续开展专题调研走访，组织座谈宣讲，推进民主协商，并成立政协委员工作室。截至目前，已提交民主监督报告及社情民意信息8篇(条)，切实推动赤水河流域巡护体系建设、巡护能力提升。

“赤水河流域生态环境保护非一日之功。”民盟盟员、昭通市水利水电勘测设计研究院工程师胡元会介绍，在赤水河流域保护治理工作专班工作的两年多里，他始终立足岗位，认真梳理各级环保督察反馈问题，统筹协调年度重点任务，并积极协助民盟昭通市委做好民主监督，推动问题发现、跟踪问效与整改落实有效衔接。

目前，赤水河流域(昭通段)17个乡镇已实现“两污”处理设施全覆盖，流域内17座小水电站全部拆除，修复矿山278座，封山育林20万亩，基本实

现流域内“看不见荒山、看不见裸土”。时下，走进镇雄县大湾镇妥泥村，赤水河两岸的枇杷树与柿子树郁郁葱葱，满眼皆绿。妥泥村党总支书记说：“现在赤水河的水清了，鱼多了，日子也更舒心了。‘英雄河’变成了‘幸福河’。”

随着民主监督持续落地，成果转化也在为当地高质量发展赋能。昭通市依托民盟中央对口监督优势，积极争取重大政策支持，推动金沙江航运纳入国家“十四五”水运发展规划；向家坝水电站右岸护机工程获国家能源局批复，并于2025年完成系统设备升级改造，成为全国“十四五”期间首个实现“全系统+全机组+全电站”大规模系统设备升级改造的巨型水电站。

## 外媒看昭通

## 盐津盐井镇开展“利剑护蕾”普法活动

本报讯(通讯员 张起瑞)为传承弘扬社区“五老”志愿服务精神，凝聚银发力量护航青少年健康成长，近日，盐津县盐井镇水井社区组织“五老”志愿者、居民代表开展“利剑护蕾”普法活动。老干部、老党员等群体发挥余热，以实际行动守护未成年人茁壮成长。

岁月沉淀初心，阅历彰显担当。“五老”是基层弥足珍贵的人才力量，他们政治立场坚定、实践经验丰富、深得群众信赖。数十载深耕基层、风雨历练，他们用心守护青少年茁壮成长。凭借长期积累的阅历与乡土情怀，“五老”在青少年思想引领、普法宣传、安全科普、文明风尚培育等工作中优势突出，是引领少年儿童向上向善的优秀引路人。

活动现场气氛融洽、暖意融融。“五老”志愿者与居民代表围绕未成年人关爱保护、法治宣传、安全防护等内容深入交流、凝聚共识。社区倡议广大“五老”志愿者始终保持服务热情，发挥阅历、专长与经验优势，主动担当，无私奉献。

本次“利剑护蕾”普法活动，进一步激活了社区银发志愿力量，明确了未成年人保护工作思路，筑牢了家校社协同育人的根基。银发传温暖，青苗向阳生，老少同心携手，为辖区青少年健康平安成长筑牢坚实屏障。



## 水富一小举办集体展演活动

本报讯(通讯员 宋春燕 刘伟文/图)近日，水富市第一小学校园内气氛热烈，1980名小学生齐聚操场，举办了一场别开生面的武术操与葫芦丝集体展演活动。

活动在激昂的旋律中拉开帷幕。伴随着铿锵有力的节奏，同学们动作整齐规范、出拳沉稳有力，一招一式刚健舒展、气势十足，尽显朝气蓬勃的少年风采，生动彰显体育教育在强健体魄、锤炼意志上的育人实效。

武术操展演结束后，悠扬的葫芦丝旋律响起。学生们手持葫芦丝，齐奏民族经典曲目，曲调婉转流畅，节奏轻盈舒缓。

葫芦丝展演不仅展示了学校在艺术教育方面的丰硕成果，也彰显了学生对中华优秀传统文化的热爱与传承。

此次集体展演活动，以体艺相融的创新形式，全方位落实五育并举育人理念。学校统筹推进德育、智育、体育、美育、劳育协同发展，持续完善育人体系，全面培育学生综合素质，护航青少年身心健康成长、全方位多元发展。

## 残缺的身体挡不住滚烫的灵魂

——记方自东的冠军之路

◆记者 苏燕 通讯员 姜航 杨艳艳

2026年4月，在世界残奥田径大奖赛摩洛哥拉巴特站的赛事上，来自威信县的残疾人运动员方自东，一举斩获男子F55级铁饼、铅球两项冠军，以及F55/F56级标枪亚军。作为一名35岁的老将，在为在中国代表团赢得两金一银的同时，也让世界记住了他的名字。

当方自东登上最高领奖台，胸前的金牌熠熠生辉。人们很难想到，这枚金牌的重量，远不是34.91米的投掷距离所能丈量的。

1991年，方自东出生在威信县庙沟镇大塘村一个普通农民家庭。1岁多时的一场高烧导致方自东双腿残疾，让这个山里孩子的童年多了一份沉重，却也磨出了他骨子里的坚韧。

2012年，改变命运的一束光照进了方自东的生活。威信县残疾人联合会在下乡走访时发现了方自东，认为他的身体素质适合从事残疾人体育运动。

动。经推荐，方自东入选云南省残疾人体育运动队，正式开启运动生涯。

对于已经20岁、从零开始的方自东来说，投掷项目的每一分进步都来之不易。力量、技术、体能，需要在汗水中一点点提升。训练队实行淘汰制，为了留下来，他每周训练6天，每天从早上8时30分练到下午5时30分，每天投掷铁饼、标枪、铅球上百次。

“我没想过放弃。当时我的目标就是一定要留下来。支撑我的是家人的鼓励，我不想让家人失望，想闯出属于自己的一片天地。”方自东说。训练之余，他喜欢打乒乓球、篮球、游泳，以此调剂枯燥的训练生活。

“每一堂训练课都在咬牙坚持，就想总有一天能站上最高领奖台。”努力终有回报。2014年，方自东首次亮相云南省第十届残运会暨第四届特奥会，便包揽了男子F55级铅球、铁饼、标枪3枚金牌。2015年，在全国第九届残运会暨第六届特奥会上，他勇夺铁饼冠军并打破全国纪录。“第一

次参加全国残运会，就获得了全国冠军，打破了全国纪录，特别激动。这让我有了更远目标，更明确的方向。”说起第一个全国冠军，方自东依然记忆犹新。

2018年，全国残疾人田径锦标赛上，他再次打破自己保持的铁饼全国纪录。2019年，方自东入选国家残疾人运动员队，首次出征世界残奥田径大奖赛，便将铁饼、铅球双冠收入囊中。同年，在全国第十届残运会暨第七届特奥会上，他再夺铅球冠军，又一次打破全国纪录。2025年，全国第十二届残运会暨第八届特奥会上，他夺得铅球亚军并再次打破全国纪录，距离亚洲纪录仅差1厘米。

10余年间，方自东累计夺得国际、国内各类比赛冠军16个、亚军8个、季军6个。每一枚奖牌背后，他都付出了常人难以想象的艰辛。“每一枚奖牌都是我前进的动力，也是我梦想最有力的回应。”方自东感慨地说。

面对荣誉，方自东始终保持清

醒。“能取得这样的成绩，首先要感恩强大的祖国，感恩地方政府和残联的培养。”他说，这两金一银意味着自己离残奥会更近了一步。

赛场上是冠军，回到家乡，方自东依然是那个质朴的昭通汉子。“体育改变了我的生命，让我有了方向，让我从一个小地方走向世界舞台。”方自东说，“没变的是刻在骨子里的家乡情怀。近年来，威信通了高铁和高速公路，让我离家更近了一步。不管以后走到哪里，走得有多远，我永远都是昭通人。”

“不问终点，坚持到底。”从乌蒙山到世界巅峰，方自东用10余年的坚守与拼搏证明：残缺的身体挡不住滚烫的灵魂。只要心怀热爱、永不言弃，每个人都能在自己的赛道上，掷出最远的距离。

采访最后，方自东对他一样的残疾人朋友说：“希望更多的残疾人朋友能够自信、自立、自强，走出更加精彩的人生。”

## 巧家包谷垭乡组团考察特色产业发展

本报讯(通讯员 杨天波)近日，为进一步拓宽特色产业发展路径，破解产业发展瓶颈，充分发挥人大代表的桥梁纽带和示范引领作用，精准赋能群众增收致富与乡村振兴，巧家县包谷垭乡人大主席团组织部分乡人大代表、村组干部及种植户代表，赴昆明市东川区开展无花果、中草药特色产业专题考察学习，实地借鉴先进地区在产业发展、基地运营、产销对接、集体经济发展等方面的成熟经验和创新模式。

此次考察坚持靶向学习、精准对标，聚焦无花果、中草药两大特色优势产业，先后深入东川区碧谷街道、红土地镇多个产业示范基地和农业龙头企业，开展实地观摩、座谈交流、深入研学，全方位学习先进地区全产业链发展模式。

考察过程中，全体人员虚心求教、认真记录，主动与当地村干部、企业负责人、技术骨干沟通探讨，围绕无花果及中药材种植、日常管护、成本管控、产品深加工、品牌营销及抱团发展、联农带农等重点问题深入交流，详细记录可复制、可推广的实操经验，真正做到带着问题学、带着真经回、结合实际谋发展。

此次外出考察学习，是包谷垭乡立足乡情实际、破解产业发展难题、拓宽群众增收渠道的重要举措，有效拓宽了乡村干部、人大代表和种植户的产业发展视野，更新了特色农业发展理念，明晰了特色产业规模化、标准化、品牌化、产业化发展路径，进一步坚定了全乡发展特色种植业、壮大村集体经济、带动群众增收致富的信心和决心。

## 永善永兴街道开展义务网格员专题培训

本报讯(通讯员 李云美 潘琳)近日，永善县永兴街道桐堡社区开展2026年义务网格员专题培训，辖区居民小组组长、全体义务网格员共计65人参加。

本次培训立足社区治理工作实际，围绕网格运转、岗位职责、重点任务三大板块展开，课程内容针对性强、实操价值突出。社区坚持“精准划分、全域覆盖、便于管理、服务群众”原则，科学搭建网格化治理体系，划分12个大网格、121个微网格，以楼栋单元为基础，以5至10户居民为微治理单元，实现辖区网格无死角、服务全覆盖，让治理触角延伸至千家万户。

培训过程中，工作人员清晰地阐明了网格员五大核心职责，并结合当前工作重心，对下一阶段重点任务作出专项部署，要求网格员扎实开展防溺水、防灾减灾、道路交通安全宣传，全力守护居民生命财产安全；同时常态化开展矛盾纠纷调解、人居环境整治、特殊群体帮扶、违建巡查管控等工作，切实履行巡查、上报、协助落实等岗位职责，主动担当作为，抓实网格工作。

此次培训有效理清了工作思路，补齐了能力短板，压实了岗位责任，进一步凝聚起基层治理合力。参训网格员纷纷表示，将把培训所学的知识运用到实际工作中，认真履职尽责，当好政策宣传员、群众服务员、矛盾纠纷调解员、安全守护者。

## 《中华人民共和国反恐怖主义法》

### 第五章 调查

(上接2026年5月26日二版)

第五十三条 公安机关调查恐怖活动嫌疑，经县级以上公安机关负责人批准，可以根据其危险程度，责令恐怖活动嫌疑人员遵守下列一项或者多项约束措施：

(一)未经公安机关批准不得离开所居住的市、县或者指定的处所；

(二)不得参加大型群众性活动或者从事特定的活动；

(三)未经公安机关批准不得乘坐公共交通工具或者进入特定的场所；

(四)不得与特定的人员会见或者通信；

(五)定期向公安机关报告活动情况；

(六)将护照等出入境证件、身份证件、驾驶证件交公安机关保存。

公安机关可以采取电子监控、不定期检查等方式对其遵守约束措施的情况进行监督。

采取前两款规定的约束措施的期限不得超过三个月。对不需要继续采取约束措施的，应当及时解除。

(未完待续)

### 法治昭通 天天说法

## 生产经营标注虚假生产日期的食品如何处罚？

【有事要问】生产经营标注虚假生产日期的食品如何处罚？

【身边案例】某个体工商户王某为减少损失，将积压的饮料擦除原包装生产日期，重新喷涂虚假生产日期后销售。顾客咨询，生产经营标注虚假生产日期的食品如何处罚？

【律师解答】根据《中华人民共和国食品安全法》规定，生产经营标注虚假生产日期、保质期的食品、食品添加剂，尚不构成犯罪的，除没收违法所得和违法生产经营的食品外，还应根据食品价值并处罚款。其中，违法生产经营的食品、食品添加剂货值金额不足一万元的，并处五万元以上十万元以下罚款；货值金额一万元以上的，并处货值金额十倍以上二十倍以下罚款；情节严重的，吊销许可证。

昭通市司法局 审核  
云南意衡律师事务所 供稿

## 从院坝承诺到李林清流——

## 村干部下沉破解灌溉难题

◆通讯员 谭云霄 杨春燕

2026年4月15日，绥江县新滩镇石溪村第11村民小组一农家院坝内，几张简易方桌拼在一起，村民们就围了上来，你一言、我一语，交流氛围十分热烈。原来，每月15日是石溪村村干部的下沉接访日。村民们收到消息后，早早地就来到这里，等候干部接待答疑，或是反映诉求。

新任的村党总支书记苟云凤和同事们刚落座，村民老李就挤到桌前，焦急地说：“坡上那片李子林缺水，快帮

我们想想办法。”半边红李是石溪村的支柱产业，春末夏初是果树管护的关键期，灌溉水源直接关系到果农全年的经济收益。老李口中的李子林地地处高地，灌溉管道未能全域覆盖，供水不足问题已然成为制约果树生长的棘手难题。

面对老李和村民急切的目光，苟云凤没有一丝推脱，她认真记录下缺水情况，语气坚定地说：“一定想办法解决！”现场接访结束后，她便马不停蹄地忙活起来。

先是认真梳理群众用水需求，实地查看缺水区域，再与村组干部挨家挨

户核实灌溉面积、用水缺口，一起协商解决办法。摸清实情后，苟云凤直奔镇政府反映群众生产用水困难，全力争取水利物资支持。功夫不负有心人，经过多次沟通协调、跟进对接，3500米灌溉管道的指标终于批了下来。

管道到位后，苟云凤不敢有丝毫松懈，迅速组织群众投工投劳。几天后，清澈的水顺着新铺设的管道流进李子林，干涸的土地终于“喝”上了水。半边红李的灌溉难题迎刃而解。

从院坝里的一个承诺，到3500米管道的落地；从群众愁眉不展，到李

我为群众办实事

## 夏日养生“药方”

立夏以来，暑气滋生。如何顺应时节调理身体、安然舒舒适度夏？

不少公众跟风饮用红豆薏米水、祛湿茶饮，食用各类祛湿糕点盲目调理身体。祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉，对于胃肠虚弱的人群与孕妇，不建议长期大量食用。祛湿糕点的糖分不低，血糖偏高的人群要少吃。

夏季炎热，健康饮水和科学补水至关重要。科学饮水重在适量、适时和卫生。人体主要依靠肾脏、肾脏等器官完成代谢和排泄功能，并非喝水越多越“排毒”。相反，短时间内过量饮水会导致电解质紊乱，严重时甚至会引发低钠血症。饮水首选白开水，水温以温凉接近室温为宜，要少量多次、主动补水。在大量出汗、长时间户外作业或运动后，可适当补充一些电解质。需要注意的是，浓盐水并不适合长期或者过量饮用，高血压患者、肾病患者等人群尤其应谨慎。

夏天光照强，眼睛防护十分重要。长期暴露于高强度的阳光，紫外线会造成皮肤和眼睛的损伤。尽量挑选紫外线防护率高、足够大的太阳镜进行佩戴，最好戴上遮阳帽，如此可以保护眼睛周围的皮肤。需要注意的是，一旦发生莫名其妙的畏光流泪，尤其是刺激性的流泪，应主动寻求医生诊治。

(来源于人民网)

## 登报作废

赵兴珍不慎遗失不动产权证书，证号：云(2025)巧家县不动产权第0000084号；坐落：巧家县白鹤滩镇金沙社区水韵金沙5号地块2栋1单元102室；建筑面积：118.92平方米；分摊土地面积：6.46平方米。特登报作废。

## 登报作废

绥江县气排球协会不慎遗失社会团体法人登记证书正、副本，统一社会信用代码：515306263163632627；有效期：自2024年11月29日至2029年11月28日。特登报作废。

## 登报作废

昭通市昭阳篮球俱乐部不慎遗失在中国农业银行股份有限公司昭通南大街支行办理的开户许可证，账号：24031001040001829；编号：J7340000677701。特登报作废。

## 登报作废

王剑不慎遗失商品房买卖合同(预售)及商品房买卖合同备案表共5份，共有人：邓成琪；房屋地址：昭通吾悦广场项目1号地块4-1-10商铺；合同备案登记号：ZT2021042903168。特登报作废。

## 登报作废

徐富强不慎遗失昭通保润置业发展有限公司开具的收款收据1份，摘要：乌蒙水乡二期4-2-3202首付款；编号：0041910；金额：945550元。特登报作废。

## 遗失声明

昭阳庆余堂中西医结合诊所不慎遗失诊所备案凭证，备案编号：MAD4GYG7-353060215D2232。特登报声明。

## 遗失声明

周愉不慎遗失机动车驾驶证，证号：530602199706203417。特登报声明。

广告