

巧家：梯级联调锁洪峰 碧水安澜护金沙

◆记者 陈忠华 聂孝美

入汛以来，国内多地强降雨频发，江河水位居高不下，防汛形势严峻。而金沙江巧家段，百里长湖碧波澄澈，水势平稳，两岸绿意葱茏，堤防安然无恙。岁岁安澜的美好景象，得益于白鹤滩水电站构筑的硬核屏障。5年来，白鹤滩水电站深度联动金沙江流域各梯级水库，依托科学化、精准化联合调度，从容应对多轮汛期洪峰考验，累计为区域减少洪涝损失超过50亿元，彻底终结了巧家沿江区域常年受洪水侵扰的历史。

作为国家“西电东送”战略骨干工程、世界级巨型水利枢纽，白鹤滩水电站配备16台百万千瓦级水轮发



电机组，是国内清洁能源保供的重要支柱。电站发电效能突出，单台机组满负荷运行一小时可发电100万千瓦时，满足400户家庭全年用电；机组全开状态下，单日最大发电量可保障1.48亿群众日常用电。电站年均发电量624.43亿千瓦时，每年可节约标准煤1883万吨、减排二氧化碳5170万吨，能够覆盖7500万人年度生活用电。依托乌东德、溪洛渡、向家坝、三峽、葛洲坝等梯级电站联动格局，电站构筑起世界级清洁能源走廊，在做好电力保供的同时，实现水资源集约高效利用，充分释放防洪、航运、生态保护、水资源调配等多元综合效益。

一江碧水之变，映照民生之安。曾经的金沙江巧家段落落差大、水流湍急，汛期洪峰汹涌，水患频发。每到雨季，江水暴涨肆虐，沿江集镇、村落、农田遭淹没，道路漫水、作物损毁，民居受损成为常态。频发的洪涝

灾害长期困扰群众生产生活，防汛避险成为当地汛期重点工作，沿岸群众常年饱受水患困扰。

治水兴利方得安居，梯级布阵筑牢屏障。为系统推进流域综合治理、根治金沙江下游水患，国家科学布局乌东德、白鹤滩、溪洛渡、向家坝4座梯级水电站，在完善国家能源布局、助力“西电东送”的同时，建成金沙江下游核心防洪调控体系。4座水电站互联互通、协同联动、联调联控，可有效抵御百年一遇特大洪水，从根本上扭转流域防洪被动局面，实现金沙江从“水患频发”到“碧水安澜”的历史性蝶变。

科学调度从容应对汛情大考，枢纽担当守护江河安澜。梯级水库联调机制在多次极端水情中释放关键防洪减灾效能。2021年秋季，受典型华西秋雨影响，长江上游遭遇持续性秋汛，金沙江流域水位快速抬升，乌东德水库入库流量峰值达1.4万立方

米每秒，流域防汛形势异常严峻。危急关头，金沙江流域迅速启动“六库联调”机制，白鹤滩水电站精准研判水情，科学调度蓄泄，累计拦蓄洪水19.49亿立方米，体量相当于136个西湖蓄水量，通过高效削峰错峰，大幅减轻上下游防洪压力，牢牢守住金沙江流域安全底线。

大江安澜，功在联调。2024年7月，长江上游形成“2号洪水”，三峡水库入库流量峰值突破5万立方米每秒，长江中下游河段面临超警或水位，城陵矶地区防汛压力陡增。为防范流域险情、稳住长江中下游汛势，白鹤滩水电站联动乌东德、溪洛渡、向家坝等梯级水库协同防洪，累计拦蓄洪水3.31亿立方米，有效削减三峡入库洪峰，成功化解洪水风险，避免宜昌至武汉近700公里河段超警戒水位，全力守护长江中下游群众生命财产安全。

韩雪松团队专家工作站落地昭通

本报讯(记者 常开俊)近日，韩雪松团队专家工作在昭通市第二人民医院正式揭牌，标志着当地群众无需跨市奔波，在家门口就能享受到省级专家提供的优质医疗服务。

据悉，专家工作站落地后，入驻团队将在院内常态化开展坐诊、手术、远程查房等技术帮扶工作，精准补齐相关专科发展短板，有力提升医院相关领域的诊疗水平。同时，专家团队还会定期面向群众开展慢病科普、健康宣教活动，助力当地群众提升健康防护意识，促进相关疾病早发现、早干预、早诊治。

工作站揭牌次日，韩雪松专家团队便正式在院内开启坐诊与临床查房工作，现场获得就诊群众一致好评。不少患者反馈，此前想要找省级专家问诊，往往需要往返昆明等地，既耗费大量时间和精力，还要承担不少交通、住宿费用，如今专家直接来到家门口，就医成本大幅降低。

据了解，韩雪松是昆明市延安医院的资深专家，长期深耕妇科及女性盆底疾病的临床诊疗。此次入驻昭通市第二人民医院的“组团式”帮扶名医工作站，将重点提升基层在盆底功能障碍性疾病、慢病管理等领域的规范化诊疗能力。

该工作站揭牌当天，王若天、王毅鹏专家团队工作在昭通市第二人民医院同步完成揭牌，正式落地运行。

威信庙沟镇扎实开展系列禁毒宣传活动

本报讯(通讯员 王娜)近日，威信县庙沟镇紧扣“全社会共同参与、防范青少年药物滥用”主题，坚持分众化、全覆盖、多层次的工作思路，扎实开展系列禁毒宣传活动，把识毒防毒知识送进学校、集镇和农家院坝，织密青少年防毒安全网。

校园是毒品预防教育的主阵地。庙沟镇针对幼儿、中小学生的不同认知特点，定制差异化禁毒课堂，落实“一校一策”精准宣教策略。在辖区幼儿园，民警化身“安全课老师”，借助趣味动画和情景模拟，用儿童易懂的语言科普安全要点，引导孩子们牢记“陌生人给的零食饮料不能要”，在互动游戏中掌握自我保护方法，同时面向幼儿园教职工开展安全排查培训，从源头守住校园防毒关口。

针对中小学生，禁毒课堂更侧重警示性与思辨性。民警结合青少年涉毒典型案例，揭开“奶茶粉”“跳跳糖”等新型毒品、管制麻精药品的伪装面纱，剖析因猎奇、交友不慎而坠入药物滥用陷阱的诱因，清晰讲解相关法律法规，不少学生课后表示，要把学到的知识分享给家人，当好家庭禁毒宣传员。

该镇依托集镇赶集日设立集中宣传点，面向中老年群体重点科普依托咪酯、笑气等违禁麻精药品的危害，讲解新型毒品辨别技巧与涉毒举报渠道。同时沿街走访商超、药店、快递物流网点，督促经营主体落实主体责任，严禁向未成年人售卖风险药品和涉毒物品，从流通环节排查整治隐患。

此外，当地还组织民警、镇村干部和志愿者开展院坝宣讲，向学生家长普及青少年药物滥用的隐蔽风险，引导家长加强日常监护，形成家校联动的防毒合力。同步依托微信群、公众号等平台推送禁毒警示内容，打造“指尖上”的常态化宣传阵地，进一步扩大宣传覆盖面。

《中华人民共和国反恐怖主义法》第八章 保障措施

(上接2026年6月29日第2版)

第七十五条 对因履行反恐怖主义工作职责或者协助、配合有关部门开展反恐怖主义工作导致伤残或者死亡的人员，按照国家有关规定给予相应的待遇。

第七十六条 因报告和制止恐怖活动，在恐怖活动犯罪案件中作证，或者从事反恐怖主义工作，本人或者其近亲属的人身安全面临危险的，经本人或者其近亲属提出申请，公安机关、有关部门应当采取下列一项或者多项保护措施：

- (一)不公开真实姓名、住址和工作单位等个人信息；
- (二)禁止特定的人接触被保护人员；
- (三)对人身和住宅采取专门性保护措施；
- (四)变更被保护人员的姓名，重新安排住所和工作单位；
- (五)其他必要的保护措施。

公安机关、有关部门应当依照前款规定，采取不公开被保护单位的真实名称、地址，禁止特定的人接近被保护单位，对被保护单位办公、经营场所采取专门性保护措施，以及其他必要的保护措施。(未完待续)

在展销会期间购买商品，合法权益受到损害的可以向举办者主张权利吗？

【有事要问】在展销会期间购买商品，合法权益受到损害的可以向举办者主张权利吗？

【身边案例】刘女士在某展销会上购买了一只天然玉石手镯，后经鉴定，该玉石手镯为人工合成。这时展销会已经结束，商家不知去向。刘女士咨询，在展销会期间购买商品，合法权益受到损害的可以向举办者主张权利吗？

【意律师解答】根据《中华人民共和国消费者权益保护法》规定，消费者在展销会、租赁柜台购买商品或者接受服务，其合法权益受到损害的，可以向销售者或者服务者要求赔偿。展销会结束或者柜台租赁期满后，也可以向展销会的举办者、柜台的出租者要求赔偿。展销会的举办者、柜台的出租者赔偿后，有权向销售者或者服务者追偿。

昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

上接第1版《优秀特质，中国共产党为什么能的关键密码》

长征途中召开的遵义会议，“开始确立以毛泽东同志为主要代表的马克思主义正确路线在党中央的领导地位”，开启了党独立自主解决中国革命实际问题的新阶段；党的十一届三中全会前后，党领导和开展真理标准问题大讨论，从新的实践和时代特征出发坚持和发展马克思主义……坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，确保党和人民事业沿着正确方向前进。

以科学的态度对待科学，以真理的精神追求真理。

新时代以来，以习近平同志为核心的党中央进一步深化对中国式现代化的内涵和本质的认识，概括形成中国式现代化的中国特色、本质要求和重大原则，初步构建中国式现代化的理论体系，使中国现代

代化更加清晰、更加科学、更加可行。

以中国式现代化理论指引中国式现代化实践，这条强国建设、民族复兴的康庄大道，“不仅走得对、走得通，而且走得稳、走得好”。

在习近平党建思想指引下，我们党着力以恒推进全面从严治党，使党在革命性锻造中更加坚强有力。这一思想是坚持“两个结合”推进理论创新的最新成果，是加强新时代党的建设的根本遵循。

今天，中国特色社会主义事业的蓬勃生机和旺盛活力，充分检验了马克思主义的科学性和真理性，充分展现了马克思主义的人民性和实践性，充分彰显了马克思主义的开放性和时代性。

新征程上，把习近平新时代中国特色社会主义思想作为改造主观世界和客观世界的强大思想武器，不断回答中国之问、世界之问、人民

之问、时代之问，定能使马克思主义真理绽放更加璀璨的光芒，以思想之力激励奋进伟力。

战略问题是一个政党、一个国家的根本性问题。

“坚持长远目标和阶段目标相统一，适应社会主要矛盾变化确立中心任务，制定和实施正确的路线方针政策，确保牢牢掌握事业发展的领导权和主动权。”

新时代以来这些年极不平凡、极不寻常。从创造性提出新发展理念，引领推动关系我国发展全局的一场深刻变革，到作出加快构建新发展格局的重大战略决策，不断增强我们的生存力、竞争力、发展力、持续力……

一次次关键时刻的关键抉择，深刻诠释“战略上判断得准确，战略上谋略得科学，战略上赢得主动，和人民事业就大有希望”。

今年是“十五五”开局之年。从

“一五”到“十五五”，一以贯之的主题是把我国建设成为社会主义现代化国家。

五年规划是对长远战略的分步落实，也是实现长远战略目标的重要保障。

五年规划如事业的阶梯，“一步一阶坚定走，一个阶段一个阶段向前推进，从而不断积小胜为大胜，保证党和国家事业行稳致远。”

走的是人间正道，干的是正义事业，肩负的是历史和人民赋予的重任。

新的赶考之路上，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，大力弘扬伟大建党精神，把党的优秀特质不断发扬光大，新时代中国共产党人一定能书写更加优异答卷，中华民族伟大复兴的宏伟目标一定能实现。

邮储银行昭通市分行创新金融宣教织密全民反诈安全网

本报讯(通讯员 石其波)近期，邮储银行昭通市分行以“守护金融权益，数智温暖民生”为主题，全面开展“普及金融知识万里行”暨金融消费者权益保护宣传活动，通过分层分类、创新多样的场景化宣教模式，深入城乡开展金融知识普及，精准守护不同群体资金安全，以实干担当筑牢地方金融安全防线。

针对老年群体反诈意识薄弱、易遭金融诈骗的特点，该行聚焦“银发群体”精准宣教，扎实开展适老化反诈宣传。工作人员走进昭通市老年大学、各县(区)公园及社区老年活动中心，通俗讲解存款保险、

个人征信等基础金融知识，重点拆解AI换脸、以房养老、代理维权、冒充公检法、养老投资返利等高发新型诈骗套路。该行总结的“三不一多”反诈口诀，简单易记、实用性强，成为辖区老年人的“防骗法宝”，有效提升了老年群体的风险防范能力。

依托成熟的警银联动机制，该行筑牢金融反诈“第一道防线”，精准拦截多起诈骗案件。近日，巧家县一名客户执意支取5万元现金，用于缴纳所谓“财商大师”拜师费用。网点柜员敏锐察觉交易异常，迅速启动反诈处置流程，及时劝阻客户，

并联动警方核查。经核实，相关人员为在押传销头目，不法分子假借其名义实施诈骗。银行工作人员凭借专业研判和规范操作，成功为客户止损5万元血汗钱，切实守住了群众的“钱袋子”。

为破解传统宣教形式单一、效果有限的问题，该行创新宣传载体，实现反诈宣传寓教于乐、入脑入心。借助“六一”儿童节契机，该行与各地幼儿园联合开展“反诈‘童’行”主题活动，培育小小反诈监督员，让反诈知识走进千家万户，实现“教育孩子、带动家庭、辐射社区”的目标。同时，针对青少年群体，该行进校园开展反诈

主题班会，重点科普游戏充值、刷单返利等校园常见诈骗陷阱。此外，该行镇雄、巧家、昭阳等支行结合商圈场景、厅堂服务，开展多元宣传活动，推动金融知识从被动倾听转为主动学习。

该行坚持宣教与服务并举，将金融知识普及深度融入普惠金融工作。深入商圈、市场、社区，在普及反诈知识、征信知识、警示出借银行卡等金融风险的同时，主动推介聚合支付、线上信贷等便民金融服务，解读征信赋能小微企业、助力实体经济发展的相关政策，推动市场主体健康发展。

彝良县驻浙退役军人联络站揭牌

仪式现场，彝良县退役军人事务局相关负责人与嘉善县退役军人事务局、彝良在浙流动党总支负责人共同签订三方共建合作协议，明确联络站建设目标、核心服务职能、跨区域协作机制及日常运行工作细则。签约完成后，三方代表共同为彝良县驻浙退役军人联络站揭牌，正式宣告联络站落

地运行，让远在浙江打拼的彝良籍退役军人真正实现“离乡不离组织、在外仍有依靠”。

新成立的彝良县驻浙退役军人联络站，将精准聚焦在浙彝良籍退役军人的实际需求，常态化开展退役军人优抚优待政策解读、社保医保异地办理咨询、优质就业岗位推送、创业指导

帮扶、困难老兵走访慰问等一系列暖心服务。同时，以联络站为纽带搭建在外退役军人的交流联谊平台，广泛凝聚老兵力量，引导广大在浙彝良籍退役军人永葆军人本色，主动参与地方建设、返乡创业兴业，助力家乡乡村振兴，最终实现服务在外、赋能两地的双向助力效果。

高举人类命运共同体旗帜 开创中国特色大国外交新局面

伟大征程

◆新华社记者 杨依军 罗沙 王明玉

北京，中央礼品文物管理中心“友好往来 命运与共——党和国家领导人外交活动礼品展”展厅里，一件件跨越山海的国礼，凝聚着中外人民的真挚情谊，见证着新中国外交事业的辉煌成就。

2021年7月，习近平总书记在此参观时强调：“中国共产党是为中国人民谋幸福的政党，也是为人类进步事业而奋斗的政党。”

凡益之道，与时偕行。从“和平共处五项原则”到“构建人类命运共同体”，一路走来，中国共产党人始终坚持胸怀天下，把为人类作出新的更大贡献作为自己的使命。

随着世界进入新的动荡变革期，冲突对抗此起彼伏，风险挑战层出不穷。合作还是对抗？开放还是封闭？

互利共赢是核心理念和博爱？

“我一贯主张，历史不能倒退，应当向前；世界不能分裂，应当团结；人类不能回到丛林法则，应当构建人类命运共同体。”习近平总书记在第二届中国—中亚峰会上的主旨发言，掷地有声，振聋发聩。

2023年12月，中央外事工作会议明确了推动构建人类命运共同体这一外交工作主线，确立了中国特色大国外交追求的崇高目标。

构建人类命运共同体作为习近平外交思想的核心理念，是对“建设一个什么样的世界、如何建设这个世界”这一时代之问给出的中国答案。

循着时间足迹回望，早在2013年，习近平总书记在莫斯科国际关系学院发表重要演讲时，首次提出人类命运共同体的重要理念，指出“人类生活在同一个地球村里，生活在历史和现实交汇的同一个时空里，越来越成为你中有我、我中有你的命运共同体”。

此后，习近平总书记在一系列多边国际场合对此进行更为全面而深入

的阐发。在第70届联合国大会一般性辩论上，提出构建人类命运共同体“五位一体”总路径和总布局；在联合国日内瓦总部演讲中，倡导建设一个持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界……

第71届联合国大会主席彼得·汤姆森说，习近平主席倡导的构建人类命运共同体，是“人类在这个星球上的唯一未来”。

推动构建人类命运共同体，鲜明体现了当代中国共产党人的全球视野，体现了中国将自身发展与世界发展相统一的世界胸怀，为人类社会实现共同发展、持续繁荣、长治久安绘制了蓝图。

载入中国共产党章程和国家宪法，多次写入联合国、上海合作组织等多边机制重要文件……构建人类命运共同体理念愈发深入人心，得到国际社会日益广泛的认同与支持。

世界好，中国才能好；中国好，世界才更好。

雅万高铁飞驰南洋、中老铁路穿越山川、凯凯港连通陆海、比雷埃夫斯

港焕发新生……而今，以高质量共建“一带一路”为实践平台，中国同150多个国家、30多个国际组织携手同行，构建人类命运共同体从美好愿景转化为丰富实践，正推动当今世界面貌发生深刻而深刻的变化。

深耕细作之下，中国—中亚、中非、中阿、中拉等命运共同体建设持续推进，一对对双边命运共同体落地生根，我们的全球伙伴关系网络愈发宽广坚实。

“构建人类命运共同体是一个美好的目标，也是一个需要一代又一代人接力跑才能实现的目标。”

2021年以来，习近平总书记先后提出全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议、全球治理倡议，为动荡不安的世界注入稳定性和确定性，成为构建人类命运共同体的重要支撑。

守望相助，命运与共。高举构建人类命运共同体光辉旗帜、开大势、担大义、行大道，我们将不断开创中国特色大国外交新局面，携手各国共创人类更加美好的未来。

新华社北京7月2日电

营养补充剂=果蔬平替？搞错了

适量多吃些蔬菜水果有助健康，但不少人觉得吃菜和吃水果营养都差不多，不爱吃蔬菜就多吃些水果也是一样的。

还有些人用果汁代替水果，图省事的干脆用一片复合维生素替代果蔬。表面看都是吃元素，但上述做法都不科学。

蔬菜和水果不能互替

蔬菜的种类涵盖植物的根、茎、叶、花、果实，品种更加丰富，它的膳食纤维、叶酸、矿物质的含量非常丰富，一般比水果的含量要高，而且深色的绿叶菜对维持肠道健康更是不可或缺的。

而水果水分多，糖分相对也高，是维生素C的重要来源。另外，水果还含有有机酸、芳香烃，可以促进食欲、帮助消化。蔬果都吃，才会让我们的营养更加均衡。

当然，在现实操作过程中，大家也不用强求不爱吃菜的人“硬嚼”，可以把蔬菜切碎放到包子、饺子、鸡蛋饼、肉丸里，这样既能保留纤维，还能改善口感。对于牙口不好的老年人，建议把蔬菜煮烂成菜泥带渣吃，千万不能只喝菜汤，把菜渣丢掉。

膳食补充剂不能代替蔬果

新鲜的蔬菜水果除了含有维生素、矿物质之外，还含有多种的植物化合物一起协同起效。如果单拎出其中的一种或者几种营养素来补充，都不能重现整个蔬果的食用效果。

膳食补充剂的合理定位应该是“缺什么补什么”的急救措施。比如确诊缺铁就补铁，日照不足补维生素D，吃素的人群补一点维生素B12，备孕人群补叶酸……但综合维生素不能成为日常生活中蔬果的替代品。

在此提一个多吃蔬果的建议，每天蔬菜最好能够吃到一斤，其中像菠菜、西兰花、胡萝卜、紫甘蓝这一类的深色蔬菜最好能够占一半以上。水果每天吃200到350克，就相当于一个中等大小香蕉加一小盒蓝莓。

喝果汁不能代替吃水果

水果在榨汁的过程中，人体所需的膳食纤维基本上都丢掉了，水果中原有的维生素C也会因快速氧化而损失掉。不仅如此，榨汁使水果中的糖分从“缓释胶囊”变成“速效糖水”，升糖速度变快。

而且，一杯橙汁含糖量并不低，大约是20到25克，甚至和一杯可乐的含糖量相差无几。长期用果汁代替新鲜水果还会增加肥胖、脂肪肝、痛风的风险。更重要的是，对于儿童来说，啃咬水果可以锻炼咬合功能，不仅有益于牙齿健康，还可以促进唾液分泌。

(来源于人民网)