

51名华裔青少年开启中华文化寻根之旅

本报讯（记者 叶 康 赵于鑫）7月10日，2026年“亲情中华·中国寻根之旅”夏令营云南昭通营开营仪式暨“滇老情深·相约昭通”中华文化研修班开班仪式在昭通举行。来自老挝、西班牙、美国等国的51名华裔青少年及领队代表齐聚昭通，开启为期10天的中华文化寻根之旅。

本次活动由中国侨联、云南省侨办、云南省侨联主办，昭通市侨办、市侨联、市社会主义学院联合承办。研修期间，学员将研习国学书画、非遗民俗等特色课程，实地探访扎西会议会址、豆沙关茶马古道，近距离领略朱提文化、红色文化底蕴与昭通产业发展新貌。活动引导海外华裔青少年溯源中华根脉，读懂家乡发展，以青年之姿搭建中外交流桥梁，当好中华文化与昭通故事的传播者。省侨联郭建，昭通市易征、雷贤慧出席。

永善开展暑期青少年反诈宣传活动

本报讯（通讯员 江万春）近日，中国移动永善分公司联合县反诈中心，紧扣“不听不信不贪恋，构筑反诈‘心’防线”宣传主题，深入校园及周边重点区域，扎实开展暑期青少年反诈宣传活动。

据反诈民警介绍，暑期青少年受骗案件呈现套路新颖、隐蔽性强、辨别难度大等特点，高发诈骗类型主要有四大类型：一是高考志愿填报、内部补录、虚假招生类诈骗，不法分子谎称手握高校内部名额、可低分破格录取，借机收取高额服务费；二是游戏充值、账号交易、免费皮肤类诈骗，以低价福利为噱头，诱导未成年人私下转账、扫码付款；三是追星福利、粉丝抽奖、门票赠送引流类诈骗，以私信返利、专属福利等为饵，诱导学生陷入刷单骗局；四是校园兼职、刷单返利、低息学生贷类诈骗，精准抓住学生暑期务工、急于用钱的心理实施诈骗，极易造成经济损失。

宣传现场，志愿者通过发放反诈宣传手册、现场宣讲科普等方式，面向过往考生、在校学生及家长群体普及电信网络诈骗常见套路、识别技巧与防范方法。

上接第1版《凝聚起建设科技强国的强大合力》

不同学科科研规律不同，评价标准也应体现差异性。“习近平总书记强调‘科技评价重在按科研规律办事’，让我们一线科研人员倍感振奋。”南方科技大学电子与电气工程系长聘副教授唐晓颖深有感触，学校将评价自主权更多交给院系，根据不同学科特点建立更加科学合理的评价机制，鼓励青年教师沉下心来开展原创性研究。“只有营造尊重规律、鼓励创新、宽容失败的研发生态，才能让更多青年科研人员心无旁骛攻克真正重要的科学问题。”唐晓颖说。

发扬服务国家、造福人民的优良传统，为建设科技强国多立新功

习近平总书记强调：“广大科技工作者是建设社会主义现代化强国的重要力量，希望大家发扬服务国家、造福人民的优良传统，为建设科技强国多立新功。”

经过25年持续攻关，北京大学物理学院王恩哥院士带领团队首次精准测定单根氢键的核量子效应，建立起突破传统框架的全量子效应研究新范式。这项获得2025年度国家自然科学奖一等奖的成果，源于团队几十年如一日的执着探索。“基础研究既要甘坐冷板凳，也要敢闯‘无人区’。”王恩哥表示，国家长期稳定支持基础研究，为科研人员潜心攻关创造了良好环境。未来将继续瞄准世界科学前沿，努力产出更多原创性成果，为科技创新提供源头活水，也为青年科技工作者树立勇攀科学高峰的榜样。

向地球深处进军，是我国地质科技工作者始终肩负的重要使命。中国地质科学院侯增谦院士带领团队围绕国家能源资源安全重大需求，持续推进深部资源探测等关键技术攻关。“习近平总书记的重要讲话进一步坚定了我们面向国家重大需求开展科技攻关的信心。”侯增谦表示，要继续聚焦深地探测、成矿理论、资源勘查等关键核心技术，不断提升战略性矿产资源保障能力，为端牢能源“饭碗”贡献更多科技力量。

人工智能加速发展，算力已成为支撑科技创新和产业升级的重要基础。近日，国内首个全国产10万卡AI超集群——曙光8000正式落成，我国人工智能基础设施建设迈入新阶段。“习近平总书记强调‘推进人工智能赋能科学研究’，增强了我们的信心。”曙光8000总工程师李斌表示，将继续建设自主可控、开放共享的新型算力基础设施，为关键核心技术突破和新质生产力发展提供有力支撑。

“习近平总书记的重要讲话坚定了我们服务国家、造福人民的决心。”中国农业大学教授胡树文学回国后长期致力于土壤改良，治理盐碱地数百万亩。近两年，他又带领团队依托平谷农业中关村博士农场项目，探索形成覆盖农业生产全过程的“五维协同农产品全产业链标准化生产体系”。“我们要牢记科技工作者的初心，让更多科研成果走出实验室、走进田间地头，为保障国家粮食安全、推进农业绿色发展提供有力科技支撑。”胡树文说。

习近平总书记强调：“要统筹发展和安全，密切跟踪新技术新应用发展态势，加强科技治理体系和能力建设，推动科技向上向善、安全可控、造福人民。”

“习近平总书记强调‘加强科技伦理和安全治理’，是基于对科技发展趋势和潜在风险的深刻洞察而提出的要求。”北京大学法学院教授王锡锌表示，新技术快速发展，相应的政策制度、法律法规和治理规范必不可少。“围绕脑机接口、具身智能等前沿技术领域，我们还要继续进行前瞻性伦理与安全风险研究，培养懂技术、懂伦理、懂法律的复合型治理人才，为全球科技治理贡献中国智慧。”王锡锌说。

新时代科技事业取得历史性成就、发生历史性变革，根本在于以习近平同志为核心的党中央领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。大家一致表示，要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，锐意进取，追求卓越，当好建功“十五五”的排头兵，在创造一流的科技业绩中实现人生价值。

（人民日报记者李君强、吴月辉、赵永新、喻思南、刘诗瑶、谷业凯、顾仲阳、刘军国）

女子A组小组赛收官 西南大学稳居榜首

本报讯（记者 杨 芳 刘兴刚 韩兴国 文/图）近日，学体联2025—2026年全国大学生篮球二级联赛全国总决赛持续在昭通火热进行。7月10日下午，女子A组小组赛落幕。各支高校女篮队伍奋力拼搏，最终，西南大学凭借稳定出色的赛场表现，稳居小组第一名，出线形势明朗。

本届赛事汇聚全国多所高校女篮劲旅，参赛队伍均为各区域预选赛前三名，整体实力旗鼓相当，赛事对抗强度拉满。女子A组收官之战在西北农林科技大学与华南理工大学之间展开，两队直接争夺小组二、三名席位。赛场攻防转换节奏紧凑，拉锯不断，每一场对决都极具看点。队员们全程专注投入，不惧对抗、敢打敢拼，在赛场上奔跑抢断、快速突破、精准投篮，以昂扬姿态展现当代大学生的体育风采。

本次二级联赛参赛选手均为高校非体育专业学生。相较于专业赛事，队员们在身体素质、身高条件上存在一定差距，技战术体系仍有提升空间，但赛场拼搏精神毫不逊色。据本次赛事裁判长万楠介绍，本届女子A组赛事中，已有多支队伍打磨出成熟的赛场战术体系，整体竞技状态亮眼。全体参赛队员始终全力以赴，完美诠释校园篮球的纯粹与热血。

高强度赛事之外，昭通高原气候也成为队员们面临的一大考验。裁判员王雨晴表示，参赛运动员与教练员克服高原反应、气候不适等多重困难，咬牙坚持完成每一场比赛，充分彰显高校师生顽强拼搏、永不言弃的体育精神。裁判团队全体成员全程坚守岗位，严谨执裁、精准判罚，全力保障赛事公平公正、有序开展。



加时绝杀 沈阳工业大学58:55险胜湘潭大学

大学持续追分、积极反扑，但始终未能完成反超，以10:17的比分结束首节。次节场上局势迎来反转，沈阳工业大学率先得分，双方进入交替得分模式，比分陷入胶着，先后出现22:22、28:28。半场战罢，两队战成平手。

下半场依旧胶着，两队攻防节奏紧凑，比分交替攀升。三节战罢，沈阳工业大学以40:35取得小幅领先。末节悬念拉满，湘潭大学顽强追

平比分，并一度实现反超。比赛最后2分钟，湘潭大学以48:45手握3分优势。关键时刻，沈阳工业大学果断申请暂停、调整战术。暂停结束后，沈阳工业大学高效组织进攻，将比分扳为48:48，将比赛拖入加时赛。

加时赛对抗再度升级。沈阳工业大学率先得分，湘潭大学紧追不舍，再度将比分反超。双方多次完成攻防互换，比分交替领先，战况胶着。决胜阶段，沈阳工业大学把握关

键机会连得5分，稳住场上局势；湘潭大学奋力追回2分，无奈时间耗尽。历经2小时鏖战，比分定格在58:55，沈阳工业大学险胜对手。

赛后，沈阳工业大学领队王宏俊表示，本场比赛是队伍到昭通后发挥最出色的一场比赛，全体队员打出了自身战术风格。同时，王宏俊坦言，经过3轮比赛的磨合与历练，队伍竞技状态逐渐回升，后续队伍将充分展现日常训练水平，力争再创佳绩。

中国民用航空飞行学院73:65战胜内蒙古大学 取得小组赛两连胜

本报讯（记者 苏 燕 姜跃武 聂孝美）在学体联2025—2026年全国大学生篮球二级联赛全国总决赛的女子B组第三轮比赛打响，沈阳工业大学对阵湘潭大学。双方四节常规时间难分伯仲，比赛悬念直至加时赛才揭晓。最终，沈阳工业大学以58:55力克对手，拿下本场比赛。

首节对决，湘潭大学率先进入比赛状态，凭借3分远投率先破局得分，全程掌握主动权。沈阳工业

大学持续追分、积极反扑，但始终未能完成反超，以10:17的比分结束首节。次节场上局势迎来反转，沈阳工业大学率先得分，双方进入交替得分模式，比分陷入胶着，先后出现22:22、28:28。半场战罢，两队战成平手。

下半场依旧胶着，两队攻防节奏紧凑，比分交替攀升。三节战罢，沈阳工业大学以40:35取得小幅领先。末节悬念拉满，湘潭大学顽强追

平比分，并一度实现反超。比赛最后2分钟，湘潭大学以48:45手握3分优势。关键时刻，沈阳工业大学果断申请暂停、调整战术。暂停结束后，沈阳工业大学高效组织进攻，将比分扳为48:48，将比赛拖入加时赛。

加时赛对抗再度升级。沈阳工业大学率先得分，湘潭大学紧追不舍，再度将比分反超。双方多次完成攻防互换，比分交替领先，战况胶着。决胜阶段，沈阳工业大学把握关

键机会连得5分，稳住场上局势；湘潭大学奋力追回2分，无奈时间耗尽。历经2小时鏖战，比分定格在58:55，沈阳工业大学险胜对手。

浙江大学、武汉理工大学男篮进校园 助力昭阳少年逐梦

本报讯（记者 马礼琼 姜跃武）7月10日，参加学体联2025—2026年全国大学生篮球二级联赛全国总决赛的浙江大学、武汉理工大学男子篮球队，走进云南师范大学附属昭阳中学，开展“名校篮梦·励志校园”主题交流活动。队员们深入学校课堂，围绕个人成长经历、求学奋斗历程与赛

场训练心得进行主题分享，并与昭阳中学学生代表开展面对面互动问答，以青春榜样力量在高校学子与本地中学生之间架起沟通桥梁。

活动现场氛围热烈、温情满满。浙江大学、武汉理工大学篮球队队员依次登台，结合自身经历进行真挚分享。

分享环节结束后，现场互动氛围愈发热烈。昭阳中学的同学们踊跃上台、大胆发问，围绕学业压力调

节、个人成长目标规划等话题向学长们悉心请教。一个个贴合高中生学习生活的提问，充分展现昭阳学子的求知热情。面对同学们的提问，两所高校队员耐心倾听、逐一作

威信庙沟镇合力织密未成年人防溺水安全网

本报讯（通讯员 王 娜）为全力守护未成年人生命安全，威信县庙沟镇整合镇村干部、辖区党员志愿者等多方力量，合力织密未成年人防溺水安全网。

家校协同，精准宣教点对点。放假前，全镇各学校集中开展防溺水警示教育，班主任通过电话、微信、家访等形式，逐一与学生和家长沟通，将防溺水“六不准”和家长监护责任精准传达到每一户家庭。多维宣传，安全之声全覆盖。各村（社区）立足村组基层治理阵地，用好活村级微信群、村组宣传栏、“村村响”广播等宣传载体，高频推送溺水事故警示案例和暑期安全科普知识，依托网格化管理与熟人社会传播优势，精准覆盖外出务工人员、老年

监护人等重点群体。

召开群众会议，监护责任再细化。庙沟镇实现村民小组群众会议全覆盖，直击未成年人监护薄弱环节，逐条细化监护人职责。现场向全体家长发放《防溺水安全告知书》，直面留守儿童监护缺位、隔代看护松懈等痛点，筑牢家庭监护第一道防线。

昭阳暖“新”零点食堂：一碗热饭消除深夜“治理盲区”

◆记者 彭晓雨

“看着他们满头大汗蹲在路边等单，心里真不是滋味。”马赛文说道。作为扎根昭通本土的知名商户，他开始思考：除优化出餐流程、缩短骑手取餐时长外还能做些什么？

一碗热饭：填补“最后一公里”这份思考，与昭阳区委社会工作部破解新业态服务难题的工作思路不谋而合。

近年来，昭阳区以“云岭先锋新家园”建设为抓手，持续完善新业态群体服务保障体系。区委社会工作部清醒意识到：服务好新就业群体，政府不能唱“独角戏”，必须撬动社会资源形成“合唱”。

核心工作是找到一个能精准对接刚需又可持续运转的“支点”。2025年12月24日，马赛文烧烤店获评“云岭先锋新家园爱心商户”。这块牌子，对门店而言并非终点，而是深耕暖“新”服务的全新起点。结合自身经营属性，马赛文烧烤将暖“新”服务的核心时段精准锁定在每日0时至4时，精准填补夜间公共服务供给空白。

规则简单而温暖：外卖骑手、代驾、环卫工人等新业态从业者，只需身着工装，就能免费享用米线、面条、炒饭等简餐。除此之外，门店还常态化提供专属消费优惠、免费饮用水、电动车充电、纳凉休憩等配套服务，全方位覆盖从业者日常需求。马赛文烧烤旗下6家门店同步落地暖“新”公益服务，形成覆盖城区的“深夜服务矩阵”。

从歇脚地到归属地：一碗饭的“化学反应”一碗热饭带来的改变远超预期。

自暖“新”服务推出以来，“深夜食堂”口碑持续向好：最初，单店每晚寥寥数人；如今，每晚十几名骑手收工后相约到此歇脚闲谈，大家的关系越来越融洽。

“昨晚爆单了，我一共跑了60多单！”“北边那个陡坡雨天路面湿滑，大家务必小心。”这里俨然成为“深夜信息集散中心”和“心理互助站”。

更深层次的变化，发生在商户与骑手之间。“以前，骑手和店员常常因出餐慢或取餐时找不到餐品而发生争执。”马赛文介绍道，“现在不同了，大家像朋友一样。无须骑手催促，我们主动优化出餐流程，遇到问题双方协

调解决。”

从利益博弈到协作共生，这份热餐悄然重塑城市深夜的邻里温情与和谐共兴氛围。

基层治理暖底色：为奋斗者留一盏灯截至目前，马赛文烧烤“深夜食堂”已累计服务新业态、新就业群体4500余人次，免费送出暖心简餐2600余份，切实打通了服务保障新业态劳动者的“深夜一公里”。

这份便民服务背后，是一本清晰的基层治理“创新账”。昭阳区已培育32家“云岭先锋新家园爱心企业（商户）”，其中11家精准对接新业态从业者的深夜就餐刚需，常态化推出餐食优惠、免费简餐等暖心举措。一套“政府主导、社会参与、标杆引领、可持续运营”的良性机制正在形成。“我们要让新就业从业者感受到自己是这座城市的主人，而非匆匆过客。”昭阳区委社会工作部相关负责人表示，“让他们在为城市奔跑的同时，也能被某一盏灯所温暖。”

他们为城市跑单，城市为他们留灯。这盏灯，温暖的不仅是深夜奔波的人，更彰显一座善治城市对奋斗者饱含温情的人情味与绵长的民生暖意。

中暑也分两种,处理方式完全不一样! 避免这些误区

高温天容易引发中暑,可中暑也分不同类型,应对方式大有区别。

在中医看来,中暑主要分为阳暑与阴暑,二者成因、症状都完全不同。

阳暑就是常说的“热中暑”,多因长时间高温暴晒、剧烈运动导致,典型症状有:体温可达40℃以上、面红目赤、大汗不止、口渴烦躁、呼吸和心跳加快,情况严重时还会出现意识模糊、四肢抽搐。

阴暑也叫“寒湿中暑”,大多是夏季过度贪凉所致,如长时间吹空调、饮用冷饮、冲冷水澡,症状类似肠胃型感冒。主要表现为不出汗或出少量冷汗、畏寒怕冷、肌肉酸痛,同时伴随头晕恶心、腹胀腹泻、浑身乏力、食欲不佳,大多低热或不发热。

中暑处理与预防有讲究

分清阳暑和阴暑,急救、用药和日常预防都要对症处理。不同中暑该如何施救?生活里又有哪些常见误区?

遭遇阳暑,首先要将人转移到阴凉通风处,用湿毛巾擦拭颈部、腋下,也可用冰袋冷敷额头。补水遵循少量多次原则,饮用淡盐水、电解质水均可,不要一次性大量饮水。

如果是阴暑,核心思路是散寒解表、化湿和中。可以饮用热姜汤、紫苏水,或是用艾叶泡脚帮助发汗;对症服用藿香正气水,能有效驱散寒湿。切记不要冰敷、喝冷饮,否则会增加体内寒湿。

预防阳暑,应避开11时至15时高温时段外出,若有外出则做好防晒措施,可每小时补充200至300毫升温水。预防阴暑,应避免出汗后直接进入空调房,同时空调温度也不应低于26℃,避免冷风直吹,少吃冰镇食物等。大家要注意,藿香正气水只适用于阴暑,阳暑误用会加重病情。阳暑需清热降温,阴暑要散寒化湿。若出现持续高热、意识障碍等症状,务必马上送医。

为何夏日常吃姜

“冬吃萝卜夏吃姜”这句老话,很多人都耳熟能详。夏天天气炎热,为什么反而要吃温热的生姜?

炎炎夏日,暑气升腾。天热之时,不少人偏爱冷饮、凉菜,还会长时间待在空调房内,寒邪很容易悄悄侵入身体,损伤脾胃功能。

生姜性质偏温,正是应对夏日寒凉的好食材。它可以驱散体内积聚的寒气、温暖脾胃,同时帮助排出湿气,守护人体阳气。在这里提醒大家,吃姜尽量选在白天,并且一定要控制食用量。热性体质、上火、肠胃溃疡人群要少吃生姜,避免加重不适。顺应时节,适量食用,才能吃出健康。

（来源于人民网）