

昭通360名球迷助阵滇超联赛决赛

本报讯（记者 宋允顺 实习记者 兰 波）7月11日，2025/2026 云南省城市足球联赛决赛在昆明拓东体育场精彩上演。赛场上球员们奋勇拼搏、激烈角逐，看台上全省16个州（市）球迷方阵轮番亮相、激情助威，构成一道鲜活的赛场风景线。其中，昭通特色助威方阵携手本土艺人联袂献演，以体育为媒、赛事为窗，生动展现昭通独特的文旅魅力。

本次昭通球迷方阵由本地高校青年学生、足球爱好者组成，共360人，以“爱上20℃昭通·唱响昭通小苹果”为主题，借力省级赛事流量推介昭通文旅。方阵分为表演组与助威

组，核心表演者戴着创意苹果头套、身着彩色背带裤，其余队员统一着装、整齐律动，共同亮出“爱上20℃昭通”的宣传标语。

“你是我的小小小苹果，怎么爱你都不嫌多”“欢迎走进乌蒙山，避暑昭阳待客欢”……《小苹果》旋律欢快响起，生动传递出昭通苹果的香甜特质；婉转悠扬的《昭阳迎客歌》接续传唱，尽显乌蒙大地热情好客的人文气质。凭借现场4万余名观众的热度及全网直播流量，昭通集中推介20℃清凉气候、优质高原苹果等特色资源，持续擦亮“旅居昭通”城市品牌。

昭通市文化和旅游局相关负责人

介绍，此次展演突出苹果特色元素，着力展现昭通青春活力、轻松灵动的城市风貌，诚邀各地游客前来避暑纳凉、采摘苹果、品味特色美食，沉浸式感受昭通烟火风情。

在赛前文艺表演中，昭通本土音乐人“蹦山咔咪咪”五兄弟登台亮相，参演民族打跳节目《云南只打“滇”峰赛》，深情演绎原创代表作《山高怕哪样》，将潮流唱跳与本土民族风情相融合，为赛场注入浓郁的“乌蒙风”。

当天决赛氛围热烈、高潮迭起，最终丽江队以1:0击败昆明队，斩获本届联赛冠军。昭通方阵全员

精神饱满、意气风发，以沉浸式、场景化的特色展演，全方位展示城市形象。

此次展演打破体育赛事与文旅宣传的边界，通过青年助威方阵与本土特色文艺表演双向赋能，走出了“体育搭台、文旅唱戏”的融合发展新路径，让乌蒙风光、特色物产、本土文化在省级赛场成功出圈，有效提升了昭通的城市知名度与美誉度。参演人员孔德虎表示，希望通过“体育+文旅”的创新模式，借助大型赛事的传播热度，充分展现昭通的资源优势与城市活力，吸引更多人到昭通旅居休闲、投资兴业。

水富扎实推进粮经协同项目

本报讯（通讯员 杨静华 廖 号）2025年，水富市启动实施玉米套种花生、中药材、魔芋、辣椒等多元复合种植粮经协同项目，累计完成示范推广1000亩，实现总产值1090万元，充分印证粮经协同种植模式具备可观的增产增收潜力。

2026年，水富市乘势而上、接续发力，稳步推进1500亩粮经协同项目建设，持续探索“以经稳粮、粮经共赢”的农业提质增效新路径。项目地块主要分布在云富街道、向家坝镇、太平镇，因地制宜推广玉米套种中药材、花生、水果、蔬菜4类复合种植模式。其中玉米套种中药材523亩、玉米套种花生355亩、玉米套种水果388亩、玉米套种蔬菜234亩。该模式充分盘活土地、光热资源，真正实现一季双收、提质增效。项目全过程落实良种筛选、错峰播种、科学施肥、病虫害绿色防控等关键配套技术。

据悉，该项目依托省级财政农业发展专项资金落地实施，资金主要用于种植主体生产用工补助，并通过规范拨付渠道直达实施主体。水富市组建专项技术指导组，成员由农技、种子、植保、农机业务骨干及镇（街道）农业服务中心工作人员组成。

巧家金塘镇芒果飘香铺就致富路

本报讯（通讯员 张 迪）盛夏，巧家县金塘镇仁和村，漫山遍野的芒果林郁郁葱葱，金灿灿的果实挂满枝头，空气中弥漫着沁人的果香。果农们穿梭林间，采摘、搬运、分拣，一派繁忙的丰收景象。这片曾经零散种植、效益低下的山坡地，如今已成为带动当地群众增收致富的“绿色聚宝盆”。金塘镇将一颗“小芒果”做成“大产业”的故事，正在这里持续上演。

金塘镇地处金沙江干热河谷区域，光热资源充沛，发展芒果产业具有得天独厚的优势。面对传统农业产业规模小、效益低的发展短板，金塘镇紧抓产业转型升级契机，将耐旱喜光的芒果确立为支柱产业大力推进。仁和村作为“金沙江经济林果带‘芒果+N’产业示范园”的核心区域，依托“党支部+合作社+基地+农户”的发展模式，有效整合土地、资金、技术等生产要素，让芒果产业走上规模化、集约化的发展路子。经过多年精心选育与推广，金煌、象牙、小金凤等一批优质品种在这里扎根生长，以其色泽鲜亮、果肉饱满、口感香甜的特点，赢得了市场的广泛认可。

如今，芒果已经成为撬动金塘镇经济高质量发展的“金钥匙”。全镇芒果种植面积达1万亩，其中仁和村投产面积超过4000亩。随着芒果采收旺季的到来，一车车鲜果从这里出发，发往省内外各地市场，芒果产业强村富民의支撑效应日益凸显。

从昔日的荒山坡到今天的“花果山”，仁和村的芒果产业是金塘镇因地制宜推动产业振兴的生动注脚。果农们忙碌的身影和灿烂的笑容，记录着产业发展的坚实足迹，也映照出乡村振兴的美好图景。一颗颗甜蜜的芒果，铺就了群众增收致富的道路，金塘镇将在这条“甜蜜事业”上继续深耕，让“四季果香”的产业蓝图惠及更多百姓。

昭阳新民社区举办果农交流会

本报讯（通讯员 李幸雄）近日，为深化苹果种植技术交流，讲好昭通苹果故事，坚持以果为媒、以技赋能、以创促兴，搭建果农创新创业交流平台，助推文旅融合发展，昭阳区永丰镇新民社区举办首期苹果种植户座谈会，130余名果农齐聚一堂，共话产业发展。

本次活动由市委驻村工作队与新民社区“两委”联合筹办。会上，昭阳区苹果产业发展中心专家现场授课，细致讲解苹果精细化种植管护技术；昭阳农村商业银行股份有限公司永丰支行负责人解读涉农信贷扶持政策，助力果农解决产业发展资金难题；永丰镇苹果技术专员讲解科学施肥实操要点，指导农户提质增效。同时，优秀果农代表现场分享种植经验、交流管护心得，营造互学互鉴、共促提升的良好氛围。

活动间隙，社区还穿插开展扭扁担、吃西瓜等趣味文体活动，丰富群众精神文化生活；同步开展“民族复兴我来讲”主题宣讲，为环境卫生示范户发放表彰花环，通过正向激励引导群众主动参与人居环境整治、共建和美乡村。

“这场活动接地气、实效足，既能学习技术、借鉴经验，又能丰富业余生活，收获特别大。”新民社区果农陈文云由衷点赞本次交流活动。

《中华人民共和国反恐怖主义法》

第九章 法律责任

（上接2026年7月10日第2版）

第八十一条 利用极端主义，实施下列行为之一，情节轻微，尚不构成犯罪的，由公安机关处五日以上十五日以下拘留，可以并处一万元以下罚款：

（一）强迫他人参加宗教活动，或者强迫他人向宗教活动场所、宗教教职人员提供财物或者劳务的；

（二）以恐吓、骚扰等方式驱赶其他民族或者有其他信仰的人员离开居住地的；

（三）以恐吓、骚扰等方式干涉他人与其他民族或者有其他信仰的人员交往、共同生活的；

（四）以恐吓、骚扰等方式干涉他人生活习俗、方式和生产经营的；

（五）阻碍国家机关工作人员依法执行职务的；

（六）歪曲、诋毁国家政策、法律、行政法规，煽动、教唆抵制人民政府依法管理的；

（七）煽动、胁迫群众损毁或者故意损毁居民身份证、户口簿等国家法定证件以及人民币的；

（八）煽动、胁迫他人以宗教仪式取代结婚、离婚登记的；

（九）煽动、胁迫未成年人不接受义务教育的；

（十）其他利用极端主义破坏国家法律制度实施的。

（未完待续）

“十五五”昭通路径系列评论之六

推动美丽昭通建设 厚植乌蒙山水生态底色

王明贵

一江碧水、两岸青山，悠悠赤水河见证昭通深入践行绿水青山就是金山银山理念的生动实践。如今，昭通中心城市空气质量优良天数比例连续5年稳定在99%以上，水环境质量连续5年稳居全国地级以上城市前30位，赤水河（昭通段）入选全国美丽河湖、幸福河湖优秀案例。全市创成国家生态文明建设示范区2个、省级示范区4个，建成省级绿美乡镇35个、绿美村庄55个……生态文明建设取得丰硕成果。

昭通地处长江上游、赤水河源



头，兼具生态地位特殊与生态环境敏感的双重特征。省委、省政府赋予昭通打造“生态保护修复排头兵”的使命。围绕这一重大任务，昭通深入贯彻落实习近平生态文明思想，坚决扛牢源头管护责任，牢牢扭住生态文明建设这个“牛鼻子”，努力把赤水河流域打造成为长江上游最美生态河流、践行“两山”理念的样板典范、流域绿色高质量发展先行示范区。

良好的生态环境是高质量发展的绿色底色。作为赤水河的发源地，镇雄县赤水源镇牢固树立和践行绿水青山就是金山银山理念，筑牢赤水河源头生态安全屏障，推动生态优势加快转化为经济优势，实现生态文明与经济发展互促共赢。

赤水源镇荣获“云南省生态文明先进集体”称号。

生态兴则产业旺，绿水青山就是金山银山。昭通“十五五”规划清晰擘画发展蓝图：到2030年，全市美丽乡村整县建成率达100%、美丽河湖建成率达65%。未来5年，力争全市地表水国、省、市断面水质达标率均保持在100%，赤水河干流水质稳定保持在Ⅱ类及以上，20个县级及以上集中式饮用水水源地水质达标率保持在100%。

保护生态环境就是保护生产力，改善生态环境就是发展生产力。昭通始终严守生态保护红线，统筹生态保护与高质量发展，推动生态优势转化为产业优势、经济优

势。站在“十五五”全新起点上，昭通将深入贯彻落实习近平生态文明思想，以深入推进“生态强市”建设为引领，统筹推进经济社会发展全面绿色转型，持续筑牢长江上游重要生态安全屏障，争当“生态保护修复排头兵”，为高质量发展装上“绿色引擎”，让优良生态成为永续发展的“硬支撑”。

环境就是民生，青山就是美丽，蓝天也是幸福。市委、市政府锚定绿色发展方向，坚定不移走生态优先、绿色发展之路，不断改善生态环境质量，让群众共享生态红利，让优良生态成为最普惠的民生福祉，让绿色成为昭通高质量发展的鲜明底色，绘就人与自然和谐共生的美丽昭通新画卷。

上接第1版《云南水富港：数智赋能书写通江达海新篇章》

随着货源的日益丰富、临港产业的加速集聚，对畅通的航线通道也提出了更高要求。2021年以来，水富港陆续开通水富至重庆、荆州、宜昌、九江、武汉等6条班轮航线，以每年新增一条航线的频次，加速构建“云南腹地—水富港—长江中下游”的联运网络，实现了区域联运“定点、定线、定价”运营，为区域产业协同与物资流通提供了可靠水运支撑。

“水公铁”多式联运是水富港从

“运输港”迈向“物流港”的关键支撑。水运方面，3000吨级船舶全年通航，丰水期可满足5000吨至8000吨级船舶通行。铁路方面，专用线延伸至港口物流园，大幅降低货物中转成本。公路方面，进港道路连通滇川黔渝，G247国道改建工程稳步推进。2022年，水富港入选国家第四批多式联运示范工程创建项目。

为打通金沙江上游货物进入长江的“最后一公里”，实现水电开发与航运协同共赢，邻近水富港的向家坝翻坝转运系统正在加紧建设。项目投用

后，上游大宗货物可通过皮带机直接输送至山下堆场，全程无需公路转运，翻坝转运时间将从24小时缩短至40分钟，物流成本降低30%以上，实现“金沙江—水富港—长江”的“水水”无缝衔接。

与水运繁荣同步推进的，是绿色港口的建设。前沿码头配备了11套船舶污水接收装置设施，对船舶污染物进行分类处理，生活污水、含油废水经处理后纳入市政管网，生活垃圾规范转运，废机油等危险废物交由专业公司回收，绿色理念融入港口运营的

湘潭大学48:36拿下关键一胜

本报讯（记者 杨 芳 韩兴国文/图）7月11日上午，学体联2025—2026年全国大学生篮球二级联赛全国总决赛女子组赛事在昭通火热进行。本场比赛由西北农林科技大学对阵湘潭大学，最终湘潭大学以48:36击败对手，成功晋级全国四强。

本场比赛进程跌宕起伏，赛场节奏多次转换。开局阶段，西北农林科技大学进入状态较慢，首节仅得到6分；湘潭大学则稳扎稳打，单节拿到11分。进入第三节，西北农林科技大学迅速调整状态、奋起直追，不断缩小分差，场上局势一度陷入胶着。末节对决中，湘潭大学稳住阵脚，筑

牢防线，掌控进攻节奏，逐步拉开分差，稳稳锁定胜局。

赛后，湘潭大学代表队主教练孟瑶表示，这场比赛打得十分艰难。球队开局状态出色、一度领先，但第三节进攻端突然陷入停滞，防守也接连出现漏洞，比分一度被迫平，队员与教练组都承受着极大的心理压力。关键时刻，全队坚守既定战术，稳住心态，依靠扎实的防守遏制对手攻势，连续得分。首节比赛结束，福建师范大学以14:18暂时落后。次节赛场局势迎来反转，福建师范大学迅速调整攻防战术，队员们快速适应比



胶着对决逆转翻盘 福建师范大学72:66力克对手

本报讯（记者 马礼琼 韩兴国 实习记者 杨超辉）7月11日下午，学体联2025—2026年全国大学生篮球二级联赛全国总决赛男子组四分之一决赛在昭通打响。福建师范大学迎战河南工业大学，双方展开高强度攻防对决，比赛跌宕起伏、悬念十足。最终，福建师范大学以72:66击

败对手，成功晋级全国四强。

本场比赛攻防节奏紧凑，战局几经反转。比赛开局阶段，河南工业大学率先进入比赛状态，牢牢掌控赛场节奏，连续得分。首节比赛结束，福建师范大学以14:18暂时落后。次节赛场局势迎来反转，福建师范大学迅速调整攻防战术，队员们快速适应比

赛强度，攻防两端同步发力，积极拼抢，精准进攻，持续追分并实现反超。

下半场对决愈发激烈，两队全力比拼体能储备与战术功底，你来我往、交替得分。三节战罢，双方战成53平，胜负悬念留至末节决战。第四节，福建师范大学全体队员稳住心态、沉着应战，最终以72:66赢

得本场比赛的胜利。

赛后，福建师范大学主教练张水顺对本场比赛进行了全面总结，并部署后续备战工作。他表示，球队将针对本场比赛暴露出的短板开展专项训练，结合对手技术特点与自身战术优势优化备战方案，全力以赴打好后续每一场比赛。

时刻，两队战成75平。

胜负悬念在最后7秒揭晓。武汉理工大学队9号球员强攻内线造成对方犯规，获得2次罚球机会，但他本人也在对抗中受伤倒地。关键时刻，86号球员临危受命，走上罚球线。在全场观众屏息凝神的目光中，86号球员两罚全中，完成了这场惊心动魄的大逆转！

“我难以用语言表达此刻的心情，孩子们太优秀、太拼命了！”赛后，武汉理工大学队教练罗巍激动不已。观众席上，热烈的欢呼声与

呐喊声此起彼伏，来自昭通本地的大四毕业生黄佑艳感慨地说：“球员们永不放弃的体育精神与团结协作的意识深深感染了我，现场氛围太棒了！”

紧张的赛事之余，昭通这座城市成为本次全国总决赛的另一大“主角”。罗巍在赛后采访中由衷赞叹：“昭通气候宜人，体感十分舒适。”这并非客套之辞，而是众多参赛者的共同感受。昭通正依托夏季平均20℃的独特清凉气候，力争建成“全国避暑旅居优选地”。

仲夏请喝

——薏苡仁冬瓜淮山汤

进入夏季，高温高湿，人体出汗增多，一身之气也就跟着耗散，脾胃功能也容易变懒。养生当以“清热祛湿、益气养阴”为要，既要祛湿气，又要护住阴液。

这时候，一碗温润清爽的素汤，既能解渴补水，又能借用食物的性味调理身体，饮用舒适，也最养人。薏苡仁冬瓜淮山汤，就是仲夏时节最为应时的素汤之一。

三味食材各司其职

三味食材各司其职，相辅相成。三者合而为汤，薏苡仁祛湿于中，冬瓜清热于外，淮山固本培元，清补兼施，汤色清澈，口感甘淡，是仲夏素食养生的经典搭配。

薏苡仁味甘淡，性凉，归脾、胃、肺经，是夏季祛湿要药。现代药理研究证实，薏苡仁多糖具有调节免疫、抗炎及改善肠道菌群的作用，亦有一定的镇静解热之效。薏苡仁富含B族维生素与多种矿物质，还可有效补充夏季因大量出汗而流失的微量元素。

冬瓜性寒，味甘，利水消肿，清热解暑，富含钾元素与维生素C，有助于补充汗液流失的电解质，并通过利尿作用帮助机体排出湿邪。同时，冬瓜还具有抑制糖类转化为脂肪的作用。冬瓜皮入汤同煮，利水之效更佳，民间素有“冬瓜连皮煮，消肿又祛湿”之说。

淮山即山药，味甘，性平，归肺、脾、肾经，健脾益气，补肺固肾。现代研究表明，山药多糖具有显著的免疫调节与抗氧化活性，还可保护胃肠黏膜，改善暑湿所致的消化功能减退。其修复胃肠黏膜损伤的作用，对夏季脾胃虚弱人群尤为适宜。

文火慢炖是关键

在烹饪方式上，强调“文火慢炖”，有助于植物多糖、黄酮等活性成分充分析出，同时减少高温对营养的破坏，使汤液兼具风味与营养。

实际操作中，薏苡仁宜提前浸泡两小时以上，以缩短煮制时间、提升多糖溶出率；冬瓜宜后下，以保留其清脆口感与维生素C；淮山切片后可浸于淡盐水中防止氧化变色。食盐应在出锅前加入，煲汤过程中可酌加少量生姜，既能温和胃、中和寒凉食材之性，又有助于提升汤的鲜味与整体消化吸收率。

食材搭配因人而异

值得注意的是，此汤虽性质平和，仍需因人而异。仲夏时节，痰湿质与湿热质人群多见，这两类体质者最宜饮用本汤，还可酌加茯苓、赤小豆以增强祛湿之力。

此外，阴虚质人群暑热伤阴明显，可加入玉竹、沙参同煮，以增滋阴润燥之效。阳虚质人群则应减少冬瓜用量，并适当增加生姜用量，以防寒凉过度伤及脾胃。

（来源于人民网）