

昭通市召开2026年第七期政企沟通圆桌会议

本报讯（记者 叶康 赵于鑫）7月20日，昭通市召开2026年第七期政企沟通圆桌会议，聚焦“东西部协作”主题，面对面倾听企业心声，凝聚政企协同发展合力。市委常委、副市长葛钧主持会议并讲话。

会上，16家企业负责人立足生产经营实际，围绕资金兑付、融资服务、产业发展等方面提出41项发展诉求，相关县（区）、部门逐一作出回应，共同商讨解决方案。2名营商环境社会监督员提出监督意见。

会议强调，要切实把握服务企业、支持企业发展摆在更加突出的位置，让广大企业在昭通投资发展更有获得感、更有归属感。要聚焦重点、分类施策，以全流程闭环管理推动企业诉求件件有着落、事事有回音。要健全完善全周期全要素服务市场主体体系，持续优化营商环境，全力护航企业健康发展。

昭通230余名法律实务工作者集中“充电”提能

本报讯（记者 聂孝美 通讯员 刘正翔）近日，来自昭通市各级人民法院、人民检察院、行政复议机构的230余名法律实务工作者在镇雄县参加行政法律实务培训班，集中“充电”提能。

本次培训的内容紧贴昭通市法治工作实际，聚焦行协议裁判规则、行政审判实务技巧、行政争议多元化解等重点难点，精准破解基层办案堵点痛点。

培训期间，主办方还组织开展了行政复议与行政诉讼热点问题专题研讨，搭建起司法、行政、律师行业互联互通、互学互鉴的交流平台，促进不同岗位实务经验互通共享，营造了浓厚的学习研讨氛围。

水富开展趣味反诈文艺宣传活动

本报讯（通讯员 杨雨凡 董昊）近日，水富市开展趣味反诈文艺宣传活动，让反诈知识走出展板、走进群众心里。

活动现场氛围热烈、人气高涨，精彩节目轮番上演，让反诈知识可视、可听、可学、可记。活动在温情满满的歌曲《如愿》中拉开帷幕，随后，反诈诗朗诵《上不完的当》生动揭露各类诈骗套路，引发现场群众强烈共鸣。朗朗上口的反诈三句半、创意改编的反诈歌曲《要是能重来》，将枯燥的反诈知识点巧妙融入表演中。创新推出的常见诈骗场景展示环节，以直观新颖的方式科普各类诈骗手段，帮助群众精准识骗、高效防骗。

节目间隙还设置了有奖知识问答互动环节，聚焦高发诈骗类型、反诈基础知识等内容，现场群众积极举手、踊跃答题，互动氛围热烈。

本次趣味反诈文艺宣传活动，由水富市公安局联合中国移动水富分公司开展，以群众喜闻乐见的方式，把枯燥的反诈知识转化为生动鲜活的舞台内容，有效提升了反诈宣传的感染力、传播力。

《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21日第2版）

第八十七条 违反本法规定，有下列情形之一的，由主管部门给予警告，并责令改正；拒不改正的，处十万元以下罚款，并对其直接负责的主管人员和其他直接责任人员处一万元以下罚款：

（一）未依照规定对枪支等武器、弹药、管制器具、危险化学品、民用爆炸物品、核与放射物品作出电子追踪标识、对民用爆炸物品添加安检示踪标识物的；

（二）未依照规定对运营中的危险化学品、民用爆炸物品、核与放射物品的运输工具通过定位系统实行监控的；

（三）未依照规定对传染病病原体等物质实行严格的监督管理，情节严重的；

（四）违反国务院有关主管部门或者省级人民政府对管制器具、危险化学品、民用爆炸物品决定的管制或者限制交易措施的。

（未完待续）

法治昭通

天天说法

在网络直播间购买商品合法权益受到损害找不到直播运营者真实姓名怎么办？

【有事要问】在网络直播间购买商品合法权益受到损害找不到直播运营者真实姓名怎么办？

【身边案例】李某在账号为“靓丽服饰”的直播间购买了一件名牌羽绒服，后在穿的过程中发现该羽绒服掉色，经鉴定为假冒产品。李某想维权，但找不到经营者的真实姓名。李某咨询，在网络直播间购买商品合法权益受到损害找不到直播运营者真实姓名怎么办？

【意衡律师解答】根据《中华人民共和国电子商务法》相关司法解释规定，网络直播间销售商品损害消费者合法权益，网络直播营销平台经营者不能提供直播间运营者的真实姓名、名称、地址和有效联系方式的，消费者依据消费者权益保护法的规定向网络直播营销平台经营者请求赔偿的，人民法院应予支持。

昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

昭通构建多元资金保障体系助力水富港提质扩容

本报讯（通讯员 余佑琴）近年来，昭通充分发挥水富港作为云南融入长江经济带“北大门”的区位优势，构建“市级投入+专项债券+上级补助”多元资金保障体系，以精准靶向滴灌为“万里长江第一港”高质量发展注入强劲动能。

强化本级统筹，筑牢建设“硬支撑”。坚持集中力量办大事，累计统筹资金1.92亿元护航水富港扩能升级。其中，安排前期费用1200万元靶向支持翻坝转运码头等关键项目；发行交通基础设施专项债券1.8亿元，为港口改扩建提供坚实资金后盾，推动硬件设施跨越式提升。

抢抓政策机遇，引入上级“源头水”。主动融入国家战略，累计争取上级专项资金1.17亿元，赋能港口绿色智能转型。获批中央预算内投资

镇雄杉树乡：深耕避暑旅居 绘就和美乡村图景

◆通讯员 碎金 张波

近年来，镇雄县杉树乡紧扣全县“人间避暑·稀罕镇雄”发展定位，立足自身生态资源、区位优势、民族文化优势，通过“政府统筹引领+群众主动参与”模式，在全乡掀起发展避暑旅居产业的热潮。

杉树乡地处镇雄县最西端，毗邻彝良县，坐拥14万亩竹海，生态环境得天独厚，森林覆盖率达82%，林区负氧离子含量充沛，是名副其实的“天然氧吧”和避暑康养胜地，素有“生态竹乡”的美誉。同时，这里交通便捷，是川渝游客短途自驾、夏日避暑的优选目的地。

在瓦桥村，村民主动投身避暑景点打造、基础设施建设，形成了全民参与、共建共享的良好发展氛围。在百战村民小组，村民自发集资、投工投劳，全力打通通往百战瀑布景区的“最后一公里”，彻底改善景区通行条件，为游客沉浸式观景游玩提供便利。群众的热情参与，让避暑旅居产业的发展根基愈发坚实。

杉树乡以“千万工程”经验为引领，稳步推进宜居宜业和美乡村建设，聚焦旅居、康养、避暑三大核心功能，打造绿色生态示范乡村。

绥江罗坪村：清凉气候催生避暑旅居新业态

◆通讯员 罗洪丁 殷文/图

“小暑大暑，上蒸下煮”。入伏之后，全国多地开启高温模式，而在绥江县板栗镇罗坪村，群山叠翠、云雾缭绕，夏季平均气温在25℃左右。作为国家级森林乡村，这里森林覆盖率达92%，青山绿水间丰富的负氧离子与沁人心脾的凉意，吸引大批避暑游客前来旅居休养，特色避暑旅居产业蓬勃兴起。

来自四川宜宾市的杨立平、黄宗先夫妇，已是第3年到罗坪村避暑旅居。截至目前，今年他们已在村里住了半个多月，连空调遥控器都没碰过。每天清晨，两老口沿着林间步道散步，听山雀鸣叫；闲暇时便到老乡家的菜园里，采摘带着露水的青菜。“这里山清水秀，空气中闻不到一点杂味。”黄宗先笑着说，“今年打算在这里住3个月。”在杨立平看来，这里

节奏缓慢，是真正的“养生福地”。

像杨立平夫妇这样的“新村民”，罗坪村越来越多。7月以来，村里陆续迎来了近20位长住的旅居游客。家住四川宜宾市的牟晓燕，今年专程把母亲和姑姑送到罗坪村。“这里清静、凉快，去年两位老人在此舒适地度过了一个月，回去后一直念叨。”牟晓燕说。

旅居游客的涌入，为村里的生态优势迅速转化为经济优势提供了动能。经营农家乐多年的村民赵兵感触最深：前些年还为家里二楼、三楼空置着而发愁，如今他已将闲置房屋改造成标准客房，提供食宿一体化服务。自家菜园里的时令蔬菜、地道的农家菜肴加上周到的服务，让他家的客房常常爆满。“今年全住满了，不少游客都连续来了3年了。”赵兵满脸笑意地说，如今日子有奔头，收入也比以前多。



高校青年志愿者到大关开展暑托服务

难等问题。

在龙洞社区，西南林业大学驻村工作队依托外国语学院专业力量，启动了为期2周的暑期英语兴趣班。西南林业大学驻村工作队队长蒲永介绍，今年暑期，学校选取大关县6个驻村点位中的4个开设英语特色课程，仅玉碗镇报名学生便超200人。龙洞社区暑托班分为小学组与初中组，所有教学物资及英语练习本全部免费提供。志愿者陈榕榕坦言，自己是昭通学子，此次借着暑期返乡实践的契机，把所学知识传授给家乡学弟学妹，内心倍感荣幸。

与此同时，昆明城市学院文学院“文润乌蒙”志愿服务队也在木杆镇举行了暑托班开班仪式。大关县多部门联合为暑托班的顺利开展保驾护航。

“我们希望能为群众办实事，真正关心同学们的成长。”“文润乌蒙”志愿服务队队长王艳舒介绍，团队由20人组成，包含2名带队老师与18名青年学子。支教组组长王楠作为一名昭通籍预备党员，深感责任重大。她表示，团队结合专业优势，为孩子们精心准备了书法、朗诵、手工美育及趣味阅读

威信三桃乡中心小学开展防溺水演练

本报讯（通讯员 陈茂玉 白芯）7月20日，威信县三桃乡中心小学组织新街村暑托班管班学生开展防溺水演练，通过“实景教学+实操实训”模式，为孩子们筑牢暑期安全防护屏障。

本次演练以辖区真实河道、水塘为实训场地，科学设置危险行为劝导、实景水域识险、科学施救实操、水上巡查勤务四大实训模块，构建起全覆盖、全链条、可实操的防溺水安全教育体系，切实推动防溺水知识从“纸上理论”向“实战技能”转变。

演练过程中，各项实训环节有序开展。在危险行为劝导实训现场，学生分

鲁甸多维度筑牢城乡消防安全防线

本报讯（云南日报记者 沈迅 通讯员 范怀波 邵兴）近年来，鲁甸县消防救援局与辖区多部门联动，聚焦搬迁安置区、老旧小区、高层住宅、夜市街区、乡村集市等重点场所，创新宣传方式、丰富活动载体、强化分类宣传，因地制宜推出一系列接地气、有温度的宣传举措，“以宣促防”筑牢城乡消防安全防线。

为让消防宣传“看得见、记得住”，鲁甸县消防救援局针对不同场所量身定制宣传载体。高层住宅小区突出“禁止占用消防通道”、老旧小区强调“电动自行车请勿室内充电”，

搬迁安置区侧重“家庭用火用电安全”。目前，已累计张贴各类消防宣传海报1620余份。

针对老城区道路狭窄、大型消防车难以通行的实际，鲁甸县消防救援局购置了消防电动车，让宣传力量直达“毛细血管”。宣传员们骑着电动车深入背街小巷、集贸市场、烧烤城等人员密集场所，发放资料、现场讲解，把安全知识送到群众身边。

与此同时，常态化组织消防队员驾驶消防车开展“六熟悉”工作。每到一处，消防队员仔细记录道路宽度、消防水源位置、消火栓压力等数

据。“熟悉道路是为了关键时刻能快一秒到达。”消防队员介绍，目前队员们对辖区每一条巷道、每一个消火栓都了然于胸。

“厨房油锅起火千万别用水泼，盖上锅盖就行……”在鲁甸县江底镇江底社区的院坝里，消防宣传员与几十位居民围坐在一起，用方言讲解家庭防火知识。这是鲁甸消防救援局“消防院坝会”的寻常一幕。目前，已组织消防院坝培训72场，发放宣传资料2680余份。

在卯家湾安置区，依托“红黄绿”三色分级动态监管机制，定期组织物

业人员开展巡查培训，形成“隐患发现—快速响应—措施处置”的闭环流程。目前，消防志愿者服务平台注册人数达1418人，“蓝朋友”志愿服务队开展消防宣传上百次，发放宣传资料5万余份。

据介绍，鲁甸县消防救援局整合专职队员、消防志愿者、基层网格员等力量，建立起“市消防救援局统筹、县消防救援局主抓、消防站指导、网格员落地”的四级联动体系。自“消防联动”工作开展以来，已累计检查指导社会单位场所3250余家，督促整改消防安全隐患2890余处。

批并直接兑付补贴资金2367万元。以真金白银有效缓解企业资金压力，提振市场主体信心，推动“散改集+铁水联运”等高效模式落地见效。

在财政资金的强力支撑下，水富港正加速从“地方小港”向“长江上游千万吨级枢纽港口”跨越，为昭通打造双向开放枢纽、助推区域经济高质量发展筑牢坚实水运支撑。

村全面振兴与文化旅居融合发展的示范样板。

“今年以来，我乡紧扣避暑旅居发展主线，统筹推进人居环境整治提升、升级旅居服务水平和意识、净化旅居餐饮住宿市场、配套完善避暑旅居标志标牌，全方位夯实避暑产业发展根基。”杉树乡宣传委员介绍道，全乡统一设计制作20块标准化避暑旅居指路牌、宣传广告牌，清晰标注细沙河避暑旅居示范区、万亩竹海观光路线、房车露营地、苗寨、苗族文化广场等核心点位，精准指引自驾游客出行，大幅提升游客游玩体验。

昭通市召开2026年第七期政企沟通圆桌会议

本报讯（记者 叶康 赵于鑫）7月20日，昭通市召开2026年第七期政企沟通圆桌会议，聚焦“东西部协作”主题，面对面倾听企业心声，凝聚政企协同发展合力。市委常委、副市长葛钧主持会议并讲话。

会上，16家企业负责人立足生产经营实际，围绕资金兑付、融资服务、产业发展等方面提出41项发展诉求，相关县（区）、部门逐一作出回应，共同商讨解决方案。2名营商环境社会监督员提出监督意见。

会议强调，要切实把握服务企业、支持企业发展摆在更加突出的位置，让广大企业在昭通投资发展更有获得感、更有归属感。要聚焦重点、分类施策，以全流程闭环管理推动企业诉求件件有着落、事事有回音。要健全完善全周期全要素服务市场主体体系，持续优化营商环境，全力护航企业健康发展。

昭通230余名法律实务工作者集中“充电”提能

本报讯（记者 聂孝美 通讯员 刘正翔）近日，来自昭通市各级人民法院、人民检察院、行政复议机构的230余名法律实务工作者在镇雄县参加行政法律实务培训班，集中“充电”提能。

本次培训的内容紧贴昭通市法治工作实际，聚焦行协议裁判规则、行政审判实务技巧、行政争议多元化解等重点难点，精准破解基层办案堵点痛点。

培训期间，主办方还组织开展了行政复议与行政诉讼热点问题专题研讨，搭建起司法、行政、律师行业互联互通、互学互鉴的交流平台，促进不同岗位实务经验互通共享，营造了浓厚的学习研讨氛围。

水富开展趣味反诈文艺宣传活动

本报讯（通讯员 杨雨凡 董昊）近日，水富市开展趣味反诈文艺宣传活动，让反诈知识走出展板、走进群众心里。

活动现场氛围热烈、人气高涨，精彩节目轮番上演，让反诈知识可视、可听、可学、可记。活动在温情满满的歌曲《如愿》中拉开帷幕，随后，反诈诗朗诵《上不完的当》生动揭露各类诈骗套路，引发现场群众强烈共鸣。朗朗上口的反诈三句半、创意改编的反诈歌曲《要是能重来》，将枯燥的反诈知识点巧妙融入表演中。创新推出的常见诈骗场景展示环节，以直观新颖的方式科普各类诈骗手段，帮助群众精准识骗、高效防骗。

节目间隙还设置了有奖知识问答互动环节，聚焦高发诈骗类型、反诈基础知识等内容，现场群众积极举手、踊跃答题，互动氛围热烈。

本次趣味反诈文艺宣传活动，由水富市公安局联合中国移动水富分公司开展，以群众喜闻乐见的方式，把枯燥的反诈知识转化为生动鲜活的舞台内容，有效提升了反诈宣传的感染力、传播力。

如何通过饮食调整 干预衰老？

很多老人说，“千金难买老来瘦”。殊不知，肌少症会给老年人带来跌倒、骨折、行动无力等多重健康隐患。

随着年龄逐年增长，人体合成蛋白质的能力持续下降，若三餐蛋白摄入不均衡、总量不足，身体会主动分解肌肉来供能，慢慢就会出现四肢纤细、走路拖沓、上下楼梯费力等表现。

防治肌少症需要饮食与运动双向配合，每日要保证摄入约500毫升奶制品、1个完整鸡蛋、两至三掌心大小的鱼虾或瘦肉。蛋白质类食物应均匀分配在早、中、晚三餐，切忌只在午餐时大量吃肉，晚餐吃素的饮食模式。在运动方面，民众居家可开展靠墙静蹲、坐位抬腿、举哑铃、抗弹力带等抗阻训练，每周搭配快走、游泳等有氧运动，兼顾肌肉力量与心肺功能，实现健康老龄化。

全球范围内被称作“蓝区”的长寿地区经过数十年持续调研得出统一结论，均衡多样的日常饮食、规律适度运动、稳定高频社交、平和舒缓心态是实现健康长寿四大核心支撑。

饮食调整是干预衰老成本最低、效果最稳定的核心手段。权威国际研究成果显示：坚持8周标准化饮食、作息与运动干预，能明显改善人体衰老相关生物指标，受试者平均生物年龄可年轻化4.6岁，部分案例逆转衰老幅度高达11岁。

在主食的选择上，长期单一食用精制白米存在健康隐患，杂粮占比控制在1/4—1/2最为适宜。只吃粗粮也并非良策，尤其是体质偏瘦弱、消化偏弱的老年人，过量摄入粗粮，大量膳食纤维会阻碍铁、钙等营养素吸收，加重体虚乏力、肠胃胀气问题。蔬菜的选择也有讲究，各类深绿色、橙红色蔬果富含花青素、类胡萝卜素等抗氧化物质，坚持每日足量食用能延缓细胞老化、减少炎症损伤。此外，鱼肉、鸡蛋、奶及奶制品、豆制品中富含支链氨基酸，是维持肌肉合成、保护内脏脏器的不可或缺的营养原料。

日常应当足量摄入绿叶蔬菜、鲜果、坚果、豆类、禽肉、深海鱼类，每周适量食用蓝莓、桑葚等浆果；严格控制黄油、奶酪、红肉、油炸食品、精制糕点甜食的摄入频次与总量。

遵循“苦味能泄暑、燥湿邪”的养生思路，苦瓜、芹菜、荷叶、莴笋、茼蒿等食材适合夏季入菜，但苦味食材大多属性寒凉，患有慢性胃炎、长期脾胃虚弱的人群不宜长期大量食用。按照五色养心理论，红豆、枸杞、樱桃、西红柿等红色食材入心养血，适合夏季日常搭配食用，缓解暑热带来的气血亏虚、头晕乏力。

（来源于人民网）