

绥江：特色林果助农增收

◆通讯员 罗 洪

立秋过后，绥江县各地的猕猴桃、巨峰葡萄、藤梨等时令水果相继进入成熟期，果农们抢抓农时采摘、分选、打包、装运，外地客商进村设点收购，丰收的喜悦洋溢在每个人的脸上。

中城镇绍廷村是绥江县猕猴桃种植核心区。走进果园，笔者看到果农周德和正和家人穿梭于林间采摘



乡村振兴

一片茶叶兴山村

初秋时节，盐津县牛寨乡龙茶村的万亩茶园层叠叠翠、绿意盎然。村民抢抓时令开展除草保墒等农事作业，田间地头一派繁忙景象。据悉，经过持续培育，龙茶村茶叶产业规模不断壮大，现有茶园1.6万亩，其中投产面积9500亩，年产出鲜叶500吨，产业产值突破1亿元，村民人均茶叶收入达1.27万元。该村以党员示范引领打消群众发展顾虑，探索推行“党支部+合作社+农户”发展模式，2023年全村茶园顺利通过有机认证，243项农线指标全部达标，优质鲜叶每斤最高售价达260元。2025年，村集体经济收入达20万元，今年有望突破30万元。

通讯员 王颖 耿正洪 摄



威信院子社区：走出番茄特色产业发展之路

◆通讯员 姜 颖 赵 巧

初秋时节，硕果飘香。威信县扎西镇院子社区的番茄种植大棚内绿意盎然、生机勃勃，一根根番茄藤蔓郁郁葱葱、长势繁茂，一串串色泽鲜亮、形态饱满的番茄挂满枝头，红得通透、黄得鲜亮、绿得清新，呈现出一派喜人的丰收景象。

优越的基础条件与良好的水土气候，是特色番茄产业落地院子社区的重要基石。社区留存的蔬菜大棚只需简单修缮即可投用，大幅压缩了建设成本、缩短了投产周期。为保障

种植品质，投资方前期在院子社区全域多点采集土壤样本开展专业检测，结合辖区温润适宜、光照充足的气候条件，确认当地水土气候十分适宜特色风味番茄的规模化种植。

基地引进干禧、黄妃、白妃等优质番茄品种，品类丰富、特色鲜明，精准适配市场多元化消费需求，增强了产业核心竞争力。自今年落地种植以来，基地采用规范化管护模式，精细化落实浇水、施肥、疏果、防虫等管护举措，番茄长势喜人，产业发展初见成效。

7月下旬以来，番茄陆续进入采

收期，圆润饱满的果实挂满藤蔓，丰产态势显著，采收工作有序推进，新鲜优质的特色风味番茄源源不断地销往市场。特色产业的蓬勃发展，不仅盘活了闲置土地资源，壮大了社区特色产业体量，更搭建起群众就近就业、增收致富的平台，切实让特色产业成为乡村振兴的有力支撑。

“自从家门口建起番茄大棚，我每天都在这里务工，主要负责蔬果管护、果实采摘等工作。”村民何艳说道。她常年在家照顾孩子，无法外出务工，番茄基地落地后，在家门口实现了灵活就业，既有稳定的收入，又

能照顾家庭，实实在在享受到了本地产业发展带来的红利。目前，该番茄基地稳定吸纳10余名本地群众就近务工，有效带动留守劳动力就地就业、稳定增收。

据了解，当前投产的20亩番茄基地为核心试验示范地块，经过全程科学试种培育，作物长势、果实品质、产量效益均取得良好成效。基于试验田的良好发展态势，投资方已有明确扩产意向，计划陆续盘活社区周边闲置大棚，持续扩大种植规模，并逐步将成熟的种植模式和特色产业向周边村(社区)拓展。

站在“十五五”规划开篇启航的历史交汇点，全省上下正瞄准“2030年生态文明建设排头兵取得决定性进展”的目标，顺应质量改善向全面绿色低碳转型转变要求，持续抓紧抓实相关重点工作，深入开展生态为民行动，久久为功守护好云南绿水青山，厚植中国式现代化绿色底色，筑牢祖国西南生态安全屏障。

上接第1版《云岭绿意浓 碧水绕青峰》

与此同时，全省在全国率先出台高原湖泊流域生态产品价值核算技术规范，让绿水青山有了清晰的“价格标签”。大理市获“国际湿地城市”认证；西盟佤族自治县、沧源佤族自治县、麻栗坡县被命名为国家生态文明建设示范区、南华县、孟连傣族拉祜族佤族自治县、大理市

(洱海流域)、凤庆县安石村获评“绿水青山就是金山银山”实践创新基地，全省“国字号”生态文明示范创建累计达36个。以野生菌、牛油果、咖啡、坚果、花卉、中药材为代表的生态产业，带动数以万计的群众增收致富。生态优势正一步步转化为发展优势，绿色成为云南高质量发展最动人的底色。

样样好”广为流传。便捷的大通道，让藏在乌蒙深处的好山好水、风物人情不再遥远，赴一场“走亲戚、串家门、来了就是昭通人”的通达之约。

烟火丰盛，赴一场乐享之约

一方生百味，烟火抚人心。昭通是世界优质天麻种源基地、中国高原苹果之城、笋竹之乡，天麻、苹果、花椒等特色物产声名远播。人间烟火，藏在一桌桌风味佳肴里；焦香扑鼻的昭通小肉串、温润滋补的天麻鸡、昭阳苹果宴、鲁甸全牛宴、大关笋竹宴等“一县一宴”，舌尖百味不重样。巧家小碗红糖、苗族刺绣、箬竹手作，成为可以带走的昭通记忆。

当下正是避暑旅居旺季，昭通不断优化避暑旅游服务，制定落实避暑旅游服务二十五条等措施，从市场监管、交通保障到志愿服务，用心解决游客的各类诉求，让大家吃得舒心、

住得安心、游得顺心。各类体育赛事、文艺演出轮番上演，“跟着赛事游昭通”释放文旅活力，演唱会、本土演艺引爆流量，让旅居生活热闹丰富。

从旅居到旅创，赴一场筑梦之约

山水蕴机遇，热土筑新梦。好风景带来好机遇，好环境孕育好未来，昭通正处在高质量发展黄金期，五个千亿元级产业集群蓄势腾飞，人力资源、绿色能源优势持续释放，为“旅游变旅居、旅居变旅创”积蓄强大动能。

如今的昭通，旅居不再只是避暑小住，更是创业筑梦的广阔舞台。5个鲜活样本勾勒出昭通旅居旅创的生动图景：昭阳区盘活城市闲置住房，民宿平台托管千套房源，让闲置房屋变成旅居热窝；鲁甸县安窝村，返乡青年盘活乡村老院落，咖啡馆、窑烤面包屋、森林木屋落地乡村，昔日村落变身成

为省级创业村落；鲁甸县桃苑文旅康养中心，不少游客来过便年年归来，有人一次性签下三年长居协议；水富邵女坪，水电移民安置区华丽转身成为国家4A级湖滨度假小镇；巧家凭借暖冬优势，房车旅居成为全国网红IP，大批自驾游客在此安度冬日。一个个鲜活案例，见证昭通旅居业态蓬勃生长。

立足新起点，昭通正加快构建昭通鲁大避暑旅居核心圈、金沙江沿岸避暑旅居精品带、特色城镇乡村旅居聚集区，不断丰富旅居产品、完善服务保障，让“始于山水、归于烟火”的旅居生活更纯、更美、更新、更特。

20℃的清涼馈赠，100℃的滚烫热忱。大美昭通向全世界敞开怀抱，诚邀四海宾朋来昭通避暑康养、品味烟火、创新创业，在磅礴山水间安放身心，于沃土之上开启属于自己的追梦之旅。

昭通市委市直机关工委推动机关党建和业务深度融合

本报讯（通讯员 瞿小英）近年来，昭通市委市直机关工委聚焦机关党建和业务工作深度融合，以“两张清单、一个项目、一支队伍”为核心抓手，细化各级党组织党建工作与岗位职责，构建权责清晰、务实高效、深度融合的工作新格局，推动机关党建与全市中心工作同频共振、同向发力，激活高质量发展的内生动力。

围绕昭通中心工作和部门重难点任务，昭通市委市直机关工委建立“党建+业务”融合清单，将党建工作要求贯穿业务推进全过程、各环节，确保两项工作目标同向、部署同步、落实同力、考核同频。抓实服务清单，践行为民宗旨，聚焦市委、市政府惠民惠企工作部署，落实服务群众、服务基层、服务企业“三服务”机制，切实把党组织的组织优势转化为基层治理和政务服务的效能。

针对工作堵点、发展痛点，昭通市委市直机关工委推行党组(党委)书记领办重点项目机制，带头攻坚克难、破解瓶颈，以“头雁效应”带动全员履职攻坚，推动各项工作落地落细、见行见效。建强先锋队伍，夯实履职根基，依托“两清单一项目”组建各类党员攻坚服务队伍，设立党员先锋岗、划定责任区，常态化开展岗位建功活动，锤炼敢担当、善作为的党员干部队伍，确保党员干部在急难险重任务中冲锋在前。

昭通市委市直机关工委推行党建业务“一肩挑”模式，压实班子成员、科室负责人党建履责责任，打通党建业务融合的组织链条。以“六个是否”为评价标尺，聚焦政策落实、工作成效、组织建设、队伍素养、干事氛围、群众口碑，科学衡量机关党建成效，切实把党组织的政治优势、组织优势转化为发展动能，为昭通市委市直机关各项事业高质量发展筑牢组织保障。

昭通市游泳运动会在巧家开赛

本报讯（通讯员 颜微 王先员 刘仁川）8月14日，2026年昭通市游泳运动会（职工组、学生组）在巧家县大沙坝体育公园正式开赛，赛程将持续至8月22日。来自全市各县(市、区)的职工和中小學生游泳选手齐聚一堂，展开激烈角逐。

比赛设职工组和学生组两大组别，涵盖蛙泳、自由泳、接力赛等多个类别，兼顾竞技性与普及性。

为确保赛事高标准、高质量举办，巧家县统筹各方资源，严格落实竞赛标准，全面筑牢场地安全防线。赛事组委会组建专业裁判团队，统一执裁尺度，规范竞赛流程，保障赛事公平、公正、有序进行。此外，巧家县细化落实后勤保障、现场秩序维护、应急处置等各项工作，为全体参赛选手营造安全、舒适、专业的竞赛环境。

近年来，巧家县积极践行全民健身国家战略，结合本地实际，以“月月有赛事”为抓手，依托高峡平湖的独特山水资源，沿江建成滨江生态廊道、体育公园、标准化游泳馆、七里漂浮码头等多元化运动场地，推动全民健身与城市建设同频共振，持续激发县域文体活力，全方位展现巧家城市新风貌。

本次游泳运动会落地巧家，既是对巧家体育事业发展和赛事承办能力的充分肯定，更是巧家对外展示秀美山水风光、独特城市气质与鲜活人文活力的重要窗口。赛事期间，全体参赛健儿将在碧波中奋勇争先，以昂扬姿态生动诠释体育精神。

水富将趣味科学送入托管课堂

本报讯（通讯员 张治萍 汪冉倩）近日，水富市开展“科普大篷车进暑期托管班”系列志愿服务活动，将趣味科学送入托管课堂，让孩子们在探索与玩乐中充实假期、收获成长。

截至目前，水富市科学技术协会已开展科普志愿服务活动11场，覆盖社区、学校、乡镇及市直单位各类暑期托管班。志愿者摒弃灌输式教学模式，量身定制兼具趣味性、实践性、适配性的科普课程，充分满足不同年龄段青少年的认知需求。

活动现场，科普志愿者化身趣味讲解员，带领孩子们操作“清水变色”“火焰掌”“巨型泡泡”等小实验。孩子们通过亲手实践和细致观察，直观了解气体燃烧、比热容、光影变化等科学原理，将课本上的抽象知识转化为触手可及的生动体验。

科普大篷车带来了涵盖光学、自然科学、生活常识等多个领域的趣味展品与实验器材。志愿服务活活动不仅展现了科学的独特魅力，还巧妙融入了非遗技艺、水利资源利用及生态保护等内容，在孩子们心中播下了科学探索与文化自信的种子。

法治昭通

天天说法

发现他人食用野生动物该怎么做？

【有事要问】发现他人食用野生动物该怎么做？

【身边案例】某日，村民张某发现有几个外地人到邻居家玩，并且加工野生动物野鸡准备食用。张某某咨询，发现他人食用野生动物该怎么做？

【意衡律师解答】根据《中华人民共和国野生动物保护法》规定，任何组织和个人有保护野生动物及其栖息地的义务。禁止违法猎捕、运输、交易野生动物，禁止破坏野生动物栖息地。社会公众应当增强保护野生动物和维护公共卫生安全的意识，防止野生动物源性传染病传播，抵制非法食用野生动物，养成文明健康的生活方式。任何组织和个人有权举报违反本法的行为，接到举报的县级以上人民政府野生动物保护主管部门和其他有关部门应当及时依法处理。

昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

运动如何兼顾安全与效果？

运动如何兼顾安全与效果？专家们建议：要因人而异、科学安排。

关于运动强度。先慢慢跑，然后一分钟加速冲刺，再慢下来，再冲刺。这种挑战自身承受力的方式，有助于逐步提升最大承受力。

关于运动强度的量化。对一般人而言，心率介于每分钟110次至150次之间属于有氧运动，超过150次则进入无氧阶段。有氧阶段能量转化效率最高，而无氧阶段人更容易感到疲劳，但对肌肉刺激和心肺功能增强有好处。

关于运动时长。减脂人群每次有氧运动最好超过半小时，45分钟到1小时更佳，要有微微力竭的感觉，才能达到更好的运动效果。例如，中等强度运动1小时大约消耗450千卡至500千卡热量，而遛弯1小时可能消耗不到200千卡热量。

关于运动类型。有氧运动与力量训练作用各有侧重，两者应该有机结合。长时间中等强度有氧运动有助于减脂，而主动的抗拒运动可以让肌肉更强壮，被动的拉伸运动让肌肉线条更明显。

运动是一场与身体的长期对话，倾听身体的声音、遵循科学的节奏，才是通往健康的可靠路径。

（来源于人民网）

公告

原永善县百灵艺术培训中心(原地址：玉泉路示范小学门口)因发展需要已搬迁至永善县溪洛渡街道玉泉路鸿图嘉苑三楼，现更名为永善县百灵鸟艺术培训中心。

特此公告。
联系人：黄春兰
电话：15987917393
联系人：李文海
电话 18780691888
永善县百灵鸟艺术培训中心
2026年8月16日

登报作废

李仁武、臧庆削不慎遗失昭通保润置业发展有限公司开具的收款收据2份，摘要：乌蒙水乡二期15幢二期202首付款，编号：0027153，金额20000元；编号：0026606，金额121280元。特登报作废。

登报作废

昭通市广播电视转播台工会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，核准号：J7340000987901， 账 号：24031501040006918， 编 号：7310-01196376。特登报作废。

登报作废

昭通鸿祥机械租赁有限公司不慎遗失在中国建设银行股份有限公司昭通珠泉支行办理的开户许可证，核准号：J7340002669502， 账 号：53050163613700000641；公章1枚，字样：昭通鸿祥机械租赁有限公司；财务专用章1枚，字样：昭通鸿祥机械租赁有限公司财务专用章；法人章1枚，字样：夏晨程印。特登报作废。

登报作废

水富睿宸工程有限公司不慎遗失公章1枚，字样：水富睿宸工程有限公司 3306002001510。特登报作废。

登报作废

杨志艳不慎遗失昭通交投信达地产开发有限责任公司签订的交投·茶花印象商品房认购协议书1份，编号：0012098，房号：3-2201，金额：50000元，签订时间：2025年4月13日。特登报作废。

登报作废

赵玉玲不慎遗失律师执业实习证，证号：53032603210047。特登报作废。

广告

◆通讯员 唐 飞

今年以来，彝良县钟鸣镇木龙村坚持党建引领，聚焦基层治理细微处、民生服务关键点，以“四微”行动为切口，全方位提升群众幸福感、获得感和满意度。

开展微宣讲，形式灵活接地气。充分发挥基层党组织政治优势和密切联系群众优势，织密“线上+线下”宣传网，推动惠民政策精准直达、落地见效。线下组建党员政策宣传小分队，通过院坝宣讲、入户走访、面对面答疑等方式，用通俗易懂的语言解读社保、民政、医保、救助等惠民政

策，讲明申请条件、办理流程、所需材料，确保惠民政策群众听得懂、记得住、用得上。线上依托村组微信群、朋友圈，常态化推送政策解读、办事指南、便民提示等内容，提升群众政策知晓率、理解度和参与度。

做优微服务，实事办理暖民心。坚持以群众需求为导向，持续推动人员下沉、服务提升，着力破解群众办事流程烦琐、往返跑腿等问题。聚焦独居老人、重度残疾人等特殊群体，党员志愿服务队常态化开展“上门办、帮代办、贴心办”便民服务，累计办结养老待遇资格认证、低保电子授权签署等高频业务260余件次，开展居家清洁、

健康关怀、陪护关爱等志愿服务12场次，真正实现“群众足不出户、服务上门到家”，精准补齐特殊群体生活保障短板，以暖心服务筑牢民生保障底线。

强化微治理，多元协同促和谐。以“守底线、护民生、促和谐”为目标，组织14名网格员下沉各村村民小组，开展矛盾纠纷排查化解及安全隐患排查、普及婚姻家庭、土地权益等法律法规，引导群众养成遇事找法、办事依法的良好习惯，累计调处各类矛盾纠纷36件。聚焦河道沟渠、地质灾害点、在建项目等重点区域开展安全隐患排查，建立隐患台账，压实专人负责，实行“闭环销号”管理，组织开展

应急演练7场次，不断提升应急队伍处置能力和群众避险自救能力，持续夯实基层平安稳定根基。

活用微阵地，焕发乡村新气象。依托党群服务中心、“农家书屋”、新时代文明实践站等平台，持续优化服务功能、丰富服务载体，打造群众就近参与、乐于参与的精神文化平台，组织开展全民阅读、移风易俗宣讲、交通安全劝导、环境卫生整治等活动30余次。木龙村坚持以活动聚人气、以文化润民心，以整治优环境，持续引导群众摒弃陈规陋习、涵养文明新风，不断夯实乡村精神文明建设根基，实现乡村风貌、村民素养双提升。