

赛场逐梦展风华 体旅融合促发展

——2026年全国中学生啦啦操锦标赛在昭通火热开赛

◆记者 莫娟 韩兴国 聂孝美 文/图

青春绽放，逐梦乌蒙。8月22日，学体联2026年全国中学生啦啦操锦标赛在昭通激情开赛。作为国内中学生啦啦操领域规格最高、覆盖范围最广的专项赛事，本次比赛汇聚北京、上海、广东等全国多地的33支精英队伍，527名运动员及教练员齐聚乌蒙大地，既为青少年搭建起切磋技艺、展示风采的竞技舞台，又是昭通以赛为媒、以体兴旅，推动文体旅商深度融合的生动实践，让蓬勃青春活力与厚重山水人文双向赋能，激活城市发展新动能。

赛场逐梦绽芳华

青春盛会精彩纷呈

本次赛事组别设置完善、竞赛项目齐全，兼具专业性与观赏性。赛事科学划分为初中组、高中组两大组别，涵盖中国中小中学生啦啦操规定套路、2025版全国啦啦操规定动作、啦啦操自选动作三大竞赛类别，设置花球、街舞、爵士、集体技巧、小团体配合技巧、双人项目等全品类竞赛内容，全方位考验青少年的体能素养、团队协作能力与艺术表现力。

开幕式文艺展演内容丰富、亮点纷呈，融合青春体风尚与昭通本土文化特色，为现场观众带来一场兼具视觉冲击力与艺术美感的视听盛宴。展演分为三大篇章，全方位展现新时代青少年的精神风貌与昭通深厚的文化底蕴。

精彩纷呈的赛事展演赢得了现



场观众的一致好评。本地观众徐琼全程沉浸式观赛，对各支队伍的表现赞不绝口。她表示，整场赛事氛围热烈，活力十足，青少年们阳光自信、灵动活泼，让人倍感青春的美好，也期待未来昭通能举办更多高规格体育赛事，丰富群众文体生活。

以赛引流惠宾客

文旅福利解锁乌蒙魅力

以体育聚人气，以福利留客源。为充分释放赛事红利，推动“赛事流量”转化为“文旅增量”，赛事期间，昭通重磅推出“跟着赛事游昭通”主题活动，配套诚意满满的文旅惠民举措，真正实现观一场赛事，游一座古城，品一厂烟火。按照惠民政策，全体参赛运动员、教练员、裁判员凭有效证件可免费游览昭通所有A级旅游景区；广大观赛游客凭赛

事票根可免门票畅游全市39家A级旅游景区，同时享受本地20余家合作商户的专属消费优惠，全方位优化八方来客的游玩体验。

清凉宜居的气候、古今交融的城市风貌、独具特色的地方美食、底蕴深厚的人文历史，让远道而来的宾客赞不绝口。本次赛事裁判长吕慎首次来到昭通，对这座城市印象深刻。他坦言，昭通气候宜人、环境优美、民风淳朴，城市兼具古朴底蕴与现代活力，打破了自己对昭通的固有认知。香甜软糯的昭通天麻、地道鲜美的羊肉米线让他回味无穷，赛后计划带领家人深度游玩昭通，细细品味乌蒙山水与人文风情。

赛事既是竞技的舞台，又是青春邂逅文旅的契机。河南省平顶山市财经学校运动员满雨欣全力投入赛

事，希望能在比赛中拿到更好的名次。同时，她满心期待赛后走进昭通古城，沉浸式感受当地人文化底蕴。

从广州专程陪同孩子前来参赛的家长肖英姿，一到昭通便被宜人的气候、雅致的古城风光深深吸引，计划赛后深度探索城市美景，细细品味昭通独特的烟火与诗意。一场体育盛会，让天南地北的宾客相聚昭通，真切感受这座城市的温度与魅力。

文体旅深度融合

赛事赋能城市提质发展

昭通得天独厚的文体旅资源，为文体旅深度融合筑牢根基。地处云贵川三省接合部的昭通，坐拥雄奇壮丽的大山、大水、大峡谷自然景观，白鹤滩、溪洛渡、向家坝三大巨型水电站造就的500公里高峡平湖景致独一无二；这里夏无酷暑、冬无严寒，是天然避暑康养胜地；昭通苹果、昭通天麻、昭通小肉串等特色风物美食声名远扬，千年古城沉淀深厚文脉，淳朴民风与非遗传技艺交相辉映，自然资源与人文底蕴相得益彰。

立足优质资源，今年以来，昭通持续探索体育高质量发展路径，主动引进高规格全国性学生体育赛事，全力推动文体旅商深度融合，积极培育“赛事+旅游”“赛事+消费”等新业态，持续激发体育消费、文旅消费、城市发展新活力。借助精品赛事引流，昭通有效盘活了本地文旅资源，激发了市场消费活力，提升了城市知名度与美誉度，为经济社会高质量发展注入了全新动能。

首轮角逐实力尽显 广东两所学校包揽多项冠军

本报讯（记者 莫娟 韩兴国 韩兴国）8月22日上午，花球组别赛事率先开赛，各地队伍同台竞技、奋力拼搏，以娴熟的动作、默契的配合展现新时代中学生昂扬向上的精神风采。首场比赛角逐出前三名，赛场氛围热烈高涨。

开赛首日，赛场比拼火力全开，四个组别比赛结果悉数揭晓，各奖项归属尘埃落定。在初中组自选动作集体花球项目中，广州协和学校凭借亮眼表现斩获第一名，成都市新都一中北星中学校、云南省思茅第一中学校分获第二、三名。

高中组自选动作集体花球项目竞争尤为激烈，广东番禺中学摘得桂冠，四川省绵阳实验高级中学、上海市医药学校位列第二、三名。在2025版全国啦啦操规定动作比拼中，初中组花球初级B项目第一名由广州协和学校收入囊中，成都市新都一中北星中学校、福建省泉州第一中学分列第二、三名；高中组花球超级A项目第一名花落广东番禺中学，成都市新都一中北星中学校、达拉特旗第七中学分获第二、三名。多支队伍发挥稳定，屡获佳绩，用汗水与实力诠释了青春

拼搏的意义。

赛场载誉归来，少年收获成长与惊喜。斩获双奖的广州协和学校队员杨楚晴坦言，此次夺冠是队伍历史性的突破，令全队倍感惊喜与振奋。

优异成绩的背后，是日复一日的坚守与付出。带领队伍斩获双冠的广东番禺中学教练舒心倍感欣慰：“两枚奖牌是对全体队员刻苦训练的最好肯定，是大家凝心聚力、奋勇拼搏的成果。”

以优质赛事服务，暖心护航青春赛场。广州协和学校教练谭宇

婷对本次赛事的组织保障、志愿服务给予高度评价。她表示，从工作人员到志愿者，全程服务细致高效、周到贴心，让远道而来的参赛队伍倍感安心与温暖，能够全身心投入比赛，发挥出最佳水平；接下来，队伍还将参与多项赛事，期待队员们持续稳定发挥，再创佳绩。

本次全国中学生啦啦操锦标赛开赛首日，各代表队同台竞技、切磋交流、互学互鉴，既展现了全国青少年积极向上、奋勇争先的体育精神，也彰显了昭通高水平的赛事承办能力与温情包容的城市形象。

婷对本次赛事的组织保障、志愿服务给予高度评价。她表示，从工作人员到志愿者，全程服务细致高效、周到贴心，让远道而来的参赛队伍倍感安心与温暖，能够全身心投入比赛，发挥出最佳水平；接下来，队伍还将参与多项赛事，期待队员们持续稳定发挥，再创佳绩。

比拼技巧绽放舞姿 多支队伍斩获佳绩

本报讯（记者 郎伟 韩兴国 实习记者 杨超辉）8月22日下午，学体联2026年全国中学生啦啦操锦标赛第二场比赛在昭通市体育中心举行。来自全国各地的中学生在技巧啦啦操和爵士啦啦操项目中展开激烈角逐，当天下午共决出10个一等奖。

14时，比赛正式开始。技巧项目中，深圳市福田区红岭中学（红岭教育集团）表现抢眼，该校二队凭借高难度的托举和精准的配合，斩获高中组自选动作集体技巧一等奖；一队同时获得高中组自选动作混合小团体配合技巧一等奖。广州中学获得初中组自选

动作全女子小团体配合技巧一等奖。爵士项目中，各支队伍用充满张力的舞蹈编排和默契的团队配合诠释了项目的独特魅力。重庆市南坪中学校获得初中组自选动作集体爵士一等奖、郑州市第十四高级中学获得高中组自选动作集体爵士一等

奖。东莞市长安实验中学在初中组规定套路爵士项目中脱颖而出。双人爵士项目中，东莞市长安实验中学独揽初中组双人爵士初级和超级两项一等奖；广州协和学校、成都市新都一中北星中学校分别在高中组双人爵士初级、超级项目中摘得桂冠。

全国中学生啦啦操队员花式展演燃动昭通古城

本报讯（记者 陈忠华 马礼琼）青春跃动邂逅千年古韵，热血赛场点亮清凉秋城。8月22日傍晚，参加学体联2026年全国中学生啦啦操锦标赛的百余名队员走进昭通古城，先后在陡街、陕西会馆、文庙、贵州会馆开展啦啦操快闪展演，灵动的舞姿尽显少年朝气，为20℃的清凉昭通注入炽热的青春气息。

晚风轻拂，百年陡街古韵悠长。上百名队员整齐列队，踏乐起舞，抬手、跳跃、转身、摆臂一气呵成。各校队员虽服饰各异，动作却整齐划一，现代体育的蓬勃朝气与老街厚重的历史底蕴交融碰撞，古韵新潮相映成趣。精彩展演吸引大

批市民、游客驻足围观，大家拍照记录，现场掌声、喝彩声此起彼伏。

展演结束，全体队员列队前往陕西会馆。集体啦啦操表演过后，上海市医药学校、云南建水实验中学的学生们即兴起舞，引得现场吃火锅的游客阵阵喝彩。两校学生齐声高喊：“清凉昭通，我们来了！”

“上海酷暑难耐，昭通凉爽宜人，待在这里十分舒服。昭通苹果声名远扬，我已经尝过了。我们从上海乘飞机来到昭通，希望在赛事中斩获佳绩。”上海市医药学校学生韩可昕说道。

离开陕西会馆，全体队员步行百余米来到昭通文庙，观看状元主

题展演、走过状元桥，以此期许在赛场上勇创佳绩。

随后，队伍来到贵州会馆。队员们主动融入现场民族歌舞，跟着彝族、苗族同胞学跳民族舞蹈。几曲歌舞结束，啦啦操展演再度开启。篝火燃起，参赛队员与少数民族群众围炉欢聚，载歌载舞，上演生动的民族团结大联欢，尽显多彩乌蒙的魅力。

“贵州会馆民族氛围浓厚，跟着大家学跳舞民族舞蹈，既开心又收获满满。回去后我会把在昭通的见闻分享给同学，欢迎大家来昭通做客。”河南省平顶山市财经学校学生蔡念瑶说道。

稳产的成效直观体现在一组组数据中：稻田亩均节水80立方米至100立方米，节水率超过30%；亩均减少化肥投入8公斤至10公斤，节肥率23%以上；水稻增产超过3.1%，每亩综合增收超过100元。

范沛松说：“按照新标准管理，施肥量减少，人工成本省了不少，水稻产量还稳中有升，真正实现了省钱、省力、稳产。”依托稻豆轮作模式，水稻收获后种植水果豌豆，土地复种收益持续提升，农户增收渠道进一步拓宽。

该标准带来的生态效益也尤为明显。通过源头精准控水控肥，大幅减少农田水肥流失，有效降低入湖污染负

荷，从源头遏制高原湖泊区域农业面源污染。同时，科研团队在大理等地推进生态沟渠、生态廊道配套工程建设，实现技术标准与田间治理工程深度融合，让农田退水得到有效净化。

目前，以千亩核心示范区为引领，这套绿色稻作技术模式已向昭通、红河、曲靖等地的大型灌区辐射推广，预计辐射应用面积超63万亩。为打通技术落地难题，科研团队梳理简化实操指引，常态化开展农技人员与种植大户专题培训，通过新媒体平台拓宽科普渠道，推动标准化水稻技术直达田间、惠及农户。

“西南低纬高原地理气候特殊，

无法简单照搬外地种植技术。该团体标准虽非国家强制性标准，但精准填补了云南低纬高原水稻水肥管控的技术规范空白。”

历经10年田间实践打磨的云南本土标准，有效统筹粮食安全、生态保护、农户增收三大核心目标，推动高原稻作从大水大肥求产量向节水控肥稳产转型升级。这不仅为云南水稻绿色高质量发展筑牢技术支撑，更为全国同类型低纬高原地区农业绿色转型提供了可复制、可推广的“云南样本”。



镇雄老包寨村开展

志愿服务 守护“一老一小”

本报讯（通讯员 黄润）近日，镇雄县泼机镇老包寨村开展“朝夕同乐·邻里守望”志愿服务活动，通过精神陪伴、物资帮扶、便民服务、安全科普等务实举措，精准关爱留守老人与儿童，用心守护“一老一小”幸福生活。

活动现场气氛热烈，文艺志愿服务队轮番登台献艺，并带动在场群众齐唱红歌。在融融暖意中，老人和孩子围坐在一起，共度集体生日。村委会的厨房里同样热闹，志愿者、村干部、村民分工明确，配合默契，一起包抄手、煮抄手。一碗碗热气腾腾的抄手端上桌，大家共享美味，浓浓的烟火气拉近了邻里距离，温暖了大家的心。

活动现场还举行了爱心捐赠仪式，本地爱心企业、社会组织向村内儿童捐赠了1000余册图书、100余双童鞋以及各类文体用品，有效缓解了乡村儿童学习及课余娱乐物资短缺的情况，为孩子们健康快乐成长保驾护航。

活动现场设置了爱心义诊点，医护人员为到场群众测量血压、血糖，解答基础健康咨询，让群众在家门口就能享受到便捷的医疗服务。同时，救援工作人员立足农村生活实际，用通俗易懂的语言讲解日常急救、居家避险等实用技能，有效提升村民自救防护能力，筑牢平安乡村建设根基。

精神陪伴到物资帮扶，从便民服务到安全科普，本次活动以“小切口”回应“大民生”，精准对接“一老一小”实际需求。

上接第1版《搬进安置区，同样归属感满满》

“安置区还设置了‘卫生光荣榜’和‘文明家庭标兵’，让大家向文明榜样学习。”龙昌洪说，搬迁群众逐渐适应了新生活，对社区的归属感也越来越强，社区环境和风气因而不断向好。

用好网格 充实队伍

上午天气晴好，户外逐渐热闹。在昭通市鲁甸县砚池街道印家湾安置区，景新社区5号楼的楼组长袁义燕走在楼道里，逢人就聊上两句。

“出太阳了，家里老人可以到外头晒晒。”“带娃出门，得看好哈。”一路走一路聊，转眼间，袁义燕又爬上去好几层楼。居民们见了袁义燕，也都回以微笑和问候。

2020年，袁义燕一家搬入社区。安顿下来之后，她跟一些居民一样，心里生出一种“空落落”的感觉，“邻里之间不熟悉，有事总觉得很难开口。”

另一边，社区干部马茹也有烦恼：“9名社区干部，服务1500多户群众，真有些忙不过来。”

如何解决这两头的烦恼？昭通市想出对策：让居民深度参与社区事务，既能壮大基层治理力量，也能增强社区凝聚力，融洽邻里关系。

五级网格体系，随之构建起来：街道负责人—社区负责人—社区干部—楼栋长—热心党员或群众，担任各级网格员，协调和推进各个层面的工作。“网格既是服务群众的基础，也是共商共治的平台。网格活跃起来，就激发了群众参与社区治理的积极性。”砚池街道党工委书记熊娟说。

作为楼栋长，袁义燕要管的事不少：关爱困难群众、调解矛盾纠纷……在砚池街道党群服务中心电子大屏上，一张红、黄、绿三色地图非常醒目：红色代表独居老人、重病患者、重度残疾人等困难群体，黄色代表就业不稳定的家庭，绿色则是一般居民。楼栋长需要按照不同的频次，与三种颜色的群体进行接触、随访。“依靠网格力量，能更及时有效地掌握和解决群众的急难愁盼。”熊娟表示。

同在印家湾安置区的雨露社区居民聂德琼，日子也越来越好。今年初，砚池街道开展走访时，她向片区网格长吐露心声：丈夫外出务工，自己要照顾两个上学的孩子，没法从事时间固定的工作。

街道调查后，发现许多居民都有类似需求，于是通过多方联系，引进了一家工作时间较为灵活的小型制造业企业，帮助15名居民实现就近、灵活就业。

“总有人替我们着想。搬进安置区，同样归属感满满。”聂德琼说。

拓宽渠道 稳定就业

靖安安置区不远处，分布着一批玩具厂、服装厂、竹工艺品加工厂等，吸纳了300多名搬迁群众就业。

除了引进多家企业，安置区周边还建设了1700多亩香葱基地，为留守老人、妇女等创造就业机会。在大关县金竹公司木工车间，思源社区居民杨孝帮赶制着一批竹工艺品。“之前在外地打工。现在既能养家也能顾家，一个月收入四五千元。”杨孝帮说。

搬得出、稳得住、能致富，安置区的社区治理之路才能走得更好。昭通市通过“劳务输出一批、培育产业就业一批、帮扶车间吸纳一批、公益岗位解决一批、扶持创业带动一批”的举措，使易地搬迁劳动力就业率长期稳定在93.4%以上；大型安置区“产、城、人”融合发展不断推进，人均可支配收入年均增长超9%。

大家刚搬来时，靖安安置区党工委人力资源科科长肖贤国就和其他社区干部一起摸排：“之前在哪里打过工吗？以后想干点啥？”另一边，县里相关单位也在挖掘、建设特色产业。大关县工信商科局工作人员围绕当地丰富的竹笋、竹材资源，对多家外地竹产品企业进行了调研，成功将火锅食材加工企业等引入当地。

对于外出务工的居民，景新社区建立了一套全流程、“点对点”的就业保障工作机制：村（社区）集体成立劳务公司，精准摸排劳动力；主动对接人社部门和用工企业，搭建“直通桥梁”；人社部门联合街道、社区帮助用工企业安排直达车辆，实现务工人员“出家门、上车门、进厂门”。

搬迁后，稳就业促增收工作一直是“现在进行时”。“通过微信群、社区宣传栏等渠道，我们常态化推送招工信息，并在每年春节召集能人一起交流，鼓励他们带着更多乡亲做出一番事业。”马茹说。

以共建共治共享推动基层治理创新，同时不断拓宽群众就业渠道，昭通正与许多地方一道，努力做好易地搬迁“后半篇文章”。

防治“空调病”不在开不开，而在怎么开

空调几乎成了家庭和办公室的“标配”。可不少人一进空调房，便出现头痛、鼻塞、肩颈僵硬、关节酸痛、皮肤干燥，甚至腹痛腹泻等不适症状，俗称“空调病”。需要说明的是，“空调病”并不是严格意义上的医学诊断，而是由于空调使用不当，在低温刺激、空气干燥、通风不足和清洁不良等因素共同作用下，人体出现的一组不适症状。

有人说，少开空调就不会得“空调病”了吧？也不是。关键不在“开不开”，而在“怎么开”。

一般来说，使用空调，室温保持在24℃~26℃较为适宜，体质偏弱者可适当调高，室内外温差尽量不要超过7℃~10℃。老年人体温调节能力下降，且常伴有心脑血管、呼吸系统或骨关节慢性病，对低温更敏感，空调温度宜控制在26℃左右，应避免久坐出风口，腹部和膝关节尤其要注意保暖。儿童体温调节功能尚未发育完善，空调温度以26℃~28℃为宜，不要让孩子出汗后立刻吹冷风，夜间应注意腹部和足部保暖。孕妇可以使用空调缓解闷热，但同样不宜过冷，避免冷风直吹腹部和腰部，并应保证环境清洁、空气流通和适当补水。

人刚从高温环境回到室内，或运动后大汗淋漓时，不宜将温度调得很低，应先擦汗、稍作休息，再进入空调环境。风向宜向上或平行送风，避免直接吹头面部、颈肩、腹部和关节，夜间可使用睡眠模式或定时功能，防止整夜受凉。需要注意的是，空调房并非越密闭越舒适，每天应开窗通风2~3次，每次20~30分钟，人员较多的办公室更应重视换气。室内相对湿度以40%~60%为宜，可适当使用加湿器，但要定期清洗。与此同时，空调滤网建议每2~4周清洗一次，使用季前和季中最好做一次较彻底的清洁维护。若出风有异味、制冷变差或吹风后明显不适，应及时检查处理。

出现“空调病”的症状，怎么处理？一般来讲，一旦出现头痛、鼻塞、发冷、关节僵硬等不适症状，首先应离开过冷环境，调高空调温度，远离出风口，到通风处活动片刻，并少量多次饮用温水。若有颈肩酸胀、腹部发凉，可用热毛巾热敷局部，帮助缓解受凉后的不适。轻症经过及时调整，多数可逐渐恢复。

不少人还喜欢一边吹空调，一边喝冷饮、吃冰品，这样最容易形成“外热内寒”，损伤脾胃。中医认为，脾胃为后天之本，阳气受损，则容易出现腹胀、腹痛、腹泻、乏力等表现。因此，空调房内尤其应少食生冷，多饮温水或温热汤羹，饮食以清淡、易消化、富含水分为宜。山药、莲子、百合、银耳、薏米、赤小豆等食材，既适合日常调养，也有助于健脾祛湿、润燥养胃。但体质调理应因人而异，不宜盲目贪凉，也不宜过度“清热”。

（来源于人民网）