

梁凌云参加市委办公室机关第二党支部党员大会并宣讲市第六次党代会精神

本报讯（记者 叶康）近日，市委副书记、市委宣传部长梁凌云以普通党员身份，参加所在的市委办公室机关第二党支部党员大会，并宣讲市第六次党代会精神。

会上，全体党员重温了习近平总书记考察云南重要讲话精神；支部党员围绕学习宣传贯彻市第六次党代会精神作了交流发言。

梁凌云从市第六次党代会的基本情况、过去五年的工作成效和今后五年的奋斗目标、总体要求、主要任务等方面，系统全面宣讲了党代会精神。他指出，市委办公室是保障市委决策科学有效的“参谋部”“智囊团”，是保障市委高效运转的“中枢神经”，要对标一流学习、一流工作、一流作风要求，学深悟透党代会精神，切实把学习成果转化为干事创业强大动力。

梁凌云强调，要学出绝对忠诚的政治品格，对事赤诚、做人真诚，做到思想上高度信赖、政治上坚决维护、行动上始终紧跟；要学出奉献担当的思想境界，勇担当、善作为，立足本职岗位履职尽责；要学出干事创业的过硬本领，把工作放在全市大局中谋划，不断提高调查研究、综合协调、督促检查、服务保障能力，确保事事有结果、件件有回音；要学出真抓实干的优良作风，以钉钉子精神狠抓落实，不断推动各项工作再上新台阶、取得新成效。

昭通市举行民族团结进步宣传周集中宣传活动

本报讯（记者 孙贵波 杨金飞）近日，2026年昭通市民族团结进步宣传周集中宣传活动在昭阳区毛主席像广场举行。

活动以“促进民族团结进步 奋进伟大复兴征程”为主题，聚焦宣传贯彻《中华人民共和国民族团结进步促进法》，设置了一系列群众喜闻乐见的特色活动。舞蹈、小品、民族团结进步故事宣讲等节目轮番上演，展现各族群众和睦相处的生活图景，吸引了众多群众驻足观看。活动还通过设置主题展板、发放宣传资料、开展知识抢答和游戏互动等形式，向群众宣传解读民族政策法规，增强学法、尊法、守法、用法意识，树立“中华民族一家亲，同心共筑中国梦”理念，共同守护团结和谐、安定有序的良好社会环境。

市领导刘慎、马康凤、肖顺兴出席活动。

上接第1版《自行车轮越过群山，她们把金牌留在中国队》

对于梁正兰而言，这条路还改变了她的生活。她说，自己从小生活在条件困难的家庭，后来选择了自行车。“它让我收获了很多，成就了我的人生，改变了我的家庭，甚至改变了我自己。”说起一路上的支持，她首先感谢父母的养育，也感谢启蒙教练和此后指导她的教练。父母与教练一直鼓励她，是她“最坚强的后盾”。

可在比赛前，两人的状态都经历了波折。教练童卫松说，距离比赛约10天时，两名队员先后感冒，靠着此前较扎实的训练基础和赛前调整，才在赛场上发挥出各自水平。梁正兰赛后说，自己的感冒至今还没有完全好，“目前为止这状态也不是最好”。

正式比赛前的备战不仅是练体能、磨技术，也包括照料好每一辆车。伍志帆说，这次比赛没有出现机械故障得益于平时的良好习惯。平时训练，如果第二天要进行高强度骑行，队员们都会提前检查、保养和清洗自行车，确保车辆能够支撑整堂训练课；骑行途中如果扎胎，也有充分的预案。“到了比赛场上，车辆运转可靠，我们才能专注于眼前的路线和节奏。”

赛道上，她们还要应对其他选手的追赶。首圈结束时，印度尼西亚选手德维暂列第一。伍志帆和梁正兰从第二圈起升至前两位，但到第四圈结束，德维仍只落后领跑者11秒。

“前面几圈后面的一个选手追得比较紧，我们两个相互交替。”伍志帆说，谁的节奏好一些，谁就上前带一段，先设法拉开与对手的距离。到第六圈结束时，印尼选手已落后52秒，而两名中国选手之间仅差1秒。

她们既是并肩训练的队友，也是争夺冠军的对手。第五圈结束，梁正兰领先；第六圈结束，伍志帆反超。进入最后一圈，伍志帆逐渐拉开距离，率先抵达终点。梁正兰说，两人甩开身后的对手后，“谁有能力就往前走”，关键是最终把金牌留在中国队。

银牌当然也有遗憾。梁正兰坦言，自己身体还未完全恢复，状态并非最佳。但她没有回避失落，也为队友夺冠高兴。“人生到处都有遗憾，也有惊喜，知足常乐。”她说。至于更远的目标，她暂时不急于回答；此前一直专心准备这届亚运会，“完了以后再做打算”。

伍志帆想把登上最高领奖台，当作送给家人和教练的一份回报。她知道，亚运冠军之后还有新的路要骑。童卫松说，云南的高原训练条件帮助队员打下了基础，队伍也为本届亚运会进行了有针对性的强度训练和比赛模拟；面对世界高水平选手，中国队仍需继续打磨技术、速度和耐力。

伍志帆也希望，这次夺冠能让更多人走近山地自行车。她说，如果自己的经历能够激励更多骑行爱好者，她会很高兴；这项运动“刺激，也比较好玩”，值得大家去了解。随后她特意笑着补充：“但是大家要注意安全。”

从家乡的山路，到云南的训练场，再到名古屋的领奖台，两名选手用多年训练走完了这段路。金银牌各有归属，但她们共同守住的那枚亚运金牌，仍属于中国。

渝昆高铁昭通东站建设如火如荼



近日，渝昆高铁昭通东站建设现场一派繁忙。目前，站房主体已完工，站名标识已挂牌，装饰装修工程及站前综合交通枢纽工程正加快推进。 通讯员 彭洪 摄

威信古韵新风庆中秋

本报讯（通讯员 白芯 姜航 陈茂玉 文/图）为深入传承和弘扬中华优秀传统文化，丰富广大群众精神文化生活，中秋假期，威信县举办2026年“我们的节日·中秋”之“月满扎西·仙韵中秋”主题文明实践实践活动。本次活动以古韵新风交融、烟火温情相伴为特色，让广大群众与游客沉浸式感受中秋文化魅力，在精彩纷呈的活动中共度中秋佳节。

本次活动创新融合红色文化、文旅业态与传统中秋民俗，精心打造“国风沉浸式演艺+老街民俗体验”两大板块，将传统文化传承、文明新风培育与群众文体活动深度融合，全方位解锁传统节日新玩法，让中秋佳节焕发全新活力。

夜幕降临，扎西老街灯火璀璨、人流如织，古风灯笼错落悬挂，中秋主题布景精巧别致，处处洋溢着温馨祥和的节日气息。

活动现场，精彩纷呈的国风演艺为市民游客带来视听盛宴。古风舞蹈小队在老街巡游，不时穿插快闪表演，轻盈雅致的舞姿、温婉灵动的国风互动，让游客近距离领略传统国风之美，游客纷纷驻足观赏、合影留念，现场气氛热烈；集体拜月仪式庄重典雅，古装演员虔诚祈福，再现传统中秋礼仪，寄托阖家团圆、国泰民安的美好愿景；一盏盏电子祈福孔明灯承载着群众的美好心愿，整体氛围温馨惬意。活动还设置了中秋诗词、趣味对联等互动问答环节，让群众在趣味问答中品读经典诗词、传承中华优秀传统文化。

“这是我第一次沉浸式体验中秋主题活动，国风展演特别惊艳。在现场互动环节，我拿到了礼品，不仅玩得开心，还学到了很多中秋传统文化知识。”游客罗显飞说道。

除了精彩的国风演艺，老街民俗体验活动同样亮点纷呈。非遗手

金沙江畔邀明月 “水韵巧家”庆佳节



本报讯（记者 张广玉 文/图）月圆江畔，情满巧家。近日，巧家县举办“金沙江畔邀明月·水韵巧家庆佳节”系列活动。市民与游客齐聚金沙江畔，赏月祈福、共庆佳节，沉浸式感受山水巧家的中秋韵味与家国温情。

夜幕降临，金沙江畔灯火璀璨、晚风徐徐，节庆氛围浓厚。古风汉服巡游队伍缓缓前行，衣袂翩跹，尽显古韵风姿，带领群众一秒穿越千年；飞天宫灯次第绽放，流光溢彩点亮江畔夜空，格外吸睛。活动现场，8米高巨型月亮装置逼真夺目，成为赏月的热门去处，市民游客纷纷驻足拍照，定格月圆美景。此外，精品文艺演出精彩上演，本土特色节目轮番登

昭阳北馨佳园社区开展“双节”同庆主题活动

本报讯（记者 杜思亮）金秋送爽，丹桂飘香。近日，昭阳区太平街道北馨佳园社区开展“喜迎双节聚邻里 歌颂祖国庆团圆”主题活动，社区居民欢聚一堂，共迎中秋、国庆佳节。

活动现场处处洋溢着喜庆祥和的节日氛围。广场一侧挂满五彩花灯，一条条灯谜纸条随风轻摆。居民们驻足品读谜面，认真思索谜底。大家相互讨论、踊跃猜谜，在趣味活动中感受传统文化的魅力，欢声笑语不断。

舞台之上，文艺节目轮番上演。极具特色的少数民族舞蹈率先亮相，演员们身着精美的民族服饰，舞步灵动优美，尽显民族的风采；青年表演者带来快板节目，节奏明快、朗朗

传统节日庆典彰显时代温情与活力

宋尤顺

中秋月圆，文脉绵长。中秋佳节期间，我市各县（市、区）统筹联动，推出国风展演、非遗巡游、科普研学、公益关爱服务等系列活动。这些活动改变传统节日单一呈现形式，以古韵融新风，以文旅聚人气，以温暖民心，推动千年中秋民俗走出典籍、走入市井，生动彰显“有一种叫云南的生活”所承载的烟火诗意与深厚的文化底蕴。

以节为媒，赓续本土非遗文脉。本次中秋系列活动立足昭通地域文化根脉，文庙国风雅集、非遗舞狮、四筒鼓舞、龙狮巡游等活动次第登场，古朴民俗与街巷烟火相得益彰。少年躬身传承，长者倾情献艺，新老力量接续发力，让小众非遗走进大众视野。传统民俗不再是故纸堆里的遥远符号，而是群众可感、可赏、可参与的城市人文图景。今后，我市将推动国风活动常



工体验区人气十足，大家近距离体验传统民俗文化，沉浸式感受其独特魅力；月饼制作体验区其乐融融，市民游客亲手制作月饼，感受中秋佳节的民俗韵味；围炉煮茶、赏书画、猜灯谜……整条老街热闹非凡。

镇雄“一老一小”温暖过节

本报讯（通讯员 程芳 李万琼 文/图）中秋佳节，月满情浓。连日来，镇雄县各乡镇（街道）、村（社区）聚焦“一老一小”重点群体，陆续开展形式多样、内容丰富的节日关爱活动，用贴心服务、暖心陪伴守护“夕阳红”与“朝阳红”，让老人和孩子在团圆的日子里不孤单、有温暖。

在呢噜坪易地搬迁安置点沛泽苑社区，60名留守老人和留守儿童欢聚一堂，共度中秋。活动现场暖意融融，月饼、水果、小零食等整齐摆放，社区工作人员与志愿者组织开展慰问关怀、趣味游园和暖心谈心等活动。击鼓传花、筷子夹彩球、套圈、投壶等适合老人和孩子参加的游戏轮番进行，老人、孩子踊跃参与，笑声、掌声不断，获胜者还领到洗洁精、毛巾等生活用品。

趣味游戏过后，活动进入特别环节。沛泽苑社区为辖区8月过生日的4位老人举办集体生日会，大家



昭通市博物馆中秋活动受热捧

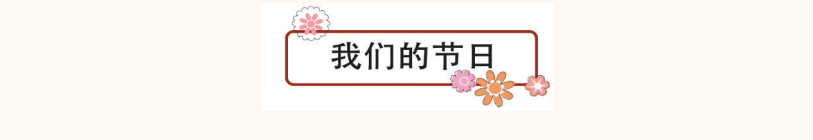
本报讯（记者 阮孝芝 高旭东）近日，昭通市博物馆举办2026年中秋节“探秘月球，点亮中秋”科普手绘活动，30组亲子家庭共赴一场“探月之旅”。

本次活动将中秋民俗、天文科普与创意手工有机融合，是昭通市博物馆探索“传统节日+科普教育”模式的一次有益实践。

在科普课堂环节，讲解员以中秋赏月习俗为切入点，将话题延伸至月球科学知识与中国探月工程成果。孩子们由此了解了“嫦娥石”的来历、嫦娥五号采样返回等硬核内核，并纷纷高举小手、热烈互动。

月球科普课结束后，孩子们穿上一次性围裙、铺好桌垫，在3D月球灯上精心创作——环形山、玉兔、中国空间站等元素跃然“灯”上。当暖黄色灯光透过颜料亮起时，一轮轮小月亮映照着急孩子们的笑脸。参与活动的刘锦泽同学表示，月球知识科普和绘画体验都让他收获颇丰。

据了解，国庆期间，昭通市博物馆将继续推出沉浸式文化体验活动，让文物“活”起来、节日“潮”起来，引导青少年在博物馆里度过有文化的节日。



运动前后热身和拉伸运动非常重要。运动前应重点活动踝关节、膝关节，避免关节损伤；运动后则应进行小腿、大腿后侧以及臀部肌群拉伸，帮助缓解肌肉紧张。此外，进行超慢跑时，应选择具有良好缓冲和支撑性能的运动鞋，以减轻下肢关节压力。

当然，并不是所有人都适合超慢跑。如果存在严重骨关节损伤、急性运动损伤、严重心肺疾病，或者血压、血糖控制不稳定，应先咨询医生。对于高血压、糖尿病等慢病患者来说，在病情稳定、经过专业评估后，通常可以进行超慢跑，但一定要循序渐进，避免突然增加运动量。

（来源于人民网）