

苏建宏冯皓会见云南建投集团董事长陈祖军

本报讯（记者 单虹）9月30日，市委书记苏建宏，市委副书记、市长冯皓在昭阳会见云南建投集团党委书记、董事长陈祖军一行。

苏建宏代表市委、市政府感谢云南建投集团长期以来对昭通发展的支持。他说，当前昭通正围绕市第六次党代会描绘的发展蓝图，真抓实干、接续奋斗，奋力开创高质量发展新局面。云南建投集团与昭通合作基础坚实、空间广阔，希

望双方发挥各自优势，抢抓发展新机遇，在城市更新、基础设施建设、产业发展等领域，持续开展精诚合作，不断开创合作共赢新局面。

陈祖军对昭通市第六次党代会的胜利召开表示祝贺，表示将立足集团优势，更好融入昭通发展大局，不断拓展合作领域，助力昭通高质量发展。

昭通市刘和开、陆颖、毛玖明，云南建投集团陈宙翔等参加。

昭通市2026年产业工人队伍建设改革工作现场推进会在水富召开

本报讯（通讯员 宋春燕 杨雨凡）9月29日，昭通市2026年产业工人队伍建设改革工作现场推进会在水富市召开。

会议要求，要提高政治站位，增强做好产改工作的责任感、使命感；聚焦中心任务，持续建强产业工人队伍；强化组织领导，凝聚产改强大合力。要迎难而上，真抓实干，推动全市产业工人队伍建设改革走

深走实，锻造知识型、技能型、创新型产业工人队伍，为昭通高质量发展贡献力量。

会上，有关人员通报了全市产改工作进展情况，相关单位作了交流发言。

会前，参会人员先后走进云南中晟、云天化等企业和邵女坪“工会+消防”驿站观摩。

刘慎、郭晓东、孔令影出席会议。

市政协五届常委会召开第二十九次会议

本报讯（记者 叶 康）9月29日，政协昭通市第五届委员会常务委员会第二十九次会议召开，深入学习贯彻习近平总书记关于加强和改进人民政协工作的重要思想及考察云南重要讲话精神，全面贯彻落实中国共产党昭通市第六次代表大会精神，围绕“构建现代交通物流体系，积极融入国家大通道建设”开展专题协商议政。

市政协党组书记、主席马洪旗出席会议并讲话。

会议强调，要以常学常新的韧劲、真抓实干的作风，深刻领会习近平总书记对云南发展作出的战略指引，把习近平总书记的关怀厚爱和殷切期望转化为奋进动力、履职实效，持续深入调研、积极建言，

提出有分量、可操作的意见建议，为谱写中国式现代化昭通篇章贡献政协智慧和力量。要把学习贯彻市第六次党代会精神作为重要政治任务，把牢政治方向，找准履职重点，广泛凝聚共识，自觉把政协工作放在全市发展大局中来谋划和推进，确保政治方向不偏、履职重点不虚、凝聚合力不散。

会议强调，要立足战略全局，围绕基础设施强网建设精准建言，健全协商成果闭环落实机制，推动基础设施项目早落地、早见效。要围绕运输结构提效务实协商，推动形成党委领导、政府主导、部门协同、社会参与的工作合力。要围绕数智绿色转型深入监督，促进交通物流降本增效与绿色低碳协同发展，推动相关部门整改落实。

昭通织密防灾减灾救灾安全网 筑牢安全发展屏障

开栏语：
为全面普及安全知识，持续讲好昭通应急宣传故事，引导全社会树牢安全发展理念，凝聚共建平安昭通的强大合力，本报即日起开设《昭通应急》专栏。专栏重点聚焦安全生产、防灾减灾、应急救援三大核心领域，大力营造“人人讲安全、个个会应急”的浓厚社会氛围，切实筑牢全市安全生产、防灾减灾救灾安全稳定防线。

本报讯（记者 陈忠华 通讯员 朱家华）乌蒙多险象，平安护民生。今年以来，昭通坚持人民至上、生命至上，立足复杂严峻的防灾减灾形势，持续健全防灾减灾救灾体系，完善监测预警、风险防控、应急救援、基层治理全链条工作机制，综合防灾减灾能力持续提质增效。全市有效应对15轮强降雨，下沉干部12.49万人次，转移群众10764户30782人，高效处置巧家“1·19”5.1级地震，多所学校师生“教科书式”

昭通应急

九月的乌蒙大地，硕果飘香。昭阳区洒渔镇的一个苹果园里，露水还未干透，摘果工马花已经托住果柄，将一枚红彤彤的苹果轻轻放进背篓。她受过专业的采摘培训，这一托、一放，完全不会伤到果皮。在她身边，100余位同伴散落在树行间，大多是无法出远门务工的附近村民。一年四季，只要果园一声招呼，施肥、剪枝、套袋、摘果，他们总是随叫随到。这份“家门口”的活计，不仅让村民有了稳定收入，还方便他们照顾老人孩子，让他们把日子过得热热闹闹的声响。

这是昭通水果产业最生动的注脚，也是乌蒙山间最寻常的丰收图景。这样的丰收清晨，在昭通从春延续至冬。樱桃在春天成熟，枇杷、李子在夏天成熟，苹果在秋天成熟，柑橘在冬天成熟。148.7万亩果园铺展在乌蒙山间、金沙江畔，近4000米的海拔高差，将四季酿成了清甜果香。

一粒种子百年守望
昭通人对种子的执念由来已久。20世纪30年代，绥江籍老兵罗海洲参加台儿庄战役后，把一粒李子种子带回金沙江畔。种子落地生根、开花结果，在干热河谷的阳光下历经近百年选育，最终长成“一半紫红、一半翠绿”的独有品种。2014年，它有了正式名字——因果实阳面艳红、背阴青翠而得名“半边红”；2019年，“半边红”李子获得国家农产品地理标志认证；2025年，该品种又获评国家地理标志产品。如今，10万亩“半边红”李子铺满低海拔坡地，投产面积达9.8万亩，今年产量突破9.8万吨，产值达6亿元。果农说，“半边红”李子皮薄肉脆、离核多汁，平均单果重30.7克，最大能长到71.5克。

昭通人对种子的执念，不止于李子。昭通的种质资源圃里，保存着400余份苹果种质资源；300亩良种展示园里，“红露”“华硕”占早茬，“秦脆”“维纳斯黄金”接中期，“瑞雪”“福布瑞斯”收尾，早晚熟品种梯次成熟，7月至12月错峰上市，比北方产区早熟20天至30天；自主培育的“滇红梨”“滇红桃”已经挂果。北纬27度、海拔近2000米，年均2000小时日照、15摄氏度昼夜温差、富硒土壤，昭通苹果的“早、甜、香、脆、红”由此而来。100年栽培传承，昭通苹果从零星种植发展到近百万亩规模。

乡村振兴

昭通日报

ZHAOTONG RIBAO

权威传播公信新闻 深情反映大众心声

要围绕枢纽经济培育协商议政，加快将通道优势转化为产业和经济优势，推动港产城深度融合。要探索建立专业议题专家预审机制，强化专业支撑，提升协商建言的科学性、针对性，切实把履职成效体现在服务全市高质量跨越式发展上。

会议要求，要对照年度各项工作计划，逐项检查落实情况，确保各项任务圆满收官。要做好新一届委员协商提名工作，严把人选关口、优化队伍结构，严守换届纪律，确保换届平稳有序。要提前谋划筹备市政协全体会议，认真起草会议报告，做好提案征集、大会发言等工作，确保本届政协圆满收官，为新一届政协打下坚实基础。

葛钧应邀出席会议。胡建普、杨淦、成仁、雷贤慧、傅再胜出席会议。

群治根基。全市持续迭代升级监测预警体系，科技防灾水平显著提升。建成全球首座地球物理跨圈层扰动三维“超级观测站”，将本地地震监测能力从1.7级提升至1.2级，实现地质灾害隐患点监测全覆盖。依托全省首个州市级卫星通信调度平台，实现重点乡镇村级卫星电话、自然村应急广播、中小学预警终端全覆盖，构建全方位、立体化、精准化监测预警网络。

建强应急硬支撑，筑牢防线保平安。全市持续建强应急队伍，补齐物资短板、严密风险防控。组建市县乡三级综合应急救援队伍，累计建成254支8600余人的专兼职救援力量、73支摩托车快速应急分队。依托1.19亿元基层应急能力提升国债项目，配备各类应急装备3777台（套），实现乡镇消防车辆全覆盖。严格落实“1262”“123”“三查”工作机制，常态化发布雨情水情、山洪地质灾害风险清单，抓实隐患排查整治、预案修订与应急演练。全市布局16个县级物资储备点、81个乡镇前置储备点，储备物资63.87万件，能够满足应急响应处置需求；创新推行巨灾保险制度，保额达4.65亿元，相关经验获国家肯定，昭通被列为全国“灾害救助+金融保险”试点。

一粒粒精心选育的种子，在乌蒙大地生根发芽，不仅结出了漫山遍野的“致富果”，更铺就了一条惠及百万群众的产业致富路。

一片果园万家生计
产业的成色，最终要落到老百姓的日子上。昭阳区乐居镇中河村，来自江西的技术员曾令龙原本管理着720亩果园，2025年又流转15亩地自己种植，成了地道的“新果农”。每年丰收季，江西的亲友都抢着预订，他把昭通苹果称作自己的“金字招牌”。

枇杷、李子、无花果的果园里，故事同样鲜活。永善县大兴镇回龙村，种植大户王禹德种了100亩大五星枇杷，又新种、改种了50亩白肉枇杷。他说：“枇杷果就是助农增收的‘致富果’。”绥江县新滩镇鲢鱼村，果农胡兴华守着6亩李园，去年卖了3万元，今年李子增产三成。巧家县大花山的无花果基地里，村民蒲运开掰着指头算账：“我在基地务工，每天100元，来了20余天，挣了2000余元，还能兼顾家里的庄稼。”

一个个鲜活的个体故事，勾勒出昭通水果产业惠及民生的全貌，而沉甸甸的统计数字，更能直观展现这份民生福祉的分量。全市培育特色水果市级以上龙头企业38家，合作社964家，覆盖24.4万户99.3万人，带动户均增收3000元以上；仅苹果一项，就惠及13.8万户52.7万人，户均年增收5.86万元。

支撑这一切的是设施与科技，全市建成水肥一体化基地9.69万亩，架设防雷网6.83万亩；16条智能分选线每小时可分选200吨，另有8条专门服务沿江特色水果，合计24条；建成339座冷库，总库容达13.5万吨；院士专家工作站攻克了苹果枯小实蝇、黑星病等绿色防控难题，相关技术成果被写入产前、产中、产后系列地方标准。

除了苹果和“半边红”李子，独特的海拔优势还让昭通孕育出更多特色水果品类，不同海拔区域各有其优秀品种，共同绘就了多元发展的产业画卷。巧家借助金沙江、牛栏江切割形成的3441米海拔高差，成为全国第二大夏季草莓基地——规模3.8万亩，年产量7.6万吨，5月至11月错峰上市，综合年产值13亿元。

高海拔区域的夏季草莓做出了特色，低海拔河谷地带的枇杷产业也同样走出了富民路子。在永善的山地间，枇杷产业同样结出了富民硕果。永善枇杷种植面积达13万亩，其中挂果7.5万亩，可溶性固形物含量达13.8%，单果重量可达80克，带动3万余户群众靠它增收。

从品种选育到规模种植，从科技赋能到品质提升，昭通水果用过硬的品质支撑起百亿级产业规模，也拥有了走出大山、走向全国、走向世界的十足底气。

一颗颗香甜的果子，在乌蒙大地上生根发芽，不仅结出了漫山遍野的“致富果”，更铺就了一条惠及百万群众的产业致富路。

旅途久坐僵又乏

4个动作给身体解绑

国庆假期，无论是长途自驾还是选择乘坐飞机、高铁出游，旅行中久坐不动，往往让抵达目的地时的我们腰酸背痛、双腿浮肿、精神疲惫。这并非“旅途必然的代价”，而是身体发出的警报。

4个专为旅途设计的小动作，无须站起，不扰他人，却能有效激活身体，在有限空间里缓解旅途疲劳。

脚尖“泵”起循环

做法：坐直，双腿自然分开与肩同宽。用力、缓慢地将脚尖向上勾起至极限，感受小腿后侧的拉伸，保持2秒；然后脚尖用力下压至极限，感受小腿前侧的牵拉，保持2秒。重复20—30次为一组，每小时做2—3组。

脊柱的“温柔扭转”

做法：坐直，吸气准备。呼气时，缓慢将上半身向右旋转，右手可搭在座椅靠背或扶手上，辅助加大旋转幅度（在飞机或火车上注意控制幅度，避免影响他人）。眼睛看向右后方。感受脊柱的旋转和腰背肌肉的伸展。保持自然呼吸，停留15—20秒。缓慢回正，换另一侧。左右各重复3—5次。注意，旋转时骨盆保持稳定，避免用力过猛。

肩颈“松绑”术

做法：第一步，对抗练习。坐直，将右手掌根抵在右耳上方。吸气准备，呼气时，头轻轻向右倾，同时手掌施加向左的对抗力，使头部基本保持不动。感受颈部两侧肌群收缩。保持5—8秒，缓慢放松。换边。前后方向也可用双手十指交叉，抵住前额或后脑枕部进行对抗。第二步，拉伸练习。完成对抗后，将头轻柔地向左侧倾，右肩下沉，感受右侧颈部的拉伸。保持20—30秒，换另一边重复上述动作。

核心“隐形充电”

做法：坐直，双手轻放于腹部。用鼻子缓慢吸气，感受腹部像气球一样微微鼓起，同时尝试轻微收缩盆底肌（类似轻微提肛的感觉）。用嘴巴缓慢呼气，腹部自然内收，放松。专注于呼吸的深长与缓慢，重复8—10次。

（来源于人民网）

公告

昭通绿艺绿化有限公司：
因你公司注册地已不存在，且法定代表人拒不接听我局电话，我局于2026年8月6日，在《昭通日报》登报公示缴纳（2018—2026）年管理费，但你公司逾期依然未交付。现经我局研究决定：你公司在接到本决定书后30日内向我局支付2018年1月1日至2026年12月31日管理费人民币256721元（大写：贰拾伍万陆仟柒佰贰拾壹元整）。你公司若对本决定书不服，可自收到本决定书之日起60日内，向昭通市昭阳区人民政府提出行政复议，也可在6个月内向昭通市昭阳区人民法院提起行政诉讼；逾期未提出行政复议或行政诉讼，我局将根据《中华人民共和国行政强制法》第五十三条之规定，申请人民法院强制执行。本公告自登报之日起届满30日，即为送达。

昭通市昭阳区林业和草原局

2026年10月1日

广告

永善码口镇6000亩冷凉蔬菜迎丰收



本报讯（通讯员 陈洪 陈野文/图）金秋时节，走进永善县码口镇犀牛村冷凉蔬菜种植基地，蓝天白云之下，连片的牛心甘蓝青翠欲滴、坚实饱满，铺展在广袤田间，一派丰收喜人的景象。当地群众抢抓晴好天气，有序开展采摘、分拣、打包、装车等作业。一箱箱新鲜优质的高山冷凉蔬菜整装待发，翻越群山销往全国各地，让深山好物走出大山，走进千家万户。

近年来，码口镇坚持以党建引领乡

村产业振兴，紧扣“一镇五带五产业”发展布局，依托高海拔、无污染、昼夜温差大的独特资源禀赋，深挖冷凉蔬菜产业发展潜力，不断优化种植结构，扩大产业规模、丰富种植品类，全面推行“党支部+基地+大户+农户”发展模式，有效破解分散种植、产销脱节、销路不稳等难题，夯实群众增收致富根基。目前，全镇冷凉蔬菜种植面积达6000亩，年产值5000余万元，特色产业 development 成效显著。