

贯彻党代会·启航新征程

学习贯彻昭通市第六次党代会精神宣讲动员会召开

本报讯（记者 叶康）10月8日，学习贯彻昭通市第六次党代会精神宣讲动员会召开，对全市宣讲工作进行动员部署，进一步统一思想、明确任务、压实责任，推动市第六次党代会精神在昭通深入人心、落地生根。

市委副书记、市委宣传部长梁凌云出席会议并讲话。会议强调，学习好、宣传好、贯彻好市第六次党代会精神是当前和今后一个时期的重要任务。要深化思想认识，通过扎实的宣讲，向广大干部群众讲清发展大势、讲透奋斗目标、讲明责任使命，引导广大党员干部准确把握大会提出的新理念、新部署、新要求，切实把市第六次党代会确定的目标任务转化为全市上下的共同行动。要把握核心要义，重点围绕市第六次党代会的重要意义、市第五次党代会以来取得的显著成效、第六届市委面临的新形势新使命新要求、未来五年发展的主要战略任务，以高质量党建引领高质量发展等五个方面进行系统阐释解读，确保讲准确、讲全面、讲透彻。要精心组织实施，认真研读备课，严把方向导向，严守政治纪律和宣传纪律，注重宣讲方式方法，多用鲜活案例和通俗语言，提升宣讲工作的针对性、实效性、精准性，在全市持续掀起学习宣传贯彻热潮，为开创昭通高质量发展新局面凝聚强大精神力量。

会议以视频形式开至各县（市、区）。

盐津举办乌骨鸡美食文化节

本报讯（通讯员 田入尹）国庆假期，2026昭通盐津乌骨鸡美食文化节在盐津县水田新区体育公园开幕。本次活动以“乌蒙栖凤凰 味聚盐津城”为主题，深度融合美食体验、文化展示、产业推介、休闲娱乐等多元内容，为国庆假期增添了浓浓烟火气。

活动现场精彩纷呈，本土草根艺人轮番登台表演，吸引了众多观众驻足观看。剪彩仪式结束后，嘉宾们一同来到汤锅区，将一只只处理好的乌骨鸡投入直径5米的大锅中，现场熬制乌鸡汤。随后，大家分散前往各个展区，逛展览、品小吃、玩游戏，沉浸式体验乌骨鸡主题美食文化。

本次活动共设置175个农特产品展位，集中展销盐津乌骨鸡系列产品、各类农副产品、文创产品和本土特色小吃，让食客享受从田间到餐桌的一站式体验，一次性尝遍多种盐津风味。

经过近两个小时的热煮，由200只盐津乌骨鸡熬煮而成的大锅鸡汤鲜香四溢、汤色浓郁。现场游客有序凭票排队领取，品鉴美味。游客夏前会说：“大锅炖出来的乌鸡汤，肉非常嫩，汤特别鲜！”盐津乌骨鸡皮黑骨乌、肉质细嫩，一碗热气腾腾的乌鸡汤，是本地人最熟悉的地道鲜味。

本届盐津乌骨鸡美食文化节每日开展差异化特色主题活动，涵盖鸡王争霸、文艺展演、亲子畅玩、竞技赛事、药食知识科普等内容，同步配套特色美食展销、民俗展演和趣味互动等环节，推动特色美食与本土文化深度融合，让烟火气与欢乐氛围齐聚，持续为国庆假期增添亮色。

上接第1版《业态推陈出新 游览安心便利》

对于云南而言，滇菜是旅游要素中极具潜力的一环。打造特色鲜明的云南菜系，丰富游客体验，是今年全省文旅工作的重点工作之一。假期里，地处昆明南站高铁枢纽核心区的鹏瑞利酒店群旗下云璟中餐厅抓住区位优势，让好味道成为云南带给到达游客的第一印象。该中餐厅负责人介绍，餐厅以云南丰饶物产为味觉根基，用现代中餐手法表达传统滇式菜系，在传承中注入时代灵魂，探索滇菜的创新路径与国际化表达。

值得关注的是，云南旅游市场正由单一景区观光向深度体验、县城度假、自驾赏秋和多目的地串联延伸。昆明、大理、丽江等传统热门目的地保持稳定客流，迪庆香格里拉、德钦等生态文化和县城旅游目的地热度提升，西双版纳告庄西双景等综合型文旅消费街区吸引力增强，全省多中心、多线路、多场景的旅游市场格局进一步显现。

平稳有序 管理规范更有角

当国庆的欢腾在云岭大地的每一个角落回响，云南文旅志愿者通过讲解、答疑等方式，完成了一场覆盖全域的暖心接力。

假期里，全省文旅志愿者依托A级旅游景区、公共图书馆、文化馆、博物馆、美术馆等场所，为游客和群众提供问询引导、秩序维护、游览讲解、文明宣传、应急救援等志愿服务，累计2.2万余人次参与，服务时长超9万小时。

文旅志愿服务，是我省在文旅领域规范管理、做优服务的一个缩影。省文化和旅游厅围绕文旅安全生产、市场秩序、文旅活动、景区管理、投诉处置等下沉16个州（市）开展明察暗访和调研督导，督促问题整改。针对返程客流高峰，督导属地加强游客疏导、文旅场所安全运营、游客诉求处置。

全省文旅系统严格落实领导带班、24小时值班和“日报告、零报告”制度，加强与公安、交通运输、商务、气象、应急管理、消防救援、铁路、民航等部门协同联动，指导重点景区落实限流、预约、错峰措施，及时发布客流、车位、天气等信息。假期期间，全省文旅行业安全生产形势总体平稳。

围绕庆祝中华人民共和国成立77周年、庆丰收等主题，全省各地组织开展群众文化活动2515场，线上线下惠及群众超2476万人次。全省公共图书馆、文化馆及各类新型文化空间免费开放约12万小时，进馆人数约112.8万人次。全省各级国有文艺院团和文化工作机构深入景区、公园、广场、社区、乡村开展惠民演出188场次，线上线下惠及观众106.8万人次；全省美术馆举办展览17场，线上线下惠及观众11.5万人次；全省博物馆累计接待观众135.22万人次，同比增长12.5%。

全省文化和旅游系统围绕旅行社、导游、旅游团队、A级旅游景区、文化娱乐场所、营业性演出场所等重点对象开展执法检查。9月30日至10月7日上午9时，全省共派出执法人员7106人次，检查文化和旅游市场3551家次，发现并查处违法违规问题29个，发现并整改安全生产隐患321个。全省累计受理旅游投诉423件，较2025年同期减少60.13%。假日旅游投诉总量同比下降明显。

金沙江畔育“善果”——

永善劳务品牌成带动群众增收金名片

◆通讯员 甘光涛

金沙江畔，果香四溢；乌蒙山下，匠心闪耀。近年来，永善县锚定群众增收致富核心目标，立足县域资源禀赋与特色产业，全力打造以枇杷为主产品的金沙江干热河谷特色水果产业带，精心培育“善果工匠”劳务品牌，将其打造成带动群众就业增收的“金名片”，通过技能提升、科技赋能、链条延伸，走出了一条“党建引领、品牌赋能、产训联动、农民增收”的乡村振兴之路。

党建引领铸品牌。永善县坚持党建引领、服务先行，积极探索“组织建链、产业延链、价值融链、机制固链”模式，前移劳务服务阵地，依托服务站点常态化开展用工摸排、劳务对接、务工人员动态跟踪、稳岗帮扶及暖心关爱等一站式服务，打通劳务服务“最后一公里”。

永善县充分发挥市县级返乡创业园党

总支牵头作用，组织党员示范引领发展特色水果产业，先后组建水果产业协会、枇杷协会，培育水果专业合作社180家，省市级农业产业化龙头企业20家，种植大户1410户，建成返乡创业园4个、产业示范基地14个。成立县级专家工作站2个，培育112名农村致富带头人。组建6支专业化“善果工匠”服务队，推动全县95%以上果农融入特色水果产业链，实现党建工作与产业发展同频共振。截至目前，永善县特色水果种植面积达22.5万亩，年总产值14.08亿元。

产训融合育工匠。永善县紧扣产业需求导向，坚持“培训跟着产业走、服务围着就业转”的理念，在精准施训、品牌联动、以赛带训等环节持续发力，构建起全方位、全链条的技能人才培养体系，全力破解产业用工难题。全县累计培育技能型人才3.2万人，整合行业专家、乡土人才组建专属师资

威信激活红色文旅消费动能

味，细细品味老街鲜活的市井烟火。傍晚时分，“九大碗”美食品鉴活动将现场气氛推向高潮。数十张八仙桌沿老街蜿蜒排开，游客与本地乡亲围坐一起，共品独具地方特色的传统佳肴。一道道承载乡土记忆的特色菜品次第上桌，香气氤氲，整条老街欢声笑语、暖意融融。宴席间隙，傣戏、乐队合唱等节目轮番上演，美食与艺术深度交织，烟火与文韵双向共融，点亮了小镇的夜晚氛围。与此同时，街区同步打造红色文创体验场景，设置红色文创手工体验区，游客可亲手制作红色主题文创产品，在休闲游玩中感悟红色历史。丰富多元的夜晚体验有效拉长了游客停留时间，有力带动街区餐饮、住宿、商超等行业稳步增收。

“我是从贵州过来的，早就听说威

信红色文化底蕴深厚，趁国庆放假跟朋友一起来看看。来了之后品尝了‘九大碗’，菜品很丰富，味道也特别好。我们还去体验了红色文创手工，玩得很尽兴，整体体验感特别好。”来自贵州毕节市的游客熊贵霞说。

文旅集聚的旺盛人气，有效转化为强劲的消费动能。在农特产品展销区，山葵、竹笋、猕猴桃等本土优质农特产品集中亮相，试吃和文创手工体验等互动环节，让每一份农特产品都成为承载地域特色的“流动名片”。除了线下现场展示，本地助农主播、网络达人还同步开启专场直播带货，有效拓宽本地农特产品销售渠道，让“扎西好物”走出深山，实现线上线下消费同步升温。

趁着国庆假期，商户李雪摆起了售卖竹荪的摊位，随着游客越来越多，

“推动航天技术更好造福世界各国人民”

中国载人航天工程已执行40次飞行任务，航天员单次最长出舱活动时长达9小时；北斗三号全球卫星导航系统核心器件国产化率达100%，攻克星间链路、高精度原子钟等160余项关键技术；长征系列运载火箭累计发射670次，成功率超97%……

探索永无止境。只有不断创新，一个民族才能更好走向未来。

我国首飞航天员杨利伟曾经乘坐的神舟五号只有6立方米空间，如今中国空间站已达120多立方米。他形象地说：当年住“标间”，现在“起码是三室一厅”。

空间站逐步扩大，来往太空人员也越来越多。今年5月，首位来自中国香港的女性航天员黎家盈随神舟二十三号升空，目前已在轨驻留4个多月。两名巴基斯坦航天员正在中国航天员中心训练，不久的将来其中一人将与中国航天员一起进驻中国空间站执行任务。

习近平总书记指出，中国愿同各国一道，加强交流合作，共同探索宇宙奥秘，和平利用外空，推动航天技术更好造福世界各国人民。

嫦娥六号搭载多国科学载荷开展联合探测，面向国际开放月球科研样品借用申请；牵头发起国际月球科研站，累计与17个国家和国际组织签署合作协议；与50多个国家和国际组织签署超200份航天合作协议……秉持人类命运共同体理念，中国航天开放合作的步伐不断走深走实。

新装智能充电桩，从源头消除安全隐患，“以前拉线充心里不踏实，现在楼下就能安全充电，太方便了！”居民王大爷的质朴感言，真切道出闭环治理带来的民生实惠。

目前，该机制已在太平街道全域推广，累计整改车辆乱停、环境脏乱、设施破损等各类问题1000余个。在国检暗访中，环城东路社区实现“零扣分”，长效治理成效显著。

惠民实干暖民心

创建为民、创建靠民、创建惠民。市人大常委会始终聚焦群众急难愁盼，以精准施策，靶向攻坚推动挂包社区由薄弱点位向文明标杆蝶变。

针对桃源社区老昭彝路路面破损、设施缺失、环境杂乱等群众反映强烈的突出问题，市人大常委会牵头统筹1473万元资金，实施道路安全、环卫设施、绿化景观、风貌秩序、长效管理五大提升行动。全面清理沿线路边杂草、启动公厕修缮、规范“门前三包”制度，将道路整治纳入社区重点民生实事，彻底终结多年“堵心路”困境。

评选，搭建人才交流、技术共享、资源对接平台，助力工匠人才持续成长、稳定增收。持续优化“龙头企业+工匠+基地+农户”和“合作社+农户”利益联结模式，推行保底收购、按期分红、技能补贴多元增收机制，建立品牌收益反哺长效机制，从品牌销售利润中提取2%设立产业发展基金，专项用于农户技能提升、低效果园改造、产业公益升级，让群众共享品牌发展红利。

永善县创新推行“农超、农企、农网”三对接模式，推动特色水果入驻沃尔玛、永辉等大型商超共41家，布局电商店铺112家。2026年，全县水果产业电商销售额达3.1亿元，全国市场占有率达1.8%。同时，当地打破单一种植产业模式，推动水果产业与乡村旅游、文化创意、电商直播、精深加工深度融合，“善果工匠”品牌影响力持续攀升。

她的生意也越来越红火。“国庆假期，不少外地游客慕名前来扎西观光游玩。我们每天清晨6点多就进山采竹荪，到中午十一二点基本就能售卖一空，从采摘到售罄，整个过程十分迅速。”李雪说。

除丰富多元的文体体验外，系列全民健身赛事更为假日增添蓬勃活力。乒乓球、骑行、篮球等赛事陆续开赛，吸引县内外体育爱好者同台竞技，持续助推文旅消费升温。

近年来，威信县持续深挖红色文旅资源，推动红色资源优势转化为实实在在的的发展优势，不断打造多元沉浸式文旅消费场景，丰富文旅产品供给，培育文旅消费新业态，依托红色文旅带动全域消费与群众增收，持续激活地方经济发展内生动力。

中法天文卫星探索宇宙形成与演化奥秘；通过金砖国家遥感卫星星座开展卫星联合观测、数据交换和应用合作；商业航天企业完成整星及地面系统出口并在“一带一路”共建国家落地应用，宇航产品和服务出口不断扩大；……航天产品日益成为我国高端装备“走出去”的新名片。

人类在浩瀚的宇宙面前是渺小的，但中国人民与世界人民共通的探索精神是伟大的。

9月14日，中国向联合国赠送嫦娥六号采集的月壤样品，并永久展出。联合国外空司司长霍拉·迈尼在维也纳联合国总部举行的“共襄月壤、共赴未来”交接仪式上说：“希望每一位在月壤前驻足的参观者，都能感受到震撼，惊叹于人类个体以及团结在一起所能取得的成就。”

“十五五”新起点，嫦娥七号计划奔赴月球南极寻找水冰；载人月球探测工程计划在2030年前实现中国人首次登陆月球；天问三号任务已转入初样研制阶段；重型运载火箭加速研制攻关；在轨服务、太空计算、太空制造等新领域开拓将为航天发展注入新动能。

星河无垠，征途如虹。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国航天正以昂扬姿态向着建设航天强国的宏伟目标奋勇前进，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业再立新功，为和平利用太空、增进人类福祉作出新的更大贡献。

新华社北京10月8日电

民生服务持续升温。今年4月22日，社区组织市、区人大常委会机关及市生态环境局、联合昭通市第一人民医院在环城东路社区开展义诊，多学科骨干坐诊服务，提供血压测量、血糖检测、慢性病咨询、康复指导等服务，惠及居民100余人次，让群众在“家门口”享受到优质医疗服务。

昭通新时代文明实践站常态化开放，入户宣传、文明问卷覆盖率超95%，300余名注册志愿者持续开展敬老爱老、义务理发等志愿服务。紫光社区累计下沉干部千余人次，实现7个网格全覆盖，办结民生实事200余件；太平街道18个社区累计开展志愿服务活动252场，服务群众5500余人次。文明创建深度融入日常、惠及百姓。

文明不息，步履不停。如今的昭通，法治规范深入人心，网络治理精准高效，城乡面貌日新月异，文明新风蔚然成风。昭通市人大常委会机关将持续立足人大职能，以法治护航文明建设，以网络夯实治理根基，以实干践行惠民初心，持续擦亮全国文明城市金字招牌，让文明之花在乌蒙大地常开长盛。

“高钾饮食”能更好减重吗？

网传“补钾可以帮助身体排钠，减轻水肿，所以多吃高钾食物，不仅掉秤更快，还能帮助减脂”。不少人因此特意调整食谱，但是这种网红饮食方式真的靠谱吗？

目前并没有充分证据表明增加钾摄入就能直接促进脂肪减少。钾是人体必需的营养素之一，也是维持生命活动的重要电解质。它参与神经冲动传导、肌肉收缩、体液平衡，并与心脏正常功能密切相关，钾还能帮助人体维持钠钾平衡。专家表示，适量增加膳食中钾的摄入，有利于钠的排泄和血压管理，但并不等于能够直接燃烧脂肪。

随着体重管理成为社会热点，“高钾饮食能快速减重”的说法戳中了一些人“轻松减肥”的心理需求，这也是其火爆出圈的核心原因之一。

钾元素可以有效促进身体排出多余的钠，缓解水肿、排出潴留水分。高钾饮食确实对体重管理有一定帮助，但其原因并不完全在于钾，而在于高钾食物本身——蔬菜、水果、豆类、薯类等都是膳食钾的重要来源，它们同时还能提供膳食纤维、维生素和其他矿物质。用全谷物、杂豆、薯类替代精制白面，用水果替代甜点，摄入足量蔬菜，膳食结构更合理，健康体重管理自然也更容易实现。

钾不能打开“减重开关”。网络热传的“减肥妙招”无法替代科学的减脂方案，盲目跟风单一饮食反而可能影响身体健康。

健康饮食的核心是均衡多样，多吃天然食物、少吃高盐高脂高糖的过度加工食品，保持合理能量摄入并坚持适度运动、规律作息、养成良好的生活习惯，这些看起来不够“神奇”的方法，恰恰是最靠谱的减重答案。

（来源于新华网）

盐津津江蔬菜专业合作社注销清算公告

盐津津江蔬菜专业合作社（注册号：530623NA000094X）于2026年10月8日经本社成员大会决议解散，现已成立清算组，清算组成员：陈衍奎、余如正、王青元；清算组组长：赵英。

请本社债权人自接到书面通知之日起30日内，未接到通知的自本公告发布之日起45日内，持有效债权证明材料，向本社清算组申报债权。逾期不申报，视为自动放弃相关权利。

特此公告。

清算组联系地址：盐津县

牛寨乡牛寨村老街

联系人：赵英

电话：15770252732

盐津津江蔬菜专业合作社

2026年10月10日

广告