

全国大学生跳绳锦标赛3分钟单摇跳突破千次

本报讯（记者 韩兴国 文/图）彩绳破空逐极限，一跃千次燃赛场。10月16日，学体联2026年全国大学生跳绳锦标赛在镇雄县全民健身中心迎来第二个比赛日，赛场持续上演速度与协作的精彩对决，当日下午进行3分钟单摇跳、1分钟10人长绳集体跳两大重点项目比拼。

3分钟单摇跳项目，考验选手的耐力与速度。哨声响起，彩绳破空飞舞，选手保持高频跳跃，不断挑战体能极限。当有选手在3分钟单摇跳中跳出超过1000次的成绩时，现场瞬间沸腾。看台上观众纷纷起身挥手，掌声、呐喊声此起彼伏。选手每一次起跳、每一次节奏把控，都牵动着全场观众的目光。当选手进入体能瓶颈时，观众齐声加油，以阵阵欢呼声致敬奋力拼搏的青

春身影。该项目共有来自20所高校的190余名选手参赛。最终，贵阳学院选手王军、喀什大学选手廖福雨、成都大学选手刘宇，分别以1024次、1020次、1009次斩获该项目前三名。

紧随其后登场的是1分钟10人长绳集体跳，重在比拼团队默契与协同能力。摇绳队员稳住节奏，跳绳队员快速依次入绳、跃出，全队动作高度同步，稍有失误便会中断计数。各支队伍沉着应战，60秒内凝心聚力，争分夺秒，充分展现高校学子团结协作、奋勇争先的精神风貌。每当队伍连续完成流畅的跳跃，看台便响起阵阵叫好声。该项目共有20所高校的20支队伍参赛，遵义医科大学、南昌师范学院、西南石油大学分获冠亚季军，成绩依次为208次、198次、196次。



4名跳绳世界冠军携手高校健儿点亮镇雄学子体育梦



本报讯（通讯员 程 芳 李万琼 采 文/图）10月16日，依托学体联2026年全国大学生跳绳锦标赛在镇雄开赛的契机，4名跳绳世界冠军携手来自西南石油大学、成都体育学院、电子科技大学、西南交通大学的跳绳运动员，分赴镇雄县第一中学、第三中学、第五中学和镇雄县君悦九年一贯制学校，开展跳绳进校园交流活动，把精彩展演与体育精

神送到师生身边，让乌蒙大地涌动起一股“绳上热潮”。

首场活动设在镇雄县第一中学体育馆。世界冠军蓝炳望与电子科技大学4名参赛队员一亮相，便引来热烈的掌声。彩绳在灯光下飞速翻飞，划出一道道灵动的弧线；高难度动作行云流水、衔接流畅，精彩纷呈的展演瞬间点燃现场氛围。

展演落幕，互动环节随即开

启。同学们依次上前试跳，蓝炳望与队员们手把手指导握绳姿势、起跳节奏等基础要领，带大家体验各类跳绳玩法。不少同学边看边蹦起脚尖模仿动作，跃跃欲试。同学们在观摩与体验中，近距离感受跳绳运动的活力与魅力。

镇雄县第三中学操场上同样热闹非凡。世界冠军冯照惠携手西南石油大学运动员登场，彩色跳绳在脚下飞速翻飞，娴熟流畅的专业动作引得现场掌声此起彼伏。

展演过后，冯照惠结合自身成长经历，从一次次跌倒又爬起的训练经历，讲到站上领奖台的荣光，深入阐释坚持、拼搏、超越自我的体育精神，鼓励同学们在学习生活中面对困难永不言弃、勇于挑战。质朴真诚的话语，令不少同学深受触动，现场气氛热烈而温暖。

在镇雄县第五中学，世界冠军郭思化带领成都体育学院运动员一同为同学们献上花样跳绳盛宴。基础、进阶、高难度动作轮番呈现，成套展演流畅饱满、节奏明快，尽显竞技体育风采。绳索破空的脆响与欢呼声交织，高超技艺赢得全场师生阵阵喝彩。

展演结束后，运动员们邀请在校学生一同参与趣味跳绳游戏。郭思化在一旁耐心指导动作要领，让同学们在实践中体验跳绳乐趣，近距离领略竞技体育的独特魅力。

镇雄县君悦九年一贯制学校的赛场同样活力四射。世界冠军罗皓阳与西南交通大学大学生运动员伴着轻快动感的节奏跃动，单人速跳、双人配合、花式交错、集体律动等动作轮番上演，尽显跳绳的活力与美感。

展演结束后，运动员们化身“体育助教”，手把手传授基础技巧，耐心纠正动作，带领同学们现场练习。大家踊跃参与、大胆尝试，沉浸式感受跳绳乐趣。“原来跳绳还有这么多好玩的花样，实在太有趣了！”体验过后，同学们纷纷表示，这次活动让自己重新认识了跳绳运动。

随着学体联2026年全国大学生跳绳锦标赛各项赛事在镇雄陆续展开，这股“绳上热潮”正持续升温，激励更多青少年在体育锻炼中享受乐趣、锤炼意志，助力青少年德智体美劳全面发展。

参赛选手沉浸式体验镇雄山水美食

本报讯（通讯员 林绍博 杨 楠）赛场之上绳影翻飞，赛场之下烟火暖心。10月16日，正在镇雄县参加学体联2026年全国大学生跳绳锦标赛的各高校代表队，利用赛事间隙走进赤水源森林湖运动公园、小山峡桃源谷景区、大马厂等地，赏山水、品美食、体验文旅项目，在赛场之外感受大雄古邦的独特魅力。

彩绳翻飞竞速梦，山水寻韵游镇雄。当天下午，上海电机学院17名师生和11名裁判员来到赤水源森林湖运动公园游览。深秋时节的赤水源森林

湖，层林尽染，湖光山色相映成趣。师生们漫步湖畔，打卡拍照，定格乌蒙深秋的美好瞬间，还兴致勃勃体验滑梯、水上乐园等游乐项目，欢声笑语回荡在山林间。明媚的阳光与宜人的气候，让远道而来的客人倍感惬意。

“我觉得镇雄的风景非常好，阳光明媚，气候也不错，非常适合来这里运动。”上海电机学院参赛选手黄立臻说，令自己印象最深刻的是当地亲民实惠的物价。他表示，以后有机会一定再来镇雄，也会向亲朋好友推荐，邀请大家前来游玩。

一绳牵盛会，山水待客来。同一时间，小山峡桃源谷景区同样迎来了参赛选手。内蒙古科技大学10余名同学结伴游览该景区。峡中碧水蜿蜒，山峦叠翠，大家三五成群，在山水间合影留念。

“我觉得镇雄人杰地灵、山清水秀，当地居民和工作人员对我们都十分友善。”内蒙古科技大学大二学生孙瑞阳对本次参赛体验赞不绝口。

特色美食同样收获参赛选手好评。吉首大学跳绳代表队还品尝了镇雄特色美食，三角汤圆、酸汤猪脚

火锅等地方风味轮番上桌。队员们围坐一桌，一边品尝美食，一边交流训练备赛心得，欢声笑语不断。大家表示，镇雄人民热情好客，细致周到的赛事服务让人倍感温暖，对接下来的比赛充满期待。

以绳为媒，以赛会友。参赛选手在竞技比拼之余，近距离领略镇雄人文风情，深化跨区域青年交流。大家纷纷表示，将把镇雄的温暖记忆带上赛场，全力以赴、奋勇拼搏，在跳绳赛场展现青年学子昂扬向上的风采，用竞技活力为乌蒙大地增添青春亮色。

宾川：红色热土书写振兴新篇

◆云南日报记者 李 丽

九十载光阴流转，长征的足迹深深印刻在宾川的山水村落间。

1936年4月，红二、红六军团挥师挺进滇西，四天三夜转战宾川八十余个村寨，从新庄村进入宾川，在南薰桥畔浴血攻坚，在周官营院落定筹帷幄，将赤诚信仰与革命火种深深播撒在这片热土上。

九十年后的今天，“赓续长征精神 奋进复兴征程——记者再走长征路”云南主题采风团走进大理白族自治州宾川县，循着先辈行军轨迹探访红色旧址，在古今对照中感受烽火初心，见证乡村振兴的时代新貌。

薪火相传 文兴乡村

沿着蜿蜒的山间公路，采访团首站抵达乔甸镇海稍村委会新庄村，这里正是当年红六军团踏入宾川的第一个村落。山间清风掠过村寨，村内壁画鲜亮夺目，不时有研学团队穿梭在纪念馆、红色广场之间。

1936年4月，红军长途跋涉抵达新庄村短暂休整，严明的军纪、体恤百姓的初心，让乡亲们对这支队伍心信賴。红军驻留新庄当晚，村里4名青年受革命理想感召，毅然追随红军踏上了长征路，自此再未归来。他们中，年龄最大的26岁，最小的只有13岁。

新庄村党支部书记蒲国宏的祖父杨世顺，便是4名热血青年之一。站在纪念馆前，蒲国宏向记者讲述了

赓续长征精神 奋进复兴征程

祖辈传下来的往事，他说：“红色故事不能锁在柜子里，要变成我们过日子的底气。”

2014年，在外打拼的蒲国宏怀着“把爷爷的故事讲给更多人听”的心愿，返乡带领村民发展乡村红色旅游。村民们自发筹建了大理州首个自然村红军长征纪念馆和云南省首个对外开放的村民自建农民博物馆，用老物件、旧照片还原当年红军过境驻扎、军民鱼水相依的温情往事。乡亲们还编排了乡土实景舞台剧《送别》，以质朴的乡音和本色演绎，复刻军民同仇、子弟报国的动人场景，让其成为最接地气的红色宣讲课堂。

如今，红军当年走过的土路已翻新硬化，村里陆续建起红星图片纪念馆、红色讲堂、红色广场、红军桥、红军巷等配套阵地，还创新推行“支部+企业+村民”共建共享模式，让红色资源真正成为群众共富资产。2025年，新庄村承接了上百个红色研学团队，仅红色旅游一项就让村集体收入超过80万元。昔日的贫困村走出了“红色文化+现代农业+乡村旅游”的融合振兴之路，实现了红色赓续与富民兴村的双向共赢。

古桥铭志 精神长存

州城南郊，历经数百年沧桑的南薰桥静静横卧。这座省级文保古桥，

铭刻着红二、六军团滇西征途上最壮烈的一战。

1936年4月20日拂晓，红二军团抵达州城，派出谈判代表经南薰桥前往城南门喊话谈判，希望和平过境，却遭到守城顽敌开枪袭击，谈判代表壮烈牺牲。面对敌人挑衅，红军被迫发起攻坚。战斗中，南薰桥成为红军的掩体和抢救伤员的临时救护所。经过数小时浴血奋战，红军成功攻克州城，震慑了敌军。战火洗礼下，革命信念深深感染了当地百姓，270余名宾川热血青年踊跃参军追随红军北上。

而今驻足桥边，人们依然能触摸到厚重的历史印记。如今的南薰桥，既是守护完好的古建筑瑰宝，又是宾川重要的红色教育点位。当地坚持文物保护与红色宣教并重，常态化组织开展红色现场教学，在古桥边重温长征故事，让不畏牺牲、为民担当、奋勇攻坚的红色精神代代相传。

旧址留史 以史育人

循着长征足迹前行，采访团走进州城周官营村李家院。这是一座典型的白族三坊一照壁建筑，占地约1300平方米。1936年4月20日，红二军团从祥云进入宾川境内，将红四师临时指挥部设于李家院，在此调度兵力、谋划行军、开展群众

工作。2016年，依托旧址打造的红军长征过大理陈列馆正式开放，丰富的史料与实物再现了红军长征过滇西的壮阔历程。

在百余件展品中，北厢房墙壁上那条红军标语格外珍贵——“打倒卖国的南京政府！红二政宣”。这是大理州现存的唯一一条红军标语，也是研究红军长征历史重要的实物资料。“这面墙不只是一件文物，更是老百姓心里对红军的一份感情。”陈列馆讲解员申志金介绍，当年红军走后，国民党士兵追查清除标语，李家人冒着风险用石灰将其覆盖，默默守护。标语直到新中国成立后才意外重见天日，展现了宾川群众代代护红守红的赤诚之心。

近年来，陈列馆持续提质升级，常态化开展宣讲、研学活动，把珍贵遗存转化为鲜活的红色课堂。陈列馆2021年获评省级爱国主义教育基地，累计接待访客15万余人次，持续传递精神力量。

新庄、南薰桥、周官营……行走宾川大地，一处处红色坐标串联起红军过境宾川的峥嵘足迹。宾川县坚持深挖红色资源，推动红色文化扎根乡土、赋能发展。从引导群众自发守护红色遗存，到打造研学品牌带动富民强村，再到以红色文化涵养文明乡风，宾川干部群众接续奋斗，依托红色沃土振兴乡村，让长征精神融入乡土，在新时代书写富民兴村的新篇章。

我们的节日

威信重阳送温暖 欢聚庆佳节

本报讯（通讯员 晋子喻 郑梦倩）金秋送爽，重阳已至。10月16日，威信县“重阳送温暖·醉美夕阳红”敬老主题活动在双河苗族彝族乡过街楼村村委会举行。县乡干部、社工、志愿者与辖区60岁以上老人欢聚一堂，看演出、赛技能、打糍粑、跳圈圈舞，喜迎重阳。

活动以击鼓传花暖场，老人们唱老歌、送祝福，笑声不断。随后，县老体协文艺队伍带来丰富多彩的民族特色表演。随着民俗趣味技能比拼的进行，现场气氛被推向高潮，刺花生、纳鞋垫比赛同步开赛，老人踊跃参与，工作人员计时统分。健康义诊同步开展，医护人员为老人们测血压、血糖、视力，提供常见病问诊与健康指导。

“今天我们玩了游戏、吃了糍粑，还纳了鞋垫，看了表演，我很开心！”在纳鞋垫比赛中获奖的71岁老人雷连先笑着说。

“今天，我们用最简单最接地气的方式陪老人们过重阳节。老人们脸上的笑容，就是我们工作最大的动力。”志愿者周天淑一边给老人递餐具，一边和笔者分享参与敬老活动的感受。

活动在消防知识科普中落下帷幕，工作人员为竞赛获奖老人颁奖，为参与活动的老人发放节日礼品；对义诊中筛查出血压、血糖异常及基础病较重的老人逐一登记，后续联动村组、家属跟进健康服务，推动单次活动与长效服务有机衔接。

“这次活动不只是过一次节，更是把‘物质+服务’的救助模式落到群众身边，老人需要什么，我们就尽量提供什么，让服务更接地气、更有温度。”威信县民政局相关负责人表示。

盐津开展丰富多彩的重阳节系列活动

本报讯（通讯员 吉秋园 王 颖 文/图）在重阳节来临之际，盐津各地纷纷组织开展文艺汇演、健康科普、义诊宣教等形式多样的重阳节主题活动，弘扬中华民族孝亲敬老传统美德，厚植尊老敬老爱老的社会风尚。

“像过年一样热闹，大家有说有笑，高兴得很！”在中和镇中心敬老院，“九九重阳节·浓浓敬老情”主题活动在欢声笑语中拉开帷幕。游园活动环节，趣味投壶、套圈等游戏接连登场。投壶区，老人们屏息凝神，乒乓球应声入壶，掌声、叫好声此起彼伏；套圈区，大家互相支招，套中奖品的人笑得合不拢嘴，现场暖意融融。

“今天的活动办得真好，投壶、套圈我都体验了一遍，还拿到不少奖品，特别开心。”老人杨志贵笑着说。游园活动结束后，敬老院食堂为老人们精心准备了节日暖心餐。老人们围坐在一起，吃得舒心、暖心。

牛寨乡篮球广场上同样热闹非凡。“情暖重阳·乐享桑榆”“和美万和·敬老传情”主题文艺演出精彩上演，当地群众齐聚一堂，共庆重阳佳节。节目全部由村老年人体育协会、本土文艺爱好者自编自演，健身舞蹈、经典老歌、传统戏曲轮番登台。台上银发老人一展风采，台下掌声不断。

“节目都是大家自编自演，图的就是热闹。看到老人们精神矍铄，我们打心眼里高兴。”一名现场志愿者如是说。志愿者们穿梭在人群中，细心搀扶高龄老人，维持现场秩序、落实后勤保障。活动当天，还同步开设健康科普课堂。医护人员用通俗易懂的语言讲解老年常见病防治知识，免费为老人测量血压、查体问诊，耐心答疑，并给出健康调理建议。

此次重阳节系列活动，不仅为盐津县老年人送去了物质关怀与精神慰藉，更在全社会营造了关心关爱老年人的良好氛围，用实际行动，用实实在在的暖心服务守护最美“夕阳红”，持续增强老年人的获得感、幸福感、安全感。



昭阳云湖社区举办“乐享银龄”重阳茶话会

本报讯（记者 杜恩亮 通讯员 黄佑江）10月16日，昭阳区龙泉街道云湖社区银龄志愿服务队进社区二楼会议室开展重阳节主题活动，将老年人健康与居家安全科普讲座同节日关怀有机结合。辖区60名老年居民参加活动，5名银龄志愿者全程提供服务。

此次活动是昭通市“银龄有昭”志愿服务品牌建设行动的一次落地实践，聚焦辖区老年群体的生活需求，围绕守护老年人居家安全、丰富老年人精神生活两个方面开展。

在居家安全科普讲座上，银龄志愿者结合老年人的生活习惯和安全痛点，围绕居家用电安全、防火避险常识、日常防跌倒、老年基础健康养护4个方面逐一讲解。志愿者用通俗易懂的语言拆解专业知识，并传授基础应急处置方法。老人们认真聆听，不时就日常居家遇到的问题举手提问；志愿者逐一解答。

讲座结束后，社区工作人员与银龄志愿者一起准备了重阳糕、时令水果和休闲小零食，并举办“乐享银龄”重阳茶话会。志愿者们分工协作，把一份份节日食品送到老人手中。老人们围坐在一起，品尝重阳糕和时令水果，与邻里闲话家常。

安享幸福晚年

请收下这份健康指南

随着年龄的增长，老年人的免疫力逐渐下降，一次降温、一场感冒，都可能让身体面临考验。增强免疫力，要从多方面构筑防线。

1. 均衡营养，让免疫系统高效运作

优质蛋白质是免疫细胞的重要组成部分，建议多摄入鱼、蛋、瘦肉、豆制品和奶类制品。维生素和矿物质能增强免疫功能，建议每日摄入丰富的蔬菜、水果和全谷物。饮食宜清淡，避免过多摄入油、盐、糖，烹饪方式以蒸、煮、炖为主。

2. 规律运动，促进血液循环

适当的力量训练，如抬腿、握力练习，可有效延缓肌肉流失，提高免疫力。建议每天进行30分钟左右的中等强度运动，如快走、太极或游泳。量力而行，以微微出汗、不气喘为宜。

3. 保持心情愉悦

保持良好的社交关系，与家人朋友保持联系，通过视频聊天等方式增进感情、改善情绪。培养兴趣爱好，如种花、听音乐等，能够增强生活的满足感和愉悦感，促进免疫力提升。

4. 充足睡眠，固定作息时间

睡眠对免疫系统至关重要。固定作息时间，减少电子设备的使用时长，保持卧室安静舒适，都是提高睡眠质量的關鍵。晚餐宜清淡不过饱，避免摄入咖啡因和酒精，充足的睡眠能让免疫系统在夜间得到修复。

5. 科学预防，保持良好的卫生习惯

根据医生的建议接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗、带状疱疹疫苗等，定期体检，监测血压、血糖、血脂等。保持良好的卫生习惯，如勤洗手、勤通风、少去人群密集的地方，有助于预防传染病的发生。

6. 管理基础疾病，规范用药按医嘱复诊

基础疾病患者要规范用药，按时复诊，避免病情波动。血糖、血压的稳定有助于降低感染的概率。还要定期调整用药方案，避免药物相互作用。

（来源于人民网）

威信县新天地幼儿园

关于拟启动清算程序、办理注销登记的公告

威信县新天地幼儿园（统一社会信用代码：525306293560382454）因终止办学，按照《威信县新天地幼儿园章程》规定，已召开理事会及会员代表大会进行表决，全票通过。现就拟启动清算程序、办理注销登记事项进行公告，对此有异议的，请于本公告发布之日起45日内向本幼儿园反馈。逾期未反馈的，本幼儿园将正式启动清算程序。

法定代表人：罗洪凤

电话：15894213525

威信县新天地幼儿园

2026年10月18日

登报作废

永善县鑫铭矿业有限公司不慎遗失在中国农业银行股份有限公司永善振兴支行预留印鉴的公章1枚，字样：永善县鑫铭矿业有限公司；财务专用章1枚，字样：永善县鑫铭矿业有限公司；法人章1枚，字样：马海穆印。特登报作废。

登报作废

云南万龙商贸有限公司不慎遗失在中国建设银行股份有限公司昭通凤凰支行预留印鉴的公章1枚，字样：云南万龙商贸有限公司；财务专用章1枚，字样：云南万龙商贸有限公司；财务专用章1枚，字样：云南万龙商贸有限公司；私章1枚。特登报作废。

广告