

文艺赋能促文明 凝心聚力树新风

——昭通市文联助力创建全国文明城市纪实

◆记者 陈忠华 通讯员 邹宗毅

近日,昭通古城贵州会馆的飞檐翘角下骤然响起一声锣鸣。锣鼓铿锵,京胡悠扬,20余名年过花甲的退休票友粉墨登场,地道纯粹的京剧唱段在古戏台上徐徐响起。过往市民和游客纷纷驻足,掌声与喝彩声交织在秋阳里。台上,是老票友几十年的热爱;台下,是一座古城的文明守望。那穿透飞檐翘角的锣声,恰似昭通文艺赋能文明城市创建的铿锵回响——一场以文润城的生动实践,正在乌蒙大地上徐徐展开。

自全国文明城市创建工作开展以来,昭通市文联立足全市文艺资源富集优势,将文艺工作与文艺创建深度融合,打好“四张牌”,走出了一条“文艺赋能文明城市”的特色路径,为全市创文工作贡献了独特的文艺力量。

打好“文化惠民牌”
文明实践浸润人心
文化如水,润物无声。一场场书
法展、速写展、烙画展,方寸毫厘间尽
见乌蒙文脉与古城烟火。市文联紧



昭通 163 名少儿舞者助力中国古典舞首次创吉尼斯纪录

本报讯 (记者 杨芳 高旭东)近日,吉尼斯世界纪录认证官侯琼·罗琼在广州南沙主会场共同举起挑战成功标牌,宣告“最大规模的中国古典舞表演”正式成为一项全新的吉尼斯世界纪录。全国11个省份共设50个分会场,上万名舞者同步起舞,其中云南设大理、宣威、昆明、昭通4个分会场。昭

通分会场由昭通市昭阳区锦玲艺术培训学校有限公司组织163名少儿选手参与,他们与全国舞者同屏共舞,用整齐舞姿见证中国古典舞首次载入吉尼斯世界纪录大全。

当天12时起,昭通分会场按照全国统一流程完成签到、发放服装和整备队伍等任务。13时,活动启幕后,

含心意的书画送到群众手中,为古城增添了一道亮丽的红色风景线。

打好“精品创作牌”
文艺引领时代新风
如果说惠民演出与志愿服务是城市文明的底色,那么精品力作便是城市精神的高度。市文联围绕昭通自然风光、人文历史、城市发展等主题,组织文艺工作者开展专题采风活动20余次,推送60余件优秀作品参加国家级、省级文艺赛事和展览。2026年,捷报频传:昭通作家斩获人民文学奖散文奖、华文青年诗人奖;16件美术作品、8件摄影作品入选省级以上重要展览;微短剧《最后的尊严》荣获第十六届北京国际电影节短视频单元二等奖。

今年春天,“磅礴乌蒙·文脉昭通——昭通文旅强市‘大家谈’(文学篇)”专题访谈节目举行,阎晶明、徐剑、马季、季亚娅、雷平阳、潘灵、胡性能7位文学界名家齐聚一堂,结合昭通文化禀赋与发展实际,深入探讨文学与文旅融合路径,为昭通高质量发展注入文化动能。

今年夏天,第九届鲁迅文学奖评选揭晓,昭通籍作家胡性能凭中篇小说《猛犸象》斩获中篇小说奖,为云南文坛再添国家级殊荣。

金秋时节,2026年昭通文学周系

列活动正式启动,省内外文学名家、获奖作家代表、评论家及文艺工作者齐聚乌蒙大地,共话昭通文学高质量发展,为“昭通作家群”从“高原”向“高峰”跨越汇聚智慧与力量。随后,昭通文学创作提升计划·名刊改稿会启动,15位知名编辑与37名骨干作家面对面交流、点对点改稿,持续擦亮昭通“中国文学之乡”名片。

打好“网络治理牌”
精细化管理提质增效
文艺滋养心灵,治理美化家园,文明创建既需春风化雨,也需精耕细作。对照《全国文明城市测评体系》,市文联将挂包的凤凰街道双院子社区科学划分为4个网格责任片区,采取“常态化巡查+集中式攻坚”的方式,联合社区开展“拉网式”排查、“搬家式”大扫除,累计组织集中整治行动5次,60余人次干部职工下沉一线,清理卫生死角56处,清运积存垃圾12吨,清除小广告200余处,整治违规停放车辆100余辆。

丰富多彩的文艺展演、阅读分享、书画展览等活动,丰富了群众的精神文化生活,在润物无声中传播了文明理念,培育了文明新风。舞台上的人间百态、送进万家的春联、斩获大奖的精品力作、焕然一新的街头巷尾,共同织就一幅昭通文明新画卷,文明新风正吹遍乌蒙大地。

昭阳开展重阳节敬老主题活动

本报讯 (记者 孔峻 杨金飞 通讯员 李剑)金秋送爽,丹桂飘香。为弘扬尊老敬老爱老助老的传统美德,近日,昭阳区凤凰街道石头塘社区、布嘎回族乡先后举办重阳节敬老主题活动。两地老年人欢聚一堂,在明媚的秋日里共度佳节,现场暖意融融。

石头塘社区活动现场热闹非凡。社区工作人员、辖区晨光幼儿园师生、居民文艺队伍轮番登台,舞蹈、小品、电吹管独奏精彩上演,欢快的舞姿、幽默的小品、悠扬的乐曲,赢得老人们的阵阵掌声。社区工作人员走访慰问90岁以上高龄老人、80岁以上老人代表,在爱心企业支持下,为到场60岁以上老人发放米、油等爱心物资,还为爱心企业家颁发荣誉牌匾,感谢辖区爱心企业主动担当,助力社区敬老事业。秋日暖阳下,老人们围坐在一起品尝重阳糕、水果,闲话家常,脸上洋溢着幸福的笑容。

布嘎乡活动现场歌舞相伴、美食飘香、温情洋溢。辖区敬老模范、“最美家庭”代表、老党员、退休老干部依次上台,分享敬老孝亲、邻里互助的暖心故事,用身边榜样的力量,传递孝老爱亲、邻里守望的良好家风与文明村风。舞蹈、器乐合奏、朗诵等文艺节目轮番上演,为辖区老人送上丰富多彩的文化盛宴。

两场活动集文艺展演、关怀慰问、榜样分享于一体,既丰富了老年人的精神文化生活,也拉近了邻里距离,营造出敬老孝亲的浓厚氛围,让老人们真切感受到党委、政府和社区大家庭的温暖,推动“老有所养、老有所乐”落地见效。

威信龙溪社区百余名老人共赴“重阳家宴”



本报讯 (通讯员 刘绍琴 文/图)10月18日恰逢重阳节,威信县龙溪社区暖意融融。该社区联合威信县蓝天艺术幼儿园,依托党群服务中心、新时代文明实践站、“一老一小”关爱服务中心,开展“情暖重阳感党恩·共建共享促和谐”敬老主题活动。百余名老人聚在一起,看演出、打糍粑、学反诈知识、吃“九大碗”,度过了一个热热闹闹的重阳节。

人群中,从高田乡搬过来的苗族老人陶帮惠格外引人注目,她特意换上节日盛装前来参加活动。活动中,她不仅踊跃参与重阳知识问答,还和邻居们一起体验打糍粑,现场欢声笑语不断。

陶帮惠的这份归属感,正是龙溪社区打造“互嵌式”示范社区的一个生动注脚。作为易地搬迁安置社区,如何让来自不同乡镇的老人“搬得出、稳得住、融得进”,是社区基层治理的一道必答题。这场重阳活动,就是一次温暖的“答题实践”。

广场舞、小品、红歌演唱等接地气的文艺节目轮番上演,赢得阵阵掌声;穿插其中的重阳知识问答环节,老人们纷纷举手抢答,答对的老人在掌声中接过小礼品,笑得合不拢嘴。

民俗体验环节“热气腾腾”。蒸熟的糯米倒进石臼,老人们轮番上阵,抡起木槌,你一下我一下地打起了糍粑。与此同时,幸福食堂内,蓝天艺术幼儿园的教职工正忙着张罗“重阳家宴”。粉蒸肉、烧白、头碗……一道道本地传统菜肴陆续端上桌,老人们围坐在一起,边吃边聊,食堂里弥漫着家的味道。

据了解,集中活动之外,扎西中心卫生院还开展了义诊活动,为老人们测血压、血糖,开展秋冬季慢性病防治健康科普,讲解老年人日常保健、合理用药知识,提供健康咨询。社区工作人员、网格员和志愿者们还分组上门走访慰问行动不便的高龄老人、独居老人和老党员,送上生活用品,了解其身体状况和生活困难,叮嘱他们注意秋冬防寒和用火用电安全,把敬老爱老融入日常、抓在经常,让易地搬迁老人真正融入社区大家庭,推动城市社区基层治理提质增效。

鲁甸开展重阳节新时代文明实践活

本报讯 (通讯员 邱家鹿)近日,鲁甸县在火德红镇举办“我们的节日·重阳”新时代文明实践活。活动以“情暖重阳·爱在身边——弘扬孝善文化 厚植感恩情怀”为主题,邀请辖区老年人欢聚一堂,共度温馨佳节。活动在热闹的舞蹈《欢乐秧歌》中拉开序幕。诗歌朗诵《九九重阳,久久情长》饱含深情,独唱《感恩的心》、舞蹈《共筑中国梦》轮番上演。老人们围坐在一起,一边品尝重阳糕、时鲜水果、牛奶,一边观看演出,精彩的文艺节目赢得现场阵阵掌声。

活动现场还布设多项便民志愿服务点位,为老人们提供健康义诊、免费理发、书写福寿字、拍照留念等暖心服务。趣味体验区气氛热烈,欢乐套圈、趣味沙包、艾草锤手工制作等项目吸引老人们踊跃参与。

此次活动集文艺展演、便民服务、趣味体验于一体,既丰富了老年人的精神文化生活,也弘扬了孝老爱亲的传统美德。

“断碳”减肥 小心越减越虚!

不吃米饭、面条,拒绝一切主食的“断碳”饮食成为不少人眼中的健康潮流。碳水化合物真是健康的头号敌人吗?专家介绍,不吃碳水化合物不仅难以达到减肥效果,还会对身体造成不小的伤害。

人们为啥执着于“断碳”

“断碳”之所以能成为潮流,是因为它精准击中了现代人的心理痛点。社交媒体生出“碳水脸”这一伪概念,将吃主食与“脸肿”“显老”甚至“不自律”强行绑定。这本质是一种污名化,将日常饮食选择扭曲为个人修养和社会地位的评判标准。在充满不确定性的生活中,“断碳”提供了一种简单、可执行的“高级生活”模板。它让追随者获得虚幻的掌控感和自律的优越感。而这条焦虑链条的终点是消费——博主制造恐惧,再顺理成章地兜售代餐、抗糖丸、付费课程。

“碳水”不等于“精制碳水”

“断碳”流行的一个重要原因,是大众将“精制碳水”与“碳水化合物”混为一谈。米饭、面条被推上“审判席”,但碳水化合物本身是人体最重要的能量来源。我们的大脑每天需要约130克葡萄糖来维持运转,而主食是最主要的来源。与此同时,主食在我们的整个膳食结构中是“基石层”。“断碳”等于抽走了建筑底部的承重结构,短期看似“减负”,实则动摇了根本。

快速减重的“脱水假象”

从医学角度看,极低碳水饮食初期体重快速下降,主要原因是糖原被消耗,原本与其结合的水分随之大量流失,并非真正减掉了脂肪。这种“假象”极具迷惑性——一旦恢复碳水摄入,体重便迅速反弹。更值得警惕的是长期代价:肌肉流失、认知能力下降,甚至可能加重肝肾代谢负担、升高心血管疾病风险。

回归“结构”而非“戒断”

现代人饮食问题的核心是“结构失衡”,而非“碳水本身”:基石层质量堪忧——精制米面过多;上层严重超标——油盐糖滥用。正确的解法是优化结构:用全谷物、杂豆、薯类等优质碳水替代部分精制米面,而不是粗暴地移除整个基石层。

健康是“节律”的胜利,而非“戒断”的胜利。规律的三餐,放松的心态和稳定的代谢节奏,远比追逐某种极端饮食法更为重要。“断碳”的流行,是一场在错误方向上进行的努力。它试图解决膳食结构失衡的问题,却开错了药方。真正的健康之道,不在于戒断某一类营养素,而在于重建一个比例得当、质量上乘、节奏稳定的膳食结构。你需要的不是戒掉米饭,而是换一种更好的方式去吃它。

(来源于人民网)

昭通举办幼儿教师课堂教学暨基本功竞赛

本报讯 (通讯员 王颖 王红英 龚琦迪)近日,昭通市第十一届幼儿教师课堂教学暨基本功竞赛在盐津县举行。来自全市11个县(市、区)及市直幼儿园的44名参赛选手同台比拼,以赛促研、以赛促练,400余名幼儿教师到场观摩学习。

赛事设置课程故事讲述、集中教学两类竞赛项目,分公办组、民办

组同步开展竞赛。课程故事讲述采用“讲述课程故事+现场答疑”模式,参赛教师分享根植于幼儿日常的课程成长案例,将铸牢中华民族共同体意识启蒙教育融入各类幼儿活动;在答疑环节,评委围绕课程设计思路、幼儿发展成效、民族团结启蒙教育落地路径、推广应用价值等方面提问,并提出优化建议。集中教

学活动采用“赛前说课+现场教学”模式,参赛教师运用游戏化、生活化教学策略,在和美课堂中引导幼儿感知中华民族多元文化,厚植民族团结理念。

本次活动由昭通市教体局主办,盐津县水田第二幼儿园、盐津县育苗幼儿园承办,盐津县教体局协办。赛事按竞赛项目分类评奖,课

程故事讲述组、集中教学竞赛组分别评选出一、二、三等奖。竞赛旨在搭建全市幼儿教师展示风采、切磋技艺、交流互鉴的平台,持续锻造高素质学前教育师资队伍,推动全市保教质量提升和幼小衔接工作提质增效,紧扣铸牢中华民族共同体意识主线,落实立德树人根本任务,助力昭通学前教育高质量发展。

镇雄县以“四项机制”推进涉企增值化改革

本报讯 (云南日报记者 沈迅 见习记者 陈成 马雨燕)近年来,镇雄县创新构建多元参与涉企服务机制,高效闭环诉求解决机制、管服融合新型工作机制、精准供给机制“四项机制”,持续深化政务服务涉企增值化改革,推动服务主动化、模式集成化、效能专业化,切实为企业纾困赋能,助力县域经济高质量发展。

镇雄县深化“一件事”集成改革,建立涉企事项联合评审、联合勘验、联合验收工作机制,精简审批环节、压缩办理时限。2026年以来,全县涉企“一件事”办件量达324件;推行政策“一本通”服务,形成清单化申报指南,精准送达47户规上工业企业;落实“免申即享”,完成7户首次升规企业

库企业市级奖补资金兑现,助力4户企业获评创新型中小企业。

为高效闭环解决企业诉求,镇雄县落实“一线办”措施,县处级领导带队走访83户重点企业,回应企业咨询34次;发放创业担保贷款1.61亿元,惠及701户,带动就业3505人。提升“一次办”体验,对7个项目实施容缺受理与告知承诺,涉企林地审批仅需1份申请表,并与贵州、浙江的10个县(区)签订“跨省通办”协议,实现跨省营业执照审批异地办理。

在管服融合提效能方面,镇雄县探索一体化监管,推动监管向预防为主转型,开展涉税风险精准辅导34户次,推行“双书同达”完成177件信用修复,常态化开展企业“法治体检”。推进“一窗通”联审与“审勘同

步”,构建环评、节能审查全周期服务,响应涉税诉求2000余条;矿业审批实行多部门同步联动联审,大幅缩短审核周期。

此外,该县还聚焦人力资源、招商服务、企业发展等领域,建立县级企业服务中心诉求收集、市县联动解决诉求等精准供给机制,以精准滴灌方式赋能企业发展。今年以来,依托“县级就业服务综合体+零工市场+就业连锁超市”服务体系,培训企业职工2516人;组织招聘会126场、直播带岗44场、微信群带岗332期,持续提升服务企业和就业的精准度。

外媒看昭通

姚安：红色薪火 照亮新程

赓续长征精神 奋进复兴征程

回来。”

时光流转,当年军民同心的动人往事,已从烽火岁月里的历史篇章变为新时代砥砺初心、赓续红色血脉的精神富矿。

2023年7月1日,长征国家文化公园姚安纪念馆正式开馆。馆内“伟大的战略性转移”“红军长征过云南”“红军长征过楚雄”“红军长征过姚安”“长征精神永驻姚安”五个篇章次第展开,图文、油画、雕塑、多媒体共同复原那段烽火岁月。今年上半年,纪念馆开展教育活动200余场次,覆盖受众1.2万余人,接待参观者6.5万余人次。

走出纪念馆,漫步光禄古镇青石

板街巷,随处可见新旧交融的鲜活图景。遵循“微改造、精提升”原则,一座座古宅修旧如旧,夯土老墙、雕花木窗、天井院落等传统元素被完整保留。巷弄深处,旧时闲置的宅院如今各有新模样:有的化作雅致的精品民宿,游客坐在天井里喝茶闲谈;有的变身非遗工坊,游客可现场体验彝族刺绣、玫瑰花饼制作等技艺;咖啡店、里飘出醇厚的香气,陶艺工作室传来陶土转动的沙沙声响,不少从外地远道而来的创客,在古色古香的院落里办公创作。

为了让红色资源真正“活”起来,姚安县立足红军长征过姚安的史实与多民族共生共荣的人文底蕴,创作

◆云南日报记者 谢蕊灿

从姚安县光禄古镇东门步入,长征国家文化公园姚安纪念馆便映入眼帘。馆前的宣誓广场开阔庄重,“长征精神永放光芒”主题群雕巍然挺立,定格下红军战士们坚毅的身姿与不畏艰险、奋勇前行的英雄形象。

1936年4月16日至19日,中国工农红军第六军团1万余人,在军团长萧克、政委王震率领下长征过姚安,行程65公里,活动范围遍及97个村庄。在姚安期间,红六军团采取多种形式宣传红军宗旨和抗日主张,打土豪、开盐局、分财物、开监狱救出无辜群众、惩办恶霸为民除害,与姚安人民结下鱼水深情。队伍北上时,83名姚安青年毅然参加红军队伍,送别红军的乡亲们则把期盼编进歌谣:“少缝衣裳多做鞋,七八月间红军又