

省民族运动会在丽江闭幕

本报讯（记者 和茜）9月26日，云南省第十二届少数民族传统体育运动会在丽江闭幕。

在《运动员进行曲》的旋律中，运动员、裁判员依次进场。入场式完毕后，全体起立，齐声合唱中华人民共和国国歌。

闭幕式上，组委会向丽江市赠送纪念牌，向下一届运动会承办方昆明市授旗。在民族运动会《爱我中华》会歌声中，云南省少数民族传统体育运动会会旗、云南省第十二届少数民族传统体育运动会会旗缓缓降下，主火炬渐渐熄灭。云南省第十三届少数民族传统体育运动会承办城市昆明表演了《2026相

约春城 昆明欢迎你》节目，向全省各族兄弟姐妹发出邀请。

闭幕式后举行了《欢聚民族团结盛会 共创中华复兴辉煌》文体表演。文体表演尾声，各民族同胞齐唱《我和我的祖国》。在深情的歌声中，各民族同胞像石榴籽一样紧紧抱在一起，用歌声里的喜悦、盛会上的精彩、发展中的累累硕果，献礼国庆，喜迎党的二十大。

副省长李玛琳出席闭幕式并宣布本届运动会闭幕。组委会副主任、省民族宗教委主任拉玛·兴高致闭幕词，组委会副主任、省体育局局长杨中华主持闭幕式，组委会副主任、丽江市委副书记、市长苏永忠致答谢词。

本届运动会集体奖出炉

本报讯（记者 李文诗）9月26日，云南省第十二届少数民族传统体育运动会组委会第三次会议颁发体育道德风尚奖、代表团优秀组织奖和组织奖。

根据《云南省第十二届少数民族传统体育运动会体育道德风尚奖评选办法》《云南省第十二届少数民族传统体育运动会组织奖评选办法》，组委会相关工作小组对各代表团一、二、三阶段

的参赛情况及代表团组织管理情况进行了综合打分评选。昆明市、昭通市、曲靖市、玉溪市、保山市、楚雄州、红河州、文山州、普洱市、西双版纳州、大理州、德宏州、丽江市、怒江州、迪庆州、临沧市获得“体育道德风尚奖集体”荣誉。昆明、丽江、文山、迪庆、红河代表团获得优秀组织奖；大理、曲靖、楚雄、临沧、普洱、玉溪、保山、怒江、昭通、西双版纳、德宏代表团获得组织奖。

“十四五”期间

昆明主城区空气质量优良率将保持在99.1%以上

9月26日，昆明市生态环境局召开《昆明市“十四五”生态环境保护规划》新闻通报会。根据规划，“十四五”期间，昆明市主城区空气质量优良率保持在99.1%以上的全国领先水平；产业低碳绿色发展水平明显改善，生态系统质量和稳定性将不断提升。

昆明市生态环境局二级调研员肖丁介绍说，为进一步推进我市生态环境基础设施建设，科学谋划“十四五”生态环境保护工作，切实发挥其战略性、基础性和先导性作用，在总结“十三五”期间生态环境保护 and 生态文明建设工作上，昆明市生态环境局编制了《昆明市“十四五”生态环境保护规划》（以下简称《规划》）。

《规划》从“生态安全格局、环境质量改善、污染物总量减排、环境治理能力和绿色低碳”5个方面确定昆明市“十四五”生态环境保护规划的21个分项指标。通过全面推动绿色转型、提升生态系统质量和稳定性、统筹环境治理、科学防范生态环境风险、促进全民绿色生产生活方式、构建现代环境治理体系六个方面制定了“十四五”期间生态环境保护的主要任务。

“十四五”期间国控断面水质优良

率将不低于81.5%，滇池草海水质稳定达到Ⅳ类、外海水质达到Ⅳ类（COD≤40mg/L），阳宗海水质稳定达到Ⅲ类水标准，县级以上集中式饮用水水源地水质达标率100%；主城区空气质量优良率保持在99.1%以上的全国领先水平；土壤环境质量总体保持稳定，受污染耕地安全利用率达到90%以上；森林覆盖率达到53%。到2025年，产业低碳绿色发展水平明显改善，自然生态安全格局和山水相融的城乡生态体系不断完善，生态系统质量和稳定性将不断提升。

昆明市将持续加大生物多样性保护力度，重点开展生态保护红线区、饮用水水源地和清水通道的生态修复，实施生态保护红线区域生物多样性重点管控；加强遗传多样性保护，推进生态文化传承发展，加快物种资源库建设，全面保护濒危物种；持续开展生物多样性本底综合调查、编撰目录及典型物种跟踪监测，不断完善生物多样性保护基础数据，建立生物多样性信息平台；加强生物多样性保护科研监测体系建设，开展外来入侵物种调查及风险评估，积极防范外来物种入侵。

本报记者 杨质高 实习生 赵晔婷



趴桌睡变成躺着睡

昆明这所学校的午休椅是不是很好？

午休再也不用趴着睡。今年秋季学期开学后，昆一中附属西山区山海实验学校小学部的同学们发现教室里的课桌椅发生了变化：每人都有一张既可以正坐又可以平躺的椅子，“平躺午休”得以实现。每天12:50，孩子们两两合作，熟练地打开午休椅，调整一下靠背，再把脚下的踏板展开，椅子瞬间变成“床”，就可以躺着午休了，午休质量大大提高。家长纷纷表示，午休椅解决了孩子午休的难题，让他们精神状态比以前好了很多。

“我们学校初中部有住宿条件，同学们中午可回宿舍休息，但小学部的同学就只能在教室午休。”说起引入午休椅的初衷，昆一中附属西山区山海实验学校副校长徐敏表示，对于小学生，特别是低年级的同学而言，充足的休息和睡眠非常重要，利于生长和发育。而午睡不仅能调整精神状态，还对消除大脑疲劳、恢复体力和精力、提高下午的学习效率很有益处。当在网络上看到国内其他地方的学校使用午休椅效果很好，学校就联系到厂商，对方发来了样品。“我们仔细研究了产品，然后邀请同学试躺，并让专业的师傅进行

调试，最后再反馈到厂家，订购了专门为学校制作的款式。”徐敏说。

昆一中附属西山区山海实验学校的学生家长表示，学生大部分时间都在学校度过，午饭过后会迎来短暂的休息时间，受课堂硬件条件的限制，目前大部分学校只能让孩子中午在课桌上趴着午睡，这样既不舒服，又对颈椎、眼睛健康不太好。“孩子读一年级的时候，不适应这种午睡方式，没办法入睡，又不能随便活动，中午时间非常煎熬。放学接他回家，我还得想办法把他固定在电动车后座，不然打瞌睡非常危险。”学校一位二年级学生家长说，用了午休椅后，她和孩子都幸福感满满。

“根据2007年印发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，小学生每天睡眠时间应达到10小时，目前中小学生睡眠不足的现象非常普遍，教育部办公厅专门下发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》。我们是省内最早尝试午休椅的学校。使用午休椅，对孩子的生长发育有积极意义。”徐敏说。

本报记者 罗南 摄影报道

温馨提示：广告用语，谨慎对待

眼部问题请用拨云退翳丸

眼睛是心灵的窗口，人到老年，避免不了“眼花缭乱”！

“拨云退翳丸”是药监局批准的国药准字中成药，说明书上注明“散风明目，消障退翳”，用于风热上扰所致的目翳外障、视物不清、隐痛流泪。

半价惠民公告

如果您有眼病困扰，那么请您选择用拨云退翳丸！即日起，拨云退翳丸在全国开展大型活动，现在马上拨打电话报名！活动内容如下：

1. 按周期订购的患者均有机会

享受半价优惠；

2. 每天仅限200个名额，以订购顺序为准，额满为止。

晚年生活能够目明耳聪是每个中老年朋友的希望。为了打消您的顾虑，少花冤枉钱，我们做出如下承诺：凡初次按疗程购药的顾客，可享受一对一售后服务。广告 优惠代码：360

咨询热线：400-915-0212

渝药广审（文）第230114-00112号，请按照药品说明书或在药师指导下购买和使用。国药准字Z2025052 不良反应：尚不明确 禁忌：孕妇禁用