



乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



扫描关注送印克杯

一份有温度的城市周报

03 | 总第1382期
本期28版

2020年1月16日

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

夜乐山亮了

乐山“夜经济”十年回眸 P03-P09



国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：<http://lszb1.sweeekly.com/> 主管：四川党建期刊集团

2020年乐山“两会”特别报道
P10 聚焦《政府工作报告》

02

广告
2020年1月16日

P R E S S C A R D

2019

新版新闻记者证 全新登场

注意事项

- 本证为新闻工作者进行新闻采访的身份证明，不得转借或涂改。
- 新闻工作者持本证进行新闻采访时，须遵守新闻职业道德规范。
- 各级人民政府应当为持本证进行采访的新闻工作者提供便利和必要保障。
- 根据国家有关规定，持本证可以乘坐交通工具、住宿等方面获得优先安排。
- 本证须妥善保管，如有遗失，立即报告。
- 调离本单位或隶属岗位须及时交回本证。

核验网址：<http://press.nppa.gov.cn>(中国记者网)

**国家新闻出版署依法统一印制并核发
持证采访 守法遵规
一本一号 无一重复**

新闻记者证核发办公室 宣

广告

一书一咖啡，一页一世界

读书

是门槛最低的高贵

MLS 漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

READ A BOOK,
THRESHOLD IS THE MINIMUM OF NOBILITY

漫乐山·24小时书屋
地址：白杨东路156号（文化馆旁）
电话：0833-2304933
漫乐山·若肯顶店
地址：叮咚街与海棠路交叉路口西南200米
电话：15386537287
漫乐山·文旅书咖
地址：人民南路148号（黄家山商业银行旁）
电话：0833-2104903
漫乐山·见山府店
地址：峨眉山市名山南路东侧（见山府营销中心旁）
电话：0833-559270

扫一扫，有惊喜

本期导读

乐山广播电视台 / READING
GUIDANCE
2020·1·16

17

新闻周刊
调查

露骨“黑电台”



19

新闻周刊
专题

一场艺术狂欢
与你共迎新年



23

科学周刊
科普

人类正常体温升高 1℃
会怎样?



26

城市周刊
电影

漫、新主旋律崛起
好莱坞号召力减弱(下)



值班编委: 谭莉
美术总监: 游昌学
版式: 王扬 赵霜琪 黎澳
本报数字报: <http://www.lsweekly.com/>
本报公众微信: 乐山头条
新闻热线: 2408770
发行热线: 2429051
广告热线: 2429053

新闻周刊

NEWS WEEKLY

2020年1月16日 编辑:谭莉 版式:游昌学

03
封面报道



2010年春节，“嘉州夜色”成为乐山一道新景观，吸引着往来游客留下来。当年春节旅游的完美收官，让“夜经济”这一概念第一次震撼了乐山人。

十年过去了，乐山“夜经济”逐渐萌动。

“夜游三江”，用科技手段和光影效果讲述城市文化、演绎乐山故事，开启全天气“嘉州游”新模式；张公桥、嘉兴路美食街的深夜食堂故事每晚都在上演，夜越深，越精彩；大型文旅项目《只有峨眉山》全球公演，以前所未有的“戏剧幻城”形式，为观众打造一场视觉与心灵洗礼的中国文化盛宴，也让乐山的夜文化更加丰富。

“夜乐山”亮了

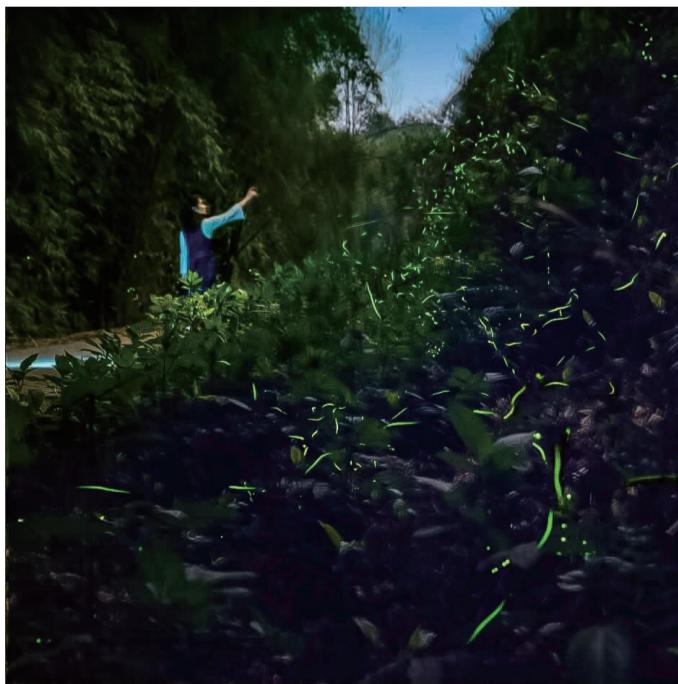
乐山“夜经济”十年回眸

■ 本报记者 谭莉

A

如果说，白天的乐山，以得天独厚的山水资源优势而让人难忘，那么，夜晚的乐山，则以独特的视觉展现着另一幅容颜。

秀美嘉州，夜未央



绿心公园，萤火虫漫天飞舞



张公桥好吃街

夜间休闲 市民生活更有品位

1月1日凌晨，跨年的氛围弥漫在乐山的大街小巷，在酒吧、KTV和一些咖啡馆里，人声鼎沸。伴着流淌的音乐，或舒缓或激昂，人们放松心情，感受美丽夜色。

“商业综合体体验现代生活，商业步行街上淘货品美食，电影院里看大片，绿心路上健身休闲，公园、广场还有接连不断文艺演出……”这是市民罗孝敏日常夜生活的安排表。她说，过去晚上就仅限于在家附近散散步、去超市买点东西，现在随着城市的发展，可选择的夜休闲项目太丰富了，逛街、健身、看电影、逛书店、跳舞，一周七天晚上都可以不重样。

罗孝敏夜生活的变化，也是乐山夜经济不断升级的轨迹。

嘉州绿心公园早已成了乐山城市景观和市民夜晚休闲生活不可或缺的一部分。在这个天然大氧吧里，人们散步、骑车、跑步、竞走，挥汗如雨，却异常自在。每年3、4月的绿心路，一到晚上，一群群忽闪忽闪的萤火虫漫天飞舞，美得像是童话世界。

同样是在城市的公共休闲广场，广场舞的热情随着夜幕的降临达到了一个高潮，动感的音乐，律动的节拍，自然而然地感染着看热闹的人，也让整个城市动了起来。

城市综合体，作为城市夜经济最具人气的场所，也见证着城市夜生活。从2015年王府井购物中心进驻乐山，到2016年乐山万达广场开业，再到2019年世豪MALL开业，短短几年时间，乐山的商业版图不断更新，凭借“一站式”便捷服务和多元化消费选择，成为夜经济的最佳载体。

“现在，无论严冬还是酷暑，一年四季乐山的夜晚都是五彩斑斓，热闹而充满活力的。”每天晚上，市民黄晓宁都会和家人结伴出来休闲一下，“这是我们享受幸福生活的一种方式。”



“夜游三江”项目，开启全天候“嘉州游”新模式。

夜场旅游 声光演绎，带你领略醉美夜嘉州

不仅是商圈流光溢彩，隔江相望的景区沿线也扮靓一新。

冬日傍晚，乐山主城区对岸，本该睡着的山脉，在霓虹灯的映衬下，却像是醒着的一样。

灯光洇出如烟般轻灵的纱漫，隔了江望，越发显出一种远来。山顶的凌云宝塔璀璨夺目，像天宇落在人间的明珠。塔顶的光柱与城市高楼的光柱在江的上空交相辉映，慢慢消失在明月之下。

2017年9月，依托乐山大佛景区山水佛城的资源优势，乐山打造了“夜游三江”一期项目。该项目是四川省内已建成的最大单个夜景项目，一经推出，不仅为乐山铺开了一幅“丹青山水、禅意城市”的美丽画卷，也开启了全天候“嘉州游”新模式。

夜幕降临后，登上现代化观光游船嘉州号。一岸是嘉州长卷古色古香的亭台楼阁，在色彩斑斓的灯光映照下凸显出“古嘉州”的璀璨夜色，另一岸是现代感十足的城市楼宇，在灯光投射的山水画卷中，晕染出乐山城的佛禅韵味。

2019年5月，升级后的“夜游三江”无论是线路、游船还是服务上都有了新的变化，最大的亮点则是游船将经过乐山大佛脚下三江汇流处，近距离直接仰望大佛本体。抵达大佛脚下后，游客将观赏到“佛佑三江”大型声光演绎。现场将通过灯光、投影及演员实景演出，还原海通法师、章仇兼琼、韦皋三代人90年的艰辛造佛历程，让观众在见证大佛前世今生的同时，体验夜观大佛的震撼与神奇。

除了游江外，“夜游凌云山”也让许多游客难忘。夜晚走进乐山大佛景区，散落在山间的灯光就像夜空中的星星照亮景区，此时的乐山大佛也因为黑白交替变得神秘了起来。游客可漫步凌云山道，近观凌云诗赋，中揽三江汇流，远眺嘉州夜景，感受时光与历史对话，文化与自然交融的佛禅意韵。当然，不容错过的，还有景区推出的十大夜游打卡景点，从“求佛问道”到“载酒凌云”，再到“苏园琴声”“梵音云海”，每一处都能带给游客极大的想象空间。





食客人潮涌动的乐山美食街



深夜食堂 乐山味道，越夜越馋人

据《2019-2022年中国夜间经济产业发展趋势与消费行为研究报告》显示，中国的夜间经济发展规模将呈现爆发式增长，并在2020年突破30万亿元。在这个万亿的大市场中，餐饮是夜经济消费最显著的一面。

俗话说，食在四川，味在乐山。乐山，美食天堂，跷脚牛肉、甜皮鸭、鱼火锅、麻辣烫、西坝豆腐、烧烤、白宰鸡、鳝丝、豆腐脑、坨坨肉等被广大食客们评为乐山美食“十大杰出代表”，其“百道美味、千种佳肴”蕴涵着丰富的“乐山味道”早已香飘八方。

过去，乐山美食散落在各个地方，食客要真正品尝齐全，得费不少周折。如今，你只需要到城区几个美食集中的街区去走一遭，便能一站式体验乐山美食。

每当夜幕降临，乐山城区最大规模、最具特色的“张公桥好吃一条街”灯火通明，人潮涌动。在长不过百丈的街道上遍布着100多家特色美食摊点，店铺全部采用明清仿古门廊，每家门廊上方的小灯箱上有餐饮店的名称以及“张公桥特色餐饮区”标识，风格统一，色调一致。沿街的甜皮鸭、豆腐脑、钵钵鸡、烤鱼、味精素面、麻辣烫、小龙虾、烧烤……各色乐山美食汇聚一街，琳琅满目，好不诱人。

乐山市张公桥餐饮协会会长范宗友告诉记者，过去街区存在着占道经营、流动摊贩、油烟噪音污染、车辆乱停乱放、地面坑洼积水等问题，影响外来游客消费体验和乐山对外城市形象。2016年，为提升张公桥特色餐饮街区的整体环境，打造乐山餐饮名片，张公桥街开展了环境综合提升改造工程，新建了统一的明清仿古门廊，不仅规范美观，更添了几分古香古色的气质，让这里成了享誉川内外的一张美食名片。“如今，开通的夜间公交可以直达好吃街，新建的停车场也缓解了停车难题，从硬件和软件让整条街的档次和影响力都得到了提升。无数的外地游客为乐山美食慕名而来，好吃街平均每天的客流量有上万人次，每年交易量上亿元，每逢节期日很多店铺都是大排长龙。据不完全统计，去年春节期间就有十几万人光顾这里。”

和张公桥好吃街一样，在城区的嘉兴路、东大街、牛耳桥等美食集中区域，乐山“深夜食堂”故事每晚都在上演。不管是本地人，还是外地人，在乐山美食的映衬之中，在城市灯光的照射之下，一群人一边品尝美食，一边大聊人生，边吃边说，直至夜深。夜越深，越精彩。



文化演艺 让“乐山之夜”更有戏

如梦似幻的舞台背景、虚实结合的表演空间、震撼人心的现代特效……2019年9月6日,由著名导演王潮歌领衔的艺术团队倾力打造的大型文化旅游项目《只有峨眉山》举行全球公演。该剧打破“舞台”边界,更突破了“室内表演”和“静态观看”的传统戏剧演出模式,用中国美学中的实与虚、写意与留白,戏剧语系中的表现与间离等方式,为游客奉上了一场唯美、震撼、别样的演出。

走进峨眉山脚下的这座“戏剧幻城”,原风貌旧村落、游客行进式观演,穿行云间,漫游“天上”与“人间”。夜晚,琉璃瓦片应时亮起时,幻境也随之而来了,好似梦境的引路灯,跟着他走,就能经历一场奇幻旅程……看过该剧的观众,无不表示“震撼”“感动”“深刻”。

“近年来,白天看美景,夜间看演出,已经是各个旅游

城市的标配项目。”四川康辉旅行社工作人员告诉记者,对于游客而言,在白天的密集游览之后,晚上时间相对空闲,有特色的演艺项目可以填补空闲时间。“而像《只有峨眉山》这样的弘大剧目,它的成功不仅能为峨眉山这一重量级IP增色,更能为乐山旅游助力,丰富夜间文化旅游产品,延长游客停留时间。”

除了《只有峨眉山》,近年来,我市还先后打造了大型山水实景剧《乌蒙沐歌》、大型文旅融合舞台情景剧《海棠花开》等特色演艺项目。每年旅博会期间举行的“嘉乐汇”戏剧周,还将从外地引进不少经典的戏剧演出,这些文化内涵丰富的演艺项目,让游客放慢了脚步,也丰富了游客的旅游体验,为乐山“夜经济”发展带来新的契机。



文化演艺,让“乐山之夜”更有戏。



B

如何让“乐山之夜” 从萌动到跃动？

发展“夜经济”，不只是营业时间的机械延长，不能把注意力仅仅放在销售额的增加上，关键是要打造乐山特有的品牌。

夜经济 映射城市文化与活力

现代人早已告别了日出而作、日落而息的生活模式。对一座现代城市而言，夜晚和白天都是创造财富、发展经济的重要时间资源。

美国经济学家曾从太空对全球不同地区的夜晚照明状况进行拍摄，照片的数据分析表明，经济越发达的地区，照明强度越高；经济越落后的地区，照明强度越低，并由此得出一个著名的结论：一个地区夜晚的灯光亮度和它的经济发展水平成正比。

乐山师范学院旅游学院院长、四川旅游发展研究中心主任郭剑英表示，在我国发达城市，夜经济已经成为最重要的消费形式之一，拉动着城市的经济发展。“研究表明，过夜占旅游六要素的43%，而在北京、上海、成都这样的大城市，夜间消费占游客旅游支出的比例达50%以上。”郭剑英说，正因为如此，许多城市都将“夜经济”作为旅游产业发展的重要一环倾力打造。石家庄将发展“夜经济”列为城市发展战，桂林花巨资打造“两江四湖”夜景，而北京的酒吧、长沙的演艺更是声名远扬，让每一个生活与行走在其中的人陶醉其间，流连忘返。

四川百事通国际旅行社乐山分社总经理徐庆梅则谈到，“夜经济”并不是白天经济的简单延续，而是有其自身的独特内涵与规律的。“上海外滩十里洋场的华丽夜晚、广州珠江之夜的美丽风情、香港维多利亚港湾的迷人夜景、成都锦里夜市的巴蜀文化，都是这些城市夜晚独具的韵味。”

徐庆梅说，“夜经济”对于市民而言，是舒缓压力的休闲消费，而对于外地游客而言，则是深入体验当地城市文化与生活氛围的有力手段。





“乐山之夜” 缺了文化，少了特色

2010年春节，“嘉州夜色”成为乐山一道新景观，吸引着往来游客留下来，也让“夜经济”这一概念第一次震撼了乐山人。

十年过去了，“夜经济”在乐山从最初的一个概念，慢慢细化成政策、项目和活动，成了大家看得见、摸得着，买得到、吃得到的东西。

四川世界遗产普及基地主任、乐山师范学院旅游学院副教授、博士武克军一直非常关注乐山夜经济的发展。他说，虽然乐山为了发展夜经济做了很多事，但由于起步太晚，因此目前还处于比较初级的水平。但他认为，乐山拥有独一无二的旅游资源，未来要建设成世界重要旅游目的地，就必须攻克夜经济这一课题。“乐山现在的问题就是雷同化多，特色不鲜明，宗教文化特色体现得不明显。”

在乐山禅驿酒店总经理樊欣看来，“乐山之夜”在过去十年，迈出了关键的第一步。“虽然相比桂林、丽江、广州、上海这些地方还有差距，但的确给乐山旅游带来了新气象。”樊欣说，自己感受比较深的就是“夜游三江”项目，它对乐山城市的夜间美化和夜游内容的丰富有极大的改观。“过去，入驻我们酒店的客人，常常会觉得乐山晚上的活动太少，很无聊。现在新增了夜游项目后，晚上既可以游江，也可以游山，大大满足了客人个性化的需求。”

郭剑英表示，开发“夜经济”，是完善乐山旅游城市功能，发展乐山旅游经济的迫切需要。夜间旅游产品的打造，可以很好地解决“白天看景、晚上走人”的旅游短板，与此同时，“这种新颖的‘全时旅游’模式，可以分散旅游流量、均衡旅游节奏，进一步培育形成让游客‘留下来、住下来、还会来’的品牌效应，从而提升旅游消费综合收入。”郭剑英说：“只有当乐山城市和景区的夜晚，能够为游客提供完善的吃、住、行、游、购、娱六要素服务，‘过路客’才可能变为‘过夜客’，旅游综合收入才可能大幅提高，产业的带动效应才可能最大化。”

郭剑英接着表示，乐山现有的项目属于三种典型的类型：夜游（evening sightseeing）、美食（Eating）和娱乐（entertainment），总体搭配较好，是乐山夜经济的引擎。她也同时指出存在的几大问题：“业态不够丰富，缺乏档次分层，比如张公桥街全是吃的，没有咖啡馆、文创店、精品时装等；又比如夜游三江项目船上业态单一，两岸景观单调。同时，项目特色不足，产品更新换代意识薄弱；旅游产品整合营销不足，比如景区门票+美食，夜游三江+美食等没有一个系统的营销策略。而最核心的问题是，城市三江六岸的绿化、美化、亮化、特色化和故事化不足。”



从小城之美入手 做细夜经济蛋糕

在旅游业内看来，“夜经济”是块诱人的蛋糕，不仅要催热，更要做细。

武克军说，人们总喜欢把发展夜经济简单化为灯光经济。其实，它应该是立体的、互动的、全方位的。让游客来听什么，看什么，讲什么，都必须一一考虑清楚，找准自己的目标受众，找到他们的诉求。他建议，乐山的夜游项目一定要突出佛文化的元素和核心。可以多选取乐山比较有特色的地标作为停靠码头，让游客能够游船间隙下来走走，丰富体验感。比如可以设定几个停靠点，有一些表演来吸引游客下船，延长观光时间。也可以考虑把目前的游船变成夜间水上巴士，乘客可以随时到美食街、古城墙或者一些演出站点上下。

郭剑英认为，夜游是体现一座城市文化和性格的重要因素，因此体现乐山历史文化名城的历史底蕴是必不可少的。“乐山的现代感肯定比不上北上广等城市，因此可以从打造小城市之美入手，建议在现有的基础上，对乐山城市夜间景观改造提升，形成40里沿江（河）风情线，势必可以成为乐山的又一张新名片。”

同时，她建议，乐山和峨眉山市要选择差异化夜间经济发展模

式，乐山以夜游+美食为主，峨眉以演艺+文化艺术为主，便于游客能够有鲜明的记忆点。

樊欣谈到，近些年，文化IP依然是旅游产业新的吸引力和增长点。因此，他希望未来乐山能有更多的文化体验活动出现，包括川剧演出、话剧、舞剧、夜间博物馆等项目，提升乐山旅游的品质和内涵值。

乐山市张公桥餐饮协会会长范宗友认为，夜间经济对城市治理水平提出更高要求。比如，公共交通能否跟上，为消费者和延时下班的工作人员提供便利；怎样管理好夜间餐饮的噪声、油烟问题，避免打扰正常休息的居民……因而，发展夜间经济不仅是一道经济命题，也是一道治理考题。

“发展夜经济，必须塑造城市个性，让人看到一座城市文化与生活的缩影。”中心城区酒店业主伍建军认为，乐山历史文化底蕴深厚，我们打造“夜经济”，应该突出独特性，使本地人觉得亲近，外地人觉得新奇，这样的“夜经济”含金量更高。

让景区留住客、留好客，让城市更完美、更繁荣，乐山“夜经济”新的十年才刚刚展开。

1月12日至15日，市七届人大五次会议和市政协七届五次会议圆满完成各项议程，胜利闭幕。会议审议批准的市政府工作报告和其他各项报告，总结了去年以来我市各项事业取得的成绩和经验，明确今后乐山经济社会发展的目标任务和重要举措。

“两会”期间，来自全市各条战线的人大代表、政协委员肩负全市人民重托，认真依法履职尽责，共同为“文旅发展年”发展建言献策、贡献力量。

全面建成小康社会 推动乐山高质量发展

聚焦《政府工作报告》

■本报记者 熊春鹰

2019年经济社会发展“成绩单”

预计(下同)全市地区生产总值增长 8.3%

12%

全社会固定资产投资增长 12%



9.7%

规模以上工业增加值增长 9.7%



11%

社会消费品零售总额增长 11%



8.1%

地方一般公共预算收入增长 8.1%



8.9%

城镇居民人均可支配收入增长 8.9%



10%

农村居民人均可支配收入增长 10%



保持总体平稳、稳中有进良好发展态势

全域开放成效明显

深入实施千亿招商行动,全市签约金额1247亿元,到位市外内资702亿元、外资54亿元。

与10个国际友好城市(景区)共同发布《乐山友城宣言》,新增国际友城5个,我市获批成都航空口岸过境144小时免签停留城市。

开放通道加快建设,6条高速纳入全省高速公路网规划。

成贵高铁全线开通,乐山融入全国高铁网,全市完成交通投资270亿元。

1



产业支撑得到强化

加快旅游兴市和世界重要旅游目的地建设步伐,全市接待中外游客7014万人次,旅游综合收入1041亿元。

成功取得2020年全省文化和旅游发展大会承办权。

乐山光伏产业园跻身全省“5+1”产业重点特色园区。

“一总部三基地”建成区面积达到40平方公里,实现营业收入900亿元,全市工业集中度提高到77%。

现代农业稳步发展,实现粮食总产量122万吨。

我市成为国家知识产权试点市。

经济保持平稳增长

组织项目集中开工336个,267个省市重大项目完成投资630亿元。

实体经济稳定发展,全面落实减税降费政策和促进民营经济健康发展“政策包”。

开通5G网络基站55个,建成放心舒心消费示范街(商场)92个,我市消费满意度居全省第三。



2

3



脱贫攻坚取得决定性进展

33个省定贫困村退出、1.26万贫困人口脱贫,沐川接受国家脱贫攻坚成效考核,金口河退出贫困县序列,马边、峨边脱贫摘帽。



4

城乡统筹协调发展

城镇化进程加快,“一城两新区”项目有序推进,新(改)建主城区主次干道25条,配(改)建公厕50座、农贸市场9处,嘉州绿心公园、老霄顶公园跻身省级重点公园。

我市获批省级公园城市试点,荣膺“中国百强品牌城市”,峨眉山市获评全省县域经济发展进步县。

国家卫生城市创建高质量通过省级初评,全国文明城市创建通过省级复查。



5

6

民生建设有效加强

累计实施项目100个,35件民生实事全面完成。就业创业促进有力,新建返乡创业示范园区5个,城镇新增就业52万人,农民工返乡创业5600余人。

成为全省农民工服务平台应用试点市。

惠民惠农财政补贴社会保障卡“一卡通”经验在全国推广。

实施教育基建重点项目35个、教育扶贫项目159个。



7

发展环境不断优化

统筹绿秀嘉州行动、河(湖)长制和污染防治“八大战役”。

取缔砂石加工场(堆场)89处,治理水土流失195平方公里,申家冲沟等黑臭水体得到消除,国家考核断面水质全部达标。

全市森林覆盖率达58.63%,主城区空气质量优良天数306天。





2020年主要目标

8.2%

地区生产总值增长8.2%左右

12%

全社会固定资产投资增长12%

9.7%

规模以上工业增加值增长9.7%

10%

社会消费品零售总额增长10%

7.5%

地方一般公共预算收入增长7.5%

8.5%

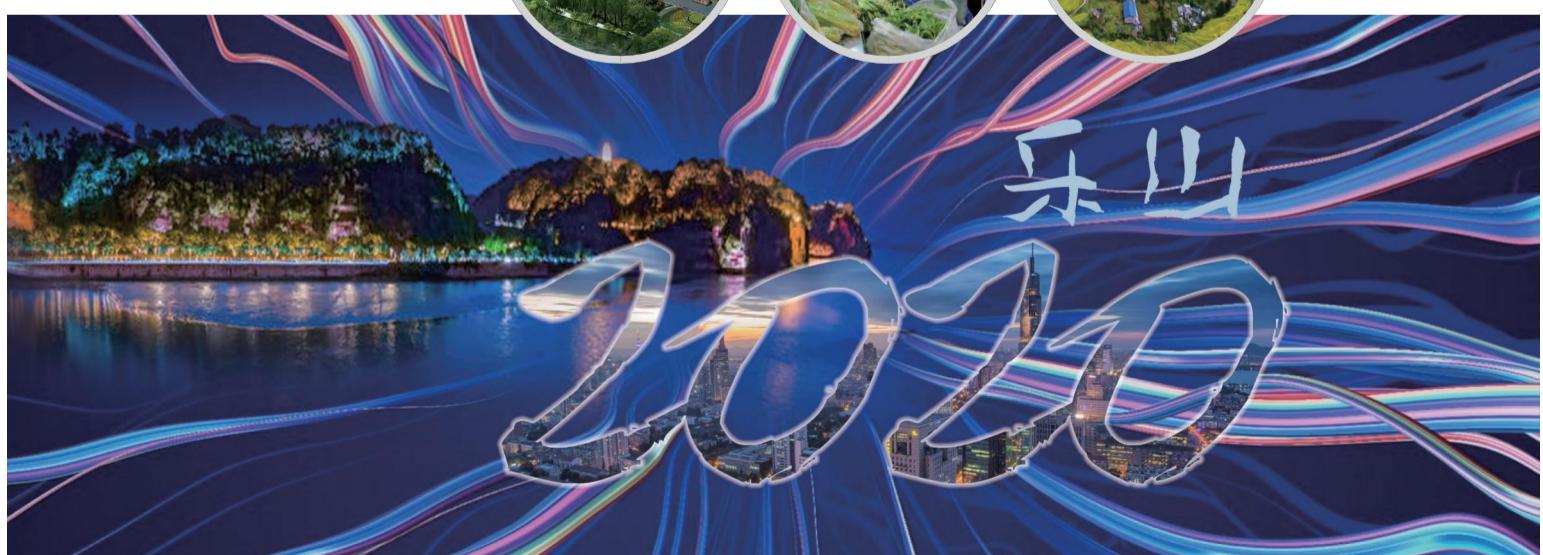
城镇居民人均可支配收入增长8.5%

9.5%

农村居民人均可支配收入增长9.5%



全面完成省下达的各项目标任务



推动文化旅游融合创新发展

- 提升做响文旅品牌 ■ 培育丰富业态产品 ■ 优化提升服务质量

力争游客接待量达到7500万人次,旅游综合收入达到1200亿元。科学规划峨眉山、乐山大佛、东风堰三大世界级遗产保护与活化利用,促进遗产文化、佛教文化、武术文化、灌溉文化等融合发展。

聚力办好2020年全省文化和旅游发展大会、四川国际文化旅游节。

深化文旅供给侧结构性改革,横向融合文化、康养、体育、影视、演艺、书画纸、印刷出版等领域,促进融合业态创新。

发展夜间经济,推陈出新夜间游览项目,优化游山游城游江线路产品。

力争签约重大文旅项目20个,完成文旅项目投资120亿元。

定制开行乐山(峨眉山)至西安、重庆、桂林动车,争取开通峨眉山—黑竹沟空中观光航线。

3

加快推进乡村振兴

- 实施农业综合产值千亿培育计划
- 加强经营主体和“三农”队伍建设
- 改善农村发展基础条件

建优产业基地,坚持园区引领,规模化建设优质特色农产品基地。

加快恢复生猪产能,力争生猪出栏300万头。

建设农产品加工特色园区及烘干冷链物流中心。

加快补齐农村交通、能源、水利、环保等设施短板。

实施农村“厕所革命”专项行动和生活污水治理“千村示范工程”。

1

4

夯实工业高质量发展根基

- 做强“3+1”主导产业 ■ 建强“一总部三基地” ■ 大力优化营商环境

坚持产业强市,建好总部基地,做强产业集群,营造良好营商环境,构建具有乐山特色的现代工业产业体系。

做强光电信息产业集群,发挥产业集聚效应,打造“中国绿色硅谷”。

发展数字经济,完善5G基础网络。

力争“一总部三基地”建成区面积达到50平方公里,营业收入突破1200亿元。

2

提升城市建设服务管理水平

- 疏旧建新提升城市品质
- 建设区域性服务业中心城市
- 促进县域特色发展优势互补

推进城镇老旧小区改造,做好老旧小区加装电梯等工作。

布局配建一批公厕、停车泊位、农贸市场和便民摊区,抓好主城区防洪能力提升综合整治、成乐高速棉竹互通改造、市第一和第三污水处理厂提标扩容等项目。

加快城市新区建设,支持苏稽新区加快奥林匹克中心等场馆及基础配套建设,抓好乐山师院新校区、乐山一职中新校园等大学城项目。

支持冠英高新区规划布局临港产业,抓好乐山国际博览城、东辰国际学校等标志项目。

支持高新区实施基础提升行动,抓好中央商务区、金融中心等项目。

5

促进更高水平改革开放

- 建设开放枢纽门户 ■ 扩大开放合作成果 ■ 深化重点领域改革

确保完成交通投资270亿元。

开工建设乐山机场主体工程、乐山动车存车场、岷江老木孔航电枢纽、龙溪口至宜宾长江航道整治一期等项目。

力争岷江犍为航电枢纽、仁沐新高速孝姑至马边段、峨汉高速峨边段完工。

与成都、眉山、雅安合作打造“大峨眉”知名文旅精品。

抓好318个省市重大项目建设,确保完成投资615亿元。

6

做好保障改善民生各项工作

- 巩固深化脱贫成果 ■ 切实办好民生实事
- 统筹发展各项事业 ■ 建设良好生态环境

坚持摘帽不摘责任、不摘政策、不摘帮扶、不摘监管,扎实抓好脱贫攻坚普查工作。

完善覆盖全民的社会保障体系。

加快建设居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系建设。

推进爱国主义教育基地、“三馆”效能提升、融媒体中心等建设。

抓好市实验幼儿园分园、乐山一中扩建二期、乐山二中搬迁等项目。

升级改造市体育中心,实现村级全民健身工程全覆盖。

落实最严格的生态环境保护制度,提高绿色发展指数,建设美丽乐山。

7

着力构建基层社会治理新格局

- 强化城市基层治理 ■ 推进现代乡村治理
- 加强“平安乐山”建设 ■ 建好“心连心”服务平台

坚持共建共治共享方向,理顺市、县、乡权责关系,完善市域社会治理链条,推进城乡基层治理制度创新和能力建设。

确保通过国家卫生城市、全国双拥模范城创建验收,取得全国文明城市创建提名资格。

8

加强政府自身建设

- 坚持党建引领 ■ 建设数字政府
- 完善政府治理体系 ■ 锤炼作风抓好落实

始终坚持党的全面领导,坚持中国特色社会主义行政体制,提升政府治理能力,建设人民满意的政府。



市七届人大五次会议现场 游昌学/摄



改造老旧小区 提升幸福指数

老旧小区问题多

人大代表提出议案是执行代表职务，参加行使国家权力的一项重要工作。市七届人大四次会议代表提出建议129件，其中财经交通类46件，占36%；城建环保类35件，占27%；农业类13件，占10%；教科文卫类19件，占15%；内务司法类10件，占7%；劳动人事类6件，占5%。这些建议均在法定时限内办理答复代表。

从办理情况看，所提问题已经解决或基本解决的96件，占74%；所提问题正在解决或列入规划逐步解决的14件，占11%；所提问题因客观条件或其他原因需以后解决的19件，占15%。从代表反馈情况来看，对办理态度满意的129件，占100%；对办理结果满意的129件，占100%。

改造老旧小区 提升幸福指数

老旧小区问题多

随着城市规模的不断扩大，新兴的开发园区、高档住宅小区成为了城市靓丽的风景，而那些曾经承载着我们记忆的老旧小区和小区，更显得破败没落。

乐山的老旧小区大多建于上世纪80年代，因其规划建设年代早，建设技术不够完善，不同程度地存在着管线老化、设备年久失修、道路破损、楼体墙皮脱落、节能保温效果差等诸多问题，不仅给居民生活带来极大不便，也影响着城市整体形象。“仅张公桥街道辖区内‘三无’小区就有193个，这其中，存在路面破损、化粪池堵塞、污水横流等问题的小区有33个。破损路面长度近两千米，修复费用大约需要200万元。”市人大代表郑清平、辜敬东、钟勇等人长期以来一直十分关注城区基础设施建设问题。

“这种‘三无’小区在中心城区普遍存在，这些小区居住的人群多数为破产企业下岗职工、低收入群体等。

改造工作分三年有序推进

针对老旧小区所存在的问题，乐山市住房和城乡建设局利用半个月的时间，组织人员对全市建成区(不含乡镇)2000年前建成的老旧小区进行了摸排。

从摸排的情况来看，全市2000年前建成的老旧小区共1061个，面积约722万平米，涉及户数88559户。其中，市本级(建成区老旧小区)75898户，涉及小区数899个、楼栋4057栋，建筑面积约601.68万平方米；其他县(市、区)12661户，涉及小区数162个、楼栋802栋，建筑面积约121.06万平方米。

“实施老旧小区改造是解决城市发展不平衡不充分问题，实现人民群众对美好生活向往，提升民生保障水平的重要举措。”为进一步提升居民居住环境质量，改善老旧小区居住环境，2019年10月16日下午，乐山市住房和城乡建设局召开市本级老旧小区改造工作推进会，会上公布了老旧小区改造三年规划，标志着乐山市老旧小区改造工作及主城区既有住宅增设电梯工作

《关于加强城区老旧小区基础设施建设的建议》



对他们来说，自筹资金改造道路和化粪池等存在困难。”郑清平等在《关于加强城区老旧小区基础设施建设的建议》中，“建议相关部门加强统筹，划拨经费对城区老旧小区进行规划建设”。

正式进入实施阶段。

据了解，老旧小区综合治理分为基本型和提升型，在改造过程中优先进行基本型改造，将影响居民生活的渗漏、危楼加固、下水道疏通、道路、消防设施、维修、照明、绿化补植、停车场复建、物业管理等作为基本内容，再进行提升型整治，增加节能改造或“适老化”、加装电梯等改造内容。改造工作将聚焦建筑修缮、设施完善、安全维护、环境提升、管理优化等方面，分三年有序推进。

为有序推进老旧小区改造，乐山市住房和城乡建设局制定了《乐山市中心城区主城区既有住宅增设电梯设施方案》和《中心城区主城区既有住宅增设电梯项目财政补贴资金管理办法》。为优化城市人居环境增强居住区居民幸福感，做好功能提升，补齐民生短板，改造工作将按照“业主主体、社区主导、政府引导、各方支持、先易后难”的方式统筹推进。

护工行业亟待规范

欠缺行业规范，干好干坏全凭良心

近年来，随着住院患者对陪护需求不断增加，单纯依靠医疗机构增加护士数量，已经无法满足患者日益增加的陪护、生活照料需求，护工行业随即出现。“在患者的治疗康复过程中，护工发挥着重要的辅助作用，已经成为医疗机构补充完善医疗服务的一支重要力量。”市人大代表曾宇说。

“但是由于护工行业欠缺规范，又缺乏专业部门的管理，使得护工行业鱼龙混杂。”曾宇在市七届人大四次会议上提出《关于规范医院护工市场管理的建议》，其中提到，护工市场管理混乱主要表现为，对从事护工的人员无资质要求、无健康证等要求，护工的看护工作量无标准限定，一人可以看管数人，根本忙不过来，无法保证看护质量。找护工的来源渠道也不规范，通常情况是通过医院科室的工人介绍，他们介绍的护工多是关系户，护工每天还需向介绍人交纳一定费用。护工收费较高，干好干坏凭良心，对他们的工作质量缺少有效监管。

“我国没有统一的护工准入标准，进入该行业门槛极低，护工文化程

度普遍不高，有的人甚至不识字。”业内人士告诉记者，一些医院的护工在上岗前，所工作的医疗机构会进行岗前培训，但是上级卫生行政部门对护工缺少类似《执业医师法》《护士条例》等法律层面的职业

界定、行业标准及工作指南，这直接导致了护工从业人员工作内容难以量化和考核。“这种模式不利于护工市场的健康发展。”曾宇说。



《关于规范医院
护工市场管理
的建议》

出台行业规范，培育高效护工市场

“护工是有特种技能要求的工种，直接服务于患者，看护质量关系重大。”针对护工行业目前存在的问题，曾宇建议，对从事护工行业的工作人员应有资质要求，一方面要具备相应的看护技能才能上岗；另一方面，本人也要身体健康，能提供有效的健康证明。并对护工看护的工作量制定指导性意见，护工每人每天的看护人数有限定，以保证看护质量。政府层面，应引导培育规范高效的护工市场，对看护内容、收费标准、看护质量都制定相应规范，以改变目前护工低水平服务的游击队模式。同时，规范护工的来源渠道，引导规范的中介机构提供护工服务，制定标准的护工协议，

明确双方权利义务，使看护质量得到保障。

对此，市人力资源社会保障局负责人表示，下一步将规范护工聘用源头，加强用工指导，帮助医院制订用工计划，规范用工行为。在规范护工监管方面，市卫生健康委员会负责人则表示，将护工规范化管理工作作为医院等级评审的重要内容，督促各医疗机构建立完善护工管理相关规章制度，制定专门机构和人员对护工实行规范化管理。提升护工规范化意识，医疗机构将采取多种形式宣传护工规范化管理的重要性，普及护工规范化签约知识。



进击的民宿业

《关于加快我市
民宿行业发展的
建议》

提案是履行人民政协职能的一个重要方式。市政协七届四次会议以来，政协委员紧紧围绕全市工作大局和群众普遍关心的难点痛点堵点问题，认真调查研究，积极建言献策，共提出提案439件，其中会议期间提案413件，会后提案26件。经提案委员会审查，立案333件，立案率75.9%，撤案7件，不予立案99件。立案提案中，集体提案125件、委员个人提案208件。

截止2019年10月底，经提、办、督三方共同努力，立案提案全部办理完毕，所提意见和建议已经或基本解决的326件，占97.9%；受客观条件限制暂不能解决的7件，占2.1%。委员对办理结果满意度为99.4%，提案落实率有新提升。

特色民宿稀缺

从明天起，做一个幸福的人 / 喂马、劈柴，周游世界 / 从明天起，关心粮食和蔬菜 / 我有一所房子，面朝大海，春暖花开……对文艺青年而言，民宿代表着诗与远方，代表着陶渊明式的田园生活和心灵的自由。正是因为都市人的向往与追捧，近年来民宿行业得到了跨越式的飞速发展。与此同时，经历了这几年的高速发展，民宿行业存在的问题也愈发显现。

“一方面，在城市化发展进程中，城市民宿作为缓解城市居住矛盾，盘活房地产存量的端口之面临着极大的市场需求；另一方面，城市民宿的市场规范度不够，政府管理机制仍待完善，使得城市民宿将在未来面临发展瓶颈。”谈到我市民宿行业发展

面临的问题，市政协委员魏可认为，目前我市民宿行业法律法规滞后，政策不统一，虽然国家层面颁布了《旅游民宿基本要求与评价》，但多为框架性规定。城市民宿到底属于酒店业，还是属于租赁业，没有明确界定。

行业主管部门不明确，也没有相应的行业自律组织。在相关管理办法出台之前，民宿只能以旅馆业标准进行审批，获得营业执照程序繁琐，需要取得环保许可、消防许可、餐饮许可、特种行业许可等，而大部分的民宿由民居改造而成，房屋结构、装修等方面特殊性导致普遍无法达到消防、旅馆经营等国家准入标准，大部分民宿领不到合法经营证照。



“目前，我市大多数民宿处于无证经营状态，在‘灰色’空间运营，有的甚至被当做‘黑旅馆’对待，也无法给客户提供发票，由此引发纠纷的事例屡见不鲜。”

随着民宿行业近年来规模不断扩大，行业管理无规章的问题日益突出。尤其是在卫生管理、食品安全等方面，政策体系还不健全，消防、治安也没有纳入监管体系，安全存在较大的隐患。对民宿的消防、安全、卫生、环保等问题无法落实到位，令监管十分困难，也造成顾客投诉处理困难。

“我市民宿的定位、经营模式各不相同，以至于同业之间差异显著，服务和营销水平参差不齐，个性化服务也有待提高。”魏可说，大多数民宿都是由房屋产权人或承租人把自住或租来的房屋用来经营的，他们市场意识普遍不强，还只停留在最简单的“吃+住”，并不能真正体现民宿的特色。“总体来说，我市具有特色的民宿非常稀缺，民宿经营者缺少相关的培训和文化理念的渲染，行业的示范引领作用不明显，不能满足休闲旅游、品质旅游的需求。”

规范乐山民宿健康发展

记者从乐山市文化广播电视台和旅游局(以下简称“市文旅局”)获悉，为摸清我市民宿业发展现状及特点，市文旅局2019年3月启动了《乡村振兴战略背景下乐山发展民宿业的路径研究》调研报告编制工作，组成专家课题组深入11个区(市、县)开展实地调研走访。

截至目前，全市共有民宿1197家，其中城市民宿768家，乡村民宿429家。从整体情况上看，乐山的民宿业呈现“大分散、小集聚”的空间格局，主要分布在市中区、峨眉山市、峨边、马边、金口河等地。乐峨核心旅游区(西北部平原丘陵区)以城镇民宿为主，西南部生态民族旅游区(生态山地区)以乡村民宿为主，客房数以1-2间居多，房价集中在150-300元之间。

2018年起，乐山民宿发展进入高速期。为引导和规范乐山民宿业健康发展，保障旅游者与经营者合法权益，乐山将出台相关规定，进一步完善推进机制。结合市场特点，分别布局中高端国际旅游精品民宿旅游区、乡村休闲主题民宿旅游区、彝家特色民宿旅游区等三大精品民宿旅游区，将文化和旅游元素融入民宿规划、建设与管理运营中。



完善景区 AED 配置 推广公众急救意识

《关于完善4A级及以上景区AED配置的建议》

紧急救援的“黄金五分钟”

在众多公共突发事件中，猝死是人类和医学面临的最大挑战之一，其中最典型的莫过于“心脏骤停”。根据《中国心血管病报告2014》统计，每年有54.4万人发生心源性猝死，即平均每天有1500人发生心脏猝死。

相关数据表明，心源性猝死人群成功抢救率不足1%，因为大部分情况下，心脏骤停都发生在院外，待120医生赶到基本已错过最佳救治时间(“黄金5分钟”)。为争取最佳抢救时间，使心脏在最短时间内恢复运作，一种兼具机动型且简易操作的“自动体外除颤器”电击除颤器AED诞生。

“AED是一种非专业人员也能使用的医疗设备，安置在人流量较密集的公共场所中，可为心脏病突发者进行除颤帮其恢复心律。”市政协常委夏旭认为，乐山作为国际旅游城市，每到旅游旺季游人如织，但景区内AED设备配置率低，如果发生游客心脏骤停事件，抢救成功率几乎为零。“黄金五分钟”内实施有效除颤和心肺复苏，这五分钟恰恰是病人与救护车的距离，更是生与死的距离。

“在4A级及以上景区配置AED，为公众提供便捷、有效的急救设备，这一举措不仅是对生命的尊重和关爱，更是一个城市公共卫生进步的重要标志和文明进步的体现，对加快建设世界重要旅游目的地，提升乐山国际旅游城市健康新形象具有重要意义。”



拟将全市4A级景区AED设备投放纳入规划

“由于AED在国内的配置和使用不过十年，属于新生事物，尚未在社会、政府、企事业单位市民等中形成普遍知晓和认同，加之进口AED设备价格较高，大多数在3万元左右一台，国产的AED虽然价格低于1万但市场占有率不高。”夏旭在《关于完善4A级及以上景区AED配置的建议》中提出，公众普遍缺乏科学的急救知识，尤其是心源性猝死及其抢救方法，网络等新媒体的健康教育手段虽然多种多样，但少有对AED的宣传推广，公众对AED更加陌生。

夏旭表示，政府相关部门应加大AED推行力度，制定鼓励政策，支持慈善机构、基金会、企业等社会资本参与完善景区AED配置。结合景区布局规划，在人流集中区、环境敏感区旅游危险区配置一定数量的AED，游客通过关注微信公众号景区导游图等获悉AED布置地点。由卫计部门将AED的使用培训纳入急救培训规划，对景区相关工作人员和景区志愿者开展培训。同时制定推广配备使用AED的实施细则，就场所选址规范、培训宣传内容及急救法律责任等进一步明确规定。

市卫生健康委员会相关负责人表示，我市14家国家4A级以上旅游景区中，由乐山市卫生应急救援指挥中心会同乐山大佛、峨眉山两家5A级景区，已于去年1月和4月分别进行了首台AED设备的安装和投放，并组织了景区相关人员进行培训。

针对《关于完善4A级及以上景区AED配置的建议》中所提问题，市卫生健康委员会下一步会将全市4A级景区AED设备投放纳入全市卫生应急体系建设，并争取在“十四五”卫生应急体系建设中将重点公共场所纳入规划，全面提升重点场所紧急医疗救护能力。

露骨“黑电台”

■本报记者 熊春鹰



随着私家车的普及，作为传统媒介的广播电台成为不少车主获取资讯的渠道。而对于一些老年人来说，听广播也是生活中不可或缺的休闲方式。但有时打开收音机搜索频道，却会听到一些奇怪的电台，看似“正常”的频率，里面的“专家”“嘉宾”侃侃而谈的，却是不堪入耳的低俗信息，从销售保健品到各种灵丹妙药，语言淫秽露骨、令人尴尬。

“男”言之隐占多数

开车上下班的小赵每天启动车子第一件事，就是打开车上的电台收听广播。有一次晚上加班开车回家路上，小赵无意中调到某频率时，收听到一个奇怪的电台。“跟普通的电台一样，偶尔会播放一些流行歌曲、笑话之类的娱乐节目，但主要内容是一个‘谈话节目’，节目中的男性问题专家、医学博士除了介绍一些男性健康方面的问题，还会和‘来电听众’互动。”让小赵没想到的是，在“医学专家”和“来电听众”互动的内容中，会详细地描述各种男科症状，用词露骨，内容低俗。

家住龙游路的廖先生也收听到过类似的电台。“节目内容尺度很大，电话咨询的人会比较详尽地描述自己的日常生活细节，力图表现自己的性无能和因此造成的困扰。所谓的‘主播’和‘专家’也是满嘴淫秽用语，先是对听众的困扰进行分析，然后推销针对这些问题的终极解决方案——‘壮阳药’。”

“这些其实都是‘黑电台’惯用的手法。”乐山市文化市场综合执法支队负责人告诉记者，“黑电台”就是未经许可的电视广播。“黑电台”占用国家正规频率，对航空、正规的广播电台频率会产生影响。这些“黑电台”都有共同的特征：不间断循环播放同一种内容，从不报出电台名称与呼号，节目形态为“医患”间的电话互动。几乎所有推广药品的销售热线均表示，所卖药品只能通过快递货到付款，不在药店销售。

目标人群为成年男性和老人

最近在夹江，也有市民收听到一个奇怪的电台频率，这个电台的频率为FM93.5MHz，每天循环播着性保健药品广告，内容低俗、淫秽不堪。

接到市民举报后，市县两级文化执法部门联合无线电专业人员立即进行监测，确定这是一个没有任何手续的非法电台。通过技术定位，执法人员在夹江城区某小区26楼的楼顶找到了这个“黑电台”。执法人员对黑电台进行了拆除，缴获了发射器、天线、数据U盘等物品。据执法人员介绍，这已经是他们第三次在该小区发现黑电台，被查获的“黑电台”，播放的内容是假药广告，里面所谓专家和患者的互动内容，都是事先录好的。

无独有偶。2018年，乐山市文化市场综合执法支队会同相关部门，连续在我市夹江县、犍为县、峨眉山市三地及时取缔了频率为938MHz、93.2MHz、93.6MHz非法设立的“黑电台”，撤除并收缴用于非法

运营的各类设施、设备。

“随着国家强化对药品、保健产品等涉及人民群众健康内容的广告审核，近几年来，我市主要以药品为主的‘黑电台’在全市呈现逐渐增多的态势。”市文化执法支队负责人告诉记者，执法部门对保健品、性病药品查得越来越严，通过店面销售越来越困难。一些生产企业开始改变销售模式，将药品、保健品等直接打包给经销商，由经销商组织销售渠道。经销商先录制电台内容，通过架设在各地的“黑电台”销售产品，将利润达到最大化。

一位业内人士告诉记者，经销商事先录制的电台内容，其实就是模仿、冒充正规电台播音主持人，一步步引人上钩，成为“黑电台”的惯用伎俩。“黑电台”都是以推销违规药品为主，而其中所谓的性病药品占到80%以上，目标人群为成年男性和老人。



执法人员撤除“黑电台”设备



整治“黑电台”，打击源头是关键。

作案手段日渐隐蔽

记者近日从相关部门获悉，早在2014年5月，我市即已打响打击“黑广播”、“黑电台”的“第一枪”。截止去年11月，先后查获打掉频率为107.3MHz、96.2MHz、97.8MHz、97.2MHz、88.2-108MHz、100.8MHz等的“黑广播”。“目前已打掉‘黑电台’三十多个。”

通过对相关案例的分析发现，设立“黑广播”所需用的资金不多，成本不大。“以前一套设备加发射机和天线、套杆、播放器、定时器等，需要投入上万元，现在只需要几千块钱。”

“随着我们对‘黑电台’打击力度加大，它的设立地点更复杂和更隐蔽。从以前高楼层住房转到低层居民小区，发射天线从建筑楼顶转移到高层屋内，伪装成通讯网络发射架等。对发射控制从无人定时发射转移到利用网络人工遥控管理。这些都给我们打击‘黑电台’带来不小的困难。”该负责人表示，另一方面，现在的广播信号设备生产厂家众多，随着技术的发展，操作也更为简便，非法人员获取设备容易。而“黑电台”都是采取人机分离方式自动播放，通过虚假身份证明获得场地使用权，因此在查找核实人员身份上难有突破。

业内人士介绍，现在组建一个非法广播电台，只需要一个事先录制成节目的集成块、一个定时开关、天线一接就可以循环播放。“有的连房子都不需要租了，直接把设备安在电梯公寓小区楼顶。”一般“黑电台”播出数月，就能通过广告费等来源将成本收回。

从查处的情况来看，有相当部分的频率与当地正规广播频率相似或相近，在相邻频段、时段播出，节目中所谓的主持、专家、热线提问、听众参与等元素一应俱全，极易混淆视听，具有较强的欺骗性，不加留意很难辨别，造成广播收听群众误认为是合法电台播放的广告，所宣传的药品是合法有效的。

另一方面，“黑电台”的受众面主要是爱听广播的老人，司机等，区县特别是广大农村听众更容易上当。

除了播出虚假医疗广告，欺骗误导听众外，“黑电台”的广播还干扰民航、军事通讯，以及一些正规电台的频率。

据新华社报道，2014年3月，某航空公司投诉其调度频率受到严重干扰，无法正常使用。经确认对比，干扰内容与一个“黑电台”播放内容一致，其干扰足以影响航班的正常起降、滑行。

打击源头是关键

《中华人民共和国无线电管理条例》明确规定，无线电频谱资源属于国家所有，架设广播电台需经相关部门批准，并严格使用无线电管理机构指配的无线电频率，私设广播电台属于非法行为。同时《刑法》也将擅自设置、使用无线电台、擅自使用无线电频率的行为入罪进行处罚。

而且需要注意的是，擅自设置、使用无线电台、擅自使用无线电频率的行为在涉嫌扰乱无线电通讯管理秩序罪的同时，还可能伴随着销售假药、传播淫秽物品等犯罪行为，将会对我们的人身健康及安全产生危害。

“虽然加大了处罚力度，但对于‘黑电台’这样成本低，获利快的人，显然不够。”业内人士认为，不仅要对安装的‘黑电台’的人进行打击，还要对发布药品厂家进行处罚。“药品厂家是源头，无论是哪个安装的‘黑电台’，最终源头在厂家，没有利益，这些人也不会冒这样大的险来安装‘黑电台’。”

市政协委员视察峨眉山市国家现代农业产业园



本报讯 1月11日下午，出席政协乐山市第七届委员会第五次会议的政协委员，赴峨眉山市国家现代农业产业园视察，委员们通过观看展板、听取情况介绍、参观园区，详细了解项目建设推进情况。

“产业园环境清新优美，交通便捷，是休闲游览的好去处。”市政协委员高路川表示，2020年乐山市经济工作主题为文旅发展年，产业园既能带动乡村振兴，也能促进旅游发展。这样的茶产业园区融合了农旅发展、乡村振兴等发展项目，为乐山经济与文化发展带来了示范引领作用。在峨眉山市国家现代农业产业园的嘉峨茶谷，委员们对园区茶文化主题景点、茶园科管、茶叶加工工艺创新等内容进行了了解。一路走、一路看、一路听、一路议，对乐山优化农业结构、转变农业发展方式、促进旅游发展有了更深的感触。

委员们认为，峨眉山市国家现代农业产业园规模大、布局合理、功能齐全，产业融合度高，经济效益明显，还能增加就业，对乡村振兴有很好的示范引领作用，将以本次视察为契机，梳理总结视察情况，认真履行职责，积极建言献策。

据了解，峨眉山市国家现代农业产业园是2019年国家第二批认定的现代农业产业园，以茶叶为主导产业，规划面积260平方公里，涉及16个乡镇，133个行政村，农户5.28万户。园区以培优基地为基础，立足特色，整合资源，统筹布局，在东部、西北部、南部分别建设有“智慧茶园示范片”、“高山生态茶园示范片”、“现代特色茶园示范片”，并以东北部现代资源要素集聚核心区为“核”，通过一条17.4公里长的符双茶叶走廊和188公里的产业融合发展带动轴，实现产业园“有边界无围墙”，形成了“一核一轴三片”的功能布局。

（本报记者 杨莹 文/图）



“文翰嘉州 百姓直通车——艺术进万家”活动启幕 一场艺术狂欢，与你共迎新年

■本报记者 谭莉

五大主题活动，打造文化艺术盛宴

1月14日上午10点，艺术品网络竞拍活动的启动，着实让喜欢书画艺术的市民兴奋了一下。“足不出户，动动手指，通过网络就能拍到自己心仪的艺术作品，简直太棒了！”

而除了网络竞拍外，1月18、19日即将开启的现场竞拍活动也备受关注。两种形式的竞拍活动，共有500幅国画、书法和油画作品，均来自乐山本土知名画家之手，作品风格多样，具备市场价值、收藏价值，让广大市民能以实惠价格买到心仪的画作。

据悉，艺术品竞拍只是“艺术进万家”五大主题活动之一，其他子活动还包括开幕式、书画鉴赏、文创集市、慈善捐助等。

其中，2019年11月举行了对马边彝族自治县大竹堡中心小学、朝阳坪村慈善捐助，现场捐赠100幅书画作品给当地的困难群众。2020年1月19日上午10:00，还将在乐山市文化馆举行乐山市第三届“文翰嘉州 百姓直通车——品艺术 享生活”艺术进万家活动的开幕式。2020年1月19日—1月20日，将在乐山市美术馆展厅一楼、和合艺术品超市举行书画鉴赏活动，市民将近距离欣赏到150幅名家作品。2020年1月19日—1月20日，乐

山市文化馆、和合艺术品超市的“文创集市”将集中展示乐山本土文创产品、瓷器画、石头画、泥塑、毛笔、瓷器文创产品，让更多市民群众了解和购买与艺术文化相关的生活用品。

品艺术享生活，强化公众文化体验

据悉，乐山市第三届“文翰嘉州 百姓直通车——品艺术 享生活”艺术进万家活动，由乐山市文化馆、乐山市美术馆主办，乐山广播电视台报社承办。在往年活动的经验基础上，今年的文化艺术活动更加地亲民、注重体验感。

“本届‘艺术进万家’活动，将围绕‘品艺术，享生活’为主题，让公众在享受文化艺术的同时，感受到文化馆人服务的温度。”乐山市文化馆馆长李旭东表示，市文化馆推出公益文化品牌活动“艺术进万家”活动的目的，是为了丰富人民群众的精神文化生活，让人民群众充分享受文化艺术成果，“从前两届的活动举办情况来看，基本达到了预期的目的。下一步，我们还将继续以人民为中心，关注公众的文化需求，强化公众文化体验，为老百姓搭建一个文化沟通交流的平台，也让艺术真正走进普通百姓家中。”



市公安局举行“向人民报告”之“精锐公安”新闻通气会

本报讯 1月8日上午，乐山市公安局举行了“向人民报告”之“精锐公安”主题新闻通气会，介绍去年以来我市公安机关在打击食药环领域违法犯罪、禁毒人民战争、打击侵财犯罪等方面取得的成绩。

记者从会上获悉，2019年，乐山公安110配合警务通、4G图传、无人机等实施“固定+移动”多元方式对现场进行全程可视化指挥。去年乐山110共下发预警指令24期，提出针对性布警指令12期，经全力工作，刑事案件较2018年下降20.68%，治安案件较2018年下降13.39%。乐山公安巡特警队牵头布局乐山“三圈四网”城防体系，织密城区防控网与周边环县防控圈，让“城门落锁”。2019年，乐山公安巡特警队显性用警支撑，便衣警力挡获各类犯罪嫌疑人96人，抓获网上在逃人员13人；自侦自办公交扒窃及其他案件13起，查获现金22700元、被盗手机13部，挽回群众经济损失约100余万元。针对当前危害食品药品安全和

破坏环境保护领域犯罪的新情况、新变化、新特点，重拳出击。去年全市公安机关共侦破涉食品、药品、环境类刑事案件109件，抓获犯罪嫌疑人275人，打掉窝点8个，打掉团伙12个，涉案金额达1.2亿元，成功侦办省厅挂牌督办案件13件。

在深入推进禁毒人民战争方面，去年全市破获毒品刑事案件489起，打处嫌疑人780人，查处吸毒人员5127人，强戒1280人，病残收治307人次，缴获各类毒品19.213千克，铲除毒品原植物罂粟1684株，查封涉毒资产230余万元。全市毒品刑案数、打处数、查处数、强戒数同比2018年上升33.97%、39.29%、45.32%、35.88%。同时，在打击涉众型经济犯罪上取得了丰硕战果。2019年全市共立案侦查非法集资案件4起，涉案金额3200余万元，采取强制措施4人；立案侦查11起传销案件，采取强制措施58人，坚决做到了“控人、控资产、控证据、控数据”。
(本报记者 杨莹)



欢乐中国年 幸福满乐山 2020年百姓春晚 18日在乐山广场举行

■本报记者 熊春鹰



记者近日从乐山市文化广播电视台和旅游局获悉，在2020年新春来临之际，为进一步丰富百姓节日文化生活，充分营造喜庆、祥和、欢乐的节日氛围，乐山将举办“欢乐中国年·幸福满乐山”2020年百姓春晚。

据了解，2020年百姓春晚由中共乐山市委宣传部、市文化广播电视台和旅游局主办，乐山市文化馆承办，各县（市）区委宣传部、文广旅游局协办，将于1月18日9:30-15:30在乐山广场举行。

活动共分为“一抹亮色”美术精品展、“春联进万家”活动、“欢乐中国年·幸福满乐山”百姓春晚三大板块。其中，“一抹亮色”美术精品展，将现场展出由“一抹亮色·全国名家画乐山”美术作品展中精选出的30件作品；“春联进万家”活动将组织10名书画家在现场创作春联、书画作品赠送市民；“欢乐中国年·幸福满乐山”百姓春晚将从各县（市、区）以及各行业系统挑选思想性、艺术性、观赏性俱强的优秀节目，组成乐山市2020年百姓春晚演出，

节目形式包括民乐、歌曲、舞蹈、曲艺、武术等。

整台晚会将围绕“欢乐中国年·幸福满乐山”这一主题，展示乐山多彩的非遗魅力和民俗风情，讲述好乐山故事，传播好乐山声音，

为助推全市“旅游兴市、产业强市”凝聚强大正能量。



LINK—乐山市2020年百姓春晚节目单

序

■ 非遗展演《春来福到，春鼠喜拜年》

选送单位：乐山文化发展研究中心、乐山市文化馆、市中区委宣传部、井研县委宣传部、犍为县委宣传部、乐山市市中区普仁学校、乐山市龙泓路小学

第一篇章 春风送暖·欢庆中国年

■ 民乐合奏《欢沁》

选送单位：乐山市文化馆

■ 川剧、武术《萃》

选送单位：乐山文化发展研究中心、峨眉山市文化馆

■ 情景歌曲《城市里的我》

选送单位：乐山市城市管理行政执法局

■ 音乐快板《谁不说咱家乡好》

选送单位：夹江县委宣传部

第二篇章 春色满园·万紫千红妍

■ 歌曲联唱《乐山有多好》

选送单位：乐山市文化馆

■ 群舞《橘子姑娘》

选送单位：井研县委宣传部

■ 情景说唱《犍味》

选送单位：犍为县委宣传部

■ 歌伴舞《阿哥的梦阿妹的弦》

选送单位：峨边彝族自治县文化馆

第三篇章 春回大地·共筑中国梦

■ 舞蹈《唱支山歌给党听》

选送单位：乐山市文化馆

■ 歌曲联唱《奋进新时代》

选送单位：蟹子流行音乐基地

■ 情景剧《扶贫书记》

选送单位：国网乐山供电公司

尾声

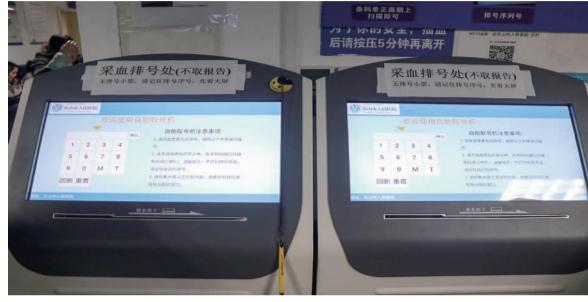
■ 歌伴舞《嘉州之约》

选送单位：乐山文化发展研究中心、乐山市文化馆、市中区委宣传部、乐山市市中区博文幼儿园



乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

协办



新闻
周刊

健
康

21

2020年1月16日 编辑:高瞻 版式:王扬

NEWS WEEKLY



近日,记者从乐山市人民医院了解到,由于门诊检验抽血时人多,患者排队等候时间较长,不仅秩序混乱,而

且患者的时间也得不到合理的安排,遇到高峰期,半小时才轮到采血的现象时有发生,特别是年老体弱病患易出现不适。

为了进一步提高服务质量,改善患者就医环境,市人民医院安装了自助叫号采血系统,并在等候区均设置了休息座椅和电子叫号显示屏,由原来的站立排队,改为坐候叫号,患者可以根据排号情况自行掌握时间来采血,不再把大量的时间浪费在排队上。

经过多次调试,市人民医院检验科于1月6日正式启用了自助叫号采血系统。需采血的患者只要由门诊医师开具检验申请后,到门诊采血处自助取号机刷导诊单确认排号,之后就可以到等候区静坐等候,采血叫号系统会自动根据患者的顺序号,通过电子显示屏显示及语音广播提示患者到指定窗口抽血。

记者发现,过去排着长长队伍等待采血的场景不见了,取而代之的是人们有序地坐在候采区,等着叫号、采血。“这个叫号服务很方便,不用一直站着排队,也好合理安排自己的时间。”1月6日下午,前来就诊的李师傅扫完条码排好号后,就到一旁的椅子上休息,现在有了叫号系统,抽血检查的患者可以坐着等候。

“安装自助叫号采血系统,是我们医院开展以患者为中心、为患者提供人性化服务的举措之一,也是我们检验科不断优化区域设施布局,提高服务水平的体现。”检验科主任向尹表示,科室将继续做好患者的服务工作,不断创新医疗服务模式,为患者带来更好的就医体验。

(本报记者 汪芯羽 文/图)

云南游客突发脑梗 市人民医院成功救治

近日,乐山市人民医院卒中中心的医护人员收到一封特殊的感谢信,随信寄来的还有一面写有“关爱病人 胜似亲人”的锦旗。信中字里行间的朴实语言诉说着患者的感激之情,也体现出医患之间的真诚与和谐。

2019年12月19日,来自云南昆明的游客布祖培和家人从成都乘坐高铁前往乐山旅游,上午10点刚下高铁时,布祖培突然四肢无力并伴有头晕、口眼歪斜等症状,在休息片刻后仍然感到不适,于是女儿布海雯将父亲送到乐山市人民医院急诊科。

经过检查,布祖培被确诊为急性脑梗,属于溶栓期,需进行紧急溶栓治疗。“当时这位患者刚到医院的时候就已经中午12点了,但是情况危急,于是医生延迟午餐时间,立即开始给他做溶栓治疗,然后又给他做了其他相关检查,忙完已是下午两点,医生这才顾上吃饭。”神经内科主治医师郭永华回忆道。

经过溶栓治疗后,布祖培住进了神经内科一病区,在医务人员的及时治疗和悉心照料下,病情很快好转,最终化险为夷。

可在出院时,布祖培和家属又再次犯了难。12月21日,按照计

划布祖培将出院返回昆明,可是当天早上,护士长佐小丽发现他和家人坐在医生办公室门口面露难色,欲言又止。经过询问得知,原来,当天是周末,布祖培无法复印病历(办理医保用),如果待在乐山等待,又将影响行程。

为了让患者安心返程,佐小丽和布祖培家属商量后,让他留下身份证复印件等相关资料,在工作日帮他办理病历手续后邮寄过去。最终在佐小丽的帮助下,布祖培和家属得以顺利返程,并及时收到了病历手续。

面对医务人员的热心帮助,布祖培和家属的感谢之情溢于言表。一周后,患者女儿布海雯在感谢信中写道:“在入院期间,无论是医生还是护士都对我父亲进行了无微不至的关怀和照顾,真心感谢佐小丽护士长对我们的无微不至的照顾,真心感谢乐山市人民医院卒中中心每一位医护人员,谢谢你们让我的父亲得到了及时的救助,谢谢你们让我们在异乡感到了无比的温暖。”

据了解,现患者布祖培已经回到昆明进行后续治疗,目前情况良好。

(本报记者 汪芯羽)

草高:严冬送温暖 慰问暖人心

期末寒假来临之际,2020年1月9日下午,市教育局党组成员、副局长韩涛一行,来到草堂高中,看望慰问困难教师及优秀教师代表,并送上慰问金,向他们致以新春的问候和美好祝愿。

韩涛与被慰问教师们亲切交谈,详细了解他们家庭、生活、身体等情况。韩涛感谢大家为乐山教育事业和学校发展付出的努力,希望大家保重身体,生活幸福。韩涛还嘱咐学校,要时刻把困难教师的冷暖放在心上,深入了解他们的实际情况,解决好困难教师生活中遇到的问题。

慰问结束后,学校校长黄建清就2020年的打算及面临的困难向韩涛副局长作了汇报。韩涛指出,草堂高中2019年高考成绩斐然,2020届高三“一调”亮相不错,希望学校师生共同努力,攻坚克难,再创佳绩。(曹萱)

海棠实验中学:《棠潮》学生文学作品集 发布会举行

近日,海棠实验中学高中部创办的学生文学作品集——《棠潮》举行了揭牌仪式和赠书仪式。

经过一个多月烧灯续昼,从搜集学生作品,到修改编辑、封面构思、排版设计等一系列工作总算有了结果。随着红色的丝巾从题写着“棠潮”的匾额上飘落,校长林毅为首刊的21位作者一一赠送作品集。这21位作者来自爱美、爱读书、善思索的高一年级两个班,他们用文字讲述着人们的故事,书写着多彩的青春。

棠潮文学作品集的创办,在于鼓励更多青少年热爱写作,形成阅读、思考、写作的习惯。希望《棠潮》学生文学作品集能成为他们精神的园地,经年之后,回忆这段时光,他们大概早已忘记做过的试卷和考试的成绩,但永远不会忘记这本文学作品集搜集了他们朵朵心灵的浪花,汇聚成青春的潮水,他们会惊叹进而感动自己少年的才思、纯净的文字。我们深信,这本作品集一定会成为师生共同的回忆和恒久的纪念。(姜红)

外小:2019年-2020年上学期散学典礼举行

2020年1月9日下午两点,乐山市外国语小学操场隆重举行了2019年-2020年上学期散学典礼。本次散学典礼特别邀请行雅小明星家长共同参与,共享喜悦,一同见证稚嫩学子的茁壮成长。

典礼在舞蹈队的精彩表演中拉开序幕,伴随着《飞得更高》的音乐,孩子们优美的舞姿,自信的面貌,展现出外小学生的活泼和魅力。典礼上进行了颁奖活动,学校特从四个方面全方位评价学生。“年级之星”表彰本学期勤学上进、追求卓越,获得老师和同学肯定的孩子;“存额大户”,行雅致美银行,在日常小事中着重培养学生良好学习习惯和传承中华民族传统美德。“存额大户”是本学期各个班中雅言行雅趣储蓄额最多的学生;“进步明星”突显日日自新,刻苦学习,努力实践的学生;“典型案例明星”,通过对典型事迹的发掘,坚持品德引领,培养学生成为有道德、有知识、有责任的新少年,努力争当学习和实践社会主义核心价值观的小模范。

典礼最后学校相关负责人对孩子们提出了要求,鼓励学生在寒假期间积极参与实践活动,争做文明好少年,祝愿孩子们欢度幸福中国年。(王一琳)

乐师附小:党总支和工会开展春节慰问活动

为进一步增强党组织的凝聚力和吸引力,用心、用情、用力做好学校退休人员工作,把关怀和温暖送到广大退休人员的心坎上,取得“慰问一人、温暖一户、带动一片”的实效,在新春佳节即将来临之际,在学校党总支的指导下,乐师附小党总支和工会联合开展了走访慰问老党员、老教师的活动,为他们送去学校的关怀和温暖,送上诚挚的新春祝福。

在老党员、老教师的家中,工会成员详细询问了他们的身体状况和生活情况,与他们分享了学校改革发展的思路和取得的成绩,耐心听取了他们的意见与建议,感谢他们为学校建设发展做出的突出贡献,并向他们致以新春的问候,祝他们健康长寿。

老同志们纷纷表示,学校在过去的一年里,各项工作都取得了巨大进步,他们将不遗余力地支持学校发展,继续贡献自己的力量。(刘晨桔)

市实幼:开展“迎新春 送温暖”主题党日活动

关爱退休老教师是乐山市实验幼儿园的优良传统,在2020年春节来临之际,乐山市实验幼儿园党总支开展“迎新春 送温暖”主题党日活动。

党员们分成5个小组分别走访慰问7名老党员、老教师,把组织的关心与祝福送到了她们家中。每到一家,都关切地询问老教师们退休后的身体、生活情况,通过与退休教师的亲切交谈,向她们介绍幼儿园的变化和取得的可喜成绩,感谢老教师们对实验幼儿园发展做出的贡献。党员教师们还认真听取老教师对幼儿园发展的意见和建议,诚挚邀请她们经常回幼儿园看看,对各位老教师送上真挚的节日祝福。

退休老教师们对幼儿园的慰问表示衷心感谢,对幼儿园良好的发展态势倍加称赞。老教师们一致表示,将一如既往地关注幼儿园发展,为幼儿园的发展献计献策,以积极乐观的态度面对退休生活。(翟建容)

新华保险:乐山中支披露2019年理赔年报

理赔是保险功用的核心意义,也是影响客户选择的直接因素。新华人寿保险股份有限公司乐山中心支公司本着坚持“诚信、责任、公平、创新、进取”的经营理念,从客户的需求出发,不断提升理赔服务水平,致力于打造更快、更易、更关怀的理赔服务。

2019年,新华保险乐山中心支公司年度理赔案件3752件,同比增长57%;赔付总金额19588万元,同比增长28%。其中,伤残保险金给付28276万元、身故保险金给付5848万元、医疗保险金61149万元、重大疾病保险金47974万元。理赔时效从理赔申请至支付平均18天。5000元以下小额赔付1小时内即可完成,能在第一时间为客户提供保障。新华保险乐山中支在2019年为3752人次客户送去了保险保障,用理赔兑现了承诺,也用实际数据诠释了保险的意义和功用。

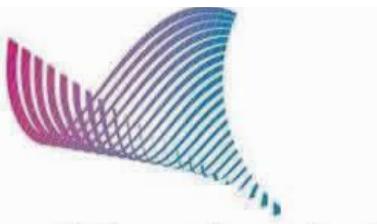
数据显示,2019年,重疾和医疗类理赔增幅最高。而全年重疾案件中,理赔金额排名前十的全部为恶性肿瘤引发。可见,恶性肿瘤已成为影响身体健康的主要风险之一。新华保险乐山中支提醒广大客户朋友们,每一个家庭要尽早开始制定投保计划,获得保险保障,为自己和家庭筑起一道守护财富、抵御风险的坚实屏障。(沈苑柔)

乐山市红十字会积极参与省、市2020年 “三下乡”活动

2020年1月6日、10日,乐山市红十字会到峨边县、沐川县参与省、市2020年文化科技卫生“三下乡”活动暨“我们的中国梦”——文化进万家活动,把“人道、博爱、奉献”送到群众中去。活动现场,乐山市红十字会志愿者普及应急救护知识,让广大群众学以致用;现场捐赠物资,温暖群众。此次“三下乡”活动共捐赠335万元的物资,其中向峨边群众捐赠了200顶帽子、200条围巾、20个温暖包,向沐川困难群众捐赠了200双袜子、200顶帽子、30个温暖包;现场发放宣传资料,乐山市红十字会志愿者向当地市民讲解《新红十字会法》、无偿献血、造血干细胞捐献、人体和器官捐献、“小天使”、“天使阳光”基金项目等相关知识,并发放相关资料,共计发放宣传资料级宣传品1000余份。

1月7日,四川省红十字会组织宣传部部长林玉梅一行5人到乐山市红十字会调研工作。乐山市红十字会专职副会长彭明宣向调研组介绍了我市红十字会机构设置及人员配备、备灾救灾中心的建设和运行、近年来“三救三献”核心业务开展以及特色亮点工作等情况;汇报了我市红十字会2019年工作情况及2020年工作打算。

在总结交换意见时,林玉梅对我市红十字会的工作给予了充分肯定,指出我市红十字会机构单列以来,班子团结、战斗力强、成效突出,组织建设得到新突破、主业主责担当作为、志愿服务成绩突出、宣传工作量多质高,为红十字事业发展发挥了应有的作用。同时,对我市红十字会2020年工作提出要求:要加强请示汇报和沟通协调,进一步理顺县级红十字会管理体制;要认真学习贯彻党的十九届四中全会、省委十一届六次全体会议精神,主动参与基层治理,进一步加强基层红十字会组织建设;要在巩固市级红十字志愿服务队伍建设基础上,建强县级红十字志愿服务队伍,促进志愿服务提质增量;要在抓好常规宣传的同时,筹划好“防艾青春行”等品牌项目的宣传活动,进一步提升宣传效果。(洪志)



科 普 中 国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

乐山市科学技术协会主办

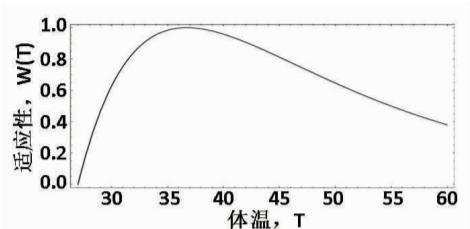
科普周刊

让科技在生活中流行

2020年1月16日 编辑:汪芯羽 版式:黎 澳

23

热 点



人类正常体温升高 1℃会怎样？

严寒是冬天的标配。当环境温度相比于人体温度比较低时，人体放出的热量比产生的热量要多，就会感到寒冷。幸好人体正常温度没有更高，否则冬天岂不是会感觉更冷。

人的体温是怎么决定和维持的？

人体无时无刻不在代谢产热，运动产热，并向环境中散热，二者协调维持体温的恒定。但包括人在内的恒温动物都有通过大脑体温中枢调节温度的能力，这个体温中枢位于人脑部的下丘脑区域。

因此，一个人的平均体温是多少，并不由细胞代谢、肌肉运动等决定，而是事先被自然“设计”好的。

人类的体温与环境的关系？

首先假设：人类的正常体温都上升 1℃。

对地球而言，因为太阳提供的能量未变，而生物圈里流动的所有能量都来自生产者固定的太阳能（简单来说，生物圈所有能量 = 植物、微生物等固定的太阳能）。这部分流经生态系统的能量最终以热的形式消散，回归到环境中。

对自然界而言，“人”这个物种是属于食物链顶层的。体温升高意味着细胞内酶促反应变得更加剧烈（熵增加后蛋白等大分子运动更加活跃），这样看来基础代谢确实会有所提高。这意味着人类需要索取更多的食物，当然同时也产生更多热量（在人口基数不变的基础上）。

而更多的人类代谢活动导致的结果是——是的，就是你猜的那样——全球变暖！

到底多暖呢？

引用一篇文章作为背景，瑞典隆德大学的研究人员 Seth Wynes 在 2017 年 7 月 12 日《环境研究通讯》期刊上发文表示，少生一个孩子平均每年可以减少 586 吨的二氧化碳排放。

对于人类社会而言，因为有了基础代谢增加和碳排放量增加这两个大前提，人类将被迫种植更多的粮食作物，或如 Seth Wynes 所说增加素食的摄入以减少能量传递链中能量的流失，或以“计划生育”减少人口为代价保持基本的能量供给。

其次假设：人类的正常体温都下降 10℃。

对于“如果人类平均体温都下降 10℃”的假设，在探究人类对于环境的适应时，可以理解为环境温度都上升了 10℃。下面左图是人体在正常情况下对环境温度的耐受程度，我们可以想象环境温度升高了 10℃的情况。这样的环境温度是不是已经不适合人类生存了呢？

在现实世界中印度的最高气温已经达到 50℃，以致 500 人因高温死亡；如果在此基础上再升高 10℃的话，难以想象人类如何维持正常生活。

综上所述，如果人类平均体温都下降 10℃，随着全球“相对变暖”加剧，部分“热死人”的高温地区（如 40℃ 高温的上海等）的确将彻底不再适合人类居住。

当然，以上问题纯属开玩笑，因为人体的温度是与环境互相作用的结果，不

可能突然升高或降低。

体温升高，能够感染人类的真菌减少？

这是围绕“关于为何我们需要维持 36.8℃ 的体温”话题为数不多的科研见解之一。有科学家认为，相对较高的体温可以使大多数真菌对我们的身体望而却步。

在 27℃ 到 40℃ 之间，温度每升高 1℃，就有 6% 的真菌失去了感染宿主的能力。这也是为什么有上万种真菌可以感染爬行动物和两栖动物等变温动物，而能够威胁人类和其他哺乳动物的却只有区区数百种。

然而，提高体温带来的显而易见的弊端就是，人类需要从更多的食物中获取热量来维持体温。

升高的体温还会带来其他的益处，比如保持身体的活动性，使得哺乳动物能够从大型捕猎者的爪下逃生。在恐龙灭绝之后，能够抵御真菌感染的高体温使得哺乳动物成为地球上的主导生物。目前围绕该理论还存有许多争议。

另外，如果需要更多的食物来维持体温，恒温动物就不得不增加觅食活动，从而延长了暴露在被捕食危险下的时间。因此，对于动物提高体温带来的益处和弊端，生存环境的考量是不可或缺的部分。

体温降低，寿命延长？

近来更惊人的研究报道显示，低体温可以延年益寿。

2006 年美国学者 Bruno Conti 在学术界顶级期刊“Science”上发表了此文。他们在小鼠体温调节中枢下丘脑视前区附近的神经细胞特异地表达一种叫做 uncoupling protein 2 的蛋白，这种蛋白可以通过释放热能的反应引起局部温度升高。体温调节中枢会敏感的捕捉到这一变化，而错误的认为体温升高，从而启动体温调节反应进行散热。

Bruno Conti 等人通过这一原理建立了比正常小鼠体温低 0.3-0.6℃ 的小鼠模型，最终发现体温低的小鼠平均寿命比正常长。其中体温低的雄性小鼠比正常的雄性小鼠平均寿命长 89 天，雌性则长 112 天。要知道对于平均寿命只有 2-3 年的小鼠，这 100 天相当于延长了寿命的十分之一，而引起这项变化的仅仅是体温降低了不到 1℃。

他们让处于不同体温状态的受试者用按秒表的方式记录“他们认为的”100 秒时间，结果发现主观时间的变化与体温变化负相关，即当体温高于 37℃ 时，受试者常感觉到的时间流逝变快（主观时间变短）；体温低于 37℃ 时，则反之（主观时间变长）。研究人员推测，很可能是高温造成了某些激素的释放，导致神经转导更加兴奋。



年底压力大,想睡睡不着? 教您一招

今年35岁的张先生,五年前留学归来后就职于某知名外企,工作责任心强,做事追求完美,自我要求高,不到两年时间就晋升为部门经理,可谓年轻有为。3个月前工作岗位调动,张先生逐渐出现入睡困难,近两个月来持续加重,一到傍晚就担心晚上能不能睡着,常因“不会睡觉”而感到痛苦。

晚上一躺到床上,张先生就开始胡思乱想,一个又一个的担心,“睡不着第二天上班怎么办”,“都已经12点了,怎么还不睡”,“我的内分泌系统肯定会紊乱,我的身体很糟糕”……总之就是,越想睡越睡不着。张先生也试过一些方法来改善睡眠,比如晚上九点多就早早躺在床上酝酿睡意,希望能睡个好觉,但事与愿违,往往酝酿到深夜,仍在床上辗转反侧,难以入眠。

从张先生的案例中我们可以看到,追求完美,责任心强,自我要求高的个性特征(易感因素)和工作变动(促发因素)造成了失眠。张先生出现失眠后,产生了很多预期性焦虑,从而陷入睡眠的焦虑圈,且越陷越深。

门诊有很多失眠的患者其实都和张先生一样,常对失眠本身感到恐惧,过分关注失眠的不良后果,常在临近睡眠时感到紧张焦虑。这些负性情绪使睡眠进一步恶化,而失眠的加重又反过来影响患者的情绪,两者形成恶性循环。面对这样的失眠患者,我们除帮助失眠患者建立良好的睡眠习惯以外,还需要调整患者对失眠的灾难化认知,帮助患者走出睡眠的误区。

**Q:想睡个好觉?
试试矛盾意象法**

很多人和张先生一样,一躺到床上就担心今晚是否会失眠,结果过度的担心真的导致了失眠。因为这种担心会让你的大脑处于警觉状态,难以进入睡眠状态。越怕失眠,越想入睡,大脑就越兴奋,故而就更加容易失眠。

虽说“一夜睡好觉,精神胜百倍”,但其实偶然的失眠是很正常的,尤其是面临压力时,出现失眠是人的正常反应。这时,只要积极地处理

所面临的问题,失眠自然会慢慢好转,也不会对我们的身体和心理产生影响。反而是我们对睡眠的焦虑,会影响到我们的身心健康。

此时我们可以采取矛盾意象法,就是让失眠者入睡时产生相反的意念,尽量使自己保持清醒,但不可以乱动或从事其他行为来维持清醒。这个方法主要是降低失眠者睡不着的焦虑,对于失眠者来讲,会比用力让自己睡着更容易。

失眠患者倾向于将精神不好、疲劳、身体不舒服等都归因于失眠。事实上,导致这些疲劳不适的根本原因,是人们在面临压力或生活事件时的紧张不安、内心冲突、焦虑抑郁等情绪。失眠也只是这些情绪所导致的结果之一。如果我们面临压力,内心有冲突,感到焦虑抑郁,那应该去积极解决我们面临的压力,处理内心的冲突,甚至寻求专业人士帮忙,而不仅仅是头痛医头,脚痛医脚。



如何给生长发育的儿童合理补水?

水是生命的源泉,对儿童来说,他们的新陈代谢旺盛,单位体重下水的消耗量比成人高,又因他们器官系统功能发育不成熟,免疫力弱,对饮水的要求标准也比成人高。因此,对正处于生长发育中的儿童来说,秋冬季节合理补水非常重要。



(1)说明孩子缺水的征象

第一,小便颜色,是判断缺水与否的最直观指标。颜色清亮、近乎透明,说明水分摄入充足。如果颜色偏黄,说明尿液浓缩功能增强,身体处于缺水状态。

第二,小便量和次数。尿多尿少,父母很难称量,尿的频次有一定参考意义。未满月的新生儿一天能尿湿20块纸尿裤。三四岁的孩子,一天可能尿六七次。在清醒时,孩子四五个小时不尿,或尿得特别少、特别黄,就要担心缺水。如果孩子排尿频繁,每次就几滴,可能是排尿习惯不

好,也可能是尿路感染,突然排尿频繁应就医检查。

第三,孩子没眼泪,前囟、眼窝凹陷,皮肤干缺少弹性,说明缺水较重。

(2)补水来源

可供大家应用的补水来源有以下几种:直接喝、食物自带、能量代谢的内生水(如吃碗米饭,在体内代谢转换成水)。所有天然的都是“好水”,包括白水、鲜牛奶、新鲜水果(现榨果汁)、蔬菜。

(3)喝水注意事项

第一,少量多次饮水。每次喝50-100ml左右,婴儿每次的量可以更少,慢慢抿。孩子水分的摄入量应把白开水、奶、汤、果汁等计算入内,所以没有所谓的每日饮水规定量。不建议白天没喝够、晚上拼命补,这可能造成孩子半夜尿床,最终影响睡眠。

第二,发烧、腹泻、呕吐、感冒咳嗽中、注射疫苗、服药后建议增加喝水量。相比成人,孩子更易因为发烧、腹泻等,流失大量水分。及时补水,可以促进药物代谢,加速排尿排汗,有退热作用。

第三,不建议孩子长期喝一种水。自来水——在生水烧开后,活性增加,使人体细胞得以滋润,感到解渴,这是专家推荐给宝宝的最好饮品。但煮沸后的水钙镁含量降低,铝离子含量偏高,长期饮用摄入铝离子过多,会影响宝宝骨骼和神经发育。矿泉水——含有多种微量元素,对身体有一定益处,但是由于孩子的肾脏等器官发育不完全,过滤功能不如成人,若长期饮用矿泉水,多种金属元素会给孩子造成一定的肾脏负担。净化水——虽然除去了有害杂质,但同时也除去了所有矿物质,若长期饮用纯净水会造成微量元素缺乏。所以,最简单的方法就是交替饮用。

谣言:大口吃肉还能瘦? 生酮饮食靠谱吗?

如果说有一种减肥方法可以让大家既不用拼命运动又不用节食挨饿,但是体重还能明显下降,想必大家一定会对这种减肥方法趋之若鹜吧。放在以前,我们一定会认为这种想法纯属天方夜谭,但是现在有很多小道消息盛传,用生酮饮食的办法就能够“大口吃肉还能瘦”。但是事实真的是像生酮饮食介绍的那样子,在身体适应这种膳食模式之后,人体就能成为一部专门燃烧脂肪的机器吗?

首先,在人体内,能量主要来自于碳水化合物和脂肪的氧化,其中碳水化合物占据了能量来源的绝大部分。如果我们改变膳食的成分结构,使得人体无法从膳食中获取足够的碳水化合物来供应全身器官组织的能量需求,那么在这种状态维持一段时间之后,人体将分解食物及自身体内的脂肪产生酮体,为我们的器官组织提供能量。在膳食中碳水化合物的供应达到生理需要的最低限度之前,身体的绝大部分器官组织都将会优先使用酮体作为能量来源,这就是机体的生酮状态。能够使机体进入生酮状态的膳食模式就是生酮饮食。

首先,采用生酮饮食来减肥的人必须是单纯性肥胖的患者,也就是这种肥胖主要是由于吃的太多、动的太少这种情况造成的,而不能够是其他疾病引起的肥胖。其次,使用者的身体状况也有一定的要求,他的肝脏和肾脏功能必须是正常的,特别是不能够有内分泌疾病和能量代谢相关的遗传缺陷。第三,就是使用者的体质指数(BMI)必须大于等于28,一般超重和体型正常的人是不建议使用的。再有就是,采用生酮饮食期间,使用者需要严格控制碳水化合物的摄入,像米饭、馒头、面条和面包一类的食物都将严格限量,执行起来并不比节食轻松多少。

生酮饮食并不能允许使用者毫无顾忌地大口吃肉。并且,尽管生酮饮食确实可以诱导我们的身体在膳食中缺乏碳水化合物的情况下优先使用酮体作为能量的主要来源,但是我们的身体还是需要一定量的葡萄糖来供应部分器官和组织的,例如大脑和肝脏这种无法利用酮体作为能量来源的器官。生酮饮食使用的时间过长存在一定的健康风险的。生酮饮食也只是众多减肥方法中的一种,不建议大家神化这一方法,更不建议大家在生活中在没有专业指导下自行使用。



POLULAR SCIENCE
2020年1月16日 编辑:汪心羽 版式:黎澳

25

爱吃辣的人更易得老年痴呆?

民以食为天。中华民族“吃辣”的饮食文化可谓源远流长,在世界范围内也占有一席之地。对吃辣到底好不好以前也有不少讨论,但大多是经验性地观察总结。但最近网上有个惊人的消息:一项长达15年的跟踪研究发现,爱吃辣会增加患老年痴呆症的风险。天呐!真的吗?那辣椒还能安心吃吗?

(1)误读原因之一:误把相关当因果

相关,是两种数据的协同变化;正相关,就是两种数据变化方向相同,我长高,你也长高;负相关,就是两种数据变化方向相反,我长高,你却变矮。比如,牙齿越黄,得肺癌的风险越大。牙齿的颜色,与肺癌的风险就是两种正相关的数据;孩子的身高与家长的记忆力,就是两种负相关的数据。孩子的身高在长,家长却感觉自己的记忆力却在下降。很显然,肺癌,并不是因为牙齿变黄所导致的;家长记忆力下降也不是由于孩子在长高所导致的。很多的表象,背后的原因错综复杂。同样对于这项研究,结果只是很严谨地说了“此项研究发现辣椒摄入量与认知功能有负相关”,这并不代表吃辣椒会导人变笨。四川是著名的辣椒消耗量很大的省份,但历年历代四川省出了多少名人志士。我们知道,教育水平跟人的认知功能有很大的关系:读书多的人,往往计算能力、语言表达都好一些。教育水平这个因素在吃辣多少不同的人之间是不相同的,所以尽管研究已经尽可能地将很多混淆变量考虑到结果的统计中,但这项研究的作者也提到教育水平这个影响认知功能的因素遗憾没有控制地那么好,因此辣椒摄入量与认知功能两者之间很有可能还受到教育水平的影响。重点是指标之间的相关不代表他们之间有因果关系。

(2)误读原因之二:联想推测太主观

那吃辣椒到底有没有可能导致认知功能的下降呢?研究结果里面,不是有“与不吃辣椒的人相比,每天辣椒摄入量超过50克的人,他们所报告的记忆功能更差些,下降的程度更多一些。”多吃辣还是不好?对于这个结果,研究论文里是这样解释的:“吃辣与认知功能下降之间的关系机制目前还无法阐述清楚。”这个研究引用其他研究结果来说明:辣椒素对认知功能的影响目前为止研究结果还不一致。有的动物研究说:

中到重度的红辣椒可以预防老鼠的记忆力损伤;有的研究又推测说:辣椒素具有神经毒素,大量辣椒摄入有可能会影响神经的生命力,从而影响认知功能。你看,吃辣椒到底对人好不好,研究界都还没有形成一致的定论。这是连科学家都只是怀疑推测的事情,我们普通大众就不要见风就是雨,根据我们对数据的浅显理解去做主观联想推测了。

(3)误读原因之三:过度夸张博眼球

吃辣有得老年痴呆的风险,这种说法实在太过夸张。正常的老龄增长都伴随着认知功能的慢慢下降,但不是所有上了年纪的人都会得老年痴呆。也就是说,认知功能下降,并不意味着得老年痴呆的风险增加。退一万步讲,就算本文作者真的发现吃辣和认知功能下降存在相关关系,作者也没有提到吃辣会增加患老年痴呆风险。“吃辣,老年痴呆风险高”的说法太过夸张,完全是一种网络上博人眼球的操作手段而已,相信明智的你一定有自己的思考。



2010-2019 中国内地市场十年巨变史(下)

国漫、新主旋律崛起 好莱坞号召力减弱

回看中国的2010年代，“变化”是最常被提到的关键词。在内地，电影作为大众流行文化领域，作为市场化最彻底、竞争最激烈的一块地，这十年用沧海桑田来形容不为过。



电影导演不再“论资排辈”

电影《只有芸知道》艰难破亿，冯小刚发文感叹：“一众新锐导演生龙活虎，摧营拔寨，屡创新高，一部影片动辄已是20亿起步，看着团队搞出的这个一亿的大红海报，不禁感慨，英雄老矣”。不仅是冯小刚，曾经意味着票房保证的“第X代导演”等名词渐渐在人们口中变得陌生，张艺谋《长城》《影》、早已没了《英雄》时期的号召力，陈凯歌《妖猫传》尽管画面仍然能诗意美丽，但故事似乎已不能让所有主流观众满意。

取而代之成为票房新霸主的是徐峥、文牧野、宁浩、陈思诚、郭帆等生猛后辈新导演，科班出身也开始变得不再重要。除了徐克、周星驰、杜琪峰，如今年轻人熟悉的香港老牌导演少之又少。2010年之前，香港导演北上后，能展现他们神力更多的是像《功夫》《画皮》《狄仁杰之神都龙王》等古装、动作戏。这个十年，以中生代导演陈可辛、林超贤等为代表，他们拓宽类型题材选择，成功融入内地市场。文化融合成为其他一部分香港导演的共通难题，曾经称霸香港电影票房榜的王晶，感慨近年很少触碰曾经擅长的喜剧题材：“在内地拍喜剧要找得到情绪共振的点，这个点不如内地导演找的好。”



First电影节助推独立导演

过去十年，已经成熟的第六代们，有些选择继续拍摄彰显个人美学的艺术电影，有些则已淡出了人们的视野。贾樟柯、娄烨、王小帅们依然是国产艺术电影在国际电影节上的门面，而他们的作品也比以往任何时候更积极的投入到市场中去，在商业院线迅速发展的十年中为艺术电影争取到更多的生存环境。

在过去的十年里，国内的独立艺术电影导演们拥有了更多的舞台。2011年，大学生影像节落地青海西宁，正式更名为FIRST青年电影展；2017年，平遥国际电影展创办于山西平遥。在此之前，国内并没有出现规模面向全国的区域性独立电影节，这两大电影节凭借精准的定位、完善的电影节流程、覆盖全球的选片范围、明确的创投机制与后续支持，使得国内独立电影导演们将这里作为电影生涯的起跑线，也为国产独立电影培养了一批年轻力量。

成立更早的FIRST青年影展硕果累累，文牧野、忻钰坤、张大磊、蔡成杰、郝杰、周子阳、王一淳、李非、马莉等一批年轻导演的作品已经得到了影迷、奖项、甚至市场的肯定。而成立不到三年的平遥国际电影展更具国际视野，也已经涌现出了霍猛、邱阳这样有潜力的年轻导演。对于艺术电影影迷而言，越来越多的独立放映机构、民间放映组织在这十年中如雨后春笋般涌现，找到精准的受众群体，国产独立电影、艺术电影有更多渠道被观众们欣赏。同时，拥有官方背景的全国艺术电影放映联盟也已经在2016年创立至今，更多国外优秀的艺术电影、严肃题材作品也得以从这个渠道在内地上映，《三块广告牌》《罗马》等片，丰富了放映市场。

新一代喜剧明星和吴京最有号召力

2010年岁末，冯小刚写下一段微博“赵氏子弹非2三片同时在中影基地混录，葛优的话语在走廊里此起彼伏，不知道的还以为一个组包了三个棚。”10年前的内地电影市场，似乎只有葛优担得起“票房号召力男星”美誉。

十年光景过去，电影行业现象、新奇概念、营销手段、炒作方式往往都是迅速兴起，“卖座明星”也在劫难逃。乘着群星参与的《我和我的祖国》的东风葛优重出江湖，但在贺岁档主演的《两只老虎》拿到2.23亿票房。2012年徐峥和王宝强贡献了突破当时票房天花板的《泰囧》；周星驰祭出《西游降魔篇》《美人鱼》两部年冠；“铁三角”黄渤、宁浩、徐峥接连轰出《心花路放》《疯狂的外星人》《一出好戏》横空出世的沈腾凭借《夏洛特烦恼》《西红市首富》跻身喜剧头号种子阵营；更有吴京靠《战狼2》《流浪地球》。

10年来，变化的是“卖座明星”的面孔，不变的是还是集中在喜剧领域。卖座演员的诞生无一不是依托好作品、好故事，演员充其量是撬动票房的支点，而非票房本身。



第五代导演淡出欧洲三大电影节

2019年1月20日，张艺谋的《一秒钟》入围柏林电影节主竞赛单元，作为欧洲三大电影节领路人的他，上一次入围三大是10年前的《三枪拍案惊奇》。过去十年，华语电影没有停下走向世界的脚步，只不过再也没有奥斯卡最佳外语片《卧虎藏龙》和金棕榈奖《霸王别姬》的影响力。

过去十年的电影没有一部入围前十，排位最高的是2013年的《一代宗师》，在海外市场获得3700万美元，其次《十二生肖》获得3300万美元，《美人鱼》则达到1900万美元。《流浪地球》北美票房587万美元，《哪吒》为369万美元，《战狼2》则为272万美元。通过走中美合拍的《长城》《功夫熊猫3》《雪人奇缘》突围进北美主流市场。国产片不仅在北美没有取得重大突破，在东南亚、日韩市场这十年也没有太大的起色。日韩市场几乎被好莱坞和他们的本土作品几乎占满，而香港、台湾地区也是好莱坞电影的天下，剩下的市场由华语片和韩国电影来争抢，形势并不乐观。

相比之下，在只谈艺术电影不谈钱的世界各大电影节上，华语电影的身影依然常见，接受来自不同文化、不同国籍影评人、观众的检阅。在这十年里，入围三大电影节的华语电影数量上比上个十年略微有所下滑，刁亦男导演的《白日焰火》夺得柏林国际电影节最高奖金熊奖，这也是这十年间唯一一座华语电影三大电影节奖杯。无论在戛纳、柏林、还是威尼斯，依然熟悉的面孔：贾樟柯、王小帅、娄烨、姜文、刁亦男、王全安们。倒是第五代的陈凯歌、张艺谋在转型之后，淡出侧重艺术表现的三大国际电影节。

(本报综合 图据百度)

遗失声明

乐山市水产业协会在乐山商业银行办理的“开户许可证”(核准号：J6650001336402、编号：651002328633)不慎遗失，特此声明。

乐山市水产业协会
2020年1月16日

寻找弃婴(弃儿)生父母公告

2019年12月22日10时在峨眉市桂花桥镇红光村4组路边，捡拾女性弃婴一名，估计年龄为刚出生，身体健康。身上携带一张纸条，上面写有出生日期2019年10月30日。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与峨眉市民政局联系，联系电话0833-2211853，联系地址峨眉市绥山镇万福西路660号。即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。



峨眉山市民政局
2020年1月16日

公 示

五通桥区2014年度农业综合开发后续工程已于2016年6月竣工验收，截止目前，我司已按时足额支付各款项。如有未足额收到款项的，请于公示期起7日内与我司联系。

电话：028-87318889，杨先生：
17781087770。

四川中喻建设集团有限公司
2020年1月16日

—文瀚嘉州 百姓直通车—

艺术进万家

品 艺 术 享 生 活

2020/1/19 - 1/20

指 / 导 / 单 / 位
乐山市文化广播电视和旅游局

主 / 办 / 单 / 位
乐山市文化馆、乐山市美术馆

承 / 办 / 单 / 位
乐山广播电视台报社

协 / 办 / 单 / 位
乐山市文化和旅游宣传促进中心、乐山市书法家协会、乐山市美术家协会、乐山市女企业家协会、乐山市嘉州画院

联 / 盟 / 单 / 位
和合艺术品超市、乐山文广教育咨询有限公司、乐山市新视觉广告有限公司、太平洋影院、横店电影院、万达电影院、UME电影院