

TILL THE BROADCAST TV WEEKLY



总第1327期 **本期28版**



P03-12

医省的一天

没有休止符,只有进行时

国内统一刊号: CN51-0095-07 邮发代号: 61-519 本报数字报网址: http://szb.lsweekly.com/

P13 文明养犬 狗狗不应成为"背锅侠"

天然日用品研发和生产基地环境影响评价 公众参与公示

一、建设项目名称和项目概况

项目名称:天然日用品研发和生产基地

项目性质:新建

建设地点: 乐山高新区安港路 489 号乐山高新科技孵化器 A 园 2 号楼

建设内容:主要包括:建设内容包括:1个原料加工车间、2条天然卫妆产品生产线、2条天然卫消产品生产线、1个实验室、1个天然原料库、2个天然产品库。

本项目乐山高新区工业园区内,且符合园区规划,项目的建设选址比较合理,建设方案可行。从整体分析,工程建设对生态与环境的影响相对较小,工程施工期与运营期的不利环境影响可以采取防治和改善措施了以减免,项目具有明显的社会经济和环境效益。建设单位应切实落实本评价报告所提出的各项环保措施和对策,减免各种不利影响,在充分保证环保设施的资金投入和正常运转的前提下,从环保角度考虑本项目是可行的。符合《环境影响评价公众参与办法》要求。

二、意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式

意见稿全文链接:https://pan.baidu.com/share/manage 查阅纸质报告书可以通过电话联系建设单位或前往建设地址 查看。

建设单位和环评单位将为公众提供相关资料查询、环评报告书简本查阅服务。

三、征求意见的公众范围

征求公众对该项目环境影响、污染防治措施等环境保护方面 的意见和建议。

四、公众意见表的网络链接方式

公众意见表链接:

https://pan.baidu.com/s/IYRdUYGFJWDGB0myCvqClNw

五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过打电话或发送电子邮件的方式,向建设单位或评价机构提出对项目建设及环境影响评价工作的意见和建议,但不接受与环境保护无关的问题。

六、公众提出意见的起止

2018年12月6日——2018年12月12日

七、建设单位名称和联系方式

建设单位:四川纬世天然科技有限公司

联系人:陶然

联系电话:13524720208

电子邮箱:119456820@qq.com

地址: 乐山高新区安港路 489 号乐山高新科技孵化器 A 园 2 号楼



本期导读

乐山广播电视报 / READING

纪文迪 沙画演绎花样年华"



16 数

我家的"大佛"故事



23 A A

为什么指甲周围会长倒刺? 是因为缺维生素吗??



12 月观影指南 进口大片《海王》带队



值班编委: 熊 燕 美术总监: 游昌学 式: 王 扬 http://szb.lsweekly.com/ 本报数字报: 本报官方微博: http://weibo.com/lsweek 本报公众微信: 乐山广播电视报 本报读者 QQ 群: 88820426 新闻热线: 2408770 2429051 发行热线:

广告热线:

2429053

新闻周刊

NEWS WEEKLY

2018年12月6日 编辑:谭莉 版式:游昌学

03 — 封面报道



杨莹/摄

医者的一天

没有休止符,只有进行时

■ 本报记者 谭莉 杨莹 田雨婷



受访单位供图

他们的上班时间,经常天没亮就已经 开始。他们的下班时间,却在天黑后也没法 结束。日复一日,年复一年……

他们的工作面对的是一个个鲜活的生命,承载着社会的重托,每一天的工作,都要绷紧了神经随时应对突发事件的发生,他们 殚精竭虑、如履薄冰……

为了增进公众对医务工作者职业的认识和理解,目前,本报记者通过体验采访,见证记录了乐山市人民医院五个科室五位医务工作者真实的一天,还原他们敬佑生命的工作状态。而这也是千千万万个义务工作者的每一天。

记者直击

繁华与热闹,晨 起与日落,在城市一 角有这样一群人,他 精竭虑地坚守岗位, 守候健康、平安



受访单位供图

24 小时见证

数估生命



黄平在门诊坐诊 田雨婷/摄

黄平:

一眼不闭 9 台手术

49岁,乐山市人民医院产科主任医师

11月23日这一天,对于黄平来说,是二十多年从医岁月里极为普 通的一天。而对于黄平和她的同事来说,这一天却和每一天一样,都是 "打硬仗"的一天。尤其在"二胎政策"放开之后,产科大楼里从不缺空床 位,长廊间都住满了人。

今天是黄平一周一次的门诊日。早晨七点五十,门诊室的大门外早 已站满了孕妇,个个挺着大肚。黄平挤过人群里狭窄的缝隙,走进诊室。 不一会儿,只有十平方米的门诊室就堆满了人。一整个上午,黄平在病 人的"围攻"下,从未离开过位置,更是一口水也没喝。其间,也偶有几个

报 道

05







繁忙的工作,吃 饭常常无法定时 田雨婷/摄

穿着粉色护士服的护士挺着大肚来让黄平看产检报告。黄平告诉 记者, 无论是医生还是护士, 要一直到怀孕 32 周时方可不上夜 班,不到分娩,要一直在科室待命。

看完上午的门诊,黄平抓紧时间喝了口水,在手术室的小餐 厅内刨了几口已经冷掉的饭菜,匆忙前往手术室。对她们来说,下 午两三点吃午饭早已是家常便饭。

今天下午,等待黄平的是两台剖腹产手术,晚上还有三台。 "今天的手术都算少的了,有时一天就有八九台手术,一眼不闭做 完九台手术,第二天一早还得继续查房,做手术,写医嘱……"

下午1点14分,随着一声"哇哇"啼哭,一个新生命在数十位 医务人员的手中出生了,大家都露出了灿烂的笑容。

下午1点55分,手术结束。黄平走出手术室,在更衣室的凳 子上坐了五分钟。而就是这来之不易的五分钟,黄平才得空给女 儿回个电话。于术中女儿一直给自己打电话,都没能接到,她有点 担心女儿是不是有急事。女儿刚参加工作,黄平担心她在工作中 还太稚嫩,为人处世还需要磨练,虽然多次想跟女儿做一次面对 面的沟通交流,却苦于没有时间。

黄平说,女儿几乎都是丈夫一手带大的,孩子以前常常责怪 自己没有时间陪伴她成长,每一次家长会自己从未去过,就连老 师都怀疑女儿是否是单亲家庭。"但随着年龄的增长好像慢慢就 理解了,也许是时间长了就麻木了吧。"黄平说着,露出了苦涩的 笑容。

稍事休息五分钟,黄平又赶往下一台手术。黄平告诉记者,手 术无小事,母亲与孩子的生命就在手术刀上,更在医者的心中。 "一台手术能让一个家庭更美满,为此,我们科室的医生常年没有 节假日, 更没有医生休过年休假, 基本上是黑门连轴转, 有的是 36个小时、48个小时也休息不了。"黄平说,三天前,自己科室的 原本怀孕的护士小辜在给产妇做剖腹产于术时,发现自己肚中的 胎儿似乎没了胎心。当天下午去检查后确认为死胎,做了人流,当 晚依然值夜班,第二天下午六点多下班才回去休息了一会儿。

下午6点左右,医院的病房里已经飘散着饭菜的香味,但黄 平依然无暇吃饭。从手术室回到办公室,仔细查看着每一位产妇 的恢复情况与于术后症状,填写着医嘱。"我晚上还有手术,一般 是做完手术再吃饭,不然耽搁时间,有时候一天吃一顿饭,饿得没 办法吃点压缩饼干垫垫肚子。"

华灯初上,夜色悄然来临。寒冷的夜风将病房里的温情久久 地浓缩在了一块,而病房外的医务人员却孤身忙碌。于黄平而言, 这紧张而繁忙的 24 小时只是她漫长从医岁月中寻常平凡的一 天。"每一位产科医务人员都是用着自己胎儿的生命来迎接别人 家孩子的生命,没有例外,我同样也是这么走过来的。"



田雨婷/摄

李元: 监护和陪伴是最长情的告白 33 岁, 乐山市人民医院麻醉件主治医师

杨莹/摄

寒冬的清晨,当人们还在温暖的被窝中酣睡的时候,已经有一群人踏着晨光中开始了一天忙碌的工作。

早上7点,麻醉科主治医师李元已经到岗,虽然带着黑相眼镜,但依旧能看到他眼中的红眼丝和黑眼圈,想必昨夜又是一个加班夜。

麻醉医生在普通人的印象中常常是打一针就完事的"清闲" 工种,事实上他们的工作远没有想象中那么简单。对于麻醉医生来说,每一台手术就像一次飞机飞行,而麻醉医生则是保证这次平稳飞行的"护航者"。

"监护和陪伴是最长情的告白",正是这句话背后的责任使 命让李元在麻醉科一线奋战了8年。

进入更衣室,换上绿色工作服和蓝色无纺布帽子,李元立马进入工作状态。位44岁的思者要进行了宫广泛切除术,主动脉瓣、二尖瓣置换术、三尖瓣成形术由李元实施麻醉。"这台手术很特殊,做完子宫切除术后,立马做心脏手术,一丝都不能怠慢。"李元坚定地告诉记者。

7:30 早交班准时开始,值班麻醉医生对昨晚的手术以及物品器械使用情况进行了汇报,就前一天的危重病人或者抢救病例进行分析,从当天准备手术的病人中有特殊或者疑难的病例,进行讨论,研究制定最合理、对病人安全系数最大的麻醉方案。交班结束后,等待着他们的,是一天2台手术的工作量,平均一台五个小时,这还不包括突发的急诊手术。

8:00 李元照例换上无菌手术服,戴上发套口罩,再经过一系列手部、臂部消毒之后,进入手术室准备,仔细地检测麻醉机及监护仪状态。李元一边调试着监视器一边告诉记者,在手术开始之前,往往需要一个小时的检查和准备。经过严格的手术安全核



工作中的委元 杨苓/摄

查后,李元开始忙碌起来。

900 患者被接到了手术室,"深呼吸,不用紧张,我帮你把被子盖上,一会儿就睡着了"。李元轻声引导着病人,很快患者也安静了下来。李元迅速进行麻醉诱导后,紧接着气管插管、桡动脉穿刺、中心静脉置管等各项操作一个接着一个。

"一台手术,至少需要三方力量共同合作完成,台前幕后,相 辅相成。"当无影灯开启,麻醉药物使患者"睡着"之后,一切都暂 停下来。生命,只表现为监护仪上时刻变化的心电图、血压、血氧 ……在整个手术过程中,有一个人时刻关注着这些生命数据的 变化,那就是麻醉师。"麻醉医生最大的职责就是负责病人手术 期间的生命维持。"此时的李元已通过药物调节,使患者迅速进 入一种"无痛的深睡状态",接下来他要做的是保证患者在整个 手术过程中没有痛觉,呼吸平稳、血压稳定、肌肉放松。

封









杨莹/摄

手术过程中,李元死死地盯着监视器上的数据,同时还听着各种设备的声音,哪里的声音不对,他都要过去仔细检查。"任何小事都有可能影响病人的麻醉情况。

手术刀划开皮肤,手术钳的牵拉等都会影响这些数据。尤其是心脏病人,一瞬间的刺激都会发生很大的波动,精准的判断和用药,才能把波动平稳下来。在手术中,麻醉医生不能离开半步,经常要陪着外科医生站完一台手术。"此刻,一动不动站在监护仪屏幕旁的李元,密切观察患者的各种生命体征变化,不断通过一些操作和药量调整,使数据维持在正常范围内。

10:30,子宫切除手术顺利完成,紧接着是心脏手术。手术一台接着一台,可李元始终保持着专注。第二台手术开始后,李元才有时间喘口气,但此时的李元并没有坐下休息,而是为患者准备无氧肾上腺素,为维持患者生命体征的稳定随时做好准准备。时间一分一秒的过去,可李元始终没有离开监视器半步。"李医生,快去把饭吃了,过了这个点你又要等到三点过才能吃了。"在同事的催促下,李元赶紧走出手术室。

走到电梯口,此时阳光零散地洒在李元身上,"今天出太阳了!平时在手术室里都是看不见阳光的,早上来,深夜回,很少能感受到阳光的温暖。"李元笑着对记者说,麻醉医生这份职业永远在和时间赛跑。"很多时候,一台手术持续五六个小时,所以午饭时间不确定,经常找时间间隙大家轮流吃饭。"李元看了看时钟,"11:50,能在这个点吃上午饭已经算运气不错了。"手术室的医护人员喝水、上厕所、吃饭都需要有人替岗,一天高强度的工作中,唯有在吃饭时间可以放松一下。12:00,匆匆喝完一杯

水,李元乂回到于术室继续"战斗"。

"哒哒哒,哒哒,哒哒哒,哒哒……你听,这是心脏复苏的声音,更是欢快的声音。"在长达7小时的手术中,这是李元第一次脸上露出了笑容。手术快要结束的时候,李元停止了麻醉药供给,患者呼吸慢慢恢复。此时,又是体现麻醉医师重要技能的一个时刻——对拔管时机的精准掌握。收拾好设备后,李元还要整理这次手术相关的麻醉数据。

下午6点20,李元结束了麻醉工作。对他来说,这一天的手术量并不算大,但他还不能下班,还得去病房对白天手术的 思者进行术后访视以及与家属沟通一些注意事项,并填表记录下来。

回到休息室的李元,只能拿出手机翻看女儿的视频慰藉自己的想念。"平时陪伴家人的时间太少了,想孩子和爱人的时候就把存好的视频、照片拿出来看看。"

第二天是周末,但值班、培训、学习占据了季元的休息时间。他说,自己很少抱怨工作太忙,因为这是作为一名麻醉医生职责的一部分,已经内化成了他的生活方式。



一天高强度的工作,唯有吃饭时间能放松一下。

杨莹/摄

封面

报

雷波:

下班还是加班,全靠运气

32岁,乐山市人民医院脑血管病科主治医师





工作中的雷波

田雨婷/摄

早晨两点,还在睡梦中的雷波接到电话,新收急诊病 人需要进行介入取栓术手术,赶忙来到医院。

此时,他四岁的儿子和两岁的女儿都还在睡梦中,不知道他们的爸爸已经冒着大雾赶到医院开始了工作。

脑而管病科是乐山市人民医院今年从神经外科分支 出来的一个科室, 具有七年从医经验的骨干医生雷波, 自 然地就被分配到了这个需要中坚医疗团队的科室。

这一天,他原本要做的工作只是查房和填写医嘱。查房结束后,时而有病人慌忙地叫着"雷医生,雷医生",进来找雷波,他一见是49床的病人家属,埋下了头,交谈间隙还是轻轻说出了"肺癌晚期"四个字,家属愣愣地看着雷波,他将手轻轻拍了拍大爷的后背,看着大爷离去的背影,雷波叹了口气,"做医生,最残忍的莫过于此。"

大爷走后,门外又有护士不停地叫着"雷医生,36 床,42 床,66 床……"雷波坐下还没一分钟,就又被叫出去了。一整个上午下来,他更多的时间是在病房与病房外的走廊里。

不一会儿, 雷波又到 58 床去看手术后三天的病人, 得知其已经在准备出院时,他一扫心情的低沉,拿出手机指导病人作出剪刀手的姿势拍下一张纪念照,病人与家属在旁也笑得乐开了花。"我习惯每个病人出院时我都会给他们拍个照片,替他们高兴。"

下午三点,雷波作为助理一起参加大脑中动脉一颗浅动脉搭桥术。经过麻醉消毒等术前环节后,雷波随科室主任借助35倍的显微镜将微创手术设备送抵病灶,进行了脑血管血流的搭桥手术,在5个多小时的时间里,眼睛一直看着显微镜里放大后的血管,两手则全程拿着手术刀,在比头发丝还细的血管中动刀,雷波几乎全程站着,小心翼翼地剪开患者颅内血管薄膜,夹住血管、切除病灶、清扫周围淋巴结、缝合一气呵成。"我最多一天做过四台手术,从早上9点站到晚上凌晨12点半,

当看到忠者手术成功时,还是很有成就感的。"雷波笑着

原本定在晚上八点的手术推迟至九点半,由雷波主 刀的动脉瘤介入拴塞手术在介入手术室开展。雷波与其 他几位医生穿着厚重达 30 斤左右的铅衣在充满辐射的 介入手术室里开展手术,通过脑血管造影看到动脉瘤,再 用弹簧圈遏制住血流进入动脉瘤的脓包之中。

三个小时后, 千术结束已经将近凌晨一点。"下班还 是加班, 全看运气, 运气好可以八九点回家, 运气不好就

这个点了。"雷波 无奈地告诉记



每个病人出院,雷波总会为他们拍照纪念 田雨婷/摄

来也是一名护士,有了孩子后便辞掉工作全心全意在家带孩子。"她经常说'你少加点班,早点回来不行吗',她偶尔也会抱怨,但我也蛮无奈的。我是医生,有社会责任,必须牺牲一些东西。"

凌晨一点,站在医院门口的雷波搓了搓手,又试着活动了一下上半身的筋骨,"穿铅衣落下的病根,颈椎不好,掉发也严重。"话音刚落,一辆出租车已经停在他的面前,此时能回家看一眼妻儿入睡的面容,对于雷波而言,是一天疲惫时光中最大的满足。

09





杨敏:

一路小跑,为生命接力

38岁,乐山市人民医院急诊科主治医师





杨敏在急诊科忙碌着

杨莹/摄

救护车的警笛声、急救床轮子滑过地砖的声音、医生护士急促的脚步声……这就是乐山市人民医院的急诊室,医院中最危急的科室。如果说医院是一个生与死较量的战场,那么急诊科就是这个战场最激烈的前沿阵地,在这里,医务工作者的脚步永远是匆忙的,他们只为与时间赛跑,为生命接力。

"这段时间休息怎么样, 血脂血糖正常吗?阿姨, 你没有炎症就不要吃乱消炎药……"一整个上午, 乐山市人民医院急诊内科诊断室的大门不停地开关, 各种各样的病人进进出出, 而此时的杨敏正耐心地为每位思者进行诊治。杨敏询问病患时语速略快, 但语气和态度却十分平和。"这大概是 15 年急诊职业生涯养成的习惯, 总觉得跟忠者有交代不完的话, 不说得快点, 势必会耽误其他病人的看病时间。"杨敏笑着告诉记者。

临近中午,随着120 急救车警报的鸣响,一位男性外伤患者被送入急诊抢救室。患者面容痛苦、低声呻吟,杨敏立即为患者吸氧、监护,建立静脉通路、抽血送检、做心电图,一段紧张的抢救就此开始……随着病人伤势逐渐稳定,杨敏紧锁的眉头逐渐散开,脸上露出一丝安心。

先救命后治病。对于杨敏来说,在面对这些紧急情况时,往往无法第一时间进行详细的病史询问、体格检查寻找病因,所以救命是第一位的。"急诊科医生需要的不仅是知识面和快速的反应力,更要有敏锐的判断力和决断力,方能救生命于瞬间。"

即使在深夜,急诊科也是格外地忙碌。

11月24日23:00,正值杨敏夜班,从踏入医院、换上工作服的那一刻起,杨敏的精神便高度集中。"一个小时前这个病人上腹疼痛、这个病人是骨质疏松性疼痛、这个病人则出现右侧肢体无力,有高血压病史,白天一共收了五位需要住院观察的病人,各种治疗处置还在持续进行中。"

23:30 交接完毕,杨敏又开始了新一轮的"奔跑"。

"急诊工作突发性特别强,急诊科医护人员不能有丝毫松懈。"偌大的急诊科被挤得满满当当,杨敏三步并成两步,匆匆穿梭在抢救室、留观室、输液室之间,生怕耽误了抢救时间。仔细核对每位患者的信息,向患者家属做出细致分析和解释,尽量打消疑虑。

紧张的情绪还没有消散,一声急促的呼救声响起, "妈,你没事吧,千万不要有事啊! 医生,医生! 我妈肚子 痛来站不起,快来看看啊。"忙碌的一旁,思者的女儿不停地呼喊。见此情景,杨敏立即从诊断室起身前往抢救室。"腹部痛多久了? 胀痛? 绞痛? 还是撕痛? 以前做过什么手术吗?"杨敏一边询问患者情况,一边对患者进行检查,并开通绿色抢救通道。安顿好病人,杨敏又急忙坐在了电脑前为病人填写急诊病例。杨敏说:"在急诊科,每个医护人员不是在抢救,就是在为抢救做准备。"即便是记者的采访也全部是见缝插针,杨敏并没有停下手中的工作。

此刻的杨敏不敢放松警惕,时刻观察着急诊室每个 思者及家属,严防思者发生病情变化。与护理人员做好交接后,杨敏再次起身赶往诊断室,为深夜里急诊的病 惠进行诊治。

从抢救室到诊断室,再从诊断室到抢救室,来来回回、反反复复,一通宵的时间,杨敏可以走出上万步。

深夜里,杨敏总是一路急走,除了工作基本没时间和 同事交流其他,更别说喝水、上厕所,就怕耽误了抢救时 问。"有时候需要急救的病人非常多,几乎没有休息的时 问。值夜班时,运气好的话还能睡上一两个小时,不过大 多数时候都得忙通宵。护士就更辛苦了,整夜都得工 作。"

归家已是第二天清晨,孩子爱人早已出门。

"我不是一个合格的儿子,也不是一个合格的父亲。"杨敏说,读小学的儿子曾问过他一个问题,让他触动很深。"为什么别人家的孩子每周都有爸爸妈妈陪着到大自然里去玩耍,而我只能自己在家做作业?"说到这里杨敏长长叹了一口气。"这些年感谢家人的理解和支持,希望能抽出时间陪陪他们,也希望能有多一些的时间参与孩子的成长。"



封面

(

陈丽颖:

把时间给了别人的孩子,却无暇照顾自己的孩子

32岁,乐山市人民医院儿科主治医师



陈丽颖在儿科门诊坐诊 田雨婷/摄

清晨8点,从踏进儿科门诊室的那一刻起,陈丽颖一天的工作就算正式开始了。

换白大褂、戴好口罩、洗手消毒。一切按部就班。

此时,离医院规定的8:30门诊叫号时间,还有两分钟。但一见到坐诊医生走进办公室,候在外面的家长,就按耐不住焦急的心情,急冲冲抱着孩子就进来了。"医生,我娃儿咳了一晚上,你快帮他看一下。"陈丽颖的听诊器刚塞过去,3岁的小男孩哇的就哭了。儿科的哭声总是连锁反应,一个孩子哭了,旁边立马就有更高分贝的回应。

陈丽颖不急不慢,慈爱地微笑着,诓哄孩子"医生阿姨跟你



做个小游戏,听话的话才 不会打针哟。"看孩子情 绪得到控制,她继续听 诊,然后转向家长询问病

"娃娃哪里不舒服呢?这种情况从好久开始的?有没有过敏史?服药乖不乖?之前开过哪些

药? ……"从上午8点半到中午12点,陈丽颖一直不停地重复说着,询问病情,简单检查,开化验单,开药方,回答疑问,嘱咐病人……几乎是分秒必争。转眼间,三个半小时过去了,她坐着没动过身,没有喝过一口水,唯一去过一趟厕所,都是小跑着来回。

医学院毕业就参加工作的陈丽颖,在过去十年里,早就习惯了"工作像打仗"的节奏。"一周四天门诊坐班,还有一天值夜班。"陈丽颖说,像今天这样的全天门诊,她要从早上8点半工作到晚上9点才能下班。"这个都还算好,最最痛苦的就是值夜班。要从头天晚上10点,熬到第二天上午8点半。半夜经常会有急诊病人,几乎没办法合眼休息,只能硬撑着。"

中午12点50,在食堂匆匆吃过午饭,陈丽颖又赶回诊室。候 诊大厅里,生病的孩子和焦急的家长让整个氛围都有些焦躁。

这个季节是孩子感冒的高峰期,每天儿科的医务人员都在 超负荷的工作。陈丽颖说,和她一样的普通门诊医生基本看一个 病人平均要三到五分钟,一天一个医生要看一百多个病人。 粗略估计,这个冬天,陈丽颖和同事们每个月的门诊量是 4000多人次。

即使这样,病人还是抱怨看病难、排队时间长、就诊时间短。 更有甚者带着生病的孩子和医生护土发脾气。"很多时候,我们 到了下班时间,仍然有家长和忠儿围着走不开,看着生病哭闹的 孩子,我们不忍心甩手就走,自己只能少休息会儿,最大限度地 满足患者就诊。"

儿科又称"哑科",孩子不会描述自己的症状,医生主要和家 属沟通。但现在的孩子是所有家庭的心头肉,父母上阵还不够, 有时候陪着的大人有5、6个。

"孩子好说,大声鼓励、连哄带骗,怎么都能看完。"真正让陈丽颖头疼的是家长。"前几天,一个家长没挂上急诊,劈头盖脸地就对我们医生撒气,最后,我们还得陪着笑脸,耐心给她做解释。"

陈丽颖说,病房的压力与门诊的压力相比不相上下,所有的 医生和护士都是连轴转,不停歇。

别人家的孩子轮番看了一天,但说到自己的孩子,陈丽颖却难掩无奈与愧疚。

4岁儿子幼儿园搞多次亲子活动,陈丽颖只去参加过一次, 呆了一个小时医院有事就走了。去年她到外地进修学习半年,儿 子幼儿园表演节目,只能逼着人高马大的爸爸上台和一群妈妈 跳舞。

"真的全靠家人理解。"陈丽颖说,考虑到她的工作经常早出晚归,还要通宵值夜班,爷爷奶奶索性包干了孩子的饮食起居,长期带着孩子住在一边。而老公也是包揽了家里的大小事务,既当爹又当妈。"特别是遇到儿子生病,自己忙得走不开去照顾他的时候,还是很心酸的。"

"孩子那么小,平时不会找妈妈吗?""不会啊,他应该已经习惯了跟爷爷奶奶在一起。对我没有什么依赖。"下午4点50,离医院门诊规定的下班时间已经过去20分钟,陈丽颖终于送走围着她的病人,起身朝值班室走去。晚上6点,她还得夜间坐诊,因此下班了也不能回家,只能继续呆在医院。

拿出手机,拨通孩子奶奶的微信视频,听到儿子喊"妈妈"的一刹那,陈丽颢眼眶红了。

谭莉/摄

11

封











倾听

有一本书叫《医生的一天》,在这本书的简介中这样写道:医生是一群特殊的人。他们支撑着我们的社会,修复着我们的病体。他们忽而被推到风口浪尖,忽而为千夫所指,异化成猛虎恶狼。他们牺牲了健康、爱好和家庭,无法过正常人的生活;他们每天饱尝人间喜怒哀乐,体验着世态炎凉;多少医生压力过大精神抑郁;多少医生患上自己擅长治疗的疾病含恨而去;多少医生对家人漠不关心以至亲人误诊误治;多少医生的孩子对这一行业丧失信心而拒不从医。然而他们却一如既往,默默奉献……

医者仁心不忘初心

廖芸(女40岁工作年限:16年)

全心全意为病患服务,也希望得到病患理解。作为医务工作者需要不断地充电、学习,用最先进的技术更好的服务于病患。

罗芳(女28岁工作年限:半年)

因为工作原因,无法陪伴刚一岁的孩子,对父母及孩子亏欠很多。 同时,感谢父母的理解和支持,谢谢你们。

蒋俊威 (男 58岁 工作年限:35年)

作为乐医人,热爱这所医院,热爱医生这一职业。希望医院的明天 会更好。

周娟(女 31 岁 工作年限:2年)

身体上的累并不可怕,精神上的累才可怕。很高兴能在良好的科 室氛围中工作、学习,每一次看见病人转危为安都感到特别欣慰。

干晓飞(女24岁工作年限:2年)

医护人员和病患之间的关系应该像亲人一样,用心对待,取得病患的信任,这样也更利于医务工作者开展工作以及病患的康复

钟浪(男36岁工作年限:13年)

用心做事,认真完成本职工作,以最大热情为病人服务。

李丹(女 32岁 工作年限:2年)

在高压高风险的工作环境下,希望医患关系能够相互信任、理解, 减少不必要的矛盾。

彭华利(男 55岁 工作年限:33年)

医生除了解除病患病痛外,也希望得到病患的理解。医患关系是一种协助关系,希望构建良好和谐的医患氛围,更利于病患病情的医治。

刘茂霖(女 48岁 工作年限:29年)

在工作中我很快乐,因为能尽自己最大的努力帮助更多需要帮助的人。病人健康是我最大的心愿。

廖丽萍(女 27岁 工作年限:6年)

有时治愈,常常帮助。以病人为中心,为病人的健康着想,是自我价值的最高诠释。

吕敏(女37岁工作年限:6年)

病人的健康就是我们最大的心愿。

代书沁(女 51岁工作年限:30年)

用仁爱之心面的病人及家属,让他们感受到温暖和关爱。

黄伟(男 39 岁 工作年限:15 年)

病人的康复是医务工作者最大的心愿,乘承精诚行医、仁爱济世的办院宗旨,努力提高病人生命安全质量服务。

张睿(女30岁工作年限:9年)

用心关爱患者,病人满意就好。

陈雨径(女30岁工作年限:9年)

将心比心,换位护理,用爱服务。

张珊(女30岁 工作年限:3年)

选择了这份职业我就会继续坚持下去,病人在哪里我就在哪里。

刘芮汐(男 23岁 工作年限:5个月)

今年是我规培从医的第一年,在这短暂的半年时间里,我感到作 为一名医生的无奈与牺牲,希望自己能成为一个好医生。 封





樊颖颖(女 27岁 工作年限:5年)

作为一名母亲和女儿,我真是很失职,但作为医务人员,我给自己打一百分。

周坚(女31岁工作年限:8年)

我们作为护士也是和医生一样对家人充满愧疚,每天我回到 家就已经筋疲力尽,连给父母打个电话都没有力气了。

熊毅(男 54岁 工作年限:30年)

当年怀着一份满分的心意来从医,即使现在在这个复杂的环境下我也依旧如此,保持初心很重要。

何详彪(男 29岁 工作年限:4年)

作为医生是没有假期的,所以我们天天上班,包括我在消化内科做护士的老婆也是不怎么休假的,辛苦肯定是非常辛苦的,但我们都认为只要做好自己的本分,不愧对社会和自己,就是实现自我价值的最佳方式。

刘佳(女 35岁 工作年限:11年)

作为护士被病人吼骂是常有的事儿,希望患者能给予我们多一点理解,我们也会尽力为患者们多考虑。

周媛(女 35岁工作年限:14年)

我现在最大的困扰就是没办法准时接孩子放学,每天去接她的时候都看她一个人孤零零地站在马路边。

刘小萍(女 54岁 工作年限:38年)

还有半年我就退休了,现在患了肺癌,算是带病坚持工作吧。 我们家三代人都是护士,我女儿现在也在急诊科做护士,我们都 认为护士就是"衬托精神",需要我们在自己的岗位上坚守本职与 责任。

李梦群(女 30岁 工作年限:5年)

虽然我们工作量大,但一定会努力在家 庭和工作中找寻那个平衡点,希望病人能给 予我们多一点的理解与支持。

张铁英(女 53 岁 工作年限:33 年)

在从业 33 年的时间中,我最大的感触就 是对于家人的亏欠。虽然很辛苦,但是看着那 些病人转危为安我们就非常有成就感。

蒋芳(女 30岁工作年限:10年)

时间都是挤出来的,这句话来形容我们 再适合不过了。我们一周最多能休息一天,所 以我能陪孩子的时间可以说几乎没有,但既 然做了这一行,就要坚持到底。

杨琴(女 35岁 工作年限:11年)

我陪女儿的时间只有每天两小时,女儿才五岁就经常对我说"很孤单"。我觉得这个行业其实是很艰难的,真的需要医护人员与患者之间的相互理解。

曾亚敏(女 33岁工作年限:7年)

产科应该算是医院最忙的一个科室吧, 分娩意外率也很高,每个星期和丈夫一起回 眉山看看孩子就很满足了。我们最需要的应 该是病人的理解,让我们觉得所有的牺牲是 值得的,但是目前我们还总是在被指责,有时 候想想很心酸的。

李珂(女 24岁 从医1年)

走进了这一行,就是走进了单身生活。我 因为同一个理由被分手三次,都是嫌我太忙 了。想象中,医生是一个很体面的职业,然而 真正做了一名医生才知道,需要放弃与牺牲 的很多。



游昌学/摄







游昌学/摄

文明养犬 狗狗不应成为"背锅侠"

■ 本报记者 田雨婷 实习生 虞桂珍 张秀莹

宠物犬给主人带来了欢乐,但是不文 明的养犬行为,特别是"狗患三宗罪"(狗 吠打扰居民休息、随地排泄污染环境、恶 犬伤人吓坏路人等)为人所诟病,由此引 发的矛盾冲突并不少见。为最大限度地规 范养犬行为,2018年8月24日起至11 月 24 日, 乐山城区启动了为期三个月的 犬只管理专项行动。



随意放养,广场成了"跑狗场"

11月20日下午6点,记者走进乐山新广场,广场中人 来人往,孩子们在广场中央嬉戏玩闹,成群结队的老年人们 跳着广场舞。草坪与人群之间,多位市民牵着大型犬在草坪 上踩压,或直接解开绳索进行放养,狗儿们在人群间吠叫, 主人们则坐在一旁的椅子上休息,不时有小孩被吓得尖叫。

11月21日下午,城区绿心路,一位年轻女子正在散步, 身边还跟随着一只小型宠物狗,此时正值黄昏,许多市民也 在绿心路散步。遛狗的女子告诉记者,她每天都会带着宠物 狗到绿心路散步,"泰迪不咬人的,而且是小型犬,我觉得没 有必要拴狗绳。"该女子说。

"我经常看到金毛、萨摩耶这种大型犬在小区草地上撒 欢,如果冲出来扑倒小孩子怎么办?我一般看到都会绕行而 过。"已怀孕四个月的市民陈静向记者表示,自己家住梅花 城,每天都有出门散步的习惯,每次在街上见到不牵狗绳的 宠物狗就加司见到一颗完时炸弹。

每次带孙女乘坐电梯, 李玉一看到有狗进来就会把孙 女抱起来。"狗毕竟是动物,尽管经过驯养,但你不敢保证它 下一秒会不会咬孩子。再说,万一狗有狂犬病怎么办?一般 小狗我们大人还能驱赶,遇到大狗攻击人,就是牵绳的狗主 人都不一定拉得住。"

采访中记者发现,小区公共区域、广场、公园等休闲场 所,遛狗不拴狗绳的现象依然存在,尤其是小型犬随意放养 的情况较为突出。

随地便溺、狗吠扰民, 小区居民不堪其扰

"电梯门一开,一只大狗冲进来,吓的心脏病都要犯了" "小区花园里大狗撒欢随意大小便, 主人还在旁边玩手机" ……除了遛狗不拴绳乱象, 犬只随处便溺也是影响城市环 境的一大问题。

家住竹公溪的李马军告诉记者,公园里仍然可以见到 许多宠物狗随地便溺,主人也没有进行处理。"我之前建议 邻居出门遛狗要牵狗绳,也不要在楼道里大小便,但他却以 '早上人少,没人看见'为由拒绝。"李先生说,开放的公园、 草坪、绿植等景观区域也难幸免,成了狗狗们大小便的"公 厕"。

"如果真心爱狗,就该文明养狗,出门牵绳、处理狗便是 最基本的素质问题。"爱狗人士吴燕说,她每天遛狗都会随 身携带报纸或者纸巾,随时准备清理沟便。"养狗就要有做好捡屎官的准备,养狗 也要对他人负责。"

每次在小区散步,李慧会格外小心。"说不定一脚下去就是软的,不少养狗的 把公共场所当自家花园,想怎么遛狗就怎么遛狗,狗便从不清理。"

有市民抱怨:"我不反对养狗,在家里养狗只要狗不叫、别扰民,我没意见;但 是在公共场所,就该遵守公德和公共秩序。"

"狗叫扰民多了去了!"李慧说,往往一只狗开始叫起来之后,会产生连锁反 应.其他狗也一块汪汪汪跟着叫,而且越叫越凶。"我们一位邻居家里有老人,被狗 吵得没法休息,当时老人儿子出面跟狗的主人商量,结果被回怼:它叫不叫关我啥 事',差点就动起手来。"李慧说。

记者从肖坝派出所了解到,涉狗警情中最多的就是狗吠声扰民,因狗吠声导 致邻里间有严重冲突的个案也不少。有部分狗主人表示狗吠声自己无法控制。对 此,乐山万合宠物医院医生钟利表示,其实很多狗吠是由于主人长期不在家导致 的,"建议主人多点时间陪伴狗狗,对于犬只吠叫,可以通过安抚或者戴口罩等多 种方式来训练。"

城区禁养狼狗藏獒等烈性犬

从今年8月24日至11月24日,乐山城区启动了为期三个月的犬只管理专 项整治行动,主要在各大广场、公园、小区周边等人流量集中的地方开展。专项整 治期间,通过移动式 LED 屏与立牌宣传、各大网络平台公告以及手册宣传在乐山 城区新广场、绿心路、张公桥、电信广场等九个点位对市民进行引导教育,发放了 12万份"规范文明养犬"的告知书。

"从今年1月1日至11月8日,我们共解答了群众关于犬只管理的询问300 余次,处理犬只类心连心热线投诉30余起,捕捉并合理救助流浪狗200余条。' 市中区公安分局治安大队副大队长赵峰告诉记者,乐山城区不允许养狼狗、藏獒 等烈性犬。对于涉及养犬违法行为的处罚,根据《四川省城乡环境卫生条例》责令 养犬人整改或限期清除的,拒不整改与清除的将处50元以上200元以下的罚 款;养犬干扰他人生活的.并拒绝整改的,将处200元以上500元以下的罚款;犬 只伤害他人的,将处5日以下拘留或者500元以下罚款,并根据情节严重程度来 追究刑事责任。

"对于犬只管理问题,我们目前还是以宣传教育为主。"赵峰说。

狗狗不应成为"背锅侠"

肖坝社区居委会相关负责人向记者表示,按照相关规定养犬必须进行登记, 但现实中基本没有落实,底数很难摸清,因此大部分狗狗都是"黑户"。

记者从市城管局与市中区公安分局了解到,近年来因为不文明养犬引发的纠 纷频频发生,虽然各地都出台了相关政策与规定,但真正实施起来却困难重重,法 律规定的笼统与不文明养犬行为取证难,造成了约束力的缺乏。

"仅靠单纯的号召是不够的,还需要从法治层面补齐治理短板。"乐山市正心 律师事务所律师张一江认为,对于不文明养犬行为需要通过制定相关地方性法 规.规范城区宠物饲养登记制;对存在隐患或者不按照法规饲养宠物的,要鼓励小 区居民举报,严格行政执法。

"除了整合各部门监管职责形成监管合力外,还要充分发挥基层社区力量,让

执法部门与居委会、业 委会与物业公司'拧成 一股绳',成为城市治理 的有机组成部分。"张一 江说, 文明养犬的重点 在于管住养狗人、用好 执法者、敢当监督人。 "狗狗本无错,但当养狗 人无视规定、不讲文明、 任性遛狗之时, 狗狗们 就成为了'背锅侠'。"



特

14

NEWS WEEKL

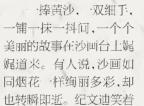
人物档案

纪文迪,1992年生于乐山犍为,毕业于四川音乐学院 动漫设计专业。2013年,风华正茂的纪文迪开始接触一项 时髦的艺术——沙画,从此便深深地爱上了一粒粒细沙, 在小小的沙台上尽情挥洒,一发不可收拾

纪女迪



沙画演绎花样年华



说,天马行空的创作过程



误打误撞与沙结缘

·掬细沙, ·双妙手,变幻莫测的图案。 在沙阿练习室里, 纪文迪常常独自制作 沙画。她小心翼翼地将胶水一点点地滴在玻 璃面板上,随后抓着带颜色的细沙慢慢洒下, 一会儿功夫,一片美轮美奂的树从展现在眼

出生于1992年的纪文迪是土生土长的犍 为人。2013年,纪文迪来到成都一家沙画工作 室,"误打误撞"地进入了沙河世界。尽管沙河 对于普通学习者来说难度不小,但对有着绘 画功底的纪文迪来说,却是上手很快的事情。 "为了赚取生活费,那段时间天天都在小黑屋 里跟着老师学习,没想到很快就得到老师的 认可。"经过不断的刻苦练习,纪文迪的作品 开始变得"有模有样"。从此,纪文迪深深地爱 上了这一粒粒细沙, 在小小的沙台上尽情挥 洒,一发不可收拾。这一年,原本学习动漫设 计的纪文迪从四川音乐学院毕业。

之后的纪文迪开始到传媒公司接各类沙

画订单。一幅幅唯美的画面,一次次准确的表 达,在沙画的世界里,她将纸沙驾驭得得心应

"半年后,我加入到亚太卫视亚太和声传 媒公司作沙画表演, 为亚太卫视和爱兹堡公 司作变形金刚大展巡演。"踏上国际性的舞 台,接触到顶尖艺术大师后,纪文迪对艺术有 了更深入的认识。

2014年底,漂泊在外的纪文迪回到家乡。 犍为快速发展的旅游业,以及日新月异的城 市建设,给了纪文迪很大的启发。当年吞节 后,纪文迪在家里开辟出一个工作室,做起了 自己的沙画事业。"当时建了一个QQ营销群 和沙呵师 QQ 群,他们分布在全国各地,负责 线上和线下同时接单,各自创作。"纪文迪说, 抓一把沙子,在沙画台上轻轻一撤,看似简单 的撤沙动作,沙画师都要练习上千遍,才能准 确无误地做到撒得均匀。

手起沙落演绎七彩人生

2015年4月,业太旅游协会年会在峨眉 举办。会议期间,来户亚太各国的参会嘉宾来 到键为,感受古韵键为的独特魅力。对于一座 新的旅游目标地城市来说, 带给旅客的第一 印象尤为主要。而此时的纪文迪正准备把犍 为的独特魅力通过沙画来展示给世人。"艺术 源于生活,之后的我便开始去采风,收集素 材。利用画画的间隙,去感悟这座城市的古韵 和魅力。"

在本就忙碌的时间里, 纪文迪把时间拧 得更紧。一个多月的时间里, 百年火车、千年 庙镇、万年湖泊、亿年桫椤,这些犍为的旅游 资源,连同犍为的城市面貌和风上人情,在纪 文迪的沙盘里一一呈现出来。"在这段时间 里, 边要完成各类订单、边要创作键为元 素作品,经常是晚上一两点才休息,有时甚至 熬到凌晨四五点。"纪文迪坦言。

闲暇时间,纪文迪常常将自己关在"小黑

屋"里。一间房、一捧沙、一首歌,足以慰藉心灵。

"有时候听到一首旋律就想把它画下来。每 次制作沙画心绪都会渐渐平静,这种平和就像沙 画,没有更多渲染,也没有太多技巧,只需静气凝 神,任细沙在指尖流淌。"这是一副随意之作,昏 沉的午后,为一些琐事苦思不得,心绪也变得烦 乱昏沉。无意间的一瞥,望见墙上一幅白画像,突 然有了回成沙画的欲望。纪文迪说,探索的好奇 心像流进大脑的一股清泉,随意的勾画,畅快的 泼洒,一改往日严谨的画风。"虽然只有十几分 钟,却让我在余下的十几个小时里都心情舒畅。 烦闷之中,给自己一点小小的成就感,胜过万语 千言。"









固体沙画留存人间万象

一把沙子在手中挥洒白如,行云流水般勾勒出人间万象,在灯箱映衬 下,创作过程如微电影般呈现出来,精彩而写意。从撒沙、漏沙、勾沙,到轻捻 指尖,撒、抹、拉、点,再到用卡片、挖耳勺、针等工具辅助造型、喷胶、固沙 ……纪文迪丝毫不敢怠慢。"固体沙画要求细腻精致,用细沙代替笔触。

要在如今已竞争激烈的"沙画世界"搏得头彩,纪文迪也有自己的"绝 招"——创作固体沙画。"原本用于表演的动态沙画技艺,经改良为固态沙画 艺术品,将美留存在画框中。"纪文迪说,简单地理解,固体沙画就是画完沙 画后表面喷上一层胶,永久保存。相比传统沙画,固体沙画对创作者的技能 要求更高,它结合了传统沙画表演的部分技法和传统美术的思想绘制出精 美画面,要求制作者一次成型,不能改动,还要画出层次感,并且善于运用固 彩的技法、运用喷胶的特殊固定方式将彩色沙子纹丝不动地固定下来。

"固体沙画是在发光的玻璃台上进行制作完成的。通过特殊的胶固定装 裱后,发光的画面效果沙粒质感强,色泽清爽。在关灯时,画面效果炎似油画 般厚重,且色泽鲜艳。一幅画显示两种不同质感的效果极具特点和感染力。" 纪文迪坦言,平时人物风景都画,只要是感兴趣的都会有所涉及。"但是目前 画人物多一点,因为细沙更能展现人物皮肤的质感以及一些细节。"

以手为笔,以沙为墨。画中辽远的群山、轻柔的水波、娇羞的少女、渐落 的夕阳……流动的沙粒伴随美妙的音乐,光影变化的魅力更加神秘莫测。手 起沙落,大千世界、方寸之间,纪文迪用一掬细沙、一双妙手,讲述着人生的

受访者供图

乐山市外国语小学首届"德育文化节" 暨家长开放日活动圆满举行



本报讯 11月30日下 午, 由乐山市外国语小学全 体师生共同参与打造的"雅 润童心 梦伴成长"首届"德育 文化节"暨家长开放日活动 圆满坐行。

下午一点半,外国语小 学的全校师生整齐有序地聚

集在校园足球场上,校领导、全体家长以及特邀嘉宾们一齐参加了 活动。整个德育文化节上,六个年级、六台大型节目,上演了一场集 知识、运动、传统文化、心理健康教育等于一体的饕餮盛宴,博得了 所有家长、来宾的喝彩。

(本报记者 汪芯羽)

马边彝族自治县疾病预防控制中心 开展"12.1"系列宣传活动



本报讯 为进一步推动 马边彝族口治县艾滋病防治 工作, 马边彝族自治县疾病 预防控制中心围绕"主动检 测、知艾防艾、共享健康"的 主题,在全县范围内开展了 "121"系列宣传活动,在城区 设置宣传咨询点,分发各类 宣传资料 20000 余份,接受

咨询 500 余人, 在中心城区大型 LED 显示屏滚动播出艾滋病防治知识 宣传短片,同时邀请老年宣传队在城区范围内流动宣传一天,慰问一线 艾防工作人员6人。通过此次宣传,让全县范围群众行动起来,共同防 艾、共享健康。

(本报记者)

16



我家的"大佛"故事

■ 胥元 文 / 图

作为土生土长的乐山人,能同大佛结缘是幸福的,能和大佛合影更是骄傲而美好的! 总觉得乐山人的影集中都应该有张和大佛的合影!

我第一次同大佛结缘的同框照是在上世纪八十年代末期,不到五岁的我被舅舅带到九曲栈道外沿平台,平台上没有围栏,旁边有棵参天大树,外婆姨妈他们总是担心在那儿拍照会有危险,看到照片后连连贵怪舅舅,这张合影目前只存在于脑海中了。

第二次与大佛的合影是在中学时代,陪同远道而来的哥哥登上凌云山,在佛头旁平台想与大佛来张错位合体的我们做了许多游客都会做的动作,"摸鼻"照,当然也有朋友会选择"摸耳"或"摸眉心",大家都祈愿着拜大佛、得大福,梦想成真!





上两图为我的父亲母亲看大佛。父亲在部队演

第三次合影则是在2017年6月10 日,很荣幸担任"为爱行走·话说心中的世界遗产"首个中国"文化和自然遗产 日"乐山大佛景区分会场主题活动的主持人,我从来没想过自己能有机会登上凌云山主持,更没想过能在大佛肩膀一侧执麦,舞台对面是海师洞,举世闻名庄严高大宏伟的这尊弥勒佛像就在身旁,面对着众多嘉宾、中外游客,多次备稿、心中尤感自豪的我展示着乐山文化和自然遗产保护工作的成果,讲述这山是一尊佛、佛是一座山的传奇!

每每有朋友来乐山,我总会热情主动给他们解说关于大佛的故事,能将兴趣作为工作是我的幸运,能为双遗产的保护和宣传贡献一份力量是我的责任和义务,更是作为乐山人的骄傲、幸福和美好,结缘千年大佛,讲好乐山故事!



上两图为我的父亲母亲看大佛。父亲在部队演习时负伤,母亲是视神经萎缩,双目失明的他们在成都参加省政府举办的盲人按摩培训班相遇了,在同窗的日子里互生情愫,他们不顾来自家庭的阻力决心牵手一辈子,他们相信,车到山前必有路,船到桥头自然直,爱情的力量可以战胜一切困难!携手奋斗的人生是最美的!那时的他们正在热恋,第一次来乐山看爱人的父亲说一定要去"看看"大佛!







18

岳山

乐山市"心连心服务热线"受理渠道:

- ●电话:12345;
- ●微信:"乐山心连心服务热线";
- ●新浪微博:"乐山心连心服务热线";
- ●APP 客户端:
- ●短信:13340912345;
- ●电子信箱:请登录乐山市人民政府门户网站或乐山应急网;
- ●信函邮寄:乐山市心连心服务中心(乐山市市中区太白路 1169 号. 邮编:614000)。

提升冬季调峰供气能力 保障乐山城区用气需求

夜幕降临,万家灯火熄灭,而乐山市心连心服务中心的灯光却彻夜明亮,24小时畅通的热线电话,随时等待着市民的拨入。 "心连心服务热线"由市委、市政府整合全市党委、政府、群团和承担公共服务职能部门(单位)的热线资源成立,以"12345"为统一 受理电话号码,还有短信、邮箱、微信、微博、APP、信函共七个渠道,全面受理群众诉求。

★互动交流

市民朱先生反映:本人系井研县马踏镇——乐 山联运车站线路的大巴车司机,最近10天出现加 气困难。9点过后,市中区通江中嘉加气站就没办法 再供气了, 咨询加气站工作人员被告知没有供气, 导致运营车无法正常运行。希望尽快恢复供气,望 帮助

乐山市经济和信息化委员会回复:近期受冷空 气影响,气温下降迅猛,市民对天然气使用需求随 之激增,天然气供应由月初时的不足 45 万方增加 到 11 月 20 日的 53.6 万方,增幅接近 20%。为此国 家发改委在八月开始按照国务院的指示精神,专门 明确煤改气工作要"以气定改",确保民用天然气的 需求得到保障,并于今年下半年已停止对工业煤改 气实施改造。根据上游供气端中石油与天然气公司 签订的供气合同,11月给的日供气合同指标为46 万方,供用缺口较大,天然气公司月初已按照中石 油供气要求,通过网上竞买方式从重庆交易所买入 了超合同用气量 100 万方(购气价格 3.41 元 / 方), 在月底前还将根据 LNG 现货价格再次网上竞买。目 前, 己将乐山用气紧张的情况向中石油输气处反 映,请求其同意增加供气指标,以保障乐山城区的 用气需求。同时按市委市政府确定的冬春季天然气 保供原则,乐山市住建局已组织相关加气站召开会 议,要求加气站严格执行公交、出租加气优先,开辟 绿色通道,做好社会车辆错峰加气。市燃气公司已 采取压减工业企业用气量和错峰用气。

市民周女士建议:建议社保局取消医疗保险断缴 3月后需重新缴纳满6个月才能进行医疗报销政策。

乐山市人力资源和社会保障局回复:根据《乐 山市基本医疗保险实施细则》(乐人社发[2016]78 号)第五条,与单位解除劳动关系的人员,在3个月 内接续医保关系并缴纳职工基本医疗保险费的,连 续享受职工基本医疗保险待遇;中断缴费3个月以

上接续医保关系的,视为重新参保,待遇享受按新 参保规定执行。第四条,灵活就业人员新参加职工 基本医疗保险待遇享受起始时间为缴费满6个月。

市民李女士反映: 乐山市市中区苏稽镇杨坪村 挨着河边的路开始施工,在10天前停工(工程未竣 工),原因没有告知。村民接送孩子都要经过这条路, 雨天路面易打滑存在安全隐患,望帮助。

市中区苏稽镇政府回复: 苏稽镇杨坪村挨着河 边道路是苏稽镇工农村到杨坪村的一条村道,该村 道比较窄,目前正在施工的加宽工程是2018年全市 联网通村公路建设项目,长度16公里。近段时间由 于雨水过多,施工方施工存在一定难度,导致部分 村民出行存在一定困难。我镇已同施工队加强沟 通,要求立即进行施工,并设立好安全警示标志,为 山行提供好出行条件。

市民谭女士建议: 峨眉山金顶索道除了法定节假 日经常只开放一个索道,在索道入口处公示牌告知其 中一个索道在维护,如此要耽搁游客两个半小时。建 议在周末人多时开放金顶的两个索道

峨眉山景区管委会回复:金顶索道分公司目前 有两条客运索道,分别是往复式索道和循环式索 道。日常运行一条索道,另一条则停机检修,旅游旺 季和黄金周则同时运行两条索道。其它时间,金顶 索道分公司将根据设备情况、游客情况、天气情况 等特殊情况决定索道的运行方式。经了解,11月24 日下午虽然游客多、排队时间长,但由于当天金顶 厅区大风天气,瞬间风速达到149米/秒。按照国家 《客运架空索道安全规范》和索道《使用说明书》要 求:往复式索道最大允许风速 16.67 米 / 秒、循环式 索道最大允许风速 139 米/秒。鉴于此情况,为确保 游客生命安全,分公司安排了往复式索道运行。

乐山"心连心服务热线" 1维码







●马边诚通货物运输有限公司所

j贵 持有车牌号为川 L58312 道路运输证: 川交运管乐字 0047084 遗失作废。

●张桂芳所持有的身份证: 519004196303015025 于 2018 年 11 月 10号遗失,特声明作废。

失

遗失声明

乐山洪诚韵达快递服务有限责任公司沙湾区碧山乡代办点所有持的营业执照(正、副 本),社会统一信用代码:91511111MA6287F400,原公章一枚,遗失作废。

乐山洪诚韵达快递服务有限责任公司沙湾区碧山乡代办点 2018年12月6日



新闻 周刊

题

19

NEWS WEEKLY

成都理工大学工程技术学院: 中国聚变工程实验堆(CFETR)集成工程 设计大会举行

袁彬 本报记者 文 / 图



11月27至30日,中国聚变工程实验堆(CFETR)集成工程设计大会在四川乐山成都 理工大学工程技术学院召开。国家科技部、中国科学院、中国核工业集团有限公司、中国 工程物理研究院、核工业西南物理研究院,中国科学技术大学、北京大学、清华大学、浙 江大学、上海交通大学、西安交通大学、国防科技大学等单位的领导和国内外专家 640 名齐聚成都理工大学工程技术学院, 共同描绘中国聚变工程实验堆的设计蓝图。这是 CFETR 设计研究项目启动后我国举行的首次大型核聚变研讨会,一批最新的科研成果 集中亮相。

在开幕式上,国家科技部中国国际核聚变能源计划(ITER)执行中心主任罗德隆,市 委常委、副市长胡强强,核工业西南物理研究院院长刘永作大会致辞。中国工程院院上 万元熙主持开幕式。

会议期间,中国工程院院士万元 熙、李建刚为举行了专场学术报告会。 167 名国内外科学家做相关学术报告, 共同交流学术科研成果。

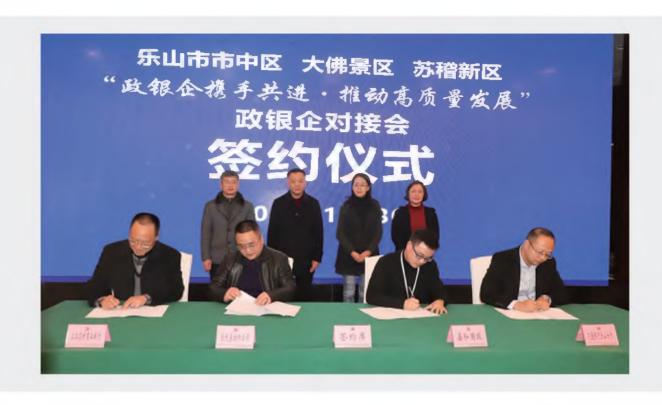
中国聚变工程实验堆设计研究项 日汇聚了国内核聚变领域的顶级专家, 研究的目的就是解决人类的能源问题。 2017年11月29日,在"ITER十年-回顾与展望"会议上,各国专家发表了 《北京聚变宣言》,支持中国建设"中国 聚变工程实验堆"。2017年12月5日, "中国聚变工程实验堆集成工程设计研 究"项目启动会在中国科学技术大学举 行,由此宣布中国聚变工程实验堆 (CFETR)正式开始集成工程设计,中国核 聚变研究由此开启新征程。按照发展计 划,预计到本世纪中叶,中国聚变工程 实验堆实验成功,建设聚变商业示范 堆,以逐步实现完成人类追求终极能源 的梦想。

1984年,在四川乐山由核工业西南 研究院自主设计建成的我国第一个核 聚变领域大科学工程装置——中国环 流器 1号(HL-1),标志着我国核聚变研 究由技术跟踪变为大型实验,是我国核 聚变发展的重要里程碑。核工业西南物 理研究院又建成了HL-IM、HL-2A等大 型实验装置,为我国及世界核聚变的发 展作出了重要贡献。在中国最早的受控 核聚变研究基地上创立的成都理工大 学工程技术学院,是中核集团所属唯一 普通本科高校。学院以中国环流器1号 (HL-I) 实验装置为主体建成了中国核 聚变博物馆,博物馆已成为中国核科普 教育基地、四川省爱国主义教育基地、 四川省科普教育基地。在这片孕育了中 国受控核聚变能源开发事业的热土上, 学院正为新时代中国核能开发培养着 新一代的建设者和接班人。

题

市中区"政银企对接"签约逾50亿元

■本报记者 文/图



为贯彻落实省、市民营经济健康发展大会精神,通过搭建政银企合作平台,进一步深化政银企合作,11月30日,乐山市市中区、大佛景区、苏稽新区"政银企携手共进推动高质量发展"政银企对接会举行。市委常委、常务副市长黄平林出席会议并致辞,市中区委书记陈有波讲话,区委副书记、区长许天毅主持会议。

黄平林说,当前我市正处于转型发展、创新发展、跨越发展的关键时期。此次市中区组织召开政银企对接会,目的就是通过政银企三方的通力合作,共同解决融资难题,共同防范化解金融风险,为全面推动乐山高质量发展凝聚强大合力。金融机构要突出保障服务重点,加强金融改革创新,更好地服务企业发展、服务项目建设;广大企业要积极主动加强沟通对接,坚持诚实守信原则,更有效地争取金融机构支持。市中区要进一步优化服务,当好牵线人,当好服务员,为广大企业和金融机构营造更加良好的发展环境,让企业和银行真正实现互利互惠,合作共赢。

对接会上,市中区、大佛景区、苏稽新区的相关负责人向金融机构推介了有融资需求的优质民营企业和政府重大投资类项目,鼓励金融机构增大信贷投放力度,促进政银企合作共赢,努力为实现市中区加快建设世界重要旅游目的地"核心区"、勇当乐山建设全省区域中心城市"排头兵"的奋斗目标贡献力量。

会上,中国工商银行乐山分行、乐山市大佛旅游投资(集团)有限公司等 10 家单位分别进行了现场签约,共签约项目 9 个,签约总金额 50.96 亿元。

据了解,今年1-9月,市中区地区生产总值完成258亿元、增长8%;城乡居民人均可支配收入分别增长8.3%和92%。1-10月,全区规模以上工业增加值增长7.4%;全社会固定资产投资完成1912亿元、增长9.3%;社会消费品零售总额完成143.4亿元,增长12%。今年以来,市中区成功签约乐山园道、皇冠假口酒店等项目6个,总投资139.5亿元,完成全年目标任务139.5%;实际引进外资1.17亿元,完成全年目标任务的146%。

乐山市公安局举行"双创"工作誓师大会



本报讯 全面号召乐山公安机关积极投身乐山市创建"国家卫生城市"和"全国文明城市"工作,将乐山市一举创建成国家级卫生城市和全国文明城市。12月3日上午,乐山市公安局举行了升

国旗仪式暨"双创"工作誓师大会。

创建国家卫生城市和全国文明城市,是提高城市治理能力的重要内容,是增强城市综合竞争力的重要支撑,是提升人民群众幸福感的重要途径。乐山提出"双创",对加快建设美丽繁荣和游乐山具有十分重要的意义。今年3月,市委市政府发出号令:"到2020年,乐山要成功创建国家卫生城市,并获得全国文明城市提名;再经过3年努力,到2023年,乐山要成功创建全国文明城市"。当前正处于乐山"双创"工作关键时期,乐山市公安局隆重举行全局上下都参与的、高规格强阵营的决战决胜誓师大会,就是强化认识树信心, 故舞士气表决心。

(本报记者 田雨婷文/图)

集体生日会,亲子共成长

本报讯 12月2日,紫蝴蝶艺术学校、乐韵艺术培训学校在漫乐山·书咖联合开展"集体生日亲子活动"。生日会上,近30名家长和孩子与老师们欢聚一堂,孩子们秀书法、诗朗诵、奏乐器与家长进行亲子阅读,共同许下生日愿望,现场一片欢乐的海洋。



集体生日会的举办,既能激发幼儿对集体生活的无比乐趣,让孩子们感受到幼儿园大家庭的温馨,又能让孩子学会与同伴分享自己的快乐。家长浦聪坦言,温馨、活泼的生日会细节将会在孩子们的成长历程中留下美好的记忆。

"这场生日会的主角不是一个孩子而是一群孩子, 意在让孩子们在 团体活动中感受幸福分享快乐。"紫蝴蝶艺术学校校长王稚告诉记者, 通过本次活动, 增进家长和孩子之间的沟通与交流, 让家长在陪伴孩子 的过程中更接近孩子, 更懂孩子。同时, 让孩子在这种读书的氛围中爱 上阅读。 (本报记者 杨莹)







乐山市人民医院举办沙龙公益知识讲座

寒冬来临,让孩子远离疾病困扰

■本报记者 田雨婷 文 / 图

开展公益讲座 普及健康知识

秋冬季节来临,早晚温差变化大,天气忽冷忽热,气候干燥,容易造成一些疾病的发生及流行,更是小儿患多发病高峰期。为了更好地管及小儿保健知识,11月28日下午三点,由乐山市人民医院主办,乐山广播电视报社承办的健康沙龙公益活动第二季在漫乐山·书咖(新村店)举行,20余位市民、家长现场参与。

此次讲座主题是以儿童秋冬季常见疾病如何防预为主,由乐山市人民医院儿科副主任、主治医师饶睿主讲,为家长详细讲解了秋冬季常见的支气管肺炎、毛细支气管炎、急性喉炎、咳嗽变异性哮喘与手足口病等五种儿童疾病的临床表现与正确处理方法。

讲座现场,家长们认真聆听饶医生讲述的 病情临床表现与及时的解决办法,并积极踊跃 地提问,询问自己孩子的症状是否属于该类疾 病,将知识点仔细地写在了本子上,家长们之间 也积极讨论分享自己在帮助孩子解决疾病困扰 时的经历。饶睿对丁家长们的苦恼不仅提供了 精神上的鼓励与支持,也分享了许多不同病例 的症状,给予了作为儿科医生的专业建议。

作为秋冬季的三大常见儿童疾病——感冒、发烧、咳嗽、饶睿提出自己的建议。"一定要注意休息、有发热的宝宝,最好卧床休息,以减少其中枢神经系统的刺激;在饮食上要选择易消化的食物,少食多餐,多给孩子喝一些果汁;鼓励宝宝多饮水,水可以增加机体细胞代谢,促进体内毒素排出。"与此同时,饶睿还指出物理降温方法有局部散热降温、洗温水澡或温水擦浴、冷盐水灌肠等,其中以局部散热降温法最简单易行,适合家庭常用。



解决儿科小问题 解除家长心头患

家住城区梅花城的家长王小芳在讲座结束后向记者表示,通过此次学习受益匪浅。"不仅学习到了如何减少儿童在疾病多发季节的发病次数,更是通过与烧医生的交流明白了打疫苗并不是百分之百的彻底的保障,还是需要父母平时的仔细照顾。"

而今年已经 60 岁的张女士也带着自己的小孙女到了此次讲座现场,并将每一项知识点用手机拍了下来。"这一次带着孙女来,不仅是自己要多学习,更是要让孙女知道平时在学校里应该注意哪些问题,毕竟家长不能时时刻刻都和孩子在一起。"张女士告诉记者,孙女晚上总是睡不好,还一直咳嗽,因为没有引起足够重视,后来演变成了咳嗽变异性哮喘。"经过今天下午的交流与学习,我不仅是学习到了儿童保健知识,还知道了老年人应该如何预防相关疾病。感谢市人民医院举办的公益性讲座,帮助我们家长解决儿童的疾病问题。"

饶睿告诉记者,秋冬季节作为儿童发病率很高的季节,家长了解一些儿童预防疾病知识是非常有必要的,可以作为家长在秋冬季节预防多发疾病的知识储备。"秋冬季孩子多发感冒,感冒会引起全身不适,父母可以在他们的头面部、脖颈部、肩部、背部、臀部、腿部及脚进行按摩,但孩子因为皮肤、骨骼稚嫩不宜施以按摩,但轻轻地揉捏四肢仍可使他们感到放松而加速痊愈。"

乐山市 2018 年"世界艾滋病目"公益活动举行

本报讯 12月1日是第31个世界 艾滋病日。12月1日上午,乐山市2018 年"世界艾滋病日"公益活动在乐山广场 举行,50余名志愿者现场为市民宣传艾 滋病防治知识。

活动现场,来自嘉州防艾志愿者服务队以及乐山师范学院、乐山职业技术学院等高校的志愿者们,通过散发传单、提供咨询的方式进行防艾知识宣传。同时,防艾志愿者们还带来了精彩的防艾

主题文艺演出和防艾灯谜有奖竞猜,用歌曲、舞蹈、杂技、小品、猜灯谜等方式将防艾知识融入其中。

据了解,今年艾滋病日的宣传以"主动检测,知艾防艾,共享健



康"为主题, 截至 2018 年 9 月底, 中国报告存活感染者 85.0 万, 死亡 26.2 万例, 全人群感染率约为 9.0/万, 而预计中国存活艾滋病感染者约 125 万, 也就是意味着约有三分之一的人群未检测。

"通过这次活动,提倡市民主动去社 区卫生中心或大型医疗机构进行艾滋病 检测。目前艾滋病传播途径主要以同性或 异性之间的性传播为主,因此在发生性行 为的时候要做好安全措施,知艾防艾。"乐

山市市中区疾病预防控制中心副主任张翼介绍道,艾滋病为慢性疾病,并非急性传染病,因此和艾滋病人握手、一起用餐等日常接触不会感染.也呼吁市民正确看待艾滋病患者。 (本报记者 汪芯羽)

市就业局举行创新创业项目补贴评审会

11月30日,乐山市就业服务管理局举行创新创业项目补贴现场评审会,62个创业团队参加。

参会各团队围绕创业项目的概况、团队情况、资产及财务、项目风险、发展方向等内容进行陈述。评审老师针对各个项目可行性、项目前景与实际效益等内容进行评审与分析。其中30个团队通过了创业补贴初审。现场有12个项目获得了销售渠道,投融资等资源对接。 (市就业局宣)

草堂高中: 开展 12.4 全国宪法宣传活动

学宪法护宪法,做宪法宣传的践行者。12月4日,草堂高中开展宪法宣传教育活动。

活动以组织学生观看北京主会场视频为中心,跟随主会场唱国歌、宪法晨读、学唱歌曲《宪法伴我们成长》等活动,学生们认真观看视频,在活动中潜移默化感受到宪法的神圣与庄严,心灵得到净化与洗礼,宪法意识得到增强。 (曾国超)

外小:家长课堂给孩子最真的爱

11月23日,乐山市外国语小学家长课堂第五课浓情开讲,校长辜琼担任本次主讲,题为《给予孩子最真的爱》。

家长们刚进课堂,就感受到与往次课的不一样:每位家长拿到一张纸,上面写着,妈妈的世界知多少。让孩子看看在关于妈妈的56个问题里,他能知道多少?这一问题立刻引起了家长们的深思。

辜校长以问题开始,"给予孩子最真的爱,你们有疑惑吗?有什么疑惑呢?"短暂的沉默后,听到家长们小声的自问,难道,我们给予孩子的爱,是假的吗?那么,什么又是真爱呢?怎样给予孩子真爱呢?辜校长开启了今天的授课。"把孩子当成真正的人"、"尊重其人格"、"满足其需求"。科学的家长观让家长茅塞顿开。随后,辜校长告诉家长们,什么是我们能给予孩子的最真的爱呢?"父母对孩子的爱,既有'小爱',更有'大爱'。现在的时代,满足孩子吃穿需要的'小爱'显然是不够的,而尊重孩子,理解孩子,关心孩子身心健康,与孩子共同成长的'大爱',才能满足孩子的需要,也是爱之真谛所在。人之所以称之为人,离不开真爱;世界之所以成为世界,依赖于真爱。"

下课了,家长们仍意犹未尽,紧围在辜校长身边,向她请教探讨孩子教育中的一些问题。课后,家长们在微信圈里这样写到:"感谢乐山市外国语小学家长课堂给了我们那么好的一个学习平台,感谢辜校长的辛苦付出,让我们从孩子一年级开始就可以明白如何教育,如何爱,如何能给他们一个更好的未来。" (熊智敏)

欢乐童年 新华相伴

——新华保险乐山中支举办客户亲子活动

为增进公司与客户们的亲密度,培养小朋友的动手能力,11月26日,新华保险乐山中支本部在公司职场举办"欢乐童年·新华相伴—DIY寿司"特别亲子活动,共有20余对亲子参与到活动当中,感受亲手制作寿司的乐趣。

活动中,多才多艺的小朋友带来了精彩的现场表演,其中一位小朋友演唱的一曲《上学歌》惊艳全场,4岁的小身体迸发出嘹亮的歌声,而另一位小朋友则是流畅地背诵出《三字经》,展现出了惊人的记忆力。两位小朋友的表演获得了在场所有家长们的一致赞扬和热烈掌声。

伴随一曲《健康操》,本次活动的重头戏登场了。DIY 老师首先通过愉快的方式为在场的小朋友介绍了寿司的分类等知识,随后带领和指导小朋友开始亲手制作寿司。

随着小朋友们做出各式各样的寿司,本次活动圆满落下帷幕, 到场客户获益良多,其中一位家人感慨道:"平时工作忙,都是家中 的老人带小孩,刚好新华保险举办了一期这样有意义的亲子活动,让我能抽出时间陪伴孩子,感受他的成长,感谢新华保险"。 (王舟扬)

市实幼:幼小衔接走进外校 体验小学生的世界

为了帮助大班孩子更加全面、直观地了解小学的学习生活环境,体验小学生的成长变化,以积极的心态迎接小学生活。11月28日、29日乐山市实验幼儿园的大班孩子在老师、家长的陪伴下参观了乐山市外国语小学,为幼小衔接上了一堂生动的课程。

在校园内,家长们来到外校大礼堂聆听校领导对外校的介绍以及教育理念的分享,亲身感受美好的校园带给孩子们美好的学习生活。孩子们跟着带队老师来到校舞蹈室,与乐山市外国语小学的老师们积极互动。随后,孩子与家长一起走进课堂,感受体验该校以 stem 教育为核心的各种艺术课程和科学课程。

孩子们亲眼观察、亲耳聆听、亲身体验了小学环境,对小学有了初步的认识与了解,感受了小学生的学习氛围,激发了孩子们对小学的向往。 (许莹莹)

城北幼:"远离艾滋 关爱生命" 主题宣讲活动

12月1日,是第31个"世界艾滋病日"。为了更好地达到宣传目的,在幼儿中普及防艾滋病知识,增强教师对艾滋病的自我防护意识,12月3日早晨,城北幼儿园利用国旗下讲话,开展了以"远离艾滋,关爱生命"为主题的"预防艾滋病"宣讲活动。

活动中,大五班的周静老师利用视频、问答的形式,让幼儿了解什么是艾滋病,艾滋病的基本特征,艾滋病的危害有哪些等。通过观看预防艾滋病的宣传动画片,让幼儿、老师知道了如何预防艾滋病的简单常识。 (余芮吉)

县街小学:名师工作室召开市级课题 开题论证会

11月27日,李方斌工作室市级课题《随课微写教学策略的实践研究》和李冬梅工作室《基于核心素养下的小学数学情智课堂教学实践研究》开题论证会在县街小学会议室举行。来自市教科所和市中区教师进修校的相关专家参加了此次活动。

本次会议分为上午和下午两场,分别由课题组"李方斌名师工作室"和"李冬梅名师工作室"主持。会上,李方斌和李冬梅两位工作室主持人分别就《课题开题论证报告》《研究方案》,从课题研究背景、研究意义、研究内容、研究对象、研究周期、研究方法、预期效果等方面作了全面的阐释说明。专家们针对报告提问、点评,进行了科学的论证,对报告中呈现的闪光点作了充分肯定,同时也精辟而一针见血地提出了意见,使课题组进一步明确了课题研究的目标定位、研究的内容,为课题研究的开展指明了方向。 (申佳曼)

遗失声明

乐山市市中区英特立外语培训班民办非企业单位 登记证书正、副本:证号乐中民证字第 171 号,不慎遗 失,特此声明。

> 乐山市市中区英特立外语培训班 2018年12月6日





让科技在生活中流行

2018年12月6日 编辑:金丹 版式:王扬

- 23

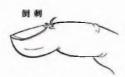
为什么指甲周围会长倒刺? 是因为缺维生素吗?

每个人都经历过指甲周围长倒刺,不仅影响美观,而且很容易引起疼痛。为了省事,很多人习惯顺手撕掉,这种错误方式特别疼。每当这个时候,妈妈们总会说是平时吃蔬菜吃的少,缺维生素了。事实果真如此吗?这个看起来不算问题的问题,我们今天就来给大家解惑。

你一定有过这种困扰, 白白嫩嫩的纤纤玉指上突然多了几根刺! 怎么的? 又不是玫瑰花,好好的长什么刺呢?



这个叫"倒刺", 准确说是"甲周倒刺", 医学名"逆剥" 具体是怎么个情况呢? 就是手指甲周围的皮肤被撕裂, 从皮肤中剥离出来,呈现出一个细长的三角形, 三角形的尖儿上翘或倒卷。



別看就这么一丢丢的倒刺,那叫一个疼啊! 此时的你百爪挠心, 终于下定决心要除掉它们! 有没有想过为啥别的地儿就不长倒刺, 唯独就手指周围那一点儿地方会长呢? 咳咳,真相只有一个!



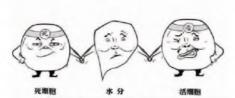
因为指甲周围的皮肤与众不同 非常薄弱,矫情的很呐! 只要一受到刺激,

剥脱、过敏、发炎,那都是分分钟的事儿!



而且还有一个很重要的原因, 这里的皮肤没有毛囊、汗腺和皮脂腺。 这玩意儿这么重要吗?

咱皮肤最外面的那层,都是靠角质层保护的 也就是没有活细胞的死皮。 那么这死皮是靠啥和别人连接在一起的? 其实,全靠水分。



知道原因了吧? 所以,洗碗洗衣服最好戴个手套 对甲周皮肤好点儿,别没事干就摩擦摩擦。 还有各位纯爷们儿和女汉子, 最好也能培养一下涂护手霜的习惯。



前 沿

支付宝拿下葡萄牙:商场、机场都能使用

ll 月 29 日晚上,支付宝宣布,葡萄牙可以使用支付宝啦。现在,包括葡萄牙最大的数码电子产品连锁商场Worten、米其林二星餐厅 Alma、百年香皂品牌 Ach. Brito等场合都能支付宝,未来会有更多商家加入。另外,多家国际机场也能用支付宝退税,其中就包括葡萄牙的里斯本波泰拉机场。

2017年,支付宝就在6个欧洲国家使用活跃,2018年的目标是推广至欧洲20多个国家。支付宝正在建立一个促进中国消费者在世界各地无缝旅行的平台,从预订航班到交通、购物以及旅途中饮食和娱乐。

蚂蚁金服证实,包括海外本地钱包合作伙伴中使用支付宝服务的用户在内,支付宝全球用户数已经超过9亿。其中,70%的国内活跃用户使用3项及以上支付宝的服务。

亚马逊面部识别软件引争议 议员要求给个解释

最初的调查围绕一份 ACLU 报道进行,该报道指出公司出售给执法部门并为移民和海关总署所使用的面部识别软件 Rekognition 在识别人脸时,错误地将 28 名国会议员识别成包含在警方面部照片数据库中的嫌疑犯。亚马逊公司内部也反对部署这一不成熟的软件。不少员工曾在六月签署联名信,要求管理层取消与执法部门签订的 Rekognition 合同。

公开场合下,亚马逊始终对该面部识别软件潜在的负面影响保持沉默。根据报道,本月,亚马逊网络服务系统(AWS)CEO 安迪·约斯首次在员工大会上解答了众人的担忧,指出软件的服务条款是防止公民权利可能被践踏的核心。也就是说,一经发现滥用行为,亚马逊可立即终止合作。不过 ASW 的副总裁也曾表示"客户怎么使用我们的工具,很多时候我们并不完全清楚"。

在几天前的亚马逊 re:Invent 大会上,约斯也提到 "虽然我们目前为止未收到任何滥用报告,我们清楚这 些服务或可为别有居心的人利用。"但亚马逊并未停止 销售这个存在潜在威胁的软件。

议员在今天的信中再次针对 Rekognition 的操作和偏见提出质疑,并要求亚马逊于 12 月 13 日予以严谨答复。

■来源:科普中国

经常吃醋会引起骨质疏松? 非但不会还能预防



骨质疏松是一种常见疾病,而造成骨质疏松的原因有很多,其中包括饮食不合理。有人认为,吃醋是造成骨质疏松的重要原因之一。那么,事实真的是这样吗?

骨质疏松出现的原因有很多,如体重过低、性激素低下、吸

烟、过度饮酒、过度饮咖啡和碳酸饮料、体力活动缺乏、饮食中钙和维生素 D 缺乏(光照少或摄入少)、患有影响骨代谢的疾病(如甲状腺、甲状旁腺疾病、糖尿病等)、应用影响骨代谢的药物(如激素、免疫抑制剂等)、年龄增大(女性≥50岁,男性≥60岁)等。

而吃醋非但不会增加骨质疏松的风险,反而可起到预防骨质疏松的作用。因为醋能够帮助胃酸偏少的人把食物中的不溶性钙变成离子状态,有利于钙的吸收。不仅如此,陈年酿造的老醋本身含钙量也比较高。

除了日常吃醋以外,生活中还有哪些预防骨质疏松的方法呢?安徽省中医药大学第二附属医院骨科主任方正介绍,骨质的形成离不开钙剂、维生素 D、胶原、促进成骨或破骨活动的激素等共同的作用。预防骨质疏松要从这些方面共同入手才能达到最佳防治效果。因此,大家要做到合理运动,适当的运动有利于骨骼增长;每天晒太阳约 30 分钟,适当的光照可使人体合成维生素 D,从而达到促进钙吸收目的;平常要保证饮食的健康,不抽烟、不喝酒、少喝咖啡和碳酸饮料等;适当的营养补给不可忽视,尽量选择富含钙和维生素 D的食物。

使用跑步机易造成膝盖损伤? 并无科学依据

随着生活节奏的不断加快,人们学习、工作的压力日益增加,越来越多的人开始关注自己的健康问题,并通过选择各式各样的运动来提高自己的身体素质,其中跑步便是广受人们青睐的一项热门运动。除了在户外跑步之外,很多人也会选择在室内使用跑步机跑步。但一直有一种说法称"在跑步机上跑步易损伤膝盖"。那么,事实真的如此吗?

"在跑步机上跑步容易损伤膝盖"的说法并没有科学依据。使用 跑步机跑步与膝盖损伤其实没有必然联系,跑步是否会损伤到膝盖 主要取决于个人跑步的姿势是否正确、相关肌肉群的支撑是否到 位、鞋的减震功能是否优越等因素,与跑步场所并没有直接联系。

此外,一台质量过关的跑步机,其履带系统是经过良好的避震设计的,它的减震效果甚至比塑胶跑道还要好,也远比一般的沥青路面和水泥路面对下肢的冲击度小得多。在跑步机上跑步损伤了膝盖大多发生在不了解自己的配速、体能和身体承受能力的初跑者身上。因为很多初跑者刚开始跑步就在跑步机上跑,不知道自己应该设定的速度是多少,什么速度对自己而言是安全速度,往往是看到旁边的人设定了12公里/小时或10公里/小时的时速,就给自己设定这个速度。而且往往受伤的这些人又有较强的自尊心和异于常人的忍耐力和毅力,以不合适自己的速度跑了较长时间,从而造成膝盖损伤。

那么,使用跑步机跑步需要注意哪些问题呢? 国家体育总局运动医学研究所主任医师黄光民表示,一般刚开始使用跑步机时,每次应以15分钟~20分钟为佳;经过一段时间的适应后,跑步时间一般可达到每次45分钟,跑步的频率一般是两天一次;运动时,以心率120次/分钟为宜。此外,还应注意的是,在开跑之前要做准备活动,比如压腿、弯腰等,但幅度要小。开始跑步时,要先快走,后慢跑再加速快跑;停下来时应先把速度调慢,从慢跑进而转成快走,再渐渐停下。再者,跑步结束后,放松肌肉很重要,因为大小腿的肌肉放松好了,膝关节的血液循环才能通畅。如果跑步前不做准备活动,一跑就一两个小时,跑完也不做放松活动,很容易引起膝关节软骨和韧带的劳损。

中药丸剂放得越久药效越好? 其保质期限最长为一年

中药丸剂是生活中我们接触比较多的中药制剂。例如安宫牛黄,很多家"法宝",常备于家中。的人还会一次还会一次性性,从还会一次性性,从还会一次性性,对效越久,对效越久,事实真的如此吗?



据安徽中医药大学第一附属医院中药指导门诊副主任中药师 张明生介绍,确有"中药陈用"这样的说法,如阿胶、陈皮等,放置一 两年待其副作用散去后疗效会更好。不过,并非所有中药都如此, 如中药丸剂是用中药细粉或中药提取物添加了黏合剂或相应的辅 料制成,相对中药片等来说,其成分更复杂一些,并不宜放置过久。

安徽医科大学第一附属医院药剂科副主任中药师严安定也表示,即使是在保质期内的中药丸剂,服用前也要注意"三看":一看其有无霉变;二看其颜色是否改变;三是注意其是否有异味。如果变质,则其药效便难以保证,并可能含有有害物质,不宜再服用。

那么,生活中我们除了要注意中药丸剂的保质期外,在其储存方面还有哪些注意事项呢?

1采用瓶子或封口塑料袋进行分剂量包装,并置阴凉干燥处。

2存放于冰箱中冷藏保存。一般来说,丸剂在常温分包装时,最好在3个月内服用完,即使是放在冰箱保存,也最好在1年内服完。

此外,严安定还补充道,保存中药的容器可选择密封性好的玻璃瓶或陶瓷罐,不锈钢容器的稳定性也比较好,可以考虑选用。铁质容器容易氧化,可能会影响保存药品的药效。

辟谣

天气逐渐变冷,真正的 冬天来了。每到这个时候, 一些与冬天有关的老梗又 会沉渣泛起。其实,每到冬 天,这些谣言都会被炒一 波,这次我们就把它们一网 打尽。



天气逐渐变冷, 这些谣言又乘着寒风刷了一波存在感

谣言一 穿秋裤会丧失抗寒基因

"有一种思念叫望穿秋水,有一种寒冷叫忘穿秋裤。"随着天气日渐寒冷,很多不扛冻的人早早把秋裤穿了起来。但网上也有流言说,穿秋裤可以令人丧失抗寒基因,腿部肌肉和运动神经会退化。这又让很多穿上秋裤的人默默的把秋裤脱了下来。事实真的是这样的吗?

中国中医科学院主任医师樊新荣在接受科技日报记者采访时说, 其实不然。一方面从基因的角度讲,虽说环境可以影响基因,但由外 在环境条件导致的生物性状改变是很难遗传的。因此不穿秋裤只是 个体抗寒能力的训练,从整体来说,不会导致基因的改变和遗传。

湖北省中医院老年病科学科主任医师谭子虎说,不同地域的人耐寒能力本就不同,长年生活在寒冷的北方,其耐寒能力远远高于生活在热带地区的人群。而且,耐寒能力可以通过锻炼提高,如游冬泳的人,会比一般人更耐寒,体质也更好。此外,腿部抗寒能力还与腿部皮肤感知温度的能力有关。简单地说,每个人的皮肤对冷热的敏感程度不同,皮肤对冷不敏感的人抗寒能力也相对较强。

因此,为了保住所谓的抗寒基因,冷也不穿秋裤的行为是不明智的。樊新荣指出,从中医的视角看,寒气是一种阴邪,最容易损伤人体阳气。一旦损伤,会造成正常生理活动的"动力"不足,因而怕风怕冷,各种代谢机能有所减退,表现出低血压、甲状腺功能减退、消化不良等病症。此外,人体各部位中小腿和脚离心脏相对较远,不仅血液流经的路程长,还汇集了全身的经脉,所以"脚冷,则冷全身"。如果在寒冷的季节里不注意腿部保暖,尤其是人过中年,产热能力降低,若不及时穿上秋裤,经年累月就会造成腰腿痛、坐骨神经痛、膝关节痛等。

谣言二 冬天骨头会变脆

这些年,各地医院门诊显示,一到冬天,骨折尤其是中老年骨折患者就会增加。因此网络上流传起这样的谣言:人的骨骼矿物质密度在冬季呈减低的季节性变化,部分骨头会变得极其脆弱,也就是常说的"一到冬天骨头就变脆"。

对此,樊新荣认为,天冷时出门少加上运动少,受太阳光照射时间短,这确实会影响钙、磷的正常吸收和骨化作用,导致体内钙质流失较大,但不一定会导致人体的骨骼在冬天变脆。

"这种说法属于偷换概念。"谭子虎说,冬天因为晒太阳少导致人体骨骼出现的钙流失等问题,完全可以通过春、夏、秋3个季节弥补回来。骨头变脆是一个长时间渐变的过程。冬天骨折多可能与冬季地面变得坚硬,且与人们衣服穿得比较厚、行动笨拙,在冰雪天容易滑倒有关,中老年人尤其如此。因而,冬天比其他季节更容易让人滑倒和骨折,但并不能因此就说冬天骨头会变脆。

谣言三 电热毯有辐射会致癌

天气越来越冷了,出门在外靠秋裤,晚上睡觉就只能靠电热毯了。 但是,关于电热毯"有辐射会致癌"的说法,却在朋友圈里广泛流传。

"现在的科学实验还没有证据证明电热毯辐射与癌症具有相关性。"樊新荣说,生活中,任何电器只要插上电就有电磁辐射,大到空调、电视机、电脑、加湿器,小到吹风机、手机、充电器,甚至接线板都会产生电磁辐射。虽然辐射无处不在,但是并非所有的电磁辐射都会对人体产生危害。普通家用电器的电磁辐射都在300赫兹以下,属于极低频的非电离辐射,并不会损伤 DNA 和细胞,更不要说致癌。

尽管如此,樊新荣建议,电热毯辐射虽不至致癌,但孕妇、老人、婴幼儿等群体要慎用。另外过敏性体质人群使用电热毯可能会引发皮炎、呼吸道疾病,所以也要谨慎使用。

谣言四 冷空气会让你生病

"天气这么冷,很容易生病呀。"在冬天,这句话常被大家挂在口头上,那么冷空气真的会让我们生病吗?

就此问题,樊新荣介绍,有些人认为,少接触冷空气就可以少着凉、少感冒,从而减少患病。其实不然,人是恒温动物,体内有一套完善的体温调节系统。冷空气从鼻腔吸入气管、支气管和肺叶以及和皮肤表面接触以后,可使这些部位的黏膜、表皮发生一系列变化,引起血管收缩、皮肤发白,并刺激全身神经、内分泌、体液、免疫等系统做出相应的调节反应。人体多次反复接触冷空气后,这种调节反应的灵敏度可以得到提高,反应速度可加快,以此起到保护机体免受寒冷损伤,预防疾病的作用。另外,人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳有20多升,冬季若不勤开窗接受些许冷空气,人体就会出现头晕、疲劳、恶心等症状,严重危害健康。

在谭子虎看来,温度降低后,空气湿度会随之下降。湿度一低,通过打喷嚏、咳嗽等飞沫传播的呼吸道病毒就会更容易存活和繁殖,同时因为空气干燥,人体自身呼吸道也会相对干燥,这些病毒进入呼吸

道后更容易依附,这就导致秋冬季节高发呼吸道疾病,但并非冷空气本身致病。

"但是冬季室内室外温差 大,老年人群血管舒张收缩功能、身体适应能力下降,骤然接触冷空气容易引发心脑血管疾病,因此老年人群更应注意保暖,避免过冷过热刺激。"谭子虎提醒说。



注科普中国 获取更多知

申

12 月观影指南 进口大片《海王》带队

11 月内地影市的编排可能还是以进口片为主,到了 12 月,随着贺岁档的临近,进口片和国产片开始平分秋色。《海王》《蜘蛛侠:平行宇宙》《龙猫》《绿毛怪格林奇》等幻想类影片将代表进口片队伍出征。《网络谜踪》《惊涛飓浪》《印度合伙人》等虽然迟到较久,但口碑不错的进口小片也各具特色。



《海王》

上映日期:12-07

导演:温子仁

主演:杰森·莫玛/艾梅柏·希尔德

《海王》作为DC年度压轴大戏,是DC宇宙今年唯一一部超级英雄大片。有人说超人的一生很苦,蝙蝠侠的一生很悲催,海王的一生是很纠结,纠结陆地和海洋,纠结事业和家庭,纠结责任和情感。电影《海王》则是讲述它如何面对自己的特殊身世以及生而为王的考验,最终成为统领千军万马的 real man。

《狗十三》

上映日期:12-07

导演:曹保平

主演:张雪迎/果靖霖

《狗十三》其实早在2013年就已拍摄完成,在电影节好评连连,豆瓣评分85分,但一直被雪藏至今才上映。电影讲述了单亲家庭少女,在"要听话"的中国式教育里的青春和成长。这几年内地青春题材电影无外乎"早恋"、"堕胎"这些狗血情节。《狗十三》有别于它们的是,会让我们想起像是《阳光灿烂的日子》《牯岭街少年杀人事件》《十七岁的单车》这些曾经真真实实描述几代人青春事实的电影。

《人间·喜剧》

上映日期:12-07

导演:孙周

主演:艾伦/王智

从《人间·喜剧》海报看,这部电影的上映期是 12 月 7 日,但是跑豆瓣、时光网看,电影的上映期似乎悄悄改到了 2019 年。电影讲述了一个怂人卷入阴谋,一夜逆袭



的故事,感觉桥段并不新鲜。网上关于它是否属于开心麻花系列的争论 声还很多。有网友表示"这将会是我 给开心麻花血脉最后一次无脑掏钱 的机会。"

《龙猫》

上映日期:12-14

导演:宫崎骏

主演:秦岚/日高法子

动画片《龙猫》早已在日本上映,是宫崎骏老爷爷最受欢迎的作品之一。但整整时隔了30年,终于能在内地银幕上看到这部电影,必定勾起一大波重温和回忆杀。看似平平淡淡的叙述,讲述的确是触碰心底的温情。毛毛糯糯的龙猫本身就是超级治愈系

《网络谜踪》

上映日期:12-14

导演:尼什·查甘蒂

主演: 约翰·赵/米切尔·拉/黛博拉·梅辛

这是一部超高分的悬疑电影,但也许,你早就在网上找资源看过了。电影讲述了工程师一直引以为傲的 16 岁乖女玛戈特突然失踪,警探怀疑女儿离家出走。不满这一结论的父亲为了寻找真相,独自展开调查。网友认为这是一部教科书级别的本格派推理作品。情感线、凶手线,蛛丝马迹,剧情层层递进。

《蜘蛛侠:平行宇宙》

上映日期:12-21 导演: 勃·佩尔西凯蒂 / 彼得·拉姆 齐 / 罗德尼·罗斯曼 主演:沙梅克·摩尔 / 杰克·约翰逊 / 尼古拉斯·凯奇

继《雷神 3》《复仇者联盟 3》《死侍 2》《蚁人》《黑豹》《毒液》,《蜘蛛侠:平行宇宙》是漫威带给了我们 2018年的最后一部作品。电影讲述了高中生迈尔斯·莫拉斯如何师从蜘蛛侠彼得·帕克,成长为新一代超级英雄的故事。"小蜘蛛"的超级英雄养成记,六位蜘蛛侠首次同框大银幕,电影值得期待的点真的超多。

《手机狂响》

上映日期:12-29

导演:于森

主演:佟大为 / 马丽/霍思燕/乔杉

意大利电影《完美陌生人》2016年上映,先后被翻拍了法国、德国、西班牙、希腊、土耳其、瑞典、俄罗斯、阿拉伯和韩版九个版本。《手机狂响》就是它的中国版本。剧情围绕手机里的秘密,一条短信,拆散一对恩爱夫妻;一个电话,推翻多年发小感情……题材比较有趣,就看几位演员怎么发挥了。

《地球最后的夜晚》

上映日期:12-31

导演:毕赣

主演:汤唯/黄觉/张艾嘉

鬼才导演毕赣,2015年拍摄的《路边野餐》,曾在文艺片界引起过巨大轰动。那是他的第一部电影。《地球最后的夜晚》是他的第二部作品,已获得第71届戛纳电影节"一种关注大奖"(提名),第55届金马奖"最佳剧情片(提名)"。

本报综合 图据网络

遗失声明

乐山鼎上庆典有限责任公司所持有的乐山三江农村商业银行股份有限公司营业部开户许可证,核准号: $_{16650001540802}$,账号: $_{8810120004115666}$ 遗失作废。

乐山鼎上庆典有限责任公司 2018年12月6日



丰川	٥	年	4E	ı
	•	ᇁ	41	

_	-	42	
	77	大	٠
		犍	4
		4X±	1

肖金雪 杨粟晨霖 为外国语实验学校 乐山师范学校附属小学 乐山市新建小学 沐川县凤村学校 陈**佳**淇 吴茂龄

乐山外国语学校 犍为外国语实验学校 刘子怡 梁永科 乐山市实验中学 乐山市实验中学 罗婉艺 罗晨兮 李蔚蓝 干一伊 乐山市柏杨小学 乐山市柏杨小学 乐山外国语学校 汪皓**劼** 乐山市阳光实验学校 陈 勋

三等奖: 乐山外国语中学 李欣洋 犍为外国语实验学校 乐山市奥林匹克学校 沈姿余彭莎莎 井研师范附属小学 李朗璇 乐山市实验中学 乐山市实验中学 犍为县龙孔初级中学 陈秋妍 杨芮 王虹静 茅桥中学 乐山市柏杨小学 赵睿希 乐山市柏杨小学 乐山市新建小学 罗哲玺 刘 珂 乐山外国语学校 乐山外国语学校 钟宇杰陈奕廷 乐山师范学校附属小学 沐川县实验初级中学 宋梓彤 袁艺珊 乐山外国语学校 乐山市外国语小学 辜娅婷 胡家睿 峨眉山市第二中学校 沐川县黄丹学校 张玥佳 葛迎奥 乐山市县街小学 李森宇

优秀奖: 乐山市实验中学 游淳茜 鲍宇轩 廖雨曦 安谷中学 犍为外国语实验学校 峨眉山市第四中学校 乐山市实验中学 刘建莉 叶芷怡 乐山市实验中学 乐山市实验中学 杨雨润 何青雨

乐山市柏杨小学 乐山市柏杨小学 干黔了 乐山市新建小学 谷天悦 乐山市柏杨小学 遭畅 乐山市第七中学 刘润睿 黄斯雯 罗 然 乐山外国语学校 罗然邓莫佐罗 乐山外国语学校 峨边彝族自治县东风学校 师 朵杨雨昕 峨边县街小学 乐山外国语学校 徐家扁小学 辜宇阳 乐山市翡翠实验学校 皮璐嘉 乐山市阳光实验学校 朱祉豫 沐川县实验初级中学 朱子节 乐山高新区实验中学 乐山外国语学校 徐文楷 乐山市城北小学 陈诗琪 牛华镇二码头小学 李佳雨

■成年人组

等奖:

中共乐山市委党校 乐山第一中学校 井研县文化体育广电新闻出版旅游局 峨边彝族自治县文联 宋国治 刘羽婕 引 冯远征 贝史根尔 乐山市第一职业高级中学 邓代容

二等奖:

金口河区图书馆 美国纽约州立大学 乐山市住房和城乡建设局 沈捷伟 梁 菲 赵素兰 沙湾区嘉农镇中心小学 乐山市特殊教育学校 黄棋 乐山市机构编制委员会办公室 雷 毅 曲木磊磊 峨边中学 、 江苏省自由撰稿人 乐山市第一职业高级中学 程维平 郑雅睿

三等奖:

· 天 乐山外国语学校 乐山市计算机学校 陈丽羽 鲁凌霄 乐山第一中学校 乐山第一中学校 曾岚秋周小又 犍为县岷东小学 乐山市县街小学 蔡 英 黄群霞 乐山外国语学校 军

乐山外国语学校 张欣然 乐山第一中学校 何婕妤 犍为县人力资源和社会保障局 谢尧飞 乐山市更生学校 马边彝族自治县文联 袁梓翔 陈远 沐川县杨村乡茨岩村村委会 乐山外国语学校 尹华忠 汪 琪 华 乐山市计算机学校 乐山师范学院 西南交通大学机械工程学院 孙舒琦 李思禹 四角交通大学机械工程 乐山沫若中学 西南交通大学附属中学 王心蕊郑博洋

优秀奖:

乐山沫若中学 乐山第一中学校 乐山第一中学校 蒋 勤 张可欣 胡安然 乐山第一中学校 徐艺珲 乐山第一中学校 乐山第一中学校 乐山第一中学校 黄堉欣 刘香汝 犍为县定文中心小学 周富容 乐山第一中学校 张纾瑜 乐山第一中学校 乐山第一中学校 乐山第一中学校 乐山外国语学校 宁雨坪 鱼克紫芷 徐婧苒 乐山外国语学校 乐山外国语学校 郑晓莉 李蕊寒 陈 诺文援非 乐山外国语学校 徐家扁小学 乐山外国语学校 王思源 京山外區佔字校 自由撰稿人 乐山第一中学校 成都理工大学工程技术学院 周希孔 漆 高敏 乐山市城北小学 成都理工大学工程技术学院 孙明洁 孙海燕 乐山日报社 刘晓晖 水山口报社 峨边黑竹沟镇中心小学 峨眉第二中学校 沐川县杨村乡人民政府 吉克阿体 高诗睿 王磊廖冰倩 乐山职业技术学院 乐山市草堂高级中学 李奕霖 乐山职业技术学院 22

获奖名单以本次公告为准



