



# 乐山广播电视台

# LESHAN 01

BROADCAST TV WEEKLY

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

总第1380期  
**本期28版**

2020年1月2日

—  
—

一份有温度的城市周报



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/> 主管：四川党建期刊集团

02

广告  
2020年1月2日

P R E S S C A R D

# 2019

## 新版新闻记者证 全新登场

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

一书一咖啡，一页一世界

广告

MLS 漫乐山·书咖  
WWW.MLSBC.COM

**读书**  
是门槛最低的高贵  
READ A BOOK,  
THRESHOLD IS THE MINIMUM OF NOBILITY



扫一扫，有惊喜

地址：嘉州长卷天街A11栋 漫乐山书咖  
订座电话 0833-2490525



本报年度大盘点

**2019**  
NAN

# 03 封面报道

2020年1月2日  
编辑：谭莉  
版式：游昌学

向

而生

刚刚过去的2019年，「南」被选为『年度汉字』。一个南（难）字，道尽天下事。

上海人太『南』了，王思聪太『南』了，李国庆太『南』了，罗永浩太『南』了，影视业太『南』了，实体书店太『南』了，中国家长太『南』了。

无论是生活的难，工作的难，还是国家发展上的难，都阻挡不了世人向『南』而生的澎湃生命力。

向『南』而生，是对美好的追求，是梦想得以生存的根基；向『南』而生的信念，也赋予每个人不畏艰难、披荆斩棘的力量。

■本报记者 谭莉 杨莹 熊春鹰

值班编委：  
美术总监：  
版式：  
本报数字报：  
本报公众微信：  
新闻热线：  
发行热线：  
广告热线：

谭 莉  
游昌学  
王 扬 赵霜琪  
<http://www.lsweekly.com/>  
乐山头条  
2408770  
2429051  
2429053



04

编辑：游昌学  
2020年1月2日

年度流行语的价值，体现为时代的记录、对社会的观察、对生活的体悟。流行语是社会生活的一面镜子，它不仅记载着本年度人们身边发生的种种事情，也传达着人们对事件和生活的态度。自有互联网以来，年度流行语已经成为当代文化的新景观，其背后折射的大众心理和诉求，值得思索和回味。

# Buzzwords



## 年度10大流行语

Buzzwords

### 1 我太南了

释意：系“我太难了”的谐音。出自“快手”视频网站上的一个“土味视频”，用于说话人遭遇不顺、经历挫折时的沮丧、失落心情。

延伸：“我太难/南了”的走红，既表达了当代人对于生活困境所产生的焦虑和无力感；同时也像一个“解压阀”，为处于艰难处境中的人们提供情绪纾解的出口。

### 2 XX千万条，XX第一条

释意：2019年春节上映的科幻电影《流浪地球》中反复出现的行车安全提示语“道路千万条，安全第一条。行车不规范，亲人两行泪”，一下流传开来。这句“安全守则”贴近现实，能唤起人们的安全意识，产生共鸣。

延伸：这句话衍生出了新的造句格式“XX千万条，XX第一条”，如“健康千万条，睡眠第一条”“护肤千万条，科学第一条”“祝福千万条，健康第一条”等等，在社会上广为传播。

### 3 我不要你觉得，我要我觉得

释意：这句话出自2019年暑期热播的综艺节目《中餐厅》第三季的嘉宾黄晓明之口。节目中，作为“店长”的黄晓明以自我为中心，在有关餐厅菜式、采购等事情上，常常不顾及其他人的意见。

延伸：“我不要你觉得，我要我觉得”的流行，反映了人们对霸道、蛮横人格的嘲笑和反感。

## 4 OMG,买它

释意：这是美妆博主李佳琦的口头语，他在抖音上录制试口红颜色的视频，因为每一种颜色都非常好看，所以他在后面都会加一句“oh my god”“这个颜色口红太美啦”“买它，买买买”走红网络。

延伸：这是让无数人自动掏腰包的天外之音，这是促进消费的终极指令。



## 我命由我不由天

### 5 我命由我不由天

释意：这句话出自国漫《哪咤之魔童降世》。申公豹生来是妖，哪吒生来是魔，底子都不好。他俩之间，差了一句“我命由我不由天”，认了命，就成了中年危机的申公豹，精神迷茫，方向错乱；拼了命，就是永远童真的哪吒，活得火热热，死得明晃晃。

延伸：“我命由我不由天”这种人定胜天、逆天改命的观念，着重强调了人的主观能动性，表达了一种不向命运低头的顽强不屈的精神。



### 6 盘它

释意：“盘”，在文玩圈是指一种玩法，即用手反复摩挲文物，使其表面光滑有质感。“盘它”一词，出自相声《文玩》，演员说及龙形根雕时，有这样一句台词：“干干巴巴的，麻麻赖赖的，一点儿都不圆润……盘它！”节目中不止一次地说及“盘它”。后来某短视频平台的主播引用了这个配音，“盘它”在网络迅速发酵。

延伸：万物皆可“盘”，“盘它（他）”衍生出很多意思：可以表达对某人、某物的喜爱；也可以表达战胜竞争对手的意愿；还可以用在和别人起冲突的时候。细究起来，盘的含义并没有多么高深，刷屏背后，也是全民参与的幽默感。

## 7 宝藏 xx

释意：“宝藏 XX”最早出现于 2016 年，在 2019 年火爆起来，不仅频繁出现在网络娱乐新闻中，而且有逐步泛化的趋势，来形容日常生活里的一般事物、事件。

延伸：流行语“宝藏 XX”有两个意思：一是褒义，称赞某人某事物具有不为大家所知的优点，越深入挖掘，越能得到惊喜，如“宝藏小镇”“宝藏节目”“宝藏品牌”等。二是贬义，用于嘲笑、讽刺明星黑料、黑历史太多，挖都挖不完。

## 8 我太上头了

释意：流行语“上头”，出自竞技游戏“Dota 玩家”中。某人在游戏中击杀一定数量的敌人后，本应回去充电或补充装备，但是他一时冲动，强行继续战斗，结果被“杀”。这种做法就叫“上头”。2019 年 7 月，当红演员李现在微博发了两张自己手拿扇子的图片，扇子上写的均是“太上头了！”，从而使得这句话成了热门的调侃用语。

延伸：“上头”，本指喝酒以后引起的头晕、头疼等症状。现用来表达某一事物让人产生冲动、惊讶、激动等情绪这一意思。



## 9 上班 996, 生病 ICU

释意：“上班 996, 生病 ICU”，最早来自程序员圈子的自嘲。2019 年 4 月，有人在知名代码托管平台上发起了一个名“996.ICU”的项目，以此抵制互联网公司的超时工作。此举得到大批程序员响应。后来，这一话题也扩展到其他网络平台，引起了广泛关注。

延伸：所谓“996”，是指许多互联网企业程序员的工作状态——从早上 9 点工作到晚上 9 点，每周工作 6 天。个别互联网企业甚至把“996”作为所谓企业文化加以宣传，要求员工执行。“上班 996, 生病 ICU”的流行，反映了广大劳动者对美好生活的正当诉求，而员工幸福感、员工与企业如何实现和谐共赢也值得认真思考。

本报年度大盘点  
**2019**  
NAN

## 10 咱也不知道 咱也不敢问

释意：“咱也不知道，咱也不敢问”，近似于一个诙谐的口头禅，成了 2019 年网络上的万能金句，还被做成了各式花样的表情包，火遍了社交网络。

延伸：吃瓜群众常用它来表达一种无奈和调侃的心情。在生活中或者网络上遇到一些事自己想不明白而又不方便问的时候，就可以轻松地来上一句。还带有某种冷笑话的意味，可用来调侃某个人或者某件事比较中二。



05



向

而  
生

06

版式·游昌学  
编辑·谭莉  
2020年1月2日

Keywords



## 1 七十年

“我和我的祖国，  
一刻也不能分割”

新中国成立 70 周年是 2019 年的年度盛事，“70 年”也成为这一年最重要的关键词之一。

70 年风雨兼程，70 年华丽嬗变。

70 年，共和国见识过各种国际风浪，越过无数从 0 到 1 的发展绝境。

70 年风风雨雨，中国共产党领导中国人民自力更生、艰苦奋斗，创造了举世瞩目的中国奇迹。

年度关键词是一个以年为跨度的社会观察哨。

换上历史的广角镜头，关键词的变迁展现出时代的变与不变。

# 年度 10 大 关键词



## 2 5G

4G 改变生活  
5G 改变社会

5G 第一人、5G 物流第一单、5G 套餐……2019 年，5G 技术突飞猛进，5G 产品层出不穷，而在众多科技企业的努力下，5G 场景体验也逐渐走进消费者生活。

快只是 5G 的基础特性，在此基础上，5G 还将极大促进万物互联，并在云技术、人工智能、生物科技、VR 等技术中大展身手。

5G 的全面普及将再一次改变世界，而中国也将在这其中扮演更加重要的角色。

## 3 垃圾分类

“每天起床第一句，垃圾分类要牢记”

“你是什么垃圾？”在 2019 年，这不是挤兑你，而是督促你，做好垃圾分类。

从 2019 年 7 月 1 日起，《上海市生活垃圾管理条例》的正式实施起，“垃圾分类”在舆论场里持续占据 C 位，人们对垃圾分类的关注度显著提高。而分类知识的普及、运输、回收、监管追责等细节问题，还将在 2020 年继续追问。



## 4. 猪肉

宁可居无竹，不可食无肉

“二师兄”还将飞多久？这是 2019 年的天问。过去一年中，受非洲猪瘟、贸易战等因素影响，猪肉价格节节上涨。

民以食为天，肉价高涨带来食品价格上涨，势必让老百姓的幸福感和获得感大打折扣，对此，国家出台多项调控政策，使肉价有所回落。

宁可居无竹，不可食无肉。照此来看，“猪飞飞”是真正的 2019 大明星。

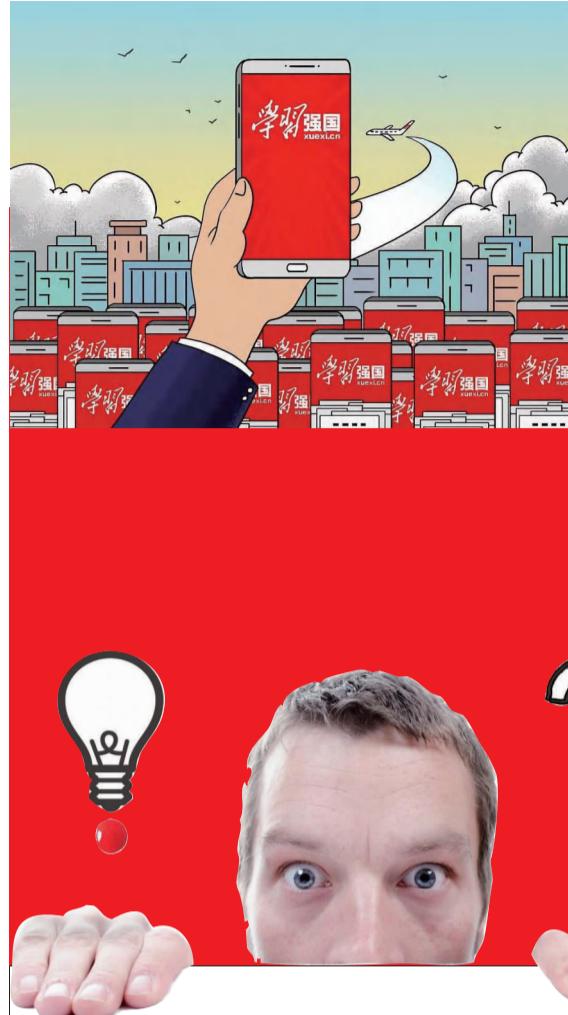
## 5 学习强国

### 今天,你学习了吗?

“学习强国”掀起了一股自上而下的学习热潮。上至中央决策部署,下到个人小家冷暖,广至天文地理,细至个人思想,涵盖了祖国的方方面面。

它是展现以习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神为主要内容,立足全体党员、面向全社会的综合创新性学习平台。首次实现了“有组织、有管理、有指导、有服务”的学习。

让学习成为一种习惯,让强国成为共同的目标!



本报年度盘点  
**2019**  
NAN

向  
而  
生

07

2020年1月2日  
编辑:谭莉  
版式:游昌学

## 6 区块链

### 从币圈迈入链圈时代

2019年,对于区块链来说,是关键的一年,是具有历史意义的一年。这一年,市场经历了复苏,价值回归理性,区块链技术大量应用落地,摩根大通、Bakkt等正规金融机构加快入场,Facebook、Telegram等科技巨头纷纷布局。

2019年,区块链唤起了中国城市的欲望,并逐渐成为记忆和言语的符号。区块链技术势头依然强劲,获得的认可越来越大,已经被认为是金融、科技创新的重要赛道之一。

币圈已成往事,圈内的人也该醒悟,接下来是链圈的时代了。

## 7 下沉市场

### 农村包围城市



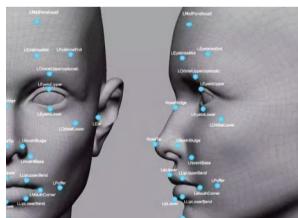
在2019年,拼多多“得小镇青年者(三四线城市者)的天下!”的逻辑正被越来越多的人认可。

作为中国青年人群的主体的小镇青年,长期被忽视了,而他们一样要迎接现代化,因此,下沉市场将成为巨头的新增长点,也将是创业公司弯道超车的良机。

料想2020年品牌的口号大概会是:进一步下沉,进一步脚踏实地!

## 8 AI 换脸

### 一边是换脸的狂欢,一边是信息的泄露



国内关于AI换脸风险的大规模讨论,始于一款手机应用。

当然人们沉迷于换脸的新鲜感时,其安全隐患迅速爆发——“ZAO—逢脸造戏”涉嫌过度攫取用户授权,用户肖像可能被随意修改并另作他用。

技术是中性的,但在享受其美好之前,对它的规制必不可少,而我们,也必须学会保护自己。

## 9 迷惑行为

### 无论年岁如何增长,总有些迷惑需要琢磨

“迷惑行为”一词,原本来源于日本,字典上的解释是“因别人做出的行为而产生不快的感觉。”可以翻译成麻烦、困扰、为难、打扰等等。

2019年,“迷惑行为”成为新的互联网黑话,那些很奇葩、很沙雕、很土味、很魔幻等“一切不可归类之事”均可以此相称。对于种种迷惑行为,我们只能用那张“黑人问号脸”来回应。

但需要注意的是,“迷惑”与否取决于对行为的理解。在调侃迷惑之外,彼此的交流和理解可能是我们更需要做的。



## 10 出圈

### 圈外那么大,我想去看看

《乐队的夏天》让摇滚出圈;

《中餐厅》让“明学”出圈;

《陈情令》让配音演员出圈;

险些沦为“老赖”的老罗、老王让“老赖”出圈。

出圈,让局限于小众的事物走进大众的视野,有人感到意外,也有人嗅到商机。而在“出圈”大潮之外,不要忘记,圈内也有圈内的玩法。



而生

08

编辑：熊春鹰  
版式：游昌学  
2020年1月2日

Face

2019年，焦点人物迭出。

有人履新就职，有人光荣谢幕；杂交水稻之父成“90后梗王”意外走红网络，00后新生代演员易烊千玺用实力打破成见；“铁榔头”用自身经历诠释了最好的“女排精神”，“古风美食博主”李子柒用田园生活让世界了解了一种生活着的中国文化……

2019年转瞬即逝，这些鲜活的面孔又会让你想起哪些故事？

## 年度10大面孔 Face



### 1 “90后梗王”、杂交水稻之父 / 袁隆平

一个“还是让你们吃太饱了”的表情包，把袁隆平送上了2019年的热搜，在采访中金句频出的他也被网友亲切地称为“90后梗王”。

2019年的袁隆平，在校园里、在农田里、在实验室里、在办公室里、在会议上、也在各种领奖路上……自2019年6月以来，袁隆平至少有26次登上微博热搜，且话题多次居于微博热搜榜第一位。这一年，只要是袁隆平出现过的地方，都堪比火热的“追星现场”。

1930年出生的袁隆平是中国工程院院士，国家杂交水稻工程技术研究中心主任，享誉全球的“杂交水稻之父”。他一生致力于杂交水稻技术的研究、应用与推广，发明“三系法”籼型杂交水稻，成功研究出“两系法”杂交水稻，创建了超级杂交稻技术体系，为我国粮食安全、农业科学发展和世界粮食供给作出杰出贡献，使我国杂交水稻研究始终居世界领先水平。

袁隆平对杂交水稻和它背后维系的国家粮食安全怀有的赤诚初心，从过去到现在，始终未变。他先后荣获国家发明特等奖、首届国家最高科学技术奖、“世界粮食奖”等20多项国际国内大奖，并当选为美国科学院外籍院士。2019年9月30日，袁隆平被授予“共和国勋章”，他表示这是他得过的“最重”的一次奖。

诸多荣誉加持，袁隆平却不肯躺在功劳簿上。他说，最幸福的事就是“泡在田里”，最大的愿望就是“让饭碗牢牢地掌握在自己手上”。

“只要不痴呆，退休不存在。”90岁高龄的袁隆平，一直都在追梦路上。

### 2 “两弹一星”功勋奖章获得者 / 于敏

2019年1月16日，我国著名核物理学家，国防科技事业改革发展重要推动者，“两弹一星”功勋奖章获得者于敏去世，享年93岁。

1926年，于敏生于天津的一户普通人家。1944年，他考上北京大学理学院，师从张宗遂先生学习物理。于敏在物理学科上展现出过人的才华，毕业后即被调往中科院近代物理研究所，协助钱三强等著名物理学家开展科研工作。

60年代，在钱三强的组织下，于敏等年轻科学工作者放弃了在原子核理论研究中业已取得的巨大成果，转而开始长达28年隐姓埋名的氢弹研究工作。

在研究团队中，于敏是唯一没有留过学的，他几乎是从一张白纸开始进行氢弹研究工作。在1966年大半年的时光里，于敏先生带领团队，凭借惊人的记忆力和人手一把的计算尺，完成了对氢弹自持热核燃烧的研究，解决了氢弹制造的关键问题。对比世界各国从原子弹到氢弹的突破原理试验时间——美国7年3个月；英国4年3个月；前苏联4年3个月，中国仅仅花了2年8个月，这是世界上最快的速度。

1969年到1973年这段时间里，于敏先生的身体因为高强度的科研工作垮了下来，短短5年时间里，他曾经3次和死神擦肩而过。

在后来的采访中，满载荣誉的老人回首沧桑往事时显得波澜不惊，他婉拒“氢弹之父”的称呼。一句嘱托，许下了一生；一声巨响，惊诧了世界；一个名字，荡涤了人心。



## 3 造梦者 / 李子柒

2019年，“古风美食博主”李子柒是最出圈的网红。

李子柒，1989年生于四川绵阳，网红美食达人、微博知名美食博主、微博签约自媒体个人。

自2016年初开始，李子柒就坚持创作内容，将中国真实、古朴的传統生活和中华民族引以为傲的美食和文化一点点展现出来。如今已累计发布200余条视频，全网粉丝超过8000万，视频超过80亿的播放量，成为如今大家熟知的短视频头部IP。

她在短视频里打造了一种诗意的田园生活。在四川绵阳农村的院落里，她穿着古朴的衣服，劈柴做饭。她摘果、抓鱼，还展示出各式手艺——打造洗漱台、秋千，酿酒，做文房四宝、胭脂水粉。

在乡野山涧之间，在春风秋凉的轮替之中，她把中国人传统而本真的生活方式呈现出来，让现代都市人找到一种心灵的归属感，也让世界理解了一种生活着的中国文化。她用一餐一饭让四季流转与时节更叠重新具备美学意义，她让人看到“劳作”所带给她的生机。

无论是微博还是YouTube，她都拥有海量粉丝。而这个爆红的内容创作者在微博上标志性的头像始终是红色纱巾半遮面，她以沉默和神秘，引发了互联网上的喧嚣。在那些梦幻般的视频和各种揣度猜疑背后，更多的是一个普通女孩在当下时代里尽力谋生的故事。

## 4

### 叱咤风云的科技大佬 / 任正非

2019年，对于华为和任正非来说是不寻常的一年。

这一年，华为有不少大事件，不论是智能手机出货量，还是5G网络研发、5G手机推出等，都能看出华为在用实绩来证明它在全球影响力进一步提升。

2019年，华为的智能手机出货量创新高。根据Counterpoint Research发布的第三季度全球手机市场出货统计报告，华为出货量达到6680万台仅次于三星，排名第二，单季度18%的市场份额创下了新高。在5G网络市场方面，华为与多国开展了5G合作，其中包括英国、摩纳哥、法国、马来西亚、俄罗斯、柬埔寨等等。数据显示，迄今为止华为已经接到了全球65份的5G商用订单。在5G芯片领域，华为发布领先全球的中国5G技术，指甲盖的面积里，排布了103亿颗晶体管，勇夺6项世界第一，5G芯片强大AI算力，赢得行业尊重，成功进军欧洲。

任正非不是计算机天才，但他的管理能力帮助华为成为全球最大的电信设备公司，2018年营收1070亿美元，客户遍及170个国家和地区。5G和“中美贸易战”的风口浪尖中，他不仅率领华为让中国在5G领域领先于世界，在华为被美国“封杀”后，任正非还用实际行动重新定义了中国企业家精神。



## 5 太空探索事业 推动者 / 张克俭

美国《时代》周刊(Time)发布“2019年度全球百位最具影响力人物”榜单。其中，中国国家航天局局  
长张克俭获得领袖类别提名。

曾几何时，全球航天事业为美俄两国包揽。但如今，后来居上的中国正在打破这一传统格局。这背后的关键人物正是中国国家航天局(CNSA)的负责人、物理学家张克俭。

前年上任的张克俭，在不到一年时间里，已经取得显著成功。2018年，中国在成功的轨道发射数量上，领先全球。2019年1月，嫦娥四号探测器成功登陆月球背面——标志人类探测器在月球背面的首次软着陆。属于中国的空间站也正在开发中。六次发射任务将中国宇航员——或太空飞船——送入地球轨道。而CNSA的终极目标是载人登月。其他计划还包括为登陆火星与木星而开发的新的重型火箭与机器人探测器。

张克俭最重要的贡献之一是与美国国家航空航天局(NASA)负责人吉姆·布里登斯廷(Jim Bridenstine)重新开始讨论两国联合展开太空探索项目的可能性。2019年嫦娥四号成功落月后，美国航天局宣布，正与中方展开合作，并计划利用美“月球勘测轨道器”对嫦娥四号着陆点成像。而这也是自2011年美国通过法律禁止中国参与联合太空项目之后，双方首次合作。

历来，太空合作亦将促进地球上的更深层次合作。若是如此，这将是中国、美国乃至世界的胜利。

本报年度盘点

2019

NAN

向  
而  
生

09

2020年1月2日  
编辑：熊春鹏  
版式：游昌学



向  
而  
生

10

编辑：熊春鹰  
版式：游昌学  
2020年1月2日



## 6 大国主帅 / 郎平

十一连胜！十冠王！郎平让中国女排“说到做到”！

2019年9月28日下午2点，中国女排在世界杯第三阶段比赛中对阵塞尔维亚女排，姑娘们延续了此前的出色发挥，以3-0的比分战胜对手，获得了本届赛事的十连胜。而这场获胜，意味着中国女排已提前一轮卫冕女排世界杯冠军！这是中国女排第五次世界杯夺冠，也是在三大赛上的第十次登顶（奥运会3次、世锦赛2次、世界杯5次）。

中国女排从峥嵘岁月中走来，从1981年到1986年，创下世界排球史上第一个“五连冠”，成为一代中国人的集体回忆。也正是从那段时期开始，“女排精神”为人们口口相传，成为耳熟能详的体育价值符号。

然而，中国女排并不是赛场上永远的霸主，这支队伍同样经历过低谷，遭遇过惨痛的失败。随着郎平一代的名将相继退役，中国女排面临青黄不接。在1992年巴塞罗那奥运会上，中国女排只获得第七名。在那段屡战屡败的时期，中国女排备受质疑和冷落，人们怀疑那个曾经的女排精神能否重现光芒。

2013年，郎平应邀挂帅中国女排，一切从零开始。

自2013年执掌国家队以来，郎平一直处在女排的第一线，在中国三大球项目普遍低迷之际，女排姑娘打出了一场又一场翻身仗。如今，中国女排以崭新的姿态回归世界顶尖行列。从主力到主帅，骨头硬、干劲足的“铁榔头”用自身经历诠释了最好的“女排精神”。

因排球而生，为荣誉而战。一把铁榔头，一个大传奇！

## 7 英雄无言 / 张富清

95岁的老党员张富清是原西北野战军359旅718团2营6连战士，在解放战争的枪林弹雨中九死一生，先后荣立一等功三次、二等功一次，被西北野战军记“特等功”，两次获得“战斗英雄”荣誉称号。



1955年，张富清退役转业，主动选择到湖北省最偏远的来凤县工作，为贫困山区奉献一生。60多年来，张富清刻意尘封功绩，连儿女也不知情。2018年底，在退役军人信息采集中，张富清的事迹被发现，这段英雄往事重现在人们面前。

九死一生，用鲜血换来的战功，他只要亮出军功章摊开双手，就可能享受各种待遇，家人也可以得到相应的照顾。在很多人眼里，这些都是他应得的。他的四个孩子，没有一个享受到了他战斗英雄的好处；他的爱人，还被动员从供销社下岗，成为一名缝纫工。在漫长的年月里，他的家里也曾遭遇各种困难。即便如此，他仍然将一切都深埋心底。

雪藏战功、甘于归零，正是一名共产党员的初心本色。封存荣誉、敢于归零，正是一名革命军人的英雄气概。脱下军装，他主动要求去偏僻山区从头开始，脚踏实地、勤勤恳恳地工作。左邻右舍的房子都翻修一新，他家的房子30年未变……

60多年来，老人深藏功与名，过着最平凡的生活，但信念始终未变。忠于信仰、淡泊名利是英雄本色最好的注脚。

## 8 诗人远去，理想犹在 / 流沙河

2019年11月23日，著名诗人、文化学者流沙河去世，享年88岁。

流沙河出生于1931年，成都人，原名余勋坦。回望一生，流沙河经历过理想的年代，后来被划为右派，开除公职，下放老家劳动糊口，平反复出后回到自己参与创刊的《星星》杂志做编辑，后来他停止诗歌写作，潜心研究汉字与文化经典。

在多年的创作生涯中，他著有《流沙河诗集》《故园别》《游踪》《流沙河诗话》《锯齿啮痕录》《庄子现代版》《流沙河随笔》《Y先生语录》等。此外，他的诗作《就是那一只蟋蟀》《理想》还被中学语文课本收录。迄今为止，已出版小说、诗歌、诗论、散文、翻译小说等著作22种。

1957年1月1日，流沙河提议并参与创办的《星星》诗刊正式建立。《星星》与广大读者见面后，曾收获许多好评。1982年，流沙河在诗刊《星星》上开设专栏，介绍台湾现代诗。著名诗人余光中是在1982年3月的《星星》上正式与读者见面的，流沙河也是第一个把余光中诗作介绍到大陆来的人。后来，流沙河把上述专栏这一系列集结出版《台湾诗人十二家》。正因为流沙河的欣赏和推介，余光中在大陆有了广泛的知名度。

1996年，从四川省作协退休后，流沙河过着深居简出的生活，每日读书、写字。2009年开始，流沙河在成都市图书馆开始了固定讲座，讲宋词、论诗经，获得读者们的欢迎。在家中，他则专注训诂，说文解字，孜孜不倦地做研究，写出了《白鱼解字》《正体字回家》《文字侦探》等专业著作，这也是流沙河研究汉字的心血。有人说，研究文字训诂音韵的学问稍显枯燥，但流沙河却认为，“一个字就是一个故事，有趣得很。”



## 9 新生代演员 / 易烊千玺

出道以来，易烊千玺所受非议无数。

易烊千玺，2000年出生于湖南。2岁开始学艺术，5岁学街舞，并登上荧光屏幕，参加《才艺训练营》获得周冠军，在《阳光少年》节目荣获冠军。受《智慧树》、《小鬼放假》、《动感秀场》等节目邀请，多次出演节目嘉宾。

2013年，年仅13岁的易烊千玺随组合TFBOYS出道。出道第二年，TFBOYS发布单曲《青春修炼手册》，“跟着我左手右手一个慢动作”响彻大街小巷。一夜之间，全国人民都知道这个少年组合。与此同时，各种声音蜂拥而来，赞扬声与批评声两极分化严重。

在质疑声中，易烊千玺用实际行动证明了自己的实力。这个不到19周岁的“流量明星”，2019年拿出了《长安十二时辰》和《少年的你》两部影视作品。《长安十二时辰》在毫无任何宣传的情况下“裸播”，结果成为爆款电视剧。电影《少年的你》则是距离上映三天前才官宣定档，上映5天票房就突破7亿元，豆瓣、淘票票、猫眼等更是纷纷打出高分，这部国产青春片成为一部话题之作。

在广电总局发布的2019年度影响力榜单中，易烊千玺参与的《长安十二时辰》、《少年的你》、《这！就是街舞2》分别被列入年度剧集、年度电影、年度节目。同时，易烊千玺是《新周刊》评选的年度新锐人物、中国影视明星责任指数第一、第八届大学生电视节最受瞩目男演员、福布斯名人榜第八位。

在21世纪10年代的最后一一年，易烊千玺真正打破了世俗对于流量的偏见，打破了大众对于新生代演员的偏见，他是用实力说话、不断突破自我的00后代表人物。

新生代演员易烊千玺，未来可期。



## 10 故宫“看门人” / 单霁翔

2011年前后，作为明清皇权象征的故宫虽看似高高在上，其实却被不断出现的各种丑闻困扰。从小偷在故宫盗得珍宝到宋代哥窑瓷器损坏，再到故宫负责人送有错字的锦旗。当时的故宫，正在经历失窃、会所、错字、拍卖、封口、瞒报、逃税等“十重门”。58岁的单霁翔可以说是临危受命。

2012年1月，单霁翔就任故宫博物院院长。上任后的单霁翔，做的第一件事，就是一间间房屋走访、察看故宫。5个月，他踏破布鞋20余双，走完了故宫的9000多间房屋。随后，作为故宫博物院掌门人的单霁翔，系统梳理传统文化资源，让紫禁城里186万多件历史文物重焕生机。他围绕故宫IP推出综艺节目、开发故宫文创，真正地让故宫文化走进了千家万户的生活，成功带活600岁的故宫。

2019年4月8日，65岁的单霁翔“出宫”了。

这位替故宫博物院“看门”7年的看门人正式卸任，留下一座一扫正襟危坐、高冷沉闷之气，愈发“萌”态可掬、青春时尚的“网红宫殿”。

从建筑学老师做到规划局局长，又从国家文物局局长做到故宫博物院院长，单霁翔一生未离开过古建筑与文物保护工作。在任7年，单霁翔的期许就是把壮美的紫禁城完整地交给下一个600年，让“故宫”真正走向“故宫博物院”。他用实际行动，实现了对自己的承诺。



本报年度大盘点  
**2019**  
NAN

向而生

12

2020年1月2日  
编辑：杨莹  
版式：游昌学

Cultural

2019年，随着社交裂变、私域流量等新式玩法的出现，文娱行业新的历史正在被创造，“后浪”们发出越来越大的声音。

# 年度10大 Cultural entertainment Hot search 文娱热搜



## 1 《长城保护总体规划》

发布，长城保护有章可循

2019年1月22日，文化和旅游部、国家文物局联合印发《长城保护总体规划》(以下简称规划)，明确了长城保护的重点是秦汉长城和明长城。《规划》旨在贯彻《长城保护条例》“国家实行长城保护总体规划制度”的规定和对长城施行“整体保护”的宏观要求。《规划》保护对象包括经过国务院文物主管部门认定公布的、具备长城认定编码的长城墙体、壕堑/界壕、单体建筑、关堡、相关设施等文物本体，长城文化景观构成要素，以及其他与长城直接关联的景观风貌和生态环境。所涉及的长城资源修建年代跨越中国的春秋战国、秦、汉、晋、南北朝、隋、唐、五代等12个历史时期。规划范围涉及各历史时期长城资源所在地，含北京市、天津市、河北省、山西省、内蒙古自治区、辽宁省、吉林省、黑龙江省、青海省、宁夏回族自治区等中国北方15个省、自治区、直辖市，约404个区县。

真实、完整地实施长城保护，不仅是中国北方以农牧交错为主的生业交错地带丰富的历史信息及地理景观予以完整保护，包括历史上的管理制度、建筑技艺、军事防御、商贸交流、交通体系以及民族迁徙等，更是作为中华民族两千多年来民族精神的突出体现和民族文化的重要寄托予以传承。

此次《长城保护总体规划》的制定与颁布，标志着这一伟大的文化遗产进入了一个以“整体保护”为目标的新阶段，意味着长城保护能力将获得实质性的全面提升，也意味着这一人类伟大的遗产保护工作将开启一个新的篇章。

2

## “紫禁城上元之夜”

刷屏

“人气太旺”大概是对元宵节之夜故宫最恰如其分的描摹。2019年2月19日和20日，故宫博物院会举办建院94年来首次“灯会”，这也意味着紫禁城古建筑群首次在晚间被较大规模点亮、首次在晚间免费对预约公众开放。消息传出后，立即引发了一波“刷屏”。有媒体报道，2019年2月17日下午开放19日的门票预约，十几分钟就被预约一空；18日凌晨，故宫票务官网直接“瘫痪”，有网友感叹“门票比春运车票还难抢”。

“紫禁城上元之夜”的举办并非偶然，其意义也不仅仅只是一场简单的活动。它作为故宫博物院“紫禁城里过大年”系列展览活动的延续，目的是满足公众的文化需求、心理需求、情感需求，更好地阐释“传统节庆”这一充满团圆幸福感的话题。同时，也是让新春的故宫博物院，在深沉壮美的厚重文化之外，以更加“接地气”的方式，让公众感受博物馆里独特的节庆味、人情味。通过灯光照明及灯光布景，紫禁城内的午门-雁翅楼、太和门、太和殿、东南角楼、东华门、东北角楼、神武门等区域霓虹闪耀，让观众可以在晚间游览紫禁城。故宫博物院以此不断探索文化创意的创新方式，拉近博物馆与公众的距离。



本报年度大盘点  
**2019**  
NAN

向  
而  
生

13

2020年1月2日  
编辑：杨莹  
版式：游昌学



### 3

## 亚洲文明对话大会： 一场关于文明的“头脑风暴”

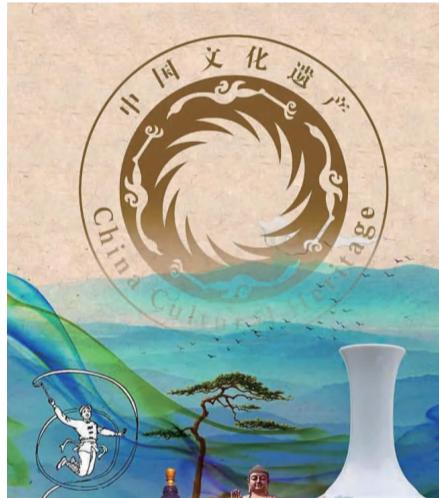
2019年5月15日，以“亚洲文明交流互鉴与命运共同体”为主题的亚洲文明对话大会在北京开幕。此次大会也是在一个月内，继第二届“一带一路”国际合作高峰论坛、北京世界园艺博览会之后，中国在2019年举办的第三场重要的主场外交活动。亚洲47个国家以及域外的其他国家的政府官员和文化、教育、影视、智库、媒体、旅游等领域的代表共计2000余人参加了大会的开幕式和分论坛。当天晚上，由来自世界各国的演员共同参演的“亚洲文化嘉年华”亮相国家体育场“鸟巢”。

本次亚洲文明对话大会，聚焦亚洲文明交流互鉴与命运共同体的主题，旨在传承弘扬亚洲和世界各国璀璨辉煌的文明成果，搭建文明互学互鉴、共同发展的平台，增强亚洲文化自信，促进亚洲协作互信，凝聚亚洲发展共识，激发亚洲创新活力，为亚洲命运共同体和人类命运共同体建设提供精神支撑。

### 4

## “文化和自然遗产日”： 全民共享非遗盛宴

2019年6月8日是“文化和自然遗产日”。2019年遗产日前后，在全国各地开展的大中型非遗宣传展示活动超过3200项。在社区、校园、景区等各种场所，人们都能感受到非遗的魅力，感受到中华优秀传统文化的风采。



### 5

## 第十届茅盾文学奖： 从“高原”迈向“高峰”

2019年8月16日，第十届茅盾文学奖在北京揭晓。梁晓声的《人世间》、徐怀中的《牵风记》、徐则臣的《北上》、陈彦的《主角》、李洱的《应物兄》5部长篇小说获得该项殊荣。

作为我国具有最高荣誉、备受关注的全国性文学奖项之一，第十届茅盾文学奖获奖作品从不同侧面反映了近年来我国长篇小说创作的思想高度、艺术水准，体现出广大作家和文学工作者坚持以人民为中心，深入生活，潜心创作，弘扬民族精神和时代精神，从“高原”迈向“高峰”的努力和成就。



吴京  
饰演方五洲

本报年度大盘点  
**2019**  
NAN

向而生

14

2020年1月2日  
编辑：杨莹  
版式：游昌学

Culture

## 7《流浪地球》掀起“科幻热”

在2019年春节档电影中，口碑和票房双丰收的《流浪地球》，最终取得46.55亿票房，并创下了近5年来中国电影在海外的最好成绩。人们将这部电影看作是科幻元年开启的标志。

所谓“科幻元年”显然并不只一部科幻小说或者科幻电影的火爆，而是由《流浪地球》引发了一批科幻小说的火爆。

一直以来，电影依赖原著小说IP火爆的例子屡见不鲜。而现在，影视剧等文学IP改编作品火爆后，反哺原著小说并推动其阅读量提升的趋势已是越来越明显。《流浪地球》的火爆全线带动了刘慈欣作品的热销。《流浪地球》小说原著在2019春节期间卖出十余万册，《三体》更是高居销售榜单榜首，刘慈欣的其他短篇作品也纷纷进入当当小说畅销榜。不仅纸质书热销，刘慈欣的多部电子书在亚马逊、掌阅、中文在线等多个文学平台的阅读量也有了显著增长。除此之外，一批科幻文学新作也如雨后春笋般集中与读者见面，《火星孤儿》《AI迷航》《人生算法》等众多新书扎堆上市。

从20世纪初至今，中国的科幻文学出现了多次热潮。宏大的科幻梦，一直扎根于中国人的文学艺术土壤中。当下，科学技术给生活带来的巨大影响，创新型国家建设的需要，文化产业升级的驱动，都使得科幻文学触角的深广程度远超之前任何一次科幻热潮，科幻文学正受到越来越多人的欢迎和喜爱。



6

## “史上最强国庆档”

2019年9月30日，《我和我的祖国》、《中国机长》、《攀登者》三部主旋律影片同期上映，且均在首日取得破亿的票房成绩，恰逢新中国成立70周年，三部主旋律电影锻造出“史上最强国庆档”，2019年10月1—7日，中国电影市场累计票房产出43.86亿元，同比增长130.36%。

三部主旋律影片掀起全民观影热潮，并慢慢成为新的主流类型，汇聚起的资源和人才超出想象。它们不仅以兼具燃点和泪点的中国故事，激发了观众们强烈的观影热情与家国情怀，同时也彰显了中华民族的文化自信与民族自豪。三部影片背后的奋斗、奉献、不畏艰险的精神一脉相承，共同展现了小人物在大时代中的正能量和家国情怀。



本报年度大盘点  
**2019**  
NAN

向  
而  
生

15

2020年1月2日  
编辑：杨莹  
版式：游昌学



9

“土味”出圈

2019年，中国人的互联网记忆大概是从《啥是佩奇》这段5分多钟的视频短片开始的。2019年1月，《啥是佩奇》以一种充满“土味”的方式一夜之间走红网络；3月，每天捡拾垃圾的流浪汉沈巍成了网络焦点；9月，一曲《野狼disco》成为众多短视频的配乐“神曲”；到年底，专注于拍摄田园生活视频的“90后”姑娘李子柒又引发讨论。曾几何时，“网红”这个概念似乎对应的只是“漂亮的小姐姐”，但今年能在人们脑海中留下印记的“网红”愈发弥漫着一股“土味”。



8

国漫崛起 “哪吒”横空出世

2019年7月26日，《哪吒之魔童降世》上映，最终取得49.34亿，跃居中国影史票房第二位，上映期间打破近20项票房纪录，实现国产动画电影首日、单日、首周、单周等各项纪录“大满贯”。随后“哪吒”开始海外之行，先后于澳大利亚、新西兰、英国、北美等国家(地区)上映，并正式向奥斯卡发起冲击，报名“最佳动画长片”“最佳国际影片”两个奖项。

从《大圣归来》到《白蛇·缘起》再到《哪吒之魔童降世》，国产动漫正一步步开启新局面。

《哪吒》没有因循守旧，讲述“反抗父权”的故事，而是赋予人物新的性格。哪吒变成了有黑眼圈的小魔童，李靖成了好父亲，太乙真人不再仙气飘飘，敖丙也不只是纯粹的反派。这一系列改编颇具新意，“魔童降世”乍看很暴力，讲的却是一个无比正能量的主题——扭转命运、打破成见。而在商业化上的尝试也值得一提，成片2000多个镜头，特效镜头占比就达80%。电影剧情紧凑，人物性格鲜明，打斗场面精彩，笑点泪点都有。有人将其称为年度最佳动画，还有人说，这才是货真价实的国漫新希望。

10 “苏大强”朋友圈出道

随着现实题材爆款剧代表《都挺好》开播，“作爹”苏大强引发热议。随后，动漫博主@马里奥小黄上传了一系列苏大强的漫画表情包，迅速获得近2万转发。随着网友的二次创作，政企品牌的陆续跟进，苏大强表情包的热度持续攀升。

根据Swyft Media统计，全世界每天通过通讯应用发送的表情符号，超过60亿次。作为互联网文化的产物，表情包适应了碎片化传播的语境。体量小、制作简单、能够快速对社会热点做出及时回应，满足了人们在信息洪流中快速获取信息的需求。随着移动互联网的发展，表情包的制作门槛被打破，成为人人可参与戏谑、解构的，包容性极强的大众文化。在互联网语境里，能不能成为表情包，仿佛已经成了衡量明星、事件、综艺、电视剧等话题热度的重要因素。

本报年度大盘点  
**2019**  
NAN

向  
而  
生

16

2020年1月2日  
编辑：熊春鹰  
版式：王扬

Picture of  
**LESHAN**

# 图说 乐山 **2019** Picture of LESHAN

专题图片由游昌学、李举涛、严理、李欣、杨莹摄  
部分图据网络

2019年9月6日晚，由王潮歌导演的大型文化旅游项目《只有峨眉山》全球公演。这是王潮歌创作并执导的“只有”系列的开篇之作，也是乐山创新文旅融合全新业态模式打造的首个经典“戏剧幻城”。



2019年4月26日，历经200天闭关“体检”、美容保养及智能监测等环节后，乐山大佛胸腹部开裂险情排除，顺利“出关”。

本报年度盘点  
**2019**  
NAN

# 回 归 而 生

17

2020年1月2日  
编辑：熊春鹰  
版式：王扬

## Picture of LESHAN



2019年11月16日，2019乐山国际半程马拉松赛在大渡河畔鸣枪开跑，本届比赛共吸引了来自中国、肯尼亚、埃塞俄比亚、意大利等23个国家和地区的14000多名跑友参加。



近年来，大量红嘴鸥不远千里从西伯利亚长途跋涉来到乐山越冬，与乐山结下了不解之缘。今年来乐山的红嘴鸥尤其多，吸引不少游客争相拍照、喂食。人与鸟儿和谐共处构成一幅美丽画卷。



2019年10月17日，  
第七届中国成都国际非物质文化遗产节乐山分会场在乐山博物馆亮相。



2019年4月26日，「夜游三江」推出新游船、新线路、新服务，全面提升游客夜游体验，开启乐山夜游新「视界」。



# Picture of LESHAN

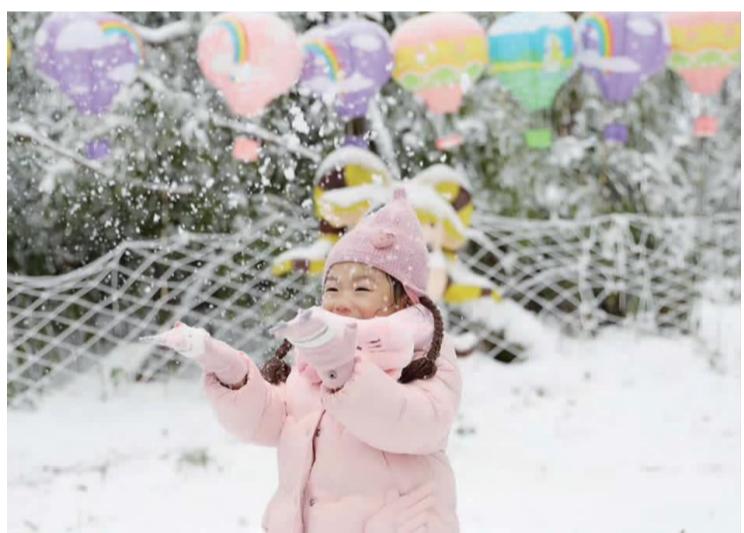
向  
而  
生

18

2020年1月2日  
编辑：熊春鹰  
版式：王扬



2019年4月27日至  
28日，第四届峨眉山音乐节  
在峨眉山市举行。两天时间，  
12组艺人给现场观众带来  
了一场视觉与听觉盛宴。



2019年12月28日，第21届  
峨眉山冰雪温泉节暨雷洞烟云亲子  
狂欢季在峨眉山景区雷洞坪滑雪场  
开幕。本届冰雪温泉节围绕冰雪娱乐  
主题，以雷洞烟云亲子狂欢季为  
核心点，突出展现冬季峨眉山好玩、  
刺激的冰雪体验。

2019年12月25日，牛咡桥  
工业品批发市场(一区)搬迁完毕，  
历经26年沧桑的牛咡桥市场和乐  
山人说“再见”。

本报年度盘点  
**2019**  
NAN

向  
而  
生

19

2020年1月2日  
编辑：熊春鹰  
版式：王扬

Picture of LESHAN



位于峨眉山市现代农业产业园东部智慧茶园核心区域的嘉峨茶谷，依托现有的茶园、湿地、山林等自然景观，以茶园为主题，营造茶与林、花、果相结合的绿色生态休闲环境，成为乐山地标级新文旅项目。



2019年早上6:58分，成贵高铁首趟C6041次列车从成都东站驶出，开行3小时55分后抵达终点站贵阳北站。成贵高铁的通车，使得途经乐山的出川高铁再添一条，乐山的区位优势再次得到提升。



2019年12月16日，乐山召开《峨眉山世界文化和自然遗产保护条例》和《乐山大佛世界文化和自然遗产保护条例》新闻发布会，宣布两部《条例》将从2020年1月1日起实施。两部《条例》是为保护峨眉山、乐山大佛世界文化和自然遗产量身打造的地方性法规，也是首次由设区的市对世界双遗产保护进行的专门立法。

本报年度大盘点  
**2019**  
NAN

向而生

20

Picture of  
LESHAN

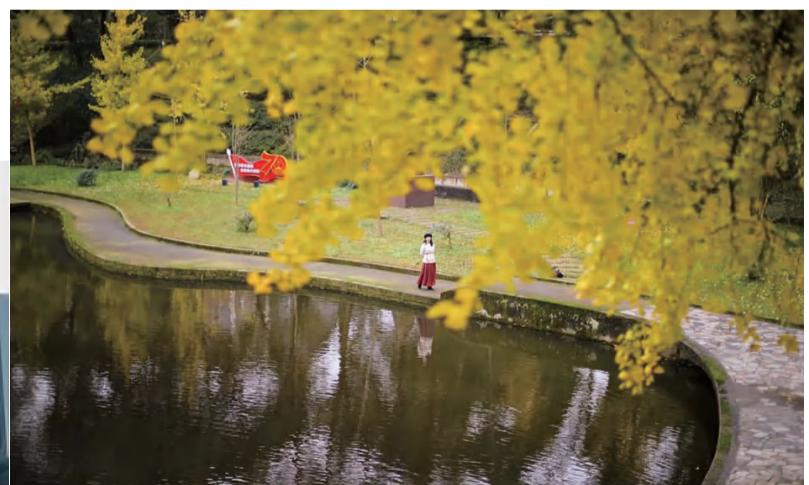
2020年1月2日  
编辑：熊春鹰  
版式：王扬



一到三四月份，嘉州绿心公园就会化身霸屏狂魔，花开成海的桃花、海棠花、紫荆花、红叶李、油菜花等刷爆乐山人的朋友圈。



去年三四月份，绿心公园内出现了上万只萤火虫，在路边、树林中飞舞，像童话中的“小精灵”一样，如梦如幻，吸引了很多市民前去观赏。



如果说秋风给了秋天颜色，那么，银杏就是阳光下最绚烂的一种。一到深秋时节，乐山大街小巷的银杏就是最美的风景。

本报年度盘点  
**2019**  
NAN

# 向 而 生

21

2020年1月2日  
编辑：熊春鹰  
版式：王扬

## Picture of LESHAN



2019年12月18日，作家林雪儿创作的脱贫攻坚题材长篇小说《北京到马边有多远》作品研讨会在乐山举行，该作品被四川省委宣传部列入四川省2017—2021年文艺精品创作生产规划项目，同时被四川省作家协会纳入“文学扶贫万千百十活动”重点选题。



2019年2月26日起，中心城区环线1路公交正式运营，这是乐山首条环线公交。

### 遗失

兹有新华保险两份合同遗失，现将此两份合同的收据号90030000000014349042、红章号241900000505495988和收据号90030000000014350958、红章号241900000508393108作废。

### 遗失声明

乐山市市中区商业综合贸易公司新雅饭店(注册号:91056140)、乐山市市中区商业综合贸易公司紫云街经营部(注册号:90707628-1)、乐山市市中区商业综合贸易公司鸿翔旅馆(注册号:98245615)、乐山市市中区商业综合贸易公司影艺相馆(注册号:90127420)以上四个分支机构营业执照正(副)本及公章遗失，特此声明作废。

乐山市市中区商业综合贸易公司  
2020年1月2日

交流会现场

# 相约境界 经典绽放

## 2019 境界·遇见经典——油画名家作品邀请展开展

■本报记者 谭莉/文 游昌学/图

### 遇见经典 / 油画名家作品“邂逅”乐山

为推进“书香之城·文化乐山”建设,打造四川旅游首选地和建设世界重要旅游目的地,2019年12月25日,由乐山市文化广播电视台和旅游局主办,乐山市美术馆承办的“2019境界·遇见经典——油画名家作品邀请展”在乐山市美术馆开幕。本次画展将持续至2020年1月15日。

乐山市委宣传部副部长、市文化广电旅游局党组书记陈林强主持开幕仪式。乐山市人民政府副市长周伦斌上台致辞。享受国务院政府特殊津贴专家、著名画家马一平和油画家忻东旺先生的夫人张宏芳上台讲话。乐山市人大常委会副主任张旭东宣布展览开幕。同时,来自全国各省市的艺术家以及乐山本土的书画爱好者也到场参加活动。

展览现场,伴随着悠扬的琴声演绎,众多艺术爱好者走进展厅品味展品。展出的41幅作品既有静物描写,也有人物刻画,既有西方人物、景致,更有东方民俗文化。参展作品题材丰富,画风多样。画家们用饱含激情的笔触和色彩,将走过的老街、见过的人、遇到的事一一呈现,为日常事物增添了一份文化内涵和艺术情调,全面展现了中国当代油画日常叙事。

开幕式结束后,2019境界·遇见经典名家油画作品邀请展交流会在市美术馆二楼展厅进行,艺术家们就乐山文旅融合如何升级发展畅所欲言,现场气氛热烈。



开幕式现场

### 品牌升级 / 用文化影响力助力文旅深度融合

据悉,“2019境界·遇见经典——油画名家作品邀请展”作为乐山市美术馆“2019书香传奇——全国书画名家走进乐山美术系列活动”的收官之作,规格和艺术水平之高,在乐山美术展览中尚属首次。

参展的20位艺术家囊括了中国当代最著名、最有代表性的艺术人物,其中,不少是在中国美术史上举足轻重的艺术家。如:巴蜀画派促进会会长、著名油画家马一平,“伤痕美术”的开创性人物高小华,中国油画院院长、“中国写实画派”领军人物杨飞云,中国当代抒情现实主义油画家代表、“伤痕美术”的代表人物何多苓,中国国家画院创研部副主任、新疆主题油画家赵培智等。其中,高小华还担任本次展览的学术主持。



### 遇见经典 / 油画名家作品“邂逅”乐山

作为乐山市美术馆独创品牌,“境界”在今年是第二届。活动除了在规格和影响力上升级以外,更是以全新的情景式观展体验,给观众带来不同的互动体验和视觉感受,拉近观众与美术的距离,让美术生活渗透于心。

“很多画家的作品在表现形式上都很丰富,离我们的生活很贴近,更能引起老百姓的共鸣。”书画爱好者虞黎说,能在家门口欣赏到如此高规格的展览,是乐山市民的一大荣幸。这样的活动不仅丰富了大家的精神文化生活,而且对于文化也是一种推广。“我们乐山不仅是旅游城市,也是文化名城,非常需要这样的品牌文化活动。”

乐山师范学院美术学院大二学生乐甜甜和同学在不同的作品前驻足拍照,感叹收获满满:“像我们学生的话,能近距离欣赏到这么多大师的作品,对于开拓眼界,提升鉴赏力特别有帮助。同时,对绘画思维也很有启发。”

“此次展览活动的意义及学术价值,可以从‘后经典时代’的油画创作状况这一角度出发,管窥当代油画家在‘经典’作品之后新的创作视角。”乐山市美术馆相关负责人表示,“2019境界·遇见经典——油画名家邀请展”除了是一场专业的艺术交流展示活动,也是乐山市美术馆借艺术活动打造乐山文旅融合新亮点的一次探索和尝试。

该负责人说:“乐山是中国唯一一个拥有三处世界遗产的城市,文化底蕴丰厚,艺术群体活跃。希望能借由举办‘境界’这样的高端艺术活动,提升乐山文化旅游在全国的知名度和美誉度,吸引更多游客和艺术家到乐山来,助力乐山建设‘世界重要旅游目的地’,推动文旅融合的进一步升级。”

## 2019年乐山市图书馆 学会年会举行

本报讯 2019年12月27日,乐山市图书馆学会举行2019年年会。来自各县(市、区)图书馆馆长、学会理事会成员等80余人参加了本次年会。年会上,乐山师范学院图书馆、乐山市图书馆、井研县图书馆、峨眉山市图书馆相关负责人分别就《高校图书馆在文化扶贫中的创新路径与机制研究——以乐山师范学院对口帮扶马边彝族自治县为例》、《传承和弘扬中华优秀传统文化、切实加强古籍保护》、《图书馆助力乡村振兴》、《加强地方文化的挖掘整理和利用,培育文化自信》等主题报告依次进行了交流发言,并对2019年度“十佳馆员”进行表彰。

(本报记者 杨莹)



乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

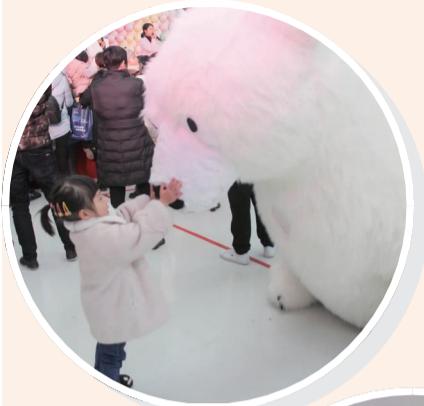
协办

新闻  
周刊

健  
康

23

2020年1月2日 编辑：高瞻 版式：王扬  
NEWS WEEKLY



## 来自市妇女儿童医院的新年祝福



为感谢乐山市民长期以来对乐山市妇女儿童医院工作的大力支持,在新年即将来临之际,从2019年12月28日开始,乐山市妇女儿童医院在新院区开展了多场迎新年亲子游园活动,为乐山市民送去特别的新年祝福。

在“电动马达臂”、“跋山涉水”、“百发百中”等趣味活动中,各个参与活动的家庭收获到特别的新年礼物。同时,活动主办方还组织参观新院区,参与家庭纷纷为新院区优美舒适的就医环境点赞。

(本报记者 文/图)



每个参与活动的家庭都收获了特别的新年礼物

# 高速乐山城区连接线工程取得阶段性进展

本报讯 2019年12月30日,记者从乐山城市建设投资发展(集团)有限公司了解到,高速乐山城区连接线工程取得阶段性进展。其中,一期工程乐自高速高新区连接线及沿线道路景观提升,已进入下穿隧道框架施工的关键性节点阶段,二期工程通江互通连接线完成下穿S308段基坑开挖,即将进行下穿框架结构及U型匝道桥梁施工。

高速乐山城区连接线工程一期(乐自高速高新区连接线及沿线道路景观提升工程),由乐自高速高新区连接线改造工程和城区段景观工程组成,包含道路工程、交通工程、给排水工程、桥涵工程、下穿隧道工程等。乐自高速高新区连接线与城区段(迎宾大道)下穿单喇叭互通立交共设匝道4条,单向2车道;连接线主线长约17公里,标准段路基宽度24米,两侧设置10-40米宽绿化带。连接线城区段(迎宾大道)起点大渡河大桥、终点乐自高速岷江大桥下,全长4.5公里,对现状道路(迎宾大道)两侧沿线进行景观提升打造,设置10-30米宽的绿化带。根据本工程整体工期计划安排,计划2020年年底完成该项目建设。

另外,高速乐山城区连接线工程二期(通江互通连接线)呈南北走向,道路全长2110米,设计行车速度为50km/h,路面类型为沥青混凝土路面。本道路既是通江片区主干道,也是乐山市区上下高速进出口之一,建成后不但能够缓解通江片区交通压力,同时也提升城市整体形象。

为确保明年2020年7月S308线通车要求,施工单位中国水电七局于2019年11月27号进场施工,目前下穿S308段基坑开挖完成,即将进行下穿框架结构及U型匝道桥梁施工。预计2020年6月完成下穿及桥梁主体结构。

高速乐山城区连接线工程的建设,将与连接线城区段交叉处由平面交叉调整为互通式立体交叉,提升了整个道路的通行能力,满足交通量增长需求,优化交叉范围内交通组织,有利于缓解乐山城区交通压力,改善周边居民出行条件,提升城市整体形象。

(本报记者 汪芯羽)



汪芯羽/摄

## 草高:开展高三团体心理辅导活动

为了协助高三学子“释放压力,调整心态,砥砺前行”,2019年12月27日,草堂高中心理活动中心在高三年级开展了“心理配餐”团体辅导活动。

活动率先在高三5班进行。围绕释放压力,重塑信心的目标,开展了主题为“不倒森林,跌倒再来?”的心理团体辅导。在活动中,同学们围绕任务,一步步尝试,一次次失败,一次次总结,一次次重来,最终挑战成功,喜悦之情溢于言表。在分享环节,同学们诉说自己的开心快乐,分析自己失误之处,感受到所有人的努力,看到团队目标和力量,思考着个人目标,觉得阴霾散尽,更有信心迎接“一调”考试后新的挑战。

活动在同学们铿锵有力的“五班拼搏”击掌呐喊声中结束,同学们带着满满的正能量重新投入到新的战斗中去。  
(芳圆)

## 外小:趣味合作 歌声飞扬

近日,乐山市外国语小学音乐教研组开展了每期期末的学科素养情境式综合评价检测。根据教导处的工作安排,本次检测主要检查本学期音乐学科教师教学成果和学生的综合素养水平。

考试分年级进行,音乐学科考场由三间音乐素养面试区以及一间活动准备区组成,各年级考生由3~4人组成小组,由组长统一抽签,到准备区选取道具后,在对应教室进行考试,考试期间由学校体育教研组老师巡视,保障考试各个环节的顺利、有序进行。一至三年级的学生活泼可爱,表情丰富,能体验不同情绪的音乐,能够自然流露出相应表情和做出体态反应。四、五年级的大部分学生都能在自信演唱的同时选择合适的乐器为歌曲伴奏,边唱边跳的学生较一至三年级较少一些,但能做的学生表现优异。六年级部分孩子演唱时会有些许腼腆、紧张?但是大多数孩子在演唱时都能保证歌曲的音准,唱出歌曲的情绪,并且在分析歌曲的时候能够条理清晰的表达歌曲内容及意义。

据悉,这次考试整体效果良好,学生整体音乐素养有很大提高。接下来的教学中,乐山外小音乐教研组的全体老师会再接再厉,争取让每个学生得到更大的提升,促进学生的全面发展。  
(牟静)

## 市实幼:召开专题组织生活会暨民主评议党员会议

为深入贯彻落实习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”主题教育重要讲话和重要指示批示精神,检验主题教育开展成效,近日,乐山市实验幼儿园总园支部召开了“不忘初心、牢记使命”主题教育专题组织生活会暨民主评议党员会议,会议由总园支部书记涂蓉主持,全体党员参加了本次会议。

会上,每名党员紧扣学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想这一主线,突出力戒形式主义、官僚主义这一重要内容,围绕理论学习有收获、思想政治受洗礼、干事创业敢担当、为民服务解难题、清正廉洁做表率的目标,严格按照“四个对照”“四个找一找”要求,深刻查摆自身不足,查找工作短板,相互之间实事求是地提出了合理的意见和建议。

会后全体党员纷纷表示:要加强政治理论学习,提高政治站位,增强大局意识,在实践中砥砺品质、锤炼党性;以“不忘初心、牢记使命”主题教育活动为指南,认真履行党员职责,守初心、担使命,忠诚干净担当,实心干事、科学作为,深化主题教育成果。  
(翟建容)

## 新华保险:开展关爱环卫工人公益活动

2019年12月18日,新华保险广元中支总经理曾桂平一行来到万源老街社区慰问万源环卫所的环卫工人,并为他们赠送了50袋爱心大米。

曾总与环卫工人代表进行了亲切座谈,详细了解他们的日常生活和工作。曾总表示,环卫工人是我们城市的美容师,他们承担了这个城市最脏最累的工作,无论寒冬炎夏、天晴下雨,他们都默默坚守在自己的岗位上。虽然他们的工作并不高大上,收入也不丰厚,但他们却在平凡的岗位上做出了不平凡的成绩,他们的坚守和奉献值得我们每一个人尊敬和学习。

曾总同时表示,此次公益活动是新华保险广元中支在新华人寿保险公益基金会“关爱全国环卫工人大型公益行动”项目框架下进行的一次广元实践,也希望通过这次公益行动在公司和环卫工人群体之间搭起一座友谊的桥梁,让广元的环卫工人群体更好地认识保险,更多地运用保险,让保险为他们的日常生活和工作保驾护航。后期公司还会在环卫工人群体的保险保障领域进行更多新的尝试,让更多的环卫工人感受到保险带来的福祉。  
(徐凤华)



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2日 编辑:汪芯羽 版式:黎 澳

25

热 点



## 乐山市科协举办“天府科技云服务”培训会

2019年12月24日,乐山市科协在乐山职业技术学院举办了“天府科技云服务”培训会。乐山市科协党组书记、副主席左尔钊,党组成员、副主席税杰出席培训会并授课。省科协办公室主任方格到会指导。

大会就大力推进“天府科技云服务”工作,实现科协治理能力现代化,精准服务科技工作者和企事业单位、精准服务全民科学素质提升等内容进行了专题培训。

左尔钊在讲话中要求,全体参培人员一是要“学懂”,深入贯彻相关精神。要深入学习贯彻党的十九届四中全会和中共四川省委十一届六次全会精神,贯彻落实彭清华书记关于“天府科技云服务”的重要批示精神,贯彻落实四川省科协“天府科技云服务”培训会议精神。二是要“弄通”,建立学习长效机制。要认真学习研讨“天府科技云服务”的主要功能、主要任务、主要机制、运维体系等顶层设计内容,进一步提高对“天府科技云服务”工作的认识,以“天府科技云服务”提升我省科协治理现代化水平。三是要“落实”,建立起上下联动、运转高效的工作机制。要结合地方实际,制定“天府科技云服务”工作相关实施方案,明确时间节点,将工作任务分解落实到相关部门和具体人员。

左尔钊强调,全市各级科协、学(协)会组织要积极向各级党委、政府汇报,争取党委、政府领导的支持,确保“天府科技云服务”工作有序开展、平稳推进。同时,要扩大“天府科技云服务”平台的影响力和社会作用,全面宣传推进“天府科技云服务”工作的具体举措、成效及典型案例。



培训会结束后全体参会人员分成两个小组就如何开展好“天府科技云”工作进行了讨论,代表们各抒己见,纷纷表示将“天府科技云”的推进工作作为2020年的头等大事,重点工作来抓。

乐山市科协“天府科技云服务”工程领导小组全体成员,乐山市科协系统全体专职干部,各县(区)科协全体干部及县级学会、基层农技协、高校科协、企事业单位科协代表130余人参加培训会。本次培训充分体现出乐山市领导重视,市县联动,覆盖范围广,培训时间长的特点,一定会为天府科技云服务工作的正式开展奠定坚实的基础。

## 2019乐山市乡村振兴发展大会在乐山市职业技术学院举办

2019年12月25日,由乐山市科学技术协会、乐山市农业农村局主办,四川省科技协同创新促进会承办的“2019乐山市乡村振兴发展大会——实施乡村振兴大战略建设美丽宜居新乐山”活动在乐山市职业技术学院举办。

开幕式上,中共乐山市委常委、市政府副市长胡强强在致辞中表示,农业农村系统和科技人才同为振兴乡村的重要参与者,二者相互依存。没有各位科技工作者的技术支持,乡村振兴就如无源之水,寸步难行。没有农业农村系统落实实践,科技进步就如无本之木,举步维艰。“乡村振兴是一项庞大的系统工程,需要我们两个部门在推进农业科技创新上用心用力,在培育爱农村、懂农业的新型农村适用技术人才队伍上用心用力,更要在提升农业技术服务的效能,促进农业产业转型发展上用心用力,要努力形成政府、学界协会两方有效对接、良性互动、共同发展的格局。”

随后,乐山市科协与四川省科技协同创新促进会、乐山市农业农村局与四川农业大学食品加工与安全研究所等单位合作签约。

据介绍,今年10月至11月,乐山市科学技术协会、乐山市农业农村局委托四川省科技协同创新促进会组织乡村振兴调研专家组,深入乐山犍为县、五通桥区、井研县、夹江县、马边彝族自治县进行乡村振兴战略实施情况的调研,对乐山市乡村振兴工作推进情况、典型案例、先进经验以及存在的问题和困难等方面进行全面调研,此次大会旨在细化实化工作重点和政策措施,确保乡村振兴战略落实落地,指导各地区各部门分类有序推进乡村振兴战略。



深委员文心田、四川农业大学经济管理学院原院长、省委省政府第三决策咨询委员会委员陈文宽、四川省农业农村厅二级巡视员董进智等专家围绕“乡村振兴与现代农业发展”、“我国乡村振兴的案例分析”等主题进行报告。

参会专家一致表示,扎实实施乡村振兴战略,乐山当前要重点做好农村产业结构调整工作。提高站位,增强使命感和责任感,加深对推进农业农村现代化的认识;一二三产融合发展,构建乡村产业体系;科技助力全产业链,创新提升产业格局,发展现代农业生产体系;着力推进改革创新,构建现代农业经营体系;有效激发人才活力,引进培养带头人才等。

论坛结束后召开了2019乐山市乡村振兴圆桌会议,与会专家、基层干部、企业及协会负责人全面深入探讨乐山市乡村振兴的题中之义和现实路径。

此次大会汇聚了一批“懂农业、爱农村、爱农民”的专业人才,为各方搭建起交流沟通的平台,探索了乡村振兴的规划与实施策略,为乐山市更好落实和推动国家乡村振兴战略、开创乡村振兴新局面提供了强有力的支持。

主题报告会上,四川农业大学原校长、四川省委省政府决策咨询委员会资

## “三高”人群怎样进行健康管理？专家手把手教您

研究表明，90%的心肌梗死与这9项传统因素有关：糖尿病、血脂异常、吸烟、高血压、腹型肥胖、缺少运动、饮食缺乏蔬菜和水果、紧张、长期坚持少量饮酒。尤其是高血糖、高血压和血脂代谢紊乱患者，即我们俗称的“三高”患者十分有必要进行健康管理。人民网邀请了北京协和医院心内科主任医师严晓伟教授，为大家讲解“三高”人群如何进行健康管理。

针对“三高”人群的健康管理，首先第一点就是要对生活方式进行改善，生活方式不良是在一个个体机制中促进心血管发病的重要危险因素。实践证明，改善可干预的危险因素可大大提高病人的愈后水平。例如让腹型肥胖的病人进行减重，一方面节制饮食，减少饱和脂肪酸的摄入，增加蔬菜、水果在餐食中的比例；另一方面要增加运动量，每天进行30~40分钟的中等强度体育活动，而且每周至少五次。

总结起来，就是要管住嘴、迈开腿，而且二者一定要结合，不能光控制饮食不运动，或只运动不控制饮食。对于腹型肥胖人士来说，这也是预防糖尿病最好的方法。除此之外，患者也需要尽快戒烟。

总之，在整个生活方式都改善的前提下，才能够改变患者体重，在降低血压和血糖的同时，还可以改善病人的脂质谱，进而改变和体重相关的危险因素的严重程度，如此才能起到预防心血管疾病发病的作用。

对于情况较为严重的患者，除了改善生活方式，药物干预也是非常重要的。对于高血压的病人，我们需要用药控制病人的血压，对于高血糖的病人同样需要用药控制病人的血糖，对那些已经有靶器官损伤

的，如糖尿病、高血压带来病人器官损伤的病人，我们需要用药物保护器官。

值得注意的是，临床研究发现，一些相对比较新的降糖药物，例如胰高糖素类似物，像利拉鲁肽、SGLT2抑制剂，像恩格列净、达格列净这两类药物，除了降糖作用之外，还有很好的心血管保护作用。也就是说，用药调整以前是纯粹降糖，用药后除了降糖以外，还会保护心血管用药，现在用药也被写进了指南里面，针对所有的心血管病合并血糖高的患者使用。



## 控制体重、健康饮食，防癌、控癌我们可以这样做



癌症，这个让人听了就会不寒而栗的危险病症，掠夺了无数患者的生命。对于癌症，我们在防癌、控癌方面可以做些什么呢？

在预防癌症的过程中，控制体重、健康饮食和运动是3个非常重要的因素。有20%的癌症是肥胖引起的，超重和肥胖可以使多种癌症风险升高，包括食管癌、胃癌、甲状腺癌、结肠直肠癌等。运动和健康饮食是控制体重的两个重要方面，每天应至少进行30~60分钟的中高强度体育锻炼，这样可以有效降低乳腺癌和结肠癌的风险。此外，前列腺癌、肺癌和子宫内

膜癌的发病率也会有所下降。与此同时，运动本身会影响人体的褪黑素水平，改善免疫系统功能，因此也是对抗癌细胞的有力武器。

在健康生活的同时，定期筛查也非常重要。中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任张凯表示，防癌体检是在癌症风险评估的基础上，针对常见癌症进行的身体检查，其目的是让群众知晓自身患癌风险，发现早期癌症或癌前病变，进行早期干预。“在我国主要发病癌症包括肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌等。前6种癌症的发病率约占所有肿瘤的70%，死亡占比也接近80%。”张凯表示，50岁以上的人群是绝大多数恶性肿瘤的重点目标，应首先对这些主要发病癌症进行定期筛查，提高早诊早治率。

最后，希望大家能够按时体检，健康生活，相信在不久的将来，我们一定能够找到征服癌症的方法。

## 失眠是褪黑素分泌减少，了解一下褪黑素的真实身份

褪黑素又称松果腺素，是人类的松果体产生的一种胺类激素，松果体是附着于第三脑室后壁的组织，只有豆粒大小。可别小瞧这颗小豆豆，褪黑激素的合成主要是它完成。松果体在光神经的控制下，经一系列反应合成褪黑激素，其中夜间褪黑激素合成量比白天多约5~10倍，清晨2:00到3:00合成量最多。

另外褪黑激素的生物合成还与年龄有关，胎儿与新生儿无合成褪黑素功能，胎儿由母体合成经胎盘输送给胎儿，新生儿则是由母乳授予，所以刚出生的婴儿体内也能检测出很少量的褪黑激素。直到三月龄时婴儿自身开始分泌褪黑素，并呈现明显的昼夜规律变化。3~5岁幼儿夜间褪黑素分泌量最多，青春期分泌量略有减少，以后随着年龄增长而逐渐减少，到青春期末反而低于幼儿期。当人到35岁以后，体内分泌的褪黑素明显下降，平均每十年降低10%~15%，导致睡眠紊乱以及一系列功能失调。老年时昼夜规律渐趋平缓甚至消失。褪黑素水平降低、睡眠减少预示着人脑在逐渐衰老。

口服褪黑素，也就是喝脑白金能明显改善睡眠，它与一些处方药如安定、安眠药相比作用更温和，副作用较小。研究表明，从体外补充

褪黑素，可使体内的褪黑素水平维持在年轻状态，调整和恢复昼夜规律，能加深睡眠，提高睡眠质量，延缓衰老。褪黑素作为保健食品在调节免疫功能、抗肿瘤、抗衰老等方面有着巨大的潜力，有待进一步的开发。



短期服用褪黑素是安全有效的，但“是药三分毒”，临床实验证明，褪黑素会带来头晕、头痛、恶心、嗜睡等副作用。所以褪黑素并非人人适用，儿童和青少年、怀孕和哺乳期妇女要慎用。

# 中国科协发布“科学流言榜”

## 喝“千滚水”会造成亚硝酸盐中毒?



**流言简介:**有流言称开水房电开水器里的水由于反复煮沸,会产生亚硝酸盐等致癌物质,喝这样的“千滚水”,会导致亚硝酸盐中毒。

**真相解读:**“千滚水”在日常的含义是经过反复加热或者重复加热的饮用水及生活用水。水的日常加热主要是通过热处理的方式,对水中的微生物、部分易热分解的物质进行杀灭或者减除的过程,以保证水饮用的卫生安全。在日常生活中,按照饮用水标准供应的水,在微生物或者毒害成分方面,都经过了一定的处理,处于一定的安全水平,加热是为了更好地减低相关的卫生学方面的隐患,保障饮用安全、卫生。在很多家庭或者工作场所,经常会出现水经过反复加热用于饮用。一般而言,符合相关标准的自来水、饮用水,在加热的过程中,不存在进一步污染的情况下,是不会产生有关危害积累(如亚硝酸盐),引起急性中毒性危害;对于存在本底(如微量硝酸盐、其他无机盐、微生物)的水,在加热过程中,相关物质也会得到一定的减除。但是,需要注意的是,长期暴露在日常条件下的水,由于来自环境的物质溶解、微生物的引入、消毒试剂的残留以及不合格加热容器材料中物质的迁移等,会带来一定风险的引入。因此,一般建议,尽量减少反复加热的水作为饮用水,并使用符合安全标准的材质制造的加热容器,对容器经常进行清洗或者消毒,以保证水不被二次污染,进一步减少危害的引入。

## “洗血”可美容养颜?

**流言简介:**有流言称“洗血”作为一种医疗美容项目是驻颜逆龄的神奇之术。从身体中抽取一定量的血液,通过向血液中注入臭氧,使血液的颜色由暗红色变成鲜红色,就是血液得到净化的明证。将“净化”过的血液输入体内,可美容养颜。

**真相解读:**“洗血”美容养颜毫无科学依据,而且存在严重安全隐患。血液的一大功能是运输氧气,当血液中的氧气被消耗后,血液就会变成暗红色的静脉血,静脉血回流心脏,通过肺呼吸交换氧气,就变成了鲜红色的动脉血。而臭氧属强氧化剂,它可以将暗红色的静脉血变成鲜红色的动脉血,但完成这个过程根本无须通过医疗美容手段,只需通过正常呼吸即可。类似血液透析的方法,其安全操作要求非常高,美容院或私人开展此项目可能导致艾滋病、梅毒等疾病感染,还有可能造成空气栓塞、心衰等严重后果。

## 饥饿能够“饿死”肿瘤,延缓衰老?

**流言简介:**有流言称人体细胞在饥饿的时候,能把自己体内的无用或有害物质自行吃掉,以提供自己生存需要的能量,所以吃素或少吃饭可以激活“细胞自噬”起到延缓衰老、延年益寿等作用。

**真相解读:**通过少吃、吃素降低得癌的几率,这种方法是不可取的。研究发现,营养不良的人肿瘤的发生率更高,反过来,肿瘤患者发生营养不良的几率也明显高于其他良性疾病,如果肿瘤患者合并营养不良,会导致免疫力进一步下降,不利于疾病的治疗和康复。另外,“细胞饥饿”并不等于我们日常所理解的饥饿、断食、辟谷也不等于医学研究中的自噬,现阶段的自噬研究离临床应用还相当遥远,自噬与抗肿瘤、衰老的关系也尚不明确。轻断食、生酮饮食、无麸质饮食这些近年来很火的饮食概念,原本在医学上都是针对特定人群(肥胖、小儿癫痫、明确的麸质过敏等)的治疗方式,实施前后都需要医学专业人士进行评估和监测以保证患者安全,断食辟谷并不是养生文里包治百病、完全没有副作用的“灵丹妙药”。



## 洗牙会造成牙缝变大?

**流言简介:**有流言称洗牙会让牙缝变大,牙齿会变成“梳子”一样。

**真相解读:**洗牙不会造成牙缝变大。洗牙之前过多的牙石以及牙龈发炎导致的肿胀会填塞牙缝,洗牙之后牙石被清理掉,炎症也逐渐消退,本来被填塞的牙缝就显得比洗牙之前大了一些,牙齿的轮廓也会显得更加清晰,看起来就像牙齿变长了一样,会给人造成一种牙缝变大的错觉。

## 食物清洗变色是添加了人工色素?



**流言简介:**有流言称如果食物在清洗时会变色,那就意味着被添加了人工色素。

**真相解读:**在日常生活中看到食物变色、褪色的现象基本都是天然色素不稳定或溶解造成的。人工色素稳定性好,反而不容易褪色。常见的天然色素包括四吡咯色素(血红素和叶绿素)、类胡萝卜素(如胡萝卜素、番茄红素)、多酚类色素(如花青素)、甜菜色素等。按其溶解性可分为水溶性和脂溶性两大类。多酚类色素和甜菜色素都属于水溶性色素,它们遇水溶解,就会发生“掉色”现象,如桑葚、草莓、蓝莓、樱桃、杨梅、紫甘蓝、紫薯等食物中所含的花青素,在水洗的时候造成细胞破损,花青素溶出而掉色是很正常的。红甜菜、红苋菜、红火龙果的红色是甜菜红素,它们在水洗、水煮时,色素也会溶到水中。有些食物虽然含有花青素类物质,但细胞结构比较紧密,所以短时间冲洗并不掉色,但长时间浸泡的时候,外层细胞逐渐吸水,紫红色或蓝紫色的花青素也会慢慢溶出,如黑米、紫米、黑花生、黑玉米、黑大豆等食物均有这种现象。人工色素在开发筛选的时候,就以着色力强、稳定性好为筛选标准,相比天然色素更加不容易褪色。严格按照食品安全国家标准添加的人工色素,其安全性是可控的。

遇见经典 遇见经典  
油画名家作品  
邀请展



遇见经典  
2019  
12.25-1.15

指导单位：

四川省文化和旅游厅  
中国国家画院  
北京画院

主办单位：

乐山市文化广播电视台和旅游局

承办单位：

乐山市美术馆

协办单位：

乐山市文化馆  
乐山广播电视台  
乐山市文化和旅游宣传促进中心