



# 乐山广播电视台报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



15 | 总第1344期  
本期24版

2019年04月11日

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平 //

P03-08

## 曹博士的乐山梦

P12 春风春光：只有乐山

02

广告  
2019年4月11日



广告  
MLS 漫乐山·书咖  
WWW.MLSBC.COM

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



乐山城市生活 “海底捞”

- 城市生活 ·
- 文化旅游 ·
- 城市休闲 ·

长得好看的都关注了呢

乐山头条

# 本期导读

乐山广播电视台 / READING  
GUIDANCE  
2019·4·11

10

新闻周刊  
特写

诗人:龚静染



18

科普周刊  
热点

为啥切个洋葱  
会使人流眼泪呢?



21

城市周刊  
关注

乐山爱思青年  
开启“青年视界的创+立”



23

城市周刊  
影视

《海市蜃楼》:  
“看这部电影就像坐过山车”



值班编委: 熊燕  
美术总监: 游昌学  
版式: 王扬  
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

2019年4月11日 编辑:熊春鹰 版式:游昌学

03

封面报道



■ 依托乐山良好的生态环境、成熟的人工繁育技术及一流的研究团队,在嘉州绿心公园或乐山大佛景区附近打造全国规模最大、种类最齐全的人工繁育萤火虫景观,大有可为。

■ 萤火虫的出路在于保护与利用相结合。一方面,要使大规模低成本的萤火虫人工养殖变为现实;另一方面,要将野外萤火虫栖息地的保护和景观开发结合起来,最后尝试各类萤火虫的商业开发。



# 曹博士的 乐山梦

■ 本报记者 熊春鹰

A

☆《绿心保护条例》的实施，生态搬迁后人类活动影响的减少，使得绿心的萤火虫开始成倍增长，这才有了嘉州绿心公园的熠熠星光。

## 夏夜“精灵”回归乐山城



### 萤火之光 大自然的浪漫馈赠

关于童年时期夏夜的记忆，总是很丰富。比如天幕上流卷的疏云，树梢间断续的蝉鸣，地上斑驳的月影，还有外婆家的小竹凳、蒲葵扇……这其中最浪漫的，莫过于浮于虚空、点点流转的萤火。

古人称萤火之光为“流萤”，不能更美。一个“流”字，把那种稍纵即逝、不可捉摸、如梦似幻的隐约和飘逸，全都勾勒出来。《古今注·鱼虫》载：“萤火，一名耀夜，一名景天，一名熠熠，一名丹良，一名磷，一名丹鸟，一名宵烛。”每一个名字，都美得让人怦然心动。

这种尾部会闪闪发光的小虫，喜欢在春夏的夜晚，在人烟稀少、水质洁净的水边飞舞。古人赋予它们种种诗意图：“雨打灯难灭，风吹色更明。若非天上去，定作月边星。”诗仙李白笔下的萤火虫是执着的化身；“类君子之有道，入暗室而不欺。”骆宾王笔下的萤火虫是慎独的君子；“不自惭微照，秋宵款款飞。”清代诗人李念兹笔下的萤火虫是自尊的象征……

《诗经·豳风》中有这样的句子，“我徂东山，慆慆不归……町畇鹿场，熠耀宵行。”戍边的男子思妻心切，急匆匆地在夜色下赶路还乡。沿路为他照明的，竟是漫山流萤，宛如星光坠落。这景致是多么浪漫。

在那些没有电力照明的遥远时代，长夜凝重而又漫长。这时候哪怕只有一星半点的萤光，能以呼吸一样的速率萦绕相伴，已然是自然的馈赠——这是揉碎了散落人间的星光，怎不让人喜出望外。

摄于绿心公园 游昌学/摄



## 生态搬迁 夏夜精灵回归乐山城

这种看似微不足道的小虫子，对环境变化非常敏感，它们的生存或消亡，都跟生态环境有着千丝万缕的联系。城市建设、光污染、农药化肥滥用、畜禽粪污、生活污水等，都会给萤火虫的生存环境造成极大伤害。因此，近年来萤火虫在城市里消失不见，在一些乡村里也难寻踪迹。让人感到惊喜的是，自去年3月以来，久违的萤火虫大量地出现在嘉州绿心公园，以令人惊艳的姿态重回人们视野。

当天空拉下夜的帷幕，嘉州绿心公园的一处低洼湿地，迎来它一天中最美的时光——草丛中、洼地里，只见萤火虫密密麻麻，一闪一闪光亮四起。在路边，在周围的树林中，也有无数萤火虫，如同童话中的“精灵”，在夜空中快乐飞翔，闪烁发光。这是4月7日晚，记者在嘉州绿心公园看到的一幕。

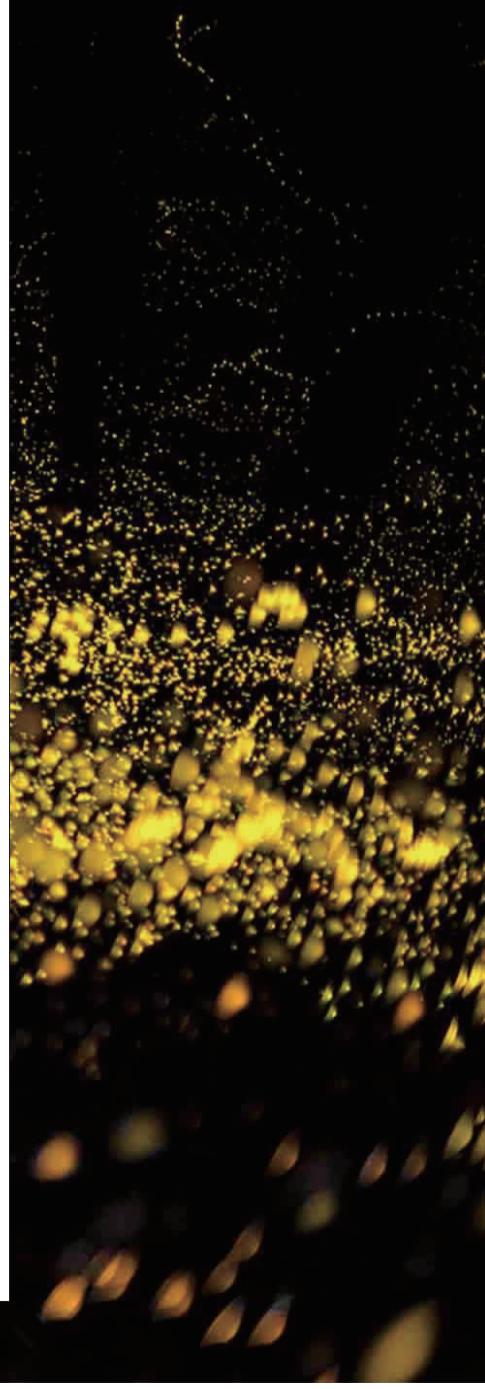
“萤火虫有很多不同的品种，绿心公园里的萤火虫叫‘三叶虫萤’，是2012年发现于峨眉山的新种。”乐山师范学院生命科学学院教授曹成全博士说，目前正值萤火虫的活跃期，沿路绵延数里。绿心公园的萤火虫到底有多少？去年曹教授带领学生们耗时一个多月，通过对十几个测量点连续多日的科学测量方式，测算出绿心公园内的萤火虫有30万只左右。

“这要得益于这几年来对绿心公园生态环境的保护。”乐山市住房和城乡建设局相关负责人说，近年来，乐山市依托9.8平方公里的城市绿心规划建设了嘉州绿心公园，在完善基础配套设施的同时加强对绿心公园的保护。尤其是2017年起对原居住在绿心内的村民进行生态搬迁后，原来的田、地，甚至是宅基地，都进行了绿化。而2017年12月1日开始施行的《绿心保护条例》，也为有效保护绿心公园，充分发挥其生态屏障和生态服务功能提供了法治保障，使绿心公园的生态环境得到更进一步的修复和提升。

“萤火虫对生活环境很挑剔，只能在植被茂盛、水质干净、空气绝佳的环境里生存。正是因为环境好了，人类活动的影响减少了，绿心的萤火虫开始成倍增长，这才有了嘉州绿心公园的熠熠星光。”



游昌学/摄



景观作用，必须进行产业化生产，人工繁育技术是关键。要发挥其



# 萤火虫人工繁育 墙内开花墙外香

主要以蜗牛、螺类等肉食为生的萤火虫，并不与人类争夺食物、抢占空间，只要人类还它清洁的水源、湿地和树林草丛，就会有萤火虫的轻盈漫舞，为我们带来无烟的光明。



在绿心公园给大学生上《萤火虫的保护和利用》课 / 受访者供图

## 生存环境堪忧

“夏日里的夜空，飞着许多小精灵，慢慢飞静静听，远处传来的蛙鸣……像仙女提着小灯笼，萤火虫飞不停，眨着明亮的眼睛，跳着舞踩着风……飞向银河点亮满天的星星。”一首经典童曲《萤火虫》，唱出了萤火虫的诗意之美。

人们对于萤火虫的了解，多是基于流传在民间的美丽传说和古诗词中的诗意描写，但是对于萤火虫的生活习性、生存现状等并不了解，甚至做出一些伤害它们的举动而不自知。

“萤火虫等发光甲虫主要生活在热带亚热带的森林、河流及小溪边，对环境的变化非常敏感，通常在有山有水、环境质量较好的地方。”研究者表示，萤火虫的居住环境如今正遭受着破坏。萤火虫怕光，夜晚萤火虫发光是为了求偶和繁衍后代，但是城市里处处灯火辉煌，严重干扰了萤火虫的求偶行为。且成年萤火虫生命周期仅十多天，一旦受光干扰不能正常求偶、繁衍后代，最终只能默默死去。森林砍伐、河流湖泊污染、化工产品过度使用，给生物资源带来极大危害，城市化进程的加快也侵占了这些小精灵赖以生存的环境……

## 人工繁育技术日趋成熟

如何让这些夏夜精灵在黑暗中继续跳舞？如何拯救萤火虫？

“人工繁育技术是关键。”曹成全说，萤火虫作为珍稀的景观昆虫，既要保护物种，又要发挥其景观作用，就必须进行产业化生产，人工繁育技术是其中的关键。

2009年上半年，曹成全带着学生开始了萤火虫的人工繁育技术研究，一干就是十年。

资料显示，目前全世界萤火虫有2000多种，但是中国已知的仅100多种，且国内对萤火虫的研究处于起步阶段，经费也多由研究者自己承担，一切都要从零开始。在学院条件十分简单的实验室里，曹成全腾出一小块区域，用几个小盒子和一张破旧的网子，开始了萤火虫人工繁育的艰苦研究。

“前面的五六年时间，我们一直埋头做研究，水生、陆生、半水生三大类萤火虫，实验室每年养五到十个不同品种。”曹成全说，萤火虫从卵、幼虫，到蛹、成虫4个虫态，一年只有一代。“表面上看，我们做了5年的实验，实际上我们只是做了五个重复。”曹成全坦言，萤火虫很难养，任何一个环节出了问题只得从头再来，这个过程当中，必须“要坐得住冷板凳”。

为了更好地做实验，2014年底，乐山师范学院建立资源昆虫养殖基地，一间面积约200平方米的较为规范的萤火虫养殖房建成，实现立体养殖。数年间，凭着对科学的热爱与执着，曹成全在不断的失败中越挫越勇。2014年至2015年，他们终于成功掌握了萤火虫人工繁育技术。到2016年后，曹成全带着他的学生们掌握了若干种萤火虫的人工繁育技术，能在室内环境下纯人工立体高效养殖萤火虫，获得十多项专利，发表五六篇论文，成为全国乃至世界少数掌握萤火虫人工繁育技术的团队。



在绿心公园研究萤火虫 / 受访者供图





面向市民举办萤火虫展 / 受访者供图



曹成全带领学生研究萤火虫 / 受访者供图

## 墙内开花墙外香

“学者的研究不能只停留在实验室和论文上，让知识转化为财富，用知识来推动社会发展，这样的研究才更有意义。”曹成全认为。

2017年6月，“首届全国昆虫产业化大会”在山东省召开，曹成全受邀在会上作了萤火虫产业发展的相关报告，与会的韩国专家对其研究内容产生了浓厚的兴趣。2018年9月，由韩国文化体育观光部主办的韩国第22届萤火虫节在茂朱郡召开，曹成全作为中国大陆唯一一位被邀请的专家，在主题大会上作了30分钟的报告。

2017年7月，日本京都大学和东京都立大学教授专家团到乐山师范学院访问，对曹成全团队在萤火虫研究方面所取得的成果给予高度评价，并联合开展了多项研究。今年7-9月，曹成全受日本京都大学邀请，将赴京都进行三个多月的学术访问。

2018年，被曹成全视作里程碑式的一年。不仅是因为在大力实施乡村振兴战略的背景下，各界对萤火虫的关注度突然增加，还因为与萤火虫相关的产业在这一年集中爆发，一些地方政府和企业愿意尝试这一新兴产业，曹成全收到来自外地的诸多邀请。

## 小昆虫 大作为

小小的萤火虫，事实上蕴藏着很大的价值。无论是与一产二产还是三产结合，都大有可为。

就目前的领域来看，在过去几十年间，萤火虫荧光素酶已经广泛应用于工业、医疗、防治污染等多个方面。比如它可以检测生物物质、分析流体中的微生物污染、评估细胞活性等。在医疗上，可以检测病毒和细菌感染疾病的治愈情况，还可以在动物模型上检测肿瘤的增值和衰退情况等。另外，荧光素酶基因可以用于研究活细胞和组织中的基因，把荧光素酶和高敏CCD相机结合，还能获取动植物细胞在正常和病理状态下，胚胎发育及生理调节不同阶段的信息。此外，荧光素酶作为环境污染的生物传感器，能成功地监测砷、汞、铅、苯酚等农用化学品的污染。

所以研究昆虫的专家说，无论从生态效益还是应用领域来看，萤火虫的一生，真可称得上一个“闪光”的过程。

曹成全最感兴趣的，还是萤火虫与有机景观农业和文化旅游业之间的N种可能。

在乐山市犍为县寿保乡三湾村，四川雅楠泰农林科技公司 在一块水稻田里养殖了水生萤火虫，一批野外人工养殖的萤火虫正在悄悄生长，这里正在试验曹成全教授提出的“萤火虫水稻”和“萤火虫有机农业”，让萤火虫这种对农药和水质等环境要素要求非常苛刻的昆虫代言真正的有机农业，同时发展萤火虫旅游，相得益彰，探索一种萤火虫产业的新模式。

“这一批萤火虫数量有几千只，预计四月份成虫起飞。”曹成全说，借助萤火虫，届时当地不但可以大力发展乡村旅游，同时将萤火虫栖息地生长出来的无农药水稻进行包装，无公害大米肯定也会大受欢迎。

曹成全给记者算了一笔账。按一亩水稻田能产2000斤大米算，每斤大米卖2元钱，一亩水稻田不算化肥、农药、人工等成本，收入为4000元钱。如果实行“稻虫共生”方案，不施化肥，不用农药，在稻田里养殖水生萤火虫(萤火虫以蜗牛、螺类为生)，按一亩水稻田减产至400斤大米计算，无公害大米最低15元一斤，再加上稻田里养殖的数千只萤火虫的销售，即使不算萤火虫带来的门票和食宿等收入，这样的稻虫共生水稻田一亩田的收益约为10000-20000元。“在这个基础上还可打造‘萤火虫农庄’、‘萤火虫村落’，借此发展别有特色的乡村观光旅游业。此举必将引发一场水稻革命！”

在乐山马边、金口河、夹江等地，素有“药中黄金”之美称的铁皮石斛，是带动当地经济发展，让老百姓实现脱贫奔小康的重要经济作物。但是由于其多生于山地比较阴湿的环境，容易滋生虫害，其中，蜗牛虫害是困扰铁皮石斛种植户的最大问题，它是石斛的头号害虫，能通过流水、雨水迁移，可将嫩芽大部都啃光。如果施农药除虫，会对药材造成污染，采取其它方式又无法有效除虫。“事实上，在石斛种植基地养殖以蜗牛、螺类等肉食为生的萤火虫，是解决这一问题最环保有效的方式。”曹成全说，萤火虫对生存环境的要求很高，如果将萤火虫养殖与铁皮石斛种植相结合，可以在有机景观农业方面大有作为。





## 打造“萤火虫之城”

探索昆虫奥秘,让昆虫造福人类,这是曹成全奋斗的目标和动力。十年来,曹成全用自己的经费投入萤火虫研究,致力于萤火虫的人工繁育研究。

“萤火虫一直是颇有开发价值的生态旅游资源,这一资源的开发不仅可带来经济效益,更重要的是它能促进生态和环境的保护。”

据了解,在日本、澳大利亚、新西兰、马来西亚和印度尼西亚、中国台湾地区非常盛行的萤火虫保护,就带来了很多社会效益和生态效益。日本政府为了保护和观赏萤火虫甚至放弃铁路的修建,由政府、科研机构及民间团体共同努力,建立了诸多赏萤地点,每年都有大批的游客前往萤火虫聚居的地方参观。在新西兰北岛一个小城,成千上万的萤火虫在岩洞内熠熠发光,灿若繁星,有人把这种自然奇观称为世界第九大奇迹。

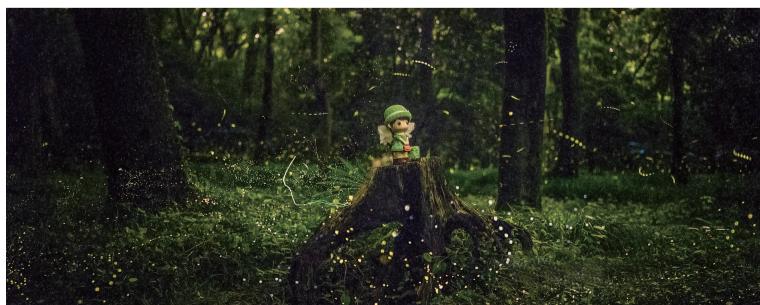
“相比之下,乐山有更好的资源优势但一直没引起重视!”作为在乐山工作和生活了十年的外地人,曹成全视乐山为第二故乡,在他的心中,一直有一个梦想——在乐山大佛景区附近或绿心公园建设中国乃至世界规模最大、种类最全的人工繁育萤火虫景观和养殖基地,并借此打造全国最好的萤火虫主题公园,甚至将乐山打造成中国乃至世界的“萤火虫之城”。



曹成全说,乐山有9.8平方公里的嘉州绿心公园,是全国非常少见的城市公园,而且近两年来得益于对城市绿心的保护和打造,绿心公园的生态环境得到很好的修复,基础设施也较为完善,还有几十万只野生萤火虫作为基础。“现在我们又有了成熟的人工繁育技术和专业的人才队伍,只需要相关部门稍作推动,乐山就能打造全国最好的萤火虫主题公园!到时候既能增加乐山旅游的特色,拓展‘夜游嘉州’的内涵,还能增加乐山‘生态良好’的城市名片。”曹成全对此非常有信心。“围绕萤火虫可以做很多文章。比如以禅意萤光为主题丰富旅游业态,开发萤火虫相关的系列文创产品,打造‘萤火虫祭’,开展相关学术讲座、高峰论坛等等。”

“在扩容提质、景城一体、全域旅游这‘三篇文章’的带动下,乐山旅游近年始终保持在‘快车道’,全域旅游持续发力,夜经济持续升温,过夜游客有所增加,但是远远不够。如何才能将游客留下来,依然是乐山文旅产业发展需要思考的问题。”市文化广播电视台和旅游局相关负责人认为,打造萤火虫主题公园,不失为夜游乐山的好项目。

“让人们都了解萤火虫,热爱萤火虫,才能更科学更自觉地保护萤火虫,这才能真正地拯救萤火虫。”曹成全认为,只有用发展的眼光解决问题,走产业化之路才能真正破解萤火虫保护的难题。“既能研究,又能保护,还能带动经济发展,打造城市新名片,岂不一举多得?”





## 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；
- 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）。

# 从严治理货车超载违法

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打。

“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

**市民李女士反映：**市中区青衣坝红岩口有货车车辆超载川L73295、川L78079、川L65061、川C18509，望查处。

**乐山市公安局回复：**该市民反映的货车超载问题，一直是交警部门整治的重点违法行为，发现一起查处一起。从2018年1月至今，五通交警大队牛华中队已查处货车超载违法行为共计225起。针对市民反映的货车在晚间超载的违法行为，五通交警大队已电话告知负责管理相关车辆的运输公司不能让货车超载上路行驶。同时，2019年3月15日至2019年3月20日，五通交警大队调整勤务安排，安排警力加强对省道104线的巡逻检查力度，从严查处大货车超载违法行为。目前，相关货车已经没在反映路段超载上路行驶。

**市民周先生反映：**沙湾区嘉农镇中盛陶瓷附近空气中白蒙蒙的一片，气味刺鼻，望处理。

**区环保局回复：**经现场调查核实，该公司利用水密闭方式对酸洗生产线挥发出的酸雾进行吸收，个别点位水密闭不彻底，有酸雾逃逸产生刺鼻性气体。综上所述，投诉人反应属实。针对以上情况，我局执法人员责令该公司立即组织对水密闭系统进行检查，对漏缝进行及时处理，待全面检修整改结束后恢复酸洗作业。同时，进一步增大水密闭系统循环力度，确保密闭水不饱和，发挥吸收作用，减少酸逃逸量。另外，经调查了解，该公司计划对酸洗生产线进一步密闭，确保挥发气体全部进入酸雾塔经处理后排放。

**市民谭先生反映：**市中区万人小区满堂红宾馆门口的街道上有很多私家车占道停车，影响正常的交通运行，望查处。

**乐山市公安局回复：**经核查，反映的问题主要是晚上饭点期间乱停车辆较多，导致附近住户出行不便。针对该情况，交警支队直属一大队通江中队长期以来安排有民警在该区域对乱停乱放的机动车进行查处和巡查监管，并且已安装违停抓拍系统，24小时对该路段进行抓拍。下一步，通江交警中队将持续不

定期组织民警对此路段开展交通秩序整治，保障此路段的交通畅通。

**市民王女士咨询：**驾车从长江市场往久顺广场行驶，在牛儿桥红绿灯处左转调头往回走被辅警拦下，被告知该处不允许调头。嘉定北路中间被护栏拦着，无处可以调头。如果要调头往回行驶该怎样走？望相关部门解答。

**乐山市公安局回复：**为规范道路车辆的行车秩序，规范行人过街秩序和保障行人的过街安全，故在嘉定北路设置了中心隔离护栏。请广大市民严格遵守交通规则，按交通标志标线指示通行，共同创造良好的城市环境。

**市民游先生反映：**市中区苏沙路嘉华水泥厂路段经常发生交通拥堵情况，建议在上下班高峰期安排交警工作人员进行交通疏导。

**乐山市公安局回复：**经核查，因为省道104线正在实施路面大中修工程、九峰路正在实施截污管网工程，导致半幅施工，半幅双向通行。由于该时段正处于上班高峰期，导致车辆缓慢行驶。在此建议广大驾驶员错峰出行，或经进港大道或绕城高速绕行。大佛景区交警大队已调整勤务，安排民警早高峰、晚高峰在施工路段疏导交通，避免路面因施工原因造成交通事故和交通拥堵。

**市民熊女士反映：**市中区新广场转盘长期上下班高峰期车辆行驶较乱容易发生擦挂及交通事故，存在安全隐患，建议在该转盘增设红绿灯。

**乐山市公安局回复：**近年来，交警部门不断研判乐山广场的交通组织，并根据该处现阶段的实际情况将环岛路口进行了初步渠化，并设置中心实线，让车辆各行其道。同时，交警部门也增设义务交通劝导员，协助民警指挥交通，规范行人的通行，交通秩序明显提高。交警部门会随时关注新广场转盘周边交通流量变化，及时调整管理措施。同时，适时向住建等部门提出交通规划的建议。

乐山“心连心服务热线”  
二维码



微信二维码



微博二维码



APP二维码

### 遗失

●傅国淑所持有的万达广场杨山路1145号3幢2楼14号购买票据号：0011015，金额260000元遗失作废。

●周军所持有的平安人寿保险公司人身保险单（合同号：P260100006809180 增值税蓝字发票号：27168011 开票时间 2017年2月28日）遗失作废。

●黄泽云所持有的特种作业操作证，证号：T511123196806283379 遗失作废。

### 遗失声明

乐山市中心城区整洁干洗店所持有的营业执照（正本），注册号：5111023114576 遗失作废。

乐山市中心城区整洁干洗店  
2019年4月11号

# 诗人 龚静染



■ 本报记者 熊春鹰

人物档案:龚静染,成都文学院签约作家、诗人、小说家、散文家。1967年生,乐山五通桥人,现居成都。出版有《影子》《小城之远》《桥滩记》《浮华如盐》《光阴交错》《我们的小城》《昨日的边城》等多部文学作品集。2018年10月,其新诗集《整个世界慢慢灰暗下来》由四川文艺出版社出版。

## “中年之诗”的气质



“雨使劲地打着浮萍/打它们的脸/噼噼啪啪的耳光/又重又狠/像在抽打着我的童年/一万颗雨/都打在一张脸上/雨的牙齿四溅/浮萍被打得摇摇晃晃/那么小的脸/挨了一天一夜的暴打/眼睛和鼻子肿成了一团/而两只被打落的耳朵/沉到了水底”——《雨打浮萍》

“天黑前的鸟叫/是能听懂的/但听懂了/你就会伤心/伤心自己也曾是/一只鸟/在前世的黄昏/急着回家/而总有一人/在鸟叫中/听懂了天黑”——《天黑前的鸟叫是能听懂的》。

《整个世界慢慢灰暗下来》收录了龚静染近年来创作的近百首诗歌,涉及感悟、行旅、哲思、亲情等诸多方面。整本诗集从生活层面抽丝剥茧,用极简的词句反映诗人丰富的内心世界,作品展现了“中年之诗”的气质,追求一种从纷繁走向简单、从混沌走向澄澈、从喧闹归于宁静的诗歌境界。

“人生最为重要的是青年与中年这两个阶段,年轻时好繁华,喜新奇,爱炫耀,但现在不同了,喜欢简单的东西,把多余的修辞全部剔除掉,直接说出诗歌。简单、自然、虔诚,这才是诗人成熟的标志。所谓中年之诗,就是对天地的靠近,渐渐脱离个体的混沌,重返天真的境界。”

《整个世界慢慢灰暗下来》的书名,其实是龚静染所作的一首诗的名字。

“水渍已经干了/倒在水里的单车/被风吹走/没有人去过旧巴黎/只有黑白照片/可能去过/盲人的头顶上/站着乌鸦/电线杆上还有一只/它们也许知道点什么/但整个世界/慢慢灰暗下来”——《整个世界慢慢灰暗下来》

“从年少写诗到现在,有灿烂之初,必有幽暗之终,我觉得就是个生命慢慢灰暗下来的过程。”龚静染说。

## 诗歌是静谧的

这是龚静染的第三本诗集。

第一本诗集名叫《夏日曾经很盛大》，用的是里尔克的一句诗，距离现在快三十年了。“但书是自费印的。那个时候的文学青年都是这样，包里得揣着诗集，好像才能够行走天下。”1994年，龚静染出版了诗集《影子》。2000年，他主编《中国第四代诗人诗选》，提出“代际”的概念。“现在很多成名的诗人当时在那本诗选中还是新人。”

龚静染从小就痴迷于文学，初中时代开始写诗。“我家里有本五十年代出版的《五四诗选》，我的诗歌启蒙很大程度来自那本书。但我写诗跟我父亲分不开，他喜欢书法，我从小看他写唐诗宋词，耳濡目染，这是我的诗歌第一课。”龚静染说，自己与诗歌结缘还有个人的因素。“小时候父母两地分居，我是个很笨的孩子，又胆小，对这个世界怀有深深的恐惧，没有接纳的能力。后来发现只有诗歌是唯一可以让我与世界说话的东西，诗歌可以让灵性成长起来，这是非常神秘的力量，不是学校里能够学到的。诗歌中保存着怜悯与赞美，被赋予是幸运的，但做一个传递者更为可贵，这才是真正的与诗歌结缘。”

近二十年，龚静染很少发表诗作，甚至在诗歌杂志工作，也没有发表一首诗。中途出版了几部小说、随笔和非虚构文学方面的著作。因此很多人都认为他不写诗了，从诗坛上“失踪”了。

“我其实从来没有放弃过诗歌的写作，虽然我在多种文体中不断进行着写作实践，但我一直认为诗歌对世界的感知方式是独特的，它能够引领我的整个写作。”在龚静染看来，发表和出版只是一种面向大众的呈现而已。诗歌是静谧的，它不需要去承载任何喧嚣的东西。“写作跟马拉松比较相似，要保持节奏和体力，才会有效率和成绩，我的打算是慢慢写，悠着点写，写作千万不要跟时间去索要太多。”



## 诗人的良知

有人认为这是一个没有人读诗的时代，是一个饿死诗人的时代，诗歌已经边缘化。

“诗歌本来就是小众的，它不可能成为广场舞。诗歌有自己的中心，它自成世界，并不需要在现实社会中去占据一个中心。边缘化的说法是把诗歌功用化了。”龚静染认为，经典诗歌是跨越时代的，必须有艺术与人性的高度，这是不为时代或当下改变的。

不可否认，现在的诗歌写作非常浮躁，诗歌圈变成了名利场，真正的好诗歌不可能诞生在这样的环境中。“但我认为优秀的诗人一定要有赤诚之心，赤诚代表了专注和忍耐，这是检验诗歌品质的试金石。”

中国诗坛经历了上个世纪八十年代的辉煌，涌现了北岛、舒婷、海子等一批诗人。但由于大环境的变化，很多文学青年都忙着赚钱去了。“赚钱是为了生计，天经地义，但诗歌只会给那些关注心灵现实的人，两者没有什么关系。”在龚静染看来，人应该追求更高层次的生活，肖邦和周杰伦肯定不在一个层面，不要蔑视高尚，蔑视高尚的时代好不到哪里去。有唐诗宋词的时代是高尚的，虽然它也会衰败沦落，诗歌是高尚的，从古至今如此。

龚静染认为，诗歌也是一种能力，一个民族有了这种能力，才可以骄傲。我们不仅需要一个富足的时代，也需要一个优雅的时代。但诗歌不要成为浮华的标志，不要为平庸的生活搽脂抹粉，也千万不要成为时代的假嗓子，它要关注人性、担负苦难和寻找正义，这才会是一个诗人的良知，也是诗歌写作最应该坚守的。



### 【对话】

**记者：前言和后记应当是一本书不可或缺的结构性内容，诗集《整个世界慢慢灰暗下来》为何刻意抽离了这两部分？**

**龚静染：**我的诗很简单，不用前言（序），后记也保持了风格的一致。我觉得对语言我们一定要有敬畏，一个诗人内心中必须要有对语言的感恩，就像人们应该对粮食一样，对语言的铺张浪费一样是可耻的。

**记者：从这本诗集收录的95首诗歌内容来看，作品似乎在实验性和突围愿望之间游离甚至挣扎。您如何看待？**

**龚静染：**我觉得可以理解为心灵与文本之间的冲突或挣扎。其实每个写作者都有这样的感受，但这种挣扎有时是激烈的，有时是隐秘的。更多的时候是隐秘的。写作需要孤独感，把那种激烈的冲突藏起来，就像一杯苦茶一样，慢慢你会发现它的回甘。当代诗歌最缺乏的是一种自由、独立的精神，现在的诗人太喜欢热闹了，到处是诗歌活动，像戏班唱堂会一样，一群人聚在一起吃吃喝喝，但连古人的曲水流觞的形式感都没有，毫无雅意可言。我觉得诗人还是应该孤独一点，最少在精神向度上应该这样，孤独是诗歌的美德，孤独是给诗歌的一份珍贵礼物。所谓突围，总是有孤军奋战的意味，作为个体的写作也不例外，孤独也许就是起点。

**记者：21世纪以来，网络新媒体不断改变着文学的创作、传播、接受方式。这种新的传播方式对新诗发展有什么样的影响？**

**龚静染：**影响肯定是有，文学都具有当代性，甚至是当下性。我现在写诗都是在手机上，而现在读诗的人也大多是在网络和手机上，非常方便，这就是新的写作和阅读方式。但我认为观念的改变才是重要的，诗歌中的现代性在对传统的美学标准、文本风格、写作思维等都形成了巨大的冲击，刀耕火种、田园牧歌都将成为过去式，新的生活带来了新的文学，这是必然的。但是，诗歌有恒定不变的东西，所谓经典就是在传承这样的存在，所以写作不朝向这个方向就会是短暂的、肤浅的，不可能获得时间的尊重。

**记者：您一直比较关注年轻诗人，您是如何看待现在的年轻诗人的？对于他们，您有什么建议？**

**龚静染：**诗歌具有青春性，诗歌必然与青春相遇。现在有一些年轻诗人天赋极高，从诗歌技艺上讲已经超越了80年代、90年代的诗人。江山代有人才出，这是无可抗拒的。我现在主持的一个文学杂志就在力推青年诗歌，每期都有“星经典”“青春行”这样的栏目，来发表年轻人的诗歌作品，今年还要搞一个“这一代”青年诗歌系列活动，可以说是不遗余力。但青年诗人要被发现需要慧眼，诗人不是教出来的，诗歌的学习也是多层面的，要到达精神与语言的水乳交融才能成为一个优秀的诗人。所以，诗歌是个高级的精神活动，安安静静地写，千万不要被夸饰、浮躁、功利的东西影响，这是我年轻诗人的忠告。

图片由受访者提供



春光以最美的姿态在嘉州大地上流淌 李举涛/摄

美在嘉州 春在乐山

# 春风春光：只有乐山

■ 本报记者 熊春鹰

绿柳吐烟，花香醉人，春光以最美的姿态在嘉州大地上流淌。繁花似锦，芳菲尽染，春日里的乐山处处“颜值”爆表：樱花一条街、黄花风铃木一条街、银杏一条街、蓝花楹一条街……每一条街道都有不同的风景，已形成特色街道 22 条；还有白岩竹溪文化公园、老霄顶文化公园等 73 个公园绿地星罗棋布地分布于中心城区；9.8 平方公里的绿心公园更是绿树成荫，百花争艳，把乐山点缀得更加妩媚多姿。最美人间四月天，在乐山，赴一场与春日美景的约会。



## 绿心公园：春风十里只爱你

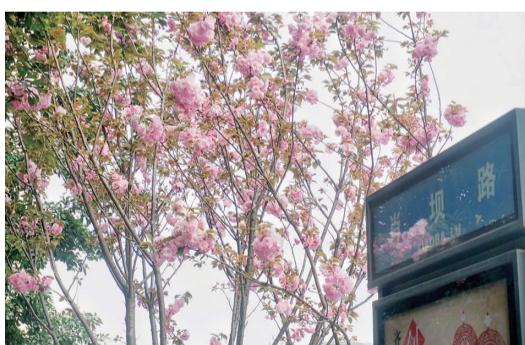
自去年初以来，一到三四月份，嘉州绿心公园就会化身霸屏狂魔，因为花开成海的桃花、海棠花、紫荆花、红叶李、油菜花等刷爆乐山人的朋友圈。刚刚过去的清明节小长假，迎来一轮出游高峰，乐山共接待游客 111.23 万人次。在这个春意盎然的假日里，嘉州绿心公园又一次成为游客和市民出游的网红打卡地。

4 月 6 日，小长假的第二天，阳光依旧灿烂。漫步在绿心公园，穿过一片格桑花海，只见桃花谢了春红，李树绿叶满枝。蓝天，白云，粉色的花，花香熏染的微风，风中飘扬的丝巾……这春天里最常见的一幕，随着阳光的旋律，静静地呼吸，肆意地绽放。

易慧芳和老伴儿优哉游哉地散着步，不时停下来歇一歇或是拍拍照。“天气好的时候我们基本上每天都要来绿心公园走走，呼吸下新鲜空气，活动下筋骨，我真的太喜欢这个地方了。”65 岁的易慧芳是北方人，三年前和老伴儿到乐山来帮儿媳妇带孩子，从一开始到异乡的不适应，到半年之后渐渐融入乐山，喜欢乐山，现在已在这里定居。“我们老家的山，灌木丛多，看不到这么多绿水青山的美景。尤其是每年春天，绿心公园的十里桃花盛开，那叫一个美啊，让人心旷神怡。”

“这要得益于这几年来对绿心公园的保护和打造。”绿心管理处处长刘红瑛说，近年来，乐山市依托 98 平方公里的城市绿心规划建设了嘉州绿心公园，修建了全长 10.16 公里的绿心环线，成为市民休闲健身的好去处。2015 年以来，相关部门先后投入 3000 余万元，对绿心公园的植被进行提升，种下了 600 余亩桃花、樱花、红梅等，使绿心公园花卉总面积超过了 1000 亩。2017 年起对原居住在绿心内的村民进行生态搬迁后，原来的田、地，甚至是宅基地，都种上了花，花林连成了花海。

一到三四月份，绿心公园便迎来花期，先是娇艳的海棠，接着是殷红的红梅，然后是紫薇、桃花、樱花……路旁的山野间，还有金黄的油菜花、粉白的豌豆花。沿绿心环线一路前行，每一眼都有花，每一步的景又都不一样。若是从空中俯瞰，绿心环线像是一条项链，而沿途浓淡相间的花海，就是项链上的宝石。在花的召唤下，人们呼朋引伴、纷至沓来。一时之间，十里桃花之下，赏花者如云，成为一道美丽的风景。



樱花一条街 李欣/摄



大渡河湿地花海 李举涛/摄



樱花 李欣/摄



犍为亮水沱桐子花 严理/摄



凤凰路的黄花风铃木 熊春鹰/摄

## 一街一景：绿秀嘉州别样天

阳光下的肖坝路，落樱缤纷，一树树浪漫的粉色让整条道路美到极致。2017年底，相关部门将肖坝路原有的常绿树种黄葛树、天竺桂等进行了移栽，换栽了晚樱。去年3月，粉色的樱花让肖坝路美的一塌糊涂，赏花的市民络绎不绝，肖坝路“樱花一条街”瞬间名声大噪。去年又栽种了100余株晚樱，肖坝路的晚樱数量达到了400余株。

城南的樱花还未凋零，城北片区的黄花风铃木已悄然登场。在城区凤凰路、柏杨路，一株株黄花风铃木满树金黄十分惹眼，遥看一片黄灿灿的花海，美丽而浪漫。走近了看，怒放的花朵迎风摇曳好似风铃般可爱，枝头见花不见叶，一路金黄一路香。

“现在的乐山城真美，不同的街道种了不同的植物，一年四季都有花香，以后不用看街名，看看路边是什么树，就知道是哪条街了。”市民金女士开心地说。而这一切，得益于2017年起实施的“绿秀嘉州”行动。

2017年底，为加快山水园林宜居城建设，提升城市景观，市风景园林局在中心城区开展了绿秀嘉州行动，对中心城区的街道进行一街一景绿化打造——即一条街一个树种，一条街一种特色。去年在乐山中心城区打造了澳洲火焰木、蓝花楹、黄花风铃木等多条特色街区，初见成效，一年四季乐山的街道都有不一样的风景。

2018年冬，第二期“绿秀嘉州”行动在中心城区展开，按照“品类多样、一街一景、岸绿城美、生态宜居”的思路，在中心城区打造10条独具特色的街道，广泛应用桂花、银杏、枫香、紫薇等树种。

‘绿秀嘉州’行动打造出多条独具特色的街道，现在的乐山一年四季都有看头。”

## 美丽画卷依次展开

从乐山中心城区出发，驶入新建成通车的井乐快速通道，在即将抵达井研县城时，一座活力缤纷、生态自然的湿地公园出现在了道路两侧。这里，就是研溪湿地公园。白鹭飞歌，彩蝶翩翩，野鸭悠游，蛙鸣鸟啾。这里没有城市的拥挤与喧嚣，时时氤氲着自然、生态、亲水、和谐的内涵。亲水栈道、汇名楼、环湖绿地，这里不需华丽的色彩，便让人沉醉其中，如在仙境，如游画里。

据了解，整个研溪湿地公园被井乐快速通道分为北区和南区，项目占地2640亩，景观及围湖路达到1640亩。环湖一周修建有7.8公里的步行道，如今成为不少市民跑步锻炼的好去处，研溪湿地公园，正融入井研市民的生活。

一边是大渡河，一边是田园风光。在沙湾段道路旁的大渡河湿地花海，波斯菊、金鸡菊等在骄阳下竞相开放，姹紫嫣红，甚是迷人；沿途人行道旁的三角梅也在持续绽放。沙湾大渡河国家湿地公园是国家林业局于2016年12月批准沙湾区开展试点建设的国家湿地公园，总面积2497.54平方千米，湿地面积2184.55平方千米，湿地率54.51%。千亩花海区起于乐沙生态大道立交桥，止于安谷电站，总面积约1200亩，为沙湾打造以花养眼的田园特色旅游品牌增添魅力，也成为朋友圈新的网红打卡地……

绿色生态宜居是一座城市的内在魅力，“海棠香国，花满嘉州”是生态文明乐山的显著标识。记者从市住房和城乡建设局获悉，接下来，乐山还将继续按照“品类多样、一街一景、岸绿城美、生态宜居”的思路，着力从城区园林树木“季相性、色相性”的提升上下功夫，搞好“增量、提质”两篇文章，进一步丰富“观叶、观花、观色、观果、闻香”的城市道路景观体验，通过重点改造部分街道行道树，对行道树进行修枝整形，提升公园品质，打造重要节点等工作，让更多市民享受到“绿秀嘉州”成果，努力实现“城市在森林中、森林在城市中”的愿景。

同时按照“四个定位”指明的方向，建设好“一湖五湿地”“一城两新区”，做好扩容提质、景城一体、全域旅游“三篇文章”，把乐山建设成为全省环境最优美、游客最向往的山水园林城市。

为期3天的清明小长假画上圆满句号。据乐山市文化广电旅游局统计数据显示,今年清明小长假(4月5日至7日),乐山市共接待中外游客111.23万人次,实现旅游收入104156.37万元,同比分别增长14.96%和14.67%。



李昕锋/摄

文旅融合全域开花

## 清明小长假 111 万中外游客为“乐”而来

■本报记者 谭莉

### 闭关半年 乐山大佛迎来游客“井喷”

据了解,今年清明小长假,乐山天气持续晴好,各大旅游景区游人接踵而至。数据显示,三天假期,列入统计的34家景区共接待中外游客35.47万人次,实现旅游收入2856.78万元,同比分别增长807%和258%。

尤其值得一提的是,经过半年“闭关体检”,乐山大佛迎来“美容”后首个小长假,以“新颜”亮相的千年大佛“吸粉”无数,迎来游客“井喷”。众多中外游客前往“抱佛脚”,重新开放的九曲栈道又开启了“人从众”的排队模式。除大佛景区外,作为另一核心景区的峨眉山亦凭借长久以来的影响力,占据乐山旅游景区中的主导地位。

### 近郊踏青热 乡村旅游持续发力

清明节小长假期间,乐山市踏青近郊游火热,乡村旅游持续发力。不少市民游客在返乡祭祖后,选择就近到郊野景区、公园、古镇、农家乐等地旅游,回忆家乡往事,感受风土人情。各区县根据游客需求开展了草莓采摘、柑橘采摘等活动,田园观光、农家乐等受到游客欢迎。乐山各地纷纷推出赏花采摘、科普体验、户外拓展等丰富多彩的亲子旅游产品,备受游客青睐。

同时,踏青旅游不再是只属于年轻群体的活动,人们印象中不愿多花钱的“60后”也在转变传统观念,借助“扫墓祭祖”这一传统风俗,60、70后出行的比例相当可观,逐渐成为享受“高标”“个性化”服务的人群。

据悉,清明假期,列入统计的乡村旅游点共接待游客45.56万人次,实现旅游收入6828.21万元。

### “多元”特色突出 美景、美食让人流连

清明假日旅游,已经从单纯的“扫墓祭祖”逐渐融入多样元素,阖家出游、踏青赏花、驱车自驾成为假日特色。

以“夜游三江”为主体的嘉州夜景吸引各地游客纷至沓来,

嘉州长卷、张公桥、嘉兴路、东大街等美食街区车水马龙、人头攒动。傍晚到乐山绿心公园踏春的市民、游客络绎不绝。井研县“成都战役·首战遗址”等红色旅游产品吸引了不少游客、老兵前往探寻历史、缅怀先烈。此外,到乐山品尝跷脚牛肉、牛华麻辣烫、西坝豆腐、钵钵鸡等特色美食的周边省市游客增多,茶叶、天麻、老腊肉、道林贡椒等特色旅游商品销量较好。

### 文明旅游深入人心 旅游环境进一步优化

据悉,整个清明小长假期间,乐山旅游环境进一步优化,服务质量进一步提升,旅游市场进一步规范。全市积极开展文明旅游志愿服务活动,深入推进文明旅游宣传教育,提升了市民和游客的文明旅游素质。旅游企业也积极提升接待服务水平,开展文明引导和文明礼仪宣传,引导游客增强理性消费意识,更好地实现文明旅游。

此外,针对市内重点地段交通拥堵和峨眉山等重点景区易拥堵地段的情况,我市增派专人进行交通疏导,定人定岗维护现场秩序,遇到拥堵等突发事件及时化解处理;并通过微博、微信、短信、广播、路牌等形式,向社会广泛发布乐山假日期间的文旅活动、交通管控、车辆换乘和天气情况等信息。



李昕锋/摄

# 乐山市举办“仁孝乐山、绿色祭祀、平安清明”公益活动

■实习记者 窦兰莎 文/图



本报讯 “一束鲜花寄哀思，一曲琴声表心意”4月3日，由乐山市民政局、市中区民政局主办，乐山市净土苑民生服务有限公司承办的“仁孝乐山、绿色祭祀、平安清明”公益宣传现场活动在乐山市人民公墓举行。

## 海棠实验中学： 开展家庭教育活动



孩子的成长和教育，离不开家庭、学校和社会。4月4日，乐山海棠实验中学开展了以“为爱而来 赢得未来”为主题的家庭教育活动，本次活动预备年级、七年级、八年级的家长共500人左右参加了此次活动。

本次活动围绕家庭教育这个主题，分别从情景剧演

出、讲座、交流三个方面来进行，以保证学习深入进行，取得实效。整个活动精心准备，学校老师表示，为了这次活动能引起家长们的共鸣，老师和学生们这几天排练话剧到晚上十点。学校师生自编自导自演的话剧生动形象，涉及家庭教育存在的十大问题，引起现场家长的共鸣。

在交流环节，一位家长说道：“听了这次讲座后，我很受启发和感动，对子女的教育我觉得要用爱，正面积极地去肯定孩子，希望学校多多组织类似的活动。”

家长课堂已成为学校教育的一张名片。学校负责人表示，为了孩子们教育，为了孩子们的健康成长，学校和家长必须要共同努力、相互配合、一起成长。这种家长和学生共同学习的模式取得了预想的效果，唤醒了家长的家庭教育意识，传递现代家庭教育理念，促进了学校教育与家庭教育形成合力，有利于打造全方位、优质的育人环境，成就海棠学生幸福人生！

(实习记者 窦兰莎 文/图)

活动现场，通过志愿者集体朗诵《孝经》经典段落、舞蹈《孝和中国》来诠释孝道的意义、演绎清明文化。随后举行了花葬和树葬的集中安葬仪式。据悉，清明节期间，全市10个公墓免费推出330个节地生态葬穴(格)位，以实实在在的举措倡导、引领新时代绿色殡葬礼俗。

“作为乐山市‘仁孝乐山、绿色祭祀、平安清明’公益宣传系列活动的组成部分，今天我们在这里举办的公益活动，旨在培育绿色殡葬理念，弘扬孝老敬亲传统美德，倡导节俭治丧、生态安葬、安全祭扫等殡葬文明新风，践行文明、和谐、诚信、友善的社会主义核心价值观。”乐山市民政局相关负责人表示，希望市民能够树立厚养薄葬殡葬理念，提倡亲人在世时，常关心多陪伴，让亲人享受家庭温情、人世欢乐；亲人离世后，不讲排场、不比阔气，以节俭庄重方式寄托哀思，让逝者欣慰、生者无憾。

记者了解到，此次活动也是全市“仁孝乐山、绿色祭祀、平安清明”公益宣传系列活动的组成部分，乐山市在清明节期间，推出了一系列主题活动，包括“一部宣传片”、“一条宣传标语”、“一张主题海报”、“一份生态安葬的相约”、“一次文明祭祀宣传”、“一场公益活动”等。

## 新桥中学召开高2016级第二次 诊断性考试分析会

2019年4月3日下午，我校高2016级召开了乐山市第二次诊断性考试教师层面分析会，对二诊进行了全面分析，学校党总支副书记杨平、教学中心主任李凤俊出席了本次会议会。

会议分为三项议程，年级组长雷雪鸣、教学中心主任李凤俊、学校党总支副书记杨平都结合本次考试的数据，从不同的维度全面分析了考试情况。

会上，年级组长雷雪鸣对本次考试取得的好成绩做了很好的肯定，并布置了下一阶段的任务。

教学管理中心主任李凤俊首先祝贺这次取得了远超同类学校的好成绩，并就本次考试情况作全面的分析，介绍了我校一本及本科上线人数、总分尖子生情况，再对本次诊断性考试作了深入细致的数据对比分析和总结：分析学校总体本科入围情况和班级入围人数，用具体数据进行纵向横向比较，对本次测试中成绩突出的班级、学科给予表扬，分析到人，精确到科，要求老师们精诚协作、互补短板，强化纠错、规范行为。

最后，党总支副书记杨平对全体高三老师取得的成绩给予高度的肯定，并就存在的不足提出了三个方面的要求：一是对临界带的学生要切实关心他们的学习和生活，给他们树立信心；二是加大对艺体学生的管理，确保文化课的提升；三是继续加强班级管理，确保第三次诊断性考试上线人数稳中有升。杨平副书记从本次考试的数据进行分析给老师们加油鼓劲，坚定信心，要提高质量，不断追求进步，创造辉煌。

这次会议的召开，鼓舞了士气，明确了方向和方法，为接下来的备考工作奠定了更加坚实的基础。

## 马边交警大队关于涉案车辆逾期未 处理的报废公告

马边交警在交通管理工作中，扣留了一批机动车。目前已有153辆车超过了法定处理期限(车辆报废清单详见马边交警微信公众号或[https://mp.weixin.qq.com/s/PBjkCdxOXKCTAdFZJ2w\\_4A](https://mp.weixin.qq.com/s/PBjkCdxOXKCTAdFZJ2w_4A))。请以上车辆所有人或驾驶人携带车辆合法手续，于公告之日起三个月内，到马边交警大队接受处理。逾期还未到马边交警大队处理的车辆，交警大队根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条之规定，将未接受处理的车辆强制报废。

特此公告

马边彝族自治县公安局交通警察大队  
2019年4月3日



## 关注帕金森病 让生命不再颤抖

——乐山市人民医院举行第四季健康沙龙公益活动

**本报讯** 4月11日是第23个世界帕金森病日。帕金森病是目前严重影响生活质量的神经退行性疾病之一，中老年人群发病率较高，在中国约有200万名帕金森病患者，65岁以上老人占了1.7%，且呈现出年轻化的趋势。为了让更多的人了解和关注帕金森病，提高对帕金森病诊疗的认识，4月3日，由市人民医院主办，乐山广播电视台报社承办的第四季健康沙龙公益活动在漫·乐山书咖新村店举行，本期沙龙的主题为“帕金森患者如何更好地生活”，特邀市人民医院神经内科主治医师李晓霞主讲，近20名病患及家属参加了当天的活动。

“震颤往往是发病最早期的表现，通常从某一侧上肢远端开始，以拇指、食指及中指为主，具体的表现为手指像在搓丸子或数钞票一样的运动。”李晓霞医师一边讲解，一边邀请参与健康沙龙的患者家人们观察自己的亲人，用周围患者实际的例子告诉大家，帕金森病人会呈现出什么样的症状。“病人在遇到开心的事情或者遇到想见到的人时，他脸上也许会面无表情，这就是我们常说的‘面具脸’，其实是因为患者面部肌肉僵硬造成的，这个时候可以让患者作皱眉动作，尽量皱眉后用力展眉，也可以进行鼓腮锻炼，反复做露齿和吹口哨动作，或者对着镜子，让面部表现出微笑、大笑、露齿而笑等动作，这样面部的僵硬会有所改善。”



帕金森病是一种缓慢进展的过程。李晓霞医师说到，除了出现“面具脸”以外，病人会出现视觉变差、嗅觉减退或消失、流口水、语调平缓、吞咽障碍等状况，并且情绪会随着病情的加重越来越低落，很容易伤感，很多时候呈现出心情不好的模样，“首先要鼓励、安慰患者乐观的生活，克服悲观、失望的心理，让他们积极配合治疗，平时加强锻炼，多溜溜弯，尽量保持生活自理。”

针对患者家属，李晓霞医师也给出了建议，在生活上不要嫌弃病人，要多关心体贴，多给安慰、鼓励，帮助患者多做些力所能及的活动，使患者不感到自己是家人的累赘。

对于帕金森病人情绪低落，认为自己身体没有问题不想用药的患者，李晓霞表示，除了药物治疗，平时的训练也不可少，锻炼对平衡姿势、缓解肌张力有良好的作用。经常伸直掌指关节，展平手掌，将手掌放在桌面上，尽量使手指接触桌面，反复练习手指分开和合拢的动作。除此以外，语言训练可以增加肺活量，有利于改善患者说话底气不足的感觉。针对用药，李晓霞建议患者用药应从小剂量开始，根据病情需要逐渐增量，以最低有效量作为维持量，经常到医院监控病情。

(本报记者 汪芯羽 文/图)

## 送医送药进村入户 健康义诊助力脱贫

为进一步做好健康扶贫工作，提高扶贫对象自我健康保健意识，有效预防和控制慢性病，3月28日，乐山市市中区人民医院援彝医疗队再次来到峨边彝族自治县大堡镇集广村开展义诊活动。

上午十时许，援彝医疗队顺利抵达地处深山中的峨边彝族自治县大堡镇集广村，得知专家们前来义诊，村民们早已聚集在村委会，热情迎接援彝医疗队的到来。针对前期市中区人民医院驻村干部章老师走村入户的调查，集广村村民的高血压患病率高，医疗队对此针对性开展了一场生动而形象的高血压健康知识讲解，从高血压的影响因素，不良生活习惯到高血压的预防控制，对高血压的及早发现及用药指导，用最通俗易懂的语言，让大家清清楚楚，明明白白。

讲座气氛热烈，到了互动环节大家都积极发问，“医生，我经常头昏、手麻是不是得了高血压”，“我经常出汗、感觉周身无力是不是得了高血压哦，也帮我检查一下”。……专家们认真的问诊，仔细的检查，精准制定治疗方案，赢得了在场村民高度评价，赞不绝口。同时，援彝医疗队对医保结帐报销政策和流程对村民进行了政策，精准扶贫的报销比例进行说明，让村民们清楚知晓。

据介绍，本次义诊活动进行了三个多小时，得到当地群众的广泛认可和赞誉。义诊义检85人次，其中检测血压35人次，检测血糖16人次。通过送医、送药、送健康惠民健康义诊服务活动，为集广村健康脱贫出一份力，尽一份责。

(章复彬 李阳 王玉莲)

## 草堂高中：开展整治违规收送红包礼金动员会

廉洁从教，人人有责。创廉洁校园，树师表典范，营造风清气正的育人环境，4月8日，草堂高中开展整治违规收送红包礼金动员会。

动员会上，学校党总支书记吴德阳同志详细解读了市委市政府《关于开展违规收送红包礼金问题专项整治的通知》的文件精神，并结合学校实际提出四点期望：塑氛围，充分运用学校电子屏幕、展板、微信平台等途径，积极宣讲此次专项整治的精神，营造风清气正的育人环境，做到整治精神入脑入心见行动；强素质，通过集中学习与自学结合，深刻领会专项整治的精神实质，党员教师要与党性修养相结合，牢固树立立德树人、铸魂育人的高尚师德，增强拒收红包礼金的思想自觉和行动自觉；重落实，以党总支委员牵头，各支部开展问题梳理，建立问题台账，提出整改举措，做到横向到底、纵向到底，不留死角、全覆盖；抓督查，由学校党总支负责，加强专项整治督查，开展不定时的回头看活动，确保整治做细、落实。会上，学校还开展了全体教职工签订承诺书活动。

（曾国超）

## 市特校：市教育局到校开展调研

4月1日，市教育局党组成员、副局长韩涛到市特校调研乐山市特殊教育资源中心筹建情况，实地察看了学校功能用房情况，主持召开座谈会，听取了资源中心筹建和学校办学情况汇报，积极为全市特殊教育工作会的召开作准备。市教育局基础教育科科长邬芸娥、副科长胡莉等陪同调研，市特校全体行政参加了座谈。

座谈会上，市特校校长吴用，副校长周成燕及各部门负责人围绕办学基本情况及面临的问题、市特教资源中心筹建以及承办市特殊教育工作会的构想等作了详细汇报。

邬芸娥要求学校在开展送教上门、规范招生工作、提高特教教师待遇、筹建市特教资源中心、承办市特殊教育工作会等方面找关键、寻突破，扛好乐山特殊教育这面大旗。

韩涛对学校提出了殷切希望和要求：一是迎难而上、负重前行，建好市特教资源中心。学校要拟定好设备设施采购和资源教室建设两个方案，加快建设进度，充分发挥中心辐射、引领作用，盘活全市特殊教育。二是要勇于担当、主动作为，承办好乐山市特殊教育工作会。学校要认真落实第二期特殊教育提升计划，把握良好发展机遇，打造唯美、清新校园，进一步推动学校上档升位。

（彭光军）

## 外小：学科融合展创新 说唱写画叙别情

学科融合，既能促进学科间相互渗透，又能体现知识与技能的多元通汇，产生创新的思想。去年，外国语小学率先开展了学科融合的STM课程，效果显著。今年，又尝试将语数外音体美等学科进行融合，追求更高效的课堂。

星期一下午，外小六F班教室里除了学生，还坐满了学校各个学科的老师们，这是一堂学科融合的盛宴：《难忘小学生活之依依惜别》将采用语文、音乐、美术三个学科融合的方式进行。

首先登上讲台的是音乐老师，他在二十分钟里面，通过听音乐、了解词曲作者、解读歌词及创作背景、跟曲哼唱、交流感受等环节，让孩子们把握歌曲情感，习得演唱技巧，用演唱抒惜别情。孩子们在离别的音乐中打开了情感的阀门，语文老师登场了，她和孩子们一起吟诵古今中外送别诗，一起回忆校园生活的点点滴滴，一起分析离别赠言的写作要领……很快，一句句、一段段感人至深的话语在孩子们的笔尖流淌出来。最后，美术老师指引孩子们把精美的书签装扮出独具特色的图案，再把自己的离别赠言抄写在书签上，送给六年来朝夕相处的同学和老师们。

“唱送别”“写赠言”“画书签”，将音乐语文美术三门学科融合在一起，孩子们的课堂更加高效，更加丰富。

（本报记者）

## 市实幼：环境教育之美 潜移而深远

幼儿的生活和成长离不开游戏，幼儿的游戏离不开环境。乐山市实验幼儿园一直致力于班级环境创设的研究，因为，唯有真实丰富的环境才能更好的支持幼儿的真游戏，让幼儿在游戏过程中获得真发展。

在园长领导的带领下，各班老师带着欣赏与学习的心态走进每个班，听取了各班老师对环境创设的介绍。大家从区角规划、材料选择、班级文化等多方面进行了探讨交流与评比。老师们各抒己见，对班级材料进行分析，园领导也提出了班级优点与需要改善的地方。与其说这一场是评比，不如说是一场有意义的交流活动。

在此次环创评比中，凸显了市实幼老师以幼儿的发展为主体的理念，为孩子们创设了丰富的、真实的、温暖的环境，每一个区域环境，每一面墙壁都承载了幼儿的学习与发展。环境教育之美，潜移而深远，市实幼在环境创设的道路上，永不止步……

（潘佳丽）

## 新华保险：缘起新华 共度难关

王某勤快善良孝顺，每天要照顾丈夫、儿子和瘫痪的父亲，自己还得去上班。日子虽然过得艰苦，但每天都喜笑颜开。2015年王某购买了《健康无忧C重大疾病保险》保额10万元，年缴费4500余元，但没告诉丈夫。2018年购买保险的事被丈夫知道，他对保险非常抵触，二话不说拉着王某到就到公司退保。但在业务员的劝说下交了第4期的保费。

今年2月26日王某小腹疼痛不止，丈夫带着王某到武警医院进行了检查，确诊为卵巢癌早期。王某和丈夫听到这个消息后惊愕了半天，这个家庭本来就已经很艰难了，自己这一病这无疑是雪上加霜。王某将消息告诉了业务员，业务员立即赶往王某家中慰问，并协助报案收集资料。3月27日王某出院后向新华保险提交了重大疾病理赔申请，新华保险当日给付重大疾病保险10万元并当日到账。

4月1日王某丈夫应邀参加了新华保险夹江营业区现场理赔会，会上他很自责当初拉着妻子去退保，自己对保险的抵触是源于对保险的不了解，还好有业务员详细的解释说明，才能让自己改变对保险的看法。现在妻子病了治病花了很多钱，虽然10万块钱的理赔款不能解决所有的医疗费用，但是对于经济不宽裕的家庭保险就是雪中送炭，温暖人心。

（陈翔）

## 平安人寿： 举办“健康守护，平安送福”健康讲座

与平安相伴，与健康同行，愿每一个家庭都拥有平安。4月1日晚7时，乐山平安人寿瑞博士女子健康必修课在开元名都大酒店开讲。此次演讲特邀女性健康演说家郑瑞博士为客户展开女性健康的公益讲座，为客户分享了如何通过早预防、早诊断、规范治疗、保险规划达到重疾不重，远离重疾。现场平安VIP客户及客户经理共400余人聆听了这次讲座。

据悉，郑瑞博士不仅是一个行医20多年的妇产科主任医师，更是一个传播健康智慧，说唱俱佳的超级演说家。十余年来，郑瑞博士走遍亚洲各地，首创“瑞博士女子健康必修课”纯公益性讲座，以全新的讲座模式引起社会热烈反响，被誉为“中国最具人气的讲师”。

讲座中，郑瑞博士就女性朋友们最关心的“乳腺癌”与“宫颈癌”的预防问题展开了探讨，帮助广大女性朋友摆脱乳腺癌与宫颈癌这两大女性健康的“杀手”。还传授了远离妇科疾病的终极秘笈，教大家如何拯救女性荷尔蒙，轻松度过更年期，让所有女人在荷尔蒙的作用下留住青春与美丽。除此之外，郑瑞博士还提出了几种常见癌症的预防措施等课题。讲座现场时而掌声雷动，时而雅雀无声，大家都被郑瑞博士富于教乐的演讲深深吸引着。

（宋琼）

乐山市科学技术协会主办

# 科普周刊

让科技在生活中流行

2019年4月11日 编辑:金丹 版式:赵霜琪

18  
热 点

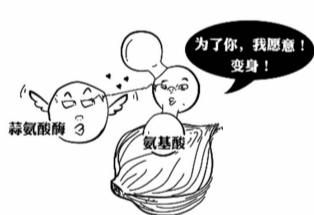
## 为啥切个洋葱会使人流眼泪呢？

洋葱是日常生活中我们经常能够见到的一种蔬菜，它不仅可以增加我们的食欲，而且对人体的健康也有益处。但是，切洋葱时产生的刺激气味却常使人流泪，这让不少人对它又爱又恨。

那么，洋葱释放出的这股浓烈的气体究竟是什么？为何会使人流眼泪呢？下面就让我们一起来探个究竟！

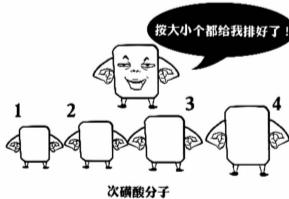
洋葱在切开的那一刹那，  
被损坏的洋葱组织，  
会释放出一种叫蒜氨酸酶的东西，  
它就是让你泪流满面的元凶！

谁知它和洋葱本身的氨基酸一见钟情，  
俩人一颤你侬我侬之后，  
就发了奇妙的化学反应，  
氨基酸转化成次碘酸。



次碘酸分子又重新排列组合，  
形成另外一种挥发性物质丙硫醛-S-氧化物，  
然后释放到空气中。  
接下来，你的眼睛就遭殃了！

这货来势汹汹，  
只要碰到你敏感的角膜，  
末梢神经就立马警惕起来，引起睫状神经活动，  
你的眼睛就会有一种灼烧的感觉。



自主神经纤维受到了强烈的刺激，  
眼睛命令泪腺分泌眼泪，  
把刺激眼睛的东西给冲走！  
这时候，你就可劲儿哭吧！

你可以把洋葱泡在水里切，  
那个挥发性的物质就没办法跑到空气里了。  
要是已经泪流满面了，  
可以把头放到冰箱里冷冻一下，立马见效！



## 我国成功培育高产 高抗水稻新品系

记者1日从南京农业大学获悉，该校农学院杨东雷教授实验室利用高产基因IPA1提高了水稻对白叶枯病的抗性，培育出既高产又具高抗病性的水稻新品系。研究成果日前刊登在国际知名学术期刊《自然·植物》上。

农作物的抗病过程是一个耗能过程，因此高抗的作物往往产量不高；而高产的品种也常常面临感病问题。“抗病与高产常常是一对矛盾，恰似鱼与熊掌不可兼得，同时达到高产高抗一直是作物育种的一大挑战。在高产基因中寻找抗病基因资源是一个新颖的思路。”杨东雷介绍，为解决这个问题，科研团队一直尝试在高产基因中寻找抗病基因。

2010年，中国科学院院士李家洋在国际上首先发现水稻理想株型基因IPA1，作为水稻miRNA156的靶基因，IPA1能够参与调控水稻多个生长发育过程，适度上调IPA1的基因表达可以减少水稻的无效分蘖，增加穗的分支，增强秸秆强度，从而提高单位面积的产量。

在此项研究中，杨东雷教授团队发现，当白叶枯病菌侵染作物时，miR156与IPA1等靶基因的表达水平会发生改变。因此，团队通过下调miR156的两个靶基因IPA1和OsSPL7，大幅增强了水稻对白叶枯病的抗性。但这些水稻仍然会出现分蘖减少、穗子变小、育性降低等现象，并最终造成水稻产量大幅下降。

为了获得高抗与高产兼具的水稻品种，研究人员给水稻安装了一种“报警器”，一旦有白叶枯病菌入侵，IPA1就会增加表达，经过测试，研究团队将最终培育出的水稻命名为HIP。

后续研究显示，当没有病原菌侵染时，HIP水稻植株的IPA1表达量会微量上调，表现出少蘖、大穗、茎粗等性状，产量得到了提高；当白叶枯病菌侵染时，IPA1就会大量表达，为植株补充“抗体”，增强植株的抗病性。

“更重要的是，我们发现，在白叶枯病侵染时，HIP水稻仍然能够保持高产。”杨东雷说，该研究发现了miRNA156与IPA1这一对控制水稻生长与抗病的因子，阐明了IPA1抗病的分子机制，研究团队也据此培育出高抗高产的水稻新品系。

# 春暖花开谨防过敏！ 3~10岁儿童易患这种过敏性眼病



随着春天来临,未来的3个月都将是过敏性结膜炎的高发期,眼睛接触过敏原后出现过敏症状,就是过敏性结膜炎。那么,什么是过敏性结膜炎?过敏性结膜炎有哪些症状?如何预防过敏性结膜炎?过敏性结膜炎是一种常见的眼科疾病。杭州市儿童医院眼科主治医生何甜介绍,过敏性结膜炎是结膜对外界过敏原的一种超敏性免疫

反应,发病人群主要集中在3~10岁的孩子身上。首都医科大学附属北京同仁医院眼角膜科副主任接英介绍,“过敏性结膜炎患病率很高,是一种很常见的眼科疾病。”

患了过敏性结膜炎常会出现眼痒、眼红、分泌物增多、常流眼泪、怕光、有异物感等症状。此外,过敏性结膜炎也常引起频繁眨眼,严重的患者会在眼白处出现小水泡,水肿得厉害,像小核桃,甚至会有黑眼圈。此时如果患病的小朋友使劲揉眼睛,这些症状都会明显加重。山东省连云港市东方医院儿科主任苏保宁强调,如果眼部发痒,切忌用手揉眼睛,以免损伤角膜,若出现眼睑及周围皮肤红肿等症状,可采用眼睛局部冷敷的方式以减轻症状,必要时可遵医嘱使用抗过敏眼药水,切勿凭自己的经验擅自跑药店随便买药,以免因错误治疗而导致出现其他疾病。

如何预防过敏性结膜炎?最重要的一项就是远离过敏源。春暖花开后,空气中的花粉增多,随风一吹,很容易侵袭人的眼睛、皮肤和呼吸系统。因此,如果对花粉过敏,就要减少外出赏花,外出尽量戴口罩、墨镜、帽子等,回家后一定要洗手、洗脸。易过敏患者可以提前在医生指导下使用人工泪液滴眼液,滴眼液可以在眼角膜表层形成一层保护膜,尽量减少外界对角膜的刺激,缓解一些症状。

19

POLULAR SCIENCE  
2019年4月1日 编辑金丹 版式赵晶琪

## 听力损伤不可逆 别让降噪耳机“偷走”你的听力

很多年轻人都喜欢带着耳机散步、跑步,有时候在嘈杂的地铁、公交上也会戴上耳机试图与周围的吵闹环境隔离开。很多人都知道经常使用耳机对听力并不好,所以他们会在经济可以承受的范围内选择价格高一些的降噪耳机。那么,降噪耳机真的可以保护我们的听力吗?耳机的使用需要注意哪些问题呢?

传统的密闭式耳机只能实现对中、高频声音的降噪,要实现对中、低频的降噪很困难,为此,降噪耳机应运而生。降噪耳机不是被动地屏蔽噪声,而是主动发出与噪声相位相反的声音,在耳内与噪声形成干涉而抵消噪声。降噪耳机主要是对于低频和中频的噪声有效果,对于高频的噪声降噪效果并不明显,也就是说,它能消除日常生活中的常见噪声,但又不会影响紧急情况下尖鸣的喇叭等警报音。

那么降噪耳机真的可以保护我们的听力吗?江苏省人民医院耳鼻喉科主任医师卜行宽解释,真正损伤听力的不在于用何种耳机,而在于耳机的音量和使用时间。在相同的环境下,降噪耳机中播放的音乐的音量比普通耳机的音量低,但是有些年轻人喜欢提高音量以达到比较“震撼”的音乐效果,或是长时间佩戴耳机,这些做法才会伤听力。

那么,在日常生活中,耳机的使用需要注意哪些问题呢?成都市第三人民医院耳鼻喉科主任张建辉建议,经常戴耳机听音乐的人,应掌握60~60原则,这也是国际上公认的保护听力的方法。60~60原则是指听音乐时音量不要超过最大音量的60%,连续使用耳机的时间不要超过60分钟。此外,耳机最好选头戴式的,因为它比耳塞式耳机对听力的损伤小。

## 春季切忌采食野生菌 误食出现呕吐、发热需及时就医

最近,天气转暖,山野林间也长出不少野生蘑菇。中国医师协会中毒与急救科普专委会主任委员中南大学湘雅医院急诊科主任医师、教授邓跃林提醒,野生蘑菇中容易夹杂有毒蘑菇,一旦误食可导致食物中毒,甚至死亡。每年4~5月及9~10月是有毒蘑菇中毒的高发季节。

在有毒蘑菇中,丝盖伞容易被误食。丝盖伞中文别名毛丝盖菌、毛锈伞,伞菌目、丝膜菌科、丝盖伞属植物,河北、吉林、江苏、山西、四川、云南、甘肃、新疆等地分布较多。丝盖伞在林中、地上成群生长,其子实、体小,菌盖呈深肉桂色至锈褐色,有毛状鳞片,扁半球形,伸展后中央凸起,直径可达4cm,边缘不开裂。菌肉为白色,菌褶直生至近延生,呈淡锈色,褶缘白色。菌柄为圆柱形,长1.5~4.5cm,粗0.2~0.5cm,近白色,内部实心,表面有褐色鳞片,孢子为淡锈色,光滑,近椭圆形。

据记载,丝盖伞有毒,不能轻易采食。误食中毒会产生恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状,严重者会有生命危险。在四川等地曾发生过中毒事例,患者为神经型中毒。

中毒后,潜伏期为半小时至2小时,主要产生神经精神病状,出现大汗、流涎、瞳孔缩小、视力减弱、发冷发热、牙关紧闭或小便后尿道刺痛,并可能伴有四肢痉挛,有的患者还会出现精神错乱。临幊上,还有患者因大量出汗导致虚脱而死亡。对于中毒治疗,早期可采取催吐的方式,或用阿托品进行治疗,疗效较好。

此外,有人说可将野生菌与大蒜一起炒,来鉴别野生菌是否有毒。实际上,这种方法是“不靠谱的”。毒野生菌和野生食用菌在宏观特征上没有明显区别,真菌专家也很难仅靠其外形特征就将其分辨开来。要想鉴别是否为有毒野生菌,需要进行动物试验、化学分析、形态比较等多方面工作。一般来说,毒菌的颜色比较鲜艳,有疣,毒菌的“帽子”上会有疙瘩,还有的毒菌有红斑、沟托、沟裂,有的菌子还上有菌托、菌环。一般的毒菌在摘断后会有浆汁流出来,味道刺鼻。如果不小心食用后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻伴头晕、头痛、四肢乏力等症状,一定要及时就医。野生菌中毒潜伏期从半小时至十多小时不等,通常在误食后6到七十二小时发病。

为了生命安全,建议大家千万不要随意采摘、食用野生蘑菇。



## 辟谣

# 灵芝孢子粉抗癌、“洗血”能养颜？ 3月流言有这些

**3月份科普流言、谣言榜单**

本月谣言和流言多发于医疗保健和食品安全领域，如“洗血”可美容养颜、鲜榨果汁输入静脉可养生等，众多谣言产生是由不良商家虚假宣传功效所致，如灵芝孢子粉抗肿瘤抗病毒等。以下是结合大数据热度分析，梳理的3月份科普流言、谣言TOP10榜单。

**1. 灵芝孢子粉抗肿瘤、抗病毒**

市场上，名为“灵芝孢子粉”的产品宣称可抗癌、降血压，还可治疗艾滋病、肝炎等疾病。

**辟谣**

针对灵芝的研究证据都很初步，完全不能说“证实”。而且即使灵芝孢子含有较丰富的“活性成分”，在体外实验中“破壁”有利于孢子内容物释放，但所谓“破壁孢子粉”效果好，是建立在这些孢子“真正有效”的假设之上。所以灵芝孢子粉抗肿瘤、抗病毒的功效没有科学根据。

本文由第二军医大学免疫学教研室教授于益芝进行科学性把关。

**2. “洗血”可美容养颜**

最近，“洗血”被炒得火热。“洗血”即从身体中抽取一定量的血液，向血液中注入臭氧，血液颜色变得鲜红，再输入体内，商家称这种方法可“净化”血液，起到美容养颜的效果。

**辟谣**

血液的一大功能是运输氧气，当血液中的氧气被消耗后，血液会变成暗红色的静脉血，静脉血回流心脏，通过肺呼吸加氧，就变成了鲜红色的动脉血，无需通过臭氧或其他美容项目，血液颜色也会自动完成转变。另外，此类血液透析要求极高，美容院或私人开展此项目易致艾滋病、梅毒、菌血症、脓毒血症、器官衰竭等。

本文由天津市宝坻区人民医院神经内科副主任医师苏红军进行科学性把关。

**3. “聪明药”能让小孩变聪明**

近期，“聪明药”流行了起来。商家号称孩子吃了“聪明药”能大幅度提高学习成绩。

**辟谣**

所谓的“聪明药”包括莫达非尼、利他林、择思达等药品，属于神经中枢兴奋药，主要用于治疗多动症、嗜睡症和慢性疲劳症等。如果孩子患有多动症，服用此药能使其精神高度集中，会给人一种服药后变聪明的错觉。但专家提醒，人们一定要到正规医院看病，遵照医嘱服药，且应定期复诊，根据疗效确定是否继续服药。

本文由天津市宝坻区人民医院药剂科主任药师孙景生进行科学性把关。

**4. 抽烟等于吃中药**

文章《抽烟就是吃中药，终于放心了！》在朋友圈广为流传，文章把抽烟等同于吃中药，因为《本草备要》说烟草能“治风寒湿痹，滞气停痰，山岚瘴雾”。

**辟谣**

人们在抽烟时感受到的扶阳（驱寒）、宣肺（让肺更通畅）等效果，只是情绪兴奋和心理作用。烟草对中医来说并非中药方，其毒性大，也不会有润燥、通静脉等中药疗效。相反，抽烟还可能加重流感，引发慢性阻塞性肺病等疾病。

本文由北京市控烟协会会长张建枢进行科学性把关。

**5. 鲜榨果汁输入静脉可养生**

近期，一种特殊的养生法在网络广为流传，称把鲜榨果汁自行注射入体内有益身体健康。

**辟谣**

输液制剂的含量、澄明度、pH、渗透压、有无细菌等都有极高质量要求，自制输液剂无法达到这些要求，自行输注可能引发全身感染、血栓及其他严重并发症，甚至导致死亡。人们应注意，对于不具有完整且系统的科学理论的养生方法，不要贸然尝试。

本文由天津市宝坻区人民医院感染科副主任医师薄林会进行科学性把关。

**6. 麻酱可以通便**

传言称麻酱有油，可以润滑肠道，具有通便效果。

**辟谣**

食物在胃中开始消化，到小肠基本吸收完毕，到大肠时只剩残渣，麻酱里的油不可能保持完整状态，所以麻酱的通便效果非常有限。而且，很多人便秘是因为胆功能障碍，若再大量食用麻酱，只会增加胆的负担。

本文由科信食品营养信息交流业务部主任阮光锋进行科学性把关。

**7. 奶餐粉可代替婴儿配方奶粉**

近日，一种名为“奶餐粉”的产品在网上卖得很火爆，商家称此产品可代替奶粉，是比奶粉更富有营养价值的代餐粉。

**辟谣**

除了母乳和婴儿配方奶粉，其他任何饮料都不适合作为婴儿的主要营养来源。目前国家标准里没有“奶餐粉”这一概念，所谓的“奶餐粉”只是在奶粉中添加“营养强化成分”的冲调饮料，蛋白质、脂肪、糖的及其他成分的比例不同于母乳和婴儿配方奶粉，若用其代替奶粉，则可能引发婴儿营养不良或其他潜在危险。

本文由首都医科大学附属北京同仁医院儿科主任医师郑秀瑾进行科学性把关。

**8. 辟谷断食能治病抗衰**

网传人体细胞在饥饿时，能把体内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“辟谷断食”可通过激活“细胞自噬”，达到延缓衰老、延年益寿等效果。

**辟谣**

2016年获得诺贝尔医学奖的“自噬理论”指出，细胞在供能不足、微环境恶化或者到达预定寿命时，被触发一种自我分解机制，但是“细胞饥饿”并不等于一般意义上的“饥饿”，断食、辟谷也不等于自噬。现阶段的自噬研究离临床应用还很遥远，自噬与抗肿瘤、衰老的关系也尚不明确。

本文由中国人民解放军总医院（301医院）放射科主任张成岗进行科学性把关。

**9. 四季豆含毒素**

最近，四季豆被多地学校食堂定位为高风险食品，不少网友因此认为四季豆是一种有毒蔬菜。

**辟谣**

四季豆在未被充分煮熟时会含有凝集素等物质，可能会引起食用者中毒，主要表现为呕吐、腹泻等症状。学校“封杀”四季豆是因为集体食堂的食物加工量大，翻炒容易受热不均，存在较高的食品安全风险，并不意味四季豆有毒。

本文由科信食品营养信息交流业务部主任阮光锋进行科学性把关。

**10. 牛奶敷脸能美白**

网传“用牛奶敷脸能够美白”，还有商家专门出售牛奶面膜。

**辟谣**

牛奶并不特别富含美白成分，其中所含的蛋白质分子比较大，不能直接经过皮肤被吸收，因此用牛奶敷脸并不能达到美白效果。牛奶敷脸的好处最多是冷敷本身的滋润、降温效果，可以使晒后皮肤的毛细血管收缩。另外，直接用食品做面膜容易滋生细菌，还有导致皮肤表面正常菌群失调的风险。

本文由衡水市第二人民医院皮肤科副主任医师李俊峰进行科学性把关。

关注科普中国  
获取更多知识

■来源：科普中国

2019年4月11日 编辑:谭莉 版式:王扬

21  
关注

## 乐山爱思青年 开启“青年视界的创 + 立”

■本报记者 杨莹 文/图



当前，不少青年和大学生在人生重要选择时充满困惑。为帮助青年开启事业与梦想思路，4月2日，一场关于青年“创与立”的分享讨论活动在乐山师范学院特教学院举行。

### 创与立，开启思想联网

“工作还是考研，创业还是考公务员，投身公益还是进军商业？在梦想和现实面前，是选择顺服听话，还是坚持倔强……？”4月2日晚，一场“青年视界的创+立”分享会在乐山师范学院举行，为近300名学子提供了思考路径。

活动现场，守业青年李里、新闻从业者王卓然、创业青年苏余年三位主讲嘉宾分别从自己独特的人生经历出发，讲述对“创与立”精神的理解，并进行了现场答问。

“我们每个人都在一个无形的体制中，被束缚着。它好比一座城池，如果你想要改变，就需要冲破、突破，让自己看到更广阔的世界。”王卓然感言，要有最朴素的生活和最遥远的梦。“我们虽然平凡，但却拥有造梦的权利，我们始终要对世界抱有足够强的好奇心和信心，拥有这两样东西，足以抵抗生活中的无聊。”正是有这样一股冲劲，王卓然成为了“乐山脚步丈量世界”的发起者，通过带领青年开展各种公益活动，把自己的单机世界变成了联网世界。

“我感觉自己被点燃了。”乐山师范学院大二学生付兰蝶表示，上大学后，自己也曾对未来感到迷茫，平静安稳与激流探险之间的抉择让人困惑。有幸参加这样的一场“爱思青年”分享会，让自己找到了一份行动的力量。

### “I Think I Change”，行动是最好的答案

“希望青年人能够‘行动力’、‘学习力’、‘影响力’、‘心力’、‘创造力’这五个维度来实现成长。”分享会现场，乐山爱思青年创始人苏余年在分享自己的人生剧变的同时，也为在场听众总结了一些实用“心法”。

在阐释“行动力”时，苏余年以先把帽子扔过栅栏，再想办法跨越栅栏将它捡回为比喻，鼓励大家在风险可控的前提下，想到就做，把困难抛在脑后。一边行动、一边克服。他认为，想要实现梦想，青年人必须脚踏实地，不断学习装备，让自己的能力能够匹配当下的行动。“以始为终，成为第一个掌舵者。”苏余年鼓励青年人要建立自己的磁场，通过成为首创者吸引一批跟随自己的人。“我想，彪悍的人生不用去装，行动就是最好的答案”。

苏余年告诉记者，组织这样的思想分享论坛，目的是希望搭建起乐山青年人开放的交流与实践平台，从多元发声、价值传递到行动实践，推动青年发展。鼓励青年人以“I Think, I Change”的思维，觉醒应有的独立思考和社会责任，提升对公共事务的关注和参与，为个人和社会带来积极的改变，从而将自信、创意、正能量、温暖在青年群体中一直延续和传播下去。“专注青年行动倡导，支持青年创变的行动实践。记录和传播，青年文化与现象，也是乐山爱思青年的创立初心。同时，也希望青年成为世界的行动者，让公益成为生活的一部分。”





4月7日下午，由乐山市美术馆主办的“三尺含章”美术公益讲座第七期如期举行。本期主题“青少年儿童怎样画中国画”，由四川省诗书画院专职画家、培训编辑部主任张剑主讲，吸引了来自乐山各区县的青少年及少儿培训机构的老师前来听讲，甚至有老师专程从宜宾来到现场参加培训。张老师结合自己多年来担任省市中小学生美术大赛评委的特殊经历，及大量写生创作实践，分享自己对国画创作的心得体会。

## 乐山市美术馆举行 青少年儿童创作培训会

■本报记者 汪芯羽 文/图

### 知识讲座 与中国画的一次“对话”

“国画一词起源于汉代，汉朝人认为中国是居天地之中者，所以称为中国，将中国的绘画称为‘中国画’，简称‘国画’。国画在内容和艺术创作上，体现了古人对自然、社会及与之相关联的政治、哲学、宗教、道德、文艺等方面的认知……”创作培训会上，从“文房四宝”到“笔墨纸砚”，从“历史文化”到“制作工艺”，张剑对中国画进行了一次深入浅出的讲解。并通过播放绘画视频与现场讲解相结合的方式，让在场的听众对中国画有了更深的认识和了解。

“画牡丹的时候，先勾勒形状，轮廓不要太正，这样的作品会缺少趣味。”在谈到中国画的技法、笔法和水法时，张剑结合自己多年来担任省市中小学生美术大赛评委的特殊经历及大量的写生创作实践，结合作品，与大家分享国画创作的心得体会。

讲座最后，张剑再次强调了中国画的意义，他说：“中国画是集中中国传统与艺术于一身的民族瑰宝，对我们意义深远。不能让一项优秀文化在我们这一代人手里丧失它的活力。”



### 实践培训 为少儿书画展打好基础

简短的创作培训课后，便进入了绘画实践环节。张剑老师手把手的教学，现场的每个人都拿起手中的画笔，投入自我创作中。

市民刘睿帆表示，市美术馆能组织这样一次创作培训会，实属可贵。“不仅让我们有机会向省上的专业绘画老师请教，而且也提高了自己的动手能力。”刘睿帆说，通过张剑老师的讲解，让他认识了中国画的历史文化，同时也进一步陶冶了情操，对美好事物的追求更加强烈。

乐山市美术馆副馆长魏源表示，目前，由乐山市文化广播电视台和旅游局、乐山市教

育局、乐山市城市管理行政执法局主办，乐山市美术馆承办的“2019筑梦中国·绘响乐山——少儿书画作品展”活动正式面向各市（区、县）教育局直属（管）中小学、各培训机构中6至14岁的少年儿童公开征稿。此次创作培训会的举行，是为了提高青少年的动手实践和创作的能力，也是为正在征稿中的“2019筑梦中国·绘响乐山——少儿书画作品展”储备更多好的作品。“创作培训活动的成功举办，标志着书画作品展相关活动的正式启动。接下来，还将有更多与‘美’相关的活动举行，请大家随时关注。”



LINK——“2019 筑梦中国·绘响乐山——少儿书画作品展”投稿须知：

**投稿方式：**各学校、培训机构自愿参加，以集体为单位统一投稿，学生个人也可向承办单位投稿，且每位作者限投稿一件作品。作品均不装裱，送件作品在背面右下角请用铅笔注明：姓名（以身份证为准）、年龄、性别、作品名称、详细联系地址、联系电话、所在学校（机构）等信息。

**投稿要求：**报送作品时，各学校、培训机构要严格把关，避免产生著作权纠纷。如所提交的作品发生著作权纠纷等问题，则取消该作品所

对应的各学校、培训机构的获奖资格。同时，由此产生的相关责任由作者自行承担。

**投稿时间：**即日起至4月28日

**投稿地址：**乐山市市中区柏杨东路156号乐山市美术馆“少儿书画作品展”组委会。

**联系电话：**0833-2302975

# 《海市蜃楼》：“看这部电影就像坐过山车”

## 灵感来自上一段感情经历

《朱莉娅的眼睛》《女尸谜案》《看不见的客人》……无论做导演还是编剧，奥里奥尔·保罗的作品履历里全是悬疑作品。《海市蜃楼》的故事灵感则来源于保罗上一段爱情经历，他和那时的女友感情非常甜蜜，女友提议生个孩子，保罗思考了一下拒绝了，最后二人分手了。有一天他梦见了前女友，醒来后，他开始思考，如果当时两人生了孩子，现在会是什么样子？从这样一个有点蝴蝶效应的想法出发，他构思出了剧本。

片中，1989年一个风暴将至的夜晚，小男孩尼克目睹了邻居杀妻的全过程，被凶手发现的他在逃跑途中被车撞死。尼克死去25年后，幸福的已婚妇女维拉搬进了尼克住过的这所房子。一场和25年前一样的风暴让两段时空交错，维拉发现，自己竟能与电视机里的尼克跨时空对话。维拉透过电视机试图挽救尼克的性命，却引发一系列连锁反应——女儿消失、丈夫和身边的人全都不再认识自己。在风暴消失前有限的15小时里，维拉必须解开所有谜团，让生活重回正轨。

## 从多部经典中汲取创意

这样一个时空交错、线索繁杂的剧本，写起来难度极大。保罗回忆，他先把重要情节做成卡片，贴在黑板上开始构思，有时移动一下卡片位置，有时替换掉某张卡片内容，直到所有故事线索清晰后，才开始动笔。为避免剧情漏洞，每写完一稿，他都会拿去让自己信赖的人看。保罗说，正因为故事很复杂，所以需要更多的眼睛审视。

一些导演往往不太愿意谈论自己从其他作品中汲取创意，保罗却坦承他从不少前辈作品中取经。片中维拉寻找女儿的情节，与上世纪60年代奥托·普雷明格的《失踪的邦尼》类似；电视机成为不同时空对话的重要工具，则让人想起了经典恐怖片《午夜凶铃》；频频出现的象征时空的钟表特写，则是在向保罗最爱的影片《回到未来》致敬……

柏林墙的倒塌和“911事件”，是《海市蜃楼》中两个意味深长的时代背景，并对情节推进有关键作用。保罗说，选取二者是因为它们永远地改变了世界和人类历史，同时也隐喻女主角每一个决定也永远地改变了她的世界。“我不是在拍政治电影，作为一个导演，我的责任一是去表达人类的处境和感受、人性的阴暗面和光明面，同时，我也有责任让观众通过我的作品感到愉悦。”保罗说，观众来看他的电影，他会尽其所能让他们拥有一段好的体验，“《海市蜃楼》就像坐过山车，从第一秒就紧紧抓住把手，直到影片结束才松开。”



时隔两年，导演奥里奥尔·保罗携新作《海市蜃楼》再度来到中国。该片除了延续了保罗一贯的悬疑烧脑风格，还加入科幻、爱情元素，通过一场风暴将横跨25年时空的人物命运串联在一起。



## 秘诀在于学会“藏得多露得少”

影片前三分之一气氛紧张刺激，中间追索案情有点推理片的感觉，结尾真相大白时，很多人又会被片中的爱情所打动。如何成功营造各种氛围，保罗说，秘诀在于学会“藏得多露得少”，多用暗示而不是直接展现，让观众用自己的想象去补全整个故事。比如，片中有一幕尼克目睹邻居剖尸的桥段，保罗并未将镜头对准作恶现场，而是通过小男孩脸上的表情、邻居手中的电锯、录音机里播放的歌剧等手段表现暴力，“观众虽然没有看到，但他们的想象只会更可怕”。片中还有各种道具完成叙事功能，比如火柴盒、电视机、时钟、手表等。保罗表示，这是他的一大创作习惯，他希望能把故事的关键点放在一件道具上，用具体事物告诉观众到底发生了什么。

女主角维拉在片中经历了不同时空，为了准确表现人物在不同时空中的状态和情绪，保罗和演员吃透剧本后又提前排练了两个月，才开始实拍。“我们根据剧情发展和维拉的状态把整个故事分为五个阶段，比如最开始她是幸福的，后来开始绝望，拍摄时每到一个阶段我都会告诉她这是维拉的第几阶段，再做细微调整。”饰演尼克的小演员，是从三百多个孩子中找到的。刚开始保罗让小演员和片中的妈妈一起做游戏，假装是一家人，当孩子对场景熟悉、也逐渐培养起信心后，剧组才开始排练他的戏份。

■ 本报综合 图据百度

## 寻找弃婴(弃儿)生父公告



2018年12月28日玉津派出所在犍为县玉津镇南门口一出租房内发现已死亡女性(沙马阿支身份证号码：(513435198207283468)身边有一个小男孩(小名：阿木)大约3岁左右，身体健康，无随身携带物品。

请孩子的亲生父亲或者其他监护人持有效证件与犍为县民政局联系，联系电话0833-4253012，联系地址：犍为县玉津镇梧荫街108号，即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

犍为县民政局  
2019年4月11日

2019年4月11日  
编辑杨莹  
版式黎澳  
CITY WEEKLY

23

少儿书画作品展活动  
征稿启事

# 2019

## 筑梦中国

### ZHU MENG ZHONG GUO

## 绘响乐山

### HUI XIANG LE SHAN

为推动乐山美术教育事业向前发展，  
给孩子们一个展示自我的平台，  
培养“嘉州画派”传承人，  
提高学生艺术素养和审美水平，  
促进少儿美育良好发展，  
搭建各中小学和少儿美术教育机构新的发展平台，  
特举办“2019筑梦中国·绘响乐山——少儿书画作品展”活动。  
具体事宜如下：

**一、活动宗旨**

本次活动将通过少年儿童的画笔描绘乐山美景、乐山故事、乐山人，更好地宣传乐山，促进乐山文旅事业的发展，让更多的游客了解乐山、走进乐山、喜欢乐山。

**二、组织机构**

主办单位：乐山市文化广播电视台和旅游局、乐山市教育局、乐山市城市管理行政执法局

承办单位：乐山市美术馆

协办单位：各市（区、县）文广旅游局、教育局、各市直属（管）中小学校、乐山文广教育咨询有限公司在乐山市美术馆成立“少儿书画作品展”组委会，统筹负责此次作品展各项工作。

**三、开幕式及颁奖仪式时间、地点**

时间：2019年6月1日上午10点 地点：乐山新广场

**四、展览时间及地点**

时间：2019年6月1日至6月16日 地点：乐山市美术馆展厅

**五、征集范围**

面向全市中小学、各培训机构6岁至14岁少年儿童公开征稿。

**六、投稿须知**

(一) 主题：《我眼里的乐山》

(二) 作品种类、形式：不限。

(三) 作品要求：

1. 参展作品规格最大不超过54×38cm（4开）。

2. 主题鲜明、内容健康向上，具有时代性和艺术性。

3. 参展作品均为原创作品。

(四) 投稿方式：各学校、培训机构自愿参加，以集体为单位统一投稿，学生个人也可向承办单位投稿，且每位作者限投稿一件作品。

作品均不装裱，送件作品在背面右下角请用铅笔注明：

姓名（以身份证为准）、年龄、性别、作品名称、详细联系地址、联系电话、所在学校（机构）等信息。

(五) 投稿要求：报送作品时，各学校、培训机构要严格把关，避免产生著作权纠纷。

如所提交的作品发生著作权纠纷等问题，则取消该作品所对应的各学校、培训机构的获奖资格。同时，由此产生的相关责任由作者自行承担。

(六) 投稿时间：即日起至4月28日

(七) 投稿地址：乐山市市中区柏杨东路156号乐山市美术馆“少儿书画作品展”组委会。

(八) 联系电话：0833-2302975

(九) 评审方式：成立专家评审组，对所有作品进行统一评审，选出500幅绘画作品入展，其中包括200幅优秀作品。

**七、其他**

主承办单位对本次参展作品不收取任何费用，对参展作品有权编印画册或用于展览、宣传、对外交流等相关活动，不支付作者任何报酬，作者享有著作权，凡参展作者均视为已确认并遵守征稿启事的各项规定。

广告