



乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

38 | 总第1416期
本期28版

2020年9月17日

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平 //

梨园蛟龙平安 谢

P03-09



02

广告

2020年9月17日



本期导读

乐山广播电视台报 / READING
GUIDANCE
2020.9.17

10

新闻周刊
特写

杨正常妙扯贰柒拾



12

新闻周刊
专题

第四届“嘉乐汇”戏剧周精彩来袭



18

文旅周刊
关注

《嘉州颂》为乐山立传



25

科普周刊

夏天的毒，秋天赶快排出来



值班编委： 谭莉
美术总监： 游昌学
版式： 王扬 赵霜琪
黎澳 马煜航

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

NEWSWEEKLY

2020年9月17日 编辑：熊春鹰 版式：游昌学

03
封面报道

旅游兴市2020行迹

这是一个不懂得生活的人
这是一个不知道休息的人

梨园蛟龙 谢平安

■ 本报记者 熊春鹰 罗妍玲



《闹天宫》

他是著名戏曲导演，中国剧协理事，享受国务院政府特殊津贴专家；他是一位德艺双馨的艺术家，为繁荣中国戏曲艺术作出了突出贡献，为中国戏曲留下了丰厚的遗产；他执导的剧目七次获得文化部的文华大奖，个人连续八次获得文华导演奖，七个剧目入选国家舞台艺术精品工程“精品剧目”，十多个剧目入选中宣部精神文明建设“五个一工程”奖……

他就是被誉为“中国戏曲导演第一人”的谢平安。

梨园世家

1940年，谢平安出生于乐山一个梨园世家。父亲是乐山“新又新”科社的文生谢文新，母亲姚艺新是科社的旦角，两人都长于唱功。小时候的谢平安并不喜欢演戏，只是因为父母都是川剧表演艺术家，又在剧团长大，从小看戏看得比较多。

学戏是为了“有碗饭吃”。

幼年时期，谢平安父母离异，此后不久，两人离开乐山，分别去了成都和内江发展，谢平安被留在了乐山，和婆婆一起生活。尽管剧团的人都很照顾他们，但并非长久之计。

“新又新剧场里有演出的时候，平安就在剧场里卖瓜子花生，我们一群小娃娃经常跟到起在堂子头转。那时候没有房子住，每天晚上的戏散场后，我们在戏台上找个角落就睡了。”从小和谢平安一起长大的邓国秋回忆说，当时条件艰苦，大人孩子挤在一起睡戏台，四周是此起彼伏的鼾声，一到下雨天屋里还会漏雨。尽管如此，尚且年幼的孩子们也能寻找自己的快乐。“台上演戏，我们这些小娃娃就在台下像模像样地跟着学。”

时隔六十多年后，谢平安依然记得自己第一次正式上舞台跑龙套的经历。“我穿个‘吼班儿’（龙套），从幕后上台，不敢看观众。因为我看到堂子里头满座的观众，眼睛全部都对到我在眨，好多双眼睛看到我，就吓，所有吼班儿都是面对观众站，唯独我就吓得背向观众站，不敢面对观众，就吓到这种程度。”在《导演谢平安》一书中，谢平安这样回忆道。

一开始学戏的谢平安没有正式的老师，也并未表现出高于他人的表演天赋，甚至还闹了不少笑话。有一次，谢平安演《刘胡兰》中一个被匪兵一枪打死的小孩，因为太过于紧张，匪兵已经对他“开枪”，他却还在跑。一旁的观众提醒说：“你死了！你死了！”谢平安才一下反应过来，赶紧扑通一下倒下去。

剧团曾有老师调侃说：“平安，你要是把戏学得出来呀，我手板心儿煎鱼给你吃。”那时的谢平安也觉得自己根本不是学戏的料，就跟着点头，承认自己肯定学不出来。

“凡学一样东西，首先要对它产生兴趣，然后才去爱好它，才会主动去学，人才会开窍。”这是若干年后，谢平安接受采访时的感慨。谢平安真正对演戏产生兴趣，缘于一次汇演。那是当时乐山地区的第一个汇演，著名川剧表演艺术家刘云深先生排的《打金枝》，谢平安主演并且拿了个三等奖。从那以后，他对自己有了信心，觉得自己还是可以。在有了信心的前提下，他再看前辈们演出，不再是单纯地看热闹，而是用心地看门道。



1981年，谢平安《借扇》饰孙悟空



谢平安在川剧《铁弓缘》中饰王凤刚



右一为谢平安



谢平安饰孙悟空(右)



1978年，谢平安(右)剧照 邓洪秀/摄

年少成名的“娃娃生”

尽管初入行时觉得自己不是演戏的料,但在师兄弟们眼里,谢平安是一个天赋极高,且年少成名的人。

“平安师兄从小演戏就演得好,我还在上小学的时候就经常听到他的名字,他小时候演娃娃戏很出名。”乐山著名川剧表演艺术家欧阳昌吉说,自己的父母爱看戏,每次看完戏回家都会聊到“平安娃儿”,聊他演的《哪吒闹海》《安安送米》《望娘滩》等娃娃戏。“那会儿他就很红了,大家都说‘那个平安娃儿演戏还可以’。”

1961年,欧阳昌吉从乐山专区戏剧学校毕业后分配到乐山川剧团,和谢平安成为同事。“我与平安亦师亦友,他是我的大师兄,不仅在资格上,在艺术上,在为人上,都是‘大师兄’。”欧阳昌吉说,受当时家庭条件限制和环境影响,谢平安小学没毕业就辍学,10岁左右就在川剧团靠演出谋生。

小学三年级都没有毕业的谢平安,后来如何克服文化关,在中国戏曲界掀起巨澜?

“哥哥后来各方面的知识,得益于他的爱学习、善总结。”谢平安的妹妹罗再君说,第一个来源是小人书和少儿读物,“我们那时候喊的娃儿书、连环画”。遇见不认识的字,就拿着小人书去问,然后写到书页上的侧边,这样慢慢积累很多字。“他那时候积攒的小人书至少有一百多本”,到了一定年龄,就开始看少儿读物。第二个来源,是看剧本。剧本中有些文言文理解起来很难,谢平安就一个一个找人问,直到把不懂的全都弄明白。第三个来源是小说。随着字词和知识量的积累,慢慢的,谢平安开始看小说,《安娜·卡列琳娜》《复活》《红岩》之类的书,很多不认识的字,继续问。

“从小人书到剧本,一直看到小说,越看越深入进去,越深入就越有兴趣。感兴趣了才会去问、去学,去进一步深入。”谢平安就是这样,靠着刻苦自学,一点一点积累文化知识。

学表演也是如此,一点一点积累,一步一步深入。“父亲、母亲刚离开新又新科社的时候,这家把我拉去吃饭,那家也把我拉去吃饭,还说了许多安慰的话。”在《导演谢平安》一书中,谢平安回忆说,邱福新、谢秀新、彭继新、宁志新、徐志新等“新”字辈老师,还有罗群林、刘云深等人,不但养育他,还教他演戏,从穿龙套开始,所有的戏,包括小孩子的折子戏,都是他们教的。每次演出之后,还要指出哪些不对,哪些应该改进……是剧团所有人的爱,温暖且照亮了他的整个童年。

“他学习很刻苦,一有空就看戏,看资料,作笔记,或写心得体会。他除了睡觉暂时停止学习,连吃饭、走路、摆谈,都在戏剧节奏中进展,都在锣鼓点子上跳跃,都在戏剧天地里驰骋,他乐在其中,生命与戏共存。”国家一级编剧陈果卿曾这样回忆。

在剧团里学戏的机会很多,吊嗓、练身段、学唱腔、念本子,谢平安都异常刻苦,别人休息了他还在练,别人能做到的他要做得更精。勤奋的汗水加上自身的悟性,他在表演技巧、艺术修养等方面有了长足的进步。数年后,他文生、武生、花脸都能演,这在川剧界并不多见。



谢平安(中)在川剧《射雕》中饰花荣

艺术成长路上的试验场

“平安在戏曲方面是演而优则导,他是全面型人才,会唱、能编、能导,善于吸收其他剧种的长处为自己所用。”欧阳昌吉说,“他就是一个为戏剧而生的人。”

早在1975年参加《杜鹃山》剧组时,谢平安就一边演出,一边开始创作。“接触传统戏的过程中,会看到一些剧本的问题。咋个办?跟编剧沟通啊,有的编剧在外地,或者有些老戏的编剧已经去世了,必须要自己拿主意。”在后来的回忆中,谢平安谈及自己涉足编导的经历,“那时候,乐山经常搞汇演,在写剧本、学导演的过程中,自然会对剧本产生一些想法。算起来,还专门学了三年的编剧。这个所谓学,不是跟某个老师学,完全是自己写,自己学写。有改编的,有整理的,有创作的……”

概括谢平安年轻时的生活,“台子上演戏,台子下学戏,泡图书馆借书,茶馆头改戏编戏”是他的真实写照。谢平安10岁从艺,56岁调四川省川剧学校。在乐山的46年间,演出剧目一百多部,主演六十余部;参导和主导剧目六十多个,创作、改编、移植剧本四十多部。

学不同行当的戏,学改剧本,学写剧本,积累了深厚的戏曲表演功力和丰富的戏曲传统文化。这些对于他后来做导演,打下了最好的基础。

1996年,谢平安执导川剧《死水微澜》毫无争议地获得中国戏剧最高奖“文华大奖”和文华导演奖等五个单项奖,至今为人称道。他一举成名后,厚积薄发,视传统为强大的靠山,将川剧艺术发扬光大,带着他“背靠传统,立足当代,眼望未来”的执导理念,走出四川,走向全国,一发不可收拾,为戏曲界留下了许多经典,艺术成就令人震撼,创造了一个又一个戏曲艺术的辉煌。其中,他执导的剧目七次获得文化部文华奖的“文华大奖”;个人连续八次获得“文华导演奖”;有七个剧目入选国家舞台艺术精品工程“精品剧目”;有十多个剧目入选中宣部“五个一工程”奖。

“戏曲界对谢平安‘背靠传统、立足当代、眼望未来’的执导理念和人格魅力赞不绝口,他的‘传统’来自于在乐山的四十多年的积淀。”罗再君表示,在乐山从艺期间,谢平安积累了深厚的戏曲表演功力和丰富的戏曲传统文化,这才有了走出乐山之后的诸多成就。乐山可以说是谢平安艺术成长道路上的试验场。“立足传统,但不局限于传统,谢平安又是一个与时俱进的人。他在传统戏曲的基础上,不断创新和变革,勇于挑战自我。”



《闹天宫》剧照





《闹天宫》

一出戏救活一个剧团

成名后的十余年间，谢平安奔波于全国各地，执导了三十多个剧种，一百余部剧目，排导足迹遍及全国各地以及新加坡等地。他导演艺术的魔棒，使中国不同剧种燃烧、发光，焕发出蓬勃的生机。

2000年，谢平安受浙江永嘉昆曲剧团的邀请，执导昆剧《张协状元》。当时名存实亡的永嘉昆曲剧团，六个演员都没有，外借了浙昆、温州瓯剧的演员来演出。

“六个人演十二个角色，其中有一个人是演四个角色，刚刚演的是这个角色，一会儿在同一出戏里又演那个角色。人一会儿是演员演角色，一会儿又可以当道具，比方说那些门，它也是人做的，一会儿是门，一会儿又是桌子，一会儿又是椅子。这些都是非常古老的传统的程式的表演，谢导在《张协状元》这个戏里，把这些方法用得淋漓尽致。”当时27岁的杨崑（现为浙江昆剧团国家一级演员）从浙昆被借到永昆，年轻得在表演上几乎是一张白纸。“谢导可以按照每一个团的条件，把演员的表演完全地、充分地发挥。灯光、舞美、化服道这些外部手段用得非常精到准确，决不滥用，抓住戏剧的本体，还原戏剧的本体。”

《张协状元》正式演出时，演出中全场除了掌声时起之外，鸦雀无声。演出后，观众久久不肯离去，演员热泪盈眶。在第二天的昆剧理论研讨会上，与会专家们无不谈《张协状元》。让人们再度意识到了永昆的价值，濒临消亡的永昆因此得到了大力的扶持，获得了新生。“《张协状元》对永昆而言，是一出戏救活一个剧团，救活了昆曲的一个品种。同时也让我的艺术生涯，让我的艺术生命力有了新的开始。”杨崑说。

同样是在2000年，天津京剧院发展遭遇瓶颈。“演员们各自为阵，互相之间合作性比较差，大家的心没在一起。加上那时候京剧不太景气，内外因叠加，导致天津京剧院发展滞后。”著名京剧表演艺术家、国家一级演员王平后来回忆这段往事时说，当时天津京剧院打算创排现代京剧《华子良》，请谢平安执导。

刚开始排练时，大家并没有很看好这个执导地方戏居多的导演。“因为京剧是国粹，总有一种老大的感觉，谢导又非常低调，没有大牌导演的架子，看起来又很瘦小不张扬。但从《华子良》开始在排练场排戏，大家就被他的气场震住了。他说排练场只有一个人说了算，但他又不霸道，谁对戏有意见和建议都可以在排练间隙提，好的建议他总是很愉快地接受。”

投排《华子良》为天津京剧院打了一剂强心针。《华子良》2001年获得中宣部精神文明建设“五个一工程”奖，2002年获得文华大奖，2003年荣获上海戏剧大奖，入选首届国家舞台艺术精品工程十大精品剧目……《华子良》使当时处于低谷状态的天津京剧院，成为打翻身仗的一个戏，为天津京剧跨越式发展起到了关键作用。

一个不知道休息的人

总结戏曲导演的总体原则，谢平安总结了12个字：背靠传统，立足当代，眼望未来。

谢平安认为，要抓住戏剧最本体的美学观念——写意传神。舞台容量小，很多东西不来实的，要做到“意到”。传统的东西一定要用时间来积累，不是一朝一夕的事情。不过，他也强调，传统戏曲不能“吃老本”“抱残守缺”，要把传统重新组合，赋予作品现代气息，做到“老戏新演”。我们的戏是拿给现代人看的，要用现代的审美去激活，使旧戏产生新的生命力和表现力。

早在1982年，谢平安改编、整理历史剧《禹门之战》时，便首次在川剧舞台上利用话外音和音乐的强弱变化来揭示人物内心世界，得到广大观众的肯定和认可，这也开始了他与各种现代传播手段接轨的尝试。

而在导演成名作《死水微澜》中，谢平安又对舞台表现进行了进一步探索。全剧舞台只设6个可移动的小平台，时而变成川西平原的田埂土梯，时而变成天回镇“兴顺号”的柜台桌凳……意在简化舞美道具、突出演员表演，让这些平台变成剧情、人物所利用的活的空间环境，成为人物内心世界放大的道具。他还在现代灯光、乐队的综合运用中，借鉴影视作品“镜头连接”的原理与淡入淡出的手段，拉紧结构，剪裁不必要的过场，更好地展示剧情。

“这是一个不懂得生活的人，这是一个不知道休息的人”。这是谢平安自拟的墓志铭，既反映了他乐观、平和的心态，也是他真实生活的写照。

“在舞台上，桌子摆哪里，床摆哪里，锅碗瓢盆该怎么布置，他比谁都清楚。但是在现实中，他又完全不懂这些基本的生活常识。”欧阳昌吉说，谢平安其实不是不懂生活，而是为戏痴狂，他把所有的心思和心血都用在了戏曲上。直到生命的最后，还在为排戏而忙碌。2014年10月25日，劳累过度的谢平安因病去世，梨园蛟龙一去不返。



《夕照祁山》剧照

谢平安执导的广东
汉剧《蝴蝶梦》

他说

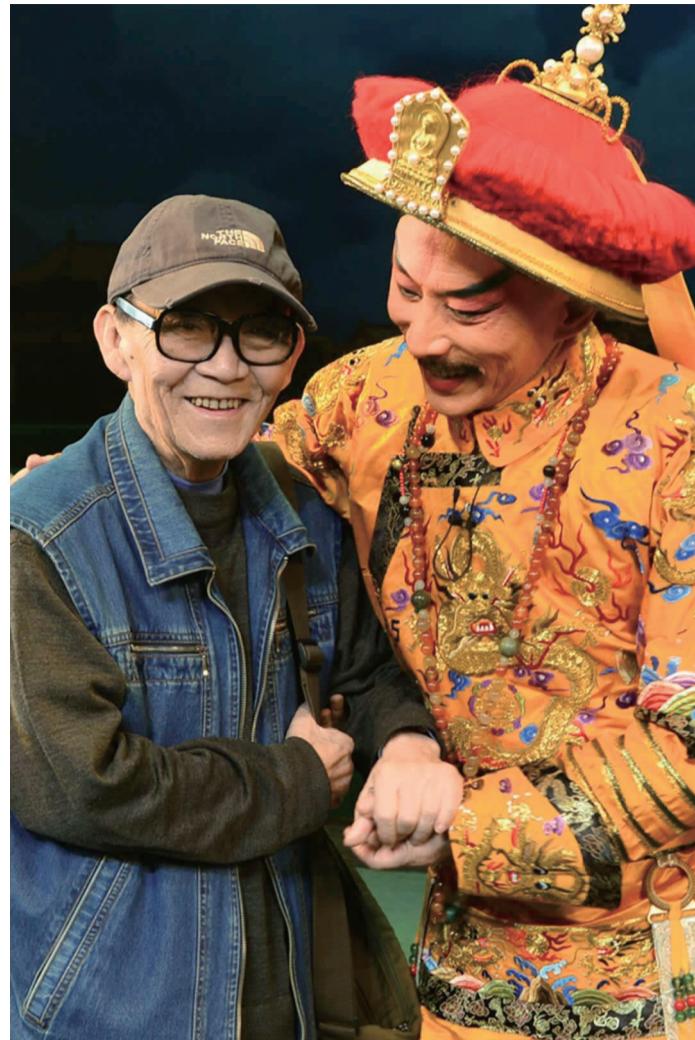
川剧人谈 谢平安

谢平安与我有许多共同点,都是从小唱戏,演员出身;都是只上过小学,学历极低;都是川南地方剧团的艺人;都是在改革开放初期从小地方走向全省、走向全国。

1992年,谢平安玉在璞中,鲜为人知,我请他到自贡,接过重庆老导演邹西池的活儿,重新排练我写的剧本《夕照祁山》。此剧赴蓉、赴京献演,平安的导演才华显露,戏曲界开始注意谢平安导演。1995年,我请谢平安、查丽芳联合导演我的剧本《中国公主杜兰朵》。此剧在第四届中国戏剧节上获奖,名列前茅。戏剧界广泛关注谢平安的导演艺术。口碑赞扬:“继戏曲导演余笑予之后,四川又出了个导演谢平安!”我早在1985年推出的“荒诞川剧”《潘金莲》,1995年赴台湾演出时,我特邀平安儿帮忙复排此剧,偕他一起赴台湾。紧接着,他又导演徐棻大姐的川剧《死水微澜》,更获成功,声名鹊起。1997年,他又导演我写的剧本《变脸》。2011年,他再导演我写的剧本《好女人·坏女人》。我俩先后合作了五部大戏,互相学习,相得益彰,真成了城隍庙的鼓槌——一配成对!

我的“发小”谢平安导演,自学成才,大器晚成。他的导演艺术功力深厚,才华横溢,继承创造兼备,质量数量惊人。成果多多,不胜枚举。我由衷赞叹,他真是一个天才的戏曲大导演!

——魏明伦(当代著名戏剧家、辞赋作家、国家一级编剧)



平安是有名的“飞机导演”。因为他排戏太多,不断飞来飞去。无论在哪里,他总是上午排戏,中午眯一会儿,下午接着排戏。他除了抽烟,没有任何嗜好。不喝酒、不打牌、不下棋、不跳舞、不串门、不逛街,甚至不看电视剧。排戏的晚上,他也不休息,一个人待在酒店里,为另一个戏做案头工作!等到手上这个戏排得差不多,他就走了,排另一个戏去了。他总是匆匆奔走在导演的路上,他已经习惯了这种节奏:一个戏接一个戏地排。我觉得他的脑壳里除了戏,什么都没有。常听见人家说,这个谢平安有点毛病,一天到晚在天上飞,累死累活的,挣那么多钱做啥?我也怀疑起来,他是不是想多挣钱哟?他又不缺钱的嘛,我知道他不缺钱的,不要命地整钱做啥?后来我就说他:“平安,小心你的身体,钱是挣不完的。”“哎呀,大姐你说,我不排戏,我做啥子嘛?!”

你能从拜金主义上去解释他吗?拜金主义拜到七十多岁的时候,上午在医院打点滴,下午还跑去排戏,能够用拜金主义解释吗?说戏剧是他的第二生命,好像都还轻了点,简直就是他的第一生命。不排戏,他不知道干什么。不排戏,他不知道时间怎么打发。不排戏,他不知道怎么生活。不然的话,他不会拿生命去熬戏,他始终觉得自己还可以,总觉得这个戏排完了,还可以排完那个戏。那个戏排完了,还可以再熬一个戏。他就是把他的生命拿来熬戏。熬完一个戏,再熬一个戏。他在排戏中可以忘记病的痛苦,因此他觉得他可以再熬些岁月。

——徐棻(国家一级编剧,享受国务院特殊津贴专家)

像谢老师这样有深厚戏曲功力和排出众多好戏的戏曲导演,在中国不多。很多导演不完全懂戏曲,所以排出来的戏,没有戏韵。谢老师最了不起的是,他排戏根本不需要任何技术导演,包括很多舞蹈编排都是他一个人完成,作为一个戏曲导演来说,说他是中国最好的戏曲导演当之无愧。因为他具备深厚的传统功底,又具备非常丰富的舞台经验,同时,他还具有当代意识。

——田蔓莎(国家一级演员、一级导演、著名川剧表演艺术家)

京剧人谈 谢平安

跟谢导一起合作，不仅能得到他的支持，更有他的指导，他一丝不苟执着地导戏、指导演员，他的导演作风一直影响着我们整个剧组，即便我们跟谢导有不同意见，他也是“从容纳谏”，愉快、默契，大家都是商量着来。谢平安导演是戏曲界德艺双馨的艺术家，是我们十多年的的朋友，他的才华与人格魅力令我们钦佩、敬重，他更为戏曲界留下许多的经典。

——尚长荣（国家一级演员，著名京剧表演艺术家）

谢导是演员出身，他导演的最大特点是，大粗大细。“粗”是说他给予演员最大的发挥空间，与演员的交流很充分，尊重演员的创造，作为大导演，他当然很有自己的主意，他更多的是帮你提升。“细”是说他到了排练场后，每个演员的调度、位置、包括一些动作，他已经编排好了。这是演员出身这个特殊身份，使谢导的工作可以细到这种程度。

谢导是作为一个川剧导演出来的。他排京剧时，怎样发挥京剧的特点呢，我觉得谢导排戏一点也不武断。他自己经常强调的，不要我是导演，我想怎样就得这样。不是的，他既尊重演员，更尊重剧种的特点。他是根据剧种的特点、演员的特点，根据剧情的需要，强调首先把握人物，我觉得作为导演，这是他最重要的特点。

——张火丁（国家一级演员，中国戏曲学院教授）



讨论节目排练（右为谢平安）



谢平安（右一）在排练现场

昆曲人谈 谢平安

他个子不高，很谦和，到剧团来排戏，虽是大导演，却从来不找剧团任何麻烦，他只要一辆自行车，住在宾馆里。一般来说，两顿饭要吃吧，一顿是接风，一顿是送行。不要。他说你千万不要跟我吃饭，你吃饭浪费我的时间，也打扰你们的工作进程。你只要给我简单的饭、一辆自行车，足矣。每天早上八点半，他第一个到排练厅，四点半结束以后，排好了，大家走了，他才走。这给我留下非常深刻的印象。一个艺术家，他作品那么辉煌，他的人品那么高尚。

——林为林（国家一级演员，著名昆剧导、表演艺术家）

谢导第一次跟我们浙江昆剧团接触时，当时我们很担心，会不会偏离我们昆曲的风格特色呢？但是，戏排出来以后，所有的人都认为这就是昆曲。所以说谢导不仅在其他地方剧种很有建树，在我们昆曲上也是如此。

他给我们排戏，从来不提任何要求，包括费用，他很为我们院团考虑，很为我们院团着想。谢导太纯粹了，他就是为艺术而生的人。对我们院团来讲，碰到谢平安这样的导演，是一个院团的幸福。他这一生为中国戏曲奠定了本体化的基础，为传统戏曲作出了很大贡献。

——王明强（浙江昆剧团副团长、国家一级演员）

越剧人谈 谢平安

我跟谢平安导演合作的第一个戏是《杨乃武与小白菜》。杨乃武这部戏，让我的很多观众、老师、同行们，对我刮目相看。因为越剧的小生，大家有一个固定的模式，风流倜傥，以文戏为主。如何突破创新、改变自己，这是一个我一直在追寻的命题。《杨乃武与小白菜》这部戏，就是因为有谢平安导演的参与，彻底改变了我的表演方式。大家都认为这是赵志刚改变非常大的一个戏，文戏武唱。

——赵志刚（国家一级演员、中国戏剧家协会理事）

从排练到演戏，谢导总是给青年很大空间。他不但是导戏，简直就是在教戏。每个动作他从头都给你设计好。刚毕业的青年演员，自己没有足够的创造能力，遇到他这样的导演是非常棒的，他既是导演，也是导师，他可以把你从一个演员的启蒙阶段，很快提升，达到一个高度。

——陈湜（优秀青年演员）

豫剧人谈 谢平安

我和老师最早是1998年认识的，当时我还在河南省豫剧一团工作，一团把老师请去排《大明魂》，我演的是男一号祖冲之，老师也是第一次到河南排戏，那时候河南的戏曲创作比较封闭，比较传统。也就是说和全国戏曲创作还没有接上轨。记得老师当时去排完那个戏之后，在河南引起了很大的轰动，也让河南戏曲人的思维忽然开朗，戏原来还可以这么排，还可以这么做。应该是《大明魂》的创排，给了河南戏曲界一个很大的冲击，也可以说给河南戏曲创作打开了一扇窗，一下就把河南戏曲创作和全国较先进的戏曲省份拉近了很多。第一次和老师合作就留下了这么个非常深刻的印象。也是从那时开始，河南戏曲艺术的发展与全国有了齐头并进的趋势。特别是这几年河南连续出了很多好剧目。我想说的是，这与老师的引领和辛勤耕耘是分不开的。

——丁建英（豫剧表演、导演艺术家，河南豫剧院副院长）

（7-8版节选自《导演谢平安》）



LINK



谢平安部分代表作

川剧《死水微澜》,四川省川剧学校

1997年,文化部第七届“文华大奖”;单项奖文华导演奖、剧作奖、音乐创作奖、舞美设计(服装设计)奖、表演奖。

川剧《变脸》,四川省川剧院

1999年,中宣部第七届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。
1998年,文化部第八届“文华新剧目奖”;单项奖文华导演奖、创作奖、表演奖。
2005年,入选2003—2004年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

京剧《华子良》,天津京剧院

2001年,中宣部第八届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。
2002年,文化部第十届“文华大奖”;单项奖文华导演奖、音乐创作奖、表演奖。
2003年,入选2002—2003年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

京剧《廉吏于成龙》,上海京剧院

2007年,中宣部第十届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。
2007年,文化部第十二届“文华大奖”;单项奖文华导演奖、剧作奖、音乐创作奖、舞台美术(服装设计)奖、表演奖。
2006年,入选2005—2006年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

《迟开的玫瑰》,陕西省戏曲研究院青年团

1999年,中宣部第七届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。
2000年,文化部第九届“文华大奖”;单项奖文华导演奖、剧作奖、音乐创作奖、表演奖。
2006年,入选2005—2006年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

花鼓戏《老表轶事》,湖南省花鼓戏剧院

2007年,中宣部第十届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。
2004年,文化部第十一届“文华大奖”;单项奖文华导演奖、剧作奖、音乐创作奖、表演奖。
2010年,入选2007—2008年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

京剧《北风紧》,福建京剧院

2009年,中宣部第十一届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。

2010年,文化部第十三届“文华大奖特别奖”。

2012年,2009—2010年度国家舞台艺术精品工程重点资助项目。

川剧《李亚仙》,重庆川剧院

2010年,文化部第十三届“文华大奖特别奖”。

昆剧《景阳钟》,上海昆剧团

2014年,2011—2012年度国家舞台艺术精品工程重点资助项目。

2013年,文化部第十四届文华奖“优秀剧目奖”。

京剧《康熙大帝》,天津京剧院

2016年,文化部第十五届文华奖“文华大奖”

京剧《妈祖》,天津京剧院

2007年,中宣部第十届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。

花鼓戏《作田汉子也风流》,湖南花鼓戏剧院

2012年,中宣部第十一届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。

豫剧《苏武牧羊》,河南豫剧院

2012年,中宣部第十一届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。

湘剧《谭嗣同》,湖南省湘剧院

2014年,中宣部第十三届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。

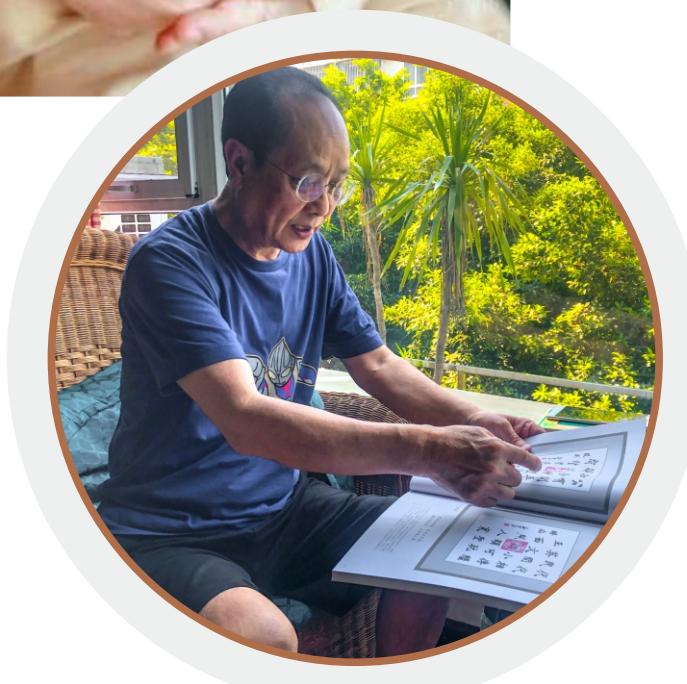
滇剧《水莽草》,玉溪市滇剧院

2014年,中宣部第十三届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。



《潘金莲》剧照

专题图片除署名外均为资料图



痴迷于“贰柒拾”解密

“一幅智牌嫖地圈天文化蕴含儒释道，三家娱乐吃翻对打民风崇尚义礼仁。”挂在杨正常客厅里的对联，便是他对贰柒拾研究的最好注解。

“贰柒拾”又称桥牌，是流行于乐山地区的一种纸牌，作为乐山的“乡粹”，一直有着其特有的本土特色被列入乐山市首批市级非物质文化遗产名录。作为一种地域性极强的娱乐工具，虽然只有壹到拾10个数字，只分红黑两色，但其千变万化的玩法引人迷恋。“贰柒拾是乐山深厚历史文化蕴含的结晶，是乐山人祖祖辈辈大智大慧的综

合体现，是乐山人独创的一种具有科学性、知识性、文化性、娱乐性的休闲活动，这是不争的事实。”

杨正常对贰柒拾的研究始于上个世纪90年代。久而久之，懂得越多越对规则有疑惑。“庄家拿二十一张牌，两个闲家拿二十张牌。如果庄家恰好拿到了五‘杠’（四张相同的牌在手中组成），该如何处理？如果闲家拿到了，又该怎么胡（和）牌？房房数和坤胡有什么区别？”杨正常的一系列疑问，即便是贰柒拾老手也回答不上来。

杨正常妙扯



贰柒拾

■本报记者 金丹/文 受访者供图

特

写

11

NEWSWEEKLY
2020年9月7日 编辑·杨莹 版式·马晓航

费尽心思，推广“贰柒拾”

“如今，麻将已经被国际所认可接受，贰柒拾为何不可呢？”

为了制定“贰柒拾”规则，杨正常费尽心思钻研。在研究制定“贰柒拾”规则时，他组织召开的规则讨论会不下百次。

2006年，“贰柒拾”被列入乐山市首批“市级非物质文化遗产”，并入选乐山“十大城市名片”。“当时市中区、五通桥区、峨眉山市等地计分规则都不一样。如今，贰柒拾已经成为城市名片，怎么能没有一套系统的规则呢？”思索一番后，他便开始苦行钻研，下

定决心要制定出一套科学、公平、合理的贰柒拾娱乐规则。

2009年底，乐山市贰柒拾文化研究会成立，杨正常任会长。一有空，他就召集乐山贰柒拾爱好者和高手们，收集、整理民间贰柒拾规则，共同探讨、研究制定统一规则。2010年，贰柒拾规则正式公布。在乐山举办的“贰柒拾争霸赛”中，作为总裁判的杨正常，始终要求参赛选手们严格按照规则进行比赛。“作为乐山的本土文化，我们有责任和义务去守护它。有规则才有规范，贰柒拾的路才能走的更远更广。”

解读文化“贰柒拾”

从公安系统退休后，杨正常更是一头扎进了贰柒拾的“自留地”中。从《智慧贰柒拾》《智慧贰柒拾规则》中英文版到《诗赋贰柒拾》诗书版，再到《解密贰柒拾》，他的生活与贰柒拾融为一体。

“《智慧贰柒拾》属于理论版，以严谨的语言，系统地阐释了贰柒拾产生于爻卦推演，与八卦为孪生兄弟，为预测服务，亦为娱乐遣兴的关系。”据杨正常介绍，《智慧贰柒拾规则》中英文版，以规范的文字，阐释了贰柒拾规则的核心，公开公平公正，科学统一规范，合情合理合法。《诗赋贰柒拾》诗书版，以典雅的五言绝句一百首，用书法阐释和解答了贰柒拾一百个问题。《解密贰柒拾》则是积十五年之渐悟，将先贤们凝聚于‘贰柒拾’中的秘密揭示出来。谈起在贰柒拾上的成果，杨正常如数家珍。

“最简单的命题其实内涵最丰富。”贰柒拾为什么不叫一四七、二五八、三六九呢？难道它仅仅是同俗称的字牌、纸牌、大贰长牌一样，只是一个名称而已吗？难道它真是像它的绰号“编扇子”“学文件”、“看手相”，没有特定的含义吗？“其实古先贤在创作贰柒拾这项娱乐活动初期，就已经将制作标准、核心规则蕴含其中。长期以来，由于贰柒拾文字规则失传，因此很多人误将其等同于字牌、纸牌。”

对于贰柒拾的起源，杨正常有着自己的见解。

“往常而言，都认为贰柒拾源于五通桥，它的出现与盐业发达有关。但在研究后发现，贰柒拾的出现其实与八卦推演紧密相关。”在《解密贰柒拾》中他写到，“古先贤由卦爻推演而创制的贰柒拾智力运动，到今天确实应当健康发展，不可‘因噎废食’，也不可‘道听途说’，更不可‘权力霸道’，违反贰柒拾规则。”

不少人会认为，杨正常如此痴迷于研究贰柒拾，牌技肯定一流。实则相反。“我很少打，偶尔会和朋友切磋一下，娱乐为主。”在杨正常看来，贰柒拾并不是一种赌

博方式，相反，是一类智力运动。他希冀以自己的微薄之力能将公开公平公正、科学统一规范、合情合理合法的贰柒拾规则深入人心，形成自我约束力。

“效果还是挺显著的。一晚深夜，接到一个电话，三个人在扯贰柒拾，但是对规则出现了分歧，于是问我这类情况该如何处理。”杨正常很庆幸，越来越多的人能遵守贰柒拾规则。“希望贰柒拾能登上国际智力运动项目的舞台，将来，贰柒拾文化也能做出经济。”

“这项娱乐活动还把寓教于乐的数学教育推到一种极致，这种组合游戏，变化多端，奇妙无穷，使参与者在娱乐中认识数字，开拓思维。”杨正常认为，乐山人爱扯“贰柒拾”，不论男女老少，只要扯在一起，就是一种缘分，就是平等身份，没有高低贵贱之分。这种其乐融融的和谐气氛，也体现着乐山人贵和尚中的团结友爱精神。



遗失

●郑秀芳所持有的乐山长宝汽车销售服务有限公司保险保证金收据（收据编号：1027444；金额：伍仟元整）遗失作废。

第五届青年川剧演员比赛暨乐山市第四届“嘉乐汇”戏剧周精彩来袭

为丰富2020四川省文化和旅游发展大会、第六届中国（四川）国际旅游投资大会、第七届四川国际旅游交易博览会，我市将以文旅融合为主线，以繁荣文化艺术创作，力挺本土文化名人，打造特色文化街区，延长戏剧产业链为目的，举办“第五届青年川剧演员比赛”暨乐山市第四届“嘉乐汇”戏剧周活动。

■ 本报记者 杨 蕙

“嘉乐汇”好戏连台： 3剧目2展览，尽享艺术狂欢

作为四川省文化和旅游发展大会、第六届中国（四川）国际旅游投资大会、第七届四川国际旅游交易博览会的配套文化活动，本届“嘉乐汇”戏剧周以“爱戏剧 爱乐山”为主题，打造了特色文化街区并推出一系列戏剧元素文创产品，旨在延长戏剧产业链，促进文旅融合发展。活动时间从9月20日至9月26日。

“3个剧目”打造乐山文化“活名片”。届时，将推出以乐山大佛、嘉州古城历史文化为题材的大型文旅现代川剧《神秘的大佛》，充分展示乐山地域文化特色和川剧“嘉阳河”流派艺术魅力。音乐剧《少年郭沫若》，讲述文豪郭沫若少年时期在沙湾学习生活的故事。现代舞剧《塔塔尼亞访谈录》，用舞蹈语言和“科幻”形式，展现在疫情肆虐全球的2020年，站在全人类的立场上去关注人类的命运、思索人类的未来。同时，“2个展览”注入更多的文化元素。“谢平安戏曲人生展”、“‘川戏心境’——叶久明先生戏画作品展”将为广大市民游客展现出更广阔、更立体的戏剧艺术，提供集历史性、文化性、观赏性、娱乐性于一体的旅游文化盛宴。

除此之外，精彩纷呈的特色戏剧、音乐节目、戏剧节目快闪、青年川剧演员比赛优秀作品展演、剧本围读、乐山戏剧文创、美食展示等一系列活动，将增强文化休闲互动体验，丰富“嘉乐汇”戏剧活动周，让其成为一场艺术的狂欢、文化的盛宴。



青年川剧大赛： 展现文化遗产独特魅力

为秉承挖掘川剧特色、振兴地方戏曲，由中共四川省委宣传部、四川省文化和旅游厅主办的“四川省第五届青年川剧演员比赛”将在乐山举行。本届青年川剧演员比赛将与“嘉乐汇”戏剧周活动相融合，开展“川剧新秀 百戏惠民”演出活动，通过“1个比赛”为龙头推动文旅融合。

青年川剧演员大赛从某种程度来说，是目前四川省川剧青年演员最高层级的个人比赛评奖赛事，不仅是青年川剧演员各展才能的平台，更是各地川剧团队的实力大比拼，受到全省各地市州川剧表演艺术团体的高度重视。

本届青年川剧演员比赛，将集合全省川剧新生力量，吸引川剧爱好者加入其中。比赛期间，将举办2020年度川渝戏剧编剧培训班，把现场观摩和课堂教学结合起来，有助于提升川渝两地编剧的业务水平。对促进川渝艺术交流、推动两

地文化融合、
助力成渝地区
双城经济圈建
设和巴蜀文化
走廊建设有着
深远的意义。

据悉，此
次比赛将于9月
19日在乐山大
佛剧院拉开帷
幕，来自全省



11个市州和单位的53名参赛演员将在这里进行激烈角逐，为市民、游客展现文化遗产的独特魅力。届时，将通过赛事活动的举办，为青年川剧人才提供展示机会，为更高专业川剧院团遴选人才搭建平台。

(本版图片均为资料图)



2020线上智博会 看亮点全“扫描”

■ 本报综合

中外院士将掀起“头脑风暴”

“2020线上智博会将举办41场论坛，来自政、商、产、学、研等领域的重量级嘉宾，将聚焦大数据智能化产业的发展现状与未来趋势，掀起一场又一场‘头脑风暴’。”9月10日，智博会组委会相关负责人在接受采访时说。

据介绍，本届线上智博会，英国皇家学会院士、诺贝尔物理学奖获得者、石墨烯发现人之一——科斯提亚·诺沃肖洛夫，美国科学院、工程院、艺术与科学学院“三院”院士、图灵奖获得者大卫·帕特森等国际知名科学家，中国科学院院士梅宏及中国工程院院士郑纬民、张军等30名院士，将通过线上或线下的方式，分享他们关于大数据智能化发展与未来趋势的真知灼见。

同时，本届智博会将继续办好数字经济百人会、5G、区块链、工业互联网等在前两届智博会上广受关注的论坛主题活动，同时将举办一批如半导体、超高清视频、智能装配式建筑等涉及多个新兴产业的主题论坛。

比如，在荣昌区举行的2020线上智博会首个高峰论坛——大数据·智能化赋能生猪产业高峰论坛上，来自农业农村部、重庆畜牧科学院、新希望集团等多位农业领域政、研、企人士，对“智慧养猪”问题进行了探讨。

“传统生猪养殖的监管、流通、加工都由人工完成，而数字化养殖将把这些过程转变为智能化操作。”中国联通研究院数字政府研究室主任饶光说。他在报告中描绘了智能养殖场景：运用5G及人工智能技术搭建生猪养殖云平台，猪舍环境监控、精准饲喂、排污监测等可全部交由智能化“代劳”……让与会者耳目一新。

在当前加快推动成渝地区双城经济圈建设的背景下，本届智博会将举行“成渝地区双城经济圈国际门户枢纽研讨会暨2020中欧绿色智慧城市峰会”，以推动川渝两地开展更大范围、更高水平、更深层次的合作。

116场线上发布活动包括华为、长安汽车、苏宁、海尔、三菱电机、中船重工、海康威视等在内的100多家中外企业将发布其新产品、展示其新技术。

超百项“黑科技”闪亮登场

落户西部（重庆）科学城西永微电园的重庆吼吼科技公司日前宣布，将在本届智博会上发布“基于互联工业的智能制造联合创新应用平台”。通过这一平台，能够直观简洁地以场景化视角了解工业互联的技术方案、应用及相互关系。

同样是落户西永微电园的企业，中电科翌智航（重庆）科技有限公司将在本届智博会上亮相“电科智驭”无人平台智能管控系统。

该系统基于云架构，集成了无人系统通用标准协议，支持在公有云或私有云上部署，规模化接入多类无人系统平台，实现快速适配各型无人

覆盖领域更广、技术更前沿

随着一阵紧急的刹车声，一辆自动驾驶轿车在横穿马路的“儿童”前方仅一米处停住，引起不少观众的惊呼。

这一幕发生在9月13日的礼嘉白云湖公园。当天，2020i-VISTA自动驾驶汽车挑战赛的重要赛项——ADAS（高级辅助驾驶）正进行得如火如荼。

作为全球自动驾驶技术应用领域的权威赛事，2020i-VISTA自动驾驶汽车挑战赛吸引了包括多支国际车队在内的数十家车企、高校、科创团队参赛。挑战赛共设置4个赛项：最强车脑挑战赛（L5级自动驾驶挑战赛）、ADAS驾驶辅助系统挑战赛、自动驾驶商业化进程挑战赛、虚拟仿真挑战赛，从比赛场景到项目设置、参赛者的构成，都堪称全球“最全面”的自动驾驶赛事，代表了当前行业最高水平。

同日，华为云重庆软件创新大赛进入决赛路演环节，此前比赛优选出的10支队伍，将围绕智慧医疗、智慧交通、智慧社区、智慧园区等领域，提交其原创、可视化应用作品。

早在7月就开始海选的区块链应

机、自动分解智能指派任务、云端三维航路智能规划、全程线上飞行、AI识别预警、紧急情况云控制等功能。

不仅有新产品和新技术，还有各类优秀案例。据了解，本届智博会上，包括华为、长安汽车、苏宁、海尔、三菱电机、中船重工、海康威视等在内的100余家单位和企业，将举办116场发布活动，发布最新产品、展示最新技术，并交流探讨智能化领域发展技术难点、需求痛点及解决方案。

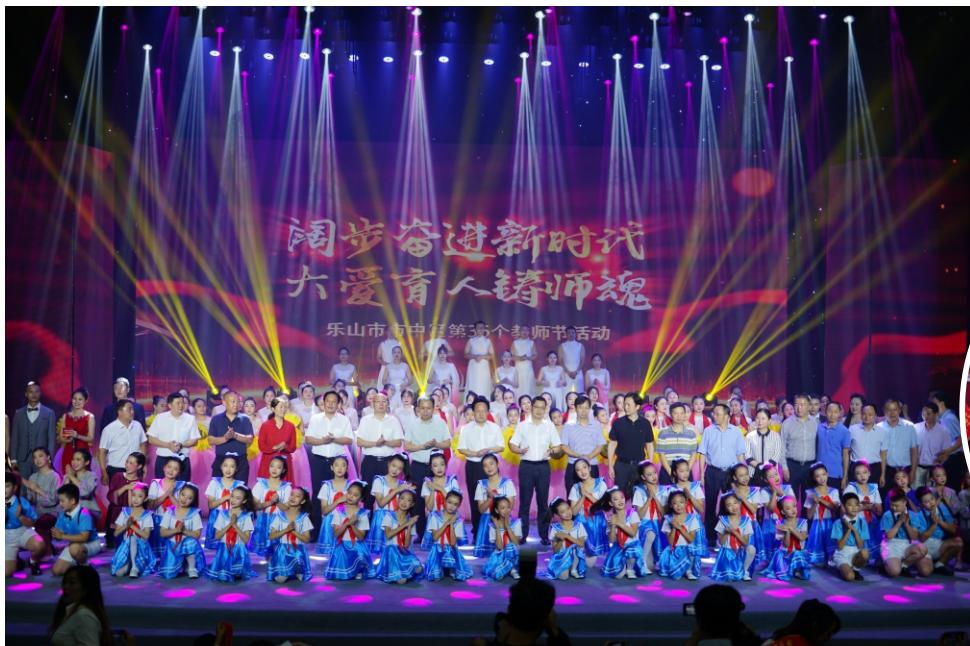
18项赛事包括6大主题赛事、12项专题赛事，预计将吸引近2万名参赛者。

用创新大赛也进入决赛阶段。厚齐智慧电梯链改团队、IBM区块链联合创新实验室、重庆熵数文化科技公司等20强杀进决赛，争夺100万元的现金奖励以及5000万元的投资激励。

智博会组委会人士介绍，本届智博会共将举办18项赛事，既有i-VISTA自动驾驶汽车挑战赛、“智博会”中国（重庆）工业设计大赛等6大主题赛事，也有中澳（重庆）云上创新创业路演等12项专题赛事。与往届比较，本届赛事覆盖领域更广、技术更前沿，同时也更注重推进实用化和商业化进程。

比如，第一届团结湖杯——“数智重庆·全球产业赋能创新大赛”的智能算法赛，选题为解决江小白视觉质检相关问题，侧重于通过数据算法模型，提出解决行业痛点的方案，并有望向业内推广。

又如，“重庆交大—深兰AI科创大赛”则围绕智慧城市的各类解决方案展开，旨在推动人工智能服务民生，具体比赛主题包括智慧应急远程无人救援、手脉识别、AI+养老等实用性很强的解决方案。



阔步奋进新时代 大爱育人铸师魂

市中区举行第36个教师节颁奖典礼

■ 本报记者 高 瞻文/图



为歌颂新中国成立以来尤其党的十九大以来取得的伟大成就，大力宣传广大教师爱岗敬业、立德树人的优秀事迹，进一步在全社会营造尊师重教的良好氛围，激励教师进一步增强教书育人的荣誉感和责任感，推动教育事业优质均衡发展，9月9日下午，乐山市市中区教育工作者代表欢聚在乐山大佛剧院，庆祝第36个教师节暨“阔步奋进新时代 大爱育人铸师魂”颁奖典礼。全区20名优秀交流教师、20名民办教育先进个人、57名优秀教师、50名优秀班主任，10名优秀校（园）长、10名抗洪抗疫先进个人获得表彰。

市中区委书记周华荣出席大会并致辞，他希望全区广大教师和教育工作者做有使命担当的传承者、有责任担当的教育者、有时代担当的改革者，努力争当人民满意的教师，不忘初心、奋发有为，为市中区教育事业优质发展作出新的更大贡献。

随后，颁奖典礼在情景朗诵《抗洪抗疫奋斗有我》中拉开帷幕，整个典礼分为“四有教师，勇争先”、“乘风破浪，咏辉煌”、“立新铸魂，永传承”三个篇章，通过现场教师采访、演讲等方式，展现嘉州教育感人故事。同时，市中区部分学校师生还带来了情景朗诵、情景舞蹈、大合唱等精彩的节目表演，祝福教师们节日快乐。

据介绍，近年来市中区始终把教育摆在优先发展的战略位置，着力抓改革、促均衡、提质量、强队伍、补短板，全区教育事业蒸蒸日上。一年来，市中区高考再获佳绩，又创历史新高；中考全市第一，连续15年稳居第一方阵；市中区教育经验多次在全市质量分析会上交流。

同时，市中区先后涌现出四川好人、中国好人、临江学校支教专业户周登学等先进模范，引进优秀高层次人才31名，更有一大批优秀教育工作者荣获省市区各类奖项和荣誉称号，市中区教师和市中区教育的良好形象深入人心。



文化乡村旅游 助力乡村振兴

市中区第四届稻香文化乡村旅游季举行

■ 本报记者 高 瞻 文/图

秋天是丰收的季节，为了庆祝全国第四个丰收节的到来，9月12日，乐山市市中区第四届稻香文化乡村旅游季在青平镇八一村举行，现场除了精彩的表演，还有割谷子、推鸡公车、捕稻花鱼等农事活动，让众多参与其中的游客们大呼过瘾。

活动当日，虽然天空中下着小雨，但无法浇灭现场观众们参与活动的热情。上午10时许，割谷子的比赛热闹开场，来自四面八方的农事高手们早已拿好镰刀，准备一较高下。随着现场裁判一声令下，选手们立马弯下腰，一手抓住秸秆，一手挥动着手中的镰刀，躬身在稻田里奋力收割，不多时，一大片稻田便被收割干净。

而一旁的推鸡公车比赛，引得参与者惊呼连连。因为要用独轮车运粮，这种既要技巧又要力量的比赛也吸引了不少好奇游客的参与。比赛过程中，大家你追我赶，一不小心，就容易摔得“人仰马翻”，但参与的热情并没有因此减弱，反而吸引了更多游客的参与。

随后，捕稻花鱼的活动同样精彩，大小选手们拿着盆和水桶，踩在水田里，看准了鱼赶紧下手去抓。田里抓得热闹，田埂上观众们的鼓声和加油声更是响成一片，火热欢腾。而稻田寻宝、稻田集市活动的现场同样也吸引了不少游客的参与。

“我们是通过微信线上报名参加这次活动的，我们希望借助这样的活动，让孩子感受农耕文化，体验农耕乐趣。”游客刘先生告诉记者，文化旅游活动的开展，有利于更

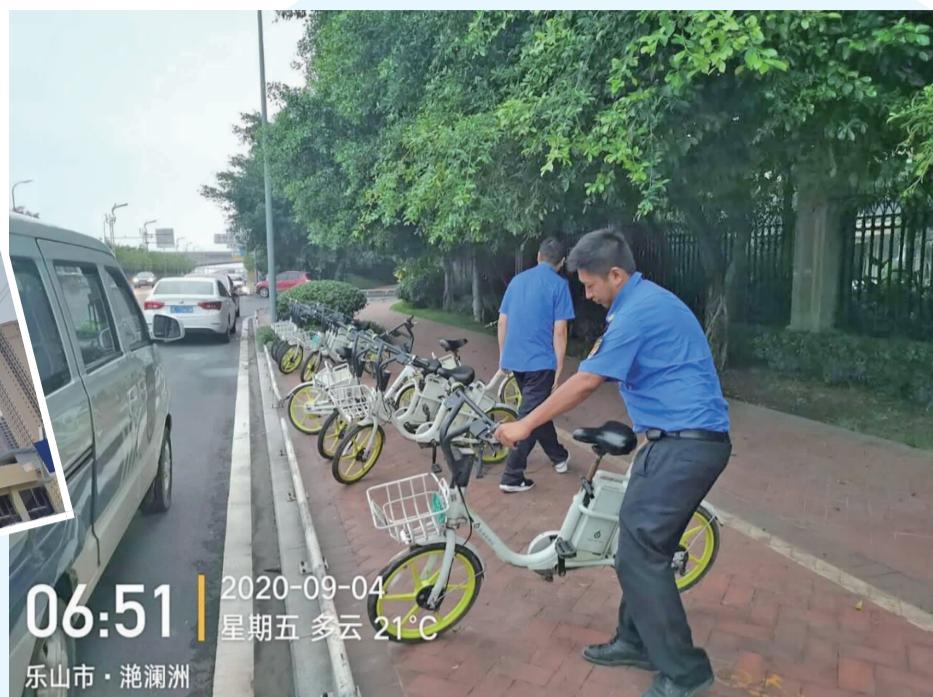


多的人群了解农村，对利于乡村振兴。

“稻香文化季活动已经举办第四届了，活动的成功举办让更多的人认识青平、了解青平。”青平镇党委书记张思敏表示，富硒米、稻花鱼都是青平的特色，接下来将继续打造乡村旅游文化活动品牌，探索农旅发展的“青平路径”。

据了解，青平镇作为市中区优质粮油主产地，扎根特色农业，着力打造万亩粮田鱼塘，富硒米、稻花鱼获得市场一致好评。近年来，青平镇深挖农业经济多样性，将农耕文化、生态田园、都市休闲有机融合，从2017年开始，每年秋天丰收之际，市中区都会举办稻香文化乡村旅游活动，已成为市中区颇有名气的乡村旅游文化活动品牌。通过每年举办稻香文化乡村旅游季，让市中区旅游业市场活起来、人气聚起来、产业旺起来。





市城管局：压实责任 精准助力创“国卫”

■本报记者 金丹/文 受访单位供图

连续鏖战 展现最高标准

“从我做起，争做创建国家卫生城市的参与者……从我做起，争做创建卫生城市的推动者……从我做起，争做创建卫生城市的维护者……”连日来，这份《乐山市创建国家卫生城市倡议书》响遍乐山大街小巷。今年是我市决胜创建全国文明城市、国家卫生城市关键之年，自创卫创文工作开展以来，我市上下齐心协力，扎实工作，城市基础配套、市容市貌、交通秩序、社会环境等取得了明显成效，一个更加美丽宜居、生态文明的城市正阔步前行……在城市蝶变的背后，有着所有“城管蓝”和“环卫橙”的默默付出。

2018年，乐山争创国家卫生城市（以下简称创“国卫”）的号角吹响，乐山市城市管理行政执法局随即成立双创工作指挥部，全体城管人全身心投入到创卫工作中。

2020年8月18日，乐山经历百年一遇的特大洪涝灾害后，城管人不负使命，在最短的时间内，取得“抗洪抢险、清淤保洁、城市市容秩序恢复”战役的初步胜利。20日上午，指挥部办公室主任黄炜接到通知，9月3日即将迎来创“国卫”的技术评估。“我市在文明城市2019年度测评中名列全省地级市第一名，并在同年通过了国家卫生城市暗访考核。这场持久战今年是最关键的一年，我们城管人绝不会掉链子。”

淤泥尚未完全清除，深度保洁工作还在进行中，如何在最短的时间内达到创“国卫”标准？

8月27日，市城管局在市环卫中心召开“创建国家卫生城市冲刺动员会”。局党组书记刘云在动员会上强调：“‘冲刺’阶段，仅有一周多的时间，咬牙冲线、迎检成功，是目标、是任务，不可松劲、不容有失。让我们以决战的姿态、决胜的勇毅，分秒必争，全力以赴，集中突击，补齐短板，全力展现市容环境卫生秩序的最高标准，确保负责的各项任务达标。”

截止8月28日，中心城区累计出动6.52万余人次，投入各类机具、车辆3990余台次，已完成城区道路淤泥清运工作，清除淤泥4万余吨，清除生活垃圾3.11万余吨，中心城区环境秩序已基本恢复。“但这离创‘国卫’标准还有很大的距离。”9月1日，市城管局召开“迎接国家卫生城市技术评估工作调度会”。明确上下责任，密切配合，做到“分析”到位、“时间”到位、“人员”到位、“执法”到位、“保障”到位、“督察”到位，促进创“国卫”迎检工作扎实有效开展。



群策群力 全面贯通创国卫“最后一公里”

在短短的一周内，市城管局全面梳理排查，固强补弱、对标对表，全面查漏补缺，强化日常执法监管，全面巩固提升中心城区城市管理水平。找准突破口，打好环境提升、秩序提升、容貌提升、拆违拆临四大攻坚战。建立“问题清单”，确保督查反馈问题第一时间得到整改落实，并举一反三，全面深化巩固。同时，加大内部督查力度，确保存在问题及时发现、及时通报、及时整改。在迎检期间，实行全员上阵、下沉一线，开展不间断巡查执法，确保创卫“最后一公里”全面贯通。

据黄炜介绍，在此期间，所有城管人对标对表，全面查漏补缺，强化日常监管，提升中心城区市容环境秩序，联系各“街（片）长制”成员单位，认真梳理排查各片区创卫难点、要点，群策群力，因地制宜，对症下药。“没有周末，没有一二线人员之分，为争创‘国卫’，必须拿出120分的精神与努力。”

无论是在大街小巷，还是在各大门店，到处都有城管队员和环卫工人奋战在一线忙碌的身影。对重点区域、重点路段、重点部位，明确专人严防死守，对占道经营、私搭乱建、非机动车辆乱停乱放等行为开展拉网式排查。像工作日一样，“城管蓝”和“环卫橙”排查垃圾死角，整治背街小巷，冲刷污染路面，他们没有因为天热而退缩，实行“一日三清，全天保洁”作业模式，加强对全区脏、乱、差卫生死角进行排查、清理，对垃圾死角发现一处清理一处，并实行常态化管理，不留盲区。

此外，多措并举，加大对市容市貌的巡查整治力度，向商户开展宣传，讲解“创卫”目的意义，劝导商户遵守文明公约，自觉落实“门前三包”责任制。

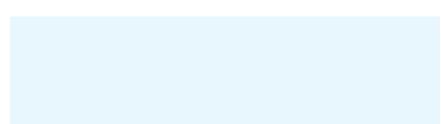
黄炜谈到，今年的8·18特大洪涝灾害无异于给创“国卫”工作增添了不少难点。“但值得欣慰的是，在清淤保洁期间，我们的城管队员凭着苦干、实干的工作态度和精神，赢得了群众的口碑，因此群众都十分配合创‘国卫’工作。”



扮靓乐山才是城管人的初心

记者了解到，9月6日，创“国卫”复审组检查人员走访了市中区张公桥垃圾中转站、海棠路、心连心中心等地，经历了百年一遇的特大洪涝灾害后的嘉州城焕然一新，信心十足地迎接这次“大考。”“审核内容包括九大部分，其中市容环境卫生占比最大。这是一次挑战，也是一次成长。我们严格对照测评体系和测评反馈情况，确保测评高分通过。”

在黄炜看来，迎检不是目的，创“国卫”，作为一个目标、一个标准，对于乐山来说，是一件长久的、持续性的、向着更美更好方向去努力的



动力。“不把创‘国卫’看作一次行动，而是当作一个过程、一种常态，这是全体城管人形成的共识，我们一定不负重托、不辱使命、不惧困难，再聚合力、再鼓干劲、再强措施、全力以赴，全力攻坚，坚决完成各项目标任务，全力践行‘像绣花一样管理城市’民生诺言，助力城市管理提档升级，坚决打赢这场‘创卫’攻坚战。”

“现在变化太大了。”一直生活在万人小区的岳阿姨说，小区在未整改之前停车难，行车难，环境脏乱差，行走都困难，现在小区每天都有环卫工人打扫，环境状况保持的很好，也安全，放在之前是根本不可能的事。“尤其是经历了洪涝灾害，更让我们明白一个干净整洁的生活环境是多么的重要，也希望能这么保持下去。”

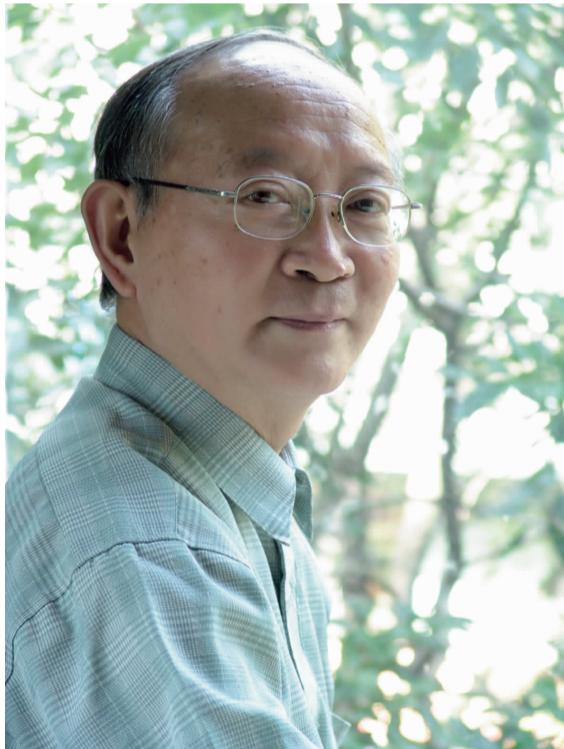
人人是环境，处处是风景。创建国家卫生城市和全国文明城市，将有力助推乐山建设世界重要旅游目的地和全省区域中心城市。目前，我市创卫、创文工作正向纵深推进，攻克“拦路虎”，提升软硬环境和执行力，进一步提升城市品位，提高群众对城市的满意度。



历时3个月 创作20米嘉州画卷

《嘉州颂》为乐山立传

■本报记者 杨莹 / 文 受访者供图



人物档案:盛志中,1944年生。擅山水,亦画人物、花鸟。现为中国文物学会书画专业委员会常务理事、四川省中国画学会理事、四川省工艺美术学会书画专业委员会副主任、嘉州画院副院长。1980年参加为人民大会堂创作巨幅山水画《泸定桥》。有作品为中国军事博物馆、北京大学、广东多地博物馆及单位收藏。《嘉州颂》长卷(长20米,高0.66米)为乐山市档案馆收藏。《嘉定踏春图》长卷(长14米,高0.66米)为乐山大佛博物馆收藏。与主笔创作的大型壁画《凌云两岸古嘉州》(长27米,高2.6米)陈列于云顶茶楼。个人传略收入《中国现代美术家大辞典》。

近日,长20米,高0.66米的《嘉州颂》长卷,时隔11年后再次重现。“当年画完这幅画,只觉得不辱使命。这幅画也开启了我创作长卷的大门。”76岁的盛志中感慨道,以艺术感恩故土,以书画回报桑梓。

展示乐山新貌

远观,气势磅礴、延绵不断,从头到尾一气呵成。近看,画面上崇山峻岭苍茫浑厚,三江蜿蜒其间。江上舟楫穿梭,江畔春风拂柳,山间云雾缭绕,峰回路转,城市建筑与农舍相互掩映……整幅画作笔墨酣畅淋漓、山石奇绝跌宕、生动清新。在盛志中眼里,家乡的山河就是这么壮丽巍峨秀丽优美。

2009年,恰逢新中国成立60周年之际,盛志中的《嘉州颂》长

卷已创作完成,这是他献上的一份厚礼。60年来,乐山发生了翻天覆地的变化,为展示乐山新貌,盛志中应邀为家乡创作一幅大型画作。“这幅画是为家乡创作的,因此不仅要在创作态度和作品质量上对自己要求更高一些,还要在构思和想法上尽善尽美。”

“11年前创作条件相对艰难,幅画的尺寸、纸张,以及创作环境等方面都存在一定困难。”当时65岁的盛志中,坚持每天站立和弯腰绘画。为了完成作品,他常常执笔凝思创作到凌晨三四点。





生花妙笔写情怀

“画家的责任感就是认认真真地去画，真真实实地去表达。”

盛志中多次徒步乐山各个角落走访、写生，将丰富的素材作为这幅画的背景。整个山脉气势磅礴，贯穿画作，反映乐山人的风骨，以及坚韧不拔的精神。

说起《嘉州颂》的创作过程，盛志中感慨颇多。在多年不间断的写生中，在他的眼里厚重的嘉州历史与雄伟的山水交相呼应。乐山各地的景点、建筑“散点式”存在着，在挥毫泼墨下把这些景点、建筑都串了起来，成了“线状式”布局。以进入岷江三峡两岸神韵入画，用大笔作画，既见水墨又有色墨交融浑然一体，显得雄强而奔放、厚重而磅礴，在粗细相间中又表现出意境和情趣。

动笔前他不断酝酿，构思基本完成之后，才开始创作墨稿。当墨稿完成之后，心里才感到踏实。“画作中，山很巍峨，碎而不乱，分隔开后仍然是一个整体，笔墨有浓有淡。在处理高远、深远和平远上也有所考虑。直至考虑周全，才开始动笔，否则画着画着就会不知所终。”作为土生土长的乐山人，目识心记，他早已把家乡的山水妙化于心，幻化于笔。

“中国山水画有多种幅式，但长卷因其特殊的幅式，有着特别的功能与意义。”它那窄而长的身材，为艺术思想提供了绝佳的空间。在盛志中看来，山水画长卷有着“致广大而尽精微”的文化内涵，既能展现广博的宏观视野，又能表现精细的微观视角。“在此可行，可望，可居，可游。”“登山则情满于山，观海则意溢于海”，同样的，山水画长卷也是以情写景。在面对鲜活的自然景象之时，融入了自己的感知，赋予山水以情感，从而达到情景交融的境界。

衡量一幅山水长卷的好坏，笔墨是其中最重要的一个元素。另外，具有时代感、地域特色、个人特质也是创作不可或缺的。该画作历时3个月，从青神中岩寺起笔，到牛华镇大河坝收笔，涵盖各类城市建筑、纵横交错的桥梁、乌尤坝、乐山大佛、东方佛都、荔枝湾、顶高山、蔬菜基地、沿途梯田、坡地等方方面面进行概貌。

“以中国传统山水画的形式为创作格局，并与西洋画技法相融合。艺术地融入了乐山城市建设、名胜古迹、青山秀水、园林景观、自然生态等人文元素，把对家乡的所观、所想、所爱融入感情，倾于笔端。”

追求艺术创作的“诗意精神”

雄奇的峨嵋、玲珑的九峰、迤逦的岷江、大渡河和青衣江……盛志中在这片乐山乐水中汲取养分。从小学起他就萌动着发现家乡自然风光的强烈欲望。那时家境贫寒的他总想着如何节衣缩食购买最廉价的画笔、画纸，形单影孤的在山间水澳写生作画。

1959年，盛志中进入乐山艺师学习美术，在那里有幸受教于李琼久先生。在三十多年的师生交往中，盛志中深得李琼久先生的教诲。六十年代初，又结识了陈子庄先生。论画之余，陈子庄先生必会研墨理纸为盛志中演示一番，长年累月的耳濡目染，盛志中进一步拓宽了艺术视野。之后的他便在数十年的创作实践中不断思考与摸索，形成了独特的审美意识和思维方式。

雄奇俊秀、含蓄深沉、飘逸空灵。在山水画里，盛志中有独特的笔墨语言，这也许就是他为故乡创作的这幅画的真正体现。画间一山一水、一草一木蕴含了他对家乡的无限热爱以及个人的高尚情趣爱好和人格魅力。

《嘉州颂》整个视角从高空俯瞰，既写意又传神。这幅充满浓郁生活气息、强烈时代特征、生动完整的山水长卷作品，是生于此、长于此的盛志中怀着对家乡的热爱、对大自然的敬畏，长期坚持山水写生创作，走遍各地大山大水后艺术积累的展现。他说，自己有义务、有责任，倾注一生的绘画功力来展现乐山这些年的发展变化。如今，这幅长20米，高0.66米《嘉州颂》长卷为乐山市档案馆收藏。

盛志中致力于对乐山的描绘，所创作的《乐山大佛》以“咫尺之图，写千里之景”，将美不胜收的乐山大佛和秀甲九州的峨嵋山尽收于画中。一批佳作《嘉州揽胜》《山窗凝夕阳》《寒杉呼月》《坐看云起时》等，便是和大自然对话的艺术语言。2004年盛志中与宣海生、杜康龙历时三个月，创作长25米，高2米的大型山水壁画《凌云西岸古嘉州》，整幅画卷展现了39处嘉州名胜，在乐山旧城古香古色的街景中描绘了570多个人物，生活气息浓郁，被誉为乐山版的《清明上河图》。

“没有乐山的山水文化，没有乐山的历史底蕴，就没有今天的我。在我有生之年，我要通过艺术创作为乐山立传。”如今，76岁的盛志中已完成新作《大渡河颂》长卷的草稿。“几十年的艺术创作，积累了一些经验，凭着这些经验和艺术追求，我将继续走下去。这是画家的一种精神、一种追求、一种责任。”

第五届中国旗袍佳丽大赛暨 乐山市首届旗袍文化交流会拉开帷幕

本报讯 为推动中国旗袍文化的传承与发扬，9月11日19:30，第五届中国旗袍佳丽大赛暨乐山市首届旗袍文化交流会启动仪式，在万达广场举行。现场“美袍”齐放，引得来往市民纷纷驻足观看。

乐山市传统文化促进会会长江丽在启动仪式上说：“旗袍自诞生以来一直承载着文明，以行走的艺术诠释民族的魅力与灵魂，这不仅是一种视觉上的美，更是一份自信与坚定的展现。希望通过旗袍大赛带领旗袍爱好者们诠释中国女性的美，让中国式优雅成为震撼世界的时尚。”

据了解，第五届中国旗袍大赛暨首届乐山旗袍文化交流会是江旗袍全球俱乐部联合乐山市传统文化促进交流会共同举办，将于10月23日—24日在乐山举行。比赛分为个人赛和团体赛，其中，个人赛按年龄分为少年、青春、名媛、高贵四个组。
(本报记者 唐子金)





迪士尼城堡

从1985年的《重返奥兹国》开始，迪士尼很喜欢在电影开头logo上做文章，以深蓝夜空背景中的灰姑娘城堡打底，上书“华特·迪士尼”。20多年来，迪士尼会根据不同影片的风格与内容，设计出不同样式的灰姑娘城堡放在片头，文字也变成了简洁的“迪士尼”。

真人版《花木兰》的开头，logo则变成了所熟悉的上海迪士尼灰姑娘城堡。一只腾飞的凤凰留下痕迹，而这只凤凰就是木兰家族的象征，全片跟着她为她指引方向。

音乐

真人版《花木兰》与动画版最大的不同，就是音乐了，原版影片是一部不折不扣的音乐电影。动画版中最家喻户晓的歌曲，“擦妈”克里斯蒂娜·阿奎莱拉的《Reflection》（倒影），李玟则演唱了这首歌的普通话版本《自己》。

真人版《花木兰》摒弃了“音乐电影”这个设定，试图向更严肃的方向靠近。虽然不是音乐电影，但中英文主题曲演唱者李玟、擦妈，为了宣传真人版《花木兰》9月4日上线Disney+，均重新演唱了当年的“自己”和“Reflection”。擦妈也再度出山，演唱了新版影片的主题曲“忠勇真”（Loyal Brave True）。

木须龙

动画版《花木兰》中，“木须龙”最让人印象深刻。中国人向来是“龙的传人”，但《木兰辞》中并没有“龙”。迪士尼本来对于片中出现“龙”觉得超级正常、但西方认定是种威胁的形象。最终呈现形象是一个超小的微型龙。

真人版《花木兰》中，木须龙被不会说话的凤凰取代。凤凰是木兰的家族标志，但与她的互动并不多，戏份也少了不少，更多是给木兰指引一下方向。

剪头发

动画版《花木兰》中，木兰下定决心要替父从军，偷了父亲的盔甲和剑，用剑剪头发成为名场面。但这个标志性情节并没有出现在真人版《花木兰》中，只是把头发编了起来，留下一枚发簪表露身份。

制片人杰森·里德解释说：“中国战士普遍长发，要让她把头发剪掉，这个行为看上去更像现代女性，而不是现实中古代中国的女性。我们正在关注全球市场，所以必须将这种水平的文化准确性带入其中，考虑到全球观众。”不剪头发可能还有一个原因——真人版《花木兰》中，当木兰突然决定要揭露自己女性身份的时候，她把头发一散，长发飘飘，这样的视觉效果，要是留了短发就不太看得出来。



蟋蟀

动画版《花木兰》中的“小蟋蟀”，戏份没有木须龙多，但也给观众们留下了深刻印象。本次在真人电影中，这个角色被删掉了，但是神奇地以“人类”的形态重新回归，甚至还在台词中提到自己很“幸运”，这就是赤裸裸地致敬了。反正动画版里面的蟋蟀也不说话，要是刘亦菲也能养个宠物蟋蟀，多有意思，总不可能比一个人形的蟋蟀角色更奇怪了。

全亚裔卡司

至于影片的配音卡司阵容，除了前文提到的亚裔演员们，在选拔“木须龙”的配音人选时，迪士尼想找的是类似于《阿拉丁》中，与“瓶中精灵”的配音演员罗宾·威廉姆斯匹配的这样一个大咖，于是找到了黑人男星艾迪·墨菲。这也就是为什么片中的小龙虽然形象是中国风，一张嘴却有一股黑人口音，十分嘻哈。当年片中还有白人演员哈维·费斯特恩为“Yao”这个角色配音。乔治·克鲁尼的表哥米盖尔·弗尔，也在片中为反派单于配音。但新版《花木兰》中，卡司们无论国籍都是华裔，也不需要通过黑人白人明星来提高人气了。

姐姐

《花木兰》与《木兰辞》有很多不同，毕竟影片只是基于长篇诗歌的一种改编。木兰归来时的“阿姊闻妹来，当户理红妆”告诉读者，女战士还有个姐姐，可代父从军的是她而不是姐姐，更加彰显了木兰的英武与决绝。

动画版《花木兰》中，木兰被设置成了独生子女，主创们通过让女主角拥有一条名叫“小弟”的小狗，算是对此聊以致敬。而在真人版《花木兰》中，木兰真的有了个很害怕蜘蛛的姐姐。由于动画版中的“奶奶”这个角色被删掉了，木兰也多了个让她日夜期盼想回家的理由。

“气”

真人版《花木兰》中多了一个概念：“气”，这是一个中国人不认、美国人不懂的神奇元素，让影片“超级英雄”了起来。动画版《花木兰》中木兰是个凡人，加入军队后和战友们一起训练，在身体、精神、心灵上的改变算是影片的“题眼”与主心骨，让她“巾帼不让须眉”的一面更加难能可贵。

但真人版电影改变了这个设定，木兰变成了“真·凤凰女·天选之子”，让人不由得想到《星战》中的“原力”这个概念。“完美”的大女主让人看着爽，却失去了让观众们陪她一路走来的魅力。

(本报综合，图据百度)



爱国影片《八佰》观后

■ 宋道君

前年春，我去上海时，特意去了四行仓库原址。那满目疮痍、弹孔遍体的老墙，仿佛在诉说着当年八百勇士的壮烈和国家情怀。所以，观看热映的《八佰》电影，感触很深。

《八佰》是由华谊兄弟电影有限公司和北京七印象文化传媒有限公司出品，腾讯影业文化传播有限公司、北京光线影业有限公司和阿里巴巴影业（北京）有限公司联合出品，导演管虎执导，黄志忠、欧豪、王千源、姜武、张译、杜淳、魏晨、李晨、俞灏明等主演的国产爱国抗日战争题材影片。

影片取材1937年淞沪会战期间，讲述了史称“八百壮士”的中国国民革命军第三战区88师524团的一个加强营，在团长、黄浦军校第四期学员谢晋元率领下依托苏州河畔四行仓库，固守四行仓库阻击日军催人泪下的悲壮故事。

影片表现出了苏州河两岸，一个是实际人数四百六十人，而对外宣称八百将士奋勇抗敌的中国军人在奋战；一个是灯火辉煌、纸醉金迷、歌舞四起、和平安稳的租界，由此给我们带来了一个两岸战争与和平震撼的视角鲜明对比，这就是影片活生生地演绎出天堂和地狱的故事。

影片展现出了感人的三个亮点：第一个是四行仓库面对日军的猛攻，一个个自报家门身绑炸药用自己的血肉之躯从三楼跳下去和日军同归于尽的场景；第二个是升旗守旗。壮士们一个倒下了，另一个又上，直至日军飞机飞走而旗帜高高地飘扬在四行仓库的阵上；第三个是杜淳饰演的孙晋元带领剩余的四行仓库的兄弟们冲桥的片段。剩下的将士们在日军枪林弹雨的扫射下冲过苏州河，对岸的亲人、同胞、爱国人士在等着中国军人英勇凯旋。这一战役，打出了中国军人的气势，激发了对岸所有百姓强烈的抗日情怀，点燃了中华民族抗日的火焰。

《八佰》中无论是战争场面和特效，还是战斗的血腥和激烈，都会一次又一次深深的震撼着我们。影片是一部完全可以媲美好莱坞的中国式爱国战争电影。当然，《八佰》也有不如人意之处，如人物刻画的不够深刻，缺乏细节描述。但我认为，无论是影片的故事，还影片视角，都是非常好的爱国影片。

疫情还没有结束，我国电影市场正在复苏，而《八佰》犹如一剂强心针，必将推动我国新一轮电影业的复苏，迎来高潮。疫情后，国产爱国战争影片《八佰》开了一个好头，但愿这仅仅是开始。

祝中国爱国战争影片好运！



四行仓库原址 宋道君/摄

作者简介：宋道君，四川省摄协和乐山市作协会员，其摄影作品和写作作品相继在《人民日报》《人民日报》海外版、《人民日报》“时代潮”、新华社《内参选编》《中国青年报》杂志等境内外数百家报刊上发表。



瞻对

全新增订出版

人类的共同性比谈论抽象乡愁更有意义

日前，阿来非虚构作品《瞻对：一个两百年的康巴传奇》全新增订版由四川文艺出版社出版。这是该书自2014年初版以来的第三个版本。阿来说：“一般来讲，一个书可以推出第三第四个版本的时候，这个书就已经取得了一个永生的资格证。我希望这种良性的互动关系可以一直持续下去。”

《瞻对》是阿来至今唯一一部真正意义上的非虚构历史作品，是阿来一次特殊的写作。这一次，他直接、由点及面地处理他所有藏地传奇背后的大历史。2013年人民文学奖非虚构作品大奖授奖词称《瞻对》“再现了川属藏民的精神传奇和坎坷命运。作者站在人类文明的高度去反思和重审历史，并在叙述中融入了文学的意蕴和情怀。”

这本书之所以修订再版，一方面考虑这本书的内容、影响力以及读者这些年的阅读反馈，另一方面兼顾现在非虚构图书阅读环境的变化。新版做了多方面的增补工作：阿来新增数十条注释，对部分文化性的名词做必要的解释，以帮助更广大的读者顺畅阅读；新增两幅全新审订、有实质使用功能的地图，读者可借此以把握藏地较为生僻的地名，明晰事件走向；新增数十幅展现瞻对以至川属藏族历史及文化的插图，除了珍贵的史料价值，它们将有助于读者对内容有更具体可感的把握；新增极简瞻对历史大事纪，以便读者把握整体脉络，不至迷失于纷繁反复的历史段落之中。本次新版的《瞻对》将是一部面貌全新的、更趋完善的图书。

《瞻对》写的正是瞻对这个地方两百多年的历史。阿来通过钩沉瞻对一地的战乱浮沉，辐射到整个川属藏族地区，写出了川属藏民的英雄与无奈的历史，写清了川属藏族地区与清朝中央的关系、与西藏地方的关系，瞻对在川藏之间的特殊地位，以及今天一些民族地域问题的历史来由。正如阿来所说：“这部地方史正是整个川属藏族地区，几百上千年历史的一个缩影，一个典型样本。”

作为一部文学作品，《瞻对》还兼具学术性和现实性价值。对《尘埃落定》背后的藏地感兴趣的读者、研究川属藏族地区以及西藏相关问题的学者、与藏族地区有关的民族工作者，《瞻对》都是一部绕不开的作品。

(来源：文学报，有删减)

作者简介：阿来，中国当代作家。四川省作协主席，兼任中国作协副主席。主要作品有诗集《棱磨河》，小说集《旧年的血迹》《月光下的银匠》，长篇小说《尘埃落定》《空山》《格萨尔王》，长篇散文《大地的阶梯》。2000年《尘埃落定》荣获第五届茅盾文学奖。

市实幼:定制家长会 教育智慧的碰撞



近日,市实幼中大班级在各自教室,召开了家长和老师满怀期待的,各具特色的,一期一次的主题家长会。市实幼的家长会,追随各班幼儿成长发展特点和家长育儿需求,注重家长的参与,聆听家长的发声,在老师和家长们有情感投入的交流互动中,让家长更了解幼儿园的教育理念,更理解自己的孩子,更清晰作为家长的教育智慧,更增强家园共育的默契和合力。家长们每一次来,都有新的收获;每一次来,都有新的成长;每一次来,都有新的感动;每一次来,都对下一次满怀期待。

各班级老师早早的布置好班级环境,准备好家长会所需物品。温馨的环境、温暖的问候,带给家长们满满的仪式感——亲爱的家长,欢迎您。

各班级“生命、生态、生活”化的园本课程建构理念下的主题游戏案例,该年龄段儿童发展特点,本期儿童发展目标,本班家长育儿困惑,老师们以多种方式将以上内容呈现于家长会中,家长们或专心聆听、或情境模拟表演、或分享交流,家园教育默契进一步增强。

游戏,是儿童最基本的学习方式。让家长让儿童一样游戏,也是家长们理解儿童,理解儿童学习方式,理解游戏之于儿童发展价值的角色,以“儿童”的角度去思考儿童的思考,老师的关键性问题,助推老师与家长思维碰撞,符合我园主动学习理念下的教育共识达到了有效提升。

在充满爱的氛围中,各班结束了此次家长会。默契已达成,凝聚力已增强,只等着我们亲爱的孩子回归幼儿园,老师、家长,陪着你们,共同成长,一路芬芳。

(吕秀英)

草堂高中:组织参加“法律进学校”巡讲活动

为了进一步加强学生的法治观念和遵纪守法的自觉性,做一个知法、懂法、守法、用法、护法的合格中学生,9月10日下午,草堂高中高一(1)班的全体师生在科技楼五楼会议室,通过网络直播参加由乐山市教育局组织的乐山市2020年度秋季开学“法律进学校”巡讲活动启动仪式暨首场宣讲活动。

宣讲活动中,市教育局领导强调,在当今的法制社会,学法懂法是非常重要的,希望全体师生加以重视。在场师生在听取了峨眉市检察院宋婧老师讲授的《远离青春陷阱——青少年常见罪名以案释法》后,纷纷表示通过了解这些案例,普及了法律的基本概念,了解到法律伴随每个人成长的每一个阶段,每个人都离不开法律的保护。讲座感染力强,提高了学生的法治意识,增强了学生明辨是非、自我保护和自我防范的能力,使学生懂得遵纪守法从我做起,从小事做起。

本次法治进校园活动使在场师生受到了深刻的法治教育,了解了更多的法律常识,增强了辨别是非和抵御不良诱惑的能力,为建设平安校园打下基础。

(闵怡枫)

乐山二中:教育资助为学生插上梦想的翅膀

近日,乐山二中正在全力落实中央专项彩票公益金滋蕙计划、乐山市总工会金秋助学等教育助学项目。为教育学生感恩资助,报效社会,学校于9月10日下午组织受助学生开展了感恩教育主题活动。

政教科程波科长向受助学生讲解了助学项目的来之不易,希望同学们心怀感恩,懂得珍惜,用实际行动感谢党和国家的关怀,在学习和生活中以身作则,做好表率,同时发扬公益精神,传递爱心,做一束光,照亮并温暖身边的人。韩秋萍老师就两个资助项目的情况为同学们做了详细具体的介绍和说明,让受助同学更加方便快捷的享受资助服务。负责学生资助工作的政教科副科长曾雅涵受助的大学新生表示祝贺,嘱咐他们进入大学后继续努力,学好专业,全面发展,锻炼自己,将爱心和母校精神传递下去。

感动的情绪萦绕在会场,同学们纷纷表达了感恩,表示一定要努力学习,让自己有能力爱自己,爱家人,爱国家。(曾雅涵)

嘉州学校:举行新生开笔礼仪式



秋风送爽,古韵飘香。为弘扬中华传统文化精神,9月11日上午,嘉州学校在学校运动场举行一年级新生“开笔礼”仪式。举办“开笔礼”活动,旨在通过这种特殊的仪式,让新入学的一年级学生知书明理、尊师敬长、学会做人;同时,也表达了学校、老师、家长对新一年级学生开启读书之路的满心期许与祝福。

“开笔礼”是古代就有的一种启蒙学习方式,意喻良好的习惯要从小养成,从儿时知如何为学,如何为人。本次“开笔礼”仪式主要有入开笔门仪式、正其衣冠、朱砂启智、敬拜师长、孝拜父母、敬拜师长、击鼓明志、启蒙描红、齐诵弟子规九个环节组成,一千多名学生及家长参加了此次活动。

(代小兰)

新华保险:开展“文明健步走 环保迎司庆”活动

在新华保险司庆来临之际,新华保险乐山中支峨眉营销服务部组织开展了“文明健步走 环保迎司庆”活动,本次活动围绕“双创攻坚”主题,旨在提升大众的环保意识,提高城市环境质量。在峨眉营销服务部发出本次活动倡议后,得到当地很多客户、市民的积极响应,共有不同年龄段市民110余人参加。

活动当天大家统一着装集合,出发时本次活动的发起人就活动的目的和形式作简要介绍,重点强调双创工作在国家与城市发展中的重要意义,让广大市民感受到新华保险作为一家大型寿险企业担当的社会责任。讲解结束后,现场分配了工作职能小组并发放相关环保用品,随后队伍沿着马路徒步往伏虎寺车站方向展开行动。

当天的“文明健步走 环保迎司庆”活动不仅对参加活动的市民朋友们是一次深刻的双创教育,同时,通过现场参与者的实际行动,也唤起了沿途行人的环保意识,让广大群众意识到“双创工作人人有责,爱护环境要从我们自己做起”。(郑瑶)



尊师重教 感恩奋进

——市人民医院召开优秀教师表扬大会暨临床教师说课比赛

■税碧娟 文 刘珂江 图

为庆祝第36个教师节，弘扬尊师重教文化，9月9日，乐山市人民医院召开了“尊师重教 感恩奋进”优秀教师表扬大会暨临床教师说课比赛。医院党委副书记(主持党委工作)陈佳，党委副书记、院长庞波及在家党政班子成员、中层干部、临床教师代表参加了会议。乐山职业技术学院副院长张学河、教务处处长张知贵、医护系主任谯时文、副主任丁宇受邀参会。会议由副院长张晋主持。

会上，陈佳代表医院党政班子向辛勤工作在一线的老师们致以崇高的敬意和节日的问候！她对医院教学工作提出三点希望：一是要有医者的仁心，以德树人，为培养更多有仁爱担当的医疗卫生人才不懈努力；二是要有师者的匠心，努力提高自身素养，为打造一流的乐医教学团队不断探索；三是要有耕者的恒心，继续发扬“不忘初心、破浪前行”的进取精神，不断开创医院教学发展新局面，为“健康中国”“健康四川”“健康乐山”战略贡献乐医力量。

庞波对医院教学工作进行了总结，部署了下步工作。他谈道，医院是医学人才培养的关键环节和重要阵地，作为区域教研中心，



医院非常重视教学工作，建机制、搭平台、强管理、重教风，树立了“仁爱精诚”的教学品牌。从2016年到2020年，医院为医疗卫生行业共培养医疗、护理人才共计3800余人。2019年医院与乐山职业技术学院合作，成功立项教育部首批国家级职教教师教学创新团队。希望医院广大临床老师继续弘扬和传承“尊师重教、感恩奋进”的优良传统，为乐医的医学教育事业努力奋斗，为推进医院高质量发展做出新的更大贡献。

会上表彰了15名优秀教学管理者和36名优秀带教老师。呼吸与危重症医学科主治医师罗林城、小儿血管外科主管护师曹芳芳代表优秀带教老师作了表态发言。

表彰会后，举行了精彩的说课比赛。比赛由院领导、职能科室主任、乐山职业技术学院教学专家和各临床科室教师代表组成评委，从教学内容、教学设计、说课课件、表达能力四个方面进行评分。17名参赛选手说课材料准备充分，教学思路清晰，讲解流畅，仪态端庄大方，展现了过硬的教学技能和教师风采，达到了以赛促教，以赛促学的目的。

开展党建查房 推动深度融合

为进一步加强基层党组织规范化、制度化、标准化建设，推进党建与业务工作深度融合，9月9日，乐山市中医医院党委书记王青松带领党委班子成员、党务部门负责人到皮肤科党支部开展9月份党建查房。

皮肤科党支部书记封颖就党支部成立以来的党建工作情况向院党委进行现场汇报，同时查摆问题，提出改进措施。随后，查房小组对党支部的“三会一课”记录资料进行了查阅，与支部委员和党员零距离、面对面沟通交流，深入调研支部工作难点，及时了解党员的学习和思想动态，并现场开展了职工、患者满意度调查。查房结束后，现场反馈了相关意见，提出整改建议。

党委副书记、纪委书记辜晓勇表示，党建查房是加强公立医院

党的建设背景下实施的一项重点工作，通过座谈的形式与医护人员进行交流，通过检查的形式来发现问题，分析问题，解决问题，促进了党的建设和业务工作共同发展。

党委书记王青松指出，皮肤科党支部属新建党支部，科室的发展虽取得了长足的进步，但党支部的各项工作仍任重而道远。在抓细抓牢各项基础党建工作的同时，支部要切实担负起党把方向、管大局、做决策的领头雁职责，做好引领科室、凝聚职工、服务群众工作。此外，党支部要坚持常抓不懈开展教育学习，不断加强人才培养，加强医务人员职业道德和作风建设，用党建工作成效不断推动业务工作发展。以更高的政治站位、更强的责任担当，将全面从严治党引向深入。

(田雨婷)

创新举措 倾心做好传帮带工作

9月13日上午，乐山市人民医院超声影像科与金口河区人民医院功能科共同开展了儿童疾病超声筛查义诊活动。本次义诊目的在于提早筛查发现并治疗儿童相关性疾病，同时为金口河区基层儿科医生及群众提供超声诊断儿童疾病的科普知识。

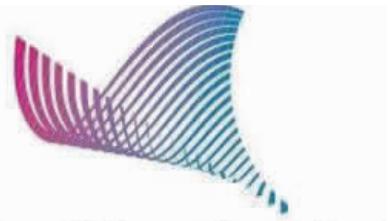
儿童疾病一般起病急、发展迅速、分布部位广泛，其超声声像图特点及规律与成人大不相同。儿童超声作为一种安全便捷、经济实用的检查方式，近年来受到临床医师与患者们的认可和好评。2020年年初至今，乐山市人民医院超声科王依宁主治医师在金口河区人民医院对口支援期间，帮助功能科开展急腹症、紫

癜等儿童超声诊断新技术5项，举行学术讲座、疑难病例讨论16次，并规范了儿童肝胆、泌尿系、小器官等重要脏器的超声检查，填补了金口河地区儿童超声检查的空白，大大提高了金口河区人民医院儿童疾病的超声知识储备及超声诊断水平。

本次义诊活动共有20余名金口河地区儿童免费进行了超声筛查，切切实实为当地百姓带来了高效便民的医疗服务，让有需要的儿童足不出户就能得到专业的超声诊断。通过此次义诊，普及了超声诊断儿童疾病的科普知识，促进了使金口河区人民医院功能科儿童疾病超声诊断更上一个新台阶。

(袁鑫慧)





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9月17日 编辑:金丹 版式:黎澳

25

热 点



攒了一夏天的毒 在秋天,赶快排出来

攒了一夏天的毒,在秋天,赶快排出来

夏天的时候,骄阳似火,天气炎热,中医认为“热生湿”,湿热之邪作为“毒素”在体内潜藏下来,逐渐增多。

而秋季主“收”,万物趋向于以收藏为用,“毒素”也容易在体内蓄积,如果不能得到很好的排泄,就会堆积在体内,导致各种疾病。

所以,秋天养生的一项重要内容就是:“排毒”。怎么排?要靠“清”。



清肺

1、深呼吸

反复进行吸气、呼气,每次3~5分钟,每日进行2~3次。

2、主动咳嗽

反复10~12遍,可尽量将呼吸道内的分泌物排出。

3、扩扩胸

伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动呼吸能增加肺容量。

4、吃点白

平时痰多、大便干燥的人可尽量多吃些白萝卜。

清胃

1、躲开7个字

一怕过饱,二怕吃太晚,三怕胃痛忍着,四怕吃饭快,五怕吃生冷,六怕吃完饭就坐着,七怕饮食过烫。

2、可溶性膳食纤维不可缺

山药、秋葵、莲藕、菌藻……这种纤维具有黏性,对保护胃有很多好处。

3、消积食

发现积食后,应减少饮食量,同时适当配合一

些食疗方,如糖炒山楂、白萝卜粥等,既容易消化,又有顺气、健胃、补脾的功效。

清肠

1、定时排便

建议,每天早起空腹喝一杯水,并养成一早大便的习惯。

2、餐后半小时喝温茶

绿茶可以促进肠蠕动,减少油腻食物在胃中的停留时间。但要在餐后半小时以后再喝,否则影响消化。

3、熬点五谷杂粮粥

五谷杂粮富含粗纤维,可以促进肠胃蠕动,有助于清肠排毒。粥易消化,可以缓解肠胃的负担。

4、一个月一次轻断食

每个月会挑一个休息天,只吃流质食品,比如粥、酸奶、牛奶,或各种五谷豆浆也可以再吃一点水果。

清肝

1、起床后及时排尿

早上起床之后尽快排尿,可以将累积一整夜的毒素及时排出体外,避免毒素滞留体内,导致肝脏“中毒”。

2、玫瑰花泡水

每天三朵玫瑰花泡茶饮,能疏肝解郁、调气血。另外,青色养肝,也可加些桔皮、绿茶等。

3、不要胡乱吃药

除了医师处方药,应当避免自行服用其它药物。

4、少生气

要控制好情绪,心胸开阔,遇到不快的事要戒怒,并及时宣泄,防止肝气郁结。

5、多运动

多进行户外活动,打太极、爬山、健步走、慢跑都是不错的选择。

6、刮肝经

每天揉大腿内侧,就是在按摩肝经,就能很好地疏通肝经,成功为肝脏进行血液的疏通。

清胆囊

1、早饭一定要吃 2、避免零食当主食 3、少吃“大油” 4、经常笑笑 5、敲胆经

清肾脏

1、少吃盐

少吃重口味,少下馆子。

2、多喝水

建议6岁以上儿童日均饮水量在800~1400毫升,成人在1500~1700毫升。最好就是喝白开水。

3、吃点全谷物

多吃全谷食物、水果、蔬菜,坚持低脂饮食,有助于保护肾脏。

4、多吃些利水消肿的食物

日常多吃些利水消肿的食物,比如冬瓜、薏仁、芹菜、桑葚、鲤鱼等,还可以用玉米须泡水喝,都能起到温阳利水、消除水肿的功效。

前沿

增强创新活力 弘扬科学家精神

目前,习近平总书记在科学家座谈会上强调,要面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康,不断向科学技术广度和深度进军。习近平总书记的重要讲话引起科学界的热烈反响,大家表示要弘扬科学家精神,肩负历史责任,坚定创新自信,为把我国建设成为世界科技强国作出新的更大的贡献。

座谈会上,习近平强调,当今世界正经历百年未有之大变局,我国经济社会发展和民生改善比过去任何时候都更加需要科学技术解决方案,都更加需要增强创新这个第一动力。

党的十八大以来,重大创新成果竞相涌现。习近平指出,希望广大科技工作者坚持面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康,不断向科学技术广度和深度进军。

习近平强调,要改善科技创新生态,激发创新创造活力,给广大科学家和科技工作者搭建施展才华的舞台。总书记对加强基础研究、创新人才培养教育等六个方面提出的具体要求也让科学家备受鼓舞。

习近平指出,科学成就离不开精神支撑,希望广大科技工作者不忘初心、牢记使命,主动肩负起历史重任,把自己的科学追求融入建设社会主义现代化国家的伟大事业中去。 (央视网)

儿童换牙常见3大问题 保护牙齿需要做好这5点



近期，各地中小学陆续开学，“神兽”们又重回校园。在漫长的假期中，很多儿童享受到了多种美食，口腔健康情况堪忧。尤其是换牙期的儿童，不好好处理可能为之后留下隐患。那么，换牙期儿童常见的口腔问题有哪些？宝爸宝妈们又该如何应对呢？快来了解一下。

换牙期儿童常见问题有哪些？

1. 龋病（蛀牙）：60%的龋齿发生在六龄牙，即孩子第一颗萌出的恒牙，六龄牙作为牙齿中的“战斗机”，承担着强大的咀嚼食物和促进面部骨骼正常发育的功能，一旦龋坏，终身不可替换。龋病严重影响儿童的口腔健康和全身健康。

2. 牙齿发育及咬合关系异常：替牙期“错牙合畸形”的患病率高达56.8%-79.4%，已经成为我国学龄儿童严重的口腔健康问题。包括牙齿数目异常、形态异常、结构异常和萌出与脱落异常共四大类。

3. 牙外伤：儿童恒前牙外伤发生的高峰年龄段集中在7~9岁，达52.8%。牙外伤引起的牙髓坏死、根尖周病变可能导致继承恒牙发育或萌出方向的改变，因此，所有的乳牙外伤都应定期复查，严密观察牙髓状态及根尖周病变的发生。

孩子居家护牙有策略

1. 保持良好的口腔卫生习惯。每日至少早晚各一次有效刷牙、每次刷牙时间不能少于2分钟；坚持使用牙线洁牙，避免食物残渣留在牙间隙内；养成勤漱口的好习惯，保持口腔清洁；减少高糖零食和碳酸饮料的摄入；推荐使用含氟牙膏；尽早并定期给牙齿涂氟，有效预防龋齿；

2. 密切观察并纠正孩子的不良行为习惯：吮指、咬下唇、咬铅笔、吐舌头、口呼吸、偏侧咀嚼。

3. 密切观察孩子是否有咬合异常。以上不良行为习惯是引起以下咬合异常的主要影响因素，一旦发现，请及时纠正孩子的不良口腔行为习惯，并及时就医。

4. 居家环境安全避免牙外伤及牙外伤应对。

第一，居家环境安全。让孩子尽量在空间大的地方玩耍；避免让孩子接触尖锐的物品；保持房间内地面清洁干燥，尤其是卫生间。

第二，牙外伤应对。不要紧张与恐慌，沉着应对，处理得当会使损伤的牙齿恢复正常外形与功能；较轻微的牙外伤，可嘱孩子避免咬硬物2周；牙齿完全脱位（如果乳牙全脱出一般不再植），请用清水冲洗干净放入原位；部分损伤脱落，请把脱落部分捡起用清水冲洗干净放入牛奶或含在嘴巴中（切记禁止使用纸巾等干的物品包裹），并及时就医；牙齿周围软组织撕裂伤，及时医院就诊。

5. 良好的饮食习惯与营养

宝贝替牙期间，家长们要鼓励孩子多吃纤维素高、有一定硬度的食物，比如牛肉、胡萝卜、芹菜、玉米等，减少过于精细食物对牙齿的“爱抚”，一方面保持对乳牙的刺激，促使乳牙按时脱落，另一方面通过咀嚼运动，促进牙床、颌骨和面骨的发育。另外督促孩子多吃蛋白质及钙、磷含量丰富的食物，但一定注意将食物煮熟、煮透。

中秋吃月饼有讲究， 你知道怎么吃才最健康吗？

中秋临近，节味渐浓。月饼是中秋节的主角，随着人们对月饼的研究越来越深入，现在各种款式和口味的月饼层出不穷。精于美食的人们能将每个节日都过成吃货节，更是有“每逢佳节胖三斤”的笑谈。那么，你知道月饼怎么吃才最健康吗？

吃月饼的正确姿势

月饼仍然脱离不了其高糖分、高油脂的本质，所以“浅尝辄止”是正确的姿势。从营养健康的角度，建议1天吃不超过1个月饼较合适，当然，根据个人身体状况、月饼大小可酌情调整。

另外，巧妙地搭配，同样可以边吃月饼边健康。吃了月饼以后，根据以下窍门来搭配一天饮食，可以达到营养均衡、控制体重和预防三高的效果：

1. 增加蔬菜和水果：蔬菜、水果中富含膳食纤维，可以延缓并减少肠道对油脂、糖份的吸收，具有调节血脂血糖的作用，同时蔬菜、水果中含有较多生物活性物质，具有抗氧化、抗癌、增强免疫力等作用。

2. 粗粮/薯类替换米饭/面条：月饼的饼皮是精制面制作，吃过月饼以后可以适当减少当天的精制米面摄入，改换粗粮/薯类。

3. 喝茶：化解油腻助消化，茶多酚具有抗氧化、调节血脂的作用。

4. 喝豆浆：月饼饼皮的面粉搭配豆浆中丰富的赖氨酸，可以提高蛋白质的质量，促进肌肉强健。

无糖月饼、鲜肉月饼均无糖？
可以多吃点？

无糖月饼虽然用木糖醇等甜味剂替代传统加工工艺中添加的蔗糖，但仍然是热量高、高油脂的食品，不能敞开吃。并且，月饼外皮是面粉做的，面粉主要成分就是淀粉，一样会使血糖升高。为了提升口感，饼皮在制作过程中添加了较多的油脂，配料中添加的花生油、果仁、火腿、果脯等都有一定的热量。所谓的“无糖”月饼并非真正不含“糖”。

通常的鲜肉月饼是苏式月饼，月饼外皮是面粉做的，主要成分是淀粉，一样会使血糖升高，另外，为了使饼皮起酥，制作过程加入较多油脂，同样是热量高、高油脂的食品，多吃对于控制血脂、血糖、血压都不利。





入秋后，这菜千万少吃！

都说入秋贴秋膘，秋季要补，不少人都会“以肉贴膘”来进补。但是进补要得当，千万别营养没补成，还落下一身病！

你知道吗，营养专家说，香肠等加工肉制品可以说是最差的肉食了，其中的亚硝酸含量不容小觑，可比大家担心的隔夜菜中的含量高多了。

香肠有什么过错？

- 1、饱和脂肪含量高，对心脏不利
- 2、含盐量高，增加胃癌风险
- 3、使用亚硝酸盐，增加胃癌风险
- 4、加工过程中产生致癌物

贴秋膘怎么吃？

▲身体瘦弱、贫血、低血压、怕冷的人宜贴“肉膘”

1、没有腿的：鱼、虾、蟹

秋天的鱼蟹正肥美，鱼虾蟹中的微量元素极为丰富，含钙、铝、铁、锰、铜、钴、镍、锌、碘、氯、硫等，都是人体所必需的。

搭配：豆腐。鱼肉中苯丙氨酸含量少，蛋氨酸含量多，豆腐相反，两者一同食用可取长短。

2、两条腿的：鸡、鸭、鹅

鸡肉是出了名的低脂食物，每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质，却只有0.7克脂肪。

搭配：板栗。板栗健脾益气、清热解毒，搭

配鸡肉让身体吸收更多蛋白质，补虚益气。

3、四条腿的：羊、牛、猪

羊肉的肉质比较细腻，比较容易消化，特别适合中老年人食用，而且羊肉性温，对于脾胃虚寒的人而言，食用羊肉能够温补脾胃，对于体质虚寒的人而言，适当的食用一些羊肉，能够暖身。

搭配：白萝卜。从中医角度来说，白萝卜性寒凉，能润燥清火，而羊肉比较温热，因此两者在寒热方面比较平衡。从营养上来说，吃萝卜可以补充钾和膳食纤维；从口味上来讲，两者搭配既能减少萝卜的辣味，也能减少羊肉

的膻味；从消化角度来说，加了萝卜，可以减少吃羊肉后的油腻感。

小贴士：

秋冬进补的时候可以多食用没有腿的和两条腿的肉类，但也要注意“红白搭配”才能保证营养均衡，只吃鱼肉和鸡鸭，会导致身体缺少血红素铁。此外，肉本身就含有脂肪，在肉的烹饪上，少用煎炸，多用水煮、清炖等健康的烹饪方式。

▲高血脂、脂肪肝、体重超标的人群宜贴“素膘”

1、绿叶菜

秋季来临，体内维生素A储备少，如不及时补充，冬春季节易出现暗视力下降、眼睛干涩、呼吸道感染等问题，也容易造成叶酸和维生素B2不足。多吃绿叶菜和橙黄色蔬菜，如芥蓝、菠菜、胡萝卜、南瓜等，能很好的预防这个问题。

2、薯类

秋季是薯类出产的旺季，吃些山药、甘薯、芋头、马铃薯等，对身体很有好处。薯类食物属于粗粮，富含B族维生素，钾、镁等矿物质含量也丰富，另外它还含有丰富的膳食纤维，能促进肠道蠕动。

3、发酵食物

夏天容易食欲不振，又多吃冷食，胃肠消化功能较弱。秋天不妨多吃些发酵食物，如馒头、醪糟、酸奶、豆豉等。这些食物利于消化吸收，还含有维生素B12，有益身体健康。

4、蛋类

尽管蛋类含有胆固醇，但它的营养优势不能忽略。蛋类含有高质量的蛋白质、脂肪酸、12种维生素、丰富的卵磷脂，都是秋天应适当补充的营养物质。

★健康人每天吃一个带黄的鸡蛋，不会引起胆固醇升高；

★糖尿病人每周限制在4个以内也不用担心。

5、坚果

每天1勺果仁不仅有利于心脏健康，还能提供维生素E和多种微量元素。但入秋后气候干燥，最好别吃太多炒太干的坚果，建议原味生食，或用五香煮、轻烤即可。

午睡别超过这个时间！ 当心引发疾病

很多人都有午睡的习惯，不少家长也一直积极地为孩子安排午睡。午睡，不仅能帮助人恢复精力、消除压力、有助消化，还可以增强学龄前儿童记忆，提高学习效率。但具体要说到，午睡睡多久？怎么睡？这可谓是很多人心中的一大困扰……

为啥午睡越长反而“睡不醒”？

很多人可能有这样的体会，睡了很久，醒来后仍然感到疲惫，表现出一种“似醒非醒”的状态，意识不清、思维错乱，甚至会有暴力的倾向，这在医学上称之为“睡醉”的现象，与喝醉酒的状态极为相似。

其实，正常的睡眠可以分为五个不同的阶段：入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期、快速动眼期，而睡眠本身是由浅入深的状态。一般情况下，每个睡眠周期持续90~110分钟，在入睡超过30分钟后，就会由浅睡眠进入熟睡眠。

通俗地讲，也就是如果午睡超过30分钟，大脑就会根据生物钟指令进入熟睡眠、深睡眠，一个闹钟或者一个事情把你叫醒，这时如果大脑还停留在熟睡阶段，身体被迫“上班”的状态，会引发感觉很累、睡不醒、没精神等问题。

短暂的午睡(少于60分钟)一般不会增加患心血管疾病的风险。较短的午睡(尤其是少于30至45分钟)还能改善夜间睡眠不足者的心脏健康。对于低血压或者心血管疾病的人群，长时间午睡后醒来后血压的

波动还会增加血管的负担。

此外，午睡超过1小时，晚上睡眠就会远远少于正常睡眠时长，长期以往，会影响人体的正常作息时间和身体健康。

如何科学地午睡？

1、饭后不要马上午睡

吃饱了饭立刻午睡，容易导致消化不良，诱发胃炎甚至反流性食管炎。最佳时间应该在饭后活动15分钟后再午睡。

2、不要趴着睡午睡

尽量不要直接趴在桌子上睡午觉，长期趴着睡觉会对身体产生一定危害。最好躺着睡，如果没有办法就靠着椅背睡觉，有利于全身的血液循环，准备一个U形枕，午睡时套在脖子上，让颈椎充分放松。

3、要根据个人情况合理安排午睡时间

晚上睡眠不好的人群，可以通过睡午觉，恢复体力和精力。上班族，可以把午睡时间缩短为5~10分钟，也会得到较好的休息。对于大多数人来说，中午睡15~40分钟是最合适的，即使没有睡着，也可以休息大脑和缓解眼部疲劳，对恢复精神最有效率，但不要超过1小时。



乐山头条 | 最懂你的公众号

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

小本买卖 大有可贷
个体工商户经营快贷

个体工商户经营专属贷款；纯信用无抵押，支用方式灵活；线上自助办理，随借随还。

中国建设银行
China Construction Bank

客户服务热线：95533
网址：www.ccb.com