SINCE 1993 乐山广播电视报

乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

扫描关注送马克杯

乐山广播电视报社 出版　社长：刘岚　总编辑：徐燕平

51

总第1378期
本期24版
2019年12月19日

P03-P08

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/

P10 网游防控新规出台
实名认证落实难

广告

GANSO
元祖食品
股票代码:603886

72小时 从枝头到舌尖
元祖新西兰空运 采摘到国内仅72小时

新西兰樱桃

预订开始啦/2人拼团立减30元

活动时间：2019年12月1日-12月31日

抢鲜预约
先订鲜尝

亚马逊元祖地址:乐青路7号北京华联旁 电话:0833—2271736
凤凰路元祖地址:春华路中段340号 电话:0833—2418922
元祖乐山店地址:土桥街89号 电话:0833—2126068

本期导读

乐山广播电视报
2019·12·19
READING GUIDANCE

09 新闻周刊 专题
小歌剧《扶贫大路通彝寨》乐山展演

12 新闻周刊 特写
陈果卿：小说世界 戏剧人生

19 科普周刊 科普
冬季运动不降温 科学健身看这里

22 城市周刊 关注
相约境界·遇见经典

值班编委： 熊 燕
美术总监： 游昌学
版　　式： 王 扬 赵霜琪
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

隐性家暴

■ 本报记者 谭莉 杨莹

近日，一则《不寒而栗的爱情：北大自杀女生的聊天记录》的新闻报道引发社会极大关注。一个年轻生命的匆匆消逝，让我们看到了情感关系里“精神暴力”的可怕之处。

哪怕没有拳头威胁和体肤之痛，密集的言辞羞辱和巧妙的心理操纵，足已让一个人丧失自我，不得不以死来洗清原罪，摆脱掌控。

A 案例

精神暴力 不寒而栗的爱

谈起家暴，人们更多地关注肢体暴力。诚然，殴打、捆绑、残害等暴力行为带来了直接身体伤害，但类似侮辱、诽谤、散布隐私、威胁、跟踪、骚扰等行为所带来的伤害，却给当事人带来无以言状的折磨与痛苦，让很多人痛不欲生。

1.冷漠，让爱冻成冰

讲述人：柳柳（女） 45岁

每周五，从峨边开车回乐山过周末，柳柳都要经历一个痛苦的心理建设过程：我还该不该回家？到底要不要结束这一段折磨人的婚姻关系？

结婚二十一年，柳柳做梦也没想到，别人眼中的好老公有一天会对自己冷漠到这个地步。“平时我在峨边上班，他在乐山，几乎就没什么电话问候。周末我难得回一趟家，他要么就去单位躲着加班，要么就出去和朋友喝酒打牌去了，甚至是行踪不明，也不会给我打招呼。”

柳柳说，自己和丈夫是相亲认识的，结婚后，两个人都不愿意放弃自己的工作，于是就只能两地分居。女儿出生后，就由丈夫带着在乐山生活。从梳头、穿衣，到买菜做饭，辅导作业，又当爹又当妈，非常不容易。“亲戚朋友说起他，哪个不是竖起大拇指，都说我太有福气了，找到这样顾家的老公。”

丈夫对自己态度的改变，要从两年前女儿离家去外地上大学说起。以前，即便他们常年两地分居，但周末回家，一家人其乐融融地在一起，还是能感受到家的温暖。丈夫虽然性格内向，话偏少，但是行动上对女儿和自己的知冷知热，依然还是很体贴的。“现在，女儿一走，感觉他的心空了，也不想再伪装了。竟然提出来和我分房睡，还对我爱答不理的，当成透明人。”

察觉到丈夫的异样后，柳柳曾经怀疑过他外面是不是有人了，但暗中调查几个月后，却一无所获。她也试图坐下来跟他好好沟通一下，说说心里话，但整个过程，都只是柳柳一个人在说、在哭、在发泄，对面的丈夫就像一面冰冷的墙壁，面无表情，毫无回应。丈夫冷漠的面孔刺痛了柳柳的心，个性高傲的她决定“以牙还牙”，从此，把他的电话和微信拉黑，回家也不再主动说话示好。整个家静得像深渊，冷得像冰窖。

今年暑假，女儿放假回家后，丈夫仿佛又回到过去的居家好男人。虽然柳柳心里知道他是装的，但是为了女儿，她也只能陪他演这样一出。果然，女儿前脚刚离开家，丈夫立马就又恢复到冷冰冰的面孔。

“可能就真没什么感情了吧，到这个年纪了又不想离婚！”柳柳说，最近一段时间，她经常梦见自己在梦里和他大吵大闹，醒来后，情绪难以平复，胸口像被什么东西堵住了一样。“相比这种精神折磨，我宁愿和他发生肢体上的暴力冲突，哪怕是被打得遍体鳞伤，闹得不可开交，也比现在这样子好受。”

2.语言暴力，原来你已在我身边整整2年

讲述人：小西（女） 25岁

深夜，半梦半醒中的小西接到男友的电话，“你给我滚出来，马上滚出来……”电话里，男友借着酒劲肆无忌惮地数落着小西，不敢挂电话，她只能把手机放在一边，不去听，也懒得去吵。

电话骚扰才结束，一会儿，微信对话框里又出现男友各种脏话连篇的话。“我已经忘了这是他第几百次跟我说这些话了。多的时候每天骂几次，少的时候，三五天骂一次。”

小西的家在宜宾农村，职业技术学院毕业后便留在乐山从事茶艺师工作。小西样貌清秀，性格也很温和，给她介绍男朋友的人自然也很多，但她见过后，都没有正式接触过。直到在一次朋友的生日聚会上，小西认识了现男友，一位30岁的大龄创业男青年。“第一次接触，感觉他人很诚恳、很上进，听他讲自己一个高中没有毕业的人如何在社会上创业打拼，打心底里钦佩他。”

单独约会了几次之后，小西很快就和他确定了男女朋友关系。最开始一切都很正常，男友虽然比较大男子主义，爱讲脏话，但性格却也有耿直、大方的优点，常常还会花心思准备一些小礼物给小西。

事情的转折就在有一次，男友带着小西去和一群朋友吃饭，在饭桌上碰见了有过一面之缘的相亲对象。几杯小酒下肚后，对方把过去的相亲故事当成了一件笑谈，和在场的人打趣缘分的奇妙。当着众人的面，男友装作若无其事，可回到家后，却开始对小西各种辱骂和讽刺，非要她把和这个男人的事说清楚。

“我依然记得第一次听到他说这些话时，心被冻得僵住了一样。”

小西伤心、愤怒，但还是好好跟他说：“那都是误会，你不能这么说话。”事后，男友跟他道歉说：“对不起，我太在乎你了，但不知道怎么表达。”但等下次他有压力或者不顺心的事的时候，又开始发作了。

就这样，当着面或者通过电话、微信咒骂、讥讽小西，用世界上最脏最脏的字眼形容她。反反复复，原谅后又发生，发生后又原谅。渐渐地，小西有了分手的想法。但是“分手”两个字才说出口，男友就像发疯了一样，到小西上班的地方去纠缠她，甚至威胁她。

“现在每次接到他的电话，我都感觉后背发凉。恨不得每天都上班，不愿意见他。”小西说，她希望通过自己的疏远，让彼此都冷静下来，早点结束这段关系，恢复平静的单身生活。

3.有一种病叫控制你的一切

讲述人：胡彬（男） 39岁

下班的时间早就过了，胡彬却迟迟不愿回家。“回家太累，她又要说东说西，各种询问，还不如办公室呆着清净些。”

胡彬口中的“她”，是自己的第二任妻子晓琪。胡彬比晓琪大10岁，结婚4年，有一个2岁的女儿。

自己第一段婚姻，因为双方性格不合，互不相让，所以最终以失败告终。当遇到年龄小自己那么多的晓琪后，胡彬下定决心，这次要试着改变自己，多让着这个“小妻子”。

但一味的让，却让他的家庭关系陷入了麻烦。晓琪生完孩子后一直没有出去上班，出于对妻子情绪的照顾，胡彬把自己的工资卡和家里的财政大权都交给了她。但是，妻子对他的管控却变本加厉起来。“每个月只给我1000元零花钱，包括了烟钱和各种朋友应酬开支。”作为公司的中层，胡彬很清楚，这1000元连基本的人情往来都不够。他给妻子讲道理，但她却油盐不进，让他节约点就行了。迫于无奈，胡彬只能悄悄转移自己的收入，公司发的津贴和加班补助，就用另一张卡来收。

一段时间后，妻子发现胡彬的开支早就超过了她给的零花钱范围，于是“小金库”最终被发现。那次之后，不信任和猜疑渐渐在夫妻间萌生出来。

“她开始偷偷翻看我的手机，查我的电脑。甚至加我同事的微信，时不时跑去问人家公司发钱的事。”胡彬说，如果只是在钱财上控制欲强，他也还能理解，毕竟是希望自己节约点，为家里多攒点钱。但慢慢地，晓琪开始从行为上也想控制自己。“她要求我下班就要立刻回家陪她，一周只能出去应酬一次，不能单独和女同事吃饭，不能开车载女性……这些无理的要求，我肯定不会答应。”

因为达不到妻子对自己的要求，胡彬和晓琪常常在家吵嘴。晓琪暂时没有上班，白天养精神，晚上等老公下班，就闹到深夜，搞得胡彬心力憔悴。

“我去咨询过心理医生，她这种疑心病是心理安全感极度缺失的表现，也跟她敏感多疑的性格有关系。我说带她去见见心理医生，但她又死活不去，说自己没有病。”胡彬说，他想等孩子上了幼儿园后，还是让晓琪出去上班，“也许重新融入社会后，有了自己的圈子，她就不会再盯着我不放了。”

B 解析

反家暴，还需防范“精神暴力”

●冷暴力大多出现在高知家庭，表面看来“文明”了许多，实则对婚姻家庭“杀伤力”巨大；

●肉体上的创伤可以愈合，但心灵上的创伤却不容易愈合；

没有伤痕又不见鲜血的冷暴力

家庭暴力虽不再是陌生的名词，但人们对家庭暴力的内涵其实并不清晰。绝大多数人对家庭暴力的认知还停留在拳打脚踢、打骂等肢体伤害行为上。实际上，家庭暴力远不是可见的肉体摧残，更包括精神攻击以及虐待——精神暴力。

精神暴力又叫“冷暴力”。这一概念来自2002年中国法学会反家暴项目召开的国际会议。指对被害人的精神施加暴力，而使被害人的身心造成伤害的行为。四川嘉州律师事务所律师王大群告诉记者，随着社会的发展，家庭暴力的表现形式从显性暴力逐步变为隐性暴力。在婚姻生活中，精神暴力最主要的表现形式为，拒绝与配偶进行语言沟通及生活上的交流、限制配偶行动自由、逃避家庭责任、停止或敷衍性生活等故意忽视、躲避、冷漠、轻视、疏远和漠不关心的行为，对伴侣造成精神折磨与压迫。“冷暴力表面看来文明了许多，实则对婚姻家庭的破坏力更大，往往造成两败俱伤的局面，进而影响和谐社会的构建。”虽然学界做出了界定，但十多年过去了，《婚姻法》、《妇女权益保障法》等法律法规都未曾对精神冷暴力做出明确或细化的规定、解释。这在很大程度上影响了人们对“冷暴力”的判断。

“精神暴力是家庭成员之间实施的经常性的侵犯他人人格尊严的不法行为，对家庭成员之间的精神折磨为精神暴力的常见形式。”王大群表示，在大部分人的观念中，家庭暴力是家务事，外人一旦介入可能会激化矛盾甚至导致更为严重的后果。没有伤痕又不见鲜血的家庭冷暴力，变为夫妻拌嘴之后的正常冷战。

中国法学会的调查研究发现，精神暴力在我国婚姻关系里普遍存在，大约65.2%的家庭中存在着一方不理睬一方或是辱骂等精神伤害行为。

“精神暴力分为有意识和无意识两种，且男女均有可能成为施暴方。作为一种隐性的暴力形式，精神暴力的伤害不亚于身体暴力，对受害者的折磨甚至比身体伤害还要严重。”乐山市心理咨询师协会会长、高级心理咨询师徐亚灵表示，处于“冷暴力”的双方由于冷漠、互不理睬，同在一个屋檐下却无言语交流，形同陌路。持续时间长了，双方的心理、情感都会受到不同程度的影响。“冷暴力会引起夫妻感情逐渐淡漠甚至破裂。在此过程中，冷战是夫妻关系的危险信号之一，可往往夫妻双方却对这最后一道的防线视而不见。”

“冷处理”让精神虐待升级

乐山市妇联副主席徐雯告诉记者，夫妻在经历甜蜜期后，走进老夫老妻模式。更多的夫妻也过早地进入了沉默期，双方谁也不想理谁的状态，是一种自虐。“二人都妄图用这种方式来逼迫对方妥协，于是各自就陷入了自我设定的情绪圈套之中。各种焦虑不安，各种胡乱猜忌，最后直到情绪崩溃到极致终于爆发出来。”男人下班回家因疲惫不想说话，但女人想要一个人的安慰和陪伴，于是喋喋不休。男人越想逃避，女人就越得寸进尺，时间一久，女人得不到想要的反馈和慰藉，也变得赌气或是适应了这样的状态——不爱说话，从而形成冷战。

据悉，冷暴力大多出现在高知家庭，这部分群体受教育程度较高，当夫妻间出现矛盾又找不到其他的发泄方法时，夫妻中的一方就故意冷落对方，并挑刺、找茬，用言语、表情、行为等刺激对方。长期以往，给对方造成巨大的精神折磨。据徐雯介绍，人的学历水平并不与他的道德素质、文化修养成正比。男性知识分子往往自尊心强，遇到不顺心的事总是善于掩饰自己。由于不善于宣泄和表达，当负面情绪累积到一定程度时，他们往往会在家庭内部寻找出口，这为精神暴力的最终形成提供了条件。

据相关调查显示，从个体角度出发，造成家庭精神冷暴力的原因有寻得心理平衡、性别歧视、夫妻性格不合、家庭和社会背景的不同、婚外恋、女方失去生育能力等。从经济社会发展的层面来看，冷暴力的发生有普遍的社会背景。在社会交往方式日趋丰富的今天，夫妻情感交流变的相对匮乏。加上社会文明程度的提升，夫妻把家庭矛盾的对抗形式由低级的身体虐待转为高级的精神压迫。

徐亚灵告诉记者，精神暴力施暴者的家庭环境相对优越，收入相对稳定，且有一定的社会地位。考虑到家丑不可外扬，就采取精神虐待。“这些人群对情感生活的期待较高，在实际婚姻中满意度较低，心理落差则会很大。一旦家庭矛盾不能及时有效化解，容易形成冷战，最终升级成为精神暴力。”

“从多个案例中发现，更多的精神暴力施暴者往往是女性，男性更多的则是肢体暴力。”徐亚灵说，这是男女身体差异，以及性格特征所决定的。当夫妻间发生矛盾误会时，女性会先通过冷漠的面部表情、行为表达内心的不满、愤怒等负面情绪。不擅于让步、妥协的男性对紧张、压抑的家庭氛围会采取冷处理。时间一久，夫妻双方仍没有一方愿意妥协，那“冷气场”则越演越烈，误会矛盾在无交流沟通中不断升级，最终导致感情破裂。

婚姻家庭中的“定时炸弹”

据国外学者报告显示，所有被施暴的妇女中19%的人试图自杀、38%的被诊断为抑郁状态或其他精神障碍，10%的患上精神疾病。有的受害者因为长期受到精神上的折磨得不到宣泄和缓冲而做出过激行为，自杀或伤人、杀人，造成了严重的后果。

精神暴力对婚姻家庭“杀伤力”巨大，最常见的后果就是破坏婚姻情感的持续性、稳定性，导致家庭解体。性格不合、生活压力、出现第三者等，都会使婚姻处于痛苦的边缘。“出于各种原因，为了孩子、一方不愿失去经济依靠等，即使婚姻中出现精神暴力，一些夫妻还努力地维系着这种压抑婚姻关系。”徐雯坦言，在婚姻中，由于大多数女性处于相对的弱势的局面，使得女性在精神暴力中受害较多，有的身心健康严重受损，有的当遭遇精神暴力到达极点时，会产生报复心理，甚至做出极端行为。“女性受害者表示对爱情和婚姻感到失望和害怕。而部分男性受害者会在长期的压抑中爆发。”

徐雯说，两年前在乐山犍为，一男子因长期遭受妻子辱骂，认为自己一事无成，逐渐放弃生活的希望。妻子在此过程中变本加厉，冷言相向、冷漠相待。最终，该男子对妻子产生仇恨心理。突然一天，在妻子毫无防备之下，将汽油撒向妻子并抛向火柴。后来妻子因抢救无效死亡。该男子被判刑送进监狱，而正在读小学的孩子只有寄养在亲戚家。

“肉体上的创伤可以愈合，但心灵上的创伤却不容易愈合。”这种隐性的冷暴力给双方，尤其是对于受暴者造成的伤害比“身体暴力”更大更难以愈合。徐亚灵特别提

到，在有精神暴力的家庭中，我们最不该忽视的成员——子女。这样的家庭看似平静，父母双方没有争吵，但他们在心理和情绪上相互敌对，彼此很少说话，也根本不想交谈，夫妻关系名存实亡。“家庭内长期沉闷的气氛导致孩子在心理上留有灰暗、悲伤的阴影，容易使孩子产生孤僻的性格，不愿和别人交流沟通。性情忧郁、孤独、自悲、不信任他人。致使孩子不能健康地发展，无法适应外面的世界。”有些夫妻在家庭解体后，无暇顾及孩子的思想和生活，有的甚至将心中的苦闷发泄在孩子身上，对孩子心理发育造成极坏影响。“精神暴力作为一种创伤性经验，精神上的压抑加上心理上的扭曲，对身心未发育成熟的未成年的发展，带来的消极影响更是潜移默化的。”

呼吁加强对精神暴力的法治化惩治

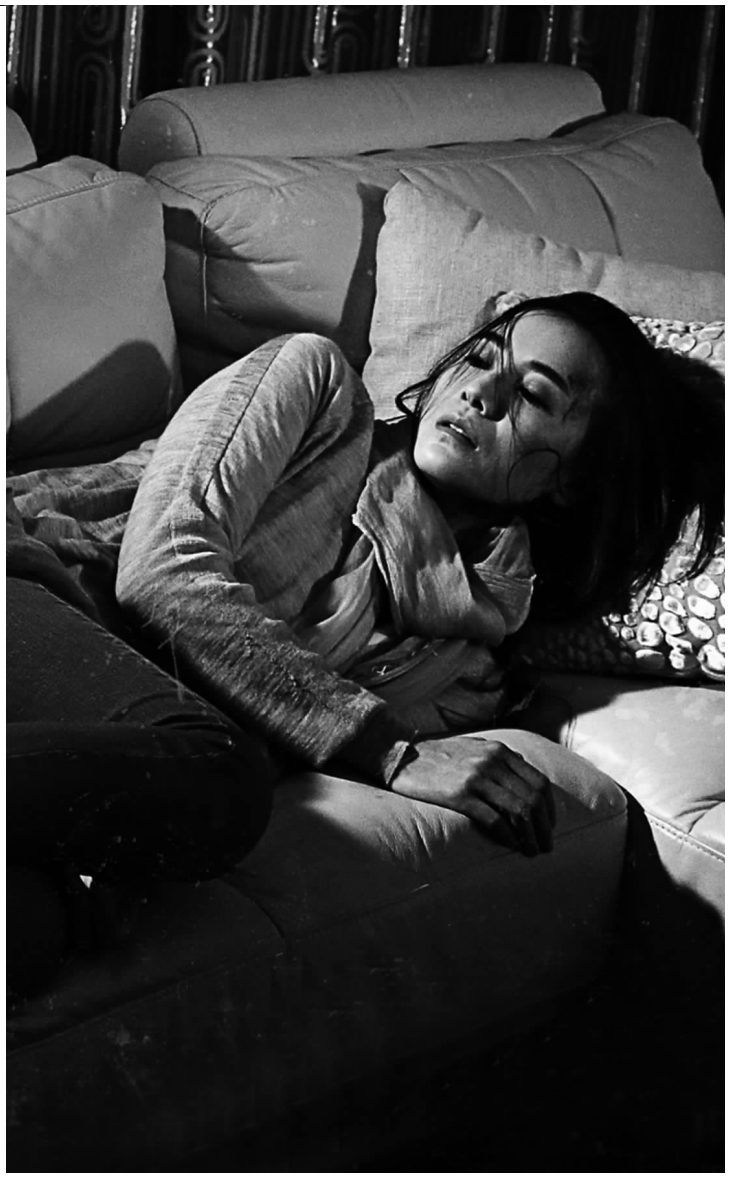
在婚姻生活中建立理解、信任、包容、责任感和必要的理性，是维系和谐婚姻家庭关系的重要基础。在徐雯看来，和谐的婚姻家庭关系包括，夫妻间积极主动的沟通交流，以宽容和包容之心相互对待。当矛盾积累到一定量时会发生质的变化，精神暴力就像埋藏在夫妻身边的一颗“定时炸弹”，不随时发现及时排除，后果将不堪设想。她建议，发生矛盾时，夫妻双方先冷静处理，认真反思是否是实质性问题。做到不互相埋怨、猜测、走极端，平心静气解决问题。夫妻双发无法解决，可向市妇联、市家庭暴力庇护中心寻求帮助。“单凭某个家庭成员抚慰受害者心灵，努力去改变精神暴力的存在几乎是不可能的，只有所有的家庭成员一起努力，才有可能改变僵局。”

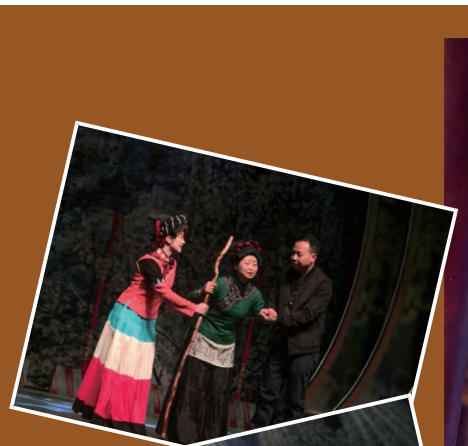
“预防和制止精神暴力，不仅需要夫妻双方在家庭生活中共同努力，更需要社会各方运用法律、行政、教育和管理手段进行综合治理。”王大群表示，近日，广东组织起草了《广东省实施〈中华人民共和国反家庭暴力法〉办法（草案）》，其中不但将精神暴力纳入家暴范畴，对家暴的范围更加明确，同时还将目睹家暴行为的未成年人也认定为受害人。《办法》对“家庭暴力”的定义增加了包括侮辱、诽谤、散布隐私、威胁等属于精神暴力的家暴行为。如此规定，让精神暴力能够与肢体暴力一样同等看待，受到重视，并促使相关部门和社会团体提前介入，让被施暴者受到帮助。

王大群感叹，因精神暴力存在于精神领域，法律没有对其作出明确的界定，也难于取证。目前，各大城市在立法领域内还是空白。“长期的精神侵害行为如得不到有效遏制可能会导致严重的身体暴力，发生恶性案件甚至杀戮。精神暴力的严重程度和后果已引起社会的广泛关注，政策法律对精神暴力加强规制刻不容缓。呼吁加强对精神暴力行为的法治化惩治机制。”

随着现代人观念的更新，在长期面对“冷暴力”而得不到解决的情况下，越来越多的人选择离婚来解放自己。王大群介绍，从《婚姻法》所确立的家庭暴力范围来看，所确定的离婚一般是有实施家庭暴力或者虐待、遗弃家庭成员的准予离婚，这里的家庭暴力实际上不包括冷暴力。但因精神暴力伴随着的是婚姻的隔阂与不信任，不尽夫妻义务，最终导致婚姻的结束，所以在司法实践中，还是会尊重客观实情，如果冷暴力导致双方确实无法生活，可以根据夫妻感情破裂来判决离婚。

“法律制裁是一种事后补救措施，人们更需要的是事前的疏导、减压、心理咨询，但恰恰在这方面许多夫妻认识薄弱。”徐亚灵表示，精神暴力是夫妻情感走向停滞的一个阶段，受害者应在短时间内唤回自身力量、提升自尊和应对施暴者。“在此过程中，始终保持自尊自主，把自己的需求放在第一位。建立坚固的个人边界，告诉施虐者不再忍受侵犯行为。如果施虐者想挑起争执，保持距离，不要过多解释或道歉，持安静或走开就好。不要试图改变加害者，除非他们自己有意愿改变，否则你的退让只会让他们得寸进尺。”一定要开始意识到施暴者对你做的事很糟，这也是重建自尊的第一步。同时，告诉家人、信任的朋友，并尽可能远离伤害施暴者。靠近给你温暖和支持的人，让你在不得不和伤害者接触的时候，仍觉得被人接纳。“如若不行，开始制定抽身的计划，即使出于经济或孩子的原因暂时无法远离，就从存钱开始，寻找其他住处，甚至制定离婚计划，重新获得控制感和力量感。”





12月11日至15日，国家艺术基金2019年度资助项目小歌剧《扶贫大路通彝寨》成果展演在乐山新又新大剧院演出。该剧以扎根基层、讴歌感人事迹为出发点进行创作和打造。剧中，丰满立体的人物形象、真实流畅的故情节、丰富多彩的地域特色……获得现场观众热烈反响和好评。

国家艺术基金2019年资助项目小歌剧《扶贫大路通彝寨》乐山展演

■本报记者 杨莹 文/图

扎根人民，让创作真实接地气

“一条大路盘山岩，满索玛花儿开。云雀绕着彩霞飞，歌声飞出大山外。家住山顶萝卜寨，盘山九十九道拐。白天迷雾锁悬崖，夜里狂风掀被盖……”演出在优美动听的歌声中拉开帷幕。剧中，演员们结合小凉山地区的特色语言、音乐、服饰以及风土人情等多种艺术元素，再现彝区精准扶贫“第一书记”与彝族同胞同呼吸共命运的真情实感。

《扶贫大路通彝寨》的故事发生在某彝族贫困村“第一书记”周书记任期内的最后一天，当天也是村里唯一一条通往山上的盘山公路竣工的日子，山下已经做好了召开竣工典礼的准备，父老乡亲和县乡领导都将来参加竣工典礼的剪彩活动，周书记便是竣工典礼的主持人。周书记一大早做的第一件事，便是上山去接一位在他心目中十分重要的客人——住在山顶和孙女燕子相依为命的古申阿妈……

“传说中的净土，住着古老民族。每个人都能歌善舞，他们从不孤独。传说中的净土，我们唯一的出路。曾经模糊的幸福，越来越清楚。”演出结束时，原创音乐《净土》逐渐响起，令不少观众动容。“节目内容很接地气，演员的表演更是演到观众心坎里。”文艺爱好者李晓丽感言，节目创作灵感来自真人真事，聚焦小凉山地区交通建设。通过舞台表演，结合脱贫经历进行音乐创作。这种深入生活、扎根人民的文艺创造，深受大众喜爱。

改版升级，展现贫困村缩影

据了解，早在2017年11月，由乐山文化发展研究中心出品的小歌剧《扶贫大路通彝寨》，在四川省第十六届戏剧小品（小戏）比赛中登台展演，充满彝族风情的展现形式，紧贴百姓生活的故事情节，生动呈现了“第一书记”的扶贫经历，也道出了贫困村民对党的扶贫政策的感恩之情，现场很多观众感动落泪。此次特邀著名编剧、导演金乃凡对该剧进行改版提升，至今已成功演出五场。

这部小歌剧以扎根基层、讴歌感人事迹为出发点，通过作品向观众传达“精准扶贫、驻村帮扶”对于国家改变困难群众生产生活状况的重要意义，坚定人民对美好生活的向往。同时，向观众展示在基层、在村庄有这样一群无私忘我、受人尊敬的扶贫人，为了贫困村庄脱贫奉献自己的青春和热血。金乃凡表示，此次对《扶贫大路通彝寨》做进除了一步的修改提升。使得人物形象更丰满，故事更流畅立体，同时，还加入了原创音乐和丰富多彩的地域特色，服化道和舞美得到了提升。“实现其思想性、艺术性和观赏性的有机统一。”

“这部剧的创作动机源自我担任‘第一书记’期间的经历，演出中的每一幕都会让我联想起在村里工作的场景，每当想起，都会忍不住留下泪水。”该剧周书记扮演者、乐山文化发展研究中心歌舞艺术研究院副院长先晓舟感言，虽然现在小凉山地区省道、通村路基本建设完成，但由于山区山体滑坡严重，经常造成道路阻断甚至人员伤亡。山区村庄的基础设施建设对于贫困村的未来起到改天换地的作用。“故事将下派期间与村民建立的深厚感情以及扶贫中长期受到的危险挑战相结合改编而成。它不单指某一位书记和某一个村，它更是所有贫困村的缩影。”

寻找弃婴（弃儿）生父母公告

2019年12月2日晚上18时许，在乐山市市中区土主镇土主老街三叉路口发现一名婴儿，该婴儿穿一身蓝绿色衣服，带了一个红色帽子，穿了一个粉色的腰围，穿了一双白色的鞋子。身上携带一张纸条，上面写有出生年月。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与乐山市市中区民政局联系，联系电话0833-2113912。即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

乐山市市中区民政局
2019年12月19日

遗失声明

乐山市金口河区文军汽修部所持有的原财务专用章（名称：金口河区和平伟汽配门市）不慎遗失，现声明作废。

乐山市金口河区文军汽修部
2019年12月19日

网游防控新规出台 实名认证落实难

近年来,网络游戏业发展迅速。从游戏机、到电脑,再到手机,网络的过度普及彻底改变了青少年的娱乐渠道,而与之相伴相生的,是未成年人沉迷网络游戏的现象日益突出。近日,国家新闻出版署发布了《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》(下称《通知》),就网络实名注册、严控使用时长、规范付费服务、实施适龄提示制度等方面提出了具体举措。

■ 本报记者 熊春鹰

未成年人首次触网年龄持续走低

12岁的小静是城区某小学六年级的学生,学习之余最大的爱好就是玩手机游戏。开心消消乐、地铁跑酷、水果忍者、神庙逃亡、泡泡龙、割绳子……说起自己玩过的游戏名称,小静用十个手指头都数不完,她最近喜欢玩的一款游戏叫"迷你世界",每天放学回家的第一件事就是拿出手机玩游戏,作业全都被抛在了一边。"特别是今年初,她爸给她买了一部智能手机之后,耍得更忘乎所以了。"小静的外婆无奈地说,平日里小静父母忙于打工挣钱,对孩子过分溺爱且疏于管教,以致小小年纪的小静已是"资深游戏迷"。

高二学生小伟周末一回家就把自己关在房间里玩电脑游戏,到吃饭时间家里人轮番敲门叫他吃饭,但每次都是一家人吃到快结束了,小伟才慢悠悠打完游戏从房间里出来。"有时候喊他吃饭还要不耐烦,觉得我们打搅他耍游戏。"小伟的父亲林先生说,考虑到高中阶段学习比较辛苦,周末打打游戏放松一下家里人便没怎么干涉。"可能是我们的态度纵容了他,有时周末玩游戏要玩到凌晨一两点。"

沉迷网络游戏低龄化趋势明显加剧的背后,是另一个令人担忧的现象:广州一名13岁孩子用一个月时间,将父亲用于做手术的5万余元救命钱充入手游之中;张家港一名10岁的孩子,三个月里先后拿走家中6万余元,用于升级游戏装备;山西某11岁小学生打赏网络主播,花掉环卫工母亲4万元积蓄;汉中,13岁少年沉迷某款网络游戏,疑似模仿游戏中翻墙跳楼动作而不幸身亡……加重家庭经济负担、荒废学业、甚至诱发违法犯罪,近年来因沉迷网络游戏所引发的极端案例屡见不鲜。这些成人都难以抗拒的游戏,正一步一步瓦解青少年的意志,危及其健全人格的形成。

儿童问题研究员陈晓表示,青少年沉迷网游的原因复杂多面,并非单一成因主导。由于正处于成长发育的关键时期,青少年自身好奇心强、心理不够成熟、自控能力较差,极易受外界事物影响。网络游戏逼真的场景、酷炫的动画,以及引人入胜的情节恰好突破了现实社会的桎梏,予人极强的控制需求。加之游戏的互动性、升级奖励机制又有着巨大的强化诱导作用,为了获取成就感、满足虚荣心,而不得不投入大量时间和金钱来换取技术、等级和装备。

其次,从心理层面上来看,在游戏成瘾现象中,网络游戏只是一根导火索,真正的炸药,是孩子心理上的缺失。"由于生活节奏快、压力大,大部分父母忙于工作,缺乏对孩子的关心和监管。以至于让手机、平板成为无所不能的'带娃神器'。"陈晓说,因年幼时过度接触网络,为所欲为地在游戏中畅玩,导致此类青少年无法发展出应有的自控能力。直到父母察觉孩子深陷其中,又未能及时做出合理的引导,一味地粗暴禁止,最终激发逆反心理,难以挽回。

《未成年人网络成瘾环境特征调查》研究结果显示,沉迷于游戏的未成年人,往往学习生活过度单一。他们在家庭或学校中常常被忽视,却在团队游戏中发挥着重要的作用;他们在现实生活中可能很孤独,但在游戏中却有不少素未谋面的"战友"。现实社会中失去的成就感和认可度,通过浸润游戏却能完整获得,学校、家庭履行监护责任的缺失,让孤立的少年不得不从游戏中去寻找快感和刺激,体验虚拟世界中别样的精彩。

"我们班玩网络游戏的学生有20个左右,男生占多半,女生也不少。据我了解,初中里面,全班学生都玩网游的情况也有。"高一学生谭哲说,他初中时,网游是同学之间聊天的热门话题,也是联络同学感情的一种方式,"我会和朋友、网友一起打游戏,碰见玩得好的玩友还会加好友"。

记者在走访调查中发现,类似于"王者荣耀""绝地求生""穿越火线"等网络游戏非常受中小学生的喜爱,甚至小到五六岁的孩子都可以熟练操作,还有网游派生出的各类玩具和卡片销售异常火爆,这让家长和老师很是头疼。

根据《青少年蓝皮书——中国未成年人互联网运用和阅读实践报告(2017-2018)》显示,未成年人首次触网年龄持续走低。截至2017年底,7岁(学龄前)儿童触网比例达到27.9%,10岁前儿童触网比例约70%,而小学生"拥有自己手机"的比例达64.2%。《2019手机游戏行业半年报告》显示,未成年玩家的手机游戏App人均安装数量达到了4.2个,而使用数量也有2.5个。

沉迷网游 影响青少年健全人格的形成

实名认证依旧难落实

11 月 5 日,国家新闻出版署发布《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》(以下简称《通知》)。《通知》共提出六方面举措,一是实行网络游戏账号实名注册制度。二是严格控制未成年人使用网络游戏时段时长。三是规范向未成年人提供付费服务,规定网络游戏企业不得为未满 8 周岁的用户提供游戏付费服务;同一网络游戏企业所提供的游戏付费服务,8 周岁以上未满 16 周岁的未成年人用户,单次充值金额不得超过 50 元人民币,每月充值金额累计不得超过 200 元人民币;16 周岁以上的未成年人用户,单次充值金额不得超过 100 元人民币,每月充值金额累计不得超过 400 元人民币。四是切实加强行业监管。五是探索实施适龄提示制度。六是积极引导家长、学校等社会各界力量履行未成年人监护守护责任,帮助未成年人树立正确的网络游戏消费观念和行为习惯。

心理学教授赵芳认为,本次《通知》既是对网络游戏企业与平台的要求,也是对监护人履行未成年人监护义务的指导,意味着过往某些灰色地带的乱象,再也没有了和稀泥的温床,更理清了家庭、学校和游戏之间产生扯皮推诿以及权责不清的混沌状态。

建立规则意识,完善监控体系

“未成年人如何走出沉迷网络和网络游戏的怪圈,除了监管部门的立法之外,家长的态度和管理也至关重要。”从事教育工作的胡可佳说,“现在的小孩基本上都是家里的宝贝,要什么家长就给什么,用的手机基本上都是能上网,能打游戏的智能手机。但是家长们却不能严格管控孩子对手机的使用。”尽管 2018 年 8 月教育部、国家卫健委等 8 部门联合印发的《综合防控儿童青少年近视实施方案》中,提出了“严禁学生将个人手机、平板电脑等电子产品带入课堂”的要求,但效果其实并不明显,学生使用手机的现象依然很多。在家里,特别是家长不在的情况下,监管效果也十分有限。

赵芳则认为,防止孩子沉迷网络游戏的关键是要求家长要有规则意识,不能根据自己的情绪来教育孩子,更不能因为自己当时的心情好就放任孩子。“合理控制游戏时间的同时,尽量陪伴孩子一起进行游戏,发现并满足他们内心中的需求,还可以借此增进彼此之间的感情,这或许才是防止孩子网络成瘾最关键的力量。”

若执行得力,相信会在遏制未成年人沉迷网络游戏方面取得明显效果。

但同样不可否认的是,就实际情况而言,此次《通知》中除了新提及的“探索实施适龄提示制度”,和其他几项措施,此前都曾出现在政策层的设计中。

早在 2007 年,新闻出版总署等 8 部门就曾联合发布《关于保护未成年人身心健康实施网络游戏防沉迷系统的通知》。此后,网络游戏提供商也都已出台相关的实名认证与防沉迷系统,对未成年人的上网身份识别以及上网时长都做了有关限制。

然而,从具体实施情况看,相关政策并没有得到严格落实。据业内人士透露,其中主要原因在于,未成年人可以方便地利用成人注册、或者用网上购买的账号轻易突破防线,让所谓的实名认证与防沉迷系统形同虚设。而网络游戏运营方出于利益考量,明知此类问题存在,却并不对用户身份加以严格核实。相关人士坦言,如果不严加治理这一问题,新规之下,未成年人照样可以不受限制地玩付费游戏、享受付费服务,相关管理制度依旧难以真正落地。

遗失声明

新华人寿保险股份有限公司乐山中心支公司团体业务部业务员童远遗失新华人寿保险股份有限公司乐山中心支公司有价单证《借贷安心保险单(多年期)》管理类型码 UN 071,号码分别为 07100006996491、07100006996492、07100006996493、07100006996494、07100006996495,共计五张,不慎遗失,特登报申明作废!

新华人寿保险股份有限公司乐山中心支公司
2019 年 12 月 19 日

乐师附小:星空少年合唱团迎接市上专家组复核调研

12 月 11 日,由乐山市教育局基础教育科副科长黄健带领的专家组一行来到乐师附小,对我校星空少年合唱团的各项工作进行了复核验收。专家组一行进入校园后,首先观看了展示合唱团发展历史、过程训练、成果成效等内容的展板,然后来到合唱团训练场地进行参观并与学生进行了交流,随后专家组成员来到六楼会议室,张平副校长对合唱团近 3 年的工作做了详细的汇报。专家组认真、细致地查阅了学校艺术团各类档案资料。在验收评估后的信息反馈会上,专家组每个成员都高度评价了我校艺术教育工作。一致认为学校管理体系清晰、艺术氛围浓厚、工作富有成效、档案资料齐全。合唱团的工作做得扎实,成果显著。同时专家组对学校艺术教育工作提出了中肯的建议和更高的发展要求,希望学校积极准备迎接省上的复核检查。

最后,张平副校长代表学校对专家组认真细致的复核检查和提出的指导性意见表达了谢意,并表示一定对标对点,更加细致地做好各方面准备工作,争取在接下来的省上遴选中一举成功。

陈果卿

小说世界 戏剧人生

■本报记者 杨莹 文/图

陈果卿，笔名泰夫，1938年出生于乐山市五通桥区牛华镇。中国戏剧家剧协会员、国家一级编剧，多次获国家、省级奖。在国家级和省级报刊发表各类作品一百多万字。主要著作有剧本《大佛传奇》《桃村新歌》等；长篇小说《蟠龙镇》《菩提山下》等；中短篇小说集《女人的故事》《小人物》；电视连续剧本《乱世侠女》《山野情仇》等。其作品入选《当代戏剧典籍》《小说选粹》等，并被入选多种《中国知名文艺家名录》。2019年10月，中短篇小说《荒园》出版。

儿时的“荒园”

穿过长长的巷道，小心翼翼推开一扇沉重而腐朽的木门。阳光使我无时睁不开眼，我要闭上眼适应一会儿才行，然后返身把木门推回原处，这才惬意地连跑带跳进入荒园。提起《荒园》，陈果卿甚是欣慰，“故事首先是我成长历程的记录，再是对儿时的幻想。”

这是一个民间叙事的文本，小说故事发生在20世纪40年代的中国，社会变迁被推到了背后，急剧动荡的时代风云只是萦绕盘旋在小镇上空的淡淡薄雾。日本飞机的轰炸，犹如一潭死水中丢进石头，在溅起一阵水花之后，迅速地归于平静。人们继续沿着既有的生活轨道，缓慢地行进着。“荒园里的人和事，构成了故事演说的主要驱动力。”儿时生活的小镇里形形色色的人物在相互依存又不断发生碰撞的矛盾冲突中，展现着或平凡庸碌或轰轰烈烈的生存状态。在陈果卿看来，“文学作品中的艺术真实，虽然来源于实际生活，但它都不等于实际生活中的事实”。一个作家要揭示生活的真理，就必须善于从纷纭复杂的生活现象中，根据特定的人物性格和立题思想的要求，选取最富有个性特征和典型意义的真实事件，经过集中、概括和提炼，创作出具有高度真实性的文学作品来。“就像亚里斯多德所说的必然律和可然律。必然律是真实，但在特定合理的情况下的推论也是真实的。而这部分的真实就是可然律。”陈果卿笑言。

情节是人物成长史

一个老实巴交的人，变成一个怪人，是悲剧或是喜剧，还不能过早下结论。时代给每个人的影响是深刻的。方尹通能不能从怪人再回到从前那般模样，也就是正常人那样，可能与不可能，这并没有多大的关系，世界并不以此为憾事。从发蒙老师“章九爷”到童年生活摇篮“荒园”，从风光一时到命运悲惨的“王月娥”，从人称赛诸葛到行骗谋财的“江湖医生”……陈果卿细细地将小镇里那些个鲜活的人物，那些平淡或诡异、琐屑或悲怆、谐趣或沮丧的生活，带入小说故事情节之中。

“哈哈，都在演戏！有的在台上演，有的在台下演。安逸，要演大家演。”怪人在挫折中悟出了真理。他变了，变得油腔滑调，变得胆大包天。而这也是陈果卿对当年剧团生活的熟悉，连同许多年来对社会世相与人生命运的冷峻思考。

“人物形象往往是作品的核心与灵魂所在，直接维系着对作品内容和主题的理解与认识。”提起小说的情节，陈果卿总会想起高尔基关于情节的定义，“情节即人物之间的联系、矛盾、同情、反感和一般的相互关系——某种性格、典型的成长和构成的历史。”在陈果卿看来，情节就是人物性格成长的历史。“作为记录人物历史的情节，就成了刻画人物最主要的因素之一。”

一手好字与戏结缘

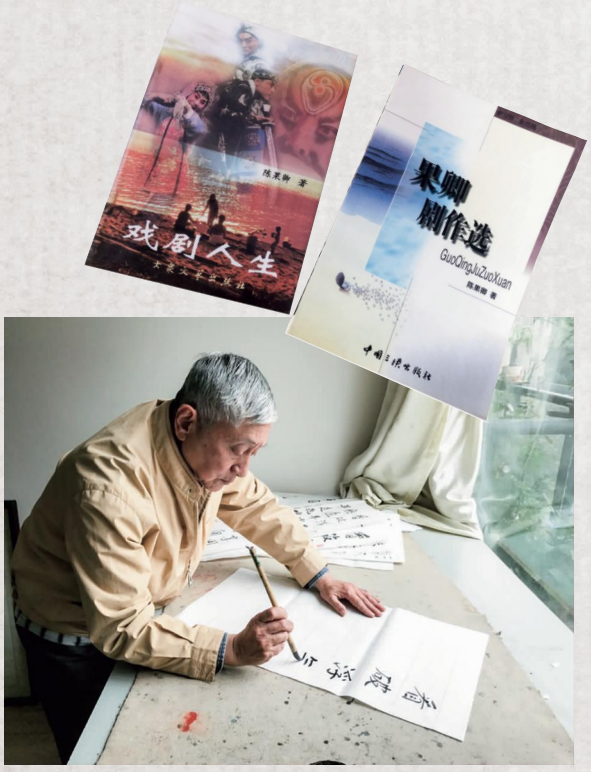
幼年时光对于大多数人来说,既显得清晰明亮,却又显得模糊不清。“人生在世谁都会碰上一些偶然。我因一次偶然,注定我一生的沉重。”命运注定陈果卿的一生将与戏剧结下深厚的缘分。

生于书香世家的陈果卿,受父亲影响自幼养成喜爱读书的习惯,但引导陈果卿走上戏剧道路的却是他的祖母。“祖母是个川剧迷,每有戏上演,总会带着我去戏园看戏”。渐渐地陈果卿也痴迷上了戏曲。那时的陈果卿总是穿着一件和尚衣,牵着大人的衣角偷偷混进戏园。沉浸在戏剧世界的陈果卿一看就是好几个钟头。

祖父对陈果卿甚是严格,四岁那年便将其送进了私塾。进入私塾第一年就熟背《三字经》《增广贤文》《论语》《百家姓》……望孙成龙的祖父见陈果卿聪慧,便寻访到更高明的老师,除了背书,还要练习毛笔。

也正是因为这一手的好字,让陈果卿真正接触到了剧本。

“那天我正在写字,戏剧艺术家杨柏芝和杨宗震恰好经过,向我问道,‘小先生,你的字写得这么好,愿意给我们抄剧本吗?’这话被一旁的祖母听见了,想到抄剧本可以得到抄录费,也算是给家里一些经济上的贴补,于是便一口答应了。”陈果卿扶了扶帽子,哈哈笑道,“在抄录过程中我萌生了写剧本的想法,合计着自编自演。”陈果卿与同学们一起学演川剧。第一取材是《水浒传》中“林冲误入白虎堂”一节,之后再编了《火烧草料场》。“在那时牛华镇戏剧氛围下,演戏有趣并得到大人们的默许,我们兴趣更浓,自我陶醉,不料成了我以后进剧团当编剧的一次预演。”



报考剧团失利

两次想进剧团,两次仓皇而逃。

“今生今世绝不指望进剧团吃戏饭了。”头一次尝到人生挫败与无奈的陈果卿诅咒发誓。

在陈果卿 10 岁那年,五通川剧团来牛华镇招生和瞒着家里人去报了名。可到了考试现场,却怎么也唱不出来。在哄笑中他面红耳赤,仓皇而逃。第二次之后陈果卿找到好友范金和帮忙引荐,很快,两人成行了。

“行军好似布棋阵,刘先帝、刘使君,臣错了”!考试路上,陈果卿反复练习着《空城计》中孔明唱的片段。当他走到剧团门口时,乐山川剧团团长刘云深的一句话仿佛是宣判书:“我们不敢在五通桥招生,人家有意见,说把人才都挖走了,当地剧团咋办?”此时的陈果卿脑子一片空白,还没等团长讲完,再一次仓皇而逃。

“坏事终将可以转化为好事”。陈果卿开始花大量的时间读雨果、契科夫、莎士比亚、海明威、拜伦等人的作品,也为之后的戏剧创作打下了夯实基础。

挣不脱的戏缘

六十年代初,在牛华教书的陈果卿,做梦也想不到会调到五通桥川剧团当编剧。一日,陈果卿看到了五通桥川剧团自创大型川戏《茫溪峰火》,心血来潮写了一篇剧评转到了五通桥区。让宣传部负责人以为陈果卿懂川戏。加之剧团又急需一名编剧,一纸调令,把陈果卿从牛华民中调到了剧团。

从此,陈果卿走上人生如戏,戏如人生的戏剧生涯漫漫之路。

“绕了一圈,还是回到了剧团。”陈果卿感言,但当时编剧是没有地位的,而他成了杂工的代名词。台上当过“吼班”“匪兵”“群众角色”,台下当过会计、电工……熬到 1980 年,陈果卿参加了省文化局第一届编剧培训班。没想到,这次培训成为陈果卿人生旅途的转折点。

“既自以心为形役,奚惆怅而独悲”。在培训的三个月里,陈果卿一门心思用在学习上。“‘才能不及中人’用在我身上最为贴切。我确实是悟性极差的普通人,要我搞创作,这简直是剪辑错了的故事。”但为了生存,陈果卿不得不用勤奋来弥补先天失调,后天不足的毛病。

就这样,陈果卿在艰难中挣扎,在挣扎中持之以恒地憧憬着明天。

孤傲之人在戏途

陈果卿写的第一个戏《丁佑君》,由于缺少经验,加之不谙人际关系,导致戏没成功。背负着更沉重的压力,他想着另谋出路。

然而,又一次偶然挽留了陈果卿。

陈果卿无意间翻到《柳泉》杂志,其中篇小说《庄稼人的脚步》深深吸引了他。但陈果卿凭着记忆和独特的思维方式,硬是把它记了下来,不出七天就写成了《桃花村轶事》。

1981 年,陈果卿创作了大型现代剧《桃花村轶事》,并顺利排演。1982 年,《桃花村轶事》被纳入了四川省文化厅当年的重点剧目。1983 年,改名为《桃村新歌》参加四川省振兴川剧调演,一举获得了包括最佳编剧奖在内的八项大奖,让乐山戏剧在省上独占鳌头。“这也许就是飘忽不定的色彩吧,短暂的荣耀仅仅化作《振兴川剧十年》中列我为有功之臣,我被评论家们记得,成了四川剧作家中一员。”

之后的陈果卿厚积薄发。以后,他参与李永贤、谢平安一起修改《大佛传奇》的剧组,最后一稿由他执笔,费时半年,终于参加文化部南方片调演获编剧奖。同时,第一部散文集《戏剧人生》在北京大众出版社出版。1999 年他写的《老人与少年》参加四川省第十届小品调演,获了四个一等奖,一个二等奖。陈果卿晋级为国家一级编剧……

如今,81 岁的陈果卿沉浸在戏剧与小说的世界里。“戏剧与小说相辅相成,它贯穿着我整个生命。”陈果卿长叹一口气,骨子里有着对戏剧欲罢不能的执着、对传统文化的态度亦或是孤傲的生命姿态,让人感到一种镜鉴的力量。回望这一路走过的戏剧生涯,陈果卿淡淡说道,在这大半生的戏剧路程中,我也算是人在囧途了。作为一个作家,就是要以作品说话。“戏剧是理想,小说是根基,戏剧和小说相得益彰。我冲闯了几十年,这辈子,完不了!”

奋进七十载 激扬中国梦

成都理工大学工程技术学院唱响最强音

■本报记者 汪芯羽 文/图

巅峰对决 专家云集

12月10日晚7点半，成都理工大学工程技术学院运动场一片沸腾，第三届“理工最强音”校园歌手大赛决赛在这里火热开赛。学院领导班子成员与广大师生3000余名观众到场观看。

据了解，本届理工最强音在新中国成立70周年之际拉开帷幕，自2019年10月10日开赛以来，学生报名人数2400人，教师报名人数16人。按照校级初赛赛制，理工最强音校级初赛设置为240组，经系赛比拼，8系总推荐212组选手进入校级初赛（公寓区赛）。校级初赛评委组由第二届理工最强音教师组冠军、校团委老师、八系团总支老师、公寓区老师共计17名教师组成，每场比赛选择9名老师组成评委。

主办方特邀中国音乐家协会会员、国家二级演员，四川省第十三届人大代表、乐山歌舞艺术研究院院长、乐山市音乐家协会副主席曹红英，四川省音乐协会会员，乐山市音乐家协会理事、乐山文化发展研究中心歌舞艺术研究院声乐队队长，国家级专业演员朱莉，四川省音乐协会会员、乐山市音乐家协会理事、乐山市文化发展研究中心歌舞艺术研究院声乐独唱演员杨芸等专业人士担纲评委。

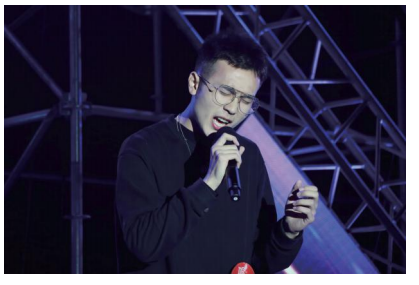
现场火爆 选手百里挑一

比赛分为学生组和教师组比赛。学生组比赛以系为单位组成战队。学生组“百里挑一”选拔24名选手和教师组的16名选手一起进入校级半决赛，最终10名学生和5名教师脱颖而出，进入今天的巅峰之战争夺梦想展翅奖杯。

决赛场上，学生组分三轮，第一轮分五组，两两对决pk，晋级五位，剩下五位进入待定。五位老师经过前期投票，排名第一的老师直接晋级第二轮比赛，其他四名老师，两两pk决出另外两位老师，晋级第二轮比赛，根据评分决出教师组名。待定的五名同学，由大众评委投票，决出一名进入学生组第二轮，学生组第二轮演唱完毕后，根据得分决出前三名进入第三轮，争夺学生组一二三名。

砥砺奋进七十载，唱响青春中国梦。一场“巅峰之战”在“理工最强音”中展开，同学们热情高昂地为自己心仪的歌手呐喊助威。掌声、欢呼声一浪高过一浪，火爆异常。随后在同学们的一片欢呼声中，决出了本届教师组和学生组的理工最强音。

唱响心声 传递正能量



据悉,以“唱响青春中国梦”为主题的成都理工大学工程技术学院“理工最强音”校园歌手大赛是学校学子阳光校园，青春颂歌的文化演绎,也是学校学子弘扬真善美,传播正能量的文化盛事。自 2015 年设立 “理工最强音”品牌以来,每两年一届,得到了学校师生、家长、社会各界的广泛关注,2015 年首届“理工最强音” 学生报名人数 1978 名，线上线下关注人数 25000 余人。2017 年第二届理工最强音学生报名人数 2125 人，首次设置教师组,教师报名人数 15 人,线上线下关注人数 55000 余人，微博话题阅读量 24 万次排名教育榜全国第 11 名。

“理工最强音”声声不息,唱响了同学们逐梦未来的心声，传承了新时代校园文化的精神。成都理工大学工程技术学院历来高度重视校园文化建设，以社会主义核心价值观为引领，融入学院教育教学和人才培养的各个方面，以积极举办各类师生喜闻乐见的文娱体育活动为载体。除每年定期举办春季大学生运动会和职工运动会外，还不定期的举办诗词大赛、演讲比赛、摄影比赛等文体活动，让广大师生不自觉地把社会主义核心价值观转化为师生的情感认同和行为习惯,促进同学们“爱国、敬业、诚信、友善”的道德养成。

协力推进 共创未来

四川省 STEM 教育推进大会在乐召开

■本报记者 汪芯羽

走鲜明个性特色的教育之路

12 月 13 日，四川省 STEM 教育推进大会暨第二届 STEM 教育教学改革研究共同体学术研讨会在乐山市外国语小学顺利召开。来自全省的 500 余位校长、教师和相关研究者参加了此次会议,省内外十余位专家到会指导。

开幕式上,与会来宾和领导专家首先观看了立事达·乐山市外国语小学宣传片,对乐山外小以创新促进学校内涵式发展,为学生的卓越成长奠基的教育教学全新模式和取得的成就有了一个全新的认识。由乐山外小师生带来的童声合唱《金顶之望》、《我们是春天》,街舞《星元素·未来》,歌伴舞《梦想的翅膀》,更是让众人从另一个侧面领略到外小师生的别样风采。

四川省教育科学研究院院长刘涛、乐山市教育科学研究所所长许泽能、乐山立事达科技教育投资有限公司总经理张必友先后为大会致辞,对会议的研讨表达了热切的期待。

张必友在致辞中说到，乐山立事达科技教育投资有限公司在集团的领导下,以民族复兴为己任,怀揣“反哺教育,回报社会”的教育情怀,积极践行“立德立事立家国,达己达人达天下”的教育理念,坚持专家治校、课程润育、开放办学,凝聚一批有活力有作为的教师,办有温度的教育,办高品质的学校,为乐山的教育做出了突出贡献。

张必友介绍说,公司以先进的理念引领教育发展,以精良乐业的师资打造品质,以富有特色的课程锻造品牌,以一流的质量赢得信任。经过十余年的发展,立事达教育已经形成了管理人本化、课程多元化、发展个性化、学科评价综合情景化的教育品牌。为满足乐山市民对优质教育的需求,公司又斥资 5 亿元,在滟澜洲兴办了高端、现代、大气的立事达教育园区。让每个生命成为最好的自己,是立事达教育对家长的庄严承诺。

研讨会上，乐山市外国语小学滟澜洲校区副校长李文超通过题为《以 STEM 为起点和支点》的专题报告,从“乐山外小 STEM 建设的逻辑起点”、“以 STEM 为起点的探索”和“以 STEM 为支点撬动高品质建设”三个方面,介绍了乐山外小在 STEM 教育方面所做出的积极探索和取得的成绩。

作为全国 100 所 STEM 教育领航学校之一，乐山外小将 S（科学）T（技术）E（工程）M（数学）教育融入到学校教育教学改革实践和创新发展中。李文超说,以 STEM 改变教师、课堂、学生和学校,让师生共同享受 STEM 带来的课程狂欢,走出了一条具有鲜明个性特色的教育之路,为学生的卓越成长奠定了坚实的核心素养基础。

合作探索 落实 STEM 教育理念

在研讨会上，除了由外小教师吴建带来的教学题目《自动升旗》等教学展示外,中国教育科学研究院国际与比较教育研究所所长、STEM 教育研究中心主任王素以《中国 STEM 教育现状分析》为题作了专题报告,全面介绍了我国 STEM 教育的实践探索,存在问题和重要经验。

清华大学航天航空学院教授高云峰、四川省数字经济研究院执行院长曹晟、成都师范银都小学校长文莉还就“STEM 教育与创客教育的融合”“人工智能对 STEM 教育的影响”“未来学习方式变革”等重要话题作主题报告,奉献了深度的思考、鲜明的观点和宝贵的经验。

据了解,本届会议是四川省 STEM 教育教学改革研究共同体第二次开展集中学术研讨,“共同体” 聚集了省内 30 余所名优学校,跨区域、跨学段展开协同研究与实践探索,围绕落实 STEM 教育理念,创新课程整合与教学方式寻求解决方案。

乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会 协办

乐山市2018年居民健康素养水平发布

乐山市2018年居民健康素养水平监测结果出炉，2018年乐山市居民健康素养水平为15.3%，超过同期中国西部地区水平（13.23%）2.07个百分点。本次监测由市卫生健康委组织，采用国家健康素养监测标准，在市中区、五通桥区、沙湾区、金口河区、峨眉山市的87个监测点采用面对面问卷调查方法，获得15—69岁常住居民有效调查问卷3753份。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确决策，以维护和促进自身健康的能力。健康素养水平，指具备健康素养的人在总人群中所占的比例。由此可以分析居民健康素养影响因素，确定优先工作领域，为政府和行政部门制定健康相关政策提供科学依据。

本次监测总分析得出监测结果为15.3%，这意味着每100个15～69岁的乐山市居民中，有15人具备了基本的健康素养，了解基本健康知识和理念、掌握健康生活方式和行为内容并具备基本的健康技能。我市居民健康素养水平总体呈现以下特点：

1、以人群划分，健康素养水平与知识水平和经济条件正相关

按文化程度划分，居民健康素养水平随调查对象的文化程度升高而升高。不识字或识字很少、小学、初中、高中/职高/中专、大专/本科及以上文化程度人群健康素养水平依次递增，分别为6.5%、7.8%、14.0%、30.4%、46.2%。

从经济条件来看，随家庭人均年收入升高而升高，家庭人均年收入＜3000元、3000~5000元、5000~10000元、≥10000元的家庭成员健康素养水平依次升高，分别为12.3%、15.2%、16.2%、20.8%。家庭相对优裕的家庭对成员健康关注度高、健康行为习惯养成时间充足、获取健康宣传媒介率高、健康相关消费水平较高可能是其中一些重要的原因。

按年龄划分，25—69岁年龄组人群健康素养水平随年龄升高而降低；按性别划分，男性健康素养水平为15.9%，女性为14.7%，男性高于女性。按职业划分，医务人员健康素养水平最高，为45.2%，教师次之，为37.2%，公务员和其他事业单位人员健康素养水平分别为30.0%、30.2%；学生健康素养水平为25.7%；工人和其他企业人员健康素养水平分别30.0%、31.5%；农民健康素养水为平11.3%。

2、以区域划分，与经济、教育和医疗卫生服务覆盖率有关

此次调查结果显示，2018年乐山市不同区县居民健康素养水平存在差异。峨眉山市最高，为18.7%，其次为市中区17.2%、五通桥区15.8%、沙湾区13.0%、金河口区为11.9%。此结果可能与经济水平差异、教育水平差异、医疗卫生服务的覆盖率和可及程度等因素有关。

3、以理念和养成划分，与“知信行”是否有机统一有关

监测结果显示，我市健康生活方式与行为素养（10.7%）明显低于基本知识和理念素养（26.1%）以及健康技能素养（24.2%），这说明我市民众健康知识有效转化为健康行为尚不足，健康生活方式与行为的形成比健康知识的接受和健康技能的掌握更滞后，这一趋势符合健康传播理论“知信行”模式的一般规律，同时与全省居民的情况趋势一致。

4、以六类健康问题划分，与对常见性疾病和常用性理论的关注度有关

从科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗、健康信息六类健康问题素养的监测结果来看，健康科学观素养水平最高，为48.0%；其次为安全与急救素养水平45.2%；健康信息素养水平26.9%，基本医疗素养水平22.2%，这些素养水平均超过了2020年全省目标；传染病防治素养18.1%和慢性病防治素养水平8.0%还未达到2020年全省目标；这与近年全省居民健康素养水平特点一致。上述结果分析，常见性的疾病和常用性的理论知识更受百姓关注，而不常见的疾病和不常用的理论却容易被忽视。

根据上述监测结果和报告分析看到我市健康教育与健康促进工作取得了一定成绩，达到了《全民健康素养促进行动规划（2014-2020年）》“到2015年，全国居民健康素养水平提高到10%”的目标，但是距离“2020年全国居民健康素养水平提高到20%”的目标还有差距。我市居民健康素养水平总体不高，地区、人群间发展不均衡，人民群众对各类健康问题的认识水平不均衡，健康生活方式与行为素养提升不快。

今年国务院印发了《国务院关于实施健康中国行动的意见》、《健康中国行动（2019—2030年）》，四川省人民政府也出台了《关于推进健康四川行动的实施意见》，围绕疾病预防和健康促进两大核心，提出将开展15个重大专项行动。我市将全面贯彻落实中央、省、市工作部署，把健康摆在优先发展的战略地位，加大健康促进工作力度，为提高全市健康素养水平做出制度性安排。一是建立完善健康科普专家库、资源库，构建健康科普知识发布和传播机制。二是为健康促进县（市、区）建设提供技术指导，分区域、分人群开展健康知识普及。指导健康食堂、健康餐厅的示范创建活动。三是鼓励医务人员发挥控烟引领作用，全面推进医院无烟环境建设，规范戒烟医疗服务，加强科学控烟业务培训。四是加强各类人群心理健康服务，提高公众自我心理调适能力。开展常见心理疾病的预防治疗工作，加快推动社区精神卫生康复服务。五是进一步加强农村地区、儿童青少年等重点地区、重点人群的健康教育与健康促进工作，加强慢性病防治、传染病防治的相关工作。六是着重改善健康知识转化为健康行为这个薄弱环节，推动制定健康的公共政策、营造良好的社会氛围。通过多种形式的健康教育手段，进一步提高市民健康教育意识和健康生活方式行为能力。力争到2020年，我市居民健康素养水平提高到20%。

我市健康素养水平的提升需要各部门积极协作、密切配合、支持健康促进工作的开展，更需要广大市民积极参与到各项健康促进行动中来，只有全社会共同努力，健康乐山共建共享方能显现良好的效果。（市卫健委宣）

寻找弃婴（弃儿）生父母公告

2016年5月27日8时许，在乐山市市中区土主镇华源纺织布门口垃圾池旁发现一名婴儿，婴儿用沐浴毛巾包着，里面包了120元钱，该婴儿身上穿着粉红色的毛绒衣服，穿一条绒线裤子，脚上穿一双白色毛绒鞋。身上携带一张纸条，上面写有出生年月。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与乐山市市中区民政局联系，联系电话0833-2113912。即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

乐山市市中区民政局
2019年12月17日

黄金四分钟 挽救更多的心源性猝死

健康沙龙公益活动第六季举行

■本报记者 汪芯羽 文/图

明星高以翔的突然离世让所有人唏嘘不已,在惋惜的同时一种疾病也引起了我们的重视——心源性猝死。本期健康沙龙讲座将针对心源性猝死的症状、急救、预防等多个角度为参与的市民进行了健康科普,让更多的人了解到心源性猝死。

与时间赛跑 预防与抢救缺一不可

12月11日下午,由市人民医院主办、乐山广播电视报承办的健康沙龙公益活动第六季,在漫·乐山文旅书咖新村店举行,本期沙龙的主题为“黄金四分钟,挽救更多的心源性猝死”。本期沙龙特邀市人民医院急诊医学科党支部书记、主治医师张能文主讲,张能文医师现场从心源性猝死如何发生、发生后如何救人等多个角度出发,为参与到讲座的市民进行科普,众人受益良多。

张能文说到,猝死的原因有很多,冠心病、脑出血、肺栓塞甚至支气管哮喘都会导致猝死。由于我国高血压患病率不断增加,吸烟者约3亿人加上高脂肪饮食,近年冠心病患者急剧增加,且发病年龄也有年轻化倾向。冠心病猝死急剧增加,约占病例数的80%以上,而且50%的冠心病死于猝死。还有报道显示,20岁以下年轻人猝死者中,以心肌炎较常见,其次为肥厚型心肌病与右室心肌病。张能文提醒,猝死并非不可预防,关键是有没有预防的意识和知识。

总体来说,心源性猝死比例占了非事故性突发性死亡的80%,其中又有80%源自心肌梗死。“一旦突发心源性猝死,那么对于抢救来说,时间就是生命。”张能文说到。“心源性猝死的前驱症状是少数人可能会出现胸闷、心悸、乏力、气短、胸痛、头晕、恶心等症状,临床症状表现在患者突发意识丧失,心跳停止,摸不到脉搏。”

研究显示,心跳停止3秒钟,人体反应是黑蒙;心跳停止5—10秒钟,即晕厥;心跳停止15秒钟,即昏厥或抽搐;心跳停止45秒钟,即瞳孔散大;心跳停止1—2分钟,即瞳孔固定;心跳停止4—5分钟,即大脑细胞不可逆损害。因此,抢救是争分夺秒的。大量实践证明:4分钟内进行复苏者,可能一半人被救活。4—6分钟内进行复苏者,10%被救活。超过6分钟存活率仅4%。超过10分钟存活率几乎为0。

预防心源性猝死保持良好的生活习惯是非常重要的。

张能文说,“包括戒烟、限酒、合理饮食、控制体重、适当运动等,同时要避免过度疲劳及精神紧张,建议市民朋友们定期体检。如果要立即到当地医院胸痛中心就诊,最重要就是要完善心电图等相关心脏的检查,可能会救回一条命。”

自救互救 学会心肺复苏术

在讲座中,张能文告诉大家,如果发生了周围有人出现心源性猝死的情况,不能单纯等待医护人员到现场抢救,每一个人都应该学习自救互救知识,学习心肺复苏术,“通常联合运用人工呼吸和人工胸外按压两种方法,挽救心脏骤停病人的急救方法被称为心肺复苏术。”

张能文说,AHA成人生存链分为两链,一链为院内急救体系,另一链为院外急救体系。在手机时代,充分利用社会媒体呼叫施救者,手机等现代化电子设备能够在院外急救中发挥重要作用。

活动上通过模拟病人病情,张能文用现场教学的方式告诉众人如何在医院以外的地方进行心肺复苏术,“在抢救患者前,要先判断周围环境,若处在火灾现场、马路上、海边等危险地点,请先保证自身安全,然后把患者转移到安全,易于施救的场地。千万不要盲目的给一个躺在地上的人实施心肺复苏,需要做的是轻拍患者,并在其耳边大声呼救。确定患者有无意识,注意轻拍重呼。”

据了解,各年龄段患者的心肺复苏程序统一为:胸外按压、开放气道、人工呼吸。

张能文说,施救的时候要将昏迷的伤病员翻成侧卧位,防止口腔内分泌物或呕吐物堵塞气道,让患者两腿自然分开,于肩同宽,上半身前倾,双肩,两手臂伸直(肩、肘、腕)垂直于病人胸骨,用身体重量向下挤压5-6厘米。标准的动作才能真正的施救。

“垂直向下按压要保持平稳、规律,下压时间等于回缩时间,放松时手不离位;开放气道动作要求清理呼吸道,要使患者下颌尖、耳垂连线与地面垂直;吹气的时候需要保持气道畅通正常吸气后、包严口、吹气时看到胸廓起伏后捏闭鼻翼,时间为大于一秒;吹气完毕,松开鼻翼,侧头呼吸,并观察病人呼吸情况,人工呼吸作为最后选。”

据介绍,为了避免更多像心源性猝死等突发情况的患者出现后,周围的群众因为不会救援而一筹莫展的情况,市人民医院急诊医学科党支部成立“红贝壳”急救团队,在市中区多部门进行急救知识培训,让更多的人在面对突发状况时能够从容不迫,张能文说,希望大家都能掌握到正确的急救方式,在生活中更好的照顾自己、照顾他人。

乐山公安2019年成功破获电信诈骗案210余起

本报讯 12月13日,乐山市公安局举行了“向人民报告”之“活力公安”主题新闻通气会,会上通报了2019年乐山公安打击治理电信网络新型违法犯罪的成果。

据了解,2019年,乐山公安坚持以打开路、打防并举,纵深推进打击治理电信网络违法犯罪,成功破获各类电信诈骗案210余起,抓获嫌疑人530余人,止付涉案资金1.63余亿元,冻结涉案资金7200余万元,拦截关停涉案电话号码310余个,预警劝阻受骗群众2000余人,避免群众损失5000余万元。一系列大要电信网络诈骗案件的成功侦破,强力震慑了此类违法犯罪行为,有力维护了乐山社会稳定和人民群众生命财产安全。

市公安局刑侦支队负责人表示,目前有10类诈骗手段最为突出,分别是网络交友诱导赌博投资,网络刷单,网络贷款、代办信用卡,冒充军警,冒充公检法工作人员,冒充购物客服退款,QQ微信冒充熟人,电话短信冒充熟人,游戏币、游戏点卡诈骗,虚假购物消费诈骗,以上10类电信网络诈骗案件占整个电诈案件警情的85%。 (本报记者 熊春鹰)

守初心、担使命、警钟鸣
——中国银行乐山分行纪委赴雷马坪开展警示教育侧记

本报讯 为扎实推进第二批“不忘初心、牢记使命”主题教育,强化对重点人员的警示教育,近日,中国银行乐山分行组织辖属机构和本部各党(总)支部书记、新入行大学生、各条线重点关键岗位员工100余人,由纪委书记带队,前往四川雷马屏监狱开展“守初心、担使命、警钟鸣”专题教育活动,通过“初心长廊固初心、反腐长廊铭警醒、现身说法知敬畏”三个不同层面的配套教育。一是参观雷马屏监狱史料陈列室。讲解员结合展板和藏品详细讲述雷马屏监狱60余年建设、开拓、平叛、搬迁艰苦卓绝的光荣历史,一代又一代狱警在大山深处默默坚守、牺牲奉献的执着情操,体现了不变的初心和使命担当,令人感动和由衷钦佩,是大家学习的榜样。二是参观廉洁警示大厅展览,听取犯罪人员“现身说法”,观看警示教育片。大厅展示了从巨贪到微腐、从全国各地到乐山本土形形色色的贪腐案例;乐山当地某金融系统原客户经理现场讲述职务犯罪经过,规劝在座人员吸取教训,远离诱惑;警示教育片中展现了入狱服刑人员接受检查、服从管教、参与劳动、沉痛忏悔的真实情景,这些都强烈震撼着参教人员,大家深刻感受到自由和尊严的可贵,“人生没有彩排,不能从头来过”,纷纷表示要珍惜岗位,努力工作,热爱生活,遵纪守法,算清“九笔账”,走好人生路。 (本报记者)

外校:又获初中教学质量综合评估第一名

乐山市2019年度初中教学质量管理研讨会于12月4至6日在嘉州学校召开。乐山外国语学校在获得12届(毕业14届)初中教学质量综合评估一等奖的第一名后,今年又获得一等奖的第一名。

据介绍,乐山外国语学校之所以有长期的稳定的高质量,是因为坚持先进的办学理念(立德立事立家国,达己达人达天下),有明确的育人目标(让每个生命成为更好的自己)和人人遵守的校训(立德,弘毅,厚学,拓新),并且非常重视内涵发展,不断提升学校品质。学校十分重视教师队伍建设,要求教师成为有信仰、有德行、有才能、有作为、有健康、有幸福的高品质教师;要求学生成为有理想、有德行、有才华、有健康、有快乐的高品质学生。学校着力打造高品质校园:平安校园、温馨校园、书香校园、美丽校园和活力校园,为学生成长创造良好的环境。 (马晓雪)

草高:美姑中学教师到访交流学习

12月13日上午,草堂高中定点帮扶学校——美姑中学(西昌校区)的五位教师,在党支部书记、副校长吴利军的带领下,来到草堂高中进行交流学习。在草堂高中教务处陈斯副主任、历史组全体教师陪同下,来到高一六班,认真聆听了罗万洪老师的一堂新授课。

课后,两校老师就罗老师的这堂课进行了细致的点评,大家畅所欲言,一致认为这是一堂优秀的极有示范意义的展评课。罗老师的这堂课集中体现了“历史是一条线”的特征,容量大、条理清晰、设计精巧、过渡自然、重难点突出、既注重宏观知识结构的呈现,又注重微观知识的落实,同时又贯穿了高考历史学科史料实证、时空观念等核心素养。 (李雨)

外小:关注学科素养 探索绘本教学

12月6日上午,乐山市外国语小学英语教研组长罗晓岚老师带领英语组教师们到成都市天涯石小学进行英语绘本教学研讨活动。同时成都市小学英语教研员樊波老师莅临此次研讨活动。本次活动共分为两个部分,观摩现场课环节及研讨评课环节。

在现场授课课环节,首先是成都市天涯石小学黄莉老师进行了五年级绘本The Turtle's Journey的授课。随后是成都市天涯石小学刘先笠老师进行了二年级绘本What's Next?的教学。在研讨环节中,教研员樊老师针对成都市天涯石小学的黄老师和刘老师的两节英语绘本课给予了指导性建议。

评课议课以后,两校老师们在“优化课堂,建团队”的理念指导下,对绘本教学理念作了充分的研讨。此次绘本教研活动使老师们掌握了绘本教学的方式方法,让在座两校英语组全体教师都获益颇丰。 (刘胜玲)

市中区人民医院:荣获全国医院擂台赛(县域类)总决赛三等奖

12月7日,在河南巩义举办的“寻找最佳医疗实践,进一步改善医疗服务行动计划全国医院擂台赛(县域类)”2019全国总决赛上,市中区人民医院荣获团队最佳管理奖,“开展门诊预约诊疗,改善患者就医体验”案例夺得“科学建立预约诊疗制度”主题第四名,并荣获三等奖。

据悉,经过几个月的各赛区初选、决赛,从华北、东北、华东、中南、西南、西北六大分赛区选拔出10个主题共77个案例参加了本次总决赛,400余名医护技人员参会。市中区人民医院自接到比赛通知以来,积极参与,组织有序,多个案例在分赛区获奖。在全国总决赛上,医院团队被组委会授予“最佳管理奖”,参赛案例“开展门诊预约诊疗,改善患者就医体验”斩获“科学建立预约诊疗制度”主题三等奖。 (章俊梅)

新华保险:开展志愿者扶贫慰问活动

12月4日清晨,新华保险乐山中支的志愿者们又踏上了通往马边县雪口山乡这条熟悉的道路,搭载着满车慰问物品,只为在这寒冷的冬天将新华保险的关爱送到每一位贫困户手中。

与此同时,远在200公里以外的彝乡们翘首以盼,早早起床打扫卫生,来到村口喜迎心系他们的家人。志愿者们一下车,顾不得驱车的疲惫,直接将车上的慰问品全部卸下,一件件送到每一位帮扶对象手中。这次,志愿者们仍然是逐一来到帮扶对象的家中开展扶贫工作,核查清楚明白卡和帮扶手册上的内容,并组织帮扶对象们召开座谈会,了解他们目前的需求并一一登记处理,尽力帮他们实现真正意义上的脱贫。 (陈凤玲)

平安人寿:名人健康大讲堂开奖

12月14日下午,2019平安人寿VIP会员《名人健康大讲堂》活动举办,近400余名客户嘉宾参与活动。

讲座首先由平安人寿乐山支公司副总朱小东进行领导致辞,通过平安发展征程及2019业报展述,向每位嘉宾展示平安实力与品牌价值;接着平安人寿乐山支公司后援负责人赵挺为大家详细分享了平安人寿VIP客户标准及相关尊享礼遇:生日礼物,VIP住院专属关怀,海外急难援助等专属服务内容。随后重磅嘉宾四川华西医科大学附属医院边策博士带来健康专题讲座《与重大疾病战斗的人生》——分享重疾理念、谱写健康人生。

平安人寿乐山中心表示,将以本次名家有约健康大讲堂为起点,吹响二阶段高价值产品系列主拓活动的号角,全力助力业务伙伴冲刺开门红二阶段福满星红。 (宋琼)

科普周刊
让科技在生活中流行
2019年12月19日　编辑:汪芯羽　版式:赵霜琪
19
热　点
科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
乐山市科学技术协会主办

冬季运动不降温 科学健身看这里

运动是强身健体、预防疾病的好方法。然而,冬季寒冷,运动难度因此增加了很多,需要格外小心。

1.低于零下9℃别在户外运动

美国运动专家珍妮·哈德菲尔德表示,气温过低不仅会使运动质量大大降低,还容易受伤。当气温低于15华氏度(相当于零下9.44℃)时,最好选在室内运动。

2.爱出汗少穿棉质内衣

棉质内衣被汗湿后干得慢,反而会增加霉菌感染的风险。美国护理专家辛西娅·拜耳建议,健身时最好选择吸湿排汗功能更好的竹纤维内衣。此外,运动时内衣不能太紧,最好选择边缘较为宽松的短裤。

3.热身做足6分钟

美国宾夕法尼亚州布鲁姆斯堡大学教授安德里·弗拉德肯博士推出“6分钟热身法”,可使运动效果提高24%。具体步骤为:冲刺跑2分钟,提高身体温度及肌肉摄氧量,但是切勿过量;拉伸全身肌肉3分钟,可改善身体灵活性;“演习”1分钟,如举哑铃前练练上举手臂,跑步前原地慢跑一会儿等,有助于增强身体协调性。

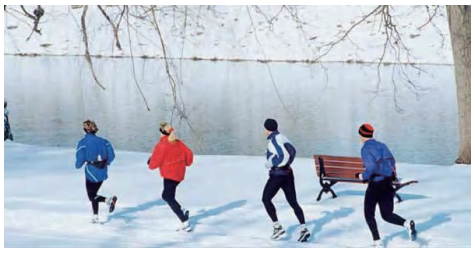
4.运动前洗个热水澡

室外气温越低,需要热身的时间就越长。哈德菲尔德表示,如果条件许可,运动前不妨冲个热水澡,帮助热身。

5.少穿一点

运动一会儿后,体内温度就会上升,因此应适当少穿衣服,便于散热,以防感冒。

跑步:冬天跑步最要注意的是预防抽筋,下面几种方法可以预防抽筋:



注意保暖:低温运动抽筋的原因正是肌肉受凉所致,因此,冷天跑步首先要做好的自然是保暖工作。冷天运动一定要穿保暖的长衣长裤,千万不要觉得自己体魄强健就穿很薄去运动。

衣着舒适:最好不穿紧身的衣裤,避免过多的束缚肌肉,让肌肉过于紧张。

充分热身:在跑步前进行10~15min的热身,充分拉伸肌肉,使自己达到最合适的运动状态,减少抽筋的风险。

腿部按摩:冷天跑步抽筋多半出现在腿部,因而在跑步前,跑友可以适当揉搓、拍打腿部肌肉,或者利用热水泡脚,促进腿部血液循环、肌肉舒张。

持续保暖:跑步结束以后,不要因为身体正处于发热的阶段就脱掉衣服,而应该给身体持续的保暖。

骑自行车:冬季骑自行车要注意保暖

骑行时不能戴口罩,如果戴上口罩,因呼出的热气会在不知不觉中在口罩外面结成薄冰,造成面部冻伤。冬季最容易冻伤的部位是耳朵、鼻子和手脚,要特别注意这些部位的保温。

可采取骑行和推车步行结合的方法,以促进和改善全身血液循环。还要准备一件雨批,除防雨外,还有其他许多用途。冬季骑行时,如感到皮肤发痒、红肿、麻木甚至起水疱时,要尽快用冻疮膏轻轻涂抹并做好局部保温。切不可因发痒而使劲搓揉。

冬季骑自行车要注意着装

冬季气温比较低,人体热量消耗大,在着装上应首先考虑防风、透气、保暖这三个原则,防风指的的有限降低外界冷空气直接接触身体,造成身体不适,透气是指人体自然排汗,排热后,热气和水气不会滞留服装内,较快排出。保暖,顾名思义,就是保持身体温度。基于这三方面,选择正确的衣着还是很重要的。

(1)当温度在5~15度的时候:可以选择上身速干内衣+长袖骑行服,下身抓绒骑行裤或秋裤+骑行裤的搭配,温度不是很低,骑行过程中,热消耗不是很大,速干内衣和骑行服都有很好的透气性,个别速干内衣在胸前有一层纤维层的加厚处理,骑行裤为紧身设计,有效降低迎面来风与腿部的直接接触,降低阻力与热损耗。

(2)当温度在-5~+5度的时候:可以选择上身速干内衣+抓绒+防风衣的搭配,下身长厚骑行裤,或短骑行裤+羊毛裤+运动裤,现在高级的冬季骑行服一般都是内在抓绒设计,外层阻风材料设计,很适合这个温度下的骑行活动。

(3)当温度在-5以下的时候:不推荐进行长途的骑行活动,短途骑行推荐使用,速干内衣+抓绒+冲锋衣的搭配,下身可考虑保暖内衣+加厚骑行裤的搭配。

(4)手套方面:冬季应选择全指手套,手背要有加强设计,避免意外对手部造成的损伤。

出现不明原因的发烧是为啥？千万不能乱用抗生素

在我们的日常生活中，一些人经常出现不明缘由的发烧现象，去医院检查，又检查不出来什么原因，到底为什么会出现这种情况呢？背后的原因是什么？

北京协和医院感染内科主任医师、教授刘正印表示，不明原因的发烧也叫发烧待查，需要符合三个诊断条件。第一，体温大于38.3℃，第二，发烧时间持续三周以上，第三，至少持续一周之内多次检查没有查出病因。为什么需要满足这三个条件呢？刘正印补充，首先，有些人功能性低热，比如女性来例假以后出现的发烧，医学上叫自动功能性发烧，是人体生理表现。还有，有些发烧很快就自愈了，比如一些病毒感染，不需要吃药，喝点水就好了。临床上所接触的急性发烧很少能列入到发烧原因待查里面。

发烧是肌体对外界病原体的自然反应，如果一个人发烧了，并且烧到一定程度，这个时候，病原体在人体内就消失了，这本身就是一种保护机制，假如烧了一两天并且体温不是很高，那么多喝些水，补充一些维生素，体温自然就降下来了。如果体温比较高，最好吃点退烧药，如果还是退不下来，这时候就需要去医院看一下了，医生会根据患者的情况，做一些相应的检查，刘正印说。

患者千万不要自己乱吃抗生素，刘正印建议，如果出现长期发烧现象，需要到医院进行检查，判断是不是感染，每一种疾病都需要对症下药，如果不是感染性疾病，吃抗生素是无效的。如果患者不是细菌感染，而是病毒感染，这种情况下抗生素也是无效的。抗菌药物在人体内引起的其他反应会对人的身体产生副作用，长此以往，人肌体内的细菌会对很多抗菌药产生耐药性，再吃的时候就无效了。很多人认为抗生素是万能的，其实不然，抗生素仅仅对细菌相关的病原微生物有效，对非感染性疾病和病毒感染是无效的，大家应谨慎服用。刘正印强调。

痛苦感觉增加，如何检测是不是得了抑郁症呢？

抑郁症是一类重要的精神心理疾病，其因高患病率、高致残性和高疾病负担等特征成为困扰全球的严重健康问题。在传统的认知里，癌症、心脑血管疾病、糖尿病这样的躯体疾病才是人类社会的心腹大患。实际上，根据世界卫生组织的统计，单相抑郁症已经成为第三大负担疾病，到2020年，将升至第二位，仅次于冠心病。一个人怎么才能发现自己是不是得了抑郁症呢？我们采访到了首都医科大学附属北京安定医院副院长李占江教授，他表示，有三种方法可以进行检测。

首先是自我感觉，从心理健康的角度来说，当一个人感觉自己最近一段时间跟以前的状态比起来，痛苦的感觉增多了，不高兴的时间持续增加。一个人如果原来没有意识到自己心里面有什么问题，最近一段时间感觉心里很不舒畅，当一个人对自己有类似的感觉时，就需要引起高度注意了。这种情况下，人们通常自我感觉很痛苦，反映在身体上又有一些生理上的表达，比如说出现饮食、睡眠、精力等方面的问题，这时候就要引起高度警觉了。

如果有了一个人出现了上述这些问题，第二个方法可以自助，比如在网上可以找到一些抑郁自评的工具，常用的抑郁自评量表也好，贝克的抑郁自评量表也好，这些心理测量量表在网上都是有的，先用量表进行自我测量。测试结束以后，如果分数比较高、甚至高于预警分时候，也需要我们高度重视。

但是最终判定自己是不是得了抑郁症呢？还是要到医院去，根据自己的感受和测评的结果，让精神科医生来判定到底是不是得抑郁症了。李占江说，只有在精神科医生做了详细病史收集和评估、以及详细精神检查之后，才能断定和确诊一个人是否患有抑郁症。人们平时在网上在网上找到的的一些测评以及自我的感受都是提示，但不一定是抑郁症，也可能是其他问题，也可能没有问题，抑郁症最后的确诊还是应该由专业的医生来判定。

抑郁症就在我们身边，每个人都有可能患上抑郁症，在西方抑郁症常常被称为“心灵感冒”，说明它很常见。对于出现抑郁情绪的患者，家人、亲友应该给予充分的关心，身边人的情感支持和帮助有助于患者恢复自信、改善症状。

生活可以甜蜜，但是身体不能糖份高

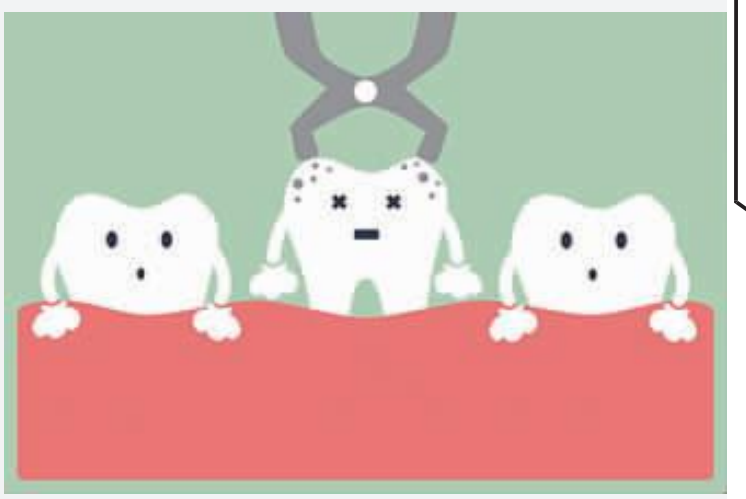
调查统计，我国糖尿病的患病人群在一个亿左右。糖尿病的症状是“三多一少”，即吃得多、喝得多、尿得多，少指体重减轻。而在糖尿病的早期，症状并不明显，等到出现了明显的“三多一少”的症状时，已经是血糖高到一定程度了。所以糖尿病早期比较隐匿，不容易被发现。

糖尿病就是“吃”出来的，那么是不是总吃糖就一定会得糖尿病呢？人体三大营养物质，糖类、脂肪、蛋白质任何一个物质超量了，引起能量堆积，都会导致糖尿病。肥胖的人是糖尿病的潜在风险人群，如果肥胖持续下去，迟早都会发展成糖尿病。

引起糖尿病的两大因素：一是胰岛功能的下降，二是胰岛素抵抗。随着年龄的增长，胰岛功能的下降是不可避免的、骨骼肌数量的减少、脂肪肝的增加，会减少胰岛素的抵抗，所以老年人糖尿病的发病率比年轻人高。

如何治疗糖尿病呢？如果是胰岛素抵抗造成的糖尿病，就要减轻体重，增加骨骼肌，甚至可以不通过药物干预；如果血糖已经发生了改变，在改变生活方式的同时，还需要进行药物干预。

拔牙也能瘦脸？口腔颌面专家辟谣了



如今“小Ｖ脸”成为了众多女性追求的目标，所以很多人采取医美手段，为的就是拥有“明星”“网红”的同款脸型。据坊间流传，拔几颗牙就能轻松瘦脸，免去磨骨之苦，甚至有明星亲自说过自己拔了几颗牙之后脸就小了，不少女性听后蠢蠢欲动纷纷想要效仿，可事实真的如此吗？中日友好医院口腔医学中心主任的徐宝华教授对此持否定态度，也就是说，拔牙并不能瘦脸！

事实上，拔牙对于成年人的面形影响是非常小的，因为支持我们面部轮廓的是下颌角，而智齿在口腔内部，离下颌角很远。儿童因为在发育中，所以在这一时期内拔智齿才会对面形产生一定影响。成年人的脸型发生变化一般都是做了下颌外侧的髁整形修改的手术，或者是下颌缘的磨削。

徐宝华教授表示，在过去的接诊中，曾碰到几起过度医美的案例。患者往往由于过渡磨削损伤了神经，而下颌神经管暴露嘴角会导致长期麻木，甚至流口水；还有患者在手术过程中由于医生比较粗暴，造成髁状突骨折，而髁状突是人身上唯一的双侧联动关节，该部位骨折会导致咬合出现错乱。小编在此提醒大家：整容有风险，医美需谨慎，一定要选择正规靠谱的医院进行手术。

其实，想要对面部健康进行改善有很多更好的方法，比如整牙。很多人觉得自己有大小脸的问题，一般情况下是由于单侧咀嚼造成的肌肉发育不对称，如果是肌肉的问题改成双侧咀嚼就能解决。而有的人是由于骨骼发育不对称，这种情况下锻炼是不行的，一定要做手术才能解决。

用植物油做饭会致癌？

食用油主要成分是甘油三酯，它是由一分子甘油与三分子脂肪酸结合而成。根据脂肪酸的饱和程度，脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。不同来源的食用油，脂肪酸的种类和含量差别较大。一般来说，猪油、牛油和羊油等动物油脂富含饱和脂肪酸，植物油脂富含不饱和脂肪酸。健康食用油脂应符合具有相对合理的脂肪酸组成、富含对人体健康有益的微量营养素和没有或极少存在对人体健康有害的物质等三方面要求。相对来说，植物油更符合上述三方面的要求。

食用油的营养价值会受到烹调方式、温度和时间等多种因素的影响。高温下长时间（或反复）煎炸的油脂会发生氧化、水解、聚合等反应，产生醛、酮等化学物质，长期食用对人体有一定危害，任何一种食用油都不提倡在高温下，长时间或反复的使用。《每日电邮》和《每日邮报》报道中的试验显示：让植物油在高温下进行长时间烹调，醛类物质就有可能大大增加。这些试验说明了极端条件下植物油发生的不良反应，但以此来推测与怀疑植物油在正常烹饪条件下的安全性，缺乏科学性。

科学合理使用植物油，不会对人体健康产生影响。中国人的饮食习惯、烹调习惯、油品情况都和外国有差异，不能照搬国外研究结果。中式烹调不像西式食品那样普遍进行煎炸，且中式烹调常用的急炒、清蒸等方法中，植物油受热温度和时间也不会出现报道中所涉及的条件。在日常烹调过程中，只要根据不同来源植物油的耐热性或烟点，尽量低温用油，少采用煎、烤、烘、炸等高温烹调方式，都不会对人体健康产生影响。同时，鉴于不同油种脂肪酸构成和营养价值的差异，建议经常更换食用油种类，食用多种植物油，少吃动物性油脂。

谣言:紫菜是塑料袋做的

一段“我们平常吃的紫菜是塑料袋做的”视频在网上广泛传播，视频中一女士将某品牌紫菜放入水中泡发，随后捞起撕扯，紫菜较有韧性，据此判定紫菜是黑色塑料袋做的。这段视频引起消费者的广泛关注，用塑料袋冒充紫菜可能吗？

紫菜是海藻的一种，藻体呈膜状，为叶状体，一般高为 12 ~ 30 厘米，暗紫绿略带褐色。紫菜品种繁多，主要分为条斑紫菜、甘紫菜、坛紫菜等品种。福建省是我国坛紫菜主产区。视频中的紫菜产自福建，一般为坛紫菜。坛紫菜可分 4 ~ 5 次收割，即俗话说的“头水”“二水”“三水”“四水”紫菜，以此类推，越往后，藻体质地越坚韧，粗纤维、灰分含量也相对越高，品质、风味越差，四水以后的紫菜食用性较差，但依然具有较好的营养价值，一般用于工业碘、琼脂提取及饲料制作。

紫菜与塑料袋在理化性质上有根本区别。紫菜含丰富的蛋白质、碳水化合物、不饱和脂肪酸、矿物质、纤维素，营养价值很高。紫菜中含有膳食纤维，膳食纤维具有吸水的特性，能吸水膨胀，具有一定韧性，但延展性不足，一般呈现表面光滑，无挂水状态，燃烧后呈灰烬。塑料袋尤其是黑色塑料袋一般为聚氯乙烯制成，有一定的毒性且不溶于水，表面呈挂水状态，燃烧物冷却后呈坚硬状态。通过溶胀性、组分分析、燃烧等方式皆可快速判断紫菜与塑料袋的显著差异。

用塑料袋冒充紫菜基本没有可能性。考虑到紫菜原材料产量及其特性、加工成本、人力成本等因素，用塑料生产出以假乱真的紫菜，其成本价将高于紫菜。紫菜与塑料的味道及其口感非常容易鉴别，一般正规企业甚至小作坊都不可能花大代价生产这种极易识别且无利可图的造假产品。

相约境界·遇见经典

“2019 境界·遇见经典——油画名家邀请展”陪你精彩跨年

■本报记者 谭 莉

一场高规格的油画展
——40 幅大师级精品画作亮相乐山

为促进文旅融合,推进“书香之城·文化乐山”建设,2019 年 12 月 25 日—2020 年 1 月 15 日,由乐山市文化广播电视和旅游局主办,乐山市美术馆承办的“2019 境界·遇见经典——油画名家邀请展”将在乐山市美术馆展出。

本次活动规格和水平之高,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“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,高小华还将担任本次展览的学术主持。

参展的 40 幅作品,虽然数量不多,却张张都是精品,每一幅都是大师级画家们的代表作。通过作品,呈现在观众面前的是艺术家用画笔记录其身边的人物、看过的风景、某条熟悉的老街、路边墙角的杂花……展现出他们对日常生活的体验和感受。

一次有益的创新探索
——以高端艺术活动助力乐山文旅融合

据悉,境界,作为乐山市美术馆独创品牌,在今年进入展览的第二届。活动除了在规格和影响力上升级以外,还将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,更好地促进美术界的相互交流和渗透发展。

“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。

纵观国内外知名旅游城市,除了有优越的旅游资源,还有丰富的文化生活。他们将文化与旅游紧密结合,打造独具品牌的文化艺术活动,成为城市的文化符号。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。”

乐山国际商会首次会员代表大会暨成立大会召开

本报讯 12 月 17 日,乐山国际商会第一次会员代表大会暨成立大会在城区召开。来自全市商贸流通、食品加工等领域的 79 家会员单位负责人参加了代表大会。经选举,刘建平为乐山国际商会会长、胡英为乐山国际商会执行会长。

在商会成立大会上,来自美国、德国、荷兰等 10 余国家驻蓉商协会代表、四川省贸促会、四川国际商会等 220 余人参加大会。四川省贸促会党组书记、会长黄莉,中共乐山市委常委、市总工会主席阿刘时布,乐山市人大常委会副主任袁加乐,乐山市人民政府副市长廖克全,乐山市政协党组成员、副主席左文良出席会议。

据悉,乐山国际商会的成立,弥补了长期以来,乐山缺少外向型经济和对外开放合作的国际性商会的短板,是乐山主动融入国家“一带一路”、长江经济带等发展战略,贯彻落实省委“四向拓展、全域开放”开放格局,围绕全市“旅游兴市、产业强市”发展主线,进一步深化贸促改革和商协会改革,进一步对接中国国际商会、四川省国际商会,进一步充分发挥社团组织在国际经济贸易投资活动中的桥梁纽带作用的客观需要。

(本报记者 杨莹)

遗 失

●晏涯所持有的乐山长宝汽车销售服务有限公司续保预存金,收据编号:8867278,金额 5000 元(伍仟元整),遗失作废。

公 示

由四川中喻建设集团有限公司在峨眉山市黄湾乡承建的 2017 年雷洞坪安装户外箱变修建基础工程;万年寺管理处片区灵官楼廊亭、四方亭等维修工程;2018 年维修万年旅游公厕损坏设施工程;五显岗至良宽桥安全隐患整治工程;都已竣工验收。截止 2019 年 12 月 12 日前,公司已按时足额支付该项目实际施工人员的所有工资及材料款。如相关人员尚未收到或未足额收到工资款及材料款的,请于公示期日起一个月内与我公司联系。

联系电话:028-87318889

联系人杨先生:17781087770

四川中喻建设集团有限公司

2019 年 12 月 19 日

指导单位：
中国国家画院
北京画院

承办单位：
乐山市美术馆

协办单位：
乐山市文化馆
乐山广播电视报社
乐山文广教育咨询有限公司

主办单位：
乐山市文化广播电视和旅游局

本报地址:乐山市中区春华路南段639号 邮政编码:614000 编辑部:2408770 发行部:2429051 广告部:2429053 2429691 零售价:3.00元 印刷:博瑞传播股份有限公司印务分公司 川乐广登字(2019)001号