



乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



扫描关注送印克杯

一份有温度的城市周报

02 | 总第1381期
本期20版

2020年1月09日

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

两部法规 量身订立

P03-P08

乐山两部地方性世界遗产保护法规
1月1日起施行



P12 拼多多狂撒“百元红包”
薅羊毛还是割韭菜？

P R E S S C A R D

2019

新版新闻记者证 全新登场

PRESS CARD
Issued by National Press and Publication Administration

注意事项

- 本证为新闻工作者进行新闻采访的身份证明，不得转借或涂改。
- 新闻工作者持本证进行新闻采访时，须遵守新闻职业道德规范。
- 各级人民政府应当为持本证进行采访的新闻工作者提供便利和必要保障。
- 根据国家有关规定，持本证可以乘坐交通工具、住宿等方面获得优先安排。
- 本证须妥善保管，如有遗失，立即报告。
- 调离本单位或隶属岗位须及时交回本证。

核验网址：<http://press.nppa.gov.cn>(中国记者网)

**国家新闻出版署依法统一印制并核发
持证采访 守法遵规**

一本一号 无一重复

新闻记者证核发办公室 宣

一书一咖啡，一页一世界

读书

是门槛最低的高贵

READ A BOOK,
THRESHOLD IS THE MINIMUM OF NOBILITY

MLS 漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

扫一扫，有惊喜

漫乐山·24小时书屋
地址：白杨东路156号（文化馆旁）
电话：0833-2304933

漫乐山·若肯顶店
地址：叮咚街与海棠路交叉路口西南200米
电话：15386537287

漫乐山·文旅书咖
地址：人民南路148号（黄家山商业银行旁）
电话：0833-2104903

漫乐山·见山府店
地址：峨眉山市名山南路东侧（见山府营销中心旁）
电话：0833-559270

广告

本期导读

乐山广播电视台 / READING
GUIDANCE
2020·1·9

09

新闻周刊
专题

滨河路拓宽改造拉开序幕!



10

新闻周刊
特写

何廷光：
淡墨洇开乡愁



15

科普周刊

身体出现这些症状
千万别大意



18

城市周刊
电影

国漫、新主旋律崛起
好莱坞号召力减弱



值班编委： 谭莉
美术总监： 游昌学
版式： 王扬 赵霜琪 黎澳
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

2020年1月9日 编辑：熊春鹰 版式：游昌学

03
封面报道



乐山大佛世界文化和自然遗产保护条例

峨眉山世界文化和自然遗产保护条例



两部法规 量身订立

乐山两部地方性世界遗产保护法规
——1月1日起施行——

■ 本报记者 熊春鹰

- 保护是前提，发展是第一要务。
- 发展经济不能对资源和生态环境“竭泽而渔”，生态环境保护也不是舍弃经济发展而“缘木求鱼”。



历时两年多 征集各方意见 200 余条

● 聚焦峨眉山、乐山大佛保护范围内详细规划缺失、管理体制不优、建设和经营活动有待规范等突出问题进行制度设计。

《峨眉山世界文化和自然遗产保护条例》和《乐山大佛世界文化和自然遗产保护条例》(以下简称《条例》)两部地方性法规,已于2020年1月1日起施行。

据了解,两部《条例》从立项提出、调研起草到公布实施,历时两年有余。旨在通过地方立法确立具有针对性、可操作性的保护措施和刚性约束机制,将峨眉山-乐山大佛世界文化和自然遗产的保护管理纳入法治轨道,严格保护其原真性和完整性。



为何立法 世界遗产保护管理的现实要求



2019年7月,峨眉山景区因暗访检查中发现的旅游乱象被文化和旅游部通报批评、责令整改。“专项立法,就是要解决这些问题。”乐山市人民代表大会常务委员会法制工作委员会主任梁建刚说,峨眉山-乐山大佛是中国列入联合国教科文组织《世界遗产名录》的4处世界文化和自然遗产之一。制定条例,是为保护峨眉山、乐山大佛世界文化和自然遗产量身打造的地方性法规,也是首次由设区的市对世界双遗产保护进行的专门立法。

通过地方立法,将峨眉山、乐山大佛世界双遗产的保护和管理纳入法治轨道,确立具有针对性、可操作性的保护措施和刚性制度约束,严格保护世界遗产的原真性和完整性,是履行对世界庄严承诺的具体行动,对促进乐山生态文明建设和世界重要旅游目的地建设,推动绿色发展、高质量发展、跨越发展,意义重大而深远。

调研论证 跨度长达一年半

《峨眉山世界文化和自然遗产保护条例》和《乐山大佛世界文化和自然遗产保护条例》两部条例,从立项提出、调研起草,到公布实施,历时两年有余。

事实上,早在2016年7月,乐山获得地方立法权以来,为行使好地方立法权,市人大常委会就已将乐山大佛和峨眉山景区管理、饮用水源地保护、大气污染防治、文物保护等方面规范,列入了立法规划。

2017年,市人大常委会牵头,市政府及其有关部门参加,组成立法调研组,开展峨眉山、乐山大佛保护立法前期调研工作,提出立项建议,经市人大常委会主任会议研究和市委常委会审定,两个《条例》列入2018年重点立法调研项目和2019年制定类法规立法计划。鉴于峨眉山、乐山大佛世界文化和自然遗产位于不同区域,其保护和管理既有共同性,又有差异性,为增强立法的针对性、协同性、实效性,两个《条例》实行分别制定、同步审议、同时出台。

调研期间,市人大常委会立法调研组先后召集两个景区和市中区、峨眉山市以及市级相关部门召开座谈会13次,对两个风景名胜区开展问题收集梳理,专题研究问题台账,从立法依据、法理和解决实际问题等方面整理出立法意见和建议,明确立法思路,并充分学习借鉴国内其它景区在立法工作方面的先进经验。

立还是不立?该怎么立?围绕这两个根本性问题,立法调研经历了时间跨度长达近一年半的研究再研究、论证再论证。

2019年4月,市七届人大常委会第22次会议召开。市人大常委组成员经过充分讨论,得出一致结论:两个景区的保护和管理工作距离新时代生态文明建设要求存在一定差距,随着旅游业的迅速发展,各类问题和矛盾日益凸显,对于点多、线长、面广的两个景区,通过立法手段完善法理支撑和划分权责,势在必行。

“风景名胜区保护和管理虽然有上位法,但是上位法的条款比较宏观,急需地方立法来具体明确,从立法的角度加强对两个风景名胜区的保护和管理是可行的。”市人大常委会委员文明说。



高路川/摄

精雕细琢 征集各方意见 200 余条

集思广益 历经十余次修改

为实现理顺景区管理体制、明确管理职能职责、强化资源保护,凸显“保护是核心、管理是关键、利用要受限”的立法目的,立法起草组自成立起即进入“攻坚作战”状态,多次组织立法协调会、立法推进会,历经反复修改讨论,相继形成了《乐山大佛风景名胜区保护管理条例》《峨眉山风景名胜区保护管理条例》的最初稿。

记者从相关部门获悉,为确保法规条款经得起社会公众的推敲和历史实践的检验,《峨眉山风景名胜区保护管理条例》(草案)先后3次征求乐山市级部门和峨眉山市“四大家”及法检两院、相关部门意见建议,召开专家论证会和公众听证会,并通过网络征集意见,充分吸收采纳各方面专家和社会各界意见建议,经过十余次正式修改,方才形成;《乐山大佛风景名胜区保护管理条例》(草案)先后5次公开、书面征求相关部门和社会公众意见,共收集意见建议41条,其中包括产业布局和居民疏解等存在一定社会风险的敏感、重大问题9条,这些意见建议通过条款内容依法依规写进了法规当中。

出台一部可操作、能落地的好法绝不可能一蹴而就。

乐山面临的,是景区立法经验不足和遗产保护、环境保护、生态搬迁等多重问题矛盾叠加的复杂局面。两部法规能否立得住、行得通、真管用,是检验我市立法能力和水平的重要试金石。

《条例》二审草案形成后,第一时间通过媒体刊登,进行为期一个月的公开征求意见;专门发函书面征求各县(市、区)人大常委会、市中级法院、市检察院、市中区和峨眉山市政府、市级有关部门以及部分市人大代表和市政协委员等的意见;召开座谈会,听取峨眉山、乐山大佛所在的乡镇、街道办事处、社区干部、原住居民代表、经营户代表、宗教界代表和企事业单位代表的意见;召开立法论证会和市级部门座谈会,听取立法咨询专家、市中区和峨眉山市政府以及乐山市级有关部门的意见,共计征集各方面的意见200余条。在汇聚民意、集中民智的基础上,对标对照中央要求、实践所需、社会期待,法制委员会逐条审议和修改完善,形成两个《条例(草案二次审议稿)》。

多轮审议 确保立法符合规范

“管理体制上应进一步明晰事权责任,防止推诿扯皮”“建设项目审批后,建设过程谁来监管?”“处罚五十元太低了,至少应该一百元以上二百元以下,才能起到一定的警示作用”……2019年6月,市七届人大常委会第二十三次会议对两个《条例(草案)》进行第二次审议。会上,针对焦点难点痛点问题,常委会组成人员踊跃建言献策,提出修改意见43条,为法规的进一步完善充分履职尽责。

对两个《条例(草案二次审议稿)》进行修改后,再次向社会广泛征求意见;由第三方机构进行风险分析评估。此后,又对两个《条例(草案二次审议稿)》反复进行修改。2019年10月21日,市人大常委会党组报请七届市委第88次常委会议审议。根据市委意见,当年10月23日,市人大法制委员会再次对两个《条例(草案二次审议稿)》进行统一审议修改,形成两个《条例(草案修改稿)》。

2019年10月24日,市七届人大常委会第二十五次会议对两个《条例(草案)》进行第三次审议。10月25日,市七届人大常委会第二十五次会议第三次全体会议表决全票通过两个《条例》。

2019年11月28日,省十三届人大常委会第十四次会议审议批准通过两个《条例》。同日,市人大常委会发布第15号、第16号公告,公布了两个《条例》。





B

《峨眉山世界文化和自然遗产保护条例》和《乐山大佛世界文化和自然遗产保护条例》是为保护峨眉山、乐山大佛世界文化和自然遗产量身打造的地方性法规，是我省双遗产保护立法的领头之作、开山之作。

为保护世界双遗产 量身订立地方性法规

——对话市人大常委会法工委负责人



立法调研

有特色 坚持问题导向，聚焦乐山特色

答：党的十九届四中全会要求加快推进国家治理体系和治理能力现代化建设，国家治理体系建设集中体现在以法律法规为核心的各项制度建设。制定《条例》是针对峨眉山、乐山大佛世界文化和自然遗产保护管理中存在的突出问题，对《旅游法》《风景名胜区条例》《四川省世界遗产保护条例》等上位法律法规的进一步补充和完善，打通法律“最后一公里”，确保党中央有关生态环境保护、世界遗产保护、国土空间规划等重大决策落实生效。

制定《条例》也是我市建设世界重要旅游目的地和践行绿色发展的客观需要。建设世界重要旅游目的地是省委十一届三次全会赋予乐山的重要使命，也是我市旅游兴市的核心要义。峨眉山、乐山大佛世界文化和自然遗产是我市旅游空间布局“一带两核九组团”的核心，对其进行地方立法，有助于推进依法治旅、依法治市，为建设世界重要旅游目的地、推进区域中心城市建设、争创全省经济副中心提供有力法制保障。

讲政治 坚持党对立法工作的全面领导

答：坚持党的领导，坚持正确政治方向，是立法工作的根本遵循。《条例》的出台，是市委领导立法、人大主导立法、政府支持立法、各方参与立法的结果。我们始终将《条例》的制定置于市委领导之下，市委把方向、谋大局、定政策，总揽全局、协调各方，为立法工作顺利推进提供了根本保证。主要体现在：一是经市委审定，《条例》列入五年立法规划，列入2018年重点立法调研项目和2019年制定类法规立法计划，实行分别制定、同步审议、同时出台。二是按照市委主要领导的指示，市人大常委会、市政府组成立法考察组，赴西安市对秦岭整治和保护立法情况进行考察，考察组就立法中需要进一步明确的体制机制等重大问题向市委报告，市委召开专题会议研究决策。三是《条例》每次作出重大修改，市人大常委会均及时向市委请示，并按照市委指示执行。四是《条例》三审之前，市人大常委会党组报请市委常委会议审议条例草案，市人大常委会法工委根据市委审议意见对条例草案认真修改，再按程序提交市七届人大常委会第二十五次会议审议表决。

记者：现行《旅游法》《风景名胜区条例》《四川省世界遗产保护条例》等法律法规和有关规范性文件已对景区的保护管理工作做出了规定，为何还要出台《条例》？

记者：“党政军民学、东西南北中，党是领导一切的。”请问：在《条例》制定过程中，是如何体现党委领导的？



重保护 立法引领世界双遗产 保护工作

答:《条例》以“对历史负责、对子孙后代负责”的使命感,站在保护世界文化和自然遗产瑰宝的高度,把峨眉山、乐山大佛世界文化和自然遗产保护工作摆在首要位置,开宗明义将“保护第一”确立为遵循的基本原则。在立法章节上设置了“保护”专章,并放在“规划和建设”之前,突出保护优先,其他章节也一脉相承贯穿“保护优先”理念,围绕保护设置相应条款。《条例》规定建立世界遗产分类保护制度,注重针对性,突出地方特色,绘好“自画像”,明确保护什么、怎样保护。

峨眉山世界双遗产保护条例重点围绕列入联合国教科文组织《世界遗产名录》的寺庙古建筑等不可移动文物、雄秀神奇自然景观、生物多样性、珍稀野生动植物、古树名木等世界遗产核心要素的保护分别作了规定;乐山大佛世界双遗产保护条例重点针对列入联合国教科文组织《世界遗产名录》的乐山大佛摩崖石刻造像、巨型睡佛、凌云寺、三江汇流等世界遗产核心要素以及嘉州古城历史遗存进行专项保护的制度设计。



记者:据了解,《条例》是国内首次由设区的市对世界双遗产保护进行的专门立法,如何体现对世界双遗产的专项保护?



最有效 优化管理和执法体制 依法保护世界遗产

记者:立法过程中,适逢机构改革、包括世界遗产地在内的国家自然保护地体系等多项改革,为实现对峨眉山、乐山大佛世界遗产的依法、有效管理,《条例》作了一些规定?

答:在市委的领导下,市人大常委会积极发挥主导作用,聚焦管理体制机制不健全等焦点问题,主动对接机构改革,实现立法决策与改革决策相衔接,确保重大改革决策于法有据,打通峨眉山、乐山大佛世界文化和自然遗产保护管理中存在的体制性障碍、机制性梗阻。

根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于建立以国家公园为主体的自然保护地体系的指导意见》有关职责事权划分要求,遵循属地管理、执法监管重心下移的原则,《条例》对乐山市和市中区、峨眉山市政府及其有关部门、保护管理机构、属地乡(镇)政府和街道办事处的职责作了规定,明确除法律、法规规定或者设区的市以上政府决定必须由设区的市以上行政管理部门行使的监督管理职责外,由属地县级政府及其有关部门、乡(镇)人民政府、街道办事处承担世界遗产保护管理的相关职责;为增强执法的及时性、有效性,《条例》赋予保护管理机构在日常管理中对违法行为的先行制止权,和日常保护管理必要的部分行政处罚权。

严管控 科学统筹布局发展空间



答:突出规划地位,确立先规划、后许可、再建设法规制度。《条例》规定,依法批准的有关世界双遗产保护的国土空间总体规划、详细规划和专项规划是保护、管理和利用等各项活动的依据;规划未经批准的,不得在峨眉山、乐山大佛保护范围内进行各类建设活动;明确重大建设项目应经乐山市规划委员会审议,应向社会公告听取意见。

实行分级分区保护。规定严格按照依法批准的规划实行用途管制和分级分区保护。鉴于国家正在进行自然保护地体系和国土空间体系、用途管制的重大改革,国务院批准的峨眉山、乐山大佛风景名胜区总体规划正在修编,《条例》对分级分区保护只作出方向性、原则性规定,分级分区的具体级别及其区域,由依法编制的规划予以明确。

突出世界双遗产保护,促进景城一体建设、全域旅游发展,建立外围保护地带、相邻区域和视线通廊管理制度。《条例》对标生态环境保护法律、法规和国家相关规定,作出更加严格的规定,要求采取有效措施保护和改善峨眉山、乐山大佛保护范围内以及外围保护地带、相邻区域环境,防治污染和其他公害,推进国土绿化;保护范围内以及外围保护地带、相邻区域建筑和凌云山远眺峨眉浮影视线通廊内的建筑高度、布局、色彩等风貌,应当注重保持地域特色,与峨眉山、乐山大佛景观和环境相协调,做到显山、露水、透绿。

为加强历史城区与乐山大佛的景观协调,构建城市与山水之间的和谐关系,乐山大佛世界双遗产保护条例还规定市政府应当根据乐山历史文化名城保护规划,采取有力措施加强对历史文化街区、历史地段和嘉州古城墙等为代表的嘉州古城历史遗存的保护利用。



助发展 注重保护与发展并举 推动人与自然和谐共生

答:近年来,联合国教科文组织将世界遗产视为推动经济发展、增强社会凝聚力、实现和平共处的关键要素,提出通过世界遗产保护这个平台,带动遗产地的生态保护、环境优化,助力可持续发展。

《条例》一是规定了合理利用自然生态和人文景观,加强科学研究、人才培养、国际交流,提升资源环境品质、完善旅游配套设施和服务功能、促进文旅融合、加强智慧旅游建设等内容,充分发挥峨眉山、乐山大佛世界双遗产在我市文旅融合发展和世界重要旅游目的地建设中独特而重要的作用。

二是为了处理好生态保护、世界遗产保护、产业优化和改善民生的关系,实现人与自然和谐共生,《条例》规定建立生态补偿机制;在符合相关法定条件的前提下,可以依法从事项目建设和经营活动;《条例》对建设项目的规划、审批,经营活动的容量、环境准入、经营秩序等提出了管控要求。

三是对标党中央生态文明建设、乡村振兴、农村人居环境整治等有关决策部署,《条例》规定乐山市政府应当制定产业和建设项目准入负面清单,世界双遗产保护范围内全面实行垃圾分类制度、厕所革命、村容村貌整治等内容。

同时,《条例》对标《关于培育和践行社会主义核心价值观的意见》《关于建立完善守信联合激励和失信联合惩戒制度加快推进社会诚信建设的指导意见》《新时代公民道德建设实施纲要》的要求,用专条把实践中广泛认同、较为成熟、操作性强的道德规范转化为具有刚性约束力的法规制度。

强执行 同步推进立法工作与 宣传、实施监督工作

答:正如你所说,法规的权威和生命力在于执行。为保证《条例》的顺利实施,2019年12月11日,市人大常委会举行了两个条例的实施推进会,印发了《条例》实施宣传方案和主要配套制度清单,安排部署有关宣传、实施的各项工作;12月16日,召开新闻发布会,向各大媒体通报了《条例》制定的有关情况;12月30日、31日,峨眉山景区管委会、乐山大佛景区管委会分别举行了《条例》实施启动仪式。加大《条例》学习培训力度,印发《条例》单行本以及多种形式的宣传手册,营造良好的宣传学习氛围。将监督《条例》的实施列为市人大常委会2020年重点工作,并计划在2021年开展执法检查,监督和支持行政机关明晰执法事权、健全执法程序、落实执法责任,全面准确贯彻实施《条例》,防止在《条例》实施中做选择、打折扣、搞变通,防止不作为、慢作为,乃至假作为。

记者:峨眉山、乐山大佛作为世界文化和自然双遗产,是全人类的宝贵财富。注重保护与发展并举,才能为经济社会可持续发展注入新活力。《条例》如何助力遗产地的可持续发展?

正式封路

决战5个月， 滨河路拓宽改造拉开序幕！



挂图作战 打赢滨河路拓宽改造硬仗

上世纪90年代，沿岷江、大渡河、青衣江三江岸线修建的滨河路全线贯通，但随着时间推移，部分堤防年久失修，滩地杂乱，现状道路行车空间狭窄，成为乐山最拥堵的地段，市民“幸福感”不够，游客观感欠佳。

由于前期道路封闭施工通告及时、措施得当，出行车辆井然有序，未出现拥堵现象。周边市民纷纷表示虽然修路给出行带来了一定的影响，但5个月之后这条拓宽后的道路会更宽、更美、更畅通。

自去年12月以来，市委副书记、市长张彤，副市长陈长明，市住房和城乡建设局局长杜驰等领导多次到滨河路实地考察调研，强调要结合此次防洪工程的建设，将滨河路道路空间统一规划和布局，疏解城市交通压力，提升居民幸福感。城投集团召开动员大会，集团主要负责人要求集团参加滨河路拓宽的城投公司、工程公司等单位一定要以对市民负责、对乐山城市发展负责的态度，倒排工期，挂图作战，以“决战五个月，尽量提前通车”的目标，以“超常规”的速度，坚决打赢这场硬仗。

1月3日凌晨，乐山主城区交通大动脉——市中区防洪能力提升综合整治工程(滨河路拓宽改造工程)正式开工。

本次工程起于大件码头海棠路口，止于沫若广场，总长约1.5公里，将采取断道施工的方式实施，其中海棠路口、白塔街、蛤蟆巷、沫若广场4个交叉路口在本次施工中将完全封闭。完工后现状双向两车道将拓宽至双向四车道。

分流防控 前期完成树木移植和路灯迁移

1月3日凌晨零点，为保证工程如期开工、顺利进行，早日还市民方便出行，滨河路正式封闭道路，交警部门开始实施市区分流以及社会治安防控保障，工程区域的公交线路的调整及出租车安全运行方案已通过各种渠道发布，城投集团交通管制和治安保障组配合施工提前介入，集团下属企业工程公司迎着夜幕开始了大规模移植施工区域内行道树和强弱电缆的迁移施工。市中区防洪能力提升综合整治工程正式拉开了帷幕。

来到大件码头，已有不少行道树被截枝、挖起，工程公司现场负责人王强介绍，本次工程要“搬家”的行道树约200多株，需要“修剪造型”的约100多株，主要是小叶榕、大叶榕、银杏等。“前期，道路两侧需要移植的树木已经被编了号，进行了全面统计。我们要求所有的行道树移植都要严格遵守操作规范，树根裹好防止水分蒸发，到市绿保中心指定苗圃里编号建立档案进行管理。”王强说，“根据摸底，这些要移走的树木树龄均有10年以上，正处于生命力比较旺盛时期，移树成活率比较高。而且眼下正值冬季，对绝大部分行道树的移植影响不大。”被移走的行道树，根据统筹将在市中区罗汉苗圃“安家”，未来，根据道路绿化景观设计的需要，只要这些树的“健康”、树形等符合要求，会陆续移回来。此外，还将根据建设需要，在滨河路上具备条件区域新种景观、绿化效果好的花木。

由于道路段拓宽原因，电力部门原来建于道路内的41盏路灯灯杆将在市政管理处的指导下同步实施迁改工作，以改变灯杆、箱变对地安全距离不足等问题，确保滨河路的贯通和通行环境将不受影响。

滨河路拓宽改造工程施工期间给市民带来的不便，将是暂时的，未来的这里将成为乐山最美丽的一道风景线。市住房城乡建设局、城投集团将鼓足干劲，出真招破难题，把工程建设成为民心工程，让市民尽快共享建设成果。
(受访者供图)



何廷光

淡墨洇开乡愁

■本报记者 杨莹文 游昌学/图

人物档案

■ 何廷光，1943年生，四川乐山人，现为文化部中国诗书画研究院美术研究员、人事部中国人才研究会一级国画艺委、中国工艺美协副主席、四川嘉州画院副院长。

上世纪六十年代始师从李琼久先生，其作品曾在中国美术馆、中国军事博物馆、美国纽约现代艺术馆、法国卢浮宫、英国伦敦泰特美术馆等展出。先后出版的何廷光画集、小品集等多部画集，多幅作品入编全国各知名大型画集，艺术传略录入《当代中国画名家精品集》《中国现代美术家人名大辞典》《中国当代艺术界名人录》《中日美术通鉴》等辞书。



《水墨五通》勾勒历史记忆

撩拨历史的记忆，擦拭岁月的尘埃。宣纸旁，水墨就着夕阳的余晖，散发出淡淡香气。正在“紫云阁”工作室作画的何廷光，慢慢洇开手中的画笔，轻拂纸面，用水墨渲染锦绣河山，勾勒出一段段历史的记忆……

“此处为川南重镇五通桥的发源地，此桥建于清代乾隆以前。百年前，两路口老桥一带是五通桥最早的盐业中心，又是煤进盐出的重要通道。”“花花桥位于两河口老桥上游约一华里之处，曾是当年人工运盐的必经之路。”在《水墨五通》中，氤氲盐气缭绕的盐井架(天车)，人头涌动的花溪盐场，悠悠茫溪边古朴的吊脚楼，悠闲的游船(双飞燕)，苍翠蓊郁、虬枝四逸的黄葛树，仅存于历史照片上的盐关(四望关)、吊桥(群英桥)、灯笼桥、花花桥、三块碑、锁龙巷、党家沱、道士观、大石包……这些土得掉渣的地名，也鲜活地出现在眼前。

“登山菩提山，极目远眺。岷江东去，峨眉西来。远山吐秀，近水含情。三滩六坝、随水沉浮。两岸榕阴，苍翠欲滴，美不胜收。”细细品味《水墨五通》，何廷光不禁感叹。五通桥素有小西湖之称，湖光水色如诗如画。抗日战争时期，徐悲鸿、丰子恺、张大千等名家都在此地留下诸多墨迹。“早在十年前就想把五通桥风景作为专题出版，让更多的人了解小西湖。”为了完成这个梦，何廷光依靠访耆旧、踩实点、迁思妙想，形诸笔墨，用近70幅水墨画作将五通桥的人文风光一一呈现。最难能可贵的是，他把许多人视为大难点的“五通桥老八景”也逐一展现其中。

《水墨五通》于何廷光而言，是朴素的、灵动的、变幻的。水流经岁月优雅从容，在无形中勾勒出一幅幅朦胧之景，淡淡的墨渲染出厚重历史。

特

写

11

2020年1月9日
编辑熊春鹰
版式凌昌学
NEWS WEEKLY

轻点一曲墨缘

生于乐山篦子街的何廷光，自幼喜爱画画。年少时的何廷光最爱干的一件事就是等待着画家到“大佛脚下”写生。“一边看画家写生，一边自学，是一件非常有趣的事情。”从60年代始，何廷光便师从书画大师李琼久先生，并受伍瘦梅、冯建吴先生指教。那时，在五通桥工作的何廷光，每周都要骑自行车回乐山学画画。跋山涉水写生、寻师访友悟道，成为何廷光的家常便饭。“跟着老师去得最多的就是峨眉山、凌云山、大小凉山，写生期间，探峡谷、访彝寨、风餐露宿，苦厄备尝。”回忆起那段时光，何廷光笑言，攀悬崖绝壁，涉险滩激流，其中之艰辛，非亲历者不能道。

何廷光对水墨情有独钟，半个多世纪来浸润其中，上下求索，反复揣摩，以求真正把握水性墨趣，生动展示其笔情意蕴。

1973年初夏，他画的“金沙江畔”入选红军长征50周年画展。1985年，山水画《幽谷传声》入选北京中国电力第一届美展，并被美术馆收藏，让何廷光名扬省内外。打开《幽谷传声》，只见大山雄浑、苍劲粗犷，雄伟的峡谷中坐落一座水电站，仿佛“隆隆”的水轮机声就从谷底传出。

对于外界的赞赏，何廷光却说，“大山给了我启迪，电站汽轮机声给了我灵感”。1989年，其画作《奋博》获全国首届“丰收杯”大赛一等奖。奔腾不息的长江波涛翻滚，大江两岸巨石屹立，一叶飞舟在江面一泻而下。观其画作，令人惊心动魄，为江上小舟捏一把汗。

2000年7月，何廷光创作的乐山大佛图与《大峨雾霭暮云横》《榕乡秋韵》《山乡么店子》等佳作在中国美术馆展出，观者好评如潮。何廷光笔下的乐山大佛取名《紫气东来》，运用水墨的渲染，点线的结合，使墨色多变。在构图上，何廷光“讲究传统的取势与现代审美相结合的表现手法”。在实践中，“提倡艺术应根植于生活”。因此，他所描绘的乐山乐水，峨眉风光都充分体现了融入自然的心灵痕迹和探索步履。



在自然中捕捉诗情画意

古人论画“云水为山之呼吸，若无云水流，则山无生机”。“山欲高，云雾锁其腰。近树远山，中间有水，显其远”，这是中国山水画普遍采用的笔墨艺术手法，画家寄情山水，含蓄地传达云雾山景的迷离之美。

纵观何廷光山水画，画面多以云雾活之，或缥缈，或绵延，或浮动，或迷离，或恍惚，均能应景赋形，恰到好处而曲尽其妙。《大峨雾霭暮云横》是何廷光山水画佳作之一。重山叠岭采用浓墨、湿墨、淡墨交相并绘，山冈林木蓊郁，泉瀑悬空飞泻，高山云烟飞渡。整体画面虽难以细辨山体的构势，但能见巨量化的山石岩垒与起伏变幻的浓云迷雾，却构成了一派鸿蒙迷离的意象，极富哲思玄想的色彩。

《横空通幽白云飞》的画面意境更加幽深，云雾效果更加厚重，山的灵韵显现得更是别有情趣，有一种行云流水的感觉。此外，《峨眉山月》《雨洗秋林色更艳》《深壑飞云》等作品也不乏写意云雾山水，烘托空灵妙境的佳作。作家郭明兴曾评论，何廷光山水画创作用笔活脱、张弛有度，其表现手法灵活多变，又注意墨彩结合，形成了自己较为鲜明的山水画创作特点。云烟的处理，多采用传统山水画的留白与破白技法，尤以淡墨破白运用自如，或点或皴或擦或染，有效表现出漂浮白云的形态，浑厚中见层次，凝重中见灵动。

峨眉山素有“峨眉天下秀”之美誉。灵秀峨眉的自然审美内涵，有着取之不尽的创作题材和内容，也给画家带来永不枯竭的灵感。何廷光坦言，数十次登临峨眉，在纯朴大自然中写生，集聚种种体验。山水云景更多地是透露出何廷光对大自然的敬畏和热爱，“钟情于峨眉山云气烟岚之景，把在自然中捕捉到的诗情画意和自己的感悟融合沉淀，继而升华，以放纵自己的笔触，绘成一幅幅精美画作”。



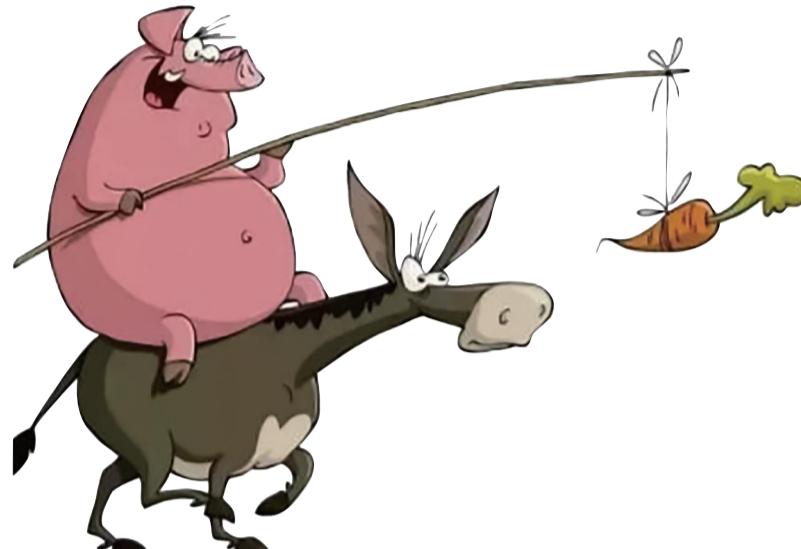
持之以恒的艺术追求

在何廷光看来，中国画是一种心象的艺术，是民族精神物化的展示。笔墨在纸帛上的挥洒开合、晕化洇润，囊括万物而陶冶天机。“山水画应既保存着传统文化的精髓，又要显露着现代创新的意识。以最简单、最纯朴、最元初的水与墨来达到这种艺术的极致与图式的谱系。”

水墨画贵在以少胜多。综观历代水墨大家之画，如青藤之简率，八大之空寂，石涛之清逸，缶翁之苍朴，白石之稚拙，均是“色不异空，空不异色”。在何廷光看来，水墨画在构图造型上要力求简洁疏朗，在水墨笔触上更是精当概要。用浓墨重笔挥洒，间以水韵化之，丰润而鲜活。只有对水墨的性能特征及其交汇融通了然于胸，才能诉诸于笔，倾泻于纸。从而使整幅画的墨色浓重相映，轻淡相宜，令人味之无极。

在中国绘画史上，北有李成范宽，南有董源巨然，各有千秋，雄居中国美术史上千年。何廷光长吸一口烟，“吾之画作先学古人，后写生，再师造化。食古能化，古为己用。蜀中山水具南北之优，雄奇、秀润，是吾毕生持之以恒的艺术追求。”

你的朋友圈，是否已被拼多多占领？ 拼多多狂撒“百元红包” 薅羊毛还是割韭菜？



■本报记者 杨莹



近日，继砍价热潮过后，一个新的拼多多链接在微信好友中疯传。此链接不同以往的“砍一刀”，而是一个更具诱惑性的新玩法。

规则

- 4、每个用户每天（00:00—24:00）有3次助力机会，帮同一用户仅可助力1次；点击好友的助力红包链接有机会可以获得现金，获得的现金会累积到自己的现金总额中。
- 5、现金提现之后大多数情况会以微信打款的形式发放到微信零钱账户中，少数情况会发放无门槛券或满减券。

好友助力，“免费”红包到账

“不好意思打扰了，帮我点一下可以么，爱你呦”。“帮我点这里，我就能在微信领钱了”。近日，一个新的拼多多链接在微信好友中疯传。

“满100元就可以提现。点进去你就可以看到拼多多给你发了八九十块的红包，并且提示你只要多发给微信好友、分享朋友圈，就可以提升金额。”在市民张阳的引导下，记者点开链接，一行小字“人人都能领现金”映入眼帘，继续点击下载拼多多APP，就可以加入红包游戏。记者发现，用户初次打开会得到一个60—90元不等的基础红包，需通过发链接让好友助力，基础红包数额才会不断增长，当达到100元时，就可将红包提现到微信。

百元红包到账微信，让大家处于非常兴奋的状态，甚至一些曾发誓不用拼多多的人也都加入其中，在为自己攒红包的同时，也充当拼多多的“自来水”，邀请新用户为其助力。新用户又带来一波新用户，如此循环。

“硬着头皮把身边的同学、朋友、亲戚都叫来帮忙助力，但到了活动后面，助力的金额越来越少，从开始的一两块直接降到一分钱。按照这个速度，起码得邀请几百人才能助力成功。”尝过一次甜头的市民周先生表示，有想过放弃但又舍不得，毕竟通过这样的方法确实到账了一次，现在就差两块钱又可以提现100元了。

“相对于老用户助力，只能一分一分的涨，不如邀请新用户助力，金额往往大得多。”颇有心得的市民邹勇拉着自己的亲朋好友注册拼多多，获得300元的微信到账金额。

调查中记者发现，积攒到100元拼多多红包的过程十分艰难，最开始，用户将链接转发给新用户就能获得几元的红包，转发给老用户可得到0.1元的红包。但当红包数额越来越大，不论是转发新用户还是老用户几乎都为0.1元。这时就需要用户不断转发，在微信好友圈刷爆自己的“人情卡”。

靠“得利用户”传播活动热度

在新一轮的拼多多“百元红包游戏”中，有人薅到羊毛，有人则在愤怒中卸载App。

“点开链接发现拼多多直接送了我95块钱的红包，拉下老脸把目标瞄准百年没联系的亲戚群，之后再一个个单独给好友发请求，废了九牛二虎之力终于凑够了100元，但提现后得到的竟是两张现金券。”文先生告诉记者，身边朋友在活动初期时都提现成功了，活动后期都是优惠券。“这不是用前部分人做诱饵，用‘现金提现’等词暗示消费者参与，欺骗消费者吗？”

“两次都攒到了100元，但拼多多只给了4张面额50元的优惠券，并不能提现。”李女士说，真正能提现的是一小部分在活动前期参与的用户，这部分用户将拿到奖金的截图进行传播，验证该活动的真实性。而拼多多则靠着这部分用户带来的热度，吸引大家转发链接，带来新用户的加入。“后入场的用户继续不遗余力地拉着新用户，周而复始。这和之前的多多果园、拉人头拼单一样，都是利用了人性的弱点。”

在活动后期，另一类用户就更加气愤了。积攒的红包数额超过了100元，但被拼多多上调了提现额度，需累积到200元才能把红包提现到微信零钱。拼多多客服对此表示，提取的红包需要到100元、200元整才可以，当红包超过100元，拼多多就会自动把提现额度上调到200元。

记者查阅“活动规则”发现，拼多多官方曾表示，现金提现大多数情况会以微信打款的形式发放到微信零钱账户，但也会有少数情况发放无门槛券或满减券。但在活动中，无论是拼多多的“天天领现金”页面，还是“爱你哟”的帮忙链接，都没有明示以上内容，突出显示的是“人人都能领现金”“累计到100元就能提现到微信零钱”等字样。

拼多多官微小编解释道：网上之所以会有这么多吐槽，大多数原因是一个处于“社交裂变”链路中的新用户，并不知道他们邀请的用户已经是经常会参加砍价拼单薅羊毛活动的用户，甚至不慎邀请了一两个被风控判定为职业“羊毛党”或者刷单群中用户，就会被“染色”为一个风控用户，反而更难得到商品或者直接获得消费资金。但这个回应并没得到的用户认可，且拼多多在之后的活动中也没有进行规则修改。

乐山走出留守儿童关爱保护新路子

本报讯 乐山市现有未成年人54.4万余人，其中农村留守儿童16691人。近年来，乐山市民政局以整合资源为抓手，通过凝聚资源、搭建平台、拓宽渠道、服务内容等方面“做加法”，为留守儿童关爱保护工作探索出了一条新路子。

健全工作机制，护航关爱行动。全市共建立未成年人保护中心、站、点共2393个，每个乡镇（街道）、村（社区）均落实了1名专（兼）职人员担任儿童福利督导员或儿童福利主任，实现了基层未成年人保护网络全覆盖，有效地解决了基层儿童福利工作“最后一公里”的问题。

整合社会资源，扩大关爱“朋友圈”。乐山市民政局与“壹基金”合作，在四川省首创“公益基金+政府资金+社会众筹”的多元资金聚合模式（其中“壹基金”出资50%，地方筹资50%），可为每个社区儿童服务站提供三年累计32万元的运行经费，解决了“无专项经费来源、无专职工作人员、无专业辅导服务”三项长期困扰留守儿童，尤其是农村留守儿童关爱保护阵地发展的问题。试点一年来，共整合各类资金126万元，筹集物资价值约61万元，确保了8个试点服务站的顺利运行。2019年，乐山8家儿童服务站开展常规活动包括课业辅导、心理支持、绘画、手工、棋类、体育锻炼、游戏、唱歌、舞蹈共计2270余场/次，为社区及周边的留守儿童无偿提供各类关爱服务20584人次。

动员社会参与，创新关爱方式。去年“99公益日”，市民政局广泛动员我市社会组织积极行动发起募捐，通过公益捐赠平台成功筹集壹基金温暖包1460个，总价值53.4万元，帮助我市边远贫困地区的1460个困境儿童温暖越冬。市慈善总会通过整合社会爱心资源，开展全省示范性留守儿童之家项目——“为了明天—关爱儿童”夹江县甘江一小留守儿童之家，为打工子弟、农村留守儿童和困境儿童提供常态化、开放的关爱服务。同时，全市各级民政部门积极组织开展以“乡村民风、尊老爱幼”、“心手相牵”暑期关爱活动、“情系留守儿童、捐赠爱心图书”、四川慈善“乐天使”夏令营等为主题的关爱未成年人活动34次，共计关爱、帮扶2600多名留守、困境儿童。

（本报记者）



“百元提现”疑为虚假宣传手段

在“提现链接”如病毒般侵袭朋友圈时，也有不少官方机构质疑“百元提现”为拼多多的虚假宣传手段。比起各种券和实物奖励，真金白银显然更具诱惑力。但拼多多误导的重点，便是夸大红包金额，夸小获取难度。

对此，警方曾发文揭露拼多多百元提现活动的内幕——利用人性中各种弱点，让爱贪小便宜的人们前赴后继的为拼多多营销。“拼多多链接已经从最初的营销行为衍化成过度收集个人信息，甚至成为了诈骗的帮凶。”

随着越来越多的人开始参与，一向爱蹭热点的不法分子自然不会放过这样的机会，开始利用提现的方式来套取用户信息实施诈骗，拼多多链接成为“钓鱼链接”。乐山市公安局网络安全保卫支队支队长王星表示，在领取红包活动中，大部分用户并不能很好地辨识链接网址，使得真假信息混乱传播、用户个人信息无法得到保障。警方提示，无论是百元提现，还是砍价链接，都应理智对待，不要进行品牌影响接力，规避病毒传播风险。

乐山市心理咨询师协会第四届年会暨会员大会举行

本报讯 1月4日，乐山市心理咨询师协会第四届年会暨会员大会在乐山七中通江校区举行。本届年会以“健康中国——心理健康，心理咨询师在行动”为主题，市心理咨询师协会会员、心理学爱好者等100余人参加。

会上，市心理咨询师协会会长徐亚灵回顾2019年工作开展情况，并对2020年协会工作进行安排。市心理咨询师协会常务副会长白树虎进行，“心理咨询中的概念化——在生命视野下基于脑神经科学的人本主义咨询概念化虚拟案例分享”。同时，年会还举办了“此时此地，自我关怀”正念心理学工作坊、“道·道学·道教与现代心理学”工作坊以及“表达性艺术治疗之拼贴画疗法”工作坊，有效提升心理咨询专业素养，促进社会心理服务效能。

据悉，心理咨询师专业成长主题培训和心理咨询主题工作坊的开展是乐山市心师协历年会的主要特色。2019年乐山市心理咨询师协会在市民政局和市社科联指导下，面向市民、学校和企事业单位开展心理健康、家庭教育公益讲座等活动，开展读书会及讲师团培训活动，在提升市民心理健康素质和提升会员心理咨询专业素养方面，产生了良好的社会影响。

（本报记者 杨莹）

INFORMATION 资讯

Information

草高：喜获“课堂教学大比武”省级奖

2020年1月2日，从四川省教育厅传来喜讯：在四川省2019年“一师一优课、一课一名师”暨“春季课堂教学大比武”活动中，草堂高中高俊杰、胡晓莉两位老师分别荣获高中组通用技术学科和历史学科省级二等奖，草堂高中教师教学水平评定喜获鼠年开门红。

2019年的“一师一优课、一课一名师”暨“春季课堂教学大比武”开展以来，草堂高中高度重视，精心布置；各教研组认真研究，确定参赛教师，并举全组之力进行磨课；学校技术组热情服务，为每位参赛教师认真拍摄和剪辑……此次“课堂大比武”草堂高中共获得省、市级奖励共8人次，学校青年教师的教学水平再次得到省、市专家们的肯定。 (曹萱)

乐师附小：你笑起来真好看 萌芽中队唱响新年

“你笑起来真好看，像春天的花一样。把所有的烦恼所有的忧愁，统统都吹散。”近日，乐师附小二年级2班天真活泼的孩子们带来了迎新年歌咏会的歌曲，快乐的意境、朗朗上口的歌词让人情不自禁跟着哼起来，全校的孩子们一起徜徉在歌声的海洋里。优美的歌声以及精彩的表演给全校师生带来了一场视听盛宴，冬日暖阳照耀下，一张张神采飞扬的可爱脸庞，充分展现了二年级2班萌芽中队的良好精神风貌。

据了解，本次歌咏比赛旨在活跃全校师生精神文化生活，落实素质教育理念，寓集体活动中培养孩子们的人生观和价值观，以昂扬的精神状态、憧憬期待的心态迎接2020年的到来。

据介绍，本次歌咏比赛的成功举行，增强了同学们的民族自豪感，抒发了全体师生热爱党、热爱祖国的豪迈情怀，增强了班级的凝聚力，丰富了师生们校园文化生活，同时更彰显了学校师生积极向上、团结进取的优良传统。 (甄沁林)



市实幼：获“立德树人” 优秀实践创新案例二等奖

“立德树人”乃国家教育之根基，意在让幼儿将来成为德才兼备的优秀人才、国之栋梁。乐山市实验幼儿园立足儿童的终身成长，努力为幼儿营造良好的育人环境，帮助他们建立良好的人际关系，培养其终身受益的优良品质。

近日，由四川省教育学会、四川省教育科学研究院面向全省征集“立德树人”优秀实践创新案例的评选中，乐山市实验幼儿园夏嘉忆老师、陈娟与徐小雁老师的两个案例分别荣获四川省首届“立德树人”优秀实践创新案例二等奖。 (许莹莹)

市人民医院：骨科和儿科正式授牌 “四川省医学重点专科”

近日，四川省卫健委发布了2019年四川省医学重点学科(实验室)及重点专科评审结果，乐山市人民医院骨科和儿科顺利通过验收评审，

骨科被授牌为“四川省医学甲级重点专科”，儿科被授牌为“四川省医学乙级重点专科”，同时眼科和神经外科通过四川省医学甲级重点专科动态评估。

今年，省卫健委发布了《四川省医学重点学科(实验室)及重点专科自评表(2019版)》，新标准对重点专科的科技能力和成果转化能力提出了更高要求。市人民医院高度重视，组织各科室认真学习、重新梳理、对标补短，集中优势力量推进重点专科建设。在2019年10月30日验收评审会上，评审专家组通过听取汇报、查阅资料、现场调研等方式对骨科和儿科进行了全方位评价，一致认为经过三年建设期，医院骨科和儿科综合能力得到了显著提升。

经过五年的建设，市人民医院授牌的省级重点专科已增至9个：眼科、肿瘤科、神经外科、泌尿外科、妇产科、普外、护理学、骨科、儿科，在建的省级重点专科5个：呼吸内科、内分泌科、检验科、麻醉科、神经内科。

重点专科是医院的品牌、是医院综合实力的体现，重点专科建设是推动医院质量、技术、科研、教学发展的重要平台，是促进医、教、研事业发展的重要举措，近年来，市人民医院出台一系列政策和措施激励全院各科室建设重点专科。在2017和2018年四川省医学重点专科科技影响力评价排名中，医院参评的9个省级重点专科有5个专业科技影响力排名全省前十，重点专科影响力不断提升。

在重点专科建设的路上，市人民医院实干笃定努力前行。未来，医院将多措并举，大力推进学科建设高水平、高质量发展，建设“国内先进省内一流的现代化综合医院”，为乐山及周边地区人民群众提供更加优质高效的医疗服务。 (王雪婷)

新华保险：开展合规巡讲与现场检查

新华人寿保险股份有限公司乐山中心支公司根据总公司合规管理要求及年度工作计划，在中支总经理室高度重视下，开展了2019年年度合规宣讲工作。本次合规宣讲要求覆盖到全辖四级机构，做到全面防范控制风险。

乐山中支风控专员于2019年12月13日-31日期间，先后赴四级机构营业区开展合规宣导和合规检查，本次宣导宣讲重点是防范杜绝销售误导、微信朋友圈合规宣传、职场人员管理、禁止销售第三方理财产品以及客户身份资料留存和识别等内容，着重强调了客户身份资料保密且不能私自留存客户身份资料以及监管对于类似情况的处罚案例。

本次宣讲起到了良好的效果，并且覆盖中支所有四级机构，在首役之战中起到了的预警提示作用，乐山中支一直秉承合规与经营两手抓，在2020年度持续做好合规经营工作，坚决不触碰监管红线。 (万桥川)

事业单位注销公告

根据乐中编发[2019]42号文件精神，撤销乐山市市中区水利工程管理处(统一社会代码:125110026735473186)。按照《事业单位登记管理暂行条例实施细则》的要求，经举办单位同意，拟向乐山市市中区事业单位管理局申请注销登记。

特此公告。

乐山市市中区水利工程管理处
2020年1月9日



科 普 中 国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

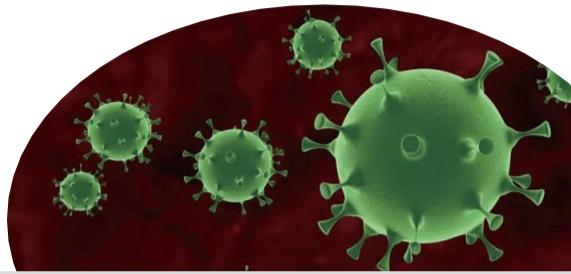
乐山市科学技术协会主办

科普周刊

让科技在生活中流行

2020年1月9日 编辑:汪芯羽 版式:黎 澳

15
热 点



身体出现这些症状，千万别大意！严重可致命…



最近这几天全国大部分地区开始降温，天气越来越冷，出门穿上厚厚的衣服，仿佛都于事无补，而常常伴随强降温而来的还有流感。最近国家流感中心发布的内容显示，我国内地南北方省份流感活动水平继续攀升爆发，疫情仍然高发，大部分省份已先后进入今年冬季的流感季。

很多人觉得不用大惊小怪的，流感跟感冒没有什么太大区别，不用太在意。事实上流感的危害比想象的更严重，有些人由于拖着不及时治疗，出现严重的并发症。那么流感和普通感冒究竟有什么不同？该如何区分？

流感有哪些危害？

流感是流行性感冒的简称，由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，通过飞沫和接触传染，传染性强。患上流感时会出现突然的高烧、全身发热、头痛、头晕、全身乏力或酸痛等症状。

更糟糕的是，流感还会“攻击”呼吸道，会出现咽喉痛、流泪、流鼻涕和咳嗽等症状。少数人的消化道也会“受灾”，食欲不振或是出现腹痛、腹胀甚至呕吐和腹泻等。我们常见的流感主要是A型和B型(也称甲型和乙型)，以上提到的症状在这两类流感中都会出现。

B型流感还容易引起肌肉发炎，尤其在小朋友身上居多，会出现小腿痛或者肚子痛。经常说的H1N1之类的流感又是什么意思呢？

病毒表面的结构血凝素(HA)和神经氨酸酶(NA)，对应的就是前面的H和N。HA和NA不一样，病毒也会有所不同。一些婴幼儿患上流感还会出现支气管炎等情况，家里有小孩的朋友们平时要特别留意。

说了这么多，流感的症状其实跟普通感冒相似点很多，该如何正确区分呢？

如何区分流感和普通感冒？

首先要明确一点，诊断并鉴别流感和普通感冒时，医生也要通过一系列的检查结果才能够下定论。这里我们仅仅根据病人的症状，做了一张图来教会大家初步区分流感和普通感冒。

可以看到，流感如果拖着不管，可能会引起肺炎、心肌炎这样严重的并发症，所以千万不能不重视！必要的时候要及时就医。

出现什么情况要及时就医？

当觉得症状严重，疑似流感的时候，就一定要去医院了。例如全身发热持续

超过两天，一定要去医院检查。

同样的，发烧39℃以上，高烧持续不退也是身体在向你发出警报。感觉全身酸痛无力，精神萎靡不振，甚至呕吐腹泻，也要及时去医院就诊。

还需要特别强调，即便只是普通感冒，如果症状很严重，比如精神很差，严重咳嗽已经影响了正常吃饭和睡眠，或者症状持续时间超过了两周，那么也要赶紧去医院检查。

哪些人容易得流感？

实际上，所有人都容易得流感，只不过免疫力差、身体虚弱者属于高危人群，感染之后症状会相对严重一些。老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等都属于高危人群，感染了流感会更容易演变成为重症流感，从而导致一些并发症的出现，出现严重临床后果甚至死亡。

既然流感危害这么大，那么日常生活中该如何预防呢？



如何预防流感？

每年在流感高发季节前接受流感疫苗的注射，是预防流感最为有效的办法。在正规的医院接受疫苗的注射是安全的，除了个别人在注射后会出现一些不良反应，且多会在几天内自行消失；极少数会出现重度不良反应。原则上年龄在6个月以上，并且没有禁忌症的人都可以接种流感疫苗。

中国疾控中心还推荐6月龄~5岁儿童、60岁及以上老人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种人群。

除了接种流感疫苗，在生活中也要做到讲卫生、勤洗手、适量运动、饮食均衡加上充足的睡眠，让身体处在一个优良的状态也会帮助减少流感的感染哦！

综上所述如果出现持续发热、乏力等，感冒症状很严重都应该去医院进行检查和治疗，千万不要认为是“小感冒”而硬抗。

接种流感疫苗、讲卫生、养成良好的作息习惯也可以帮助减少感染流感的可能性。



科 普 中 国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

面对来势凶猛的更年期 中年女性该如何抵抗？



女性到了四十岁以后，卵巢功能逐渐衰退，激素水平下降，出现了失眠多梦、潮热出汗、烦躁等症状，皮肤也在逐渐衰老……令人惶恐的更年期终究难以逃避。那么，应该如何应对呢？

更年期的年龄阶段多为45~55岁

更年期也叫围绝经期，是指女性从有生育能力向无生育能力过渡的一个时期，大约历经十年，有的会延长。我们常说的更年期一般指45~55岁这个年龄阶段。

更年期的具体表现

月经紊乱。月经周期缩短或延长，正常的月经的周期一般为21~35天；行经时间缩短或延长，正常的行经时间是3~5天，也可达7天；经量忽多忽少，一次经期超过80毫升称为月经过多，少于5毫升为月经过少。

更年期骨质疏松。很多女性会出现全身痛，尤其是腰背痛，事实上，这些症状在暗示骨质疏松的发生。腰背酸痛常是骨质骨量减少的信号，却经常被忽视。

更年期肥胖。随着年龄的增长，活动量越来越少，加上身体代谢率降

低，使脂肪的消耗量减少，造成身体内脂肪堆积；更年期雌激素减少，雄性激素相对较多，在此作用下体内脂肪重新分布并逐渐向腰腹部聚集，形成向心性肥胖，导致腰围越来越粗。

情绪改变。提起更年期女性，大多数人都会想到暴躁、唠叨、敏感等词语，在这一阶段，由于激素水平变化女性会有失眠多梦、潮热出汗、烦躁、抑郁等症状，也会出现记忆力减退，比如刚说过的话就会忘记，给人唠叨的感觉。

泌尿系统的变化。女性到了中年，皮肤粘膜包括阴道、尿道的萎缩，会出现反复的尿路感染、阴道感染；还会出现性交痛，严重影响夫妻性生活和谐，影响双方身心健康。

更年期女性生活建议

增加运动量。多运动，增加消耗量可减少脂肪的囤积。可以选择快步走、瑜伽等较为温柔的运动方式，运动时间保证每天四十分钟即可。

保证合理的饮食。每天摄入足够的营养，碳水化合物（即主食）占比较高，占饮食摄入热量的40%~55%；蛋白质、脂肪也要按比例摄入，热量摄入过多容易导致脂肪过多；饮食多元化，保证各种维生素、微量元素等摄取。

保持好心态。女性尽量不要给自己设置过高的目标，在自己能力范围内能完成的最好；要学会知足常乐；培养一些兴趣爱好，比如看书、听音乐等，充实自己的业余生活。

这些人容易被双相情感障碍“盯”上



患有双相情感障碍病人常形象地称自己得了摇摆病，情绪时而高涨，时而低落。双相情感障碍患者如果不能获得及时、规范的诊断治疗，疾病会反复发作或演变成慢性病，自杀风险及自杀成功率远高于抑郁症。

以下这些因素在双相情感障碍发病中起重要作用：

遗传因素，由于遗传导致的双相情感精神障碍几率很大，父母中有人患双相情感障碍时，子女患此病的概率要高于其他人。

应激事件，应激事件容易诱发双相情感障碍的发作，如在生活、工作上遭遇了失败与挫折或婚姻不幸，自己无法进行适当的调节，从而出现情绪不稳定的现象。

季节变化，双相情感障碍的发作还受到季节变化的影响，通常情况下，躁狂发作多在春季，抑郁发作多在初冬时节，需要做好相应的防治措施。

生化因素，5-羟色胺这样一种中枢神经递质偏低是基础，在此基础上去甲肾上腺素递质水平的增高可能出现躁狂的表现，去甲肾上腺素递质水平降低，可能出现抑郁的表现。

性格因素，环型人格，情感旺盛型人格气质的患者。

除此之外，年龄和性别也应考虑在内，例如，15岁~20岁的青少年，以及35岁~50岁的职业人群容易患上双相情感障碍。女性首发抑郁的病人要特别注意未来可能发展为双相情感障碍。

针对双相情感障碍的治疗，需要建立一个包括医生、患者和家属的治疗联盟。作为家属，在患者的治疗过程中要注意督促患者吃药，这是一个很重要的方面，只有督促患者吃药，才能保证病情稳定不复发。另外，观察病情并记录，这些信息可以帮助医生在复诊时判断是否需要调整用药，或联合其他治疗方法。给予足够的心理支持及帮助患者恢复社会功能，提高生活质量。

又痒又堵、喷嚏不停、鼻涕不止…… 鼻炎的你还好吗？

喷嚏打不停、鼻涕流不止、鼻子又痒又堵……鼻炎看似小病，但这些“恼人”的小毛病却让人非常痛苦。鼻炎有何症状？如何区分鼻炎和感冒？如何预防鼻炎发作？

鼻炎有何症状表现？

1. **鼻塞**。专家介绍，九成鼻炎患者都会有鼻塞，只是症状轻重不一。鼻子不通气，患者就会张口呼吸，又会导致口干舌燥。鼻子严重堵塞，会导致大脑缺氧，记忆力下降，甚至引发心脑血管意外。



2. **除鼻塞外**，鼻炎患者还会有关节特别多和打喷嚏的情况。

3. **干痒**。有些鼻炎患者还存在干痒症状，导致患者总忍不住去揉、挖鼻子等。

如何区分鼻炎和感冒？

打喷嚏、流鼻涕、鼻子发痒等症状与感冒症状极为相似，很多人辨别不清，把鼻炎当感冒来治，那么如何区分到底是感冒还是鼻炎呢？

感冒：通常会伴有全身症状，比如发烧、咳嗽、咽喉痛、四肢无力等症状，一般用药3至4天之后就会缓解，一周左右会痊愈。

鼻炎：通常以鼻子的典型症状为主，持续时间较长，还会反复发作。

如何预防鼻炎发作？

1. **冷水洗鼻**。先轻轻擤去鼻涕，然后用冷水洗鼻，也可选用适合自己的洗鼻器。这样，不仅能增强鼻黏膜的抗病能力，还有利于清除鼻内潜伏的细菌病毒。

2. **防寒保暖**。大家应注意天气变化，及时增减衣着，避免受寒，诱发急性鼻炎。

3. **预防过敏**。每年定期发作的过敏性鼻炎患者，在发病季节应加强预防。此外，刮风天气应减少外出，注意保持室内湿润，有利于减少过敏的发生。

4. **增强体质**。在天气晴好时，多到室外活动，适当锻炼。房间时常开窗通风，保持空气新鲜同时，加强营养物质摄入，适当多吃些蔬菜、水果等。

辟谣

2019年十大科技谣言

每日经济新闻

2019-12-19 16:30 来自 奇闻轶事·视频社区 已编辑

#3D面具突破刷脸支付失败#近日，有国外媒体说3D头套可突破人脸识别，对此，深圳电视台用了一个价值10万元的3D打印头套进行了现场测试，最终2D门锁、手机2D摄像头被秒开，但始终未能攻破3D的刷脸支付，有生物识别专家认为，依靠制作3D头套攻击刷脸支付获利在现实环境中基本无法实现。

□ 第一现场的微博视频



2019年科技圈热点事件不断，但流言谣言也不少，有新出炉的“新谣言”，也有陈酿“老谣言”。

都2020年了，这些谣言你还信吗？

媒体评选出2019年10大科技谣言



专家提醒

网络上不靠谱的谣言从未停止，我们能做到的就是擦亮双眼，切勿轻信、转发未经核实的不实信息，做到不信谣、不传谣！

「都2020年了，这些谣言你还信吗？」

5

取款机上倒着输入密码会自动报警？

倒着输密码并不会报警，虽然已经有了这一技术，但目前为止，考虑到会带来的其他一些负面因素影响，并没有被实际应用。不过，如果密码是123321怎么办？

6

换脸软件ZAO疯传，网友担心刷脸支付会被冒充

支付宝回应，刷脸支付采用的是3D人脸识别技术，能识别出照片、视频或软件模拟冒用。即使发生极小概率的被盗事件，也会全额赔付，所以完全不用担心！

央视网

2019-9-16 14:29 来自 微博 weibo.com

【拍照比个V，竟有泄密风险？支付宝专家来释疑】近日，拍照比剪刀手或泄露指纹信息#拍照比剪刀手会泄露指纹信息#一事在网上引起热烈讨论。这种情况是否真的可能？相关专家给予了回答。 □ 小央视频的秒拍视频



支付宝

2019-9-1 13:17 来自 7P iPhone XR(红色)

请大家放心，目前各类换脸软件不管换的有多逼真，都无法突破刷脸支付。即便出现账户被冒用的极小概率事件，资金损失也会通过保险公司进行全额赔付。

@老板联播

【#支付宝回应AI换脸风险#：无法突破刷脸支付，专家解读#AI换脸两大风险#】AI换脸App“ZAO”一夜火遍社交媒体，但也同时引发了侵权、隐私安全和信息安全的风险。支付宝回应称：目前各类换脸软件不管换的有多逼真，都无法突破刷脸支付。即便出现账户被冒用的极小概率事件，支付宝也会通过保险公司进行全额赔付。律师和信息安全专家解读称，将他人的脸替换成自己的脸时可能会侵犯他人著作权，同时，如果被滥用也可能引发诈骗等风险。 □ 老板联播的秒拍视频 收起全文 ^

「都2020年了，这些谣言你还信吗？」

1

5G基站辐射非常大，对人体有危害？

假的！

事实上，从2G基站到5G基站辐射是越来越小的，5G基站的辐射还没有家用电器辐射大。那些说5G辐射大对人体有害的，你要不要去把太阳也关掉？

2

网传拍照比「剪刀手」会泄漏指纹信息？

假的！

支付宝安全专家回应，目前手机指纹识别主要以电容式为主，比如会检测皮肤的温度，即使拿到高清指纹，也无法通过手机的指纹识别。而且指纹支付有更高的安全防范措施，大家不用担心。

3

3公里外人脸支付可能被「隔空盗刷」？

3公里外用高倍望远镜看清楚人脸是有可能，但不可能用来刷脸支付，这在技术上是不可行的。没有发生过，也不可能发生。

4

接陌生FaceTime账号就会被盗？录制的视频还能用来人脸识别？

假的！

警方早已辟谣，这只是某类违法广告。

7

接到诈骗电话，听从指令按特定键，会被盗话费？

吸费电话、吸费短信的谣言年年有，怎么还会有人信？仅凭接电话和回复短信是不会被盗话费的！**不会的！！**

9

外媒称用3D面具可破解人脸识别系统？

前阵子，深圳电视台刚刚斥巨资，用10万元的3D头模进行了测试，试图突破3D的刷脸支付，却还是失败！**你就放一百个心吧！**

10

波士顿动力机器人竟懂得反击人类？

视频一发布就引发网友热议，有人担心机器人的革命就快来了，留给人类的时间不多了，实际上，视频是一家特效公司通制作，**非真实事件**，不过机器人的未来确实值得思考！

2010-2019 中国内地市场十年巨变史(上)

国漫、新主旋律崛起 好莱坞号召力减弱

回看中国的2010年代，“变化”是最常被提到的关键词。在内地，电影作为大众流行文化领域，作为市场化最彻底、竞争最激烈的一块地，这十年用沧海桑田来形容不为过。



美市场的《复仇者联盟4：终局之战》(8.58亿)和《星球大战：原力觉醒》(9.36亿)。《哪吒之魔童降世》50亿人民币(7.16亿美元)更是创全球单一市场动画片最高票房。10年来，头部国产片票房掘金实力增强，内地影史票房前10有8部为国产片，都是2016年之后上映的作品。

电影市场不变的是“二八定律”，10年里票房排名前十的电影始终能占据市场37%左右的份额，偶尔几年会偏高到47%。走过粗放式的增长后，影院文化、服务水平以及影院个性化或许是接下来10年从业人员需要思考的问题。

数字3D从救市到被“冷落” 胶片冲洗放映彻底走入历史

2010年《阿凡达》在内地引起万人空巷的观影狂潮同时，也打响了3D和IMAX的知名度，数字3D和巨幕放映成为许多院线商业电影的标配。从2010年的《魔侠传之唐吉可德》成为国产3D电影并不成功的初试，到2011年《龙门飞甲》为国产3D片正名并设立标准，再到2018年3D成为《地球最后的夜晚》中与文艺片结合的技术实验，对3D的探索一直在延续。

IMAX崛起后也让CGS中国巨幕、杜比影院、LUXE巨幕、CINITY等放映系统的兴起，中国观众对放映端的追求已经从3D转向了银幕尺寸、放映亮度和高端声音。此外，电影存储和放映的介质发生了根本性变化。2012年柯达公司宣布破产后，中国很快在世界范围内率先全面实现数字化放映。2016年10月上海电影技术厂最后一条胶片生产线关闭，加上之前已经关闭胶片生产洗印的长春电影制片厂和北京电影洗印录像技术厂，胶片电影在中国目前大概只存在老电影修复这一块，彻底退出商业放映市场。

好莱坞电影变多统治力下降 印度片成第二外语电影

1994年开启的进口分账大片曾经是激发市场复苏的鲶鱼，而这个十年好莱坞电影的增多也为市场爆发式增长添砖加瓦。2012这一年，内地电影票房排行榜前十名中就有7名是好莱坞电影，进口片票房占比超过国产片。但在2012年中，漫威电影宇宙首部《集结号》《复仇者联盟》全球公映并登陆内地。自此开始，超级英雄电影这个混合类型不仅开始统治全球，在内地市场也成为稳定的印钞机。

除好莱坞英语电影之外，对中国观众吸引力第二大的外语电影竟来自印度。自2011年《三傻大闹宝莱坞》开始，阿米尔·汗成为21世纪打开中国市场的印度第一人。2017年《摔跤吧！爸爸》成为改变游戏规则的印度影片，引起了现象级观影热潮，跻身当年内地票房排行榜前十名。2018年的《印度暴徒》让阿米尔·汗势头有所回落，但印度电影已完全打通中国市场，《小萝莉的猴神大叔》《起跑线》《调音师》等片持续卖座。与印度片的起飞之形成对比的，则是消失的韩国电影，虽然官方从未承认“限韩令”的存在，但2016年9年起韩国电影一夜之间从内地的大银幕上消失，《与神同行》《釜山行》《极限职业》等在港台、东南亚市场大放异彩的韩国佳片，都无缘与中国观众们见面。

遗失

●乐山市城东渣土运输有限公司所持有的川L92523道路运输证(证号0083704)遗失作废。

●峨眉山市教育局所持有的企业年金收据(收据号：192600050306/金额5227.20元、192600050307/金额2613.60元)遗失作废。

曾经辉煌的贺岁档被春节档取代 进口片依旧无缘黄金档期

随着影院极速扩张和具有号召力的影片增多，电影档期选择成为发行商越来越重视的环节。从2002年《英雄》开始，12月下旬开启的“贺岁档”是兵家必争之地。2010年代前几年，重要的国产片选择在12月上映，《金陵十三钗》和《龙门飞甲》同日对垒。2012年《泰囧》横空出世，2014年《一步之遥》和《智取威虎山》对打，2015年《寻龙诀》和2017年《芳华》《前任3》成了贺岁档最后的辉煌。

从2017年开始，贺岁档票房连续两年下跌。2019年贺岁档票房最高的《误杀》《叶问4》票房都没能达到10亿。曾经的贺岁档之王冯小刚的《只有芸知道》都票房平平。2017年后，再也没有贺岁档上映的国产片进入年度前十，内地影史票房前十的影片除了《复联4》，全部来自春节档、暑期档、国庆档，这三个传统档期已成为了内地电影市场的支柱力量。事实上，这种变化也是向国际惯例靠拢，只有真正的假日或者长假才能激发出观影热潮，贺岁档这种带有中国特色的产物也在市场发展中慢慢褪色。

国产电影动画崛起 主旋律主导市场 恐怖片依旧是“扶不起的阿斗”

这十年，也见证了以武侠为代表的古装大片的进一步退潮，和新时代主流电影的崛起。2002年《英雄》开启了国产大片元年，接下来推出的《无极》《满城尽带黄金甲》《夜宴》等都跻身年度票房前三甲。古装视效大片曾是带动中国电影市场发展的最重要类型。

2010年代前半段，《狄仁杰之通天帝国》系列《画壁》《龙门飞甲》《画皮2》《西游降魔篇》古装视效大片依旧获得了高票房。近五年，进入头部的古装视效大片数量逐渐减少。《狄仁杰之四大天王》的惨淡，以及《阿修罗》的撤档闹剧，都反映了这一类型面对如今市场的尴尬困境。古装视效大片失去头部支柱地位的同时，越来越多的主旋律电影进入头部。

这十年来，还见证了两个电影类型从无到有的跨越。《大圣归来》被看作首部让“国产动漫走出低幼时代”的作品，《流浪地球》则开启了“中国科幻电影元年”。国产动画的发展速度尤其令人惊叹，距离《大圣归来》仅仅数年，2019年就产生了《白蛇缘起》和《哪吒之魔童降世》两部佳作，后者还成为救市爆款，登顶年度票房榜冠军。

除此之外，青春片在这十年中逐步走向了成熟和多元。国产青春片曾一度是“狗血”的代名词，但直至《七月与安生》以及《少年的你》的诞生，国产青春片许久的负面标签才被撕去。另一边，恐怖片在内地市场则一直是“扶不起的阿斗”。但《孤岛惊魂》以不到500万的成本收获8900万票房，让投资人看到了恐怖片“以小博大”的潜力。《京城81号》拿下4亿票房，刷新国产恐怖片票房纪录。直到今天，恐怖片仍常常与“烂片”标签如影随形，《中邪》本有可能打破这一印象，只是遗憾未能公映。



20

广告
2020年1月9日

—文瀚嘉州 百姓直通车—

艺术进万家

品 艺 术 享 生 活

2020/1/19 - 1/20

指 / 导 / 单 / 位
乐山市文化广播电视台和旅游局

主 / 办 / 单 / 位
乐山市文化馆、乐山市美术馆

承 / 办 / 单 / 位
乐山广播电视台报社

协 / 办 / 单 / 位
乐山市文化和旅游宣传促进中心、乐山市书法家协会、乐山市美术家协会、乐山市女企业家协会、乐山市嘉州画院

联 / 盟 / 单 / 位
和合艺术品超市、乐山文广教育咨询有限公司、乐山市新视觉广告有限公司、太平洋影院、横店电影院、万达电影院、UME电影院