



# 乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

13

总第1392期  
本期28版

2020年3月26日

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平



## 超长假期 非常网课

P03-P10

02

广告  
2020年3月26日

2020年乐山市文化馆  
文瀚嘉州·百姓直通车

# 文化追梦 春季线上 艺术公益培训

2020/3/2 - 4/23  
每周一、周四下午两点

“乐山市文化馆”“乐山头条”  
官方抖音号直播

儿童简笔画

趣味手工

声乐

健身操

美术讲座

主办单位：乐山市文化馆

承办单位：乐山广播电视台报社 乐山市民艺术培训中心

# 本期导读

乐山广播电视台报 / READING  
GUIDANCE  
2020·3·26

11

新闻周刊  
专题

一次特殊的“长者百寿宴”



12

新闻周刊  
专题

警医联动联勤 共创平安医院



13

新闻周刊  
专题

抗击疫情,校园来稿



20

科普周刊  
热点

生活不能太随意,  
以后你咋吃?



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3月26日 编辑:谭莉 版式:游昌学

03  
封面报道



■ 本报记者 谭莉 杨莹 熊春鹰

因疫情影响,学校推迟开学,教育部提出“停课不停学”,于是,全国的大中小学生开启了史无前例的集体“云学习”模式,老师当起“主播”,家长成了“助教”,课堂在线上。

一个多月的网课生活,来自家长、学生和老师的吐槽不断。但不可否认的是,这段特殊的学习经历,是对学生学习主观能动性的考验,也是新型学习方式在全国的一次实验,更是对亲子关系、师生关系的一次大考。



# A 讲述

## 从未如此期盼学校早点开学

讲述人：郑琴 创业者  
儿子上初一



正在上网课的孩子

杨莹/摄

### 客厅和餐厅成了学习运动场地

作为一名创业者，郑琴从未想到自己有一天也会变身成为“全职保姆”。不过，她的服务对象只有一人——在家上网课的儿子杨柯涵。

疫情期间停课不停学，对于在成都外国语学校读初一的杨柯涵来说，每天坐在电脑前听老师在线授课并不比在教室学习轻松。7点起床，8点10分准时早读，9点开始便开启语数外、政史地等多门学科的在线学习，一直到晚上9点半，坐在电脑前一天的学习才能结束。但此时的杨柯涵还不能休息，等着他的还有一大堆的作业待解。而郑琴除了工作外，还要照顾儿子的一日三餐以及家里各个

角落的卫生。

“在3月9号上网课之前，我和儿子两人宅家本过着惬意的生活，不慌不忙的吃饭、一起研究新菜品、小区里打打球散散步……谁知，难得的亲子时光猛得一下被打破。”郑琴无奈地笑着，本来这个超长假期，没有了长辈的帮助，已经硬着头皮在带娃了，突然又开设了网课，让人猝不及防。“昨晚12点我才洗完碗，开始拖地。有时，自己收拾好上床休息都凌晨1点了，感觉自己快变成超人了。”

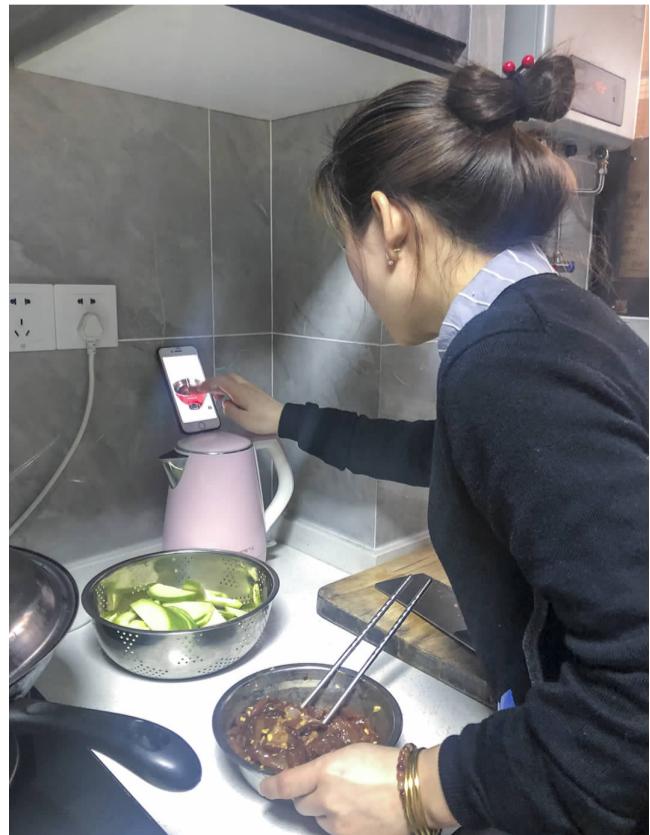
郑琴和儿子都是第一次接触上网课，一切从零开始。



餐厅被移到阳台 杨莹/摄

## 化身“保姆”，修炼成大厨

从下载教学软件、申请、注册、加入学习群，再到找地方打印练习题……一切在紧张与忙碌中奏响了开学的序曲。“刚开始儿子在另一个房间上课，但因为网络不好，频繁出现卡顿、闪退等情况，只好把学习‘战场’转移到了餐厅。”说到这里杨柯涵一下激动起来，“有好几次老师还以为我下线了，还被现场点名了。”随着餐厅被“霸占”，郑琴将阳台变成了“饭厅”。“现在客厅、餐厅都成了儿子学习运动场地，电视也完全没用了。在他上网课期间，必须要保证有一个良好的学习氛围。”



郑琴跟着菜谱学做新菜品 杨莹/摄

杨柯涵的网上授课作息时间表被排得满满当当的，每天早晨8点10分至8点40分是早读时间。老师也会在班级群里随机点名，并进行开麦读书。回想起第一天上网课，郑琴感言，她和孩子都充满了期待，从7点起床，就进入了“保姆”模式。为儿子准备早餐，牛奶、鸡蛋、面条、抄手、粽子，连续3天，天天都不重样。可好景不长，随着郑琴工作室的复工，每天郑琴都有4—5个单子要接手。“我都把工作时间调到下午2点以后，并告知顾客5点必须要收工，因为要赶着给儿子做晚饭。”郑琴坦言，随着工作室生意慢慢地恢复，生意好的时候，只有等儿子晚上7点半上晚自习后，才可以继续工作，工作时长最长的达到2个小时。收工后的郑琴还要收拾碗筷、打扫卫生，“到第二天还要像战士一样准时起床‘打仗’，如此循环，真的是太消耗精力了。”坚持了3天后，郑琴感觉自己快要散架了，“全国在打一场‘大仗’，我在家每天打一场‘小仗’。”为了提高后勤保障力量，从第4天开始，郑琴改变了“作战”策略。“前一天晚上，我会把第二天的早餐全给他准备好，第二天早上他自己弄来吃。”

9点起床的郑琴也并不轻松。“孩子从小学开始就读住校，在此之前我也从来没有真正了解到孩子读书那么辛苦。现在又是长身体的时候，一天能吃上三一四顿，有时晚上9点半学习完还要加餐。”郑琴坦言，以前都是儿子的外婆在家负责买菜做饭，但年前外婆刚好回老家了。现在自己不得不学做。“我一个人其实吃的很简单，不想做饭也可以喊外卖。现在完全不行，孩子的营养要跟上。”每天上午郑琴简单吃完早餐后，就得下楼买菜，赶着11点之前回家。

“孩子上午和下午最后一节课都是体育课，一下课就要端上碗。”郑琴一边切菜一边告诉记者，“做菜对我来说完全是一门新手艺。为了每天能变着花样的出新菜，还专门下载了视频，跟着步骤学。”对于妈妈的变化，杨柯涵很是满意，“这对妈妈来说也是一种锻炼，一次成长啊。”

谈起儿子的学习，郑琴连说“我也看不懂，都靠他自己”。经过长时间的朝夕相处，郑琴现在更担心儿子的身体健康状况，特别是颈椎和视力。“中午有两个小时的休息时间，叫他午睡，他偏说玩手机才能放松。”郑琴长叹一口气，“从来没有这么期盼学校早点开学，我的正常生活需要被重启。”



杨莹/摄

# 变身“网络主播”，开启“另类”教学

讲述人：罗琴 教师  
女儿上小学五年级

## 家庭秩序重新调整

“林檬，你今天又没有运动。”“林檬，你今天散步时间没有达标哦。”身兼家长和教师的双重身份，“网课”对于罗琴来说，是最近工作和生活的重心。

“每天我和女儿都要上网课，不同的是，她是听讲的人，而我是讲课的人。”罗琴感言，家里如果有一个网课教师，开播就成了整个家庭的头等大事。但当家里还有一个要上网课的孩子，那一切家庭秩序都要重新调整。

上网课的前几天，罗琴开始下载钉钉，进学校群、年级群、学科群、班级群，分享、收藏各路来源的微课网课资源，下载、选择各种学生作业平台……处于凌乱中的罗琴，像是钻进了“网”里。

罗琴把家里的上课区域进行了分割，她的上课地点在阳台，女儿则在客厅进入网课学习模式，互不干扰。但在家上网课的第一天，就让她感到头痛。备课、做ppt、录制，有的甚至还要剪辑，配上相应动画。“从三尺讲台到电脑屏幕，这一转变对老师来说简直太难了。光是通知、统计的工作量就已经非常惊人了，还要把备课、答疑、预习复习等等流程全部放到线上完成。”

很多时候，罗琴上完课后，便要在各种群里催交材料、编资料、批改学生作业、回应家长提问等各类琐碎事务。从事教育工作22年来，她从未想过催交作业会比上课还难。



罗琴在客厅批改作业 杨莹/摄

## 被网课支配的恐惧

对于同一时间上网课的女儿林檬来说，妈妈这个角色更多的是“监工”。

为了不打扰罗琴的教学工作，懂事的林檬用平板开始解决网课带来的系列问题。“但妈妈每天下午的‘唠叨’我始终逃避不了。”林檬的话音刚落，客厅里就传来罗琴一遍遍的催促声，“综合练习的第7题你还没做完。”“第10题需要重新做在本子上，你写在题的缝隙里，老师完全看不清楚。”“你还漏了一个任务，再仔细看看老师在群里布置的要求。”一旁练字的林檬笑着叹了一口气，“从午饭过后，妈妈的电话就没有离过手。每天都是同样的话，我都能背下来了。”

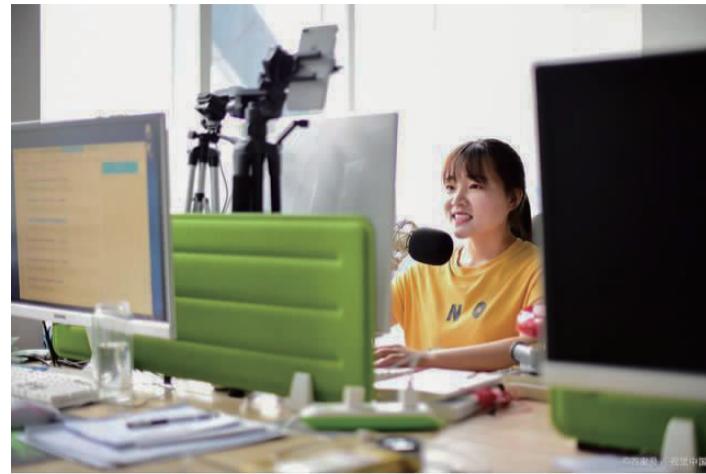
“我上课的时候也照看不了孩子，只有等到上午11点我下课后，才有时间屏住呼吸、蹑手蹑脚的来到她的学习区域，看看她的学习情况。”罗琴无奈的说道。

“和很多老师相比，我算是幸运的了，至少不用再操心我和孩子一日三餐的问题。”罗琴的父母就住在小区另一栋楼里，“每到饭点，妈妈的声音就会环绕在耳边，快吃饭啦，吃了再讲嘛。”为了午饭后能为女儿“争取”到运动时间，罗琴会准时带着女儿到妈妈家吃饭。“这样在下午女儿2点上课之前，还能带着她在小区散散步、打打球，做一些拉伸运动。”

“今年的疫情改变了很多人、很多事，也改变着我们老师的教学工作。”如今的罗琴也是第一次真正体会到了被网课支配的恐惧。现在她最盼望的是疫情赶紧过去，学校快些开学。

# 被“网”住的生活

受访者:李慧 公司职员  
儿子小学二年级



## 距离没了,美也没了

在这个因疫情而越放越长的寒假,继民政局工作人员发出“离婚预约爆满”的惊叹后,因为网课摇身变成教师的众家长,也不断发出“再不开学,不是我亡,就是娃疯”的哀嚎。李慧(化名)就正处在崩溃的边缘。她从来没想到,一向情深意长的祖孙关系,有一天也会走向剑拔弩张。

每年寒暑假,李慧都会把儿子小轩送回乡下的老家,临近开学再接回乐山。“我们是双职工家庭,平常都自己带孩子,寒暑假实在无暇顾及,只有送到外婆家。”李慧说,幼儿园时没有学习任务的压力,每个寒暑假都是敞耍,外公外婆只需照顾好小轩的生活,祖孙之间倒也其乐融融。“去年暑假孩子在乐山上了一个多月的暑期班,是把暑期作业全部做完了才回去的,在老家的时间不长,也没出现什么问题。”万万没想到,疫情带来的超长寒假,让一家人的生活乱了套。

在教育部门还没确定推迟开学,没有安排网络教学之前,李慧就在网上购买了二年级下册的语文数学教材,让小轩在家学习。按

李慧的安排,7岁的小轩每天在外婆监督下自行学习新学期课程。刚开始还比较认真,时间长了就花样百出,一说学习做作业就磨皮擦痒各种不对劲。半小时能完成的练习,两个小时写了还不到一半,不是要喝水,就是要上厕所,中途还要逗下家里的猫猫狗狗。“要不然就是拿着外婆的手机一直用,问他他就理直气壮地说要在网上查课文里的生字组什么词,学习效果大打折扣不说,眼睛视力也大受影响。”

“批评他几句就发脾气,整天在家和外公外婆顶嘴,闹得鸡飞狗跳,外婆拿他没办法,气得头痛。唉,真的是远香近臭,距离没了,好感也没了。”李慧说,隔代亲使得外公外婆在教育上软弱无力,无形中助长了小轩的无理取闹。“开始是两三天闹一次,慢慢开始一天闹一次,孩子还觉得自己挺有理,有时还拿外婆手机打电话给我告状。”李慧无奈地说,自己上班实在分身无术,一边在单位办公,一边还要不定时地接听儿子或外婆的电话,远程监督孩子上课,催促孩子完成各种打卡,倍感心累。



正在上网课的孩子

## 大型家庭网课翻车现场持续热播

让李慧更抓狂的事情还在后面。

2月初,学校将延迟开学并且将通过网络“云上课”的消息传来,让李慧犯起了难。“外婆家没有安宽带,平板电脑没法用,只有用手机上网。但是两位老年人只会接打电话,对智能手机的操作完全不懂,更不会使用钉钉。事实上,我自己也没使用过钉钉这个软件,很陌生。”

李慧决定自己先把流程理清。2月10日第一天上网课,被她形容为“兵荒马乱”。早在2月10日前几天,老师就通知家长下载安装并注册钉钉,但没有详细告知会如何上课。对李慧而言,钉钉是一个完全陌生的APP,下载安装完成后,如何注册使用就让她琢磨了好几个小时,还是一脸懵圈。真开始上课那天,一打开钉钉,李慧感觉脑袋都炸了。全班五十多个孩子在家的实况出现在电脑上,一个一个小画面铺满电脑。“有的不停打呵欠,有的在吃东西,有的衣服没来得及换,有的头发还没来得及梳,还有的出现在镜头前的是家长的脸……”最让李慧难以忍受的是,实时画面能听到声音,五十多个孩子都在兴奋地说话,夹杂着家长训斥孩子的声音,完全听不到老师在讲什么。“估计老师当时操作也不是很熟练,第一堂课没持续太长就草草结束了。”

八点四十,老师提示早读时间到,于是大家纷纷拍下孩子早读的照片或视频到群里。到了班会时间,老师发了一段与“抗疫”相关

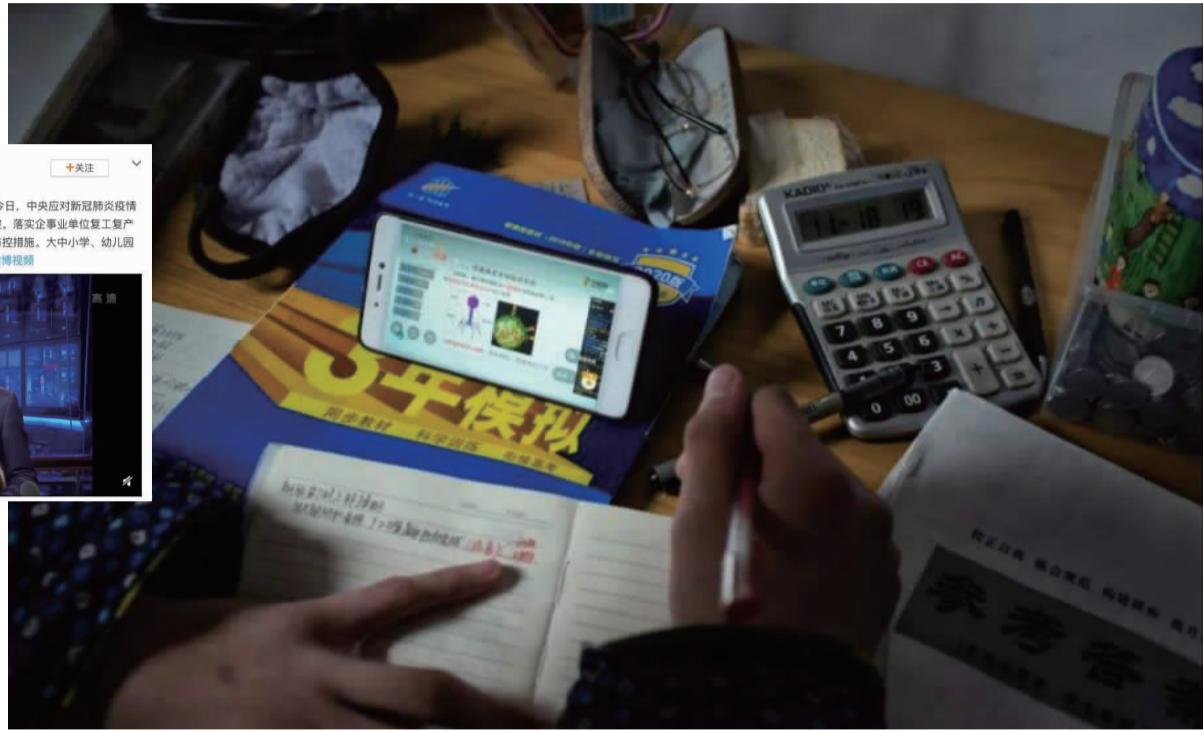
的视频到群里,有的家长可以打开,有的家长又反映打不开,而在时候,又陆续有家长发孩子早读视频或者观看班会的照片及小视频到群里。之后,超过了课表显示的“数学课”时间,老师发送了数学学习小视频到群里,又存在有家长下载视频难,打开时间较慢的问题,而有打开视频较顺利的家庭,也早早看完了。此后的一个多钟头时间内,群里陆陆续续有家长发孩子观看照片及留言表示已看完……“整个一上午群里全是各种照片、视频,还有家长发的语音,老师发的消息还没来得及看就淹没在其中。”

李慧说,体验完第一天上午的网课,自己更忧心了,家里的老人不会使用APP,孩子又缺乏自控能力,整个过程都需要有家长陪同,家长根据老师的指示,再提示孩子应该做什么。但是自己和孩子分隔两地,上网课成了一个大问题。

为了不让孩子掉队,第二天李慧回了一趟老家,手把手地教7岁的小轩怎么使用钉钉学习、完成和提交作业。“小孩子学习和接受新生事物的能力好过老年人,所以教他比教外公外婆更容易一些。”反复讲解操作了一个多小时,小轩基本学会了操作流程。“最近一个多月的网课基本上就靠孩子自己完成,但小孩的自控能力毕竟有限,外公外婆又管不了他,学习效果的确堪忧,长时间对电子屏幕孩子的眼睛也受不了。我现在只想学校快点开学,好让‘神兽’回笼啊!”

# 网课下的高三学生

受访者:小东  
高三学生



网络隔空教学无法达到在校学习效果

## 在家学习“诱惑”太多

每天早上不到7点，在闹铃响前几分钟，乐山一中高三学生小东就已经起床，洗漱完毕吃完早餐，7点半之前坐在书桌前开始早读。“每天上午是语数外还有物理化学生物的线上学习，下午是线上答疑，中间会穿插线下的体育锻炼、阅读、休息和晚自习等。”小东说，在学校开始网络教学之前，自己已经在自行学习了。“高三最后一期了，紧迫感肯定是有。”

家住峨眉一个小山村的小东没有电脑，上网课全靠手机。上了一个多月的网课，每天盯着手机屏幕的时间超过5个小时，小东的双眼肿胀酸涩，倦怠感也来了。

“没什么互动感，和老师只能网络交流，和课堂上的感觉肯定不一样。”小东说，在学校时，老师可以通过学生的反应决定讲解的进度：有些题目很简单，老师就可以直接略过，有些题同学们可能会有疑问，老师可以根据同学们的疑问拓展延伸。而在线授课时老师无法实时获得学生的反馈，仅凭网课结束后上交的课堂笔记和课后在线提问，课堂效率打了不少折扣。另一方面，老师通过网课只能讲一些普众性的内容，而每个同学的学习进度和能力也不太一样，统一的直播网课很难因材施教，满足大家备考时的个性化需求。对于成绩优异，且自觉性较强的小东来说“明显感觉吃不饱”，反而“打乱了自己的计划，占用了过多自主学习的时间”。

在家上网课的宽松环境也成为小东的另一个困扰。虽然小东的自觉性比较强，但没有了在校学习时你追我赶的紧张氛围，在经历一段时间相对紧张的居家学习后，他也有思想松懈想偷懒的时候。“在班上学习，每当想偷懒的时候看看周围的同学都在努力，马上就会打起精神来。但是在家不一样，书桌旁边就是床，时间久了就想躺在床上。有时候拿着手机又想要下游戏刷刷微博什么的，诱惑太多。”在小东心里，他一旦松懈下来就会有极大的负罪感，这种负罪感又使得他强迫自己静下心，导致心理负担越来越重。

## 对抗焦虑

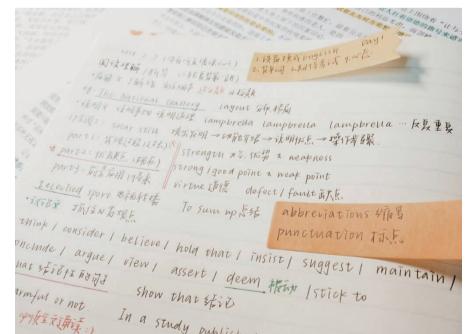
对许多高三学生而言，迫在眉睫的高考只允许他们在春节象征性地放松一下。寒假前，小东就写好了假期计划：每天早上六点半起床，学习一小时后吃饭，然后开始一天的学习；大年三十、初一休息两天，其他时间保持学习状态。待年后返回学校，立即投入新一轮的复习当中。

突如其来的疫情让返校变为居家学习，遥遥不知期的开学让他越来越焦虑：由于隔空教学，无法与老师进行实时交流，很难达到以前在学校的上课效果。网络时而卡顿或延迟，老师讲下一题的时候，学生的思路还停留在上道题。“有时我们跟不上老师的节奏，老师也抓不住我们的重点。”

小东认为，不能返校，不能及时与老师和同学们交流，最大的问题是不踏实。不知道别人怎么样了，不知道自己的状态对不对，也因为没有正式的考试，更不知道自己的水平到底怎么样。上学期的一调考试，小东考了580多分，全年级100名左右。“一调考试我还是粗心了，自己感觉是可以有所提升的。”虽然在家上网课的日子自己在做一些有针对性的复习，但毕竟没有严格的考试来检验，小东无法精准地确定自己的薄弱环节。

“其他学段的学生少上几天课或许没有太大影响，大不了日后再用周末和暑假补齐，但我们高三学生即将面临高考这个人生大坎，压力可想而知。”小东说，由于学习环境和方式的巨大改变，加之高考压力，很多同学出现了焦虑不安、心情抑郁、情绪不稳等状况，这对学习效果和自身健康都带来挑战。“每个星期我会抽时间打打篮球，释放下压力，调节自己的状态。”

“学习上我们帮不了任何忙，只能做好后勤保障，我们最庆幸的就是小东属于那种有目标，也有动力的孩子。作为高三学生的家长，迟迟不能开学，我们其实也焦虑，无论如何，居家学习的效果肯定赶不上在校学习。”小东的妈妈张玲认为，在家学习的过程中，孩子的学习主动性、学习动机，会经受很大的考验。对大部分成绩优异、自制力强的孩子来说，延期开学没有那么可怕，因为他们可以找到各种学习资源，并按时按点地学习，甚至在这一段时间下来学习效率和成绩不减反增。但对学习成绩一般、自制力较差的孩子来说，延期开学或是“致命一击”。“成功的方式千篇一律，而偷懒的方式却各不相同。学渣和学霸之间的区别，就差了一点自制力和行动力。”

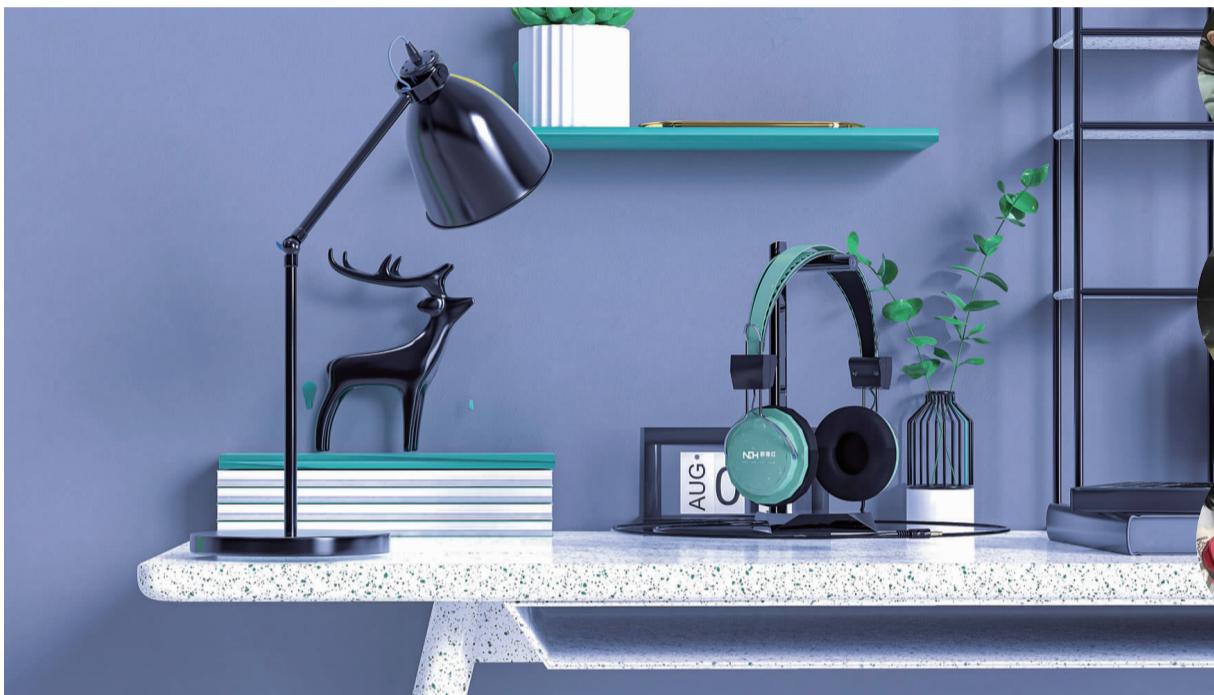


截至目前，乐山市的网课教学已经开展一个多月了，在这次尝试中，学生、家长、老师们都是如何看待的？又有哪些感受？日前，记者对我市部分小学、初中、高中学生和老师进行了抽样调查。

## 调查

B

# “网课”让我们爱恨交加



## 【学生微调查】

调查结果现实，78.5%的受访学生认为，网课对自己的学习有比较大的帮助。93.3%的学生认为目前学校安排的网课课程比较合理。

### ●语文网课最受欢迎

孩子们最喜欢上什么网课？调查结果中，语文课一骑绝尘，荣获“学生最喜爱网课”评选冠军。排在第二、第三位的分别是美术和数学。乐山阳光小学二年级学生代飞扬告诉记者，她喜欢在网上上语文课的原因是老师讲得比较多，笔记比较少，上网课的时候，只要专心听就好，上起来比较省力。

城北小学五年级的李凯同学说，相比其他学科，他最喜欢美术课。“在网课的环境下最方便，不需要互动和参与，而且也不担心走神跟不上。”

### ●“可以回放”成最大优点

相比传统上课形式，网课最大的优点是什么？受访学生几乎都表示，“可以回放”是他们最喜欢网课的地方。

乐山市实验小学二年级学生刘梦兮说，上课时没有听明白的地方，可以在课后看回放，反复听，直到听懂为止。这种方式对于自己跟不上进度、基础差一点的科目很有帮助。

而冠英学校7年级的学生徐俊昊则表示，上网课，家到学校的距离缩短成了从床到书桌，省去了不少通勤的时间。另外，还有部分学生提到，网课时可以把老师整理好的PPT或是现场写的板书截图，比自己写笔记来得方便。

## 【家长微调查】

## ●手机成上课主要工具

虽然我市开通了各种网课教学渠道，包括电视、网络直播等，但调查结果显示，家长们最常用的上网课工具还是手机，其次是电视和平板电脑。

“女儿学校上网课要用直播软件，家里没有平板电脑或手提电脑，只能把自己手机给她用了。”一位家长无奈地说。还有家长说，为了孩子上网课，家里临时去购置了平板电脑，真是下了血本。

●约五成孩子  
网课时间3小时以内

采访中记者发现，大多数孩子们上网课的时间被控制在比较合理的范围内。有大约一半的受访家庭，孩子每天上网课时间在3小时以内，另有四成孩子每天上网课时间在3到6个小时之间，只有不到10%的孩子每天上网课时间在6小时以上。

另外，虽然因疫情原因，最近线上培训机构争相搞活动，但“买账”的家长并不多，只有15%的受访家长表示，在学校的网课之外另给孩子报名课外辅导网课课程。

## ●过半数孩子上课走神

网课作为“停课不停学”的非常举措，其初衷是为了不耽误超长假期里孩子们的学习。然而，不少家长却反映，孩子上网课的注意力不集中，学习效果欠佳。市民刘薇说，自己上小学五年级的儿子上网课经常走神开小差，一会儿不盯着，他就在下面搞小动作，磨皮擦痒地。

约半数受访家长表示，孩子自控力差，经常走神；仅有二成受访家长表示，孩子上网课比较专心，能静下心来集中学习。

## ●担心影响孩子视力，更担心自己崩溃

网课一个多月，吐槽声和各种段子层出不穷。其中，“吐槽声”最大的，莫过于对家长的考验，对学生视力的损伤。

市民邓泽嘉的女儿刚上小学一年级，他说，自己和爱人平时都要上班，只能把孩子放在爷爷奶奶家。“老年人搞不懂网课的设备安装和课程安排，经常都只能他们通过电话远程指挥，遇到网卡或者掉线的问题，老人孩子在家干着急，我们上班都上不踏实，心力交瘁。”

更有家长吐槽，因在家辅导孩子作业，时刻面临精神崩溃，导致亲子关系持续恶化。

而孩子上小学四年级的杨芯告诉记者，女儿每天盯着平板看，因为屏幕不算很大，屏光也比较刺眼，感觉很费眼睛，“我们都是要她上完课就要做眼保健操来缓解一下眼睛的疲劳。”

另外，在担心视力受损之余，家长们也担心上网课无法和老师、同学面对面交流，理解课程的难度变大了，会导致学习效果变差。还有家长觉得网络延迟问题非常影响网课教学效果。

## 【老师微调查】

不少老师受访时表示，第一次尝试网课这种前卫的教学方式，对网课有种“爱恨交加”的心理。



## ●教新课赶进度成主要内容

上网课，老师们都在教些什么？调查结果显示，有90%的老师以“教授新课”为主要教学内容。

实验中学教师张燕说，因为现在赶上教学进度是重中之重，所以网课首先要保证新课教学，同时穿插作业讲评。而不少老师在讲授新课的同时，还会在网课教学中增加课外拓展、专题知识、疫情相关知识以及心理辅导等，尽量丰富一下网课的内容。

## ●六成老师表示与学生互动不足

第一次尝试网课这种前卫的教学方式，有高达60%的老师表示，他们与学生的互动不足，不少老师表示，对自己的网课教学效果“不太满意”。

那么，在网课教学中，老师遇到的最棘手的问题是什么呢？首当其冲的是无法与学生面对面交流，无法及时获得反馈，这势必会影响教学质量。另外，有老师反映，网课教学时，班级秩序比平时更难管理，有的学生上着上着就睡着了，或是随意吃零食、做小动作。还有老师说，网课直播软件用得不是很熟练，有时令人抓狂。

## ●六成老师反对网课作为日常教学补充

作为疫情期间的一个救急措施，网课能让老师和学生足不出户的情况下跟上教学进度，起了非常重要的作用。那么，复课后，大家还希望继续采用网课形式作为日常教学补充吗？

有4成的受访教师表示，在复课后，希望网课形式可以作为日常教学的一个补充手段而存在。他们谈到，校园课堂从来都不应该是学生学习的唯一途径，面对开放的网络和浩如烟海的学习资源，如何有效地检索和收集，提高批判性创造性的思考能力和高效的时间管理能力，是每个学生在课堂之外都应该思考的问题。

但是，有六成的教师持反对意见。乐山一中教师余叶说，将网课作为日常教学的补充，无疑将加大老师们的工作量。“每个老师的精力是有限的，不可能学校课堂和网课都兼顾得那么好。”

乐山市柏杨小学教师喻科妮认为，长期开设网课，不仅对师生视力有影响，而且因为师生不能面对面交流，教学效果不能得到及时反馈。“‘反对长期开设网课，一是出于保护孩子视力，二是因为孩子太小，自控能力差，很有可能借着网课的名义用平板和电脑打游戏，荒废学习。’教师许凤谈到。



王桠楠/摄

# 一次特殊的“长者百寿宴”

■本报记者 杨莹

3月21日，立事达达客会携手乐山瑞和医院、立事达花城物业，为11位过生日的长者业主送去健康和生日祝福。上门慰问中，达客会用实际行动关爱老人身体健康，让老人们感动不已。

## 情系业主，为长者送上健康和祝福

“退休闲年真可乐，粗茶淡饭自忘忧。乐山风光多雅秀，胜过云风万事顺。”3月21日上午，家住嘉州新城莱茵水岸的94岁老人刘东波面带微笑，作诗一首，表达对达客会上门送祝福的感谢之情。当天，达客会工作人员赵若晨为老人送上一束康乃馨鲜花、一张粉红色贺卡以及一张体检卡，贺卡上写着温情的祝福语，希望老人身体健康。

在给老人送专属健康体检卡的同时，瑞和医院的医生还为刘东波进行义诊，解答老人的健康问题。刘东波感言，自从老伴去世后，便一个人独居在家。平时也会参加达客会组织的活动，充实自己。而物业对自己的关心与照顾，让他倍感温暖。“没想到在疫情期间，达客会还能想到辖区老人的生日，亲自上门慰问。在这里，我希望在场的每一位工作人员，身体健康，天天快乐。”

“达客会的长者百寿宴对于每一位老人来说，是一场非常难忘与珍贵的回忆，也让老人们感受到小家之外还有一个温情的大家庭一直在关心着自己。”滟澜洲花漾里73岁的业主雷玉明开心地说着，特殊时期大家不能像从前一样相聚，但达客会把最好的关爱——健康送上门，这份心意让人感动。

“疫情期间，在购物不方便的情况下，小区物业对老人嘘寒问暖，对我们进行体温检测、提醒佩戴口罩，还询问是否需要帮购生活用品……在生活细节上，工作人员做的点点滴滴让业主们看在眼里，记在心里。”在上门慰问中，老人们纷纷称赞达客会及物业服务的贴心、细致，让他们感受到了家的温暖。



王桠楠/摄

## 倾情陪伴，减少老人孤独感

“现在有很多老人，子女不在身边，手机电脑不会用、出门也不方便，考虑到这一实际情况，我们每天会重点询问这部分孤寡、独居、高龄老人的身体状况以及居住环境满意度。”滟澜洲花漾里楼栋管家张正萍告诉记者，平日里他们与老人交谈，帮助老人打扫卫生、买菜做饭等服务，解决他们日常生活中遇到困难。长期的相处，感觉大家就像是一家人。

“当下是抗击疫情的关键时期，避免聚集带来的传染风险，是每一位公民应尽的责任与义务。因此，我们把二月、三月的长者百寿宴通过‘把健康与关怀送到家’的方式，给老人送去健康和祝福。”达客会工作人员刘松灵表示，特殊时期，给老人送一份温暖和亲情，减少他们的孤独感，是一个企业该履行的社会责任。“老吾老以及人之老，每个人都会步入老年，我们应该发扬尊老、爱老的优良传统，多给老人一些精神和心灵的慰藉，为建设和谐社会献上一点微薄之力。待疫情结束，我们再一起欢聚，吃寿宴、吃蛋糕、看表演，与邻里谈笑风生。”

据了解，从2019年4月开始，立事达达客会每月会为所有年满70岁的业主，以生日之名，举办一场欢乐温暖的长者百寿宴。虽然今年年初受疫情影响，这个活动一度暂停，但疫情形势明朗之后，从3月21号至25号，达客会工作人员共上门慰问221户二月和三月过生日的长者业主。慰问中，用实际行动关爱老人身体健康，让老人感受到关注与关心。刘松灵表示，待疫情结束，风险解除，长者百寿宴将照常举行。



杨莹/摄

# 警医联动联勤 共创平安医院

## “嘉州护医队”启动仪式在市人民医院举行

■ 税碧娟 刘珂江 文/图



三月嘉州春意暖，历史跨越警医亲。3月24日，乐山市公安局市中区分局驻乐山市人民医院“嘉州护医队”启动仪式在医院学术厅平台举行。市卫生健康委党组书记、一级调研员陈昆，市公安局党委委员、副局长姚平，市中区人民政府副区长、公安分局局长刘刚生，市公安局治安管理支队支队长鲍锋、市公安局治安管理支队政委李云松，市中区公安分局副局长余旭、陈智，医院党委书记易群，党委副书记、院长庞波及医护、安保人员代表参加启动仪式，医院党委副书记金锋主持仪式。

仪式上，医院党委副书记、院长庞波与市中区副区长、公安分局局长刘刚生签订合作协议；刘刚生宣读成立派驻护医中队任命文件；市中区公安分局驻乐山市人民医院护医中队中队长秦杰表态发言。

陈昆代表全市卫生系统及医务人员向市公安局、市中区公安分局的大力支持表示衷心的感谢，向在抗击疫情工作中作出卓越贡献的医务工作者、公安干警表示崇高的敬意。他指出，成立“嘉州护医队”，是“民警+保安+医院职工”三方一体联防联控模式的有益探索，必将对全力维护医院正常诊疗秩序起到重要作用。期待双方在这项工作中加强合作，进一步完善机制；实效运转，有力保护医务工作者及患者人身财产安全；形成可推广的经验，进一步打造亮点，争取早日在全市卫健系统推广应用，真正形成我市特色的维护医疗秩序正常运转的安保经验，为全市人民群众提供良好的就医环境做出贡献。

姚平指出，由“民警+保安+医院职工”的“嘉州护医队”必将开创“警医联动联勤”的新篇章，并要求加强这支队伍建设，强化内部管理，坚决依法打击暴力伤医、伤害病患等违法犯罪行为；积极服务群众，协助开展好医患纠纷排查和调解工作，进一步密切医患、警民、警医关系，努力构建和谐稳定的人民医院。希望双方共同努力，把“嘉州护医队”打造成乐山“护医警务”的特色品牌，使我市的医院安防工作走在全省乃至全国前列。

医院党委书记易群谈到，近年来，市公安局、市中区公安分局及洎水街派出所加强对医院安全保卫工作指导，建设“警医联动”机制，较好的维护了正常医疗工作秩序，保障了医务人员执业安全。“嘉州护医队”必将对促进医院高质量发展起到积极作用，希望这支队伍科学、文明、规范执勤，努力实现医务人员“零伤害”、安全保卫“零距离”、日常工作“零疏忽”“三零”目标。医院将以此为契机，进一步优化医疗服务流程，提高服务质量，与警方共同创造更加和谐的就医环境。

随后，市卫健委党组书记陈昆、市公安局副局长姚平为“护医中队”授牌。

“嘉州护医队”成立后，医院的医护人员纷纷点赞，表示这支队伍使工作更有安全感，在今后工作中要继续加强医患沟通，不断提高医疗服务质量，努力为广大人民群众健康保驾护航。



## 繁星起 晴日至

■乐山一中 高2021届9班 闫美希 指导教师 祝露

周末，一如往常一样从梦中醒来，却又有那么丝不同。微微睁开双眼，靠着从窗帘缝中透进的微光，只能隐约看见床对面的衣柜和衣柜前的一把木椅。房间里一片寂然，没有往常车子碾过路面的声音，没有晨跑的脚步声，似乎只听见了水龙头里水跌进水面清脆的滴答声。滴答，滴答，滴答……我慢慢合上眼，房间又陷入安静的睡梦中。

再次醒来时，从窗帘缝中漏进的阳光不再是一抹深蓝，而是金黄。我拉开窗帘，整个房间瞬间变得明亮暖人。阳光铺满窗前的桌子，洒在地板上，映在墙面上。我推开窗户，探出半个身子。阳光落在发梢，停留在肩头。二月下旬的阳光与腊月的不同，它带着些许春的温暖。

楼下传来小孩子银铃般的笑声，邻居家一家围坐在花园里，说说笑笑。小女孩一会儿趴在池塘边逗鱼，一会儿围着桌子跑跑跳跳。或许是玩累了，她钻进外婆的怀里，坐在外婆的双膝上。被外婆双手圈在怀里。外婆握住她的手腕，将乳白色的香香挤在她白嫩的手背上，大手覆着小手上，慢慢将膏体抹开，香味也随着阳光的温度氤氲开来。金黄下，他们一家围坐在一起，溢出浓浓的、最本真的亲情。

风拂过，吹动了挂在衣杆上的衣服，左右晃荡，吹动了风铃。两只鸟儿在雨蓬上歇了歇脚，倏尔远逝，飞向河对面的公园。我才发现原来桃花渐上枝头，玉兰挂满树梢，草地也呈现出新绿。只是不再有那么多人出门踏青，大家都和家人一起呆在家里。

时间的指针被疫情调慢了，大家不再早出晚归，生活节奏变缓，大家慢慢开始探寻生活的本真：大家一起围在厨房里研究网上菜谱，咚咚菜板打击乐，滋滋的油锅爆炒声，辣椒和花椒的香味充满了这个屋子，飘出了窗外；一起坐在餐桌上谈谈疫情现状，聊聊网上好玩的段子，盘点疫情结束后想去哪里转转，想去吃什么美食……

到底还是二月，不到八点，天色已暗。我趴在窗台，吹着还有丝寒意的春风，目光穿过窗子，每一栋楼，每一扇窗，都亮着。这一扇扇大小不一的亮窗，在夜幕的衬托下就像是繁星般闪亮。

街上不再是车水马龙，大街小巷上不再是开满了的餐馆，家外是冷冷清清，家内却热闹非凡，充满饭香，洋溢着欢笑。原来，时间也可以走慢一些，让我们慢慢去品味柴米油盐，观赏万家灯火。看着“繁星”，我相信，明天一定是个好天气。

## 桀桀病虐时 灼灼百花开

■乐山一中 高2020届20班 胡展侨 指导教师 袁勤

“能做事的做事，能发声的发声。有一分热，发一分光，就如萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。”

——题记

人们总是期盼着新年伊始，而今年，却注定是一个不平凡的开端。本应该是张灯结彩，灯笼高挂。白天应该是热热闹闹，街上有吵着要糖的小孩，有忙着置办年货的人，也有商场里忙着新春促销的售货员。现如今，路上的行人都被口罩遮住了面孔，冰冷的石板上积了灰，商店的门口都挂着：暂不营业。这是最黯淡无光的一个春节，新型冠状病毒恣虐神州大地，人心惶惶，这也是最热血高昂的一个春节，中国人民互帮互助，众志成城，抗击疫情！

终南山是一座名山，钟南山是一个伟人。2003年非典爆发之际，67岁的钟南山不惧个人安危，带领团队奔赴前线，辗转各疫区指导开展医疗工作，积极探索治疗方案，成功抗击非典疫情。2020年年初，当新型冠状病毒的阴霾笼罩全国之时，84岁的钟南山又再次请缨，担任了国家卫健委高级别专家组组长，在第一时间投入抗疫战场的第一线。鲁迅曾说：“我们自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人……这就是中国的脊梁。”钟南山院士总是在国家危难之时，需要他之时，挺身而出！这就是中国的脊梁。

“哪里有什么白衣天使，不过是一群孩子换了一身衣服，学着前辈的样子，治病救人，和死神抢人罢了。”疫情来袭，一线工作者们披上

白大褂，在这紧急的时刻成为了“疫情逆行者”。与其说他们不畏生死，不如说他们有一腔赤子热诚、一份责任与担当，让他们冲破了对生死的畏惧，让他们立下了“医者仁心，国有战，召必回，战必胜，定不辱使命！”的请战书，让他们选择了“不计报酬，不论生死。”的誓言，让他们有了“向前，不退”的坚定信念。泰戈尔说：“信念是鸟，它在黎明仍然黑暗之际，感觉到了光明，唱出了歌。”而医护人员们便是信念，是希望，是散落在人间里的星光，是角落里的温暖。他们义不容辞地接受重任，舍小家为大家。不顾自身安危，舍弃了自家的幸福，为我们，为人民，为中国！

一方有难，八方支援。一笔笔善款，一点点心意，汇聚成抗击疫情的一股股暖流，构建起抗击疫情的长城。一幕，是十岁小女孩为武汉，把自己储蓄罐里的钱都捐给前线治疗，虽然她有得不多，但她愿倾其所有用自己的爱来坚守国家；一幕，是热心市民到济南南站，放下五百斤消毒液后离开，当旁人问及他贵姓时，他仅是一句“免贵，中国人！”这句话让我眼眶湿润。翻看着一篇又一篇的新闻稿件，我的内心充满了暖意和力量，国家有难，华夏儿女万众一心，又何惧疫情。爱和希望，比病毒蔓延得更快，每一种爱，都刻进武汉的心脏。

都说，柳岸必有花明，绝处必能逢生，寒冬已去，暖春已至，你看那树杈经历了寒冬的洗礼也已吐出了花蕊，一切都已经有了好转，胜利也即将到来。答应我，待春暖花开，我们共同归来。

## 抗疫的“摆渡人”

■乐山市第一中学 高2021届19班 邓满赤 指导教师 谭荧鑫

今天是处于疫情中的第67天，在这67天里，医生错过了回家的机票，军人错过了团圆的机会，但他们没有丝毫怨言，他们曾这样评价自己：“疫情是魔鬼，我们不能让魔鬼藏匿，我们面对的，是最可怕的人心；我们对付的，是最凶残的魔鬼。我们是中国放在最黑暗的边界上的一块最坚硬牢固的盾牌。聪明也许重要，经验也许重要。但最重要的，是永不会被磨灭的铁血意志，永不让被我们所保护的人失望，请选择让我死去，就让我死去。我们虽死犹生。”

.....

我们正处于不安全的河岸，那么我们怎样才能摆渡到安全的彼岸呢？这是摆在所有医务工作者面前的难题。

患者：“你们不怕吗？”医生：“不怕，虽然我们没有见过这种病，但是我们有药，这最好的药嘛，我们不便告诉，请谅解。”医生，这最美的白衣天使，他的话语，是患者生的勇气。所以，处于医院的患者，你们别怕，天破了，有医护补着；与病毒抗争的医护，你们别惧，天塌了，有千千万万的我们顶着，我们是你们最坚强的后盾。

现在，很多人在抱怨这个春节待在家太无聊，但是你们知道吗？2月2日，联合国通过了定性中国的新型冠状病毒为全球突发公共卫生事件。考察期三个月，一旦三个月后还没有控制消除，中国将会被列为疫区，这是我们中国经济和世界地位无法估量的损失！朋友们，醒醒吧，不要再无病呻吟，不要哀嚎在家里难受，我们的国家一旦列为疫区，在世界上，我们都是被歧视的对象，中国地位一落千丈。今天早上最新统计数据显示，确诊病例11821，疑似病例17988，死亡人数达259例，现在病毒的传播已到高峰期，所以，请严格按照国家要求，在家自我隔离，不是万不得已，不要出门！请好好待在家，不要让无数人的付出功亏一篑！

你所谓无聊的家，是多少一线人员想回而回不去的地方！比起他们，所有的无聊都是矫情。

这个春节，是冷清的，但我们的内心是火热的，我们处于不同的地方，隔离着病毒，但不隔离爱，我相信，黑暗终将有裂痕，那是光亮照进来的地方。就让我们每一个人都成为抗疫的“摆渡人”，和武汉共战斗，为国效力。

希望待春暖花开之时，我们能共赏烟霞！武汉加油，中国加油！

乐山广播电视台报社 原创公益作品



# 欢迎回家

## WELCOME HOME

多少个白昼，你们战斗在第一线；  
多少个夜晚，你们与死神和病毒抗争；  
有你们在我们很安心，愿你们平安；  
欢迎你们安全回家。

## 草堂高中为全校同学免费邮寄教材



自新冠肺炎疫情发生以来，草堂高中各年级、各学科按“停课不停学”的要求认真开展线上教学，同时，学校与新华文轩积极沟通，为学生提供了各科的电子教材。随着教学的深入，考虑到学生使用电子教材的不便之处，为了更加精准服务学生，最大限度地为学生提供充足学习资源，日前，学校决定为所有学生邮寄纸质教材。学校教务处的老师们马上紧急行动起来，截止3月19日，他们已连续一周奋战在学校图书室，准备为全校近1800名学生邮寄教材。

经多次联系沟通，学校最终与邮政EMS快递达成协议，着手邮寄教材。学校开始联系各班班主任，收集、统计各班同学的家庭地址并逐一核对。据悉，此次邮寄的教材包含了各科课本和练习册，包裹快递费全部由学校负担，这些教材将为线上教学提供重要支撑。

得知学校为学生免费邮寄教材的消息，很多同学和家长在微信中表示，对学校贴心服务感到很温暖，非常感谢学校，并表示一定配合学校线上教学，认真学习，为复课复学做好准备。

(万锋)

## 乐山交警强化酒驾整治不放松

为全力做好疫情防控期间交通安全管理工作，有效预防道路交通事故发生，乐山交警直属一大队组织警力扎实开展了酒驾违法行为治理行动，切实保障道路交通安全形势持续平稳。



大队民警在辖区采取拦截式盘查，对过往车辆驾驶员进行呼气式酒精测试，确保整治行动的覆盖性，继续对酒后驾驶行为实行“零容忍”。为让驾驶员对“酒驾”重视，民警在盘查时主动向驾驶员宣传交通安全知识，讲解酒后驾车的危害性，让驾驶员从思想上重视“酒驾”违法的严重后果，自觉遵守交通法规。并提醒驾驶员切勿疲劳驾驶，合理使用远光灯，不超速、超员，自觉遵守交通法规，文明出行。

(李嘉宇)

## 跨山涉水来看您 新华公益暖人心

3月20日，新华保险志愿者联盟乐山中支的志愿者们又踏上马边扶贫帮困的路途，一月底一场突如其来的新冠疫情席卷全国各地，全国人民响应国家防疫号召纷纷居家自我隔离，新华志愿者每月必访的马边扶贫帮困行动也被迫暂停。

然而，疫情期间志愿者们温情的短信、微信问候和关心却让远在马边的贫困户们倍感温暖。随着疫情的大幅好转，志愿者们终于在春天将问候亲自送到了贫困户们的身边。又是近5个小时的长途驱车，又是一次跨山涉水的关爱，在行进的路途中，志

愿者们笑谈编着顺口溜“天未亮，鸡未鸣，扶贫路上你我行”沿途的风景都在为他们鼓掌。

进入马边县雪口乡后，志愿者们顾不上休息和吃饭，立马走乡串镇为10名乡镇人员送上保险合同和保险保障，期间还为6户贫困户，新增2户帮困对象送去生活用品。走访过程中，志愿者们还耐心为贫困户们宣传政府的增收奖补政策，推荐浙江、新疆等地疫情后的招工信息，了解大家疫情期间的生产生活和子女上网课学习情况。贫困户们也开心地反馈着随着扶贫帮困工作的实质性进展。春耕播种工作已经顺利结束，各家各户开展的养殖业也初见收益，这不，曲别沙尔家卖了20余只羊收入5万余元；纳子喜尔家卖了10余只羊收入2万余元；俄木转一家也通过春茶销售收入上万元，女儿也在积极备考公招。

(王彤霞)

## 平安人寿百万理赔款后面的启示

近日，平安人寿乐山中支快速完成了一笔127万身故保险金的理赔案件。该案件出险客户何先生驾车与母亲二人从仁寿往井研方向行驶，在仁寿境内发生意外，两人不幸身故。在案件受理过程中，平安人寿秉承“客户至上”，以简单便捷、高效的理赔服务，及时兑现，用实际行动践行了爱与责任，该案也是乐山中支今年首例百万赔付案。

何先生妻子说：“当我听到消息时，觉得天都塌下来了！觉得未来是茫然的。平安人寿保险公司的理赔就是雪中送炭，让我和孩子有了活下去的希望。非常感谢平安优质的理赔服务，也感谢代理人专业的保险设计，让我的家庭在意外发生时有充足的保障。”

**案例启示：**1、先保大人，后保小孩。“优先考虑孩子的保障”是很多客户初次购买保险常犯的错误。其实对孩子而言，父母才是他们最好的保障。如果父母发生风险，收入中断，没有任何收入来源的孩子才是真的失去依靠。所以就科学的保险规划而言，应该先保大人后保小孩。2、优先考虑保障型保险。风险管理的一个基本原则是，重点保障可能对家庭造成巨大损失的风险。意外险、健康险和定期寿险等都是最具有保障意义的险种，所以投保人在保费预算有限的情况下，应优先满足意外险、疾病险和定期寿险类保障需求。如果经济状况较好，可在完善家人保障的前提下，再考虑投资型保险产品。

(杨宗林)

## 遗失声明

四川永乐电力有限公司所持有的合同专用章（开户行：工行金口河分理处；帐号：2306392329100010248；编号：5111000000638）遗失，特此声明作废。

四川永乐电力有限公司  
2020年3月26日

## 遗失声明

- 四川嘉龙商贸集团有限公司持有的道路运输证(车牌：川L92627，证号0078118；车牌：川L81097，证号：0078110)遗失作废。
- 乐山市交通汽车驾驶技术学校有限公司持有的道路运输证(车牌：川L6016学，证号：0003123)遗失作废。
- 朱俊花所持有的四川蓝雁冷链物流有限公司商铺(B区1栋8#9#)保证金收据(票据金额：一万贰仟元整)遗失作废。



# 小柏杨

报名题写：刘晨宇（六年级2班）  
本年度第一期 总第13期

## 点亮发光 迎接春天 ——乐山市柏杨小学2020年抗“疫”网络教学纪实

■ 柏杨小学教师 陈晓波

### 全员参与 抗疫保学

未雨绸缪，向着明亮那方。校长全面负责延期开学期间的网络教学工作，副校长和教导处负责延期开学期间开展网络教学的实施方案的制定和工作的落实、推进。经过网络交流、召开碰头会，我校制定了《乐山市柏杨小学2020年春季延期开学期间开展网络教学方案》，积极提供组织保障，全面落实人员力量，认真组织实施推进。各年级组长为各年级网络授课领头人，负责组织该年级教师开展网络会议研讨本年级教学内容。各教研组长为学科研讨领头人，负责组织该教研组教师进行网络授课的教学计划确定及教学内容合理安排。钉钉、微信、QQ、学习强国……全体教师运用自己熟悉的网络方式，人人上线，全体参与，从不懂到懂，从不熟悉到熟练，齐步进入网络教学时代。

无论何时，无论何地，把孩子身心健康放在第一位。我们分年龄段为孩子们制定了一份从2月10日开始的学习、生活安排表。懂的，用起来；不懂的，学起来！“云”课堂无序中绝对有序，远程指导着柏杨娃开展语数英延伸课程、阅读写作、艺术制作、锻炼运动、家务劳动、防疫知识……与家长沟通，确保畅通，于是，全体柏杨娃都参与进来，全部进入网络学习时代。

### “空中英语”线上教学 我们在行动

■ 柏杨小学教师 雷雯



2020年新学期伊始，学校却因突如其来的新型冠状病毒引发的肺炎疫情推迟开学，柏杨小学英语组老师积极响应学校关于《2020年春季延期开学期间网络教学方案》的工作安排和教学部署制定英语教学计划，切实落实“停课不停学、离校不离岗”的教学目标。

英语组全体老师在第一时间，通过微信工作群进行教研沟通，大家一致决定通过在钉钉、微信和QQ等网络平台发布教学任务和教学内容的方式，实现“空中英语”线上教学，确定了该教学方式后，英语组老师集思广益、共同研究、优势互补、设计教学方案、整合教学资源。

### 停课不停练 家庭锻炼不停歇

■ 柏杨小学教师 张文勤

柏杨娃们，今年的新春课堂有些不一样，疫情阻挡了我们户外活动的脚步。不过，同学们在家也可以进行体育锻炼，强健体魄，提高自身免疫力哦！我校的体育老师们制定了一份家庭锻炼计划，大家一起在家开展体育运动啦！

比如一、二、三年级主要练习内容包括一分钟跳短绳和坐位体前屈。四、五、六年级主要练习内容是一分钟跳短绳、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐。柏小师生通过锻炼身体，提高自身抵抗力的方式来共同抗击疫情！

### “花式”教学 抗疫促学

2月10日“云”课堂按下启动键！老师们绞尽脑汁“花式”教学，柏杨娃们“宅家”练就各种技能。

运动战“疫”——体育组为柏杨娃量身打造一场独特的“家运会”。老师积极上阵，录制微课、小视频，分年龄段、分主要练习内容和选练内容，满足不同柏杨娃的需要。尤其是传统的“三跳”特色和常规的训练，宅家也OK。

艺术战“疫”——美术组为柏杨娃推出主题为“布言布语”等系列学习“云”课。柏杨娃手拿调色盘，用色彩渲染热情；手捏棉布，用针线表达希冀。我们看见毛雪莲老师传统的DIY“沙包”缝制“云”示范，不光是孩子，不少家长也跟着体验着宝贵童真童趣。

读写战“疫”——语文组为柏杨娃制定“创意写作”等系列课，结合实际构建实用类等文本写作序列。唯有用心，方可细品；唯解其爱，方知其珍。柏杨娃用一诗一行倾吐内心的情感。

朗读战“疫”——我们懂得：一个人内心的声音在广大的人群中持久回响，这是世上最美好的事，这更是一份爱的传递。

还有英语组的英文歌曲的演唱、英文海报的制作，音乐组的手势舞，彼此看见，彼此听见。

### 智慧于棋 未来于你

■ 柏杨小学教师 李琳梅

在这次疫情防控的时间里，我校数学组的老师们，也把防疫知识自然的融入到课堂中。一堂分类整理课，让孩子们运用数学中所学的分类整理知识，对家里囤积的各类食物、药品等进行了深度整理，并用列表、画图、拍照等方法进行了记录展示。

在这个过程中，对各类物品的功效，作用有了更进一步的深入了解，同时也掌握了应对疫情、自然灾害等突发事件的基本知识。用猜谜语的有趣方式，提醒我们的孩子不要轻易的走出家门，为打赢这场抗疫之战贡献我们的微薄力量。

### 别样“宅家”学数学

■ 柏杨小学教师 谭玲莉

2020年全国国际跳棋网络等级赛于2月28日开赛，比赛由中国国际跳棋协会主办，我校四年级(5)班的罗圣翔同学暂列男子组榜首。

我校着力培养每一个国跳小棋手，罗圣翔同学每次课堂上都带领自己的团队，积极参与战术训练。每周参加的答题竞赛，他一期也不落下，最后拿到一等奖。全国智运会选拔赛、国际跳棋家庭亲子赛、中西部比赛中他都有出彩的表现。

### 数独游戏 最具挑战的网课

■ 柏杨小学教师 魏治琼

数字游戏主要培养我们的专注力、抗挫力、观察力、记忆力还有逻辑推理。既然是玩游戏，那就需要我们看视频了解游戏规则，然后掌握技巧，了解什么叫数独和数独方法。这是我们二年级的数学网课内容，也是网课以来最热门最具挑战性的一课！



柏杨小学教师 毛雪莲



柏杨小学教师 王佳莉

### 小荷露角

五年级6班 周涵予

武汉加油

杜韵芸创作:不一样的春节(趴在窗户上的星空)!

好想出去玩啊!

《守护者》

中国加油 武汉加油!

三年级1班 龙义蔓

五年级6班 唐婧晴

三年级3班 张凌萧

三年级7班 杜韵芸

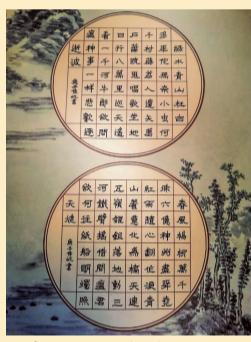
五年级6班 唐婧晴



五年级5班 杨梓涵



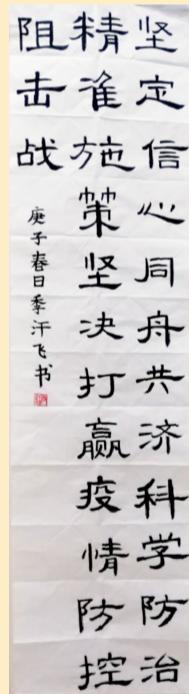
五年级1班 王玉杰



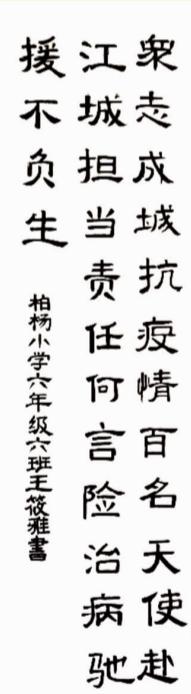
六年级3班 杨佳屹

# 同舟共济

徐莘皓



庚子春日季汗飞书



柏杨小学六年级6班王筱雅书

五年级4班 马嘉翌

三年级5班 胡心源

四年级1班 张轩与

五年级6班 李欣雨

四年级1班 王馨雨

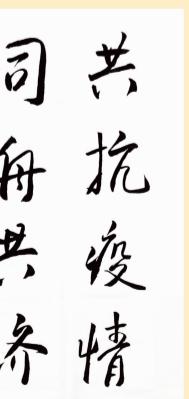
三年级1班 林益可

五年级4班 王相雯

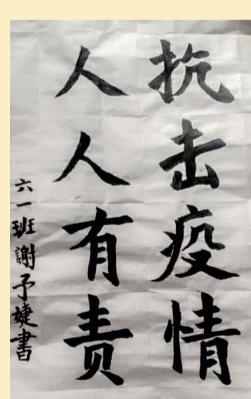
六年级5班 罗诗羽

六年级2班 包恬媛

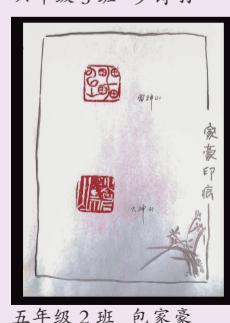
五年级2班 徐莘皓



庚子春刘晨宇书



六一班谢予婕书



五年级2班 包家豪



六年级6班 陈喻



庚子初春瑜宏

五年级1班 高瑜宏

六年级2班 刘晨宇

六年级1班 谢予婕

## 童心飞扬



## 没有硝烟的战争

■ 六年级 6 班 许乐瑶

新冠病毒没有问过任何人的感受,就来到了武汉!紧接着,以狂风扫地般席卷而来,先是从武汉到全国,再从全国到全世界,这场没有硝烟的战争紧锣密鼓地打响了。

没有人知道这次疫情会持续多久,但是我们坚信这场疫情阻击战,迟早都会以胜利结束。2020年的春节没有了往常的热闹,疫情早已限制了人们的行动,冰冻了人们的心,有些人已经前往一线,有些人开始义务劳动。做为一名小学生,我能做的,就是待在家里保护好自己,不给国家添麻烦。医护人员,每时每刻都奋战在一线,守护着宝贵又稍纵即逝的生命。说“不怕”是不可能的,但他们选择坚守自己的岗位,给予了更多人安慰,用自己的实际行动告诉大家:疫情面前,困难面前,中国人永远不会屈服!

有些医护人员没日没夜地抢救病人,把自己累跨了,经过短暂休整后,又立刻回到了自己的工作岗位;有些医护人员照顾病人十分周到,一不小心自己也被新冠病毒感染了。他们有的治愈好了,又重返工作岗位;有的却不幸离世。他们的行动,感动了太多太多的人,也温暖了很多很多的心,同时也给自己的家人留下好多好多的悲伤。

除了有着天使般笑容的医护人员,还有坚守的解放军、警察、环卫工人、社区服务志愿者、快递员……

“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之!”这些无私奉献的人们不负韶华,早已把自己的生死置之度外,用可敬的行动,谱写了青春的灿烂年华!待到春暖花开,迎接你们的凯旋归来!

(指导教师:唐娟)

## “风雨”中的温暖

■ 五年级 3 班 刘锦琦

今年春节,突如其来的新型冠状病毒袭击了中国,扰乱了人们的正常生活,大过年的都只能待在家。

一天,刚吃完午饭,“咚,咚,咚”一阵敲门的声音吸引了我的注意。是谁?难不成又是我大姨妈下来串门了吗?我开玩笑的对着门大喊到:“串门的是敌人,快回去!今年过年不串门!”

不料,话音刚落,随着外婆打开了门,进门的是一位带着口罩的陌生的叔叔。他是谁?来干什么的呢?幸好这位叔叔没听见我刚说的话,不然就尴尬了。

“您好!我是社区工作人员,请问你们家有没有刚从外地回来发烧咳嗽的人?”这位叔叔耐心地对外婆说。

“没有,谢谢您。”外婆回答道。

原来叔叔是一位社区工作者,为了防疫工作的准确,许许多多像他一样的工作者,要挨家挨户地入室调查,做好登记。

叔叔转身出门之际,我发现叔叔的头发上有许多细小的水珠,声音也有些沙哑了。这么冷的天都跑出了汗,想必那位叔叔应该询问了几十户人了吧?从发生疫情到现在,他们一直坚守在自己的岗位上,根本就没有春节假期了。

一股温流涌进我的心里,望着叔叔的背影,我突然觉得他是那么的高大伟岸!英雄出身于平凡,而平凡造就英雄!无论是逆行的白衣天使,还是主动捐献物资的爱心人士;无论是在研究室里没日没夜工作的研究人员,还是在家待着不出门的我们……正是一位又一位平凡的英雄,用自己的“血肉身躯”构建起了无比坚硬的护盾,护我大中华昌荣繁盛,护我老百姓平安喜乐!我骄傲我是中国人!

一代人有一代人的机遇,一代人有一代人责任!我是一名学生,是新时代的青少年,祖国的繁荣昌盛,时代的发展,还要靠我们来谱写新篇章。那我就尽我所能,认真学习,积蓄力量。如祖国危难之时,我一定挺身而出,义不容辞接下时代的接力棒,承担起自己的责任!少年强,则国强,相信当我们含苞初放时,必是祖国更加辉煌时!牢记先辈精神,并贯彻自身,严格要求自己,顽强成长!下一次,该我们去风雨中送温暖!

(指导教师:魏春丽)

## 春天来了

■ 二年级 1 班 罗宇萱

瞧,春天来了!  
阳光,照亮了整个大地。  
风儿,吹绿了一片片小草。  
碧绿的柳枝,  
长长的,  
像一根根绿丝带。  
树上的花儿,  
红红的,  
像展开笑脸的小姑娘。  
池塘里的蝌蚪,  
黑黑的,  
像一个个小逗号。  
解冻的小溪,  
叮叮咚咚,  
欢快地歌唱向东流。  
细细的小雨,  
沙沙沙,  
帮小溪伴着奏。  
大地披上了绿色的外套,  
南方的大雁飞回来了,  
冬眠的动物苏醒了,  
而我,却躺在草坪上尽情享受阳光。  
啊——春天多么美丽啊!

(指导教师:董萍)

## 我是花仙子

■ 二年级 6 班 雷依依

我是花仙子,一个向往自由的花仙子,头上带着美丽的花环,身着长长的白纱裙,提着花篮,飘向人间,去装扮被冠状病毒伤害的人间。

我站在空中,把花篮中的花儿撒向人间。  
你看,大地上,鹅黄的迎春花吹起了小喇叭;如雪的樱花在春风中跳起优美的舞蹈;红红的杜鹃花绽开了笑脸。

山坡上,一大片的桃林杏林羞红了脸,就像红霞,染红了大地。

田野里,成片成片的金黄的油菜花在向成群结队的蝴蝶招手。一大朵一大朵的牡丹,红的、白的、粉的,你挨着我,我挨着你……

人间变成了花中有香,香中有花,五彩缤纷的美丽世界,冠状病毒也悄然离去。人们看到这一切,笑得合不拢嘴,都夸奖我的能干和神奇。

(指导老师:潘正英)



## 不一样的春节

■ 三年级 7 班 袁炜凌

庚子鼠年到了，小伙伴们迎来了愉快的寒假生活，本来热热闹闹的大年，被一场突如其来的疫情彻底改变。

往年的春节，到处张灯结彩、人流如织。我的家乡乐山更是美食家们的打卡圣地，大街小巷都是说着各地方言的游客，每家网红餐厅都排着长龙，人们为找不到停车位而发愁。而今年的春节，与往年形成了鲜明的对比，商铺关门闭户，大街上冷冷清清，大家都安安静静地宅在家中。

“戴口罩、多通风、勤洗手”是这段时间我们说得最多的话。我虽然响应号召一直在家里，每天都非常关心抗疫的情况，坚持学习防疫知识，监督家里人做好防护。

一天中午，我看到外公在换鞋子，知道他准备要出去，就提醒他要戴口罩，外公却摆摆手说：“不用不用！我就到楼下去拿个快递而已。”一边说一边急急忙忙地出门了。想到外公身体本来就不好，病毒那么厉害，外公更要加强防护啊。我立刻戴好口罩，追了出去，为外公送口罩。“外公，钟南山院士说出门一定要戴口罩哦！”当我把口罩给外公戴好时，门卫爷爷都向我竖起了大拇指。

这个春节，每个中国人都有一个共同的愿望：渴望春天，希望疫情过去。我也期盼着美丽的校园，亲切的老师，可爱的小伙伴们，能很快见面！

(指导教师：邹凌)

## 写给白衣天使的一封信

■ 五年级 6 班 杨子莺

亲爱的白衣天使：  
您好！

2020 年是一个不同寻常的年，并不是因为它有多好，而是因为一个叫新型冠状病毒的坏小子一直在祸害全国，而武汉尤为严重。为了让病毒不再进一步扩散，您日日夜夜，一刻也不停歇地奋战在第一线，与病魔作斗争，与死神抢时间。

亲爱的白衣天使，您辛苦了！有一句话说得很好：“哪有什么岁月静好，只是有人为你负重前行！”说的就是您！在这美好的春节，你们放弃了和家人团圆的机会，舍小家，为大家，毅然决然地奔赴各个救死扶伤的战场。每当我从新闻里看见穿着厚厚防护服的您，一心一意照顾病人时，崇拜之情油然而生。为了全国人民的健康，不惜牺牲自己的生命，这样高尚无私的品质值得所有人学习！

亲爱的白衣天使，您辛苦了！这是一场没有硝烟的战争。看不见滚滚的硝烟，同样有被硝烟吞噬的危险；听不到轰隆隆的炮声，同样有被战火误伤的劫难。而您，面对疫情，迎难而上；面对病人，无微不至。

亲爱的白衣天使，您辛苦了！你们当中有父亲母亲；也有儿子女儿。面对亲人殷切的目光，你们选择的是义无反顾。当年幼的孩子哭着抱着，不让您走时，回荡的是坚定的声音：“等我打败怪兽，就回来”；当年迈的父母担心您以身涉险时，只留下了温情的一抱；当与亲

朋好友告别时，那“没什么大不了的”笑容一直浮现……

我知道，还有许许多多的白衣天使，她们虽然没有去最前线，依然是最可爱的人，我亲爱的妈妈就是其中一员。自从疫情发生以来，妈妈放弃了休假，每天都在忙得看不到人影。我问妈妈：“你又不在一线，为什么还是这么忙？”妈妈说：“必须要做好后方的保障工作呀。”是的，冠状病毒真是无孔不入，妈妈和她的同事们除了做好自己的本职工作，还有防控知识的宣传、可疑病人的排查、人员体温监测、信息数据的统计……我经常会很多天都见不到妈妈一面，因为她下班回来的时候我已经睡着了，第二天我醒来时，她又早已离家上班去了。每次问妈妈能不能按时下班回家吃饭，她总是说：“不用等我，还有工作。”每当我想念妈妈给她打电话的时候，她总是让我乖乖呆在家里，不要打扰她工作。我也想对妈妈说：您辛苦了！

亲爱的白衣天使，您辛苦了！在我眼里，你们是冬日里的一缕阳光，带给人们希望，更是小朋友们学习的榜样！我在此真诚地祝愿早日战胜疫情，等着您凯旋而归！

此致

敬礼！

柏杨小学杨子莺

2020 年 2 月 21 日

(指导教师：欧学英)

好书推荐



推荐书目：《趣味科学》、《游戏中的科学》

推荐理由：在《趣味科学》这本书中，你会发现身边的科学知识都是这么有意思，它不再深奥，不再难懂。你可以轻松地读懂它、理解它。你会发现遥远的宇宙那么好玩，地球上竟然有这么多有趣的科学知识。

《游戏中的科学》是一本精彩有趣具有创意的科学游戏书。它涵盖了自然、物理、化学、生物等多种学科基础知识，它将知识融入游戏，让你经历一次首脑并用的科学之旅，从而了解科学原理，激发科学探索精神。



## 家校共育

家长有话

## “疫”常时期的平常一天

■ 柏杨小学教师 韩丽霞

遗忘是人类最强的自我保护??：不论当下多么震惊，以为终生难忘的记忆也会在很短的时间内被模糊，甚至被删除。“疫”常时期被隔离在家的我们，可能对一饭一粥都有着和平时完全不一样的滋味。但，由此我们就刻骨铭心了吗？不会的，会遗忘的，而且遗忘殆尽。于是，尝试记录下“疫”常时期中的平常一天，给善忘的自己，留下帮助回忆的证据。

## 1.出门买个菜

清晨起床，拉开窗帘站在阳台口看看天气，便伸着懒腰走出了卧室。洗漱早饭，大约四十分钟后出门买菜。不必化妆，也不在意穿搭，但口罩是必须戴的，否则进不了菜市场，即使进了，戴着口罩买菜卖菜的人也会投来类似“又一个不遵守规矩的，闯进来了”这样目光。下楼、出小区，路过乐山港时九点左右，若不是疫情，此时此段路，定是车水马龙、游客涌动。而此刻，只两三辆本地车飞也似地跑过，一辆公交车正在调头。到顺城街农贸市场入口，又见社区的人手里拿着体温计在等待“来客”，我走近时便主动将额头递了上去。“嘿，正常！”才顺利地进了菜场。

哪怕在疫情最严重的时期，也没刻意囤过货，但也会尽量一次多买些，少出门、减少口罩使用量，也算是不添乱了。半小时左右，菜便买好了，有38一斤家属最爱的排骨、有吃一天少一天的椿芽，也有我怎么也吃不厌的红菜苔，还有各种水果。通通手机结账，没细算，大概每次都是两百吧。

原路返家，未到小区门口，保安叔叔远远地就帮忙开了门，我大声地喊谢谢。回到家里，按政府倡议，摘口罩、消毒、洗手……完成一系列规定动作。

## 2.上网刷新闻

将买回的菜归置好后，便在沙发上坐了下来，开始拿起手机刷各种新闻。刷武汉红十字会消息那几天也曾有过刷出PDST之感，想过受伤了关了卸载了不看了。但，明知有人在血泪中哀嚎、在生死间挣扎，难道不看不关心就能让自己进入毫无情绪的状态吗？对眼下状况完全无能为力却又身处其中的平凡公民，或许也有自己的应负之责，哪怕只是努力让“养尊处优”的脑子转起来，拥有自己的独立思考，不被一些耸人的标题文章给带跑偏；哪怕负面一次次给我们以无限暴击，我们也该狠狠记住。但除此，新闻里还有“被训诫，好了依然要上一线”的李文亮、“世界以痛吻我，我将报之以歌”捐口罩的林生斌先生、还有专业又生动……“即便在亿万人的瞩目下，也无半

点表演痕迹，从不低头念稿说些无用套话，始终坦坦荡荡”的张文宏大夫、还有戴着口罩低着头把捐款放到桌上就默默走掉的老年人……无数的无数，常常让“天空一无所有，仍然给我安慰”这句改编诗在我脑子里徘徊，我知道，它们给了我无言的力量。

## 3.关机来读书

午饭午休后，两点钟开始下午的阅读时间。看了七七八八的无用之书，也重读了一些应景之书。比如塔勒布的《反脆弱》，书里说“风会熄灭蜡烛，却能使火越烧越旺。对随机性、不确定性和混沌也是一样，我们要利用它们，而不是躲避它们。验证你是否活着的方式，就是查验你是否喜欢变化。没有经历过伤痛，便不懂得欢乐；没有经历过磨难，信念就不会坚固。”而“对未来的真正慷慨是把一切献给现在。习惯于绝望的处境比绝望的处境本身还要糟”来自加缪的《鼠疫》。中华民族经过千万年的繁衍，灾难始终如影随形，却从未真正倒下。我想，这种胜利得益于义士慨然的献身，智者洞见的决策，更得益于多数的普通人在经历负面情绪后生出的，“让日常依旧日常”的勇气。

相同的书、剧、电影，不同的人从中会得到不同的体会。过程中，到底发生了什么神奇反应呢？我想，不过是因为每一天的我们，都带着前一天、前一年、前几十年的我们罢了；走过的路不同，看过的风景各异，受过的伤深浅不一，细节的不一样，最终形成了不一样的心得与力量。

## 4.傍晚散个步

过去的冬天太郁闷太漫长，饭后在河边走一圈，发现春天毕竟还是来了。玉兰、迎春、还有海棠都开了，白的、黄的、粉的，都异常娇艳。往日闲置的体育器材，也都有人在锻炼了，连前些日子不多见的小孩儿们也多了起来。男的女的，老的小的，都戴着口罩，我顺手给他们拍了照。从楼下走到沫若广场，倒回来再走到旧大桥，大约有10000步吧。回家后，依然摘口罩、喷酒精、洗手。

## 5.发个朋友圈吧！

睡前会翻翻喜欢的公众号文章、朋友博主写的帖子，也将一天里有趣有意义的事抱着“记得这一刻吧，永远不会重来”这样的想法，真实地、真诚地记录下来。偶尔也发一条朋友圈，将它视作一天的一个引子。日后多少年，看着那些文字与图片，多少也能忆起一些当天蔓延的心情和细节。于“疫”常中，探寻到的仅仅属于你的“平常”，或许都会成为“因继续生活而遗忘殆尽”日子里的珍贵印记吧。

## 静待

■ 柏杨小学教师 潘正英

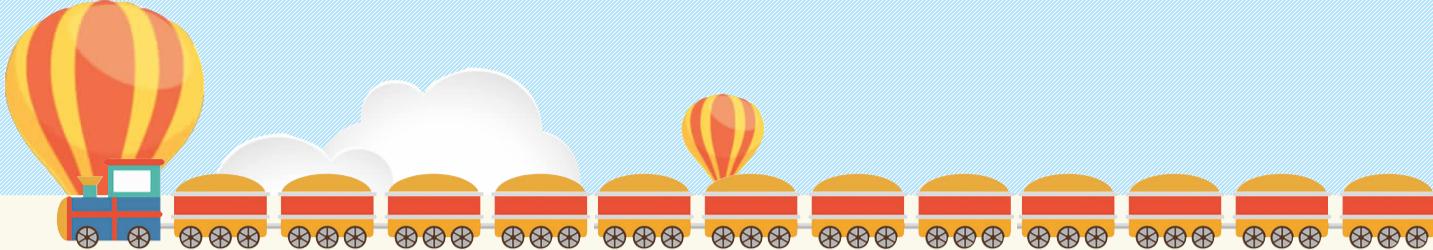
一本书，  
一副眼镜，  
看着，看着，  
乏了。

取下眼镜，蓦然发现——  
我的猫，正在桌前，  
它静静地蹲着，  
看我——

读书。

我无奈，望向窗外，  
很静，  
空无一人，  
猫似乎倦怠了，  
睡了。  
目光，越过我的猫，

对面楼顶的花开了一大丛，  
明艳的金黄，  
静静地绽放。  
看着，看着，  
心亮了！  
因为我知道——  
静待，  
终会迎来更美的朝阳。



## 师说疫知

■ 柏杨小学教师 曾毅

亲爱的孩子们：

对于假期的一再续费充值，终日被关在笼中的你们，是不是越来越按耐不住心底的蠢蠢欲动了？每天听长辈讲述疫情不知是该悲还是喜的你们，心情会如何？托福网课瞬间逆袭，终于可以名正言顺刷屏手机长看电视的你们是否还有点小抱怨：要是没有作业该多好？

我们现在正处于一个特殊的时期，所有正常的生活被新型冠状病毒搅了个天翻地覆。在这次瘟疫像野火般四处扩散和蔓延时，在看到昂首挺胸的雄鸡地图通体“发烧”时，在危及数以万计的生命和国家的安危时，我们才明白，在限制隔离和封城中，自由可贵；在窘迫艰难和逆行中，平淡是真！

孩子，在你懒懒散散赖床不起时，可曾想过工作在一线连轴转的医护人员是不分白天和黑夜的？在你敷衍了事应付师长时，可曾想过全世界的研究人员在显微镜下一遍又一遍地重复筛选希望能早日发现治病良药？在你闭门宅家无聊透顶时，可曾想过有多少工作人员天天奔波在外执勤加班回家成了奢望？在你通关追剧抱怨学习时，可曾想过战胜病毒守卫家园强大国力都需要无畏的勇气和渊博的知识？

那就先从疫情中的学习说起吧！好像说什么，都绕不开学习，老师家长天天念叨的都是学习。不过，要说的可不是语数外课堂里的内容，也不是“停课不停学”的网络直播，而是指你能从这场疫情中了解到的知识。

比如武汉，它不应该只停留在语文课本上“昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼”的武汉，还应该是易中天老师形容的：一线贯通，两江交汇，三镇雄峙，四海呼应，五方杂处，六路齐观，七星高照，八面玲珑，九省通衢，十指连心；它不应该只是行程表辐射圈里的“高铁之心”，或是飞机俯瞰下的“千湖之省百湖之市”，更是长江黄金水道的水铁联运枢纽；它不应该只有春天武大的樱花、夏天东湖的荷花、秋天汉口江滩的芦苇、冬天磨山脚下的梅花，或是神农架传说覆盖下的原始神秘，还应该有热干面的情怀武昌鱼的清贵和啃不够的周黑鸭；它不应该只是历史中伯牙子期的相遇处辛亥革命的爆发地，或是“一桥飞架南北，天堑变通途”长江大桥的所在地，又或是军体会的举办地，更是壮士断腕封城勇士不计生死的英雄地。

孩子，希望你们能记住：世界即教育，世事皆学习。

这次疫情，要好好体会那沉甸甸的责任和担当！我们的岁月静好，是因为那么多的勇者在负重前行！

钟南山、李兰娟院士不顾高龄，亲赴一线，成了最美逆行中最闪亮的那一抹身影！一批又一批舍小家为大家的医护人员奔赴武汉集结，克服重重困难，站好自己的岗，医好患者的病，一个又一个朴素而真实的故事一次又一次感动着我们的心，湿润着我们的眼！

热火朝天的建筑工地上，各条战线的工人舍弃了宅家团聚最安全的方式，义无反顾地留下来用中国速度建设生的希望，为阻止病毒进一步扩散提供最大限度的医疗保障！空荡荡的机场上，来来往往飞起落下的都是满载着最实在的支援力量，医药物资和生活储备源源不断地从世界各地四面八方向这里汇集！冷清的街道上，公安巡警、基层工作人员、快递小哥、志愿者服务队……隔离的病房里，疫情吹哨人李文亮、推迟婚礼来不及等孩子出生的彭银华、身患绝症坚守岗位的张定宇……每个人都如一缕微光，照亮了武汉的夜空！

还有，还有，社会各界海外同胞国际友邦，好似全世界都刮起

了一阵风。复工赶生产的，不分昼夜不计报酬加班加点，只为能多生产一只口罩一套防护服；免费提供学习的，从幼儿园到高三到职业技术，各门各科应有尽有；集资买东西的，据说买空了人家的货架，包了人家的飞机；听号召按要求居家办公学习不添乱不添堵出门戴口罩的普通百姓……

这样的民族这样的族人，以一己之力，守一方平安，大疫当前，何足惧哉？

孩子，希望你们能记住：社会即课堂，责任应担当！

这次疫情，要妥妥保存那可贵的善良和感恩之心！雨果说：善良的心是太阳。人生路上，无数颗太阳照亮了前方。柳帆，众多被感染最终没有敌得过病魔去世的护士之一；何辉，众多自发开车接送医务人员导致传染罹难的志愿者之一；陆勇，“药神”的原型，第一时间飞到熟悉的印度，开始一家一家地扫货，一包一包请人肉快递；林生斌，杭州纵火案的受害者，倾其全力开展援助；郝进，90后的打工者，一口气将抵做成工资的18万个口罩全部捐出……他们就是太阳，记住这一个个普通的名字吧！

还有，还有，一群又一群晨昏颠倒拼死拼活抢修搭建医院的建筑工人，坚决不领自己应得的工资；一篇又一篇报道中，老人们毫不犹豫地将自己省吃俭用攒下来的积蓄捐了出来；一车又一车的蔬菜，从田间地头装箱运输到武汉每个人的餐桌上饭盒里；一幅又一幅的作品，画里的线条歌里的音符文章里的方块字，无一不呐喊出了大家的心声：武汉加油！没有具体名字的他们，虽未曾谋面，但已共患难。

投我以木桃，报之以琼瑶。善良播下的种子，必将开出感恩的花！用善良和感恩，把我们的心点亮！感谢每一个羸弱的生命都会被救助，每一声微弱的气息都会被听到，每一次热忱的招呼都会被回应，每一餐热闹的聚会都会被回忆……还有还有，每一天的学习不再被嫌弃，每一页的作业不再被敷衍，每一次的错误不再被忽略，每一回的考试不再被挂科……

孩子，希望你们能记住：生活即教材，善良加感恩！

这次疫情，要稳稳把握现在多多展望未来！据数据显示，这个假期电视的收视率和游戏的通关率不断刷新记录。面对居家的大把时光，每个人的选择都是不同的。有人选择无所事事，上网聊天混天度日；有人选择研究美食，花式菜谱新鲜出炉；有人选择室内锻炼，强身健体抗击病毒；有人选择读书写字，充盈内心收获思考；有人选择一技多能，有备无患学无止境……

世间的路千万条，把握现在，珍惜每分每秒，为未来铺上一块坚固的基石，绝对是最美的那一条路！在疫情面前，从容不迫坚持不懈；在灾难面前，锲而不舍只争朝夕；在打败病毒的同时，见证你成长的足迹！

保尔曾说：人的一生，不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻。生命可贵，不要浪费，直面内心，脚踏实地变成你想要的样子。若干年后，回首往事，你才会感谢当初努力的自己！

孩子，希望你们能记住：人生即远足，现在到未来！

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临！这个寒假，这个春节，我们经历着，我们记录着，我们努力着，我们创造着！很多很多年以后，当再怀念起这个冬天时，你们或许会自豪地说：我从未停止过奋斗！很多很多年以后，当不再如今天这般，如此期盼春的到来时，你们会发现它是生命中一道不可磨灭的光，一直照亮着前行的路！

爱你们的老师

2020年2月22日



# 科普周刊

让科技在生活中流行

2020年3月26日 编辑:金丹 版式:黎澳

22

热 点



## 生活不能太随意 | 问题来了,以后你咋吃?



# 明年春天或还有疫情小高峰…… 这个症状，是去急诊的一个最主要指标



近期以来，新冠肺炎疫情在德国呈现多点暴发和扩散态势。3月17日，中国驻杜塞尔多夫总领馆在上海市外办协助下，特别邀请到上海复旦大学附属华山医院感染科主任、上海市新冠肺炎医疗救治专家组组长、中华医学会感染病学分会常委张文宏教授以视频连线方式举办专题讲座。这场讲座上，张文宏教授分享了诸多重要讯息，一起来看看！

## 新冠肺炎属于什么样一个病呢？它的特点是什么？

答：人类对疾病的控制经验是慢慢积累的。到今天为止，我们对这个疾病总结的经验是，这个病毒没有SARS厉害，如果我们给予病人最好的治疗。SARS的病死率是多少呢？10%左右，也就是说10个人当中有1人死亡，100个人当中有10人死亡。

那么新冠病毒病死率是多少？按照德国现在的数据，100个人当中不足1人。这是德国今天的数据，但是你说意大利好像不是这样的，我今天先不谈意大利，意大利的情况和德国不一样。

现在中国的情况是什么样子呢？上海病死率也是这个数据，中国的病死率现在基本上达到这个水平，100人当中最多1至2人死亡（湖北以外）。

日本100个人当中死亡病例多少呢？15个。新加坡、马来西亚无死亡病例。马来西亚现在400多例确诊病例，你可以说是因为那边天气炎热。上海有350多例，死亡3例，而且这三个的病人年龄有多大？第1个89岁，第2个78岁，第3个病人是重度肥胖合并心脏病。举这些例子是想说明什么问题呢？跟SARS比起来，这个病的级别真的很小。

## 新冠肺炎病毒的危害在哪里？

答：因为它没有SARS厉害，所以在早期根本无法识别。有可能症状很轻微，你根本感觉不到，所以你会在你的周边看到一些人可能没有症状，或者有很轻微的症状，比如低烧，用体温计可能都不一定量得清楚。这会导致什么情况？

因为症状不明显，所以患者会四处走动，比如刚才说到的在德国前段时间一个室内的活动，参与人数达1000多，当中就混有了这样的病例。可能他当天去的时候，已经稍感不适，但是他觉得症状不明显仍然坚持去参加了，继而传染给更多人，因为这个时候它的传播性仍然是非常大的。

但如果是SARS情况就完全不是这样。因为2至3天内即会出现较为严重症状，从生病到重症的时间很短，因此一患病基本就无法出门行动，还怎么传染？

所以特别厉害的病毒反而传播性没有这么快、没有这么广。新冠病毒的特点在于它并不是我们想象的那么厉害，但是它的传播性极强，强到什么程度呢？

2009年爆发的美国和墨西哥的大流感，当时也波及到欧洲。美国几千万人感染，但病死率很低，是新冠肺炎病死率的十分之一，也就是0.1%至0.2%。当时全球一开始也是十分恐惧，采取了非常积极的防控措施，后来觉得病死率不高，很快就放弃积极的防控措施了。当时很多人感染，但是感染了以后大部分都没事。

这样你就能理解这次为什么会出现这么多自相矛盾的看法。有些国家觉得很凶猛，有些国家觉得还可以，更多的国家一开始觉得没什么，但是现在觉得不行，于是就开始采取更加积极的防控措施了。

## 这些病例什么时候能得到大幅度的控制？

答：预计今年夏天大多数病例能得到很好的控制，疫情会经历一个低谷。但是过了夏天，到下一个冬天是不是再复发，现在不好说。

过了夏天以后病人会减少，但是一直会有散发的零星病人出现，延续到今年冬天，然后到了明年春天，又有可能有一个小的高峰，然后慢慢再下来。这当中还不排除和对面的南半球进行交流，因为北半球夏天病例变少，但是南半球是冬天，也会相互输送病例。

来来回回，就算持续一两年也是正常的。但我们要相信这么多年这么多次，我们都过来了。所以这一次一定也会挺过来的，肯定的。

## 还有就是如果我生病了以后，我的风险有多高，我怎么办？

答：这是今天大家极为关注的问题。当然最好的办法是你不生病。不生病的可能性有多大？以中国人的聪明才智，我们其实完全可以尽量做到不生病。

如果你是一个负责任的人，正确地做好了自身的防护，我认为感染的风险是极低的。新冠肺炎的感染风险只出现在密切接触时，不接触就没有风险。

请大家自问：在这个时间节点，你能不能避免掉所有不必要的社交活动？如果说你不能避免社交活动，那你又谈什么回国呢？回国不是更和德国的社会关系和交往都断掉了吗？因此减少接触频度可以大大降低患病风险。

## 疫情高峰何时到来？

答：我判断疫情高峰会出现在4月份到5、6月份！在夏天会得到比较好的控制，但是控制好以后这个病是不是就没了？从今天我们对这个疾病的了解来讲，这个比较困难。因为跟每个地方采取的措施有关，跟国际疫情的走势走向有关，这是我可以提供给大家的一些参考。

## 我们具体要怎么做？

答：第一，吃饭要分餐，各吃各的；

第二，聚会要戴口罩，两个人非常近距离接触，互相戴口罩是有价值的。一个人闷在宿舍里不出来是会疯掉的，小范围接触并佩戴口罩是没有问题的；

第三，要尽量减少社交。在德国认真读书的同学很多，期末考试压力也很大，大家要好好利用时间多读点书，尽量减少不必要的社交。现在大量娱乐场所停止营业，如果外出去餐馆吃饭是可以的，但我建议戴口罩去华裔餐馆并分餐。外出回去后的第一件事情是洗手。只要少社交、戴口罩、洗手，就可以基本上避免感染。?这个病要防止密切接触带来的风险。所以避免密切接触，洗手、戴口罩、少社交，你在德国是安全的。

## 你不要不管不顾就去医院急诊，这没有意义的！为什么？

答：你的症状如果很轻，甚至没有发烧，他不会给你按照新冠来处理，到最后给你两片感冒药。你觉得到医院里排队几个小时，拿两片感冒片回来，有意思吗？要记住，重症新冠肺炎患者有一个典型的特点：呼吸困难！这个是极为重要的症状，也是你去医院急诊室的一个最主要的指标。

怎么知道自己有没有呼吸困难？我建议你去走两层楼梯，比如说你家住在20楼，你先从楼梯给我走到3楼，再乘电梯，你觉得自己走到3楼一点问题都没有，你的肺好的不得了，那你去医院毫无意义。?如果你走到2楼3楼，就有点气透不过来的感觉，你这个时候就要到医院急诊室去，这个属于什么呢？呼吸功能受限。

现在这个季节是感冒、流感的多发季，有症状也不一定是新冠，那万一不是新冠呢？那就在家里隔离，然后戴口罩，还要避免跟你周边的人接触。我觉得这一点都应该做得到。做到以后，我觉得你不会传染给你身边的人，只有在一种情况下有可能：不戴口罩，密切接触还不洗手。

(讲座内容节选)



# 这5种「抗病毒食物」，营养专家一个都不认可

提个醒

传言3：咖喱、胡椒等香料抗病毒  
真相：没有直接关系



网传“武汉有700个印度人回国检测零感染”信息，有人称印度人长期吃咖喱，而香料有消炎作用，所以会零感染，建议多吃咖喱等香料避免病毒感染。

这些人是否被感染，取决于其回印度前有无接触过感染源，与咖喱或香料的饮食习惯并无关系。此外，印度卫生和家庭福利部公布的数据显示，2月3日印度确诊第三例新冠病毒感染的肺炎病例，该患者有武汉旅行史。

传言1：喝茶、喝酒可以抗病毒  
真相：只是凭空臆想



传言称，酒精可消毒，所以人喝高度白酒也可以杀死新冠病毒；茶叶富含茶多酚，曾有茶多酚抗流感病毒的研究，因此其也可对抗新冠病毒。

高度白酒的酒精浓度一般在50%~60%之间，达不到医用酒精75%的消毒浓度。医用酒精杀灭病毒的前提是“直接作用在病毒上”，喝的酒是进入消化道，病毒进入的是呼吸道，两者不会有“直接作用”的机会。茶叶研究针对的病毒并非新冠病毒，尚无科学依据其可抗新冠病毒，“喝茶能够预防新冠肺炎”完全是凭空臆想。

传言2：葱、姜、蒜、辣椒抗病毒  
真相：不能推广到人

这些都是基于细胞实验和动物实验得出的结论，缺乏体内试验和临床试验的证据，不能推广到人的身上来。新型冠状病毒除了经口进入，还会通过鼻腔、眼部的粘膜部位进入人体，因此口含姜片或者生蒜难以避免感染，外出还是应该戴口罩做好防护。

传言4：保健品可以抗新冠病毒  
真相：免疫力≠抗病能力

传言称，白藜芦醇可以抗病毒；乳铁蛋白可提高人体免疫力，令人不易感染新冠病毒。白藜芦醇常用于保健品，属于植物提取物，虽然细胞实验中体现出抗氧化能力，但其“抗病毒”说法没有科学依据。

另外，“提高免疫力”并不等于“提高抵抗疾病的能力”，人体免疫力需要维持在合理水平，并非越高越好。过强的免疫力反而可能会造成疾病，诱发过敏、系统性红斑狼疮等。本次疫情中，部分年轻力壮的患者，就是因免疫系统过度激活而病情变重。

传言5：某种水果能抗病毒  
真相：虚假宣传被查处

某水果店门口竖广告牌宣传“CCTV通告，草莓可以有效预防新冠肺炎”；朋友圈流传“胡柚可防治新冠肺炎”

实际上，水果只是食物，没有任何依据可证明其能够防治新冠肺炎。据了解，因虚假宣传，该商家已经被当地监管部门严厉查处。虽然目前没有任何特定食物能够帮人抵抗新冠病毒，但是通过合理膳食、均衡营养，使身体处于良好状态，有助于提高抗病能力。



关注科普中国 获得更多知识

# 五通桥区工业基地固体废弃物填埋场工程 环境影响评价公众参与公示

## 一、建设项目名称和项目概况

项目名称:五通桥区工业基地固体废弃物填埋场工程

建设地点:五通桥区桥沟镇会云村 2 组

建设规模:本项目为新建 1 座固体废弃物填埋场,总用地面积 88.4 亩,设计有效库容 64 万立方米,处理规模为 624 吨 / 天,服务年限 562 年。本项目只接收 I 类一般工业固废,不处理 II 类一般性工业固体废弃物、生活垃圾、危险废物。

建设性质:新建

处理工艺:填埋

本项目符合园区规划,项目选址合理,建设方案可行,填埋工艺合理,本项目在采取有效的污染治理措施后,项目的建设对环境的影响较小。本项目为填埋场新建项目,具有明显的社会效益和环境效益。建设单位应切实落实本评价报告提出的各项环保措施和对策,减少项目对环境的不利影响,在充分保证环保设施的资金投入和正常运行的前提下,从环保角度考虑本项目的建设是可行的,符合《环境影响评价公众参与办法》要求。

## 二、征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式

征求意见稿全文链接:<http://pan.baidu.com/s/lPuT-mQ2XVvD-Vp-PXivE6Gw>

查阅纸质报告书可以通过电话联系建设单位或前往项目建设地址查看。建设单位和环评单位将为公众提供相关资料查询和环评报告书简本查阅服务。

## 三、征求意见的公众范围

公示对象为项目周边可能受项目建设影响的居民群众、企事业单位等。征求社会公众对项目建设实施和环评工作的意见和建议。

## 四、公众意见表的网络链接方式

公众意见表的链接:<https://pan.baidu.com/s/lqhqv86TfgJCBHT-GfryGKJg>

## 五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过打电话或发送电子邮件的方式向建设单位或评价机构提出对项目建设及环境影响评价工作的意见和建议,但不接受与环境保护无关的问题。

## 六、公众提出意见的起止时间

2020 年 3 月 19 日—2020 年 4 月 1 日

## 七、建设单位名称和联系方式

建设单位:乐山高新投五通桥基地开发建设有限公司

联系人:刘茂培

联系电话:15283365577

地址:四川省乐山市五通桥区竹根镇茶花路 100 号

邮政编码:614800

# 五通桥工业基地污水处理厂及配套管网工程 环境影响评价公众参与公示

## 一、建设项目名称和项目概况

项目名称:五通桥工业基地污水处理厂及配套管网工程

项目性质:新建

建设地点:五通桥新型工业基地内五通绕城路北侧

建设内容:本项目在五通桥工业园区新建 1 座污水处理厂,总处理规模 8000m<sup>3</sup>/d,出水水质执行《四川省岷江、沱江流域水污染物排放标准》(DB51/ 2311-2016)中相关标准,通过 2.2km 管道排入岷江。著作权归作者所有。

本项目符合园区规划,项目选址合理,建设方案可行,污水处理工艺合理,本项目在采取有效的污染治理措施后,项目的建设对环境的影响较小。本项目为污水处理项目,具有明显的社会效益和环境效益。建设单位应切实落实本评价报告提出的各项环保措施和对策,减少项目对环境的不利影响,在充分保证环保设施的资金投入和正常运行的前提下,从环保角度考虑本项目的建设是可行的,符合《环境影响评价公众参与办法》要求。

## 二、征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式

征求意见稿全文链接:

<https://pan.baidu.com/s/14mSw8LUIE25uAdOJTzV7Ew>

查阅纸质报告书可以通过电话联系建设单位或前往项目建设地址查看。建设单位和环评单位将为公众提供相关资料查询和环评报告书简本查阅服务。

## 三、征求意见的公众范围

公示对象为项目周边可能受项目建设影响的居民群众、企事业单位等。征求社会公众对项目建设实施和环评工作的意见和建议。

## 四、公众意见表的网络链接方式

公众意见表的链接:<https://pan.baidu.com/s/lqhqv86TfgJCBHT-GfryGKJg>

## 五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过打电话或发送电子邮件的方式向建设单位或评价机构提出对项目建设及环境影响评价工作的意见和建议,但不接受与环境保护无关的问题。

## 六、公众提出意见的起止时间

2020 年 3 月 19 日—2020 年 4 月 1 日

## 七、建设单位名称和联系方式

建设单位:乐山高新投五通桥基地开发建设有限公司

联系人:刘茂培

联系电话:15283365577

地址:四川省乐山市五通桥区竹根镇茶花路 100 号

邮政编码:614800



## 3月26日！ 乐山市妇女儿童医院试运行 **开诊啦！**

因市政污水管道扩建工程施工，学道街路段将临时封闭，为尽量减少患者的就医困难，医院除儿童康复治疗科以外，其余科室将整体搬迁至乐山市青江新区三苏路新院区。从即日起，学道街院区停止一切诊疗服务（除儿童康复治疗以外）。

乐山市妇女儿童医院于2015年12月开工建设，历时近五年交付医院使用。目前，经相关部门检测，新院区环保、空气、院感等方面的质量检测均符合国家相关标准。

2020年3月26日，乐山市妇女儿童医院新院将为广大市民，提供全方位的医疗保健试运行服务。医院临床科室设置有孕产保健部、妇女保健部、儿童保健部。孕产保健部下设：产科、孕前保健、孕期保健、优生优育、产前筛查与诊断、产后康复等；妇女保健部下设：妇科、妇女保健科、海扶刀治疗中心、妇科肿瘤微创治疗、计划生育科等；儿童保健部下设：儿科、新生儿科（NICU）、儿童早期综合发展示范基地、儿童康复科、口腔科、眼科、耳鼻喉科等。其中，儿童早期综合发展示范基地以其科学规范的管理，能够为0—3岁儿童提供个性化的智能、体能等早教方面发展的指导。

医技科室设置有四川省产前诊断中心乐山分中心、四川省新生儿遗传代谢疾病筛查乐山分中心、检验科、超声医学科、放射影像科等科室，可开展产前筛查与诊断、优生优育咨询、遗传病诊断、不孕不育检查、新生儿遗传代谢疾病筛查、胎儿心脏超声、胎儿磁共振、儿童骨龄检测等检查。

3月26日，我们共同期待一个耳目一新的乐山市妇女儿童医院！

新院区地址：乐山市青江新区三苏路1333号和瑞晗路1199号

乘车路线：市内公交1、12、22、308路（乐山市妇女儿童医院站下车）

**乐山市妇女儿童医院**

2020年3月23日





健 康 在 口 中  
防 范 在 心 中

武 / 汉 / 加 / 油              中 / 国 / 加 / 油

# 朗读

## 一起读

迎接春天 Read together to welcome the spring



朗读音频请传至工作人员微信号

- 1、面向全社会征稿，可个人投稿，亦可单位统一供稿。
- 2、题材不限，中外美文精选片段或自创文章皆可。
- 3、录制内容积极向上，不只限于普通话朗读，亦可使用地方语言朗读。
- 4、录制朗读音频，时长不限。
- 5、优秀朗读音频将在乐山头条、漫乐山公众号推送。
- 6、音频录制后发送至官方工作人员微信号。
- 7、建议使用喜马拉雅软件录制音频。

2020  
February  
2020年3月

### 活动内容



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