



乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平 ///

14 | 总第1393期
本期20版

2020年4月02日



P03-P07

公筷新食尚



国内统一刊号：CN51-0095-07

邮发代号：61-1519

本报数字报网址：<http://szb.lswkly.com/> 手机·四川党建期刊集团

02

广告
2020年4月2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
2020·4·2

10

新闻周刊
特写

“学痴”王大康



12

新闻周刊
专题

抗击疫情，校园来稿



14

新闻周刊
关注

为“旅游兴市”
深入挖掘历史文化资源



16

科普周刊
热点

疫情虽已渐远
创伤后应激障碍还需关注



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4月2日 编辑：谭莉 版式：游昌学

03
封面报道

新冠肺炎疫情给餐饮业带来不小冲击的同时，也改变着食客们的消费习惯，使“公筷公勺”“分餐制”再次成为热门话题。

从2003年“非典”到2020年“新冠肺炎”，两次疫情的发生都证明了，“公筷公勺”和“分餐制”的推行是大势所趋且刻不容缓。但如何推行？难点在哪里？记者对此进行了调查采访。

公筷

新食尚

■本报记者 谭莉 杨莹

A 调查

乐山多数餐馆 推行“公筷公勺”有难度

餐饮商家不主动 就餐食客不重视



杨莹/摄

随着餐饮企业陆续恢复堂食营业，如何避免消费者在就餐的过程中发生交叉感染，成为不少餐厅的防控重点。那么，各餐饮企业在公筷公勺上的推广情况如何？消费者是否有自觉的“公筷意识”呢？

小型餐馆“公筷公勺”难落实

3月26日中午，记者来到位于城区凤凰北路的捞得乐火锅店看见，随着中午就餐的顾客逐渐多起来，一名佩戴口罩的服务员正站在门口，逐个给进店的顾客测量体温。

走进店里，显眼位置摆放着“推荐使用公筷公勺”、“提倡分餐、卫生健康”等温馨提示卡片，服务员一边上菜，也一边提醒大家使用公筷。“我们从3月20日恢复堂食以来，就开始为消费者提供公勺公筷服务。在每张桌子上都配备了公筷和公勺。”四川捞得乐餐饮娱乐有限公司总经理李雪梅告诉记者，消费者用公筷从火锅内取餐，然后用私筷进餐，虽然麻烦了点，但是大部分食客还是自觉遵守双筷制。

“这是这道菜的公筷和公勺，请慢用。”在乐山金海棠大酒店海棠宫餐厅内，服务员上菜后提醒食客使用公筷公勺。随着圆桌的转动，食客们都很自觉地使用公筷公勺将菜品乘放在自己碗里。”记者注意到一个细节，该酒店对筷子进行了标记区分，以方便食客区分。经历过此次疫情，乐山金海棠大酒店副总经理程涛明显发现食客的变化，“即使不提醒，一些食客也会要求用公筷公勺。”

然而，并非所有的餐饮企业在“公筷公勺”的推行上都如此自觉和积极。记者在走访中发现，有一定规模、档次的酒店和餐厅在疫情之后，对用餐卫生和文明习惯比较重视，而更多的小型餐馆在推行“公筷制”服务上仍然没跟上。

3月29日中午，记者以消费者身份来到位于通江路的菌汤鸡火锅店，但从进店点餐到用餐离开，该店服务人员没有提供公筷公勺，用餐期间也没有主动询问是否需要提供公共餐具。当记者向店主询问是否实行“公筷制”或“分餐制”时，该店主表示，店里的碗筷都经过了高温消毒，且用餐时火锅沸腾高温也会进行二次杀菌，完全没必要用公筷。

3月30日中午时分，城区嘉兴路一翘脚牛肉店里，就餐场景火热，食客们正在此大快朵颐。记者在现场看到，店内戴口罩、消毒等防控流程一项不缺，然而到了用餐环节却并未准备公筷公勺。客人们拿着自己用过的筷子在每份小碗汤锅里夹菜，有的甚至在大份汤锅里用筷子上翻下涮。顾客徐先生告诉记者，餐馆没放置单独的公筷，桌上多余的筷子也不卫生，自己也不好意思要。



图据网络

人情面子和就餐习惯 让市民对“公筷”视若无睹

中国人喜欢围桌而食，相互夹菜也被视作人与人之间的亲近，尽管筷来箸往间，会让一些传染病传播有可乘之机，但要在一夕之间改变习惯，也不是易事。调查显示，一方面大多数餐饮商家对公筷公勺的推广执行不积极不主动，另一方面大部分市民对公筷公勺的使用率也并不高。绝大多数消费者认为，尽管公筷公勺能减少疾病传播，但不适合中国人就餐习惯和人际往来。

夹着毛肚在红油火锅中“七上八下”，杨小姐突然轻呼一声：“啊呀，我忘记用公筷了！”对面的闺蜜连忙安慰她：“没事没事，高温消毒，早就杀菌了。”无独有偶，在外和朋友一起用餐的李瑾也发现，餐厅提供的公筷、私筷一模一样，吃着吃着就分不清了，尤其是桌上的人喝了点酒以后，公筷基本上就成了摆设。

市民陈军告诉记者，中国人讲究的是一群亲朋好友热热闹闹聚在一起，有酒有肉，一个火锅或一桌菜肴，大家一块儿吃。“分餐制、公筷制对中国人来说显然使得人际关系太过生疏，如果是一家人吃饭还进行分餐、用公筷公勺，还家庭氛围势必也不会很和谐。”

在市民王建看来，“公筷制”需要经常换筷子夹菜，对食客来说太麻烦，吃到兴头上还是会出现忘记换筷子的情况。

相比这些使用习惯上的不注意，还有部分市民对于公筷公勺无动于衷，特别是在自家的餐桌上，使用公筷公勺的家庭就更少了。“我买了七八把不锈钢勺子，随餐拿两三把放在菜碗里作为公勺，但现在会使用的只有我，老人觉得都是一家人，没必要。”家住嘉祥路的彭云告诉记者，要想在家里推进公筷公勺，一定要全家都配合，不然等于白费力气。“现在做得最好的就是小儿子了，因为他是分餐制，全都盛到小碗里吃。”



图据网络



B 观点

让公筷公勺
成为一种生活自觉

一群人从一个盘子里夹菜吃、相互用自己的筷子给对方夹菜，曾经被认为是亲密、热情的体现。但在这温情背后，却藏着极大的风险。

“口水菜”正在污染餐桌

“每次聚餐，都有一些人喜欢用自己的筷子翻菜夹菜，有时还用嘴咂一下筷子尖之后接着去夹菜，但因为都是熟人，也没法说。还有一次十多人聚会吃火锅，我想用公筷，又怕别人误会，所以吃饭时都很尴尬！”市民高平告诉记者，“在单位里提议使用公筷的人，一般会被视为矫情、有洁癖等，不容易跟同事打成一片。”

从事仪器销售的刘先生告诉记者，自己常年出差，有些与工作相关的饭局往往坐满一桌陌生人，少则五六人，多则十来人，根本不知道对方健康状况。一群人从一个盘子里夹菜吃、相互用自己的筷子给对方夹菜，不知道吃到了多少“口水菜”。

有人夹菜时爱在盘子里挑挑拣拣，有人喝汤不用碗，从盆里一勺一勺地舀着喝，甚至还有人把咬过的黄瓜往蘸酱里蘸。“提醒别人用公筷公勺吧显得很没礼貌，像嫌弃别人脏一样，我只好假装不饿，少吃或不吃。”高平说。

和家人吃饭，推行公筷的难度更大。

从事医药销售工作的钟凌琳告诉记者，她们常年跟公婆住在一个屋檐下，老人爱用自己的筷子给孩子夹菜，她提议过多次家里要使用公筷，都遭到老人的反对，觉得她是职业病、穷讲究。“没办法，我只能睁一只眼闭一只眼，尽量不和她们正面冲突。”



用公筷不是“穷讲究”

长期以来，亲朋好友团聚，为了沟通交流、密切关系，在一起用餐是最为常见的一种方式。因此，为了避免见外和生分，许多人习惯了不分你我，互相为对方夹菜，互相用对方的酒杯敬酒，以示亲密和尊重。

而此次新冠肺炎疫情的爆发，却让人们开始反思之前的生活习惯，让“公筷公勺”“分餐制”再次成为热点话题。日前，北京、上海、广州、温州等多地也发出分餐制、公筷制或双筷制的倡议。3月22日，乐山市精神文明建设办公室和市商务局也发出《使用公筷公勺 建设文明餐桌倡议书》，号召各餐饮企业和广大市民养成使用“公筷公勺”的健康好习惯。

那么，使用公筷到底有何重要性和必要性呢？

乐山市人民医院营养科主任张艳介绍，使用“公筷公勺”是非常文明的一个用餐形式，是值得提倡的。因为食源性疾病，都是通过摄入食物使有毒有害物质进入机体所致。我们共餐时使用公筷公勺，可以杜绝因唾液而交叉感染的机会，阻断疾病的传播途径，从而确保卫生健康。

数据显示，中国属于胃癌高发国家，成人幽门螺旋杆菌的感染率高达60%。聚餐时，大家用私筷同吃一盘菜，只要一个人体内有幽门螺旋杆菌，就可能传染给其他人，这也是不少家庭“一人得病，全家感染”的重要原因。

除了幽门螺旋杆菌，感冒病毒、乙肝病毒等也会因此传播。世卫组织统计数据表明，唾液是疾病传播的主要途径之一，很多疾病都是在互相夹菜、公私筷不分中悄悄传播蔓延的。在这场新冠病毒疫情中，因为聚餐引发的感染屡见不鲜：南京一家庭聚餐导致9人陆续感染，南昌周某一行人多次组织好友聚餐导致52人接受医学隔离、先后9人确诊，这也让人们在减少聚集的同时，反思餐桌上的安全。

从家庭开始, 让“公筷”成为 文明餐桌标配

记者在采访中了解到,推广使用公筷公勺的难度在于,第一,人们多年的就餐习惯难以更改,第二,面子观念在作怪,总认为把公筷和私筷分出来,会让亲人朋友之间显得生分和疏离。

乐山市餐饮行业协会会长龚芬认为,新冠肺炎疫情的爆发,让我们重新认识到了推行公筷公勺的重要性和必要性,为我们创建文明健康的饮食方式提供了契机。“我们要抓住防控新冠肺炎的特殊时机,凝聚全社会共识,加快推广公筷公勺,养成健康文明的生活方式改变。”龚芬说,酒店、餐馆要做好配套服务,坚持“一菜一筷,一汤一勺”,引导客人使用公筷公勺。学校、机关、企事业单位食堂率先普及公筷公勺,提倡分餐制,把食堂打造成为文明用餐的示范窗口。“各餐饮企业要明白,我们不是在做秀,而是在切实捍卫全社会的生命安全。”

“要让全民使用公筷公勺,不是件一蹴而就的事情,也不是一下子能轻松改变的习惯。”餐饮业主杜先生说,这就跟当年的“光盘行动”一样,刚开始推行的时候大家也不太适应,但随着社会各界的努力,现在吃饭光盘已经是一种消费习惯了。正如眼下公筷公勺的推广一样,或许一开始大家觉得麻烦,但只要慢慢改变,新的健康用餐氛围就会形成。“我们必须从宣传到行动、从饭店到家庭一步步实施起来,让使用公筷公勺成为每个人的习惯。”

和杜先生的观点相同。四川捞得乐餐饮娱乐有限公司总经理李雪梅认为,使用公筷公勺、提倡分餐是一个逐渐改变的过程,在实施标准、完善细节上都需要时间,而商家需要主动作为,甚至走在客人前面,积极引导市民做好文明用餐。

市民方其军感言,使用公筷其实就跟戴口罩、勤洗手一样,是基本的健康行为,应该得到同样的重视。在推广公筷公勺上,可以多一点创意和心思。“比如,相关制造厂商可以专门开发公筷公勺产品,在品质把控和文化创意上下点功夫,让人们在使用公筷公勺时,目的性并不那么强,却自然而然并乐意使用。这样,公筷公勺的功能或许会得到最大化与持久性的应用与发挥。”

在公共营养师王桂清看来,使用公筷公勺的餐桌文明,也离不开家庭的积极作用。公开报道显示,早在十多年前的非典期间,钟南山院士就呼吁过,家庭中也要使用公筷。此次疫情期间,他再次强调了这一点。她建议,家庭即便不能实行分餐制,也应尽快养成使用公筷公勺的习惯,固定个人餐具,使之成为一种生活自觉。“一旦长期坚持下来,使分餐、使用公筷勺成为家庭常态,这种生活方式和习惯将使人们受益终生。”



图据网络

LINK

勺子筷子是中国人最常用的饮食工具,然而,用自己的筷子在给别人夹菜的同时,亦把唾液、病菌随着筷子带入菜中,成为细菌的直接传播者。使用“公筷公勺”是一种健康的好习惯,很大程度上可以避免通过共餐而导致的疾病感染。健康生活从餐桌开始,你开始使用公筷公勺了吗?

文明餐桌,公筷公勺这样使用……





进港大道事故频发 安全隐患何时消除

■ 本报记者 熊春鹰

交通事故频发

3月24日凌晨4点多，进港大道车子镇路段发生一起车祸，造成一人不幸身亡。发生事故的是一辆满载砂石的挂车，事发后径直撞到了路边一家木材厂的围栏上，由于撞击猛烈，车头部分的气罐燃起了大火。经过消防员半个小时扑救，大火终于被扑灭。据了解，事发前货车正从城区往五通桥方向行驶，行驶到路口时，突然撞开道路中间的隔离栏，冲到了对向车道，撞上一名正准备上街卖菜的老人，造成老人不幸身亡。

无独有偶。在3月24日车祸发生前，高新区的几条主要交通要道接连发生几起车祸。3月20日上午11点半左右，高新区南新大道发生了一起交通事故，一辆货车与电瓶车相撞，事故导致驾驶电瓶车的一名女士不幸身亡；3月20日晚上，相隔不远的高新区迎宾大道又发生了一起交通事故，一名老人在事故中不幸身亡；3月22日晚上，在进港大道冠英镇路段，一辆轿车与一辆运输粪便的农用货车相撞，小轿车车头严重变形，1名男子被变形的驾驶室牢牢卡住，无法移动。

类似的交通事故在进港大道并非首次。记者在网上搜索相关报道，自2012年11月21日进港大道通车以来，交通事故便时有发生。2018年12月3日，进港大道上一辆拉着轮胎的货车撞上了车道中间的隔离带，翻倒在对面车道上，车上的轮胎落下砸到一辆小车；2018年11月11日晚，进港大道高新区车子镇路段一处斑马线位置，一辆越野车撞上一名正在过斑马线的男子，导致该男子当场死亡；2017年8月11日早上，进港大道金灯村桥下一辆货车与一辆摩托车相撞，导致摩托车驾驶员当场死亡；2016年8月15日晚，进港大道高新区段一辆大货车与一辆小汽车相撞，造成小汽车驾驶员当场死亡……

这条曾号称乐山最好公路的交通干道，通车以来事故频发，附近居民每次穿行都需提心吊胆。

资料显示，进港大道起于国家级高新区大渡河大桥，止于乐宜高速五通桥连接线，路线全长16.68公里。其中市中区境内5.3公里，五通桥区内11.38公里。路基分别按50米、60米、70米



车速快是事故多发原因之一 熊春鹰/摄

设置，属一级公路兼顾城市道路标准。

在一位网友关于《进港大道安全隐患何时能解决》的帖子中，五通桥区交通运输局、五通桥区公安交警大队回复道，“2012年11月底，乐山市乐山港进港大道建成通车，该路段为设计时速60公里（后调整为小车时速70公里）的12车道快速路，为乐山港大件码头车辆运输大型货物而设计建造。该路段自建成通车以来，因路面宽阔，路况良好，多数车辆超速行驶，致人伤亡事故频发。”

自通车以来至今，进港大道全线交通事故到底发生了多少起，采访中相关部门未给予回复。但本报记者在2013年的采访中曾得到一组数据——2013年年底，乐山交警直属一大队对进港大道全线交通事故伤亡数据进行了统计。统计数据表明，2013年，全路段共发生一般以上交通事故39起，死亡23人，受伤40人。其中，市中区境内发生13起，死亡5人；五通桥境内发生26起，死亡18人。据统计数据分析，在前述39起事故中，不按规定让行发生18起（车辆转弯或行人横穿道路），车辆超速行驶8起，违法占道6起，其它7起。



熊春鹰/摄

车流人流密集存在安全隐患

近年来,针对进港大道交通事故多发这一情况,相关部门也采取了积极的措施,但一些隐患和问题依然客观存在。

“进港大道的几个事故易发点,均为主干道与沿线村道相交叉的十字路口。”当地镇政府一位工作人员表示,这些事故易发点包括进港大道与乐自高速立交桥立体交叉处附近的金灯村—杨家村十字路口、水碾河大桥车子镇—杜家场路口、“罗城牛肉”红绿灯十字路口等。这几个路口因横穿车流、人流密集,成为事故重灾区。“车辆速度过快是事故频发的主要原因之一,尤其是一些大货车,因为有视线盲区,在车速过快的情况下如果遇上非机动车或行人也不遵守交通法规,非常容易导致交通事故发生。”

记者近日在进港大道上做了一个测试,开车保持70码的速度行驶在进港大道上。从进港大道乐山港收费站附近区间测速点开始,到五通桥冠英路段,一共有四辆车超过了记者所驾驶的汽车,即时速超过了70码。而更让沿线居民胆战心惊的是,他们经常会通过进港大道车子场路口过马路,不过由于这个路口没有红绿灯,加上很多司机不礼让行人,他们每次过马路都是心惊胆战。

“有些司机开车到这一段的时候根本没有要减速礼让行人的意思,开得太快了,我每次过马路都要等很久。如果是晚上的时候过马路更伤心。”家住场镇的朱女士说。记者在这里采访时也发现大多数过往车辆在经过这一路段时没有减速的迹象,甚至有些大货车还是按着喇叭加速通过的。

“进港大道设有区间测速装置,区间测速是在同一路段上布设两个相邻的监控点,基于车辆通过前后两个监控点的时间来计算车辆在该路段上的平均行驶速度。有的司机在没有红绿灯的路段行驶时时速可能已经远超70码,但由于车辆在每个红绿灯口等候时处于静止状态,最后平均下来的区间速度却没有超速。”一位不愿透露姓名的相关人士表示,一些长期跑进港大道的“老司机”会选择性地在某些路段超速行驶,忽略了可能存在的安全隐患。



游昌学/摄



图据网络

暂无修建过街人行天桥打算

“有些村民居住在道路这边,土地在另一边,你说他们每天要往返多少趟?60米宽的道路,没有人行天桥,没有下穿隧道,车辆高速乱穿,你说他们危险不?”相关人士认为,进港大道在设计之初或许没有很好地考虑到方便沿线居民生产生活需求的问题,导致留下安全隐患。“如果在修建道路的时候修建了下穿涵洞,让需要横穿进港大道的行人、非机动车、摩托车等都从下穿涵洞通行,路面上的交通状况会比现在好很多。”

针对市民呼吁修建人行天桥等过街设施的问题,原进港大道工程建设指挥部的一位负责人表示,在规划设计初期,还没有办法获悉需要修建的具体位置,进港大道修建标准是按大件公路修建同时兼顾城市道路功能,修建目的主要是为港区服务,其次才是满足两个区域的交通需求。

在市交委对网友《关于进港大道上修人行天桥的问题》的回复中则明确表示,根据《城市道路交通规划设计规范》,人行道、人行横道、人行天桥、人行地道设置规定:“横过交叉口的一个路口的步行人流量大于5000人次/小时,且同时进入该路口的当量小汽车交通量大于1200辆/小时,应当设置人行天桥或地道。”而进港大道不满足此条件。



登上央视节目 图据网络

学痴王大康

■本报记者 杨莹 文图

46岁成为中国单车环游第一人,61岁考入大学本科,73岁又读了音乐专业。如今,85岁的王大康还在坚持学英语、练书法、弹钢琴、健身……于王大康而言,只要生命能延续一天,就不会停下学习的脚步,每一天他都要活得有价值。



图据网络



活到老学到老

84岁登上央视

“61岁考上大学,又被保送研究生。出于对音乐的爱好和痴迷,73岁又读了音乐专业。”2019年年底,在央视《中国地名大会》节目现场,主持人鲁健谈到王大康时称他为“学霸爷爷”,并介绍了他的传奇经历。节目现场,王大康说做就做的30个俯卧撑,更让在场的嘉宾和观众震撼。对此,王大康却笑着说,“年轻时要维持家庭生活没有太多机会学习,年老时为了求取得更多的知识,我跨进了大学校园的门。”

录完节目回到乐山的家中后,王大康继续沉浸在学习的世界里,书法、英语、文学、健身,乐此不疲。近日,记者来到王大康位于乐山市中区牟子镇的家中,走进院门,一棵高大的玉兰树挺立在院内,君子兰、茶花、昙花等上百株花草被打理得井井有条。

“这些都是我的工作室。”王大康边走边介绍道,卧室兼书房是“学习工作室”,写日记、看报纸、读书,都在这里;一墙之隔的房间是“陈列室”,里面停着5辆自行车(王大康上世纪80年代环游全国、90年代骑行外国的自行车)和不计其数的报纸;客厅是“音乐工作室”,钢琴、手风琴都在这里弹奏;“书法工作室”紧邻着客厅,室内的桌上放着一叠临过的《唐颜真卿书多宝塔碑》;往里走还有一个“工作室”,“我常在这里写信、统计每月开支”。

“时代在进步,要与时俱进,除了读书还要有自己喜欢的事情。”王大康笑着说道。

特

写

11

NEWS WEEKLY
2020年4月2日
编辑熊春鹰
版式赵雅琪

61岁跨入大学之门

“我是一名退伍军人，又是一个半路出家的农民。”王大康抬出板凳坐下，再次“翻晒”那些珍藏的故事，开心得像个孩子。

1935年出生的王大康，在市中区牟子镇算是个名人。他曾在上世纪80年代骑自行车环游全国，之后一度骑车走出国门。1996年，61岁的王大康成为四川师院（现西华师范大学）中文系96级新闻专业学生，是当时国内年龄最大的在校全日制本科大学生，随后被保研。

“能学多少，已不重要，重要的是，对人生的态度。”就读期间，对学习现状“不满足”的王大康，对音乐艺术产生了极大兴趣。2008年9月，73岁的王大康被推荐进入乐山师范学院音乐学院深造，他欣喜若狂。为了练好歌，王大康没少下功夫。“我在乐理知识方面有很多的不足，就特意借了很多音乐书籍，一个人反复琢磨。每次唱歌前，我都要认真地吊吊嗓子，手上还不忘打着拍子。有时候，在教学楼遇到音乐系的老师，也会主动向老师请教唱法。”看见唱得好的同学在教学楼里练声唱歌，王大康就会在一旁“偷师”。不少声乐系的老师和学生，看到王大康这么用功学习，也都时不时地指点他。

王大康说着笑着来到钢琴旁，即兴弹奏一曲《弹起我心爱的土琵琶》。“西边的太阳快要落山了，微山湖上静悄悄……”在歌声中王大康唱出了对大学生活的珍惜与怀念。回想起四年的大学生活，王大康感言，每天早上4点50分准时起床，做30个俯卧撑，吃完早饭6点30分从家里出发，7点半到学校自习，日复一日。“大学生活，让我回到了年轻时。我学会了钢琴、手风琴，还学会了跳锅庄和探戈。每当和同学们一起吃饭、晨练、学习、聊天，打成一片时，我都感到无比幸福。”



85岁绘制“生命时间表”

在大学深造结束后的王大康就没有离开过书本，几乎每天都是与书紧密相连。而在王大康的每一间房子里，电子钟成为标配。

“我是靠这些钟表确定时间，保证每天的学习安排。”看报做摘要、及时了解时事，学习《新概念英语》，看《史记》《二十四史精华》《古文观止》等书。“不靠时间来这样学习内容，我的事情做不完啊。我都80多岁了，再不学习就来不及了！”此时，王大康脸上流露出焦急，“还有那么多好的传统文化，我如果没有了解就走了，真的是太可惜了。”说着，王大康又看了看戴在手上的表。“现在是12点15分，我要准备换上运动装，带上干粮到后面的山上骑行了。”

如今的王大康除了保持着学习的习惯外，还更加严格遵守作息时间。“每天早上4:30起床，冬天就冲个温水澡，再到客厅里做运动。”1个小时后，便开始“工作”。5:30—10:00，写日记、看报做摘要、吃早餐、收拾屋子。10:00—13:00，读报、学英语、练毛笔字。13:00—16:00，骑车1小时，回家做午饭。16:00—19:00，练习钢琴、手风琴、打理花草。19:00—21:50，看电视、吃晚饭、休息。“这样的日子不仅过得充实，还让我的记忆力变得越来越好。”王大康说，要趁着头脑清醒的时候做更多有意义的事。

“写日记也是我每天必做的事情，只是有时长有时短。”这个习惯在大学期间一度中断，王大康毕业后才重新开始。5年间未曾间断，1825天的所见所闻、收获心得，形成21本厚厚的日记本。王大康翻出一沓沓日记本说道，“这也是我最丰厚的财富了，我把一生的阅历和感悟，用最朴素的文字永远地记录下来。”

“莫道桑榆晚，为霞尚满天……”打开其中一个日记本，王大康曾写下这样一段感悟。“生命能延续一天，我都要坚持看书学习。”话毕，王大康摩挲着本子，很长时间没有舍得放下。

寻找弃婴(弃儿)生父母公告



2012年7月21日6时50分许，在乐山大佛景区东方佛都对面的排水沟里捡拾到一名男婴，该婴儿身上有张纸条，上面写有该男婴的出生日期，弃婴右手残疾（多长一根大拇指）。经篦子街派出所DNA鉴定比对和调查核实，未发现该男婴的生父母和监护人。

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
2020年4月2日

◆抗击疫情 校园来稿◆

归途

■乐山一中高2022届11班沈韵 指导教师 毕芸

没有不可治愈的伤痛，没有不能结束的沉沦，所有失去的，都会以另一种方式归来。

——约翰·肖尔斯

此刻，我们这座大佛庇佑了一千多的城市是如此安静，安静到本该喧嚣的晚上七点像凌晨三点般死寂。

我和千千万条生命一起，足不出户整整一个月了。我们待到怀疑人生的家，却是有些人想回而回不去的家。

寂静埋葬热闹，病毒冰封归途。

一个月前，疫情以武汉为基点逐渐蔓延，新型冠状病毒肆虐的日子里，当看到许多姓名成为一串串冰冷的死亡数字时，人们焦急甚至恐慌。和父母驱车一路向南，在这条回家的路上，我看见过太多北上的英雄逆着回家的路，冲进这场没有硝烟的战争。在本该团聚的佳节里，逆行者选择分离，以己之身捍卫他人之生命：有人换白衣以赴远，抱医心而济世；有人披军装以驰援，盈热血而护国。

每经历一场灾难，总会看到患难下动人心魄的品格。

我听到过很多类似的对话：

“拿点东西给你们。”

“口罩吗？”

“嗯。”

“您贵姓？”

“中国人。”

还有数不清的志愿者丹心灼灼护民安：在凛冬中坚守，在长夜里忍耐，在每一个被需要的角落，他们从未缺席。铿锵的包袱里裹着一颗颗柔软的心，他们也会想家、会流泪，会在假装坚强挂断父母的电话后泪流满面地说：“我也想回家，但我不能，还有太多的人需要我，对不起……”

无数平凡的人在不同的抗疫领域点亮粼粼萤火，这些看似微小的光，却汇聚成了耀眼星河。这样做只有一个目的——让所有人可以摘下口罩，向往常一样面对面微笑问候：“你好！”

1月23日，武汉宣布封城。这一天，中国的英雄们打响了抗击新型冠状肺炎的重要一枪，这是人类历史上首次对超千万人口城市最严厉的防疫。封城没多久，中国速度让火神山医院在十天内于平地上拔地而起巍然屹立，其总建筑面积3.39万平方米，可容纳一千名病人。

湖北的每一次隔空求助，都能换来一呼百应的援济。除夕之夜，第一架满载着医护人员的飞机抵达武汉，潇潇雨吟中，物资和医疗设备如希望之火簇拥着被带到渺渺黑夜里。“我守在城外，倾尽所能供应你的一切所需”，这是我们强大的祖国所给予的最笃定的承诺。

千里之外，人心相向，一脉血缘，死生可共。

中国总在创造奇迹！“我们要认识到中国人民在这场战役为世界所做的贡献。”世界卫生组织总干事布鲁斯·艾尔沃德的这番评价让所有的中国人热泪盈眶。

何其有幸，生于华夏家，炎黄子孙血脉相连，从未疏离。

何其有幸，存乎东方国，轩辕儿女同裳共袍，共济时艰。

我一路向南，他们一路向北。

这条路，是我们避难的通道，也是那些逆行者勇敢的征程。他们让我们相信没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会到来，我们终将回到以前的那些安稳而静好的时光。

硝烟渐渐散尽，归途寸寸清晰。尘世中面对着彼此不再陌生的模样，幸存的我们取下口罩后露出的不是轻松的笑容而是沉重的凝思：那些伤痕下野生动物的瘀血，那些黑暗里败法乱纪的荒杂，都将成为人类进程里的一次不可忘却的警示，一场直指灵魂的反思。

我们相信——来日樱花落处，满地绚烂成诗。

直面磨难，永夜终将逝去

■乐山一中高2021届7班 李嘉裕 指导教师 黄蓉

辞旧迎新的钟声响起，庚子鼠年，如约而至。本应鞭炮齐鸣，众宾欢颜的春节却因一场未曾预料的肺炎令这一切消逝。新型冠状病毒如同黑夜笼罩这荆楚大地，顷刻间电闪雷鸣，打得人措手不及。新型冠状病毒无疑是2020年的一场灾难，这场灾难让春天姗姗来迟。

车水马龙，人声鼎沸不知从何时起消失了。家人团聚，走亲访友成为这个春节最奢求的事。看着每日不断攀升的数据，不断扩大的病毒感染范围，压抑恐慌的情绪席卷全国各地。医疗物资短缺，死亡人数增加……前线频频告急。暗潮涌动之下，有些丑恶的嘴脸开始浮现，这场没有硝烟的战争，显得愈加困难。

然而基辛格曾说过：“中国人总是被他们之中勇敢的人保护的很好。”疫情爆发之后，八十多岁的钟南山院士，身先士卒，在本该颐养天年的年纪再次挂帅出征，他身后是无数的白衣战士。他们大多是二十出头的年纪，却甘愿为祖国奉献青春。他们，是守护国家安宁的人。疫情当前，人民警察和军人们仍旧奔赴一线，他们与亲人逆行，和医护人员共同战斗，执法力度不断加强。黑暗有多让人咬牙切齿，光明就有多让人热泪盈眶。他们，正是守护光明的人。疫情之中，群众们宅在家里，不串门，不聚集，踊跃捐献物资，积极

开展防疫宣传。温暖，在骇人的疫情中传递。他们，正是守护温暖的人。

山川异域，风月同天。世界各国人民也都心系我国安危：俄罗斯雪中送炭，为我们送来183m³的物资；东京地标天空树专门为我国亮灯红色寓意中国，蓝色寓意健康……各国专家也都在携手共同研制疫苗。“岂曰无衣，与子同裳。”来自五湖四海的善意坚定了我们直面磨难，共抗疫情的勇气与决心。在疫情爆发之初，中国政府便迅速采取强有力的措施，阻止疫情的蔓延。经过努力，疫情防控形势终于在朝着积极的方向发展。出色的领导能力，组织能力，动员能力，执行能力正是大国风范。中国，为世界防疫树立了优秀典范。

新年的钟声响彻神州大地。疾病与灾难终将成为历史中的尘埃。面对未知的磨难，举国上下，众志成城，青春与热血在与病毒的抗争中绽放。长风破浪会有时，直挂云帆济沧海！我一直坚信：磨难洗礼过后的中国会更加强大！永夜过后，黎明的曙光定会洒向每一个角落。不久之后，春光无限，武汉的樱花仍旧烂漫，久违的闹市仍旧喧扰，这片沃土多的只有疫情结束后的欢声笑语。

愿祖国四海清平，江山依旧。

让我们同气连枝，共盼春来！

愿山河无恙，人间皆安

■乐山一中高2021届8班 邓雅婷 指导教师 王慧明

纵然山河有恙，不敌人间盛情。

——题记

新春伊始，2020年的春节无疑是个特别的年！在这本该阖家团圆之时，人群中多了几声叹息，街道上少了该有的热闹和喧嚣。除了大红的灯笼孤独地晾在树梢与一闪一闪的彩灯辉映着，瞧不出半点年味，就连街边卖力喊着“新春促销”的喇叭声也不见了踪影，只剩下凄凉与孤寂。在我们国家，有座城市生病了……

自首例新冠病例确诊以来，起初只是一座城、几个数字、一条条不可捉摸的信息，而后我们时刻关注着方寸屏幕的那端。面对着每天疯狂上涨的感染人数，面对着疫情图上一块又一块变红失守的区域，“封城”“物资紧缺”“口罩脱销”的字眼挤满了新闻网页，面对不知所措四处逃窜失所的染病患者，每个人的生活中都充斥着恐惧和不安。

“你看见了什么，记住了什么，你为什么感动，又为什么彻夜难眠？”

病毒无情，人间却有爱。我看到的是耄耋之年再战防疫最前线的钟南山院士；我看到的是年过古稀的李兰娟奶奶ICU查房后脸上清晰可见的压痕；我看到的是身在海外仍心系祖国四处奔波寻求物资的海外同胞；我看到的是身穿旗袍的女孩在日本街头鞠躬募捐；我看到的是立即返工撑起口罩生产线的一家七口；我看到的是各行各业一页又一页的捐款公

示；我看到的是头发花白的老人送到警局的现金包裹和包裹里“急送武汉”的字条；我看到的是俄罗斯送来的满满一飞机医疗物资的慷慨和巴基斯坦的倾囊相助。

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

我还看到一张张“不计报酬，不论生死”的请战书。

除夕夜，本该是万家团圆的夜晚，他们却只能用拥抱定格离别。各大医院的医务人员组成的首批医疗队紧急驰援武汉，义无反顾地奔赴这场没有硝烟的战“疫”，他们是最美的逆行者。“谁是谁的妻，谁是谁的儿”“你是父母的孩子，你是孩子的父母”曾经被全中国保护在身后的那群青年人如今也穿上了厚重的防护服，勇敢地坚定地保护着全中国。他们也都是生活在我们身边千千万万的普通人啊，可他们注定不平凡，是他们站在了抗疫一线为我们撑起了一片天。

这段时间刷新闻经常情不自禁地潸然泪下，是敬畏，是被万众一心所感动！真正明白了：没有什么岁月静好，只不过是有人为你负重前行！以前：总是不太喜欢人山人海的中国式拥挤；现在：才知道车水马龙，人声鼎沸才是真的国泰民安！

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会到来，我相信在不久的将来，武汉必将——春暖花开！

市实幼：张彤一行调研开学疫情防控工作

3月30日下午，市委副书记、市长张彤率队深入市实验幼儿园总园调研疫情防控及开学准备工作的进展情况。市委常委、市委宣传部部长于丽，市政府副市长郭捷等陪同参加了调研。

张彤一行在市实幼幼教集团总园园长涂蓉的陪同下，首先视察了幼儿园的疫情防控宣传栏、保健室、园内临时观察隔离室，了解了《幼儿园疫情防控工作方案》《应急预案》《开学防疫一日工作规范》等资料，详细询问了幼儿园疫情防控物资储备情况、全体师生及家长健康的摸排、防疫业务培训等方面的工作进展情况。涂蓉对开学前的各项防控措施和开学后的准备工作情况进行简要汇报。听取汇报后张彤对幼儿园的疫情防控工作给予了充分肯定，并对幼儿园切实履行疫情防控中的“严、细、实”的“战时”状态表示赞赏。

接着，调研组一行实地察看了幼儿生活环境、食堂、教师用餐处等地，了解疫情防控及开学准备工作情况，并叮嘱幼儿园在开学准备工作中，要严格就餐制度，分时分批用餐，错时上下学，室内要提前开窗、通风、消毒，食堂的食品卫生工作要过细再过细。将安全工作放在重中之重的位置，确保开学后每一位师生的健康安全。

随后，张彤就幼儿园的生源、师资、办园等情况与幼儿园负责人进行了沟通，了解了幼儿园扩建规划实施情况，并鼓励乐山市实验幼儿园幼教集团充分发挥优质教育资源，做好示范引领，为乐山高品质学前教育做出更大的贡献。
(夏嘉亿)

草高：迎接开学检查 符合复课要求

3月30日上午，乐山市教育局总督学罗仕金率市教育局、市公安局、市疾控中心、市消防救援支队、市市场监督管理局五部门成员联合组成的乐山市学校安全开学检查评估工作组，来到草堂高中检查指导开学复课准备工作。

草堂高中校长黄建清从学校如何强化防控意识，从严防控确保绝对安全；建立相应防控制度；多方筹措准备防控物资；校园消毒、师生动向掌握、加强社区联系等防控措施的落实；对教职员进行防控知识培训及演练；建立防控责任倒查制度，进行5级联防加强防控责任；对发现的问题立即整改，补齐短板等八个方面向检查组进行了详细汇报。

学校党总支书记吴德阳对学校“两案九制”制定、密切关注师生员工假期动向和健康状况、人员进出校门管理、风险隐患排查等疫情防控和开学复课准备工作情况作了详细汇报，并就落实全校师生、食堂员工、清洁人员、安保人员及临时施工人员的疫情防控安全教育培训等开学条件保障作了详细介绍。

听取学校汇报后，检查组分为三个小组在学校相关人员陪同下进行实地检查。检查组充分肯定了草堂高中在疫情防控和开学复课准备工作中所做出的努力，并要求学校进一步加强疫情防控推演，对疫情处置措施要想细做实。最后检查组宣布：检查组全体成员一致认为草堂高中安全开学检查验收合格，同意草堂高中按期开学复课。
(万锋)

外小：精准推演 护航开学

3月30日下午，乐山市外国语小学新城校区开展了“开学防疫防控”推演活动。本次推演，学校坚决落实《乐山市教育系统新冠肺炎疫情确保开学安全的工作预案》、《乐山市寄宿制小学(幼儿园)严防新冠肺炎疫情输入校园一日工作规范(试行)》，提升全体教工对防疫控疫工作流程的熟练程度，提高学校应对突发公共卫生事件处置能力，为切实打赢校园疫情防控战和安全保卫战做足充分准备。

下午三点二十，安保组、医疗组、测温组各就各位。教师佩戴口罩陆续到校，按所教班级在不同区域前后间隔一米以上排队接受测量体温。体温正常的老师权方可进校。全校教师扮演一年级学生，分别进入六个教室，隔位就坐。班主任对“学生”进行体温检测并登记。

E班，发现一位“学生”体温37.8℃，班主任发现疑似病例后迅速处置：疏散周围学生，电话求助年级组长进班疏散学生，将疑似病例带到“校外留置观察室”，上报告分管校长；校医对疑似病人进行再检，并做好疫情检测记录；分管校长与定点医院联系，并向市疾控中心报告疫情及处置情况。班主任将病例情况向家长会报。

晚上7:05，一年级晚课教师将走读生按照“班级站位秩序表”排成一列纵队，前后间隔一米排队，走指定路线，来到校门口指定区域依次离校。

此次推演活动中，学校仔细研究寄宿制小学生活特点，结合上级主管部门要求，制定科学有序的推演方案，学校领导科学有序组织，全体教师严

肃积极参与，为开学一日常规打下坚实基础。学校还将继续完善疫情防控工作，充分准备，迎接学生重返校园。
(罗秋霞)

乐山交警：一起肇事逃逸案竟查出多项违法行为

3月22日05时59分，市中区长江市场发生一起小型轿车撞坏隔离护栏逃逸的交通事故，大队调查时发现该辆悬挂川LVW3**车牌的竟是一辆套牌车。

3月24日，大队通过技术手段锁定该车驾驶员身份信息和车辆位置后果断出击，此时王某正驾驶朋友的川LG2**的小型轿车出门，民警迅速上前将王某控制，通过王某的指认找到套牌肇事车辆，并从王某随身携带的挎包内搜出疑似毒品若干包，随后对王某进行毒品尿液检测，呈阳性。此案件已移交通江派出所调查，交通违法案件大队正在处理中。
(李嘉宇)

新华保险：发布2019年度业绩

3月25日，新华保险公布了2019年度经营业绩。年报数据显示，截至2019年末，公司实现年度保费收入1,381.31亿元，同比增长13.0%；实现归属于母公司股东的净利润145.59亿元，同比大幅增长83.8%；内含价值持续提升至2,050.43亿元，较上年末增长18.4%；总资产8,789.70亿元，较上年末增长19.8%，首次突破8,500亿元平台；总投资收益率4.9%，同比增加0.3个百分点，投资收益情况良好。公司偿付能力继续保持充足状态，核心偿付能力充足率283.64%，较上年末增加14.0个百分点；综合偿付能力充足率283.64%，较上年末增加9.3个百分点。

2019年，在行业深化转型发展的背景下，新华保险积极适应内外部发展形势，以满足客户多样化保险保障需求为导向，丰富新单业务增长点，持续发挥续期滚存优势，促进总保费规模较快增长。长期险首年保费253.96亿元，同比增长22.0%；续期业务实现保费1,058.21亿元，同比增长10.4%。

内含价值持续提升。截至2019年末，公司内含价值达到2,050.43亿元，较上年末增长18.4%，创历史新高；剩余边际为2,145.25亿元，较上年末增长9.7%。

业务结构保持均衡。保费结构方面，续期保费占总保费的比例为76.6%；长期险首年期交保费占长期险首年保费的比例为76.2%。险种结构方面，传统型及分红型长期险首年保费占长期险首年保费比例合计54.2%，健康险长期险首年保费占长期险首年保费比例为45.8%，符合公司产品结构均衡发展的业务策略。

业务品质有所改善。个人寿险业务13个月继续率为90.3%，25个月继续率为86.2%，较2018年提升1.3个百分点。退保情况改善，全年退保率为1.8%，同比降低3.0个百分点，退保金同比减少60.7%。
(新轩)

遗失声明

马边彝族自治县中学校所持有的开户许可证（核准号：J6663000007702，编号：651001680252）遗失，特此声明作废。

马边彝族自治县中学校
2020年4月2日

遗失声明

●江西省吉安市遂川县大汾镇山田村古冬平所持有的居民身份证件（签发机关：遂川县公安局，有效期：2017.04.06-2037.04.06，2020年3月25日丢失）遗失作废，丢失后持此有效期内身份证件所办理的一切业务与本人无关。

遗失声明

乐山市市中区振兴中等职业学校所持有的开户许可证（核准号：J6650001364202，编号：6510-02330820）遗失，特此声明作废。

乐山市市中区振兴中等职业学校
2020年4月2日



3月5日，由省社会科学院特约研究员、文史专家魏奕雄所著《嘉峨佛道丛谈》面世。作者历时20年断断续续，用46个篇章22万字，探讨乐山、峨眉山佛道盛衰的粗略历史脉络。该书所言论之有据，考证严谨，为我市旅游业的发展提供了新的历史文化资源。

在乐山，以宗教为题材的著作颇少见。写作过程中作者遇到了哪些难题？这些史实有什么价值？记者近日就此对魏奕雄进行了专访。



耗时20年 46篇章 22万字 记录乐山峨眉山佛道史实

为“旅游兴市”深入挖掘历史文化资源

——对话《嘉峨佛道丛谈》作者魏奕雄

■本报记者 杨莹 文/图

历经20年，
尽可能地挖掘新的真实史料

记者：研究这样冷僻的宗教史，您遇到的最大困难是什么？

魏奕雄：最难的就是，查找乐山、峨眉山佛教道教方面的真资料，特别是查找道教方面的资料尤为艰难。在乐山、峨眉山，佛教的势力太强大了。明清时期，峨眉山成为佛教一统天下。道教的遗迹所剩无几，搜寻道教方面的资料变得难上加难。峨眉山原有的道教宫观变成了佛寺，道教的内容也都改换成佛教的了，能搜寻到的也就是极少量的碑刻。查找有关乐山和峨眉山的，仅仅一鳞半爪。我写文章坚持无可靠资料不动笔原则。只有找到可靠资料，我才会考证一番，进一步深化为研究成果。因资料匮乏，要想深度挖掘就无从下手，也就无法实现将乐山佛教道教文化作一番系统梳理的愿望。只能是找到多少写多少，这是无可奈何的事情。因此，这本书只能说是碎片式的写作、零星的探讨，离全面的系统研究还很远很远。

记者：该书中的许多考证让人印象深刻，您觉得哪些部分的考证最有趣？

魏奕雄：在考证中突然间发现新的资料，会让我十分高兴。比如明代四川学政王敷借“挖”出吕洞宾题写的“紫芝洞”碑，宣扬吕仙来过峨眉山；道士们按照小说《封神演义》虚构的赵公明曾经在峨眉山修仙，将财神爷赵公明塑像安置在九老洞；御史赫瀛修建吕仙行祠（后扩建为纯阳殿），并且自己以吕洞宾的名义题诗。有意思的是，这三件事都发生在万历年间，其目的都是为了振兴峨眉山的道教。

又如，白娘子是蛇仙，属于道教方面，我撰《白娘子是如何“上”峨眉山的》一文，叙写白娘子这个悲剧人物形象的文学演变过程，考证她是清代乾隆年间由杭州被“请”上峨眉山的。觉得江南才子方成培杜撰白蛇白素贞产生于峨眉山，后来竟然成

为峨眉山的典故，为峨眉山增添了一分文化资源，颇为有趣。我推测，方天培之所以将白蛇“请”上峨眉山，是为了不让剧情局限于杭州一带，将故事的时空扩展得更加浩瀚，以增强情节的曲折性和神秘性。而雄秀幽深的峨眉山，早先曾是道教的重要道场，后来成为中国佛教四大名山之一，有着许许多多仙道佛菩萨富有魅力的神秘传说，在他心目中必定留有深刻的印象，才会有“白娘子是峨眉一蛇仙”的灵感。这也很符合古人关于“深山大泽，必产龙蛇”的传统说法。方成培这一神来之笔，让峨眉山增添了一则充满神秘色彩的神话故事。把这一渊源找到，对丰富峨眉山的旅游，对吸引游客，应该有所裨益吧。我在书中建议，可以在白龙洞雕刻白娘子与小青的塑像，让这个充满生命力的神话故事，有个形象的载体。还可开辟通往相传青蛇修炼之处石笋沟、黑龙潭的旅游路线，那一定能够吸引游客的浓厚兴趣。

宗教资料真假互参，须透过现象看本质

记者：既然乐山、峨眉山的道教遗迹所剩无几，您如何搜寻道教方面的资料？

魏奕雄：主要从三个方面来做。一是通过现场考察。如今尚有两个寺庙曾经是道教宫观，即纯阳殿和大庙飞来殿。飞来殿里元代的道教建筑尚存，殿内《东岳庙记》《重修东岳庙记》等完好的碑刻，为我们留下了珍贵的历史资料。纯阳殿里明代万历十三年御史赫瀛《建吕仙行祠记》碑、崇祯六年四川监察御史刘宗祥《增修峨眉纯阳吕祖殿记》碑都很完整，记载了纯阳殿的来龙去脉。二是查阅与乐山、峨眉山有关的道教典籍，这耗费了大量的时间和精力。三是我三年前买到了2013版《李涵虚先生全集》、《三丰全集》、《吕祖仙迹与诗集》。这三本书，保存了吕仙、丰仙和李涵虚丰富的文论、丹经著作、诗词、生平事迹和众多传说，其中有一部分与乐山、峨眉山道教相关的内容。

关

注

15

CITY WEEKLY

2020年4月2日 编辑杨莹 版式王扬

记者:宗教历史资料十分玄妙,往往真假难分。您在写作中如何进行考辨?

魏奕雄:无论是佛教还是道教的资料,都是真真假假、虚虚实实掺杂在一起,都很玄奥,要想采用之,都需要做认真的考辨,不然的话就会出差错。道教和佛教都善于将本教的历史编成故事,又将自己编的和民间流传说,说成本教的历史。这就需要透过现象看本质,认真地深入考证其真实性,这是比较考验学者功力的。在《乾明观·中峰寺考述》一稿中,我对明果法师除蟒救道的故事,细作考证探析。乾明观改称中峰寺之事,由佛教明果大师识破乾明观道士每年三月三日升仙而来。报国寺长联中一句“赫赫神弓诛蟒孽”即是用的这个典故。故事中讲,明果是晋代和尚,曾谒秦竺法护于大兴善寺,回蜀就宝掌峰卓锡。我考证明果大师是南朝梁代人,天竺高僧竺法护是西晋时期来华的,大兴善寺修建于隋代。这三者搅在一起,时间上相矛盾,所以是编得不圆全的故事。很明显,这是佛教编造出来贬损道教的神话,我们可以由此领略峨眉山上佛道斗智斗勇的本质,但不必拘泥这则故事的真实性。道教曾经有过辉煌的历史,可随着社会的发展逐步衰落。一直到现在道教势力也无法赶超佛教。可道教也有它的长处。道教修炼的目的是达到老子所说的“长生久视”,长生不死是不可能的,但通过修炼养生而延年益寿却是可能的。道教发展了道家的养生修炼说,让这一学说在中国历史上数千年长盛不衰。如今,所谓炼“内丹”就是注重内心的修持和养生,这一点也是大家所肯定认同的。

峨眉山先有道教,后有佛教。道佛两家并存时,既有友好相处的交往,也有论辩教义争夺地盘的较量,但两家在信仰的追求上是有共通之处的。

唐代是峨眉山道教的鼎盛时期,到了宋代,朝廷扶持峨眉山的佛教普贤道场,渐渐的佛盛道衰,到清代佛教一统全山。佛道各有自己的长处,各有引人入胜的妙境。之所以佛盛道衰,除了皇帝支持与否这一政治原因之外,还有教义差别很大的缘故。道教的理论比佛教要薄弱得多。道教追求长生不老,希望通过修炼即身成仙。但除了传说的神话以外,有谁看到某个真实的道长羽化登仙了呢?因此也就敬而远之了。而佛教讲的是生死轮回、因果报应,度人出苦海,引导世人乐善好施。对于那些迫切希望摆脱苦难的芸芸众生来说,这些内容更容易被接受,所以信仰佛教的人就多了,必然相对强盛些。

取其精华,丰富山水旅游的文化灵魂

记者:文化是旅游的灵魂,宗教文化是乐山的优势,我们应如何发展传承其中的精髓?

魏奕雄:无论是峨眉山景区,还是乐山大佛景区,都是佛教内容居多,所以佛教方面的遗迹遗址文物要相对多一些。建议深入挖掘现有的佛教道教历史文化资源,来丰富乐山旅游项目。中华传统文化博大精深,在游览中游客不应只是“走马观花”式地观赏青山绿水和寺庙建筑,导游应该引导游客了解乐山、峨眉山道佛两家的历史往事,结合景观讲解佛道中至今有益的精髓部分,比如道教以养生,佛教提倡不贪不盗、不杀不淫、不饮酒等戒律,弘扬佛道在建设社会主义和谐社会方面的作用,让游客对我国的传统文化内涵有更深刻、更全面的了解。



图据网络

记者:您希望这本《嘉峨佛道丛谈》体现什么社会价值?

魏奕雄:儒释道相融会,是中华传统文化的特色。我不是佛教徒,也不是道教徒,但我喜欢研究乐山峨眉山的佛道盛衰往事。那也是乐山的宝贵历史文化资源,是峨眉山—乐山大佛世界文化与自然遗产的重要组成部分。我出版《嘉峨佛道丛谈》是为了求真求新,尽可能地挖掘别人没有找到的新的真实史料,抢救那些宝贵的佛道历史资料,不让其湮灭于流逝的岁月中。我希望前后20年断断续续、好不容易挖掘出来的这些历史文化资料,能够丰富乐山的旅游项目和深化旅游文化内涵,为旅游兴市,为将乐山建设为世界旅游目的地,发挥一点点作用。



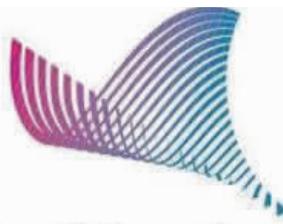
乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

温度 ——————
厚度 ——————
风度 ——————



一份有厚度的城市周报



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

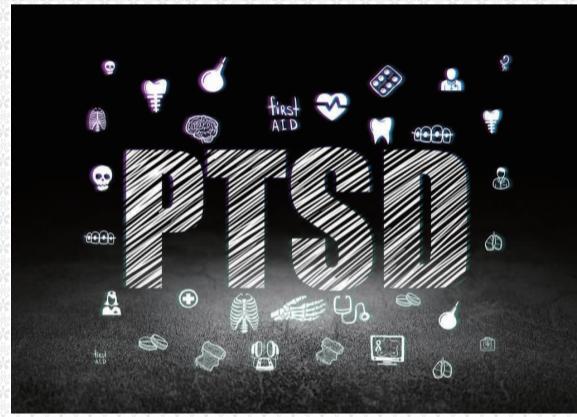
2020年4月2日 编辑:金丹 版式:黎澳

16
热 点

PTSD



疫情虽已渐远，创伤后应激障碍还需关注



突如其来的“新型冠状病毒感染的肺炎”疫情，牵动着全国人民的心。如今，我们的新冠肺炎疫情防控工作已经进入到了最后的决战性时刻。疫情终会过去，但是疫情对人的心理影响却还未消减。疫情结束之后，在巨大的心理和生理压力下，很多人会产生一段时间的创伤后应激障碍。那么，我们需要了解什么是“创伤后应激障碍”？它有什么危害？出现“创伤后应激障碍”我们应该怎么办呢？

一、什么是创伤后应激障碍？

PTSD是指个体生命受到威胁或者目睹他人死亡或者严重受伤后，个体所表现出的精神障碍，在遭遇重大灾难性事件后持续或者延迟出现的深度悲伤表现。所以，在本次疫情结束后可能会出现创伤后应激障碍。

二、创伤后应激障碍的症状？

1. 反复体验创伤性事件，出现噩梦、反复回忆等。比如关于疫情的记忆与伤痛，可能会在一线医务人员或者患者某个不经意的举手投足间闪回。
2. 回避，不愿意面对创伤相关情境，或拒绝谈论创伤性事件等。比如，一线医务人员或者患者在工作结束或治愈之后，看到医院、口罩、听到肺炎等，还是会感觉恐怖，并且出现逃避行为。

3. 高度警觉和过度反应。比如，听到有人咳嗽便十分警觉，紧张、焦虑、愤怒等。

4. 产生消极情绪。如，一线医护人员可能对未能成功救治的患者产生过度的自责情绪、对未来产生绝望，甚至难以重新回到工作岗位。

三、如何进行心理调节？

如果出现创伤后应激障碍的相关症状，不要过分担心，它是可以通过自我调节或专业心理咨询师的帮助治愈的。有以下几点建议：

1. 呼吸放松法。坐在安静且舒适的地方，闭上眼睛，进行有节奏的深呼吸，感知自己紧张的肌肉，并进行逐步放松，以此调节紧张焦虑的情绪。
2. 转移注意法。听一些自己喜欢的音乐、看几部有趣的电影；也可以趁着这个时候学习一些新知识，比如说学习绘画、书法、瑜伽等。
3. 寻找社会支持。与亲人朋友保持联系，感觉不适的时候进行倾述、适当发泄。
4. 寻求专业心理帮助。无法自我调节的时候，可以寻求专业心理咨询师的帮助，特殊时期也可以通过电话、网络进行远程求助。

新冠肺炎疫情或推动机器人技术研究

机器人可以成为对抗新冠肺炎疫情的有效工具吗？答案是肯定的。来自美、中、日、意等国的13位科学家近日在《科学机器人》杂志上联合撰文指出，机器人技术能够在对抗疫情过程中发挥重要作用，而此次疫情则提供了一个契机，可能会推动相关技术的进一步研究。

这篇名为《与新冠肺炎做斗争——机器人在管理公共卫生和传染病方面的作用》的评论文章指出，早在2015年埃博拉疫情期间，在美国白宫科技政策办公室和美国国家科学基金会组织的研讨会上，科学家就确认了机器人技术在流行病疫情应对中可发挥作用的3个领域：临床护理、后勤保障和监测。此次新冠肺炎疫情则带来了第4个应用领域：工作连续性和社会经济功能的维持。目前疫情已影响了全球制造业和经济，更凸显出对远程操作系统进行更多研究的必要性。

文章称，针对上述每一个领域，机器人技术都有着广阔的发展前景及机遇。机器人能够完成一些“枯燥、肮脏和危险”的工作，如对危险场所进行消毒、在公共场所进行体温监测、为被隔离患者提供支持、收集用于诊断的危险样本、运送和处理污染废弃物、帮助人们进行虚拟会议等等。机器人参与这些工作，将会大大减少人类接触病原体的可能性，这对流行病防治具有重要意义。



春季养肝要“吃肝”？小心养肝不成反伤肝！

17

POLULAR SCIENCE
2020年4月2日 编辑：金丹 版式：黎澳

中国有俗语说，“春季养肝”，要吃点猪肝。不过，春天吃肝真的能养肝吗？吃肝养肝到底好不好呢？

一、动物肝脏有什么营养？

肝脏是人体的重要器官，我们常比喻，肝脏是人体的中央银行，因为它是重要的代谢器官，掌控着营养物质的储蓄和运输流通功能。如果肝脏的代谢功能受损，会引发糖尿病、高血脂、肥胖等其它多种疾病。

不过，动物肝脏有什么营养？吃猪肝等动物肝脏，真的能养肝吗？动物肝脏是动物储备营养素的大本营，它的蛋白质含量比瘦猪肉还丰富，维生素 A 的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食物。它还含有数量丰富而且吸收率非常高的铁、锌等微量元素，以及维生素 D、维生素 B2、维生素 B12 等人体所需的维生素。因此，适当吃动物肝脏对于人体获得维生素 A、铁、维生素等都有很重要的作用。

那么，吃肝可以养肝吗？其实，从科学的角度来讲，吃进去的食物，比如动物肝脏会被消化成氨基酸、脂肪酸等几种小分子的物质，并不能达到吃啥补啥的效果。而人体肝脏是否健康其实跟均衡的饮食和健康的生活习惯都有关系，仅靠吃肝脏也无法起到养肝的效果。所以还是不要迷信吃肝养肝的说法了。

二、吃肝补肝？小心中毒！

实际上，如果为了补肝而吃很多动物肝脏，还得当心养肝不成反伤肝。

因为动物肝脏是动物体内重要的解毒和代谢器官。猪肝可谓猪体内最大的“解毒器”和毒物“中转站”，进入体内的有毒有害物质，如重金属、兽药农药等都是在肝脏中经过代谢、转化、解毒并排出体外。当肝脏功能下降或有毒有害物质摄入较多时，肝脏就会蓄积这些有害物质。

除了重金属，猪肝往往也存在更高的兽药残留。有调查发现，市售动物制品中，猪肝中兽药残留较高，虽然大多并没有超标，但是相比猪肉、牛肉等还是比较高的。

当然，也不是说不能吃动物肝脏。实际上，只要是正规市场购买的肝脏一般都是安全的。只要注意控制摄入量和烹调方法，一般来说不会“中毒”。注意不要天天吃，每次少吃一点，每次摄入量不超过 25 克。

总的来说，猪肝作为动物的重要代谢器官，更容易富集一些重金

属、兽药等有害物质残留，为了所谓的“养肝”效果而吃大量的猪肝，并不是好的选择，甚至可能伤肝。

三、如何安排饮食更养肝？

均衡饮食，不暴饮暴食。

营养的均衡摄入，有利于肝脏健康。建议大家参考膳食宝塔来安排自己每天的饮食：

1建议大家平常要注意三餐规律、少食多餐，主食不要只吃精白米面食物，经常交替变化地吃多种粗粮全谷、杂豆、薯类，至少每天的主食有一半是这些粗粮谷物。肝脏是代谢糖类、储藏糖原的部位，有调节血糖浓度，维持其稳定的重要作用。经常过度饥饿，或者吃得太多，饥一顿饱一顿的，都很容易引起血糖不正常，给肝造成负担。

2要尽量少吃甜食，限制添加糖，像白砂糖、各种糖果、甜饮料、糕点、浓缩果汁、果酱甚至蜂蜜，都要尽可能少吃或不吃。降低肥胖风险，有利于维持肝脏的正常代谢能力。

3建议每天争取吃够一斤蔬菜，其中深色蔬菜，尤其是深色叶子蔬菜，像菠菜、油菜、紫甘蓝等能够占半斤以上。

4每天吃二两(100 克)左右的海带、木耳、蘑菇等各种菌藻类和笋类，获取更为丰富的膳食多糖和纤维素。

5每天吃 250-400 克水果，一般差不多就是一个拳头的量。

6每天吃 1-2 杯低脂牛奶或酸奶，同时适当吃鱼虾肉和去皮的鸡鸭肉(一天一个巴掌面积的量)。

尽量不喝酒，如饮酒，需限量。

喝酒伤肝，酒精对于肝的伤害是明确无误的。长期大量饮酒，在初期表现为酒精性脂肪肝；之后会进一步发展成酒精性肝炎、酒精性肝硬化，最终可能转化为肝癌。

建议为了肝脏健康，最好都不要喝酒；如果一定要喝的话，成年男性一天饮用酒精不超过 25 克，也就是最多喝高度白酒 50 克、38 度白酒 75 克、葡萄酒 250 毫升、啤酒 750 毫升；成年女性最多喝 38 度白酒 50 克、葡萄酒 150 毫升、啤酒 450 毫升。

适当户外活动。

冬去春来，告别严寒，天气回暖，趁着好天气走出家门，多多户外活动、积极运动吧，有益身体健康，对于肝脏等器官也是有好处的。

注意， 这些谣言又出来唬人！

18

2020年4月2日 编辑金丹 版式黎澳
POPULAR SCIENCE

春天里蔬菜更丰富了，椿芽、豌豆、春笋轮番上餐桌，说起来都流口水。高高兴兴发美食结果被谣言一頓“轰炸”，不行必须要给大家辟谣下。

谣言一 香椿有毒不能吃



每年春暖花开的时候，也是香椿上市的季节，“香椿致癌”的谣言每年都在这个时间点“卷土重来”。

辟谣：发芽期香椿的硝酸盐和亚硝酸盐含量处于最低状态，我们平时食用的香椿芽所含有的硝酸盐含量非常少。据世界卫生组织和联合国粮农组织规定，一般情况下，硝酸盐的日允许摄入量为每千克36毫克。普通食用量，不会达到那么高。

食用香椿时需注意，挑选香椿时应选嫩芽，并在最新鲜的时候食用。在烹饪或食用前，应在沸水中焯1分钟左右，就可以除去三分之二以上的亚硝酸盐和硝酸盐。

谣言二 金银花能抑制新冠病毒？



辟谣：南京大学生命科学学院教授陈熹表示，金银花等植物具有抑制新型冠状病毒的潜力，但还没有完全证明，其安全性和有效性都要进行评估。

对于新冠疫情的防治，我们一定只要相信科学。在没有获得权威信息时，一定不要以讹传讹。注意啦！金银花性寒，不能过量服用，一次性大量服用会导致胃肠道出现不适。

谣言三 新冠病毒会通过蚊子传播？

辟谣：蚊子会传播不少病毒，包括乙型脑炎病毒、登革病毒等，但是目前还无任何科学证据或案例可以表明蚊子可传播新型冠状病毒。所以大家不用担心蚊子身上会传播新型冠状病毒。

谣言四 抗病毒药阿昔洛韦能有效预防新冠肺炎

辟谣：阿昔洛韦是一种比较常见的抗病毒药物，单纯疱疹病毒、带状疱疹病毒引起的感染都可以用它来治疗。那能不能用于预防和治疗新冠病毒感染呢？答案是：NO！

首先从病毒的结构来分析。无论人还是动植物，生命体都是由很多细胞组成的复杂结构，不同的细胞承担不同的功能，共同实现生命体的生存和繁衍。病毒却是个例外，它们只保留了最核心的结构，而将自身的生存和繁衍交给其它生命体的细胞去完成。

由于病毒没法自己繁殖下一代，必须先感染其它生命体（称为宿主）的细胞。病毒外壳上的特定蛋白质就像是一把钥匙，而宿主细胞膜上也存在对应的特定蛋白（可以理解成锁芯），两者结合后病毒就可以打开宿主细胞的细胞膜，将自身的遗传物质送入宿主细胞内，进而通过宿主细胞复制出更多的病毒，再去感染更多的细胞、更多的宿主。比如这次的新冠病毒，病毒表面的“花冠”（是一种蛋白质成分）就可以和人呼吸道上皮细胞的ACE受体（也是一种蛋白质）结合，使得病毒进入细胞并在细胞内复制出更多的病毒来。

抗病毒药就是针对病毒感染宿主细胞的特点来设计开发的。作用之一是阻止病毒进入宿主细胞：药物可以改变宿主细胞膜表面特定蛋白质的结构或数量（相当于改变了锁芯，让钥匙开不了锁），从而阻止或减少病毒进入细胞内；作用之二是抑制病毒的复制：药物通过抑制病毒复制必需的酶或是改变细胞内的环境，从而阻止或减少病毒的增殖。

阿昔洛韦用的就是第二招。当药物进入已经感染的细胞后变成三磷酸阿昔洛韦，来抑制病毒DNA多聚酶，使得病毒DNA复制受阻。此外，即使病毒的DNA已经开始复制了，三磷酸阿昔洛韦还可掺入正在复制的DNA链，即导致病毒DNA合成中止。单纯疱疹病毒、带状疱疹病毒都属于DNA病毒（这些病毒的遗传物质是双链的DNA），所以阿昔洛韦对这些病毒有效。

我们再看看新冠病毒，这是一种RNA病毒（病毒的遗传物质是单链的RNA），抑制病毒DNA复制的阿昔洛韦自然没了用武之地。虽然都叫病毒，但疱疹病毒和新冠病毒的区别是很大的。所以不要听到“抗病毒”三个字就去联想能不能预防、治疗新冠肺炎感染！

特别提醒

各种不靠谱的谣言层出不穷。一条假消息刚消停，过段时间，造谣者们又使用移花接木大法，给谣言套个新帽子、变个新装，出现在大家面前。

谣言不息，辟谣不止！学会辨别信息真伪，推敲信息的真实性，避免成为不实信息的扩散者。同时我们也要学会减少情绪化的冲动，客观、理性地看待问题，独立思考，理性观察，这样才能更好地遏制谣言。



关注科普中国 获得更多知识



“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野”



初次来到和合艺术品超市，请随我们一起来探索这座艺术生活空间。



这里是乐山文艺青年的阵地，是思想文化和艺术生活的公共空间。推动艺术圈内的交流，为文化艺术以及旅游合作提供对话平台，弘扬优秀的传统文化，是和合艺术品超市的愿景。

和合艺术品超市并不是一个文字概念的噱头，而是一个艺术航母平台。它把高端艺术与大众消费结合在一起，既是一个海量的艺术品线上线下售卖平台，同时也是一个艺术展览和艺术教育普及地。

和合艺术品超市承载着乐山人民匆忙生活中的诗意，也是本土艺术家及作品的展示之地。



经 营 范 围

日常展陈的艺术作品

茶艺术品鉴

艺术类产品的售卖、租赁

定期开展艺术、人文、学术类的展览及活动





MLS 漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

读书

是门槛最低的高贵
READ A BOOK,
THRESHOLD IS THE MINIMUM OF NOBILITY

一书一咖啡，一页一世界

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·老霄顶店
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：0833-559277