



乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

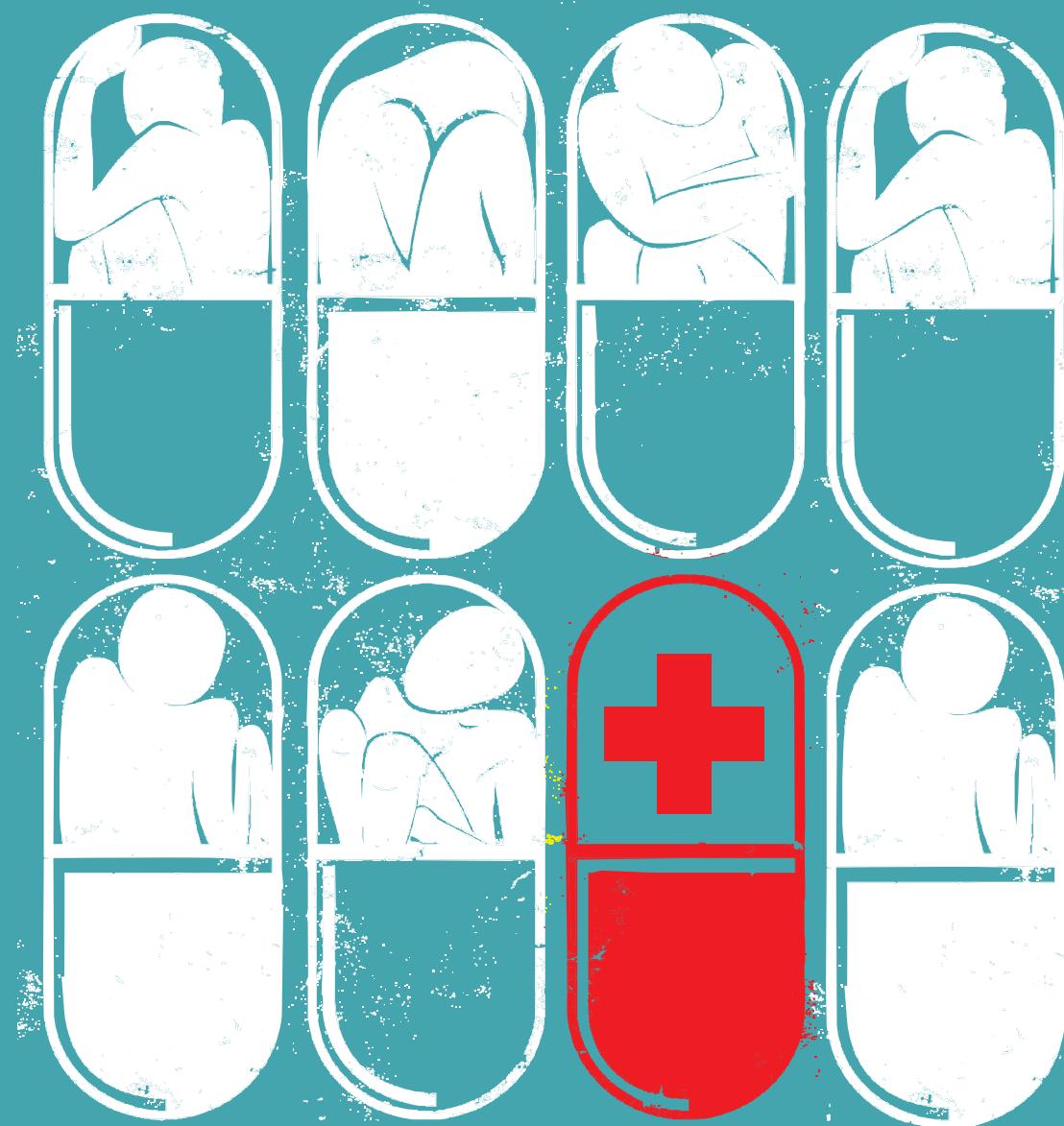


扫描关注乐山广播电视台

11 | 总第1390期
本期24版

2020年3月12日

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平 //////////////////////////////////////////////////////////////////



疫情下的蜗居

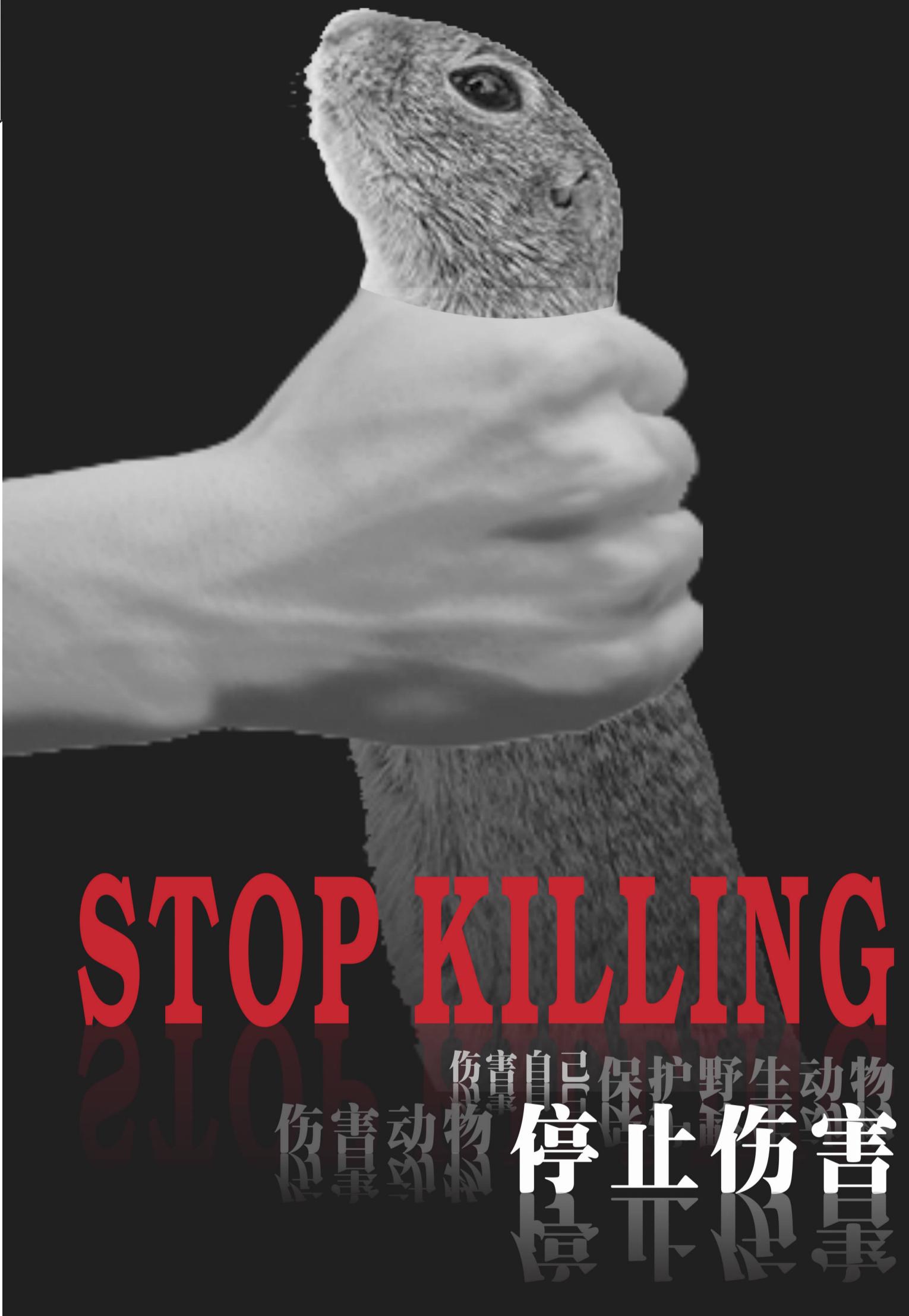
我们如何回望与反思

P03-P11

02

广告
2020年3月12日

乐山广播电视台原创公益作品



本期导读

乐山广播电视台报 / READING
GUIDANCE
2020·3·12

12

新闻周刊
专 题

相约有期 静待大佛归来



14

新闻周刊
专 题

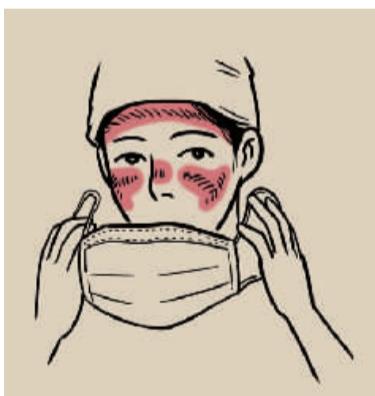
抗击疫情 校园来稿



19

科普周刊
热 点

复工后也别忘护肤



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12日 编辑：谭莉 版式：游昌学

03
封面报道



疫情下的 蜗居

我们如何回望与反思

■ 本报记者 谭莉 杨莹 熊春鹰



禁足后才明白 90%的应酬是无用的

● 讲述者 | 李跃庆 45岁 企业中层



第一个没有应酬的春节

肆虐的疫情、居家的隔离，这个庚子年的开头，我们好像都被困住了。

看起来，似乎别无选择。影院关门，餐馆闭店，商场门可罗雀，昔日车水马龙的街道，突然变得冷冷清清。只有行色匆匆的人们，小心翼翼躲在口罩后面，恨不得买完东西赶紧回家，生怕过多停留会增加感染的风险。

有人说，经历过一场疫情才明白，很多街是可以不逛的，很多酒是可以不喝的，90%的社交应酬是可以不参加的。深以为然。这是我这么多年来第一个没有应酬的春节，没有以往一轮又一轮的聚餐，今年过年的冷清，大概是空前绝后的，但感悟却是最深的。自从参加工作后，我很久没有像现在这样，如此地把“家”当作最踏实的堡垒。

我是一家小微企业的部门负责人，平日里应酬就不少，每年春节更是忙碌的时候，饭局几乎天天有。一般过年前半个月是工作应酬，有我们作为乙方答谢甲方的饭局，也有其他乙方邀请我们参加的应酬，过年期间和年后以同学朋友聚会居多。参加工作前我是

滴酒不沾的，工作后应酬越来越多，喝的酒也越来越多。时间长了，我感觉自己多多少少也有点酒瘾，闲暇时也会找点理由约三两朋友小酌。

因为喝酒应酬这件事，我爱人没少和我吵架。我知道她都是为了我好，因为我有糖尿病、高血压很多年了，一直都在吃药，有时应酬我会喝得酩酊大醉，所以她特别担心我。但我总觉得这些应酬不去不行，很多工作上的关系需要维护，我必须得去。

爱人苦口婆心劝了我那么多年没什么实际效果，没想到，一场疫情把我从那些“不得不去”的应酬中抽离出来。

一个多月没有应酬没有喝酒，但是该开展的工作还是开展起来了，业务也没因为少喝了几台酒就受到影响。回头想想，那些无效又无聊的酒局，透支了很多本应属于自己的时间。吃饭的时候胡吹乱吹，以为参加了无数酒局阅人无数，匆匆交换一些名片，换来的多是陌生人的萍水相逢。其实很多大道理大家都懂，但是这次真正能发自内心审视自己，却是因为这被迫禁足的生活。



唯有家和爱，才是心灵的安放所

受疫情影响，公司放假大半个月，我也在家里蜗居了大半个月。工作二十多年了，头一回休息那么长时间，开始还比较享受，在家睡睡懒觉，看看电影，浏览下新闻，一天就过去了。时间长了就不行了。爱人有意见啊，一天三顿饭都是她负责，还要洗碗扫地，收拾家务，伺候我和儿子。嘴上没说什么，但是情绪的变化我还是感觉到了。以前不想做饭还能点外卖、下馆子，现在为了避免感染风险，每天都在家吃，光是抢购食材，就能让人精神紧绷。

好吃懒做了好几天，我有点过意不去了，加上爱人的单位2月10号开始上班，就我和上高三的儿子在家，我就主动提出我来做饭。做饭好简单嘛，网上很多教做菜的视频，有时候刷视频会刷到，依葫芦画瓢应该还是没问题。

第一天一到超市我就傻眼了。豌豆和青豆不是同一种豆？蒜苗和韭菜咋长的那么像？新洋芋和老洋芋有啥区别嘛？还有一堆绿色的叶子菜，在我看来都差不多啊，买回去要咋做来吃？我悄悄看了下，超市里我这样的大老爷们儿好像不止一两个，好多钱一斤不是关注重点，各种看起来差不多的菜到底要买哪一种，买好多合适才是重点。为了避免买回去挨骂，我只好拍照给爱人看，她来远程遥控指挥我到底该买哪些。

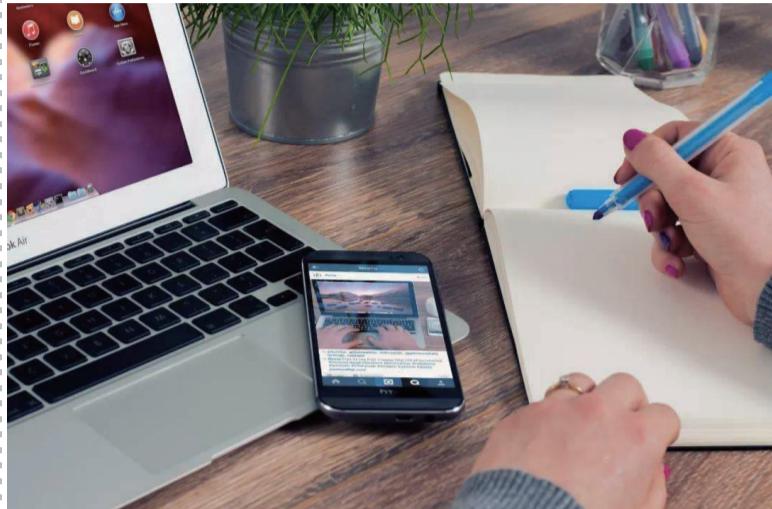
那天我在超市的生鲜蔬菜区来来回回转了半个多小时，走得我腰酸腿疼，回家根本不想动，但休息是不可能的，得赶紧做饭啊。“实战经验”几乎为零，真操作起来那才叫费劲。那天晚饭一共就4个菜，其中一个还是煮香肠，我在厨房里忙了差不多一下午，太不容易了，也终于体会到平时老婆在家做饭的辛苦。

更难的还在后面，稍微会做的菜就那么几样，总不能每天都吃一样的菜吧，总得换点花样嘛。为了这个事情，我真的是伤脑筋，也更能理解做家务的不容易了。一问几个兄弟伙，和我的感悟差不多。看来，这“被迫宅家”倒是锻炼了不少人的“觉悟”，不当家不知柴米贵，不宅家不知家务烦啊。

在家当“煮夫”的日子，让过去宏观的“家庭关系”话题，细化成所经历的每一分、每一秒。当我们都不能出门，才发现以前以为重要的应酬交际，其实没那么必要；以前不可或缺的零食外卖，并不是非它不可；以前忽略的家人，却始终在原地等我们，默默地提供着温暖。回顾宅在家的那些日子，疫情就像是给全世界按下了暂停键，让我们有时间看清楚，平时习以为常的生活背后，隐藏着多少付出，又有多少被下意识忽略的部分。也许，我们每个人从这段时间里学到的最重要的一课，是好好爱家庭，好好爱自己。



“副业刚需”成流行词



● 讲述者 | 易霞凌 33岁 公司职员



游昌学/摄

我见过白昼如黑夜的乐山城

终于又开始堵车了。

从来没有像如此这般期盼这个城市回归车水马龙，甚至有些拥堵的日常。那些熟悉的早高峰、晚高峰，是我们对这个城市逐步恢复生机的期待。

我是土生土长的乐山人，在这个城市生活了三十多年。这里的每一条街道和小巷，我都非常熟悉。疫情之下，它突然变得如此陌生——昔日繁华的大街上人影寥寥，偶有汽车摩托也似悄无声息驰过；平时热热闹闹的广场，在阳光下静默，几乎看不到人影；交通管制、小区封闭，宅在家里变成了对抗疫情最大的支持。猝不及防的，这个城市安静下来。明明是暖阳高照的白日，清静得如同沉睡中的黑夜。过年前挂在路灯上的红灯笼，行道树上装饰的小彩灯，在空城里寂寞地放光。看到这一切，有种莫名的伤感。

本来是欢欢喜喜的新年，因为疫情猖獗，大家不得不在家宅着。大家开玩笑，期盼了那么多年也没实现的春节假期延长的愿望，因为这场疫情，意外地实现了。宅在家里的日子并不好过。工作是停了，但是房贷、车贷和生活成本的压力没有停啊。假期越长，压力就越大。

每天打开手机，关于疫情的各种消息铺天盖地涌来。假期越延越长，复工遥遥无期，网络上各种段子也来了。有人看到这样的段子也就是笑笑就过，但我笑着笑着心情就沉重起来。调侃的段子也许会变成事实。我们小区附近的很多餐馆、小吃店，因为迟迟不能开门营业，陆陆续续贴上门市转租的告示；前几天有个网友发帖说，在家等待复工消息时，忽然收到通知公司倒闭了；那个新潮传媒也是在复工首日，大大方方官宣裁员500人，降低高管20%的薪水。

假如这样的“无妄之灾”降临到头上时，我还能做什么？

不管做什么工作都要B计划

在进入现在这家公司上班前，我一直是一个自由职业者。卖过衣服，推销过保险，开过小店，后来相对比较固定的就是微商。是的，我就是大家眼中除了国家明令禁止不能销售，其余什么都卖的微商。

得益于过去涉足过很多行业，我有一些自己的资源。比如日韩化妆品代购，我有姐妹和闺蜜定居日本、韩国，和她们长期合作了多年；卖一些小商品、生活用品，我也有正规的货源。做这一行不需要朝九晚五，时间自由，适合闲散惯了的我，但问题就是收入不稳定，没有五险一金。去年年初，我思前想后考虑了很久，还是想找份“主业”来做。在朋友的推荐下，我到了现在这家小公司。

一直没在集体公司工作过，一开始我不太习惯，因为上下班要打卡，有时还要加班，但我做得很认真很努力。那段时间微商我做得没那么勤了，一个人的精力毕竟是有限的，一天的时间也只有24小时，我没办法主业副业都完美兼顾。那么辛苦我为什么还要去公司上班？现实就是经济压力。作为一个成年人，生活的不易是显而易见的，房贷车贷生活费，孩子的学费培训费，上有老下有小，压力可想而知。加上孩子上了小学后白天的时间空出了很多，我就想利用这个空档找份工来做多挣点钱。

我把公司的工作视为主业，闲暇之余继续经营作为副业的微商生意。没想到一场疫情，让我的副业成了特殊时期的希望。受疫情影响，公司迟迟不能复工，正好那段时间大家都在四处抢购口罩，韩国日本那时还没发现疫情。原本是自己需要一些口罩，一联系韩国日本的姐妹，发现那边的口罩资源还比较多，我就在朋友圈分享信息，帮有需求的朋友代购，顺便赚点零花钱。疫情封路再加上春节快递停运，对于线下物流这一环造成了一定的影响，我们想了很多办法克服这个困难。那段时间我其实很焦虑。因为那些口罩承载了太多人的期待，加上订单又多，韩国日本那边的商家到了后期要么也缺货，要么就故意囤货坐地起价，迟迟收不到口罩的客户每天问我物流情况，让我疲惫不堪。

好在这些都过去了。一是因为国外疫情开始严重，我们也拿不到货了；二是随着国内企业的复工复产，缓解了口罩紧张的问题。我现在也不代购口罩了，开始做一些生活用品的推荐。线下的快递逐渐恢复正常，微商的线上营销也回归正轨之后，迟迟不能复工的我反而不是很慌了。如果真的失业了，至少我还有Plan B，一时半会儿饿不死我嘛。

经历过这次特殊时期，我算是深刻理解了“副业刚需”这个流行词的意思。在当下这个时代，靠单一的劳动模式来维持生活，很难满足我们日益增长的需求。就像这次疫情为我们抛出的一个问题：自己如果不小心被失业了，能够支撑多久呢？3个月还是6个月，还是一年？这个时候我才深刻感受到，如果在正常的工作以外，还有一份副业的收入是多么的重要。搞副业是一个成年人该有的觉悟，不管做什么工作，都要有Plan B。因为你永远不知道，意外和明天，哪个会先来。

高质量的陪伴 是最长情的告白



曾经的我太小看孩子了

“short.I am short.”3月5号19:45分,这是5岁的糖小宝家学英语的第25天。此时的我,正安静的陪伴在她身边,记录下她成长的每一刻。自从陪着孩子线上学习后,她似乎找到了乐趣。每天晚饭过后,便带上她的小娃娃坐在平板前津津有味的学起来。

“Hello.Are you ready? Yes.I am ready.”看着她认真的样子,我越来越发现,以前的我真是太小看孩子了。

2020年的春节,以出乎所有人意料的方式改变了生活,也改变了我们。

宅家抗疫的这段日子里,我变身成为幼小衔接班的老师,也终于可以有更多的时间陪伴她。没有工作的忙碌、少了催促的电话,孩子也多了份灿烂的笑容。煮上一壶茶,看向窗外,突然有种如沐春风的感觉。和孩子一起读书、一起思考、一起锻炼……本以为会变得单调的时光,却在和孩子的悉心相伴里,泛起了金色的温暖。

“妈妈,你看看,要不是我天天在家陪着你做家务,你该多孤单啊。要不我们一起做个蛋糕吧。”不知不觉间,糖小宝已经成了家里的“小军师”,规划着我俩每天的生活。

勺面粉、打鸡蛋,我一边说流程,她一边娴熟地操作着。倒蛋糕粉、称泡打粉、筛蛋糕粉、等待蛋糕被烤好,在制作过程中,我惊奇地发现,孩子远比我想象中的能干。当糖小宝端着蛋糕面带笑容地跑到我面前,“妈妈,我给你做了一个蛋糕,那你可以给我讲个故事吗?”我开心地笑了,“小家伙的情商也是越来越高了。”原来,幸福感爆棚可以来的这么简单。

疫情之下,加强自身免疫力的重要性不言而喻。每天下午变成了亲子运动时间。打羽毛球、乒乓球、跳绳,不到半个月,孩子已经全部学会。年前还为孩子不会跳绳的事苦恼,没想到一场疫情倒是把糖小宝的运动天赋挖掘出来了。“宝贝,你今天都打了一下午的羽毛球了,能休息了吗?”此时已是晚上11点了,可孩子今天的运动细胞格外兴奋。“我也没办法啊。妈妈,那我最后再打八球就收工,好吗?”我偷偷地把这段视频录了下来,对于她旺盛的精力,我自叹弗如。

● 讲述者 王颖 39岁 创业者

不是孩子离不开我们, 而是我们离不开孩子

曾经,觉得重要的事有很多,忙碌着、奋斗着,感觉自己永不停歇。现在停业在家,每个月还要付近2万元的店铺固定开支。因此,我也要合理的安排工作。上午布置完孩子的学习任务,便开启了工作模式,线上授课、开直播,用我爱好的陶艺艺术自愈着因“长假”而变得焦虑、浮躁的人们。此时,我和糖小宝有着自己学习、释放的空间,互不干扰。这样和谐的状态,以前从未想过。

在这个特殊的时期,才意识到,一家人能够有这样一大段享受独处的亲子时光,是一种奢侈的幸福。我现在期盼着孩子每一天的变化,以及带来的每一份惊喜。和孩子朝夕相处的每一刻,让我深刻的感受到,能力一定是习惯的积累,没有输入,就没有输出。看着她学会的技能越多,我也就越安心。

我家这个像小大人的糖小宝啊,妈妈以前忙于工作,对你的发现,始终停留在自己的想象里。以为你只会做你的年龄段会做的事,可现在看来,我以前对你的很多担心都是多余的,我的宝贝真的很棒。我相信以后就算没有妈妈每时每刻的陪伴,你也会生活的很好,把自己照顾的很好。

真没想到,一场疫情让我收获如此意外的惊喜,我也很珍惜。谢谢这场疫情,让我懂得,不是孩子离不开我们,而是我们离不开孩子。适当的放手,或许你家的孩子会成长的更好。



受访者供图



“长假”更像是一次大考

● 讲述者 史凤芸 45岁 乐山七中教师

“隔空管理”成为最大挑战

2020年的春节注定是难忘的，所有人在筹划着阖家团圆之时，一场疫情席卷而来，“封城”、“禁足”一时间似乎给整个社会按下了“暂停键”。在这段日子里，生活似乎没什么大变化，但又感觉不一样了。

在学校精心筹备下，从2月10号开始，我校全面实现了在线直播教学。每天我都在授课平台里、微信里、电话里，反复强调学生一天的学习重点。备完课、做好PPT，这一天我才能大大松口气，这种特别的辛劳让我感到特别充实且充满自信。

从事教育工作25年来，第一次接触“隔空管理”。一人、一桌、一台电脑、一部手机，架起了我和学生们之间不一样的网络课堂。这对于班主任的我来说，是一件极具挑战的新鲜事。教学阵地从有黑板、讲台、学生的教室搬到了一块四四方方的屏幕前。此时的我，集老师、编剧、演员、导演、后期为一体，与摄像头、书写板、耳机话筒为伍，每天绞尽脑汁想着如何通过网络给每一位学生上好每一堂课。

新的一天从每早8点的视频点名开始，这已成为惯例。

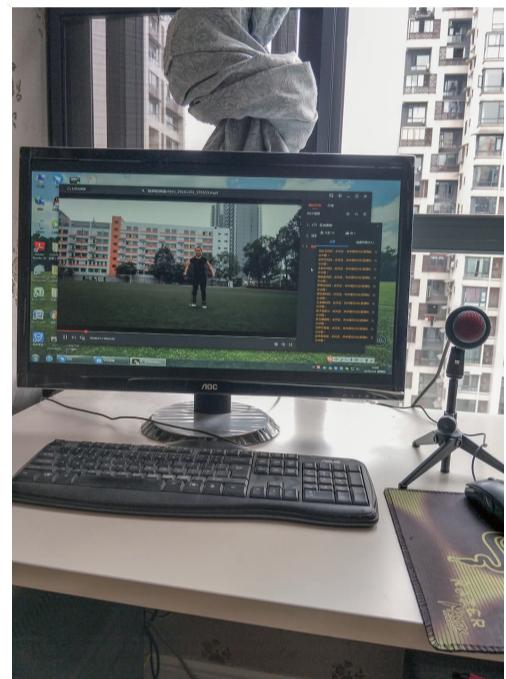
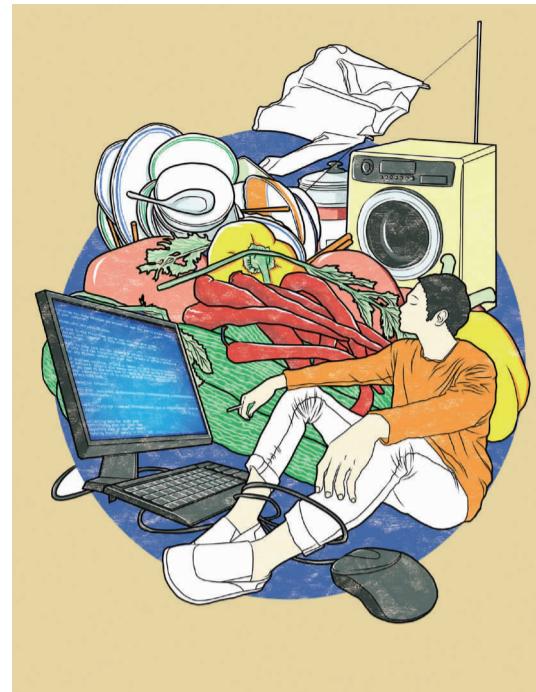
从开始的不熟悉，不断提醒大家不要互相覆盖信息到现在快速完成50位学生的“打卡”，一切变得井然有序。孩子们读英语、读语文、背诵需要熟背的诗句、文言文、开展阳光大课间、做眼保健操、完成各科学习……中午12点，随着上午课程的结束，等待着我的是近2个半小时的作业检查时间，这也是群里最热闹的时刻。迅速吃上几口妈妈做的午饭，一边批改作业、一边与孩子沟通，有时总有一种我就在学校上课错觉。

始终担心那帮“熊孩子”的学习效果

本以为在这次特殊的居家长假里，恰恰是我与女儿重拾亲子时光的大好时机。可每天不是我在上网课，就是女儿在上网课。下午六点多处理完班级事务，我能做的只有安静的陪在她身边，看看她在线学习的效果。这一刻，家里几乎就处于静止状态，给孩子创造一个安静的学习环境是我作为家长必须要做到的。可即便如此，我还是很担心孩子的学习进度。女儿就要上初三了，平时陪孩子的时间也不多。现在，我俩都得上课，与孩子真正交流的时间也少。只有在临睡前，总是叮嘱她，“生活和学习不能混为一谈，在学校里是这样，现在在家学习也该如此。”我想，现在对每一位学生来说，他们最需要的是独立反思，到底怎么学才能真正掌握所学的内容。

从未如此长时间地盯着电脑、隔空处理学校、班级事务，也从未当过“主播”、如此频繁地叮嘱家长要督促孩子完成各科作业……这个“假期”还有多长，不得而知。在这个生活与学习同一空间的假期里，只希望所有学生厚积薄发，给这个“长假”好好地充一次电。

有学生问过我，“老师，如果返校上课了，您最想做的一件事是什么呢？”我毫不犹豫地说，“我只想给你们来一次模拟考试，检验你们这段时间的学校效果。”疫情期间，孩子在家上课对于每一个教育者来说都是一次考试。不管孩子是小学阶段，或是已经到了初高中阶段，只要老师在岗一天，就应该认真地做好自己工作，把这次考试考好。有些孩子一旦落下了，可能就再也赶不上来了。经历这次疫情，我和全体乐山7中的老师们也更加明确了，一个人和他人形成的差距，不是天赋、不是教育背景、也不是智商，他们靠的是自律、自愿真正的去学习。“人必须要非常地努力，才能看起来毫不费力。”



受访者供图

和父母有了最久的相处

● 讲述者 | 赵川 36岁 工程师



春假探亲变困守

假如疫情没有发生，你在干什么？

我的回答毫无疑问，上班！加班！

干机械工程这一行的，又脏又累，高强度工作是常态。加班、熬夜更是家常便饭。我日渐后移的发际线和因熬夜加餐增肥的身材，算是“职业工伤”吧。

往年从大连回乐山过年，顶多呆五六天就要匆匆返程。今年，受疫情影响，我带着老婆和女儿在家里度过了最漫长的春节假期，40天的时间，也是我参加工作后，和父母相处得最长的时光了。

我们是1月20日傍晚时分回到乐山父母的家中的。当时，整个舆论还停留在对武汉出现的少数肺炎病患的新闻报道上，对于即将爆发的全国疫情完全没有预判。

那段时间，走在乐山街头，商场街道张灯结彩，喜气洋洋，我们带着女儿去看了大佛、逛了绿心，一家人采买置办了很多年货，准备迎接新年的到来。

大约从大年三十那天起，整个疫情防控的氛围就变得紧张起来了。商场休业、影院休业、景区关闭，就连春节大庙会都取消了。每天一睁眼，我就会看疫情数据，看着急剧增长的确诊人数，我们意识到这次疫情的严重性。

大年初一一早，我开车跑遍了城区所有的药店，都没买到口罩和酒精。接下来，就开始通过朋友海外代购、微信朋友圈和淘宝平台疯狂地购买口罩。我不知道疫情还会持续多久，但我知道如果没有口罩，家里一家老小就没有防护保障，也不能出门购买必备的生活物资。

我爸是一名老党员，在大是大非上，他永远都保持清醒的头脑，坚决不跨出家门一步。家里的老弱妇孺更是重点保护对象。于是，疫情期间，家里就只有我一人出门，要么是倒垃圾，要么是去买菜。

有时候想想，好在疫情爆发是在春节探亲期间，不然，独自禁足家中的父母该是多么地无助和恐慌。

疫情让亲情离我更近

宅在家的这段时光，一家老小的生活很简单。一天就是围着三餐转，大人看看新闻，刷刷手机，小孩子除了做功课就是玩。好多年没有这么和父母朝夕相处。起初，大家都有些不习惯，比如我们爱晚睡，父母习惯早睡；我们喜欢睡懒觉，父母习惯早起；我们习惯了机洗衣物，父母却坚持尽量手洗；我们提议就在网上买菜，父母却坚持要去菜市场选菜才新鲜……

我常常担心，要是疫情持续下去，和父母之间怕会生出矛盾来。可事实却恰好相反。我妈和我老婆每天在家研究各种美食，两个人从APP和抖音上学菜谱，变着花样地做一日三餐，蒸包子、做凉皮、炸锅巴、做蛋糕、炸油条……感觉两个人的烹饪潜力全部被挖掘了出来，乐在其中。而我爸则成了真正的“孙女奴”，每天围着7岁的小孙女打转。为她制定每天的作息表，辅导作业，陪上网课，陪她在家做运动。

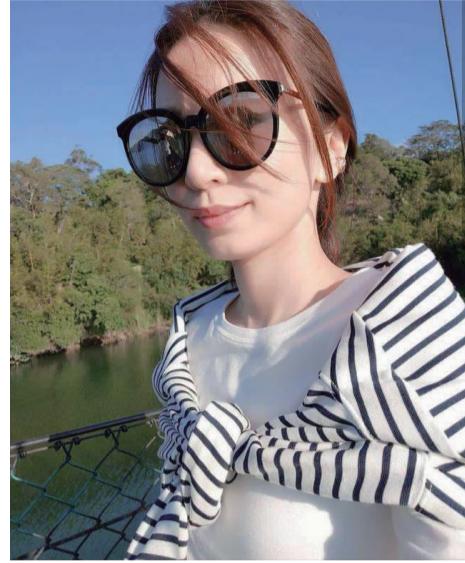
疫情仍在继续，元宵节当天，爸妈都特别开心。晚上，老爸拿出他的藏酒，非要跟我喝上两杯。想当初，最开始学会喝酒就是老爸教的。爷俩喝到一瓶见底了，意识还算清醒，老爸红着眼睛说：这是你参加工作后第一次在家过元宵节，也是我和你妈过得最热闹的元宵节。

突然的这句话，让我也红了眼眶。是啊，这是我工作后第一次在家陪父母度过的元宵节。以往春节假期之后总是匆匆返回工作岗位，然后所谓的元宵节也就是一个问候电话。

多年来，我一个人在外读大学，一个人在外地打拼，很少回家。记忆中，母亲温情又唠叨，父亲坚毅又伟岸，他们一直是我印象中年轻的样子。可突如其来的疫情，让我意识到，父母老了，他们没有自己想象的那么坚强，他们需要我。而我也在这个疫情期间，感受到和家人呆在一起的心定。

明天和意外，你永远不知道哪一个先来。深夜的酒和满目珍馐，固然让人血脉膨胀，但只有和家人在一起，吃着妈妈做的饭，才知道真正的美好生活。

疫情让我困守在乐山，也赠与了我陪伴父母的珍贵时光。等疫情过去，我一定要带他们出去多走走，弥补一个不称职的儿子对他们的亏欠。



比起病毒，我更怕没钱

● 讲述者 | 吴汐 28岁 白领

“精致穷”陷入生存危机

说实在的，最近我真是穷疯了。

疫情爆发前，我和闺蜜正在为春节去深圳旅游做出发前的准备。突如其来的疫情，打乱了我们所有的计划，机票、酒店的退订损失了几千元不说，也让我的生活陷入了窘境。

在朋友们眼里，我是光鲜亮丽的外资企业白领，年纪轻轻就在成都有房、有车，用的都是名牌包、名牌化妆品，出入的全是高档餐厅和会所。但只有我自己知道，这样华丽丽的生活背后也是千疮百孔。

从乐山到成都工作、生活，成都这套房子的首付和装修，几乎投入了我父母一辈子的积蓄。每个月，我的房贷、车贷加在一起就要7000元左右。剩下的工资，只够我在成都维持基本的生活开销。如果碰到有同事朋友结婚，或者需要买点衣服、包包和化妆品，就只能靠信用卡和花呗支撑了。而每年公司发的年终奖，多数也用来还清之前欠下的债。

之前，对于这种月光族的生活，我不仅没觉得有任何问题，反而认为是时髦的象征。毕竟我还没结婚，一人吃饱全家不饿，而且我身边的90后中“精致穷”的不在少数。但这次的疫情突发，却让现实狠狠地教训了我。

因为疫情防控，春节期间我回不了乐山，只能独自在成都居家生活。前10天，尽管疫情发展让人揪心，但我自己并未外出接触他人，也做好了消毒防护措施，所以也没太多担忧。恰恰让我焦虑的是一条条提醒我还贷、缴费、充值的短信。

跟往年一样，春节放假前拿到年终奖后，我第一时间就去还清了两张信用卡和花呗去年的欠款。心想着，假期结束后很快就有工资上卡，不会影响生活。谁知道，因疫情防控的影响，全国所有的企业和单位都延迟复工。这就意味着，工资也不能马上到位。

2月7日和2月9日，是我汽车和房屋按揭还款的最后期限。我储蓄卡上仅有的6000多元，是之前预备出去旅游的钱，而现在却还不够还款，更何况还要维持我之后的生活。

手机输入了我妈的电话，却还是没有勇气拨出去。参加工作6年了，没给他们改善任何生活，还一次次从家里拿钱贴补自己。这一次，真的不好意思张口再向家里要钱了。

戴上口罩和一次性手套，我把自己全副武装上，到家附近的取款机上用信用卡套现了4000元。把这些钱握在手里，我脑海里第一次跳出了四个字——“生存危机”。想想下个月的车贷、房贷还有信用卡还款，走在寒风中的我瑟瑟发抖。





不是非得用迪奥香水、戴森吹风机

大约从2月中旬开始，我开始失眠了。

新闻里每天播放着疫情防控形势的严峻，微信朋友圈关于复工复学时间猜测铺天盖地，这种对未来的不确定和对现实的恐慌，让我难以入睡。即便身体很累，但闭上眼睛，大脑高速运转的全是各种债务和开销。回望自己过去的生活，就像电影镜头一样，一幕幕闪现。

6年前，对外汉语本科毕业后，我进入了成都一家建筑工程公司，从最底层的文秘做起，最终当上了董事长秘书。平日里协助董事长处理各项事务，也会间接接触不少企业界的成功人士。看他们每天开豪车、住豪宅，用各种我叫得出名和叫不出名的奢侈品，我也慢慢开始在意一些物质的东西。从购置服装到化妆品，再到买包，买首饰……人一旦在购物中找到了快感，就再也停不下来。

我平时的工资大约有一万二左右，除掉房贷和车贷，每个月在购物和吃喝上用得一分不剩，甚至还要靠信用卡和花呗来支撑自己的高消费。我妈经常打电话叨念着让我存点钱，以备不时之需，我总是用旧观念和新生活的那套说辞“打发”她。现在才知道，老人真的是有远见的，没钱真是寸步难行！一旦遇到这样的全国性疫情，一两个月没有收入，我们精致的生活就到处都是大窟窿了。

这段居家的日子，我自己在家下厨做饭，把每一分钱都计划得紧巴巴的，没有买买买的欲望，没有虚荣的装阔气，反而觉得踏实了很多。我们真的不用非得花两千块钱做头发。不是非得拥有二十支口红，四十双鞋。不是非得用迪奥香水、戴森吹风机……

2月底，在接到公司的复工通知后，我激动了一天。

一次疫情，让我体会到没钱的难，也让我明白了，在经济实力不允许的情况下，不如节制一点生活。生活无常，好好工作，尽量攒点钱，以备不时之需。



本专题图片除署名外均据网络

新冠肺炎疫情期间 儿童预防接种这样做



游昌学/摄

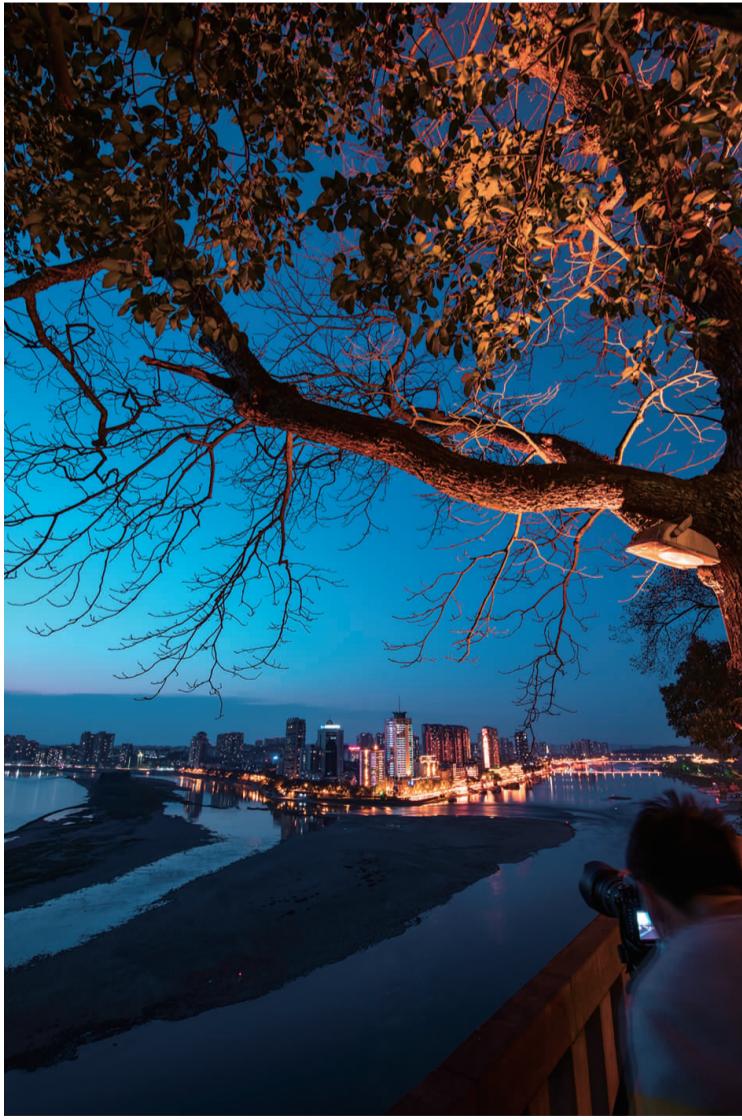
本报讯 新冠肺炎疫情防控期间，广大市民都减少外出、减少聚会，但疫情还没过去，家中孩子接种疫苗的时间却要到了，怎么办？记者近日从市中区疾控中心了解到，受疫情影响，只要孩子不是属于“有严格时间要求的疫苗”“在疫情比较严重的地区的儿童”“已被要求居家隔离”这3种情况的任意一种，可以适当暂缓接种。

“非常时期还是请大家乖乖待在家里，预防接种门诊医生通过详细评估认为可以开展接种工作后会通过电话、微信、短信等方式预约通知到您。”市中区疾控中心相关负责人表示，接到通知后要如实告知接种门诊医生孩子及一起生活的家庭成员的健康状况，有无发热，咳嗽等症状；近一个月有无发热史；有没有去过疫区；有没有接触过新冠病毒感染病例、疑似病例和疫情留观者等相关情况。接种医生会对宝宝和您们的情况进行评估看是否可以前往接种并告知注意事项。

需要注意的是，宝宝及监护人进出接种单位整个过程均须佩戴口罩，不能佩戴口罩的婴幼儿，尽量减少与他人近距离接触。宝宝及监护人进入接种单位前，均需要测量体温，询问相关健康状况，如无异常方可进入预防接种门诊进行接种。预防接种时一个孩子建议仅1名家长陪同，最多不能超过2名家长。儿童推车等物品请勿携带进入接种门诊。到达接种门诊后，请在接种门诊预检医生的指引下，按照指定路线或专用通道进入接种门诊，看好孩子，避免与临床科室人员、门诊和住院患者接触。按照预防接种要求，规范进行接种，要一个一个来，保持距离，耐心等待。接种完毕后，家长依然要带宝宝在留观区域内留观30分钟，不能打堆，适当增加彼此距离，建议保持2米以上。回家后，应密切关注宝宝接种后的身体状况，如有接种疫苗后出现的发热、局部红肿等，一般能自行缓解，无需特殊处理；如有其他不能缓解的不适，或体温超过38.5℃，请及时联系前往接种单位或到医院就诊。

如果宝宝的疫苗没能及时接种，推迟了怎么办？近期中华预防医学会儿童保健分会组织疾病预防和疫苗接种学组专家，通过检索国内外大量文献，分析延迟接种对各种疫苗安全性和有效性的影响，发现对于疫苗的短期延期或不同疫苗间隔程序对疫苗有效性和安全性的影响，各国都进行了前瞻性或回顾性研究，总体结果显示在一定时限内延迟接种对疫苗安全性和有效性的影响有限。

(本报记者 熊春鹰)

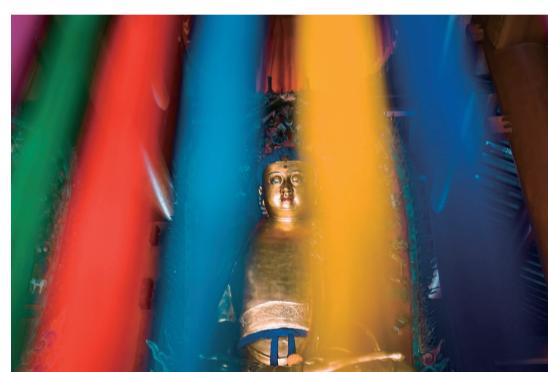
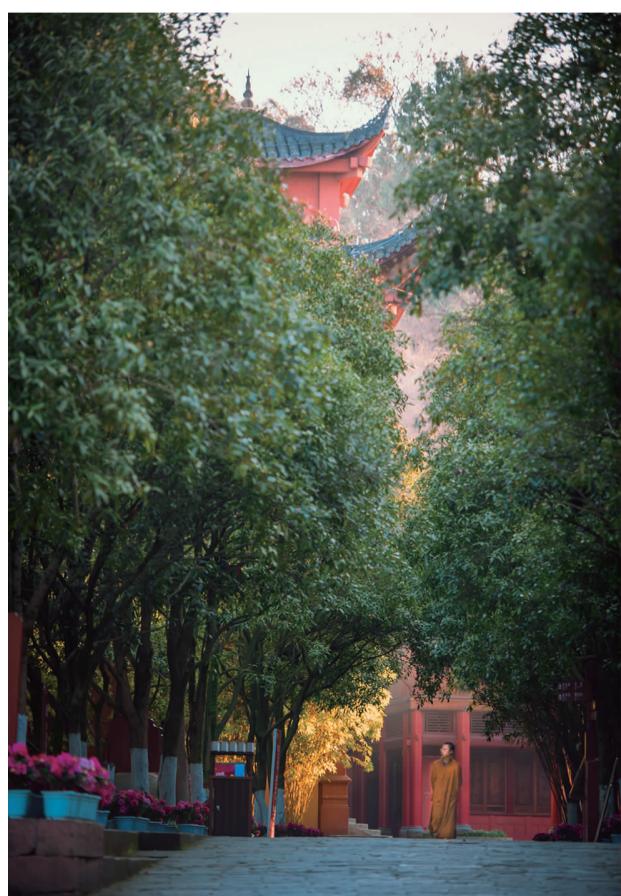
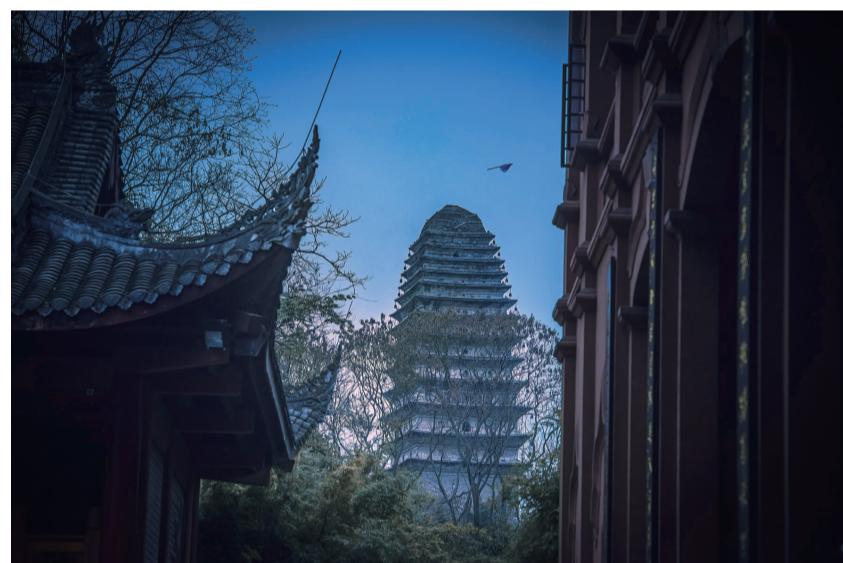
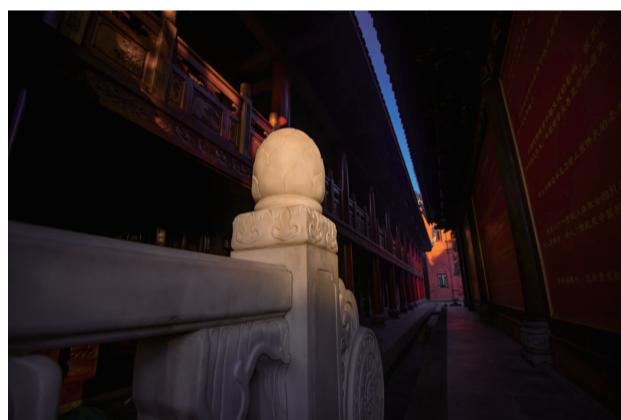
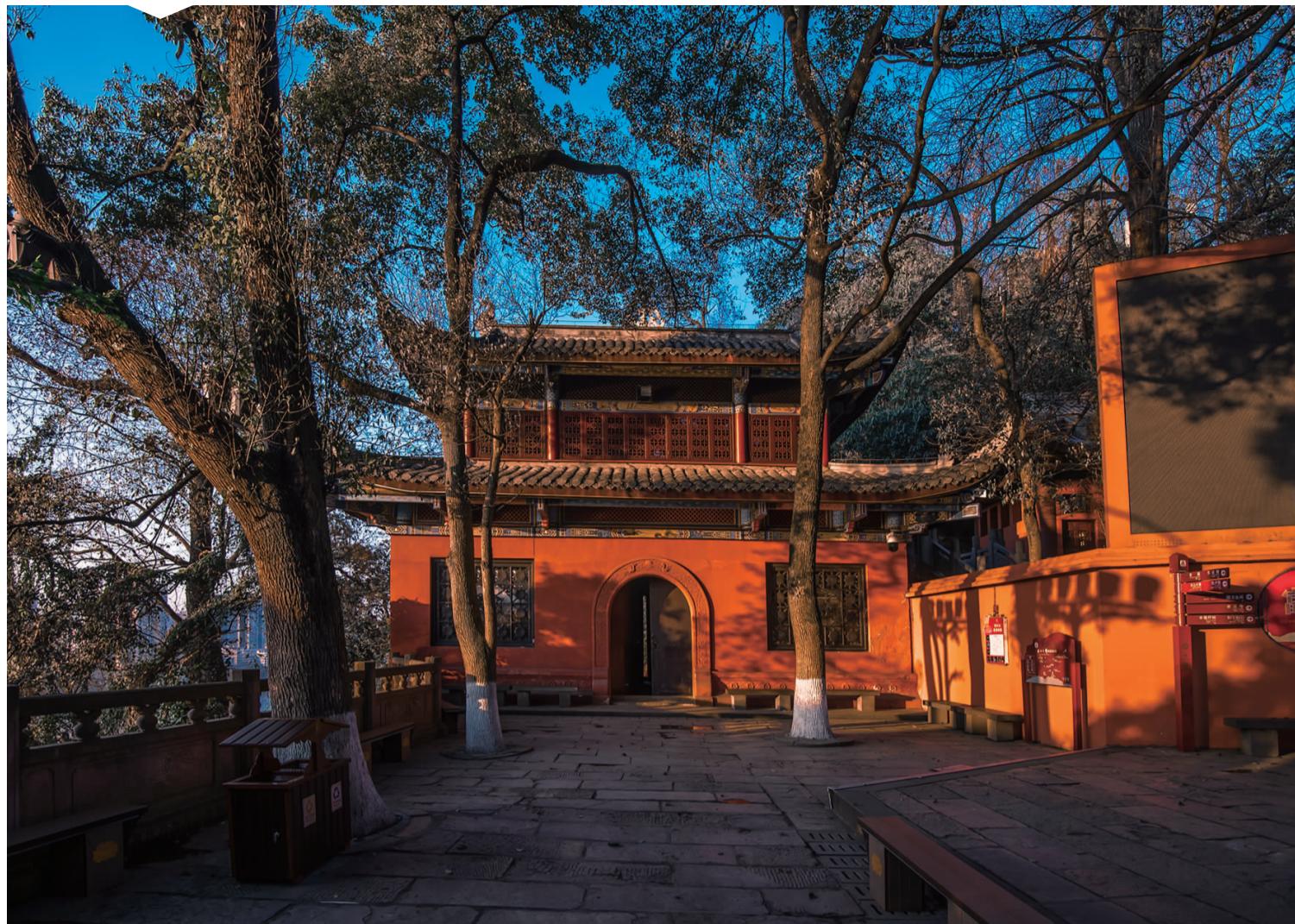


相约有期◎静待大佛归来

■本报记者 游国学 摄影报道

2020年1月24日，受突如其来疫情影响，乐山大佛发布了暂停对外开放的公告。至此，没有人头攒动，没有游人如梭，也没有庙堂烟火，这是我们从未见过的乐山大佛。

有人问：整整一个多月过去了，他还好吗？好怀念和朋友抱佛脚的日子啊。于是我们扛起相机，用镜头记录下乐山大佛初春时宁静的模样。





治病

■乐山一中 2021届2班 易晴阳

最近事情太多，先给自己提个醒。

我是人，武汉人是人。

我需要口罩，医生需要口罩。

蝙蝠不可以吃，野生动物不可以吃。

这些都很简单，但有人似乎还不清楚。这个新年，很多人病了，有人身体病，有人是心病。

大多数人都闭门不出，也有人连夜奔赴一线。逆行的人，可能是勇士，可能是疯子。

献给领导的口罩，是用前线医生的皮肉做的；天价口罩的售卖者，是吸人血的虫子；被训诫的“造谣者”，却是最早的报信人；“抢救无效”的李医生，撤热搜的幕后人……

武汉疫情，让人们认识了许多守护生命的勇士，也捅破了无数荒诞的谎言。随着丑陋的真相被曝光，人们心里都郁积着愤怒。

保护我们的人，在我们眼皮子底下被伤害了，被我们平日里相信的人伤害了。

并且，我们迟迟未见真相的踪影。被打压的真相，究竟触及了谁的利益？人们开始觉得，我们生活的世界不过是编织的假象。我们不害怕真相，而是害怕欺骗。他们不害怕欺骗，而是害怕我们得知真相。

也许需要治病的人还有很多。

◆抗击疫情 校园来稿◆

白衣逆行 星火驰援

■乐山一中 2022届3班 赵珂澜

如果奇迹有颜色，那一定是中国红。

街道口的风依旧吹着，武汉却再也没有昔日的繁华热闹；江汉路的雨依然下着，武汉却再也没有昔日的人来人往，川流不息。黄鹤楼凝望着沉寂如水的武汉城，它知道，所有失去的，都会以另一种形式归来。

透过被新型冠状病毒笼罩的城市，我看见过在前线奋战的白衣天使，他们不是从天而降的英雄，他们是挺身而出的凡人。由于长时间佩戴口罩，他们的脸早已印出了血泡和压疮；为了减少防护服的损耗，他们八小时不喝水，穿纸尿裤，等褪去一身装备，衣服早已被汗水浸湿；为了降低感染风险，她们剪去一头长发。因为手套、消毒液的反复侵蚀，他们的双手早已布满伤口；因为病床紧张，他们只能抓紧时间躺在地板上休息。这些在危机中逆行的白衣天使，正在守护这个世界，我们又有何惧？

“若有战，召必回，战必胜。”是他们的信念，镜头前的他们，从未停止奔波，疏不知，他们也有自己挂念的人，是隔着窗玻璃，那一起坚定的“等你回来”，是挂断电话后，藏在口罩里的哽咽；是近在咫尺，却无法拥抱的心伤。他们的一生，不是为了存在，而是为了燃烧。2020年初冬的坚守，定能融化冰雪，换来千树梨花开。

正所谓“为众人抱薪者，不可使其困于风雪。”为了抗疫的顺利进行，为了保障前线医护人员物资的充足，无数人，无论职业，无论国籍，都在一线奔波着。司机们不辞辛劳，冒着被感染的风险，运送着物资，把奔赴医院的医护人员安全送达；小巷深处的外卖店背负着亏损，为医务人

员提供食物；海外华侨同胞们第一时间赶去购买物资运回国；免费赠送口罩给军警的陌生人，当问起他名字时，他摆一摆手，答道：“中国人。”

是啊，中国人，这三个字，给予我们莫大的力量。生与死，幸福与苦难，都蕴藏在每个人的体内，我们终将与之遭遇。但此时我们却因为心中那一抹鲜亮的中国红，紧紧的团结在一起，像一滴水融进另一滴水，一束光簇拥另一束光，微光荟萃，化作人间星河。

山河今有恙，国民当自强，面对疫情，我们从不退缩，这个新年，仍然遍地中国红。我看见过运送物资的货车，车身上的红色横幅“众志成城，共克时艰！”我看见过医院墙上挂着的时钟，红色的数字醒目，凌晨两点，我看见过全国各地亮起的红色地标灯上面写着“武汉加油！”我看见过每个与抗疫有关的视频，弹幕是清一色的中国红，一眼望去，“中国加油”四个字赫然醒目。我看见过武汉红色的土地上火神山、雷神山医院飞速建成，我看见过医护人员的请愿书上印满了鲜红的指纹，红色是喜悦，中国红是希望，它像太阳一般从地平线上升起，一寸寸照亮大江南北，一点点温暖万亿人心。

如今我们的国家生病了，但我们依然爱着它，中国人依凭着民族魂一步一步走到现在，也将将抵御万难，度过这个寒冷而温暖的冬天，今日，所有的混乱与芜杂，努力与精进，都将在前行中变得更加明晰，希望来年，江汉路的雨依然淅淅沥沥地下，街道口的风吹散满地樱花，黄鹤楼依然立在江畔，唯一不同的是，武汉，来了一群春回的大雁。

我只愿，薪火不灭，温润潮生。

苍天有祸平地起 同气连枝共神州

■乐山一中 2020届3班 段雨欣 指导老师 刘璟

近有大疫起于江汉，作乎华夏。医士奔走，百姓骇然，大疫特爆，人命关天！俟得幸外邦来助，共克时艰，一方有难，八方支援！上下同而举国一，山川异域，风月同天。非瘟神可撼，而吾大慰也！

溯中华之源，便有同气之生。同气者，以“八万里横川 九万里浮天”为同，是以一统也。天之苍苍，夫间世事之作，乃人命天理共操之，同声共气盖如斯。

自秦汉有法律，方以“近交邻里，外结友邦”之贯登入历史在册。逢东汉末年，瘟疫四起，突厥于州郡，凶器于城市。东瀛之国耳闻之，命州郡征发于船，使百姓献奉衣食。有医者外来，非了却大疾不得归。使者朝见，与百姓共涕泪也！建安七君子谓之为“救世君子”者也。

初吾知其疫作，闻市野之号哭，唯恨天不吊而曷极，心焦智虑，身惊如焚。然继两千之浩荡岁月，大和上下亦鼎力相助。抛十四年恩怨相争，承去日同舟共济。壮志豪情之士不懈于内，侠胆忠义之邦忘身于外，是可抛孰不可抛乎？南韩、俄罗斯、巴基斯坦外邦之族亦镇地奋起，不吝拂袖，共而勇哉！观夫四海之援，如江推涌浪，源源不歇；待夫八方之襄，如山呼猛兽，麇集不止。毗邻之交，乃尽人事，识时务之俊杰也。莫道十分相助，但有三分厚意，亦可叹今世之同声共气，而莫相忘也。吾闻唐有僧东渡东瀛，东道主长屋题词于袈裟，

名《绣袈裟衣缘》。首句“山川异域，风月同天”沿至今日，歌于巷街。此情此意，于此适之，实是以史为天，以鬼神为地，而天地共鉴哉！

时已近乎满月，疫情微缓，慌乱动荡悉以稍下眉目。民皆以生活为通而暗暗自抚。乃不料疫之狡诡，流行肆意，援邦之国初见其复兴之苗。正迫于危，吾视其疾难作祟，惶惶不可终日，举目而三太息。忽念唐与外邦有繁交往，以礼、行、术、政、学五者追求，悉以授而教之。盖持礼仪交欢之舟，共天下之大济也！以史通今，以故念往，若天丧此斯文，曷生夫人而厄于匡乎？乃振而慨之：其以此学之礼答我，我亦要善待之！

故吾念之：皆为礼仪之邦，皆识当世之事。有疫残猾，人应振奋。然贪名者作于难，慵懈者兴于灾，天怒未平，人祸叠起，是不可以忍乎。既迎外邦相助，有清简无知者假爱国之名发声于网络，责其不实之情，骂其处事之虚，疑其不轨之嫌。大难之临，此实为大国之悲哀。比于古中国之局气，但见我之浅也。普天之下，万里如一。依余之鉴，当暂释尝之不快，共赴疫之最前，善民之事后，团结一致如曾时。

徒谈无比于实证，唯情足以动人，盖俟天下之万事能视如己事，彼之存兴关乎吾之存兴，乃大叹其为同气之一统也！观夫今之急难，以此礼作实答，方可共行：同气连枝共神州也！

愿百转千回，终有坦荡处。俟安定之时，置酒复论也。

时局造英雄 应变迎挑战

■草堂高中 高一八班 陈一夫 指导老师 王静容

鲁迅先生有一言，“我们自古以来，就不乏埋头苦干的人，拼命硬干的人，为民请命的人，舍身求法的人，他们是中国的脊梁。”诚然，事实如此，中华泱泱大国，其数千载以来未尝不有危机现世。

而越是如此，越能显出那些傲然于世的能人才臣俯首甘为孺子牛的毅然之心，越能显出这黎明百姓的平凡与闪耀。聪明秀出，谓之英；胆力过人，谓之雄。

英雄者，有凌云之壮志，气吞山河之势，腹纳九州之量，包藏四海之胸襟！肩扛正义，救黎民于水火，解百姓于倒悬。“英雄造时势，时势造英雄”的辩证道理，其本旨离不开“国”“民”两字。不可否认，为国为民之人，乃真英雄也。日月轮转、沧海桑田的历史变迁，英雄辈出，他们不同，却又相似。华夏大地人杰地灵，英雄辈出。

纵观山河变迁，咏千古豪杰。大禹治水，三过家门而不入，是为以苍生福音为业。

武王伐纣，是为扫除暴君，予黎明百姓之幸。冉闵不以战争之手段而力挽狂澜于水火之中，诸子争位，冉闵趁机夺取大权，诛杀石氏子孙，建立冉魏。为了团结汉人力量，消灭以石氏为代表的羯胡力量，冉闵颁布了震古烁今的《杀胡令》，原文似乎已亡佚，目前网上流传的杀胡令大概是后人伪作，但其中也有些振奋人心的话：“华夏大地，如若志同者，遣师共赴屠胡；九州各方，如有道合者，举义共赴戮夷。以挽吾汉之既倒，扶华夏之将倾”。

他们是万丈虹光，划破万古长夜，举世人所望，载世人所期，恪尽

职守，不失本心。迎战外敌而不畏，舍身取义，纵观全局，然虽陷困境，仍意气风发挥洒血汗于前线。

“世上只有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后依然热爱生活。”疫情当前，奔赴前线的医生，坚守岗位的工作人员，千千万万履行国家要求而减缓疫情蔓延之人，又何尝不是真的猛士。

鲁迅先生弃医从文，是为警醒国人，击垮腐朽与迷惘，似戒尺，敲击世人以唤醒沉睡的民族之魂。

因为他比任何人都更赤诚地爱着中国。

因为他除了横眉冷对千夫指，更是俯首甘为孺子牛。

因为他从来没有一天想过要背叛中国，尽管他活着的时候，那个中国肮脏、丑陋、腐朽、败坏，他仍然坚信，总有一天，中国变得美好，为此，他一直战斗，哪怕他根本看不到那一天。

而如今抗击新冠疫情于前线作战的医生又何不如此，面对匮乏的物资补给，极高的感染率，愿意面对残忍的现实，厄难与苦痛，终是必须面对的。舍弃自己所热爱的光景，奔赴于生死之间，只求世人安稳。

倘若鲁迅先生在世，也定会如此吧。此真英雄也。面对时代的变化，对于英雄的要求亦是不同，它们或是在举国危亡之际，亦或是在水深火热之中。万变不离其宗，却又需应变迎挑战。“过去我们把打虎的人称作英雄，而现在我们把保护老虎的人称作英雄”，这正是时局造英雄之势。

而过去挥洒笔墨，日夜不息只求中国冲破腐朽桎梏的鲁迅先生，若生逢今朝，也必然会选择一条所谓真正猛士的道路吧。



暗夜终有破晓时

■草堂高中 高一七班 王瑞琪 指导老师 王静容

早春，春潮未至，百花未开，山川未苏醒，江流未融化。2020年的春节，静静地笼罩在漆黑的夜色里。

回忆起过年总是“家人围坐，灯火可亲，万物复苏”的场景，可到今年却成了一种奢望，原本嘈杂的闲聊声也被沉默取代。幸运的人仅是与家人分离，多了一段被隔离在家的乏味经历；但数以万计家庭的命运，在这个混沌的早春被彻底改变。我们被困在了家里，可有人却永远困在了冬天。

这次疫情的主力骨钟南山院士说：“武汉本来就是一座很英雄的城市，中国本来就是一个很英雄的国家。”这次的疫情里，涌现出无数的英雄人士，他们不是生下来就是英雄，而是自己选择成为了英雄。他们没有铜墙铁壁也不是力大无穷，他们只是用最普通的肩膀，扛起了整个中国。

“生了病就要看医生，连医生都要生病。”多少医护人员在医院里——准确地说，是在他们的战场上，与病魔斗争，与死神共舞。穿上厚重的防护服，只有在没人看到的角落可以勉强呼吸一口，脸上满是勒痕与擦伤。可谁又能想起，这身“战袍”下的身体亦是父母捧在掌心的明珠，亦是丈夫心头镌刻的朱砂，亦是孩子需要倚靠的松柏。可是此刻，他们只是为了每一个需要被救治的陌生人而努力奋斗，在夜里挑起一盏明灯，危难时刻愈加明亮。

“英雄从来都不是出现在电影上，他们就在我们身边。”普通人扮演的志愿者角色，是这个凛冽寒春里的一簇跃动。我在微博上关注了一位素人志愿者，他开玩笑的说：“不忘初心，可我的初心是一夜暴

富。”就是这样一个“世俗”的人，却在这次疫情里，冒着被感染的风险，前往社区照顾一百多户老人；在医院里，帮助医护人员分发护具；在自己并不富裕的情况下，为灾区捐了两万元现金；他是不婚主义者，却前后领养了三个父母在一线抗争的孩子照顾他们的衣食住行。他叫安吉拉，这次疫情里，所有的“安吉拉”们都值得我们致以最大的尊敬认识他们，记住他们。

科学家们还在与疫情赛跑，争取早日研究出对抗它的方法。热搜榜上多日不见往常的明星八卦。许多人都说：“平日里上线营销就能赚个几十万的明星，怎么到了今日却消失的无影无踪？”听上去似乎明星们在这样的环境下都不敢发声，也无所作为，仿佛娱乐圈与这事撇的一干二净。一位态度音乐者曾经说过：“偶像要够强还是能给你力量，是一时昙花还是青草不会被季节遗忘。”能够带来正能量的明星，其实也不在少数。比如这次疫情里收到了超高关注度的歌手韩红老师，她的贡献绝不在少数。她不仅自己捐出了大把积蓄，并且在她基金会的公信度下，带动更多明星偶像捐款。她这一生做的公益令人瞠目结舌、叹为观止。她就是能当偶像，她就是值得我们学习的标杆。

一位叫“回形针”的视频创作者说：“我们之所以赞颂勇气，是因为人类总是在明知风险的时候，仍然选择做我们该做的事。人类的赞歌就是勇气的赞歌。”我们用双手搭建起了自己的规矩，用凡人的躯体越过了崎岖。暗夜终有破晓的时候，值得被铭记的，是那些走在泥泞路的前方，用火把照亮暗夜中山林的人。

◆抗击疫情 校园来稿◆ 坚定选择 抗击疫情

■柏杨小学 欧学英

疫情爆发一月有余，确诊数字突破八万。谁也没想到，2020年的开年是如此的艰难，新型冠状病毒肺炎疫情，仍然揪着我们每个人的心。

这场疫情，像一块巨石砸入我们原本井然有序的生活。突然间，禁止亲友聚众，延迟春节假期，延迟企业开工，延迟学校开学的消息扑面而来，一切都不适宜！似乎只有选择战胜疫情，一切才能回归正常。

抗击疫情是一场无声的攻坚战，选择参战，你就是战士。面对科研困境的医学科研人员，选择不眠不休研制抗疫药物；奋战在一线的医务工作者，选择不停的全力救治患者；宅在家里不敢出门的人们，选择不断的刷着新闻祈祷………每个人都用用自己的方式战斗，每个人都是英勇的抗疫战士。

抗击疫情，不计报酬、无论生死是医务人员的选择。知道防护服紧缺，为避免上厕所，尽量不喝水是她们的选择；知道与死神抢病人，为避免浪费时间，剃光头发是她们的选择；知道前线需要战士，为助力武汉，签下请战书奔赴一线也是她们的选择。数层防护服、护目镜、口罩是她们的选择的战衣；充满红血丝的眼睛、腐蚀的双手、满是压痕的脸是她们的标志；治愈出院人数的递增是她们的战绩。因为她们坚定的选择，因为她们的笃行不殆，因为她们的负重前行，武汉看到了希望，中国看到了胜利的曙光。

抗击疫情，统筹部署、服务大众是政务人员的选择。突发事件的应急处理，必须要有政务人员精心的统筹、合理的规划、协调的部署、对口的组织。疫情一出，线上开会，头脑风暴，出谋划策是他们的选择；疫情扩散，积极动员，增设卡点，监察民情是他们的选择；疫情缓和，毫不松懈，全力防控，保持零增长也是他们的选择。国家领导选择亲临一线指挥工作，基层干部选择走乡串户考察民情，不少政务人员在这场战役中奉献了自己的生命，这些都是因为他们的初心而做出的坚定选择。

抗击疫情，万众一心、众志成城是人民群众的选择。习总书记说“伟大出自平凡，平凡造就伟大”，这句话在许多人民群众身上得到了最好的印证。前线病床紧缺，短短数十天就造一个医院；前线没有医疗物资，全国各地组织筹备生产；前线生活物资紧缺，四面八方火车、货车运上各地粮油瓜果蔬菜。前线缺志愿者，工人、厨师、保安、滴滴司机等各行各业的居民，都自告奋勇。若行走在街上，他们都是普通人，一但选择奔赴战场，他们就是伟大的战士。疫情面前，又一次印证了“一方有难、八方支援”，正是人民群众选择众志成城、万众一心抗争，胜利的曙光正在向我们招手。

疫情面前，无论是医护人员，还是政务人员，又或是普通群众，他们都有一个名字叫“中国战士”。习总书记说：“在向着中华民族伟大复兴目标进发的巨轮上，没有坐享其成的乘客、事不关己的看客、步履匆匆的过客，每个人都是划桨者。”因此，我们每个人都是“中国战士”，让我们携起手来，凝心聚力，打好这场抗疫攻坚战！

温暖的冬天

■柏杨小学 六年级六班 刘思言

这个冬天似乎很静，在安静中迎来了2020年的春节，高速路上不像往年一样车水马龙，旅游景点没有像往年一样人山人海的热闹气氛，街上没有了拜年的脚步声，马路上只有救护车紧张的鸣笛，大家都呆在家中，从电视电脑上关注着一条条关于疫情的新闻，为武汉祈福，为中国加油。

随着疫情的严重，我们所住的小区开始了严密的防护措施，从过年开始，保安叔叔，社区工作人员就24小时为我们值班测量进出人员的体温，并做好登记，消毒车辆，他们放弃了与家人的团聚，只为了能保证大家的健康，小区每天都有专业的消毒人员，对我们所住的楼道栏杆垃圾桶进行消毒工作，随着疫情一天一天的严重，我们所住的小区也开始了封闭式的管理，无特殊情况，不予出门。物业公司的叔叔们还为

我们准备了中药预防病毒，身边这么人为我们默默付出，让我们感到很温暖。

这个春节有许许多多温暖感人的故事，我身边也有一个，在广东做医生的姨妈，本来说好今年春节带小表弟和小表妹回家过年的，飞机票都订好了，可是当疫情爆发后，她主动留在医院义不容辞的穿上白大褂，继续坚守在自己的工作岗位上，她说医院需要她，病人更需要她。毫不犹豫地退了机票，放弃了回家过年的年假。有了你们在前线，为我们保驾护航，这个冬天我们感受到了无限的温暖。

这个冬天很静，2020年的春节也不一样，在这个安静的春节中让我感受到了祖国的伟大，中华民族的团结精神，这种精神是我们每个人的责任。大家众志成城，一起战胜病毒！在这个冬天感受到了特别的温暖。



假如我有一支神笔

■柏杨小学 二年级一班 周俊丞

马良有一支金光闪闪的神笔，他用神笔帮助了老百姓画他们需要的东西，如果我有一支神笔，我会画些什么呢？

假如我有一支神笔，我会画许多许多隔离服和口罩，把它们送给全国各地的医生和护士们，让他们保护自己，才能给更多得了肺炎的病人治疗；还要送给路口的警察叔叔，让他们能安全地指挥交通；还送给千千万万

的家庭，让大家能平平安安度过这次的疫情。

假如我有一支神笔，我会画许多许多食物、衣服送给孤儿院和贫困山区的孩子们，让他们吃得饱，穿得暖，跟我们一样在操场开心地玩耍。

假如我有一支神笔，我还会画许多绿绿的树，五颜六色的花，让这个世界变得更加美丽！

如果要实现这些愿望，就要努力学习，让知识变成我真正的神笔！

平凡的人 温暖的心

■柏杨小学 六年级六班 杨嘉宇

新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着十四亿中国人民的心。一场没有硝烟的战争在神州大地打响。科研人员在努力研发寻找着治病的良药、疫苗；医护人员在夜以继日地奋力拯救患者；领导者们运筹帷幄，决胜千里之外。而在我们身边，也有许多感人的故事。

有人会说：“保安就是世界上最不起眼的人，他们就是帮我们守门的。”可是，在这场防控疫情阻击战中，他们却发挥了重要的作用。每天，他们严防死守，轮班24小时为每一位进出小区的人测量体温，更换消毒水，守护了整个小区的安全。记得有一次，我在小区散步，看见几位头发花白的老奶奶在石凳上打扑克，而且有一两位居然没戴口罩。一位保安爷爷看到了，走上前亲切地说：“大姐，你们防护意识太差了！现在全国人民都在抗击疫情，你们这样聚在一起太危险了，可别拿自己的生命开玩笑啊！戴口罩是对自己，对别人负责

的表现！”保安爷爷说完这席话，挥动着手臂，示意她们解散。一位老奶奶还不解地说：“我们又没发烧，呆在家里太无聊了。”“无聊？你们没看电视吗？你无聊的家是别个医生护士想回去却回不去的地方！”听到这句话，我突然对这位保安爷爷肃然起敬！最后，几位老奶奶各自回家了。保安爷爷的身影逐渐消失在小区里。我在心里默默地说了声：“谢谢！”心里感到一股暖意。

在这场“战争”中，还有一群特殊的人，他们的名字叫“志愿者”。在各个高速路口，交通要道，乡村路口，设置了一道道关卡，守护着家乡的安宁！尽力阻断疫情的蔓延！不管刮风下雨，从不退缩，他们是值得我们敬佩的人们！他们都是平凡的人，却有着一颗颗温暖别人的心！

作为一名学生，我也要以身作则，安心呆在家里，好好学习！让我们众志成城、万众一心，早日战胜病毒！中国加油！

专

题

17

2020年3月12日 NEWS WEEKLY
编辑:高瞻 版式:赵雷琪

众志成城 抗击疫情

■乐山外国语小学 三年级 D 班 何苗

2020年的春节可真难忘啊！我记得以前每年春节，城市里到处都是人山人海、热热闹闹的，树上到处都挂满了红红的灯笼，连空气中都充满了新年的味道。人们喜气洋洋的过新年，每个人的脸上都露出了幸福的笑容。可是今年却和以往不同了，大家都待在家里过年，出门时都会戴上口罩，路上的行人也少了，整个城市都变得冷清清的，没有以前过年的热闹气氛了。我通过看电视及爸爸妈妈的口中才得知原来是因为武汉的人们吃了武汉海鲜市场里卖的野生动物，被感染了新型冠状病毒。而这种病毒非常的可怕，一但被传染上了就可能会导致失去自己的生命。

武汉是一个有一千多万人的大城市，从全国各地来到武汉城里生活的人很多，这次疫情发生的时间恰好是在过年时期，人们正准备着回家过年。一些吃了野味被感染了病毒的人在乘坐飞机、汽车、轮船、火车时就会把一起同行的人传染了，回到了家中也有可能会把病毒传播给亲朋好友及邻居。人们被病毒感染后就无法正常的学习、工作和生活，这样病毒的传播速度也会越来越快。

为了阻止疫情四处传播，我们国家采取了防控疫情行动。首先将武汉封了城，武汉有很多已经被感染的人以及有发烧、咳嗽等症状的人都会被隔离到医院里由医护人员治疗和照顾他们，武汉城里还新建了火神山等医院用于医治更多被传染的病人。然后通过电视、网络、广播等宣传预防冠状病毒的知识，每个城市里的商场、餐厅、影院等人多的场所也都关闭了。公共地段全部进行消毒，行驶的车辆也要消毒，特别是乘客容易碰到的地方。我们外出回家的路上，叔叔、阿姨们都会拿着体温器给我们量体温看是否有发烧的症状，如果有就要及时去医院检查，如果没就发烧的症状就安心的待在家里。这次疫情死亡人数比2003年的非典还多！所以为了家人的健康，我们一定要做到：勤洗手、讲卫生、少出门、出门要戴口罩、不要乱吃东西、家里进行消毒并经常打开窗户通风。

因为这次疫情，钟爷爷已经是80多岁的高龄了还要再次冲到一线带领大家抗击疫情，全国各地的医护人员也都陆续赶往武汉支援，他们都被大家称作为“白衣战士、白衣天使。”我从电视里看到他们在医院里穿着一身白色的防护服，头戴帽子和口罩，爸爸妈妈说他们为了节约防护服所以一天都不喝水，因为衣服是一次性的而且非常的紧缺，我听到了这些话心里感到非常的难受。他们不分昼夜的为病人医治，累了就直接躺在地上睡觉，我多想飞奔过去给他们盖上厚厚的被子，让他们也感觉到温暖，有几位奋战在一线的医生因为被病毒感染而英勇牺牲了。警

察叔叔不仅在医院门口保护病人的安全还给医生送饭，还有许多普通人都在无私的为人们做出贡献，他们都坚守着自己的岗位，没有回家过年。而我们能做的最大的贡献则是不生病，天天都健健康康的，让那些“英雄”少操心，早日回家与家人团聚。我们全国人民都团结一致，给武汉人民捐款捐物，提供水果、牛奶、口罩、防护衣等必需的食物和用品，很多地方的叔叔阿姨们也都自行组织捐物并开着货车将捐赠物品运送到武汉，国外有许多的国家也纷纷来支援武汉。我相信只要我们大家齐心协力总有一天病毒会被我们赶走的，不会在有人因为这次的新型冠状病毒而陷入无底深渊。

因为这次的疫情我们整个寒假都只能在家里度过了，也不能按时返校上课，我多么想快点回到我那美丽的校园、多么想念我的老师和同学、多么想在教室外的那棵大树下看书，多么想在下课时看到水池里的小鱼和树上的松鼠。我多么希望病毒早日消失，生病的人们早日康复回到自己的家里；我多么希望在百花盛开、阳光明媚的周末去嘉定坊放风筝，我多么希望到了暑假爸爸妈妈能带我去海边玩耍；我多么希望明年大家能过一个快乐的春节，我多么希望人们能平安幸福的生活在这个美丽的地球上。

通过这次疫情，我们人类吸取了教训，懂得了珍爱生灵就是爱护我们自己。所以我们要保护动物，不要互相伤害，因为它们和我们一样是“生灵”，也是有灵性的，我们要和它们和谐共享这个美丽的大自然。

我要为武汉加油，为全国人民加油！



没有硝烟的战争

■乐山市外国语小学 六年级 C 班 周禹同

二零二零年的春节，在广袤的中国大地，打响了一场没有硝烟的战争。

有一群敌人，他们很强大、很诡异、不按规则出牌。他们出自于武汉，最初寄生在蝙蝠身上，因为人们吃“野味”的行为进入人体。他们就是武汉肺炎的罪魁祸首——新型冠状病毒。

他们的传播性很强，可以通过飞沫、接触、气溶胶等方式传播。他们的潜伏期很长，可以达到1—24天。因为在以前从未出现过，我们没有针对性的检测手段和治疗药物，所以一旦感染上发病，就可能面临死亡。

这是一场极为危险的战斗，只要冲上战场对抗病毒，就可能再也回不来。

但是，即使是这样，为了抗击疫情、挽救更多生命，还是有很多中国人冒着生命危险冲上了对抗新冠病毒的一线战场，而所有中国人也都在用自己的方式应战。

有些人是白衣天使。他们明知可能一去不返，为了自己肩负的责任还是义无反顾的走向抗击病毒的一线，有的人甚至是背着自己的家人报名申请到武汉援助的。为了更多家人的团聚，他们拼上了自己。这让我不由得想起那句话：“哪有什么岁月静好，不过是有人替你负重前行！”

有些人是商人。他们没有考虑自己的利益，尽自己最大的能力为疫区提供口罩、消毒液、呼吸机等等医用物资，不求回报。很多在国外的华侨商人心系祖国，在国外购买或者组织医用物资包机空运回国。

有些人是老师。他们虽然不能上战场，但是他们一边在教导自己的学生防御病毒、防护自身的知识，时刻提醒孩子们提高警惕，疏导孩子们的各种情绪；一边坚持在网上给孩子们授课，为了不耽误学生的学习，从没有网上授课经验的老师在几天内现学现卖，在教材都没有的情况下，自己编写教学需要的资料。坚决不让一个孩子掉队！

有些人是媒体工作者。他们不顾自身安全，坚持到一线采访，利用网络宣传，让大家清楚疫情的发展情况，提醒大家，安慰大家……

有些人是工人。他们奋战在制造医用物资和医疗设备的生产线上，为了给大家提供更好的防护和治疗条件，整个春节都没有休息的生产医用物资设备；他们奋战在建设火神山医院的施工现场，为了给更多的病人提供更好的医疗环境，不分昼夜的在10天内新建了一座3万多平米的医院，创造了建筑界的一项奇迹……

还有就是我们这些学生、孩子。春节本来是一年中最欢乐的节日，可以吃到很多好吃的、可以和兄弟姐妹同学朋友好好玩、可以用自己的压岁钱买自己想买的东西，可是因为疫情，我们连门都出不了，这对于我这个小学生来说真是太残酷了！但我还是乖乖呆在家里配合家长、老师的行动，保持自己的卫生，认真上网学习，不到处乱跑，不给大人增加负担。我想，这就是我的应战方式吧！

虽然这个春节没有万家团圆，但所有的中国人都在齐力应战新冠病毒，这不正是我们中国人团结一心的体现吗？我相信，我们一定能打赢这场没有硝烟的战斗！

草高：防疫不停学 云端教学进行时

新型冠状病毒感染的肺炎疫情阻挡着莘莘学子的求学路，为最大限度降低新型冠状病毒感染的肺炎疫情对教育教学工作的影响，草堂高中高二语文备课组开启了“云课堂”的教学模式，创造性地利用各级教育资源公共服务平台、北京四中网校资源、“钉钉平台”、腾讯直播等多种教育信息化平台，通过在线直播课堂、学生自主学习、北京四中网校资源视频学习、线上辅导答疑等多种方式，努力保证学生居家学习期间的教育教学质量和学习效果，实现延期开学不停教、不停学，有效解决学生居家学习问题，确保每一位学生都能做到停课不停学。

“云课堂”的教学新模式，无论对于教师还是学生，都是一种全新的挑战。对教师来说，如何把握教学质量、如何快速掌握学生学习情况等问题亟待我们解决。而对于学生来说，在家学习也是对他们意志力的一种磨练。疫情之下，我校高二语文组全体老师都对线上教学成果怀着美好的期望。教育部门要求“停课不停学”，教师就要“停课不停研”。高二语文备课组集思广益，每周都开展扎实有效的线上教研。开学以来，各位老师都根据本班的实际情况、教学重难点布置作业，再针对学生作业中普遍存在的问题进行线上答疑，确保了教学效果的落实。
(文怡)

三月春意上梢头 嘉州警花别样红

进入三月虽仍有寒意料峭，但枝头春意渐浓。在全国抗击新型冠状病毒感染肺炎疫情的关键时期，也迎来了“三八”国际妇女节 110 周年纪念日。今年的节日注定是个特殊的节日，各行各业的劳动妇女都在以自己的坚韧毅力坚守岗位，而乐山交警直属一大队的女警们，抗击疫情、值守一线，英勇擒贼、帮扶学子，开展宣传、保障服务……她们以别样的方式庆祝着属于自己的节日。

当新型冠状病毒感染肺炎来袭，大家都严阵以待，大队 122 指挥中心的接警员们也不例外，她们是一群热情活泼的 90 后，电话电脑前一坐就是一天，主要负责 110 指挥中心转来的交通事故接警、调度、咨询、求助、投诉，上传下达及收集大量的工作数据等。虽然没有在疫情防控的第一线，但在汹涌来袭的疫情面前，她们没有退却，每天坚守岗位，在后方默默支援。

在疫情防控进入胶着对垒的关键时刻，女子中队特别心系对口帮扶贫困学子。中队指导员周竞带领民警走进中队帮扶对象家中，为她送去了酒精、84 消毒液等抗疫情的防护物质和生活慰问金。期间民警详细询问陈雅婷在假期中的生活、学习情况，并与其谈心交流，鼓励她正视困境，磨练意志，以一颗平常心对待困难，并勉励她在今后的学习、生活中继续发扬艰苦朴素、勤奋好学的精神努力学习，争先创优，以优异的成绩回报关心、关爱她的交警阿姨。

2月25日中午，乐山交警直属一大队女子中队辅警孙璐刚换岗下来，隐约听得几声：快抓住那个小偷！孙璐敏锐地转身，发现不远处医院的保安边跑边向自己所处方向大喊“抓小偷”。而一名身穿浅棕色上衣的男子正朝此奔来，就快到身前了。有超高职业素养的孙璐毫不迟疑，不顾危险挺身上前，一个漂亮的擒拿将小偷控制住，在嫌疑人频繁挣扎并向她吐口水的情况下，紧紧扭住，将其死死地摁在地上。直到医院保安赶来合力将小偷移交辖区派出所。

伴随着春天的脚步临近，我们迎来了第 110 个“三八”国际劳动妇女节，但今年的妇女节较为特殊，正值周末，直属一大队车管所全体女民辅警、职工们又因开展“春风行动”车管服务工作需要，依然与男民警们一道始终默默奉献在工作岗位上，用自己“巾帼不让须眉”的豪气和“爱红妆更爱警装”的执着演绎着作为一名公安交警巾帼英雄别样风采。
(李嘉宇)

隔离不隔爱 新华一直在

2020 年的 3 月，可爱的春姑娘迈着轻盈的脚步来到人间，枝头的小芽探出嫩绿的叶子，粉嫩的桃花开满山间，又一年“三八国际劳动妇女节”翩然而至，受新冠疫情影响，今年的三八节没有了往日聚会活动的热闹场面，大家只能隔着厚厚的玻璃欣赏窗外的美景，期盼着疫情早日结束。

3月6日，迎着春日的一缕晨曦，新华保险乐山中支帅气的小伙子们早早来到消毒完毕的职场给他们的女神们送来节日的惊喜。他们分工合作，有手捧娇艳欲滴的玫瑰花和写满祝福的贺卡挨个放至女神们工位上的；还有直接站在公司门口亲自迎接女神们的。隔着口罩一句温情的节日问候，一个甜美的微笑瞬间融化了柔情女子们的汉子心。“谢谢祝福！”、“哇，好感动！”客户和伙伴们都开心地说着感谢的话。同时，在疫情特殊时

期，新华员工们也通过录制短视频的形式致敬一线最美逆行者和抗疫工作者们，并为他们送去温暖的节日祝福。

是呀，疫情期间大家隔着口罩，隔着距离，日常生活和工作如非必要大家都在减少接触频率。今天，一支花，一张卡，一句问候，一段视频，让彼此的心再次拉近，让大家坚信春天不会因为疫情而消失，新华和您在一起，为您的爱保驾护航！
(王彤霞)

保险消费维权公告

当你遇到保险纠纷时，你知道怎样维权吗？

近年来，乐山市保险行业协会在银保局和省协会的指导下，一直高度重视保险消费者权益保护工作，不仅开通了保险消费者投诉维权热线，开展了秘书长接待日活动，还和保险机构一道，秉持“以人民为中心”的保险发展理念，在维护消费合法权益方面做了大量工作，得到社会各界的一致好评和肯定。

乐山协会不断致力于改进“信、访、电、网”渠道的消费者投诉工作方法，优化处理流程，切实提高处理效率，全面畅通保险消费者维权的渠道，乐山市保险合同纠纷人民调解委自 2016 年 10 月成立至今已连续 3 年被乐山市司法局、市政法委评为多元化解社会矛盾纠纷先进集体和先进个人，有效维护了保险消费者的合法权益，取得了卓有成效的成绩。

乐山市保险消费者维权受理渠道：

- 投诉电话：2406126/2432276
- 微信公众号：“乐山市保险行业协会”
- 电子邮箱：Ls03666@163.com
- 地址：市中区陆游路 586 号乐山市客运中心站 4 楼

以诗抗疫

万众一心抗疫情

——爱惜生灵保家园

神奇存活亿万年，百毒不侵夜空行。

热带雨林守护神，播撒种子全靠它；

不比雄鹰舞蓝天，艳丽没有凤凰鲜。

自知形秽躲一隅，跃上九霄惊人寰；

贪恋野味当美食，仙鼠成为盘中餐。

病毒突发祸人间，江城肺炎惊国人；

猛烈似虎夺人命，冷酷无情千里虐。

除夕元宵冷清清，十亿亲友难团圆；

担惊受怕防感染，家家户户闭门窗。

街头巷尾行人稀，百花盛开无人赏；

钟老挂帅再出征，义无反顾为人民。

抗疫英雄奔一线，冲锋陷阵战疫魔；

众人隔离不隔爱，一身白衣赛天使。

救死扶伤显真情，英勇献身国人仰；

八方支援力量大，大灾之中显大爱。

画只雄鹰送祝福，带去吉祥除病魔；

万众一心抗疫情，胜利歌声响中华。

爱暖人间扫毒霾，神州大地焕光彩；

爱惜生灵保家园，共享和谐大自然。

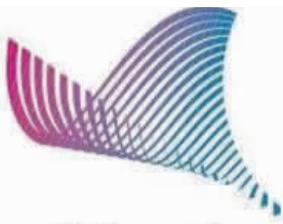
来年迎春花开时，太平安康过大年。

(乐山无线电股份有限公司 杨雯)

●许桂荣所持有的乐山市中区文星后街 350 号乐山万达广场 B 区 5 楼 1 单元 2 楼 3 号购房收据（票据号：0014614，票据金额：20000 元；票据号：0014883，票据金额：106715 元；票据号：0015198，票据金额：400000 元；票据号：0018852，票据金额：205000 元）遗失作废。

遗
失

●张进、李兰所持有的乐山市中区文星后街 350 号乐山万达广场 B 区 2 楼 1 单元 10 楼 2 号购房收据（票据号：0013739，票据金额：10000 元）遗失作废。



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3月12日 编辑:金丹 版式:黎澳

19

热 点

复工后护肤小贴士

白天长时间佩戴口罩，容易在面部的骨性区域出现压痕、擦伤等问题。一般来说，压痕无需特殊处理，往往自行消退。



目前，我们双手经常会接触到的消毒剂有：75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸、氯仿等，反复使用这些脂溶性消毒剂容易导致皮肤屏障功能破坏，出现皮肤皲裂。因此，要加强润肤剂的使用，比如含氧化锌或凡士林的护肤润肤剂。



如果擦伤后破皮，并有发炎的趋势，可以外用抗生素软膏（比如莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏等）、多磺酸粘多糖乳膏等防治感染、改善局部血液循环。可以在伤口处，贴上创可贴、包裹纱布，来保护创面。



长期佩戴口罩、面罩等防护用品，会影响皮肤内外环境，使皮肤出现干燥、脱水的情况。可以涂抹保湿时间比较持久，且无刺激性的乳液，如维生素E乳。



面部爆痘时，应注意皮肤的清洁和护理，选择合适的面部清洁剂、护肤品，保持面部肌肤的清爽、不油腻。治疗粉刺、痘印，可以选择维A酸乳膏、水杨酸外用，但要考虑皮肤的耐受情况。



可以应用洗手液，采用七步洗手法洗手。也可以使用含酒精成分的免洗洗手液消毒。



为了防止擦伤、皮肤破损的发生，我们可以在穿戴防护用品前，局部涂抹润肤剂；也可以事先将水凝胶眼贴膜或创可贴贴于摩擦部位。注意，不要影响防护用品的密封性。



皮肤过敏，面部就会出现红斑、水肿甚至水疱。可以使用纯净水或3%硼酸溶液湿敷面部，并口服抗过敏药，比如：氯雷他定片，每晚一片。如果瘙痒严重，可以短期使用弱效糖皮质激素药膏，比如：地奈德乳膏等。



疫情期间,如何保证宝宝营养? 记住做到这6点



我想跟其他宝爸宝妈一样,最近大部分时间大家都宅家里带娃,除了陪玩、陪读故事、陪睡觉……每天还要面对娃的吃吃喝喝。在疫情的特殊时期,让宝宝吃好饭其实非常重要。因为好好吃饭才能够获得更均衡的营养,帮助宝宝提高免疫力,更好地抵抗病毒。

可是,如何让宝宝吃得更营养健康呢?最近联合国儿童基金会发布了一份《改善辅食添加时期婴幼儿膳食:项目指导意见》,在这份意见中就对宝宝如何健康添加辅食、如何健康饮食提出了几点建议:

1. 每天饮食应该注意多样化

世界卫生组织(WHO)和联合国儿童基金会(UNICEF)推荐宝宝出生后头6个月纯母乳喂养,6个月后开始添加符合月龄特点、营养丰富、干净卫生的辅食,同时继续母乳喂养到两岁或者两岁以上。

一顿合理的宝宝正餐应该是:食物多样,营养丰富,没有过多的能量、没有反式脂肪酸,没有额外添加糖或盐。

2. 婴幼儿食物八类,每天至少吃五类

如何做到食物多样化呢?指导意见延续了婴幼儿食物八大类的分类方法,建议每日食物达到五类或者更多。

以下是八大类食物的分类:母乳;谷类和根茎类(即主食);豆类、坚果和种子;奶制品(指动物奶、酸奶和奶酪);肉类食物(包括畜肉、鱼、禽、肝脏等动物内脏);蛋类;维生素A丰富的蔬菜水果(深色蔬果,比如胡萝卜、芒果、小蜜橘、绿叶蔬菜、南瓜、红薯);其他蔬菜水果(浅色蔬果,比如生菜、卷心菜、香蕉、梨)。

每天吃五大类食物并不难,可以在厨房贴一个便条,把这八大类食物都列在便条上,每天处理食物的时候注意提醒自己将把这些食物都搭配进来。

3. 优先选择营养密度高的食物

虽然说每天要给宝宝选择八种食物,至少五种,但并不是任何一种食物都可以选。意见指出,要尽量选择营养密度高的食物。

这里有两种食物需要特别提醒:

(1)及时吃肉。动物来源的食物,比如肉泥,在辅食添加之初具有极高的优先性,需要及时添加。

在宝宝米糊、稠粥或者面条里面加入肉泥、肝泥和蛋黄,能有效增加营养素种类和营养密度。尤其对于6个月之后非母乳喂养的孩子,吃点肉类可以弥补因为母乳缺失增加的食物营养需求。

蔬菜水果不能少。新鲜的蔬菜水果是植物来源的食物,含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质和抗氧化物质,也是宝宝辅食中的重要组成部分,每天都要吃蔬菜和水果,尽量做到能吃不同颜色不同种类的蔬菜水果。

4. 远离低营养食物

由于宝宝的胃容量有限,所以,我们要尽量让它的每一餐、每一口都是营养价值高的食物,避免吃到营养价值低的食物。

(1)不要吃营养价值低的食物和饮料。联合国列举了几种常见的营养价值低的食物,包括含糖饮料、糖果、糕点、薯片或者其他高糖、高盐和含有反式脂肪的食物。

为什么说他们营养价值低呢?因为它们除了提供能量外,无法带来更多的营养价值,还占用了宝宝的胃,让宝宝没有胃口吃有营养的食物。

(2)避免添加糖。世界卫生组织建议禁止生产商在3岁以下婴幼儿食品中添加糖。需要特别提醒的是,果汁里的糖也是游离糖,少给孩子喝。

5. 继续母乳喂养,保证奶量。

宝宝满6个月后开始添加辅食,很多人就觉得6个月后母乳就没有营养了。这就大错特错。

6个月之后不是母乳没有营养了,而是宝宝对营养的需求增加了,只吃母乳不能满足生长需要,才需要添加辅食。但是,母乳依然有非常重要的营养作用,添加辅食后也应该继续吃母乳。

在最新的这份指导意见中,联合国儿基会再次强调继续母乳喂养到两岁或两岁以上。只要坚持母乳喂养,母乳喂养的益处就持续存在。

6. 适当的食物强化和营养素补充

指导意见还指出,在食物短缺、人道主义援助或者以素食为主的膳食模式的情况下,可以对辅食营养无法保障的婴幼儿补充营养素,比如辅食营养素补充品、微营养素粉剂等。

因为疫情,我们可能一些人也处于食物短缺的情况了,所以,这个时期,可以适当注意给娃补充一些补充剂,比如这几种:

(1)维生素D。因为最近大家都宅在家里,户外活动肯定不够,容易缺乏维生素D。我国《0-6个月母乳喂养指南》建议,婴儿出生2周后就可以开始补维生素D,可以一直补到老。所以,可以每天给娃补充400IU的维生素D。

(2)DHA。最近鱼虾估计也吃的比较少,可以适当吃点DHA。

(3)B族维生素。B族维生素是一大家子,包括维生素B1、B2、B6、B12,还有叶酸、生物素等。

对于普通人来说,也要小心B族维生素不足的问题。我国多次营养与健康调查发现,很多人都处于B族维生素轻度缺乏的状况,比如,有调查显示,我国成年居民的维生素B1和维生素B2摄入不足的比例均超过了80%。

虽然食物是获得营养的最佳途径,但是考虑到特殊时期食物摄入可能不足,因此适当吃点还是不错的,买一瓶几块钱的复合维生素就很方便。

(4)维生素C。因为疫情,很多地方蔬菜水果供应也变少,或者价格增加,很多人的蔬菜水果肯定吃不够,容易缺乏维生素C,而维生素C对于人体免疫功能还是有一定帮助的,适当吃点也是利大于弊的。



新冠病毒在家就能自测？又一波谣言上线，请注意“防护”！

在防控新冠肺炎疫情的同时，时不时的在微信群和朋友圈中，就会出现各种关于新冠肺炎的传言，这些传言打着“科学论证”的标签，看上去还真像那么回事，但事实是这样吗？

新型冠状病毒在家也能自测？

真相：新冠病毒检测试剂盒没有家用版

自从疫情暴发后，一些不明真相的群众开始疑神疑鬼，总担心自己被病毒感染。

前不久，一款号称在家就可以自测是否感染了新冠病毒的检测试剂盒悄悄在微信朋友圈中露面。卖家宣称，在家指尖采血后，只需要15分钟，就能用自测盒检测出自己是否感染了新冠病毒，肉眼即可判断。而适用范围上还特别标明，适用于企业复工、学生返校、个人筛查等用途。卖家声称，这样一款新冠病毒自测盒，单支售价150元，多买还能享受优惠，疫情期间建议定期检测，每个家庭常备。

对此，北京市药监局表示，新型冠状病毒检测试剂盒暂未有家用版。北京市药监局提示市民，这些经批准注册的新型冠状病毒检测试剂盒，均需要具备PCR实验室及专用设备的医疗机构才能完成检测，普通市民不能在家庭自行使用。目前，新型冠状病毒肺炎疫情还处于关键防范时期，市民不要轻信“微商”的虚假宣传，出现相关症状应及时就医。

上海防疫专家建议放鞭炮消除病毒？

真相：不能抑制病毒，反而会对呼吸道产生强烈刺激

这两天，网上流传一篇《上海防疫专家：建议疫区燃放烟花鞭炮消除“气溶胶”中病毒》的文章。文章称，卫生防疫专家在上海近日举行的新闻发布会上指出，新冠肺炎传播途径还包括气溶胶传播……在大空间防治中用气态化合物进行灭菌，最好的措施就是燃放烟花鞭炮。

然而经查证，在上海近期举行的新闻发布会上，没有任何人提出过“建议疫区燃放烟花鞭炮消除病毒”的说法。烟花鞭炮产生的烟雾并不能够抑制新冠病毒，反而会对人体呼吸道产生强烈刺激，甚至加重感染风险。燃放烟花爆竹产生的二氧化硫，人体接触后可引发皮肤、眼睛等粘膜的刺激与炎症，吸入二氧化硫会严重削弱或破坏呼吸系统的免疫功能和防御能力，诱发、加重各种呼吸道疾病，如哮喘、慢性支气管炎、急性呼吸道损伤，是人体应当避免接触的物质。

淡水鱼能传播新冠肺炎？

真相：哺乳动物病毒不可能在水生动物体内增殖

近日，有市民在微信群看到一则“通知”：“不要吃淡水鱼，因很多地方，有厕所搭在鱼塘上或者在鱼塘洗便桶的习惯，现在已确认粪口传播病毒了。”

中国水产科学研究院长江水产研究所二级研究员、国家大宗淡水鱼产业技术体系病毒病防控岗位专家曾令兵表示，迄今为止，全世界也没有发现和报道过人鱼共患传染性疾病，因为变温的水生动物与恒温的哺乳动物生活在完全不同的环境，水生动物病毒不可能感染哺乳动物，哺乳动物病毒也不可能在水生动物体内增殖；迄今为止没有发现水产品与新型冠状病毒以及新型冠状病毒肺炎有任何直接联系。

穿防静电服能隔绝新型冠状病毒？

真相：防静电服没有过滤、阻隔病毒或微细颗粒的功能层

有传言称，如果要出门，外面穿防静电服可以更好地避免接触新冠病毒。这是真的吗？

东华大学纺织学院副教授吴海波解释，静电是一种客观的自然现象，产生的方式多种，如接触、摩擦、剥离等。当人们穿着普通衣服行走时会产生很大的静电电压(>1000V)，而穿着防静电服走动时却不会发



生。防静电服是由专用的防静电洁净面料制作，具有高效的防静电、防尘性能，薄滑、织纹清晰的特点。

吴海波表示，用于新型冠状病毒防护的口罩或防护服主要是通过具有过滤、阻隔病毒或微细颗粒的非织造材料层来达到核心防护作用。然而，防静电服没有过滤、阻隔病毒或微细颗粒的功能层。当载有病毒的微细颗粒通过非静电吸附的方式，如气流传输、飞沫传播，接触到防静电服装表面后，病毒或微细颗粒仍可能穿过防静电服接触到人体。因此，外面穿着防静电服，不能达到更好地防护新型冠状病毒的效果。

点燃法可鉴别口罩真假？

真相：产生熔融效果也不能证明中间层就是熔喷无纺布材质

拆开口罩，取出中间层，用打火机点燃，无火焰是真货，有火焰就是假货。最近，这样一段“医用口罩真假测试”的视频在朋友圈热传。真相是否如此呢？

中南大学化学化工学院教授张翼表示，这种燃烧检测的方法无法简单区分口罩的真假。

“相关自媒体的辟谣内容是有根据的，不过说得并不全面。”张翼介绍，口罩起防护作用的关键是中间层，其由俗称丙纶的聚丙烯高聚物做成。聚丙烯本身是可燃的，如果大火直接去烧也能烧起来。但是，和纸张不同的是，如果用打火机慢慢靠近丙纶层，它会发生一种类似先融化再燃烧的现象。这一点比较容易将其与低劣的纸张区分开。

“但是，有这种现象的高聚物不止丙纶一种，而且即便都使用聚丙烯，不同分子量的丙纶无纺布价格也不一样，性能也不一样。一般来说，越贵的聚丙烯原料性能越好。所以也不能排除部分不法商贩用低质量的丙纶无纺布材料替代医用丙纶的可能。因此，这种燃烧检测的方法无法简单区分口罩的真假。”张翼说。



**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

乐山巨星剑峰种猪场建设项目 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：乐山巨星剑峰种猪场建设
项目

项目性质：新建

建设地点：乐山市市中区剑峰乡新塘村、五星村

建设规模：本项目占地 226 亩，总建筑面积 96667m²，其中圈舍面积 52024m²，配套建设办公、生活用房 4843m²，场内料塔、配电房、洗消中心、场内出猪台、粪污处理附属设施 39800m²；车辆消毒中心、道路、停车场、隔离 53600m²；购置养殖生产、水处理系统、环境控制等设备以及污水管网等附属工程建设；设计年存栏种猪 7090 头，年出栏仔猪约 195 万头。

本项目选址合理，建设符合国家产业政策和当地规划要求，总图布置合理，建设方案可行。从整体分析，工程施工期和运营期的不利环境影响可以采取防治和改善措施予以减免，项目具有明显的社会经济和环境效益。建设单位认真落实本报告中提出的各项污染防治措施和对策，在充分保

证环保设施的资金投入和正常运转的前提下，从环保角度而言，本项目的建设是可行的。

[cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx](http://xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx)

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或建议，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

第一次公示 2020 年 3 月 5 日 -2020 年 3 月 11 日，第二次公示 2020 年 3 月 12 日 -2020 年 3 月 18 日

七、建设单位名称和联系方式

建设单位：乐山巨星农业发展有限公司

联系方式：雷总
联系电话：18188334311

地址：乐山市市中区敖坝南街 398 号 7 棚 1 楼 10 号

三、征求意见的公众范围：

公示对象为项目周边可能接受项目影响的居民群众、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：

<http://www.mee.gov>



消灭病毒

哪里出现病毒
就打哪里！



智慧服务·个性定制·优越理财·安全设计

中国建设银行新版个人网上银行，以客户为中心，打造全新的专业综合金融服务中心，提供智慧、全方位的网络金融服务。

客户服务热线：95533
网址：www.ccb.com



 中国建设银行
China Construction Bank

朗读

一起读

迎接春天 Read together to welcome the spring

- 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
3
2020年3月

活动内容

