



乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

17 | 总第1396期
本期20版

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平 //

2020年4月23日

P03-P10

上中順

樂山

古
城
新
韵



国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：<http://szb.lsweekly.com>

三

漫乐山『书香四月·全民阅读』活动开始啦

活动时间: 4月17日开始, 长期有效

活动地点: 漫乐山书咖任一门店

①漫乐山·24小时书屋: 柏杨东路156号(文化馆旁)

电话: 0833-2304933

②漫乐山·老霄顶店: 叮咚街与海棠路交叉路口西南200米

电话: 15386537287

③漫乐山·文旅书咖: 人民南路148号(黄家山商业银行旁)

电话: 0833-2104903

活动内容:

市民朋友可将家中闲置书籍分享到漫乐山·共享图书一角, 以供更多朋友阅读, 发挥共享书籍的力量。

市民分享书籍后, 漫乐山将按照书籍金额的40%回馈咖啡券, 每满35元回馈一张咖啡券(咖啡券价值35元/张)。

活动要求:

1、用于分享的书籍必须为兑换人自己所有

2、分享书籍总价值的40%需达到35元,

如单次分享书籍价值的40%未达到35元, 可累计记录,

下一次分享之后累计分享书籍总价值的40%达够要求即可

3、用于分享的书籍必须为正规出版社出版, 不能为盗版书籍

4、用于分享的书籍呈新率在70%以上

5、用于分享的书籍完整, 无明显缺页, 大面积卷角

6、可分享的书籍包括:

文学类、艺术类、小说类、历史类、哲学类、儿童读物。



本期导读

乐山广播电视台报 / READING
GUIDANCE
2020·4·23

12

新闻周刊
特写

黄维：援鄂抗疫一个人的远征



15

科普周刊
热 点

五一小长假在哪旅游最安全？



16

科普周刊
健 康

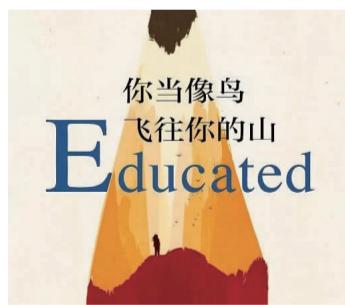
孩子天天「吃」的几种东西
竟然比抹布还脏



18

城市周刊
读 书

阅读是一所随身携带
的避难所



值班编委：熊春鹰
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23日 编辑：熊春鹰 版式：游昌学

03
封面报道

古城新韵

本报记者 熊春鹰

■ 上中顺将以互联网流量变现和爆款打造思维，打造颜值诗意灵魂有趣的文旅商业街，城市更新的乐山范式。



味 在上中顺

味

上中顺，这个历经上百年发展起来的老街区，承载着乐山人的美好记忆，也见证着几代乐山人的过往与将来。它是乐山的根脉所系，灵魂所在。





重塑上中顺

上世纪初，乐山港船舶云集，港内常有上千条船只停泊，形成一个码头城市。“黄葛树下商贾云集形成市场”成为一大奇观。顺城街、上河街、中河街、学道街……这些历经上百年历史发展起来的老街，承载着乐山人的美好记忆，也见证着几代乐山人的过往与将来。

冯骥才曾说，一个城市由于有了几条老街，便会有一种自我的历史之厚重、经验之独有、以及一种丰富感和深切的乡恋；它是实实在在的巨大的历史存在，既是珍贵的物质存在，更是无以替代的精神情感的存在。老街区，是乐山的根脉所系，灵魂所在。然而，随着城市快速发展，新的社区不断出现，曾经热闹的老街区，在城市化进程中被人渐渐冷落。

2016年9月，第三届四川国际旅游交易博览会前夕，上中顺特色街区——这片毗邻上河街、中河街和顺城街的棚户区在经历了一轮拆迁改造后，首次以全新的面貌与世人见面。然而，鸣锣开市之后，因种种原因，上中顺特色街区处于停摆状态。

怎样把游客的目光吸引过来，利用好上中顺及其周边顺城街、九龙巷等历史街区的特色文化，从而推动乐山“月光经济”发展？2019年12月，乐山开始进行一番“老街新韵”的探索——启动上中顺特色文化情境体验街区打造。

记者从乐山城市资源开发利用有限公司获悉，上中顺特色文化情境体验街区由乐山市市中区人民政府、乐山市城市建设投资发展（集团）有限公司和国家文化科技创新服务联盟（以下简称联盟）携手打造。为乐山旧城改造与城市更新、景区提升与产业升级、文化兴城与产融联动等发展需求提供全链条解决方案。

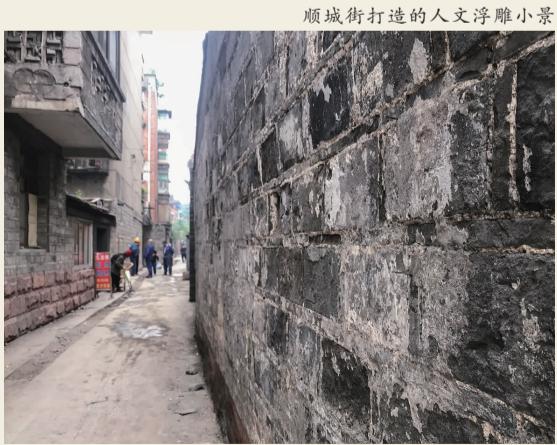
该项目整体策划范围达5公顷，重点策划区域包含油榨街以南至滨河路以北，土桥街以东至滨江路南段以西区域内的街区范围。项目计划分二期实施，一期包含上中顺商业片区整体打造、顺城街区风貌治理和乐山港-皇华台滨江景观带改造；二期包含上河街-顺城街-九龙巷片区旧城改造、较场坝街-盐关街-板厂街片区棚户区及旧城改造和乐山港-铁牛门滨江景观带改造。



具有历史感的老墙



顺城街打造的人文浮雕小景



幽深的九龙巷



比宽窄巷子好吃 比太古里有趣



上河街的小资情怀

4月17日上午，市中区“上中顺”街区文旅项目施工现场，一派繁忙的景象。脚手架上，工人们正在进行楼栋外立面风貌提升改造；地面上，有工人正在完善步行道工程，对景观工程进行提升打造，还有些工人在进行土建施工，一切有条不紊地进行中。

“不久的将来，这里将成为聚合美食、商业、文化等的文旅商业街，游客来乐旅行的‘网红打卡’第一站。”记者从乐山城市资源开发利用有限公司了解到，上中顺特色文化情境体验街区紧靠乐山港，距离乐山大佛景区仅10分钟车程。该项目将以互联网流量变现和爆款打造思维，打造颜值诗意灵魂有趣的文旅商业街，聚合美食、商业、文化、潮流、艺术、民宿、城市体验中心等超级业态的城市新地标，旨在吸引、留住更多的游客来乐旅游，彰显文化创新实践的城市会客厅，寄托乡愁重拾旧忆的情怀主题园。

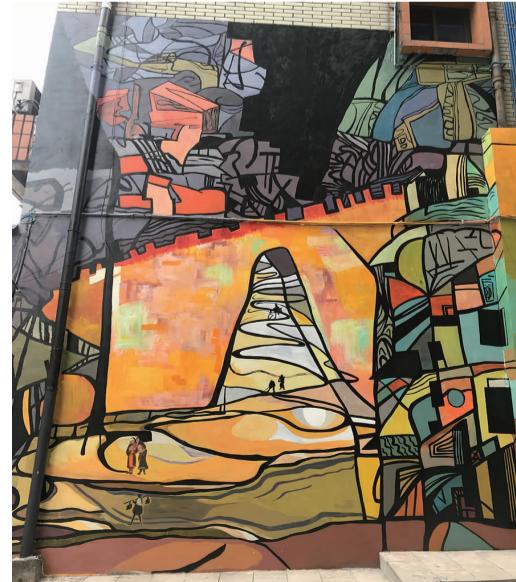
在餐饮方面，上中顺特色文化情境体验街区规划有“鲜、甜、苦、辣”乐山四味馆，浓缩乐山味道的代表；设计以沉浸式体验与声光电科技互动的项目《遇见乐山》，带给游客全新的旅游体验交互式演绎乐山传说，沉浸式触摸嘉州底色，让每一个游客成为乐山历史文化传播的参与者；在非遗传习馆、乐山宋笔、夹江竹

纸、夹江年画等乐山众多珍贵的非物质文化遗产，将在这里集中呈现，与现代生活紧密结合，与旅游结合，每个人都可能成为非遗的传承者与参与者；绘芳照相馆，则是对过往生活的发现与继承，这里保存着无数乐山人的鲜活记忆，无论过去多久，想起来都让人心头一暖；逛累了，来到茶香书局，品一杯香茗，听一曲相声，看一眼岷江水，雅俗共赏，不亦乐乎；这里还设计有极速水上巴士、创意民宿、立体停车场等多个项目，建立景城联动陆上动线和景城联动水上动线，将日间浏览线路与夜间浏览线路相结合，有效地将游山、游水、游城结合到一起。针对游城部分，还将对交通路线进行再规划、再优化，建立景城连线公交，缓解老城区停车压力，同时进一步串联南北游客中心，将景点与线路充分结合，形成全方位的交通体系，有效串联每一个景点，力求最大化提升和刷新游客的游玩体验。

“比宽窄巷子好吃，比太古里有趣。重塑乐山港全域旅游商圈，探索不一样的乐山，留住游客的脚步。”乐山城市资源开发利用有限公司相关负责人说，“味在上中顺”的“味”，不只是乐山美食的味道，还有乐山历史文化名城的韵味，以对城市文脉的实物性留存，用“味道”衔接起这座城市的前世今生。



浮雕描绘乐山“码头文化”





上中顺周边 再现魅力“老乐山”

上中顺特色文化情境体验街区的升级改造在如火如荼地进行，今年2月，上中顺周边特色文化街区打造项目也正式动工。

从热闹的市区走来，穿过古老的拱宸门，如同穿越时光轮回，遇见岁月里的顺城街。花式青瓦窗花，旧砖老墙，墙缝里肆意生长的青苔与蕨草，无不诉说着老街的历史。漫步老街，你会惊喜地发现，它在悄悄的改变。纤夫、船只、奔腾的江水……精心打造的浮雕，描绘着乐山的“码头文化”，耳畔仿佛传来阵阵岷江河畔雄壮的号子声；老城墙、四方桌、长条凳，反映市井小吃的人文浮雕小景，让人眼前一亮；在九龙巷，一堵堵老墙被清理出来，民国时期大方砖加红砂石的建筑风貌正逐步还原；为纪念隋代嘉州太守赵昱的百年古祠龙神祠，正在修复中……

“我们以城墙、城门为肌理，做足绣花功夫，在不破坏古旧建筑一砖一瓦的前提下，全面梳理、还原老乐山的码头场景和市井文化，增添一些小景，让市民和游客重新找到属于这座城市的独特记忆。”据上中顺文化街区项目市中区指挥部指挥长吴羚介绍，上中顺周边特色文化街区打造项目一期主要包括顺城街、九龙巷和上河街的改造提升，每一条街巷的打造都有不同的风格特点。改造完成的顺城街将以“慢生活”为主调，让游客能够坐下来品味悠闲的生活场景；九龙巷以老巷历史为基础，以文化古迹“龙神祠”为轴心，打造富有文化内涵、独特古韵的九龙书院文化体验区；上河街则是现代简约风格，让年轻人品一口小酒、喝一杯咖啡，感受小资情怀。



东大街的美食



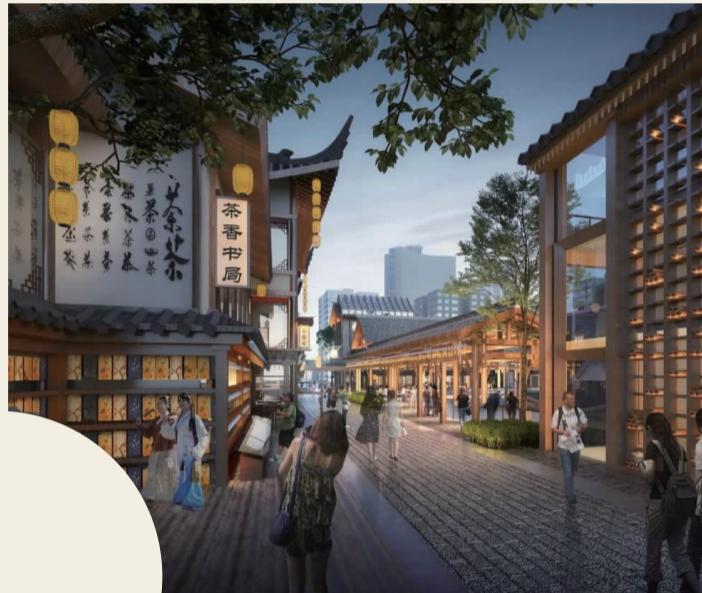
上河街着重现代简约风

除了为市民游客再现一个魅力“老乐山”，上中顺周边特色文化街区打造还给游客准备了一个惊喜——在特色景点、老街巷、古城门贴上二维码，游客拿出手机扫码关注，即可直观地了解嘉州古城墙、古城门、古街巷的故事和历史，提升游客的游览体验。

“上中顺及其周边特色文化街区的打造，旨在为全时候‘嘉州游’新模式(包括‘游江、游山、游城’)增添亮点，让游客漫步在城市中感受到乐山作为历史文化名城的丰厚底蕴。”市中区文化体育和旅游局相关负责人表示，作为上中顺特色文化情景体验街区核心区域的拓展和延伸，与核心区域的“动态”不同，上中顺周边特色文化街区更强调市民与游客的游城闲逸、静谧、文化探寻的休闲时光。

盘活上中顺

上中顺将以『外有颜值、内有气质』的全新面貌，担负起激活老城、带动夜经济的使命。如何充分利用乐山独有的『山水佛城』资源，盘活上中顺，使城市的山脉、水脉、文脉在此汇聚交融，为游客打造川味本源乐活体验的打卡目的地，是下一步探索的关键。





明确定位 塑造一个强引流 IP

“首先要明确定位。”国家文化科技创新联盟副秘书长兼IP开发专业委员会主任、上中顺项目策划制作人高歌在介绍项目主体定位时表示：“上中顺就是为市民打造的寄托乡愁、重拾旧忆的情怀主题园，亦是为乐山打造的彰显文旅创新实践的城市会客厅，更是为游客打造的川味本源乐活体验的打卡目的地。”

该项目的定位以“朝圣”为主题，注重身体与心灵融合，唤醒心佛，让心灵度假。以“体验”为宗旨，注重文旅融合，做活游城、做精游江、做大游山。以“观光”为乐趣，将休闲式漫游和猎奇式快游相结合，畅游东方佛都、麻浩崖墓、灵宝塔、乐山大佛、凌云寺、乌尤寺等多个景点。

“作为文化体验的城市客厅，项目的创意策划焦点放在远景与近景统一协调，日景与夜景共同打造。”该项目负责人表示，在对上中顺片区进行创意策划时明确拒绝大拆大建，将文化创新与科技创新相结合，拒绝穿衣戴帽，植入新理念、新业态、新模式，以文化创意带动城市复兴。跨界协同创新，将规划设计视角下的文态、业态、形态、生态“四态”合一，将项目管理视角下的策划、规划、设计、运营一体化。

同时，坚持现代建筑与传统空间和谐共生，坚持历史文化与现代文明相互交融。大佛是山江游的核心吸引物，游城，需要塑造一个强引流IP，除了将乐山美食开发到极致，做到“不来乐山，不知食在四川，味在嘉州”，还将“书香、茶香、菜香”，“乐山、乐水、乐生活”及“城墙、城门、城市”组合构成富有层次、意味隽永的乐山味道、乐山记忆，感受古嘉州的悠久历史、传统文化，感受古城墙的每一片砖瓦承载的风风雨雨，古城门屹立不倒的威武壮丽，在不经意间享受古嘉州历史和文化传承。



文化科技 + 体验经济 突破传统旅游新体验



“项目招商目前已完成了一半以上，咨询的商家非常多。”国家文化科技创新联盟上中顺项目招商经理张文罗说，自招商工作启动以来，便吸引了众多商家的兴趣。“为了保证后期的运营管理，我们对商家业态和资质都有严格的把控。目前的设定是餐饮类业态占30%，文创购物非遗类业态占20%，酒店及休闲娱乐类占50%。”

据了解，在业态布局方面，上中顺将打造引爆业态——沉浸式多媒体城市体验中心《乐山味道》，以文化科技+体验经济的构想，用鲜、甜、苦、辣，四味人生，春、夏、秋、冬，人生四季展现一段值得铭记的城市记忆，使消费场景戏剧化，叙事场景浸入化；消费空间星罗棋布，叙事空间故事勾连。项目内设置核心业态，如嘉州市集、乐山四味馆等，注重“看、闻、玩、尝”，通过视觉的刺激，嗅觉的引导，味蕾的诱惑，体验创意感受一菜一格、百菜百味。

在情境打造方面，以主题展演融合、业态组合+故事体验的模式，让游客充分得到展演体验，形成文化共鸣，产生心理认同，最终自发传播。以情境体验、交互设计的方式来增强现实，用空间创意+消费场景的模式，让消费者强化打卡体验、气氛感染、深度交互和自愿消费。以墙面立体浮雕、场景还原等形式，打造网红节点供游客驻足留恋。

在风貌控制上，将街区分为文化风貌街区、特色商业街区、景观风貌街区，对不同的街区类型进行针对性的引导，分别把握好街区尺度，维持街廓格局，注重色彩与材质。“所有店铺的外装风貌由我们来做，内装则由商家自己来做，我们负责把控细节，最终呈现出来的效果必须符合我们的要求。”张文罗表示，上中顺项目与入驻商家之间是一个双向选择，作为项目运营方，保证业态的精准落位。在后续的运营中，联盟对商家将采取“商超管理”模式，与入驻商家形成捆绑关系。

“便于后期统一的运营和管理，以实现客流到客留的生活旅游圈。”

景城一体 文旅融合的乐山范式

作为专业联盟机构，国家文化科技创新服务联盟是由文化产业重大项目所必需的文化创意与设计服务、研发支撑与科技服务、投融资与运营服务领域的科研院所、企事业单位服务主体，按照“跨界创新融合发展”的宗旨，在民政部注册成立的具有社团法人资质的产业联盟，曾成功运作成都夜游锦江、成都水韵天府、广州长洲岛、南京南部新城、苏州石湖风景区、重庆燕子岩等项目。

谈及对上中顺项目未来的预期，张文罗信心十足：“信心既来自于我们的成功案例，有丰富的项目运作经验，也源于上中顺独特的优势。”一方面，上中顺地处老城区，占据主城核心资源，城区交通便利，公交四通八达。近年来，东大街、玉堂街、府街等老街因美食集聚了大量人气，吸引大量外地游客和本地市民，一到周末及节假日就成了网红打卡地。另一方面，当前，乐山正围绕建设世界旅游目的地、中国国际佛教文化旅游目的地、国家级旅游度假区、四川旅游商品集散地为载体，将文旅融合贯穿旅游产业发展始终，实施旅游“四篇文章”，乐山文旅产业发展前景大好。“这些都是项目独一无二的资源优势。”

业界人士认为，全国首创的文化+艺术+科技“沉浸式城市体验中心”将作为引爆业态，以IP穿透的模式，与美食、非遗、潮流、民宿等支撑业态一起形成有机生态，在时空交织的场景营造中，彰显乐山特色、传承乐山文化、焕发乐山活力，使千万游客流连忘返。而为本项目量身定制的手机小程序，涵盖专属游线推送、线上商城搭建、社交媒体聚落、实时交互体验、定制文创产品、美拍美图下载等八大功能，将极大程度的提高空间价值的释放，破解互联网时代文旅产业O2O新零售流量变现的新命题。随着乐山港的复兴，水上巴士、电瓶车、公交站点等专线将与大佛景区的全面贯通，上中顺特色街区将作为城市新地标打造出“景城一体、文旅融合”的乐山范式。



优化教育资源配置 创建教育共同体 四川省乐山第一中学校教育集团成立



本报讯 4月17日下午,四川省乐山第一中学校教育集团(简称“乐山一中教育集团”)成立仪式在乐山一中举行。市人民政府副市长郭捷,市委教育工委书记、市教育局党组书记、局长成定彬,市教育局党组成员、副局长韩涛,市中区教育局局长钟卫等出席。乐山一中党委书记李火根主持仪式。副市长郭捷为乐山一中颁发“总校”牌。

据悉,乐山一中教育集团首批学校由乐山一中、乐山市草堂高中、乐山二中、乐山市实验中学、乐山艺术实验学校、乐山五中、乐山七中组成。在组建方式上,乐山一中与初中成员校重组初中课程,在初一、初二年级联合举办“乐山市初中强基实验班”;在初中成员校的初三年级强基实验班中,结合中考成绩,通过科学的考核机制,建立“乐山市高中强基实验班”。同时,乐山一中与高中成员

校合作办学,重组高中课程,领办“乐山市高中强基实验班”。

乐山一中教育集团举行成立仪式,标志着以乐山一中为主体、乐山市各级各类学校共建的教育理念共享、教育策略共研、校际发展同步的专业化、规范化、制度化现代基础教育性名校集团联盟正式成立。集团总校、乐山一中校长周泉表示,教育集团将创新管理机制,积极引入国内著名高校和高层次人才等各方面有益社会资源,探索高校参与、初中与高中一贯制培养模式。通过推进名校集团化途径,优化教育资源配置,创新办学体制、机制,实现区域高中均衡发展、互惠互助、共同成长,实现初高中课程改革,提升学生综合素质,全面提升教育质量。

(本报记者 杨莹 文/图)

乐山头条 | 最懂你的公众号

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



黄维，1982年生，泸州市古蔺县人，现为乐山市沙湾区人民医院放射科主治医师。新冠肺炎疫情爆发后，他一个人驾车17个小时，连夜“狂奔”1200多公里到湖北武汉支援抗疫。

黄维：援鄂抗疫 一个人的远征

■本报记者 杨莹

一张武汉市江夏区中医医院的支援证明、一个人、一辆车、几件换洗衣物、3包尿不湿……1月31日晚上7点30分，黄维驾车前往武汉支援，和来自全国各地的医疗队不一样，这“支队伍”里只有黄维一个人。

一人一车，逆行1300公里

1月23日，武汉“封城”第一天，武汉市江夏区中医医院开始接收第一批新冠肺炎患者。

“愿意支援武汉的放射科同仁，麻烦报上姓名。我科室医生整夜不能睡，一直都有病人，他们扛不住了。”“黄维，沙湾区人民医院主治医师。有需要，我立马赶过来。”1月26日下午，在家休息的黄维看见医学影像学习交流群里发布江夏中医医院的求助信息，他毫不犹豫地报名，“他们急需医学影像方面的人员支援，我必须以最快速度赶到，尽自己的绵薄之力。”

几经联系后，黄维终于收到了江夏区中医医院发出的证明。1月31日，在给家人留下一封“解释信”后，他带上一张支援证明、3袋尿不湿，一人、一车，从大邑县独自驾车，驶向1000多公里外的江夏区中医医院。而此时，黄维正处于工作调整的关键期。为方便照顾两

个孩子，他1月31日从沙湾区人民医院离职，2月1日到成都市区的一家医院报到。

临行前，黄维发了一条朋友圈，“一个人的远征，我可能是最特殊的‘川军’。”去意已决的黄维，匆匆安排好家事后便出发了。“妻子是一名护士，春节到现在几乎每天加班。同为医务工作者，她能理解我的决定。”出门时，只有两个儿子和岳母在家，11岁的大儿子问，“爸爸，能不去吗？”“你是希望爸爸当一个懦夫，还是迎难而上？”

调好导航，1200多公里，大约17个小时到达武汉市江夏区中医医院。黄维回忆，没开多远，电话铃声就不断地响起来。“维哥，你真去了？至少砸完酒碗再去啊！”“哈哈，你把酒留到我回来喝！”“你疯了吗？这样去武汉无名无分，要是真出问题，你又算什么呢？”“放心，心存善念的人运气不会太差。”路上，黄维笑着回应朋友们的关心，直到弟弟打来，“哥，妈让你小心一点。”他终究还是没忍住，泪水滴落在方向盘上。

凌晨1点，车外，下着雪。车内，黄维手中的烟一根接着一根。“我很想休息，但我不敢。”尽管疲惫，但怕高速封路的黄维，一心只想着赶快到达目的地。

“影像人”的坚定

2月1日中午1点，黄维抵达武汉市江夏区中医医院。

“我想去科室看看，尽快熟悉情况。”同事让黄维别着急，“到科室需要换防护服，这样浪费一件太不划算。你要先好好休息，保护好自己，这是一场持久战。”来到距离医院4公里的旅店，黄维卸下一身的疲惫，提交完个人信息，便倒头睡了过去。连晚饭都没吃的他，一觉睡到第二天早上6:30。穿上尿不湿赶到医院还不到8点，但更衣室里已挂了上百件衣服。

对黄维来说，最精准的诊断报告，对于患者而言是最好的治疗凭证。“这个工作不容小觑，必须做得扎实精准。”从早上8点到下午下班，黄维几乎就没停过。每位患者进行检查后会生成几百张CT影像，需要对这几百张影像进行鉴别诊断，通过影像中的“蛛丝马迹”，出具诊断报告，为临床医生提供诊疗依据。

“刚开始的几天，每天大概处理40到50份，后来增加到每天80到90份。”因为长期久坐，黄维的颈椎生理幅度早已成为直线。“走路对我来说是一件很奢侈的事情。每天一坐就是一天，在这里的60天里，我只坐过一次摆渡车上班，剩下的全是走路上下班。”

刚开始接触确诊病人，黄维的心里也有几分忐忑，每天都在自我观察。黄维笑着回忆，护目镜戴久了会起雾，影响诊断。“反正我近视要佩戴框架眼镜，索性就用它来代替护目镜，这样工作起来效率也会提高。”来做扫描的病人大多是上了年纪的患者，很多时候他们不知道自己该怎么配合医生。对于不能交流的病人，黄维总是亲自帮着摆放位置，与病人仅有50公分的距离，详细告诉病人注意事项。其中，有一位病人是从湖北省中医院确诊后转院到江夏区中医医院，得知该患者曾是核酸阳性时，黄维心里暗自打算，“万一被感染了，我就把自己捐了。就算是死，也算为抗击疫情留下了点什么。”

医生，就该站在病人旁



“医生，就应该出现在病人最需要的时候。”

黄维的父亲是一位中医。“小时候每当身体不适，父亲便会告诉我一种药材，按着父亲描述的样子、味道我会到楼上的中药材柜子逐一寻找，再按照父亲吩咐的剂量、进行熬制服用。”耳濡目染的黄维也是从那时起，对中医产生了极大的兴趣。而身为中医的父亲更是全程支持黄维，不仅做黄维母亲的思想工作，还和黄维探讨关于疫情的理论知识。“因为有家人的理解、支持，我才能毫无顾忌地投入到工作中。”

2003年，医学专业毕业的黄维还曾参与抗击“非典”的工作，在一线待了1个月。2008年汶川地震，他在大邑县乡镇卫生院工作，震后三四天，就去了都江堰市人民医院增援，后来又去了一个专门运送伤员的机场帮忙。“以前总觉得国家有难，就应无条件服从安排。可现在发现，国家有难不顾一切冲往一线，是作为一名医务人员的使命与职责。”黄维感言，“武汉是一个英雄的城市，武汉人民是英雄的人民。”在湖北支援期间，他曾到武汉中心城区两次，“第一次是3月初，那个时候的武汉，像个空城，空得我想哭。第二次离开武汉的时候，路上的行人和车辆渐渐变多。我感受到通过全国人民的努力，出现的胜利曙光。”

3月31日下午，拿到离开证明的黄维，与“战友”们道别后，驶向家的方向。经历23个小时的长途跋涉后，抵达了成都市大邑县。走在阔别已久的回家路上，“欢迎援鄂英雄黄维回家”的横幅映入眼帘，看着家门口的至亲，黄维强忍泪水与家人“隔空相抱”。“60天的援鄂之行，是我此生难忘的经历。它将会鞭策我继续前行、不断充电，为病人服务，为国家服务。”

在赶赴武汉支援前，黄维已经向沙湾区人民医院提交了辞呈，原本计划在成都一家专科医院工作，这样离家很近，也方便照顾妻子和两个儿子。黄维告诉记者，从湖北回来后他选择收回辞呈，返回沙湾区人民医院工作，是因为他去武汉支援期间，沙湾区人民医院和沙湾区红十字会给了他很多支持与鼓励，“让我觉得不是一个人在武汉战斗，沙湾人始终是我坚强的后盾，所以我是带有感恩的心回来工作，这是我决定回来的最主要的原因。”



草堂高中:开展党员志愿者活动

一个党员就是一面旗帜。不忘党员初心使命,干在实处砥砺前行。为切实做好校园疫情防控,保障校园卫生安全,创造温馨干净的校园学习环境,4月17日,草堂高中党总支组织全体党员开展校园卫生大扫除活动,让党员旗帜在校园高高飘扬。

活动中,吴德阳书记要求全体党员发挥一不怕苦、二不怕累、三不怕脏的精神,做到卫生清理纵向倒边、横向到底,加强卫生死角的整治。在吴书记的带领下,党员同志们手拿扫帚、抹布等工具认真清理花园内枯枝落叶、杂草,或擦洗栏杆瓷砖污迹,或清扫地面垃圾等,党员们清扫认真仔细,工作热情火朝天,在劳动中充分展示了党员教师的先锋示范作用,展示了一个党员是一面旗帜的光辉风采,也带动了学生们热爱劳动的积极性与主动性。

(万锋)

海棠实验中学:百日誓师吹响中考冲刺号角

中考的号角已经吹响,为圆梦七月,近日,海棠实验中学校团委和九年级组联合举行了中考百日誓师大会。

大会在吴宗平副校长温馨又温暖的主持中拉开帷幕。他向父母们表示了由衷的慰问,向初三教师团队表示了崇高的敬意,更是把最温馨的祝福和最美好的褒奖给予了全体初三学子。

随后,林毅校长提出要以“平和而执着的心态”面对中考,配合学校时间安排,配合老师上课与作业安排,坚信同学们在最后这100天里查漏补缺,所有耕耘定会带来丰硕成果!同时,他也提醒同学们,一定要保持健康身体,保证充足睡眠,才能激发出更大的力量。

教师代表罗老师慷慨激昂地感叹“100天,是黎明的前奏,是出征的战鼓,更是拼搏的号角”,她相信这57名“战士”经过百日拼搏,可以峰回路转,可以改变未来,更可以一战功成。

最后,师生庄严宣誓,向着中考全力以赴,以期不负师恩、不负自我、不负青春。

(万慧婷)

市特校:艺术团开学第一课

4月16日,乐山特校开学复课了,走进久违的课堂,艺术团的孩子们很兴奋。开学第一天就接到了一个特殊任务,市团委要到校拍摄向上向善好青年彭艳老师的宣传片。

同样是残疾人的彭艳老师,一直用艺术用舞蹈书写着同样精彩的人生。她曾加入北京市“让爱飞翔”残疾人艺术团,担任过四川省残疾人艺术团舞蹈队队长。而乐山市特殊教育学校让她与一群特殊的孩子结缘,一起追寻生命中的“梦与阳光”。要让听障孩子感受到韵律与节拍;要让视障孩子保持好动作与造型;要让智障孩子弄明白协同与配合。原本简单的一支舞蹈他们却要比常人付出百倍千倍的努力。而这一切的努力都是为了让这些孩子们也能感受到舞蹈的幸福与快乐,从而更加自信自立自强,勇敢地去面对人生中的困难和挑战。

疫情期间,艺术团的孩子们在老师的带领下,自编自导,拍摄剪辑,制作合成,用手语“演唱”抗疫歌曲,用特殊的“声音”为武汉呐喊加油!在全国特校学校和社会引起强烈反响。他们意在感恩生命,“宅家”也能让大家感受到友善的力量,从而使学生和学生家庭也能从中获得满满的成就感。(杨琼)

外小:疫情下的家风传承活动

为进一步培育和践行社会主义核心价值观,传承文明家风家训,乐山市外国语小学积极开展“疫情下的家风传承”活动。

利用假期,各中队组织收看了由中央电视台推出的纪录片《家风》。它以古代著名家训为切入口,讲述家风形成的历史脉络,以及一个个家族对传统美德的执着追求,体现中国人超越时代的家族凝聚力与责任感。

各中队辅导员利用线上班队课,开展“弘扬优秀家庭美德,传承良好家风家训”等主题教育活动。让少先队员们一起寻找祖辈留给我们的珍宝,沿着家谱勾勒的印记,翻看一张张旧照片,找到一个个意义非凡的物件,去发现一个个闪耀着家族光辉的名字。通过动动你的手、挥挥你的笔,讲讲你的家族故事、谈谈你的内心感受。做好家族小调查后制作一张家谱或手抄报。

开学后,大队部收到各中队评选出来的优秀小报共180份,大队辅导员陈老师组织大队委同学进行评选,选出37份最佳作品张贴在学校宣传栏展出。

家风传承活动使少先队员们再次潜移默化地受到“尊老爱幼、勤俭持

家、睦邻友群”等优秀品质的熏陶,提高了对家庭幸福问题的认识,有效缓解了疫情影响下的家庭教育压力。

(陈麒麟)

市实验幼:不一样的开学典礼 一样的仪式感

万物复苏春回大地,到处都是生机勃勃的景象。2020年,受新冠肺炎疫情的影响,我们经历了别样的新年,别样的假期,别样的安排。盼望着、盼望着,4月13日超长的寒假终于画上了句号,这一天乐山市实验幼儿园开学了。

早上园长妈妈和行政老师们就在门口为孩子们检测体温,温度正常的中大班孩子自行入班,小班孩子就在老师处排队进班。

新学期的第一次升旗仪式,我们特意将班与班的间隔、孩子与孩子间的距离拉开,让孩子们在自己的班级参加这次“特别的升旗仪式”。伴随着铿锵有力的旋律,在庄严肃穆的国歌声中看着屏幕上鲜艳的国旗,这一刻,祖国的强大已经深深的印在孩子们心中了。

这一天我们各班都展开了以“卫生习惯”为主题的开学第一课。有的班级和孩子一起讨论口罩的正确佩戴、取放收拾整理、洗手七步法;有的班级一起聆听绘本故事;有的班级一起绘制主题画……无论什么活动内容,无论什么活动形式,都是老师们想教会孩子该如何保护自己,怎样真爱生命。

(肖芸怡)

新华保险:开展“国家安全教育——金融安全在身边”主题宣传活动

4月15日开始,新华保险乐山中支积极响应乐山市市中区人民政府金融办公室下发《关于开展“国家安全教育月——金融安全在身边”主题宣传活动》通知要求,组织公司全体员工开展相关主题宣传活动。

本次活动,新华保险乐山中支综合新冠疫情特殊时期工作特点,通过线上、线下,邮件、微信和现场学习等多种形式全方位覆盖,在乐山市市中区、井研、犍为、峨眉和夹江辖区对全员开展主题宣传月活动。

4月15日,公司组织员工在职场会议室召开现场金融安全月相关内容学习会,通过对防范非法集资、规范公司金融安全工作等文件内容的学习,加强对员工的安全宣传教育,牢固树立安全发展理念,不断增强全体员工的安全防范意识,提醒员工始终绷紧安全风险这根弦,一时一刻不放松,一丝一毫部懈怠。

会上,安全工作分管总符丹梅对乐山中支安全生产工作提出重点要求,一是重视消防安全,二是继续严抓疫情防控,三是高度警惕金融违法犯罪和非法集资,全面做好安全生产与风险防范工作。

新华保险乐山中支将在为期一个月的宣传月活动中在全辖进行广泛、深入、持久的安全教育和金融知识普及宣导,加强职场安全自查即改工作,确保各项安全工作贯彻到位、执行到位、落地到位,在全面复工复产抓业务发展的同时,让全员牢固树立生命至上、安全第一的思想,切实维护好全员的生命财产安全。

(刘超)

中国银行保险监督管理委员会 乐山监管分局公告

下列机构经中国银行保险监督管理委员会乐山监管分局批准,颁发经营保险业务许可证,特此公告。

许可证流水号:0269025

保险机构名称:永诚财产保险股份有限公司乐山中心支公司

机构编码:000068511100

批准成立日期:2009-04-15

住所:四川省乐山市市中区至乐路777号2幢5单元2楼5-8号、20-23号

打证日期:2020年4月15日

遗失

●乐山市商业银行股份有限公司所持有的乐山万达广场商铺收款收据遗失作废,票据信息如下:

商铺号	A2-1-9	A2-1-10	A2-1-11	A2-1-12	A2-1-13	A2-1-14
票据金额/元	50000	50000	50000	50000	50000	50000
票据号	000544	000543	000545	000546	000547	000548

●曾小凤所持有的乐山市中区杨山路1145号-1楼390号车库收款收据(票据编号:0011289,金额:10000元;票据编号:0011329,金额:64000元)遗失作废。



五一小长假能否出去玩，在哪旅游最安全？ 李兰娟这样说……



15日，结束14天集中休养的国家卫健委高级别专家组成员、中国工程院院士李兰娟回到杭州，并围绕无症状感染者问题、“五一”假期能否出游、海外华侨如何防护等接受了专访。

“五一”假期可以适当走一走、看一看

目前，国内无症状感染者的情况备受社会关注。对此李兰娟表示，无症状感染者本身不可怕，重要的还是要做好检测、让情况不明的人变得“明”起来。

“无症状感染者是隐性感染，也可能是发病的前期，有些过几天可能症状就出来了，这种不可怕，症状出来了我们就能发现它，还有些没有症状最后好了、可以产生抗体了，所以无症状感染者本身没有什么，就怕没有发现时有传染性、传播给其他人。”李兰娟说。

她指出，要继续加强社区人群的管理，必要时戴口罩、不要人多聚集，最重要的还是要检测，凡是有一点可能症状的、有接触的都要做检测。“情况不明的人，一定要让他情况‘明’，让他被发现。”

就民众关心的“‘五一’假期能否出游”问题，李兰娟说，在做好疫情防控输入、反弹的工作的前提下，复工复产复学以及适当的旅游都是可以的。“大家应该利用这个节日好好的休息，也可以适当的到人员不是



集聚太多的地方走一走看一看。在全球疫情形势下，在中国旅游还是最安全的。”

“只有世界疫情得到控制，中国疫情才能得到控制”

关于当下全球疫情形势，李兰娟认为，“国际形势还是比较严峻的，我们应该按照人类命运共同体的要求，把中国的技术、经验与国际共享。只有世界疫情得到控制，中国疫情才能得到控制。”

她表示，“对海外华侨及留学生而言，要尽可能留在家中，不去外面人多、有传染风险的地方。出去必须戴口罩，当心无症状感染者的传播。一旦有不舒服症状要尽快去医院，平时注意勤洗手和环境卫生。”

文旅部、卫健委： 疫情期间景区只开放室外区域

文化和旅游部、国家卫生健康委4月13日联合印发通知，要求疫情防控期间，旅游景区只开放室外区域，室内场所暂不开放，接待游客量不得超过核定最大承载量的30%。

通知要求，旅游景区要建立完善预约制度，推行分时段游览预约，引导游客间隔入园、错峰旅游，严格限制现场领票、购票游客数量，做好游客信息登记工作。

苹果与谷歌达成合作 利用手机进行冠状病毒接触追踪

苹果和谷歌正在合作开发一个冠状病毒追踪系统，该系统将可让iPhone和Android智能手机用于监测COVID-19的扩散情况。该系统将包括与政府和卫生机构进行联系追踪的工具，但也会非常强调个人隐私和安全。

确定冠状病毒是如何传播的一直是当前大流行病最具有挑战性的方面之一。虽然该病毒被认为是在中国首次被发现，但由于其高度传播能力和隐蔽性，在全球范围几乎所有国家和地区的传播过程几乎畅通无阻。

解决这个问题的一个可能的方法是建立一个联系人跟踪系统，例如使用人们的智能手机来生成一个记录，记录他们去过的地方和他们已经接近的人。在全球范围内已经开始几个这样的项目，但现在谷歌和苹果正在联手打造操作系统专用的工具和API，将使这一过程变得更加简单。

首先，当使用公共卫生机构的应用程序时，苹果和谷歌将发布特殊的API，允许iOS和Android设备之间的互操作性。这类应用将分别通过App Store和Google Play商店提供。这将意味着，无论人们使用的是什么平台，软件都可以更好地互通数据。

该系统不会收集个人信息或用户位置数据。相反，它将建立一个你曾经接触过的人的名单，所有的信息都只存储在手机上。在开始这个过程时，用户会被明确告知所需的信息包含哪些。即便有人测试后显示为阳性，这些人的个人信息也不会被识别给谷歌、苹果或其他用户。相反，这些数据将被公共卫生部门用于联系追踪。当你靠近别人时——无论你使用的是iOS设备还是Android设备，也无论他们使用的是iOS设备还是Android设备——两部手机都会通过蓝牙LE交换一个匿名识别器信标，这些信标会自动频繁更换。

之后，如果用户被诊断为COVID-19，并将该结果输入到公共卫生机构的数据库中，经同意后，机主的广播信标的最后14天密钥会上传到云端，其他人的设备会下载他们地区内任何一个人的广播信标密钥，并与他们自己的通讯录进行比对。如果发现有匹配的人，手机上会弹出一个通知。这可能读起来像“警报：你最近被暴露在已测试出COVID-19的人的附近”之类的建议。并会附带一个链接，以帮助密切接触者了解下一步该怎么做。

重要的是，隐私和数据安全将是一个特别关注的领域。“在这项工作中，隐私、透明度和同意是最重要的，”两家公司指出，“我们期待着与感兴趣的利害相关者协商后建立这一功能。我们将公开公布我们的工作信息，供他人分析。”

孩子天天「吃」的几种东西，竟然比抹布还脏

前段时间，国外有个妈妈发了个帖子，说的是她剪开了宝宝使用的牙胶，居然发现牙胶内长满了黑色的霉菌，简直比抹布还脏。有些家长看到这个帖子，也剪开了宝宝的牙胶，发现同样是长满了霉菌。想想每天宝宝抱着它又啃又咬的，真是后怕！

其实容易藏污纳垢的宝宝用品何止牙胶，很多宝宝经常入口的物品也有清洁死角。比如：

1. 吸管杯、鸭嘴杯

大多数拧盖式水杯的接缝处，在清洁时都容易被忽略。例如，宝宝喝过牛奶、果汁、粥的吸管杯和鸭嘴杯，如果没有及时清洁，仅仅用水冲洗，很难祛除吸管内壁、鸭嘴内部的异味和霉菌残留。

2. 牙胶



牙胶可以缓解宝宝出牙疼痛和难受，但也因为粘上了宝宝口中的奶液、食物、唾液，以及宝宝周围的污垢等，容易滋生霉菌。

例如水果咬咬乐的接缝处、凹陷的花纹附近、牙刷式牙胶的刷头内部和底部、牙胶连接处的布等等，这些也都是清洁死角，很容易被忽视。

3. 浴室玩具

想让宝宝好好洗澡，浴室玩具绝对不能少。但洗完澡后，如果不清洗在浴缸里泡过的玩具、不把带孔的玩具彻底晾干，那就很有可能产生霉菌

和堆积污垢。

而且很多家长喜欢把玩具随手丢在浴室，这样也是不推荐的，因为浴室潮湿、通风不好，即使清洗干净的玩具也容易长出霉点。

4. 安抚玩具

安抚毛巾、安抚奶嘴等用品和玩具，其毛绒绒的外表和接缝处也很容易吸附和滋生霉菌、积累灰尘。

尤其是宝宝很喜欢摸、抱甚至啃、咬安抚用品，因此也要注意这类用品的清洁。

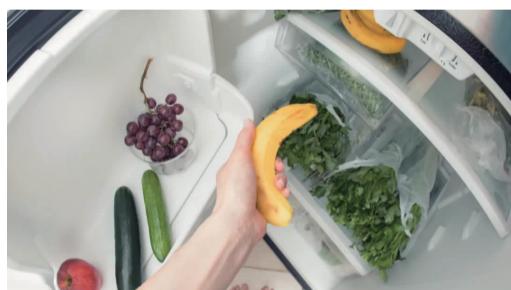
5. 奶瓶

宝宝每天喝的奶瓶居然会脏？这可不是耸人听闻。毕竟奶瓶设计复杂，既有不容易清洁的奶瓶奶嘴接缝处、手柄接缝处、奶嘴孔洞等，又会沾上宝宝的口水、奶液。

尤其是宝宝喝的奶液，其中含有丰富的脂肪，仅用水冲洗，脂肪还会残留在奶瓶里，形成奶垢，滋生细菌和病毒。



饭菜别等凉了再放冰箱！用冰箱最常见的 4 个误区



食物吃不完，就得放冰箱。除了隔夜饭菜，各种水果、生鲜我们总是习惯统统往里塞。但是，冰箱可不是保险箱，如果你乱用的话，吃坏肚子都算是小事了。下面整理

出了 4 个冰箱使用的常见错误，快看看你犯过没。

错误 1：不分生熟放冰箱

真相：食物生熟不分放冰箱，一个很关键的隐患是「李斯特菌」污染。虽然听起来并不耳熟，但李斯特菌是引发食物中毒的罪魁祸首之一。国家食药监总局几乎每年都会发布李斯特菌污染食品的风险预警。李斯特菌广泛生存的地方很多，包括肉类、海产、乳制品。

且李斯特菌能在低温条件下活很久，人感染之后可表现出发热、肌肉痛、恶心、腹泻等症状，严重的甚至会发展成脑膜炎、败血症，危及生命。

所以，建议大家尽量不要把生肉放冰箱的冷藏室。如果一定要放，记得密封并单独放在冷冻室的一层，拿出来吃一定要充分加热，煮熟煮透。

错误 2：饭菜冷了才放冰箱

真相：很多人觉得，热菜直接放冰箱，冰箱的「负担很大」，很容易坏，所以总是等食物冷了再放。问题在于，放凉食物的过程给细菌生产提供了大好的机会，不及时放冰箱，就是对自己的身体不负责。

特别是夏天，某些有害菌不到半小时数量就能翻倍，还没等放进冰箱就不能吃了。所以，如果你心疼冰箱的话，等食物凉了再放确实有几分道理。但如果你为自己着想的话，那就早点放进冰箱，只要食物不烫手就行。

错误 3：把这些食物放进冰箱

真相：一般的食物放冰箱确实能保存得更久，但有的食物放进冰箱却会很快变差，甚至变质，吃坏肚子也不是不可能的。

常见的食物有：蜂蜜：蜂蜜放冰箱会结晶析出葡萄糖，影响口感。巧克力：巧克力放进冰箱，时间长了容易发生脂肪结晶，虽然不会变质，但同样会变得不好吃。巧克力适合放在十几度到二十几度的室温下。

一些水果：比如芒果、香蕉之类的热带水果，它们真的怕冷！放进冰箱的话，只会让它们受伤变质。这类热带水果适合在 12℃ 左右的条件下保存。

错误 4：冷藏室、冷冻室随便放

真相：冷藏室冷冻室，人家名字都不一样，功能肯定也不同，就不要强人所难了。要是像之前说的那样，不同食物之间互相串味、污染就不好了。



吃大蒜、晒太阳能预防新冠肺炎？ 世卫这样辟谣

14个传言

世界卫生组织曾警告，有关新冠病毒的错误信息会加大医卫人员的工作难度，并向公众传播恐惧、引起混乱。针对新近出现的一些传言，世卫组织近日在官网更新了辟谣性内容。

传言1
目前已有专门预防和治疗新冠病毒感染的药物。

事实：到目前为止，尚无专门用于预防和治疗新冠病毒感染的药物。患者应接受适当护理，以缓解和应对有关症状；重症患者应得到最佳的支持性治疗。一些具体的治疗方法正在研究中，并将通过临床试验进行测试。世卫组织正与合作伙伴一起加速相关研发工作。

传言2
抗生素能预防和治疗新冠病毒感染。

事实：抗生素对病毒无效，只对细菌有效。新冠病毒是一种病毒，因此不应将抗生素用作预防或治疗手段。然而，如果患者因新冠病毒而住院，可能会接受抗生素治疗，因为有可能同时感染细菌。

传言3
吃大蒜能预防感染新冠病毒。

事实：大蒜是一种健康食品，可能有一些抗菌特性。但从目前疫情来看，没有证据表明食用大蒜可以保护人们免受新冠病毒感染。

传言4
定期用生理盐水清洗鼻子有助于预防感染新冠病毒。

事实：没有证据表明定期用生理盐水冲洗鼻子可以防止感染新冠病毒。有限证据表明，定期用生理盐水清洗鼻子可以帮助人们更快地从普通感冒中恢复。然而，定期清洗鼻子并不能预防呼吸道感染。

辟谣

传言5

肺炎疫苗能预防感染新冠病毒。

事实：新冠病毒是一种新的、不同的病毒，需要有专门疫苗。在世卫组织支持下，研究人员正在努力开发新冠病毒疫苗。肺炎球菌疫苗等不能预防新冠病毒，但强烈建议接种这些疫苗以保护健康。

传言6

全身喷洒酒精能杀死新冠病毒。

事实：不能。全身喷洒酒精不会杀死已经进入体内的病毒。喷洒此类物质可能对衣服或眼睛、口腔等部位的黏膜有害。酒精可用于各种物品表面消毒，但须遵循适当建议。

传言7

紫外线消毒灯能杀死新冠病毒。

事实：紫外线灯不应用于手部或其他皮肤部位的消毒，因为紫外线辐射可能会损害皮肤。

传言8

干手器能杀死新冠病毒。

事实：干手器不能有效杀死新冠病毒。

传言9

洗热水澡能预防感染新冠病毒。

事实：洗热水澡不能预防感染新冠病毒。不管洗澡或淋浴温度如何，人体正常体温仍会保持在36.5至37摄氏度之间。事实上，洗热水澡时，水温过热是有害的，可能会造成烫伤。

传言10

晒太阳或在高于25℃的温度下能预防感染新冠病毒。

事实：无论阳光多充足或天气多热，人们都可能感染新冠病毒。天气炎热的国家也报告了病例。

传言11

饮酒能预防感染新冠病毒。

事实：饮酒并不能保护人体免受新冠病毒侵害，反而可能会带来危害。频繁或过量饮酒可能会加剧健康问题。

传言12

能屏住呼吸10秒或更长时间而不咳嗽或感到不适，意味着没有感染新冠病毒或其他肺部疾病。

事实：感染新冠病毒最常见症状是干咳、乏力和发烧，有些人感染后可能会患肺炎等。实验室检测是确认是否感染新冠病毒的最好方法。这种呼吸测试不能用于判断是否感染新冠病毒，这样做甚至可能有危险。

传言13

感染新冠病毒后无法痊愈，会终身携带病毒。

事实：大多数患者都能痊愈，体内不再有此病毒。如果患病，一定要对症治疗。若有咳嗽、发烧和呼吸困难，应尽早就医。在获得对症支持治疗后，大多数患者都能康复。

传言14

5G移动网络会传播新冠病毒。

事实：病毒不能通过无线电波或移动网络传播。世卫组织多次强调，新冠病毒是呼吸道病毒，它主要通过已感染者咳嗽或打喷嚏时产生的呼吸道飞沫或唾液、鼻涕等传播。由于人们可能在用手触摸受污染物品后又用手摸眼睛嘴巴等处，勤用含酒精成分的洗手液，或是肥皂和清水洗手，有助防范新冠病毒。



关注科普中国 获得更多知识

阅读 是一所随身携带的 避难所

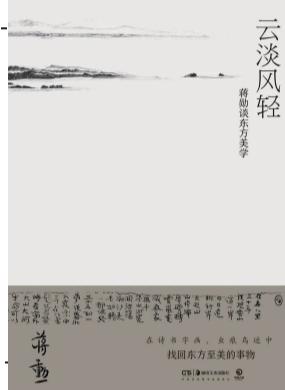
读书的目的,不在于取得多大的成就,而在于,当你被生活打回原形,陷入泥潭备受挫折的时候,给你一种内在的力量,让你安静从容地去面对。



《云淡风轻》

作者:蒋勋

推荐指数:★★★★★



美学大师蒋勋的全新作品,从《诗经》《庄子》讲到文人书画长卷,从《千里江山图》讲到唐诗宋画,无论走到北海道的乡野、京都的寺院、旧金山,还是隐居池上,他心中挂念的都是王羲之的手帖、空海的书法等东方文学与艺术。

他将自己的生命感悟融入他怀抱深情的事物,深觉云淡风轻或许才是生命的最佳境界。带着几十年的生命体验重新思考东方美学,引发读者的情感共鸣,领悟喜悦与哀伤之后的无有挂碍,方为云淡风轻。

“东方美学是在漫长的岁月中领悟了时间的意义,领悟了生命是一个圆,周而复始。”本书还收录了蒋勋珍贵画作及东方经典美术作品,亦具收藏价值。

《认知破局》

作者:王达

推荐指数:★★★★★



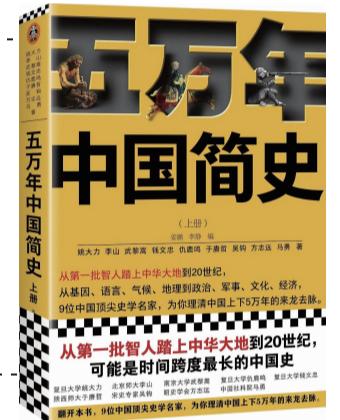
疫情结束后的报复性消费并没有如预期般到来,反而激起了年轻人存钱的焦虑,以及对现状的不满、对未来的担忧,想要改变却不知从何入手。觉得自己很努力,但就是不见效果,其实问题在于对努力的认知出现了偏差。

“你的认知边界将决定你拥有怎样的人生。”王达是知乎知名答主,美国普渡大学工程硕士,其所创作的文章,回答已累计获得近1000万次阅读。本书从事物的底层逻辑出发,通过对思维原则的梳理,帮助读者重塑认知逻辑,优化努力方式,跳出高效却无用的怪圈。适合年轻读者阅读。

《五万年中国简史》

作者: 姚大力 李山 武黎嵩
钱文忠 仇鹿鸣 于赓哲 吴钩
方志远 马勇

推荐指数:★★★★★



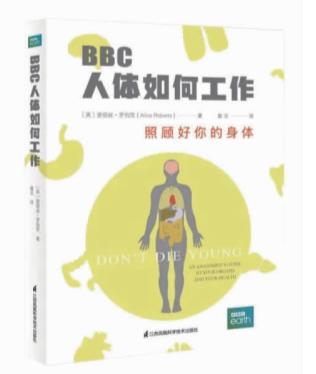
这是一部时间跨度长达5万年的中国简史,展现了中国从头一批智人踏上中华大地到20世纪的完整历史。

本书汇集复旦、南大、社科院等院校的9位史学大家:蒙元史专家姚大力、先秦文化史专家李山、秦汉史专家武黎嵩、魏晋文化史专家钱文忠、魏晋史专家仇鹿鸣、隋唐史专家于赓哲、宋史专家吴钩、明史专家方志远、近代史专家马勇……将各自在历史领域潜心研究数十年的成果,以专业的史学素养、充满理性与洞察力的文字呈现给读者。以宏大的视野,将中国5万年的历史从基因、语言、地理、气候、政治、经济、文化等角度进行解读分析,透过历史的表象,看清中国5万年来的发展历程。

《BBC 人体如何工作》

作者:[英]爱丽丝·罗伯茨

推荐指数:★★★★★



没有任何人的生活方式是完美的,但是如果有了正确的知识,所有人都能通过微小的行动,来照顾好至关重要的器官,让身体保持自如运转,充分享受人生乐趣。

本书是BBC、DK品牌作者爱丽丝·罗伯茨重磅作品,详述了肺、心脏、胃、肠、肝、肾、脑等30多个人体重要器官的形态、功能以及工作方式,向大家解释了哮喘、高血压、食物过敏、胃癌、腹泻、胆结石、白内障、老年痴呆等约50种常见疾病,并指出如何降低各种疾病的发病风险……

《当你像鸟飞往你的山》

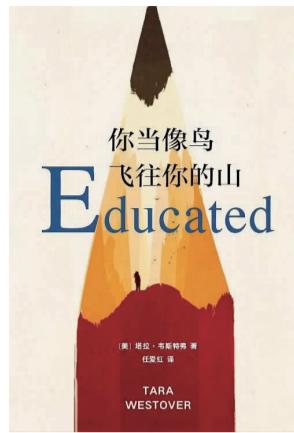
作者:塔拉·韦斯特佛

推荐指数:★★★★☆

17岁前从未上过学的女孩,如何成为剑桥大学博士?我们要背叛多少曾经,才能找到真正的自我!《你当像鸟飞往你的山》讲述的是一个惊人的故事,真正鼓舞人心。在阅读她极端的童年故事时,也开始反思起自己的生活。一旦开始阅读,就停不下来。

本书由比尔·盖茨年度特别推荐,登顶《纽

约时报》畅销榜80周。你可以用很多说法来称呼这个全新的自我:转型,蜕变,虚伪,背叛,教育。教育意味着获得不同的视角,理解不同的人、经历和历史。接受教育,但不要让你的教育僵化成傲慢。教育应该是思想的拓展,同理心的深化,视野的开阔。它不应该使你的偏见变得更顽固。



《半小时漫画经济学3》

作者:陈磊·半小时漫画团队

推荐指数:★★★★★

“半小时漫画系列”又双叒叕来了!在大多数读者心中,经济学都是专业、晦涩的代名词,但陈磊(笔名:二混子)领衔的半小时漫画团队,通过手绘漫画和段子,一边用历史上著名的金融危机事件抖包袱,一边一目了然地展现经济发展的规律,日本经济为何停滞了整整十年?原因不过是签了个字。次

贷危机为什么会爆发?原来都是被买房的压力逼出来的。

这是一本经济学入门书,重在用轻松的漫画给人科普、用搞笑的段子理清经济学原理和发展框架。没有枯燥乏味的数字堆砌,没有生涩难懂的专业术语,只用有趣的段子和一看就懂的漫画解答,理清那些让人蒙圈的经济学原理。



《极简主义改变了我》

作者:乔舒亚·贝克尔

推荐指数:★★★★★

通过精简生活空间的杂物,分辨那些令我们分心的物品,决定家里哪些东西值得保留、哪些必须舍弃,从压抑的外部空间中解放,理清纷乱的思绪,看清生活真正的价值所在。

风靡全球的极简生活方式倡导者、畅销书作者乔舒亚·贝克尔,首次全面公开了他超级实用的家居整理术——“贝氏极简整理法”。

全书章节以典型家庭布局为模板,从客厅、卧室、厨房、餐厅到储藏室,覆盖家中每一处难打理的死角。书中穿插丰富实用的tips、鼓舞人心的真实案例、可供重复利用的检测表,以及为了方便读者高效阅读特意突出标注的精华章节,科学引领读者完成精简与整理的全过程。



中国邮政储蓄银行乐山市分行 2020年对账外包服务采购项目供 应商公开寻源公告

中国邮政储蓄银行股份有限公司乐山市分行拟就2020年对账外包服务项目进行采购,现对本项目供应商进行公开寻源。

一、经国家行政主管部门合法登记注册,具有有效的营业执照,具有该服务相关资质证明;具有独立承担民事责任的能力;具有履行合同所必需的专业技术能力;在人员、资金、服务水平等方面具有保障能力且有良好的商业信誉;本项目不接受联合体投标。

二、有意参加投标的供应商请于2020年4月23日--4月26日(工作日09:00-16:00),持有效的营业执照、法人身份证件、开户许可证等复印件及加盖公章的近两年财务报表、资产负债表、国家企业信用信息公示系统中企业登记信息页面的打印件、中国执行信息公开网查询供应商非“失信被执行人”信息页面的打印件等资料到邮储银行乐山市分行运营管理部(市中区柏杨西路266号5楼)报名参加资质初步审核,填写相关供应商登记文件。

联系人:姜老师

联系电话:0833-2195681

邮箱:942530163@QQ.com

公告人:中国邮政储蓄银行乐山市分行运营管理部
公告时间:2020年4月23日

中国邮政储蓄银行乐山市分行 2020年计算机设备维护外包服务 采购项目供应商公开寻源公告

中国邮政储蓄银行股份有限公司乐山市分行拟就2020年计算机设备维护外包服务项目进行采购,现对本项目供应商进行公开寻源。

一、经国家行政主管部门合法登记注册,具有有效的营业执照,具有该服务相关资质证明;具有独立承担民事责任的能力;具有履行合同所必需的专业技术能力;在人员、资金、服务水平等方面具有保障能力且有良好的商业信誉;本项目不接受联合体投标。

二、有意参加投标的供应商请于2020年4月23日-4月26日(工作日09:00-16:00),持有效的营业执照、法人身份证件、开户许可证等复印件及加盖公章的近两年财务报表、资产负债表、国家企业信用信息公示系统中企业登记信息页面的打印件、中国执行信息公开网查询供应商非“失信被执行人”信息页面的打印件等资料到邮储银行乐山市分行网络金融部(市中区柏杨西路266号5楼)报名参加资质初步审核,填写相关供应商登记文件。

联系人:万昕

联系电话:0833-2113598

邮箱:1720765758@qq.com

公告人:中国邮政储蓄银行乐山市分行网络金融部
公告时间:2020年4月23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