



乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



扫描关注送印克杯

一份有温度的城市周报

43 | 总第1370期
本期28版

2019年10月24日

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

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/>

P03-P09



活化乐山文庙

P10 第七届非遗节乐山分会场
活动圆满落幕

02

广告

2019年10月24日



“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



试营业期间全场产品8.8折

本期导读

乐山广播电视台 / READING
GUIDANCE
2019·10·24

12

新闻周刊
专题

文明果实香满城



14

新闻周刊
专题

绿秀嘉州 健康乐山



23

科普周刊
热点

为什么住酒店时
要倒一壶开水在马桶里?



27

城市周刊
关注

走进敦煌壁画里的峨眉山



值班编委: 熊燕
美术总监: 游昌学
版式: 王扬 赵霜琪
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

2019年10月24日 编辑:谭莉 版式:游昌学

03
封面报道

一座城市的品位和记忆

活化乐山文庙

■ 今年9月10日,乐山文庙迁建555周年纪念暨大修启动仪式在乐山举行,标志着新中国成立70年来乐山文庙首次大修正式启动。

回顾沧桑历史,乐山文庙具有重要的历史文化、科学艺术和社会教育价值,是海棠香国的文化之魂,名城乐山文脉高标的象征。而未来的乐山文庙也将在保护中科学利用——将在传承文物建筑价值基础上,结合乐山城市文脉与文庙历史特色,融文化传承、研学旅游、文创开发、城市名片于一体,成为城市旅游新空间,文旅融合新亮点。

■ 本报记者 谭莉 杨莹



A

细说历史

乐山文庙，历岁月沧桑，岿然屹立，翠棘炳焕，散发出浓郁的文化气息，凸显着名城乐山高标闪耀的文脉。听那脊兽的低声嘶鸣，瞧那飞檐凌空、斜插云天的倩影，嗅那泮池荷花飘逸的缕缕莲香，吸引着我们走进它。



棂星门前老照片 受访单位供图

乐山文庙的前世今生

文庙三迁 得胜地成“四美”

乐山文庙，始建于唐武德年间（618—626），原址在乐山城育贤门外育贤坝上（今为大渡河河道），历宋元未变。明洪武年间大渡河洪水泛滥，冲毁育贤坝，为避水患，文庙初迁城中龙头山阿，次迁北原（推测在龙头山阿北），均因地势低洼，明英宗天顺8年（1464）经训导曾智奏请，三迁于高标山麓，即今文庙所在地。

第三次迁建文庙，开挖半圆形月塘，整个建筑群的朝向定为坐西向东的格局。方志记载，文庙三迁高标山麓大兴土木营建时，在玄坛洞发现一石碑，上刻十字：“玄坛守此地，留与圣贤居。”意即此为风水宝地，专门留给孔圣人的。

天顺末年，文庙三迁得胜地修建起来后，至明嘉靖年间（1522—1566），“嘉定四谏”之一、邑人程启充获赦返回故里，见文庙年久失修，慨然将扩建培修的义举担当起来。尽管他遭受奸党诬陷打击，仍以万分的热忱，致力于家乡的文化教育大业。他带头捐献百金及巨木若干，并游说募捐，以成就这一浩大工程。在他人格魅力的感召下，上至官吏差役，下至乡士村夫，自觉自愿，有钱捐钱，有物献物，有力出力。但因工程巨大，原材料不够，差不多就要停工时，天公作美，大渡河水涨，随波涛涌来许多漂木，百姓大喜过望，用舟船将木头集于岸边，等到木头的主人一到，以低廉的价格购得这批木材，解了培修文庙所需木材之急。

经程启充扩建培修，文庙“庙学合一”的建筑规制日趋完善，四川按察使乔世宁自愿捐资购买儒家经典书籍存放于学



大成殿老照片 受访单位供图

宫尊经阁供士子学习阅读。明光禄寺卿马理撰《嘉定州重葺庙学记》赞美文庙“高明深邃，翠棘炳焕，甲于他郡。”称文庙遇水三迁得成“四美”。所谓“四美”：三迁得胜地，符合古贤所卜，此一美也；事出义举，官无苛敛，材木自集，若有神相，此二美也；高明宏邃，翠棘炳焕，甲于他郡，此三美也；师生膳外优以学田，业外博以诸藉，此四美也。

明末袁韬、武大定盘踞嘉定，文庙毁于战火。清康熙年间，少参张能麟慨然重修，经嘉庆、道光年间培修保存至今，距今555年了。

如今的乐山文庙，占地面积约11200平方米，建筑面积约3600平方米。整个古建筑群中轴对称布局，中轴线上依次为泮池、棂星门、戟门（大成门）、露天燎台、大成殿、崇圣祠，次轴线上依次为圣域、贤关（已毁）、名宦祠、乡贤祠、执事更衣（已毁）、礼乐器房、左右庑殿、尊经阁、崇文阁以及围墙。各单体建筑，按礼制建筑规制设置，错落有致，体量适中，比例协调，层次丰富，组合为一进进完整的院落空间，成为嘉州儿女尊孔朝圣、崇文重教的文化殿堂。尤其是坐落于高台之上的大成殿，建筑技艺高超，装饰风格独特，高敞明亮，庄严雄伟，殿内28根楠木巨柱，用材硕大考究，柱础雕刻精美，为全川之最，我国古建专家罗哲文称赞“堪与北京故宫太和殿媲美”。站在文庙戟门殿前，左览龙泓摩崖、八仙洞景、东山之胜，右观嘉城如画、三江汇流、凌云乌尤，堪称山水清奇、钟灵毓秀，建筑、人与自然三者和谐相融，体现了儒家天人合一的思想理念。



庙学一体 武大西迁文庙办学

抗日战争时期，武汉大学于1938年至1946年西迁乐山办学，以文庙为校本部，文学院、法学院设在尊经阁、崇文阁，图书馆设在大成殿，教室设在两庑殿，校长办公室设在崇圣祠。因教学之需，对文庙各建筑进行了一定的修缮、改建，但整体格局与布局依然保存完好。

八年间，武大师生秉承“明诚弘毅”的校训，名师云集，弦歌不辍，教育报国，培养人才，支持抗战，参与清点故宫文物，开办武大附中，举办科技展览会，支援抗战生命保障线乐(山)西(昌)公路建设等，积极支持地方教育、文化、工商经济发展，为新中国培养了包括12名院士在内的大批优秀人才，在中国高等教育史上写下了浓墨重彩的光辉篇章。作为抗战时期武汉大学西迁校址，乐山文庙承载着万千学子的情感记忆，留下了极其珍贵的精神财富，这是全国其他文庙所不具备的独特文化价值。

“不只如此，乐山文庙还成为全国著名文化精英的汇聚之地。”市文物保护研究所所长胡方平告诉记者，许多著名学者，如叶圣陶、朱光潜、苏雪林、吴其昌、王星拱等，都在乐山文庙留下许许多多感人至深的传奇故事。文庙以它历久弥新的坚毅沉稳，庇护了流浪于战火之中的著名学府武汉大学。而武汉大学则赋予了乐山文庙新的文化生命和价值内涵。令人欣慰的是，日本侵略者的飞机轰炸乐山，城区的房屋大半已成火海废墟，而文庙依然屹立，安然无恙。



武大乐山时期的师生照 张旭东 供图



武大西迁 受访单位供图

1943年，英国剑桥大学李约瑟博士访问武汉大学，用相机拍下了乐山文庙的珍贵照片，如今保存在剑桥数字图书馆，向世界展示着武汉大学乐山时期的辉煌和乐山文庙的历史变迁。

1946年，武汉大学撤离乐山后，当时的乐山县男子中学（后更名为乐山县第三中学）迁入文庙办学，书声朗朗，薪火传承。1952年，文庙大成门被拆，改建为三层砖木结构建筑。1957年，乐山县第二中学迁入文庙办学，同年泮池被填平，1963年恢复。1994年，因办学之需，大成门处原三层砖木结构建筑改建为三层仿古建筑，同年在泮池上修建水泥石拱桥。2008年，乐山二中撤出乐山文庙。2016年5月13日，乐山市住建局将乐山文庙移交乐山市文物保护研究所进行保护管理。



2018年，乐山市全民阅读活动在乐山文庙举行。游昌学/摄

B

展望未来

今年9月，乐山文庙启动新中国成立70周年来首次大修。如何盘活历史文化遗产，将文庙打造成乐山文化旅游地标，成为乐山文旅融合发展新亮点。

盘活历史文化遗产 开辟城市旅游新空间



2019年9月，乐山文庙维修保护和活化利用工程启动仪式现场。受访单位供图



价值论述 名城乐山文脉高标

回溯历史，不难看出，乐山文庙是乐山古代历史文化、科技史与社会发展史的见证，也是乐山国家历史文化名城的重要内容与构成条件。作为一种建筑文化语言，所表达的嘉州古代社会、历史与文化领域中各种物质的东西与精神形态观念，更是有着极高的历史、文化、艺术和科学价值。

本土作家龚静染表示，在古代，每一个县城几乎都有文庙。乐山文庙与老霄顶古建筑群融为一体，既是乐山这座文化名城的文化地标与重要价值载体，又是清官式建筑的典范杰作，体现了当时建筑文化的最高水平。

乐山市沙湾区文物保护管理所所长杨国雄表示，在众多的文物古建中，文庙是中华文化精神的重要载体。而坐落于乐山市市中区月咡塘街和黄家巷交汇处的乐山文庙，则是一块藏匿于繁华都市中的静土。“乐山文庙为古嘉州历代祭祀孔子的礼制性建筑，是弘扬中华传统儒家文化的重要场所之一。多年来，文庙所蕴含的珍贵的历史、艺术、科学与社会价值，已然成为海棠香国的文化之魂，名城乐山文脉高标的象征。”

“乐山文庙是乐山作为历史文化名城最好的注脚。”学者张在军说，在乐山城市化的进程中，当年武汉大学的各处遗址都已灰飞烟灭，乐山文庙硕果仅存，没有理由不再修缮保护。

媒体人兼诗人冯勇表示，乐山文庙历经沧桑与波折，犹如火浴凤凰，至今还有较为完整的保存和呈现，是比较幸运的。乐山是著名的文化名城，乐山文庙既是这座历史文化名城的重要组成部分，又是乐山城市文脉的历史见证与现实缩影。“尤其在抗日战争时期，武汉大学西迁乐山，第一张课桌、第一次晨读、第一堂课……都发生在文庙。民族危亡时刻，文庙弦歌不辍，具有特殊的象征意义和价值贡献。”

而在胡方平看来，乐山文庙具有四大宝贵价值，作为中国儒家思想文化的传播地，中华民族坚韧不屈、浴血抗战的庇护所，承载着万千学子的情感记忆，丰富氤氲了城市文脉内涵，具有重要的历史文化价值。同时，作为我国古代官式建筑的典范杰作，嘉州儿女尊孔朝圣、崇文重教的文化殿堂，具有重要的科学艺术价值。“它是研究我国古代风水文化的典型样本，具有重要的建筑环境生态科学价值。乐山文庙所代表的儒家文化，是中华文化之根、民族精神之源、地域书香之魂，具有重要的社会教育价值。”



2014年，犍为文庙诵读经典活动现场 王扬/摄



老霄顶



活化利用 挖掘乐山文庙价值

适逢新中国成立70周年、乐山文庙迁建555周年，市委、市政府在国家、省文物局支持指导下，严格按照《乐山文庙维修保护设计方案》，正式启动乐山文庙维修保护和活化利用工程。

据悉，本次大修将投入资金1500余万元，工期一年，工程范围包括文庙棂星门、大成殿、崇圣祠、乡贤祠等建筑以及庙内院落共15个单项，按照最小干预、最大保护、保存现状、恢复原状的修缮原则，排除病害，使文庙保持原有的生态状况，在浓厚的儒家文化的基石上，呈现出一个全新的文化旅游胜地。此次大修将严格按照“不改变原状”和“四原”（原形制、原结构、原材料、原工艺）原则，通过修缮排除病害，保存乐山文庙的历史信息，营造庄严典雅的人文空间。

文庙大修之后，又该如何保护利用呢？

龚静染表示，文庙和老霄顶承载了乐山的历史，虽因搬迁等各种原因有所损毁，但幸好主建筑在。“我认为，文庙区域的旧城改造、建筑本体的保育、使用功能都应得到延续与拓展，让市民、中外游客够感受到嘉州的文化之根。”

几年前，张在军在著作《发现乐山》中指出乐山是以武汉大学为主川西南抗战文化中心，或者说副中心。因此，他认为在文庙建立一个武汉大学西迁乐山纪念馆是顺理成章的事情，而建立一个乐山抗战文化展览馆也未必不可。



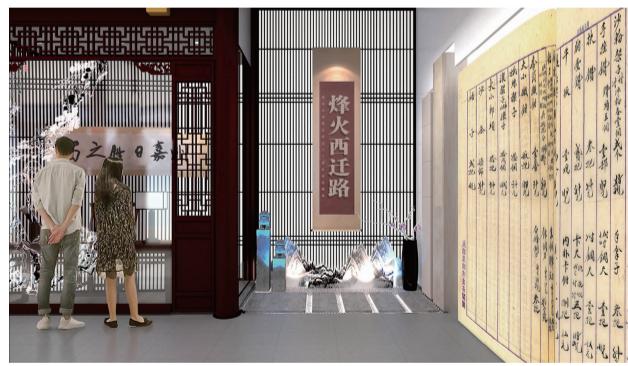
市民游玩老霄顶

“盘活一个地方，主要是盘活人气。把乐山文庙打造成乐山文化地标，前提是提升文化气息，通过文气来带动人气。”冯勇认为，首先要合理开发硬环境，把文庙的历史沿革和变迁，尤其是成为武大西迁校址这一系列故事通过实物化，或有趣的图文场景等展现出来，让市民游客可以亲近、参观并有所感悟。其次，打造文化气息浓郁的软环境。建议乐山文庙平时能对市民开放，在里面经常举行相关文化讲座、诗歌朗诵、文艺展览、传统文化体验等公益性群众活动。同时，在孔子诞辰日、春节、元宵、清明、端午、国庆节等特殊时间节点，举行一些祭祀、庆典和传统文化体验活动。“文气吸引人气，人气提升地气。时间久了，环境活了，文化地标便自然而然地形成了。”

“如何将文庙活化利用，关键是如何创新思路，找到有效的保护利用途径。”杨国雄坦言，从根本上讲，文庙要给游客提供足够的开放空间。可通过与武汉大学联盟，深挖文庙的古代和近代历史。开展儒学培训班、举办儒学讲座，以及组建专业文创开发团队，开发相关文创产品等多种形式体现文庙的历史文化内涵，并与乐山文旅发展相融合。“运用市场化经营理念，不仅能够使文庙得到切实有效的保护，而且通过旅游、专题展览等渠道，为乐山的旅游、经济和文化事业的发展都能做出一定贡献。”

胡方平告诉记者，乐山文庙维修保护工程开展期间，正抓紧科学编制乐山文庙陈列展示方案。未来文庙陈列展示，将在传承文物建筑价值基础上，结合乐山城市文脉与文庙历史特色，按照区域功能划分，以祀孔朝圣为重点，以武大西迁乐山办学为亮点，以文化传播为方向，以故事体验为贯穿，融文化传承、研学旅游、文创开发、城市名片于一体，通过春秋大祭、开笔礼、成人礼、孔子讲堂、武大学堂、铎社志愿者服务、“六艺”研习拓展等丰富多彩的仪式活动，充分发挥文庙的历史文化价值和社会教育功能，把文庙打造成为乐山弘扬中华优秀传统文化的基地和社会各界日益关注的儒家文化传播中心。

与此同时，乐山将大力推进以乐山文庙·老霄顶为核心载体的嘉州历史文化公园项目建设，以乐山文庙、老霄顶、龙神祠、嘉州古城墙为骨干，以乐山历代文人的诗词、歌赋、文章为血脉，规划设计一条彰显名城文脉内涵的特色旅游线路，盘活历史文化遗产，扮靓城市历史文脉。为城市旅游开辟新空间，形成文旅融合发展新亮点，让城市游、景区游相辅相成、交相辉映。



乐山文庙陈列展示效果图 受访单位供图



乐山文庙文创产品效果图 受访单位供图

10月17日至22日，第七届中国成都国际非物质文化遗产节在成都举行。作为十大分会场之一的乐山，同期举行了丰富多彩的非遗展示、表演、展销、互动体验和非遗社区实践等系列活动，为游客和市民奉上了乐山的“非遗大餐”。

夹江年画



「泥上行」雕塑



开幕式现场

第七届中国成都国际非物质文化遗产节特别关注——

第七届非遗节 乐山分会场活动圆满落幕

■ 本报记者 熊春鹰 文/图

首次设立非遗分会场



10月17日上午10点，凌云山下，乐山博物馆馆前广场，第七届中国成都国际非物质文化遗产节乐山分会场活动在这里正式启幕。四川省文化和旅游厅二级巡视员林彤、乐山市人大常委会副主任张旭东、市人民政府副市长周伦斌、市人民政府副秘书长梅小彬等出席了活动，市文化广电旅游局局长陈林强主持开幕式。

林彤在开幕式致辞中表示，第七届非遗节以“传承多彩文化 创享美好生活”为主题，突出创意创新，规模为历届之最，特别是首次在四川10个市州设立非遗节分会场、在21个市州设立非遗节社区实践活动，成为本届非遗节最大的亮点。

林彤指出，夹江年画、夹江竹纸、峨眉武术、小凉山彝族刺绣等国家级、省级非遗项目已成为乐山市亮丽的文化名片，在传承弘扬民族优秀文化，助力乡村振兴、脱贫攻坚，促进文旅融合发展中，都发挥了重要作用。期望乐山市以举办第七届非遗节分会场和非遗节社区实践活动为契机，不断推动优秀传统文化的创造性转化、创新性发展，吸引更多的民众参与到非遗保护传承实践活动中来，让非遗保护成果更好地惠及广大民众，更好地满足人民群众对美好生活的新期待。

授牌7处省非遗项目体验基地

近年来，我市非遗保护成效显著。建立了国家、省、市、县四级非物质文化遗产名录体系，积极发挥非物质文化遗产的优势和作用，促进文旅发展，助推乐山文旅建设，通过非遗展示展演和互动体验，让广大市民近距离感受乐山非遗的魅力，增强非遗保护和传承的意识。

市政府副市长周伦斌表示：“乐山将以非遗节为契机，虚心学习借鉴各地有益经验，加强非遗保护与传承，积极促进非遗向特色旅游产品和文化创意产品转化，积极打造以夹江书画纸、沐川草龙、沐川竹编、井研农民画等非遗文化元素为代表的文旅产品，积极创建以西坝豆腐、跷脚牛肉、苏稽米花糖等‘舌尖上的非遗’品牌，促进乐山非遗文化的发展。”

开幕式现场，还为乐山市入选第一批四川省非遗项目体验基地进行了授牌。7个体验基地分别是：夹江状元纸厂竹纸技艺体验基地、夹江大千纸坊竹纸技艺体验基地、夹江木版年画制作体验基地、峨眉武术体验基地、沐川草龙技艺体验基地、犍为罗城麒麟灯技艺体验基地、峨边甘嫫阿姐传说体验基地。



石头画

个性活动展现乐山非遗魅力

在随后举行的非遗节目展演中，峨眉武术、沙湾金钱板、沐川草龙、向家班狮舞等乐山非遗节目轮番上演，精彩纷呈，展现了乐山非遗文化的神奇魅力和浪漫风情。其中，人气最旺的当属沐川草龙。

沐川草龙俗称“草把龙”，又称黄龙。民间有“群龙草为先”的说法，草龙是群龙之首。在长期的历史传承发展中，沐川草龙几经演变，耍草龙的习俗世代相传，独具艺术魅力。2003年12月沐川草龙舞绝技荣登吉尼斯世界纪录，2008年6月列入国家级非物质文化遗产名录。当两条金色的草龙来到开幕式舞台两侧候场时，便引起了众多市民的围观。大家纷纷拿起手机，争相和草龙合影。在铿锵的音乐声中，两条金色的草龙时而腾空望月，时而卧地盘旋，时而双龙戏珠，时而九曲游动……气势磅礴的表演赢得现场阵阵掌声。

场馆外，精彩节目让更多的人近距离地认识非遗、感受非遗，让祖先们流传下来的宝贵财富薪火相传、生生不息；场馆内，夹江年画、峨眉扎染、井研农民画、小凉山彝绣等非遗精品项目展示，引得市民游客纷纷驻足观赏。

记者在这里看到，活动现场还设置了文创集市和舌尖非遗展区，嘉州绣、峨眉蝴蝶画、泥上行雕塑等文创产品琳琅满目，苏稽跷脚牛肉、太平豆腐干、手工冻粑等乐山特色美食让人垂涎欲滴，现场游人在感受非遗文化的同时，还能尽情领略“食在四川、味在乐山”的多彩美食文化。

除此以外，在为期近一周的活动期间，主办方还在全市11个区县范围内精选了6个社区开展非遗进社区实践活动，通过发放《非物质文化遗产宣传册》，以图片、文字展板形式集中宣传各区县的非遗项目及非遗传承人情况，充分展现该区县非遗的文化魅力，并与社区居民开展互动体验，让群众亲自参与体验，让非遗真正走进群众身边。



让非遗传承更有活力

深远厚重的人文历史成就的乐山非物质文化遗产，不仅传承久远，蕴藏丰富，而且特色鲜明，独具神韵。据了解，目前已列入国家级非物质文化遗产保护名录4项、省级非物质文化遗产保护名录39项、市级非物质文化遗产保护名录88项。有国家级代表性传承人3人，省级代表性传承人23人，市级代表性传承人118人。

近年来，市委市政府高度重视非物质文化遗产的挖掘、保护和传承，不断加大非物质文化遗产的宣传力度，加强非遗与旅游、体育等融合，积极开展研学体验活动，让非遗传承更有活力，旅游体验有魅力。

今年5月，在四川推出的十条“非遗之旅”线路中，乐山的10个非物质文化遗产项目峨眉武术、夹江竹纸制作技艺、市中区向家班狮舞等融入四川3条“非遗之旅”线路；今年6月，我市7个非物质文化遗产项目体验基地入选第一批四川省非遗项目体验基地名单；国家级非遗项目“峨眉武术”参加文化和旅游部非遗司组织的“国家级非遗代表性项目优秀保护实践案例征集展示活动”，成功入选国家级非遗保护优秀实践案例。

市文化广电旅游局负责人表示：“非遗是历史给我们的伟大财富，我们要以此为基础，不断提升文化自信，推进文化创新发展，走出保护与开发良性互动的新路子。”



文明,是一座城市进步的标志;文明,是一座城市发展的灵魂。文明的种子,在乐山人的精耕细作之下,结出了馨香的果实:基础设施不断完善、市容市貌有效提升、交通秩序平稳有序、市民素质持续提高……市中区作为我市创建全国文明城市的主阵地,充分发挥主城区的优势,强化责任担当,尽可能激发一切活力因子,积极、全力推进创文工作。绵绵用力,久久为功。凝心聚力奋进之下,市中区“精气神”得以全新塑造,而在文明城市创建的道路上,市中区探索新模式,开辟新路径,引领新风尚,齐心协力推进城市发展,为打造更文明、更宜居、更幸福的美丽乐山而努力。



整合力量 全民参与共创文明城市

街(片)长制公示牌立在一条条道路旁,明确负责人、工作职责与管理目标;“红袖标”散布在大街小巷,实时维护环境秩序,成为嘉州大地上一道道文明风景。

党委、政府高度重视,干部、群众积极参与,全员参与、全民共建文明城市热情空前。

“创文创卫”工作开展以来,市中区整合力量,统筹推进创建全国文明城市和国家卫生城市工作同安排、同部署、同督查、同落实,促使工作融会贯通、相互促进、相互提高;建立了县级领导、区级部门“包片”“街(片)长包保”及“双报到”三大制度,最大限度整合和利用各方资源,形成资源共享、优势互补、共驻共建的良好态势,其中,街(片)长分别由市、区党政机关、企业单位负责人担任“街(片)长”,负责牵头组织开

展责任区内的环境卫生容貌秩序整治、城市文明宣传和不文明行为劝导。

各社区设立“网格员”。聚焦聚力人居环境整治,形成户户都有“责任田”的好局面,每栋楼房都挂有“门前三包”责任牌,每类“牌”上都对相应责任人的责任区域、工作职责进行了清晰的界定。

组织“双创”志愿服务队。在乐山广场、嘉州绿心公园、汽车客运中心站等设立旅游志愿服务站点,向游客和市民宣传创文知识,提供志愿服务;成立“红袖标”志愿巡查队伍,8000余人对主次干道、背街小巷环境秩序进行全天候全覆盖巡查,宣传“双创”知识、整治环境卫生;组建文明交通劝导员,在城市主要交通路口维护交通秩序,对不文明交通行为进行劝导。

营造氛围 多措并举强化文明意识

“争做文明人 共创文明城”“人人讲文明 乐山更闻名”“一言一行树形象,一举一动见文明”……在广场、车站、单位、学校、小区、商业区,文明标语随处可见;报纸、电视、新媒体上,文明宣传形式多样,生动有趣,潜移默化地传递着文明新风,让市民感受到了浓厚的创文氛围。

文明,是一种美,在于外,更在于内。市中区多措并举将文明意识根植于市民的心中,增加城市文明和谐的氛围。

发放宣传品“造势”。围绕社会主义核心价值观、文明交通、未成年人思想道德建设等内容,印制各类宣传资料50万余份,制作宣传扇、防晒伞等宣传品6万余件,结合“傍晚敲门行动”“周末行动”“小手牵大手”活动,围绕社会主义核心价值观、文明交通、法律法规、卫生健康、

未成年人思想道德建设等内容开展宣传。

刊播宣传片“增效”。组织中心城区7家影院展播《创文明城市 做文明市民》《关爱成长 守护未来》等公益宣传片1.2万余场,受众18万余人次。

召开坝坝会“解惑”。充分发挥小区自管会作用,针对创建文明城市入户调查满意度测评等内容,召开坝坝会180余场次,收集问题360余个,及时解决问题、反馈协调,化解率达95%。

融媒体宣传“提质”。开辟宣传阵地,依托“嘉州发布”“来自市中区的报道”等平台开设“慧眼看双创随手拍”“双创曝光台”等栏目,及时、全面、准确地曝光各类问题,通过舆论监督推进问题整改,曝光问题整改率达到了100%,形成人人参与、齐抓共管、合力整治的氛围。

文明果实香满城

——市中区创建全国文明城市工作综述

■ 罗晓玲



城乡同步 先进促后进变“后劲”

上“红榜”，自豪欣慰；上“黑榜”，脸红心跳，小小的“红黑榜”，在众目睽睽下仿佛有一种神奇的力量，激励先进，鞭策后进。

为打造干净整洁的小区环境，增强居民环保意识，市中区各社区宣传栏开设卫生评比“红黑榜”，居民若管理不好“责任田”，就会在宣传栏的“黑榜”中“榜上有名”，由群众监督整改。

“三无”小区的自治能力提升，是小区环境升级的关键，市中区指导715个“三无”小区成立业主自治委员会，实现小区共管共建，取得了明显的效果。

城市小区环境提升居民受益；农村人居环境的改善也在同步推进。

市中区出台了《乐山市市中区农村人居环境整治村清洁行动工作方案》，试行《乐山市市中区农村人居环境整治工作考核激励办法》，结合文明城市创建工作，聚焦农村在垃圾、



惠民惠心 全民欢欣共享文明果实

“创建文明城市，全民参与，全民共享，我们切实感受到了文明带来的好处。”近日，在市中区文化馆内参观书画展的市民曾玉感慨地说，一系列惠民行动带来实实在在的好处，印在了老百姓的心坎上。

创文之根本在于惠民。为满足人民日益增长的美好生活需求，提高居民文化生活水平，提升人民群众幸福指数，市中区深入开展乐山国家公共文化服务体系示范区项目创建，实施“一馆一站”免费开放民生工程。

市中区文化馆、23个乡镇综合文化站和7个街道文化活动中心、165个村和58个社区文化活动室以及青少年校外活动中心、未成年人心理指导站点，深入实施免费开放工程，基层公共文化服务效能明显提升，推进了“城市十分钟文化圈”、农村“半小时文化圈”的形成。

以“订单式”和“菜单式”文化志愿服务为抓手，开展“我们的节日”“文化扶贫”“文化走基层”等群众文化活

污水、厕所粪污、村容村貌等环境方面存在的薄弱问题，采取日常暗访、综合考核的方式，对全区各乡镇和165个行政村进行考核，根据考核结果，每半年设置一次“红黑榜”，且将各村农村人居环境整治工作情况纳入村干部绩效考核；对上“红榜”行政村，用以奖代补的形式给予奖励，形成共建共享、齐抓共管、创先争优的良好局面。

农村群众宣传教育也同步开展，依托农民夜校等载体，引导农民群众养成好习惯，形成好风气；继续深化文明村镇创建活动，将组织开展清洁家庭户等评选活动纳入考核细则内容，今年以来评选产生市级文明村镇11个；组织开展道德模范、身边好人等先进典型评选活动，评选产生各级道德模范、好人6名；深入开展“立家规、明家训、树家风”等活动，着力提升农村社会整体文明程度，为乡村全面振兴、全面建成小康社会提供有力保障。

动；以繁荣文艺创作为重点，不断推动文艺创新，组织创作和征集讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民、讴歌英雄的文艺精品力作1000余个（幅、篇、件），极大地提高了群众文化活动参与度和文化获得感。

近年来，随着人口老龄化的急速加剧，市中区60岁以上的老年人达到了126万余人。市中区开启了“老年日间照料”这一新型社区居家养老服务模式，让更多的老年人安享晚年。社区的老年人可以在白天入托接受照顾和参与活动，晚上回家享受天伦之乐。这项市中区近年来重点打造的惠民工程，使得老年人的幸福感倍增。

城市文明建设，只有起点，没有终点，市中区将继续为民惠民，持续推进创文工作走向纵深，提升城市形象，增强市民幸福感、获得感，为乐山加快建设世界重要旅游目的地和全省区域中心城市，争创全省经济副中心贡献力量。

（中共市中区委宣传部供图）

交通安全进学校 金秋护学送平安



本报讯 为加强校园交通安全宣传教育活动，培养学生交通法制意识和，使学生从小养成自觉遵守交通法规的好习惯。10月18日上午，市公安局宣传处和交警支队直属一大队民警走进乐山市外国语小学，开展了以“爱我中华，金秋护学送平安”为主题的交通安全宣传活动。

此次活动结合警校共建工作和当前正在开展的创建全国文明城市为契机，紧贴中小学生的特点及辖区实际道路交通情况。民警们采取交通安全常识竞答、播放PPT课件、观看交通事故案例视频、认识标志标牌、学唱交通安全宣传儿歌，在寓教于乐中开展好道路交通安全宣传。该校五年级共260余名学生在校阶梯教室现场观摩、聆听了讲座，收到了良好的宣传教育效果。

为确保活动的针对性，民警们还特意带来了简明直观、浅显易懂的交通信号标志，给孩子们讲解各种交通信号标志的含义，特别就同学们日常出行、怎样骑车、如何乘车等方面进行互动。随后，民警杨易洧还和同学们共同学习交通指挥手势操。红绿灯时城市交通的指挥官，“红灯停绿灯行”这样才能保障交通的顺畅和行人的安全，最后民警们和同学们一起共同唱起了《红绿灯》的这首歌，深受小朋友们的喜爱。

讲课结束后，民警还向小朋友们发放了交通安全知识宣传单，希望孩子们当好交通安全小宣传员，把学到的交通安全知识和宣传材料拿回去与爸爸、妈妈分享，号召与家长一起遵守交通法规，提高自我防护意识。

（本报记者 汪芯羽 文/图）

绿秀嘉州 健康乐山

“健康中国行动”乐山市启动仪式举行



为进一步提升全市人民健康素养,切实改善人民群众健康指标。10月21日上午,由乐山市人民政府主办,乐山市卫生健康委员会、乐山市创卫办承办的“不忘初心、牢记使命”主题教育之“健康中国行动”乐山市启动仪式在乐山新广场举行。

国家卫生健康委宣传司司长宋树立致辞、中共乐山市委副书记曾洪扬宣读“健康中国行动”乐山行动倡议书、中共乐山市委常委、乐山市人民政府副市长胡强强主持活动、乐山市人大常委会副主任张旭东先生、乐山市政协副主席周鸿雁出席活动。

实施健康中国行动,是落实健康中国战略的重要任务,也是践行党为人民谋幸福、为民族谋复兴这个初心使命的具体举措。宋树立强调,要深入贯彻习近平总书记关于健康中国建设的重要指示精神,动员全社会力量,加强健康促进和干预,推动卫生健康工作理念从以治病为中心转变为以人民健康为中心,不断提升人民健康水平。要转变观念、合力推进、重在落实,针对影响健康的主要因素,聚焦重点人群,坚持预防为主,实施综合防控。

宋树立指出,健康中国行动是一项系统工程,需要政府、社会、家庭、个人共同努力。“‘健康中国行动’是实施健康中国战略的路线图和施工图,要从政府和部门角度提出政策措施,社会和公众要发挥自身作用,把健康中国战略的理念、要求,融入到人民群众日常生活的方方面面。各地各部门要对照目标任务,结合实际制定实施办法,扎实推进各项措施落地见效。”宋树立表示,希望乐山市委市政府认真贯彻落实党中央国务院的决策部署,持之以恒地推进健康中国建设,带领全体人民共建共享健康中国。希望乐山市卫生健康系统不忘初心、牢记使命,细化落实“健康中国行动”15个专项行动,为建设健康中国、健康乐山做贡献。

活动现场,义诊组专家为市民义诊义检、排除疾患,并现场进行答疑解惑,结合患者的身体状况提出相应的医疗指导和建议。免费测量血压、讲解健康知识,倡导健康的生活方式,引导广大市民科学就医。(本报记者 杨莹/文 王扬/图)

遗失

- 乐山市五通桥蜀通建筑工程有限公司第九分公司所持有的营业执照正(副)本(注册号:511100000084387)遗失作废。
- 乐山天翔物流有限责任公司所持有的川L75655道路运输证(编号:0070598)遗失作废。
- 徐敏所持有的中英人寿保险有限公司展业证(证号:0200375110080002017000031)遗失作废。
- 屈卓所持有的乐山长宝汽车销售服务有限公司X5定金收据(编号:1699845,金额:壹万零三百伍拾元整)遗失作废。
- 经办人冉龙胜于2009年6月4日在市人民公墓为父母购置围栏5#型双墓壹座(位置:5区40台18号),骨灰安葬证遗失作废。

严正声明

在四川省乐山地区(含乐山市管辖区县范围),成都市科创节能材料有限公司(以下简称我公司)仅授权四川省合力峰商贸有限公司独家代理经营我公司生产的“航涂保”牌建筑绝热保温涂料的销售、施工和服务。其他任何单位和个人盗用我公司名义或公司资料进行经营销售“航涂保”牌建筑绝热保温涂料均属违法行为,我公司将依法追究其法律及经济责任。

特此严正声明。

声明人:成都市科创节能材料有限公司
2019年10月24日



乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

协办

呼吸疾病是全球重要的疾病负担,特别是我国西部地区,呼吸病的发病率和死亡率仍然处于高位,呼吸病学的发展同全国、全世界的水平有较明显的差距。2019四川省医学会第十八次呼吸病学学术会议旨在为全川的呼吸病学相关医护人员提供一个互相学习、交流和发展的平台,提高四川呼吸系统疾病诊治的水平,规范学科体系,提升防治能力。



省医学会第十八次呼吸病学学术会议在乐山举行 对外交流 实现“健康乐山”战略

■ 本报记者 文/图



群贤毕至 专家云集 紧跟学科前沿

10月19日,由四川省医学会呼吸专委会主办、四川大学华西医院和乐山市人民医院承办的四川省医学会第十八次呼吸病学学术会议在乐山举行。市委常委、副市长胡强强出席大会开幕式并致欢迎辞。

中国工程院院士、呼吸与危重症医学教授王辰、四川大学华西临床医学院/华西医院院长李为民,乐山市人民医院党委书记院长易群以及来自全省各大医院、各州市及县人民医院的专家学者、医护人员近千名代表欢聚一堂,共同探讨、交流、分享学术成果。

开幕式上,胡强强代表乐山市委、市政府向前来参会的全国各地专家教授表示热烈的欢迎,向参会嘉宾们介绍了乐山的基本情况和近年来卫生健康事业发展的简要情况。他说,这次学术盛会“大咖云集”,汇集了我国呼吸病学方面的顶级专家,他们的到来为乐山“零距离”向专家教授请教、“零距离”紧跟学科前沿知识提供了十分难得的机会。希望能借此机会推动乐山呼吸病诊治水平不断提升,促进乐山呼吸与危重症医学发展,推进健康乐山建设。

学习交流的平台 指导临床和科研工作的开展

据了解,此次学术活动中,王辰院士作了《PCCM规范化建设》专题报告,从背景、目的意义、实施方法、存在问题及建议等方面对PCCM规范化

建设进行了系统讲解。

国内呼吸学科的各位专家教授进行了肺癌、慢阻肺、呼吸危重症、介入治疗等呼吸领域的专题报告和论文交流。内容紧贴当前国际国内各种类型呼吸科疾病临床诊疗工作最新进展,既有专家高瞻远瞩的理论讲解,也有与实际工作密切相关的实战体验,为与会人员分享了一道精彩的学术大餐。

开幕式后,会场上举行了2019四川省呼吸年会晚会,来自四川大学华西医院、乐山市人民医院、广元市中心医院、自贡市人民医院等省内各大医院带来了精彩的文艺表演,参演人员用深情的歌声、优美舞姿、激昂的诗朗诵表达了对医疗卫生事业的热爱与美好祝福。

随后在10月20日上午,应邀前来参加四川省医学会第十八次呼吸病学学术会议的中国工程院院士、中国医学科学院北京协和医学院校长、中国工程院副院长王辰,在乐山市市委常委、副市长胡强强,市卫生健康委员会主任夏玲的陪同下,莅临乐山市人民医院指导工作并作了专题讲座。

此次学术会议,缩小了四川地区与全国的差距,为我国呼吸病学科的全国均衡发展贡献一份力量。



为了响应习总书记的号召,培养学生积极进取、乐于实践、热爱科学的精神,帮助学生养成积极、文明、科学的生活方式,丰富他们的课余文化生活。10月15日,乐山市外国语小学举行了一场盛大的“科普知识进校园”的活动。

这次活动由乐山市关工委、老科协、科技关工委、教育局科普报告团组织。原乐山教育学院党委书记、乐山市首届贡献突出的拔尖人才——赵家骥先生;市科技关工委副主任,市老科协副秘书长——宋有宣先生;乐山市老科协科普工委主任、科普报告团团长——蓝滨湖女士一行三人莅临了本次活动。

活动中,蓝滨湖团长做了简要发言,她进一步阐明了科普工作对学校和广大青少年的重要性,勉励全校师生将理论与实践相结合,力争外小科普工作再上新台阶,再创新辉煌!之后,赵家骥先生为全校师生带来“插上科学的翅膀——学会观察”的专题讲座。讲座以“观察的趣味性”“人工智能与生活”为主题,采用最适合小学生学习的方式,并配上一个个具体真实的案例,让孩子们感受观察的趣味和神奇,激发孩子们学习科学的热情。
(刘然)

市特校:助力民族地区特殊教育精准扶贫

为助力凉山越西教育脱贫攻坚,在第六个扶贫日来临之际,乐山特校党总支书记、校长吴用带领聋数学特级教师周成燕,聋教育专业教师彭光军,培智教育专业教师叶俊共4人,于10月14日—17日到越西特校开展为期一周的教育帮扶支教行动。

越西县特殊教育学校位于县城周边的一个小村子里,办学仅一年有余,学校现有一栋教学楼,四个教学班,四十余学生。当乐山特校一行人走进学校的时候,孩子们淳朴的笑容感动着他们。他们陪着孩子们一起做操,一起跳绳,一起跳格子...孩子们显得无比开心。

此次帮扶支教,乐山特校为越西特校带去了价值千元的绘本教材,以《特殊教育学校的管理经验及文化建设交流》、《聋校数学》、《国家通用手语》、《培智教育之学生评估与康复训练》、《聋校、培智学校义务教育新课标专题培训》等专题为越西特校老师们作了培训讲座,周成燕、叶俊分别为越西特校的老师们带去了示范课《100以内的加减法》、《有趣的五官》。越西特校老师们表示:“丰富的理念、先进做法让我们受益匪浅!以后我们要将这些做法运用到教学工作中,不断突破,提升专业素养。”

此次活动不是终点,今后,乐山特校还将与越西特校继续加强合作,深化教育扶贫形式,持续提升越西特殊教育水平。
(叶俊)

新建小学:在乐山市品格教育微班会展评活动中获佳绩

为了更好地探索品格教育实施方法,10月15日下午,乐山市教育科学研究所主办的基于社会主义核心价值观的品格教育微班课展评活动在峨眉二小拉开序幕,本次展评活动的共有28位来自各区县的老师参加。新建小学吕霞老师以《伸伸手 弯弯腰》为题,通过吕老师亲切的交流,悉心的引导,让学生思想火花得以碰撞,赢得了在场老师评委的热烈掌声,最终该课题在此次活动中荣获一等奖。

据悉,此次微班会展现了新建小学团体的对品格教育的认识、思考和探索。从主题的选择、素材的选取、教学的设计,再到课堂的呈现,团队经过一次次的推敲、打磨,最终在此次研讨活动中展现了品格教育的开展成果。

通过此次活动,让老师们认识到微班会课着眼点要小,要贴近学生的实际生活,落到实处,让学生能真正从内心和行为上改变。此次活动更加坚定了我们做好品格教育的信心,把品格教育扎根在学生的心中,让品格教育伴随孩子未来的成长。
(吕霞)

外小:科普知识进校园

市实幼:“运动月”系列活动启动

10月14日上午,市实验幼儿园热闹非凡,全园22个班级的孩子们齐聚前操场,共同启动一年一度的“运动月”系列活动。

伴随着雄壮的国歌声,五星红旗冉冉升起,随后在体育老师郝老师的带领下,开始了国旗的传递“阳光运动伴成长,健康快乐动起来”。运动是一种财富,是一种生活,更是一种挑战。

每天老师带领孩子们跑步、跳绳、做操、玩游戏是孩子们最开心的事情。孩子们在每一天,都有期待、有惊喜、有体验、有成长。运动能带给我们快乐和自信,让我们更结实、更强壮。即将到来的运动月,是小朋友们最期待的日子,市实验幼儿园将认真准备,热情参与,收获快乐,收获友谊!

此次活动,不仅开启了运动月锻炼的序曲,让孩子们体验到运动是一件快乐有意义的事,更开启了家长、老师、孩子互动的精彩。接下来的一个月里,市实验幼儿园的老师们将与孩子们一起坚持运动,以不同方式记录孩子们成长的每一个瞬间。
(夏嘉忆)

新华保险:专家讲授“不忘初心、牢记使命”

10月10日下午,新华保险四川分公司党委邀请省委党校王友平教授在分公司29楼2903会议室为全体党员干部讲解《不忘初心、牢记使命—深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想》主题党课,分公司党委书记夏榕同志、党委成员陈楚同志、吕正宇同志参加学习,分公司直属党支部党员同志、成都中支党支部党员同志列席参加现场学习,分公司下辖其他党支部以视频会议方式同步在线学习。

讲座中,王友平教授结合《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》一书进行了全面的讲解,带领全体党员干部深入细致地学习。分别从新思想的时代背景和重大意义、新思想的丰富内涵和科学体系、新思想的理论品格和实践要求三方面进行讲解。

通过学习,四川分公司进一步把党建工作落实到实处,全面加强了党的政治建设、强化政治引领,推动了基层组织的党性觉悟。同时把坚持运用习近平新时代中国特色社会主义思想认识深入植入到各党员同志的理念中,为制定正确的路线方针政策,科学决策做了更好的指导和推动工作。
(肖俊玲)

中国平安:“平安守护者行动”在深启动

10月17日,中国平安以国家第六个扶贫日为契机,联动深圳市城市公共安全技术研究院、深圳市公共安全义工联合会发起“平安守护者行动”。该行动包含“种子计划”、“安心公益圈”、“平安互联”、“平安培训”四大板块,通过上线安全课程,线下走进社区宣传等活动,以志愿服务助力文明安全城市建设。作为该行动计划之一,目前,深圳市首个“安心社区”和“安心校园”分别在深圳市梅林街道、深圳实验学校光明部挂牌成立。

在“平安守护者行动”启动仪式上,来自中国平安志愿者协会的部分志愿者代表被正式授予美国心脏协会(AHA)国际救护员证书及国家四级应急救护员证书。据悉,目前通过“种子计划”,已有277名以及769名中国平安志愿者分别获得国家应急救护员四级证书和AHA国际救护员证书。

同日,由政府、企业、公益组织多方参与的“新时代 新公益 新生态”志愿服务研讨会在深圳市平安金融中心举行。来自国家应急管理部、中国志愿服务联合会、深圳市城市公共安全技术研究院等单位领导和行业专家一同出席,共同探讨公益生态构建,助力新时代文明建设。

中国平安表示,中国平安将与更多专业机构组织合作,积极开展新时代文明志愿服务实践活动,不断推动社会志愿服务工作新发展,努力成为全国志愿服务创新标杆。
(平轩)

遗失声明

乐山市市中区邱金饭店所持有的食品经营许可证(许可证号:JY25111020015076)遗失作废。

乐山市市中区邱金饭店
2019年10月24日

小柏楊



让每一个生命都充满活力与梦想

报名题写：王贞儿（五年级3班）
本学年第七期 总第11期

校园动态

秋风送爽，10月10日活力柏杨迎来了“国培计划——四川省乐山市中西部青年教师助力培训（小学语文）教研活动”。

我校的徐咏梅老师为大家展示了一堂时序歌《田园四季歌》的教学。它采用多种方式让孩子们了解了我国南方四季的主要农事，通过时序歌和古诗对比读，让孩子们感受了中国诗歌之美，通过“戴”的字理的讲解，激发学生对汉字的热爱，使得学生乐于学习汉字，书写汉字。通江小学的徐多老师为大家展示的课例《那一定会很



■ 柏杨小学教师 徐咏梅

践品格，见未来

■ 柏杨小学教师 杨曦

为扎实推进我校品格教育课程的研究，我校在多媒体教室开展了以“践品格·见未来”为主题的品格教育专题培训。此次活动有幸邀请到了来自川师附属实验学校践行品格教育的专家汪小容老师进行主讲，我校全体班主任、家委会代表以及乐山市嘉州学校，峨边勒乌小学和沙坪小学等兄弟学校的班主任代表共计120余人参加了此次活动。

品格教育的这一路，不仅需要同伴们的支持和鼓励，更需要家长们的陪伴与参与，这些都更加坚定了我们继续走下去的脚步。我们仍然在思考，在探索，在渴望种子能长成参天大树……



以研悟教 潜心思教

■ 柏杨小学教师 刘叶霜

从今年秋季起，小学所有年级都开始使用统编教材，为了让语文老师能科学地应对这次新的挑战。乐山市教科所，市中区进修校先后举办了两次统编教材小学语文教学研讨活动。我校语文老师刘叶霜在活动中执教了《父爱之舟》这篇课文。两次课中，刘老师分别采用不同的品读方式，带领学生在场景与细节中多角度感受真切的父爱，并用一本书、一句话开启学生们课后对“舟渡人生”的思考。经过两次研讨活动，我校参与上课与听课的老师们也展开了对语文教学新的研思。正所谓“研精致思，笃行致远”！



热烈庆祝
新中国成立70周年

做个有协助能力的大人

■ 柏杨小学教师 陈晓波

我校一直在推行一项课程《活力讲坛》，我们的老师、校长走上讲坛开讲。在我们看来，这是一种温润，一种儒雅，一种学养。近日，主题为“做个有协助能力的大人”的校长课堂如约开讲。

首先开讲的是学校的郭天洪副校长，他分享的主题是——相信文化的力量。

陈晓波副校长分享的主题是《把自己教成了学生》。

学生是有血有肉的人，教育的目的是为了激发和引导他们的自我发展之路。罗鹏校长为大家带来《让彼此生长成喜欢的样子》主题演讲。



组织防恐怖袭击演练

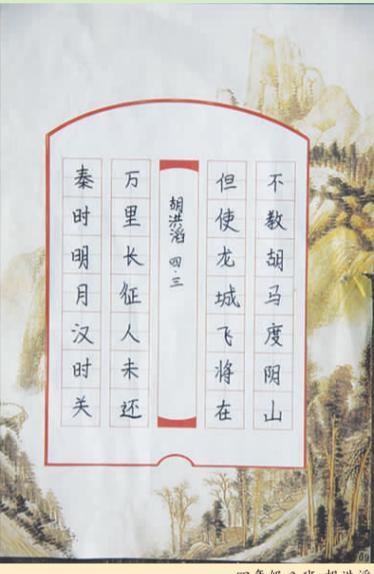
■ 柏杨小学教师 聂慧



为有效防范校园暴力恐怖事件的发生，预防和提高学校师生应对暴力恐怖事件的应急处置能力，保障师生人身和财产的安全，维护学校正常的教育教学秩序。近日，乐山市公安局巡特警支队四大队十中队联合乐山市柏杨小学开展反恐防暴应急演练。

三名由特警假扮的“歹徒”冒充学生家长，“砍伤”保安强行冲进校园施暴、袭击在校师生，值班行政发现情况后立即拉响警报并报警，然后组织保安及教职工拿起器械参与围堵，在操场上巡查的教师马上催促在校园活动的学生撤离到安全区域，在各层教师办公室的教师迅速到楼梯口引导学生快速有序进入课室，班主任迅速到所在班级组织学生进入教室，关闭门窗，就地拿起拖把、凳子等防范工具做好防暴准备。

接到报警后，巡特警支队反恐大队立即赶赴现场进行处置。各队员迅速反应，立马拿着防爆棍冲了过去，撑着防爆棍围着“歹徒”与之对峙、劝说，合力用防爆棍一直架着“歹徒”，使他们无法施暴。最终，在大家奋勇努力下，将“歹徒”制服。



山中蘭葉徑城外李
遠上寒山石徑斜
白雲生處有人家
停車坐愛楓林晚
霜葉紅於二月花
覺鳥聲喧
桃園豈知人事靜
不
四年级1班 喻弋一书

小荷露角





茶乡游学记

■ 五年级 6 班 周锦程

一年一度的研学活动在我的期盼中终于到了。今天,我们要去成都市蒲江县成佳茶乡旅游景区开展研学活动。

终于出发了,一上车我就想:那里会是一个什么样的地方?可以做些什么呢?带着疑问,我们终于到了成都市蒲江县成佳镇。

下车后,一位叔叔早已等候多时,他告诉我们蒲江成佳镇可是国家4A级景区呢,这里是每年“中国采茶节”的举办地,享有“中国绿茶第一乡”、全国环境优美乡镇、全国农业旅游示范点美誉的“西部茶都”。“这里生态平衡、环境美丽、鸟语花香,真不愧是4A景区啊!”我不禁感叹。随后,导游带着我们去游览了。

在茶艺表演现场,茶艺老师一一向我们介绍了茶具、茶的品种,便开始了沏茶的表演。只见她把汉服一脱,两手上下翻飞,熟练地沏着茶,温具、置茶、冲泡、倒茶、奉茶,一连串的动作看得我们眼睛都花了,不由得鼓起掌来。接过茶艺老师递过来的茶,我深吸一口气,闻了闻,顿时一股茶香沁入心脾,“真香啊!”我迫不及待地尝了一口,说:“真不错!”其他同学也纷纷称赞着。

(指导教师:欧学英)

等爸爸

■ 三年级 3 班 李彦鹏

早上,天气好怪,时而晴天,时而下雨。由于妈妈要上班,所以叫爸爸送我去学钢琴。

吃完早饭,我一看时间,吓了一跳,赶紧对爸爸说:“现在都九点三十五了,十点练钢琴,坐公交车去恐怕赶不上。”爸爸慢吞吞地说:“不慌,不慌。还早还早!”我一直不停地看闹钟,眼看着分针一格一格地往前走,我急得像热锅上的蚂蚁。过了好久,才听爸爸说:“我们走吧!”我一听,立刻冲到了楼下。见爸爸还没下来,我大声喊道:“您快一点啊!”这时已经

(指导教师:游晓容)

生日快乐,我的中国

■ 三年级 5 班 胡心源

一大早我就起了床,手里拿着小红旗,坐在电视机前,等待一场盛大的仪式。

今天,是祖国70华诞,北京天安门广场将举行阅兵仪式。几天来大家都在传唱《我和我的祖国》,街上国旗飘扬,我感受到一股浓浓的爱国情,此刻我的心情激动万分。

仪式终于开始了,首先是升国旗。听着国旗护卫队迈着铿锵有力的步伐走向旗杆时,我不禁肃然起敬。当国歌奏响时,我也敬了个少先队礼,表达我对祖国的敬意和热爱。

阅兵开始了,有15个徒步方队,迈着雄健的步伐依次通过天安门广场。他们抬头挺胸,目光坚定,手持武器,步伐整齐,场面威武壮观,显示了人民军队坚不可摧的磅礴力量,我被深深震撼了。

随后的装备方队,展示了多种中国制造的新型武器。坦克、战车、火炮、导弹、无人机……中国真的越来越强大了,自豪和骄傲在我心中油然而生!

当“致敬”方阵走过时,我看到在礼宾车上有家属高举着一张张照片(照片上的人已经不在了)。照片上的人都为建设祖国做出了巨大贡献,如果他们看到日益强大的中国,一定很欣慰。还有那些老兵爷爷,他们年龄很大了,依然举起颤巍巍的右手敬军礼,我觉得好感人。

我想:没有老一辈的建设者和千千万万的人民英雄,就没有这么好的中国。虽然我们远离了战乱硝烟,但祖国的伟大复兴还需要我们继续努力。作为一名少先队员,我一定要认真学习,将来为建设祖国贡献力量。

《今天是你的生日》唱起来了,生日快乐,我的中国!

(指导教师:张建容)

绚丽校园

■ 四年级 1 班 朱一鸣

秋姑娘迈着轻盈的脚步来了,她悄无声息地来到了校园,娇柔地把手一挥,绚丽的色彩就撒向了学校的每一个角落。

她把紫色撒向了三角梅。瞧,三角梅仙子纷纷穿上了艳丽的紫色纱裙,挥着手迎接走进校园的每一位孩子。

她把淡黄献给了那些桂花树。碧绿的叶子间,星星点点地点缀着小米粒般的花朵。微风拂过,送来一缕缕若有若无的清香,沁人心脾。

至于金黄色嘛,那自然是要送给银杏树了。一阵风吹过,秋姑娘把那金色外套给银杏树穿上。金黄的树叶既像一把把小扇子从树上飘落下来,又像轻盈的蝴蝶在翩翩起舞。不久地上就铺上了一层,就像一块金黄的地毯,脚踩上去,软绵绵的,还发出了“沙沙”的声音呢。这难道不是秋天为我们送来的美妙乐曲吗?

守卫校园的高大卫士——小叶榕迫不及待地望着秋姑娘,还有我们呢?秋姑娘为他们精挑细选了绿色大衣。一棵棵高大笔直的小叶榕长得郁郁葱葱,静静地站在操场上,看着孩子们在这里踢球、吊单杠、跳绳、嬉戏……它们要为这些生龙活虎的同学们保驾护航。

哦,秋天的校园,绚丽多姿的校园,五彩斑斓的校园,热情地张开双臂,把我们拥入怀抱,让我们在这里快乐地学习,健康地成长。

(指导教师:潘艳)



我的彩色暑假

■ 五年级2班 吴奕可

暑假，是每个孩子心心念念盼望的，它如同一幅幅绚丽多彩的画卷深深印在我的脑海中。触摸着那一幅幅美丽的“画卷”，不忍释卷。而暑假里那突发的地震、50年一遇的洪灾和外公的病情至今仍历历在目。这个暑假，注定是不平凡的。

偶遇地震篇

地震，对人们来说是比较常见的一种自然灾害，但这一次，却有所不同。

暑假的一天，我一个人在家，做完作业正准备吃一颗糖果，感觉家里的地板在左右摇晃，而餐厅的玻璃吊灯也相互碰撞发出“叮叮叮”的声音，潜意识告诉我，这是地震！我冷静地蹲下，做出像爬虫那样的姿势，准备爬到卫生间里去。预备，爬！我飞快地爬到卫生间的一个小角落，像如来佛祖那样盘腿坐下，嘴里念叨着：“上帝啊，佛祖啊，观音菩萨啊，保佑全家平安度过这场地震吧！”

过了一会儿，四周都没有动静，感觉地震结束了，我又按之前的“爬爬法”爬出卫生间。环视四周后，才战战兢兢地站起来走到沙发上坐下。刚坐下，就接到爸爸打来的电话，听了我“应对地震”的方法，爸爸夸我勇敢。我骄傲地说：我是女汉子！

狂风暴雨篇

2019年8月2日晚上，一场大暴雨袭击了乐山大部分地区，当天晚上电闪雷鸣，很多地方都遭受了暴雨袭击。当我得知我的家乡马边这次受灾最严重，心里凉飕飕。在那一刻，我对家乡的牵挂比任何时候都强烈。

马边是一个山清水秀的地方，暴雨让马边遭受了一场特大洪灾，洪水把马边县城冲得一片狼藉：彩虹桥外的柱子被冲跨了，商铺里面进水了，北门桥、滨江路满地的淤泥，街面上、河岸边到处都是被洪水冲走的汽车、树木、瓦砾……这难道还是那美丽的马边城吗？

50年一遇的大灾难唉！我相信，家乡的人们众志成城、团结一心，肯定会重建好家园的！

艰难选择篇

你问我在旅行和健康中会选择哪一个，我会很肯定地告诉你我选后者，为了健康宁肯放弃一切。

这个暑假原本计划和爸爸妈妈一起去青海旅游的，一切都准备好了。可是一夜之间，这个梦便成了一个幻影。

旅行前一天，外公突发疾病，一家人把外公送到医院。经过医生初步诊断，外公病情非常严重，必须马上住院治疗。我们只好放弃了对青海的幻想，计划真是赶不上变化啊。

外公在乐山住院了，身体虚弱，白细胞、血小板都处于临危状况，外公的病情，让全家人都不安。

家在马边的舅舅也放下了手中的事情，急忙赶到乐山来和家里人一起照顾外公，一直到外公病情稳定。

在外公住院期间，我们一家人时时刻刻都是提心吊胆的，生怕外公会离开我们。21天后，经过住院治疗和家人们的悉心照顾，外公终于出院了。

现在我才感受到，旅行并不重要，重要的是全家人能够健健康康、平平安安地在一起！

还有什么“战痘篇”“游泳篇”“烟雨柳江篇”，给我的暑假生活增添了无穷的色彩。那些意外、困难、坎坷，让我学会了从哪里跌倒就从哪里爬起来。

我仿佛看见，一个坚强的女孩正向我徐徐走来……

（指导教师：魏春丽）

家校共育

家长有话

陪伴 放手 引导

——柏杨小学《践品格·见未来》品格教育培训有感

■柏杨小学一年级4班叶诗语妈妈（张玲玉）

今天，很荣幸参加了学校组织的一堂主题为《践品格·见未来》品格教育培训课。听完汪小容老师的课，感触颇深，很多点直击我的内心，也让我深深反思、自醒，受益颇多！

今天的课程特别有意思，汪老师首先给五年级孩子上了一场展示课——绘本《安的种子》。故事里的本、静、安三个人对待莲花种子的心态、态度，与我们当下家长对待孩子极其相似。本的急躁、欲速则不达的心态，不是正好反映了我们对孩子没耐心、急躁、粗暴的种种表现吗？静对种子过度关心、保护，忽略了种子在什么阶段最需要什么，就好比现在孩子在家长的过度保护、溺爱，把自己的想法、思维强加在孩子身上，而忽略了孩子自己内心的感受和现在需要什么。安之所以能种出莲花，是因为他懂得在合适的时间做合适的事情，以平常心对待，等待花开。

当故事讲完，老师问孩子们：“从这个故事中你看到了什么？”孩子们说：我们是种子，父母是故事里的本、静、安，他们总是把最好的给我们。

而当老师问“你觉得你的父母比较像故事里的谁”时，孩子们都说，有时候像静，有时候像安。

“你希望你的父母成为这里面的谁”，孩子们更多的是希望父母能成为故事里的安。

这个故事让我陷入了深深的思考中：我平时给予孩子的是他想要的吗？当我把自己的想法强加于她身上时，她是否也会觉得喘不过气来？过度的保护与干涉，是否是阻止孩子成长的那颗石头？其实经历点挫折没关系，只有经历了挫折与失败，我们的孩子才会更坚强。放下吧！放下急躁，放下那颗事事要为他操劳、担心的心，等待时机，等待花开，等待惊喜！

面对一天天长大的孩子，当她写字本子经过橡皮擦无数次的摩擦有点皱的时候，当她b与d无数次分不清的时候，当他习惯性坐在地上的时候，我急躁了，不正好就是汪老师提

的：“到底是孩子变了，还是我们的心态变了”。是的，到底是谁变了呢？孩子还是那个孩子，正在以自己该有的速度成长着，变的是我们的心态与期望。我们总希望孩子能变得更好更懂事，却忘记给予孩子应有的时间。放低我们的期待，给予孩子更多的耐心与时间，孩子正以她最快的脚步在跟上我们的期待。我相信，这只是时间问题。

汪老师在课堂里还提到了一点让我印象深刻，那就是：我们家长是否正在潜意识里影响孩子的专注力？当时间来不及或者担心孩子饿了的时候，孩子在做一件事情时，我们总是不断催促她去做另一个事。又或者在他在很认真的做一件事时，我们是否在用喝水、吃东西在打断她的思维。这样长久下去，孩子自然而然就喜欢做事情三心二意，请给孩子该有的空间，放下担心。当孩子饿了，渴了，她自己是知道的。她知道渴了喝水，饿了找东西吃。有可能她在专注的时候忘了身体的这种需求，但请放心，影响不了她的身体。

再来谈谈阅读吧。“要让孩子喜欢上阅读，父母应该先比孩子喜欢上阅读”这个理念我不止一次听到。这个方法真的是最有效的，只有家长喜欢上阅读，才能引导孩子喜欢读书。

开学两周，我坚持每晚给孩子读绘本，而且是创设情境给孩子读，比如《小魔怪去上学》里小魔怪躲在被窝里时，我们也躲进被窝里讲。我发现孩子开始很期待每晚的读绘本时间，而且读绘本时很专注。她会把自己当做绘本里的主角，会在笑的时候配上“哈哈哈”的声音。

带孩子去书店时，我也会认真的找一本书读，我发现孩子待在书店的时间一次次在增加。这时我发现，我们真的只有自己改变才能带动孩子改变，这样真的会收获很多。

陪伴是必须的，放手是必要的，引导是至关重要的。当你陪伴她成长，在必要的时候放手让她成长，正确引导让孩子自己去解决自己所遇到的问题，耐心等待，花总会盛开！

推荐书目：《帅狗杜明尼克》

作者介绍：威廉·史塔克，出生于美国纽约，从小对绘画有着浓厚的兴趣，被誉为美国“漫画之王”。作品屡次获得美国儿童文学的最高奖项：凯迪克奖和纽伯瑞奖。1988年，威廉·史塔克获得国际安徒生奖画家奖的提名。

史塔克的代表作品还有图画书《驴小弟变石头》《斯宾奇发脾气》《怪物史莱克》《农夫帕默赶车记》……

推荐理由：《帅狗杜明尼克》，是一个简单而深刻的故事。一条小狗兴致勃勃地外出大冒险，不断遇见各种刺激又好玩的事。这条狗一直斗志昂扬，对未来充满跃跃欲试的期待，正如一个对世界充满好奇和热爱的小孩。

在这个故事里，处处可见一颗赤子之心对世界万物的感知与碰触、对生活及命运的体验与感悟。



好书推荐



缺失的一角

■ 柏杨小学教师 吴凤群

作为一年级的班主任，每天都会经历许多出人意料的事情。

开学第六天，家委会去书店帮全班同学采购 55 本《口算题卡》，书店老板告知只有 50 本，要凑齐 55 本，只有一个办法——从缺了一角的样书里再选 5 本。

怎么办呢？家委会与我商量后，决定先在家长微信群里如实告知，并请家长自愿帮孩子报名领取缺角书。在线的家长们纷纷表示理解支持，在短短几分钟之内就有十多位家长报名。

晚上，家长都与孩子交流了这件事，也不知交谈进行得如何。我心里有点打鼓。

第二天早操过后，书送到了。一男生围过来，看见捆好的一摞书最上面赫然放着 5 本缺了角的。“吴老师，我不要缺角的！”那稚嫩的童音清脆悦耳，我的心不禁一震。

我定睛一看，这不就是微信群里第一个报名的家长的孩子吗？我弯下腰悄悄问：“你的妈妈可是第一个报名的哟！你跟老师说说，你为什么不愿意呢？”男孩一本正经地说：“一是妈妈报名没有经过我的同意，二是缺角的书不漂亮！”小小年纪竟能如此有条有理地从容应答，我竟生出一丝佩服。

话音刚落，上课铃响了，接下来的课不是我的。我挥挥手说：“快去上课，下午再说书的事情。”其实，我一时也真还没想好用怎样的语言来说服他。

回到办公室，我打电话与他妈妈进行了交谈，才知道，这个孩子一向很有主见，而且追求完美。怪不得他对妈妈擅自替他作主而不满，怪不得他觉得缺角的书不漂亮。

午休时，我无意中从微信公众号“镇西茶馆”中看到一篇文章，很自然地就联想到那缺失的一角。

在那篇文章里，李镇西老师结合一个案例，给班主任们提出了 3 条建议：

1、要树立这样的观念——任何一次突发事件都是教育契机，因此，当班上发生了突发事件，你一定要意识到，教育契机又来了，从某种意义上说这是一件好事。

2、不要只想着“处理事”，更要着眼于“教育人”。也就是说，所谓“教育契机”，就是引导人、教育人的机会。要透过对突发事件的处理，让教育走进心灵。

3、不要把处理突发事件仅仅当做班主任的事，要让每一个孩子参与整个教育过程。也就是说，所谓“教育契机”，也是每一个孩子成为教育主体的机会。

那篇文章让我突然意识到：我不能只说服那一个孩子，也不能只想着把那 5 本缺角书发放下去了事，而要借此机会让孩子们受到思想上的教育。

下午的语文课，我改上班会课。我先给全班同学讲了事情的缘由，接着让愿意领取缺角书的同学畅所欲言，说说自己为什么愿意？

有了之前家长在家里的引导，许多孩子说得头头是道：“缺了一角，但里面没有缺一个字，并不影响做题！”“缺了一角的书就不会卷角了！”“要学孔融让梨，把好的给别人，把

不好的留给自己！”“吃点亏没什么，吃亏是福！”我都相机为他们的想法点赞，表扬他们谦让、大度、乐观，凡事往好处想。瞧，孩子们搬出家长的语言互相教育，我多省心啊！

接着，我又说：“你们的家长也都是谦让、大度的好家长。但家长们有一点没有考虑周全的就是没有跟你们商量就替你们报了名。不过我们要理解他们，因为他们相信自己的孩子一定也愿意做一个谦让大度的人，况且当时报名时间紧迫，你们也不在家，他们没法与你们商量。并且，家长们也请求吴老师向你们道歉了，你们愿意原谅他们吗？”

“愿意！”孩子们异口同声。小孩子往往比大人更能宽容他人之过。

“还有一些孩子觉得缺了一角的书不漂亮！”我又接着说，“其实说的也没错，缺了一角的书看起来有些怪怪的，不过那不是丑，只是和平常所见的书有些与众不同，我们没有看习惯而已。”我接着从动植物讲到人，让他们理解我的意思。

“也许你仍然觉得缺了一角的书不美，但老师觉得，拥有谦让、大度的心的人却是最美的，心灵美的人才是最美的人。这缺了的一角，正是用来考验我们，教会我们什么是美。”孩子们都喜欢听故事，我就顺势给他们举了身边的人和名人外表不美却因心灵美而为人称道的小故事。

最后我问：“现在决定要缺角书的举手？”全班的小手齐刷刷地举起来了。我瞥了一眼那个男孩，他的眼神中似乎还有一丝纠结，脸上却带着尴尬而不失风度的微笑。那眼神、那微笑，那份纯真，让我越发觉得这个孩子的可爱。我故意又问：“说话要算数，决定了的事可不能反悔哟！你们真的愿意要缺角书吗？”“愿意！”声音铿锵有力。

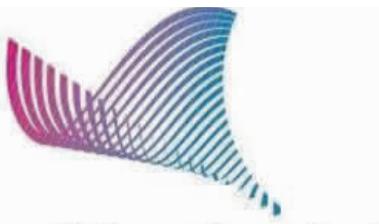
我又故作为难地说：“现在全班都想要，可是只有 5 本缺角的书，怎么办呢？吴老师决定，还是最先报名的 5 个家长的孩子获得。”我念了那 5 个学生的名字，用充满激情的语调说：“恭喜你们获得了这个谦让别人的机会。祝贺你们，你们是一 4 班的榜样！”5 个孩子上台像接受奖品似的，双手接过我“颁发”的缺角书，嘴里不停地“谢谢”。

“今天你们心甘情愿地举动，多么美好，也值得自豪啊！我要帮你们拍照保存下来。”说完，我举起手机将他们开心的瞬间定格在照片里。

转过身，我对台下正热烈鼓掌却有些失落的 50 个孩子说：“回去后一定要表扬在微信群里报名的爸爸妈妈，赞美他们也有一颗谦让、大度的美好心灵。”我又接着问：“孩子们，虽然你们今天没有得到这个机会，但以后我们再遇到类似的事情应该怎么做呢？”孩子们纷纷举手表示以后要如何吃得亏，如何谦让别人，如何为班级、同学做好事……

看着眼前这 55 个纯真的孩子，听着他们一句句稚嫩的话语，我欣慰、感动，更为孩子们背后那些通情达理、善解人意的家长所感动。

教书育人是老师的职责，把书教好不易，把人育好则更难。作为班主任，如何敏感地捕捉到每一个教育契机，去引导教育孩子，真是一门艺术啊！



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

2019年10月24日 编辑:汪芯羽 版式:赵霜琪

23

热 点

为什么住酒店时，要倒一壶开水在马桶里？看完恍然大悟

最近会看到关于酒店卫生的报道，这一直是大家比较关注的一个问题。尤其是使用毛巾、浴缸、坐便器等物品时，最担心的后果就是直接导致交叉感染。

那我们应该如何正确的住酒店，最大程度的减少患病的概率？这里有一些建议：

马桶用开水烫



酒店都是坐便器，使用的人多了，肯定会有一些卫生隐患。毕竟很多马桶外面看似干净，其实里面潜藏的细菌我们根本看不见。

所以，入住房间后我们要烧一壶开水烫一遍坐便器的边缘，可以起到一个消毒的作用。

光是这样还是没办法杀死全部病毒，所以最好每次使用前，可以垫上一层卫生纸，或者提前准备一次性马桶垫。

毕竟马桶是直接跟我们的皮肤接触的，不做好卫生工作很容易传染皮肤病。所以，不管是开水烫马桶边缘，还是用一次性马桶垫，都是很有必要的。

正确的住酒店姿势

一、入住先把门反锁好

酒店住宿，一定要提高安全防范意识，为了人身和财产安全，门一定要反锁。

二、毛巾最好是自备

自备毛巾才能够保证自身的卫生安全。

如果没有带毛巾，也可以烧一壶开水烫下。或者是自备一次性压缩毛巾，既方便又不占空间。

三、一定要穿睡衣睡觉

一般人还好，如果敏感性皮肤接触后可能会引起瘙痒或者过敏。

建议大家在酒店还是穿睡衣睡觉。

四、酒店拖鞋要慎穿

脚气是非常常见的一种传染性疾病，如果在酒店需要穿公共拖鞋，隔着袜子穿可以减少交叉感染。

酒店也有一次性拖鞋，但是防滑性能较差，而且沾水就湿。不建议穿进卫生间里面，以免滑倒受伤。

五、烧水壶也少用

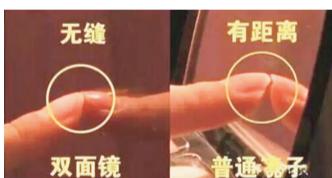
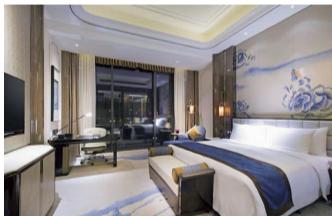
酒店旅馆，烧水壶必然是标准配备。可能有人看到过关于酒店开水壶的新闻，比如水壶煮内裤、水壶丢卫生棉、水壶有袜子...

所以，安全起见，还是喝矿泉水吧。

如果有喝热水习惯的朋友，你可以随身携带一个便携式的开水壶。

谨防酒店摄像头

最直接的方法是，全部关灯后，拉窗帘，让房间处于完全黑暗的状态。接着打开手机拍照功能，对着房间的扫一圈。如果手机屏幕中出现红点，那么，可能就是暗藏的偷拍摄像头。



重点检查：

天花板、电源插座孔、浴室、烟雾感应器、灯座、钥匙孔、空调、电视、衣柜等。

除了摄像头，镜子也有可能暗藏“陷阱”，因为它可能是双面镜。

谨防酒店双面镜

鉴别双面镜的方法：手指顶着镜子，看手指与镜子的距离，如果指尖与镜中成像有距离，是单面镜；如果指尖与镜中成像没有距离，就是双面镜。

还有一个方法就是，拿自己随身携带的小镜子辨别。将小镜子贴到该镜子上对比一下成像的亮度，照自己的脸或者同一个物体，如果大镜子成像亮度明显低于小镜子，那么你可能已经暴露了。

创新技术推广方式 服务乐山乡村振兴

为创新农业技术推广方式，服务地方农业产业发展，助力我市乡村振兴，乐山市科学技术协会、乐山市农业科学研究院联合编制了“乐山市乡村振兴农村实用技术系列年历”首册《核桃周年管理年历》，并于10月17日第六个“国家扶贫日”当天，在金口河区和平乡迎春村和峨边县宜坪乡桐花村举行了核桃种植技术年历发放仪式，把核桃种植管理技术送到了农户手中。

《核桃周年管理年历》是市科协和市农科院为深入推进“不忘初心、牢记使命”主题教育，积极开展“为民服务解难题”活动的一次具体行动。我市农业科研和科普部门积极探索创新农业科技推广方式，在充分调查研究的基础上，以核桃生产管理技术问题为重点内容，首次编制完成了乐山市《核桃周年管理年历》，按照核桃年生长管理周期，将施肥、病虫害防治、修剪等核桃管理技术在年历中逐月反映和呈现，辅以图片，文字简洁。把年历与农业技术相结合，是技术推广方式的一次探索和创新，丰富了“三农”科普资源，贴合实际，通俗易懂，操作性强，对普及核桃生产技术，推进产业高质量发展有积极的作用。

技术年历编制单位的主要领导，区县分管领导以及科协、农业部门负责人，金口河区、峨边县有关乡镇领导以及种植户共400余人参加了发放仪式，现场发放年历400余份。年历发放后，市农科院专家还进行了核桃管理技术的专题培训，现场实训讲授核桃种植技术。

现场广大种植户纷纷表示：通过《年历》可以学习掌握技术，知晓每月该干什么，能切实解决许多生产问题；期望将更多的知识以及实用性技术普及传播到边远贫困山区，帮助农户增产增收，脱贫奔小康。

据悉，市科协、市农科院还将通过峨眉山市、犍为县、夹江县等县（市）科协和农业部门将《年历》发放到核桃种植农户手中。

“红肉致癌论”被推翻！ 专家称不必刻意减少红肉摄入



据美国生活科学网站报道，红肉是否健康，是否推荐人们食用？近年来在科学界引发一场争论。近期，一支国际研究小组在《内科学年鉴》杂志上发表研究报告，得出结论称，人们不应该对红肉“另眼相看”，不必刻意减少红肉和加工肉食的摄入。

在过去几年时间里，多项研究表明，人们食用红肉和加工肉食有害身体健康，甚至世界卫生组织将红肉列为潜在致癌物，将加工肉食列为致癌物。

食用红肉对身体健康的影响并不大。

这项最新研究未对吃红肉可能增加心脏病、癌症、早逝的风险提出争议，然而，国际营养科学家小组得出结论称，食用红肉的健康风险非常小，而且之前研究效果并不理想，证明没有任何推荐意义。

那么，这项最新研究到底说明了什么呢？食用红肉对身体健康的影响并不大，最新研究报告发现每周减少3次未经加工红肉摄入，一生患心脏病、癌症和早逝的风险降低大约8%。

与停止吸烟、降低高血压和开始体育锻炼相比，减少吃红肉对改善健康产生的变化要小很多。与之前研究不同的是，研究人员在评估研究和减少肉类消费的益处时提出了自己的建议，他们使用一种标

准的医学规范对研究质量进行评级，结果发现之前研究质量并不理想。

此外，他们发现减少未加工红肉摄入带来的健康益处并不明显，因为建议人们不必刻意减少此类肉食的食用。

这项最新研究使营养学家和公共卫生科学家提出许多置疑，他们表示该研究对公共卫生极不负责，并表示对此非常关注。

研究确定的是关联性，而不是因果关系。

营养科学非常混乱，人们大多数的健康饮食指南都是基于观察性研究，在这些研究中，科学家会询问人们在特定时间段（通常是一年前）都吃了什么食物，吃了多少，然后再跟踪分析多年时间，观察究竟有多少人患病或者死亡。

通常情况下，研究人员仅对饮食方式评估一次，但人们的饮食方式会随着时间而改变，更可靠的研究需要人们多次报告他们的饮食，这需要充分考虑到饮食结构的变化，然而测试者提供的自述报告数据并不详实，他们可能知道自己每顿饭吃了什么，但很容易忽略自己吃了多少食物，因此他们提供的数据会影响食物的营养评估结果。

这些研究仅能确定关联性，而不是因果关系，这并不意味着因果关系是不可能的，只是研究设计并不能充实证实这一点，通常如果一些观察性研究显示类似的结果，我们就会增强对因果关系的研究信心，但最终这仍是一个薄弱的环节。

坚持饮食习惯是一个挑战。

医学科学的黄金标准是随机对照测试，在这个试验中人们被随机分配至不同的研究组，通常试验中会让测试者体验新药，一些专家表示我们不应该使用相同的方法评估食物营养学，因为人们坚持定量饮食习惯具有挑战性，从而导致相关研究很难通过足够长的时间观察它对疾病的影响。

此外，饮食营养是非常复杂的，它不像吸烟，最终目标是完全停止吸烟，但是人们需要吃饭才能生活，因此当人们停止吃一种食物时，很可能会用另一种食物替代，因此我们选择什么食物替代之前饮食习惯和停止吃什么食物是一样重要的。

认床是一种睡眠障碍

如果你是个认床的人，当你外出旅行或出差在外，睡觉应该是最痛苦的事情了。因为就算是躺在五星级酒店大床上，你可能还是会想念自己家里的小床，辗转反侧，难以入睡，数着绵羊到天亮。那么，人为什么会出现认床性质的失眠呢？

一些鸟类及海洋哺乳动物有一种有趣的“单侧脑半球睡眠”现象。它们有半个大脑处于清醒状态，并能保持一只眼睛睁开洞察周围的环境，而另一半大脑则处于睡眠状态。科学家猜测这很有可能是一种防御机制，用一个脑半球监测周围环境中的潜在威胁，另一个脑半球则得到一定的休息。那么，当来到陌生环境时，人类是否也会出现“单侧脑半球睡眠”现象呢？研究显示，在陌生环境中睡觉，一些人的大脑左半球会比平时更加“警觉”，并对外界刺激产生更快更强烈的反应。在我们不清楚陌生环境是否安全时，这一防御机制便会启动，所以才会出现认床这一现象。认床其实认的是熟悉的环境，而不是真正的“床”。

失眠、认床、睡不醒都属于睡眠障碍。那么，我们该如何摆脱认床



烦恼呢？

要想克服认床困扰，就要尽量减少不利于睡眠的因素。认床的人可以在出差旅行时，携带自己的枕头或者选择与自己房间布局相类似的地方；选择酒店时，尽量选择环境幽静、舒适的酒店；睡觉前一个小时尽量不要看手机和电脑，让大脑远离繁忙的工作；听听音乐，做一些放松的运动，让身心得到充分的放松。另外，换不换地方，是不是陌生环境，我们都应保持情绪愉快，尽可能保持平时的饮食、起居和睡眠时间。

如果长期受失眠困扰，或确实摆脱不了失眠状态，应引起足够重视，及时接受医生的专业指导。相信在不久的未来，科学家能够对认床这一现象有更充分的认识，帮助我们离家在外时安枕无忧。

辟谣

谣言:樱桃核有剧毒会伤人

红艳欲滴的樱桃、生津可口的杨梅、甘甜多汁的西瓜……各色水果轮番上市,一些朋友圈的“揭秘”也相伴而生:桃子与西瓜一起吃会致命,西瓜都打针催熟,樱桃核有剧毒会伤人,杨梅里暗藏小虫……这水果还能吃吗?本期辟谣将为您逐一解读。

本期专家

赵昌辉留美博士、吉林大学食品科学与工程学院讲师,一直从事食品成分与健康的相关研究。

★西瓜和桃子一起吃没事

【传言】大家千万记住桃子不能与西瓜一起吃,医生说,桃子与西瓜一起服用,会马上丧命。

【求证】赵昌辉:传言中提到西瓜和桃子一起吃有剧毒、会丧命的说法纯属危言耸听。桃子与西瓜都是常见的水果,一起吃会中毒的说法毫无科学根据。



★给西瓜、香瓜打针瓜会腐败

【传言】给半生不熟的西瓜从瓜蒂处注入色素、甜蜜素,瓜瓤就会被染红,吃起来很甜,孩子吃了会早熟。

【求证】赵昌辉:和很多水果相比,西瓜本来就是一种自然熟的水果,也耐储存,根本用不着特殊的储存保鲜技术。在实际生产中,无论往西瓜里面打激素、糖水还是色素,都不会促使西瓜变红变甜。相反的,这样还会使针眼附近的瓜肉腐烂变质,很容易被察觉,同时也大大缩短西瓜贮藏时间。此外给西瓜打针也增加了西瓜的成本,可谓得不偿失。

和西瓜一样,给香瓜打针,既费力、费钱又降低了储存时间。同时,如真有注水现象,香瓜打开后,瓜会腐败,因为注水后非常容易发生变质腐败现象。这样的香瓜吃下去,确实会吃坏肚子的,但同时也很容易被人们鉴别出来。



★樱桃核有毒

【传言】上海某男子食用5颗樱桃后出现腹痛、头晕等症状并晕倒在地,被120人员急救后送往医院治疗。提醒广大公众,樱桃核中含有剧毒的氰化物,不可食用,严重情况或可致命。

【求证】赵昌辉:氰化物本身毒性很大,但樱桃核中的氰化物含量很低,如果果核不被破坏的情况下,一般是不会中毒的。但是,如果果核被嚼碎,或榨碎食用,果核中的氰苷被水解成有较强毒性的氢氰酸,可能会使人中毒。

因为樱桃核中氰化物含量很少,报道中的中毒者症状是否完全由5颗樱桃核导致,还有待证实。

另外,氰化物中毒症状的强弱,除了取决于果核中氰化物的含量高低外,每个个体的耐受能力强弱的差异因素也是不容忽视的。具体来说,一个人能吃几颗樱桃核才会产生中毒症状是因人而异的。

除了樱桃核以外,我们常见的食物中还有不少都含有氰化物,食用时应该多加注意。比如,苹果核、梨核、桃核、杏仁、李子核等,都含有一定量的氰化物。食用这些水果的时候,只吃果肉就好,切勿将果核咬碎一起食用或者一起榨汁食用,以免造成身体损伤甚至中毒症状。

★杨梅有虫盐水泡

【传言】“热心”网友告诫大家,千万不要再吃杨梅了,里面有虫,小心虫子寄生到人体里。

【求证】赵昌辉:图片中所见杨梅中的虫大多是果蝇的幼虫,确实对大家心理冲击比较大。但实际上,并不是所有杨梅中都有虫。杨梅是否有虫和杨梅的储藏环境有很大关系。如果杨梅一直在较好的冷链环境下运输、储藏,生虫的概率很小。

另外,果蝇的幼虫是无毒的。果蝇平时多以果实等为食,本身比较干净。所以即使不小心吃了杨梅里的虫子,一般来讲也不会产生危害,更不会寄生到人体中。如若担心买到有虫的杨梅,或者想驱虫后再食用的话,只需将杨梅用盐水浸泡15至20分钟,这样子既起到清洗的目的又有驱虫的效果。



秋季公益艺术培训 市民尽享艺术魅力

■本报记者 熊春鹰 文/图

为充分发挥乐山市民艺术培训中心的公益培训职能,丰富人民群众精神文化生活,大力推进全民艺术普及,10月15日至27日,2019年乐山市民艺术培训中心秋季公益艺术培训如期举行。据了解,乐山市民艺术培训中心秋季公益艺术培训开设了架子鼓、吉他、电钢琴、二胡、古筝等多门课程,以满足市民多样化、多层次、多方面的文化需求。



免费培训开启艺术之门

“古筝传统的常用演奏手法采用右手大、食、中、无名四指拨弦,演奏出旋律、掌握节奏。大家调整好坐姿,我们先来熟悉一下右手的指法……”10月18日上午,乐山市民艺术培训中心一楼,秋季公益艺术培训古筝培训班的第一节课顺利开讲。授课老师在黑板上写下初学者需要掌握的弹奏技巧,台下的8名学员认真聆听,有的还拿出手机拍下老师讲课的视频。

“前段时间在‘漫乐山’的群里看到这个公益艺术培训的消息,可以免费上4次艺术培训课,而且是零门槛,我就赶紧报了名。”余睿是一位年轻妈妈,有一个正在上幼儿园的女儿,小朋友喜欢唱歌跳舞,对音乐类艺术颇有兴趣。“我想借这个机会先熟悉了解一下,可以为女儿以后的艺术学习做个参考。”

“年轻的时候想学点什么乐器,但是家里没这个条件。参加工作尤其是结婚生子之后,又觉得没有时间和精力。参加这样的公益培训,给了我们一个走进艺术之门的机会。”市民黄女士说。

和古筝培训班的婉约气氛不同的是,架子鼓培训班动感十足。10月19日晚上7点过,一群可爱的孩子在培训老师的指导下,用鼓槌敲击鼓面,熟悉架子鼓的节奏。7岁小男孩可乐听得十分认真,跟随音乐节奏有模有样地敲打着。“作为家长,我们并没想到他以后要靠这些来获得什么荣誉,只是觉得技多不压身,有些健康的爱好总是好事。”可乐的妈妈宋女士说。

“我的女儿已经参加过两期的公益艺术培训,分别学的吉他和二胡,这次秋季培训班我给她报的是钢琴。”市民刘女士告诉记者,女儿年龄还比较小,参加这些艺术培训是想让孩子感受下艺术的氛围,熟悉各种不

同的乐器,再根据孩子的兴趣点以后有针对性地让孩子接受更加系统的培训。“不用花钱就能让孩子接受如此正规的艺术培训,我们还会继续关注后期的培训课程,有合适的课程都来尝试一下。”

家门口的公益文化大餐

据了解,此次培训包括现代艺术部和古典艺术部两个门类,分为A班和B班,主要设置架子鼓、吉他、电钢琴、通俗演唱、钢琴、古筝、二胡等7个科目。培训老师由市文化馆业务干部和外聘教师组成,以乐山市民艺术培训中心为基地,为广大文艺爱好者开展各类器乐和声乐免费公益培训。

乐山市文化馆相关负责人表示,公益文化培训就是要引导市民在文化活动中积极活跃起来,成为文化服务的参与者和享受者。“让市民不花一分钱,在家门口就能根据兴趣学习充电,自由选择丰富的公益文化大餐。通过培训学习,提高广大爱好文艺的市民朋友的艺术水平。”

公益艺术培训作为乐山市文化馆重点免费培训项目,采用集中阵地培训方式,邀请国家级、省级、市级专家老师授课,自2016年8月正式启动以来,秉承“公益办班、民众享遇”的宗旨,针对不同人群的需求,提供丰富多彩的公益文化服务,搭建公益文化培训平台。

“为更好地发挥文化馆惠及全民的公共文化服务职能,文化馆将针对不同群体的需要,开展更多内容丰富、形式多样的免费课程,全力打造‘没有围墙’的公共文化服务。”市文化馆相关负责人表示,在此后的公益培训中,市文化馆将针对学员反馈的信息,对授课内容、形式和时间进行及时、合理调整,让公益艺术培训成为市文化馆今后的常态化免费开放服务内容,全力打造“零门槛”的公共文化服务。



市美术馆“三尺含章”美术公益讲座(第十二期)举行 走进敦煌壁画里的峨眉山

■本报记者 谭莉 文/图

10月16日晚,乐山市美术馆“观妙”美术活动之“三尺含章”美术公益讲座(第十二期)“敦煌壁画里的峨眉山”在市美术馆二楼开讲。

敦煌研究院榆林窟文物保护研究所研究室馆员、敦煌石窟90后守窟人、杭州师范大学访问学者邢耀龙作为主讲人,以“敦煌壁画里的峨眉山”为题,带现场听众走进神秘又辉煌的敦煌壁画,为大家讲述敦煌壁画与峨眉山的渊源故事。

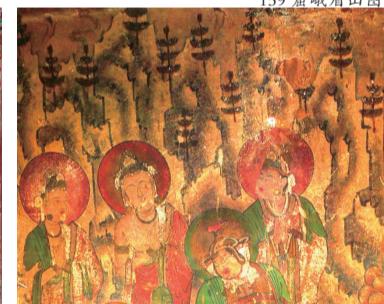
众所周知,凡是研究中国古代绘画的造型、色彩,研究中国宗教、服饰文化等,敦煌都是绕不开的主题。敦煌壁画是敦煌艺术的主要组成部分,规模巨大,技艺精湛,内容丰富。它和别的宗教艺术一样,是描绘神的形象、神的活动、神与神的关系、神与人的关系等,是寄托人们善良的愿望,安抚人们心灵的艺术。敦煌莫高窟是我国四大古窟之一,被列为首批世界文化遗产。峨眉山是佛教圣地,也是世界文化遗产。那么,这两大世界文化遗产有什么渊源,又有什么故事呢?

“峨眉山是普贤菩萨的道场,而普贤菩萨又是佛教文化的四大菩萨之一,所以峨眉山在敦煌壁画的佛教文化中出现频率很高,据目前的统计是70余处。”讲座现场,邢耀龙从“敦煌壁画中的普贤出行图”和“敦煌壁画中的弥勒净土”两大板块,展示了他发现的70余幅与峨眉山有关的敦煌壁画,并为上百名听众讲解了敦煌壁画里有关峨眉山的元素,分享了他守护石窟、传承和弘扬敦煌艺术的故事。

邢耀龙说,峨眉山出现在敦煌壁画当中,它的意义非凡。“峨眉山是佛教圣地,敦煌是佛教圣殿,这两者之间本来在文化上有相通性,再加上峨眉山在敦煌



榆林窟五代 32窟普贤赴会图



榆林窟西夏 29窟峨眉山图

壁画当中出现,这其实就成为峨眉山和敦煌之间文化互动的一个桥梁。”

大家一边认真聆听,一边拿出手机拍照。“以前对于普贤菩萨骑象登顶峨眉山时的场景,我一直很疑惑,今天在讲座中看到了登顶时的照片,我很惊喜,顿时豁然开朗。”乐山大佛景区导游夏露娜告诉记者,这对于她以后的讲解工作将有很大的帮助。

市民勾燕子说,作为一名乐山人,当得知敦煌壁画中有70余处峨眉山时,她的自豪感油然而生。“希望通过两地文化的交流、碰撞,能推动两地文化旅游的发展。”



【人物简介】

邢耀龙,敦煌研究院榆林窟文物保护研究所研究室馆员、杭州师范大学访问学者。原中国第五届玄奘文化国际学术研讨会发起人之一,目前参与国家社科基金重大招标项目“敦煌西夏石窟研究”、负责教育部人文社会科学重点研究基地重大项目《〈敦煌石窟内容总录〉整理与研究》的子课题——榆林窟内容总录研究,发表论文6篇。22岁辞职守窟,受CCTV、芒果TV等媒体邀请讲述敦煌艺术,全国巡讲敦煌艺术,被称为“移动的敦煌壁画”。

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

一书一咖啡，一页一世界

读书

是门槛最低的高贵

READ A BOOK,
THRESHOLD IS THE MINIMUM OF NOBILITY

MLS 漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

地址：嘉州长卷天街A11栋 漫乐山书咖
订座电话 0833-2490525