



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



扫描此码
即可阅读

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

14 | 总第1343期
本期24版
2019年04月04日

P03-09

乐山市“心连心服务热线”周年记

12345

一条热线的影响力



P20 2019四川省春季音乐季启动

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

02

广告
2019年4月4日



一书一咖啡，一页一世界

广告

MLS 漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

读书

是门槛最低的高贵

READ A BOOK,
THRESHOLD IS THE MINIMUM OF NOBILITY



扫一扫，有惊喜

地址：嘉州长卷天街A11栋 漫乐山书咖
订座电话 0833-2490525

广告



乐山头条

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

本期导读

乐山广播电视报 / READING GUIDANCE
2019·4·4

10

新闻周刊
特写

魔音改哥
散装 Rap 达人



14

新闻周刊
专题

花季理工 活力校园



17

科普周刊
热点

为啥一到晚上
就特想吃东西?



22

城市周刊
关注

一壶山人谈担当山水画艺术



新闻周刊

NEWS WEEKLY

2019年4月4日 编辑:谭莉 版式:游昌学

03

封面报道

2018年3月30日,汇集乐山全市55个市级部门热线电话的“心连心服务热线”建设完成,以“12345”为统一号码的热线电话正式开通,开始全面受理群众诉求。

一年来,“不用您跑路、心连心服务”服务理念逐步深入人心。它带来的不仅是高效有序的政府服务能力的提升,更是在市民和部门之间架起了一座“连心桥”。运行至今,中心总受理量64万件,日均受理量2000余件,办结率78.28%,回访满意率96%。

一个号码、一座城市、300多万人民,在执著与求变中紧密相连……



乐山市“心连心服务热线”周年记

12345 一条热线的影响力

■ 本报记者 谭莉 杨莹



值班编委: 谭莉
美术总监: 游昌学
版式: 王扬
本报数字报: <http://www.lswweekly.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



纪实

有温度、有联动、有态度

不用您跑路,心连心服务



一号搞定 服务温暖民心

2018年3月20日,习近平总书记在十三届全国人大一次会议闭幕会上发表重要讲话时强调:“始终要把人民放在心中最高的位置,始终全心全意为人民服务,始终为人民利益和幸福而努力工作。”

仅仅十天之后,总书记的讲话精神便在乐山落地生根。3月30日,由市委、市政府整合全市各领域热线资源开设的“心连心服务热线”开通运行,以“12345”为统一号码,开始全面受理群众诉求。

中心城区郑铺巷53号嘉慧苑小区居民通过心连心服务热线微信公众号反映,小区大门左侧唯一的消防通道长期被商贩占道经营,车辆乱停乱放,严重影响通行。市心连心服务中心立即交办市中区政府、市公安局、市城管局等部门。市交警支队迅速会同社区、城管执法大队到现场调查,经会商决定在此路段施划标线、设立禁停标志;安排警力对该区域乱停乱放机动车的行为进行查处,形成保畅长效机制;市城管局每日安排人员到场清理违规占道经营摊贩。彻底为150余户小区居民解决了困扰已久的“心病”。

游客杨先生拨打市心连心服务热线投诉称,他在乐山大佛景区南门旁的一家餐饮店消费700多元,商家开具发票时,却以停车票代替就餐发票。接到反映后,乐山大佛景区管委会立即责成景区公安分局、工商分局、旅

游执法大队联合进行调查,发现情况属实后,严厉批评教育了该餐饮店负责人,责令其向游客赔礼道歉,同时要求餐饮店于5月14日前补开发票,在执法部门的监督下邮寄给游客。

……

1年时间,365个日日夜夜,从城市建设到孩子读书,从旅游咨询到工资拖欠,从交通问题到消费纠纷,大大小小的群众诉求,无时无刻不在牵动着心连心服务中心工作人员的心。

不仅如此,“心连心服务热线”开通以来,市心连心服务中心不断扩大服务范围,创新服务方式,设置专家席位,高考前后组织教育心理专家及时为考生和家长提供服务;引入律师团队入驻,为解决群众诉求提供法律帮助,用热情周到服务,解决每一位群众的诉求。

截止2019年3月31日,“心连心服务热线”累计受理群众诉求642189件,办理率为100%,抽查回访62878件,群众满意率达96%。



关注民意 畅通民声通道

心连心的这一年,热线聚合成为一个庞大的数据库,记录着城市管理的方方面面,市民生活的喜怒哀乐。

2018年4月23日,市委书记彭琳率队调研“心连心服务热线”运行情况,并客串“接线员”随机接听了市民打来的电话。彭琳在调研时多次强调:心连心服务中心的成立,一定要切实为群众办实事、解难题提供有效渠道,要实干而不要作秀,要以人民为中心,优化运行模式,为群众服好务,真正成为乐山市委、市政府与乐山人民之间的“连心桥”。彭琳还在市心连心服务中心《心连心热线专报》(第1期)上批示:市委建立“心连心服务热线”的决策执行有力,已初见成效,值得充分肯定;请继续加强督促指导,突出问题导向,推动“热线”进一步规范高效运行,把老百姓的事办得更实、办得更好。

市委副书记、市长张彤多次到心连心服务中心,实地了解“心连心服务热线”运行情况。他强调:心连心服务热线要以人民为中心,以“不用您跑路,心连心服务”为标准,提升服务水平,让老百姓满意;要让心连心服务中心成为调度中心,做到科学决策、精准管理、精确服务;对市民反映的问题,要件件认真办理,把广大群众反映的问题解决在家门口,真正发挥中心的“指挥棒、连心桥”作用,真正与人民群众“心连心”。

市委常委、常务副市长黄平林,市委常委组织部长熊伟等市领导多次到中心调研,对如何办好心连心热线提出要求,对热线办理遇到的难点问题组织专门会商,明确责任部门,限时办结回复,明确提出要将乐山市心连心服务中心建成超一流的党建示范基地。

每周,一份汇总了心连心服务热线一周受理情况的报告会被送至市委市政府主要领导手中,报告详尽分类记录着热线的市民诉求情况,包括典型案例、问题及建议等。这份反映社情民意的第一手“大数据”资料,真实、急切而又真挚,有诉求、意见,也有建议、监督,既是承办单位工作的“风向标”,也是执政者的“决策员”。



群众为心连心服务中心送锦旗 王扬/摄

高效为民 创新机制保障

“您好,这里是心连心服务热线,有什么可以帮助到您的吗?”在心连心服务中心的二楼办公大厅内,20多名着装统一、语言规范的工作人员正忙着接听群众来电。大厅内共设置有20个受理座席和50多个处置座席,工商、城管、交委、卫计局等部门都有工作人员在此办公,提供服务。

除“12345”语音电话可受理群众诉求外,市民还可以通过短信、邮箱、微信、微博、APP、信函、接访等七种渠道反映问题。“无论你是咨询政策法规、解决矛盾纠纷,还是反映生活生产困难或者干部作风、社会治安问题,只需要拨打12345统统都可以解决。”乐山市心连心服务中心相关负责人告诉记者,“从受理、直办或转办到办结、回访,每一个工单的办理流程在系统里都有迹可循,而且系统可以直接派单给相关单位,会自动对工单进行分类。”

为了让群众的诉求“件件有落实,事事有回音”,“心连心服务热线”建立了一整套科学规范的运行机制。以集中受理、逐级交办、分级办理、逐级回复为主线,实现受理、交办、督办、回复“闭合循环”;以“四级联动”为依托,形成了全市各级、各部门(单位)为“心连心服务热线”成员单位,县(市、区)和市级部门(单位)、乡镇(街道)、村(社区)分别为二、三、四级成员单位,共有3000多个成员单位,形成市、县、乡、村四级“全覆盖”格局,实现直面群众“零距离”。

“工作中我们也在不断改进工作方法。对涉及多部门职责的诉求,我们正在建立分级会商机制专题研究,调动各方资源和各级力量联动处置。”同时中心还会对部门办结情况抽查回访反映人,如果发现承办部门未回访反映人或办理不力的,将退回重办并通报。

除此之外,限时办结也让拨打“心连心服务热线”的群众吃下了“定心丸”。一般事项30分钟内响应,3个工作日内办结回复。紧急事项20分钟内响应,24小时内回复;同时,以“逐级核查”、“主动回复”为依据,通过核实、告知、回访、回复等多种形式对办理结果进行持续跟踪,确保事项办理完整彻底。

市委、市政府还将“心连心服务热线”运行情况纳入对各地、各部门(单位)的年度目标考核和党风廉政建设主要内容,让“心连心服务热线”高效有序运行从制度上得到根本保证。



心连心服务中心办公大厅

B
案例

信任背后的坚守

有困难,找心连心。这是一种信任。
从陌生到熟悉,从淡漠到关注,从观望到依赖。
一个个急切的求助,一条条真挚的意见,一桩桩务实求真的行动,乐山市“心连心服务热线”渐渐成为乐山市民离不开的暖心热线。



【壹】

外籍游客有困难
贴心服务获点赞

去年国庆黄金周期间,意大利姑娘碧翠斯(Beatrice)来到乐山大佛景区游玩,却遇上国庆假期的票务高峰期,买不到从乐山返回成都的高铁票。

2018年10月6日,在乐山市心连心服务中心一楼服务大厅内,碧翠斯着急地来到大厅里的外国人服务站。“听说乐山有一个叫‘12345心连心服务热线’,可以帮我解决返程问题。在好心人的带领下,便来到这里求助。”碧翠斯说。随后,站内工作人员与碧翠斯经交流了解后,经过多方联系协助,帮助碧翠斯购买了从乐山到青神的车票,并告诉她上车后如何补票到成都。

返程的问题得到解决后,碧翠斯终于松了一口气,激动地表示感谢,“乐山人太友善、太热情了,他们会把乐山心连心服务热线工作人员对他们的帮助讲给他们家里的亲人朋友听。”

在游览完乐山大佛景区后,碧翠斯回到心连心服务中心取行李,特地拍下视频向“心连心服务热线”表达感谢。顺利踏上返程后,碧翠斯还向中心的工作人员发来消息:“Thank you! You have saved me! My day was so beautiful!”(谢谢!你们可帮了我大忙!这真是美好的一天!)

【贰】

“立体”斑马线,行人过街更安全

“为群众办实事,市民拍手称赞。”2018年10月8日,在乐山市心连心服务中心大厅内,龙泓路社区的居民代表李树全向乐山市心连心服务热线送来了锦旗,感谢心连心服务热线急百姓之所急,解决了山龙路口周边群众过马路的安全问题。

“家门口的这条斑马线磨损得模糊不清,看上去几乎和路面一个颜色,只有两端还能看出些斑马线的模样。”李树全坦言,自从2016年,18路公交开通以后,每次过马路更是十分谨慎。“公交车速度快,斑马线又不清楚。路口也没有设立减速牌,行人过马路存在较大安全隐患。好像大家也不是很在意,但有时经过还是提心吊胆,又没有红绿灯,过往司机怎么减速?”

突然,李树全想到了“心连心服务热线”。“不管怎样,我都要试试”。9月17日,李树全拨通了12345“心连心服务热线”。“接到李树全反映后,市心连心服务中心立即将此事交办市公安局,并要求被反映对象于9月20日前回复。”市政府应急办应急2科科长张凤云告诉记者,9月18日,乐山大佛景区交警大队与反映人李先生取得联系,针对他反映的问题,大佛景区交警大队立即对辖区路段的标志、标牌、标线进行了实地了排查、梳理,制定了规划及方案,并报上级相关部门进行审定。9月29日,李先生所反映的山龙路口的立体斑马线及相关标识、标牌完成。

“处理结果真的是出乎意料的满意。”李树全告诉记者,本是建议在道路两侧增加减速牌,并将斑马线施划成立体图案。“没想到还增设了隔离护栏和黄色警示灯,真是锦上添花。”李树全哈哈笑道,“心连心”真的很贴心,一个电话就能解决市民诉求。“心中的感激之情无法言语,只有将印有‘为群众办实事,市民拍手称赞’的锦旗交到‘心连心’,才能表达我由衷的感谢。”



【伍】

一张“随手拍”，解决三年心病



整治前



整治后

“天气越来越热了，家门口的排水沟却是臭气熏天。”2019年3月5日，家住夹江县甘江镇双碑村9社的村民王建新通过“随手拍”向乐山市心连心服务热线反映，双碑村沟渠内垃圾成堆，不及时清理干净，使沟内臭气熏天。“自家门前的排水沟已经成为一条‘死水沟’，但居民的生活污水还在不断排进沟中，导致排水沟发出阵阵恶臭。随着近几天气温升高，这条排水沟已经臭得让人难以靠近。”

接到乐山市心连心服务中心交办后，夹江县甘江镇双碑村9社队长王仲刚立即现场进行了查看。并联系挖机对沟内垃圾进行清理。王仲刚告诉记者，该村沟渠内确实存在较多的垃圾，有上游冲下来淤积的，也有附近群众向沟渠内倾倒的。“双碑村于2019年3月6日开始已安排人员对沟渠内的白色垃圾进行了清理，并计划动用机具对所有沟渠进行清淤。通过3天的时间，已将沟渠内的垃圾清理干净。同时，宣传教育群众，不得将生产生活垃圾向沟渠内倾倒，并加强对沟渠的日常监管。”

王建新回忆，曾经沟内满是粪便等污秽物，污水泛着深绿色，还有不知名的漂浮物。“如果头一晚下过一场大雨，水都排不出去，更不要说晚上在自家门口纳凉了。”王建新告诉记者，排水沟“走”不动水，还发出恶臭的情况至少有三年了，每当到了夏天，臭味就很大。“真没想到一张照片、一通电话，就解决了这三年来的心病。”

【叁】

执行联动处置，化解小区绿化风波

2018年8月23日，市民徐先生向市心连心服务中心送来一面“执行十九大决议 护林护绿护国策”的锦旗，深表感谢。“早在2017年，就有业主在海棠社区里反映，市中区流水庭院小区20幢前为修建停车设施，而砍伐了树木。后来，在市园林局调查核实后，依法责令物业补植树木。可物业在对树木进行补植时，遭到现场停车车主和部分业主强烈反对，致使补植树木方案未能实施。”此后，小区居民多次向各部门反映树木被毁方面问题。“可因牵扯部门太多，小区树木恢复问题一直没能得到妥善解决。”

在经多次反映未果的情况下，徐先生决定打“12345心连心服务热线。”试试。“没有别的要求，只希望能恢复小区园林，严惩砍树人。”徐先生如是说。

接到反映后，乐山市心连心服务中心针对部门职责交叉问题，召集市住建局、市园林局、市城管局、市公安局、市中区政府和驻中心律师专题会商，明确部门职责分工，议定市园林局在查清事实的基础上，按照责任分工，督促责任部门和责任人补植树木、恢复原状；需给予行政处罚的，按程序移交市城管局依法处理。8月21日，市园林局、市城管局会同社区和流水庭院物业公司联合执法，对小区缺失树木实施补植，并责成物业公司对小区内绿化植物加强管理，防止类似事件再次发生。

“坚持为民解忧，变‘久拖不决’为‘限时办结’”。市心连心服务中心相关负责人告诉记者，群众诉求能不能得到及时有效解决回复，不仅事关群众的切身利益，而且直接影响党委、政府的公信力。“对涉及多部门职责的诉求，我们会建立分级会商机制专题研究，调动各方资源和各级力量联动处置。”同时，乐山市心连心服务中心，还会对部门办结情况抽查回访反映人，如果发现承办部门未回访反映人或办理不力的，将退回重办并进行通报。

【肆】

全城寻人，为韩国游客找回失物



2019年3月22日，在乐山市心连心服务中心内，工作人员将遗失护照交还到韩国游客姜女士手中。姜女士对心连心服务中心的热情帮助再三表示感谢。

“当天下午13时左右，从韩国来乐旅游的姜女士和丈夫一起乘坐出租车，当天是她们即将乘坐高铁返程的日子。姜女士和丈夫下车后，出租车司机发现车上遗留了一本护照，可此时，两名韩国游客已经离开，不见了身影。”据乐山市心连心服务中心工作人员介绍，该司机第一时间把情况汇报给公司及心连心服务热线交通监测平台，得知情况后，心连心服务中心也立即行动起来。

“如果您看到这条消息，请将它转给身边的人。”当天下午，一篇带韩文的寻人公告《这位丢失护照的韩国游客，心连心在等着您的来电》，在“乐山心连心服务热线”官方微信等平台发出，媒体也同步跟进、全城扩散。据该工作人员介绍，他们通过交通监测平台调取画面查找这名韩国游客，同时也联系乐山各大景区及交管等相关部门，即时发布信息公示，希望能尽快找到这名韩国游客。

“和老公到乐山旅游，在坐出租车时，粗心大意把护照忘记在了出租车上。待发现后已经过去近一个小时了，束手无策。”夫妻两人立刻没有了游玩的心情，经多方寻找均没有找到。“第二天还要出境，没有护照肯定不行。”据姜女士介绍，远在辽宁的朋友得知情况后，在网上查询到了乐山市心连心服务热线，才知道该中心也正在寻找护照主人。

4小时过后，丢失护照的姜女士与心连心服务中心取得联系，取回了护照。但姜女士和丈夫依然错过了高铁，于是中心工作人员又陪同两名韩国游客前往高铁站，重新购买了最合适的高铁票。傍晚18点33分，姜女士和丈夫顺利踏上了返程。

“下一步，将汇总信息建立全市的失物招领中心，捡到东西的人和丢东西的人，都可以打心连心服务热线12345进行信息登记。”中心工作人员告诉记者，希望能更方便快捷为市民游客提供服务，早日找到丢失的东西。



心声

初心即民心

一封又一封感谢信，一面又一面锦旗，承载着市民、游客对“心连心服务热线”的感激之情，“心连心服务热线”让越来越多市民游客感受温暖。



曾娇(幼师):就算是一件小事,只要拨打心连心服务热线,就能帮你解决。

肖鹏(供电公司工作人员):心连心服务热线为群众办实事,解决大家的困难和顾虑,相关部门及时处置,并做出让群众满意的答复。非常好!点赞!

黄恺(媒体人):心连心工作人员态度好、服务好,一通电话马上交办。

潘圆圆(媒体人):心连心的存在非常有必要,积极督导、为民服务。但希望在解决一些法律问题时,将机制进一步完善。

潘聪(公务员):“12345”在处理一些政府职能模糊,群众找不到具体经办部门和联系方式时,能够准确提供联系方式,同时跟进督办。

王建新(甘江镇双碑村村民):谢谢乐山市心连心服务中心给予了及时的支持和关心,对此我比较满意。



周鑫(世纪城小区业主):经过近一年的运行,如今心连心服务已经深入广大市民心中,12345心连心服务热线已成为大家反映诉求的首选途径。

李丽(私营业主):乐山“心连心服务热线”为群众排忧解难,这个24小时不间断的号码,真正实现党委政府和群众“心连心”。

徐文娜(西城国际小区住户):一个电话,就能解决矛盾纠纷、生产生活困难等各类问题。心连心真的很贴心。

张建军(教师):一通电话,市民的烦恼得到解决,对处理结果表示满意。

温延东(房产销售):全心全意为人民服务,感谢有“心连心”的存在。

刘艳(井研县研城镇村民):态度好、速度快,问题处理的非常好。

李国建(退休人员):希望“心连心”能一直持续开办下去,为更多的百姓服务。

何秀红(超市工作人员):服务到位,问题处理完后还有电话回访,很满意。

姜飞(企业工作者):投诉的问题很快得到解决,希

望一直保持下去。

王芳(领地小区业主):限时办结让拨打心连心服务热线的百姓吃下了“定心丸”。

李应付(沐川县村民):头一天打了电话,第二天工作人员就来了。心连心服务热线能为老百姓服务,真正关心老百姓,很满意。

李怡娇(医疗工作者):群众对市心连心服务热线信任度越来越高,依赖感越来越强。

童晓丽(公务员):“不用您跑路,心连心服务”已逐步深入人心。

戴瑞兰(私营业主):处理问题及时,但有些方面问题的方面还不够彻底。希望处理进度能让市民知晓。

王潇(斑竹印象小区业主):解决矛盾纠纷,反映各种生活问题,都可以拨打“12345”心连心服务热线。

祝清明(销售人员):乐山有一个这样的平台,帮助百姓解决燃眉之急,真的很棒!

周茂霞(绿心路拆迁户):没想到像我们这种平民百姓也能在第一时间得到帮助。非常感谢乐山心连心服务中心。



宋珂齐(出租车司机):对乐山心连心服务中心高效的处理速度表示感谢。

刘康勇(领江公寓业主):一通电话,拖欠三个月的工资发下来了。为心连心点赞。

李学武(城市绿洲小区居民):热忱服务,为小区居民消除“心病”。

杨永刚(私营业主):楼下的噪音污染一直影响休息,一通电话,长期存在的问题得到解决。非常满意。

魏淑媛(物业公司负责人):想民之所想,解民之所困。在日常生活中解决不了的问题,“12345”都可以帮忙解决。

陈诚(学生):第一次打心连心电话,不仅方便好记,还能快速解决问题。

周思琪(教育工作者):期待乐山心连心服务热线成为乐山对外形象的一扇新窗口。

陈昊(西城国际小区业主):以前想反映一些民生问题不知道该找谁,有“心连心”啥事都好办。

马蓉(新区安谷镇村民):一通电话解决村民用水问题,真的是为百姓办实事。

周德荣(退休人员):对于我们老年人来说,很多政

策都不是很清楚。一通电话就可以咨询疑惑,工作人员讲解到位,态度也好。非常满意。

杨丽(小区物业负责人):在“家门口”就能解决群众诉求,乐山有这样一个平台真的是欣慰。

姜庆宇(王河园小区居民):除了打“12345”电话反映问题,还可以通过短信、电子邮箱、微信公众号等方式反映问题,真的是方便、快捷。

黄朝强(高新区车子镇村民):进港大道高速路出口经常有摊贩摆摊,存在很大安全隐患。没想到一通电话,排除安全隐患。

宋可仁(企业工作人员):反映的问题在30分钟内作出回复,3个工作日内处理完问题。非常高效。

黄志强(流水庭院小区业主):以前反映问题需要记很多不同的热线号码,而且也分不清楚每个热线号码的职能。现在心连心服务热线,这一个号码就解决所有问题。

刘晓松(医疗工作者):反映问题后,与反映人取得联系,对反映的问题进行具体核实,办理结束后告知结果,并进行回访。这样的处理流程让人安心、放心。

人物档案：“魔音改哥”，本名杨鹏，85后，泸州人，现定居乐山。在他身体里隐藏着强大的音乐细胞，“爆款”短视频《精神康复测试中心》《家长的职业病》《酒城论剑品酒争霸》《四川火锅》等无厘头式的情景剧，配上押韵的“改哥式散装 rap”，被无数网友圈粉。



魔音改哥 散装 Rap 达人

■本报记者 杨莹/文 受访者供图



生活中的杨鹏是个有趣的人

散装 RAP 火遍短视频圈

“有一间疯人院，里面的医生特别忙。由于管理不过来，就想让病人当楼长。用病人管病人，也算康复培养，当然要选那种神志比较清的人来当。院长来到了一楼，拿出一个红苹果。大家都往我这儿看，看我手头拿的是什么。病人纷纷摇头，表示从来没见过，突然有人抢去咬一口。诶，苹果味儿不错……”三月初，一则短视频《精神康复测试中心》在抖音平台上火了。无厘头式的情景剧配上押韵的 rap，被网友连夸“太有才”。仅3天时间，这段一分钟的视频被转载168万次，获赞276.9万，评论60985条。

“压根没想过自己会火，更没想过会成为‘网红’。”视频创作人杨鹏告诉记者，“2018年8月开始玩抖音，感觉很新鲜，就随便发点，反正也没人看，也没有粉丝。”后来短视频《中秋有约》在抖音上大火，杨鹏开始了自己的视频创作之路。

“根据目前的经济，我是不可能买东西。贵得咬人的月饼我吃不起，只能在每个中秋佳节嚼花生米米。泡方便面加玉米脆肠，板蓝根打底，是清热解毒不怕上火的黑暗料理。”这一首杨鹏版本的《巴赫旧约》，配上“改哥式”歌词和熟悉的节奏，在短视频平台上着实火了一把。这条40万的点赞视频还一度登上短视频平台首页，评论区更是被刷爆。“那晚闲着没事儿，就想做一条视频。刚好有一个PK溜溜梅的代言活动，灵感一来，就自己拍了这个作品。”杨鹏感言，这条视频拍到了凌晨两点，没想到改编的歌词加“友情出镜”的方便面、火腿肠、板蓝根，居然可以引起网友的共鸣。



从“素人”到“达人”

玩抖音的大致可以分为三种人,网红、想成为网红的人以及吃瓜群众。而在接触抖音之前,31岁的杨鹏似乎在这三者之间徘徊。

“没有创意的时候,就点进抖音的热门话题一个一个的看,找到合适的就学着人家的样子拍。”录制过程中,但凡有一点不满意的地方,杨鹏都会删掉重录。“一般一个原创视频,从创意到录制再到呈现,大概三天的时间。”平时有什么好的点子,或者看到有趣的段子,就会马上记录下来,再找空闲时间拍摄制作。这逐渐成为杨鹏的日常生活。

风靡一时的手指舞、酷炫的名画PK、竞相模仿的海草舞……“抖音平台不断发掘年轻人喜欢的标签、玩法,提供了大量特效和洗脑音乐,让零基础的‘小白’也能轻松做出短视频。”刚开始,抖音粉丝量不足10万的杨鹏,只能上传时长15秒的视频。随着粉丝量增大,权限逐步放开,视频时长达到60秒。就这样,从学习、复制、模仿到原创,杨鹏已在抖音平台上发布63条原创短视频,获赞367.7万。

“走在31岁的年龄,背负着沉重的使命。不敢停下脚步歇息,骨子里刺痛着神经,身体摇曳还得加倍努力。站在寒风凛冽的北京,盘算着生活的艰辛,起早贪



黑、戴着面具、挂着伪善表情。这个年龄的不易,黑着路却也要前进,心里的苦不知讲给谁听。”在杨鹏版《夜曲》中,他唱出了30岁男人的不易。杨鹏感言,在抖音上,每过一段时间就会出来一个流行元素,或是某个段子,或是某段音乐,或是某类搞怪服饰。只要被发现是因为这个因素上的热门和吸粉,就会迅速引来众多效仿者,从而进一步促进其流行。

“在这一年的时间里,我从一个视频初学者到如今逐步成长为一个编导、填词、摄影、后期均略懂的视频达人。”杨鹏调侃道。

只做“改哥风格”

在杨鹏的抖音简介里,他写了八个字——“只做创意,拒绝平庸”。

“我说燕雀安知鸿鹄之志哉,他说鸿鹄安知我锅里水已烧开。我说北冥有鱼其名为鲲,他说到底多少斤,钓上来,称一称。我说化而为鸟其名为鹏,他说不管啥鸟拔光毛,也就分分钟。你说我讲的东西他全当耳旁风,研究吃的方面倒是跟你学以致用。”——《家长的职业病》。

“UGC(用户生产内容)是现在很多平台的内容生产模式。虽然参与门槛低,但毕竟不是每个用户都拥有内容生产的能力。”杨鹏说,抖音让内容消费和生产更加紧密地结合在一起。“每当你打开抖音后,会有一组短视频,在门口排好了队,挨个进来接受你的‘检阅’。这组看完后,再根据互动情况,给你安排下一组。”在杨鹏看来,很多短视频多是套路或包袱的重新演绎,当用户看多了这类视频以后,就会失去新鲜感。“内容没有创新的话,

火得快,冷得也快,最终只会维持在一个低水平的运营状态。”

“大家手里拿好刚才发下来的试卷,你们这些网友是我带过最差的一届。平时讲的知识点,你得用心去念,那么后面这道送分题我最后讲一遍。已知小明有个姐夫他姓黄,在江南买了一块地开了个皮革厂,主要生产皮革钱包想做世界500强,把小明拉入伙,负责全国推广……”在《防骗知识讲堂》视频里,杨鹏更是用男扮女装的无厘头方式,点评近年来的网络传销骗局以及套路。

在“网红时代”,一个好的创意视频,能让创作者有充分的发挥。在杨鹏看来,将创意压缩成段子,可以提高内容的可读性与趣味性,让人分分钟记忆犹新。对于已然蹿红的杨鹏而言,即便已完成由小众到流行的转变,但他始终要保持一个被挑选的状态。“高能的视频能与创作者的灵感吻合,保持创意视频的更新,才能让创作者在短视频圈里有游刃有余的感觉。”

本报高能少年团开启跆拳道体验之旅

本报讯 为了体验传统跆拳道,3月31日上午高能少年团的同学们走进精武会翡翠馆,学习到了跆拳道的基本招式,在体验传统跆拳道的同时,也在周末收获了快乐。

通过热身活动、韧带拉伸,学习跆拳道基础动作(礼仪,冲拳,踢腿),放松活动等多样练习方式,孩子们不仅掌握了一些防身技能,更在体验中感受到跆拳道运动对意志力的磨练。

参与体验活动的小朋友王语乔说:“第一次接触跆拳道,对我来说很新鲜,接下来我想报名一个跆拳道班继续学习。” (本报记者 汪芯羽)

恒居房产提出“八大安心承诺”全面保障消费者权益

本报讯 3月31日下午,恒居房产“八大承诺品牌推广会”在开元名都酒店举行。推广会上进行了嘉宾提问互动以及水晶球启动仪式等多个环节。

记者获悉,“八大安心承诺”主要包括签前查封、凶宅筛查、物业欠费、过户枉跑、不侵吞房价差、不侵吞税费差、限时收款超时赔息、资金监管保障安全(除区县)这八项。如果存在正式签订《存量房买卖合同》之前,购买的房屋存在查封情形导致卖方无法办理产权过户给买方所造成的直接实际损失的情况;在《存量房买卖合同》中涉及交易的房屋在合同签订之前系凶宅,该房屋已经办理完过户手续的情况;在签订《存量房买卖合同》后,房屋在物业交割日之前存在的物业欠费等各类情况,恒居房产都将通过“八大安心承诺”妥善处理所有问题。 (本报记者 汪芯羽)



花季

理工活力校园

■王扬 文图

成都理工大学工程技术学院的春天,人目皆是一派生机盎然的春色,郁郁葱葱的玉兰花刚谢幕,娇艳灿烂的迎春花便粉墨登场,而樱花、海棠花、映山红也都竞相盛开,它们争芳斗艳,红的如火,粉的似霞,白的像雪,美不胜收。

沫若湖边,花树下,小径旁,理工学子徜徉在这片春色里,或畅想未来,或审视当下,他们不负年华,在最美的春光里,如鲜花一般绚丽绽放。







乐山市“心连心服务热线”受理渠道:

- 电话:12345;
- 微信:“乐山心连心服务热线”;
- 新浪微博:“乐山心连心服务热线”;
- APP客户端;
- 短信:13340912345;
- 电子信箱:请登录乐山市人民政府门户网站;
- 信函邮寄:乐山市心连心服务中心(乐山市市中区太白路1169号,邮编:614000)。

治理违规小广告

夜幕降临,万家灯火熄灭,而乐山市心连心服务中心的灯光却彻夜明亮,24小时畅通的热线电话,随时等待着市民的拨入。“心连心服务热线”由市委、市政府整合全市党委、政府、群团和承担公共服务职能部门(单位)的热线资源成立,以“12345”为统一受理电话号码,还有短信、邮箱、微信、微博、APP、信函共七个渠道,全面受理群众诉求。

★互动交流

市民赵女士反映:市中区张公桥新苑小区居民区楼道内随处可见张贴的小广告,影响小区住房环境,且小区市民到处乱扔垃圾,垃圾仓管理不规范,望帮助处理。

市中区张公桥街道办事处回复:所属社区已立即组织人员对小广告、“牛皮癣”进行清理。以后将加强巡查,做到及时发现及时清理。同时加强宣传,增强居民主动性,自觉维护小区环境卫生,营造良好生活环境。

市民李先生反映:中心城区翡翠二期广场音响噪音严重扰民,望帮助。

乐山市城管局回复:经针对该市民反映,牟子大队执法人员现场调查了解。投诉人所投诉的情况为翡翠国际系列小区物业管理公司为酬谢广大业主所举办的活动,执法人员已对相关负责人进行法律宣传,并责令其整改。相关负责人表示,将积极配合执法人员整改,今后开展此类活动会将时间设置在工作日的白天,并降低音量,尽量不给周边群众造成影响。

市民周先生反映:市中区紫竹院后门楼下每天早上从七点钟开始有一些老年人在搞活动唱歌,声音特别大,一直会持续到中午以后,之前去打招呼让小声一点都没有用,望帮助。

乐山市城管局回复:接到该市民反映后,肖坝大队立即赶到现场并未发现上述投诉内容所指老年人唱歌,噪音扰民等问题。执法人员就上述的问题已电话联系该店负责人,要求其下一步经营过程中不得在影响周围居民休息,高音设备一律不得在使用。下一步我大队将加强巡查力度。

市民谭女士咨询:滟澜洲1374号门铺的广告牌没有超出界限,且没有凸出,为什么被告知要拆除,而且他商家广告牌凸出10公分都没有让拆除,望告知原因。

乐山市城管局回复:经查,水口大队查实该商家正在设置的店招不符合《乐山市户外广告

设置导则》中规定的“高平齐”的基本标准,影响滟澜洲片区商家店招整体美观。现已责令当事人即反映人自行整改。电话回复反映人,反映人已明确其店招设置行为存在过错,愿意整改,且表示对城管工作的理解与满意。

市民何女士反映:前段时间315曝光了很多有问题的辣条,而市中区普贤街实验小学外面的商店大多都在售卖5角和1块的辣条,无安全标示和生产日期,对小朋友的健康有害,建议不要让商店贩卖辣条,望采纳。

市中区张公桥街道办事处回复:经现场调查,未查见有“无生产日期、无生产厂家、无生产许可证”等三无食品,同时重点清查辣条等五毛食品,清查中未发现3.15曝光的问题食品。执法人员对7家食品经营店负责人进行了食品安全教育引导,要求商家把好食品采购关和销售关、落实好食品进货查验记录制度和食品贮存管理制度、以及落实好食品安全自检自查与报告制度,确保消费者舌尖上的安全。

市民熊女士咨询:市中区白燕路411号茶艺馆将旧灯笼放在路边垃圾桶里,环卫工人将灯笼捡出扔回其门市,称垃圾桶太满,咨询环卫工人做法是否合法。

乐山市城管局回复:经查,该地段为环卫局通江环卫所管辖地段。该路段清扫保洁为双班制(上午5:00-13:00,下午13:00-21:00)作业。并配备一名垃圾收运员每天对该路段果屑箱和垃圾桶进行不定时收运。经调查核实,白燕路411号路段的路段清扫保洁员确实将茶艺馆扔果屑箱里的旧灯笼扔回门市。市民反映情况基本属实。按规定,门市经营性垃圾不在垃圾收运范围内,路段上果屑箱仅供市民扔果皮纸屑等小垃圾,故路段清扫保洁员不让茶艺馆将旧灯笼放到果屑箱。通江环卫所采取了以下整改措施:一是对路段清扫保洁员较过激的行为做出批评教育;二是加强该路段果屑箱的垃圾收运和路段清扫保洁,给周围住户一个干净整洁的生活环境。

乐山“心连心服务热线”
二维码



微信二维码



微博二维码



APP二维码

遗失声明

乐山市文化市场综合执法支队所持有的开户许可证,核准号:J6650001599502,开户银行:乐山市商业银行营业部,账号:01012100000431736 遗失作废。

乐山市文化市场综合执法支队
2019年4月4号

遗失声明

乐山市沙湾区凤翔歌服装店所持有的营业执照(正副本),注册号:51111600012766 遗失作废。

乐山市沙湾区凤翔歌服装店
2019年4月4号

遗失声明

乐山市沙湾区三通建材经营部所持有的营业执照(正副本),统一社会信用代码:92511111MA621XB803 遗失作废。

乐山市沙湾区三通建材经营部
2019年4月4号



乐山市卫生健康委员会 乐山市健康教育协会 协办

2018年6月,为了响应省卫健委关于进一步加强急诊急救能力建设的号召,市人民医院正式启动高级卒中中心建设。在高级卒中中心建设的道路上,医院不断优化院内救治流程,定期对相关专业的医护人员进行专业培训和提升,同年12月,被国家卫健委脑卒中防治工程委员会授予“高级卒中中心”称号。在最近的一次全国综合排名中,中心的综合排名和静脉溶栓技术挺进百强。

市人民医院:高级卒中中心建设成效显著

■本报记者 高瞻

缺乏全面认识险些丧命

3月28日上午,乐山市人民医院康复医学科病房过道内缓慢行走的市民杨先生正在体会大病初愈后自由行动的感受,现年50岁出头的他,怎么都没有想到自己差点就将在以卧床的方式,度过自己的人生。

“相比卧床,如果再迟一点送医,该疾病可能会带走他的生命。”市人民医院康复医学科医生夏嘉川告诉记者,病人所患疾病是目前我国致残率最高的疾病——脑卒中。“3月6日,病人发现自己的左侧肢体存在活动障碍,但并未引起重视,直到次日才送医就诊,被确诊为急性右侧脑梗塞,但已经错过了最佳的治疗时间,只能采取脑卒中保守治疗,防止病情进一步加重。”

据了解,脑卒中又称中风,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞,造成血液循环障碍,引起脑细胞坏死的一种疾病,包

括脑出血和脑梗塞两种类型。发病人群具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率和高经济负担的特点。

对脑卒中患者而言,时间就是大脑。一旦出现缺血性脑卒中,每耽误1分钟,脑细胞都会以百万级的数量死亡,在发病4.5小时内实施静脉溶栓,6小时内实施机械取栓是脑卒中急性期救治的主要手段。然而,相关数据统计,国内仅有3.3%的患者能够意识到发生卒中需要及时就医,而错过最佳治疗时间。而我国目前40岁以上人群脑卒中现患病人数达1242万,并且近年来呈现年轻化趋势。

“正是缺乏对脑卒中疾病的全面认识,加之病人抱有侥幸心理等原因,才错过最佳的治疗时间。”夏嘉川告诉记者,幸运的是,经过保守治疗,根据病人的恢复情况,预计身体的各项功能可以恢复到90%左右。



综合排名和静脉溶栓技术挺进百强

杨先生的幸运,除了自身原因和恰当的治疗方案外,与市人民医院高级卒中中心的建设息息相关。

2018年6月,为了响应省卫健委关于进一步加强急诊急救能力建设的号召,市人民医院正式启动高级卒中中心建设,不断优化院内救治流程,定期对相关专业的医护人员进行专业培训和提升,为挽救更多不幸,起到了积极的作用。

“每一位卒中病人入院,都能够在最短的时间内进行确诊治疗,这种质的变化是我们长期以来不断优化流程和提升专业水平的结果。”市人民医院神经内科党支部书记黄惠英表示,这种质的变化,反应在量上,便是DNT(患者到院至接受静脉溶栓的时间)和DPT(完成动脉穿刺的时间)两者分别从原来的100分钟缩短至现在的40分钟,和原来的2小时缩短至现在的1小时,为减少因为脑卒中而带来的大脑损伤争取了更多的时间。

随着急性卒中救治流程的优化,使更多的患者在急性期得到有效救治,能在短时间内病情缓解,达到出院的标准,从而在有限的医疗资源条件下,

收治更多的患者,直接使得卒中中心救治脑卒中患者的数量大大增加。据保守估计,目前市人民医院高级卒中中心接诊卒中病人数量较往年同期增加了50%以上。

与此同时,为了确保治疗效果,市人民医院的康复医学科也积极作为,在卒中病人入院之初便进行介入治疗,将整个康复治疗贯穿在整个病情的始终,最大程度地保证了患者治疗后的生活质量。

2018年12月,市人民医院高级卒中中心被国家卫健委脑卒中防治工程委员会授予“高级卒中中心”称号。在今年2月全国高级卒中中心综合排名榜上,该中心综合排名和静脉溶栓技术均挺进全国百强。

记者在结束采访之际,偶然间看到该中心工作人员在朋友圈中对于卒中中心建设的感言,“高级卒中中心建设,我们一直在努力,相信会越来越好”。简朴的话语,浓缩着市人民医院神经内科、神经外科、脑血管科、心脏内科、老年病科等相关科室,对战胜脑卒中的态度和决心。



■本版图片由市人民医院提供

草堂高中：学子入选北京冬奥会国家集训队

近日，从北京体育大学传来喜讯：两名草堂学子任伟秋和黄星月入选北京冬奥会跳台滑雪项目国家集训队，现已随队赴芬兰卡皮奥训练基地进行集训。

据悉，2018年12月底，原来只接受过田径训练的任伟秋和黄星月两位同学参加了跨界跨项跳台滑雪项目全国海选，经过层层选拔，最终被选入北京体育大学进行初步训练。经过两个多月的艰苦训练和残酷淘汰，从未接触过冰雪运动的两名女将克服重重困难，再次脱颖而出，以优异的成绩通过测试，光荣入选北京冬奥会国家集训队，为草堂、为乐山争得了荣誉。

两位同学表示将从零开始，刻苦训练，争取在2022年北京冬奥会上取得好成绩。
(万锋)

乐山二中：赴马边开展对口帮扶活动

3月28、29日，乐山二中校长张承坤领队，干部教师一行8人来到马边县荣丁中学，开展2019年上半年对口帮扶送教送培活动。

在两天的活动中，两校就互派行政和教师工作进行了对接，并就本年度对口帮扶工作做出了具体安排。张承坤为荣丁中学全体教师举办了“新时代、新教育、新教师”专题讲座，数学科贾小勇老师、物理科郑超老师、化学科代欣芮老师先后分别上了一堂示范课，课后还分别就示范课情况及学科教学展开了较为深入的探讨和交流。

由于双方均高度重视，充分准备，送培送教活动取得了很好的成效，得到了受援方的高度评价。荣丁中学校长武继平在交流中对乐山二中的对口帮扶表示了感谢，称赞主讲教师授课注重启发，引导并指导学生动脑、动口、动手，表现出了很高的专业技能和学科素养，为听课教师做了很好的示范。
(张俊)

外小：关怀无微不至 精心教导有方

三月春风暖人心，一面锦旗谢师恩。在三月的一个周五下午，一位家长风尘仆仆来到乐山市外国语小学，为该校一年级E班的班主任周艳莉老师送来一面锦旗，锦旗上写着“关怀无微不至，精心教导有方”，表达对老师无限的感激与崇敬。

据悉，在日常的教育教学中，细心的周艳莉发现班上有一位孩子不太合群，常独自一人玩耍。于是，周艳莉鼓励其他小朋友跟他交朋友，还经常关心他在学校的生活和学习，与同学相处；在他犯错时，告诉他的做法为什么错；告诉他想要交到朋友，就要做一个大家都喜欢的人……慢慢地，这孩子周艳莉的关怀下变得自信大方，阳光开朗。家长看在眼里，喜在心里，送上一面锦旗以表感激。

没有轰轰烈烈的大事，只有日常学习生活的点点滴滴，把平凡的工作做到极致，这就是当代的“工匠精神”。教育就需要这样的事无巨细，需要这样的无微不至。周艳莉虽是一位刚踏上工作岗位不久的新老师，但她在用自己对学生无微不至的爱来温暖着每一个学生，让他们沐浴着师爱的阳光前行。
(杨杰)

市实幼：被命名为“健康食堂”

近日，乐山市实验幼儿园被市中区慢性非传染性疾病综合防控工作领导小组办公室命名为全民健康生活方式行动“健康食堂”。

据悉，乐山市实验幼儿园的阳光厨房一直以来秉持用高品质的服务为孩子们烹饪美味健康的菜式为宗旨，深受孩子们喜爱。“民以食为天，食以安为先”食品卫生安全，更是幼儿园常抓不懈的工作重点。在市实验幼儿园以“四关”压实食品安全责任，筑牢食品安全防线。

与此同时，作为“健康食堂”，市实幼不仅仅从营养上保证孩子健康，还会不定期根据孩子们的口味推出各种美味新菜品，在保证营养的基础上让孩子们吃到色香味俱全的美味餐点。园方相关负责人表示，“健康食堂”的命名是对我们工作的肯定，也对我们工作提出了更高的要求。我们将不断努力，持续巩固创建成果，严格按照健康食堂标准加强管理，为孩子的成长添砖加瓦，保驾护航。
(陈宣豪)

乐山市物业管理协会年会举行

本报讯 3月29日下午，乐山市物业管理协会2019年年会暨协会成立两周年联欢会举行，来自会员企业的代表共350余人参加了年会。

协会会长彭小玲首先向与会人员报告了协会2018年度工作情况，协会紧紧围绕市委、市政府以及房地产行政主管部门的中心工作，认真履行为政府、为企业、为会员、为行业发展服务的宗旨，充分发挥主观能动性，在反映行业诉求、加强行业自律、规范行业行为和维护企业合法权益方面做了大量卓有成效的工作；其次分析了协会目前存在的问题并探讨了解决的思路 and 办法；最后部署了2019年工作计划，为扎实推进“服务品质提升年”，构建和谐乐山贡献力量。

随后，会议对获评2018年度乐山市物业服务品牌项目的亚马逊等5个项目，2018年度乐山市物业服务行业标兵的张丽辉等56名个人给予了表彰。

出席活动的省房地产业协会专职副会长郑友才表示，乐山市物业管理协会充分贯彻省上政策、保障行业发展、探索党建引领等方面执行力强、创新力好，发展很快，走进了地州市行业协会发展的第一梯队。面对新形势，郑友才对协会提出了新的要求，要围绕中心、服务大局，坚持党建引领，贯彻四个意识、两个维护，有新作为。同时，要坚守服务业的本源，在服务品质提升、创新管理手段和商业模式、增进营收做优做精、积极稳妥的向现代服务业等方面迈进。

活动现场，省物业管理专委会副主任、嘉诚新悦集团董事长李旭东为与会人员带来了题为《中小企业如何实现有质量的增长》的主题分享。最后，由协会理事单位、会员单位带来的舞蹈、独唱、情景剧等文艺表演，年会在欢歌笑语中圆满落幕。
(本报记者)

新华保险：积极参与双创工作

3月，乐山迎来了一件全民参与的大事，那就是创建全国文明城市和国家卫生城市已进入攻坚阶段。其中全国文明城市是中国大陆所有城市品牌中含含金量最高、创建难度最大的一个，是反映城市整体文明水平的综合性荣誉称号，是目前国内城市综合类评比中的最高荣誉，也是最具价值的城市品牌。

新华保险乐山中支严格按照相关部门下发的“清单制+责任制”的工作要求，细化工作方案，量化工作指标内容，明确工作时间节点，扎实有效推进“双创”工作，中支全体员工积极的参与到“双创”行动中来。双创期间由中支班子成员亲自带队，带上“双创”督导员的红袖标，走上街道，清扫落叶、烟头等，将一些摆放不整齐的共享单车摆放到停车位中，发挥主人翁精神，为把乐山打造成为一个宜居的山水城市和旅游观光城市尽一份力。
(万桥川)

新建小学：举行“品味书香 浸润童年”启动仪式

为进一步推进书香校园文化建设，营造良好的校园阅读氛围，让书籍走进教师、队员们的心灵，新建小学在读书月来临之际，举行了“品味书香 浸润童年”读书月活动启动仪式。

首先，颜慧敏老师在仪式上《以读书为荣，以读书为乐》进行了发言，她分享了读书小故事，要求孩子们积极参与到读书节各项活动中去，共享读书的美好时光。接着六年级三班书香少年进行了精彩的演讲和表演，并分享了他们读书的收获。少先队代表胡佳昊、王若梵进行了《品味书香 浸润童年》为题的倡议，倡议队员们每天坚持读书30分钟、认真填写阅读记录和总结，积极参加班级读书活动。

据悉，新建小学将在4月开展读书月的系列活动。学校希望，通过启动仪式将孩子们引领到读书活动中来，让孩子们感受读书的快乐、学到更多的知识，并真正将读书成为一种习惯，品味书香，浸润童年。
(吕丽)



乐山市科学技术协会 主办

为啥一到晚上就特想吃东西?

你有没有碰到过这样的情况,明明马上就要去睡觉了,肚子却突然不争气地饿了!相信大家的内心一定是拒绝的,因为我们都深知深夜吃东西很容易堆积脂肪让你发胖,但是我们的身体却又都是诚实的,肚子饿了就要吃嘛,也不是我们想控制就能控制的,饿着肚子根本就睡不着啊有木有?

等静下来时,你可能会有这样的疑惑:自己明明平时饭量还好,为什么一到夜里就想吃东西呢?不急,接下来小编就告诉大家原因!



怎么的?
真以为自己年轻有活力啊?
大半夜的狂吃,你这是种病!
叫做“夜食症”。

其实,这病的罪魁祸首就是你自己,
这都是由于你错误的生活方式引起的,
尤其是酷爱熬夜的人!

这究竟是个什么病?
其实就是饮食失调症、睡眠失调症、情绪失调症。

是什么让人在晚上控不住地胡吃海塞?
甚至还有的人,睡着了也会突然醒来吃一顿。
而且吃的欲望巨强烈!



这个时候,晚上加一顿餐,
尤其是碳水化合物之类的,
会让你的大脑产生一种叫“复合胺”的东西,
它就是会让你有快感的神经递质。

这并不是你的意志力能够控制的,
说不吃就不能不吃。
**这很可能是人体自我医治情绪,
和释放压力的一种无意识行为。**



那这病还能治吗?
首先,你这一日三餐都得按时按点儿吃,
最好不要吃太多,更不能因为减肥而节食。
节食换来的,就是一顿暴饮暴食!



最后,可以多做一些运动嘛,
释放压力,心情也能变好。
而且把吃吃喝喝的劲儿都用在运动上,
这么一来,不仅能减肥,还能拥有健康!



研究称看到咖啡 足以引起大脑的警觉

根据一项新的研究,如果你忘了买更多的咖啡,但仍然有一杯见底的咖啡,那么好消息是:仅仅看到咖啡或者让你想起它的东西足以刺激你的思绪。咖啡以其对清醒度和注意力的影响而闻名,新研究称即使没有饮用咖啡,相关线索也足以引起大脑的警觉。

该研究由四项研究组成,这些研究涉及东西方文化中经常饮用咖啡和茶的个体。该团队研究了咖啡和茶相关线索对看到它们的参与者可能产生的精神警觉效应。

接触咖啡相关线索但实际上并没有喝咖啡的参与者经历了一种观念上的变化,其中包括以“更具体,更精确的术语”思考,并将时间视为更短。然而,这种影响在东方文化的个体中并不那么强烈,咖啡和警觉之间的联系可能不那么突出。

这一发现可能会揭示一些消费者行为以及从营销角度来看这些行为的影响方式。同样,该研究暗示人类可能会在其他产品的存在和建议下经历类似的“启动”(priming),例如在看到能量饮料时可能会增加警觉性。

日本小学教科书将印刷二维码 发展数字教育

日本 NHK 电视台 3 月 28 日报道称,2020 年 4 月以后使用的日本小学教科书上将印刷二维码。学生们可使用平板电脑等移动终端读取二维码,以此浏览教学视频,这势必给今后的学习方法带来巨大变化。

报道称,2020 年 4 月以后,几乎所有的日本小学教科书上都将出现二维码和教科书编制公司的网址。学生使用智能手机或平板电脑等移动终端读取二维码,就可以链接到教科书编制公司的互联网主页等网站上,看到教学视频。这可以帮助学生学习标准的英语发音,加深对理科、社会等知识的理解。视频内容包括编程等必修科目的知识,介绍了使用软件绘制图形的方法等。

自今年 4 月起,有关方面将在设定一定标准的情况下允许使用数字教科书。教学内容数字化将极大地改变学习方法。光村图书出版社编辑本部长桥本英明表示:“可以说,这是教科书领域出现的巨大变化。今后,新版教科书将在全国范围内广泛使用,我们必须关注其实际使用效果。”

眼睛里也会“长结石”？ 这几类人更要提高警惕

提起结石,人们通常都会想到肾结石、胆结石等,但对于眼结石,很多人并不了解。那么,什么是眼结石?哪些人更容易患上眼结石?如果患有眼结石,该如何处理呢?

不少人认为眼结石就是“眼睛里有石头”,其实不然。西安交通大学第二附属医院眼科主任医师冯朝晖介绍,“眼结石在医学上被称为结膜结石,是在睑结膜表面出现的黄白色凝着物,是睑结膜腺管内或睑结膜上皮凹陷处堆积的脱落上皮细胞和变性白细胞的凝固物,其内没有或极少有钙质沉着,所以并非真正的石头。”

眼结石有哪些症状呢?冯朝晖指出,眼结石的临床表现为:在睑结膜面上有单个或多个界限清楚、质地硬物的黄白色小点。当眼结石只是个小颗粒,埋在睑结膜下,没有突出到睑结膜表面时,患者不会感觉到它的存在;当眼结石突出到睑结膜表面时,由于刺激到了角膜,甚至擦伤了角膜,患者眼内会有异物感,感觉痒或刺痛。

哪些人更容易患上眼结石呢?中国中医科学院眼科医院教授杨永升指出,以下三类人较易患上眼结石:

1.有慢性眼病的老年人。由于年龄原因,老年人结膜上皮退变,导致上皮细胞脱落沉积,从而为眼结石的发生创造机会。因此,眼结石

易发生在老年人身上,尤其是患有慢性角膜炎、沙眼等慢性眼病以及老花眼的老年人。

2.爱化浓眼妆的女性。在化眼妆时,睫毛膏、眼线、眼影的颗粒物难免会落入眼中,这会刺激结膜组织,如果眼妆较浓,刺激就会比较严重,久而久之,就有可能导致结膜组织发炎,进而引发眼结石。

3.爱哭闹的小孩。很多小孩在哭泣的时候,喜欢用手直接抹眼泪,这样很容易把脏东西揉进眼睛,引发眼结石。

此外,广东省东莞市人民医院眼科副主任医师李殊燕提醒,很多年轻人患上眼结石是因为用眼习惯不健康,比如经常玩手机、长期对着电脑玩游戏、熬夜看电视剧等会诱发结膜炎,进而导致眼结石。

那么,如果患上眼结石,该怎么办呢?上海中医药大学附属龙华医院眼科主任医师张殷建指出,“眼结石的处理办法其实很简单,等它‘冒’出头后,患者到专业眼科医院,请医生把它挑掉就可以,如果症状比较明显,也可以使用消炎眼药水。值得注意的是,很多人在眼睛不舒服时喜欢滴抗疲劳眼药水缓解症状,但如果症状持续没有缓解甚至加重,就应该及时到正规医院接受检查了,以免耽误治疗。”

小火慢炖不是越慢越好 “ 超时老汤”或可引发多种疾病



煲汤在我国具有悠久的历史,通常人们煲汤时讲究小火慢炖,使食物中的营养成分有效地溶解在水中,使

人能更好消化和吸收。有的人认为炖煮的时间越长,其中的“精华”才能被煮出来,营养价值才越高。但其实,在高温下长时间煮煮,食物中的很多物质会发生改变,甚至遭到破坏。这到底是怎么回事呢?

一方面,煲汤时间过长,容易造成食物的营养流失。就肉汤来说,煲汤时间越长会导致蛋白质含量越低。实验证明,过长时间煲汤并不能达成人们心中所愿,汤中的营养并不会无限制的增多。

而对于鱼汤来说,煲汤太久反倒还会破坏其中的营养。中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚指出,用鱼煲汤的时间以短为好,因为鱼肉较细嫩,只要汤煮到发白就可以了,再继续炖不但营养会被破坏,鱼肉也会变老、变粗。

另外,煲汤时间过久还会在不同程度上损伤食物中的维生素。如果汤里要放蔬菜,必须等汤煲好以后再加入,煲煮数分钟后即可,以减少维生素的损失。

煲汤时间过长不仅会导致营养流失,另一方面,还会增加人体疾病危险。由于炖煮时间过长,肉汤和鱼汤中嘌呤、脂肪含量高,易引发高血压、痛风、慢性肾病等疾病。炖汤中如果加入绿色蔬菜,炖煮太久会使钾和草酸盐含量升高,慢性肾病患者饮用后,会增加肾结石的风险。

春季要多敷面膜多清 洁?小心走入护肤误区

春季延续了冬季的干燥,在气温上升的同时,还有花粉、柳絮、风沙来“捣乱”,不少人一到春天脸上就容易过敏,整张脸又红又痒。那么,在春季这个容易过敏的季节,面部护理需要注意哪些问题?有哪些护肤误区需要避免?人民网科普中国就此采访了首都医科大学附属北京友谊医院皮肤科主治医师徐宏俊,看看他有哪些护肤建议。

一、不要过度清洁

过度清洁是春季护肤常见的误区。不少人认为春季风沙大,就应频繁清洁皮肤,但这会导致皮肤角质层变薄,不仅会降低皮肤的抵抗力,造成皮肤敏感,还可能造成毛孔粗大。因此,徐宏俊建议,在一般情况下每天清洁1至2次,晚上用洁面乳清洁,早上用清水清洁即可。

二、不要频繁更换护肤品

很多人认为换季了,化妆品也需要更换,特别是护肤品,其实这并没有科学依据。皮肤对护肤品的适应需要一个过程,如果频繁更换会降低皮肤对外界变化的抵抗力,特别是对于敏感型肌肤而言,会增加其过敏发生的可能性。如果一定要更换护肤品,建议不要同时替换整套护肤品,而要小范围地逐步更换。

三、不要过度敷面膜

有说法称,春季皮肤容易干燥就应该多敷面膜,其实这也是不可取的。敷完面膜后,皮肤虽然摸起来非常水润,但这只是皮肤角质层过度水合的结果,简单的来说就是皮肤的角质层“喝”水“喝”多了,这会加快角质层脱落,从而降低皮肤对外界的抵抗能力,出现发红的情况,且敏感性增高。因此,徐宏俊建议,面膜每周敷2至3次即可。

四、不要增加皮肤负担

春季护肤要做好保湿和防晒,但应注意不要因此而增加皮肤的负担。很多保湿的护肤品功效都差不多,无需重复擦涂。此外,针对防晒产品的使用,徐宏俊表示,春季紫外线并不强烈,长期在室外活动的人群才需进行补涂,而长期处于室内的普通人群每天涂1至2次,选择SPF值在30至50之间的防晒产品即可。有化妆习惯的人群,也要注意尽量选择轻薄一些的粉底或粉底液。



辟谣

四月,撩拨情绪的谣言还在蠢蠢欲动!



四月,万物复苏。一些博人眼球、撩拨情绪的谣言也蠢蠢欲动,遗祸人间。比如,食用樱桃核中毒、化疗杀人已被实践证明、臭豆腐导致肝癌……这些与健康相关的谣言,年年辟、年年传,给公众带来极大困扰。为此,我们刨根问底、还原真相,让这些耸人听闻的谣言失去生存的土壤。

谣言一: 食用 5 颗樱桃核就会中毒

最近,一则“女子食用 5 颗樱桃,咬破樱桃核被毒晕”的消息在网上传播,更有甚者说食用 5 颗樱桃核就会带来致命的威胁。那么,甜美的樱桃我们还能放心吃吗?万一不小心吃下樱桃核会不会中毒呢?

“蔷薇科植物如樱桃、杏、桃、李、枇杷的种子中含有微量氰苷,吃下去和胃酸反应可生成有毒性的氢氰酸,轻则使人恶心呕吐,重则致人呼吸衰竭、昏迷甚至死亡。但每颗樱桃核里氰苷含量极低,5 颗樱桃核仁根本不可能导致人体中毒。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅解释说,要想导致中毒要一次吃上好几斤樱桃核,但樱桃核仁又小又苦涩,没人会一次吃上几斤。况且,人们也不会放着甜美的樱桃果肉不吃而去吃樱桃核,所以中毒的几率很小。

对于消费者来说,只要不是刻意去嚼果核里的种子,吃水果导致氰苷中毒的可能性几乎不存在。朱毅提醒说,比樱桃核仁更需引起人们注意的是,苦杏仁氰苷含量高,吃十几颗、几十颗就可能中毒。当然,甜杏仁可以放心吃,吃着苦的核仁最好都不要吃。

谣言二: 常吃臭豆腐易患肝癌



见了,总要买上一大份趁热吃掉。

这让不少人吓了一跳,吃臭豆腐真的可以导致肝癌吗?“臭豆腐是中国传统的发酵食品,有增进食欲、促进消化的作用,从营养学、毒理学、肿瘤流行病学的角度分析,臭豆腐都不会增加罹患癌症的风险。”朱毅告诉记者,近年来,因为不法商贩没有耐心等待豆腐自然发酵成臭豆腐,不择手段非法添加,毁了臭豆腐的清誉,导致致癌说广

为传播。

“非法添加物有可能产生致癌的风险,但癌症和安全合格的臭豆腐本身没有任何关系,喜欢食用臭豆腐的公众可以选择合格产品继续享用。”朱毅说,肝癌的致病因素也是多方面的,该文把肝癌的致病因素归结为食用臭豆腐有些牵强。

谣言三: 玩偶镉元素超标致孩子脸部溃烂

近日,一篇题为《警惕! 孩子做客拿了亲戚小玩偶,当晚回家脸部溃烂变巨丑!》的文章在网上广为流传。文章称,当晚小孩从亲戚家拿回了一个玩偶,未料玩偶镉元素超标,随后孩子出现“脸部溃烂、括约肌萎缩、食欲不振等症状”。该文还煞有介事地提醒,请家长们务必让孩子远离此类玩具,以免酿成悲剧。

乍看之下,确实有些惊悚。然而,经查证这一消息早在 3 年前就在网上盛传,近期不过是老梗翻新后再度刷了一波流量。对此,多地辟谣平台予以驳斥。

石化企业相关人士指出,镉元素不会存在于玩具中,因为该元素只能通过核反应生成,是属于被严格管制、被隔离于人们生活圈的物质。

谣言四: 被噎到、脚抽筋举举手就搞定

最近,网上流传了这样一条“自救小秘方”:如果噎到就把手举起来,落枕按摩脚大拇指,脚抽筋时举对侧手,脚麻用力甩对侧手掌……这些看似简单的小动作,效果真有这么神奇吗?

记者查阅发现,事实上这些“小秘方”早在五六年前就疯传于网络,并被冠之以“关键时刻救人一命的妙招”。目前,已有多家媒体对上述说法进行辟谣。

吃东西噎到,脚抽筋只要把手举起来,就能轻松搞定?医学专家解释说,当有人被卡住或噎住后,应该弯腰用力咳嗽,并让身边的人拍打背部,把堵塞物咳出来。如果患者出现不能咳嗽、说话甚至无法呼吸的情况,最有效的方式是海姆立克急救法,即施救者环抱患者,突然向其上腹部施压,迫使其上腹部下陷,造成膈肌突然上升,使胸腔压力增加,异物被冲击出来。如果被救者症状并未得到缓解,就要及时拨打 120 求助。

谣言五: 化疗杀人已被实践证明

近日,有一篇名为《化疗杀人已被实践证明》的帖子在网络上广为流传,文章声称放疗会减少癌症患者存活的希望,它之所以成为流行的癌症治疗方法,是因为可以制造癌恐怖、利润高。

“这自然是谣言。”面对“化疗杀人”一说,中国中医科学院广安门医院肿瘤科主治医师赵志正给出了笃定的答案,“手术、放疗、化疗是治疗癌症的‘三板斧’,尤其放疗和化疗是具有里程碑意义的治疗方式,对于目前很多癌症患者来说,都是不可或缺的救命方案。”

在赵志正看来,老百姓对于化疗的误解,也有一部分是化疗的滥用所致。“作为医生,要严格遵循肿瘤规范化治疗指南。患者也要实时更新相关知识,只有接受正规治疗,根据患者所处不同的疾病阶段,合理地、有机地将治疗方法结合,才能使患者活得长,活得有质量。”



关注科普中国 获取更多知识

城市周刊

CITY WEEKLY

2019年4月4日 编辑:熊春鹰 版式:王扬

20

关注

花开峨眉·悦动嘉州 2019 四川省春季音乐季启动 五大精彩内容唱响春天的旋律

■本报记者 熊春鹰



峨眉山音乐节 资料图片

3月30日晚,由乐山市人民政府主办,中共乐山市委宣传部、乐山市文化广播电视和旅游局承办的2019四川省春季音乐季启动仪式暨第四届峨眉山音乐节新闻发布会,在乐山大佛剧院举行。

2019四川省春季音乐季以“花开峨眉·悦动嘉州”为主题,在办好主体活动——第四届峨眉山音乐节的基础上,同时开展“春之声”交响音乐会、“春之雅”专场音乐汇、“春之韵”地域主题音乐活动和“春之乐”校园音乐季等4个主题活动,整个音乐季将从3月30日持续到6月。

创新“1+4”模式,活动内容丰富多彩

2016年,按照省政府“春夏秋冬”四季音乐季的总体布局,乐山积极争取,申报成为“四川省春季音乐季”永久举办地,每年举办异彩纷呈的音乐季系列活动。今年,四川省春季音乐季将坚持“政府引导、市场运作、企业参与、产业拉动”的模式,进一步扩大规模、充实内容、创新方式,采取“1+4”的方式(一大主体活动和四个主题活动)把音乐季活动办出特色,办出水平。

一大主体活动

——第四届峨眉山音乐节

峨眉山音乐节是乐山打造音乐产业的一个品牌项目,自2016年起已成功举办了三届。今

年的峨眉山音乐节将于4月27日-28日在峨眉山黄湾镇佛光花海园区举行,以“花开峨眉”为主题,在舞台舞美及氛围设计上都重点突出了音乐与山和花海的自然融合。此次音乐节不仅邀请了人气巨星蔡依林、国际艺人迪玛希、实力唱将丁当、谢春花,新晋唱作人吴奇、沙楠杰,还有彭坦、重塑雕像的权利、秘密行动等独立音乐人及乐队登台演唱。



“春之声”交响音乐会 熊春鹰/摄

四个主题活动

——“春之声”交响音乐会

“春之声”交响音乐会以春天为主题,邀请四川爱乐乐团60人的演出班底,同时邀请了中央歌剧院的歌唱家助演。音乐会整体时长约1.5小时,演奏包括《春之声圆舞曲》《狩猎波尔卡》《春天的芭蕾》《茉莉花》《北京喜讯传边寨》等14首中外经典名曲,为观众奉上一场美妙至极的音乐大餐。在音乐会尾声,观众们在歌唱家的引领下以互动的形式合唱《我和我的祖国》。

——“春之雅”音乐汇

“春之雅”音乐汇则以“春之乐章-雅韵篇”为主题,将于2019年4月至6月在新又新大戏院举行,每半月一场演出,共计6场。包括“春之韵”民族音乐会、小提琴独奏音乐会、中外经典交响音乐会、二胡专场音乐会、“嘉阳河”川剧音乐会、“颂歌献给党”声乐专场。“春之雅”音乐汇也是拉开乐山常态化演出长卷的重要内容之一,将吸引更多市民及游客走进剧场文化消费,也激励全市业务组织积极参与到全市“文旅融合”互动中来。

——“春之韵”地域主题音乐活动

从4月起,全市各县(市、区)结合本地原创音乐、旅游资源、非遗文化、民风民俗,开展各具特色的演唱会、歌手赛、歌唱周、山歌会等音乐主题活动,唱响乐山的山山水水和特色风情。

——“春之乐”校园音乐季

从4月起,全市各学校结合本校教育教学主题和特点,开展音乐主题教育、颂歌敬党恩、校园歌手赛、校歌大比拼等校园音乐季活动,营造爱音乐、爱生活、爱祖国的氛围,让音乐陶冶学生的情操、激励学生成长。

特色鲜明亮点纷呈, 兼具多元音乐表达

在乐山举办的春季音乐季,是省政府“四季音乐季”的开篇之作。本届活动将延续前三届的高端特色,首先是峨眉山音乐节的演出阵容强大,2天共邀请12组艺人表演,人气巨星、国际艺人轮番登台献唱,兼具摇滚、流行、民谣、原创等多元音乐表达。“春之声”交响音乐会还邀请了中央歌剧院的歌唱家助演,共同演绎中外名曲。

作为“四川省春季音乐季”的永久举办地,我市打造了占地560亩的佛光花海园区,该园区位于峨眉山市黄湾镇,地处峨眉山麓的峨眉



熊春鹰/摄

音乐节现场人山人海 资料图片

河畔,生态环境优美。在这里,草坪、花海、阳光、音乐、美食、休闲,完美融合在一起,让观众实现观光、休闲度假与视听享受为一体,契合“最美山户外音乐节”和“音乐嘉年华”的定位。

在为音乐爱好者提供音乐视听盛宴的同时,峨眉山音乐节现场还规划了乐山特色美食、非遗文化展示及少数民族手工艺品展卖等区域,让观众亲身体验乐山本土文化的独特魅力;创新互动娱乐玩法,为年轻人提供真人娃娃机、180度摄影、互动创意拍照、变妆、草地瑜伽等潮流新奇娱乐项目,让游客得到全方位的身心体验。

覆盖不同年龄阶层,推出惠民票价政策

除了峨眉山音乐节这一主体活动,春季音乐季还涵盖“春之声”交响音乐会、“春之雅”专场音乐汇、“春之韵”地域主题音乐活动和“春之乐”校园音乐季四大主题活动,覆盖不同区域不同年龄段的人群。其中,“春之韵”地域主题音乐活动将在乐山各区县举行,形成区县联动,凸显当地特色;“春之乐”校园音乐季将走进乐山各所学校,通过颂歌敬党恩、校园歌手赛等活动,吸引在校学生积极参与。

为体现文旅深度融合,实现高雅艺术平民化,系列主题活动将全面实施惠民票务政策,公开发售票价为30元、20元、10元的惠民票,让更多普通市民走进音乐会现场,享受高雅艺术的熏陶。

音乐+旅游,文旅融合提升城市品质

作为“四川省春季音乐季”的主体活动,峨眉山音乐节此前已连续举办三届,共吸引国内外观众近15万人次,直接经济效益超5000万元,取得了良好的社会效益和经济效益,成为全国广大乐迷喜爱的音乐品牌活动,也是四川“音乐与旅游”融合发展的样本。本届音乐季活动将以音乐节为“支点”,拉动旅游产业发展,扩大文化消费,通过音乐吸引更广泛游客群体的目光。音乐节期间将推出“音乐+旅游”优惠套餐,凡购买音乐节双日票的观众,可凭票免费游览峨眉山景区一次。购买单日票,可享受峨眉山景区半价票。套餐活动有效期将从4月28日持续至5月1日,让游客朋友可以尽情领略乐山的独特魅力。

乐山将以举办四川省春季音乐季为契机,着力打造高品质音乐盛会,通过音乐这个有声画卷向世界传递“乐山、乐水、乐居、乐游”的快乐生活,提升城市品质,书写城市文化旅游新名片,紧扣“旅游兴市、产业强市”发展主线,推动文化旅游高质量融合发展,为加快建设世界重要旅游目的地和全省区域中心城市,奋力争创全省经济副中心再立新功。

第十二届“世界自闭症关注日”·乐山站公益活动举行

本报讯 为了提高公众对自闭症的正确认识,对自闭症患者给予包容、理解、尊重、关心,由乐山自闭症关爱协会主办,立事达达客会、乐山市市中区亲亲幼儿园、乐山向日葵儿童关爱中心联办的“让爱来,让碍走”第十二届“世界自闭症关注日”·乐山站公益活动于4月2日上午举行,活动现场包括自闭症儿童及家长、爱心志愿者等100余人参加活动,呼吁全社会关注

和关爱自闭症患者群体。

今年4月2日是第12个“世界自闭症日”,今年的主题是消除误区、倡导全纳。在活动现场,主办方介绍了近年来对公益慈善事业的支持简况,同时市残联为乐山自闭症关爱协会授牌。现场志愿者与各单位爱心人士和孩子们表演了精彩的节目,并陪同自闭症儿童做游戏,送上小礼物。(本报记者 汪芯羽)



3月31日下午,乐山市美术馆举办“三尺含章”美术公益讲座第六期。当代书法家周德华(一壶山人)以“诗书此置子 禅画老头陀”为主题,为现场近百名听众分享担当和尚山水画风赏鉴。



【人物简介】

一壶山人,原名周德华,一九四七年生,现居夹江千佛岩水一方书屋。晚号五髯翁、烟霞客,别署龙池外史、西蜀布衣。

一壶山人谈担当山水画艺术

「诗书此置子 禅画老头陀」

■本报记者 杨莹文/图

仿古间创新,开创简笔山水

“担当和尚是明末以来,诗书画三绝屈指可数的大家之一。然四百年冷落边陲,罕为人知。真正禅画上得道者,唯髡残、担当两位。高逸一格,倪云林之后,唯担当得之。明末若还有人,能与担当一样,诗书画具杰者?”3月31日下午,乐山市美术馆展厅二楼内人头攒动,各界艺术爱好者齐聚一堂,共同聆听著名当代书法家周德华(一壶山人)分享担当和尚山水画风赏鉴。

“谈担当上人书法,董字谋篇精审,行气朗畅。担字随起随住,神态自如。担当写字是人格,是其所思、所学、所养、所悟、自然而然修来的至性品格。说他学董其昌,其实不然,主要是玄宰之相,云林之格。”分享中,周德华感言,担当的简笔山水在中国画当中是相当突兀的。担当山水画在云南美术史,乃至中国美术史上的地位日益突显,关键在于其特殊的绘画风格和艺术魅力。而促使他有所成就的根源是其特殊的生命经历以



及在绘画创作过程中的渐悟。“担当的绘画作品以山水画为主,多描述云南鸡足山、苍山等一带山色。与江南小景有别,又不同于高山险壑,在笔致墨韵间描绘了云南特殊的地貌形态,同时又不失传统文人画之精髓,在仿古间创新,形成担当特有的艺术风格。”

周德华表示,在众多山水画的流派中,担当开创了简笔山水,在中国画坛上独树一帜。谈及担当上人山水,周德华笑道,“山空水瘦,石冷松寒。草书入画见担公,信手一挥山数重。湖上云峰与野老,俄倾收拾入图中。”

以“禅”入画,追求意境之美



中国古代山水画不但历史悠久,而且艺术成就极高,在中国绘画史上占有极其重要的地位。以“禅”入画,在中国绘画史上历来是有传统的。禅宗的“自性论”、“意境论”和“妙悟论”都对担当的山水画艺术产生了巨大的影响。周德华讲到,担当本是出家人,他对于禅与

画的理解自有精妙之处。“担当的山水画作品风骨清寒、意趣萧疏,这些都是他追求简笔淡墨、舍貌取神的意境美的体现。”

在周德华看来,担当不仅是画家,更重要的还是高僧,佛学修行和他的艺术有着千丝万缕的联系,因而他的绘画有一个独特的名称——“禅画”。“有的画家也是僧人,但他们的画基本上属于文人画,还没有进入‘禅画’的领域。担当在他的书画中经常提到‘禅画’,‘画中空禅,唯画通禅;将谓将谓,不然不然。’在题画诗中曾说。‘天趣若随吾笔转,画禅无墨教谁参!’。”

4月份上映的新片,似乎都像是提前商量好了一样,国产片都开启“悬疑”模式,进口片则玩起了各种“冒险”,而这些看起来有“卖相”的新片能否叫好又叫座?快来先睹为快吧!

4月观影指南: 国产片讲“悬疑”进口片玩“冒险”

《调音师》 出其不意悬疑神作

期待指数:★★★★★

类型:惊悚 / 喜剧 / 犯罪

上映时间:2019-04-03

导演:斯里兰姆·格拉万

主演:阿尤斯曼·库拉纳、塔布、拉迪卡·艾普特等

2010年法国短片《调音师》讲述了一个假扮盲人的钢琴调音师以及他的世界,虽然全片只有短短14分钟,但被称为悬疑剧教科书般的存在。此次上映的电影《调音师》在短片基础上做了剧情扩充,故事更加波折翻转。



《转型团伙》

期待指数:★★★

类型:喜剧 / 剧情

上映时间:2019-04-19

导演:吴镇宇

主演:吴镇宇、乔杉、文松等

电影讲述了过气影帝与当红童星,因一场拍摄意外而陷入黑帮纷争的故事。过气的影帝误失忆以为自己是社团大哥,决定重出江湖赚钱养儿子,却不知江湖已变,于是有了一连串搞笑的事件发生。

《复仇者联盟4:终局之战》 全球最早上映 剑指年度票房冠军

期待指数:★★★★★

类型:动作 / 冒险 / 奇幻

上映时间:2019-04-24

导演:安东尼·罗素、乔·罗素

主演:布丽·拉尔森、小罗伯特·唐尼、克里斯·海姆斯沃斯等

《复仇者联盟4》集结漫威十年来的原班人马,故事发生在灭霸消灭宇宙一半的生灵并重创复仇者联盟之后,剩余的英雄们被迫背水一战,22部漫威电影写下传奇终章,想必又是一顿视觉大餐。



《雷霆沙赞!》 DC 超级英雄开启华丽新冒险

期待指数:★★★★★

类型:动作 / 冒险 / 奇幻

上映时间:2019-04-05

导演:大卫·F·桑德伯格

主演:扎克瑞·莱维、马克·斯特朗、杰曼·翰苏、亚瑟·安其等

3月漫威女英雄《惊奇队长》赚足票房,4月DC的“惊奇队长”另类超级英雄“沙赞”就来和我们见面了。这位超级英雄,有点“傻大个”,有点“沙雕”,内心住着一个孩子,但打起架来非常厉害。



■本报综合图据百度

《反贪风暴4》 反贪题材犯罪动作 IP 最新力作

期待指数:★★★

类型:剧情 / 犯罪 / 动作

上映时间:2019-04-04

导演:林德禄

主演:古天乐、郑嘉颖、林峯、林家栋、周秀娜等

《反贪风暴4》延续了港式警匪片一贯的风格,飙车、监狱、打斗,虽然有网友表示这种延续很难再拍出新意,但范儿姐觉得作为爆米花电影看个轻松也未尝不可,何况还有古天乐演技担当,林峯这张新面孔。



遗失声明

彭勇所持有的税务登记证(正副本),纳税人识别号:511123197407030010 遗失作废。

彭勇
2019年4月4号

遗 失

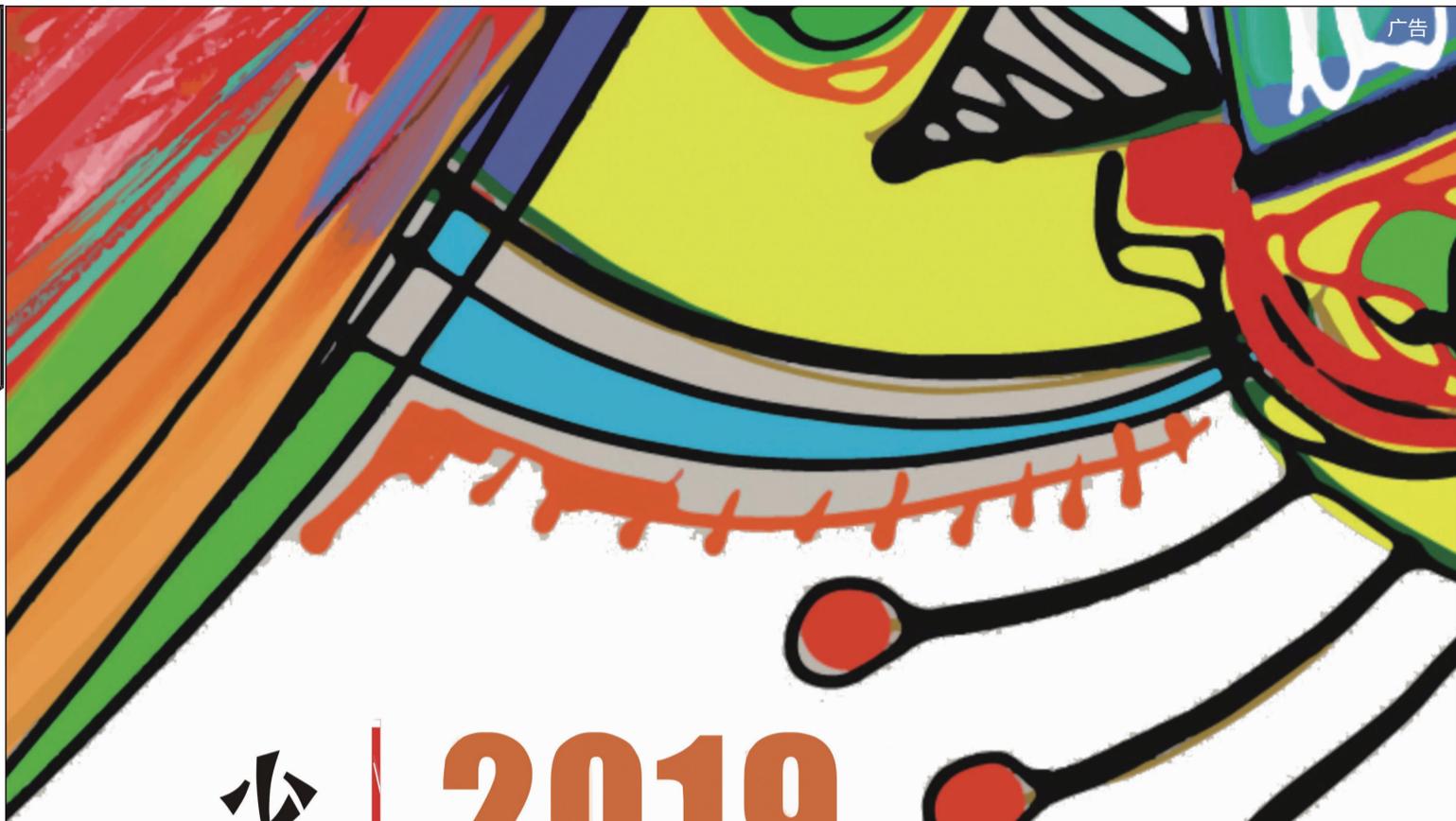
●费朝质、李秀容所购买的市人民公墓,购置围栏4号型双墓壹座,位置7区39台23号骨灰安葬证件遗失作废。

●乐山洪诚韵达快递服务有限公司开给福建捷联电子有限公司的四川增值税专用发票,发票代码:5100182130,发票号码:18243675 第二联,三联遗失作废。

●高宇辰所持有的出生医学证明,出生编号:0510007785 遗失作废。

●范植茹所持有的出生医学证明,出生编号:0510000040 遗失作废。

●谢彬所持有的中国人民保险公司的车险保单号:PDAA20195110000017942.流水号:51001801562726 遗失作废。



少儿书画作品 展览活动 征稿启事

2019

筑梦中国

ZHU MENG ZHONG GUO

绘响乐山

HUI XIANG LE SHAN

为推动乐山美术教育事业向前发展，
给孩子们一个展示自我的平台，
培养“嘉州画派”传承人，
提高学生艺术素养和审美水平，
促进少儿美育良好发展，
搭建各中小学和少儿美术教育机构新的发展平台，
特举办“2019筑梦中国·绘响乐山——少儿书画作品展”活动。
具体事宜如下：

一、活动宗旨

本次活动将通过少年儿童的画笔描绘乐山美景、乐山故事、乐山人，更好地宣传乐山，
促进乐山文旅事业的发展，让更多的游客了解乐山、走进乐山、喜欢乐山。

二、组织机构

主办单位：乐山市文化广播电视和旅游局、乐山市教育局、乐山市城市管理行政执法局

承办单位：乐山市美术馆

协办单位：各市（区、县）文体旅游局、教育局、各市直属（管）中小学校、乐山文广教育咨询有限公司
在乐山市美术馆成立“少儿书画作品展”组委会，统筹负责此次作品展各项工作。

三、开幕式及颁奖仪式时间、地点

时间：2019年6月1日上午10点 地点：乐山新广场

四、展览时间及地点

时间：2019年6月1日至6月16日 地点：乐山市美术馆展厅

五、征集范围

面向全市中小学、各培训机构6岁至14岁少年儿童公开征稿。

六、投稿须知

（一）主题：《我眼里的乐山》

（二）作品种类、形式：不限。

（三）作品要求：

1. 参展作品规格最大不超过54×38cm（4开）。

2. 主题鲜明、内容健康向上，具有时代性和艺术性。

3. 参展作品均为原创作品。

（四）投稿方式：各学校、培训机构自愿参加，以集体为单位统一投稿，学生个人也可向承办单位投稿，且每位作者限投稿一件作品。

作品均不装裱，送件作品在背面右下角请用铅笔注明：

姓名（以身份证为准）、年龄、性别、作品名称、详细联系地址、联系电话、所在学校（机构）等信息。

（五）投稿要求：报送作品时，各学校、培训机构要严格把关，避免产生著作权纠纷。

如所提交的作品发生著作权纠纷等问题，则取消该作品所对应的各学校、培训机构的获奖资格。同时，由此产生的相关责任由作者自行承担。

（六）投稿时间：即日起至4月28日

（七）投稿地址：乐山市市中区柏杨东路156号乐山市美术馆“少儿书画作品展”组委会。

（八）联系电话：0833-2302975

（九）评审方式：成立专家评审组，对所有作品进行统一评审，选出500幅绘画作品入展，其中包括200幅优秀作品。

七、其他

主办单位对本次参展作品不收取任何费用，对参展作品有权编印画册或用于展览、宣传、对外交流等相关活动，
不支付作者任何报酬，作者享有著作权，凡参展作者均视为已确认并遵守征稿启事的各项规定。