



# 乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

30 | 总第1409期  
本期28版

2020年7月23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://szblsweekly.com/> 主管：四川党建期刊集团

P12 「货到付款」新骗局

P03-09

## 隐秘的角落

02

广告

2020年7月23日



2020年全国公共机构节能宣传周



简约适度 绿色办公

四川省公共机构节能工作协调小组办公室 宣

# 本期导读

乐山广播电视台报 / READING  
GUIDANCE  
2020.7.23

10

新闻周刊  
特写

李元婧：线条勾勒生命力



14

文旅周刊  
关注

“文化追梦”夏季线上  
艺术公益培训开课



15

文旅周刊  
旅游

乐山出发 10 个小众绝美地



19

文旅周刊  
影视

《二十不惑》首播测评



值班编委： 谭莉

美术总监： 游昌学

版式： 王扬 赵霜琪

黎澳 马煜航

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

NEWSWEEKLY

2020年7月23日 编辑：熊春鹰 版式：游昌学

03  
封面报道

The cover features a woman with glasses shouting with her mouth wide open, appearing to shatter a dark surface behind her. The background is black with white geometric shapes. The title '新闻周刊' and 'NEWSWEEKLY' is at the top, with the date '2020年7月23日' and editors' names below it. A large white number '03' and the text '封面报道' are in the upper right. The main headline '隐秘的角落' is in large white letters at the bottom left. Below the headline are two text boxes: one with a quote and another with the author's name.

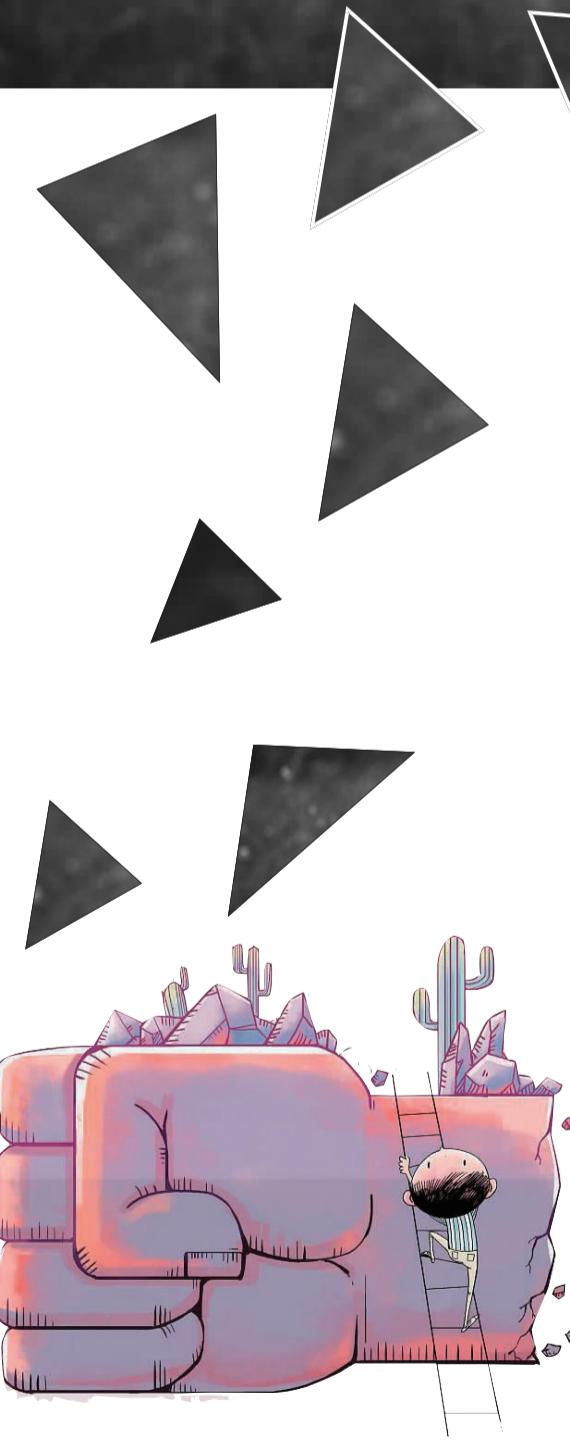
■ 幸运的人用童年治愈一生，不幸的人用一生治愈童年。

■ 廖其玲 本报记者 杨莹 李欣

隐秘的角落

# A

2018年，国家卫健委发布数据显示，我国17岁以下的儿童青少年中，约3000万人受到情绪障碍和行为问题的困扰。世界卫生组织预测，到2020年，全球儿童心理障碍还会增长50%，将成为致病、致残、致死的主要原因之一。



## 孩子的“天”塌了

### 动荡多变的准青春期

近年来，儿童自杀事件频频出现在公众视野。6月30日，陕西宝鸡一个“从幼儿园开始奖状就没有断过”的六年级女孩，因语文考试只考了76分选择了轻生；5月6日，西安9岁女孩在微信上写下“网课布置的作业来不及写完了。妈妈对不起，这是我的决定。为什么我什么都不行”后跳楼自杀；3月初，邯郸一9岁孩子因学习压力大而自杀……无不让人的心情沉重。

据北医儿童发展中心《中国儿童自杀报告》显示，多年来，中国儿童自杀率居高不下。在自杀者的年龄排列中，12岁占第一位(40.3%)，其次为14岁(22.7%)，11岁和13岁(13.6%)。在自杀者的性别对比中，女孩远远高于男孩，女孩占72.7%，男孩占23.7%。

悲剧反复上演，我们震惊于孩子竟然会做出如此极端选择。

事实上，小学阶段儿童出现情绪障碍、行为问题，很大程度上与精神应激有关，但父母往往忽略这样的问题。

乐山市人民医院心身医学科主任余会平告诉记者，孩子从10岁左右开始进入青春期，此时的他们身心被一股巨大的力量——荷尔蒙所占据控制，想法和行为都产生巨变。当荷尔蒙涌入大脑后，掌管情绪的杏仁核在荷尔蒙的催促下异常活跃，使儿童情绪起伏较大。与此同时，大脑掌管理智、控制、决策的总指挥——额叶，则要到25岁才可发育成熟。“儿童的情绪被荷尔蒙折腾得阴晴不定，晚熟的额叶又不能出来控制局面，所以整个人显得冲动不理性。父母在关心孩子身体健康的同时，要加强对他们心理健康的关注。没有任何悲剧比孩子自杀更令人痛不欲生的了。”

## 儿童的人际关系焦虑



近年来,儿童心理健康问题逐渐引起各界重视。成都理工大学工程技术学院心理健康教育中心主任、国家心理咨询师白树虎表示,从社会角度看,生活节奏不断加快,社会信息量的激增,影响着儿童对未来的成长的考虑。学校里,学业的压力、成绩的优劣、同学间的交往所产生的烦恼形成沉重的心理负担。家庭中,父母过高的期望、单亲家庭影响、生活水平的高低等,也使儿童出现许多心理问题。“这一切,使学生的心灵状态动荡多变。独立与依赖、现实与幻想、开放与闭锁、成熟与幼稚、自觉与被动等心理矛盾错综复杂地交织在一起,而一些难以排解的心理问题,则积淀成心理障碍,影响儿童的身心健康。”

孩子心理和行为问题的发展像感冒一样,有一个逐级演变的过程。刚开始呈现的仅仅是症状,是对家庭教育方式的警示,或是孩子面对问题的自我保护模式。

在学校里,8岁的童童(化名)被认为是个异类,因为学习成绩比较差,他被班里的多数同学排斥、孤立。“在学校里经常找不到自己的书本、饭盒,或者笔袋,后来才知道是被一些同学藏起来了。”为此,童童经常在学校里大哭。开始母亲张怡总安慰童童,那些同学只是和他闹着玩。

“放假前不久的一次交流,老师提醒我要关注童童的心理状况,说他在学校有几分‘破罐子破摔’的感觉。”在和班主任老师的进一步沟通中,张怡感到越来越疑惑,一次老师在课堂上抽背古诗,童童一言不发。“明明头天晚上在我面前倒背如流,为什么到了学校里就答不上?”类似的情况出现了多次。张怡说,现在孩子好像已经习惯了在班里被同学们欺负,回到家里也不会再说学校里发生的事情。慢慢的,童童喜欢在课堂上做一些出格的事情,“引起大家的关注”。

“小学阶段的孩子也会出现人际关系焦虑。在与同学交往过程中,由于交往经验的不足和交往技能的缺乏,经常会感觉到别人对自己不友好、其他人的不理解。在交往过程中以自我为中心,任性且不懂分享,甚至遭遇交往挫折时,情绪极为低落或出现攻击性行为,导致一些儿童很难融入集体生活,被同学孤立。”白树虎坦言,家庭应该更让孩子感觉安全和放松,但由于家庭问题和家长教育方式的不当,导致一些孩子与父母关系紧张,在父母面前不敢说话,与父母缺乏必要的沟通,甚至亲子之间武力相向。“孩子出现逃学、撒谎、网瘾、顶撞父母、打架伤害等行为多在12岁前后。但这一年龄段的行为和心理问题都源于12岁之前父母对孩子的抚养方式。”



## “习得性无助”之后

世界上最难搞的两种关系，一种是亲密关系，一种是亲子关系。

“不能把孩子看成一个异常的、有问题的、有障碍的个体，而应该把孩子的问题看作整个亲子关系的问题。”国家二级心理咨询师赵方表示，现在大部分父母只关注着牛娃、学霸，费尽心思想要让孩子成为自己期望的样子，忽视了孩子的心理感受，以及孩子向父母发送的求助信号。“当长期得不到回应时，孩子会产生‘习得性无助’。最后不是在沉默中毁灭，就是在沉默中爆发。”

四年级的晗晗一直以来在学校成绩排名第一，但如今孩子的“优秀”却让父母觉得可怕。“大概从一个月前开始，她每周末早上都会七点起床做习题，叫她不要写了，她说要保持努力学习，才能一直优秀下去。”谈到这里，父亲李志杰十分懊悔，如果早一点知道孩子在学校的情况，或许事情也不会发展成今天这步。上半年开学以来，晗晗的成绩一直下滑，李志杰不得不把更多的精力放在孩子学习上。后来，晗晗逐渐出现心情低落、睡眠差、排尿困难等症状。考试排名降到十几名，她哭着说，“对不起，爸爸，我考砸了，我还活着干嘛？”晗晗的话让李志杰震惊了。

余会平感言，当父母把所有时间和精力都放在分数上，没有给孩子足够的陪伴和爱，孩子势必会出问题，而这部分孩子不出意外地都会患上“空心病”。“表现出情绪低落、兴趣减退的病症，到精神科就诊一般会被诊断为抑郁症，所有药物治疗都无效。”这些孩子有强烈的孤独感和无意义感。他们从小都是成绩优的学生，特别需要得到外界的认可。“但他们有强烈的自杀意念，不是想自杀，只是不知道为什么活下去，活着的价值和意义是什么？核心的问题是缺乏支撑其意义感和存在感的价值观。”

在余会平的心理诊治中，遇见过很多患有“空心病”的孩子，“我不知道我为什么要上学”“我不知道我为什么要活着”“我现在活着只是按照父母的期望活下去而已”……有的甚至出现幻觉，随时随地听见有人在议论自己的成绩，最极端的就是直接放弃自己。

“孩子把家长的要求内化成了自己的要求。”在这几年的心理咨询中赵方发现，现在的孩子很聪明也很敏感，受外界因素影响，压力越积越大，最后失去幸福感和掌控感。

另一方面，很多孩子是独生子女，与生俱来的高度孤独感，使他们从小思考能力很强。”3岁以前，孩子是各种价值文化接受者，但到了小学三年级以后，他们所思考的问题直接就是形而上的意义问题，“我是谁”“我来自哪”“我将去往哪里”成为孩子发展阶段的核心问题。这样一思考，麻烦也就随之而来，在存有心理垃圾的孩子眼中，人生本来是没有意义的，加上高度竞争感和高度孤独感集中在一起，使出现心理问题的孩子逐年增加。



## 从温暖的童年中获得抗挫能力

孩子的“心”生病了，这个“病”就像是不易被察觉的癌症，当父母发现时可能已经是晚期。

心理学专家认为，一个心理健康的孩子至少具备五个特点：有正常的智力、求知欲；能学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境；能学会与周围人正常的交往，懂得分享与合作；能自我接纳，积极面对生活中遇到的问题；具有良好的行为习惯和健全的人格。白树虎表示，当孩子出现恐惧、焦虑、不愿上学、容易生气等情绪，或离群独处、沉默少语、精神不集中、有暴力倾向等行为，或头部腹部疼痛、厌食贪食、入睡困难、尿频甚至全身不适，但躯体检查又无躯体疾病时，家长就该引起重视了。“不少孩子在幼儿期或学龄前期就出现了心理异常，只是表现轻微，没有引起家长的注意。”一般来说，儿童出现心理问题会在情绪、行为及生理方面出现异常，这些外在表现可以看作心理求助信号。

市政协委员、市精神卫生中心主任黄长海一直以来关心儿童心理健康工作，多次通过提案、社情民意呼吁社会关注和重视儿童心理健康问题。他带领心理健康专家赴峨边、马边和金口河等贫困地区，开展留守儿童心理健康教育活动，在夹江县弱漹村开办留守儿童心理健康室，送去有关心理健康的图书，定期进行面对面心理辅导。

“教育要跟随时代的发展而改变，不能只停留在对孩子智力和学业的教育上。单纯强调或过分夸大学习成绩的重要性，孩子必然会出现人格和人性的缺失。”业内人士认为，帮助孩子建立合理的心理预期，在潜移默化中使孩子对未来产生不同的心理预期，并增强心理承受能力。最后，培养孩子自我认知能力、人际交往能力、解压能力、换位思考能力、应对能力以及自律能力。

幸运的人用童年治愈一生，不幸的人用一生治愈童年。赵方表示：“童年时，如果父母能够给予足够的照顾和情感的交流，孩子就会健康快乐地成长，发展出能适应环境的品格。成年后即便遇到挫折，也能从温暖的童年中汲取力量。”





B

# 缺位的死亡教育

## 对生死问题的困惑

校园霸凌、自杀、他杀等不尊重生命的现象背后，是教育对死亡的避讳和死亡教育的缺失，让孩子变得感情漠然，对生命失去敬畏心。

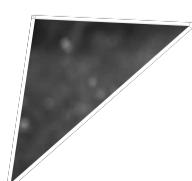
在孩子的游戏世界里，游戏角色死亡后是可以复活的。他们对游戏中生死的概念信以为真，人死了也可以再次复活。

3月22日，家住河北省邯郸市的11岁哥哥与9岁妹妹，以为自己具有游戏人物的技能，手牵手跳楼。“为什么要跟哥哥从楼上跳下来？”“我感觉不会死。”妹妹用微弱的声音呻吟着，“我和哥哥玩游戏，迷你世界”。事后，有网友评论“11岁的孩子连最基本的生命安全意识都没有，不知道跳楼的后果，真的难以置信。”

“我的脚在窗台的边缘徘徊过无数次。”“每当深夜失眠时，我幻想着能够进入另一个世界。”“它在这世界上活得很痛苦，我想帮它结束折磨。”在白树虎的心理咨询中，遇到过很多儿童漠视生命的案例。似乎“死”对孩子们来说很容易，他们会把死亡当作发泄不满、表现悲伤的一种方式。“如果说儿童遭到性侵是因为孩子性知识缺乏、自我保护意识不够，那么他们选择自杀就是因为家长对孩子的死亡教育不够、孩子对生命没有正确、清晰的认知。”

生活中处处充满着危险，但家长们很少会跟孩子讲关于危险最严重的可能——死亡。白树虎告诉记者，在许多家长看来，孩子还小，不需要懂得太多。性教育、死亡教育都可以闭口不谈。但是，正因为孩子从小关于“死亡教育”的缺失，才会有儿童自杀、残害其它生命、轻视生命的行为。但死亡教育在我国的认可度和接受度比较低，尤其是面对小学的死亡教育基本缺失，诸多如校园霸凌、自杀、他杀等不尊重生命的暴力现象的存在，都可以在一定程度上归因为儿童死亡教育的缺失。“在小学校园中基本空白，偶有零星学校或老师开展的类似‘写遗嘱’形式的死亡教育，往往会引起较大争议。”

有调查显示，有20%的孩子产生过自杀的想法，每分钟就有2人死于自杀，还有8人自杀未遂。中小学生已经开始思考生死问题，并经常处于对生死问题的困惑和矛盾之中。“这些悲剧发生的背后，都是死亡教育的缺失，让孩子变得感情漠然，对生命失去敬畏心和同情心。”



## “善意”将死亡神秘化

如果有一天当死亡一步步向孩子逼近，我们又该如何向他们解释这个世界不是童话呢？

“你现在要离开了，中间要经历一段黑暗。走过这段黑暗，你会看到故去的亲人们在温暖的灯光下迎接你。”这段话是一个小男孩给他即将离去的亲人写的一段话，说的是死亡。

在中国，“死”这个字是很避讳的。博大精深的中国文化中，可以找到许多的说法替代“死”。在成人的呵护下，死亡被罩上一层童话外衣。“面对亲人的离去，每个人都会有痛苦。但如果接受过死亡教育，面对死亡可能会更坦然。但现实中很难见到家长能够坦然地与孩子谈论死亡，很难见到家长带着年幼的孩子去殡仪馆送故去的人最后一程。”赵方表示，如果没有事先的教育形成一定的概念，当孩子们看到生活中的死亡事件和丧葬习俗，亲身经历家庭成员的死亡时，沉睡已久的死亡意识就会觉醒，会对死亡进行思考。有的儿童会领悟到父母亲会死，自己也会死，极易被死亡的恐惧和焦虑扼住喉咙，形成“死亡恐惧症”。有的儿童甚至会被严重的居丧反应打击，造成沉重的心灵创伤。

据民政部网站发布的统计公报，截至2014年底，全国共有孤儿52.5万人。这些失亲的儿童，通常不会有人和他正面地讲解父母的死亡究竟是怎么回事，从而受到严重居丧反应的折磨。随着年龄的增长，儿童失亲的悲痛可能成为其一生的负担。

“当孩子问起什么是‘死亡’时，我们不必避而不谈，或用‘走了’、‘去了天堂’来过度美化死亡。要试着告诉孩子，死亡是每一个人终将面对的现实，它是自然生命过程组成的一部分。要让孩子知道，对于一个告别者，最好的状态就是拥有一个清醒的告别状态，真真切切去和这段关系告别。”赵方说。

### 遗失声明

井研县集益乡赛功村村民委员会所持有的开户许可证(编号：6510-00552114,核准号:J6654000300902)遗失作废。

井研县集益乡赛功村村民委员会  
2020年7月23日

### 寻人启事

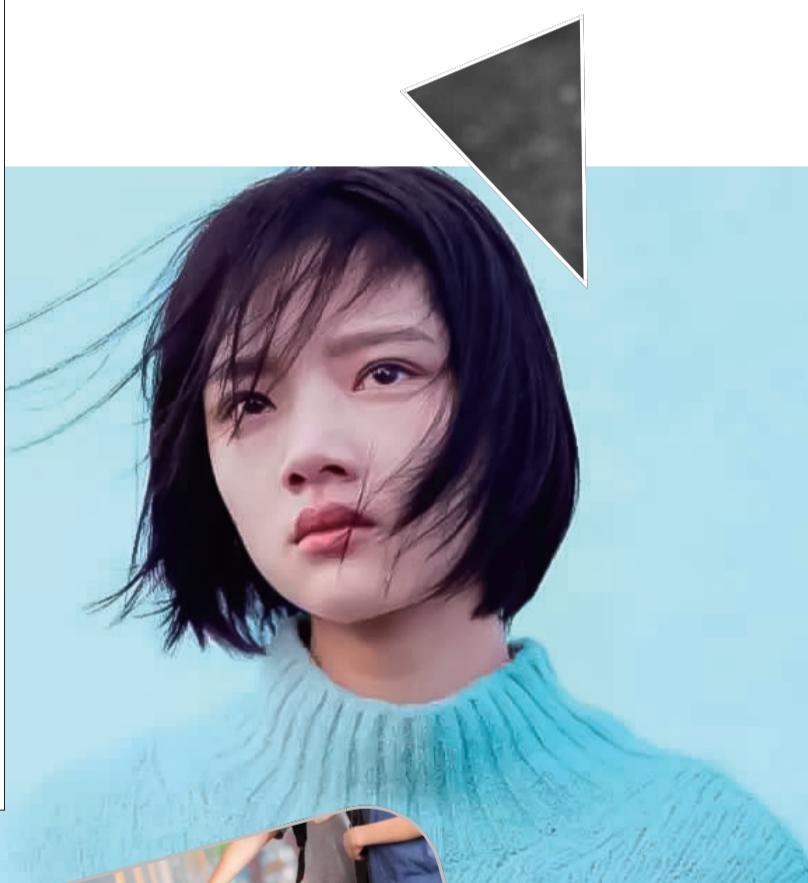
刘智，男，七岁，身高一米二，身穿黄色运动衫，蓝色牛仔裤，白色运动鞋，2020年6月15日在乐山市市中区莱佛士小区走失，如有知情者请与刘先生联系，联系电话15308133298。

联系人：刘先生  
2020年7月23日

### 遗失

●重庆悠程去哪儿国际旅行社有限公司（乐山市市中区三苏路门市）合同（编号：SCDX0027169-171）声明遗失。

●乐山晨曦建材渣土有限公司持有的川L88303道路运输证（证号0080919）遗失作废。



## 生命教育≠死亡教育

1988年《医学与哲学》杂志刊登阿尔万斯·达凯恩《死亡教育》译文，可以视为我国关注死亡教育的发端。新世纪以来，出于关爱生命、预防自杀和减少安全事故等初衷，生命教育提上日程。

“出于预防溺水、交通事故、自杀、伤害等考虑，我国高度重视安全教育和自杀预防教育。然而这种教育往往只告诉儿童珍惜生命，却不告诉儿童死亡是怎么一回事，无法触及儿童的心灵和引发儿童的共鸣。”业内人士指出，家长对于死亡教育的误解，使得儿童难以从正规渠道获得科学的死亡认知，只能从媒体、影视剧、魔幻小说、网游等消极亚文化中，获取不科学甚至是极端错误的死亡信息，这不仅导致儿童对死亡的好奇和困惑无法开解，还容易形成错误的死亡观念，导致人生观、价值观和世界观错乱，极端者甚至会漠视自己或他人的生命。

正是由于死亡教育的缺位，才导致错误死亡观念的趁虚而入。调查显示，小学生中有相当一部分对“人死后能否复生”的问题存有模糊认识，随着年级的升高，对“人死后能否复生”的问题选择“相信”的比例反而越来越高。

死亡教育的欠缺，使得儿童对死亡的恐惧和焦虑不仅无法得到缓解，严重时还会带来诸多心理和生理问题。这类人不仅在精神和心理上会紧张、焦虑、痛苦，而且在生理方面也会有所体现，心跳加快、出虚汗、失眠以及做噩梦等，甚至有濒死感，严重影响生活。赵方表示，父母怕不恰当的死亡教育会促使孩子产生偏激行为，于是生活中有意识地边缘化了整个身后事，或者干脆不向孩子解释。但孩子们应该知道为什么人要生存于世，人生的价值和意义在哪里，死去后我能为世间留下什么？

死亡教育就是要帮助孩子正确的面对自我之死和他人之死，从而学会珍爱现在所拥有的一切。“但死亡教育也不是不管孩子能不能接受，一味的进行灌输。而是应该与年龄阶段相符相对应的去进行教育，找到合适的‘载体’，将之具体化。不乱贴标签，把死亡鬼魂化，也不要把它渲染的过于美好，像童话故事。”

## 死亡教育这一课



### 美国：死亡教育分为三大类

英美等国家的死亡教育，始于上个世纪50年代中期。美国中小学针对少年儿童的特点，把死亡教育分为几大类。一是消除恐惧。课堂上，老师从自然科学的角度，解释人类生老病死的规律，告诉孩子们死亡并不可怕，享受今天的生命，才是更重要的。二是揭示生命的意义。学校会组织孩子们到医院或殡仪馆里，请医生或是牧师讲解捐赠器官的重要性。三是临终关怀。老师和医生会带领学生参加对老人和病人的照料，或是请他们讲述自己在祖父母去世前后，他们本身的经历。让孩子们体验每一个人都应该有尊严地走到生命的终点。

### 英国：死亡教育从幼儿园开始

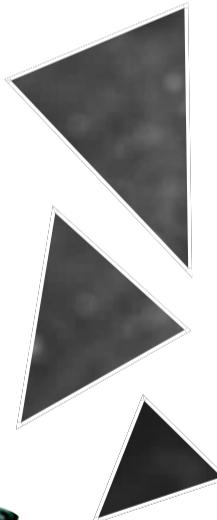
在2013年，英国已经有550所幼儿园开始死亡教育。英国的老师们通常用动物的故事，或是家养宠物的故事作为引导的线索。他们在讲述前，都做好了孩子们会情绪失控的准备。不过，让老师们吃惊的是，绝大多数情况下，幼小的孩子都能够保持适度的平静，并不会大哭，或是表示受到特别的惊吓，而且积极参加讨论。

### 日本：与人生教育联系在一起

在亚洲国家里，日本的死亡教育开始的时间大致与美国相同，而且也注重该课程在小学阶段的开设。课程从生命的起始、成长到结束，也包括教导儿童正确面对失亲的痛楚。老师们主要是以积极的精神，教导学生要有健康和乐观的人生观，把握现在，不惧怕疾病和死亡，在人生道路的艰难时刻要避免自绝行为。同时，日本死亡教育协会把从生到死的过程，称为是一个完整的人生，主张一个人应该“过一个好生活，有一份好幽默，接受一个好死亡”。

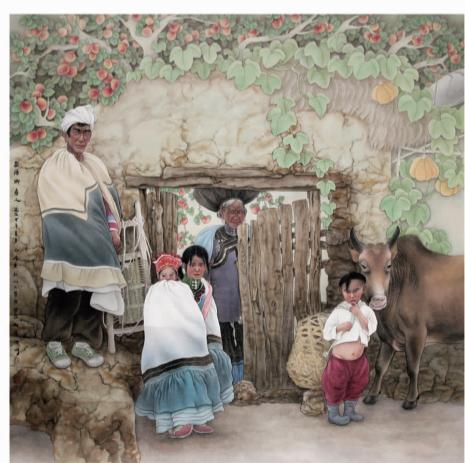
### 德国：不回避人生和社会阴暗面

据报道，德国柏林的一所小学邀请殡仪馆的工作人员来课堂上讲述人死时会发生的事情。讲完后，孩子们轮流扮演角色，模拟诸如父母因车祸身亡时如何应对。此外，学校还经常组织青少年到法庭参观，并旁听审讯现场。20世纪90年代，德国推出了“基础教育课程改革纲要”，现在的多种课本中，还有涉及社会“阴暗面”如种族歧视、违法犯法等课题，其宗旨是引导学生思考和解释各种社会现象。



# 李元婧· 线条勾勒生命力

■本报记者 金丹 彭文竹



《朵洛乡彝人》



《凉山服饰节》



## “苦学派”废画三千

初见李元婧，她正坐在办公室内，给人以恬静、稳重感，画家的气质在她身上一览无遗。建筑工人、电力工人、少数民族……从她的工笔画作品中可以看出她对人物画的情有独钟。相较于其他工笔画的婉约清新、极富唯美韵味的风格，李元婧更青睐于展现现实生活中形形色色的人。

国画中的工笔画又称为“细笔画”，是中国画技法类别之一，以精谨细腻的笔法描绘景物。要求绘画者真正静下来做一幅画，这也就解释了为何她给人第一眼的感觉便是“静”。

乐山师范学院油画专业毕业后，李元婧选择了攻读四川大学艺术学院。但读研究生的她却不按常理出牌，从油画毅然决然地投入到了国画的怀抱。按理说，油画偏重色彩，更容易抓人眼球，更容易出成就，而在李元婧看来，大学期间专业、系统的学习，对绘画的深入了解，加之乐山得天独厚的自然风光和深厚的国画底蕴，让她开始对国画产生了浓厚的兴趣。

带上相机，走遍成都大街小巷，或拍摄千姿百态的人物，或停驻勾勒一幅小像，记录着时代的变迁。“单凭网上搜索的资料，肯定不足以了解这些人物，更多的还是要进行实地观察。”成都二环路改造时，李元婧一有空便跑到施工现场拍照，并现场用速写记录当时的感受，回到学校再对素材进行整合，进行构图。稍微感觉不对，再去补拍、速写。“工笔画的难点在于无法修改。一旦下笔，便决定了整幅画的走向。每一次下笔都要谨小慎微，否则整幅画就毁了。”即便如此，李元婧也从未打过退堂鼓。“试想，哪一个在艺术旅途上的虔诚寻梦者不是如此？”在她看来，废画三千的过程必不可少。“量变才能带来质变。结果如何暂不去思考，做个苦学派，准没错。”

特

写

11

NEWS WEEKLY  
2020年7月23日  
编辑：杨莹 版式：赵雷琪

## 赋予每一条生命力

2014年，李元婧回到乐山，就职于乐山市文化艺术研究所。所内的墙上挂着一幅她的画作《马里冷旧》。黑竹沟内一片翠绿的风景中，几个彝族少女在河边嬉笑打闹，娇俏明媚。

“工笔画难，工笔人物画更是难上加难。”每次起稿之前，她都会对所画对象进行一番剖析，这也是一幅画成败的起点。要体会对象传达的第一感觉是怎样的，天真活泼、艳丽多姿、幽雅清新，还是憨厚朴实。是忧郁、喜悦、阳刚、温柔，还是小巧玲珑，粗壮健美等。“这些都是是一幅画的基调，只有把握住这点，才能准确地表现出对象的风貌。”接下来就是统观对象的整体形态关系，注意观察对象的外形，这点有利于构图布局。“对象的哪部分与众不同最具特点，哪部分最吸引人，这些都是以后着重刻画的部位。”李元婧笑着说，有时候会花一半的时间在观察对象上。只有准确地看到，才能正确地表现。所以，她随时训练眼睛、培养眼睛，“眼高才能手高。”

连点成线，以线构面，线条是工笔人物画的骨。

如同一个人有了骨架的支撑，加上肉体和灵魂才是一个鲜活的生命。李元婧坦言，一副优秀的作品，应该是有思想、有难度，有美感的。因此，对于线条的把握上有很大的难度，处理好线性关系也就成功了一大半。“将每一根线条画好，并赋予它们生命力，展现出对线条最好的情感，缔造美的化身。”如何把握住线条的美感，是值得每个画家深思的问题。李元婧认为，线在中国工笔画造型中不仅是精髓之美，还是整幅画卷里人物的灵魂。“线的每一笔都是有生命的，其自身还具有相对独立的审美艺术价值。”



《光明使者》

## 技道双修，绘画是沉淀的艺术

2017年，李元婧前往北京参加了中国国家画院承办的“2017文化部全国画院创作人才培训班”。之后，李元婧绘画理念发生了翻天覆地的改变。“北京的国画氛围十分浓厚，名师的真迹也经常能在画展中欣赏到。最关键的是，老师们的画作更偏灰调，更显雅致。而并非一味的通过色彩抓人眼球。”

培训班结束后，李元婧开始沉下心思考，如何精心构图、善用色彩，如何更好地表现空间透视关系，如何更理性地分析画面……近两年来，李元婧一直都在尝试将工笔画的新技法融入进到画作之中。“一件好的艺术作品总是非常讲究的。它并非力求逼真，而是和客观之间有一定的距离。这种距离则是艺术家的独特风格，这风格中有创作者的人格魅力，而这魅力则是创作者的审美智慧。完成一幅画一定是艺术家观察客观事物后主观处理再内化，表现在画面上的一种视觉感受，所以艺术家个人的审美高低也跟画面的高雅与否有很大的关系。”



《高速奠基者》

**人物档案：**李元婧，1987年生，毕业于四川大学艺术学院获艺术硕士学位，结业于中国国家画院承办的“2017文化部全国画院创作人才培训班”。现就职于乐山市文化艺术研究所，国家三级美术师。现为四川省美术家协会会员，成都市美术家协会会员，乐山市美术家协会会员，嘉州画院画师。作品《高速奠基者》获四川省第四届青年美术作品展优秀奖，同时入选四川省美术作品展览；《朵洛乡彝人》入选第七届新人新作展，同时入选首届四川艺术节“文华奖·美术作品展”；《凉山服饰节》获第二届“群星璀璨”四川省群文美术·书法·摄影优秀作品展三等奖，该作品同时参加2019天府美术年度作品展。



《净土系列》

闲暇之余，李元婧也思考一些有关绘画之外的问题，画家应该具备什么样的品质？“一个画家应该具有多重性格，他要像诗人般敏感，还像科学家般理性、杂技演员般技能高超、运动员般吃苦耐劳、更像出家人那般耐得住寂寞，这样才能把艺术进行下去。否则，是做不了绘画这个行当的。”李元婧感言，我们这一辈的画家大多不乏才情和胆气，也不乏刻苦精神，这些都是走向成功的必备条件。但我们更应该在提高见识、开阔眼界上多下功夫，多研究多思考。同时，还要认识到中国画是为人的精神而生，因创作者的人格、学养、修养而增值。所以，一个志存高远的创作者应该走技道双修之路，这也是中国绘画的至高境界。



“货到付款，59元。”当快递小哥把这样一份寄件地址、姓名、联系方式全部吻合的包裹递到你面前时，你会怎么做？近年来，全国各地陆续出现“39元货到付款”“199元货到付款”类的“包裹事件”，实为别有用心者以重要文件、厂家福利等名义进行“货到付款”式的诈骗，收到的多为假冒伪劣商品，其价值远低于支付的费用。



# “货到付款”新骗局

■本报记者 熊春鹰 彭文竹

## 59元“货到付款”竟是劣质皮带

“你的包裹到了，货到付款，59元，麻烦支付一下。”近日，在城区嘉定南路做建材生意的彭先生收到一个包裹，很少在网上购物的彭先生以为是女儿女婿网购的东西寄到了店子上，没有多想便爽快地签收付款。下班后带着包裹回到家，彭先生的女儿女婿却一脸茫然，都说自己最近没买过东西。拆开包裹一看，里面装的是一条男士皮带，没有外包装，也没有牌子和标签。“一般的人造革材料，看起来很劣质，估计在外面小摊贩那里就卖十来块钱。”彭先生说，感觉自己被骗了，但因为涉及的金额不大，只好自认倒霉。

家住紫荆路的宋先生前几日也收到了一个“货到付款”的包裹。7月16日，正在上班的宋辉接到快递小哥的电话，告知他有个包裹到了，放在了小区单元楼下的超市，提醒他下班后记得去取，而且是“货到付款”。挂掉电话后的宋辉有些困惑，“近段时间我没在网上买过东西，而且今年年初因为疫情原因快递不能进小区，我就把网购的收货地点改到了单位门卫室，至少半年没用过家里地址购物了”。

“到底是谁寄的快递？寄的是什么东西？”下班回家后宋辉直奔一楼超市。那是一个黑色塑料袋包装的快递，快递单上收件人姓名、地址、电话都和他的信息吻合，寄件人栏里只有一个显示为“广州市花都区狮岭镇”某村的地址，寄件人为“李先生”，“到付款 299元”。宋辉拨打了寄件人的电话号码，号码归属地却是湖南郴州，且一直无法接通。再三确认自己和家里人近期都没买过东西之后，宋辉选择了拒收。

## 骗局新套路

记者搜索发现，近年来各地网友都反映遭遇了类似事件。网友“悠悠”表示，“习惯了网上购物，经常都会有快递收，有时候想都没想就签收了”。也有网友说，“是爸妈帮忙签收了快递，以为子女又买东西了呢。”

遭遇过此类骗局的市民告诉记者，一般正常的快递在快递单上会标注网上购物的网店名称或公司名字，但诈骗类货到付款的快递，通常只有寄件地址、寄件人电话，但电话号码打过去基本无法接通，且号码归属地和寄件地址不属于自己同一个地方。快递单上有时会标注有“化妆品”“试用装”“重要文件”“礼品”等迷惑信息，待市民稀里糊涂付款签收后才发现被骗。

“根据宋先生提供的寄件人手机号码，我们能初步查到对方在短时间内向全国各地寄出了2000多个包裹，但是没有查到与其相关联的公司或企业等相关信息。”记者从警方获悉，近年来，“货到付款”已经成为一种新型骗局。这种新型快递骗局，成本仅仅几块钱，却要受害者支付几十元到上百元的到付费。“你可能觉得39元、59元只是小数目，但是这背后的诈骗团伙是广泛全面撒网，总会有人上当受骗，那么放眼全国可能已经骗了成千上百个39元、59元。”

据了解，此类快递中邮寄的多为一些廉价商品，有的快递甚至是空的，货到付款金额也从29-199元不等。对于多数人来讲，这笔钱并不是一笔很大的数目，所以许多人对此警惕性并不大，骗子也正是利用人们的这种心理，以货到付款的方式行骗，而消费者一旦签收也很难从快递公司处索赔。

“据我们了解，这类诈骗并不是少数的个案，但是由于涉及的金额不大，绝大多数人遭遇此类事件选择自认倒霉，到派出所报案的市民非常少。”

## 信息泄露下的灰色产业链

警方表示，由于现在的个人信息泄露较为严重，不法分子可以很容易得到用户的信息，包括姓名、电话、家庭住址等敏感信息，从而进行货到付款的骗局，形成了一条灰色产业链。

民警提醒，遇到任何快件要先确认好之后再签收。“不管是自己购买的东西，是不是自己家里人或者是朋友寄过来的东西，都要先打电话确认好之后再签收。”如果寄件上面所显示的是陌生人或者是未知产品，更要先打快件上面的电话确认。防范这类诈骗的最好办法是不贪小便宜，若“到付件”不是自己购买的物品，尤其是那些完全陌生的包裹，支付费用又超过快递费用的，要果断拒收。

对已上当受骗的，应及时报警，虽然数额较小不能马上立案，但是当诈骗达到一定数额警方可以并案处理，通过侦查手段找到谁是寄件人。如果受骗数额较大，收件人可以第一时间联系快递公司，与发货网点取得联系，截留委托发货公司的相应钱款。

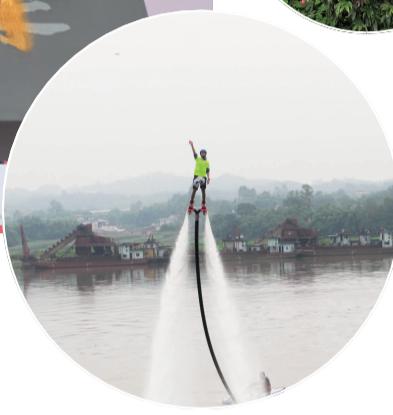
## LINK—收取快递安全须知

**收货地址别留太细。**写收货地址时，不要把自己的详细住址写在上面，可选择留下楼栋号或者附近显眼标志物。也可将寄件地址写为单位地址，避免个人居住信息的泄露。

**收快递后应当场验货。**接收快件时最好当场验货，建议贵重商品要当场开箱验货，尤其是“货到付款”的买家，要小心假快递员送包裹或送假货。

**防范假冒快递员。**很多快递在同一片区一般都会固定几个快递员送货，绝大多数冒牌快递员都是直接敲门，当你发现不熟悉的面孔并且要求你支付到付快递费时，就要多留心，确认是否为自己所购买的商品。

**清除包裹上个人信息。**在丢弃包裹箱前，要对包裹上的快递单进行处理：将有个人信息的快递单撕掉；用黑笔涂抹掉相关信息。



丹荔飘香季 又逢品果时

## 乐山第四届荔枝旅游文化节开幕

■本报记者 高瞻 文/图



7月18日，“近者悦 远者来——中国·乐山第四届荔枝旅游文化节”在市中区悦来镇荔枝弯村开幕。众多游客和嘉宾相聚千年荔枝故乡，品鲜美荔枝，观平羌美景，听诗词歌赋，赏妙曼舞姿，感受悦来镇独特的荔枝文化。开幕式上，与会领导为荔枝弯村荣获“乐山市乡村振兴示范村”进行了现场授牌。

开幕式现场，在特色农副产品展示区，鲜荔枝、花生、百香果、李子等时令农特产品琳琅满目，前来品尝购买的游客络绎不绝；千年荔枝·印记文化摄影大赛作品展、乡村文化及旅游展示区，吸引了无数游客驻足观赏；惊险而刺激的水上表演，更是让游客和群众在岸边目不转睛，喝彩不断；果林中，亲手采摘的乐趣让游人穿梭其中……

据介绍，今年以来，围绕市委“旅游兴市、产业强市”的发展主线，市中区已整合上亿资金，推动荔枝弯村旅游观光大道、荔枝弯村美丽新村建设、特色场镇改造等数个重点项目落户悦来镇，将全力助推悦来镇创建全省乡村振兴先进镇。

下一步，市中区还将围绕荔枝现代化产业园区建设、旅游环线基础设施提档升级、平羌小三峡旅游资源开发等重点项目，持续发掘具有地方特色的荔枝文化、太白文化和平羌文化，探索集采摘、观光、休闲、科教、娱乐为一体的乡村旅游融合发展“新路径”，在产业振兴、助农增收等方面贡献“市中区农文旅样板”。市中区将借助此次活动的示范效应，再掀农旅融合促转型、品牌强农助发展的新高潮，让更多的朋友走进市中区，了解市中区，投资市中区，为推动市中区农业强、农村美、农民富奠定基础。

据悉，此次“中国·乐山第四届荔枝旅游文化节”活动将持续到7月26日，游客可到荔枝弯村入园体验采摘乐趣，目前入园采摘费为29.9元/人(可带一名1.2米以下的小朋友)，带走的“大红袍”荔枝为20元/斤。

# “文化追梦”夏季线上艺术公益培训开课

■本报记者 杨莹 李欣文/图

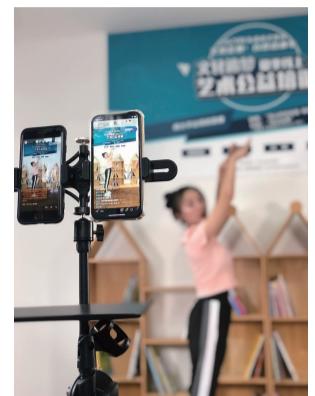
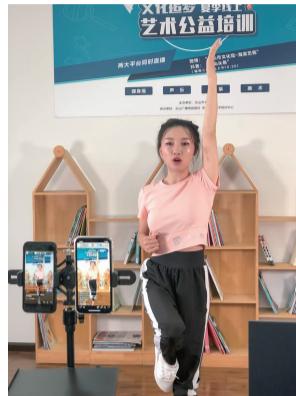
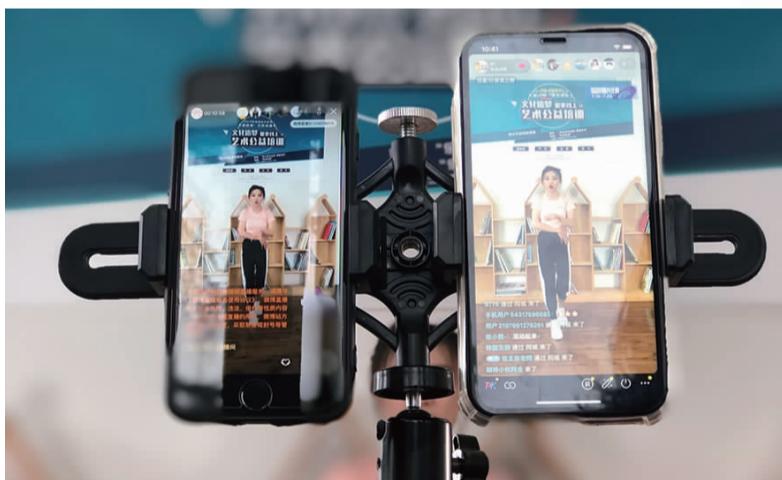
“双脚分开站立，与肩同宽。双手叉腰，扭动腰部，再将左手慢慢举起……”7月21日上午，由乐山市文化馆主办、乐山广播电视台报社、乐山市民艺术培训中心承办的文瀚嘉州·百姓直通车“文化追梦”夏季线上艺术公益培训正式开课。乐山市文化馆文艺戏曲部副主任尹连琪，通过“乐山头条”抖音直播的方式，为健身爱好者们上了一堂有氧健身操课。

“健身锻炼在日常生活中是非常需要的，通过一定的运动可以让体形更匀称、身体更健康。有氧健身操动作简单易学、律动感强、跳两遍就会微微出汗，适合的人群也很广泛，运动效果也不错。”据尹连琪介绍，今天教授的内容都是有氧健身操的基本动作。在未来的课程里，将会有更多的运动元素组合，让广大市民通过在线运动的方式，提高身体协调性，增强身体素质。直播期间，尹连琪跟着音乐的节拍，动作时而欢快、时而柔美，还不

断与网友互动，对网友提出的问题逐一解答。

据了解，为让广大市民在家也能体验优质公共文化资源，乐山市文化馆以“线下闭馆阻断疫情、线上服务文化惠民”的工作方式开展培训活动。同时，在累积以往公益培训经验和满足培训对象需求的同时，通过广泛征集群众意见，扩大培训范围，拓宽培训渠道，创新培训方式，实现文化育人、文化惠民的最终目的。

据了解，该活动自7月12日起，将持续至今年8月，直播课程包括声乐、古筝、美术、健身操等，均由市文化馆专业老师授课。市民可搜索关注“乐山市文化馆——海棠艺苑”微博号、“乐山头条”抖音号，或关注“乐山市文化馆”“乐山头条”微信公众号，在文内扫码进入直播平台，观看学习。同时，添加“艺术公益培训群”微信群，可及时获取公益培训相关信息，直播前的预告和直播后的回放课程均会在群内分享。



Link——

乐山市文化馆 2020年（夏季）

线上公益培训课程表

日期	7月21日 (周二)	7月22日 (周三)	7月23日 (周四)	7月24日 (周五)
课程	健身操 有氧健身操 1	声乐 通俗演唱技 巧1	古筝 基础演奏技 巧1	美术 《工笔·绢本荷花 的画法1》
授课教师	尹连琪	谭 瑋	欧阳思思	董 明
日期	7月28日 (周二)	7月29日 (周三)	7月30日 (周四)	7月31日 (周五)
课程	健身操 有氧健身操 2	声乐 通俗演唱技 巧2	古筝 基础演奏技 巧2	美术 《工笔·绢本荷花 的画法2》
授课教师	尹连琪	谭 瑋	欧阳思思	董 明
日期	8月4日 (周二)	8月5日 (周三)	8月6日 (周四)	8月7日 (周五)
课程	健身操 有氧健身操 3	声乐 通俗演唱技 巧3	古筝 基础演奏技 巧3	美术 《工笔·绢本荷花 的画法3》
授课教师	尹连琪	谭 瑋	欧阳思思	董 明

## “快乐暑假 健康成长” 小谷溪村优秀学生夏令营活动开营

■本报记者 金丹/文 王扬/图



了图书。乐山市文广旅局局长宋秋授旗并宣布夏令营开营。

据了解，夏令营活动以“快乐暑假·健康成长”为主题，以寓教于乐为形式，来自马边彝族自治县小谷溪村的39名优秀学生代表，将在为期5天的活动中，通过研学旅游、艺术培养、趣味运动、手工制作等多项

7月20日下午，

“快乐暑假·健康成长”2020小谷溪村优秀学生夏令营活动开营仪式，在乐山市外国语小学滟澜洲校区举行。开营仪式上举行了简短的欢迎仪式，并为孩子们赠送了图书。

活动陶冶情操，拓展视野，充实暑期生活。

根据安排，孩子们将走进乐山大佛景区、沙湾区郭沫若纪念馆参观学习，到夹江县参观世界灌溉工程遗产东风堰、千佛岩，体验手工造纸等传统工艺。除了研学旅行，乐山市外国语小学滟澜洲校区还准备了STEM课、书法课、手工制作、体育游戏等丰富的体验课程，让孩子们在活动中学习新知识，掌握新技能，培养好习惯，树立目标和志向。

小谷溪村为省定贫困村，2019年10月实现“户脱贫、村退出”。为巩固脱贫成果，关心关爱留守儿童，乐山市文广旅局作为小谷溪村联系单位，联合中央纪委国家监委机关派驻马边县扶贫工作组，共同组织了本次夏令营活动，并得到了爱心企业立事达集团和团市委、市扶贫移民局等部门、单位的大力支持。希望通过夏令营活动充实丰富孩子们的暑期生活，拓展视野，培养良好的生活习惯，促进彝区儿童全面健康成长。

# 乐山出发10个小众绝美地，人少不拥挤！

宫崎骏动画里的奇幻森林、乐山周边的小柬埔寨、位于川西的异域星球、现实版爱丽丝梦游仙境……总共10个乐山周边旅游地，人少，还基本不要门票，赶紧和小伙伴们安排上吧！

## ◆01· 龙苍沟 · 宫崎骏动画里的奇幻森林

龙苍沟位于雅安，是一座国家级森林公园，这里就如宫崎骏动漫中的那片神秘森林般，静谧而幽然。这里的森林覆盖率高达97.5%，游走在参天大树之下，静听溪流，像是置身于童话世界。

景点有翡翠湖、仙女瀑、珙桐幽谷，单程游玩大约需3~5h，推荐珙桐幽谷那条线路，游客少更容易出片。住宿可以去景区门口的宽山隐庐度假民宿，服务好环境好，还可以在泡泡屋里喝下午茶。

▲ 景区地址

四川省雅安市荥经县龙苍沟镇发展村金山组龙苍沟叠翠溪景区

▲ 注意事项

①乐山出发2~3h到达，停车10元/车②景区开放时间：夏季8:00~18:00③叠翠溪景区门票58元/人，云镜牧场免费④宽山隐庐度假民宿周末价格600元以内

## ◆02· 槽渔滩 · 乐山周边的小柬埔寨

景区内的千塔佛国景点被称作是成都的“小柬埔寨”，数座佛塔错落分布在河谷和半山腰间，很有异国风情。

还可以乘游船游览青衣江，游览过程中能看到成片的桫椤树，它可是属于亿年前恐龙时代的植物呢！生命力旺盛，分布面积广，看起来特别壮观。

▲ 景区地址

四川省眉山市洪雅县槽渔滩景区

▲ 注意事项

①景区门票免费，停车15元/车②景区开放时间：全天开放③青衣江游船60元/人④游玩时长3h左右建议再安排些周边景点如柳江古镇、雅女湖、瓦屋山等



## ◆03· 墨石公园 · 川西的异域星球

高低错落的天然石林，让人有种坠入异星的错觉。石林还会随季节而变色，春冬季节是浅灰色和蓝色，夏秋季节是亮蓝色，特别神奇。

公园属于地貌特征性旅游地，都是无任何人工开发的天然状态，悬崖处都没有围栏，拍照的时候一定要小心，最好穿防滑的鞋子。

▲ 景区地址

四川省甘孜藏族自治州道孚县215省道墨石公园景区

▲ 注意事项

①景区门票60元/人，学生证半价②地处高原紫外线强，注意防晒③可以乘观光车到达公园，车票20元/人④景区开放时间：9:00~18:00



## ◆04· 昌坝海 ·很少人知道的山野秘境

这里的原始森林覆盖率有 80%，两旁山峰耸立，怪石嶙峋，翠绿色的湖泊尽收眼底，还能搭帐篷海边野营、野餐，简直不要太爽~

### ▲ 景区地址

四川省甘孜藏族自治州康定市昌坝村

### ▲ 注意事项

- ①景区无需门票但需要收取 10 元/人的卫生管理费
- ②自驾只能到昌坝村，需在半山停车场徒步 or 乘摩托到达昌坝湖徒步 30min，摩托车 30 元/人
- ③地处高原紫外线强，注意防晒
- ④可以自带露营装备也能租借帐篷，但不提供被子和睡袋



## ◆05· 龙门山柒村 ·现实版爱丽丝梦游仙境

这里其实是彭州专门打造的精品民宿产业园，建于丛林与山水之间，特别适合夏日避暑和小长假游玩，车程 2h，当天来回都没问题。

在花花世界里，还有洋瓜花房、露天睡塌、露天客厅、粉色小车等设施，复古又少女心十足。

### ▲ 景区地址

四川省成都市彭州市龙门山柒村

### ▲ 注意事项

- ①龙门山柒村无需门票
- ②花花世界在无所事事民宿旁
- ③上山后可以先玩水、逛逛博物馆喝个下午茶，5 点后再拍照光线更柔和，也不晒



## ◆06· 石刻公园 ·藏在四川的小吴哥窟

距离乐山车程 3 小时，公园里的建筑风格和吴哥窟很相似，不需要门票，也很清净，算是个远离喧嚣的免费拍照宝地。

是国内最大的现代艺术石雕群。很多石雕都是以前的老雕刻艺术家留下来的，精湛的雕刻技术加上时间的沉淀，拍出来特别有 feel。

### ▲ 景区地址

四川省德阳市旌阳区蓥华北路一段 146 号德阳石刻

### ▲ 注意事项

- ①石刻公园无需门票
- ②公园内没有小卖部建议自备食物



## ◆07· 浮云海子 ·山海间的白色漂浮教堂

在这，你能在白色漂浮教堂里喝下午茶、划着透明小船在湖间徜徉，还能环湖漫步、高海拔垂钓、泡森林露天温泉……想想都惬意。

民宿里有奢野海景房、望山度假房，共 16 间，都很适合家庭或情侣出行。

### ▲ 景区地址

四川省雅安市石棉县茨格达海

### ▲ 注意事项

- ①提供自助早餐，午餐晚餐人均 150 元建议自备一些自热食品
- ②早晚温差大，可多带件外套
- ③自驾车程约 4h，山高弯道多出行需小心哦~
- ④到了新民乡后可以联系民宿管家来接



## ◆08· 多利农庄 ·亲子游首选地

这里有绵羊、羊驼、小猪猪等动物，可以和它们亲密接触，还有挖沙、滑滑梯等娱乐设施，非常适合亲子游。

这里还有一大片草地，面积很广可以尽情撒欢~ 可以自备水果零食来野餐，也可以自带帐篷野营，记得做好防蚊工作哦。

### ▲ 景区地址

四川省成都市郫都区白云村多利农庄采摘体验园

### ▲ 注意事项

- ①农庄门票 20 元/人定食宿可以免门票，房间需提前预定
- ②农庄营业时间：9:30-17:00
- ③农庄对面有停车场还有一片空地可以免费停车
- ④农庄内只有一家小卖部，可以自备零食



## ◆09· 开心牧场 ·小众露营地

牧场内有 5 个露营地，自带帐篷需要付 40 元场地费，也可以现场租借。草甸很大，帐篷也隔得比较远，完全不用担心被打扰，晚上运气好的话还能看到星空。

### ▲ 景区地址

四川省阿坝藏族羌族自治州汶川县威州镇雁门村汶川开心牧场

### ▲ 注意事项

- ①早餐 10 元/人，午餐有炒菜、火锅人均 40 元还有铁板自助烧烤 68 元/人
- ②早晚温差大，记得带外套~
- ③进牧场需收取 20 元茶水费茶水无限量

## ◆10· 蟠龙谷 ·纯天然的玩水宝地

乐山周边最大的瀑布群，蟠龙谷的水清澈见底，还特别凉爽，宛如一个纯天然的冰箱，遇水前一秒还汗流浃背，后一秒就透心凉。

蟠龙谷气温凉爽，瀑布多，溪流多，非常适合玩水、打水仗，沿着溪流往山顶走，可以找个人少的地方肆意玩耍，特别惬意。

### ▲ 景区地址

四川省成都市彭州市蟠龙谷景区

### ▲ 注意事项

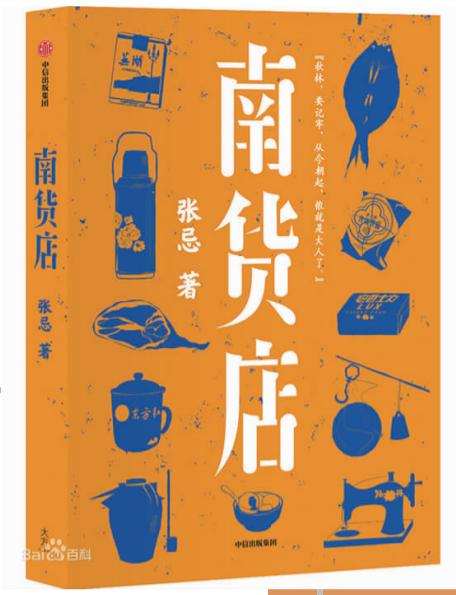
- ①无需门票，停车费 20 元/车
- ②景区门口有水果、小吃摊景区内没有小卖部，记得自备食物
- ③山底到山顶需要爬 30min 最好穿运动鞋、休闲鞋~
- ④山里信号不好，进山前最好提前报备



最后，小编温馨提醒大家：请提前密切关注旅游目的地疫情防控部门发布的疫情风险情况，出游时自觉与其他游客保持间距，做好防护。

# 一家南货店，浮沉40年

作者简介：张忌宁波人，长篇《出家》刊载于《收获》长篇专号 2016 春夏卷。长篇《南货店》刊载于《收获》长篇专号 2020 春卷。



## 一段回忆，一个时代

张忌是土生土长的浙江宁海人，这是一个拥有一千七百多年历史的南方小县城。据说张忌在当地闭着眼睛都能到处开车，不过迄今为止这仍是一则没图没真相的文坛传说。小小的一隅县城是张忌生于斯长于斯的原乡，为他提供了源源不断的创作灵感。在他看来，它永远鲜活，永远生动，永远值得怀恋。“县城这样的规模刚刚好，它卡在大城市和村镇之间，既规避了大城市的虚无，又连接了村镇的真实，对写作者来说，这是很有营养的一个地方。”

《南货店》的创作缘起是一段渺远的父辈记忆。“《南货店》这部小说的起源，是在 2016 年。那年我爷爷去世了，当时我跟我父亲聊天，谈到了我爷爷的父亲。他告诉我，好像是在一个下雨天，我爷爷的父亲穿着蓑衣去余姚打官司，却一直没有回来。”

一个老人，一件蓑衣，一场官司，一片烟雨，凝结成《南货店》里横跨四十余年的一段故事。

在写作这部长篇时，张忌怀揣了很大的野心：“要在这个小说里写一百个人，而且这一百个人不是只有个名字，而是有血肉，能让人留下印象的。”叙述的焦点随人物的渐次登场灵活运转，各有侧重，勾勒出鲜活的众生百相。张忌说，“我总不忍心将人逼到绝境，我总想给小说里的人物一点出口”。|

《南货店》里出现了很多诸如“困觉”“吃生活”“铜钿”这样的方言词汇，这是张忌有意为之。他是一个有着明确的“语言意识”的作家，希望借助方言写作的方式推进叙述的打开，《南货店》就是一次大胆的尝试。张忌觉得，用南方方言讲述南方故事，这让他感到很舒服，也很贴切，特别是写对话，经常会有过瘾的感觉：“这种感觉可能像会喝酒的人，喝到位了。”

## 世界的本质是由小物事、小日子构成的

张忌有收藏的爱好，收藏家应敏明赠送的格子窗是张忌的第一件藏品，始终挂在他工作室最醒目的地方。收藏讲究运气，其实就是“物源”，张忌说他是个很有物源的人，清代朱金春凳、清代木胎药师佛、清代点铜茶叶罐等都是他的得意藏品。在写作时也充分发挥了收藏的优长，对旧物的怀恋使得他的小说带上了一层特别温暖柔和的色调。在他看来，老物件里雕刻的旧时光具有无可替代的温柔与厚重，让他感到人世宽阔，岁月劲疾。

《南货店》里对江南器物的描写堪称亮点，这是其他作家笔下不常有的。评论家金理在阅读小说后对此印象颇深：张忌对物有着周密观照，不免想起张忌的另一身份——收藏家，他每常在瓷器、石雕、刺绣、老旧门窗、坛坛罐罐间流连忘返。作家弋舟说，“在张忌那里，世界‘不过是由那些无数的小物事、小日子构成的。’”

一般的南货店都备有几十种食品，海鲜、果品、腌腊制品等。这些精心加工的食物，体现了江南一带功夫饮食的风味特色。《南货店》里有很多关于吃、关于物质的内容，张忌有意将它们写得具体而有仪式感。《南货店》里有几场吃喝甚至关系到了人的生死。比如齐师傅吃酒酿圆子，第一碗酒酿圆子救了他的命，但第二碗酒酿圆子让他后悔活着，两碗酒酿圆子对他的人生造成了巨大的干扰。

小小的一家南货店里，各式人群迎来送往，包蕴着异常丰饶的人生百相：老师傅的生意经，卖豆腐老倌的人情温暖，男女间的荒唐情事，父子间的冷漠关系……物资匮乏的年代里，人与人之间的交情与厚意，都在简单的食物与器物里了。

(本报综合 图据百度)



## 重量级新品 开启冒险之旅

### 文学



#### 《她们》

阎连科著  
河南文艺出版社

该书是当代文学家阎连科的散文新作。书中他用呕心沥血的文字描绘了一方土地上不同女性的命运，窥见东方女性在上百年的历史中扮演了怎样的角色、如何过活，又是怎样变成了今天这般千姿百态的模样。



#### 《烧纸》

[韩]李沧东著  
金冉译  
武汉大学出版社

本书共收录了韩国知名导演李沧东的小说处女作《战利品》及其他短篇小说共十一篇。作品以城市边缘人和小人物为关注点，聚焦于两类题材，朝鲜战争及南北分裂、光州事件等社会现实所造成的伤痛。小说不以大事件为线索，而往往围绕着生活的细节，拙朴的笔触下隐藏的是这些细小的事件背后巨大的悲剧感。



#### 《臭鼬的时光：罗伯特·洛威尔文集》

[美]罗伯特·洛威尔著  
程佳译  
广西人民出版社

全书共四个部分，收录了洛威尔一生写作的近四十篇文章，在书中，洛威尔或结合自己的创作，凝视古今诗歌，评析对自己影响深远的《伊利亚特》《变形记》等经典作家作品，阐述英语格律、诗与戏剧等重要诗歌主题，也细读了自己与朋友的一系列作品。

### 人文社科

#### 《通向巴塔耶》

张生著  
南京大学出版社

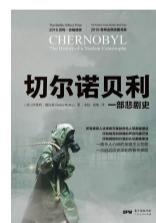
巴塔耶，20世纪法国重要思想家。本书从巴塔耶思想的三个核心概念“耗尽”“色情”与“至神性”出发，深入研究他在普遍经济学、政治哲学、人类学、文艺等方面的思想，梳理出其庞杂思想的基本架构及其彼此间的内在关联，为研究者提供理论视角。同时，为初窥门径者绘制思想迷宫指南。



#### 《切尔诺贝利：一部悲剧史》

[美]沙希利·浦洛基著  
宋虹、崔瑞译  
广东人民出版社

1986年发生的切尔诺贝利事件是震惊世界的核泄漏事故，成为意义复杂的全球性文化符号。全书涉及400多个人物，所有被卷入这场核灾难的各色人等都被描述，所有响亮和微弱的声音均被记录……这是一个令人心碎的英雄主义故事，也是迫近真相的一次智性探险。



#### 《找工作：关系人与职业生涯的研究》

[美]马克·格兰诺维特著  
张文宏译  
华东师范大学出版社

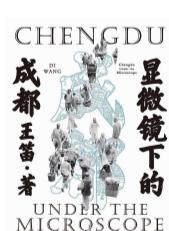
找工作是一项关系社会结构和社会政策的关键问题。本书通过对美国马萨诸塞州一个城市的282位专业、技术和管理人员所做的职业调查，发现了人际网络在劳动力流动中的关键性作用。



#### 《显微镜下的成都》

王笛著  
上海人民出版社  
世纪文景

全书以四川地区四个特殊的历史/文化现象作为具体个案，将目光投注在小贩、茶客、堂倌等小人物的身上，通过档案、口述史、地方志、小说、竹枝词、调查等多种资料，还原了四川，尤其是成都地区的日常生活记忆，细致入微地绘制了一幅中国腹地大众公共生活的生动画卷。



### 艺术

#### 《日本营造之美(第一辑)》

[日]西冈常一 宫上茂隆等著  
[日]穗积和夫绘  
上海人民出版社

该书融合日本建筑、空间美学及历史文化的经典之作，由日本国宝级宫殿木匠、建筑学家、历史学家、考古学家以及日本建筑插画泰斗联手打造。书中收入近千幅手绘图，以细腻的笔触精准还原历史场景与建造过程，使得日本空间美学的奥秘跃然纸上。



#### 《钻石与铁锈：琼·贝兹自传》

[美]琼·贝兹著  
朱丽娟译  
北京联合出版公司

20世纪传奇歌手琼·贝兹，以真挚坦诚的笔触回望自己的传奇人生，讲述了一个桀骜不驯的天才少女如何成长为美国民谣的关键人物，进而又成长为以歌声和行动对抗不公和暴力的和平使者。



#### 《伟大的电影2》

[美]罗杰·伊伯特著  
李钰、宋嘉伟译  
广西师范大学出版社

《伟大的电影2》是世界知名影评人罗杰·伊伯特“伟大的电影”系列的第二部。他延续了前著的妙语连珠与犀利观点，携带私货的毒舌，以及吐槽精准的幽默。





不悬浮、就是“干”的青春引发共鸣

## 《二十不惑》首播测评

青春剧《二十不惑》近日在湖南卫视开播。在毕业之前的“二十”节点，四位女生主导的“青春故事”，回答从大学投身社会过程中遇到的“惑”。

### 直面青春之惑

### 为什么“真实的迷茫”更动人？

中国大学舍友之间的关系普遍是什么情况？“是室友而不是朋友。”在《二十不惑》中，这句话放在梁爽和其他三个室友身上再合适不过了。高校宿舍里因为很多生活细节的差异而引发矛盾的场景，梁爽每天十点半准时“勒令”室友关灯睡觉、吐槽室友在宿舍吃螺蛳粉等都让不少网友感叹剧情的真实。而除了群体之间的真实关系的复现，个人成长遇到的内心挣扎在剧中则表现得更为强烈。

“我们切入正题吧，大四的规划出来了吗？”单亲妈妈魏云婕出场，一下就把女儿罗艳的“佛系”映照得更加明显。在妈妈的连环追问下，罗艳只好说道：“我是觉得打游戏和画漫画都挺有趣的。”两代人在未来的问题上引出碰撞，展开拉锯，他们在生活观、价值观上的差异引发屏幕前许多人的共鸣。这些“真实的迷茫”，远比那些“夸张的奇遇”来得更动人。

在具体的细节上，演员们都是年龄正当的小花，在身体和心理的状态上也都正处于青春时期，完全不会有出戏的感觉。剧中的布景、台词等都是十分具有生活化的表达，加剧了情节与现实的融合，吸引观众代入。

### 精准洞察当代青年故事

### “真实语境”才更有共鸣

#二十不惑#登上各大社交平台热搜榜。为什么《二十不惑》能够赢得观众不一样的评价？《二十不惑》对当代青年的关注是从不同的现实切口找到灵感的，不管是实习时可能与上司紧张的关系，还是大学生宿舍里有争执又有趣的氛围，都是对当代青年精准的洞察。在大四这个迈向社会的关键关口，四位女生都不约而同面对来自未来的焦虑，但创作者没有过度戏剧化这种焦虑而让剧集变得狗血，而是在最真实的友情语境中娓娓道来。

青春剧的创新并不仅仅体现对某一种场景的执著或者剧作要素的升级，“怎么讲”故事和“讲什么”故事的议题都在《二十不惑》中得到了深入的探讨。而这部剧的人物和叙事兼具真实感、戏剧性和情感化表达，找到了审美性和社会性的平衡。就连友情的升级也是在一些细节的张力中完成的。

在过往的青春剧中，“青春”的涵义往往被一些符号所绑架了。从这一点说，《二十不惑》恰恰是从朋友之间的小事切入，在逃课、宿舍矛盾、找工作等一系列稀松平常的生活里描摹出青春最本真的样子。即便如此，整个剧情也不会因为贯穿小事而显得节奏拖沓，开头两集便密集地通过“欠钱不还”“做人善良”“被上司穿小鞋”“室友男友出轨”“教长辈用手机”等段落将四个女生的性格一一展现。



### 在对话中回应“困惑” 青春剧能有哪些新启示？

“不惑”二字原本是形容四十岁的人经历了很多形成一套完整的价值判断标准，而“二十不惑”则回应了这样一种成长的期盼。更深层次的对话需要不同的文化群体之间实现了最大程度的交融，担负着引领青年精神风貌的重要作用，既要让人“喜欢看”，也要让人“值得看”。从这一层面来说，《二十不惑》对青春年代的勾勒，既有时代关照下的格局意识，也能让不同文化形成对话与互动。

第三集中的主题为“颜值即正义？”看似没有答案，但不管是姜小果最后凭借自己韧劲求职成功，还是梁爽在感情中遇到被抛弃而产生的自我怀疑，这部剧真正倡导的却已经通过剧情告诉了我们。正如梁爽的那句独白，“这不只是一个看脸的世界，只要拼尽全力，获得通行证的办法还有许多。反而那些依靠外在而轻松获得的，失去也同样容易。”

近年来，青春剧随着整体市场风向的变化越来越细分、垂直，衍生出多个门类，尽管作品颇多，但离真正的青春却越来越远了。《二十不惑》对类型化的启示也在于此，只要发自内心地去感受当代青年的“困惑”，用朋友的视角去解答它，青春的色彩便涂抹了一半。

(来源：影视前哨 有删减)

历经近半年停摆，中国内地电影院于20日迎来复工。影院复工后首批定档新片出炉，你会为哪部买单？

观影指南奉上

# 复工后首批新片定档



## 新片、老片一起上 8月25日前暂有9部将亮相

影院复业后第一批定档影片曝光。包括7月20日上映的《第一次的离别》和纪录片《璀璨薪火3D》、将于7月24日上映的《喋血战士》《多力特的奇幻冒险》、将于7月31日上映的动画片《妙先生》和《呆瓜兄弟》、将于8月7日上映的《我想静静》和将于8月25日七夕当天上映的《我在时间尽头等你》和《荞麦疯长》。

《第一次的离别》是一部少数民族题材的国产片，以维吾尔语贯穿全片。讲述了新疆男孩艾萨和青梅竹马的好朋友凯丽比努尔的童年故事，以及艾萨对患有疾病的母亲的亲情。与它同日上映的纪录片《璀璨薪火3D》聚焦非物质文化遗产，展现了一群中国匠人的群像。

定档7月31日上映的国产动画电影《妙先生》，改编自《大护法》导演不思凡的同名原创短片，讲述了丁果和师父消灭带来灾难的彼岸花的冒险经历，但每一次的拯救，都要有人做出牺牲，是一部探讨人性的动画片。由马思纯、钟楚曦主演的《荞麦疯长》定档后，剧方在官微发文：“错过情人节，在七夕重逢；错过冬天，在盛夏重逢。”该片讲述了上世纪90年代，初入社会的两个女孩和一个男孩，在追求新生活的过程中所经历的不可思议的命运考验。

此外，由汤姆·汉克斯主演的影片《邻里美好的一天》宣布即将上映，此前从春节档撤档、由成龙主演的新片《急先锋》也发布了最新海报，海报上写着：“集结完毕，待出发，影院等你。”影片将在协调安排妥当后第一时间公布档期。

除了新片外，一些经典老片算是影院复工后的重头戏。近期《战狼2》《疯狂动物城》《超能陆战队》《中国合伙人》《狼图腾》《何以为家》《十二生肖》《北京爱情故事》《捉妖记2》《寻梦环游记》《动物特工局》《流浪地球》《夏洛特烦恼》《白蛇缘起》《大鱼海棠》《超时空同居》《大话西游之大圣娶亲》《大话西游之月光宝盒》等近30部老片将陆续和大家再见面。

## 游戏改编电影 《刺猬索尼克》国内定档

由派拉蒙影片公司出品、改编自全球知名游戏的好莱坞真人动画电影《刺猬索尼克》正式定档7月31日上映，并发布全新定档预告及海报。

《刺猬索尼克》全新曝光的定档海报呈现出“酷盖VS反派”的红蓝大战，刺猬索尼克自带蓝光酷炫现身，正面对刚反派蛋头博士。该片是好莱坞“喜剧之王”金·凯瑞近期重返银幕之作，这一次他以夸张造型出镜，蛋头博士邪恶之余还颇有几分喜感。

《刺猬索尼克》于北美2月14日上映，以首周末5800万美元的成绩成功登顶北美票房榜，且后劲十足，最终狂揽1.46亿美元票房，不仅打破《大侦探皮卡丘》去年创造的游戏改编电影北美开画纪录，更是一举刷新了游戏改编类电影的北美票房纪录，目前位居2020年全球新片票房总榜第二名。权威市场研究机构CinemaScore对《刺猬索尼克》给出了A级评价，也使得本片成为第一个拿到A级的游戏改编电影。而烂番茄爆米花指数，也高达93%。



(本报综合 图据百度)

# 十年寒窗 十人本科

## ——乐山特殊考生高考出彩



日前,乐山市特殊教育学校传来捷报。该校聋高中部15名高三学生参加2020年残疾人单考单招考试,在部分高校已公布的2020年残疾人单考单招考试拟录取名单中,已有10名聋人高三学生分别被乐山师范学院、郑州师范学院本科录取,被录取聋人大学生首次突破两位数,本科上线首次超过10人。

接下来,在重庆师范大学、绥化学院及浙江残疾人职业技术学院、山东特殊教育职业学院的2020年残疾人单考单招考试中,还有更多聋人高三学子有机会实现他们的大学梦。

乐山市特殊教育学校聋高中部2020届高三三班是名副其实的“实验”班。2008年起,该校承担了中国爱德基金会、挪威聋人福利基金会联合开展的中/挪SigAm双语聋教育项目,该班学生系学校首个双语教育实验班学生。

在双语教育理念指导和项目推动下,特校老师积极探索“聋/听结合”双师教育模式,开展《双语聋教育中“自然手语-汉语”转化策略研究》等省级课题研究。该班学生在乐山市特殊教育学校接受学前、小学阶段双语聋教育期间,语言、思维、交流等方面取得显著进步。

初中三年,接着高中三年,特校老师们认真研读各高校聋人单招考纲,到南京、广州、深圳、青岛及省内聋校取经。为提升高中教学质量,学校引入从英国留学归来的特教专业硕士研究生担任英语教学,安排从

教三十年的美术专业教师担任素描和色彩等专业课程教学……在特校教师团队历经六年的辛勤培育下,孩子们文化基础深厚,美术、舞蹈专业基础扎实。

今年初,突如其来的新冠肺炎疫情打乱了师生们备战高考的节奏。学校两次召开高三工作会、家长会,集思广益,积极应对。从2月10日起按课程开展“停课不停学”线上指导,历时2个月未曾间断,高学科教师在线教学期间为高三学生网上授课240节。4月13日开学后,为弥补疫情对高考的影响,高三老师在完成正常教学任务后,利用每天下午、晚上和周六时间,为高三学生义务补课158课时。

在参加郑州师范学院特教学院音乐学舞蹈专业单招考试前,学校两名聋人舞蹈教师组织梦与阳光艺术团参考学生勤练基本功,按照考试要求精心编排录制舞蹈,4位特校艺术团考生在舞蹈专业考试中,分别以第三、第四至第十五名,接近专业考试满分的成绩被录取。

在乐山师范学院特教学院的聋人单招考试中,双语班同学以扎实的文化基础知识,良好的语言表达能力和思维能力,深厚的美术、舞蹈基本功,在报考人数超过往年数倍的情况下,6位同学以总分前15名的成绩被录取,占总录取人数的40%。罗光兵同学以第一名的成绩考上乐山师范学院。

特校高中班学子历经三年高中磨砺,不畏酷暑,克服疫情之下停课、延考及网考等诸多不利因素,终于在2020年艰难绽放,实现了聋人大学梦。这是特校开展中/挪SigAm双语聋教育实验结出的硕果,更是特校这支教师团队在疫情之下不负韶华、砥砺前行的结果。

(周成燕 蔡芹)



### 草堂高中:召开语文教研组工作总结会

7月初,草堂高中语文教研组在组长吕逸寿老师的带领下召开了本学期教学工作总结会,学校全体语文教师参加了此次会议。

会议上,各年级备课组长对本年级本学期教学工作的得失做了深刻的反思和总结,肯定了所有教师在本学期教学工作上做出的努力,尤其是在疫情的大环境下,各备课组如何争分夺秒、齐心协力抓教学工作,让学生在时间不足的情况下提高学习效率。同时,各备课组长也提出了在本学期教学工作中的不足,并对此进行深刻的反思,查漏补缺,力争在以后的教学工作中能够吸取教训,做得更好。

最后,组长吕逸寿老师寄语全体语文组成员,希望大家再接再厉,在以后的教学工作中集思广益、互帮互助,让草堂语文教研组砥砺再前行,共创辉煌。

(文怡)

### 市实幼: 举办第四届足球毕业联赛

又是一年毕业季,在这段特别的日子里,市实幼第四届足球毕业联赛火热进行,大班的孩子们用激情碰撞激情的方式,在绿茵场上与幼儿园告别。足球联赛从6月28日拉开帷幕以来,一直持续到7月14日,足球小将们在球场上挥洒汗水,默契配合,勇往直前地拼搏,呈现了一场又一场精彩的对决。

据悉,参赛的8个大班分成甲、乙两组进行循环赛,各组积分前1、2名再参与交叉决赛,决出冠亚军。循环赛结束,大二班以总积分9分的成绩获甲组第一,大五班以总积分9分的成绩获乙组第一,大二班和大五班巅峰对决争夺冠亚军。

精彩的巅峰对决于7月14日上演,比赛开始,大二班队员即表现出强大的实力,各队员之间配合默契,传球、抢球率先拿下一分。大五班队员也不甘示弱,沉着应战,球员们在赛场上激励角逐,一旁围观的大小观众们也随着足球的起落走向发出阵阵喝彩声和加油声。最终大二班以更默契的配合,更紧密的防守4:3小胜。大二班获得冠军,大五班获得亚军。

(邹映星)

### 乐山实小:你我携手 文明同行

7月13日,乐山市实验小学70名优秀少先队员在校赵清华,年级执行辅导员李孟珂和中队辅导员吴启平、徐子西的带领下受邀参加乐山市双创文艺晚会。

本次演出用最直观的视听体验让队员们对“双创”有了更深刻的认识,实小队员的身上更是随处可见实小学子的文明礼仪,队员们在食堂用餐时安静有序,用餐完毕后也没有留下一点痕迹,在前往会场的途中,严格遵守交通规则,全程井然有序。

晚会过程中认真观看表演,积极参与互动,离开时队员们主动清理座位周围的垃圾,队员们将实小的文明礼仪带出了校园,用实际行动响应双创的号召。演出结束后,队员们纷纷表示要将今晚的双创精神带回校园,带进生活,用自己的行动为乐山市双创活动助力。

(世轩)

## 校园来稿

# 以德化人 做一名教育的灵魂歌者

■ 邓云韬



“做一名求真、求善、求美的教师，坚持本真，只为真教育而来”。凭着这样的教育理念，乐山外国语学校初中部党总支副书记、初2021届历史教师李蓓老师在教育工作中，开拓进取，乐教敬业，换得桃李满园。她认为，这正是师者的天职、师者的乐趣、师者的精神。

李蓓老师从小就立志要成为一名人民教师。所以，教育对她而言，是一种梦想，更是一种信仰。她全身心地投入到了教育教学中，不断学习、更新自己的教育理念。她深知，在当今社会背景下，应该打破传统的教育模式，做面向未来的教育。她把培养学生的核心素养放在教育的首位，让学生在轻松、愉悦、平等、尊重的课堂中完成知识的学习，方法的掌握，核心素养的提升。

## 坚持本真恒教育

李蓓老师秉持“尊重、赏识、引导、体验”的教育思想，坚持引导学生形成良好的品德、永不言弃的追求和吃苦耐劳的精神；班级管理中追求自己的风格，凝聚班级精神，完善班级管理制度，培养学生自主管理意识，成绩斐然，构建的班级文化是乐山外校一道亮丽的风景线。

## 精益求精抓教学

李蓓老师坚持“兴趣—思维—创新—效益”的学科教育(教学)思想，对教学精益求精，成绩显著，所带班级、年级，中考成绩名列全市前茅。教学研究能力强，成绩突出，先后获得县、市骨干教师称号及四川省教育学会历史专业委员会会员资格。所著《新课标背景下的历史课堂教学探索》、《初中历史“乐学”实验——三环五步教学法》、《初三历史复习方法探究》、《历史学科思维能力的培养》等多篇教研论文获得全国一、二等奖，并发表在省级、国家级报刊上。多次在学校、县、市的教学研讨会上作主题发言或承担示范课。

## 容正韧坚拓班建

李蓓老师将“勤奋、坚持、真诚、自信”的班级精神提炼为“容、正、韧、坚”的班训，用“海、松、水、峰”四种物象引导学生具有大海胸怀、青松品

质、溪水气质、雪峰精神，以传中华民族之精神，承厚德载物之理念，打造班级之灵魂，在九年的班主任工作中，李蓓老师通过实践、总结、再实践，提炼出了把班级建设成为孕育学生精神的沃土的治班理念，形成了尊重、赏识、引导、体验的教育思想，以及规范化、自主化管理的班级管理方式，旨在实现“学会做人，学会做事；各有所长，各施所长，长有所长”的教育目标。

真诚的付出收获甜美的果实。李蓓老师所担任班主任的初2007届7班每年度被评为校级优秀班集体，多次在校内组织的活动中获得文明礼仪奖、精神文明风尚奖，还被推选为乐山市先进班集体；该班主办的板报《聆听历史，畅想青春》、《班级是凝聚精神的沃土》在校内组织的纪念长征图文展、班级文化图文展中均荣获一等奖；在2007年中考中，全班33人，上800分的5人，分数上国重线的13人，考上外校高中部的23人。所担任班主任的初2010届13班和初2013届7班都被评为乐山市市中区优秀班集体、校级主题班会示范班级，主题班会《勤俭节约，是我们的责任》荣获学校班会课评比一等奖；班级成绩长期名列全年的前三名，两届中考上国重线的人数都超额完成学校指标。

## 尊师重教凝团魂

李蓓老师以“用尊重凝聚团队精神，用科学指导教与学行为”为核心，以年级班主任会、年级教师会、团队活动为纽带，为教师与教师、教师与年级间的交流提供平台，并整合大家的意见认真研究，精心策划，周密部署每项工作。号召所有学科积极响应学校教科部倡导的小组合作学习、“先学后教，当堂训练”等教学模式，鼓励老师结合自己的实际，探究出具有自我特色的教学模式。系统构建年级文化，营造阳光上进拼搏的育人氛围，并身先士卒，率先垂范，用自信、坚强练就了一支能打硬仗的队伍，所带的初2018届年级团队取得了非常优异的成绩：罗瑜同学以785分获乐山市最高分(超全市第二名7分)，康宇博同学以771分位列乐山市前五名；全乐山市前100名入围37人，前250名入围74人，700分及以上者232人，特优生群星璀璨，全市遥遥领先；省一级示范性普通高中最高录取线(647分)上线者465人，覆盖率超过60%，保持全市领先地位；单科满分135人次，成绩优异；语文120分及以上者82人，数学130分及以上者97人，英语140分及以上者158人，物理79分及以上者150人，化学69分及以上者140人，思品40分及以上者86人，历史45分及以上者225人，单科优生呈群体态势。

“兰生幽谷，不为莫服而不芳；舟在江海，不为莫乘而不浮；君子行义，不为莫知而止休”，这是李蓓老师的座右铭，在她的身上，你仿佛只会看到激情和正能量，永远也看不到疲惫和抱怨。她凭着独特风采与人格魅力，激励着学生成发向上，感染着其他教师开拓进取，以“捧着一颗心来，不带半根草去”的崇高师德，生动地诠释了一名乐山外国语学校教师的职责和追求。

## 人物简介：

李蓓，中学历史高级教师、乐山外国语学校初中部党总支书记、四川省教育学会理事专业委员会会员、市级骨干教师、市级“三八红旗手”、乐山市“文轩杯”最具风采班主任提名奖、立事达公司先进个人、立事达公司优秀共产党员、优秀班主任、优秀辅导员、乐山外校首届“优秀管理者”。



乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

协办

# 驰援新疆 乐医勇士再出征



7月18日20时许，乐山市人民医院医学检验科陈小娟、陈丽龙2名检验师与其他医院18位检验同仁逆行出征，作为四川援疆检验检测队队员顺利抵达新疆乌鲁木齐，支援新疆新冠肺炎筛查核酸检测工作。

7月17日，接到援助新疆的任务后，市人民医院党委闻令而动，严格筛选，确定业务能力强、素质过硬的医学检验科检验师陈小娟、陈丽龙驰援新疆。

“在国家和人民最需要你们的时候，你们挺身而出，奔赴新冠疫情一线，表现出乐医人的责任担当。希望你们一定要做好防护，保护好自己，发扬乐医人的抗疫精神。请放心，医院是你们最坚强的后盾，期盼早日平安凯旋！”在简朴的出征仪式上，市人民医院副院长魏茂刚、张晋代表院党政领导班子向代表医院出征的2名同志表示崇高的敬意，并叮嘱她们在全力完成各项抗疫任务的同时，也要注意个人防护。“我们必将不负重托，不辱使命，圆满完成任务，平安归来！”陈小娟、陈丽龙坚定的说。

此次四川援疆检验检测队成员共计20

人，分别来自四川大学华西医院、省人民医院、西南医科大学附属医院、成都医学院第一附属医院、成都中医药大学附属医院、成都市第二人民医院、成都市第五人民医院、绵阳市中心医院、绵阳市第三人民医院、乐山市人民医院、遂宁市中心医院。乐山市人民医院派出的陈小娟、陈丽龙是主管检验师，经验丰富，业务能力强，是医院新冠核酸检测的主力军。

据悉，这是市人民医院继驰援北京后第二次派遣检验人员出征抗疫。出发前，尚处在医学隔离观察期的陈俊良、税鑫2名驰援北京逆行者与此次驰援新疆的陈小娟、陈丽龙通过视频进行交流经验，相互鼓励打气。

（税碧娟 陈开扬）

## 新华保险开展主题教育活动

7月15日上午，中共新华人寿保险股份有限公司四川分公司委员会乐山中支党支部组织开展“光辉岁月·砥砺前行”主题教育活动。通过实地参观郭沫若同志故居的形式，旨在更好地发扬党的光荣传统，进一步增强党支部的凝聚力，激发党员的荣誉感、责任感和使命感，激励各位党员干部在公司“二次腾飞”发展中锐意进取，在干事创业中担当作为。

乐山中支党支部前往爱国主义教育基地郭沫若故居参观，一路由导游带领着党员同志们参观，从导游的介绍重中了解到了郭老生前是我国国务院副总理、国务活动家、是伟大的共产主义战士。郭老集作家、诗人、剧作家、考古学家、文学家于一身，为我国诸多领域做出了卓越的贡献。最后乐山中支党支部党员同志们立于爱国主义教育基地对着神圣的党徽发誓，为共产主义事业奋斗终身。

新华保险乐山中支在上半年工作中，做到“务实”，紧跟党组织，通过理论学习，对党史有了进一步理解，在疫情期间确保了公司的环境安全，结合工作中来用心服务一线，做一名有温度的服务者。在未来继续做到“8个明确，14个坚持”落到实处，改变思维模式，勇于承担责任，在公司“二次腾飞”的发展道路上作为主角而不是配角。（王舟扬）

## 初心如磐 使命在肩 ——市人民医院业余党校“开讲啦”



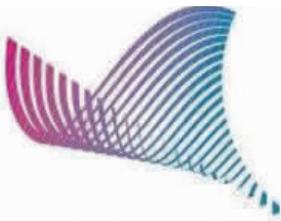
7月14日下午，乐山市人民医院举行了业余党校成立仪式，并迎来了首批入党积极分子、发展对象培训学员。党委书记、业余党校校长易群讲话，党委副书记、业余党校副校长金锋主持会议，党委委员、校务委员会成员江平、魏茂刚、张晋、崔全起、罗晓，全院党务干部及全体参训人员共200余人参加了仪式。

设立业余党校在医院尚属首次，目的是宣传马克思主义和习近平新时代中国特色社会主义思想，进一步加强对入党积极分子、发展对象，党员及党务干部的集中培训，规范培训内容，保障培训学习效果，提升培训效果。

接着，易群以图文并茂形式给大家带来了一场生动的《坚定制度自信 凝聚奋进力量》党课，再现了党的光辉历史和奋斗历程，并围绕抗击疫情，彰显中国制度优势、党建引领，助推医院高质发展、强化担当，持续推进正风肃纪三方面对入党积极分子、发展对象及所有党员干部提出了要求。

最后，易群在讲话中强调，学员要统一思想、提高认识，用自己的模范行为争取早日加入中国共产党；端正动机、净化思想，始终做到心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒；珍惜机会、刻苦学习，在有限的时间内争取最大的收获；联系实际，助推工作，为健康中国、健康乐山贡献力量。

此次培训积极创新课程设置，丰富教学内容，还邀请高校优质师资力量为学员授课。今后党校将逐步推出党务干部培训、专题讲座等，充分发挥业余党校在医院党建中的作用，为全院党员的常态化教育提供有力保障，为全体党员经常受教育、永葆先进性构建起长效机制。（龚典）



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7月23日 编辑:金丹 版式:黎澳

24

热 点

## 天府科技云服务，启动！

7月16日，天府科技云服务启动暨天府科技云平台上线仪式在成都举行。

启动仪式上，发布了首批科技工作者(团队)“科技所能”、首批企事业单位“科技所需”，并为注册科技工作者代表颁发了证书；

举行了“科技+金融”签约仪式，四川省科协分别与中国银行四川省分行、中国农业银行四川省分行、中国建设银行四川省分行签署了战略合作协议，将为平台用户提供贷款、融资等专业服务；

启动了第十五届四川省青年科技奖评选活动并开启申报通道，全省符合条件的青年科技工作者可登陆“天府科技云”进行申报；并书面发布了智慧科普、短信科普、科普共享基地和天府科技云服务中心的情况。

启动仪式上，四川省科协、共青团四川省委、重庆市科协、共青团重庆市委联合向川渝大学毕业生发出《来天府科技云“摆云摊儿”倡议书》，鼓励大学生在天府科技云开设“科创工作室”(“云摊儿”)，以开辟大学生就业创业新空间，开启大学生“双创”新境界。

据悉，“天府科技云”于5月30日上线试运行，试运行一个多月来，平台注册用户增长迅速，科技供给和科技需求持续增加，科普资源日渐丰富。截至7月13日24:00，平台累计个人用户数1228193人(其中，普通用户数484723人，注册科技工作者743470人)，注册组织机构用户总数53269家(其中注册企业20654家，注册机关单位8174家，注册事业单位13134家，注册社会团体2860家，注册其他组织8447家)；精准科普服务数877429人次。

# 入伏千万别做这6件事

今年三伏天从7月16日开始。7月16日至25日为初伏，7月26日至8月14日为中伏，8月15日至24日为末伏，共40天。三伏酷暑，除了养生，也是避免疾病的时节。下面这6件事千万别做，特别伤身体。



## 颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹，周围的软组织会产生病变，形成肌肉和皮下组织的慢性炎症，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。

建议：室内空调温度不要低于25摄氏度，肩背部不要直对着空调。如果温度不能自行调节，可以在肩上搭个披肩，晚上洗个热水澡。

## 喝水最怕快

由于气温高，身体缺水速度也会加快，很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加。心脏不好，尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。

建议：夏天喝水不能喝太快，要少量多次。每次只喝100—150毫升，身体吸收得更好；更不能贪凉，10度以上的温水对身体最好。

## 眼睛最怕晒

在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。专家提醒，眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易提前老化，并引发各类眼疾。

建议：如果要在上午10点到下午4点外出，最好戴上太阳镜、帽子。太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳；可以多吃点养眼的食物，比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等；夏天细菌繁殖快，尽量少用手揉眼睛。流水洗脸，可减少眼睛疾病。

## 晨练最怕早

夏天天亮得早，不少人习惯早早到公园去晨练。但夏季空气污染物最多，一般早晨6点前还未完全散去。另外，日出之前，因为没有光合作用，绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气，相反积存了大量的二氧化碳，对健康不利。

建议：夏季晨练时间宜在6点之后。

## 家里最怕灰

夏天闷热、湿度大，使得灰尘更容易附着在空气里，进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现，人们常常疏于清理，它们长期漂浮在空气中，并大量附在物品表面，成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统，进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。

建议：夏天应增加清洁次数，两三天打扫一次。

## 肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期。每到炎热的夏季，很多人胃口就会不好，消化功能降低，且易出现乏力倦怠、肠胃不适等症状，有的人还易发生胃肠道疾病。

建议：夏季少吃太凉的东西，尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给“肠胃”保暖，吃凉拌食物时，不妨加点姜或芥末，可以暖胃、杀菌。

# 食材包装上检出新冠病毒怎么办？遵循这几点避免交叉污染

近日，因在食材包装中检出新冠病毒呈阳性，多地疾控中心发布外出采购食材防护提示。那么冷冻类食品还能不能吃？外出采购我们应该如何做好防护，避免交叉污染？

## 勿慌！新冠肺炎不通过消化道传播

新冠肺炎不是食源性的疾病，不是吃出来的，目前没有任何科学证据表明新冠病毒是通过消化道传播的。因此，消费者选购的水产、肉类等食品只要按照一般卫生操作规程做熟了吃，一些即食型蔬菜、水果洗干净再吃，就不会增加新冠病毒感染风险。

在某些高中风险地区，存在小概率的食品包装被新冠病毒污染，但也无须过分担心，因为在正常情况下，冠状病毒在一般食品包装上过了3天就不会存活。中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石表示，“新冠病毒在食物中不会生长、不会繁殖，即使接触到食品表面的病毒，也不会通过摄入体内而感染。此外，新冠病毒不耐高温，足够时间的食物烹调和加热都可以杀死新冠病毒。”

不过，陈君石也指出，为保障人民群众身体健康，食品加工企业要从源头上做到严格到位的卫生管理。对于有疫情的地区，除要加强生产线和环境的清洁消毒外，还要防止通过各种接触形成的交叉污染。

## 注意！遵循“五大要点”避免交叉污染

对于个人防护来讲，做到世界卫生组织提出的“食品安全五大要点”即可确保安全，即保持清洁、生熟分开、煮熟烧透、在安全温度下保存食物、使用安全的水和食物原料。

在疫情期间消费者应不吃生的动物性食品，包括水产和肉类。尽管病毒不通过食品传播，但处理和制作过程中可能会通过人将病毒在环境中扩散，从而形成污染。

此外，目前正值夏季，需要注意的是食源性疾病，像沙门氏菌、李斯特菌等食源性致病菌会在食品表面和里面生长、繁殖，引起食源性疾病。





近日，又有多地发布暴雨黄色预警。面对汛情，世界卫生组织发出紧急提醒：被洪水接触的食物都应丢弃。为什么洪水接触的食物不能吃了？又会传播哪些疾病呢？

# 警惕！洪涝期间如何预防疾病传染？ 世卫组织紧急提醒：这些食物应该丢弃

## 洪水接触的食物为什么不能吃？

洪水来临时，会有大量的家养畜禽、鼠类及其它野生动物被洪水淹死而腐烂。

因为动物的带菌率很高，可能有大量的沙门氏菌、变形杆菌、致病性球菌，动物死亡后这些潜在的病原菌不但会在其肠道中大量繁殖，沿着动物尸体的血管和淋巴管进入全身各种组织，还会产生毒素导致食物中毒。

更严重的是城乡结合部和农村地区的农药化肥仓库、简易厕所、粪池、畜厩、垃圾和污水坑同时受淹，因而洪水对灾区食物带来的影响不仅仅是受潮、浸泡而导致的食物品质下降、晾干后变得不好吃这么简单。

即使是农田尚未收获的各类农作物，因为洪涝期间的高温、高湿的条件，促使土壤中本来有的各种微生物成倍繁殖，导致田间地头的谷薯蔬果快速发生霉变和腐败。

因此，WHO提出了“洪水接触的所有食物需丢弃”的建议。

## 洪水接触的食物可能引起哪些疾病？

洪涝期间灾民都会被组织搬迁至临时栖居处。临时安置处条件有限，救援食物供给来源复杂的原因食品污染环节也会增多。加之缺少烹饪用具和足量的安全用水，无法保证生熟分开、安全食物储备。

尤其是参与抗洪救灾的人员劳动强度大，常夜以继日，无法保证三餐准时正点，会出现方便食物随手进食，甚至在大雨淋漓中进食的情况，这些都会诱发食源性疾病。

洪涝灾害期间的恶劣环境条件会使各种污染物大量迁移，特别是有农药、化肥和其它化学药物受洪水的浸泡、冲淋和溶解，从而污染附近的环境、器皿和食物，导致继发性污染食品，如果摄入与洪水接触的食物就很容易引起食物中毒、肠道传染病、疟疾和一些自然疫源性传染病的暴发流行。

在受灾时，人们普遍会心情焦虑、情绪不安，加之食物匮乏，无法保障营养全面而导致免疫力降低，造成机体对其他传染病如流感、感染性腹泻、甲肝、戊肝和水媒传染病黄热病、霍乱、疟疾和伤寒等疾病的抵抗力下降，特别是幼儿、老人。一些非传染性慢性病也会增加病情发作。



## 洪涝期间如何抵御疾病？

### 1、丢弃与洪水接触的食物

洪水过后，无论是淹死的还是饿死的家畜家禽都不能冷宰食用，其他凡是与洪水接触的一切食物也必须丢弃。

### 2、学会正确消毒饮用水卫生

洪水退后，上下水道近期内无法回复通畅，饮用水污染风险仍然存在。

因此对饮用水应该进行氯化（漂白粉）消毒，燃料充足时最好再进行煮沸消毒后用于食物制作和饮用。安全饮水是食品安全和营养充足的前提保障。

### 3、绝不能忽略环境、房屋和家具的卫生

清理环境，清洁卫生是洪涝灾害后恢复正常生活工作的首要任务。对工作生活场所的墙壁、家具、地板用漂白粉或肥皂水消毒洗涤可以消除洪水带来的污染物。

如果没有办法浸泡洗涤消毒的物品，如床垫、枕头、坐垫、靠背最好丢弃。注意：漂白粉成分为次氯酸钙，对皮肤粘膜有刺激腐蚀性和物品褪色特性，请按照说明书配比使用。

### 4、合理营养，平衡膳食

灾后的合理营养、平衡膳食对灾后体力的恢复、心理健康的支撑和免疫力的提高很重要。

在食物供给达不到十分丰富的情况下，如日常膳食无法实践平衡膳食原则，可以补充膳食补充剂来维持和促进健康。



关注科普中国  
获取更多知识

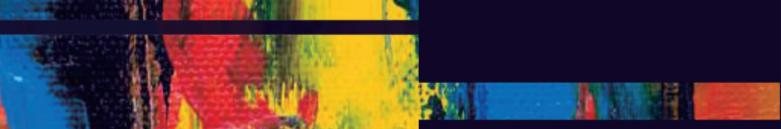


2020年

# 社会艺术水平考级

# 开始报名啦！！

2020.7.5 - 7.30



## 报名地址 ►

乐山市文广市民艺术培训中心  
二楼多功能厅

## 咨询电话 ►

187 8136 8583 (鲍老师)  
181 8153 2880 (秦老师)  
138 9067 4672 (蒲老师)

2020年乐山市文化馆  
文瀚嘉州·百姓直通车

文化追梦 夏季线上  
艺术公益培训

两大平台同步直播

微博：“乐山市文化馆-海棠艺苑”

抖音：“乐山头条”

培训时间：2020年7月21日—8月7日（共三周）

每周二至周五 上午10:30—11:20

健身操

声乐

古筝

美术

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