SINCE 1993 乐山广播电视报

# 乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

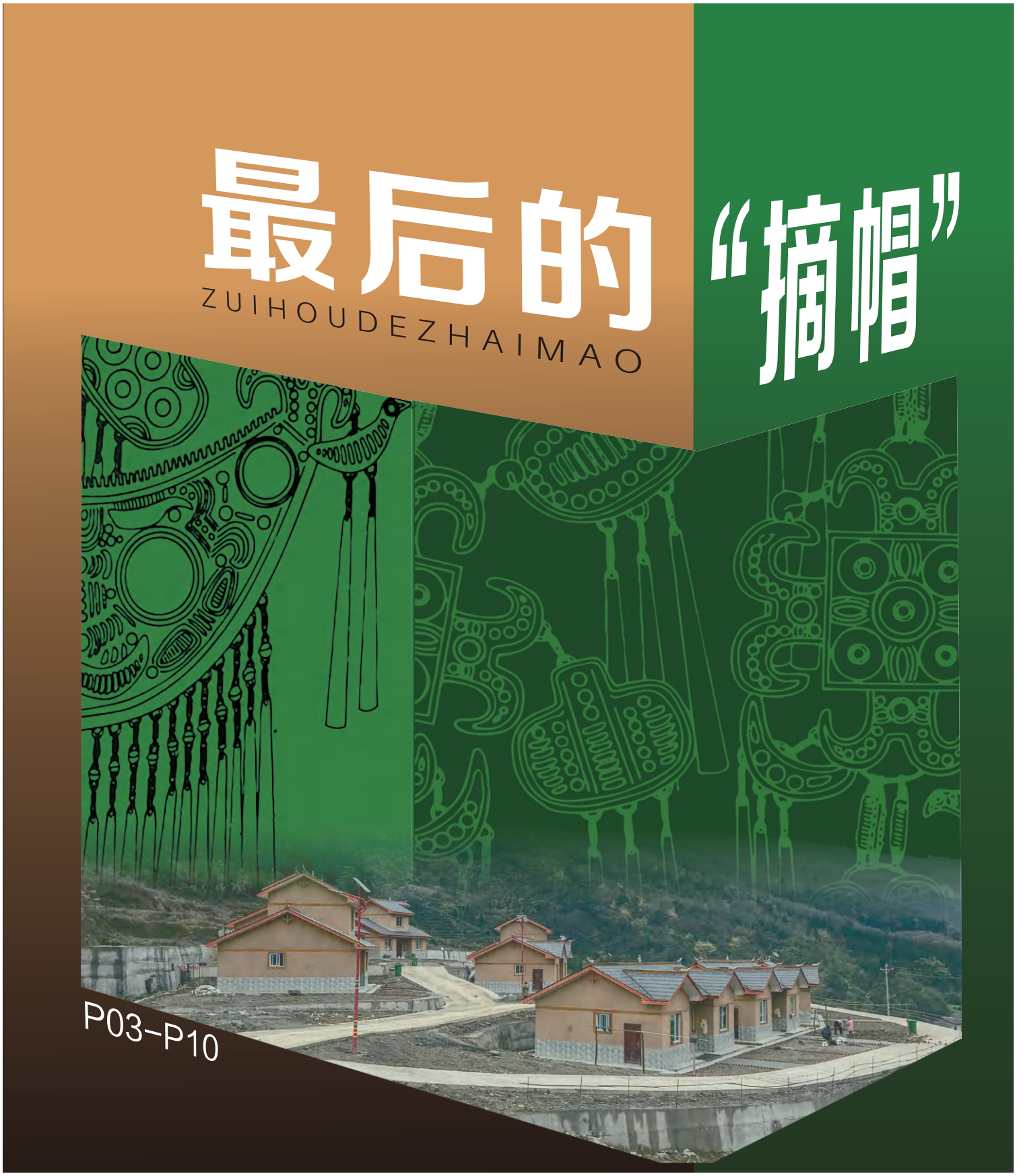
一份有温度的城市周报

扫描关注送马克杯

52 总第1379期 本期28版 2019年12月26日

乐山广播电视报社 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/ 主管：四川党建期刊集团




P11 小儿推拿：门庭热闹监管堪忧

广告

GANSO
元祖食品

心犇快乐
元祖中国年

八宝年糕

元祖微商城扫码购买

需冷冻

八宝年糕

**亚马逊元祖**
地址:乐青路7号北京华联旁
电话:0833—2271736

**凤凰路元祖**
地址:春华路中段340号
电话:0833—2418922

**元祖乐山店**
地址:土桥街89号
电话:0833—2126068

广告

MLSB 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

一书一咖啡，一页一世界

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

# 本期导读

乐山广播电视报
2019·12·26
READING GUIDANCE

12 新闻周刊 特写
戏痴李欢喜

14 新闻周刊 专题
2019冬季公益培训开班

17 科谱周刊 科普
冬季养生
如何补肾护阳、润燥养阴?

26 城市周刊 关注
长篇小说《北京到马边有多远》研讨会举行

**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



# 最后的“摘帽”

■ 本报记者 熊春鹰

2019年底，一场全国性的攻坚战役接近尾声。

这一年，乐山市紧紧围绕整体脱贫目标，实现12550名未脱贫人口脱贫、33个贫困村退出。

全市历年累计脱贫212970人、退出贫困村259个，全面完成户脱贫、村退出任务，且2017年、2018年分别实现沐川县、金口河区的高质量脱贫摘帽。

峨边彝族自治县和马边彝族自治县2个贫困县摘帽通过市级初审，全市脱贫攻坚取得重大决定性进展。

彝族文化广场 杨睿恒/摄

A 峨边

茗新村集中安置房 胡威/摄

# “无中生有”茗新村

## 昔日“三不管”地带

这是一个在地图上找不到的行政村。

导航搜索“峨边县茗新村”，显示“未找到相关结果”。

事实上，茗新村离峨边县城并不远，七八公里，十来分钟车程。天气晴好时，在通往茗新村的绵延山路上，就能清晰地俯瞰县城全貌。

然而，即便对当地人来说，“茗新村”也算是一个新地名。

“这是 2017 年 12 月才新成立的行政村。”村支书鲁惹史提说，几年以前，这里还是一个“三不管”地带，人员混杂、管理困难。

马海吉乌

茗新村位于峨边彝族自治县新林镇东北部，原沙坪劳教所区域。2006 年，原沙坪劳教所整体搬迁后，资产未移交峨边县，劳教所管辖的沙坪茶场原有的土地、房屋等出现了空置。此后，凉山州美姑、甘洛、越西、雷波、昭觉、喜德、冕宁等县和峨边县部分原居住地条件相对恶劣的农户，自主搬迁至沙坪茶场生活。

“有的人觉得这里条件相对好一些，亲戚带亲戚，朋友带朋友，慢慢的，自主移民过来的人越来越多。”鲁惹史提说，由于当时沙坪劳教所资产并未移交峨边，原管理机构又已搬迁，使得这里成了“三不管”地段，自主搬迁户的生产生活条件相当落后，社会治安也成了问题——自然迁徙而来的村民共有 253 户 1200 余人，其中凉山州自发搬迁人口 161 户近 800 人，60%以上为贫困户；他们的住房大多数为沙坪茶场遗留下来的老旧宿舍，建于上世纪六七十年代，存在安全隐患；一些村民搬离老家十来年，但户口还在原籍，或因超生没有户籍，适龄儿童因种种原因没有上学……

45 岁的马海吉乌一家就是 2006 年从凉山昭觉搬迁过来的。一家五口的生活全靠丈夫在外务工来维持，负担沉重，难以摆脱贫穷的阴影。

## 脱贫致富做“明星”

在扶贫的路上，不能落下一个贫困家庭，丢下一个贫困群众。

2014 年，峨边县接管了原来的沙坪茶场，成立了临时党组织；2017 年，峨边县批准成立了茗新村两委，这片“三不管”区域，终于迎来了新的管理者，迎来了一个新的名字，也迎来新的面貌。

为妥善安置自主移民户，峨边县申请新成立了新林镇茗新村和沙坪镇松林坡村两个行政村，并争取了 1095 个易地扶贫搬迁指标，筹措专项资金 6496 万元，集中打造新林镇茗新村和沙坪镇松林坡村两个集中安置点，完善集中点基础配套设施，让移民们住上了漂亮的彝家新寨。目前，茗新村新建集中安置住房 153 套，统一规划了市政工程，配备了活动室、广场、幼儿园等公共服务设施，利用东西协作资金新建的学校也正在紧锣密鼓施工。

搬得出、稳得住、逐步能致富。峨边县立足长远，统筹规划后续脱贫发展，着力打造集体产业，60 亩蘑菇基地，400 亩李子基地、400 亩金银花基地和 1 个中药材加工厂。在基地里务工，村民们每个月有两三千元的收入。

东西协作扶贫的项目也落地茗新村，村里的中药材基地就是东西协作项目的其中之一。茗新村周边大约种植了两千亩的白芍、牛蒡子等中药材，对口帮扶的浙江台州市椒江区，利用对口帮扶资金建设占地 6000 平米的中药材加工基地。这个跨年度的项目将于明年 2 月建成，茗新村将变成峨边首个农旅融合中药材基地，化身名副其实的“明星村”。

“这里的环境比我们老家好多啦，日子也越来越好！”今年 8 月，马海吉乌一家终于告别住了十几年的旧瓦房，搬进了异地扶贫搬迁的“小洋楼”。站在自家一楼一底的新房前，身披藏蓝色查尔瓦的马海吉乌掩饰不住的高兴。丈夫和大女儿经过职业技能培训在县城上班，另外三个孩子也在就近的学校上小学。“现在的政策太好了，我好想再年轻 30 岁！”马海吉乌说。

# “星星”之火

## 来自星星村的山货

在峨边彝族自治县新场乡星星村电商平台服务站，“来自星星的山货”与众不同——腊肉、香肠、笋子、鸡蛋、黄花、黄豆、辣椒酱……农民田间地头生产出的农产品，经过精心包装，成为网络上抢手的礼品。“相比诗和远方，能把家门口的事情做好，也是一件很有成就感的事情。”12月16日，电商平台服务站负责人王晓玲一边整理着货物，一边笑着说，“快过年了，腊肉香肠等腌腊制品是我们村的新晋‘网红’商品，销量持续走高。”

“来自星星的山货”走俏市场，星耀食品加工厂也在村委会旁建了起来。加工厂2017年11月获得食品生产SC认证，当地产的粮食猪、跑山鸡、瓜果蔬菜就近“转化”为生态食品。村民足不出户，通过网上销售，农产品就能销往全国，不仅解决了农产品销路问题，还帮助了贫困户就业创收。

如今，这些当地村民自产自销的农产品，成了网上畅销品、热卖品。2017年11月，星星村电商服务站被国家农业部评为全国“百佳案例”。截至目前，“来自星星的山货”通过线上、线下平台，实现销售额已超120万元。

## 省定贫困村的蜕变

星星村海拔1000-1300米，森林覆盖率达80%以上，年平均气温约16.6℃。全村253户936人，70岁以上老人100多位，104岁老人仍在田间劳作，以高寿人数多而闻名。星星村有建档立卡贫困户57户178人，贫困发生率19.68%，属省定贫困村，但星星村土地肥沃，主要以生态农业为主，其种养殖产品始终保持了纯天然、生态环保的特征。

但是，地处偏远山区、路途遥远制约了产品的销售半径，肩挑背扛、赶集叫卖的模式不仅耗费人力物力，并且效率低、收益少。村里的年轻人纷纷选择外出务工，村子里只留下老人和小孩，农产品的销售更成问题。

2016年夏天，大学毕业的王晓玲放弃留城工作的机会，回村创业帮助星星村打造电商品牌，几年时间成功让村里的农特产品通过互联网销往全国各地。通过淘宝网、天虎云商、微店等渠道的全力推广，“来自星星的山货”“来自星星的礼”品牌越发响亮。

市场渠道打通了，产业随之做大。星耀食品加工厂将当地产的粮食猪、跑山鸡、瓜果蔬菜就近“转化”为生态食品。村民足不出户，通过网上销售，就能销往全国，不仅解决了村民农产品销路问题，还实现了多名建档立卡贫困户的就业。

2016年，星星村成立峨边神农种植养殖专业合作社，全村101户村民入股，其中，村里57户建档立卡贫困户全部纳入合作社。乐山电力投入12万元产业发展资金作为57户建档立卡贫困户的入股本金，通过“资金变股金、贫困户变股东”的方式，实现贫困户的资产收益扶贫。

2017年，合作社流转100亩土地作为示范点打造，实现“流转土地有收益、田间劳务作业有报酬、合作社创收有分红”。在农技专家的帮助下，村民们转变耕种方式，粗放种植变成深耕细作，树立起市场化观念。

“输血”变“造血”，发展资金滚动起来，脱贫致富的信心更足了。今年1月，星星村顺利通过验收，实现脱贫。

峨边土特产品成网上热卖品

回村创业的王晓玲 黎涛/摄

## 电商平台助力脱贫攻坚

越来越多“星星之火”被点燃绽放，峨边电商扶贫成功赋予了农特产品和彝区山村新生命。

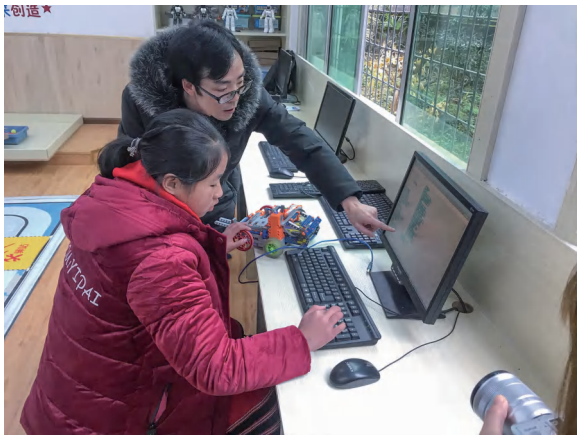
立足特殊县情，峨边县积极探索山区现代农业与电商对接之路，建成电商·微商扶贫创业中心，创建“峨岭云边”县域公用品牌，大力推广“农户+合作社+公司+电商”、“产业+农业经纪人+品牌+电商”模式，引导“品牌加持、全企入网、全民触网”，推动电子商务成为农村经济发展的新引擎。“峨岭云边”电商微商扶贫创业中心自2018年上线以来，不仅帮助农户解决了农特产品的销路问题，还解决了当地8000余人的就业问题，推动电商成为农村经济发展的新引擎。2018年该中心还被科学技术部评为国家级星创天地。

如今，“峨岭云边”电商微商扶贫创业中心不仅与天虎云商、翼家小厨、京东、淘宝等开展线上合作，在成都、乐山等地还设有“峨岭云边”线下体验馆。据介绍，“峨岭云边”电商微商扶贫创业中心2019年以来实现线上线下销售收入7600余万元，8000余户群众户均增收2300元。

# 山里娃的智能世界

正在组装机器人的孩子

## 山里孩子屡获机器人赛一等奖



张明俊老师指导张欣编程

在刚刚结束的第五届乐山市青少年、辅导员机器人大赛评选活动中，张欣和她的小伙伴又一次斩获奖项——超级轨迹赛小学组一等奖。

这并不是这个13岁的彝族姑娘第一次获奖。

今年7月，在山东淄博举行的第十七届全国中小学信息技术创新与实践大赛中，张欣在全国5700余名选手中脱颖而出，获得智能餐饮机器人项目一等奖。而那时，这个来自峨边山区一所纯彝族农村义务教育小学——金岩乡中心小学的小女孩才接触机器人编程不到一年。

“我想走出大山，去看外面的世界！”谈及学习机器人编程的初衷，腼腆的姑娘有些不好意思地说，“我的表姐吉克龙秀还在金岩小学上学时，经常去乐山、成都参加机器人比赛。每次她跟我讲出去参加比赛的见闻，我都很好奇，也很向往。”

参加学校机器人创客活动兴趣小组之前，张欣连峨边县城都很少去。她从没见过机器人模型，也没见过电脑，主控板、插销、鼠标、传感器、马达……这些新名词对她来说，完全超出了此前的认知，进入另一个新的世界。

## 陌生领域的全新探索

2015年开展“科技进校园”活动以前，陌生的科技领域对科技创新工作室负责人张明俊来说，也是一个新的未知领域。这个勤勤恳恳工作了22年的老师，教了一辈子的语文和数学。和孩子们一样，一切都得从零开始。“我以为机器人一定得是外形像人，从来没想过它的组装有多种可能性。”紧张的教学工作之余，张明俊还要抽时间参加培训，向科协的老师请教，或带着零基础的科技小组成员们一边在网络里找相关视频学习，一边自行摸索，会一点教一点，在课堂中再和学生一起研究、探讨。学习——实践——探讨——再学习，成了科技创新工作室成员们最朴实的学习方法和成长途径。

“一所山村小学，搞好文化课的教学就行了，开什么编程课？”“本来基础就赶不上城里学生，这下耽误了学习怎么办？”……

一开始，质疑不断。

“固守仁德于根本，飞扬个性以艺术。发展艺术可以增强学生的自信，而自信恰好是教育的宝藏。课外兴趣活动是比较好的途径之一。”金岩小学副校长井喜改惹说，学校经过多次调研、观察和讨论研究，发现彝家孩子活泼开朗、动手能力强、身体素质过硬。但是受彝族传统观念影响，家长对教育重视程度不够，学生没有竞争意识，缺乏人生理想。

2015年，经过多方考量，金岩乡中心小学把“创造适合学生的教育”确定为学校教育教学发展的理论指导，旨在通过各种途径，在老师的引领点拨下，让学生个性发展，努力成为创新型、实用型、复合型人才，在竞争激烈的社会环境中脱颖而出，走出大山。

科技创新是金岩小学梦寐的方向，也是短板，更是挑战。学校经过反复讨论成立了“金岩小学科技创新工作室”，将科技创新分成了机器人编程、科普微童话、科技手工制作三个小组，统一由张明俊负责。

鸟瞰峨边　李书林/摄

◆LINK
数字点击

# 素质教育花开小凉山

功夫不负有心人，付出总会有收获。

2015-2017年在四川省中小学生电脑制作机器人大赛、四川省中小学电脑制作活动机器人现场竞赛、乐山市第三届中小学生机器人大赛中，金岩小学分别取得省级一、二、三等奖和市级一、二、三等奖；2018年机器人大赛，金岩小学的孩子们囊括3个一等奖，1个第五名，学校获得优秀组织奖；2019年7月在山东淄博举行的第十七届全国中小学信息技术创新与实践大赛中，金岩小学两名学生分别获得智能餐饮机器人项目一等奖和二等奖……

“我们的初心只是想带孩子们出去看看外面的世界，没想到孩子们已经超出了我们的想象。真是青出于蓝而胜于蓝！”张明俊感慨道。

而今，除了机器人编程，金岩乡中心小学还开设有书法、绘画、篮球、足球、音乐舞蹈、国学经典朗诵、彝族摔跤、手工刺绣、彝文化、科技制作等兴趣小组，并取得了喜人的成果。

“金岩乡中心小学以机器人大赛为引领，开展丰富多彩的课外兴趣活动只是‘创造适合学生的教育’的折射，更高的信念是把这个折射转化为辐射，让更多更广的孩子享受适合他们的教育。”井喜改惹说，“实现信念的道路有平坦，有坎坷；有平原，有高山。但路是走出来的，金岩乡中心小学将在这条路上奋力探索。”

峨边底底古村

金岩小学

## 贫困发生率23.16%

峨边彝族自治县位于川西南小凉山地区，县域面积2382平方公里，人口15.3万，辖19个乡镇131个村；彝区、山区、深度贫困地区“三重叠加”，历经“一步跨千年”社会变革，基础设施条件落后，内外交通欠账多，社会发育不足。

2014年，全县财政收入仅2亿元，国省干道仅30公里，通村通组公路硬化率不足60%，土坯房、竹笆房、木板房是贫困群众住房难的真实写照，教育医疗资源严重不足，陈规陋习、脏乱差长期困扰，产业发展举步维艰，部分二半山和高寒山区与世隔绝、偏僻闭塞，加之大凉山自发搬迁总人口3841人，加重了贫困程度。2014年，全县精准识别省定贫困村106个，贫困人口7977户28491人，贫困发生率23.16%，是全省88个扶贫重点县和45个深度贫困县之一。

## 106个贫困村达标退出

近年来，在省委省政府、市委市政府的坚强领导和省市定点帮扶单位、台州市椒江区东西扶贫协作、乐山市市中区对口帮扶以及社会各界的鼎力支持和无私援助下，全县上下众志成城，下足“绣花”功夫，精准施策，攻克深度贫困堡垒，县摘帽通过市级初审，106个贫困村全部达标退出，7751户27885名（历年动态调整后）贫困人口全部达标脱贫，综合贫困发生率下降至0。

2016年，峨边被评为“全省脱贫攻坚先进县”，2017年成功创建省级卫生县城，2016至2018年连续三年全市脱贫攻坚成效考核评定为“好”，2018年被评为“省内对口帮扶藏区彝区贫困县先进集体”和“全国民族团结进步示范县”。

# 深山里的扶贫车间

后池小学

## 家门口也能打工挣钱

12月19日，告别持续多日的阴雨天气，雪口山乡终于迎来久违的阳光。

雪口山越马服饰有限公司，总占地面积3000平方米的扶贫制衣车间内，缝纫机的运转声，清脆的落针声，此起彼伏。70多名女工坐在缝纫机前忙碌着，她们是车间的第一批员工，拦马埂村2组的建档立卡贫困户吉明石林也是其中之一。

今年10月以前，吉明石林还赋闲在家，一家五口的生活全靠丈夫帮人养牛挣点微薄的收入。“我老公的身体不好，有肺病，干不了重体力活，一年也挣不到好多钱。”吉明石林曾想过出去找工作，但37岁的她没读几天书，认不了几个字，也没什么一技之长，加上家中有三个上学的孩子需要人照顾，也只能在家里养鸡喂猪。

“现在好了，不用出远门也可以打工挣钱，下班回去还能照顾娃娃，照顾到家里。”吉明石林的新家就在离公司不远的雪口山乡黎明村易地扶贫搬迁集中安置点，走路上班只需要几分钟。

前3个月是试用期，保底工资每个月2000元。转正之后是基本工资加计件工资，一年大概有30000元的收入。每天8小时工作时间，中午提供免费的工作餐。”马边彝族自治县委常委、副县长寿建华告诉记者，马边雪口山越马服饰有限公司的扶贫制衣车间，是浙江省绍兴市越城区援建雪口山乡的东西协作项目之一。越城区通过引进制衣企业落户彝乡，发扬“先富帮后富”精神，把易地扶贫搬迁集中点的贫困户作为主要用工来源，让当地的彝族贫困人口实现在家门口就业脱贫。

## 可持续的脱贫产业

扶贫车间的女工

雪口山乡位于马边彝族自治县的西北角，辖8个行政村，总户数3727户14775人。辖区内多为山区，可利用资源少，群众主要收入来源为种养殖，产业发展单一，就业机会少。加上村民文化程度低，缺乏就业技能，收入来源单一，且病残人较多，致使该地区贫困发生率较高，有省定贫困村6个，贫困户860户4050人。2014年贫困发生率为28%。

为解决像吉明石林这样家庭负担重、又有一定劳动力的集中安置点村民就业问题，马边利用浙江省绍兴市越城区东西部扶贫援助资金500万元，修建了雪口山乡扶贫车间。同时，通过东西协作继续深化，越城区勇大针纺工艺有限公司租赁该车间就近招录黎明村易地扶贫搬迁集中点贫困户为厂方工人（第一批招录工人75名，其中贫困户50名，贫困人口占比66.67%）。2020年计划在第一批招录员工的基础上扩大规模，按照贫困户不低于60%的标准，就近招录100名制衣工人，预计每人每年务工收入约2万元，并辐射带动物流餐饮、服务等第三产业发展。

# 一人就业全家脱贫

“扶贫车间”这种跨越千里的“牵手”，只是东西部扶贫协作的一个缩影。

距离扶贫车间步行仅 5 分钟路程的雪口山乡卫生院，由浙江省绍兴市越城区援建。总建筑面积 1769.08㎡，投入资金 379.3918 万元，是目前全县规模最大，配套医疗器械、设备最完善的乡卫生院，可满足辖区 1.5 万彝汉群众就医就诊需求，更覆盖周边乡镇 5 个村村民就近就医需求，有力筑牢了群众健康基石；越城区援建的雪口山乡越城汽车客运站项目一栋两层（含黎明村党群服务中心），不仅满足群众乘车出行、便民服务需求，更将基层壁垒前置一线，就近便利搬迁群众，有效架起与群众连心的桥梁；越城区援建雪口山乡越城应急避难广场项目，总占地面积 9833.91㎡，作为地质灾害突发应急避难场所，不仅完善了雪口山易地扶贫搬迁小镇的配套功能，还成为周边群众载歌载舞的文化娱乐场所。

在马边城区附近，还有一个被称为“社区工厂”的峨眉山金威利运动用品有限公司马边扶贫车间。一双双鞋面通过工人们在流水线上的操作，在这里被生产出来。扶贫车间有效地解决了部分群众就近就业的问题。

近年来，马边聚焦“一人就业、全家脱贫”，健全双方人才资源市场联动机制，精准摸清贫困家庭劳动能力、企业用工需求等情况。推进输出就业，对马边贫困群众实施劳务订单培训，采取“理论授课 + 现场实训”相结合方式，精心举办对口帮扶现场招聘会，开展贫困人口就业培训 557 人，帮助贫困人口到浙江省就业 108 人，省内就近就业 104 人，到其他地区就业 63 人。此外，先后组织了 30 名贫困家庭学生到绍兴中专就读，学习实用技术并就地推荐就业。协调越城区组织专家先后来马边开展种植、养殖技术培训 50 人，致富带头人暨中级农产品经理人培训 90 人，促使贫困户由“体力型”向“技能型”转变。

雪口山乡新貌

# 15 岁的小学生

曲别阿机（右二）和同学们在一起

## 重返校园

15 岁的曲别阿机终于坐进了小谷溪村唐家埂村小的教室，成了一名小学生。

今年国庆节以前，曲别阿机还辍学在家，和村里大多数彝族姑娘一样，每天忙着照顾年幼的弟弟妹妹，帮家里养鸡放羊做家务。学籍显示曲别阿机已经是一名初中生，但她其实没有上过几天学。

曲别阿机的家在马边彝族自治县民主乡小谷溪村。

这是一个彝汉苗杂居村，距马边县城有 49 公里，平均海拔 820-1567 米，幅员面积 36 平方公里，辖 8 个村民小组 439 户 1951 人。这还是一个省定贫困村，全村原有建档立卡贫困户 228 户 1084 人，贫困发生率曾高达 60%。

在苏民路没有修通之前，从小谷溪村到马边县城，有 3 个多小时的车程。交通的不便、信息的闭塞、思想观念的落后、村民居住地太过于分散，使得小谷溪村成为扶贫干部们眼里“马边最难最差”的一个村。

在这个深度贫困的村庄，千百年来形成的落后观点就是男孩到了一定年纪就该出去打工挣钱，女孩子不用上学，十八九岁就结婚生子照顾家庭。曲别阿机就出生在这样一个典型的彝族家庭。两个哥哥初中没毕业就外出打工，一个姐姐早早地嫁了人，排行老四的曲别阿机重复着姐姐的老路，小小年纪就承担起照顾妹妹和负责家务的任务。

## 依法扶贫

教育才是阻断贫困代际传递的重要途径。唯有读书才能改变孩子们的命运。

小谷溪村第一书记柴杰从北京来到马边后不久，在排查中了解到曲别阿机的遭遇。“所有适龄孩子都有接受义务教育的权利！”柴杰和村干部们一起到曲别阿机家里做她父亲的思想工作。

“她要是去读书了，家里的鸡没人喂”“家里需要人照顾”“她自己也不想读书”……第一次到曲别阿机家，柴杰“碰了一鼻子灰”。此前，村干部们前前后后上门四次，都无功而返。

“阿机，你想上学吗？”10 月 4 日，第二次上门劝学时，柴杰问。

“不……想……”

“如果爸爸同意你上学，你想去吗？”

“想……”曲别阿机怯怯地看了一眼父亲说。

看到阿机瑟瑟发抖的样子，柴杰心疼了。“不让阿机上学念书，你违反了我们国家的《义务教育法》《未成年人保护法》的相关条例。如果你继续固执己见，我们会停掉你的相关补贴。你让孩子上学，每天下午放学回来还是可以兼顾着照顾家里……”这一次，曲别阿机的父亲终于松了口。

“脱贫攻坚的本质是让彝胞苗胞摆脱传统落后的生活方式……不仅仅是楼房，更重要的是生活方式、交流方式，认识到每个人是值得尊重的独立个体，不论这个个体是一个成年女性，还是一个无力的女孩。她们不是被你压迫到瑟瑟发抖，被你决定命运的肉块，而是活生生的人，是被国家法律保护的……依法扶贫、法治扶贫，用法律保护弱者，用法律约束妄为者，这也是生活方式的现代化，也是脱贫攻坚。”10 月 4 日凌晨，柴杰在微信朋友圈写道。

# 村小有了科普实验室

## 控辍保学

15岁的阿机重返校园，离不开柴杰和村干部们的努力，更离不开马边积极探索出的控辍保学新模式。

“如果延续彝区的传统习俗，别说完成义务教育，这些大龄低年级孩子很可能上不完小学就要嫁人或者外出务工。我们必须积极主动作为，不仅要化解已有的辍学孩子存量，而且要变‘控辍’为‘防辍’，在按部就班的教学模式之外，探索‘弯道超越’的新思路新办法，助力学习成绩特别优秀的孩子跳高跳级，给起跑晚的优秀孩子多一个选择机会和人生希望。”中央纪委国家监委机关挂职扶贫干部、马边县委副书记、县政府副县长陈劲松说。

为了抓好控辍保学、实现在教育扶贫路上不落下一生一人的目标，去年以来，马边按四川省教育督导委员会和省教育厅对“控辍保学”工作要求，创新工作方法，依托县碧桂园职业中学，在全县20个乡镇设立职业中心分校，对大龄未完成义务教育的学生实施“学业补偿”教育。今年以来，除开办好“桐华培优”和“杉华补剂”两个班，马边全县还有1124名学生在各乡镇接受学业补偿教育，推进控辍保学取得了阶段性成效。

## 天上瑶池，人间后池

9月新学期开学，10岁的吉牛大曲终于搬进了新学校。

新学校就在家门口，站在自家一楼一底的新房子前，一眼就能看见整个学校——山坳处，一栋黄色外墙的楼房巍然挺立；平坦宽敞的大操场，可以让孩子们肆意奔跑；彝汉双语“后池小学”几个字格外醒目。

新学校里，什么都是新的，最让吉牛大曲感兴趣的，是那些以前从来没见过的新奇玩意儿，包括无人机、智能小汽车、3D打印机等等。

“当我们按下这个启动按钮，会发生什么神奇的变化呢？”12月20日，当记者来到后池小学科普实验室时，老师正在给吉牛大曲和几个孩子演示3D打印机的操作。同学们紧紧靠着老师，眼睛瞪得大大的，生怕错过每个细节。吉牛大曲兴奋地这里看看，那里摸摸，黑红的小脸掩饰不住的新奇。

另外一间教室里，两个小男孩在老师指导下学习了室内无人机模拟飞行操作技术，起飞、悬停、避障碍物、穿“隧道”、过“火焰山”、降落，全神贯注、一气呵成。

驻村第一书记林涛调侃道：“满满的科技感扑面而来，再不学习，我们都快赶不上小朋友了！”

据了解，这是由科技部捐建、目前全省中小学校中的第二家“科技创新操作室”，主要用于青少年科学教育和科学实践，包括无人机、智能小汽车、3D打印机、PLC电路板、机械臂等科普教学仪器设备。

“后池村的孩子们太幸福了，这些高科技设备连我们大人都没见过，以前哪里敢去想这些，能填饱肚子都不错了。”后池村党支部书记吉朵居作感慨道。

## 小凉山上桃花源

马边县后池村，是一个彝汉杂处的小凉山边地，位于沐川、峨边、马边三县交界的一条河谷里，为典型的山地地貌。

距离县城36公里的后池村过去由于交通不便，较为闭塞，村民们的思想传统守旧，大多数人长期在贫困线上挣扎。泥泞险峻的山路、破烂的危旧房、“零”集体经济、精神文化生活匮乏，千百年来的传统手工劳作方式仍在沿用，茶园从不打理，采茶只采明前茶，新鲜的竹笋吃不完就烂在山里，等靠要思想严重……

2015年，后池村被确定为乐山市国资委对口帮扶村，2017年确定为省级深度贫困村，同时确定为中央纪委、省纪委的定点帮扶村。

2014年开始精准扶贫以来，特别是2017年中央纪委、省纪委定点帮扶以来，后池村着力抓好“两路”建设，实现厚积薄发、驰而不息，昔日的小山村，已沧桑巨变。

这两年，后池村最明显的变化是路，完成了7.33公里5.5米宽的通村道路建设，4个村民小组通组路全部硬化完毕，连户路硬化率达到100%。彝汉群众彻底告别行路难问题。实施易地扶贫搬迁47户，彝家新寨85户，破旧房新改建79户，全村已实现户户有安全住房。以易地搬迁集中点为中心，同步实施了全村电网升级改造、排污全覆盖，群众生活质量得到进一步提升。

路宽了，网通了，和外界的距离也更近了。山里的人走出去开拓眼界，山外的资金和技术扶持送进来对口帮扶，以林业、茶叶、畜牧业为主的产业经济发展起来。成立了“厚驰集体资产运营管理公司”，新建了600亩集体茶园、58亩林业示范项目、30亩林业苗圃项目、25亩莲藕产业，带动群众发展脆红李1100余亩、油茶300余亩、“微茶园”200余亩。村集体经济在不断发展壮大，群众增收途径不断拓宽。

随着教育扶贫的深入开展，2017年只有86名学生和4名老师的后池村小，今年9月新学期开学，已经突破180名学生，教师也增加到8名。2018年前的近10年，全村没有走出过一个大学生，小学、文盲率80%以上，经过不懈的努力，2018年，全村走出了3名大学生。

2019年10月，后池村退出贫困村序列。

如今的后池，土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻。村民们精神抖擞充满干劲，孩子们欢快的笑声在山间久久回荡，俨然小凉山上的桃花源。

◆LINK
**数字点击**

### 95个省定贫困村

马边地处四川西南边陲，位于乌蒙山与大凉山结合部，县域面积2304平方公里，辖20个乡镇123个村（社区），总人口22万人，其中彝族占49.9%。受自然条件限制，马边长期处于贫困“洼地”，有省定贫困村95个，建档立卡贫困户10190户43686人，占全县总人口的19.7%。

马边是国家扶贫开发工作重点县、大小凉山综合扶贫开发县、乌蒙山片区区域扶贫开发县、四川省深度贫困县，是中央纪委国家监委机关、省纪委监委机关定点帮扶县，浙江省绍兴市越城区东西部扶贫协作县，峨眉山市对口援彝帮扶县。

### 43686名建档立卡贫困人口全面脱贫摘帽

近年来，马边县委、县政府全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想和扶贫开发战略思想，紧扣“脱贫奔康、跨越发展”主题，围绕“两不愁三保障”标准，举全县之力、集全县之智，下足“绣花”功夫，持续精准发力、挂图作战，凝心聚力全力冲锋，脱贫攻坚工作取得了阶段性成效，城乡面貌不断变化，乡村产业不断发展，基础环境不断改善，连续五年被省委、省政府表彰为“大小凉山脱贫攻坚先进县”。

2019年12月，全县95个贫困村，10190户43686名建档立卡贫困人口已实现全面脱贫摘帽，并顺利通过市级初步验收、接受了省级考核评估。

西安一名四个月大的婴儿因做小儿推拿后死亡，引发舆论关注。记者在乐山城区调查后发现，火爆的小儿推拿市场背后“鱼龙混杂”，存在行业门槛低、从业人员资质不一等行业乱象，且小儿推拿师是否需要持证上岗没有明确规定，行业监管存在空白。

# 小儿推拿：门庭热闹 监管堪忧

■本报记者 谭 莉 文/图

## 宣称“绿色安全”，小儿推拿备受追捧

近年来，号称“不打针不吃药”、绿色安全的小儿推拿疗法火热起来，由此催生的各种小儿推拿馆在城区遍地开花，深受家长欢迎。

记者在生活服务类平台上以“小儿推拿”关键字进行搜索发现，在乐山城区，大约有近二十家开展“小儿推拿”服务的商户。它们大多声称“小儿推拿”可以让孩子“不打针不吃药调出健康体质”。

在嘉兴路的一家小儿推拿馆，门口广告便打着“以指代针、以穴代药”的口号。走进店内，正在做推拿的孩子和守候在旁边的家长把理疗室塞得满满当当。记者以孩子便秘多天为由进行咨询，推拿馆工作人员告诉记者：“推拿对治疗感冒、发烧、咳嗽、积食、厌食、便秘、夜啼、遗尿、盗汗等有较好的效果，一般推二三次就能见效。如果长期坚持推拿，对孩子的体质有很大改善。”

在通江片区一成人针灸推拿店，记者看到，这里既有成人保健按摩、经络推背、头部按摩，也有小儿推拿项目。该店负责人告诉记者，小儿推拿是非常安全的，面向 0-12 岁的孩子，无论是正在生病还是没有生病的孩子都可以做，对多种儿科疾病有明显效果。“在我们这里办了小儿推拿卡的人很多，每个月都有几十个娃娃来推拿。”

## 家长心态：去推拿总比吃药强

记者在走访了解到，小儿推拿每次按摩的时间大约为 30 分钟，收费从 60 到 100 元 / 次不等。虽然价格并不便宜，但在宝妈圈里却十分受欢迎，不少家长对小儿推拿很信赖，不仅会介绍给身边的朋友、同事，还会在自家孩子生病时先去咨询推拿店的师傅。

“我孩子从小身体就比较虚弱，他生病大部分时间都是带去做小儿推拿的，还是很有效果。”杨女士是一个 3 岁孩子的妈妈，担心吃药打针会对孩子的身体有副作用，小儿推拿成了她的首选。

“孩子出现一些小毛病，去推拿总比吃药好啊。”刘女士的儿子今年 6 岁，在她看来，对于一般的常见病，小儿推拿都是能应对的。“实在是比较严重的时候，我们就药物配合推拿一起，效果更好。”

其实，有刘女士这样想法的家长并不在少数。他们对推拿有着普遍的心理就是：宁可信其有，反正又不会吃进肚子里，对孩子就没有副作用。

但记者在采访过程中发现，很多家长也比较迷惑。她们一方面想避开打针吃药给孩子身体带来的伤害，一方面又对小儿推拿没有清晰的认知，不清楚到底什么症状可以接受推拿，什么症状必须要去医院治疗。

资料显示，小儿推拿是以中医辩证理论为基础，通过穴位点按推拿、调节脏腑、疏通经络、调和气血、平衡阴阳的方式来改善儿童体质、提高机体免疫力的一种保健与治疗的方法，具有操作简单、见效快、无副作用等优势。它能有效调理儿童的身体状况，但并不能治愈所有疾病。

## 从业资质参差不齐，监管存漏洞

记者在走访中发现，火爆的小儿推拿市场背后“鱼龙混杂”，存在行业门槛低、从业人员资质不一等行业乱象。

在城区多家开展有“小儿推拿”业务的商家中，既有定位儿童群体的小儿推拿馆，也有中医诊所、成人推拿店、养生馆、理疗店、月子会所等。在这些店家中，只见悬挂的营业执照，并未看到服务人员的资质公示。而在网络上大打广告的小儿推拿培训班，声称零基础人士也可在 5 天内完成培训，并保证能够取得“小儿推拿师资质”，“全国通用”。

在嘉兴路的小儿推拿馆里，当记者询问服务人员的相关资质时，店员表示，她们都是“高级小儿推拿师”，已经拥有过多年的经验，她还透露，该推拿馆现在已经在诚邀各地加盟商，“做的都是口碑生意”。

业内人士表示，除了医院的小儿推拿专科是正规执业医师以外，社会上的小儿推拿从业人员资质五花八门，有的只是经过“老师傅”短期培训，有些是“自学成才”，而大都是靠经验传授培养出来。有些从业人员考了小儿推拿师证，但只能证明学过，能不能从业，还是不够权威，也没有强制力。

据了解，目前并不存在国家相关管理部门认证的“小儿推拿师”，培训机构提供的资质证书仅为培训结业证书，并非执业资格。

而工商部门表示，小儿推拿行业办理工商营业执照，和办理其他公司或个体工商户所需要的手续和材料一样，经营范围一般核准为“保健按摩”，从事小儿推拿不需前置许可，是否需要后置许可应由行业主管部门确定。卫健部门则表示，他们只对医疗机构中的小儿推拿负有监管职责，社会上的小儿推拿机构及其从业人员仍处于监管空白地带。

## 医生观点
## ——要选择正规的医疗机构进行保健和治疗

那么，究竟该如何看待“小儿推拿”？记者咨询了乐山市中医医院康复治疗师、高级育婴师张成曦，她指出，小儿推拿是在中医基础理论的基础上，通过运用特定手法操作于小儿特定部位，以调整小儿脏腑、气血、平衡阴阳，从而达到防病治病的一种外治手法。

她说，作为家长一定要辨证地看待小儿推拿，切莫盲目跟风。推拿虽然是一种疗效明确的绿色疗法，在临床上值得肯定，但它也有一定的适应症，疾病的调理需要时间，且效果与医生的辩证配穴也密切相关，对一些危重疾病，过份夸大推拿的效果，也容易失去救治的黄金时间。“而且现在市面上的小儿推拿机构泛滥，一些不负责任的小儿推拿机构可能就是参加过一定课时的培训，就开始上手操作，实际上是非常危险的，所以家长们选择小儿推拿时，应该选择正规的具有医疗资质的医疗机构进行保健和治疗。

游昌学/摄

# 戏痴李欢喜

■本报记者 杨莹

李欢喜，本名唐斌。1982年生，四川乐山人。2006年，电视剧《西南警事》中扮演公交司机“王百万”。2009年，乐山方言草根剧《大佛脚下的荒唐事1》中扮演“憨哥”。2011年，电视剧《天下无贼》饰演“九爪”。2011年，电视剧《嘉定寻宝记》饰演“大头”。2012年9月，百集乐山方言剧《欢喜茶楼》饰演“李欢喜”。2013年电视剧《遍地阳光》饰演“许子豪”。

## 第一次“触电”

当演员、做导演、拍视频、学摄影，有人放弃了生意，有人辞掉了工作。

回想起《大佛脚下的荒唐事》《欢喜茶楼》的拍摄经历，唐斌满是笑意。这个幽默搞笑的“憨哥”、深入人心的“李欢喜”操着一口纯正的乐山话，凭借着一腔热爱，将演戏做得有声有色。看似性格活泼的唐斌，生活中还是略显羞涩。

“虽然是扮演路人甲乙丙丁，但一样是有生命、有灵魂的。”

抱着这个单纯的念头，没有接受过一天影视专业训练的唐斌，来到2007年电视剧《西南警事》乐山拍摄招聘群众演员现场。幸运的是，唐斌入选了。“当时演的是站岗民警一角，万万没到的是，居然有特写，还有台词！”唐斌笑着回忆，“在里面”这3个字的台词，一辈子也忘不了。

可拍戏并没有唐斌想的那么简单，短短的一句话3个字，竟拍了3个小时。“要么发音颤抖、要么眼睛看的方位没对，一个场景拍了30多条。”第一次群演成功，使得唐斌很快接到第二次表演机会，在该电视剧中扮演公交司机“王百万”。有了经验的他，这一次变得从容许多。

和荧屏的首次“触电”把唐斌的戏瘾勾了出来。他不断地买书、看碟，每天只做一件事，研究别人如何演戏、拍戏，直到自己亲自上阵。

## 成立“草根剧组”

没学过拍摄，自学成才；没剪过片子，自己摸索。

“生活中许多有意义的东西值得记录，视频是一种很好的记录方式。之所以用方言讲，是因为它更接地气，无论生活在哪里的乐山人看了后会产生情感上的共鸣。”

之后唐斌萌生了拍一部“DV短片”展现乐山人生活的想法。

“很少能碰到一起谈电影、交流视频创作想法的人，算得上兴趣相投。看别人的视频娱乐自己，我们何不自己拍点东西，自己来当主角，名字就叫‘大佛脚下的荒唐事’。”2009年，唐斌在网上寻到一群志同道合的乐山朋友，一番长谈后，决定拍搞笑短视频。创立了一个草根剧组。

由于条件简陋，拍摄的过程相当艰辛。唐斌花了200块钱租来一台DV，并在剧中扮演卖猪肉的憨哥“镇关西”。为了演好戏，他经常去菜市场观察生活；为了节约成本，很多道具都是家里现成的。对唐斌来说，最难的还是视频剪辑。为了做好视频后期，毫无基础的唐斌从网上下载软件摸索。为了剪一个镜头，经常忙到深夜。就这样，不到一个月时间，他学会了简单的视频剪辑处理。

当年6月，这部充满乡土气息的短片，上传网络之后很快被推荐到主页，一天就有了10万次的点击量。“看身边的人演身边的事，情节诙谐有趣，观众们看完一集，又想下一集。”视频不断更新，内容幽默、搞笑，很快吸引了数千粉丝。唐斌感言，因为《大佛脚下的荒唐事》被国内某知名视频网站评选为“2009年度十大原创导演”，剧组也成为视频网站的签约剧组，这对他的鼓舞很大，对于拍戏、演戏更是热衷。

一举成名之后，拍戏也变得一发不可收拾。2010年，唐斌拍摄的《乐山女交警酷似张柏芝》视频再次红遍网络；2011年在电视剧《天下无贼》中客串男配角。那年，他还拍摄了电视剧《嘉定寻宝记》导演兼主演，还参与了剧本创作。

受访者供图

## 从“憨哥”到“李欢喜”

像很多年轻人一样，唐斌也爱做梦。梦想有一天演男一号，不做到青史留名，也可在荧屏留名。

2014年，《欢喜茶楼》海选演员，唐斌又动了心。他前往应聘男一号。有着多年自编、自导、自演视频短片以及客串专业影视剧的经验，唐斌演起戏来有板有眼。唐斌将《欢喜茶楼》中，那个胆小、怕事的油腻男——“李欢喜”演绎的深入人心，更成为乐山人茶余饭后的“调味品”。

从“憨哥”到“李欢喜”也算是一种蜕变。唐斌笑着说，此前一直游走于影视圈外，借此从“野路子”走入了“正规军”。

原本只是当做爱好的一件事，在创作拍摄过程中，唐斌越发觉得演戏已经融入到自己血液里，甚至没精力再打理自己的生意。于是，他不顾家里人反对，专门花钱请人帮他打理生意，以便有更多时间拍戏。

“每个人都有自己的梦想，我的梦想就是拍戏。”唐斌像是入了魔，经常从网络上找素材、段子，为了让画面更具喜感，戴上假发、穿上女装更是常事儿。有了名气之后，唐斌开了一家工作室。

游昌学/摄

## 回归心中的“院子”

“每个人心中都有一方属于自己的院子，或是安静、或是喧嚣。”坐在“秋叶”民宿里，唐斌悠然地沏起茶来。一窗阳光经过木格窗，流泻到桌面。如今的唐斌似乎更向往恬淡的生活。

细数这些年的拍戏经历，唐斌淡淡地笑了，“兴趣爱好需要得到一定的反馈才能触及至热爱的阶层”。在手持摄像机的岁月里，唐斌对摄影日渐痴迷。他喜欢用手指当做画框寻找周围的美景，游走在各个城市的大街小巷。

游昌学/摄

“摄影，让我在旅行中不仅见识到了它的魅力，也让我发现，不要硬性的加上原本不属于它的条条框框。经常思考旅行、摄影二者与我的关系，甚至分不清旅行摄影给我的改变是生活还是摄影方式。”唐斌坦言，旅游记录是一件磨人耐心的工作，好的摄影作品与地方人情相结合时，会让人出行的欲望似于井喷。之后陆续走过的城市，照片分享成为唐斌旅途中的仪式感。

“在生活中，每个人都是自己的主角，只不过你我之间缺一个镜头记录。”在唐斌看来，一个摄影师不可被取代的是审美。摄影是一种艺术，一如创意设计。在内容创作领域，美，才是永恒的真谛。所有的影片都有属于自己的格调，那些对于光与影的运用，呈现出亮与暗的边界，用恰到火候的细节处理，刻画其中蕴含着的情感。

从演戏到导演、从视频到摄影。如今的唐斌将生命的指针从离拨到归，跳出平凡乏味的日常，目的地搁置在未知层，在旅途中回归心中的“院子”。


### 遗 失

●市民刘建琴于2009年1月29日在市人民公墓为父母购置围栏型6号双墓壹座（位置:6区32台加3号），骨灰安葬证件遗失作废。

●梅建中、梅岚所持有的万达公寓D-1-13-10购房定金收据（编号:0022354，金额:2万元）遗失作废。

●张杨所持有的万达公寓D-1-13-9购房定金收据（编号:0022355，金额:2万元）遗失作废。

### 遗失声明

乐山市乒乓球协会所持有的开户许可证（编号:J6650001358503）、印章（名称:于国川，编号:5111022021770）遗失，特声明此作废。

乐山市乒乓球协会

2019年12月26日

### 遗失声明

乐山市市中区鹿野茶韵饮品店所持有的食品经营许可证正（副）本（编号:JY25111020060946）遗失，特声明此作废。

乐山市市中区鹿野茶韵饮品店

2019年12月26日

为丰富人民群众精神文化生活、进一步完善国家级公共文化示范区建设、充分发挥乐山市民艺术培训中心的公益培训职能、大力推进全民艺术普及，12月21日，乐山市民艺术培训中钢琴和架子鼓培训开课，为期15天的公益培训正式拉开序幕，市民在文艺活动中尽享文化艺术魅力。

## 2019冬季公益培训开班

# 全力打造“零门槛”的公共文化服务

■本报记者 杨莹 文/图

### 艺术熏陶 百余市民走进“兴趣班”

“钢琴谱和很多音乐一样，都由五线谱组成。每个音符有对应的琴键，我们要做的第一件事情是先学会识谱，这样才能对应的发出想要的声音。”在市民艺术培训中心一楼，钢琴班老师彭文意一边讲解乐理知识，一边介绍钢琴的基本结构，“钢琴的键盘是由白健（52个）和黑键（36个）组成，在白健和黑键中首先要找到DO在哪里。把2指和3指放在两个一组的黑键上，那么1指落下的位置就是DO了……”

台下，学员们全神贯注地聆听，在培训老师的指导下一一熟悉钢琴的每个构造。爱好音乐的市民张霖告诉记者：“钢琴是乐器之王，也是最难学的乐器。但美妙灵动的琴声从老师指尖流淌而出，舒软安逸，琴声的魅力让我感受到学习钢琴的自信以及动力。”张霖感言，老师先从基础乐理入手，把抽象的乐理知识形象化，再到钢琴上进行理论和实践的系统教学，通过详细介绍所学乐器的历史和构造，让学习者感受钢琴的魅力，有效调动了大家的学习兴趣。

而在架子鼓培训课堂上，老师的耐心指导，更是让学员沉浸在学习的氛围中。“用右脚自然平放在踏板上，敲击时脚腕和脚掌松弛自然，脚随踏板上下运动，脚掌不要抬得过高，除连续演奏重音外，脚跟不要离开踏板。”考虑到绝大多数学员在架子鼓方面都是零基础，老师从理论上讲解架子鼓的起源来历，逐一介绍鼓架的名称，增加大家的认识理解。再从实践入手，教大家鼓棒的正确握法和学习节奏、音符的击打方法，“背要挺直、脚后跟抬起来、手肘不能放低……”在老师的指导下，学员们手脚并用，两根鼓槌在手指尖不停转动，嗵嗵鼓、军鼓、吊镲、踩镲敲得有模有样。

### 零门槛 群众生活因艺术而精彩

第一次参加公益培训的市民周先生告诉记者：“公益培训的课程太丰富了，钢琴、架子鼓、古筝、通俗演唱……能够在艺术海洋中学习，是一件很有意义的事情。”

“年轻的时候想学这些乐器，但是一直没这个条件。参加这样的公益培训，给广大市民一个走进艺术之门的机会。”46岁的周先生是第二次参加公益培训，这次选择学习架子鼓。他说，练习架子鼓本身要大量的活动四肢，起到了锻炼身体的作用。敲击鼓和镲片具有很好的释放压力以及不良情绪的作用，随着节奏有规律的保持练习，肢体协调性会越来越好，多参加这种有益身心健康的活动很有意义。”

“对市民开展公益培训让他们能够更近距离地接触艺术、了解艺术，提高审美和内涵，进而丰富他们的生活。”彭文意表示，艺术是包容的，艺术的基础普及是为了让更多市民了解文化艺术，提高审美与内涵。在这里，学员们能够以轻松的心态、心情体会艺术的魅力，在不知不觉中提高艺术欣赏能力与技艺水平。

随着公益培训的不断深入，越来越多的市民踏上了接受艺术熏陶、实现艺术梦想的道路。乐山市民艺术培训中心负责人表示，让普通百姓走进艺术殿堂，让艺术融入生活、贴近市民群众，是市民艺术培训中心始终遵循的理念与追求。“在每一次的招生过程中，为广大群众提供了一个低门槛、零门槛的舞台，让不同年龄、不同层次、不同基础的人都可以实现自己的艺术追求。随着培训载体的丰富，在壮大师资队伍的同时，也丰富了公益培训的专业门类，满足了学员们对各类艺术项目的学习需求。”该负责人表示，在之后的公益培训中，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，全力打造“零门槛”的公共文化服务。

## 遗 失

●乐山市五通桥区牛华镇郑双朋所持有的居民身份证（2017年签发，签发机关：乐山市公安局牛华派出所）遗失作废，2019年12月19日丢失后，持此有效期身份证所办理的一切业务与本人无关。

●钟志清所持有的川LQ1722车辆维修押金收据（编号：0105399，金额：1500元）遗失作废。

乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会 协办

医院呼吸内科医护人员为泊水街社区卫生服务站居民进行“流感知识防控”的健康教育

福利院老人对医院组织的健康教育讲座非常支持,希望对自己的身体健康有更多了解

2019年10月21日,“不忘初心、牢记使命”主题教育之“健康中国行动”在乐山举行启动仪式

# 健康中国行 我们在行动

## ——乐山市市中区人民医院“不忘初心 牢记使命”主题教育之“健康中国行”宣传活动纪实

每个人都是自己健康第一责任人，我们在享受现代生活便利之时,更要时时与自己的身体“对话”,而获得健康最简单也是最有效的方法、个人健康管理最日常也是最重要的策略,就是培养健康生活方式,把健康融入生活的方方面面。

党的十八大以来，习近平总书记就健康中国建设发表了一系列重要论述，系统而深刻地阐述了新时代我国卫生健康事业发展的指导思想、方针原则、主要任务和现实路径,明确提出实施健康中国战略。

而乐山市市中区人民医院作为市中区健康管理示范区的首诊医院,根据市中区健康管理的实际情况,一直将基层医院和市中区居民的健康普及和宣传作为工作重点,在市中区各乡镇、社区、学校等地开展义诊活动,更在今年10月制定了“不忘初心 牢记使命”主题教育之健康中国行系列宣传活动。

10月23日,医院骨科医生汪洋、消化内科医生廖宏亮在罗汉镇卫生疗养院为老人们免费义诊和健康讲座,他们的细心、关心和爱心受到当地老人们的一致赞扬。

消化科医生廖宏亮在义诊活动结束后前往罗汉镇卫生院为行动不便的住院病人查体,提出治疗方案、指导用药。

2019年11月1日呼吸内科护士长徐碧辉为社会福利院老人们讲解示范冬季呼吸锻炼肺功能的方法

呼吸内科护士左清娟为老人们普及家庭医生相关知识。

内分泌科医生杨芳在为老人进行一对一糖尿病知识问卷调查。

目前为止,市中区人民医院组织开展“不忘初心 牢记使命”主题教育之“健康中国行”宣传义诊活动9次,覆盖面积包括各乡镇卫生院、社区卫生服务站、学校和社会福利院等，共计宣传义诊620余人,参加义诊医务人员42人。

2020年即将来临之际，市中区人民医院会再接再厉继续开展“健康中国行”主题教育活动,普及健康知识同时做好基础公共卫生的健康防控工作,优质的医疗资源下沉让村民们在家门口就能享受上级医疗专家的医疗服务,争取让市中区每一个市民都做好自己的健康责任人。 **(市卫健委宣)**

---

### “教育的初心 成长的能量”

# 父子跨年演讲完美收官

**本报讯** 12月21日,由乐山市市中区妇女联合会主办、中国农业银行股份有限公司乐山直属支行协办、乐山市礼智信家庭教育指导中心承办的“教育的初心·成长的能量”父子跨年演讲如期举行。

本次父子跨年演讲主讲——曹成全教授在讲座中说到,生孩子之前,要做好充分的准备,包括身体和知识等,家长也需要做培训,做好为人父母的准备;孩子最好是自己带,任何人替代不了父母;低下家长的身段,和孩子做朋友,怀揣赤子真心,和孩子一起读书玩乐;保持孩子学习的兴趣,帮助孩子找到学习的方法,帮助分析每次的胜败,并给予鼓励和鞭策,而不是慌着报各类辅导班。要尊重孩子的个性和独立成长,尊重孩子的选择和兴趣。

家风家训建设很重要,曹成全讲到,它关系到每一个人的成长,决定着一个家庭的兴旺,从中国传统文化的角度引入,结合修身、齐家、治国、平天下的儒家思想,从良好家风的内涵,去树立良好家风,结合现实生活中与孩子的点滴,对如何培育良好家风做了详细阐释,并重点讲述了如何在家庭生活中学会“说话”来巧妙化解家庭矛盾,让大家对家庭、家风、家教有了更深层次的理解。儿子曹天择演讲的主题为“立德树人 平等互爱”。他站在孩子的角度去看待家庭教育。

整个讲座生动易懂、观点深刻、脉络清晰,让大家对家庭教育有了更深层次的理解。此次活动还邀请到农行乐山广场支行理财经理邹源及社会学者紫兮。

通过此次演讲,使父母及孩子重视家风、践行家风,进一步深化家庭是国家的细胞,家庭和美才有社会和谐,家庭兴旺才有国家昌盛这一思想。引导广大家庭从家风家训等传统美德中汲取培育道德的养分,让良好的家风成为自己成长道路上的催化剂,营造牢固的家国情怀。 **(本报记者 汪芯羽 文/图)**

## 草高:草堂学子被评为乐山市“优秀学生干部”

12月19日上午9时,在庄严的国歌声中,乐山市青年联合会第七届委员会第一次全体会议,乐山市学生联合会第七次代表大会在乐山市委党校开幕。来自全市的两百多名青联委员、学联代表欢聚一堂,共商全市青联、学联工作发展。

大会回顾了过去五年青联、学联工作的成绩与经验,同时紧密围绕乐山改革发展大局,明确了今后工作的总体要求和目标任务。为进一步加强我市青年学生工作,按照《高校共青团改革实施方案》《中学共青团改革实施方案》和《学联学生会组织改革方案》有关要求,会上表扬了学联先进个人和集体,以鼓励先进、树立榜样,引导广大学生组织和青年学子为实现中华民族伟大复兴中国梦贡献磅礴青春力量。其中,优秀学生干部共20名、优秀学生会共10个、优秀学生社团共10个。草堂高中高三九班的学生王艾迪被评选为“优秀学生干部”并作为代表接受了团省委干部的颁奖。 (曹萱)

## 乐师附小:邂逅意外的美丽 共享欢乐的时光

孩子的成长离不开家长高质量的陪伴,平淡的周末亲子时光需要注入一些新鲜体验。12月14日,寒冷的天气丝毫未能阻挡乐师附小一(6)班家长和孩子们,他们纷纷走出家门,走向户外的热情,一场独特的亲子研学活动隆重登场了。这次活动以体验美丽的非物质文化遗产——民间扎染艺术为主题,目的是让大家一面感受民间工艺之美,一面增进亲子之间和班集体成员之间的感情。

扎染是中国民间传统而独特的染色工艺,是指在织物上运用扎结成缬(或缝纫)浸染技艺印染成花纹,在中国约有1500年的历史,也是优秀的国家级非物质文化遗产。活动现场,家庭分组围坐在一起,每个家庭分到一张白色围巾,在扎染技师的指导与帮助下,通过用线、绳等工具把围巾扎紧,接着放到调制好的颜料里去染色,然后展平、晾干就成了扎染作品。

研学活动不仅培养了孩子们的文化素养,锻炼了孩子的身体,拉近了孩子与家长的距离,也让家长之间、家长和老师之间有了更多的接触和沟通。让亲情更温暖,让友情更浓厚,让家校更和谐。 (华燕飞)

## 新建小学:传承武术文化 培育阳光少年

近日,乐山市武术协会、乐山市峨眉武术协会承办的第二届峨眉武术锦标赛在中信国安峨眉山体育馆隆重举行,来自全市各区县78支队伍,1300多名运动员参加了本次武术套路和散打比赛。新建小学代表队以优异成绩再展风采:8名武术队员参加本次个人单项比赛,6人获一等奖,1人获二等奖,1人获三等奖。

据悉,佳绩的取得来源自于新建小学“传承武术文化,培育阳光少年”发展思路,新建小学是四川省体育传统项目(武术)示范学校”,制定了《新建小学传统体育项目发展规划》,把体育传统项目工作列入学校议事日程,纳入到学校行政、体育教师、班主任工作考核范围。还成立了教师健身气功社团,精心编排的武术健身操、武童拳作为学生大课间活动的重要组织部分。

“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”,在武术训练中,培养学生的尊师重道、以礼相待的精神。武术运动讲究的“精气神”促进了学生良好精神面貌的养成,健康向上的人生态度的养成。长期的武术教育与训练,形成了新建小学活力蓬勃的生机。 (徐云华)

## 市实幼:召开市级教育科研重点课题阶段研究汇报会

近日,乐山市实验幼儿园市级重点课题《幼儿游戏深度学习行为支持实践研究》阶段研究汇报会举行。市教育学会副秘书长高远才,市教科所理论室主任高德全,市实幼园领导班子和课题相关主研人员以及部分公办民办幼儿园园长参加了会议。

首先业务园长文焰代表课题小组陈述课题阶段研究目标内容及进程活动,吴秀萍老师和涂瑶老师分别就课题阶段研究进展与成效分析思考与计划做汇报,保教主任夏嘉忆分享幼儿深度学习游戏的生成课程《小船的旅行》。教科室主任赵咏梅和课题组相关成员分别对课题研究进程做补充发言,并与专家进行了互动问答与讨论。

课题组专家高远才、高德全首先肯定了该项课题研究的价值与现阶段课题研究所取得的丰富成果。同时专家组也帮助课题组进一步梳理研究体系,提出了进一步厘清核心概念的内涵外延,再次梳理研究目标和内容找准实践研究的价值和落脚点等指导性意见和建议进一步细化研究策略,提炼课题优质成果,促进课题的纵深发展。 (夏嘉忆)

## 市保险行业协会:组织召开诚信教育培训会

为进一步宣传普及保险知识,提升保险服务品质,树立行业良好形象,12月13日,在乐山银保监分局的领导下,乐山市保险行业协会组织召开了2019年保险业“诚信教育、品牌时代”培训会,乐山辖内各产、寿险机构负责人(分管领导)与消保工作人员共计90余人参加了培训。

据介绍,做好保险消费者权益保护工作是坚持“以人民为中心”发展思想的根本要求,是坚持“保险业姓保”提升保险业服务能力的必然选择,是坚持“保监姓监”防范风险的有力举措,是保险业防范风险的第一道屏障和保险业服务实体经济的最终归宿。

培训会上,乐山市保险行业协会工作人员齐娟宣讲了“诚信合规 人人有责”的课件。同时,为使诚信教育取得实效,协会要求各保险机构每季度对部经理层面做一次诚信合规教育培训与考试,参训人员比例占比100%,培训照片、试卷留档备查;每年对业务员队伍至少做两次诚信合规教育培训与考试,参训人员占比为培训时营销员总量的70%,培训照片、试卷留档备查。协会将作为2020年重点工作内容对各机构进行抽查。

本次培训得到了与会人员的认同,一致认为此次培训受益匪浅,内容丰富,指导性强,纷纷表示要把培训学习成果真正应用到实际工作中去,以强烈的事业心和责任感,严谨细致地做好诚信合规教育培训工作,努力维护好消费者的合法权益,维护好行业形象,促进行业发展。 (小妖)

## 新华保险:召开2020首战之役启动大会

12月22日,新华保险乐山中支“龙腾嘉州 千帆竞发”2020年一季度首战启动大会在乐山市金海棠大酒店召开,个险渠道700余位营销将士参加本次启动会。

启动会在一支《鼓动人心》的歌舞声中正式拉开序幕。大家齐唱司歌后,正式进入颁奖环节。现场先后颁发了十佳风险规划师、十佳新秀、全明星、十佳理赔天使等奖项。接下来,新华保险乐山中支党委书记、副总经理(主持工作)申斌义为营销战士带来首役之战启动,为乐山中支2020年的发展规划蓝图,为2020年的首役谋定方向。各营业区区、部经理上台认领开门红目标并当场宣誓:誓死捍卫目标,捍卫荣誉,必定超越目标。

本次启动会在一曲《真心英雄》的合唱声中落下帷幕,各营业区高举目标牌,挥舞战旗,迈着坚实的步伐踏上2020年的腾飞新征程。乐山新华是一支有梦想、敢担当、有作为的队伍,相信在总、分公司的引领和指引下,乐山新华将再次绽放光芒,创造辉煌,谱写乐山新华新篇章。 (陈凤玲)

科普周刊
让科技在生活中流行
2019年12月26日 编辑:汪芯羽 版式:黎 澳
17
热 点
科 普 中 国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
乐山市科学技术协会 主办

# 冬季养生,如何补肾护阳、润燥养阴?

冬季是万物藏收、补肾强身之时,养生调理要顺应自然界收藏之势,适当进补,同时注意防寒防燥,总以润燥养阴、护阳补肾为重点。

## 晨练勿早须防寒

冬季早晚气温较低,外出锻炼身体的人最好穿戴帽子、围巾等保暖衣物,以免头颈、肩部及下肢受寒。冬季阳消阴长,人体的阴精阳气也处于收敛内养的状态。《黄帝内经》云:“逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”此时养生当遵循阴阳之道,顺应气机降敛之势,所以晨练“必待日光”,不宜过早,以利于阳气的藏养。同时,运动强度也不宜过大,以防汗出,伤津耗气而损害身体。可选择太极拳、八段锦、扇子舞、慢跑、健步走或散步等轻松平缓的运动,体能消耗较大的器械运动则不适宜。

冬季食养应遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则,以温和平补为宜。过于辛辣燥热的食品容易伤阴劫液,过于油腻或重口味的菜式容易加重胃肠道负担,均不宜多食。时下气候干燥,人们容易出现口干、眼干、鼻干、皮肤干等阴伤症状,因此食补养身还需注意养阴润燥,宜多吃大白菜、菠菜、白萝卜、鲜枣、石榴、苹果、柑橘、柿子等应季果蔬,既可补充机体水分,又能调节胃肠道功能,促进消化。

需要提醒的是,进补也要注意吃动平衡的问题,不能只吃不动。适当的活动锻炼能促进胃肠蠕动,帮助消化吸收,改善血液循环,增强体质以迎接寒冬的到来。

## 黑色料理益肾气

肾为先天之本,内寄命门之火,“主封藏”,具有贮存、潜藏精气的功能,与冬气相应。因而冬季应当顺应自然界气机伏潜的趋势,注重补养肾气以助阳气固封。饮食乃是健康之根本,而“药补不如食补”,食疗养生相对平和,若能根据具体情况善用食物调养,并不输于药疗的功效。

根据中医五行理论,人体肝、心、脾、肺、肾五脏分别与木、火、土、金、水五行相配,并分别以青、红、黄、白、黑五种颜色所代表。“肾主冬”,因而冬季养生重视补肾,而“黑色入肾”,故以食“黑”为补。如黑米滋阴补肾、健脾养肝;黑豆补肝肾、强筋骨;黑芝麻滋肝养肾、明目黑发;黑枣平胃健脾、补肾填髓;黑木耳滋阴润肺、养胃补肾等,此类黑色食材皆是秋冬之交养肾补虚之佳品。而诸如海带、紫菜等颜色也偏黑的食物虽营养价值丰富,但性寒凉,多食易伤阳气,更适合在夏天或初秋时节食用。

## “艾”护阳气正当时

冬季进补除了食补以外,艾灸也是相当不错的手段。艾灸能益气温阳,使正气充盛而邪不能害,故能起到很好的扶正祛邪、保健防病、养生益寿的效果。下肢的足三里、三阴交、涌泉,腹部的神阙、气海、关元,背部的大椎、命门、肾俞等皆是常用的强身保健要穴。虽然艾灸好处多,但一般对怕风畏寒、手足不温、渴不喜饮或喜热饮、大便溏稀等体质虚寒的人群较为适合,而素体口干咽燥、反复口疮长痘、潮热盗汗、五心烦热、大便秘结、小便黄赤等阴虚火旺或体质偏于湿热之人则不适宜。

施灸的顺序常是先灸上部,后灸下部;先灸背部,后灸腹部;先灸头身,后灸四肢;先灸阳经,后灸阴经。艾灸操作简单,适合个人在家操作,最常用的艾灸方法是将艾条燃着一端,对准应灸的腧穴部位或患处,距离皮肤2~3cm进行熏灸。一般每个部位灸10分钟,操作时要保持合适的温度,以受灸者感觉舒适为佳,并以施灸部位皮肤出现红晕为度。糖尿病患者由于皮肤感觉容易减退,施灸时要特别注意,避免灼伤。部分在头面部或重要脏器、大血管附近的穴位,应尽量避免施灸或选择适宜的灸法,特别不宜用艾炷直接灸。另外,孕妇少腹部禁灸。过饱、过劳、过饥、醉酒、大渴、大惊、大恐、大怒者,慎用灸法。

## 链接:进补食疗方

**五物黑发饮**

材料:黑豆50克,黑芝麻30克,黑米20克,碎核桃仁10克,去核红枣10克,冰糖适量。

制法:将所有材料放入搅拌机中加入适量水打成浓浆,然后把浓浆倒入锅中,使用中火边煮边搅拌,煮开后加入适量冰糖,再煮3分钟即可。

功效:补肾养血,乌发养颜。适合肾气不足,头发干枯易折、易脱或早生华发之人。

**首乌红枣桂圆粥**

材料:何首乌30克,红枣5枚,桂圆肉15克,白米100克,冰糖适量。

制法:所有材料洗净后,红枣去核备用;锅中加入适量水,加入何首乌,中火煮1小时,滤出汤汁,去掉药渣。将首乌药汁倒回锅中,加入其余材料,再加适量水,大火煮开后,转小火煮45分钟,适时搅拌,加入冰糖再煮5分钟即可。

功效:益肝肾,补气血,黑须发,养容颜。适合肝肾亏虚,气血不足之人。

**板栗乌鸡汤**

材料:乌鸡一只,板栗200克,山药50克,红枣5枚,枸杞15克,生姜3片。

制法:乌鸡去内脏洗净,切成大块;板栗剥壳去皮,将红枣、枸杞洗净后与其他材料一同放入汤煲中,加足量水,大火煮开后,小火慢煮2小时,加盐调味即可。

功效:滋肾益精,健脾养血。适合脾肾两虚,精血不足之人。

## 近视眼手术安全吗？眼科专家：安全有效

近年来，我国近视发病率逐年攀升，而且平均年龄有不断下降的趋势。对于近视眼手术，大家都有所耳闻，但是对于近视眼手术，不少人还是有所担心，近视眼手术安全吗？许多年之后是否还会复发？人民网采访了北京同仁医院眼科屈光中心主任医师翟长斌，为大家科普关于近视眼手术的那些事。

目前，小学的近视率已经接近 50%，初、高中近视率接近 70%，大学甚至已经接近 80%。不同的发育阶段，视力最高水平是不一样的。3 岁左右的孩子视力表辨别能力大概是 0.4 左右，5 岁左右的孩子视力能达到 0.8-1.0 左右。

大部分的近视人群会选择配戴框架眼镜儿矫正视力。框架眼镜儿是矫正视力最好的手段，可以辅助于隐形眼镜。但是有一些人，觉得框架眼镜儿不方便，或者职业需要，想通过近视眼手术，一劳永逸的解决近视问题。

激光近视眼手术在我国已经发展了 20 多年。1993 年，北京的医院引起进了当时最先进的准分子激光手术。使用这种技术的病人痛感比较严重，而且视力恢复较慢，术后用激素的时间比较长，可能引起激素性的青光眼或者其他问题。1995 年以后，激光手术技术进行了改进，称为 LASIK 手术。早期仍然使用机械板层刀，对医生和患者的手术配合要求非常高，如果医生手术技巧不足，或者患者配合不好，可能会出现并发症。2005 年以后，我国引入了飞秒激光，全程无刀，手术的成功率、安全率极大的提高，大多数的患者临床效果都非常好。

目前，我国已经完成了超过 100 万例近视眼手术。全国经过认证的可以做全飞秒手术的医生只有 300 到 400 位，对医生的要求非常严格。据了解，95%的患者进行了近视眼手术之后对手术表示满意。

目前全程激光手术发生失明的概率几乎没有，有些患者可能在手术早期有一些干眼症的症状，一般三个月到半年会缓解。也有 1%-5%的患者，手术后会有屈光的波动，或者回退，经过调整用药和精准护理，可以得到良好的恢复。进行激光手术后，术后护理也非常重要。要按照医生嘱咐，定时定量的点眼药水，防止屈光回退。

## 车祸真的会导致人失忆吗？

近些年来，众多影视剧特别喜欢用失忆梗，比如车祸失忆、过度悲伤致失忆、选择性失忆……那么，车祸到底会不会使人失忆呢？

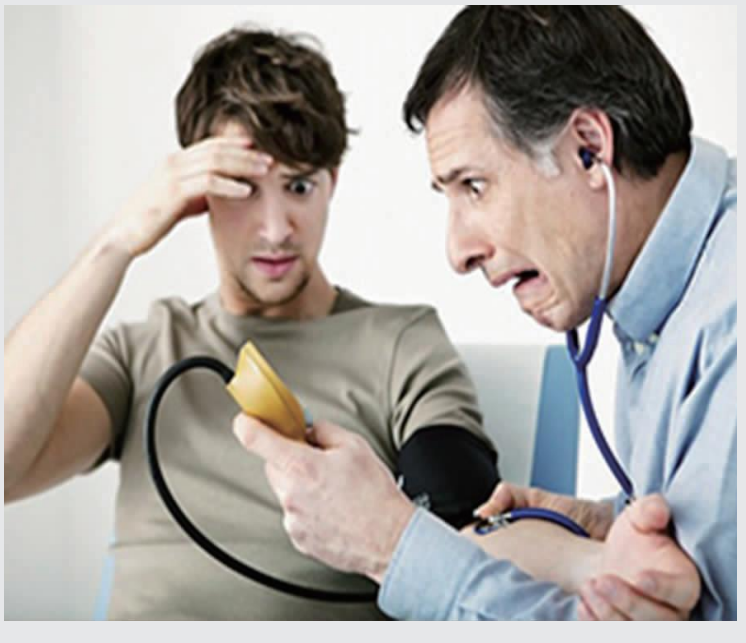
其实，当各种原因的损伤累及记忆相关的神经结构或神经递质时，的确会出现永久性的记忆障碍，从而导致患者的生活质量严重下降。脑外伤的一个常见后果是伤者的记忆过程出现障碍，即脑外伤后遗症。在多数情况下这是一种短暂性的记忆障碍，比如在脑震荡后出现的记忆障碍；当然，也有一些病人在外伤后出现了严重的长期记忆障碍。

作为重要的神经中枢，大脑的损伤意味着一定程度上的神经损伤。特定神经损伤将会导致相应功能障碍，比如会影响一个人语言、吞咽、肢体运动、记忆与意识等。

在现实生活中，不幸遭遇颅脑损伤的人又将面临怎样的治疗和康复过程呢？其实，大多数轻型颅脑外伤患者无需治疗且不留后遗症；但仍有少数患者可能出现颅内出血的问题，这需要及时治疗；而比较严重的颅脑损伤，有可能是不可治愈的，甚至是致命的。

颅脑损伤可能会造成非常严重的后果，所以在日常生活中，我们要注意保护头部不受伤害。比如现如今电动自行车遍布城市大街小巷，在享受电动车带来便利的同时，也要注意安全问题。骑车时没有安全保护措施是非常危险的，因为骑行者被机动车撞倒后，往往头部最先受力，造成颅脑外伤。因此，保障骑行者的安全出行，正确佩戴头盔是关键，因为头盔可以降低 85%颅脑损伤风险。

## 高血压年轻化趋势明显 日常监控是关键



近年来高血压和高血压引发的心脑血管疾病都呈现年轻化的趋势。高血压是一种严重影响人们身体健康的疾病，如果不治疗，将对心脏、脑、肾及血管造成严重危害。一段时间的疲劳、紧张，会导致血压升高，面对这种情况，需要严格的生活方式干预，包括健康饮食，适当运动，调节情绪，注意劳逸结合等。还要注意持续监测，不要血压一降下来就麻痹大意。

此外，当血压接近高血压的诊断标准（140/90）时，就要考虑早期药物治疗的问题。当高压持续超过 130、低压超过 90，就应该尽早应用高血压药物，阻断高血压的发生。即使处于临界状态下的高血压，也可以应用这些药物来减少对心脏、大脑和肾脏等主要生命器官的损伤。

对于患者，不提倡先用镇静或安眠药物，更应该先用降压药物。心脏中心的医生表示，降压药物才是治疗这类失眠的根本，先把病人的血压控制在正常范围，如果仍然有失眠的症状，可以到神经科或者相应的睡眠科咨询一下，因此，不提倡高血压患者过于积极地使用安眠类药物。

年轻人要拼，但也要珍惜革命的本钱，爱惜自己的身体。出现类似的血压问题，一定要以生活方式的干预为基础，并积极遵医嘱采取药物治疗的方案。

# 谣言:不在孩子面前吸烟就没事

谣言:

二手烟影响孩子健康,但是只要不当着孩子面抽烟,在家时候可以选择去厕所或者阳台抽。

辟谣:

吸食二手烟是每个被动吸烟者在生活中几乎难以避免一种遭遇。二手烟又称为被动吸烟,吸烟者吸烟后呼出的烟雾,和香烟燃烧后释放的烟雾,被不吸烟的人吸入肺内,两者统称为吸入二手烟。

有研究表明,二手烟中含有焦油、尼古丁、悬浮微粒、PM 2.5、4000 多种有毒化学物质,和十种致癌物质。这些物质对于儿童的危害就更不可小觑,儿童的免疫力低下,且更好动,在生活中比成人吸入更多的空气,如果家人在家里吸烟,儿童呼吸道屏障受损,加之持续吸入异物,则更加容易患哮喘、气管炎、肺炎、幼儿猝死综合症、和耳部炎症等。

烟中的尼古丁不仅刺激神经中枢使成人上瘾,更能使血管收缩,进而可导致儿童大脑持续缺氧,大脑受损、记忆力低下。所以,有研究表明,长期被动吸烟的孩子的智力发育明显比在非烟雾环境中长大的孩子差。二手烟中含有包括甲醛、亚硝胺、稠环芳烃、芳香胺类等多种致癌物质,增加肺癌的患病率。二手烟中的 PM2.5 更是呼吸道的“杀手”和“克星”,侵犯呼吸道,诱发多种呼吸系统疾病。

有的家长为了避免儿童受到二手烟的伤害,认为只要不当着孩子面抽烟,在家时候可以选择去厕所或者阳台抽。然而这样真的可以保护孩子避免二手烟的侵害吗? 答案是否定的。一项来自于美国波士顿麻州儿童综合医院的专家们研究证明:吸烟者身上的衣物、室内的墙壁、家具、地毯等物件表面上会残留着吸烟过程中散发出来的有毒物质,这些有毒物质附着在人的身上,对儿童的健康有很大影响,也会伤害到长时间处于这样环境下成人的呼吸系统。这些残留的污染物持续时间比吸入二手烟损害时间更长,甚至几个月都不消失。而这些附着的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。

同样,香烟燃烧后产生 PM2.5 进而扩散到室内,也是室内污染物的重要来源,就像我们无法避免吸入空气中的氧气一样,我们也无法避免吸入香烟燃烧后扩散到室内空气中的 PM2.5,与较粗的大气颗粒物相比,PM2.5 粒径小,面积大,活性强,易附带有毒、有害物质例如,重金属、微生物等,因而对人体健康的影响更大,诱发呼吸道感染、支气管炎及多种慢性呼吸道和肺疾病。

沈阳市健康教育中心做了一个实验证明,如果有人在室内吸烟,即便使用通风、空气过滤等装置,或者室内设置任何形式的吸烟区,都无法达到全面无烟的要求,二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平。 所以,即使不当着孩子面抽烟,在家时候选择去厕所或者阳台抽,也无法保护孩子避免二手烟的侵害。如何将伤害降到最低,首先我们要倡导创造无烟生活环境。而且每天早晨记得开窗户通风、常擦桌子、擦地板,这样可以清除大部分每日尘埃中的烟叶残留物。吸烟者浇灭烟头时,用水或者扔到装水的纸杯里,不要直接在烟缸里熄灭,那样粉尘又被吸进鼻腔,最好及时处理烟蒂。

最后,让儿童多吃富含胡萝卜素及维生素 C 的蔬果,甚至部分像番茄、木瓜、南瓜等水果,亦有利于健康。多喝水,多排尿,勤运动,多排汗,加快新陈代谢,可加快排出体内的尼古丁等有害物质。珍爱健康,珍惜生命,为了我们祖国的下一代茁壮成长,健康从儿童抓起。

# 糖是导致皮肤衰老的罪魁祸首?

戒掉添加糖、少吃一点甜度高的水果、少吃一点精米白面,最好坚持无麸质饮食。

前者,有一定的道理。

世界卫生组织建议, 不管是成年人还是儿童都要注意限制游离糖。所谓游离糖,即蜂蜜、糖浆、果汁、浓缩果汁中的糖,以及生产食品过程中额外添加的糖。它们都“裸露”在外,很容易被人体吸收,进而导致人体的血糖处于高水平状态。

血糖水平高,一方面会损害血管,而血管病变是糖尿病患者的第一大死因。

另一方面,正如前面所说,可引起糖化反应,生成糖化蛋白。糖与蛋白质的结合次序有先后,通常来说,先影响血红蛋白,这就是为什么糖尿病患者应该检查糖化血红蛋白数量。接着影响视网膜蛋白,糖尿病患者如果血糖控制不理想,可出现眼部并发症甚至失明。相比之下,水果、蔬菜里的糖类,多被细胞壁包裹,对血糖的影响小得多。精米白面与游离糖类似,比之于粗粮,它们更容易被吸收、对血糖的影响更大。

至于无麸质——麸质是小麦粉中的一种蛋白质。在欧洲和北非,大约有千分之五的人,患有麸质不耐受。这些患者的免疫系统会攻击参与麸质代谢的酶类,从而干扰麸质的消化与吸收。对于这部分人来说,无麸质饮食是必要的,但对于我们普通人而言,目前还没有证据表明,无麸质饮食更加健康。

首先,就像前面说过的,一直到最近几年,糖化才成为研究热点。对糖化的途径、影响因素,还在摸索的过程中。原理都不清楚的情况下,指望一种产品完全解决糖化问题,显然不靠谱。

其次,在健康这件事上有一个总原则:除非患有某些疾病,否则不依赖各种形式的补充剂。

形形色色的补充剂,有些无用,有些作用还不确切,有的则像上面说的,干扰人体、起到反效果。所以,说来说去,还是那句话:关键在于维持一个健康的生活方式。

让每一个生命都充满活力与梦想

报名题写：杨佳屹（六年级3班）
本学年第八期 总第12期

校园动态

# 区政协主席王玻做“不忘初心，牢记使命”专题党课

■ 柏杨小学教师 徐咏梅

按照“不忘初心、牢记使命”主题教育工作要求，11月8日，区政协主席王玻到柏杨小学做题为《继承和发扬延安精神，用习近平新时代精神统领党的建设和我区教育工作暨“不忘初心，牢记使命”》专题党课，柏杨小学全体党员教师参加。

## 我校喜获“市2019年度小学教学质量综合评价特等奖”

■ 柏杨小学教师 杨曦

11月7日，乐山市2019年小学教学质量评价研讨会在乐山市嘉州学校召开。会议表彰了获得乐山市2019年度小学教学质量综合评价奖的学校。我校喜获“乐山市2019年度小学教学质量综合评价特等奖”。

## 同课异构促交流 对口帮扶共奋进

■ 柏杨小学教师 韩丽霞

11月4日上午，在副校长阚正旭的带领下，我校教导主任邹凌、教师魏治琼、韩丽霞、陈一佳一行赴勒乌乡中心小学开展了“同课异构促交流，对口帮扶传温暖”活动。

阚正旭副校长就代表全体柏小师生亲自将爱心捐款2万元和价值5200元的篮球交到了勒乌小学韦者木沙校长手中。木沙校长对我校一直以来的帮扶表示了诚挚的感谢，同时，向大家介绍了学校在师资队伍建设、教学质量提升等方面面临的种种困难，提出了教育信息融通、教育理念引领方面的新的帮扶需求。

5日上午两校开展了三年级语数的同课异构主题教研活动。勒乌小学龚列全老师和柏小教师韩丽霞献上了课例《搭船的鸟》，余明和老师和柏小教师陈一佳呈现了课例《倍的认识》。

## 急救知识进课堂

■ 柏杨小学教师 周天扬

近日，乐山市人民医院院急危重症小组成员走进我校四年级(1)班，为63名学生在运动场开展了一次急救知识训练。

这次活动，孩子们有很多收获。他们提前接触到了一些医学知识，了解了面对紧急情况自己可以做什么、应该怎么做，如何在紧急情况下去帮助别人。

## 民族团结一家亲 携手同行教育路

■ 柏杨小学教师 聂慧

近期，柏杨小学阚校长一行人到美姑县洛俄依甘乡小学慰问我校支教教师李国云老师，并开展教学联谊活动，还为他们带去了一万元的爱心捐款和价值五千元的一对移动音响。

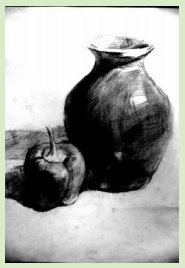
李国云到洛俄依甘乡小学支教，为该校和柏杨小学架起了一座教与学的友谊桥梁。同时，本次教学联谊活动也促进了两校的教师专业发展，提升了课堂的教学质量，实现了“共享、共进、共赢”。

## 红领巾心向党 争做新时代好队员

■ 柏杨小学教师 杨曦

为庆祝中华人民共和国成立70周年，纪念少先队建队70周年，增强少先队员光荣感，10月17日，我校各中队积极组织开展“红领巾心向党，争做新时代好队员”主题活动。

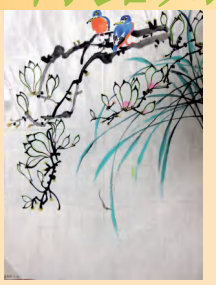
# 小荷露角

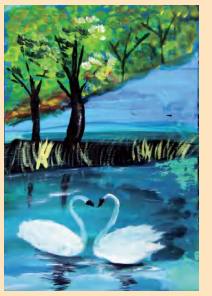

六年级5班 王一涵

六年级2班 王新雅

六年级6班 张智澄

六年级2班 岳翔宇


六年级2班 岳翔宇

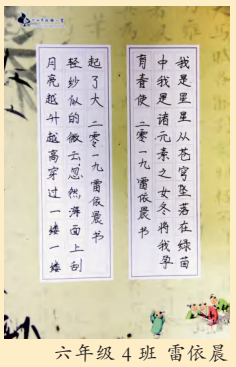

六年级6班 李依瞳

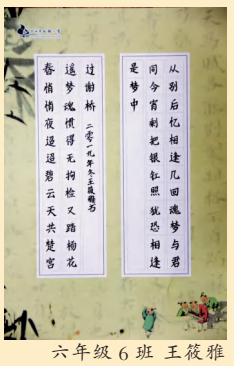
六年级2班 宋芊涵

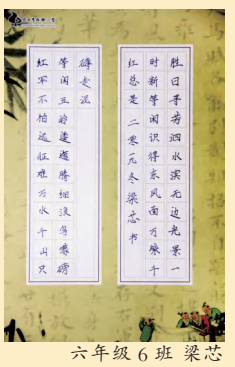
六年级6班 梁芯

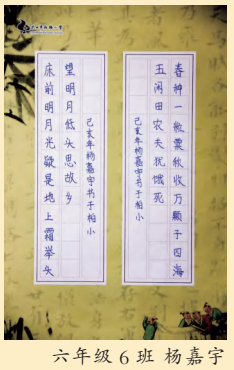
六年级6班 陈喻

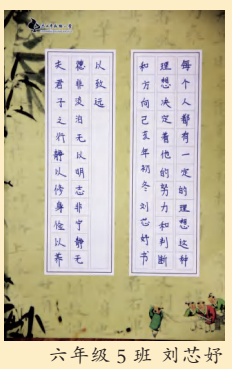
六年级6班 陈喻

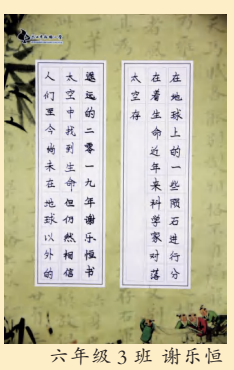

六年级4班 雷依晨

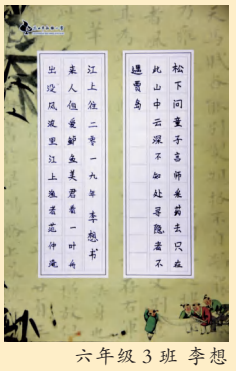

六年级6班 王筱雅

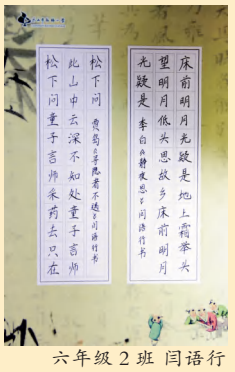

六年级6班 梁芯

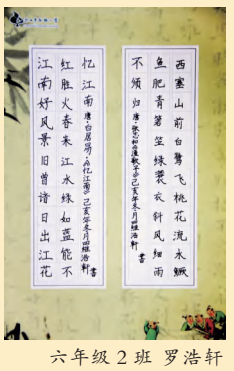

六年级6班 杨嘉宇

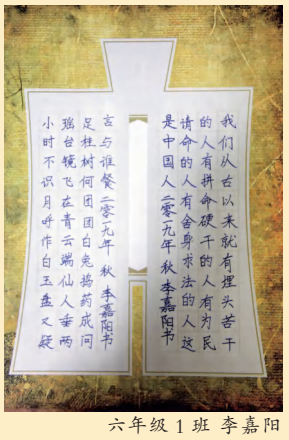

六年级5班 刘芯妤


六年级3班 谢乐恒

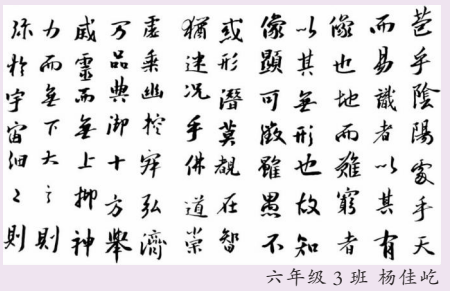

六年级3班 李想

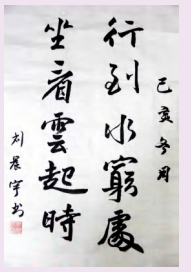

六年级2班 闫语行

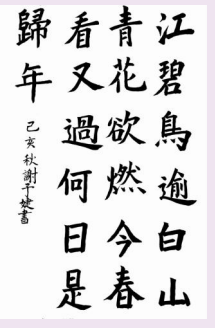

六年级2班 罗浩轩

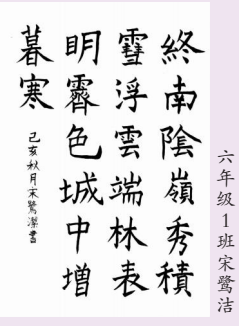

六年级1班 李嘉阳

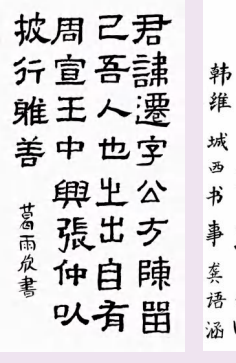
六年级1班 龚语涵

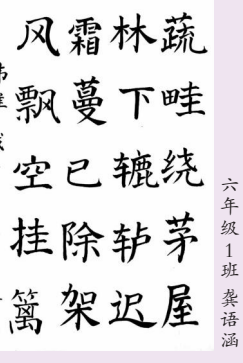

六年级3班 杨佳屹


六年级2班 刘晨宇


六年级1班 谢予婕


六年级1班 宋鹭洁


六年级1班 葛雨欣


六年级1班 龚语涵

# 童心飞扬

## 没有硝烟的“战争”

■ 五年级3班　邹佳红

说起战争，你们可不要想到战场上的真枪实弹，这只是关于我和妹妹在学习生活中的竞争。妈妈是“总指挥”，我和妹妹是“敌我”双方，在妈妈的计谋中，我们拉开了一场场没有硝烟的“战争”。

一次，我和妹妹去游泳。我们穿好泳衣，来到游泳池边，妈妈笑眯眯地挑起了“战争”。她说：“你们来比一比谁游得快，好不好？”好胜的妹妹不甘示弱地说：“比就比，谁怕谁！”我心里想：我一定要赢了妹妹。一下水，我和妹妹就奋力往前游。我腿一蹬，一下子就到了泳池中间，远远地把妹妹抛到了后面。一圈下来，我轻松地赢了，心里乐开了花。回家的时候，我就像一位凯旋而归的大将军。在后来一次又一次的比赛中，我们的游泳本领都提高了不少。

暑假，我和妹妹参加拉丁舞考级。妈妈叮嘱我们：“你们一定要考过哦！如果没考过，你们还要重新学一次哦！”我们每天在家里练习动作时，妈妈有时对我说：“加油练，妹妹超过你了哦！”有时又对妹妹说：“看姐姐的动作比你做得有力量。”我和妹妹就像战场上的士兵，互相“厮杀”，努力拼个“你死我活”。我们每次练习都跳得汗流浃背。经过20多天的苦练，我们都得到了拉丁舞6级的考级证书。这场“舞蹈之战”的结果是双赢。

还有一次，奶奶的手有点痛，洗不了碗。妈妈又在一旁发号施令：“你们一人洗一天，看谁洗得最干净。”我和妹妹异口同声地说好。第一天我先洗，认真地把碗洗了一遍又一遍，一点儿细微处都不放过。洁白的碗在灯光的照射下闪闪发亮。第二天轮到妹妹洗，妹妹同样也洗得很干净。妈妈在一旁指指点点，评价着我们的“战绩”。最后结论是双方“战果”辉煌，不相上下。

妈妈发起的这一场场没有硝烟的“战争”，让我和妹妹越“战”越勇，无形之中提高了各方面的能力。现在“战争”仍然不断持续下去……

（指导教师：魏春丽）

## 峨眉山东行

■ 六年级6班　张子涵

当清晨的初阳钻进房门，是时候出发了，我们一起去领略初冬的峨眉。

沿着山道一路而上，一片银装素裹的世界。轻挑一根细草，还能轻嗅到甜甜的味道，是昨夜的狂欢留下了糖屑？又或是昨日的泥土夹杂的芬芳？太阳也不知道。若问翠草于冬绿？则为清溪一旁润土地。虽说是隆冬时节，不过小溪欢腾向东流，一路寻找春天，快点儿，慢点儿，春天总会来到。两旁尽是层峦叠翠的参天古柏，“松柏本孤直，难为桃李颜。”“草木秋死，松柏独存。”远远望去，冬天的峨眉山就像大自然鬼斧神工的画板，一层白，一层绿，又一层白，向前蔓延，永无止境。

再往上走一点儿，则是著名的报国寺、伏虎寺。两座寺庙紧紧挨在一起，相依相偎，好似一对义结金兰的姐妹，掩映在层层树林之中。古朴的建筑特色，似乎在对我们诉说，它的神秘，它的可爱。游走在房檐瓦下，似乎看到一幕幕景象，一个个出家人鱼贯而出，同太阳一道晨起，又同群鸟一起归宿。一花一世界，一叶一菩提。

昨夜似乎下了一场大雪，先前没过小腿肚的雪，现在没过了我的膝盖。一阵东风吹拂过竹林，沙拉拉的响声就像嘻嘻的笑声，路面的雪被盖上了一层翠绿的新衣。过了前面的小桥，铺满砖瓦的小路又重新回到了我们眼前，裸露在阳光的照耀下，快了，快到了，我们狂奔起来，不一会儿就到了山上。金色的佛光光芒万丈，映得周围的房屋庙宇通黄，映得我们的脸儿通黄。周围人头攒动，络绎不绝，大家都虔诚地双手合十，祈求好运。我也学起他们的样子，嘴里默默地祈祷着。

步行着，我们走了三天。下了山，在山脚回望，“运转峨眉山月，按行雪界天风。”看着我们一步一个脚印走过来，心里不禁感慨万分，没有比脚更长的路，没有比人更高的山啊。

（指导教师：唐娟）

## 军旗大战

■ 四年级6班　左艺宸

我对下棋特别感兴趣，比如中国象棋、国际象棋、军旗、跳棋、五子棋、围棋，其中我最喜欢的是下军棋。

军旗的规则特别简单，就是官大一级压死人，司令吃军长，军长吃师长，师长吃旅长，旅长吃团长，团长吃营长……如果把对方的旗吃光，或是拆了军旗就算赢。一个阳光明媚的下午，我邀请爸爸与我一起下军棋。爸爸算得上是我的强敌，对这位对手可不能小视。

我先让旅长守在铁路上，看对方有什么举动，好见机行事。爸爸见势不妙，急忙撤回部队。这时，我觉得机不可失，当机立断把旅长和师长调往前阵，打了对方一个落花流水。我的旅长和师长正在前线浴血奋战时，爸爸的一颗炸弹飞了过来，把我的旅长炸飞了，同时把我的师长给吃了，我有点不镇定了。为了不让这样的事情再次发生，我赶紧把司令调往安全的行营。爸爸见我着急的样子，得意洋洋地说：“儿子，你认输把！反正你也打不赢我！”我灵机一动，决定使用持久战。许久，爸爸开始按捺不住，调动兵力。我趁机使用炸弹瞄准他的司令和军长，最终拆了军旗，一举得胜！

下军棋不仅让我静下心来思考问题，而且学会了动脑筋去布置棋局，遇到困难不怕失败。只有越战越勇，才能取得最终胜利！

（指导教师：夏晓萍）

## 老爸戒烟记

■ 四年级1班　聂语瑶

每天我放学回到家，就会闻到一股浓浓的烟味，那是我老爸和“烟小弟”的杰作。

妈妈忍无可忍，立下了规矩：家里一律不准抽烟，发现立即罚款：一支烟一元！听了这话，爸爸的脸立刻变得像要下雨的阴天，我却开心地手舞足蹈，恨不得现在就去抓“罪犯”，一想到那一元钱就笑得合不拢嘴。

一天晚上，我上厕所，隐隐约约，空气中似乎弥漫着一股不寻常的味道。我使劲地吸了一口气，对，烟味！瞌睡虫一下子逃得无影无踪。我蹑手蹑脚地寻着烟味，悄无声息地来到阳台，高兴得差点儿尖叫出来，幸福来得太快。只见爸爸缩着身子躲在角落里，吸一口烟，吐一团黑雾，一副逍遥自在的样子。

我一下子冲到了他面前。爸爸看见我，先是一脸吃惊，后来讨好地说：“女儿呀，咱们做个交易怎么样？”

我把一只手搭在背后，摊出另一只手说：“不可以，拿钱来。”

还想狡辩的爸爸毫无办法，无奈地拿出钱包。可是摸来摸去，居然没有零钱，爸爸只好递给我一张五元人民币。一拿到钱，我赶紧跑了，爸爸在后头小声地叫：“嘿，你还没补钱呢！”

我头也不回地说：“谁叫你没有一元钱，活该！”说完，我回过头朝爸爸调皮地吐了吐舌头。

从那以后，我天天跟在爸爸身后，希望好事从天而降。可是，大失所望，我再也没有抓住爸爸的抽烟现行。也许，爸爸还在制定下一个高明的抽烟计划，但我绝不会放弃的。爸爸，你等着吧！

（指导教师：潘艳）

# 雾中柳江

■ 六年级 2 班 张镡月

这个国庆节，我们一家来了一场说走就走的旅行。

到达目的地，已经早上六点多了。我急忙下车，细细打量这这个美丽而又神秘的地方——柳江。

潺潺的河流，挺拔的大树，古朴的小镇，加上那轻盈的云雾，构成了如诗如画，美不胜收的雾中柳江。

雾像是给柳江穿上了一件轻盈的纱裙，显得那么美好：朦朦胧胧的水流，宛若一面流动的镜，只听见“哗哗”的流水声；若隐若现的大树直插云霄，像是在和云雾嬉戏，不时露出嬉笑的表情。这，好似一幅画，一幅缥缈的云雾画。

走一条石道，仿佛听到水与石合奏的“碰击乐”；踏一处幽径，仿佛听到万物熟睡的宁静；闭上眼睛，仔细倾听，仿佛听到了花儿短而有力的怒放。水面上映着雾的声影；墙上映着雾的声影；镜子上映着雾的声影……到处都有雾的声影。早晨，好像是云雾展示它唯美风姿的时刻。

我漫步在这“人间天堂”里，尽情的享受着雾给我的洗浴。

突然，一束阳光洒在身上，一股温暖流进心间。第二束阳光刺破防线，第三束阳光穿透云雾……渐渐的，云雾越来越少，古镇、街道渐渐清晰起来，闪亮起来，由远而近。

雾拖着残裙，退出舞台。水面映上了清晰的古屋、石道、还有耀眼的太阳……

（指导教师：邓芙蓉）

# 我家的小金鱼

■ 三年级 1 班 邹锦程

我有一大一小两条金鱼，大的叫“皇帝”，小的叫“小橙子”。

“皇帝”和“小橙子”都像黄黄的橘子，它们身上全是鳞片，完全像披上了桔黄的纱巾一样，漂亮极了。它们的尾巴分开，像一把剪刀。

“皇帝”和“小橙子”非常有趣。

有一次，“小橙子”正在等着我投鱼食，忽然“皇帝”飞一般地游过来，把“小橙子”撞了个“鱼尾向天”，“小橙子”大概是气坏了，也撞向“皇帝”，它们便打了起来。我呢，站在鱼缸旁看了半天，心想：它们不是金鱼，是斗鱼。

我的两条小鱼连“一”字都不会认，我就把一根手指伸过去，来表示阿拉伯数学中的“一”。没想到，“皇帝”是个暴脾气，它游过来，不分青红皂白地在我的手指上咬了一口。你说皇帝它有多坏？相比之下，我还是觉得“小橙子”比较乖。

每当我往水里吹气，“皇帝”便瞥我一眼，仿佛在说：“你别烦我！”我却越吹越凶。于是，“皇帝”会气得差点儿跳起来——实际上，它根本跳不起来。

我特别搞不懂，我的小鱼怎么会把“狗”当亲戚。当我对着鱼缸念“鱼”字时，它们理都不理我。可是，当我念“狗”字时，它们反而摆起尾巴来，并且越摆越快。天哪！我真搞不懂我家的“皇帝”和“小橙子”的脑袋里装着啥。它们弄丢了自己的智慧吗？

啊，我的小金鱼真淘气！我每天回家，都要看看“皇帝”和“小橙子”的智慧是否恢复了！

（指导教师：林桂容）

# 快乐的研学采风

■ 四年级 3 班 朱宇祥

今天，要去参加研学采风活动，我非常激动，早早就醒了。虽然下着绵绵小雨，冷得我直打哆嗦，可是我内心的那份激动早已把寒冷抛之于九霄云外。

一大早来到游乐园集合，大巴车已经就位。我们上了大巴，向夹江出发。快乐的一天开始了……

到了夹江，来到天官山口，我们被分成了两组：一组造纸，一组印年画。

到了造纸场地，李老师先讲了一些造纸的要素，然后让我们自己实践。造纸要麻头、树皮、竹子和稻草等原料，经过泡料、煮料、洗料、晒白、打料、捞纸、榨干、焙纸等八道工序，才能做成一张完整的纸。这八道工序非常复杂，工人叔叔每天都在反反复复地劳作，一不留神还不一定能做成呢！看来，我们以后要节约用纸，珍惜劳动成果。

年画场地热闹非凡。台上，老师们手把手地教我们印年画：他们眉头时而紧皱，时而舒展，遇到不对的地方，还会给我们做示范，仔细讲解。在老师的精心指导下，一幅精美的年画就完成了。年画上的胖娃娃笑眯眯地看着我，似乎在对我说：“新年快乐呀！”古老的年画，是我们宝贵的民间艺术，应该把它传承下去。

下午的行程更有趣，是做叶脉书签。“叶脉书签就是除去表皮和叶内组织，只由叶脉做成书签。”小朱老师说道，“叶脉非常脆弱，大家可要小心使用！”我们每人发了一把剪刀、一瓶胶水、蝴蝶翅膀、钳子、几根牙签、蝴蝶须和叶脉。我拿起剪刀，把翅膀剪成树叶的形状，用胶水涂好，粘在叶脉上；接着，把剩下的翅膀都剪成了树叶和蝴蝶的造型，用牙签把胶水抹上去，贴在叶脉上；然后，用钳子把蝴蝶须给夹到叶脉的蝴蝶边上，用胶水粘上；最后，用塑封封好，书签就大功告成了！

研学采风活动真是充实愉快，学中玩，玩中学。不仅让我学会了许多知识，还懂得了许多道理。

（指导教师：林文英）

家校共育

家长有话

# 让阅读成为生命的需要

■ 柏杨小学教师 张建容

新教育倡导者，著名教育家朱永新教授说：“一个人的精神发育史就是他的阅读史，一个民族的精神境界很大程度上取决于这个民族的阅读水平。”作为一名阅读热爱者，一名小学语文老师，我一直都在不遗余力地引导孩子们热爱读书。

给孩子们读书，讲自己读书的故事，在孩子们面前读书，把自己写的童话等故事展示给学生看，给孩子们推荐书，表扬奖励爱读书的孩子，给学生家长写信讲阅读的重要性……我努力地用各种方法让孩子们好读书，读好书。

最近，我发现引导亲子共同阅读是个好办法。通过共读，父母能与孩子共同学习，一同成长；通过共读，为父母创造与孩子沟通的机会，分享读书的感动和乐趣；通过共读，可以带给孩子欢喜、智慧、希望、勇气、热情和信心。

“你或许拥有无限的财富，一箱箱珠宝与一柜柜的黄金。但你永远不会比我富有，我有一位读书给我听的妈妈。”《朗读手册》这样说。

苏霍姆林斯基说：“所有那些有教养、品行端正、值得信赖的年轻人，他们大多出自那些对书籍有着热忱的有爱心的家庭。”

我则这样告诉家长：也许阅读不能增加你的财富，但是阅读一定可以让你更有品味，更有智慧。在健康的基础上，智慧才是力量。

|我给学生家长的信中这样写到：“这个假期，我建议你和孩子都多看些书。在此，我也提个要求：请你在这个寒假中，陪孩子读完一本书，并且写一篇读后感，开学后交给我。（没有字数限制，可以尽显你的水平）我相信，为人父母的你，一定是最负责的，也是最棒的。”

开学后，陆续有学生家长把自己写的读后感发给我。很多读后感都真诚朴实，选摘几篇，与您分享——

## 心灵的空间

### ——读《一百条裙子》有感

■ 丁若水爸爸 丁剑

假期里，应老师要求，与女儿一起读书，随便在女儿的书柜里拿了一本薄的，一目十行地看了一遍，让女儿仔细看了一遍，然后和女儿讨论起来……

女儿说：“旺达是个非常可爱聪明的女孩。虽然他家里很穷，没有钱买那些美丽的裙子，可是她能想象出那么美丽的裙子，整整一百条，班上每一个女同学她都能想象出穿不同裙子的模样。而且，关键是她画画确实很好，能画出一百条各式各样的裙子，每一条都是那么漂亮，让每一个同学和老师都赞同不已，说明她想象能力和画画水平都很高。”

我问：“还有什么呢？”女儿又仔细想了想，再翻了几页书看，才说：“旺达班上的同学们也很好，佩琪和马蒂埃原先都嘲笑旺达没有新裙子，但是她们很快认识到自己的错误，想念起自己的小伙伴。在看了旺达画的画，送给自己的竟是自己穿着美丽裙子的模样，她们给旺达写信去寻找她，希望她能回来。知错能改也是好孩子。”

我说：“对啊，还有什么呢？”女儿答不出来。我告诉她：人最强大的是心灵，不是有一句话说“比大海更宽广的是天空，比天空更宽广的是心灵”吗？旺达就是这样一个女孩子。她可以想象出各种各样的裙子，而想象力是人类进步的动力。没有嫦娥奔月的想象，怎么会有今天的宇宙飞船登上月球？

女儿说：“对啊。还有人穷不要紧，但不能没有理想，心灵美更重要。”

我说：“还有一点，旺达应该勇敢地面对现实，穷不可怕，穷更要有志气，更要努力读书，靠自己勤奋的双手去改变生活。”

我和女儿就在争论中读完了一本书。

## 《长袜子皮皮》读后感

■ 郑奕兴 妈妈

这个假期，儿子的班主任张老师布置了一项家长与孩子一起阅读一本课外书籍并写读后感的“任务”。一度这个事成了我的思想负担。原因是工作后就压根儿没写过什么读后感了，怕写不出来。毕竟儿子的事大于一切，最终我还是乖乖地选择了与他一起看《长袜子皮皮》。

顺便说说我读这本书的小变化，一开始是当“任务”陪儿子一同看，后来由于时间和看书速度的不一致，最后变成了我与儿子抢着看，再后来我连去参加同学聚会也带去看了，有人问起还直推荐说这是本不错的书。

这本书唤醒了我的童心，但更令我感慨的却是自己对儿子的教育存在问题！虽然《长袜子皮皮》只是一本童话书，但从这位只有九岁的小女孩皮皮身上，看到了孩子们本应有的独立、天真、可爱、善良、乐观、勇敢。

对照儿子我发现他最大的毛病就是生活完全不能自理，更谈不上独立了。或许在当今社会对九岁的孩子来说，要独立是无稽之谈，但我今后要着重注意对他这方面的培养了，我想儿子在生活上的自理能力加强了，是会折射到他在学习的态度和自觉性上，至少不应该像现在这样做作业每天要有人守，甚至要帮他安排今天做什么，明天做什么，还要替他检查做完没有，做对没有！我觉得这全部都应该让他慢慢学会自己来，不然马虎粗心、没计划、拖延的毛病是不易改变的。不过我还是不会忘记了要多多赞扬他，毕竟他也是个乐观开朗、天真、可爱、善良的好孩子啊！

另，谢谢张老师让我们家长做了这件有意义并且很值得做的事！

## 勿以恶小而为之

### --- 读《希腊古典神话》有感

■ 林轩 爸爸

作为一名父亲，眼前儿子的身影总会有意无意地唤起自己的童年。记得自己的童年，没有电视，没有音响，没有游戏机，没有手机……有的只是小伙伴和连环画。时光悄然流逝，但在我内心连环画至今仍是一道抹不去的优美风景，除了它是我儿时主要的阅读书籍外，也因为它的趣味性给我留下的深刻印象。

时光已经整整流逝30年，连环画中的主人公我仍记忆犹

新,其中就有众多的希腊古典神话英雄人物,如珀尔修斯、伊阿宋、忒修斯、赫拉克勒斯、阿喀流斯……阿喀流斯的脚踝现已成为致命弱点的代名词。也许正是希腊古典神话给我童年烙下的深刻印象,当儿子会读书写字的时候,我买了一本《希腊古典神话》并经常与儿子一起反复分享希腊神话英雄的悲欢。

伊阿宋是一位在我脑海中烙下深印的一位英雄,在我从连环画中读到这位英雄故事的20多年后,我虽已经忘了伊阿宋故事的主要情节,但伊阿宋背老太婆过河从而掉了一只鞋在河里的情节我却怎么也忘不了。而这正是伊阿宋敢于挑战邪恶的叔父,敢于挑战夺取金羊毛的重重困难,以换回属于自己王位的精神力量之源,也许这也正是让我记忆深刻的原因吧!

当我反复和儿子一起阅读完伊阿宋的神话故事后,我不禁为那驰骋江湖,挑战重重邪恶以夺取金羊毛的伊阿宋而叹息!叹息我儿时伊阿宋伟大英雄形象的破灭,叹息许多有着美好前途青年的失足……

伊阿宋的堕落不仅仅是在从毒龙口中取得金羊毛时感到恐惧的那一刻开始的,之后他同样因恐惧滥杀无辜,后又贪图权势。结果他由一位人人敬仰的英雄变成了一个臭名昭著的恶棍,与之共同前往夺取金羊毛的希腊英雄们纷纷离他而去。伊阿宋不仅没夺回原属于他的王位,而且还家破人亡,在绝望中自杀而结束了一生。

伊阿宋悲剧的开始却恰恰是那不起眼的恐惧,儿时高大的伊阿宋背影此时已离我远去,留下的正是中国那句著名警句"勿以恶小而为之"。

当我在媒体中看到出身贫寒的高官因贪污、渎职等而沦为阶下囚的新闻报道时,我会不失时机地教育儿子:"轩儿,你还记得希腊神话伊阿宋的故事吗?这些官员就是今天中国的'伊阿宋',你一定要在自己的人生道路尤其是成功后的人生道路谨记'勿以恶小而为之'呀!"

看了家长们写的读后感后,我觉得这活动真的很好,不仅用阅读点亮孩子们的心灯,更让家长们也能回忆童年,向往美好,能说这不是一件功德无量的好事吗?

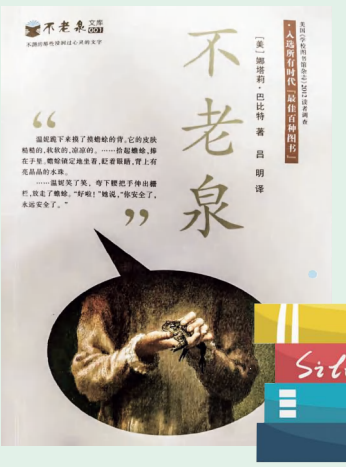
我不能期待一己之力,能改变别人的生活,惟愿阅读能成为孩子们生命的需要,让阅读之花遍地开放,让阅读成为你、我、他的一种生活方式。

## 好书推荐

**推荐书目:《不老泉》**

**推荐理由:**《不老泉》是一部美丽而可怕的作品,一个带有魔幻色彩的故事。讲述的是一位早熟的小女孩温妮梦幻般的被魔法迷惑的故事。温妮向往着一种不受母亲控制的生活,当她在离家不远的森林里迷路的时候,偶然碰上了特别的少年——塔克,发现了塔克一家获得永恒生命的秘密。随着温妮的被跟踪、遭绑架、被捕,故事开始复杂起来……

著名作家儿童阅读推广人梅子涵说:"世界上没有不老泉,但美好的童年,对童年的珍惜,优秀的儿童文学,就是人类生命的不老泉。"




# 孩子是你的镜子吗?

■ 柏杨小学教师 游晓容

我正在办公室备课,同学领着承羲进来了。远远的,我就发现他的左眼皮肿得老高。孩子很勇敢,一点儿也没哭。我赶紧带他到医务室作了简单处理。

当我了解清楚所有情况后,问承羲通知家中哪一个人时,孩子想了想对我说:"给我爸爸打电话吧!我妈妈是女生,再说,她不久就要生小宝宝了。"

听他这么一说,一股暖流顿时涌遍全身,我不禁感叹:好懂事的男孩子!

承羲平时话很多,从一年级到现在,只要有机会,他就会凑到我跟前聊天:家中的趣事,补习班的见闻,自己的搞怪……他每次都慢吞吞地说,笑眯眯地讲。从他那儿,我看到了一个充满爱和快乐的家庭!

此前电视剧《都挺好》在热播的时候,就有原生家庭的教育方法被推上热搜的先例。实际上,原生家庭能够带给孩子的远远不止想象中的那么简单。它的影响会更加深远且毫无破解的方法,这种影响会一辈子都存在于孩子的脑海中挥之不去。因此,作为家长,我们有责任为孩子的未来考虑。因为,从孩子身上,可以折射出太多的家庭教养!

其实,在如今溺爱小孩的年代,像这种有责任,懂担当的孩子实在不多。我不得不为这样的家庭点赞!不过,还好,这样的家庭在我们班还真不少!更值得欣慰的是,我教的每一届学生,家长都很大气,心胸无比宽广。无论何时何地,只要发生这样的突发事件,受伤害孩子的家长都说:"没关系,小孩子顽皮是正常的,不用追究谁对谁错。"而所谓过错方都主动向我索要对方电话,甚至有的孩子之间的小矛盾,家长们自己处理好了我都不知道!对于大家的支持和理解,我除了感动,就是尽心竭力教育孩子们好好做人,好好学习,好好生活。

有对联称:大肚能容,断却许多烦恼事;笑容可掬,结成无量欢喜缘。愿我们都用自己的人格魅力,去感染身边每一个孩子!毕竟,你是他的榜样,他是你的镜子!

## 脱贫攻坚、时代精神与作家创作

# 长篇小说《北京到马边有多远》研讨会举行

■本报记者 杨莹/文 游昌学/摄

四川省作协主席阿来

四川省作协党组书记、常务副主席侯志明

中国作协全委委员、小说委员会副主任胡平

中国作协全委委员、老舍文学奖获得者曾哲

《中国作家》副主编高伟

《红岩》《重庆评论》杂志社主编刘阳

## 扎根彝区脱贫攻坚的“缩影”

研讨会现场

12月18日上午，脱贫攻坚题材长篇小说《北京到马边有多远》作品研讨会在乐山举行。中国纪检监察杂志社副社长陈江华，中国作家协会主席团委员、四川省作家协会主席阿来，省作家协会党组书记、常务副主席侯志明，省纪委常委荣凌，省扶贫开发局副局长马长有出席研讨会。乐山市委书记彭琳在会上致辞，市委常委、宣传部长于丽主持研讨会。

乐山市辖11个县（市、区），含峨边彝族自治县、马边彝族自治县、金口河区、沐川县四个贫困县，是全省脱贫攻坚的主战场之一。彭琳在致辞中介绍，近年来，乐山在省委、省政府的坚强领导下，在中央纪委国家监委机关、浙江省“四市四县”、26个省级部门和社会各界的倾力帮扶下，取得了5年减贫21万余人的历史性成果，贫困发生率由建档立卡之初的9.0%到趋近于零，沐川县、金口河区已高质量摘帽，余下的峨边、马边两个彝族自治县摘帽已通过市级初审，顺利接受省级评估检查，将率先实现所有贫困户脱贫、贫困村退出、贫困县摘帽。彭琳表示，此次研讨的《北京到马边有多远》，是中央和省、市各级干部扎根彝区脱贫攻坚的“一个缩影”，是无数扶贫干部坚守初心、践行使命的“真实写照”，也体现了广大文艺工作者“深入生活、扎根人民”的创作导向，体现了“为人民塑像、为时代树碑、为民族立传”的使命担当，必将进一步激发我们脱贫攻坚的斗志，坚定脱贫攻坚的决心，为巩固脱贫攻坚成效、决胜全面小康注入新的强大动力。

陈江华在讲话中指出，从党的十八大到今年初，纪检监察干部共有约2万人次参与了脱贫攻坚工作。“文章合为时而著”，为时代而歌是文学的使命和担当。《北京到马边有多远》等一系列脱贫攻坚题材的文学作品不断涌现，正是新时代“讲好中国故事，传扬中国精神”的集中体现。“通过文学作品书写脱贫攻坚，塑造一个个鲜活扶贫人物，记录一件件生动的脱贫故事，不仅是对包括纪检监察干部在内广大奋斗在脱贫攻坚一线党员干部，不怕牺牲、一心为民精神的热情讴歌和礼赞，更能使党的一项项扶贫政策、一个个攻坚成果更加深入民心、打动人心，体现出中国共产党人‘为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴’的初心和使命。”

《北京到马边有多远》以中央、省、市三级纪委在马边扶贫为题材创作，塑造了一个生长在北京，在中纪委工作的年轻大学生林修来到山高风寒的四川马边雪鹤村当“第一书记”的故事。小说于今年7月出版发行后，得到广大读者的好评，被四川省委宣传部列入2017—2021年文艺精品创作生产规划项目，被四川省作家协会纳入“文学扶贫万千百十活动”重点选题。

四川省作协创研室主任马平

四川人民出版社社长黄立新

四川师范大学教授，博士生导师白浩

## 实现文学对时代精神的审美

“你去哪儿?”“马边。”“马边在哪?”“小凉山区一个边城。”北京到马边有多远?2000多公里。但在长篇小说《北京到马边有多远》中,“第一书记”林修的答案是“远到远方……”

《北京到马边有多远》既是一个地理距离,也是一个社会的进步。更是被作者千辛万苦追索的地理距离或者情感距离,而这个“距离”也是“文明落差的距离”。阿来细品后感言,“脱贫攻坚是新时代的新长征,第一书记要在场,作家也要在场。”能感受到一种真实的力量,文中细腻的情感、深入的思考,都是作者一次又一次深入马边实地采写的结晶。”

扶贫题材是当下最大的文学创作题材,这对作家深入生活、观照生活、结构作品、提炼主题等能力都是一种考验。中国作家协会全委会委员胡平谈到,《北京到马边有多远》把中央和穷乡僻壤直接联系起来了。北京到马边有多远呢?只有中纪委干部林修知道。同时,该村是个汉族彝族混居的村落,两方面的关系怎么相处呢?“在这些特点的基础上,作品从现实主义出发,写出了种种冲突,还包括了许多生活细节。小说只有往小处写,才有生活的质感。”

在省作家协会创作研究室主任马平看来,《北京到马边有多远》迈过了成都,也迈过了中短篇小说。可能的情形是,让四川省文学扶贫“万千百十”活动的台阶又向上提升了一级。马平评论道,脱贫攻坚工作有两个热词,一个是“精准”,一个是“绣花”,这两个词也是文学创作的制胜要诀。作者以“绣花”的手艺和耐心,完成了对林修这个人物的“精准”塑造,完成了她对所面临的形形色色的问题的完美解答。“从语言的细腻精巧,这个层面来说,北京到马边有多远呢?不远,一针一线,针针线线就到了。”

“《北京到马边有多远》既算是地域文化书写,也各种文化的跨越综合。”四川大学文学与新闻学院教授曹峻冰坦言,作品最难能可贵是,在这个“远方”中还有诗。“小说融合了诗歌笔法,使得一种韵味油然而生。另外,还融合了散文的笔法,‘也是在这样的秋天下了雨,山上雾岚来去……加上微微细雨,整个大山都是伤春的冷。’”如此一结合,展示出符合多角度多层面的美感。

会上,作者林雪儿讲述了该书创作历程。与会专家学者各抒己见,畅所欲言,一致认为《北京到马边有多远》用细腻的文笔和丰富的情感展现了新时代下新一代年青人的精神风貌,用作品实现文学对时代精神的审美,书写生机,彰显崇高。

四川大学教授、博士生导师曹峻冰

著名作家、评论家蒋蓝

乐山市作协主席徐杉

中纪委下派乐山市第一书记柴杰

## 慧园街农贸市场预计明年建成投用

继乐山中心城区嘉兴路、顺城街农贸市场相继建成投运后,如今正在建设之中的慧园街农贸市场,一直备受市民关注。日前,记者从乐山城投集团获悉,慧园街农贸市场项目于2019年7月进场施工,预计将于2020年7月正式建成投用。

据悉,慧园街农贸市场同时配套餐饮,规划净用地面积6456平方米,总建筑面积13655.37平方米,建筑层数5层;设计为地下一层,地上一单元四层,二单元三层,一层和二层规划为农贸市场,规划摊位300多个。项目建成后,将彻底解决原慧园街片区长期以来形成的以路为市、以街为市、占道经营、人车混乱的局面,有效改善“马路集市”造成的脏、乱、差环境,为市民提供一个干净整洁的购物环境,使城区市容环境卫生得到优化和提升。

(本报记者)

## 国家艺术基金2019年度资助项目小戏曲《揭榜》成果展演

**本报讯** 12月20日,国家艺术基金2019年度资助项目小戏曲《揭榜》成果展演在新又新剧院举行。

演出中,《揭榜》通过对晚清时期面对压迫少年郭开贞揭榜教训东洋人这一事件的描写,展现了面对民族危难,中国少年不惧列强,自强自信的优秀品质。该剧以省级非物质文化遗产“嘉阳河”川剧艺术流派为主要表现形式,通过川剧音乐、声腔表现剧情和刻画人物,将川剧打击乐、丝竹乐以及帮腔合腔与演出主体同台呈现,以写实写意的手法,让观众感受川剧艺术的独特魅力。

据悉,小戏曲《揭榜》是2017年由乐山文化发展研究中心创排。同年,在四川省第十六届戏剧小品(小戏)比赛中获得一等奖。为保障该剧的改版提升,特邀孙念彬担任复排导演,原主创团队在剧本、音乐唱腔及舞美上作了优化提升。小戏曲《揭榜》对推动“嘉阳河”川剧艺术的传承创新发展具有现实意义。

(本报记者 杨莹)

## 四城围棋交流赛乐山队夺冠

**本报讯** 12月22日,“梦之蓝杯”四城市围棋交流赛在乐山棋院落下帷幕,来自乐山、广元、雅安、眉山队的棋手汇聚一堂,经过两天三轮42场的激烈鏖战,乐山队夺得此次比赛冠军。

整个赛精彩纷呈,跌宕起伏,在12月21日“梦之蓝杯”首战中,乐雅队告负、眉广队胜出。最终,首日战败的乐山队,经仔细分析战场形势,不负众望,勇夺冠军。

据了解,“梦之蓝杯”四城围棋交流赛的成功举办,不仅丰富市民文化生活,还为棋友提供交流平台,增进彼此情谊。

(本报记者 杨莹)

指导单位：
中国国家画院
北京画院

承办单位：
乐山市美术馆

协办单位：
乐山市文化馆
乐山广播电视报社
乐山文广教育咨询有限公司

主办单位：
乐山市文化广播电视和旅游局

本报地址：乐山市中区春华路南段639号　邮政编码：614000　编辑部：2408770　发行部：2429051　广告部：2429053　2429691　零售价：3.00元　印刷：博瑞传播股份有限公司印务分公司　川乐广登字(2019)001号