



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

31

总第1410期
本期28版
2020年7月30日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

文旅 复苏 新格局

P03-09

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/> 主管：四川省委宣传部





2020年全国公共机构节能宣传周



垃圾可变宝 节约又环保

四川省公共机构节能工作协调小组办公室 宣

本期导读

乐山广播电视报 / READING GUIDANCE
2020.7.30

12

新闻周刊
调查

儿童游乐设施隐患重重



14

文旅周刊
关注

小谷溪村优秀学生夏令营闭营



20

文旅周刊
影视

《凡人风起天南》 成夏日解暑新姿势



24

科普
热点

“站着说话不腰疼”有科学依据吗？



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.lswkly.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30日 编辑：熊春鹰 版式：游昌学

03

封面报道

旅游兴市2020行迹

“2020 四川国际文化旅游节”特别关注

文旅复苏 新格局

■ 2020 四川国际文化旅游节的正式启动，标志着 2020 年四川省文化和旅游发展大会、第六届中国(四川)国际旅游投资大会、第七届四川国际旅游交易博览会等全省重点文旅活动全面有序展开，文化旅游业恢复发展进入新的阶段。

■ 本报记者 熊春鹰 杨丹 / 文 王扬 游昌学 / 图





开幕式



百乐乐山 魅力依旧

四川国际文化旅游节 在乐山启幕

“好一朵美丽的茉莉花，芬芳美丽满枝桠，又香又白人人夸……”7月23日下午，伴随悠扬的旋律和阵阵茉莉花香，由四川省文化和旅游厅、乐山市人民政府共同主办的2020四川国际文化旅游节在乐山犍为正式拉开帷幕。

省委宣传部副部长、省文化和旅游厅党组书记、厅长戴允康，市委副书记、市长张彤出席活动并致辞。省文化和旅游厅党组成员、副厅长严飒爽，资阳市委常委、副市长刘华彬，重庆市大足区副区长钱虎，乐山市领导曾洪扬、毛宁、张旭东、周伦斌、易志隆出席活动。

活动将从7月持续至12月，进一步推动全省文旅经济复苏，打造文旅融合新高地，加快建成文化旅游强省和世界重要旅游目的地，带动全省文旅产业更快更稳更好发展。



开幕式暖场演出



授旗仪式

文化旅游业恢复发展进入新阶段

戴允康在开幕式致辞中指出,乐山是国家历史文化名城、四川重要旅游城市,旅游经济总量居全省第二位。近年来,乐山市深入贯彻落实省委、省政府决策部署,大力发展文旅经济,各种新业态、新模式、新场景、新项目不断涌现。办好2020四川国际文化旅游节,将有力促进文旅深度融合,深度推进文旅与生态、科技、体育等融合发展,加快文旅融合创新步伐,助推全省文旅经济高质量发展。

2020四川国际文化旅游节正式启动,标志着2020年四川省文化和旅游发展大会、第六届中国(四川)国际旅游投资大会、第七届四川国际旅游交易博览会等全省重点文旅活动全面有序展开,文化旅游业恢复发展进入新的阶段。四川将整合全省文旅资源,以“新文旅、新场景、新技术”为主题,以沉浸式展览为主要形式,集中展示四川文化旅游发展的新业态、新模式、新项目,努力形成以文化丰富旅游内涵、提升旅游层次、增强旅游魅力,以旅游传承优秀传统文化、促进文化消费、推动文化繁荣的文旅融合发展格局,更好地满足人民群众美好生活需要。

“四川国际文化旅游节在乐山启幕,充分体现了省委省政府对乐山的关心和厚爱。”张彤在致辞中说,乐山将坚持以节促融,抢抓成渝地区双城经济圈建设国家战略机遇,围绕建设巴蜀文化旅游走廊世界重要旅游目的地,充分发挥文旅资源和市场优势,积极推动建立“成渝乐旅游联盟”,加强与世界遗产地的交流合作,携手大足、资阳抓好石刻艺术文化精品旅游线路产品推广,助力川渝文旅经济繁荣发展。将坚持以节促会,配合办好2020中国四川(云端)大熊猫文化旅游周活动,组织好乐山自办活动,全力以赴做好2020年全省文化和旅游发展大会、第六届中国(四川)国际旅游投资大会、第七届四川国际旅游交易博览会筹办工作,集中展示乐山文旅发展成果。将坚持以节促兴,练好内功、完善配套,不断丰富文旅新业态、新模式、新消费供给,持之以恒提升文旅服务质量,为四川文旅产业复苏提振、加快建设文化旅游强省贡献乐山力量。

持续擦亮叫响“大熊猫”文旅品牌

开幕式当天,“2020中国四川(云端)大熊猫文化旅游周”活动也正式启动。

大熊猫作为中国的国宝深受世界人民的喜爱。这种在地球上生活了800万年的“活化石”已成为中国对外友好关系的大使和四川最靓丽的国际名片。

2019年4月,全省文化和旅游发展大会上出台了《关于大力推动文旅融合发展把四川加快建设成为文化强省旅游强省的意见》,提出我省每年要在境外2个国家或地区举行中国(四川)大熊猫文化旅游周,将大熊猫品牌打造成四川独具魅力的国际文旅名片,着力塑造“熊猫家园·美丽四川”的国际品牌形象,构建大熊猫科普教育、生态体验、栖息地探秘、文化创意及节庆会展等品牌体系,努力将大熊猫打造成为四川文旅形象大使,带动川景、川菜、川灯、川剧、川茶、川酒等走出去,吸引更多海外游客和港澳台同胞走进来。

为了持续擦亮叫响“大熊猫”文旅品牌,激发世界游客对四川的向往,云端大熊猫文化旅游周将以4个大熊猫自然保护区和3大人工大熊猫繁育基地这两大类栖息地为主线,推出熊猫之旅系列VLOG纪录片,推出“仙野追踪之旅”、“(PANDA)考察官体验之旅”2大主题旅游和4条大熊猫栖息地之旅精品线路及旅游地图。“仙野追踪之旅”由川西熊猫老家秘境行和川北熊猫公园世遗行2条线路组成,将生态旅游与研学旅游完美融合,向全球游客展示四川是体验熊猫之旅的最佳目的地。“(PANDA)考察官体验之旅”由“明星PANDA探馆行”和“PANDA餐桌打卡行”2条线路组成,让海外游客在熊猫之旅中既能感受四川独具魅力的人文风情,又能深切体验四川的安逸生活。

开幕式上,还发布了“研学游”产品、线路;为参加“巴蜀文化旅游走廊石刻艺术主题游”活动的游客代表进行了授旗。为抢抓成渝地区双城经济圈战略机遇,参与巴蜀文化旅游走廊建设,乐山、资阳、大足三地整合乐山大佛、夹江千佛岩、安岳石刻和大足石刻等石刻艺术资源,联合打造精品文化旅游线路产品。乐山市、资阳市、重庆大足区文旅部门在开幕式上签订了《石刻艺术文化精品旅游线路产品推广联盟合作协议》。



办好四川国际文化旅游节,将有力促进文旅融合



民乐演奏《琴心素影》

茉莉花主题 草地音乐会唱响花海

开幕式后，音乐季首场活动茉莉花主题草地音乐会在犍为世界茉莉博览园内举行。

伴随着悠扬的旋律和阵阵茉莉花香，多个精彩节目轮番上演，演员们或曼妙起舞，或动情歌唱，为现场观众献上一场特别的音乐盛会。

青青的草坪上，十多名天真无邪的孩子一边弹奏乐器，一边演唱着新编古风新曲《嘉定舟中》，稚嫩的童声犹如天籁之音；在玫瑰遍野的“爱情水台”，身着汉服的姑娘，抚一曲古韵弦音，沏一盏幽韵清茶，舞一段锦瑟年华，精彩的表演吸引了众多游客目光；在黑白琴键般的阶梯上，几名身着白色长裙的女子，演绎着经典民乐，自然与音乐的完美融合，带给观众耳目一新的视听享受；唯美古韵，湖畔三个满月观水台上，独舞者伴随音乐翩然起舞，在夜色和灯光下，呈现优美的弧度，与园内景色相映成趣；红灯小舟，随波而来，静静的湖面上，抱着琵琶的古典美人独自弹奏琵琶名曲《夕阳箫鼓》；湖心的舞台中央，伴随着一曲古乐，舞者在波光粼粼的湖面上共舞。嘉宾游客们徜徉花海，漫步草坪，泛舟湖上，陶醉在音乐舞蹈的世界里。

据悉，在7月启动音乐季之后，8—10月还将有众多音乐活动不断呈现。本次音乐季以文旅融合为主线，着力在丰富内涵、彰显特色上下功夫，将音乐竞赛、音乐展演、音乐作品评选、音乐惠民贯穿于始终，让更多市民、游客感知、感受和体验音乐文化艺术的独特魅力，努力办成一届富有创意，让人民群众满意的音乐艺术盛会。

近年来，乐山已成功举办三届春季音乐季，今年因为受疫情影响，延期到7—10月举办。音乐季的持续举办将对培养音乐人才，塑造音乐品牌起到重要作用，有利于助推全省音乐产业与文旅产业的深度融合，进一步壮大音乐产业，塑造地方文化品牌，提升我省在全国音乐界的美誉度。



舞蹈表演《江流舞动》



古风新曲《嘉定舟中》



音乐会吸引宾客观看



4

条

LINK

大熊猫栖息地之旅精品线路

1、川西熊猫老家秘境行

成都——邓池沟——蜂桶寨自然博物馆——神木垒——达瓦更扎——夹金山——四姑娘山——卧龙自然保护区——汶川——成都



2、川北熊猫公园世遗行

成都——三星堆博物馆——剑门关——唐家河——王朗——九寨沟——黄龙——松州古城——茂县古羌城——成都



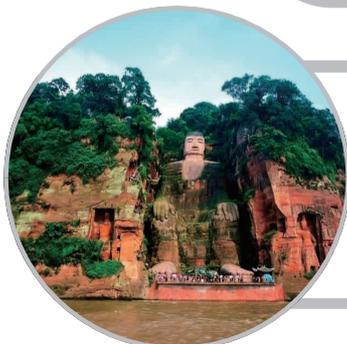
3、明星胖哒(PANDA)探馆行

成都——宽窄巷子——成都大熊猫繁育研究基地——都江堰熊猫谷——青城山——雅安碧峰峡——青衣江——蒙顶山——成都



4、胖哒(PANDA)餐桌打卡行

成都——人民公园——锦里——眉山三苏祠——乐山大佛——自贡燊海井——宜宾蜀南竹海——成都





B

新业态 新模式 新消费

乐山将端出这些文旅“大餐”

配套活动将持续至 12 月

2020 四川国际文化旅游节以“新业态、新模式、新消费”为主题，将从 7 月持续到 12 月，在此期间乐山将举办丰富多彩、各具特色的主题文化旅游活动，实现月月有主题、周周有活动、天天有亮点。



据了解，2020 四川国际文化旅游节各配套活动将围绕“文化、美食、运动、研学、节令”等多种主题，向游客和市民集中推出全新打造的文旅新产品，用心包装的旅游新线路，满足群众、游客实际需求，更好的亲近自然，体验文化，疗养身心。

美食留香系列活动。乐山素有“食在四川，味在嘉州”的说法，乐山美食既承袭了川菜“一菜一格，百菜百味”的鲜明个性风格，又以麻、辣、鲜、香的特点享誉省内外。盛夏八月，乐山将举办各类特色美食节，来乐游客还可以体验乘坐全省首次推出的美食公交车，开启乐山美食逛吃之旅，品尝到西坝豆腐、跷脚牛肉、麻辣烫、甜皮鸭、钵钵鸡、豆腐脑等特色美食。

金秋运动系列活动。九月乐山将举办中国·四川国际峨眉武术比赛、乐驾体验·越野挑战赛等，以武术比赛、越野挑战赛、文物展、实景演出等为主要内容的配套活动，将为广大游客和市民提供多场文武盛宴。

研学旅游体验系列活动。2019 年以“读万卷书、行万里路”为发展理念的世界研学旅游组织(WRTO)正式落户乐山。作为四川重要的国际研学旅游目的地，乐山有着高品质的研学旅游产品，拟于十月份举办首届世界研学旅游大会，同时配套研学营地展、研学论坛等活动，推动研学旅游成为文化旅游产业创新发展的新亮点和新增长点。

为丰富 2020 国际文化旅游节，推进文旅与体育、科技、自然等的深度融合发展，促进乐山文旅市场全面复苏，有序焕发景区、餐饮、酒店等各行业的生机与活力，我市特别增添十一月、十二月“金秋运动月”和“冰泉咏叹月”两个月的文旅活动作为 2020 四川国际文化旅游节配套活动。

在 2020 四川国际文化旅游节开始之际，乐山文旅“新十景 +N”评选活动将同步启动。“新十景 +N”评选活动以评选和宣传的方式，进一步挖掘和展示乐山市文化旅游和自然资源，致力打造乐山文旅网红打卡点，有效提升乐山文旅新形象，全力促进乐山旅游高质量发展。

乐山旅游在疫情防控新常态中逐步回暖

今年年初,新冠肺炎疫情席卷全球。1月24日,四川省启动突发公共卫生事件一级应急响应,同一时间,乐山按下“1级响应”启动键。所有景区景点关停,公众聚集性活动一律取消,能不开门的公共场所一律关闭……旅游产业不得进入休眠模式。

疫情发生后,乐山市文化和旅游系统当机立断,做到疫情防控“6个到位”,交出了“全市累计无游客输入型病例”的成绩单。2月14日,在新冠肺炎疫情防控的关键时期,乐山市制定出台《乐山市应对新冠肺炎疫情缓解文旅企业经营困难十条政策措施》,金融支持、减税降费、援企稳岗等方面“真金白银”解决文旅企业经营困难,支持文旅企业力克时艰、渡过难关,累计为文旅企业发放贷款61笔共6.43亿元。

3月20日,市应对新冠肺炎疫情应急指挥部发布通告,决定自3月23日起有序恢复开放市内旅游景区,同时实行限量接待、实名制购票、分时段入园、分散式游览等措施。以“休整期”为“修炼期”的乐山旅游业重新出发,接受游客的检阅。

为了进一步激发文化旅游消费潜力,推动经济社会发展,4月初,我市又启动了为期3个月的“春在嘉州·畅游乐山”文化旅游季,发布八大文旅新产品、六大主题新线路和42项重点文化旅游活动,兑现《乐山市加快旅游业发展十条政策》奖补资金,并颁发乐山旅游特别贡献奖,进一步提振旅游市场信心,释放乐山旅游复苏的信号,拉动乐山文旅经济恢复性增长,助力“旅游兴市”。

历经数月的鏖战,乐山旅游市场在疫情防控的新常态中逐步回暖。“文旅是乐山最大的比较优势,也是引领乐山经济发展的重要引擎。今年,乐山把全市经济工作主题确定为‘文旅发展年’,持续聚焦‘旅游兴市、产业强市’发展主线,加快建设世界重要旅游目的地。”市文广旅局负责人表示,四川国际文化旅游节自2003年创办以来,已成功举办13届,是四川省文化旅游领域最具影响力的节会活动之一,也是中国西部旅游国际性盛会。“四川国际文化旅游节顺利启幕,标志着四川文化旅游业恢复发展进入新的阶段,对凝心聚力推动文旅市场复苏,促进全省及乐山文旅产业振兴发展具有重要意义。”



嘉宾畅游花海



器乐表演《花语茶香》



游人泛舟湖上

上半年乐山市“挂图作战” 文旅项目完成投资38.92亿元



■ 本报记者 杨莹 王桢楠



沙湾沫若戏剧小镇

7月24日，乐山市2020年文旅“挂图作战”项目推进及招商引资工作座谈会在犍为县召开。记者从会上获悉，2020年以来，乐山市紧扣“文旅发展年”工作主题，围绕“旅游兴市、产业强市”发展主线，以做好全省文旅发展大会承办、推进全市文旅转型升级高质量发展为目标，一手抓疫情防控，一手抓文旅项目建设，取得了阶段性成效。

据了解，2020年全市“挂图作战”推进文旅项目共77个（市级29个、县级48个，共92个子项目），总投资478.24亿元，计划完成年度投资67.69亿元。1—6月，累计完成投资38.92亿元，已竣工投运19个、正在推进58个。

下一步，我市将以9月底全省文旅大会召开为时间节点，紧盯上中顺特色街区、夜游三江、智慧文旅、沫若戏剧小镇、峨眉山居等文旅大会备选考察项目，倒排工序、顺排工期，全力推进一批项目建成，推进一批项目突破，推进一批项目开工。抢抓当前政策窗口期，强化要素保障，做好招商引资和项目包装，提升市场化运营能力，呈现一批文旅发展新模式、新动能、新业态，形成可复制、可借鉴、可推广的经验，推进文旅产业高质量发展，确保“文旅发展年”各项工作落地落实，加快融入成渝地区双城经济圈，奋力推动世界重要旅游目的地建设。

期间，与会人员还实地参观考察了沙湾沫若戏剧小镇、苏稽文旅小镇、犍为县塘芭旅游快速通道以及犍为文庙等项目。



苏稽文旅小镇

LINK

部分项目进展情况

上中顺特色街区项目：计划投资3.9亿元，打造文创专卖、特色美食街区，设置街区小景观、电子宣传屏、标识标牌，店招店牌，配套停车场装修改建，地下排污管道改建。项目进度：已完成屋面、外墙、幕墙、钢结构工程，景观土建工程完成75%，招商完成90%，7月底进场施工。项目计划9月竣工投运。

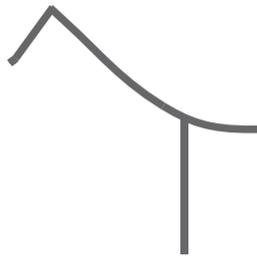
保乐力加工旅融合项目：总投资约10亿元，分两期建设年产540万升麦芽威士忌生产线及相关配套设施，打造工旅融合4A级景区。项目进度：一期项目地下基础部分施工已完成，上层土建已完成90%，总体建设完成70%。预计9月份，生产区全部完工，旅游区部分完工。预计12月全面竣工投产，可新增产值10亿元左右，年接待游客30万人次。

苏稽文旅特色小镇：总投资5.23亿元，一期完成回字型核心区域改造提升，主要包括桂花路路面和外立面改造，杨码头四合院修缮、修建旅游厕所和儒公桥头广场，管网建设及峨眉河沿岸景观提升等。项目进度：回字型核心区域建筑外立面风貌改造、沿河两岸路面、亲水平台及景观、三个四合院加固修缮工程已基本竣工。已成功申报全省文旅特色小镇。

世界灌溉遗产——东风堰4A级景区建设：核心区建设完成青衣田园、花海及水上项目；完成夹江手工造纸、夹江年画、彝绣等文化旅游商品引进；完成景区标识系统、聚贤街风貌提升；完成国家4A级景区创建省专家评审。项目进度：目前创建工程项目已全部完工，成功通过全省4A级景区资源质量评估和市级初检，正在迎接省文旅厅的最终验收，完成投资6500万元。

沙湾沫若戏剧小镇：计划投资1.25亿元，以“沫若文化”为核心的“儿童戏剧+亲子研学”主题小镇，按4A级景区标准打造。项目总投资1.25个亿，现建有沫若剧院1座、商业楼12栋，停车位大约200个，是集戏剧交流、亲子研学、主题娱乐为一体的综合文旅项目。项目进度：剧院和商业街的主体工程已全部完工，剧院正在进行幕墙施工，商业街正在进行建筑外装；绥山山馆主体已经全部完工，内部装饰已完成70%。已对接市川剧团和省专业团队相关戏剧节目、戏剧沉浸式情景表演、户外运动及戏剧互动体验等。已完成主题客栈、民宿、戏剧特色餐饮等近8000平米的招商对接，顺利引进新华文轩、宽巷子3号、梨园居、大渡河奇石画等业态入驻。

智慧旅游：计划投资0.65亿元，建立乐山智慧旅游一平台一中心三体系（智慧文旅云平台、文旅大数据中心、智慧治理SAAS平台系统、公共服务平台系统、旅游营销平台系统），实现4A级（含）以上景区智慧旅游信息化的普及和提质增效，以及实名认证和全网购票；实现全市文旅数据资源汇集和共享，以景景多区联动方式助推“两核九组团”在治理、服务和发展的融合与共享；利用5G、AR/VR、全息投影、裸眼3D等新技术打造数字景区，提质游中体验。项目进度：旅游云IAAS基础平台、旅游云SaaS平台建设已完成，正在进行数据收集。“智游乐山APP”服务平台已上线，OTA模式售票功能已完成开发；一张地图游乐山服务平台上线，手绘地图及其他功能正逐步完善中。乐山市智慧文旅指挥中心装饰工作整体工程已基本完工，工作正在进行安装调试；5G+数字景区体验中心基础装修、网络、交互软件开发总进度完成90%以上，部分子项已输出阶段性成果。



项目效果图

乐山城网红打卡第一站 上中顺特色街区拟于9月亮相

■本报记者 金丹

今年1月,上中顺特色街区项目正式启动以来,项目进展情况一直备受市民关注。

7月22日,记者在位于中心城区学道街和东大街之间的上中顺特色街区看到,主体建筑的外立面已经改造、翻新完成,工人们正忙着铺设地面青砖、喷漆等收尾工。“该项目于1月18日启动至今,完成了整体的外立面的升级改造。目前,整个工程已经进入收尾工作,即将展开二期招商工作,围绕‘年轻化、时尚化’,增加时尚元素,吸引更多的年轻人来这里,预计今年9月24日开街试运营。”该项目指挥部招商运营负责人肖雪介绍,业态方面聚合美食、文化、潮流、艺术、购物、休闲娱乐、住宿、展演,让街区既有乐山本地的特色餐饮,又有时尚的休闲娱乐。实现吃、购、玩、住一站式服务。

据了解,总建筑面积3.5万平方米的上中顺特色街区,地处乐山港,与乐山大佛景区一江之隔。街区未来将实现数字化管理运营,利用大数据分析进行精准引流和产品推荐。与商家共同优化销售产品,达到利益最大化。使用线上线下新零售引流及销售模式,扩大商户销售渠道。

在情境打造方面,以主题展演融合、业态组合+故事体验的模式,让游客充分得到展演体验,形成文化共鸣,产生心理认同,最终自发传播。以情境体验、交互设计的方式来增强现实,用空间创意+消费场景的模式,让消费者强化打卡体验、气氛感染、深度交互和自愿消费。以时尚的IP元素,在街区打造网红装置点供游客驻足留恋。城市体验中心引爆项目《乐山味道》,从寻味城市文化到塑造城市灵魂,沉浸式体验+声光电科技互动,一场感官盛宴、一次心灵震撼,让每一个游客成为乐山文化传播的参与者。

此外,还设计有极速水上巴士、茶香书局、创意民宿、立体停车场等多个项目,保障高颜值、高科技的同时,更加接地气,力求最大化提升和刷新游客的游玩体验。届时,上中顺特色街区的实施和亮相,将实现游山、游江、游城有机结合、无缝衔接,带动中心城区周边区域旅游发展,全面助推乐山文旅融合、景城一体。

上中顺街区,不仅是乐山的城市新地标,也将成为游客来乐旅行的“网红打卡”第一站。



金丹/摄





假期来临,在大型商业体和购物中心等地,儿童游乐点是孩子们聚集的地方。炎炎夏日,孩子们在一边玩得不亦乐乎,而家长们则在一旁,吹着空调,享受着与孩子相对独立相处的时光。然而,这看似和谐的场景,却暗藏着安全隐患。

儿童游乐设施隐患重重

■ 本报记者 高瞻 李欣文 / 图

儿童游乐设施隐患重重

7月中旬的一天,位于中心城区乐青路的一家大型商业体内,一年一度的店庆活动正在火热进行之中,各种大力促销活动吸引市民前来。位于三楼的一处以蹦床为主业态的游乐点内,迎来了火爆的客流。

记者注意到,前来游玩的消费群体基本以青少年为主,其中学生是主力军,不乏学前幼儿。在弹跳蹦床不断受压到反弹的过程中,游玩的孩子们发出阵阵欢快的尖叫声。

“慢点,慢点,小心别把手杵着了。”看着孩子高高地从蹦床上跃起,现场看护的家长着实捏了一把冷汗,“以前在抖音平台看到过这样的蹦床游戏,今天发现这里也有这样的娱乐设施,孩子也想尝试一下,索性就办了一张会员卡,玩10次五百多元,相比单次一百多还是有很大的优惠力度。”

但当孩子真正走进游玩区域时,才发现蹦床游戏对于初玩者和很多低龄儿童并不适合。“孩子刚玩的时候在蹦床上行走都很困难,几乎是连摔带爬。而且里面玩的人太多了,稍有不慎就是孩子压孩子。”现场一位家长说。

“我们会提供必要的技术指导,但孩子的安全,还需要监护人注意看管。”记者以办卡为由,向该游乐点工作人员咨询儿童游玩期间的安全问题,工作人员表示,设备本身是软性材质,一般很难对游玩者造成较大的伤害。

事实真的如此吗?据报道,5月25日,徐州90后女生在当地网红蹦床馆游玩时不慎发生事故,造成胸部以下失去知觉,医生诊断为“完全性瘫痪”。

记者在走访过程中发现,像这样缺乏必要防护措施和防护手段的游乐点还很多,在该商业体一楼大厅的临时充气城堡内,前来游玩的孩子们正爬上爬下,相互追逐,现场为数不多的工作人员正指挥着攀爬滑梯的秩序,而对于滑梯下和城堡内其他区域,鲜有工作人员维护秩序,保障安全。

“相对于室内的充气城堡,安装在室外的更是危险重重。”一位业内人士告诉记者,除现场秩序混乱容易引发踩踏等事故外,室外的充气城堡还会受到大风等天气因素影响。“很多充气城堡在充气后需要固定,防止被大风扬起,但很多经营业主为省事,心存侥幸,并未对设施进行相应的固定,所造成的此类事故在各种媒体报道中屡见不鲜。”



儿童蹦床等未入特种设备目录

“国家对特种设备实行目录管理,我们的职责是对《特种设备目录》范围内的设备进行监管。”市市场监管局特种设备安全监察科工作人员告诉记者。

2014年开始施行的《特种设备安全法》显示,“国家对特种设备实行目录管理”,同时,“特种设备目录由国务院负责特种设备安全监督管理的部门制定,报国务院批准后执行。”

工作人员告诉记者,特种设备目录内的大型游乐设施定义指用于经营目的,承载乘客游乐的设施,其范围规定为设计最大运行线速度大于或者等于2m/s,或者运行高度距地面高于或者等于2m的载人大型游乐设施。用于体育运动、文艺演出和非经营活动的大型游乐设施除外。因此,不在《特种设备目录》范围内的儿童蹦床和充气城堡,不属于特种设备。



监管存空白

据悉,国家标准《小型游乐设施安全规范》(GB/T 34272-2017)早在2017年就已经发布,并且于2018年实施。该标准适用范围是“3周岁—14周岁儿童在公共场所游乐用的小型游乐设施”。标准规定了小型游乐设施的材料、安全要求、试验方法、标志与使用维保说明书和使用管理,并且对设备使用单位的管理要求做出了明确规定。

同时,对于充气式城堡之类的充气式游乐设施,2018年12月28日,国家市场监督管理总局、中国国家标准化管理委员会发布《充气式游乐设施安全规范》,该规范于2019年7月1日起正式实施。

记者查询了解到,该规范针对充气式游乐设施的特点,提出了风险评估、围墙、场地要求、游戏者数量、紧急情况处理、安全标示等多项技术要求。例如,充气式游乐设施应配有锚固系统或压载系统,使其能够固定在地面上;一般情况下,锚固点应沿着充气式游乐设施周边均匀分布。在户外使用的充气式游乐设施每个锚固点及其组件(如锚固点绳、织带、金属附件、桩、重物等),应至少承受1600牛的拉力;锚固系统施加力的方向应与地面成30°至45°夹角。

监管方面,2019年9月,国务院安委会办公室下发《关于加强游乐场所和游乐设施安全监管工作的通知》,指出一些地方还存在经营管理主体责任不落实、游乐设施的生产和运行管理不规范、小型游乐设施监管缺失、游玩者安全意识薄弱等问题,造成安全事故频发。要求各级教育、住房城乡建设、文化和旅游等部门及游乐场所项目审批部门要按照“管行业必须管安全、管业务必须管安全、管生产经营必须管安全”原则和“谁的场地谁负责”的要求,扎实开展本行业领域内的游乐场所和游乐设施安全风险隐患排查整治。市场监管部门按照相关法律法规要求切实加强大型游乐设施安全监察,完善游乐设施安全标准。配合有关部门委托相关技术机构开展风险评估、检验检测等技术服务工作,为小型游乐设施安全管理提供指导和服务。应急管理部门充分发挥安委办综合协调作用,督促各地区及有关部门加强游乐场所和游乐设施安全监管。其他有关部门配合做好游乐场所市场秩序规范、打击违法行为和舆论教育引导等工作。乡镇街道加强对本行政区域内游乐场所和游乐设施的经营管理主体安全生产状况的监督检查,协助上级人民政府有关部门依法履行安全监管职责。

乐山白鹤煤矿有限公司白鹤煤矿扩建工程项目 环境影响评价报告书征求意见稿公示

一、建设项目名称及概要

项目名称:乐山白鹤煤矿有限公司白鹤煤矿扩建工程项目

建设地点:乐山市犍为县罗城镇大石村一组

项目概况:白鹤煤矿于2015年11月由四川省国土资源厅核准换发采矿许可证,证号:C5100002010121120088672,有效期至2025年11月10日。准采煤层为K9、K10s、K10d,矿井采矿许可证、安全生产许可证、矿长安全资格证书、营业执照等齐全,为合法正常生产矿井。矿区范围由27个拐点圈闭,开采标高+330m~+180m。本次独立升级扩建,矿井生产能力由原21万t/a升级改造至30万t/a。

二、建设单位基本信息

建设单位:乐山白鹤煤矿有限公司
联系地址:乐山市犍为县罗城镇大石村一组
联系人:盛工
联系电话:13990683722
邮箱:l84612740@qq.com

三、环评单位基本信息

评价单位:江西悦成环保技术服务有限公司
联系地址:江西省吉安市吉州区吉安南大道21号3、4幢
办公3-81号
联系人:宋工 联系电话:18720991142

四、公众意见表及环境评价报告书(征求意见稿)获取途径

环境影响报告书(征求意见稿)
链接:<https://pan.baidu.com/s/15BbHdr8I9BaDq9T5uPsVGg>
提取码:jOdr
纸质报告书查阅途径:乐山市市中区瑞祥路一段1085号
公示张贴地点:乐山市犍为县大石村一组

五、征求公众意见的主要事项

征求意见的公众范围项目区边长5km范围内企事业单位及居民,同时欢迎评价范围外的公民、法人和其他组织的意见,主要事项包括您对该项目环保方面有何种建议和要求等。

六、公众提出意见的主要方式

您可以采用下列任何一种方式将您的意见反馈给我们:
1、拨打联系电话。
2、以信函、传真、电子邮件的方式。
3、填写公众意见表。(公众参与表下载方式http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html)

七、公众提出意见的起止时间

公示时间为10个工作日,自2020年7月30日至2020年8月12日止。公示期间,对项目建设有异议、疑问或建议的公众可以联系建设单位、环评单位、主管部门提出意见或建议。

乐山白鹤煤矿有限公司
2020年7月30日



快乐暑假·健康成长 小谷溪村优秀学生夏令营闭营

■本报记者 金丹 彭文竹

7月24日上午，“快乐暑假·健康成长”2020小谷溪村优秀学生夏令营活动，在乐山市外国语小学滟澜洲校区正式闭营。从7月20日至24日，来自马边彝族自治县小谷溪村的39名优秀学生代表，在为期5天的活动中，通过研学旅游、艺术培养、趣味运动、手工制作等多项活动陶冶情操，拓展视野，充实暑期生活。

研学之旅 快乐假期

7月24日上午，随着孩子们的合唱，“快乐暑假·健康成长”2020小谷溪村优秀学生夏令营正式闭营。闭营仪式上，孩子们收到了喜爱的玩具，部分表现突出的学生还获得了荣誉证书。在短短5天的时间里，来自马边彝族自治县民镇小谷溪村的39名优秀学生代表，走进乐山大佛景区、沙湾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、夹江年画等传统工艺。

来自小谷溪村唐家梗村小的彝族小姑娘吉补小林十分兴奋，她开心地告诉记者，早就想去参观乐山大佛了。“我听去过的哥哥说，大佛好高好大，我很想去亲眼看一看。这次参加夏令营，听说能去参观，我非常高兴。”在一旁的啥妈吉日则对手工造纸记忆深刻。“一直不知道造一张纸是这么复杂的事情，回去以后我要告诉我的小伙伴们，以后必须节约用纸。”

除了研学旅行，乐山市外国语小学滟澜洲校区准备了STEM课、书法课、手工制作、体育游戏等丰富的体验课程。来自市卫健委健康教育协会的老师还为孩子们上了生动活泼的卫生健康课，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。





走出大山 开拓视野

记者了解到,小谷溪村 2014 年被认定为省定贫困村,经过五年多的努力,2019 年 10 月实现户脱贫、村退出。为巩固脱贫成果,切实关心关爱留守儿童,作为小谷溪村的联系单位——乐山市文广旅局联合中央纪委国家监委机关派驻马边彝族自治县扶贫工作组,共同组织了此次“快乐暑假·健康成长”夏令营活动,并得到了爱心企业立事达集团和市纪委监委、团市委、市扶贫移民局、健康教育协会等部门与单位的大力支持。

据中央纪委国家监委机关下派小谷溪村驻村第一书记柴杰介绍,小谷溪村是中央纪委国家监委机关在马边县定点帮扶的第 3 个村,也是马边的“贫中之贫、艰中之艰、难中之难”。实施脱贫攻坚后,全村已完成破旧房改造 160 户,实施彝家新寨建设 68 户、易地搬迁安置 122 户,完成建设毛家山、小谷溪楼房坝、新风白果、代家沟等 4 处集中安置点,全面实现安全住房有保障。

此次研学之旅,柴杰希望孩子们能打开心扉,开拓视野。“村里的孩子们都很含蓄内敛,我希望这次夏令营能让他们见见大山外面的世界,欣赏城市的风光,坚定走出大山的信心。同时也能学习卫生健康的生活方式,回去做好榜样,小手拉大手,让家里人也能养成良好的卫生习惯。”

市文化广电旅游局机关党委书记陈玲表示,举办此次夏令营活动,希望能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。“少年是国家的未来和希望,这次我们精心设计了 5 天的课程,就是希望孩子们能学习新的知识和技能。扶贫先扶智,尤其是少年智,这样未来他们才能带动更多的人学习上进。”



摄影：王扬 赵霜琪 马煜航

研
学
旅
行

2020年四川省首批研学旅行主题线路来啦!

追溯我国的研学旅行,可追及两千多年前,并贯穿于整个中华文化历史。而在国外,研学旅行被看做是人生教育不可或缺的一部分。

请签收

① 伟人将帅故里研学之旅

路线:小平故里(广安市)--朱德故里(南充仪陇)--陈毅故里(资阳乐至)

将帅故里,踏寻伟人足迹,瞻仰先辈,领略川中民居特色。看将星闪耀,感受热血之人的家国情怀。



② 长征丰碑研学之旅

路线:彝海结盟纪念馆(凉山冕宁)--中国工农红军强渡大渡河纪念馆(雅安石棉)--夹金山红色教育基地(雅安宝兴)--红军飞夺泸定桥纪念馆(甘孜泸定)--红军长征纪念碑(阿坝松潘)

重走长征路,苍莽险峻的娄山关,波涛汹涌的大渡河,瑟瑟萧寒的泸定桥...每个难关,都是一座丰碑。不论你对长征的理解有多么深刻,对长征路线有多么熟悉,如果没有亲身实地走一次,那么对长征的理解总是不够全面的。



③ 古蜀文化研学之旅

路线:三星堆博物馆(德阳广汉)--金沙遗址博物馆(成都市)--四川博物馆(成都市)

天府文化诞生孕育于这片神奇的沃土,造就了海纳百川、兼收并蓄的气度。天府文化兼容并蓄的气度,为城市发展提供了不竭源泉和永续动力。

④ 三国文化研学之旅

路线:武侯祠(成都市)--白马关庞统祠(德阳罗江)--剑门关(广元剑阁)--陈寿万卷楼(南充市)--汉桓侯祠(南充阆中)

畅游在三国文化中,寻找传统文化与时代精神、现代价值之间的契合点,获得关于中国优秀传统文化的创造性转化与创新性发展的有益启示。

⑤ 世界自然与遗产研学之旅

路线:都江堰青城山(成都都江堰)--九寨沟风景区(阿坝九寨沟)--黄龙寺风景区(阿坝松潘)--乐山大佛(乐山市)--峨眉山风景区(乐山峨眉山市)

四川是我国拥有世界自然文化遗产和国家重点风景名胜区最多的省区,旅游资源丰富,许多景观在中国乃至世界上都是独有或罕见的。

⑥ 大熊猫生态文化研学之旅

路线:中华大熊猫苑(阿坝汶川)--唐家河自然保护区(广元青川)--邓池沟景区(雅安宝兴)--碧峰峡景区(雅安市)

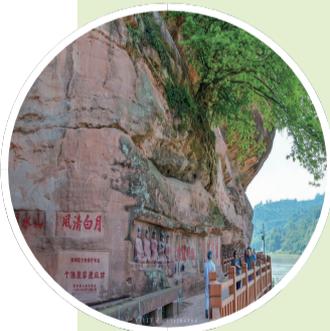
学会与自然和平相处,我们源于自然,最终也将回归自然。学会与其他动物和谐相处,这是对自然的尊重,也是对人类自身的尊重,跟随大熊猫生态文化之旅,踏上回乡之途。



⑦ 四川石窟艺术研学之旅

路线:千佛崖摩崖石刻(广元市)--皇泽寺博物馆(广元市)--石窟艺术(资阳安岳)--巴中石窟(巴中市)--千佛岩(乐山夹江)

石窟的开凿起源于印度,在中国起自十六国时期,延续至明清,长达一千数百年之久,在中国五千多年历史长河中,它却成为了一颗明珠。



⑧ 非遗文化研学之旅

路线:中国竹编艺术之乡(眉山青神)--中国绵竹年画村(德阳绵竹)--中国彩灯博物馆(自贡市)

非物质文化遗产是指各种以非物质形态存在的与群众生活密切相关、世代相承的传统文化表现形式。

⑨ 生命教育研学之旅

路线:"5·12"汶川特大地震震中博物馆(阿坝汶川)--"5·12"汶川特大地震纪念馆(绵阳北川)

以研学之旅,践行生命教育,真正人的教育,是充满着生命活力的人的教育,怀揣着对生命的敬畏之情,开始这场非凡的生命研学之旅。

⑩ 三线建设研学之旅

路线:大田会议纪念馆(攀枝花市)--中国三线建设博物馆(攀枝花市)--两弹城爱国主义教育基地(绵阳梓潼)

三线建设为新世纪的重大国家战略西部大开发奠定了深厚的工业基础,三线建设为我国留下的物质遗产,至今仍是我国实施西部大开发,推行"一带一路"的基础,可以说三线建设就是西部大开发的"前奏曲"。

共护石刻文化遗产

乐山、资阳、大足签订合作协议



游昌学/摄



限量、预约、错峰

跨省团队游恢复

7月14日晚,文旅部办公厅印发《关于推进旅游企业扩大复工复产有关事项的通知》,指出恢复跨省(区、市)团队旅游。各省(区、市)文化和旅游行政部门在做好疫情防控的前提下,经当地省(区、市)党委、政府同意后,可恢复旅行社及在线旅游企业经营跨省(区、市)团队旅游及“机票+酒店”业务。中、高风险地区不得开展团队旅游及“机票+酒店”业务。出入境旅游业务暂不恢复。

同时,《通知》强调调整旅游景区限量措施。旅游景区要继续贯彻落实“限量、预约、错峰”要求,接待游客量由不得超过最大承载量的30%调至50%。在严格落实各项防控措施的前提下,采取预约、限流等方式,开放旅游景区室内场所。

(据新华社)

本报讯 为促进资源整合,加强石质文物的保护。7月23日,在2020四川国际文化旅游节启动仪式上,乐山市、资阳市、重庆大足区文旅部门签订了《石刻艺术文化精品旅游线路产品推广联盟合作协议》。

该协议的签订意味着三地石刻“保护、研究、弘扬”又向前推进了一步。对抢抓推进成渝地区双城经济圈、巴蜀文旅走廊建设战略机遇,深入推进乐山、资阳、大足石刻艺术文化精品资源的保护利用,促进三地旅游资源整合,联合打造精品旅游线路产品,推动川渝文旅融合示范区建设有着至关重要的作用和意义。

据悉,为促进以大足石刻、乐山大佛、安岳石刻为代表的精品石刻艺术文化资源的联动开发,根据协议内容,接下来乐山市、资阳市、重庆大足区将从文物保护、宣传营销、景区开发、线路打造、人才培养等方面合作。

此外,三地还将以本次协议签订为契机,充分借助优质资源,从以下四个重点推进合作,一是推动文旅资源整合,二是建立推广合作机制,三是推进石刻保护与研究,四是建立人才培养合作机制。

(本报记者)

乐山晨曦建材渣土有限公司持有的川L92281道路运输证(证号0086821)遗失作废。

遗失声明

中国人民人寿保险股份有限公司乐山中心支公司遗失贷款借款人保险投保单暨保险单1份,单证号码:000641298655105。

声明作废。

中国人民人寿保险股份有限公司
乐山中心支公司
2020年7月27日

拟注销登记公告

根据《中共四川省委办公厅、四川省人民政府办公厅关于印发〈四川省从事生产经营活动事业单位改革工作方案〉的通知》(川委厅[2017]55号)《关于印发〈乐山市从事生产经营活动事业单位改革工作方案〉的通知》(乐委办[2018]67号)要求,拟撤销事业单位乐山广播电视报社,并向事业单位登记管理机关申请注销登记。

特此公告。

乐山广播电视报社
2020年7月30日



张炜

新作《斑澜志》： 苦思别悟 不落套语解东坡

如果要挑选一位最受现代人关注的古代文学家，也许非苏东坡莫属。近日，人民文学出版社推出作家张炜最新著作——《斑澜志》。该书依苏东坡的生命轨迹寻觅，细致描述了苏东坡跌宕起伏的一生。

关于苏东坡的评说、传记，自现代作家林语堂的“苏传”问世，可说高标卓立，追随者众，蹊径难寻。那么《斑澜志》又会告诉我们什么新的内容、言说多少不同的思悟？

十年来张炜出版过四部古典诗学《楚辞笔记》《也说李白与杜甫》《陶渊明的遗产》《读诗经》，皆因独辟蹊径、深思别悟和凌厉畅言，给读者带来一场场深度的文化旅程。“尽管苏东坡命运多舛，坎坷无尽，从高巅滑下深谷，但他绝对不是一个失败者。他是作为一个顽强抗争、百折不挠的形象，屹立在历史尘烟之中。他以区区六十余年的生命，创立万卷诗章、三州功业，更有功业之外的累累硕果。”张炜将苏东坡丰富曲折的一生分成了七个相对独立的单元：出眉山、不系之舟、一生功业、深爱和沉迷、世间恩怨、斑澜志、迷宫。

展读《斑澜志》，给人印象最深的是那份深忧和沉重。书中不断言及“乌台诗案”的意义，认为正是它的炼狱之火成就了诗人：“这一场文字狱、一场旷世冤案之后，这位天才人物的心灵发生了剧烈的变化。”“就在这里，他攀上了诗与思的最高处，那是穷尽一生才能达到的高度。”张炜在本书中论道：“苏东坡并不是那种轻易就范于成说的人，他既能坚执，同时又是一个博采广纳的人。”论说诗人的政治立场：“他既不是保守派也不是改革派，而是一个求真派和务实派。”

精彩选段 最大的虚妄与神秘

封建宫廷不过是人工所能造出的最大神秘，也是最大的虚妄。它曲折隐晦，难以外人所知；它的晦涩性无论怎么估计都不过分。这个地方几乎每天都在发生一些奇怪的事情，一些“大事”。这个阔大、伟岸和堂皇的建筑群让人瞩目，在一代又一代的仰望中，被镶了一道金边。不过我们可以想象一下，它在上苍眼里不过是一处“蜂巢”而已，是微尘聚散之一例。真正的大世界还是天籁自然，是万里长空，是星辰日月的昭示。人世问对于皇家宫廷的好奇心是无法泯灭的，这是一个传统，是人类积习。有时人们会根据一些传说，用最好的想象去揣测，其实一切都是幻觉。

苏东坡在很小的时候就听人讲起朝廷里的名臣如范仲淹等人，他们革除旧弊，开拓新局，史称“庆历新政”。国子监直讲石介写了《庆历圣德诗》加以颂扬，东坡读到这首诗时刚刚八岁，那时就读于乡校，有人把这首诗带给老师看，引起了他的好奇。因为不了解诗中提及的人名，就焦急地询问，老师说：你一个小孩子不必知道这些。东坡喊道：难道他们是天上的神仙？只要是地上的人，我为什么就不能知道？由这个记载可以看出，幼年苏东坡是何等倔强何等向往，自小驻入胸间的就是一些能吏名臣，一些流传千古的人物。

那些人物出入宫廷，服务于朝廷，声名远播，事迹动人。这对于一个边远地区的读书少年而言，影响是决定性的，在此，榜样的力量显现出来。一棵茁壮成长的、将要成为巨材的小树，在那种难得的时代风气里英姿勃发、绿色葱茏。

民间有一句俗语：“树挪死，人挪活。”苏轼即将北上，随父远行，去寻找自己的理想。个人的前程与国家的前程合而为一，是心中最美好的图景，在他的脚下化为金光闪闪的道路铺展开来。人生最初的行走往往如此，有志向、有目标的人尤其如此。他们不愿固守，也不能待在原地，好像总有一束强光在前头引导，让他们跋涉不停，让他们追赶。

后来发生的事情似乎如愿以偿。苏轼二十二岁高中进士，并为皇帝与名臣欣赏，尽管后来仕途蹭蹬，还险些丧命，但五十一岁的时候即待立迹英阁，弟弟苏辙紧随其后。兄弟二人获此殊荣，成为元政坛上令人瞩目的事件，在朝中一时传为美谈。迹英阁古槐参天，花香馥郁，多少名公巨卿在此流连，可谓风光无限。苏洵将耕读传家的传统发挥到极致，眉山苏氏就是中国乡绅文化的缩影，其儒家情怀，苏家子弟直到最后也难以超越。在宫廷中，即便是最为痛苦的时刻，他们也只能在隐隐的不安中质疑。这质疑之声回应了更遥远更恒久的召唤，矛盾重重：有时欣然释怀，有时痛楚不安，有时迷茫无绪。苏东坡的局限也属于很多读书人。一个生命置身于体制之中，很难有一个例外。



作者简介：张炜，当代作家，中国作家协会副主席。著有长篇小说《古船》《九月寓言》《刺猬歌》等21部；诗学专著《也说李白与杜甫》《陶渊明的遗产》等多部。作品获优秀长篇小说奖、“百年百种优秀中国文学图书”、“世界华语小说百年百强”、茅盾文学奖、中国出版政府奖等。近作《寻找鱼王》《独药师》《艾约堡秘史》等书获多种奖项。



《三体2》日本热销 刘慈欣:小说如何改变思维



线上登顶日本亚马逊文学类榜首

获得第73届雨果奖最佳长篇小说奖的《三体》，可以说是中国科幻文学的巅峰之作。这部从2006年就开始在《科幻世界》杂志上连载开始，就不断获得了大众的认可 and 热议。随着《三体》在中国逐渐得到多方的认可，《三体》这本书也开始进入国外的市场。

继日文版《三体》第一部热销突破13万册，发售不到一周，《三体2：黑暗森林》就登上了日本亚马逊文艺作品和科幻类图书的

近日，日本《每日新闻》网站特约刊登了刘慈欣的《新冠疫情与外星人》。文中，刘慈欣分享了自己对新冠疫情的所思所想，“新冠疫情提醒我们要避免对未来的直线思维，但预测未来重大意外事件是十分困难的，在这方面，科幻小说提供了一个有用的思维方式”。

热卖榜单榜首。《三体2：黑暗森林》在被称为“现代中国最大的冲击之作，惊天动地的第二部”，译者大森望也表示“《三体1》只不过是序章”。因为《三体2：黑暗森林》分为上下两部，日本读者还称其为“六体”。该小说通过展示异常黑暗的宇宙图景，在更加宏观的角度展示了“适者生存”宇宙进化理论，直刺长期以来的人类中心主义之上的自恋情绪。

新冠疫情与外星人

■ 刘慈欣

请原谅我用了这么一个俗不可耐的题目，这里并不是想说新冠病毒是外星人带来的，而是认为疫情的突然传播与外星人的可能降临，这两件事有某些相似之处，它们都是人类世界所遇到或可能遇到的重大意外事件。

在过去的三十年，人类社会处于前所未有的太平盛世，一直在平稳的发展中，虽然地球上不断有局部的意外和波折，但并没有一个全球性的事件打断这种的进程。这就给我们造成了一个幻觉：社会的发展将一直是这样直线型的、平滑的、可预测的，但这次全球疫情的到来打破了这个幻觉。

纵观人类历史，世界性的重大的意外事件其实是一个常态，它们在历史上不断出现，从黑死病到两次世界大战，历史的走向不断被这些意外所改变，有些意外事件也标志着一个新时代的开端。与此相比，我们所经历的平稳发展而没有重大意外的这三十年，反而是一个例外。也正是在这三十年中，我们渐渐养成了对未来的一种直线思维方式，这是很危险的。

这次疫情其实不算是完全的意外事件，因为在历史上这种大范围的传染病曾多次出现，人们对此类灾难并不陌生。但即使如此，当疫情到来时，人类社会在各个方面都没有充分的准备，使得本来可以控制在局部范围的疫情演变为一场全球性的灾难。

在未来，人类世界所遇到的意外事件可能真的是意外的，在历史上没有任何先例，也完全不可预测，其中最明显的例子就是外星人。

人们都认为外星人只是一个科幻的话题，但事实上，这件事是十分现实的，甚至比我们正在经历的疫情更现实。外星人问题的特点就是其不确定性和突然性，也许人类在以后的一万年也不会遇到外星人，也许它们在明天就会出现。

在这里，我们不谈那些属于科幻领域的太空航行方式，只设定外星人以常规动力的宇宙飞船航行。设想飞船的速度为光速的百分之一左右，这个设定对于跨越恒星际的航行来说是合理的，也是在现有理论上可以达到的。

假设进入太阳系的外星飞船有人类的航空母舰大小，那么，

《凡人风起天南》 成夏日解暑新姿势

近日,动画连续剧《凡人风起天南》在B站准时上线。在这个暑期档,该剧能否引领中国仙侠IP影视改编的风潮?



动漫行业复工复产 从“冻结”到“升温”需要多久?

受疫情影响,原定于春节上映的热门动画电影先后撤档,动漫产业链也因疫情遇冷。下游的衍生品市场和线下的文旅行业也进入了“停滞期”。尽管在很多人眼中,动漫这一行业似乎本身就带着“宅属性”,是无需坐班就能远程合作和完成的产业链条。但实际上,在抗击疫情的特殊时期,“复工复产”对国产动漫来说并没有这么简单。一部动画作品的生产,需要经过脚本、分镜、人物设计、着色、构图、原画指导、渲染、剪辑、特效、配音等十几道工序,也需要众多部门、岗位之间的沟通和配合。

动漫行业的生产运作该如何尽快回归正轨?本来《哪吒》带来超过50亿票房,国产动漫行业开了个好头,却在今年因疫情急速驶进了“减速带”。随着气温的逐渐升高和“战疫”形势的向好,在B站激情追番的小伙伴们则迎来了新一波的动画盛宴。其中,《凡人风起天南》作为本季B站国创区的霸权预定,还未开播便引爆追番热潮。



仙侠国风 + 奇幻场景 打造宏大真实的“凡人动画梦”

在中国浩大的网文历史中,《凡人修仙传》可以说是一部绕不过去的经典。这部由忘语所著的网文自2008年起开始连载,仅在起点中文网的累计阅读量就已经超过数亿次。

2017年至2018年,《凡人修仙传》连续两年荣登“猫片·胡润原创文学IP价值”前三甲,这无疑显示出该作品强大的传播潜力和品牌竞争力。2019年5月,《凡人风起天南》正式开机。自11月特效展示版PV释出以来,这部动画剧在庞大的书粉群体中讨论已然拉满。为了还原原著700万字体量所描摹出的宏大的国风仙侠宇宙,《凡人风起天南》在人物设置、场景制作等方面下足了功夫,致力于塑造“原汁原味”的中国传统古风仙侠题材,但又兼具了很多时代的审美特征,激发用户对于国风的理解,让国风文化实现从“火”到“活”的质的飞跃。

一方面,有别于当下的众多动画作品,《凡人风起天南》以“真实感”为制作方针,剧中一草一木、一砖一石皆由实景原型扫描而成,结合了世界领先的动态捕捉+实时引擎模拟技术,赋能还原原著中如真如幻的场景、元素与动作场面。另一方面,在受众的讨论中,不仅能看到对于匠心制作的认可,也能看到对于“中国风”的把控,从舞剑的动作到服装的材质,每一处细节都彰显着传统文化的魅力。反过来,视听层面的极致、震撼的感官,也给了观众更直观地进入这个故事、更真切地感受这个故事的理想体验。

每个时代的故事都有自己的精神内核和时代烙印,“凡人动画梦”成了很多天赋不那么高,但又不放弃梦想的当代年轻人的一面镜子,这便是它备受喜爱的重要原因,也是创作的重要方向。

席卷年轻人 国产动画新生代加速出海

从第一部迎来高光时刻的国产动画电影《大圣归来》,到制作精良的《白蛇》《哪吒》等,近年来,国产动画正在以极速奔跑的姿态赢得市场青睐。同时,它们在海外也开始崭露头角,并逐渐获得认可,甚至不时还会出现“墙里开花墙外香”的情况。能够吸引海外观众的,正是浓浓的中国风和中华优秀传统文化。《凡人风起天南》精致精美的国风服化道、饱含传统文化的古风音乐体系都将国风之美和传统技艺等元素融入到动画连续剧中,营造出古典、雅致的东方意境,一帧一画勾勒出传奇色彩与典雅魅力。更进一步地,拨开强刺激和充满愉悦的直观审美感受,国产动画背后蕴藏的文化自信吸引到了更多年轻受众的热议。

《凡人风起天南》对于中国气质、中国品格的展现不是流于表面的,而是蕴含厚重历史文化的对于民族精神和品格的一次展览。虽然出身贫困,但为了让家人过上更好的生活,平凡少年韩立自愿前去七玄门参加入门考核。这里不仅有着浩瀚庞大的仙侠宇宙,更是一部聚焦少年成长的传奇。根植于传统文化,《凡人风起天南》能够彰显出的是国人对传统文化的自信与热爱,通过寓教于乐的形式,调动当下主流年轻观众对中华文化的积极性,在一定意义上,国产动画的教育意义不言而喻。

(来源:影视前哨 有删减)





84位少年组成的6支U12顶尖足球队,6位足坛名宿担任总教练,25天的竞技生活全记录和训练过程全方位展示。作为全国首档青少年足球竞赛真人秀,《超球少年》又有什么不同呢?

拓展综艺市场全新赛道 《超球少年》如何敢“做”敢“为”?

体育赛事碰撞真人秀
革新综艺创作模式

10期节目加22场赛事转播,这是比赛,还是真人秀?答案“都是”。

“《超球少年》不单让大家了解足球,还要让大家感受少年的成长。足球不只是胜负,更是少年逐梦、健康成长的释放。”北京华信麒麟文化传媒有限公司董事长孙昌鹏在发布会现场介绍了节目的创作初衷。《超球少年》跳脱出类似节目的创作模式,将体育赛事与真人秀结合在一起,用专业性深入足球运动的肌理,用故事性去挖掘少年们的心路历程——10期真人秀将记录从少年集结、对抗、公益热身赛,走入半决赛和决赛的全过程;而少年之间的精彩比拼则将以22场赛事转播形式呈现在观众眼前。

赛场上,与真人秀的结合并没有让《超球少年》放松对于赛事专业性的追求,22场精彩赛事将始终以高规格和高水准为标杆,打造出酣畅淋漓的专业竞技。此外,节目还邀请了6位“足球名教头”挂帅球队教练、名嘴韩乔生和专业裁判孙葆洁,更有特邀明星空降现场为足球少年助力发声。聚焦赛场之外,《超球少年》还聚焦于少年成长。由此,节目融入了真人秀节目的长处,一方面以纪实性的镜头记录下少年们的日常,在故事性的线索下呈现出少年们从懵懂、到迷茫再到突破的变化;另一方则引入了“观察”的视角,打造超球·星理事团队,护航少年成长。

如果说,体育赛事与真人秀的碰撞,成为了《超球少年》区别于市场上其他综艺类型的独特标签,那么更重要的是,这种碰撞也将吸引更多人的关注足球、关注少年,带来“1+1>2”的综合效益。专业教练、专业解说、专业裁判的加持帮助《超球少年》在足球圈、体育圈等垂直中沉淀球迷群体;明星嘉宾的出现则进一步带领着节目“破圈流行”,让更多人能够关注到这样一档新节目;而少年本身也吸引着专属的观众群体,为家长呈现更多元的教育方式。

以热血、青春、成长
书写中国少年图鉴

“以足球之名,成少年之势。”从足球出发,《超球少年》照见的是中国广大的青少年群体,书写的是一本真实、立体而生动的中国少年图鉴。以身怀足球梦想的84位少年为焦点,25天之中,镜头将记录下他们每一步的成长、改变与突破。极致而纯粹的节目呈现的当下中国少年的真实图鉴,这份图鉴记录下了少年们的真实样态,他们敢拼敢闯,但同样有着困惑与迷茫。

《超球少年》邀请主持人谢楠,以及常驻嘉宾叶一茜、武艺、伍嘉成共同组成超球·星理事。他们将成为少年们的“智囊团”,解读他们成长过程中遇到的迷惑,也将以成年人观察的视角见证少年们在球场上华丽蜕变。此外,国足全能悍将曲波、国足精神领袖范志毅、100%的专业足球人董路、中国职业球员典范代表杨晨……中国最懂足球的6位“老男孩”将出任6支球队的“主教练”。

在见证少年成长的过程中,作为观众也能够其中看见“自己”。正因为这样,一档记录青少年足球赛事的节目有了全年龄层的情感关照,也赋予社会意义和价值。

引领全新赛道
打开少年运动题材的想象空间

对于热闹的国内综艺市场而言,这样一档节目的出现不仅带给荧屏以久违的新鲜感和少年感,更重要的是它对于综艺新类型、新题材、新赛道的敏锐嗅觉以及敢于拓新、创新的果敢和勇气。

在“体育强国”的背景之下,《超球少年》对于市场新赛道的把握更显独到。2019年9月2日国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》,再加上当下青少年体育运动匮乏、身体素质下降,以及家庭教育和校园教育的现实需求,创作以少年运动为主题、带领少年参与体育运动的综艺节目势必成为一股新浪潮。当下,这股新浪潮的潜力已然清晰可见。

发布会上,爱奇艺体育商业化策略部副总裁曹燕表示,“基于对IP的内容理解和商业判断,《超球少年》面向的是中国最具有成长力消费家庭群体,它在广告、会员、票务、经济、衍生都将开辟出无限的合作商机”。体育与综艺的结合,拓展了综艺创作的边界,更为体育生态带去了更多可能。北京大学国家体育产业研究基地研究员兼秘书长何文义教授表示,“足球是一个生态,《超球少年》节目是生态很重要一部分”。

“梦想本不会发光,发光的是追梦的少年。”今年第四季度,《超球少年》将在江苏卫视、山东卫视以及爱奇艺、爱奇艺体育上线播出,我们也期待,这一新赛道上的更多优秀节目涌现出来,为少年梦、强国梦、中国梦激荡出更大的能量。



普高招生录取工作会举行

7月23日上午,乐山市2020年普通高中招生录取工作会在市教育局五楼会议室举行。会议强调普通高中招生录取工作政策和纪律,通报了2020年普通高中招生录取情况,就普通高中录取时间安排、补录等作了部署安排。

会议强调招生纪律,要严格招生计划管理、严格规范招生行为、严格化解大班额,实施“阳光招生”。从今年起,各普通高中起始年级一律不得超过55人。严格学籍管理,不得为超计划、违规选拔、违规跨区域招收和转学的学生办理学籍注册转接。对擅自超范围、超计划招生或招收已被其他学校录取学生的行为,一律严肃查处。

各招生学校根据学生志愿和招生计划进行了现场录取确认。

据悉,全市参考人数28335人,有成绩卡进入等级成绩划分的人数28194人,实际进入录取人数27769人。全市共26所高中录取,下达普通高中招生计划14415人,实际录取14340人,录取人数占进入录取总人数(27769人)的51.8%。

为克服分分计较,避免过度竞争,按照《四川省教育厅关于进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》精神,今年起,乐山市中考各考试科目成绩以A、B、C、D、E五个等级形式呈现。

等级赋予方式为毕业成绩以每科成绩的40%为及格标准,先将各个科目及格标准以下的分数划分为E等级(即不及格等级),再将及格标准以上的人数按分数从高到低,分别占25%的比例划分为A、B、C、D四个等级。

实施等级呈现中考成绩是顺应改革要求的必然趋势,也是省内其他地市的共同改革举措。录取工作中,使用投档分数进行录取,纪检和公证处全程参与录取工作,录取完毕后,所有录取资料和数据交由纪检和公证保存,录取过程全程摄像,确保整个录取工作公平公正。

LINK

各高中学校录取情况

省级示范性高中录取情况(部分)

乐山一中:招生计划1450人,录取1452人。其中,面向外区县统招计划400人,录取400人;艺体特长生计划50人,录取43人。

五通桥中学:招生计划600人,录取600人。其中,面向外区县统招计划120人,录取120人;艺体特长生计划22人,录取22人。

峨眉二中:招生计划850人,录取850人。其中,面向外区县统招计划80人,录取80人;艺体特长生计划41人,录取41人。

犍为一中:招生计划900人,录取900人。其中,面向外区县统招计划150人,录取150人;艺体特长生计划42人,录取27人。

其它高中录取情况(部分)

草堂高中:招生计划300人,录取300人。美术班招生计划50人,录取50人。

乐山二中:招生计划350人,录取350人。艺术班招生计划50人,录取50人。

嘉定中学:招生计划600人,录取600人。

井研中学:招生计划800人,录取802人。艺体特长生计划20人,录取12人。

民办高中录取情况(部分)

乐山外国语学校:招生计划900人,录取901人。其中,面向全市统招计划231人,录取231人。

乐山市更生学校:招生计划400人,录取400人。其中,面向全市统招计划400人,录取400人。

乐山市市中区海棠实验中学:招生计划64人,录取64人。其中,面向全市统招计划55人,录取55人。

四川博睿特外国语学校:招生计划350人,录取350人。其中,面向全市统招计划33人,录取33人。

录取工作时间安排

1.7月24日至7月26日,完成发放录取通知书和组织新生报名工作。

2.7月27日至8月5日,完成补录工作。

补录要求

严格按照招生计划执行,补录执行下达计划数;补录学校要有空余名额;必须上该校统招分数线(学校执行预补录后报市教育局审批);未被市内其他普通高中录取(含民办);规范上报补录名单及补录审核表,审核同意后才能执行补录。

3.9月10日前,各地各校上报新生报名名册。9月1日报名后,正式上报。

(来源《乐山教育》)

草堂高中: 召开作风纪律专项整治动员会

强化作风建设,增强职业道德。为切实落实市教育局关于开展作风纪律专项整治工作,增强政治自觉、思想自觉、行动自觉,严明纪律规矩,深化作风建设。近日,草堂高中分别召开校级班子成员会议、行政干部会议和教职工动员大会,宣讲作风纪律专项整治工作精神,对学校作风纪律专项整治工作进行动员和部署。

校级班子成员会议由学校党总支书记吴德阳主持,吴德阳从指导思想、目标任务、整治重点、整治措施、工作要求等多个方面详细宣读了市教育局关于在教育系统控制作风纪律专项整治工作的精神。结合学校教育教学实际,吴德阳书记注重强调了五个方面的整治重点,即思想政治站位不高型、上班不在状态型、工作不作为型、作风漂浮不实型和不遵章守纪型。黄建清校长在会提出三点要求:一是强化思想认识,充分领会文件精神实质,深刻认识到此次作风纪律专项整治的重要性;二是加强自身工作的自查自纠,做到见事见人;三是建立整改问题台账,明确完成时限、责任人、整改措施等,做到立行立改,把整治工作成果转化为加强作风纪律建设的长效机制。

(曾国超)

乐师附小: 召开作风纪律专项整治工作动员大会

近日,乐师附小一校两区158名教师齐聚西湖塘校区讲学厅,学校党总支书记、校长罗羿组织召开了作风纪律专项整治工作动员大会。

罗羿结合近期省委、市委巡视组巡查中发现的问题和典型案例,强调此次作风纪律专项整治工作的五个重点问题:思想政治站位不高、上班不在状态、工作不作为、作风漂浮不实、不遵章守纪,要求全体附小教师严格对照,认真查找自身存在的问题,深入剖析问题根源,并立即进行认真整改。

罗羿强调,此次专项整治工作是全面改进工作作风、师德师风、振奋精神状态的良好契机,全体教师要结合实际,立足自己的教育教学,着力解决在作风建设、队伍建设、服务师生、日常管理等方面暴露出来的相关问题。

罗羿要求,一校两区的老师们要以此次作风纪律专项整治工作为契机,继续发扬优良作风,改进不良行为,为西湖塘校区和高新校区的改革和发展,携手共进再谱新篇。

(刘晨桔)

新华保险: 开展三季度机构巡讲暨合规检查工作

近日,为了落实监管部门下发相关要求,落实保险机构主体责任、坚持在合规前提下开展业务,以及严格执行总分公司下发关于加强反洗钱、合规及防范非法集资工作的文件精神,新华保险乐山中支在班子领导高度重视下,开展三季度反洗钱、防范非法集资及合规宣导培训工作。

在7月20日至23日期间,中支风控专员利用营业区早会时间,在全辖四级机构各渠道开展反洗钱及相关合规培训。本次培训共计内外勤员工300余人参加,风控专员在会上主要传达了两项内容:一是要销售人员学法、普法。二是紧跟监管要求、令行禁止。

自查检查方面,同时抽取十余位外勤销售人员检查朋友圈是否存在夸大宣传等违规行为,经查暂未发现不合规现象;对电脑进行抽查是否存在违规的课件,经查未发现不合规灯片。

(王舟扬)



乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会 协办



致敬逆行 凯旋荣归 市人民医院援京抗疫荣归仪式举行

■本报记者 高瞻 文 / 图



7月27日,乐山市人民医院赴北京市参加新冠肺炎筛查核酸检测工作的两名检验科检验技师陈俊良和税鑫,顺利完成工作任务,正式解除14天安全隔离期重返工作岗位,欢迎仪式在医院举行。

据悉,6月22日凌晨,市人民医院接到国家新冠疫情联防联控机制医疗救治组指派的紧急任务,需要派遣2名检验技师前往北京支援新冠核酸筛查工作。医院党委闻令而动,严格筛选,确定业务能力强、素质过硬、身心健康的医学检验科检验技师陈俊良、税鑫两名同志,千里驰援。

期间,陈俊良和税鑫同四川检测一队的

其他队员一道密切配合,第一时间开展工作,连续奋战17天,总共完成了大约10万例人次的核酸检测,用医者仁心和精湛医术筑起了一道保护北京人民生命和健康的钢铁长城,以崇高精神展示了四川与北京守望相助的珍贵情谊。

仪式上,陈俊良和税鑫分别与在座人员分享了自己的战疫历程和心得体会。

另据悉,近期新疆新冠肺炎疫情防控进入关键时期,市人民医院医学检验科检验技师陈小娟、陈丽龙作为四川20人援疆检验检测队队员,向西“逆行”,支援新疆新冠肺炎筛查核酸检测工作。

形成宣传合力 促进高质量发展

——市人民医院举办2020年度宣传员培训会

为加强医院信息宣传员队伍建设,推进医院宣传工作创新发展,更好展示医院良好形象,7月24日下午,乐山市人民医院举办了2020年度全院科室宣传员培训会。乐山市广播电视台新媒体中心副主任邹行、乐山广播电视台美术总监游昌学作为特邀嘉宾前来授课,来自全院各个科室的60余名宣传报道员及摄影爱好者参加了会议。

会上,宣传统战科科长陈正义通报了2020年上半年官网优秀稿件,对医院上半年官网稿件发布情况、宣传工作重点、宣传员队伍建设等工作进行了总结,勉励宣传员要不断提高宣传意识和自身素质能力,讲好乐医故事,弘扬乐医精神。会上还对54名优秀稿件及最佳稿件作者进行了表彰,颁发了荣誉证书。

培训期间,乐山市广播电视台新媒体中心副主任邹行、乐山广播电视台美术总监游昌学分别以《重规范提质量 抓细节促提升》《新闻摄影



技巧分享》为主题,以PPT的方式进行内容授课。现场互动热烈,两位受邀媒体人结合多年的新闻工作实践,运用大量生动的采写实例和鲜活的新闻故事,深入浅出的讲授了新闻的结构、主题、注意事项等相关基础知识,并结合医院宣传工作,对如何报道科室新动态、新技术、新项目及各类活动的开展,挖掘典型人物事迹,宣传科室及医院文化等进行了专题辅导,极大提高了与会人员对宣传工作的认知度,宣传报道员具有十分重要的意义。

“这次培训为我们提供了一次非常宝贵的学习机会,非常实用,受益匪浅。在今

后的工作中,进一步掌握新媒体时代宣传工作的主旋律,进一步增强宣传工作的主动性,助推医院宣传工作再上新台阶。”呼吸与危重症医学科宣传员易茜说,本次培训会为医院各个科室宣传提供了一个良好的学习交流的平台。大家纷纷表示不仅学到了新闻写作、摄影知识,还开拓了视野,活跃了思维,为今后更好地开展宣传工作奠定了坚实的基础。(税碧娟)

科普周刊

让科技在生活中流行

2020年7月30日 编辑:金丹 版式:黎澳

24

热点



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

乐山市科学技术协会 主办

“站着说话不腰疼”有科学依据吗？ 从小听到大，今天终于能理直气壮地说……

在生活中我们常常会听到“站着说话不腰疼”这么一句话，虽然是贬义词，指不设身处地为人着想，还有得了便宜还卖乖之意。但按照字面意思理解的话，难道“站着说话真不会腰疼”吗？下面我们就一起来看看。

还在为生活苦苦谋生的年轻人们，
当你终于累死累活的，
把方案小心翼翼的献给甲方后，
怀着无比忐忑的心情等来的，
却总是甲方的一句“改！”



此时此刻的你，
一定口吐芬芳、舌灿莲花，
却又不得不为金钱低头，
好嘛！这下可精彩了。
给你巴巴的一顿累惨了！

你再瞅瞅人家甲方，
是不是觉得他站着说话不腰疼？
可不是咋的，
他站着可是比你坐着轻松多了！



咱们这么着，先带你认识认识，
每次腰疼到底是啥在作妖。

要知道你能挺直腰杆子走路，
靠的就是这一根顶天立地的脊柱。
而每节脊椎骨中间有个联络员，
它就是大名鼎鼎的**椎间盘**！

来看看这俩是怎么给你造那么大压力的，
首先，
脊柱两侧的肌肉相当于两根挂在上方的弹簧，
收缩时每一节椎间盘都在劫难逃，
除此之外它还承担了上身体重的压力。



再对比一下站着和坐着时椎间盘的状态

站时	坐时
腹部肌肉帮忙分担上半身分量	腹部放松0压力
脊柱两侧的肌肉中等收缩	重担全在椎间盘
椎间盘压力小	脊柱两侧的肌肉重度收缩

这么看来，一点不夸张的说，
你坐着时的椎间盘压力那是相当大，
是站起来时压力的四倍。
所以相对坐着，
站着说话那确实是轻松不少。



尤其是像咱们这种屁股跟缝在椅子上是一样的，
腰背肌肉一整天没个休息一直紧绷，
上半身重量持续给腰椎骨施压，
时间一长脊椎就会错位，撇开椎间盘私聊。

这么长久以往，
腰肌劳损、腰椎间盘突出都不是个事儿！
站着说话的甲方你也别高兴太早，
你要站得太久了也照样得突出！



但凡你能每隔1~2小时站起来活动一下，
多站多走，扭扭屁股扭扭腰，
学学广场大爷大妈那一套，
也不至于让腰椎这么辛苦。

还有那躺着玩手机的，
你也别美，只要是锁定一个姿势不变的，
就逃不过来自椎间盘的亲切问候！
所以，没事儿广场溜两圈，
和大妈们交流交流舞步！
没准儿大妈还能给你介绍个对象。



人的一生,必不可少的活动就是吃喝拉撒。病从口入,关于吃,大家的重视度也日益提高,越来越健康化饮食。但很多人往往忽视了人体的另一项重要任务:排便!有人可能会说了,上厕所那不是小事一桩,但其实,很大部分人还真的不会上厕所!

你是否也有类似的疑问:蹲便比坐便(马桶)更卫生?在外使用马桶,容易感染传染病?冲马桶,到底要不要盖盖子?今天,就和大家来说说关于排便的那些事儿……

蹲便比坐便更健康? 冲马桶时要不要盖盖子?



蹲便比马桶更科学?

网上传着一种说法:“蹲便比马桶更科学,有利于大便排出?”,并且用“提肛肌”和“直肠角度”等高深的理论进行佐证。

解答:正确。蹲便,确实有利于大便排出,但道理并没有那么复杂。这是因为,排便就是利用腹内压力加上肠蠕动将粪便排出体外的过程。蹲着排便时,腹压更大,可以减少自身用力,主观上感觉排便更轻松。而坐着的排便时,腹部压力较小,所以感觉排便更费力。但有一点值得注意,坐便时间过长的确会增加痔疮的发生率。

由于坐便的排便体验更舒适,人们排便时间自然会延长,长时间排便容易诱发痔疮、直肠粘膜脱垂等疾病。但是,并不意味着使用坐便就会引起痔疮。

只要控制排便时间,痔疮的发生与坐便还是蹲便并没有直接关系。但是,从人体解剖方面讲,蹲着排便确实更符合排便生理。

在外使用马桶,会感染传染病?

解答:错误。细菌和病毒的生存都需要一定条件,研究表明,马桶圈光滑的表面,并不适合病菌的生长。对于 HPV、尖锐湿疣、梅毒、HIV 等病毒,由于离开人体后不能长时间存活,因此一般不会在使用马桶时传播。除非人接触马桶圈的皮肤表面有伤口,又刚好准确地接触到活病毒。

因此,打扫干净的公共马桶可以放心使用,不必再苦练马步或站上马桶挑战高难度动作,而且这种做法容易发生跌倒或摔伤。当然,现在很多公共卫生间都有提供一次性马桶垫纸,这使得如厕过程更加令人安全放心。

冲马桶到底要不要盖盖子?

解答:要!上厕所最容易接触病毒和细菌,但实际上不是在坐便或蹲便时,而是冲水时溅起的粪便微粒和细菌。蹲便后冲水多采用直冲式,水花会溅起大量病菌,其产生的气旋高度甚至可以达到一人高。

而坐便多采用虹吸式冲水,喷溅出的脏东西确实会大大减少,但是虹吸入下水道时也会产生气旋,可能还有一些病菌。

因此,使用坐便冲水时,盖上马桶盖是很有必要的。既可以确保喷溅物不会喷溅到马桶以外,又可以避免接触可能含有病菌的气旋。所以,总体上来讲,坐便比蹲便更加干净卫生。

不同人群,如何选择蹲便还是坐便?

归根结底,蹲便和坐便各有利弊,最关键还是选择适合自己的。健康的成年人,可以选择蹲便来强迫自己“速战速决”。

坐便时,人们会不自主的用力屏气,特别是便秘患者。用力排便时间过长,罹患痔疮的风险更高。孕妇、老人、心脑血管疾病患者以及肌肉力量不足、关节损伤的人群,建议选择坐便。因为使用蹲便时,膝关节长时间负重,会诱发或者加重膝关节损伤。同时,长时间保持下蹲状态后站起时,很容易发生体位性低血压和心脑血管意外。

如何科学、健康地进行排便?

最先要说的一点,上厕所不要玩手机。很多人上厕所也喜欢玩手机,一进厕所就是半小时,毫不在意麻木的双腿和备受煎熬的肛门。

健康的排便习惯应该是不论蹲便与坐便,每次 5-10 分钟内解决,不要带书籍报刊或是手机进入卫生间,尽快上完厕所坐在沙发上玩手机也好。

再者,可以踩小板凳帮助排便。为了尽可能减少排便时间,坐马桶时,可以选择在脚下踩一个小凳子,上身前倾,这样就可以模拟蹲便的姿势,有效解决坐便时腹压低的问题,而且这时直肠肛管角更有利于大便的排出,加快排便速度。

说到底到底哪种更科学?其实蹲便和坐便各有利弊,没有一种绝对的上厕所方式,选择适合自己的就好。



人民币可能正在“偷拍”你！



你以为只有摄像机才能偷拍？不！偷拍可能无处不在！矿泉水瓶、保温杯、衣服纽扣、皮带扣，甚至人民币这些最不起眼的日常用品都可能在偷拍你。

近日，广东省广州市公安局展示了一批缴获的窃照设备。办案民警介绍有犯罪分子将微型针孔摄像头植入水瓶中间部位，通过商品标签掩饰。外表看上去是一个普通的水瓶，里面甚至还装有饮用水。

外表平平无奇的保温杯，标签字体部位也可能暗藏针孔摄像头。而充电等开关设置在杯子底部，通过瓶底盖进行遮掩。

还有摄像头夹藏在两张人民币中间，在地下赌博时，钱放在桌面上，就可以对赌台进行偷拍。

此外，还有针孔摄像头伪装成皮带或者衣服纽扣，通过衣服掩饰，外表上很难分辨。

除此以外，手串、打火机也可能是窃照设备。外表上看是一个手串，其实背后另有开关，针孔摄像头就隐藏在打火机的侧面。

据悉，该团伙主要在广州进行生产加工销售，其销售渠道包括线上和线下等。经过改装的窃听窃照设备价格高昂，可以卖到几百元甚至上千元。

警方提醒，在日常生活中，要杜绝购买、销售或者使用窃听窃照设备，其中任何一个环节都构成违法行为。如果遇到相关线索，积极向警方举报。

买酸奶时，不管什么牌子，只要有这 2 个字，很多是“假酸奶”！

酸奶是一种风味独特的奶制品，可以直接吃，也可以和水果、小零食等混搭出全新的美味。现在，超市的酸奶柜台真是让人眼花缭乱：原味酸奶、风味酸奶、复原乳、乳酸菌、乳酸饮料……

买酸奶认准三个字

想要知道买回来的乳制品是不是真酸奶，只要看包装上有没有「发酵乳」三个字就可以了。

普通的酸奶所对应的专业术语为“发酵乳”，是指在纯牛（羊）乳中加入乳酸菌发酵后所制得的产品，不添加任何香料、增稠剂等添加剂。

并且，想要挑选一个真正的好酸奶，一定要认准一个数字，就是——蛋白质含量 $\geq 2.9\text{g}/100\text{g}$ 。

当然，这个数值越大，蛋白质含量越多，营养越丰富。

买酸奶躲开「风味」两个字

超市里的绝大部分酸奶都带有「风味」两个字，这并不是指口味，而是商家为了提升酸奶的口感和营养添加了别的成分，比如果蔬、谷物、果粒、营养强化剂、添加剂等。

当然，最常被添加进去的还是糖。

所以，在风味发酵乳中，糖和脂肪的含量都会比酸奶要高一些，但饮用的口味和口感却好了很多。别看几个字的差别，其实是营养价值和健康的千差万别！

真假酸奶的区别在哪里？

喝奶，是为了获得优质的蛋白质和钙，真假酸奶的区别就在配料表里。

看蛋白质含量。乳酸菌饮料蛋白质含量一般在 0.7%~1.0%之间，而酸奶产品的蛋白质含量需 $\geq 2.3\%$ 。

蛋白质含量这么低的酸奶喝上三四瓶，还不如一瓶正经酸奶的蛋白质多。

看糖含量。酸奶瓶身上碳水化合物量就是含糖量。碳水化合物含量

不超过 12%为好，超过这个量含糖就会偏高。

有人测算过，市面上的酸奶平均 100g 当中含有 10g 左右的糖……糖含量跟可乐差不多。世卫建议每天最多摄入 25g 添加糖，相当于这 100g 酸奶就能用掉一半的配额。

既然 100g 的酸奶含糖都这么厉害，想想平时吃的那么多甜食，添加糖的摄入量感觉超出了天际，想不长肉都难呀！

看是否需要冷藏。酸奶一般分两种，一种是需要冷藏的低温酸奶，又叫「活菌型酸奶」。另一种是常温酸奶，又叫「灭菌型酸奶」，基本不含活性乳酸菌。

为什么要灭掉有益的「乳酸菌」，因为这样酸奶在常温下的保质期更长，储藏和运输成本更低，方便售卖。

活菌型酸奶和灭菌型酸奶，最大的区别就是少了需低温存活的“乳酸菌”。

除这一点，酸奶中的其他营养物质，如：蛋白质、钙质、维生素都相差无几，所以对于一些不方便冷藏、不能喝冷酸奶的人来说，常温酸奶也是个不错选择。

所以，想吃到益生菌还得选择冷藏酸奶。

日常购买酸奶，不想那么纠结，可根据自己的需求选购：如果想要促进消化，补充蛋白质、钙、维生素，就选择酸奶；如果喜欢丰富的味道和多变的口感，那就选择风味发酵乳。

购买时还要注意查看产品的「营养成分表」喔，最好购买那些高蛋白、低脂肪、低碳水化合物的产品，这样的产品既有营养，还不容易发胖。



关注科普中国 获取更多知识

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：乐山广播电视报社 乐山市市民艺术培训中心

28

广
告

2020年7月30日



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)