



# 乐山广播电视台

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



总第1383期

本期40版

2020年1月23日

乐山广播电视台报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

# 鼠你最红

2020乐山新春休闲攻略



P03-P31

“文瀚嘉州 百姓直通车——艺术进万家”活动举行

P32 艺术进万家点亮新春

02

广告  
2020年1月23日



MLS 漫乐山·书咖  
WWW.MLSBC.COM

是门槛最低的高贵  
READ A BOOK,  
THRESHOLD IS THE MINIMUM OF NOBILITY

# 读书



扫一扫，看惊喜

漫乐山·24小时书屋  
地址：白杨东路156号（文化馆旁）  
电话：0833-2304933  
漫乐山·若肯顶店  
地址：叮咚街与海棠路交叉路口西南200米  
电话：15386537287  
漫乐山·文旅书咖  
地址：人民南路148号（黄家山商业银行旁）  
电话：0833-2104903  
漫乐山·见山府店  
地址：峨眉山市名山南路东侧（见山府营销中心旁）  
电话：0833-559270

广告

## 乐山头条 | 最懂你的公众号

乐山城市生活 “海底捞”

- 城市生活 ·
- 文化旅游 ·
- 城市休闲 ·

长得好看的都关注了呢

乐山头条

P04 »»»  
**购物篇**

买年货 迎新年  
欢喜过大年

P07 »»»  
**逛要篇**

春节出游  
说走就走

P16 »»»  
**美食篇**

春节美食  
不打烊

P20 »»»  
**观赏篇**

光影贺岁  
过新年

P26 »»»  
**娱乐篇**

读书“串门”



### 春节休刊启事

亲爱的读者朋友：

因春节放假，原定于2020年1月30日出版的第5期报纸休刊。祝愿读者朋友们新春愉快、阖家欢乐！

乐山广播电视台报社

值班编委： 谭莉  
美术总监： 游昌学  
版式： 王扬 赵霜琪 黎澳  
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

# 2020 乐山新春休闲攻略

### 年味是什么？

是相隔再远，对回家过年的期盼；  
是妈妈亲手掌勺的一桌年夜饭；  
是有家有爱，始终都有家人陪伴；  
是祈愿新的一年，一切喜乐平安。

春节假期模式即将欢乐开启，本报精心准备了一份新春休闲指南，梳理这份“鼠”年新春攻略，过个欢乐祥和平安年。

■ 本报记者 谭莉 杨莹 熊春鹰  
本专题图片除署名外，均据网络



★★★★★ 04

2020年1月23日  
编辑:谭莉  
版式:游昌学

俗话说,过了“腊八”就是年。腊月里最重要的事就是为过年准备各种年货。无论是应景的腊肉香肠,还是作为消遣的饼干糖果,又或者是新衣服、保养品……农历新年前的腊月,各种各样的年货成为家家户户过年的必备品。

城区的各大超市和商场,各种促销活动纷纷上演,购物的市民络绎不绝,我们真切地感受到,春节近了,年味浓了!

# 年 货 篇 买年货 迎新年 欢喜过大年

## A 沃尔玛超市

★ 春节营业时间:每天 8:00—22:00,  
除夕当天营业时间为 7:30—21:00,其余时间正常营业。



### 1. 年货单 春联、福字、年画等

**推荐理由:**老百姓过年图的就是一个喜庆、团圆,好彩头。春联作为中国传统的年货,象征着红火,也代表着大家对来年美好生活的祈福。



### 2. 年货单 孩子最爱的玩具

- ①小猪佩奇欢乐家庭屋 159 元 / 件
- ②乐馨儿娃娃玩具 99 元 / 件
- ③鹰将遥控车玩具系列水弹装甲突击车 199 元 / 件

**推荐理由:**春节里,每个孩子都期待着一份充满惊喜的新年礼物。送一件他心仪已久的玩具,对孩子来说,比红包更能打动他们。



### 3. 年货单 零食特产

- ①乐事全家桶薯片 34.80 元 / 295 克
- ②好丽友好有年味礼盒 59.80 元 / 669 克
- ③健达奇趣蛋 T3 红包 20.80 元 / 60 克
- ④鲜引力每日果干 108.00 / 600 克
- ⑤峨眉山毛峰绿茶礼盒 198.00 元 / 200 克

**推荐理由:**走亲访友,捎带点什么串门呢?实惠又有特色的零食特产,无疑是最佳的选择。



谭莉/摄

谭莉/摄



## B.乐山万达广场

★春节营业时间：每天 10:00—23:00，除夕当天营业时间为 10:00—17:00，其余时间正常营业。

### 1.年货单 过年礼盒

①百草味全家的年夜饭坚果礼盒 128.00 元 / 1380 克

②智力阿胶糕礼盒 199.80 元 / 450 克(90 块)

③趣味咩咩羊奶曲奇 29.90 元 / 1.008 千克

**推荐理由：**过年送礼是一门学问，礼物不仅要讲究心意，也要讲究包装。有了新年礼盒，节省了心力不说，最重要的是送人有面子。

(以上礼盒在万达广场美思特超市有售)



谭莉/摄



谭莉/摄



### 2.年货单 过年新衣

①ME&CITY、ELLE、LAXDN、雅戈尔、感动心动全场 3 折起

②ONLY、MOCO、PUMN、AIKE 爱客、HELY 全场 5 折起

③青蛙王子、李宁儿童、安踏儿童、耐克儿童全场 3 折起

(以上服装品牌在万达广场一、二楼有售)



### 3.其他活动

①苏宁易购 苏宁年货节，年货不打烊，全场 5 折起，满千减百，上不封顶。家电手机以旧换新，最高补贴 1500 元。新年送福：凭活动期间任意金额家电发票，兑换新年福袋一份。

②大玩家 春节豪礼抽抽抽，200 元 =288 游戏币，300 元 =480 游戏币，600 元 =1100 游戏币(抽奖卡)。消费满 300 元赠送抽奖卡，更多豪礼抽不停。

③万达影城 凭广场消费记录，购电影周边衍生品，享会员价优惠(6—7 折)。会员卡充值，充 500 送 2 / 3D 电影票 2 张。



谭莉/摄



05

2020年1月23日  
编辑：谭莉  
版式：游昌学

2020乐山新春休闲攻略



06

版式：游昌学  
编辑：谭莉  
2020年1月23日

## C.乐山王府井购物中心

春节营业时间：每天 8:30—22:00，除夕当天营业时间为 8:30—18:00，正月初一营业时间为 10:00—22:00，其余时间正常营业。



### 1.年货单 来点干货

干香菇	45.8 元 / 500 克
水晶虾皮	49 元 / 500 克
中墨鱼干	99.9 元 / 500 克
松子	69.8 元 / 500 克
夏威夷果	49.8 元 / 500 克
碧根果	49.8 元 / 500 克
西瓜子	14.8 元 / 500 克
巴旦木	49.8 元 / 500 克
地瓜干	10.8 元 / 500 克

**推荐理由：**年货大采购，干货少不了。作为过年期间的休闲零食，琳琅满目的干果，既能满足吃货们对于吃的欲望，也没有长胖的压力。真是春节年货的不二选择。

### 2.年货单 中高档日用品

- ①ARMANI 男士时尚手包 活动价：1360 元
- ②Emporio Armani 男表 活动价：2020 元
- ③RADA 女士双肩包 活动价：4600 元
- ④SuLwhasoo 套装 活动价：2630 元
- ⑤Calvin Klein Jeans 卫衣 活动价：1490 元
- ⑥MYMO 羽绒服 活动价：2944 元
- ⑦江南布衣外出服 活动价：895 元

**推荐理由：**平时舍不得花的钱，到了年底领了奖金红包，就赶紧置办起来吧。时尚手包、男表、卫衣、裤子，让你放肆买买买。

(以上服装品牌在万达广场一、二楼有售)

### 3.其他活动

- ①1月20日—2月2日 Remandis / Koradior 中庭特卖，全场 2 折起
- ②微商城 900 团 1000 1月18日 10:00 起，王府井微商城 900 团 1000，每日数量有限，售完即止。



## D.北京华联乐山店

春节营业时间：除夕当天营业时间为 8:30—19:00，正月初一营业时间为 9:00—21:00，正月初二开始正常营业。



谭莉/摄

### 1.年货单 腌腊制品

老城南纸盒缠丝兔 500g/ 袋	64.80 元
老城南彩袋樟茶板鸭 36.80 元 /700 克	
老城南川味腊肉 82.80 元 /500 克	
老城南老腊肉 82.80 元 /500 克	
食久香柴火腊肉 59.80 元 /500g	
食久香精广味香肠 62.80 元 /500g	
食久香精品腌熏猪尾巴 360g/ 袋	89.00 元
食久香香干巴牛肉 400g/ 袋	128.00 元

**推荐理由：**过年，是中国人心目中的一件大事，每家每户在过年之前都要购买年货，香肠、腊肉等腌腊制品更是不少家庭的必备。老城南是四川知名品牌，而食久香是本地知名品牌，乐山本土特产，地地道道的乐山味道。

### 2.年货单 零食

雀巢奇欧比皇冠巧伯桶 84.80 元 /400 克 (桶)	
徐福记新年糖桶 47.90 元 /550 克	
徐福记综合饼点大礼包 39.90 元 /550 克 (袋)	
德芙精心之选 99.00 元 /280 克 (盒)	
潘祥记七彩家年货 / 丰收春满圆曲奇 24.50 元 /608 克	



谭莉/摄

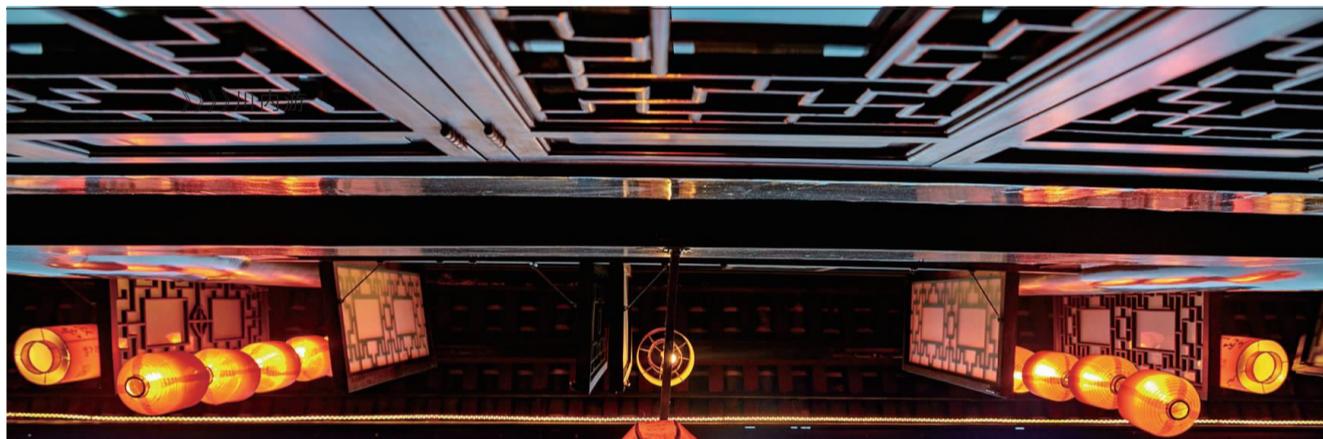


## 逛 要 篇

好不容易盼来了春节小长假，你不会打算天天呆在家里吧？除了宅在家里和去境外度假，不愿出远门的你，其实川内自驾游和乐山周边游也是过节的好方式。安利一份春节攻略，收好这些年味最浓的地方，一家人说走就走。



# 春节出游 说走就走



川 内 游

阆中  
春节文化之乡的正宗年味  
推荐指数★★★★★



亚丁  
水蓝色星球的净土  
推荐指数★★★★★



阆中古城是国家AAAAA级旅游景区，中国春节文化之乡，中国四大古城之一。作为春节文化的发源地，阆中古镇的春节更加隆重和丰富，很多遗失已久的春节活动在这里都能找到。

今年春节期间，以“拜春节之源，到阆中过年”为主题的春博会将于1月15日(腊月二十一)至2月8日(正月十五)在阆中古城举行。在长达半个多月的新年欢庆活动中，阆中古镇将举办十大主题活动，8个配套活动，以及19项独具风趣的新年欢庆活动。到时候，行走在春节的阆中，川戏、皮影次第上演，狮灯、龙灯走街串户，锣鼓声中，历史的脉动就这样在你的身边行走。



如果世界上只有一个地方可以安放青春，那么这个地方一定是稻城亚丁。这里拥有壮美的雪山、绮丽的湖泊，丰富的动植、厚重的人文。这里神秘而多彩，蓝天白云、牦牛草原、经幡寺庙、长袍诵经，处处尽显人文之美。电影《从你的全世界路过》曾在这里取景，林宥嘉也曾唱过关于它的极致浪漫。稻城亚丁，也许没有比它更动人与浪漫的名字了。它是水蓝色星球上的最后一片净土，亦是遗世独立的造物天堂。

春节出游 说走就走

07

2020年1月23日  
编辑：熊春鹰  
版式：游昌学

2020乐山新春休闲攻略

08

编辑：熊春鹿  
版式：游昌学  
2020年1月23日



## ■ 武侯祠

美食庙会两不误  
推荐指数★★★★★



“成都大庙会”是成都市春节期间最大的节日文化活动，从 2005 年起在武侯祠连续举办至今。

2020 年武侯祠成都大庙会将于 1 月 23 日至 2 月 8 日，在武侯祠博物馆文物区、西区、锦里举行。持续 17 天的武侯祠成都大庙会将汇集大型灯组、喜神送福、特色小吃、三国集市、文艺演出、精品展览、仿古祭祀、专家鉴宝等多项主题，为游客奉上一场充满民俗味的新春盛宴。

除了看灯会外，景区内的几条小吃街也形成自己的特色，本地的、外地的小吃汇聚，在被誉为“成都版清明上河图”的锦里，鳞次栉比的茶坊、客栈、酒楼、戏台、民俗工艺店挂满了灯笼彩带，还有三国遗风民俗体验，仿佛回到古代新年。同时，庙会期间，持有“2020 武侯祠成都大庙会”门票的游客，进入武侯祠博物馆文物区雕像馆不再另行购票。



## □ 海螺沟

体验特别的藏历年  
推荐指数★★★★★



如果你习惯了汉族的新年，觉得不能再被惊喜到，那不妨到甘孜过一个特别的藏历新年。一般所说的藏历新年是指正月初一的传统藏历新年。藏历腊月二十九晚上(类似汉族的除夕夜)，家家户户都要进行被称为“古突”的面团宴，而“卡塞”是藏族人民过藏历新年必备的年货。还有藏戏、锅庄，有自发的也有组织起来的。人们捧着切玛盒、带着哈达走亲访友，互相拜年。

在甘孜不仅有特色藏历新年民俗活动，还有冬天逃离雾霾最该去的海螺沟——雪地温泉，贡嘎冰川，日照金山……冬天的海螺沟，冰川将会变成洁白的巨石，原始森林也会变成林海雪原，再加上二营地的真正温泉，冬天的海螺沟会让你不虚此行。海螺沟目前早晚的温差比较大，积雪在海拔较高的地方才有，所以游客赏雪的同时，必须注意登山安全，量力而行。



## □ 西昌

享受 20℃ 的微风拂面

推荐指数★★★★★

西昌属于亚热带高原季风气候区，素有小“春城”之称，蕴藏着丰富的气候资源，冬暖夏凉、四季如春。来到西昌不仅可游玩泸沽湖，还有美丽的邛海，卫星发射基地等，更能体会和参与当地彝族独有的文化活动，品尝到极具西昌特色的美食。来了西昌，必须要做的事，就是去邛海上走一走，或是坐着小船游湖，看碧波粼粼，水天一色，似一幅天然素雅的巨幅油画。



## □

## 自贡

灯彩点亮年味

推荐指数★★★★★



一路、上元灯火、幻梦光影、灯耀世界、童话城堡、时空龙骑士。

本届灯会上，自贡彩灯不再只是一个个装置作品，而是不同主题区域里、你和数百名演员的舞台，在他们的带领下，你可以梦回唐朝上元节、畅游丝绸之路、扮演童话故事的主角，甚至近距离感受侏罗纪时代的震撼。

自贡灯会从 1988 年起，陆续赴省内外、国内外展出，三十多年来，足迹遍及世界五大洲及祖国的大江南北，先后在 60 多个国家和地区及国内 500 多个大中城市展出，共吸引数亿中外游客观灯，深受观众喜爱，被誉为“天下第一灯”。

今年的灯会与往年更是不同。第 26 届自贡国际恐龙灯会，以“自贡灯·耀世界”为主题，巧妙利用山地起伏、水路蜿蜒的地势地貌，创意融合自贡传统彩灯技艺和现代光影科技，从水上、陆地、空中全方位、多维度、立体化地营造一个集“绚丽光影、创意艺术、歌舞表演、娱乐互动”为一体的春节盛会。园区九大主题分区：锦绣盛世、南国华灯、中华彩灯、一带一路



09

2020 年 1 月 23 日  
编辑：熊春虎  
版式：游昌学

2020 乐山新春休闲攻略



10

版式：游昌学  
编辑：熊春鹰  
2020年1月23日

## 乐山游

## □ 井研

感受厚重国学文化

## 参考路线：

乐山—研经镇(熊克武故居)—千佛镇(雷畅故居、千佛岩)—三江镇(三江宋塔)—竹园镇(成都战役·首战遗址景区)

推荐指数★★★★★

熊克武故居建于民国11(公元1922)年,位于距井研县城11公里的“盐井湾”(今研经镇)。熊克武故居为砖木结构,硬山式屋顶,总占地面积1104平方米,建筑面积773平方米。2012年由四川省人民政府公布为四川省文物保护单位。

雷畅故居是省级重点文物保护单位,由12个四合院组成。走进其中,仿佛遇见200年前的旧时光。基于其先前良好的保护,雷畅故居整体形制得以保存,成为四川省目前保存较完整的明清民居建筑群之一,被誉为“中国川西明清民居建筑化石”、“中国川西明清民居建筑精粹”。距离雷畅故居不到10分钟路程,便是千佛岩(寺),这里有佛龛若干,其中有大佛1尊,小佛1000尊。

已有800多年历史的三江宋塔是井研重要的文化旅游资源之一。三江宋塔在明成化、天启年间,曾经修整过



熊春鹰/摄

两次,现在塔身保存相对完好。整个建筑造型严谨、风格朴素、线条匀称,结构坚固,在塔下仰望很是壮观,从塔上又可眺望三江,是井研县唯一的现存时代最早、保存较为完整的一座宗教建筑。

为纪念在竹园铺战斗中英勇牺牲的87名革命烈士,井研县于1954年修建了纪念园,后经多次改造扩建,现在“成都战役·首战遗址”竹园烈士纪念园已建成四川省爱国主义教育基地、四川省国防教育基地等,被市委、市政府确定为两基一点(革命传统教育和爱国主义教育基地、党员干部党性教育基地和行政学院现场教学点)。



## □

## 金口河

到大瓦山探寻自然生态的奥秘

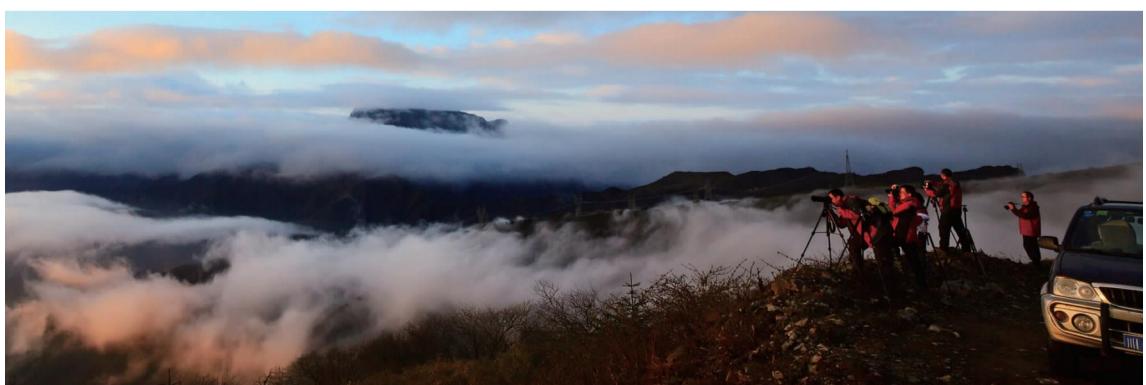
## 参考路线：

乐山—金口河—永胜乡—五池村湿地公园

推荐指数★★★★★



大瓦山国家湿地公园位于金口河区永胜乡,地处四川盆地西南边缘山地地带,总面积2812.2公顷。区域内既有天然湖泊,又有泥炭沼泽发育,湿地景观丰富,具有显著的生态和美学价值,在四川省具有典型性和代表性。特别是区域泥炭资源保存较为完整,在同纬度同海拔地区较为罕见。



大瓦山东面脚下分布着“五大天池”,它们由南到北分别是大天池、干池、小天池、高粱池、鱼池,呈带状分布,又连为一体。园区内湿地生态系统发育典型而独特,生物多样性丰富,区域地位重要,在湿地学、生态学、生物学、地质学等方面具有较高的研究价值,是一座保存最完美的“自然生态博物馆”和“野生动植物基因库”。



## 犍为 古镇觅乡愁

参考路线：

乐山 - 清溪古镇 - 罗城古镇

推荐指数★★★★★



犍为是一个节奏缓慢的地方，漫步其中，不胜惬意，其中嘉阳小火车、罗城古镇、犍为文庙、同兴桫椤湖、茉莉花基地等是非常出彩的景点，除此之外，犍为颇具特色的民风民俗和风土人情也是一大亮点。

罗城古镇位于犍为县东北部，距乐山市 60 公里，居住着汉、回、彝、满、藏、黎、苗 7 个民族。被誉为“中国的诺亚方舟”古镇主街凉厅街因整条街道

像船型得名船型街。

清溪古镇则位于犍为县城西南马边河河畔。古镇现保存较好，有众多明清建筑尚存，保留着明清以来 22 条古街道的原始格局。古街区内的老四合院和部分古城墙、老码头、古寺庙、古装饰、古家具、古树木和老牌坊。留存下来的文物古迹众多，镇域内共有各种历史文化遗存 50 多处，其中宫观寺庙 38 座。



## 沙湾

尽享欢乐亲子时光

参考路线：

乐山 - 美女峰 - 山水世界 - 醉花谷

推荐指数★★★★★



山水世界休闲旅游度假区位于沙湾区，距乐山中心城区 25 公里，毗邻国家森林公园美女峰景区，海拔 900-1100 米，是集观光休闲、森林康养、亲子游玩、高山运动为一体的综合旅游度假区。景区开设有高山七彩滑草道、有 800 米新西兰滑板车赛道、有挑战自我的林中穿越、有团队合作真人 CS、射箭，有儿童非常喜欢的溜索、秋千、攀岩等项目。还有高山星空露营、露天篝火烧烤、亲子厨房、团队拓展训练等项目，非常适合带着孩子一起游玩。



11

2020 年 1 月 23 日  
编辑：熊春鹰  
版式：游昌学

2020 乐山新春休闲攻略

春节出游  
说走就走

春节出游  
说走就走





12

## 文旅篇

版式：游昌学  
编辑：熊春霞  
2020年1月23日

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。春节将至，乐山各区县纷纷开始部署春节“文旅大餐”，灯会、展览、非遗展演、文艺演出……从正月初一到正月十五，精彩纷呈的文旅活动，将带给乐山市民一个特别的中国年。

# 收好这份文旅活动清单 精彩“鼠”于你



## 传统年味 尽在嘉州大庙会

春节是中华民族最为重要的节日，春节逛庙会在我国民间有着悠久的历史。乐山从2015年开始，连续举办了五年嘉州大庙会。熙熙攘攘的人流、琳琅满目的商品、风格迥异的美食、丰富多彩的文化活动……形成一幅绝无仅有的民俗画卷。过春节、逛庙会，已经成为乐山市民和来乐游客不可或缺的娱乐休闲活动。一年一度的嘉州大庙会，扩大了乐山对外影响力，推动了文旅融合，成为乐山又一张亮丽的文旅新名片。

据了解，为推动乐山文旅产业高质量发展，迎接2020年四川省文化和旅游发展大会在乐召开，今年春节期间（正月初一至初七），我市将在嘉州长卷·天街举办2020嘉州大庙会。今年嘉州大庙会活动主题为“文旅融合 乐游嘉州”，设置“玉鼠迎春”“嘉州梨园”“谜里乾坤”“乐山好礼”“快乐打卡”“书画风雅”六大主题活动。

在历届大庙会的基础上，2020嘉州大庙会将更加融入乐山元素，讲述乐山故事，体现乐山特色，展示乐山风情，从传统的“逛、吃、玩”赶集式庙会活动升级为多内涵、多实惠、多场景、多空间的文化旅游盛事。



## 欢乐不断 文化活动好戏连台

记者近日从乐山市文化广播电视台和旅游局获悉，为丰富群众精神文化生活，春节期间我市将开展系列文化活动。覆盖全市11个县（市、区）的精彩文艺演出、民俗展演、诗歌朗诵、书画展览、文化讲座等近60项文化活动将令市民游客大饱眼福。

据了解，活动内容包括文艺巡演、民俗展示、书画下乡、迎新画展、巡游及大庙会等，形式多种多样。“我的中国梦”主题文艺活动以及走基层等系列文化活动，为群众“端上”喜闻乐见的文化大餐；市中区“不忘初心担使命 盛世欢歌迎新春”文艺晚会、迎新年美术作品展系列活动营造喜庆的春节气氛；在峨眉山市大庙庙会、犍为县“金鼠闹春 鼠你最红”元宵喜乐活动、金口河区“龙腾狮跃闹元宵”民俗展演及大型游园活动中感受传统年味；“九九见真 纸上芳华”五通桥区第二届硬笔书法展、新春茶话会暨“感动沙湾人和事”颁奖典礼、夹江县百姓春晚（1+N）系列文化活动、井研县“礼赞新时代 文化润万家”文化下乡系列活动、沐川县百姓大舞台惠民演出等，共同营造安定祥和的节日气氛，让文化活动更好地面向基层，惠及更多群众。

# 有颜有味 井研湿地观灯会

1月23日，井研迎春彩灯美食嘉年华将在研溪湿地光彩亮相。此次活动由专业筹办“自贡灯会”的自贡和合文化传播有限公司筹办。届时，在研溪湿地公园，观花灯，尝美食，享浓浓年味，点亮美好新年。本次井研迎春灯会可谓奇思妙想，从国家到小家，从小家到个人，每个人能遇到让自己怦然心动的灯组。有小朋友看了就不想离开的卡通灯组，鼠年独有的福鼠长廊、招财鼠，妙趣横生的忆童年灯组；还有情侣必拍照打卡的浪漫之灯，携手走过密境之森，浪漫风车的灯光花海。光看还不够，井研迎春灯会设计出了交互式的玩耍体验灯组的人物、花草、动物。

除此以外，井研县在春节期间还准备了丰富多彩的春节系列活动，包括百姓舞台·文化进乡村、民俗文化·龙腾狮舞闹元宵、乡村振兴·踏春游、趣味体育等活动。

## 赏冰雪奇观 观人生大戏

2019年是文旅大戏“只有峨眉山”戏剧幻城诞生的第一年，有了冰雪+文旅的深度融合，峨眉山冬季旅游新增“四洗”新玩法：山上赏冰雪奇观洗眼球，山中拜普贤菩萨洗凡尘，山下泡仙山汤池温泉洗心情，观《只有峨眉山》人生大戏洗灵魂。

第21届峨眉山冰雪温泉节暨雷洞烟云亲子狂欢季大幕早已拉开。从“冰雪神功”到“童萌世界”，从传统体验到创新互动，峨眉山冬季旅游自成一派，成为一大亮点。21年来，冰雪温泉节这块金字招牌，成就了峨眉山“中国低纬度高海拔冰雪娱乐典范”的江湖地位，成为了越来越多家庭赏雪玩雪、休闲度假的狂欢乐园。

雷洞坪滑雪场及周边数百亩丛林区，全国最长的高山户外冰道、全川最大的网红冰雕墙，以及滑板滑雪、儿童飞船、滑雪圈等人气项目，增加了彩色儿童冰道，雪地悠波球、儿童雪地滑步车等亲子冰雪体验项目，并配套“风陵长廊”“冰雪成语秀”“年代打卡秀”等打卡点，同时开展“冰雪小猕萌”摄影大赛、冰雪研学体验活动，“小灵猴杯·雪地漂移”滑步车趣味雪地赛等等，众多的雪上运动娱乐项目纷纷登场。

“四洗”新玩法之一：盛雪期的到来，赏雪、滑雪、玩雪，南国冰雪嗨翻天。金顶圣洁的雪域世界，流动的白云与仙气缭绕的雪山，雾凇、树挂、云海、日出、佛光、圣灯奇景频现，世界最壮丽的观景平台，一幅冬日宁静绝美画卷，洗净众生眼球。

“四洗”新玩法之二：盛世拜普贤，峨眉行大愿，山中洗凡尘。峨眉山历来就是佛教朝圣中心，行愿的最佳目的地，山中寺庙众多，每到一处都充满了佛陀的气息。自东晋以来，峨眉山就作为普贤道场，居士信众八方来朝，虔诚跪拜，绕佛行愿，悠久浓郁的佛教文化历久弥新。点上一炷香，祈一生平安，钟鼓之声不绝于耳，诵经佛语此起彼伏，在普贤的庇佑下，寻得一处心灵归宿。

“四洗”新玩法之三：冬季的峨眉山，圣洁世界，开启冰火两重天，低山的温泉文化与高山的冰雪度假体验遥相呼应。峨眉山麓温泉水引自有2000多万年矿化龄的氡水温泉，不仅能泡、还能喝、更能疗。一汪清泉洗心情，一杯雪芽动凡心，在峨眉山冰与火的世界里，你可以尽情挥洒自己。

“四洗”新玩法之四：观“人生大戏”洗灵魂，给予你无限的遐想。只有峨眉山》戏剧幻城，不仅是一场艺术的盛宴，同时也是一次难得的心灵疗愈之旅。今冬峨眉山，山下的“一场找回自己的人生大戏”与山上雪域盛景交相辉映，成为最大的看点。



李举涛/摄

温馨提示：

### 峨眉山景区春节期间实行总量控制及分时段限流

峨眉山景区实行实名制全网订票，如果不是选择徒步登山，请在预订门票的同时预订相关的车票。游客可通过峨眉山识途旅游网官方微博平台、峨眉山景区扫码购、携程、美团等网络平台，提前预定门票、观光车票和索道票。

(一) 门票：景区门票每日限量为31500张，每日游客总量达到控制限额后，停止销售景区门票。

(二) 观光车票：金顶景区每日限量20000人次，上行至金顶景区雷洞坪车站的观光车票每日限量20000张，售完为止。未成功订购至雷洞坪车票的游客，可选择游览万年寺、清音阁、报国寺、伏虎寺等景点。

### 《只有峨眉山》旅游演艺休演

《只有峨眉山》自2019年9月25日公演以来，得到了全国各地游客的喜爱和认可。为保障春节期间给全国观众焕然一新的视觉效果、更加震撼心灵的表演和精神洗礼。《只有峨眉山》将于2020年1月22日—1月24日休演三天进行演出设备升级。2020年1月25日(大年初一)正式恢复演出。



春节出游  
说走就走

13

编辑：熊春鹰  
版式：游昌学  
2020年1月23日

2020乐山新春休闲攻略



14

编辑:熊春鹰  
版式:游昌学  
2020年1月23日



市 中 区

## 嘉州大庙会

时间:1月25日-1月31日(正月初一至初七)

地点:嘉州长卷·天街

### (一)玉鼠迎春

在南(上游)北(下游)两个入口处,设置具有传统年味特色的大型龙门;在大庙会正门入口通道,设置乐山元素主题造型、鼠年吉祥物标志、立体导示系统、悬挂灯笼;在祈福台两侧,布置伞阵,营造喜庆吉祥的春节氛围。

### (二)嘉州梨园

天下川剧,乐山有戏,“嘉阳河”川剧艺术被列入省级非物质文化遗产名录。在祈福台,设置“嘉州梨园”表演区,每天表演变脸、吐火等川剧艺术,以及舞龙舞狮、峨眉武术等民俗文化节目。

### (三)谜里乾坤

过春节猜灯谜是中国传统民俗。设置“谜里乾坤——新春灯谜互动区”,组织编撰与乐山大佛、峨眉山、乐山历史文化、乡村民俗、街道地名及鼠年有关的趣味灯谜,让市民和游客竞猜赢奖。

### (四)乐山好礼

文旅结合有好礼,设置“乐山好礼”伴手礼展区。以极具乐山地域特色的沐川甩菜、太平豆腐干、杨湾豆腐脑、峨眉蝴蝶画、夹江年画、面塑、糖画等地方美食、文创产品、非遗精品,供大家品鉴和挑选。

### (五)快乐打卡

在大庙会街区,设置“5G生活”“鼠你最靓”“乐山乐水”等场景的“快乐打卡”抖拍乐园(打卡点)。

### (六)书画风雅

设置“书画风雅”展区,邀请乐山知名书画艺术家现场创作、展示,拍卖作品。同时,举办“全国名家画乐山美术作品3D立体艺术展”。“书画风雅”“画说乐山”让市民和游客体验宣纸上的风雅嘉州。



井 研

### (一)百姓舞台·文化进乡村

时间:1月-2月

地点:全民健身活动中心、西门广场、各乡镇

活动内容:组织文艺宣传队深入县城社区和镇村组,开展文化惠民演出活动。

### (二)民俗文化·龙腾狮舞闹元宵

时间:2月8日

地点:全民健身活动中心

活动内容:民间灯舞队,开展灯舞巡演。

### (三)红红祝福到你家

时间:1月-2月

地点:全民健身活动中心、研溪湿地

活动内容:组织文艺工作者、书画家深入社区、镇(村)为百姓现场义务书写春联,现场作画,赠送年画和书籍。

### (四)迎春彩灯美食嘉年华

时间:1月-3月

地点:研溪湿地

活动内容:观花灯,尝美食,享浓浓年味,点亮美好新年。

### (五)乡村振兴·踏春游

时间:2月

地点:研溪湿地、集益乡、千佛镇、三江镇、研经镇

活动内容:游研溪湿地,赏田园美景;参观百里产业环线,采果、垂钓;造访雷畅故居景区,感受川西民居“活家典”魅力;参观“国保”三江宋塔,怀旧当年“雁塔题名”胜事;拜谒熊公故居,追忆辛亥风云历史。

### (六)趣味体育活动

时间:1月-2月

地点:全民健身中心

活动内容:袋鼠跳、纸压板跳绳、瞎子打锣、趣味飞镖等。





## 犍为

**(一)“赏中国传统书画 悟儒家文化精髓”元旦春节书画展**

时间：1月1日—2月8日

地点：犍为文庙

**(二)嘉阳桫椤湖景区幸运大转盘和毛泽东思想大舞台文艺演出活动**

时间：1月24日—1月30日

地点：嘉阳桫椤湖景区

**(三)全国首部儒家文化实景剧“儒在犍为 大成礼赞”演出**

时间：元宵节前后

地点：犍为文庙

**(四)“金鼠闹春 鼠你最红”元宵喜乐系列活动**

时间：2月8日 13:00

地点：犍为县远洋广场

活动内容：猜灯谜、趣味游戏、现场书画、非遗及传统打击乐器表演。

**(五)罗城镇正月十五闹元宵系列活动**

时间：2月8日 9:30—21:00

地点：罗城集镇



## 沙湾

**(一)“沫若大舞台”群众公益惠民演出周活动**

时间：1月31日—2月8日(共9场)

地点：沫若大舞台(沫若广场)

内容：艺术展演(综艺歌舞)

**(二)元宵灯谜游园会**

时间：2月8日 14:00—16:30

地点：沫若文化苑

内容：灯谜竞猜

## 沐川

**(一)百姓大舞台**

时间：1月25日

地点：文化中心

内容：惠民演出活动

**(二)龙腾狮跃闹新春**

时间：1月26日

地点：城区

内容：惠民演出活动

**(三)百姓大舞台**

时间：1月27日—2月8日(每天一场)

地点：文化中心

内容：惠民演出活动

## 峨眉

**(一)大庙会**

时间：2月1日

地点：大庙飞来殿

内容：庙会

**(二)正月十五“闹元宵”特色文化活动**

时间：2月8日

地点：绥山镇、峨山镇

内容：文化活动

## 金口河

**龙腾狮跃闹元宵**

时间：2月6日

地点：金口河区文体中心

内容：开展2020年“龙腾狮跃闹元宵”民俗展演及大型游园活动

## 马边

**(一)文化三下乡**

时间：1月23日

地点：建设乡、劳动乡

内容：文艺演出

**(二)元宵晚会**

时间：2月6日

地点：三九广场

内容：文艺演出



春节出游 说走就走





春节，对于许多人来说就是玩耍聚会的七天，但对于吃货来说却是煎熬的七天。因为不少好吃的馆子都休假了！为了方便大家在春节期间外出觅食，小编特地奉上“乐山鼠年春节不打烊美食”，祝大家吃嘛嘛香，过个幸福年。

★★★★★ 16



2020年1月23日  
编辑：谭莉  
版式：游昌学

## 美食篇

# 春节美食不打烊

【中餐类】

### 1. 红利来大酒店

店家地址：市中区嘉定中路328号  
营业时间：春节期间正常营业（除夕当天晚上不营业）  
订餐电话：0833-2175999, 0833-2175888  
**推荐理由：**这里有特色中餐，更有幽雅、恬静的醉爱酒吧和花园式棋牌雅间，供您消遣娱乐。

### 2. 聚义餐酒楼

店家地址：乐山市市中区凤凰路北路  
营业时间：春节期间正常营业（除夕当天晚上不营业）  
**推荐理由：**0833-2131833  
推荐理由：聚义餐酒菜品有特色，环境清幽雅致。

### 3. 潘家园食府

店家地址：市中区肖坝路嘉州花城满庭芳花样年华  
营业时间：春节期间正常营业（除夕当天晚上不营业）  
美食热线：0833-7823888  
**推荐理由：**潘家园食府以“家常农家菜”为特色，不仅可以接待小型的家庭聚会，同时也能够满足大型的宴席需求。

### 4. 醉峨眉

店家地址：市中区龙游路北段385号（市质监局对面）  
营业时间：春节期间正常营业  
美食热线：0833-2341388  
**推荐理由：**醉峨眉是一家以家常菜为主，吸收了自贡盐帮菜、峨眉本地菜做法，菜式源于家常而又高于家常，拥有独一无二的菜式，并包含了川菜的鲜、辣、酸、爽之意。

【火锅类】

### 1. 小龙坎老火锅

店家地址：乐山市市中区龙游路北段领地亚马逊楼下  
营业时间：春节期间正常营业  
订餐电话：0833-2151886  
**推荐理由：**火锅界当之无愧的网红，一年到头都是人气爆棚。不管是惊艳的口味、特色的就餐环境还是创意十足的菜品，这里都展现出浓郁的现代餐饮气息。

### 2. 味之绝美蛙鱼头火锅

店家地址：乐山市市中区嘉定北路165号（宜必思楼下）  
营业时间：除夕至初二歇业三天，春节期间营业时间为16:00—21:30  
订餐电话：0833-2448644  
**推荐理由：**排队也要吃的美蛙鱼头火锅。适合在春节吃腻了大鱼大肉后，改善一下口味。



### 3. 捞的乐自助火锅

店家地址：市中区嘉定北路381号（杨家花园站台斜对面）  
营业时间：除夕当天休息一天，其他时间照常营业。  
美食热线：0833-2600186  
**推荐理由：**虽然是自助火锅，但捞的乐火锅的味道一点都不马虎，店内的菜品非常丰富，可以敞开吃、敞开喝。

### 4. 王浩儿渔港

店家地址：市中区滨江路中段王浩儿码头  
营业时间：除夕当天休息一天，其他时间照常营业。  
美食热线：0833-2454838  
**推荐理由：**王浩儿渔港在过年推出的鱼火锅自助餐值得一试，各种三江河鲜任君品尝。

### 5. 胃典火锅

店家地址：乐山市市中区春华路中段金江国际对面（十字路口）  
营业日期：春节期间正常营业  
订餐电话：0833-2691234  
**推荐理由：**胃典火锅的口味以适中麻辣为主，偏鲜香。独具特色的橄榄油无渣锅底，深受广大顾客的喜爱。橄榄油具有美容养颜、延缓衰老、调节内脏等天然保健功效。用橄榄油熬制的锅底，口感细滑香醇，食用后不易上火，老少皆宜。



## 春节美食不打烊



### 【特色餐饮类】

#### 1.逗蛙炭烧牛蛙主题餐厅

店家地址：乐山万达广场三楼

营业时间：春节期间正常营业（除夕当天晚上不营业）

订餐电话：0833-2265518

**推荐理由：**无论是令人目眩神迷的装修，还是萌萌哒的就餐环境，都会让你眼前一亮！十二种口味的牛蛙，六种口味的特色烤鱼，多种特色菜，秘制的烧烤和可口的前菜，也都会让你食指大动。

#### 2.巴色渔捞

店家地址：乐山市市中区春华路中段375号（嘉电花园对面）

营业时间：春节期间正常营业（除夕歇业一天）

订餐电话：0833-2513588

**推荐理由：**一鱼多吃，口味独特，可烤可涮，老年人和孩子都可以品尝。



#### 3.世和养生板栗鸡

店家地址：乐山市市中区凤凰路中段633号

美食热线：0833—2405863

营业时间：春节照常营业

**推荐理由：**这家店绝对是老少皆宜的不二就餐选择。香甜的板栗和鸡肉的结合简直妙不可言，一锅鲜汤，全凭鸡肉和板栗的香味自成一格。





18

编辑：潭莉  
版式：游昌学  
2020年1月23日

#### 4.神仙气功鱼

店家地址：乐山市市中区东城路 886 号

美食热线：0833—2351616

营业时间：除夕、初一歇业两天，其他时间正常营业。

**推荐理由：**这个鱼摆摆和一般的鱼摆摆不一样，是蒸出来的美味。不仅味道巴适，做法也很神奇。

#### 5.铁锅们羊肉汤

店家地址：市中区百福路 174 号

营业时间：春节期间正常营业（除夕当天晚上不营业）

美食热线：15983386060

**推荐理由：**这家的羊肉汤、烤羊肉串、酸辣羊血以及羊肉香肠，都是特色菜品。性价比高，味道一级棒。

#### 6.今品鲜酸汤乌鱼馆

店家地址：乐山市市中区嘉兴路 447 号

乐山市中区碧山路 98 号天街

营业时间：除夕、初一歇业两天，其他时间正常营业。

美食热线：0833—2417559

**推荐理由：**滋补、养生，特别适合春节阖家聚会前去品尝。

#### 7.韩厨

店家地址：乐山市中区王府井百货六楼

营业时间：除夕当天以及正月初一上午暂停营业，正月初一下午 16:00 正式营业。

美食热线：0833—2355833

**推荐理由：**要想在这个春节，品尝到多样性的美食，韩厨就不容错过。在乐山众多的自助餐厅中，它家从口碑到菜品都有不少好评。

### 【小吃夜宵类】

#### 1.叶婆婆钵钵鸡

店家地址：市中区东大街 37 号

营业日期：春节期间正常营业（大年三十休息）

**推荐理由：**春节期间，招待外地来的亲朋好友，不妨带 TA 们到叶婆婆钵钵鸡，各色小吃，一站搞定。

#### 2.主烤官烧烤店

店家地址：乐山市市中区凤州路 2054 号

营业时间：春节期间，初三正常营业（2 月 23—26 日歇业）

订餐电话：0833—18111452788

**推荐理由：**最近很火的一家烧烤店，味道好，菜品新鲜，烤五花肉、烤豆腐、烤虾都很不错。

### 3.易老八翘脚儿牛肉

店家地址:乐山市市中区清风街 200 号

营业日期:大年初六正式营业

订餐电话:0833-2020910

推荐理由:易老八家的翘脚儿牛肉美味又易食,滚烫的牛肉汤里盛放着各种牛食,牛肉香扑鼻而来,再喝一口资格的牛肉汤,那种热辣,爽惨了。



### 4.牛华豆腐脑

店家地址:乐山市市中区县街 27 号(老公园旁)

营业日期:春节期间正常营业(大年三十休息)

推荐理由:老公园的牛华豆腐脑是乐山人心中不灭的记忆。一碗豆腐脑粘稠的沾着肉和撒子、花生在口里缠绵,最后把碗底的粉条一根一根的吸进嘴巴里,那口感不摆了!



### 5.海汇源老烧麦店

店家地址:乐山市市中区东大街

营业日期:春节期间正常营业(大年三十休息)

订餐电话:0833-2113039

推荐理由:乐山老字号美食店,门店虽小但是味道不错,非常薄的面皮包裹上鲜肉,蒸几分钟就可以吃,刚出蒸笼的烧麦香飘四溢,蘸着辣椒油,一口一个,鸡汤面+烧麦+带丝汤,完美组合。



### 7.张二哥麻辣烫

店家地址:乐山市市中区百福路 260 号(公安局特警支队旁)

营业时间:春节期间正常营业(除夕歇业一天)

推荐理由:15183399886

推荐理由:作为乐山最早的“火锅麻辣烫”,张二哥适合重口味的美食爱好者。他家的蘸碟味道香醇,菜品中麻辣牛肉、腰片、鸭掌等都有特色。



### 8.旧大桥徐烧烤总店

店家地址:乐山市市中区嘉定南路 461 号(旧大桥下)

营业日期:春节期间正常营业(大年三十休息)

推荐理由:乐山的烧烤以麻辣鲜香,肉嫩菜鲜而著称。如今的烧烤店都更加多元化,与烧烤同食的还有兔头,爆炒田螺、龙虾、脆肠等。过新年,大口喝酒,大块吃肉,不醉不归,才是正道。



庆贺新年的方式是多种多样的，除了走亲访友、聚餐等，看电影、追剧已然成为了一种常规方式之一。亲朋好友们相约看一部电影，或宅在家中和家人任性追剧。既消遣了时光，又增进了相互间的感情。

★★★★★ 20

2020年1月23日  
编辑：杨莹  
版式：王扬



## 观 赏 篇 光影贺岁过新年

### 最强贺岁档 谁是春节之王？

鼠年的大年初一，近十部国产电影组队攻占院线。作为必争之地的春节档期，能否打响新年第一枪？



#### 《唐人街探案3》

为了能圆满收官，再续《唐人街探案2》33亿元票房佳绩，整个团队为了宣传该片使出了全力。主演阵容尽收中日明星，请来刘德华合体演唱《恭喜发财》年味满满，在未映之前先播同系列网剧，做到了高分走起吸人眼球。剧情上更有张子枫回归，神秘人物Q将要露面。陈思诚的“唐探宇宙”能成吗？



#### 《囧妈》

这次《囧妈》主打亲情，一个中年儿子加上一位步入老年的妈妈，讲述许多中国家庭都在上演的母子拉锯战。如今，母子关系早已成了熟悉又陌生的代名词，这趟母亲乘坐的长途列车，能否让他们的关系缓和？答案是肯定的，但过程会戳中观众泪点吗？



## 《急先锋》

这是成龙的全新之作，讲述了“急先锋”小队跨国对抗恐怖组织，营救中国企业家人质的故事。本片也是唐季礼导演首次挑战全球反恐类题材的影片，对于这次题材上的突破，他曾表示：“自己从来不会拍别人重复的东西，会想办法来进行创新。”



光影贺岁过新年



21

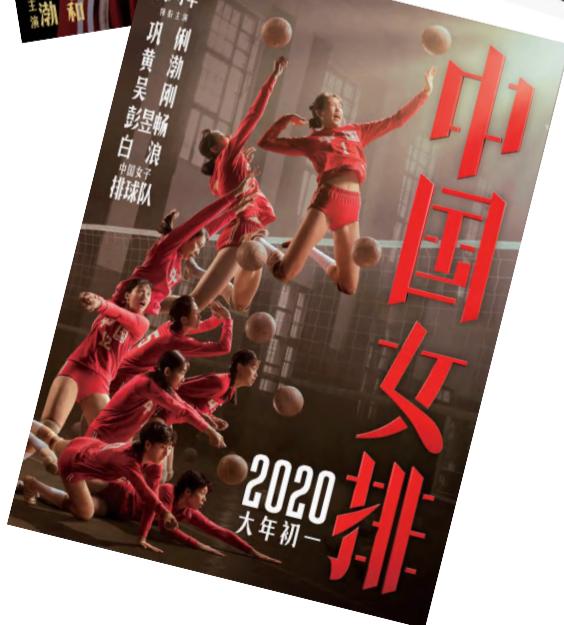
2020年1月23日  
编辑：杨莹  
版式：王扬

2020乐山新春休闲攻略



## 《中国女排》

巩俐、陈可辛、黄渤，三个名字放在一起，就已经让观众嗅到了佳片的味道了。从某种意义上说这是一部纪录片电影，根据真实事件改编，满满的励志爱国情感。从曝光的女主巩俐的造型来看，还原度超 90%，也让人惊呼原来巩俐和郎平也可以这么相似。中国女排的全民回忆，能否被该片重燃？



## 《熊出没 狂野大陆》

说到春节档，必然少不了《熊出没》系列大电影，从 2014 年《熊出没》就开始征战春节档了，先后推出《熊出没之夺宝熊兵》、《熊出没之雪岭熊风》、《熊出没之熊心归来》等，票房也是节节攀升一年比一年高。





22

编辑：王扬  
版式：  
2020年1月23日



《姜子牙》

2019年年度票房冠军，总票房突破了50亿元的《哪吒之魔童降世》有太多的粉丝群体。这部其原班人马制作的《姜子牙》同样是封神演义题材，不知道这次改编会不会给我们带来惊喜。从预告来看，姜子牙被赋予了强迫症的特点，并且一改以往老者形象，成了帅气潇洒姜大叔，还带了萌宠四不像一同作战。这次主角成了大叔，观众们还会继续嗑吗？



## 《大红包》

影片围绕着现实生活中随礼、送红包为背景展开创作，讲述了男主角因工作调动等多方原因，翻看多年留存下来的随礼账本，谋划如何巧妙快速收回分子钱，在好友的帮助下，自导自演一场疯狂婚礼大戏的故事。



## 《紧急救援》

“枪王”林超贤北上后，代表作已经成了《湄公河行动》和《红海行动》两部主旋律电影了。作为首部海上救援题材的华语影片，《紧急救援》依然走的是大场面、大制作的路线。火爆的场面，紧凑的情节，主演们上天入地，惊心动魄，扣人心弦。



林超贤 导演作品  
**紧急救援**  
THE RESCUE



## LINK

乐山影院春节档信息



### ◆UME 影城

春节期间营业时间:09:00—24:00

活动:2020年新春 U 享权益卡限量发售,全年现场购票可享受7折优惠,赠送4张电影票+6份双人套餐。初一至初三,抢新年红包墙,各种丰富礼品:电影票、3D眼镜、电影周边。初四至初七,新年鼠“米妮”送上新年糖。2月7日—2月10日,UME影城购票小程序抢19.9元电影票。

### ◆太平洋电影城

春节期间营业时间:

09:00—24:00

除夕夜营业时间:

21:30—24:00

### ◆云幕国际影城

春节期间营业时间:08:30—24:00(除夕当天不营业)

活动:初一至初七,招行银行卡观影8.8(普通储蓄卡不参与)

### ◆华联国际影城

除夕当天营业时间:09:00—17:00;初一开始正常营业

### ◆横店电影城

春节期间正常

活动:一月份线上新办卡、新绑卡成功或充值即送好礼  
新办卡或充值100元送



新年礼包1(含5元购爆米花券,券领取后30天内有效)  
充值300元送新年礼包2(含1元观影券一张+5元购爆米花券一张,券在领取后30天内有效。)

### ◆万达电影城

春节期间正常营业

活动:12月24日—2月8日,登陆万达电影APP即可获得1次中奖机会。(每天限参与1次,最多可中奖1次)

1月17日—1月31日,使用万达电影APP购卡/充值,单笔每满500元,可获得2张19.9元2D/3D换购券+1张故宫周边兑换券。



23

2020年1月23日  
编辑:杨莹  
版式:王扬

2020乐山新春休闲攻略

(具体活动,请以各大影院最终内容为准)



24

编辑  
王莹  
版式  
王莹  
2020年1月23日

孙红雷饰金海  
SUN HONGLEI  
NEW



### 《有翡》

**主演:**赵丽颖、王一博

对于喜欢观看电视剧的观众而言，赵丽颖和王一博合作的《有翡》无疑是最让人期待的电视剧。赵丽颖作为收视女王，主演的多部电视剧得到观众和市场的一直认可，而王一博凭借《陈情令》也让人气有所提高。



### 《狼殿下》

**主演:**王大陆、李沁、辛芷蕾、肖战

这部剧已经压了几年，但一直热度不减。加上今年肖战的大火，让这部剧更是掀起了一波新的热度。唯一有些遗憾的是，男主不是肖战而是王大陆，王大陆虽在电影市场的口碑不错，但在电视剧方面的表现还有待提升。《狼殿下》能否在2020年成为爆款就看王大陆在剧中的表现能否圈粉了。



## 爆款剧“混战”荧屏

2019年年末可谓是古装剧扎堆，继《陈情令》《庆余年》《大明风华》热播之后，小编盘点了即将播放的热门电视剧，一起预测下一个爆款吧。

### 《新世界》

**主演:**孙红雷、张鲁一、万茜、周冬雨、李纯、胡静

《新世界》从宣布主演阵容之后，就引起了大量观众的关注，因为这个阵容实在是吸引眼球。孙红雷在《潜伏》之后再演谍战剧，让人期待满满。除孙红雷之外，其他演员也都是响当当的实力派。

### 《无心法师 3》

**主演:**韩东君、陈瑶

关于无心和岳绮罗的故事，相信大家都还没有看够，这次《无心法师 3》，韩东君饰演的无心，将和陈瑶饰演的岳绮罗再续前缘。这次，故事发生在盛唐，是第一部《无心法师》的前传，也是所有故事的起源。



### 《爱情公寓 5》

**主演:**娄艺潇、李佳航、孙艺洲

在2020年第一季度待播剧中，卖相最好的是《新世界》，而热度最高的则是《爱情公寓 5》。《爱情公寓》作为国内最大的电视剧IP之一，热度一直很高。虽然之前因为大电影和抄袭风波受到了影响，但在热度上《爱情公寓 5》不减反增。





## 《梦回》

主演:李兰迪、王安宇

唐人最新古装偶像剧,改编自金子的小说《梦回大清》。讲述了普通上班族小薇在故宫里一次意外迷路,穿越回清朝,在危机四伏的后宫围墙内开启了一段奇妙旅程。李国立担任导演,全部沿用《步步惊心》的班底。可以看出,唐人想要复刻当年《步步惊心》所取得的成功。



## 《大秦帝国之天下》

主演:张鲁一、段奕宏

该剧是《大秦帝国》系列电视剧的第四部,也是最后一部。讲述了秦始皇从出生到一统六国约 40 余年的战国风云。秦始皇嬴政在吕不韦、李斯、王翦等的辅佐下平灭六国、一统天下,建立起中华历史上第一个大一统的中央集权国家。



《古董局中局 3》

主演:屈楚萧、陈钰琪

作为畅销书,《古董局中局》已经拥有一批忠实的书迷,而针对这种类型的作品进行影视化制作,很难得到书迷的肯定。反观该剧挑选的两位演员,都是在演技方面得到认可的实力艺人,所以《古董局中局 3》依然值得期待。



## 《余生请多指教》

主演:杨紫、肖战

这部剧从还未正式官宣杨紫和肖战是男女主演时,网友们就已经“疯了”。后来在整个拍摄过程中流出的剧透,反响更是不错。2018 年,杨紫的代表作是《香蜜沉沉烬如霜》,2019 年杨紫的代表作是《亲爱的,热爱的》,《余生请多指教》能否成为杨紫的代表作?



25

2020年1月23日  
编辑:杨莹  
版式:王扬

2020乐山新春休闲攻略



春节假期，难得休闲。对于爱书人来说，与其走亲访友，不如去到书中，与喜欢的作者晤面、交谈、争辩。

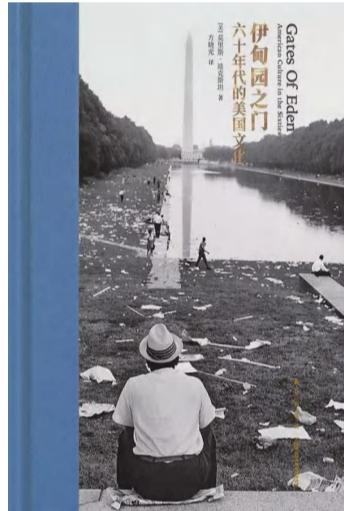
★★★★★ 26

2020年1月23日  
编辑：杨莹  
版式：王扬



娱 乐 篇

## 读书“串门”



### 《伊甸园之门》

豆瓣评分：8.6 ★★★★★ [美] 莫里斯·迪克斯坦 译：方晓光 新星出版社

直到本书问世，人们才得以完全理解：那喧嚣的十年，对美国产生了怎样的影响。当青年不再敬畏长者，当他们站在伊甸园门口，当他们投身新文化的创造和个性张扬的狂欢，他们是如此富有感染力，却又如此受困于自身的局限。他们频受挫折，依然痴情不改。

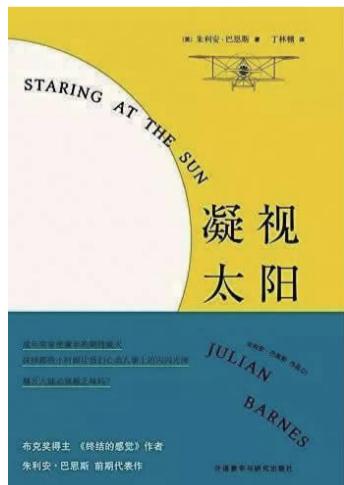
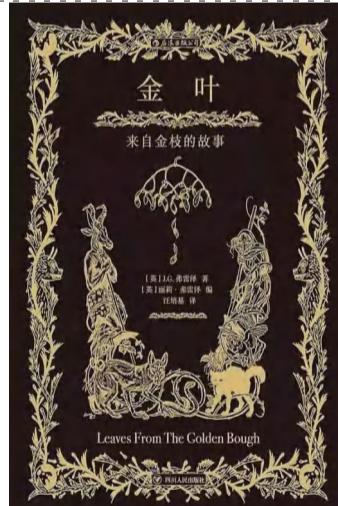
六十年代是崇尚个人见证的，亲历六十年代的作者莫里斯·迪克斯坦，用书中的独到洞见践行了这一传统。但本书也是他在七十年代末乌托邦思潮消退时写就的，因而赋予作者在场和回望的双重视角，成为了解美国六十年代文化的必读书。

### 《金叶：来自金枝的故事》

豆瓣评分：7.6 ★★★☆☆ [英] J.G. 弗雷泽 著 汪培基 译 后浪 | 四川人民出版社 出版

詹·弗雷泽的《金枝》自然是绕不开的巨著，作为人类学家的弗雷泽从原始社会的巫术仪式来研究艺术的起源。这套十二卷本的人类学巨著远不止研究了艺术，也正是其中大量的文献资料和艰深的科学推论让我望而却步。

树精、狼人、妖巫午夜聚会、寄居树内的幽灵、敦刻尔克的巨人、求雨的中国人、科斯岛上的丰收节、所罗门的温泉浴场……原始的人类社会和自然万物之间那份难言的神秘关系令人神颤。《金叶》摘取了《金枝》中的那些来自世界各地的民间传说和神话故事，娓娓道来，引人入胜，以通俗亲切的方式满足读者强烈的好奇心和平凡的求知欲。

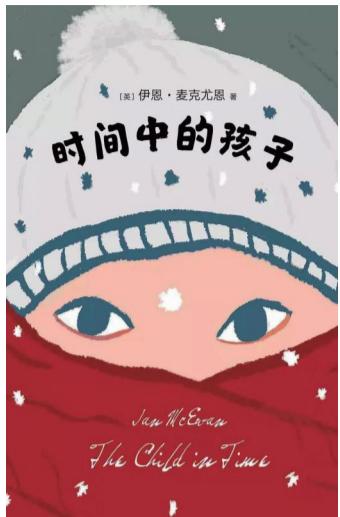


### 《凝视太阳》

豆瓣评分：8.2 ★★★★★ [英] 朱利安·巴恩斯 译：丁林棚 外语教学与研究出版社

《凝视太阳》是英国著名作家朱利安·巴恩斯的早期长篇小说。讲述了一个出生于二十世纪初的英国女孩儿婕恩一生的成长历程，她小时候对世界的期待，长大后在婚姻中遇到的挫折，独立把儿子养大忙碌，并且在进入暮年之后，婕恩突发奇想地一个人环游了错落于全球各地的世界七大奇迹。

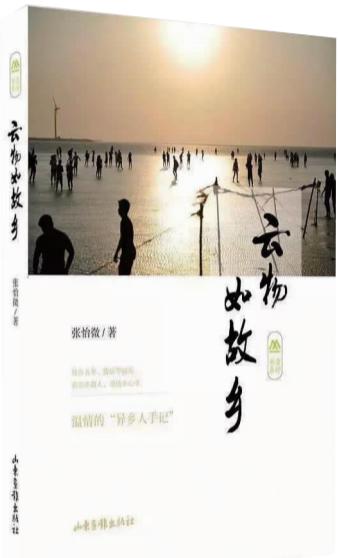
小说探讨了一个平凡生命百年人生中的各种不平凡的结点，一个平凡人身上不平凡的勇敢。对培养女性读者的自强精神很有价值。



## 《时间中的孩子》

豆瓣评分: 7.7 ★★★★☆ [英] 伊恩·麦克尤恩 著 张竝 译  
南海出版公司 | 新经典文化 出版

《时间中的孩子》是一个关于成长、失去和救赎的故事。写给每一个想做回孩子的大人。童书作家斯蒂芬在3岁的女儿走失后，仿佛掉进时间的魔法。整天失魂落魄的他经历着一潭死水般的生活和巨大的煎熬。但在与幻影中的女儿、无法走出悲伤的妻子以及父母的相处中，他渐渐寻回了内心的天真与真正珍贵之物。与此同时，他的童书出版商查尔斯原本正攀向事业高峰，却突然辞职隐居。原来，查尔斯一向厌倦成年人的生活，现在终于决意摆脱束缚，在树林中无忧无虑地奔跑玩耍。可当时间流逝，对成人世界的留恋又开始浮现心头……他将何去何从？

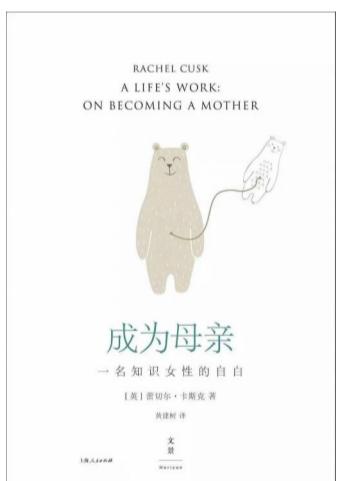


## 《云物如故乡》

豆瓣评分: 8.1 ★★★★☆ 张怡微 著 山东画报出版社 出版

这是一位在异乡生活五年的上海女作家的随笔合集第三册，记录了她在台湾生活、学习、病愈期间的见闻及细碎的审思。

几年以来，关于两岸的风俗、文化、新闻，怡微写了很多文章。她心思绵密、行文清澈，笔下的人生经验灵淡且深情。因此阅读更需耐心，去领会、去咀嚼、去贴合自身经验。这种“静”，刚巧能与年关的闹相抵，获得心灵的慰藉。而散文将书本拆解成更易读的章节，长则五六页，短则一两页成篇，不畏惧亲客与琐事的打断。



## 《成为母亲》

豆瓣评分: 7.1 ★★★★☆ [英] 蕾切尔·卡斯克 著 黄建树 译  
世纪文景 | 上海人民出版社 出版

这是小说家蕾切尔记录她自己成为母亲这一过程的非虚构作品，写她作为一名知识女性，“放弃了自己的公众价值，以换取一系列私人意义”的体验。有趣的是，写这本书的过程本身也是她尝试推翻传统家庭模式的尝试——她的丈夫，在她写这本讨论照顾孩子的书时照顾孩子。

## 《摩洛哥田野作业反思》

豆瓣评分: 8.5 ★★★★☆ [美] 保罗·拉比诺 著  
高丙中 康敏 译 商务印书馆 出版

《摩洛哥田野作业反思》出版于1977年，写的是作者24—25岁在摩洛哥做调查时的经历。它所“反思”的内容，在人类学接下来四十年的发展里，得到过更深入、更系统的阐述，但是更加吸引人的是作者本人的状态，“我已经厌倦了这个城市，并且在政治上感到无能为力，我要去摩洛哥成为一名人类学家”。

它几乎吻合了如今年轻人当中普遍存在的无力感，而这本书告诉我们，还存在另一种方式去接近更真实而纯粹的生活，但是我们依旧需要对它保持质疑、提出反思。



## 读书「串门」

27

2020年1月23日  
编辑：杨莹  
版式：王扬

2020乐山新春休闲攻略



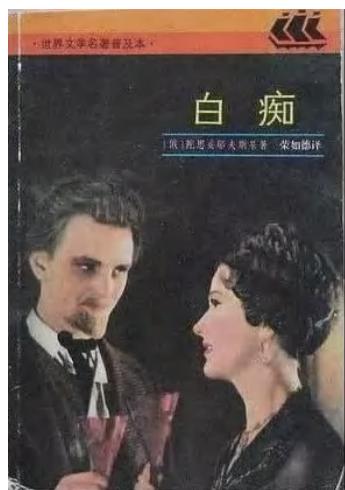
28

版式  
王莹  
2020年  
1月23日

## 《白痴》

豆瓣评分:9.4 ★★★★★  
[俄]陀思妥耶夫斯基 著  
荣如德译  
上海译文出版社 出版

这是一本不容易对付的长篇小说。出场人物的名字长又难记，场景建构毫不偷懒，偏偏细致且宏大。撇开小说的情节，陀氏频繁跳出叙事的演讲行为和书中角色在舞台上自然显露的癫狂气质，都时刻提醒着阅读者——什么是一流小说。

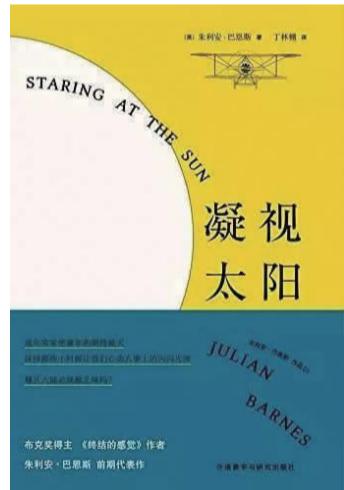


## 《布鲁内莱斯基的穹顶》

豆瓣评分:7.8 ★★★★☆ [加] 罗斯·金 著  
冯璇译 社会科学文献出版社 出版

《布鲁内莱斯基的穹顶》是关于一个文艺复兴时期的天才如何避开有限的人力、物质手段和艰难的自然条件建造了一个至今仍然为人我们所惊叹的建筑奇迹的故事。

作者在书中描写了布鲁内莱斯基这位天才如何将一个不可能完成的任务变成一个创举，他发明新的机械，运用新的工作方法进行建造。故事里，作者将这一历史事件与瘟疫、战争、权力斗争以及思想的骚动有机地编织在一起，通过讲述历史，作者使得十五世纪的生活、传统、各种人物、社会状况跃然纸上。



## 《无中生有》

豆瓣评分:8.3 ★★★★☆ 刘天昭 著  
理想国 | 上海三联书店 出版

这是刘天昭积四年之力完成的一部70万字自传体小说，“积”字也可反说成“拆”，文字积成厚砖之时，也是她将迄今为止的人生拆解消化之时，正如天昭自己所言：“我怀疑自己投入社会生活之初，就是为了否定它，为了安心地离开它。”

难以相信谁能比天昭更勇敢地质疑自身，她坦诚而恳切，克制又自省，文字没有丝毫卖弄之意，却是对生活和自身见血见肉的观察与洞穿。书中不断生长变化的家始终隐藏着记忆与现实重叠的罅隙，年节回家时捧读此书，仿佛故地重游。

## 平安人寿：真情服务 快速理赔

2020年1月15日平安人寿乐山中支公司出现了感人的一幕：投保了平安百万医疗和重疾险的魏先生家属宋女士到公司送来了一幅“真情服务快速理赔”的锦旗，并向大家讲述她的经历。

2012年6月魏先生为自己投保了《智胜人生》、《智胜重疾》，2018年8月加保了《安鑫保》、《安鑫保重疾》等险种，2019年7月被保险人因腹痛就诊乐山市中医医院，检查增强CT提示肝脏占位，2019年8月于华西大学医院确诊原发性肝癌伴门静脉癌，并行化疗栓塞。公司接到报案后，考虑到被保险人急需治疗费用，立即与各部门沟通，优先处理理赔相关调查、审核工作，并在较短时间内结案，赔付重疾保险金共计15万。同时魏先生自发病以来5个月的医疗，公司现累计赔付医疗费用大约已有20万。

宋女士亲自到乐山中支送上锦旗并由衷感谢平安：平安的理赔及时，解决了他们家这突发的大额经济困境，重新点燃了她丈夫的生活希望。（雷阳）

## 市中区：开展“农村留守妇女儿童艾滋病宣传教育项目”志愿者培训会

**本报讯** 为确保省计生协“农村留守妇女儿童艾滋病宣传教育项目”顺利实施，1月16日上午，市中区计划生育协会组织开展了志愿者培训会。来自市中区各乡镇和街道计生协的工作人员参加了培训，市计生协会秘书长曾晓黎和市中区疾控防艾专家陈均，在培训会上分别就群众性宣传技巧与方法和艾滋病预防基本知识，作了深入浅出的讲解。

艾滋病是我国当前重点防控的传染性疾病之一，广泛开展宣传教育是遏制艾滋病蔓延的有效措施。农村留守妇女儿童艾滋病宣传教育项目旨在推进农村留守妇女儿童艾滋病防治宣传教育工作，提高农村留守妇女儿童艾滋病防治知识知晓率，增强农村留守妇女儿童对艾滋病的自我保护意识和防范能力。

（本报记者）

## 乐山市美术家协会2019年工作年会举行

**本报讯** 1月19日上午，乐山市美术家协会2019年工作年会在城区金海棠大酒店举行。市美协领导及主席团成员、嘉宾、市美协会员100余人参加本次活动。

会上，乐山市美术家协会主席李开能回顾和总结了2019年的工作，肯定了一年来成绩和亮点。并对美术工作者提出了明确的希望和要求，号召广大美术工作者继续努力，不断创作出有温度、有高峰的精品力作，为乐山美术事业的发展做出新的更大的贡献。该协会还为2019年度新会员颁发会员证。（本报记者杨莹）

## 漫乐山·书咖

春节营业时间：大年三十至初一休息；初二13:00—18:00，初三13:00—20:00，初四至初六10:00—21:00

●活动：漫乐山新年卡。办卡期限：2020年1月1日—1月30日。办理并充值新年卡，一个月360元30杯指定饮品；两个月660元60杯指定饮品；三个月900元90杯指定饮品。（饮品种类：素茶、柠檬、苦荞、花茶、菊花、奶茶，开卡之日起即开始计算）

新年套餐。新年套餐大礼包，任一饮品+鸡米花+薯条+奥尔良烤翅 售价59.9元；春节期间进店消费即可参加春节抽奖（含饮品、小食、代金券、会员卡赠送等）

地址：漫乐山·24小时书屋（柏杨东路156号智慧书店旁）

漫乐山·书咖老霄顶店（叮咚街与海棠路交叉口西南200米）

漫乐山·文旅书咖（人民南路148号黄家山商业银行旁）

漫乐山·见府山店（峨眉山市名山南路东侧见府山营销中心旁）

## 新华文轩书店

春节营业时间：大年三十至初一11:00—15:00，初三起正常营业。

●活动：1月1日—3月31日，会员福利，精选50余种好书，专享折扣价低至4折起；购买3本即可享7.8折优惠。

地址：沫若书城·文轩书店（中心城区柏杨东路市文化馆内）

新华文轩乐山书城（嘉兴路892号北城峰景旁）

## 西西弗书店

春节营业时间：大年三十10:00—17:00，初一起正常营业10:00—23:00

●活动：1月2日—2月9日，惜福时光礼包低至7.7折；持阅读卡购指定图书，享8.8折；书店正价消费128元，赠新春礼包一份。

地址：乐青路万达广场一层

（具体活动，请以各商家最终内容为准）



KTV 推荐

## 与音乐酒精“厮混”

一年的打拼，长久的惦念。新年，与亲友合唱胜过千言万语，亲戚朋友相聚在 KTV，显得锦上添花。

### 音乐派量 KTV(梅西店)

非常注重包厢的设计风格与服务品质，无论是女生闺蜜所钟爱的可爱风，还是商务人士所需的绅士洽谈风，亦或是家人团聚的温馨感，在这里都能被一一满足。每个娱乐间的每一秒都能感受到“麦霸”的独特气场。精致的拍照打卡专属区，更是直接捕获少女芳心。

营业时间：13:00——02:00

感受：立麦感很强，服务到位，音质没有任何杂音。

坐标：市中区嘉定中路与柏杨东路交汇处梅西百货 6F(近北门桥)

预订电话：0833-2693666

### 致青春 KTV

红砖墙，木桌子，听春天的花开秋天的风以及冬日的落阳，光阴沉淀在酒杯里。在这里不仅仅是唱歌，更是一种享受。大气超前的装修风格，无疑是聚会的好去处，让人尽情嗨个够。服务人员热情专业，装潢别具特色。

营业时间：13:00——03:00

感受：浓浓的怀旧风非常适合朋友聚会、K 歌。

坐标：市中区嘉兴路 888 号 3 栋 b 区 2 层

预订电话：0833-5303333

### 维也纳 KTV

装潢很华丽，风格呈现现代风与英伦风，就算是小包间也有立麦，在灯光与音效效果方面也是下足了功夫，极尽展现小资情调。奢华的环境风格，配上浓厚的音乐氛围，仿佛诞生了一场典雅的音乐盛宴。

营业时间：13:00——02:00

感受：氛围强，服务专业，赏心悦目的环境与超强隔音，享受一场自在的团聚与盛宴。

坐标：市中区二号桥立交桥处(近新大桥)

预订电话：0833-2405666



29

2020 年 1 月 23 日  
编辑：杨莹  
版式：王扬

2020 乐山新春休闲攻略

## 遗失

C229+ 宜宾市宝明眼镜有限公司 + 宝岛眼镜所持有的乐山世豪广场装修保证金和临时出入证 2 本押金收据(NO. I681162, 金额 10200 元)遗失作废。



30

版式·王莹  
2020年1月23日

## 七界量贩式 KTV

宽敞豪派的大厅，水晶灯仿佛一簇绽放的五彩烟花，与周围的灯光陪衬着优雅的氛围。在用户的舒适感和细节打造方面格外在意，别具特色的包房，供青中老年人不同选择，同时设立有vr游戏区、豪华休息区，供任何宾客享受体验。

营业时间:13:00——06:00

感受:服务到位，豪华体验，高音靓，低音正。

坐标:肖坝新业中心三楼

预订电话:0833-2698477



## 美港城纯 K

精致又大气的环境，头顶的吊灯宛如一朵优雅的莲花。“豪华装修、崭新系统、劲爆音响、热情服务”是美港城纯 K 的特色。一帆在江水上的游轮 KTV，很有情调，展现了嘉州的味道，一览江上夜色。

营业时间:19:00——06:00

感受:船上唱 K 值得一试。环境与技术革新了 KTV 的新潮流。

坐标:市中区滨江路中段王浩儿码头内

预订电话:0833-2228888



酒吧 推荐

## 红人馆量版式 KTV

绚丽迷醉的霓虹灯，先进的 K 歌设备，360 度环绕立体音响，及时更新当下流行曲库。适合各类男女老幼，服务人员也很专业，环境雅致。综合起来是一家性价比较高的 KTV。

营业时间:12:30——02:00

感受:价格亲民、强烈推荐。

坐标:市中区张公桥街 7 号

预订电话:18981302058



## 自由港量版 KTV

各种主题包间内配有炫彩的智能灯光，无线麦克、复古立麦、支持手机点歌，让消费、欢唱更加便捷。开趴、唱歌、聚会都能一次满足。

营业时间:12:00——02:00?

感受:环境装修风格不错、音响效果很好、节日气氛浓烈。

坐标:乐山市市中区翡翠路 529 号(翡翠国际新天地广场三楼)

预订电话:0833-2483333



# 品尝喧嚣，无酒不欢才是人生

一个人过年叫又老一岁，一群人过年叫狂欢盛典。妩媚的紫色灯火，追赶着盛世繁华的夜晚。在酒吧的角落里，将潮流音乐的幻觉和酒精搅拌，好不快活。



## SPACE 酒吧

一个年轻时尚的酒吧，就像是生活中的一个驿站，你可以来这里放松自己，调整身心，跟着人群跳动起来，将烦恼忧愁统统忘掉，极致奢华，高逼格的氛围，瞬间让人欲罢不能。

环境:空间大、后现代 LOFT 风格与抽象设计交融

感受:设计感强、氛围浓厚、DJ 给力

坐标:市中区瑞祥路一段万兴城



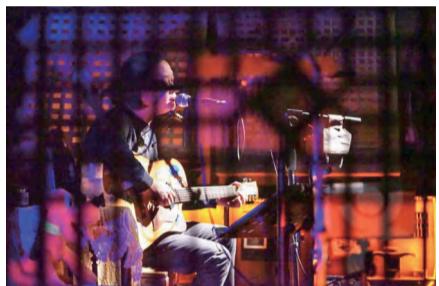
## 耍·民谣馆

有人说，民谣总是颓败的。歌者总在哼唱着老旧的房子，色调总是斑驳着，不是灰就是黑，又或间隙投入一下泛黄的信纸色。耍·民谣馆算是现目前乐山最纯正的一家以民谣音乐为主的酒馆，有现场乐队，歌手乐手风格各异。推开木门，小小的空间充满着有感情的歌声。伴着轻轻的民谣音乐，舒适惬意的氛围让人不由得放松下来。

环境：古朴、大气，昏暗的灯光，神秘的氛围

感受：轻轻的民谣音乐使人舒适惬意，疲惫人群放松的好去处。适合想去放松自己但又不想太 high 太疯的人们

坐标：滨江路南段 80 号（老房子酒楼旁）



## 花图 live

这里是放松与休闲的酒吧，在五光十色的城市中，必不可少的。晚上 9 点，欧洲乐队登台，现场 live 燃爆全场。当灯光照射在五颜六色的鸡尾酒上，配上慵懒美妙的爵士乐，这将是一个很有情调的夜晚。

环境：音乐调性突出，微暗灯光的下，带着一丝暧昧一丝诱惑。

感受：想要嗨又想要吃江湖菜的小伙伴首选，外籍驻唱简直不能太赞。

坐标：市中区柏杨街道柏杨西路 868 号盘龙银座底楼



## 小城故事酒吧

在这里，酒吧不再是纸醉金迷的奢靡，属于了夜晚温柔的呢喃。随着音乐，那一张张陌生又熟悉的脸在灯光下忽明忽暗，低附至更深的心底。音乐依旧，被撩拨的心弦赖在了小城故事里。

环境：时尚、现代风格装修

感受：服务员统一着装，热情周到，小吃拼盘棒棒哒。过去期间人气火爆，需提前预定。

坐标：市中区岷河北街与滨江路交汇处（上河府旁）

## 鹿港小镇·精酿啤酒馆

略微昏暗的灯光下，缀着暖黄，即使来买醉，也觉得昏暗中有希望。拒绝无趣，相遇灵魂每一个细节，都能激发你内心深处的共鸣，为你带来全新的酒吧体验。

环境：优雅与动感相结合，品质与时尚相融

感受：适合年龄跨度大、驻唱歌手很热情

坐标：市中区滨江路北段 956 号（江南人家旁）

未来还在很遥远的未来，昨天始终定格在闪亮的昨天。在此聚到一起唱起许多熟悉的歌谣。生活或许总是被烦恼缠绕，但至少还有音乐，至少还能歌唱，当那些动听的旋律响起的时候，悠扬的歌声，温暖你整个旅程。

## 江湖堂酒馆

有人的地方就有江湖。推门而进，浓浓的中国风。听，台上的人在唱着自己的故事，酒精和旋律催生出的强烈冲击，上次这样放肆宣泄是什么时候，沉醉在不同日常生活的氛围里，找到心灵的栖居地。

环境：古典与现代相结合，文艺风

感受：歌手驻唱撩动心弦、古色古香的中国风适合拍照

## 青花原创音乐酒馆

华灯初上、夜色降临，亮起淡淡的灯光。民谣音乐是启动记忆的钥匙，它可以消弭往日的烦琐与庸常，它也可以用温情的方式，把我们带回那个充满了自由，和平与爱的年代。

环境：这不单单是一个有格调的酒吧，更是原创民谣空间。在这里，音乐永远是它最本质的属性。

感受：酒吧气氛好，围在歌手四周，安静地听歌互动。

坐标：新广场峨电股份旁（巷内 100 米）



31

2020 年 1 月 23 日  
编辑：杨莹  
版式：王扬

2020 乐山新春休闲攻略

（具体活动，请以各商家最终内容为准）



## “文瀚嘉州 百姓直通车——艺术进万家”活动举行 **艺术进万家点亮新春**

■本报记者 谭莉

### 传承文化精神 五大主题活动,让艺术走进生活

2020春节将至,为丰富广大人民群众的精神文化生活,营造欢乐祥和、喜庆热烈、文明进步的浓厚节日氛围,1月20日上午,由乐山市文化馆、乐山市美术馆主办,乐山广播电视台报社承办的乐山市第三届“文瀚嘉州 百姓直通车——品艺术 享生活 艺术进万家”活动在市文化馆启幕。市文广旅局相关部门负责人,嘉州画院、市美协及各区市县文化馆、美术馆工作人员100余人参加开幕式。

活动现场,爱心书画家代表张荔上台代表书画家们发言。她表示,“艺术进万家”活动的举办,旨在营造高雅城市文化氛围、培养市民文艺爱好与情操,能参与这样的公益活动感到非常荣幸,也希望这个公益品牌能够越办越好。

同时,活动主办方还为荣获“文瀚嘉州 百姓直通车 艺术进万家”活动爱心书画家称号的代表颁发证书。

开幕式结束后,现场书画义卖活动也正式开始。参与义卖的书画作品均来自我市知名书画家之手,作品风格多样,具备市场价值、收藏价值。正因为此,活动现场人气爆棚,书画爱好者们凭事前购买的号码参与活动。动动手指,大屏幕便滚动起来,再按下键盘即可选中属于自己的作品。记者在现场看到,很多人摇到自己心仪的书画作品后,都露出了满意的笑容。

而除了书画义卖活动外,在活动现场同时进行的还有“文创集市”和“书画鉴赏”。在文创集市现场,集中展示了本土文创产品、瓷器画、石头画、泥塑、毛笔、瓷器文创产品等,吸引了许多市民前来了解和购买。而在市美术馆展厅一楼、和合艺术品超市陈列的150幅名家作品,则让市民近距离领略艺术的魅力。

**共享文化情怀  
艺术进万家,搭建文化沟通交流的平台**



据悉,乐山市第三届“文瀚嘉州 百姓直通车——品艺术 享生活 艺术进万家”活动共有五大主题活动,包括慈善募捐、艺术品义卖、开幕式、书画鉴赏、文创集市。

其中,2019年11月已经举行了对马边彝族自治县大竹堡中心小学、朝阳坪村的慈善捐助,现场共捐赠100幅书画作品给当地的困难群众。同时,本次活动募集到的来自全市63位书画名家的500幅精美书画通过现场和网络义卖两个渠道进行,所得款项将全部用作扶贫慈善资金。

乐山市文化馆馆长李旭东表示,乐山市文化馆和乐山市美术馆联合推出的“品艺术、享生活——艺术进万家”公益文化品牌活动到今年已经是第三年,活动展现我市蓬勃向上的精神面貌和对美好艺术的追求。“在往年活动经验的基础上,今年的文化艺术活动更加地亲民、注重体验感。”李旭东说,下一步,他们还将继续以人民为中心,关注公众的文化需求,强化公众文化体验,为老百姓搭建一个文化沟通交流的平台,也让艺术真正走进普通百姓家中。



(本版图片由王扬、游昌学/摄)

春在嘉州 年在乐山

# 2020年乐山市百姓春晚热闹上演

## 百姓春晚 好戏登台

■本报记者 熊春鹰 文/图



为进一步丰富群众节日文化生活，充分营造喜庆、祥和、欢乐的节日氛围，1月19日下午，“欢乐中国年·幸福满乐山”2020年乐山市百姓春晚在乐山广场热闹上演，现场上千名市民共享新春文化盛宴。省文化旅游厅二级巡视员杨铭，市委常委、宣传部长于丽，市人大常委副主任张旭东，副市长郭捷，市政协副主席夏玲观看演出。

市委常委、宣传部长于丽在致辞中说，百姓春晚是一次文化惠民演出，是全市精品文艺成果的一次集中展示，也是市里为一年来辛勤付出的干部群众精心准备的一场文化盛宴。过去一年乐山经济建设取得丰硕成果，文化教育卫生体育等社会事业蓬勃发展，一系列高规格的文化活动，一大批高品质的文化项目，展现了乐山良好形象，提振了乐山文化自信，增强了全市人民的获得感、幸福感、安全感。

2020年是决战决胜脱贫攻坚，全面建成小康社会的收官之年，在市委市政府的坚强领导下，希望全市广大干部群众紧扣“旅游兴市、产业强市”发展主线和“文旅发展年”经济工作主题，加快建设世界重要旅游目的地和全省区域中心城市，积极争创全省经济副中心，奋力谱写新时代乐山繁荣发展的文化新篇章。

下午两点过，演出还没开始现场就已经挤满了前来参演和观看的人。上千名观众一起观看了演出，提前感受年味儿。伴随着非遗展演《春来福到，春鼠喜拜年》登台，演出正式拉开帷幕。随后，民乐合奏《欢沁》、武术《论剑峨眉》、情景歌曲《城市里的我》、歌伴舞《阿哥的梦阿妹的弦》、情景说唱《健味》、群舞《橘子姑娘》、音乐快板《谁不说咱家乡好》、情景剧《扶贫书记》等精彩节目依次上演，让所有观众过足了瘾，也将百姓春晚的气氛推向了高潮，台上台下成了欢乐的海洋。

据了解，此次百姓春晚是“我们的中国梦”——文化进万家暨乐山市2020年“文瀚嘉州·百姓直通车”文化惠民系列活动之一，由中共乐山市委宣传部、市文化广播电视台和旅游局主办，乐山市文化馆承办，各县（市、区）党委宣传部、各县（市、区）文体旅游局协办。参演的演员来自全市各县（市、区）以及各行业系统，演出节目涵盖了歌舞民乐、川剧国粹、峨眉武术等。

除了精彩的文艺演出，活动现场还有“一抹亮色”美术精品展和“春联进万家”两项活动同步进行。其中，“一抹亮色”美术精品展展出了由“一抹亮色·全国名家画乐山”美术作品展中精选出的30件作品；“春联进万家”活动组织了10名书画家在现场创作春联和书画作品赠送市民。



## 共享文化盛宴 夹江县首届百姓春晚暨春节团拜会热闹开演

■本报记者/文 李举涛/图

金猪辞岁岁安，瑞鼠报春幸福年。1月17日晚，夹江县外国语学校礼堂内流光溢彩，歌舞欢腾。夹江县首届百姓春晚暨春节团拜会热闹开演，为现场观众奉献了一场精美绝伦的视觉盛宴。

晚会在《欢天喜地百姓年》的歌舞中拉开帷幕。《年画夹江》、《红红火火纸乡年》充分展示出“中国书画纸之乡”的荣光；舞蹈《茶马古道》将夹江是茶马古道上最美驿站演绎得淋漓尽致；歌舞《时尚夹江》则演绎出夹江不仅历史悠久，而且处处充满了时尚和魅力。

此次春晚以“百姓”为主题，以歌颂祖国、歌颂夹江、歌颂人民为内容，整台晚会分三个篇章，分别为《纸乡荣光》、《茶香中国》、《瓷都风采》，共15个节目。充分展示了夹江县一年来经济社会发展取得的伟大成就和巨大变化。

2019年，夹江全县上下，使出“绣花”功夫，扎实推进脱贫攻坚各项任务的落地落实，全县各爱心单位、爱心企业、爱心人士也积极主动参与到脱贫攻坚工作中，做出了积极的贡献。为激励先进，进一步营造全县决战脱贫攻坚的良好氛围，晚会上，县委、县政府对25个脱贫攻坚先进集体、28名脱贫攻坚先进个人、23个扶贫助困爱心单位和企业、6名扶贫助困先进个人进行通报表扬。

记者了解到，2020年是全面建成小康社会的决胜之年，是夹江加快建设全省县域经济强县的关键之年，是夹江县域经济高质量发展的攻坚年。为确保全面建成小康社会和“十三五”规划圆满收官，夹江县委、县政府确定了全年的奋斗目标，并成立了六个工作指挥部。六大指挥



长也来到了晚会现场，介绍相关产业发展、相关项目推进情况。

近年来，在夹江县委、县政府的带领下，夹江人民艰苦创业，砥砺前行，创造了一个又一个的辉煌。吹响了“全省县域经济强县、中国绿茶出口第一县、乡村振兴战略先进县、成都平原经济区营商环境第一县，国家卫生县城”的集结号。今日的夹江，文化繁荣发展，公共文化服务体系日益完善，优秀传统文化不断弘扬传承，文化活动丰富多彩。勤劳智慧的夹江人民正和着改革发展的节拍，激情演绎出一曲曲高质量发展的华美乐章。

# 乐山城市新地标 网红打卡第一站

——乐山港·上中顺招商启动会举行

■本报记者 金丹/文

## 老街新造 乐山新地标即将亮相

上世纪初，嘉定港船舶云集：“港内常有上千条船只停泊，形成一个码头城市”，黄葛树“气根下商贾云集形成市场”成为“一大奇观”。上中顺，这条上百年发展起来的老街，承载着乐山人的美好记忆，也见证着几代乐山人的过往与将来。它是乐山的根脉所系，灵魂所在。

在岁月沉淀与时代飞奔共存的年代，由乐山城投集团下属子公司乐山城市资源开发利用有限公司同国家文化科技创新服务联盟联合打造的上中顺特色文化情境体验街区项目，将完美诠释游山游江游城的全面联动、文化旅游商业的深度融合。

1月18日，乐山港·上中顺招商启动会举行。该项目定位特色文化情境体验街区，力争成为“乐山城市新地标，网红打卡第一站”，为乐山城市旅游翻开崭新的一页。

上午10点左右，动感十足的开场鼓舞拉开了此次活动的序幕。活动现场，上中顺特色文化情境体验街区项目策划制作人高歌通过生动的讲解，结合优秀案例，从文化溯源、目标定位，到创意设计，详细阐释了项目的打造思路和背景，并向大家展示了街区的空间规划设计图以及多张效果图。

记者从招商启动会上了解到，乐山的百年老街——上中顺的重新打造已经启动，未来的上中顺，将成为聚合美食、商业、文化、潮流、艺术、民宿、城市体验中心等的文旅商业街，成为乐山的城市新地标，也将成为游客来乐旅行的“网红打卡”第一站。



(招商启动会现场)



(效果图)

## IP化、场景化新模式 实现文旅全面融合

上中顺特色文化情境体验街区，紧靠乐山港，距离乐山大佛景区仅10分钟车程，总建筑面积约37万平米。餐饮规划有“鲜、甜、苦、辣”乐山四味馆，浓缩乐山味道；采用沉浸式体验加声光电科技互动的方式打造《遇见乐山》；规划创意民宿，让游客有吃有玩还有住。此外，上中顺特色文化情境体验街区规划设有“非遗传习馆”、“绘芳照相馆”、“茶香书局”、极速水上巴士等。

如何运用IP化、场景化的新模式打造消费空间？高歌谈到，上中顺既是为市民打造的寄托乡愁重拾旧忆的情怀主题园，亦是为乐山打造的彰显文旅创新实践的城市会客厅，更是为游客打造的川味本源乐活体验的打卡目的地。

曾女士和她的丈夫在24年前就来到乐山，在顺城街内经营着一家中餐馆。此次上中顺的打造，曾女士充满期待。她说道：“虽然临近乐山港和乐山大佛景区，但是由于缺少商业入驻和集中的管理规划，很少有游客来这边消费。把上中顺整体打造成‘网红’商业街区，我相信能吸引更多的游客和市民，新面貌的打造不仅好看，还能‘吸金’。”

据悉，上中顺文旅项目的实施，将实现乐山文旅全面融合，从游山游江再到游城，以上中顺这一个支点撬动周边整个区域，游山游江游城将实现有机结合，无缝衔接。

(本版图片均由受访单位提供)



## 市人民医院：2019年度先进表扬大会暨迎春文艺汇演举行



1月16日下午，乐山市人民医院举行2019年度表扬大会暨迎新春文艺演出，市相关部门领导、医院班子成员、先进个人及职工代表一起欢聚一堂，辞旧迎新。本次大会首次采用网络直播，城北、城南院区同步视频参会。

院党委书记易群对2019年度获得表彰的集体和个人表示祝贺，对2019年的工作进行了总结，同时提出了医院2020年的发展思路。她表示，2019年，医院科学规划，创新模式，突出重点，多措并举，取得了一系列振奋人心的发展成果，所有成绩的取得是全院干部职工逐梦同行、紧密团结、努力奋斗的结果。在新的一年里，大家要以更加坚定的信念、更加务实的作风，不断开创各项工作新局面，为健康中国、健康乐山战略贡献力量。

随后，院党委副书记、院长庞波宣读了《关于表扬2019年度先进集体、先进个人的决定》和《2019年度先进科室、先进个人、服务明星名单》。20个先进集体、114个先进工作者和10名年度服务明星受到表彰。

表彰大会结束后，市人民医院2020年迎新春文艺汇演在舞蹈《最美的中国》中拉开帷幕。通过歌曲、情景剧、歌伴舞等多种多样的形式，共度美好时光。演讲《为爱圆梦》、舞蹈《流金岁月》、情景剧《“消”烟四起，“化”险为夷》、歌曲《追梦人》等自编自导的文艺节目，展现了该院医护人员昂扬振奋的精神风貌，和对新一年的美好祝愿。

(本报记者 文/图)

## 送“廉”进万家 墨香暖社区



1月19日上午，市人民医院与白塔街社区开展了“送‘廉’进万家 传递廉洁正能量”活动。市书法家协会副主席、医院机关后勤党总支书记、宣传统战科科长陈正义携乐职院特邀书法家等4人，来到白塔街社区，为市民书写春联，为群众送去新年的祝福，给大家传递廉洁正能量。

(本报记者 摄影报道)

## 新华保险：开展慰问老兵活动

1月16日，新华保险乐山中支党支部在支部书记申斌义的带领下，驱车来到乐山市犍为县铜高村慰问抗美援朝老革命战士余世明同志，去倾听他讲述在朝鲜战场的亲身经历，学习他们不畏艰险、不怕牺牲的革命精神。

(陈凤玲)





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1月23日 编辑:汪芯羽 版式:黎 澳

37

热 点



## 如何预防新型冠状病毒感染? 这 8 点你应该知道



近日,新型冠状病毒感染疫情举世瞩目。世界卫生组织于 2020 年 1 月 12 日发布了针对疑似新型冠状病毒感染造成严重急性呼吸道感染的临床处置指南。昨日丁香园发布该指南中文首译版《最新中文首译版! WHO 2019 新型冠状病毒指南发布》,获得各方的大力支持和持续转发,可见目前医务人员及社会对新型冠状病毒的关注度之高。该指南意在给临床医生提供相关诊治建议。

为了加深大众对新型冠状病毒的了解,解答人们对新型冠状病毒的一些困惑,



现根据 WHO 官方推荐的内容,进行整理,希望能帮助大家进一步了解新型冠状病毒,同时做好预防措施。

### 1. 什么是冠状病毒和新型冠状病毒?

冠状病毒是一大类病毒,已知会引起疾病,患者表现从普通感冒到重症肺部感染不同,例如中东呼吸综合症(MERS)和严重急性呼吸综合症(SARS)。新型冠状病毒(nCoV)是一种先前尚未在人类中发现的新型冠状病毒,如此次中国武汉的新型冠状病毒 2019-nCoV。

### 2. 人类可以感染动物来源的新型冠状病毒吗?

根据既往详细调查发现,SARS-CoV 在 2002 年从中国的果子狸传播给人类,而 MERS-CoV 在 2012 年从单峰骆驼传播到沙特阿拉伯人。另外有几种已知的冠状病毒在动物中传播流行,但尚未感染人类。随着世界范围内监视的改善,可能会发现更多的冠状病毒。

### 3. 人感染冠状病毒后会有什么症状?

症状取决于感染病毒的种类,但常见的症状包括呼吸道症状,发热、咳嗽、呼吸急促和呼吸困难。在更严重的情况下,感染会导致肺炎,严重的急性呼吸道综合症,肾衰竭甚至死亡。

### 4. 冠状病毒可以在人与人之间传播吗?

是的,某些冠状病毒可以在人与人之间传播,通常是在与被感染的患者密切接触之后,例如在家庭、工作场所或医疗中心。此次中国武汉的 2019-nCoV 被证实可能存在有限的人传人。

### 5. 目前有针对新型冠状病毒的疫苗吗?

新发疾病需要时间才能研发出接种的疫苗,而开发新疫苗可能需要数年时间

### 6. 有针对新型冠状病毒的治疗方法吗?

对于由新型冠状病毒引起的疾病,没有特效的治疗方法。但是,许多症状都可以治疗,因此可以根据患者的临床状况进行治疗。此外,对感染者的支持治疗可能非常有效。

### 7. 医护人员会受到新型冠状病毒的威胁吗?

是的,因为医护人员与患者接触的频率比一般公众高,更容易受到新型冠状病毒感染的威胁,因此世卫组织建议卫生保健工作者始终采取适当的感染预防和控制措施。

### 8. 我该怎么做才能保护自己?

多种疾病的减少暴露和传播的标准建议包括保持基本的手和呼吸道卫生,以及安全的饮食习惯,并在可能的情况下避免与表现出呼吸道疾病症状(例如咳嗽和打喷嚏)的人密切接触。

#### 防护小贴士

以下是 WHO 推荐的新型冠状病毒的防护小贴士,请大家仔细阅读!

## 年底 KPI 未完成压力山大？忙碌之余勿忘身心健康

农历新年悄然来临，岁末年初，往往是许多办公室一族最忙的时刻，各种考核指标蜂拥而至，这时压力往往也最大，有些人甚至还会由此引发各种心理、生理困扰。随之而来的，也可能会有各种酗酒、吸烟等问题，需要引起人们的重视。

良好的心理素质是人全面素质中的重要组成部分。心理健康研究的对象是人心理活动的形成、发展、变化的规律，如何科学维护和增进心理健康，其与生活息息相关。我们面对的不仅仅是环境变化，而且还是发展目标、角色、学习、人际交往、生活等各个方面变化，心理健康即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应。也就是说，遇到任何障碍和困难心态都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。



在构建心理健康的过程中，要树立正确的世界观、价值观、人生观，这样可以帮助培养健全的人格。我们也要勇敢地剖析自己，更好地认识自己，从而更有信心地创造美好未来。

此外，身体健康也同样重要，每个人都是自己健康的第一责任人。世界卫生组织研究发现，个人行为与生活方式因素对健康的影响占60%，生命在于运动，缺乏身体活动已成为慢性病发生的主要原因之一。同时，合理膳食也是健康的基础。研究结果显示，饮食风险因素导致的疾病负担占15.9%，已成为影响人群健康的主要危险因素。

总而言之，若一个人失去了健康，不论对自己及家人而言都是不小的打击，所以忙碌之余一定不能忽略这一问题，保持健康的心态、体态非常重要。



## “夜猫子”会遗传吗？危害比你想象中还要大



前不久，阿里巴巴发布了一则《95后夜猫子报告》，据报告数据显示，以95后为代表的年轻人，夜间活动集中在22:00-02:00之间，尽管多数学生受到熄灯制度的约束，仍有三成95后熬夜到1点。年轻人熬夜似乎已经习以为常，大家也知道熬夜对身体不利，会带来一系列健康问题，但还会出于种种原因点亮“夜生活”。那么，除了熬夜危害身体健康，这种“夜猫子”的习惯会不会遗传呢？会有哪些危害？

首先，我们来了解一下遗传的概念。遗传是指父母性状通过有性繁殖传递给后代，从而使后代获得其父母遗传信息的现象。例如，人眼睛颜色就是一个典型的遗传例子，个体可能从父亲或母亲那里继承“棕色眼睛”的特征。人们不禁要问，除了人体特性继承父母外，熬夜会遗传吗？其实熬夜是一种行为，这种行为是人主观采取的，我们可以熬夜也可以不熬夜，同一对夫妇的子女也可以熬夜或不熬夜，所以熬夜是不会遗传的。

既然人们可以主观采取措施做到不熬夜以健康方式生活，那么该注意哪些小细节呢？首先，晚饭不要吃得太晚。如果吃得太晚，休息的时

间就会往后拖。晚饭时也尽量不要吃得太饱，因为肠胃消化需要时间，尤其是肠胃不是很健康的人吃的太饱会导致肠胃不舒服，从而影响睡眠。第二，做好自己的时间计划。比如，晚上睡前有哪些合理规划，大致按照设定的计划去安排事情。另外，晚上到休息时间时，就应放下手机等电子产品，很多人熬夜以致睡眠不足的原因是由于不停的刷朋友圈、刷微博、刷抖音所致。平时也杜绝拉脱，计划的事情要积极主动去做，久而久之养成良好习惯。

熬夜带来的危害不能忽视，除了生活细节要加以克制，也应重视熬夜带来的以下问题：

1. 胃肠道问题。熬夜的人，剥夺了胃肠道休息的机会，会导致消化性胃溃疡、十二指肠溃疡、功能性消化不良、腹胀、腹痛等。如果本身就患有肠胃问题，就更不能熬夜了，最好在十点左右休息，这样对于肠胃的修复比较有帮助。

2. 诱发心脑血管疾病。熬夜时人处于紧张状态，得不到放松，导致血管收缩异常，血压比正常高，容易诱发高血压或者加重病情。现在心脑血管疾病发病率逐渐增多且越来越年轻化，常熬夜或是诱因之一。

3. 提高患癌风险。熬夜会让内分泌激素水平紊乱，使细胞代谢异常，影响人体细胞正常分裂，导致细胞突变，提高患癌风险。

4. 导致抑郁状态或抑郁症。熬夜不仅对身体是负担，对于我们的大脑、精神方面也是很耗能的。长此以往，可能会导致精神衰弱甚至患上抑郁症。所以说熬夜不仅伤身也伤神，要尽量避免。希望大家都能有一个良好的生活习惯，拥有健康的生活。



辟谣

## 关于武汉病毒性肺炎,这5大谣言千万别信



**【8名散布谣言者被依法查处】**近期,我市部分医疗机构发现接诊了多例肺炎病例,市卫健委就此发布了情况通报。但一些网民在不经核实的情况下,在网络上发布、转发不实信息,造成不良社会影响。公安机关经调查核实,已传唤8名违法人员,并依法进行了处理。警方提示,网络不是法外之地,在网上发布信息、言论应遵守法律法规,对于编造、传播、散布谣言,扰乱社会秩序的违法行为,警方将依法查处,绝不姑息。希望广大网民遵守相关法律法规,不造谣、不信谣、不传谣,共建和谐清朗的网络空间。@武汉市发布

据新华社报道,湖北省武汉市公安局1日通报称,日前一些关于“武汉病毒性肺炎”的不实信息在网络流传,公安部门对此进行了调查。目前,8人因散布不实信息,被警方依法处理。

武汉警方提示,在网上发布信息、言论应遵守法律法规。对于编造、传播、散布谣言,扰乱社会秩序的违法行为,警方将依法查处,绝不姑息。警方呼吁网民不造谣、不信谣、不传谣,共建和谐清朗的网络空间。

刚刚,中国疾控中心针对有关武汉病毒性肺炎的五大谣言进行辟谣!

谣言1:

中国武汉暴发的神秘疾病,已被证实为新型SARS病毒。

真相:引起武汉“神秘疾病”的病原体确定为一种新型冠状病毒,不是SARS病毒。

谣言2:

武汉新型病毒与SARS有73%相似;武汉新型冠状病毒基因序列与SARS病毒相似度达80%;武汉肺炎与非典相似性高达90%。

真相:病毒的基因相似不能等同于病毒的致病能力相似,本次发现

的新型冠状病毒与SARS和MERS冠状病毒虽同属于冠状病毒这一大家族,但基因进化分析显示它们分属于不同的亚群分支,它不是SARS,也不是MERS病毒,它们的病毒基因序列差异比较大。

谣言3:

我们医院已经有好几例了已经严密隔离起来了。很恐怖,据说80%是非典。

真相:冠状病毒在自然界中非常常见,分为很多类型,所造成的危害差别也很大,引起武汉病毒性肺炎疫情的病原体为一种新的冠状病毒,有别于SARS病毒。对传染病病人实行隔离治疗,是《中华人民共和国传染病防治法》的要求,这既是对病人负责,也是对公众健康负责。截至1月18日凌晨,目前共报告45例病例,均在武汉市定点医院隔离治疗。

谣言4:

SARS没消失过,一直寄生蝙蝠。

真相:2002年-2003年,我国暴发SARS疫情,近十多年,我国再未发现SARS病例,目前在蝙蝠体内也没有检测发现人SARS冠状病毒。

谣言5:

武汉肺炎病毒为由来已久的非典类科罗纳病毒。

真相:网上盛传的“科罗纳病毒”是由coronavirus(冠状病毒)音译而来,引起武汉病毒性肺炎疫情的病原体为一种新的冠状病毒,不是SARS病毒。目前调查显示,该病毒人际间传播能力和致病性均较SARS弱。



(据科普中国)

## 孩子多睡就能长得高吗?



“孩子多睡才能长得高。”包括医生都会说“宝宝多睡长得快”。俗话也说宝宝是在“睡眠中成长”。那么是不是多睡真的就能长高?

辟谣:

大家认为“睡多”能长高,是因为睡眠与生长激素有一定相关性。睡眠时,生长激素分泌会增加。我们都知道,生长激素对骨骼生长有至关重要的作用,它既能刺激软骨细胞分化软骨细胞,又能促进软骨吸收钙、镁、磷、硫和氨基酸等物质,从而帮助核糖核酸、蛋白质的合成,加速骨基质沉积,加宽骨骺板,促使骨骼纵向增长。

那么是不是睡多就真的能长高?

其实不一定。这取决于如何看待“睡多”。

1、假如“睡多”是指睡眠充足,但不超出健康时间,是有助于长高。也就是说健康睡眠对孩子长高至关重要。

什么是儿童健康睡眠时间呢?可参考美国睡眠医学会专家共识:

年龄	一天睡眠时间
4月~12月	12~16小时
1岁~2岁	11~14小时
3岁~5岁	10~13小时
6岁~12岁	9~12小时
13岁~18岁	8~10小时

2、假如睡多是指超出健康时间,那就不一定长高,还可能影响生长。

因为生命不仅在于“休息”,也在于“运动”。

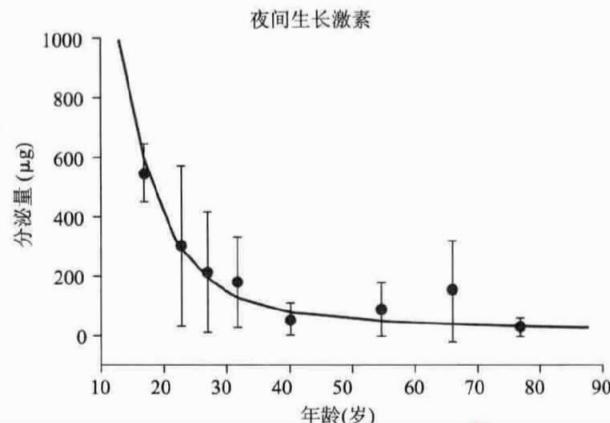
维持生命的物质,有些是在睡眠时才大量分泌,比如文章里的生长激素。但是有些是在清醒状态时才大量分泌,比如神经递质多巴胺。多巴胺可影响生理(比如心血管系统)、心理(比如儿童情绪)成长情况。如果睡太多,长时间不醒,就会打乱这些规律,容易出现功能紊乱,影响生

长。因此,过度睡眠不是好事。

而且对于生长激素,不是想睡多少,就能生成多少。大脑为了保证身体健康,有一套自动调节系统。如果分泌过多,大脑会出现“跑偏”危险意识,会赶紧分泌生长抑素抑制它,否则孩子可能往巨人症发展或者成人往肢端肥大症发展。反之,如果分泌过少,大脑会释放生长激素,不让孩子出现不正常矮小。

换句话说,儿童需要多少生长激素,大脑已自动给出最佳答案,无须强加干预。除非儿童患病(侏儒症、骨骺损伤、营养不良等)或者睡眠作息紊乱。

因此,随着年龄增长,孩子发育越来越成熟,身体对生长激素的需求会越来越少。大脑为了“不跑偏”,会释放越来越少的生长激素。这时,孩子再怎么睡,也睡不到原先的分泌量(如下图)。



又因为长高主要受先天遗传因素影响,后天是其次。遗传占60-70%原因,后天因素占30%-40%。而后天不仅包括睡眠,还涉及营养、运动等。睡眠因素低于30%。

所以,多睡不能睡出飞跃性高度,而且超出健康时间还可能影响健康。如果孩子真要长高,是要同时具备多个因素(遗传、营养、运动、睡眠等),才能助力长高。如果睡不足,同样会影响健康,增加矮小风险。

因此,要让睡眠帮助成长,是不睡多,也不睡少,睡出健康睡眠时间。

乐山广播电视台报社宣



祝广大读者  
新春快乐  
阖家欢乐

庚子鼠年

乐山广播电视台  
LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报