



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



20 | 总第1399期
本期28版
2020年5月14日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

再见！ 王浩儿河鲜港

P03-P09

徐杉的文化苦旅 P14-15

国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szblsweekly.com/ 地址：四川乐山周村街



May · 五月

书香乐山·全民阅读
漫乐山“共享图书”活动开始啦

活动时间：4月17日开始，长期有效

活动地点：漫乐山书咖任一门店

- ①漫乐山·24小时书屋：柏杨东路156号（文化馆旁）
电话：0833-2304933
- ②漫乐山·老霄顶店：叮咚街与海棠路交叉路口西南200米
电话：15386537287
- ③漫乐山·文旅书咖：人民南路148号（黄家山商业银行旁）
电话：0833-2104903

活动内容：

市民朋友可将家中闲置书籍分享到漫乐山·共享图书一角，以供更多朋友阅读，发挥共享书籍的力量。
市民分享书籍后，漫乐山将按照书籍金额的40%回馈咖啡券，每满35元回馈一张咖啡券（咖啡券价值35元/张）。

活动要求：

- 1、用于分享的书籍必须为兑换人自己所有
- 2、分享书籍总价值的40%需达到35元，
如单次分享书籍价值的40%未达到35元，可累计记录，
下一次分享之后累计分享书籍总价值的40%达够要求即可
- 3、用于分享的书籍必须为正规出版社出版，不能为盗版书籍
- 4、用于分享的书籍呈新率在70%以上
- 5、用于分享的书籍完整，无明显缺页，大面积卷角
- 6、可分享的书籍包括：
文学类、艺术类、小说类、历史类、哲学类、儿童读物。

漫乐山「共享图书」活动开始啦
书香乐山·全民阅读

本期导读

乐山广播电视报 / READING GUIDANCE
2020.5.14

10

新闻周刊
特写

95后“追星者”
方国宇



16

文旅周刊
旅游

乐山周边小众出游地
一个周末打来回



20

文旅周刊
读书

关于“城市”的4本书



24

科普周刊
热点

口罩竟然变身夺命凶器



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.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5月14日 编辑：熊春鹰 版式：游昌学

03

封面报道

■ 作为“美食地标”与“娱乐地标”的王浩儿河鲜美食港，这一次，不得不说再见了。那些在船上吃鱼、喝茶、唱歌的日子，将成为历史，只存在于人们的记忆中。

再见！ 王浩儿河鲜港



■ 本报记者 熊春鹰

A

王浩儿渔港：落幕与重生



结缘

历史总是惊人的巧合。

2001年4月28日，在和煦春风吹拂下，鼓乐齐鸣，鞭炮声响，岷江西岸王浩儿码头一艘豪华的餐饮趸船剪彩开业——它，就是后来声名远扬，撑起乐山江上河鲜餐饮半壁江山的乐山王浩儿渔港。

20年后的同一天——2020年4月28日，随着全市范围内“非法码头整治”工作的开展，王浩儿渔港在王浩儿码头谢幕。带着万般不舍，王浩儿渔港创始人黄英，告别这个她奋斗了半生，洒下无数热血与青春的码头……

黄英与王浩儿码头的缘分，始于30年前。

1979年，当了知青回城的黄英，进入东方红航运公司招待所工作，10年时间，一路从最基层的服务员做到总经理，成为别人眼中事业有成的能人。让人没想到的是，就在一切顺风顺水之时，她却放弃安稳的工作，选择了完全不熟悉的行业——承包乐山市淘金挖石公司，带着一群整天袒胸赤膊的汉子，在王浩儿码头的江里刨食。

接手之后黄英才发现，那些采砂船和设备，都已非常陈旧。“一堆烂船，修修补补才能用。”但开弓没有回头箭。在月工资只有几十百把块钱的年月，黄英向亲朋好友借了上万元。“感觉熬不下去的时候一个人偷偷的哭，哭到眼泪都干了，发现能拯救自己的，只有自己。”凭借骨子里一股不服输的劲儿，黄英愣是在江上站稳了脚跟，一路风风雨雨又是10年。



杨莹摄

华丽转身



10年淘沙，风里来雨里去，硬是将一个弱女子磨成了女汉子，也让晒得黝黑的黄英收获了“刚果人”的外号。

上个世纪90年代末期，在乐山大力发展旅游业，对城市景观提出新要求的大背景下，采砂船陆续从王浩儿码头消失。1999年4月，黄英将自己的采砂船全部卖出，告别江里淘沙的岁月。卖掉了采砂船的黄英想上岸，但是“上岸就找不到感觉”。经过多方考察，黄英再次将目光投向水上。彼时，“在江上吃鱼”已渐成风尚，王浩儿码头已有南国渔舟、嘉州鱼庄等渔船，黄英决定进军餐饮界。

亲朋好友得知这一消息后纷纷替她担忧：投资那么大不怕血本无归吗？连家常便饭都不会做怎么做餐饮业？黄英的想法却很简单，船是自己的，就算生意做不下去了还能把船当废铁卖。她就这样凭借大胆入了行。

“要做就做最好的！”一番精心打造之后，2001年4月28日，王浩儿渔港开业了。

初创时的王浩儿渔港起点较高，但由于黄英之前从未

涉足过餐饮业，尽管有“要做就做最好的”信念，现实与理想还是存在一定距离。善于“借脑”的黄英聘请了有丰富餐饮业管理经验的管理人员对王浩儿渔港进行管理，自己也从摆台、上菜、服务各个环节亲自实践，从中总结出餐饮服务的规律。在学习中领悟，在实践中不断总结，王浩儿渔港初步形成了自己独有的特点，吸引了不少食客，为今后的进一步发展奠定了良好的基础。

随着生意越来越红火，初创时的趸船已经难以满足发展需求。2003年底，王浩儿渔港换了一艘新船，面积扩大，设施更加完善，服务水平也有了新的提升。为在竞争激烈的餐饮行业中立于不败之地，黄英四处求经，创造性地将鱼与文化及科学连襟，形成了“五味中求平衡、麻辣中分层次、口感中有醇浓、营养中有品味”的餐饮理念。

健康美食理念的推行，得到越来越多消费者的认可，王浩儿渔港逐步成为乐山商务、政务、旅游餐饮接待的重要窗口。2016年，王浩儿渔港再次升级改造，一艘经营面积超3000平米的趸船出现在王浩儿码头。



告别与重生

黄英认为，企业竞争的关键是特色，特色的核心是品牌，品牌的保障则是文化。有着“做百年老店品牌，打造河鲜美食航母”愿景的王浩儿渔港，始终不渝地致力于菜品的研制和出新，并赋予其丰富的文化内涵。在王浩儿码头原有十多家鱼火锅纷纷关门歇业或转型时，王浩儿渔港却开足马力破浪前行。

从2001年到2020年，遭遇过困境，也经历过辉煌。尤其是今年春节，突如其来的疫情，使得本应是一年之中最强劲的消费旺季，几乎所有的餐饮店闭店歇业，在毫无防备的情形下，餐饮企业承受着这场“突袭之痛”——现金流短缺、房租、水电气费、员工工资等压得经营业主们喘不过气来。

“庆幸的是，我们挺过来了！”3月中旬，接到可以开店

营业的通知后，黄英心里那块沉重的石头终于落了地。但没过多久，码头即将整治，多年水上生活不得不上岸的消息传来，黄英心中久久难以平静。从三十岁在王浩儿码头经营采砂船，到四十来岁一手创办王浩儿渔港，已六十来岁的黄英将自己大半生的心血和热血都洒在了王浩儿码头。“我创办了王浩儿渔港，王浩儿渔港也成就了我。心里那种不舍是肯定的。”

2020年4月28日，原本是王浩儿渔港20岁“生日”，原计划的庆祝活动，成了最后的告别——这一天，按照整治要求处理完所有东西的趸船，正式移交给相关部门。也是在这一天，黄英与上中顺签约——今年9月，上岸之后的王浩儿渔港将在上中顺仿古商业街区重生亮相！而这里，也是六十多年前黄英的出生地。

红船渔楼：告别岷江

码头文化孕育乐山味道

2000年到乐山做生意之前，石利群从未想过这辈子会和渔船、码头产生什么关联。

1972年出生于夹江的石利群，高中毕业后就跟着父母做肉制品生意，靠着踏实肯干和勤奋肯学，很快在当地把生意做得风生水起。直到上个世纪90年代末，她的家人和朋友到乐山来做生意，把投资的眼光投向了江上渔船。

“那时候王浩儿码头已经有几艘吃鱼的船，已有今日王浩儿河鲜港的雏形。”石利群认为，乐山人江水煮江鱼的饮食习惯自来便有，这和乐山由来已久的码头文化有关。

古老的嘉州城，自古三江汇流，水路阡陌纵横，发达的水上交通带来的不仅是经济与文化的交融，在这个过程中也催生出兴旺的码头食肆。“古代嘉定府号称有九座码头，最兴旺的时候一天就停泊着上千艘船只。

如果一艘船上以十位工人计算，来来往往之间，码头附近的餐馆酒楼就成为工人们吃饭消遣最重要的场所。”乐山文史学者唐长寿说，在潺潺的江水与船工的号子声中，乐山的饮食有了自己的特性。江上河鲜，便是特性之一。

2000年初，古色古香的红船渔楼亮相王浩儿码头。

开业初的热闹没能持续太久。“当时一起做生意的三个合伙人都是年轻小伙子，生意虽说做起来了，但是耍心比较重，管理和经营不善，导致开业后一直在亏损。我们在夹江这边挣的钱，都拿来补贴红船渔楼去了。”人在夹江的石利群，无时无刻不牵挂着乐山的王浩儿码头。

眼见着渔楼的生意没有太大起色，石利群作了一个重要决定——退股给另外两位合伙人，自己全盘接手红船渔楼！这个决定，改变了她一生的人生轨迹。



告别江上生活

风风火火地接手后，一切都没想象中那么容易。

不是自己的地盘，也不是自己熟悉的行业，石利群陷入迷茫中。认真思考之后，她决定先从内部管理整顿开始。从食材采购到菜品开发再到服务质量、财务规范，理清每个环节所存在的问题，提出整改方案并严格按照要求改进。内部管理完善后再调整对外销售模式——从过去根本不懂什么是销售，生意全靠姜太公钓鱼愿者上钩，转变为主动出击，销售人员一个单位一个单位上门推销洽谈，硬生生闯出一条路来。很快，曾经门可罗雀的红船渔楼热闹起来，生意越来越红火。2005年，石利群更换了一艘近两千平米的新渔船，迈出了升级发展的重要一步。

红船渔楼集百家之长特调烹饪的鱼火锅，以香味醇厚、辣而不燥、鲜嫩可口为特色，吸引了众多食客，率先推出的一人一锅小火锅，又为自己赢得了稳固的市场。“2005到2010年，是红船渔楼最辉煌的时候。”石利群回忆说，那时候感觉没有淡旺季之分，吃鱼需要提前预订，每到节气之时更是如此。“实在坐不下的时候办公室也要腾出来接待食客。”

但商海沉浮，有高峰必有低谷。

2012年“八项规定”出台后，政务接待全面萎缩，渔船生意大受影响。面对危机，红船渔楼主动求变，及时调整定位，转向大众消费。“过去老百姓眼中的高档消费场所，主动放下身段，在不降低菜品品质和服务质量的前提下薄利多销。”事实证明，对市场变化的准确把握和应对，是渡过难关的关键。2015年，红船渔楼进行转型升级的重新装修，面向市民和游客的大众消费成为发展方向。

“从27岁到48岁，我人生中最美好的年华都在这艘船上。一路走来，个中滋味，只有亲历过的人才能真正体会。”面对不得不告别江上生活，全面撤离王浩儿码头的现实，万般不舍之余，石利群考虑更多的，还是上岸之后的转型。“企业还在，品牌还在，人也还在，只是从水上搬到了岸上。”几经考察之后，石利群把岸上的落脚点选在了上中顺特色街区，那里，将是石利群和她的红船渔楼重生之地。“目前新店的装修设计已经出来了，下一步确定之后就会抓紧时间进行装修。在上中顺特色街区，大家很快就能看到不一样的红船渔楼！”



B 王浩儿码头的前世今生

大多数乐山人不知道，“王浩儿”原本是一个小地名，因为这一带以前是王姓聚居的小村落，从清代起就存在。

史料记载，清代，王浩儿街是乐山通向成都的水陆两路要冲之一。民国时期，修建从五通桥至乐山的嘉桥马路，凿开篦子街口，新建马路沿岷江东岸一直延伸，在王浩儿处设横渡。随着交通的逐渐发达，来王浩儿定居生活的人越来越多，渐渐形成街市。而抗战时期本地的丝绸厂来此落户，促进了王浩儿的繁荣。

乐山本土作家徐敏在《乐山王浩儿（篇三十）》中写道：民国版的《乐山县志》，绘制有一幅“乐山县城内外街道图”。在这幅街道图上，最北面只标注到徐家碛止。再往北，是王浩儿，在地图上并未标出。这说明，当时编写县志的办公室，是把王浩儿作为乡村地名对待的。王浩儿形成街道，是后来的事情。

1966年，徐敏在王浩儿修轮渡码头。“有近两个月的

时间，天天在它身边劳作，也天天会在王浩儿街面上走动。”徐敏在《乐山王浩儿（篇三十）》中回忆道，当时这地方已经是交通要道……王浩儿轮渡码头，就修建在全华厂对面的江边……过去岷江之隔的两岸，因为轮渡的通航而实现了通行无阻。

《乐山市市中区志》记载：市中区境内河流密布，自古以来通航设渡。解放后使用的专业渡口就有“王浩渡”。这里同时也是客运码头。其记载道：王浩儿客运码头长40米，泊位1个，水深常年平均2米，靠泊能力200吨，结构形式为浮式，旅客年吞吐量25万人次。

据乐山文史学者唐长寿介绍，过去岷江流域大小码头很多，但轮渡码头就王浩儿一个，“上世纪30年代起，眉山的、内江的、五通桥的，都在这儿坐渡船。”

1973年1月，乐山岷江一桥建成通车，王浩儿汽车轮渡码头完成了其历史使命，随即裁撤。

曾经的水陆要冲





吴坤蓉摄



顺势而生的河鲜美食港

随着交通发展,失去轮渡功能的码头,在上世纪80年代逐渐成为采砂船、小型运营船、打渔船的停靠点。

“王浩儿渔港”董事长黄英亲历并见证了王浩儿码头这三十多年的发展。从上世纪80年代末承包采砂船,黄英就和王浩儿码头结下不解之缘。上世纪90年代乐山进行旧城改造,从王浩儿码头采掘的砂石,源源不断地用于新城建设;而老城改造所拆下的砖石,就填埋在码头之下。“一点一点地填埋,才有了现在我们所看到的码头的雏形。”

据《乐山市志》记载:“1992年,乐山市委市政府正式把旅游业列为振兴乐山经济的支柱产业之一。”作为旅游城市,乐山发展迅速,对城市景观的要求也越来越高。上个世纪90年代末,采砂船也从王浩儿码头永久消失。

“中华饮食文化源远流长,古人临水而居,食鱼古已有之,传承至今,数千年以来一直是中国人餐桌上必不可少的经典。”乐山市餐饮行业协会秘书长代勇刚说,“三江交汇,三水并流”的地域优势,让乐山拥有非常丰富的鱼类资源,所以乐山人对河鲜美食有种独特的情结。而鱼类资源的丰富,给乐山的河鲜美食提供了丰富多样的原材料,一群长年生活在水上,熟悉水性的渔民更是成为江上捕鱼能手,源源不断供应食客需求。因此,在上世纪七八十年代,乐山的河鲜美食便流行于乐山的各大餐馆饭店,以及公共食堂等场所。到了上世纪90年代末期,由岸上吃鱼演变成了“江上吃鱼”,在王浩儿码头出现了一批江上渔楼,诸如王浩儿渔港、红船渔楼、南国渔舟、德字鱼庄等。

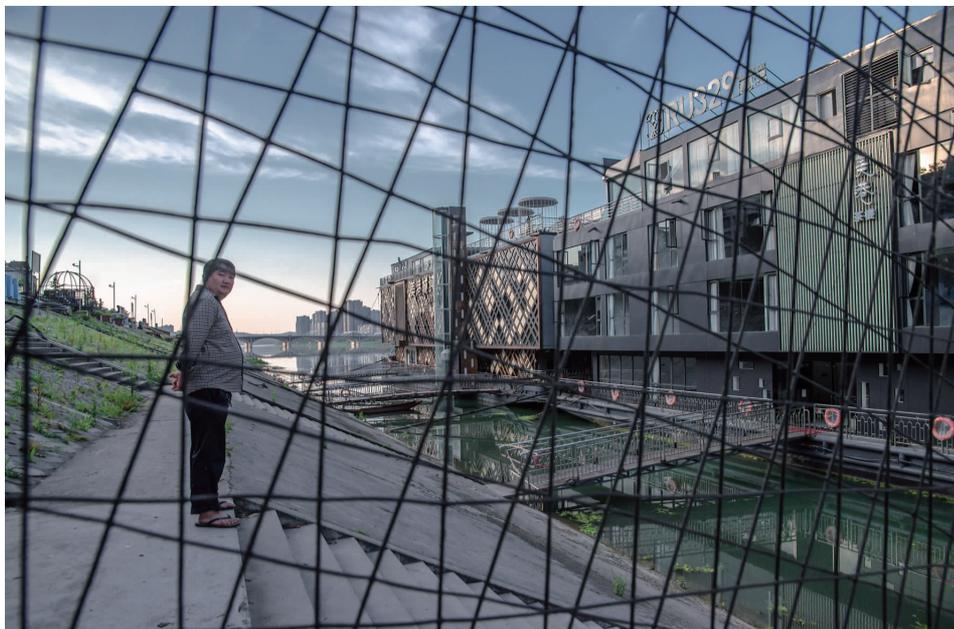
2003年,乐山对王浩儿码头环境进行整治,包括王浩儿渔港在内的3家经营户取得相关经营权,标志着王浩儿码头的餐饮步入合法化、规范化的经营。10多年来,随着游船陆续增加,王浩儿码头的业态也逐步丰富:水上渔港、水上茶楼、水上婚宴酒店、水上KTV歌城……

“王浩儿这个昔日的淘金之地,后来成为品鱼的绝佳选择。”代勇刚说,“船上吃鱼”成为乐山城市旅游名片之一,而王浩儿码头当仁不让成为“一个吃鱼的好地方”,也被誉为乐山人的“水上会客厅”“河鲜餐饮名片”,有“一锅煮三江,双筷品百味”的豪迈气概。

2017年,因乐山加快建设世界旅游目的地的需要,王浩儿码头的船只按相关要求进行了统一亮化,进一步突出了渔港特色,成为乐山特色美食街区之一——“王浩儿河鲜美食港”。与乐山大佛隔江相望的独特地理优势,在白天与霓虹之下,在上下船的食客来往之间,王浩儿河鲜美食港点缀了三江美景,也繁荣了一方水土。



杨莹摄



水上生活谢幕

离别来得很突然。

2020年3月初,根据中央、省级相关文件精神,乐山市出台了非法码头整治相关政策。范围包括辖区内的岷江干流,青衣江、大渡河、峨眉河等岷江通航支小河流沿岸,共涉及王浩儿码头、高氏渔港码头、周村古鱼渔码头、古桥渔港码头、打渔子码头、江水渔火锅码头等6个码头及12艘附属船舶。

作为“美食地标”与“娱乐地标”的王浩儿河鲜美食港,这一次,不得不和大家说再见。那些在船上吃鱼、喝茶、唱歌的日子,将成为历史,只存在于人们的记忆中。

据了解,乐山市非法码头整治相关政策由交通运输局牵头,水务局、自然资源局、环保局共同参与制定,去年12月摸底,今年3月初出台。3月底,整治工作全面展开,5月底前,全市6个码头、12艘附属船舶将搬离、拆解。

“这些趸船商家过去都是合法经营商户,由海事部门、食品安全监管部门共同监管。但是按照现行要求,这些码头被认定为‘非法码头’。”乐山市市中区港航中心主任辜军表示,这意味着经营户全面撤离。而这,其实也是发展的必然。

据报道,近年来,非法码头整治是全面贯彻落实长江经济带“共抓大保护,不搞大开发”要求、筑牢长江上游生态屏障的重要内容。围绕加强长江生态环境保护和修复,四川不断完善水运规划体系与环保挂钩,在2019年省交通运输厅发布的非法码头整治通知中明确:“2019年12月底前,不符合规划的非非法码头完成拆除和生态复绿,彻底腾退占用岸线;2020年6月底前,符合规划的非非法码头完成规范提升。”

“餐饮趸船将成为乐山人永远的记忆。多年水上生活,不得不上岸了。”代勇刚说,江上河鲜的产业特征决定了他们的企业规模和对商业地缘优势的依赖,搬离原来赖以生存的“黄金商道”,尽管匾牌还在,菜品口味特色依旧,但失去了地理优势。

“对现有商家而言,要告别趸船另觅经营地、甚至转产。除了可能带来经济损失外,更多的是情感上的难以割舍。”辜军说



河鲜美食期待重焕生机

告别是为了新的开始。

2020年4月,在乐山市港航中心网站上,一则公告透露出码头的未来即将开启——4月14日,乐山市码头岸线生态复绿工程可行性研究报告编制项目已成功招标。根据相关内容,除非法码头拆除工作外,关于恢复自然岸线,修复岷江、大渡河、青衣江及支流自然生态环境,改善水生态系统的方案,也即将进入编制阶段。王浩儿河鲜港将成为历史,王浩儿码头将融入并成为乐山大佛景区的一部分。

“取缔不意味着结束,帮扶业主转型是根本。”代勇刚表示,市餐饮行业协会积极鼓励和帮助餐饮趸船业主转业转型、上岸经营,协调经营场所和再就业指导。市中区还为部分上岸企业推荐集中规划的农业产业园、美食聚集地等,希望这些品牌重新落户、重焕生机。

截至5月9日,王浩儿码头除汤品捞渔船(原嘉州渔港)外,王浩儿渔港、红船渔楼和今生缘酒店等3家餐饮趸船业主已经另行合规选址经营。其中,王浩儿渔港、红船渔楼两家企业,已确定入驻上中顺仿古商业街区——街区距离码头不过数百米,是乐山市重点打造的历史文化和美食街区。

代勇刚说:“江上河鲜是乐山的一张美食名片,搬迁以后,我们希望相关部门能制定经营江上河鲜餐饮企业的保护与发展的专业规划,将其纳入城市各项规划之中,在城市分区规划中突出江上河鲜的地位和作用,并给予重新选址安排,形成一个新的河鲜美食街区,给予一定的税收优惠。通过整体规划,使经营江上河鲜的餐饮企业成为社会文化中的重要组成部分,维持其原始的生产经营模式和规模,保护其独特的文化沉淀,使其成为社会文化中的重要组成部分或旅游景点。”

图片除署名外均由游昌学摄



人物档案：方国宇，1995年生，乐山市井研县人，现任西昌卫星发射中心“牛头山”观测站工程师。2018年大学毕业后怀着航天报国的志向来到大凉山深处的西昌发射中心，参与完成了“北斗”、“嫦娥”等20多次航天发射任务。他用青春和热血，在大山里默默坚守，为中国航天梦助力。

95后“追星者” 方国宇

■李长浩 本报记者 杨莹



“航天是空间物理学的集大成者”

“起飞时间，09时50分55秒140毫秒。”“这是操纵杆，操纵杆主要控制仪器的俯仰和方位。这是手动或自动的选择开关……”西昌卫星发射中心“牛头山”观测站素有万里测控第一棒之称，主要负责火箭起飞段和飞行初始段的跟踪测量和实况记录工作。25岁的方国宇则在站内负责设备监测，测量数据控制、沟通应答上级调度指令等工作。

在接触航天事业之前，方国宇从未想过浩瀚星空下，他的航天梦与中国航天梦一起前行。

“小时候每当看见电视里火箭腾空时，总是会情不自禁地跟着欢呼、跳跃起来。会由衷地钦佩航天工作者的成就，为祖国的强大感到骄傲与自豪，但那时的我，从来没想到长大后能成为他们中的一员。”因为一腔的爱国热血和骨子里对航天事业的探索精神，高考时，他毫不犹豫地报考了“测控工程”专业。“随着不断地深入学习，才知道什么是航天，什么是测控，什么是轨道六要素。”

为了更深的探索航天领域知识，课余时，方国宇加入航天爱好者论坛，拓宽视野和思路。对设计星座软件痴迷的他，时常看着自己设计的星座在软件上模拟运行的样子，感慨道“航天真不愧是空间物理学的集大成者。”深深爱上航天领域的方国宇暗下决心，“毕业后一定要发挥所学，投身航天事业。”

梦想是时代的印记

航天人的荣誉感和自豪感,迸发于火箭起飞的那一刹那。

梦想是时代的印记。方国宇回忆,大学毕业那年,看到习主席在西昌卫星发射中心塔架下,向全体航天工作者发出创造更多中国奇迹的期望,他那颗飞往宇宙的心,似乎找到了归宿,“毕业了就去西昌卫星发射中心!”。

“刚到中心时,由于所学知识 with 发射一线的要求还有一定差距,只能一边从事简单的后勤保障工作,一边适应发射一线的环境,学习新的知识。”制定严密的设备日常维护、链路连通性测试、全系统联合测试……方国宇按照计划一步一步检测并保证设备的质量状态。工作期间,他发现自己的知识储备量和经验始终有所欠缺,“一次设备突发新故障,看着老同志很快就排查和准

确定位到故障点,很是佩服。”为了解决工作瓶颈,他不断地去学习,学接口关系、设计图纸、电路知识,把以前设备发生过的故障烂熟于心。

从2018年毕业来到中心工作的方国宇,已经参与并完成了24次航天发射任务。“印象最深刻的还是2019年第一次以主操作手的身份上岗。”在执行任务前,负责帮带方国宇的老工程师由于家里有事回家了。谁知,第一次以主操作手的身份上岗的他,就遭遇了意外。“设备突然发生了故障,经过两天一夜的紧张排查终于将问题解决。但刚过一周,又出现了新的故障。只好再一次进行排查,终于,历经一天一夜后,问题解决了。”两次故障着实让方国宇捏了把汗,但却收获了设备原理知识和排故经验,这让他倍感高兴。



做一颗永不松劲的“螺丝钉”

“牛头山观测站,山高地偏、远离都市。虽然山上的生活非常单调。但自己担负的是‘万里测控第一棒’的任务,身为航天人,更要以扎根山头、矢志航天的坚定信念,去面对困难和挑战的心。”方国宇所在的牛头山观测站可以说是在大山沟里,为了丰富工作之余的生活,山上建设了图书室、健身房、乒乓球室、棋牌室、网络室,心理发泄室等设施,方国宇也会参加拔河比赛、篮球比赛、足球比赛等活动。但工作之余的他更愿意到健身房,享受一个人的飙汗时光。“除了可以锻炼身体,最重要的是可以减重啊。”方国宇笑着说道。

“作为一名儿子,我无法承欢膝下,因为忙碌的工作,如今大概6

个月回家一次。但我知道,我的父母也会为我的事业而骄傲。”一家不圆万家圆,每当面对万家团圆的点点灯光,方国宇的心中都会涌起一份自豪。

“要想成就一番事业,必先苦其心志,才能牢记于心,最后才能深入钻研本职工作,为航天事业的全面建设多做贡献。”如今的方国宇深知,唯有通过不断的学习积累,加上严格的自律,才能干好“万人一杆枪”的航天事业。“希望中国航天实现从航天大国到航天强国的跨越。希望能将自己学习的航天知识同航天一线发射任务实际相结合,做一颗永不松劲螺丝钉。”



站在乐山看世界

乐山大佛景区

“金牌讲解员”培训第六期开讲

本报讯 “在旅游特色方面,乐山是一座闻名全国的旅游文化胜地、有着闻名全国的诗书浪漫气质、是川菜三大流派之一的代表、保留着最古老的四川声律……”5月12日下午,乐山大佛景区“金牌讲解员”培训课堂第六期在乐山文旅咖举行。乐山著名作家、文化学者向响以“比较·乐山”为主题,从乐山城市特色的归纳、在五方五佛中的特色、川菜中的地位以及与演艺中国的对望等方面,生动形象地和大佛景区金牌讲解员进行探究。

“赵朴初从构建中国佛教信徒信仰体系的角度出发,对‘五方五佛’理论作了全新的解释和演绎。神州大地上东、南、西、北、中五个方位分别有五尊大佛——东方灵山大佛、南方天坛大佛、西方乐山大

佛、北方云冈大佛、中央龙门大佛……”向响表示,作为一名导游除了要熟悉当地的核心文化外,还应通过不断学习历史文化知识和地理知识,掌握与该景区相关的延伸景点的认识。用自己的语言特色使之进行横向与纵向的比较,让游客能放眼看到世界。为游客营造想象空间的同时,让游客的情感得到升华。

培训中,现场讲解员不仅拓宽了讲解思路,还对如何在讲解中打开乐山有了重新认识。“增加全国相同景点的历史文化知识,才能更好的与讲解内容融会贯通。”金牌讲解员王卓然告诉记者,“作为本地青年人,应该站在不同的角度看乐山,希望通过不断地提升、努力,为乐山文化传播推广尽一份力。” (本报记者 杨莹文/图)



马铺儿农贸市场

■ 本报记者 文/图

开市营业

农贸市场与老百姓的生活息息相关,开展农贸市场改造,既是文明城市创建的内在要求,也是老百姓渴求幸福生活的热切期盼。不仅顺民意得民心,也是完善城市公共服务体系的题中之义。

位于乐山城区学堂山路845号的马铺儿农贸市场建于2016年,“脏、乱、差”成了市场的老大难问题,为了改善老百姓购物环境,乐山城投集团下属乐山城市资源开发利用有限公司(以下简称“城开司”)于2019年10月正式对其进行改造。

经过半年加急改造,马铺儿农贸市场于2020年4月28日正式开市。改造后共有市场摊位73个,门市21间,首批入场47个经营户。

改建后的市场,不仅进行了路面硬化,还特别对以前的老大难问题——排水系统进行改造,满足了多年来市民和经营户的心愿;增设了消防器材和设施,集中绞肉区、市民净菜室、农药残留检测室等;增设高清安防监控系统,提升消防安全设施,增加消防布点;增设熟食摊位防尘、防蝇、防鼠、防蟑螂等设施。

市场区域划分明确,格局合理,卤制品区、猪肉区、果蔬区、水产区、早餐区、干杂区与活禽点杀区互相分离,熟食经营采用专业标准化柜台。之前的摊位全部拆除重建,重新整合行业布局,严格按照鲜、活、干、湿、

生、熟分开,让市民们买得放心,吃得安心。

在市场内,记者遇到了在马铺儿农贸市场做了4年生意的李友雄。他经历过改造前的鲜有问津,脏乱差的马铺儿市场,也见证了改造后窗明几净,人声鼎沸的马铺儿市场。出于对市场的期望,李友雄一口气拿下了5个铺位。“很开心能够在这样舒适的农贸市场做生意,也希望能为老百姓带去更贴心优质的服务。”

农贸市场作为城市基础设施的一部分,近年来乐山城投集团下属城开司完成了一系列农贸市场新建和升级改造,让老百姓的菜篮子拎着更舒心。



油榨街、府街封闭实施雨污分流施工 5月20日恢复通行

目前,为优化中心城区地下管网功能,达到雨污分流,在汛期来临之前切实解决城市内涝问题,有效改善周边居民生活环境质量,以下路段将进行雨污管网改造,全封闭昼夜施工。

1. 管制路线:油榨街、府街(沃尔玛停车场出入口至叮咚街街口)。
2. 交通管制时间:4月29日早7点30分至5月20日早7点。
3. 交通管制期间机动车和非机动车将禁止通行,行人可从人行道正常通行。

目前,经过各方加班加点施工,在4月29日上午上土桥街、鼓楼街(土桥街口至沃尔玛停车场入口)正式恢复正常通行。

油榨街、府街沿街商铺众多,还有不少网红店铺,因工程建设给市民朋友及周边沿线的商铺带来的不便,请大家多一点理解,今天的方便是为了明天的更方便。

(城投公司供稿)





吉林舒兰全面进入战时状态



国家卫健委督导组抵达

5月11日，吉林省卫健委发布10日0至24时疫情通报称，吉林省新增本地新冠肺炎确诊病例3例（吉林市），其中1例系由无症状感染者转为确诊病例。国家卫健委赴东北三省疫情防控情况指导组和国家疾控中心流调专家已于10日先后抵达吉林市、舒兰市。按照高等级风险防控要求，舒兰全市全面进入战时状态，采取最严格的管控措施，全力以赴做好疫情防控工作。

45岁女子1传16涉及两个省

5月7日，舒兰市报告吉林全省首例本土确诊病例，结束该省此前长达73天无本土病例的记录。继舒兰市首次出现本土确诊病例后，与其相关病例已增至16人。

根据吉林卫健委此前公布的确诊病例行动轨迹显示，5月7日，舒兰市一名45岁女性被诊断为新冠肺炎确诊病例，为舒兰市公安局洗衣工。

两天后，5月9日，舒兰市再次新增11例确诊病例，均为首次通报病例的关联病例，其中包括其爱人、大姐、二姐、三姐、三姐夫等亲属。5月10日，吉林全省新增本地确诊病例3例且同样是此前舒兰市确诊病例的密切接触者。

吉林省疾控中心传染病控制所所长赵庆龙介绍，截至目前吉林共报告15例确诊病例和1例无症状感染者，且疫情呈现高度的家庭聚集性和集体单位聚集性，“目前所有病例均可找到流行病学关联。”

而据辽宁沈阳此前通报，5月10日沈阳新增1例确诊病例，系舒兰市聚集性病例关联病例。

当地派出7个流调组以确定感染源头

据吉林卫健委此前通报，舒兰首例确诊病例无省外居住史、活动史，且暂时未发现境外、重点省份返吉人员接触史。因此，确认此次疫情的感染源头成为难题所在。

5月11日，吉林省政府副秘书长、省疫情防控工作指导组组长高材林在发布会上介绍，目前吉林省疫情防控工作领导小组已派出多名疾控专家，与吉林市、舒兰市的疾控骨干整合编组，分成7个流调小组，利用流行病学调查、大数据等多种手段，对确诊病例和无症状感染者展开全方位流行病学调查。截至目前的最新数据，全面排查2005人，追踪到确诊病例和无症状感染者密切接触者290人，均已按照要求采取相应隔离医学观察。

他表示，目前，调查仍在紧张进行中。“我们力争在最短的时间内查清传染源、疫情传播链条，为精准制定疫情防控措施提供有力依据，坚决阻断疫情传播途径。”

吉林省疾控中心传染病控制所所长赵庆龙补充称，溯源工作除进行现场排查和流行病学调查外，也要结合实验室结果来提供有力支撑，“我们也已将病例生物样本送至中国疾控中心进行全基因组测序，全力查找感染来源。”

国家卫健委督导组抵达

5月11日，吉林市丰满区因新增2例本地新冠肺炎确诊病例，被调整为中风险等级。此前一天，吉林市舒兰市风险等级由中风险调整为高风险。

作为目前全国唯一一个高风险区域，舒兰市先后出台多项管控措施，包括对辖区所有社区、村（屯）实行封闭管理，对所有在舒人员开展地毯式排查，对国内重点地区和境外来（返）舒人员进行细致筛查等。

与此同时，与吉林市人员往来较多的周边城市也相继发布公告，加强防控措施。11日，吉林省省会长春市发文称，要进一步做好高风险区来（返）人员管控工作，其中提到，4月26日后舒兰市旅居经历的来（返）长人员须在第一时间主动向社区（村屯）报告，自觉配合落实隔离管控措施。对舒兰市来（返）长人员，一律实行“集中隔离14天+居家单独隔离7天”的隔离措施，并在来长当天、第7天，第14天和解除居家隔离前进行四次核酸检测。

11日下午，辽宁省沈阳市发布公告称，对吉林市来沈返沈人员实行分级分类管理。对4月22日以来舒兰市来沈返沈人员，一律实行指定宾馆集中隔离观察14天，其间进行2次核酸检测。各类住宿服务机构不得接待4月22日以来吉林市来沈返沈人员，须告知其到属地指定宾馆集中隔离。

“非遗购物节”将亮相“文化和自然遗产日”

2020年6月13日是“文化和自然遗产日”。届时，阿里巴巴、京东、苏宁、拼多多、美团、快手、东家等网络平台将联合举办“非遗购物节”。“文化和自然遗产日”前后，非遗相关单位、企业和非遗扶贫就业工坊将在各网络平台开展销售活动。同时，各地也将在确保疫情防控安全的前提下，在历史文化街区、非遗老字号等场所组织开展丰富多彩、形式多样的线下“非遗购物节”活动，推动非物质文化遗产更好融入当代生活，让人民群众在非遗购物体验中共同参与非遗保护、共享非遗保护成果。全力以赴做好疫情防控工作。

追踪喜马拉雅山的树线变化 我国科学家有新发现



我国一支科研团队近日发布研究成果，认为除气候原因外，树木间的竞争和互利也导致了喜马拉雅山中段树线爬升速率的变化。该成果由中国科学院青藏高原研究所生态格局与过程团队研究员梁尔源及合作者发布，日前发表于环境科学与生态学知名刊物《生物地理学期刊》。这也是第二次青藏高原综合科学考察研究的成果之一。

央地齐发力外贸企业获多方政策驰援

面对国际市场压力，我国外贸企业近期将迎来全方位政策支持。目前包括商务部、海关总署等部门，还有地方政府以及相关商会正在密集调研汇总外贸企业所面临的在手订单取消或延期、新订单签约困难、物流不畅等诸多困难，研究具体解决方案。重点将从精准帮扶企业、支持出口转内销、稳定畅通国际物流等方面出台举措，并加强全方位配合联动确保政策及时精准落地，帮助企业开拓国内外市场，稳定我国外贸基本盘。

欧盟多策并举应对经济衰退

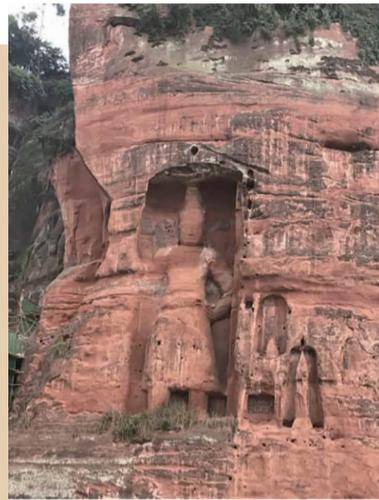
欧盟委员会日前发布最新一期《欧洲经济春季展望》报告，预测欧盟经济今年将萎缩7.5%，欧元区经济将萎缩7.75%。报告称，受疫情影响，欧洲经济将经历“历史性衰退”，尽管明年将出现反弹，但并不足以弥补今年萎缩带来的损失。欧盟及成员国相继采取积极财政政策和经济刺激措施，并逐步解除限制措施，为重启经济注入活力。有专家认为，鉴于疫情令欧洲国家经济、金融和社会分歧进一步加大，欧盟应采取及时有效的统一政策，推进制定共同复苏战略。

（据新华网、人民网）

梵凡合一，文史同一 徐杉的文化苦旅

——对话《梵境》作者徐杉

■ 本报记者 杨莹



乐山弥勒大佛侧的力士造像



近日，享受国务院政府特殊津贴专家、国家一级作家、宗教文化学者，中国作家协会会员、乐山市作家协会主席徐杉所著《梵境》一书出版。作者从上世纪九十年代开始，涉足峨眉山佛教文化。该书通过散落在乐山的真实故事，生动呈现了乐山世界文化遗产的起源与发展，以及对本土文化的影响。

作者为何要创作一本以佛教文化为主题的著作？在寻访和写作过程中又遭遇了什么难题？记者近日就此对徐杉进行了专访。

跨越 30 年的探访故事

记者：为何创作一本以讲述“乐山世界文化遗产起源与发展”为主题的书？

徐杉：乐山是一座历史文化名城，其中最具有代表的是乐山大佛与峨眉山。1996年“乐山大佛—峨眉山”被联合国评为“世界自然与文化遗产”双遗产。世界遗产委员会在对该项遗产的评价中写道：“公元一世纪在四川省峨眉山景色秀丽的山巅上，落成了中国第一座佛教寺院。随着四周其他寺庙的建立，该地成为佛教圣地之一。”

“许多世纪以来，文化财富的大量积淀，其中最著名的要属乐山大佛，它是八世纪时人们在一座山岩上雕凿出来的。仿佛俯瞰三江交汇之处。佛像身高71米，堪称世界之最。”

这个评价说明，该文化遗产的核心就是佛教文化。

近两千年来，源于古印度的文明结晶，在这块土地上碰撞、融合、发展，不但成为中国文化的一部分，也造就了独具魅力的乐山与峨眉山。

《梵境》一书以文献、图片、以及大量田野调查为依据，用通俗易懂的文字讲述了乐山佛教的缘起、演变、发展，以及对本土文化的影响等等。

记者：整个创作耗时多久？期间，遇到的最大困难是什么？

徐杉：上世纪九十年代我就开始涉足峨眉山佛教文化。最初只是好奇佛门与众不同的生活方式，以及那些不为人知的历史文化。后来随着不断深入，开始有意识的关注、调查、收集资料，对一些僧侣进行采访，并不断学习研究佛教历史文化。2003年至2009年我相继出版了与之有关的《布金满地——神秘的峨眉山佛门传奇与揭秘》（一、二）两部非虚构作品；一本长篇历史小说《最后的大佛》。后来又完成数篇佛教文化学术论文，并撰写了许多峨眉山佛教历史文化的文章。其中《乐山弥勒大佛造像中几个问题的探讨》《略论峨眉山苦行僧》发表在国家级双核心期刊上。

几年前，我曾想将多年来对佛门的访谈和田野调查笔记整理并结集出版，后来由于各种原因被搁置了。

2017年，乐山市委、市政府启动了打造中国国际佛教文化旅游目的地项目，我受命撰写关于乐山佛教源起与发展的专著。于是，便有了这本《梵境》。

我在田野调查中遇到过许多困难，也经历了不少艰险，不过这些经历最后都成为我的人生财富。

保存巴蜀传统文化

记者:在对35位乐山历代高僧考摘中,您认为高僧们对乐山佛教的起源和演变起到怎样的作用?

徐杉:高僧是文明的传承者和传播者,虽然他们人数不多,但却能在极其困难的环境中,始终保持专注与执着。能够远离物质把握物质,脱离世界运用世界,身居闹市保持纯真,如同灯塔的守望者。他们过着淡泊简单的生活,就像山中的一棵树,一块石头、一滴水,一撮泥,遍洒在每个一角落,他们就是这座山的一部分。承载着佛教名山最真实的历史,也是古印度文明发展演变融入中国文化的参与者、见证者和推动者。

我有幸采访了一些民国至现代的高僧,他们的学养修为、人品道德、精神意志等给我留下了难忘的记忆。

古时四川交通状况是“蜀道难于上青天”。但是蜀地的佛教发展却十分兴盛,故有“言蜀者不可不知禅,言禅者尤不可不知蜀。”之说。乐山、峨眉山的高僧在其中起到极大的作用,由于篇幅有限,只能选择其中最具有代表性的人物。

记者:在您看来,佛教对乐山地方文化的影响和作用是什么?

徐杉:佛教是古印度灿烂文明的结晶,具有明哲的智慧,恢宏的理论,严密的逻辑,自传入中国以后融入儒、道二教及本土文化进一步发扬光大,产生了具有中国特色的佛教。自汉魏到明清高僧辈出,代有奇人,影响了上至帝王将相,下到黎民百姓的意识形态、生活方式及价值取向,这种中国化的佛教已成为中国传统文化的一部份。

乐山地处中国西南,由于地域文化的影响以及佛教传播途径中的趋近、吸纳、融合,使得乐山峨眉山佛教具有独特的地域色彩。

佛门中讲求修习“五明”:一“声明”,即语言文字学;二“工巧明”,农、商、营造、音乐、计算、纺织、饮食等;三“医明”,即医学;四、“因明”,即逻辑学;五“内明”,即佛学。这些对乐山地方文化产生了深刻的影响。佛教主张去恶从善、平等慈悲、自觉觉他、济世报恩等,这些思想在本土文化、生活习俗中随处可见。乐山流传的民间故事许多带有佛教因果报应的色彩,歌谣、谚语、诗词、楹联等与佛理教义息息相关。佛教的礼俗、饮食、建筑、梵呗、医药甚至戒律不但在信徒中流传,也广泛普及到民间,成为人们生活屡见不鲜的内容。

而乐山的寺院建筑、诗词颂偈、佛曲语言、饮食习惯等又吸取了本土文化的精华,发扬光大,硕果累累。诸如建筑中的依山取势,错落有致;饮食中造就的素食精品——雪磨芋、西坝豆腐、乐山豆腐脑等。乐山峨眉山寺院星罗棋布,在佛教全盛时期凌云山九个山峰均有寺院。而峨眉山佛教全盛时期有两百多座寺院。虽然历史上战争、瘟疫、饥饿,人世间朝代更迭,风云变幻。有的寺院被彻底摧毁,甚至成为杀戮的场所;有的在风雨雷击中消失,化为残垣断壁瓦砾废墟,但佛法要义丛林清规在近二千年的历史中从未废止中断。

僧人们在远离人世喧嚣的高山密林之中不但保存了源自古印度文明结晶,也保存了较为完整的巴蜀传统文化。

享精神文化之旅

记者:乐山佛教文化资源十分深厚,您认为乐山文化旅游应该如何有效融合、激活这些资源?

徐杉:乐山是历史文化名城,佛教文化资源十分丰富,但遗憾的是不少人对此并不了解,当然也就谈不上如何有效融合这些资源。

随着社会的发展进步,人们越来越注重享受,旅游就是享受之一。然而我认为享受要分三个层面:即物质、精神、灵魂。“乐山大佛—峨眉山”能带给人们这三个方面的享受,但是我们对这个重要的资源运用太少。我记得一次上峨眉山途中听导游对游客讲:要用左手点香,因为右手杀过鸡。讲报国寺一副非常有意思的楹联“一合相,两足尊”,说就是双手合在一起两脚跪下拜佛等等。

试想,这样曲解峨眉山佛教文化能让游人获得精神享受吗?

假如游人在徜徉峨眉山美丽风光时,还能陶醉神奇、神秘、神圣、神灵的佛文化,感受佛的慈悲,陶冶性情,净化心灵,抑制邪念,启迪善举。能不流连忘返,纷至沓来吗?

目前,乐山市委、市政府着力打造中国国际佛教文化旅游目的地就是为了提升乐山旅游,使游人得到物质与精神的享受。



寻访中的徐杉

与“梵境”的不解之缘

记者:书名《梵境》是否有另一层寓意?

徐杉:梵,指草木茂盛的样子。又引申为宇宙的精气,天地运行和人类生命。还表达了清静者之意。佛,与梵德相应,故亦名“梵”。乐山是一块风水宝地,天有梵意,地有梵影,山有佛性,水有佛韵,人有佛缘,从古至今佛佑绵绵,走进乐山,如入梵境。因此,此书取名为《梵境》

记者:您与乐山佛教有着怎样的不解之缘?

徐杉:十三岁那年跟随父母到达乐山,不想就此结下不解之缘。回想起来历史有太多不可思议。记得上世纪九十年代一位法师对我说:“有一天你会把峨眉山佛门的故事写下来,并传到很远很远的地方。”当时我只是淡淡一笑,并没有放在心上,我觉得那些距我很近的寺院,似乎与我的生活相隔很遥远。而今,那位法师已往生西方净土,但每当撰写与佛门有关的文稿时,我都会情不自禁地想起那位不同寻常的比丘尼。

对我而言,每一次记录与写作,既是一段心灵之旅,更是一次精神洗礼。这,大约就是缘。



峨眉山万年寺三宝之贝叶经



峨眉山万年寺三宝之佛牙

峨眉山万年寺三宝之御印

寻找淹没于历史尘埃中的花火

记者:在创作方面,下一步有哪些打算?

徐杉:目前我正进行着一项课题研究,题目是《抗战乐西公路的历史价值与文旅融合保护利用研究》。

抗战乐西公路(乐山—西昌)是1939年开凿于大小凉山的一条重要公路运输通道,也是在世界二战史上发挥了重要作用的史迪威公路北段。在国内主要交通要道被日军炸毁后,这条路被称为抗战“输血线”。目前,乐山市辖下金口河区永胜乡蓁衣岭段是中国屈指可数保留原貌、并遗存了相关碑记的公路。在保护的基础上利用其历史价值、人文价值、社会价值,不但可以促进文旅融合,开发新的文化旅游项目,还能助推当地乡村振兴和农村脱贫之后持续发展。可以说,金口河抗战乐西公路沿途文旅融合潜力巨大,项目众多。可能会形成乐山市又一处世界级的旅游目的地。

随着抗战乐西公路的深入研究,那些惊世骇俗历史故事有望重见天日。待课题研究结束后,我会把沿着抗战时期的乐西公路、西祥公路、滇缅公路、川黔公路、滇黔公路数万公里考察采访和田野调查中一些不为人知的往事,一些被尘埃淹没的历史整理出来撰写成书。

图片由受访者提供



泸沽湖

乐山 周边小众 出游地， 一个周末打来回！



红岩顶

红岩顶，一个比牛背山更美的地方，一个离贡嘎更近的胜地。一座 360 度无死角的观景平台，是无数摄影爱好者必去之地。

■ 地址：地处泸定、天全、荥经三县交界

天台山

成都天台山位于中国优秀旅游城市、巴蜀四大古城之一的“文君故里”邛崃市，森林覆盖率达 94.4%，空气清新，是个释放压力的绝佳好去处。

■ 地址：成都市邛崃市天台山旅游景区

九皇山

这里可能是成都周边最美的粉色花海，漫山遍野盛开的辛夷花营造出浪漫指数 10W+ 的梦幻色彩，醒来就可邂逅无尽的粉色浪漫。这里有悬在 2000 多米高空的玻璃栈道、有刷爆朋友圈的网红秋千、还有超刺激的云中漫步，自驾 3h 完美度过小长假。

■ 地址：绵阳市北川羌族自治县桂溪镇九皇山

蜀南竹海

作为中国最美十大森林之一，蜀南竹海坐拥 13 万亩自然竹林。远离喧嚣，被鲜亮氤氲的绿色环抱抚慰，内心的浮躁也会被洗净。

■ 地址：宜宾市境内长宁、江安两县交界之处

蒙顶山

这里常年负氧离子爆棚、日出云海傍身，更是世界认证的茶文化发源地，每年 3、4 月春光和煦时，是成都人周末近郊踏青出游的首选地。

■ 地址：雅安市名山区蒙顶山风景名胜区

安岳石刻

安岳石窟拥有中国最精美的观音经变像 -- 毗卢洞北宋紫竹观音、唐代最大的道教石刻群 -- 玄妙观、五代最集中的石窟群 -- 庵堂寺等，特别是宋代造型更是达到中国石窟艺术的巅峰，具有很高的观赏价值。

■ 地址：资阳市安岳县

三星堆

三星堆博物馆中珍藏的青铜器，与世界闻名的“古埃及文化”、“玛雅文化”都有着非常多的相似之处。被称为 20 世纪人类最伟大的考古发现之一，昭示了长江流域与黄河流域一样，同属中华文明的母体，被誉为“长江文明之源”。

■ 地址：广汉市城西鸭子河畔



栖肆桃源生活

栖肆桃源生活

成都双流区太平镇的栖肆桃源生活是一个依山而建的农家乐,近1300平山涧环绕,有种远离喧嚣的自在感。

■ 地址:成都市双流区太平镇桃源村6组1号

康定

康定几乎浓缩了川西所有的绝美风景,而康定情歌更是其中的翘楚,一日四时景,早晚不同天。

■ 地址:

- ①甘孜藏族自治州康定市雅拉乡康定情歌风景区
- ②甘孜藏族自治州泸定县泸桥镇泸定桥

路易艺术城堡

城南这栋欧洲风情建筑是一家的超美的酒店,由法国皇家设计师亲自操刀设计的,连好多石材都是从法国空运过来的。

■ 地址:成都市剑南大道北段92号

桃花天池

这张在朋友圈刷屏了的“桃花天池”的照片,已经成为今年赏龙泉桃花的首选网红打卡地。随手一拍就能把整个“桃花天池”的春光装进手机里。

■ 地址:成都市龙泉驿区山泉镇大佛村

孟获城

相传孟获古城是三国时期诸葛亮「七擒孟获」的地方,而如今的孟获城不是一座城,而是一片被原始森林环绕的高山草甸:春夏绿草如茵;秋冬则为大片黄色草原,荒芜凄美。

■ 地址:雅安市石棉县栗子坪乡孟获新村

莫斯卡

这里是格萨尔王战斗和生活过的地方,也是人与自然和谐相处的净土。不杀生的习俗,让莫斯卡成了野生动物的天堂,特别是土拨鼠,深受大家喜爱。

■ 地址:甘孜藏族自治州丹巴县莫斯卡村

海窝子古镇

醇厚古朴的民宿风情,古色古香的木质房屋,年代久远的青石板里,这里的一切,对于久居城市的上班族来说,都是放松的理由。

■ 地址:彭州市新兴镇海窝子古镇



海窝子古镇



党岭葫芦海

党岭葫芦海

党岭是一个还没开发的村子,和景点相比更加纯美质朴。这里有冰川湖泊、露天野温泉、原始森林和松软的草甸。

■ 地址:甘孜藏族自治州丹巴县边耳乡境内

桃花故里



桃花故里

桃花故里是四川著名风景区——花果山风景区的核心景区,“四季花不断,八节佳果香”是这里的真实写照。

■ 地址:成都市龙泉驿区山泉镇桃花故里景区

泸沽湖

蓝天白云下的泸沽湖美得一脸糊涂,静静地感受“水中女儿国”的魅力,那种惬意会让人忍不住融入美丽的画卷中去。现在成都到泸沽湖还有直达航班了,趁着春暖花开,还没有人群熙攘,去这个仙境发呆吧!

■ 地址:凉山彝族自治州盐源县和云南宁蒗县交界处

选个周末,登山踏青、徒步露营、古镇寻幽、醉氧清心、赏花拍照一样落不下。

(本报综合)

遗失

●张黎、李红杰所持有的市中区杨山路1145号地下一层493号(万达广场A区)车库收款收据(编号:010022,票据金额:500元;编号:010136,票据金额:70000元)遗失作废。

●税菲所持有的乐山市公安局警务辅助人员工作证(编号:FL0192)遗失作废。

●王雪所持有的导游证(导游证号:ZC37953A)遗失作废。

●乐山高远汽车运输有限公司川L53018,道路运输证(证号0080349)遗失作废。

遗失声明

夹江老年养护康复中心所持有的民办非企业单位登记证书正、副本(统一社会信用代码:525111263377791017)及公章(编号:5111265000133)遗失,特此声明作废。

夹江老年养护康复中心
2020年5月14日

公告



马边大风顶茶厂所持有的如图包装设计在2017年年中就停止使用作废,如有同款包装茶产品与本厂无关,本厂不负法律责任。(本厂所有的花茶包装都停止使用)

特此公告

马边大风顶茶厂
2020年5月14日

这部脑洞大开的作品重写了美国电影史



Netflix 剧集 《好莱坞》背后的历史真相

如果给你一支神笔可以改写电影历史,你会选择哪一章?正在 Netflix 热播的《好莱坞》中,制片人瑞恩·墨菲选择了1940年代的好莱坞。这次他大胆地选择虚实结合,让大量虚构角色和少数真实角色在同一时空,像是平行宇宙玩法。



左为黄柳霜
右为杨雅慧的扮相



NO.1 黄柳霜:好莱坞首位华人女明星

早在1920年代黄柳霜就成为第一个有国际声誉的好莱坞华人女星,也是首位在星光大道留星的华人。《好莱坞》的后半段,导演雷蒙德让黄柳霜在电影《梅格》中担任女配角,并让她拿下20届奥斯卡最佳女配角奖。

黄柳霜和《大地》失之交臂的故事是真实发生的。赛珍珠这部小说曾获得普利策奖(1932)和诺贝尔文学奖(1938),20世纪由西方人撰写的中国题材小说中最有代表性的作品。

1935年米高梅公司筹拍这部电影时,没有选择黄柳霜,让她相当失望。第二年黄便回

到中国旅游并且到她的故乡探望父亲,学习中国语言及中国文化,更跟随梅兰芳学习京剧。在第二次世界大战期间黄柳霜淡出影视圈,专注于支援中国的抗战,战后则恢复演艺事业。剧集中的导演雷蒙德是虚构的,原创剧本《上海天使》当然也不存在,影射的是应该是黄柳霜1937年出演的《上海女儿》。

剧集呈现的1947年到1948年,黄柳霜没有再演电影,只出演了电视连续剧《柳霜女士的艺廊》。黄柳霜出演《梅格》的故事也是完全虚构,历史上她也从未提名过奥斯卡。现实生

活中,至今还没有华裔演员拿过奥斯卡表演类奖项。

剧集中扮演黄柳霜的华裔演员杨雅慧,出生于中国台湾。在好莱坞奋斗多年的她,曾在美剧《危机边缘》《生死狙击》中亮相,也在《尼克松传》《情归阿拉巴马》《双层公寓》中有过演出,和陈冲合演的《爱·面子》入围过金马奖最佳女主角。杨雅慧说,如今的华裔女演员依旧是看不见的少数,她扮演前辈的经历就是希望大家了解黄柳霜的成就,希望如今的好莱坞能纠正这个错误。

NO.2 卡米尔·华盛顿:多个黑人女星综合体



海蒂和奥斯卡奖杯合影

劳拉·海瑞尔扮演的卡米尔·华盛顿是《好莱坞》的女一号,但是完全虚构的人物。剧中她是“王牌”电影公司的签约演员,虽然才华横溢,但一开始只能演女仆这样的角色,要说一些设计好的滑稽的台词,让她相当郁闷。在男朋友兼导演雷蒙德以及黑人编剧阿奇的帮助下,她出演电影《梅格》的女主角,并且拿到20届奥斯卡最佳女主角。真实历史上,54年后的哈莉·贝瑞才实行这个目标。

1940年代的好莱坞黑人女星很难获得卡米尔·华盛顿这样的成就。制片人瑞恩·墨菲表示,卡米尔身上杂糅了黑人女星莱娜·霍恩和

多萝西·丹德里奇的特质。

莱娜·霍恩1938年初登银幕,同米高梅公司签订拍片合约,成为第一个与好莱坞签订长期合同的黑人女演员,先后在《天堂小屋》、《莺歌凤舞》等影片中扮演主角或配角。

多萝西成名于1940年代晚期,1954年的《卡门琼斯》更让她拿到第27届奥斯卡影后提名,但那一年输给了格蕾丝·凯利的《乡下姑娘》。

就像剧集《好莱坞》中提到的那样,莱娜·霍恩和多萝西·丹德里奇职业早期要么只能在专供南方市场的“种族电影”里出现,要么只能演黑人女仆,甚至有时候没有署名。

NO.3 男星洛克·哈德森和 经纪人亨利·威尔森

杰克·皮金扮演的洛克·哈德森是剧集中出现真实人物，而且戏份相当重。剧情中他一开始就以同性恋身份出现，在加油站认识了黑人同性恋编剧阿奇·科尔曼（杰瑞米·波普扮演）。后来签约了吉姆·帕森斯扮演的经纪人亨利·威尔森，经纪人给他取了艺名洛克·哈德森，而且利用权势性骚扰他，安排他去取悦好莱坞的同性恋高层，甚至逼他更换牙齿。

1948年奥斯卡上，洛克·哈德森鼓起勇气和男友阿奇走上了红毯，由于曝光了自己的性取向，他被媒体和大众歧视，再也得不到电影公司的邀约，直到“王牌”电影公司决定开拍关于男同性恋的电影。历史上的洛克·哈德森是1950-60年代好莱坞偶像男星之一，他确实是同性恋，但大部分时间都隐藏了自己的性取向。为了平息公众对他性向的怀疑，1955年他曾和经纪人的女秘书菲莉斯·盖茨结婚，三年后便离婚。

剧中吉姆·帕森斯扮演的经纪人亨利·威尔森展现了好莱坞的阴暗面，在制片人瑞恩·墨菲看来，亨利·威尔森就是那个时代的哈维·韦恩斯坦，绝对的恶魔。现实生活中，哈德森一直都想离开这个经纪人，但亨利既跟好莱坞高层关系好，甚至还和黑手党有着千丝万缕的联系，想离开他的人既要担心事业前途，更要担心生命安全。

剧中也呈现过亨利和黑道之间的关系，亨利为了帮助电影公司压住刚出道男艺人的卖淫丑闻，直接找黑社会把八卦杂志记者打得生活不能自理。

NO.4 不存在的真实事件 改编电影《梅格》

“戏中戏”《梅格》是《好莱坞》剧集的主脉络，讲述一个女星在“好莱坞标志牌”下自杀的故事，角色们围绕这部电影的拍摄和上映进行着各种努力。《梅格》这部电影是虚构的，但背后的事件在历史上真实发生过。

1932年，24岁女演员佩格·恩特维斯特因为事业发展不顺，从Hollywood灯牌的H字母牌上跳下自杀。佩格原本是百老汇舞台演员，1920年代到30年代获得不俗的成绩，她来到洛杉矶来发展电影事业。但电影工业比舞台领域要困难很多，好不容易她在大卫·O·塞尔兹尼克的《十三个女人》争取到角色。她相信这部电影可以改变自己的命运，但她演的角色有同性恋的倾向，最终被全部剪掉。毁灭性的职业打击，让她一蹶不振，她最终选择在好莱坞标志地自杀坠亡。她在遗书上写道：“我很害怕，我是个懦夫，我对一切感到抱歉。如果我很早之前的这样做，会少很多痛苦。”

剧中同性恋黑人编剧阿奇·科尔曼根据这件事写了剧本《佩格》，后来为了配合黑人女星卡米尔出演，把剧本名字改成了《梅格》。



卡米尔·华盛顿、莱娜·霍恩和多萝西·丹德里奇

NO.5 《乱世佳人》女主角费雯丽的精神病

费·雯丽（凯蒂·麦吉尼斯扮演）应该是《好莱坞》剧集中出现的最大牌明星，曾出演《乱世佳人》和《魂断蓝桥》在1940年代末期已是超级大明星，剧中呈现她在银幕背后真实的一面：她在乔治·库克的晚餐会上突然精神崩溃，最后是加油站的皮条客奥尼过来才好好安慰她。

历史上，1940年代末期费雯·丽的身体确实越来越差，出现了精神分裂症前兆，用如今的医学术语是得了双相情感障碍（bipolar disorder），情绪会在低迷和亢奋之间摇摆。剧中，费雯·丽在崩溃之余和皮条客排练的剧本叫《欲望号街车》，这是1951年她和马龙·白兰度合作的经典作品。

NO.6 海蒂·麦克丹尼尔：首位 拿到奥斯卡的黑人女星

在《乱世佳人》中扮演女仆的海蒂·麦克丹尼尔因为这个角色，成为首个拿到奥斯卡最佳女配角的黑人女演员。《好莱坞》剧集中出现了这个真实人物，由奎恩·拉提法扮演。

剧集中，海蒂成为女主角卡米尔的导师。她教育卡米尔要怒斥白人对黑人的歧视，该硬气时就硬气。还举例说自己参加奥斯卡颁奖礼由于种族隔离被拒之门外，希望卡米尔参加奥斯卡时能鼓起勇气坐在第一排。

卡米尔·华盛顿就是虚构的，也就没有海蒂成为她导师的故事。海蒂无法进入奥斯卡颁奖现场的事真实发生过。12届奥斯卡在洛杉矶国宾馆大饭店举行，当时饭店实行种族隔离制，她获得特殊照顾才进入饭店，宣布获奖之前才能坐在现场后排的小桌子旁。



黑白图为历史真实 彩色图为《好莱坞》剧照

NO.7 《乱世佳人》导演乔治·库克的性取向

《好莱坞》除了呈现经纪人和演员混乱关系，还让《乱世佳人》导演乔治·库克（丹尼尔·伦敦扮演）参加很多帅哥在一起的神秘派对。乔治·库克是美国最杰出的导演之一，5次获得奥斯卡最佳导演提名，1965年凭借《窈窕淑女》获最佳导演奖，他电影往往成为女明星的代表作。凯瑟琳·赫本、费雯丽、葛丽泰·嘉宝、英格丽·褒曼和奥黛丽·赫本都演过他的戏，

他曾把八位在他电影中担纲的女主角推上奥斯卡最佳女主角提名的位置。

《乱世佳人》一开始的导演就是乔治·库克，他被剧组开除的事在好莱坞圈内有各种说法，第一种是乔治·库克了解克拉克·盖博是同性恋才被迫走人，第二种说法是克拉克·盖博觉得乔治·库克太娘娘腔，逼迫电影公司开除对方。

终极彩蛋：神秘的加油站

《好莱坞》对于1940年代美国电影圈的潜规则一点都不避讳，尺度最大的桥段是男主角大卫·科恩斯特工作的“金点加油站”，一个打着加油站幌子的性交易中转站。

迪伦·麦克德莫特扮演的欧尼是这座加油站的首席皮条客，这个桥段并非瑞恩·墨菲编的故事，而是有历史根据。

一个名叫斯科蒂·鲍尔斯的男人在自传《我在好莱坞的冒险经历和明星们的神秘生活》中提到，二战后，他在洛杉矶好莱坞大

道的加油站一直从事着皮条生意，加里·格兰特、凯瑟琳·赫本、贝蒂·戴维斯等大牌明星都有光顾过。这个加油站既提供异性之间的交易，也提供同性之间的交易。更让人咋舌的是，2019年鲍尔斯去世后，他被好莱坞认证为LGBTQ社群的荣誉人士，这也就是意味着加里·格兰特、凯瑟琳赫本和贝蒂·戴维斯可能这个群体有着一定的联系。所以说，瑞恩·墨菲确实在《好莱坞》中修改了一些史实，但真实的历史或许比改编的故事更让人惊掉下巴。

关于城市的5本书

《上海制造》

作者: 李翔宁 / 李丹锋 / 江嘉玮
出版社: 同济大学出版社



该书构想源于一本的《东京制造》，书中汇集了上海非主流建筑美学的奇观式建筑：东方明珠广播电视塔、虹桥枢纽、南浦大桥盘旋高架、静安寺、上海一九叁三等。这是一本有这些案例中，既有城市地标建筑，又有违章搭建，既有公共空间，又有建筑废墟。正像雅各布斯所说，“理解城市活动首先需要显微镜似的细致观察，因为城市行为过程总是由各种具体的现象以及相互间的关联组成，没有什么可以代替观察具体的现象从而获得对城市的理解。”书中以社会学的视野做实地调研，以简明三维测绘图勾勒出这三十所房子的形态，拿着它一一寻觅，不失为一场对上海的“非典型”探索旅程。

书里放置了这些房子的真实地址，同时还伪造了一个“虚假”地图。就像卡尔维诺的《看不见的城市》里描写的那样——一个虚构的城市。书中的建筑被随机地插在上海的地图里面，就变成了一个新的“上海”，这种经过透视镜透射出来的上海，就像基因被抽取、重组，构成了一个新的上海。趣的“当代上海非典型建筑旅行指南”。

城市集中展现了人类文明的全部重要含义。此次书单，跟随来自不同学者、作家以轻松的笔触勾画着并不存在的城市景致，以激昂的语调奏响着久久萦绕的城市赋格，一同走进这些美好的城市里。

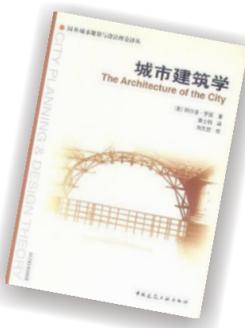
《城市建筑学》

作者: [意] 阿尔多·罗西
出版社: 中国建筑工业出版社
译者: 黄士钧

“纪念物的本质在于它们的命运，尽管命运很难预测。”

全书包括一个导言，四章正文，没有结论。以“将城市作为一个整体”、“城市被拆分成不同的构成元素”、“城市之中最重要的因素—建筑”、“城市的演变”作为叙事结构串联起作者自身的行文逻辑。

在这本书里，罗西分析了传统城市或聚落中建筑功能的改变和传承，认为“类型”本身比“幼稚功能主义”的设计有更大的适应性。而对于罗西而言，建筑学绝不当仅仅停留于满足一种艺术性的遐想，也不满足于语言学的探索。建筑学的独特性在于它是一个在现实社会环境中的建构过程。这一过程渗透着众多的目的和意义，并且最终形成了城市。



《美国大城市的死与生》

作者: [美] 简·雅各布斯
出版社: 译林出版社
译者: 金衡山



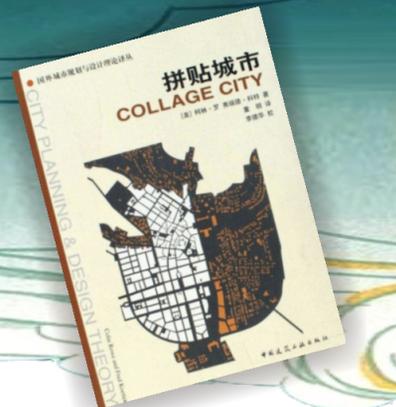
“一个城市有了活力,也就有了战胜困难的武器,而一个拥有活力的城市则本身就会拥有理解、交流、发现和创造这种武器的能力。也许,这种能力的一个最有力的例证便是大城市在与疾病作斗争方面发挥的作用。城市曾经是疾病的最无助和凄惨的受害者,但是它们后来成为了疾病的最大的战胜者。”

这本书宣言式的核心就是“多样性”，再延伸一步讲，城市多样性催生了城市的“活力”，而这种活力与萧条、衰败相对，提供给人们丰富多彩的城市生活并使他们乐在其中。

在书中，雅各布斯批评了20世纪50年代和60年代的“理性主义”规划者（特别是罗伯特·摩西），认为现代主义城市规划忽视并过分简化了生活在不同社区的人的复杂性，主张街道要可步行。雅各布斯在上世纪60年代参与了很多街头抗争运动，一生曾三次被投入狱，以暴乱和故意伤害罪名被告上法庭。但正是这位“罪犯”写出了这本充满了温情的书，提出了非常具有人文主义情怀的城市观察。也正是这样的观察，再造了过去半个世纪全球城市化运动的审美风潮。

《拼贴城市》

作者: [美] 柯林·罗 弗瑞德·科特
出版社: 中国建筑工业出版社
译者: 童明



“中央大街自称是大城市的饰面，表达了一种感情上的禁欲主义和一种加重了的浮夸，并从它根本性的失败中获得它最终的尊严。……中央大街经常是用来掩饰真正艰苦和懊丧的巨大努力（这努力只能失败种）。”

从序言开始，柯林·罗就对现代建筑的历史和现状展开批判，不仅对现代主义乌托邦提出质疑，而且也对乌托邦



“然而，城市不会泄露自己的过去，只会把它像手纹一样藏起来，它被写在街巷的角落、窗格的护栏、楼梯的扶手、避雷的天线和旗杆上，每一道印记都是抓挠、锯锉、刻凿、猛击留下的痕迹。”

有些人足不出户，却窥见了整个世界，在其中，卡尔维诺从未缺席。本书由旅行家马可·波罗和忽必烈的对话组成，在书中，马可波罗讲述了55个不同的城市故事，而他所描述的这些性格各异的城市，事实上都揉进了他的家

《看不见的城市》

作者: [意] 伊塔洛·卡尔维诺
出版社: 译林出版社
译者: 张英

乡——威尼斯的影子，或者说，这些城市的形貌，不过是马可波罗记忆中的威尼斯的缩影。就像他描述的那样，“城市就像一块海绵，吸汲着不断涌流的记忆的潮水，并随之膨胀。”

城市与记忆，城市与欲望，城市与符号，城市与贸易，城市与眼睛……，这些卡尔维诺思绪良多后的体系构造，描绘出了我们心中的那些看不见的城市。在这本书里，所有的城市都是虚构的，但每一座城市却又是真实的，读者心中的真实。

(本报综合 图据百度)



嘉州学校:以研促教, 教评结合,助力课堂



教学的发展离不开教师,教师的发展离不开课堂,课堂的发展变化离不开师生的共同努力。自开学复课以来,乐山市嘉州学校结合校情,开展了多种形式的教学研讨活动,助力青年教师迅速成长。本学期教研活动的工作重点是加强组内教师交流合作,助力青年教师的课堂教学,让师徒结对活动真正落在实处,教研活动、集体备课成为青年教师成长的垫脚石。

学校根据学科不同、学段差异,共设置有10个教研组,33个备课组。每个教研组根据学校要求制定好本期教研活动计划,并结合各个备课组的具体情况,提前安排好集体备课的时间、地点,极大地优化了学校的教研工作管理。每次集体备课形式大致相同,中心工作围绕本学科教学进度安排、学生学情进行展开。基于上述情景,我校以教研工作为教学工作的重要衡量指标,将教研活动常态化,让青年教师的教学基本功潜移默化地在浓厚的教学研讨活动氛围中得到提升。

学校领导非常关注青年教师的课堂驾驭情况。自教研活动开展以来,学校校长罗鹏亲自带队,时常走进学校教师课堂,聆听示范课、汇报课、随堂课等,多角度关注学校课堂教学,感受各种课堂的不同精彩。

课后反思是促进青年教师成长的一大要素。公开课后,各教研组及时组织相关学科教师进行评课,针对性地指出授课教师在教学过程中呈现的各类优点和还需改进的地方,语言中肯,恰到好处,让授课教师深深受益。

在学校领导的带领下,学校的教研工作正稳步推进。相信在各个教研组的共同努力下,学校的青年教师将会快速成长为业务骨干,进而有效地提高学校的教育教学水平。

(刘红 代小兰文/图)

市实幼: 教师参加全省主题论文征集比赛喜获佳绩

5月9日,由四川省教育科学研究院举办的《关于面向全国开展“高品质学校建设”主题论文征集评选活动》落下帷幕。本次论文评选采用公平公正的盲评方式,乐山市实验幼儿园教师参赛论文在来自全国882篇文章中脱颖而出,喜获一等奖4篇,二等奖4篇的良好佳绩!

其中获得一等奖的文章有蔡敏艳、涂蓉《让每一个生命自由生长——我们理解的高品质幼儿园课程》;夏嘉忆《高品质学校建设——3S园本课程落地生根的探索与实践》;赵咏梅《“自主游戏微课程”创生,给孩子面向未来的力量》;廖媛、汤晴《推进游戏化课程走向高质量的园本教研策略》。

获得二等奖的文章有汤晴、廖媛《推进幼儿园游戏化课程走向高质量的思考与实践》;李译宇《聚焦深度学习构建高品质幼儿园课程——以大班主题课程今天我当家为例》;冯雪《高品质幼儿园建设的理论研究》;吕秀英《用生命的质量熏染儿童的生命成长——浅谈幼师建构高品质学校的专业行动》。(夏嘉忆)

草高: 召开联防联控联管协调会

5月11日上午,乐山市教育局牵头组织教育、公安、文化广电旅游、卫生健康、市场监管、城管、消防救援7个职能部门在草堂高中召开联防联控联管协调会,共商建立新冠肺炎疫情联防联控、校园及周边安全联管的“三联”工作机制。会议由市教育局总督查罗仕金主持,草堂高中校长黄建清、党总支书记吴德阳率全体行政参加。

罗仕金强调,“三联”工作机制必须落实好“三个明确”和“一个加强”,一是要明确“三联”工作机制建立的目的和重要意义,是将坚持预防为主、标本兼治,分工负责、齐抓共管,协调联动、综合治理;二是要明确职责与分工,7个职能部门和1所学校要做到“八位一体”,确保在第一时间掌握了解校园及周边安全状况和存在的突出问题;三是要明确工作要求,形成联席会议制度、联络员制度、情况通报制度、常态化工作制度。同时,各部门和学校要加强沟通与交流,协调配合,实现机制联动、信息共享、问题同解,大力推动影响校园及周边安全隐患和矛盾纠纷及时消除化解,保障学校和广大师生的合法权益,积极创建平安、和谐育人环境。(万锋)

乐山二中: 完善联控联防联控机制保安全

为完善学校安全联控联防联控机制,为学校安全工作保驾护航,近日,在市教育局牵头和组织下,乐山二中与市城管局、市市场监管局、市文旅局海棠办事处、泊水街派出所、泊水街卫生服务中心、市消防救援支队等部门联合召开了“乐山二中安全联控联防联控工作协调会”。

在乐山二中领导就学校进行校园及周边安全隐患排查的结果向相关部门进行了通报之后,会议进一步明确了学校和各部门在联防联控联管机制中的职责,各部门分别就学校排查出的安全隐患提出了具体的解决办法或意见。会后,七部门代表在学校相关干部的陪同下对校园及周边安全情况进行了实地调研,就安全隐患排查处置进一步完善了解决方案。

(张俊)

市特校: 关爱残疾学子 扶贫助残好风尚

5月7日上午,四川高速公安四分局五大队干警在朱永佳大队长的带领下来到市特校,看望他们资助了两年的贫困学生赵薇,继续为她送来了优秀书籍和2000元助学金,为圆她的大学梦继续助力。

赵薇现担任学生会宣传部干事,在学习上她非常刻苦,现在在艺术方面是年级佼佼者:获得中小學生现场书画比赛一等奖、全国和平海报乐山市一等奖、参加残运会开幕式舞蹈表演、被评为“梦与阳光”艺术团优秀学生……孩子的成长和进步让关心支持她的高速民警倍感欣慰,朱永佳鼓励孩子要不断前行,努力学习,用知识改变自己的命运。

同时,朱永佳一行还为市特校高一的同学们进行了高速普法宣传。(李雪静)



乐山市卫生健康委员会 协办
乐山市健康教育协会 协办

守初心 担使命 共战疫 悬壶济世 天使人间 市人民医院举行国际护士节纪念活动



市卫健委副主任曾伟致辞



5月12日下午,在“5.12”国际护士节到来之际,乐山市人民医院举行隆重集会,纪念国际护理专业创始人南丁格尔诞辰200周年,并开展丰富多彩的文艺汇演和表彰大会。医院相关领导、院团委、职能科室负责人、临床一线护士等参加此次集会。市卫健委副主任曾伟、乐山职业技术学院相关人员受邀出席。

曾伟表示,自年初疫情爆发以来,市人民医院作为我市定点收治新冠肺炎病人的医院,医院领导班子精准决策,全院上下齐心,护士作为其中的一支队伍在防控战线发挥着重要作用,和其他战士同仁共同构建起坚固的疫情防控体系,以实际行动诠释了关爱生命、救死扶伤的职业精神,展现了全院护理工作者的良好风貌。

在新形势、新时代的背景下,曾伟希望护理工作要顺势而为、借势而上,进一步提升科学化、精细化、专业化的管理水平。同时,重创新、立队伍、强学科,不断提升护理水平,提高专业学术地位。

医院党委副书记、院长庞波在致辞中表示,自疫情爆发以来,护理人员在门岗管理、陪护管理、院内外防控培训、助力复工复产、病区防控措施的落实、防控知识健康宣教等众多方面都做出了巨大的贡献。

同时,在过去的一年,在“大卫生、大健康”理念的指引下,院领导班子高度重视护理工作,加强护理队伍建设,护理事业取得了长足进步。在改善医疗服务行动计划、推进乐山市医疗联盟建设、医院发展与和谐稳定等诸多方面,医院护理队伍做出了突出而重大的贡献。

此外,纪念活动还对新护士进行了授帽仪式等。(本报记者文/图)



市人民医院党委副书记、院长庞波颁发纪念奖章



新华保险:召开反洗钱专项工作会议

为深入贯彻落实中国人民银行关于反洗钱下发各项要求,结合新华保险乐山中支实际情况,更好的提升该中支反洗钱工作人员日常反洗钱工作的能力、掌握反洗钱的相关法律法规,该中支召开2020年度反洗钱专项工作会议,对全辖班子成员、反洗钱领导小组成员传达相关文件内容,由中支负责人申斌义同志主持本次反洗钱工作会议。

本次会议分为三个议程,首先回顾2019年反洗钱工作,2020年工作

整体安排为预定每季度至少召开一次反洗钱相关会议,开展2次集中反洗钱宣传培训,每月对外勤销售人员做一次反洗钱相关内容培训或宣导。其次是对中国人民银行乐山支行2019年年度反洗钱考评文件学习及传达。建立健全反洗钱内部监督考核机制,明确反洗钱相关人员职责和工作任务,并纳入年度考核,通过构建有效的激励约束机制调动全体员工的工作积极性。最后中支负责人在会上提出相关要求和 work 指示。(万桥川)



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

乐山市科学技术协会 主办



学生上体育课戴口罩跑步猝死， 口罩竟然变身夺命凶器？

河南省周口市郸城县才源中学初三学生复课之后，小李回到了阔别多月的学校，然而在一节体育课上，却发生了意外。

上体育课时，小李戴着口罩绕着操场跑着跑着，身子向后仰，就倒了下去，头部着地，又反弹起来。最后，医院出具的死亡证明上写的是猝死。

佩戴口罩是因为疫情期间学校的规定，当时在学校跑步佩戴的不是 N95，就是普通口罩。

专家：戴口罩跑步影响氧气供应

“运动可能是造成小李发生猝死的一个原因，还有一个重要原因是可能他有一些潜在的心脏方面的疾病没有查出来，这种情况下一旦运动量大了就会发生这种风险，运动后发生猝死的风险肯定比不运动大。”上海交通大学医学院附属新华医院心血管内科副主任医师许之民表示。

此前也有媒体报道一起中学生长跑时猝死事件，或许与戴口罩所致呼吸不畅有关，还有中学生上体育课戴着 N95 口罩跑步，引发孩子心肺功能受损。

“戴口罩跑步，确实会影响氧气的吸入，对氧气的供应造成一定的影响，但是不至于导致孩子发生猝死。”许之民说。

苏北人民医院重症医学科主任郑瑞强表示，“运动的时候，人体的耗氧增加，需要吸入非常多的氧气，戴口罩后氧气的吸入不及时，会造成严重的缺氧，这一行为不仅会对人体的肺部造成损伤，还会对人体的全身造成损伤。”

针对复学后学生如何科学地进行体育课的学习，许之民建议，是否有必要佩戴口罩，要根据每个地方的疫情情况做科学的判断，低风险地区校园内学生不需要佩戴口罩。但是可以肯定的是，在校园里不需要戴 N95 口罩，普通的外科口罩即可。

此外，为 6 至 14 岁儿童买口罩要注意这些细节：

- 安全性能方面。口罩应能安全牢固地罩住口、鼻、下颌，不应存在可触及的锐利尖端和锐利边缘，不应明显影响视野；配有呼吸阀的口罩，呼吸阀应牢固不变形，内部件不应脱落；不应使用系带式口罩带；鼻夹应承受 20 次对折不断裂；口罩内层材料不应印花或染色，口罩外层的印花图案不应掉色。

- 防护性能方面。儿童防护口罩要求颗粒物过滤效率不低于 95%，防护效果不低于 90%；儿童卫生口罩要求颗粒物过滤效率不低于 90%，细菌过滤效率不低于 95%。

- 舒适性能方面。考虑儿童生理发育阶段的呼吸特征，儿童防护口罩要求呼气阻力和吸气阻力均不高于 45Pa；儿童卫生口罩要求通气阻力不高于 30Pa。标准推荐采用可调节式口罩带。

戴 N95 口罩的弊端

只要满足国标的口罩，就够小朋友使用了，长期佩戴 N95 口罩反而危害多多。北京阜外医院心外科副教授孙宏涛撰文指出了，佩戴 N95 口罩的诸多弊端。

N95 口罩的密闭性很好，会导致呼吸不完全顺畅，呼出的气体有一定的数量停留在口腔与口鼻形成的空间里面，再反复吸入，则会导致体内的二氧化碳水平提高。而氧含量下降，则会导致体内酸碱失调，引发呼吸性酸中毒，还会使机体的血氧水平下降，严重的可能导致重要器官缺氧损害。

另外，N95 口罩明显增加呼吸阻力，锻炼时戴着这样一个负担，很可能对孩子肺功能带来额外的损害。所以即便是医护人员戴也要严格遵守 4 小时的工作时限要求，孩子则更不能长时间佩戴，运动时更不推荐。

孙宏涛副教授给出建议认为，刚刚复课的学校暂时不要进行激烈的竞技性体育比赛，循序渐进地恢复孩子们的体育锻炼，激烈运动时不要佩戴口罩，尤其是 N95 口罩。

疫情期间，怎么跑步

- 在家里跑步。可以在自家跑步机上跑步，或者在客厅绕圈跑。这样的环境可以有效减少其他人员的接触，无需佩戴口罩。

- 在户外跑步。选择人员较少的公园或户外场地，避免扎堆，保证身边没有其他人员的情况下可以不戴口罩跑步，但口袋里最好要携带一个口罩备用，经过人员聚集的地点可以及时佩戴防护。

- 在学校上体育课跑步。学校在开展体育活动时，老师或者校医应该详细了解学生的身体健康状况，对于有心脏病、呼吸系统基础疾病的学生应该避免参加剧烈体育活动。比如，上海不少学校改进了体育课的上课方式。在安全的前提下，鼓励摘下口罩上体育课。

那么，运动期间戴口罩导致缺氧、猝死等情况时第一时间该怎么办？出现猝死紧急情况时，一定在黄金 4 分钟内为患者做心肺复苏，越早救治抢救几率越大。科科提倡人人都要会心肺复苏基本操作，因为猝死发生后，医护人员无法在短时间内到达现场，而周围人员的第一时间施救，会很大程度避免悲剧的发生。



“野生蜂蜜”真的更好吗？要不要买？



最近,《风味人间2》正在热播。第一集《甜蜜缥缈录》中,“蜂蜜猎人”遵循最传统原始的猎蜜手法采集野生蜂蜜,让不少人看后对这种野生蜂蜜心驰神往、跃跃欲试。

现在市场上也有很多野生蜂蜜。不少人就问,野生蜂蜜是否更健康呢?会不会有什么问题呢?要不要买野生蜂蜜呢?今天我们来聊聊野生蜂蜜。

野生蜂蜜更健康吗?

所谓野生蜂蜜,就是野生蜜蜂采野花所酿的蜂蜜。很多人认为野生蜂蜜是纯天然的产品,就理所当然地认为野生蜂蜜更健康。

但这其实完全是误解。和普通蜂蜜相比,野生蜜蜂采的花可能会不同,所以味道或许会有些不同,这也是很多人喜欢野生蜂蜜的原因,甚至不少人会觉得野生蜂蜜更香更好吃。但它们俩的营养价值相差无几。

因为蜂蜜都是蜜蜂从植物的花中采得的花蜜,它的主要成分是糖,占到蜂蜜的80%以上,再除去百分之十几的水,其他成分不到1%,而这百分之一通常有一些维生素和矿物质,但是量实在是乏善可陈。

所以,不论是野生蜂蜜还是普通蜂蜜,从营养组成的角度来说,它们主要都是糖,始终是一种热量高、营养高度单一的食品。

野生蜂蜜更安全吗?

更关键的是,野生蜂蜜还可能存在着安全风险。因为野生蜜蜂采集了哪种野花的蜜并不清楚,绝大多数的花是无毒的,但是有少数种类产生的蜂

蜜就含有有毒成分。如果正好碰上一小批蜂蜜大量采集了这些植物的花粉,而蜂蜜未经处理,那么就可能有一定危险。

比如,香港食品安全中心曾通告有消费者在国外购买了杜鹃花蜂蜜中毒,原因是杜鹃花蜂蜜中天然的桉木毒素。

桉木毒素是一种天然毒素,人们大多知道是由杜鹃花产生,受桉木毒素污染的蜂蜜多带苦涩味,进食后有可能引致桉木毒素中毒,又称为狂蜜蜂中毒,患者会迅速出现头晕、乏力、大量出汗、唾液过多、四肢麻木和恶心等症状。除此之外,蜂蜜中还可能含有吡咯喹啉生物碱、羟基马桑毒素等毒素。

前几年我国福建有19位村民食用野生蜂蜜引起中毒,导致3人死亡,原因就是误食了雷公藤蜂蜜。雷公藤的花粉含有不同的生物碱,而且毒性都颇大。

另外,很多野生蜂蜜没经过消毒直接罐装,在《风味人间2》的视频中也可以看到他们采蜜后就直接倒入罐子里了,这样就很容易有微生物或细菌的问题,也存在容易变质的问题。

总的来说,野生蜂蜜并不会更健康,反而还可能存在着一定安全风险,建议不要因为看了这个纪录片就去盲目跟风购买野生蜂蜜哦。

1岁以内宝宝不要吃蜂蜜

最后需要提醒的是,1岁以下的婴儿确实不应该吃蜂蜜。这是因为蜂蜜中可能含有肉毒杆菌。

肉毒杆菌在自然环境中广泛存在,不少食物也可能存在肉毒杆菌污染的风险。对于1岁以上的孩子和成年人而言,即使吃进含有少量肉毒梭状杆菌的蜂蜜,肠道原有的菌群也可以抑制肉毒梭状杆菌的繁殖,这样就不会产生肉毒素。

而1岁以下的婴儿肠道内的菌群还很脆弱,对毒素的反应也更敏感,如果不小心食用被污染的蜂蜜,就非常容易中毒。

营养素那些事 你够“镁”了吗?

镁在哪儿?

镁是地壳中常见的8种元素之一,在人体中含量也很高,属于常量元素。正常成人内含镁约20-38克,其中60%-65%存在于骨骼,27%存在于肌肉、肝脏、心脏、胰腺等组织。

镁重要吗?

镁是体内多种酶的激活剂,对葡萄糖、脂肪、蛋白质等的代谢起着重要调节作用。镁能维持钠、钾离子在细胞中的正常分布,若缺镁,细胞可能会罢工。同时,镁是骨细胞结构和功能所必需的元素,具有维持和促进骨骼生长的作用。

由于镁离子在肠道中吸收缓慢,促进水分滞留,临床上具有导泻的作用。镁还具有降低血清胆固醇浓度,扩张血管,抑制血小板聚集、预防动脉粥样硬化的作用。

怎么“镁镁”的吃?

人体每天都需要适量的镁摄入,普通人每日参考摄入量为330毫克,孕妇则需要增加到370毫克。通常从食物和水中摄入的镁不会引起毒性反应,因此《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2013版)没有对镁的最大摄入量进行规定。

在我们日常的饮食中,含镁的食物很多,其中最佳的来源食物主要是坚果和豆类:如黑芝麻籽、巴旦木、大豆等;其次是海鲜类,如螺、鲑鱼、虾等,以虾米、虾皮中含量较高;此外一些深色的阔叶蔬菜、发酵豆乳、牛乳、富含矿物质的饮用水中也含有少量的镁。



你足够“镁”了吗?

均衡膳食基本可以摄入足够的镁。可惜的是,在实际生活中,大多数人没有做到坚持吃粗粮、坚果、豆制品等,镁主要通过蔬菜和饮用水摄入,往往存在镁摄入不足现象。

根据《中国成年居民营养摄入状况的评价》,我国成年居民镁摄入不足比例:19-30岁男性为56.5%,女性为43.2%。30岁以上男性为64.3%,女性为47.3%。

该不该额外补镁呢?

这么多人可能有镁缺乏的风险,实在没有条件保证饮食,直接吃补充剂有用吗?根据最新的研究表明,镁制剂对调节脂质代谢起重要作用,减少高脂血症的发生率。

日本长达十年超过8万人的队列研究发现,日本男性饮食中镁摄入量的增加与冠心病风险的降低有关。镁是组成骨的主要成分,长期较低的镁摄入量往往与骨质疏松有关。

镁还会影响维生素D的活性及甲状旁腺素的敏感性,短期的实验显示补充镁有助于抑制绝经期后骨质疏松女性的骨转换。

值得注意的是,镁制剂容易造成镁过量,从而引起腹泻、恶心、胃痉挛等胃肠道反应,严重者可出现嗜睡、肌无力等临床症状。

最后,再强调一句,要想“镁镁的”,均衡饮食才是王道。

喝粥没营养？ 营养专家告诉你有关喝粥的几个真相

26

2020年5月14日
编辑：金丹
版式设计：澳
POPULAR SCIENCE

近日，张文宏医生“早上不许吃粥”的视频在网上引起了热议。起因是他在一次发布会上建议家长给孩子准备鸡蛋、牛奶等高蛋白的早餐，还强调了“不许吃粥”。早餐吃粥是很多中国人的传统饮食习惯，而张文宏的观点让很多人“手里的粥一下子不香了”。

粥到底有什么问题？早餐不能喝粥吗？生病了应该少喝粥吗？疫情期间，喝粥会不会导致营养不够？如何才能健康的喝粥？面对网友的众多疑问，中国食品辟谣联盟请营养专家为你解答有关“喝粥”的真相。



真相 1：别只喝白粥 营养成分很单一



早餐不能喝粥吗？其实是不能只喝“白粥”。中国食品辟谣联盟专家团成员、食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋说：“张文宏说不许吃粥，其实说的是我们传统早餐习惯——喝白粥，加咸菜，再来点馒头、油饼、油条，或者干脆就只吃一大碗白粥。这种不健康的模式才是‘不许’的，而不是简单的不许吃白粥。”

为何白粥不被推荐，这要从它的营养构成来分析。白粥，顾名思义就是用白米煮成的粥。阮光锋称，现在的白米都是精制大米，在精制过程中，维生素、矿物质、膳食纤维都已经寥寥无几，本身营养价值就很低。

煮成粥之后，只会更差。

从营养成分方面来看，粥里面水分很多，尤其是煮得稀的粥，其他的主要就是糊化的淀粉（碳水化合物）。它的营养构成非常单一，基本只能给人体提供能量和水，蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等其他营养成分都非常低。

而且，由于煮成粥后白米被熬得很烂，所以白粥的消化速度比白米饭要快，对血糖控制很不好，饿得也快，不利于能量控制。就算作为主食，白粥也不是一种好的主食。

阮光锋建议，白粥不是很好的早餐选择，早餐还是少吃或者不吃白粥，更不能只吃白粥。

而对于孩子来说，他们正处长生长发育的关键时期，身体对优质蛋白质的需求更高。如果还是按照中国传统的饮食习惯，早餐就喝碗白粥，吃点咸菜，那显然是不健康的。长期这样吃，只会耽误孩子身体的健康成长发育。阮光锋称，从健康角度考虑，至少要保证孩子每天的早餐中有蛋类、奶类等优质蛋白质，一杯奶、一个鸡蛋是比较健康而且容易操作的选择。

由此看来，张文宏说的“早上不许吃粥”，意思其实是提醒家长重视孩子早餐的饮食搭配和结构，尤其要重视优质蛋白质的摄入，不能只吃白粥这种营养成分很单一的食物。

真相 2：生病不要总喝粥 补充蛋白质是关键

其实，这不是张文宏第一次发出类似提醒，此前，他就提醒过海外华人在发烧时要保持营养，增强免疫力，多喝牛奶，多吃鸡蛋，少喝粥。

但是在很多中国人的观念里，往往都会将“生病”和“喝粥”联系到一

起。感冒发烧没有胃口喝点粥，肠胃不舒服喝点粥，大病初愈不宜油腻喝点粥……但实际上，喝粥并不是生病时的最佳选择。

科学研究表明，人在生病后，身体的恢复需要充足的蛋白质和多种维生素、矿物质的参与，需要比平时更加注意营养的摄入。而在生病后喝白粥会导致蛋白质等营养物质无法及时补充，反而会影响身体的正常恢复。

尤其是在疫情期间，充足营养对疾病控制是非常重要的。张文宏称，蛋白质是产生抗体的最重要的营养素，粥加咸菜不能产生抗体，胃口允许的情况下一定要吃充足的牛奶和鸡蛋来补充蛋白质。

此外，中国民间还有“白粥养胃”的说法。确实，白粥是半流质食物，容易消化，对于胃肠功能比较弱的人，平时有胃病或者腹泻症状的人，粥能减轻脾胃负担，因此适合脾胃虚弱、胃口不佳的这类人食用。

但是，阮光锋指出，对于肠胃不好的人群，短期内喝粥调养是可以的，但等到身体恢复后，就应该正常饮食，而不能长期喝粥或吃一些软烂的食物，这样胃肠的消化能力就会变差。

真相 3：合理搭配营养均衡 喝粥也要有讲究

虽然白粥的问题不少，但对于健康人群，白粥并不是一种“垃圾食品”，不是不能喝，而是要有讲究的喝。阮光锋建议大家，不论在家吃还是在外吃，想要健康喝粥，要做到以下几点。

首先，要注意适量喝粥。粥的水分多、体积大，喝粥就容易占据胃容积，如果喝下一大碗粥，其他食物可能就吃不了多少，容易造成营养摄入不平衡。所以，早餐吃粥，尽量不要太多，一小碗，给肠胃留点其他食物的余地。

第二，喝粥尽量不放盐、糖和碱。盐和糖都不利于健康，而碱会破坏粥里的B族维生素。所以，煮粥的时候尽量不要放糖、盐和碱。

第三，要煮营养价值高的粥，不要只煮白粥。白粥营养价值低，但是，只要掌握好熬粥的材料搭配，粥也是可以很有营养的。比如，杂粮粥、肉粥、蔬菜粥等等。在熬粥的时候，可以多尝试花样百出的食材搭配，这样才能将粥吃得美味，更健康。

最后，喝粥注意合理搭配，营养均衡。粥只是一种主食，喝粥时千万别只会搭配咸菜、馒头、油饼、油条等，不仅营养单一，还容易造成钠的摄入过高。喝粥一定要注意搭配一些蔬菜，如凉拌菠菜、白灼芥蓝等，再来一点含优质蛋白质的食物，如牛奶、豆腐丝、素什锦、酱牛肉、白灼虾之类，再来一些水果，这样就会健康很多。

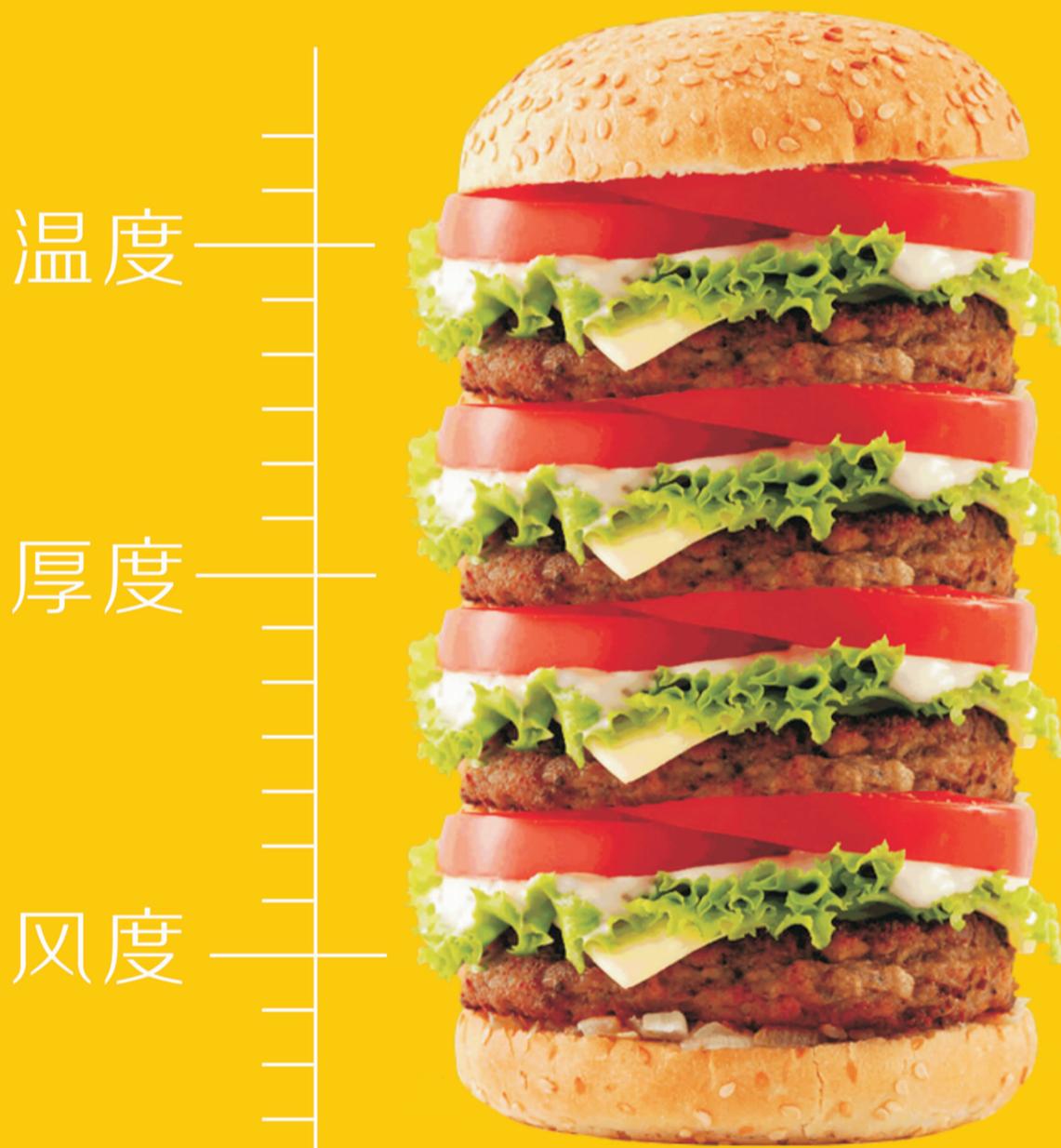


关注科普中国 获取更多知识



乐山广播电视报

LESHANG BROADCAST TV WEEKLY



一份有厚度的城市周报



“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野”



初次来到和合艺术品超市，
请随我们一起来探索这座艺术生活空间。



这里是乐山文艺青年的阵地，是思想文化和艺术生活的公共空间。推动艺术圈内的交流，为文化艺术以及旅游合作提供对话平台，弘扬优秀的传统文化，是和合艺术品超市的愿景。

和合艺术品超市并不是一个文字概念的噱头，而是一个艺术航母平台。它把高端艺术与大众消费结合在一起，既是一个海量的艺术品线上线下售卖平台，同时也是一个艺术展览和艺术教育普及地。

和合艺术品超市承载着乐山人民匆忙生活中的诗意，也是本土艺术家及作品的展示之地。



经营范围

- 日常展陈的艺术作品
- 茶艺品鉴
- 艺术类产品的售卖、租赁
- 定期开展艺术、人文、学术类的展览及活动

