



# 乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

# 04

总第1433期  
本期24版  
2021年01月28日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

CAREER SURVIVAL RECORD

# 职场生存录

P03-09



## 五通桥工业基地污水处理厂及配套管网工程 环境影响评价第二次公示（重新公示）

我单位已2019年10月10日委托安徽通济环保科技有限公司进行《五通桥工业基地污水处理厂及配套管网工程环境影响评价报告书》的编制工作。因项目处理规模及工艺发生变更，现根据《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令 部令第4号）的规定，按照公众参与的工作程序，重新公示如下：

### 一、建设项目名称和项目概况

**项目名称：**五通桥工业基地污水处理厂及配套管网工程

**项目性质：**新建

**建设地点：**五通桥新型工业基地内五通绕城路北侧

**建设内容：**本项目在五通桥工业园区新建1座污水处理厂，总处理规模16000m<sup>3</sup>/d，其中生化处理段处理规模3000m<sup>3</sup>/d、物化处理段处理规模13000m<sup>3</sup>/d，出水水质执行《四川省岷江、沱江流域水污染物排放标准》（DB51/2311-2016）中工业园区集中式污水处理厂出水标准，达标外排岷江。

### 二、征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式

**征求意见稿全文链接：**<https://pan.baidu.com/s/15LZdxzH4e3zuUVQevhf2g>,

**提取码：**8z9m

查阅纸质报告书可以通过电话联系建设单位或前往项目建设地址查看。建设单位和环评单位将为公众提供相关资料查询和环评报告书简本查阅服务。

### 三、征求意见的公众范围

公示对象为项目周边可能受项目建设影响的居民群众、企事业单位等。征求社会公众对项目建设实施和环评工作的意见和建议。

### 四、公众意见表的网络链接方式

**公众意见表的链接：**[https://pan.baidu.com/s/1YtE\\_kneWxTYNBgY1r8iN9w](https://pan.baidu.com/s/1YtE_kneWxTYNBgY1r8iN9w),

**提取码：**jwpm

### 五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过打电话或发送电子邮件的方式向建设单位或评价机构提出对项目建设及环境影响评价工作的意见和建议，但不接受与环境保护无关的问题。

### 六、公众提出意见的起止时间

2021年1月21日—2021年2月3日

## 五通桥区工业基地固体废弃物填埋场工程 环境影响评价公众参与（重新公示）

我单位已于2019年10月委托安徽通济环保科技有限公司进行《五通桥区工业基地固体废弃物填埋场工程环境影响评价报告书》的编制工作，因工程设计工艺发生变更，现根据《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令 部令第4号）的规定，按照公众参与的工作程序，现重新登报公示如下：

### 一、建设项目名称和项目概况

**项目名称：**五通桥区工业基地固体废弃物填埋场工程

**建设地点：**五通桥区桥沟镇会云村2组

**建设规模：**本项目为新建1座固体废弃物填埋场，总用地面积88.4亩，设计有效库容64万立方米，处理规模为624吨/天。

**建设性质：**新建

**处理工艺：**填埋

本项目符合园区规划，项目选址合理，建设方案可行，填埋工艺合理，本项目在采取有效的污染治理措施后，项目的建设为对环境的影响较小。本项目为填埋场新建项目，具有明显的社会效益和环境效益。建设单位应切实落实本评价报告提出的各项环保措施和对策，减少项目对环境的不利影响，在充分保证环保设施的资金投入和正常运行的前提下，从环保角度考虑本项目的建设是可行的，符合《环境影响评价公众参与办法》要求。

### 二、征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式

**征求意见稿全文链接：**

<http://pan.baidu.com/s/1PuT-mQ2XVvDVp-PXivE6Gw>

查阅纸质报告书可以通过电话联系建设单位或前往项目建设地址查看。建设单位和环评单位将为公众提供相关资料查询和环评报告书简本查阅服务。

### 三、征求意见的公众范围

公示对象为项目周边可能受项目建设影响的居民群众、企事业单位等。征求社会公众对项目建设实施和环评工作的意见和建议。

### 四、公众意见表的网络链接方式

**公众意见表的链接：**<https://pan.baidu.com/s/1qhqV86TfgJCBHTGfryGKJg>

### 五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过打电话或发送电子邮件的方式向建设单位或评价机构提出对项目建设及环境影响评价工作的意见和建议，但不接受与环境保护无关的问题。

### 六、公众提出意见的起止时间

2021年1月21日—2021年2月3日（10个工作日）

### 七、建设单位名称和联系方式

**建设单位：**乐山高新投五通桥基地开发建设有限公司

**联系人：**陈万鹏

**联系电话：**15983390828

**地址：**四川省乐山市五通桥区竹根镇茶花路100号

**邮政编码：**614800

## 本期导读

乐山广播电视报  
2021.1.28

READING  
GUIDANCE



12

文旅周刊

关主

棠棣剧社  
草根文化十年的守与望



14

文旅周刊

乐途

沐川游,出发



18

科普周刊

热点

提倡就地过年



22

生活周刊

潮玩

小酒馆的微醺时光

值班编委：谭莉  
美术总监：游昌学  
版式：赵霜琪 陈怡琦  
黎澳 马煜航

本版数字报：[Ktpp/www.lswkly.com/](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

# 职场生存录

■ 以加班为主要表现的困境，已经成为职场人心中难以逃避的焦虑源。

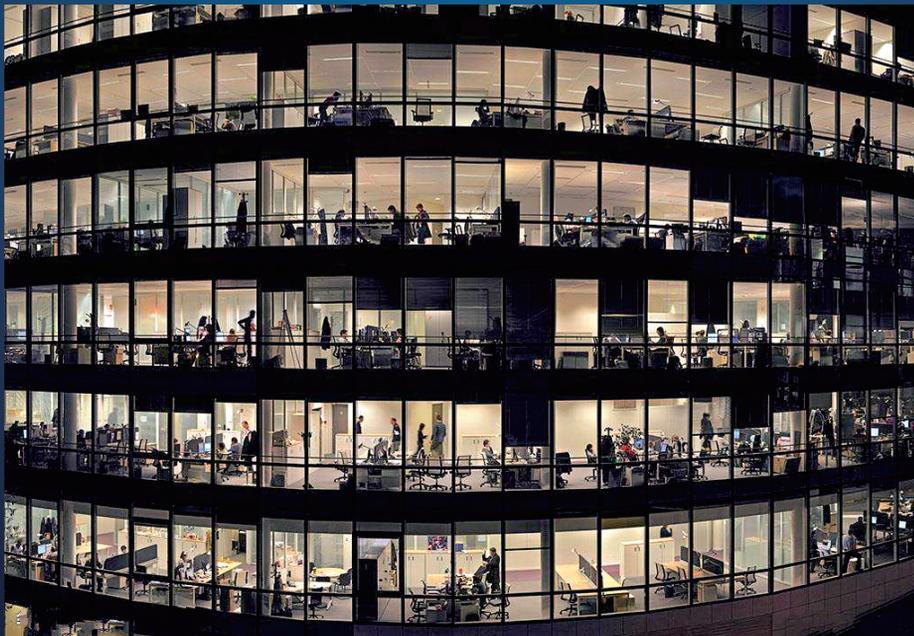
■ 本报记者 杨莹



# 职场人生存现状调查

刚刚过去的一年中，你的职场关键词是什么？如果职业生涯不得不产生变化，最先考虑的因素是什么？2021年职场心愿又是什么？针对职场人生存现状，本报记者对100名职场人进行了问卷调查（以下简称“问卷”）。

## 调查



## 升职、加薪、社交 六成“打工人”压力来自工作

“早安打工人”、“不干活就没饭吃”、“打工累吗？累，但是我不能哭，因为骑电动车的时候擦眼泪不安全……”2019年，从打工人到内卷、从996到社畜，一时间网络上各种表情包、段子纷至沓来。表面上看，这似乎是职场人相互加油打气的调侃自嘲，可实际上，这背后隐藏的却是职场人无法排解的职场压力。

2021年开工伊始，拼多多23岁员工加班到凌晨下班途中猝死的新闻，将“用命换钱”的说法推至风口浪尖，“职场求生”再次成为关注焦点。针对职场人生存现状，本报对100名职场人进行问卷调查。数据显示，有60%的职场人压力来自于工作、其次是积蓄与家庭。有86%的职场人时常焦虑，会因为一些小事而烦躁不安，有焦虑症倾向。40%的人表示经常失眠或者睡眠质量差。35%的人表示情绪低落、觉得生活没有乐趣。25%的人则出现严重脱发等现象。

“生活里80%的痛苦来自于工作，但如果不工作，就会有100%的痛苦来自于没钱。”在私企工作的李维坦言，对于上班族来说，压力来自工作本身，也来自工作所附带的一些因素。“适当的压力能够帮助上班族以更积极的姿态完成工作，完成自我提升。但现实中大部分的人都承担着过度的压力，怕失去工作、错过晋升、得罪老板……由此，失眠、暴躁、抑郁等成为职场压力的产物。”

“在职场学会做人，比学会做事显得更重要。”37岁的董燕感言，职场人际关系复杂，有的人为上位，有的人为保位，自然会暗里相争。从业十年的经验一直提醒着她，在职场上“不打勤不打懒，专打不长眼”。董燕表示，新人的大量涌入，对职场老人的职业压力也越来越大。新人不但年轻，精力旺盛，拥有高学历，还能快速掌握工作技能，有效地解决新任务。“同时，升职、加薪不顺利也是职场上压力最大的事情。”受大环境的影响，各大企业竞争激烈，导致员工每天的工作量不断地层层加码。



## 加班成常态

人在江湖，身不由己。问卷显示，在过去一年的职场关键词中，“加班”被提及的次数最多。其中，因工作需要机动性加班占比64%，每周加班占比20%，每天加班占比12%。

“作为一名职场人，总是备受Deadline的困扰。既没有充足的时间陪伴家人，也没有足够的时间留给自己。”就职于政府单位的魏雅告诉记者，“现在每周平均要加班10小时左右，还不算上平时周末在家加班的时间，并且这样的加班模式已经常态化。”魏雅坦言，工作里，办公室的灯晚上12点前都是亮着的，因为一直有人在工作，周末也有同事赶到单位来加班。“不加班能完成任务？不加班能推进项目跟进？不加班能得到领导肯定？虽然对加班深恶痛绝，但在现实面前，又不得不接受加班。”

“现在各行各业加班已成为常态，一天八小时的工作几乎很难找到，天天加班也很正常。”合资企业员工刘琳感言，职场上有句话——比上班更痛苦的是加班，比加班更痛苦的是天天加班，比天天加班更痛苦的是天天无偿加班，比天天无偿加班更痛苦的是没班可加。记者在采访中发现，在忍受超工时的企业员工里，不少人是无偿加班，“加班费”对于他们来说是奢望。

“平均每周都要加班15个小时左右，没有加班费。”从事传媒工作的周丽告诉记者，虽然领导没有提出过加班要求，但事实

上，布置的工作量已经远非上班时间内能完成的，自己只能选择“主动”加班，单位自然不会向员工支付加班费用。“有时候加班也沦为一种形式，平时即便工作按时完成了，但是由于其他同事还在工作，自己也不得不留在单位一起加班。”在周丽看来，是否主动加班似乎已经变成评判员工是否努力的标准。

与周丽不同，同样是传媒行业的小飞告诉记者，自己主动加班更多是出于生活所迫。“平时基本工资只有1500，要想拿到更高的工资就要多干活，挣绩效工资。即使单位没有要求过，但这也成为大家心照不宣的默契。”

何为“996”？早上9点上班，晚上9点下班，每周工作6天。问卷显示，近3成职场人身处996工作模式。近6成职场人认为996工作制度可以接受，但要看情况。超3成职场人对996工作制度完全不接受。与此同时，近6成职场人没有加班工资。

“很多时候只知道一味服从安排——加班、加班、再加班。但当这种工作方式被曝光后，才恍然大悟，原来我们一直是这样工作。”裸辞后选择创业的戴茜坦言，生活与人性不该是效率与利益的车轮前，被最先牺牲碾碎的尘土。但不知道从何时起，“必须拼命”的观念，随着生活压力与反抗的无力感，侵入职场人的大脑，最后“被自愿”地向不合理制度屈服、顺从。



您的压力主要来源于？（多选）



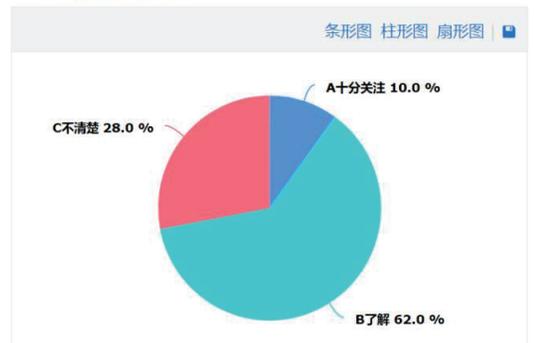
您是否有职场焦虑？（）



您的职场焦虑主要表现为？（多选）



对996工作制度了解吗？（）



清楚自己的加班工资吗？（）



## 8小时+N 为何成普遍现象？

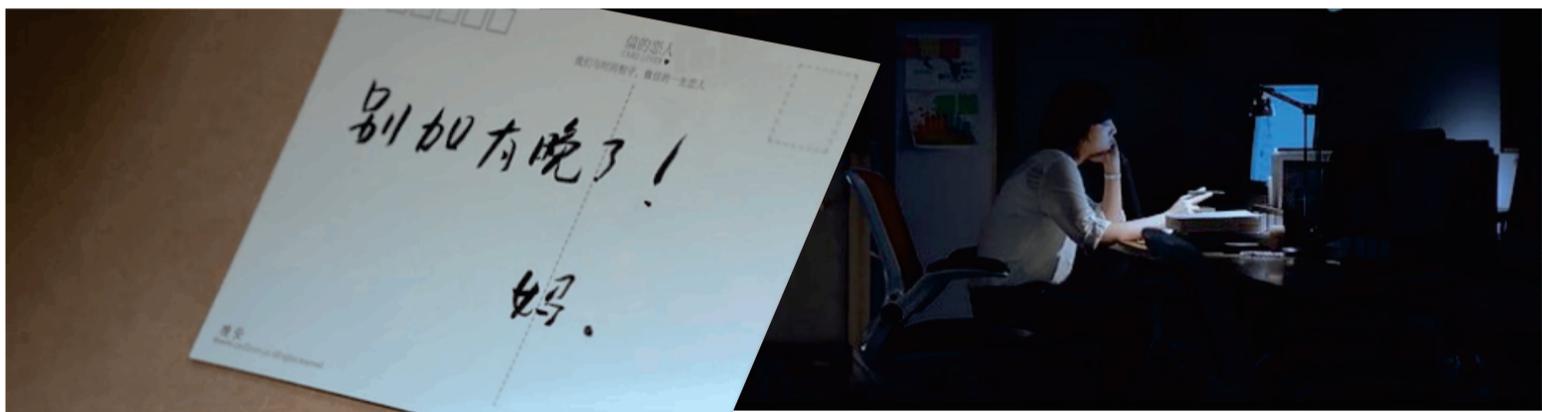
员工为何“自愿”加班？超长工时为何成普遍现象？

事实上，以加班为主要表现的困境，已经成为职场人心中难以逃避的焦虑源。探索职场人焦虑来源，主要是因为“缺钱”以及担心“失业”。据《中国职场流动趋势报告2021》显示，在刚刚过去的一年中，57.5%的职场人“比之前几年焦虑得多”。焦虑源排名第一的是“工作”，其次是“积蓄”。蔓延全球的“新冠肺炎疫情”，在焦虑源中位居第三。

“情绪崩溃可能是偶尔，然而焦虑却可能长期伴随。”从事教育行业的周欣坦言，无处不在的房价焦虑、家庭焦虑、教育焦虑，伴随着水涨船高的消费水平与生存成本不断提高。在这样的前提下，打工人就产生想透支身体换更多钱的想法。久而久之，到底是真正的主

观自愿、投身高强度工作，还是被现实潜移默化的逼迫，这两者之间的界限早已经分不清了。

“我希望你热爱你做的工作，如果不热爱，哪怕8个小时都嫌很长，如果热爱，其实12个小时也不算太长。”“热爱”一词听起来鼓舞人心，毫无破绽，但当热爱转化成工作时，就会付出代价。周欣告诉记者，热爱工作的激情不应该被利用，成为剥削的依据或让不公平的事情合理化。在对待一些充满干劲的员工时，往往会理所当然地增加他们的工作量，却不给予与之相匹配的物质报酬，这就造成了一个更为严峻的现象，被剥削者因为对工作的热爱，而趋向于认为自己所受的剥削都是合理的。



### “病态”相伴而生

在“加班文化”盛行的今天，熬夜、久坐、三餐不规律已经成为职场的常态。工作与生活的空间边界与时间边界都在消失，八小时工作制名存实亡，996式的工作制把高强度的时间进一步拉长。

大多数人所幻想的“精致白领生活”里，肯定不包括没时间放松、没时间娱乐、没时间享受这一环。31岁的企业管理者龚然感言，生活终究难以称为生活，每天只剩下通勤、工作与睡觉，两点一线，与机器人办公毫无差别。同时，忙碌带来的不仅仅是忙碌本身。熬夜与不规律饮食、疲惫的身体会更加渴望碳水与能量……它们对应的是身体机能的消耗、器官寿命的消耗。“与工作压力伴生的，不仅是心情压抑等心理问题，还有恐婚恐育情绪的进一步高涨。毕竟现实情况摆在那，结婚生育都需要耗费大量精力，而工作还在等着你拼一拼”。龚然如是说。

长期熬夜、饮食不规律、作息紊乱、健康严重受损，龚然只是众多打工人中的一个缩影。“平时加班回到家差不多10点，就算11点

能准时上床，也不能做到马上入睡。算下来，每天的睡眠时间只有6小时左右。”从事销售行业的吴宇告诉者，因为工作性质，自己平时经常需要加班，且精神压力很大，睡到自然醒对他来说十分奢侈。

“更不要说参加体育锻炼，感觉身体素质一天不如一天，感冒成了常事。”

“996才是福报”、“每天只睡4个小时”、“狼性文化”、“追求极致”、“越努力越幸运”……尽管这些曾在职场领域不断影响打工人的说法，随着意外事故的不断发生以及内卷化的愈演愈烈开始被人警惕，但在现实中，面对无偿加班、超负荷工作、大量承担份外责任等要求时，职场人出于保住工作、维护关系等考虑，选择接受。互联网员工李艾坦言，有时候上司还会递上一碗“毒鸡汤”，加班是为了提升你，超负荷工作是为了磨炼你，分配额外工作是为了拓展你。“此时寻求劳动法介入，不但小题大做，而且会将自己逼到死角。不但对解决问题无益，反而会跟公司撕破脸。本着大事化小、小事化了的心态，只能委屈自己在加班的道路上越走越远。”

# B 讲述

## 勇夫囚徒困境

在高速发展的车轮下，“拿命换钱”的现状并没有得到明显改善。前半生职场秀，后半生ICU，无疑是舍本逐末。



### “稳定的996是福利”

● 三土 24岁 男 互联网通信行业 工作年限：3年



2017年，互联网行业人潮涌动，高薪、快速成长的特点让人向往。抱着趁年轻多拼一拼的想法，2018年大学毕业后，三土也加入到了这浩浩荡荡的队伍中。

也是从那一刻起，属于三土的休闲时光在进入职场那一秒就结束了。写代码、做软件研发成为他每天的工作核心，超饱和地完成这些基本工作后，一眼望去，其他部门的同事还在加班。独自走在回家路上，凛冽如刀的寒风，加热速食的晚餐，掏出包里的手机，已是晚上9点多。

加班对三土来说，确实是常有的事。但让他欣慰的是周末加班工资按双倍计算。可能是因为学的是理工科，三土的思维偏理性一点，会客观地思考关于加班这件事。互联网发展速度加快，新产品上市的频率和原有产品的迭代速度也在加快。如果真的是8小时工作制，压根完不成任务。每个人分配的任务量都是一定的，如果不抓紧干，就得加班。在三土

看来，一个人完不成任务就会拖累整体的进度，对公司、团队来说都会存在负面影响。当遇上紧急情况时，那就需要大家做好熬夜的准备。

在进入职场之前，三土最大的兴趣爱好是摄影，但现在这份独有的爱好似乎离他越来越远。“一个月周末加班2—3天是正常状态。忙的话可能每周都需要加班。”三土笑着说，稳定的996才是打工人的福利。不得不承认，现在身边的朋友都在吐槽加班很累。但大家又好像都习惯了，当某天早些下班，朋友就会在群里调侃，“你今天下班早哦，我估计要12点了。”

“年轻就是最大的资本。”习惯了这种工作节奏的三土坦言，加班过度后自己的消费时间也变少了，再看看自己的收入，觉得自己还能忍。“毕竟现在除了挣钱，还是需要多提升自己。”



## 为自己的人生“打工”

● 窝窝 30岁 女 代购行业 工作年限：10年

“被折叠的痛苦。”1月19日，从事代购行业的窝窝在朋友圈写道。“我今天一直都在研究如何破解这个威胁的存在。”窝窝直言，折叠的朋友圈会让大家失去了便利浏览的机会，减少了客户在朋友圈购物的几率。对于代购来说，没有图片的视觉刺激，口红这种“以貌示人”的产品被客人熟知的机会将大幅度减少，压缩了顾客的浏览空间。

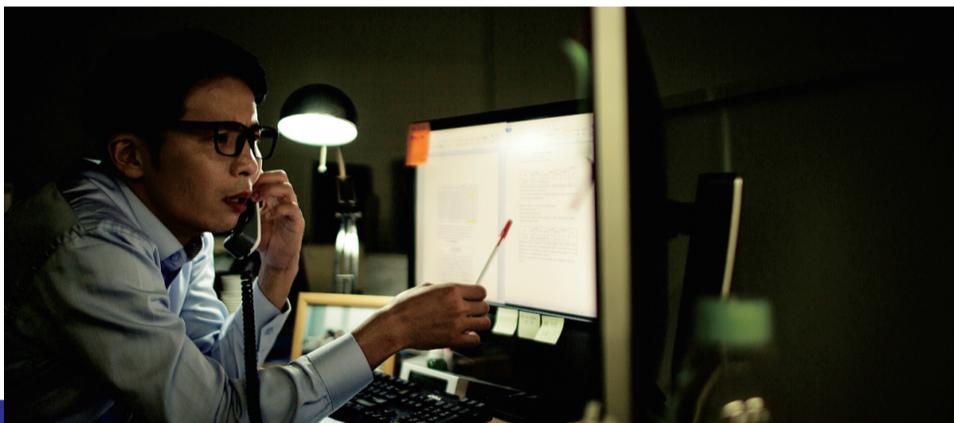
浏览窝窝的朋友圈，小到各类热门口红色号，大到爆款护肤套装，她几乎都有。“没有什么是能难倒新村街美妆一姐的，”窝窝回忆，2011年，20岁的她利用自己在成都等地的专柜资源，在乐山开起了美妆护肤实体店，但那个时候几乎不挣钱。为了自家的生意，每天9点到店一直到晚上9点才关门回家。“那个时候互联网不发达，每天硬着头皮守着店子，生怕因为关门而错过客人。”

2015年代购迎来了春天，但当时物流不发达，一件产品的邮费成本太高。于是，窝窝开启了漫长的“代购之路。”“很多人觉得代购就是拿着钱买买买，其实路途的艰辛只有自己知道。”为了节约成本，窝窝基本都是买凌晨的航班，中途再转机到达目的地。“没有倒时差、没有洗漱，狂奔于各大商超。”那一年，日本、韩国、新加坡、泰国……她几乎一个人跑了个遍。

线下+线上，选货、摆货、包装、想文案、发朋友圈、联系国外的合作伙伴……慢慢地，窝窝有了自己的一套销售模式，也有了自己的稳定客户。现在的她依旧每天守在店子上，但她有新想法，“国内疫情反弹、国外疫情加重、关口闭关、微信对朋友圈广告的管控，这些因素都会影响代购行业的发展。”窝窝坦言，前十年我是在为房贷打工，接下来我应该为自己的人生打工。

## “一个月少于三万，我就负了”

● 瑞建 40岁 男 金融行业 工作年限：7年



2020年，全球经济发展整体下行，各行业机构都陆续传出降薪减员消息。受疫情影响，大部分金融机构调降了消费信贷规模增长指标，整体消费信贷市场呈现相对“停滞”迹象。在这样的背景下，瑞建选择跳槽。

上门考察、审核、预判、收资料、安排风控审核、签约……奔波于乐山的各个区县，这半年来瑞建的生活几乎天天如此。

“每天不是找客户，就是在找客户的路上。不是在放款，就是在放款的路上。”从曾经的团队经理到现在的一线销售人员，对瑞建而言不仅仅是身份上的转变，“现在的行业模式、客户群体跟之前完全不一样，这就意味着要花更多的时间和精力去摸索。干销售这一行，业绩始终是最重要的。”

虽说三十而立，四十不惑，但现实的残酷却让瑞建感觉压力

山大。“成年人身后背负着巨额的贷款，家里的老人需要赡养，年幼的孩子需要抚养。这时候就需要你更多的贡献存在价值，去维持一个稳定而较为丰厚的收入。”瑞建细算每月花销账单，车的开销在2000—3000元、房贷2000元、女儿的生活学杂费3000元、自己的生活开支2000元，还有之前的一些债务。“平均每个月要有3万左右收入，才能持平，不然我就负了。”说到这里，瑞建不由心生感慨，随着年龄的增长，工作越来越不好找。偶尔回家早还能监督孩子学习，但很多时候都是拖着疲惫的身躯回家。对于自身的学习提升，完全是心有余而力不足。“世人慌慌张张，不过图碎银几两，偏偏这碎银几两，能解世间万种惆怅。趁着身体还能扛，还是多拼一拼，给家人存些积蓄，以备不时之需。”

## “越活越像个机器”

●袁飞 47岁 男 传媒行业 工作年限：18年



凌晨6点，袁飞再次拖着疲倦的身体回到家。中午12点，工作电话将沉睡中的袁飞拉回现实。紧接着，洗漱、吃饭、开车到单位，这一系列动作干净、利落。

“每天按部就班的生活和高压的工作环境，感觉自己活得像个机器。”袁飞感叹，以前是稳定性的加班，现在是突发性的加班，而且频率与需求也在不断增加。“刚开始听见有新任务时，整个人会紧张。渐渐地，也就习惯了。”袁飞坦言，很多时候加班到晚上10点多，把客户要的方案做完，并发给对方。通过后便收拾东西下班，刚到小区楼下，手机震了一下，“方案有所调整，辛苦你改一下，今晚就要。”在车里沉默了半晌，袁飞又开车返回办公室。这种情况时常发生，于是每到夜晚审稿的时候，袁飞索性在办公室等待回复，直到确定方案通过才回家。

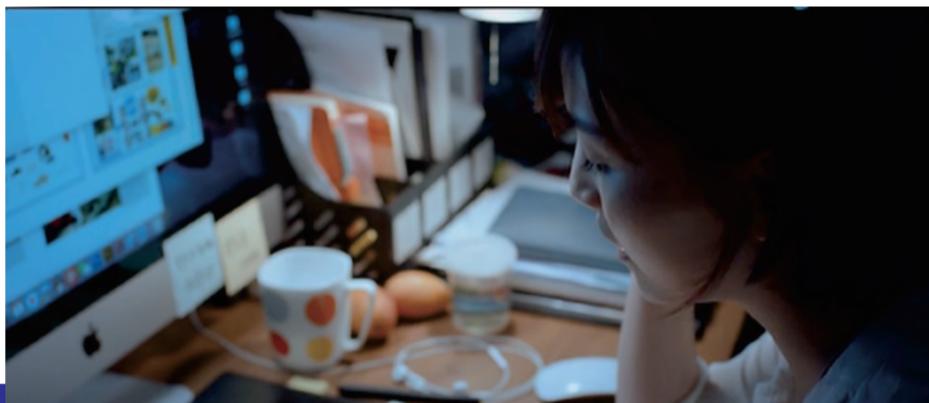
每天上班，忙忙碌碌，听从安排，应付甲方。下班回

家，也懒得瞎凑热闹，聊天也是敷衍的客套话。“感觉大脑一整天都在高速运转，只有躺在床上的那一刻，时间才是真的属于自己的。”袁飞坦言，以前还有时间陪陪家人，现在只有每天早上送孩子上学的那段时间，才是最欣慰的父子时光。时间对袁飞而言异常珍贵，“工作和生活完全不能剥离，朋友邀约的聚会活动都不敢轻易答应。”有好几次因为临时的工作任务，袁飞只好爽约，久而久之自己好像也被贴上了“没有人情味”的标签。“有空时，自己会在微信群里冒个泡，告诉别人我还活着。”

不敢倒下，也不敢抽身离开，因为身边都是要依靠他的人，却没有他可以依靠的人。袁飞无奈，除了每个月6000—7000元的固定开支外，让他最担心的还是母亲的健康和孩子的成长问题。“人一旦到了中年，上有老下有小，想任性？门都没有。”

## “早晨叫醒我的不是闹钟”

●木子 31岁 女 销售服务行业 工作年限：8年



从2013年进入地产行业，骑着摩托车到处发传单，冲在销售第一战场，到如今资深的区域经理，木子说，“在工作中，加班是常态。关键在于你怎么看待加班，想要通过加班来获得什么，帮助自己实现什么。”

7:30 起床，洗漱，坐公交车上班。8:50 到达公司，打卡上班。9:00准时开早会，喊口号，唱盘，交流今天有几批带看……这是木子刚入行做销售时的情景。“每天上班12小时左右，周周6+1模式，基本全年无休，只要客户一声令下，我们随叫随到。”木子坦言，在这个行业里，竞争残酷激烈。每个大大小小的楼盘，销售人员都会实地考察一遍。所以一辆能跑短途又皮实的电动车，几乎成了每一个房产中介的标配。回想起带客户看房子电动车被偷的情景，木子笑着说，“那个时候哪顾得找车，陪客户看房子才是正事。”尽管最后那张单子并未完成，自己还倒亏2000元。

安排带看、街头路边派发传单、打电话咨询、周末加班……

是每一个销售人员的必经之路。付出与回报不成正比，也是常有的事。当带着客户看了又看，挑了再挑，结果到别家公司成交，最后跳单了。当和业主谈了又谈，问了再问，终于有客户看中了，结果他涨价，甚至不卖了……在木子看来，做这一行，就是和这种时刻发生的变化做抗争。做不到心如止水，但要做到兵来将挡水来土掩。刚入行时会卑躬屈膝，现在就学着不卑不亢，尽量服务到位了，买卖不成也不失交情。

从业快十年了，现在的木子每天的工作除了统筹任务、调整人员管理、关心员工成长外，还会陪新人销售一起巡楼、看房。“每天早上叫醒你的不是闹钟，而是生活压力所产生的动力。”木子坦言，因为行业的特殊性，需要大量的加班，但也因此，自己积累到了许多宝贵的经验。在经验中获得的思考、洞察和试错的机会，更是难以替代的宝贵财富。“如果说我跟同龄人相比，稍微有一点优势的话，都归功于这种高速运转的工作状态。”

（图据网络 / 应受访者要求，以上人名均为化名）



# 城区道路综合改造一个月 泊水街中土桥街恢复通行

中心城区泊水街、土桥街、嘉定路（嘉定南路油榨街路口至乐山岷江一桥，嘉定中路致江路路口至嘉定北路长江市场）第一阶段道路综合改造工程，自去年12月24日开工以来备受关注。记者近日从施工方了解到，泊水街和中土桥街已于1月20日恢复路面通行，其余路段的改造正加快推进中。

■本报记者 熊春鹰 文/图

## 改造项目已完成60% 力争2月8日完工

1月23日，记者在城区中土桥街和泊水街看到，道路两侧的围挡已经拆除，路面上黑色的沥青下面层已经铺设完毕，道路已放行。正逢周末，老城区的车辆和行人也多了起来，从滨江路往油榨街方向行驶的车辆井然有序地通行。现场有的工人正抓紧时间进行检查井的收边收口工作，有的工人正在铺设人行道地砖，还有工人正在安装行道树树池。

据现场施工方负责人介绍，在对嘉定路进行改造的同时，他们还针对周边一些老旧小区污水管网存在的问题一并进行了处理。“沿线部分老旧小区，雨污水管有需求的，我们同步接入雨污水管的主管道，保证老旧小区雨污水排放更畅通。”现场施工人员说。

在上土桥街（学道街鼓楼街路口至嘉定南路油榨街路口），两侧人行道大理石地砖已全部铺设完成；嘉定南路油榨街路口至乐山岷江一桥路段，雨污水管已经安装完毕，正在进行混凝土路面浇筑、完善路灯基础，以及弱电排管安装；嘉定中路致江路路口至嘉定北路长江市场路段，由于地下管线复杂，施工难度较大，经过积极推进，目前该路段雨污水管安装工作已基本完成。

“目前整个项目已完成了总工程量的60%。其中，雨污水管铺设已完成90%。”该项目现场有关负责人表示，由于泊水街、中土桥街推进较快，1月20日已经恢复道路通行，接下来施工人员将加班加点，保质保量完成施工任务，力争2月8日按时完工。

## 缓解交通压力 增强城市功能

去年12月16日，市住房城乡建设局会同市公安局、市交通运输局、市中区人民政府联合发布《关于市中区泊水街、土桥街、嘉定路第一阶段道路综合改造工程封闭施工的通告》称，12月24日起，将对中心城区泊水街、土桥街、嘉定路（嘉定南路油榨街路口至乐山岷江一桥，嘉定中路致江路路口至嘉定北路长江市场）实施第一阶段道路综合改造工程。

“改造的目的是为了缓解交通压力，增强城市功能。”据介绍，随着城市化高速发展，中心城区人口以及机动车数量日益增加，城区拥堵指数不断攀升，尤其是嘉定路因建设年代久远，现有的双向四车道已无法满足日益增大的交通需求，同时还面临排水系统老化，路灯使用年限久远无法满足照明需求，人行道铺装破旧、绿化侧分带过窄、树池破损等影响城市功能和形象的问题。为进一步提升旧城区道路通行能力和排水防涝能力，改善城市风貌，增强城市功能，完善公共交通基础设施，结合“8·18”特大洪涝灾害灾后恢复重建工作，启动了中心城区泊水街、土桥街、嘉定路第一阶段道路综合改造工程。

改造工程沿嘉定路，南起铁牛门，北至长江市场。道路纵向跨越中心城区2个片区

（柏杨坝片区和旧城片区），全线长约3.91公里，建设内容包括：道路、排水、交安、照明等配套基础设施建设等。



# 乐山职业技术学院： 谱写精准扶贫铿锵赞歌

## 帮扶满意度达100%

■本报记者

“我们目前所有的战果，离不开各帮扶单位的真情关怀和鼎力帮助，全体炉霍儿女时刻铭记在心、感恩于怀！”岁末年初，甘孜藏族自治州炉霍县委、县政府给乐山职业技术学院发来了一封感谢信。感谢信简单、朴素，字里行间表达了炉霍人民对该学院扶贫干部的诚挚谢意。

2020年2月，炉霍县经省政府批准正式退出贫困县序列。2020年6月，炉霍县高质量完成国家扶贫考核组检查验收。宗塔乡色科玛村整村脱贫退出，全村贫困发生率由2014年的31%降至0%，贫困人口22户97人脱贫成效持续稳定，无一返贫。全村干部、贫困群众对乐山职业技术学院帮扶满意度达100%。

据悉，乐山职业技术学院自2017年起，定点帮扶甘孜州炉霍县、宗塔乡色科玛村。该学院充分发挥高校人才智力、技能培训优势，倾全力倾真情扶贫从抓好基础设施提升、校地合作共建项目、干部群众培训、消费扶贫、村集体经济产业发展、党支部结对共建、全覆盖结对帮扶贫困户、文化教育、医疗帮扶等九个方面全面推进定点扶贫工作。

帮扶工作中，乐山职业技术学院与炉霍县校地合作，以校地合作共建“一院一室一园”项目为抓手，为高原藏区偏远牧区乡村基层阵地建设探索校地合作模式，发挥高校“智库”、“项目孵化园”作用，推进高原藏区深度贫困县乡村振兴与社会经济发展；通过“外送内引”（外送炉霍县人员到乐山学习培训、内引学院教师到县开展培训）的方式，投入培训帮扶资金12万元，着力培养本土人才；与宗塔乡党委、政府对接，投入集体经济产业帮扶资金20万元，推动村集体经济产业项目（宗塔七色草原生态度假村）快速发展，讲好七色草原故事，助力村集体经济发展；积极贯彻落实抓好党建促脱贫，以“两结对”（党支部结对共建、贫困户全覆盖结对帮扶）为平台，积极开展“党建引领助脱贫”工程，帮助培训致富带头人、入党积极分子、后备干部，全覆盖帮扶贫困户助脱贫；扶志+扶智，通过文化教育医疗帮扶，加强教育引导，做好扶贫扶志扶智工作。

四年来，乐山职业技术学院共计投入各类帮扶项目资金155万元，谱写了精准扶贫的铿锵赞歌，也为乡村振兴打下了坚实基础。



乐山职业技术学院党委书记易群到宗塔乡慰问



学院为炉霍县色科玛村捐建的村活动室



派驻干部钟翼指导色科玛村支部书记落实开展“三会一课”制度

作为乐山本土第一家以话剧、小品、相声为主的创作表演社团，棠棣剧社自2010年成立以来已走过十年历程。十年间，这个汇聚了乐山戏剧、曲艺爱好者的社团，发展成一股不可或缺的文化力量。



# 棠棣剧社

## 草根文化十年的守与望

演出剧照

■本报记者 金丹

### 阔别三十年的回归

元旦节后，棠棣剧社十周年庆在市中区低调上演。剧社成员黄幽燕在朋友圈激动地记录此刻，“于浮世清欢里细煮光阴，在兴趣爱好中点缀流年。”

正如黄幽燕所言，棠棣剧社成立之初，便是因兴趣爱好。

棠棣剧社社长名叫虞跃，毕业于中国北方曲艺学校文学创作，毕业之后在乐山市国有文艺团体工作二十多年，后调入文化艺术专业研究机构工作。那时的虞跃经常帮乐山各企事业单位排练晚会节目。在此期间虞跃发现乐山有不少热爱表演的人，久而久之他便萌生了把这群人组织起来，共同探讨表演的想法。但由于工作关系，一直搁置未行动。

“上世纪六七十年代，乐山话剧非常红火，在全省都有一定知名度，还培养出陈小艺等许多优秀演员。”虞跃回忆，《西安事变》《一双绣花鞋》《抓壮丁》等经典剧目成为一代乐山人的回忆，但随着改革开放及多元文化的发展，乐山话剧专业团队开始淡出百姓视野。时值著名表演艺术家陈佩斯来乐，虞跃与其聊起乐山艺术文化，陈佩斯非常鼓励他的想法，让他放手去做。“不过陈佩斯叮嘱我，从市场环境出发，建立剧社，招揽的人必须是真心热爱话剧表演，且不以此为生的，这样才能做的长久。”

2010年，虞跃开始筹备组建以话剧、小品、相声为主的剧社。“最初都是身边热爱表演的人，然后由他们再扩散开来。”2010年12月，棠棣剧社在乐山城区老霄顶成立，并开了成立大会。当时剧社取名“海棠剧社”，陈佩斯还亲笔题写了这四个字，后来虞跃觉得“海棠”二字太普通，就从郭沫若的话剧《棠棣之花》中取了“棠棣”二字成为社名，并沿用至今。

棠棣剧社成立后第二年，社友就增加到100多人，之后三年的时间里，剧社主要排演晚会节目。但一直以来，虞跃从未放弃过排演话剧的梦想，2014年年初，他开始创作都市情感小剧场话剧《爱情合约》。经过半年时间的打磨完成，2014年下半年开始排练，2015年2月6日至8日连续三晚在乐山市图书馆演出。其中两场为普通话版，一场为乐山话版。现场观众中，老一辈的乐山人回忆，这是乐山阔别三十年左右后，话剧重回乐山人身边。

此后，剧社根据张爱玲原著、著名导演田沁鑫作品移植改编的话剧《红玫瑰与白玫瑰》，在乐山大放异彩，场场演出座无虚席，剧社的业余演员重现“经典”，并作为“乐风嘉韵”文艺精品惠民展演剧目，再次登上乐山新又新大戏院的舞台，两天时间吸引了700多名观众观演。

## 流浪十年的草根文化力量

两个剧目的问世，让棠棣剧社声名远播，社友们都为之自豪。但剧社一路走来的艰辛，让大家在自豪之余，又倍感辛酸。

作为剧社的元老级社员，陆成明感慨万千。“这么多年，我们一直都是无固定排练场地，无固定演出地点，无报酬的‘三无人员’。”学校的排练室、单位的小剧场、小仓库、地下室、新又新大戏院……哪里欢迎剧社去排练，剧目排练就到哪里，觉得打扰到别人了，剧目排练就换地方。“因为剧目演员都是社友，平时都有自己的工作，只能晚上下班以后排练，可能会给人带来不便。社友有朋友是餐馆老板，我们甚至在餐馆的大包间里排练过剧目。”

成立十年，剧社一直没有属于自己的舞台和排练场地，就这么流浪着。

赵海伊2014年加入剧社，顶替因怀孕不得不暂时离开的女主角。即使身为女主角，妆容造型也是自己负责。“锻炼了这么多年，化妆技术也提高了不少。”赵海伊笑道，剧社里有两位化妆师，每场演出都自带化妆品，免费帮每位演员化妆，剧社到哪里，她们就跟随到哪里，剧社如果在区县有演出，她们就开车跟随剧社前往区县。

除了妆容造型，服装也是自带的。“这一幕是讲发生在春天的故事，你们能不能回家把春天最美的衣服找出来试试？”每当话剧上演前，虞跃都会根据季节要求，让演员们自行匹配合适的衣服。“但是从来没有人找我抱怨过。”

对于一些演员无法提供的服装、道具，虞跃找到了吕霖。“他是我为剧社寻来的‘宝贝’。”作为乐山市戏剧曲艺家协会的副秘书长，吕霖有着一双巧手，剧社不少服装、道具都出自于他。“目前正在准备《青蛇》的服装，需要做76套衣服，为了降低成本，每一套都得自己亲手做，再加上道具那些，估计要花三四个月时间。”



《红玫瑰与白玫瑰》



演出剧照

## 一个温暖的大家庭

如果说要让虞跃用几个词形容棠棣剧社成立的这十年，那么“感动”“友情”“团结”必不可少。“把一群有自己工作、家庭的人聚集起来，十年做一件事，说实话，真的很难。”虞跃说道，考虑到平时大家上班都比较忙，所以都会约在晚上进行彩排，但基本每次排练大家都会到齐。

陆成明坦言，棠棣剧社成立之初，他才刚退伍回来不久。“从来没有接触过艺术圈的事，觉得话剧很高大上。”抱着玩一玩的心态加入了剧社，从最初的打杂到慢慢试着接触表演，到如今台上的如鱼得水，陆成明告诉记者，其实多接触就会发现，艺术就是接地气的，话剧表演不过是演员们在舞台上情感的宣泄。

作为陆成明的忠实粉丝，陆成明的妻子黄幽燕也随时在剧团充当“万精油”，哪里需要就去哪里。“看到越来越多的人来观看来鼓掌，我比演员们还激动，就像是见证着一个孩子的成长。”他们没想到这么一玩就是十年。

在赵海伊看来，促使他们从未停止的动力便是对话剧最赤诚的热爱。赵海伊说，剧社扮演的是一个磁铁角色，只有真正爱好话剧的人才会被吸引过来。“一群同频呼吸的人做同一件事是很棒的感觉。”6年的演员生涯，赵海伊见证着观众从不知道话剧到走进剧场，到愿意二刷，最后甚至自己上台表演，是一个越来越靠近的过程。“我们是话剧的参与者，更是一个享受者。”

为防止演出时会有变动，虞跃编排一部戏时，总会A、B两组同时排练。“一是为了预防哪个社友临时有事不能来演出，二是因为话剧角色不算多，为了让更多的人参与进来，不做板凳队员。”

“虽然大家都非常热爱表演，但是我们从来都不会吃戏醋。”吕霖说，如果临时有角色要换人，大家都是商量着上，你一次我一次，就是一个温暖的大家庭。

## 在困境中坚守

正是这样一个有温度的团队，才互相扶持走过十年。十年间，剧社面临的困难便是原创剧本不足。

“制约当下戏剧发展的‘瓶颈’，当下话剧最大的短板，也是中国话剧的困境之一，就是优秀原创剧本严重匮乏。”虞跃坦言，长久以来，都是“抠”时间创作剧本。“当时创作《爱情合约》前后耗时半年，其实有三个月我都没有时间，没有灵感。”

而不少人提到编剧，便觉得深不可测。虞跃感言，创作都是来自于生活，是对生活的一种认知、提炼。如果剧作者生活储备不足。沉到生活最深处，从生活中打捞剧本，从生命深处打捞剧本的心气和能力不足，生编硬造的多，抓点材料就写的多。“国外很多优秀戏剧在形式形态上非常多样多元，但有一点是相同的，那就是他们在关注人、关怀人，在深刻地表现人，表现人的精神世界，开掘人的灵魂，他们是在‘戏剧人学’的基础上建构着各自不同的风格样式，这也是我们需要补课的。”

“虽然棠棣剧社已经受到社会各界的广泛关注，但乐山文化市场依然没有打开。”谈及未来，虞跃表示将继续培育市场，加强原创作品的创作，提高自身造血功能。“乐山话剧的前景广阔、道路曲折，但即使这是一个漫长的过程，我们依然会一直坚守。也希望有爱好表演，喜爱话剧的朋友能加入我们。无论是做演员，做幕后，甚至做忠实的观众，棠棣剧社始终将会为你敞开大门。”

第十一届中国曲艺节将在乐山举办，作为乐山唯一的话剧社，棠棣剧社目前正在积极筹备节目中。“去年10月份我们成立了棠棣曲艺社，挑选了剧社里的几个年轻人，正在转型说相声、京韵大鼓等。专业度肯定不及别人，但对剧社而言，也是一种挑战。”经过不到一个月的突击培训，棠棣曲艺社用相声走进了校园，赢得了一致好评。虞跃表示，未来还会在京韵大鼓、金钱板等曲艺节目上下功夫，发展多元化人才。



# 沐川游出发!

在山清水秀的宝藏小城里，沐川就像养在深闺里的世外桃源，相比都市人山人海的喧闹，这里有着难得的安逸和美好。这一期，小编踏上仁沐新高速，带着大家出发，沐川!



## 寻味

在这座慢氧小城中，每一处风景都氤氲着甜氧，每一种特色的美味都有喜爱。



### 荷叶竹筒鸡

舌尖上的美食，荷叶竹筒鸡。取出一只荷叶竹筒鸡，手撕鸡肉，再依次放入秘制酱料，加入辣椒油、藤椒油、香菜、葱花、蒜末、芝麻，来回拌料使其入味。入口绵软，余韵厚重悠长。



### 茶油铁板鸭

铁板鸭用茶油炒制，皮酥肉嫩，细细咀嚼之中能够感受到茶油不同于普通植物油的淡香，口感酥脆，味道自然是极好的。



### 猕猴桃

“旭峰”牌红阳猕猴桃名声大震，先后被评定为四川省无公害农产品，通过了中国绿色食品发展中心“绿色食品”认证，被国家科技部列为猕猴桃标准化、产业化示范基地。



### 山珍火锅

这是沐川最著名的一种白汤火锅。选用乌骨黑鸡清炖，煲出底汤。上桌时，再加入珍笋、苦笋及各类野生菌边烫边吃。不仅味道鲜美，还富含多种维生素和对人体有益的矿物质。



### 笋虫笋蛹

沐川有传统食虫的风俗，素有“以虫待客”的礼仪，笋虫、笋蛹不仅营养丰富，更是香酥味美，是不可多得的纯天然生态食品。



### 石灰包谷粑

石灰包谷粑是高山农民吃粗粮时创造的一种传统食物，如今却演变成为一种沐川人喜爱的名小吃，也是具有减肥降脂、养身美容作用的弱减性生态食品。



### 甩菜

沐川甩菜以鲜香脆嫩、低盐保健的独特风味品质受到消费者青睐，成为与涪陵榨菜媲美的一种新兴的地方特色产品，也是沐川的一张名片。



### 苦笋

产于苍山翠岭中的“沐川苦笋”俗称“甜苦笋”，以其味甜微苦鲜嫩可口，清爽宜人无污染，而成为现代食中佳品。



### 老腊肉

肥而不腻，口齿留香的沐川老腊肉以考制独特、风味形成独有的特色文化闻名，口感也是深受中国广大食客喜欢。

### 美食一条街

沐川的美食，最不能错过的就是美食街，风情街上密密麻麻全是美食店铺，火锅、串串香、钵钵鸡、跷脚牛肉、冒菜、鸡公煲……你能想象到的美食应有尽有，保证你能从街头吃到街尾。

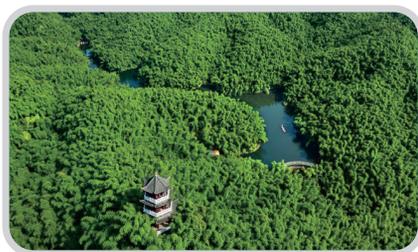
### 红旗桥河边

沐川美食的精髓，少不了路边摊。所以除了风情街，红旗桥头的小吃摊也值得去打卡。没有铺面，少有菜单，一辆小推车，几把简易的桌子和凳子，就能搭出一座美食天堂。



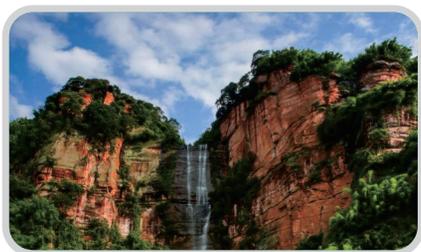
## 赏景

如果把蜀南竹海比喻成一个挺拔俊秀的少年，那么沐川竹海就更多了几分婉约与清灵。



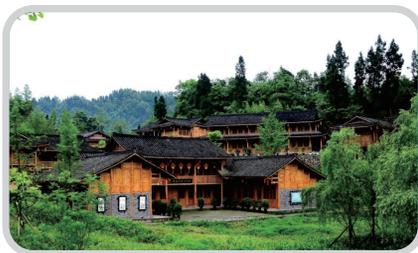
### 沐川竹海景区

景区位于沐川县永福镇，集“奇、险、静、清、幽”于一体，汇“峰、崖、瀑、林”于一地，有“天然氧吧”和“绿色明珠”之称。



### 了情岩生态文化村

从沐川南边的玛瑙山下经龙溪河到底堡乡干剑口小河，溯河十里而上就到了底堡乡五显村五组，了情岩就在此处。了情岩有龙潭飞瀑、情人化峰、猿人迷台、藏宝奇洞等名胜景观。



### 桃源山居

位于三溪村的桃源山居，汇集沐川地域特色文化精华。游人可观四季美景，赏沐川草龙、竹编，感受川西南传统农耕生产生活，还可以舞草龙、划旱船等体验传统民俗文化。



### 舟坝库区

这里被誉为近在咫尺的“微缩版”巫峡。库区青山环绕，河叉纵横，小岛与半岛星罗棋布，野鸭、白鹭成群；水中船影朦胧，山影缥缈，波光浩荡。



### 箭板古镇

“挑不完的高州，塞不满的箭板”，一句民间谚语见证了古镇的昔日繁华与辉煌。从县城出发，约个把小时来箭板新场镇。脚踏青石板，仿佛穿越时空，进入另一段历史。



### 醉氧天街

全长1000米的醉氧天街，有着独特的川西民居房屋，白墙，木窗，仿佛把人带回久远的“茶马古道”时代。古街后面的醉氧公园是不错的休闲养生之地。



## 沉浸

天为幕、山为屏、水为台、特色文化为歌舞，大自然的馈赠为沐川绘就了一幅绚丽的生态旅游画卷。

### 乌蒙沐歌 原生态山水实景剧



《乌蒙沐歌》全长90分钟，全剧包括风云沐源川、诗韵沐川、茶马古道、婚俗遗风、舞动金秋、尾声等部分，将竹乡的生态魅力、历史遗韵、民俗风情尽展于山水之间。同时，加入《马帮来到彝家寨》《夔人砍山》两首原创歌曲，增强了其历史厚重感。

### 沐川草龙



沐川县因得天独厚的生态环境，被誉为“绿色明珠”。在这片神秘的土地上，流传着一种独特的民间艺术——扎耍草龙。沐川草龙，历史悠久，源远流长。从唐代起，沐川百姓年年举办草龙表演，耍草龙的习俗也得以世代相传。

# 头条 做好农村地区疫情防控 成为重中之重

## ——国家卫健委解读冬春季农村疫情防控 《工作方案》回应社会关切



日前，我国多地接连发生局部聚集性疫情，农村地区疫情防控成为重中之重。国家卫生健康委员会主任马晓伟表示，疫情已经波及农村地区，河北石家庄、黑龙江绥化、四川成都等地疫情均发生在农村地区或城乡接合部。

与城市相比，农村医疗条件相对薄弱。农村基层医疗机构不能第一时间识别发热病人，是河北疫情聚集性暴发的关键点，也是农村疫情防控的难题。

不少村民个人防护意识淡薄，出现发热等不适症状后，多是选择自行服药，或就近去乡村卫生室等机构找乡村医生诊治。

农村人际往来频繁。通过流调发现，近期黑龙江省绥化市望奎县确诊病例和无症状感染者多是惠七村村民，均有聚集行为，具有高度的关联性和聚集性。此前河北疫情也出现类似流调结果。

为此，国务院联防联控机制印发《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》，保障公众过个健康平安的安全年。

针对农村地区疫情防控工作的相关部署，国家卫健委23日再次对春节返乡相关问题进行解答。

问：《方案》什么时候开始执行？

答：为做好冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作，《方案》自下发之日开始执行。持核酸检测阴性证明返乡从1月28日春运开始后实施，至3月8日春运结束后截止。

问：《方案》规定“持核酸检测阴性证明返乡后不需要隔离，但需要进行14天居家健康监测”，是不是返回城市就不需要落实14天居家健康监测？

答：《方案》所指返乡人员是指从外地返回农村地区的人员，需要持核酸检测阴性证明返乡，并进行14天居家健康监测。返回城市人员需遵守目的地疫情防控要求。

问：《方案》中提到的居家健康监测与隔离有什么区别？

答：居家健康监测，要求做好体温、症状监测，非必要不外出。如果出现发热、干咳、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等身体不适症状，及时到医院就诊。居家隔离，要求在社区医务人员指导下，单独居住，不能外出。

问：如果在1月28日前返乡，是不是返乡后第7天和第14天不需要做核酸检测？

答：1月28日春运开始后返乡人员须在返乡后第7天和第14天分别做一次核酸检测。1月28日之前返乡人员是否需核酸检测以目的地要求为准。

问：《方案》中提出对返乡人员实行网格化管理，网格化管理是什么意思？

答：网格化管理是指将农村划分为若干网格，村委会人员、乡村医生和民警等各方力量，以网格为单位，分片包干，对返乡人员做好摸排登记、健康监测、宣传教育等工作。

（据新华网）

要闻

## 海南计划2024年底前 完成全岛封关各项准备



海南省代省长冯飞在海南省六届人大四次会议上作《政府工作报告》时表示，“十四五”时期海南将初步建成自由贸易港政策制度体系。完成自由贸易港第一阶段制度安排有关任务，争取2023年底前具备封关硬件条件、2024年底前完成封关各项准备。

## 东风堰-千佛岩景区 成为国家4A级旅游景区

近日省文化和旅游厅官网发布公告，确定全省新增21家景区为国家4A级旅游景区，其中包括乐山市夹江县的东风堰-千佛岩景区。东风堰-千佛岩景区地处夹江县城西3公里处青衣江畔，景区东起禅意小镇，西至金像寺，北抵大观山，南达依凤寺，核心景区面积达1.1平方公里，拥有我国首批、四川首个世界灌溉工程遗产——东风堰，以及国家级重点文物保护单位千佛岩石窟、藏羌彝文化产业园（禅意小镇）、聚贤街、古径口、千佛寺、万咏崖、大观顶、水文化陈列馆等众多景点。

## 乐山成功迈入全省“两千亿俱乐部”

根据地区生产总值统一核算结果，2020年乐山全市地区生产总值（GDP）2003.4亿元，按可比价格计算，比上年增长4.1%。乐山市年度GDP首次突破2000亿元大关，成功迈入全省“2000亿俱乐部”。其中，第一产业增加值290.3亿元，增长5.8%；第二产业增加值823.1亿元，增长4.1%；第三产业增加值890.0亿元，增长3.7%。

### 寻找弃婴（弃儿）生父母的公告



2014年10月22日早上，王晓军、唐桂芬在犍为县孝姑镇永平村安置点下坡处，捡拾一名大概出生15天左右的女婴，只有左臂上有一颗黑痣，身体瘦弱约三斤多，穿着一件带花纹的胎衣，外面包着一个花颜色的襁褓。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与犍为县民政局联系，联系电话0833-4253011。联系地址：犍为县玉津镇梧桐街108号，即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

犍为县民政局  
2021年1月28日

# 84名学子集结 乐山市“强基实验班”正式开班



近日，由乐山市教科所主办，乐山一中和中国老教授协会基础教育分会共同承办的“乐山市强基实验班”正式开班，来自全市7所高中的

高三年级优秀学子们将共攀知识高峰。

强基实验班由来自全市7所高中的84名高三优秀学子组成。其中，乐山一中62人，四川博睿特外国语学校7人，乐山外国语学校5人，井研中学3人，夹江中学3人，峨眉二中2人，五通桥中学2人。强基实验班理科学生51人，文科学生33人。

市教科所所长许泽能在开班仪式上讲话。他希望同学们能重新定位自己，以更高的目标与标准对待最后的冲刺，不辜负这一平台和优质多元

的学习资源。他给同学们提了三点建议，一是珍惜机遇，兼容并蓄，构建自己的高效学习模型；二是做到“三重视”；三是互相鼓励，相互帮助，强化体育锻炼，让体力与情智交互共生。

乐山一中副校长张佳鼓励同学们要有共享互助和团队协作精神，要具备竞争意识，保持乐观昂扬的态度，全身心投入到后期的学习生活中去。乐山一中教务科主任帅培林着重强调了学习期间的行为规范，要求做到专注学业，不迟到、早退、缺席。

据悉，在市委、市政府主导，市教育局推动下，乐山一中于2020年成立了教育集团。“乐山市强基实验班”的组建由教科所牵头，借助中国老教授协会基础教育分会，引进省内外知名专家教师，利用周末和节假日开展集训。目前，高三年级“乐山市强基实验班”已启动，后续还将在初三、高一、高二年级组建“乐山市强基实验班”，探索初中、高中、大学一贯制人才培养新模式，力求突破乐山市基础教育顶尖人才培养瓶颈，打造乐山教育新名片。

(来源《乐山教育》)

## 草堂高中开展走访慰问教师活动

1月21日至22日，草堂高中对学校退休领导及部分患病、高龄、生活有困难的在职和退休教师共8人进行了走访慰问，并送去了慰问品。

校领导每到一处，都会详细了解他们的身体状况、家庭情况、困难和需求，介绍了一年来学校各项工作的开展情况和取得的成绩，衷心感谢老师们为草堂高中的发展作出的突出贡献，真诚希望他们一如既往地关心支持学校，并祝老教师们新春快乐，阖家幸福，健康长寿。

在退休校领导黄义兴、黄炳祥、唐金学家里，学校党总支书记吴德阳与他们促膝长谈，详细询问了老领导们的身体、生活情况，感谢他们曾经为学校的发展建设作出的贡献。在退休教师杜永中、熊光联、龚大元及患病教师曾大芒老师家，吴德阳与他们进行了亲切的交谈，询问了他们的身体状况，并嘱咐他们一定要保重身体。

接受慰问的老师们非常感谢学校的关心和慰问，表示将会继续为学校发展建言献策、发挥余热，祝愿在新的一年里学校工作取得更大的成绩。

(万锋)

## 嘉州学校：开展“一心永向党 学习正当时”主题班会

近日，乐山市嘉州学校利用团队课时间，在小学部开展了“一心永向党 学习正当时”主题班会，让全体少先队员了解党的十九届五中全会精神和“十四五”规划的核心内容，感受伟大祖国的成就，从小立下爱国报国之志，从而增强少先队员的光荣感和组织归属感。

48个班级积极行动，一场全员参与形式多样的学习活动逐一呈现，看视频、谈观后感、写想法，从不同侧面给学生解读“十四五”规划的基本内容，展现全面建成小康社会取得的决定性成就，感受伟大祖国的进步与繁荣，当孩子们看到祖国所取得的成绩和可喜的变化时，他们激动不已，充满了满满的自豪感，纷纷畅谈自己的感受：有的说长大后要当科学家，因为到2035年的时候正好是我们年富力强的年龄，可以为国作贡献了；有的说中国有中国梦，我也有我的梦，我要跟着中国发展一道实现“我们”的梦。

新时代，新蓝图，新发展，伟大的事业需要召唤每一个中国人为此奋斗，而奋斗的接力棒必将传递到现在的少先队员手中。“一心永向党学习正当时”主题班会吹响了坚定理想，磨练意志，强健体魄，争当社会主义现代化强国建设者生力军的集结号，激发了全校少先队员热爱祖国，勤学苦练、阳光成长的热情，坚定了做一名勇当民族复兴大任的时代新人的信心和决心。

(刘佳铃)

## 新华理赔暖人心 用心服务为客户

21岁的刘某正至青春年华，但是在去年10月不幸患上了一种怪病，全身不明原因出现淤青和出血。经过乐山市当地医院多位血液科医师一个月的时间救治，病情并无明显好转。万幸的是，刘某在新华保险乐山中支曾经购买过防癌保险，但是在当时保单销售人员陆续将医院的检查报告传回中支办理理赔，经过公司审核俨然达不到赔付标准，前期已经花费15万的医疗费用，让这个农村家庭如履薄冰，新华保险乐山中支调查人员表示会持续跟进该案例，主动沟通患者家属与医院，寻找达成赔付条件。

去年11月30日开始刘某病情持续恶化，随时会有生命危险。无奈之下只能转诊成都华西医院，在专家会诊后告知刘某父母目前刘某所患的骨髓异常综合征只有进行骨髓移植手术。通过配型筛查小刘与父亲骨髓匹配度非常高，接下来还需要20万元的医疗费，加上前期的费用，让这个家庭雪上加霜。新华保险乐山中支调查人员在明确刘某病情诊断后立即赶往刘某所在市区的医院，但由于疫情的原因只能等医生出病区才能进行咨询，主治医生将小刘的病情和诊断情况详细记录，同时结合2020年12月10日华西专家的诊断与公司2020年11月5日发布的“择优理赔”方案中对恶性肿瘤新规范的定义，通过立案审核小刘符合恶性肿瘤的新规范定义，达成理赔条件，刘某获赔癌症确诊金5万元，2万放疗化疗保险金。调查员主动告知小刘父母只要实施骨髓移植还可以申请骨髓移植手术保险金10万元。

获赔的款项对于小刘家庭虽说是远水解不了近渴，但能解燃眉之急，新华寿险人不像医生那样能治愈病痛，但保险理赔能在关键时刻为客户送去救命钱。让客户第一时间获得保险的帮助及关怀，最大程度的减轻经济压力，是切实践行新华保险客户第一的服务承诺。

(陈翔)



科 普 中 国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

乐山市科学技术协会 主办

科普周刊| 18

2021年1月28日 编辑:金丹 版式:黎澳

让科技在生活中流行

热点



# 提倡就地过年

乐山市所有外来（返）我区人员，必须主动上报！

中共中央办公厅、国务院办公厅近日印发了《关于做好人民群众就地过年服务保障工作的通知》。《通知》要求，合理有序引导群众就地过年，疫情高风险地区群众均应就地过年，把人员流动降到最低，防止因人员流动导致疫情传播扩散。中风险地区群众原则上就地过年，特殊情况需要出行的，需经属地疫情防控机构批准。低风险地区倡导群众就地过年，非必要不出行。

机关、事业单位和国有企业人员要带头就地过年，引导外地农民工、尚未离校的师生就地过年。确需出行人员原则上不前往中高风险地区。

要切实加强生活物资保障和能源保供，特别是大中城市要提前安排，充分准备，确保生活必需品不断档、不脱销。要做好就地过年群众管理服务，及时回应和满足就地过年群众需求。要确保群众出行方便有序和货运物流畅通，最大程度满足就地过年群众的购物、休

闲、娱乐等出行需求。要保障就地过年群众工资休假等合法权益，以岗留工、以薪留工。要积极营造就地过年良好氛围，严格落实各项服务保障措施，确保广大人民群众安心安全过好年。

在《乐山市市中区应对新型冠状病毒感染肺炎疫情应急指挥部关于市外来（返）我区人员如实主动报告的通告》中指出，当前，境外新冠肺炎疫情仍在蔓延，国内多地出现散发或聚集性疫情，疫情防控形势依然严峻复杂。为筑牢疫情防线，我区持续对市外来（返）我区人员进行排查、登记，但至今仍有部分人员不如实报告甚至谎报瞒报重要信息，不配合疫情防控工作，给全区人民群众生命健康造成了严重威胁。为确保用最短时间、最小代价、最大力度遏制疫情，确保不发生本土病例，坚决打赢疫情防控阻击战。现就市外来（返）我区人员主动如实报告相关要求再次敦促如下：

## 一、必须如实报告。

1、2021年1月23日以后所有市外来（返）我区人员必须第一时间如实向居住地所在村（社区）报备，详细登记个人在外行动轨迹和工作信息等。严禁瞒报、漏报、迟报。

2、所有市外来（返）我区人员一旦出现发热、乏力、干咳等症状，必须立即向所在村（社区）电话报告，由村（社区）报告所属镇（街道）指挥部联系属地医疗机构上门服务，严禁私自外出就诊。

## 二、必须服从管控。

居家隔离观察人员和共同生活的家庭成员一律不得离开住所私自外出，所需生活物资可委托亲朋好友或社区工作人员代购，放于门外后电话通知领取。村（社区）对国境外或国内中高风险地区返回的重点人员开展“五包一”服务。



## 三、必须严肃处理。

新冠肺炎为我国规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。凡隐瞒不报、欺骗谎报、拒不配合、擅自离家外出的人员将由执纪执法机关依纪依法处理，造成恶劣影响或严重后果的将依据《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国传染病防治法》《最高人民法院、最高人民检察院关于办理妨害预防、控制突发传染病疫情等灾害的刑事案件具体应用法律若干问题的解释》等依法追究刑事责任。

请广大群众相互转告，互相监督。

# 随时随地说睡就睡就是因为太困？

## 流言

林林是一个活泼开朗的孩子，学习成绩也十分优秀。但是，最近她发现自己总是容易犯困，上课着随时就能睡着；另外，她和朋友打闹大笑之后还会出现双腿发软的情况，必须要蹲在地上几秒钟才能好，弄得同学们因此都疏远了她，本来性格开朗的她渐渐变得沉默寡言。对于这种情况，很多人第一感觉，会认为这就是“缺觉”造成的。

**真相解读：**其实，这是一种很危险的情况，林林是患了“发作性睡病”。

## 发病率不高 危害可不小

发作性睡病是一种慢性神经系统疾病，人群患病率大约在0.02-0.18%，据国内外各类相关报道，患者通常在10~20岁开始起病，是引起白天过度嗜睡的第二大病因。最新的国际诊断标准，将发作性睡病分为两种类型：1型发作性睡病和2型发作性睡病。这种疾病在临床上并不常见，但其对患者的工作和生活会造成很大的影响，甚至有时会令患者因为发作时不能对周围的危险做出反应，从而危及到生命安全。因此，对于发作性睡病，早发现、早诊断、早治疗是十分必要的。

发作性睡病可表现为以下四个主要症状：日间过度思睡、猝倒发作、入睡前/初醒时的幻觉及睡眠瘫痪。白天容易犯困，这是发作性睡病最核心的症状。如果在这个时候睡上一觉，往往会有精力恢复的感觉，但持续时间一般来说并不长。而情绪激动后，尤其是大笑后出现浑身发软的情况就是“猝倒”，这是1型发作性睡病的特征性表现，持续时间通常短暂，但发作时有跌倒的风险。儿童患者的猝倒症状往往不典型，常表现为吐舌头等症状。

幻觉通常表现为听到或看到不存在的人或物，这种体验往往十分真实。睡眠瘫痪便是人们俗称的“鬼压床”。

## 流言

小的时候每逢餐桌上有鸡爪制作的菜肴，大人们就会特别嘱咐小孩子：多吃点，小时候吃鸡爪，长大能抓钱！鸡爪、鸡腿、鸡翅，这些鸡身上容易入味、又看起来没有那么多“实肉”的部位，似乎总是特别受欢迎。特别是随着“泡椒凤爪”等零食的兴起，鸡爪的受欢迎程度更是水涨船高，而且很多人喜欢吃鸡爪的理由是：都是胶原蛋白，热量还不高。



## 如何判断你的困 不是缺觉是病了？

如果出现了嗜睡的症状，可以自行使用Epworth嗜睡量表测试一下，如果得分较高，则建议到医院进行进一步的检查。因为引起嗜睡的疾病较多，例如夜间睡眠呼吸暂停引起的嗜睡就比较多见，但是通常白天的小睡不能改善睡眠呼吸障碍引起的日间嗜睡。同时，其他睡眠增多疾病，例如特发性睡眠增多等，也会导致日间过度思睡。因而想要确诊发作性睡病，通常需要完善规范的标准多导睡眠监测（PSG）及多次小睡潜伏期试验（MSLT），同时需要完善脑脊液下丘脑分泌素及基因检测等检查。

如果MSLT检查提示为阳性（5次小睡试验中出现≥2次入睡15分钟内出现的异常REM期睡眠（SOREMP），且平均入睡潜伏期≤8分钟提示为MSLT阳性），且PSG未提示有其他可能引起日间思睡的其他疾病，则提示发作性睡病的可能。如果脑脊液食欲素也明显降低（≤110pg/ml）或者伴有典型的猝倒症状，则表示1型发作性睡病的可能。

## 暂不能完全治愈 但可以控制症状

需要注意的是，发作性睡病患者应避免从事驾驶、高空等危险工作。对于这种疾病，目前尚没有药物可以治愈，但是可以通过正规的治疗控制发作性睡病的症状。

首先可从简单的日常生活习惯着手，保证夜间充足睡眠，安排规律的午睡，戒酒、戒烟，避免过度进食高碳水化合物类食物，同时应前往正规睡眠门诊进行药物治疗。治疗药物主要分为两大类：一是治疗日间思睡的药物，其中莫达非尼为首选，其他中枢兴奋剂如哌甲酯、马利啉、咖啡因等；二是控制猝倒、睡眠瘫痪及入睡时幻觉的药物，主要为抗抑郁剂。

目前发作性睡病的治疗研究已经取得了很大的进展，基因、干细胞治疗以及食欲素受体激动剂都在实验研究当中，相信不久的将来会有更多的药物投入到临床使用。

# 鸡爪热量低 多吃不长胖？

**真相解读：**四个鸡爪的热量≈2小碗饭，看着瘦了吧唧，热量属实不低！要说鸡爪不胖人这个事儿，先来做个算术题：一个鸡爪的重量差不多50g左右，可食部分约为60%，如果要吃100g的鸡爪肉，需要吃大约4个鸡爪。

一小碗米饭（约100g）的热量为116kcal/100g，而100g鸡爪子可食部分的热量是254kcal/100g，是的你没看错，四个鸡爪下肚，比两小碗米饭的热量还高呢！这可称得上鸡身上热量最高的部位了。

而四个鸡爪对于大部分人来说，真的不算什么，有的人一餐能不知不觉的吃下去10来个！特别是那种真空包装的零食比如脱骨鸡爪这类的，除了鸡爪本身的热量，还额外添加了食盐、白砂糖等调味品，不仅热量会增加，还会增加隐形盐的摄入。

因此，鸡爪对于减肥期间的小伙伴来说，还是要谨慎食用才行。

冬季气候寒冷，阴盛阳衰。调查显示，心绞痛、心律失常、心肌梗死、心脏性猝死等心血管事件的发生率，冬天是夏天的两倍多。对冠心病患者而言，冬天是一年中死亡率最高的季节。



## 别再让自己心“疼” 冬季请这样预防心绞痛

冬季心血管事件增加的原因源于以下几个方面：

寒冷刺激冠状动脉痉挛收缩，冠心病患者冠状动脉本来就有狭窄，则心绞痛、心肌梗塞的发生率增加增大。

冬天气温急剧下降时，交感神经兴奋，心率增快，增加心肌耗氧量，诱发心绞痛的发生。

寒冷刺激令人体外周血管收缩，血压上升，心脏负荷增大，增加了心肌缺血、心肌梗塞的发生率。

寒冷时身体要消耗能量来产生热量，心脏耗氧量增加，这样增加了心绞痛的发生。

外周血管收缩，外周阻力增加，儿茶酚胺分泌增多，易导致血管痉挛、斑块破裂、血小板聚集，冠状动脉血栓形成，导致心绞痛甚至急性心肌梗死的发作。

中医认为，寒为冬季之主气，寒为阴邪，易伤心中阳气。血液的运行，依赖于阳气的温煦，血得温则行，得寒则凝。寒性凝滞，使气血凝结，瘀血形成，不通则痛(冷痛，遇寒加重，得温痛减)。另一方面，寒性收引，寒邪客于血脉，脉道拘急，心脉痹阻，所以导致心绞痛的发生。

冠心病患者在寒冷的冬季，  
一定要注意以下几点：

防寒保暖，记得多加衣服，避免受凉。有条件的患者最好居住在有暖气的房间里，天气冷的时候减少外出，避免寒冷的刺激。但是冠心病患者要适量锻炼，避免久卧不动，应选择在下午暖和的时间或者天气好的时候进行适量的体育锻炼。

研究发现，清晨发生心血管事件的危险较平时增高40%。早晨起床，交感神经的兴奋性占优势，儿茶酚胺分泌增加，呼吸心跳加快，会使血管收缩，血压升高，导致冠心病、心绞痛及心肌梗塞的发生。不提倡冬天进行很多老年人坚持了多年的晨练。锻炼应该推迟到上午暖和以后或者下午进行。

患有高血压疾病的冠心病患者，尤要注意定期服用降压药，避免血压波动、增加心肌耗氧量、导致心绞痛的发生。





# 市人民医院为永存左上腔静脉患者植入双腔心脏起搏器

■ 宋雷英

“谢谢周医生团队的精心治疗，是人民医院心内科给了我第二次生命……”近日，乐山市人民医院心血管内科为一名56岁女性永存左上腔患者成功实施双腔起搏器植入术。目前患者已经顺利出院。

患者李女士(化名)，近2年无明显诱因反复出现阵发性头昏、黑朦症状。在当地医院就诊，24小时心电图提示“间歇性三度房室传导阻滞”，医生建议她进行“心脏起搏器”治疗。了解到自己的病情后，李女士十分焦虑，四处求医，多方打听到市人民医院心内科周学锋主治医师从事心脏起搏器植入二十余年，有丰富的手术经验，遂放弃重庆某大医院就医，来到市人民医院心血管内科住院治疗。

针对李女士的病情，周学锋高度重视，进行充分细致的评估，向患者家属详细解释病情及手术风险，征得患者家属同意后，决定为其开展“双腔心脏起搏器植入术”。

经过精心术前准备，心内科周学锋和宋雷英医生共同为李女士手术。术中，当宋

雷英穿刺锁骨下静脉，送入引导钢丝后，周学锋情不自禁惊呼“麻烦啦”。原来，该患者为心脏起搏器植入医师最不愿意见到的“永存左上腔静脉”。

“以往遇到这类患者，我们可能会从右侧手术治疗，患者将承受双倍痛苦。若遇到右上腔静脉缺如，那么右侧不能植入起搏器，手术做到一半，下一步该怎么办？”周学锋介绍，永存左上腔静脉(PLSVC)是最常见的体静脉畸形，在先天性心脏病中占28%~43%。胚胎第7周，左右两侧的前主静脉借血管丛接连成一条斜形的血管，即无名静脉。当左头臂静脉形成后，右前主静脉与Cuvier管发育成正常的右上腔静脉，左前主静脉和Cuvier管逐渐闭塞退化，如果左前主静脉不闭合，则可形成永存左上腔静脉。

为了患者安全，手术有条不紊地持续进行着。周学锋凭借过硬的技术，精心操作，成功攻下术中难题，经过近2小时的努力，手术成功。术后患者感觉良好，阵发性头昏、黑朦等症状消失，目前已经康复出院。



## 3个多月仁心治疗 10岁患儿重获健康

■ 本报记者

近日，乐山市中医医院就接收了这位10岁患儿琪琪(化名)。琪琪因“腹痛”曾在某医院住院，诊断为“1、急性胰腺炎；2、胆囊结石伴急性胆囊炎”，经治疗后疼痛缓解出院。但出院不到十天，琪琪再次产生“腹痛、腹胀伴呕吐”症状，随后到市中医医院检查，提示：胆囊结石；胃后网膜囊内巨大胰腺假性囊肿，大小约142X79cm，胰头区一小囊肿。因腹腔小，胰腺假性囊肿巨大，对胃形成压迫，造成进食后反复出现呕吐胃内容物，进食困难，琪琪的体重直线下降，生命垂危。

据了解，胰腺假性囊肿多继发于急慢性胰腺炎和胰腺损伤，由血液、胰液外渗以及胰腺自身消化导致局部组织坏死崩解物等的聚积，不能吸收而形成，囊壁由炎性纤维结缔组织构成，囊内无胰腺上皮层衬垫，因此称为胰腺假性囊肿。

考虑到胰腺假性囊肿形成时间短，囊壁薄，此时行胰肠吻合可能导致致命的并发症胰痿。市中医医院肝胆胰脾外科团队经充分

的科内讨论，认为解决营养、感染等问题，最佳方案是先行囊肿穿刺引流，减轻巨大假性囊肿对胃的压迫，改善营养，待囊壁成熟后行胰肠吻合术。

经与介入科通力合作行囊肿穿刺外引流术后，琪琪的腹胀、腹痛症状明显缓解，进食量恢复正常，病情好转后，琪琪带管出院观察。

在带管院外观察期间，主管医生胡仁健和张珈铭定期与琪琪的爷爷沟通，了解她每日引流液的量、颜色和饮食状况等。在一次夜里和周末，琪琪两度出现引流管堵塞而引发腹胀、腹痛的情况，好在主管医生及时赶到，为她冲洗管道，整个院外观察期间顺利过渡。

3个月后，琪琪复查腹部CT提示，原胰头颈部小囊肿明显增大，达83X77cm，囊壁成熟；原胰腺体尾部囊肿萎缩，但引流管内，持续引流出无色透明液体，每日达100ml以上，多次检查发现淀粉酶高，遂考虑胰腺体尾部胰管破裂与囊腔交通的可能性较大，胡仁健

及其医疗小组与琪琪监护人充分沟通后，决定行胰头和胰体尾部囊肿空肠Roux-en-Y双吻合内引流+胆囊切除+胆道探查术。

在市中医医院肝胆胰脾外科副主任胡仁健的主刀下，仅用2小时便顺利完成了手术，术中出血仅50ml。手术第一关虽然顺利，但术后护理和恢复至关重要，肝胆胰脾外科护理团队针对患儿年龄小、体质弱、手术创伤大等特点，专门成立了护理监护小组，在输液、饮食、中医理疗等方面密切配合医生，运用各项措施全面助力琪琪加速康复。

一周后，琪琪再次复查腹部B超、血常规等均正常，无任何并发症发生，顺利康复出院，折磨她的病痛得也解除，琪琪脸上也终于露出灿烂的笑容。

“只有手握千秋剑，方能胸怀仁慈心。”3个多月的治疗，凝聚了肝胆胰脾外科所有医护人员的心血。这是市中医医院肝胆胰脾外科开展急性重症胰腺炎胰腺假性囊肿手术年龄最小的病人，也是第一次行胰腺囊肿空肠Roux-en-Y双吻合内引流手术的病人。



# 山海情

## MINNING TOWN 主旋律 可以 这样好看

“正午阳光”是近年来国内叫得响的荧屏制作品牌。眼下热播的电视剧《山海情》，聚焦易地扶贫，是一部非典型的“正午阳光”制作。其与主旋律碰撞，会产生怎样的“化学反应”？

“故事”“真实”“乡土”“生命力”……是《山海情》的“催泪点”。与一段时间以来冗长的电视剧不同，《山海情》仅用23集篇幅，便真实展现了一个时代的变迁。

“马家没有出过做官的，都想疯了”“兄弟三个就一条裤子，谁有事出门了谁穿”……用对话推进剧情、塑造人物，是该剧一大特色；从头到尾，以极其细腻生动的影像呈现人生百态，剧中布景、地理风貌及人物造型、口音，无一不带有鲜明的时代感，让人身临其境。

“《山海情》的演员像从土里长出来的”——开播后不久，这一话题便登上微博热搜榜。

据介绍，拍摄中，剧组扎根宁夏，演员做到沉浸式体验当地生活；全剧以西北籍演员为主，用地道方言表演……演员尤勇智说，拍摄环境非常艰苦，共同经历了从没有树到有树、从地窝子到土坯房砖房，当地百姓一步步走过来的过程。

讲述的是时代变迁，落在荧屏则是人间悲欢：李大有着急麦苗浇不上水，白老师操心村里孩子没法儿上学，凌教授想方设法要让村民的蘑菇卖出去……这一帧帧，一件件，构成时代的动人讲述。

影视作品要引发强大共鸣，需要“共情”表达。

关于生存，《山海情》的宣泄是外露的。马秋水因儿子失踪变得神志不清，李大有因蘑菇滞销放火烧了自家菇棚……老一辈西海固人生活太过苦涩，必须用满格的情绪面对来自各方面的压力。

关于爱情，《山海情》的表达是克制的。生存压力大大压缩了爱情的空间，正如李水花所说：“有缘则成，无缘也是白等。”马得福和李水花的羁绊，白麦苗与马得宝的相恋，含蓄而动人。当白麦苗扎着麻花辫、系着围巾、迎着夕阳，对马得宝绽放甜美的笑，那一瞬，让人们看到了贫困中的美好、泥土中的倔强，深刻感受到笑中带泪、苦中有甜的抗争与坚守。

黄轩、黄觉、热依扎、张嘉益、闫妮、姚晨、郭京飞、王凯、白宇……融合了老中青三代演员的强大阵容，为电视剧带来“流量”，让故事讲述更加深入人心，为表演提供了质量保障。这也给主旋律电视剧创作提供了新经验——通过更多广受喜爱的演员吸引观众，进而让剧作口碑传得更远。

自开播以来，《山海情》俘获了不同年龄段的观众，其中不乏众多“90后”“00后”，豆瓣开画评分更是达到惊人的9.1分。

《山海情》的成功，印证了这样一个事实：主旋律题材从来不缺精彩“中国故事”，更不缺少有欣赏力的观众；贴近生活的讲述，才有生命力。

用平民视角和“人”的故事去讲述时代变迁，用“冷”与“热”的情感去展现人民的坚强与奋斗——“正午阳光”的艺术追求值得称道。

(来源：新华网 图据网络)



# 这6家小酒馆 藏着让人愉快的微醺时光

俗话说“下班不喝酒，人生路白走”，乐山小酒馆如雨后春笋，越开越多，成了现代年轻人的解压新选择。到了年底，也免不了和朋友会小酌，今天小编就贡献出自己收藏的小酒馆list，来一期小酒馆私藏大放送，约上知己好友，小酌闲话，微醺恣意。

小编贴心提示，前往请做好防护哦！

1

## Crazy fun酒吧

/人均50 拍照打卡满分/

乐山最近超火的一个地方，引得无数潮男潮女们去打卡拍照。白天是可以拍照打卡的炫酷集装箱，晚上就是嗨炸天的嘻哈音乐酒吧。里面的酒都是好喝不贵，也没有最低消费的门槛，酒吧气氛真的嗨，可以约上好朋友蹦起来。

★地址：乐山世豪广场3楼（世豪金街透明直达电梯上楼）

2

## 锦间洞穴精酿啤酒吧

/人均50 嗨喝一整晚/

乐山首家洞穴风酒吧，店里还有几只粉色蜥蜴，神秘感十足，很有个性。白色基调，出片率超高。酒的品种多，价格也很平价。还有各种小吃，均价20元左右。

★地址：嘉定中路513号（贝壳酒店）

3

## 酒墅星空酒吧

/人均80 拥有星空/

一家24小时营业的星空酒吧，天花板大片星空，无敌浪漫。调酒、精酿、红酒、洋酒……一应俱全，环境舒适，不会过分吵闹。皮质的黑色桌椅满满高级感，晚上还有驻唱歌手，让你在这里轻松又自在。

★地址：人人乐斑马线对面转弯处

4

## Lost Club

/人均60 乐山地下说唱圈/

酒吧入口的红色射灯视觉冲击感十足，有两层楼，装修好看，适合拍照。主打的电子音乐，嗨起来的时候现场超燃。这里还是乐山地下说唱Rapper们的聚集地，对Rap痴迷的小伙伴可以去打卡啦。

★地址：瑞祥路一段1507号3幢6区2楼

5

## 筒子楼旧楼酒吧

/人均30 性价比超高/

乐山性价比超高的小众清吧，旧楼复古风，环境比较安静。空间不大，但里面的风格蛮有特色的。酒的种类不算太多，科罗娜、福佳白一打都不超过200元，价格良心，学生党打卡无压力。

★地址：赛公桥街95号53-57号

6

## 山鬼

/人均60 日式复古style/

乐山第一家日式复古风格的酒馆，服务员的穿着也很日式。昏暗的灯光更是增加了一丝神秘感，店里播放的古典爵士乐也很棒。酒水也比较有特色，推荐他们的特色威士忌和日本麒麟啤酒。吧台小哥很热情，也可以让他根据你的喜爱帮你调酒。

★地址：领地公寓333-19（巴色鱼捞对面）



### 遗失

- 1、高锦想所持有乐山万达广场车位C-792号收款收据（编号：0024569金额：10000元；编号：0024837，金额：58949）遗失作废。
- 2、毛春风所持有的护士执业证书（编号：200991002518）遗失作废。
- 3、潘永凤所持有的职业资格证书（编号：1522570000433171）遗失作废。



**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

## 乐山巨星水竹猪场建设项目环境影响报告书 征求意见稿公示

### 一、征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式

征求意见稿全文网络链接：

链接：<https://pan.baidu.com/s/1TCYQQ0QiB-i83NPEk5ypsw>

提取码：9ahm

查阅纸质报告书可以通过电话联系建设单位查看，建设单位将为公众提供相关资料查询服务。

### 二、征求意见的公众范围：

征求意见的对象为项目周边可能接受项目影响的居民群众、企事业单位等，征求社会公众对项目建设实施和环评工作的意见和建议。

### 三、公众意见表的网络链接：

<http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/>

W020181024369122449069.docx

### 四、公众提出意见的方式和途径

如有意见，请及时向建设单位提出与环境影响评价相关的意见，采取书面形式将所提意见以传真、电邮、信函的形式告知建设单位。

### 五、公众提出意见的起止时间

2021年1月14日-2021年1月27日

### 六、建设单位名称和联系方式

建设单位：乐山巨星农业发展有限公司

联系人：雷总

联系电话：13980996197

地址：乐山市市中区牟子镇武皇村658号1层