



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

10

总第1438期
本期28版
2021年03月11日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

独居青年 A B 面

P03-09



国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szh.sweekly.com/ 主管：四川党建期刊集团



报名时间

3月8日—3月12日(工作日)
10:00—11:30 14:30—17:00

培训时间

春季: 3月16日—4月30日 14:30—16:00
夏季: 5月11日—6月25日 14:30—16:00

报名方式

线下报名地点: 乐山市文化馆二楼培训教室
电话报名: 0833-2429052
15281914080 (徐老师)

培训课程

周二	周三	周四	周五
古筝 (限10人)	书法 (限20人)	电钢琴 (限10人)	声乐 (限50人)



本期导读

乐山广播电视报
2021.3.11

READING
GUIDANCE



10

新闻周刊

面孔

乔进双梅：绣出彝乡人民小康梦



12

新闻周刊

一周新闻汇

“民生清单”回应百姓期待



14

新闻周刊

观察

“拯救”容貌焦虑



16

新闻周刊

专题

3月9日起 峨眉山寺院恢复开放

值班编委：谭莉
美术总监：游昌学
版式：陈怡琦 赵霜琪 黎澳
马煜航 杨苹

本版数字报：[Ktp/www.lswweekly.com/](http://www.lswweekly.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

独居青年

AB面

「理想的独居都是相似的，现实的独居各有各的现实。」

■ 本报记者 杨莹



调查 A 独居青年生存现状

调查

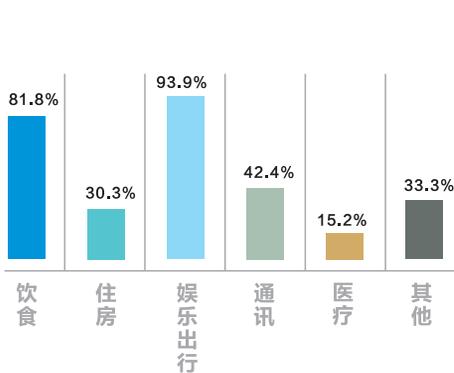
A

独居青年生存现状

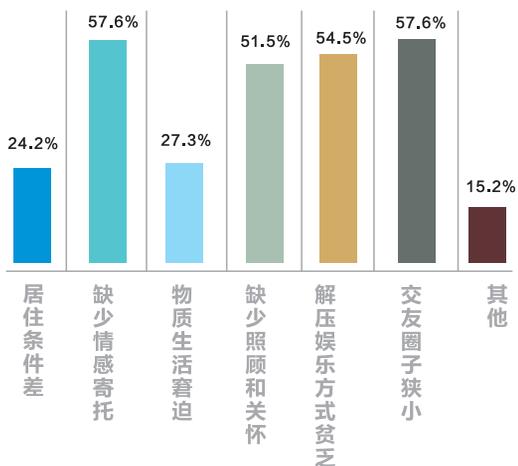


2019年国家统计局发布数据，中国有7700多万青年处于独居状态。预计到2021年，这一数字会升至9200万人。无论是主动或被动，大多数青年群体正感受着独居。自我孤立、与世隔绝、惬意生活、精神向往……独居到底意味着什么？针对独居青年生存现状，记者进行了问卷调查（以下简称“问卷”）。

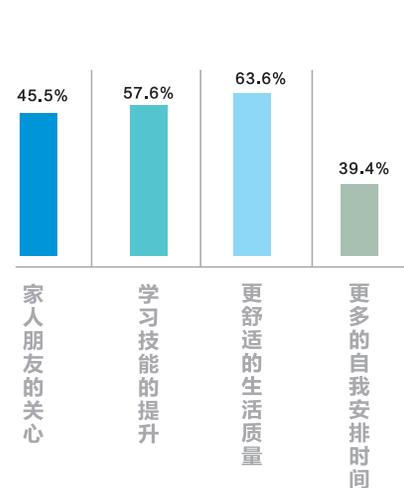
每个月的支出结构是怎样的？【多选题】



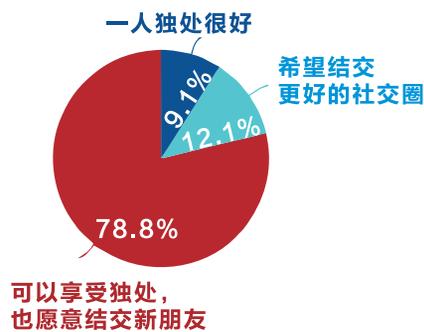
你认为“空巢青年”面临着哪些方面的压力？【多选题】



你觉得“空巢青年”最需要什么？【多选题】



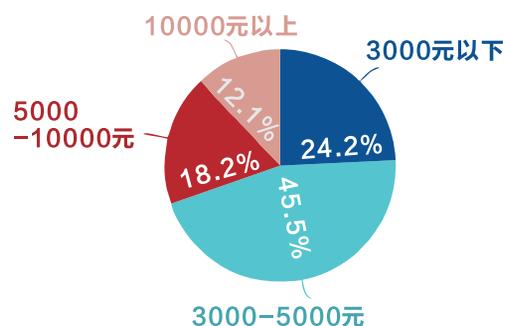
对于现在的社交状态是什么看法？



目前的个人收入？



目前每个月的个人消费是？





自由与孤独的博弈

孤独是自我的贫乏，独处是自我的丰富。

于独居者而言，独居生活会产生孤独，但比起孤独感，似乎更多的独居者享受到的是自由空间与精神食粮。

“一个人的生活，既要享受得了清静，也要对抗得了孤寂。”30岁的张弛告诉记者，独居之前也有过合租的经历，但人一旦多了，生活上难免会有一些摩擦。时间久了，张弛认为合租不是长久之计，便选择了一人独居。单身独居3年的她将墙面涂成暖色调，书柜里是她最喜欢的书，茶几上摆放着茶具，日子过的有滋有味。张弛坦言，“单身独居时期是提高自己的最佳时机，尽量在自己‘入巢’之前努力工作，不断提高生活质量。”

“‘空巢青年’这个表述略带消极情绪，并不准确。”32岁的吴宇航说平时的工作非常紧张，但在工作之余，他喜欢去健身房健身，因此结识了许多朋友。“无论处于哪个阶段，都要让自己过得舒服。”他表示，单身独居是多数青年的必经之路。选择了这条充满成就与困难的道路，就必须克服孤独感和空虚感，这也是自己学习控制情绪的机会。

与吴宇航不同，孙妍并不回避“空巢青年”这一说法，尽管城市的繁华、高房价的叠加效应和生存压力，让她有着难以言说的孤独和艰辛，但她并不后悔自己的选择。“心里有依托，即使是独居，也不会孤独。”

独居，意味着开启自己想要的生活方式，但也意味着万事都要靠自己。于代飞而言，独居生活虽然自由，但这样的自由没有归属感。“每次买食材的量非常少，却控制不住每顿做饭的量；住在商业圈附近，却没人一起逛街；有忘带钥匙被自己锁在门外的经历；生病时也是自己一个人在家点外卖……”细数独居带来的孤独感，他长叹一口气，日子过的太塑料，感觉自己像是浮在城市半空中的过客，更谈不上有质量的生活。

记者调查显示，在独居人群中，46%的人认为一个人的生活会感到孤单，主要集中在生病没人照顾时、辗转失眠时、一个人的晚饭时间。其中，“孤独”来自业余生活太单调，娱乐项目贫乏因素占64%，没有可以倾诉对象因素占30%。对于“独居青年”最需要的是什么，64%的人认为是更舒适的生活质量，58%的人认为是学习技能的提升，46%的人认为是家人朋友的关心。

超五成独居青年 享受一个人的自在

下班逛超市、周末看电影、路过喜欢的餐厅点一份自己喜爱的食物、闲暇时置备一人食……“每一个过程都是在享受生活，而不是所谓的孤独。”独居2年的洋子告诉记者，刚开始独居生活是一团糟，慢慢地就会想要改变，即使是一个人，也要将冷清的屋子过出烟火味。

“有一次一个人去吃火锅，旁边坐着一对情侣，点餐时两人发生了矛盾，彼此生气最终也没吃好饭。那一刻，还是觉得一个人就餐更幸福。”工作后，25岁的王磊开始过上了独居生活。在他看来，离开家乡和父母的成年人，总要开始适应一个人的生活。

“无人问我粥可温，无人与我立黄昏”。独居，对29岁的刘杰而言，似乎有一种被全世界抛弃的感觉。“在保险栏填写紧急联系人号码时，竟然不知怎么填。”刘杰说，大学毕业后就一个人生活。无聊时打游戏，集体娱乐活动也很少。“每天的生活，除了工作基本是一片空白。”

“独居青年”的另一个说法是“空巢青年”。随着我国城市化进程的加快，人口流动愈发频繁，许多青年渴望实现自己的价值，远离父母到城市发展，这些远离家乡的青年不得不面对独居生活。记者调查显示，在独居青年中单身群体占46%，已婚群体占12%。年龄范围在26—30岁的占58%，20—25岁的占33%，31—40岁的占6%。其中，女性独居占46%，男性占55%。

对于为何选择独居，49%的人表示“想有自己的隐私空间”，42%的人认为“一个人生活很方便”，27%的人表示“自己的生活作息和别人不同，不想受到他人影响”，而18%的人表示“就是单纯地想体验独自生活以及上班通勤时间短”。对于现在的社交状态，79%的人认为可以享受独处，也愿意结交新朋友；12%的人希望结交更好的社交圈；9%的人认为一人独处很好。数据显示，超五成独居青年认为一个人生活更轻松自在。





独居群体需要社会的善意

“北上广深容不下肉身，故乡容不下灵魂。”这大概是当代青年最真实的写照。

“独居青年”有着自尊心强、个人主义较高、安全感低等特征。这一现象的出现与城市化进程密不可分，也是现代社会发展的必然结果。乐山师范学院法学与公共管理学院讲师，民族学博士丁木乃表示，现代人在享受独立、自由生活的同时，必须接受“独居”这种现代文明的副产品。而造成独居青年的刻板印象的除了社会背景因素之外，更重要的还是青年人的心态。如果只是一味的抱着孤独寂寞冷的心态面对生活，无论生活多么繁华，依然是“空巢”。此外，不愿生养孩子的人会觉得结婚没有必要，只想好好享受自己的人生。“如今，中国渐渐从一个传统社会演变成现代社会，越来越多的年轻人选择独居，这既是出于个人意愿的选择，又是社会变迁所造成的。”

2019年国家统计局发布数据，中国有7700多万青年处于独居状态。预计到2021年，这一数字会升至9200万人。丁木乃表示，从社会关系理论来看，“独居青年”从乡村“熟人”社会进入城市“生人”社会，原先熟悉的社会变为陌生社会，人与人之间的关系变得冷漠，其人际交往与社会互动也大大减少，从而缺乏安全感和归属感等。而居住于大城市的独居群体更容易感到孤独，主要原因在于对处于个体化进程中的独居者而言，选择独居可能部分源自于促进自我发展的需要，但实际上更是城市中巨大的生活压力、住房成本和婚恋成本等多种因素相互作用下的被动选择。丁木乃认为，这个群体需要社会的善意。既要看到他们独立自主的一面，又要包容他们脆弱的一面。2021年中央一号文件提出“优先发展农业农村，全面推进乡村振兴”，这为“独居青年”带来了发展机遇，广大青年在城市“空巢”，还不如返乡“筑巢”，为家乡创造更多价值。

“独居，是走出校园和组建家庭之间的过渡期。”业内人士表示，内心世界强大，不易受外界观念左右，在事业上能找到价值感的青年，独居生活的负面影响并不显著。反之，自制力和自律性差的人则容易出现心理问题。“独居，既有利于青年人保持独立的选择和个性化的发展，也有利于青年人在孤独和奋斗中磨炼出坚强的意志。但选择独居生活并不意味着决定孤独终老，他们同样渴望爱情，渴望婚姻。”



讲述 B 独居者“自画像”

越来越多的人开始对独居“上瘾”。有人泡茶、种花、学烹饪，有人改造房间、记录旅行、为自己做手账本……所做的一切都是为了取悦自己，仅此而已。



“独居，没你们想象中那么惨”

●明杰 男 30岁 销售行业 独居4年

“总是在每一个孤独的日子，我一个人弹琴到深夜。我多么想告诉你，在这些奇妙音符里，我听到闪亮诗句，一个光明的世界。我开始静心倾听，风吹动书页的声音，看每一次日出日落……”夜晚11点，明杰在朋友圈写下这段心情，而今天的他正好30岁。

“独居”在明杰心里一直不是什么凄凄惨惨戚戚的画面。“一个人吃饭、睡觉、生活，脱离外界干扰，在长久的空白时间里，独居成了面对自我的最好窗口。”

2017年之前，明杰相继和室友、父母、女友住在一起，从未想过自己有天会独居。直到调任通知的下发，打破了这份宁静。“尽管有眼前的苟且，但心中依然有诗和远方。”明杰知道自己心中的目标，也清楚舒适安逸的生活并不适合自己，奋斗打拼的人生才有意义。很快，他便来到成都开启了一段新生活。

从新鲜到无聊仅需一个月。

“一个人居住，时间多到可怕。”除了白天上班，回家后和女友开视频、聊天、看书、看电影、打网游、烹饪，尝试了所有消磨时间的方法，最后都因不感兴趣放弃了。刚到新环境的明杰为逃离孤独感，把所有精力都放在工作上。每天“钉”在椅子上连续处理工作六七个小时，每个月的绩效排在公司前三。收入不断攀升，也为日后的工作累积了不少经验，一切都在往好的方向发展，这给了明杰很大的安全感。

慢慢地，明杰适应了新环境，也明白孤独并不是由独居造成的，他开始以平静的心态面对不工作时无聊的日子——周末睡懒觉、约同事一起户外，搞搞卫生、打打游戏、看看电影、刷刷手机，生活过的闲散又惬意。“最爽的就是夏天回到家就能把衣服全脱了。早起晚睡，音乐开再大声都不用在意。”习惯了一个人的明杰发自内心地觉得，“一时独居一时爽，一直独居一直爽。”

2020年，因疫情调回乐山的明杰，也把在成都的独居模式带了回来，“单身后没再谈过恋爱，也不太信任关系。”白天工作，晚饭后运动健身，周末回老家看看父母亲人，偶尔也会将冰箱塞满，亲自下厨犒劳辛苦一周的自己……这些和自己相处的瞬间，反而让明杰把以前因为匆忙而忽略的事找回来。

“没有什么事情是一蹴而就的，一个人生活一开始肯定会很难，不会做饭、不会收拾，没有生活的秩序感。但即便是这样也是开心的，独立的空间是能给人带来自由和舒适感的。”他感言，“一个人生活，真没你们想象的那么惨。”独居和同居一样，不过是一种当下的生活状态而已。有爽，也有崩溃，有杂乱无章，也有井然有序。

在等到人生伴侣之前，明杰唯一的愿望就是多挣钱。“我猜很多选择独自生活的人，必定会经历寂寞。但当你有更多的资本投资自己，提升自己后，你会发现，独居并不是脱离群体，而是在追求更好的自己。”



“一个人的生活，也要过得有品质”

●欣欣女 27岁 医疗行业 独居2年

2018年，欣欣在工作地买了房子，结束了之前的合租生活。

“装修的时候，我特意留了一个空房间，最后它成为了最舒适的空间，我能关了手机在里面待一整天。”于欣欣而言，开启独居生活的新房更像是一个下班后迫不及待见到的情人。也是因为这样，她开始用心打扮它。精心挑选每一只碗碟与杯子，挑选喜欢的地毯与门垫，睡前打开香薰加湿器，床边放上一个可调冷暖光的台灯，飘窗上挂起灯串……因为一个人住，欣欣渐渐爱上了做饭。放假时邀请朋友来开party，喝上一点小酒，玩一局桌游。生日时，会把客厅布置成自己喜欢的样子，和朋友们一边唱着生日歌，一边吹蜡烛。

随着时间的流逝，她开始不断地丰富着自己完善着自己，也是在这个变化的过程遇到了更多美好的未知。一个人沉浸在厨房中，探索美食带来的幸福感。随手翻阅淘回来的旧杂志，窝在有阳光的角落，享受独有的悠闲和美好。寂寞了就找朋友出来吃顿火锅，日子倒也平凡充实。欣欣感言，她的生活每天两点一线。累了一天回到家，打开手机联系熟悉的朋友，或者看看综艺、电影。独居半年后，欣欣办了张健身卡，还养了只雪拉瑞，也多了一份牵挂。“生活是黑白的，需要自己去粉刷色彩。”

“独居不意味着孤独，一个人待着的时候，只要心里有想念的人，好像也不孤独。”今年年初，欣欣结束了四年的单身生活。“就算告别了单身生活，我还是处在独居状态，因为是异地恋，更多的是在精神上有一个支撑。”习惯了一个人居住的欣欣坦言，独居了这么多年，其实一个人也可以活得很好，但现在在精神上有了更多的沟通，内心也会更加安定一些。

“一个人居住的美好，在于自由与独立性。遇见自己喜欢的东西，不用考虑任何人的评价，只要在自己的能力范围之内便会满足内心的欲望。”就算是异地独居，欣欣的生活里也并不意味着放弃对生活品质的追求。

“独居等同于独立”

●小金男 24岁 传媒行业 4年

大学毕业后的第一年，小金觉得自己像飞出笼子的小鸟。签下工作合同后就租了一间小公寓，开始规划自己步入社会后的生活。上班工作挣钱，下班娱乐休闲，休假出门旅行。但理想很快被现实打败，繁忙的工作让他无心打理生活。30平方米的空间内，厨房、客厅、卧室都挤在了一起，而待得最多的地方就是不足10平方米的卧室。

2017年，刚到广州工作的小金总是独自走在拥挤的人流中，一边羡慕着光鲜的都市人，一边感叹自己为什么来到这里。没有更多兴趣爱好的他每天除了上班，就是在家打游戏。“因为工作关系，每天都得很晚回到家，常常倒在沙发上就睡着，没人帮忙盖被子，也没人帮忙关掉电视。”小金感言，在广州的两年多，感觉自己快要抑郁了。“没有人可以倾诉分享、遇到问题也只有靠自己、每天两点一线，这种精神上的孤独让人难以忍受。”以前的小金每到生日时，总会叫上朋友们一起聚会。可到广州后，生日和平时没什么区别。没人庆祝，自己也不会刻意安排。“那时的自己完全没有归属感。每当夜深人静，看着窗外的万家灯火，感觉整个世界与自己无关。孤独在这个时候表现的淋漓尽致。”

2019年，对生活感到厌烦的他，终于主动提出了辞职。可回到乐山后的他依旧选择独居，用他的话来说就是和父母一起住好像被剥夺了自由的权利。他笑着说，独居生活有更多的私人空间。作为学生和父母住在一起，无可厚非。但当我们开始工作就会发现，在家里的私人空间完全不够用。“在广州独居没有精神支柱，回到乐山后和家人保持一定的距离，这种独居让人感受到轻松自在。”

“独居时间久了之后，就会习惯一个人的生活，逐渐对恋爱、结婚失去兴趣，这可能也是很多老人反对我们出去独居的原因吧。”如今的小金学会享受一个人宅在家里吃饭、刷刷、写文章，偶尔回父母家看看。人与人之间的疏离所带来的孤独感，也渐渐成为了他的安全感。

独居对小金而言并不是一件坏事。他坦言，在广州的独居生活让自己学会了克制情绪，用一些更加有效的办法解决事情，而不是心烦意乱。如今的独居生活，让自己更懂得如何规划时间。“独居等同于独立。开心也好、难过也好、失意也罢，让我直接体验到了人生的酸甜苦辣。”



独居，从催婚开始

●薇薇女 28岁 教育行业 独居1年

从前薇薇是父母眼中的乖乖女，但工作后的她一旦找到机会，便是脱缰的野马。

“我的人生不能被任何人掌控。”

大学毕业后，薇薇一直和父母居住，生活上大部分都是父母帮忙料理。而她只需要负责四件事，上班、吃饭、睡觉、休息。轻松惬意的日子过了2年，直到27岁，逃不开的催婚如期而至。母亲每天热心地为薇薇介绍男生，安排见面。可薇薇根本不想自己的生活节奏被打乱，本能的不适与抗拒冒了出来。经过无数次的不妥协和争吵后，薇薇果断地从家里搬了出来。

独居生活在一间没有隔断的出租房里开始了。

搬进去的第一天，她开始规划家里的收纳，安排好每天打扫房间的时间，将每个角落布置成自己想要的模样。起初享受着独居带来的安全感与惬意。每天下班后，穿着睡衣在家里走来走去，洗完澡裹着浴巾在床上尽情打滚……

于薇薇而言，独居的时候，生活变得具体。正因为具体，便更容易感受到淡淡的幸福感。一个人买菜做饭，即使是简单的西红柿意面，也因为是自己做的，觉得特别好吃。为了窝在家里看电影，特意买了投影仪。用她的话来说，捧着热气腾腾的面，观看着影院级别的电影，再打个饱嗝，特别舒服温暖。闲暇时间，学摄影、健身、追剧追综艺，无聊时邀请朋友到家做客，谈天说地，看电影。精致认真生活的氛围，让她无比迷恋，那时的她便暗下决心，努力挣钱，买一所属于自己的房子。



时间一长，独居生活由憧憬慢慢变成了孤独。薇薇的生活虽有了空间但也有了空虚。“我会享受独处的时间，但有时会感到孤独。孤独的是打开冰箱没了爱吃的东西，晚上回家开门后家里一片漆黑，淋雨回家还要搞卫生做饭，生病时半夜想喝水，但那一刻觉得放在床头柜上的水杯离自己好远……”薇薇说，有一次下楼把脚扭伤了，但出于自尊心和不想让父母担心，她选择不告诉父母。康复期里，薇薇的饮食都是由闺蜜照料，到后来她尝试一个人解决生活问题。“一个人撑着拐杖在家练习走路、一个人洗澡上药、一个人做饭、一个人洗晾衣服……”薇薇说，那段时间每到夜晚，躺在床上的自己会莫名的幻想，“如果自己一不小心死在家里，什么时候才能被发现？”

即使偶感孤独，但比起琐碎繁杂，一地鸡毛的家庭生活来说，薇薇又庆幸自由。“并不是说独居就不能变得热闹，每个人都有自己的生活方式，也不能说这种状态是好还是坏。”薇薇笑着说，不管是孤单还是享受，都是生活里的一个瞬间。

“身边的朋友慢慢地结婚了，我还是一个人忙碌着，也没觉得有什么不好。”如今的薇薇更喜欢现在与家人的距离感，不过分亲昵也不生疏。用她的话说，简单而努力地为自己的生活奋斗着，把一个人的生活过成千军万马的人生。“独居青年无惧偏见，活在具体而真实的生活里，而不是活在别人的定义里。”

(应受访者要求，文中独居青年均为化名)

插图作者:Prudence Flint



2月25日，全国脱贫攻坚总结表彰大会在北京人民大会堂隆重举行。表彰会上，乔进双梅荣获全国脱贫攻坚先进个人称号。自2015年成立以来，马边花间刺绣专业合作社带动300余名妇女“零投入”实现居家灵活就业，累计带动800余人人均年增收超过8000元，不仅促进了农户增收，也让彝绣这项非遗技艺得以继续传承和保护，走出了一条极具特色的技艺传承、乡村振兴之路。

人物
档案

乔进双梅，1981年生，乐山马边人。第十三届全国人大代表，中国妇女第十二次全国代表，中国妇女旅游委员会委员，四川省第十三次妇女代表大会代表，乐山市妇联执委。长期从事彝族刺绣相关工作，被评为全国脱贫攻坚先进个人、2020年中国非遗年度人物、四川省民族团结进步模范个人、四川省返乡下乡创业明星等荣誉称号，是四川省农村手工艺大师（刺绣、染织类）、乐山乡村匠人、四川省马边彝族自治县彝族刺绣非遗传承人。

乔进双梅： 绣出彝乡人民小康梦

■ 本报记者 熊春鹰

非遗传承，让彝绣走出大山

走进乔进双梅创办的马边花间刺绣廊桥分店，店内纯手工刺绣的衣服、披毡、枕头、帽子、手包、荷包、工艺品等商品琳琅满目，前来选购绣品的女顾客络绎不绝，精美的绣品深受顾客的喜爱和欢迎。

乔进双梅从小在母亲的影响下接触彝族刺绣。只要一有空，她就在母亲身边看母亲绣衣服、绣帽子；白天在山上或田间地头，就看邻居阿姨们绣衣片、绣荷包；后来干脆边学边绣，也能绣出一些简单的花纹。从五六岁跟着妈妈学习彝族刺绣，到后来去专业的学校学习彝绣，家庭困难并没有让乔进双梅停下脚步。多年来，乔进双梅一直走在彝族刺绣学习实践的路上。

与中国“四大名绣”苏绣、粤绣、湘绣、蜀绣相比，彝绣以红、黄、黑为三大原色，具有技法粗犷、色彩浓烈、集中反映彝族人图腾崇拜、民俗风情等特点。其刺绣图案较完整地保存了彝族的文化特征，是彝族文化的符号载体，反映了彝族人民在美学、宗教、习俗等方面形成的传统观念，具有一定的传承性。2009年，小凉山彝族刺绣被列入四川省省级非物质文化遗产项目名录。

“彝绣不仅要作为非物质文化遗产加强保护，更要作为群众脱贫致富的载体加以开发和利用。”作为四川省省级非物质文化遗产代表性项目彝族手工刺绣县级代表性传承人，乔进双梅不仅仅是自己把彝绣做好，还带动当地妇女参与进来。彝绣走过了上千年的历史，是彝族女性从小就会的手艺。但是要把绣娘们绣好的彝绣顺利卖出去还有很多障碍，产品粗糙就是要解决的首要问题。在当地妇联的组织下，乔进双梅和绣娘们去到苏州、贵州等地学习，打开视野的同时不断完善彝绣产品，让彝绣逐步走出大山。

脱贫攻坚，绣出彝乡人民小康梦

2015年，乔进双梅响应大众创业、万众创新的政策，利用自身的特长和优势，与四位村民一起，在马边县民主乡玛瑙村苗寨成立了马边首个刺绣专业合作社——马边花间刺绣专业合作社，专门从事彝族刺绣助力脱贫攻坚工作。

合作社成立之后，负责寻找需要刺绣加工的厂商企业，包揽加工业务，免费为绣娘提供刺绣原材料，回收成品代为销售等。合作社的产品以彝绣服饰、苗绣服饰、手绣工艺品和塑编办公用品及工艺品为主，实行订单加工销售、展览销售和实体店销售三种方式，价格按不同的手工难易程度，有不同的价位，少则几十、上百元，高的几百、上千元。花间刺绣的产品大多是纯手工缝制、纯手工刺绣，其质地与手感与众不同，曾先后在成都、乐山、峨眉等地参加展览和销售，深受欢迎。创业第一年，合作社总营业额就达10万元左右，纯利润约有5万元。

目前，合作社分片区在6个贫困乡（镇）设立工作服务站，在全县15个乡（镇）（原20个乡镇）开设彝绣培训班，培训贫困绣娘3000余人次，构建“1社6站20班”的网格化服务体系，绣娘足不出户就能工作、就能挣钱，有效盘活农村妇女剩余闲散劳动力。合作社同时带动300余名妇女“零投入”居家灵活就业，累计带动800余人增收，人均年增收超过8000元，真正实现“农村妇女背着娃娃，绣着花，养活自己，养活家”。

特别是2020年新冠肺炎疫情对农村外出务工人员造成了严重的影响，但对合作社的绣娘们不但没有造成影响，反而进一步巩固了绣娘们发展彝绣产业的信心和决心，好些以前长期外出务工的妇女们都选择了加入“绣娘”这个大家庭。在疫情期间，合作社通过微信、抖音等平台，有序开展线上技术培训和会议交流五十余次，培训绣娘1000余人次。有大把时间待在家中的绣娘们产量较去年增加了近50%，人均纯收入增加了近5000元。



帮助家乡绣娘灵活就业



展望未来，希望助力乡村振兴

“我们要通过勤劳致富，把彝族的传统技艺‘彝绣’技艺得以传承和开发利用，作为盘活彝区农村妇女剩余闲散劳动力，带动彝族人民增收致富奔小康的重要产业。”乔进双梅于2018年1月当选为县妇联兼职副主席，后又当选为全国人大代表，随后，又当选了四川省妇女十三大代表，中国妇女十二大代表。

虽然已是当地的彝绣领军人物，可乔进双梅仍将自己当成一个学生。刺绣技艺方面，她通过参加各种学习培训，不断磨练技艺，创新突破；合作社运营方面，她坚持考察调研，提升管理水平，规范运作；为了更好的发展彝绣，她积极组织开展活动，努力把彝绣带到校园，让更多的学生认识和传承这项传统技艺；作为妇女代表、人大代表，她更是认真履职，倾听群众的心声，宣讲政策，做好引导。

乔进双梅出差得更频繁了，去成都参加中国非遗传承人研修研习培训、到贵州参加彝族文化产业博览会、到乐山市参加高校的彝族民族民间工艺与旅游产品设计辅修班，回到马边县，还有县级的刺绣竞赛、彝绣技能培训……为了将彝绣发扬光大，处处都有她活跃的身影。

乔进双梅仍然清晰地记得，2018年春节，习近平总书记深入大凉山腹地昭觉县三岔河乡三河村考察脱贫攻坚工作时，穿上了彝族的查尔瓦。“作为从事了十多年彝族刺绣的绣娘来说，这是莫大的荣誉和肯定。”

伴随着直播带货的兴起，当地的绣娘们开始采用直播带货的方式销售我们的刺绣产品，部分绣娘更是开了自己的工作室，当上了“网红”。谈及未来，乔进双梅满怀期待地说，“今年元旦，我们县还通了高速公路，祖祖辈辈盼了多少年的高速梦，终于在新时代梦想成真。贫困户们都如期实现了脱贫，都住上了新房子、穿上了新衣服、过上了幸福日子。今后希望我们彝绣可以在改进设计、改进色彩搭配的基础上，更多的产出工艺品，助力乡村振兴。”

（受访者供图）

“民生清单”回应百姓期待

今年的政府工作报告，民生新举措令人关注。在“十四五”开局之年，“民生清单”既强调纾困兜底，又强调满足人民日益增长的美好生活需要。

就业：加快推进职业伤害保障试点

今年政府工作报告中的就业政策，一是聚焦稳岗位：对不裁员少裁员的企业，继续给予必要的财税、金融等政策支持。二是拓渠道：拓宽市场化就业渠道。三是提质量：实施提升就业服务质量工程；完成职业技能提升和高职扩招三年行动目标。

此外，随着零工市场不断扩大，外卖骑手、货车司机等劳动者的保障问题，屡屡成为新闻热点；报告对相关问题予以关注，提出支持和规范发展新就业形态，加快推进职业伤害保障试点。

全国政协委员、中国一重集团有限公司董事长刘明忠对于国家投入“真金白银”的就业补贴有切身体会：“在政策鼓励下，我们吸纳应届毕业生和技校毕业生较往年有明显提高，去年实现营收增长45.8%，稳住企业就是保住了就业。”

教育：完善普惠性学前教育保障机制



追求更公平、更高质量是报告提出的教育发展理念。“努力让广大学生健康快乐成长，让每个孩子都有人生出彩的机会”等提法引发代表委员热议。

报告提出，推动义务教育优质均衡发展和城乡一体化，健全教师工资保障长效机制，改善乡村教师待遇。此外，对于不同教育阶段透露了新的政策导向：完善普惠性学前教育保障机制，鼓励高中阶段学校多样化发展，分类建设一流大学和一流学科。

在教育公平上迈出更大步伐，更好解决进城务工人员子女就学问题，高校招生继续加大对中西部和农村地区倾斜力度。

全国人大代表、华中科技大学计算机科学与技术学院院长冯丹说，报告充分体现出“以人为本”的发展理念，对于当前浮躁和急功近利的教育弊病，进行了充分反思和建设性制度设计。

医疗：提升县级医疗服务能力

针对看病难、看病贵的问题，报告提出，健全公共卫生应急处置和物资保障体系，深化公立医院综合改革，扩大国家医学中心和区域医疗中心建设试点，提升县级医疗服务能力，居民医保和基本公共卫生服务经费人均财政补助标准分别再增加30元和15元。

报告还提出，更好统筹疫情防控和经济社会发展。坚持常态化防控和局部应急处置有机结合，有序推进疫苗研制和免费接种。

全国人大代表、云南省第一人民医院院长蒋立虹表示，随着医保资金“池子里的水”不断增多，希望作出更多政策安排，让老百姓享受更多医保待遇；促进“互联网+医疗健康”规范发展，扩大优质医疗资源服务范围，促进优质医疗资源下沉。

应对老龄化：逐步延迟法定退休年龄

报告在概述“十四五”规划目标任务中提出，人均预期寿命再提高1岁，逐步延迟法定退休年龄，基本养老保险参保率提高到95%。今年，提高退休人员基本养老金，推进养老保险全国统筹，规范发展第三支柱养老保险。

针对老年人生活中的诸多不便，报告还具体提出，推进智能化服务要适应老年人需求，并做到不让智能工具给老年人日常生活造成障碍。

全国人大代表、云南省红河哈尼族彝族自治州民政局局长邓进秀表示，应对“银发潮”，除了传统的居家、社区、机构养老，还应推广家庭养老床位新模式、发展“养老+”新业态等，给老年人提供更多可及的“身边、床边、周边”养老服务。

消费：多渠道增加居民收入

报告提出多项拉动消费的举措。除强调多渠道增加居民收入，报告还提出健全城乡流通体系，运用好“互联网+”等政策重点，比如加快电商、快递进农村，扩大县乡消费；稳定增加汽车、家电等大宗消费，取消对二手车交易不合理限制，增加停车场、充电桩、换电站等设施。报告还提出，引导平台企业合理降低商户服务费。

“稳定和扩大消费，有利于充分持久释放超大规模国内市场潜力，带动国内大循环全面畅通。”国务院发展研究中心宏观经济研究部研究员张立群说。

住房：解决好大城市住房突出问题

报告提出“疏堵结合”的措施：一方面坚持房子是用来住的、不是用来炒的定位，稳地价、稳房价、稳预期。另一方面提出，解决好大城市住房突出问题，通过增加土地供应、安排专项资金、集中建设等办法，切实增加保障性租赁住房和共有产权住房供给，规范发展长租房市场，降低租赁住房税费负担，尽最大努力帮助新市民、青年人等缓解住房困难。

报告还提出，新开工改造城镇老旧小区5.3万个。

中央党校（国家行政学院）经济学部副主任王小广说，上述举措表明，“房住不炒”的政策信号十分明确，同时调控政策更加趋向目标精准、措施有力。

乡村振兴：确保不发生规模性返贫

报告对于“三农”工作重心如何转移、如何加快农业农村现代化，作出明确部署。报告提出，对脱贫县从脱贫之日起设立5年过渡期，保持主要帮扶政策总体稳定，确保不发生规模性返贫。

报告还提出，加强种质资源保护利用和优良品种选育推广，坚决遏制耕地“非农化”、防止“非粮化”；此外，提高土地出让收入用于农业农村比例；保障农产品市场供应和价格基本稳定；启动农村人居环境整治提升五年行动。

“脱贫只是新起点，巩固成果需要扶上马送一程。要尽快发展乡村产业，巩固脱贫成果。”来自宁夏吴忠市红寺堡区红寺堡镇玉池村的马慧娟代表说。

头条 聚焦“2021全国两会”

2021年是实施“十四五”规划、开启全面建设社会主义现代化国家新征程的第一年。开局关系全局，起跑决定后势。全国两会上，政府工作报告一系列新目标、一项项新举措勾勒经济社会发展新走向。

从全国两会看2021年 中国发展六大新走向

走向一：宏观政策不急转弯 保持经济运行在合理区间

“时隔一年，中国再次设定经济增速目标”，政府工作报告引发外媒广泛关注。

“从去年的不设具体目标到今年的6%以上，释放中国经济逐步回归常态的信号。指标设定与今后目标平稳衔接，对稳预期至关重要。”北京大学经济与管理学部副主任金李委员说。

提交大会审查的计划报告分析，将经济增速设为6%以上，有利于引导各方面集中精力推进改革创新、推动高质量发展。

不急转弯——政府工作报告明确宏观政策取向，积极的财政政策要提质增效、更可持续，稳健的货币政策要灵活精准、合理适度，强调保持必要支持力度，进一步巩固经济基本盘。

在首场“部长通道”上，国家发展改革委主任何立峰表示，目前第三产业面临较多问题，中小微企业面临困难，各方正合力解决难题。实现今年目标任务“有信心、有决心、有实力、有底气”。

走向二：让市场主体恢复元气 增强活力

政府工作报告中，一道道“加减法”释放暖意：

减——继续执行制度性减税政策，实施新的结构性减税举措，继续推动降低一般工商业电价，中小企业宽带和专线平均资费再降10%……

加——将2.8万亿元中央财政资金纳入直达机制、规模明显大于去年，将小规模纳税人增值税起征点从月销售额10万元提高到15万元，大型商业银行普惠小微企业贷款增长30%以上……

加减之间，彰显决心。

财政部部长刘昆表示，各级财政部门将克服眼前收支压力，坚决把该减的税减到位，把该降的费用降到位，让企业有更多的获得感。

走向三：强化就业优先政策 回应民生新关切



就业是最大的民生。今年城镇新增就业目标确定为1100万人以上，比去年多200万。

中小企业尚未完全恢复；高校毕业生909万人，再创历史新高……中国劳动和社会保障科学研究院副院长莫荣委员分析，要通过保市场主体来稳住就业基本盘，抓好高校毕业生、农民工等重点群体就业工作。

民之所望，政之所向。

居民医保人均财政补助标准再增加30元，解决好大城市住房突出问题，加强细颗粒物和臭氧协同控制……报告列出“民生清单”，回应民生新关切，着力解民忧、纾民困。

走向四：促进科技创新 与实体经济深度融合

从推进国家实验室建设到实施好关键核心技术攻关工程，再到深入谋划推进“科技创新2030-重大项目”，一系列新部署助力跑出创新“加速度”。

强调基础研究是一大亮点——中央本级基础研究支出增长10.6%，切实减轻科研人员不合理负担……

促进科技创新与实体经济深度融合，才能释放源源动力。

面对疫情挑战，面板厂商TCL华星去年净利润同比增长超过140%。在TCL董事长李东生代表看来，“逆袭”的关键在于稳定的产业链和持续的创新力。

将制造业企业研发费用加计扣除比例提高到100%等新举措让李东生振奋。他说：“用税收优惠机制激励企业加大研发投入，将推动企业以创新引领高质量发展，把握未来主动权。”

走向五：让居民能消费、愿消费 政府投资向民生项目倾斜

多渠道增加居民收入，稳定增加汽车、家电等大宗消费，发展健康、文化、旅游、体育等服务消费……报告亮出扩消费实招。

“钱包鼓起来，消费才能跑起来。”在中国东北振兴研究院院长赵继委员看来，要不断提高消费能力，改善消费环境，让居民能消费、愿消费。

有效投资的关键性作用如何施展？除了“两新一重”建设外，报告强调政府投资更多向惠及面广的民生项目倾斜。

走向六：使亿万农民多增收、有奔头

民族要复兴，乡村必振兴。

“从对脱贫县从脱贫之日起设立5年过渡期到健全防止返贫动态监测和帮扶机制，报告举措务实精准。”安徽省农科院副院长赵皖平代表说，乡村振兴不能“贪大求快”，要立足夯实脱贫成果，分类分层施策。

“报告将‘粮食产量保持在1.3万亿斤以上’列入发展预期目标，还特别强调种子和耕地，抓住了保障粮食安全要害。”小麦育种专家马传喜委员说，种子是农业的“芯片”，要加强种质资源保护利用和优良品种选育推广，开展关键核心技术攻关，守好农业之“芯”。

保持土地承包关系稳定并长久不变，强化农村基本公共服务和公共基础设施建设，加快发展乡村产业……千方百计使亿万农民多增收、有奔头，报告举措务实切实。

(据新华网,有删节)

拯救容貌焦虑

容貌焦虑、身材焦虑，早就不是什么新鲜的话题，它一直以不同的形式存在，困扰着许多不自信的人。在快节奏的社交中，被定义的容貌似乎成为解读陌生人的“二维码”。

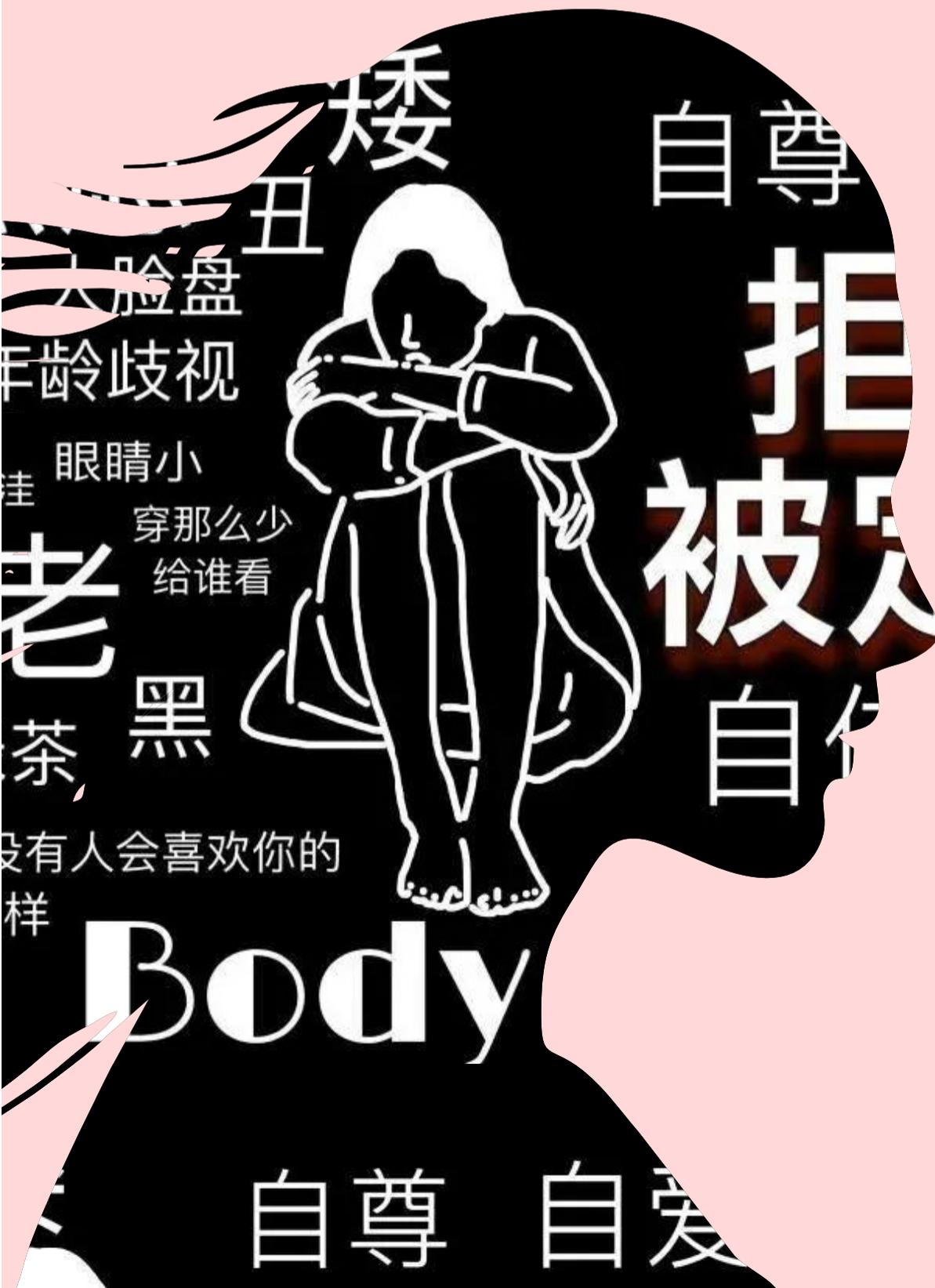
■ 本报记者 金丹

泛滥的颜值审视

初十第一次产生容貌焦虑，源于前女友分手时说的一句话“我想找个好看的人谈恋爱，很明显你不是好看的人。”从这句话开始，他每次照镜子都会觉得自己一天比一天难看，尤其对鼻子与嘴巴不满意，他自嘲嘴巴是地包天，怀疑自己的嘴巴动起来像是一头吞噬猎物的怪兽。初十告诉记者，“前几天认识一个女孩，他认为彼此兴趣相投，或许可以做朋友，但对方直接说，不想跟不好看的人做朋友。”

与初十有着同样容貌焦虑的李玲颖在大学时期始关注容貌这件事情。“身边的女生都在学习化妆打扮，减肥节食，如果不化妆反倒有些格格不入。”她认为自己的鼻头比较大、鼻梁塌，所以自拍时主要p鼻子。还被前前男友开玩笑，是不是成龙的亲戚。一句玩笑话，但她却因这句话考虑是否做鼻子整形。李玲颖坦言，前段时间去相亲，对方直言175的女生太高了，一顿饭之后再没有联系。“如果我鼻头小一些，变矮10厘米就完美了。”这段熟悉的内心独白，每天轮番在她镜子前上演。

诸如初十、李玲颖这样的人不在少数，据公众号knowyourself调查显示，在两万多份问卷中，只有1%的人表示对自己的外貌非常满意。而对自己外貌不满意则占了35%。非常不满意占了4%。值得注意的是，33%的人觉得不好说。在当今快节奏社交的社会中，没有人会注意一个平平无奇的存在。外在形象已然成为了最浅表也最直接的他人解读一个陌生人的“二维码”，快速到足以在0.38秒之内的审视中，就可以获取匹配他人所需要的信息。



焦虑催生整容热潮

这个时代，一种“颜值即正义”的观念正逐步侵蚀年轻人的价值观。“A4腰”“筷子腿”“瓜子脸”“锁骨放硬币”关于美的标准席卷而来。

为了让自己更好看，不少人开始整容，打瘦脸针，吃减肥药，抽脂。周奇是一个典型的例子。从小她就不算是一个漂亮的女生，长相普通，身材普通，成绩普通。高中时，她迷上了一个女团歌手，精致的V脸，大眼睛，小翘鼻，凹凸有致的身材。周奇感慨，这才是女人该有的模样。再看看自己，她开始一项项比较。“我的五官拆开看都不算很丑，但是组合在一起就是那么奇怪。”为此，她不止一次想过去整容，去年她终于付诸行动。到美容机构咨询，在店员的推荐下，选择了鼻综合手术。“做了之后非常后悔，直到现在一看就知道鼻子是假的，为了搭配这个鼻子，其他地方也需要调整，仿佛是个无底洞。”

每到寒暑假，店里便有不少前来咨询整容相关事宜的大学生。乐山某整形连锁机构负责人表示，“初级是打一些水光针，瘦脸针，慢慢地想要更美，就会开始了解双眼皮、隆鼻等项目。利用假期的时间，可以恢复的更加自然一些。”该负责人透露，在“以美为主”的时代，整容已经不再是敏感词汇。患有容貌焦虑的家长越来越多，他们已经等不及看到自己的孩子长大之后会不会变漂亮，只想在现在看到自己的孩子脱颖而出。

“无论是在学校还是职场，长相出众的人都会受到一定的优待，这是我们无法否认的事实，所以当女儿提出她想割双眼皮的时候，我并没有反对，作为母亲，只是希望她以后的路能更顺畅一点。”某公司人力资源部主任魏薇表示，一般公司在招聘员工，首要条件之一便是五官得端正，如果较出众，那么肯定会更受青睐。



拒绝“我看上去怎么样”
而是“我感觉怎么样”
变美不等于多花钱
整容不代表勇气



调整对美的认知

容貌焦虑通俗的来讲就是对自己的长相不自信，觉得自己不好看而产生的焦虑感。这种长期持续性的容貌焦虑会带来“身体异常障碍”，也就是你总是会陷入“自己很丑、很胖”的幻觉，从长相到身材最后到心理，产生一种“负面身体形象”，即你真实的身体和你感知到的身体在认知上是有出入的。严重来看，整个精神状态都会被影响。

近日，赵薇短片《魔镜》上了热搜，女主角齐溪每天平均照镜子2小时37分钟，一遍遍检视自己的容颜，源自内心的不自信，唯有将脸当成画布，重新绘制一张标准定义下的美丽的脸，才让她有勇气开启每天的生活。然而，她费了这么大的劲“装修”自己，为的仅仅是发照片在朋友圈里收获点赞。

心理学研究发现，女性比男性存在更为严重的容貌焦虑。乐山市心理咨询师协会会长、高级心理咨询师徐亚灵表示，容貌焦虑呈现一定程度的年龄结构分层，存在容貌焦虑问题的往往是20多岁的年轻人。部分大学生过于关注自身，以自我为中心，更容易出现容貌焦虑问题，甚至由于容貌焦虑导致社交恐惧等情况出现。面对容貌焦虑问题，徐亚灵建议，主要是从内心顺其自然的接受自己源于先天的不能改变的容貌，调整自己对美的认知，正确认识美，了解美也是一把双刃剑。“容貌对于人与人相处之初时作用较大，但对人与人相处的长久过程，并不能起到决定性作用，并且重要性也会下降。”一定程度的容貌焦虑、注重形象无可厚非，属于正常现象。但人生的重点不能全部放在容貌上。年轻人在适当程度上进行美容、医美项目可以接受，但这并不是解决人生发展道路的长久之计，自律的作息、健康的生活方式、得体的衣着妆容都能变得更好。“人的魅力的最终来源并不是美貌。‘腹有诗书气自华’才应该是更为重要的追求。有幸福感的人并不一定是美丽的人，而是觉得自己美丽的人。”

(图据百度)



■本报记者 熊春鹰

记者近日从峨眉山景区管委会获悉，根据四川省五大宗教《关于宗教活动场所恢复开放的通知》精神，峨眉山佛教协会2021年3月7日召开常务理事会议，结合峨眉山疫情防控实际情况，研究决定，从2021年3月9日起，峨眉山宗教活动场所恢复开放，宗教活动场所将按照疫情防控工作要求，实行常态化疫情防控，请广大信众、游客进入宗教活动场所时，自觉遵守各场所防疫要求，自觉佩戴口罩、主动登记并出示健康码、扫场所码、配合接受体温检测。

据了解，进入冬春季以来，我国多地接连出现聚集性疫情，面对严峻复杂的疫情防控形势，继去年年初积极响应“双暂停一延迟”倡议之后，我省宗教场所于今年1月28日至3月8日期间，再次实施“双暂停”措施，以坚决果断的态度和切实有力的行动，巩固了来之不易的抗疫成果。当前，疫情防控进入常态化阶段，各宗教活动场所于3月9日起有序恢复开放。

从3月到5月初，峨眉山景区将推出横跨整个春季的“天下母亲 圣寿万年”活动。此次活动包括“峨眉探秘”露天剧本游体验、“寻春意峨眉”科普体验、万年祈福体验等。其中，参与“峨眉探秘”露天剧本游体验的游客，可在指定时间从“清音仙境”牌坊出发，按照提示完成指定5个点打卡，即可在终点获得神秘礼品。参与“寻春意峨眉”科普体验的游客，可在指定时间，在万年寺灵官楼体验拓片等科普体验活动，在峨眉山植物园（位于万年停车场）免费参观珍稀植物，领略峨眉山自然遗产魅力。参与万年祈福体验的游客，可在指定时间参加相应祈福活动。

活动期间（3月8日—5月9日），游客可凭万年寺门票免费畅游峨眉雪芽有机茶基地（参观现代化茶叶制造车间、茶园游览打卡、参观茶树王、品尝春茶）。此外，峨眉山景区推出的徒步旅游线路优惠政策将持续到4月30日。期间，游客在识途旅游网购票，同一订单购买峨眉山景区全价门票10张及以上，并徒步游览峨眉山景区旅游线路的，均可享受峨眉山景区门票购10免2优惠。同时，结合景区寺院恢复开放，峨眉山万年寺清明节、母亲节将举办诵经、抄经祈福活动。



图片来源于网络

LINK-万年祈福体验

1.诵经祈福活动

时间：清明节每天9：00—11：00，14：30—16：00

地点：万年寺巍峨殿

时间：母亲节10：00，14：30

地点：万年寺无梁砖殿外

2.感恩祈福活动

时间：清明节

地点：万年寺寺院内

3.抄经祈福活动

时间：清明节、母亲节10：00—12：00，14：30—16：00

地点：万年寺白水池旁

遗失声明

乐山市沙湾区沙湾镇余溪村经济合作社公章1枚（编码：5111115013653）不慎遗失，特此声明。

乐山市沙湾区沙湾镇余溪村经济合作社
2021年3月11日

遗失声明

犍为县龙孔镇人民政府持有的《事业单位法人证书》副本（统一社会信用代码证号：12511023MB1D85503R）不慎遗失，特此声明作废。

犍为县龙孔镇人民政府
2021年3月11日

遗 失

周玉芬所持有的乐山万达广场C-6-15-2号房屋收款收据（编号：0016643金额：20000元；编号：0016843金额：284692元）遗失作废。

乐山市“十四五” 文化发展和改革规划编制工作座谈会召开

■本报记者 金丹/文 游昌学/图



为科学编制好乐山市“十四五”文化发展和改革规划，充分激发文化创造活力，繁荣发展文化事业和文化产业，3月8日上午，中共乐山市委常委、宣传部部长于丽主持召开乐山市“十四五”文化发展和改革规划编制工作座谈会，各县（市、区）委宣传负责同志，市委宣传部、市委党校、市文广旅局相关负责同志参加座谈。

座谈会上，围绕乐山市“十四五”文化发展和改革规划编制提纲框架，各县（市、区）委宣传负责人结合工作实际，进行了深入交流探讨，提出了建设性意见和建议。

于丽指出，随着“一带一路”建设长江经济带发展、成渝地区双城经济圈建设等国家战略在四川的深入实施，乐山的发展动能将更加强劲、发展位势将更加凸显、发展支撑将更加有力，这就需要乐山立足新阶段、贯彻新理念、融入新格局，深刻把握文化改革发展形势的深刻变化，科学谋划好“十四五”时期乐山文化发展和改革工作。于丽强调，各县（市、区）要高度重视，强化领导，以此次“十四五”规划编制工作为契机，认真思考谋划，主动走出去学习考察，为规划编制工作积极出谋划策、提供素材，力争有更多的、体现乐山文化元

素和县域文化特色的项目纳入到规划编制中，为党委、政府提供决策参考。

记者了解到，下一步，市委宣传部将召开一系列座谈会，广泛听取县（市、区）和相关部门、文化产业园区和重点企业的意见建议，为科学编制好乐山市“十四五”文化发展和改革规划，推动乐山文化繁荣发展奠定良好基础。



城投集团医废二期项目顺利通过环评验收

3月3日上午，成都化工研究设计院院长曾鸣、四川省固废中心专家王文川、乐山生态环境监测中心张喜长一行，来到乐山城市建设投资发展(集团)有限公司下属乐山市净源垃圾处理有限公司，就医废二期项目进行环评验收，对医废厂一、二期换证等相关工作进行实地考察。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”）分管医废项目的副总经理阮昕骊，以及部门相关负责人陪同考察。

本次验收项目，主要包括废水水质监测、项目固定污染源废气排放监测、无组织废气排放监测、项目厂界环境噪声监测、项目区域地下水环境质量监测、项目固体废弃物处置情况检查、风险事故防范及应急措施检查等。

考察中，专家组一行每到一处，就以上验收项目对厂区各个操作环节进行详细检查。项目环评验收资料审核会议上，专家组就医废厂一、二期生产及安全防范措施提出了优化意见，

宣布本次环评顺利通过。

据悉，医废厂二期项目采用高温干热灭菌处理工艺，对全市范围内的医疗废物统一收集，破碎后高温干热灭菌，处理效果达到无害标准以后，将送往垃圾焚烧发电厂用于发电，真正实现“变废为宝”。

（本报记者）



A 踏青、野餐、放风筝 春游正当时

乱花渐欲迷人眼，拂堤杨柳醉春烟。在此季节，放风筝、踏青……才是春天完美的打开方式！

乐山周边 找春色

微风不噪，阳光正好。这个春天带上家人或三五好友，春游踏青。让这个春天充满仪式感、独具意义。

春光里的等待 / 滟澜洲社区营地

广袤水域和滨江公园，造就了滟澜洲天然氧吧的属性。每年春季，众多市民会不约而同前来滟澜洲踏青春游。这里视野开阔，草坪广阔，不来一场风筝记忆，岂不辜负春光。

与大自然的亲密接触 / 63号自驾车营地

乡村小院、房车、沙滩车CS基地、汽车丛林体验园，还有超大的天然草坪，在这里想怎么嗨就怎么嗨，遇上好天气买个风筝放，再搭配帐篷、烧烤绝对很棒的哟。

河谷平原里的撩人春色 / 古儿坝

位于市中区关庙乡苏坪村的古儿坝，算是乐山城区周边不乏春游的好去处。来到这里，质朴雅致的乡野风情映入眼帘，成为不少人寻找绿色空间和清新的休闲娱乐场所。

一湖春水唤醒万物生机 / 峨秀湖还山小镇

春回大地，万物复苏。这里成了市民休闲的首选地。手牵丝线，仰望蓝天，风筝牵动着视线，也喊醒儿时的梦。沿着栈道慢慢行走，一湖春水，唤醒了万物的生机。

春江水暖鸭先知 / 沙湾大渡河国家湿地公园

春江水暖鸭先知。波光粼粼的水面上，白鹭、赤麻鸭寻觅着春天的气息，排成各种队列的白鹭迎着暖阳翩翩起舞，大渡河畔生机盎然，让人如痴如醉。

趁着东风放纸鸢 / 沐川湿地公园

这里虽没有高山的险峻，却有原野的辽阔，抬头远望，远处的青山茫茫，近观湖面，碧波荡漾，树木倒映。漫步于蜿蜒小径，游玩、小憩和拍照留念，尽享公园迷人的景色。

【小贴士】

放风筝时要留心风筝线，不要勒到行人脖子或者绊倒行人。此外，要选择平坦、空旷的地方放风筝，尽量避开树木、高压线等放风筝的“禁区”。同时，在放风筝时，风筝线尽量不要拉得过远，一般在200—300米之内为宜。





B 「花季之旅」 发车

坐小火车，逛古镇、拍桃花、李花、油菜花……
键为“花季之旅”发车。

第一站

嘉阳矿山工业文化

乘坐蒸汽小火车，行进在油菜花中，沿途层层叠叠的梯田，如劈开金色的浪。成片的桃花、李花仿佛到了世外桃源。

小火车在芭蕉沟到站，随处都是打卡点。6栋建于上世纪50年代的仿苏联风格建筑，解放初期曾为苏联专家临时住所，如今改建成为酒店，从里到外都是浓郁的苏联风，住下来慢慢体验，更有一番趣味。

夜晚的芭蕉沟也很精彩，坐上叮叮车，夜游嘉阳煤矿一号矿井，从战天斗地的艰辛，到现代技术的革新；从一镐一铲的挖煤体验，到奇幻蜿蜒的炫彩穿越；从惟妙惟肖的矿工雕塑，到别有洞天的器械博览……再现了矿井作业场景，感受时代变迁。

【小贴士】

从即日起至3月21日,嘉阳小火车发班时间表如下:

周一至周五, 全程观光专列8趟

跃进站去程发车时间: 9:00、10:00、11:00、12:00、13:00、14:00、15:00、16:00。

芭沟站返程发车时间: 10:30、11:30、12:30、13:30、14:30、15:30、16:30、17:30。

短程观光专列

跃进站—蜜蜂岩8趟短途

9:20、10:20、11:20、12:20、13:20、14:20、15:20、16:20。

周六、周日全程观光专列10趟

跃进站去程发车时间: 8:00、9:00、10:00、11:00、12:00、13:00、14:00、15:00、16:00、17:00。

芭沟站返程发车时间: 9:30、10:30、11:30、12:30、13:30、14:30、15:30、16:30、17:30、18:30。

短程观光专列

跃进站—蜜蜂岩10趟短途

8:20、9:20、10:20、11:20、12:20、

第二站

世界茉莉博览园

乘上观光车，人如画中游。近处的草地，远方的农田，满眼辽阔景致春风拂面，让人心情舒畅。

博览园里散落着各种小景点，半山腰的羊驼，是这里的宠儿。园中还有悬崖秋千、彩虹滑道等刺激的娱乐设施，在这里大朋友们也能尽享童年乐趣。走进茶室，茉莉花香扑鼻，在这里俯瞰整个园区，茉莉花绽放，放眼望去，一片花海，花香随风飘散，心旷神怡。

【小贴士】

游玩尽兴后，可在园区里茉莉花街二楼餐厅用餐。



草堂高中：召开党史学习教育专题会

3月5日，草堂高中党总支围绕“学党史、守初心，迎接中国共产党建党100周年”主题，召开新学期第一次政治理论学习专题会。学校党总支书记吴德阳主持会议并讲话，校长黄建清、全体行政干部参加会议。

吴德阳传达了全国、全省及市委教育工委、市教育局党史学习教育动员大会精神，并对学校开展党史学习教育提出了明确的思路和要求。吴德阳强调，党史学习教育作为本学期政治理论学习的重要内容，将贯穿2021年学校全年工作，以工作实绩和成果来检验学习教育的成效，以昂扬姿态和优异成绩迎接建党100周年。

（曹轩）

乐山外小：北大学子忆外小

近日，2014年毕业生、北大学子徐嘉阳同学回到了外小，看望恩师，给学弟学妹们做了一场《你们眼中的我》的演讲，分享了他在小学生涯中难忘的经历。

“我和你们一样，在这里学习，在这里成长。”六年级两百多名同学惊叹不已，震撼不已。几百人的大厅静悄悄的，孩子们都激动地瞪大眼睛，注视着梦想的殿堂。徐嘉阳同学告诉同学们：小学是人生中最重要阶段，一定要珍惜时间，认真学习，打好基础。

“少年负壮气，奋烈自有时”。怀揣春天的梦想，沿着榜样的脚步，外小六年级的孩子们将追梦前行。

（廖海蓉）

乐师附小：开展“缓堵保畅”红袖标行动

开学季的到来，让沉寂了一段时间的校门口又“喧嚣”起来，乐师附小党员志愿服务队的党员们积极参加“缓堵保畅”红袖标行动。

在孩子们上放学的高峰期时，学校附近学生上下车较为密集的公交站台和学校周边斑马线旁，出现了带着红袖章的党员老师的身影。“缓堵保畅”红袖标行动将一直持续到本学期末，全体党员教师将按照活动安排按时到岗，疏导校门口交通状况，为学生和家长筑牢安全屏障。此次活动为乐师附小党总支“同心向党、礼赞百年”庆祝建党一百周年师生系列活动拉开帷幕。

（雷嘉钰）

市实小：情暖三八节

3月8日上午，乐山实小五年级9班小交警中队的成员们，在老师的带领下，前往女子交警执勤岗亭，在“三八节”向交警姐姐们来一场爱的告白，感谢交警姐姐们的辛苦付出和奉献，并献上温暖的节日祝福。

岗亭前，主持人进行了简短的发言后，小交警们献上了精心准备的节目，为交警姐姐们奉上美丽的鲜花、自己精心制作的贺卡和香甜可口的苹果。慰问结束后，小交警们来到公安史馆，在接待人员的带领下，学习公安文化知识，感受不一样的文化，了解了这支绝对忠诚党和人民事业的英雄队伍的发展历史。

（施旋）

市实幼：走进公安文化中心重温入党誓词

为庆祝2021年建党100周年，更好地了解中国共产党党史，弘扬革命英雄精神，增强对中国革命历史的认同感，激发爱国热情，3月8日，乐山市实验幼儿园党支部开展了建党100周年系列活动——“走进公安文化中心，重温入党誓词”主题党日活动。

在公安文化心里，透过一幅幅珍贵的照片，一件件陈旧的物品，一个个惊心动魄的案件，让党员们更加切身感受到革命先烈的英勇与伟大，更加深刻认识到乐山公安的光辉历程与峥嵘岁月。在涂蓉书记的带领下，党员们再一次举起自己的右手，庄严的向党组织宣誓，重温入党誓词。

（翟建容）

校园来稿

保护森林 拒绝“烟火”

夜晚，我迷迷糊糊闻到了一股烧焦的味道，我赶紧睁开眼睛冲出家门。这时，我发现森林着火了。我飞快地跑到小溪边，拼命地捧起水就往最近的火源洒去，可是我势单力薄，根本捧不起多少水……

没过多久，火势越来越猛烈，把天空都烧得通红！火焰像魔鬼一般，伸出无形的利爪，扑向森林。许多森林动物也被大火逼到了一起，大家伤痕累累，痛苦哀嚎。就在这千钧一发之际，我突然听到了消防车的声音。果然，很快就有大量消防员赶来，他们接上水枪，一条条水柱冲向了大火。于是，我号令动物们也一起帮忙，有的忙着建隔离带，有的忙着扑火。终于，大家齐心协力打败了恶魔一般的大火。

后来，听消防员说，这次的火灾是由于一个人在森林里抽完烟，乱扔烟头引发的。真是太可恨了。当我歇下来，再次想在小溪边捧水喝的时候，却惊讶地发现，原来我已经变成了一头黑熊，而且全身很多地方都被火焰灼伤了。我吓了一大跳迅速坐了起来，原来这是一场梦呀！

听老师说过，森林是我们的保护伞，也是动物们赖以生存的家园，希望所有人都能够自觉提高防火意识，认清火灾危害，不在林区吸烟、不在山上野炊、不在林区燃放烟花爆竹等等，守护我们共同的森林家园。

乐山外国语小四年级E班 杨涵中
指导老师 李惠容

春满缘野 花漾新华 记新华保险乐山中支3.8节活动

3月5日，乘着和风，新华保险乐山中支的女员工们也走出户外，参加了“春满缘野·花漾新华”为主题的暖春活动，共同渡过属于女性的欢乐节日。

在女职工占比近70%的新华保险乐山中支，巾帼女性们上得职场，下得家庭，在工作和生活中不断切换和展现着女性柔韧和柔美的两面，工作中她们精明干练，利落大方，踏实认真的开展工作，生活中她们是贤妻良母，美妆达人，她们用自信、勇气和挑战精神诠释着新时代女性的完美标准。

走出职场来到美丽的缘野农场，新华美女们又化身花仙子，在充满鲜花的野外开展着花艺鉴赏和插花比赛。小伙伴们边插花边了解着各种花材的花语和寓意，不一会，本是零散的花材在花仙子们的七彩棒下，一篮篮寓意美好、幸福的花束成功出炉。经过评比，“春回新华”、“古韵嘉州”、“桃李芬芳”等花艺作品脱颖而出，小伙伴们边欣赏美景也边互相交流着彼此工作和生活的点滴。

（王彤霞）

市人民医院专家工作站授牌仪式举行

■ 本报记者 高瞻 文/图

专家介绍



游潮，教授，博士研究生导师，四川大学华西医院神经外科学科主任，历任中华医学会神经外科分会副主任委员、中国医师协会神经外科分会副会长、四川省医学会神经外科专委会主任委员成都市医学会神经外科专委会主任委员等职。现任中国抗癌协会神经肿瘤专委会主任委员海峡两岸医药卫生交流协会神经外科专委会主任委员、中国医学促进会神经外科分会副主任委员世界神经外科学会联合会（WFNS）毕业后教育协会执行主任委员、中央干部保健局会诊专家、中国神经科学学会神经外科基础与临床分会副主任委员等职。担任《Neuro Critical Care》（中文版）《中华创伤杂志》、《中华神经外科杂志》英文版、《中国脑血管病杂志》等十多种杂志编委、常委、副主编等职。

易群，中共党员，乐山职业技术学院党委书记。四川大学华西医院呼吸科教授、日本山梨大学博士，四川大学硕士生导师。中华医学会呼吸专委会肺血管疾病学组成员，享受国务院特殊津贴专家，四川省卫健委学术技术带头人，四川省卫生健康领军人才，四川省女医师协会副会长，四川省肺栓塞与肺血管疾病学组组长，四川省医学会呼吸专委会委员，四川省医师协会呼吸专委会常委，四川省医学会内科专委会常委，四川大学华西医院血管中心肺血管病诊治分中心主任，四川大学华西医院院内静脉血栓防治管理委员会首席专家，“卫生部医疗质量万里行·肺动脉高压专题项目”——肺动脉规范化诊治基地主任，亚太血栓与止血学会会员。

3月3日下午，乐山市人民医院举行“游潮专家工作站”（脑血管病科）和“易群专家工作站”（呼吸与危重症医学科）专家工作站授牌仪式，这是医院首次建立的专家工作站，标志着医院在高层次人才引进、学科建设发展、产学研合作等方面有了新的举措，迈出了新步伐，开启了新征程。

据介绍，市人民医院专家工作站是乐山吸引高层次人才来乐创业的重要科技创新平台，也是市委、市政府鼓励科技工作者干事创业的一项重要奖励保障机制。本次授牌的“游潮专家工作站”、“易群专家工作站”为市委组织部、市科技局、市经信局、市人社局和市科协五部门联合批准建立的乐山市院士（专家）工作站。两个专家工作站将积极打造与四川大学华西医院、乐山职业技术学院深度交流平台，在技术提升、人才培养、科研创新等方面开展深度合作，发挥专家的引领、指导和示范作用，加快技术攻关力度，提高学科建设水平和服务能力，为推进我市医疗卫生事业高质量发展做出更大的贡献。

仪式上，游潮、易群两位专家分别作了讲话，介绍了工作站情况，并表示要充分发挥自身专业所长，努力为医院学科建设和乐山卫生事业发展贡献力量。

“引进两位含金量极高的专家建立专家工作站对医院的临床诊断和科研水平的提高具有划时代的意义。两位专家领衔专家工作站的建设，必将对医院脑血管病科、呼吸与危重症医学科的人才培养、医疗技术、重点科研项目攻关、科技成果转化等注入强大的智力支撑和优质资源的整合运用。”市人民医院党委副书记、院长庞波介绍，作为乐山市医教研中心，医院将以专家工作站为发展平台，进一步加大重点学科建设和高层次人才引进、产学研合作力度，“游潮专家工作站”、“易群专家工作站”是医院首次建立的专家工作站，也是我市医疗领域首批专家工作站。

据介绍，作为乐山市医教研中心，市人民医院将以专家工作站为发展平台，进一步加大重点学科建设和高层次人才引进、高水平技术攻关、高质量科研成果产出，不断提高医院自主创新能力和质量内涵，为实现医院的高质量发展夯实基础。下一步，医院将引进更多的专家入驻医院专家工作站，切实提高医疗服务水平，不断提高人民群众就医获得感、幸福感。

勇担使命庆祝建党百年 中国平安部署年度五大工作

3月4日，中国平安召开庆祝中国共产党建党100周年主题活动动员大会。会议对集团2021年度五大核心工作进行了整体部署，包括全方位服务国家实体经济、打造有温度的金融、持续深化科技创新、践行绿色金融、助力乡村振兴战略等，启动以“强党性、感党恩、担使命”为主题的庆祝建党百年系列活动。

在动员大会上，为隆重庆祝和纪念建党百年，平安集团党委执委联席会宣布启动“七个1”系列主题活动，即1场“心声”活动、1场庆祝大会、1批先进表彰、100个乡村党群服务中心、1000堂“音乐党课”、1000场“初心讲堂”、10000场“平安守护者行动”，旨在激励和动员全体平安人锐意进取、开拓创新，为推动公司高质量发展和实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。（平轩）



女星勒伤骨头紧急就医 医生：这个做法不可取！

最近，某知名女演员穿收腰裙后，被勒的肋骨疼，进骨科就医的消息刷屏各大媒体。束腰一裹，纤细身材秒现，但付出的代价也有点大。正如那句：身材是拿命换的！由此，关于束腰也掀起了一波激烈讨论。

束腰真的这么神奇吗？可以燃脂、矫正骨盆前倾、含胸驼背？

且不论产品质量好坏，今天我们只说科学道理……



网红束腰真有这么神奇？

先来说答案，好好的身材，束哪门子腰啊。不要盲目相信市面上所宣称的塑形减脂，预防和治疗疾病的作用。有人可能会问了，那孕妇生产后医生为什么还要给绑腹带？

第一、如果是剖腹产的产妇，医生给绑上的那个叫术后腹带，可以减少手术切口张力，促进切口愈合，只是对腹部稍加压力，而不是商家推荐的那种需要深吸一口气才能固定上的束腰。

第二、产后恶露的排出，主要是靠分泌催产素促进子宫回缩，产科医生一般会建议多走动，适当按摩腹部、鼓励哺乳。而不是大家想象中的靠束腰挤压子宫。

第三、对于产后腹直肌分离，uptodate临床顾问的观点是：产前锻炼显著降低产后腹直肌分离的风险。治疗策略包括：减重、产后锻炼和外科修补手术。而权威建议中并没有提及及应用束腰来修复腹直肌分离。

第四、要想塑形，就需要把束腰收的非常紧，而喘气都费劲，加上腹压增大，几乎没有胃口吃饭，营养摄入受限制，一定程度上可以达到减肥的效果，但这种方式非常损害健康，大可不必。

第五、纠正体态，最重要的是不良习惯的改正，和相应肌肉的松解和强化。而外在的束腰根本起不到以上作用，反而可能由于收的太紧，引起肋骨疼痛、肌肉萎缩。

第六、束腰不仅不能缓解漏尿，反而可能加重病情。这是因为束腰加大了盆底肌的压力，更容易引起漏尿。

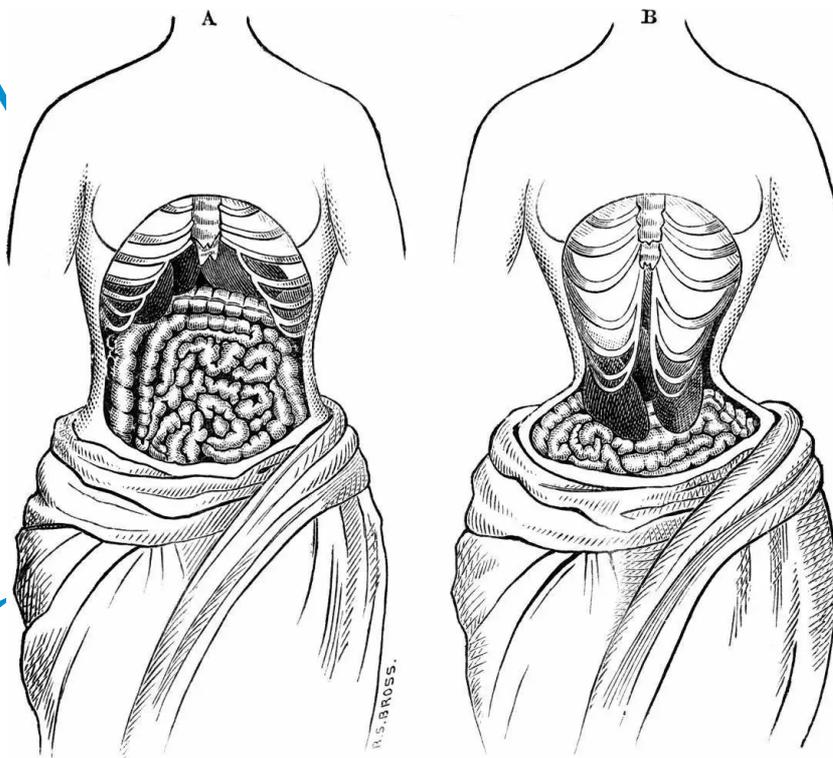
第七、束腰也不能预防内脏下垂。正常人内脏器官有相应韧带固定，即使怀孕时脏器位置出现上移，待宝宝出生后，随着子宫恢复正常大小和位置，内脏器官也会回到原位。

综上所述，束腰并没有所宣传的那么神奇，不要盲目相信。

长时间束腰的危害有哪些？

束腰，从理论上讲并没有什么好处，而长时间应用束腰的危害更大。

- 1、束腰的长期使用，可能会导致肌肉萎缩，而人体稳定性，更容易疲劳；
 - 2、束腰还限制了胸廓下半部分，影响呼吸；
 - 3、腹腔压力增大，进一步增加了盆底肌的压力，更容易引起盆底肌松弛；
 - 4、紧绷的束腰还对盆腔器官长期压迫，不利于生殖系统健康，维持子宫位置的韧带松弛后，可能出现子宫脱垂。
- 不乏有很多女性喜欢身材更美，如果想要穿戴束腰，也需正确穿戴。



穿戴束腰，正确的做法是？

首先，在认知上要明确，束腰，其实没有实质性的用处，反而可能会损伤身体的健康状况；第二，切记不能长期使用，如果实在想用，一定要尽量缩短佩戴时间；第三，不能过于追求形体效果，把束腰勒得太紧，避免引起身体的不适；最后，面对束腰，希望大家理性看待，与其相信束腰，还不如合理饮食，适当锻炼，实现自己对“美”的追求。

快来体验!

“晓乐”带你玩转乐山科普惠民共享基地



日前，乐山市科学技术协会党组书记左尔钊带队考察乐山嘉州绿心公园（红雀碗）科普惠民共享基地建设情况，并亲身体验了基地部署的智能科普讲解设备“科普晓乐”。

乐山市科学技术协会副主席税杰、科普部长彭强、金互通科技董事长伍中敏、峨眉山博物馆副馆长孙道山、绿心办公室主任童玉奇、五通桥根书艺术馆总监杨卓、嘉阳矿山公园经理杨静、乐山电信解中心总经理陈闻等20余人陪同考察。

“科普晓乐”是一款利用物联网感知技术和AI互动技术为用户进行智能科普讲解的设备。用户走到安装有晓乐硬件设备的附近便可在手机终端上自动播放该点位上的相关科普知识，用户还可通过语音询问的形式与晓乐进行对话和咨询。

在科普惠民共享基地矩阵运营人员的引导下，考察队一行下载了“科普晓乐”APP，并对嘉州绿心公园红雀碗21个科普点进行了体验。据悉，该设备已在乐山嘉州绿心公园红雀碗、峨眉山博物馆、沙湾郭沫若故居、沙湾沫若戏剧小镇、五通桥根书艺术

馆等科普惠民基地部署到位，广大市民朋友可到点免费收听、获取相关科普知识。

考察结束后，市科协举行了科普惠民共享基地矩阵建设推进研讨会。会上，考察人员就考察情况和体验感受纷纷提出自己的看法，并对科普基地的建设和科普工作的开展积极献计献策。

左尔钊在会上指出，嘉州绿心公园智能科普建设是一项具有重要意义工作，迈出了创新型科普工作可喜可贺的一步。要加速乐山其他科普基地的建设工作，让群众尽快知晓，并吸引群众积极使用，实现矩阵建设与科技云推广双向促进，让科普工作真正精准服务群众科学素质提升。

扫描右方二维码，即可到嘉州绿心公园红雀碗、峨眉山博物馆、沙湾郭沫若故居、沫若戏剧小镇、根书艺术馆等场所免费收听、获取“晓乐”科普知识哟!



“新冠疫苗接种服务小程序”上线

根据当前国内外疫情形势，外防输入是重中之重。四川省按照坚持区分轻重缓急，坚持知情同意自愿和免费接种，坚持常态化防控与接种工作相统筹，坚持依法审慎稳妥有序，坚持落实属地责任和行业监管责任等基本原则，根据疫情防控的轻重缓急以及疫苗研发进展、生产供应能力等情况，分步实施新冠病毒疫苗接种。

3月1日起“新冠疫苗接种服务小程序”正式上线，自愿接种者可通过该小程序进行新冠病毒疫苗接种预约登记+查询服务。该系统实时掌握各地各机构的新冠病毒疫苗接种信息，实现天府健康通

与核酸检测、新冠疫苗预约“一码两系统”的融合，极大提高了新冠疫苗接种效率。除此之外，该系统可与四川天府健康通交互，群众可通过该程序便捷查询疫苗接种进程。

据四川省大数据技术服务中心应用发展部工作人员介绍，目前，新冠疫苗预约需要符合年龄18-59岁、且未进行过新冠疫苗接种的人群“一码一约”，今后该程序会不断更新优化，或可实现通过一个“家庭码”，就可以帮助其他家庭成员进行新冠疫苗预约。

具体操作步骤可在支付宝或者微信搜索“四川天府健康通”小程序进行。

春天来了

这些野菜堪称“天然食物药”

随着近日气温上升，新鲜的野菜也将会陆续上市。虽然不少野菜有食疗功能，但是食用的注意事项也有不少。如何更好地食用野菜，健康与美味兼得？



十种春“鲜”，功效各异

1、水芹菜

这种芹菜与大家常吃的长在陆地上的旱芹菜不同，水芹菜富含多种维生素，口感更为清香，富含膳食纤维，有一定的通便、降压、降脂功效。但是，水芹菜膳食纤维较多，胃溃疡、肠炎患者不宜食用。

2、荠菜

民间有句俗语“三月三，荠菜做灵丹。”中医认为，荠菜有清热解毒、利尿止血、软坚散结、益胃等功效，对于有胃部疾患和因为上火而出现眼部疾患的人尤其合适。需要提醒的是，荠菜性稍凉，体质虚寒的人以及胃寒的患者不宜过多食用。

3、马齿苋

中医认为，马齿苋有清热解毒的功效。现代医学研究发现，马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌均有抑制作用，对常见致病性皮肤真菌亦有抑制作用，可谓是“天然抗生素”。但是马齿苋可能含有致敏物质，过敏体质人群食用后易引起过敏。此外，因为马齿苋还有滑利的药性，大量食用可能会导致滑胎，孕妇不宜吃。

4、香椿

有涩肠止血、健胃理气、杀虫固精等功效。但是注意，虚寒体质的人不宜多吃。香椿为发物，多食易诱使痼疾复发，故慢性疾病患者应少食或不食。

5、萝卜苗

有化痰清热、下气宽中功效。由于富含维生素和纤维素，有利于促进胃肠蠕动，帮助消化吸收。需要提醒的是，气虚者应少吃萝卜苗。此外，萝卜苗不宜与高酸性食物同食，否则营养不易吸收。

6、蕨菜

中医认为，蕨菜能起到清热滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。但是近年来有报道说吃蕨菜会使食道癌、胃癌的发生率提高，而蕨菜

里的“原蕨苷”是导致上述症状的罪魁祸首。

其实，一般家庭食用的多为蕨菜干，蕨菜干在加工过程中会经过热烫及多次过水的工艺，原蕨苷遇热易挥发且具有水溶性，因此蕨菜干中的原蕨苷含量偏低，对人体影响不大。

对于新鲜的蕨菜，只要在炒制前将其焯水，再进行后续的烹饪，也可以除去蕨菜中的大部分原蕨苷。此外，原蕨苷在蕨菜的嫩芽部分含量最高，烹饪时先切去嫩芽部分再进行烹制，可去除其中大部分原蕨苷。而少量食用蕨菜不会对人体造成损伤。

7、枸杞头

有补肝肾、益精气、清热除渴、明目的功效。虚寒体质的人不宜多吃。

8、苦菜

苦菜又名苣荬菜、曲麻菜、苦苣菜，其中含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁、等元素，能清热、消肿、化淤解毒、凉血止血。苦菜对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。苦菜嫩叶可采食，生吃略带苦味，用开水烫一下制熟，苦味可除。

苦菜可炒肉、做汤，或加些大豆粉做成小豆腐吃，亦可沸水烫后蘸面酱食用，也可以和面粉做成菜饼。或做芝麻酱拌苦菜、苦菜粥等。

9、马兰头

含丰富的维生素，其维生素A的含量超过番茄，维生素C含量超过柑橘类水果。马兰头有清热解毒、止血、散结消肿作用。对于燥热原因出现流鼻血、咽喉炎、扁桃体炎等症状的人是不错的食疗佳品。虚寒体质的人不宜多吃。

10、豌豆苗

含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素，有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。肾衰、胃出血、胃溃疡、肠炎患者少吃。

特别提醒

有的野菜虽然新鲜，但是如果生长在工业区周围、汽车经常经过的道路两旁，这些地方的水源、土壤中含有的重金属元素会相对较多一些，毒素可能进入植物沉积下来，不宜采摘食用。即使是在环境比较好的地方采摘的野菜也不宜多吃，因为多数野菜性寒味苦，容易伤及脾胃，甚至诱发胃痛、呕吐等症状。

初春野菜，尝尝鲜就可以了，食用后一旦出现肠胃不适、恶心、周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等异常症状，应立即到医院救治。



网红民宿集锦

每一家都想去睡

生活于城市之中，谧境难寻，草木稀疏。随着文艺青年的背包旅行，每一座小镇、每一条山川，民宿蔚然成风。而其中不乏优秀的民宿，弥补了我们生活的遗憾。乐山作为一座旅游城市，当然少不了这些让人向往的民宿，今天小编就给大家盘点了这些网红民宿。周末寻一处民宿，暂离城市喧嚣，探索理想中的诗和远方。

椿上民宿

一家坐落在大佛脚下的日式风格的禅意民宿，房间名字也取的很有意思：【花 / 墨 / 白 / 月】，禅意与诗意的有机结合，在喧嚣与宁静中享受静雅生活。700㎡的花园秘境，种植了各种植物花草，仿佛置身于世外桃源，坐在花园中品茶赏花也不失为一种惬意生活，日升月落，岁月静好。

地址：市中区东城路（乐山欣欣艺术学校门口斜对面）

参考价格：400元/间

千里走单骑

有人说，如果生活在这里，就是“夜晚与江水星辰共眠，早晨与鸟叫蝉鸣同醒”。出则繁华，入则静谧。“睡进最美的风景里”，是千里走单骑设计的初心。趁着阳光正好，户外温度适中，沿着石阶在院落漫步，在这里，时间静如流水，清澈、祥和。

地址：市中区大佛街道乌尤坝2号36栋

参考价格：1500元/间

山拾精品民宿

岷江河畔的泰式风民宿，空中时不时传来阵阵香茅的味道，独具泰国特色的装饰随处可见，躺在舒适的按摩床上，闭目养神，仿佛置身于蓝天白云下的清迈街头，烦恼也伴随着微风和花香飘散~

微风拂过无边泳池，泛起阵阵涟漪，放眼望去则是更广阔的江景与之呼应，玻璃船、大黄鸭……随处可见的超ins风物件都是拍照打卡的不二选择。

地址：市中区大佛景区嘉定坊C区C1栋

参考价格：400元/间

见微 峨眉

独立三合院，有水有木有鸟有花，真实版世外桃源的感觉。房间里的木梯很文艺，又是一波拍拍拍。可以做的活动很多，露天烧烤、坝坝电影、农家菜……推荐一家人去玩儿。

地址：峨眉山市黄湾乡龙洞村4组（峨眉山景区）

参考价格：300元/间

枕山·栖谷

“枕山·栖谷”听这个名字仿佛是藏于山里，匿于谷中；大隐隐于市，坐拥山水的体验在这里表现得淋漓尽致。它位于老城区的一个半山坡上，隔江便可望到嘉州城区的独特风景，闹中取静，轻松惬意。小院子里日式枯山水风格，江边的游泳池也是极美，无论哪个角度，随便“咔嚓”一下都能拍出时尚大片。

地址：市中区碧山路1819号

参考价格：400元/间

雅上隐庭

一个具有烟火气与归隐心的名字，陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”演绎出的隐逸情怀，大概在雅上隐庭酒店里就完全体验到。入住雅上隐庭，是大隐于市的旅行乐趣，下楼走在街头巷尾，是深入人间烟火的美食色泽与老城味道。

地址：市中区瑞祥路1507号

参考价格：200元/间

半町民宿

顶楼上的简中式院子，至简至美，曲径通幽，各种绿植遍布院子角角落落，乍一看，已然忘了是在城市中央。一半是繁华，一半是自然，说的就是它了吧。清晨叫醒你的不再是闹钟，而是洒满房间的阳光。一眼望去，绿色的生命净入眼帘。生活，也显得不那么枯燥了呢。

地址：市中区茶坊路338号5楼

参考价格：300元/间

凭什么

戏剧新生活
THEATRE FOR LIVING

又一档高分真人秀问世了。目前，以中国戏剧人为焦点的新节目《戏剧新生活》在豆瓣评分为9.3分。这样的高口碑，在近几年的综艺市场中，也可以说是凤毛麟角。

这样一档低流量、低颜值、低经费的“三低”节目，能在令人眼花缭乱的综艺市场中杀出重围，深受大众青睐，的确见真功夫。同时，节目中对于戏剧这一小众文化的探讨，也为小众文化的大众化，以及综艺节目的内容创新，提供了一些可供借鉴的新思路。

无论是从综艺节目模式及题材创新的维度来看，还是从对戏剧做出大众化、年轻化表达的维度来看，《戏剧新生活》都远在及格线之上。

但坦诚地说，目前《戏剧新生活》的热度并不高。尽管口碑斐然，但并没能实现节目大范围的出圈，更遑论带动戏剧艺术实现大众化了。

究其根源，还是在于现阶段戏剧艺术的小众化，导致节目的受众基数过小。尽管该由黄磊、赖声川、乔杉化身的“戏剧委员会”，以及由刘晓晔、修睿、吴彼、赵晓苏、刘晓邑、丁一滕、刘添祺、吴昊宸八位“无名”戏剧人都是中国戏剧圈的中坚力量，但在普通观众间，并没有所谓的市场号召力。

同时，戏剧这一艺术形式颇有些“阳春白雪”的味道，线下观赏成本也相对较高，所以在吸纳受众上，仍存在着不小的阻力。这也是《戏剧新生活》需要努力的方向。

内容有嚼头
但受众基础限制热度

首先，相较于小众文化综艺中普遍采用的竞演模式而言，《戏剧新生活》的节目模式显然更加“柔和”。以真人秀的方式，将戏剧台前幕后的创作过程进行全景式记录，而后呈现在观众眼前。

其次，尽管节目对戏剧创作进行了详细的记录，但却流水账的乏味感。恰恰相反，节目的娱乐性、张力性、深刻性，一样不少。

节目层次也比较丰富，每个戏剧人都有着源源不断的想法和一定的傲气，从最初见面时的和谐，到创作戏剧时的各抒己见，再到“戏油子”们鼓励年轻演员做导演并服从安排，每个发展阶段都很有“嚼头”。

戏剧
能敲开大众化的门吗？

小众文化敲开大众化的门，已经不再是罕见的事情。2017年，《中国有嘻哈》横空出世，打开了嘻哈文化通往“地上”的那扇门。2018年，《这！就是街舞》问世，为街头舞者们提供了与主流文化相接轨的舞台。2019年，《乐队的夏天》闯入大众视野，成功撕裂了囚禁摇滚乐的偏见。2020年，脱口秀节目经过多年的孵化与发展，成功抢夺“C”位，成功将一批新人输送进大众视野中。2021年，戏剧文化能否抢占“C”位，赢得大众心，现在下定论还为时过早。但目前来看，难度有些大。

一方面，话剧并不具备嘻哈音乐、摇滚乐、街舞等潮流文化所具有的易模仿性和快速传播性。事实上，为保证票房，线下的戏剧演出都处于“保密状态”，切断了线上粉丝“的可能性”。这就导致戏剧节目向剧场引流概率，是远低于潮流文化的受众转化率的。

另一方面，与潮流文化和脱口秀相比，话剧的参与门槛显然高得多，传播渠道相当有限。在Z世代占据市场消费主力的当下，与潮流文化相比并无明显优势。

但也并非是“大众化无门”。在某种程度上，相声与戏剧的演出模式、传播渠道是大体相似的。近些年，相声也从“没落”“来到了如今”一票难求“的火爆局面。在这过程中，”德云女孩“们可以说是功不可没。

当然，这种颜值先行，趋向饭圈化，逐渐模糊相声演员与明星间界限的行为颇受争议。但不可否认，这条路的确行得通，且具有一定的借鉴意义。

这并不是说，戏剧圈需得向饭圈靠拢才能走向大众化。而是亟需凭借几部作品或戏剧演员先赢得大众心，而后再带动整个戏剧圈，实现普及推广。

当下，《戏剧新生活》为综艺领域带来了类型化创新和内容丰富的新“玩法”，且不乏成为爆款项目的可能。但仅凭借一档节目而实现戏剧“出圈”，是很艰难的任务。

(本报综合,图源网络)



“唐探宇宙”

可能性与瓶颈在哪里

在这个史上最强春节档，《唐人街探案3》（下文简称《唐探3》）一度一骑绝尘，创下了中国影史首日预售票房、首日票房、单日票房、单周票房等多项新纪录。但《唐探3》的票房优势并未延续下去，大年初四，《唐探3》的票房就被春节档口碑最好的《你好，李焕英》反超。

业内公认的一个说法：“唐探宇宙”是中国电影界第一大原创电影宇宙。因此，我们试图站在一个客观的视角对《唐探3》进行评介：它的可取之处是什么？它面临哪些瓶颈？

自成一体的“唐探宇宙”

《唐探3》的首要意义是，它进一步巩固了“唐探模式”，并且进一步延展了“唐探宇宙”。从《唐探1》到《唐探3》，“唐探系列”已经形成自成一体的创作模式，即异域色彩+喜剧+侦探推理+人性探索。

“唐探系列”均是以异国唐人街为背景。既有中华文化的熟悉感，又有异国他乡的陌生感，同时异域语境也可以规避刑侦题材上的风险。在侦探题材里加入喜剧，是导演陈思诚的一个创造。“唐探系列”的成功，证明了喜剧风格的侦探片是可行的。《唐探3》一开始成为春节档第一热片，也是因为电影的喜剧元素与春节氛围相契合。

再者是侦探推理。“唐探系列”中的推理，更偏向于本格推理，以惊险离奇的情节与耐人寻味的诡计，展开逻辑推理；观众与侦探分享着相同的线索，而不是侦探的视角高于观众，因此观众的参与感很强。

最后是侦探推理之后的人性反思。“唐探系列”虽重视以科学和逻辑拨开迷雾，但它也吸纳了社会派推理对现实与人性的探究。从《唐探1》到《唐探3》开篇均有一句来自中国古代典籍的引用。开篇引用典籍并不只是一个功能性的点缀，或者故意卖弄，它也成为统摄整部电影的一个核心主题，共同指向的是对人性善恶的思考、对某些社会性问题的检讨。

“唐探模式”的瓶颈

跟《唐探1》《唐探2》相比，《唐探3》完成度有所下滑，也是不争的事实。这意味着，“唐探模式”虽然可行，但也存在瓶颈，这是创作者必须重视、反思并改进的问题，如此“唐探宇宙”才有可能走得又稳又远。

第一大瓶颈是，如何持续性地输出高质量的推理案件。《唐探3》的核心案件是密室杀人案。《唐探1》也是密室杀人案，但《唐探3》案件的难度系数，远远低于《唐探1》。甚至不少观众，从一开始就察觉出凶手是谁了。此案最大的破绽是，悬念揭晓时，人其实是在密室外被杀的。陈思诚很自信地把这归结为传统十三种密室推理外的第十四种密室推理。问题是，既然是密室外杀人，又如何能够称之为密室推理？

核心的侦探推理精彩度不够，电影的可看性也就打了折扣。这是老生常谈却又永远不会过时的道理：剧本才是根本。有好的剧本，模式和宇宙能够替电影大加分；缺乏好的剧本，模式和宇宙也是无源之水、无本之木。

第二大瓶颈是，如何持续性地输出高质量的笑点。《唐探3》的喜剧分支，虽也有一些引人发笑的亮点，但在喜剧价值观上出现了偏差——把女性当作凝视对象。

机场那场混战，几个空姐互殴，脸撞到扶栏透明玻璃的特写，让人觉得略有不适。日式泡汤那场戏，唐仁脱口而出的“你还去过不正规的？”“东京热”等隐喻，并不高明。后面还出现类似“36D”“好胸”等，也会让女性观众感到冒犯。

我们相信这是创作者的无心之失，但也

要严正批评。或许有人会提出异议：以前的喜剧也常常有类似桥段，怎么没人批评？这反映的恰恰是观众审美的进步，是女性话语权在不断提升。对一些电影里不自知的男性霸权审美及时地提出反馈，创作者及时地进行检讨和调整，创作的总体质量才会不断提升。

总的来说，《唐探3》虽然称不上令人满意，但亦具可取之处；批评《唐探3》的不足，也不可将“唐探模式”“唐探宇宙”一并否认。笔者仍愿意期待打破创作瓶颈的“唐探系列”。

（节选自《中国青年报》，图源网络）



小本买卖 大有可贷
个体工商户经营快贷

中国建设银行
China Construction Bank

客户服务热线: 95533
网址: www.ccb.com

个体工商户经营专属贷款; 纯信用无抵押, 支用方式灵活; 线上自助办理, 随借随还。



懂你

乐山城市生活 “海底捞”

· 城市生活 · · 文化旅游 · · 城市休闲 ·

乐山头条

长得好看的都关注了呢
乐山广播电视台官方微信公众号