



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



01

总第1480期
本期32版
2022年01月06日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

一场集体修行

——记疫情两周年

P03-10

心有多大 舞台就有多大

——乐山谢平安戏曲艺术馆

P12-14



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

懂你

乐山城市生活“海底捞”

· 城市生活 · · 文化旅游 · · 城市休闲 ·





漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

漫乐山·24小时书屋
地址：柏杨东路（文化馆旁）
电话：0833-2304933

漫乐山·文旅书咖
地址：人民南路148号（黄家山商业银行旁）
电话：0833-2104903

漫乐山·书咖(老霄顶店)
地址：叮咚街与海棠路交叉路口西南200米
电话：15386537287

漫乐山·书咖(见山府店)
地址：峨眉山市名山南路东侧（希尔顿欢朋酒店旁）
电话：18181532880

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

本期导读

乐山广播电视报
2022.1.6

READING
GUIDANCE

11

新闻周刊

专题



元旦假期 乐山旅游完美开局

18

新闻周刊

面孔



袁野：用玄幻书写现实

28

科普周刊

热点



为什么始终
不推荐你吃咸鱼腊肉

31

生活周刊

影视



《对手》做对了什么
高口碑收官的年末黑马剧

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.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

本报部分图片来源于网络，请作者
与本报联系，以奉稿酬。

■这两年，疫情对我们的工作、学习、生活等多方面带来了不同程度的影响。一些人困乏其中，停滞不前。一些人心里仍然保留火种，等待重燃的那天。

一场集体修行

——记疫情两周年



■本报记者 杨莹

A

不如意 但也有希望



大学生活变得乏善可陈，没有多姿多彩，有的只是从一个笼子换到另一个笼子。同时，疫情阻碍了留学生求学步伐，心里的不安越来越大，陷入左右为难的境地。

被“网”住的大学

“网课生活表面平静，实际混沌不堪。”由于疫情，留学生粒粒2020年从波士顿回国后，便一直宅在家中。为了不耽误毕业，她只能选择在国内上网课并支付着高昂的学费。粒粒坦言，和学校的纽带只剩下网课和邮件，但网课的体验并不理想。她选修的课程很多，大多集中在北京时间的晚上、半夜和清晨。因为隔着时差，大部分课她会选择看录播。“这种线上授课的方式在某种程度上削弱了和教授之间的交流与互动，或多或少影响了学习效果。”为了赶直播，粒粒不断调整自己的时间。晚上十二点前的课会守着听完，有些课是早上六点开始，只有挣扎着起床听课。为追求上课质量，粒粒曾经甚至选择熬通宵上课，最终得不偿失。

疫情未到前，粒粒曾在学校参加过“倡导禁止使用塑料袋”的志愿者活动，也参与过许多知名人士的讲座，还到世界各地参加游学项目。校方也曾尝试在线办活动，但效果大打折扣。“有一次顶着时差，熬夜参加了学校组织的线上企业参观活动，但线上交流状态非常尴尬和刻意，自此再没参加过。”在粒粒看来，线下讲座和活动是她选择出国留学最重要附加值之一。现在就只剩下天价网课和家里蹲大学。“原本以为只是回国过一个暑假。再回想起来，自己生不逢时，真正的大学生活刚开始就停滞了。”现在的粒粒非常想念在校园生活的那两个月的时光。“那段时间，身体里一种被自由、新鲜、跃跃欲试的感觉填满，那是我理想中大学该有的样子。”

“我难过的是，疫情刚好发生在我的大学生生活期间。它把我人生中唯一自由支配时间和金钱日子吞噬了。就算疫情平息，但是我错过的再也弥补不回来了。19级大学生的痛，你们可能从来没有体会过，”大学生周沫感叹，对于开学延期这件事，大家都已经很熟练了，内心毫无波澜，像极了一个听从服务的机器人。周沫坦言，研一只在学校上了3个月的课，遇到疫情，在家里上网课蹲呆了小一年，研二上了3个月又遇到疫情，开学就研三了，因为疫情延迟开学，两年半的研究生生活只有半年是在学校度过的。”在周沫心里，大学充满了美好，充满了奋斗的身影，但这美好而又普通的一切，因为疫情，成为泡影。

B 疫情是把 双刃剑

时代的一粒灰，落到个人身上成了一座山。
疫情造成中小企业生产计划被打乱，个体工
商户仰天长叹，疫情让生活苦不堪言。



房租， 压垮餐饮人的最后一根稻草

疫情之下，餐饮业走入寒冬，很多知名连锁餐饮企业受到重创，街边巷尾的中小餐厅境况也一度艰难。

经过半年的沉淀期，帅阳终于和自己开了3年的火锅店断舍离，2021年6月他正式转入汽车行业。在微信朋友圈发车子的信息，给客户做介绍，陪客户到车行去看看，是帅阳每天的工作内容。即便如此，隔行如隔山，这句老话还是在帅阳身上应验了。“刚开始是在朋友的帮助下入门，并把车卖出去的。说实话，很多时候也想过放弃。”

每当帅阳路过家楼下热闹的火锅店，心里的落差更大了。“我在餐饮行业干了3年，说没感情是假的。”生意最好的时候，帅阳火锅店一个月的流水将近10万。”想想自己的过去，从23岁在餐饮店打工开始，当学徒，学掌勺，接着当服务员、收银员，之后又升经理助理、经理，最后出来创业，在城区白蜡街开了自己的火锅店。“能把这家店经营几个春秋，实属不易。未曾预料到的，最终没能在疫情防控期间存活下来。”

关店的情景，帅阳历历在目，他揉了揉眼眶，说自己真的很舍不得，但没办法。“之前每年都是大年初五营业，疫情刚开始时，接到通知后，将店暂停营业，房租、人工基本工资，关门一天就亏一天。后来，能开业了，但必须在门口量体温、登记，餐厅里也不允许聚集那么多人。坪效低，翻台率低，营业额还不到原来的一半，基本上是赔钱状态。”帅阳以为，疫情会在不知不觉间消失，也许再坚持一下，就挺过去了。

“一直撑到2021年11月，后来又坚持了1个月，店里的员工也裁掉了一半，实在撑不住了。”最后，缴不起的房租，成为了“压死”帅阳“最后一根稻草”。

在寒冬期转型

从2020去年开始，餐饮业经历了动荡的两年。先是疫情导致的堂食数量锐减，又到2021年蔬菜、猪肉、调味品等上游原材料涨价潮，连海底捞这样的连锁集团都已经开始收缩战线，更不要说众多中小商户，任何一点“风吹草动”都可能挤压本就岌岌可危的利润空间，对现金流造成巨大压力。从事传统餐饮7年的周唐说，对堂食餐厅来说，传统餐饮业向来有“三高一低”的说法：房租高、人力成本高、食材价格高，利润率低。房租、人力、食材这三项支出基本占到了总成本的70—75%，再扣去税负、固定资产折旧与其他损耗，利润率通常只有5—10%。对于餐饮商家来说，更大的压力还在于房租是一项硬性成本，无论经营与否都要正常交租，尤其在遇到不可抗的外部因素时，商家面临的资金压力会陡增。

在疫情爆发初期，周唐和很多商家一样被迫关门歇业。为了完成自救，周唐也曾倡议房东们为餐饮企业减免房租，但是房东也要生存，只能象征性的降租。后来，周唐发现餐饮商家的线上成本更灵活，以佣金为例，餐饮商家如果关店歇业，没有订单就无需支付佣金，可以大大减少成本压力。

于是，在疫情后的复苏阶段，周唐加大了在短视频、直播等新媒体平台上的营销投入，直播秒杀餐厅代金券的促销手段，将线上流量导到店内、扭转客流骤减的趋势。同时又将重心放在外卖上，一天周唐要送5—6次外卖。周唐感言，疫情对餐饮业的打击是无差别的。在经历过一轮又一轮疫情之后，或是选择彻底退出，或是重头再来，都是一念之间。“要想继续活下去，只有在寒冬期尚未结束时，应对遭遇，抓住机遇，不断转型。”





C 等待复苏的 旅游业

这两年旅游行业走走停停、反反复复成为常态。不少企业在恢复经营与不断停摆之间苦苦支撑。

在转型中等待

谁也没想到，疫情会反反复复持续两年之久，仅在2021年下半年，从南京禄口机场、莆田境外归来引发的传播链、旅游团传播链再到西安疫情，整体情况如同打地鼠一般，刚扑灭这头，那头又冒出，旅游业也随疫情一起起起伏伏。做境外导游7年的阿野，早期带队去东南亚旅游，后来由于所在公司开拓业务，便专注欧洲市场了，前几年收入可观，阿野置换了房车，本想再努力几年，提前将房贷还清，没想到疫情打乱了所有计划。“刚开始以为疫情会很快结束，多了时间陪伴家人也觉得不错，没想到后来情况急转直下，每月的房贷和家人日常生活开始都是一笔不小的费用。”看着身边的同事纷纷转型做“电商”或者房产经纪，阿野辞职做了保险经纪，但是如今的工作和以前的收入相差较远，“目前的工作只是一个过渡，等疫情结束了，立刻回去做老本行。”

“国内游偶尔还能让人重燃希望，跨境游则完全停

摆近两年。”疫情初期，刘思以为可以暂时放一个小假，没想到这个“假期”如此之长，大多数时候他都拿着底薪勉强为生，为了熬过困境，他曾在朋友圈卖土特产，生意时好时坏，后来很多同行也在朋友圈卖土特产，渐渐地，刘思发的广告渐渐无人问津。

在2021年的五一、十一期间的旅游高峰期，刘思有一种工作恢复如初的错觉，但偶发的疫情又会将一切打回原形，刘思也尝试做过一段时间直播旅游，“曾经一篇导游词可以面对不同的旅行团，做了直播以后，不可能天天都是同一篇导游词。”为了吸引粉丝关注，刘思研究摸索各种方法，将原有的导游词上延伸各种有趣的典故，付出了大量的时间精力以后，不尽人意的结果让他逐渐放弃了直播，如今的他盼望着2022年旅游能够恢复正常。

“2021年比2020年还要难”

站在2021年的终点回望，从事旅游业20年的董瑞想到的关键词是“绝望”、“希望”、“绝望”。

“2020年疫情刚发生的时候，大家都还抱着比较乐观的心态。旅游行业经过这么多年的发展，难免会碰到突发事件，包括以前的非典也只是持续了半年左右。但随着时间的推移，特别是步入2021年之后，大家的心态明显发生改变。”董瑞长叹一口气，从2020年“就地过年”开始，国内一轮又一轮疫情的零星反复与局部暴发，以及德尔塔毒株、奥密克戎毒株的相继出现，让绝大多数旅游人看不到希望。“每一次都好像眼看着要上岸了，但又突然落水了”。就拿2021年暑期市场来说，开端势头非常好，如果7月疫情不反扑的话，全年经营原本可以实现盈亏平衡。但突如其来的疫情直接导致了几千人规模的预定取消，随之而来的是重大的损失。受生活所迫，很多人在疫情之下离开了这个行业。

“以为2020年是最艰难的一年，结果2021年才是最难熬的。”董瑞表示，几乎每一家企业的人力、物力、财力都面临着更大的损耗和更高的挑战。市场整体的规模体量正在缩减，如何在存量蛋糕减少的情况下活得更好，这是非常大的挑战。同时，国内旅游的市场需求变了，消费者对旅游体验的品质、审美、社交等方方面面提出了更高要求，整个行业很难在“买和卖”这种简单粗放的业务模式上做文章。而行业的治理规则也在变化，《反垄断法》等在内的政策法规，对市场整体的发展秩序进行了整治和规范。以及随着新冠疫情的影响再度升级，北京、四川、陕西在内的多个省份针对跨省游启动“熔断”机制，要求暂停全省旅行社及在线旅游企业经营跨省团队旅游及“机票+酒店”旅游产品。“熔断机制的密集实行，意味着旅游行将面临更加困难的生存境地。”

“疫情一来，出游就受限。防控形势好转，市场就回暖。2年多来，走走停停、反反复复成了旅游业不得不面对的常态。”疫情的反复，打乱了董瑞全年规划和阶段性的计划。他几乎无法完成一个完整的中长期工作规划。然而，正是牵一发而动全身的行业寒冬，也在推动着董瑞做出更多思考。



D 奔赴一城的梦

大量演唱会、音乐节、话剧等演出取消延期，粉丝们的每一次期待变得遥遥无期。曾经的狂欢、呐喊……成为一场奢侈的梦



中断的演唱会

2021年10月22日，歌迷sunny抵达阿那亚的当晚，收到消息：因当地疫情防控要求，第二天袁娅维的《月亮失眠了》音乐会可能被取消。这一刻，sunny整个人都懵了。看着已经搭建完成的演唱会场地，园区各处张贴着演出海报……sunny坚信是有人跟她开玩笑，直到听见工作人员说，因为疫情音乐会取消，艺人有点崩溃，正蹲在海边哭着向粉丝道歉。“有一种天塌下来的感觉，同行的歌迷们抱头痛哭。”sunny回忆，歌迷们都是趁着周末从四面八方赶来。那天晚上，袁娅维和场地方的沟通持续到深夜。最终，演唱会取消观众入场，改为录播，“我们都是单纯因为音乐而来，和志同道合的人在一起，产生最为纯粹连接。”

在疫情的影响下，无数的演唱会与演出都进入了停滞状态，想要恢复到过去的秩序，在多地巡回开演唱会成为了“不可能”之事。

“许多人都希望新冠病毒长不到3岁，但从现实角度看，无论愿不愿意，我们现在能够选择的也只有共存。”歌迷雅雅似乎找寻到新的演唱会加入模式。“有些歌手提前完成录制后，在网络上放出视频，与粉丝达成每一年的约定，也有歌手选择举办线下的演唱会，林俊杰在2021年11月，正式结束的《JJ 林俊杰 After The Rain音乐特辑》公益演唱会，便是选择了线下线上相结合的方式，对于近2年未曾与林俊杰见面的歌迷来说，这场演唱会是十分不易的。”线上的直播间也开启了预约通道，不到1小时直播预约人数便破了50万。雅雅感言，就算是在线上看演唱会，也能感受到大家对于演唱会的期待与热情。通过线上直播的方式，即使远隔两地，甚至是异国，依然可以一起在感受属于音乐的魅力，以及音乐对于生活的治愈。



“置身星海”成为奢侈的梦

2020年4月去香港听坂本龙一的演奏会，6月在上海看米津玄师的演唱会，8月去听碧梨的演唱会……Lisa的2020年奔现计划，因为疫情都成了泡影。“好像眼下的生活都成了蛰伏，在等待世界重新回到原本的轨道上。”

对Lisa而言，看一场演唱会，就像与生活进行短暂的抽离。“抛下一切羁绊，放下所有烦恼，肆意发泄情绪，心跳与节奏共鸣，情感与旋律共振，将自己交付在3小时的音乐时光里，狂欢、呐喊、合唱、热泪盈眶。”Lisa细数到，2020年本来是演唱会大年。周杰伦、陈奕迅、孙燕姿、梁静茹、刘若英、林俊杰等新一轮巡回演唱会将展开，但随着疫情的蔓延，这一系列演出都面临无限期的延迟甚至取消。2021年，自南京禄口国际机场发现疫情以来，南京已有数场大型演唱会宣布延期，包括蔡徐坤“迷”2021巡回演唱会、硬糖少女303“了不起的女孩”周年演唱会、2021张韶涵“寓言”世界巡回演唱会南京站、蔡程昱“自己的明天”2021巡回演唱会南京站、伍嘉成2021“5”巡回演唱会南京站等。同时，原定于南京举办的时代少年团“火力全开”演唱会宣布取消举办。“原以为只要熬过了2020年，奔赴一城，置身星海的愿望能再次实现，现在看来，看一场演唱会成了一个奢侈的梦。”

从演唱会官宣时间时的欣喜，开售抢票的雀跃，到被告知推迟又取消后的沮丧。这种充满期待又落空的心情让刘浩难以接受，“好像见面近在咫尺，可是一转眼又变得遥遥无期，默默退掉酒店、车票、门票，安慰自己等待是值得的，一切都会变好的。”

2021年7月28日，28岁的季阳对着收拾好的行李箱歇斯底里的哭了。“这是上次去话剧《如梦之梦》成都站同行粉丝送的联名口罩，这是2019年看肖战演唱会领的手幅，还有望远镜、充电宝、藿香正气液、随身风扇……”从抢票到订酒店，季阳从2021年4月开始做准备。“《如梦之梦》对肖战来说是证明演技的良机，对于粉丝而言，除了近距离观看爱豆的表演外，还能在他人生最为关键的舞台下和他同框，亲身印证成长时刻，这是很有意义的一件事。”作为肖战的忠粉，季阳已经陪跑5场了，抢票时的激动忐忑和抢票失败后的失落无助，反反复复经历多次，现在又因为疫情反复导致已经定期的长沙站演出取消，季阳一时间无法接受。“大起大落就在一瞬间，希望疫情早日过去，等待战战和《如梦之梦》的回归。”

E 当一切成为习惯

出门戴口罩、扫健康码、打疫苗……全民战“疫”改变着公众的生活习惯。

戴口罩成为出行标配

出门戴口罩、回家勤洗手、开窗多通风、注意常消毒……疫情发生以来，这些行为成为市民耳熟能详的“防疫守则”，也令人们逐渐养成戒不掉的卫生习惯。

因为疫情防控期间宅在家的时间过久，上班族周女士只要有空闲都会和三五好友到城区绿心路踏青赏花。“只要外出，口罩就是我的标配。”周女士说，以前自己从不会戴口罩，觉得影响日常妆容，但现在外出如果不戴口罩，就坚决不出门。不仅如此，还会多备一个口罩放在包里。“以防脸上戴的口罩被污染后有备用。”口罩成周女士出门除了手机外最重要的物品了，“就算没有疫情了，戴口罩的习惯也改不掉了。”

戴口罩的时间长了，有些市民还多了些小习惯。“每隔一段时间，我都要去压一下口罩上方的压条，确保口罩边口和面部之间无缝隙。”市民杨先生笑着说，一家人都有这个习惯，生怕防护不严。杨先生告诉记者，之前口罩紧缺的时候，因为买不到儿童口罩，孩子只好带成人口罩，药店口罩补货上架后，孩子主动地要求买儿童口罩，“五六岁的孩子，就养成防护意识了。”



饭桌上多了公筷公勺

突如其来的疫情，也改变了市民黄瑾的吃饭习惯。从疫情防控开始，她坚持不点外卖，开始勤于下厨，且厨艺大增。同时，一家人的饭桌上也悄然发生着变化——使用公勺公筷。“虽然以前我们家也会使用公勺，但并不成为约定俗成的习惯。经过这次疫情，现在一日三餐都养成一菜一筷，一汤一勺的就餐习惯。”

“刚开始用公筷公勺，确实有点麻烦，真是不太不习惯。”市民汪先生感言，用公筷，要一直轮换，有时候会经常忘记。孩子问我怎么用公筷，我就告诉他跟玩手机游戏切换武器一样。汪先生的爱人也表示，刚开始用公筷夹菜经常搞错，一不小心就把公筷夹到自己嘴里了，所以一家人想了一个办法，先进行分餐制提高家人意识，再施行公筷公勺，这样一来就更可行。

“中国古人用餐习惯中原来就有礼制化了的分餐概念，后来变成了合餐制。”市民周立说，刚开始不管是推行分餐制还是使用公筷公勺，最大的障碍是面子、人情，因为一起吃饭是很多人情感交流的手段，但这次疫情提醒我们，人情、面子再大也大不过健康、生命。

常用物品定期消毒

除勤洗手、常开窗之外，疫情防控期间常用物品的消毒也受到市民的重视。现在，许多的家庭都常备浓度为75%的医用酒精，用于常用物品的消毒。

“84消毒液、75%浓度的酒精，这些已经是我们家必备的消毒用品了。”张阿姨说，女儿每天下班回家，都会在门外用酒精喷洒鞋底后才进家门。此外，钥匙、手机、皮包消毒后方可拿进家门。

在所有的随身物品中，手机是张阿姨关注的重点。“手机是外出常用的物品，还经常被随意放置，细菌太多，必须好好消毒。”徐阿姨说，以前她虽然偶尔会将手机消毒，但也没有过于重视，多是用含有酒精的湿巾简单擦拭一下。但是经过疫情，一家三口的手机，她都会用75%浓度的酒精进行擦拭，不单是手机正反面，侧面、按键缝隙等部位均擦拭到位。

“常用物品的消毒很重要。”50多岁的刘大爷通过网络查询到不少卫生防护知识，他说，个人防护不可有一丝松懈，不经意间地搓揉眼睛都有可能让病毒乘虚而入，因此必须注重对身边常用物品的消毒，门把手、电视遥控器、餐具等物品都要定期进行消毒。

“餐具可以高温或者紫外线消毒。我每周都会烧一锅水，将碗筷放入沸水中消毒。”

(本专题图片由均据网络)

乐山元旦假期 旅游完美开局

■本报记者 杨丹

记者从乐山市文化广播电视和旅游局获悉，元旦假日期间，乐山旅游乘跨年“冬”风，迎来新年开门红。全市开放的34家A级旅游景区累计接待游客29.24万人次，实现门票收入728.66万元，同比2021年分别增长16.40%、10.60%。其中，峨眉山景区接待游客7.69万人次，实现门票收入452万元，同比2021年分别增长34.76%、8.47%。乐山大佛景区接待游客2.5万人次，实现门票收入154.55万元，同比2021年分别增长31.29%、14.24%。全市图书馆、文化馆等公共文化场所共接待市民游客5202人次。



冰雪旅游成热门

随着冬奥会日益临近，冰雪旅游成为元旦假期的热门。峨眉山景区举办了“佛国仙山雪世界·冰雪童萌迎冬奥”为主题的冰雪温泉节，推出“第四届峨眉山冰雪小猕猴”摄影大赛、“灵秀温泉快乐泳远”文创泳衣设计征集大赛、“百家百味好吃峨眉”峨眉山首届旅游文化美食节等系列活动，在滑雪场新增了丛林穿越、儿童溜索、“坑爹”过山车等娱乐体验项目，受到游客追捧。黑竹沟等高海拔山地型景区，也吸引大量游客赏雪、玩雪，成为全市热点景区。

新业态备受青睐

古镇旅游、研学旅游备受游客青睐，“网红打卡地”人潮如织。全市12家新兴景区累计接待游客16.04万人次，实现旅游收入633.05万元，同比2021年分别增长9.36%、20.20%。其中，苏稽古镇接待游客4.5万人次，实现旅游综合收入438万元，同比2021年分别增长9.76%、52.61%；上中顺特色街区接待游客1.9万人次，实现旅游综合收入29万元，旅游综合收入同比2021年增长48.72%；绿心公园接待游客5.9万人次，同比2021年增长118.52%。乐山文庙、沙湾沫若文创园、夹江大千纸故里等研学景区景点，每日都吸引众多成都等周边地区青少年进行研学体验，持续擦亮“乐游嘉学”品牌。文旅新业态已成为疫情影响下的旅游消费新取向。



文旅消费有效拉动

假日期间，大量游客进入中心城区，拉动全市交通、餐饮、住宿、娱乐、购物等消费，带动了假日旅游经济有效复苏。全市住宿、餐饮、娱乐等行业较平时大幅增长。纳入统计的17家星级酒店3天累计入住率64.57%，其中峨眉山金顶大酒店、峨眉山温泉饭店、艾美酒店、御泉湾温泉酒店、乐山广场智选假日酒店等10家重点酒店累计入住率超60%以上。23家重点民宿累计入住率71.78%，其中一笑新、千里走单骑、拈花溪峨眉山精品温泉民宿、峨眉山竹间私汤民宿等特色主题中高端民宿，深受游客喜爱，入住率均保持在90%以上。张公桥、嘉兴路、东大街等美食街区，吸引市民游客打卡品尝；各地农家乐、餐饮店生意火爆，旅游产业刺激消费、拉动内需作用明显。

游客满意明显提高

坚持“引导先行、疏导为主”的缓堵措施，通过今日头条、微信微博等，提前发布来乐旅游交通线路，做好景区内旅游车辆调度，确保旅游交通畅通。方便游客通过官网、微信、微博等线上方式，了解吃住行游购娱等全方位信息。景区针对老年人等特殊群体开设“绿色通道”，现场提供旅游咨询、门票预订等服务。元旦假日期间未发生旅游安全事故和重大旅游服务质量投诉，实现“零投诉”。



心有多大 舞台就有多大

——乐山谢平安戏曲艺术馆

■ 周伦斌



戏如人生，人生有戏。

有这样一个人，他10岁从艺，总计演出剧目177部，主演60余部。其中传统大戏80部，现代大戏28部，传统、现代折子戏69部；参导和主导剧目64个，其中传统、现代大戏52个，小戏12个；创作、改编、移植剧本45个；执导剧目7次获得文化部文华奖的“文华大奖”；个人连续8次获得“文华导演奖”；有7个剧目入选国家舞台艺术精品工程“精品剧目”；有10多个剧目入选中宣部“五个一”工程奖。他是中国戏曲的拓荒牛，他是中国文化的守夜人。他，就是乐山人谢平安，被誉为中国戏曲导演第一人。

全中国没有一个导演艺术馆，乐山因为谢平安成了“第一”。2021年11月，谢平安戏曲艺术馆在全国众多戏剧名家的见证下隆重开馆。谢平安戏曲艺术馆位于乐山市文化馆内，占地480余平米，分为“梨园蛟龙”“腾身出川”“驰誉九州”三大篇章。展馆通过集中展出谢平安曾主演、导演、指导创作戏曲的珍贵照片、书籍、影像资料、衣物用具等，充分展现其在戏曲方面取得的杰出艺术成就和高尚的艺德人品。

谢平安1940年出生于四川乐山犍为县，2014年10月去世，国家一级导演，中国戏剧家协会理事，享受国务院政府特殊津贴专家，四川剧协常务理事，川剧“嘉阳河”流派代表人物，四川省多届影视剧十佳导演称号获得者，2001年入选中央电视台“东方之子”。谢平安生于梨园世家，父亲谢文新是川剧界著名文生；生母姚艺新，著名川剧旦角。因从小在乐山“新又新”戏院长大，几岁的他

就在乐山“新又新”戏园里贩卖纸烟瓜子维生。台上老师们演着戏，他就靠在台口边上看戏，耳濡目染爱上戏。数年后他武生、小生、花脸都能演，这在川剧界实不多见。勤奋练功的同时自学文化，从小人书、少儿读物到剧本，台上演戏，台下学戏，泡图书馆读书借书，茶馆头改戏编戏。在其60多年的艺术生涯里，谢平安将戏曲的观赏性、艺术性、思想性统一起来，演、编、导剧目300余部，涉及京剧、川剧、越剧、昆剧、花鼓戏、黄梅戏、粤剧、吕剧、评剧、眉户戏、豫剧、潮剧等30多个剧种，所执导剧目多次获得国家奖项。谢平安先生将川剧的养分融入其他剧种，又吸纳其他剧种的养分融入川剧，使不同剧种相互借鉴、取长补短，在中国戏曲历史上留下了十分重要的一笔，对当今乃至未来中国戏曲发展留下了巨大的财富。

当年在乐山地区川剧团，谢平安是后起之秀，中坚力量，起到承上启下的顶梁柱作用。出生梨园世家的有利条件，让他从小就耳濡目染，深受川剧艺术的熏陶，加上数十年如一日的刻苦学艺，勤奋钻研，终于成长为著名武生演员，代表性剧目有《子都之死》《禹门之战》《水牢摸印》《杀嫂》等。改革开放初期，谢平安的艺术创作激情重新焕发，从1979年开始，陆续新编、改编整理了川剧《东施效颦》《邹忌鉴美》《济公》《侠女》等剧本，排导上演。让久违川剧演出的观众耳目一新，深受欢迎。1996年，谢平安因成功执导著名编剧徐菜根据李劫人代表作《死水微澜》改编的同名川剧而获得个人第一个文华奖，并一举成名，之后，他导演的

“巴蜀鬼才”魏明伦作品《变脸》《中国公主杜兰朵》《潘金莲》《好女人坏女人》等也赢得了川剧界一致认可。让我们看一份获奖清单，不得不从内心佩服谢平安：

川剧《死水微澜》 1997年，获文化部第七届文华大奖、单项奖文华导演奖；剧作奖、音乐创作奖、舞美设计（服装设计）奖、表演奖。

川剧《变脸》 1998年，获文化部第八届文化新剧目奖、单项奖文华导演奖、创作奖、表演奖；1999年，获中宣部第七届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖；2005年，入选2003-2004年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

眉户戏《迟开的玫瑰》 1999年，获中宣部第七届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖；2000年，获文化部第九届文华大奖、单项奖文华导演奖、剧作奖、音乐创作奖、表演奖；2006年，入选2005-2006年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

京剧《华子良》 2001年，获中宣部第八届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖；2002年，获文化部第十届文华大奖、单项奖文华导演奖、音乐创作奖、表演奖；2003年，入选2002-2003年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

京剧《廉吏于成龙》 2007年，获中宣部第十届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖；2007年，获文化部第十二届文华大奖、单项奖文华导演奖、剧作奖、音乐创作奖、舞台美术（服装设计）奖、表演奖；2006年，入选2005-2006年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

花鼓戏《老表轶事》 2004年，获文化部第十一届文华大奖、单项奖文华导演奖、剧作奖、音乐创作奖、表演奖；2007年，获中宣部第十届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖；2010年，入选2007-2008年度国家舞台艺术精品工程“十大精品剧目”。

京剧《北风紧》 2009年，获中宣部第十一届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖；2010年，获文化部第十三届文华大奖特别奖；2012年，2009-2010年度国家舞台艺术精品工程重点资助剧目。

川剧《李亚仙》 2010年，获文化部第十三届文华大奖特别奖。



2014年，执导川剧《尘埃落定》



指导排练河北梆子《天竺传奇》



谢平安主演《闹天宫》



1998年，谢平安与好友著名编剧魏明伦，在《中国公主杜兰朵》排练现场



谢平安川剧《射雕》饰花荣

昆剧《景阳钟》 2013年，获文化部第十四届文华奖优秀剧目奖；2014年，2011—2012年度国家舞台艺术精品工程重点资助剧目。

京剧《康熙大帝》 2016年，获文化部第十五届文华大奖。

在努力继承传统、不断探胜求宝的同时，也开始求新求变的创作探索，并把视野放开，向各兄弟剧种虚心学习，融会贯通，为我所用。2000年，谢平安受浙江永嘉昆剧团的邀请执导昆剧《张协状元》，当时名存实亡的永嘉昆剧团，连6个演员都没有，外借了浙昆、温州瓯剧的演员来演出。正式演出时，除了掌声时起之外，全场鸦雀无声；演出结束后，观众久久不肯离去，演员热泪盈眶。人们再度意识到了永嘉昆剧团的价值，濒临消亡的永昆因此得到大力扶持，获得新生。同样是在2000年，天津京剧院发展遭遇瓶颈。著名京剧表演艺术家、国家一级演员王平回忆，当时剧院请来谢平安执导现代京剧《华子良》，剧目上演后连获大奖，还使天津京剧院精神面貌发生了巨大变化。

在对川剧艺术峰巅的不断追逐和攀登中，谢平安一步一个脚印，步步向前，终于走出乐山，走向全国，先后为30多个剧种排导了100余部不同题材剧目，并多次应邀赴新加坡、台湾等地执导当地剧目。其剧种之多、数量之大，在全国戏曲导演中名列第一。谢平安是非常尊重戏曲规律的一个导演，他在传统戏曲的基础上不断创新和变革，勇于挑战自我。他既尊重演员，更尊重剧种的特点。根据剧种、演员的特点，根据剧情的需要，强调首先把握人物，是他最重要的特点。谢平安的功夫也不只在戏曲上，他不仅导戏而且教戏，可以无私的把自己所有的舞台经验传授给演员的一个好老师，给演员以激情和灵感，他为中国戏曲培养和造就了不少梅花奖演员。著名编剧魏明伦赞誉他：“天才导演、空前绝后。”梅花大奖得主川剧表演艺术家沈铁梅称之为：“百年难遇，中国戏曲导演第一人。”二度梅得主京剧表演艺术家王平赞他：“谢平安三个字一出来，那起码这个戏不是一般的戏，有谢导在，我们心里踏实。演了谢导的三个戏以后，再演传统戏给人的感觉都不一样，有内涵了。”在谢平安艺术馆，近30位戏剧大腕盛赞这位导演，有尚长荣、田蔓莎、沈铁梅、张火丁、谷好好、杨崑、赵志刚、齐爱云、丁建英、周正平、王开华等等，对这样一位德艺双馨、平易近人、朴实无华的戏剧导演，永远值得怀念和尊敬。



谢平安在《闹天宫》中饰演「孙悟空」



一代文化大家谢平安，诠释了中国戏曲的精神与灵魂，是中国戏曲承先启后的楷模与标杆。谢平安戏曲艺术馆的开馆，是乐山市委、市政府推进优秀传统文化传承发展的重要举措，是为了坚定文化自信，增强文化自觉，厚植家国情怀、家园意识、家人心理，努力推动文化事业守正创新，进一步弘扬中国传统戏曲艺术，为推动戏曲艺术繁荣发展提供精神文化力量。心有多大，舞台就有多大。谢平安一生都在践行这样一种理念：“采众家之长，走自己之路”，谢平安曾在文章中这样总结自己的艺术追求：“背靠传统、立足当代、眼望未来”是谢平安的执导理念，具有一定的文化价值、学术价值；“这是一个不懂得生活的人，这是一个不知道休息的人。”这是谢平安自拟的墓志铭，既反映了他乐观、平和的心态，也是他真实生活的写照。

《庄子·逍遥游》中，记载了这样一个故事。在远古时代，有一种叫做“大鹏”的鸟，它的背就像泰山一样壮阔，它的翅膀就像云朵一样遮天蔽日。大鹏鸟飞起来啊，超越云层、背负青天、扶摇直上九万里！一直飞往南海去。生活在沼泽地里的小麻雀，对大鹏鸟很不理解。它讥笑嘲讽大鹏鸟。麻雀们说：“它究竟要飞得多高多远才满足呢？我们扑腾着往上飞，不过几丈高就掉下来了。我们在草丛里飞来飞去，也算是极限了。大鹏鸟究竟还想飞到哪里去呢？”

每个人的心中都有一个舞台，在这个舞台上，你可以放开心扉，去做自己应做的事情；在这个舞台上，你可以尽情发挥自己的聪明与才智，去创造属于你的精彩；在这个舞台上，你可以张开自己的翅膀，去追逐梦想的天堂。舞台上的人，要看一看舞台有多大；而舞台有多大，就要看你的心有多大！

乐山市二胡学会迎新年 红歌展示民乐魅力 一场特殊的音乐会



“三九严寒何所惧，一片丹心向阳开。”只要耳边一响起这熟悉的旋律，无人不会张口就唱。在数九隆冬，严寒逼近的2021年12月30日，美丽的嘉州长卷里，走来了一群“背枪抬炮”的人——原来，他们是从我市各区县专程赶来的二胡及民乐爱好者，准备参加乐山市二胡学会举办的2022年“迎春年会暨红歌音乐会”。

来此欢聚的有近百位二胡人及一些民间音乐人。他们以演奏红歌的形式，举办一场丰富多彩的辞旧迎新活动。

乐山市二胡学会会长陈敬毅简明扼要作了学会年终总结，他说乐山市二胡学会成立八年来，得到市委市政府以及市文广旅局、市文联等相关

单位的支持，聚集了众多二胡热爱者、二胡教育者，为他们学习交流二胡、欣赏民乐、提高音乐文化素养，提供了很好的平台。接着，他与该学会理事长黄维东等，表彰了先进会员并颁发了奖状和奖品。

活动惊喜连连。开篇由四十多名会员盛装上台，齐奏《红梅赞》《翻身农奴把歌唱》《天路》等多首红歌。接着，全体会员一起，由蓝雁民乐团20多位乐友现场倾情伴奏，拉响了二胡名曲《北京有个金太阳》，把红歌演奏现场推向高潮。在会场，台上台下互动、名家与普通人一起，人们耳熟能详的《红珊瑚》等乐曲优美的旋律，回荡在活动大厅各个角落。只见85岁高龄的乐山文艺界二胡泰斗、该学会名誉会长刘平安兴致勃勃登上舞台，精神矍铄地独奏了一首欢快的二胡曲《挑起扁担干得欢》。而学会理事们演奏的《奔驰在千里草原》《喜看麦田千层浪》、蓝雁民乐团友情助演的《洗衣歌》……这些经典红歌，经二胡悠扬婉转的乐声，直把人们带入了那难忘的激情岁月！

二胡学会相关负责人表示，今后将以更丰富更广泛的形式，用二胡的魅力来歌颂新时代，弘扬民族音乐，吸引更多的二胡爱好者加入，为乐山文化事业的蓬勃发展，作出二胡人的积极贡献。

（李晓）

乐山中心城区第二气源通气投运 日供气80万方 城区未来10年“气很足”

■本报记者 熊春鹰 文/图

2021年12月30日，历经8个月的建设，乐山中心城区第二气源正式交付投入运行。建成后的第二气源拥有80万方/日的供气能力，乐山中心城区将形成金马线、夹乐线为主，高新线补充的三气源格局，乐山总供气规模将达到140万方/日，突破了城区20年来仅靠一条气源供气的瓶颈，三气源保供的局面由蓝图变为现实，供能可满足乐山中心城区各类用户未来至少10年的用气需求。

据了解，近年来，随着城市的快速发展，乐山燃气的单一气源供能已经难以负荷整个区域内的稳定供气，每到冬季用气高峰期，供能不足的情况尤为明显。建设稳定气源、开启多气源输供格局，及早解决困扰我市民生和可持续发展的天然气保供问题，被乐山电力燃气公司提上了议事日程。

2020年8月18日，特大洪涝灾害席卷乐山，中心城区大片被淹，燃气管网大面积进水，损失惨重。洪水的迅猛涨势更是将燃气公司城东配气站完全淹没，而主供中心城区的金马线岷江穿越管线被洪水冲断。在修复原有供气管线的基础上，如何提升乐山燃气应对极端天气能力，事关乐山中心城区天然气供应质量、群众的生产生活、地方经济发展和社会稳定。

为全力保障乐山市中心城区天然气供应，2021年2月，在市委市政府的统筹部署下，在市级各相关部门的关心支持下，乐山电力燃气公司经过充分准备，正式启动了市特大洪涝灾害抢险应急项目——乐山中心城区第二气源工程建设。该工程于2021年2月1日正式动工，先后投入7000万元，

建成夹江甘霖至乐山棉竹长输管线12千米、调压站1座，中压城网连接管线42千米。在建设过程中，乐山电力燃气公司严格按照设计要求及施工程序，进行扫线、管沟开挖、抬布管、管道焊接、无损检测、回填恢复等工作，克服了点多面广、距离较长、陡坡陡坎等困难影响，保质保量地完成了工程建设。

2021年11月27日，乐山中心城区第二气源工程已具备交付使用运行条件并顺利完成天然气置换，并向乐山城北片区供气，工程进入试运行阶段。第二气源工程的建成，标志着乐山市中心城区燃气供应进入了一个崭新的阶段，在提升城市基础设施建设水平，提高居民生活质量，促进社会民生发展等方面发挥着积极和重要的作用。



加快建设体育强市 蓄力竞跑崭新征程

——2021乐山市体育工作回顾



2021年以来，全市体育工作在市委、市政府的坚强领导下，在省体育局的关心指导下，认真贯彻落实中央、省、市重大决策部署，紧紧围绕市委、市政府中心工作，各项工作取得显著成效。

■本报记者 熊春鹰



全力冲刺备省运

1月4日，位于苏稽新区的市奥林匹克中心项目建设现场，工人们忙碌在项目各个施工点位，有条不紊地开展项目总坪绿化、景观铺装及室内精装修和设备安装等工作。作为四川省第十四届运动会、第十届残疾人运动会暨第五届特殊奥林匹克运动会的主场馆，该项目自开工以来便备受关注。目前，奥林匹克中心主体工程已完工，“一场三馆”及配套设施将于春节前全面竣工，智慧场馆项目完成方案设计并与项目同步建设。市体育中心片区改造提升“挂图作战”项目全面推进，犍为县体育馆等10余个项目已建成投用，井研县幸福体育公园等场馆有序推进。省运会会徽、会歌等标志标识和主题口号征集完成，开幕式执行团队招标、市场开发、志愿者招募等各项重点工作正按计划加快推进。

全力冲刺省运筹备，我市抓紧抓实重点项目训练、人才输送培养、以赛代训等重点工作，加强经费保障，备战训练成效初显——2021年，3名乐山籍运动员征战东京奥运会，乐山籍运动员

在第十四届全运会上取得4金、3银、8铜的历史最好成绩，部分优秀运动员和教练员受到市委、市政府接见，并被全市通报表扬。



杨磊在第十四届全运会上

体育惠民暖人心



乐山市第八届运动会开幕式

2021年，认真贯彻落实全民健身国家战略，全民健身活动丰富多彩，特色品牌打造推陈出新，公共服务水平持续提升，被国家体育总局评为全国群众体育先进单位。启动体育健身设施五年补短行动，开展体育公园建设摸底，整合各类资金，新（改、扩）建社区全民健身中心4个、更换农村体育健身器材367套，打造农民体育健身工程、智能健身及儿童健身示范点46个，2021年人均体育场地面积达1.9平方米，较上年增加0.32平方米。

持续推动公共体育场馆免费、低收费开放，惠及群众340.6万余人次。成功举办乐山市第八届运动会，66个代表团6295名运动员同场竞技，10人24次破20项省纪录，29人63次破53项市纪录。与此同时，市第26届钓鱼比赛、犍为首届半马、井研路跑嘉年华等159项全民健身活动圆满举行，峨眉武术、井研农民篮球、马边姆河达斯摔跤、犍为健身腰鼓等特色赛事常态化举办并深入人心……

体教融合促发展

国家体育总局和教育部2020年联合发布了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，要求从加强学校体育工作、完善青少年体育赛事体系等八个方面采取措施，把体育锻炼更好地融入教育环节，也让“健康第一”“体教融合”等教育关键词跃入了公众视野。

建立体教融合联席会议机制，全面加强体育、教育工作融合，强化资源共享、信息共享。全市已建成乐山一中、犍为一中等市级体育传统项目示范学校60所，培养教练员和裁判员达500人以上，注册适龄运动员达2159名，常年在训运动员4000余人。组建09、10年龄组的女子足球队参加四川省第一届“贡嘎杯”青少年校园足球联赛，乐山女足以3胜1负的战绩与成都队、绵阳队积分并列第一；组织开展了乐山市2021年中小学生田径运动会，共有60支代表队1200余人参加，32名队员表现突出，打破21项运动会纪录成为本届运动会的亮点；安全圆满承办了2021年度四川省青少年锦标赛14个大项20个小项比赛，赛事规模达2万余人次，并组织980余名运动员参加了省青少年锦标赛59个小项目的比赛，获得44枚金牌、54枚银牌、66枚铜牌的优异成绩；圆满承办四川省第二届“贡嘎杯”青少年校园篮球联赛中中学组乐山赛区比赛，组织12支队伍参加四川省第二届“贡嘎杯”青少年校园体育联赛分区赛，市实验小学等6支球队晋级足球、篮球、排球总决赛……校、县（市、区）、市三级竞赛体系逐步健全，联赛机制逐步走向规范，体教融合发展新格局正在形成。



五通桥水校陆上训练

体育产业谱新篇

大力发展体育产业，乐山以“十四五”体育事业规划编制为契机，对全市体育产业布局进行优化，明确“一心、一片、一地、一圈”（即苏稽奥体中心体育产业核心区、峨眉武术产业片区、峨眉体育用品制造基地、体育旅游产业圈）的体育产业布局。持续发展赛事经济，做好重大赛事引进和本土赛事培育，取得全国桥牌锦标赛2021—2023年三年举办权，并圆满举行2021年度赛事；积极培育“大峨眉”“小凉山”山地户外赛事体系，圆满举行“跑遍四川”UTSC越野跑系列赛首站赛——沙湾美女峰超级越野赛，带动经济收入超1200万元。抢抓政策机遇，全力争取支持，培育打造体育服务综合体，开展体育产业示范创建，市体育中心成功创建为全省首批四星级体育服务综合体、四川国际峨眉武术节入选川渝精品赛事、峨眉武术游侠之旅入选全国体育旅游精品线路，峨眉武术运动中心成功创建省级非遗传承基地，乐山63号自驾车营地进入全省体育旅游示范基地培育名单。



沙湾美女峰超级越野赛

2022年，全市体育系统将围绕市第八次党代会提出的“345”工作思路和建设健康乐山的目标，大力实施全民健身惠民工程，高质量办好省十四运会，全力推进“一市一地一中心”建设，蓄力竞跑崭新征程，为加快建设全省区域中心城市、“中国绿色硅谷”和世界重要旅游目的地贡献体育力量！

（受访单位供图）



乐山63号营地



罗莎（市奥校）参加全国射箭锦标赛



袁野

用玄幻小说
与现实

■ 本报记者 金丹

人物
档案

袁野，笔名“爱潜水的乌贼”，四川乐山人，网络文学作家，四川省网络作家协会主席。获第二届“中华文学基金会茅盾文学奖新人奖·网络文学新人奖”“阅文集团超级风云成就作家”，速途研究院《2019年中国网络作家影响力榜》最具影响力男作家第一名。代表作品《灭运图录》《奥术神作》《一世之尊》《武道宗师》《诡秘之主》，最新作品《长夜余火》正在连载中。

为内心的想法寻找出口

“蒸汽与机械的浪潮中，谁能触及非凡？历史和黑暗的迷雾里，又是谁在耳语？我从诡秘中醒来，睁眼看见这个世界：枪械，大炮，巨舰，飞空艇，差分机；魔药，占卜，诅咒，倒吊人，封印物……光明依旧照耀，神秘从未远离，这是一段‘愚者’的传说。”

这段引人入胜的简介来自《诡秘之主》，吸引了3239.74万人的目光，一头扎进了作者“爱潜水的乌贼”所构建的蒸汽朋克题材小说中。

袁野自小便受到文学的吸引，小学时开始涉猎《红楼梦》《三国演义》《西游记》和各类武侠小说。“90年代娱乐项目较少，更多的时间就耗在了阅读上。”在将父亲书柜中的小说读了一遍之后，袁野依然觉得不过瘾，甚至开始读起了各类工具书。初中时他又爱上了网络玄幻小说，从此进入了一个新奇的文学世界。

2007年大学毕业后，袁野来到一家以教材征订为主营业务的

出版社担任编辑工作。枯燥的工作，让袁野开始构思自己心中的故事。2010年之后，网络文学步入移动互联网时代，作者准入门槛降低，大量新读者涌入，网络文学市场迅速升温。袁野没有太多犹豫和讲究，把QQ昵称“爱潜水的乌贼”当作笔名，加入了网文创作者的大军，为“内心积攒了很久的想法和故事”寻找出口。

当时的袁野，上完班晚回家进行写作，从早上六七点写到凌晨十二点，第二天早上八点前又必须起床上班。在疲惫的生活状况和各方的压力下，《灭运图录》应运而生。在放弃和坚持边缘不断徘徊的袁野时常问自己要不要放弃，回到正常的生活状态？但最终还是凭借一腔热爱坚持了下来，“这么多年一直爱看书，相信阅读的力量。而且我对故事有坚持，想着尽量把这个故事讲完整。”

在虚构中,看见人性的真实



出版社除了忙碌的寒暑假之外，是一眼就能看到未来的规律生活。这不是袁野想要的状态，他在等待一个“十字路口”，转变人生航向。

2013年10月，袁野辞去出版社的工作，专心写作《奥术神座》。这本被网友评价为“物理简史”的小说将魔法融入现代科学体系，讲述了“知识就是力量”的故事，后来被视为开创了科普和玄幻的合流潮。

幸运的是，八年来袁野对文学的坚守被众多读者看见，有读者评价“乌贼的每一部作品以肉眼可见的速度在进步”。继第三本小说《一世之尊》登上2015年度中国原创文学风云榜第三名之后，2020年1月，袁野创作的《诡秘之主》登上2019年度中国原创文学风云榜榜首。《诡秘之主》凭借其精彩的剧情、考究的细节和缜密的世界观成为“2019年全网顶流之作”，而袁野因对五种迥异风格的不断突破封神“全能型作家”。

为了尽可能真实地还原《诡秘之主》的社会背景，袁野会花上大量时间翻阅和精读几十上百本资料，研究那个年代的人文风俗、经济状况和社会问题，把可作为小说人物原型的历史人物故事一个个摘抄下来。他自嘲，“比写论文还累。”

袁野曾在一篇谈论《诡秘之主》创作的文章里写到，“小说是虚构，但人性还是真实的人性。幻想类小说的创作只有出于现实，才能超越现实”，字里行间才会自然流露作者想要传达的思想内涵。与此对应的，《诡秘之主》的读者也能在形形色色的平凡人物身上找到共鸣，感受到作品的人文关怀，而不是像历史教科书上几行简洁平淡的描述。“好故事必须要有好的人物来支撑，无论是主角还是配角，都应该有自己的个性，才不至于人物扁平。”



坚守文学本心

回顾当全职作家的八年，袁野感慨，从略显稚嫩的处女作《灭运图录》到如今正在连载的《长夜余火》，日复一日的写作让语言雕琢地更加精炼。

《灭运图录》里有这样一段情节：主角石轩三问弟子夏景，修道之路上，面对“痛苦煎熬”、“清冷难耐”、“世人非难”、“无人同行”、“常受诱惑”种种阻力，“汝可持否”。在某种程度上，这也可视为袁野坚守文学本心的自问。

伴随网文的发展和主流化，袁野幸运地赶上了智能手机和网络普及的时代列车，品尝到红利之外，背后日复一日的坚持与付出也功不可没。“现在每天基本上是固定的时间段来创作，一天大约会写五六千字。”

在袁野看来，近年来，网文发展势头迅猛。“相较于传统文学，网文互动性很强。作者刊登作品后，能得到读者的及时反馈。而且发表作品的门槛较低，非常适合一些有创作初心的人。”网文经过二十多年的发展，在逐渐拥抱主流。一方面由于创作的质量在不断提高，另一方面也是网文的创作者和读者在逐渐成为社会的主流。袁野也非常高兴看到能有更多新的创作者继续为网文拓宽边界，尝试更多样的风格。

袁野的创作不囿于限定风格。他既有的著作，或开创新的文体类别，或对已有的文体形成挑战。从这个角度而言，袁野的勇气让人敬佩。“作为本身在创作中不断尝试和探索不同题材的网文作家，在我看来，始终专注于一个题材，难免会觉得略显乏味。其实现在连载的《长夜余火》也算是一个新的题材，不过可能读者要看完了才能发觉。也许不久后我会开始写古侠小说。”

“其实很多东西我没有那么精通，但涉及面是很广的。”广泛涉猎，大量搜集资料，翻阅书籍，从中汲取养分来填充小说内容。在袁野看来，从阅读的过程中获得灵感，这在创作过程中十分必要。

最后袁野还以自己的创作经历鼓励更多的作者进行创作。“我觉得第一还是坚定自身的信念。除了真的天赋异禀的那种人，其实大部分有点写作天赋的人，第一次写的时候肯定都是很青涩的，可能会在练笔期、提升期就把自己放弃了。创作的过程，本身也是阅读的过程。”从勾勒一个事件出发，通过查找资料充实小说中的世界，翻阅书籍带来的灵感激发思考，让纯粹的故事变得更有深度。

只有在完成一部作品之后，袁野才会给自己半年的休养时间。读书旅行，让“迟钝”的思维重新活跃起来。

“只要我还能从创作中获得乐趣，就会一直写下去。”（受访者供图）



公告

夹江县志翔教育培训学校（统一社会信用代码：52511126MJQ01963XH）经理事会决议，拟向夹江县志翔教育培训学校登记机关申请注销登记，清算组已成立。请各债权人于此公告发布之日起45日内向本学校清算组申报债权，特此公告。

夹江县志翔教育培训学校
2022年1月6日



化通自然 德行天下

Turn to nature Virtue in the world

文明 诚信 奋进 和谐

嘉州学校举办第五届运动会

■ 代小兰 文/图



为深入贯彻落实“立德树人”根本任务，切实把握“双减”政策下的教学定位，嘉州学校通过科学规划、整体统筹、精心策划，组织开展了以“文明 诚信 奋进 和谐”为主题的第五届田径运动会。2021年11月10-12日，嘉州学校开展第五届田径运动会。本次运动会分为田赛类、竞赛类、体操类三个项目，新增了师生接力赛、师生拔河赛。项目琳琅，看点多多。

11月10日上午，初中部各班进行了第九套广播体操比赛，每轮比赛两个班同时进行，一轮又一轮的音乐声，伴随着一个又一个班级，每个学生都神情专注，规范地做着每一个动作。他们为自己鼓劲，为班级添彩。

田赛分为跳远、实心球、立定跳远、引体向上、仰卧起坐五个项目，每个项目又按年级分为男子组和女子组，历时两天。每一个拼搏的瞬间，都在冲刺新的目标，一个个轻盈的身影，落在生命的前方。他们有青春，有活力，有拼搏，有耐力。

径赛分为100米、200米、400米、800米（女）、1000米（男）、4×100米接力、4×400米接力等项目。赛道在脚下延伸，时间在奔跑中飞逝。运动健儿们用心中的信念，铸就着赛场上新的辉煌。他们不畏汗水，不畏困难，眼中只有终点的那一抹红，脚下迈着结实的步伐，冲刺每一次比赛的终点。

师生接力赛、拔河赛的举行，是本届运动会的一大看点。围观人数众多，呐喊声、助威

声此起彼伏，不仅增进了师生感情，同时也彰显了学校的体育精神。

每一个平凡的岗位，都有其特有的存在。每一场比赛的精彩，都少不了不辞辛劳的工作人员。不论是教师还是学生志愿者，他们都在自己的岗位上为此次运动会奉献自己的力量。

一次次的站上领奖台，一个个金灿灿的奖牌，是成绩的印证，是能力的证实。三天的比赛里，各班载誉而归。脸上洋溢着青春的笑容，心中满是喜悦。

12日下午，运动会闭幕，学校副校长周洋致闭幕词。她指出，此次运动会不仅是一次团结的盛会，更是一次鼓舞人心的盛会，初中部全体师生携手谱写出一副“文明诚信 奋进和谐”的绚丽新篇章。希望同学们在以后的学习生活中继续发扬“更高、更快、更强”的体育精神，努力拼搏，不断超越，以梦为马，为梦驰骋，珍惜青春，不负韶华。最后，周洋宣布“嘉州学校第五届田径运动会”圆满闭幕。

本次运动会在全校师生的共同努力下取得了圆满成功，它既展示了嘉州学校师生良好的精神气质，也让初冬的校园多了一份运动快乐，让师生心里多了一份美好回忆！运动盛会结束，运动精神不息。嘉州学校将继续秉持健康向上的育人理念，深化五育并举，让青春因运动而大放光彩，共同奔赴人生的下一场精彩。



燃！嘉州学校第二届篮球联赛火热来袭



为切实落实“双减”政策和“五项管理”，促进班级之间的交流，增强青少年健康水平，提高学生身体素质，增进团队意识，2021年12月6日，嘉州学校第二届篮球联赛正式开幕。本届篮球联赛在八、九年级进行，历时近一个月。

赛前，各班运动员都做足了准备。随着裁判的哨声响起，篮球比赛正式开始，运动员们在场上奋力拼搏，挥洒青春与热情，为每一个球权的取得进行激烈地争夺。赛场上运动员们展现出顽强的拼搏精神，场下的啦啦队也是卖力地为本班运动员们加油呐喊，现场气氛活跃。（赵文祥）

青春无限 “足”够闪亮 嘉州学校七年级足球联赛

为深入贯彻落实“每天一小时阳光体育活动”，丰富学生校园文化生活，强健学生体魄，提升学生的健康意识，扎实推进学校足球运动项目，在学校领导的关心支持下，学校在14、15周举行了七年级足球联赛，每班派出1支参赛队伍，进行了多场精彩、激烈的比赛。

比赛中，球员们各施绝技、默契配合、精彩连连，一些队员跑位准确，传球精准，配合娴熟，展现了良好的足球天赋和扎实的足球功底，给现场观众留下了深刻的印象。最终，七（1）班、七（8）班以出色的成绩从小组赛中脱颖而出，进入了更为紧张的决胜环节。（强勇军）

小学部举行冬季趣味运动会

迎着晨曦，沐浴着冬日的暖阳，2021年11月25日和12月1日，学校小学部举办了冬季趣味运动会。伴随着慷慨激昂的《运动员进行曲》，各个班级的运动员们排着方阵，踏着整齐划一的步伐，跟随着仪仗队依次进场。他们朝气蓬勃，精神饱满，天真烂漫的笑容显示出他们的自信。看！孩子们步伐坚定豪迈，脸上写满了喜悦，全身散发着光彩。

迎面接力赛、一圈到底、拔河比赛等等精彩有趣的运动项目，将活动推向了高潮。赛场上学生个个生龙活虎，洋溢着积极向上、团结合作、拼搏进取的精神，不服输的信念，充分展现出了嘉校学子的力量与顽强。（刘佳铃）



嘉州学校开展纪念129系列活动

■ 宗耀祖 文 代小兰 图

2021年12月9日，在这个特殊的日子，学校在运动场举行2021年秋季学期新团员入团仪式，来自学校九年级的25名新团员光荣地加入到中国共产主义青年团这个充满朝气、充满活力的组织。

诵英雄楷模、唱青春之歌、振中华之魂，用歌声缅怀历史，以青春展望未来。学校七、八年级举行唱红歌比赛。



童趣无限——四年级专版

假如我是孙悟空

■ 四年级2班 喻丽璋 指导老师：何佳洁

10月12日 星期二 阴

今天，老师让我们做了一个有趣的游戏，叫《趣味吃饼干》。首先，老师请了5位同学站在讲台上，然后老师把饼干放在他们的额头上，不能用手拿，看谁先用五官把饼干挪到嘴里谁就获胜。其中最搞笑的就要数胡梓豪了，只见他灵活地把摇摇欲坠的饼干晃到鼻尖上，接着，他又把舌头卷成小船似的形状，想用舌头接住要下掉的饼干，但是饼干好像长了眼睛似的，躲过了胡梓豪的“机关”，只听见“砰——”的一声，饼干还是掉到了地上。很遗憾，他失败了，但是胡梓豪吹胡子瞪眼的搞笑天赋仍然可以让他获得“搞笑大王”的美称。小朋友，你们喜欢这个游戏吗？喜欢这个游戏的话，可以自己在家玩哦，我相信你们一定会成功的，我为你们加油哦！

美丽的苏稽古镇

■ 四年级3班 张瑾瑜 指导老师：王海谔

嘉州多古镇，苏稽数翘楚。在秀丽的峨眉河畔，坐落着一座神仙古镇，它就是我今天要为大家介绍的苏稽古镇。

苏稽古镇大约形成于隋朝，始称“桂花场”。古镇中间有一座桥，名叫古石桥，这是一座历史悠久的石桥，全部用石条砌成。尽管风吹雨淋、洪水冲刷，古石桥却还是屹立在水上，纹丝不动，像坚定的士兵，默默守护着古镇。

古石桥的两边分别是四合院和统一风格的仿古建筑，古色古香，为苏稽平添了韵味。

苏稽还有一大特色就是美食。苏稽有很多小吃，如豆腐脑、红糖饼、沙琪玛、米花糖等等，数不胜数。最值得一提的就是跷脚牛肉了。沸腾的一锅汤，加上肥美的牛肉，再洒上葱花，一碗热腾腾的跷脚牛肉出锅了。

这就是苏稽古镇，欢迎大家来欣赏古镇风貌和特色美食。

假如我是.....

■ 四年级6班 杜可米 指导老师：徐科容

假如我是《哈利·波特》中的哈利·波特，我就可以带着属于我的猫头鹰，骑着飞天扫帚在广阔的天空中自由自在地飞翔，做正义的使者……

假如我是《小淘气尼古拉的故事》中的尼古拉，我就可以偶尔背着家长，偷偷地和小伙伴一起去荒地里酣畅淋漓地玩耍……

假如我是《长袜子皮皮》中的皮皮，我就不用怕那些无恶不作的坏人了，我可以一只手把他们举得老高，然后重重地摔在地上，因为我可以一只手举起两百多斤的东西……

假如我是《下雨的书店》里的璐子，我就可以穿着我炫酷的蝙蝠雨衣，在种子森林里抓住胡作非为的幽灵、与自在师大战三百回合……

假如我是《手斧男孩》里的布莱恩，我也可以亲身体验独自在丛林里生存、与死神搏斗……

巧遇弥勒佛

■ 四年级1班 袁晨曦 指导老师：蒋永红

一个下着暴雨的早晨，狂风大作，电闪雷鸣，一道闪电击中了一棵大树，霎时间大树旁被劈出了一个土坑，像一个传送门，一股神秘的力量把我吸了进去。

“咦，这是哪儿？”我缓缓睁开眼睛，周围亮堂堂的。我一下子坐起来，发现旁边有一尊佛像，佛像穿着一身大袍子，脖子上带着一串木头颜色的项链，乐呵呵的笑着说：“小朋友，欢迎你来到天宫啊！”啊！佛像竟然开口说话了！我吓了一大跳，赶紧站起来，撒腿就跑。跑了好长一阵，我才停下来喘着大气道：“这下应该安全了！”等回过神来才发现，我根本就在原地没动过，顿时，我冷汗直冒。

“小朋友你别跑，我可不是什么佛像，我是弥勒佛，你想跟我去天宫看看吗？”“弥勒佛，难道是《西游记》里那个笑容满面的弥勒佛？”我立刻转过身来，害怕全无，激动的叫着：“天宫，我当然要去了！弥勒佛，你真的能带我去吗？”“当然可以了！”弥勒佛笑眯眯的答到，“不过你可要听话点哦”。“没问题”，我兴高采烈地答应到。

有趣的跳蚤市场

■ 四年级4班 王梓墨 指导老师：郭琰

上周就听老师说这周我们学校要举行一个“跳蚤市场”活动，我就兴奋得两眼放光，迫不及待地想要体验当“小老板”的感觉。

在我们翘首企盼中，这一天终于到来了。我们三五成群自由组合成一组，拿着精心制作的广告来到操场。举目四望，整个操场彩旗招展，五颜六色的商品海报到处可见。只见各种书籍、玩具、生活用品摆满了野餐垫，可谓琳琅满目，看得我们眼花缭乱，心动不已。

操场上人山人海，热闹非凡。卖主的吆喝声、顾客的讨价还价声、欢笑声……混杂在一起，响成一片。我站在自己的“摊位”前等着“顾客”的到来。第一个来到我们摊位上买东西的是一个小姐姐。他来我们摊位前端详着一个魔方挂件，爱不释手。一番交流之后，他非常爽快地就付了钱，没有犹豫，也没有讲价，让我这个“小老板”非常有成就感。

童真闪亮——五六年级专版

秋天即景

■ 五年级2班 熊佳莹 指导老师：罗李群

“雍雍新雁咽寒声，愁恨年年长相似”。秋姐姐悄无声息来到我的身边，而夏姑娘则坐着阴凉的马车离开了。

秋姐姐是一位厉害的画家。他随手一挥，夏天浓绿的叶子被秋姐姐涂成金黄，枫叶涂成火红，再次点缀一番，成群结队的大雁在高空开始比翼而飞，点点归鸦则随着秋风赶着回了家，这情景，让人好不惬意！

秋姐姐还是一位高尚的音乐家。看！左手一挥，天空奏起一首优美的舞曲，树叶弹钢琴，大树打起三角铃；再看！他左手一挥，天空变奏起的事狂欢曲了！指挥着风和沙子打鼓，秋姐姐演奏的歌曲正式非同寻常啊！

秋姐姐还是一位有品位的设计师呢！我们美丽的田野就是她亲手打造，设计着田野的菊花、苹果、茄子等多种植物，当田野的装饰品。

“冉冉秋光留不住，满阶红叶暮。”秋姐姐在我眼里，比其他季节美了！因为他的手是勤劳的，柔美的，纤细的，创造者和装饰着我们的生活。

我最爱的！那个美满可爱的秋天！我最爱的！那个勤劳优美的秋天！

今天的我们

■ 六年级3班 代欣钰 指导老师：万晓凤

2021年，是不凡的一年。

一百年前，古老的中华大地诞生了中国共产党。

中国近代历史，经历了多少磨难，多少挫折，多少抗争。

2021年，是党的100岁生日。

党，像一个饱经风霜的老人，见证了中国历史的变迁；党，像一位母亲，她用乳汁哺育我们成长，她把甘甜给予我们，把苦难留给自己。

老人说，解放前，那时的家常便饭是树皮草根，百姓们不能吃饱穿暖。多亏共产党领导群众，才能有今天大鱼大肉的生活。

妈妈说，他们那个年代，虽然比抗日时期好的多，但也远不及现在。

现在，科技发达了，人民幸福了，不用担心会吃不饱穿不暖，不用担心天上突然落下一颗炸弹……

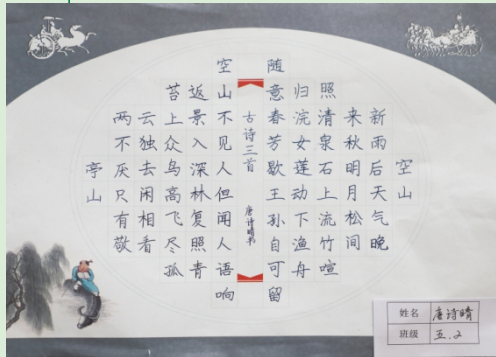
今天的我们，坐在明亮宽敞的教室，走在宽阔干净的路上，在美丽的校园中学习……

科技的发展，时代的进步，让我们生活得无忧无虑。这些，都是党为我们创造的！

让我们奋斗吧，努力吧！把我们的青春，把我们的生命，把我们的一切，都献给党吧！



■ 六年级3班 邓彦芯



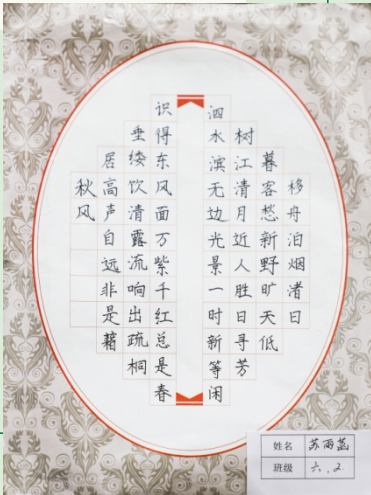
■ 五年级2班 唐诗晴



■ 五年级3班 李文轩



■ 五年级4班 贺蔓君



■ 六年级2班 苏雨菡



■ 五年级3班 马诗韵

献礼元旦——八年级专版



■ 八年级1班 宋梓涵



■ 八年级1班 刘梦希



■ 八年级8班 王可心



■ 八年级1班 黄林道



■ 八年级1班 邓勤曦



■ 八年级1班 熊焱煜



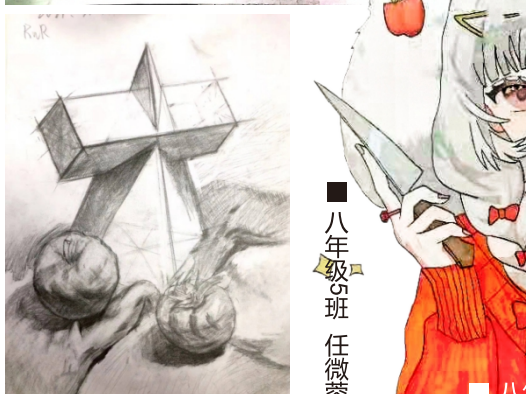
■ 八年级1班 陈麒宇



■ 八年级2班 张舒雁



■ 八年级1班 李鑫



■ 八年级8班 王可心

■ 八年级1班 任微蓉

“双减”之下 嘉州学校庆祝活动更精彩

■ 本报记者 高瞻 文/图

歌声悠扬，奏响元旦乐章；舞姿摇曳，炫动嘉校梦想。在双减背景下，为丰富学生校园生活，展示社团丰硕成果，提升社团活动质量，2021年12月30日上午，乐山市嘉州学校“庆元旦，迎新年”系列活动社团展示劲爆上演，五千三百名师生们共同庆贺2022年元旦的到来。

活动在开场舞啦啦操《show you off》中拉开序幕。随后，16个精彩的文艺节目依次登场。既有童趣满满的合唱，又有俏皮、活泼的拉丁舞；既有西域风情的民族舞，又有时尚现代的街舞，内容涵盖舞蹈、歌唱、乐器合奏、体操等多种形式，其中穿插的抽奖环节，无疑是将文艺汇演活动不断地推向高潮。

据悉，此次庆祝活动除文艺汇演外，还有美术迎新作品展，展出作



品有服装设计、创意美术、纸雕、国画书法等。与此同时，跳蚤市场作为系列活动的一大特色，同期在小学部开展，现场欢笑声、叫卖声、讨价还价声，既锻炼了孩子们的沟通交流能力，同时还将书本中的知识运用到活动之中，在游戏之中感受知识的魅力。

据介绍，庆元旦迎新年活动，一直是学校的优良传统，此次活动将学校文艺方面所取得的成效展现得淋漓尽致。2021年，是嘉州学校浓墨重彩的一年。学校坚持五育并举，切实落实“五项管理”及“双减”政策，着力深化教育科研改革，大力推进师资队伍建设，各类艺体活动精彩纷呈，综合素质明显提升。在大家的共同努力下，学校办学质量大幅提升，实现教育教学发展新跨越。

草堂学校领导一行看望退休教工

2021年12月29日天公作美，阳光明媚，草堂高中校长兼党总支书记张佳一行前往嘉州长卷看望学校退休教工并参加座谈会。

张佳代表学校146名教工，1296余名学生，向草堂高中退休的老教师致以亲切的问候。向退休教师们介绍了学校2021年来取得的成绩：一是以课题为引领，帮助教师专业成长，2021年获得乐山市教育名师1名，骨干教师3名，教坛新秀1名。二是以教研为抓手，助推教育教学质量提升，2021年获得高中教质量综合评估和艺术教育单项评估双二等奖，创建成乐山市心理健康教育特色学校，即将接受乐山市优秀艺术社团先进学校评估验收。三是学校班子将积极争取上级支持加大学校办学条件的改善，同时也真诚希望老教师们继续为草堂的发展献计献策。秉承“家”的办学理念，把学校建成教工乐教的家园，学生乐学的乐园。四是祝愿退休教工身体健康、阖家幸福、天天开心。

（杨菊仙）

市实幼首届庙会大畅游活动举行

为了让幼儿了解中国新年的不同形式，感受中国经典民俗文化、庙会文化底蕴，体验特色民间游戏、小社会的买卖关系，品味传统年节小吃，2021年12月30、31日市实幼展开了为期两天的新年庙会活动。



随着欢庆的音乐响起，浓浓的年味儿瞬间扑面而来，孩子们身穿喜庆服饰，一张张笑逐颜开的脸庞，一个个翘首以盼的眼神。在市实幼，孩子们通过在年俗月丰富多彩的活动中共同参与，一起体验，传统文化就这样润物细无声般浸润孩子们的心田，他们用自己的方式表达着对即将到来的新年的美好祝愿，我们把新年的祥和与祝福送给市实幼所有的大朋友和小朋友们，愿大家在虎年里多喜乐、长安宁，虎虎生威、虎年吉祥。

（涂瑶）

乐山市外国语小学举办“乒搏杯”乒乓球比赛

为弘扬国球精神，传承乒乓球文化，进一步丰富学生业余生活，培养学生兴趣，强健学生体魄，近日，乐山市外国语小学举办第二届“乒搏杯”乒乓球比赛。

本次比赛分为两个阶段，共有近200余名同学参加，进行了180余场比赛。第一阶段校区选拔赛，在新城校区、滟澜洲校区分年级进行。第二阶段校级精英赛，2021年12月21日，在滟澜洲校区乒乓球馆进行了两校区的对抗赛。50多位选手捉对厮杀，经过60多场比赛，陈锦铭、赵章豪、赵芯仪、赵柏轶等4位同学获得年级组单打冠军。通过此次比赛，激发了外小孩子参加乒乓球的积极性，参加体育锻炼的积极性，让外小校园更有活力。

（范毅）

新华保险再添多个重磅奖项

近期，新华保险揽获六个重磅奖项——“市场竞争力十佳保险公司”、“年度卓越保险品牌奖”、“年度卓越理赔服务保险公司”以及3项保险文化品牌大奖，彰显出公司在经营发展、理赔服务和产品创新方面的实力。

近年来，公司坚持在高质量党建引领下，以“1+2+1”战略为指引，坚守回归保障、服务民生的寿险初心，推动各项事业的全面发展。2021年上半年，公司总资产达10221.8亿元，站上万亿平台，实现保费收入1006亿元，创历史同期最好水平，归属于母公司股东的净利润约105.5亿元，增幅达28.3%。

此外，在第十四届中国保险文化与品牌创新论坛上，新华保险揽获三项大奖。其中，公司获得“年度影响力保险品牌”，华实人生终身年金保险获得“年度推荐资产配置保险产品”，荣耀终身寿险获得“年度推荐终身寿险保险产品”。

（新轩）

市中医医院与市委老干部活动中心 举行战略合作签约仪式

■ 田雨婷 文/图

2021年12月29日，乐山市中医医院与乐山市老干部活动中心举行战略合作签约仪式。市委组织部副部长、市委老干部局局长刘玉梅，市委老干部局副局长张林、杨旭东，市委老干部局机关党委书记赵晋，市中医医院党委书记王青松，市中医医院党委副书记、院长陈柯等参与签约仪式。

市中医医院党委副书记、院长陈柯和市委老干部活动中心主任徐献荣代表双方签署战略合作协议。

市中医医院党委委员、副院长高林介绍，为进一步做好离退休干部的健康服务工作，根据老干部活动中心的实际情况和老年学员需求，医院和老干部活动中心将联合开设中医药健康养生培训班，由医院组织专家团队，定制教学课程，为全市老年朋友传授中医健康知识，重点开展常见老年病的预防和自我调养健康指导，使老年朋友逐步树立起防重于治的健康理念。

签约仪式上，刘玉梅代表市委老干部局向王青松一行的到来表示热烈欢迎，同时向乐山市中医医院长期以来给予的关心和帮助表示感谢。刘玉梅表示，此次培训班的成功举办正是贯彻落实习近平总书记老龄工作、老干部工作重要指示的一次生动实践，必将有力提升广大老干部老年人的生活质量和幸福指数，使老百姓更了解中医保健。

“此次签约旨在发挥中医药在养老方面的独特优势，增强我市老年人群的健康保健意识，不仅是双方创新‘院校合作’模式的新探索，也是实现医疗资源与老年教育资源互联互通的新尝试。”王青松表示，医院将把握好这个机会，迎接挑战，在打造品牌培训班的基础上，探索更多的合作模式，将院校合作做活做实，更好地为老年人办好事、办实事，为建设健康乐山贡献新力量。



TAVR微创新技术帮助患者解除病痛



“周主任、郑医生真心感谢你们，之前我都不敢想像我能做成手术，是你们给了我第二次生命……”近日，已经出院一个多月的徐叔叔特意带着锦旗来到市人民医院心脏大血管外科向全体医护人员表示由衷的感谢。

63岁的徐叔叔是一位农民，平时靠着他辛苦劳作得来的微薄收入勉强支撑着一家的生计，徐叔叔长期身体欠佳，患有重度营养不良。在今年11月份，徐叔叔由于“三叉神经痛”到医院神经内科就诊。

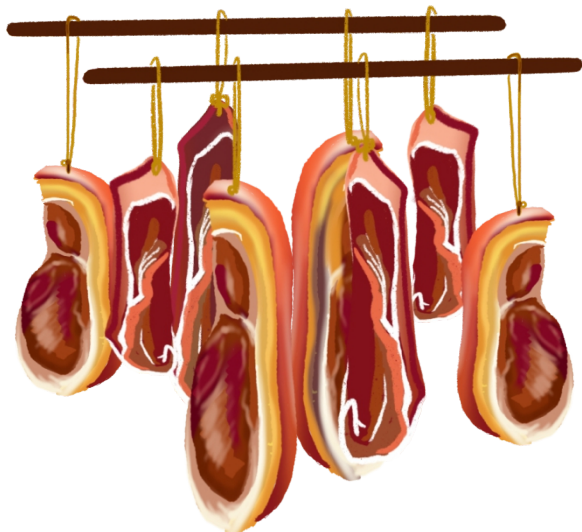
入院后经过详细检查评估，心脏彩超提示，主动脉瓣病变：重度狭窄伴中度反流（二叶式主动脉瓣畸形），左房长大，主动脉增宽，考虑欧氏瓣，室间隔及左室后壁明显增厚，限制性左室舒张功能降低，二尖瓣轻-中度反流，三尖瓣轻度反流。徐叔叔被诊断为心脏瓣膜病，加之又患有肺气肿、重度营养不良等基础疾病，徐叔叔心累气促的症状十分明显。徐叔叔一家在得知病情后十分焦急，还曾专程去成都大型医疗机构咨询相关治疗情况，被告知需要手术治疗且费用需要三十多万，高昂的医疗费用让本就贫困的家庭望而却步，徐叔叔一度想要放弃。

在焦急关头，徐叔叔一家了解到市人民医院心脏大血管外科在开展微创心脏瓣膜手术且处于省内领先水平后，又重新燃起希望。经过会诊评估，徐叔叔转入心脏大血管外科进行进一步治疗。根据EuroSCORE II评分（欧洲心血管手术危险评分），徐叔叔属于手术高危高风险人群，医院心脏大血管外科周洋主任团队考虑到徐叔叔的病情和手术风险，经过综合讨论和积极沟通，决定为徐叔叔实施手术风险更小、更安全的心脏微创介入手术——TAVR（经导管主动脉瓣置换术）。同时，又考虑到徐叔叔的经济情况，周洋主任团队帮助徐叔叔一家申请到了红十字会和社会帮扶基金的援助，解决了徐叔叔一家燃眉之急。

2021年11月12日，徐叔叔接受了TAVR手术，整个手术过程十分顺利，术后，徐叔叔快速康复，已经好转出院，出院结算时整个手术治疗费用在结合医保报销、帮扶基金支援后，个人支付费用仅十万元左右，让徐叔叔一家省下了原计划的三分之二费用，极大程度缓解了徐叔叔的经济负担。

据悉，自市人民医院心脏大血管外科开展TAVR（经导管主动脉瓣置换术）手术以来，已成功为无数高危、高风险心脏瓣膜病患者重塑“心门”获得新生，现微创心脏瓣膜手术已处于省内领先、国内一流水平，团队不仅坚持与时俱进，不断精进技艺，还注重“人文关怀”，坚持把“以病人为中心”的服务理念贯穿在全部工作中，倡导把小事做实，把细节做好，用实际行动提高患者就医体验。

（肖亚婷）



为什么始终不推荐你吃咸鱼腊肉

除了亚硝酸盐，腌制食物的4大缺点

常见的腌制食品有腊肉、腊肠、酸菜、咸鱼、火腿、香肠等。在制作工序方面，有些地方是直接盐腌几天后拿出来晾晒干；有些地方是腌制后用火熏干，之后都置于通风处存放。其实除了亚硝酸盐，不推荐你吃腌制类食品还有以下几个原因：

1、盐含量超标

盐是肉制品加工中不可缺少的原料，既可以调味，又让肉质更加鲜嫩，还可以方便肉质保存。尤其是需要长时间风干的腊肉，为了更好地防腐抑菌，常常需要大量的盐来加工，含盐量可以达到5~10%。根据世界卫生组织（WHO）的建议，成年人每天的盐摄入量不超过5克，大约相当于一茶匙的量（或一啤酒盖抹平的量）。摄入过多的盐，血压随之升高，而高血压又会进一步导致心血管疾病。

2、高油脂

制作腊肉腊肠的原材料多以肥瘦肉为主，其本身脂肪就比较高，加工过程伴随着大量水分的丢失（烟熏、风干、火烤等），单位重量下的脂肪含量得到了进一步提升，可以高达48%。一根小腊肠（长15厘米）约重40克，其中约含20克脂肪，而一茶勺油的脂肪也才4~5克。也就是说，一根腊肠相当于含5勺油。

3、熏制产生苯并芘

肉类在熏制过程中，动物肉的油脂会因为高温滴下，落在炭火上会产生大量浓烟，这些浓烟中不乏有害物质，如多环芳香烃、煤焦油等有害化学物质和强致癌物苯并芘。而这些有害物质不仅存在于烟雾中，还会存在熏制肉类的表面。经常食用会在一定程度上增加患癌几率。

4、营养流失

在制作过程中，肉中很多维生素和微量元素等几乎丧失殆尽，如维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素C等含量均为零。

实在想吃，这样减少腊味的伤害

对于普通人而言，少量吃腊味对健康影响不太大。实在想吃，可以遵循以下方法，减少伤害。

1、食用前冲洗+浸泡+水煮

咸鱼、腊肉盐分较高，食用之前先进行清洗，去除浮尘、其他有害微生物。浸泡一会儿，帮助稀释亚硝酸盐。再用水煮一遍，让一部分盐、脂肪、亚硝酸盐等有害物质溶于水。

2、腌制20天以上

一般来说，腌制20天之后的腌制食品中亚硝酸盐含量已经明显下降，一个月后是安全的。此外，添加鲜蒜、鲜姜、鲜辣椒、维生素C等均可降低亚硝酸盐的含量。

3、控制食用量

成年人每次的食用量最好不要超过150g，50g左右为宜。一周内食用最好不要超过3次，不要连续食用。

4、搭配果蔬和大蒜

吃咸鱼时注意搭配果蔬，其中的维生素等能够分解亚硝胺，还可以吃些大蒜。

（来源：生命时报）

对南方人来说，腊味是入冬的仪式感。制造腊味的初衷，是为了能在南方潮湿天气里，更好地储存易腐败变质的鲜肉。如今即使家家都有冰箱，但很多人还是独爱家乡这口“腊味”。

而世界卫生组织国际癌症研究中心发布的致癌清单中，中式咸鱼、腊肉等均在一类致癌物之列。腊味中致癌物的来源是什么？腊味真的不能吃了吗？本期解读让人“既爱又怕”的腊味美食。



咸鱼、腊肉真的会致癌？

关于“咸鱼、腊肉致癌”这样的说法，处处可见。虽然可能让人扫兴，但小编还是要强调，腌制食品真的不健康。

咸鱼、腊肉经过高浓度的盐腌制，在腌制过程中会产生大量亚硝酸盐。亚硝酸盐本身并没有致癌性，但当亚硝酸盐进入胃里，遇到蛋白质的分解产物胺类，胃中的酸性环境会促使两者发生反应，亚硝酸盐就会转变成有致癌性的亚硝胺。亚硝胺具有强烈的致癌作用，容易引起食管癌、胃癌等。

少吃咸鱼腊肉，减少鼻咽癌

反复鼻塞、涕血、耳鸣、闷胀、头痛、面麻、上颈部淋巴结肿大……这些都是鼻咽癌的常见症状。

鼻咽癌呈现“南高北低”的趋势，广东、广西、湖南、福建、江西、海南、港澳等地高发，其中又以广东省发病率最高，患病人数大约占到全国的60%。这主要是因为当地居民多有进食咸鱼、腊肉等腌制食品习惯，这些食物中亚硝酸盐含量较高，有致癌作用。

憋尿憋到尿血 憋尿的危害远远不止于此



凌晨3点排队抢购网红玩偶，憋到尿血，最近上海迪士尼事件冲上微博热搜第一，引起了不少网友的热议。

如果说一次憋尿是经历，那么长期憋尿则是对身体的伤害。我们经常听说的一句话就是，活人不能让尿憋死，但殊不知，这种看似无伤大雅的行为，真的会“憋”出“伤”。

长期憋尿会“憋”出哪些“伤”？

俗话说流水不腐，正常排尿不仅对泌尿系统有自净作用，还可以排出体内的代谢产物。如果膀胱内囤的尿液长时间滞留体内，含有细菌的尿液不能及时排出，同时长期憋尿会使膀胱被撑胀大，膀胱壁的血管被受压，出现膀胱黏膜缺血，此时，外面的细菌很容易乘虚而入和大量繁殖，诱发膀胱炎、尿道炎等疾病，出现尿痛、血尿等情况。

女性由于尿道的短直宽，发生尿路感染的风险更大。若出现细菌逆流而上便会引起肾盂肾炎，而尿液的反流会引起肾积水，甚至损害肾脏功能。

经常憋尿会使前列腺腺体收缩，造成慢性充血，引起尿道压力增加，加重前列腺液淤积，同时泌尿道的细菌也会通过前列腺管逆行至前列腺而引发感染，造成前列腺炎、血精、早泄等都可能发生。

憋尿会使人心烦躁，对于平素有高血压、动脉硬化、冠心病等特殊人群，无异于火上浇油。在憋尿时，会造成生理和心理上的双重高度紧张，极有可能会引发血压升高、脑出血、心律失常、心绞痛，甚至猝死。

长时间憋尿后，一旦用力排尿后引起胸腔内压力增加，膀胱压力骤减，导致回心血压下降，脑血流量供应减少，可引起大脑暂时性缺血缺氧而晕厥。在尿液迅速排空时，通过迷走神经反射引起心动过缓，也可能引起排尿性晕厥。排尿性晕厥往往是一种反射性晕厥，一般是老人在夜间起床排尿过程中或排尿结束时发生，发作前多无征兆。

国外研究资料也表明，排尿次数与膀胱癌的发病率密切相关，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性越大，习惯性憋尿的人，日后患膀胱癌的概率比一般人高3-5倍。这是由于憋尿增加了尿中有毒、有害、致癌物质对膀胱黏膜上皮细胞的刺激时间，可能诱发膀胱癌。

什么情况算憋尿？

我们的肾脏会不断地过滤血液中的废物产生尿液，尿液经过输尿管的蠕动往下走，暂存在囤尿专业户——膀胱里，它每天都兜住了不少“新鲜”的尿液。当它储存尿液逐渐增加到一定的数量时，则通过尿道来排出体外。

排尿过程是一种受中枢神经系统控制的复杂反射活动。正常成人每天日间平均排尿4~6次，夜间就寝后0~2次。一般情况下，人体的膀胱可以储存200~300ml的尿液，当膀胱尿液累积达到300~500ml时，此时膀胱壁上的各种压力传感器会因为膀胱被尿液充盈而感到兴奋进而产生尿意，同时告诉大脑该去解决了如果附近没有厕所，大脑则下达指令，需要憋住。

当尿液达到500~600ml时，“蓄水池的水龙头”——尿道括约肌就开始收缩、严防死守，同时膀胱的移行上皮就会展开拉平，膀胱像气球一样被胀大，来维持一定的容量，阻止尿液的流出。

但当膀胱里的尿液达到阈值——800ml时，此刻，要么出现尿液喷薄而出、一泻千里，要么因为长时间憋尿导致尿道括约肌痉挛，逼尿肌过度扩张、收缩无力，引起排尿困难甚至尿潴留。

憋尿，在医学上称为“强制性尿液滞留”。如果膀胱储存的尿液长期超过400ml，就属于长期憋尿。

憋尿为什么会尿血？

一般来说，憋尿不会引起尿血。极个别人可能会因为膀胱过度充盈时，突然排空膀胱速度过快，造成膀胱压力瞬间骤减而引起膀胱黏膜的渗血或小血管的破裂出血，此时需要多饮水、多排尿。如果还有持续肉眼血尿的发生，则应警惕泌尿系统可能存在一定的问题，需要去医院做一个常规检查，进行针对性治疗。

几块钱一支的红霉素眼膏到底能治多少病？



说起红霉素眼膏，想必大家再熟悉不过了。甚至在一些人的心中。这样一支小小的几块钱的药膏可谓是“万能神药”。它虽然叫做眼膏，但好像身上其他部位的一些小毛病，如嘴角发炎、痤疮、鼻子干等等也都能拿来治一治。

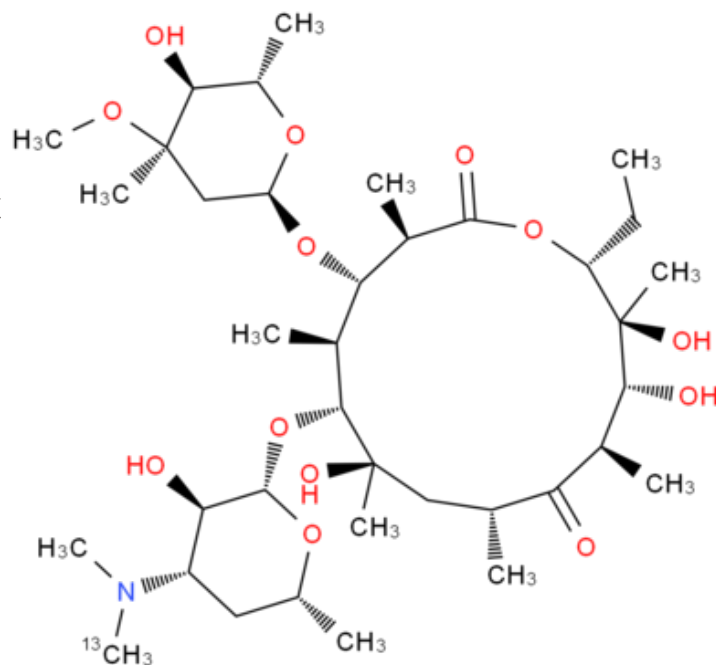
对此，也有不少人纳闷了，红霉素眼膏到底是一种什么药？真的有这么多作用吗？和红霉素软膏又有什么区别？有没有禁忌？接下来就给大家讲清楚。

红霉素眼膏是什么药？

红霉素是一种抗菌药物，属于大环内酯类，通过抑制细菌蛋白质的合成来发挥抗菌作用，对革兰阳性菌、厌氧菌、支原体及衣原体等具抗菌活性。其主要成分为红霉素、液体石蜡、羊毛脂和凡士林。

作为眼科常用的非处方药，红霉素眼膏主要用于沙眼、结膜炎、睑缘炎及眼外部感染。除眼科相关疾病使用外，也可用于细菌性外耳道炎、鼻前庭炎等局部感染。

临床上红霉素眼膏可用于眼科手术（防止感染）；鼻出血（用来止血）、鼻前庭炎；口角炎（与维生素B联合使用）；疱疹、压疮等皮肤疾病；肛管炎性疾病、肛裂等肛门相关疾病。



红霉素软膏和红霉素眼膏有什么区别？

红霉素软膏和红霉素眼膏虽然只有一字之差，但是两者使用方式及药效却有许多不同。

适应症不同：红霉素软膏属于皮肤科常用的非处方药，适用于脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面的感染和寻常痤疮，也就是主要用于不同程度的皮肤损伤和轻微感染。此外，红霉素软膏也用于止鼻血、与维生素B2合用治疗细菌性口角炎等。

如前所述，红霉素眼膏是眼科常用的非处方药，主要用于沙眼、结膜炎、睑缘炎及眼外部感染等眼部相关疾病及细菌性外耳道炎、鼻前庭炎等局部感染。

主要成分—红霉素的浓度不同：尽管两者的主要成分都是红霉素，但是所含红霉素的量却不同。红霉素软膏中红霉素的浓度为1%，而红霉素眼膏浓度为0.5%。如果误用，红霉素眼膏或不能达到抗皮肤感染所需的治疗浓度。

无菌程度不同：这两种制剂在生产过程中，红霉素眼膏制备过程为无菌操作，而红霉素软膏的制备过程不要求无菌。

颗粒大小/刺激性不同：红霉素眼膏在制备过程中要求制备成极细粉，颗粒非常微小，对眼部应无刺激。

而红霉素软膏对颗粒的要求相对宽松，只需均匀细腻、黏稠度适宜，易涂在皮肤上且无刺激性。因此，不要将红霉素软膏用于眼部感染。

哪些情况下不适用红霉素眼膏？

参考《抗菌药物临床应用指导原则（2015年版）》中对大环内酯类药物使用的注意事项，红霉素眼膏使用时应注意以下几点：

对红霉素及其他大环内酯类过敏的患者不能使用。

红霉素禁止与特非那丁合用，以免引起心脏不良反应。

肝功能损害患者如有指征应用时，需适当减量并定期复查肝功能。

此外，红霉素也是抗生素类药物。在使用任何抗生素药物的时候，都要时刻有“合理使用”的概念，使用前应先咨询医生或临床药师。此外还要注意使用周期，即使病情好转也要按照完整的处方服药，但也不能长期使用。

过度使用和滥用会引起细菌耐药，如果细菌对所有抗生素都耐药，我们将进入后抗生素时代，面临无药可用的窘境，到那时普通感染和轻微损伤都会有死亡风险。



关注科普中国
获取更多知识

大胆启用全实力派演员阵容 让好演员演绎好故事

其实，《对手》黑马之姿是有底子的，编剧王小枪擅长谍战类型，导演卢伦常则有丰富的家庭生活剧执导经验，双方的配合或许正是《对手》这部融入多元素现代谍战剧好看的原因之一。同时，更显眼的则是《对手》的演员阵容。郭京飞、谭卓、颜丙燕、宁理……多位实力派演员的齐聚，无疑是让《对手》更出彩的原因。

《对手》这部现代谍战剧是有较大演技考验的，尤其是剧中生活气息满满却又带有多层身份的角色，如果演技浮夸就很难让角色真正立住，这也是这部剧大量启用中年实力派演员、优秀青年的原因——通过实力派演员将文本故事的魅力最大化。

应该说，《对手》根据故事剧情需要启用实力派演员，尤其是此前没有高市场热度的中年实力演员，是符合了当下文艺创作导向的，即尊重内容创作。在此之前，行业对流量明星的追求带来了行业的浮躁以及市场对剧集内容的不信任，现在《对手》的出现也再一次证明了，好故事好演员更能获得市场的认可，这也是让剧集行业看到正向发展希望的一点。

谍战外衣下的正能量启示 好剧集不只是“图一乐”

好的剧集从来不该只是让观众“图一乐”，故事内容中包裹的价值观内核也正在成为当下观众关注的一点。

尽管《对手》是一部现代谍战剧，但剧中所涉及的话题并不止于谍战，这让这部剧有了更多可看性，包括剧中间谍走向穷途末路后，为了养育多年非亲生孩子而妥协的结局，也让我们看到了人性善的一面。

应该说，温暖与正能量《对手》是始终贯穿的，做间谍的李唐也有善良的一面，因为太关注工作而忽视家庭的段迎九，在面对家庭成员时也会无措、愧疚，正反双方人物的不完美，反倒让整个故事更丰满，更让观众信服，从而通过这部剧，让市场意识到了“间谍或许就在我们身边”的事实，起到警示作用，也让我们看到了国安人员的不易，对这一默默奉献的群体产生敬意。

从这一角度来看，《对手》也称得上是一匹黑马，观众在追剧之后能有所启发、有所收获，也是这部剧的市场价值。

题材创新

用现实化故事抓住市场

谍战剧这一类型的看点大多聚焦在正反派双方的斗智过程上，然而《对手》创新性尝试现代谍战题材，却是在保留斗智的过程中，添加了更多元素，比如家庭伦理、中年生活、家庭教育等等，而能融入多样元素，则是多亏了剧集将第一视角放在了李唐、丁美兮这对反派间谍夫妻身上。

相比常规谍战剧中间谍男帅女美，手握黑科技还多金，《对手》中的这对间谍夫妇整日被生活所困，剧中对这对夫妻贴近普通人现实生活的描绘，让观众看到了影视间谍形象的B面，甚至在“穷”字一事上产生了一定共鸣。

应该说，浓厚的生活气息增强了《对手》的现实感、真实感，包括剧集中对细节的把控更强化了这一点，比如为了多挣钱丁美兮私下补课的内容《韩非子喻老》《最苦与最乐》，都是中学语文课程中所涉及的，再比如母女谈话前李唐和李小满私下的拍手，也还原出了女儿与父亲更亲近的中国式家庭关系。

这样来看《对手》在内容层面的优秀，第一是在基础上保持了紧凑硬核的剧情，势均力敌的较量，让观众能享受到谍战片的观剧快感，第二也是更重要的一点，就是通过现实化、生活化的角色故事描绘，实现谍战题材的创新，给观众带来新鲜感的同时，更容易将观众带进到故事中，以形成共鸣。这正是《对手》能够成为黑马剧的第一点。

（来源：读娱，有删减）

《对手》做对了什么？ 高口碑收官的年末黑马剧

1月1日，《对手》以豆瓣8.0分的高口碑收官，猫眼全网热度最高达到第三，豆瓣短评“这才是电视剧该有的质量，剧情紧凑，细节也合理不侮辱观众智商”得到网友1086次“有用”的点赞，可见《对手》在市场中的认可度。

