



# 乐山广播电视报

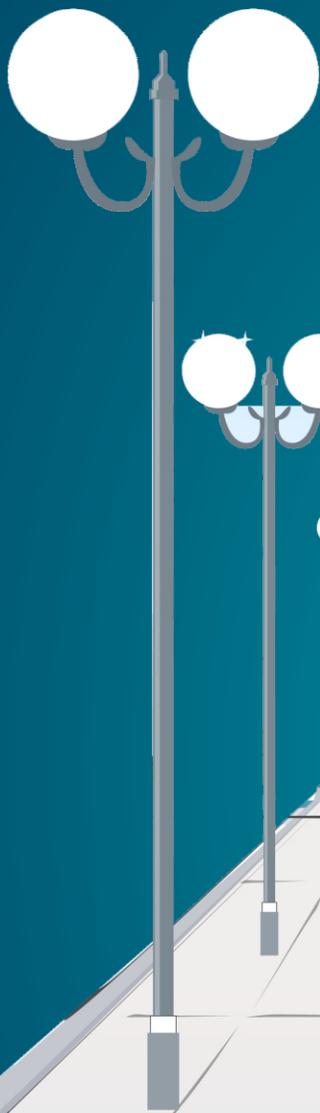
LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



07 | 总第1485期  
本期28版  
2022年02月17日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平



## 中老年 的那些 情事

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://szb.lswweekly.com/ 主管：四川党建期刊集团



SINCE 1993  
山东广播电视台

山东广播电视台

温度 风度 厚度

## 本期导读

乐山广播电视报  
2022.2.17

READING  
GUIDANCE



### 10

新闻周刊

一周新闻汇

北京冬奥会半程综述



### 12

新闻周刊

面孔

李子萌的 Ai梦



### 14

新闻周刊

观察

乐山消费市场虎虎生威



### 18

文旅周刊

关注

乐山文旅项目建设奋战“开门红”

值班编委：熊春鹰  
 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。



# 中老年人的那些情事

■ 本报记者 杨莹

■ 相亲，过去一直被视为年轻人的主场，但在老龄化趋势之下，中老年人的相亲需求越发旺盛。相亲渠道也从传统的公园相亲角拓展中老年相亲节目、线上相亲直播间，以及线下各种社交活动。

中老年人，正在成为相亲市场的中坚力量。

# 爱要坦荡荡

“你不是我的菜，我就这么坦率！”“伺候你？那你去找保姆吧！”“我需要一个保障，你要有车有房……”爱情并非年轻人的专属，中老年群体的欲望、婚恋观、自我价值的觉醒使得他们缔结亲密关系的需求逐渐走出隐秘的角落。

## “从来不想独身，却有预感晚婚”

阿莲  
女 / 49岁 / 单身5年

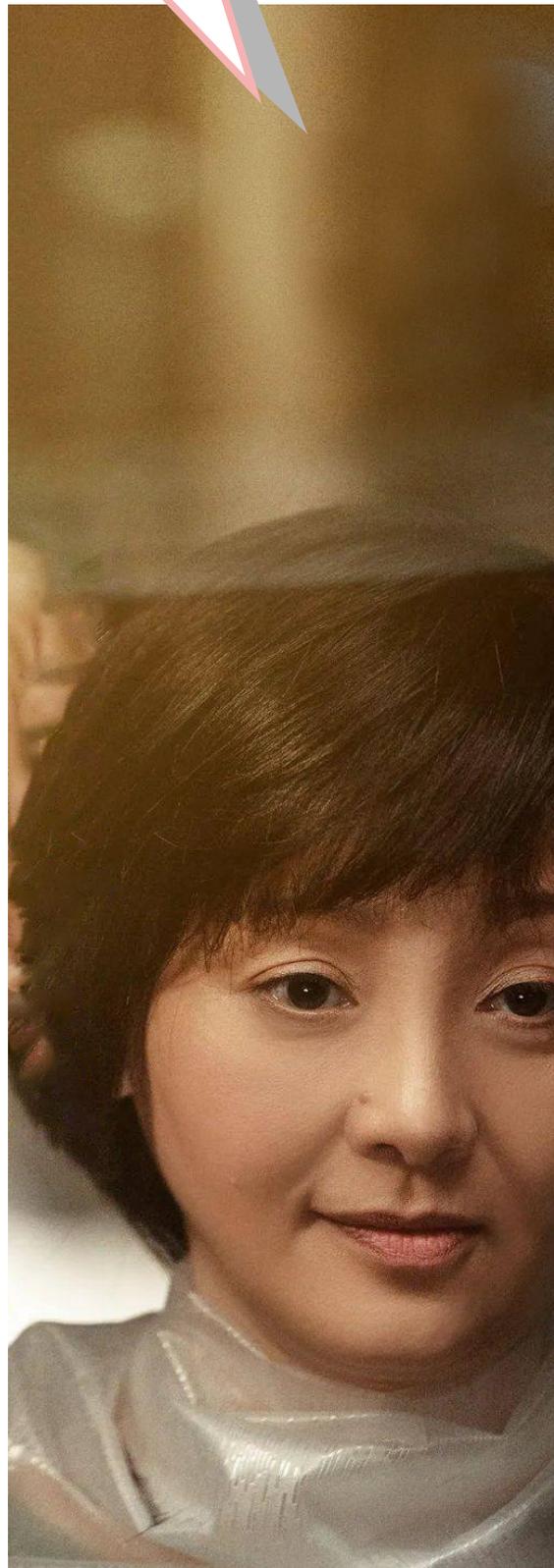
“朋友、同事都抱上了孙子，你什么时候带个女婿回来，让妈妈高兴一下？”一年一度最火爆的催婚和相亲连环击，总是在春节返乡的假期爆发。此时的阿莲早已泰然处之，“按照您的要求，上周又见了两个，两个都没戏。一个比我大10岁，我不愿意。一个收入没我高，他自己觉得配不上我。”性格直爽阿莲在见面时聊得也很直接，身体是否够健康？有没有住房、退休金？子女支不支持？还会聊性生活。

“所有的婚姻应该都该建立在感情和三观一致的基础上。”34岁时阿莲本可以和恋爱2年的男友步入婚礼殿堂，但是因为缺乏一致的价值观，俩人最后还是分开。“不相亲圈子窄，一相亲全是槽点。”两年前，阿莲通过相亲平台介绍、线下活动、亲友介绍，约见了十几位男士，在微信、soul等社交平台简单聊过几句的更有一二十个。大部分由于聊得不投机、第一次就没眼缘，便不了了之了。即便屡试屡败阿莲还是有收获的，“刚开始相亲，眼里都是别人的问题，时间一久发现自己原来有这些问题，更能认清自己在恋爱中的需求和问题是什么。”在上一段恋爱中，阿莲是偏强势的一方，喜欢管控对方。经历了一段时间的相处，她正改掉这种支配欲。在经济条件上，她也放宽了条件。以前她觉得两个人应该收入相当。现在她有了“1+1>2”的新理论，只要对方

有收入就行，两个人一起作为共同体1+1总是大于2。比起匹配学历、收入、工作这些外在标签，她更心动于对方一言一行里透露出来的体贴和细腻。

“我从来不想独身，却有预感晚婚。”很长一段时间，我也不理解自己，为什么明明已经大龄了，非要挑挑拣拣。后来的我突然顿悟，婚姻并不是必需品。结不结婚，生不生孩子，只是个人菜单栏上的一道选择题，无所谓对错，也没有具体标准，你喜欢哪种就选哪种。结婚，应该是两个相爱的人，愿意一起共赴美好的未来，而不是到某个年龄，因为结婚而结婚。如果没有，就努力把自己活成一片花园，不必等着谁送花来，那样的人生其实也不错。不要因为外界的流言蜚语而扰乱了内心的平静。

“有钱、有狗、有自由，现在的我比身边婚姻里一地鸡毛的人好太多。”人来人往的世界中，我们不停的遇见，又不停的错过，即使踏过千山万水之后，还是渴望爱与被爱。阿莲感慨，在许多人眼中，自己是名副其实的剩女，眼光很高，虽然不知道自己到底要什么样的，但清楚的知道，自己不要什么样的。“宁缺毋滥，哪怕身边人都觉得火烧眉毛了，我依然活在自己的世界里，自得其乐。”虽然独居，阿莲的生活却过的十分精彩，用她自己的话说，能保持良好的体型和心态，是因为没有孩子没有压力。



## “追寻真爱是一次次奔现”

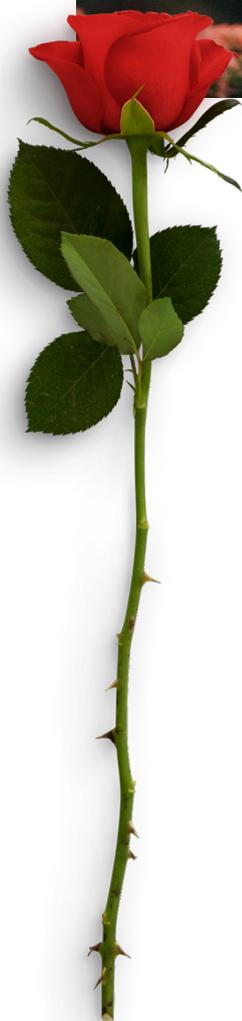
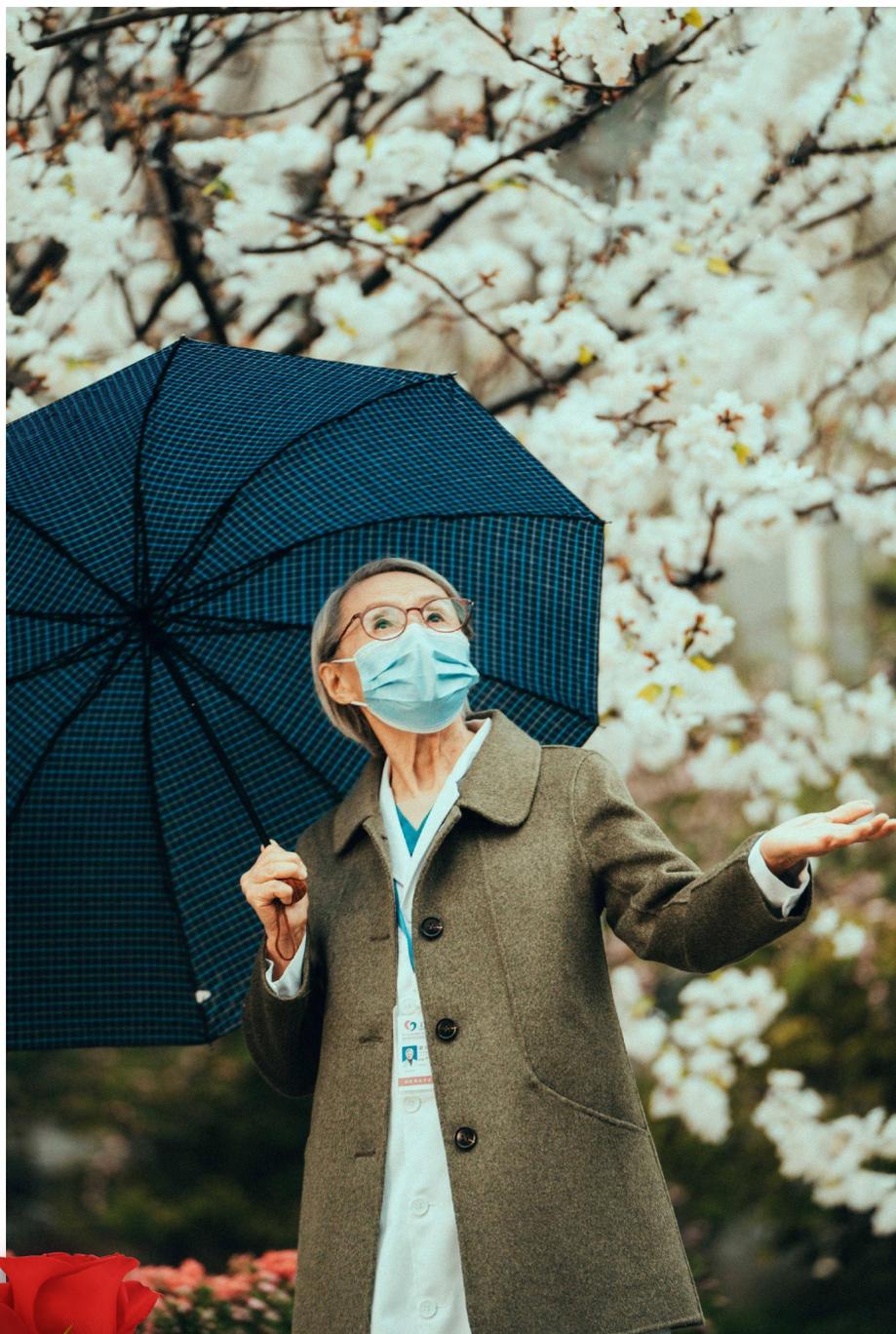
王淑惠  
女 / 57岁 / 单身5年

“你不是我的菜，我就是这么坦率”。王淑惠活得很有个性，曾经经商的她，为自己的后半生留下了一定的积蓄。平时王淑惠最大的爱好就是和姐妹们一起逛逛街，拍拍照、报旅行团去浏览各地的名胜古迹。即便生活过的有滋有味，但每到过节时，强烈的孤独感便涌上心头，每分每秒的煎熬让王淑惠喘不过气来。

“之前过年过节，子女都会回家陪我。可是这两年，他们都有了家庭，儿子要陪着儿媳回娘家，女儿又因为忙于照顾孩子，不能回来了。”不想孤身过年的王淑惠只能到表姐家团年。虽然也是一大家子一起过年，可看见别人的家庭圆满幸福，内心的那份孤独感全部来袭。

曾经的王淑惠有过两段婚姻，可都因为性格不和而导致离婚。在单身的日子里，她已经记不清自己相亲多少次了，但与网恋对象见面场景却历历在目。“奔现了3次，虽然都失败了，但我似乎越挫越勇。”旅途的疲惫被即将与网恋对象见面的兴奋所代替，每一次的奔现都让王淑惠感觉空气里都是甜甜的爱情的味道。第一次奔现是在成都，也正是因为首次奔现的经验缺乏，见面不到两个小时，王淑惠直接拒绝了。“后面奔现的两个对象分别是在贵州和重庆，他们的谈吐还算不错。可一个比我小5岁，接触不到三个月后我们就同居了。”在王淑惠看来，同居是快速检验两个人是否合适的有效途径。“刚开始我俩相处的很和谐，时间一久他居然让我一直洗衣服做饭。”对于这一点，王淑惠很不能接受，便和他进行了沟通。结果对方却说，“咱们以后就要一起过日子了，家务活肯定是女人做，现在就开始培养挺好的。”再婚的生活，王淑惠可不想免费给别人当保姆，所以后来她果断拒绝了这段感情。

在重庆见的王大爷，年龄62岁，身高167cm，每月有5000退休金且独居，这是王淑惠对另一半的理想条件。两个月的相处后，王大爷说，“子女反对自己再婚，所以现在我们就搭伙过日子，



不领证。为了让你省心，在一起生活，我们最好是AA。”王淑惠知道了对方的想法之后，就不再继续交往了。“虽然他看起来挺有文化，生活条件不错，身体状态也很好，但彼此之间的思想却有很大的距离，他更在乎子女的意见与感受。我想要的是一个全心全意为我的人，而不是搭伙过日子的伴。男人只想要得到，不愿意付出，我还不如单身。”

“现在中老年人的婚恋观其实很现实，我们再婚的目的就是希望身边有个用心对你、照顾你的人，如果大家的心都那么虚伪，或又太过现实，又怎么能指望别人对自己好呢？”如今的王淑惠意识到，一个人过也很好，不需要给别人洗碗做饭，自己想要做什么事情就做什么事情。虽然会孤单一点，可是生活并没有太多的琐碎和压力。如果为了避免孤单，就随便和别人搭伙过日子，晚年不一定会过得多好。王淑惠感言，大部分过了60岁的男人，对情感的需求都是现实的。他们想要再婚的目的也特别自私，希望有人照顾他，但又不想让对方占便宜，用这样的心态去择偶的人，幸福是不会和他们靠近的。



## “等待契合灵魂”

曾伦  
65岁 / 男 / 单身7年

人生中有很多魔咒，其中一个就是，越急越得不到。这句话同样适用于爱情，欲速则不达。曾伦是大学退休教授，退休金七八千，有房、有车，虽然年纪大，但是心态很时尚，思想很前卫。写诗作画、纵情山水间、心游尘世外。“年轻时谁都有个性，在曾经的婚姻里，两个人总是因为一些鸡毛蒜皮争个面红耳赤。吵着吵着也就累了，我们选择放过彼此，也就和平离婚了。”曾伦笑着说，他们那一代人的婚姻，经常父母包办，接触几天就闪婚，过后发现不合适，又觉得离婚丢人，忍了半辈子。因为没有尝试过爱情，越是到这个岁数，越期待爱情，期待干净纯粹的爱情。

在单身的日子里，也有不少亲友为曾伦介绍对象。要不年龄不合适，年龄合适的气质不是曾伦喜欢的，气质符合的见了面后又觉得谈吐不佳，好不容易遇见年龄、气质、修养兼具的，可曾伦又觉得两人的灵魂不契合。渐渐地，曾伦也就随缘了。“我这辈子做的都是特立独行的事，现在找伴儿，依然还会坚持我的想法，实在找不着就不找了。”

对婚姻持佛系态度的曾伦，其实对恋爱、结婚并不排斥，但他并不会为了寻找另一半特别努力，而是持一种随遇而安的态度。相爱不是一种疲惫的拖累，而是一种心灵的依靠，两人间的信任是多么珍贵。你可以去开拓自己的世界，并且是自由自在地开拓，然后还有一个人爱着你，是你的坚强后盾。平淡真实在每一刻里，没有轰轰烈烈，却能细水长流，这就是爱情最美好的样子。曾伦感言，幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。见过很多身边不幸的婚姻，有的逃离不了鸡飞狗跳的命运，有的过着丧偶式的单身生活，有的内心早已撕裂却表现得相濡以沫仍在苟且。还有一些曾游荡于风花雪月的浪子，最后年纪大了被催婚，随便找一个人搭伙过日子，最后生活琐碎不停吵闹。“真爱从来都不是弱者之间的相

互依赖与伤害，也不是苦苦追逐与等待。而是两个同频的灵魂相互尊重，理解依赖。各自守着底线，又各自保持独立的空间，又与她享受生活活在当下的共鸣。”

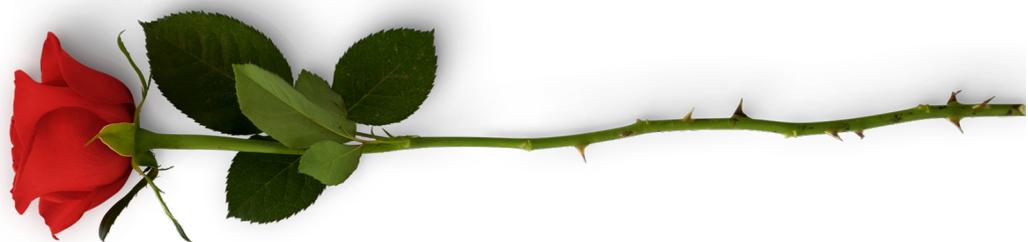
老年人的生活方式，大半辈子了很难改变，也很难说为谁改变。曾伦笑着说，你可以步履不停，只争朝夕，但永远不要忘了生活的意义不全是婚姻。结婚不是浪漫的幻想，而是现实的柴米油盐。婚姻也不是弱者的保护伞，如果你自己活得一团糟糕，结婚也不会使你好起来。更不要因为寂寞而稀里糊涂的选择不称心意的人，错爱只会带来伤痕，与其与错的人在爱海沉沦，不如修炼好自身，安安静静地等待那个对的人的到来。

“过了耳听爱情的年纪，会喜欢慢一点的关系。”所谓慢慢喜欢你，就是想让“喜欢”这两个字，好几次想要说出口再咽回去，最后真的藏不住的时候，再告诉你。爱上一个人不是一饮而尽，而是端起酒杯细抿，将心事一点点说给对方听。无妨爱我薄凉，但求爱我长久。



## “爱是相互陪伴与照顾”

陈建军  
男 / 72岁 / 单身8年



“老小孩老小孩，人越老越像小孩，需要有人来关心自己。”

陈建军第一段婚姻很不幸，离婚之后孩子归了女方，一直不让他见。后来他遇到第二任妻子，妻子对他很好，带过来的儿子也相处融洽。为了不打破这份和谐，陈建军和妻子商量决定不再要小孩。幸福的日子总是过的很快，在陈建军61岁时，妻子和儿子因一场事故去世了。一夜之后，陈建军不仅变得沉默寡言，硬朗的身体也垮了下来。每一天都生活在悲痛里的他，靠着一点一滴的回忆支撑着接下来的“旅程”。

人生就像一场夜路，更多时候，找一个人结伴同行，是为了让这条路上减少一些孤单和恐惧感。独居的8年中，陈建军常常24小时开着电视，只为用电视里的声音，给家里加点人气。“我本以为会在没有阳光的日子里孤独终老，没想到临到晚年，还遇上了那个愿意陪伴我余生的人。”陈建军回忆，3年前自己的腿得了脉管炎，不能走动。曾经亲友介绍的王阿姨得知后，竟然提出照顾自己的想法。“当时就拒绝了，非亲非故的我不能拖累人家。”虽然陈建军知道王阿姨一直在等他，但是自己却迈不过心里的坎。做完手术的那一个月里，王阿姨每天都到医院看望陈建军，带上亲自为他做的饭菜、陪他聊天、帮他按摩……“人人都渴望

幸福，可不少人却不愿意多付出。”64岁的王阿姨笑着说，“每一个单身人的孤独，其实是一样的，我很理解他的不易也从心里心疼他。他只是看起来固执、态度强硬，但实际上是很可爱的老人。”王阿姨坦言，自己追求这份幸福时，也遭到了子女的强烈反对。“但到了我这个年纪，认准了一个人就不想再轻易放弃了，我也要为自己活一次。”

务实并非中老年恋爱的单一旋律，有时他们的硬核浪漫分分钟让人又相信爱情。

“你愿意和我在一起吗？”一句直白敞亮的求婚背后是陈建军不含糊的真诚。出院后，陈建军做的第一件大事就是向王阿姨求婚。亲手学做蛋糕、将戒指藏在蛋糕里，一遍一遍的写求爱草稿，带王阿姨去事先安排好的餐厅共进晚餐，当音乐响起，陈建军终于走出内心的阴霾，牵起王阿姨的手，对视而笑。

“悉心呵护、日久生情，这把岁数很难再找到对的人过完一生，珍惜当下，珍惜眼前人。”陈建军一脸微笑，人与人的感情都是从日常小事上一点一滴建立起来的，而老年夫妻感情更多的体现在生活细节中，一举一动都会不自觉落在对方的眼中和心里。但人心都是肉长的，温暖、细心、关怀、体贴都是需要相互的。



# 相亲背后 是百态人生

## 男性比女性更有选择权

中老年相亲市场的潜力主要体现在两个方面，一是银发单身人群的数量越来越多。二是相亲需求强劲且付费能力强。据2021年第七次人口普查数据显示，老龄人口相比于上次普查增加5.44%，60岁以上达到人口2.64亿人，老年人如何更好地参与到并且更加享受社会生活，是亟待解决的问题。此外，2018年发布的中国城乡老年人生活状况调查报告发现，中国65岁及以上丧偶老年人独居比例已达41.7%，子女工作繁忙、代际疏远等问题使独居老人的情感需求难以得到回应，在垂暮之年寻找“黄昏伴”成为许多老年单身人士的心头所愿。

“男性仍然比女性更有选择权，男性通常都会提出找比自己小的、能照顾自己的女性，而女性大都想找能够给她关心和爱护的。”凤求凰婚姻服务有限公司资深红娘，婚姻家庭咨询师，心理咨询师夏容告诉记者，在近几年的相亲会上，中老年人热情而活跃，几乎一有活动名额就被报满。虽然相亲会火爆场面反映出黄昏恋在中老年人群中有着较强的需求，但真正能修成正果，领证结婚的中老年人却并不多。另外，中老年人相亲，男女比例严重失衡，参加相亲的男士只占到三成多一点。之所以形成这样的现象，夏容从需

求和心态两个方面进行解释，首先在相亲需求上，多数中老年女性综合条件较好，往往倾向于找比较优质的中老年男性，而优质中老年男性在相亲市场相对稀缺。其次在相亲心态上，中老年女性结婚的意愿更强，更真诚，为找到合适的对象付出的努力也更多。而大部分中老年男性相对佛系，对结婚的想法并不强烈。除了以上两点原因以外，女性寿命普遍比男性更长，在65岁以上的人群里，年龄越大男性占比越低，这也是中老年女性在相亲市场里占比更高的重要原因。“经济条件有影响，但不是全部。”经济状况特别好的大爷，退休金四五千，那一定非常抢手。

“高富帅”男性特别受青睐，甚至现场出现三四位女性士相中一名男性的情景。

中老年人群旺盛的需求，催生出越来越多元化的相亲渠道，相亲模式也不断升级。记者在采访中了解到，目前主流的中老年相亲渠道主要分为四种：一是线下中老年相亲角。二是线下婚姻介绍所。三是中老年相亲电视节目。四是线上形形色色的中老年相亲平台。除了渠道越来越多元，中老年在线相亲的模式也从过去的文字、语音升级到了如今的视频、直播相亲。



## 健康、收入、儿女成为再婚“拦路虎”

虽然突破了思想的束缚，但中老年人的再婚之路并不顺畅。夏容表示，中老年人更看重门当户对。健康、收入、儿女情况，成为老年人再婚的“拦路虎”，同时，生活习惯、兴趣、爱好等都成为影响老年人再婚的主要因素。其中，健康状况是中老年人相亲考虑的第一要素。相亲就想找个伴儿，如果身体不好、行动不便，成功率会大打折扣。是否有退休金以及财产情况都是硬指标。“有时候老年人相亲会出现拼儿女的情况，如果儿女发展情况较好，这样的老年人就比较受欢迎。”如果儿女经济负担大、没有固定工作，老年人相亲往往也会受挫。

“有些儿女不支持老人相亲，他们认为再婚会影响儿女对财产的继承权。”部分子女是阻挠中老年相亲的一块巨大的绊脚石，更多男方的子女不允许自己的父亲再婚，害怕女方会分房产和积蓄，而对于大部分传统中国女性来说，尤其是在年老之际，没有婚姻和财产的保障，她们很难分清自己到底是在做别人的老伴儿，还是做别人的保姆。此外，中老人已经形成了固定的生活习惯，不易改变。中老人重新组织家庭后，饮食、睡眠等习惯成为影响婚后生活质量的重要因素。

## 寻找生理和心理的双重慰藉

中老年人的硬核相亲，并非偶然。

老年人在代际关系中总是表现出隐忍和委曲求全的姿态，加上社会舆论的裹挟，他们希望获得陪伴和情感支持的需求容易被忽略，这一群体的精神需求也常被边缘化。社会学家周易表示，“中老年人物质生活稳定，渴望获得心灵慰藉。”经历岁月风霜的洗礼，中老年人很清楚怎样的伴侣适合自己，他们需要的往往不是甜言蜜语、海誓山盟，而是现实的柴米油盐、相互扶持。所以，中老年人在相亲中直言不讳，相对于年轻人，中老年人婚恋没有太多容错和试错的空间。

“相比年轻人，中老年人圈子相对狭窄，空虚寂寞的程度也更高。”另一方面，对于老人来说，年龄日渐增长，身体机能逐渐下滑，意外和疾病不知道哪一个先来。日常的空虚、对死亡的恐惧，都不是子女能帮助老人排遣的。正因此，他们希望找一位老伴，相携走过余生，在意外或者疾病到来时始终陪着自己。“年轻人愿意享受追求与被追求的过程，中老年人则直接、坦诚，有时令人觉得仓促或者不近人情，但在这背后，是中老年人自我意识的觉醒，和对孤独、死亡的恐惧。”

“年轻人相亲交友，不少是为了满足生理需求，中老年人也是如此。”周易进一步谈到，生理需求是中老年人相亲的基本驱动力。在国内相对保守的社会语境里，“性”似乎与老年人相去甚远，在大众的观念里，老年人不能也不应该追求“性”。但很多时候需求越是压抑，反而越是强烈。世界卫生组织的报告显示，2019年我国60岁及以上艾滋病感染者每天报告超过100例，占了所有新感染者的25%；单纯的生理需求之外，不少中老年人也怀有对爱情的向往和憧憬，希望通过相亲找回年轻时恋爱的感觉。

世纪佳缘的调查显示，无论子女是否支持自己婚恋交友，很多中老年人会选择宁愿放弃子女，去跟对方一起生活。由此也能看出，中老年人对伴侣的重视程度。特别是老年人属于“成年后期”阶段，在这一阶段主要面临的是自我完整与绝望期的冲突。只有回顾一生感到所度过的是丰足的，有创建的和幸福的老年人，才能更坦然地面对死亡。“无论是希望勇敢找寻爱情滋味弥补婚姻生命缺陷的老人，还是希望寻觅共同走向人生最后一程伙伴的老人，他们都不过是试图实现自我完整，想让生命饱和一些。”



图片来源于网络

# 惊艳、突破、圆梦

## ——北京冬奥会半程综述



### 简约、安全、精彩 “双奥之城”惊艳世界

2月4日，立春，北京冬奥会开幕。一簇“迎客松”焰火在国家体育场鸟巢上方绽放，91朵写着参赛代表团名字的“小雪花”汇聚成一朵“大雪花”，化身北京冬奥会主火炬台。

从令外国记者频频发出惊叹的二十四节气倒计时，到展现中国智慧和环保理念的“点火”构思……一场简约而又精彩的开幕式，拉开了北京冬奥会的大幕，也奠定了本届赛事的基调。

“简约、安全、精彩”，这是中国向世界做出的承诺。

大国一诺，重于泰山。

国际奥委会主席巴赫在北京冬奥会筹办期间，就一再为北京打“call”，请人们一定要到北京去看看，中国朋友是如何将可持续发展理念和节俭办奥理念融入到北京冬奥会的每一个细节之中的。

美国自由式滑雪男子选手亚历山大·霍尔对首钢滑雪大跳台印象深刻：“背后那些‘疯狂的’烟囱很酷！”

这里正是巴赫心心念念想让世界看到的冬奥场景之一。十四年前，借北京奥运会举办契机，始创于1919年的首钢集团从这里迁走，留下了工业遗存。而今，园区已停用的烟囱和冷却塔成为大跳台项目运动员腾空时的绝妙背景，通过转播画面让全世界看到了“中国创意”。

北京冬奥会共使用了14个2008奥运场馆遗产。国际奥委会品牌和可持续发展总监玛丽·萨鲁瓦认为，这种场馆利用模式，汇集了往届奥运会在可持续方面的优点，新建场馆也从一开始就充分考虑赛后利用需求，这种办赛理念为未来的奥运会提供了借鉴。

国际奥委会北京冬奥会协调委员会主席小萨马兰奇则看到了“无形遗产”的力量：就像2008年奥运会一样，北京冬奥会的遗产也将影响一代代中国人，“你可以看到，中国现在已经是一个冰雪运动国家，而这也将进一步影响整个国家和社会”。

如今，中国已提前实现“带动三亿人参与冰雪运动”的目标。大江

南北、长城内外，中国民众观看冬奥会、参与冰雪运动的热情，随着冬奥会开幕日益高涨。社交媒体上关于冬奥会的“热搜”“爆点”令人目不暇接。

北京冬奥会可不止在国内“火”，奥林匹克转播服务公司（OBS）首席执行官伊阿尼斯·埃克萨科斯表示，根据相关数据，北京冬奥会已经成为迄今收视率最高的一届冬奥会，而在美国全国广播公司旗下的数字平台上，北京冬奥会也成为收视率最高的一届冬奥会。埃克萨科斯很满意地说，截至9日，全球社交媒体上有20亿人次的关注。

冬奥会的“火”，其实从吉祥物“冰墩墩”就能看得出来。这个戴着一层“冰外壳”的熊猫已经成为全球网友新宠，运动员们纷纷表示太想要一个“金墩墩”（颁奖版）了，很多外媒记者也成为“冰墩墩”的铁粉。

高关注意味着高品质。“冰丝带”不断产生新纪录，“最快的冰”背后，是高科技含量的注入和对冰面高标准追求的精益求精。当走南闯北的德国老牌雪车教练利奥波德看到延庆国家雪车雪橇中心赛道“雪游龙”时，赞叹说这是“超凡之作”“雪车运动中的终极水平”。冬奥会适逢春节，如何让全球运动员感受中国春节的“年味”，三大赛区各显神通，外国运动员们也入乡随俗，美国单板滑雪选手朱莉娅·马里诺就成了“饺子粉”：“冬奥会以来，我已吃了200个饺子。从山上（训练）一回来，就得吃一口……”

新冠肺炎疫情暴发以来，体育大赛都面临“安全”考验。当下，奥密克戎毒株肆虐全球，其传染性远胜往昔，为了运动员们能安全参赛，北京通过高效得力的防疫机制，打造了一个足够安全的闭环。赛事过半，冬奥闭环内没有发生聚集性疫情。埃克萨科斯说：“对于运动员来说，安全参赛意义重大。目前看，这是一届极其安全的奥运会。”

## 突破与圆梦 这是“奥林匹克时间”

17岁的苏翊鸣圆了自己11岁时树立的梦想：“我要代表中国去参加冬奥会，然后取得好的成绩为国争光。”2月7日，他站在了北京冬奥会单板滑雪男子坡面障碍技巧的领奖台上。

在世界百年未有之大变局和新冠肺炎疫情叠加之下的世界动荡变革期，北京冬奥会为全世界运动员搭建了一个展现自我、超越自我、实现梦想的舞台，向全世界人民宣示体育的凝聚力。

美轮美奂的“冰丝带”里，每天都在创造历史。一项世界纪录、八项奥运纪录，其中多个纪录已尘封20年之久。非凡的选手在这里圆梦，夺得速滑首金的荷兰选手伊雷妮·斯豪滕激动地说：“我从小的时候，就有一个大梦想，那就是拿到一枚奥运金牌。今天，我做到了。”

短道速滑赛场也诞生了一项世界纪录和五项奥运纪录。中国短道速滑队不负“王者之师”美誉，开赛以来已夺得两金，领跑群雄。

北京冬奥会上，中国代表团首次实现7个大项、15个分项“全项目参赛”，其中35个小项是首次站上冬奥舞台。在已经结束的比赛中，中国选手摘得4金3银1铜，以及数不清的“第一次”、一系列的“历史最佳成绩”，让世界看到了中国选手的风采与努力。

半程战罢，奖牌榜上德国、挪威、美国、荷兰、瑞典等老牌劲旅依旧排在前列，在前两届冬奥会上均斩获两位数金牌的加拿大目前仅得1金，中国则已超越前两届冬奥会，逼近2010年温哥华冬奥会5金的最佳战绩，很有可能在本届创造历史最佳。

冲刺、突破、圆梦，在北京冬奥会上，五环旗下的运动员们将“精彩”的定义一次又一次推向新高度。

“莫嫌旧日云中守，犹堪一战取功勋。”一众老将在北京冬奥会证明着自己的宝刀不老。36岁的荷兰速滑老将伍斯特在被看好的情况下力压世界纪录保持者、日本选手高木美帆，夺得了自己五战冬奥会的第6枚金牌，也是第12枚奖牌。

老将老当益壮，年轻人也不遑多让。18岁的谷爱凌让世界刮目相看。大跳台最后一跳她拿出此前从未做出的超高难度动作——偏轴转体1620度，向金牌发起冲击。凭借近乎完美的发挥，谷爱凌逆转夺冠。当然，她超越的法国选手苔丝·勒德同样优秀，在第一轮就完成了偏轴转体1620度的超难动作，两人这个动作的得分也一模一样。在自由式滑雪女子大跳台决赛场上，她们是当之无愧的“雪上双璧”。

连续两届亚军后，23岁的日本单板滑雪选手平野步梦终于在北京让奖牌换了个颜色，赢得U型场地技巧冠军。平野步梦同时还是一名“双奥”选手，去年东京奥运会他参加了滑板比赛。

“跨项”可不是一件容易的事儿，但捷克姑娘埃丝特·莱德茨卡却又一次单双板“双修”。四年前，她在平昌冬奥会同时获得单板滑雪平行大回转、高山滑雪超级大回转两项冠军，此次在北京，她在单板项目成功卫冕，超级大回转比赛未能站上领奖台。完成“跨项”的还有33岁德国选手丹尼斯·赫尔曼，作为索契冬奥会越野滑雪铜牌得主，她在北京勇夺冬季两项女子15公里个人赛冠军。

更传奇的是46岁的巴西人雅克利娜·莫朗，她作为运动员参加了五届冬奥会和三届夏奥会，其中包括2008年北京奥运会。这也让她成为绝无仅有的参加了北京奥运会和北京冬奥会的运动员。



## 更快、更高、更强——更团结 奥林匹克精神闪耀

2月5日晚，“冰丝带”迎来了第一个奥运纪录，但所有人目光的焦点，都聚集在全场最慢的那个人身上——而她，是这个项目的原奥运纪录保持者。

49岁，历史上年纪最大的女子冬奥选手；八届，历史上参加冬奥会次数最多的女运动员；在过往七届中，总共拿下5金2银2铜——德国人克劳迪娅·佩希施泰因到达速度滑冰女子3000米终点线时，高举双臂，迎接属于自己的“第一”。

“我是笑着滑过终点的。”克劳迪娅声音微颤，“我实现了自己的目标，这可是我的第八次奥运会。”

“更快、更高、更强”，是向冠军攀登，更是一次次向自己挑战，这正是奥林匹克精神最动人之处。

41岁了还没拿过第一，这算不算失败？法国人约翰·克拉雷可不这么想。在人生第一次登上冬奥领奖台，挂上一枚沉甸甸的银牌时，克拉雷觉得自己是最幸福的人：“不管你是20岁还是41，这都不重要。这是块奥运奖牌啊，这已经是很美好的回忆了。”当然，他其实拿了个“第一”：凭借这枚奖牌，他成了冬奥史上年龄最大的高山滑雪奖牌获得者。

首次参加冬奥会的中国小将高宏博，在单板滑雪男子U型场地技巧资格赛中只进行了简单滑行，甚至连一次空中转体也没有做。但这并非实力不济，而是因为赛前训练时他意外脚踝骨折，对21岁的他来说，“我来过”是为了不留遗憾。

场上是对手，场下是朋友，运动员们比谁都更理解“更团结”的意义。

对17岁的苏翊鸣来说，领奖台上两位加拿大选手都是他的偶像和英雄。赛场上拿出绝活一拼高下，赛场下则格外惺惺相惜。当有网友质疑裁判打分时，苏翊鸣和他的教练共同发声，恳请公众终止批评。

当苔丝最后一跳失误，跌坐在雪面上痛哭的时候，获得冠军的谷爱凌没有肆意庆祝，她和铜牌得主玛蒂尔德·格雷莫走到苔丝身边，安慰这名去年初痛失父亲的法国姑娘。“我们之间的感情很好，我们一起滑雪、一起做喜欢的事，恰巧又是朋友，这种氛围非常好。”格雷莫说。

北京冬奥会上，有太多和金牌、领奖台无关的故事和感动。

24岁的爱尔兰雪橇手埃尔莎·德斯蒙德用了15年，成为爱尔兰史上首位雪橇运动员、以一己之力创建爱尔兰雪橇协会，终于站上了冬奥赛场；多诺万·卡里略是墨西哥30年来首位参加冬奥会的花滑选手，并在短节目、自由滑和总成绩上都创造了个人的历史最佳战绩；中国台北姑娘李玟仪为了在高山滑雪女子回转比赛中完赛，一步步向上攀登，返回自己错过的旗门，这是因为在她心里，“我不能就这么回去”……

未来几天里，冬奥健儿们还将在北京冬奥会上奋勇拼搏。还有更多的传奇将诞生，更多的历史将被创造，让我们携起手来，共同见证北京冬奥会书写和平、友谊、进步的新篇章，奏响“一起向未来”的交响曲。

# 李子萌的AI梦

■本报记者 金丹

人物  
档案

李子萌，9岁，四川乐山人，乐师附小五年级学生。2020年，第二届“小小杯”micro: bit精英挑战赛暨do your bit全球挑战赛中国区决赛一等奖；2020—2021年世界物联网博览会青少年物联网创新创客大赛全国二等奖；第20届乐山市科技创新大赛一等奖。



## 两年自学初中物理

前段时间，乐山小男孩李子萌在家长圈掀起了一波热议。“这就是别人家的孩子。”“天才少年，未来可期。”“少年强则中国强！”引起热议的李子萌目前不过是乐师附小的一名五年级学生，他从小便展现出在编程上过人的天赋。

“儿子小时候很喜欢乐高，喜欢搭建，一搭就是两三个小时，注意力非常集中，我们做家长的也会注重营造安静的环境，给予他思考探索的空间。”李子萌的母亲向蓓说，二年级开始，李子萌便开始对编程感兴趣，由于自己是乐山市嘉定中学的信息技术老师，凭借这一优势，开始做李子萌的启蒙老师。

李子萌喜欢做各种主题设计和制作，参加不同的比赛，因比赛主题不同，要求不同，需要的知识和能力也不同。为了能更好地完成自己设计的作品，有更多的知识积累去支撑自己的设计，从三年级起李子萌花了两年时间将初中物理自学完成了。“如今做物理中考题，基本可以得满分。”

由于编程涉及不少英语词汇，李子萌的英语能力也日益增长。向蓓介绍，“刚刚开始接触编程的时候，很多词汇他都不认识，我不会直接告诉他，只会给他一本词典，让他自己查。子萌边查边哭，但还是凭借对编程的热爱，咬牙坚持下来了。如今闲暇时也会读一些英语报纸积累词汇量。”在向蓓看来，编程是一门语数外物理综合运用的课程，非常利于提高孩子的学习能力。

“除了硬件设计和制作，他现在还对Python语言也感兴趣。2021年是中国共产党成立100周年，子萌还用Python语言画了一个建党百年的LOGO。”向蓓回忆，在学习Python语言过程中，乐山师范学院数学系教授贾礼平发现了李子萌在学习编程上的天赋，邀请他去和大三学生一起进行课堂学习。在贾礼平教授的指导下，李子萌还在2021阿里云AI少年挑战赛中获得了优异成绩。



李子萌和他发明的智能盲杖

## 发明盲杖 助力盲人自由出行

2021年，李子萌参加doyourbit国际赛，大赛主题之一是人类福祉。看到这一主题时，李子萌回忆起曾在网上看到过一段盲人出行的视频，内心受到触动。“他们因为视力障碍，行动受限，出行很困难。但他们依然有权利感受这个世界的美好，幸福地生活。”

与向蓓、教练赵永年商议之后，李子萌决定将“智能盲杖”作为参赛作品。在接下来的时间里，李子萌和教练赵永年一起走进乐山市特殊教育学校盲人班深入了解。“我看到几个视力重度残疾的学生，他们连在教室里自由行走都无法办到，我想如果能设计制作一个智能手杖，充当他们的‘眼睛’，让他们融入社会，感受四季变换，这应该是一件多么有意义的事情啊。”这一幕更加激发了李子萌的创作信心。

在设计制作智能盲杖的几个月中，李子萌遇到了很多技术问题，为了攻克技术难关，他常常学习到深夜，最终一一解决了问题。“没有文献、资料可以参考，全靠一点点摸索完成。智能盲杖是一种利用激光测距，语音提示的导盲装置，以解决目前盲杖无法主动提示使用者前方障碍物的距离的装置。使用者在摔跤等意外发生时，本装置会发出语音提示，方便使用者找寻本装置，并可向周围人群发出求助语音信息。本装置还利用GPS定位，实时反应出使用者当前位置定位，亲友可使用手机或者电脑及时获取使用者当前定位。”耗时两个多月，4次前往盲人学院测试设备，李子萌终于设计出一个完善的作品。

“我站在你面前，仪器会语音提示你，注意前方有个东西，距离你半米。它和盲杖一样，抬手可以上下测台阶的高度，往下发现它台阶高度不一样，可以提早提醒自己的位置。”李子萌向记者介绍，盲杖前有一个激光测距模块，它发现前面1到2米有障碍，就会通过旁边喇叭告诉你是多少厘米有障碍。“智能盲杖依靠太阳能电池和电源适配器混合供电，以延长设备使用时间。目前的仪器，已经是不断测试、优化的第四代产品了，目前正在申请专利。”

虽然参赛没有捧回奖杯，但李子萌表示，备赛全程就是学习的过程，他体会到做任何事除了一份热爱，也需要一份坚持。

值得一提的是，2021年10月，李子萌被邀请参加西瓜创客CEO肖恩

&蔚来汽车SEEDS成都站演讲，分享自己的学习经历和创作。他的成长故事也被《中国少年故事》收录，两集连载，与全国网友分享学习心得。

目前，李子萌正在积极备战“阿里云少年AI挑战赛”，作为西南地区唯一入选的选手，李子萌表示既骄傲也很兴奋。“在发明创造的过程中，我会想到很多有趣的事情，遇到问题，挑战问题，解决问题，最终做出新产品就是一件很有成就感的事情。”李子萌笑着说，学习编程充满了乐趣和快乐，长大后想做一名工程师，做很多机器人为生活带来便利。

(受访者供图)



李子萌和他的教练



## 涉案百万 警方破获系列盗窃汽车三元催化器案

**本报讯** 自全省公安机关“磐石”行动开展以来，夹江县公安局多措并举、雷霆出击，向各类违法犯罪行为发起凌厉攻势。近日，夹江公安通过缜密侦查，成功破获一起系列盗窃汽车三元催化器案，抓获犯罪嫌疑人8名，核实了近20起案件，涉及金额100万余元，为“磐石”专项行动再添战果。

2021年8月27日，货车司机林师傅一大早准备出车时，发现汽车的三元催化器被偷了，得换个新的，需要10万左右。没有了三元催化器的排气管，汽车尾气就得不到净化，不仅出行会受限，而且汽车年审也过不了关。于是，林师傅赶紧到夹江县公安局报了警。该案已经是当天接到的第三起关于“三元催化器”被盗的警情，在同一天三辆货车的三元催化器在不同的地点被盗。专案组民警一边对现有证据、案发现场周围所有的天网视频和社会视频进行反复梳理查看，一边对案发地再次勘查，对周边群众深入走访，对案件进行分析研判。

通过调查跟踪、严密布控，2021年9月至2022年1月，夹江县公安局陆续将蒋某东等犯罪嫌疑人全部抓捕归案，同时，还在新都负责

销赃的河北籍嫌疑人王某某、陈某等人抓获。经审讯，犯罪嫌疑人蒋某东在短视频平台得知汽车配件“三元催化器”价值不菲，便邀约从事修车工作的蒋某力、李某以及无所事事的朱某、王某一起流窜于眉山市洪雅县、自贡市荣县、乐山市中区、夹江县等地作案。随后联系买家王某、陈某、刘某，将盗窃的“三元催化器”卖出后进行分赃。

目前，犯罪嫌疑人蒋某东等8人均已被夹江县公安局依法刑事拘留，案件正在进一步侦办中。(本报记者)





# 追冬奥 滑冰雪 抢墩墩 乐山消费市场 虎虎生威



■ 本报记者 金丹

今年，是疫情下的第三个春节，面对人们“能否过好年”、“如何过好年”的担忧，消费市场给出了精彩的答案：追冬奥、滑冰雪、“一户一墩”、线上不打烊……



## “虎经济”走俏

长江批发市场是乐山人喜欢购置年货的地方之一，春节期间，高挂在过道两旁的大红灯笼已经把这里装点得年味十足。虎头元素商品是年货市场的主角，前来选购的市民络绎不绝。

市场内的薇薇经营部是一个只有20平方米左右的小店，主要销售生活用品。春节临近，老板冯薇薇将店内商品换成了春联、灯笼、摇钱树等。“有虎元素的对联今年卖的最好。”

靴子上的“猛虎下山”、衣服上的“萌虎拜年”、酒瓶上的“福虎献瑞”……记者在走访发现，各类商品纷纷披上“虎皮”，琳琅满目的虎元素相关产品摆在商店最显眼位置，受到消费者青睐，引起选购热潮。“这些与老虎有关的商品看起来很有意思。”被“萌虎”吸引的张女士说，她准备选购一款虎元素商品庆祝新年。最终，她购买了一款“虎年开

运”的帆布包。

为了抢抓开年商机，一些商场推出虎年创意市集，将传统食品、装饰品和文创产品与形态各异的虎元素相结合，萌发新商机、打造新卖点，吸引了不少市民驻足选购。“春节假期前后的销售情况都很不错。老虎的形象可塑性比较强，可萌可凶、可传统可新潮，能打造出各个年龄段都喜欢的产品。”创意集市工作人员肖女士告诉记者。

深受年轻人喜欢的国潮、文创、盲盒等产品也纷纷蹭起虎年热度。在城区某文创店，一些摆件将老虎形象融入原创IP设计占据橱窗C位。90后消费者高小姐拿着一个虎头帽爱不释手，她表示，春节期间很愿意买一些跟生肖有关的产品，“现在的生肖产品都既有设计又有创意，很贴合青年人喜欢的点，所以看到喜欢的都愿意去买。”



严理/摄



## 生肖首饰受追捧



春节假期，黄金消费市场也迎来旺季。为了把握虎年开门红，各大金饰品牌不约而同推出虎年金币、金虎摆件、福虎吊坠、手链等应时应景新品，虎年贺岁饰品成为春节前后最受欢迎的产品。“老虎意头好，很多人愿意开年买求个好运，再加上相比去年，今年的金价有所下滑，我们也加大了打折促销的力度，多重因素推动春节期间生肖金饰销售火爆。”专柜销售人员告诉记者。

此外，作为中国生肖经济的“老玩家”，国外品牌也纷纷念起虎年生意经，推出春节限定版产品。在商场化妆品柜台，多个国外护肤品牌专门开辟春节专区，大红色的包装搭配金虎图案，新年氛围浓厚。奢侈品品牌也推出虎元素的围巾、配饰、腕表等限定版产品，把握虎年春节中国市场销售契机。

一位长期关注生肖文化的陆小姐说，她一直关注中国生肖文化的市场应用。近几年，每年春节前，生肖都会作为主要设计元素出现在服饰、生活用品中，特别是各种国际大牌都会推出限定产品。虽然各品牌有时选择的生肖形象令人觉得匪夷所思，但她仍觉得中国的文化输出包括文化的影响力越来越大。其次，对于中国人来说，每个生肖都具有不同的意义，每个生肖传递的精神也是多元的。例如虎的形象，它既是威风、力量的象征，也是坚毅的代表；它可以萌宠可爱，也可以温和可亲；它可以平静忧郁，也可以楚楚可怜。“我觉得不管虎的形态是什么，承载它形象的物件是什么，它都只是中国年的形象具化，提醒我们每一个人，这就是中国人的春节。”



廖石珊/摄

## 冬奥点燃冰雪经济

当冰雪热情与红火中国年交织，“共享冰雪年味”成为今年春节最火热的出游方式。从去哪儿大数据搜索关键词看，滑雪首次进入平台三大“搜索热词”，国内各大雪场总销量



金丹/摄

较去年翻番。峨眉山·雷洞坪滑雪场、瓦屋山·象尔滑雪场、西岭雪山滑雪场、九鼎山·太子岭滑雪场等滑雪场也成为乐山人这个冬季出游的首选之地。

此外，随着北京冬奥会开幕，冬奥会吉祥物冰墩墩也一炮而红，成为近期线上线下抢购的爆款周边商品。“已经连续蹲守了几个下午都没抢到，比周杰伦演唱会门票还难抢。”市民杨先生透露，每天下午四点起，北京冬奥会的官方旗舰店就会上架一些冰墩墩周边。“下午四点、六点、八点、十点，每个点都会上架1000件，但基本上都是秒没，调好闹钟，倒计时去抢都抢不到，太火了。”记者注意到，点进热搜词条“冰墩墩”，满眼都是“买不到”、“好想拥有”，网上发售几乎是秒光，线下门店更是排了几百米长队，实力演绎“一墩难求”。不少网友呼吁快点补货，还有网友强烈要求实现一户一墩。

面对“一墩难求”的火热，一些手巧的市民也在家开始自制冰墩墩。市民廖石珊是一位黏土爱好者，闲暇时总会制作一些超轻粘土。此次春节期间，她在朋友圈发表了自制的冰墩墩手机壳，立刻得到了不少朋友的追捧。“除了冰墩墩，一些关于虎年的挂饰、冰箱贴都很受欢迎，还有朋友要求制作一些定制款，都是图一个喜庆吉祥。”

除了冰墩墩外，其他与冬奥、冰雪相关的运动品牌和产品增长，也能从电商数据上看到热度。据阿里平台数据显示，2月4日冬奥会开幕，有超过100万网友涌入奥林匹克天猫官方旗舰店，当晚开幕式的多款同类商品成为热门，“冬奥开幕式中国队羽绒服”登上淘宝热搜，安踏天猫官方旗舰店的羽绒服、卫衣销量环比大幅提升，其中冬奥国旗款外套、谷爱凌同款卫衣等格外受消费者欢迎。此外，从除夕到正月初四，天猫滑雪装备同比增长超180%，冰上运动品类同比增长超300%。苏宁易购的冰雪元素消费同样在春节档受到热捧，其中与中国冰雪IP联名IP盲盒为代表的潮玩礼盒销量同比大增115%，体育品类增长134%，受冬奥影响也不小。

随着冬奥的继续，这一波热度也将持续一段时间。与其说是冬奥带来了冰雪经济，不如说是潜滋暗长的冰雪经济在冬奥期间迎来了爆发。

(除署名外图片来源于网络)



# 井研县： 节后复工复产忙 全力冲刺“开门红”

人勤春来早，奋斗正当时。浓浓的年味还未散去，井研县便在“早”字上下功夫，迅速从“春节状态”转入“工作状态”，开足马力，抢抓进度，以饱满的热情积极投入新一年紧张忙碌的工作中，全力冲刺虎年“开门红”。

“工人到岗情况如何？”“目前项目进展情况是否良好？”“建设用材保障是否充足、顺畅？”……近日，在井研县体育中心·幸福公园工地，该县县委、政府主要领导亲临现场实地察看和询问该项目建设进展情况，并强调要全力将项目建设成经得起历史和人民考验的精品工程，不断满足人民群众对美好生活的向往，为推动全市乃至全省体育事业高质量发展做出井研贡献。

据悉，井研县体育中心·幸福公园是2022年乐山承办省运会气排球比赛主场馆，既是体育场馆，也是老百姓休闲的主要场馆、户外运动场、中央公园三大部分。同时，公园内还规划有400多个停车位，可以有效解决该县城南片区停车难问题。

“体育中心是2022年乐山承办省运会气排球比赛场地，也是井研人民的民生工程、幸福工程，等不得、慢不得、更耽误不得。我们要求承建单位在年后第一时间全面复工复产，目前，在建项目施工工人已全部到岗到位。”该县住建局总工程师石颜琴表示，将铆足干劲，严格按照相关时间节点要求，细化目标、倒排工期，以强烈的政治责任感和使命担当，统筹抓好场馆及配套基础设施建设。

近日，在井研县农商互联集配中心建设现场，二十余名工人正干得热火朝天，数十辆土石方运输车在工地上来回穿梭，十余台挖掘机、铲车各司其职，轰鸣作业，正在抢抓工期，土石方场平工程正在有序进行。

“我们要求全体工人在于2月8日（农历正月初八）全部到岗，并对返岗工人进行入场前安全教育培训、技术交底、疫情防控行程追溯等，确保安全复工复产。目前，项目正在进行有序推进。”井研县农商互联集配中心董事长龚成说。

井研县农商互联集配中心是集仓储加工、冷链物流、农产品展销、电子商务、农业技术服务等功能为一体，以晚熟柑橘为重点，提升该县及周边地区柑橘等特色农产品多样化加工能力，有效带动井研优势特色农业及一、二、三产业融合发展的项目。该

项目规划面积183.9亩，概算投资3.8亿元，冷冻冷藏库容量15000吨。建成后预计年农产品集散规模5万吨，年销售收入5亿多元。其中，一期项目计划2022年12月前全面建成并投入使用。

除了项目建设如火如荼外，眼下，该县各工业企业提前复工复产，纷纷铆足干劲加紧生产或为投产作准备，员工们迅速调整心态进入工作状态，忙碌在各自的岗位上，确保各项生产平稳有序开展，士气满满奋战“开门红”。

“春节刚过，我们公司员工已陆续到岗，生产、销售全方位，预计今年在销售额上突破7亿元。”在位于井研县王村镇的四川康贝德木业有限公司生产车间，该公司工人们正在运输带紧张有序地摆放、粘贴、整理板皮，一块块板皮经过机器生产出木板半成品，车间内一派热火朝天的生产景象。

据了解，四川康贝德木业有限公司作为井研县引入的首个家具原辅材料生产项目，项目采用先进的工艺和技术生产的高品质胶合板，是该县家居产业全产业链的重要组成部分，能为家具生产企业提供充足的原料支持，能有效带动下游家具、建筑等产业发展，经济效益和社会效益十分显著。同时，该公司为解决当地群众就业难的问题，为该地周边群众提供就业岗位600余个，人均年收入达60000元。

2月8日，记者走进在乐山市哈五爷食品有限责任公司，只见工厂内各车间的工人们正对食品进行预煮、分割、调制、装袋、打包等，场面热气腾腾又秩序井然，生产车间一派繁忙景象。

“我们公司现在只运行了兔肉干的生产线，我们建设完成了腌腊制品生产线，争取在2022年3—4月份开始试生产，到下半年全面地投入生产。”乐山市哈五爷食品有限责任公司总经理万毅说，我们通过淘宝、京东、抖音等新媒体，结合线上和线下的方式，争取在2022年产销量突破3000万元，实现新突破。

……

据了解，截至目前，井研县规上企业复工数为33户，实际生产企业数为39户，在产率为68.42%，到2月16日，该县在产企业将达到56户，在产率将达98.24%。

人到岗、心归位，开春开足马力，开局甩开膀子，井研县突出抓好“重大产业项目攻坚年”各项工作，以“起步就是冲刺、开局就是发力”的奋进姿态，努力实现“开门红”。（杨雨昆）

# 虎贺新春 共庆元宵

## 市中区元宵活动年味浓郁

■ 本报记者 彭文竹

月色婵娟，灯火辉煌。2月15日，正值元宵佳节，市中区热闹非凡，文艺展演百花齐放，传统舞龙精彩纷呈，给市民和游客营造了一个欢乐祥和的节日气氛。



### 舞龙闹元宵 欢喜庆佳节

2月15日下午，伴随着铿锵的锣鼓，市中区苏稽古镇迎来了独具特色的传统民俗活动——舞龙闹元宵。

飞舞的两条长龙伴随着铿锵有力的锣鼓声，腾空而起，在龙珠的引导下，活灵活现地腾飞翻舞，与精神饱满的舞龙者们合二为一，变化完成穿、腾、跃、翻、滚、戏、缠、组等丰富多样、造型各异的经典动作。一幕幕场景，一份份精彩，现场不时掌声雷动。

除了精彩的舞龙表演，现场还有其他的民俗演出，以及传统的鱼鹰捕鱼表演等等，让元宵节更具有浓郁的年味。



严理摄

### 歌舞齐上阵 暖心过大年

晚上7点，在上中顺特色街区，暖心的“共享嘉州好时光”路演活动正在上演。悦耳的歌声令许多市民驻足倾听，随着音乐轻轻哼唱，挥舞双手。小观众们更是听得津津有味，举着手中歌手们赠送的气球，跳着可爱的舞蹈。在唱到抒情歌曲时，大家还自发地打开手机闪光灯，现场气氛温暖和谐。

在元宵佳节这天，市中区文体旅游局还特别安排了舞蹈表演。身着汉服的舞蹈演员，身姿婀娜，动作优雅，将现场气氛带到高潮，观众掌声雷动，纷纷点赞。“我觉得这样的活动特别好。大家聚在一起，唱歌跳舞，年味十足。”市民一边听歌一边用手机记录着这暖心的瞬间。

市中区文体旅游局文旅宣传推广中心副主任王秋丽告诉记者：“‘共享嘉州好时光’街头路演活动不止在春节上演，接下来的每个节假日，我们都会苏稽古镇和上中顺特色街区，为大家带来精彩的演出，丰富假日文旅供给，全方位展示乐山深厚的文化和独具特色的人间烟火味。”

## 疾病无情 平安有爱

近日，平安人寿乐山中心中支公司收到客户送来“疾病无情，平安有爱；快速赔付，情满人间”的锦旗。感谢平安乐山中支理赔迅速、服务贴心。

据悉，平安客户方女士在2014年6月为自己投保智胜人生30万，智胜重疾25万，2018年5月方女士定期体检发现肺结节，2021年11月医院检查时发现肺结节发生病变，经医院确诊为微浸润性腺癌。

2021年12月1日，方女士及她的代理人一同来到公司办理理赔。乐山中支理赔人员对客户致以真切的慰问，在核实案情后迅速协助客户走快速理赔通道，因病理清楚无异，平安人寿根据合同约定，决定赔付重大疾病保险金。从理赔受理开始到结案不到10天，公司已将

25万重疾理赔金转到客户账户中。收到理赔金后，方女士感慨万千，对公司周到快捷的理赔服务深表赞许。方女士说：“我最开始为自己投保时，家里人还反对，一直要我退保，还好我一直相信平安，相信保险的风险防范作用。重大疾病足以让我这个普通的家庭负债累累，让我成为整个家庭的负担。虽然保险不能阻止风险的发生，却在风险来临时，给我一份保障，给了我一份面对病魔的信心和底气。”

年前，方女士特意从成都赶回乐山向公司送上锦旗，这是客户对平安人寿优质服务的最高评价。平安人寿乐山中心支公司表示，将继续秉承“诚信为本、努力为客户寻找理赔的理由”，最大程度的提升客户服务满意度，为保险消费者带来更加便捷、贴心的理赔服务，让平安与客户永相随。

(平轩)

开局即奔跑 起步就冲刺

乐山文旅项目建设  
奋战“开门红”

■本报记者 熊春鹰



加快推动金顶景区扩容提质项目、大瓦山旅游综合开发项目、卡卡数字文旅等项目建设，峨眉山冰雪大世界、乐山大佛景区南游客中心、黑竹沟景区房车营地酒店（一期）、战时故宫宋祠聚落建设项目（一期）等项目力争年内竣工运营……开局即奔跑，起步就冲刺。

新年开局，乐山文广旅局坚定贯彻市委八届二次全会、市委经济工作会议精神，全面落实“重大产业项目攻坚年”各项战略部署，各地持续掀起重点文旅项目攻坚热潮，跑出乐山“嘉”速度，为新年开门红谱好新篇章，全面吹响新一年建设发展冲锋号。

## 抢抓开局 吹响号角

新年伊始，万象更新，乐山文旅项目建设如火如荼。

2月15日上午，位于市中区九峰镇麻浩河畔的乐山大佛景区南游客中心施工现场，工人们正紧张地忙碌着。作为省级重点项目之一，乐山大佛景区南游客中心自2020年5月开工建设以来，项目进展便备受关注。该项目占地120亩，总投资8亿元。整个游客中心分为4栋单体建筑和1个综合地下室，总建筑面积约5.5万平方米，包含服务接待、商业配套用房、游客中心管理用房、停车场等功能设施，建筑风格仿造犍为罗城古镇船型街，屋顶为曲屋面结构，非常具有乐山特色。

记者在现场看到，项目1、2、3、4号楼主体结构已基本完成，工人们正忙着进行内部装饰装修工作。据乐山大佛旅投集团工程部相关负责人介绍，乐山大佛景区南游客中心位于大佛景区南入口，是重庆、宜宾、自贡等方向进出景区的重要门户，有望在今年下半年全部建设完成。“该项目建成后将成为景区新的地标性建筑，依托后期实施的根书博物馆、水泥特种博物馆、乌尤坝禅修礼佛片区，形成吃、住、行、游、学一体的旅游区域，成为乐山大佛景区接待游客和交通换乘的重要节点，还将拓宽乐山大佛景区的游客容纳量，是扩容提质景区范围的一个重要环节。”

日前，在峨眉山悦榕庄酒店项目施工现场，工程车来回穿梭、挖掘机挥舞巨臂、工人们干劲十足，现场一派热火朝天的景象。峨眉山悦榕庄酒店项目是乐山、峨眉两地挂图作战重点项目，建筑面积35000余平方米，总投资约5.7亿元。项目规划建设全温泉入户的高标准客房130间，配套特色餐厅、宴会厅、会议中心、儿童中心、健身中心、室内泳池以及悦榕SPA等，将达国际绿色认证酒店，打造

集旅游住宿、医疗康养、隐逸文化等为一体的全新高质量生活方式。

“作为峨眉山着力丰富文旅业态，打造优质住宿体系中的重要一环，悦榕庄酒店项目建设一直受到高度重视。”据施工方负责人介绍，新年开工以来，项目建设攻坚不停，持续抢工期、抓进度，各项工作正有条不紊推进中，预计2022年下半年建成开业。

持续完善美女峰4A级旅游景区开发及基础设施建设项目配套设施和景观质量提升；抓紧建设苏稽古镇（二期、三期）、峨眉河风景道等项目；续建大瓦山旅游综合开发项目，力争年内基本完成滚龙岗至瓦山顶游步道建设、开展滚龙岗岩体电梯隧道建设；老城区历史文化构建项目完成嘉州古城墙遗址陈列馆（桂花楼）修复，龙神祠展陈，老霄顶历史文化公园项目建设；在嘉州绿心公园打造以传承乐山“海棠香国文化”为主题的文化公园……重点项目是经济发展的“生命线”，也是拉动地方经济发展的重要引擎。各县（市、区）持续掀起文旅项目攻坚热潮，纷纷为新年开门红谱好新篇章，全面吹响新一年建设发展冲锋号。

据了解，2022年全市文旅投资项目68个，计划总投资892.91亿元，2022年计划投资111.75亿元。其中，乐山大佛景区南游客中心、冰雪大世界项目等18个项目年内竣工，高桥里、大瓦山旅游综合开发等19个项目加快建设，乐山京泰皇冠假日酒店项目、希尔顿酒店项目等27个项目新开工，平羌三峡旅游综合开发（一期）、南山里等6个项目加快前期。此外，正在对峨眉山前山（华头）旅游基础设施建设项目、五通桥区中国根书文化AAA级景区配套基础设施建设项目（一期）等15个项目进行包装发债，总发债金额9.6亿元，力争年内取得突破。



峨眉山悦榕庄效果图



高桥里项目规划图

## 产业发展 项目先行

刚刚过去的2022年春节小长假，乐山市开放的33家A级景区累计接待游客84.08万人次、实现门票收入2945.79万元，较2021年分别增长34.66%、51.73%，迎来新年开门红。

作为全省旅游资源大市，文化旅游是乐山的“金字招牌”。市委八届二次全会、市委经济工作会议确定乐山今年经济工作主题为“重大产业项目攻坚年”，彰显了市委对当前和今后一个时期推动乐山高质量发展的整体谋划，大抓产业、大抓项目的信心和决心，必将充分调动全市上下一心一意谋发展的积极性、主动性和创造性。市文广旅局相关负责人表示，2022年，全市文旅工作将紧紧围绕市第八次党代会提出的“345”工作思路，以“旅游兴市、产业强市”为发展主线，按照“1163”（一个目标、一个形象、六大工程、三大保障）的工作思路，围绕薄弱环节，持续开展延链、补链招商，加快推进项目落地、品牌建设、市场营销，加快构建“一域两圈”的现代文旅发展格局，把乐山建设成为具有国际范、中国味、巴蜀风、嘉州韵的世界重要旅游目的地。

“我们将明确乐山在成渝地区双城经济圈中的定位，举全市之力引进开工建设一批文旅项目，做优做强一批精品旅游项目，培育壮大本土文旅企业，提升城市整体旅游形象。”该负责人说，具体包括落实招大引强工程，面向国内外大型企业集团和旅游知名品牌企业，瞄准主题乐园、国际化酒店、文旅综合体、数字文旅等投资商，引进和落地2-3家单个投资五十亿元以上文旅项目，优先保障项目用地指标，加快项目报批流程；做好精品项目工程，按照超前性、国际化、规模化的思路，精心建设凤洲岛生态旅游项目、峨眉山南山旅游综合开发项目、大渡河风景道、峨沙康养走廊、峨眉山世界遗产文化展示工程等具有国际影响力和国内市场核心竞争力的品牌支撑项目，推动“元宇宙”赋能数字文旅转型，并将其纳入市重点项目范围等。力争到2025年，全市旅游人次相比2020年增长50%以上，旅游综合收入相比2020年增长80%以上，初步构建旅游发展大项目支撑、大产品供给、大产业共建、大开放拉动新格局，奋力续写建设世界重要旅游目的地的乐山文旅新篇章。



乐山大佛景区南游客中心施工现场



高新区3D打印



乐山大佛景区南游客中心效果图

本文由受访单位供图

# 春光明媚 油菜花开

草长莺飞，漫山的油菜花依次吹响了迎春的号角，诱惑着喜好踏青的人们。成片的油菜花竞相怒放，花色醉人，还不背起行囊赏花去。

## 春映古韵平羌江 平羌小三峡

眼下正是平羌小三峡最美丽的季节，山川秀美，两岸田园风光旖旎。在这里既可以徒步游玩小三峡，也可泛舟水面。油菜花开，牛羊放牧，农家桃红柳绿，炊烟袅袅。江面上浆声哗哗，燕子掠过，好一幅质朴雅致的乡野风情画。

### 路线推荐：

市中区悦来乡——平羌小三峡——眉山青神汉阳



### 美食推荐：

附近有鱼窝山庄、小山峡渔村、曾老四河鲜鱼庄、荣昌山庄、玫瑰庄园、老五渔火锅等近20家农家乐，味道鲜美，各呈特色。游人到此，可品尝味美鲜香的河鲜。

## 从山脚开到“天上” 沙湾四峨山

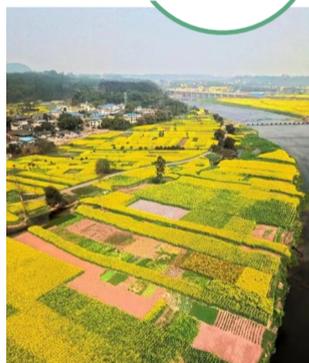
梯田四季有四景，春天的沙湾四峨山梯田菜花美景尤其令人震撼。趁着好天气，郊游踏青是个好选择。油菜花竞相开放，高高低低、层层叠叠从山脚一直开到“天上”，层次感十足的梯田间点缀着大片金黄油菜花海。观赏菜花、漫步梯田、梯田和菜花、好心情与自然风光在这一刻完美结合。



## 满眼春色醉游人 峨眉河绿道

### 路线推荐：

市中区苏稽镇  
——峨眉山市符溪镇  
——西南交大西门外



黎涛摄

### 美食推荐：

到苏稽古镇，到处都是跷脚牛肉店，吃跷脚牛肉、逛古镇美哉游哉。

行走在苏稽镇到峨眉山市符溪镇途中，你会被绽放的油菜花吸引。伴着和煦的春风，油菜花随风招展，汇集成一片花的海洋。花丛中蜜蜂飞舞，花丛外，游人如织，拿着手机定格这迷人春光。河岸边，大人们在岸边静静钓鱼，小朋友们奔跑着放风筝……谁不爱享受这温暖的阳光，迷人的春光。

## 最美的风景在路上 沿郊外小镇赏油菜花

从乐山城区出发，经市中区车子镇境内，往安谷镇前行，当春暖花开时，一路黄灿灿的油菜花迎风招展。安谷沿路空气清新，可一边游玩，一边呼吸新鲜空气洗肺。

### 路线推荐：

市中区车子镇——市中区安谷镇  
——五通桥区蔡金镇



杨莹摄

## 穿越油菜花海 嘉阳·桫欏湖

### 路线推荐：

犍为县城——石溪镇——黄村井



在嘉阳·桫欏湖旅游景区的芭蕉沟，乘坐嘉阳小火车，就会发现沿途的景致已经焕然一新。随着气温逐渐回升，含苞待放的油菜花正在慢慢迎着春日的暖阳绽放，穿梭在春花烂漫间，感受春天绝美的故事。嘉阳小火车花季之旅从2月24日启动，到4月上旬结束，沿线的油菜花、桃花、李花交相辉映，盛装登场，迎来芭石铁路一年四季最靓丽的美景。



### 美食推荐：

来到东方红食堂，芭蕉花、芭蕉白肉、芭蕉鱼、水煮牛肉，各种麻辣鲜香的食材琳琅满目，一定能让你大快朵颐。各种绿叶蔬菜也应季而出，简单的做法，品尝它们独有的原汁原味。

## LINK

1、油菜是当地农民的经济来源，种植辛苦，赏花时请爱惜农作物，切勿折损践踏毁坏。

2、油菜花盛开会招来大量蜜蜂，行走花间需提防蜂蛰，女士建议穿长袖长裤或戴面纱。

(除署名外，图片均来源于网络)

# 五育并举 全面发展 艺术类科目将纳入中考

近日，中共四川省委办公厅、四川省政府办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的实施方案》，明确从2022年秋季入学的初中一年级新生开始，将艺术类科目纳入中考。消息一出，引发社会高度关注，艺术类科目进中考怎么考？考什么？省教育厅相关负责人进行了专业解答。

## 1. 艺术类科目进中考基于什么背景，有什么重要意义？

根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》精神，结合我省实际，我省《实施方案》中明确提出“推进艺术类科目中考改革，从2022年秋季入学的初中一年级新生开始，各市（州）全面将艺术类科目纳入中考并作为高中阶段学校考试招生录取计分科目，考试内容依据国家颁布的课程标准确定，成绩主要由艺术素质测评和技能测试成绩组成。”

在新时代背景下，艺术类科目进中考是推进教学改革，落实国家政策的重要抓手，是推进“五育并举”，促进“全面发展”的必备要素，是加强素质教育提升综合能力的有力举措，将艺术类科目纳入中考有利于义务教育阶段素质教育整体发展。

艺术类科目进中考主要有四个促进作用，一是促进地方党委政府更加重视学校美育；二是促进加快补齐补足师资和场地器材短板；三是促进教师提升教学能力，提高美育质量，让美育教师有为有位；四是促进学生和家长正确认识美育在学生全面发展中的作用。

从其他试点省份和我省试点市来看，艺术类科目进中考的确对督促学校严格落实学校开齐开足上好美育课程刚性要求起到促进作用，教育教学设施条件，如师资、场地、器材等方面也有很大改善。

## 2. 艺术类科目进中考什么时间开始考，已经在校学生是否要参加考试？

《实施方案》明确实施对象为2022年秋季入学的初中一年级新生开始，也即意味着2025年的初三毕业生才全面实施艺术类科目进中考，期间还有三年的过渡时间。除各市（州）原有的计划和安排外，现在已经入学的在校初中生不参加艺术类科目中考。

## 3. 艺术类科目进中考怎么考，考些什么内容？

《实施方案》明确考试内容依据国家颁布实施的课程标准确定，成绩主要由艺术素质测评和技能测试成绩组成。测试方式由过程性评价和结果性评价相结合。技能测试根据学校艺术教育特色确定，兼顾多元化、普及性等要求。具体考试范围、办法由各市（州）教育行政部门负责制定并组织实施。考试内容主要围绕艺术课程核心素养进行，坚决反对死记硬背，坚决反对填鸭式培养和机械式记忆。艺术类科目进中考决不是考住学生、困住家长、难住老师。

以绵阳市为例，绵阳市已从2020年起，率先实施艺术类科目进中考。其中，音乐、美术学科为纳入中考科目，两门学科分别计10分，占到了中考总分的2.2%。学生通过上机操作方式进行测试，主要考查学生通过学校艺术课程和艺术实践活动，对艺术知识掌握情况和艺术素养培养情况。考试的题型包括选择题和判断题。

## 4. 农村学校美育教师师资不足，考试怎么办？

《实施方案》要求，各地要开展对乡村学校各学科在职教师的美育培训，培养能够承担美育教学与活动指导的兼职美育教师，这是补齐农村美育教师缺乏的有效手段。同时，全省计划实施美育教师配备

和场地器材建设三年行动计划（2022-2024年），将进一步补齐美育教师缺口短板。

学校美育不等同于艺术专业课教学，更不是培养专业的特长生，其重点在于基本艺术素养的培养。在义务教育基本均衡的条件下，学生只要按照要求正常参加学校艺术类课程教学及艺术实践活动，就可以完成学业要求，就能达到艺术类科目中考的要求。

## 5. 艺术类科目进中考是否需要专业培训，会不会增加家庭负担？

不会增加家庭负担。艺术类科目中考的内容坚持“老师教什么、学生学什么、考试考什么”的原则，坚决杜绝考试超课标、超技能、超要求。

去年10月，教育部有关负责人就《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》相关问题回答记者提问时表示，《意见》将艺术方面的学业要求严格限定于参加国家规定的音乐、美术、书法等艺术类课程学习，以及参加学校组织的艺术实践活动，“考”的都是学校“教”的内容，学生按照要求正常参加学校艺术类课程及艺术实践活动，就可以完成学业要求，与校外培训内容无关。

所以，正常参加艺术类科目中考，家长完全没有必要花钱送孩子参加校外培训。教育行政部门也将坚决反对并严厉打击艺术类培训机构以此名义进行招生宣传。

## 6. 艺术类科目进中考是不是只有四川在实施？

不仅仅在四川实施。艺术类科目进中考全国已经有8个省份全面推行，包括江苏、湖南、云南、河南、辽宁、山东、新疆以及新疆生产建设兵团。同时，还有山西、内蒙古、吉林等6省份的8个地市已经开始艺术类科目中考，并陆续推出中考改革政策。总体来看，考试分数从10分到40分不等。

我省绵阳市已于2020年率先在全省实施艺术中考，宜宾、资阳、德阳等地也已提前启动，正稳妥有序推进实施。根据我省已实施两年的绵阳市反馈，开展艺术类科目进中考，总体上教师努力、学校支持、学生乐意、家长满意。

## 7. 有家长担心，艺术“天赋”差异是否影响考试公平？

家长和学生都不用担心。全国高校美育教学指导委员会副主任委员郭声健就曾公开表示，“美育中考的所考内容是作为每一个普通学生都应知应会、必备的知识和能力，而这并不需要依靠天赋才能掌握。一个学校如果按照国家课程方案开齐开足美育课程，按照艺术课程标准上好美育课，一个学生如果按照老师要求认真上课并积极参加美育实践活动等，就根本不需要靠天赋，也不需要靠校外辅导来确保考试通过或拿到高分。”

所以，无论农村还是城市的孩子，只要正常参加校内艺术课程学习和艺术实践活动，都能顺利参加并通过艺术类科目中考。

（来源：川观新闻）



近日,《美国新闻与世界报道》发布了2022年度最佳饮食榜单。位居首位的依旧是“地中海饮食”,这也是地中海饮食连续第五年位居全球最佳饮食榜首。

## 2022最佳饮食排行榜出炉! 新的一年 照着吃就对了

### 地中海饮食 健康好处非常多

所谓地中海饮食,泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国,以植物食品为基础,以大量蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油等为主的饮食风格。

传统的地中海饮食强调吃水果、蔬菜、全谷类、橄榄油、豆类、坚果和香料;每周至少吃几次鱼和海鲜;家禽、鸡蛋、酸奶和奶酪要适量,红肉和甜食要少吃,同时保持心情愉悦和身体活动。

实际上,地中海饮食之所以健康,是因为此饮食方式坚持多蔬菜、多全谷杂粮、控制红肉和加工肉制品、适量蛋奶鱼类、少吃高度加工食品,也就能获得更好的营养供应。

而之所以能连续多年位居最佳饮食榜首,原因在于地中海饮食益处多次得到证实。

#### 1、降低心血管疾病风险

2018年,哈佛大学医学院布莱根妇女医院和哈佛大学公共卫生学院发表在《JAMA Network Open》上的一项研究结果显示,当摄入的饮食中富含植物和橄榄油以及低水平的肉类和甜食时,人群患心血管疾病的风险会降低25%。

#### 2、有助于延长寿命

2019年,明尼苏达大学医学院的研究人员发现,地中海饮食中的橄榄油可能是延长寿命和减轻与衰老相关的疾病的关键。橄榄油中的脂肪真正激活了已知的细胞中的某种途径,该途径可延长寿命并预防与衰老相关的疾病。

#### 3、能预防老年痴呆症

美国《老年病学》期刊发表的一项研究表明,采用地中海饮食或对预防老年痴呆症有帮助。研究人员表示,采用地中海饮食法,不仅对老年人的整体认知能力有益,且能降低未来出现认知缺损的风险。

#### 4、帮助提高睡眠质量

一项发表在《国际老年病学与老年学》杂志上的研究发现,睡眠质量与坚持使用地中海饮食呈正相关的关系。此前已知地中海饮食可能会促进人们睡眠质量更好,而睡眠质量较差则会导致人们吃更少的健康食物。

### “改良版”的地中海饮食更适合国人

有的人可能会问,照搬国外的饮食方式,中国人是否适合?同济大学附属同济医院营养科罗斌及吴萍指出,地中海饮食是非常好的膳食模式,对于国人来说,可以试试“改良版”。

**五谷杂粮:**如小米、燕麦、玉米、高粱、荞麦、各种豆类等。推荐食用杂粮饭,例如白米搭配黑豆、荞麦或者高粱、玉米、燕麦等,可以有效进行氨基酸互补。

**肉类:**我国居民传统的食肉习惯还是以吃红肉为主,因此建议每周食用红肉不超过三次,并尽量以鱼肉或鸡肉、鸭肉等白肉替代。

**海鲜类:**内陆地区的人群要经常吃到新鲜的海鱼是一件比较难的事情,所以建议大家用河鱼、河虾去替代,并保证每周至少摄入两次以上。

**奶类及其制品:**要求自己每天饮用300克左右。乳糖不耐受者可选择饮用其它奶制品,如酸奶、干酪等。

**蔬菜水果:**培养多吃新鲜蔬果的习惯,按照膳食指南要求,蔬菜摄入量大约为0.6~1斤/天,水果200~350克/天。尽可能选用应季的蔬菜和水果。

**食用油:**可用茶油代替地中海饮食中的橄榄油;若不允許,则应在日常烹调中使用各种植物油如稻米油、葵花籽油、花生油等(不过也需控制每天食用量),少用不用猪油、牛油等动物油。

**葡萄酒:**不必刻意去喝,平时饮用白开水、淡茶等都可,但要避免甜饮料和果汁饮料。

**食用盐:**每天少于5克。盐腌制品、各种酱料、膨化食品等也要少吃。



# 出现这样的 “红眼” 一定要当心！ 严重或可致盲

日常生活中，大家由于用眼过度或用眼不卫生等原因，常常会出现一些眼部问题。比较常见的便是“红眼病”，很多人觉得这就是急性结膜炎，经过治疗很快就能康复。但你知道吗，有一种“红眼”是由葡萄膜炎引起的，治疗不及时或可致盲。今天就为大家详细的科普一下什么是葡萄膜炎？

## 葡萄膜炎有哪些症状？

葡萄膜炎是一种常见的顽固性眼病，病理表现为虹膜、睫状体、脉络膜的炎症，多发于20-50岁青壮年。由该病引起的致盲人数占总数的10%~15%，成为全球主要致盲的眼病之一。

葡萄膜炎种类多达数百种，按照解剖位置可以分为：前葡萄膜炎、中间葡萄膜炎、后葡萄膜炎和全葡萄膜炎四种类型；根据病程可以分为急性炎症、慢性炎症、复发性炎症。

由于累及眼部病灶不同，临床表现为多种眼部炎症，主要为前房水闪辉积液、角膜后沉着物、虹膜粘连、玻璃体浑浊、黄斑水肿、视网膜和脉络网萎缩以及视网膜脱离等，还可能伴有不同程度的继发性白内障、继发性青光眼、眼球萎缩。

## 哪些原因会引发葡萄膜炎？

葡萄膜又称“血管膜”，位于眼球壁中层，具有营养眼球的作用。葡萄膜血供丰富而血流缓慢，来自全身血液的有害物质和免疫复合物容易在此滞留而发病。

引起葡萄膜炎的原因复杂，目前尚未完全清楚，得到部分证实的原因有感染性因素、自身免疫性因素、系统性疾病、外伤等，遗传因素如PDCDI基因的多态性与儿童葡萄膜炎具有相关性。

## 葡萄膜炎与其他眼疾有什么区别？

### 1、葡萄膜炎与“急性结膜炎”的区别在于：

葡萄膜炎早期体征与其他眼病，特别是急性结膜炎类似，容易形成误诊，因此需要注意鉴别。

前葡萄膜炎患者会有突发的眼痛、眼红、畏光、流泪等症状。检查时可见睫状充血、纤维蛋白渗出、瞳孔缩小、前房积液、虹膜后粘连，当出现大量纤维蛋白渗出或反应性黄斑水肿或视盘水肿时，视力明显下降。

急性结膜炎患者常有异物感、焦灼感，分泌物增多等症状。检查时可见眼睑肿胀，结膜充血，与前葡萄膜炎的畏光、流泪、视物模糊、睫状充血和前房炎症明显不同。

急性结膜炎对抗生素和抗病毒药物治疗效果显著，因此患者应在3日内及时复诊，以便医生能及时发现病情的归转，避免误诊。

### 2、葡萄膜炎与急性充血性青光眼的区别在于：

急性充血性青光眼的主要症状为眼胀痛、偏头痛、虹视、恶心呕吐，患者应立即停止活动，使用缩瞳药物、脱水药物等进行治疗，根据治疗效果选择不同的手术进行治疗。

### 3、葡萄膜炎与结膜下出血的区别在于：

结膜下出血的主要表现为结膜下鲜红色片状出血，可能由于干眼、大量阅读、醉酒、呕吐、咳嗽等造成，一般不会造成严重后果，给予收缩血管或活血化瘀的药物进行治疗。葡萄膜炎治好一般没有后遗症，但病情严重或没有及时治疗的患者还会反复发作，导致存在一些后遗症。因此当发现眼部发红时应尽快就医，遵医嘱并及时复查，避免误诊或延误病情。

# 中国人独爱的这些美食 不能吃的只有这一个

中国人对吃可是格外讲究，而且啥都敢吃，上到鸡头、猪脑花，下到鸡屁股、猪尾巴，还有鸭血、猪血、各种内脏……都能成为我们餐桌上的绝味美食。但是生活里总会听到一些传言，破坏了享受美食的心情：鸡翅尖别吃，有激素！鸡屁股有毒不能吃！鸭血很脏不要吃！真的如此吗？这些食物究竟还能不能吃？今天来说说说餐桌上常见的，想吃却不敢吃的特色美食，让大家不再纠结，安心享用。



## 鸡屁股 去掉腺体可以吃

传言说鸡屁股有毒还致癌？其实，鸡屁股上有两种腺体的确不能吃：尾脂腺和腔上囊，吃了可能有食物中毒的风险。一般来说，在超市里买到的商业化屠宰的鸡屁股，已经摘除了这两种腺体，做熟了吃也没有太大的问题。如果是自己杀的鸡，鸡屁股部分还是丢弃比较好。

## 鸡翅尖没有被打针 安心吃

传言鸡翅尖是给鸡打针的地方，因此会有抗生素、激素等药物残留。在规模化养殖中，为了保证鸡肉的安全性会用到抗生素，但不打在鸡翅尖上。即使打了针，药物也会迅速扩散全身，然后慢慢代谢掉，不影响食用。规范养殖，合理用药，鸡翅尖也是很安全的。

## 鸡头、鸡冠没毒 可以吃

传言「十年鸡头赛砒霜」，于是很多人不敢吃鸡头和鸡冠，认为有毒。其实，鸡头没有处理毒素的功能，更不会积累毒素。正规的养殖环境和饲料喂养的鸡，不必担心毒素的问题。而且，现在的肉食鸡出栏时间很短，更不会有「十年老鸡」一说。

## 鸭脖认准正规来源 去皮吃

鸭脖是很多人的解馋最爱，但总会听到一些关于鸭脖上有淋巴结不能吃的传言。鸭脖上的确有一对淋巴结，长 1.5 到 2 厘米，在颈基部（鸭脖底部靠近鸭身的地方）。淋巴结也确实容易含有细菌和病毒，不建议食用。但是在经过规范的商业化屠宰处理后，淋巴结等免疫器官或组织会被丢弃掉。我们在正规渠道购买到的鸭脖一般是不用担心淋巴结的问题的。

## 鸭血、猪血不仅不脏 还是补铁佳品

血液只是细胞代谢产物的搬运工，血制品即使不加凝固剂，也能靠血小板等天然成分凝固成固体。一些鸭血产品会加合法的添加剂，但也和「卤水点豆腐」的原理差不多。总之，正规企业生产的血制品不用担心。其实血制品是低脂低热量高蛋白的补铁佳品，价格也很实惠。因为不必要的担心错过它，可就亏大啦。

## 虾头里的「黄」可以吃

很多爱吃虾黄的人担心会吃下重金属。虾头里主要是它的内脏器官，和虾身相比，确实更容易富集重金属。但重金属主要集中在虾壳、肝脏和鳃部，而我们看到的虾黄其实是虾的中肠腺。简单理解就是负责消化的部分，附带储存一些脂类，味道很鲜美，是很多人的最爱。

## 生蚝里黑黑的「膏」 做熟可以吃

生蚝里面黑绿色的膏状物其实主要是生蚝的内脏和肠腺，还有一些还没来得及消化完的食物。因为生蚝是吃素的，以藻类和浮游植物为主，因此在干净的水质里生长的生蚝，吃的食物也比较干净。这种生蚝少量吃的话不用太担心。

## 猪脑花胆固醇不低 适量吃

猪脑中的胆固醇的含量的确不低，每 100 克高达 2571 毫克，是蛋黄的十几倍。但体内的胆固醇大部分是自身合成的，吃了胆固醇高的猪脑不等于会升高胆固醇。对于脂肪代谢正常的人群，适量吃猪脑（每月吃 2~3 次、每次吃 50 克左右）也是没有问题的。

## 鱼胆别吃 有些是有毒的！

民间偏方传言鱼胆「能治高血压、改善视力」。然而这些功效都没有足够的科学依据，相反，吃鱼胆可能得不偿失。因为我们日常吃的很多鱼的鱼胆都有毒！这些鱼胆中含有「鲤醇硫酸盐」，不管生吃，熟吃还是泡酒，都很难去除。对于成年人来说，可能只要几克胆汁，就会导致中毒，严重时会导致肝肾受损，甚至死亡。千万不要信偏方，做这些鱼前一定要把鱼胆去掉！



# 坚持科研与临床并重 市人民医院肝胆胰外科成绩斐然

■蔡佩利

## 紧盯前沿 始终保持“可持续”发展势头

一组2021年最新数据令人眼前一亮，乐山市人民医院肝胆胰外科课题《LEER模式在肝胆胰外科系统性加速康复外科标准化病房建设中的作用探索》获得2021年乐山市科技进步一等奖；科室2021年发表SCI论文8篇，其中一篇赵欣医生撰写的最高影响因子（IF）为6.07，由护士长杨洁和谢青云医师作为第一共同作者撰写的论著在国际全科医学杂志的护理专栏发表，实现科室护理SCI论文零突破；科室牵头撰写的《LEER模式下的加速康复外科》理论性专著由四川科学技术出版社正式出版、发行；加速康复外科AO病房项目试点启动；微创外科团队捷报频传，获得全国三等奖1项，肝切除手术视频大赛西区冠军1项，全省一等奖1项……

在支部青年医师年终述职汇报时，看到亮眼的业绩，科室指导教授的雷泽华说到，科研和临床相辅相成，以身作则，教会年轻医生科学的学习方法和临床思维，就是对科研和临床最好的传承。就是这份信仰，让他扛下了四川省医学重点专科学科带头人的重任。今年是雷泽华同志从医执教的第36周年，他经常找机会和年轻医生们交流，努力培养他们独立思考的能力，而不是照搬自己老师的经验来进行学习和操作。从医生到硕导，角色的转换让他一直在思考，现在的年轻医生到底希望上级医师能教会他们什么？小到每周一次的科内临床带教课，大到迎接省、市的各项评估，他都配合科室相关工作安排并提出可行性方案，他坚信医者仁心，身正为范，真正的好老师更应该是个好医生，他也坚持实践出真知、获真知，除了将自己所学、所思、所得传承给自己的学生外，更应该和年轻医生一起成长。

雷泽华教授的学生赵欣说，我是一个住院医师，但是我想努力做一名好医生。我一直遵循导师的教导，我的导师告诉我，做一名好医生，起码要做到以下几点：首先要敬业，其次要有好的医德医风，第三医学本领要强，能做一些创新的事情，第四要和谐与人相处，注重团队合作。在工作中，我一直在努力践行这样的要求。

这个团队也在日复一日中，逐渐摒弃旧念、完善自我。高年资的医师秉承一丝不苟的严谨态度，言传身教，让年轻医生学会科学的工作方法，以团队的力量进行创新工作。所做的研究，都是以临床需求为出发点、以临床问题为导向，从帮助病人解决痛苦的角度出发，而不是为了研究做研究。

## 内外兼修 让技术+理念在这里“结果”

医者，治病救人是天职，患者及家属对医生的最大渴望就是医术精湛，甚至于希望每位医生都是杏林圣手，面对任何疑难杂症都可以做到妙手回春。以此为出发点，肝胆胰外科的学科建设和发展紧紧围绕微创外科和加速康复外科两大研究方向。站在科室管理的角度来看，一名真正的医生，除了需要具备丰富的临床经验、过硬的临床技术解决患者问题之外，还应该在科研方面有所建树，竭尽所能、潜心研究去攻克目前的医学难题，为医学的发展尽自己的绵薄之力，因为医学的发展和进步离不开研究和探索，离不开每代人的积累、发展和传承。

微创手术，顾名思义就是创伤少，是指利用腹腔镜、胸腔镜等现代医疗器械及相关设备进行的手术，优点是创伤少、疼痛轻、恢复快。近年来，由市人民医院肝胆胰外科、麻醉手术护理肝胆亚专业组、放射超声影像肝胆亚专业组创新组建的肝胆胰微创外科团队秉承严谨、务实、团结、奉献的团队精神、脚踏实地、兢兢业业，不断加强专科理论学习与手术实践创新，充分发挥各自专业的优点与长处，团队上下形成合力，共同不断地推动着学科的发展。据统计，2021年以来肝胆胰外科的四级手术微创率已达到75%以上，基本实现了全腔镜下完成专业范围内各类手术的学科建设目标。麻醉医疗团队的“低中心静脉压技术”为肝脏手术患者的术中安全保驾护航，“围术期多模式镇痛技术”为患者的术后加速康复奠定基础。肝胆亚专业手术护理团

队秉持“以病人为中心”的理念，创新肝切除术患者的围术期护理流程，医、护、麻三方协同合作，使肝胆胰微创手术的安全性、流畅度、舒适感都得到了极大的提升。放射超声影像团队开展的普美显（Gd-EOB-DTPA）肝脏多模态核磁共振（MRI）检查、肝脏声学造影检查、超声介入（肝脏穿刺、消融、活检）等等新技术都成为肝切除术围手术期应用微创技术服务患者过程中不可或缺的部分。肝胆胰微创外科一直在朝着专业化、精细化的道路发展。

2018年，经医院批准，肝胆胰外科成立“系统性加速康复外科标准化病房”，在科室卓有成效的探索、创新和努力工作下，2019年获得国际肝胆胰协会中国分会ERAS专委会暨湖北陈孝平科技发展基金会联合颁发全国第二批肝胆胰外科ERAS标准病房并授牌，经过三年多的建设和发展，科室逐步形成了一套属于自己的体系。作为我市将加速康复外科理念推广和应用到内科系统的先行者，科室为临床开展加速康复外科（ERAS）工作制定了针对患者术后加速康复的具体目标而提出的LEER模式，即：“少痛、早动、早食、安心”，为医生和护士提供一种系统的、规范的工作思维、工作方法和工作流程，对推动乐山地区加速康复外科的普及和应用提供宝贵经验。

## 学科综合实力提升 做群众健康的“守护神”

临床研究任重道远，科研与临床是本质统一的，同时需要基础、人才、临床、学术的紧密结合。

2019年8月，乐山市卫健委授予市人民医院肝胆胰外科为乐山市肝胆胰脾系统疾病诊疗中心，科室依托该平台完善学科建设和发展目标，经过近两年半的努力，截至2021年底已经完成乐山市6个区县分中心的建设。依托诊疗中心技术、人才和设备优势，实行资源共享、优势互补、基层首诊、分级医疗、上下联动、共同发展，全面提升区域内肝胆胰疾病的医疗管理、学科建设、人才培养等方面的综合实力，使各个区县常规的肝胆胰脾系统疾病均可实现“大病不出区（县）”的目标，把三甲服务送到群众家门口的同时实现基层医院医疗服务能力和质量的提升，真正打通“最后一公里”。

在2021年科室工作总结会上，科主任高峰畏特别强调团队精神，他说，“外科医生在早期，就是师傅带徒弟，我们从师傅那里传承，再传递给下一个徒弟。对老师的尊敬，对同道的互谅互让，对下级的爱护才能形成一个和谐共处、互学共进的局面。做外科医生虽然很辛苦，责任重大，压力也很大，但是把病人治好的那一刻是真的很幸福。”

# 网生代观众为啥也在催更《人世间》？

从社交网站的热点话题来看，除了桌上的饺子、春晚上的沈腾，春节的年味儿组合还少不了央视一套黄金档和爱奇艺热播的新春大剧《人世间》。作为一部改编自“茅盾文学奖”作品的现实题材当代大剧，《人世间》的开篇很意外地充盈着“卷入感”。

## 最像“我们”的周秉昆

《人世间》的故事从1969年开始讲起，围绕一户普通的东北工人家庭的三代人展开。《人世间》里的周家，是那个时代具有代表性的家庭。一家从父亲周志刚（丁勇岱饰）到长子周秉义（辛柏青饰）再到女儿周蓉（宋佳饰），都可以用出类拔萃形容。

唯有木讷老实的周秉昆，在哥哥姐姐的对比下，显得“胸无大志”了一些。如果说父亲和哥哥、姐姐都是选择命运的代表，那他的人生从起步开始，就多了点被命运选择的意思。在父亲和哥哥、姐姐离家后，他留下和母亲相伴相依，成了一名普通的木材加工厂工人。在雷佳音的演绎下，周秉昆的老实直率、迷糊可爱，又罩上了一层让人怜爱的喜剧色彩。

当故事推进到家庭其他成员的戏份时，电视剧《人世间》也常用读信和收发电报的情节，从周秉昆的视角展开，表现亲人之间的相互思念和挂念。

对于年轻观众来说，父辈普通青年与命运对抗、在时代风雨中成长的故事也许耳熟能详，但并不总能共情共鸣。《人世间》对周家三儿女，尤其是周秉昆曲折人生历程的完整刻绘，恰似提供了一个沉浸式体验的机会。

## 东北市井“光字片”

一部年代剧想要有“卷入感”，观众们最常提出的要求便是“真实”二字。这两个字看似简单，但却至少包括三个方面的要求，那就是人物真实、情节真实和情境真实。其中，情境真实又是让观众情绪带入的首要因素。

对于年代剧来说，便提出了更高的要求。内景、外景搭建时找准时代风貌，造型服装上符合年代要求，这些视觉上的符号都很重要。但更重要的是，还是要还原那个时代的精神风貌、价值逻辑和人际关系。

《人世间》的故事扎根东北长春这个工业城市的平民社区“光字片”，在还原这个社区的时代风貌时，主创花费了大力气。从变街为巷的狭窄，到房前屋后的杂物；从院角的鸡笼，到檐下的冰溜、路面的积雪、巷尾的污水井……镜头一推入这片城镇杂居，70年代东北市民生活的热腾气息便扑面而来。

但《人世间》并没有用镜头去强调这些视觉符号，而是把它放在背景中，去支撑精神风貌的营造和价值逻辑的铺垫。围绕着周家五口，《人世间》则塑造了一群鲜活的群像人物，既还原了当时亲密直接的人际关系，也透写了淳朴无间的兄弟情谊。

在周秉昆周围，《人世间》还塑造了一群70年代的年轻人。他们性格各异、背景不同，但一群年轻人相聚时，天然裂变出的单纯、冲动和热情，却能打破代际的隔膜。

## 网生代为什么着迷年代剧？

从《鸡毛飞上天》《大江大河》到《山海情》，近年的网络高分剧集集中，年代改革剧成为了重要生力军。虽然网络热度与剧作品质并不总是直接相关，但作为舆情晴雨表，它能侧面说明网生代观众的题材偏好和审美取向。

网生代观众究竟渴望从年代剧中看到什么？我们从《人世间》相关的网络讨论中，或许能得到一些启发。

有一部分观众，是被表演吸引过来的，雷佳音演绎的喜感小伙、辛柏青表演的稳重青年、宋佳诠释的脱俗女性，以及丁勇岱的父爱如山、萨日娜的为母则坚，以及殷桃的含蓄妩媚……各有各的拥趸；有的年轻观众，在《人世间》中找到了与父辈审美的重合，品出了时代变幻里命运沉浮的味道，自然也就抛弃了偶像剧里空洞的美；更有人从剧中看到了现实的投射，聚少离多冲不淡的亲情、剪不断理还乱的羁绊，以及不乏苦难但永有微光闪耀的日常生活……

网生代观众确实有追求参与感、执着现实逻辑、青睐短平快的看剧偏好，但这并不意味着严肃的时代讲述不能走进他们的审美视野。相反，他们渴望在年代剧中艺术化地感知时代变迁，体味父辈的命运起伏，看到有启发的人生预演。《人世间》在这三点上，都做到了与网生代观众的审美相衔接。



# 《半熟恋人》：成年人的爱情絮语

从“30岁，还能否找到爱情的最佳状态”这一议题出发，《半熟恋人》聚焦4位三十而立的男性与4位同样三十而立的都市女性，看他们如何共赴一场“棋逢对手”的爱情历险。

## 聚焦爱情观各异的轻熟嘉宾 精准打样“半熟爱情”

相对20+人群初入社会的懵懂、青涩，30+的单身群体大都有着丰富的阅历、稳定的事业以及相对成熟的性格与爱情观念。

当目光投射向个体，从事不同职业的他们又会展现出不同的灵魂。而在这些独具特色的灵魂背后，对应着各自的情感经历与态度。有人离异单亲，有人因恐婚错失良缘，有人为事业空窗很久，有对待爱情开始考虑良多的敏感灵魂，也有始终相信爱情的独立灵魂。一般来说，情感经历会影响个人的爱情观。

形态各异，却又殊途同归。在脱单路上，他们发现并体验的，是所有人共同的爱情“困境”——

有的是圈子困境，因生活状态稳定、社交圈相对固定，难以接触舒适圈之外的人；有的是社交困境，网聊与面基是“两幅面孔”，网聊活跃、面基内敛……《半熟恋人》成为他们尝试解决这些难题、寻找脱离困境奔向爱情的共同载体，未来或能为大家找到可复制的参考方式。

## 透过现象看本质 积极探索与现实接轨的话题

轻熟定位贯彻到底，《半熟恋人》将始终相信爱情并为之向往的景甜、新手妈妈唐艺昕、热恋中的王子文、新婚的王彦霖、婚姻美满的谢楠，以及同样婚姻稳定的经济学教授薛兆丰6位嘉宾组成“半熟爱情研究所”，在给30+恋人“添油加醋间”开辟了追恋综的新思路。

在相关观点的碰撞与输出上，《半熟恋人》提供了更为包容、真实、现实的话题场域，透过这些话题的输出，更立体呈现这一群像特点。值得注意的是，半熟观察员们围绕30+恋爱观这一话题，输出了不少金句，也成为首期节目的重要看点。王子文的“30岁的爱情应该是能够给生活锦上添花的，给彼此的生活带来美好开心的感受”在社交平台引发热议。

围绕着素人嘉宾们的爱情观，处于观察视角的“半熟爱情研究所”积极关注30+轻熟群体的情感问题，力图洞察心路历程，辨析现实因素，解锁进化方向，将极具个人色彩的观点升级为具有广普意义的价值观，让更多人能够从中得到启发。

## 以半熟视角创新拓展情感赛道 厚植平台温暖人文底色

如今，真实刻画都市30+饮食男女的《半熟恋人》的出现，以全新的视角拓展了腾讯视频情感综艺赛道，进一步填补了平台恋爱综艺的阶段与维度，这也体现平台对不同群体情绪与情感的关注、观照，实现多层次辐射社会人群，传递出平实温暖的价值观，进一步厚植平台温暖人文底色，也再一次体现了平台在情感综艺上的创新能力。

近年来，各大平台均积极布局情感赛道，尤其加码创新恋综内容，大都是以恋爱推理为核心，针对在校大学生、刚步入职场的年轻人来展开创作。而针对30+群体的《半熟恋人》着重呈现人生半途的爱与鲜活、选择与困惑、美好与现实，从创作手法到主题立意来看，均是行业首创，具有一定的先锋引领意义，所衍生出的话题值得进一步探讨。

其次，《半熟恋人》观察室的明星嘉宾们结合节目中真实的案例，延展对当代轻熟龄男女的精确洞察与思考，给目标人群给予价值观的引导，在情感共鸣间实现价值渗透，鼓励打磨以积极的心态历经一场势均力敌的恋爱，或能一定程度上改善30+人群被催婚、难脱单的局面，这也是该节目的社会价值所在。

更重要的是，《半熟恋人》给予大众深入了解轻熟爱情的契机，填补了大众对于轻熟爱情的认知空缺，也围绕轻熟爱情输出了大量正向的观念，为那些曾在爱情里失意、彷徨、犹豫的人们打了一阵强心剂，冲破试探与克制，以更纯粹的姿态面对人生半途之爱。



**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·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

**漫乐山·书咖**  
WWW.MLSBC.COM

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