



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

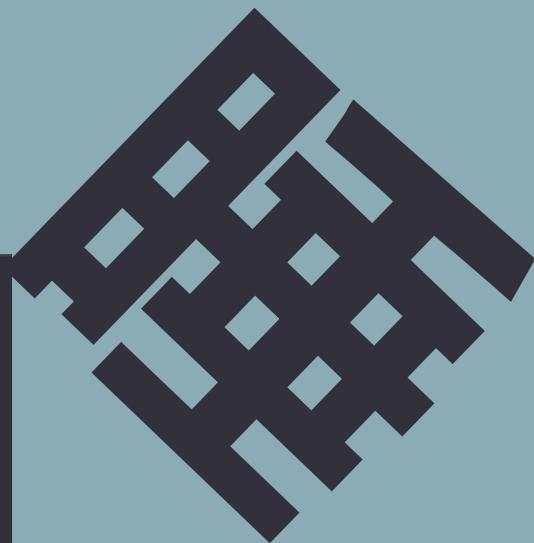


一份有温度的城市周报

14 | 总第1442期
本期28版
2021年04月08日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

P03-09



睡不着的人

国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519
本报数字报网址：http://szd.lswkly.com/ 主管：四川党报期刊集团

创新高 清明假期乐山旅游“爆发式”复苏 P14



SINCE 1993
乐山广播电视报

乐山广播电视报

温度 风度 厚度

本期导读

乐山广播电视报 / READING GUIDANCE
2021.04.08



10

新闻周刊

观察

手机里的菜市场



12

新闻周刊

面孔

宋泉：飞檐走壁的人生



18

文旅周刊

乐途

樱桃+桑葚周末采摘游玩走起



22

科普周刊

户外带娃玩耍
远离这种夺命项目

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.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



睡不着的人

长期睡眠不足的人患抑郁症、焦虑症、自杀的风险会上升。

本报记者 杨莹 金丹 实习生 曹瑞松



A



追眠记

“日出而作，日落而息”，这种平淡而有规律的生活，正随着城市化发展和社会竞争加剧，把备受“成功焦虑”折磨的人，引入睡眠最坏的时代。

据中国睡眠研究会调查显示，中国成年人失眠发生率高达38.2%，这意味着“超过3亿中国人存在睡眠障碍”。数字背后，是成年人慢慢失去的睡眠自由。为事业、为未来、为生活，为疾病……不同身份的人在每一个不眠之夜殊途同归，又在每一个日出之后，踏上各自的人生旅程。



“我的一天都交给了睡眠”

陆孝夫 男 22岁 高校学生

“啊！”伴随着一声喊叫，陆孝夫再一次从床上弹了起来。

走出寝室，走廊里没有一丝灯光，无尽的黑暗不断向前延伸着。噩梦萦绕在陆孝夫脑中，他呆坐在床上摇了摇头，又重新倒回床上。“已经习惯做噩梦了。只要醒来知道是一场梦，也就无所谓了。”

对于睡眠障碍，陆孝夫早有体会。临近高考的他经常性睡眠不足，所有的问题和焦虑都是关于升学的压力和对未来的不确定。记忆中，高中时期的他没有过报复性补觉的时刻，只记得每天都困，昏昏沉沉。

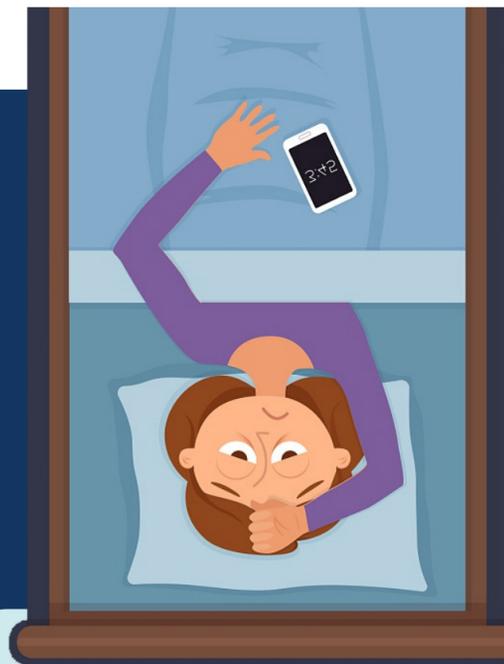
做噩梦、嗜睡，对陆孝夫来说，可能真不是个稀罕事。但步入大二的他，却被一场意外打破了对睡眠的认知。

“和同学到校外吃饭，点餐后看了一个搞笑视频，大笑两秒之后，便‘咚’地一声倒在了桌上。”陆孝夫回忆，当时周围的人都吓坏了，面部表情不听使唤，掐人中掐了半分钟才缓过劲来。“没有其它的异常感觉，就觉得整个人使不上劲。”从那以后，每当陆孝夫被逗乐，他都会毫无征兆的猝倒。最严重的一次，他倒下足足十多分钟才缓过劲来。

笑起来会猝倒、被噩梦惊醒、夜晚鼾声如雷、白天瞌睡连连，只要没课，他每天可以再睡四次，每次睡1-2小时。室友小曹笑着说，“常常半夜2点都能听见沉闷的打鼾声，好几次鼾声打到一半突然停止，我还以为他要窒息了。大概过了两三秒，鼾声又继续响起。”

打游戏时，在等待载入过程中慢慢瘫倒在椅子上；课堂上，睡意像猛兽般袭来；走着走着突然倒下……在长期折磨中，陆孝夫来到医院进行治疗诊断。“也没有诊断出大问题，医生就让我调节好心态，放松心情、合理运动和调整作息。”

有人睡不着，就有人不够睡。关于睡眠的问题远不止“两眼一闭就完事”这么简单。不同于大部分人睡多了之后的疲倦，陆孝夫在清醒的时候充满活力，也会健身、打篮球。“我也不知道到底是什么原因导致我与常人的不同，但这么多年也都习惯了。困了大不了就睡嘛，又能怎样呢？”



“不是不想睡，而是不敢睡。”

邱丽 女 29岁 互联网员工

一个夜晚被邱丽分割成两个世界——睡梦中与惊醒后。“梦里总会做与窒息相关的噩梦，或直接被憋醒，心跳加速喘息剧烈，就像刚全速跑完了100米的状态。”醒后邱丽便进入失眠模式，久久不能入睡。也是由此，邱丽从潜意识里开始拒绝睡眠。“不是不想睡，而是不敢睡。”

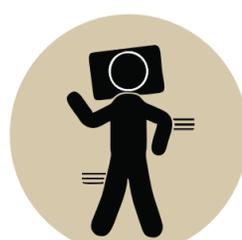
早已习惯了与长夜相伴的邱丽，在对抗失眠这个问题上，曾无所不用其极。下单买过足浴盆、按摩仪，在床铺周围挂了一圈厚厚的帘子，眼罩和耳塞也成为她不可或缺的装备。尽管她尽力营造一个不被打扰的环境，但希望睡个好觉的愿望对她来说，始终是奢侈。

“刚毕业的时候回家沾枕头就能睡着，但现在晋升为部门负责人后，到了晚上我的睡眠总是断断续续的，双腿抽动、突然惊醒……到了白天疲惫至极，能感到自己的脸因为疲劳出现皱纹。开车的时候，自己的膝盖不听使唤，那种颤动是在崩溃的边缘徘徊。”邱丽坦言，每次惊醒后整个人都是焦虑的，担心自己睡眠不足导致第二天的工作无法完成，更担心自己因熬夜身体垮掉。脑子里会蹦出活动方案、预算成本、人事关系、婚恋问题等各种各样的念头，除了困意。直到天空微微泛起晨光，她才能勉强入睡。

因为长时间熬夜、不规律的生活，邱丽对自己生活的掌控越来越差，记性也越来越差。“低质量的睡眠让我的生活一团糟，曾无数次想要把生物钟调回来，但始终没能成功。即使暂时做到了，也很快会崩塌，难以维持。”很多时候，她甚至怀疑自己天生就是夜猫子，适合白天睡觉，夜间活动。邱丽也曾去医院检查，刚开始怀疑是甲状腺问题，检查结果却一切正常，最后不了了之。

窗帘缝隙里逐渐透出微光，小鸟扑棱翅膀和环卫工清扫落叶的沙声逐渐清晰。坐在阳台上整理花草的邱丽知道，又是一个无眠夜过去了。

Zzz



从夜夜笙歌到夜夜失眠

曾毅 男 34岁 企业员工

对于曾毅来说，真正的生活是从晚上八点开始。不知从何时起，曾毅习惯了“夜间活动”。蹦迪、泡吧、吃宵夜……不超过12点，家里人几乎不会看见曾毅。

“今晚约什么？”已经成了曾毅的口头禅。“白天为单位卖命，似乎只有晚上的时间是真正属于自己的，可随意支配的。”曾毅从来不会浪费这样的时间，总是会约上三五好友尽情狂欢。而长时间的狂欢过后，却让曾毅陷入了失眠的困境。

“回到家洗漱完差不多一点，躺在床上玩玩手机，不意就到了两点，但我依然觉得非常清醒。”起初曾毅还暗暗庆幸，在他看来，自己的身体非常能扛。“工作八小时，很多同龄人回家会觉得非常疲倦，倒头就睡，我却丝毫没有困意。”

三点、四点……曾毅入睡的时间越来越晚。实在找不到消磨时间的方式，他开始强迫自己入睡，但总是徒劳。“其实我已经非常疲倦了，但眼睛一闭上总是会出现很多画面，工作中的，生活中的，当然更多的是夜晚嗨皮时的。”

曾毅拼命给自己暗示睡觉的信号，效果反而更差。在床上翻来覆去，整个人变得急躁、心跳加速，身体仿佛在他唱反调，眼皮已经抬不起来，但是大脑却异常清醒。有时恍惚间听见父母起床的声音，摸出手机一看，原来自己只睡着了半个小时。“白天基本上属于浑浑噩噩地过，看着我好像在改文件做设计，其实我自己都不知道我的手在干什么。周围同事讨论的声音，在我耳朵里就变成了‘嗡嗡’的蜜蜂声。”

这样的生活持续了一年多，曾毅的体重开始骤降，眼窝凹陷，朋友都担心他是否生病了。曾毅玩笑道，睡病。

意识到严重性后，曾毅开始试着尝试改变生活状态，学会放弃夜夜笙歌，开始十点上床，准备入睡。“一般习惯性都会刷刷朋友圈，看看视频，和朋友聊聊天。”坚持了大半个月后，曾毅并未觉得睡眠问题有所改善，索性破罐子破摔，继续恢复原来的生活状态。

我的失眠都是生活给予的

辜琴琴 女 28岁 医务工作者

辜琴琴的睡眠障碍来的更早一些。2015年参加工作，成为一名医务工作者，忙碌的工作节奏，辜琴琴的睡眠节奏被打乱。“当时因为需要经常值夜班，大多数时候只能靠在值班室里眯一会儿，时刻都要记挂着是否有病人在按呼叫铃，无法安心入睡。”

后来不值夜班了，辜琴琴似乎变得不习惯了。即使在家睡觉，也会突然惊醒。“恍惚间仿佛听见有病人在叫我，一清醒才发现自己在家，而清醒后再入睡变得异常困难。”

这样的情况在2017年辜琴琴生完孩子后变得愈加严重。“当妈的都知道，有了娃以后不可能再睡觉了。”喂奶、换尿不湿、盖被子……辜琴琴说，每一个时间段的大渡河夜景她都欣赏过。

哄完孩子，关上灯，在黑黢黢的房间里，听见身边丈夫和孩子均匀的呼吸声，辜琴琴异常羡慕，她每晚都不知道何时才能睡着，只知道孩子每早七点半左右就会醒，她没有睡懒觉的机会。“实在扛不住了，周末会请父母来帮忙搭把手，早上补一会儿觉。但是白天睡的觉和晚上的质量怎么能比呢？”

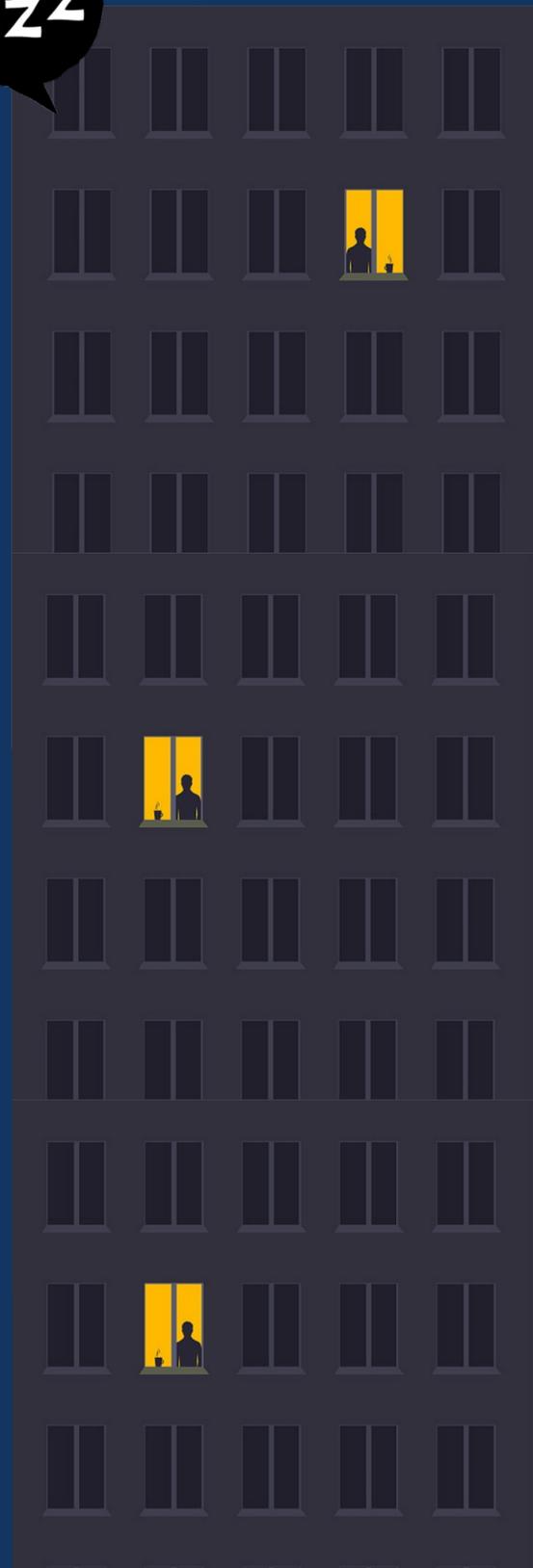
即使补了觉，辜琴琴依然觉得头昏脑胀，心情低落，浑身无力，连带心情也不好，遇到孩子犯浑，她便大声呵斥。转头看见孩子委屈的脸，又异常后悔。丈夫察觉出她的不对劲，便提出请父母一同居住，帮忙带孩子。辜琴琴拒绝了，她知道，是因为睡眠不足导致她脾气变差。

“后来上网一查，原来我属于睡眠障碍，有不少人和我一样的整夜整夜失眠。”辜琴琴甚至加入了豆瓣上的“睡吧一和失眠说再见”小组，和网友分享自己的入睡问题，倾吐苦水。无奈之下，辜琴琴开始在网上购买各类助眠产品。耳塞、眼罩、隔音耳塞、枕头、香薰灯、助眠喷雾……但凡宣传有助眠效果的产品，辜琴琴一个都不落下。“没有失过眠的人，是理解不了失眠的痛苦。很多朋友觉得我病急乱投医，其实我知道可能真正有效果的微乎其微，只是求一个心理安慰吧……”

“我的失眠都是生活给予的，从工作到家庭。”辜琴琴苦笑着说。

B 拯救睡眠

Zzz



失眠只是一个线头，扯出现代人形形色色的精神压力与心理煎熬。

全国超3亿人有睡眠障碍

“晚上睡不着，早上起不来”“熬夜一时爽，一直熬夜一直爽”，这是当下很多年轻人的生活状态。除了任性熬夜的人，生活中却还有一部分人有着想睡却睡不着的经历。

“有些人总是认为失眠是工作不够累、睡前看手机导致的，但有些时候，即使一天都很疲惫，躺在床上仍然睡意全无。”36岁的周晓燕在互联网企业工作5年，早晚班和周末轮休已经是常规操作。“有时候实在困的受不了，就去卫生间用凉水洗把脸。”为了助眠，每天晚上她都会喷上助眠喷雾、点上香薰蜡烛、戴上蒸汽眼罩，伴随着助眠的音乐培养睡意。

作为程序员的李峰，白天上班精神高度集中，晚上回家最喜欢的放松方式就是刷手机、打游戏，“熬夜更深层次的原因是心理上的，晚上的时间才是我的。”以前从不会因此影响睡眠，但近半年却越玩越兴奋，丝毫没有睡意，每晚三四点才能在疲惫中入睡。几个月下来，李峰感觉白天精神不振、头晕乏力，严重影响工作。

“自己也知道睡眠不足的危害，但很难控制自己。一到晚上头脑特别清醒，用尽办法也睡不着。”

无独有偶，58岁的王阿姨早在5年前就出现睡眠差，难以入睡的情况。半夜经常大声喊叫，挥舞双手，有时肢体动作大了还会掉下床。醒来后梦境记得十分清楚，但对自己大叫乱动的这些行为完全没有记忆。这让王阿姨感到非常痛苦，到医院系统检查，诊断结果为快速眼动睡眠行为障碍。

医学上的失眠，并不只是单纯的睡不着。根据定义，失眠是以频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难并导致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍。乐山市人民医院心身医学科主任余会平表示，中国成年人失眠发生率高达38.2%，这意味着超过3亿中国人存在睡眠障碍，具体表现为晚睡、失眠、睡眠不足、睡眠质量低等。

据《2020中国睡眠指数报告》，我国居民平均入睡时间点为23:55，80%的人有晚睡习惯，其中约一半人存在严重睡眠问题。从2013年到2020年，国人平均睡眠时长已经从8.8小时下降至6.9小时。数据显示，失眠人群正在变得越来越年轻。在午夜1点后才睡的群体中，“主动熬夜”与真正睡不着的失眠人群，各占半壁江山。睡眠质量最差的十大职业群体包括媒体人、IT从业者、医务人员、企业高管、广告/公关人、金融从业者等。





打呼噜不等于睡得香

46岁的货车司机王先生因为睡觉的问题苦不堪言，原本以为打鼾是睡得香，没想到一晚上呼吸暂停240多次。目前，他已到乐山市人民医院接受治疗，同时医生也下令必须减肥。王先生告诉记者，自己跑了几十年的货运，平时饮食、生活不规律，很快他的体重飙到了110公斤。随之而来的是睡觉问题，家人抱怨他每晚鼾声震天，尤其到后半夜，憋得满头大汗、还甩胳膊蹬腿。时间一长，他白天精神很差，等红绿灯的功夫都睡着过。

“在临床中，王先生这样的病例并不少见。很多人认为睡觉打呼噜是睡得香的表现，实则不然。”据乐山市人民医院呼吸内科主治医师游曼清介绍，优质的睡眠不仅是睡眠时长足够，睡眠质量也得达标。然而，有些人睡觉时打呼噜，打着打着就不出气了，过了十几秒又开始打起来，还有人直接被憋醒，这种叫“睡眠呼吸暂停综合征”的疾病往往是最容易被人忽视的。该病症是指患者在睡眠过程中出现部分或完全的上呼吸道梗阻，导致低通气，从而出现呼吸暂停和低通气。它不仅可导致打鼾者白天嗜睡、疲惫，而且由于打鼾使睡眠期间呼吸反复暂停，肺通气减少，形成低血氧症，造成机体缺氧，长时间反复的缺氧而诱发高血压、脑血管病、心率失常、心肌梗死、心绞痛以及血糖升高、呼吸系统疾病等全身性各系统疾病。因此，长期嗜睡或肥胖伴经常打鼾者的人一定及时就医，排除睡眠呼吸暂停低通气综合征存在，以免引起各种疾病的发生。

待治愈的“现代都市病”

睡眠障碍是个很大的范畴，它包括了100多种疾病，主要分为失眠、睡不醒、睡觉中出现行为异常等。其中，神经系统疾病脑与睡眠之间存在密切的联系，如发作性睡病、不宁腿综合征等。其次，呼吸系统器质性因素是造成失眠的原因之一，但当前越来越多的失眠源于精神压力。余会平表示，每周三天以上，并至少持续三个月的睡眠紊乱，被认为是慢性失眠症，如果失眠持续三周左右，则属短期失眠症，一般与外部因素引起的紧张状态有关。

“睡不着比做噩梦更可怕。”由于工作原因，34岁的程军经常倒班熬夜，常年每天睡眠不足5小时，入睡也比较困难。刚开始只觉得自己白天精神还算好，就一直没把“睡不着”当回事。但慢慢地，程军开始整夜不能入睡。“一躺到床上，脑子里就像过电影一样，各种念头层出不穷，越想越兴奋。现在吃好几倍量的安定也睡不着。”失眠让程军感觉非常痛苦，“那是肉体和精神的双重折磨”。

“一想到工作就像百爪挠心一样，怎么都睡不着。”销售经理潘悦认为，工作压力是自己失眠的主要原因。“躺在床上就会想这个季度还差多少业绩？越想越焦虑，越焦虑越睡不着，恨不得马上从床上爬起来出去跑业务。

“电子产品的普及、越来越丰富的夜生活，令人们的生活作息越来越不规律，对睡眠质量产生了很大影响。”余会平表示，想睡觉但睡不着，叫作失眠，但想睡觉却坚持不睡叫睡眠剥夺。夜间经济的发展和互联网的繁荣，催生了一大批在没有任何外力因素强迫影响下，选择主动熬夜的“萤火虫”族。

人体受自然界光照影响，会形成昼夜节律，也就是生物钟——通常从22点开始分泌传递“困意”的褪黑素，23点出现困意，凌晨时段褪黑素分泌旺盛睡眠较深，到天亮就会消退。褪黑素就像一个信使，负责给身体传递信号，将各系统调节成睡眠模式。但光亮的刺激，会抑制人体内褪黑素的分泌。研究显示，电子设备屏幕散发出的“蓝光”会被人体的昼夜节律系统感知为“白天”光线，这种光线甚至能够让体内的生物钟偏差4—6个时区。

在世界睡眠日科普活动中，多位睡眠医学领域专家提到，年轻人主动熬夜正在成为日益严峻的问题。《报告》显示，在主动熬夜的“萤火虫”人群中，有39%的人会熬夜追剧、38%的人逛街购物，熬夜玩游戏、看夜场电影的各有30.7%，另有23.4%的人是加班奋斗。



何以解困

如今，与睡眠相关的疾病已不限于医学领域。余会平表示，长期失眠会导致更严重的后果，当人们睡眠不足时，就会积累“睡眠债务”，而“睡眠债”需要更多的时间来补偿，就像通宵熬夜后常需要好几天的时间才能恢复。如果“睡眠欠债”累积太多，便很难偿还，也就是说，长期睡眠不良会对我们的心理、身体造成累积的影响，由此引发肥胖、高血压、负面情绪，还有行为能力下降，工作或学校表现变差，开车时反应时间较慢，容易发生安全事故，抑郁症、焦虑症风险增加，引发酗酒和物质滥用等一系列问题。“因此，未经治疗的失眠是有害的，即使我们认为失眠造成的不适尚能忍受，它也已经悄悄地埋下风险的种子。”

同时，长期睡眠不足的人患抑郁症、焦虑症、自杀的风险上升。据中国睡眠研究会调查显示，失眠者中抑郁症发病率比非失眠者高3到4倍。一些睡眠障碍患者会伴随抑郁症，如果长期得不到治疗有可能演变成更严重的精神疾病。

正常成年人睡眠时的基本规律是，一开始先进入NREM(非快眼动睡眠)，由浅入深，大概经过60~90分钟后，转成REM(快眼动睡眠)，REM持续时间只有10~15分钟左右，然后又转成NREM，就这样周期性地交替出现NREM和REM，一夜出现4~6次，直到清醒为止。按照正常的生理需求，12岁以下儿童每天睡眠需要10小时；13至20岁的人群，每天需要8小时的睡眠；21至30岁的人群，每天需要7小时的睡眠；31至70岁的人群，每天需要6—7小时；71岁以上为5至7小时。

正确的睡眠习惯可以极大地改善睡眠质量和数量。“失眠的认知行为疗法是首选治疗方法，包括设定正常的就寝和起床时间，限制睡眠时间，控制卧室刺激，改善睡眠卫生，形成正确的睡眠认知等。”余会平介绍，躯体疾病和心理刺激所导致的失眠应当联合临床躯体治疗、抗抑郁抗焦虑治疗、心理治疗处理诱因，调整躯体用药，减轻药物对睡眠的影响。对于慢性失眠，需要找出自己的不良睡眠卫生习惯和不恰当的睡眠维持策略，并作出相应改变。与此同时，定期活动有助于累积睡眠压力，促进良好的睡眠。失眠患者也可以向医生、心理治疗师学习放松技巧，尝试渐进的肌肉放松，减轻过度觉醒状态，帮助自己平静身体，为睡眠做准备。也可以尝试呼吸练习、冥想。还有很重要的一点是减轻对睡眠的担忧，对睡眠的过度期待，接受较短的睡眠时间，有助于提高睡眠质量。

LINK 失眠症与失眠人

Q:失眠是从什么时候开始的?

肥妮 (19岁 学生): 高二的时候开始难入睡,基本到凌晨一二点以后才能睡着。多梦,觉得自己没有真正入睡。午觉基本睡不着,或者好像睡着了,但外界的声音都听得一清二楚。

奈祯 (21岁 学生): 人生中第一次失眠是高二,最初的症状就是头痛欲裂,想睡睡不着。到了高三更严重,每周会失眠四次,12点上床,通常是快4点才睡着,最严重的一次是快6点才睡着。

美少女 (21岁 学生): 阶段性失眠持续9年左右。最开始只是睡眠质量很差,入睡慢,醒得早,做梦也多,睡一晚仍然疲惫。在芬兰交换的时候,情况更严重一些,连续两周平均每天睡眠时间只有2小时,但还是特别兴奋。

涓涓 (29岁 文职人员): 失眠5年左右。白天想太多晚上就失眠了,久而久之就成了习惯性失眠。经常晚上3点左右就醒了,之后就睡不着了,到天亮都不能入睡。

Vicky (29岁 建筑设计师): 孩子一岁的时候我出现产后抑郁的状况,经常会失眠,表现为持续性彻夜不眠。

怀特 (30岁 全职妈妈): 产后经常失眠,现在偶尔还是会失眠。就是不困,有时候会让自己白天累一点,希望晚上能睡个好觉,但是仍然睡不着。

芳芳 (43岁 自由职业): 失眠5年左右,每天晚上睡眠很浅,一点动静就会醒。晚上9点半到10点上床,至少得一个小时才能睡着,经常凌晨三点多到四点就醒了。

文康 (48岁 机关工作人员): 失眠断断续续持续了10多年。年轻的时候进了部队,发现自己难入睡,睡觉经常惊醒,睡眠很浅,深度睡眠时间很短。

禾缪 (50岁 教师): 失眠30多年了,完全习惯了。睡不着的时候会感觉周围一片寂静,头脑也非常活跃。环境稍有变化,或者生活、学习稍紧张,有压力就会失眠。

Q:失眠是否会影响到你的情绪或者身体健康?

禾缪: 心脏很难受,去医院检查,结果检查结果是二尖瓣返流。白天没有精神,情绪低落,头脑一片混沌。

涓涓: 失眠后头痛,大脑缺氧,脑子空白感,反应慢,记忆力差,心脏也难受,现在窦性心律不齐。

美少女: 在芬兰失眠持续一周的时候,感觉到身体有点不适,心率快会心慌。两周的时候就发生了一些有点像猝死前征兆那种抽搐,心悸,心率从50到了160。

怀特: 对家庭关系影响很大,情绪不好,经常动不动就吼我先生,吼儿子。以前感觉世界很美好,现在觉得世界很灰暗,经常会想到车祸、跳楼一些不好的事情。

Vicky: 睡不着之后精神心情都不好,怕自己有一天病情加重活不下去,怕孩子没有好的环境长大。

文康: 年纪大了,失眠造成的生理上的问题也越来越明显,白天觉得疲劳,精神状态差,内分泌也出现问题。



手机里的菜市场

不去超市，也不用去菜市场，只需刷刷手机、动动手指，生鲜就能送到家。如今，市民的买菜方式发生了不小的变化，线上买菜成为不少消费者的选择。消费者为何青睐线上买菜？线上买菜价格实惠吗？

■ 本报记者 金丹



金丹摄

“线上菜市”成上班族“新宠”

“外卖！”

4月2日，从公司加班回到家的王益从外卖员手里接过蔬菜和海鲜。半小时前，住在市中区肖坝街道的他，在新下载的买菜app上，购买了周末做饭的食材。“听同事们说这个平台在做买菜业务，不仅送货上门，折扣还多，比菜市场价格便宜！”互联网买菜风潮涌动，新平台犹如雨后春笋般冒出，好奇心强的王益也不时更换平台“尝鲜”。

记者了解到，按配送与否划分，互联网买菜分为美团买菜、饿了么等果蔬配送上门，另一种是不进行配送，由用户到指定线下门店或摊位自提，这种模式是让C端用户办理家庭卡，习惯互联网购物的年轻人下订单，老年人拿卡去取货。

“90后”李萌是一位新手妈妈，每天加班到7点，还得往返3公里去菜市场买菜。现在她只需要从线上下单，将取货码发给家里长辈，提醒他们在小区门口的便利店中把菜带回家。“父母在家帮忙照顾孩子，不一定有时间买菜，我也省下了3公里的往返体力与时间。”李萌说，线上菜品相较菜市场而言，种类较少，但忙碌了一天后的她实在不想为了买菜多走3公里。

“虽然经常网购，但疫情发生以前我在线上买菜的次数屈指可数。疫情初发时，为了避免去人群聚集的地方。我开始深入了解线上买菜。现在各大生鲜电商平台上蔬菜、肉类、水产、豆制品、奶制品、调味品等一应俱全，还能送货上门，真的很方便。”自此，王女士线上买菜的习惯养成了。“打开手机APP选择所需食材下单，到家后就能收到菜，节省了很多时间。”



金丹/摄

质量和送货速度受重视

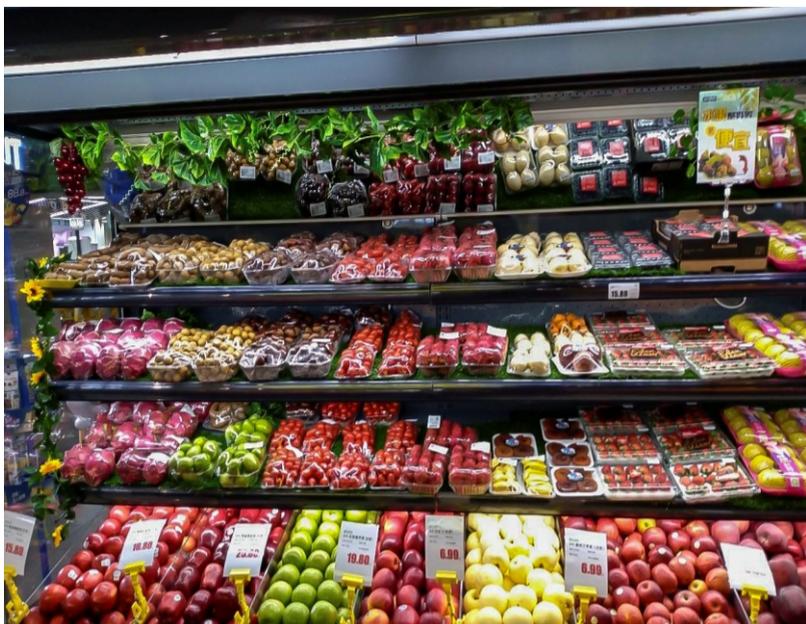
记者打开线上买菜平台，发现可在右上方选择自提点，自提点包括了专送点、超市、花店、药店等地点，用户可根据自身需求选择提货点。首次注册用户可享受一次1分钱购买货品权益。成功下单后，系统提示第二天下午四点左右前往自提点提货。

记者来到市中区城市之星小区附近自提点取货。自提点老板付顺海，去年8月份他开始接触线上买菜，并成为了一名团长。“每天都有各个平台的送货人员将货品送到我这里，根据团长端上用户们下单的信息，检查货品是否完好无损，是否有缺失，如果有问题就及时联系商家退货退款。”付顺海表示，像他这样的团长不在少数。“一般做生意的人随时都在店，休闲之余做一份副业也还是不错。”新人注册平台用户，优惠力度很大，不少货品也比超市便宜，因此每天来他店里取货的人络绎不绝。

为了吸引更多的消费者并留住回头客，各大生鲜电商平台都在菜品品质、配送过程等方面下功夫。记者在采访中了解到，在一些生鲜电商平台上，消费者可以溯源肉类等商品，了解供货来源、供货时间和检测保证等信息。有些菜品包装上也会贴有二维码，消费者扫描后即可看到上架日期、批次号、供应商等信息。配送过程中商家也更加注重细节，活鱼配送的包装袋中不仅会加水，还会注入氧气，刚刚宰杀处理的鱼也会在外包装袋里加冰块保鲜。

为了“抢”时间，在不少生鲜电商平台从用户下单到骑手出发配送的整个操作过程能够控制在几分钟内完成，从消费者下单到菜品送达一般仅需30分钟。

走访中记者发现，虽然线上买菜很便捷，但价格依然是消费者买菜时最关注的因素。王女士告诉记者，为了赢得更多消费者，生鲜电商平台经常推出“秒杀”、“满减”、“优惠换购”、“买赠”等促销活动，打折力度也很大。以一提16瓶的某品牌纯牛奶为例，超市售价110元，而在电商平台仅需86元。“现在生鲜电商平台越来越多，消费者拥有众多选择。在线上货比三家，包括品质、价格和配送时间等，最终选择最有竞争力的平台来购物。”



互联网如何“复刻”菜市场优势

相较于年轻人，中老年消费者对菜品质量更为敏感。4月2日，记者来到东坡路慧园街的菜市场，挤满了前来买菜的市民。一眼望去，几乎都是中老年人。

记者在摊位走访中了解到，菜市场的生意暂未受到社区团购的冲击。“该买还得买啊，这段时间菜价也没有受到波动。”张琴的蔬菜铺子在菜市场入口，她告诉记者，菜市场里还是不乏年轻人的人身影。“白天年轻人要上班，没空逛菜市场，傍晚下班后来这里买菜的年轻人也不少。”

“社区团购是人家帮你挑菜，肯定没自己亲手挑的好。”市民郑潜正在挑菜，他每周要来买两三次。郑潜坦言，前段时间被人推荐了团购平台，就下手试了试。“团购了很多水果，等到提货的时候状况百出。部分水果缺货，送来了的水果又坏了一大半，仅存的水果也不好吃。”郑潜想要解决协商，却发现平台上买家没有这个权限，一切权限都在团长身上，于是和团长沟通。“可是团长都没搞清楚平台购物流程，甚至都不知道自己团长。”无奈之下郑潜打电话给平台客服，最后没发货的水果退了款，坏了的水果也就不了了之。“整个购物体验不好，买家承担的分险大，沟通途径少。这种团购快速扩张下带来的弊端，值得反思。”

对此，有网友提出疑问：以菜市场为代表的城乡文化会不会因为线上买菜而削弱社会的人情味？在业内人士看来，民以食为天，最重要的还是食材新鲜。社区团购不见得会取代线下菜市场，因为消费群体不一样。

“团购群体以年轻人人居多，老年人如果不是住在楼梯房高层，团购需求并不紧迫。没事逛菜市场对他们来说，是一种休闲娱乐方式。”但互联网嵌入日常生活的大趋势是不可阻挡的。如何让互联网更好便利我们生活的同时，让菜市场在这场大潮中适应并升级？让互联网电商与小商小贩在合理的市场规则下共生？才是需要思考的问题。（除署名外图片均来自网络）



金丹/摄

人物
档案

宋泉 飞檐走壁 的人生

宋泉，1995年生，乐山市沙湾区踏水镇人。2015年进入乐山师范学院体育专业学习，2016年接触攀岩。2017年代表乐山师范学院取得了第十五届全国大学生攀岩锦标赛难度赛冠军，2018年完成5.14a线路。攀岩国家一级运动员，攀岩国家初级指导员。

■ 本报记者金丹

初见无感 再见倾心

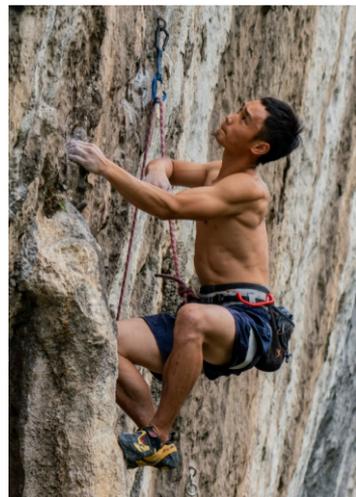
换好攀岩鞋，系上镁粉袋，付清深吸一口气，双手用力拽了拽岩点，轻盈地跳上岩壁，开始了攀岩训练。

“右手抓绿色支点，腿部用力往上蹬，加油！”说话的人叫宋泉，圈内都习惯叫他小宝。这是一个外表阳光帅气的年轻小伙，脸上总是带着略显腼腆却让人觉得简单温暖的笑容。宋泉年龄不大，却已经是攀岩圈的一位明星。

全国只有30多个人完成了5.14a线路挑战，宋泉就是其中一个。

回忆起初次接触攀岩，宋泉羞涩地笑着说，当时只是个门外汉，只觉得这是一项纯体力运动。“学校开设了攀岩课程，出于好奇参加了，认为手臂有力就能爬上去。”由于好友的极力邀请，宋泉再次接触攀岩，一发不可收拾。在他看来，攀爬最大的乐趣在于过程中的线路变化。“选择不同的岩点，感受也会有所不同，每一次攀爬都是全新的体验。”或许攀爬是人类与生俱来的属性之一，是流淌在血液里的本质。宋泉征服欲被完全“勾引”出来了。

“就想让我的生活全部被攀岩占有，一生只做好这一件事，不去纠缠其他任何事情。”宋泉并没有食言，在学习之余，几乎将全部时间倾注在了攀岩上面。参加大大小小的攀岩比赛，去阳朔、张家界、马山、水江等各地攀岩，甚至在宿舍里设置了难度不一的训练墙，关起门“黑练”起来。





2年时间跻身5.14a行列

强训后的宋枭信心满满地参加了人生中的第一次攀岩比赛，却碰了一鼻子灰。“得了个倒数第二，其实心里挺失落的。毕竟付出了那么多。”但他并未因此气馁，2017年，宋枭做了一个大胆的决定，休学，专项训练攀岩技巧。

“攀岩分为速度攀岩、攀石、难度攀岩等项目，不同项目锻炼到的肌肉力量属性又有所不同。速度攀岩需要更多的爆发力，而难度攀岩则需要一定的肌肉耐力。”为了全面学习，宋枭前往全国各地攀岩基地去学习，对于指力、肩背力量都进行了特殊的训练。经过一年多的刻苦学习和磨练，他代表乐山师范学院取得了第十五届全国大学生攀岩锦标赛难度赛冠军。

时间一转，2018年11月，广西阳朔雷劈山，线路：闪电5.14a。

“加油！最后10米！”岩壁下，一位半裸着上身的年轻男子仰头咆哮着。顺着他的目光和声音向上寻找，只见雷劈山那面仰角的岩壁上，另一位赤裸着上半身的青年正在半空中轻舒猿臂，寻找着支点。此刻，所有的声音都像被消音了一样，他能听到的，唯有自己肌肉颤动的韵律和血液搏动的节奏……

“呀！”岩壁上的青年大喝一声，身体一个侧立，右手往上一搭，稳了！接着，又是几声大喝，几个动作一气呵成，顷刻间辗转腾挪，竟然神奇地到达了岩壁的顶端。这时，他的耳朵才又重新开放了接收，鼓掌、喝彩声不时从下方传来。

5.14a，这个数字对于大多数攀岩爱好者而言，恐怕都是一个可望而不可及的攀登难度，是一个很多人都要仰望的数字。它代表的不仅仅是一个攀岩难度等级，更是对一个攀岩者攀爬能力的肯定，也是很多攀岩者一生追求的目标。

2016—2018年，从开始接触攀岩，到完成自己第一条5.14a线路，宋枭用了两年的时间，对于攀岩者来说，这种提升速度可以说是相当快速了。“我付出最大的努力就是不放弃，遇到再大的困难也不放弃。”



与攀岩“捆绑”在一起

目前，宋枭已经完成了200条5.12级别线路，50多条难度5.13级别线路，1条5.14a线路。如今的宋枭，更是将攀岩融入了自己的生活中。参加了300余场专业赛事的竞技，旅游将攀岩胜地作为首选地，大学毕业后，开设乐山第一家室内攀岩馆……宋枭谦虚道，自己是攀岩的野生代言人，已经与攀岩“捆绑”在一起了。

五年的“亲密接触”，宋枭有了自己的理解。攀岩是真实不撒谎的运动，是面自我的照妖镜。与其他集体运动篮球、足球等相比，攀岩特别“内化”，因为是和地球重力做“斗争的游戏或艺术”。而且门槛高、短期练习效果平平，只有坚持才能那一点进步，一旦停滞中断，马上被打回原形，心理受挫感极强烈。“左手反提、右手抓钟乳石，双脚打开……登顶那一刻，你看见大地青翠、群峰如笋，天空有鹰在盘旋，汗水流遍全身，你却不觉得困苦悲催，甚至开心得不得了。”

攀岩运动并非没有“门槛”，尤其是户外攀岩，对技术和专业度要求很高。宋枭对此始终保持敬畏之心，“乐于挑战不等于鲁莽行事。户外攀岩的前期要研究好攀爬环境，做好充分的准备。”

目前，竞技攀岩成为2020东京奥运会正式比赛项目，攀岩运动的奥运备战拉开序幕。对此，宋枭非常兴奋。对他来说，生活总有下一个高峰。“除了完成更难线路挑战，更希望通过我的努力，让更多的人了解、爱上攀岩，尤其是小朋友们，为咱们的攀岩运动培育新一代人才。”

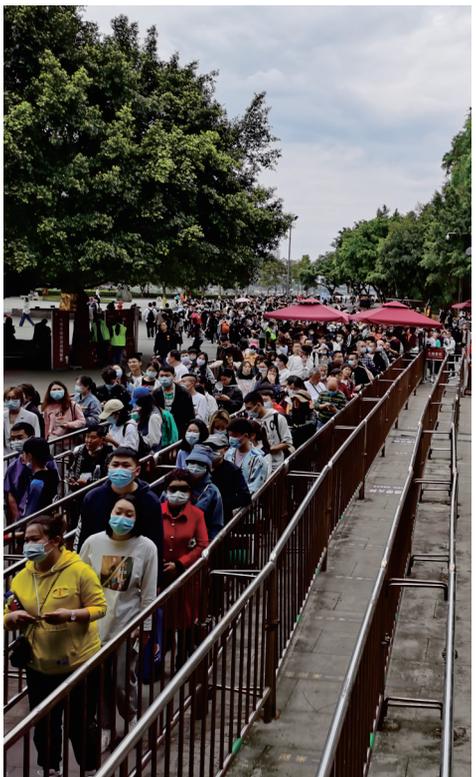
（受访者供图）



创新高

清明假期乐山旅游“爆发式”复苏

■ 本报记者 熊春鹰 李欣



2021年清明节，是国内疫情防控形势持续好转，旅游市场开启“绿灯”的第一个小长假。由于出行政策进一步放宽、旅游景区全面开放等利好因素，公众出游需求得到释放，“爆发式”复苏趋势明显。

清明假期期间，全市旅游景区、星级酒店、民宿、餐饮等持续火爆。乐山37家A级旅游景区三天累计接待游客38.38万人次，实现门票收入1243.66万元，较2019年分别增长8.20%和1.87%。在后疫情时期乐山文旅市场全面恢复状态下，创下历史新高。

下好扩容提质“先手棋” 核心景区人气火爆

3月26日，四川省文化和旅游厅发布通知，全省旅游景区接待游客人数按核定日承载量相关规定执行。此前，四川要求各旅游景区接待游客量不超过日最大承载量的75%。同时，低风险地区人员可凭健康码“绿码”在全国区域内自由通行，无需核酸检测阴性证明等一连串重磅利好消息，刺激旅游业快速回暖复苏，让人们压抑已久的旅游需求在这个清明节假期逐渐释放。

4月4日，清明节假期第二天，不期而至的降温并没有影响全国游客游玩的热情。乐山大佛景区内，游客摩肩接踵、熙来攘往，售票处、游船码头等处，等候的游客排着长长的队，秩序井然、人气火爆；峨眉山景区黄湾停车场，自驾游车辆停得满满当当……乐山大佛景区、峨眉山景区进一步深化扩容提质，提升产品品质，依旧是来乐游客的首选，占全市37家A级旅游景区总接待量的29.93%。乐山大佛景区做活“山上礼佛，水上观佛，岛上拜佛，晚上祈佛”产品。除参观大佛、下栈道“抱佛脚”等传统玩法外，乐山大佛文化广场成为网红打卡地，受到游客青睐。峨眉山景区激活“新体验”，推出“天下母亲，圣寿万年”为主题的春季营销活动，《峨眉探秘》露天剧本游、自然科普研学、抄经诵经感恩祈福等新产品有效分流13万游客到清音阁、万年寺游览。

三天假期，乐山大佛景区累计接待游客7.29万人次，实现门票收入534.21万元，较2019年分别增长4.51%和增长24.66%。峨眉山景区累计接待游客4.45万人次，实现门票收入557.21万元，较2019年分别下降7.45%和下降14.99%。

新地标分流“降压” 新兴景区成旅游热点

4月5日，已是清明节假期的最后一天，乐山旅游热度不减。市中区苏稽镇，冰糖葫芦、夹丝豆腐干、米花糖、转转糖小摊点生意火爆，跷脚牛肉、豆腐脑、红糖饼等美食店内高朋满座；犍为县世界茉莉博览园，幸福摩天轮、空中飞索、趣味挑战桥，吸引着游客们前来打卡……

据了解，第七届四川国际旅游交易博览会文旅推介活动发布会上，乐山文化旅游“新十景”出炉，一跃成为乐山文旅新景点、区域新亮点。小长假期间，全新打造的文旅融合型景区沫若戏剧小镇、苏稽古镇，乡村休闲、亲子体验、科普研学型景区世界茉莉博览园以及“月光旅游”型特色街区上中顺，成为新兴旅游景区景点的中坚力量，在假日期间为传统热门景区分流“降压”，极大丰富了乐山文旅产品供给，提升了来乐旅游的体验感与满足感，累计接待游客12.46万人次。除了“景点热潮”，乐山图书馆、文化馆、博物馆等公共文化场所成为众多市民和游客倾心的“打卡地”。



春季营销“仗”打得早 全域旅游绽放活力

第四届小凉山采茶节，身着彝族服饰的采茶姑娘们腰挎茶篓，鲜嫩的茶叶在手指间不停地“飞舞”，马边“中国彝茶之乡”魅力四射；伴随着樱花、桃花等各色春花竞相开放，乐山沙湾轸溪乡、绿心公园等各大赏花打卡点游人如织，踏春赏花出游持续火热，游客爆棚……

早在3月召开的“春满嘉州·香飘乐山”乐山市2021年上半年文旅商贸消费促进新闻通气会上，乐山推出了嘉州香韵之“翰墨书香”、“诱人菜香”、“清幽茶香”、“沁脾花香”系列主题活动，小长假期间“四香”主题系列旅游热度骤升，促进了文旅市场振兴复苏。乐山市文化广播电视和旅游局推出的乐山全域旅游地图和旅游攻略，受到游客追捧。市中区以创建天府旅游名县为契机，围绕“游江、游山、游城”文旅融合发展定位，对乐山老城区的文化格局进行重塑，让嘉州古城焕发新活力，全区假日期间累计接待游客25.23万人次，较2019年增长44.5%。仁沐新高速通车后，马边县旅游异军突起，迎来爆发式增长，体验彝家文化、品尝彝家美食等受到游客青睐，全县假日期间累计接待游客4.37万人次，较2019年增长64.91%。



美食带动消费 “乐山味道”让游客流连忘返

乐山美食的魅力也让来乐游客流连忘返——假日期间，乐山中心城区张公桥、嘉兴路、东大街、嘉州长卷天街等美食街人气火爆，来自成都、重庆和乐山周边市州的游客在多家网红餐馆、乐山特色美食店门口排起数十米的长龙，许多游客专程为“舌尖上的乐山”而来，第一时间选择到美食街区品尝跷脚牛肉、牛华麻辣烫、甜皮鸭、西坝豆腐、钵钵鸡等乐山特色美食，叶婆婆、古市香、黄鸡肉等餐饮店生意火爆，排队等位现象普遍发生。

好吃的多了，好玩的多了，留在乐山过夜的游客也多了起来，乐山酒店入住率创历史新高。节日期间，纳入抽样统计的17家重点酒店平均入住率达73.48%，同比2019年增长11.28%，艾美、禅驿、太和盛世、智选假日等酒店一房难求。纳入统计的20家精品民宿平均入住率达74.35%，同比2019年增长21.31%。以千里走单骑、一笑新、椿上、方聚等为代表的9家民宿客栈，在4月3日、4月4日入住率均达到100%，体现了游客住宿消费新取向。峨边黑竹沟底底古禅驿酒店，以特色美食和传统民俗文化，为游客带来极致体验。

加快文旅融合 深耕“四篇文章”

乐山旅游市场的强力复苏得益于乐山市委、市政府近年来持续推动扩容提质、全域旅游、文旅融合、景城一体“四篇文章”成效显著；乐山美食成为享誉全国的名片，强力带动消费；春季营销“仗”打得早、打得好，吸引游客慕名而至。更离不开全市文旅系统坚决贯彻落实市委、市政府各项部署，以守住安全底线、提升服务质量、持续疫情防控为工作重点，确保了全市文旅市场平稳有序。

接下来，乐山将深挖佛教、名人、水堰、民俗、非遗、美食、武术等文化内涵、文化元素、文化形象和文化精髓，努力打造具有乐山特色旅游IP及核心吸引物的精品旅游产品；精心编制《乐山市“十四五”旅游融合发展规划》，培育康养度假、数字文旅、研学旅游、文博旅游、夜间旅游、文创动漫等旅游新业态，唱响“乐游嘉学”研学品牌。同时推进鞍山九峰文旅产业园区、峨眉山恒大国际旅游度假区建设，聚焦嘉州历史文化体验项目，发展文化博览园区；并加快智慧旅游建设，继续推行“无预约、不旅游”理念，完善预约制度和实施载体，科学实施游客分流，提升旅游体验。

图源：严理、乐山市公安局

奏响春之乐章

■ 本报记者熊春鹰

2021年四川省春季音乐季启动仪式在乐举行

为深化音乐季的影响力，助推全省音乐产业与旅游产业深度融合，助力疫情后文旅市场复苏，用音乐隆重庆祝中国共产党成立100周年，4月1日，2021年四川省春季音乐季启动仪式暨“红歌经典，传承永远”芭蕉沟红歌演唱会在乐山举行。

据悉，即日起至5月，本届春季音乐季将举办第十三届金钟奖四川选拔赛、青春欢乐颂校园音乐季、乐山大佛清音雅韵沉浸式音乐展演、第五届峨眉山音乐节、国风雅韵音乐会等8项丰富多彩、各具特色的主题音乐活动。

一场音乐的盛会

启动仪式在乐山市犍为县芭蕉沟工业小镇举行。四川省文化和旅游厅副厅长严飒爽，市委常委、宣传部长于丽，副市长周伦斌出席活动。

严飒爽表示，近年来，全省各地以音乐季活动为抓手，着力打造音乐品牌，“音乐+旅游”的产业模式初见成效，文化生活不断丰富。乐山市委、市政府秉承“旅游兴市，产业强市”的理念，把音乐产业作为文化产业发展的引擎，重点打造具有乐山本地特色的音乐产业孵化基地、音乐人才培养基地和音乐产业传播推广基地，推动文化产业快速发展。嘉阳煤矿工业遗产是我国抗战文化的重要组成部分，芭石铁路嘉阳窄轨蒸汽小火车已成为犍为、乐山、四川乃至全中国的一张优秀的文旅名片，在庆祝建党100周年来临之际，在这里举办2021年春季音乐季的启动仪式和“红歌经典，传承永远”芭蕉沟红歌演唱会具有非常重要的历史意义和现实意义。此次活动，是省政府“四季音乐季”2021年的开篇之作，更是培育产业支柱、文旅融合发展的有益探索。

文艺是时代前进的号角，音乐是喜闻乐见的文艺。严飒爽强调，办好春季音乐季对丰富群众文化生活，促进经济社会健康持续发展意义重大。希望乐山以民族音乐为抓手，以核心价值观为引领，以服务人民为导向，统筹社会效益与经济效益，繁荣音乐创作和创新，加快民族音乐的转化，深化文旅融合发展，为推进四川两个跨越式发展、全面建成小康社会贡献应有力量。

近年来四川着力打造中国音乐之都，世界音乐之乡，重点推出了以成都为中心，以乐山、阿坝、甘孜、凉山为春、夏、秋、冬四季音乐举办地，有关市县联动发展的“1+4+N”的四川音乐季活动。乐山市作为“春季音乐季”的永久举办地，至今已成功举办四届，极大地推动了文旅融合，汇聚了人气，拉动了消费，提升了乐山知名度和美誉度。





八项主题音乐活动

据了解，本届春季音乐季将持续到五月份，期间将举办丰富多彩、各具特色的主题音乐活动，共包含音乐竞赛、音乐展演等8项活动。

“红歌经典，传承永远”芭蕉沟红歌演唱会暨春季音乐季启动仪式。将组织部分优秀艺术家、红歌爱好者联袂演唱，用激情嘹亮的歌声伴随着小火车的汽笛拉开音乐季的帷幕，为建党100周年送上真诚的祝福。

第十三届金钟奖四川选拔赛。中国音乐金钟奖是由中共中央批准设立、全国唯一常设的音乐综合类大奖。四川赛区选拔赛将于4月9日-11日在乐山新又新大剧院举行，采用“比赛+展演”方式，获奖选手现场展演，增强品牌互动。

青春欢乐颂校园音乐季。3月—5月在全市各大中专院校举办，开展音乐主题教育、欢歌颂党恩、校园歌手赛、校歌大比拼等校园音乐季活动，营造爱音乐、爱生活、爱祖国的氛围。

乐山大佛清音雅韵沉浸式音乐展演。4—5月每周五、周六晚上在乐山大佛景区内举行。以音乐为纽带，增加夜游凌云山的内容，积极拓展乐山大佛文化，打造乐山大佛夜游新项目。

草坪音乐之声。4月在犍为世界茉莉花博览园举行。在生态绿色的园区内，在草坪、山丘之间，奏响以茉莉花为主题的春天乐章，让游客和听众在美妙的音乐中感受春天的气息，感受人与自然和谐共生。

第五届峨眉山音乐节。5月1日—3日在峨眉山佛光花海园区举行，以群众文化活动和惠民形式开展，按照音乐+旅游的思路，以青春时尚音乐歌曲为引爆点，配置丰富的文化、美食、研学旅游等套餐业态，打造集音乐享受、美食体验和休闲娱乐为一体的音乐盛会，持续提升峨眉山音乐节品牌影响力。

国风雅韵音乐会。5月15日在乐山新又新大剧院，邀请市内外优秀民乐团，开展文化惠民演出。

唱响乐山原创音乐会暨音乐季闭幕式。5月23日在沙湾戏剧小镇举办，在各县（市、区）举办本土原创音乐会基础上推荐选手参加市上进行的集中展演，突出推广原创音乐作品、孵化音乐人才，引进四川省《音你而来》原创音乐项目，唱响乐山原创音乐会，推动音乐产业升级。

同时，乐山还将开展线上线下互动，通过传统媒体与新媒体结合、流量大平台与专业音乐单元配合、线上资源与线下资源整合，形成音乐季相关内容宣传报道矩阵，让春季音乐季品牌相关内容成为互联网文化和文旅行业关注的焦点，围绕多种主题，向游客和市民集中推出全新打造的音乐新产品，精心设计的文旅新活动，用心包装的春季新线路，满足群众和游客音乐文化的需求，通过多种方式和渠道倾听音乐，更好地亲近自然、体验文化、放心舒心旅游。



樱桃+桑葚 周末采摘游玩走起

樱桃红了

暖暖的阳光，和煦的微风。吹过了一颗颗的樱桃树，圆溜溜的大樱桃开始挂上了树梢。

樱桃+桑葚，一个娇贵，一个野趣。樱桃的酸甜可口，桑葚的甜蜜多汁，想想都觉得让人垂涎欲滴。这个周末约上亲朋和好友，品尝那一口大自然的新鲜美味吧。

小艾樱桃园

在棉竹镇石桥冲，有一个樱桃采摘果园，从聚居点出发，不到两分钟的车程就能到达。果园虽然只有30多亩，但种植了约10个樱桃品种。采摘期从4月初一直持续到5月。樱桃园周边还有草莓园，户外攀岩基地，儿童游乐园等采摘游玩场所。

目前，入园价为98元/人，转发朋友圈信息可享受入园5折优惠。入园后可随吃樱桃，并带走1斤樱桃（1.2米以下的小朋友只收取半价，但不送樱桃），超出1斤部分价格为38元/斤。

采摘地址：市中区棉竹镇小艾樱桃园

采摘热线：18608068899

盐乡欢乐果园

近20亩樱桃林里，红艳艳的樱桃掩映在翠绿的枝叶间。一颗颗又大又红的樱桃放在嘴里轻轻一咬，酸酸甜甜的滋味叫人越吃越爱吃。果园于4月4日开园，只需缴纳20元的入园费，如果你想带走樱桃按30元一斤收费。

采摘地址：五通桥区盐乡欢乐果园

采摘热线：13881373286

杪楞恬园水果种植基地

来到了这处世外桃源般的乡村果园，可尽情品味这份难得的春天果实。在基地里，只见一簇簇红彤彤的樱桃挂满了枝头。果实硕大饱满在春日阳光的照耀下，樱桃越发显得鲜红欲滴，令人垂涎三尺。

地址：犍为县清溪镇龙门村杪楞·恬园

水晶樱桃现代农业产业园

如今的芭沟镇，除了开往春天里的小火车，历史遗留苏式美式风情建筑群落，观光体验的矿井……还有黄家山村的“樱桃山谷。阳光下一颗颗娇艳欲滴的“水晶樱桃”随风摇曳，挑逗着游客的味蕾。漫山遍野的樱桃树，鲜红诱人的樱桃挂满枝头，“好吃嘴”们自然闻讯而来。

采摘地址：犍为县芭沟镇黄家山村



五谷源农场

参差红紫熟方好，一缕清甜心底溶。走进五谷源农场桑葚园，一串串紫红色的桑葚挂满枝头，鲜嫩饱满，让人垂涎欲滴。桑葚园大概有15亩左右，口感和水分很充足，趁着周末，去体验采摘乐趣吧。

采摘地址：井研县研城街道五谷村1组

采摘热线：13330921119

“桃好李”休闲农庄

约三五知己，带家人朋友，前去“桃好李”农场，看田园风景，品农家乐趣……走进王志军的桑葚园，只见青色的、红色的、紫色的桑葚，沉甸甸的挂在桑树上，让人垂涎欲滴。

采摘地址：犍为县舞雩镇金光村

采摘热线：18981337931

月南村大地农庄

走进农庄，连片繁茂的桑林里挂满了紫红色的桑葚，一颗颗饱满圆润的果实把树枝压得弯下了腰。这里种植了16亩桑葚，并且精心挑选了全国各地，尤其是台湾的桑葚优良品种进行混合种植，目前有四季果桑、长果桑、珍珠果桑、白果桑、黑果桑等品种。

采摘地址：峨眉山市月南花乡背后

桑葚紫了

四月，是桑葚开始成熟的季节，咬上一口熟得正好。点点的酸，清清的甜，入口满满的汁，挑逗着味蕾。

元安桑果园

来到一排排桑树的枝头上，正挂着或青或红或紫的桑葚。桑果包括元安桑果、紫色翡翠、长果桑、白珍珠等多个品种，口味丰富。在这里可以玩上一整天，摘桑葚、品桑茶、全桑宴、桑葚酒……令人大饱口福。

采摘地址：五通桥区易坝村

采摘热线：13951513031





现代农业 樱桃 领衔

市中区悦来镇樱桃采摘正当时

■ 本报记者 高瞻 文/图



眼下正是樱桃成熟时，位于市中区悦来镇龙岩村的顶高山农业生态科技园的樱桃正式进入采摘期，在岷江水汽滋润和充沛阳光的照耀下，这里的樱桃显得格外不同。

走进顶高山农业生态园，果香扑鼻，一串串饱满圆润、晶莹剔透的樱桃挂在树梢上，犹如红宝石点缀在绿叶间。“这种红中带黑的叫‘黑珍珠’，口感纯甜，这种晶莹剔透的叫‘朱砂’，皮薄肉厚，鲜嫩多汁，它们都是新引进的新品种，香味浓甜度高，很受消费者欢迎。”园区负责人胡正康告诉记者，他们在悦来镇龙岩村、荔枝弯村、道华村等3个村合法流转土地5000亩，计划投资1.8亿元打造一个集种养殖、观光旅游、休闲娱乐、文化体验为一体的综合性园区。

据了解，在过去，悦来镇的丘陵山区多种植巨桉树。近年来，随着农业产业的转型升级，悦来镇的种植业发生着翻天覆地的变化，当地农户在党委政府的扶持下，依托当地得天独厚的资源优势，因地制宜的发展起水果产业，目前全村共发展种植樱桃2000多亩，樱桃种植产业正在成为当地农户的重要收入来源。

记者在走访的过程中了解到，龙岩村四组的村民施建华也种植了20多亩本地品种，今年其中两亩挂果，现在也已经进入了采摘季。“我从2017年开始种樱桃，现在每亩大约能收入2万元，希望以后能扩展到30亩。”施建华一边介绍，一边喜悦地摘下成熟的樱桃。

悦来镇气候温和，物产丰富，不仅有平羌小三峡赏景胜地，荔枝、樱桃、杨梅等水果也远近闻名。近年来，悦来镇依托本土优良的地势环境和特色旅游资源，大力提升环境治理，完善旅游配套服务设施，引进文旅产业，打造现代农业产业园区，带动农户增收。

据悉，今年以来，悦来镇和荔枝弯村分别被授予“四川省乡村振兴先进乡镇示范村”和“四川省乡村振兴示范镇村”。越来越具魅力的悦来正在成为周边游客踏青、赏花、摘果、品农家乐的休闲乡村游好去处。



乐山市普通高中招生“定向分配”政策解读

3月29日、30日，乐山市2021年中考招生政策及时间安排和乐山市2021年普通高中招生计划出炉，其中“定向分配”成为2021年普通高中招生“热词”。

什么是“定向分配”？

《四川省教育厅关于进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》（川教〔2017〕107号）规定：省级示范性公办普通高中统招生计划要以50%以上的比例合理分配到服务区内的初中学校，并适当向薄弱初中、农村初中倾斜，促进义务教育均衡发展。依照此规定，乐山市教育局制定了普通高中招生“定向分配”政策，每年公布了“定向分配”招生计划数。

具有“定向分配”招生资格的学校有哪些？

乐山一中、五通桥中学、峨眉二中、犍为一中、夹江中学、沫若中学6所省级示范性普通高中各按本区域统招计划的50%分配到学校所在县（区、市）域内的相应初中学校。

享受“定向分配”招生资格的有哪些学生？

必须是本学校初中一年级入学并有正式学籍的学生，因父母工作调动而正常转学的学生也必须是读满2个学年以上的应届毕业生。

“定向分配”的名额如何确定？录取办法是什么？

由6所省级示范性普通高中所在县（市、区）教育局确定辖区内初中学校“定向分配”指标，主要参考办学规模、中考报名人数、初中学校调考成绩等综合因素。

“定向分配”由市招生领导小组统一录取。录取时按学生志愿、按分数由高到低进行录取，“定向分配”设定最低控制线，即录取学校录取线下80分。

“定向分配”指标内，如果学生中考成绩未达到相应普通高中线下80分以上成绩，则不被录取，未使用的“定向分配”指标作废。空余的“定向分配”指标转入区域内统招计划录取。

（来源《乐山教育》）

草堂高中开展防范校园欺凌主题教育活动

为了防范校园欺凌事件的发生，构建平安和谐校园，预防校园暴力事件，提高同学们的安全防范意识和自我保护能力，近日，草堂高中开展了以“杜绝校园欺凌，从我做起”为主题的班会活动。

在主题班会课上，各班主任利用实例直观的展示了校园欺凌给受害者带来的伤害及严重后果，向学生讲解了有关校园欺凌、校园暴力的常识。在讲解了有关校园欺凌、暴力的常识后，各班主任们还进一步强调了构建和谐校园的重要性。当同学、朋友受人欺负的时候，要学会选择正确的方法帮助他，不以暴制暴，做一个遵纪守法的好学生。

通过此次班会活动，学生懂得了当自己的安全受到威胁时，不再一味软弱、退让和隐瞒，要敢于向校园欺凌说“不”；当他人的生命遭遇困境需要帮助时，在确保自己安全的情况下，尽自己所能及时伸出援助之手。

（闵怡枫）

市实幼开展寒食系列活动



近日，乐山市实验幼儿园围绕寒食节为主题开展了系列活动。通过儿歌、游戏、美食制作等方式，孩子们不仅了解到寒食节是我国传统节日，还进一步了解了祖国的传统文化。

据了解，寒食节是一个农历节气，一般是在清明节前一两天。依传统，寒食节这一天是不许有烟火的，得吃冷食。所以在古时候，举国上下会提前预备好干粮，寒食节那天将家里的火种全部熄灭。

活动中，各班老师根据寒食节的节日特点，开展了寒食节儿歌互动与亲子采购节日食材的生活活动，在互动中鼓励孩子了解寒食节。除此之外孩子们还开展了各类小活动如：挂柳、摘野菜、踏青等。

（王溢）

乐山市外国语小学春季研学旅行举行

读书是知识与头脑的修炼，旅行是眼界的拔高。近日，乐山市外国语小学两个校区的孩子分批到犍为花果溪和世界茉莉博览园开展研学旅行活动。

第一站：犍为世界茉莉博览园。“原来我们乐山也有世界级别的博览园”，走进园区，映入眼帘的是大片大片的草场和鱼儿畅游的小湖。一阵清风吹过，扑面而来的是春天的味道。孩子们感受到春天的气息，都兴奋不已，按捺不住内心的激动，纷纷坐上观光车一起去“兜风”。在萌宠乐园与羊驼一起晒太阳；到芳草甸来“滑草”留影；上摩天轮体验“会当凌绝顶，一览众山小”；滑“彩虹滑道”与风一起奔跑；走“挑战桥”一步一步试探你的勇气；玩“儿童乐园”留下最童真的笑颜。

第二站：犍为花果溪。下午，花果溪阳光正盛。正衬托着同学们游学的热情！进门的紫藤萝看到孩子们笑开了花，纷纷摇起手来打招呼。过水帘洞，感受花果山的清凉，让你神清气爽；坐高空滑索，鼓起勇气，一跃而下体会飞一般的感觉；走高空玻璃桥，在恐惧退缩和勇敢向前你会如何选择？观星空馆，五光十色的烂漫星空，也让你沉迷它的浪漫；到鸽子园，喂喂鸽子，让我们懂得关爱小动物；爬古郡长城，一步一步，让我们知道只要坚持不懈，就没有到不了的顶峰。

（耿加先）

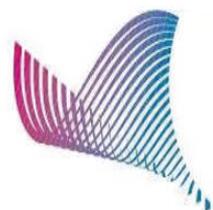
市实验小学开展“学党史，祭英烈”活动



4月2日，乐山市实验小学德育主任张玺、德育副主任龚小鹏、大队辅导员王珠华以及年级执行辅导员的带领下，实小35位大队委员会成员前往乐山市夹江县烈士陵园开展“学党史、祭英烈、实小娃、铭党恩”主题教育活动。

通过本次主题教育活动，实小大队委员们得到了一次革命精神的洗礼，不仅懂得了幸福生活的来之不易，更要继承革命先烈遗志，勇做新时代的奋进者、开拓者、奉献者，用实际行动引领实小少先队员学党史、感党恩、听党话、跟党走，肩负起担当中华民族伟大复兴大任的时代新人。

（龚小鹏）



户外带娃玩耍 远离这种夺命项目



春暖花开，孩子户外活动增多，不少家庭都选择带娃去户外玩耍、撒欢儿，一种高风险儿童项目，也随之又冒出来了。很多城市的公园、广场，都会有这种孩子们最喜欢的户外娱乐项目——充气城堡，它们颜色绚烂，造型多样，孩子在上面可以任意蹦跳、滑梯、攀爬……但是悲剧往往也伴随其中。

4月4日，山东枣庄某广场上，充气城堡被风刮倒漏气，导致一位正在玩耍的小女孩从上面摔了下来，后经医院抢救无效死亡。这件事再次引发网友对充气城堡安全问题的关注。不少网友表示类似新闻事件已经不是第一次发生，而且网友还留言回忆起当时自己被陷入充气城堡的通道时，出现呼吸困难，简直是噩梦。

随处可见的城堡不止一次吃人

2020年4月26日，河南孟州市莫沟村突如其来的大风掀翻充气城堡，数名孩子被压在下面，现场一片混乱，最终造成6名儿童受伤。

2019年7月20日，8岁女童和家人去安徽黄山某游乐设施游玩。该设施顶部突然局部下陷，女童受伤，送医抢救无效不幸死亡。

2017年3月，山东临沂市某公园一个大型充气儿童城堡被风吹翻落入水中，9名儿童受伤。

2016年3月，河南郑州某路口一充气蹦床被大风吹到约6米高，导致1名儿童死亡，多名儿童负伤。

2015年6月，广西田阳一充气城堡被风吹出30多米远，一名小女孩抢救无效死亡。

……

充气城堡体型巨大为何弱不禁风

很多家长说，充气城堡这么大，五六米高，面积少说也有百来平方，不至于这么弱不禁风，没有十级的巨风不至于被掀翻吧？好奇实验室此前曾做过试验，对一个500斤的充气城堡进行吹风：7级大风就可以把充气城堡吹动；8级大风则可以把这个庞然大物直接吹翻。据国外的实验分析，体型较小的充气城堡，4级以上的风力就能把它们吹跑了。

充气城堡本身高大面积大，但自身是充气的，比较轻，重心又很不稳，如果没有固定到位，在大风天很容易发生侧翻。一旦出事，充气城堡上光溜溜的，根本就没有地方可以抓，个头小的孩子会直接被甩出去。更可怕的是，还很有可能被侧翻的充气城堡压在身上。



监管盲区 风险家长自己承担？

充气城堡虽然在家长眼中和公园里其他的游乐项目大同小异，但在监管上却是一个盲区。虽然2018年12月发布了新的《充气式游乐设施安全规范》国家标准，对包括充气式游乐设施的固定、鼓风机、场地等多项技术，作出了规定和要求。

但是这种小型游乐设施，不仅制造成本低，而且经营门槛低，只需有场地和工商营业执照就可以经营。也就是说，这个设备安不安全，是不是老旧需要修缮，卫不卫生，都只能由小商贩的良心来决定。

实际在经营中，很多商贩都觉得没有必要固定，固定锁扣变成摆设。有的就压了几块石头和沙袋，或者系几根绳子绑在旁边的小树上；甚至，什么都不做，静静地放在平地。等真的出事了，家长若是要追责却无从问起。



带娃户外玩耍一定要注意这几点

除了充气城堡，很多户外游乐场、广场的游乐设施，也可能存在着不同程度的安全隐患。家长们渴望孩子快乐，愿意为孩子的快乐付费，但不是所有的消费行为都能受到更多的保障。

所以在带孩子户外玩耍的时候，尽量选择正规的游乐场所，并且查看游乐设施是否有安检的审核资质公示，此外还一定要注意：

1. 查看游乐设置周围的地面是否有吸能缓冲层；
2. 查看游乐设施是否有破损、生锈和锐边；
3. 查看绳、网类设施是否有套住或勒到孩子的风险；
4. 查看设施与孩子年龄、能力是否相符；
5. 游乐设施是否有烫伤皮肤的可能；
6. 攀爬设施是否有足够高的护栏；
7. 秋千类设施确保材质安全，且缓冲区域足够；
8. 有没有超龄儿童在里面玩耍。

最后，在孩子玩乐的时候，家长别忘了找一个好的观察位置，确保你的视线没有被遮挡，时刻看着自己的孩子。当监管处于盲区时，只能靠家长加强防范、保护孩子。不要让孩子们快乐，被一场可以避免的意外替代！

春季多发7种传染性疾病预防方法赶快学起来



春天是万物复苏的季节，但乍暖还寒，气温波动较大，细菌和病毒都非常活跃，这让很多人不幸“中招”，前来医院就医的患者络绎不绝。尤其是老年朋友更应倍加小心，未雨绸缪、“防”字当头，只有充分了解春季常见传染病发病特点和规律，才能更好地预防疾病，远离疾病。

春季常见传染性疾病预防方法

流行性感冒：流行性感冒也称流感，它是春季最常见的呼吸道传染病，潜伏期多为1至3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，整个病程一般4~7天，也可保持轻度症状如咳嗽等数周之久。大部分病例都可以自愈，少数可进展为病毒性肺炎，出现高热、胸痛等症状，对于免疫力低下的老人、儿童、慢性病患者更加应该警惕流感的危重型。

流行性腮腺炎：流行性腮腺炎俗称“乍腮”，是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，好发于儿童、青少年，主要表现为全身不适，发热，耳下或下颌角疼痛，以耳垂为中心1至2天内迅速肿大，张口和咀嚼时，有疼痛症状。腮腺炎病毒主要以飞沫的形式通过呼吸道传播，还可以通过接触被病毒感染的物品传播，少见母婴传播。

流行性脑脊髓膜炎：简称流脑，是由脑膜炎奈瑟菌引起的，经呼吸道传播而发生的一种化脓性脑膜炎，主要临床症状为：突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤黏膜瘀点和脑膜刺激征，严重的还会有败血症、休克及脑实质损害。

猩红热：猩红热病是由乙型溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病，潜伏期一般为1至7天，伴有发热、咽峡炎、全身弥漫性皮疹、疹退后伴皮肤脱屑等临床特点。

水痘：水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的急性传染性疾病，主要发作在儿童时期，但成年人发作的几率也比较高。临床表现为发热，皮肤及黏膜周身性出现红色斑丘疹、疱疹、痂疹，主要出现在胸、腹、背部等。

麻疹：是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，一般潜伏期6至18天，主要临床症状为发热、咳嗽、流鼻涕、眼结膜充血，出现口腔黏膜斑和广泛的皮肤斑丘疹。麻疹一般康复顺利，但也可引起麻疹肺炎等严重并发症。因此，患病时应引起足够的重视，及时到医院就诊。

新冠肺炎：当前，新冠肺炎是全球性新发传染病，也是春季易发传染性疾病预防之一，由于传染性极强，因而要加强防护、倍加小心。该病主要临床症状以发热、干咳和全身乏力为主要表现，很多患者也会有其他伴随症状，还有少数无症状感染者。

春季常见传染性疾病预防方法

尽管春季不同的传染病有不同的症状与治疗方法，但传播途径绝大部分都是呼吸道和接触传播，所以基本的预防措施是相通的，只要注意以下几点，就能有效地减少此类疾病的发生、避免交叉感染。

1、按要求注射相关预防疫苗

实践证明，注射疫苗是预防春季各类传染病发生的最有效方法，应定期到医院接种门诊进行咨询，按照规定要求及时注射相关预防疫苗，防患未然。

2、多措并举做好预防工作

勤通风。保持每天室内空气适当流动与新鲜度，创造健康的生活居住环境。

勤洗手。养成饭前便后、工作后洗手的良好习惯。

戴口罩。实践证明，出门戴好口罩是预防各类传染疾病最有效的方法，尤其是到车站、医院、商场、影院等人口密集且密闭的场所。

少聚餐。在日常生活中，尽量减少聚餐次数。非聚餐不可时，一定要用公筷、公勺，避免一些传染病交叉感染，从根源上避免病从口入。

勤锻炼。平时养成锻炼身体的好习惯，每天坚持锻炼40分钟左右，譬如选择快走、慢跑、健身操、打太极拳、打乒乓球等适合中老年人的有氧运动，不断提高自身免疫力和抵抗疾病的能力。

重养生。平时注意劳逸结合，保持充足的睡眠时间，合理膳食，营养均衡。

讲卫生。注意及时洗手；尽量避免接触传染病人，传染病人用过的物品及房间莫忘及时进行消毒。

总之，春季传染病虽然种类繁多，但只要做到早预防、早诊断、早发现、早隔离、早治疗，就能有效地阻断传染病的流行与传播，确保自身身体健康。



近几年，淘宝双十一狂欢中销量排名榜有别于以往，枸杞、生发液、防脱洗发水等产品成为新宠，购买主力军是年轻人，体现了年轻一代养生意识的觉醒。“破洞加护膝，舞力全场，够闪亮；变态辣，头发麻，回家再煲汤……”这首2020年6月发行的歌曲，描述的是年轻一代养生过程的挣扎。网友戏称为年轻人自创的“朋克养生”法。

“朋克养生”是一种“一边造作，一边自救”的养生方式，主要现象有：喝可乐泡枸杞，吃火锅配凉茶，边熬夜边敷面膜……归根到底，“朋克”是这一代年轻人最后的倔强，“养生”则是本质目的。但往往一番倔强下来，除了剩下的一丝心理安慰之外，别无效果。这些做法究竟有什么问题，又是否可以补救呢？

“熬最深的夜用最贵的眼霜”

朋克养生的多个误区你知道吗



误区一：怕上火，火锅配凉茶

很多人喜欢吃火锅，但是享用美食的同时，又担心出现痘痘、便秘、咽喉肿痛、口腔溃疡等上火症状。于是，一边吃火锅，一边猛灌凉茶的情景就出现了。殊不知，凉茶所含的“夏枯草”有着极强的泻火功，服用过量会对人体的肝脏造成一定的损害。

其实，想在吃火锅的时候既不伤肝，又能降低上火的可能性，还是有章可循的。

1 给锅底加点料

除了锅底不要过于辛辣外，可以适当添加生姜、莲子或豆腐。生姜有散火除热的功效，莲子里的莲心有清热安神的功能，豆腐里的石膏有助于泻火除燥。

2 配菜要讲究

吃火锅要讲究荤素搭配，适量的蔬菜不仅可以解除口感上的油腻，补充维生素，还能清涼解毒。常见的搭配有冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜等。

误区二：睡不着，就吃褪黑素

入睡习惯不正确（如睡前玩手机）会抑制褪黑素的分泌，造成失眠的后果。

褪黑素又被称为褪黑激素、美拉酮宁、抑黑素、松果腺素，是哺乳动物松果腺分泌的一种激素，能够助眠，但分泌受年龄、时间和环境等因素的影响。

因此，失眠患者会选择服用褪黑素来改善睡眠。虽然这在短期内没有严重的副作用，但长期或过量使用会导致深度睡眠的时间降低、女性内分泌紊乱等问题，且其本身可能会与抗凝剂、避孕药、糖尿病药物及免疫抑制剂等产生冲突。

再者，导致失眠的原因还有很多，包括环境（如噪声、光线）、药物（如阿托品、甲状腺素）、生理情况（如饥饿、过饱、怀孕）、心理因素（如焦躁不安）和生活行为（如喝茶、作息不规律）等，若失眠不是由自身褪黑素缺乏所致，服用褪黑素则无法解决失眠问题。

因此，解决失眠问题应找清原因，对症下药，从改变其他习惯入手。如需服用褪黑素，也应询问医生建议。

误区三：黑眼圈，用黢黑眼霜

朋克养生法的一个典型操作就是涂着眼霜熬着夜，但实际收效甚微。市面上的一般产品往往只有补水滋润的功效，起不到淡化黑眼圈的作用。再者，熬夜对人体造成的损伤还包括削弱身体机能，带来呼吸、消化、记忆等方面问题，这不是一张面膜或一抹眼霜能解决的。因此，改善睡眠习惯和质量是根本之策。

此外，熬夜的确会导致黑眼圈，但不是唯一原因。眼部周围肤色天生较深或眼眶凹陷，患有慢性疾病如慢性鼻炎、肝炎、肾炎、眼部周围损伤或疾病、皮肤长期遭紫外线辐射并缺乏护理等也是黑眼圈的成因。减轻这类黑眼圈的办法，就是不对眼霜抱有不切实际的希望，而是找到根源，对症下药。

误区四：缺营养，就买保健品

为了满足自己挑食的任性，许多年轻人或多或少出现了营养缺失的问题。多数人的第一选择是保健品这一捷径。但根据《保健（功能）食品通用标准》第3.1条的定义：“保健（功能）食品是食品的一个种类，具有一般食品的共性，能调节人体的机能，适用于特定人群食用，但不以治疗疾病为目的。”我们不能夸大保健品的功能，更不能将其当作万能药。中国质量检验协会会长助理、会员部主任刘辉表示，保健品的服用有特殊限制，且不能担保健康。因而，再多的养生窍门都不如日常形成的良好生活习惯。

养生需有度，健康在点滴。归根结底，养成良好的生活习惯才是根本良策。



关注科普中国 获取更多知识

尊师拜师 乐医春天里的美好故事

——市人民医院举行住培学员首次拜师仪式

■ 孙雪莲 钟婉贤

为弘扬师道文化，激励住培学员磨砺成才，近日，一场隆重的拜师仪式在乐山市人民医院学术厅举行。医院2020级住院医师规范化培训新晋导师及住培学员200余人参加仪式。

出席活动的副院长张晋表示，师承教育是我国千百年来医药人才培养的主要模式，是医学事业传承的有效途径，拜师是中华民族的优良传统。希望通过老师的言传身教，学员的耳濡目染，传承仁义礼智信传统文化，在职业生涯中敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献，成为医学事业的优秀接班人。

拜师仪式上，学员向导师呈上“拜师帖”及鲜花，行拜师礼，表达对导师的敬意，将谨遵师教、刻苦修炼，立志继承导师德技，探究医学事业之真谛。导师回赠“收徒贴”，望其刻苦勤学，谨记医学生誓言，为医学事业之发扬光大而努力奋斗。拜师仪式在铿锵有力的医学生誓言中结束。

导师代表罗林城副主任医师发言，表示作为导师，定当恪尽职守、精心传授，师生力同心，秉持救死扶伤的圣神使命，潜心传授，严格要求，培养合格的住院医师。

2020级口腔全科住培学员代表张子君用诚心、精心、细心、耐心



表达了学员拜师学习的态度，用勤学、勤问、勤看、勤听阐明了拜师学习的方法，用成长、成熟、成才、成功阐述了拜师学习的目的，对导师在以后工作学习生活上的指导与关怀致以最真诚的敬意。

随后，充满青春活力的2020级住培学员班级文化建设活动在《只要平凡》的歌声中拉开序幕。此次活动围绕“如何提升病历书写质量及临床技能”主题，6个小组以问诊那些事儿、乐山麻辣烫、因小失大等题材，用活泼、俏皮、轻松的情景剧表演，让参会人员在笑声中领悟该怎样问诊、病历书写的要素及质量要求、心肺复苏、查体等知识技能，体会从中蕴含的人文关怀、职业素养及对医生能力的高要求。活动中穿插了知识抢答及游戏活动，师生共同参与，现场充满欢声笑语。

医务部部长王红川点评班级文化建设活动，对导师及学员提出三点希望：诚信、爱心、努力，高标准要求自己，成为德技双馨的医师。最后，工会主席、科教部部长马智群作总结发言。她谈到，拜师仪式温暖而感动，希望学员们记住这个特别的时刻。班级文化建设活动充满了青春活力和创新精神，生动展现了乐医规培学员的好学精神和立志成才的职业憧憬，祝愿学员们通过师道传承、自身努力，成为最好的自己。

市中医医院工会召开第四届会员代表大会第一次会议

3月31日，乐山市中医医院工会第四届会员代表大会第一次会议胜利召开。大会审议通过了第三届工会委员会工作报告、财务工作报告、经费审查工作报告。选举产生了第四届工会委员会、经费审查委员会和女职工委员会委员。市总工会党组书记、常务副主席黄国兵到会指导，85名工会会员代表及5名列席代表参会。会议由医院党委副书记、纪委书记辜晓勇主持。

在预备会议阶段，全体代表审议通过了大会议程、大会日程。下午15:00，医院工会第四届会员代表大会第一次会议正式拉开序幕。

黄国兵同志在致辞中充分肯定了医院工会取得的成绩，并就下一步工作提出建议。他指出，医院工会要坚持“党建带工建、工建促党建”，加强思想引领，强化理论武装，深化服务维权，着力自身建设，竭力为职工办实事、做好事、解难事，激发广大职工的劳动热情和创造活力，不断增强工会的凝聚力、执行力、影响力、生命力。

第三届工会副主席聂嘉代表第三届工会委员会向大会作工作报告。《第三届工会委员会财务工作报告》《第三届工会委员会经费审查工作报告》以书面形式提请大会审查。按照《工会法》规定程序，会员代表们审议通过了三项工作报告以及大会选举办法，以无记名投票方式，选举产生了新一届工会委员会委员、经费审查委员会委员、

女职工委员会委员。

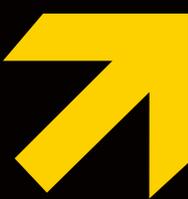
会议期间，新一届工会委员会召开了第一次全体会议、经审委第一次全体会议、女工委第一次全体会议，选举聂嘉同志为乐山市中医医院第四届工会委员会主席，王雅梅、刘宇等二位同志为第四届工会委员会副主席；选举王雅梅同志为第四届工会经费审查委员会主任；选举聂嘉同志为第四届工会女职工委员会主任，李咏梅、封颖等二位同志为第四届工会女职工委员会副主任。

新当选的工会主席聂嘉代表新一届工会领导班子作表态发言，她表示将努力打造一支强有力的工会干部队伍，切实维护职工的合法权益，广泛听取和征集职工合理化建议，增强职工的归属感和凝聚力，忠于职守，廉洁勤政，团结和带领广大职工积极参与医院民主管理，为医院发展贡献力量。

医院党委书记王青松代表医院党委对新当选的工会班子表示祝贺，并希望新一届工会委员加强学习，不断提高自身的素质和能力，努力发挥工会组织的桥梁纽带作用和民主管理、民主监督职能；希望全体会员发挥主人翁意识，以乐于排忧解难的互助精神、乐于进取的创新精神、不计得失的奉献精神，为医院和工会工作献计献策，为加快医院的发展而努力奋斗，在医院党委的领导下，振奋精神，同心同德，开启医院发展新航程。

(田雨婷)

下一站到站 苏稽镇



乐山人一直在私藏着这个小镇，从千年前隋唐时期桂花场开始，苏稽就一直孕育着自己文化底蕴，深厚的美食文化。也是从那个时候开始，正宗的跷脚牛肉、满街的老字号豆腐脑、纯手工制作米凉糕、祖传手艺红糖锅盔、百年小吃米花糖……越来越多的游客想要来感受一番。

小编实地探讨为大家整理出了一份苏稽网红店美食指南，按着这个指南去找绝对没问题。

徐凉糕

这家凉糕店的来头可不小，央视“舌尖上的中国3”推荐美食。店铺不大，但味道超赞。红糖冰粉、三鲜冰粉、传统米凉糕、麻辣凉粉……种类很多。凉糕有很浓的米香，必须要说的是这里的红糖特别黏！但是又一点不腻！让你越吃越想吃。

地址：市中区苏稽镇对河场街158号

肥多啲黄鸡肉钵钵鸡

乐山传统手艺制作的钵钵鸡，最重要的是红油底料，底料做好了涮帕子都好吃！肥多啲的钵钵鸡底料，又麻又香一口一个肉，带着汤汁滋溜进去，别提有多爽。

他家还有凉糕、冰粉、蛋烘糕，各有各的精彩，一个店就可以吃到各种传统风味的美食。鸭脖子、鸭脑壳味道也正宗，正常卤味带点微麻，是小编喜欢的味道。

地址：市中区对河场街与桂花路交叉路口南侧

二食堂卤鹅

这家店在苏稽街上是人人皆知，很多外地人在这里买。老板选用肉质较好的新鲜肥鹅，浸入卤水中，加入六种不同口味的药包煮上两个多小时，浓香诱人的卤鹅就新鲜出锅了。

每只鹅都很紧实，色泽也是满分，很远就能闻到一股浓香的卤味。除此之外，其他的卤制品也很巴适，鸡爪、蹄花……强烈推荐！

地址：市中区苏稽镇河街159号

鞠婆婆

鞠婆婆主打绵绵冰系列，现在天气逐渐转热，古镇逛累了来一碗芒果绵绵冰。一碗全是水果做成的大冰山，那绝对爽到爆！绵冰太松软了，纹理细腻得简直就不像冰，一点儿冰碴子都没有，入口即化，果香缓缓蔓延至口腔、鼻腔。凉糕冰粉西米露都是特色，每天到水果市场现买新鲜水果，才能保证口感的正宗。

地址：市中区桂花路与桂花西路交叉路口西侧

桥边姑娘

苏稽的这家桥边姑娘软面锅盔，经常在苏稽的宣传片中看到。桥边姑娘的红糖香酥饼是爷爷辈传下来的手艺，酥油皮包裹一大坨红糖心子，烤好后外皮酥软带点韧劲，红糖心子还会爆浆！建议出锅后冷几分钟再吃，那样子红糖心不会乱流哦。

经过老板的精心改良，发展出来了多种口味还有软面锅盔系列，可以满足你所有对饼子的幻想。古风绚丽的装饰，到了晚上灯一开，就是一个网红打卡点。

地址：市中区苏稽镇桥头

壹心一木

听这个名字你们可能不熟悉，但是要说到最近刷抖音经常刷到一个燃烧的蛋糕，你们可能就知道了！

熊熊燃烧的火焰就跟魔法一样瞬间燃烧，最后不留一点残骸的孵化出一份精致甜美的蛋糕。就像爱情一样，干柴烈火过后，剩下的只有最单纯的爱恋！一份简单的甜品可以做出让人心动的味道跟效果，足以见得店家的用心程度。店内环境轻奢简约，每一个角落都适合拍照，网红速成打卡点，不能错过哦！

地址：市中区苏稽镇桂花路139号





懂你

乐山城市生活 “海底捞”

· 城市生活 · · 文化旅游 · · 城市休闲 ·

长得好看的都关注了呢
乐山广播电视台官方微信公众号

四川和多利贸易有限公司年出栏36000头生猪标准化养殖场 建设项目环境影响报告书

一、征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式

征求意见稿全文网络链接：

链接：https://pan.baidu.com/s/1-gXuV7cXPTqfX_7GVQmxjw

提取码：b8dp

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

三、征求意见的公众范围

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

四、公众意见表的网络链接

<http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/2018>

10/W020181024369122449069.docx

四、公众提出意见的方式和途径

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

五、公众提出意见的起止时间

2021年4月1日至4月15日

六、建设单位名称和联系方式

建设单位名称：四川和多利贸易有限公司年出栏36000头生猪标准化养殖场建设项目

联系人：王总

联系方式：18990623333

地址：乐山市市中区滨江路南段267号1楼