乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

乐山广播电视报社 出版　社长：刘岚　总编辑：徐燕平

16

总第1444期

本期28版

2021年04月22日

“世界读书日”特别关注

见世界

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.lsweekly.com/　主管：四川党建期刊集团

市中区科悦生猪规模化养殖场环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响法》、《建设项目环境保护管理条例》及《环境影响评价公众参与办法》等有关规定，现将市中区科悦生猪规模化养殖场环境影响报告书（征求意见稿）主要内容进行公示，并征求公众意见。

一、征求意见稿全文链接及查阅报告书的方式和途径

公众意见表下载地址：

http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

征求意见稿下载地址：

地址： https://pan.baidu.com/s/1VsWtNu88RAHxLK2iuoKoKQ

提取码：1si7

查阅纸质报告书的方式和途径：请按照建设单位联系方式联系查阅纸质报告。

二：征求意见的公众范围

受项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注该项目的单位和个人。

三、公众提出意见的的方式和途径

公众可通过用电话、信件或电子邮件、填写公众意见表等多种方式向建设单位提出意见和建议。公众提交意见时，请提供有效的联系方式，鼓励采用实名方式提交意见并提供常住地址。

四、建设单位联系方式

名称：乐山科悦养殖有限责任公司

联系人：尚帝

电话： 13350500606

电子邮箱：455538684@qq.com

联系地址：四川省乐山市市中区悦来镇塘咀坎村、龙岩村2组

五、公众提出意见的起止时间

自公示之日起10个工作日内。

乐山科悦养殖有限责任公司

2021年4月22日

本期导读

乐山广播电视报
2021.04.22

READING GUIDANCE

10 新闻周刊 观察

付费自习室悄然兴起

15 新闻周刊 一周新闻汇

“史上最热五一黄金周”即将来临

16 文旅周刊 关注

为时代画像

19 文旅周刊 乐途

体验挖笋野趣

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：Kttp/www.lsweekly.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

“世界读书日”特别关注

■ 本报记者 熊春鹰

■ 阅读是一种生命本体的互相映照，是人类文化精神的集体守望。在书中，我们不曾远游，但可窥世界。

A 人间四月天 正是读书时

海伦凯勒曾说，“一本书像一艘船，带领我们从狭隘的地方，驶向生活的无限广阔的海洋。”阅读对人成长的影响是巨大的，书籍是人类进步的阶梯，民族的前进也和崇尚读书息息相关。

读书是一种生活方式

周研 45岁 公务员

我的童年是在爷爷奶奶身边度过的。爷爷奶奶是解放前的知识分子，新中国成立后投身于教育事业。家处校园，我收获了一个充满书香的童年，也养成了阅读的习惯。

书籍是我最好的朋友，从小人书到大部头，从各种童话故事到《红楼梦》到《中国哲学简史》，从孩童到青年再到中年，我始终手不释卷。工作以后，为了增长业务技能，我阅读的书籍种类中增加了各种财税相关的业务书，先后通过了中级会计师和注册会计师考试，并成长为单位的业务骨干。

家庭的阅读学习氛围深深影响了我的女儿。女儿小时候每次到超市，只能选一件食品或玩具，但是在书店，买书不限量；在女儿处于十万个为什么的年龄时，总是从书本中为她找寻答案；每到一地，我带给女儿的礼物总少不了有当地文化特色的书签；我送女儿去上钢琴课和美术课时，总带着一本书在教室外等候。慢慢的，女儿养成了随身带书的习惯，在外吃饭等待上菜时也看上一两页。良好的读书习惯促进了学业，从小学到高中，女儿一直品学兼优。

读万卷书、行万里路。我们每年都抽时间带女儿自驾出游，领略祖国的草原、海洋、冰川、沙漠和天南海北的风土人情。旅行拓展了视野，也激发了她对环境科学知识的兴趣。进入高中后，我们常常互相推荐读到的好书，交流读书和生活中的所思所想。女儿16岁生日时，我们送她的礼物是朱光潜先生的《给青年的十二封信》。在高三艰苦奋战时，我与女儿分享工作中的困难和感悟，女儿说她感觉是在长征路上相对唱战歌。

所有的努力都不会被辜负。2020年高考，女儿考出了691分的好成绩。为进入一流学府学习喜欢的环境科学，女儿在高考后继续参加清华大学的强基计划考试，闯过笔试到北京面试时，题目为《谈谈对敦煌文化的认识》。曾经置身莫高窟的震憾感受，曾经阅读过的《中国文脉》等书籍，让她从容不迫、侃侃而谈，如愿进入清华大学未央书院，学习数理基础科学和环境工程双学位专业。

现在，互联网丰富了人们读书的形式，在购阅纸质书的同时，我也经常利用各类读书平台读更多的书，鼓励女儿在课业之余购买心仪的网课学习更广泛的知识，和父母一起分享公众号上的好文章……读书对于我们一家来说，不仅仅是前进的工具，亦然是生活方式。要让孩子爱上读书，要和孩子一起读书，书籍永远是人们不可缺少的精神食粮。

从书本参见世界

陈钰 58岁 农业工作者

我的第一学历是高中。因为没上过大学，知识面窄，工作和生活中曾深刻地体会到“书到用时方恨少”的那种无奈与尴尬。莎士比亚曾说：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”书籍是人类智慧的源泉，是人类进步的阶梯。后来，我利用业余时间努力学习，经过不懈努力，先后取得农学中专、金融专科、经济管理本科学历。

现在的我是一名普通的农业工作者，工作和日常生活之余，我依然坚持阅读，并有了许多收获。从技术员到助理农艺师、农艺师、高级农艺师，再到推广研究员，一步一个脚印，一级一级成长。我还在单位主持了《农技服务体系规范化管理研究与推广》《椪柑标准化生产技术示范推广》《柑橘绿色食品基地建设》等科研课题的研究，多次获得省市级荣誉，发表了《柑橘产业发展对策与前景初探》《桑枝屑生产食用菌栽培技术》《职业农民职称评定实践与思考》等专业论文。

“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”。读书有很多好处，其中最大的好处就是让你有属于自我的本领，靠自我生存。“风声、雨声、读书声，声声入耳；家事、国事、天下事，事事关心”。真正的读书，是从书本参见世界，创造出属于自我的精彩人生。

『立学』的根本方法就在于读书

周镭 37岁 教师

“立身以立学为先，立学以读书为本”，这是欧阳修的名言。“立身”，也就是品行修养，安身立命，它是建立在“立学”，也就是学习的基础之上，“立学”的根本方法就在于读书。

我的第一学历是大学本科，毕业后利用业余时间努力学习，取得东北师范大学研究生班结业。平常读书时，我会随时记录下读书心得或感受，会在工作之余写一些人生感触、读书心得与孩子和学生分享。参研一流本科课程建设《高阶性与应用性结合的“现代汉语”课程改革与实践》《乐山地方诗文的校本课程开发研究》《高中语文新课标中“郭沫若文学作品阅读”选修课程研究》等课题研究。2012年，科研成果获乐山市科研成果评比一等奖。出版了专著《漫谈中学语文教学》(副主编)，专著《丰实语文教学的双翼—中学语文阅读与写作教学研究》(副主编)即将由哈尔滨工业大学出版社出版。还有《灯影照耀下的纳兰词》《纤尘不染至纯至真由长相思>看纳兰其人其情》等多篇论文发表在国家级核心期刊上。《静心守望，聆听花开的声音》《让“爱情教育”走进高中语文课堂》等二十多篇论文在各级论文评比中获奖……一张张鲜红的证书或杂志上的豆腐块，让我的孩子眼中充满了新奇、憧憬和向往。

饭后全家一起读书是我们家不可缺少的活动。每逢周末闲暇，书城是我们最常去的地方。我们的原则是需要的书可以买，但是买回去的书一定要看完了以后再买，不能把书当摆设。孩子上小学后，我们开始有针对性地引导她阅读，培养她自我阅读的兴趣。为了让她能更准确地了解书中的资料，我们开始陪着她一起阅读，有时让她读，我们听，有时我们读，让她听。我们期望经过这种方式，能让她在欢乐和温馨的环境中逐渐明白什么是对的，什么是错的。以书为镜子，能够照出自我的不足；以书为标尺，能够找到改善的方向。

现在，看书已成为我们家一项不可缺少的活动，书本成了我们家最宝贵的财产。我和丈夫此刻的读书，更多的是愉悦身心，陶冶情操，当然，也有应对职场需求的必修之课。女儿此刻又拿起以前读过的书开始重读，其实每个阶段对每本书的理解是不一样的。总之，读书给我们这个家庭增添了无限的乐趣，我们在学习中共同成长、提高。孩子的书籍让我们回味完美的童年，坚持一颗童心；我们的书籍也在预备孩子日后的颂读，引导她走好人生之路。

书卷有味是清欢

严丰颖 22岁 学生

不经意间，总是想起穿梭在巷陌的老旧自行车，响脆的叮铃声伴着舒爽的晨风，自行车后座上是小小的我，悠悠地晃动着脚丫，目光所及，是飞速闪过的房屋与街道，以及高大的、令我仰视的父亲的背影。晨风中传来父亲的低语，我咯咯地笑起来，对短暂旅程的终点充满了期待。这样的“旅程”，曾经有过成百上千次。

从懵懂孩童到娉婷少女，父亲带我去的最多的地方是书店，我最喜欢和父亲去的地方也是书店，而我和阅读的故事，就从这里开始。

与书籍的见面，就是这么随意，又惊喜。

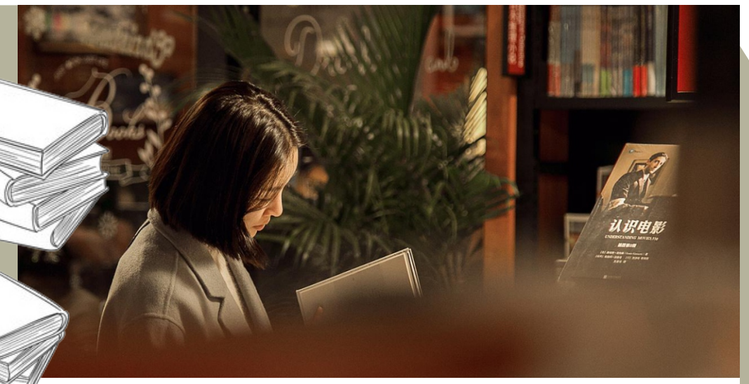
父亲把三年级的我领到儿童文学区，让我自己找些书看，他就脚步一转走向军事纪实区去了。那时矮矮的我放眼望去，环绕周身的高高的书架摆满了花花绿绿的图书，书架下或站或蹲或坐着的挤挤挨挨的人们捧着书，脸上的神情无一不告诉我，他们身处于一个神奇的国度。那股热情感染了我，我随手拿起书架边推荐的新上市书籍《狼王梦》，一看就是三个小时。

从此，一发不可收拾。

在我眼中，书籍就是蕴含大千世界的神秘之处。翻开一本书，就迈入作者建构的神奇的国度。幼年时，我透过书籍，看到了天马行空的神奇国度，一字一句，只觉口舌生香，余香满口；而现在，透过书籍，我看见现实生活的缩影，更望见滚滚的历史长河中悄然消逝的碎片。

曾经有些书，当时觉得晦涩难懂，一知半解，却在后来的某个瞬间了悟；曾经有些动人的语句，自以为时隔多年早已忘怀，却在某些相似的时刻突然浮现，依旧具有振聋发聩的力量。更重要的是，阅读给予我跨越时空、与历史对话的力量，让我在现实生活的冗杂之余，暂时放下外物，觅得一处净化心灵的桃花源。

翻开一本书，不仅仅读到一个故事，读到的是一方天地、一段岁月、一缕情思，读者与作者、读者与读者，在翻开书页的瞬间跨越时空的阻隔，无形的手交握，无形的心碰撞。合上这本书的时候，我们已从彼此间汲取了面对世界和命运的力量。书卷有味是清欢，我愿执着书卷，在红尘俗世中慢慢老去。



文字的“围困”

胡丽君 34岁 民警

阅读如远方而来的朋友，叩我柴扉，许我桃花。阅读在与岁月的交融里，产生了新的更辽阔的空间，我说不清楚这些空间在哪里，是什么形态，但是我感觉到了它的存在，它不断地芬芳着我以及我的家人，我们一同在每个或阴霾寒冷、或温暖恬静、或阳光慵懒的时光里捧起一本书，自会无端欢喜。阅读和文字于我是衣袍，在文字自我“围困”的每一个夜晚，我在狭窄的书房里完成了更宽广的爱，这种爱更胜于楼外的蒹葭和窗外的月亮。

借用捷克作家米兰.昆德拉的书名《生活在别处》《好笑的爱》《不能承受的生命之轻》《告别圆舞曲》等铺成小段，表达文字予我“围困”的全部或者一角。

《生活在别处》。2021，34岁，远离家乡的16年，生活之于我似乎等于辗转，在这场辗转中，生活赠予我一朵小红花（**一个同样热爱阅读和文字的女儿**），在这场辗转中，搬家5次，每次搬家最重也是最宝贝的行李就是我沉甸甸的书。它跟随我从一处到另一处，在风景明媚的他乡，一路东奔西荡、跌跌撞撞。我想，纵使坐着人生这辆列车带着书本天南地北地走，应该也永远不会对窗外的风景厌倦吧。

《好笑的爱》。一直以来，都梦想着能有一个属于自己的书房，可以不大，但能容下一桌一椅一柜，可以不豪华，但能有一窗瞥见月光，月色可以顺着木头纹路淌满整个书房。将那些被我随意散落于沙发、茶几、梳妆台的书，厚厚的一摞，或横或卧的摆放进书柜，将曾经看过的、现在想要看的书买上一大堆，便如获瑰宝，无端欢喜。这些年，有时阅读兴致颇高，通宵达旦笔耕不辍，有时意兴阑珊整天也翻不了几页。对于文字的爱，是我好笑的爱，它虽是个宠妃，但有时也要能忍受深宫的寂寥。

《不能承受的生命之轻》。“最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它。相反，当负担完全缺失，人就变得比空气还轻，变得自由而没有意义。”悬空的轻盈之态无疑是悲苦的，无论怎样的哲理、怎样的真诚、怎样的坚韧、怎样的柔情，也无以排遣这种轻盈的悲苦之态。而阅读产生的力量大于其他力量，这力量把悬空的我接了下来，在地面上行走，从这片悲苦之态中挣脱出来，并从中领悟某种哲理，去迎接人生路途中无法预知的跌宕起伏。

《圆舞曲》。阅读让时间安静得比一滴水更洁白，温柔地化解曾经日子埋下的所有伏笔，把生活渲染得色泽亮丽，在新长的枝丫开出一朵朵小花，这些花在二年级的女儿作文被作为范文诵读的时候；在阳光洒满书房的窗台上的时候；在指尖抚摸每一首诗平仄的时候；在阅读过程中一字一句给我猛然一击的时候，在文字被刊物收录采用的时候……便飞扬跋扈地绽放了，这何尝不是一曲生命的圆舞。

好的文字，一箸入口，三春不忘。阅读时，便有花期盛事相侯，有滴答心事可诉，有红叶铺毯相迎，有雪作飞花相伴。我想，纵使时光荒芜，口袋里只剩最后一片玫瑰，也要做两件事，写诗与阅读，一生生花。

岂曰无衣，阅读自会伴我前行！

B版

阅读的力量

人的精力、时间、金钱都是有限的，比起用其他的方法了解这个世界、提升自己，读书实在是成本最低廉的方式。通过阅读，即便一辈子到达不了彼岸，你也能知晓彼岸的样子。

阅读的现实意义

联合国教科文组织于1995年通过决议，宣布每年4月23日为世界读书日，每年的这一天，世界各国都以不同的方式隆重庆祝这个具有深刻文化意义的节日。

世界读书日的主旨宣言是：“希望散居在全球各地的人们，无论你是年老还是年轻，无论你是贫穷还是富有，无论你是患病还是健康，都能享受阅读带来的乐趣，都能尊重和感谢为人类文明作出巨大贡献的文学、文化、科学大师们，都能保护知识产权。”

“重温世界读书日的主旨宣言，在今天具有现实意义。”从事教育工作的秦晴认为，一个充盈书香的城市，才是一个富有精神气质、富有创造活力、富有文化魅力的城市。

“通过阅读，获得的不仅是知识，还有智慧的生活方法，让人拥有精神力量。”获得2020年乐山市“书香之家”称号的周希孔喜欢看书，更喜欢写作，几十年来笔耕不辍，先后创作了近200万字的文学作品，涵盖小说、散文、诗歌等多个类别，在国家级和省市级报刊上发表了诸多作品。而今虽年逾古稀，但周希孔对阅读与写作的热爱丝毫未减。“我在阅读中不断汲取养分，阅读已成为我生命中不可或缺的重要部分。”

在3月5日召开的第十三届全国人民代表大会第四次会议上，国务院总理李克强代表国务院作政府工作报告。报告中提出，“推进城乡公共文化服务体系一体建设，创新实施文化惠民工程，倡导全民阅读”。据了解，这是自2014年起，“全民阅读”连续第八次写入政府工作报告。

七成受访者习惯睡前阅读

由亚马逊中国发起的“2020全民阅读大调查”显示，过去一年，大众对阅读的热情持续攀升，六成读者将阅读列入了自己的年度计划，有25%的读者认为阅读已经成为他们日常生活的重要组成部分。近四成读者会安排固定的阅读时间为自己充电，选择晚间至睡前时段阅读的读者占比达到74%，而卧室则成为他们主要的阅读场景。

面对种类繁多、内容丰富的图书选品，每个人都有自己的选书心得。调查显示，总体上看，经典名著依然是最受读者青睐的图书类别，而中外文学、社科人文、历史传记等类目同样受到众多读者的喜爱。

从年龄段来看，不同代际的读者对阅读内容也呈现出各自的偏好及特点。50后、60后读者选择经典名著、历史传记的占比更高，70后、80后读者偏爱社科人文、经济管理等类别的书目，而90后、00后读者则对中外文学、特别是科幻及网络文学表现出更加浓厚的兴趣。

在购书过程中，九成读者会根据个人兴趣爱好或内在需求选购心仪的书籍。36%的读者在选书时看重他人推荐，其中作家和名人的“带书能力”最强，成为许多读者的购书参考。此外，热点人物及事件、热播影视剧等时下流行话题也是促进读者购书的重要因素。

纸电声一体阅读时代到来

每天晚上十点左右，是燕琳的听书时间。哄完孩子睡觉、收拾完家务之后，打开喜马拉雅，找出自己收藏的听书单，点击播放，然后美美地敷上一张面膜，便可悠然自得地徜徉在“书海”中。每天只有这一刻，卸下一身疲惫的燕琳，才真正感觉到有了属于自己的时间。“让耳朵成为眼睛，阅读在沉思中完成”。燕琳称喜马拉雅的有声书是一片“能找到自己”的自留地。在这个世界里，她喜欢听刘源品读《红楼梦》，听高晓松戏说古今中外，听余秋雨讲中国文化必修课……时光匆匆之中，当听到书中的某句话触动心灵时，燕琳总是“会心一笑”，她觉得此刻是拥有了真正的幸福。

“听书已经渗透到人们生活的方方面面，不管是通勤路上，还是旅游途中，听书已成为一种习惯，并且能带给用户强烈的情感体验。它不拘束于某种固定的阅读形式，对阅读的普及有积极、正面的作用。”谈及有声书对阅读的普及价值，知名网络文学作家月关曾说。

调查中记者发现，人们获取阅读资源的方式日趋多元化，除网上购书及书店购买图书外，喜马拉雅、微信、今日头条等社交媒体渠道以及移动APP 平台也成为阅读资源获取重要渠道，有声阅读较快增长，手机听书APP占有声阅读半壁江山。听书人群涵盖不同年龄层，80后、90后仍是主力军，占比超过30%，95后增长明显，60后收听人数也有一定增长。在数字阅读的带动下，与阅读量一同提升的还有读者的付费阅读意愿，近八成受访者愿意为自己喜欢的电子读物付费。

八成家长陪孩子亲子阅读

随着生活节奏不断加快，许多人希望借由读书来充实自我，向着个人目标与理想迈进。调查显示，82%的读者认为阅读对实现自我理想发挥着不可或缺的作用。七成读者希望通过阅读提升个人素质水平，陶冶情操；近六成读者想要在书中学习技能、收获新知，提升自身的思辨力，为今后的个人发展积蓄力量。有50%的读者则希望借助阅读暂时脱离社会的喧嚣，在书中跟随作者的笔触感受梦想中的世界。

此外，本次调查还考察了家长对于亲子阅读的重视程度。近八成家长平时会陪伴孩子进行阅读，有六成家长反馈自己的孩子在过去一年中阅读量达10本以上，阅读超过20本的孩子占比达到33%。在大多数家长看来，孩子的梦想大致形成于童年期和青春期。多达95%的家长认为，阅读对于孩子实现梦想具有十分积极的意义。

本文图片由受访单位提供

付费自习室悄然兴起

■ 本报记者 金丹

每一个座位都打造成了“格子间”，小小的空间配置了插座、台灯、临时储物柜，功能齐备……近年来，一种收费的共享自习室在乐山出现，成为不少学霸、考研族和考证族的最爱。

买的是一份“安静”

上午九点，刘靓钰带上学习资料和准备好的餐食，和往常一样走进了位于城区世贸中心的一间自习室，开始了一天的学习之旅。

“在家里做不到完全沉浸式的学习，总会被各种外界因素干扰，自己也不一定能随时专心致志。”刘靓钰说，知道乐山开设了专门的自习室后，果断来开了月卡。“来这里的人都是一门心思来学习的，不会聊天，开小差，学习氛围很浓。只要坐在这里，刷刷手机都觉得负罪感满满。”

30岁的杨梅，职场打拼数年后，开始为自己的未来做长远打算。“准备研究生考试，想进入一个新的行业。”在她的记忆里，小时候老师总是说学习要有“头悬梁，锥刺股”的精神，要在嘈杂的环境同样能保持静心学习的状态。现在不同了，学习环境更多样，按需选择。闲暇时，杨梅选择到家附近的漫乐山·24小时书屋学习。“考虑到时间成本，会就近学习。一般都是些读书、考证的孩子在这里学习，大家自律性很好，我就想花钱买安静的学习环境。”

因为疫情防控的需要，很多以前面向公众开放的学校图书馆、自习室不对外开放。家中或多或少会被干扰，公共图书馆座位有限，咖啡馆相对嘈杂，近来兴起的付费自习室是个不错的选择，“其实有时候算下来也就是一杯咖啡的钱”。1992年出生的郝进说。

郝进提到的正是目前乐山兴起的潮流趋势——付费自习室。顾名思义，与很多免费学习的场合不一样，在这里自习是需要付费的。

90后更愿意买单

记者走访发现，不同付费自习室的收费略有差别，但基本都是每天10-20元左右，可以办理周卡、季卡、年卡，还有专门的小时卡和工作日晚间卡等不同的产品供用户选择。在营业时间上，一般的付费自习室从早晨8点到晚上12点。

“如果是大型考试前期，也会推出通宵服务。”城区某自习室老板向振宇表示，一般前台工作人员大概晚上7点下班，如果有需要继续学习的同学，可以扫描自习室桌内的二维码，自行开桌。“根据自身需要，选择消费模式。如果只呆一两个小时，一般就开小时卡，4元/小时。如果需要通宵，那次卡更划算。”

自习室里的日常，是静默的。记者在自习室内看到，这里分为电脑区和深度阅读两个区域，供不同需求的用户选择使用。深度阅读区里每一个座位都打造成了“格子间”，小小的空间配置了插座、台灯、临时储物柜，功能齐备。没人说话，只能听到零星的走路声、翻书声、键盘声。此外，店里还设有茶水区、休息区，为用户提供自习之外的环境保障。一位工作人员强调，店里只有吧台、茶水间能休闲聊天，一旦进入自习室，就不能再说话，也不能喝一些气味比较大的饮料，以免干扰别人。

据记者了解，一家仅有几十个座位的付费自习室，已经有上千人前来体验和学习。向振宇告诉记者，每周末的下午来自习的人相对较多，其他时间相对宽松一些，但也要看近期是否有大型考试。“人流量是随着考试日程而变化的。每年夏季都是旺季，考研的人开始长达半年的‘决战’。随着研究生考试结束，淡季也在冬天到来。”

城区另一家付费自习室老板乔琴（化名）告诉记者，目前来自习室学习的人以90后年轻人为主，大多在15岁以上，30岁以下。记者调查后发现，目前乐山有6、7家类似的付费自习室，基本上都是近半年开业的。

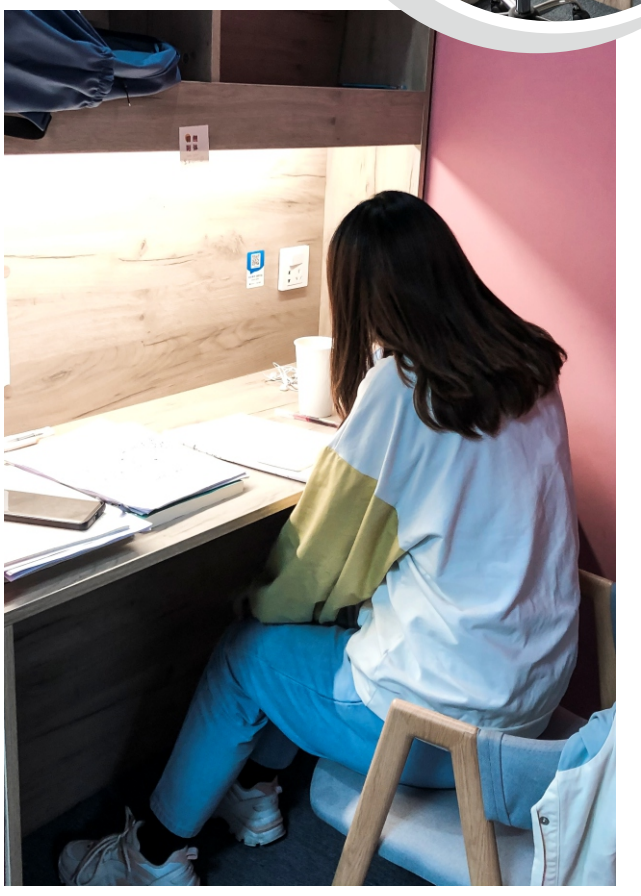
主打沉浸式学习

向振宇2020年夏季开始关注付费自习室，在走访多地考察后决定在乐山开店。目前自习室的盈利情况并不是很可观，“前期投入的比较多，后期回本也慢。”向振宇感慨道，但自习室行业前景比较广阔，提升学历、考取证书、考入公职、强化知识储备，已经成为学生、职场人士的“必修课”，一时间免费的社会自习资源或许无法满足当前人们的学习需要。市场上类似的需求还是比较大的，后期盈利方面可能会有好转。“考虑再开一家，但是地段和硬件设施是需要主要考虑的，目前还没找到合适的。”

“选择自习室的人，首先是打算要潜心读书备考的人。考公务员、考研及参加司法考试的大军。如果只是休闲看书，人们可能不会成为自习室的客户。”在乔琴看来，付费自习室其实是城市公共资源的替补。相比在家自习，付费共享自习室，除了能获得一份安静的学习环境之外，还有一种激励的意味。“缺位效应”让付费自习更容易被接受，借来的书比买来的书读得更快、更认真。同时，用钱换来的安静学习时间，也让自习者能倍加珍惜，对自习浪费的时间，会有一种“负罪感”，学习效率因而会显得更高。

业内人士表示，收费自习室缓解了社会上公共学习场所不足的问题，不过还是建议应该多增加公共学习场所，让想要读书学习的人有更多的选择。“值得提醒的是，付费自习室作为公共空间，在卫生安全上应该做到位，一些无人管理的自习室，有些自习者或者办公者可能会学习到深夜，管理人员没有全程在场，也可能出现一些安全的隐患。经营者应该通过适当的措施或者学习时间的把控来保障顾客使用期间的安全。”

金丹/摄



金丹/摄

乐山第二气源工程
环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的要求，现将乐山第二气源工程（征求意见稿）主要内容进行公示，并征求公众意见。

一、征求意见稿全文链接及查阅报告书的方式和途径

（1）全文链接：

链接：https://pan.baidu.com/s/1e8tHsaLYPErWfM_FgA7sJg

提取码：vbko

（2）查阅纸质报告书的方式和途径：请按照建设单位联系方式联系查阅纸质报告。

二、征求意见的公众范围

受项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注该项目的单位和个人。

三、公众提出意见的方式和途径

公众可通过电话、传真、书信、电子邮件、填写公众意见表等多种方式向建设单位提出意见和建议。公众提交意见时，请提供有效的联系方式，鼓励采用实名方式提交意见并提供常住地址。

四、建设单位联系方式

名称：乐山市燃气有限责任公司

联系人：刘春霞

电话：18328024655

通讯地址：乐山市市中区海棠路6号

电子邮箱：245076421@qq.com

五、公众提出意见的起止时间

自公示日期起10个工作日。

乐山市燃气有限责任公司

2021年4月22日

时光无言，历史记忆鲜活如昨；精神有声，辉煌成就永印人心。当一批满怀炽热家国情怀，扎根世界屋脊的地矿前辈们相聚在承载着中国核聚变研究辉煌记忆和老一辈核科技工作者坚定信仰的见证地——成都理工大学工程技术学院，会诉说怎样的峥嵘岁月？

“回首百年奋斗史　站在珠峰望未来”

成都理工大学工程技术学院举行党史学习教育

■ 龚于洪 本报记者 高瞻 文/图

从“老西藏故事”中汲取奋进力量

近日，庆祝中国共产党成立100周年“回首百年奋斗史，站在珠峰望未来”党史学习教育、高端论坛等系列活动在成都理工大学工程技术学院举行。西藏自治区人民政府原副主席、人大原副主任尼玛次仁，国家矿产储量管理局原副局长严铁雄，西藏地矿局原总工曹佑功等20余名老领导、老专家出席。

4月13日，论坛开展了两场党史学习教育主题报告会，学校600余名师生代表参加了报告会。

成都地调中心原纪检书记、教授级高工王全海作了“弘扬老西藏精神，造就新时代英才”的报告，用详实的数据、案例和历史资料为大学生们再现了当时艰苦卓绝的西藏地质发展史。学校资源勘查与土木系系主任李金高教授以“党性、信仰、奉献”为关键词，阐述了“老西藏精神”基本要义，并号召广大师生，在新时代要把“老西藏精神”作为一面镜子，对照自己，用自觉行动为中华民族伟大复兴展现责任与担当。

吉林大学博导、教授李才用老照片和历史资料讲述了老一辈地质专家们响应时代号召，自力更生、吃苦耐劳、边疆为家、无私奉献的故事。他勉励青年朋友们，在全新的征程中要敢于肩负使命， 自觉成为建设祖国的主力军，要学习真知识、练就真本领，接下接力棒，做新时代祖国的特种兵。

专家们讲述的西藏地质的珍贵记忆、深厚的家国情怀和创造的伟大成绩，让在座每一位师生对“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的“老西藏精神”有了更深刻的领悟，这种“缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高”的精神鼓舞着大家继续前进。

据悉，举办论坛的地方是中国核聚变研究的摇篮，是第一代“人造太阳”实验装置的诞生地，是同样流淌着艰苦奋斗，矢志报国红色基因的地方。此前，中核集团原副总工程师、国家科技部核能领域首席专家冯运昌、金殿英等老专家们来学校，重返核聚变研究故地，回顾历史，为师生代表讲党史、中国核工业史、聚变发展史。

从先辈们非凡的历程中感悟思想伟力、汲取奋进力量，成都理工大学工程技术学院不断加强专业建设，将核工程专业、地质学专业建设为特色专业，与中核集团各成员单位、四川省核工业地质局、四川省地质矿产局等多家企事业单位共建教学实验平台，着力培养新时代人才，继续在全面建设社会主义现代化国家的新征程中建功立业，升华人生。

学术研讨与红色记忆融合主题论坛

成都理工大学工程技术学院庆祝中国共产党成立100周年系列活动之际，除开展有党史学习教育主题报告会外，还开展了“回首百年奋斗史，站在珠峰望未来”主题论坛。

会上，学校党委书记柯崎代表学校对各位嘉宾的光临表示热烈的欢迎。柯崎指出，在庆祝中国共产党百年华诞的重大时刻和在“两个一百年”奋斗目标历史交汇的关键节点，“回首百年奋斗史，站在珠峰望未来”主题论坛的召开意义重大，这既是一场高水平的学术研讨、也是一段红色记忆的深情回首，更是“老西藏精神”的精彩再现。

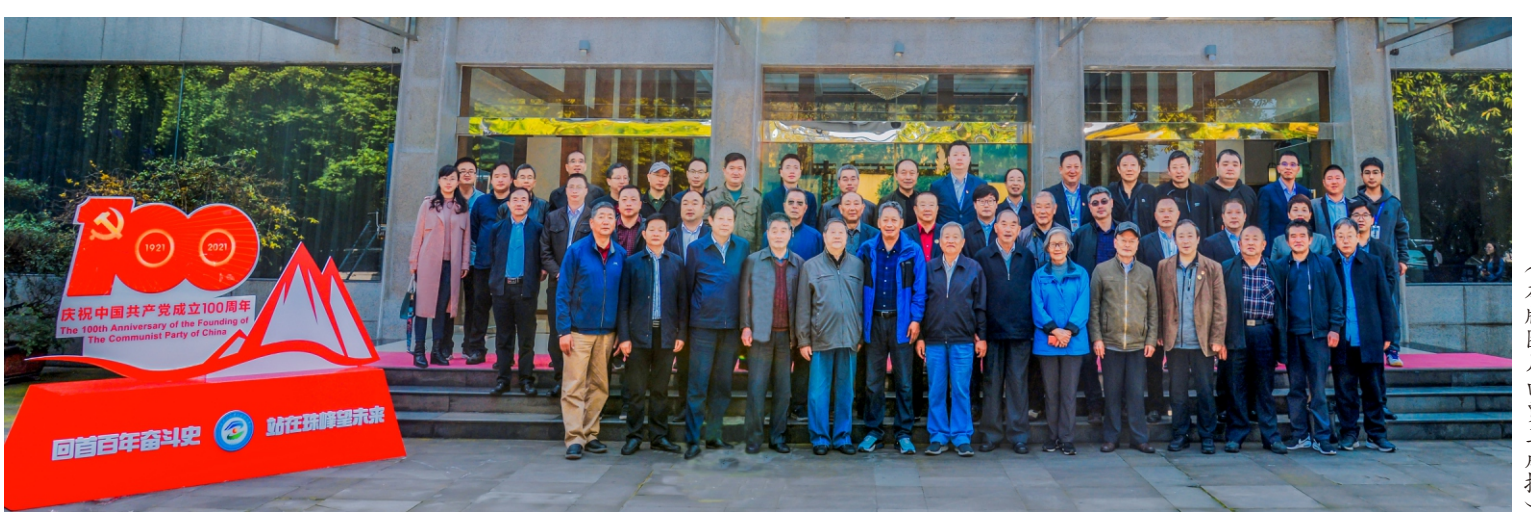
柯崎表示，习近平总书记在中央第七次西藏工作座谈会上指示“广大干部要发扬老西藏精神”，这种“缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高”精神正是学校落实立德树人根本任务的精神标杆，学校将站在新高度展望未来，秉承和弘扬中国核工业、地矿行业优良传统和作风，深化特色，深挖内涵，不断加强学科、专业建设，持续推动教学改革和创新发展。

副院长柳建从学校规划、人才培养、师资科研等方面作了学校建设发展情况介绍。

尼玛次仁在会上讲述了西藏地质的前世今生。珍贵的西藏地质记忆，深厚的家国情怀和创造的伟大成绩让与会人员深深感动。尼玛次仁对学校大力弘扬“老西藏精神”和中国核工业精神，传播红色文化，在军工三线老基地上取得辉煌的教育成就给予高度评价，自豪地表示，“我们要感谢中国共产党，没有共产党人的艰苦奋斗，就没有美好的今天，我们有幸身处一个美好时代！我们更要始终坚持‘老西藏精神’，矢志不渝为国家贡献自己的力量。”

会议期间，四川省华地建设工程有限责任公司（四川省地矿局成都水文地质工程中心）、四川省地质矿产勘查开发局攀西地质队与学校签署产教融合战略合作协议。

在为期5天的“回首百年奋斗史，站在珠峰望未来”主题论坛中，还开展了地质类专业建设研讨会，专家与教师代表、学生代表座谈会等系列活动。



（本版图片由贾玉成摄）

春耕献礼 劳动最美

——井研县举办首届插秧节

■ 卢俊衡 杨剑彬

4月20日，春耕献礼 劳动最美——井研县首届插秧节在三江镇花树湾集体经济产业园区举行。参与者们通过插秧比赛、抓鸭子、捡鸭蛋等活动环节，体验农耕乐趣，感受田园生活。

上午九点，伴随着铿锵有力、热闹非凡的音乐声，女子飞龙表演拉开了插秧节的序幕，三条锦色长龙在田间翻腾起舞，展现了斗志昂扬的气势，象征着对美好未来的憧憬，舞蹈《庆丰收》舞出了丰收的喜悦。舞蹈结束后，参加活动的10支队伍高声呐喊出了自己的口号，将自己昂扬的斗志展现在现场观众面前。

比赛现场，水田被分成10块均匀的区域，由全县15个镇、街道和三江镇初级中学的学生、现场群众组成的10支队伍进行团队作战。随着裁判一声令下，参赛选手纷纷拿出了看家本领，赤脚撸袖、埋头弯腰，左手握秧苗，右手飞快的进行分苗、插秧，呈现出一派热火朝天的劳动场面。

期间穿插的红歌接龙让原本紧张的比赛增添了不少的赛点和乐趣。经过评委对插秧时长及质量的综合考评，由宝五镇和东林镇组合的“宝东一家亲”队荣获插秧比赛第一名，由竹园镇和门坎镇组合的“团结号”代表队获得第二名，由马踏镇和王村镇组合的“马王”代表队获得第三名。

在传统插秧大比拼后，机械插秧比赛也拉开了阵势，来自井研县的3家水稻种植企业在同一块水田启动插秧机，开始了比赛。结合插秧速度和农技专家打分，奇能米业代表队拔得头筹。

“我常年在家务农，参加这样的插秧节还是第一次，我们团队今天获得了第一名，我感到非常高兴。作为一名党员和村干部，在今后的工作和生活中，我会继续传承和发扬我们党员劳动最光荣的优良传统和艰苦朴素的工作作风，起好带头作用，为老百姓办好事办实事。”手插秧比赛冠军队队员东林镇红花村村委会副主任尹小明说。

参赛的同学们通过插秧，感受“粒粒皆辛苦”的真谛，也让他们体验到了农耕乐趣，感受田园生活。三江镇初级中学参赛学生周桃说：“今天是我第一次插秧子，确实很累，但是也让我体会到粮食粒粒皆辛苦，以后我们要更加珍惜粮食，爱劳动。”

放鱼苗、捡鸭蛋、捉鸭子活动更是妙趣横生，现场欢呼声、呐喊声不绝于耳，热闹非凡。现场展示的生态农产品和农耕器械，以及猜谜、集赞等环节，为现场观众增添了不少的趣味感和参与感。

活动还展示了传统农具和现代化农业机械。“那个就是耕地机械微耕机，就是从以前打土、打田我们用锄头挖，现在逐步改变成了这种小的微耕机，适用于各种田块作业，当然也有更大型一点的，它会选择不同的田块。现在尤其是微耕机和收割机已经是很广泛了，基本上可能50%-60%，一半以上都是用的机械，只能说可能有些用的是小一点的，型号不一样。”井研县奇能现代农业专业生产合作社负责人陈强介绍说。

据了解，今年井研县水稻种植面积约22.9万亩，以宜香优2115、宜香优1108、川优6203等10余个品种为主，县内拥有从事水稻作业的社会化服务机构14家，水稻种植机械化率达75%，预计5月上旬全县水稻栽插工作将全面完成。

通过此次插秧节活动，不仅深度挖掘和传承农耕文明，更号召广大党员干部群众继承和发扬党劳动最光荣的优良传统和艰苦朴素的工作作风，展示井研新农人新气象，擦亮“全国产粮大县”金字招牌。

（本版图片均由井研县委宣传部提供）

头条

“史上最热五一黄金周”即将来临

随着各项五一假期预订数据的出炉，业内人士分析，今年五一假期将成为“史上最热五一黄金周”。而透过这些数据，或许能窥见旺盛的假日市场需求背后，旅游市场中蕴藏的经济活力和消费潜力。

多地部分航班经济舱已售罄

“量价齐升”，从携程机票的预订情况来看，目前五一多地部分航班经济舱已售罄，机票订单量增长23%，经济舱平均票价为1021元，超过2019年同期均价。来自同程旅行的机票大数据显示，截至4月中旬的五一机票预订情况表明，4月30日至5月5日国内民航出行需求旺盛，机票平均价格大约在800元（不含机场建设费和燃油费）左右，其中，假期最后两天的平均票价将超过1000元，超过2019年及2020年同期水平。

同样的紧俏现象也出现在火车票预订。根据同程旅行平台的大数据，4月16日火车票预售情况显示，五一假期前一天（4月30日）的火车票大部分线路的车票出现了放票即“秒光”的情况。同程旅行平台4月30日火车票的查询量在放票开始前后较4月份普通工作日暴增了56倍。广州南站、成都东站、深圳北站等将是出发及到达客流量最大的铁路站点。

跨省游人均消费同比大增

“门店第一批五一出游的客人在4月初就订好了机票酒店，从目前预订情况来看，今年五一黄金周国内游热度一定很‘爆’，以4到6天的跨省游最火爆，比如海南三亚、新疆喀纳斯、云南西双版纳等线路产品最受游客青睐。”四川青旅总经理助理黄琴告诉记者，今年游客对跟团游的需求也发生了变化，比如旅途住宿更多地选择高品质的精品度假酒店、度假别墅等等，出游品质更好的高端私家团预订量也涨幅明显。

五一假期的5天长假刺激了旅行社跨省游产品迅速升温。截至4月14日，通过携程平台预订五一跨省跟团游的人数环比4月同期（覆盖清明节）增长近6倍。与此同时，同程旅游数据也显示，截至4月15日，五一假期国内跨省游及周边游预订量已超过清明假期，其中国内跨省游与清明假期环比涨幅达200%，与2020年同比涨幅达170%，预计未来两周这两个数字还将继续拉大。

从出游价格上看，五一假期相对假期前后有一定涨幅。选择跨省游的游客，人均消费预算如何？深圳、合肥、无锡、厦门、南京为国内跨省游人均消费较高的城市，人均消费TOP10城市的平均数约为2890元，2020年这一数字约为1688元。

酒店订单量超越2019年同期

在客流量大幅增长的同时，热门旅游目的地酒店、租车平均价格也出现了较大幅度的上涨，部分地区的酒店平均价格甚至超过了疫情前水平，租车价格也出现三到四成上涨趋势。

携程数据显示，目前酒店订单量对比2019年已经实现43%的增长，多家高星酒店已经一房难求。携程平台相应的酒店订单均价水涨船高，赶超2019年同期均价。而在同程旅行平台住宿大数据显示，在十个酒店价格涨幅靠前的旅游城市中，最大涨幅超200%，比如秦皇岛的同比涨幅就高达222.2%，甚至部分城市的酒店平均价格均超过了2019年同期水平，比如三亚的酒店平均价格较2019年同期上涨了80.5%，平均每间夜的价格高达1696元。

携程数据更显示，当前预订五一出行的租车订单比较2019年同期已达到126%的增长，其中近九成都是跨省需求。大西北以及新疆、西藏的租车单量呈现“惊人”增长趋势，西宁、银川、喀什、乌鲁木齐、拉萨的租车订单比较2019年同期分别增长198%、271%、500%、367%以及229%。

要闻

5月1日起遛狗不牵绳将违法

5月1日起，《中华人民共和国动物防疫法》将正式实施，遛狗不牵狗绳将被视为违法行为。即将实施的《中华人民共和国动物防疫法》，是为了加强对动物防疫活动的管理，预防、控制、净化、消灭动物疫病，促进养殖业发展，防控人畜共患传染病，保障公共卫生安全和人体健康制定的法规。其中第三十条明确规定：单位和个人饲养犬只，应当按照规定定期免疫接种狂犬病疫苗，凭动物诊疗机构出具的免疫证明向所在地养犬登记机关申请登记。携带犬只出户的，应当按照规定佩戴犬牌并采取系犬绳等措施，防止犬只伤人、疫病传播。

人口专家：出生人口或将跌破1000万

数据显示，2019年，全国出生人口1465万人，仅为1987年（近40年人口出生最高峰年份）的58%左右。截至目前，2020年的相关数据尚未公布，但受疫情等多因素的影响，多个城市发布的数据下滑幅度均达到1~2成。广东省人口发展研究院院长董玉整教授说，在生育政策没有调整的情况下，按照目前的趋势，未来“十四五”期间的年出生人口很可能跌破1000万大关。

我国自主研发出超流氦大型低温制冷装备

国家重大科研装备研制项目“液氦到超流氦温区大型低温制冷系统研制”近日通过验收及成果鉴定，我国具备了研制液氦温度（—269℃）千瓦级和超流氦温度（—271℃）百瓦级大型低温制冷装备的能力，打破了发达国家的技术垄断。

乐西高速乐山至马边段首联现浇梁完成浇筑

4月16日傍晚，由中铁二局集团有限公司承建的乐西高速公路大渡河特大桥61#至64#墩左幅顺利浇筑完成，标志着乐西高速公路乐山至马边段全线首联现浇梁完成浇筑。全长3453米的大渡河特大桥，是乐西高速公路乐山至马边段的控制性重难点工程，大桥的61#至64#墩横跨乐沙生态大道，采用贝雷梁加钢管柱形式，支架最大高度约36米。此次顺利完成浇筑，为大渡河特大桥后续桥面系施工创造了良好条件，也为大桥12月底贯通奠定了坚实基础。 （据新华网、《乐山日报》 本报综合）

为时代画像

——对话《冲出横断山》作者吴惠英

■ 本报记者 熊春鹰

人物档案：

吴惠英，女，四川井研人，四川省文学扶贫“万千百十”活动签约作家。九十年代初开始散文创作，在各报刊杂志及人民网发表作品包括：散文《佳支依达》《悠悠彝家情》《小凉山情思》《空谷回声》；诗歌《岩鹰，怎能不飞翔》《将要来临的彝历新年》；报告文学《我们的村庄》《期待花开》《“老黄牛书记”的扶贫路》等。

吴惠英的首部长篇报告文学《冲出横断山》去年7月由团结出版社出版，并获得乐山市脱贫攻坚题材优秀文艺作品二等奖。吴惠英用8个月的时间走遍峨边的村村寨寨，用26万字记录了“脱贫攻坚”这段伟大历史，深刻描绘时代的精神图谱，为时代画像，为时代立传，为时代明德。

记录脱贫攻坚的动人故事

记者：《冲出横断山》是一本什么样的书？创作的初衷是什么？

吴惠英：本书着眼于集民族地区、贫困地区、山区三重困难叠加的峨边彝族自治县，描述了从2013年到2020年，经过八年艰苦卓绝的斗争，这个省定贫困县脱贫摘帽，贫困群众走向富裕的坎坷历程。同时，对山区农业产业的长效发展，对长江上游森林资源保护与地方经济发展、旅游开发之间的矛盾，对少数民族传统文化的保护与传承等问题做了深入细致地探讨。

书中刻画了几十位不同地区、不同身份、不同民族、不同年龄的扶贫干部在党的号召下，齐聚峨边共同发力，最终使贫困地区群众脱贫致富的美好形象。全书共七个章节，分别对交通、农业、教育、卫生、移风易俗、东西部扶贫、“百企帮百村”，以及帮扶凉山州美姑县等方面作了真实描绘，同时对小凉山古老的彝族文化，优美的自然风光作了生动表达。

我曾经在峨边生活和工作了二十余年，对小凉山地区的一山一水饱含深情，对其深厚博大的民族文化深深着迷。2016年我曾写过一个关注小凉山地区的短篇报告文学《我们的村庄》，在这个过程中接触了很多“第一书记”，他们扎根小凉山艰苦奋斗的故事感人至深，给我留下了非常深刻的印象，也在我心里埋下了创作长篇报告文学的种子。

2019年4月，我参加了在西昌举行的“万千百十·扎根凉山聚焦凉山”文学扶贫活动启动仪式和培训。文学扶贫“万千百十”活动由省作协联合省扶贫开发局于2017年共同发起，为期四年，旨在助力脱贫攻坚，决胜全面小康。作为全省文学扶贫“万千百十”签约作家之一，我深入到小凉山脱贫攻坚的第一线，与当地老百姓同吃同住，挖掘脱贫攻坚进程中发生的动人故事。我为自己能够见证并记录“脱贫攻坚”这段伟大的历史而感到光荣和自豪。

8个月走遍峨边的村寨

记者：为何取名为《冲出横断山》？

吴惠英：本书取名《冲出横断山》出于三点考虑。一是小凉山地理位置处于中国西南的云贵高原和四川盆地过渡地带，山势奇特险峻，属于横断山脉东南部边缘；二是山区的贫困犹如庞大的横断山，挡在群众和扶贫干部面前，闭塞的交通、落后的经济，重重艰难阻隔致富之路；三是远古彝族先民从西北及青藏高原穿越横断山，历经艰险到达云南昭通和大凉山、小凉山，他们的迁徙史，显示了彝族同胞世世代代为寻求幸福生活不畏艰辛的民族精神。

记者：在《冲出横断山》的创作过程中有没有遇到什么困难？

吴惠英：困难主要有两个。一方面是感觉精力透支、时间不够。我前后用了8个月的时间，走遍了峨边的村村寨寨。另一方面是人物众多。在走访中我看到最多的是乡村的变化，听到最多的是老百姓的赞叹。这些变化和赞美的背后，是扶贫干部、驻村队员、驻村“第一书记”的默默付出。他们不辞艰辛，年复一年地奔波忙碌在大山深处，为决战贫困奉献了智慧、心血乃至生命，他们表现出了“不破楼兰终不还”的信念与决心，他们不忘初心，砥砺前行的顽强精神，深深地感动着我，但其中所涉及的人物实在太多。该书总共26万字，在印刷前几天都还在不断的修改。

吴惠英（左）走遍了峨边的村寨

脱贫攻坚中的女性力量

记者：书中记录了许多让人感动的人和事，这其中让您印象最为深刻的是哪个人或哪件事？

吴惠英：没有“最”。所有的人和事都让人印象深刻，每个人每件事都是值得书写的，但其中我特别想说的是脱贫攻坚中的女性力量。在脱贫攻坚第一线，扶贫女干部巾帼不让须眉，她们始终满怀着对贫困群众的深情厚意和对扶贫事业的忠诚担当，以“志不求易、事不避难”的坚强韧劲，不怕苦不服输，履职尽责、甘于奉献，高举“巾帼须有担当”的大旗，撑起了脱贫攻坚战的“半边天”。正是这些默默无闻而又坚毅勇敢的巾帼英雄，在乐山打赢脱贫攻坚战中贡献着力量、闪烁着光芒。这其中有5位女性让我感触颇深，她们分别是浙江援川的医生柴芝红，乐山女企业家胡英，峨边县农业农村局局长张蓉芳，“土豆书记”符毅，幸福村第一书记张静。当然，也不仅仅只是她们5位，还有很多很多在一线奋斗，把智慧、理想、青春、汗水和热血播撒在小凉山的扶贫干部们。

在路上心中才有时代

记者：您如何看待脱贫攻坚战役中文学扶贫的力量？

吴惠英：我们四川是一个文学大省，也是重点扶贫省份。在脱贫攻坚战役中，文学的力量不容忽视。作为文学作品，不只是起到一个宣传作用，也不仅仅只是讴歌，而是要对具体重大意义的历史事件进行深入调查，要有思考，要为人民发声。不管是过去的脱贫攻坚还是现在的乡村振兴，给地方带来的改变有哪些，农民的感受是什么，相关政策的落实怎么样，都可以通过文字来反映。

报告文学被称为行走文学，须以脚为笔，以笔为剑。要创作出接地气、有温度的报告文学作品，就要迈开双脚，深入到鲜活、生动的第一线，搞好调查研究，用铁脚丈量大地。在路上，心中才有时代，在现场，心中才有感动。

记者：2021年2月25日在北京召开的全国脱贫攻坚总结表彰大会上宣告我国脱贫攻坚战取得了全面胜利，作为乐山脱贫攻坚工作的见证者，回望来路，感想如何？

吴惠英：2020年2月18日，峨边彝族自治县、马边彝族自治县退出贫困县序列。至此，乐山最后两个贫困县实现脱贫摘帽。脱贫攻坚，造福百姓，其成果来之不易，也为下一步乡村振兴的发展打下坚实的基础。都市人的眼光凝望崇山峻岭的小凉山时，看见她的偏僻、贫穷、苦涩。可走遍小凉山的我回望时，看见的是她的坚韧、乐观，她的深藏世间名与利的顽强，看见的是一群群扶贫攻坚干部对祖国、对人民的无限忠诚和默默奉献。这一股如清泉般在山中穿梭的滋润万物的强大力量，最终使贫穷变成了富裕，笑颜融化了苦难。

（图片由受访者提供）

乐山市旺泰物流有限公司所持有的川L6573挂运营证（编号：乐0087177）遗失作废。

遗失声明

乐山市市中区花儿朵朵幼儿园所持有的民办非企业单位登记证书正（副）本（统一社会信用代码：52511102553489942 5）、乐山市市中区民办学校办学许可证正（副）本（乐中教民151110260000240号）遗失作废，特此声明！

乐山市市中区花儿朵朵幼儿园
2021年4月22日

峨眉山珙桐 杜鹃惹人醉

四月峨眉山春光正好，争奇斗艳。晨光之下，雾气绕于山涧。赏满山杜鹃红似火，睹珙桐花开鸽子飞，好不惬意。

四月的峨眉山，生机盎然。在这片美丽的土地上，生长着一种珍稀植物—有“绿色大熊猫”之称的珙桐。万年珙桐，千年松柏。峨眉青山珙桐下，满目苍翠，好似一弯浅笑。

每年3月至5月开花时，在万绿丛中，珙桐花宛如万千白鸽栖息于树上，洁白的苞片酷似鸽子的两翅，紫红的花序如同鸽头，黄绿色的柱头又像鸟喙。山风吹拂，万花齐动，犹如对对白鸽展翅，欣欣然欲飞出林涛绿海。峨眉山报国寺、万年寺的珙桐开得尤为茂盛，吸引了不少游客前来打卡、拍照。

珙桐主要分布在峨眉山海拔1500-2000米的仙峰寺、遇仙寺至洗象池一带的阔叶混交林中，后经人工培育引种至万年寺、报国寺中、低山区，面积达400余亩。预计珙桐的观赏期将持续到5月。

“回看桃李都无色，映得芙蓉不是花”。每到四月，峨眉山一年一度的杜鹃赏花季拉开大幕。开满林里山间的杜鹃花海，比十里桃花更胜的春日美景。杜鹃花是峨眉山“四大名花”之一，与珙桐、兰花、报春花扬名中外。在峨眉山，杜鹃花达18万亩，且品种繁多，有峨眉银叶杜鹃、峨眉光亮杜鹃、美容杜鹃、粉红杜鹃等35种。每年，从早春到晚夏，自山麓至峰顶，次第绽蕾，花期长达半年之久。集中分布区在洗象池到金顶的高山地带。黄、紫、白、粉红、深红、玫瑰红等各色杜鹃花，仪态万千，簇聚枝头。峨眉杜鹃有矮小灌木，也有高大乔木，有低海拔常见的映山红和栽培品种白花杜鹃，也有高海拔的种种杜鹃。

人们为灿烂花海驻足停留，花海成就仙山的颜值巅峰。从双水井到雷洞坪再到接引殿，是最佳观赏路线沿途花团锦簇，色彩纷呈。万千色彩开在山间，迷了眼的锦绣山河，总是忍不住多看两眼。当金顶杜鹃花开时，花海汇成的巨流，从山顶一泻而下，见过的人都曾感叹：“此景只应天上有”。

LINK
珙桐观赏路线

万年寺、息心所（4月）：寺庙里的珙桐目前开得正好，花期大概会延续到四月底。

仙峰寺—遇仙寺（4-5月）：在长达七八公里的山道两旁、岩畔谷底，蔚然成林，数以千计，面积约450亩。

杜鹃花赏花地点推荐

公路沿线：双水井-雷洞坪-接引殿

漫山杜鹃如红粉的丝带将这条公路装扮成最完美的线条。两旁开满杜鹃的蜿蜒山路，车窗外便是满眼的粉红。

徒步线路：雷洞坪-白云亭-洗象池

到了雷洞坪停车场，可以先在往滑雪场的步行道观赏杜鹃。灵岩寺外通往白云亭的小径，遍山的杜鹃摇曳生姿，青葱林木簇拥着红白花朵，风景更是一绝。

（本报综合）

深氧+鲜笋 体验挖笋野趣

“秋波浅浅银灯下，春笋纤纤玉镜前。”春暖花开，雨水充足，成片的竹海中一根根春笋争先恐后地破土而出。邀上三五好友到深氧乡村踏青寻“鲜”吧。

大佛街道棕桥村

位于乐山大佛旁的棕桥村，依山傍水，风光旖旎。这里的苦笋种植远近闻名，享有万亩苦笋基地之称。近年来，村两委不断探索实践苦笋种植技能，“一村一品”苦笋种植发展势头良好。苦笋正当时，趁着春光正好，不如来大佛街道棕桥村体验一把挖笋野趣，享受一回自给自足的田园生活带来的喜悦。

川主镇东岳村

川主镇与峨眉山景区相邻，是远近闻名的“苦竹笋之乡”。东岳村独特的自然地理条件，使得该村生长的苦笋和四川其他地区有较大区别。在充分吸收土壤的养分之后，慢慢成长起来的东岳苦笋块头明显较一般苦笋更大，但又比一般苦笋肉质更嫩，入口甘甜，少有苦味。“甘甜爽口，可以当水果吃。”

迎江乡

“夹江有‘一怪’，冬天还有苦笋卖。”说的就是夹江苦笋。夹江苦笋生产周期较长，迎江乡的苦笋刚吃过，华头镇山里的苦笋才出第一拨，吃苦笋时间在三月以上。其中，迎江乡的苦笋数量质量拔得头筹，采新笋、品笋宴，每逢春夏季，成都、乐山等地食客云集。

杨河乡牟家村

春雷一声响，春笋节节长，眼下，峨边县杨河乡牟家村三月笋进入采摘高峰期，村民一刻也没有闲着，纷纷抢抓增收好时节。杨河乡三月笋从每年3月初至5月中旬，呈错季式出笋，丰产期达800万斤。

泉水镇苦竹林村

苦竹林，是犍为县泉水镇苦竹林村的重要特点，村因此而得名。特别是泉水苦竹林产的苦笋十分脆嫩而香味浓郁，远近闻名。这里除了成片苦竹林，还有奇山怪石、民间古迹竟也存在。此外，境内有多条溪流过境，泉水河沿线风光绮丽，极具观赏价值。

LINK

挖笋秘笈

1、在竹园找到地面开裂或突出的地方。

2、笋尖周围刨出一小块，看笋尖的朝向，一般笋尖朝向哪，笋的根部就在那边。

3、笋尖如朝右就在右边挖开，坑大些容易切，不会损伤笋肉。

4、等露出竹鞭或者笋的根部，在笋和竹鞭连接处切断。

5、回填笋坑。

乐山市高中新生代名师及骨干教师培养启动

凭海好临风，潮涌正当时。4月16日上午，乐山市高中新生代名师及骨干教师培养启动仪式暨首期培养活动在乐山立志达高级中学举行。本次活动由市教育局主办，中国老教授协会基础教育分会、市教科所承办，乐山立志达高级中学协办。乐山新生代名师、骨干教师培养对象代表齐聚一堂，共同探讨基于新课标、新高考、新技术构建现代课堂的有效途径，为乐山教育可持续发展播撒希望的种子。

启动仪式上，市教科所所长许泽能宣读了30名高中新生代名师培养对象、150名高中新生代骨干教师培养对象名单。乐山高中新生代名师培养对象代表、乐山一中政治教师林琳围绕感动、珍惜、成长三个关键词作交流分享。

启动仪式结束后，首期培养活动随即拉开帷幕。新生代名师培养对象代表、乐山立志达高级中学语文教研组长王道清作了题为“学为中心，以问定教”的教学经验分享；新生代名师培养对象代表、峨眉二中化学教师韩浩作了题为“不走常规路的化学教学”的教学经验分享；市教科所所长许泽能作了题为“新生代优秀教师的新超越”的专题引领。

当日下午，中国老教授协会基础教育分会专家刘静波为全体参培教师作了题为“高质量学习的机制与实践”的专题讲座。

据悉，高中新生代名师及骨干教师培养对象以学科导师+名师+骨干教师培养对象的形式，组成高中九大学科的研修团队，开展了主题为“研修主题与路径的研讨”的学科论坛活动。

（来源《乐山教育》 有删节）

草堂高中开展国家安全宣传教育主题班会

4月15日是全民国家安全宣传教育日，为切实增强广大师生国家安全意识，草堂高中各班根据乐山市教育局印发的《全市教育系统开展“4.15”全民国家安全宣传教育日暨“国家安全宣传教育月”活动工作方案》的要求，积极开展以国家安全宣传教育为主题的班会活动。

主题班会活动上，班主任教师、学生干部以国家安全为切入点，利用PPT展示生动鲜活的实例讲解了国家安全与我们的关系，让学生对《国家安全法》、《反恐怖主义法》等法律法规常识进一步了解，切实提高国家安全意识，增强国家安全责任，形成维护国家安全的强大社会共识，使同学们更进一步体会到国家安全的重要性。 （曹轩）

市特校聋小学组开展“笔墨中国”写经典活动

为传承中华文明，弘扬中国精神，庆祝中国共产党建党100周年，市特校聋小学段的师生如火如荼的展开了2021年中华经典诵写讲演“笔墨中国”写经典活动。

学校相关教师根据活动方案，结合学生的实际情况，确定了写经典的学生名单。对生活有自己的体验，才能写出好的作品。老师们以讲革命历史故事、观看爱国电影、阅读优美诗文等方式让孩子们更好的了解党的光辉历程，感受我国语言文化的魅力。通过讨论，孩子们在老师的指导下，确立了写作主题。他们拿起铅笔，专心致志地写起来，一笔一画都在描述着对党的感恩和敬仰。

书面表达能力是聋生的短板。此次活动不仅能够加深聋生对我国优秀文化的了解和感受，还能提升聋生语言文字的应用能力，为他们的学习打下扎实的文字功底。

（孙艳 周丹）

乐山实小开展音乐交流活动

4月14日，乐山市实验小学牵头开展了四川省谢红梅名师鼎兴工作室乐山片区音乐交流活动，来自12所成员学校的老师和实小音乐组的老师们参加了此次活动。

此次活动是围绕微课教学点录制的主题开展的，为了让老师们直观感受微课怎样上和教学点怎样选两个关键问题，彭长鑫老师现场为大家带来示范课《双响筒的学习》。随后，在工作室乐山片区负责人张玺老师的带领下，大家就乐山片区课题任务——音乐教材一年级下册知识点录制，进行了一次深入地探讨和教研。 （张玺 万林）

乐师附小组织家长学习线上讲座

为全面实施乐山市中小学德育工作“15510”行动计划，充分发挥家长在家庭教育中的主体作用，促进家校协作育人。4月17日乐山市教育局、乐山市妇联邀请新东方教育科技集团董事长俞敏洪老师为全市中小学、幼儿园学生家长开展家庭教育线上公益讲座《家长应该培养孩子哪些能力？》乐师附小组织全校家长与师生进行了认真的学习活动。

每个班的家长积极参与了学习，通过讲座家长们了解到了在家庭中亲子关系的重要性。孩子的成长至少需要我们18年的持续不断的正确努力。

（张华秀 余艳琴）

市教育局调研市实验幼儿园总园和久顺分园

4月16日，乐山市教育局副局长梁开禹等一行四人深入乐山市实验幼儿园总园和久顺分园进行调研，关心两所园区的硬件改善、园区打造、功能区建设等发展情况。在久顺分园调研现场，梁开禹等一行首先实地调研了久顺分园受文化馆建设影响后的沙水功能区域，并关心久顺分园后期墙体恢复与沙水区打造情况；随后了解了受8.18洪灾后的校园恢复情况。

在总园调研现场，梁开禹一行先后对宝贝厨房和幼儿绘本馆两个功能升级打造进行了调研，梁开禹指出，高品质的幼儿园一定是像市实幼这样不断对自己有新要求、尊重幼儿发展、顺应幼儿发展而做调整的幼儿园。总园园长涂蓉表态，我们会用心办好人民满意的学前教育，为社会提供优质的学前教育服务，乐山市实验幼儿园在市政府和教育局的关心支持下，未来会越来越好。 （汤晴）

计划招生175人 实际报名615人

市实幼成2021年最热公办园

城区8所公办幼儿园启用“电脑随机录取”招生

■ 本报记者 高瞻 文/图

4月16日下午，2021年城区公办幼儿园“电脑随机录取”招生程序鉴定会在市中区教育局举行。家长代表、公证人员以及媒体记者现场监督全过程，并现场对报名幼儿名单的数据进行了封存。

据了解，从3月15日市中区教育局向社会发布《关于2021年乐山市市中区城区公办幼儿园招生工作的通知》以来，城区的11所公办幼儿园分别在幼儿园网站、微信公众号及园区发布了招生公告，公布了招生计划。

记者从会上获悉，与去年相比，今年市中区城区公办幼儿园新增加3个班共提供75个学位。城区11所公办幼儿园共招收43个班共计1075人。截止4月12日报名结束，网上报名共1863人，比去年2149人减少286人。4月13日，市中区城区公办幼儿园招生工作领导小组办公室工作人员对报名幼儿的信息进行了初审和整理。

经审核，乐山市实验幼儿园总园计划招生175人，报名人数615人；乐山市实验幼儿园久顺分园计划招生100人，报名人数122人；乐山市机关幼儿园总园计划招生175人，报名人数248人；乐山市机关幼儿园雪杉分园计划招生100人，报名人数357人；乐山市机关幼儿园乐艺分园计划招生100人，报名人数105人；乐山市一职中幼师实验幼儿园，计划招生75人，报名人数37人；市中区实验幼儿园总园计划招生75人，报名人数79人；市中区洙泗塘幼儿园紫云园区计划招生50人，报名人数3人；市中区洙泗塘幼儿园斑竹印象园区计划招生75人，报名人115人；市中区城北幼儿园总园计划招生100人，报名人数148人；市中区城北幼儿园青江分园计划招生50人，报名人数34人。

根据招生文件“若符合条件的报名人数大于该园招生计划数，则实行电脑派位方式录取；若报名人数未超过招生计划数，则全部录取”要求，乐山市一职中幼师实验幼儿园、市中区洙泗塘幼儿园紫云园区、市中区城北幼儿园青江分园3所幼儿园报名人数未超过招生计划数，直接录取所有报名幼儿。

乐山市实验幼儿园总园、乐山市实验幼儿园久顺分园、乐山市机关幼儿园总园、乐山市机关幼儿园雪杉分园、乐山市机关幼儿园乐艺分园、市中区实验幼儿园总园、市中区洙泗塘幼儿园斑竹印象园区、市中区城北幼儿园总园8所幼儿园采用“电脑随机录取”的方式录取。8所幼儿园进入“电脑随机录取”的幼儿共计1789人。

在程序鉴定会上，“电脑随机录取”程序设计师就相关情况进行了讲解，并演示了“电脑随机录取”原理和过程；程序鉴定师对录取程序进行了鉴定和说明，公证人员对程序进行了公证，并现场封存程序U盘和幼儿名单U盘，交由家长代表签字，便于4月20日正式电脑派位时启用。

4月20日，2021年乐山市市中区城区公办幼儿园招生“电脑随机录取”现场会举行。中心城区8所公办幼儿园共1789名幼儿进入“电脑随机录取”，最终现场录取900人。

记者了解到，本次被录取的幼儿家长会收到短信通知。同时，家长也可通过嘉州教育公众号查询幼儿录取结果。4月27日下午各幼儿园负责发放录取通知书，对已录取的幼儿，由户口本上任何一名成年人携带身份证原件到幼儿园领取录取通知书，过时未领视为自动放弃。

另外，没有被录取的幼儿家长可在计划招生未招满的幼儿园进行报名。同时，今年市中区也将继续实施政府购买学前教育服务工作，通过公开招标采购的方式，向城区民办幼儿园购买1000个小班新生学位。届时，没有被录取的幼儿家长也可以选择到这些幼儿园报名，享受政府购买服务，缴纳和公办幼儿园一样的保教费用入读民办幼儿园。

祥云环绕新门第 峨眉新华再腾飞

为助力公司“二次腾飞”战略，在关键节点之战交出满意答卷，更好地提升客户的服务体验，4月,新华保险乐山中支峨眉营销服务部正式乔迁至位于四川省乐山市峨眉山市绥山镇金顶北路中段的新职场。

新华保险乐山中支负责人为庆典致辞，从国家保险市场、行业的格局与发展及国家政策导向等多个方面解析了当前保险业蓬勃发展的大环境，并期待峨眉团队能借乔迁之喜创优争先、勇攀高峰。

领导致辞之后，庆典剪彩仪式环节正式开启。仪式上还包含了三位销售精英心路历程的分享，感恩新华的平台，感谢身边朋友、客户、家人和公司的支持，才能有他们现在华丽的蜕变。

在乔迁庆典的尾声，新华峨眉负责人献上答谢词。他表示，峨眉新华一直秉承着团结、严肃、活泼的工作氛围，在2021年必将怀揣梦想、做大做强，峨眉新华人踌躇满志，在未来的日子豪情满怀，携手并进，开创新纪元，筑梦新征程。 （万桥川）

急速理赔显真情 大额给付暖人心

2019年，居住在乐山市犍为县彦某夫妻通过朋友宣传，了解到商业保险的一些知识，也意识到购买商业保险作为家庭保障的重要性，加之俩人身边的一些人和事，这让夫妻俩更加认可商业保险，通过详细了解保险产品，夫妻俩人相互为对方投保了新华保险《多倍保障重大疾病保险》、《附加心脑血管疾病保险》保险产品。

2021年3月6日的凌晨，由于彦某丈夫在高速路行驶时发生追尾事故，车祸让彦某本人当场身故，彦某丈夫也受了重伤。当天，新华保险乐山中支客服中心接到报案后迅速上报领导班子。经核实，彦某符合前期购买险种的赔付范围。

4月6日下午，工作组成员协助彦某亲属利用新华保险移动E理赔APP手机端进行理赔资料上传，72小时内，公司向彦某亲属共给付意外身故保险金100万元，其中包含给付意外身故保险金80万元及多倍保重大疾病保险前10年身故关爱金20万元。 （陈翔 杨勇）

科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
乐山市科学技术协会 主办

四川省第五届农村乡土人才创新创业大赛成功举行

乐山斩获首金

4月14日~16日，四川省第五届农村乡土人才创新创业大赛决赛在遂宁成功举行。

省科协党组成员、副主席经戈代表14家主办单位致辞，他指出，四川历来都是农业大省，有着农业大省的金字招牌。习近平总书记多次强调,四川“农业大省这块金字招牌不能丢”“要推动农业大省向农业强省转变”。推动四川由农业大省向农业强省跨越，人才是基础，是关键。

经戈表示，省科协将加强与有关部门、单位的联动合作，努力把四川省农村乡土人才创新创业大赛打造成为我省培养农村创新创业人才、培养农业农村科技人才、培养高素质农民队伍和乡村工匠的重要品牌赛事，不断提升比赛的品牌影响力，增强大赛服务实效，引领新时代农村创新创业新风尚，努力培养造就一支懂农业、爱农村、爱农民的“三农”工作队伍，凝聚我省乡村振兴战略实施，提供有力人才支撑。

决赛现场，通过半决赛晋级的16名选手，分为初创组、成长组、成熟组、深度贫困县及技能技艺组进行两两比拼，经过专家评委团现场打分，以及观众现场投票，最终，8人获得金奖，银奖16名、铜奖24名、最佳人气奖10名、最受欢迎成果奖10名、巴山牧业创新奖4名、乡村振兴贡献奖若干名。决赛期间，还举办了“筑梦乡村·赋能未来”乡村振兴论坛。

记者从乐山市科协了解到，我市推荐3名选手参赛，取得了大赛1个金奖、2个乡村振兴贡献奖的好成绩。其中来自马边粟家农业开发有限公司的深度贫困县选手粟堂一路过关斩将，最终摘取大赛金奖，实现了我市近五年来在全省农村乡土人才创新创业大赛上金奖零的突破。

“乡土人才来源于民间、成长于乡土、工作在基层，对脚下的土地更熟悉，对群众的感情更浓厚，他们的实践经验接地气、易推广，更容易获得群众信赖、鼓舞百姓信心。今年的比赛中涌现出一大批优秀的项目和农业带头人，他们有理想、有目标、有想法，热爱并愿意从事农业，他们是宝贵的人才资源，是带领群众致富的‘领头雁’，是实现乡村振兴的重要力量，他们让我们看到四川农业发展的希望！”大赛评委会主任、西南民族大学原副校长、教授、博士生导师沙马拉毅充分肯定了选手们的出色表现，并表示四川省第五届农村乡土人才创新创业大赛的成功举行，对我省全面实施乡村振兴战略有着积极的促进作用。

发挥领头雁作用 带动乡村振兴

本届大赛由中国农技协指导，四川省科协、省委组织部、科技厅等14家单位共同主办，大赛于2020年9月正式启动，来自全省各地的企业家、海归人才、大学生返乡创业代表、农村致富带头人踊跃报名，在各市（州）初赛举行了初赛，12月初赛顺利举行，共评选出了110位选手进入决赛。

据悉，四川省农村乡土人才创新创业大赛已成功举办了五届，共吸引了上万名“田专家”“土秀才”、农民合作社领班人、乡村企业家等踊跃参与，一大批懂技术、善经营、勇创新的新型职业农民通过大赛脱颖而出。他们长期扎根农村，植根基层，用智慧、创新、勤劳汗水等践行初心使命、履行责任担当，在推广新型农业科技、带领农民增收致富、推动农村产业升级、带动乡村振兴经济发展等方面发挥了主力军作用，成为各地乡村振兴的“领头雁”。

省科协相关负责人介绍，此次大赛的举办旨在抓住实施乡村振兴战略的重大机遇，依托“天府科技云服务”搭建、完善农民科学素质提升工作平台，进一步加强产业扶贫带头人、新型农业经营与服务主体经营者、返乡入乡创业者、专业种养加能手等培训，让农业成为有奔头的产业，让农民成为有吸引力的职业，让“产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕”的振兴宏图早日变为美好现实，让农民群众的获得感、幸福感、安全感得到提升，全力做好乡村振兴这篇大文章。

（本报综合,受访单位供图）

越抠门越长寿？竟然是真的！

生活中，“抠门”、“吝啬”向来都是个贬义词，自己可能觉得没什么，但对别人来说多少都可能会有点不舒服。其实，如果抠门抠对了地方，对健康也是非常有利的。

从嘴里“抠”

随着社会的进步、生活水平的提高，吃的东西可谓越来越多了，从零食到水果到菜肴，数不胜数。但有些人就是管不住自己的嘴巴，肥胖、三高、心血管疾病都可能“吃”了出来！更有数据显示：80%的疾病都与饮食有关。因而，美味面前，真的要适当抠一点。

1、少下馆子，常回家吃

下馆子吃，不管是使用的食材还是烹饪过程中添加的调味料，你可能都不清楚，更别说用量了。特别是有些外卖等，边上都浮着一层厚厚的油，吃完后嘴里又鲜又咸，不仅用料多，热量也高。

在家吃饭，不仅省钱，食材、用料都是可以自己控制的，更具“个体化”烹饪，像高血糖的能不放糖、高血脂的能少放油……

2、三餐抠着点用调味料

这里主要是指限制油、盐、糖，不仅仅是针对做菜时加进去调味的，还包括日常吃的食物本身附带的，亦或是“隐藏的”。

每天的食用油摄入量应该不超过25克-30克；肉类尽量多选择瘦肉，以蒸、煮、清炒、凉拌为主；每天盐的摄入量不超过6克；每人每日添加糖摄入量最好限制在25克以内，不超过50克……

3、肚子不要“管饱”

“喜欢就多吃点”、“剩菜剩饭倒了太可惜，赶紧吃了”，这些都不少见，但往往容易吃撑，加重胃肠道负担。

其实，日常饮食七分饱就够了，既不会觉得撑，也不会饿得太早。而且有研究发现，长寿的遗传基因在人体摄取热量到第六、七分饱时就会被活性化，也就是说每顿吃七分饱的人相对更长寿。

从生活用品“抠”

其实，生活中有很多并非必需品，而不买它们，不仅可以省下一大笔钱，还有不少好处。

1、省下烟酒钱

不仅是省钱，香烟还是健康的“头号杀手”——和心脑血管疾病、慢性下呼吸道疾病、恶性肿瘤等等众多疾病都密切相关。数据统计，每年有136.6万人死于烟草相关疾病。

而且，不仅是一手烟，二手烟、三手烟的危害也极大，其中有包括焦油、尼古丁、悬浮微粒、PM2.5等至少250种有害物质，和甲醛、亚硝胺、钋-210等69种已知的致癌物质，对自己和身边的家人朋友都是潜在的危害因素。

至于酒，即使少量饮用，也有害健康，尤其夏季很多人都喜欢饭前喝点冰镇啤酒，其实也有害无利。

2、省下化妆品钱

不少人为了漂亮、保持年轻肌肤，各类化妆品、护肤品可是一个也没少，而且还总是越买越贵。但是BBC出品的一个纪录，无情地揭露了一个真相：贵≠好！与其花大量的钱买一些“贵妇产品”，健康的生活方式其实才是最好的“化妆品”。

从出行方式“抠”

能走路就不骑车，能骑车就不坐车。一系列操作绝对符合低碳绿色出行理念。而且走路被世界卫生组织认定为“最好的运动”，每走一步，可推动人体50%的血液流动起来，活血化瘀，至少可运动50%的肌肉，有利于保持肌肉总量……而稍微远一点的地方，可以骑自行车，对于减大腿、腹部脂肪的作用很明显，还可以锻炼下肢肌力和增强全身耐力。另外，运动医学表明，骑自行车时，要左右脚相互交替进行踏蹬的动作，可以使左右大脑的功能均衡发展，预防大脑老化；

从处事态度“抠”

“抠”的人，秉承着“简单”的原则，往往对很多事情都有着自己的规划，对于得失不会有太多的计较，也不喜欢管别人的闲事，自然心态也会更平和。

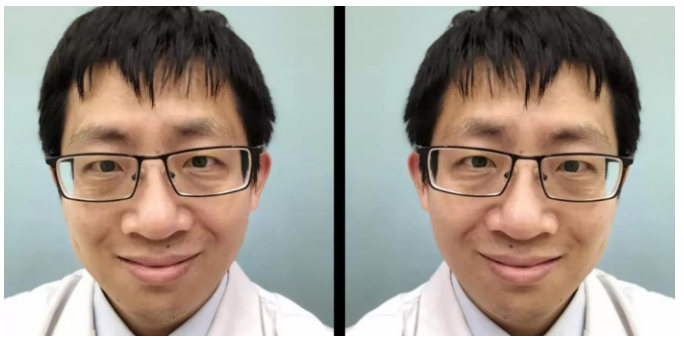
而在我国素有“笑一笑，十年少”的养生箴言，中医还有“怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、悲忧伤肺……”的说法，经常情绪起伏过大，容易埋下疾病的祸根；从现代医学的角度看，不良情绪容易导致人体内分泌紊乱，降低人体抵抗力。所以，“抠”得适当，其实真的能助长寿。

不知道大家有没有这样的经历。聚餐、团建……一群人拍合照，拍完之后，我们满心期待地放大照片，却惊慌失措地发现——怎么自己又被拍得这么丑！

但这时，别人总是会说道——「这就是你平常的样子啊。」可是，我们平时在镜子里看到的自己，明明比这照片要好看一万倍。这究竟是为什么？我们的真实颜值又到底是怎样？别急，看下去你就知道了。

镜子里的你和照片里的你

哪个更真实？



照片中的田中医VS镜子里的田中医

照片里的你和镜子里的你确实不一样

我们从小就知道，镜子中的画面是镜面反射的结果。我们的脸看上去是对称的，实际上，左脸和右脸差了很多。如果我们拿出一张照片，仔细对比，就可以发现事实如此。

所有平常看惯了的瑕疵，比如眼镜歪了、高低嘴角，一个镜面翻转之后，都会被放大。不信，现在就拿出相机，自拍一张，做好心理准备后，选择镜面翻转。然后，接受「惊喜」吧。

觉得镜子里的自己更好看很可能只是因为看多了

我们在平时生活中，洗脸、化妆、刮胡子等等，面对的都是镜子里的自己。看得多了，也就更喜欢镜子里的自己了。这种现象，在心理学上其实叫做「重复曝光效应（Mere Exposure Effect）」——我们会单纯因为熟悉某个事物而产生好感。

曾经有人做过实验，让 4 名相貌相似的女生假扮成某课程的学生，只不过每位女生的上课节数不同——分别是 0 次、5 次、10 次、15 次。期末，实验者让所有学生给这 4 名女生打分，结果是：出现次数越多的女生，吸引力越高。出现次数越多，吸引力分数也越高。

同样的，当我们习惯了镜子中左右脸相反的自己，并建立了这一偏好，再看到照片中的自己，也就是别人眼中的我们，就会觉得不习惯，甚至有一点厌恶。至于我们的熟人和朋友，本就看惯了现实生活当中的我们，再看到我们的照片，也就不会产生强烈的不适感。于是，才说出了「你就长这样」的话。

照片确实不如真人好看

俗话说，照片、照骗，傻傻分不清楚。用照片来判断一个人的颜值，真不是什么靠谱的办法。一方面，相机拍摄的照片有一定程度的失真，会使脸发生畸变；另一方面，照片还受到角度、光线、个人状态等各方面的影响。总而言之，照片和真人的差距，完全不在可控范围之内。一不小心就照丑，是常有的事。

但除此之外，我们觉得照片里的自己变丑，还有一个重要的心理学现象——冻脸效应（Frozen Face Effect）。就好比有一段视频，我们通常会觉得视频中的人比截图出来的样子更好看。

提出这一效应的心理学家 Robert B. Post，就和他的同事做了一系列的研究来验证这一效应：他们准备了一些 2 秒钟的视频，以及从这些视频中截图出来的 1200 帧静态图，然后让实验参与者打分评价视频或截图中的 20 个人有多好看。结果是——即使是同一张脸，视频当中的得分也比截图中要高。这也是为什么，当我们见到明星真人，就会觉得眼前一亮，比照片里好看太多。所以，下次当你看到相亲对象的照片，先别急着拒绝，见个面，说不定有惊喜。

我们真实的颜值其实是……

说了这么多，镜子里的自己不是我们真实的样子，照片里的自己不如真人好看……我们是否就永远不知道自己真实的模样了呢？答案很扎心——是的。

不过，有两个办法或许能让我们判断出自己的真实颜值。

办法一：让别人给你拍视频。镜子、照片都不靠谱，想要排除脸部不对称性和静态图像的影响，那就……拍视频吧。而且一定要让别人帮忙拍，这样能最大程度避免镜头拍摄导致脸部畸变的影响。

办法二：将自己在镜子当中的颜值打个折。从原理上讲，即使相机再怎么厉害，别人看到的我们，其实更接近我们在镜子当中看到的自己。虽然左右脸不对称，但我们看惯了镜子里的自己，别人也看惯了现实当中的我们。不过，我们往往会高估自己的颜值。

说到底，我们知道两个结论就好：你的颜值比你在镜子当中看到的自己，稍稍差那么一点点；但你比照片当中的样子要好看多了！所以，即使照片当中的自己不太好看，也不必在意。毕竟眼见为实，照片不能代表啥。

关注科普中国 获取更多知识

结直肠恶性肿瘤中70%的患者，最初只是良性病变，但随着时间的推移和周围刺激因素的增加，这些良性病变逐渐变为恶性肿瘤。随着技术的进步，消化道放大+染色内镜检查的运用，利用高清晰的放大内镜结合染色法，可显著提高消化道早癌及癌前病变的检出率，同时也可提高内镜下精准活检的阳性率。

放大染色内镜检查 将结直肠癌扼杀在“摇篮”中

■ 本报记者 高瞻 文/图

耄耋老人筛查早癌恢复健康

今年76岁的市民李大爷是位退休人员，退休近二十年来，李大爷一直坚持锻炼保养身体，已是耄耋之年他身体健康状况犹如中年男子。然而近半年来，李大爷偶尔会感受到肛门处有种坠胀感，但除此之外，身体并无其他异样。

今年2月，为了“一探究竟”，李大爷走进了市中医医院的大门，经过医生的初步判断，李大爷接受了肠镜检查。“通过内镜检查发现，距离患者肛门4公分有一处息肉。”市中医医院肛肠科中西医结合主治医师高跃告诉记者，这一处1.5×1CM的肿块经内镜下观察其病变局部微结构微血管改变，以及影像学表现上高度怀疑该病变为早癌可能性极大。随后的精确活检，检测结果证实为粘膜内癌。

3月初，在判断病变浸润深度的基础上充分术前准备，市中医医院肛肠科的医生决定采用局部切除及周围病变粘膜完整剥离的手术方式，并成功完整从肠粘膜下层分离切除肿瘤。

术后病理切片证实为局灶性高级别上皮内瘤变伴癌变，高中分化管状腺癌形成。万幸的是，肿瘤局限于粘膜层，切缘四周及基底部均未见肿瘤浸润，提示该患者为早期直肠癌，完整切除病变，周围血管及神经未见浸润。

“通过术后病理检测，再一次客观权威地证实了术前的判断，同时也印证了手术的效果。”高跃告诉记者，目前患者陈大爷已经康复出院，幸福的晚年生活并没有因为这个小插曲发生改变。

内镜筛查成预防结直肠癌的重要手段

“国家癌症中心开展的最近一次结直肠癌普查显示，全国新发肠道肿瘤为38.8万人，每年死于肠道肿瘤的患者有11万人，其中男性高于女性，肠道肿瘤患者的死亡率位居癌症死亡率第三名。”高跃表示，随着生活环境状况的变化，近年来，消化道肿瘤呈逐年上升趋势。

有数据显示，我国每分钟因肿瘤发病的患者为7人，其中50%来自于消化系统方面。虽然消化系统的肿瘤呈现高发趋势，但消化道早癌的5年生存率可达90%以上，出现消化系统肿瘤高发的更深层的原因还是预防肿瘤的意识不足。

“50岁以上人群患消化道肿瘤的平均概率为31.7%，绝大部分结直肠癌都是由腺瘤性息肉发展而来，而很多早期的群腺瘤性息肉并没有任何典型症状，这便是很多早期结直肠癌被忽视的主要原因。”市中医医院大外科主任、肛肠外科主任、主任中医师唐勤富进一步表示。

据了解，肠道肿瘤发展一般而言要经历息肉、腺瘤、低级别上皮内瘤样、高级别上皮内瘤样、早期癌、晚期癌等多个发展阶段。因此，通过内镜进行早期筛查成为了预防结直肠癌的重要手段。

“2019年前，受限于技术和效果，我国进行肠镜筛查的比例仅为4%，而欧美发达国家这一情况高达70%。”高跃告诉记者，随着技术的进步，消化道放大+染色内镜的运用，利用高清晰的放大内镜结合染色法，可显著提高消化道早癌及癌前病变的检出率，同时也可提高内镜下精准活检的阳性率。

建议45岁开始进行肠道内镜筛查

据介绍，70%以上的结直肠恶性肿瘤都是由结肠息肉转变的。换句话说，结直肠恶性肿瘤中70%的患者，最初只是良性病变，但随着时间的推移和周围刺激因素的增加，这些良性病变逐渐变为恶性肿瘤。

“从腺瘤性息肉发展到癌症，一般需要5至10年的时间。而腺瘤性息肉对于很多患者而言，并没有典型的症状。”唐勤富告诉记者，在消化内镜检查中，如果在结直肠发现了腺瘤性息肉，进行内镜下切除治疗后，等于人为阻断了恶变过程，可以显著降低结直肠恶性肿瘤发病率。“这正是开展内镜早癌筛查的意义所在。”

众所周知，美国曾经是结肠癌高发国家，通过加大结直肠镜筛查力度，通过早发现结直肠息肉并给予治疗，近年的结直肠癌发病率逐渐下降。相比之下，我国大部分人还没有内镜筛查意识，这也是近年来我国结肠癌发病率呈上升趋势的主要原因之一。

唐勤富建议，无论男女，无论是否存在消化道特殊症状，从45岁开始都应进行肠道内镜早期筛查。而对于有家族病史，更应该提前筛查，一般而言，每5年进行一次肠道内镜筛查为宜。同时，对于有阑尾切除、胆囊切除的患者，更应该高度重视肠道的早癌筛查。

小舍得

“人间真实养娃”样本

作为又一部将亲子教育、代际关系等社会议题“摆上台面”的影视作品，由宋佳、佟大为、蒋欣、李佳航等人主演，张国立特别出演的《小舍得》将镜头对准矛盾最集中的“小升初”阶段，将再婚家庭的复杂、家长和孩子的对撞、教育理念之间的火花有了层次更丰富的展现，用温暖与话题并存的方式理性讨论了中国式家庭和教育。

一部深挖教育题材富矿的“家庭剧”，《小舍得》能带给行业怎样的创新和突破？在水面之上的争议背后，我们看到的是一副关于中国万万千千家庭对于教育和情感关系的“众生相”。

直面“养娃难”，《小舍得》高能“现身说法”？

作为聚焦教育的现实题材之作，《小舍得》将话题瞄准“小升初”，成长环境差异极大的三组家庭，在家庭观念和教育理念上必然也存在了极大差异。

“精英家庭+快乐教育派”：猫妈南俪（宋佳饰）与丈夫夏君山（佟大为饰）相同的育儿理念就是培养孩子的快乐童年；反观“重组家庭+鸡娃派”：虎妈田雨岚（蒋欣饰）的行事方式，“唯分数论”和“应试教育”导向，把“攀比孩子成绩”作为最大的人生追求，两个家庭教育理念的截然不同引起的巨大对撞，使得剧情一开播就牢牢抓住了观众的心。

在《小舍得》这部剧里，读五年级的儿子说了一句扎心的话：“我觉得，我妈妈爱的不是我，而是考满分的我。”《小舍得》想传递给公众的正是“唯成绩是论”的负面影响。最近被誉为“鸡娃界标杆”张一得儿子突然自杀身亡，引起了社会重新思考教育的本质——“是做一个优秀的人，还是做一个快乐的人”？

可以说《小舍得》的播出，正恰逢整个社会在思考教育本质的十字路口上，“校外培训机构满天飞、制造焦虑、贩卖焦虑……”这些问题不仅被投以政策层面的关切，还通过最真实的方式展现在电视荧幕之上，这正是现实主义题材的价值。正如徐晓鸥所说，《小舍得》是想“为焦虑找到出口”，提供了一些方法和逻辑，找到情绪的纾解之道——如同剧名想要传递的价值观一样，“有舍才有得”。

临摹多元“中国家庭”样本，《小舍得》的独特“烟火气”

作为“小”系列的第三部作品，《小舍得》在切口和视角上做了更丰富的延展，通过展现一个复杂大家庭内三代人的代际冲突对撞，突出家庭内部纵向上下不同辈分之间的交流，以及横向来看平辈之间的交流，升级了“中国式教育”的年龄跨度。

虽然核心话题是教育，但《小舍得》 保留了《小别离》、《小欢喜》等剧一贯沿袭的“温暖现实主义”底色，比如对男性主义角色不刻板印象的“颠覆”、以及赋予“女性”角色温柔的母性和内涵，巧妙化解了性别矛盾上的对立。甚至在部分一线城市的相关政策——“为外来务工人员子女提供入学便利，鼓励教育公平”也有充分展现，不失明亮的底色和对“大社会”的思考。

(本报综合，图源网络)

攀岩

离潮流很远 离酷很近

攀岩运动是一项深受人们欢迎的运动项目，它集健身、娱乐和竞技于一体。它要求运动员身体素质全面，具备勇敢、顽强和坚韧不拔的精神，能够在各种不同的高度及角度的岩壁上轻松舒展、准确的完成腾挪、跳跃、引体等惊险动作。给人们以优美、惊险的享受，被称为“峭壁上的芭蕾”。人生一世，游尽天下景，行走山水间，最是惬意，走，和我们一起去攀岩，百米速降，过一个惬意的周末！

龙岩攀岩基地

被誉为西南地区最大、质量最好的自然攀岩基地,这里不仅能呼吸新鲜空气，感受春光明媚的惬意，还能吃到柴火饭，让你在明媚的春光中，体味攀岩的魅力和刺激。友情提醒：这里更适合有攀岩基础的朋友哦~

地址：乐山市沙湾区铜茨乡营业村

熊猫飞拉达攀岩基地

“飞拉达”是意大利语Via Ferrata的音译，意为岩壁探险或铁道式攀登，为不具备攀岩能力的人降低难度的同时，也能享受攀岩的刺激。相比大神的徒手攀岩，安全系数更高的“飞拉达”，无疑更适合大多数人。在乐山市沿秀川路来到嗣禄桥，就在公路右侧，一面高差约百米的岩壁赫然耸立，阳光下很远便能看见一根根反着银光的钢制扶手，在高空垂直的岩壁上蜿蜒。

地址：峨眉山市东岳村八组四路桥

价格：约150元/人

岩星攀岩馆

乐山首家室内攀岩馆，老板是乐山攀岩圈内的佼佼者，多次获得各项攀岩冠军。现在也有不少家长带着小朋友去馆内体验。

地址：乐山市市中区白燕路13号

价格：初次体验价40元/人

此外，小编也为大家收集了全国著名的攀岩胜地，有兴趣的攀友可以前往体验。

广西阳朔

“桂林山水甲天下，阳朔山水甲桂林”。阳朔独特的喀斯特地貌，便利的交通，使之成为了攀岩者的胜地。这里已经了200多条攀岩线路。这些线路从数量、质量及难度上来讲，都属于中国之最了。

北京白河

白河位于北京市密云区石城乡，可以说是中国攀岩运动的诞生之地，经过近8年北京攀岩爱好者的连续开发，已经有近百条路线。以运动攀岩为主（难度从5.7到5.13），也有传统攀登线路、多段攀登线路，已经具有了良好的攀岩氛围。

贵州格凸

格凸留给人最深的印象是岩壁资源丰富，目前已开发的线路只是其“冰山一角”。这里的大多数岩壁都聚集在村子周围，最近的一个岩区步行只需5分钟。而让世界认识格凸，还是因为这里宏伟的穿上洞，它的壮观让每个来过这里的攀岩者叹为观止。除了丰富的岩壁资源以外，这里的民风淳朴善良，很适合去自驾游玩。

Ps：攀岩时请一定记得注意安全！

（本报综合，图源网络）

寻找弃婴生父母的公告

2016年3月12日5时许，在夹江县焉城镇新村外国语实验学校路边草丛中，捡拾女婴一名，捡拾女婴时，被一张浴巾裹着，婴儿全身是血，像刚出生不久的婴儿，身上再无任何可证明女婴身份的东西，捡拾时判断为健康婴儿（健康）。请女婴的亲生父母或者其他监护人持有效证件与夹江县民政局联系，联系电话0833-5659735。若有其他知情者可按上述联系电话进行联系。联系地址：夹江县焉城镇云甘路91号。自公告之日起60日内无人认领，该女婴将依法安置。

夹江县民政局

2021年4月22日

本报地址:乐山市中区春华路南段 639 号　邮政编码:614000　零售价:3.00 元　印刷:成都博瑞印务有限公司　川乐广登字(2019)001 号