



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

06

总第1484期
本期24版
2022年02月10日

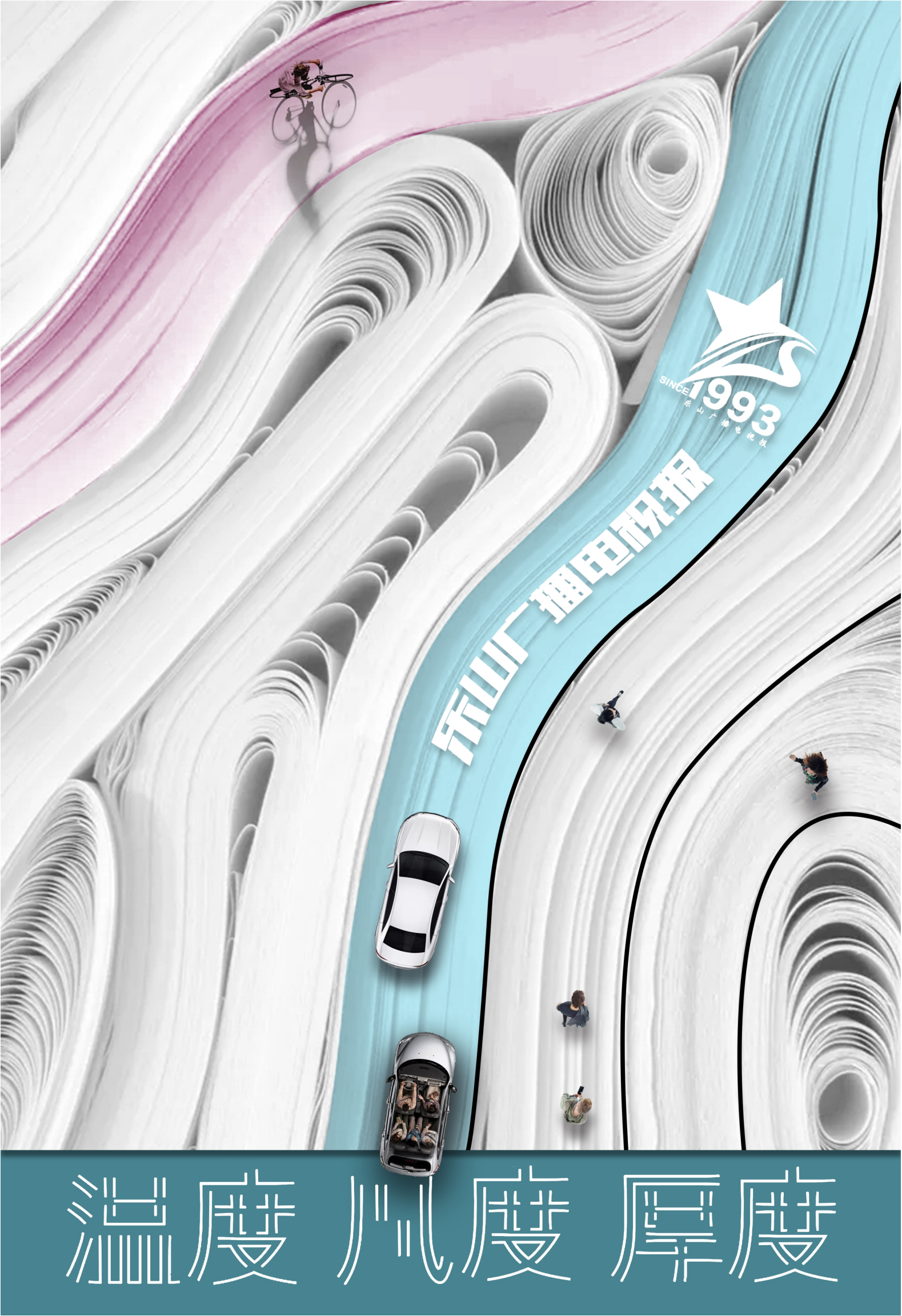
乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

花式客暖的乐山爱

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://szd.lswkly.com/ 主管：四川党报集团





本期导读

乐山广播电视报
2022.2.10

READING
GUIDANCE

10

新闻周刊

面孔



卢兴东：捕捉世间 嬗变之美

12

新闻周刊

观察



双减政策后
“减”出寒假新花样

14

文旅周刊

乐途



第一波春意袭来

17

科普周刊

热点



滑雪如何防止运动损伤？

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/
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。

■周密部署、精心准备、贴心服务暖游客。这个春节假期乐山各大景点年味十足，游人如织，花式“暖游客”多次亮相央视，乐山旅游迎来新年“开门红”。

花式暖客

的乐山爱

■本报记者 熊春鹰



A 乐山旅游新年 “开门红”



2022年春节假日期间，全市开放的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%，顺利实现防疫、旅游“双胜利”和新年“开门红”。



《只有峨眉山》戏剧幻城民俗体验



乐山美术馆

尽显年味的民俗旅游

贴春联、写福字、挂灯笼……春节假日期间，《只有峨眉山》戏剧幻城“云之下”剧场，被红火的“年元素”妆点一新。剪纸、糖画、扎染、竹编、糖葫芦、捏面人……数十种非遗表演、非遗小吃集中呈现，各种童年新年场景原味再现，呈现出别有韵味的中国年。“太好玩了，今天不仅吃到了各种年味美食，还在这里找回了儿时的记忆！”大年初五，在《只有峨眉山》戏剧幻城剧场，来自成都的游客高先生意犹未尽地说，以前总觉得传统年味越来越淡，而这个春节给他留下了难忘的回忆。

春节期间，乐山市美术馆成为新的“网红打卡点”。飞天神韵·莫高精神——敦煌壁画里的峨眉山石窟艺术展现场，洞窟微缩模型、仿制乐器、复制洞窟等160件展品栩栩如生、精美绝伦，吸引了一拨又一拨慕名而来的游客和市民。市民蔡女士趁着过年约上

好友一起去看展：“敦煌壁画艺术博大而精深，绚烂无比，是中国传统壁画艺术的瑰宝，一直梦想去敦煌莫高窟一睹其风采，没想到不出远门也能感受敦煌的魅力。”

此次春节假期，我市就群众对“年味”的独特需求，精心准备了一系列尽显“年味”的文化“大餐”。在嘉定坊、上中顺特色街区推出汉唐花灯集市、“共享嘉州好时光”街头路演等新春活动，罗城古镇、苏稽古镇、乐山大佛等地开展狮舞、龙灯、武术表演等丰富多彩的民俗拜年展演，全方位展示了乐山厚重的“年”文化和独具特色的人间烟火。开展敦煌壁画里的峨眉山石窟艺术展、视频直播家乡年非遗美食展播、百姓网络春晚等系列活动，营造浓厚的节日氛围。寺庙祈福、非遗体验、民俗拜年等民俗旅游深受群众喜爱，报国寺、万年寺等重点寺庙烧香祈福的民众络绎不绝。



峨眉山博物馆的非遗文化亲子体验





上中顺特色街区

应时应景的冰雪旅游



“冬天一定要到峨眉山看一次雪，亲身体验滑雪的乐趣，这个春节终于圆了我们这些南方孩子的冰雪梦！”大年初一，在海拔2500多米的峨眉山滑雪场，南充游客孟婷和朋友们毫不掩饰内心的激动，赏雪景、堆雪人、打雪仗，尽情体验滑雪的乐趣。

因峨眉山山脚到山顶的海拔落差将近2700米，冬天的峨眉山景色尤为立体。山脚四季常青，山顶白雪皑皑，根据“冬奥会”主题，乐山因地制宜推出冰雪旅游系列主题活动，峨眉山滑雪场以“佛国仙山雪世界，冰雪童萌迎冬奥”为主题助力北京冬奥，专为亲子家庭量身定制丛林穿越、儿童溜索、雪地转转等冰雪项目10余个，成为“亲子游”热门地。白天登山滑雪，晚上赏夜景泡温泉，为游客带来冰火两重天的极致体验。

假日期间，峨眉山景区接待游客20.09万人次，实现门票收入1832.99万元，较2021年分别增长128.69%和60.08%。乐山大佛景区接待游客12.11万人次、实现门票收入779.52万元，同比分别增长38.34%、39.37%。峨边彝族自治县黑竹沟景区通过举办“黑竹沟冰雪文化节”等系列活动，吸引了众多游客前往雪地徒步、温泉康养，景区较去年同期接待人数增长167%。

独具特色的消费场景

春节期间，乐山中心城区东大街、嘉祥路、嘉兴路、张公桥等美食街区人气火爆，多家网红餐馆、乐山特色美食店门口排起数十米的长龙，食客主要是来自成都、重庆和乐山周边市州的游客。麻辣烫、钵钵鸡、跷脚牛肉、豆腐脑、三鲜冰粉……各类乐山特色美食让好吃嘴吃得尽兴，老板们也忙到飞起。

近年来，以美食为媒介，乐山味道已成为吸引游客消费的核心之一。虎年春节，乐山持续擦亮“中国特色美食地标城市”金字招牌，利用抖音、微信等新媒体平台大力推广独具“年味”的乐山美食，张公桥、嘉兴路、东大街等美食街区吸引市民游客慕名打卡，各地农家乐、餐饮店生意火爆。围绕满足游客多层次、个性化消费需求，培育一笑新、千里走单骑等主题“酒店群”“民宿区”，春节期间，纳入统计的23家重点民宿平均入住率达到67.71%，同比增长11.69%。一笑新、千里走单骑、拈花溪峨眉山精品温泉民宿等特色主题中高端酒店出现“一房难求”的火爆场面，卡莎莎乡村度假区内的高山云海民宿特色树屋、独栋院子入住率达100%。



嘉定坊汉唐花灯集市

B 暖客行动的乐山温度

春节期间，罗城古镇春节民俗活动登上央视新闻频道“虎跃龙腾中国年”除夕特别节目；沐川龙腾虎跃辞旧迎新年味活动入榜央视《云聚中国年》春节特别节目；2月2日央视总台新闻频道和农业农村频道直播连线乐山大佛保护工作，聚焦乐山“宠游客”模式；2月3日上午峨眉山景区亮相央视新闻频道，又一次展示虎年春节乐山之美、乐山之暖。多次“亮相央视”的背后，是无数一线工作人员的坚守，是乐山多措并举提升旅游体验的决心和行动。而这些，只为游客在乐山过得舒心暖心。



大佛先锋暖心驿站

《》市中区： 十大举措打造最“暖”旅游城市

虎年春节的第二天，乐山大佛景区迎来一群特殊的游客——来自市中区剑峰镇和通江社区的春节留乐务工人员，以及部分乐山籍返乡务工人员。上午9点左右，他们乘坐的大巴车缓缓驶入乐山大佛景区游客中心，在志愿者的带领下乘坐摆渡车欣赏景区的风景，登上游船近距离感受大佛的魅力。“这次活动召集我们这些没有回家过年的异乡人和回来过年的游子参加，大家都觉得特别暖心、高兴。”来自通江社区的戚自彩是郑州人，在乐山生活已经有10年了，今年因为疫情原因没办法回家过年。戚自彩表示，在大年初二这样阖家团圆的日子里，身为异乡人被惦记，令她倍感温暖。

据了解，今年春节，乐山大佛景区开展“爱无止境——2022惠民直通车活动”。2月1日至5日（正月初一至初五），特安排惠民直通车进工地、进乡镇、进养老院，为春节留乐务工人员、乐山籍返乡务工人员、困难群众、先进代表、老年人等提供一站式免费游景区服务。乐山大佛景区相关工作人员表示，希望通过这样的方式邀请春节留乐务工人员、乐山籍返乡务工人员等群体乐游大佛，感谢他们为国家，为社会所做的贡献。

此外，为了更好地提供服务，乐山大佛景区在春节期间还推出了“暖心驿站”“八大行动”等新的一系列“暖服务”，让游客们在此度过一个放心、舒心、暖心的新春佳节。景区在心连心服务岗的基础上，示范打造党建引领、乐山心连心服务2.0版——大佛先锋暖心驿站。位于乐山大佛景区游船中心的暖心驿站，面积约400平米，设有阅读休息区、儿童游乐区、餐饮区、购物区、医疗区、行李寄存区、物品快递区等。在这个温暖舒适的休息空间里，工作人员免费为游客提供驱寒饮品和小零食，还有图书可供游客借阅，儿童游乐区的孩子们正玩得不亦乐乎，行李寄存、



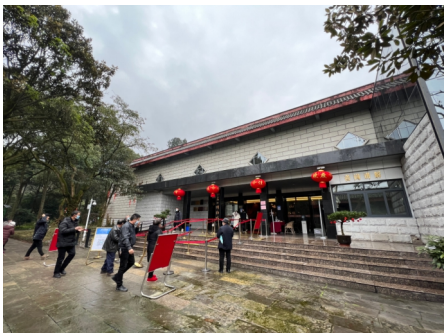
简单医疗以及高铁直达车等各种周到贴心的服务应有尽有，让游客们在这里感受到家的温暖。

据了解，春节期间，市中区在全区各大旅游景区景点、高铁站、绿心公园、高速路口、大型停车场等点位设立“心连心旅游服务岗”，1000余名志愿者到岗到位，除提供旅游咨询服务外，还为游客提供热水、简易药品、防疫物品、特色明信片 and 邮票邮递服务等。全区A级旅游景区、公共图书馆、文化馆（站）、剧院、娱乐场所等落实“限量、预约、错峰”开放要求，在景区、高铁站、车站、高速路口等点位设置便民防疫服务点，区人民医院、高铁乐山站方舱等重要点位提供核酸检测和疫苗接种绿色通道。全面开通“12345”政务旅游热线，24小时免费提供旅游咨询、旅游投诉等“一站式”服务。线下全区各级党政机关、“心连心旅游服务岗”等场所均可免费提供旅游咨询服务。还有全地域支持旅游安全救援、全方位保障旅游交通服务、全要素优化旅游市场秩序、全链条丰富文旅产品供给等“暖游客”十大举措，全力打造最“暖”的旅游城市。





《峨眉山市： 营造景城一体的“暖游客”温馨氛围



大年初一，峨眉山报国景区游客络绎不绝。当日下午，报国管理处工作人员杨剑在绿色停车场巡查时，看到一位女士扶着一位腿脚不便的女孩艰难行走。经询问，母亲杨女士为满足女儿新年到峨眉山祈福的心愿，专程从成都驱车而来。杨剑一边帮着杨女士搀扶小女孩，一边通知报国岗派人前来接应。报国岗司宇翔、刘朝霞、鞠晓蓉接到通知临时组成爱心小组，赶到博物馆处接到了杨女士母女。搀扶、撑伞、拍照、披外套、陪聊天，陪同她们到寺庙祈福。直到下午6点，爱心小组开车把她们送到停车场。杨女士激动地说：“你们想得真周到，太感谢你们了！”



大年初四下午，来自陕西汉中的王先生一家因为到达景区时间较晚，已经买不到高山区的票了，正在售票大厅入口处发愁。这时，身穿“有困难，请找我”马甲的尧斌主动走上前，给王先生提出路线调整的建议。王先生一家感动不已，他说：“走过这么多景区，峨眉山最暖心，工作人员都是主动给游客服务，耐心给出最佳方案，给‘心连心’点赞！”



为给游客营造安全、放心、舒适的旅游体验，峨眉山景区严格落实常态化疫情防控要求，加强预约管理，推动景区流量管理前置。峨眉山景区全体工作人员放弃休假，奋战在各个岗位，为游客提供耐心、细致、周全、贴心的服务。同时，依托全山“心连心”服务岗，为游客提供扫码服务、信息登记和购票咨询等一系列服务，有效提升了游客体验。为确保各地游客乘兴而来、满意而归，春节假期，峨眉山持续擦亮“有困难请找我”党建服务品牌，营造景城一体的“暖游客”温馨氛围。峨眉山景区在全山设置8个医疗救护点，及时救助游客；在峨眉山旅游客运站、黄湾游客中心等景区最前沿设置核酸采集点，方便游客快速便捷检测；所有观光车上增设“爱心包”，配备晕车药、创口贴等，为游客旅途做足准备。峨眉山市在黄湾—报国寺—高铁站环线，安排摆渡车55台，供游客免费转乘；峨眉城区各党政机关、事业单位911个停车位，所有市政停车位（路边车位）全部免费对外开放，为游客解决停车难题；景区、城区交警全程在交通要道及易发生拥堵的路口值守，确保道路畅通。在各重要景点、路段设置153个“心连心服务岗亭”，派驻流动服务队为游客免费提供茶水以及姜汤，身着“有困难 请找我”红色马甲的工作人员开展咨询引导等服务，带给游客最暖心、最优质的服务。

《》沙湾：三大温暖举措将游客一宠到底



春节期间，沙湾区以“我在沙湾过春节”为主题，推出“暖心、暖胃、暖身”三大温暖举措，将“宠游客”宠到家、宠到心、宠到胃……一宠到底。

暖心——归家味的游，让游客感知“到沙湾就像回家一样”的贴心。在沫若戏剧文创园推出“好戏有你 温暖过年”系列活动，精心准备了《天上的街市》《梨花颂》和《戏曲舞蹈》等“戏份十足”的免费节目和“沫若大舞台”公益惠民演出，从正月初一持续到正月十五，做到“活动天天有”；沫若图书馆、文化馆对公众免费开放，同时提供免费热饮，做到“茶书缕缕香”；志愿服务从沙湾延伸到乐山、峨眉山景区和高速路口，把游客“宠到家”还“宠到站”，同时还在沙湾设立了“法律援助岗”等服务，做到“服务面面俱”；增设500个临时停车位，城区机关单位全部对外提供免费停车服务，做到“停车处处便”，让游客真切体验到“戏里戏外 自由自在”的快乐。

作为沙湾文旅“新地标”，沫若戏剧文创园在春节期间也推出了一系列文旅活动，吸引了众多省内外游客前来游玩“打卡”。“整个景区充满了‘文化味’，而且还有不少文化业态可以互动体验，特别是景区志愿者们对疫情防控、接待服务、文明引导等工作都做得很好，对我们服务也很周到，回去过后一定会介绍更多的朋友来沙湾旅游。”眉山游客刘艳高兴地说。

暖胃——沫若味的餐，让游客品味沫若故里最正宗的“沫若味道”。推出“带你走街串巷尝遍沙湾美味”专题，勾画沙湾最全“美食地图”，推出火车老火锅、宽巷子3号、如意圆子汤、夜遇小黄鱼等30道“带定位的沙湾美食”，覆盖白天的餐、夜里的宴和街边的味三大类型，真正做到全时段、全场景、全口味的沙湾味道“全覆盖”。

暖身——亲子味的玩，让游客感受“乐学沫若 戏游沙湾”的魅力。全域推出“游中学、学中游”系列研学旅游路线，沫若戏剧文创园引进4-12岁亲子儿童探索类剧本杀服务，做到“寓教于戏”；郭沫若故居在元宵节开展“灯谜游园会活动”把沫若先生的故事和作品用灯谜的方式来表达，可谓“寓教于谜”；犍溪镇花语村开展《冬藏智慧 花村长带你研学花语村》活动，做到“寓教于乐”。同时，城区五人制足球场春节期间免费开放，用“带着孩子去踢球”的方式做到“寓教于体”。

《》犍为：让游客乘兴而来满意而归

为给游客带来更好的旅游体验，犍为县嘉阳·桫欏湖旅游景区在春节前做好了氛围营造，对景区导览图进行了更新，在白石岩景区停车区域增加了停车位。春节期间，景区工作人员全员坚守岗位，做好嘉阳小火车出发前的例行检查、疫情防控、旅游服务等工作。与此同时，景区携手芭沟镇政府，为游客们做好旅游咨询等志愿服务，让游客们玩得安心、舒心、开心。

为了让游客来的高兴，玩的开心，古郡·花果溪园区在落实好疫情防控及景区安全措施的前提下，为广大游客提供了免费参观犍为县青少年法制教育基地、免费停车、全域“心连心”旅游咨询服务等2022年春节“宠游客”七大行动，让游客乘兴而来，满意而归。

罗城镇以民俗文化活动丰富市民游客节日生活，还设置了春节旅游志愿服务专岗，为广大游客提供旅游咨询、帮助，开展古镇交通秩序维护、疫情防控和安全出游宣传。在游客中心原有停车场的基础上，开放当地学校、镇政府、公共活动场所等地的停车场免费提供给广大游客停车，全力保障游客在古镇玩得安心、舒心、顺心、开心。





《夹江：确保游客玩得开心更玩得放心

春节假期，夹江县各大A级景区吸引了大批游客纷至而来，旅游市场持续升温。夹江县各旅游景区在做好疫情防控工作的前提下，按照分区分级原则，做到限量开放、有序开放，确保出游民众玩得开心，更玩得放心。

今年春节假期，夹江县景区免费游，为旅游市场带来火爆氛围。国家4A级旅游景区东风堰——千佛岩景区、天福观光茶园，国家3A级旅游景区大千纸故里景区全部实行免费开放，很多游客自由选择自己喜欢的路线全家一起出门旅游，景区游览秩序井然。

“今年春节，恰逢东风堰——千佛岩景区免费游，今天带上我们一大家子来赏世界遗产，观千年古佛，度过了一个浓浓的年味的假期。”游客罗女士感慨道，“景区游览火爆中不失有秩序，感谢景区工作人员为我们守好岗，让大家能够安心、放心地旅游！”

在旅游服务方面，夹江启动了通景公交免费坐，机关单位车位免费停、交警维护秩序重劝导轻处罚的柔性执法，为游客出行带来温情守护。此外，夹江县还在客运中心站、乐山火车北站、东风堰——千佛岩景区、天福观光茶园、大千纸故里景区、峨眉山月、威尼酒店、文化活动点位设立了12个“心连心”旅游服务岗，为旅客全方位服务，各大旅游住宿酒店开展餐饮优惠活动，营造了良好的旅游环境。

升级宠客服务贯穿假日旅游工作



乐山旅游在虎年“虎虎生威”，是乐山花式“宠游客”的结果，也是“暖游客”的必然。

记者从市文广旅局了解到，乐山坚持将宠客暖客服务贯穿到假日旅游工作各方面，各区县免费开放机关事业单位停车场，市中区、峨眉山市免费开放停车位2727个，对2756起外地车辆轻微违章“只警示、不处罚”，倡导市民错峰出行、让路于客，为来乐游客“腾出一座城”。坚持“引导先行、疏导为主”的缓堵措施，通过今日头条、微信微博等，提前发布来乐旅游交通线路，做好景区内、外旅游车辆调度，确保旅游交通畅通。针对老年人等特殊群体开设“绿色通道”，设置“心连心”旅游服务岗200个，1500余人次志愿者为游客提供旅游咨询、门票预订等优质服务。

强化安全保障。建立领导联系督导3A级以上旅游景区制度，市文化广电旅游局主要负责人带队重点督查乐山大佛、峨眉山、苏稽古镇等重点景区景点，分管负责同志分别联系和走访了全市11个区县A级以上旅游景区，检查景区春节假日疫情防控和旅游安全工作。采取暗访、明察等形式督促A级旅游景区、公共图书馆、文化馆（站）、博物馆等文旅场所严格落实“预约、错峰、限流”和“三多两有”要求，确保扫码、体温检查、规范佩戴口罩、一米线、场所通风消毒等疫情防控措施落实到位。

优化市场秩序。坚持“小题大作、吹毛求疵”理念，常态化开展旅游市场巡查监管，重点检查导游、旅游包车等规范执业情况，严厉打击旅游市场“不合理低价游”、拉客喊客、强迫消费等违规行为，努力营造放心舒心的旅游消费环境。假日期间，全市假日文化和旅游市场综合检查累计出动执法人员915人次，检查演出场所、文物单位、旅行社等涉旅经营单位962个，文旅市场安全有序。



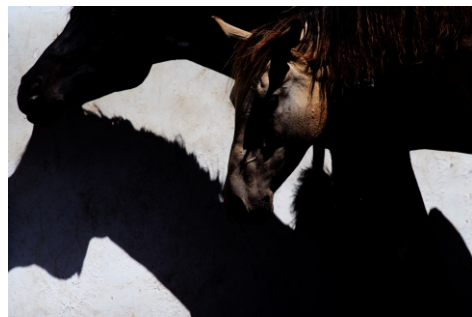
图片源自：峨眉山景区、沙湾发布、乐山警方、微犍为、夹江发布、本报资料图等

人物
档案

卢兴东，1972年生于四川峨边。中国民俗摄影协会会员、中国艺术摄影学会会员、四川省摄影家协会会员。2000年以来，有若干摄影作品参加国内外摄影展并获奖，曾举办个人艺术作品展和摄影展。2018—2020年，连续两次获四川省摄影协推荐参评第十一届、十三届中国摄影金像奖，参加中国摄影家协会「新摄影工作者培训班」。2021年，摄影作品《中国缆车》入围第28届中国摄影艺术展（国展），当选成都市文联「艺术助力东部新区」签约艺术家。

卢兴东

■ 本报记者 杨莹

捕捉世间
嬗变之美

形与影

成为专业的“游荡者”

“摄影是一种理解的方式。它是一种表达、一种呐喊、一种释放自己的方式，而不是去证明或表明自己的与众不同。”

当夜幕降临，卢兴东拖着疲惫的身躯回到家中。一天的行走并不轻松，他如释重负般卧床静思，回想着白天走过的街巷，拍过的市人，对于好照片的收获，欣喜便会泛上嘴角，对于那些错失良机的拍摄，惋惜之态也会燃上眉梢。行动令人不解，情绪令人费思，这可能就是摄影艺术家具有的独特个性。

卢兴东的生活是由极大的流浪与观察的欲望所形塑。在其20多年纪实摄影生涯的积淀里，是对各色人等社会视像的定格。25岁，主攻设计的他从四川美术学院毕业。但“摄影师”这个词，却一直埋在卢兴东的心底。“刚开始的拍摄都是个人审美。”卢兴东笑着回忆，拍摄时更喜欢四处逛逛，从不同的角度观察主体，直到照片里的元素自我安排进入一种构图，取悦了我的眼睛为止。对卢兴东而言，起初拍摄照片的瞬间更多是一种“不期而遇”，至于其中到底附着了多少意

义和价值，还需要经历一个从懵懂不明到渐有把握的过程。

在苍茫大地、山河旷野中跋涉，在村镇郊野、社会边缘逗留……卢兴东渐渐地把镜头对准那些极易被忽视的角落，直到《修道》的出现，开启了他摄影之路的另一道大门——纪实摄影。1999年，时值国家“西部大开发”政策实施。傍晚时分，卢兴东走在红原采风路上，突然看见山坡上一群喇嘛正热火朝天的修路。他快速拿出相机，将这一幕定格下来。快门锁住了小喇嘛抛出装泥土的口袋后与卢兴东激动打招呼的那一瞬间。口袋在半空中飘舞，每个人都面带纯真笑容。“这是作为出家人很难一撇的劳动场景，意义非凡。”时隔多年卢兴东依然兴奋不已，“整个场景中人物的站位、动作、表情等在一瞬间实现完美结合，又稍纵即逝。当拍完才发现是相机里唯一的、也是最后一张胶片。”从那时起，卢兴东便意识到，有时照片本身的内容并不重要，而是作为一种媒介传递出特殊的信息。



秋意正浓

“我更像一个猎人”

相机更像是卢兴东的工具，借由它给予每一样环绕在他周围的东西一个存在的理由。

新疆、西藏、敦煌，云南、甘孜、重庆……卢兴东的足迹遍名山大川，有些地方他去过又去，再去。这或许就是摄影师的执着，每去一次，都会有不同的收获。

2001年，他生动记录下泸沽湖边卖苹果的小女孩。2002年，在甘孜乡城，拍下藏族老人为其老伴打洗头水。铝盆、水瓢及阳光中飘舞的水气向读者诉说着清晨的故事。2014年，他自驾青藏，突遇冰雹，天色大暗。远处的藏寨屹立在漫天雹雨中，密集的冰雹强化了藏寨忠诚与孤独的轮廓。这一刻，他拍下的是“高原守望者”，是世代西藏人民对这片净土的守护……

“以前，是去到哪里拍到哪里。后来，却是为了拍什么而去哪里。”2002年的重庆之行让卢兴东至今难忘。“矗立在重庆长江南桥头长达5年无人问津的号称全球最大广告牌‘中国龙’迎来拆除的尴尬结局。”卢兴东介绍，广告牌高45米，长达300米，用掉1500多吨钢材，耗资4000多万元。在拆除过程中，卢兴东冒着酷热和安全风险进行拍摄记录。“画面中，施工工人逆光下行的姿态，也隐喻了这一违背市场规律迎来的残酷现实。该事件也给那个年代一味追求高、大、全的中国广告界一记深刻教训。”

“摄影创作中，有奇特意味的、唯一的和消瞬即逝的画面无比珍贵且捉摸不定，而这正是摄影的难度与魅力所在。”摄影与卢兴东是同时发生的冲动，它来自向来细心的眼睛，用它来捕捉瞬间和永恒。烈日的午后，宽阔的马路上，出现一骑自行车牵马的场面。卢兴东当即停车追了上去，快门启动的一瞬间，竟然从对侧冒出一辆摩托车来，形成可遇不可求的并驾齐驱画面。

“瞬间总是影响着作品，我感受到，我就去做。”用卢兴东的话来说，摄影时，我就是个猎人。背上猎枪在森林里寻觅、感受猎物的气息。猎物出现，必须保持距离，等待，然后扣下扳机。

“这一刻我知道，我成功了！”

一个人到一座城



色彩进行曲

一张有力量的照片会成为某个地方、某个时刻和情境的图像符号。

《三足“顶”立》《大运起航》《浓墨重彩画新区》……翻阅着画册《文艺助力东部新区》，卢兴东镜头下一栋栋时尚建筑拔地而起，一台台现代化施工机具穿梭其中，一段段美好未来缓缓展开。所谓摄影家的才华和勇气，不仅仅在于超出凡人的视觉观察力，更是那种穿透人心，跨越时代，融汇民族文化的完整的价值观念和对影像理性的再现。

关于“文艺助力东部新区”，其实是卢兴东发端于2021年春天的创作愿景。4月，成都市文联公布面向大成都范围的文艺助力东部新区中青年艺术家招募计划以后，拍摄思路就时常不由自主的在他脑海里“盘旋”。卢兴东介绍，去掉阴雨天气及各种准备时间，作品整理、作品集编辑设计，用于创作拍摄的时间不足两周。为了不错过难得的晴朗天气，在签约后卢兴东到10月国庆假期之前已经跑了数趟东部新区。“镜头中那些平凡而伟大的劳动者，是他们用勤劳的双手将东部新区的蓝图变成了现实。不仅成就了东部新区，亦成就了我影像的厚重与色彩”

要用镜头表现好东部新区开发建设这一宏大主题，对于寻常摄影人而言颇具挑战性，其拍摄难度非一般风光、人文题材可比。成都市摄影家协会主席曹铁表示，在美学功力深厚、摄影技艺娴熟的卢兴东手里，这组东部新区建设的一个个经典画面无一不是精彩之至。构成、光影、色彩、瞬间，摄影语言被他游刃有余又恰到好处地运用于东部新区建设场景的表现上。一切看似信手拈来，又不无包含个人的审美眼光和独特创意。

在数字化十分普及的今天，人们都已尝到数码照像带来的惊喜与无限的乐趣，摄影不再“神圣”，真正图像泛滥的大众时代已经来临，其实这也更显得职业摄影人的专业精神与普通入兴而为之的不同。在卢兴东看来，“照片的价值取决于作品的重要性和唯一性相结合构筑而成的难度叠加，直至其升华至艺术的高度。”他认为，纪实与艺术并不是矛盾的，甚至互不相干。“纪实”是形而下的单一表述。“艺术”是形而上的综合表述。纪实不代表就不能以艺术的方式，艺术更不意味着就是虚拟而不真实的。相反，艺术的纪实才是纪实摄影理应追求的境界，直至实现纪实的艺术。

摄影家的艺术，是一种需要耐心和时间的持续性发现。卢兴东人生故事的开端是摄影，而图像则是贯穿他整个故事的情感文本。或许有的照片都未曾进入我们的视野，却始终留在他的记忆里，留在他对纪实摄影的热爱里。

（受访者供图）



冰浴

双减政策后 减出寒假新花样

■ 本报记者 杨莹

“双减”政策后的首个寒假的确不一样。“寒假作业写写写，背书包赶培训班”的景象不见了，取而代之的，是越来越多的孩子在轻松有趣的氛围中收获一个快乐假期。

体育艺术类培训受欢迎

“双减”政策落地落实，孩子们最先感知和体会到变化。打篮球、踢足球、写书法、学美术……孩子们的寒假发生了诸多变化。

运球、过人、投篮一气呵成，引来阵阵欢呼……上午10点，记者来到位于城区翡翠路的悟畏少儿篮球训练馆内，小学员们正排成队列，围绕球场进行运球训练，场边的教练不时为他们纠正动作、提示要点。除了基础训练外，孩子们还在球场上进行酣畅淋漓的比赛，将自己学到的技巧运用到实战中，在欢呼和汗水中感受运动的乐趣。

由于学科类培训不能再开，素质教育培训迎来了一个好机会。今年报名的学生人数比往年增长了三分之一。悟畏篮球总教练、悟畏体育创始人杨卓告诉记者，最小的学员只有三岁，在情景教学中玩游戏，通过寓教于乐的方式培养孩子的兴趣。小学到初中阶段的学员，则是以专业、体能、技巧等方面进行教学，提升孩子的综合素养。

“现在家长让孩子来学习，不是为了应试，更多是考虑培养兴趣，锻炼身体。”

在城区蟠龙路的98K足球公园，传来教练训练的吹哨声。孩子们在球场上奔跑，稚嫩的脸蛋红扑扑的。乐山雄鹰体育发展有限公司、运营总监汪学谦告诉记者，从去年9月开始，参加培训的学生人数就有所增长。今年寒假增加了50多人，最明显的变化是，在“双减”之前13岁—15岁的学员人数为0，今年这个年龄段的学员有20多人。

“根据年龄段不同设计不同的教学内容，有针对性的提高各项技能。家长报班的原因更多的是经过长期的足球训练，孩子们在需要激烈竞争，又需要团结协作的环境中，意志品质和竞争意识会得到磨炼。在外出打比赛期间，还能提升孩子们适应集体生活，锻炼独立生活能力。”

除此之外，一些舞蹈、书法等兴趣班内也十分热闹。记者从寒逸堂了解到，寒假里学习书法的学生数量和以往差不多，不过坚持学的

学生变多了。寒逸堂创始人、中国书法协会会员（准）萧亦坤告诉记者，课堂上除了教授基本笔画到临摹隶书的经典法帖外，还要求每一位学生在过年前写春联。在萧亦坤看来，书法培训不仅激发了孩子们学习书法的浓厚兴趣，也让孩子们感受到中国书法艺术的魅力。



杨莹摄





假期新体验

作为“双减”政策落地后的第一个寒假，这个假期有着一些独特的意义，也注定会给学生和家长带来新的体验。

“读了三年的小学，终于迎来属于自己的假期。”谈及自己的寒假，10岁的周航满是兴奋，除了篮球，他还学习了羽毛球、街舞等。过去的寒假，周航总是奔波于数学、英语等各个学科类培训班。“再也不用每天在作业堆里写写写了，这个寒假我还认识了很多小伙伴，还能锻炼身体，真好！”

一放假，刚上初中的刘洋就为自己制定了一份寒假计划，每天坚持规律作息、读书学习，除此之外还有练琴、画画、锻炼身体、自觉分担家务劳动、参加社会实践等内容。“现在作业比之前少了，我多了许多时间出来做自己感兴趣的事情。”

“孩子的寒假作业形式丰富多样，书面作业完成后，还有很多自由活动的时间。所以我们与孩子商量后决定让他参加舞蹈、轮滑、主持和美术培训。上课时间拉开距离，这样孩子还有阅读的时间，希望他可以过一个充实的寒假。”张女士坦言，

“不指望娃娃学这些能出人头地，就是想给他找点事儿做，同时作为普及性的知识，开阔眼界。”张女士表示，但学得多，也不代表都能学精。孩子在美术方面比较有天赋，画画有空间想象力，其他兴趣班培训上表现一般。

“今年的寒假作业适当减少了，综合性的东西变多了，学科类的课业内容少，体育、艺术，趣味性的作业增加了。”家长周林告诉记者，让孩子在寒假期间，学会一项特长是关键，“这些特长不再局限于书、画、唱歌、舞蹈，也可以是烹饪、手工、种植等。”因此，周林也向9岁的孩子布置了形式多样的“假期作业”，帮父母煮饭做菜、洗衣服、洗碗、扫地、整理衣柜等家务，或和孩子一起近郊游拥抱大自然……在周林看来，这样的“寒假作业”不仅能够掌握知识、提高认知能力、更能掌握生活技能，增强体质、愉悦身心。

“除了基本的读书、背书之外，还有体育锻炼和美术科学等，家长可以和孩子们一起完成，不仅发掘了孩子的自主能动性，也能拉近亲子关系。”学生家长李先生说，“作业清单除了每天阅读半小时之外，我们还会让孩子们在假期内多参加体育锻炼，增强体质。此外，清单内还有不少具有创新性的作业，让孩子们在假期学会做一件家务劳动，或尝试去完成一些科创类的小制作等，开拓学生的思维。”

给孩子留下探索空间

一段时间以来，在成长焦虑和校外培训乱象的裹挟之下，寒暑假沦为了孩子们的“第三学期”，被家长寄予抢跑的期待。孩子们不仅要完成学校布置的各种作业，还要奔波在各个培训班之间。假期失去了假期本意，孩子疲惫不堪，家长也压力山大。

“双减”政策后，越来越多的家长更注重孩子心理健康发展。多陪伴、多相处，成为不少家长的共识。家长费琴表示，我们都希望孩子能够全面发展，提升综合素养，这并不意味着父母将所有的希望都寄托在孩子自身、学校或者培训机构，这也需要家长在日常生活中，与孩子一起开阔视野，增加知识的深度、广度，而假期也是亲子共学的好时机。”

让孩子过一个充实快乐的假期，关键是如何用好这段空闲的时间，家长的无培训节假日焦虑很大一部分也来源于此。假期并非不用学习，而是学什么、怎么学的问题。记者在走访中发现，家长们的焦虑在于孩子们一旦完全放松下来，低龄段的学生刚培养起来的好习惯又丢了，电视、手机、电脑齐上阵，影响健康又耽误学习。孩子们的担心在于，假期终于到了，我们想好好放松一下，终于有时间看电视、玩游戏，跟着父母到处走走了，但有时候家长的提醒让自己感觉有点烦。对此，从事教育行业的王建认为，自由是孩子的天性，家长在与孩子一起计划假期生活的同时，应该给他们一些自由选择的机会，这样做不仅可以让低龄段的学生有假期的概念，还可以让更高年龄段的孩子有更多自主权，是培养独立自主规划假期生活的好时机；同时，应该合理规划假期生活，既不完全放纵孩子使用电子产品，也要在尊重孩子意愿的基础上规划孩子的假期生活。

（受访者供图）



遗失声明

谢芳所持有的机动车整车合格证（编号：WEU02MD00091860 车架号：LVVDC21B7MD091860 发动机号：APMC02648）遗失作废，特此申明。



第一波 春意 袭来

冬去春来，阳和启蛰，立春乃万物起始、一切更生之义新的轮回，已悄然开启。乐山各地草木初萌，花枝孕蕾。跟着小编感受家门口的第一波春意吧。



大佛景区

海棠正艳 红梅幽香

新春佳节总少不了一抹寓意美好的红色，大佛景区的海棠与红梅像是响应了节日呼唤一般争相盛开，“红红火火”的迎接新春到来。散发着淡淡幽香的红梅，悄然挂满枝头，让人还未来得及靠近细细观赏，就被这一抹红韵所“俘获”。火红的海棠花远远望去，像是悬挂了一条红色的绸带，让人有种误入世外桃源的感觉。沉浸在这别样的春节氛围中，寻觅另一番“祥瑞寓意”，亦是一种乐趣。

乌尤寺

诗情画意 鸟趣横生

吐蕊飘香的花朵儿，不仅吸引了前来赏花的人们，还引来了鸟儿驻足枝头，为春日增添了几分生机。它们有的栖息在树枝上，有的藏匿于花丛中，在此组成一幅幅“花鸟图”。位于乌尤寺旷怡亭旁10多米处的乌尤寺观鸟平台是个不错的选择，漫步在依山傍水、风光旖旎的乌尤山，呼吸着大自然新鲜的空气，用登高带来的酣畅，赶走往日的疲惫。

天适樱花公园

赴一场浪漫之约

冬去春来，樱花漫舞，徜徉在红色花海与浪漫的气息里令人陶醉。位于沐川县城新区天适樱花公园中的“中国红韵”，正值争芳斗艳的时候。昭君、西施、小乔、杨贵妃、貂蝉……朵朵樱花，轻盈俏丽，一团团一簇簇，热闹地绽放。缤纷飞舞的樱花，随风相抚，与湿地景色交相辉映，展现出一幅早春时节的生机画卷。漫步于公园的石板路，穿过泛着新绿的田垄，樱花盛开于川西农舍间，返璞归真的神韵尽在其中。混栽后的樱花渐次绽放，赏花期至4月中旬。花儿虽小，也不失热烈。无需绿叶陪伴，也一样烂漫美好。

（本报综合 图据网络）

河川彼岸,万家灯火闪耀,四处皆是新春的氛围。春节假期虽已经结束,但大佛景区仍然魅力十足,霓虹闪烁在山野夜色中。

藏在光影下的

夜色

夜幕缓缓降临,灯火点亮了蓝黑色的天,漫溢而出的色彩倒映在江面上,“夜游”之旅由此开启。

登上游船,置身于三江之上,划过水面推开波浪,打破寂静的夜晚。白日里苍翠连绵的睡佛青山,在夜晚“换”上了新装。斑斓的光影点缀其间,为新的一年增添新意。游船缓缓驶入江中,船身激起阵阵涟漪。五彩的光,在水面上交相辉映,平静的江面上泛起光晕,像是缀满了闪闪发光的星。三江汇流处,大佛与古城相望,游船在大佛脚下停靠,大佛的神秘面纱揭下。霓虹点亮了对岸的城墙与楼宇,声光演绎着灯火乐山。

漫步在夜晚的大佛景区,暖黄色的灯光,照亮了每一块青石板。一步一景,山野不再沉寂,脚下投影出,一朵朵盛开的金莲,颇有“步步生莲”之感。山林中回荡着空灵的梵音,与苏园传来的清脆琴声相辅相成。幽静的氛围里,氤氲着腊梅的芳香。海师洞载酒亭……在灯光照耀下静谧而耀眼,仿佛在诉说一段段故事。晚风吹过山林,林间草木尽摇曳,黑夜织出一张细腻柔软的网,结着人们在春节的诚挚祝愿。

Link

夜游三江项目运营时间

即日起至3月31日

第一班游船时间:19:30(发班)—20:30(返港)

第二班游船时间:21:00(发班)—22:00(返港)

购票地址:乐山大佛游江大厅(请提前半小时购票)

票价:220元/人(1.2米以下半票,一周岁以内免票)

登船码头:乌尤寺码头

下船码头:八仙洞码头

tip:受水位变化及天气影响,游船发班时间会有所调整。

夜游凌云项目运营时间

即日起至3月31日

开放时间:19:00—22:00(21:30停止入园)

网络售票时间:09:00—21:00 仅限当日购买(二维马扫码购)

网络取票时间:19:00—21:20(21:20后停止取票)

线下售票窗口售票时间:19:00—21:30(21:30后停止售票)

入园及取票地址:乐山大佛景区北门夜游凌云山售票处 (本报综合 图据网络)



在“养生”这件事上 劝你不要跟「虎」学

自古以来，人们常用“虎虎生威”“如虎添翼”等词表达拥有老虎般的力量和精神。但有些“虎”性可能让身体不堪重负。2022年，相信每个人都希望自己是蓄势待发的猛虎，小编整理了一份《虎年成语新解》，教你做个自律的人，解锁虎年健康。

虎背熊腰

释义：像老虎一样膀大腰圆，尤其后背、腰部囤积过多脂肪。

危害：肥胖，明确的致癌因素之一。国际癌症研究机构：身体脂肪过多和13种癌症存在相关性。《英国癌症杂志》：腹部肥胖和人体18个部位癌症发病率正相关。想要虎威，先要养出一个好身体。

1. 少吃甜食、炸物、肥肉，多吃全谷杂粮果蔬等食物。2. 控制热量摄入，早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。3. 健康人群每周中等强度有氧运动3-5次，至少150分钟。

吹虎瞪眼

释义：爱生气，恨不得一阵风吹过来都气得像老虎一样怒吼。

危害：中医将甲状腺和乳腺疾病归为情志病，着急生气，肿大会加剧。哈佛大学研究发现，生气会导致心梗或急性冠脉综合征风险增加4.74倍。1. 生气时尝试慢慢冷静，闭上眼睛，做一分钟的深呼吸。2. 转移注意力，听点节奏缓慢的歌曲，从气愤中拉回自己。3. 减少生气压力源，远离会让你愤怒的人或事。

狼吞虎咽

释义：吃饭仿佛化身一只饿虎，又猛又急。

危害：日本冈山大学研究发现，相同热量，吃饭速度快者比吃饭速度正常者发胖风险高了4.4倍。进食过快易引起胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病。

1. 15-20分钟吃早餐，中、晚餐半小时左右。2. 每一口饭咀嚼15次以上，老人每口最好咀嚼25-50次。3. 两边牙齿交替咀嚼，让肌肉得到充分锻炼。

虎虎大睡

释义：睡觉像老虎一样鼾声如雷，叫也叫不醒。

危害：打鼾可引起全身器官缺氧，任何一个细胞的缺氧都会造成损害。频繁缺氧会导致血管壁损伤，增加血栓风险，引发心梗。

1. 建议侧卧，平躺会使舌头和软腭下坠，阻塞呼吸道引起打鼾。2. 超重的打鼾者应尽早减肥，体重减轻3-5公斤就能有效缓解打鼾。3. 鼻部某些疾病会增大睡眠呼吸暂停风险，要及时看医生。

虎视眈眈

释义：看手机、电脑就像老虎盯着猎物，目不转睛

危害：久盯屏幕，易导致视疲劳、干眼症，甚至永久性眼损伤。低头玩手机易引起腰部肌肉痉挛、颈椎和腰椎生理曲度改变。

1. 看屏幕40分钟左右，眼球上下左右转动，让它做“米”字操。2. 屏幕亮度开到60%即可，不要超过80%。3. 手机高度与眼睛一致，下巴不垂不仰，腰背挺直，上半身放松。

虎吃海喝

释义：食量如老虎一般，顿顿无节制地大吃大喝。

危害：暴饮暴食会导致消化不良，出现积食和便秘。暴饮暴食可导致急性胰腺炎，左上腹疼痛伴有恶心呕吐。

1. 定时定量进食，控制每次的饭量，有助抑制暴饮暴食的冲动。2. 不要边吃边看电视或手机，避免不知不觉摄入过多食物。3. 选择果蔬、粗粮等高纤维食物，消化吸收速度慢可延长饱腹感。

虎头蛇尾

释义：年初如老虎一样气势汹汹立下flag，年底灰溜溜被打脸

危害：成年人的Flag，年复一年，糊里糊涂又一年。

纽约大学心理学家皮特·高尔威泽发现，立的目标为人所知后，人们完成目标的动力和行动力会降低。光说不练假把式，不如偷偷努力然后惊艳所有人。

迷迷虎虎

释义：作息如一只老虎，晚上精神十足不睡觉，白天迷迷糊糊睡不醒。

危害：世界卫生组织国际癌症研究机构将熬夜，归为2A类致癌因素。睡眠不足影响脑内代谢废物清理，增加阿尔茨海默病发病风险。

每天同一时刻起床睡觉，建议7:30前起床，22:30前入睡。2. 睡前30分钟到1小时避免做一些会让自己兴奋的事，如看手机。3. 超过下午4点，不建议再午睡，以免影响晚上睡眠，扰乱生物钟。

(来源：生命时报)



年仅18岁滑雪运动员热身受伤 滑雪如何防止运动损伤？ 又该如何自救？

近日，大家都在关注着冬奥会的好成绩。但也难免传来一些突发消息，年仅18岁的杨硕瑞在自由式滑雪女子大跳台资格赛前热身训练中受伤，经现场及时处理，她被救护车送往医院诊疗。滑雪运动，因其热情、惊险、刺激深受众多年轻人的喜爱，但很多人不知道的是，其也存在很高的损伤风险。

那么，如何预防滑雪损伤以及损伤后又该如何进行“自救”呢？今天我们就来一起学习……

滑雪损伤的常见原因有哪些？

1. 技术动作掌握不扎实

在滑雪前，没有做好针对性的充分身体热身，包括关节的充分活动、肌肉肌腱的拉伸、呼吸调理等。在滑行过程中，身体平衡、协调和稳定性控制不好，在速度过快、拐弯技术不熟练、道路不平或意外情况下，不能及时调整自己，瞬间反应较差等，容易造成关节扭伤、肌肉韧带拉伤，甚至骨折等运动损伤。

2. 安全意识薄弱

部分滑雪者的麻痹大意也是导致运动损伤的原因之一。滑雪运动移动速度快，地面光滑动作控制难，场地突发情况多，高水平的运动员也难免摔倒和损伤。滑雪时未佩戴一些保护装置，摔倒时不正确的倒地姿势，都可能导致意外伤害的发生。

3. 心理素质训练不足

滑雪者在滑雪过程中如果缺乏心理素质训练，在应对突发情况时会导致技术动作变形，引起运动损伤。

4. 疲劳或伤病时滑雪

滑雪是在高寒条件下运动强度较大的体育项目，体力消耗较快，容易产生疲劳。疲劳和伤病时会出现体内肌肉酸性物质堆积和能源物质的不足，进而导致肌肉的弹性降低、伸展性差，易出现损伤。如果再给予较强的刺激，会将关节韧带拉长，更容易发生损伤。

5. 器材因素

滑雪装置相对较贵，为了节约成本，一般滑雪器材故障率过高。例如在滑行摔倒时，雪板与雪鞋分离器障碍不能及时相互脱离，容易导致膝和踝关节的扭伤和骨折等。



如何预防滑雪运动损伤？

1. 滑雪前运动准备

滑雪前，注意加强关节周围肌肉力量与协调性的练习以给予关节强有力的保护，还需进行核心稳定性训练来减少跌倒时的损伤风险。同时也要进行每周至少三次的有氧运动来提高心肺功能，从而达到体力、耐力的合理运用。

2. 休息睡眠及能量补充

滑雪是体能消耗很大的项目，休息、睡眠不好会导致生理功能和运动能力相对下降，容易造成损伤。长时间滑雪要准备一些食物来及时补充，建议大家携带高能量食品放在身边。

3. 运动前准备活动

充分的热身可以激活肌肉、加强全身的血液循环，充分调动机体的心血管和神经系统。注意热身应持续30分钟。主要部位是肩、膝、髋、踝、腕关节及手指各关节的旋转及大、小腿肌肉的拉伸，使身体感到微微发热和出汗为宜。此外，还可对膝、踝关节进行包扎，加强其支撑力量，达到预防运动损伤的目的。

4. 注意事项

- (1) 滑雪中保护用具：初学者需要戴膝盖、臀部等软护具。
- (2) 初学者早期应寻求专业人士进行动作指导。如果失控跌倒应迅速举起手和双臂，降低重心屈身向后坐，避免头部朝下和翻滚出现更严重的损伤。
- (3) 滑雪属于高强度运动，应在滑雪前进行心肺运动功能的评估。年龄大、心肺功能差、体力耐力不足的滑雪爱好者应遵循量力而行、循序渐进的原则。
- (4) 患有骨质疏松、关节疾病的爱好者应避免进行滑雪运动。

一旦滑雪运动损伤，如何处理？

1. 关节损伤急救处理

急性损伤应遵循保护、冷敷、加压包扎、抬高患肢的处置原则。

2. 肌肉痉挛处理

首先，要注意休息与保暖。一般以与痉挛相反的方向缓慢牵引该肌肉可使其缓解。再者，还可配合局部按摩，严重时应及时送医。

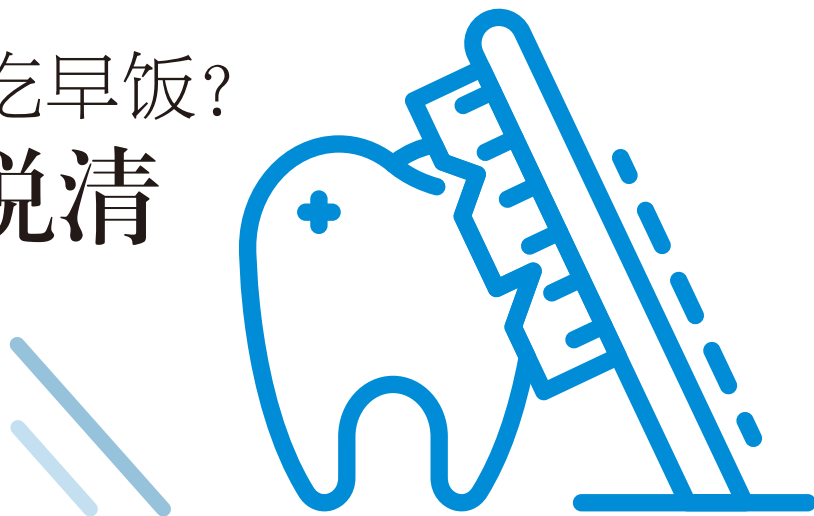
3. 四肢骨折急救处理

应立即停止运动，若有开放性伤口，应先取掉伤口周围的异物并用纯净水或消毒液进行冲洗，再用消毒纱布进行简单包扎避免伤口感染，简单固定后及时送医。送医途中要动作轻稳，防止震动和碰坏伤肢，以减少伤员的疼痛。

4. 后期康复

进行相关检查后，应及时前往专业医疗机构寻求康复治疗。

早上该先刷牙还是先吃早饭？ 8个小误会一次说清



“牙齿而已，没多大事！”怕是大多数人的真实想法，直到牙齿坏了，才会哭天抹泪。朋友们，爱在朝朝暮暮，不只是对爱的人对自己的身体更需如此。关于日常牙齿养护的种种疑问，小编整理了一份清单，愿你们每天执行到位。

早晨起床，饭前刷牙还是饭后刷牙？

真相：别纠结，刷了就行！

更好的方式是：先吃早饭再刷牙。习惯早饭前刷牙的，早饭后再刷1次，或者用牙线、嚼口香糖。

刷牙，用冷水还是热水？

真相：温水，温度接近自己的体温。

热水会让牙膏更快产生丰富泡沫，这给了你一个错觉：“功效最大化”。但泡沫并不会让牙膏功效锦上添花，所以水温舒适就好了。

刷牙，牙刷要蘸水吗？

真相：蘸不蘸水对清洁效果影响不大；特殊牙膏，需要参考使用说明。

水可以帮助牙膏产生泡沫，既能起到清洁作用，也能让牙膏均匀地分布到口腔中。但不蘸水，口腔中的唾液或漱口时留下的水分也能帮助牙膏起泡。所以，别纠结，用你喜欢的方式刷就是了。一些特殊牙膏，比如美白牙膏、脱敏牙膏等等，一般会在外包装上注明建议的使用方式，按说明来用就行。

牙没了，还需要刷吗？

真相：需要！毕竟口腔里不只有牙齿！

刷牙其实是清洁整个口腔环境，除了牙齿，包括牙龈面、舌部。牙齿虽掉了，但黏膜、牙龈、牙槽等组织还在。有研究表明，牙周致病菌都可能与慢性肾脏病有关。

牙刷多久换一次才好？月抛还是年抛？

真相：3个月换1次是底线！

美国牙科协会建议：每隔3-4个月更换一次，如果刷毛磨损明显或有污渍，更换时间就要更短。当牙刷刷毛出现向外翻开“炸毛”，变得弯曲或软塌，出现小毛结，就要更新换代啦！

洗牙会让牙缝变大吗？

真相：洗牙不会伤害牙齿！

洗牙过后，会感到牙缝变大、牙齿变松，是因为牙结石里的细菌造成牙根周围骨吸收，嵌入在牙齿之间的结石被清除后，牙根外露更多，形成了牙齿松动的感觉。一般结石越多，洗后越敏感，牙也容易显得更松，不过别担心，通常一周左右会逐渐减轻。如果牙齿松动厉害，可以做牙周夹板固定。所以，别再怪洗牙了。建议大家半年到1年洗牙1次。

饭后漱口需要用漱口水吗？

真相：建议用温水而不是用漱口水。

饭后及时漱口是个好习惯，但建议用温水而不是用漱口水。对没有口腔问题的人来说，成分复杂的漱口水反而会导致口腔内菌群失调。

用了冲牙器还需要用牙线吗？

真相：需要用！牙线，可以有效地清洁牙缝处。

冲牙器替代不了牙线，牙线可以有效清洁：牙齿邻接面及牙龈下，这些地方牙菌斑最易形成，细菌易滋生，从而引发龋病及牙周病。牙菌斑强烈的黏着性，是无法通过漱口或加压水流冲洗的方法清除的。

吃到发苦的瓜子花生，千万别咽下去！

只要过年，家里桌子上，总少不了花生、瓜子、开心果、腰果等各种坚果。不管吃什么，难免会吃到几个特别苦的。该吐掉还是咽下去？是个问题。小编告诉你：吐掉吐掉！一秒钟都别迟疑！

坚果容易霉变，极有可能产生黄曲霉毒素。你吃坚果时，有明显的苦味，可能就是它造成的。黄曲霉毒素被世界卫生组织的癌

症研究机构划定为I类致癌物，具有强毒性和强致癌性，对人体肝脏组织有破坏作用，严重时可导致肝癌，甚至死亡。而且黄曲霉毒素的耐热性极强，炒熟了也不能把它分解掉。所以，吃到有苦味的瓜子、花生等坚果，要马上吐掉，千万别忍忍咽下去。还得及时漱口，把嘴里残存的也吐出去，这样才是真正的安全。（来源：腾讯医典）



关注科普中国 获取更多知识

深入推进“双减”等工作 加快推动普通高中特色多样发展

近日，教育部发布2022年工作要点，共涉及6大类35个要点，其中落实教育优先发展战略地位、深入推进“双减”和推进义务教育优质均衡发展等成为大家关注的焦点。

教育部表示，2022年要落实教育优先发展战略地位，坚持国家财政性教育经费占国内生产总值（GDP）比例“不低于4%”，保证财政教育支出强度，加快支出进度，确保“两个只增不减”。加强义务教育教师工资收入保障，确保义务教育教师平均工资收入水平不低于当地公务员平均工资收入水平。坚持优化增效、补短扬长，新增教育投入更多用于薄弱环节，新增教育支出更多用于提高教师待遇。完善普惠性学前教育经费保障机制，出台国家层面学前教育生均公用经费标准，推动地方提高并落实公办园生均财政拨款标准或生均公用经费标准、普惠性民办园生均补助标准，提高幼儿园教师工资收入水平。指导各省（区、市）适时调整非义务教育阶段学费（保教费）、住宿费标准。推动各地严格落实普通高中生均公用经费标准，探索职业教育按专业大类差异化生均拨款制度。完善教育经费统计体系，加强财政教育投入和预算支出进度监测监督。完善教育行业国有资产管理体制，提高资产使用效益。全面加强校办企业国有资产监管。加强精准资助，推进资助育人，全面落实各项学生资助政策。落实过紧日子的要求，严肃财经纪律。

教育部表示，2022年要加快发展学前教育、普通高中教育和特殊教育。实施“十四五”学前教育发展提升行动计划，进一步提升学前教育普及普惠水平，推动各地以县为单位完善普惠性资源布局规划，加强城镇新增人口、流动人口集中地区和乡村幼儿园建设。开展城镇小区配套园治理“回头看”。加大公办园教师核编补充力度，按同工同酬要求落实教师待遇。指导各地推进幼小衔接试点，全面提升保教质量。加强县域普通高中建设，实施“十四五”县域普通高中发展提升行动计划，启动实施县中托管帮扶工程。加快推动普通高中特色多样发展，全面实施新课程新教材，以强化特色引领高中学校健康发展，严格落实公办民办普通高中同步招生和属地招生政策。启动实施“十四五”特殊教育发展提升行动计划，推进特殊教育拓展融合提升，“一人一案”提高残疾儿童少年义务教育普及水平，推动特殊教育向两端延伸发展。加强标准

化特殊教育学校和校园无障碍环境建设，推进特殊教育资源中心和资源教室建设。研制加强专门教育管理办法。

教育部提出，2022年将继续深入推进“双减”。继续把“双减”工作摆在突出位置、重中之重，巩固成果、健全机制、扫除盲点、提升水平、维护稳定、强化督导。完善部际专门协调机制，推动各地健全工作机制。加强党的全面领导，指导培训机构全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。着力巩固学科类培训机构压减成果，在法定节假日、休息日、寒暑假指导各地开展常态巡查、坚决关停。加大对隐形变异培训查处力度，开展专项治理。规范培训收费行为，加强培训预收费监管。推动校外教育培训监管立法，加强执法力量，提升执法能力，抓好执法巡查。针对一些监管盲点，开展系统调研，指导各地规范管理。指导各地对非学科类培训机构，区分体育、文化艺术、科技等类别，抓紧明确主管部门，体现公益属性，实现常态化监管，防止出现新的野蛮生长。指导各地落实高中阶段学科类培训严格参照义务教育阶段执行的政策要求。建立全国校外教育培训专家委员会。组建校外培训社会监督员队伍，拓宽社会监督渠道，形成全社会参与监管并广泛支持校外培训治理的良好氛围。进一步提高学校作业设计水平、课后服务水平和课堂教学水平，健全课后服务经费保障机制，拓宽课后服务资源渠道，开展课后服务精品课程资源推介。利用“双减”工作监测平台，持续跟踪监测相关指标数据。

教育部提出，2022年将继续推进义务教育优质均衡发展。出台构建优质均衡的基本公共教育服务体系的意见，指导县域义务教育优质均衡创建工作，召开义务教育优质均衡发展经验交流会。研制集团化办学指导意见。全面落实免试就近入学全覆盖和“公民同招”，指导各地完善学校划片政策。深入做好随迁子女就学工作。修订出台学籍管理办法，严格规范学籍管理。深化基础教育综合改革，总结推广第一批实验区成果，遴选建立第二批基础教育综合改革实验区。持续推进基础教育优秀教学成果推广应用计划。充分发挥基础教育教学指导委员会指导教学改革作用。开展基础教育精品课遴选工作。建立利用社会资源支持学校教育教学和课后服务的有效机制。（来源《央视网》，有删节）

校外学子出演春节档电影《狙击手》

2022年大年初一，由著名导演张艺谋、张末执导的《狙击手》在全国各大院线热映。

“我们的背后即是祖国！”——该片以抗美援朝战争中的“冷枪冷炮运动”为背景，通过一段中国志愿军狙击小队与美军狙击队之间的殊死对决，展现了朝鲜战场上志愿军战士艰难取胜的英勇故事和可歌可泣的奉献精神。

为真实贴近抗美援朝战场上年轻坚毅的志愿军战士，展示真实志愿军风采，导演组搜集了北京电影学院、中戏、上戏在校大一到大四所有男生的视频资料，在量级巨大的海选中选出最后的“狙击五班”。张艺谋在选拔过程中坚持“要公平，不要漏掉，不要有遗珠之恨”。参与试镜的年轻演员们也使出浑身解数，如战场上奋勇拼搏一般奋力争取。经历严格筛选，张艺谋终于找到一群优秀、贴合角色的年轻演员，真实还原抗美援朝年轻战士的群像效果。年轻演员们在表演中展现出的坚韧眼神和年轻敢为的冲劲，也为影片注入了更热血的力量。

而在这反复甄选、精英集结的“狙击5班”中，有两位都来自乐山

外国语学校。战士小徐扮演者王梓屹曾就读于该校初2016届5班、高2019届5班，现就读于中央戏剧学院。战士绿娃子扮演者李汶聪曾就读于我校初2016届10班、高2019届5班，现就读于中国传媒大学。二人自众多参与试镜的优秀青年演员中脱颖而出，偶然在影片中再续同校同班情谊。



（李汶聪与高中班主任周金凤）

看似“偶然”的机缘背后，实则隐藏着“必然”成就的积淀。以“立德立事立家国·达己达人达天下”为己任的乐山外国语学校，在近20年办学历程中，并未将自身陷入“唯文化成绩论”的樊篱。乐外教育者坚信：每个生命个体都是特殊的、独一无二的生命，教育者的使命就是睿智地让每个生命的天赋和特长得到充分发展，让每个生命世界变得丰富多彩。（冯明昆 马晓雪）

“节后不适”来袭



图据网络

用“光阴似箭”这句话，来形容春节的假期，是最恰当不过了。7天长假，睡懒觉、吃大餐、聚会娱乐……人们终于在平时紧张的工作后享受了一段“梦寐以求”的闲暇时光，一年的精力似乎都要在春节假期里宣泄完毕。

然而，热闹欢乐的朋友圈还没发完，美好的旅游风光还没看够，假日就已悄然结束，人们回到工作岗位上，内心一股深深的无力感涌出，绝大部分人都出现了不想上班的念头，整日昏昏沉沉，心不在焉，这就是所谓的“节后综合症”。

节后综合症，也就是人们在经过较长的假期之后从生理以及心理上产生的一种反应，比如在春节之后，重新上班的前几天会产生一种厌倦感，觉得提不精神来，上班的效率明显降低，甚至有些人还会出现不明原因的恶心、眩晕、焦虑以及神经衰弱等症状。

为何假期总会扰乱身心？假期，本是歌颂纪念的日子，可这种特殊的时节无疑搅乱了人们既定的“动力定型”。所谓动力定型，指的是生活中人们稳定从事某项活动进而建立、巩固起来的行为模式。工作党披星戴月，学生党早出晚归，在这些明显周而复始、因循守旧的进程中会逐渐形成相应的动力定型。

动力定型的形成需要耗费心力，而假期的出现，对动力定型的建立与运行都是种“挑战”。人的自制能力各有差异，放假前，有的人难以抑制“迎接”假期的放松心理，放假后，一度“放飞”的自我也同样难以收回。过往构筑的习惯、技能与生活方式等，在假期的松懈状态下往往难以留存。

没了假期，长期紧绷的身体状态可能因得不到休息而坍塌，可假期过后，我们则需要花费不少时间赶跑怠惰的状态。所以说，假期真是个“磨人的小妖精”，令人又爱又恨。“节后综合症”是现代社会大多数人的一种正常心态，一般在节后一周左右可恢复，此外，人们还可以通过以下几招缓解“节后综合症”。

LINK

几招缓解节后综合症

1、给自己适应的时间

假期和非假期是两种不同心理状态和生活状态，长假里，我们的身心开始去适应一种“娱乐、松弛、非理性”的舒适状态，假期一结束，意味着又要开始一种“条理、紧张、挑战、理性”的工作或学习状态。趋利避害是人的本性，出现节后综合症是一种生理和心理的正常反应，建议给自己一周的适应时间，让意识和现实接上轨。

2、前三天不宜安排高强度工作

很多白领一收假就投入到紧张的工作计划中，这会增加焦虑感，加剧节后综合症的症状。上班前三天，尽量安排一些计划性、交流性质的工作，有利于缓冲、调整。

3、调整情绪

要从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整，静心想考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。新的一年要做好规划，使自己调整到工作状态上。白天工作时可以喝点茶、咖啡提神；中午稍微休息一会儿；晚上听听舒缓的轻音乐或看看轻松的书，调整身心，提早入睡。

4、补充睡眠

春节狂欢导致人体生物钟发生了一定程度的紊乱，因此要重新调整生物钟，保持良好的休息规律，睡前用热水泡脚，以促进血液循环。

5、调整饮食结构

春节期间，天天“大鱼大肉”，假期后要注意调整饮食结构，以清淡为主，多吃水果、蔬菜，适当吃一些健胃消食片或山楂片。

6、增强运动

放假期间，人体每天处于奔波、兴奋的过程中，当时不感觉疲惫，可一旦停下来，身体便慢慢“重”了起来，而多做运动既能增强生理的健康水平，又可以更快地帮助身体状态重新调整起来，可以选择跑步、室内游泳等全身运动，也可以选择登山、打球等室外运动。此外，节后出现的一些肌肉松弛、关节降低、心肺功能降低、代谢缓慢的症状也可以随着运动而消失。（本报综合）

强化科技赋能效果 做好客户服务工作

新华保险乐山中支客服中心召开经营分析会议

为进一步做好客户服务工作，提升客户满意度，真正体现“关爱人生每一天”，2022年新年伊始，新华保险乐山中支客服中心召开了2021年工作总结暨2022年经营分析会。

会上就乐山中支2021年运营组织绩效达成情况做出分析，对薄弱地方要进行查缺补漏、及时整改。客服中心负责人针对各岗位进行全面梳理和重点分析，要求大家继续努力提升指标达成，对可能出现下滑的指标做好应对措施。2022年需特别加强对核赔核保微信回访以及E保全的现场宣导，强化科技赋能效果，让客户和销售人员都懂得用；宣导过程中不仅要增加场次，还要对宣导内容进行优化，务必做

到场次够、内容全、效果好。

中支理赔岗、新契约及四级机构分别作工作汇报，对相应工作指标达成情况进行分析并提出改进措施，为努力提升客户满意度添砖加瓦。

最后，会议传达了新华保险四川分公司运营会议精神，再次强调合规经营的重要性，肯定了乐山中支2021年运营组织绩效取得的成绩，希望大家再接再厉，同时对今后的工作提出要求，要力争做到让客户和内外勤员工都满意的客户服务，真正体现后援服务好一线、一线服务好客户的工作精神。（傅玉）

内涵与颜值并存 邀你打卡 乐山博物馆

最近天气实在不怎么样，户外玩太冷，又不想宅家躺平，去逛乐山这些博物馆吧，好逛又好拍！而且很多博物馆还免门票，带上家里小朋友，一起去打卡吧。

大佛博物馆

外观就很吸引眼球，吸纳乐山汉代崖墓形制元素，一组箱体建筑如同从山崖中长出，山馆合一，和谐自然。陈列展示分为一区三馆，一区即汉崖墓遗址展示区；三馆即乐山大佛陈列馆、陶瓷石刻艺术馆和书画艺术馆。

可以带上家里小朋友，来一起领略乐山底蕴厚重的历史文化，欣赏精美的古代石刻、陶瓷与历代书画艺术。

门票：免费

开放时间：9:00-17:30（每周一闭馆）

地点：市中区岷江东岸

乐山崖墓博物馆

麻浩崖墓以其规模宏大、分布密集、出土文物众多、雕刻精美而被誉为“南安（乐山古称）各墓之冠”，蜚声中外。博物馆内共有大中小型各类墓室8座，一号主崖墓是其中的典型代表。享堂左侧壁上刻的是“荆轲刺秦图”，被考古学者誉为中国最早的连环画之一。

门票：免费

开放时间：8:00-18:00（每周一闭馆）

地点：市中区大佛景区麻浩河北岸

峨眉山博物馆

经过三年的精心筹备和打造，2021年底峨眉山博物馆重新开馆并正式推出世界“双遗产”精品展。从地质厅穿过一组灯光画带，犹如进入了时光隧道。动物厅有许多自然标本和珍贵文物展品，其中兽类、两栖类、昆虫类等动物标本80余种。

门票：免费

开放时间：9:00-17:00（每周一闭馆）

地点：峨眉山市报国寺旁

乐山乌木博物馆

这是一座以乌木雕刻艺术为主要内容，集乌木雕刻艺术、乌木收藏、研究、展示为一体的专题性博物馆。馆内1000余件乌木艺术品件栩栩如生，令人震撼。

门票：48元/人（市民票18元/人，价格来自美团）

开放时间：9:00-17:00（每周一闭馆）

地点：市中区苏稽镇乐峨路西段768号

天工开物博物馆

一座以佛教文化及水晶文化为主线的大型博物馆，一些大型的雕件是镇馆之宝。馆内采用稀有的水晶宝石，并运用陈列技术，全息成像、环幕投影……美丽又神秘。

门票：80元/人

开放时间：9:00-16:00（15:30停止入场）

地点：市中区通棉路2122号

沐川农耕博物馆

占地面积约1000平方米，收集整理农耕摆件1000余件，是西南地区仅存的一处“四川省农耕文化社科普及基地”。博物馆内分设“农耕生产”、“农耕工匠”、“农耕生活”、“农耕文化”四个展区。

门票：免费

开放时间：14:00-17:00（每周二闭馆）

地点：沐川县沐溪镇三溪村桃园新居新农村综合体项目内

夹江手工造纸博物馆

夹江手工造纸博物馆是全国第一家手工造纸博物馆、全国十大专业博物馆之一。馆内系统的展示了夹江手工竹纸的悠久历史，古老独特的制作技艺。游客还可以自己动手，感受手工造纸技艺的神奇魅力。

门票：免费

开放时间：8:00-18:00（全年无休）

地点：夹江县千佛岩文物风景旅游区

金口河铁道兵博物馆

铁道兵博物馆坐落在关村坝火车站旁，是全国唯一一座以铁道兵为纪念主题的博物馆。博物馆不大，20分钟就能逛完，馆内藏有珍贵的历史照片、铁道兵当年生产生活用品等，值得前往参观。

门票：免费

开放时间：9:00-17:30（每周一闭馆）

地点：金口河区滨河路3端169号

文体中心3楼



奇迹

笨小孩

用“温暖”守住票房一隅

春节档既有《长津湖之水门桥》这样的超级大制作，又有《四海》《这个杀手不太冷静》《狙击手》等强大的竞争对手，独一份现实主义色彩的电影《奇迹·笨小孩》能否再创《我不是药神》的所创造的票房与口碑双赢的奇迹？

小人物组队逆袭，百看不厌

《奇迹·笨小孩》将人物聚焦在底层打工人/创业者身上。讲述2013-2014年的南方深圳热土上，易烱千玺饰演的景浩为给妹妹赚取高额医药费，努力奋斗、创造“手机业务”奇迹的故事。在受疫情影响、经济低迷的大环境下，对生活充满压力和焦虑感的普通人来说，无疑是新年的第一碗元气鸡汤。

如果说，创造奇迹、努力奔跑的阿甘是美国梦的象征，片中易烱千玺饰演的哥哥“景浩”从底层打工人到奇迹创业者的蜕变，则是“中国梦”的标准个体样本。在底层人人都感同身受的困境中，不停被虐，却一路向前奔跑，以坚毅的眼神，不懈的行动燃点着剧情的走向。

该片不只讲述个人的奋斗奇迹，还讲了一个努力小队的故事。和“药神”一样，人物群像依然是一大亮点，影片描摹的都市漂泊群体包括养老院看护、单亲妈妈、三和大神、刑满释放人员等各色底层人物形象。

最终，这是一个城市的奋斗故事。很多影视作品，都会规避具体的城市形象，但这部电影却把深圳作为影片最大的主角。随处可见的地标建筑，熟悉的底层生活场景，人潮汹涌的街道，繁忙的华强北市场，布满灰尘的仓库，展现了一个城市的多种面貌和发展进程。

有情感有喜感，卖相讨喜

与故事匹配，该片在类型上也延续了《我不是药神》的配方。在现实主义题材的底色下，该片融合了情感、励志、喜剧等多种元素，既适合中国目前的主流情绪需求，又符合中国电影的政策导向，无疑是保险又赚钱，还有观众缘的类型模式。

励志元素如前所诉，该片打样了“中国梦”的奇迹，笨小孩也可以通过努力实现逆袭。这一正能量取向，符合中国主流观众的基本心理需求。除了亲情，与“药神”一样，景浩还集结了一个努力小队，渐渐成为彼此守护的另一种家人，最后也是这些团队成员，帮他实现了奇迹。这也在一定程度上体现出都市漂泊者们的另一个梦想。中国现实主义题材电影重视家庭伦理的传统基因，在这部片子里变成了家人和合伙人两种力量的合体。以情动人，用亲情或团队友情来推动故事发展，这是导演文牧野从药神就开始使用的一味“药”。

中国梦的励志元素、救猫咪式的亲情和家人般的团队之情、再搭配上喜剧元素，成为现实主义题材三味必不可少的“药材”，共同熬制着中国现实主义题材商业电影类型的“神药”。

除了主创团队导演和编剧层面，演员方面“药神”的主演徐峥、王传君、章宇等也来“友情”助阵。而主角由目前发展最好的新生代演员易烱千玺担纲主角，四字弟弟不光有人气，表演实力也不容小觑。

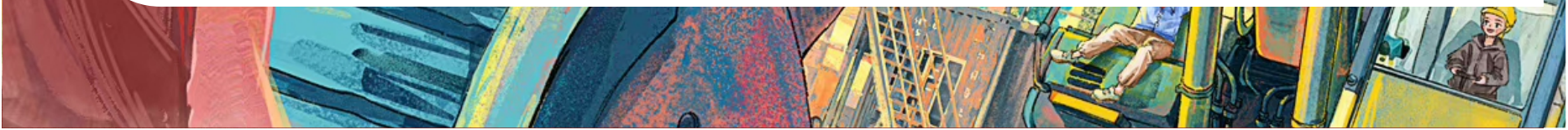
情节过满，瑕不掩瑜

纵观该片，在故事、类型和“品控”方面都有其独特优势，但不足之处也很明显。首先，故事表达层面，内容安排太满，故事的节奏感有些过于细密，同质细节稍显冗余。

为煽情，部分情节也有“超现实”之处。如手机货物被盗，景浩去追，冒着生命危险阻止司机，和坏人扭打，从车上摔在地上，只摔坏了两根手指，而不满八岁的妹妹竟然赶来，让人怀疑真实性，有强行煽情之感。虽然艺术创作高于生活，可以带有“奇迹光环”，但作为现实题材电影，亦需要掌握适当的“真实”度。

虽然《奇迹·笨小孩》有一些不足之处，但在春节档的几部电影中，它作为一部有浓厚现实主义底色、又好看的主流商业电影，的确值得推荐。对辛苦一年的中国人来说，看这样一部电影，不仅充了电，喝了鸡汤，还释放了情绪，适合合家欢观影。

(本报综合 图源网络)



狙击手

值得被更多人看到

春节档五部真人电影里，《狙击手》的排片是最少的。此前，张艺谋就无奈向影院经理喊话，恳求给《狙击手》少排一些凌晨场次，让更多人有机会看到这部片子。

雪、焦土与鲜血

《狙击手》以抗美援朝战争中的“冷枪冷炮运动”为背景，讲述中国人民志愿军在敌我军备力量悬殊的境地下，与美军精英狙击小队展开殊死较量的故事。

《狙击手》里的雪是极亮的。青天白日，茫茫大雪，日光下落照在雪上亮得反光，战士披着白色的斗篷穿梭在战壕里，不仔细看有时都分不清哪里是人，哪里是雪。狙击手与茫茫白雪融为一体，除了孤独感，观众能跟随角色自然而然感受到，警惕与紧张的氛围。

而在白色之外，《狙击手》的影像色彩几乎只剩下灰黑色与红色。这三个颜色的配比颇有意思，白色最多，望不到尽头的大雪占据观众的视线，形成大面积留白。灰黑色次之，是炮击后的焦土、冷硬的战壕和战士们的尸体。

红色最少，洒落在尸体与白雪之上，但它代表的意义却最重，每一抹红色都连着一鲜活的生命。在大片的白色之间，生命渺小到只剩下点点红痕。茫茫白雪、几抹灰黑、点点鲜红，构成了一幅“冷枪对战图”。这是传统水墨大写意的构图方式，点面隐约、迹简意深。

对弈之间的攻守

如果说《狙击手》有哪些值得商榷的地方，那频繁出现的“子弹时间”算是一个。《兵临城下》《美国狙击手》《全金属外壳》都是数得上名字的大片。这些影片中对狙击手的枪法都有各种精妙的表现，但不管是空中击杀还是侧面瞄准，往往都离不开稳准狠三个字。

而《狙击手》中几次对于狙击手高超枪法的展现，都直接用了大同小异的“子弹时间”特效。特效一出子弹命中，情节的悬念感少了许多，确实会引起一些审美疲劳。

不过《狙击手》的描绘重点并不全在狙击手的枪法上，而是中美双方狙击手对弈的策略。每次对弈，考验的是狙击手对情感的控制和对对手心理的准确揣摩，从这一点来看，《狙击手》拍出了狙击手之战的精髓。

《狙击手》的叙事可谓干净利索，每一次战术的转变都在电光火石之间完成，从确认到执行再到结局，不过短短几分钟，整个剧情看起来畅爽淋漓。

无名的山坡，有名字的英雄

“不起眼的战役，发生在一个不起眼的角落，在历史上几乎没有记载，牺牲了一个班的无名的战士。”

《狙击手》的视角非常小，影片没有炮火喧天的战争场面，截取的是历史中的一个小片段和战争中的一小群人。但它在螺蛳壳里做道场，该有的历史信息 and 战争局势，《狙击手》通过满满的细节呈现出来了。

《狙击手》对敌方人物的刻画也令人印象深刻。以约翰为首的狙击小队武器精良，技艺高超。约翰更是心狠手黑，空城计、反间计使得一套一套的。这种武力和脑力上的双重压迫，比坦克大炮更能让人真正感到紧张刺激。

正是在这种双方军备悬殊的情况下，我方战士舍生忘死的战斗，才显得更加顽强可贵。明知不敌，也要亮出自己的武器，这是李云龙嘴里的亮剑精神。

随着一次次的牺牲，情感戏的时长依次递增，但也不过是几秒到几十秒的时间。观众往往还没从一个战士的牺牲中抽离，下一个危机又再次来临。点到即止的情感叙事，透着冷静与克制的氛围，虽然一些战士立flag的情节略显套路，倒也不显得过分煽情。

结尾处的“点名”情节是情感戏的集中爆发，随着一个个名字被念出，观众压抑了90分钟的情绪终于得到释放，情感高潮来得自然而然。

因为采用全新演员的缘故，当影片结束，五班战士的样貌其实已经不太清晰，观众记住的是一块铁板、一副手套、一柄铁勺还有王忠义、绿娃子、胖墩、亮亮、大永……这些值得被尊重的生命。

这场战役很小，小到只发生在一个不知名的山坡，只有十几个普通平凡的战士，在整个抗美援朝战场上甚至都没有姓名。但导演将镜头拉近，让观众看到了冷枪中的热血，让冷冰冰的战争片有了温度。

《狙击手》，值得被更多人看到。

(来源：影视独舌)



乐山头条



长得好看的都关注了呢
乐山广播电视台官方微信公众号

懂你

乐山城市生活“海底捞”

· 城市生活 · · 文化旅游 · · 城市休闲 ·





漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

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

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

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

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

读书，是门槛最低的高贵

READ A BOOK, THRESHOLD IS THE MINIMUM OF NOBILITY