



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

06

总第1435期
本期36版
2021年02月11日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平



就地过年

2021乐山新春休闲指南

P03-28

国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szh.sweeky.com/ 主管：四川党建期刊集团



乐山头条 | 最懂你的公众号

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

MLSBC

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

漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

漫乐山·24小时书屋
地址: 柏杨东路156号(文化馆旁)
电话: 0833-2304933

漫乐山·文旅书咖
地址: 人民南路18号(黄家山商业银行旁)
电话: 0833-2104933

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
(见山府营销中心旁)
电话: 13890674672



扫一扫,有惊喜



舌尖上的春节

04



周边游 尽享好时光

08



云赏嘉州 乐山好年

20



就地过年

2021乐山新春休闲指南

■ 春节已到，年味愈浓，疫情防控却依然不能放松。

还记得2020年，我们过了一个非常特殊的春节。2021年春节，“就地过年”应该是最理性的选择。

此心安处是吾乡。特殊时期，平安就是最深情的祝福，平安就是最大的“年味”。

就地过年，年味一样浓！

■ 本报记者 熊春鹰 杨莹 金丹 高瞻

专刊图片除署名外均据网络

休刊启事

因春节放假，《乐山广播电视报》2月18日(第7期)休刊一期。祝读者朋友们春节快乐，阖家欢乐！

乐山广播电视报社新闻部
2021年2月11日

值班编委：

熊春鹰

本报微信公众号：

乐山头条

美术总监：

游昌学

发行热线：

2429051

版式：

赵霜琪

陈怡琦

广告热线：

2429053

黎澳

马煜航

本报数字报：[Khttp://www.lswkly.com/](http://www.lswkly.com/)

杨苹



就地过年 04

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：熊春鹰 版式：游昌学



舌尖上的春节

一个城市的味道就写在它的美食里。春节已至，美食让年味的气息越发浓郁，每一道菜都是视觉上的盛宴，舌尖上的福利。



◆ 火锅类

绿心院子·主题火锅

在这个看脸的时代，吃货们要味道，也要颜值。花园式的环境，改变了传统火锅店的装修模式，棕黄色的实木桌椅，既古典雅致又婉约新潮。边吃火锅边欣赏美景，身心都会得到放松。

店家地址：市中区海棠路赛公桥头绿豆洗车场往里200米

营业时间：2月11日-2月15日（除夕至初四）放假，2月16日（初五）开门营业

美食热线：0833-2306998

渝海棠火锅

重庆火锅的精髓是牛油+重麻重辣，但也由于重庆火锅的过于麻辣，往往忽略了火锅烫菜本身的“入味儿”问题，渝海棠首创的辣卤火锅正好弥补了这一遗憾。

店家地址：乐山高铁站对面Space酒吧旁（高铁店）、桃源路539号（翡翠店）

营业时间：2月11日-2月13日（除夕至初二）放假，2月14日（初三）开门营业

美食热线：0833-3518889（高铁店）、0833-2636567（翡翠店）

正义老火锅

这家号称“超级正宗”的老火锅，老母鸡、筒子骨、牛骨熬制出来的浓汤，滋补又养人。看着红油在锅内翻滚起伏，香味扑鼻而来，瞬间感受到重庆火锅文化的博大精深。

店家地址：市中区三苏路妇幼保健院对面

营业时间：2月11日-2月13日（除夕至初二）放假，2月14日（初三）开门营业

美食热线：0833-2090592



金庆园火锅

一家专注于真实重庆味道的走心好店是它的标签，诸多招牌菜品让你一秒霸占朋友圈。金庆园堪称乐山火锅的遛食后花园，让你大饱眼福的世外桃源级火锅，拍照打卡、赏花逗鱼、品尝火锅，闲适的小庭院风，带给食客沉浸式体验。

店家地址：市中区春华路中段金庆园火锅店

营业时间：2月11日-2月13日（除夕至初二）放假，2月14日（初三）开门营业

美食热线：0833-2458288

车水马龙老坛火锅



位于乐山新广场的车水马龙火锅，号称火锅界的潮流巨头，凭借实力的口味和品质，获得众多乐山火锅党的喜爱。

店家地址：市中区乐山广场乐山商业银行二楼

营业时间：2月11日（除夕）放假，2月12日（初一）开门营业

美食热线：0833-2122788

捞锅坝子

好的底料是火锅的灵魂，捞锅坝子的底料从重庆空运而来，搭配上好的辣椒与花椒，再加入纯牛油提味，还没开动就已经流口水啦。倒入纯正的老鹰茶，一锅鲜香麻辣的牛油锅底出炉，不加任何添加剂，真正的天然健康好味道，哪怕是煮到最后都是一锅清亮好油。

店家地址：市中区鹤翔路983号

营业时间：2月11日-2月13日（除夕至初二）放假，2月14日（初三）开门营业

美食热线：0833-3288999





◆ 特色餐饮类

美食



横町烤肉居酒屋

用炭火烤的日式烤肉，元气牛五花、雪花牛肉、汁浇雪花牛骰子、鹅肝寿司是他们家的招牌菜。

店家地址：市中区春华路中段367号

营业时间：2月11日-2月13日（除夕至初二）放假，2月14日（初三）开门营业

美食热线：0833-2095199

巴瑞斯牛排海鲜自助



所有牛排均是现场现煎，白兰地火焰的炙烤下，脂香四溢，实在是诱人。而且牛排不限量，就是这么豪横。三点蟹、切蟹、皮皮虾、青口、扇贝等海鲜，想吃哪个拿哪个，补菜速度也特别快，抢手的货一拿走马上就补齐，根本拿不完。来巴瑞斯吃饭，不仅是味蕾的享受，也是身心的享受，黑白红的色调加大理石、皮革的高级感，将整个餐厅都提升了一个档次。

店家地址：世豪广场金街一楼巴瑞斯牛排海鲜自助餐厅C143-145

营业时间：2月11日-2月13日（除夕至初二）放假，2月14日（初三）开门营业

美食热线：0833-2157860

萨哈拉果木牛排

每一个人儿都值得拥有美好的事物，每一场约会都值得去精心对待。别致的生活，从牛排、从西餐开始。全国连锁品牌，环境+品质+服务都让人心动。

店家地址：乐山万达广场3楼3021

营业时间：每天11:00-21:00

美食热线：0833-2277911



地主儿野菜馆

一家开了20年的品质老店，好吃实惠，完完全全契合乐山人的口味，健康、美味、不失市井韵味，而且超级健康养生，充满乐山人的儿时记忆，舌尖之美味。

店家地址：市中区龙游路东段95、97号

营业时间：每天10:00-21:00

美食热线：0833-2417898





就地过年 06

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：熊春鹰 版式：游昌学



炙景台·烤肉居酒屋

乐山高颜值精美日式烤肉，秋冬网红打卡美食，颠覆你的味蕾，传统和风雅致装修，体验地道日式风情。

店家地址：市中区世豪金街1757号1楼45-46号

营业时间：2月11日-2月12日（除夕至初一）放假，2月13日（初二）开门营业

美食热线：19162560083、15984356888



九天院子花园餐厅

隐藏在城边的一家花园餐厅，继九天茶馆后又一新作，它能让我们回到久违向往的状态——童话世界的桃花源。它自带大隐于世的低调属性，沿着竹篱笆小道走进，静静盛开的鲜花，等待着为深入其中的人，带来如拆礼物般一层一层的惊喜。九天院子花园餐厅，同时也是一颜值酒吧，梦幻的森林系画面，宛若仙境，让人沉浸在大自然的美好想象中。

店家地址：嘉州长卷天街A07栋九天院子花园餐厅

营业时间：2月11日-2月13日（除夕至初二）放假，2月14日（初三）开门营业

美食热线：0833-2095266、18227816337



芳芳跷脚牛肉

百年老字号“芳芳跷脚牛肉”是众多跷脚牛肉店铺中的翘楚。汤底没有一丝腥味，这是因为熬制汤底的时候加入了几十种中草药。

店家地址：市中区嘉祥路14号

营业时间：2月11日-2月13日（除夕至初二）放假，2月14日（初三）开门营业

美食热线：15884394995



◆ 小吃夜宵类

麦兹德

麦兹德主打德式经典手工汉堡和串串汉堡。德式经典手工汉堡，全部汉堡坯都是纯手工现做，新鲜又健康。串串汉堡的吃法很新颖，看起来也很可爱。除此以外，炸鸡、披萨、小食、饮品等也是应有尽有，集颜值与美味为一体。

店家地址：万达广场3楼3022

营业时间：2月5日新开业

美食热线：0833-2412210、18981393956



烤匠麻辣烤鱼

除了火锅，四川另一美食经典非烤鱼莫属。川味烤鱼，经历炭火炙烤，混合着辣椒与花椒的辛辣味，散发出诱人的味香，看一眼、闻一下，都是它。

店家地址：万达广场3楼

营业时间：2月11日-2月12日（除夕至初一）放假，2月13日（初二）开门营业

美食热线：0833-2503518



嘉州主烤官烧烤店

一家人气很旺的烧烤店，味道好、菜品新鲜，烤五花肉、烤虾都很不错。

店家地址：市中区凤洲路2054号

营业时间：2月11日-2月13日（除夕至初二）放假，2月14日（初三）开门营业

美食热线：18111452788



喜爪·麻辣凤爪

自从喜爪·麻辣凤爪张公桥店开张以来，凭借着新颖的菜式和口味，深得乐山宵夜一族的热爱，各地网红纷纷到店打卡。

店家地址：市中区宝马街三岔路口（宝马街旗舰店）、市中区张公桥街45号（张公桥店）

营业时间：17:00-23:00

美食热线：13981394133（宝马街旗舰店）、17341357337（张公桥店）

串妹花式冰粉

串妹家的冰粉本身就值得值得一提，大气泡填充得非常密，不加任何配料都很好吃，含一口在嘴巴里，冰粉会慢慢自己化开，化成气泡在你舌尖微微跳跃，隐约有一种喝可乐吃跳跳糖的欢愉感。这种感觉没有吃过绝对想象不到。他们家的翻砂红糖也是一绝，是自家秘制的，吃起来一点也不腻。

店家地址：市中区嘉祥路6-12号（总店）

营业时间：10:00-22:30

美食热线：15528753000

九街淑芬串串

作为掌中宝串串的开创者，开到哪火到哪。不管哪家店，永远都在排队，简直是网红串串界的排队王。颜值和味道兼备，只要来尝过一次就会被圈粉。

店家地址：市中区世豪商城1楼-c130（3号门旁）

营业时间：9:00-22:00

美食热线：0833-2636393

利喜多士手工三明治专门店

手工三明治专卖店强调的就是纯手工制作。利喜多士的三明治，每天精选新鲜蔬菜，吃一口都是咔嚓咔嚓的清新爽脆。食材是老板精心搭配，营养均衡，肉松是低脂低卡的鸡肉松，连鸡蛋都是土鸡蛋，在利喜多士只需要放开吃不怕胖。一份简简单单的三明治，在这里做出了无数的花样，每款都有自己独特的个性。

店家地址：市中区凤凰路南段21号

营业时间：9:00-19:00

美食热线：0833-2419980





就地过年08

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：杨莹 版式：游昌学

出游

周边游 尽享好时光

春节期间约上亲朋好友，打卡周边新景点，享受温暖阳光也是一个不错的选择。

◆天然氧吧

看惯了都市繁华，在难得的长假里，乡村游成了新时尚。

1、乐山63号自驾车营地



房车、乡村小院、沙滩车、CS基地、农耕体验研学……这里简直就是会玩一族的私藏地。齐聚了吃、住行、游、购、娱六大功能，解锁乡村游N种玩法，想想都令人心动。

餐饮：营地可用餐，也可自己动手烹制

住宿：房车、民宿、露营

地址：市中区悦来镇荔枝湾

联系电话：18188338860

2、平羌三峡“石鸭子”



这里堪称神秘之地。泛舟行至平羌峡段，河右边岸呈现大片嶙峋怪状的石头奇观。河水消退时，一大片形似鸭子的石头半淹半现，石头上的青苔被太阳晒白，远观就像一大群鸭子在河中戏游。

地址：市中区悦来镇境内

交通：自驾前往

3、山水世界

星空露营、丛林穿越、新西兰滑板车、猕猴桃长廊、果蔬种植园、CS基地……以体验性为核心的新旅游模式，配套高山农业成为假日游玩首选目的地。

餐饮：园区内有各类小吃、中餐，也可预定烤全羊等特色美食

住宿：有特色民宿“拾山”“香樟坪”等，并提供露营服务

地址：沙湾区王田村

联系电话：13398230777

4、古郡·花果溪园

园区以农旅观光为创意，因地制宜、依山而筑形成瀑布飞流，配有水帘洞、百亩桃园、百花园、热气球体验等项目，是花果遍地、户外拓展等为一体的农旅融合乡村度假区。

餐饮：豆腐干、薄饼、豆腐脑、钵钵鸡、椒麻鸡、活脱粉等

住宿：犍为县新兴世纪酒店、百海假日酒店

地址：犍为县下渡乡向荣村6组

联系电话：(0833)4951456



09 就地过年

2021年2月11日
编辑：杨莹 版式：游昌学

2021乐山新春休闲指南



5、峡谷第一村

村境内有举世瞩目的“金口大峡谷”、闻名全国的洞中火车站“关村坝车站”、徒步旅游者的天堂“白熊沟”、以及全国首个反映铁道兵工作生活宣传弘扬铁道兵精神的主题博物馆——“铁道兵博物馆”。

住宿：一线天宾馆、天天乐宾馆、添一家宾馆

地址：金口河区胜利村

联系电话：0833-2716009



6、沐府山庄

环抱国家级森林公园与青山与绿水交相辉映，令人心醉的川西南民居风格三合院乡村酒店为游客提供个性化的住宿体验。

地址：沐川县沐溪镇三溪村

联系电话：13881357710



8、峨眉月南花乡

在花海里大胆凹造型，除此之外，还有很多亲子、益智类项目。集参与性、体验性、娱乐性、知识性为一体的月南花乡已成为周边县市的网红打卡地。

餐饮：园区内有餐厅，且饭菜味道好，价格与市区内餐馆价格一致

地址：峨眉山市胜利镇月南村

联系电话：13679623304



7、黑竹沟镇底底古村

全村民居建筑以鲜明的红、黄、黑三色为主色彩明亮亮丽，装饰牛头、牛角图腾、玉带图案日月广场等标志建筑，精细别致、风貌突出。

餐饮：泡水酒，坨坨肉

住宿：底底古禅意酒店、9家彝家乐

地址：峨边县黑竹沟镇

特色游玩：村里建有乡村旅游合作社，能提供彝族美食、彝族歌舞、户外向导和旅游装备租赁等服务。村内设有电商体验站，能提供高山蜂蜜、熊猫竹笋等当地特色农产品。



9、太阳岛生态农业观光园

园区设有大型儿童游乐园、4千余平方米包括阳光草坪、游泳池、亲子活动中心，是一个集休闲娱乐生态旅游亲子活动、蔬果采摘等于一体的农业综合体。

餐饮：观光园内可就餐

地址：井研县研城街道红太阳村2组

联系电话：17369136655

10、马村纸乡

每年正月十四状元纸坊还会举行“祭蔡翁先师，观千年技艺”的祭祀活动。祭祀当天，纸农们会上篁锅打竹麻，唱竹麻号子，让游客真正体验到传统造纸的文化氛围。

餐饮：在状元纸坊可用餐，豆花儿、苦笋肉片汤、红烧鸡极具当地特色。或前往夹江县城，吃淑明豆腐脑、杨肥肠粉、刘冰粉等特色小吃。

住宿：状元纸坊、树闲居民宿，也可到夹江县城峨眉山月、威尼大酒店住宿

地址：夹江县马村乡





就地过年 10

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：杨莹 版式：游昌学

◆ 小镇故事

美景和美食固然不可辜负。在古镇里寻觅美食更是别有一番滋味。

1、罗目古镇

红砖黑瓦青石板，静静地散发着素雅、古朴、宁静、厚重的美感。没有过多的商业化气息，居住在此的本地人，在街道两侧开着小店，卖着手工编制的竹篓扫把……偶尔从屋顶踏过的猫咪，慵懒的一瞥，却从为人停留。

美食攻略：从场口进入后，豆腐脑店很多，比较出名的有张家豆腐脑和徐家豆腐脑。粮站对面的“晏麻花”虽然店面不大，但店里的灶台、独板凳、装粑粑的缸子每一件都是上了历史的老物件。现炸现卖的豌豆粑、花生粑香脆可口，老配方的手工麻花口感也毫不逊色。

2、高庙古镇

高庙是无名的，几乎没有列入四川的旅游古镇之中，但正是如此，带给人们的才是完整而真实的古镇风韵。直到上世纪七八十年代，这里还在大量开采无烟煤，矿工们吃住都在镇上，使小镇一度变得很有人气。

美食攻略：在高庙隐藏着各种美食，米花糖、泡蒜、酸笋、干笋、白酒……高庙古镇的羊肉汤是相当巴适，配上酸甜可口的泡菜，简直可以吃5碗饭。

3、罗城古镇

被誉为“中国的诺亚方舟”的罗城古镇，是省级历史文化名镇。这里居住着汉、回、彝、满、藏、黎、苗7个民族。古镇主街凉厅街俗称“船形街”，大多数建筑都是马赛克式四方盒建筑，被描述为“老四川文化扛鼎之作”。

美食攻略：“到罗城来耍，不坐茶馆，不吃牛肉，算白来一趟。”还有随处可见的“咋儿”，把整个“咋儿”浸入“甜子”中一口吃下，酸、辣、甜，顿时充盈着整个口腔，让人回味无穷。



4、西坝古镇

鳞次栉比的青瓦房挤出一条窄窄的青石板街道，沿街而行雕花的窗棂、半掩的么门儿，恍惚间仿佛置身于远古的氛围。明清以来这里成为佛、道、儒教胜地，上万间明清建筑，饱经风吹雨打至今完好。

美食攻略：坐进街头小豆腐店，八仙桌、长条凳、青花瓷盘，老道的豆腐让人回味无穷。当地人选用小黄豆加上本地“凉水井”的水，上石磨磨制，制成的豆腐白如玉。据传“凉水井”就是化作老姬的观音洒下的圣水，滋养出西坝三绝——西坝豆腐、西坝生姜、西坝糯米酒。



游昌学/摄

5、箭板古镇

在全国所有的古镇中，箭板古镇估计是最神秘的古镇。古镇上的三宫十一庙、双龙火墙、隐秘的巨型无字壁画……都没有留下任何历史记载与说明。行走在古镇街上，宛若回到川西古代，体验那段“被遗忘的时光”。

美食攻略：街道边的小店里有不少小吃，麻花、泡粑、叶儿粑。“粑粑草粑”是当地人最爱的一种美食。此粑利用当地漫山遍野都生长的一种名叫粑草的小草与糯米混合而成的米粑。沐川也喜欢用笋蛆、笋虫来招待客人，如果有勇气可以试试。

11 就地过年

2021年2月11日
编辑：杨莹 版式：游昌学

2021乐山新春休闲指南



6、木城古镇

1000多年前夹江县以西、青衣江畔出现了一个古镇，镇内商铺林立，码头樯帆云集，商船川流不息……直到今天，当地的老人毫不谦虚地自夸：当时小镇繁华的景象堪比“小上海”。

美食攻略：古镇街上一走，就能看到甜皮鸭。柴烧鸭的甜皮鸭，在当地可谓一绝。还有香甜酥糯的马记月饼，热乎的月饼掰开，香甜的豆沙溢出让人忍不住先嘬上一口。烧腊制品，黄辣丁、石巴子、鲢巴郎都值得一一品尝。



7、华头古镇

走在华头古街的石板路上，仿佛置身于戴望舒的雨巷中。古街临河，一些楼房在河畔的大石上打孔立柱建成，成了吊脚楼。在这里，小众又不失风情。

美食攻略：华头有“三绝”，“火坑子”腊肉、豆腐干和白酒。火坑肉用的是山里的猪肉，膘肥肉厚，味道独特。高山环境中的黄豆和泉水，加上祖传数代的工艺，使得豆腐干口感好。华头街上还飘着土法精酿的白酒香，走在熙来攘往的人群里，一下就能辨别出古镇的老滋味。

8、铁炉古镇

沐溪河自沐川县境内绕山穿峡而下，在犍为县南部注入岷江，西岸有一座古镇，这就是铁炉场。濒河临溪处，吊脚楼高低纷呈，错落有致。楼廊外一律木栏杆，凭栏观山水，那是铁炉人惬意的日常生活。

美食攻略：来到铁炉一定要吃一吃红腐乳。这里的红腐乳表面呈自然红色，切面为黄白色，口感醇厚，风味独特，除佐餐外常用于烹饪调味品。



9、芭沟古镇



芭沟古镇有着浓郁的时代印记，也是一个很独特的工业小镇，镇上还保留着完整的川西南民居。还有小角楼民居建筑群、苏式建筑。走在小镇里仿佛回到了七、八十年代的中国。

美食攻略：犍为薄饼选取精面粉制成面皮，裹上萝卜丝辣椒面，沾着甜醋吃，美味极了。“活脱粉”也是当地特色小吃之一，跟肥肠粉相似，爽滑细嫩、麻辣鲜香。有烧牛肉、黄豆肥肠、脆绍等多种口味。



10、福祿古镇



这座古老的袖珍城，历尽2000年的沧桑巨变，却古韵依旧，“三铜古文化”享誉全国。古镇有八道城门，城门为木制铁甲门板，门顶修有城楼，炮垛。

美食攻略：“泉水鱼”是当地人的最爱，传统的吃法是“跑油蒸制”，肉质鲜嫩，肥而不腻。这里的石磨豆花香四溢，口感更加绵软爽嫩。再配上秘制的佐料，让人欲罢不能。在福祿镇众多美食当中，最知名的伴手礼要数有着“沙湾一绝”之称的干巴牛肉。



就地过年 12

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：杨莹 版式：游昌学



◆ 景区景点

长假期间如何在众多景点、玩法之间选择呢？带上这份攻略，春节约起来吧。

1、乐山大佛景区

乐山大佛景区集聚了乐山山水人文景观的精华，是世界文化与自然双遗产。大佛所在的凌云山又与背后的乌尤山、龟城山构成了一尊巨型睡佛，可谓景中有景，佛中有佛，堪称千古奇观。

旅游攻略：

在乐山港乘坐游船或快艇从江上看大佛，能看大佛全貌和睡佛。

从岸上沿九曲栈道近距离接触观赏大佛，可从不同高度、不同角度观赏大佛。

门票价格及开放时间：

乐山大佛景区门票：80元/人次（含乐山大佛、乌尤寺、麻浩崖墓）；东方佛都票价：60元/人；佛国天堂票价：8元/人

白天游江票价：舒适型游船票价150元/人，半票75元/人，1.2米以下儿童半票，一周岁以下婴儿免票；经济型游船票价120元/人，半票60元/人，1.2米以下儿童半票，一周岁以下婴儿免票。

“夜游三江”票价：每票220元/每人，不满1.2米儿童每票110元/每人，婴儿免票。

开放时间：08:30—17:30

Tip

选择乘坐舒适型游船的游客在八仙洞快艇码头购票游览；选择乘坐经济型游船的游客在八仙洞游船码头购票游览。

2、峨眉山景区

中国四大佛教名山之一，山上大大小小的寺庙就有30座左右，除了佛教文化外，峨眉山的日出、云海、佛光、圣灯更是吸引眼球。

旅游攻略：

春节期间来峨眉山除了观景之外，还能感受一场集表演、建筑、音乐、舞蹈等多维度美学的云中幻境——《只有峨眉山》戏剧互动演出。

门票价格及开放时间：

峨眉山景区票价

全价160元/人，半价80元/人（不含寺庙、索道、保险、观光车等其它费用）

开放时间：06:00—17:00

《只有峨眉山》票价：

“云之下”白天将对观众及游客开放。“云之下”白天入场券售价：68元/张；凡购买《只有峨眉山》戏剧幻城“云之上”/“云之下”观演门票一张，可凭票到票务中心换取“云之下”白天入场券一张；凡一次性购买3张“云之下”白天入场券，购买《只有峨眉山》戏剧幻城“云之上”/“云之下”观演门票（238元/张）可享受5折优惠（119元/张）。

活动时间：2月13日——2月17日，10:00—17:00

3、东方佛都

再现了唐代时的凌云九峰，是乐山大佛佛文化的延伸。既展示了佛文化千年的神韵，又留下了现代人传承古人石刻雕塑艺术的足迹。

旅游攻略：

气势恢弘的连心山，沿173级梯而上是云岗大佛，还能在这里求得象征吉祥的连心锁、长寿锁、富贵锁。

门票价格及开放时间：

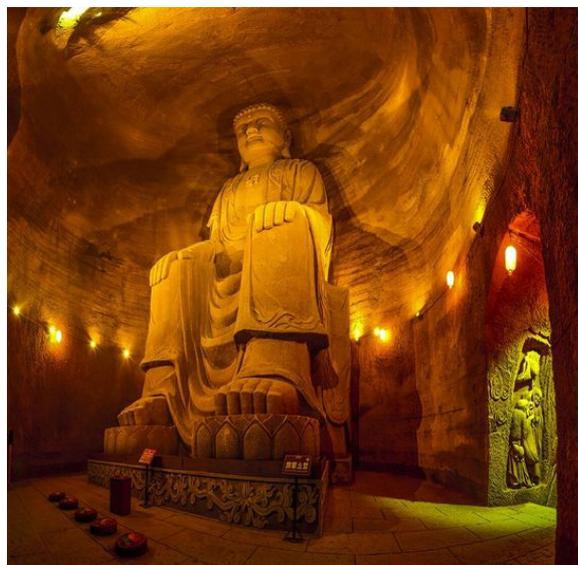
门票价格：门票80元/人

开放时间：08:00—17:00

游昌学/摄



游昌学/摄



13 就地过年

2021年2月11日
编辑：杨莹 版式：游昌学

2021乐山新春休闲指南



4、郭沫若故居

沙湾是当代大文豪郭沫若的诞生地，郭老在这里留下了不少珍贵文物和史迹。在博物馆陈列大厅内，郭老的著作、有关文物和生平事迹资料及照片，依序展示在游人面前，令人肃然起敬。

旅游攻略：

纪念馆抽象、创意、简约地表达了传统川西民居的建筑风格，呈现了郭沫若浪漫、诗意的人文气质。

门票价格及开放时间：

门票价格：纪念馆实行免费开放，故居35元/人

开放时间：9：00—17：00



5、东风堰—千佛岩景区

在靠青衣江左岸的石壁上，排列着200多窟石刻造像共2400余尊。景区内大观山与依凤岗对峙，青衣江从中蜿蜒而过，形成“两山对峙，一江中流”的旖旎风光。

旅游攻略：

景区内的禅意小镇以川南民居和禅宗建筑为蓝本，结合现代社会审美观打造而成。花鸟奇石、古玩艺术品聚集，带来文化赶集的新体验。

门票价格及开放时间：

门票价格：3月1日之前，实行免费开放

开放时间：9：00—17：30

6、嘉阳·桫欏湖

景区拥有两个“活化石”，一是植物“活化石”桫欏树，被中国野生植物保护协会授予“中国桫欏之乡”称号；二是工业革命“活化石”蒸汽小火车，被国土资源部授予国家矿山公园资格。

旅游攻略：

坐了小火车，可乘坐铛铛车前往黄村井矿洞，“探秘”真实观光体验矿井。

也可以选择芭蕉沟的酒店和民宿住下来，在年代感十足的老建筑和街道中品味芭蕉沟的悠闲与自然。

游览完芭蕉沟和铁路沿线，第二天可乘坐老爷车前往芭马峡逛逛侏罗纪探险谷，在高山密林里寻找“恐龙”踪迹。也可到桫欏湖坐游艇，观赏桫欏树与山水风光。

门票价格及开放时间：

小火车票价：专列单程80元/人、专列往返160元/人

开放时间：全天

7、沫若戏剧小镇



戏剧人生无处不在。角色扮演、经典戏装拍摄、品茗听曲带你入戏，整个园区沉浸式的戏剧体验，让人沉醉。

旅游攻略：醉花谷、铜河银滩、红房子：到沙湾客运站坐到福禄、黄丹方向的班线客车，分别在太平罗一村站、葫芦镇站、牛石站下车即可。美女峰景区：在沙湾城区乘1路公交车直达景区山脚。

门票价格及开放时间：

开放时间：10:00—16:00（2月12日）；09:30—16:00（2月13—2月14）；9:30—17:30（2月14日后正常营业）

免费开放

8、犍为世界茉莉博览园

12000亩的游园面积、超40种奇趣游玩项目、吃、喝、玩、乐一应俱全，也是2020乐山文化旅游“新十景”之一。

旅游攻略：1月30日—2月28日，园区结合传统新春文化融合茉莉博览园地貌风情，在环湖游园一圈内打造一场属于犍为人的灯会。

门票价格及开放时间：

门票价格：39元/人

开放时间：9:00—19:00

Tip

1、疫情防控期间，请做好自我防护。进入景区佩戴口罩，同时，配合景区做好入园体温监测以及信息登记工作。

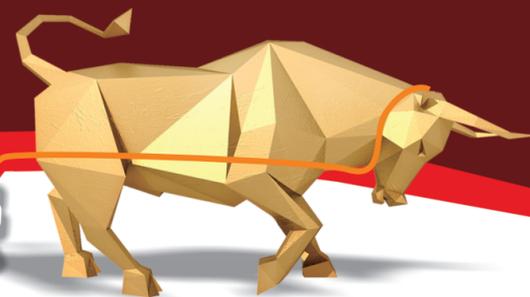
2、各大景区现场不售票，均需提前网上订票。



就地过年 14

2021乐山新春休闲指南
编辑：金丹 版式：赵霜琪

解锁过年新耍法



宅家见了亲戚，吃了年夜饭，是不是就在考虑接下来的几天去哪里玩？就地过年，乐山有哪些新鲜耍法？小编这就带你一一解锁。



康乐VR游戏乐园

康乐VR游戏乐园简直是游戏爱好者的不二之选，在虚拟的世界中享受真实的游戏乐趣。店里有恐怖僵尸类射击游戏，让你体验真实枪战的快感，超强的立体音筒直让紧张氛围达到最高点。还有VR赛车游戏，不敢开车上路的新手司机们，这完全就是量身打造的练车场。

人均：40元

营业时间：09:00-21:00

打卡地址：乐山市市中区凤凰路南段211号



跃动空间蹦床主题公园

乐山目前最大的蹦床主题公园，不管是蹦蹦床还是滑滑梯，这里都有应有尽有。最经典就是网红蹦床，整个人跳上去瞬间就飞了起来，而且蹦床还能瘦身，比枯燥的健身房有趣多了。还有圆滚滚的碰碰球，可以尽情和朋友相互对撞。要是体重不过百的妹子去，可能会直接把别人撞飞，想要释放压力摆脱烦恼，来玩碰碰球就对了。

人均：59元

营业时间：周一至周五10:30-20:00；周六至周日10:00-21:00

打卡地址：乐山市市中区迎宾大道9号附2号



天启终极密室

阴森狭小的密闭空间、毛骨悚然的BGM、时不时出现的惊吓、被朋友推出去的你、瞬间飙升的肾上腺素、绞尽脑汁推理后的放松……想想就很过瘾。闲在家太无聊？不如约上几个小伙伴，来一次智商探险吧。

人均：136元

营业时间：14:00-22:00

打卡地址：乐山市市中区白塔街328号负一楼



谜思探案馆

喜欢密室逃脱的朋友大多也很喜欢探案馆，不同于密室逃脱的真实解谜，探案馆则需要穿上剧情所需要的衣服，扮演不同的角色。谜思探案馆不管是从剧情的逻辑上还是探案氛围上，都能让你来了一回想二回。

人均：52元

营业时间：全天运营

打卡地址：市中区春华路389号

特别说明：每场MVP可获得40元代金券一张；每场“戏精奖”将获得餐饮酒吧优惠券一张；自组参玩可以免单一人。（提前4小时以上预约）

15 就地过年

2021年2月11日
编辑：金丹 版式：赵霜琪

玩法



大玩家

这里是大人的游戏乐园，抓娃娃、投篮球、赛车、跳舞……多种不同的游戏，简直让人流连忘返。娃娃机肯定是标配，但抓娃娃也是个技术活，尤其是看着娃娃马上就能抓到，却错过的时候，胜负欲瞬间被激起。生活中开车不能太快，来这里就能享受飙车的乐趣，清晰高清的屏幕，仿佛让人身临其境，如果你是个老司机，就能游刃有余的一踩油门感受快感。

人均：39元

营业时间：10:00-24:00

打卡地址：乐山市市中区万达广场3楼



拾三盛唐陶坊

想要做手工，制作属于自己独一无二的陶器？拾三盛唐满足你的愿望。素雅安静的环境，非常适合消磨闲暇时光。拾三盛唐店里摆放着许多手工陶瓷制品，看着就很赏心悦目，做累了可以点杯下午茶休息一下，简直不要太贴心！还有专业的指导小姐姐，特别有耐心。情侣和朋友都可以来做，能增进彼此的关系，没试过的朋友可以来体验一下。

人均：65元

营业时间：10:00-18:00

打卡地址：乐山市市中区海棠里金街万达广场3号



Vv轰趴馆

Vv轰趴馆是过生日、聚餐、团建的好去处，室内有各种娱乐设施，台球、棋牌、KTV……绝对能让你玩得舒心又舒服。而且零食饮料啤酒不限量供应，还能自己动手做烧烤，玩累了坐在沙发上看看电视，真的太巴适了！馆内房间连通，从桌游室一脚跨进KTV再从KTV奔出去玩街机，就这样风一般自由切换。

人均：100元

营业时间：10:00-23:30

打卡地址：市中区瑞祥路嘉州新天地3-1



反斗乐园&星际传奇电玩城

如果说大玩家是大人们的天堂，那么反斗乐园既能满足小朋友，也能满足大朋友。这里的环境就像孩子的童年一样缤纷多彩，充满了新奇和趣味。由10w颗海洋球池打造出来的全新超级泡泡球天堂，让孩子们徜徉在海洋球池的世界里。还结合了智勇大闯关、高空螺旋滑梯、互动动感滑梯等20多种游戏项目，是一个集运动、游戏和科技于一体的全新亲子娱乐乐园。

人均：看个人消费项目

营业时间：10:00-22:00

打卡地址：乐山市市中区世豪广场3楼



剑峰世盛源采摘基地

带着小朋友不知道去哪玩？趁着冬日暖阳，摘一波草莓如何？位于市中区剑峰镇石桥村5组的世盛源草莓采摘基地一共有60多个大棚，都是最受大家喜爱的红颜草莓，俗称巧克力草莓。它肉质脆嫩、香味浓郁，甜度也高。

人均：40-50元/斤

地址：乐山市市中区剑峰镇石桥村世盛源种植基地

联系电话：13981376018

营业时间：过年期间正常营业

遗失

●王丽所持有的乐山万达广场C-5-2-27-2号房屋收款收据（编号：0017608 金额：72000元；编号：0017572 金额：20000元；编号：0018026 金额：91603元）遗失作废。

●乐山晨曦建材渣土运输所持有的川IL96952道路运输证（编号:0085205）遗失作废。

招租公告

我公司位于乐山市嘉定南路61号1-2层房屋（面积共1659.20平米）现对外出租。详情登陆成都市公共资源交易服务中心官网（www.cdggzy.com）。

联系人：谭先生 联系电话：15828663674

成都环境工程建设有限公司



就地过年 16

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：金丹 版式：陈怡琦



7部大片 春节争锋

看电影过大年，已成为年味儿的一种重要表征。只有那些对影片品质有足够信心的创作者，才敢跨入这场角逐。《唐人街探案3》《刺杀小说家》《你好，李焕英》《新神榜：哪吒重生》《侍神令》《人潮汹涌》《熊出没·狂野大陆》等蓄势待发，它们在卯足劲儿等待缔造新的历史。

《唐人街探案3》

导演：陈思诚

编剧：陈思诚/张淳/刘吾驷/莲舟/严以宁

主演：王宝强/刘昊然/妻夫木聪/托尼·贾/长泽雅美等

类型：喜剧/悬疑

上映日期：2021-02-12(中国大陆)

简介：继曼谷、纽约之后，东京再出大案。唐人街神探唐仁（王宝强 饰）、秦风（刘昊然 饰）受侦探野田昊（妻夫木聪 饰）的邀请前往破案。“CRIMASTER世界侦探排行榜”中的侦探们闻讯后也齐聚东京，加入挑战，而排名第一Q的现身，让这个大案更加扑朔迷离，一场亚洲最强神探之间的较量即将爆笑展开……

《刺杀小说家》

导演：路阳

编剧：陈舒/禹扬/秦海燕/路阳

主演：雷佳音/杨幂/董子健/于和伟/郭京飞等

类型：动作/奇幻/冒险

上映日期：2021-02-12(中国大陆)

简介：异世界皇都，天神赤发鬼残暴统治，滥杀无辜。少年空文因被赤发鬼追杀，决定奋起反击。在黑甲（郭京飞 饰）的指引下，踏上了凡人弑神之路。这是小说家路空文（董子健 饰）笔下的奇幻世界。没想到小说的进程，竟然影响着现实世界。这时一名男子（雷佳音 饰）接下了刺杀他的任务……

《你好，李焕英》

导演：贾玲

编剧：贾玲/孙集斌/王宇/刘宏禄/卜钰/郭宇鹏

主演：贾玲/张小斐/沈腾/陈赫/魏翔等

类型：喜剧

上映日期：2021-02-12(中国大陆)

简介：2001年的某一天，刚刚考上大学的贾晓玲（贾玲 饰）经历了人生的一次大起大落。一心想要成为母亲骄傲的她却因母亲突遭严重意外，而悲痛万分。在贾晓玲情绪崩溃的状态下，竟意外的回到了1981年，并与年轻的母亲李焕英（张小斐 饰）相遇，二人形影不离，宛如闺蜜。与此同时，也结识了一群天真善良的好朋友。晓玲以为来到了这片“广阔天地”，她可以凭借自己超前的思维，让母亲“大有作为”，但结果却让晓玲感到意外……

《侍神令》

导演：李蔚然

编剧：张家鲁

主演：陈坤/周迅/陈伟霆/屈楚萧/王丽坤等

类型：奇幻

上映日期：2021-02-12(中国大陆)

简介：穿行于人妖两界的阴阳师晴明（陈坤 饰），因与一众妖怪缔结契约，酿成大祸，深陷危机。而与此同时，妖皇势力正卷土重来，一场恶战一触即发。在风云突变、局势动荡的危急时刻，晴明恍然发现，自己人妖混血的身份，竟是这一切灾祸的关键……

17 就地过年

2021年2月11日
编辑：金丹 版式：陈怡琦

2021乐山新春休闲指南



《新神榜：哪吒重生》

导演：赵霁

编剧：沐川

主演：杨天翔/张赫/宣晓鸣

类型：动作/动画/奇幻

上映日期：2021-02-12(中国大陆)

简介：三千年前，天下动荡，人神共遇大劫，不想哪吒的一缕魂魄逃脱天罗地网，世世转世投胎，这一世与东海市酷爱机车的热血青年李云祥人神共生。然而龙族对哪吒恩怨并未善罢甘休，有着哪吒元神的李云祥，亦无法逃脱被龙族赶尽杀绝的宿命。东海危在旦夕，李云祥是否能够与哪吒元神并肩作战，成为抵抗龙族的英雄？东海市的子民能否得到拯救？

《人潮汹涌》

导演：饶晓志

编剧：饶晓志/范翔/李想

主演：刘德华/肖央/万茜/程怡/黄小蕾

类型：喜剧/犯罪

上映日期：2021-02-12(中国大陆)

简介：2021年，你做好准备换个活法，牛转乾坤了吗？顶级杀手周全（刘德华 饰）和落寞群演陈小萌（肖央 饰）在一次意外中交换了身份。杀手在跌入谷底的过程中，重新审视了爱情和生活；群演在冒充杀手的过程中，彻底重塑了人生。两个人一起历经的荒诞，有啼笑皆非，更有热血沸腾。

《熊出没·狂野大陆》

导演：丁亮/邵和麒

编剧：徐芸/崔铁志/张宇

主演：张伟/张秉君/谭笑

类型：喜剧/科幻/动画

上映日期：2021-02-12(中国大陆)

简介：作为每年春节档的保留节目，也是小朋友们的春节必看影片之一，这是“熊出没”系列第七部影片。狗熊岭附近新开业了一个神奇的“狂野大陆”，在那里，通过基因技术人可以自由变身各种动物，享受无比的自由和快乐。导游事业受挫的光头强，阴差阳错与神秘人乐天 and 熊二组队，参加乐园里奖金丰厚的比赛，却遭遇了队友乐天的背叛，历尽艰险终于获得冠军之际，却意外发现狂野大陆里隐藏着惊天的阴谋……

(据豆瓣电影网)

LINK-乐山影院春节档信息

◆万达电影城

春节期间营业时间：8:00-24:00

◆金逸电影城

春节期间营业时间：9:30-次日2:00

活动：在金逸电影城APP上可有机会34.9元抢购原价56元的IMXA电影票。

◆太平洋电影城

春节期间营业时间：08:30-24:00

活动：春节期间在太平洋电影城APP上有“文化赶大集 留牛过大年”的春节惠民活动，可以参与抽奖活动，有机会在春节期间免费看电影，非黄金时段也会有一些低价观影场活动，敬请留意。

◆横店电影城

春节期间营业时间：9:00-24:00

◆华联国际影城

春节期间营业时间：7:30-次日1:00

◆UME影城

春节期间营业时间：8:00-次日2:00

活动：推出贺岁超牛大礼包，包含6张超牛电影券（通兑全国门店普通厅任意电影）+6份超牛爆米花券+6张超牛双人套餐6折券，春节档全部可用，且有效期至2021年4月30日。198元/套（原价328元起），2.1-2.10期间，每天限量1000套，仅可在“UME电影”小程序/APP购买。

◆云幕国际影城

春节期间营业时间：9:00-24:00（除夕当天不营业）





就地过年 18

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：熊春鹰 版式：陈怡琦



追剧



热剧扎堆春节档

1月25日晚，由姚晨、白宇主演的贺岁大剧《假日暖洋洋》在北京卫视、爱奇艺开播，正式拉开了剧集市场春节档的大幕。《正青春》《紧急公关》《奶爸当家》《刑警之海外行动》《陀枪师姐2021》等多部剧集都扎堆春节档，收视争夺战正式打响。



《假日暖洋洋》

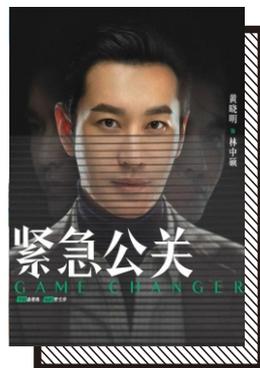
今年春节档都市剧是绝对的主角。《假日暖洋洋》由姚晨、白宇、张静初领衔主演，讲述了

在春节期间许可依、侯昊、陈斌斌、宋小可等三批住客分别来到“真爱度假村”，在度假期间发生的三个温暖治愈的浪漫故事。该剧于1月25日在北京卫视首播，并在爱奇艺同步播出。

《紧急公关》

正在央视电视剧频道与优酷播出的《紧急公关》聚焦冷门小众的公关行业，讲述了危机公关专家林中硕在处理危机事件的过程中，面对是是非非、人性博弈时，化解危机并实现自我救赎的故事。该剧大胆结合了明

星家暴、航空公司机票超售、酒店安全事故、家庭情感教育等一系列社会热门事件及现象，为剧集创造了诸多破圈传播的话题标签。《紧急公关》由黄晓明、蔡文静、谭卓、张博、林佑威主演。



《正青春》

《正青春》是反套路的女性职场剧，讲述了初入社会的90后职场新人章小鱼，因为极高的销售天赋获得了国际知名化妆品公

司SW销售总监林睿的赏识，并获得工作机会。在工作中一路拼搏奋斗，最终实现职业理想与自我价值的故事。该剧通过几个新时代女性的故事，绘就一幅当代女性职场图鉴，目前正在东方卫视、浙江卫视、优酷热播。

《刑警之海外行动》

爱奇艺出品的《刑警之海外行动》由吴刚、柯蓝、任达华、俞飞鸿主演，根据中国公安刑警在海外与当地警方开展执法合作的典型案例改编，讲述中国刑警海外

行动专案组，开展多国执法合作，与境外各方犯罪势力斗智斗勇，最终破获多起跨境案件的故事。



19 就地过年

2021年2月11日
编辑：熊春鹰 版式：陈怡琦

2021乐山新春休闲指南



《旋风魔术师》

奇幻剧是颇受年轻观众喜爱的类型，《旋风魔术师》以年轻男孩禹威破解母亲离奇失踪之谜为开端，由此进入一家独特的魔术学院学习魔术，讲述了他在魔术学院学习期间不仅收获了成长还在磕磕绊绊中收获一群可爱的小伙伴，最后勇敢的救回母亲，还破解了圣水晶宝藏的秘密和自己身世之谜的故事。该剧已于1月21日在爱奇艺开播，以魔术为题材，融合了奇幻、悬疑、情感等诸多元素，看点十足。

《陀枪师姐2021》



由企鹅影视与TVB联合出品的《陀枪师姐2021》让许多网友大呼“爷青回”，是《陀枪师姐》系列时隔17年的第5部作品，滕丽名继续饰演陈三元，另外两位主演是宣萱、陈豪。该剧于1月25日在香港翡翠台播出，并在腾讯视频同步播出。



《司藤》

由企鹅影视与TVB联合出品的《陀枪师姐2021》让许多网友大呼“爷青回”，是《陀枪师姐》系列时隔17年的第5部作品，滕丽名继续饰演陈三元，另外两位主演是宣萱、陈豪。该剧于1月25日在香港翡翠台播出，并在腾讯视频同步播出。

《我就是这般女子》



关晓彤、侯明昊主演的古装剧爱情剧《我就是这般女子》已于1月18日在腾讯视频开播，讲述富贵千金班婭与世家公子容瑕在机缘巧合下，携手成长并相爱一生的故事。



《清落》

优酷出品的《清落》也即将上线，该剧改编自全网点击量超3亿的人气小说《坑爹儿子鬼医娘亲》，讲述了医学鬼才女主玉清落独自带着儿子南南去复仇，并寻找到儿子亲生父亲夜修独的故事。

《山海情》



孔笙导演的的新剧《山海情》(原名《闽宁镇》)已在各大卫视和视频网站收官，但余热未熄。这个充满信念和希望的故事打动了无数网友，6万多人在豆瓣打出五星，值得一看。作为正午阳光重磅推出的脱贫攻坚剧，该剧从筹备初就备受关注。其阵容也非常强大，《老农民》编剧高满堂任剧本策划，黄轩领衔主演，张嘉益、闫妮、黄觉、姚晨、陶红、王凯、郭京飞等参演。



(据腾讯网)



就地过年 20

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：熊春鹰 版式：马煜航

文娱



云赏嘉州 乐山好年

2021年春节乐山文旅“十大”线上主题活动

● 百乐乐山·文瀚嘉州 主题网络春晚活动

★ 百姓春晚

主题：“中国梦嘉乡情”乐山市2021年网络百姓春晚云晚会
时间：2021年2月10日19:30—20:35
主办：中共乐山市委宣传部、乐山市文化广播电视和旅游局
内容：征集10-15个优质的舞台类文艺节目，形成一场线上的网络春晚晚会节目。活动将于2月10日通过新乐山网、恒旅网等直播平台进行播放。并将于春节期间（2月12日—18日）在乐山市文化馆微信公众号、新乐山网平台分批进行展播。展播结束后，在2月20-25日进行网络投票评选出最受网友喜爱的节目，投票最高的三个作品评选为“最受网友喜爱的节目”。

★ 少儿春晚

主题：2021乐山市第二届少儿春节联欢晚会
时间：2021春节期间在乐山广播电视台滚动播放
主办：乐山市文化广播电视和旅游局、乐山广播电视台
内容：以“漂亮上春晚”为主题，以舞蹈团体表演、表演类及语言类、声乐表演、器乐类表演等形式，发掘优秀艺术人才，打造一台专属于乐山市少儿的春晚，进一步推动我市少儿艺术教育事业的发展。晚会内容将于春节期间在乐山广播电视台新闻综合频道、乐山广播电视台公共新农村频道等播出平台进行滚动播放。

为传承和弘扬中华优秀传统文化，丰富乐山市民和游客春节期间的精神文化生活，在做好疫情防控常态化前提下，通过开展丰富多彩的线上文化旅游活动，将传统与创新相互融合，展示特色亮点异彩纷呈的嘉州形象，营造欢乐祥和的新春氛围，春节期间乐山将推出“2021年春节乐山文旅‘十大’线上主题活动”。

★ 网络春晚

主题：“金牛迎春、五城同欢”2021天府百姓网络春节联欢晚会
时间：2021年2月8日20:00
平台：新华社现场云、无限乐山APP、无限乐山网、乐山日报微博、三江都市报微博、乐山日报官方抖音、三江传播微信公众号
主办：乐山市文化广播电视和旅游局、乐山商业银行、乐山日报社
内容：在乐山、内江、泸州、遂宁、自贡等城市海选，组织编排歌舞、器乐、戏曲、魔术、小品、相声、非遗、互动等特色文艺节目展演和文旅资源相互推广，通过全媒体平台进行全平台录播推送，展示乐山文化旅游形象，促进川内城市间文化交流，营造欢乐祥和的节日氛围。

21 就地过年

2021年2月11日
编辑：熊春鹰 版式：马煜航

2021乐山新春休闲指南



● 百乐乐山·古韵嘉州 非遗展示活动

主题：“非遗过大年 文化进万家”线上系列宣传活动

时间：2021年1月20日—2021年2月26日

平台：乐山市文化馆（非遗中心）微信公众号

主办：乐山市文化广播电视和旅游局、乐山市文化馆

内容：通过视频、图文相结合的方式，以“非遗贺新年”形式，于春节期间在乐山市文化馆（非遗中心）微信公众号、微博平台按时间进行分批展播，集中展示夹江年画、峨眉武术、沐川草龙、清溪剪纸、向家班狮舞等非遗项目，传播非物质文化遗产技艺，推动传统非物质文化遗产传承创新发展。

● 百乐乐山·春趣嘉州 网络猜灯谜传统文化活动

★ “金牛喜迎春 灯谜闹元宵”猜灯谜活动

主题：“金牛喜迎春 灯谜闹元宵”

时间：2021年2月11日—2月26日

平台：乐山市图书馆微信公众号云阅读平台

主办：乐山市图书馆

内容：猜灯谜是我国一项传统文化活动，历史悠久，内涵丰富，启思益智。为进一步弘扬中华优秀传统文化、丰富市民春节期间文化活动，市图书馆举行“金牛喜迎春 灯谜闹元宵”线上猜灯谜活动，读者可通过微信小程序参加线上猜灯谜活动，在游戏体验中获取传统文化知识。

★ “宅家猜灯谜 欢乐迎新春”

2021年乐山市“海棠春早”第二届网络灯谜会活动



主题：“宅家猜灯谜，欢乐迎新春”

时间：2021年2月24日—28日

主办：乐山市文化馆

平台：恒旅网、新乐山及旗下新媒体平台

内容：2021年2月22日开始，通过恒旅网、新乐山及旗下新媒体平台资源（微信、微博、头条、抖音、百家号等平台同步更新活动信息）发布灯谜会活动信息。邀请广大市民朋友于2月24日至28日通过灯谜会游戏二维码和相关链接进入游戏参与活动，答对问题可获得红包等相应礼品。



就地过年 22

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：熊春鹰 版式：马煜航



●百乐乐山·品读嘉州 微视频征集活动



熊春鹰/摄

主题：“阅读迎新年·最美读书人”新年阅读微视频征集活动

时间：2021年2月11日-2月26日

平台：乐山市图书馆微信公众号云阅读平台

主办：乐山市图书馆

内容：线上开展“阅读迎新年·最美读书人”新年阅读视频征集活动，面向全市市民征集阅读微视频，鼓励读者以拍摄阅读视频形式记录阅读的点点滴滴和美好时光，引导读者养成爱读书、读好书的习惯，进一步激发全民阅读热情。



游昌学/摄

●百乐乐山·情系嘉州 八大艺术精品剧目

主题：2021年“云游乐山贺新年”艺术创作精品剧目

时间：2021年2月12日—19日

平台：云游乐山平台、乐山文旅等网络平台

主办：乐山市文化广播电视和旅游局、乐山文化发展研究中心、乐山市美术馆

内容：在2021春节期间每日依次播出音乐剧《海棠花开》、舞蹈《生如夏花》、舞蹈《父亲的山》、川剧《抓壮丁》、川剧小戏《致青春》、川剧《假县令》、川剧小戏《揭榜》、话剧《美味人生》等8个优秀舞台艺术剧目，向广大市民群众提供一套丰盛的文化艺术大餐。

●百乐乐山·书香嘉州 八大名家书画精品展



杨莹/摄

主题：“云游乐山贺新年”书画艺术创作精品展览

时间：2021年2月12日—20日

地点：乐山市美术馆

主办：乐山市文化广播电视和旅游局、乐山市美术馆

内容：在2021春节期间陆续展出2020缘起丹青——广元、眉山、乐山美术精品交流展（乐山站）、2020“花开有期·疫去春来”抗疫主题美术作品展、2020“嘉画常在——乐山、常州美术作品交流展”、2020“筑梦中国·绘响乐山”——我的新生活少儿书画作品巡展等八大精品展览，增强市民朋友对书画作品的艺术鉴赏能力。

23 就地过年

2021年2月11日
编辑：熊春鹰 版式：马煜航

2021乐山新春休闲指南



● 百乐乐山·年味嘉州 春节民俗文化线上讲座

主题：春节民俗文化线上讲座

时间：2021年2月11日-2月26日

平台：乐山市图书馆微信公众号

主办：乐山市图书馆

内容：结合春节特色民俗文化，在乐山市图书馆微信公众号上推出《春节民俗知识》《春节：中国人最高的仪式感》等系列线上专题讲座，让广大市民在讲座中感知春节博大丰富的悠久历史、喜庆祥瑞的节日风俗，重温扎根于心底的年味印记。

● 百乐乐山·丹青嘉州 油画AR展示空间

主题：“嘉州游艺”本土力量油画精品展
AR网络空间

时间：2021年2月1日—2021年3月31日

平台：乐山市美术馆微信公众号

主办：乐山市文化广播电视和旅游局、乐山市美术馆

内容：以网络全景AR展厅的形式展出90幅表现当代风貌的油画作品，展示乐山油画艺术发展成果，增强市民朋友对书画作品的艺术鉴赏能力。



熊春鹰摄



游昌学摄

● 百乐乐山·畅游嘉州 2021年春节乐山全域旅游攻略手册

时间：2021年春节期间

平台：乐山文旅、恒旅网微信公众号

主办：乐山市文化和旅游宣传促进中心

内容：推出2021年春节乐山全域旅游攻略手册，通过全域旅游资源推广、来乐旅游服务指南、疫情防控温馨提示、乐山网红美食攻略等4个板块，以图文并茂和线上线下方式，引导景区景点、服务企业按预约、限流、错峰原则有序开放，让来乐游客来得放心、吃得安心、玩得舒心。

● 百乐乐山·云游嘉州 升级“云游乐山”网络平台

主题：“云上贺新年·文旅更精彩”云游乐山平台2021新春版

时间：2021年春节期间

平台：云游乐山网络平台、恒旅网

主办：乐山市文化和旅游宣传促进中心

内容：升级推出“云游乐山”网络平台2021新春版，设置“全景乐山、景区导览、网络直播、精品剧目、名家书画、线上阅读、文旅视听、防疫指南”等八个板块，将乐山景区景点、文旅活动、名家作品、舞台艺术等通过VR展示、文图并茂、视听赏析方式，打造乐山文旅在2021年春节期间的特色网络体验平台，实现足不出户便可“漫游”乐山。



就地过年 24

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：高瞻 版式：杨苹

读书

全家读好书

《晚熟的人》

莫言 著
人民文学出版社 出版

内容简介：莫言获得诺贝尔文学奖后首部小说——故乡人事，但面貌全新。篇幅紧凑，却各有曲直。依然是读者熟悉的那个莫言，带给我们陌生全新的阅读体验。

推荐理由：莫言获诺奖已过了八年，距其上部作品出版也有十年，这些时间概念赋予其新作《晚熟的人》更多期望值，书中的十二篇小说仍是读者熟悉的莫言标志性语言风格，也还是他最得心应手的乡土题材，源自其文学原乡高密。



不出远门，就地过年，让许多人在这个春节有了更多时间宅在家里，终于有闲翻开久违的书页，这或许是一个认真读书的“好”年份。

《马可瓦尔多》

[意]伊塔洛·卡尔维诺 著
马小漠 译
译林出版社 出版



内容简介：马可瓦尔多是位城市小工。他有一双敏锐善感的眼睛，时刻捕捉着四季的变化和都市的隐秘。春天花坛里冒出来的蘑菇，秋天城市上空的候鸟，都能让他那灰色贫乏的世界变得多彩肥沃。

推荐理由：《马可瓦尔多》在四季轮回中带着读者走入热爱生活、敬畏自然又充满情趣的城市小工的世界，看他怎样在辛劳、卑微的生活中找到属于自己的色彩，怎样品咂出生命的滋味。与卡尔维诺很多作品相比，这部作品更加好读，蕴含的对城市与人的观察、态度，亦可作为解读卡尔维诺其他杰作的门径。

《证言》

[加]玛格丽特·阿特伍德 著
于是 译
上海译文出版社 出版

内容简介：玛格丽特·阿特伍德《使女的故事》结局十五年后，基列国的统治从内部显露出衰腐的迹象。在巨变将临的关键时刻，三位不同身份背景的女性的命运开始交错，进而引发了颠覆性的后果。

推荐理由：话题之作《使女的故事》之后，加拿大作家阿特伍德的这部续作《证言》再度收获口碑和市场的良好反响，更斩获2019年度布克奖。书中的情节从《使女的故事》之后开始，前作中的一些重要人物淡出，另一些人物则成为主角，所谓“证言”，意为多年后被发现的材料反过来重述基列国的内幕。



《秋园》

杨本芬 著
北京联合出版公司 出版



内容简介：1914年，世上有了“秋园”这个人。1918年，汉语有了“她”这个字。秋园，她来过，挣扎过，绝望过，幸福过。今天，她80岁的女儿，把普普通通的她，讲给世界听。

推荐理由：这是一位八旬老人写下的她和妈妈的故事，用平淡、白描的语言记录了一位普通中国女性的一生。小人物在时代的浮沉中挣扎求生，最终坚守不变的是心中的善念。

25 就地过年

2021年2月11日
编辑：高瞻 版式：杨辛

2021乐山新春休闲指南



《记忆记忆》

[俄]玛丽亚·斯捷潘诺娃 著
李春雨 译
中信出版集团 出版

内容简介：《记忆记忆》是当代俄语世界著名诗人玛丽亚·斯捷潘诺娃的新类型复合小说——既有历史，也有哲学，更是文学。小说主要由两条线串起：一条是作者对于旧物，文献，以及试图“记忆”的人们——所作的文学和哲学的思辨，在现在与过去中思考中得到新的诠释。另一条则是作者通过寻找家族遗迹，回溯俄罗斯近代史中的自我家族史，拼凑出一个犹太家族几代人生命故事的历程。

推荐理由：这是一部题材、写法富有探索性，历史感、文化深度兼具的佳作，斯捷潘诺娃采用历史和现实、纪实与虚构、文学与哲学交织的方式展开叙述，家族史和俄罗斯历史文化共冶一炉，而作者对旧物、文献的哲学思考和文学处理，是这部作品的另一重世界。

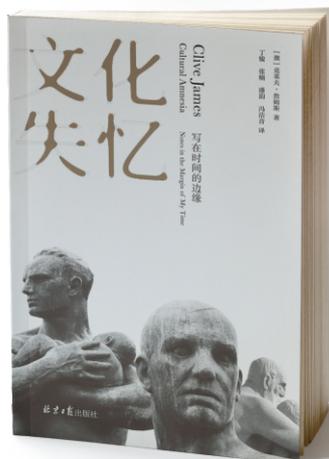


《仙症》

郑执 著
北京日报出版社 出版

内容简介：幻想自己曾在潜艇服役的精神病人，沈阳机场里寂寞的驱鸟员，穷鬼乐园，酗酒，黑夜，旅行者的浪迹，男孩与父亲的长久的告别……世纪之交的北方城市里，人物始终处于失落之中。

推荐理由：本书是郑执凭借短篇《仙症》获“鲤·匿名作家计划”首奖后的全新作品。魔幻故事和侦探小说元素杂糅、浓郁的地域色彩、特别的日常生活形态，以口语的简洁和幽默的声调讲述，诉说着一个男孩所完成的对于自身命运的出逃与回归。



《文化失忆：写在时间的边缘》

[澳]克莱夫·詹姆斯 著
丁骏 张楠 盛韵 冯洁 音译
北京日报出版社 出版

内容简介：在加速遗忘的时代，抵抗文化失忆。一部关于20世纪的人物辞典，酝酿四十年的现代文明启示录。我们生活的世纪脱胎于二十世纪，正如一道黑烟从石油大火中升起。

推荐理由：一本好读而耐看的佳作，由近百篇评点历史人物的文化随笔构成，从阿赫玛托娃、博尔赫斯、加缪、香奈儿、卓别林，到费里尼、菲茨杰拉德、希特勒……更有很多几乎被遗忘的名字。贯通哲学、历史、政治、文学和艺术，串起一部包罗万象的20世纪文化史。



《怪诞故事集》

[波兰]奥尔加·托卡尔丘克 著
李怡楠 译
浙江文艺出版社 出版

内容简介：小说集由十个故事组成：森林里的绿孩子、母亲过世后留下的形形色色的罐头、意外卷入一场死亡案件的教授、“我”去探望做了变形手术的姐姐、修道院里神秘木乃伊、每年都会在死亡后复活的莫诺迪克斯……

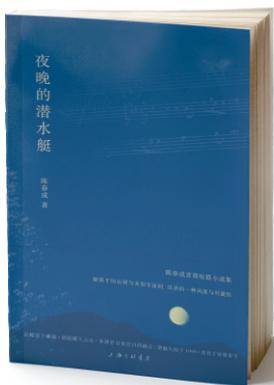
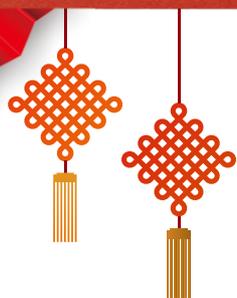
推荐理由：2018年诺奖得主奥尔加·托卡尔丘克最新小说集，由十个故事组成，每个故事都发生在不同的时空中，从现代的瑞士，到三百多年前的波兰；从中国的寺庙，到想象中的未来。每个故事都诡异且荒谬，你很难猜到下一页将会发生什么，但在怪诞之下又似乎潜藏着人类生活的蛛丝马迹。



就地过年 26

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：高瞻 版式：杨萃

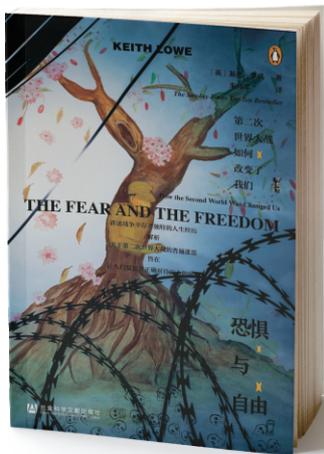


《夜晚的潜水艇》

陈春成 著
上海三联书店 出版

内容简介：《夜晚的潜水艇》是作家陈春成的首部短篇小说集。九个故事，笔锋游走于旧山河与未知宇宙间，以瑰奇飘扬的想象、温厚清幽的笔法，在现实与幻境间开辟若干条秘密的通道：海底漫游的少年、深山遗落的古碑、弥散入万物的字句、云彩修剪站、铸剑与酿酒、铁幕下的萨克斯、蓝鲸内的演奏厅……

推荐理由：这是九零后作家陈春成的第一部小说集，其文字的鲜明风格与题材的独特，赋予这本书以很高起点。书中的九篇小说多是叙写当下，并未凸显年代标记，写人叙事则将现实与幻境巧妙地交融，游荡于旧山河与未知宇宙间，有些篇章颇有奇幻色彩。



《恐惧与自由》

[英]基思·罗威 著
朱邦芊 译
社会科学文献出版社 出版

内容简介：《恐惧与自由》是继《野蛮大陆》之后，基思·罗威的又一力作。作者对各大洲、各个阶层饱受战争之苦的幸存者进行了深入探访，把那些看似孤立的个人故事整合起来，对战争广泛持久的影响力进行创新性解读——广至家国天下的宏大篇章，深至世道人心的幽微复杂。

推荐理由：作品深刻剖析第二次世界大战给世界带来的重大变化，它既是毁灭性的，又是建设性的。书中不仅讲述关于宏大事件的故事，也讲述普通人的命运受到了什么影响。

(来源新浪网)

书店推荐

漫乐山·书咖

春节营业时间：除夕至初一休息；初二至初四 13:00-18:00；初五至初六 09:00-21:30。

活动：

- 1、情侣咖啡 意式浓缩咖啡+卡布奇诺咖啡（各一杯）19.9元；
- 2、新春下午茶 鸡米花+水果茶（各一份）29.9元。

地址：漫乐山·24小时书屋（柏杨东路156号智慧书店旁）

漫乐山·文旅书咖（人民南路148号乐山商业银行黄家山支行旁）



新华文轩书店

春节营业时间：除夕至初二 11:00-15:00；初三后正常营业。

活动：

- 1、喜·阅2021——春节七天乐。每个手机号每日抽奖3次，抽取面值100元 50元 20元 10元 5元 购物券。该券仅限购买图书。

方式：二维码扫码—跳转轩客会小程序—注册登录—抽奖

- 2、爆品图书特价销售。精选100余种图书，最低3.8折起，新华文轩会员即可享受优惠。

- 3、会员积分加价购。会员积分当钱花，精选图书5折购——1积分抵1元钱。约40余种图书，最低可用积分抵扣图书半价，享受5折。

- 4、精选图书三本7.8折。精选2000余种图书（TOP畅销书，学生读物，热点图书）任意选购三本享受7.8折优惠。

地址：乐山书城（市中区嘉兴路916号）

乐山购书中心（市中区嘉定南路512号）

西西弗书店

春节营业时间：除夕10:00-17:30；初一 10:00-22:00；初二至初六 10:00-22:30

活动：

正价购指定图书每满50元减5元；任意消费加99/199换购指定商品；正价购指定图书立减20；指定文创商品1件7折，2件6折。

地址：乐青路万达广场一层

(具体活动请以各商家最终内容为准)



就地过年

年也精彩

过年，不只有平安健康，阖家团圆也是春节的意义所在。尽管不同年代的人过年方式不同，但对年味的渴望却是一样。

一家人整整齐齐才是过年

●张蓉女 60后



新的一年，要有新的气象。

年事临近，把家里的角角落落都彻底进行一次大扫除，再擦洗玻璃，贴上窗花、挂上中国结，窗明几净，赏心悦目。

一家人整整齐齐的，才叫过年。大年三十是一年中最重要的时刻。忙碌一天准备的年夜饭，必须要一家人围坐在一起享用。举杯共饮、家庭演出，用相机记录下了所有欢乐搞笑的瞬间。吃完团圆饭后，我们就开始守年岁了。一边观看春节联欢晚会，一边一家人打牌内供。新年的钟声响起，再默默许下新年愿望，希望一家人平安幸福。

到了大年初一，规矩来了，不能动扫帚，不能打碎东西，还要吃上寓意一年团圆美满的汤圆。到了初二就要擀面条，让家里的每一位成员吃上一碗意喻一年顺顺当当的面条。过年的传统习俗还是要延续，因为它代表着温暖、团圆、其乐融融。

新年期间虽然不能远行，但是难得三代同堂，周边游玩是一定要实现的。去一些乐山周边的古镇，体验当地的人文风情，再尝尝当地美食，也是别有一番滋味。其实春节在哪里过并不是最重要的，关键是和谁一起过。往年家里的亲戚从各地赶回来一起团年，今年虽然有些遗憾。但是好在这些问题可以借助互联网进行解决，通过视频电话，与他们共聚，一起聊天、赏景也是另一种体验。



过年就是“吃”与“玩”

●吴俊炜男 70后

过了小年就是年。这个“不一般”的春节，让我们迎接和庆祝新年的方式也发生了几多变化。

不管怎么变，到了除夕就要和家人一起做年夜饭，守在电视机前看春节联欢晚会。今年不能走亲窜户，但是红包还是不能少。被称为“压岁钱”的红包寓意“驱邪避祟”，是长辈对晚辈的美好祝福。今年就以微信红包的形式，把祝福送上。

平时工作比较忙，利用春节假期时间打算和家人一起，好好地到周边走走看看。带家人去逛逛老街、商场，给老人买几件衣服，再陪孩子看几场电影。其实不管在哪里，过年就是“吃”与“玩”。好在自己生活在美食之城和旅游之城，在这两方面上完全不用愁。剩下的两三天准备约上几个好友一起打打牌、喝点小酒，叙叙旧。虽然在假期中，但是健身也不能忘。每天早上的晨跑还是要继续坚持，天气好的话，还能去美女登山观景，健身观光两不误。

就算是“就地过年”生活的仪式感也不能少，况且春节对于中国人来说是非常重要的节日。今年，不能像往年一样一家人大聚会，但是只要大家都安好，总能等到再一起团年的时候。



就地过年 28

2021乐山新春休闲指南

2021年2月11日
编辑：杨莹 版式：马煜航

“新年要有新长进”

●周丽女 80后

今年疫情当前分外特殊，因此旅行过年的计划，作罢。

扔掉了家里不必要的杂物，洗好落满尘埃的窗帘，一家人再到商场买点鲜花点缀下新春气氛，一切都焕然一新。

第一次不回家过年，说实话还有点小兴奋。很早就开始盘算这么长的假期干点什么。本来计划趁着过年有空，一大家子租个山里的民宿去放松放松。现下为了安全，还是多在家里呆着。既然出不去，那就和孩子一起做点小手艺，完成家里囤着的拼图，贴上自己写的福字和对联，刚买的新平板也要派上用场，用绘图软件来练习画画，新年嘛，还是得有点长进。

工作时间，周末的时间总是很短暂，总觉得根本没来得及休息。既然这个假期没办法回家，不如就在家多睡几个懒觉吧，让疲惫的身体彻底放松一下。剩下两天的时间留给自己，放上自己喜欢的音乐，睡衣、素颜、羽绒服去散步，睡觉之前再看一部电影或者笑点很高的综艺，沉醉在自己的世界里。窝在家里的时光，再叫上几个好朋友，一起搞个小火锅、烤肉，再来点小酒，毕竟生活还得来点甜。

春节怎么过？一句话，学好、吃好、玩好、休息好、轻轻松松过牛年。

给年味加些惊喜

●龚晓宇女 90后

2020年让我遇到了理想中的男友，谈了半年恋爱决定过年去见他的父母。接下来我干了一些非常关键的事，了解他父母亲的喜好、也提前准备好了送给长辈的泡脚桶、倍轻松头皮按摩器等礼物，既实用又能表达对老人身体的关心。

除此之外，今年既然那么来之不易，那么春节的年味和仪式感就要更浓。

和这座城市朝夕相处，总觉得对这个城市再熟悉不过了。但却没多少时间去领略这个城市的美景，每天只是两点一线，趁这个机会和另一半周边逛逛，打卡乡村网红景点，似乎也是个乐趣。

为了给年味加上一些惊喜和仪式感。2020年留了一整年黑长直的我，人也一直规规矩矩、按部就班地生活着。看着镜子里一成不变的自己，决定把头发剪短，再染个好看的颜色。让所有坏运气，都随着发型改变而消失。当然，美甲也要安排上。毕竟，好看的事物能使快乐加倍。

假期进入倒计，我一定要葛优瘫在家里，吃着炸鸡，看着收藏了一年没看的电影、小说、综艺，过过神仙般的日子。



假期充电 解锁过年新姿势

●周鑫泽女 00后

新衣服、压岁钱并不是过年的时候才能拥有。相比这两个，过年拥有新手机和新电脑才是一件幸福的事情。这样我就可以好好地玩吃鸡、农药、飞车、LOL、堡垒等游戏了。

除夕夜晚还是老规矩，和全家人一起聚在电视机前看春晚，不过我的心肯定是在游戏上。今年疫情，不能跟朋友一起远行过年，这难免是一种遗憾。幸运的是，现在聚会聊天的打开方式有很多种，我也可以和伙伴们尝试一下今年格外流行的“云”聚会。虽然不能直接面对面共度新春，但打开视频，天南地北的闲聊，也能同享举杯欢庆的快乐。还有DIY祝福视频、群里拼手气抢红包，这些“云”拜年方式，让人轻松解锁优雅跨年的新姿势。

过年期间去不了我想去的城市，那就宅在家里，get一些新技能，学学烹饪、插花、再好好看看新学期的学习书，提升自身能力和知识的储备，让这个假期成为名副其实的“假日充电节”，也是一件格外有意义的事情。

苏稽蜕变

有着1400多年历史的苏稽古镇，利用正在进行望江楼空间文化规划之际，在望江楼建设嘉州非遗馆、嘉定丝绸馆、名人文化馆，将望江楼打造为古镇的文化地标，开展苏稽古镇牛气冲天文化创意，并将牛文化融入古镇核心区景观打造。

■本报记者 高瞻 文/图



文化创意 再现原生态古镇

“老师傅，你看一下我们彩绘的耕牛能否配上你们的收集的犁头。”2月4日下午，市中区嘉州小海棠的青年志愿者们正在苏稽镇对河场（老地名）一条不知名的小巷内，用手中的油彩在斑驳的旧墙上绘制古镇新颜，一幅实物结合绘画的农耕文化墙出现在巷子中，引得古镇居民驻足观看。

“从1月23日开始，我们精心挑选了两条没有名字的小巷，通过墙体彩绘配合前期专门收集的老物件的形式，为这两条不知名的小巷赋予文创的生机。”嘉州小海棠志愿者代表告诉记者，他们依照苏稽话的特点，专门为这两条小巷命名。“苏稽话最显著的特点便是称呼‘我’为‘欧’，称呼‘你’为‘溜’，其中以农耕文化为主题的小巷取名为‘欧’巷，这条小巷里除了有犁头、犁耙、风斗外，还有竹篾制作的各种与农业相关的物件。而‘溜’巷展现的是小镇上世纪70、80年代的生活场景。”

随着两条风格迥异的文化小巷逐渐成型，苏稽古镇人文气息开始显现出来。在保留老街原貌之际，彩绘和老旧物件的结合，延续古镇文化脉络，使古镇在传统和现代、继承与创新之间找到新的视觉冲击，呈现古镇原汁原味的的生活气息和烟火味，赋予老街古巷更多的精神文化内涵和生命力。

与此同时，小巷旁边的栖风广场更是热闹，身着少数民族传统服饰的演员跳起了竹竿舞，他们面带笑容，脚步轻盈，让冬日的古镇都变得火热了起来；与他们几步之遥的广场另一端，身着汉服的演员在古风音乐的伴奏下翩翩起舞，同样让人移不开眼；而几步之外的峨眉河上，退捕后的渔民“再次就业”，在江面上为市民游客演绎着过去传统的鱼鹰捕鱼，引得岸上观众连连叫好……

苏稽古镇度假区建设指挥部相关工作人员介绍，为了推进文旅融合发展，除了目前正在全力打造的老街古巷文创活动外，还在全镇二十一个村、两个社区进行“一村一品”文化建设，打造了竹竿舞、汉服秀、牛叫灯等文化活动，定期为市民和游客表演。



未来可期 蜕变后更加美丽

苏稽，始建于隋朝，又称桂花场，距今已有1400多年的历史。苏稽古镇享有“鱼米之乡”“丝绸之乡”“美食之乡”“四川文化旅游特色小镇”“四川省历史文化街区”等美誉，已晋升为“乐山文化旅游新十景”“巴蜀文化旅游走廊新地标”。

据介绍，按照乐山市“一城两新区”总体规划部署，“苏稽新区”正在加快推进文旅项目的开发和建设。目前，已投资约2亿元，开展了苏稽古镇峨眉河旅游综合开发项目（一期），内容包括桂花路-杨码头街“回字形”外立面改造，景观打造、亲水平台、星级旅游公厕及道路铺装等配套基础设施建设；开展了乐西大桥桥梁加固改造工程，建成风雨廊桥；新建苏杨南路，开展集镇道路黑化、人行道改造，总长度约7.5公里；开展了峨眉河流域（市中区段）生态环境保护提升项目建设，建设农旅融合示范廊道项目峨眉河风景道工程。

“目前，正在进行望江楼空间文化规划，在望江楼建设嘉州非遗馆、嘉定丝绸馆、名人文化馆，将望江楼打造为古镇的文化地标，开展苏稽古镇牛气冲天文化创意，并将牛文化融入古镇核心区景观打造。”市中区苏稽镇党委书记、苏稽古镇度假区建设指挥部副主任周艳表示，下一步，苏稽古镇将进一步用好用足“峨眉仙山第一拜，跷脚牛肉第一镇”历史文化资源优势，在发展好跷脚牛肉特色美食的同时，开发出可供游客休闲玩耍的项目，并引进高品质的民宿入驻，在夜晚把古镇亮起来，推动小镇旅游、文化、生态等产业深度融合，让游客来得了、留得住、玩得好。

对于游客最关心的停车问题，周艳表示，目前苏稽古镇正在抓紧对峨眉河风景道旁的空地进行施工作业，春节期间，该空地将摇身一变成为有100余个车位的停车场，“同时，我们也对苏稽镇辖区里的企事业单位车位进行了统计，春节期间，全镇将能为游客提供1200余个车位，欢迎大家前来品尝美食、欣赏苏稽美景。”

引智借力 开创乡村振兴新局面

“村博士站”聚焦发展短板

■本报记者 金丹 文/图

全省首个“村博士站”成立

2月5日上午，沙湾区委书记袁仕伦一行来到乐山市职业技术学院，看望慰问7位村博士，乐山职业技术学院院长刘忠，院党委副书记、纪委书记陈芝海，副院长封家福参加慰问活动。

慰问结束后，双方召开座谈会，会议听取封家福关于“村博士工作站”2020年工作成效及2021年工作思路报告发言，袁仕伦对“村博士工作站”团队为推动沙湾“一区两城三基地”战略实施，深化乡村振兴发展，加强本土人才队伍建设，助推佛手柑产业壮大提质所作出的突出贡献，给予高度赞扬和肯定。

双方领导就深化校地合作，加强科研资源、人才资源、教学资源对沙湾的智力支撑，加大“川佛手”新品研发力度，大力支持沙湾乡村振兴学院发展，推进乡村健康指导员队伍品牌升级，打造现代农业产业园，合力推动沙湾“一区两城三基地”建设等进行了深度交流磋商，并达成广泛共识。

记者了解到，为深入贯彻落实中央、省委市委关于引导专家人才向基层一线流动的意见，进一步夯实乡村振兴智力支撑，2019年，我市深挖本土高校资源，采取“地方+高校+乡土”形式，全省首个“村博士工作站”在沙湾区谭坝乡绿化村佛手柑产业基地创建，柔性引入7名农学、化学、药学等专业领域的“双一流”大学博士，重点在佛手柑产业发展、提质加工、产品研发、市场拓展等方面开展深度合作，将高校人才资源转化为助推产业发展的智力优势，打造人才向基层流动的“强磁场”。



村博士上山

博士“论文”写入乡村土地

绿化村昔日山险地薄，当地有民谣“有女不嫁封顶山，嫁了眼泪要哭干”。如今，这里满坡佛手柑苗，嫩绿枝叶在阳光下发亮。这个曾经的市级贫困村，在脱贫攻坚战中引进业主廖万夫，流转了三千亩土地，种植药食同源的佛手柑。

但从“脱贫时期”过渡到“脱贫后时期”，想把佛手柑产业做大做强，绿化村却面临困境。

佛手柑是药食两用植物，是四川道地中药材。绿化村的温差湿度正适合种佛手柑。可三千亩佛手柑栽下，没有深加工，只是论斤卖，村民们获得的收益有限。廖万夫犯了难。要联系药厂出售，必须要有药性检验报告，想开发佛手柑产品，也需要专业技术。

“现在佛手柑种出来了，可是不知道检测方法，不知道怎么深加工，想投入又害怕失败，不投入资金又闲置。没科研，这条路走不下去了。”他说。

产业之急，是农民之急，更是脱贫攻坚成果巩固之急。2018年底，沙湾区委组织部与乐山职业技术学院对接，7名博士来到绿化村，第一次登上了封顶山。

这7名博士中，不乏名校毕业的高材生，其中还有3名女性。他们是乐山市专门引进的高级人才，现为乐山职业技术学院药学系的骨干中坚。

毕业于北京大学的南泽东被村民们亲切地称为“博士哥”，他说：“我到西部来，就是想发挥我的专业知识，为这里的人多做一些事。”发挥专业优势，博士们一次次上山，对佛手柑枝叶、花朵等都进行了采集和成分检测，发现也具有开发价值。沿着这个思路，博士团队开始了对佛手柑产品开发的探索。精油、甘露、佛手茶、佛手酒……一件件样品试制出来。

在南泽东眼里，佛手柑的价值还可以深挖。“目前佛手柑以种植、采摘、粗加工为主，欠缺深加工，我们希望能通过研发，让佛手柑不仅仅是药品，更成为保健品、食品甚至化妆品。”

如今，谭坝乡的佛手柑已与扬子江药业、修正药业等知名药业集团签订长期供货协议，国家地理标志申报工作也取得实质性进展。基地成为全省最大的佛手柑中药材种植基地，为农户带来每亩5000元的增收成效。

南泽东告诉记者，接下来，7名博士组成的“智囊团”将带领自己的团队，继续对接企业和市场，用科技智慧和创新能力实现佛手柑第二产业链的不断延伸，让产品变商品、产业变产值。



袁仕伦一行慰问村博士

专业引领促成长 贴心交流谋发展

市中区教育系统高层次人才座谈会召开

■ 陈梦玲 代小兰

交流分享谋发展

2月5日下午，乐山市市中区教育系统2021年高层次人才座谈会在乐山市嘉州学校召开。本次座谈会在和谐融洽的氛围中拉开序幕，乐山市嘉州学校、乐山七中、乐山五中三所学校分别派两名人才代表从工作实践、成长收获、目标规划等方面作汇报交流。

其中，嘉州学校教师范露元、程婷分别从专业提升、综合发展、能力拓展等不同角度详谈了自己在学校的成长和收获，流露出浓浓的职业成就感和幸福感，也表达了对学校栽培的深深感激。李豪杰老师汇报了一年的独特经历和感悟，感恩嘉州学校和五中两个“家”对自己的悉心培养，让自己在短短的一年当中磨砺并收获。

区教育局组织人事股股长武葆华和副股长杨小艺对近几年硕士研究生教师立足岗位取得的成绩表示充分肯定，鼓励教师不断挖掘潜能，收获成长，发挥价值。



答疑解惑促成长

工作感悟引发共鸣和思考，专业引领促进成长和提升。嘉州学校教师陈梦玲首先提出在“严格而有温度”的育人理念中与学生相处究竟应该严格还是爱护的困惑。嘉州学校副校长周洋随即进行了生动解答和分享，指出严格和爱护并不矛盾，教育应以“爱”为初心，宽严有度，适当严格是为了更好爱护。

与会教师积极提问，踊跃发言。与会领导及校长专业指导，无私分享。现场气氛热烈，掌声不断。通过专业指导、经验传授和思维启发，让在场的研究生教师收获了很多宝贵的理念、经验和技巧，更加增强了职业信心和自豪感，坚定了使命和担当，也更加领悟了“丰实羽翼，方能高飞”的道理。

殷切指导寄厚望

座谈会整整持续了四个小时，大家畅所欲言，收获丰厚。区教育局党组成员、区委教育工会专职副书记刁梦玲最后作总结讲话，她对研究生教师致以新春问候并提出“大格局，好心态，懂感恩，强学习，勇贡献”的期望和要求，鼓励大家提高站位，踏实工作，珍惜机遇，加速成长，不负期望，努力为市中区教育贡献更大力量。

据悉，为扎实推进人才强区战略，引进高层次人才，市中区自2018年起持续推进“招才引智”人才引进政策，成立专项工作小组和专家团队，先后几次赴重点高校招募引进全日制硕士研究生，这是进一步增强市中区教师队伍力量，努力提升区域教育教学质量的坚定决心和重要举措。

本次座谈会饱含了区教育主管部门和学校对硕士研究生教师的殷切期望和诚挚关心，也为嘉州学校研究生教师提供了珍贵的学习机会和交流平台。该校会进一步加大教师培养力度，发挥人才示范引领作用，助力教师成长，助力学校发展。

乐山外小： 国家级课题顺利通过中期答辩

近日，由四川省教育科学研究院教育科研信息中心主任郭斌主任主持，全省小学幼儿园、小学、初中共计37所学校共同参加了中国教科院2029行动计划STEM教育课题中期答辩会，乐山市外国语小学课题《小学STEM课程分年龄段构建与实施研究》进行了线上中期汇报。

本次汇报采取“线上汇报+线上答辩+专家评审”的方式，乐山市外国语小学STEM研究中心徐刚主任对外小三年来开展STEM教育研究的背景、研究重点、解决的问题、产生的效果、显现的成果、出现的困惑及下一步的思考进行了全面的汇报。

随后，研究中心汪凌副主任进行线上答辩。专家组就如何评价各年段学生思维的达成效果进行提问，汪主任针对专家的问题进行了清晰的回答：从学生参与积极性、设计图、合作学习效果、作品等评价学生过程性学习，再开展终结性评价，评价重点评价学生的发散、聚合和创新思维。最后课题答辩组专家对外小STEM课程实施情况给予了高度评价，对已经取得的成果给予了充分肯定。同时，对外小STEM研究提出了指导性意见，对下一步研究工作指明方向。

(范祖会)

校园来稿

春之盼

春天，生机勃勃，绿意盎然；夏天，骄阳似火，炎炎烈日；秋天，硕果累累，五谷丰登；冬天，冰天雪地，寒风刺骨。在这各有千秋的季节中，我最期盼的莫属春天了。古人有很多诗句描写春天：“一年之季在于春”“春风花草香”，春，值得期盼。

我盼春，盼它的风雨。

春天即将到来时，总会有那么一个“预备铃”——春雨，淅淅沥沥的春雨总是下个不停，滴在草地上，滴滴嗒嗒，滴在房屋砖瓦上，叮叮咚咚，滴在雨伞上，噼噼啪啪，这些美妙的铃声都在向人类传达信号：“春天快到了”！雨点儿到处落，滋润了世间万物，使空气中弥漫着春的味道，这时，风儿也来帮忙了，它使劲地刮着，吹着，把这些春的味道带到更多的地方，使世界充满春天的味道。那是多么有趣，惊奇啊！

我盼春，盼它的万物。

春雨过后，万物开始复苏，大地又披上了一层绿毯，上面有无数的美丽花儿做装饰，红的、紫的、黄的、粉的……春笋破土而出，看望新的世界，大树又长出了新的绿叶，小树苗也开始发芽，小鸟在枝头叽叽喳喳的唱歌，大雁从南方飞回来，展望春天的一切，小溪不再结冰，融化后的泉水发出叮叮咚咚的流水声，一切都是春天的景象，都是美好的万物复苏后的景象，真美！

我盼春，盼它的到来。

春天一到，春节就不远了，我最喜欢过春节，那是一家人团聚的日子，吃年夜饭、吃饺子、放鞭炮、看春晚、领红包，多么快乐啊！人们都纷纷脱掉厚重的羽绒服、棉衣，穿上短袖，奔向春天，重新开启新的一年生活，它的到来，带给了更多人的快乐！我爱春天！

我盼春，盼它的……

盼望着，盼望着，春天的脚步，近了！

(柏杨小学六年级四班 李玟怡)



市领导看望慰问医疗领域专家代表

■ 税碧娟

在新春佳节即将到来之际，2月7日上午，市委常委、宣传部部长于丽、市政府副市长郭捷带着市委、市政府对专家人才的关怀和厚爱，来到乐山市人民医院看望慰问专家代表杨怡、李琼、谢邦富、魏海龙，感谢他们为乐山市医疗卫生事业做出的贡献。市卫健委党组成员、副主任王文辉，医院党委副书记陈佳（主持党委工作），党委副书记、院长庞波，党委副书记金锋陪同。

“感谢你们为乐山市医疗卫生事业做出的贡献，让老百姓就医更有获得感、幸福感，向专家们致敬！”慰问中，于丽部长、郭捷副市



长亲切询问了几位专家的工作及生活情况，了解了医院疫情防控、改善医疗服务以及医院人文关怀情况等，充分肯定医院近些年取得的工作成绩。同时，希望医院要全面统筹推进疫情防控和医院发展建设，助力健康乐山的建设发展。希望专家们立足岗位，不断提升专业水平，充分发挥自身优势，锐意进取，再创佳绩，为我市卫生健康事业发展发挥人才的特殊作用，为我市发展继续贡献智慧。

专家们纷纷表示将不忘初心、牢记使命，开拓进取，努力为乐山人民群众健康服好务，为助力健康乐山的建设发展献计献策，贡献力量。

市人民医院召开脱贫攻坚一线干部座谈会

为贯彻落实中央、省委、市委关心爱护脱贫攻坚一线干部的要求，更好地促进帮扶干部安心干事创业，了解他们的工作、生活及家庭情况，加强安全教育，凝聚支持脱贫攻坚共识，推动关爱激励工作常态化，2月7日，市人民医院召开脱贫攻坚一线干部座谈会。党委副书记（主持党委工作）陈佳，党委副书记、院长庞波，党委副书记金锋及帮扶干部参加会议。

会上，各帮扶干部纷纷踊跃发言，就扶贫工作开展情况进行汇报，并提出下一步乡村振兴的工作思路。

庞波同志充分肯定了帮扶干部一年来的工作及取得的成效，对帮扶干部的辛勤付出表示衷心的感谢。陈佳同志表示，院党委今年荣获了省委、省政府授予的“全省脱贫攻坚贡献奖”、“民族团结进步模范集体”等殊荣，可喜可贺。近期中央农村工作会议上，明确了脱贫攻坚与乡村振兴设立五年的过渡期，医院也将按照中央、省委、市委关于加强产业发展和乡村新风貌建设的要求，扎实开展工作。目前，我们的帮扶干部多数驻村时间都达到两年以上了，工作很辛苦，但上级部门还未就调整工作队员作出明确的指导意见，希望大家一如既往的做好帮扶工作。春节临近，疫情防控在乡村是重点，大家一定要积极配合乡镇防疫工作。

最后，陈佳同志代表院领导班子对帮扶干部及家人送上新年的祝福。（彭里）

注销公告

根据乐编办发【2020】22号《中共乐山市机构编制委员会办公室关于调整乐山市延风中学、延风小学等市级部分学校机构编制事项的通知》文件要求，按照《事业单位登记管理暂行条例实施细则》有关规定，经举办单位乐山市教育局同意，乐山市延风小学（统一社会信用代码12511000786672211K）拟申请事业单位法人注销登记。

特此公告。

乐山市延风小学
2021年2月11日

科技赋能助力理赔 新华保险“赔”你前行

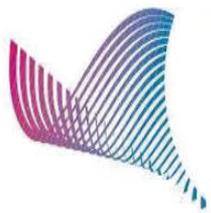
2020年是不平凡的一年，全国经历了新型冠状病毒肺炎，举国上下齐心协力共同抗击疫情，新华保险上线E理赔，理赔全程“零接触”让客户理赔更安心；2020年是创新的一年，新华保险推出智能核赔，极大缩短理赔时效，让客户治疗更踏实；2020年是暖心的一年，新华保险秉承“快理赔 优服务”服务内涵，切实提升客户保障权益，重磅推出“重大疾病理赔择优方案”，实现客户利益最大化，让保险姓保，让重疾不急。理赔是寿险功能和意义的重要体现，2020年新华保险乐山中支不忘初心、迎难而上，在寿险理赔上交出了满意的答卷。

2020年，新华保险乐山中支年度理赔案件3236件，赔付总金额达2542万元，同比正增长29.77%。其中，重大疾病类168件，给付保险金930万元；身故类99件，给付保险金566万元；医疗类2937件，给付保险金913万元；伤残类32件，给付保险金133万元。

新华保险运用科技赋能成果智能核赔功能，超过90%的理赔案件0.65天结案，最快1分27秒完成赔付，超过2600件案件使用新华E理赔，赔付金额超过2000万元，在第一时间为客户提供保障与理赔服务。

数据显示，近年来，重疾和医疗类理赔金额占比最高。而全年重疾案件中，理赔金额排名前十的全部为恶性肿瘤引发，占重疾理赔案件的85%。可见，恶性肿瘤已成为影响身体健康的主要风险之一。新华保险提醒广大客户朋友，重大疾病风险中应重点关注恶性肿瘤，注重保持良好的生活习惯，每年定期体检，都有助于预防恶性肿瘤。此外，医疗类理赔案件数占比最高达到91%，在配置保险保障时，医疗类险种建议优先选择。

（陈翔）



科 普 中 国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

乐山市科学技术协会 主办

科普周刊 33

2021年2月11日 编辑:金丹 版式:黎澳

让科技在生活中流行

热
点



马上就要过年了，不论是亲人相聚，还是朋友相见，少不了的一件事就是聚餐。传统的国人餐桌，普遍没有使用公筷或者分餐的习惯，一大桌人你一筷子我一勺子，氛围好不热闹。

但就是这种看似亲密的行为，却隐藏着无形的风险。使用过的筷子上会沾染不少唾液，而唾液中包含的病原体可就多了去了，比如流感、水痘、麻疹、甲肝、戊肝……温馨的聚餐，一不小心就可能成为疾病传染现场。

其中有一种感染率极高的病原体，叫做幽门螺杆菌，它让近7亿中国人感染。当聚餐不用公筷，或是父母通过咀嚼食物喂养孩子时，就容易让幽门螺杆菌传播。

除了口口传播，作为一种大量存在于人体肠道内的细菌，它的另一大传播途径是粪口传播。当你上完厕所，又没有认真洗手，就可能病从口入。

幽门螺杆菌危害大吗？

早在1994年，WHO下属的IARC机构就已经将幽门螺杆菌定为I类致癌原。幽门螺杆菌（Hp）会造成一系列胃部疾病，包括急慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡，甚至还会引起胃部的恶性肿瘤，如胃癌、胃淋巴瘤。

而且，狡猾的幽门螺杆菌很会潜伏，如果感染上幽门螺杆菌，大多数患者不会有任何症状，最多是一些间断的消化不良症状，但忽略了它，却可能造成严重的危害，所以积极根除幽门螺杆菌非常必要。

如果你偶有肠胃不适的现象，想明确有没有感染幽门螺杆菌，可以做一些检查。碳13或碳14尿素呼气试验，是最常用、最简单的非侵入式检测手段。此外，做胃镜检查时，抓取胃黏膜组织进行快速尿素酶试验也是常用的检查方法。

过年时的一个习惯 伤害近7亿中国人



如果查出感染，该怎么办？

假如真的查出幽门螺杆菌，也不必过于担忧。经过多年的科学研究，医学界对抗幽门螺杆菌感染的疗法也越来越成熟。

比如一开始的三联疗法，是过去根除幽门螺杆菌的常用方案。

这种方式采用质子泵抑制剂+克拉霉素+阿莫西林或甲硝唑。不过随着国人耐药率的升高，三联疗法的根除率在慢慢下降，现在基本上已经被淘汰，改用四联疗法。目前指南推荐的四联疗法，即质子泵抑制剂+铋剂+两种抗生素，应用14天，可以提高根除幽门螺杆菌的根除率。

近期，科学家在试验中又发现，蔓越莓可能有助于抑制幽门螺杆菌感染。据国际医学期刊《胃肠病学和肝病学》（Gastroenterology & Hepatology, G&H）在20年8月份发表的一项研究显示，每天2次饮用240毫升含有44毫克原花青素的蔓越莓汁，可能有助于提高幽门螺杆菌抑制率。

查看结果显示，与其他剂量和安慰剂相比，连续8周每天两次食用高原花青素的蔓越莓汁（44 mg 原花青素/240 mL），可以让幽门螺杆菌感染率降低20%（P<0.05）。

让受试者每天一次或每天两次食用含44 mg原花青素的蔓越莓果汁，可以发现幽门螺杆菌阴性参与者（阴性：无感染状态）的百分比，在2周到8周之间有增加的趋势。

同时，蔓越莓可以作为三联疗法治疗的辅助手段，有助于提高幽门螺杆菌的根除率。虽说蔓越莓中的原花青素有一定程度的辅助作用，但还是要提醒大家：对于蔓越莓的研究还比较初步，更不能指望通过食用一种食物，就代替药物治疗。如果感染了幽门螺杆菌，还是要及时去医院，遵循医嘱。

预防幽门螺杆菌感染 记住4个要点

不想被幽门螺杆菌找上麻烦，关键还是要做好预防，以下4点日常生活中的小贴士，送给大家：

- 提倡分餐制或使用公筷，减少感染风险
- 对餐具进行定期的消毒，最好家人能使用自己专用的餐具
- 保持口腔健康，戒烟也是预防幽门螺杆菌的有效办法
- 饭前便后要认真洗手
- 养成预防的习惯，不如就从今年聚餐使用公筷开始，让幽门螺杆菌远离你和你的家人。

2020 年度知友辟谣榜新鲜出炉

科学求真，让谣言止于“知”者。2020虽然已经离我们而去，但负面新闻和谣言的影响却还在持续。为此，科普中国、科学辟谣联合知乎科学，以“知友”辟谣、专家科学解读的形式，梳理出“2020年度十大知友辟谣榜”。在新的一年里，我们的口号是：不再被收“智商税”！

流言1：人握不破鸡蛋

科学真相：

这个结论来自一本经典的物理科普书，但有些以讹传讹，因为它要求的挤压方法是比较特殊的。



流言2：热带水果不能放冰箱

科学真相：

任何事情都不是绝对的，这句话同样适用于水果保存。无论是热带水果，都应考虑储存温度是否在最佳储存温度范围。



流言3：养鸭子就能解决蝗灾

科学真相：

鸭子治蝗主要是在蝗蝻时期并且尚未群集之前起一定作用，对已经开始聚集成灾的群蝗效果不大。

流言4：长期喝可乐会导致尿毒症

科学真相：

这不是一个简单的问题，而应该考虑喝可乐的人是什么情况。健康人喝可乐不会导致尿毒症，但糖尿病或者已经有慢性肾功能不全的人大量喝可乐则不然。

流言5：5G 导致新冠病毒传播

科学真相：

迄今为止，没有任何研究表明符合标准的 5G 设备会对人体产生不良健康后果，5G技术与新冠传播毫无关联。



流言6：买燕窝是交智商税吗

科学真相：

即使是真燕窝，也没有保健作用，某些不合格的燕窝产品还可能存在的食品安全风险。



流言7：山羊木瓜都被测出阳性 检测试剂有质量问题

科学真相：

这是典型的反智行为，检测试剂是设计用来区分人体样本中是否含有新冠病毒基因片段，对其他动植物样本并无针对性。

流言8：佛研究妄称疫情始于8月武汉

科学真相：

作者缺乏统计常识，并刻意调整参数。这是很严重的问题，我们认为这是学术不端行为。

流言9：溶胶能把病毒带走13公里

科学真相：

呼吸道病毒能够通过气溶胶传播并不是新发现的，而应该说发现新冠病毒在特定条件下可以通过气溶胶传播。

细数寒冬喝酸奶的好处



“一九二九不出手，三九四九冰上走”，这冷飕飕的感觉听上去不由得想搓搓手哈口气取暖。寒冬腊月，酸奶会不会因为温度的原因被你抛弃呢？今天咱们来细数寒冬喝酸奶的各种好处。

常温酸奶or低温酸奶

酸奶的相关产品琳琅满目，但是按贮存温度来看无非可分为常温酸奶和低温酸奶。

常温酸奶一般无需冷藏，保质期6个月左右，低温酸奶则要在2~6℃冷藏下保存，保质期20天左右。嗜热链球菌的最适生长温度为40~45℃，而保加利亚乳杆菌的最适生长温度为45~50℃，常温下菌群也可发生发酵。

如果酸奶不冷藏，菌群将持续发酵，酸奶奶香味降低，味道酸涩。那么常温酸奶是如何做到不需冷藏就能保证口感稳定的呢，那是因为常温酸奶在添加菌群发酵后，采用巴氏杀菌等方法进行杀菌，密封保存。所以常温酸奶中没有活菌，但是便于储存和携带。

低温酸奶则是利用贮存温度低，限制了酸奶中菌群的繁殖，因此低温酸奶保存了大量的活菌，但是保质期短、储存条件要求较高。

寒冬你需要一杯酸奶

1、乳糖不耐受一喝它

乳糖不耐受是由于体内缺少了解乳糖的酶，既然体内酶不给力，就让酸奶中的菌群在体外帮你把乳糖分解一下吧。酸奶中的乳糖普遍比牛奶含量低，所以乳糖不耐受的朋友请喝它。

2、想补充营养一喝它

冬季由于活动不足、空气环境密闭等原因，传染病发病率相对较高，提高免疫力是根本之策。想要提高免疫力就要把原料之一蛋白质补足，酸奶中不仅蛋白质含量高，由于发酵还使蛋白质易于吸收利用。

3、食欲不佳一喝它

冬季由于基础代谢下降，食欲易受影响。酸奶发酵过程中产生的乳酸、丙酮、乙醛、油酸、其他游离脂肪酸、挥发性二甲硫醚等构成了酸奶的呈味物质，酸醇的口感在一定程度上可以开胃、增进食欲。

4、获取益生菌一喝它

如果你选择的是低温酸奶，且酸奶中添加了足量的益生菌（如鼠李糖杆菌、双歧杆菌等），那么通过摄入酸奶还可能获得很多其他益处，如改善肠道菌群平衡，降低血清胆固醇，抗肿瘤等。

年纪轻轻牙齿就松了，可能是遇到了这个问题

如果遇到青少年出现牙齿松动的情况，人们虽然可能猜想与牙周炎有关，但同时也可能心生疑虑——年轻人会患上牙周炎吗？难道是牙周炎发病年龄提前了，又或者还有其他鲜为人知的原因？

年轻人患牙周炎，有可能是这个问题

年轻人所患的牙周炎可能是侵袭性牙周炎（AgP），它包含过去牙周炎分类中的3个类型——青春前期牙周炎、快速进展性牙周炎和青少年牙周炎。其特点是好发于全身健康的年轻人，但疾病进展迅速，且有家族聚集性。具体表现如下：

1、病因不同

CP的主要病因是牙周致病菌，是一类细菌；而AgP的病原菌主要是伴放线聚集杆菌（Aa）。换言之，AgP致病菌指向更加明确。

2、发病年龄不同

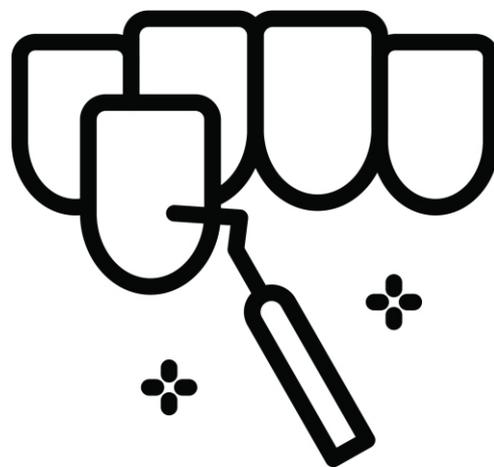
CP偶见于青少年和儿童，患者多为成年人，35岁以上患者患病率明显增加；局限型AgP一般自青春期前后（11~13岁）开始发病，甚至会发生在乳牙列，而广泛型AgP发病年龄一般在30岁以下（虽然也可见30岁以上患者）。

3、临床表现不同

CP发病部位与牙菌斑聚集或牙结石沉积情况关系密切。牙菌斑是CP的始动因素，牙结石则是最关键的局部促进因素。而广泛型牙菌斑聚集或牙结石沉积量可能较大，也可能较少。

4、治疗原则不同

CP的治疗以控制牙菌斑和牙结石为主要目标，通过减轻炎性刺激，可减轻疾病症状或延缓疾病发展；AgP不仅需要做基础治疗，更需要配合抗菌药物，如甲硝唑和阿莫西林。牙周袋越深的部位，药物治疗效果越明显。此外，AgP患者还需要调节免疫功能等。



做好疾病控制，明确诊断是关键

不言而喻，局限型AgP特征相对明显，故该病确诊相对容易，但这种类型并不常见。

广泛型AgP虽已将“年龄为35岁以下和全口大多数牙齿的重度牙周破坏”作为诊断标准，但因可能影响牙周疾病临床表现的因素较多，尤其是广泛型AgP也可见于35岁以上人群，因此要确诊该病必须排除一些局部或全身因素。

年轻人一旦患上牙周炎，确实要当心AgP发生。毕竟AgP进展迅速，对牙周组织的破坏力较强，很可能让年轻人的牙齿过早地出现松动甚至脱落。早发现和早治疗是控制疾病发展的关键。但大家也不必“草木皆兵”，年轻人是否遭遇了AgP是需要专业正规医院予以详尽检查后才能最终确诊的。只有尽早明确诊断，才能做到有的放矢。



乐山广电报祝广大读者新春快乐

SPRING FESTIVAL

HAPPY NEW YEAR. HAPPY YEAR OF THE OX.
GREAT LUCK EVERY DAY