



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

29

总第1457期
本期24版
2021年07月22日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

奥运场上的 乐山力量

P03-09



国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报对外报道地址：<http://szb.lswweekly.com/> 刊例：四三第册册定集图



本期导读

乐山广播电视报
2021.07.22

READING
GUIDANCE



10

新闻周刊

面孔

耍仁奥嘉：民族文化守望者



12

新闻周刊

观察

代餐狂潮



15

新闻周刊

一周新闻汇

东京奥运会新项目前瞻



18

科普周刊

热点

别再掉进减肥的死亡陷阱

值班编委：谭莉
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：<http://www.lswweekly.com/>
本报公众微信：乐山头条
新闻热线：2408770
发行热线：2429051
广告热线：2429053

本报部分图片来源于网络,请作者
与本报联系,以奉稿酬。



奥运场上的 乐山力量

■ 受新冠肺炎疫情影响，原定于2020年在东京召开的第32届夏季奥运会，历经重重坎坷与多方努力之后，将于7月23日重新起航，也重新凝聚全球的激情、团结、勇气与希望。

奥林匹克运动会是国际奥林匹克委员会主办的世界规模最大的综合性运动会，每四年一届，是世界上影响力最大的体育盛会。能够代表中国征战奥运会，是无数运动健儿的梦想。近年来，从“乐山奥运第一人”曾秀君，到国家射箭队男队教练员潘敏锐，再到女子曲棍球队彭杨、欧紫霞、徐纹娣“三朵金花”，嘉州健儿们屡次登上奥运赛场，书写了一个个逐梦奥运的精彩故事。

■ 本报记者 熊春鹰



A 女曲“三朵金花”征战东京奥运

7月14日，距离东京奥运会倒计时9天，东京奥运会中国体育代表团公布了最终的“奥运名单”，参赛运动员共431人，四川军团共13名运动员出征，其中，乐山籍运动员就有3人。这3名“国字号”选手就是犍为县培养输送到国家女子曲棍球队的彭杨、欧紫霞、徐纹娉，她们都是国家队的主力队员。此次与队友一道出征东京奥运会，将再次书写嘉州健儿逐梦奥运的精彩故事。

彭杨/ 5年实现“多级跳”

“三位姑娘都是我们乐山的骄傲！”犍为一中体育老师、曲棍球教练陈霞说起“三朵金花”满是欣慰。作为彭杨、欧紫霞、徐纹娉的伯乐兼启蒙教练，陈霞对三位姑娘了如指掌。

彭杨生于1992年，是犍为县定文镇定文街村4组人。性格外向的彭杨从小喜欢运动，尤其爱好打篮球，在犍为县定文初级中学读书期间师从邓国辉老师练习篮球，并于2005年和2006年两次夺得犍为县中学生篮球比赛初中组冠军。2006年5月的一天，恰逢陈霞、曾亮等人到定文中学选拔运动员，彭杨在场上的出色表现吸引了几位教练的注意。2007年7月，彭杨初中毕业后便进入犍为一中，一边学习文化知识，一边开始练习曲棍球。

“彭杨是个特别聪明的姑娘，在犍为一中学习期间，文化成绩的提高和技能水平训练两不误。她是那种技术型的运动员，思维敏捷、头脑灵活，球感非常好。”陈霞说，虽然进犍为一中以前连曲棍球是什么都不知道，但悟性高又肯吃苦的彭杨凭着自己的勤奋努力，在接触曲棍球一年多后就被招进四川省女子曲棍球队集训，随后进入四川二队。2009年，彭杨正式成为专业曲棍球队员；2009年8月，入选中国青年曲棍球队并担任队长；2011年1月，她又入选国家女子曲棍球队；2012年7月，彭杨入选伦敦奥运会中国曲棍球队，成为队中仅有的4名“90后”队员之一……从校队到省队、国家青年队再进入国家队及奥运阵容，彭杨仅仅用了5年时间，实现多少球员望尘莫及的“多级跳”。

翻开彭杨的战绩簿，每一步都走得扎实而坚定——2007年，彭杨随队参加“川犍电力杯”全国青少年曲棍球锦标赛夺冠，当年参加四川省青少年曲棍球锦标赛再夺冠军；2009年，作为队长率中国青年队参加亚洲青年锦标赛获亚军；2010年获全国青年女子曲棍球锦标赛冠军，并被评为国家级运动健将；2011年5月，获荷兰世界冠军杯第七名；2011年8月，获全国第七届城市运动会冠军；2012年伦



敦奥运会第六名；2014年世界杯第六名，仁川亚运会第二名；2015年奥运会资格赛第二名，世界联赛总决赛第四名；2016年里约奥运会第九名；2017年世界联赛第三阶段第二名；2018年雅加达亚运会第三名，世界冠军杯第四名；2019年世界联赛总决赛第七名……

“参加奥运会是所有体育人的梦想，光鲜亮丽的背后也承载着无数辛酸，没有人知道我们受过多少次伤病折磨。还记得第一次肌肉拉伤，第一次崴脚，第一次骨折……太多的疼痛都记忆犹新。无数次在心底告诉自己忍住，坚持住。”回忆自己这些年走过的路，彭杨感慨道，“能走到今天，我为自己骄傲。东京奥运会，我们一定全力以赴，不辜负家乡父老的期望！”



欧紫霞/ 13岁入选国少队

相比彭杨的高中开始学习曲棍球，1995年出生于沙湾的欧紫霞接触曲棍球的时间则更早一些。“这是一个尤其能吃苦、意志力特别坚定的姑娘。”陈霞回忆道，2007年，还在上小学六年级的欧紫霞在体育老师的推荐下被相中，开始了一边练球一边学习的生活。而随着欧紫霞对曲棍球的深入接触与了解，她在这条路上也越走越远。2008年，年仅13岁的欧紫霞便入选国少队，几年后进入国青队，2014年入选国家队。随后几年成绩也越来越好，参加了2016年的里约奥运会。

竞技赛场是需要天赋的，但好的成绩绝对离不开辛苦的训练和高度的自律。勤奋、自律就是欧紫霞成功的秘密武器，也是欧紫霞迈向成功的奠基石。“欧紫霞进入国少队的时候才十三四岁，同龄的女孩子还在父母面前撒娇，她到江苏去参加国少队的集训一待就是三四年。”陈霞告诉记者，欧紫霞的文化课成绩也十分优秀，平常训练再苦再累，文化课学习从来没有落下过，专业训练方面也一直稳扎稳打。2015年，欧紫霞获亚冠第二名，亚青赛第一名，世界联赛总决赛第四名；2016年，里约奥运会第九名；2017年，世界联赛第三阶段第二名；2018年亚冠第三名，亚运会第三名，世界冠军杯第四名；2019年，世界联赛第七名……

“如果没有她自己的坚持和父母的大力支持，就没法走到今天。”陈霞充满信心地说，这次参加东京奥运会，是欧紫霞人生中第二次征战奥运会，她将在赛场上赢得属于自己的荣光。

“你必须深入地去探索曲棍球这项运动，才会发现它充满了无限的乐趣。流畅的个人技术，队友之间的默契配合，有如神助的临场发挥，出其不意的制胜奇招，都给这项运动增加了无穷的魅力。”在欧紫霞心中，曲棍球带给她许多快乐和成就。虽然有过汗水、泪水、伤痛和迷茫，也曾有过放弃和逃避的念头，但是曲棍球独特的魅力让她一次次坚持下来，并享受着和曲棍球在一起的每一天。“也许以后的运动员生涯里还会遇到很多不顺，但是我相信不管有再多困难，曲棍球运动固有的魅力和女子曲棍球运动队的‘冰山雪莲’精神会让我永远坚持的走下去！”



徐纹娛



徐纹娛/ 女曲新星的美丽绽放

今年25岁的徐纹娛，是乐山“三朵金花”中最年轻的姑娘。虽然年轻，但她此前已获颇多荣誉——2015年亚冠赛第二名，亚青赛第一名，世界联赛总决赛第四名；2017年亚洲杯第二名；2018年，世界冠军杯第四名；2019年，世界联赛第七名，同年被体育总局授予国际级运动健将称号……

徐纹娛和欧紫霞是同一年被选入犍为一中开始曲棍球训练的。“和彭杨、欧紫霞不同，徐纹娛属于比较温婉的类型，刚到犍为一中的时候身体素质比较弱一些，但这个姑娘胜在勤奋聪明而且积极上进。”陈霞说。

曲棍球运动是一项集体性运动，强调整体战术与打法。每支球队都有独特的战技与打法，有各自独特风格，整体的防御与全场的逼抢是这项运动的显著特点之一，在进攻上强调速度，以快速进攻为主是各曲棍球队的共同特点，曲棍球运动技术要求简练，以快速运动中的技术实用性为第一要素；专业技术要求高，特定的战术是成功之关键，运动员有着过硬的心理素质，是整个球队致胜的法宝，每一个队员都有着不怕死的精神，在赛场上总会体现出不服输，坚韧进取的心。

“曲棍球带给了我很多收获。它教会了自己怎样去做好人再去打好球。教练一点一滴含辛茹苦的教我们各种技战术水平，然后再教我们怎样为人处事。”徐纹娛说，整个团队带给自己很多快乐，不论遇到怎样的困难大家始终都在一起肩并肩去面对，一起奋斗比赛训练，一起同甘共苦的努力。

从无到有 乐山曲棍球运动传奇

彭杨、欧紫霞、徐纹娉都是从犍为一中走出去的女曲棍队员。带领她们成长，提供专业指导的教练陈霞介绍说：“这些孩子最开始都是在校学生，孩子们来到犍为一中进行训练，从‘零’开始利用课余时间学习曲棍球，节假日期间也不松懈，可以说一年365天，至少有90%的时间都在练习、提高。”据了解，一名零基础的女子曲棍球运动员，通常需要用上4年时间，才能成长为一名成熟的运动员，参加省女子曲棍球队选拔。

曲棍球起源于公元前2000年的波斯，后传入希腊，19世纪下半叶，现代曲棍球始于英国，1861年，第一个曲棍球俱乐部成立。1875年，有了第一版的比赛规则。1908年，曲棍球运动正式列入第四次奥林匹克运动会比赛项目。作为一项小型球类运动，2005年之前的乐山，并没有多少人了解这个冷门项目。

2005年年初，为了参加2006年举行的四川省第十届运动会曲棍球比赛，乐山市决定组建一支曲棍球队，并将目光锁定在文化底蕴深厚、办学特色鲜明的四川省犍为第一中学。至此，犍为一中与曲棍球结缘，开启了体教结合打造学校体育特色品牌的新篇章，越来越多的乐山人也开始了解这项运动。

彼时，曾任四川省女子曲棍球队队长的陈霞退役回到家乡乐山，机缘巧合之下，陈霞作为优秀人才引进到犍为一中，担任曲棍球专业教练，开始组建女子曲棍球队。

那个时候，当地曲棍球运动并不普及，到各个学校选拔队员时，部分学校师生和家长都还不太认可，凭着一股坚持不懈的韧劲和对曲棍球运动的热爱，陈霞一遍遍地上门拜访，和学校沟通，给家长做思想工作。在她的努力和坚持下，犍为一中第一支曲棍球队成功组建，当时仅有包括陈霞在内的2名教练，12名球员。

建队初期，学校没有专业的训练场地，只能在土制足球场上捧着石灰，一步步弯着腰画线，下一场雨，就得再重新画一次。正是艰苦的训练环境，铸就了团队的拼搏精神，也实现了大家心中的体育梦想。2007年，犍为县委、县政府划拨经费100万元用于学校建设曲棍球场。投资2.48亿元新建的犍为一中已于2017年8月投入使用。新学校建有400米塑胶运动场、11人制曲棍球场、6人制曲棍球场和体育馆。并预留土地3万多平方米，用于建设曲棍球专用球场。学校坚持以“体教结合，塑造体育精神，培育体育文化，打造特色品牌”为体育工作核心，经过多年的探索与实践，取得了可喜的成绩，曲棍球特色品牌凸显，更多的人了解了曲棍球运动。

如今，犍为一中女子曲棍球队从最初的12人发展壮大到80多人，获得全国青少年比赛冠军8次，四川省各类比赛冠军14次；犍为一中女子曲棍球队已向国家队输送6名队员，向国家青年队输送6名队员，向国家少年队输送4名队员，向四川省队输送10名队员。



这些输送出去的队员参加各级国际大赛均取得优异成绩。其中，2011年，彭杨入选国家女子曲棍球队并于第二年入选中国体育代表团出征伦敦奥运会。2015年，彭杨、欧紫霞两人入选中国体育代表团出征里约奥运会。2017年7月，彭杨、吴梦荣、欧紫霞、钟梦玲4人参加世界女子曲棍球联赛荣获亚军，成功打入2017年世界女子曲棍球联赛年终总决赛，并赢得了2018年世界女子曲棍球超级联赛入场券。2017年8月，学校输送的彭杨、吴梦荣、欧紫霞、徐纹娉、钟梦玲、李敏6名队员为四川队首获全运会冠军立下赫赫战功。

“每当看到孩子们在运动场上取得优异成绩，我的内心就非常自豪，这都是我们乐山走出去的骄傲！”如今，犍为一中成为“国家曲棍球奥林匹克后备人才训练基地”，陈霞期盼着未来这里能有更多的曲棍球运动员走向更宽广的世界，为家乡争光，为国人争光。

B 逐梦奥运

从女子曲棍球队彭杨、欧紫霞、徐纹娈“三朵金花”，到国家射箭队男队教练员潘敏锐，“乐山奥运第一人”曾秀君，嘉州健儿们屡次登上奥运赛场，书写了一个个逐梦奥运的精彩故事。



潘敏锐(左)指导队员练习

射箭教练潘敏锐

2021年7月14日，2020年东京奥运会中国体育代表团名单公布，潘敏锐担任射箭项目教练。

80后潘敏锐是土生土长的乐山人。

潘敏锐从小就崇拜体育明星，有一次无意中从电视上看到射箭运动，一颗好奇的种子从此在心中种下。谈到与射箭运动的结缘，潘敏锐觉得是一种偶然，但“既然选择了，就要把它做好”。

1997年，13岁的潘敏锐通过父母朋友的推荐，进入乐山射箭队，成为一名射箭业余运动员。出于好奇接触到射箭运动的潘敏锐，并没有仅仅把这件事当做“业余”来对待，而是投入更多的专注和专心。训练的地方在中心城区阳光广场，每天早上都有早操课。潘敏锐每天早上5点半就要起床，骑半个小时的自行车，赶在6点半以前到达射箭场，一个小时的训练结束后，再骑着自行车赶回学校去上课。

潘敏锐回忆说，那时候的训练场地很小，不到10米宽，长度近70米，尽管场地条件艰苦，但在那个时候已经算是很珍贵的场地了，因此大家也倍加珍惜每一次训练的机会。“现在回想起来，那时候虽然很苦很累，但是特别充实。长期以来培养了自己坚毅的品格和独立的人格，并一直影响着我之后的人生。”

在教练的悉心指导下，潘敏锐对射箭运动的兴趣越来越浓厚，各项技能也在不断提升。2002年，潘敏锐被选入四川省射箭队，成为一名专业运动员；2005年入选国家队，并代表国家队获得马来西亚亚洲杯冠军、代表四川队获得多次全国锦标赛、冠军赛等比赛冠军……

2009年，潘敏锐退役后在四川省射箭队任教，2011至2016年进入国家射箭青年队担任教练，2017年至今在国家射箭队担任男队教练员。成为教练员后，潘敏锐把全部心思都用在了培养运动员上。小到运动员的生活起居，大到运动员的发展规划，运动员人生观、价值观的养成等。在潘敏锐看来，教练员责任重大，因为每一个决定都关系运动员的未来。

作为国家队主管教练，潘敏锐带队在2018年第三届阿根廷青年奥运会上获得金牌；2019年国际箭联射箭世界杯土耳其站获得反曲弓男子团体淘汰赛第一名；在2019年荷兰射箭世界锦标赛上获得反曲弓男子团体淘汰赛第一名，并取得东京奥运会满额参赛席位。

从乐山走出去的潘敏锐一直关注着乐山射箭运动的发展，只要发现有潜力的运动员，总要倾力培养。每次回乐山看望恩师、母校时，都不忘为家乡“出谋划策”。2013年11月选招乐山籍运动员梁家彬、刘柏君进入四川省射箭队集训，2015年10月报调进队，入队至今该两名运动员在国内外比赛中取得了不俗战绩。

回望多年来的体育生涯，从激昂向上的业余训练生，到踌躇满志的专业运动员，再到桃李芬芳的国家队教练员，射箭贯穿了潘敏锐人生中的几个重要阶段，而他本人也一直在这片田地上努力耕耘。2019年，潘敏锐被国家体育总局授予体育运动荣誉奖章，这也是该领域的最高奖章。“胜人之难以胜，为人之不敢为。”这是多年前潘敏锐的教练留给他的一句话，如今，他也把这句话送给更多的体育人。“体育人需要努力，更需要用心思考，只有不断更新自己的知识及技能，未来才有无限可能。”



2019年潘敏锐获得荷兰世锦赛冠军



“乐山奥运第一人” 曾秀君



说到乐山与奥运赛场的故事，不得不提有着“乐山奥运第一人”之称的曾秀君。

曾秀君是中国国家田径队著名短跑运动员。2001年上海东亚运动会，曾秀君一鸣惊人，击败队友李雪梅夺得女子百米冠军。在4×100米接力项目中，曾秀君成绩优异，曾荣获2002年釜山亚运会冠军，2000年悉尼奥运会八强。

1977年，曾秀君出生于四川眉山（眉山与乐山1997年“分家”），青少年时期，曾秀君曾就读于眉山县环湖初级中学、眉山第一中学，在一次中学生运动会上，这个“像风一样的姑娘”让人印象深刻，也让她被乐山市体育职业中学田径教练相中。1992年，曾秀君进入乐山市体校学习，开始接受更为专业和系统的训练。天赋加后天的刻苦勤奋，使得曾秀君1994年进入四川省体工队，1995年便入选国家田径队。

1997年全国运动会，曾秀君与队友一起打破女子4×100米接力亚洲纪录；2000年9月，她参加了悉尼奥运会女子4×100米接力赛，与队友一道获得了第八名的好成绩，使中国在这一项目上获得历史性突破；2001年北京世界大运会4×100米接力冠军、女子100米亚军，东亚运动会女子百米冠军，九运会4×100米接力冠军、女子100米第四名；2002年全国田径锦标赛第三名、女子100米第四名，韩国釜山亚运会女子4×100米接力冠军……

“2000年悉尼奥运会上4100米接力赛上进入八强，那次是黄皮肤的运动员首次站在短跑决赛的起跑线上，是历史性的突破，后面才出现了像刘翔、苏炳添等越来越优秀的亚洲黄皮肤短跑选手，我们黄皮肤的亚洲人在短跑项目上的表现也越来越出色。”退役后的曾秀君于2006年执教于西南交通大学，成为该校老师执掌校田径队。

乐山竞技体育硕果累累

“体育是一种国际语言，人们甚至不需要翻译、不需要解释，就可以自由交流。”市体育局相关负责人表示，在乐山这片钟灵毓秀的土地上，洋溢着健康向上的体育活力。体育承载着356万乐山儿女奋勇争先的拼搏精神、扬我国威的民族自信，始终同乐山经济社会发展紧密结合，带着体育强市的奋斗目标扬帆起航。

竞技体育集中代表着一个地区体育发展水平。近年来，竞技体育场上，乐山捷报频传。据不完全统计，近五年来，先后组织参加十三届全运会、全国二青会等省级及以上比赛130余次，获得金牌184枚、银牌219枚、铜牌293枚，举重运动员杨秋霞获省政府通报表彰；谢梦雨征战2019年亚洲锦标赛获女子自由式摔跤55公斤级冠军；彭杨、欧紫霞、徐纹娱助力中国女曲晋级东京奥运会，彭杨获评全省“标兵运动员”……

竞技体育离不开人才培养。为培养更多更优秀的乐山运动健将，乐山市加快体育后备人才培养，积极实施“奥运争光计划”，抓阵地建设，科学布局，以市奥林匹克学校为龙头，以市体育中心、区县为基础，以社会力量为补充，完善体育训练体系，确保竞技水平保持争先。创建建成国家级高水平后备人才基地1个、省级高水平后备人才基地3个、省级幼儿基地2个、县区重点业余训练单位3个，市级训练基地22个。全市现有13个国家青少年体育俱乐部、国家级体育传统项目示范学校1所、省级体育传统项目示范学校13所、市级体育传统项目示范学校60所。

近年来我市体育赛事发展迅猛、劲头强势，已成功举办各类体育竞赛200余次，其中连续承办了包括环中国国际公路自行车赛、黑竹沟户外挑战赛、全国桥牌A类联赛、国际峨眉武术节、世界传统武术锦标赛、全国竞走锦标赛等在内的一系列高端、大型国际国内体育赛事。

2018年7月9日，省政府常务会确定将乐山作为2022年四川省第十四届运动会举办城市。这也是自省三青会后乐山再次获得举办全省综合性运动会的殊荣。目前，全市现有13个责任单位27个参赛项目2310余名注册运动员常年训练，其中，205名运动员在省队集训代训；36名优秀运动员在国家队、省专业运动队训练，积极备战东京奥运会、陕西全运会等世界级、国家级重大赛事。

“体育之花”在生机勃勃的嘉州大地绽放，散发出沁人心脾的芬芳。乐山体育，未来可期。



受访者供图

耍仁奥嘉： 民族文化 守望者

■ 本报记者 杨莹

人物
档案

耍仁·奥嘉，1979年生。中国音乐家协会会员、四川省音乐家协会会员，乐山市音乐家协会副秘书长。曾获中国红歌会年度前三甲、文化部第八届声乐大赛流行组冠军、中央电视台第13届青歌赛优秀奖、中央电视台“我爱唱军歌”年度亚军、中央电视台“我要上春晚”年度总冠军、中央电视台“星光大道”周冠军、等荣誉。2019年10月发行国家艺术基金资助项目歌曲《羌红》。原创歌曲《梦中的歌谣》入选国家民委、国家文旅部举办的第二届全国少数民族声乐作品展演优秀作品奖，四川省2019年度百家“推优工程”优秀原创文艺作品。每年受邀参加央视各种晚会节目。

生下来就会唱歌的民族

彝族，是一个被形容为用“诗来思维，用歌来语，生下来就会唱歌的民族。”

初见耍仁奥嘉，他正在为新创作的歌曲《一首平凡的赞歌》忙碌而紧张的工作。跟随着韵律的节拍，他动情地哼唱，由内而外地散发着彝家人质朴的情感和浓郁的民族特色。“每次发生火灾，我们总能看见这样一群人，他们勇敢顽强、临危不惧、赴汤蹈火。”奥嘉告诉记者，消防员一次次华丽的逆袭，并非不知宿命，却毅然前行，抛下了生死和别离，为人民建筑起生命的防线。“想通过这首歌向消防致敬，也希望通过这首歌让更多人关注和了解消防员，一起传递英雄事迹。”

受生活环境和民族文化的浸染，奥嘉从小就与音乐结缘，用他的话说，少数民族没有不热爱音乐的。“我小时候很爱唱歌，还能边唱边跳。”从小热爱民族文化的奥嘉总是期盼着每年的“火把节”、“彝族年”、婚庆……“在这些节日上我可以尽情地跳舞唱歌、赛马、摔跤。”因从小耳濡目染，奥嘉自然而然地爱上了唱歌。“小学五年级的儿童节，我演唱了一首歌，获得了一等奖。”后来，参加工作的奥嘉，成为了一名乡村教师，工作中他仍然坚持自学音乐，并进行创作。很快，他的才艺被县文化局赏识，被推荐参加峨边县建县20周年的晚会表演。当晚他表演了



9个节目，高亢的嗓音将彝族曲风表现得淋漓尽致，征服了在场的乡亲父老，同时也结识了吉胡阿力、吉胡阿川。相见恨晚的三人因共同的梦想——传承彝族文化，而走到一起。2004年，成立“黑竹沟彝人”组合，开始在各种表演活动中日渐崭露头角。

『一排一班』组合（左二为耍仁奥嘉）



让全世界听见佳支依达

艺术的生命在于传播，一个民族如果没有对自己的根的守望，那就会流于肤浅和简单。

2015年，在外接触了很多不同音乐的奥嘉回到家乡——乐山，把本土文化与流行音乐结合起来进行创作，并融入民族特色。奥嘉暗下决心，“创作更多的民族歌曲，传承彝族文化。成为自己的音乐发展方向。”

“太阳是我们金色的太阳，月亮是我们银色的月亮。人间最美的姑娘是甘嫫阿妞，一首古老的歌谣越唱越动人……”奥嘉感言，每个人记忆中都有一首歌，一个梦。有一段旋律从祖辈流传下来，已有近千年，总是在耳畔回荡，陪着我长大，那是歌颂彝族美神甘嫫阿妞的歌谣。她坚贞不屈，不畏强权的精神，激励彝家儿女积极向上，奋发有为。于是，奥嘉处女作品《梦中的歌谣》诞生，表现了独属于彝族的语言魅力和情感张力的同时，展现出彝族人民对美好生活的向往。

2019年11月，奥嘉北京个人演唱会在中国电视节目制作基地·星光影视园·星光演播厅举行。“中国百慕大，世界的黑竹沟。千古彝风今胜昔，佳支依达再起航……”演唱会以原创歌曲《向往佳支依达》拉开帷幕。“这首歌不仅表达了峨边人民在国家脱贫攻坚政策下所取得的丰硕成果，也表现出民族团结精神所折射的巨大力量。”奥嘉介绍，2019年8月，音乐短片《向往佳支依达》在峨边彝族自治县开机。短片将音乐和画面结合，赋予浑厚地呼唤表达对支格阿鲁的弓箭和美神甘莫阿妞的裙摆的景仰，唱出了峨边人的精神和气势。

一直活跃在文艺工作最前线奥嘉，一直希望把峨边特色文化旅游文化宣传出去。于是，奥嘉又创作出歌曲《尼木泽》，“‘尼木泽’意为彝乡美。山脚的村庄亮了，江边的山脉火了，春风吹绿了大渡河。如今的彝区人民真正实现了‘住上好房子、过上好日子’的梦想。”奥嘉介绍，民族音乐做好了，它才是世界的。

音乐对奥嘉而言不再只是爱好，从台前慢慢走到幕后的他，一直在推广、挖掘、整理，希望出一些更好、更能与世界接轨的作品。彝族音乐的可挖掘性很大，未来将会创作更多的民族歌曲，发扬本土文化，传承民族精神，让更多的人感受到彝族音乐的魅力，让全世界听见佳支依达，看见美丽黑竹沟。奥嘉感言，“大山哺育了我，是我艺术的摇篮。自己很幸运能得到众多的荣誉，这荣誉也是责任，激励自己永远以一颗感恩之心，投入到民族艺术的传承和青年艺术人才的培养中去。”



（参加2010年中国红歌会 左一为要仁奥嘉）

（受访者供图）



央视八一晚会录制现场

演唱生涯不断磨砺



“2008年，“黑竹沟彝人”组合改名“彝组合”，并在第十三届CCTV青年歌手电视大奖赛四川赛区选拔中，以无伴奏歌曲《朋友我要你来做客》，获流行组第二名，最后进入了全国总决赛。”奥嘉回忆，那次比赛是第一次参加正规专业比赛。也是通过那次比赛，更清楚地看到了自身的不足，并在音乐领域开始深耕细耕。

2010年12月，奥嘉来到了战旗文工团。在战旗4年的时间，成了他学习和认知上的突破口。“进战旗文工团意味着达到第一流的音乐水准。从组队到参加青歌赛，从参加红歌会到战旗深造，再到音乐剧公演，所走的每一步都是因为对音乐的热爱。”

2010年在《中国红歌会》舞台上，彝组合一步一步从15万名参赛选手中脱颖而出，最后走进了年度前三甲，成为乐山的骄傲。2013年，彝组合组建了全国第一支军旅青春偶像组合——一排一班组合，参加CCTV“我要上春晚”节目。从初赛到半决赛，再到全国总决赛，每场都是“人气王”。2014年，彝组合重新组建青春偶像“万马奔腾”组合，参加《星光大道》再次受到全国人民的瞩目……“音乐是一个享受的过程，在每一场比赛中最为可贵的是获得专业老师的点评，让我不断成长。”奥嘉回忆，印象最深的是李谷一曾点评“彝组合的和声是中国最完美的和声”，这让他受到了莫大的鼓舞，也更坚定了在音乐道路上继续前行的决心。

代餐狂潮



减肥风潮之下，代餐市场正悄然崛起。“健康”与“瘦身”成为年轻消费群体的饮食观念，低脂、低热且饱腹感强的代餐产品开始备受推崇。

■ 本报记者 杨莹

实现减重自由

夏天到了，为了能露腿、露腰，王欣然又开始了自己的减肥大计，节食、辟谷、吃药等奇招百出。“大学毕业以前，以为自己永远不会长胖。”工作后，忙于应酬，29岁的王欣然体重达到67KG。“但这次没有以往的焦虑，半个月前我瘦了10斤。”王欣然的减重秘诀藏在“代餐”中。“半个月前一直在吃代餐，还挺方便，最近因为应酬就停了下来。其实也故意想‘放纵’一下自己，过几天再吃代餐就好了，反正还会瘦的。”这样的“减重自由”让王欣然“安全感”十足。

“小小的一袋里面，有很多香脆的谷物，加点矿泉水或者牛奶摇一摇，就可以食用了。”已食用代餐产品1年的周浩威，最近爱上了韩国很火的8秒餐。“一小包可以饱腹5小时，晚上用来代餐极好。”这一次周浩威的目标是15天瘦10——15斤。周浩威告诉记者，朋友圈里充斥着各种微商代售的代餐产品，酵素、代餐粉、能量棒，还有代餐品牌投放的朋友圈广告，不少博主也在分享自己用的代餐产品。“说到底，我们要的就是‘胖瘦自己说了算’。”周浩威坦言，减肥的悖论就在于，又想吃，又想瘦。其实就是又懒又馋，导致代餐狂潮在当下如此受欢迎。



杨莹/摄

成分+营销 助推代餐走俏

在以“瘦”为美的时代，很多人信奉“一白遮百丑，一胖毁所有”，戏谑的话语背后体现出当下年轻人对体重和身材的重视。

记者在走访中发现，不管是城区各类大型商超还是小型便利店，货架上都有代餐食品的一席之地。在伊藤洋华堂内，各品牌的谷物代餐产品被摆到显眼位置，前来选购的消费者基本都是附近居民。正在购买一款代餐饼干的李女士告诉记者，她希望通过代餐食品减肥，依照商家推荐，无需节食，用代餐饼干代替米饭即可达到减肥瘦身效果。

对比线下，线上代餐销售一片火爆。记者打开淘宝搜索“代餐”发现，代餐食品种类繁多，有些销量过万。以某款低卡鸡胸肉为例，其拥有多种口味，月销已达到10万+，评价超过26万。“我们的代餐食品主打高蛋白低脂肪，所有的代餐食品包装上都标明了脂肪含量等成分。每日一袋，拎包就走。”商家告诉记者，消费者对于自身健康关注度和身材要求提高，对于代餐食品的成分也更加讲究。为此推出了爆款零食魔芋粉、低脂鸡胸肉、高蛋白牛肉片等，价格十几到二十元不等。

减肥风潮之下，代餐市场正悄然崛起。尤其是进入2020年之后，年轻消费群体的饮食观念发生了巨大的变化，“健康”与“瘦身”成为最主要的关注点，低脂、低热且饱腹感强的代餐产品开始备受推崇。代餐业内人士周瑾表示，很多有减肥需求消费者在短暂的运动和节食没有见到效果后，耐心便被消磨殆尽。因此，能在保证吃饱的情况下降低热量摄入，从而通过不用节食和运动的方式实现减肥，是大部分代餐食用者的目的。

减肥大军日益壮大，很多人一边高喊减肥口号，一边既迈不开腿也管不住嘴，他们寄希望于“躺瘦”，希望只靠“吃”就能实现快速减重。据《2020代餐轻食消费洞察报告》显示，2019年中国代餐品牌数量为2837个，2020年增加到3540个。除了网红品牌ffit8、Smeal、王饱饱、Wonder Lab等，Keep、咕咚等运动健康类App也纷纷推出代餐产品。传统食品企业中粮推出了具有减肥代餐功效的饼干，旺旺推出了健康零食品牌Fix Body，五谷磨房推出麦片品牌“吃个彩虹”等。《功能营养代餐市场消费趋势》显示，近一年来，国内代餐市场的消费金额和消费人数均呈现50%的高速增长。根据天猫数据预测，2021年代餐轻食类目销售额同比增长290%，代餐消费人数三年来增长了78%，人均年消费金额达3000元以上。



专家提醒：科学膳食才是关键

“想胖就胖，想瘦就瘦，只是一个理想境界。”23岁的妍卓曾坚持代餐，最终以“失败”告终。“当时的体重有60KG，为了追求A4腰和骨感身材，下决心要暴瘦二十斤。”于是妍卓网购了各式代餐粉、代餐饼干，当做一日三餐，吃了两个多月，不仅没瘦成“小腰精”，身体还亮起了“红灯”。

某种程度上，代餐算不上一顿饭，但代餐的设计者希望它具备一顿饭的功能，既饱腹，又不具备一顿饭的热量。中国营养学会曾在《代餐食品》团体标准中建议，长期食用代餐的人群，每日需最低摄入能量800卡、蛋白质50克，另包括维生素A、维生素D、叶酸、钙等19种营养素。记者在大部分代餐产品成分表中看到，不同口味的代餐奶昔，能量值均不足300卡/瓶；此外，也未明确标注产品含有多少种营养素、每种营养素的含量，消费者无法从中获知产品的具体营养成分。

“从营养学的角度而言，全营养配方的代餐产品是可以替代正餐的，不过需要科学配比。”乐山市人民医院营养科主任陈红洁表示，人体所需的营养素，代餐产品并不能完全提供。市面上各类代餐产品主要还是以膳食纤维、糖水、高蛋白为主。以膳食纤维代餐产品为例，其损失的是蛋白质成分。消费者长期食用丢失的也只是身体内的水分和肌肉。“减重不能减营养，过于在意减掉体重，而忽略身体对各种微量元素的需求，从而影响身体健康，实属顾此失彼。更重要的是，代餐产品忽略了人体个体化差异的特性。”陈红洁指出，对于专业的减脂，需要通过对外期望减重的个体进行健康状况的专业评估、减重期望值的分析，才能多

维度地作出健康减重的指导意见。

不科学的代餐相当于变相节食，通过加大所需热量和实际摄取热量的差值，达到减肥目的。陈红洁解释，为了维持人体基础代谢和正常的活动，一个健康的成年女性每天大约需要摄取1800大卡的热量，男性则需要2100大卡的热量。如果身体长期处于一个低能量摄入状态，对健康有害无益。长期用不科学“代餐”取代正餐，吃出营养不良的患者不在少数，更有甚者引发失眠、脱发、肝肾损伤、抑郁症等健康问题。陈红洁提醒，如果有肥胖问题的人群，应先到医院咨询专业医生进行综合评估，制定专业的饮食方案，在专业医生的指导下，通过代餐代替一部分膳食，帮助进行体重管理。对于体重正常的健康人群的体重管理，最好的选择仍是平衡膳食，适量运动。



杨莹摄

遗失声明

- 周大贵所持有的军人残疾证（编号：川军K028969）遗失作废。
- 方俊杰所持有的道路运输经营许可证川L8270（编号：511102006989）、川L87873（编号：0090501）遗失作废。

打造平台型综合能源服务商

——乐山电力连续13年发布企业社会责任报告

■本报记者 熊春鹰

近日，乐山电力股份有限公司正式发布《乐山电力2020年度企业社会责任报告》，这也是该公司自2008年以来连续发布的第十三份年度企业社会责任报告，全面、充分地展现了乐山电力2020年践行“以人为本、服务民生、绿色发展”社会责任理念，在提升电气水要素保障、服务经济社会民生、抗击新冠肺炎疫情、优化营商环境、提升优质服务、社会公益援助及助力脱贫攻坚等方面所作的积极贡献和有效成果。

2020年是全面建成小康社会和“十三五”规划的收官之年，是保障“十四五”顺利起航的奠基之年，也是乐电公司实施新战略、开启新征程的开局之年。作为国有控股公用事业上市公司，在关注公司自身发展及全体股东经济利益的同时，充分关注包括公司员工、债权人、客户及社区等在内的利益相关者的共同利益，实现公司发展与股东发展共受益，公司发展与员工发展共分享，公司发展与客户发展共进步，公司与社会发展共和谐，用良好的业绩回报股东、回报员工、回报客户、回报社会，推动了创新、协调、绿色、共享、开放发展。

提升要素保障能力

“十三五”期间，乐山电力完成固定资产投资20.05亿元，优化电网结构，新建110千伏变电站3座，增效扩容改造水电站4座，不断提升电力供应保障能力；完成第一水厂水源迁建，新建改造自来水厂3座，自来水日生产供应能力提升至24万吨；建成金瓦输气干线抢险工程，打通应急气源“梗阻”，推进第二气源建设，日供气保障能力提升至60万立方米；全面推进电网升级改造，“电能替代”助力美丽乡村，让清洁电力点亮山区小镇，共绘乡村振兴美好画卷；建成96500服务热线、投运“乐电通”网上缴费平台，推进智能表计全覆盖，优质服务深入人心。

积极抗击新冠疫情 全力以赴抗洪抢险



助力社区灾后抢修复电

乐电公司坚持疫情防控和经营发展两手抓两不误，建立分级管控、属地管理、综合协调工作机制，全力保障客户电气水安全可靠供应。全力保障供区疫情防控重点单位和场所、群众生活、企业复工复产等用电用水用气需求，进一步增强疫情期间应急抢修力量。公司还积极落实“六稳”“六保”政策，兑现抗击疫情补贴，实行电价调整，共计落实7275万元优惠扶持政策，助力企业复工复产。

2020年乐山“8·18”百年一遇特大洪灾，使乐电公司电气水网遭受历史性重创。公司党委迅速部署，启动防汛应急Ⅰ级响应，全体党员干部员工众志成城，主动担当作为，奋战在抢险保供的第一线，用最短的时间及时恢复了电气水正常生产供应，为乐山市全面恢复正常生产、生活秩序作出应有贡献，有力展现了新时代乐山电力的国企担当，公司党委获得“乐山市防汛救灾先进基层党组织”荣誉称号。



2021.1.24丰收110KV变电站投运

助力精准脱贫 持续捐资助学

全面贯彻落实中央和省委、省政府打赢脱贫攻坚战的决策部署，自2015年起定点帮扶峨边县新场乡星星村以来，先后捐赠500余万元用于党建基层堡垒建设、基础设施建设、人畜饮水改造、移风易俗、文化设施建设等，以“造血”扶贫多渠道发展产业，将“农户+合作社+食品加工厂+电商平台+乡村旅游”串珠成链，让村民和村集体经济持续增收，村容村貌大为改观。2017年星星村高质量实现“双脱贫”，2018年贫困发生率下降为零。星星村2019年被评为“省级四好村”“市级文明村”，乐电公司被四川省上市公司协会评为“扶贫先进单位”，两任驻村第一书记多次荣获省、市、县扶贫先进个人。

2020年9月16日，乐电公司举行2020年“圆梦大学·爱在乐电”扶贫助学仪式，52名贫困学子获得了3000-5000元不等的助学金。

乐山电力始终坚持以“培养栋梁人才”为目标，不断创新完善扶贫助学机制，探索出了一条独具特色的助学之路。自2007年开展“圆梦大学·爱在乐电”扶贫助学活动以来，14年间扶贫助学累计捐助总额达439万元，帮助1916名贫困学生“圆梦”大学。

乐山电力创新扶贫助学活动方式，在公司范围内招募青年志愿者导师，与家庭特别困难的大学生结成“一对一”帮扶模式，形成了乐山市扶贫助学的“乐电模式”在全省推广，被评为“四川省社会扶贫先进集体”“爱心单位”。受到公司资助的大学生毕业后，活跃在社会各行各业，他们将这份爱心延续。

加快构建“四网”融合发展新格局

2021年是中国共产党建党100周年，也是十四五规划开局之年，是实现两个一百年奋斗目标的历史交汇点，非常关键，也非常重要。乐山电力将坚持“以网为纲、融合发展，打造平台型综合能源服务商”的战略定位，加快构建电力、燃气、自来水、泛在物联网“四网”融合发展新格局，推动公司由粗放低效型向集约高效型转变，由生产经营型向市场营销型转变，由封闭保守型向开放创新型转变。以高质量发展为中心，以转变发展方式为主线，以改革创新为动力，加快建设综合能源服务型企业，做大做强电气水核心业务，推进新能源建设和服务业发展，努力实现在综合能源服务市场中走在前列，奋力推进“三优两型”优秀上市公司建设，扎实做好民生服务保障，更好满足人民群众对美好生活的向往。

东京奥运会新项目前瞻



东京奥运会开赛在即，滑板、冲浪、竞技攀岩等大项将首次亮相奥运会。增加这些项目的主旨为吸引年轻人参与，提升奥运赛事活力，也客观上为东道主日本队提供了更多争金夺银良机。

2014年12月，国际奥委会全会通过《奥林匹克2020议程》，围绕可持续发展、提高公信力和吸引年轻人提出改革建议，其中包括相对灵活地设置奥运会比赛项目、东道主可提议增项。

滑板、竞技攀岩、冲浪均有深刻的“年轻”“时尚”烙印，受年轻人追捧。2016年8月，国际奥委会全会表决通过，滑板、冲浪、竞技攀岩、棒球和空手道等5个大项进入2020年东京奥运会。“现在的年轻人有很多选择的机会，不能指望他们找上门来，我们必须主动作为。”国际奥委会主席巴赫在表决通过后表示。

东京奥运会滑板比赛分为碗池、街式小项，将产生4枚金牌。我国两名女选手张鑫、曾文蕙将分别出战碗池、街式，前者曾摘得雅加达亚运会铜牌。竞技攀岩设男、女全能2枚金牌，参赛选手将参加速度、抱石、难度三项比拼，决出冠军。中国攀岩队两名“00后”运动员潘愚非、宋懿龄将分别参加男、女全能比赛。

冲浪比赛将在太平洋沿岸的千叶县举行，男女各20名运动员参赛，共产生2枚金牌。中国冲浪队近年取得长足进步，但与国际高水平运动员还有一定差距，未获得东京奥运会参赛资格。

棒球在日本广受欢迎，堪称日本国民运动。在世界棒球联盟最新排名中，日本棒球、垒球均名列前茅。与其他四项“首秀”不同，棒球上次正式出现在奥运赛场是2008年北京奥运会，当时日本垒球队勇夺冠军，日本棒球队排名第四。此番重返奥运，被视为东道主冲击最高荣誉的重点项目。

空手道是东京奥运会新项目中的金牌大户，共将产生8枚金牌，日本队在该项目具有一定优势，派出了多名运动员参赛。

我国两员女将尹笑言、龚莉出战空手道赛场。尹笑言曾夺得雅加达亚运会冠军，奥运积分排名女子61公斤以下级第一，有冲击金牌的实力。

28岁的尹笑言此前表示：“我是真期待奥运会，因为这是人生当中第一次，对我来说也可能是唯一一次，所以我又期待又很珍惜。我希望能站上最高领奖台，我真的太渴望了。”

上述五个大项之外，本届东京奥运会在柔道、射箭、射击等项目新增了混合团体赛，还在拳击、自行车、游泳等项目新增小项。

“我们很高兴地看到，时下很热门的霹雳舞将进入2024年巴黎奥运会。到2028年洛杉矶奥运会，还会有新项目加入。这就是奥运会的魅力所在，它将不断成长，并反映体育运动的发展趋势。”国际奥委会奥运会部执行主任克里斯托弗·杜比日前在东京表示。



我国成功发射遥感三十号10组卫星



北京时间2021年7月19日8时19分，我国在西昌卫星发射中心用长征二号丙运载火箭，成功将遥感三十号10组卫星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。此次任务还搭载发射了天启星座15星。此次任务是长征系列运载火箭的第380次飞行。

南水北调中线工程累计调水400亿立方米



截至2021年7月19日，南水北调中线一期工程自陶岔渠首累计调水入渠水量达400亿立方米，向河南省供水135亿立方米，向河北省供水116亿立方米，向天津供水65亿立方米，向北京供水68亿立方米。其中，向津冀豫生态补水59亿立方米。中线工程已成为京津冀豫沿线大中城市地区主力水源，直接受益人口增加至7900万人。

祝融号火星车行驶里程突破509米

据国家航天局探月与航天工程中心7月17日23时30分许发布的信息，当日祝融号火星车行驶里程突破509米，即将到达第二处沙丘，计划对沙丘及周边环境开展详细探测。截至目前，祝融号火星车在火星表面工作64个火星日，天问一号环绕器在轨工作360天，距离地球约3.75亿千米，单向通信时延接近21分钟。两器状态良好，各分系统工况正常。

“四川造”新冠疫苗进入三期临床试验

一种新的“四川造”新冠肺炎疫苗目前进入三期临床试验，正在申请尽快上市。“四川造”新冠疫苗是由魏于全院士团队研发的重组蛋白新冠疫苗，基于结构生物学的精准设计，靶向新冠病毒与人体细胞的结合部位，利用昆虫细胞在培养液中大量繁殖，将新冠病毒的基因引入昆虫细胞，生产出高质量的重组疫苗蛋白。“四川造”疫苗主要针对18岁到60岁左右成年人，需注射三针剂量。

工信部通报145款侵害用户权益APP

工信部近期组织第三方检测机构针对用户反映问题较多的医疗健康、电子商务、实用工具等类型手机应用软件进行了专项检查，已通知相关企业进行了整改。截至目前，尚有71款APP未完成整改，抖音极速版、东方财富、虎牙直播、安居客等在列。同时，各通信管理局按工信部APP整治行动部署，积极开展手机应用软件监督检查，辽宁省、浙江省、广东省、四川省、宁夏回族自治区通信管理局检查发现仍有74款APP未完成整改。

（据人民网、新华网）

犍为侏罗纪探险谷 带你穿越时空

夏天就该去森林探险，听蝉鸣、蹬溪水、看恐龙。

玩乐：在清凉的丛林中嬉戏

7月17日，嘉阳·桫欏湖旅游景区内的侏罗纪探险谷正式开始试营业，青葱茂密的桫欏林，冰凉清澈的溪水，清爽宜人的山风，惊险刺激的恐龙，在这里度过一个清凉舒爽的夏日时光。

来到侏罗纪探险谷，映入眼帘的是遮天的绿意。数以万计的桫欏树和周围茂密的野生植物，仿佛一个天然氧吧，清洗着游客的肺部。行走在峡谷当中，氤氲水雾扑面而来，瞬间让人感觉凉爽无比。

沿着侏罗纪探险谷的人行栈道前行，眼前是青山、绿水、奇峰、古木，耳边是鸟鸣、水流、风声，鼻息间是峡谷内的草木原本的馨香和芬芳，峡谷万变，一步一景。在清澈的溪水中嬉戏，还能发现小鱼小虾；在形态各异的恐龙旁互动，在玩耍中学习自然知识；在山间的古栈道行走，感受大自然的苍莽壮阔。

除了侏罗纪探险谷，嘉阳·桫欏湖旅游景区内还有嘉阳小火车、芭沟镇、黄村井矿洞、桫欏湖等多个景点，绝对满足你对暑假出行的所有想象。

住宿：在时空的交替中沉醉

完整的嘉阳·桫欏湖旅游景区之旅，住宿自然必不可少。带着苏式风格，让人梦回工业时代的苏联专家楼酒店；夜幕降临，徜徉漫步在嘉阳·桫欏湖旅游景区的街道上，月光和星光洒落身上，静静深呼吸，慢慢去领略，感受最闲适的慢生活。

吃喝：尝一口旧时光味道

在景区游玩到饭点，芭沟镇独具特色的食堂正在等待你的光临。

东方红食堂，位于芭沟镇东方红广场，是嘉阳·桫欏湖旅游景区区内备受来往游客喜爱的饭店之一。店内的装饰带着上世纪的风格，菜品也颇具当地特色，有当地特产的芭蕉花、有满身故事的保健饼、有用铲子装着的腊肉，物美价廉，不容错过。



Link——两天一夜，路线安排——

第一天：

嘉阳小火车芭沟古镇

第二天：

黄村井矿洞侏罗纪探险谷

交通方式侏罗纪探险谷四川省乐山市犍为县309省道芭蕉沟百信旅馆西北侧

1、自驾直接抵达侏罗纪探险谷入口。

2、在嘉阳·桫欏湖旅游景区游客中心乘坐小火车到芭沟镇，在芭沟镇换乘旅游观光车前往侏罗纪探险谷。

3、自驾到达马庙，步行800米抵达侏罗纪探险谷（出口）。

营业时间：9:00—16:30

景区电话：0833—4096233



中小学校内不得设置小卖部、超市

近日，教育部联合国家卫生健康委等四部门印发《营养与健康学校建设指南》，对适应儿童青少年生长发育需要，推动学校营养与健康工作，规范学校营养与健康相关管理行为作出要求。

《指南》明确了适用范围，即适用于全日制普通中、小学校营养与健康学校的建设，普通高校、中等职业学校、幼儿园建设营养与健康学校可参照执行。

《指南》规定了主要建设内容。

一是健康教育。包括建立健全健康教育制度，拓展健康教育课程资源，明确健康教育课程课时安排，配备专（兼）职健康教育教师并定期接受相关培训，开展多种形式的主题健康教育活动等内容。

二是食品安全。主要包括学校食堂和校外供餐单位要建立健全食品安全管理制度，学校食堂要实施“明厨亮灶”和分餐制度，建立学校相关负责人陪餐制度和家长陪餐制度等内容。

三是膳食营养保障。对学生餐的食物种类、烹调方法，专（兼）职营养指导人员的配备等方面作出要求。

四是营养健康状况监测。包括建立健全学生健康体检制度，建立学生健康档案，反馈体检结果，提出有针对性、有效的综合干预措施等内容。

五是突发公共卫生事件应急。主要包括建立突发公共卫生事件报

告制度，制定学校突发公共卫生事件应急处置预案和规程，开展学校突发公共卫生事件应急处置、防控知识及技能宣传和培训等内容。

六是运动保障。对学生运动理念和方法、学校体育场地设施配备、体育课设置、体育教师健康教育培训和考核等作出规定。

七是卫生环境建设。包括校园环境卫生，符合用眼卫生要求的学习环境，向学生提供免费、充足、符合卫生标准的白开水或直饮水，配备洗手、消毒设施或用品，建设无烟校园等内容。

《指南》明确规定中小学校内不得设置小卖部、超市。

国家卫健委相关负责人表示，《指南》的制定是为了将促进营养与健康的理念融入公共政策制定实施的全过程，其目的和意义在于：

一适应儿童青少年生长发育需要，关注生命全周期、健康全过程，从食品安全、合理膳食、科学运动、口腔健康、视力保护和心理健康等多个维度提出规范化要求，以全面促进学生健康。

二推动学校营养与健康工作，以中小学校为突破口，通过建设和推广，营造校园健康氛围，引导师生不断增强营养与健康意识。

三是通过“营养与健康学校”这一窗口，搭建从学校到家庭再到社会的传递链，传播正确的健康知识和行为，加快全社会形成健康生活方式。

（来源：教育部官网 微言教育）

草堂学子参加全省中小學生征文大赛喜获佳绩

7月19日，从第十六届中国中学生作文大赛（四川赛区）暨第六届“文轩杯文学之星”四川省中小學生征文活动现场传来消息，草堂高中尹铭钰、王竞宇同学荣获高中组二等奖，何蜻芸同学荣获高中组三等奖。

据了解，本届征文比赛是为积极推进全民阅读，给全省中小學生搭建一个提升语文核心素养、培养读写能力、展现综合素质的舞台，由四川教育报刊社、四川省教育发展研究会主办，《今日中学生》杂志、《少年百科知识报》承办，新华文轩出版传媒股份有限公司教育服务事业部协办的，大赛时间跨度从2020年9月至2021年7月，分初赛、决赛。

草堂高中高度重视此次征文大赛，学校语文组认真组织初赛，共征集作品40多篇，经语文教研组的老师们认真评审和打分排名，最终向大赛组委会选送了三篇作品，三篇作品境外获得奖项。

近年来，草堂高中着力提升办学品位，重视教育内涵发展，开拓学生视野，提高综合素质。语文学科教学坚持将学科核心素养的培养落在实处，注重学生读写意识和思维表达能力的提升，取得了可喜的成绩。

（万锋）

乐山二中高一新生消防演练和培训提高应急能力

为了丰富军训内容，提高高一新生在新校园新环境下的应急处置能力，根据军训工作安排，近日，乐山二中利用军训间隙，进行了消防安全演练和培训。

首先进行的是消防知识讲座。主要就火灾相关常识和火灾发生时如何正确灭火、怎样科学逃生等问题进行了讲解和示范。第二个环节是应急疏散演练。在介绍演练的目的、路线和注意事项之后，在军训领导小组的组织和指挥下，应急疏散演练正式开始。在班主任的带领下，学生沿着疏散线路快速、有序、安全地撤出教室，分别到达制定集合地点。在疏散过程中，全体师生快速反应，安静有序，达到了演练要求。第三个环节是干粉灭火器的使用培训。由专业人员向学生进行了演示，并指导多名学生还进行了现场演练。

通过此次培训和演练，学生基本掌握了火灾发生时的正确应对处置方法，提高了应急处置能力。

（代欣芮）

新华保险乐山中支开展合规知识竞赛培训

为进一步落实银保监会下达的“严守底线，行稳致远”的工作要求，推动新华保险乐山中支合规文化建设，由中支风控专员牵头，参加由上级机构举办的2021年度主题为“守底线·促发展·贺华诞”的知识竞赛。为了以更好的状态迎接即将到来的合规知识竞赛，乐山中支在7月上旬通过报名、筛选后，组织竞赛队伍成员召开合规培训学习会。

在会上，相关负责人提出高要求，因为本次竞赛将在全省开展，务必全员要从“强内控、促合规”的角度重视此项竞赛，排名成绩将与相关绩效挂钩，需要参赛人员高度配合、勇争第一。

中支风控专员在会上强调本次竞赛的规则和时间，竞赛主要分为个人赛和团队赛，组织突击培训可以有效磨合竞赛小组成员默契，并在会上强化学习“案件类”、“党规党史”、“反洗钱”、“公共类”、“合规类”、“纪检类”、“监管类”等7类文件材料。其中着重学习讲解《四川保险机构及保险专业中介机构从业人员禁止性规定》和党建知识内容。小组成员每人逐条梳理禁止性规定全部内容，通过交叉朗读、默记、互相提问等方式加深印象，充分发挥“争先抢位”的精神，强化竞赛技能。

通过本次强化合规竞赛培训，引发由点及面的效果，强化中支全体员工合规意识，营造中支整体“人人学规章，人人讲合规”的浓厚氛围。

（王舟扬）

抽脂手术又出事 别再掉进减肥的死亡陷阱

不可忽视的抽脂手术风险

有人会说，抽脂手术听起来并不困难，就是把脂肪从腹部、臀部、大腿、手臂、颈部抽出来嘛。但这并没有那么简单。在美国，统计到的抽脂手术死亡风险大约是1/40000，远大于多数我们熟悉的手术操作。国内出现在新闻报道里的抽脂相关死亡也层出不穷。

这里我们罗列一下如果你去抽脂，可能碰到的麻烦。首先是可能达不到「塑形变美」的目的。

轮廓不规则：由于脂肪去除不均匀、皮肤弹性和愈合差，皮肤可能会出现凹凸不平、波浪形或枯萎的情况。这些变化甚至可能是永久性的。

皮肤斑点瘢痕：吸脂过程穿刺对皮肤下方的损伤可能会使皮肤呈现永久性斑点状外观。有时还会造成皮肤坏死和长时间的感觉异常麻木。

接着是更麻烦的可能带来死亡的严重并发症。

手术感染：虽然抽脂只有微小的切口，但是手术范围往往很大，有的手术时间也比较长，在注射和抽吸操作过程中也存在细菌污染的机会，所以感染问题不容轻视。

内脏穿刺伤：在极少数情况下，刺入太深会刺破内脏。一旦发生，致死率也超过了50%。需要紧急手术修复。

脂肪栓塞：抽吸中脂肪碎片可能会脱落进入血管，继而聚集在肺部或大脑带来严重危险。发生后总的死亡率在10~15%。

利多卡因毒性：麻药利多卡因在抽脂时使用量较大，虽然通常是安全的，但在少数情况下，也会有利多卡因中毒，导致严重的心脏和神经系统损伤。除此之外，还有麻醉意外、出血、皮下积液、过度抽脂导致的代谢紊乱等并发症风险。



「轻松享瘦」？这是很多医美机构打出的抽脂手术广告说的。然而，在「轻松」的背后，我们却不止一次看到了惨剧。最新的这次是杭州一名女性在抽脂术后2个月死亡。

经专家评估，这是一次医疗事故。华颜医疗美容医院存在术前缺乏认识、术中操作不当、术后观察处理不及时等过错，与患者死亡存在因果关系，承担全部责任，当事人是不幸的，医院是有责任的。我们也要问一下，抽脂真的「轻松」？真的能「享瘦」吗？

抽脂手术是无效减肥

很多人并不是完全不了解抽脂手术的这种风险，但还是做出了进行抽脂的选择。因为此时TA们还会抱有美好期待：希望通过抽脂能一劳永逸地快速变瘦，并且降低体重让身体更健康。

很遗憾，不能！抽脂不是减肥。抽脂确实可以带来短时间的体重数字下降，国内通常一次抽取1500~3000 mL，减重约4斤。但这效果并不持久，如果不改变生活习惯，经历了抽脂手术的痛苦后，依然会胖回来，体型的好看也就不存在了。

不仅如此，更重要的是抽脂带走脂肪，主要是外周脂肪，改善健康的意义有限，甚至连短暂的收益都不存在。肥胖影响健康的关键不是肉眼可见的那些肥肉、外周脂肪，而是不太容易看见也摸不着的内脏脂肪。内脏脂肪的沉积，以及对胰岛素敏感性的影响才是各种健康危害的凶手。

总之，抽脂是一种无效减肥。它的收益仅仅只是手术后比较短期的形态改善，为此还要承担各种复杂的风险。

选择抽脂手术一定要慎重考虑

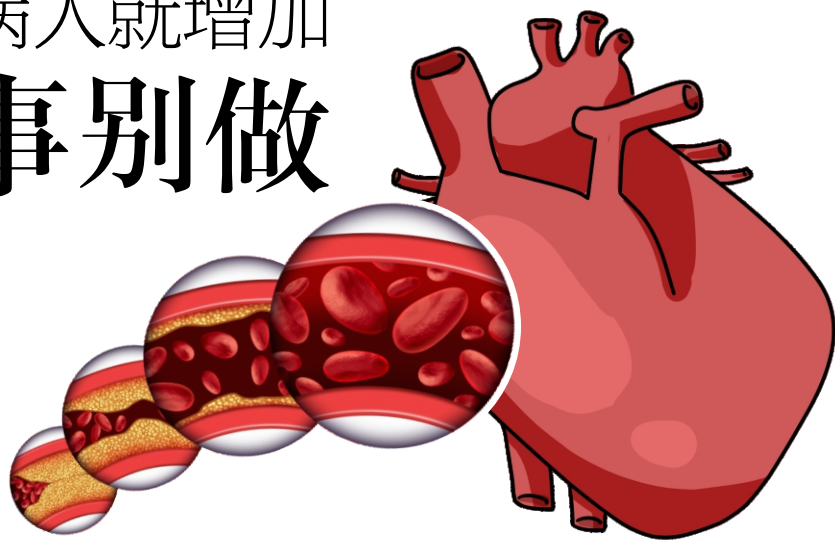
目前操作抽脂手术的机构和人员，可谓是鱼龙混杂。要和大家强调一下，抽脂手术是一个医疗项目，普通美容院根本没有做的资格。

还有些医疗美容机构，可能宣传靓丽，服务亲切，手术操作者也是身经百战，比较少出现手术者操作不当的轮廓不齐整问题。但是配套的辅助支持措施不够，出现麻醉意外、手术感染意外的概率会成倍增加。之前报道的多起重大伤害更多的发生在这些美容机构。大型公立医院可以进行抽脂手术，这是个安全系数更高的选择。

但当你某个瞬间，动了想抽脂的念头时，请再问问自己：我真的要这样对待自己的身体吗？成年人当然有追求变美的权利，并不是做抽脂手术就一定是错了。抽脂手术要冒着不小的风险，而它也只是身材困局中的小小一角。

一个又一个悲剧的案例，在一次又一次的提醒：「美」背后的代价，你真的了解吗？而又是谁，用「美」设下了致命的陷阱？（来源：丁香医生 图源网络）

夏季气温一升高，这类病人就增加 5种“短命”的事别做



一进入三伏，乐山的天气就开始发威：让人热得遭不住!!! 而且，最重要的是，气温升高，对心脑血管疾病的影响尤为突出。

当这些症状出现时，
应警惕发生猝死!

心脑血管病患者增17.3%

“每年夏天从6月开始，心脑血管疾病就进入了高发期，并且会一直持续到8月中旬。既往的统计数字显示，最高气温每升高1℃，急诊的心脑血管疾病患者就会增加17.3%。”这一结论来自2009年12期《环境与健康》期刊中，一份关于《日最高气温与医院心脑血管疾病急诊人次关系的病例交叉研究》。多气象因素模型结果显示，春、夏季日最高气温每升高1℃，心脑血管疾病急诊人次分别增加 17.3%。

而据四川大学华西医院急诊科副主任医师魏薇医生介绍，从今年胸痛中心和卒中中心两大中心的就诊情况来看，从1月份起，就诊量每个月都呈10%左右的比例增长。7月以来尤为突出。所以，高温导致心血管不良事件的发生率增加以及如何尽量做好防护措施的话题，值得大家了解和重视。

为什么高温天气里 心脑血管疾病患者会“飙升”？

魏薇表示，在高温环境下，其病理生理机制主要与高温促使出汗量和人体皮肤血流增加，发生脱水、血液粘滞度提升、血液浓度和胆固醇水平升高等等因素有关。

1、汗液蒸发，血液粘稠

高温环境下，皮肤血流（SBF）和出汗增加会导致水分流失及发生脱水。随之而来的血液浓度和粘稠度增高可能会导致血栓栓塞，引起缺血性卒中的风险增加。

2、肠道血流量减少，引起全身炎症反应综合征

若发生中暑时，机体核心温度升高，为了促进散热、降低体温，分布到皮肤的血液将增多。因此，肠道血流量减少。肠道血流量的持续减少会导致肠道上皮层通透性增加，引起细菌、内毒素(LPS)或高迁移率族蛋白B1（HMGB1）从肠腔进入体循环，并引起全身炎症反应综合征（SIRS）。

3、高温损伤血管内皮细胞

与此同时，高温损伤血管内皮细胞，导致小动脉和毛细血管阻塞（微血管血栓形成）或出血（凝血消耗），导致包括心脑血管系统在内的多器官系统衰竭。

毋庸置疑，心脑血管疾病最严重的状态就是猝死。目前大多数学者倾向于将猝死的时间限定在发病1小时内。既然是突发的，出乎意料的死亡，常常很难在早期显示出明确的信号。

但是，有一些症状可能会提示患者有猝死的高危风险，比如：极度的胸痛胸闷不适、突发严重心悸或心律不齐、严重的呼吸困难或喘息、极度虚弱、突发剧烈头痛、意识丧失、没有呼吸或呈叹气样呼吸、没有脉搏等等。值得注意的是：“不是具备这些症状就会发生猝死，只是出现这些症状要特别重视，及时求救和就医。”魏薇说到。

高温天气里， 这5件“短命”事别做！

基于上面我们提到的导致心脑血管疾病发生发展的机制，在高温天气里，我们应该从一些生活细节上去尽量避免高温的不良影响。因此，在高温天气中，这些危害健康的事千万不要做——

1、短时间内体表温度骤降

夏季，应尽量避免在高温高湿度的环境久处，但也要注意不要将空调温度调至过低、猛喝冰水、洗凉水澡等。

2、高温时段外出

尽量避免在一天中气温最高的时间段外出，如上午10点至下午3点。如果必须外出，应穿着轻盈浅色，透气材质的服装，戴遮阳帽子，并且尽量定期到阴凉的地方休息一段时间。

3、不口渴就不喝水

在高温高湿环境中，补充足量的水分很重要。最好是含少量电解质的溶液。避免饮用含酒精或咖啡因的饮料。

4、在“魔鬼时间”段运动

据健康时报：有数据显示，70%—80%的心脑血管疾病患者猝死发生在上午4时至10时，这段时间被业内称为心脑血管疾病的“魔鬼时间”。

5、饮食太过于“重口味”

吃得太过油、太咸会使血脂和血压升高，不利心脑血管健康。而且日常要特别注意饮食卫生，以免发生腹泻，导致体内电解质紊乱，诱发心脏不适。（来源：成都商报四川名医 图源网络）

不接种新冠疫苗不能出行？国家卫健委回应

流言：

近日，多地基层地方出现了不接种新冠病毒疫苗不能出行，不能进商场、不能出摊、不能进医院，以及未接种疫苗的公职人员停发工资等通知，使得新冠病毒疫苗接种以保护自身的预防行为遭遇了各种尴尬。事实到底如何？



真相解读：

记者从国家卫健委疾控局了解到，新冠病毒疫苗接种遵循“知情、同意、自愿”的基本原则。在中国进入新冠疫情常态化防控后，国内多地先后出现过本土的传播疫情，经过流行病学溯源调查发现，这些疫情与境外输入有关，说明中国目前面临的风险仍然是境外输入，中国仍然处于“外防输入、内防反弹”的常态化防控阶段。在有了疫苗这个防控手段后，无论是中国还是其他国家，都在积极推动疫苗接种；同时，坚守现行的公共卫生和社会防控措施，以及保持良好的个人防护意识，用以防控新冠疫情。

对于使用强制手段接种新冠病毒疫苗的现象，国家卫健委一直给予重视。今年4月11日，国务院联防联控机制新闻发布会曾表示，个别地方在疫苗接种工作中出现了简单化，甚至一刀切的情况，这种做法必须坚决予以纠正。



食菌季怪事频发 还能不能好好吃蘑菇了？

流言：

随着雨季的来临，大家的餐桌上又要加菜了——大自然限量供应的“食用菌”——也就是蘑菇，味道鲜美且与众多食材百搭，是很多人的心头好。然而，一些因为吃蘑菇而导致的“怪现象”却让很多人“爱菌在心口难开”，很多表示很担忧，认为食菌季怪事频发，蘑菇都不能吃了。

真相解读：

大家要牢记一点：对于不认识的蘑菇绝对不要胡乱采摘！根据卫生部公布的数据，2020年上半年，全国已报告发生76起毒蘑菇中毒事件，其中80%以上中毒事件为家庭自采误食导致。野生蘑菇种类繁多，且很多外观相似，所以不认识和不确定的蘑菇可不要冒险采食。

怎么分辨蘑菇有毒没毒呢？说实话，肉眼鉴别蘑菇是否有毒真的很难，在这方面目前没有任何简单可靠的方法。只有一条建议可保平安：那就是没吃过的蘑菇不要吃，太好看的蘑菇也别采摘，更不要好奇伸手去触摸。

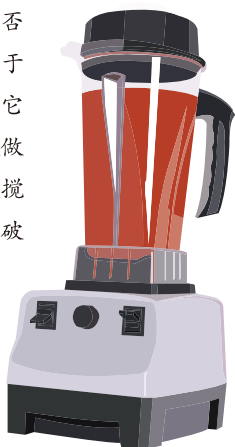
有很多常见的菌类也是可以放心吃的，比如鸡枞菌、茶树菇、猴头菇、黄蘑、冬菇、海鲜菇、金针菇等，这些常见品种就足够我们享受美味了，实在没必要去挑战“未知风险”。虽说蘑菇味道鲜美，也的确是一种健康的食材，但烹调的时候较为吸油，所以要注意少油少盐，才能吃得更健康。



食物破壁真的对营养吸收有所助益吗？

流言：

近年来，食物破壁机已逐渐成为厨房新宠，但不可否认的是，从问世那天起，关于它的争论就从未终止。钟意它的人对它爱不释手，无论是做料理、打豆浆、榨果汁还是搅拌食材，都离不开它。关于破壁机，广告宣传里往往说它可以瞬间击破蔬果的细胞壁，有效地释放食物全部的营养。



真相解读：

关于破壁机，广告宣传里往往说它可以瞬间击破蔬果的细胞壁，有效地释放食物全部的营养，但事实并非如此绝对。大家要知道，广告再丰满，也难以弥补现实的骨感。首先，通过破壁的过程，食物细胞内的营养成分得以释放，但营养释放与吸收可是两回事！吸收的过程受多重因素影响，比如破壁的过程中铁元素释放出来，但阻碍其吸收的草酸和植酸也同样释放出来了，结果可能还不如不破。

退一步讲，即便不使用破壁技术，细胞壁上也存在很大的空隙，小分子营养物质是可以直接自由穿梭的。而且通过烹饪和咀嚼同样也是可以达到破壁释放营养的效果。再说，可不要小看我们的胃酸，它们的杀伤力足可以将细胞壁破坏掉。另一方面，别忘了凡事皆有两面性。在带来方便的同时，无论榨汁机还是破壁机，在使用过程中都会对营养成分造成一定程度的氧化、分解和丢失。



关注科普中国 获取更多知识



“冬病夏治”是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，在夏季给予针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的疾病减轻或消失，是中国医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。



冬病夏治 三伏贴备受追捧

■ 本报记者 高瞻 文/图

冬病夏治正当时

7月11日今年入伏的第一天，当日上午8点半，记者在乐山市中医医院治未病中心三伏贴贴敷处看到，等待贴敷三伏贴的人群正排着长长的队伍，对于三伏贴的热情，犹如盛夏的骄阳一样火热。

“今年已经是我第二年贴敷三伏贴了，去年贴敷了五次，效果明显，所以坚持第二年又来贴敷。”排队现场年过6旬的陈大爷告诉记者，患有老慢支的他一到冬季就十分难受，经过多年的各种治疗病情未见任何好转。去年，他抱着试一试的态度感受了三伏贴的保健疗效，结果出乎了他的意料。

“过去，我们就像候鸟一样，一到冬季就向南方迁徙，只有这样才能免受天气变凉带来的咳嗽哮喘等症状。”现场不少慢性支气管炎患者表示，在贴敷三伏贴后，冬季病症明显得到了缓解，年龄大了，不再适应舟车劳顿的生活，恰巧贴敷三伏贴让这些患有呼吸道疾病的老年群体能够留在本地度过冬季，这也正是三伏贴受追捧的原因之一。

“前来敷贴三伏贴的市民，主要以哮喘、咽炎以及鼻炎患者为主，而体虚多汗、怕冷等亚健康群体也是三伏贴的适应群体。”市中医医院治未病中心养生保健部中医师李丽表示，三伏贴结合中药、针灸与经络，以具有辛温驱寒、逐痰湿、通经络的中药直接贴敷于特定腧穴以激发人体经气，继而驱散内寒、温补阳气、疏通经络和调节脏腑，从而达到治病防病作用。

据悉，三伏贴又名天灸，是冬病夏治的一种治疗方法，即选择夏令“三伏天”全年阳气最旺盛的时候，予以积极调养，培本以扶助正气，使患者的阳气充实，正气旺盛，抵抗力增强，到冬季就可以少发病甚至根治不发。

三岁以下幼儿不宜敷贴

据了解，三伏贴除了对哮喘、咽炎等呼吸道疾病和亚健康疾病有治疗保健的作用外，还有消化系统、生殖泌尿系统、肢体经络、儿科等多个领域的多种疾病有着显著效果。

“三伏贴每年贴敷5次，成人每次贴敷1小时，儿童每次贴敷20分钟，因人群皮肤敏感程度不一样，可根据个体差异适当调整。”李丽告诉记者，如果敷贴部位出现瘙痒、疼痛，可减少贴敷时间，每次贴敷应间隔7至10天，三年为一个疗程。

值得一提的是，三伏贴讲究辩证选穴，对于不同的群体，不同的病情，贴敷的穴位并不完全相同。同时，古时候三伏贴又名发泡疗法，代表贴敷后局部发泡效果更佳，表示体内寒湿排除体表，但也相应增加了局部感染和留疤的风险。

“为此，我们在配制三伏贴药物上进行了相应比例和种类的调整，尽量避免较大水泡的产生。”李丽说，此外，幼儿皮肤娇嫩，即便是对药物的种类和比例进行了调整，也会对幼儿的皮肤造成影响，增加感染的风险，所以他们建议三岁以下的幼儿不宜贴敷三伏贴。

“在贴敷期间，贴敷者忌食生冷、油腻、辛辣之物，慎食海鲜、羊肉、蘑菇等发物。”李丽提醒道。

入伏以来数百人已接受贴敷

记者带着对传统中医的好奇，进行了一番实地体验。

只见护士将事先调制好的膏状药物像挤牙膏一样挤在贴纸上，针对记者自述的身体状况，护士分别将配制好的三伏贴分别贴在记者鼻子、肚脐、腰部、颈椎以及小腿等区域，所贴数量从一到四个不等。

“鼻子两侧我们贴得是迎香穴，其作用是治疗鼻炎；肚脐四周分别贴得是中脘穴、天枢穴以及关元穴等，作用是补益气脾胃；腰部贴得是肾俞穴，主要起到补肾气的作用，同时对支气管炎、支气管哮喘有显著的作用。”护士一边贴一边向记者介绍道，颈椎则选择得是大椎穴，作用是治疗咳嗽，对支气管炎、支气管哮喘、颈肩疼痛有着明显的效果。

值得一提的是，在贴小腿外侧时，护士选择得是足三里穴。据介绍，该穴位是全身保健，身体调节的重要穴位，对脾胃、肠胃、女性月经不调、痛经等都有辅助的治疗作用，而对下肢疼痛有着治疗的效果。

刚贴完，记者就能够明显感觉到这些穴位有着一丝清凉，一会儿开始有轻微的灼热感，并伴随整个贴敷的过程。值得注意的是，由于年龄差异，成人贴敷的时间与儿童有着明显区别，而贴敷的穴位不同，也存在时间的差异。

“入伏以来，已有六百多位市民在我们中心贴敷三伏贴，正是由于传统中医的神奇疗效，近年来，越来越多的市民选择冬病夏治，在三伏天贴敷三伏贴，达到保健治疗的作用。”市中医医院治未病中心养生部相关负责人表示。

在《北辙南辕》里

看见网剧新生机

日前，由冯小刚执导的首部网剧《北辙南辕》登陆爱奇艺，该剧上线后引发网友热议。高话题热度背后，该剧也面临了一些不同的讨论之声。从行业角度来说，这部作品对网剧创作的创新探索仍不容忽视。

当“电影感”走进网剧

冯氏风格“触电”网剧
聚焦时代女性的成长与奋斗

《北辙南辕》关注了不同女性的处境与成长，十八线小演员鲍雪、海龟女公关戴小雨、家庭主妇司梦、十年爱而不得的冯希、创业女老板尤珊珊。几位处境不同的女性通过“开餐厅”最终聚在了一起，“姐妹姐妹奋斗团”的群像热闹而励志。她们面临着来自亲友、友情与爱情的关系考验，时而欢天喜地，时而困顿犹疑，也在快节奏的大都市生活中，不断寻求自己的立足之地。受歧视、被小三、离婚、出轨等问题成为这些女性的成长羁绊与情感之痛。

从《甲方乙方》到《大腕》，时而嬉笑怒骂、时而辛辣讽刺，贫嘴中带着幽默、搞笑中带着酸楚，让人哭笑不得，这才是冯氏作品的腔调。而《北辙南辕》就是冯氏风格在网剧创作上的首次触电。

该剧播出后带给观众的一大惊喜，就是在深刻而写实的剧情基础上，吸纳了诸多明星客串，贡献了一个个名场面。这些精彩的剧集片段让人边笑边骂，骂得是潜规则，而非剧集本身。

同时，大量的风格化台词，伴随人物性格的不同，传达出不同的腔调，也成为剧情的重要点缀，令人印象深刻。活泼的鲍雪与好姐妹儿和好哥们儿打成一片，稍显沉默的戴小雨酒桌上话语酣畅淋漓、披荆斩棘，大姐大尤珊珊每次都是指点江山、一语中的。

一次网剧的创新探索
平台与艺术家“火花碰撞”

作为冯小刚“触电”网剧创作的首部作品，《北辙南辕》是平台与艺术家紧密联手的一部探索之作。此次《北辙南辕》汇集了金牌制作班底，由冯小刚执导、陈枰编剧、赵小丁掌镜、捞仔谱曲，蓝盈莹、金晨等领衔主演，刘晓庆、朱时茂、徐帆等特别出演，王珞丹友情出演。

刘晓庆首演老太太、王珞丹霸气饰演大姐大，朱时茂、徐帆回归电视剧荧屏，都令观众感觉久违了。而剧中多位年轻演员演技在线、个性十足，就像一款款酒，品起来都具有不同的味道，让观众留有更深刻的印象，也看到了她们演技的更多可能性。

可以说，冯小刚集合了一个电影级别的主创团队来打造一部网剧，以专业团队的经验和视角，让这部网剧质感升级。这种升级体现在用更丰富的镜头语言赋能网剧制作，采用了长镜头、跟拍、远景拉近等方式，来诠释特定的剧情与立体的人物形象。

同时，从餐厅装饰、居家布置等方面也可以看出，该剧对场景布置比较考究，极具艺术美感，在对冷暖色调的调和上也十分细腻，展现出不同于以往网剧的镜头语言和美学色彩，把网剧制作的精良程度向电影质感再度靠近。

这一进步是平台与顶尖制作团队大胆试验、共同努力的结果。爱奇艺发挥了平台的聚合作用，通过向电影从业者和艺术家们发起试验邀请，让行业和大众看到了“电影质感”走进网络剧，乃至网络时代的可行性。

网剧的新未来
在海纳百川中寻求不断突破

当下，网剧市场进入以质换量的时代，观众对于题材与视觉的要求越来越高，对一些浮于表面的剧情与套路不再留有记忆，而打造细腻、饱满，甚至引发思考与争议的剧情，反而能够深得人心。

《北辙南辕》是当下网剧创作的一次创新探索，也代表了网剧创作的未来三大趋势：未来的网剧制作需要吸纳更多的艺术家及优质创作者，进一步提升网剧的精品化；同时，网剧创作需要释放一定的个性化，在视听语言、镜头语言、色彩美学等层面，打破观众的欣赏惯性，带来一些特色的东西；更重要的是，网剧的创新离不开平台加持，以质换量的时代，打造电影质感的作品需要强大的技术创新，才能进一步升级视觉体验，令观众耳目一新。

正如任何“硬币”都有它的两面，《北辙南辕》作为一部网剧探索之作，面临的舆论实属正常。它不可能符合所有人的审美，面对的群体接受度也不尽相同。但不可否认的是，网剧的未来需要不断创新，更需要海纳百川。

（本报综合 图源网络）

用一碗凉皮凉面 拯救乐山 33°C+ 的夏天!

一脚踏进夏天，凉皮凉面就成了街头巷尾最常见的小食。老板将清清爽爽的一碗面端到你面前，就像26℃空调一样，吹走夏日的燥热，让你重拾对美食的热爱。酸辣咸香的气味瞬间溢满在空气中，浑身的暑气也随之而消散~今天小编盘点了乐山6家店，快来上一碗凉皮凉面，满足你炎热时挑剔的胃吧!



新花样

地址：市中区翰园街225号(乐山市教育局对面)

称霸朋友圈的一家网红店，除了西米露、绵绵冰等成为乐山人下午茶必点，她家的凉面小编也是强烈推荐。吃腻了普通的凉面，那就一定要试试它家的花样凉皮和凉粉，口感冰冰凉，辣椒油闻起来也非常香。均匀搅拌后的凉皮看起来超级有食欲，忍不住咽了一下口水。



刘小店

地址：市中区学道街130号1层

市中区九龙巷是个藏龙卧虎的地方，在不为人知的巷子里藏着一些特色美食店。整个店子的风格和周围的环境很搭，复古的摆件，各种绿植的装扮让人感觉很舒服。这家店的凉面呼声最高了，麻辣鲜香开胃解馋，每次去都要叫老板多放香菜，一次吃2碗才过瘾!趁着这家小店还没有大火，不需要排队，赶紧来试一下~



微甜时光

地址：市中区肖坝派出所背后

据说是肖坝那边外卖打包销量一直都hin高的一家店，小编最爱勾魂凉面，是用的豆芽打底，面条的分量也是足足的，面条很有嚼劲。搅拌好的面条每一口都有配料，口感非常丰富。



三花山味

地址：市中区银杏路69号

之前这家店都是在微信上购买，终于开新店了，装修的非常有特色，颜色鲜亮，卡座顶部是个弧形。小吃的容器都是超级可爱的，他家的凉面吃起来特别筋道，口味还是很正宗的四川麻辣口味。想要解腻的建议再多放点醋，酸辣无比，够味。再来一碗西米露别提多爽啦!

她家还有拉丝年糕哦，好像是乐山首家，感兴趣的朋友可以试试。



永红手工凉皮

地址：市中区柏杨东路610号

一家老店，老板坚持纯手工制作，不添加化学原料，面皮稍厚有嚼劲，这可能也是这家店一直生意好的原因。凉皮里的辣子就是点睛之笔!色重但不呛，香气扑鼻，吃起来让人回味无穷。小编最爱吃的是凉皮里面的面筋，吸入汤汁后，咬上一口在嘴中爆汁。店内菜品还挺丰富的，盖饭，羊肉串，肉夹馍，米线……都有，结合了许多地方的特色。



一中西米露

地址：文星南街252号

这家店不知道承载了多少一中学子的青春回忆，之前只知道他们家的西米露十分出名。心血来潮点了一份凉面，没想到他们家的凉面也很不错，是我喜欢的味道。看起来比较清淡，但是味道却很浓，越吃越有味~狼牙土豆、西米露、凉面，每个来上一份才三十多左右，两个人都吃不完，果然学校附近的小店永远是经济实惠的。



懂你

乐山城市生活“海底捞”

· 城市生活 · · 文化旅游 · · 城市休闲 ·

长得好看的都关注了呢
1993 乐山广播电视台官方微信公众号



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