



# 乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

15

总第1443期  
本期28版  
2021年04月15日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

# 蝶变 体育中心

P03-09



体育中心

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



## 市中区科悦生猪规模化养殖场 环境影响评价公众参与第二次公示

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

### 一、征求意见稿全文链接及查阅报告书的方式和途径

公众意见表下载地址：

[http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html)

征求意见稿下载地址：

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

提取码：1si7

查阅纸质报告书的方式和途径：请按照建设单位联系方式联系查阅纸质报告。

### 二：征求意见的公众范围

受项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关

注该项目的单位和个人。

### 三、公众提出意见的方式和途径

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

### 四、建设单位联系方式

名称：乐山科悦养殖有限责任公司

联系人：尚帝

电话：13350500606

电子邮箱：455538684@qq.com

联系地址：四川省乐山市市中区悦来镇塘咀坎村、龙岩村2组

### 五、公众提出意见的起止时间

自公示之日起10个工作日内。

乐山科悦养殖有限责任公司

2021年4月15日

# 本期导读

乐山广播电视报  
2021.04.15

READING  
GUIDANCE



10

新闻周刊

面孔

李开能: 艺术是献给将来的



14

教育周刊

教育

多元课程  
推动教育教学稳步向前



22

科普周刊

热点

日本核废水入海  
恐致癌损害人类DNA



27

生活周刊

影视

我的姐姐 中国姐姐

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.lswEEKly.com/](http://www.lswEEKly.com/)

本报公众微信: 乐山头条

新闻热线: 2408770

发行热线: 2429051

广告热线: 2429053

# 蝶变 体育中心

■ 本报记者 熊春鹰

■ 在满足省运会赛事功能需求的基础上，  
市体育中心改造提升工程将充分  
考虑市体育中心的全民健身  
功能，统筹布局，打造  
城市新地标。



# A

## 荣耀与辉煌

——市体育中心27载风雨路

在很多乐山人的记忆里，市体育中心是乐山承办竞技比赛的重要场所，也是一个城市的荣光。几十年来，乐山市民在体育中心洒下汗水、留下回忆，它见证了乐山城几十年的风雨浮沉，也承载了老乐山人无数的情怀。



### 应运而生

上世纪八九十年代，四川省青少年运动会是省内规格最高、规模最大的青少年专业运动赛事。从1986年9月首届青少年运动会在原达县地区举行，到1998年一共举办了四届（2002年起，四川省把原来的省运会和省青运会合并，比赛分成年组和青少年组）。其中，第三届省青运会于1994年8月——9月在乐山体育中心举行。

“当年修建体育中心的主要目的，就是为了承办四川省第三届青少年运动会。”乐山市体育局原副局长田智勇亲历了体育中心从无到有的过程。“1990年在内江举办的第二届省青运会上，乐山接过了承办第三届省青运会的旗帜，迎来了乐山体育发展的关键转折。”彼时，乐山已于1989年启动了体育馆的建设，但规模和配套并不能满足如此高规格的大型赛事活动，更大规模的体育场馆建设迫在眉睫。

省青运会是为国家选拔奥运会的后备人才，乐山能承办这样的大型赛事活动，其重要意义不言而喻。选址与建设方案确定

后，轰轰烈烈的项目建设拉开了帷幕。“举全市之力建设新的体育场馆。”田智勇回忆道，面对资金困难，除了政府投入，很多爱心企业也加入进来。“峨边一木材厂赞助了建设所需要的木料，大渡河钢铁厂赞助了钢材，为了表示纪念，体育场的大门命名为‘大钢之门’，还有很多企业也都纷纷提供了赞助……”

1994年，占地160余亩的市体育中心竣工，建筑设施包括可容纳3000名观众的体育馆、1500名观众的游泳馆和容纳20000名观众的体育场，是当时川内地市州中数一数二的综合性体育场馆。随后不久，四川省第三届青运会在乐山成功举办，参赛运动员4897名、教练1845名、工作人员830名，比赛规模和涉及面都达到了乐山之最，乐山代表团还获得了总成绩第三名的好成绩。

“市体育中心的建成，改变了当时的城市格局，使乐山中心城区的发展重心开始北移。而青运会的成功承办，也成为乐山体育事业发展的一大转折。”田智勇说。



## 荣耀与辉煌

全国网球联赛、全国羽毛球比赛、全国水球比赛、全国青少年羽毛球比赛、体育舞蹈锦标赛、足球甲A联赛……二十多年来，数百场高端、大型的国际国内体育赛事在乐山体育中心举行，市体育中心成为乐山体育事业发展的重要见证者。

作为乐山规模最大，设施功能最齐全，集大型活动、体育比赛、文艺演出、全民健身、休闲娱乐等于一身的现代化多功能场所，市体育中心还举办过多场大型演出（晚会）。市中区文联副主席郜晋印象最深的是1996年在市体育中心举办的“李小双告别体坛大型音乐会”。

李小双出生于湖北仙桃，6岁开始练体操，12岁便进入了国家队，曾多次获得亚运会、世锦赛和奥运会等体操比赛冠军，也是第一位夺得体操世锦赛个人全能金牌的中国选手。由于身体原因，李小双不得不提前离开赛场，选择了退役。

“这样一个成绩斐然的体坛明星，把退出体坛的重要仪式选在了乐山，还吸引了众多体坛和演艺界明星到乐山捧场，对乐山人来说确实是一种莫大的荣耀。”郜晋回忆道，1999年6月5日晚上，乐山体育场张灯结彩、万人聚集。世界冠军和体育明星李大双、许海峰、熊倪、黄历平、李敬、李春阳等，及著名歌星刘欢、田震、著名音乐人郭峰等从四面八方赶到乐山为李小双捧场。除了众多明星献唱，李小双现场还演唱了《欢迎你到中国来》《缘尽情未了》等6首歌曲，将晚会推向了高潮。

市民林悦记忆最深刻的是2002年9月1日举办的第四届乐山国际旅游大佛节大型文艺晚会。那天晚上，谢霆锋、那英、李玟、温兆伦、徐怀钰、李湘等纷纷到场，乐山市体育中心坐满了3万多名观众。如此强大的明星阵容引发了一波狂热的追星潮，演出门票早在晚会一个多星期前就被抢购一空。据当时的《天府早报》报道，演出前一晚，480元的特票更是被“串串”炒到800元。临近演出前，仍有许多没有买到票的市民徘徊在乐山体育中心的门口，期待能从“黄牛”手中得到一张入场券。“当时真的是人山人海、星光熠熠、盛况空前啊！”林悦感慨道，“一个城市的荣耀与辉煌大抵如此。”



## 全民健身新标杆

每当晨曦初露，或夜幕降临，乐山市体育中心都会聚集大量前来锻炼的市民，跳舞、跑步、打球、练剑、打拳……人们在锻炼中自得其乐。

“自2002年首届乐山‘假日体育’活动举办以来，‘全开放、全免费、参与快乐、优胜有奖’的假日体育从此引领乐山市民走上全新健身之路，乐山人的体育健身意识越来越强，体育健身理念也越来越深入人心，一直持续到今天。”市体育局相关负责人表示，每到元旦、春节、五一、国庆等假期，乐山市体育部门都要举办“假日体育”活动。由于项目简单易行，群众喜闻乐见，迅速获得乐山群众的热情响应，现在的乐山“假日体育”已成为全国体育系统全民健身的“标杆”之一。2008年，市体育中心被国家体育总局评为“国家级全民健身活动中心”，2014年被国家体育总局命名为“国家级体育公园”。

“每天晚饭后我们一家人都会到体育中心锻炼，在体育场跑跑步，陪孩子打打羽毛球，或者打一下乒乓球，挥洒汗水，收获健康和快乐。”家住清风街的黄海飞一家坚持这一习惯已经七八年，早已成为生活中不可缺少的一部分。



## 改造提升势在必行

田径场上，田径运动员们日复一日的在这里热身、训练；篮球场，球员们传球、带球、投篮行云流水，防守、进攻竞争激烈；健身器材区，太空漫步机、仰卧起坐器、太极推手器，这里的每一项健身器材，来锻炼的人们都使用的得心应手；开阔的广场上，打太极、跳广场舞、甩呼啦圈、遛娃，十分热闹；还有游泳馆、网球场、跆拳道馆、乒乓球场……各种各样的运动场地，满足人们不同的运动需求。

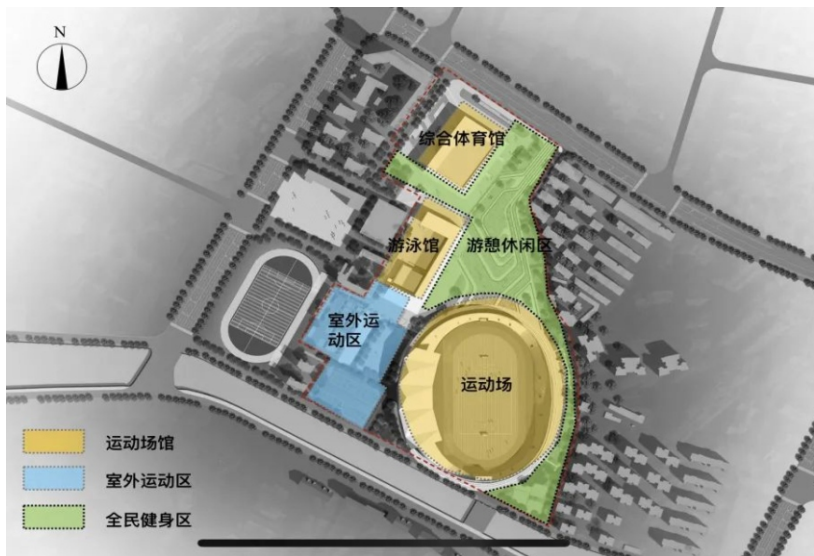
多年来，市体育中心以打造“健身的基地、休闲的中心”为目标，坚持面向社会开放、服务大众，在全民健身、场馆建设、体育训练、体育产业等方面作了大量探索，成为乐山群众健身休闲的首选地。

历经二十多年风雨的体育中心，见证了乐山的城市发展，也陪伴了许多人成长。然而，多年风雨侵袭，加之经历汶川、芦山大地震、8·18洪水侵袭，体育中心主体建筑逐渐老化，不仅场地萧然、器材老旧，现有的设施和场馆也越来越难以满足市民多样化的健身需求。而作为2022年省运会分会场，乐山体育中心承担排球、艺术体操、11人制足球、乒乓球、体操、散打等项目比赛。

“现有条件达不到举办省级综合性赛事标准，尽快完成体育馆、体育场内外部硬软件提升改造势在必行。”

# B 打造城市 新地标

2022年的第十四届省运会，不只是体育的盛会，也将是一场科技的盛会、文化的盛宴，将对我市经济发展、城市基础设施建设、科技进步起到极大的促进作用，还将为乐山悠久的历史文化添上浓墨重彩的辉煌篇章。



改造后功能分区图

## 新老建筑相互对话

“如果说文化是城市的灵魂，建筑就是城市的身体，作为陪伴乐山市民二三十年的市体育中心，不仅承担了市民锻炼的任务，更是承载着乐山市民的峥嵘岁月。”市体育中心相关负责人表示，体育中心保留了城市发展的痕迹，见证了城市文体发展，同时也具有自身的时代建筑特征。“要妥善处理好保护和发展的关系，注重延续城市历史文脉，像对待‘老人’一样尊重和善待城市中的老建筑，保留城市历史文化记忆，让人们记得住历史，记得住乡愁。”

为此，市体育中心的建筑改造思路中，提出让嘉州记忆融入城市景观，时间容器+体育文化公园的建筑改造设计理念。即依托原结构进行改造，保留老体育中心建筑特色，新老建筑相互对话、和谐共处，让城市历史传承与保留，延续“过去、现在、未来”的城市发展篇章。其中改造内容包括体育馆，体育场，游泳馆；同时将新建综合训练馆、5人制室内足球馆、8人制足球场、儿童游乐区、健身路径区、绿化景观等，计划工期为15个月。

## 对城市功能的修补

3月25日，乐山市体育中心片区整治提升工程正式启动，中心内部分路段同步实施交通管制。记者近日在市体育中心正门口处看到，原广场区域已被蓝色隔离围挡圈起来，入口处已经实施交通管制，禁止车辆通行。施工现场，工人们正在对绿植进行移植，一棵棵修剪好的树木，被吊车统一吊运到大货车上；不远处，一台大型挖掘机正忙着拆除一些附属设施。

“本次改造提升项目功能定位在满足省运会赛事功能需求的基础上，充分考虑市体育中心的全民健身功能，注重美观性、实用性、群众性相统一，进一步丰富完善体育中心，特别要统筹布局并增强体育馆功能，打造城市新地标。”据项目负责人介绍，在场地布局方面，将进一步梳理市体育中心的零散空间和场地，做好“减法”，拆除个别影响整体效果的建筑，研究论证现有体育馆、网球场、民族馆等区域功能，调整删减部分配套设施。地下停车场采用传统地下单层车库方式设计，统筹规划好赛时地面临时停车区域和应急通道，做好交通组织方案。

根据设计方案，室外运动场地将会进行归整集中，建筑功能整合，应拆尽拆，功能集中、强调实用性、参与性。为满足省运会相关赛事条件的要求，扩建综合体育馆，新增室内训练场，设置室内网球场等。将园区分为室外运动区、全民健身区、运动场馆区三大明确的功能区域。内部交通规划采用人车分流等方式、实现舒适、便捷的交通组织。车辆由城市道路就近进入地下车库，不穿行其他区域，保证体育中心内部核心区域步行安全区，内部道路仅供应急、救护时车辆穿行。

新建的地下停车场能极大缓解目前体育中心内停车位紧张的矛盾。同时也将考虑体育中心周边小区、实验中学、医院区域的停车泊位，实现共建共享共用的目的。规划可停放机动车350辆。“体育中心的改造是对城市功能的修补，真正成为广大市民的健身场地、休闲场所，成为城市休闲健身的活力岛。”



康养健身活动区效果图



游泳馆改造后效果图



奥林匹克中心效果图



改造后入口广场效果图

## 场馆建设齐头并进

省运会每四年一届，是四川规格最高、规模最大的体育盛会。2022年，四川省第十四届运动会将在乐山举办。届时，将有来自全省21个市州的近万名运动员来乐参赛。“为了全力办好这次体育盛会，除了体育中心改造提升工程，承担此次办赛任务的10个区县正在紧锣密鼓抓建设，掀起场馆建设热潮。”市体育局负责人告诉记者，截至目前，多个项目取得实质性进展。

位于苏稽新区的乐山奥林匹克中心是此次省运会的主场馆，总投资约24.76亿元，项目占地面积339亩，建筑面积20.78万平方米，以“生态、健康、运动”为主题，是一座设备先进、设施完善的多功能综合体育休闲中心。自2019年2月开工建设以来，工程方一直紧锣密鼓抓紧建设施工，奋力追赶工期。目前，奥体中心体育场、体育馆、游泳馆、综合馆“一场三馆”主体结构已经封顶，钢结构施工基本完成，项目已由主体施工转到机电安装及金属屋面、幕墙施工阶段，确保在2021年6月所有项目主体工程全部完工。乐山奥林匹克中心围绕能够承办高水平国际专项赛事的目标高标准进行打造，进一步完善了乐山体育基础设施，推动了体育产业发展，满足全民健身、举办高水平体育赛事的需要，完善城市功能、提升城市品质，带动苏稽新区开发建设。

位于井研县城南新区核心地段，入城主通道幸福大道西侧的井研县体育中心·幸福公园项目是省运会比赛项目承办地之一。该项目占地面积108亩，总投资约1.48亿元，建设内容包括多功能综合体育场馆和新区中央公园。公园内还规划有地下停车位300个，地面停车位124个，配套建设了部分文体培训室、健身房、体育用品店等。项目建成后，既可以满足2022年承办四川省第十四届运动会气排球比赛项目的需要，也可以满足人民群众日益增长的文化体育需求。形成以体育为主，集文体培训、零售、体育用品等商贸服务行业于一体的综合商贸服务系统，彰显城市形象活力。

据了解，在筹备周期内，乐山将有10个区县承担办赛任务，须完成7个场馆的新建和2个场馆的改造。截至目前，犍为县的三个新建项目均已完成主体工程建设，夹江县体育公园已建成投用，五通桥区新建项目正抓紧推进，井研县体育中心新建项目已如期开工；市中区、马边县需改造的两个场馆正积极与省项目管理中心联系指导，充分做好工程建设准备，确保按要求完成工程任务。

## 乐山第二气源工程 环境影响评价公众参与第二次公示

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

### 一、征求意见稿全文链接及查阅报告书的方式和途径

（1）全文链接：

链接：[https://pan.baidu.com/s/1e8tHsaLYPErWfM\\_FgA7sJg](https://pan.baidu.com/s/1e8tHsaLYPErWfM_FgA7sJg)  
提取码：vbko

（2）查阅纸质报告书的方式和途径：请按照建设单位联系方式联系查阅纸质报告。

### 二、征求意见的公众范围

受项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注该项目的单位和个人。

### 三、公众提出意见的方式和途径

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

### 四、建设单位联系方式

名称：乐山市燃气有限责任公司  
联系人：刘春霞  
电话：18328024655  
通讯地址：乐山市市中区海棠路6号  
电子邮箱：245076421@qq.com

### 五、公众提出意见的起止时间

自公示日期起10个工作日。

乐山市燃气有限责任公司  
2021年4月15日





体育中心改造后鸟瞰效果图

## 乘省运之势

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、乐山国际半程马拉松赛等一系列高端、大型的国际国内体育赛事，积累了丰富的赛事承办经验，为举办此次省运会提供了必要条件。全市城市街道、社区成立健身站点，实现乡镇（街道）、村（社区）健身工程全覆盖，初步形成“十五分钟健身圈”，市民体质测试总体合格达标率87.2%（不含学生百分比），可承接比赛和训练的各级各类场馆逐年增加并不断完善。

良好的硬件设施和浓郁的体育文化氛围，为乐山市申办省运会打下了扎实的基础。2017年1月，乐山市研究决定申办2022年四川省第十四届运动会，并组建了专业且精准的队伍积极开展申办工作。经过省政府严格筛选和评估，2018年7月9日确定将乐山作为2022年四川省第十四届运动会举办城市。

“省运会在乐山举办，对于拥有2000多年历史的嘉州古城来说意义重大。”市体育局负责人表示，第一届人民

体育大会自1953年举办以来，不断进步与完善，现已成为全省规模最大、参与人数最多的省级综合性运动会，每四年举行一届，由最初的小型运动会发展为大众翘首以盼的省级重大盛会，在为举办地带来无上尊荣的同时，亦推动了省内各市州之间经济、文化的融合与发展。

“承办四川省第十四届运动会将会将结束乐山无省运会之历史！”一场盛会引得乐山人民热血沸腾，憧憬与渴望之情溢于言表，它所带来的不仅是一个城市的荣誉和对竞技体育的推崇，更是一方百姓对于健康生活的追求与向往。

业内人士认为，对于一座城市而言，发展体育事业的意义不仅在于能够增强市民体质、促进体育公共基础设施的完善，拉动体育经济和相关产业的发展，更为重要的是展示地方创新发展、扩大开放、积极向上、充满活力的精神风貌。2022年的第十四届省运会，不只是体育的盛会，也将是一场科技的盛会、文化的盛宴，将对我市经济发展、城市基础设施建设、科技进步起到极大的促进作用，还将为乐山悠久的历史文化添上浓墨重彩的辉煌篇章。



体育馆改造后效果图



《整装待发》136x68cm

# 李开能：艺术是献给将来的

■ 本报记者 杨莹

人物  
档案



能美术馆内景 杨莹/摄

李开能，1961年生于四川西昌。1989年毕业于四川美术学院中国画系。乐山市美术家协会主席，乐山师范学院二级教授，四川省学术和技术带头人，中国美术家协会会员。民进中央开明画院理事，民进四川开明画院副院长，四川省美协理事。中央美术学院中国画学院访问学者。已出版《墨象心象李开能作品集》，当代中国艺术家精品丛书《李开能速写作品集》等专著五部，发表美术论文60多篇，发表美术作品300余件，参加国家级作品展10余次，组织策划大型美术作品展览6次，举办个人画展三次，获全国、省、市美术作品奖10余项。

## 寻觅私人空间里的无限维度

私人美术馆就像本独立杂志，将建馆者的审美与情怀涵盖其中。

走进隐居于市中区车子镇的能美术馆，青砖、黄墙映入眼帘，简洁而朴素有力的外观，呈现出别样的精神性。

屋中有画，等于悬挂了一个思想。

时间回到2020年5月，一场名为“抗疫美术书法作品展”的书画邀请展让大众关注到这个美术馆。在全民抗击疫情的阻击战中，画家们拿起画笔，用国画、海报、速写、书法等创作形式，为抗疫汇聚文化力量，增添视觉的意义。展出的30多件作品，在体现出鲜明的艺术特色和来自视觉构建的人文关怀的同时，也带给观展者无尽的反思。

“美术馆A区集展示、创作、住家为一体，B区则兼济教学和展示功能。”能美术馆总建筑面积达1000平方米，在这里，每层空间有着各自的特点。在李开能看来，具备收藏保护、学术研究、陈列展览、教育交流功能，才能叫做美术馆。

开办美术馆是李开能沉积内心许久的梦想。为此，2015年他开始筹备此事，几经考察，选择了如今的地址。2018年，这座以朴素简约为主基调的美术馆走进大众视野。

如今的李开能，不再只是艺术的创作者，还是艺术的传递者。

“乐山是一个文化底蕴深厚，艺术氛围浓郁的地方。能美术馆的建立，旨在为本地的艺术家与外地艺术家们提供一个推广展示的平台。”能美术馆内所有资金问题都是自行解决。尽管前路艰难，但李开能对美术馆的未来却有着清晰的规划，美术馆须承担社会文化责任，期望通过能美术馆为艺术家搭建一个推广、展示和交流的平台，也使市民在工作生活之余，能够接触、了解艺术，并在艺术创作中获取成就感。



《醉秋图》之二136x34cm



《醉里乾坤乐逍遥》136x34cm

## 源于骨子里的热爱

能美术馆真正意义上的第一场展览，将以李开能个展为主题，展现他艺术创作四十载的孤独与热爱。

兴趣是最好的老师。出生于西昌市的李开能，自幼便醉心于墨香笔锋构筑的书画天地。“画家手中的笔是那样的神奇，丰富的自然景观和人文景观犹如魔力般在他们的手中记录下来，这一切让人无限向往也深深的激励着我。”幼年时的李开能对涂画上瘾，在墙壁上、石板上都曾留下“作品”。也正是这种发自骨子里的爱，成为他艺术创作的原动力。

“当时家中珍藏了许多五六十年代的《中国青年》杂志，里面有许多素描国画油画和摄影图片。”久看必生情，他开始试着临摹素描风景作品。之后又更加忘情的临摹《芥子园画谱全集》《我怎样画山水画》。一段时间下来，单是16开的打字纸上画的花草山水也有厚厚的几大本。浓淡穿插，风竹的摇曳，兰惠的幽香，山水的清音似乎也能从中感受出点点神韵。

四川美术学院于李开能来说神圣而又向往。1985年，他凭借着优异的成绩考入了四川美术学院中国画系，也是在那里，理论和技法得到提升，开阔的眼界也使他的画作日臻精致。毕业后的李开能来到了乐山师范学院任教。那时的他从未想过，这里将是与他牵绊一生的地方。



《硕果丰收》136x34cm

## “醉”并非酒之醉

从点子山水到到构成花鸟，再到意笔水墨人物画。30多年的时间里，李开能的创作风格也在不断发生着转变。

2010年秋，李开能来到中央美院作访问学者，开始深入研究线性素描的表现手法，为之后创作的水墨人物画提升了造型感和格调。2011年，访学归来的他，创作出的国画人物让人眼前一亮。“我开始追求奔放、潇洒的绘画语言，尝试着打破造型关系，并把自己内心的向往通过艺术的形式进行表达。”

纵观李开能的意笔水墨人物画，形象各异的人物，充满着憨趣之态与禅学韵味。总是能从中感受到一种把酒言欢，豪放自由的人生态度。酒中人的面部、手指和脚趾的轮廓用传统的白描线条写出。头发、眉毛、胡须借鉴了山水画中的点苔手法，在白描线条的流美之中增加了苍雄的味道。衣裳、鞋子用大写意水墨写出，且融合了大写意花鸟的藤蔓和枝干之法，以及大写意山水的云水之法。水墨淋漓，云蒸霞蔚。李开能感言，在创作中根植于传统笔墨精神和高古隐逸之风。以书入画，骨法用笔，以没骨的技法勾画出人物身体造型，为其赋予古拙简约之味。

作品《醉清风》，以淡墨晕染出的芭蕉叶为背景，浓墨小写的清竹辅助，给人意境清幽、宏阔之感。两位隐士在芭蕉叶下举杯畅饮，谈笑人生，传递出古典而又朴实的意味。所表现的魏晋风度式的对酒狂歌，或天人合一、或放浪形骸、或安贫乐道、或心向桃源……，这是李开能对世外生活的沉醉和喜爱，也是对繁华生活的对比和隐喻。

“醉酒系列给人很深的人文情怀和禅道之意，画面以情景交融的展现方式将世间百态，人生况味写进笔墨之中。”于李开能而言，“醉”并非酒之醉，从深层上讲，表达的意绪乃是身处现代社会中的人，在重重压力下仍旧怀揣着狂放与不羁，由此而获得心灵的慰藉和内心的平衡。

## 躬耕三尺杏坛

“水与墨本无形，在画面中它又承载着有形的生命”。这是李开能的创作之道，也是他30多年来的执教感悟。

传有言之道，行无言之教。自1989年，李开能从事高校美术教育工作以来，“责任”二字始终铭刻在他的职业生涯之中。在深入钻研绘画技法与理论的同时，不断探索着新的教学方式。“教书育人是需要自己的学识在一定的高度之上，这样才能为学生授业解惑”。近年来，李开能不断在“自留地”中深耕，主持省厅级课题2项，参与省厅级课题10多项，发表了60余篇美术论文。并怀揣着对求学而来的学子的责任与怜惜，严格要求每一位学生，学有所长，学有所用，以长远角度来思考学生的未来。“只要他们不放弃绘画这件事，那么我就永远尽我所能地去帮助他们”作为一名老师，他比谁都珍惜才华的年轻人，比谁都希望他们不要随波逐流，屈于现实。

教师与画家两个不同的身份，于李开能而言，似乎又是同一种身份。对艺术的热爱，让他停不下创作的画笔，正如他所说，只有在艺术中他的生命之树才会常青，他的世界才会色彩斑斓。



《医者仁心》136x88cm

(受访者供图)

# 立德树人 匠心筑梦 乐山市第十二届中职技能大赛开赛

■ 本报记者 金丹

## 471名选手同台竞技

一年一度的中职技能大赛，是乐山职业教育的“重头戏”。4月6日，乐山市第十二届中等职业学校技能大赛在乐山职业技术学院举行。此次大赛由乐山市教育局、乐山市人力资源和社会保障局共同主办，乐山市教育科学研究所、乐山职业技术学院、沐川县中等职业学校具体承办。

本届大赛以“立德树人、匠心筑梦”为主题，目的是通过大赛活动展现职业学校学生娴熟的技能，并以此为契机进一步深化产教融合、校企合作，优化专业建设，推动中职教育教学改革，提高德技并修办学能力，展示乐山市中等职业学校教育改革与发展成果。大赛设10大类专业23个比赛项目，全市共有21所学校，471名学生同台竞技，展亮丽风采。

上午10点，在中餐宴会摆台赛场，选手在评委面前完成仪容仪表展示后，开始计时检查杯具、餐具等，接着进行中餐宴摆台。只见选手在迅速铺好台布及装饰布后，开始依次摆放餐碟、味碟、汤碗、汤勺、筷架等，动作规范，拿餐具手法正确，不久便将所有餐用具整齐摆放完成。随后评委老师对各摆放用具之间的距离进行测量打分……比赛现场气氛紧张，选手沉着比赛，评委认真评判。

每个赛场都拉起警戒线，赛场封闭，赛制严格。每走进一个赛场，都能感受到紧张气氛。不少参赛选手是第一次参加技能大赛，大家十分重视，纷纷拿出自己的看家本领，在赛场上比技能、赛素养、展风采。



## 以赛促教 以赛促改

记者了解到，本届大赛为期3天，设立乐山职业技术学院、沐川县中等职业学校两个赛点。大赛设团体奖5名，优秀组织奖7名。学生个人单项奖以实际参赛人数为基准，分别按20%、20%、30%比例设一、二、三等奖。经人社部门认定，相关专业第一名选手核发“高级职业资格证书”，其余一等奖选手核发“中级职业资格证书”。同时，对指导学生获得一等奖的教师颁发“优秀指导教师奖”。

技能大赛是职业教育领域重要的赛事和盛会，也是职业院校相互之间学习交流的重要平台。同时，在技能大赛的舞台上，各职业院校的办学成果、师生风采、技艺展演逐一呈现，是职业院校教学改革、技能训练、人才培养的大检验、大阅兵，是各院校和行业企业交流合作的重要桥梁。

目前，技能大赛已成为乐山市职业教育的亮丽名片和最重要的赛事之一，届届有看点，年年有创新，逐步实现了制度化、规范化、科学化和品牌化。赛考培有机联动，教研研一体推进，促进了各地各校产教融合、专业建设、校企合作、人才培养的转型升级和深度推进。

(受访单位供图)

## 缘起川大 情聚嘉州 四川大学乐山校友会正式成立

■ 本报记者 金丹



4月10日下午，四川大学乐山校友会成立大会暨四川大学与乐山校地合作推进会在乐山职业技术学院举行。四川大学校领导、相关部门学院负责人，兄弟校友会代表及乐山校友代表等100多人共同见证了乐山校友会的成立。

记者了解到，四川大学乐山校友会已筹备三年有余，以“延续川大情缘，服务乐山校友，推进校地合作”为宗旨，围绕“校友联络平台+校地合作平台”目标开展工作，

力争打造一流地方校友会，匹配母校“双一流”建设。

会上，四川大学校友总会向乐山校友会授会旗，并颁发相关荣誉证书。部分优秀校友和兄弟校友会代表在会上畅谈川大回忆，共叙乐山友情。

四川大学副校长、华西医学中心主任张林表示，校友是川大的名片，川大是校友的商标。一流的大学，必须要有一流的校友会。地方校友会是母校与地方合作的桥梁和纽带，各地校友要凝聚起来，共同参与地方经济社会建设。

作为乐山校友会首届会长，干文指出，今后，川大乐山校友会将继续在校友总会领导下，进一步广泛联络校友，加强校友与校友之间、校友与母校之间的沟通与联系，充分发挥四川大学在人才培养、科学研究、社会服务和文化传承等方面的优势，促进校友事业的全面发展，推进母校与社会各界的广泛合作，助力乐山经济建设和社会进步，提升四川大学的影响力。此外，校友会将围绕法律咨询、医疗健康、教育就业、中小企业、国际交流、文体公益等行业（兴趣）方向，开展常态化交流活动，真正成为广大在乐校友的情感纽带和精神家园。

(受访单位供图)



# 第十三届中国音乐金钟奖 乐山分赛场决赛落幕 8人晋级四川赛区选拔赛

■本报记者 杨莹文/图

为进一步挖掘并培养乐山音乐表演人才，推动乐山音乐事业产业发展。4月11日，由乐山市文学艺术界联合会、乐山市文化广播电视和旅游局指导，乐山市音乐家协会、乐山文化发展研究中心、乐山师范学院音乐学院主办，乐山文广演艺有限公司承办的第十三届中国音乐金钟奖四川选拔赛乐山分赛场决赛在新又新大戏院落下帷幕，8位选手成功晋级四川赛区选拔赛。来自全省各地市州、各高校、各文艺团体近200名选手报名参赛，经过评委专家初选，共有60余名选手进入到现场的角逐中来，在为期两天的初赛和决赛中“一决高下”，为全市人民奉上一场精彩的音乐盛宴。

决赛现场可谓是高手云集、精彩纷呈，参赛选手有备而来、自信满满，女选手礼服轻妆、优雅大方，男选手西装革履、意气风发。整个舞台上架钢琴、一名钢琴师、一名选手，将歌曲中承载的故事表现得淋漓尽致。一首接着一首中外古典名曲、歌剧选段犹如天籁

之音萦绕耳旁，赢得台下掌声连连。赛后，参赛选手们也肯定了此次比赛的意义和价值，他们不仅展现了自身音乐学习的成果，并且汲取了宝贵的经验、开阔了艺术视野、激励了音乐梦想。

本次比赛按民族和美声两个组别进行，经过4个小时的激烈角逐和评委们的严格评分，最终美声组冯振、刘芳菁、李涛、王冶坪4人，与民族组李宇璐、朱荟钱、李萍、何佰玉4人成功晋级，将参加四川赛区选拔赛。

据了解，中国音乐金钟奖是由中宣部批准设立的、全国唯一常设的音乐综合性大奖。该比赛每两年举办一届，是与戏剧梅花奖、电视金鹰奖、电影金鸡奖并列的国家级艺术大奖。中国音乐金钟奖声乐比赛的设立，旨在推动我国声乐艺术的发展，促进声乐演唱人才的成长。

## Link

决赛获奖名单如下：

美声组：

一等奖：冯振、刘芳菁

二等奖：李涛、王冶坪、罗志伟、黄勇智

三等奖：税悦、陈佳、肖雅文、谢兴玲、陈伶俐、刘显彤

民族组：

一等奖：李宇璐、朱荟钱

二等奖：李萍、何佰玉、李嘉铭、张清莹

三等奖：罗啸、郑萍、王鑫、张茜、蔡森、李艳

## 乐山沙湾·美女峰超级越野赛收官

本报讯“越三山峨眉，览铜河沙湾”，4月11日下午，随着四峨山梯田观光组(13公里)的参赛选手陆续到达终点，为期两天的“跑遍四川”UTSC越野系列赛首赛——乐山沙湾·美女峰超级越野赛在沙湾区落下帷幕。

此次比赛打破传统单项跑步项目模式，采用山地马拉松+越野跑双日赛赛制，以美女峰为核心，设置了四峨山梯田观光组(13公里)、四峨山梯田半马组(21公里)、二峨山越野组(42公里)、美女峰越野组(60公里)四个组别，吸引超1500位参赛选手报名参赛。

经过激烈的争夺，在“越野跑”组别中，选手李科、赵芬分别以7小时16分47秒和8小时49分42秒的成绩获美女峰越野组(60公里)男、女第一名；选手欧发强、蒋艳分别以4小时19分14秒和5小时14分23秒的成绩获二峨山越野组(42公里)男、女第一名；在“山地马”组别中，选手张彬、杨丹分别以1小时24分11秒和1小时52分17秒的成绩获四峨山梯田半马组(21公里)男、女第一名；选手王朋飞、吴利分别以57分47秒和1小时23分41秒的成绩获四峨山梯田观光组(13公里)男、女第一名。

据悉，乐山沙湾·美女峰超级越野赛以办赛为契机，打响了构建国家级水平的自主山地户外赛事IP“大峨眉超级山地户外系列赛”的第一枪。以赛会友、戏剧底蕴、美食口碑、山水闻名，将沙湾区郭沫若故居、沫若戏剧小镇、美女峰国家森林公园、山水世界、四峨梯田等知名自然、人文、旅游资源串珠成线。

(本报记者 杨莹)

## 寻找弃婴生父母的公告



2018年5月31日7时许，在夹江县甘江镇二郎庙公路路口往二郎庙方向100米处，捡拾女婴一名，捡拾女婴时，被一张旧蓝色浴巾裹着，身上再无任何可证明女婴身份的东西，捡拾该女婴时脐带还没有剪断。捡拾时该女婴无明显缺陷(健康)。

请女婴的亲生父母或者其他监护人持有效证件与夹江县民政局联系，联系电话0833-5659735。若有其他知情者可按上述联系电话进行联系。联系地址：夹江县濛城镇云甘路91号。自公告之日起60日内无人认领，该女婴将依法安置。

夹江县民政局  
2021年4月15日

## 遗失声明

乐山爱玛家庭服务有限责任公司所持有的公章(编号:5111025048368)和财务专用章(编号:5111025052059)遗失，特此声明作废!

乐山爱玛家庭服务有限责任公司  
2021年4月15日

2020年12月21日，乐山市2020年度小学教学质量综合评价活动举行，乐山市外国语小学不负众望，再次以优异的成绩获得特等奖。自全市教学质量综合评价活动开展以来，乐山市外国语小学连续多年拔得头筹，这与学校多元课程的设置有着紧密的联系。

除了开展有规定的部颁课程外，为巩固部颁课程的教学效果，彰显校园文化，学校还开设了校本课程。同时，学校还根据自身特点，按需施教，开设了拓展课程。

# 多元课程 推动教育教学稳步向前

## 乐山市外国语小学探索特色教育路

■ 本报记者 高瞻 文/图

### 按需施教 奠定孩子发展基础

为促进学校在教学管理中全面贯彻党的教育方针，面向全体学生提高学生整体素质，进一步提高全市小学教育教学质量和办学效益，2020年12月21日，由市教科所举办的主题为“提质增效向未来”的乐山市2020年度小学教学质量综合评价活动举行。乐山市外国语小学不负众望，从市教科所联系的76所小学中脱颖而出，以优异的成绩获得特等奖，而全市获得这一殊荣的小学仅有九所。

据悉，市教科所举办全市小学教学质量综合评价活动由来已久，虽然每年都有不同的主题，但举办这一活动的初心和宗旨从未改变，那便是以评价活动为抓手，推动教育教学改革，进而提高办学水平，提升教学质量。

自评价活动举办以来，乐山市外国语小学连续多年拔得头筹，这与学校多元课程的设置有着紧密的联系。学校除了开展规定的部颁课程外，为巩固部颁课程的教学效果，彰显校园文化，还开设了校本课程。同时，还根据自身特点，按需施教，开设了拓展课程。

“三类课程的设置，是以‘为学生卓越发展奠基’为目标，基于对孩子们扎牢基础、拓展提升以及张扬个性三个方面开设。”乐山市外国语小学副校长李文超表示，全学科覆盖，极具时代性和前瞻性的优质多元课程，奠定了孩子们多元智能和核心素养。

据了解，目前乐山市外国语小学开展的校本课程有语数外校本课程、STEM课程、美育校本课程、体育校本课程等多个大类以及大类下属的数十个小类，同时还开展有拉丁舞、攀岩、数字思维等近二十个拓展课程。多元课程的构建和实施，为孩子们的全方位发展、个性发展、可持续发展奠定了基础。

### STEM课程 助力学校特色教育路

3月中旬的一天，在乐山市外国语小学的3D打印室内，五年级D班的学生赵执旭正和团队小伙伴一起制作简单的3D几何模型，虽然看似简单，但是从构想到设计，最终到制作实物，包含着赵执旭与小伙伴们多年的学习积累。

“从三年级开始，我们就开始接触3D打印技术，在此过程中，学习了透视原理、工具运用、程序编辑等一系列相关的内容。”赵执旭表示，从最初的兴趣到现在的爱好，在学习3D打印技术的过程中，这样的校本课程开拓了自己的想象和思维，锻炼了动手能力，“所收获的绝不仅仅只是这个简单的几何模型，还包括在学习成长道路上的基本素养，以及今后面对困难、解决困难的办法。”

据了解，3D打印作为STEM课程的热门课程，充分彰显了STEM课程多学科融合的新型课程特点。“2017年，STEM课程由中国教科院引入，经过对其充分了解和认识，2018年，学校在全省范围内率先引入，每周开设2个课时，在全校各个年级开展。”李文超介绍道，经过多年的探索，STEM课程逐渐走向深水区，逐步走向全省和全国交流平台。

除此之外，为充分展现外国语办学特色，乐山市外国语小学在开展第一外语英语之际，于今年春季入学后，在四五年级试点开设日语校本课程，受到学生的欢迎。

“我们学习日语是以日本动漫、地名为切入点，引入基本语法知识学习。”五年级B班学生粟一心说，这样的学习方式已经让她迅速掌握了五个基础的片假名，学会了基础发音。

“通过课堂日语学习，对海贼王、海航王、火影忍者、柯南等日本动漫有着更进一步的认知，对于日本也有了不一样的看法。”

而正是这种旨在培养学生科学精神、科学思维和实践操作能力等综合素养的课程体系，助力学校走出一条具有鲜明个性特色的教育之路。



### 师资稳固 构建高品质建设之路

各类课程的实施，关键在于师资队伍。自2004年乐山市外国语小学扬帆以来，提出“学广行雅，阳光通达”的办学理念，在唯分数论的当下，如何塑造每一个学生鲜活的个性，关键在于每一个教授孩子的教师。

“所有课程的实施，得益于师资的保障。”李文超说。为此，学校严把教师入口关，新进教师要经过面试、笔试、课讲等多个流程的考核，在通过这些考核关口后，还要历经半年至一年的试用考察。在此期间，专业素质、课堂教学、师德师风、人际关系等都是新进教师综合评价的内容。

当新进教师有幸成为学校的一份子后，教师的职业成长便和学校的发展捆绑在了一起。首先是各学科在全市引领作用下的优秀师资榜样效应，当与优秀的教师为伍，广大教师难有职业的孤独感，延迟了教师职业瓶颈期的到来。

同时，各种职业福利的保障保证了师资队伍的稳定。有数据显示，学校办学17年以来，教师的流失率仅为15%，在民办学校内保持了最低位的运行状态。而这样的情况，又吸引了很多优秀的民办学校教师和大学毕业生纷纷加盟。

多年来，在高品质学校建设之路上，学校致力于课程的开发与实施。多元课程体系的建设，激发了教师们的工作激情，找到了身份、情感、事业的归宿，成就了一支敬业、乐业、精业的教师队伍。

据了解，目前学校有特级教师2人，正高级教师1人，高级教师16人，省市骨干教师占30.5%，国家级赛课获奖教师占20%，省市级赛课获奖教师占56%，形成了以特级教师为引领、名优骨干教师为示范、青年教师追赶超越的良好局面，助力外小学子全面发展。

# “两纲”终期评估检查工作成效获肯定

今年是（2011—2020）中国妇女、儿童发展纲要终期评估年，为深入了解妇女儿童发展纲要实施进展情况，动态掌握妇女儿童发展状况，分析评价纲要实施策略，发现问题、强化举措，推动妇女儿童发展目标任务如期圆满实现。4月12日下午，四川省政府“两纲”终期评估检查组组长姜晓颖一行在乐山市政府副秘书长、市妇儿工委副主任门姜等陪同下前往乐山市实验幼儿园总园开展妇女儿童发展纲要终期评估验收检查工作。

评估检查组在幼儿园园长涂蓉的带领下，通过听、看、查等方式，从幼儿园环境、厨房卫生、教育教学管理、幼儿入学体检和预防接种、安全卫生保健与家庭教育等方面详细了解幼儿园在妇女儿



童发展纲要实施过程中的特色与亮点。省评估检查小组对幼儿园妇女儿童“两纲”工作取得的成效表示充分肯定，赞赏“两纲”实施工作周密有序、有特色、有亮点、有成效。

此次检查评估是对乐山市实验幼儿园妇女儿童工作的一次督查，也是一次指引。在今后的工作中，幼儿园将坚持问题导向、目标导向、结果导向相统一，补齐短板，梳理经验，将办好人民满意教育，满足人民群众

对优质教育需求作为幼儿园工作的方向。始终把促进妇女儿童发展摆在重要位置，有效维护妇女儿童合法权益，推进妇女儿童事业与经济社会同步协调发展，为培养建设社会主义现代化国家的人才打好坚实的基础。（夏嘉忆）

## 草堂高中参加课堂教学优化研讨活动

为进一步优化乐山市高中英语课堂教学，促进教育教学质量的提高，乐山市教科所于近日召开了乐山市2021届高三第二次英语课堂教学优化研讨活动，此次研讨活动的主要内容分为观摩学习各个学校老师的课堂教学和对课堂教学的评析总结。

在研讨活动中，各个兄弟学校的老师都进行了生动而丰富的课堂教学展示以及专题复习，草堂高中派出课堂教学经验丰富的高乐媛老师进行了二轮专题复习展示。在展示过程中，高乐媛针对学生的常见问题和多层次的状况进行了讲解，立足于考点，剖析了学生在短语改错中常见的错误并提出了应对策略，获得了市教科所领导及学科教研员的肯定。（曹轩）

## 乐山市实验小学开展语文研究专题培训

近来，乐山市实验小学加大青年教师培养力度，紧紧依托教育科研微型课题，有效促进青年教师专业发展。继3月底召开“青年教师教育科研能力提升会”之后，4月7日，学校邀请四川省知名小学语文教育专家、特级教师殷宗祥，到校开展语文小课题研究专题培训。全校近50名青年教师参加培训。

殷老师以《青年教师专业发展的有效途径》为题，从青年教师专业发展的意义、途径、策略和榜样四个角度，深入浅出、风趣生动地阐释了“青年教师如何借助微型课题，实现专业发展”这一主题。

最后，与会教师纷纷表示要选好课题、做好研究，快速实现由“经师”到“人师”，再从“人师”到“名师”的转变。（车进伟）

## 乐师附小党总支开展送教活动

4月8日乐师附小五位老师在教导主任彭娟的带领下，前往峨眉山市罗目镇小学送教。龚莉老师和宋敏老师分别为孩子们带来了二年级下册的《我是一只小虫子》和五年级下册的《田忌赛马》，体育唐宇老师结合目前体育测评，对学生50米跑步进行有针对性地练习，科学黎怡君老师带领学生对“纸”这一司空见惯的事物进行研究，音乐刁娅老师带着二年级的同学们唱起了歌谣《金孔雀轻轻跳》。

最后就本次送教的5节课，两校老师进行了研讨。罗目镇小学的老师对5节课给予了很好的评价，课堂教学设计巧妙，知识落实，同时老师们在课堂上展示了极好的教师素养。（龚莉）

## 传承红色基因 争做时代新人

新华保险乐山中支党支部在3月带领党员和全体员工持续开展主题为“传承红色基因 争做时代新人”党史学习高潮。

新华保险乐山中支党支部积极响应四川分公司党委的号召，由支委党员同志带领全体内勤学习《历史上的今天》、《党史日记》、《党风廉政警示教育》和《弘扬传统美德，厉行勤俭节约》等内容。

乐山中支党支部在近期带领全体内勤员工开展党风廉政警示教育培训。廉洁自律是作为党员最基本的自我约束标准，学习“从火场逆行到走向囹圄”等典型案例，让全体员工牢记理想信念是安身立命之本，是抵御各种诱惑和风险的盾牌，是一个人的精神和灵魂的坚强支柱，最终要做到8个字“清正廉明 忠诚为民”。（王舟扬）

## 国家安全人人有责 经济安全在身边

在2021年4月15日第六个全民国家安全教育日来临之际，新华保险乐山中支积极响应，面向公司员工和客户开展主题为“经济安全在身边”全民国家安全教育宣传活动。

4月9日至15日期间，新华保险乐山中支围绕本次主题开展了多渠道、多层次、多形式的国家安全、金融保险和金融安全知识宣传活动。线下，乐山中支通过晨、夕会向全辖5个机构员工和客户宣导国家安全法内容和经济安全知识，利用户外LED滚动播放活动主题口号和提醒语。线上，新华保险乐山中支员工通过微信群、朋友圈向亲朋好友宣传国家安全法、防范非法集资和投保风险提示等内容。

4月12日，新华保险乐山中支党员及志愿者联盟的志愿者们还走上街头，走进社区，在柏杨社区设立宣传点现场为市民普及金融、经济安全知识，宣讲国家安全知识的重要性，为参加知识学习的市民朋友送上小礼品、宣传资料等。（万桥川）





# 化通自然 德行天下

Turn to nature Virtue in the world

## 厉兵秣马誓逐梦想 奋力前行勇攀高峰

——嘉州学校隆重举行九年级中考誓师动员大会

■ 代小兰 文/图



红入桃花嫩，青归柳叶新。嘉州花开春意融融，筑梦中考师生同行。为切实抓好九年级考前教育教学，充分激发师生备战中考热情，营造积极健康、和谐奋进的九年级冲刺氛围，3月12日，乐山市嘉州学校隆重举行2021年奋战中考誓师动员大会。大会由九年级语文教师蒋婷婷主持，学校行政领导及全体九年级师生热情参会。

雄壮的国歌声响彻校园，学校校长罗鹏隆重致辞：奋斗是青春最亮丽的底色，在最后的三个月里，谁能咬紧牙关，接受苦其心志、劳其筋骨的考验，谁就能在中考中千军过独木，绝尘占鳌头。希望初2021届学子们扬起自信的航帆，用恒心和毅力去书写青春，用心血和汗水成就自我。

春风起兮云飞扬，嘉校倍出好几郎。满腔热血，一身豪迈，期待六月凯歌高唱。学校副校长周洋满怀激情宣布了表彰决定，表彰了九年级优秀学生和进步学生。鼓励全体师生撸起袖子奋力拼搏，全力以赴勇敢超越。

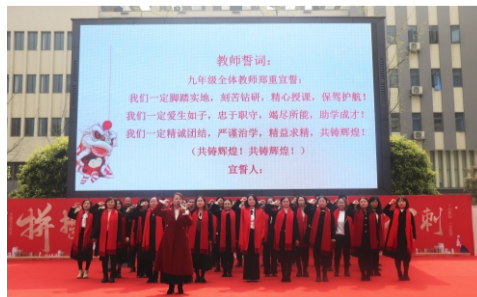
教师代表代小兰、学生代表余佳璘以及家长代表都做了表态性发言，一同回望过去，展望未来，把握当下，共同打好冲刺攻坚战。

在最后的冲刺中，老师将和同学们齐上阵，共拼搏。全体九年级教师在年级组长周建辉的带领下穿过“金榜题名”门，在主席台上庄重地举起右拳，喊出为人师

者的心声。九年级三班曹心茹、苗鸿杰带领全体同学以青春的名义庄严宣誓“我们有信心：乘风破浪，披荆斩棘，决胜中考，誓创辉煌！”



不忘初心，牢记誓言，我以我心拼搏，我以我行成功。学校领导、教师、12个班的学生在其班主任的带领下，迈着坚定的步伐，一起通过“金榜题名”门，在大屏幕下的签名墙上庄重的写下自己的名字，用行动展示了自己决胜中考的决心。希望全体师生以圆梦中考为目标，以学校兴衰为己任，团结拼搏，全力以赴，续写嘉州学校教育教学新篇章，共创嘉州学校2021年中考新辉煌！





# 三月 学雷锋月



为纪念第58个雷锋日，传承“雷锋精神”，大力弘扬中华民族传统优秀美德，让雷锋精神与时代同行，我校将3月设立为“学雷锋活动月”。在本月，学校以“学习雷锋好榜样，争做时代好少年”为主题，开展了一系列丰富多彩“学雷锋”的活动。

本次活动得到了学校师生、家长的大力支持，充分展现了嘉州学校学子的精气神。学校少先队大队委积极组织，全体队员积极参与，在校内外营造出浓郁的“学雷锋”氛围。

## （一）学雷锋手势舞

依托网络平台，孩子们进行“学习雷锋手势舞”展示，那一个个动作，一句句歌声，无一不传递着雷锋精神。

## （二）学雷锋书签

孩子们拿起画笔，发挥想象，制作出一张张精致的书签，让雷锋叔叔活在了一张张书签上。

## （三）学雷锋志愿服务

在少先队大队部的组织带领下，学校成立了一批“学雷锋志愿服务队”，一个个“小雷锋”走上街头，清扫垃圾、摆正共享单车、劝导行人……用实际行动践行“雷锋精神”。

## （四）学雷锋观后感

为进一步让孩子切实感受“雷锋精神”的伟大，我校组织观看“雷锋系列”电影，四、五、六年级写观后感。学生们用质朴的语言表达了内心的真实感受，“向雷锋叔叔学习”成了他们的共鸣。



## 观《雷锋》后感

周末，我在家中观看了《雷锋》这部电影，雷锋不畏强权、勤俭节约的精神，让我深受感动。

电影中的主人公雷锋，他从小就失去了所有的亲人，家中就只剩下了一把破砍刀和一根绳子。有一次，他砍了柴回家，路过地主家门前时正好被地主家的老婆看见了，就说那是她家山上的柴，叫雷锋放到她家去，雷锋不肯，地主家的老婆就把雷锋的砍刀拿走了，还在雷锋的手上砍了三刀，从此雷锋的左手上就留下了三条疤痕。虽然生活是这样的坚苦，但是他敢于斗争、不畏强权，对生活总是充满了希望，积极、乐观的生活着。

平日里，雷锋非常节约。打完篮球后，别人都去买汽水喝，他却连一毛五分钱一瓶的汽水也不舍得买，只是拿着白开水喝。一双袜子，穿了十多年，千缝万补，都成千层袜了。同事王大力问他穿着不硌脚吗？他却说只要不影响他出操开车，就让它（袜子）继续为他服务。然而现在的我们，只要饭菜不合口味就会倒掉，衣服裤子觉得过时了或有点旧就会扔掉，再买新的。我们这种浪费行为和雷锋的勤俭节约相比起来，实在有些让人羞愧。

雷锋的感人事迹真是太多了，说也说不完。雷锋，是一个大家都喜欢的人，让我们也努力成为一个像雷锋一样敢于斗争、勤俭节约的人。

（五年级4班 易思沛）

## 童心闪现



### 游峨眉山

峨眉山是个美丽的地方。

进了峨眉山的大门，坐上上山的车，就直接到了引殿。绿色的围栏，厚厚的雪地，一眼望不尽的路。在冬天路旁的松树依旧很美，因为雪铺在松树上，像给松树涂上了一层银霜。让人觉得特别舒服美！

走完引殿，就开启了缆车之旅。缆车是最刺激的，就因为它冲出云霄的那一刻。就像一只鸟儿从地一下子勇敢的冲向蓝天，如果你在山下天气是阴天，那么你在山上就可能是晴天。

坐完缆车便来到了金顶。当你把目光望向远处你会看到一幅画：天边飞过一群鸟儿，翅膀上好像粘上了云的“甜味”。蓝天，天不是纯蓝，而是有顺序的从浅蓝到深蓝，从浅蓝宝石蓝天蓝，到冰蓝、孔雀蓝、瓦蓝。颜色很美。云朵也不是一朵，而是云雾低垂，还有一束阳光从云里照射下来。那画面美极了。有时太阳从云堆里走了出来，发出来夺目的亮光，射的人眼睛发痛。

这次旅行愉快的结束了，现在我还依然思念那段美好的时光！

(五年级1班 谢芯蕊)

教师点评：1、描写井然有序，移步换景。

2、描写云彩颜色多变，细腻，将云彩颜色的变化描写的淋漓尽致，反应出作者观察时的仔细。

3、文章中采用了多种修辞手法，使文章丰富多彩。



### 我的奇思妙想

一想到蔬菜水果，一定会想到辛勤的农民们，是他们的劳动给我们带来了食物。他们那么勤劳，那么辛苦，为了减轻他们的身体负担，我想为他们发明“环保锄头”。

这“环保锄头”的外观非常酷炫。它采用的是纳米材料，颜色是充满科技感的钛白色，上方有一个长40cm，宽20cm的头，下面是一个长70cm，宽10cm的圆柱形握柄。它的质量很轻，拿起来毫不费力，手感非常舒适。

“环保锄头”很智能。你可别看它小，他的用处可大了！你可以抽出握柄下方的按钮盒，上面有许多按钮，有的写着“施肥”，有的写着“浇水”，还有的写着“除草”……只要按下你需要的按钮，它就会按照指令行动或者变出你想要的东西。如按下“机器人农民”按钮，它会从“环保锄头”底部变出机器人，拿着“环保锄头”给你锄地呢！或许有人会问：“那不需要很多时间吗？”不用担心，机器人的速度特别快，几分钟就可以耕完100m<sup>2</sup>的地，比普通锄头厉害了很多，既省时又省力。

“环保锄头”还有一个重要之处就是特别环保，它可以吸收空气中的有害气体，像植物一样吸入二氧化碳，排放出新鲜、富含氧气的空气。这样既不会浪费资源又能净化空气，是不是一举两得呀！

为了能报答辛勤付出的农民们，我一定会更加努力学习，争取早日将我的这个奇思妙想变成现实！

(五年级2班 张叶扬)

教师点评：从外形、功能、用处等方面向大家介绍了“环保锄头”的主要特点，灵活运用列数字、举例子、作比较等各类说明方法，语言严谨且丰富。为你的奇思妙想点赞！

### 不一样的新年



今年的新年十分特别。

因为新型冠状病毒的泛滥，于是“不热闹”的拜年方式成了我们的首选，这些也带来了一种独特的体验。

往常过年时，我们都会登门拜访亲朋好友。一起开开心心的聊聊家常，讲讲开心事，可今年过年时，大家不但不能互相串门，还不能走街串巷，只能用打电话的方式“拜访”亲戚朋友，这着实令人有些难受。

不过大家并没有因此垂头丧气放弃生活，而是因此变得更乐观，更团结为什么这样说呢？因为在这次疫情中，84岁的钟院士继非典之后再次成为大家心目中的“顶梁柱”。他一直在疫情的第一线刻苦研究争分夺秒，为的就是让大家早日战胜病毒，回归安宁的生活。不止是钟院士，全国大小几千家医院的医生护士都在为中国拼搏。你们说有这么多的人在我们背后挑起我们的负担，我们怎能不去乐观面对生活呢？

往年的压岁钱都是长辈们串门时发的，而现在，由于特殊情况，红包都变成了手机的电子版红包，点一点就可以领取了，这就更容易让红包偷偷溜进爸爸妈妈的口袋里了，真是让人哭笑不得。

的确，往年的春节是喧闹的，人们争着抢购年货，还会上演一场一年一度的春运大戏，候车室、候机厅里人挨人，人挤人，甚至连一只苍蝇都飞不进去。而今年的春节，街道上的人寥寥无几，摆摊子的人也比往常少了一大半，街道上人冷清清的，除了摆摊子的人，其他一个买东西的人都没有，后来人渐渐又变少了，甚至到了没有人的地步，摆摊子的人也就不摆了。

这便是今年的春节，虽然过节的方式与原来大不一样，却比原来多了几分渴望、几分深情，愿2021年能“牛”转乾坤，愿在一线工作的医护人员能平安归来加油，未来！加油，中国！

(五年级3班：高奕萱)

教师点评：小作者把去年春节和今年春节做对比，写出了疫情下人们的真实的生活。写出了自己的真情实感，对伟大祖国战胜疫情充满信心。作为中国人，我们感到骄傲与自豪！！

# 校园风采

迎着晨光，伴着花香，怀揣梦想，穿梭于各类校园活动。驰骋于每个生命时刻，拼搏于每个精彩瞬间。奋斗的青春最为美丽，愿每一个孩子都能拥抱自己每一天的每一份美好时光。

早读时光，我们放声朗读，浇浇花，扫扫地，让我们的校园变得既热闹又美丽。

课堂上，我们认真听讲，与老师互动，与同伴讨论，努力变成我们想要的模样。

课间十分，我们更是活力无限，神采飞扬。

小学



中学

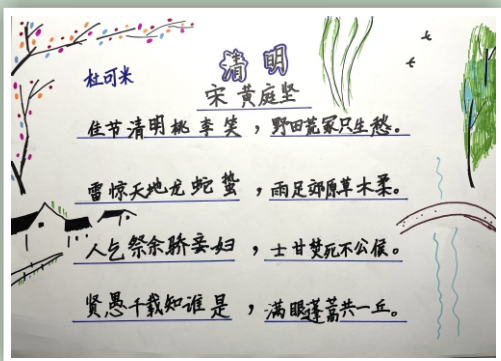


缤纷课堂  
多彩运动



这个节日有点不一样，为增进家庭亲子关系，加强家庭成员之间的良好沟通交流，展现学生假期生活风采，促进家庭关系的友好和谐。在清明这个传统节日里，各班积极开展亲子活动，以不同形式感受天伦之乐。各得其乐，相约美好。

外出游玩，亲历祖国的大好河山；  
体验农活，感受不一样的生活经历；  
吟诗作画，体验生命的美感。



# 安全伴我行

学校教育，安全先行。学校安全办牵头，各部门齐心协力，开展各类安全教育活动，确保学校师生的生命安全和财产安全，全力保障教育教学活动顺利进行。为大力倡导森林防火，有效防范森林火灾，学校开展了“森林防火”主题征文评选活动，在众多学生作品中，评选出一等奖2名，二等奖14名。

## “森林防火”主题征文

### 森林防火：“红”与“绿”的对手戏

当殷红缠绕墨绿，该欢喜，还是该叹息。  
当火焰腐蚀森林，该悲嚎，还是该呓语。

——题记

森林是幽美而又神秘的，绿色的森林是大自然母亲的衣裳，点点簇簇的野花、蘑菇，是大自然母亲的美丽裙摆；奔跑的小动物是大自然母亲的孩子。森林是天然的空气净化器、消声器、蓄水池，还是鸟儿的天堂，而这一切，如果碰上火，则会成为炼狱。

火，稍不注意，它就会成为魔鬼的帮凶，灾难的代名词。当邪恶的火舌爬上绿树的枝头，一场“红”与“绿”的对手戏就此开场了。这场戏的开端也许是一根火柴、一个烟头、一支鞭炮……

2020年3月，西昌市泸山发生森林火灾，造成了19名扑火人员牺牲；2019年7月澳大利亚森林发生火灾，直至2020年7月还未被完全扑灭，烧毁面积达八万平方公里，死亡33人。

许多血淋淋的案例似乎还是没有让人们引起足够的重视，甚至于有点漠不关心。春节前后，又流行起的钢丝棉烟花，虽然十分美丽，似天上繁星闪烁，可就是那几十秒的惊艳，散落的星点就有可能引发火灾事故，甚至还可能烧毁一山林，人们始终抱着侥幸的心态，认为在空旷的地方玩就没事了，可意外通常发生在意料之外啊！

森林火灾，是一场“红”与“绿”的对手戏，但这场戏一旦开始，就注定是悲惨的结局。剧本还未展开，我们就已知道结局，火势永远会照单全收人们用火疏忽大意送出的带血的“大礼”。令人痛苦的结局已明，我们还有什么理由不去制止这场戏的开始呢？“放火之心不可有，防火之心不可无”，须得每一个人铭记！  
(七年级3班 明越婷)



森林防火征文一等奖



森林防火征文二等奖获奖作者



学校进行防震演练



义普消防来校进行消防知识培训



七年级7班 宋梓涵



七年级9班 肖熙媚



八年级1班 鄢煜佳



七年级1班 叶芸绮



八年级7班 李雅茹



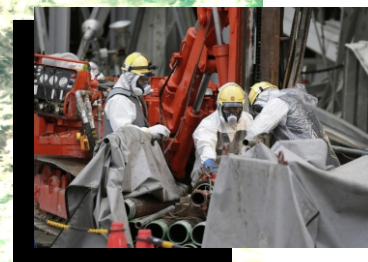
八年级3班 余紫凝



# 海洋在哭泣

## 日本核废水入海恐致癌损害人类DNA

4月13日，日本政府召开内阁会议正式决定，福岛第一核电站核污水经过滤并稀释后将排入大海。此举引发多方强烈反对和抗议。环保组织指出，核废水一旦入海，可能造成“数千年的伤害”，甚至致癌、损害人类DNA。



### 日政府拍板要将核废水排放入海 目标2年后实施

日本共同社消息称，日本政府13日召开相关内阁会议，正式决定将东京电力福岛第一核电站处理水排放入海。日本放送协会（NHK）报道称，具体而言，日本政府要求经营福岛第一核电厂的东京电力公司，以2年后排放核废水为目标，设置所需设备、进行相关准备。

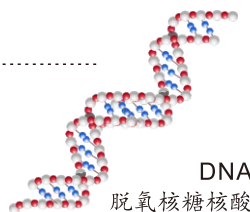
另据“中央社”报道，日本首相菅义伟在会中表示，处理核废水是废炉无法避免的课题，在确保安全与做好负面观感对策的前提下，排放入海是最现实的判断。

会上也决定，福岛地方政府与农渔产业者将强化监测核废水排放前后的氚浓度，并借助联合国国际原子能机构（IAEA）发布客观的相关信息，以避免负面观感。

日本政府并将协助渔民促销产品、吸引观光客等；若仍因负面观感导致损失，将由东京电力公司赔偿。相关部会将设立新的会议，以在必要的时候机动实施追加对应措施。

2019年2月21日消息，日本首次触碰福岛核事故燃料碎片。东电相关负责人表示，通过此次燃料碎片的成功移动，证明了取出燃料碎片的可行性。不过对于目前无法夹住的物体，还需进一步研发相关设备。

### 环保组织表担忧 日核废水恐致癌损害DNA



DNA  
脱氧核糖核酸

香港《大公报》指出，虽然日本政府多次强调排放的核废水安全，负责核电站运营的东京电力公司曾称已对核废水进行了过滤，剩下了氚。

但美国伍兹霍尔海洋研究所2019年指出，核废水中仍含有碘-129、铯-90、钇-106、碳-14等放射性元素。其中，碘-129可以导致甲状腺癌，铯-90更被世卫列入一类致癌物清单，易致白血病。

环保组织“绿色和平”2020年10月发表报告还指出，福岛核废水中的放射性同位素碳-14和其他放射性物质的含量之高相当“危险”，存在损害人类DNA的潜在危险。该组织德国分部的资深核专家布尔尼指出，福岛储存的这些废水当中可能含有多达63.6GBq（千兆贝克勒尔）的碳-14，再加上其他放射性物质，这些废水的危害可能持续数千年。

根据来自德国的海洋科学机构的计算结果显示，福岛核废水从排放之日起，57天内放射性物质就将扩散至太平洋大半区域，3年后美国和加拿大就将遭到核污染影响。

当地时间4月12日，在东京首相府外，当地民众举行集会抗议日本政府计划将受灾的福岛核电站净化水排放入海。

### 多方强烈反对 “海洋、鱼和地球都在哭泣”

近来，日本国内外强烈反对将核废水倾倒入海。12日中午，约百名日本普通民众在首相官邸前集会，反对向大海排放核废水。他们手持“不要把放射性污水排入海洋”、“不要让污水污染海洋”等标语，要求日本政府和东电承担起责任。

福岛县亦有大批民众聚集在盘城市街头抗议。他们高举标语称“海洋、鱼和地球都在哭泣”。在福岛县59个市议会中，有41个不同意废水入海计划，其中25个强烈反对，16个要求政府谨慎回应。

韩国外交部发言人12日也表示，称日本此举可能给韩国国民安全和周边环境带来直接或间接的影响，韩方对此深表忧虑，要求日方透明公开相关信息，并与周边国家协商决定核电站污水排放计划。韩方将不断加大放射性元素检测力度，密切关注日方举动，继续与国际原子能机构等携手应对。

早在2020年10月日本提出核废水入海决议时，韩国济州岛知事元喜龙曾表示，将在两国法庭上对日本政府提起民事和刑事诉讼，同时还将向国际法庭提诉。

(本报综合)

# 搓丸样震颤、面具脸、路标手……

## 八个名词带你了解

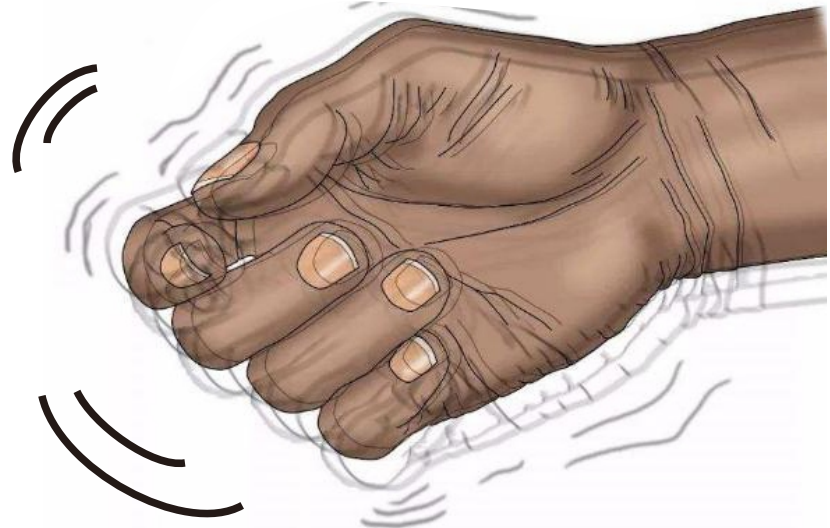
帕金森病（Parkinson's Disease）是一种常见的神经退行性疾病。虽然帕金森病本身并不致命，但严重影响患者的生活质量。现在，帕金森病已成为中老年人继肿瘤、心脑血管病之后的“第三杀手”。

# “帕金森”

### “帕金森”偏爱谁

生活中，我们觉得帕金森病患者随处可见。其实，它也是比较讲究原则的，喜欢谁，不喜欢谁，还是有一定规律可循的。

1、种族。帕金森病最喜欢白种人，黄种人次之，最不喜欢的是黑人；2、年龄。帕金森病喜欢年龄大的人。我国60岁以上的老年人超过1%患有帕金森病，65岁以上的老人帕金森患病率大概是1.7%~2%，而70岁以上老人的患病率能达到3%~5%。3、性别。帕金森病患者以男性居多；4、环境。有较多研究显示，接触杀虫剂、除草剂会增加帕金森病的发病风险；5、遗传。医学家们发现，有帕金森病患者的家族，其亲属发病的几率较正常人群要高一些。



### 八个名词带您了解“帕金森”

从来没有一种疾病，像帕金森病一样有这么多的专用术语，比如面具脸、路标手、慌张步态等。就算是资深的帕金森病患者，也经常被搞得一头雾水。

1、**搓丸样震颤**。是用来形容帕金森病患者手抖的样子的，即拇指与屈曲的食指抖动的动作像在揉搓一个药丸。其特点为静止时出现或明显，能为意识暂时控制但不持久，主动运动时停止或减轻，疲劳、激动、紧张或焦虑时加重，入睡后消失。

2、**面具脸**。由于帕金森病患者面部活动迟缓、面部肌肉僵硬，导致表情减少，像微笑、转动眼球都非常困难，整个脸部看起来好像戴面具一样，因此叫“面具脸”。

3、**路标手**。当我们把手肘放在桌面上，前臂与桌面垂直，前臂及腕的肌肉尽量放松时，正常人的腕关节与前臂会大约有90°的屈曲。而帕金森病患者却因为肌张力增高，手臂依旧保持伸直位置，犹如铁路边竖立的路标，称为“路标手”。

4、**慌张步态**。典型的帕金森病患者走路的姿势称为“慌张步态”。帕金森病患者存在姿势异常、平衡障碍，在行走过程中重心前移，起步后即以极小的步态向前冲，且越走越快，以致收不住脚，不能及时停步或转弯，好像一个人慌慌张张的样子，所以叫“慌张步态”。

5、**冻结步态**。帕金森病患者试图行走时或前进过程中，步伐短暂、突然终止或明显减少。一旦冻结消除，行走就恢复正常或接近正常。

6、**症状波动**。帕金森病患者经过左旋多巴治疗后出现的远期并发症，临床上可分为两种基本类型，即剂末现象和开-关现象。

7、**异动症**。帕金森病患者长期应用多巴胺制剂后出现的一种不能控制的异常动作，患者从不能活动（帕金森病患者原有的症状）走向另一个极端：不可控制地乱动，表现为躯干、肢体的不自主或舞蹈样多动或肌张力失常。

8、**左旋多巴的“蜜月期”**。大多数帕金森病患者经过左旋多巴的补充治疗，会出现症状明显好转，效果往往会持续好几年，被形象地称为“蜜月期”。但随着时间的推移，左旋多巴的疗效会有所减退，约有50%的患者会产生运动障碍和症状波动，使帕金森病患者的后期治疗更加困难。

### “拈花擒拿手”灵活您的手

帕金森病的三大核心症状都严重影响着手的活动，因此帕金森病患者的双手就成了“重灾区”。该病的治疗有药物治疗和手术治疗，此外，日常运动也非常重要。这里就给大家推荐一套“拈花擒拿手”，专治帕金森病患者的双手。

1、**手指指数**。双手屈曲成拳头状，逐一伸直手指直至手指全部打开。每个动作准确完成，动作从慢到快，反复练习。

2、**双手击掌**。双手自然舒展，掌心相对地完成每一次拍击。注意双手的间距根据自身情况选择，可以尝试从间距一掌开始，逐渐增加间距长度，动作由慢到快，锻炼双手的配合。



3、**对指练习**。双手放于眼前，大拇指逐一与五个手指对指一次。根据自身情况，动作由慢到快，也可以由单手练习开始，逐渐过渡到双手一起完成。

4、**双手握拳与舒展**。双手尽力屈曲成拳头状，随后完全舒展手指，动作由慢到快，确保每一次动作符合要求。

5、**手指开合练习**。双手平放于眼前，五指分开舒展，再聚集收拢。可双手一起进行，也可根据自身情况，左右手轮替进行。

6、**手指交叉练习**。双手心相对放于面前，手指放松展开，逐渐拉近距离，让手指交叉穿过对侧手指间隙。注意手掌间距，可根据自身情况由短距离逐渐加大间距。

7、**腕关节活动**。手掌自然收拢，以腕关节为中心点，手部由前到后完成动作。



4月10日，国内饮料品牌元气森林发布致歉声明“一个迟来的升级”，声明中称在乳茶产品的产品标示和宣传中，没有说明“0蔗糖”与“0糖”的区别，容易引发误解。

元气森林表示，近期已对乳茶产品做了修正升级，即从2月4日起生产的大部分乳茶和3月18日起生产的全部乳茶，包装从原来的“0蔗糖 低脂肪”改为“低糖 低脂肪”。元气森林同时提醒：乳茶有奶所以是有糖的。

## “0蔗糖” ≠ “0糖”

### 知名饮料品牌发布致歉声明

#### 借代糖打造0糖0脂0卡路里

打开便利店的冷饮柜，一只手在“肥宅快乐水”和“无糖苏打水”之间犹豫不决。对比了包装背面的热量表后，最终这只手取走了标注着“无糖”的饮料。

年轻人想“鱼和熊掌兼得”的需求带动了无糖市场的繁荣。“无糖”“代糖”“0热量”成为影响年轻人选购食品时的关键词，市面上出现了以此为招牌的饮料、酸奶、零食等各类产品，给消费者带来了远超以往的更多选择。在科学观念普及的影响下，不少人认识到过多食用糖的危害，比如会导致肥胖、衰老等，无糖产品精准地捕获了年轻人既想健康又舍不得美味的心态。

从2019年开始，各类无糖饮料层出不穷，可口可乐公司旗下的“三剑客”可乐、雪碧、芬达均推出了无糖产品，老品牌康师傅推出了无糖冷泡茶，新兴饮料品牌元气森林因为主打无糖而在市场上迅速有了一席之地。

#### 0卡0糖的饮料真的不会发胖吗？

无糖并不意味着不甜，而是把各种代糖当作甜味剂来满足口感。根据我国《预包装食品营养标签通则》的规定，食品中的糖含量少于0.5g/100g（固体）或100mL（液体），即可标注为“无糖食品”。

苏打气泡水主打零脂、零糖、零卡，乳茶主打零蔗糖、低脂肪……元气森林受到了广大消费者的关注，被誉为饮料行业内的搅局者。中新网查看元气森林饮料产品的营养成分表和配料表发现，此次致歉声明中提到的乳茶产品在“升级”前确实添加了结晶果糖。

而苏打气泡水的营养成分表则显示，每100ml饮料中含糖0g，含碳水化合物3.9g，饮料中所含的碳水化合物主要来自赤藓糖醇。

元气森林有关负责人曾对选用“赤藓糖醇”作为代糖做了解释：赤藓糖醇是通过玉米淀粉原料酵母发酵而产生的天然甜味物质，进入人体后不参与人体血糖代谢，不产生热量。

据该负责人介绍，国家市场监督管理总局与中国食品科学技术学会编写发布了《《食品安全风险解析》汇编(2014-2018年)》，按照标准规定合理使用甜味剂是安全的。

然而，在追求口感和保持身材之间保持平衡，无糖饮品真的是完美支点吗？它们又真的健康吗？

据北京协和医院临床营养科主任医师陈伟介绍，零卡零糖的味道大多数来自于商业的甜味剂。甜味剂本身是安全的，可以分为带热卡的甜味剂和不带热卡的甜味剂，那么它能够产生更多的甜味，甚至比蔗糖要甜200-300倍。

陈伟指出，如果单纯和含糖饮料相比，0卡0糖饮料确实对防治肥胖有帮助；但如果和水相比，由于甜味剂在大脑中会产生兴奋的作用，会引导你摄入更多的高热量食物，从这个意义上来说无糖饮料并不是完全健康的饮料。

#### 怎样选择无糖食品



无糖食品的关键在于不添加蔗糖。但消费者不能因为标记“无糖”，就随意摄入。有些无糖食品被食用后，依然存在升血糖、高热量等问题。比如，无糖饼干、无糖蛋糕的原料是淀粉，且在制作过程添加了牛奶、鸡蛋和大量油脂。人食用之后，其中的淀粉和油脂会逐步代谢转化成小分子的葡萄糖，血糖自然会随之升高。此外，奶茶杯上的“无糖”只能代表它没有额外加糖，但组成奶茶的各种配料本身就含有糖分。

那么，如何选择无糖食品呢？

1. 要选择正规厂家生产的无糖食品，相对而言，正规厂家制作规范，投料也比较准。2. 看配料表，不仅要看看有无蔗糖含量，还要考虑食物本身是否含糖。如前所述，无糖糕点是用淀粉做成的，而淀粉本质就是糖，在人体内可分解为葡萄糖。3. 有的食品虽然标注了“无蔗糖”，但配料表上标有白砂糖或葡萄糖。其实，蔗糖和白砂糖是一回事，只是叫法不同而已。大家要注意甄别，不要被商家的文字游戏所误导。

总之，选择无糖食品时，一定要注意食品标签上注明的内容，搞清楚营养指标所代表的意义。优先选择添加糖醇类的天然糖类替代品及功能性低聚糖的食物，尽量少选含有“糖精”“甜蜜素”“甜菊糖”等甜味剂的产品。



关注科普中国获取更多知识



# 文明健康 绿色环保

## 乐山开展爱国卫生月集中宣传活动

■ 本报记者 高瞻 文/图

“健身生活习惯从饮食健康开始，每人每天食盐摄入量不超过6克，可以有效预防高血压等疾病的发生，有效保护心脑血管疾病。”4月8日上午，在全国第33个爱国卫生月来临之际，为了提高全民健康意识、卫生意识和参与意识，落实爱国卫生的相关要求，乐山市爱国卫生运动委员会办公室、市文明办、健康乐山行动推进办在乐山广场联合举办了爱国卫生月集中宣传活动。

本次爱国卫生月宣传活动的主题为“文明健康，绿色环保”，旨在通过传播文明健康、绿色环保的理念，广泛发动人民群众参与爱国卫生运动，在全市形成人人知晓、人人支持、人人参与、人人践行的良好社会氛围。

活动现场，工作人员在醒目处挂上宣传条幅，医务人员向过往居民发放宣传资料，并现场接受居民有关卫生健康方面的咨询，广泛宣传开展爱国卫生运动对于公众健康和社会文明的重大意义，详细讲解推进环境卫生整治、创建卫生城市、保护人民身体健康的重要性，帮助引导群众养成卫生健康文明的生活习惯。

市卫健委爱卫办主任代磊表示，将以爱国卫生月为契机，多形式、大力度宣传和开展爱国卫生工作，强力整治卫生环境，加强病媒生物防制。同时，倡导全市广大群众都积极参与到爱国卫生运动中来，使爱国卫生运动辐射到每个居民、每个家庭、每个社区，引导人民群众用实际行动自觉参与创建美好家园、打造美丽家乡。

据了解，在爱国卫生月期间，全市将开展以“光盘行动”、“垃圾分类”、“健康乐跑”等为主题的实践活动，通过活动传播文明健康、绿色环保的理念，充分调动广大群众的积极性和主动性，形成人人动手、人人参与爱国卫生运动的良好氛围。同时，各县(市、区)爱卫办将组织街道社区针对国家卫生城市巩固和疫情防控中发现的环境卫生问题，开展一次周末卫生大扫除活动，全面排查病媒生物孳生重点场所和部位，开展病媒生物防制。



## 乐山市人民医院召开党委理论学习中心组（扩大）会议

4月8日上午，乐山市人民医院组织召开党委理论学习中心组（扩大）会议，学习习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神及《中国共产党组织处理规定（试行）》。医院领导班子成员、各党总支书记、各党支部书记及党办、组工人社科、宣传统战科、纪检监察室、工会等科室负责人参加会议。会议由医院党委副书记陈佳（主持党委工作）主持。

会上，医院党委副书记金锋为大家领学了《习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话》《中国共产党组织处理规定（试行）》两项内容。

大家一致认为，在全党开展党史学习教育，是党中央立足党的百年历史新起点、统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局、为动员全党全国满怀信心投身全面建设社会主义现代化国家而作出的重大决策。习近平总书记的重要讲话深刻阐述了开展党史学习教育的重大意义，阐明了党史学习教育的目标要求，对党史学习教育进行了全面动员和部署，为开展党史学习教育指明了前

进方向、提供了根本遵循。

最后，陈佳总结讲话。她强调，要深入学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，紧紧围绕学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行的目标要求，按照党中央和省、市党委统一部署，高标准高质量开展党史学习教育。她要求，各级要从思想上进一步增强党史学习教育的必要性、重要性认识，准确把握“为什么学”“学什么”“怎么学”“如何组织学”。要潜心笃志学党史，把握规律悟思想，在学习党史、借鉴党史中汲取成长营养，传承革命精神，坚定理想信念，恪守为民初心，担起时代重任。要结合医院实际，切实开展我为群众办实事解难题，推动解决群众“操心事、烦心事、揪心事”，把学习成效转化为推动工作落实的动力。要创新方式方法，营造浓厚氛围，推动党史学习教育，引导全院党员干部从党的百年伟大奋斗历程中不断筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，以奋勇争先的实际行动和更加优异的成绩庆祝党的百年华诞。

（税碧娟）



手抖，行动突然慢如树懒，走路时突然被施以“定身术”，“面具脸”，睡梦中大喊大叫、拳打脚踢……这些不可思议的现象，可能是帕金森病的症状，帕金森病可能就在我们身边。



## 正确认识帕金森 不再害“帕”颤抖

■ 本报记者 高瞻 文/图

### 帕金森病并不致命 防范并发症是关键

4月11日是世界帕金森病日，随着人口老龄化的加剧，近些年来，帕金森患病人数不断上升，全球帕金森病患者已超过1000万。包括数学家陈景润、拳王阿里、政治家阿拉法特等大家熟知的名人，都曾患帕金森病。

而目前我国的帕金森患病人数已经超过300万人，居世界第一，成为排在肿瘤、心脑血管病后，中老年人的“第三杀手”。预计2030年，我国的帕金森病患者将达到500万。临床上50岁以下的帕金森病患者不断增多，30多岁的年轻患者也屡见不鲜，甚至有十几岁的患者。

帕金森病是一种中老年人常见的慢性进展性神经系统变性疾病。有资料显示，我国每年新增病例超过10万，近年来还呈现年轻化的发病趋势。不过，帕金森病的就诊率却不到40%。中华医学会曾公布的一项调研结果显示，90%的受访者不了解帕金森病，超过七成的受访者对疾病的认识和治疗有明显的误区。

你从椅子上起立困难吗？发现写的字比以前小了吗？说话会嘶哑含糊不清吗？走路会不稳偏向一侧吗？走路会好像脚被粘住了一样吗？面部表情会经常呆板吗？手、脚在紧张时会常抖动吗？系扣子、系鞋带会不灵活吗？走路起步会感觉困难，会迈小碎步甚至向前冲吗？

如果您同时出现以上三种情况的话，医生建议您及时到医院进行进一步检查。

帕金森病的确切病因目前仍不清楚，遗传因素、环境因素、年龄老化、氧化应激、脑外伤等都有一定的关系。另外一些研究表明，可能与环境毒素有关。据介绍，帕金森病本身并不致命，它主要会降低患者的生活质量。因为活动不便，给患者带来一些安全隐患。但如果病程发展到晚期，如果患者出现功能障碍，现吞咽呛咳、老躺在床上不能活动和体质下降等现象，就会诱发一些常见的并发症。肺部感染、褥疮和肺动脉栓塞等并发症的出现，就会威胁到患者的生命安全。

据医生介绍，帕金森病是无法完全治愈的。因此，在日常生活中要保持健康的生活习惯，做到“早预防、早发现、早治疗”。要注意避免接触一些环境中的危险因素，如杀虫剂、除草剂、农药等。同时还要避免吸入煤气这样的有毒气体，亲属中有帕金森病患者的人要避免从事电焊工种等。

### 联合举办健康沙龙 旨在加强了解认识



为了让更多人了解帕金森病及运动障碍性疾病专业知识，增进患者对疾病的了解，增强战胜疾病的信心。4月9日，由乐山市人民医院主办，乐山广播电视台承办的主题是“关注帕金森病的心理健康及护理”健康沙龙活动在漫乐山文旅书咖举行。

活动期间，市人民医院神经内科副主任医师万俊刚通过衣、食、住、行四个方面，从早、晚期两个层面介绍了帕金森患者的家庭护理。“帕金森患者及患者家属应该注意，每天运动一小时，对病情的发展有着积极的影响和作用。”在介绍患者家庭护理的过程中，万俊刚建议，必要的运动能够减缓病情的发展，还可以起到放松肌肉的目的。

同时，针对服用部分药物所产生的强直情况，万俊刚提醒患者及患者家属注意，需要从心理层面构建运动意识，在潜意识层面勉励自己能够运动，进而锻炼支配自己相应的运动能力。而对于晚期卧床的帕金森患者应勤翻身，其家属应该积极参与配合，让患者在床上做被动活动，以防并发症。

“除了运动症状外，还可有嗅觉减退、抑郁、焦虑、轻度认知障碍、痴呆、精神病性症状、睡眠障碍、感觉异常及尿便障碍疼痛等。”随后，市人民医院神经内科主治医师李晓霞以帕金森病的非运动症状的特征与治疗为主题，向参与活动患者及家属分享了帕金森病的另一个面貌，让各参与者对帕金森病有了更加全面的了解和认识。

活动的最后，市人民医院神经内科医护人员还开展了义诊活动，为帕金森患者提出的健康与康复咨询做了一一解答，受到的患者和家属的一致好评。



从2020到2021年，“姐姐”成为网络热词，前有综艺《乘风破浪的姐姐》，后有电影《我的姐姐》。“姐姐”作为中国女性具体处境的象征，却有着截然不同的意味。如果说前者试图去证明30+女性也有无限可能性，后者则补充说明女性自我实现的困难。

## 被想象建构的“姐姐”

在中国文化的传统里，“姐姐”其实是一个高频词，男性创作者往往将自己对理想女性的期待以“姐姐”的形象描绘出来。在他们笔下，“姐姐”往往为男性主角“我”提供了成长的动力。即使被高度美化，也依然是一个被想象和欲望投射的对象。

《我的姐姐》其实也暗含着一个男性视角：名字不是“姐姐”，而是“我的姐姐”，以弟弟的眼光去审视姐姐时，我们看到的是一个暴躁无奈想要丢弃弟弟的姐姐，也看到一个背负生活重压让人心疼的姐姐。应当说，只有当女性剥离“姐姐”的神话，真正的女性才可以被看见和承认。

## 被历史化的“姐姐”

《我的姐姐》的导演殷若昕和编剧游晓颖都是家里的独生女，以独生一代的视角来看这部写二胎家庭的电影，是非常独特的历史观察。

独生女同样会被家庭寄托“望子成龙”的期待，并将这种期待内化，成为自我实现的方向。这或可解释为什么在电影中，安然会将考研、去北京、当医生看得如此重要，权重高于稳定的感情、抚育弟弟的选择。“我首先要成为自己”，是独生一代历史性的责任。两位女性电影创作者敏锐地找到了这样的故事，电影里的弟弟问姐姐，“妈妈为什么没有早点生我呢？”

《我的姐姐》体现出的家庭羁绊和个人发展之间的矛盾也说明，女性的家务劳务很难得到承认，在家庭空间内的付出被看做理所应当。

## 问题意识比“爽”更重要

《你好，李焕英》《我的姐姐》等作品的接连出现，让女性在家庭内部的遭遇具有了进入公共空间的机会。女性议题有了更多具体的个案和情境，“中国姐姐”作为家庭中隐形的奉献者被讨论。

《我的姐姐》上映后，结尾遭到了不少批评，认为其一味强调女性的付出和妥协，根本不是真正的女性电影。在理想的结局中，安然应该送养弟弟，考研去北京，当上医生，走上人生巅峰，而不是陷在家庭和道德的泥沼之中无法抽身。或许，这部电影没能让女性真的拥有“乘风破浪”的未来，让人看后如鲠在喉，无法获得“爽”感。

当现实困难重重时，我们更期待从虚构作品中看到一种便捷的解决方案，以主人公的逆袭来化解自身的困境，从而养成了对所有作品“造梦”的期待。在这个意义上，“爽”剧是真正的悬浮。电影里，安然和姑妈说了一句话，自己“从小被表哥当沙包打，被姑父看洗澡”，这里带出的社会议题比虚幻的逃离更值得关注。电影创作的问题意识永远比“爽”更重要。

(本报综合，图据网络)

## 被制造的“姐姐”

电影的女主角安然（张子枫饰）来自一个重男轻女的传统家庭，父母为了生儿子没少折腾，甚至对外宣称自己的女儿是瘸子，将安然送到姑妈家寄养。等到二胎政策开放后，他们终于冒着高龄风险生下儿子。安然靠打工读完大学，好不容易攒点钱准备考研，父母突然去世，她还要被迫接纳素未谋面的年幼弟弟。

《我的姐姐》上映前几天，一则社会新闻引发了不少人的关注，一位年仅20岁的女孩，因为父母离婚，肩负起照顾三个弟妹的责任，生活重压之下她常有轻生的想法，多次尝试后选择了跳河。

这件事被很多网友拿来和电影相比较，“姐姐”作为一种隐喻，不仅意味着女主角安然和她的女性长辈，也意味着处在结构性不公待遇的万千女性。朱媛媛饰演的姑妈为弟弟牺牲前途、照顾家人，她说“我是姐姐，从生下来那天就是，一直都是”，巧妙地连接起女性的命运图景，将“姐姐”这个名词升华为一种象征符号，代表了女性代代相传的命运。



### 遗失

乐山市宏远物流有限公司持有的川L75768运营证(编号: 511102003002)遗失作废。

