



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

08

总第1486期
本期28版
2022年02月24日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平



当代青年 消费观察



P03-09



懂你

乐山城市生活“海底捞”

· 城市生活 · · 文化旅游 · · 城市休闲 ·

乐山头条

长得好看的都关注了呢
乐山广播电视台官方微信公众号



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

漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

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

本期导读

乐山广播电视报
2022.2.24

READING
GUIDANCE



10

新闻周刊

面孔

张芮舸：写书就是写心



12

新闻周刊

观察

餐厨垃圾去哪儿？



16

新闻周刊

一周新闻汇

自贡灯会 千年元宵不夜城



22

科普周刊

热点

体重90斤的女孩，天天吃素食
为何还查出脂肪肝？

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：[Ktp://www.lswkly.com/](http://www.lswkly.com/)
本报公众微信：乐山头条
新闻热线：2408770
发行热线：2429051
广告热线：2429053

本报部分图片来源于网络，请作者
与本报联系，以奉稿酬。



A 钱都花哪儿了？



把钱花在刀刃上

杨柳 136岁
事业单位员工

“我是一个标准的‘月光族’，毕业后到结婚前的几年里，大部分收入都花在了购置衣服、化妆品和吃的上面，结婚后花销的重心有所转移，但还是‘月光’。”杨柳是位85后，城区一家事业单位的工作人员，结婚后她和丈夫余廷住在共同出资购买的房子里。“因为房子是按揭的，除公积金外每个月还需要额外支出4000多元的房贷，以及家庭成员、朋友之间的人情往来。以前买包、买口红总有一万个理由，现在忍不住也会买，但会事先做一番比较，舍弃一些不是那么喜欢的，毕竟家里的刚性花费不小。”

杨柳几乎承包了全家所有需要网上购物的消费，给父母充手机话费、买衣服、买营养品，其他花费大多用在服饰美容和旅游上。杨柳婚后还养成了一个非常好的习惯——记账。“大到购置家电，小到超市买瓶水，我都会在手机记账APP上一一记录，一个月下来能清楚两个人的工资都花到哪里了，下个月能否节省一点，当父母问到为何上班多年依然无多少积蓄时，也有一个证明。年纪越来越大视野更加宽阔，也不再盲目购物，有时某件东西放在购物车里久了，事后冷静下来就不想买了，我称这个叫‘心理购物’，钱都必须花在刀刃上。”

而丈夫余廷的工资主要用于家庭开支和储蓄理财，此外，每月也会适当挪出一部分用于全家旅行、健身等休闲娱乐项目。

“2017年女儿出生后，最大的变化是我们自己的消费金额变少了，孩子的消费金额变多了，今年孩子要读幼儿园了，我估计养娃花费的金额大概占到家庭收入的四分之一吧，可以说是痛并快乐着。”

在记者采访的几位“80后”和“90后”中，问到“钱都花到了哪儿”时，“生活开销”和“还贷”是被提及最多的词，此外，“养娃”“休闲娱乐”也是高频词汇。不少“80后”“90后”都表示，无论结婚、生娃与否，月人均支出大多在4000元以上，他们的钱大多花到了“实处”。

此外，杨柳还开通了支付宝中的花呗功能。“额度大概有3万左右，我每个月可能都会提前花费2000—3000元，待下个月发工资时还清。用花呗并不是虚荣，也不是超前消费，只是一种生活方式。很多信用卡也会联合商家进行优惠促销活动，餐厅用餐、充值缴费都可以优惠一点。”记者了解到，90后在消费贷中占据半壁江山，显著高于其在全网用户中的占比。一组数据显示，全国有1.75亿90后，其中只有13.4%的年轻人没有负债，而86.6%的90后都

接触过信贷产品。

杨柳表示，目前的状态就是“为品质和体验买单，但并不任性”。2020年5月发布的《2019—2020中国青年消费报告》也印证了这一点，55.8%的年轻人表示消费时更倾向于“只买自己生活必需的”，40.2%的年轻人则选择“少买点，买好点”。作为互联网原生冲浪者，秉承着不该花的钱一分不花的原则，他们熟练地穿梭在各个平台之间，微博、微信、B站、小红书、淘宝，对比产品和渠道的优劣。

此外，杨柳表示，如果需要加班赚钱或者兼职赚钱，首先必须确保自己有余力，而且绝不能影响身体健康。“奋斗是我们这代人的底色，但如果为了财富不断透支身体和生活乐趣，在我看来也是不能接受的。前几代人挣钱主要是‘生存性’的，比如为了买房、子女上学或者家庭应急，也有的就是为了存钱而挣钱。但现在越来越多的年轻人认为，挣钱是为了生活，并非生活是为了挣钱。因此，我们更倾向于选择追求‘小确幸’的生活状态。”

从“生活是为了挣钱”到“挣钱是为了生活”，虽然只是在语序上调整了一下，但折射的是青年一代金钱观和消费观的转变：从注重积累到学会享受、从先攒钱再享受到边赚钱边享受。





2月12日，90后徐涛和妻子张惠下班回家，录入指纹，房门自动打开。“小爱同学，把空调打开，窗帘拉上，放一首王菲的《匆匆那年》。”说完，屋内的小米智能音箱立即按照徐涛的指示开启了工作。张惠徐涛启动了扫拖一体机机器人，并将换下来的衣物丢进了洗烘一体机。随后，二人来到厨房，用咖啡机泡上一杯香气四溢的咖啡，疲惫的身心得到了充足的放松。

徐涛夫妇前不久搬进了新家，去年“6.18”和“双十二”期间，两人已经在网上淘到了不少“神器”。“洗碗机、扫地机器人、嵌入式蒸烤一体机……都是解放双手的神器。”但徐涛的妈妈并不认同，在她看来，扫地洗碗不过是几分钟的事，还要花几千块去购买这一服务，也因此批评过徐涛还不懂得勤俭持家。

“工作一天后回到家，实在没有精力再去做家务了。我们生活在一个智能化时代，为什么不尽情享受这一切呢？如果再因谁扫地谁洗碗产生夫妻矛盾，不是得不偿失吗？”徐涛认为，如今的生活状态，他和妻子两人都觉得非常舒适。

除了智能家居，徐涛夫妻的另一项主要开支则是外卖。“我们俩都是对饭菜比较挑剔的人，因此单位的饭菜基本上都不怎么合胃口，一般会选择网上订餐，提前半个小时点好，饭点准时送达，很方便，而且每天都能变着花样试试新菜品。周末有空的时候则会一起去买菜，回家自己做，当然洗碗的工作就交给洗碗机了。”

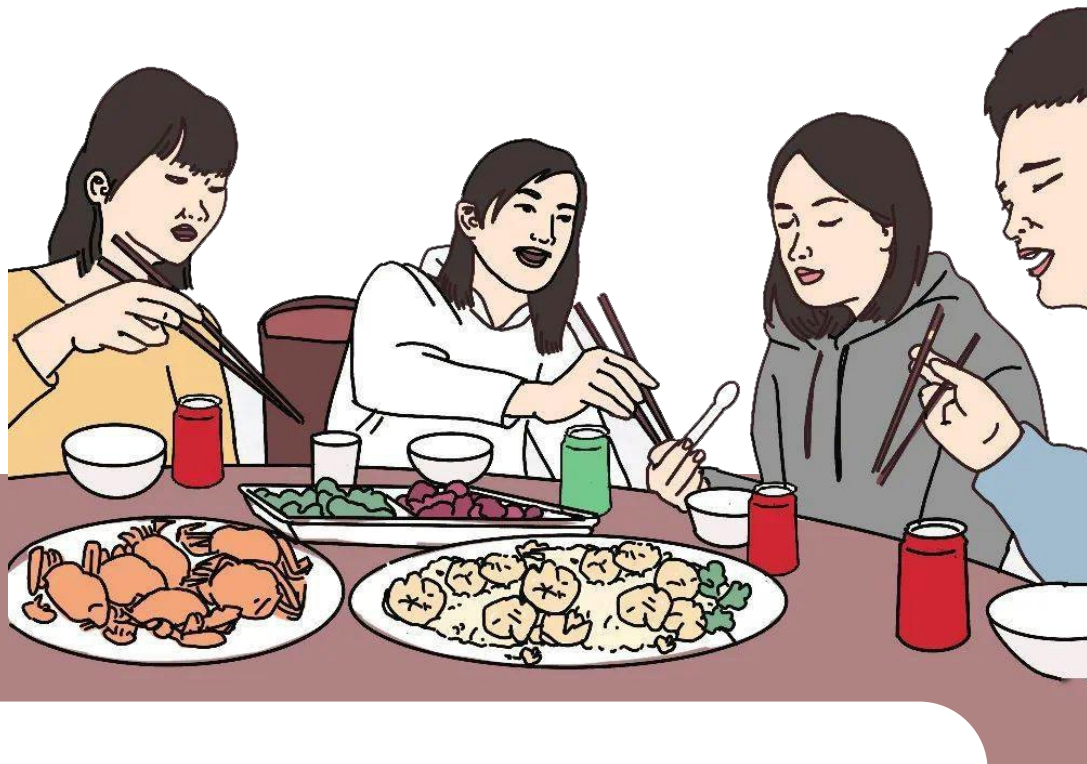
徐涛夫妻也并不是花钱无节制的人，看到心仪的物品，会货比三家，也会去咸鱼、拼多多等APP淘物美价廉的商品。在塑造年轻世代独特性的

种种力量中，互联网的作用至关重要。从社交通讯、网络购物、影视娱乐到移动支付，互联网在方方面面塑造着新一代年轻人的消费习惯与生活方式。“互联网原住民”是他们身上最显著的标签。

比起前几代人，他们也更愿意用智能化的产品，让生活变得更加便利与轻松。数据显示，近三年线上消费者为“偷懒”花费的金额逐年提升，2020年规模超千亿。2020年11月“懒人神器”的搜索频次超过30万次，较去年增长近200%。其中，90、95后的年轻消费者线上“偷懒花费”增长最快。

随着“懒人支架”“懒人餐具”“懒人火锅”等等新式产品层出不穷，懒人经济中的“懒人”不再是一个贬义词，某种程度上，他们甚至代表了都市快节奏的生活中，用智慧和科技让生活更便捷、更舒适的群体。





为兴趣买单

邹侑121岁
天津某大学大三学生

自小生活在南方的乐山妹子邹侑高考填报志愿时，毫不犹豫地选择了北方院校，于她而言，一方面想逃离父母的约束，另一方面则是想去体验不同的生活环境。

在天津生活两年，邹侑最大的感触是日常生活开支明显比乐山高一些。比如，父母每个月给她的生活费为2500元，她觉得基本够用。“这个数字在同学中应属于中等水平，有的同学每月开销4000-5000元左右。”

生活中，邹侑并不是一个爱乱花钱的人，跟很多爱美的女生不同，邹侑不化妆，也不刻意追求服装品牌，并且大部分衣服由母亲为其添置。所以，在生活日用品上的花销并不大。

“除了洗发水、牙膏等生活必需品，我一般不会额外购买别的产品。不过，还是对大厂家、大品牌的产品更信任，哪怕价格会贵一些。平时我会关注一些生活时尚类的微信公众号，根据上面的推荐来选购。大致上以日系品牌为主，感觉很适合亚洲人。”邹侑透露，这一大块加起来也占到生活费的25%-30%，购买渠道一般为网购。

不过在饮食上，“社交积极分子”邹侑花了很多钱。“社团经常组织活动，出去聚餐是联络感情的最好方式。对我来说，每个月花在聚餐上的钱大概要占生活费的30%以上。”邹侑透露，记者团、话剧社……她参加的社团有五六个，也因此结交了很多朋友，非常开心，并没有计划节省此项开支。

那么，除了饮食、日常生活用品消费，其余40%左右的生活费哪儿去了？

邹侑告诉记者，她是一个有点狂热的“追星族”。从当红流量小生到凭借演技出圈的“大叔”，都是她追捧的偶像。疫情爆发前，邹侑还时常会和粉

丝团的姐妹组队去追星。“过年拿到零花钱后，便会约着去看一次演唱会，或者偶像来周边城市拍戏时也会专门赶去应援。平时只有生活费就主要是购买会员听偶像的歌或者看他们的剧，购买偶像的一些周边产品，代言产品及自身品牌。这些价格都比较高。”所以“为一场演唱会，吃一个月泡面”在邹侑的消费观里属于再正常不过的行为。

为兴趣消费买单、颜值即正义、乐于分享被看成是Z世代消费的三大特性。其中，兴趣成为串联起品牌从诞生销售到售后服务整个消费流程的关键。兴趣圈层文化的发酵，使得年轻人“独而不孤”，也扩展了他们的生活的尺度和可能性。





保持财富的稳健增值

“85后会用钱，90后爱用钱，95后敢用钱。”这是很多人对三个代际人群的印象。不过，随着85后成为社会中坚力量，90后三十而立，成家立业，95后走出校园，进入职场并崭露头角，在消费的同时，又是如何管理自己的钱袋子的？

周奇是一个80后工薪层，收入不高但胜在稳定，自主时间比较充裕，也算有自己的一技之长。所以在下班之余，总想寻找一份兼职收入。在工作几年后，周奇也慢慢琢磨出一个相对适合自己的方式，每年的兼职收益基本与工资持平，后来加上证书收入甚至已超过了工资收入。“但乐山不大，机会只有这么多，竞争却不小，特别是这两年因为疫情原因，很多在外就业的朋友被迫回到老家，更是让竞争变得越来越大。而因为长期伏案对着电脑，自己的身体也响起了警报。”所以，这两年来周奇又开始琢磨其他方式。

通过这几年的理财学习及摸索，周奇觉得现在最适合自己的就是“稳健的让财富增值”，而且觉得现在已经具备这样的能力。“这种方式不会快速积累财富，但可以让现有财产稳步增长。而这条路径，不是长时间的琢磨、没有一些经历的沉淀，是很难有这个认识的。”

在周奇看来，影响资金的因素有三个：金额大小、时间和利率。“工薪阶层的身份决定了我的资金量不会有多大，而时间相对是恒定的，我只有在利率方面打主意。但投资就意味着风险，我也不可能一味去追求高风险高回报，所以这一切就促成了我现在的投资理念：让财富稳健的增值。即便当下没有收获，但把时间线拉长，会让自己觉得收获满满。”

周奇说，他这一观点虽然是在说自己，但这种思路也适合大多数人。“因为我们的情况都差不多。可能你会更年轻，但并不意味着你承受风险的能力会大很多。”周奇认为，学理财，不要想着像赌博一样去一夜暴富，而是把时间与复利有效的结合起来，像滚雪球一样慢慢越滚越大。“我目前基本只投资股票，并严格控制股票仓位。以购入高分红白马股为主，只为保留新资格。而此前新股的收益，一下就把我这种策略的年收入率拉高5个点以上。”

B 理财方式 多元化





互联网理财新风口

在大四学生姜婕眼里，“理财”就是“把钱放在理财平台里面”。每个月生活费姜婕仅留有500元左右剩余，她简单对比了余额宝和朋友推荐给她的理财通两款产品的收益率后，将钱存进了理财通。在姜婕看来，管住自己花钱的欲望，比起所谓“理财生财”的话语可靠得多。

这一观点，工作了9年的许辉并不赞同，在他看来，“开源节流”重点在于“开源”。从参加工作开始，许辉便有了理财的打算。工作一段时间，他将闲置的钱存进了支付宝里。“选的定存，存一年利息大概比银行高一个点左右。”后来许辉在网上冲浪的时候经常会看见“牛市来了”这类消息，抱着试一试的心态，便将支付宝中的钱买了第一支股票。“定存于我而言，利息还是低了一点，然后看到股票行情还比较好，便想着搏一搏。”

许辉透露，他并不会去潜心研究股市，只是凭眼缘和感觉买。“听朋友聊过股票，感觉这里面的文章太深奥了，没个几年根本悟不透，索性凭感觉来，也不会投资太多，即使亏损也能承受得起。”

许辉的确凭着运气在股市淘到了第一桶金，但尝到甜头的他并未及时“收手”。“没多久，股市行情就变差了，之前的盈利也变成了亏损。但我并未着急，那支股票一直放在那里，我想它总会涨起来的，现在退出来非常不划算。”

后来，许辉又一头扎进了基金市场，跟风买了好几支基金，期望能够短期暴利。“后来，我发现自己并不具备这样的能力与时间。行情好的时候也赚了四五千，因为我投的本金不多，但现在行情普遍不好，我也就都卖掉了，再观望一段时间吧。”

此前，金融市场热闹不断，“#基金涨了#”“#白酒股价下跌#”等消息轮番登上热搜，在相关话题下方讨论里，网民们的参与度也达到新的高峰。办公室午餐后的话题也由时事新闻娱乐八卦变成了互联网金融小论坛，张口闭口哪只基金又涨了，什么时候该抛，金价又如何了。

随着互联网覆盖人群的进一步扩大，许多理财产品在网络上搭载出现，打破了金融市场的壁垒性，降低了操作难度，互联网理财市场规模和数量不断壮大。数据显示，截至2020年6月，我国购买互联网理财产品的网民规模达1.5亿，网民使用率15.9%。

在许辉看来，自己的理财方式属于“佛系理财”。“收益稳健、风险可控、操作简单方便、投资来去自由，赚就行了。不片面追求高收益，注重投资性价比的长期投资理财观，我们称之为佛系理财。”



平和投资心态

与许辉不同，刘威是一个对互联网理财颇为精通的人，很早就对理财有所接触。他的父母在股票、基金、保险还有外汇方面都有所涉及，家里也放着许多财经杂志和股市入门书籍，小的时候，刘威就把它们当“厕所读物”都看过一遍。此前，在各种理财界面首页出现的红艳艳的股票涨跌幅曲线，打着各种“精选”与“优品”的口号，在各类排行榜上高居榜首又陌生费解的股票名称，把刘威弄得心痒难耐。于是他开始在微博、知乎上到处搜罗信息，在理财页面上参考排名及其历史涨跌。

在做足了一番“功课”之后，刘威开始挑选股票，怕经验不足，便将手里的闲钱分成几份，分散在不同的板块。刘威了解过，早在2016年，国家就发布了《“健康中国2030”规划纲要》，计划建立覆盖城乡居民的中国特色基本医疗卫生制度。而突然爆发的疫情，无疑让医药行业更加备受关注。于是在2020年过年的时候，刘威先买了医药行业的股票：“我就想着疫情期间医药方面的股票应该不错。”

刚开始的时候，刘威只选了医药行业，后来又陆续买进了新能源和科技等其他板块，“新能源感觉很有前途。还有科技，跟风买的。”刘威用于购买股票的钱分得很散，在基金上的投入已接近50000元。

有时，刘威也会在论坛里分享自己的经验，不少新手小白也前来请教。“我也是摸着石头过河，‘股票有风险，投资需谨慎’这句话是真理，我一般建议的是手里有闲钱的可以来试一试，如果抱着‘拼一拼，单车变摩托’的心态就算了。”刘威认为，互联网理财是一项有盈有亏的项目，如果心态不好的人扎进来，很容易情绪崩溃。“我观察了很多股票的走势，收益是非线性的，是波动性的，如果不了解基本常识，没有风险承受能力，那么我是不建议入股的。”如今，刘威每天休息的时候便会点开购买的基金，紧盯着自己的收益在盈亏之间反复横跳，心情七上八下的。

这一点，刚工作一两年的陈枫深有同感。她每天打开手机的第一件事情就是查看基金收益明细。刘枫只投了3000元，最终在三个月后卖掉了基金。“它涨的时候特别慢，但至少每天都还是有收益的，结果几天的时间就把之前的收益都跌没了。”眼见下跌的势头似乎还要继续，再持很可能连本金都保不住，陈枫选择抛掉自己人生中的第一支基金。“亏了三四百吧，还在可承受范围内。”



细水长流式投资

熟悉杨昌阳的朋友都知道他是个善于理财的人，平时查看理财相关的信息知识也是家常便饭，可大家不知道的是，杨昌阳其实刚毕业时也是个十足的月光。“那时我给自己定的目标很简单，就是一两年内绝不存钱，于是电脑、相机、手机配了个遍，经常出去吃饭逛街，很享受这份自由。后来交往了一个女朋友，不巧的是她那时也是个月光，两个人的存款都几乎为零，即便如此，我们仍没有要存钱的想法。”

“从月光到存钱，妈妈起了关键作用，虽然她只是跟我说了一句不起眼的话，‘你一定要理财，把钱管好’，但因为从小就耳濡目染的缘故，这句话像颗种子一样在我心里深深扎根。”于是杨昌阳开始记账，控制无谓的消费，在有了第一个5万后，杨昌阳买了第一份理财产品，这个时候他对理财的认识还很狭隘，但确实养成了不让钱在银行卡里挺尸的习惯。

而真正让杨昌阳认识理财的实际上是——保险。

“保险对我来说其实并不陌生，还在上学的时候，我妈就给自己和我爸各买了一份重大疾病保险，那时我觉得这是一件很有意义的事，但并没有跟自己建立起任何联系，觉得这是年龄大的人才要考虑的事情。”

直到杨昌阳有了孩子，第一直觉是要给他买一份保险，于是开始学习研究，可一翻操作下来，却发现很多认知都是错误的。“原来保险和我们每个人的生活都息息相关，而谈理财也是保障先行。可以说，那时的我有种发现新大陆的喜悦，翻看了很多文章书籍，对保险，对理财都产生了新的认识。”

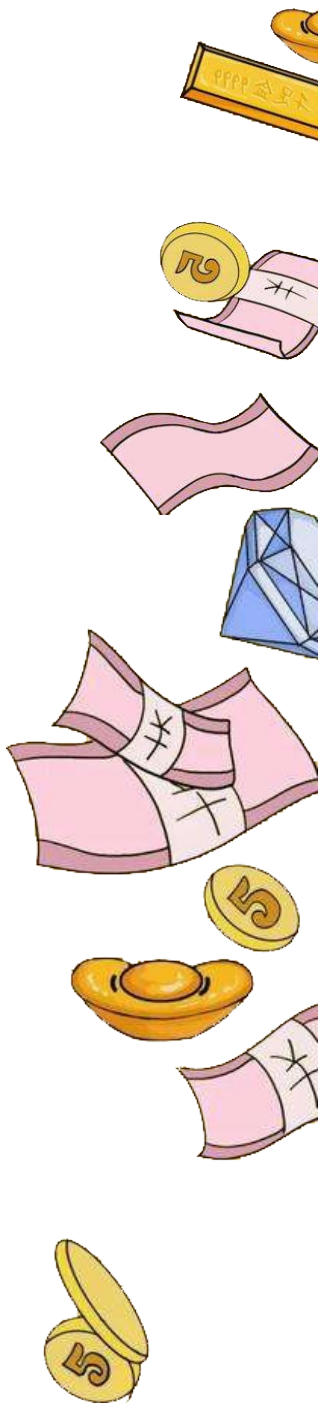
除了重疾险，杨昌阳还给孩子购买了保险中的教育基金。“每年存3万，存5年，18岁开始可以领四年的教

育基金，25岁可以领一笔婚嫁基金，30岁—50岁期间每年可以领一笔旅游基金，也算是为孩子的每一步都提前做好准备。”

资深保险从业人员廖荃临告诉记者，近年来，通过保险方式来理财的客户群逐渐增多。廖荃临介绍，投资领域有一句话：90%的收益来自于资产配置，不少理财的人都只知道标准普尔图是全球公认的最科学最合理的家庭资产配置方式，却很难正确配置。“标准普尔图家庭的财富由零花钱、健康险、风险投资（买房、股票、基金、以及各类高收益高风险投资方式）、保本储蓄（银行定期、国债、年金险等保本类投资方式）组成。大家都想赚快钱，哪里那么容易呢？”

“来投资保险的主要分为两类群体，一是为子女教育准备的，二就是30+人群为追求高质量的养老生活准备的养老保险。”廖荃临表示，相较于其他投资，保险属于一项长期投资，投资者需要有耐心，利用时间将收益放大。“目前市场大环境并不算好，很多人都找不到好的投资渠道，便将目光放到了保险行业。对于有这想法的客户，我通常会给他们阐述清楚，这笔钱必须是你闲置的资产，很长一段时间内不会用，也不要期盼像其他投资项目收益来的那么快，这是一项细水长流的投资。”

（本文中关于投资类内容均为采访对象观点，不作为投资依据。应受访者要求，本文中均为化名。）



张芮舸 写书就是写心

■ 本报记者 杨莹

人物
档案

张芮舸，1999年生，四川乐山人，乐山市书法家协会会员。师从中国书法家协会会员、四川大学艺术学（中国书法研究）博士陈阳静，中国书法家协会会员、乐山市书法家协会主席张亨山，中国书法家协会会员、四川大学书法硕士杨德明等。曾获第三届魏碑圣地全国书法展一等奖。甘肃省第二届青年书法篆刻展优秀奖等。



笔意尤为可贵

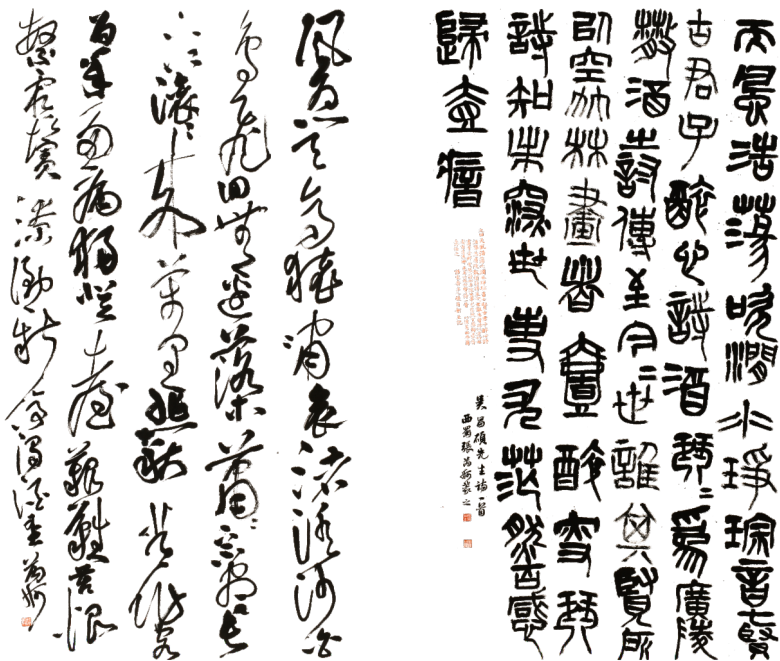
“一个人思想有多深，就意味着他最终能够走多远。”

初见张芮舸给人的印象是充满活力的，书生气十足的他谈吐文雅，谦谦有礼。似乎大多数书法家的成长经历，都与家庭的影响和熏陶有很大关系，张芮舸也是一样。在父亲的影响下，16岁的他开始接触书法，跟随杨德明先生学习书法与古文字学。“篆书作为各种书体的源头，形成了书法审美的要则。”这更加激发了张芮舸学书兴趣，笔意在书法中尤为可贵。篆隶作为书法源头，好比树木的根干，学书从篆书开始，可在历史中起承上接下的作用。在时空的长廊里，在与先贤对话中，你能清楚地看到中华优秀传统文化与历史经典。

2018年，张芮舸考上河北美术学院书法学院，正式开启了学书之路。“线条的灵活性和多变性，正是草书艺术意趣所在，魅力之



所在，奥妙所在。”张芮舸回忆，一直习练篆隶楷的他刚开始对草书一点兴趣也没有，但当接触到黄庭坚的草书时，却被深深吸引。大草书的创作需要有老辣的线条、连绵的气势、出奇的章法、恬静的气息等。创作难度大，意味着挑战也更大，也更符合那时张芮舸的心性。创作大草书时，他会莫名地兴奋，仿佛自己是勇冠三军的猛将，又仿佛是指挥若定的统帅，令张芮舸深陷其中。“草书不可直取，需从文学修养和人生历练中去求。”在草书的学习中，除了技术过硬，还和思想性格、学识禀赋、胸怀格局和经历阅历等因素有关。“从思维的单一到学书思维的多元，我的眼界被打开了。”四年的专业性学习让张芮舸逐步形成了一套相对完整的书法理论体系。篆、隶、楷、行、草每一种书体都进行了大量的功课训练，张芮舸沉浸在精妙的技法带来的快感中。



“偶然欲书”才能打破瓶颈

书法本身枯燥无味，想达到一种高度，一方面靠自己悟，另一方面则要勤学多练。

择熟悉文创作，请老师提点，再自我调整，如此反复数次。在书法习练中，张芮舸不局限于字形的大小，他会有意识的强化对比关系，大字写更大，小字写更小，左右摆动间的关系也会写的更夸张，更注重枯湿对比，以及画面带来的视觉冲击力。在张芮舸看来，学古人，就是拆解他们攒掇的动作，而不是模仿纸上的字形，若写字临帖如依葫芦画瓢，那到头来很有可能一无所获。写字最重要的是掌握笔法，而笔法是在分析书家的用笔习惯，从中找到规律，掌握了规律，无论是在临帖还是创作上都是可以贯通的。

“醉僧藏锋内转，瘦硬通神，而衄墨挫毫，不无碎缺。”从黄庭坚的草书中，学习到线条的变化机理和章法的安排，感悟到草书中的特有的宋人意趣。从怀素那里张芮舸得到了笔法、线条和字的结构。书写到一定阶段时，张芮舸反而更喜欢怀素，喜欢他骨子里的内敛与简约之美。

随着认知的提高，大三时，张芮舸逐渐变得不满足，想要追求书法更高层次的东西，于是也产生了更多的思考。随之而来的是一段很长的瓶颈期。在张芮舸弃笔的半个月里，他开始阅读哲学书籍，观摩古人书作，聆听学界大咖们的讲座论坛，也和志同道合的师友们谈笑风生……“偶然欲书是书法创作的关键因素，生活中点点滴滴，都会激起的思考和感悟。”张芮舸认识到，瓶颈期只是书法中的又一个状态。书法创作需要激情，这就需要我们对生活中美好事物有敏锐的感知力。



写书就是写心

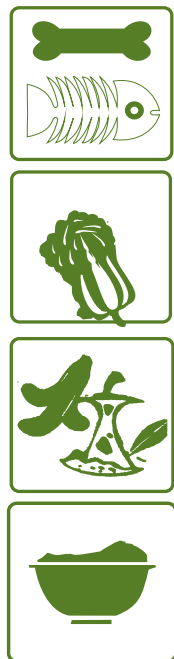
深识书者，唯见神彩，不见字型。

欣赏张芮舸的作品，轻灵、活泼、流畅的笔触，传达出流动的用笔状态。字里行间有规律性的跌宕起伏、反复变化所形成的节奏感，使人感受到其一气呵成，且兼具敦厚俊逸之美，于沉稳苍劲中透出一种灵动天然的张力，一种气定神闲却又丝丝入扣的幽远韵致。在张芮舸看来，“艺术的本质在于抒情，在于以艺术的形式表现创作者的思想灵魂，就书法来说，其实就是写心。”草书创作是一种心境的表达，以点、线、面发兴，情感于瞬间暴发，通过笔墨与纸的接触，将全部情感倾泻到字里行间。其墨色，追求浓、湿、干、淡、枯、焦，而其速度、节奏，又讲究抑、扬、顿、挫，轻、重、缓、急。张芮舸的书体涉及面广，然诸体中以行草见长，近又旁窥篆隶齐头并进，虽年纪轻轻，却神韵兼具，颇有打通篆、隶、楷、行、草的勃勃雄心。近年来，张芮舸草书以其大气磅礴的豪放品格，法度谨严的学术水准，以及古雅散淡、静穆淳古的书法风格，屡屡入展，每每获奖，引起瞩目。

从兴趣到专业，书法成为了张芮舸生活中不可缺少的一部分。“书法是中国文化核心的核心。书法艺术和写字是不同的。书法艺术要在写好字的基础上，凸显出人的情感思想以及艺术观。它要通过点画形态、结构特征、章法布白、墨色变化等来体现人的情感思想和艺术观。”

“从学到到现在，最困难的其实是坚守。”张芮舸笑着说，临帖是解决技法上的问题，创作才是最终目的。“中国书法3000多年，遗存下来的优秀传统经典浩如烟海。而书法艺术创作要讲渊源，必须紧靠传统。”现在的张芮舸在夹江书院任课，“作为一个书法人，想哪怕是在这个领域留下一丁点的痕迹，已经很满足了。”张芮舸感言，一直将写书和做人联系在一起，人正字正，教学生学书法也是如此。在继续充电，夯实基础的的同时，提高文学水平。以一个空杯的心态去学习，才能不断的进步。“愿自己不忘学书的初心，为何而学书法，回归最源头的东西。”

（受访者供图）



餐厨垃圾去哪儿？

■ 本报记者 杨莹

“民以食为天”，“吃”是人们生活离不开的一个重要部分，但任何的食品加工、烹饪方式都会产生大量餐厨垃圾，这些“吃”出来的垃圾，都去了哪儿呢？

解决“吃”出来的垃圾

麻辣烫、火锅、油炸串串、爆炒牛杂……好吃的菜肴似乎都和大油大火的烹饪方式分不开。无论何种烹饪方式，都不可避免餐厨垃圾的产生。怎样解决“吃”出来的垃圾？成为城市思考的问题。

近日，记者在乐山市市容环境卫生公共服务中心看见，一辆辆白色车头、绿白相间的新型餐厨垃圾分类运输车驶出，从城区各地收集餐厨垃圾，并将其运送到市中区茅桥镇迎阳村的餐厨垃圾处理厂内处置。“2020年12月3日起，乐山主城区正式投用18辆最新型的餐厨垃圾分类运输车，相比旧式清运车而言，它具有全程自动化作业、全密闭运输等优点。”乐山市市容环境卫生公共服务中心工作人员魏堃表示，一次最多可收运4.5吨餐厨垃圾，极大提高了清运效率。当垃圾倾倒入后，车顶便自动关上，整个车厢完全密闭，确保异味不外泄，能有效杜绝滴、撒、漏等情况。车箱体外还加装了清水箱和高压水枪，可就地清洁路面和车辆卫生。清运车还安装GPS和监控系统，接入智慧城管环卫监控平台，对收运情况实时监控。

阿周在城区鼓楼街附近开了一家连锅汤店，每天为如何无污染地处理餐厨垃圾犯愁。“以前的餐厨垃圾都是农民收购，一年的餐厨垃圾大概可以卖几千元。现在每天都有收运

公司统一来收，虽然每个月收取200元的收运费，但产生的餐厨垃圾装进专用桶里，挺方便的，也不用我们操心，在改变环境的同时，让垃圾变废为宝，是每个公民应尽的义务。”

在城区金海棠大酒店，记者看到，餐厨垃圾统一放在专用垃圾桶里。“收运公司每天定时来收运，我们酒店周一至周五平均每天有3桶餐厨垃圾，节假日、婚宴期间每天有8桶餐厨垃圾，全部定时运走。”乐山金海棠大酒店总厨梁超介绍，从前餐厨垃圾不能及时清理导致的异味扩散，从去年9月开始就再也不会有了。“这比自己清理好，我们只需做好前期分类工作就可以了。”梁超表示，餐厨垃圾统一回收让人更放心，不用担心不法人员回收去加工地沟油。

“我们店餐厨垃圾少，关门时就直接将餐厨垃圾倒进巷子里的垃圾桶里了。”位于柏杨西路一油炸店工作人员说，“以前生意好的时候自己会每天打电话找人清理餐厨垃圾。”走访中，记者发现，也有部分小餐饮店对统一收运餐厨垃圾的意愿不够强烈。一家小面馆工作人员表示，“我们店小，餐厨垃圾也少，一般都带回家喂鸡用。”另一家饭店的店长说：“现在很少会有上门收购餐厨垃圾，有我也不会卖的。”

餐厨废弃物“变废为宝”



餐厨垃圾是指除居民日常生活以外，食品加工、餐饮服务、集体供餐等活动中产生的食物残余和废弃食用油脂，俗称“泔水”。

餐厨垃圾如果没有经过正确的无害化处理，将对环境以及人体健康造成严重的危害。现在，随着现代餐厨垃圾处理项目的投用，这样的问题将得到解决。

在餐厨垃圾处理厂内，满载餐厨垃圾的车辆缓缓驶入卸料车间，通过餐厨卸料门，将餐厨垃圾投放到接料斗中。“餐厨垃圾进场之后，主要进行一个分解除杂、破碎制浆、沉沙过滤，提油分离。”光大环保餐厨处理（乐山）有限公司相关负责人告诉记者，采用“预处理+固液分离提油+厌氧消化+残渣入炉焚烧”。产生的废水经垃圾发电项目渗滤液处理站集中处理后回用于生产，臭气采用负压收集抽至生活垃圾环保发电厂进行焚烧处置，沼气收集进入环保发电厂焚烧炉内发电利用。

收运管理是推广餐厨垃圾无害化处理的难题。以前很多餐饮企业单位产生的餐厨垃圾处置不得当，很多餐厨垃圾被不法商贩提取油脂制成地沟油，或者用于饲养垃圾猪，可能产生同源污染，危害人的身体健康，还会导致环境污染。”据魏堃介绍，从2020年9月1日起，乐山市主城区及周边乡镇范围内所有从事食品加工、餐饮服务经营以及机关、企（事）业单位食堂等餐厨垃圾产生单位（个人）应当将餐厨垃圾交由已经取得特许经营权的公司进行收运和无害化处置。2021年9月，乐山市餐厨垃圾资源化利用和无害化处理设施项目正式投运，中心城区的餐厨垃圾将交由取得特许经营权的公司统一收运处置。对市中区的非法收运和非法处置，以及一些餐饮单位拒交餐厨垃圾的行为，根据新的《固体废物污染环境防治法》以及《食品安全法》等法律法规，对单位可以处以10万以上100万以下的罚款，对个人可以处以100元以上500元以下的罚款。截至目前，已为市中区近3000家餐馆提供处置服务，累计处理餐厨垃圾达6万吨。餐厨垃圾日进厂量已达到160余吨。目前，正启动二期工程，新增100吨/日处理规模，预计2022年底前建成投运，实际处理能力可达到300吨/日。

“吸睛”的垃圾粉碎机

“最近粉碎机有点火，安装工都有点忙不过来了。”装饰材料销售人员告诉记者，从前，厨余垃圾粉碎机绝对是卖场里的小众家电，仅作为整体橱柜的配件来销售。现在部分以年轻人为主的购买者，开始使用家庭厨余垃圾粉碎机。“价格大多在500元到2000元之间，商用或进口的机器则价格较高，达7000千元以上。虽然价格不低，来询问的顾客却络绎不绝。”

李女士早在5年前便注意到了这种处理方式，后来出国读书，她在国外见到一些家庭使用这一装置，感觉很方便。“做饭时大葱根、萝卜叶都可以直接放进下水道粉碎。吃完饭，剩下的骨头也可以扔进下水道，使用这么多年，家里的下水道从没堵过。”



剩饭剩菜堆在厨房里，如不及时丢弃，极易泛味儿。厨余垃圾粉碎机让张婷婷家的厨房变得干净整洁。“神器真的挺神，大部分厨余垃圾都能粉碎。但体积稍大、油脂较多的食物还是要小心。”一次，张婷婷把没吃完的排骨丢进粉碎机，一下子就堵了，不得不请售后人员来维修。

对于市民程军来说，购买厨余神器的初衷是避免垃圾分类的烦恼，但没想到这台神器并没有为她省多少事。“不是所有厨余垃圾都扔进去粉碎排放，葱皮、蒜皮、骨头不易打碎，容易造成下水道堵塞，不宜通过粉碎机处理。”程军说，对于能够打成粥糊状、与水混合后基本成为液体状的厨余垃圾，可以投入机器。此外，投入的厨余垃圾量不能太多。

“对于老旧小区下水管网旧、管网太细，容易堵塞，不建议使用厨余垃圾粉碎机。”乐山市市容环境卫生公共服务中心环卫科科长吴文彬表示，厨余垃圾粉碎机将厨余垃圾机械粉碎后直接通过下水管道排入污水处理系统，在源头上减少湿垃圾的收集量。但能否大范围推广应用，很大程度上受限于排水管网条件和污水处理能力。在吴文彬看来“相比推广应用家庭厨余垃圾粉碎机，更重要的是全民要有生活垃圾管理分类投放和源头减量的意识。”

（图据网络）

遗失声明

●杨丽萍所持有的乐山万达广场5-11号房屋收款收据（编号：0017195金额：20000元；编号：0016950金额：20000元；编号：0016953金额：48000元；编号：0017557金额：50000元；编号：0017798金额：36805元）遗失作废。

●峨眉山市志翔教育培训学校（统一社会信用代码：52511181MJQ625584J）所持有的民办非企业单位登记证书（正本）不慎遗失作废，特此声明。

峨眉山市志翔教育培训学校
2022年2月24日

冬奥效应

■ 本报记者 杨莹

冬奥会给了中国向世界展示自己的机会，与此同时，这一世界顶级赛事也将全面提升冰雪运动在中国的发展水平。赛场背后的技术官、赛场之外怀着梦想训练的运动员们，也成为带动“三亿人参与冰雪运动”的中坚力量。

用另一种方式圆冬奥梦

1月21日，站在“冬奥小城”崇礼，北京冬奥会最具标志性的场馆之一——“雪如意”的中国国家跳台滑雪中心前，眺望被白雪掩映的巍巍群山，阿支霖鸿的自豪感油然而生，“北京冬奥会盛大开幕，向全世界展示我国综合国力，我为祖国的繁荣与强大自豪！”

乐山市马边彝族自治县的彝族小伙阿支霖鸿是被选入国家跳伞跳台滑雪队的四川省队3名运动员之一。自2020年7月至12月，他先后在安阳航校、吉林北大壶训练基地、河北涞源训练基地，开展体能、跳台滑雪陆地动作和跳台训练。在冬奥会正式开赛前，阿支霖鸿是最先踏上冬奥赛道的人。每天早上8:30到达场地，布置跳台两边的红蓝布、奥运五环，插松枝、压浮雪……在零下二十度的室外一待就是好几个小时，晚上10点多才回去。阿支霖鸿告诉记者，此次服务北京冬奥会，不仅担任技术官员，还承担了“试滑员”的工作。

“除了在赛场上进行布置外，还需要利用自己的专业知识，来保障运动员的安全。”阿支霖鸿介绍，作为一名技术官员，每天要摆放指示标志、清洁雪场等，看上去简单的工作，其实有不少技术成分。“雪如意”大跳台和标准跳台的赛道上，每隔一段距离就会插有一些松枝。松枝是着陆坡上的“标尺”，能够让运动员在空中飞行时知道自己的确切位置同时瞬间调整空中姿态。而且松枝很柔软，不会影响到运动员的滑行和安全，也不会对着陆坡造成损坏，便于安全着陆。“雪场上看似简单的条线，对我们来说也需要体力、脑力、技巧的有机结合，才能把这项工作做好。”滑雪运动具有一定风险，赛道损耗到一定程度，就有可能影响运动员的发挥，甚至发生受伤的情况。“在整个比赛过程中，必须一动不动地呆在赛道一侧，有时一呆就是3个小时。如果赛道有所损耗，必须马上处理。”

与其他技术官员不同的是，阿支霖鸿在完成雪场保障的规定动作后，还要承担试滑员的工作。“场地布置好以后，还会按照正式比赛的要求试滑一遍，确保场地各方面处于最佳状态。”在试滑中，阿支霖鸿思考的不再是技术动作，而是对赛道上坡度、弯道、平整度等问题进行细致观察，并提出改进意见。阿支霖鸿转而对轻松的语气说，“这段时间虽然累，但是与亲身感受冬奥、为冬奥尽一份力相比不算什么，相反，心情既荣幸又自豪。”阿支霖鸿表示，北京冬奥会结束之后，会更加刻苦地训练，积极备战2026年米兰冬奥会，争取四年后自己也能站在冬奥会的赛场上为国家争光。



成绩背后是坚定的拼搏

从离地超百米的高台滑下，俯冲、加速，自跳台末端跃向空中，呈“V”字形划过优美的抛物线……跳伞跳台国家集训队队员黄星月，在一次次的训练中不断自我突破着。

2003年出生在四川乐山的黄星月，在15岁时便入选北京冬奥会跳台滑雪项目国家集训队。黄星月告诉记者，2018年12月底，原来只接受过田径训练的她参加了跨界跨项跳台滑雪项目全国海选，经过层层选拔，最终被选入北京体育大学进行初步训练。经过2个多月的艰苦训练和残酷的淘汰机制，从未接触过冰雪运动的她克服重重困难，以优异的成绩通过测试，入选北京冬奥会国家集训队。2019年，黄星月随队赴芬兰卡皮奥训练基地进行集训。作为地地道道的乐山姑娘，黄星月以前几乎没有和冰雪打交道的机会，“我从来没有真正感受过什么是冰天雪地，毕竟我是南方人。”走出机场，看见路面上的积雪黄星月发出感叹。

跳台滑雪简称“跳雪”，分为四个阶段，助滑阶段、起跳阶段、飞行阶段和落地阶段。进入起跳阶段和飞行阶段，飞得更远成为比赛的终极目标。而落地阶段是跳台滑雪运动难度系数最高，也是最危险的部分，但运动员们往往都能化险为夷。黄星月介绍，跳台滑雪的场地是经过精确计算的，着陆时的轨道与运动员下落时的抛物线轨迹基本重合。在装备上，为了降低摔倒造成的损伤程度，滑雪服的材质一般是合成纤维，内衬也装有泡沫状物以缓冲着地冲击力。同时，运动员须掌握超强的技术。“助滑、起跳、空中飞行和着陆，每一个都至关重要。空中飞行对运动员的平衡力、控制力等有很高要求。”这就要考验运动员身体的柔韧性、协调性优，以及是否掌握冰雪运动技巧。

由于中国此前并没有开展过跳台滑雪，自从2018年开始组建国家队，运动员多是从田径、跆拳道、拳击、武术等项目选拔而来。此后运动员通过外籍教练慢慢入门，打好基础。2020年，随着中国涞源训练基地建成，中国运动员用风洞设备进行跳台滑雪训练，进步一日千里。黄星月介绍，传统的跳台滑雪训练十分耗时。因为要上下缆车，等待合适的风向。为了确保运动员膝盖不受伤，不能通过多次跳台的方法迅速提升。“风洞让中国运动员获得更有效的训练方法。运动员可以在风洞中尝试改变动作方式，手掌是向上还是向下，如何提腕才能聚拢风，都可以在风洞中感受。不仅训练的时间长，还不受天气状况、季节影响练。”

体能训练、平衡小车训练、越野滑雪、克服高度恐惧……黄星月通常会用训练把自己每一天的时间填满，定好的目标。在她的字典里，没有运气和天赋一说，她只相信实力和拼搏。中华人民共和国



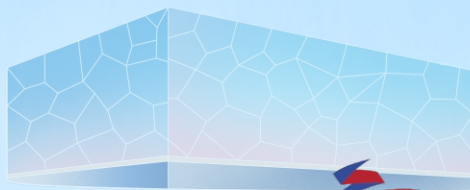
国第二届青年运动会女子个人赛K65第七名，中华人民共和国第十四届冬季运动会女子团体中等跳台第七名（258.8分）……每次的成绩背后都是黄星月上千上万次的努力与习练。

在冰雪人才不断涌现的四川乐山，“14后”董伊芮有着不同的运动经历。

由乐山市奥林匹克学校输送的董伊芮，是一位年仅7岁的滑雪“老将”，从4岁就开始就展现出滑雪天赋。雪场上，身着红色滑雪服的她，戴着滑雪手套和帽子，在滑雪场上潇洒娴熟，笑着向母亲黄蕊举着的镜头挥手。“董伊芮很喜欢滑雪带来的速度和刺激感。经过2年的训练，孩子已经学会了单板、滑追逐道、空中转体360度等。”黄蕊告诉记者，孩子滑雪第一天就让自己特别惊讶，在6个小时的体验课中，很快就能进行坡滑。“越努力越幸运”，比起天赋这个字眼，董伊芮更有坚定的毅力和不惧失败的魄力。热衷于单板滑雪的她，只要一有时间，从不放过任何可以在雪地里尽情滑翔的机会。“每年寒暑假都会带孩子到太子岭、新疆滑雪。周末会去成都融创雪世界进行训练。”

在教练的指导，和父母的陪伴下，董伊芮进步很快，成为同龄人中的佼佼者。四川省第三届全民健身冰雪季 平行回转滑雪公开赛·融创站青少年6—10岁女子单板第一名。2021成都市青少年滑雪锦标赛女子单板U8组冠军……每一次的荣誉代表着自我挑战的胜利。“我能感受到她有很多改变。最大的改变就是独立性变强和勇于突破自己。”黄蕊表示，在不断的训练中也给自己带来了有效的亲子陪伴。一切都会尊重孩子的意愿，持续热爱滑雪项目，以后可以考虑走专业。（受访者供图）





非凡的冰雪盛会 精彩的中国答卷

■ 孔祥鑫 王恒志 王沁鸥 赵旭

2月20日，北京冬奥会闭幕式上，2008年北京奥运会开幕式主题曲《我和你》和2022年北京冬奥会开幕式主题曲《雪花》的悠扬旋律，让“双奥之城”的荣耀回旋在奥林匹克的天空。从申办到筹办再到举办，一个个“中国方案”攻克世界难题，一股股“中国力量”振奋民族精神……北京冬奥会开启奥林匹克运动的新纪元。

短道速滑名将舒尔廷获得2金1银1铜；平昌冬奥会后不幸确诊癌症的加拿大单板滑雪选手帕罗特“王者归来”，力压一众好手夺得冠军；纵然没能三连冠，但挑战了阿克塞尔四周跳的日本花样滑冰传奇人物羽生结弦无怨无悔……

比冠军和纪录更令人感动和震撼的是奥林匹克大家庭在北京的团聚：91个国家和地区的近3000名运动员相聚北京，这其中有时隔28年再次参加冬奥会的美属萨摩亚，有第一次参加冬奥会的沙特阿拉伯和海地……

奥林匹克转播服务公司（OBS）首席执行官埃萨科斯基表示，北京冬奥会在全球社交媒体上已吸引超20亿人次的关注。国际奥委会官员表示，北京冬奥会已成为历史上收视率最高的冬奥会。

一届令世界惊艳的冬奥会将会激发更多青年人的冰雪热情，将会让更多人感受体育运动的魅力。

在北京冬奥会开幕前，有关部门发布了一个振奋人心的数据——全国冰雪运动参与人数已达到3.46亿人，“带动三亿人参与冰雪运动”的宏伟目标成为现实。数据显示，截至2021年，全国已有654块标准冰场、803个滑雪场，较2015年增幅达317%和41%。2020—2021雪季，中国冰雪旅游人数2.3亿人次，冰雪旅游收入3900亿元。

“其作始也简，其将毕也必巨。”在北京冬奥会夺冠后，苏翊鸣、谷爱凌们被很多青少年视为偶像。这个春天播撒下的冰雪运动的种子，必将会在这些青少年心里生根、发芽，有朝一日长成参天大树。

正如中国男子冰球队队长叶劲光的期待——“如果有一个中国运动员，20年后站上冰球最高舞台，人们问到你为什么练习冰球，他会回答‘2022年，我看了中国队的比赛’，那就是我们这代人的成功。”



创造冬奥历史 绽放“冰雪之花” 这是一次载入史册的冰雪盛会

在北京冬奥会闭幕前夕，并肩作战15年的中国花样滑冰双人滑组合隋文静/韩聪，凭借超高难度圆梦北京，为中国代表团获得了第九枚金牌。在自由滑决赛中，他们重新使用了2017年首次在世锦赛夺冠时的曲目《忧愁河上的金桥》，讲述了他们相互扶持、共同成长的故事。

岁月不居，时节如流。2015年7月31日，北京携手张家口获得2022年冬奥会举办权。那一刻，让多少中国人热血沸腾，令多少运动员魂牵梦绕。

徐梦桃、齐广璞、贾宗洋们选择继续坚守，期待能在家乡实现奥运冠军梦想；赵嘉文、孔凡影、徐铭甫们得以成为历史第一人，为中国在多个项目打破“零参赛”的壁垒……

在北京冬奥会上，中国派出由177名运动员组成的史上最大规模队伍，首次实现7个大项、15个分项“全项目参赛”，其中35个小项是首次参赛。9金4银2铜的历史最佳战绩，让中国代表团名列金牌榜第三位。

北京冬奥会成为世界各地体育健儿创造历史、实现梦想的舞台。共有29个国家和地区获得奖牌，2项世界纪录、17项奥运会纪录先后被打破。

俄罗斯奥委会滑雪名将亚历山大·博利舒诺夫在北京冬奥会上获得3金1银1铜，成为史上首位在单届冬奥会上获得5枚奖牌的男子越野滑雪选手；荷兰



铸就“双奥之城”创造中国奇迹 这是中国向世界交出的精彩答卷

在北京冬奥会期间，位于北京石景山的首钢大跳台一时间风靡全球。百年首钢的工业遗存和极具现代感的雪白赛道形成鲜明反差，令人啧啧称奇。最美“水晶鞋”、时空“雪飞天”、工业“迪士尼”等美誉纷至沓来。

将城市景观，尤其是历史工业遗存与新潮运动结合，是北京冬奥会的创举，更是“双奥之城”的“专利”。首钢大跳台的“出圈”不仅因为超高的“颜值”，更是得益于北京冬奥会可持续发展理念的践行。

2014年，国际奥委会颁布《奥林匹克2020议程》，提出申办奥运的过程应“关注可持续性和遗产”。北京冬奥会成为《奥林匹克2020议程》颁布后第一届从筹办之初就全面规划管理奥运遗产的奥运会。北京冬奥会“绿色、共享、开放、廉洁”的办奥理念与《奥林匹克2020议程》的改革思路不谋而合。

六年多的筹办历程，让奥林匹克梦想一步步走来，让一座城市和一个国家一天天成长。

五年前在张家口考察时，习近平总书记要求河北省、张家口市抓住历史机遇，紧密结合实施“十三五”规划，紧密结合推进京津冀协同发展，通过筹办北京冬奥会带动各方面建设，努力交出冬奥会筹办和本地发展两份优异答卷。

——古都北京发生深刻蝶变：紧紧牵住疏解非首都功能这个“牛鼻子”，着力破解“大城市病”；深入实施“回天地区”三年行动计划、城南行动计划等，促进城市南北发展更为均衡；加速中轴线申遗进程等工作，北京老城保护迈上新台阶……

——京津冀协同发展取得全面进展：京张交通路网加速建设，构建起京津冀互联互通的综合交通网络；京津冀生态环境联防联控初见成效，让天更蓝、山更绿、水更清；北京延庆、河北张家口等地基础设施全面提速，城乡水、电、气、讯等方面都得到根本改变……

——一批奥运场馆闪亮登场：“鸟巢”完成改造升级成为“最智慧的馆”；“水立方”实现“水冰转换”变身“冰立方”；“冰丝带”除了打造“最快的冰”，还将成为市民百姓的“冰上乐园”……



——一批科技成果集中亮相：在三个赛区及周边地区，冬奥气象综合监测网络实现“百米级”“分钟级”精细化气象预报；全流程智能化的数字人手语生成服务，方便听障人士收看赛事报道；8K画面结合5.1声道环绕立体声，让“云”观赛的观众获得沉浸感更强的感官体验……

六年多的厉兵秣马，2000多天的夜以继日，为的是办一届简约、安全、精彩的北京冬奥会。

在19日于北京举行的国际奥委会第139次全会上，巴赫向中国人民颁发奥林匹克奖杯，向中国人民对北京2022年冬奥会的支持表示感谢。早在北京冬奥会开幕前，巴赫在接受新华社专访时表示，尽管面对疫情的挑战，北京冬奥筹办工作进展十分平稳顺利，“几乎是一个奇迹”。

整个北京冬奥会期间，闭环内没有发生聚集性疫情，闭环外生活如常。越来越多的外国运动员和国际官员为北京冬奥会高效的防疫举措和安全的比赛环境点赞。

“积力之所举，则无不胜也；众智之所为，则无不成也。”从覆盖三个赛区的100多个医疗点的坚强保障，到赛场内外18000多名志愿者的倾情奉献；从不分昼夜在场馆进行秩序维护的安保人员默默守护，到奋战在赛场一线的一个个工作团队……让巴赫盛赞的奇迹是中国抗疫成功经验的缩影，更是中国精神、中国力量的集中展现。

每一天都镌刻下光荣和梦想，每一刻都充满着温暖和感动。当北京冬奥会的主火炬缓缓熄灭，我们可以自豪地宣告：“双奥之城”北京没有辜负世界的期待。

奋进百年征程 共赴美好明天 这是“一起向未来”的新起点

2月14日晚，中国女子自由式滑雪空中技巧选手徐梦桃凭借完美的发挥，站上了奥运会最高领奖台。振臂高呼、仰天长啸……这名老将肆意流淌的泪水凝结的是四届冬奥会的执着坚守，是十余年的漫长等待……

时光不负奋斗者，岁月眷顾追梦人。奥运赛场上中国运动员一次次奋力拼搏的坚毅身影，展示的是中华儿女奋勇向前的傲然身姿。一声声震耳欲聋的吼声，激发出中华民族不畏艰难、敢于争先的奋斗豪情。

体育强则中国强，国运兴则体育兴。在1980年普莱西德湖冬奥会中国代表团总领队王凤祥看来，中国冰雪健儿参加冬奥会42年的历史，见证了中华民族伟大复兴的历史进程。

“1980年中国代表团有28名运动员，参加速度滑冰、花样滑冰、高山滑雪、冬季两项、越野滑雪5个分项且最终无一项目跻身前八。”王凤祥说，如今，中国冰雪健儿几乎每天都会给他带来惊喜。“作为这段历史的亲历者和见证者，我难以抑制激动的心情，有追忆往昔的感慨，更为祖国今天的辉煌成就感到无比欣慰和自豪。”

北京冬奥会是奥林匹克格言加入“更团结”之后的首届冬奥会，“一起向未来”的口号指引着来自五洲四海的冰雪健儿闪耀出团结互助的人性光辉，胸怀着手同行的共同理想。

在自由式滑雪女子大跳台决赛后，夺冠的谷爱凌和获得季军的玛蒂尔德·格雷莫德第一时间一同安慰落泪的亚军苔丝·勒德；当苏翊鸣在单板滑雪男子坡面障碍技巧决赛中遇到判罚争议时，其教练理解评分的难度，并恳请大家终止对裁判的批评；当北京冬奥会冰壶项目混双循环赛中美比赛结束后，中美选手互送礼物作为纪念……

这一刻，不分国家和种族，超越比分和胜负。北京冬奥会开幕式“世界大同、天下一家”的主题有了最生动的诠释。

北京冬奥会期间，吉祥物“冰墩墩”的“意外”走红令很多人“猝不及防”。“一‘墩’难求”的背后是人们对中国文化的热爱和对中华文明的认同。

“熊猫一直代表中国和平友好外交的形象，‘冰墩墩’展现出来的友爱、敦实和力量，体现着奥林匹克格言中‘更团结’的意涵。”北京大学文化产业专家陈少峰说，通过“冰墩墩”，我们要向世界传递“一起向未来”的人类梦想。

北京冬奥会落下帷幕，人类又站在一个梦想的新起点。巴赫在闭幕式上用中文说：“谢谢中国。”

“和睦友爱、相互尊重、团结合作，这些冬奥会上彰显的价值观，在应对新冠肺炎疫情、全球气候变化等世界性挑战时同样适用。”北京外国语大学国际关系学院院长谢韬说，北京冬奥会将开启奥林匹克运动的新纪元，也将开启全球团结合作的新篇章。

（据新华网，有删节）

自贡灯会 千年元宵不夜城

■ 唐文豪

夜幕初降，一座“悬浮”于半空的宫殿亮起华灯，灯光凝结的瀑布从天而降，“凤凰鸟”半空盘旋。宫殿之下街巷纵横，护城神兽、望楼、铜雀台流光溢彩，游客穿行其间，如在梦中。

这是位于中国西部城市自贡的中华彩灯大世界中的一个灯组区，用夸张手法还原元宵观灯庙会的场景，被命名为“上元幻境”。数万网友在社交平台上热烈地讨论自贡灯会盛况——这是一座灯彩“不夜城”。

特殊的“迎春任务”

从去年的“生命之树”到今年的“上元幻境”，这已经是自贡灯会第二年在社交网络上引爆热度。民间灯会发展为独占市场鳌头的产业，从西南小城走向国门，自贡彩灯用半个多世纪的时间，将传统民俗打造为又一张亮眼的中国文化名片。赓续传统、不断创新，这既是自贡彩灯成功的秘诀，也是中国故事的内核之一。

中国人在农历新年第一个月圆之夜“元宵节”燃灯祈福的习俗起于汉代。自贡地区在唐宋年间就有新年燃灯的记载，明清时期开始举办“狮灯场市”“灯杆节”这类有一定规模和固定举办时间的灯会活动：正月初七之后，人们点燃火树、悬挂红灯，期盼人寿年丰。至上世纪初，“提灯会”“放河灯”等会节活动相沿不绝，每逢灯节，城内灯火辉煌，仿若不夜之城。

自1964年起，自贡政府开始举办迎春灯会。除了专业制灯工匠之



2019年万松涛（中）与法国里昂灯光节组委会成员合影

外，医生、公务员、老师……各行各业的爱好者和技术骨干纷纷接到了特殊的“迎春任务”，加入灯会彩灯制作中。

彩灯行业高级工艺美术师、非物质文化遗产项目代表性传承人万松涛的父亲曾是中学美术老师，是教师制灯队伍里的“主力”。

“接到制灯任务以后，我父亲便出去做了一个多月的灯。”万松涛回忆说。

随着灯会的成功举办，彩灯的需求量越来越大，对创新创意的要求也越来越高。人们尝试将自己行业的技术和经验融入彩灯。瓷器龙腾空欲飞，药瓶灯流光溢彩，玻璃药瓶、家用瓷器、蚕茧、CD光碟、绸布……手边的各种材料都可做灯。为了让彩灯脱颖而出，制作者们使出浑身解数，不知不觉敲响了自贡彩灯创新的先声。



“北海龙灯会”轰动京城

上世纪80年代，自贡灯会的名气越来越大。跟随开放的脚步，当地开始尝试将灯会做成生意。1988年，自贡灯会应邀去北京举办“北海龙灯会”。自贡彩灯第一次走出四川便轰动京城，随后赴全国各地展出时，所到之处几乎“彩灯一亮、万人空巷”。

如此旺盛的市场需求让自贡许多制灯者将彩灯制作从业余爱好变为职业：有的承包企业的美术部，有的成立乡镇企业，在全国范围接单制作彩灯。就这样，自贡开始出现一批全国最早的彩灯企业。

如今，自贡全市已经有1000余家涉彩灯业务企业，常年从业人员5万余人，季节性用工达13万余人，占据国内市场约85%、国际市场约92%的份额，形成了年产值超50亿元的大产业，“南国灯城”“天下第一灯”声名远播。

万松涛算“半路出家”，父亲制作彩灯的经历一直影响着他。离开企业以后，他进入彩灯行业，从美工做起。从业30多年，万松涛见证了自贡彩灯颠覆传统花灯、走向行业顶尖的全过程。在他看来，自贡彩灯的成功离不开创新。

“其实自贡彩灯从制作工艺上来说并没有独到之处，也没有固定的‘讲究’。”万松涛说。但是正因为没有制式和流程的约束，工匠们的想象力和创造力得以喷涌而出。

如今的自贡彩灯在工艺上博采众长，灯的边界在遥控、数控、声控等新技术的支持下不断扩大。材料的选择上和当初民间制灯一样，广告板材、回收旧物……“万物皆可为灯”。自贡灯会也从年节活动，转变为全年的常态化文旅项目。

2019年1月上旬，北京故宫博物院推出“贺岁迎祥——紫禁城里过大年”系列展览，包括“铜胎画珐琅葫芦式挂灯”在内的3种不同形状的116盏宫灯便是由自贡灯企复刻制作而成。

“我们之前画图样全凭一双手，准不准靠经验，现在用电脑建模，又快又好。”万松涛说。这样充满创新活力的产业自然吸引了许多年轻人，万松涛所在的公司里绝大多数设计师都是“90后”。还有许多自贡年轻人从小看着灯会长大，如今又成为新一代彩灯工匠，为自贡彩灯注入新的活力。

点亮法兰西之夜

2017年11月，盖亚克中国彩灯节在法国盖亚克福柯公园开幕。彩灯节历时52天，以中国传统文化和当地历史风俗为主题，引起了空前反响。彩灯制成的茶马古道和中式亭台楼阁在法国的夜色中熠熠生辉，周边游客纷至沓来，原本安静的小城热闹起来，1.7万余人口的盖亚克小城迎来了25万观灯游客。

从1990年自贡灯会第一次走出国门在新加坡裕华园亮灯，至今30余年间，自贡彩灯的足迹遍及世界五大洲，先后在80多个国家和地区展出。2018年，自贡市成为四川省唯一、中国首批十三个国家文化出口基地之一。

自贡彩灯在“走出去”的同时，也吸引了许多国外设计师来到中国交流合作。法国里昂的独立艺术家多次和自贡灯企合作，在自贡一待就是一两个月，和中国设计师合作设计了许多有趣的灯光作品。2018年中法设计师合作创作的《希望泡泡》在当年法国里昂灯光节上广受游客喜爱，对着这组灯吹气，灯组会随着吹气的力量变化，亮起不同数量的灯，形似泡泡。

在国外亮起的自贡彩灯，也不再满足于仅仅表现“中国龙”“熊猫”这类传统中国符号。2019年，迪拜市中心的一家主题公园以回归自然为主题举办灯展，自贡海天的设计师和工匠们利用环保材质、现代光源结合传统彩灯工艺制作出了一系列栩栩如生动植物主题灯组，传递环保理念。

璀璨华灯装点了一座又一座“不夜城”，宏大的灯组在夜色中讲述着韵味悠长的中国故事。如今的自贡彩灯，既脱胎于传统民俗，却又超越了“元宵花灯”的边界，映照出中国人对传统文化和全球性议题的理解和表达，点亮了世界各地，也打开了那扇讲述中国故事的“魅力之窗”。（据新华社）

周末约会 乐山博物馆

户外玩太冷，宅在家又太无聊。不如带上孩子去去博物馆吧。触摸历史的痕迹，感受沉淀在岁月里的文化气息。赶紧约起来！



乐山崖墓博物馆

麻浩崖墓是乐山东汉崖墓群中，最集中最具代表性的墓葬群，整个墓群在长约200米，宽约25米的范围内，一共有崖墓544座墓门披连、密如蜂房、极为壮观。

地址：市中区凌云路

门票：免费

开放时间：8:30至18:00（每周一闭馆）

乐山大佛博物馆

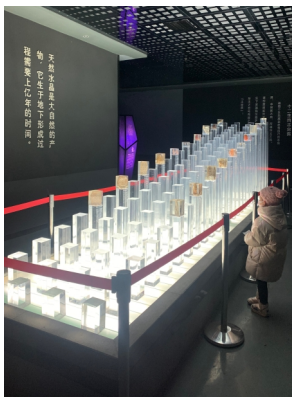
踏入博物馆，不禁让人感叹别有洞天。馆内馆藏文物2.2万余件，以乐山大佛建造为主线，分别以南安汉魂、盛世兴佛、万世佛泽和千年沧桑等主体形式，多角度地突出乐山地域文化、汉唐文化和山水文化。

地址：市中区凌云路（岷江一号桥东岸桥头）

门票：免费

开放时间：每周一闭馆，周二至周日开放

咨询电话：0833—2302809



李欣/摄

天工开物博物馆

天工开物博物馆是集天然水晶收藏、研究、展示为一体的专题性博物馆，也是以天然水晶结合佛教文化为主题的博物馆。陈列了4000多件展品，为游人呈现出一个前所未有的神秘世界。

地址：市中区通绵路

门票：35元/人

开放时间：9:00—16:00（15:30停止入场）

乐山乌木博览苑

博物馆大厅的镇馆之宝木雕《三国演义》，向人们展示了一幅气势磅礴的历史画卷，展场分为序厅、时光隧道、乌木形成厅、中央大厅、原始乌木森林厅等，将乌木的形成、开采、收集、加工过程详尽呈现。

地址：市中区苏稽镇乐峨路西段

门票：成人票50元/人

咨询电话：0833—2568598



峨眉山博物馆

山上拜普贤赏美景、玩冰雪观灵猴，山下泡温泉品美食、数游峨眉观大戏。展览以地质厅、动物厅、植物厅、峨眉文化厅、道教厅和佛教厅的多维度陈列，充分展示峨眉山深厚的历史文化和丰富的自然资源。

地址：峨眉山景区报国寺对面（凤凰堡旁）

门票：免费

开放时间：周一为闭馆日（节假日除外）周二至周日9:00—17:00（16:30停止入馆）

咨询电话：0833—5590114



（除署名外 图片来自网络）

福虎报吉祥 为祖国喝彩

乐师附小2022年春季学期开学典礼

■ 李毅 刁娅

虎报吉祥春意浓，迎祥纳福过大年!正月十五的元宵刚吃完，新学期回归校园的号角已然吹响。乐师附小2000余名师生满载亲人的祝福，带着对寒假生活的美好记忆，怀着对新一年的憧憬和向往，重新欢聚在春意盎然的校园，共同迎接新学期的第一场盛会——“福虎报吉祥 为祖国喝彩”2022年春季学期开学典礼。

福虎迎新春 开学典礼到

上午10点30分，几名身穿过年新衣、手抱“福虎”“吉虎”的“附小福娃”蹦着跳着涌上了主席台，在欢天喜地的音乐声中宣告——“福虎迎新春，开学典礼到!”

全体同学迎来了新学期第一次升旗仪式。那一抹鲜艳的红色高高扬起时，国旗之下是炯炯有神的目光，是振奋高昂的歌唱，是以崭新面貌开启新征程的附小师生。

福虎迎新春 献礼冬奥会

“纯洁的冰雪，激情的约会”，虎年初始，第24届冬奥会也如约而至，这是我们每个中国人的骄傲!从08夏奥到22冬奥，北京可是世界上第一个“双奥之城”，冬奥之光，中国之诺，四2中队的队员们用朗诵、手语舞、轮滑的形式表演了精彩节目《一起向未来》，引领着全校同学一起为北京冬奥喝彩，为祖国加油。

福虎迎新春 假期欢乐多

在寒假中，我们度过了喜气洋洋的春节，也践行着附小少先队员的实践活动，大家都有着很多有趣并有意义的经历呢!6名少先队员走上主席台，大方自信地分享了自己的寒假趣闻。他们用简洁质朴的语言向大

家传递着当代红星少年的誓言，也激励着每个附娃都要秉承奥运精神，传承红色基因，一起向未来。

张平副校长在开学致辞中向大家提出了新学期的要求。她希望同学们把奥运吃苦耐劳，踏实奋进的精神，运用到自己的学习生活中去，在“双减”中，不仅要把自己的事情好好规划，不让自己的学习掉队;还要努力拼搏，展示自己的特长和风采，争做德智体美劳全面发展的少年。

福虎迎新春 附娃摘硕果

上学期和假期里，附小少先队员也参加了全国以及省市组织的有意义的各项竞赛活动，他们不仅在活动中增长了自己的技能，更获得了各级各类的大奖。德育室李毅主任将这一张张红红的奖状、一枚枚沉甸甸的奖章颁发给他们，激励了台下更多的附娃们。

福虎迎新春 安全最重要

开学第一天，我们的老朋友——法治副校长李树坤叔叔以“森林草原防火”为主题，给大家上了开学“安全第一课”，告诉大家，不带火源进森林，提醒家长文明祭祀，还要记得森林火灾的电话12119。让大家不仅要做到——防火护林，人人有责，携手保护森林，还要把“安全”时刻排在学习和生活的第一位。

落实“双减”政策 优化作业设计

乐山外小语文学科教研会纪实

为积极落实“双减”政策，科学设计作业，切实减轻学生学业负担，把握好新学期教学方向，提高教育教学质量，2月21日，乐山市外国语小学两校区语文组召开了本学期第一次联合教研会。

单元整体作业设计

会议开始，李文超校长以四年级上册第六单元为例，进行了具体的单元整体作业设计的讲解。李文超校长表示整体作业的内容一定是统整整个单元，突破语文要素要落实的东西，并且最重要的是将语文要素进行迁移运用。通过李校长的讲解，老师们表示这些“干货”一定要用到实际的教学工作中，既要减轻学生的学业负担，又要让学生把知识扎扎实实学到手。除了作业设计，李文超校长还交流了自己新学期“基于费曼学习法的大单元教学实践”的创新举措。

读书交流分享

随后，毛先勤老师和王秋惠老师对假期里阅读的《费曼学习法》进行了读书分享。“费曼学习法”被誉为最高效的学习方法，毛老师和王老师都以费曼学习法运用在平时的教学工作中，为自己教学工作和学生掌握知识情况带来的变化进行了阐述。老师们也明白了学以致用，方能更好地将所学付诸于生活学习中。将知识理解、传授、简化，以教促学，实现教学相长，从而更好地掌握知识。 (王雪毓)

草堂高中举行主题升旗仪式

2月21日上午，因天气原因，草堂高中组织全校学生在教室通过收听广播进行升旗仪式，本校高二(2)班学生代表蔡沁利在升旗仪式上开展了以“遵守校纪校规，做合格中学生”为主题的国旗下讲话。讲话主要围绕遵守校纪校规，维护校园卫生，节约粮食，举止文明，诚实守信等几个方面展开。

接下来，张佳校长对上周全校工作进行总结。他提到：开学第一周同学们回归校园生活，已经迅速的投入到学习之中;上周，北京冬奥会闭幕，我国冰雪健儿奋力拼搏，获得了好成绩;我们应该学习奥运健儿的良好品质，增强自律意识，规范自身的行为习惯、学习习惯。最后强调同学们合理点餐，树立文明、健康、理想、绿色的消费理念。 (钟欢)

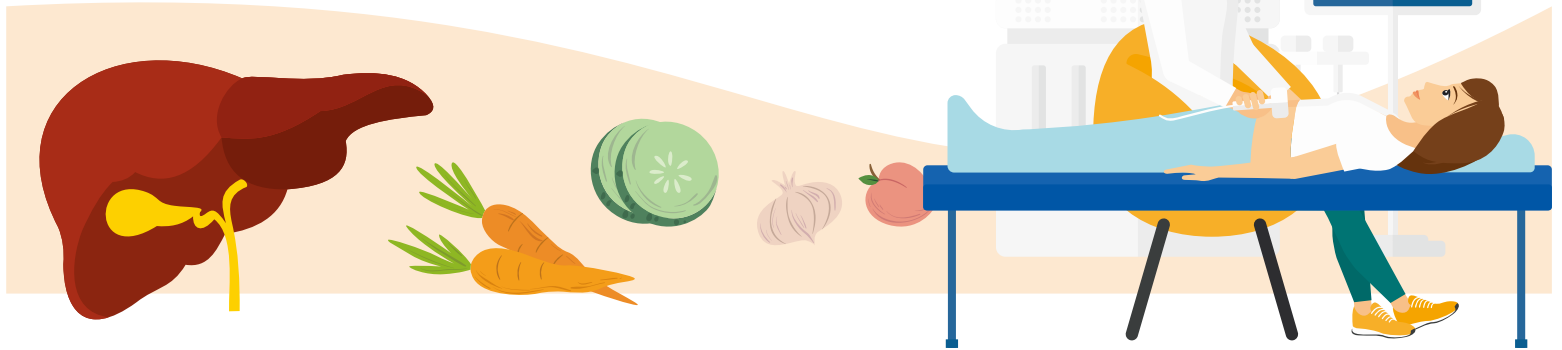
市实幼召开领导班子开学工作会议

为确保开学各项工作平稳有序地开展，近日，市实验幼儿园召开了新学期领导班子工作会。会上，涂蓉书记带领大家学习了党的十九届六中全会精神和教育部2022年工作要点，传达了2022年全市教育工作暨安全工作会议精神。接着涂蓉书记以“行胜于言 质胜于华”为题，对新学期幼儿园工作重点，作了安排部署。

副园长文焰以“面向未来的教育就在一日生活里”为题就分管的教育教学、安全防疫、后勤等工作作了具体安排。副园长蔡敏艳以“以长期主义的精神深耕 细细品味教育的美妙”为题，对本学期相关工作做了分享。副园长廖媛以《精雕细琢 精益求精》为题，做了相关工作安排部署。 (张建华)



体重90斤的女孩，天天吃素食 为何还查出脂肪肝？



为减肥节食 却患上“中度脂肪肝”

春节假期过去没多久，浙江大学附属第一医院消化内科副主任徐承富就接诊了很多前来问诊的脂肪肝患者。其中有一位25岁身形消瘦的姑娘，身高162厘米，体重只有90斤，在前不久的单位体检中查出了“脂肪肝”。

“医生，我身体一向挺好的，不怎么吃肉更不会喝酒，怎么会查出脂肪肝？”她说，明明去年体检时肝脏还是好好的，怎么一年时间就得了脂肪肝呢？

医生经问询得知，去年下半年，她的体重一度升到110斤，这让她下定决心减肥。早上不吃早餐，中午只吃简单的水煮菜，晚上更是一口饭都不吃。三四个月坚持下来，成功瘦身到90多斤，谁知却得了脂肪肝。

经过进一步检查，她被确诊为“中度脂肪肝”，病因也找到了。徐承富医生介绍，当人处于饥饿状态时，身体无法获得必要的葡萄糖，就会将身体其他部位储存的脂肪、蛋白质用起来，转化为葡萄糖，从而导致血清中游离脂肪酸增高。大量脂肪酸进入肝脏，加之机体又缺少脂代谢时必要的酶类和维生素，致使脂肪在肝脏滞留，造成脂肪肝。

“在消化内科的门诊中，不仅有喝酒喝出来的酒精性脂肪肝、大鱼大肉吃得太多太甜吃出来的脂肪肝，还有不少窈窕爱美姑娘出现脂肪肝，大多与过快、过急的减肥有关，而且人数越来越多！营养过剩和营养不良都可能导致肝脏内脂肪堆积形成脂肪肝。”徐承富介绍。

别不把脂肪肝当回事 从脂肪肝到肝癌仅4步

很多人查出脂肪肝后却不当回事，认为是小问题。重庆市肿瘤医院肝胆胰肿瘤科主治医师罗小军介绍，脂肪肝到肝癌共有四步：脂肪肝—肝炎—肝硬化—肝癌。

脂肪肝是肝脏“长胖”后的单纯性脂肪肝。单纯性脂肪肝继续增加，肝脏就变成了“仓库”，进入体内的脂肪覆盖在肝脏上，肝脏好像穿上了厚厚的“棉衣”，呼吸困难，营养也难以送达，肝脏会开始反抗发炎，即脂肪性肝炎。

炎症继续发作，就会刺激肝脏内纤维组织增生，“棉衣”逐渐加厚变硬，也就到了肝硬化。

肝硬化之后，如果患者还伴有糖尿病、肥胖、高血脂，内分泌紊乱，人体的内环境和免疫系统的功能异常，导致免疫系统监督肿瘤发生的功能下降，不能清除异常的变异细胞，进而癌变。

需要注意的是，部分脂肪性肝炎可不经肝硬化的形成，直接转化为肝癌，这需要大家引起注意。

“逆转”脂肪肝 记住这几点

浙江大学附属第一医院消化内科副主任徐承富表示，需根据诱发因素不同，采取相应措施，如：

1. 酒精性脂肪肝患者应戒酒。
2. 糖尿病脂肪肝患者应有效地控制血糖。
3. 营养不良性脂肪肝患者应适当增加营养。
4. 药物性脂肪肝患者应更谨慎用药。
5. 而由肥胖引起的脂肪肝，则需要减重、运动相配合。

此外，下面几点要额外注意：

1. 饮食：两高两低

脂肪肝与食物之间的关系密切，高脂、高糖和高碳水化合物饮食的人最容易患上脂肪肝，因此治疗脂肪肝的第一步就是改变饮食习惯，提倡高蛋白、高维生素、低糖、低脂饮食。避免油腻、高脂、高能量低蛋白的饮食。

2. 运动：有氧运动

中等量有氧运动和（或）阻抗训练均可降低肝脏脂肪含量，可根据患者兴趣以能够长期坚持为原则选择训练方式。

3. 减肥：适度减肥

对于体重超重或是肥胖的脂肪肝患者，1年内减重5%以上可以有效改善并逆转单纯性脂肪肝。但减肥不可过快，过度节食、过快减肥可能使脂肪代谢出现紊乱，反而加重脂质在肝脏的堆积。

4. 戒酒：远离酒精

酒精在肝脏代谢，饮酒加重肝脏损害人人皆知，不论之前是否嗜酒，想要逆转脂肪肝，请远离酒精。

5. 药物：勿乱用药

对宣传可以治疗脂肪肝的保健药品要慎用，多数是虚假宣传。药物多数要经过肝脏代谢，乱用来源不明的药物势必加重肝脏负担。若转氨酶水平一直居高不下，则需要医生的指导下合理应用药物治疗。

（来源：健康时报）

防患于未

“燃”



燃气给我们的生活带来便利，千家万户供热、做饭或烧水都离不开燃气，因此更应加强燃气安全使用意识。下面跟着小编一起学习安全用气知识，避开隐患危险。

正确使用燃气

- 1、保持空气流通：**管道气完全燃烧时，需消耗的空气量是该气体的四倍以上，应保持厨房、燃具周围良好的通风状态。
- 2、注意人走火熄：**用气完毕，要关闭阀门。临睡前，外出前，应检查确认燃气管道、液化气罐和灶具阀门已经关闭。
- 3、使用燃气要照看：**切勿在无人照看的情况下使用燃气具。汤、粥、牛奶等烹煮时容易溢出，要多加照看，以免汤水淋熄炉火，造成燃气泄漏。同时避免儿童接近燃气具。
- 4、打不着火应停顿：**如果连续三次打不着火。应停顿一会儿，确定燃气消散后，再重新打火。燃气多次释放，遇到明火极易燃爆。

燃气使用规范

家用的燃气管一般有三种：1、第一种是软管，这种管子容易老化而出现断裂、漏气等危险因素，使用超过18个月就要更换；2、第二种是金属波纹管，这种管子用6至8年是可以的。3、第三种是铝塑管，这种管子使用年限为50年，但要定期检查接口处。

使用燃气管注意事项

1、燃气胶质软管的长度，不能超过两米；2、燃气管不要靠近炉面，以免被火焰烧烤；3、不要穿越墙体、门窗；4、不要压、折胶管，以免造成堵塞，影响连续供气；5、燃气管与燃具、管道的接口处，请用管扎紧，防止脱落漏气。

家中燃气泄漏时的应急措施

- 1、异味明显，断气通风**

发现室内有煤气等异味、煤气突然中断以及没有燃气时，应立即将灶具阀（或气罐阀）关闭，并打开门窗通风换气。动作应轻缓，以免金属猛烈摩擦产生火花，引发爆炸。
- 2、电气设备，禁开禁关**

燃气泄漏时，千万不要开启或关闭任何电器设备，以免产生火花，引发爆炸
- 3、迅速离开，以防中毒**

若室内煤气等异味较为明显，应迅速撤离，以防窒息、中毒。
- 4、关闭阀门，及时转移**

管道燃气用户可用胶带等将漏气部位缠紧，然后设法找到进入单元的燃气管道总阀门予以关闭。气瓶用户当阀门失灵时，应先用湿毛巾、肥皂、黄泥等将漏气处堵住，再将气瓶转移到室外，泄掉余气，切记，杜绝一切火源。
- 5、及时报警，抢险抢修**

出现险情，应立即拨打供气单位抢修电话、119火警电话，以利于及时抢险、抢修。但不要在充满燃气的房间内拨打求助电话，也不要打开油烟机或排风扇，以免擦出火花，引发火灾。

家中燃气着火时应急措施

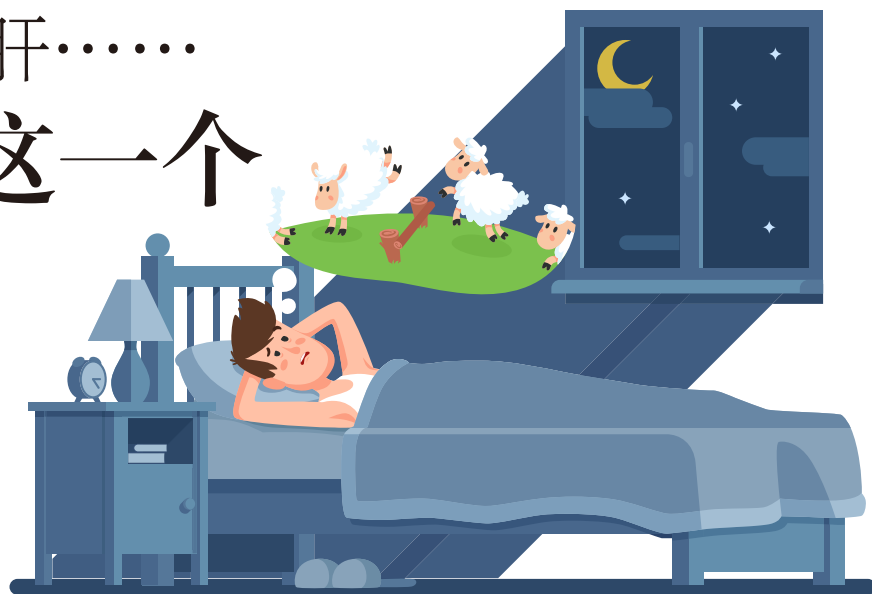
- 1、断气灭火：**迅速关闭入户总阀门，切断气源，断气灭火
- 2、干粉灭火：**当火势较大无法关闭阀门时，用干粉灭火器喷射火的根部，火灭后迅速关闭入户总阀门，并立即通知燃气公司。
- 3、报警：**当火势较大无法控制时，迅速拨打火警电话。
- 4、湿被扑压：**液化气罐着火时，迅速用浸湿的被褥、衣服、防火毯等扑压，并立即关闭阀门。

家庭用气七不准

- 一不准：**不准擅自拆、改燃气设备和用具。如需拆、改（如装修）的，由具有相应资质的燃气安装、维修企业负责施工。确需移动燃气计量装置及计量装置前的设施，必须经燃气供气单位同意。
- 二不准：**不准将燃气管道、阀门、流量表、燃气器具等燃气设施密封或暗室安装。如装在墙壁内、吊顶内、柜内。灶台内等。
- 三不准：**不准在安装燃气表、阀门等设施的房间内堆放杂物、住人。使用天然气的房间集表、灶、输气管道等于一室，一旦出现漏气，燃气浓度过高时，由于氧气不足会使人窒息，遇火星还会导致爆炸燃烧，因此，有燃气设施的房间不能当卧室使用。
- 四不准：**不准在燃气管道上牵挂电线，绳索悬挂杂物
- 五不准：**不准私自开启或关闭燃气管道公共阀门
- 六不准：**不准非法使用燃气设施和偷盗、转供燃气。
- 七不准：**不准在天然气管线上建造房屋和临时建筑。因为管线上建造房屋或乱搭棚舍堆放杂物、垃圾等会压坏管线，不便于排查，进行管道维修、抢修工作，容易造成漏气，天然气会从地下水道，然后再窜到室内，造成事故。

1粒就睡、熬夜不伤肝…… 不能吃的只有这一个

保健品究竟能不能买？有没有用？不是一个是否的简单问题。我们一起来看看下面的几种智商税产品，你踩过几个坑？



睡眠软糖：没那么神奇

说起睡眠，想必大家都有流不完的失眠泪水。宣称“睡前吃两粒，安稳一整晚”的睡眠软糖更是受到了热捧。

这类睡眠软糖可以分为GABA睡眠软糖和褪黑素睡眠软糖2大类产品。GABA确实被允许加入食品中，但口服补充GABA能否助眠，目前还缺乏足够的研究数据支持。严重的是，GABA如果服用不当，会导致神经系统的过度抑制，比如过度镇静，引起跌倒、驾车风险、职业伤害等。短期服用小剂量褪黑素是安全的。长期过量服用褪黑素，可能影响松果体正常分泌褪黑素的功能，反而导致睡眠紊乱。过多服用褪黑素，易使人困倦，影响人的反应力，会增加驾车、从事危险作业的安全风险。

说句大实话：与其服药改善睡眠，还不如白天保证足够的日照和运动，晚上早点关灯睡觉，规律作息，这才是最安全的改善睡眠的靠谱方法。如果自己长期被失眠困扰，自己又无法改善，建议还是去医院（睡眠科或神经内科）更靠谱。

护肝片：病人好好吃药，健康人别乱吃

很多人熬夜，但又害怕“伤肝”，于是就买了各种护肝片。保健品类护肝片的主要成分是水飞蓟素。研究显示，水飞蓟素对酒精性脂肪肝/肝病有恢复和保护作用，所以在临床中也有应用。如果是肝病病人，建议按照医嘱吃药；如果是健康人，没必要盲目吃“保肝护肝”保健品。正常人为了护肝，与其多吃一点护肝片，不如少喝点酒、定期体检。

DHA：不如直接吃鱼

DHA是人体所必需的一种多不饱和脂肪酸，在鱼油中含量较多，尤其在寒冷地区深海的部分鱼中，我们常听到的“鱼油或深海鱼油”，其主要成分之一就是DHA。

没有心血管疾病高危因素的健康成人，饮食均衡情况下，没必要专门补充鱼油。如果生病了，合理治疗是最好的。对于已有心血管疾病且合并高血脂者，在规范的药物治下，首先反思一下是否生活方式需要改善？饮食是否科学合理？

如果经济条件允许，可以适当考虑选用优质鱼油作为补充，但需要强调的是，鱼油不是药物，绝不可代替常规药物治疗。对于一些特殊人群来说，多吃可能还有害。

相比于高价的深海鱼油及DHA产品，直接吃鱼更为明智，也可以补充优质蛋白质、以及多种维生素、矿物质，营养更均衡，一举多得。除海鲜之外，藻类、蛋黄等也含有一定的DHA；富含 α -亚麻酸的食物，例如亚麻籽、亚麻籽油、紫苏油中的 α -亚麻酸，也可小部分转化成DHA。

牛初乳：几乎都不适合婴幼儿食用

最常听到的营销话术就是“牛初乳是乳中黄金”“可以提升免疫力”，被炒得十分火热。然而，目前没有充足的证据表明它能增强婴幼儿免疫力，只是商家的噱头罢了。早在2012年，国家就出了规定，表示婴幼儿配方食品中不得添加牛初乳，也不能使用以牛初乳为原料生产的乳制品。2018年年初，国家药品监督管理局再次声明，使用牛初乳原料的婴幼儿产品将不予备案。

专家对此作出的解释是，“牛初乳质量并不稳定，对于婴幼儿不是必需品，批量生产的技术存在难关，长期食用的安全性未知”。虽然牛初乳的蛋白质和免疫蛋白含量高，但是以IgG为主，而婴幼儿的免疫球蛋白以IgA为主，也就是说牛初乳里的免疫球蛋白对提高人体的免疫力作用并不大。

益生菌： 如果身体健康 完全没必要补

益生菌是对人体有益的细菌，有利于肠道菌群平衡。但最近，在商家的宣传中，益生菌被神化了：“大餐救星”“餐前2粒，干饭没压力”“晚上一杯，再懒也瘦”……

益生菌虽好处，但绝没有这么神奇。不同菌株对人体作用也不同，甚至同一菌株在不同个体间差异也会很大。如因为疾病原因需要补充，最好遵医嘱。

如果没有任何身体不适，完全没有必要额外补充益生菌，长时间盲目使用，也可能会有打破肠道菌群的菌群平衡等弊端。



关注科普中国 获取更多知识

健康义诊 助力乡村振兴

■本报记者 高瞻 文/图

近日，由乐山市人民医院全科医疗科、健康管理中心党支部联合平兴镇稻禾香村党总支，组织开展的“乡村振兴，健康同行”义诊活动，受到了当地上百名群众的支持。今后，还将采用组织共建的形式，进一步发挥自身优势，助力乡村振兴。



对症下药 受到当地群众追捧

2月17日一大早，天空还下着毛毛细雨，初春时节的天气乍暖还寒，市中区平兴镇稻禾香村党群服务中心的院坝内，却挤满了前来等候义诊的热心村民，相比数百米外的临江场的集市，这里的热闹程度有过之而不及。

“听说市人民医院的专家来义诊，我们一大早就赶过来，连场都没有去赶，就想请专家看下我长期咳嗽的问题。”当地一喻姓村民告诉记者，虽然交通便捷，进城看病方便了，但对咳嗽这样需要较长周期恢复的呼吸道疾病，很少想到要专门去医院检查，“但今天有专家来家门口义诊，这个机会非常难得，我们把手中的活全丢下专程赶来参加。”

而现场有着这样想法村民还不少，他们有着这样或那样的慢性疾病，其病情对于生活影响不大，所以平常很少前往医院进行专业的检查，而当天由乐山市人民医院全科医疗科、健康管理中心党支部联合平兴镇稻禾香村党总支，组织开展的“乡村振兴，健康同行”义诊活动正好满足了农村群体对于慢性以及常见性疾病的问诊需求，受到了当地群体的大力支持。

“大爷，把衣服纽扣解开，我帮你听一下肺音。”

“休息一下，你急匆匆赶过来，所测得的血压不准确。”

“这个药你要坚持吃，另外我建议你应该把这个药一起加上，对于改善身体状况有积极的作用。”

……

义诊现场，来自市人民医院的专家耐心地询问着每一位前来看诊的村民，对于他们反映的身体健康问题给予专业的建议。

据了解，有823户2503人的稻禾香村是平兴镇下辖的行政村之一，与峨眉山市和沙湾区接壤，当地村民的主要收入除外出务工外，茶叶种植是重要的经济收入来源。因此，茶叶收获季节的高强度采摘工作，对当地中老年群体极易引发肩周关节和腰部相应组织的劳损。

“针对当地这一生产生活特点，以及我们地区广大农村普遍存在慢性病、常见病，多病共存的健康特点，医院委派全科医疗科和健康管理中心，以及相应科室的医务人员走进农村，为人民群众的健康保驾护航。”乐山市人民医院全科医疗科党支部书记李凡敏告诉记者，在为期半天的义诊活动中，吸引了上百名当地村民的积极参与，“现场除了对当地村民进行简单的体检外，还对他们进行了专业的检查指导以及用药建议，对于病情明显的村民，我们还进行了初步筛查，以及后续治疗方案的建议。”

量身定制 健康帮扶延伸到家中

在实施健康助力乡村振兴的道路上，市人民医院除了联合当地开展针对广大群众的健康义诊外，还针对部分困难群体无法前往的情况，量身订制，送医上门，为这些人群带去健康管理知识。

“大爷，平常累不累，咳不咳？”“有没有基础疾病，平时在服用哪些药物？”在95岁老党员赵联城家中，市人民医院的医生俯下身体询问着他的具体情况，赵联城都能条理清晰地回答医生的提问，对于长期卧床的情况，医生初步判断可能是骨质疏松引发的现象，建议加强牛奶等高钙食物的摄入，同时多晒太阳，增强钙的吸收。在听闻赵联城曾是一名抗美援朝的战士后，在了解他的事迹后，一行探望的医生肃然起敬，祝福老人保重身体，感受乡村振兴带来的变化，享受美好生活。

在另一名老党员喻体力的家中，正处于脑卒中恢复阶段的喻体力看到一群上门关心他的医护人员后，流下了激动的眼泪。据他的老伴介绍，经过两年的恢复训练，喻体力的身体机能已经有了显著的改善，行走功能已开始恢复。为此，医生表示，种种迹象表明针对其所采用的恢复训练是有效的，“坚定锻炼意识，必要时家属加以辅助”的嘱托，无疑坚定了喻体力恢复健康的信念。

市中区卫健局下派到稻禾香村的驻村第一书记冯亮表示，作为卫健系统的一员，在乡村振兴的驻村工作中，除了按照“四个一”要求，全面掌握村民情况，完成相应工作外，还应该利用自身资源优势，深入做实乡村振兴工作。

针对部分村民当天一些有事未能参与义诊活动的情况，市人民医院全科医疗科、健康管理中心党支部和平兴镇稻禾香村党总支初步达成协议，通过组织共建的形式，利用自身优势，不定期地开展普惠医疗健康活动，以实际行动，助力乡村振兴。



警察也是人

和《巡逻现场实录》类似，《守护解放西》是一档以基层警务工作者为主角的纪实类节目。片名中的解放西指的是长沙的一个著名商圈，此处热闹繁华，有着丰富的夜生活，类似于成都的春熙路和北京的三里屯。而负责守护此处，肩负着较重治安任务的人正是本片的主角——坡子街派出所的民警们。

如一条高赞评论所说，这个节目满足了他足不出户也能凑热闹的八卦心理。在被逗笑，被感动，被震惊后，人们也对基层民警多了一份理解和尊敬。大多数时候，他们都是在处理些鸡毛蒜皮的小事，看似不起眼、没份量，可正是他们日复一日的坚守，才让更多人感受到安全。

关于警察这个群体，有三个略显脸谱化的形象传播甚广：一个是警匪片里被编剧开了金手指的主角，一个是公益广告里形象过于“伟光正”的楷模，还有一个是被手机拍下的滥用职权的违纪者。这三个形象并不能够代表成千上万、有血有肉的警察。近几年口碑不错的警务纪实类节目几乎都选择了从这个群体的日常工作切入，让观众了解这份职业的同时，也看到警察普通人的一面，看到他们每个人真实的性格。这样的表达方式在很大程度上丰富了警察的形象，填补了形象割裂留下的真空地带，也更利于拉近警民关系。

搞笑又上头的

《守护解放西》

如何平衡好普法与娱乐

节目之外

导演肖姝说，这部片子主要是普法，同时展现民警工作的真实状况，希望观众可以通过这个节目对警察，尤其是派出所的警察，多些包容。从数据上来说，该片的初衷可以说是实现了。在B站上，《守护解放西》前两季的播放量分别都超过了亿次。更新至第五集的第三季播放量也超过了八千万次，而且这一季还在部分案件后请来了知名法学教授罗翔做进一步讲解，目测本季结束后，应该会获得一个更好看的播放数据。

在弹幕刷屏的火爆之余，也有质疑的声音出现。《守护解放西》一直尝试在严肃的法律常识和更易于被接受的娱乐感之间找平衡，但是从新一季已经播出的几集来看，相较于前两季，节目在案件的选择上更偏向猎奇，在受害者和嫌疑人身上添加的充满综艺感的花字和搞笑音效也更多了。考虑到B站的用户平均年龄为21岁上下，这样的做法或许是可以吸引到更多观众，但偏戏谑的呈现方式有时也会削弱一些事件的危害性。

就像本季第三集的片名《治青春》一样，未成年人也经常出现在这个节目中。9岁男孩多次在商场内偷窃玩具，“邵阳公子”酒后闹事。和这些以违法犯事者身份出现的未成年人相比，作为受害者的他们明显更让人揪心。

《守护解放西》在普法的同时，也让更多人看到，社会上还有一些情况需要改进，这也是一档纪实节目的意义所在。但是如罗翔所说，“我们所处的社会是冲突不断的，法律就是解决这些冲突，但是在解决冲突的时候，法律又可能会制造新的冲突，所以法律永远就是在有问题的社会中寻找平衡，这种平衡不可能是最完美的。”

(来源：三联生活周刊，有删减)



龙腾虎跃闹元宵

新华保险乐山中支开展元宵节活动

春暖花开佳节到，龙腾虎跃闹元宵。农历正月十五元宵节，新华保险乐山中支内外勤伙伴及客户朋友们欢聚一堂，共度元宵佳节。活动现场伴随着闹元宵的欢快音乐，乐山中支全辖包含本部及三个营销服务部都在职场内组织开展了闹元宵活动，包含内外勤伙伴及客户朋友共计300余人参与了今年的元宵游园活动。

大家吃完了元宵就开始猜灯谜。在本次灯谜游戏中除了传统的猜谜语、猜成语和猜字之外，中支结合新华保险最新经营动态设置了谜

题。除了吃元宵和猜灯谜等传统活动之外，还有“欢乐夹弹珠”“虎年贴福气”及“锦鲤跃龙门”等欢乐小游戏。

元宵佳节也是一个承上启下的日子。回首2021年，新华保险乐山中支顶住压力，在公司内外获得多项亮眼的成绩；2022年，乐山中支全体内外勤员工将继续坚持以高质量党建引领高质量发展，坚持强化“科技赋能”成果，戮力同心、齐心协力，服务好新华客户，给广大群众带来更好的寿险服务体验，真正体现“关爱人生每一天”。（万桥川）

新华保险开展开放日活动

为夯实2022年人力基础，乐山新华在市中区召开了主题为“我和春天有个约会”的中支开放日系列活动。在本次中支开放日活动中，由新华保险乐山中支邀请了三位最近亲身感受新华理赔服务的客户分别讲述自己的理赔故事，用切身体会和亲身感受向参会的各位讲述着新华保险“快理赔、优服务”的服务内涵；紧接着由客服中心带来乐山中支2021年度理赔报告，一串串真实而又触目惊心的数字让参会人员深切的感受到保险的功用，也深刻认识到健康风险是人生的必然风险。

中支开放日中重要的一环就是要让参加活动的各位从各方面了解乐山中支：新华保险乐山中支2021年长期健康险保费乐山市场排

名第一，年度保费收入、年度理赔及给付、个险新单三项指标均排名乐山市场前三，展示了中支综合实力，同时明示公司待遇，夯实增员信心，邀请更多有志之士加入新华共谋发展。

乐山中支还特意邀请了具有代表性的老中青三代保险营销员进行访谈，讲述自己和新华的故事。其中有90后新青年代表，她本科毕业，曾经是事业编制人员，辞掉编制工作毅然加入保险业；也有50后代表，63岁的她常常说，我就只有36岁，已经从事保险工作20年。

本次新华保险乐山中支开放日活动在一首手语舞《感恩的心》中圆满落幕。（新轩）

寻人启事

党淑芳（站内取名），女，疑似精神障碍，约52岁，2015年2月15日由其它站护送而至。

经我站工作人员多次询问均无法了解任何个人信息，现向全社会寻找该员家属，如有知情者请提供线索，我们感激不尽。

联系电话：0833-5360025



政国光（站内取名），男，聋哑人，约80岁，2016年3月16日由万寿宫社区人员送至。

经我站工作人员多次询问均无法了解任何个人信息，现向全社会寻找该员家属，如有知情者请提供线索，我们感激不尽。

联系电话：0833-5360025



政国涛（站内取名），男，疑似精神障碍，约48岁，2015年3月27日由公安护送而至。

经我站工作人员多次询问均无法了解任何个人信息，现向全社会寻找该员家属，如有知情者请提供线索，我们感激不尽。

联系电话：0833-5360025



袁幼明（站内取名），女，语言表达不清，约56岁，2019年6月16日由公安护送而至。

经我站工作人员多次询问均无法了解任何个人信息，现向全社会寻找该员家属，如有知情者请提供线索，我们感激不尽。

联系电话：0833-5360025



党淑春（站内取名），女，疑似精神障碍，约52岁，2015年3月28日由公安护送而至。

经我站工作人员多次询问均无法了解任何个人信息，现向全社会寻找该员家属，如有知情者请提供线索，我们感激不尽。

联系电话：0833-5360025



乐晓卓（站内取名），男，健康，约5岁，2019年7月1日由公安护送而至。

经我站工作人员多次询问均无法了解任何个人信息，现向全社会寻找该员家属，如有知情者请提供线索，我们感激不尽。

联系电话：0833-5360025



政国飞（站内取名），男，疑似精神障碍，约59岁，2015年9月24日由峨山镇民政办、社区送至。

经我站工作人员多次询问均无法了解任何个人信息，现向全社会寻找该员家属，如有知情者请提供线索，我们感激不尽。

联系电话：0833-5360025



政国冠（站内取名），男，疑似精神障碍，约56岁，2020年2月6日由公安护送而至。

经我站工作人员多次询问均无法了解任何个人信息，现向全社会寻找该员家属，如有知情者请提供线索，我们感激不尽。

联系电话：0833-5360025



