



乐山广播电视报



LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

49

总第1572期
本期24版
2023年12月07日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

数智+ 就业+

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



P03-07

阅 读 一 座 城 市 的 性 情

2024

乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

火热征订

国内统一刊号：CN51-0095-07

邮发代号：61-519

全年订阅价：150元/份

咨询电话：18608336423 18683302525



本期导读

乐山广播电视报 / READING GUIDANCE
2023.12.07



08

新闻周刊

观察

不上门的快递



10

新闻周刊

面孔

百岁黄埔老人白健彬



12

新闻周刊

专题

绍乐同游 越嘉美好



18

科普周刊

头条

睡前吃宵夜vs饿肚子睡觉
哪个危害更大

值班编委：熊春鹰
美术总监：游昌学
版式：陈怡琦 赵霜琪
马煜航 杨 苹

本报数字报：<http://www.lswkly.com>
微信公众号：乐山头条
联系电话：2429052
13550571588

本报部分图片来源于网络,请作者
与本报联系,以奉稿酬。

数智 就业

■ 本报记者 杨莹 谭莉

■ 在数字经济时代的浪潮，人工智能和自动化技术正在以前所未有的速度改变着各行各业。在颠覆经济组织方式的同时，也在衍生新的就业形态。



A 数字化“减负”



自动化和智能化的发展使一些传统岗位面临被取代的风险，同时，人工智能也创造了新的就业机会。

毕业生找到“就业稻草”

“看得到发展前景，有向上的晋升途径，能找到自身的存在感……”00后俊熙进厂已经半年了，回想起求职历程，他真正体会到何为“毕业生就业难”。“大四时经常打开的应用不是游戏、短视频，而是Excel。一张表格上，罗列着整理的各互联网公司的招聘岗位。”进入一家互联网大厂工作，是他最初的就业规划。俊熙回忆，在校招季，很多知名企业都会来学校进行宣讲。遇上一些新能源领域企业，教室肯定坐得满满当当。在投简历的过程中，大多数毕业生首选互联网公司，其次是制造业企业。也尝试过线上面试、模拟面试过网络电子公司的管培生，只是大量简历投出去后，互联网领域基本是石沉大海。后来，只有逐渐降低自己的预期。

“目前我的工作岗位和专业不是特别匹配，但从薪资待遇和工作环境来说，还是很满意这份工作。”新入职场的俊熙很谦逊，会主动向前辈请教技术上面的问题。“从理论到实践，很多东西都是在学校没有接触过的。”按照公司培养计划，新入职员工第一年没有生产任务，而是要在一线学习，了解企业的生产程序。“除了岗前培训，还要去车间实习，了解整台车的制造流程，并参与售后服务。”参加工作后俊熙才发现，制造业除了和师傅进入忙碌的生产一线，了解每一个阀门、设备、点位的位置原理，解决各类问题外，还要学DCS控制系统、熟悉各种办公软件、懂得协调员工关系。

“与传统的制造业不一样，随着机器人、自动化设备的加入，大大减小了车间工人的劳动强度。”在俊熙看来，机械代替人类虽然是大势所趋，但是自动化不是万能的，精密制造背后需要人的严格控制。在技能人才蔚然成风的当下，俊熙也将一技之长视为职业规划中的安全感，他期待更多职业技能培训，在工厂拥有一种专业性强的、不容易被替换的能力。“目前我更看好某个领域的行业发展前景，希望能在这一领域有更深的接触和学习。”未来，他期待竞聘到更高的职位——可以有更高工资、更稳定的工作、更好的福利。





杨莹/摄

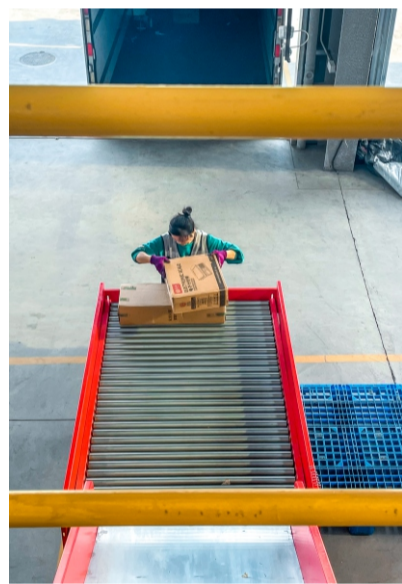
从“汗水流淌”到“智慧流动”

走进位于乐山高新区的四川顺丰速运有限公司乐山中转中心，只见一台巨大的红色伸缩皮带机运转着。来自全国各地、大小不一的包裹“坐”在传送带上完成二次识别后，纷纷落入注明“峨边”“沙湾”“犍为”等位置标识的“出口”。工人们站在相应格口，正将出库的快件装车。“智能化系统不仅提升分拣量，也让包裹错分率降低。”来自安谷镇的何星今年30岁，她正娴熟地对异常件进行分类、处理和跟进。只见她站在分拣线上，将快递翻面进行扫描。每天扫描上万个包裹，尽管工作量不小，但是何星却笑着说，“不是很累。”在她看来，全新的顺丰中转中心不仅快件处理能力大大提高，也提供了更多的灵活就业岗位。

“公司现采用全套智能化设备，减轻了人员劳动强度，提高了分拣效率，也缩短了快递滞留时间。”四川顺丰速运有限公司乐山片区负责人何政良介绍，全新的顺丰中转中心作为乐山片区三级中转场，覆盖了乐山市内11个县（市、区）的20个常规网点，1个中转直派站点以及2个综合站点的全天集散货，同时兼具乐山发往成都以及乐山发往自贡到重庆的二级干线运输能力。

“原来的中转中心日均最大处理量约为6万票快件，现在日均最大处理量约为10万票快件，峰值甚至可以达到20万票快件。”

顺丰中转中心灵活就业以吸纳乐山高新区闲置劳动力为主，目前灵活就业人员有100余人。接下来，将会根据业务增长形态，继续吸纳灵活就业人员。在何政良看来，曾经，物流企业面临效率低成本高、物流资源分散、信息相对封闭等行业痛点问题，如今这些问题正在通过数字物流逐步解决。尽管随着数字化、智慧化进程加快，物流行业正在科技驱动下发生深刻变革，但“机器换人”并非一朝一夕就能在整个产业流程上实现。在现实中，“换人”的方式，往往是随着产业升级一步一步地实现。而“换人”的结果，也不见得是减员，有时候用工需求反而会随着产业升级而增加。换言之，在未来很长一段时间，快递员并不会被无人配送车完全取代，只是他们的劳动强度可能会因智能化应用而降低，与此同时，整体配送效率也会得到提升。

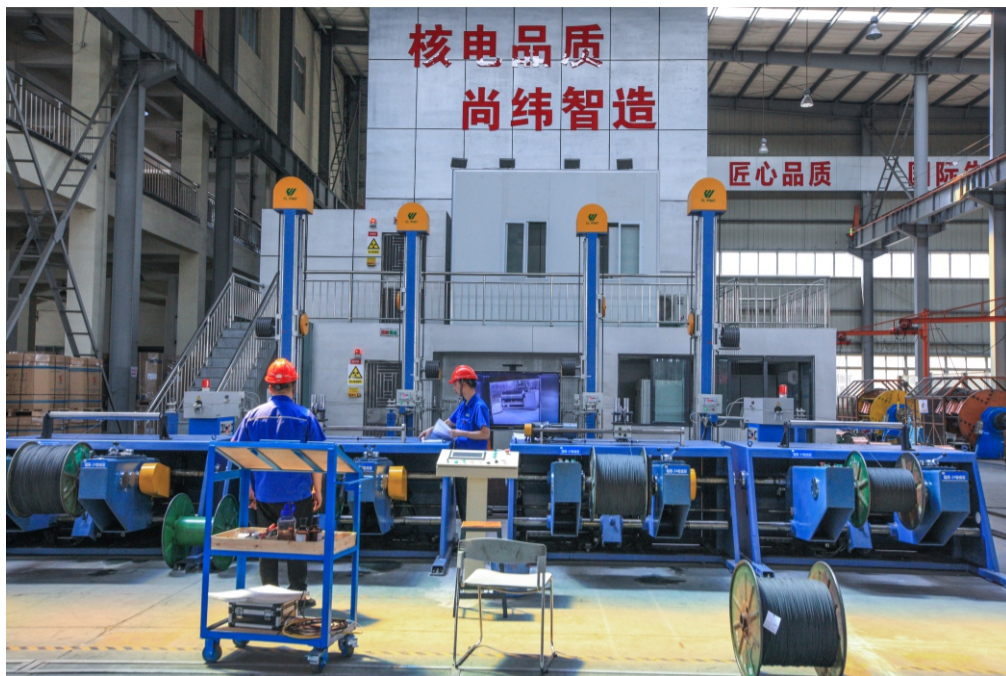


杨莹/摄

从“制造”迈向“智造”

偌大的厂房内，配线、笼绞、编织等工序不停，机械轰鸣声交织出动人的旋律……走进位于乐山高新区的尚纬股份有限公司（以下简称“尚纬股份”）的生产运营管理中心，只见LED屏幕上不断滚动着当月每日功率、设备开动率、工序在制品数量、在岗人数等相关数据，以便检测人员能够直观地了解到目前企业正在进行的生产情况。“企业要谋新发展，就必须打破传统，力求创新。”尚纬股份产供中心总监栾渊明介绍，智能化生产设备是企业实现“智造”转型的关键，多年来，企业积极探索“精益化+数字化+自动化”的线缆行业“智能化”发展道路，运用ERP、MES、SCADA、CAPP、APS等信息化手段，打造数字化工厂，在销售、技术、生产、质量等业务信息化闭环管理。

尝到了大数据带来的甜头，尚纬股份也更加注重数智化在生产线上的运用。进入厂房车间，红、黄、蓝、白色的各类机械臂、自行小车等机械设备分工合作，正有条不紊地运作着。“随着企业技术的革新，我们面对的设备越来越智能化，虽然按部就班地进行操作没有问题，但是面对新鲜事物，应该保持好奇心和主动学习能力。”从车间工人到精益推进办公室经理，张章深谙其道，智能化的技术运用，让车间变得越来越“聪明”，生产流程越来越简化，效率越来越高，也对一线工人的素质能力提出了新的要求。张章介绍，例如MES系统可以帮助企业进行生产线实时追踪，实现全过程监管，并建立开放式



受访单位供图

数据库。“以往生产材料的取用均需要员工打印纸质清单，自行前往仓库进行交接，既浪费时间又降低生产效率。实现数字化后，工人们只需在岗位上等待配送小车将材料运来。这就是智能化带来的好处。”在张章看来，在以前，工人们的生产操作依赖于经验。现在通过大数据和智能化，每个环节都有了操作标准，生产更加精准和理性化。

企业智能化对一线工人来说，是挑战也是机遇。有些人只会被动适应，智能化程度越高，他们的作用将越低。但对于那些主动学习、有创新求变精神的工人来说，智能化为他们提供了“转型升级”的机会。栾渊明表示，机器可能会替代一些重复性强的工作，但在这个过程中，工人也会同步升级。高素质技术工人队伍是支撑数智化转型的重要基础。为此，企业通过内部培训、认证制度驱动一线员工技工化，同时，与国内省内一流职业技术学院建立产学研一体化精准培养合作机制，通过人才升级扎实推进产业升级。“产业升级转型带来人力资源供给与岗位需求的结构性矛盾，在企业数智化转型之下，人才更是企业实现‘智造’的智库。”



杨莹/摄

B

打造就业新形态

如何因应数字经济的就业创造效应与就业替代效应，统筹就业长期总量扩容与短期结构风险，加快就业政策制度体系调适，是稳就业、保就业的关键课题。

“活”起来

当更多的智能机器应用到工厂流水线，当越来越多的文案可以通过“一问一答”来撰写，当一幅幅精美的海报可以通过海量的算法来自动生成，一个令人焦虑的问题便出现了——数智时代会对就业带来怎样的变革？

在今年的金九银十招聘季，制造业容纳就业的能力被频频提及。据智联招聘《2023年大学生就业力报告》显示，受访2023届毕业生中，8%期望去汽车/生产/加工/制造行业，比去年高了2个百分点。并且，2020年—2022年，智能制造招聘职位数同比增幅均在50%以上。《2023年中国本科生就业报告》数据显示，2022届在制造业的本科毕业生就业比例达到22.2%，高职毕业生比例达到25.0%，分别较2018届提高了4.2个、3.9个百分点。

行业劳动力更替处在进行时，高技能劳动力替换中低技能劳动力是大势所趋。在全球数字化、绿色化发展的大势下，传统制造业更应该逐浪数字化，推动管理与变革。尚纬股份首席信息官颜亮锋表示，该企业借助信息技术，对生产过程进行数据采集，实现对数据的实时监视与分析。通过构建企业的数字平台，打破企业内信息壁垒，实现全业务的信息流转，促进各部门的高效协作。

“今年，企业社招渠道做了调整，招聘不再局限于行业内人才。20%的社招员工来自同行业，剩余的相当大比重来自传统制造业，比如半导体行业、PCB行业甚至房地产行业。”从事人力资源工作6年的晓曼告诉记者，2023年招聘的应届生中，专科学历仍占据30%。尽管当下自动化和智能化设备的应用越来越广泛，但产业升级不是一蹴而就的。因此特定岗位仍需要普通基础工人来保证生产运转，短期内没有办法完全纯自动化。只不过，生产一线岗位更多由重体力活转变成对设备的操作。晓曼坦言，即使招人难，大量制造工厂仍在悄然间优化一些员工，从而让“杠铃”两端员工的学历层次不断迭代。大部分企业、公司对人才尤其是高水平工程师和复合型人才的需求越来越迫切，这些具备新技术、新理念的专业人才，能进一步推动企业的数字化和技术提升。“实际上，招人难背后折射的是传统高技术制造业企业仍然需要不断招纳新员工，只是年轻人转过来的意愿仍不强。”

共筑就业新生态

就业一头连着万家灯火，一头连着经济发展。一边是“人找岗”，一边是“岗找人”，如何架起供需双方沟通的桥梁，畅通供需两端的信息，考验着一个城市的就业服务能力。

“以产育才，以每个区域特色产业为就业者提供精准的就业服务。”据乐山市就业创业促进中心主任刘德容介绍，作为乐山建设“中国绿色硅谷”的核心区，五通桥区携永祥、晶科能源、京运通等几十家企业，通过“线上+线下”的方式，为就业人员提供就业服务，今年已举办“春风行动”、送岗下乡等招聘会20场，为转移农村劳动力、退捕渔民提供就业岗位1.9万余个。与此同时，结合晶硅光伏和盐磷化工等企业人才培养实际需求，当地还打造了“企业职工培训中心+职业教育”技能人才培养新模式，已累计培训技能人才6000余人，定向输送硅材料专业人才60余名。此外，乐山市市中区、峨眉山市等区（市、县）依托深厚的文旅资源，推进“文旅+”融合发展，培育和壮大文旅新区、文旅特色小镇等产业规模，吸纳更多就业群体。

不同人群有着不一样的就业需求，怎么提供有效就业保障服务？为解决这一问题，乐山针对农民工、高校毕业生等不同人群，提供差异化的就业服务。针对高校毕业生人群，乐山市不断健全高校毕业生等青年就业创业服务信息库，动态匹配岗位需求和就业人员能力专长，开通“嘉里就业”高校毕业生服务热线，打通就业服务“最后一公里”。今年，向高校毕业生等重点群体提供机关事业单位招考、“三支一扶”、国企招录等各类政策性岗位

5000个以上，组织各类专场招聘活动，发布适合高校毕业生就业岗位3.9万余个，为高校毕业生等青年就业提供了更多岗位选择。截至上半年，乐山投入就业创业补助资金总量同比增长20%，为稳青年就业政策措施落地落实提供了有力的资金保障。针对易地扶贫搬迁群众，乐山积极搭建供需平台，今年已建成36个村（社区）农民工综合服务站和11个驻外农民工服务工作站。

记者从乐山市就业创业促进中心了解到，今年以来，我市积极构建“横向到边、纵向到人”“便捷、智慧、安全”的就业创业公共服务体系，打造“乐创乐业”就业创业文化。在深化应用四川公共就业创业服务管理信息系统、“四川e就业”、四川公共就业创业网络办事大厅等平台基础上，升级打造乐山市人才网、“乐就业”微信公众号、“人力资源服务线上云数园区”等服务平台，上线灵活用工、线上培训、在线测评等40多个小应用服务，对接人社部“就业在线”平台，提供2万多家企业、20多万条岗位信息。新开发线上培训课程5万余节，新增新职业新业态工种30余个，发布灵活就业相关岗位信息2.3万余个。以33万用工主体实名制台账和208万城乡劳动者实名信息库为基础，建立重点企业项目清单和人力资源供给清单，发布急需紧缺工种20个，全面掌握重点企业用工需求和劳动者求职需求，向重点企业项目推介未就业高校毕业生、失业青年等重点就业群体1.3万余人次。同时，以全省人社大数据为支撑，采取“数据画像找对象、数据推送派工单”方式，不断提升就业创业服务精准度。



（除署名外，
图据网络）

受访单位供图



在物品充裕、渠道多元的当下，仅仅买到商品已不足以形成竞争力，提高购物体验，尤其是物流配送体验，提供稀缺服务才能吸引和留住消费者。

不上门的快递

■ 本报记者 金丹



快递几乎不告知

张大爷今年70岁，儿女成家之后，家里就剩他和老伴儿。最近几年，张大爷遇到了收快递的难题。“有时候孩子、亲友给我寄点东西，我还得下楼去拿。”张大爷说，小区里有两个快递驿站，一个在小区内部，需要步行10分钟左右，一个在小区外的商业街，需要步行20分钟。每次快递放到驿站，张大爷就会收到一条短信，让他凭取件码去指定驿站取件。“我和爱人眼神都不好，短信看不清楚。有时候还把短信漏了，快递长时间没人取，就给退回去了，你说麻不麻烦？”为了避免快递被退回，他开始留意手机短信，一收到取件短信，就赶紧下楼去快递驿站。到了驿站，取件还要排队。他戴上老花镜，拿出手机，查找短信。“取件码那个数字太小，还经常要请旁边的年轻人帮我看。前两天，有朋友给我寄了一本书，结果我漏看了短信，一直没取，被退了回去，朋友只能再次投递。”后来，张大爷的外孙子教了他一招。“他说让人家寄快递选到

付，能保证上门。”于是，张大爷跟朋友说，再寄一次，到付。这回，果然等到了上门送件。

市民金女士此前就遇到了因未送上门导致快递丢失的烦心事。“是准备送给朋友的生日礼物，寄到单位。买了大概半个月还没收到，我就觉得很奇怪。登录淘宝一看，原来5天前就送到了。”金女士赶紧根据物流信息到单位门口的快递架查看，结果并未找到自己的包裹。“于是我和快递员联系，他保证给我送到了，还拍下了快递





“送货上门”自由如何实现

事实上，多地先后出台了相关细则，明确提出未经用户同意，不得擅自将快件投入智能快件箱或驿站。国家邮政局此前也发布相关通知，明确快递企业不得擅将快件投递到智能快递箱。但从实际情况来看，快递“快而不递”的现象仍较为普遍。投诉平台也有大量关于快递未送货上门的投诉。记者浏览黑猫投诉平台发现，与“送货上门”相关的投诉超过23000条。邮政、中通、申通、极兔、韵达等快递公司以及各种驿站，都是消费者的投诉对象。



快递员为何不愿意送货上门？一名中通快递的快递员给记者算了一笔账：一个快递送货上门的时间大约为5分钟，一个小时最多只能派送12件。工作10小时来算，一天下来就120件，一个月算3600件，可能工资都不够自己花。“有些小区没电梯，我们得走上去。再加上打电话可能不接或者拒接，只能等着，不敢放门口，如果丢失了就要我们自己赔。而且有些顾客更愿意我们放在快递柜，因为他们白天上班没在家，晚上回来顺手就去取了。”

一名去年刚从圆通快递辞职的快递员向记者坦言，如今派件单价价格下降，导致快递员不得不在量上寻求突破。“乐山来说，一个派单单价在5—7角，我当时每天可能就300—400件的派单量，已经很累了，如果还要送货上门，可能我每天得送500件以上才能保证工资对等。同时送货上门会挤占收件时间，而收件费才是我们赚钱的大头。因此我们宁愿冒着快递丢失、用户投诉的风险也把快递放在柜子里，这真的是一个无奈之举。”

业内人士杨韩介绍，快递行业分为直营和加盟两种模式。中通、圆通、申通、韵达是加盟模式的代表。而这四家快递公司80%以上的货源来自电商平台。平台上的中小商家对价格非常敏感，谁便宜就用谁。面对激烈的竞争，“三通一达”只能通过不断压低价格以追求市场占有率，这也变相导致了快递员的派送费用不断降低，消费者本应享有的送件上门服务得不到保障。“还是那句话，羊毛出在羊身上。送货上门无法实现的根本原因在于，消费者支付的费用只能达到送到代收点，如果要上门只能额外付出更多费用。”

而作为直营模式代表的顺丰、京东等快递，为何可以基本实现送货上门呢？杨韩表示，送件上门是他们日常考核中非常重要的一项。除此之外，企业对于派送时间、服务态度也有严格的要求。“有规定时间，比如说收快递是一个小时之内要收到，送快递是两个小时内要送到。如果没有上门，客户投诉快递没有送上来，服务不到位，正常先是扣业务分，还会根据客户的投诉，如果言语不当和客户产生争吵，这就更严重，不仅是扣钱，甚至要考核你是否适合这个岗位。”

“可以说，送货上门这一难题难就难在复杂度上，涉及需求、成本、技术等多个方面。因此想要解决不是一朝一夕能实现的。但可以肯定的是，各方人员都在为解决这个问题努力着。”杨韩说，目前各大快递公司仍在寻找解决的方案，并有了一定的进展。“其中一个可行的方案，是为由送货上门需求的用户提供定制化服务，当然也会收取更高的服务费用。比如中通快递就推出了高端快递产品‘中通标快’，目前已覆盖全国349座城市。此前，中通快递宣布标快服务升级，承诺送货上门，不上门则赔付6元无门槛券。相信未来的快递行业会朝更人性化的方向发展。”

(图片来源于网络)

放在架子上的照片，而且表示给我发了短信告知。但现在我基本上都不看短信，未读短信都有2000多条，完全没注意。”无奈之下，金女士只得花时间去保安室查看监控，看是否有同事错拿了包裹。“根据快递员提供的送货时间，我看了快两个小时的监控，眼睛都看花了，还是没看到谁拿了我的快递。”金女士向快递公司反映。“最后协调结果是快递员赔偿我，但是很麻烦也很耽误我的时间，导致朋友生日的时候我的礼物都还没到，很尴尬。”

张大爷和金女士的抱怨并不是个例。近期，有关快递送货上门的话题再次受到关注。今年11月21日，“女子要求驿站送货上门被拒还遭威胁”的微博话题引发热议。此外，“叫快递送货上门却总是驿站代收”话题受到关注。

“现在除了京东、顺丰、菜鸟，大部分都是放在驿站代收点的。”市民邹雨表示，放在驿站已经成为该区域不成文的规定，“有些快递还会来电确认下是放在代收点还是放门口，有些直接连说都不说一声。菜鸟驿站里面虽然写着可以要求送货上门，但实际并不给送。我之前也要求过送上门，但是被拒绝了。”对于快递什么时候改为放在驿站，邹雨表示这一现象已经存在很长时间，“至少驿站出现后就一直放在驿站了”。市民陈蓝也表示快递不会送上门，“我家小区进出是比较自由的，但是快递基本都放在小区的超市，需要自己过去取。”陈蓝认为，放驿站后用户自取本质上方便了快递员，对用户并没有任何方便之处。

遗失声明

马边海华生态农业有限公司公章1枚(编码5111335001303号)、财务专用章1枚(编码5111335001305号)、法人章1枚(编码5111335000224号)不慎遗失，特此声明。

马边海华生态农业有限公司

2023年12月7日



百岁黄埔老人 白健彬

■ 本报记者 高瞻 文/图



从小立志 热血报国

“莘莘学生，亲爱精诚，三民主义……”中心城区岷江东岸的一小区内，经常会听到这样的歌声，伴随着悠悠琴声，时间仿佛被拉回来了上世纪三四十年代，一群年仅十七八的爱国青年，在时代的背景下，怀着一腔抗日报国的热血，奔赴全国各地，为国家民族贡献自己。当时正值青年的白健彬，便是这群爱国青年中的一员。

1922年出生于广安的白健彬，父亲是四川军阀杨森部队骑兵团团长，出生在军阀家庭的她，从小就耳闻目睹着战争对国家和民族带来的伤害，在她4岁的时候，便随祖父来到成都求学生活。1939年7月，正在成都协进中学读书的白健彬，受进步思想的影响，与学校的其他8名女同学一起，报考了当时国民政府举办的16期中央军事委员会战时工作干部训练团第四团。当时与她们一起报考的还有学校的另外几名男生，全校共计10余名同学。“在川大附小期间，受到新式办学的影响，家国天下的思想得到早期的启蒙，随后进入初中，在老师的教育引导下，投身笔上宣传，参与进步话剧的演出，接触孙中山先生的三民主义。”已经101岁的白健彬回忆，随着抗日战争的爆发，各种进步思想接踵而至，开始萌生投身报国的想法。

在得知参加干训班就可以投身报国后，她和小姐妹们瞒着家人，从成都步行前往绵阳报名参军。在绵阳停留一个月集训后，当年7月，白健彬跟随大部队一起，翻越秦岭，徒步前往宝鸡，转乘火车抵达干训班所在地——西安。“徒步翻越秦岭直到宝鸡的这一个多月，对于我们这群十七八的女生而言，才真正体会到艰苦的生活。自此，坚韧的革命意志才开始得以磨砺。”在时代的大背景之下，国家的苦难远远高于个人。抵达咸阳的当日，西安正遭受日军的空袭，为此运送他们的火车不得不在咸阳停留一日。第二天抵达西安后，所看到的景象远远超过了他们的预想，“满城的残垣断壁混合着硝烟的气味，同时混杂着老人小孩的哭泣，让我们悲愤交加，大家紧紧地握着沉重的拳头，希望早日学成报效国家。”

白健彬和她的同学们被安排在一个名为通济枋的地方更换了军装，从此，她成为黄埔军校的一员（1948年干训班第四团四期并入黄埔军校16期）。

岁月磨炼 成就自我

“干训班和黄埔军校同宗同源，校训都是亲爱精诚，就连大门处的对联也是升官发财请往他处，贪生怕死勿入斯门。”白健彬坦言，在为期一年半的干训班学习的过程中，先后历经了几个阶段的学习。“在校学习与黄埔军校还是有着较大的区别，军校以七分军事三分政治为主要学习内容，而干训班则完全相反。”她先后经历了初期阶段，包括内务培训以及体能训；一期的人口论、经济学、政治课程、领袖言论以及军事知识；二期的射击、野外生存等军事训练；三期的政治宣传等相关课程。回忆过往，白健彬感言，在成都的学习阶段，自己虽有强烈的爱国热情，但所学内容还是以科学知识为主，内心总有那么一点报国无门的无力感。而在干训班的学习生活中，事事皆与时代国家紧密相连。

1940年12月，从干训班毕业后的白健彬回到了成都，加入四川省军管区政治团，从事政治工作，负责组织民兵、训练妇女，全身心投入抗日工作，为战争准备后备力量，直到抗战结束。之后，她来到教育界，先后在资中女中和广安女中任教。

解放后，由于历史原因，白健彬在家赋闲多年，1953年随丈夫工作调动，来到乐山至今。直到1956年，已有6个子女的她被安排到街道成立篦子街小学补习班，重新从事教师工作。1957年，正式成为任家坝小学的人民教师。1958年，她加入了街道搬运社，同年搬运社并入乐山搬运公司，直至1979年退休，她都是乐山搬运公司马鞍山三站的搬运工人。“当年身高仅有1.52米，体重不足100斤，需要经常搬运起180多斤的米包麦包，独自操控平板车，除了临近退休的那段时期感觉略显吃力外，二十多年的搬运经历锻炼了自己坚强的体魄。”这段人生艰苦的经历，或许正是自己长寿的原因。



人物档案

白健彬，1922年出生于广安，现居乐山。曾任乐山市市中区篦子街居委会副主任、连续担任两届市中区人大代表。退休后，她仍旧发挥余热，在普通的岗位上践行黄埔精神。



黄埔精神 长寿秘诀

1982年，白健彬所在的社区书记找到退休在家的她，告知她需要一名热心负责的人接手居委会副主任的工作，希望她能够担任。“因为历史的原因，在我中年时期没有为国家社会作出太大的贡献，我希望利用退休后尚有精力，能够贡献自己的一份力量，证明自己的一片从小立志的爱国之情。”白健彬动情地说。从此，她便多了一个市中区篦子街居委会副主任的身份，每天从篦子街到瓦厂坝，大到工厂企业，小到单位宿舍，有着为社区各项大小事务奔走其间的身影，这一干便是11年。期间，她还连续担任了两届市中区人大代表。

1993年，为了陪伴生病的老伴，她离开了工作多年的居委会。白健彬成为乐山市黄埔军校同学会的会员，坚持努力学习，健康生活，总是保持清醒的头脑，用积极的心态激励自己，感染他人。一直以来，她用求真务实的态度教育子女，受此影响，她的子女都秉承朴实本分的为人态度，也形成了良好的家风家教，而在孙辈当中，这种良好的家风得以延续，使得在各自从事的领域取得了不错的成就。

作为全省目前唯一健在的百岁黄埔女兵，每次黄埔同学会的活动她都积极参加，每次她都带头发言，而每次发言总是紧跟政治时事，充满对祖国统一大业的关注和用心，满怀对黄埔军校的深情。去年，正是白健彬百岁之际，明年，又将迎来黄埔军校建校百年。“正是黄埔精神和革命意志，才培养了自己坚韧的品格，成就了自己的豁达人生，才有幸与母校共享百年。”



绍乐同游 越嘉美好

2023乐山全球营销活动走进绍兴

■ 本报记者



郭星星/摄



市文化广电旅游局供图

12月2日，以“佛国仙山·人间烟火”为主题的2023乐山旅游全球营销活动·绍兴站，在有着“文物之邦、鱼米之乡”之称的绍兴市成功举办。

此次活动由乐山市人民政府主办，乐山市文化广播电视和旅游局、乐山市商务局、乐山市沙湾区人民政府共同承办，旨在提升乐山文旅产业能级，推出新玩法、新体验、新时尚，展示乐山自然生态之美、多彩人文之韵、城市投资之优，拓展东西部协作城市合作空间，推动文旅产业高质量发展，全方位展示“四川人的终极逍遥”。

活动现场，歌曲《相思沫若相见》、经典川剧变脸表演吸引了不少绍兴市民及游客。一场全景式展现郭沫若少年时代逸闻趣事和“天赋+勤奋=天才”励志成长历程的音乐剧《少年郭沫若》，伴着“人之初”的优美旋律，走进郭沫若先生启蒙开篇，书声朗朗的绥山山馆，去感受先生儿时

的快乐时光。

乐山以“绍乐同游·越嘉美好”为话题，从赏美景、享安逸、看人文、品美食、逛古镇、体舒适六方面，多角度、多形式、多层次地推介了逍遥乐山冬游主题攻略、乐山文旅产业。沙湾区通过“人文沙湾”“水墨沙湾”“工旅沙湾”详细介绍了沙湾文旅资源产品，期待大家前往游玩及投资兴业。在绍兴广大市民朋友的见证下，郭沫若纪念馆将馆藏书画作品赠予鲁迅纪念馆，再续山海情深的新故事。

活动现场，沙湾区文化体育和旅游局、井研县文化体育和旅游局、峨眉山旅游股份有限公司、乐山大佛旅游投资开发（集团）有限公司为绍兴市民带来了琳琅满目的文创产品，沫若故居文创、井研农民画文创、“峨眉记忆”“大佛印象”等产品引得不少市民驻足咨询。

绍兴历史遗存璀璨厚重，文化源远流长，水乡风光秀美，形成了与乐山旅游不同风格的旅游特色。绍乐两地虽相隔万里，但两地历来文化和经济交流频繁，有着深厚的情缘，高度的互补性和关联度，让两地互为客源目的地潜力巨大，乐山丰富精彩的文旅资源也因此赢得绍兴文旅界的热情关注，绍兴市旅行社、研学机构、平台渠道商、媒体代表应邀参加活动。

乐山与绍兴两地将以此活动为契机，加强文旅融合发展，在“走亲访友”的基础上，常态化开展民俗、非遗、艺术、营销等领域交流互动，实现两地旅游信息互通、经验共享、资源互补，为两地旅游发展创造良好的条件，共享文化和旅游发展机遇，进一步开启“绍乐同游·越嘉美好”的东西部文旅协作发展新篇章。

乐山市医疗保障经办系统 2023年度练兵比武总决赛举行

11月30日，由乐山市医疗保障局主办，沙湾区医疗保障局承办的乐山市医疗保障经办系统2023年度练兵比武总决赛在沙湾区沫若戏剧文创园顺利举办。

总决赛以“岗位练兵优服务、业务比武强规范”为主题，共有“小试牛刀”“竞速夺旗”“乘风破浪”“大显身手”“争分夺秒”5个竞赛项目。经过初赛、片区赛的层层选拔，来自全市范围内4个赛区的参赛队伍在这里展开最后的较量。经过个人战和团体战的激烈角逐，童俊、周丽、曹雨池三位选手摘获个人排行榜的前三名，第一赛区的参赛队伍荣登团队排行榜首，成为团队战的冠军。

据了解，今年9月，乐山市被省政府评为全省5个“2022年度医保管理服务督查激励支持市（州）”之一。“今天市级总决赛圆满举办，但我们提升医保经办服务能力的脚步永不停步！”市医疗保障局有

关负责人说，“以学促干”“以比促办”，全面提升为民服务质量始终是医保练兵比武的出发点和落脚点，全市医保部门将在实际工作中持续优化经办管理，提升服务保障能力，让群众更好感受“医保温度”、得到更多“医保实惠”。（来源：乐山发布）



乐山开展“宪法宣传周”活动



12月4日是第十个国家宪法日，由市委全面依法治市委员会办公室、市委宣传部、市司法局主办，市中区委全面依法治区委员会办公室、市中区委宣传部、市中区司法局承办的乐山市2023年宪法宣传周“12·4”法治宣传活动在乐山广场举行。

本次活动以“大力弘扬宪法精神 建设社会主义法治文化”为主题，以集中宣传的形式开展。来自市委政法委、市委宣传部、市中级人民法院、市人民检察院、市教育局、市科技局、市公安局、市民政局、市司法局、市人社局、乐山市防震减灾服务中心等65家市区两级党政部门通过设置展板、发放资料、现场解答、有奖问答等多种形式，提供法治宣传、法律咨询等服务，吸引了众多市民参与。

活动中，有关部门工作人员结合自身部门的工作职责，既向市民分发了《中华人民共和国宪法》《中华人民共和国法律援助法》等专业法律法规类宣传资料，也向市民发放了“反诈骗”“食药安全”“农民工

维权”“预防和制止家庭暴力”等日常实用性法律法规知识宣传手册，现场气氛严肃活泼，宣传内容严谨实用。

据了解，今年“宪法宣传周”期间，我市还将开展“法治大讲堂”暨“宪法进高校”网络直播、2023年度“四川十大法治人物”学习宣传、2023年乐山市公诉人及律师辩论赛、“宪法晨读”“宪法进农村”，以及深化司法地区战略合作等系列活动，把宣传活动与经济社会发展、群众需求、社会热点等有机融合，推动宪法进乡村、进社区、进机关、进学校、进企业、进军营、进网络，形成大宣传格局。本次集中宣传活动现场共计发放各类宣传资料2万余份，接待群众咨询700余人次。

(来源：乐山发布)



“六大行动”掀起“全国交通安全日”主题宣传热潮



2023年12月2日，是第十二个“全国交通安全日”。连日来，乐山全市公安交警部门始终坚持“以人民为中心”的思想，将“坚持不懈守护人民群众的生命财产安全”作为工作的出发点和落脚点，紧紧围绕“文明交通 你我同行”122主题，先后组织开展了冬季整治“亮尾”行动、民族地区交通安全大宣传大警示大教育行动、快递外卖行业安全“派送”行动、“争当文明守法驾驶员 交通安全小熊带回家”主题宣传活动、学生交通安全大宣传大教育行动、文明交通劝导员统一上岗行动等“六大行动”，让广大群众对交通安全的认识更加深刻，让广大交通参与者对文明交通的理解更加透彻，让广大驾驶人对交通法规的掌握更加确切，有力守护了人民群众的交通安全，为持续维护平安、稳定、和谐的道路交通环境发挥了重要作用。

针对冬季阴雨、大雾、冰雪天气多、能见度低等特点，市公安局交

警支队结合冬季突出违法行为专项整治行动，联合乐山市保险行业协会和各保险公司，在全市专项部署开展“122”主题宣传暨冬季整治“亮尾”行动，购买2.5万余米国标反光条，免费为全市面包车、二轮摩托车、电瓶车、电动三（四）轮车进行张贴，努力用“一张小小反光贴，点亮交通大安全”。

以“文明交通 你我同行”为主题，连日来，全市公安交警部门深入开展122“全国交通安全日”主题活动，主动走进快递外卖企业，集中开展对快递外卖企业负责人及从业人员的交通安全宣传和监督管理工作；同时，着力强化道路一线警力部署，突出加强对快递外卖骑手的交通检查和宣传教育，为快递外卖行业“派送”安全。

11月28日至30日，市公安局交警支队特别组织开展了“争当文明守法驾驶员 交通安全小熊带回家”交通安全主题宣传活动。活动期间，公安交警们来到市中区华联商厦、市中区伊藤洋华堂、犍为县文庙广场和峨眉山市黄湾镇等地，寻找交通参与者进行交通安全法规知识提问，对回答正确，关注了“四川交警”“乐山交警”公众微信号，且2023年驾驶证全年无交通违法处理记录的驾驶人，现场赠送“乐山交警”定制的“交通安全小熊”予以鼓励。此次活动引发广大市民群众特别是本地驾驶人持续关注、讨论和参与。据统计，市民群众通过网上和网下参与活动人数超过30万，其中，“乐山交警”抖音浏览量超过8万。通过关注、留言和现场参与活动，广大驾驶人再一次被“交通安全”话题触动，“严守交通法规、严防交通事故、安全文明驾驶”的意识进一步提升。

(来源：乐山警方)

成理工程：核工程与核技术产业学院 订单班开班仪式举行

■ 沫若湖畔



11月28日，成都理工大学工程技术学院核工程与核技术产业学院与四川特恒源核技术利用有限公司合作订单班——“持恒源班”开班仪式举行。四川特恒源核技术利用有限公司总经理

王树刚，学校副院长林娟以及相关负责人和师生代表参加了开班仪式。核工程与核技术产业学院副院长鄢泽林主持开班仪式。

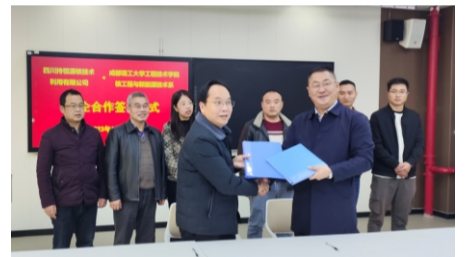
仪式上，林娟热情洋溢地表达了对这次合作的高度重视和期待，强调了校企合作、订单式人才培养对于培养优秀应用型人才的重要性，以及对于学校和企业的长远发展的积极影响。她鼓励同学们珍惜本次学习机会，努力学习专业知识，认真开展实践，提高综合素质，为职业生涯打下坚实基础，成为推动核工程与核技术产业发展的中坚力量。

王树刚在发言中表示，公司作为入驻夹江核技术产业园的首家民营企业，一直致力于无损检测等核技术利用与发展，此次与学校的合作将为公司提供更多的人才支持。希望通过这次合作，能够实现互利共赢，

共同推动核技术应用行业的高质量发展。

在开班仪式上双方还签订了校企专业共建合作协议，包含学生实习、就业、科研、双师型队伍、订单班等项目，标志着双方的合作将进入一个长期、全新的阶段。

据悉，四川特恒源核技术利用有限公司已与学校开展就业合作已3年有余，今年第一批计划录用核工程与核技术专业毕业生16名。随着业务的扩展，还将继续增加名额。“持恒源班”订单班的成功开展，不仅是核工程与核技术产业学院与企业的一次深度合作，也是推动教育与实践、产业相结合、提高人才培养质量的一次重要尝试，将持续推动教育链、人才链、创新链、产业链有效衔接和深度融合，有效打通高校教育与产业一线最后一公里，加快培养服务核产业高质量发展的高素质人才，实现“校地企”三方共赢。



「古风时雨」 段云作品展开展



12月2日，由乐山市美术馆指导，乐山海棠艺术馆和山西怀冰艺术社联合主办的“古风时雨——段云作品展”开展，展览共计展出段云先生近80件个人作品。现场墨香氤氲、群贤毕至，来自书画界、文艺界等社会各界人士100余人，齐聚一堂，共享文化盛宴。

据介绍，段云自号大云，字伯璋，号我闻堂主人、妙宝居士。毕业于鲁迅美术学院，中央美院王镛先生工作室访问学者，同时也是中央美院易英理论批评高研班研究员，寸耕社社员。段云的艺术探索与实践，表现在绘画、雕塑、书法、篆刻、设计、装帧等诸多方面，融会贯通，成果丰硕，不同风格。他长于中国画，山水、人物、花鸟兼擅，既有传统深植，又有时雨润泽，蕴藉深厚，隽丽清新。

本次展出作品以段云的书画和瓷器艺术为主，其中人物花鸟画用笔简练，墨色、造型概括，构图空灵，恍兮惚兮扑朔迷离，令人冥思遐想，玩味无穷。值得一提的是，此次展出的30余件瓷器作品均创作于夹江，是段云艺术历程中的探索与实践，这既是纸质作品进行器物化的表达，也是三位立体艺术的平面表现。

“无论是山水花鸟，还是人物，展出的作品与过往都有着显著的差别。”出席展览活动的中央美院教授、书法大家王镛表示，古风时雨的浸润，让段云的作品有很大变化，这种变化体现在作者的每一笔所展现出的洗练和每一幅作品透露出的韵味，这些都是对艺术的自信与追求。

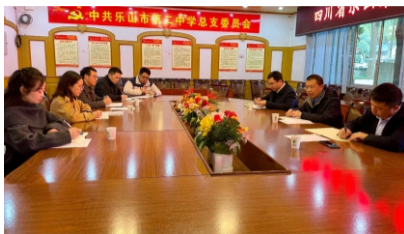
据悉，本次段云个人作品展将持续至12月25日。（本报记者 高瞻 文/图）

胸怀大格局 合作谋发展

乐山一中教育集团工作推进会在乐山二中召开

■ 张松

12月1日，由乐山一中发起，两个成员学校——草堂高中、乐山二中参加的四川省乐山第一中学校教育集团工作推进会在乐山二中召开。乐山一中校长黄建清、草堂高中校长张伟、乐山二中校长谢韬与成员学校办公室主任一同出席会议。



会上，三位校长结合各校实际，围绕成员学校之间的合作进行了深入的交流和探讨，就合作的目标、原则和具体工作达成了共识。会议认为，教育集团工作要立足乐山教育的大格局、大情怀、大责任，通过线上和线下的方式，围绕教学质量提升的主题，从备课组教研互动、教师赛课、优尖生临界生学困生培

养、集体备课活动、微讲座、示范课展示、听评课活动、高考研讨、招生工作、教育资源共享、其他专题研讨等十一个方面展开。

会议还明确了集团合作的中短期工作安排，将拟订三年计划，形成行事历，每学期进行工作小结，将成员校的合作落到实处，并建立长效机制。

谢韬在发言中表示，教育集团合作的落实和推进，将给学校发展带来很好的机遇，乐山二中将积极推进合作，在各方面加强交流，利用集团的优质平台和资源，不断提高教师的素养和能力，不断提升教学质量，促进学校取得新进步，实现新发展。

草堂高中：勤俭节约 从我做起

近日，在草堂高中第十四周升旗仪式上，高二（2）班学生代表周静雯开展了以“勤俭节约，从我做起”为主题的国旗下讲话。

勤俭自古以来就是中华民族上下五千年传承下来的传统美德，勤劳节俭、艰苦朴素是我们人类社会所共有的美德。建设文明校园，需要我们全体师生都参与进来，树立节约意识，以勤俭节约为荣，以铺张浪费为耻。

国旗下讲话结束后，新任校长张伟与全体同学正式见面，张伟校长首先强调升旗仪式的纪律，然后向全校师生隆重介绍了学校法治副校长——草堂高中2002届学长、现乐山市公安局大佛景区分局副局长邓皓文，并为全校师生进行了一次简短的普法教育。

（曹轩）

嘉州学校：开展防“艾”宣传

为凝聚社会力量共同防治艾滋病，嘉州学校积极响应，充分利用国旗下讲话、专题讲座、主题班会等多种形式开展预防艾滋病宣传，合力维护师生身体健康和生命安全。

11月27日，政教处主任袁文辉以《预防艾滋病的知识宣传》为主题进行国旗下讲话。袁文辉在讲话中介绍了艾滋的定义，感染艾滋病毒的三大途径，如何预防艾滋病病毒感染以及哪些行为不会传播艾滋病毒。他号召全体同学从自身做起，用实际行动将艾滋病毒驱逐于无形之中。

27日下午全校教师大会上，学校邀请到嘉州防艾志愿者服务队成员陈均到校进行防艾知识宣讲。陈均以“珍惜爱 明白艾”为主题，结合大量生活中的典型案例，用通俗易懂的方式讲解了当前艾滋病流行情况、艾滋病基本知识、传播途径以及防治措施，引导全体教师正确面对。

同时，在近期的主题班会课上，各班班主任老师围绕“什么是艾滋病？”“早期感染症状有哪些？”“有哪些传播途径？”“艾滋病的危害”等问题展开宣传教育活动。

此次防艾活动的开展，提高了师生对防控艾滋病的正确认识，增强了防控艾滋病的意识，呼吁全体师生积极践行健康文明的生活方式，努力成为防控艾滋病工作的传播者、实践者、促进者，为防艾工作贡献自己的一份力量。

（代小兰）

新建小学：风景在路上 研学促成长

近日，新建小学三年级的同学们迎来了新学期的研学旅行。三年级师生寓教于乐，融学于趣，化教于心，在“少年猪信”研学营度过快乐充实，极具意义的一天。

一大早，三年级师生们整装出发，来到了期待已久的乐山市市中区剑峰镇金猪村落。同学们热情高涨，活力十足，跟着导师和教官，围坐在一圈，听取导师的讲解。在研学导师的带领下，同学们参观了猪文化展厅。接着，同学们参与了猪猪拍卖、模拟市集、小组讨论等活动。同学们沉浸在活动中，锻炼了同学们的团队协作和珍爱生命意识，在活动中每个孩子都收获了知识，得到了成长。

中午，在教官的指导下，同学们学习制作“粉蒸肉”。在制作过程中，教官与导师给大家教授了粉蒸肉的历史和文化以及不同地区制作粉蒸肉的特色和风味，拓宽了大家的见识。下午，同学们一起探索了土壤生命的奥秘之旅。同学们调动感官，通过看、闻、摸、搓等方式加深对两种土壤的认识。在导师讲解下，了解土壤颜色和肥力的关系和肥力对植株生长的影响。

接着，同学们认识了有趣的小蚯蚓。孩子们在导师的指导下完成了“蚯蚓趋光性实验”和“蚯蚓趋湿性实验”，记录实验数据，验证小组猜测，得出实验结论，再讲解如何制作“蚯蚓动物笔记”。最后，同学们一起制作“蚯蚓塔”。

（夏勤）

市实幼：安全守护 “救”在身边

为增强家长的安全意识和应对突发事件的处理能力，保障幼儿安全、健康地成长。12月1日下午，乐山市实验幼儿园文星分园特邀乐山市人民医院“生命航班”公益团队走进幼儿园，为家长们开展了《幼儿心肺复苏》、《海姆立克急救》、《儿童秋冬传染疾病护理》专题讲座。

活动中，“生命航班”的老师们通过实际典型案例向家长们介绍掌握“心肺复苏术”急救的重要性。“生命航班”的老师们利用人体教学模型，为家长们详细讲解了心肺复苏的基本知识，包括如何判断心跳和呼吸、如何进行心肺复苏等。并现场演示心肺复苏操作步骤、注意事项以及应对突发情况的技巧。

培训中，医生就异物梗阻重点示范介绍了“海姆立克急救法”的注意事项及操作步骤等相关急救知识，强调了应急救护“黄金四分钟”的重要性。面对气道异物梗阻，如果救护不及时，甚至会造成生命危险。此外，“生命航班”的老师们还普及并仔细讲解了流行感冒、热性惊厥、以及轮状病毒的症状、传播途径、以及相应的预防措施。

（林雨）



丰富世界文明百花园

首届“良渚论坛”开启文明交流新空间

文明因交流而多彩，文明因互鉴而丰富。12月3日上午，以“践行全球文明倡议，推动文明交流互鉴”为主题的首届“良渚论坛”开幕，300多位中外嘉宾聚会良渚遗址，文明交流成为对话的主旋律。

■ 新华社记者



阿尔巴尼亚爵士音乐节国际关系总监易杰·阿里卡在“良渚论坛”上发言。黄宗治/摄



黄宗治/摄

人文交流的热切期盼

“良渚论坛”是中国深化同共建“一带一路”国家文明对话的重要举措。

“我们要以旅游为媒介，深化人文交流，加强国家与国家、城市与城市的联系，携手创造工作岗位，增进民生福祉。”巴西伊瓜苏市市长希科·布拉西莱诺在论坛上充满信心地表示，“丝绸之路旅游城市联盟得到了各方积极响应，这说明深化人文交流已经成为国际共识，反映了人们热切的期盼。”

“图书馆已经存在了数千年，它使人们能够欣赏过去，了解现在，展望未来，为所有人提供终身学习的机会。图书馆书架上摆放的不止是书籍，更是能引领人们跨越地理界限的文化旅程。”卡塔尔国家图书馆执行馆长陈慧心说，要不断改进图书馆的服务，就需要深入开展各国图书馆领域的知识共享。

“希腊和中国都是文明古国，都可以通过认同和欣赏彼此的文化宝藏受益。”希腊伊拉克利翁考古博物馆馆长史黛拉·克莱索拉克表示，“作为文化遗产的守护者，各国博物馆都应该积极开展跨国活动，担任交流互鉴的‘文化大使’。”

记者从浙江省文化和旅游厅获悉，10年来，立足当地的交流合作机制也在多维推进。浙江依托中国—中东欧、中阿、中非等对外合作机制，通过部省合作机制，积极参与众多人文交流活动，如通过多个在海外的中国文化中心发布的“云上泽国——良渚文明线上主题展”，为世界了解良渚文明打开了数字智慧之窗。

艺术是不需要翻译的语言

在首届“良渚论坛”开幕前，80多位外国艺术家从良渚古城出发，参加“艺汇丝路”访华采风，途经西湖、大运河、南浔、余村、兰亭、鲁迅故居等地，深度领略了中国历史、文化、艺术的多样性和丰富性。随后，他们开展创作，在本届“良渚论坛”的艺术家分论坛上进行了深度交流。

中国美术学院视觉传播学院党委书记兼副院长俞佳迪带领团队，为分论坛设计了寓意为“艺术的等高线，文明的同温层”的视觉形象。“许多中外艺术家谈到了一个观点，‘一带一路’不仅是一条路，更是人的生命轨迹，所以我们选择了线条，通过线条的缠绕，来体现‘你中有我，我中有你’的形态。”俞佳迪说。

“当看到中国画家用水墨绘画我所熟悉的郁金香的时候，我感受到了另一种美。”荷兰艺术家范德库伊多年来一直致力于荷中美术交流，“我们将继续推动两国美术家的交流，因为我们坚信文化交流和艺术语言具有强大的力量。”

“艺术是不需要翻译的语言，它拥有无声而持久的力量。特别是绘画包容性强，是开展文化交流、文明互鉴的有效手段。”中国美术学院副院长韩绪持有同样的观点，“我们欢迎中外艺术家在良渚畅谈艺术，理解彼此的文化根底和思考方式。”

愿为文化对话持续努力

“‘良渚论坛’提供了一个促进跨文化对话的宏伟平台，一个促进国际合作的重要机制，也提供了一个富有活力的价值渠道。”阿尔巴尼亚爵士音乐节国际关系总监易杰·阿里卡在主论坛上表示，“我们加入了‘丝绸之路国际艺术节联盟’，愿意为促进跨文化对话持续努力。”

就将来的馆际交流，乌兹别克斯坦美术馆首席专家萨奥达特·鲁基耶娃也提出不少建议。“我们可以举办更多的交流展，利用经典作品，促进各国观众间的相互理解，也可以组织更多的研讨会，通过思想碰撞，形成共识。此外，还可以加强艺术家和科研人员之间的互访，在出版和影视制作方面开展合作。”她说。

“我们希望在丝绸之路国际剧院联盟机制下继续推进文化合作，希望促进市场信息交流，促进优质文化资源交流共享，建立定期沟通协调机制，继续加强人员交流，为剧院管理、技术、创意、营销等方面广泛深入的交流提供便利。”墨西哥国家艺术宫艺术顾问安赫尔·雷森德斯说。

在“良渚论坛”青年汉学家分论坛上，汉学家们也表达了深入交流的心愿。哥斯达黎加大学哲学学院院长菲利波·科斯坦蒂尼表示：“自2017年起，哥斯达黎加大学就开始通过开展一系列文化活动推动和支持汉学研究和中华文化，因为我们相信文化交流是促进文明互鉴的最重要手段。”

（记者方益波、冯源、施雨岑、王鹏）

四川省从本月起实施专项行动 切实保障困难群众温暖过冬

民政部近日印发《困难群众温暖过冬专项行动方案》（以下简称《方案》），明确从本月起在全省范围内开展困难群众温暖过冬专项行动，为民服务办实事、兜底解忧暖民心，切实保障困难群众温暖过冬。

《方案》明确，我省将重点开展9项工作，包括加强低收入人口监测和救助、组织开展困难群众集中慰问、及时发放各类资金和物资、加强困难老年人关爱服务和探访、加强困境儿童关爱服务、主动排查隐患落实安全责任、为遇困群众救急解难、抓好生活无着流浪乞讨人员救助、动员引导社会力量参与困难群众关爱帮扶。

《方案》要求，各地民政部门要密切关注低保对象、特困人员、低保边缘家庭、防止返贫监测对象、刚性支出困难家庭，以及其他低收入人口中，在校接受教育、年老、残疾、生活不能自理、患有重大疾病、受灾影响比较严重等群众。要严格落实低保提质扩围要求，确保实现动态管理条件下的“应保尽保”“应救尽救”。要督促指导县（市、区）民政部门及时足额发放各类救助资金和补贴资金，有条件的地方可以向低保对象、特困人员发放一次性生活补贴。

“一老一小”方面，《方案》指出，要建立特殊困难老年人精准识别机制，实施“爱心敲门”居家上门关爱服务行动，实现困难老年人基本养老服务需求“有需必应”。开展财政支持经济困难失能老年人集中照护服务工作，建立居家社区“安心守护”养老应急救援网络。各地要将符合条件的困境儿童，及时纳入孤儿、事实无人抚养儿童等政策保障范畴，落实基本生活保障；加强困境儿童走访探视，对散居孤儿、事实无人抚养儿童、留守儿童及困境儿童家庭进行全面排查，详细了解其生活保障、医疗、教育、心理、监护等方面存在的问题。

各类民政服务机构要定期开展安全检查和排查，防范和消除安全隐患。对教育、医疗、受灾、取暖等刚性支出较大、导致基本生活暂时出现严重困难的家庭或个人，经申请，符合条件的要及时纳入临时救助。全面推行急难发生地实施临时救助，针对生活无着流浪乞讨人员，加大街面巡查救助工作力度，关注重点区域、重点时段务工不着、露宿街头、流浪儿童、疑似精神障碍患者等人群。

《方案》要求，各地民政部门要引导各类慈善组织依托县乡村三级公益慈善服务阵地，采用“慈善+”等方式，精准设计慈善项目，广泛链接慈善资源，开展多种形式群众性慈善活动，帮助困难群众解决过冬实际困难。

（四川日报全媒体记者 李丹）



图据摄图网

我国成功发射援埃及二号卫星

12月4日12时10分，我国在酒泉卫星发射中心使用长征二号丙运载火箭，成功将援埃及二号卫星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。这次任务还搭载发射了星池一号第二组A星、B星两颗卫星。援埃及二号卫星主要用于埃及国土资源普查，满足埃及用户在农业、林业、城市建设、环境及灾害监测等领域需求。搭载发射的两颗卫星主要用于为用户提供商业遥感服务。

教育部：严格规范公正文明 开展校外培训执法

教育部近日在山东青岛召开首次全国校外培训行政执法工作现场会，要求严格规范公正文明开展校外培训执法，坚持过罚相当原则，坚持处罚与教育相结合。强化校外培训执法监督，既强化对处罚过程中滥用、超越职权等违法行为的监督，又督促执法机关积极履行职责，依法守护孩子的快乐童年。

前十月我国互联网企业利润 同比增长10%

工业和信息化部数据显示，今年1至10月份，互联网业务收入增速明显提升。利润总额保持两位数增幅，行业总体呈现加速增长态势。截至10月份，我国规模以上互联网和相关服务企业完成互联网业务收入14039亿元，同比增长5.9%；实现利润总额1074亿元，同比增长10%；互联网企业营业成本同比增长9.8%，增速较前三季度提升2.8个百分点。

嘉州智能制造产业园规划 环境影响报告书 （征求意见稿）公示

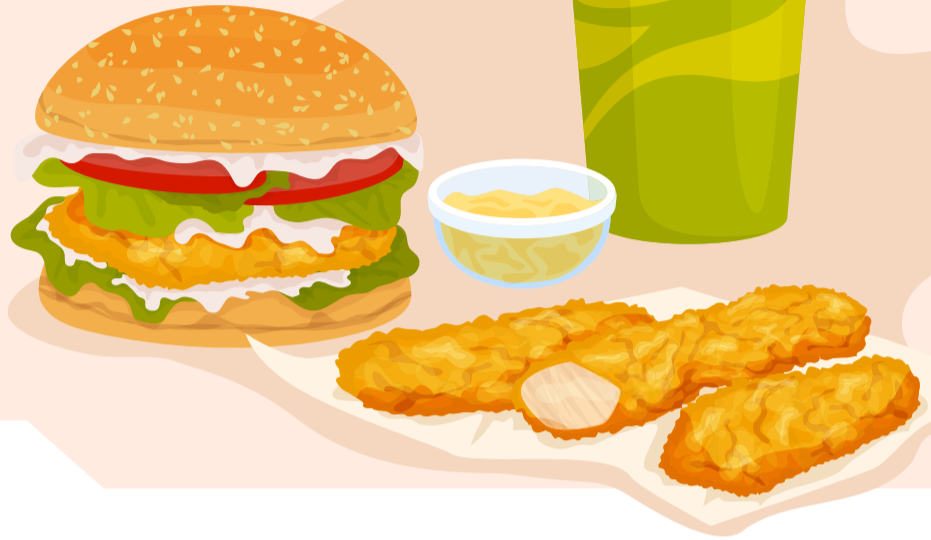
我单位现对《嘉州智能制造产业园规划环境影响报告书》征求公众意见，报告书全文及调查表意见链接：https://pan.baidu.com/s/1fO4V6wNpwjX_CWdFWAoOcA（提取码:lr30），纸质版在我单位查阅。征求范围为评价范围内群众、社会团体对环保方面的意见和要求。限时发布起10个工作日内。

建设单位：乐山嘉和投资有限责任公司
单位地址：乐山市市中区雪杉街555号1楼
联系人：钱先生
联系电话：13882297098
邮箱：1917518@qq.com

2023年12月7日

睡前吃宵夜 VS 饿肚子睡觉 哪个危害更大

对于很多人而言，熬夜已经成为了生活的常态，随之而来的就是一肚子饿了。你是不是也无数次在理性与情感之间纠结过：要不要整点夜宵？除了“吃宵夜”，关于晚饭，还有另一个问题：很多人，特别是女生，为了能迅速变瘦，会选择不吃晚饭。这两个选择，哪个更健康？



“睡前吃宵夜”真的不好吗？

很多人说睡前吃宵夜不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的那部分热量全都变成脂肪贴到你肚子、屁股、大腿上。所以，只要你摄取的热量小于身体所需，就不会长胖了。

对于减肥的人来说，往往刚开始减肥的时候会一下子吃得比较少，难免到了晚上就会觉得很饿，其实适当吃一点，慢慢减少食量，也未尝不可。相反，如果你本身就吃了很饱，能量摄入很高了，就算你不吃夜宵，同样会长胖；如果再吃点夜宵，只会更胖。

当然，我们也不能毫无顾忌吃宵夜。因为晚上，尤其是太晚吃夜宵还可能导致一些疾病的发生。有一种病就是晚上吃太多导致的，叫“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食（每周超过3次，持续3个月以上）。他们的能量摄入远高于常人，肥胖发生率高。

“饿肚子睡觉”会更健康吗？

实际上，如果真的完全不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对你的身体产生危害。最直接和明显的就是——饿。毕竟人体每天需要的能量、营养都是差不多的，不吃某一顿饭，其他时候也不多吃，肯定就不够，慢慢地就会消耗殆尽。

如果直接简单粗暴不吃晚饭，其它生活习惯照常不变，长此下去还会出现营养不良问题，比如你可能精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡……这些可都是营养不良的表现。

一般来说，只有两种人可以不吃晚餐、“饿肚子睡觉”：晚餐前吃很多的人；想控制体重的人。

“16+8减肥法”是否健康？

其实这也是一种断食减肥法，跟“轻断食”“5:2 间歇性禁食”都大同小异。如果你严格坚持断食，是能看到减肥效果的，因为它帮你减少了能量摄入，说白了就是让你限制饮食、少吃。不过，断食并不是值得推荐的方式。目前也没有权威的健康机构会向人们推荐断食减肥。

如果长期断食减肥，很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感、精神不济，严重者会影响学习、工作甚至日常生活，还可能出现营养不良，头晕头痛，烦躁焦虑，白天犯困，晚上失眠等问题，也很容易反弹。

如果你平日大鱼大肉，不善节制，身体肥胖，腰围太大，患有高血脂、脂肪肝，还可以适当采用断食减肥的方法。如果平日就吃得不多，肉蛋奶不足，怕凉怕冷，消化不良，营养不良，那就万万不可断食减肥了。

长期而言，减肥的根本路径是控制总能量的收支平衡，并维持身体的活力。

如何健康吃夜宵？

1. 临睡前 1至2 小时吃夜宵

临睡前不宜吃大量的食物，很容易影响你的睡眠，导致睡不好，第二天精神差。建议在睡前 1至2 小时进夜宵。比如说，计划 11 点多睡觉，则在 9 点半之前吃完夜宵。

2. 尽量选择清淡、健康的食物

很多人夜宵喜欢吃方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡，但它们基本都是高脂肪、高盐、高糖的食物，对健康并没有好处，不适合做夜宵。另外，夜宵也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类，这些食物蛋白质和脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。（来源：科普中国，有删节）



冬季进补 为什么营养专家 建议吃「芋头」？

芋头，也称芋艿、毛芋，看似毛乎乎的，朴素得不能再朴素，却是一种可塑性极强的食物，可盐可甜，能蒸能煮，能做甜品也能做主菜。而在营养专家眼中，它也是适合秋冬季“进补”的食物。

冬季宜用芋头“进补”

《中国居民膳食指南（2022）》建议每天摄入50~100克薯类食物，芋头就是很好的选择。芋头含有丰富的膳食纤维、B族维生素、钾、钙、镁、硒等营养素；升糖指数（GI）仅为53，属于低GI食物（GI低于55），需要控血糖的人群可以用它替代部分主食；含有多酚、多糖和类黄酮等植物化合物，研究证明，这些成分具有清除自由基、激活抗氧化酶等抗炎作用。

中医认为，冬天天气寒冷，温补滋润、味厚的食物，除了能为我们提供充足的热量来保暖，也可为来年春天肝气生发提供基础。芋头味甘辛，性平，可健脾补虚、散结解毒。现代研究发现，芋头含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，能增进食欲，帮助消化，还能提高机体的抗病能力，用它制作养生药膳，简单、易操作。

为什么冬进补宜吃芋头？

荔浦芋头一般在11月左右成熟，现在正是食用的好时节。经过一整年的生长，植物能量大多储存在根部，秋冬季吃芋头能帮助身体补充能量，以抵御寒冷的天气。

芋头含有的矿物质、维生素等营养物质还能帮助人体提高免疫力。许多人到了秋冬季都喜欢吃肉进补，殊不知大量摄入肉类食物后，其中的蛋白质需要较长时间才能被完全消化，容易导致积食甚至便秘，如果搭配芋头一起吃，其中的膳食纤维、果胶、黏蛋白等可以促进肠道蠕动，加速消化。

芋头的做法很多，推荐一道芋头蒸排骨，芋头吸收了肉汁更加鲜美可口：把排骨洗净，加入盐、糖、酱油、豆豉、料酒等调味，腌制半小时；芋头削皮，切小块置于蒸盘中，将腌制好的排骨放在芋头上，放入蒸锅，蒸15分钟左右，观察肉熟透了即可出锅。



芋头自古就是重要食物来源

芋头喜欢高温潮湿的环境，多栽种于南方，其中广西的荔浦芋头较为出名，还曾拥有皇室贡品的身份。荔浦芋头其实是广西荔浦生产的槟榔芋，又名香芋，体型较大，重量可达5斤，淀粉含量高、质地软、香味浓，是比较受欢迎的品种。此外，芋头还分红芋、白芋、紫芋、切芋等多个品种。目前，市面上有大芋头和小芋头，大芋头一般是荔浦芋头，小芋头一般是毛芋。

营养价值：二者相差不大，小芋头黏液蛋白含量更高，大芋头淀粉和纤维含量较高。

口感：大芋头芋肉黏液少、淀粉含量高、水分少，口感比较硬，偏粉质，适合炖肉吃，吸满了肉汁以后口感刚刚好。小芋头比较软，口感细腻，适合直接蒸着吃。

吸油实验表明，大小芋头的吸油能力最大差别可达两倍以上。大芋头吸走的油量更多与淀粉含量有关，其直链淀粉的质量分数能达到14.0%~40.4%。

芋头这样挑/做，口感最好

营养专家总结了4个挑芋头的小技巧。

1.看外表。芋头上方白色部分越少越好吃，表面最好带一点湿润的泥土，这代表芋头是刚从地里挖出来的，更新鲜。此外，芋头表面有一层毛皮，挑选时应该将毛皮拨开仔细看看表皮有没有斑点、发霉腐烂等痕迹。

2.看纹路。可以观察芋头底部的切口，紫色纹路越多，口感越好；断面的纹路越稀疏，空白处越多的，说明口感可能一般。

3.看根须。根须少、硬实的芋头品质比较好，根须部位一般会有一些小洞，建议挑数量多的。

4.掂重量。同等大小的芋头，重量越轻，淀粉含量越高，水分越少，吃起来更粉糯。

食用注意事项

1.芋头黏液含有皂甙，直接接触皮肤会引起过敏，如果需要给生芋头去皮，建议戴手套处理，若不小心沾到黏液，可以涂抹生姜、醋或在热源上烤一会手来止痒。

2.芋头一定要煮熟，否则黏液会刺激呼吸道、胃肠道，引起胃胀积滞等消化不良现象，可以把筷子插进芋头里，能轻松穿透就说明熟透了。

3.芋头喜温恶冷，不耐低温，储存时不建议放冰箱，适宜存放于温暖通风处。

（来源：生命时报，有删节）



1. 治疗支原体肺炎可自行换药

流言：治疗支原体肺炎期间，吃了一两次阿奇霉素没效果，应及时更换其他抗生素。

真相：支原体肺炎用药应该根据病情发展阶段、患者适用情况等由医生进行指导，自行换药不可取。虽然阿奇霉素可能出现耐药，但由于目前可用于儿童支原体感染的抗生素很少，无论是从指南推荐，还是临床实际应用，阿奇霉素等大环内酯类药物目前仍然是治疗儿童肺炎支原体肺炎的首选用药。而且，阿奇霉素属于生长期抑制剂，一开始起效会慢一些。怀疑感染肺炎的患者应及时到医院就医，确诊后进行有针对性的治疗，避免“自行更换抗生素”等盲目用药情况。

2. 新冠疫情后，呼吸道传染病更多了

流言：新冠疫情之后，身边出现的呼吸道传染病更多了。

真相：每年冬季都是呼吸道感染高发季节，比如肺炎支原体、呼吸道病毒，尤其是流感病毒，冬季会比夏季和春季活跃，导致感染人群的明显增加。国家流感中心监测数据显示，我国今年已经进入流感季节，目前以甲型流感为主，也有乙型流感流行，单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病，主要是EB病毒或巨细胞病毒导致，疾病呈自限性，发病率没有比往年增加。

3. 脱脂奶比全脂奶更健康

流言：全脂奶中含有大量饱和脂肪和胆固醇，因此日常生活中选择脱脂奶更健康。

真相：尽管有些国际组织和国家的膳食建议是饮用脱脂奶，但这个建议与膳食结构和乳制品摄入量有关。我国膳食指南推荐普通成人每天摄入乳及乳制品300g至500g，而实际摄入量不到推荐量的十分之一，也仅为欧美国家实际平均摄入量的十五分之一。因此对中国人而言，首要问题是需要增加乳及乳制品摄入量，而不是考虑是否脱脂。只有需要严格控制脂肪摄入量或高胆固醇血症的人才需要酌情选择脱脂奶。

4. 喝完糖浆类药物后不能马上喝水

流言：喝完糖浆类药物后半个小时内都不能喝水，喝水会把糖浆的药效冲淡。

真相：如果糖浆剂中含有某些可以直接作用于咽部的清凉止咳药物，在喝完糖浆后，建议先不喝水。待喝完糖浆15分钟以后，再饮用少量的温水，这样能够保持部分药物在咽部，尽快发挥功效，如川贝止咳糖浆，急支糖浆等。但对于那些不含清咽利喉成分，只含有药物治疗成分的糖浆来说，服药后就可以马上饮用温水冲洗口腔，这样做既能够避免过多的糖分滞留咽部刺激咽喉，也能够使药物尽快集中到胃部，促进药物吸收。

5. 护发素用来洗衣服、拖地，效果好还安全

流言：护发素除了能够护发以外，还可以用来洗衣服、洗羊毛衫、拖地，总之，家里能够用来清洁的场景，它都能胜任。

真相：羊毛护理剂主体配方和护发素相似，所以护发素用在羊毛上的确有用，但需注意大多数羊毛衫都不会用百分百的羊毛，这种情况护发素就不太适用了，比如护发素中较高的含水量，就可能影响羊毛衫的洗涤效果。护发素的主要成分鲸蜡硬脂基三甲基氯化铵，属于表面活性剂，具有一定的清洁和杀菌作用，所以理论上也能用来洗衣服拖地，但它的清洁能力有限，用的少了洗不干净，用的多了也不划算。至于用它来给宠物护理，专业倒也是对口，但需要考虑宠物舔舐的安全性问题。对此，生产厂家官方的回应也是“不建议”。

6. 贵的钙片补钙效果更好

流言：在选购钙片时，越贵的钙片质量越好，补钙效果更好。

真相：购买补钙产品应根据自身需要选择合适的补剂。使用碳酸钙、磷酸钙等无机钙作为钙源的补钙产品，含钙量最高、价格便宜，是比较经济高效的选择。补钙的关键在于达到钙的恰当摄入量及吸收量。除了服用补钙剂，晒太阳、多运动等良好的生活方式同样是补钙良方。多到户外去晒太阳，能够增加人体对维生素D的合成，而维生素D能促进钙的吸收。

（来源：科普中国，有删节）



扫描下载天府科技云APP

凝心聚力 共抗艾滋

我市开展2023年“世界艾滋病日”主题宣传活动



2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”，今年的宣传主题是“凝聚社会力量，合力共抗艾滋”。为动员社会各方力量凝心聚力、目标一致，共同抗击艾滋病，营造全民广泛参与的良好氛围，我市开展了艾滋病宣传、慰问、有奖竞答等系列线上线下活动。

12月1日下午，市政府分管领导、市重大传染病防治专项工作组组长沙万强率队，赴五通桥区看望慰问艾滋病感染者，调研艾滋病防治工作并慰问一线艾防工作者。沙万强关切询问了艾滋病感染者的生活状况，鼓励他们坚定信心、配合治疗。沙万强肯定了我市艾滋病防治工作取得的成效，要求进一步强化组织领导、突出宣传教育、提升防治水平，构建全社会广泛参与的综合防控体系，群策群力，同防艾滋病。

今年，我市结合艾滋病防治宣传“五进”活动，与五通桥区联合走进和邦集团，开展了一场内容丰富的“世界艾滋病日”主题宣传活动。来自市区两级重大传染病防治专项工作组相关单位、医疗卫生机构以及和邦集团等企业的领导、医务人员、企业职工等共计400余人参加了本次活动。

市卫生健康委党组成员、副主任陆国庆出席活动并致辞，倡议社会各界积极支持和参与艾滋病防治工作，共担防艾责任，共

享健康权利，为建设健康乐山努力奋斗。活动现场，市、区两级艾防工作者和嘉州志愿者服务队为企业职工演唱了艾滋病防治相关主题曲，呈献了特色小品《打工回来》，用通俗易懂、喜闻乐见的形式，生动形象地宣传了艾滋病防治知识。

市疾控中心艾防专家黄涌开展了主题为“有爱无艾，共享健康”的健康科普讲座，结合有奖竞答，进一步宣传普及艾滋病防治知识。企业职工积极踊跃参与，现场互动气氛热烈。

健康科普讲座结束后，市区两级医疗卫生机构还开展了现场宣传和免费咨询检测，发放宣传科普折页和健康宣传品。本次活动受到企业职工一致好评，他们表示，通过此次宣传活动，对艾滋病有了正确认识，提高了预防艾滋病的意识。

与此同时，市艾滋病防治“三线办”结合工作实际，制作了“谈艾不必色变”“预防母婴传播 孕育未来希望”“凝聚力量共抗艾 多病同防护健康”等系列原创宣传短片，在乐山电视台、户外公益电子显示屏和“健康乐山”微信公众号滚动播出。各县（市、区）也同步开展了现场义诊义检、线上有奖竞答、抖音脱口秀直播形式多样的主题宣传活动，营造了全民参与、共抗艾滋、共享健康的良好氛围。（来源：健康乐山）

新华保险召开消费者权益保护事务委员会会议

为落实积极践行金融工作政治性、人民性，确保消费者权益保护各项工作有效实施，11月27日，新华保险乐山中支消保事务委员会召开2023年度第四次会议，会议中就《2023年度消保监管评价管理提升“五个一”工程实施方案》进行了启动，同时进行了《消保监管评价自评实务工作指引》专项培训。

首先由消保事务委秘书依照《消保监管评价自评实务工作指引》对中支各部门、各渠道、各岗位开展培训，内容涵盖监管评价的五大类73项指标的重点关注事项、证明材料等，本次有助于

后期在实操过程中填报内容的准确性和完整性，同时本次培训对严谨客观、优质高效完成消保监管评价任务起到了积极作用。

最后消保事务委主任委员就保险消费者权益保护工作提出要求，一是高度重视消保工作，坚持以人民为中心，践行金融工作的政治性、人民性；二是加快将消保工作融入公司治理各环节，工作责任逐级授权，层层落实；三是加快从“事后解决”向“事前预防、事中控制、事后解决”的转换；四是充分发挥保险的专业优势，高质量发展服务国家大局。（陈翔）



《一念关山》不负大好时光 江湖群像入眼入心

《一念关山》很像是古装剧里的“多边形战士”。它以动荡的家国关系与战事开篇，既辐射出朝堂的波诡云谲，又牵引出漫长路途上的江湖趣事，一卷鲜活的众生相由此缓缓铺开。冒险、爱情、动作……偏好哪种口味的观众都能在其中得到满足。

群像 在庙堂与江湖之间穿梭

这部剧讲述的是安都朱衣卫前左使任如意（刘诗诗饰），因机缘巧合加入梧都营救小队，和梧都六道堂堂主宁远舟（刘宇宁饰）等人，一路披荆斩棘的故事。

剧情主要围绕两个对立的谍报机构展开。安都朱衣卫多为雷厉风行、作风硬派的女性，梧都六道堂聚拢了智、武、医各有所长的男性。任如意和宁远舟分别是其中的佼佼者。

任如意自幼被卖入安都，曾任朱衣卫左使，后在安都昭节皇后（王艳饰）被刺案中遭人陷害，九死一生逃匿至梧都，极擅伪装，来去如风，一开场扮作清纯舞姬甚至骗过了同僚。她并未被朱衣卫真正驯服，而是有强烈的自我意识。被组织冤枉后，她决然出走，如同一匹单打独斗的豹子，不轻易出招，但出招一定见血。

阴差阳错，这头豹子碰上了段位相当的对手。宁远舟的才、力都不输任如意，如果放在网文世界中，这两人算得上最受欢迎的“强强”设定。纵然才略满分，武力爆表，宁远舟和任如意还是不幸成为了权力斗争之下组织的“弃子”。两人都需要重新定位自己的人生。

任如意与宁远舟意外相遇、彼此缠斗，同时带领观众在朝堂、军营、山野间来回切换，让我们看清两个国家的势力分野，看清间客机构的运作方式，以及那些利用间客搅弄风云的人。梧都垂涎王权的丹阳王、皇后与相国，安都善于伪装的贵妃与少年将军各怀鬼胎……创作者对于人物对白拿捏得当，传递有效信息的同时又能塑造出鲜明的记忆点。前几集中，最让人印象深刻的是性情截然不同的关山营救小队成员。每个人都是一出场就立住了自己的形象。

爱情 在经典模式中注入现代理念

传统武侠剧里的江湖女性，既有柔肠也明事理，既快意恩仇也敢为爱奋不顾身。

近几年，古装剧中的女性角色往往有较强的主体性和自我意识，爱情不再是她们的全部，而是为她们个人魅力与成长添彩的一部分。《一念关山》中的女性形象在此基础上又有新的发挥。她们共同的特点是都有明确的目标，对自己内心的欲望毫不掩饰。最特别的无疑是一袭红衣的任如意，她不仅想要正义，想要真相，还想“不合理”地要个孩子。陈都灵饰演的梧都皇后萧妍，还想要更大权力，立于百官之前毫不露怯。

在剧集开播前，智谋堂主和酷飒刺客的男女主人设，让很多观众非常期待《一念关山》的爱情线。从前几集来看，这部剧的爱情显然是“不走寻常路”的。

任如意和宁远舟之间的纠葛很熟龄，也很反套路。两个人在各自组织内奉献青春，但都被上司抛弃，之后又因对友人的承诺和对敌人的亏欠重新回到家国纷争中。在随时会成为敌人的环境里，两个人都不敢轻易交出真心。任如意对孩子的执念，让她与宁远舟似敌似友的关系更加妙趣横生。在他们一路斗智斗勇的相处中，我们能清晰地感受到情意的生根发芽。

团魂 在公路叙事中走向丰满

近几年，古装剧的叙事格局与元素不断变化。仙侠走向累世情爱纠缠，武侠走向单元悬疑故事。相比之下，《一念关山》的格局更大一些，主线更加落地、写实，远赴关山的目的就是要止息兵戈、拨云见日。

古装剧很少采用公路结构，一是门派与朝堂通常有固定场景，其次古代“车马邮件都太慢”。但慢并不意味着无聊，就像营救小队此次的征途，跨越地理空间之宽广，以及他们灵活的间客身份，都极大丰富了故事的可能性。

公路剧，过程总是比终点更重要。走走停停的前行，让故事主线充满了不确定性。卧虎藏龙的小队中每个人都能开一个独立的“副本”，讲述他们性情与特长的来源，以及身世背后不愿透露的秘密。

（来源：影视独舌，有删节）

《新闻女王》热度攀升

职场版“宫心计”何以戳中内地观众？

在骨朵排行榜上，该剧的周均热度从开播首周的67.09攀升至76.54，直逼热播偶像剧；同时，豆瓣评分也从开分的7.9逐渐涨至8.2。这部剧“低开”很好理解，毕竟港剧的名气已经消耗无几，但何以“高走”值得探究。

打破女性职场剧刻板印象

“你连狗咬人都想象不了，人咬狗的世界不适合你，找个男人嫁了吧。”这是《新闻女王》广为流传的出圈台词，前半句点明了新闻职场的残酷真相，后半句则被盛赞为最狠毒的骂人话术。以此为切面，可以看见该剧对职场斗争和女性处境的呈现理念，明显与盛行过家家式职场和视嫁人为女性归宿的刻板职场剧不同。而这也正是它能够戳中内地观众的关键。

作为一部女性职场剧，《新闻女王》中女主的开局不是家长里短、丈夫背叛、重返职场的人生低谷。文慧心（佘诗曼饰）出场就是香港知名媒体机构SNK新闻的当家女主播，工作实力强悍的她上有掌权者青睐，下有“文家军”追随。在老板娘方太和总监飞爷的刻意牵制下，她与同级别的男主播梁景仁（马国明饰）各立派系，二人势同水火，都想跻身公司管理层。

剧中职场戏份占比最大，角色的变化也都围绕着工作展开，用观众的话来说就是“至少他们看着像是来上班的”。包括情感关系，在该剧中基本是职场戏的组成部分，发挥着推动情节和完善人物的作用，并不会喧宾夺主。

值得一提的是，文慧心一路过关斩将并不仰仗男人，剧中左右逢源、借色揽权的反而是身为男性的梁景仁。他们都挖空心思钻研权术，但前者仍然有着自己的职业底线，后者则完全丢失了新闻素养，还频繁通过与女性下属谈情说爱来谋取职场利益。

除此之外，《新闻女王》没有用配角的愚蠢来衬托主角的聪明，可以说每个角色都不是省油的灯。包括女主在内，该剧呈现的是一副“全员恶人”的职场众生相，这也与内地剧形成鲜明对比。

职场版“宫心计”，逃不开悬浮弊病

对于权斗线的重笔勾勒，让该剧实为一部职场题材爽剧，也因此，不少情节在专业性和真实性上做了让渡。

巴士侧翻、仁心基金会选举、精神病人伤人等新闻事件中，事实真相总是反转再反转。文慧心带领的文家军每次都力压梁景仁获得最终胜利，哪怕是中途被迫辞职，原因也与专业能力无关，而是她被老板娘忌讳抛弃。并且，文慧心很快就以“消防老鼠”事件重新获得方太信任，以管理层的身份回到公司。代入文慧心的视角，一路走来惊险重重但总能化险为夷，不可谓不刺激舒爽。

虽然权斗线占比过重，但《新闻女王》也有在认真刻画新闻行业。每集开头都会引用一句新闻学名言，内容与剧情有一定勾连，这种形式无疑是用心的表现。剧中文慧心、张家妍等角色所呈现的专业素养也是很有说服力的，比如脱稿播报新闻、勤勤恳恳跑现场、切中关键的采访提问等。

但同样不能忽视的是，《新闻女王》存在着明显的悬浮弊病。文慧心初进SNK新闻部时想报道的专题因高层权斗被否决，当时她生气吐槽“天天斗来斗去，怎么做得好新闻”。多年以后，她却成了自己曾经不喜欢的那种人。

另外，很多情节的设定也不太合理。社会影响重大的新闻事件发生时，警察和消防在查找真相上总是慢记者一步，显然是为了凸显新闻行业而有意淡化他们的存在。精神病人发狂事件中，真相是附近无线电不合规刺激了当事人精神状态，这在观众接受阈值内。但无线电一关停，当事人就恢复清醒实在不符常理。

当然，《新闻女王》本质上也不是为了绝对真实反映新闻行业面貌而创作的剧集，为了最大限度吸引观众，尽可能增强刺激性的编排情节也无可厚非。只能说观众的接受程度各有不同罢了。

（来源：骨朵网络影视，有删节）



漫乐山·24小时书屋

地址：白杨东路号（文化馆旁）
电话：0833-2304933

漫乐山·文教书咖

地址：人民南路18号（黄家山商业银行旁）
电话：0833-2104933

漫乐山·书咖(老霄顶店)

地址：叮咚街与海棠路交叉口西南200米
电话：15386537287

漫乐山·书咖
WWW.MLSBC.COM

嘉州智能制造产业园工业污水处理厂项目 环境影响评价征求意见稿公示

一、建设项目名称和项目概况

项目名称：嘉州智能制造产业园工业污水处理厂项目

项目性质：新建

建设地点：乐山市市中区嘉州智能制造产业园区

建设内容：新建工业污水处理厂1座，近期4000m³/d，
远期8000m³/d，处理嘉州智能制造产业园内污水。

二、征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式

征求意见稿全文网络链接：

链接：<https://pan.baidu.com/s/1hlyu55ZMwXhb9-SJrn9s1g>

提取码：i002

查阅纸质报告书可以通过电话联系建设单位或环评单位
查看。

三、征求意见的公众范围：

公示对象为项目周边可能接受项目影响的居民群众、企
事业单位等。

四、公众意见表的网络链接：

[http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/
201810/W020181024369122449069.docx](http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx)

五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过信函、电子邮件，在即日起个10工作日
内将填写的公众意见表等提交建设单位，反应与建设项目环
境影响有关的意见和建议

六、公众提出意见的起止时间

自本公示起10个工作日内。

七、建设单位名称和联系方式

建设单位：乐山嘉和投资有限责任公司

联系人：钱先生

联系电话：13882297098

邮箱：191917518@qq.com

地址：乐山市市中区雪杉街555号1楼

八、环评单位名称和联系方式

环评单位：四川天和环境工程科技有限公司

联系人：王工

联系电话：18398640187

地址：四川省乐山高新区迎宾大道605号4楼1至8号

乐山嘉和投资有限责任公司

2023年12月7日