



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

23

总第1595期
本期28版

2024年06月06日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘 岚

“跑偏”的 儿童智能手表



国际儿童节特别报道

P03-07

国内统一连续出版物号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szb.lswkly.com/ 主管：四川党建期刊集团



温度 风度 厚度

本期导读

乐山广播电视报
2024.06.06

READING
GUIDANCE



10

新闻周刊

面孔

马赵凌云：
用武术和世界对话



12

新闻周刊

观察

“恶意”逃单乱象



16

新闻周刊

一周新闻汇

村超做对了什么？



22

科普周刊

头条

世界骑行日|“骑”乐无穷

值班编委：熊春鹰
美术总监：游昌学
版式：赵霜琪 马煜航 杨苹
黎澳 朱熹

本报数字报：<http://www.lswEEKLY.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。



“跑偏”的儿童智能手表

——国际儿童节特别报道

拍照、互加好友、发朋友圈……从“定位手表”到“社交神器”越来越像手机的儿童智能手表似乎“跑偏”了。

■本报记者 杨莹 谭莉

一场“绑架”？

由于功能强大、趣味性强，儿童智能手表在未成年人中逐渐风靡，隐忧也随之而来。

手腕上的“智能手机”

“儿童智能手表越来越高级，但我却只想给孩子换成基础款。”这个“六一”，家长刘平打算给孩子换款只有基础功能的儿童智能手表，“买表之初，我看重的是定位和通话功能。儿子现在使用的手表能精准定位到楼层，还能监测心率，但最近我却因手表使用的时长问题和他斗智斗勇，太心累了。”在刘平看来，儿童智能手表有许多社交、娱乐功能，已经和手机没多大区别了。

在城区三苏路某大型商业体内的一家儿童智能手表专柜里，陈列了五六款不同型号的智能手表。上网、拍照、支付、健康监测、智能识物、运动记录……不断升级的功能也带来了价格升级，价位从598元至2299元不等。工作人员介绍，598元的入门级产品主要提供定位、通话等基本功能，999元的产品带有翻转双摄功能，1599元以上的产品定位功能可以精准到楼层。“购买千元以上产品的家长比较多，价格越高，功能越丰富。如果购买入门级产品，可能后期会觉得功能不够用。”

位于城区嘉定北路的一家品牌专柜里，陈列了手机、耳机、成人智能手表、儿童电话手表等多种电子设备，该品牌的儿童智能手表价格在598元至1998元不等。李女士的儿子乐乐是该品牌的忠实粉丝，即便已经有了高端儿童智能手表，经过展柜时仍会被新款儿童智能手表吸引过去。

“我的智能手表不仅可以使



杨莹/摄

付款、听歌，还有许多小游戏。”乐乐一边介绍手表功能，一边在表盘上不停滑动，时不时点进APP向记者展示，从个性IP形象到隐藏游戏，无一不精。

记者在走访中发现，儿童智能手表的价格从几百元至数千元不等，1000元以上的智能手表愈发常见。品牌包括小天才、华为、小米等。这些儿童电话手表里基本预装了聊天通信、钱包支付、听歌听书，运动监测等应用。儿童智能手表的发展轨迹从“满足家长”到“取悦孩子”，越来越流行。有的品牌儿童手表刚开始围绕孩子通讯，主打“双向通话”，此后逐渐增加各种娱乐功能并升级迭代，少年版的功能则会更加丰富。

谈及儿童智能手表的更新换代，家长王清深有感触，孩子在小学阶段就换了两代儿童智能手表，起初购买是源于安全保障的角度，它能满足家长对孩子的安全定位需求，也方便孩子放学或发生紧急情况时联系家长。如今，手表里又更新了多款学习软件、身体监测等功能，聊天软件也可以发语音、图片，手表好友可以互相点赞或评论，儿童智能手表就像一个“迷你智能手机”。



李欣/摄





智能手表也有鄙视链

“碰一碰手表，加个好友吧。”这句话成了不少儿童社交时打招呼的见面语。

记者在走访中发现，在儿童智能手表逐渐成为孩子“标配”的情况下，其品牌是否高级成为儿童攀比的一方面。“我们班上的同学基本上都戴智能手表，有的同学还是最新款，里面的各种升级功能让人羡慕。”12岁的敏敏告诉记者，班上一共53个同学，有三分之二的同学拥有儿童智能手表。其中，大概有六七位同学用的是小天才儿童手表的高级款。敏敏坦言，之前自己用基础款手表时，遭遇过同学的嘲笑，认为自己的手表太低级，更有同学因为自己戴的是高级款手表处处炫耀，挖苦没有手表的同学是“穷鬼”。

用的人多，价格高，双摄像头……这让使用最新款儿童手表的学生很快就有了优越感。谁要和他们交朋友，就得先有一块同品牌儿童手表。鄙视链也由此产生。张女士表示，她上四年级的儿子在开学后一直央求给他换一块最新的电话手表，“因为其他同学的手表功能都比他多，儿子感觉没面子。”甚至愿意放弃暑假出门旅行，只为能用上“和同学一样的手表”。架不住孩子的多次哭闹，张女士只好为孩子购买了最新款的产品。“以前买的那块表只要500多元，现在新款的都上千了，以后还会更贵。”

随着孩子的成长，家长汪淼淼意识到孩子的社交不能掉链子，“当一个班几乎所有孩子都在用手表聊天时，你的孩子要不要加入？”汪淼淼直言，买儿童智能手表有一种“被绑架”的感觉，“自家孩子因为戴了其他品牌的手表，一度无法融入班级的社交圈。班里大部分孩子戴的是小天才，其交友系统的封闭性，意味着剩下的孩子大概率就会开始用这个品牌，否则孩子就可能隐形地被排斥和孤立。”不仅如此，在手表APP上，许多厂商还设置比较隐秘的积分系统，引发儿童攀比，甚至衍生出买卖积分等交易。



社交神器？

“自从给孩子换了新款的智能手表，孩子花在网上交友与玩小游戏的时间明显变多了，一有时间就捧着手表玩，爱不释手。我经常看见孩子与手表好友互相点赞朋友圈动态和发表评论，我也很担心孩子的学习和视力会受到影响。”家长周倩表示，孩子班上不少学生家长都和她有着同样的担忧。

“添加好友圈的功能完全属于过度开发。”家长王梦迪坦言，自己的女儿是个话痨，她会通过发“好友圈”来和同学们互动，但是这种互动占据了相当多的精力。

“每次接送她上下学，或周末在家时，她就低着头不断对着手表讲话、傻笑，一刻不停。”王梦迪在那个时候就会火冒三丈，往往靠强硬手段才能阻止女儿。“虽然不少儿童智能手表都设置了防沉迷系统，但孩子使用时依然能破解，让你防不胜防。”尽管设置好了使用时间和内容，但架不住孩子的要求会松绑，松绑之后孩子就会沉迷其中，往往靠吼才能让他停下来。

对于儿童智能手表的流行，老师们对此体会更深。从事教育行业9年的王老师告诉记者，大部分学校不允许孩子戴智能手表上学，主要是因为会影响到孩子的学习，很多孩子加了电话手表好友后熬夜聊天，有的还会发一些敏感图片。“手表只是一个学习、生活的辅助工具，家长应该替孩子选购简单实用的智能手表。”很多家长购买儿童智能手表的初衷是为了方便和孩子联系，避免孩子过早接触手机屏幕影响视力。但近年来儿童智能手表的新功能层出不穷，很多家长开始为商家的营销买单。



杨莹/摄

如何守护“手腕安全”？

最初定位为“安全”的儿童智能手表如今“卷”起了配置与功能，让孩子面临数字化生存的考验，也引发了社会层面的争议。



舍本逐末？

根据中国产业研究院《2022—2027年中国儿童智能手表行业深度调研及投资前景预测报告》，目前中国5岁至12岁的儿童数量约为1.7亿人，儿童智能手表的市场普及率约为30%，基本上3个孩子当中就有1个孩子有智能手表。

冉冉还在读幼儿园，虽然才6岁，但她已经把智能手表玩得十分娴熟。妈妈何婷说，冉冉十分热衷手表里的故事APP，有时候夜里10点还在听故事，一听就是半个多小时。迫不得已何婷在后台设置了时限。

“我希望孩子多社交，但不是依赖智能手表。”每到过节或过生日，9岁的南南总是向妈妈许下心愿，买一款最新款的儿童智能手表。“他在小区玩时，看到别家孩子的手表比他的好看，功能比他的多，他就想要升级。”妈妈侯女士感叹，随着技术不断迭代，最初定位为“安全”的儿童智能手表，如今“卷”起了配置与功能，儿童智能手表变得越来越像手机。“虽然家长也可以在后台监督、管控，但难免有疏忽的时候。如何用好智能手表，还需要更好的办法。”

丰富多样的智能手表对使用的孩子来说，功能还是太少了。记者在网站搜索栏输入“XX儿童智能手表教程”会跳出一串词条，其中包括“破解教程”“玩游戏教程”“下载教程”。在演示视频中看到，通过一些简单的操作，孩子就可以利用数据线和电脑直接将



娱乐软件安装到手表里。本质上，这些教程目的都是帮助孩子绕过父母的限制。

“儿童电话手表内附加太多功能对孩子来说是弊大于利。”家长周涛说，孩子从众心很强，本来购买儿童智能手表是为了孩子的健康，现在来看手表和手机基本没什么区别。看似是为了配合孩子的学习，但最后往往就像游戏一样沉迷进去，并且有的不良软件还设置陷阱，诱导充值。周涛希望，家长应该关注自己的孩子有没有被儿童手表里的APP诱导消费。

“我儿子曾经通过智能手表共计被诱导消费了400多元。其中在一款300多元的英语学习软件上面购买课程可以赠送宝石，宝石却用来给软件游戏中的人物进行装备升级。”



亟待标准「校正」

近年来，儿童智能手表的功能不断延伸，除了定位、接打电话外，还可以微聊、视频通话，有的儿童手表存在隐私暴露风险。记者在走访中发现，一些版本较老、配置较低的儿童智能手表没有相应的隐私设置，各种APP安装无须用户授权就可以开启多种敏感权限，远程获得孩子的位置、人脸图像和对话等信息。一旦有不怀好意的人侵入手表，家长的“省心神器”将变成偷窥孩子的“跟踪器”。从事电子产品销售工作10年的吴斌指出，由于儿童缺乏辨别是非的能力，电话手表也有可能被一些不良分子利用，他们伪装成孩子的同辈，通过线上聊天传递错误的价值观，诱导购物。同时，随时信息轰炸也会影响孩子作息，甚至诱骗孩子违法犯罪。

“孩子上五年级后我才给她买的智能手表。”如何避免孩子沉迷电子设备？刘女士表示，孩子放学回家后，她会马上收回手表并检查设备的使用情况，设置使用时间限制。刘女士坦言，目前市面上不少品牌开始在产品中搭载防沉迷系统，最常见的便是上课免打扰模式，基本是每款手表的基础功能。但这种防沉迷功能是否有效令人存疑，看起来反而是应付家长焦虑的安慰剂。毕竟，只要使用者愿意，随时都可以关闭防沉迷设置。刘女士坦言，和游戏一样，儿童智能手表防沉迷最终也是要依靠社会、企业和家长三方来完成。作为家长要随时关注孩子的身心变化，良好的家庭教育是预防儿童沉迷互联网中的重要一环。对于品牌而言，如何跳出做加法的怪圈，进一步提高防沉迷的有效性分外重要。在刘女士看来，教育部门、学校、家庭、社会形成合力密织安全网。一方面，开展儿童智能产品危害和心理健康教育课，让学生增强自身抵御不良信息的能力。另一方面，正确引导孩子通过提升社交能力、丰富业余爱好、增加趣味活动等，建立健康互动的交往关系，有意识地多进行现实社交。

通过智能手表这一媒介，儿童过早开展“网络社交”有着一定的危害，可能导致儿童网络成瘾。连成人都抵抗不住社交媒体的诱惑，一刷手机就停不下来，更何况孩子？国家二级心理咨询师、乐山市第七中学心理发展中心主任李海燕表示，儿童处于身心发展的关键期，他们的自制力和自律性较弱，网络世界容易让儿童产生获得感和满足感。痴迷于电话手表发圈、打卡可能会加剧儿童的网络依赖甚至导致网络成瘾。过多地使用也会导致孩子专注力、视力、睡眠质量下降等问题。在李海燕看来，“如今孩子容易被各种电子产品吸引，社交也由线下搬至线上，如何让孩子重新学会线下社交，感受线下真实生活的乐趣才是成长过程中的必修课。”



乐山大佛综合保护专家座谈会召开

■ 本报记者 金丹



2024年6月3日下午，乐山大佛综合保护专家座谈会在四川省乐山市召开。四川省文化和旅游厅党组成员、省文物局局长唐飞主持会议并讲话，乐山市委常委、市政府副市长雷建新，乐山市人大常委会副主任、市中区委书记左小林出席会议。来自意大利罗马第三大学和中国文化遗产研究院、中国古建筑文化遗产研究委员会、四川省文物考古研究院、四川博物院、四川省建筑设计研究院等单位的中外专家，以及四川省文物局、乐山市文物局、乐山大佛景区管委会等有关单位负责人共30余人参加会议。

会议听取了乐山大佛石窟研究院关于乐山大佛综合保护项目前期工作开展情况的汇报，并就相关问题进行了深入讨论。与会专家一致认为，乐山大佛前期开展了一系列工作，特别是近年来在研究院组建、实验室建设、文保项目实施、人才队伍打造等方面持续发力，取得了有目共睹的成绩。但

乐山大佛保护“头痛医头脚痛医脚”的问题仍未得到根本解决，亟需开展综合性系统性保护工作。意大利罗马第三大学教授马里奥·米凯利指出，目前正在开展的遗产监测和数据采集是非常积极和有意义的，同时需要进一步评估乐山大佛是否存在劣化加速问题，乐山大佛的保护修复需要加强国际化合作、需要更多不同专业参与来共同面对和解决问题。四川省政协委员、省申遗办主任王毅指出，应该集聚国内外顶级专家力量组建省级层面的乐山大佛保护专家咨询团队，并围绕重点项目、课题、合作等构建体系、制定清单，持续开展乐山大佛综合性保护。四川省文物考古研究院研究馆员马家郁指出，应梳理《乐山大佛·灵宝塔保护规划（2018—2035）》落实情况，并根据规划中明确的后续工作制定任务清单，明确完成时限，推进规划各项工作落地落实。中国文化遗产研究院研究馆员詹长法指出，要从乐山大

佛雕凿工艺角度对大佛的疏水廊道等进行研究和评估，要进一步加强危岩体监测数据收集、加强科技创新、加深国际合作。中国古建筑文化遗产研究委员会主任，成都大学世界文化遗产研究院院长、教授赵琛指出，乐山大佛保护性设施建设是当务之急，应当科学研究其形制结构等问题，并考虑通过围堰等方式对大佛进行保护。四川省建筑设计研究院院长高静指出，要继续将乐山大佛保护规划做深做细，深化乐山大佛学术研究、价值阐释，加大数字化展示利用投入，提升乐山大佛游览体系。四川博物院研究员韦荃指出，要对乐山大佛本体开展更多精细化勘测分析研究，要搭建世界共享的综合性保护研究平台，要对修复材料开展长期的监测评估，在充分的基础性研究上开展保护性设施建设等工作。



唐飞强调，要构建“系统化、跨领域、多学科、整体性”的乐山大佛综合保护体系，整合多个学科领域的国内外专家组建咨询指导团队，加强对前期保护工作的整体科学评估，形成有针对性的系列保护方案；要提升乐山大佛世界遗产文化价值研究阐释和展示利用水平，在基础研究深度、科技赋能水平、展示利用形式等方面持续做深做实；要持续做大做强石窟寺保护研究专业平台，建好建强四川石窟寺保护研究院乐山分院、乐山大佛石窟研究院，加快建设川渝石窟保护研究联合实验室、川渝石窟保护利用科技创新基地，推动乐山大佛的国际化合作与交流；加强规划项目的实施，加强气候变化和岷江航道水位对乐山大佛本体保护的影响研究，将大佛的保护性设施建设提上议事日程。

3日上午，与会人员赴乐山大佛核心保护区、川渝石窟保护研究联合实验室、乐山大佛石窟研究院进行了考察调研。

(图源：游昌学 马煜航)





马赵凌云

用武术和世界对话

■ 本报记者 熊春鹰

人物
档案

马赵凌云，1998年生于四川雅安，国家级非遗代表性项目“峨眉武术”代表性传承人。马赵凌云4岁习武，8岁获得武术二级运动员证书，10岁起系统学习峨眉武术。致力于通过自媒体平台，向全国及全球观众展示峨眉武术，弘扬中华传统武术魅力。2022年，“凌云”IP全平台峨眉武术相关视频播放量超百亿，受邀参与中国第四届匠人大会。



2020年2月，一条“提剑扔垃圾”的短视频，让她意外走红网络，全网粉丝超过2000万，相关视频播放量超百亿。流量的背后，那一拳一腿、一招一势、一空一翻，皆是峨眉武术的韵味，更是95后女孩传承弘扬中华优秀传统文化的初心。

领衔峨眉派女子功夫团出圈

峨眉山巅，云海翻腾。九名女子或手拿团扇帅气凌空跃起，或快速旋转手中的峨眉刺，或一发一收大展峨眉拳技……动作刚劲有力，眼神坚毅飒爽。

近日，外交部发言人汪文斌在海外社交媒体发布了峨眉派女子功夫团首部概念片《武韵峨眉》，称这些女孩是“中国武侠小说中的英雄”，展现了峨眉女侠的惊艳风采。许多网友在视频下纷纷留言表示：“巾帼不让须眉”“峨眉女侠重出江湖”“传承中华文化，弘扬峨眉武术”“凌云就是当代周芷若”等评论。这条推文，不仅让峨眉武术的独特魅力和深厚底蕴为更多人所知，也让功夫团领衔人马赵凌云又一次出圈。

这不是凌云第一次在网上引爆中国武术的流量。

2023年3月，凌云参演的大型中西结合文化出海艺术节节目《舞今中外》从中国出发，在巴黎街头和古筝才女“碰碰彭碰彭”联动创作了短片《巴黎中国红》，将武术和传统乐器碰撞，引得众多外国友人驻足围观。这条“95后女孩巴黎街头梦幻联动点燃中国红”的视频，更是一时间冲上各视频平台热榜，全网流量超3.5亿。不仅第一时间被中国驻法国大使馆官方账号报道，新华社、人民日报、环球网等国内300余家媒体联动报道，在国内外社交媒体上火爆出圈。

很多人初识凌云是在4年前。她穿着睡衣“提剑丢垃圾”的短视频冲上抖音热门，涨粉百万，从此她的人生按下了快进键——参与录制浙江卫视、湖南卫视、河南卫视、吉林卫视等多档综艺节目；在央视五四青年节晚会《奔跑的青春》中展示峨眉武术的魅力；在《非遗里的中国》里作为新生代传承人，展示峨眉武术的特色；在英国伦敦以一套刚柔并济的中国拳法引爆全网；和咏春拳叶问宗支非遗传承人、蔡李佛拳非遗传承人一同亮相广东卫视《龙腾盛世大湾区——2024粤港澳大湾区春节晚会》……“凌云”IP全平台（抖音、快手、B站等）相关视频播放量超百亿。



让优秀传统文化跨界发展

2020年，凌云在短视频平台上爆火，不少网民都记住了这个因为隔离期结束，下楼扔垃圾都要兴奋得翻跟头的女孩。凌云也开始持续地在账号上更新武术视频，让更多人了解到她，也了解到峨眉武术这个源远流长的中国非遗武术流派。

“峨眉派真实存在啊？在哪儿？日常做啥？”网络上经常有网友发出这样的“三连问”。关于峨眉派，绝大多数人对它的了解来自金庸的武侠小说。尤其是八零九零后一代，很多是读着金庸的武侠小说长大的，可以说是金庸的武侠小说奠定了大家对峨眉派的一种幻想。

“‘一树开五花，五花八叶扶’，说的就是汇聚峨眉武术练习者的五派和八门，足见峨眉武术的繁荣。”作为“峨眉武术”代表性传承人，凌云显然对峨眉武术的历史渊源非常熟悉。

“确切地说，峨眉武术不是一个明确的门派概念，而是一种现代文化概念，峨眉派并不像金庸先生小说里写的那么玄幻，而且没有周芷若、灭绝师太这些人物。但真正的武林是存在的，有峨眉、少林、武当、青城、崆峒、昆仑等门派。”凌云表示，峨眉武术是起源于四川峨眉山地区并广泛流传于整个四川乃至西南地区的武术总称，距今已有三千年左右的历史。峨眉武术集儒、释、道中华传统文化为一脉，巴蜀地域文化为一体，形成“刚柔顿挫，动静虚灵，飘逸自然”的独特风格，是中国三大武术流派之一，并于2008年被评为国家级非物质文化遗产。

舞刀、弄剑、耍枪、使峨眉刺……凌云经常在视频中展示多种多样的峨眉武术，凌厉飘逸、让人惊叹。她还擅长将峨眉武术与接地气的生活场景相结合：打扫时忽然飞舞的鸡毛掸子，扫地时猛然上天的扫帚，或是在步行街一个轻松的空翻，看得人瞠目结舌、拍案叫绝。这些视频走红网络，也让越来越多的人知道了峨眉武术，喜欢峨眉武术。

很早就有“仗剑走天涯”梦想的凌云，深觉传统文化的传承发展需要跨界、破圈。“我们自己的文化应该大胆走出去！”作为“峨眉武术非遗传承人”，凌云把传承和弘扬峨眉武术和中华优秀传统文化作为己任，在国内外舞台上展示了中国武术的深厚底蕴，与时俱进地将优秀传统文化转化为形式新颖、传播性高的作品，激励更多的人关注、传承和弘扬以非遗武术为代表的传统文化。

凌云表示，真正的传承，不仅是要展示峨眉武术，还要通过不同的方式，用峨眉武术连接、影响更多的群体，让优秀的中华优秀传统文化创新“破圈”漂洋出海，让大家了解峨眉武术，感受武术生生不息的力量。

用短视频呈现武术之美

从小喜欢武术的马赵凌云10岁时离开家乡来到乐山，在专业教练的指导下，开始系统学习传统武术，特别是中国三大武术流派之一的峨眉武术。

女孩子学武术苦不苦？凌云坦言，小时候没想那么多，只会闷头苦练。考入四川传媒学院面临专业选择时凌云曾有过困惑——习武的尽头在哪里？未来还会继续练下去吗？最终，凌云选择了舞蹈编导——一个和武术紧密关联，但并不局限的专业。

“大学的编舞专业真的对我帮助很大，我能结合两个领域的专业知识，编舞也编武，让动作更现代，更易传播。在这个过程中，我发现不同专业、领域的联动，往往能对武术文化的传播产生1+1>2的效果。”凌云说，武术已经成为她和这个世界对话的方式，二十年的武术生涯，让习武者这个标签与她融为一体。或许正是因为暂时地跳出武术，才让她真正意识到自己对武术的那份诚挚的热爱。大学期间，她还结识了后来一起创业的几位小伙伴，选择用短视频的方式来呈现武术之美。



（受访者供图）

恶意 逃单 乱象

■ 本报记者 金丹



扫码支付作为科技驱动零售革新的产物，为消费者和商家带去了实实在在的便利，这种便利需要包括消费者在内的社会各方共同维护。然而个别顾客在选购商品后通过故意漏扫码、不扫码、扫码后又删除、甚至直接抢夺等方式“逃单”。

买烟变抢烟

“你扫我，还是我扫你？”“微信还是支付宝？”这两句话已经逐渐成为收银台前出现频率最高的话。扫码支付已经成为当前的主流消费方式，无论顾客还是商家，都已习惯了扫码支付带来的便捷。但与此同时，却有人动起“歪脑筋”。记者从市公安局了解到，4月27日至5月7日，10天时间内，城区两个路段的3家超市遭遇了三起抢烟逃单事件。

5月31日上午，记者来到城区高铁站某便利店，向店主魏女士详细了解事情经过。“5月7日傍晚6点多，一位身穿黑色T恤、橙色短裤的年轻男子来到店里，说要买两盒荷花牌香烟，当我把烟递给他后，这名年轻人拿起烟转身就跑出便利店，不见了踪影。”魏女士回忆说，便利店的顾客基本上以附近小区居民为主，此前从未发生过类似事件。“一瞬间我都懵了，但想着就几十块钱，就算自认倒霉，只是将该经历向朋友吐槽。”结果魏女士朋友表示，就在几天前，他家的便利店也遭遇了同样的“零元购”事件。

“我们店里都安装了监控，因此就互相看了一下监控，发现居然是同样的人作案。如果只是偶发性事件，我可以理解他是不是有什么难处，就当我为他买单了。但是连续性作案，那性质就不一样了。”魏女士随即向辖区所在地派出所报案。

乐山市公安局市中区分局通江派出所接到辖

区内高坝社区某超市店主报案后，迅速调取了商店及周边的监控视频，并联合刑侦大队通过天网追查和技术手段锁定嫌疑人，于5月9日侦破该案。

由于两名男子未满16岁，系未成年人，办案民警对他们进行了严厉地批评教育，并通知家属到派出所，责令监护人对两人严加看管。同时，两名未成年人也在家属的带领下，对几家超市负责人进行了补偿及道歉。“当时看他很高，没想到居然是未成年人。家属带着孩子诚意致歉，我也签了谅解书，就想着给孩子一个改正的机会，希望他们能引以为戒，以后做一个遵纪守法的人。”魏女士说。



失去的不仅是诚信

记者梳理发现，类似逃单或“漏扫”现象并不罕见。零售业人士表示，顾客“漏扫”商品的现象普遍存在，各大商超、便利店都会有故意夹带商品、恶意逃单事件。“目前有80%至90%的商超都配有自助收银机，特别是新零售模式兴起以来，差不多一两个月就会发生一起顾客逃单现象。”乐山市家家乐超市连锁有限公司副总经理万婕表示，超市一般根据金额来决定如何处理。“如果金额较小，就批评教育一下，如果金额较大，肯定就报警处理了。”

“我们店里也发生过逃单事件。吃饭时间，客人较多，有时候顾不上一一核对顾客是否支付钱款，后来我们开启了收款提示音，但还是偶尔会遇到假意支付的客人。”位于城区白云街的餐饮店老板张慧表示，出于对顾客信任，一般不会要求顾客提供支付凭证，因此就有人钻这个漏洞。“年初就遇到了一个客人，吃完饭后给我说已经付了，就快速地走了。我以为是收款提示音延迟了，结果登陆系统查看，发现并未收到该顾客支付金额。就马上追出去准备询问一下，结果他看到我以后，立刻骑车跑了，根本追不上。”

“恶意逃单，属于侵犯他人财产的违法行为。《中华人民共和国治安管理处罚法》第四十九条规定，盗窃、诈骗、哄抢、抢夺、敲诈勒索或者故意损毁公私财物的，处五日以上十日以下拘留，可以并处五百元以下罚款；情节较重的，处十日以上十五日以下拘留，可以并处一千元以下罚款。情节严重的可能构成犯罪。一旦构成犯罪我们需要根据嫌疑人的主观目的，来判断属于抢夺罪、盗窃罪还是诈骗罪。”乐山市公安局市中区分局通江派出所民警邱玥介绍，抢夺罪和抢劫罪有所区别。抢夺罪一般是趁被害人防备不备直接对财物实施暴力，而不是对人的身体行使暴力，被害人可以当场发觉但来不及抗拒。而抢劫罪则相反，它是通过暴力手段制服被害人使其不能抗拒，或对其进行胁迫使其不敢抗拒。刑法对这两种犯罪的量刑处罚规定不同，抢劫罪的量刑要更重一些。”

邱玥提醒，当前手机支付较为便捷，商家在经营过程中要时刻保持谨慎，在客户购买东西时，要等钱款到账后再将商品交付对方，以防止不法分子利用这个空档，打起歪主意。同时商家要及时完善技防设施，以便给警方提供可用线索。“广大商家在通过电子结算收款时，务必看清对方是否完成付款，并打开客户端查看钱款到账情况。现在很多收款平台配有扫码枪，用扫码枪直接扫顾客二维码是最方便、最安全的。同时，有的店里收款平台五花八门，或者一个收款平台开了好几个收款账户，为了方便管理，建议尽量只保留一个。此外，一定要开启收款提示音，确认收费成功且金额正确后，再让对方离开，以免被骗。”

(图源网络)



6车道变8车道 乐山南收费站至绿心路 进城方向正式开放通行



日前，乐山市中心城区青衣路—绿心南路道路维修整治工程第二阶段施工完成，乐山南收费站至绿心路进城方向完成施工，正式开放通行。

记者在青衣路段看到，改造升级后的道路宽敞整洁，道路标识标线清晰明了，整体道路从双向6车道将变为双向8车道，车辆在宽敞的道路上快速通行。“感觉路宽很多，树木移植后，驾驶时视野变得更加开阔了，可以更好地注意行人和车辆。”2路公交车驾驶员李先生说道。

“青衣路段道路现已完成施工，后续将安装交安设施和路灯。预计在中高考之后对绿心南路口进行综合整治。”乐山城投集团乐山城市建设投资有限公司第一项目指挥部副指挥长毛静竹介绍，“绿心南路口综合整治工程地下管网非常复杂，我们打算利用人工进行开挖，保护管线，进行保护式施工。”

据悉，乐山市中心城区青衣路—绿心南路道路维修整治工程共分为三个阶段完成，目前乐山南收费站至绿心路进城方向和出城方向均已完成施工，6月将进行绿心南路口的综合整治。整治内容包括，对绿心南路出入口100米范围内的人行道进行拆除，对入口一侧的山体进行开挖，使两侧分别拓宽一条车道，整体由双向4车道变为双向6车道。

(来源：乐山城投集团)

全民健身展乡村文化 悦来镇群众广场舞比赛举行

为持续深入推进全民健身活动，丰富农民群众精神文化生活，提高群众身体素质，充分展现“团结、互助、文明、和谐”的精神风貌。5月30日，2024年四川省“百城千乡万村·社区”全民健身系列赛事活动乐山市市中区悦来镇群众广场舞比赛，在悦来镇文化广场举行，活动吸引了悦来镇五个行政村的近百人参加。

开场舞《小美满》拉开了活动的帷幕，随后根据抽签顺序，道铎村、荔枝弯村、塘叫坎村、正阳村和龙岩村的参赛队伍，在一首耳熟能详广场舞“神曲”的轻快节奏中，迈着稳健的步伐，展开比拼，他们精彩的表现，赢得了现场观众的阵阵掌声和喝彩声。

最终，现场评委根据展演队伍的精神面貌、艺术表现、创意与创新等方面进行评分，评选出一二三等奖各一名，三等奖两名。



近年来，悦来镇以荔枝和平羌小三峡两大特色资源在乐山市内外拥有一定的名气，在即将启动的荔枝文化月活动前夕，悦来镇群众广场舞比赛正是当地文、体、旅三方联动，带动乡村产业发展，展示乡村振兴阶段性成果的一种尝试，通过群体性活动，在提升悦来镇当地群众的幸福感、获得感、满足感之际，展示乡村文化，展现农文旅发展成果，宣传好悦来名片，让更多的人了解认识悦来。
(本报记者 高瞻 文/图)

追光科学家 聚变耀未来

5月28日，在第八个“全国科技工作者日”来临之际，由四川省科协、四川省委组织部（省委人才办）、四川省教育厅、四川省科技厅和电子科技大学联合举办的《追光——四川百年杰出科学家的故事》新书推介及赠书活动在四川科技馆举行。由成都理工大学工程技术学院师生自编自导自演的反映我国著名核物理学家、核聚变与等离子体物理学家、中国科学院院士李正武先生的廉洁家风故事情景剧《聚变之光》应邀在推荐会上演出。

《聚变之光》演出现场安静而庄严，在场观众都用心在感受李正武先生作为老一辈科学家的聚变故事，体会核工业前辈们的家国情怀，感人之处让观众动容，赢得了现场持续不断的掌声。

《聚变之光》以舞台剧的方式，讲述了李正武先生与女儿以及学生之间的故事，故事展示了李正武先生胸怀祖国、服务人民的爱国精神，追求真理、严谨治学的求实精神，淡泊名利、潜心研究的奉献精神，甘为人梯、奖掖后学的育人精神。

近年来，为进一步深化办学特色，成都理工大学工程技术学院高度重视科学家精神教育与宣传工作，深刻认识科学家精神的

丰富内涵，自创大型话剧《核梦开始的地方》《蔷薇花开》《聚变》等，将学校蕴含历史背景的育人元素以戏剧的形式加以呈现，引起青年学生的共鸣，引导青年自觉践行、大力弘扬新时代科学家精神，让科学家精神见人见物见事，让科学家故事可亲可感可学。
(周艳玲)



《聚变之光》现场剧照

全省卫健系统统战工作推进会在乐召开

5月31日上午，全省卫生健康系统统战工作推进会在乐山市召开，会议深入学习贯彻党的二十大精神 and 省委十二届五次全会精神，全面落实全国、全省统战部长会议部署，总结交流全省卫生健康系统统战工作经验，安排部署全省卫生健康系统统战工作。

会议指出，党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视统战工作，持续推动新时代爱国统一战线发展壮大，

各级党委要全面完整准确落实党中央“夯实卫生单位统战工作”要求，站位政治和全局的高度深刻认识做好卫生健康系统统战工作是加强党对卫生健康事业领导的需要，是服务卫生健康事业高质量发展的需要，是坚持和完善大统战工作格局的需要，是贯彻落实以发展新质生产力为重要着力点扎实推进高质量发展的需要，必须抓紧、抓实、抓牢、抓好。

会议强调，卫生健康系统的统战工作是综合性统战工作，涉及统一战线的方方面面，既要坚持系统观念统筹干，又要突出重点精准干，确保工作有质有量。要聚焦主责主业，坚持把思想政治引领具体化、实践化、精准化、常态化、实效化，统筹兼顾、分类施策，日日做功、久久为功，不断夯实团结奋斗的共同思想政治基础。要聚焦人才培养，落实“有意识有计划把一部分优秀人才留在党外”的政策要求，建立“选管用管联”全链条机制，努力建设一支数量充足、结构合理、素质优良、作风突出的卫生健康系统党外代表人士队伍。要聚焦中心大局，组织党外人士紧扣重点任务、中心工作，高质量建言献策；鼓励支持党外人士开展科技创新、成果转化、联合攻关，努力攻克一批关键核心技术；引导党外人士积极承担社会责任，广泛开展义诊送诊等社会服务活动，不断增进全省各族人民群众健康福祉。要聚焦载体建设，着力推动全省三级公立医院知联会建设全覆盖，立足自身实际建立留联会，持续搭建好统战平台载体，打造好统战特色品



牌，运用好统战活动阵地，不断暖人心、聚智慧、汇力量。要聚焦守牢底线，充分发挥统一战线协调关系、理顺情绪、化解矛盾的独特优势，促进全省卫生健康系统“五大关系”更加和谐，为高质量发展创造良好的环境。

会议要求，各地党委要充分发挥统一战线工作领导小组作用，把卫生健康系统统战工作纳入重要议事日程，研究重大问题，部署重要工作，抓好督促落

实。党委统战部要牵头建立与卫生健康部门、医疗机构等单位的联系制度，定期交流情况、总结工作、研究问题、部署任务。卫生健康部门要有针对性地加强对本系统、本领域统战工作的指导，把统战工作纳入党建工作考核评价体系，加强监督检查。医疗机构党组织要切实担负起本单位统战工作的主体责任，党组织主要负责人作为第一责任人，要带头贯彻落实统战工作重大决策部署，带头研究解决统战工作实际困难，形成事有专人管，工作都关心的工作模式。各级卫生健康单位要选优配强统战工作力量，加强统战干部队伍建设，加深统战政策理论研究，加大专项工作经费投入，切实提升统战工作水平。

会议还就“务实开展卫生健康系统统战工作促进全省经济社会高质量发展”作出安排部署。广安市委统战部、遂宁市委统战部、乐山市卫生健康委、内江市卫生健康委、四川大学华西医院、四川省人民医院、成都中医药大学附属医院7个单位作了交流发言。

会议期间，参会人员还分组调研了乐山市妇幼保健院、乐山市人民医院、乐山市中医医院等医疗机构统战工作开展情况。各市（州）党委统战部部长和卫生健康委主要负责同志，国家卫生健康委在川医疗卫生机构、省属及其他医疗卫生机构、市属三级甲等公立医院主要负责同志，省卫生健康系统党外知识分子联谊会、留学人员联谊会相关负责人和省委统战部、省卫生健康委、省疾控局相关负责同志参加会议。

（来源：健康乐山）

健康风险 多倍守护

年过半百的高女士是一名电器修理工，勤劳节俭的她撑起了整个家庭的幸福，但随着岁月的流逝，身体逐渐感到力不从心，加之街坊亲邻接连不断患疾离逝，改变了她对健康风险的规划。2019年，高女士主动为自己投保了新华保险多倍保障重大疾病保险，保额10万。

2023年10月，高女士无意中发现自己右乳有一包块，观察一段时间后觉得包块在变大，2024年4月17日在医生的建议下高女士入院检查确诊为左乳浸润性乳腺癌。经手术治疗出院后向新华保险提

交了理赔申请。经公司审核，符合重疾保险责任，新华保险迅速向客户高女士支付了重大疾病保险金10万元。高女士的经济压力得到了大大的缓解，保单依旧有效，继续为高女士提供保障。这笔资金的及时到来，为她的后续治疗和康复提供了更多的选择。

健康风险保障的规划，从来不是一劳永逸的事，人生的保险规划是一个动态调整的过程。在不同的人生阶段，我们的保障需求会不同，要及时做调整，选择最适合自己的保险组合，这才是保险规划的正确做法。

（沈苑柔）

2024年全国「村晚」示范展示活动暨贵州「村超村晚」活动中，音乐烟花秀精彩上演。新华社记者刘续/摄



村超

做对了什么？

■ 记者 公兵 许仕豪 罗羽 周宣妮



卡卡向球迷挥手致意。
新华社记者刘续/摄

继欧洲金球奖得主欧文与“村超”进行线上热情互动后，又一位传奇球星卡卡成了“村超”“粉丝”，而且直接来到了“村超”诞生地——贵州榕江。

2023年5月13日，由榕江当地20支村队发起的全称为贵州榕江（三宝侗寨）和美乡村足球超级联赛的“村超”打响。之后，这一赛事便火爆“出圈”、火出国门，全网浏览量超700亿次，成为现象级草根赛事。

进入2024年，“村超”更是新意满满、惊喜多多——从2023年的20支村队扩展到2024年的62支；从本土球员为主到囊括高水平外援；从文化展演以榕江为主到辐射至全省甚至全国；创新举办校园赛事“班超”，助力保持和增强“村超”活力；海外影响力不断增强，在与英超牵手的基础上，其模式还在非洲贝宁、南非等地被复制；以法国为代表的国外队伍奔赴“村超”，两国人民间友谊得到深化……

一年多来，“村超”依然高光、魅力更甚，究竟做对了什么？



5月27日，小球员们在场边观赛。新华社记者刘续/摄

“一个拥有优秀基因的孩子”

“为什么魅力可以持续？如果把‘村超’比喻成一个孩子，首先是这个孩子的本性很好，基因很好，初心很好。”榕江县县长徐勃说。

如其所言，“村超”植根于民间，群众基础好，“村味”浓郁，借助榕江少数民族聚集的区域优势，深刻诠释了“民族的就是世界的”。“村超”虽然今年只是第二届，但榕江的足球历史可以追溯到20世纪40年代，历史文化基因强大。

赛场内，“圆月弯刀”“贴地斩”等一些职业赛场上的动作在这里也能看到。赛场边，村民、游客激情助威、热情互动，那种热爱和快乐发自内心、溢于言表；侗族大歌、苗族芦笙舞……少数民族文化被生动演绎；身着少数民族服饰的村民现场分发自家做的杨梅汤、牛羊瘪等；“超级星期六足球之夜”更有齐跳多耶舞等民俗表演。赛场外，足球正助推形成乡风文明新风尚，踢球的孩子日渐增多，村民自发排练少数民族表演节目；只要有比赛，村里总会有志愿者敲着铁盆，提前去各家各户“喊寨”，村民踊跃前来支持本村球队……

“桂超”足球联赛发起人之一贾蕾仕认为，“村超”魅力之所以能持续，“最核心的一点是保持了原生态、纯粹性；越纯粹，越保持初心，则越宝贵，越符合足球规律”。

国际足联足球管理和竞赛专家刘劲松认为，“村超”“长红”的关键原因是，村民、村寨和所在地区从村队中找到了身份认同、情感共鸣。这与“村超”新媒体传播负责人王永杰的观点不谋而合：“‘村超’球员来自各行各业，有农民、商贩、学生等，他们因热爱而聚集，用纯粹的足球精神打动了观众，释放了幸福能量、人心红利和精神红利。”

“因为榕江人的快乐天性，他们自然而然流露出的欢乐总是能打动人。”榕江县晚寨村名誉村长缪杰说，“村超”就是通过

纯粹的欢乐释放出持久魅力，不断打动人心。

在脱贫攻坚取得全面胜利后，村民吃穿不愁了，但精神文化生活还不够富足，“‘村超’等乡村体育赛事的兴起，满足了新时代农民对精神文化生活和体育娱乐活动的强烈需求。通过参与‘村超’，他们可以更好地展示才华和热情，感受生活的美好和幸福。”王永杰说。

孩子代表着未来，也是“村超”“长红”的基础。“村超”的火爆带动了更多榕江孩子参与足球运动。2024年以来，榕江全县乡镇及以上的38所中小学中，有30所陆续掀起了借鉴“村超”文体融合模式的“班超（校园足球班级联赛）”比赛。这一创举有效保持和增强了“村超”活力。

“超链接”：连接你我，连接世界

每个周末的球赛夜，都能在摊位前看到榕江县摆贝村苗族服饰项目国家级非遗传承人姜老本忙碌的身影。“我们的‘村超’周边产品非常畅销，品类也不断扩大。蜡染的衣服、帽子和围巾销量特别好，去年仅T恤这个单品，一周最高销售额就超过5千元，我们家的年收入更是达到了40多万元。”借助“村超”，摆贝村打开了非遗产品销路，开办了蜡染刺绣车间，目前吸纳全村稳定就业10人，还带动其余绣娘30多人参与。

榕江县文体广电旅游局的监测数据显示，在“村超”等赛事的带动下，2023年5月13日至2024年5月5日，榕江县接待游客超760万人次，这一数字是榕江常住人口的20倍；实现旅游综合收入超84亿元。

徐勃说，“村超”出圈不是目的，闯出新路、实现县域经济高质量发展才是追求。榕江将深入挖掘“村超”文化品牌价值，大力发展“超经济”，推动农文旅体商融合发展，真正将“村超”的“流量”转化为社会效益的“质量”和经济效益的“增量”。

“‘村超’就是创新、协调、绿色、开放、共享的体育文化合作平台，以乡村足球为媒、用民族文化搭台、让经贸产业唱戏、用数字媒体创新推动；核心是传播，传播平凡人物真善美的感人故事，传播中华优秀传统文化中向上、向善、向美的正能量。”徐勃说。

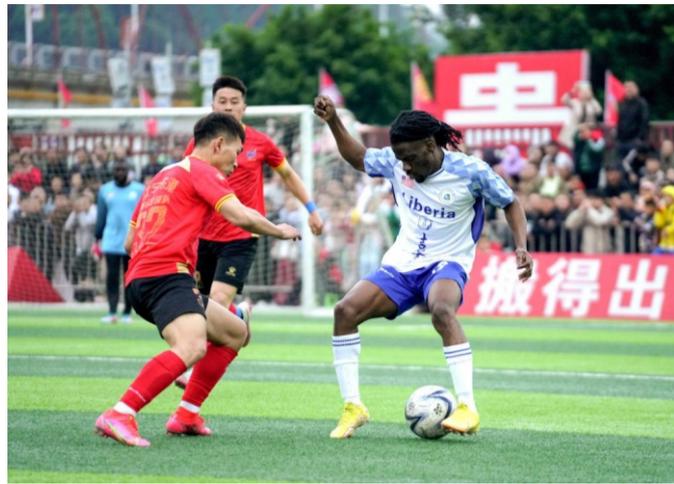
“村超”就像一扇门，让世界看到榕江，让榕江走向世界。

香港明星足球队、澳门职工足球队倾情加盟，助力榕江县打造贵州融入粤港澳大湾区“桥头堡”主阵地；2023年“村超”与英超牵手合作，2024年迎来法国青年代表队、利比里亚社联足球队等国外球队，非洲贝宁复制“村超”模式。通过足球这一全球性语言，“村超”正在不断联动世界、扩大“朋友圈”，让更多人看到了这个曾经的贫困县如今焕发出的勃勃生机。

“村超”的三步走战略中，前两步“榕江人自己玩”和“吸引全国人民一起玩”都已完成，第三步将通过首届“村超”国际友谊赛等赛事“吸引全世界人民一起玩”。

要想长盛不衰，必须推陈出新。自诞生之日起，“村超”就保持着极强的学习力和创新力，如同一块巨大的海绵，不停地吸收养分。

榕江正在举全县之力、引世界之智，将“村超”打造成一个世界品牌，人民群众的主动积极参与是关键。“村超”传播总策划欧阳章伟说，“村超”真正激发了人民群众的主观能动性，所有老百姓都认为“村超”是他们自己干出来的，参与感、荣誉感十足；他们又从“村超”得到实实在在的收益，干劲变得更足。“村超”真正做到了与人民群众共建共享。



5月1日，非洲利比里亚社联足球队球员（右）与辽宁东港草莓足球队球员在比赛中拼抢。王炳真/摄

“主动服务国家战略”

欧阳章伟认为：“‘村超’一直在主动拥抱和服务国家战略，希望能为‘一带一路’倡议、构建人类命运共同体等作出自己的贡献，地方层面的战略则有贵州省打造世界级旅游目的地、主动融入粤港澳大湾区等。”

今年国庆，榕江将发起举办首届“村超”国际友谊赛暨贵州—粤港澳大湾区足球友谊赛，挖掘更多国内外草根球星，组建各年龄段的“村超战队”，走差异化发展之路，将榕江打造成全民足球文化之城和体育文化旅游目的地。

卡卡的“空降”，或可看做榕江推出新动作的“前奏”。以民间外交形式进行的文化交流，让外国友人以不同视角加深对中国的了解，这也凸显了“村超”等乡村赛事在讲好中国故事、塑造中国形象、助推中华文化走向世界等方面的独特价值。

贵州省社会科学院智库工作处处长、研究员许峰认为，“村超”等村赛激发了国外受众对乡土中国的好奇，让他们见识了中国多姿多彩的乡村文化和民族文化，见识了中国乡村的诗意与现代，看到了一个不一样的中国，一定程度上打破了他们对中国的刻板印象；他们还从乡村文化的本真性中看到了中华文化的“可信”形象，从乡村文化的草根性中看到了中华文化的“可爱”形象，从乡村文化的历史性中看到了中华文化的“可敬”形象。

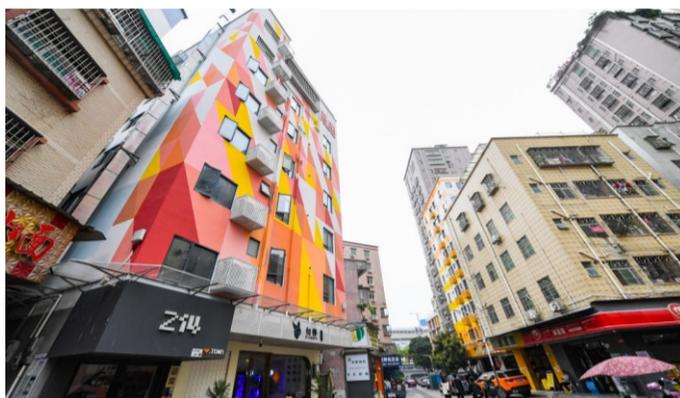
体育咨询专家张庆认为，在推动高质量共建“一带一路”、构建人类命运共同体的宏大叙事和战略布局下，体育尤其是具有鲜明特色的乡村体育可以肩负起民间和平使者的角色。

“村超”如何更好地服务国家整体战略？外交学院体育对外交流研究中心主任周庆杰建议：立足服务国家对外开放和外交工作大局，充分挖掘赛事内涵，发挥其在中外文明交流互鉴、民心相通方面的独特作用，探索构建新时代民间外交叙事体系，优化传播策略和方向，更好地讲述中国故事。（来源：新华社，有删节）

打好政策组合拳

——当前房地产发展形势——一线观察

近期，多部门推出提振房地产市场的政策“组合拳”，全国超200个城市快速跟进落实，多个一线城市调整优化限购政策和住房信贷政策……新一轮政策将给市场带来怎样的影响？如何促进金融与房地产良性循环？保障性住房建设进展如何？记者近日在多地走访，采访了地方房地产主管部门、金融机构、房地产企业以及研究机构等。



深圳持续推进城中村住房规模化品质化改造提升。

新华社记者 毛思倩/摄

新政落地进行时： 市场反应积极，需求加速释放

5月17日，全国切实做好保交房工作视频会议召开。同日，多部门打出政策“组合拳”，从金融、土地、存量商品住房消化等方面综合施策，取消全国层面房贷利率下限，下调首付款比例和公积金贷款利率等。

一揽子政策迅速落地实施。据统计，目前已有超200个城市跟进落实房地产金融政策，下调首套和二套房贷最低首付比例。上海、广州、深圳等一线城市推出优化调整房地产市场的政策措施，多个城市出台政策支持多子女家庭合理住房需求。

记者在采访中发现，新政落地对市场情绪带动明显，市场反应积极，活跃度提高不少。

在上海嘉定区，记者5月28日来到“沪九条”房地产新政实施后首个开盘项目，该项目营销总监肖威星介绍，新政出台后24小时内，项目增加了50多组意向认购客户。受新政影响，客户“小变大”“一套变两套”等改善性需求趋势明显，开盘当天卖完近85%的房源，收金15.8亿元。

在江苏常州，幼儿园晚托班管护司先生在住房公积金利率下调后在钟楼区购买了首套住房。“买房后我打算把户口迁过来，方便孩子上学。总房价133万元，我作为灵活就业缴存人申请到84万元住房公积金贷款，贷款期限30年，比公积金利率下调前能省利息4.07万元。”司先生说。

据广发证券统计，截至5月29日，5月以来74城的二手房中介门店成交量同比增长31.1%；5月17日打出房地产政策“组合拳”后，二手房中介日均成交环比增长15%，门店日均来访量环比增长15%。

“从首付款比例、房贷利率两个方面对住房金融政策进行调整，有利于降低购房门槛，减轻居民住房消费负担。”浙江工业大学中国住房和房地产研究院院长虞晓芬说。

与此同时，中国人民银行设立3000亿元保障性住房再贷款，支持地方国有企业以合理价格收购已建成未出售商品住房，用作配售型或配租型保障性住房。这是支持构建房地产发展新模式的有效举措，有助于通过市场化方式实现加快存量商品房去库存、加快保障性住房供给等多重目标。

“一揽子新政鼓励真正的住房需求，有助于稳定市场预期，进一步活跃房地产市场交易，提振后市信心。”虞晓芬说，政策调整的背后，既要看到行业风险出清、供需再平衡的必要性，也要看到产业发展周期的必然性和支撑行业长期发展的动力。

“人们对住好房子的向往，房地产作为一个行业有发展空间。”湖南省长沙市住房和城乡建设局副局长杜湘晖说，要顺应住房供需关系变化，因时因势对房地产政策进行调整。从长期来看，仍在不断提高的城镇化率是我国房地产市场发展的重要支撑条件。



房地产融资协调机制： “应进尽进” “应贷尽贷”

河南郑州，记者在高新区在建楼盘“谦祥云栖上院”看到，部分楼房外立面和室外景观已建设完毕，工人正在做最后的施工收尾工作。

“3月初，这个项目上了‘白名单’，建行很快批复了4亿元贷款，3月底1.23亿元贷款到账。这笔贷款让施工顺利推进。”谦祥集团执行总裁娄自然说，当前正是准现房交付的冲刺阶段，信贷资金对于项目顺利交付、现房售卖有重要意义。

娄自然提到的“白名单”，是当下稳定房地产融资，促进项目建成交付，保障购房人权益的重要抓手。今年1月住房城乡建设部、国家金融监督管理总局部署建立城市房地产融资协调机制，分批提出可以给予融资支持的房地产项目“白名单”推送给商业银行。

目前，全国所有地级及以上城市已建立这一协调机制。截至5月16日，商业银行已按内部审批流程审批通过了“白名单”项目贷款金额9350亿元。

住房城乡建设部副部长董建国表示，要进一步发挥城市房地产融资协调机制作用，满足房地产项目合理融资需求。城市政府推动符合“白名单”条件的项目“应进尽进”，商业银行对合规“白名单”项目“应贷尽贷”，满足在建项目合理融资需求。

能否入选“白名单”，重在项目质量。记者调研发现，获得支持的“白名单”项目中，有相当一部分是民营企业开发的项目，也有一些房地产项目，虽然隶属出现债务违约的房企集团，但最终因项目质量好获审核入选。

“协调机制通过定期组织各方会商，协调解决融资难题，有力推动房地产项目和金融机构精准对接。”建设银行有关负责人介绍，为尽快落地“白名单”项目，建行建立了相关的授信审批绿色通道，审批时限大幅压缩。截至5月末，建行已对接项目近4000个，已审批项目超400个，审批金额超900亿元。

记者了解到，相关部门加快推进城市房地产融资协调机制落地见效，要求对符合“白名单”要求的合规项目积极给予资金支持，“应贷尽贷”；对暂不符合“白名单”要求的项目，及时拿出有针对性的解决方案。



“沪九条”房地产新政实施后首个开盘项目的现场。新华社记者 郑钧天/摄

“三大工程”进展： 有序推进，创品质生活

规划建设保障性住房、城中村改造和“平急两用”公共基础设施建设“三大工程”，是构建房地产发展新模式的重要抓手。

在浙江杭州拱墅区，桃源保障性住房正在建设施工中。与建设工地相隔一条街的一套4人合租公寓里，来自山东枣庄的杭州“新市民”田雪告诉记者，桃源保障性住房的小区规划有文体托幼等配套，适合未来的小家庭，希望自己能顺利申请到。

2024年是配售型保障性住房建设的“开局之年”。规划建设保障性住房是党中央、国务院作出的重大决策部署，是完善住房制度和供应体系、重构市场和保障关系的重大改革。

“我国每年有1000多万名高校毕业生，还有大量农业转移人口进城。”中国宏观经济研究院研究员刘琳说，加大保障性住房建设和供给，有助于更好满足工薪收入群体的基本住房需求，稳定住房预期。

据了解，截至目前，全国已有65个城市报送2024年保障性住房建设计划和项目。相关城市在明确保障对象标准、以需定建、轮候库建设、用地保障、资金监管、配售价格等方面也形成一些好的经验做法。

在保障对象方面，保障性住房重点面向住房有困难且收入不高的工薪收入群体以及城市需要引进的科技人员、教师、医护人员等。在配售价格方面，坚持“保本微利”原则。

作为“三大工程”之一的城中村改造也按下“加速键”。北京、厦门、成都等多个城市宣布城中村改造专项借款落地，广州发布全国首个城中村改造条例，深圳等地发布了推进城中村改造的实施意见……目前756个城中村改造项目在各大城市落地，按照住房城乡建设部要求分三类推进实施。

“积极稳步推进城中村改造，有助于有效解决城中村普遍存在的公共卫生安全风险大、房屋安全和消防安全隐患多、配套设施落后、环境脏乱差等突出问题，不断改善城中村居民的居住环境。”济南市住房和城乡建设局二级巡视员张恒志说。

刘琳说，“三大工程”是当前和今后一个时期拉动投资和消费的重要抓手。从投资看，可以形成大量直接投资和带动上下游相关产业投资；从消费看，可直接带动装修材料、家具家电、旅游休闲等消费。

住房城乡建设部部长倪虹表示，要牢牢抓住让人民群众安居这个基点，以让人民群众住上更好的房子为目标，从好房子到好小区，从好小区到好社区，从好社区到好城区，进而把城市规划好、建设好、管理好，打造宜居、韧性、智慧的城市，努力为人民群众创造高品质生活空间。（来源：新华社）

让孩子成为艺术节的主人

市实幼第二届“六一”艺术节活动举行

■ 本报实习记者 郭清源 文/图

5月31日，一场基于儿童视角，同时由儿童自主策划全体师生共同参与的艺术创展活动在乐山市实验幼儿园启动。

本次活动由创展和游园体验构成，活动现场，五彩斑斓的装饰和欢快的音乐营造出浓厚的节日氛围。记者在创意展示区看到，孩子们的作品琳琅满目，从手工制作到机器人科技创新，从蒙德里安格子世界到海底世界，每一件作品都凝聚着孩子们的心血和智慧，展现了孩子们独特的想象力和创造力。在游园活动区，各种有趣的游戏体验让孩子们流连忘返，投壶、射箭、涂抹、喷绘……整个幼儿园沉浸在欢乐、温馨的氛围中，孩子们的笑声和欢呼声此起彼伏。

值得一提的是，乐山市实验幼儿园结合生命、生活、生态为核心的“3S”园本课程理念，充分利用园内“一室一区一地”环境和课程资源，在整个自主创设的展览中，给孩子们提供了一个发挥想象力和创造力的自在环境，让孩子成为此次艺术节的小主人。

据悉，自4月下旬乐山市实验幼儿园围绕“不可思议的艺术节”为主题开展第二届“六一”艺术节活动以来，先后与乐山市



美术馆联合开展了“有艺思的小孩儿”儿童画展，并邀请乐山市美术家协会主席李开能为孩子们作艺术画展启发讲座，举行儿童艺术创演活动，将一个个小剧场搬进了幼儿园每个角落。

不同的童年 同样的快乐

乐山外小开展形式多样的儿童节主题活动



5月31日，乐山市外国语小学新城校区开展了以“不一样的童年，同样的快乐”为主题的儿童节游园活动，全校师生家长们欢聚一堂，以游戏为纽带，巩固亲子关系，增进同伴情谊，喜迎“六一”国际儿童节。

在新城校区内，孩子与家长们乘着拾忆童年的时光机，畅玩30余项传统小游戏，折纸飞机、贴鼻子、弹弹珠……大家穿梭在操场的各个角落，沉浸于每一项充满趣味的小游戏，感受那份质朴、纯粹的快乐，和祖辈们动手动脑创造美好生活的朴素智慧。孩子们每打卡完成一项游戏，都会获得礼物兑换券，可以到礼物兑换区兑换心仪的节日礼物。

“折纸飞机、滚铁环、抽陀螺……感觉一下就回到了从前，

在感慨时光飞逝的同时，既增进与孩子之间的感情，又重拾了儿时美好回忆。”现场多位家长表示，以传统游戏为纽带，增进了亲子关系，活动很有意义。

与此同时，为喜迎“六一”儿童节，滟澜洲校区也在开展第二届校园美食节。嘉州美食小铺沿着操场围成一个大圈，各班的小吃铺子精心布置，醒目的招牌，独特风格的设计，让人眼前一亮。糖为薄饼、甜皮鸭、翘脚牛肉、蛋烘糕、钵钵鸡、烧麦……24个美食摊位将嘉州美食一网打尽，让大家在品味家乡美食的同时，传承嘉州文化，感受不一样的儿童节。（本报记者 高瞻 文/图）



草堂高中： 为心赋能 筑梦高考

随着高考的脚步日益临近，高三学生面临越来越大的心理压力。近日，草堂高中政教科会同学校心理中心为高三的学生精心开展了一场名为“我为高考来护航”的心理团辅活动。结合首个学生心理健康宣传教育月，此次活动以“未来，你好”为主题，旨在帮助高三学生调整心态，有效释放学习压力，以更加饱满的精神状态迎接即将到来的高考挑战。

活动伊始，心理教师辜文婕通过“你演我猜”的热身游戏，引导同学们感受积极情绪与身体动作的紧密联系。随后，辜文婕解释了心锚的概念和作用，并引导同学们寻找自己的心锚点，通过按压特定部位将积极情绪与身体连接，为接下来的心理调适做好准备。

紧接着，辜文婕指导同学们进行积极情景想象和分享，深入体验了心锚的神奇效果。同学们纷纷表示，在备考过程中遇到困难和挫折时，通过按压心锚点并进行积极想象，能够有效缓解紧张与压力，增强信心与动力。

此次心理团辅活动不仅为高三学子提供了一个释放压力、调整心态的平台，更让他们学会了如何以积极的心态面对高考和未来的人生挑战。草堂高中将继续关注学生的心理健康成长，为他们提供更多元化、个性化的心理支持和帮助，助力他们迈向更加美好的未来。

（曹轩）

嘉州学校： 送教帮扶共进步 情真意切暖人心

为促进与峨边对口帮扶学校之间的交流，充分发挥学校示范引领和辐射指导作用，进一步实现优质资源共享，近期，乐山市嘉州学校相关教师前往峨边新场乡中心小学开展送教帮扶、慰问活动。

本次送教活动，嘉州学校中小学部分别派出一名教师进行献课，其中周丽老师和范琳老师分别执教部编版三年级下册第8单元《漏》和七年级下册《活板》。课后，两校教师一起开展了评课议课活动。嘉州学校献课的两位教师分别从教学内容、实施策略、教学反馈等多个维度对课堂进行了分享。听课老师们反馈了观课的收获与思考，并结合实际进行了深入交流。

同时，嘉州学校心理教师蒋慧和体育教师王行分别就学生心理健康辅导和学生体能素养、中考备考等方面的策略进行了分享和交流，为新场乡中心小学的教师团队带去了新的思考。

评课议课结束后，两校管理团队分别就学校党建、德育教育、学生培养、活动竞赛等方面进行了深度探讨。交流结束后，两校在操场上举行了一场温情的捐赠活动。嘉州学校为新场乡中心小学捐赠了办公学习用品。

（范琳 周丽）

市实小： 发扬见义勇为精神 弘扬社会正义正气

近日，乐山市市中区人民法院“乐法妈妈”团队的法官们来到乐山市实验小学五二中队，为队员们带来了一堂主题为《倡导见义勇为，争做优秀少年》的法治班队课。

本期授课的“乐法妈妈”是乐山市市中区人民法院海棠法庭的袁倩倩法官。袁法官通过形象生动的图文漫画、影视作品片段与见义勇为典型案例相结合，用通俗易懂的语言，与队员们探讨了什么是见义勇为，见义勇为的法律保障以及如何正确见义勇为。同时，引导队员们在面对家庭暴力时运用法律武器维护自身合法权益。

班队课上，队员们都听得津津有味，纷纷表示收获满满，不仅接触到了很多课本以外的知识，还进一步加深了对法律知识的印象。通过此次班队课，增强了队员们的法律意识和法治素养，切实拉好了队员的法治“保护线”。

（施旋）

柏杨小学： 国防教育进校园 “童”心共筑强国梦

为进一步增强少先队员的国防观念，提升青少年的国防素养，培养良好的社会公德、个人品质，传播“强我国防·爱我中华”的主流价值，全面推进少先队员们的思想道德建设，近日，柏杨小学开展了国防教育进校园活动。

活动伊始，少先队员代表们怀着激动与敬仰的心情，为前来参加活动的军人爷爷、叔叔们佩戴红领巾、献上鲜花。在队员们热烈的掌声中，乐山市红色宣讲队队长，市军干所第三支部书记，原乐山军分区司令员雷久华爷爷开始了他的国防教育讲座。接着，雷爷爷向队员们讲述了中国国防的发展历程和取得的辉煌成就。在讲座中，雷爷爷还特别强调了青少年在国防建设中的重要作用。

此次国防教育进校园活动不仅让少先队员们学到了宝贵的国防知识，更激发了队员们的爱国情怀和国防意识。接下来，学校将继续推进“国防教育进校园”活动，让国防教育在每一个少先队员的心中扎根，为培养更多具有国防意识和爱国情怀的优秀青少年而努力。

（王若维）

新建小学： 欢度六一 童心飞扬

5月31日，新建小学处处洋溢着欢乐的节日气氛，全校分班举行了“欢度六一 童心飞扬”庆六一活动。本次活动旨在让孩子们度过一个快乐、充实而有意义的节日。

活动当天，校园内充满了欢声笑语，每个班级都精心布置了教室，营造出浓厚的节日氛围。才艺表演环节，孩子们身着鲜艳的服装，通过精彩绝伦的歌舞表演，展现出蓬勃的朝气和无限的活力。趣味游戏环节更是将活动气氛推向了高潮，孩子们沉浸其中，欢笑声此起彼伏。绘画比赛中孩子们用画笔画出了对祖国的祝福，对多彩生活的美好梦想。

此次活动让孩子们度过了一个难忘而又快乐的六一儿童节，让他们的童心在这一天尽情飞扬，也让他们感受到了关爱与呵护。活动不仅丰富了孩子们的课余生活，更在他们心中留下了美好的回忆，激励着他们带着这份快乐与纯真继续茁壮成长。

（辜燕芬）

世界骑行日 “骑”乐无穷，绿色出行!

6月3日是世界自行车日。骑行作为一种健康的出行方式，是能让人充分享受旅行过程之美的运动。近年来，随着大众健康意识的增强，健身热情高涨，爱上骑行运动的人越来越多。

骑行运动好在哪里

1.改善心血管功能

人骑自行车的过程中，手臂和躯干相对静止，两条腿来回蹬踏，下肢的血液供给量相对较多，心跳往往会比平时加快2~3倍。骑车时腿部的运动，能够把血液从血管末梢挤压运输回心脏，这强化了微血管组织，在医学上叫作“附带循环”。长期、规律地进行骑行运动，能使人的心肌收缩有力，增强心脏功能，同时促进外周血管的微循环。因此，骑行是预防心脏病的最佳运动之一。

2.强化肺功能

骑行运动会增加肺部肌肉的收缩能力和肺通气量，长期坚持锻炼能显著增加肺活量。同时，因为骑行是室外运动，人在较好的空气质量环境下，配合增加的肺通气量，会明显提高肺的呼吸功能。

3.预防大脑老化

现代运动医学研究证实，骑自行车是异侧支配运动，两腿交替蹬踏，可使左、右侧大脑功能同时得到开发，防止大脑早衰及偏废。骑行还会使人的血液循环加快，帮助大脑摄入更多的氧气。因此，人骑行一段时间后，会觉得大脑更清醒。

4.增强肢体协调性

人在骑行时需要两条腿交替蹬踏，上肢掌握车把，这在一定程度上能增强四肢的协调性，同时可以有效地锻炼腕、膝、踝关节，调动颈、背、臂、腹、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉、关节和韧带，从而促进全身肌肉的协调性。

5.减肥瘦身塑形

骑行是周期性的有氧运动，可使锻炼者消耗较多的能量，燃烧更多的脂肪，同时塑造结实的肌肉。比起那些仅靠节食减肥的人，减肥效果更为显著，还能使身形更为匀称。

6.有助性生活和谐

每天骑自行车4~5千米，可刺激人体雄激素或雌激素的分泌，使性能力增强，有助于夫妻间性生活的和谐。

7.促进心理健康

经常骑行能够减轻帮助心理压力，缓解焦虑和沮丧情绪，培养乐观和积极向上的良好心态。



科学骑行要注意什么

1.几类特殊人群

包括重度高血压患者、高度近视者、严重的下肢关节疾病患者等，不适宜进行骑行运动。对于严重的痔疮患者来说，长期骑行可能会压迫、磨损局部，引起肛周瘙痒、疼痛等不适症状。在此也提醒男性长期骑行者，这项运动可能会增加前列腺炎或者前列腺癌的患病风险，因此要选择合适座椅。

2.选择合适的座椅

尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时，一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车。如果自行车太大或座椅太高，而骑车者个子比较矮，就会造成人骑自行车时身体不舒服，动作不协调，容易摔倒。

3.骑车姿势非常关键

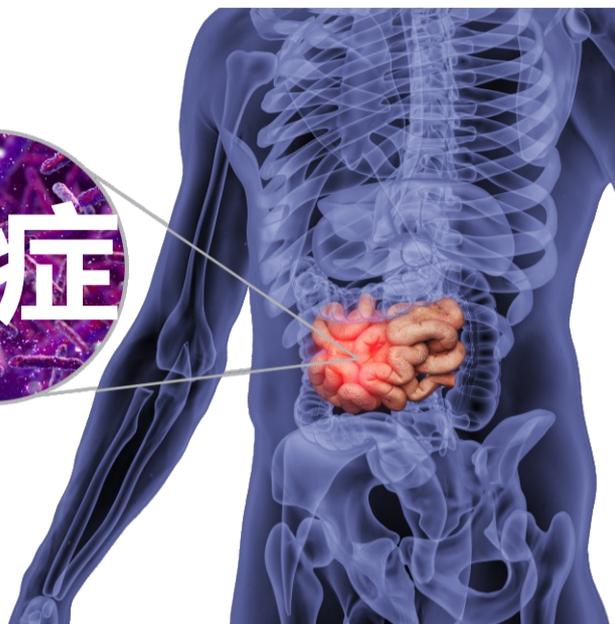
骑车者身体过度前倾时，为了观察前方路况，必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势，可造成颈部肌肉紧张。而骑车时腰部过屈的姿势，会增加腰椎间盘的负担，久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出症的发病风险。因此，骑行者要注意保持正确的骑车姿势。当骑车时间较长时，要注意变换骑车姿势，并适当休息。

4.循序渐进

坚持循序渐进地锻炼，不片面追求力量和速度。有些骑行爱好者只追求力量和速度，没有经过长期训练就突然高速骑行、长途骑行，这样对身体的伤害很大，严重者可能导致关节积液、炎症，甚至软骨和半月板损伤。

(来源：本报综合)

癌症也会遗传？ 警惕4种家族聚集性癌症



近日，一则一家8人患上同一种癌症的新闻引发网友热议和担忧。有的癌症有很强的家族聚集性，如果家族里面有一个人罹患癌症，全家人都可能需要去做检查，尽早发现，及时治疗。那么，这样的家族聚集性癌症有哪些呢？我们又该怎么应对呢？

是什么造成了一家人患同一种癌症？

一家人患同一种癌的现象被称为家族聚集性癌症，一方面可能是因为他们有共同的生活方式，比如不良饮食习惯、吸烟等，但另一方面也可能是因为他们共享了相同的缺陷基因，这些基因可能增加了他们患上特定癌症的风险。遗传因素可能是这类癌症中的主要原因。

常见的家族聚集性癌症

1. 乳腺癌和卵巢癌

现有研究发现大约10%~20%的人有乳腺癌易感基因BRCA1、BRCA2，它们会显著增加患癌风险，是引发乳腺癌、卵巢癌家族聚集性发病的主要原因之一。尽管部分患者会因为出现某些症状表现而早期发现，但乳腺癌和卵巢癌在早期大多并没有特异的症状，想通过症状来早期发现并不可靠。因此，更重要的是主动进行定期筛查，尤其是携带BRCA1/2基因的人，推荐从25岁开始每年进行乳腺X线摄影（钼靶）和乳腺MRI（磁共振）检查；从30岁开始或家族中最早卵巢癌诊断年龄前5~10年开始，每6~12个月进行一次经阴道超声检查和血清CA-125水平检测，用于卵巢癌筛查。

2. 结直肠癌

出现特定类型的基因突变，会让家族成员中患上结直肠癌的风险显著增加，同时癌症的发病年龄也会大幅提前。对遗传高风险人群，应采取更积极主动的措施。比如对于怀疑或已确诊患有林奇综合征的个体，建议进行遗传咨询，并对MLH1、MSH2、MSH6和PMS2等MMR基因进行胚系突变检测。这类人群定期接受肠镜筛查是十分必要的。具体而言，对于MLH1和MSH2基因突变的LS患者，建议从20至25岁开始，每1至2年进行一次肠镜检查；对于MSH6和PMS2基因突变的LS患者，则建议从30至35岁起，每1至3年进行一次检查。

3. 胃癌

胃癌的家族聚集性发病原因包括遗传和环境因素。在遗传因素方面，CDH1基因的突变与遗传性弥漫性胃癌有关。研究表明，携带该基因突变的人群中，男性到80岁时胃癌的累积发病率达到70%，女性为56%。环境因素方面主要是不良饮食习惯和生活方式，主要包括幽门螺杆菌感染，以及经常饮酒和食用腌制熏制食品等习惯，这些都有可能导致家族聚集性发病。对于有胃癌家族史的人群，保持定期进行胃癌筛查的习惯尤为重要。具体来说，高风险人群建议在45至75岁间，每1至2年进行一次胃镜筛查，并每年检测幽门螺杆菌的感染情况，必要时进行相应的根除治疗。

4. 食管癌

食管癌的家族聚集性发病原因同样包括遗传和环境因素两方面。在遗传因素方面，研究发现，一级亲属中有食管癌家族史的人发生食管鳞癌的风险几乎翻倍（1.85倍），而少部分食管腺癌也发现了家族遗传性，但目前并不确定具体的基因遗传倾向。环境因素方面主要涉及某些不良饮食习惯和生活方式，比如，超过65摄氏度的热饮已经被国际癌症研究机构列入2A类致癌物名单，会增加食管癌的风险；另外吸烟、饮酒也会增加食管癌风险，这些也是导致食管癌家族聚集性发病的重要原因。高风险人群应在45至75岁间，每5年进行一次内镜检查；如果发现上皮内瘤变，应调整为1~3年。

如何应对家族聚集性癌症

应对家族聚集性癌症，心态上不必要恐慌，关键在于主动进行定期筛查、保持健康生活方式，以及有针对性地进行遗传咨询。

具体来讲，首要的是要主动找相应的专科进行定期的筛查；其次，要更自觉保持良好的生活方式和饮食习惯，比如均衡饮食、规律运动、戒烟限酒等；最后，有针对性的遗传咨询能够提供个性化的风险评估和指导，可以帮助家庭成员制定更有针对性的预防策略。

（来源：科普四川，有删节）

炎炎夏日 警惕荔枝病

苏轼曾说“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。炎热的夏天，吃上几颗荔枝，真是人间美事。然而，每年荔枝大量上市的季节，几乎都会出现荔枝病，严重还会致人死亡，网络上相关报道不在少数。因此，我们在吃荔枝的同时，一定要警惕荔枝病。

什么是荔枝病？

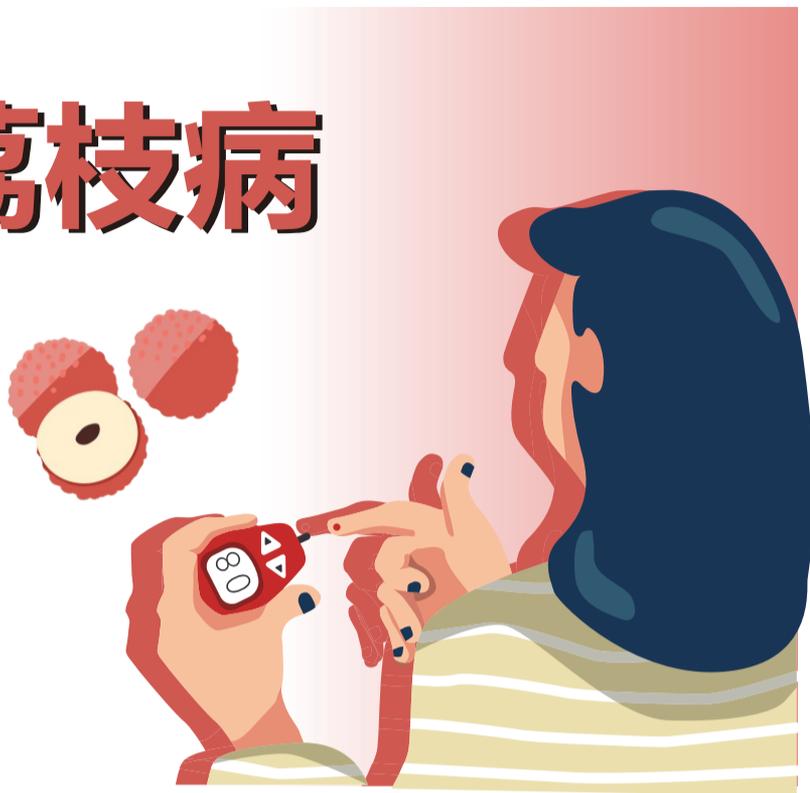
荔枝病一旦发生，会导致人体出现低血糖现象，甚至可能引发低血糖性脑病。症状轻的人会出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、口渴、饥饿等症状。而严重的人则可能出现四肢厥冷、血压下降，甚至会抽搐、昏迷乃至休克死亡。因此，荔枝病的发生虽然罕见，但也不容小觑。那么，荔枝病究竟是如何发生的呢？

其实，目前医学上并没有完全研究明白荔枝病的发病机制，以及荔枝的致病原因。但通过对大量发病过程的总结来看，空腹情况下大量吃荔枝，是致病的关键因素。因此，荔枝可以吃，但要避免空腹吃，更不要吃太多，适可而止。此外，荔枝病多发于儿童人群，孩子就更应该注意。

进食大量荔枝后，由于荔枝内含有较多的葡萄糖、蔗糖和果糖，一次性吃太多会刺激人体在短时间内产生大量胰岛素，降低血糖浓度。儿童由于体内自我调节能力不足，灭活胰岛素的能力不足，因此就会更容易发生低血糖症。

说到这里，可能会有人疑惑：虽然荔枝甜，但其他水果也甜，也有大量糖啊，为什么没有西瓜病、草莓病、芒果病呢？这是因为，导致荔枝病的其实不光是大量的糖，还有荔枝中的两种毒素：次甘氨酸A（Hypoglycin-A）和 α -亚甲环丙基甘氨酸（ α -Methylenecyclopropyl glycine, MCPG）。这两种毒素并不是荔枝特有的，比如次甘氨酸A就是一种存在于无患子科植物中的非蛋白氨基酸，也是引起牙买加呕吐病的罪魁祸首。而这种病其实也算得上是荔枝病，因为人们会在进食大量被称为西非荔枝的阿开木果实后产生呕吐现象，严重时同样会导致死亡，这种疾病多发生于阿开木广泛生长的加勒比海和西非国家。

因此，光有糖其实不足以引起荔枝病，还需要有这两种毒素的配合。毕竟我们日常生活中不光会在吃水果时摄入糖，喝的饮料也有很多用糖调味，虽然有荔枝病的存在，但也不用对糖产生误解。



出现症状，怎么办？

如果吃了荔枝，真的出现了低血糖症状，在未发生抽搐、昏迷等严重症状的情况，可以先通过摄入糖果、蜂蜜、白砂糖、饼干等家中常见的食物来紧急缓解症状。但需要注意的是用果葡萄糖浆调味的甜味饮料、牛奶、其他水果、冰淇淋、巧克力等的效果不佳，不建议用于急救。

此外，如果已经出现了比较严重的症状，比如抽搐、神志不清等，建议直接拨打急救电话送医，不要擅自喂食食物或者水，避免发生窒息。

怎么避免荔枝病的发生？

虽然有荔枝病的存在，但我们也不能因噎废食而放弃荔枝这种美味的食物。那么吃荔枝时，怎么做才能避免荔枝病的发生呢？

首先，一定要避免空腹食用和过量食用，空腹很好理解，吃荔枝前后吃点含有碳水化合物的食物垫垫底就可以。但过量的标准可能很多人都有不同的理解。实际上，普通成年人每天吃200g左右的荔枝就差不多了，普通个头的荔枝大概是10个。如果是近年来流行的超大个头的荔枝王，大概4~5个就够了。儿童要吃的话，则不要超过100g。如果是患有糖尿病的患者，就不要考虑年龄了，荔枝是一颗都不能吃！

此外，吃荔枝时一定要选择熟透的，不要吃未成熟的荔枝。在未成熟的荔枝中，毒素含量更高，风险也更大，而且口味也并不好。不过需要注意的是，荔枝的成熟与否并不能完全看外壳是否发绿来判断。

（来源：人民网科普，有删节）



端午C位之争 你最粽意谁？



在端午节这一天，一家人围坐在一起，品尝着美味的咸肉粽，感受着传统与美味的结合，是一种难以言表的幸福。

嘉州刘粽子

作为一家老字号粽子店，嘉州刘粽子在乐山已经有几十年的历史了，口碑也是一传十传百。小小的店铺，总是有络绎不绝的客人光顾。他家的粽子都是用上等的糯米，再配上肥瘦相间的鲜肉或者精选腌制腊肉制作而成。蛋黄肉粽全部挑选新鲜鸭蛋黄，金灿灿的蛋黄裹进粽子里，别有一番滋味。腊肉粽、红苕肉粽、红豆肉粽……也很受客人喜爱。

招牌粽：蛋黄肉粽、红苕肉粽、腊肉粽
地址：市中区新村街151号、153号



邵氏秘粽

邵氏秘粽靠着一手正宗的味道，收获了许多客人的心。临近端午节，店里更是忙得热火朝天。这里的秘制大肉粽选用优质猪肉，咸鲜且饱满入味，粽子被煮的香糯软烂与猪肉融为一体，浓鲜可口。经过肉汁炮制的排骨粽简直不要太入味了，一口下去排骨肉鲜嫩多汁，让人满足。这家店还创新了多种粽子口味，鲜花玫瑰粽、秘制泡椒牛肉粽、粤式腊肠粽、瑶柱鲍鱼海鲜粽……每个味道都把食材原有的味道融合到极致。

招牌粽子：秘制排骨粽、秘制大肉粽、鲜花玫瑰粽
地址：市中区百福路498号

林家叶儿粿

这是一家以卖叶儿粿为主的店，但每到端午节前就会推出各类美味的粽子。凭借着新鲜丰富的原材料和让人赞不绝口的好味道，拥有无数回头客。粽子有蛋黄肉粽、板栗肉粽、香肠粽子、牛肉粽子等口味，每一口咬下，都能感受到糯米的软糯和五花肉的醇厚，有竹叶的清香，让人回味无穷。

招牌粽子：蛋黄肉粽、豌豆肉粽、口口香粽
地址：市中区嘉祥路593号

林府记

说到林府记，可能还有人不知道，但是这个店最近却频频出圈，端午节前期每天粽子的销量更是过百。与咸肉粽的醇厚不同，甜粽则呈现出一种清新甜美的风味。特别推荐他家的甜粽，黑米豆沙粽、黑米蜜枣粽、纯巧克力粽……爱吃甜粽子的伙伴一定要来试试。除了粽子外还有叶儿粿、抄手、面条等，附近的朋友吃早餐不妨来这里看看。

招牌粽子：经典肉粽、黑米豆沙粽、黑米蜜枣粽、纯巧克力粽
地址：市中区茶坊路323号

香江南风味粽

都说“酒香不怕巷子深”，这家可谓是“粽香不怕巷子深”。坐落于兴发街却总有络绎不绝的客人光顾，特别是端午节前后，更是门庭若市。每个粽子大小均匀，里都是实实在在的料，包好的粽子整齐地摆放在篮子里，香菇、红豆、豌豆、花生、板栗……每一样食材都能和肉搭配起来，组成完美的CP，美味的粽子不知俘获了多少乐山人的胃。

招牌粽子：酱肉粽子、瘦肉粽子、香菇肉粽
地址：市中区兴发街16号

爱心牌粽子

每逢端午佳节，家家户户的厨房里都弥漫着粽子特有的清香。一家人围坐桌旁，用粽叶裹成漏斗状，舀上一勺糯米，加上红豆或是码好料的鲜肉，再添上一勺糯米，用粽叶熟练地包紧，再用粽叶系好打个结，一个饱满的粽子就做好了。不论外面的粽子种类如何繁多、口味如何丰富，家里的粽子始终是最好吃的，因为这粽子里包着的不仅是糯米，还有满满的亲情和爱意。

招牌粽子：所有口味都好吃
地址：温馨的家

(本报综合 图据网络)

花式遛娃

在乐山如何寻得一个凉快的遛娃好去处？从采摘到研学，从市区到城郊，小编为大家奉上遛娃胜地，既能避暑纳凉，又能探索学习，赶紧挑个喜欢的带娃冲吧。



去采摘

杨娜娜家杨梅园

地址：市中区悦来镇荔枝弯村

六月正是品尝杨梅的好时节，走进杨娜娜家杨梅园，色泽鲜红、娇艳欲滴的杨梅挂在枝头，一颗颗紫得发黑，酸甜可口，汁水充沛，很难让人不爱。市民游客穿梭在杨梅林中，轻挑一颗红嫩欲滴的杨梅，夏天的味道便一涌而来。

城市杨梅庄园采摘

地址：市中区全福镇石农村

“南方果珍，首及杨梅”，经过充沛的雨水和初夏的温度洗礼，这里有100余亩的杨梅，站在小山坡放眼望去，新鲜红嫩的杨梅挂满了枝头，个大果鲜的杨梅挂在枝头，色泽靓丽。不少市民“闻香”而至，三五成群地在果林里穿梭，体验采摘的乐趣。

“桃花沅”农旅产业园区

地址：市中区茅桥镇李家村

眼下，也是水蜜桃成熟收获的季节。走进园区，枝繁叶茂的桃树上硕果累累，胭脂红的桃子掩映在绿叶之中，喜人又可爱，桃子的清香扑面而来，让人垂涎三尺。一口下去香、脆、甜，浓浓的桃香味盈满口腔。采摘门票是10元/人，1.2米以上半价，带走则是8元/斤。

去博物馆

乐山市博物馆

地址：市中区凌云路

想要了解乐山，乐山市博物馆是个不错的选择。博物馆位于大佛景区北入口处，采用了乐山汉代崖墓形制元素，将现代建筑与自然相结合。在陶瓷石刻艺术馆，汉陶类珍贵藏品陈列其中，精美的陶制品让人感叹汉代卓越的制陶技艺。

乐山文庙博物馆

地址：市中区叮咚街66号

乐山文庙占地面积约11200平方米，有泮池、棂星门、大成殿、崇圣祠等建筑。各单体建筑，按礼制建筑规制设置，错落有致，体量适中，比例协调，层次丰富，组合为一进进完整的院落空间，成为嘉州儿女尊孔朝圣、崇文重教的文化殿堂。

峨眉山博物馆

地址：峨眉山景区报国寺对面

位于峨眉山脚下的峨眉山博物馆，展区面积5200平方米，由地质厅、动物厅、植物厅等8个大厅组成，拥有藏品4700余件，是一座展示峨眉山文化与自然遗产丰富内涵的综合性博物馆。在博物馆地质厅，依次陈列的岩石讲述着峨眉山的前世今生。



郭星摄



去研学

大千纸故里研学园

地址：夹江县马村镇方沟社区

大千纸故里研学园是以国家级非物质文化遗产夹江竹纸制作技艺为主题的研学基地。基地开设了古法造纸之抄捞纸张、古法造纸之花草纸等研学课程，适合带孩子来亲身学习、体验夹江竹纸造纸工艺和夹江竹纸的运用。

大兴荣夹江年画研学基地

地址：夹江县黄土镇万松村

夹江年画以民间生活实际为蓝本创作，用夹江当地手工竹纸（国家非物质文化遗产）制作。基地集生产、创作、展览、体验、培训于一体，在此对话老手工制作者，了解背后故事，体验年画制作，感受乐山非遗的魅力。

峨眉扎染工坊

地址：市中区苏稽镇永和村

峨眉扎染工坊位于风光秀丽的苏稽镇峨眉河田园风光走廊，房屋占地面积500多平方米，具有川西民居特色的百年老宅，古雅清幽，鸟语花香，是峨眉扎染传统技艺传承基地。

（来源：乐山文旅）



黄程武/摄

来场

CITYBOAT

乐山以历史沉淀和山水风韵，吸引着世界各地的游客。周末约上三五好友来一场Cityboat，以一种更加亲近自然、领略文化的视角，重新发现乐山的美。

大佛游船

地址：乐山大佛景区游船码头

乘船游览乐山大佛是一种别具一格的体验。游船穿梭于三江之间，江风拂面，让人心旷神怡。站在游船上，抬头仰望大佛，更能感受到其雄伟壮观的气势。随着游船的行进逐渐靠近大佛，近距离感受其雕刻的精湛技艺和深厚的历史底蕴。在游览过程中，还会有专业导游讲解乐山大佛的历史和文化背景，让你对这座千年巨佛有更深入的了解。目前，大佛游船开通了白天水上旅游、丹青山水合游、夜游三江（乌尤寺航线）、巨型睡佛观光游线等多个游览方式，供你选择。

乘船攻略：

巨型睡佛观光游线

时间：8:00—18:30

票价：10元/人

班次安排：每隔40分钟发班，八仙渡码头与上中顺码头第一班时间间隔10分钟（上中顺码头：第一班发船时间8:40；八仙渡码头第一班发船时间8:50）

黄程武/摄



白天水上旅游项目

时间：7:30—18:00

票价：70元/人

夜游三江（乌尤寺航线）

时间：第一班次：20:00（提前五分钟停止检票）

第二班次：21:00（提前五分钟停止检票）

票价：138元/人

航线：乌尤寺码头——乐山大佛本体——乌尤寺码头



青山水合游

游船时间：20:00

游船航线：乌尤寺码头——乐山大佛本体——乌尤寺码头

夜游凌云山游览路线：大佛景区北门（入口）—龙湫—兜率宫—载酒亭—大江东去—凌云寺—乐山大佛—苏园（月榭）—海师洞—杪楞沟—乐山大佛景区南门—麻浩渔村（古风商业街）—东方佛都景区南门—地宫——东方佛都景区东门（出口）

票价：228元/人

费用包含：夜游凌云山升级版门票、夜游三江游船票（乌尤航线）、送夜游观光车服务

注：根据水位变化及天气情况，游船发班时间会有所调整。请提前联系景区咨询热线：0833—2355557

“红房子—硝斗岩”旅游航线

地址：沙湾区牛石镇的红房子（灰石盆渡口）

沙湾区“红房子—硝斗岩”旅游航线，于今年五一假期开始试运营。从灰石盆渡口出发，乘坐“沫若号”游船自下而上，在11.5公里的航程中，可以在红房子处领略影视基地的异国风情，在硝斗岩感受大自然的鬼斧神工，沿途欣赏到独特的库区风光，打卡邓通铸币遗址、安池湿地等点位，让你不虚此行。

乘船攻略：

时间：10:00出发——12:00返程；14:00出发——16:30返程。

注：根据水位变化及天气情况，游船发班时间会有所调整。

请提前联系景区咨询热线：0833—2527585



金口大峡谷观光游船

地址：大渡河金口大峡谷景区新光村码头

望得见青山，看得见绿水，说的便是大渡河金口大峡谷。你可以乘坐“大峡谷”号游轮从新光村码头至白熊沟，往返16公里，沿途欣赏峡谷坐佛、金口坐佛、万年神龟石、同心桥、成昆铁路等奇绝景观。一路向上，金口大峡谷的“雄、奇、清、幽、险、峻”越发显现，形成了一幅山环水绕、山水同天的迷人景象。

乘船攻略：

时间：9:00—17:30（17:00停止售票）

注：根据水位变化及天气情况，游船发班时间会有所调整。请提前联系景区咨询热线：0833—2716066



红鱼洞幽峡小河子

地址：峨边毛坪镇鱼洞河

在美丽的峨边，有一条大渡河骑游道，是集山水观光、滨水运动、乡村休闲、亲子研学、文化体验于一体的东部旅游大通道。沿线有枕水人家凤凰村、鱼洞幽峡小河子、险峻奇峰象鼻子、滨水客厅羊竹坝等景点。其中鱼洞幽峡，当地人俗称“小河子”，两侧是雄伟的陡峭峡谷，中间的水又如翡翠一般，美得像一幅画。乘坐游船缓行其间，感受大自然的神奇魅力。

注：根据水位变化及天气情况，游船发班时间会有所调整。

（本报综合 除署名外图据网络）



沙湾碛洞
黄志强摄

