



# 乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

16 总第1542期  
本期32版  
2023年04月20日

P03-09



# 打造 反家暴 保护圈

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

生态长江美如画  乐山禁渔靠大家

禁渔

乐山广播电视报社 宣

## 本期导读

乐山广播电视报  
2023.4.20

READING  
GUIDANCE



10

新闻周刊

观察

城市庭院兴起



12

新闻周刊

面孔

“短发小王子”张云晟



22

文旅周刊

关注

2023乐山半程马拉松赛  
将于22日开赛



24

文旅周刊

乐途

赴一场采摘之旅

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

本版数字报：<http://www.lswkly.com>  
本报公众微信：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。

# 打造反家暴保护圈

■ 本报记者 高瞻



■ 暴力侵害之外，表现为言语性的经常性侮辱、诽谤，包括冻、饿、冷暴力等形式也是家庭暴力。家庭暴力并不局限在夫妻、子女等家庭成员之间，家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为，也叫家庭暴力。



在近十年的婚姻生活中，她曾选择过离婚，但因为一次次相信了丈夫的承诺，最终给自己内心造成了难以磨灭的伤害。时至今日，回忆往事或者听闻他人的不幸，她仍感觉后背发凉。

## 不敢相信的承诺

### 家暴只有零次和无数次

陈晨（化名）是一家培训机构的负责人，干练的工作作风和活泼开朗的性格，以及姣好的面容，另加两个乖巧子女的“加持”，让很多外人都认为她是一个不折不扣的人生赢家。然而，曾几何时，陈晨只能用工作来充实自己的内心，逃避她不敢回去的家。

陈晨和前夫是高中同学，彼此都是对方的初恋，大学一毕业，感情稳定的他们选择了相信婚姻。2010年，已有身孕的陈晨第一次感受到丈夫的暴力倾向。“那是冬天的早上，我们像很多小年轻一样赖在床上不愿起来，因为一件小事，我俩在床上互掷枕头，一开始大家都还小打小闹，但当我一不小心将系有皮带的裤子掷向他时，金属的皮带头正好击打在他头部，他瞬间暴起，任凭怎样道歉都无济于事。”

此时的陈晨第一次感受到前夫的陌生，性格强势的她，在过去曾摔过前夫的手机，也有过出格的动作，但从来没有看到前夫像这次一样，不管不顾地对自己咆哮，甚至还有推搡的动作。陈晨无法理解前夫的行为，直到事情淡化后，前夫才向她赔礼道歉，但这次她并没有意识到这是家暴行为，“在此之前，并没有类似的情况，但在此之后，这样的行为则是有过之而无不及。”

在大儿子几个月大的时候，前夫的手机信息变得异常，心思细腻的陈晨感觉到异样，在好奇心的驱使下，多次尝试后破解了前夫手机的密码，看到了他与其他女人的暧昧信息，性格好强的她向前夫讨要说法，甚至不惜以离婚相逼。

而这一次，陈晨被前夫一脚踢飞在街沿坎边，膝盖受伤以致于很长一段时间都行走困难，她开始

重新审视这个跟自己相爱多年的前夫，“以前读书的时候他曾为我逃课，为了博我高兴，大晚上在公园里燃放过烟花，自己贫血昏倒后背着我回家……”

往事如电影一般回放在脑海中，但感觉却不真实。陈晨反问自己，那还是关心自己，疼爱自己的丈夫？为了留住这份感情的纯洁，陈晨坚定了离婚的想法，但亏心的前夫却找到了陈晨的家人，通过自己极力的表现，让岳母向陈晨施加压力，放弃离婚，并向其作出今后不再对妻子动手等承诺。

“由于不想让父母担心，我并没有将前夫的暴行告诉父母，而是选择相信他的承诺。”然而，家暴就像潘多拉魔盒，一旦打开，就没有结束。在大儿子两岁的时候，前夫出轨再次被陈晨发现，而这次出轨的对象竟是自己认识的熟人，无法忍受的她，威胁着要向对方的丈夫告发他们的丑闻。“当时，我的想法是既然你要来破坏我的家庭，我也只能以牙还牙。”

这样的行为再次激怒了前夫，青筋暴起的他狠狠地掐着陈晨的脖子，抓扯着她的头发，甚至不惜对她的生命发起威胁，这一次让她清醒地认识到，如果再和这个男人继续过下去，自己的生命安全将得不到保障。

“正是有了这次经历，我再次回想着他的过往，记得曾经有一次在外散步，因为一块石头被绊倒，他爬起来的表现是对着这块石头破口大骂，当时自己还为前夫幼稚的行为感到好笑，但细细想来，这完全是一种无法控制自己的性格缺陷，而暴力正是这种缺陷的表现方式。”



## 伪善外衣下的暴行

出轨是陈晨前夫施以家暴的理由，而生活恶习也是其向妻子施加暴行的原因。

陈晨前夫喜欢打牌，恋爱期间就迷恋各种棋牌娱乐，输赢间的彩头只是为了增加棋牌的娱乐性，无伤大雅。但婚后的一次经历，却让陈晨看清了前夫的另外一面。

“当时还没有离婚，那天他在外打牌，输了很多钱，以致于债主一直跟随他回家取钱。为此，我就多问了几句，不知道他因为输钱欠债不高兴，还是有外人在场驳了他面子，他再次暴起，拳头就像雨点一般向我扑来。”

这次暴行让陈晨第一次拨打了报警电话，接警的警察以家庭纠纷处理了此次家暴，未对前夫采取任何惩戒手段。在此之后不久，可能是出于愧疚，又或是为了表达歉意，前夫随即给岳父母购置了一套房产，并安排了装修。而在不久后陈晨爷爷生日之际，前夫还专程为一家老小采购各种礼物，大伙纷纷表示陈晨找了一个好老公。

“当时我的心情是五味杂陈，一边是拳头在我灵魂深处留下的疼痛，一边是家人对这位披着伪善外表丈夫的称赞。”但为了不让父母担心，陈晨直至离婚前都没有将真实情况告知自己的父母，而觉察不正常的母亲见陈晨不愿谈及，仅仅认为小两口只是日常拌嘴，“离婚”只是气头上的话。

大儿子两岁多时，陈晨背着自己的父母与丈夫离婚。离婚后的陈晨选择了培训事业，她认为，与孩子在一起没有暴力，只有无忧无虑的快乐。但这段婚姻并没有因为离婚而结束，前夫以照顾孩子的名义，随时关注着陈晨的起居生活，而因为过往的经历让陈晨被伤害太深，很多年来，她一直没有考虑过个人问题，直到2017年。

“在此之间，曾有很多次机会，但我一直感觉自己没有走出上一段感情的创伤，不敢接触其他男性。”陈晨一直担心再遇家暴男，在做好充分准备接受新的感情之际，前夫得知此事，再次搅局，最终这段即将开始的感情无疾



而终。

或许是双方都一直单身，又或许是过往的感情让人刻骨铭心，最终在周围好人和双方父母的撮合之下，陈晨和前夫复婚了。而复婚前，前夫曾给出了各种保证，并在医院进行了相关检查证明自己的家暴倾向是因为身体原因所致，陈晨决定再给前夫一次机会。

复婚后不到半年，陈晨便怀上了二胎，但随着茶米油盐的生活，以及孕期所接到的其他女人示威的电话，两人的矛盾再次爆发，言语暴力充斥着整个孕期。为此，陈晨不得不提出离婚，而前夫则是故技重施，再次找到岳父母求情。

因为有两个孩子的缘故，陈晨母亲并不赞成离婚，甚至以死相逼。为此她不得不将多年以来，前夫对自己家暴的证据拿给了母亲，得知真相后母女俩抱头痛哭。

时至今日，对于前夫以及那段婚姻生活，陈晨已经释然，只是偶尔在睡梦中还会梦见如恶魔化身的前夫，让她在睡梦中惊醒。她很庆幸，自己离开了这样一个过去深爱自己的男人，看着报端出现的各类家暴行为，甚至是弑妻的消息，她后背不禁惊出阵阵冷汗。



由于无法忍受长期以来的家庭暴力，在八年的时间内，她四次诉讼，最终通过法律捍卫自己的合法权益，逃离了家庭暴力。

## 八年四次诉讼

### 长期家暴对婚姻丧失希望

1991年，23岁的周红（化名）经人介绍，与刘刚（化名）认识后确定恋爱关系，并于次年办理结婚登记手续，不久便生下一女。由于重男轻女，女儿的诞生并没有给这个新成立的家庭带来快乐，反而成为了丈夫施暴妻子的理由。

“结婚后，刘刚的很多缺点便开始暴露，包括性格怪癖、脾气暴躁等，但最让人难以接受的是其暴力倾向。”由于周红与刘刚双方婚前缺乏了解，婚后周红即感到双方性格不合，难以共同生活，但当时自己已经怀孕，她希望孩子的降生能够改变刘刚的性格，但事与愿违。

在女儿年幼的时候，因其体弱多病，经常三更半夜需到医院治疗，此时的刘刚不仅不顾女儿的病情，还责怪周红没有照顾好女儿，吵到自己休息，经常将母女俩撵出门，不准他们在床上睡觉，曾有多次周红带着女儿在屋角的草垛上过夜。周红无法长期忍受这样的情况，曾多次深更半夜抱着女儿去找生产队干部调解。

2008年5月，周红胆结石发作，被送至当地医院住院手术治疗，出院一周后，刘刚强行要求与周红过夫妻生活，但此时周红的手术伤口并没有完全愈合，但刘刚不管不顾，强行发生关系，以致于周红的伤口出现了感染的迹象，很长一段时间后才彻底痊愈。由于家庭财政一直由刘刚掌管，周红向其索要此次手术费用，不仅遭到了拒绝，还引来了刘刚的一顿拳打脚踢。从此之后，夫妻感情名存实亡。

2010年春节前夕，刘刚通过向他人的了解，找到了已分居在外务工的周红，一见面就无端殴打周红，并将其拖住撞向墙头，致使周红右额部受伤，并留下了伤疤。“反反复复的暴行，让我对他失去了所有的希望，我只想能够尽快远离他。”

## 苦苦坚守终脱离苦海

2010年，刚过完春节的周红在无法忍受丈夫暴行的情况下，以双方夫妻感情完全破裂为由向当地人民法院提起第一次离婚诉讼，因刘刚坚决不同意离婚，法院秉着劝和的原则，耐心地做双方的工作，且考虑到当时孩子年龄尚小，法院按撤诉处理。

当年9月，在上次诉讼刚满半年之际，周红便迫不及待地第二次以双方夫妻感情破裂为由向法院提出离婚。当时刘刚不仅不接收法院传票，还拒不到庭，致使法院判决双方不准离婚。对于判决结果，周红不服，向上级人民法院提起上诉，经市中级人民法院判决驳回上诉，维持原判。

“对于离婚诉讼案件，法院需要听取双方的解释，由于当事人没有到场，法院无法核准原告所述的事实。”担任周红与刘刚离婚纠纷一案的代理律师表示。

随后，周红又第三次以夫妻感情破裂为由向当地法院提起离婚诉讼，当地法院根据《最高人民法院关于民事诉讼证据的若干规定》第二条“没有证据或者证据不足以证明当事人的事实主张的，由负有举证责任的当事人承担不利后果”之规定，判决不予离婚。

最后，当地法院作出第三次不准予周红与刘刚离婚判决。此后，周红与刘刚双方的夫妻关系并未得到任何改善，双方互不往来，互不履行夫妻义务，形同陌路。

2016年9月，周红找到四川嘉州律师事务所律师王大群，哭诉自己不堪忍受家庭暴力，要求委托办理与刘刚离婚的法律事务。王大群首次接受了周红的委托，担任周红与刘刚离婚纠纷一案第四次起诉的代理律师。

随后，王大群向周红分析案情，耐心做

好她的思想安抚工作，鼓励她面对家庭暴力时一定要勇敢地拿起法律的武器，对家庭暴力说不。通过大量调查取证，走访，了解工作，以及向法官沟通，交换意见，王大群提交本案所需的相关有力证据及适用法律的具体条文。通过法庭举证、质证，最终法官采信了原告所举之证，支持了原告的诉讼请求。经过艰辛的努力，当地法院于2017年年中作出了公正的判决，准予周红与刘刚离婚。

“在代理这个案件中，由于当事人前夫的主观因素，致使整个过程困难重重。”王大群表示，在代理过程中，她曾受到当事人前夫的阻挠和威胁，业内人士曾提醒注意分寸，担心民事案件转变成刑事案件，最终在多方努力下，当事人用法律保护了自己的合法权益。





市中区反家暴中心的成立，为正在遭受家暴或已遭受家暴的群体提供了一个集紧急庇护、医疗救助、家事调解、心理疏导、家庭教育指导、法律咨询、法律援助、指导人身安全保护令案件的立案、诉讼等一站式服务中心。



## 合力筑牢保护圈

### 让家暴受害者不再“隐形”

据了解，《反家庭暴力法》明确规定，家庭暴力是指家庭成员之间以殴打、捆绑、残害、限制人身自由以及经常性谩骂、恐吓等方式实施的身体、精神等侵害行为。

“家庭暴力并不局限在夫妻、子女等家庭成员之间，《反家庭暴力法》附则强调了家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为，也叫家庭暴力。”四川嘉州律师事务所律师王大群表示，一般说来家庭暴力主要有三种表现形式，即身体暴力、精神暴力和性暴力。

区人民法院海棠法庭副庭长敖勤表示，从司法实践来看，本地区以殴打、残害、限制人身自由等暴力侵害为表现形式的家庭暴力比较少。但是除开这种暴力侵害之外，表现为言语性的经常性侮辱、诽谤，包括冻、饿、冷暴力等形式也是家庭暴力。

2022年8月，由市中区人民法院联合区妇联、区民政局、区司法局、区公安分局、区教育和区卫健

局六部门，组建的我市首个反家暴中心——乐山市市中区反家暴中心成立，标志着我市反家庭暴力，维护家庭弱者权益迈上了新的台阶。

“设立反家暴中心的想法，始于我们对国内一起儿童遭受家暴致死案例的关注。”区人民法院海棠法庭庭长刘思义告诉记者。案例中儿童的遭遇令人痛心，在对多起未成年人遭受家暴事件持续了解后，大家发现不少父母认为家长教育孩子是天经地义的事，对儿童的暴力行为不被重视，导致未成年人在家暴中被迫“隐形”。

据介绍，区反家暴中心的成立是贯彻实施《民法典》《反家庭暴力法》《最高人民法院关于办理人身安全保护令案件适用法律若干问题的规定》等法律、司法解释的重要举措，是依法保护家庭成员特别是妇女、未成年人、老年人、残疾人的合法权益，推动“枫桥式”婚姻家庭纠纷现代化治理新模式和新体系建设。

社区居委会

居委



## 反家暴的市中区模式

王大群建议，在遭遇家庭暴力时，要注意搜集证据。如及时报警，到医院开诊断证明；经常遭受家庭暴力的，受害人最好由街道、居委会出具一定的证明。

而市中区反家暴中心的成立，为正在遭受家暴或已遭受家暴的群体提供了一个集紧急庇护、医疗救助、家事调解、心理疏导、家庭教育指导、法律咨询、法律援助、指导人身安全保护令案件的立案、诉讼等一站式服务中心。

近日，由该中心牵头打造的市中区反家暴反侵害庇护所在市中区桂花楼社区正式揭牌并投用，为遭受家庭暴力侵害后暂时无法回家居住的妇女、儿童、老人以及残疾人等有需要的群体提供暂时住所。与此同时，区婚姻家庭·少年家事人民调解聘任仪式举行，首批受聘的10名人民调解员将引导当事人正确处理婚姻家庭关系，保护未成年人、妇女、老年人的合法权益，促进提升基层治理现代化水平。

截至目前，区反家暴中心共联合受理并处置家暴投诉5起，帮助当事人回归家庭、修复家庭关系2起，指导提起离婚诉讼2起，出具《家庭暴力告诫书》1份。在区反家暴中心的帮助下，被投诉者均表示认识到了家暴行为对家庭的伤害，并愿意纠正自己的过错行为。

最近投入使用的紧急庇护所是市中区打造反家暴保护圈的重要一环，接下来，反家暴中心会在市中区人民医院设立医疗救助点，为市中区反家暴打造一个完整的保护圈。



受访单位供图



受访单位供图

图片除署名外来源于网络





# 城市庭院兴起

■ 本报记者 杨莹

红泥围炉，归园田居。随着人们对于全新生活方式的不断探索，“城市庭院”这一别具仪式感和氛围感的消费新场景，成为当下最“出圈”的潮流生活方式和社交新宠。



## “新晋网红”围炉冰茶

总有一群人，顺应着四季的节奏，倾听着内心的声音，在充斥着喧嚣与虚拟的生活中找寻稀贵的烟火气。

走进城区碧山路的“从前小院”，在绿叶斑驳的树影投射下，萦绕上方的白雾如梦如幻，雾气中透露出的丝丝凉意，消散了周身躁郁的热气。“相较于秋冬的围炉煮茶，不得不说在夏季围炉冰茶真的很有创意。在冷泡茶下铺上一层干冰，倒上水，立马烟雾弥漫，氛围感十足拍照打卡跟现场体验两不误。”90后潇潇说，生活总要来点仪式感，让自己莫名喜悦。找个悠闲的下午，约上三五好友，品一口冷泡茶，再配上各式中式糕点、水果、甜点，在超有氛围的庭院里配上烟雾缭绕的感觉，瞬间把生活过成了一首诗。

位于苏稽古镇的“我的院子”里，围炉冰茶也散发别样茶香。走进院子，沉淀多年的老房子，正焕发着新的生机。三五好友围坐一起，泡一壶冰冰凉凉的冷萃茶，细密的水雾缓缓升起，瞬间仙气飘飘。“我们捻杯浅饮，与好友聊着漫无边际的天，时光变得温暖而缓慢，这寻常的人间烟火，仿佛让我们走进了文人墨客的笔下世界，岁月静好就是如此吧。”据“我的院子”工作人员介绍，围炉冰茶是刚推出的新品，对于追求潮流的年轻人来说，是在飞盘、露营和桨板之外，找到了另一种新兴的精致消遣，“目前围炉冰茶的价格是158元一份，包含了茶饮、蛋糕、水果，更多的年轻人则是喜欢到这里拍照。”



## 院子里的慢时光

茶香袅袅、烟火氤氲。寻一个午后，在院落里围炉闲话，谈天说地不仅代表新的社交方式，也击中了人们对过去又暖又慢的生活方式的向往。不少网友直呼，“所谓又得浮生半日闲，云卷风清一壶茶。也就不过如此了。人生愿得一院子，长相厮守吟古诗。”

记者来到位于城区武皇村的“禾木田居”发现，即便隐秘在深巷中，这家安静的小院依然吸引了不少消费者前来打卡。一方庭院、移步换景。青瓦白墙，中式回廊，枇杷树、李子树、桃树，青色的果实与鲜艳的花朵，显现出别样的美。“城市里的繁华总是伴着车水马龙灯红酒绿，喧闹的背后却是无尽的疲惫和空虚。总是憧憬过上乡村生活，逐渐喜欢上这些隐藏在城市里的庭院。”午后，市民张岩在院子里泡上一杯清茶，轻躺在藤椅上，捧上一本书细细品读。晚间又与家人一起，在这花草的芳香里共进晚餐。“每个人心底，应该都有一方梦想的院居之地，不用太气派，也不用太奢侈，能够释放心灵就够了。”

市民骁骁是个很喜欢仪式感的人，休息时她就约上好友到“禾木田居”的院子里饮茶、用餐。用她的话说，吸引我的不仅是因为院子散发的祥和宁静，更重要的是这里的装修文艺又时尚，字画、团扇的加持下，分分钟出片。“我们这里的环境设计主要是营造慢生活的意境，凸显出传统文化的厚重与雅意，让顾客在古典意蕴中体验清幽美感。”“禾木田居”主理人lily介绍，从去年6月份开业生意客流量就在不断增多，周末消费者最多达到100多人，客户群体主要为本地市民。“顾客来这里不光是喝茶、用餐、聊天，我们还开展多元化经营，丰富顾客的体验。”lily说，总占地近2000平的院子，同时还提供了闺蜜party、亲子活动等专属体验。

与此同时，位于城区嘉州大道的“嘉和里茶院”，可谓结庐在人境，而无车马喧。走进茶院，从大厅、茶室到院落，都采用了新中式设计风格，清雅含蓄但却不失魅力。往里走，点一壶茶、几盘小食，静谧松弛的氛围感把城市的喧嚣一下子隔绝开来。“院子是很多人心中的情结和桃园梦。看着水中倒映出院子的轮廓，若隐若现，心也会变得清新宁静。”市民陈军感言，“一家人在院子里聊天喝茶，听音乐，特别是在阳光明媚的午后，阳光透过绿荫照耀在身上，暖暖的，我想这便是一种幸福。”

“这里更像一个城市会客厅，大家围坐一起品茶聊天，干果与水果经过烤制焦香四溢，在时尚气息与传统文化交融的氛围中围炉闲话，别有一番休闲度假的新体验。”嘉和里茶院负责人李伟告诉记者，从过年开业到现在，每天的客流量在400人以上，周末接近700人。作为追寻本质生活的一家院子，将传统茶与新派茶相结合，不断适应新时代消费者天然、健康的需求。不仅吸引了众多年轻人来打卡，也赢得了中年上班族的青睐。

## 烟火之下的消费新体验

袭古创今，城市庭院如何才能持久焕发生命力？秋叶民宿主理人李欢喜表示，在快节奏的生活当中，一方庭院成为解压方式，让我们的生活慢下来，此时主理人们更需要真正从消费者需求出发，用场景体验和情感捕捉打动消费者，这样才能走得更长远。李欢喜进一步谈到，院子是人们对美好生活的向往。庭院文化演变到今天，人们开始通过院子融入生活圈子，家人间的情感，也在院子的围合中更加圆满，在院里的嬉笑欢乐中逐渐升温。“主人是院子的灵魂，主人将自己独有的生活方式、良性的生活方式进行式分享，才能让院子生机不断。但是，院子不能只停留在跟风蹭热度、网红元素堆砌和所谓高端、精致、雅致的宣传上，从业者更应该化小众为大众，将院子文化和本地文化相融合，袭古创今，才能增强院子的生命力。”



“情调也好，摆拍也罢，城市庭院作为消费新场景，也是人们对于生活氛围的一种理想投射，以及人们对生活氛围、传统文化和拍照社交的不变需求。”业内人士表示，就像这两年一度风靡的露营和野餐，人们带着好看的露营灯、精致的锅碗瓢盆，在野外花两个小时像布置新家一样装扮营地，其实都是大家对精致体验的需求。城市庭院是一个新兴的消费业态，这种业态服务从私人空间走向大众消费市场，提供了一种舒适温暖的社交方式，体验慢生活成为重要追求，也寄托了人们对岁月静好的向往。除了大环境的因素外，这些小众活动自带社交货币属性，在各大社交媒体的助推之下，许多年轻人都会跟风效仿。而这些活动都有一些共同的特性，一是社交属性，新的消费场景填补了疫情期间社交环境的缺失，大家可以在放松的环境中进行交流，建立起社交关系。二是个性特色化，小众活动给大家带来新奇感，让大家短暂逃离日常生活工作中的压力、焦虑，有一种活在当下的感觉。

## 一审宣判 驳回原告诉讼请求 全市首例涉老旧小区加装 电梯物权保护案一审落槌

本报讯 4月13日，市中区人民法院对全市首例涉老旧小区加装电梯物权保护案作出一审宣判，判决驳回原告诉讼请求。同时，法院将社会主义核心价值观写入判决，充分发挥案例在弘扬社会主义核心价值观方面的重要作用，并将于近日向相关部门发送司法建议。

法院一审查明，案涉楼房除底楼的住户外共有10户且其中9户的年龄在55岁至67岁之间，面临或即将面临老龄化的问题，出行不便情况将更加突出；被告已提供证据证明，案涉楼房增设电梯事项的过程符合相关规定，增设电梯的方案符合相关要求；案涉增设电梯对于旧房而言系增加附属设施、改造房屋功能。从增设电梯方案来看，确需占用4平方米左右的公共绿地，但案涉增设电梯并非用于经营活动，且并未占用原告的专有部分，从物的效用最大化发挥角度考虑，尚属于共有人容忍义务的合理范围。

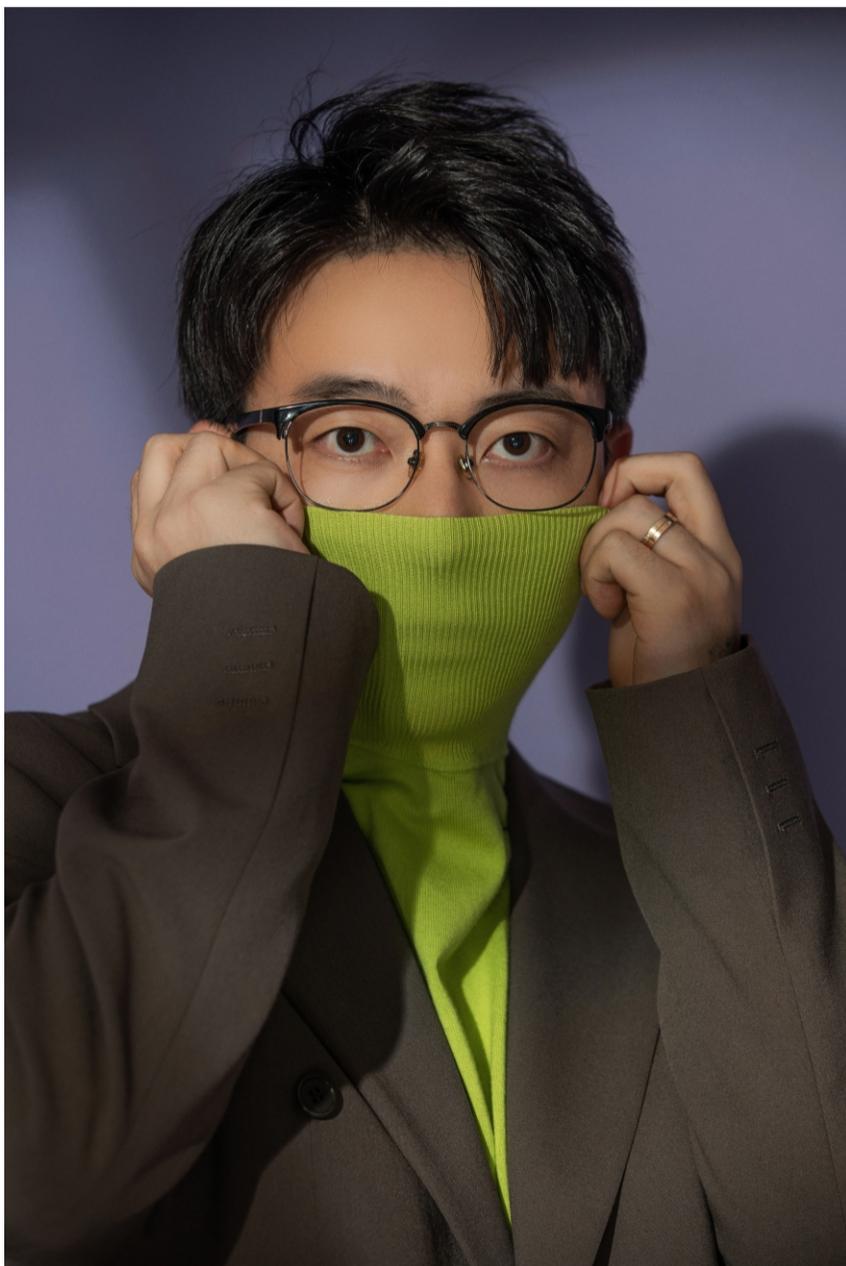
法院一审认为，本案中既有住宅加装电梯的表决、审批均符合法律规定，且根据《民法典》规定，低层住户对增设电梯应当具有适度的容忍义务。关于原告主张各被告连带赔偿因增设电梯“导致原告房屋贬值损失10万元的问题”。因案涉电梯尚未修建完成，对原告房屋的采光、通风是否会造成影响，噪音是否影响原告生活以及影响有多大等问题不能确定，故对原告的该项诉讼请求在本案中不予处理，待后果实际产生后原告可另行寻求合法途径解决。

(本报记者 高瞻)

## 短发小王子

■ 本报记者 金丹

## 张云晟



## 人物档案

张云晟，1987年出生，乐山市沙湾区人。毕业于上海沙宣美发学院，从事美发行业14年，多次赴日本、韩国学习、深造。



## 一步一个脚印

提到乐山“短发小王子”，不少热衷于美发的人都会想起一个名字——张云晟。

十七岁时张云晟离开了学校，想学一门手艺来养活自己，在朋友的推荐下，他开始接触美发行业。“一开始在理发店里当学徒，学的第一件事就是洗头。洗头并不是一件简单的事情，需要考虑每位顾客对水温的要求，洗头手法也会根据客人来改变，有些顾客喜欢重一点，有些喜欢温柔些。要学会在洗头中感受头发因时间、力度、水温、洗头方式所产生的细微变化。”

长时间的洗头经历也让当时的张云晟满手干枯、起皮。当然，他并未想过退缩。“每份工作都有不为人知的艰辛，如果连门槛都还没踏进去就嫌辛苦，那么以后无论在哪一个行业都不会走得很远。”后来，他开始学习烫染技巧，当发型师的助理。“这阶段要学习使用假头练习排杠、上杠，学习药水的运用方法以及注意事项，通过不断练习假发来提高熟练度，因为不可能一开始就让客人来当你的实验品。”

2009年，张云晟跳出舒适圈，带着仅有的400元钱只身来到乐山，花了一个星期的时间跑遍了乐山的各大理发店。回忆起当年的找工作经历，张云晟感触颇多。“在乐山没有房子，找工作那些天每一分钱都得花在刀刃上，住不起招待所我就去找了一家网吧过夜，一晚上6元钱。饿了就去农民街买包子吃，1元钱可以买3个。”后来，张云晟终于找到了一家满意的理发店，一干就是12年。

期间，张云晟不断学习美发技巧。“来之后首先还是练习烫染技巧，别人一个多小时能裹完的头发，我从下午6点裹到了凌晨5点，在洗头房睡了一个小时后起来继续裹到早上8点半上班。”在他看来，自己并不是一位天赋型选手，只能通过后期不停地练习来弥补。于张云晟而言，这是一份有趣的工作，因此累并快乐着。

“需要学习的知识点更多繁琐，比如洗完头发后的头发吹干看似不起眼，但是也很有学问。如何快速、不烫伤头皮、柔顺地把头发吹干？吹至几成干，方便后续剪发？”在练习一年多以后，张云晟终于如愿以偿当上了一名发型师。开始触摸剪刀，学习如何运用剪刀，一开始张云晟仍然运用假头进行练习学习分区，学习提拉发片，熟悉头型，了解头骨构造等。

通过不停地基础假头练习，张云晟用刀逐渐变快，剪发技巧也日益熟练，但他并不满足于理发店所学到的剪发技巧，经常自费参加各类美发培训班。“最开始是去成都、上海、北京等地，后来就飞到韩国、日本去学。”培训班成本很高，但张云晟认为非常值得。“乐山作为一个四五线城市，很多新兴的理发理念、技巧接受速度较慢，不停地出去学习，才能拓宽自己的知识面，了解北上广这些较为发达的城市对美的定义。”张云晟认为，除了要学习最基本的技能，还需要掌握一整套的风格美学。因为只有清晰了解每一个人的独一无二之处，掌握顾客各自风格、类型，才能让手里的剪刀更加游刃有余塑造美的一部分。

## 发型是生活的调味剂

提及外出学习经历，张云晟坦言，2016年前往日本学习的收获颇丰。“这个收获并不是指技术提升了多高，而是感受到了日本美发师的匠人精神。他们成为一名专业美发师需要经过专业的大学培训，而不是目前很多国内发型师一样，为了生存而选择美发行业，也许内心并不热爱这一行。”

而张云晟对于美发的热爱是显而易见的。每天忙碌的工作后他仍然会抽两个小时进行剪发练习。“很多人会问你不累吗，还没站够吗”，张云晟笑着说，每当他剪发时，都会把自己完全地融入到理发这件事中去，因此并不感觉累，反而觉得时间飞逝。

期间，张云晟还学会了利用空闲时间去宣传“包装”自己。“那时候总去王府井等商场附近逛，主动去加了不少人的微信。平时也会在朋友圈发一些自己的作品，一是为了记录，二来也可以吸引一些顾客。其实自己蛮幸运的，在还有很多人不用微信的时候，我已经在开始利用这个平台去吸引顾客，将我的技术展现在她们面前，让更多的顾客知道并且了解我。”逐渐地，张云晟的客



源慢慢增多，不少人认为他在短发修剪方面很出色，于是便将他称作“短发小王子”。“剪短发更考验发型师的技术，相较于长发而言，操作难度更高一些，因此我也非常喜欢为顾客做一些短发型，不少顾客以前从未尝试过短发，但是在我的建议下，发现短发的自己是另一种美，这让人很有成就感。”

每年100万以上的业绩，预约不断的顾客……显而易见，目前的张云晟在理发行业是成功的，优秀的。什么才是优秀的发型师？张云晟认为，当拥有和客人思想上的共鸣，才能重新建立大家对发型师的认知，做时尚潮流载体和传播者。发型是生活的调味剂，让顾客自信、好看。建立自身的审美标准，才是发型师的价值。“当然，这是一个日积月累的过程。对我来说，每个发型师都会经历这几个阶段，首先是剪会剪的发型。然后是根据客人脸型，比如说三庭五眼的特点来剪顾客适合的发型。接着便是剪顾客喜欢的发型，消费者都有自主意识，在顾客喜欢的范围内去挑选一款适合她们的发型。最后一个阶段就是风格设计型，每个顾客在不同的阶段也许会去展现不同的风格，作为一名优秀的发型师应该学会分析顾客群体，帮助其展现自我风格。每天一味地局限于眼前的烫染数量，并不会带来长远业绩的增长。”

目前，张云晟在城区有一家属于自己的工作室。每天都会与顾客提前约好理发时间，合理安排空余时间。“要么去健身、骑车，要么带娃，或者去参加义剪。”于张云晟而言，不会单纯为了挣钱破坏自己的生活方式，“只有充分享受生活，合理规划工作与生活的的时间，才会活得轻松快乐。”

(受访者供图)



# “热爱乐山好市民”经典案例陆续展播 弘扬乐山正能量

近日，记者从乐山市心连心服务中心获悉，“热爱乐山好市民”评选活动的提名典型案例，从4月10日起在各媒体平台陆续展播，时间持续至4月21日。

2022年，乐山心连心服务在市委市政府领导下，认真贯彻落实习近平总书记“以人民为中心”的发展思想，做到群众诉求“件件有落实、事事有回音”，全年共办理群众诉求66.68万余件，群众满意度99.26%，不断筑牢党委政府与人民群众的“连心桥”。

“在大量的来电中，有很多关心关注公益事业的热心市民，积极向党委政府、相关部门（单位）提出意见建议，有效促进了民生实事解决，助力乐山社会发展。”乐山市心连心服务中心相关负责人表示。

为鼓励广大市民继续积极参与公益事业，向党委政府、相关部门（单位）建言献策，营造社会发展共建共治共享的

良好氛围，助力乐山文明城市创建。今年2月，乐山市心连心服务中心正式启动“热爱乐山好市民”评选活动共有推荐（自荐）案例104件进入初评，经过社会各界和媒体代表评议，从百余件案例中提名20件典型案例进行展播。

此次展播的20件典型案例，涉及城市建设、乡村振兴、医疗卫生、交通出行等社会生活的方方面面，桩桩件件都是贴近民主，直接关系群众的实事。

展播结束后，乐山市心连心服务中心将组织再次社会各界代表和媒体代表对入围案例进行集中评选，结合案例公益性、社会影响力等因素评选出10名乐山心连心服务“热爱乐山好市民”，并邀请到乐山市心连心服务中心颁奖。



## 乐山12345心连心服务热线近期咨询热点

### ●职工离职后，单位没有及时办理社保费停保，多缴的费用如何退？

**市人力资源社会保障局回复：**1.未办理停保。本年度内，单位为职工办理停保时，如实填写离职时间，并上传加盖公章的离职证明、单位情况说明或减员表，多缴的社保费自动退回单位暂收款，用于抵扣次月的社保费。如职工1月30日离职，3月20日为其办理停保，停保时间选在1月30日，2月与3月缴纳的社保费自动退回暂收款。2.已办理停保。本年度内，单位为职工办理停保时，选错了职工的离职时间，如职工1月30日离职，3月20日为其办理停保时将其停保时间错填为3月20日，产生了2月和3月的费用。单位需将加盖公章的离职证明和单位情况说明交到社保中心办理退费。业务办理完后，多缴的社保费自动退回单位暂收款，用于抵扣次月的社保费。

### ●近期，有不明身份人员借燃气公司名义上门安检，实为推销燃气相关产品。这些自称的燃气公司员工到底是真是假？该如何辨别？

**市燃气有限责任公司回复：**我公司安检员在进行安检前，会向安检住户发送安检短信提醒，安检员提前到小区物业处说明身份和安检内容，并在小区公示栏上张贴安检告示等。

辨别是否为我公司安检员的方法：

**一看：**安检员是否穿戴我公司工作服、佩戴工作卡、携带入户安检工具包；

**二问：**询问来访人员身份（姓名和员工编号）、上门目的；

**三查：**可拨打24小时服务热线96500，转人工服务，报员工编号查询来访人员身份，也可在工作时间拨打2120339核实身份。

### ●咨询如何申请电子社保卡？

**市人力资源社会保障局回复：**可通过以下方式进行申请。

**1、微信：**依次点击“我”→“支付”，进入“城市服务”频道，点击“电子社保卡”选项，按提示完成电子社保卡的签发。

**2、支付宝：**依次点击“卡包”→“证件”→“社保卡”，按提示完成电子社保卡的签发。

**3、电子社保卡官方APP：**依次点击左上角选择“四川省乐山市”→“电子社保卡进行申领或绑定”→“输入身份信息”→“通过人脸识别或输入密码进行身份认证”→“签发完成”。

### ●外地人在乐山打工，孩子想读乐山五中，需要符合哪些条件才能就读？

**市教育局回复：**进城务工人员随迁子女可选择报名就读的初中有嘉定中学（新村校区）、乐山十三中、牟子学校、城南学校、全福学校。其他公办义务教育学校，在完成市中区城区户籍适龄儿童的录取后，若有剩余学位，可招收本校辖区范围内具有市中区城区居住证、按规定完成信息采集的进城务工人员等随迁子女入学。

伴随着乡村振兴的号角，市中区的乡村更是处处焕发生机。作为2022年全国休闲农业重点县，市中区全面推行“农业+文旅”融合发展模式，积极发展田园观光、农耕体验、科普教育、健康养生、研学采摘等衍生产业。

## 市中区：乡村振兴焕发新活力

■ 本报记者 高瞻 文/图

### 延长产业 小苦笋作出大文章

4月18日早上，一场骤雨后的大佛街道棕桥村的万亩竹林里，一颗颗被春雨滋润的苦笋破土而出，笋农们带着山锄等挖笋的工具，迫不及待地将这些最新鲜的竹笋，在最短的时间内送到市民的餐桌上，感受这个季节大自然美好的馈赠。

据悉，大佛街道棕桥村地处中心城区东片区，紧邻国家5A级景区“乐山大佛”，全村苦笋种植面积10800亩，享有“万亩苦竹”之盛誉。近年来，棕桥村依托自身优势，大力发展特色产业苦笋种植，通过薄膜覆盖、灌溉保湿、增温施肥等技术，大力提高苦笋种植产量。目前，该村年产苦笋3500吨，村民经济收入达2500万元。

“今年苦笋早期价格相比往年要高，自家近50亩的笋林预计可产5万斤苦笋。”棕桥村种植大户王光富告诉记者，自3月21日他家的苦笋上市以来，一家老小便在竹林间忙着采收苦笋，对于今年的收入他充满期待。

“2021年开始，棕桥村按照‘产业园区化，园区景区化’工作思路，规划建设苦竹现代竹业园区项目。该项目分三期进行，目前正着力打造一期工程，连片开发3000余亩苦竹，同时编制农产品综合服务中心公共配套设施提升、农产品仓储保鲜中心等设施项目，争创省级现代林业园区。”棕桥村第一书记陈晓英说，针对苦笋销售高峰期不保值的问题，棕桥村规划建设冻库30余个，冷藏真空储存苦笋4-6个月，实现反季节销售，解决村民后顾之忧。

### 玫瑰花开 乡村振兴自然来

18日清晨的那场春雨，不仅滋润了棕桥村的万亩竹林，也滋养着绵竹镇棉竹铺社区江岸花村玫瑰园里的玫瑰。

据介绍，占地70余亩的江岸花村玫瑰园，由原乐峨大道建设弃土场、原石桥冲村集体农场、来鹤寺村五组和六组荒山组成，这片区域过去是乱石嶙峋、杂草丛生。在乡村振兴浪潮的推动下，这片曾经的荒山，也焕发出新的生命。

“江岸花村玫瑰园是2021年12月份开始打造的，2022年4月份开始试营业，种植了玫瑰花上百个品种，不乏很多经典的欧月品种。”玫瑰园负责人程晓英介绍，玫瑰园依据原本的地势，分为三大玫瑰产业系列、五个功能区域，其规划设计突出玫瑰生态景观、玫瑰生态技术和环境保护，打造了很多独具特色的景观。

与此同时，玫瑰园除大力发展生态休闲观光产业



外，在玫瑰产品方面还狠下功夫，把生态旅游、休闲度假、美食文化和生态农业四个方面的项目有机联系，互相促进，创造出比单独经营更大的经济效益。

当前，正是玫瑰园百花齐放之际，市民游客络绎不绝，除了赏花拍照外，还可以深入园区生产、生活的每一个细节，通过亲自动手获得乐趣和相关的知识，使他们多层次地体验玫瑰的艺术化种植、采摘、加工、收获；身体验玫瑰艺术栽培新技术的操作及园区生活的情趣等等，使游客享受到源于乡村、高于乡村的文化氛围。

站在园区最高点，远眺峨眉山，近观青衣江，在这个市中区、夹江以及峨眉山相互接壤的区域，江岸花村玫瑰园借助乡村振兴的东风，走出来一条自己特有的乡村振兴道路。

### 农旅融合 农业农村有盼头

眼下什么水果最吸引人，当属樱桃，不足两周的采摘周期，错过这轮，又将等一年，樱桃自然成为当下水果界的一大宠儿。而有着多年种植经验，同时紧邻中心城区的悦来镇龙岩村，这里盛产的樱桃自然成为众多老饕眼中的珍馐美味，而顶高山也成为市民游客周末郊游的好去处。

据悉，龙岩村顶高山樱桃最早种植于2015年，因业主的带动，吸引农户大面积的种植，逐渐形成产业，目前主要以入园采摘体验的模式进行经营。品种以本地樱桃为主，近两年由村社及示范户带头，引进了多个新品种的培育，如鸡心玛瑙红，黑珍珠，牛奶黄樱桃，萨米脱心形樱桃，雅安黑樱桃等，深受市场喜欢。

接下来，龙岩村两委将引导樱桃种植示范户建设大棚进行种植，扩大规模。同时，还将对入园采摘服务、解决采摘时恶劣天气的影响、延长采摘时间段、提高樱桃口感品质等方面等方面进行改善提升。

近年来，悦来镇大力推动农旅深度融合，打造绿色、生态、无污染、无公害的健康农产品，依托良好的生态环境和乡村田园风光资源，大力发展特色水果采摘，种植规模上百亩的有桑葚、杨梅等水果种类，而当地的水果代表荔枝，种植规模已近万亩。目前已逐步形成四月摘樱桃、五月有桑葚、六月尝杨梅、七月品荔枝、八月赏桂圆的农业发展模式，很好地带动了农业增效、农民增收，助力乡村振兴。

# 激情青春

## 成理工程2023年 春季运动会举行

■ 本报记者 高瞻 文/图



为全面贯彻党的教育方针，推广实施全民健身计划，丰富校园体育文化生活，展示高校师生员工的精神风采，增进全校师生员工凝聚力。4月13日上午，成都理工大学工程技术学院2023年春季运动会暨第八届职工运动会开幕式举行，上千名学生和上百名教工参与了此次运动会。核工业西南物理研究院纪委书记徐娟出席了开幕式，并宣布学院2023年春季运动会暨第八届职工运动会开幕。

上午9时，伴随着欢快的《运动员进行曲》，各代表队入场，国旗方队、校旗方队、裁判员方队和各教职工、学生方队昂首阔步，精神抖擞地依次走过主席台。入场式后，全场师生肃立，面向国旗，奏唱国歌，随后运动员、教练员、裁判员代表依次宣誓。





开幕式上，师生进行了精彩的体育特色项目展示。舞龙表演点燃全场气氛、健身操表演吸引全场目光、团体健美操比赛引得现场阵阵欢呼……青春活力的节目彰显了学校师生的青春风采，并把运动会开幕式推向了高潮。

据悉，此次运动会分为男子组和女子组的径赛、田赛。赛场上，运动员们激情拼搏，争金夺银；赛场外，工作人员倾情助力，啦啦队热情助威。这一幕幕闪过青春气息的画面，展现出成理工程莘莘学子非凡的气势。

4月14日16时，运动会闭幕式举行，运动会在凯歌声中落下帷幕。



# 春归大地 “薇”你而来

## 成理工程蔷薇花文化节开幕



又逢最美校园四月天，在成理工程校园内的沫若湖畔，又一季的蔷薇花如期绽放，在姹紫嫣红的春光中，2023年蔷薇花文化节拉开了序幕。

近年来，成理工程以开展“蔷薇花文化节”为重要载体，充分发挥学院自然资源优势，挖掘蔷薇花文化内涵，形成环境育人、文化育人的局面。学校以蔷薇花为核心元素，致力于打造一系列主题类活动，同时结合学院核工业背景，将蔷薇花系列活动融入核工业文化元素，以蔷薇花为载体形成学院每年固定的校园文化主题活动，更好起到了环境育人、丰富校园文化、扩大学院知名度和影响力的积极作用。

据悉，成理工程今年的蔷薇花文化节一共设置了寻“薇”、探“薇”、赏“薇”三个系列，包含书法、绘画、诗歌、摄影和短视频作品征集、主题展览等各类活动。在这个草长莺飞的春日，成理工程向广大市民游客发出邀请，感受蔷薇花海的美丽，体验校园绚烂的文化特色。

(本报记者 高瞻 文/图)



# “五一”出游正升温

■ 记者 袁小康

随着“五一”假期的临近，近期多平台数据显示，旅游业呈现良好的复苏趋势。文旅部也在日前的发布会上表示，预计“五一”民众出游需求将强劲释放。业内人士表示，旅游业近期复苏势头良好，产业向个性化、多样化、重体验等方向发展，多层次市场需求催生出更多新业态，相关企业应当抓住产业转型带来的机会，开发更多贴近市场需求的产品。

## “五一”出游热度上升

根据去哪儿平台数据，截至4月12日，国内热门城市五一机票提前预订量已超过2019年同期，热门城市五一酒店提前预订量较2019年同期增长4倍。机票平均支付价格较2019年增长五成，酒店平均支付价格同比2019年增长三成。

携程数据也显示，从国内游情况来看，目前通过携程报名国内出游的订单量同比增长超7倍。美团、大众点评数据显示，截至4月10日，“五一”假期国内旅游订单较2019年同期增长约200%，创五年来最高。

根据4月11日同程旅行发布的“五一”假期旅行消费预测数据，2023年“五一”假期，国内长线游和出境游需求或出现井喷，“五一”出行的云南、海南、四川等长线游目的地订单量环比增长超过15倍，出境游订单环比增长近5倍。

“五一”市场的火热折射出我国旅游产业复苏趋势。天眼查数据显示，2023年一季度新增注册旅游相关企业14.1万余家，与2022年同期相比，上涨11.5%。

中国旅游研究院院长戴斌表示，旅游作为重要的消费产业，一方面拉动目的地景区、餐饮、住宿、零售等行业增长。另一方面，旅游业的复苏，也可以带动景区、酒店、度假区等项目的投资和当地餐饮娱乐等存量资源的综合利用，旅游业的复苏有助于拉动社会整体消费。



## 精细化个性化趋势打开产业新空间

一方面，旅游业整体处在快速复苏的趋势上，另一方面，旅游业正在转向更加精细化、个性化，旅游与其他领域的融合发展为产业发展提供新的思路。

举例来看，研学旅行作为教育与旅游的结合，近期得到不少关注。“我们的营地是从去年推出的研学项目，包括植树节活动、劳动节活动等。”昆明海北大营火车主题露营地总经理吴贵桐表示，“自从推出以来，项目一直很受欢迎，每周末都有两位数以上的家庭报名，未来我们还计划与天文台等机构进行合作，推出星空观察等项目。”

除了研学旅行，近年来，各项与文化进一步融合的旅游项目也层出不穷。

据了解，2023年春节期间，西安大唐不夜城的现场花灯、文化表演等吸引了众多群众前来“打卡”。成都也推出了火锅巴士等项目，未来还计划陆续推出酒馆巴士、茶馆巴士、川菜巴士等。

为了促进文旅融合、激发旅游业市场活力，各个地方出台了相关支持政策。

不久前，四川发布的《聚焦高质量发展推动经济运行整体好转的若干政策措施》提到，支持建设一批文化旅游融合示范项目，每个给予不超过1200万元补助，推进文化产业和旅游产业融合示范区等新业态园区（基地）建设。

广西印发的《关于加快文化旅游业全面恢复振兴的若干政策措施》也提出，支持文化和旅游企业开发休闲娱乐、定制游、专享服务等个性化多样化优质产品，将研学旅行纳入中小学教育教学计划，打造更多高附加值的特色文化和旅游消费商品等。

“我国旅游市场已经发生了巨大变化，由最初的单纯依赖景区景点收门票的模式，转向精细化、多样化、深度化，消费者不再满足于走马观花式的打卡旅游，对旅行体验有了更高要求。旅游业与文化、教育、体育等领域的融合为产业发展带来新的增长空间。”中国旅游研究院院长戴斌说。

## 产业高质量发展还需多方努力

“从一季度数据来看，旅游市场的复苏是符合预期的。但是也要注意一季度的‘旅游游少’的结构特征，商务旅行率先复苏，出差办事的多，真正观光休闲旅游的相对较少，对传统的旅游企业特别是景区度假区拉动作用还有限，这也是二季度旅游行业要努力的方向。”戴斌说。

近日，文旅部发布的《关于进一步规范旅游市场秩序的通知》提到，在旅游业复苏的背景下，近期“不合理低价游”等现象有所抬头，严重干扰正常市场秩序。

戴斌强调，一方面政府需要加强监管，对不良现象严厉打击，从而规范旅游市场秩序，稳定市场预期，提振消费信心。另一方面，企业也需要积极调整自身经营模式，创新项目开发和产品研发，更好满足游客的品质化需求。

“城市周边游作为门槛较低的项目，一直都是旅游产业的基础构成。但目前各类旅游企业在深度挖掘地区特色项目方面还有待提升，周边游项目千篇一律，游客优质体验的需求没有得到充分满足，项目、空间和产品的错位开发及其结构优化是旅游业未来的发展方向。”戴斌说。（文据新华网，有删节，图据摄图网）

### 注销公告

因村（社）建制调整，现注销乐山市沙湾区沙湾镇沫水社区社会事务管理服务中心，中心统一社会信用代码525111116653922050  
特此公告  
联系电话：13398242111（毛永清）  
乐山市沙湾区沙湾镇沫水社区社会事务管理服务中心  
2023年4月20日

# 普法进校园 家校护成长

■ 王梅

为深入学习贯彻党的二十大精神，以习近平总书记“坚持全面依法治国，推进法治中国建设”思想为指导，乐山市外国语小学适时邀请专业人士宣讲法律知识。近日，市中区人民法院民一庭副庭长杨春霞走进外国语小学，开展“普法进校园 家校护成长”教育活动。

杨春霞通过趣味问答的方式吸引同学们踊跃发言，并通过案例讲解与同学们互动交流。同学们在积极热烈的氛围中提升了法律意识，学到了法律知识，明白了权利和义务是相辅相成的，规则意识对一个人的成长及发展的重要性。

最后，杨春霞寄语同学们，“学会生存，学会做人。做一个有无须提醒的自觉性的人，做一个以约束为前提的自由人，做一个为他人着想的善良人。”



## 草堂高中

### 追寻先烈足迹 筑牢人民防线

为进一步提高师生国家安全意识，增强国家安全责任，认真开展全民国家安全教育日活动，4月14日，草堂高中组织部分师生到井研县竹园烈士陵园开展“全民国家安全教育日”主题研学活动。

在宏伟庄严的竹园铺战斗胜利纪念碑前，师生们整齐列队，怀着无比崇敬的心情向革命先烈们敬献花篮，全体人员行默哀礼，以一场缅怀仪式表达对英雄先烈的无限哀思与敬仰。面对鲜红的团旗，全体团员在纪念碑前庄严重温入团誓词，时刻准备着为共产主义事业而奋斗。

随后大家又来到烈士墓前，认真聆听竹园铺战斗中牺牲的李兴辉、张德银等革命烈士们的英雄事迹，每一位草堂师生都被深深地震撼，更加深刻地感悟到革命先烈对共产主义理想信念的崇高追求与誓死守卫国家安全的坚定信念。（万锋）

## 嘉州学校

### 开展全民国家安全教育日活动

为进一步增强师生国家安全意识，营造维护国家安全和国家安全的良好校园氛围，4月13日，乐山市公安局和通江派出所工作人员走进嘉州学校开展“国家安全宣传教育进校园”活动。

活动中，工作人员从今年的国家安全教育日主题出发，通过在校园内设立主题宣传展板、宣讲国家安全相关知识、播放宣传视频、开展互动交流等方式，向广大师生普及国家安全法律常识、全民国家安全教育日的由来、国家安全的五个统筹以及如何维护国家安全等内容，帮助师生正确认识和理解总体国家安全观，增强爱国意识和共同维护国家安全的责任感和使命感。

据了解，此次活动为同学们普及了国家安全知识，让同学们从小形成维护国家安全的意识，增强自我保护和辨别是非的能力，为同学们树立正确的人生观、价值观提供了很好的参考。（代小兰）

## 乐山实小：预防校园欺凌 打造平安校园

为了提高学生对校园欺凌和暴力行为严重危害性的认识，加强学生的自我保护意识，强化对生命的认知和感悟，关爱他人、正确开展人际交往和自我认知，以及维护学校稳定的常态化工作有序开展，近日，市实验小学六年级邀请了市检察院检察官杨阿姨和市中区公安局林叔叔，为孩子们传授法治知识。

主题活动上，叔叔阿姨以“什么是校园欺凌”开篇，围绕校园霸凌的特点、种类等内容，结合校园暴力的典型案例，引导同学们自觉远离违法犯罪，并鼓励同学们加强自身思想道德修养和法治学习，主动提升依法维护自身合法权益的意识。

此次主题班会课，使同学们认识到校园欺凌的危害性，不仅增强了文明守纪、提高安全防范意识，也极大提升了同学们对抗校园欺凌的信心，有效杜绝此类事件的发生。（陶佳欣）

## 新建小学：办学特色获两项省级荣誉

近日，从四川省武术运动管理中心、四川省武术协会传来好消息，授予乐山市新建小学“四川省武术项目‘四线’训练点”、“四川省武术协会单位会员”。此外，该校还先后被评为“四川省体育传统项目（武术）示范学校”“四川省体育传统项目示范学校先进单位”“乐山市阳光体育示范学校”。

据悉，四川省武术运动管理中心开展此次武术项目“四线五线”训练点的申报评选工作，旨在夯实我省武术项目人才基础，推进项目人才梯队建设。从公共信用、硬件条件、师资力量、获奖情况、社会影响等五方面综合评估，其核心指标为“近五年来为四川武术的发展输送运动员达8人以上”。

一直以来该校将有着深厚文化底蕴的传统武术融入到体育教育之中，创编武童拳、武术操共6套，在体育课上学拳练操，在大课间活动集体打拳，外出比赛师生一显身手、大展风采。该校师生在全国省市各级武术比赛中共获金牌186枚，输送了一批优秀的武术人才。（李明学）

## 市实幼：获省学术年会优秀论文一等奖

为加快建设高质量教育体系，助推四川基础教育现代化和高质量发展，由四川省教育学会、绵阳市教体局主办，主题为“内外兼修——四川高质量基础教育体系建设实践”的学术年会，4月10日-11日在绵阳召开。

会议内容分别从学术交流、专家讲座、经验交流、成果推广等不同角度探讨基础教育现代化和高质量发展话题。从学校、课程、教师等维度着力，推动四川高质量基础教育体系建设和教育强省建设。

在优秀论文颁奖环节，乐山市实验幼儿园党总支副书记、副园长夏嘉忆撰写的《大局之视·素养之光·课程之智——以乐山市实幼集团高新区分园基于儿童立场的“康·美”园本课程深度建构为例》论文获得一等奖。（涂瑶）

# 高出极天 破云而上 2023峨眉山越野挑战赛

## 创始赛

# 开赛

■ 本报记者 熊春鹰



4月15日早上7时整，峨眉山景区天下名山牌坊，随着裁判员的一声枪响，2023峨眉山越野挑战赛（创始赛）正式开赛。赛事以“旅游+体育+文化”融合形式，吸引了自全国各地的近千名长跑爱好者参加。

本次比赛以“高出极天，破云而上”为主题，由峨眉山市人民政府、乐山市体育局、峨眉山风景名胜区管理委员会主办，峨眉山市文化体育和旅游局、峨眉山风景名胜区管理委员会旅游文化局承办。比赛设置世遗文化体验组、速攀金顶挑战组、峨眉秘径越野组和两日赏花徒步组，共4个组别，赛事规模达937人。

本次创始赛事的路线近60%在峨眉山景区内，40%位于峨眉南山，是峨眉山景区首次全开放办赛。线路将峨眉山景区与峨眉山南部众多村落、田园、古镇串珠成链，充分展示了峨眉山“一山有四季，十里不同天”的独特魅力。无论是“慢游”两日的徒步赏花线路，还是“速通”金顶的挑战线路，亦或是跨越万佛顶、深入峨眉南山的秘境越野线路，通过“文化、体育、旅游”的融合，参赛选手可以在比赛的过程中尽情欣赏峨眉山世界文化与自然遗产风光，释放激情，享受快乐。

“这是我第一次参加越野赛，能在风景优美的世界遗产所在地体验一场越野赛，这种感觉特别棒。”今年37岁的林蔚五年前开始跑步锻炼，参加过不少马拉松赛事，但越野赛是第一次参加。“越野比赛带来的最大满足感在于抵达终点时，那种既战胜了自己，又欣赏了美景的感觉，一切付出都是值得的！”





熊春鹰/摄



熊春鹰/摄

“峨眉山是一个非常美丽的地方，跑步的过程中可以欣赏到峨眉山秀丽的风景，让我倍感愉悦。”来自贵州毕节的参赛者邓先生表示，非常高兴能来参加峨眉山越野挑战赛，他认为运动锻炼是非常重要的，对身体健康有很大的好处。

从天下名山牌坊经九十九道拐至金顶，绵长的石阶，爬升的海拔，脚下之路长一寸，视野所及宽一分。与自然对话，与自己对话，或许就是越野的终极奥义……据了解，峨眉山越野挑战赛将打造国内独一无二的四季循环赛制越野赛(2023年春季赛，2024年夏季赛，2025年秋季赛，2026年冬季赛，2027年春季赛……)，以“登峨眉 越四季”为赛事口号。

赛事主办方相关负责人表示，2023峨眉山越野挑战赛（创始赛）是做强“大峨眉旅游圈”、大力推进“峨眉南进”、创建文旅融合先行示范区的重要抓手，也是峨眉山创建国家级体育旅游示范基地的重要载体，将助力峨眉山市体育工作融入“巴蜀文化旅游走廊”，对于推动旅游业转型升级，实现高质量发展具有十分重要的意义，也赋予峨眉山这一世界级IP更丰富的价值和魅力。



■ 本报记者 熊春鹰/文 游昌学/图



阔别3年，乐山半程马拉松赛事终于回归！记者从近日召开的2023乐山半程马拉松暨跑遍四川（乐山站）新闻发布会上获悉，由乐山市人民政府主办，四川省田径协会、乐山市体育局承办，中国田径协会技术认证的2023乐山半程马拉松暨跑遍四川（乐山站），将于4月22日上午7:30在大渡河广场正式开跑。比赛分别设置男、女半程马拉松（21.0975公里）和欢乐跑（5公里）两个大项，预计15000人参与。

## 4月20日至21日领取参赛物品

比赛按照半程马拉松特邀选手、大众选手、欢乐跑项目的先后顺序排列。竞赛项目分别于赛前80分钟，通过安检后在规定区域分区检录集结，特邀选手在指定的检录区进行检录。半程马拉松项目按照组委会规定划分A1、A2、A3、三个集结区检录；欢乐跑项目按照组委会规定划分B1、B2、B3、B4四个集结区的先后顺序排列。项目集结区间隔10m。比赛采取一枪发令，各项目同时出发，半程马拉松男子、女子前八名采用枪声成绩录取名次，半程其他名次均采用感应芯片净计时记取参赛者比赛成绩和录取名次。欢乐跑不计取成绩。

为了保证参赛者比赛安全、顺利，比赛期间比赛路线各段设关门时间，限时交通封闭。起跑至关门时间后，各路段将恢复社会交通。在规定的关门时间后，未跑完竞赛项目对应距离者须立即停止比赛，按组委会指定的路线撤离赛道，以免发生危险。退出比赛者可乘坐组委会提供的援助车到相应项目的终点处。在关门时间内跑完半程马拉松和欢乐跑的选手，完成比赛后凭大号码布到完赛物品发取处领取完赛物品及完赛奖牌。

半程马拉松比赛采用感应计时设备，各参赛者必须按要求正确佩戴计时芯片，比赛起、终点，每5公里、折返点等关键点均设置感应计时点，参赛者行进中必须逐一通过地面的计时感应带，参赛者缺少任何一个计时点的成绩，将取消该参赛者的比赛成绩。除起点

外，两个计时芯片在其它计时点的误差少于0.1秒，也将取消相关者的成绩。计时芯片（一次性纪念芯片，不回收）将在赛前与号码布同时发放，佩戴方法见《参赛须知》。

比赛当天，半程马拉松项目选手须按照规定到相应的存放点存放个人物品，贵重物品不要存放在包内(如手机、有效证件、现金、各种钥匙、信用卡、掌上电脑等)。存衣时间为早上6:10-7:10，选手可在比赛当日11:30前到指定存衣处领取个人存放物品。如超过领取时间没有领取的，可于第二天到赛事组委会领取；如规定时间之内不领取，组委会将按无人领取处理。

起点、赛道沿途（自5公里起每2.5公里）及终点设固定医疗站点，饮用水、饮料站，移动卫生间、喷淋点，为参赛选手们免费提供服务。

半程马拉松组男、女分别录取前200名，前三名各颁发名次奖牌一枚、奖杯一座、领奖服一套。另外，此次比赛组委会特设立乐山籍选手奖，按参加半程马拉松选手的乐山籍运动员成绩进行排名，分别录取男、女选手前30名给予奖励。半程马拉松完赛选手于赛后自行登陆乐山半程马拉松赛微信公众号进行成绩查询及证书打印。

参赛者可于赛前持本人身份证、护照原件或复印件，于4月20日至21日9:00—18:00（21日延长至22:00，过时不提供领包），在乐山市市中区世豪广场领取参赛物品。（联系电话：18008053490）



新闻发布会现场



2019乐山国际半程马拉松比赛



## 打造一场安全、绿色、欢乐的体育盛会

本次赛事半程马拉松和乐跑两个项目的起点均设在乐山市大渡河广场，乐跑（5公里）从起点出发经生态大道方向2.5公里折返回起点。半程马拉松沿生态大道上道、下道，途经两个折返点，最终到达沙湾沫若戏剧文创园。赛道延续了乐山半马经典的人文赛道、美景赛道、美食赛道。赛道上，将一如既往呈现深受大家喜爱的乐山美食。赛事起终点，还会有乐山旅游特色文创产品和各地土特产展示、销售。同时，参赛选手在比赛日及前后一天（共三天）可以凭号码簿免费游览全市国有景区，尽情领略乐山之美。

作为乐山体育旅游精品赛事，乐山半程马拉松赛已成功举办了3届，先后荣获中国田协“银牌赛事”认证，蝉联“自然生态特色赛事”称号，并被评为2019年全国体育旅游精品赛事、川渝体育旅游精品赛事。本届乐山半程马拉松暨跑遍四川（乐山站）将秉持“以跑者为中心”的办赛理念，全力打造一场安全、绿色、欢乐的体育盛会，推动“赛事嘉州”加快赋能城市发展，体旅融合在嘉州大地擦出“最美火花”。

“跑遍四川”系列赛是由四川省田径协会策划推出的贯穿全年的积分赛事，通过竞技体育、群众体育和体育产业高度融合，打造的四川省自创品牌赛事。本届乐山半程马拉松赛纳入跑遍四川系列赛，将对提升乐山市的知名度、美誉度和影响力，促进乐山市经济社会发展提供助力。

赛道延续了乐山半马经典的人文赛道、美景赛道、美食赛道



# 赴一场 采摘之旅

# “红了 樱桃”



此时，正是采摘的季节。红的樱桃、紫的桑葚挂满枝头，色艳味美，吸引了大量游客前来采摘游玩。



## 雷五嬢樱桃采摘园

走进采摘园里，殷红饱满的樱桃掩映在翠绿的枝叶间，如晶莹剔透的红宝石，让人垂涎欲滴。游客们在桃园中穿梭采摘，品尝最鲜美的樱桃，感受大自然的甜美馈赠。

地址：市中区悦来镇荔枝湾龙岩村

咨询电话：18048640675

参考价格：30元/人，入园随吃，带走30元/斤。



## 康茂水晶樱桃园

康茂水晶樱桃园位于苏稽古镇旁的峨眉河畔，一颗颗红似玛瑙的“水晶樱桃”挂满枝头，肉厚核小、果肉纤维分明，脆甜细嫩、汁水充沛，怎一个“鲜”字了得！

地址：市中区苏稽工农村

咨询电话：13438729133

参考价格：30元/人，入园随便吃，带走30元/斤。



## 梦缘休闲家庭农场

这里的樱桃逐步进入采摘期，一颗颗红彤彤的樱桃挂满了枝头像红宝石般璀璨。在农场除了采摘樱桃，还可以欣赏田园风光和垂钓，非常适合一家人周末出行，享受春日田园乐趣。

地址：峨眉山市罗目镇徐塘村10组

咨询电话：13778887825

参考价格：30元/人，入园随便吃，带走30元/斤。



## 小艾樱桃园

四月，是属于樱桃的季节。在绿叶簇拥下，一颗颗红如玛瑙的樱桃挂满了枝头，在阳光的映照下玲珑剔透。眼下，小艾樱桃园里的樱桃次第成熟，红彤彤、甜咪咪的樱桃挂满了枝头，赶快约上三五好友来体验一年一次的采摘乐趣吧。

地址：市中区棉竹镇小艾樱桃园

咨询电话：18608068899

参考价格：20元/人，入园随便吃，带走35元/斤。



## 顶高山无公害樱桃

在人间最美四月天，品尝一颗红樱桃，是大自然赐予的美味。这里的樱桃绿色生态，肉厚核小、甘甜多汁，还有鸡心玛瑙红樱桃等多个品种，让你品尝不同口味的樱桃，感受丰收的喜悦。

地址：市中区悦来镇荔枝湾顶高山

咨询电话：18990655171

参考价格：入园20元/人，5—10岁10元/人，5岁以下免费，带走20元/斤。



# “紫”了桑葚



## 芭沟水晶樱桃园基地

在阳光的照耀下，樱桃园基地里3500余亩的樱桃进入了成熟期。来到樱桃园区，漫山遍野的樱桃树，枝头被沉甸甸的果子压弯了腰，果树并不高，但挂果很多。今年的樱桃采摘季别有不同，不仅设置了网红拍照打卡点、露营烧烤点，还设置了沙池、DIY制作等儿童娱乐设施，让孩子也能乐翻天。

地址：犍为县芭沟水晶樱桃园基地

咨询电话：0833-5750000

参考价格：入园成人30元/人，1.2米以下免票。带走30元/斤。



## 盐乡欢乐果场

走在乡间小路上，遇到熟透的樱桃，小小的、红红的，如同珍珠、如同玛瑙，在绿树丛中红樱点点，看着都超治愈。此时，果场里的樱桃陆陆续续开始成熟，味甜品质佳。

地址：五通桥区杨柳镇

咨询电话：13881373286

参考价格：20元/人入园随便吃，20元/斤带走。



## 花树湾63+3露营公园

走进采摘园，放眼望去全是红红的樱桃挂满枝头，在绿叶的衬托下更加晶莹剔透，格外动人。摘下来咬上一口，鲜甜的汁水瞬间爆出来，大大的满足。

地址：井研县三江镇解放村1组

咨询电话：18048656363



## 五谷源农场

参差红紫熟方好，一缕清甜心底溶。农场桑葚园已经进入采摘的好时节，一串串紫红色的桑葚挂满枝头，鲜嫩饱满。除了品尝桑果滋味，还可以带着孩子体验垂钓小龙虾的乐趣。

地址：井研县研城街道五谷村1组

咨询电话：13330921119

参考价格：入园10元/人，带走10元/斤。



## 踏水镇中桥村

走进果园，一片片桑树丛中，深红绛紫的桑葚挂满枝头，空气里弥漫着阵阵果香。一颗颗果肉饱满的桑葚，在翠绿色桑叶和阳光的映衬下显得娇艳欲滴，令人垂涎。采摘园足足有20亩，在这里，入园可以免费品尝。

地址：沙湾区踏水镇中桥村

咨询电话：13398239570

参考价格：入园可免费品尝，摘桑葚20元/筐



## 黄土镇桑葚采摘园

葱茏繁茂的桑葚园内，桑果将枝条都压弯了腰，随手就能摘到。拨开桑叶，一簇簇粉的、红的、紫的桑葚，挂满枝头。手捧桑枝，熟透的桑葚触手而落，轻轻一捏，紫色的汁液霎时便染了手指。一口吃下，满满都是小时候的味道。

地址：夹江县黄土镇张河坝中桥

参考价格：10元/人，入园随便吃，桑葚带走称重计费。



## 乐山63号自驾车营地

走进桑果园，放眼远眺，枝干上、绿叶下挂满了密密麻麻的桑葚，一个个鲜嫩的桑葚果，很快就让你收获满满一篮子。成熟的桑葚在这绿意间跳跃，像一颗颗紫色的精灵。成熟的桑葚用手轻轻一碰就掉落，微抿一口，甜味会直入到心底。

地址：悦来镇荔枝湾63号自驾车营地

咨询电话：18188338860

(具体价格以实际为准) (图据网络)



## 全国肿瘤防治宣传周 癌症防治 关键在早

2023年4月15-21日是第29个全国肿瘤防治宣传周。今年宣传周主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”。旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人，正确认识癌症、全民参与防癌抗癌。

### 癌症是一种慢性病，可防可治

癌症的发生是一个长期、慢性、多阶段的过程。从正常细胞演变为癌细胞，再形成危及人体健康的肿瘤，通常需要10至20年，甚至更长的时间。

世界卫生组织提出：三分之一的癌症完全可以预防；三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治；三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

国际先进经验表明，采取积极预防（如健康教育、控烟限酒、早期筛查等）和规范治疗等措施，对于降低癌症的发病率和死亡率具有显著效果。

### 改变不良生活方式可以预防癌症的发生

世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病。吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

癌症的发生是人全生命周期相关危险因素积累的过程。癌症防控不只是中老年人的事情，要尽早关注癌症预防，从小养成健康的生活方式，避免接触烟草、酒精等致癌因素，降低癌症的发生风险。

### 癌症不会传染 但某些致癌微生物具有传染性

癌症本身不会直接传染，但有些导致癌症的微生物则有传染性，经常与其接触的人就有被传染的可能性。全球有16.1%的肿瘤与致病性病原体有关，在发达国家传染性病原体导致的癌症死亡占6%，而在发展中国家则高达22%。

国际癌症研究机构（IARC）指出了11种/类对人类可以致癌的传染性病原体，包括一种细菌，七种病毒和三种大寄生虫。每一个传染源至少引起一种癌症甚至几种癌症。

1.细菌：幽门螺杆菌（HP）。

2.七种病毒：人乳头瘤病毒（HPV），乙型肝炎病毒（HBV），丙型肝炎病毒（HCV），EB病毒（EBV），卡波济肉瘤相关疱疹病毒（KSHV），人T细胞嗜淋巴细胞病毒-1型（HTLV-1）和艾滋病病毒（HIV）。

3.三种寄生虫：埃及血吸虫，麝后睾吸虫和华支睾吸虫。

### 防癌体检有助癌症早发现

防癌体检是早期发现癌症的最重要的途径。专业的防癌体检是代价最小、痛苦最少、最值得提倡的方法。防癌体检，不同于一般的健康体检，特指肿瘤专家结合体检者的自身情况和个体需求，做相应部位的防癌检查。如防肺癌体检，体检时注重肺部CT检查；怀疑有胃癌或有高危胃癌家族史的病人，可重点做胃镜检查；肛门指诊是普查直肠癌的简单方法，长期便血或者大便习惯异常者必查。

### 早诊早治是 提高癌症生存率的关键

癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关，发现越早，治疗效果越好，生存时间越长。关注身体出现的癌症危险信号，出现以下症状及时到医院进行诊治。

- 1.身体浅表部位出现的异常肿块；
- 2.体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大；
- 3.身体出现的异常感觉：哽咽感、疼痛等；
- 4.皮肤或粘膜经久不愈的溃疡；
- 5.持续性消化不良和食欲减退；
- 6.大便习惯及性状改变或便血；
- 7.持久性声音嘶哑，干咳，痰中带血；
- 8.听力异常，鼻血，头痛；
- 9.阴道异常出血，特别是接触性出血；
- 10.无痛性血尿，排尿不畅；
- 11.不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

癌症的治疗方法包括手术治疗和非手术治疗两大类，非手术治疗包括放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗等。规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结，根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案，是治愈癌症的基本保障。癌症患者要到正规医院进行规范化治疗，不要轻信偏方或虚假广告，以免贻误治疗时机。

### 康复治疗可以有效提高患者的 生存时间和生活质量

癌症康复治疗包括心理康复和生理康复两大部分，是临床治疗必要的延续和完善。癌症患者的康复要做到：乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。

疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状。要在医生帮助下通过科学的止痛方法积极处理疼痛，不要忍受痛苦。要正视癌症，积极调整身体免疫力，保持良好身心状态，达到病情长期稳定，与癌症“和平共处”。

# 坐以待“病” 久坐的六大危害

“久坐不动有害健康”是个老生常谈的话题了。  
久坐是如何影响身体的呢？



## 久坐不动，心脏会“变重”

一项4月发表在《斯堪的纳维亚体育医学与科学杂志》的研究显示，青少年经常久坐不动会让心脏“变大”。这项研究纳入了530位17岁青少年，平均每日久坐近8小时，每天约进行49分钟的中强度运动。

研究发现，虽然久坐与中高强度运动都与更大的左心室质量相关，但是久坐会让心脏变得“更重些”，而且与青少年胖瘦无关。研究者认为，这项研究拓展了久坐对心脏不利的认识。在成年人中，心脏质量每增加5g/m<sup>2</sup>，心血管疾病和死亡的风险就会增加7%~20%。

## 久坐不动，身体悄悄发生这些变化

### 1. 屁股会慢慢变大

久坐有一个副作用——死臀综合征（又称臀肌失忆症）。如果你久坐不起，臀肌会忘记怎么复原，就算站起来或是运动时也仍然保持放松状态。臀肌失忆症会让臀部变得扁平又松弛，非常影响美观，而且还会影响身体其他部位的功能，如大腿粗和腰背疼等。

### 2. 腰椎间盘突出

武汉市第六医院骨科主任任国海表示，一个人坐着时，腰椎受力比站着时增加了50%；在极度屈曲坐着的时候，腰椎的受力比站立时增加100%。久坐、久站的人、长时间低头工作的人是腰椎间盘突出症高危人群。

### 3. 肠道蠕动会变慢

贵州省肿瘤医院腹部肿瘤科主任医师王文玲介绍，越来越多的人习惯坐在电脑面前长期久坐不动，这样肠道蠕动减弱、减慢，粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜，再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅，会导致肠道免疫屏障功能下降，这些都增加了大肠癌的发病危险。

### 4. 膝盖半月板在退化

浙江医院康复医学科主任林坚表示，膝盖半月板自身不存在任何血管组织，其营养供给主要依靠关节腔内的压力变化而来。当久坐不动时，没有压力差的产生，半月板结构不可能获得充分的营养，使得半月板退化日益加重。当严重到一定程度时，半月板在受力的情况下就会产生各种各样的损伤，比如破裂磨损，导致出现膝关节炎症。

### 5. 血栓可能慢慢形成

南京市中西医结合医院治未病科副主任医师刘欣介绍，坐在电脑前时间越长，膝部血液流动越少越慢，增加了血栓形成的几率。最好坐1小时就起身走动，活动关节。

### 6. 前列腺充血、肥大

北京大学第一医院男科中心主任医师张志超表示，前列腺位于人体盆腔最底部，端坐之时，人体的重心居中，长时间保持同一坐姿，必会压迫前列腺，久之就会导致血液循环不畅，这样一来，就有可能引起炎症或充血、肥大，从而诱发前列腺疾病。

## 一个方法能抵消久坐的危害

一项我国学者的研究发现，与每天久坐不动时间不超2小时的人相比，每天久坐不动时间超过6小时的人患12种慢性病的风险增加26.7%。如果以等量的轻度、中度、剧烈身体活动替代久坐不动1小时，可分别降低4、6以及10种常见慢性病的发生风险。

现实生活中久坐有时无法避免。怎么才能抵消久坐的危害呢？运动！2021年《英国运动医学杂志》上的一项研究指出，通过运动来抵消久坐危害有一个最佳公式。研究人员发现，1:3的“套餐”比例是最好的，即每坐1小时，进行3分钟中等至剧烈运动或12分钟轻度运动，是改善健康和降低早亡风险的最佳方式。换句话说，锻炼与不同形式的活动相结合，可以抵消久坐的危害。

根据这个基本公式，研究人员发现，在一天之中通过多种活动组合可以将早死的风险降低30%，比如：“55分钟的运动+4小时的轻度运动+11小时久坐”；“13分钟的运动+5.5小时的轻体力活动+10.3小时久坐”“3分钟的运动+6小时的轻体力活动+9.7小时久坐”。

研究人员表示，尽管用2分钟中等到剧烈运动代替久坐比用轻度运动更有效，2分钟中等到剧烈运动相当于4到12分钟的轻度运动，但这两种活动都对身体有益。这对于那些可能没有时间、能力或意愿进行正式锻炼的人来说是个好消息。他们可以从大量的轻体力活动和少量的中高强度活动中获得健康益处。（来源：本报综合）



# “喝了几口就进急诊” 网红饮料频上热搜

椰子是不少人喜爱的水果，不管是用椰子制作的美食，还是直接喝椰子水、吃椰子肉，都相当美味。但是，近段时间#喝预开口椰子进急诊#的话题引发关注。



## 变质椰子为何这么毒？

有网友反映，自己喝了预开口的椰子水后恶心呕吐、高烧不退。这篇帖子引发了网友对预开口椰子的讨论，许多人表示这种症状并非个例：“我朋友喝了变质的椰子水后就吐了。”“我喝过之后头特别疼，胃里翻江倒海。”“椰子的保质期很短，预开口的非常不卫生。”这到底是怎么回事呢？

据专家分析，变质的椰子会产生椰毒假单胞菌，而由该菌产生的米酵菌酸是引起食用者严重食物中毒和死亡的主要原因。

椰毒假单胞菌为革兰氏阴性短杆菌，两段钝圆，无芽孢，有鞭毛，在自然界分布广泛。椰毒假单胞杆菌本身并不致命，但它能产生一种致命毒素——米酵菌酸。

米酵菌酸是一种小分子脂肪酸，耐热性极强，即使用100℃的开水煮沸或用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性。进食后即可引起中毒，对人体的肝、肾、心、脑等重要器官均能产生严重损害。目前对米酵菌酸尚无特效解毒药物，一旦中毒，病死率高达40%至100%。

椰毒假单胞菌食物中毒多发生在夏、秋季节，食品因潮湿、阴雨天气，再加上储存不好，椰毒假单胞菌在食物中大量地生长繁殖，吃了这种食物就会发生中毒。中毒者有急性胃肠炎症状，临床表现为进食后2至24小时出现上腹不适、恶心、呕吐，重者呈咖啡色样物，轻微腹泻、头晕、全身无力等。严重者可出现呕血、血尿、少尿、皮下出血、黄疸、肝脾肿大、意识不清、烦躁不安、四肢抽搐甚至中毒性休克等而死亡。

## 这三类食品需注意

这些食品被环境中的微生物污染后，容易产生椰毒假单胞菌。谷类发酵制品，如发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、玉米淀粉、发酵糯米、吊浆粩、糍粩及醋凉粉等；变质的银耳、木耳；薯类制品，如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

## 如何分辨椰子水好坏？

### 1. 看颜色

椰子肉的颜色为白色，椰子水的颜色透明澄清，这样的椰子是完好的；如果椰子肉的颜色发黄，椰子水十分浑浊，说明椰子水已经变质了，不能饮用。

### 2. 闻味

质量好没有坏的椰子水有淡淡的清甜味，如果闻到酸苦味，说明椰子水已经变质了，不能饮用。

### 3. 看状态

完好的椰子水里面没有块状物，如果出现块状物且有明显的沉淀，这样的椰子水就已经变质了。

## 椰子水有哪些益处？

椰子是一种热带水果，它产生的液体——椰子水，是大自然赠予人类的天然解渴剂，这种纯液体富含营养物质，对人体将产生一系列健康益处。

### 1. 补充营养

椰子含有糖类、脂肪、蛋白质、维生素B族、维生素C及微量元素钾、镁等，能够有效地补充人体的营养成分，提高机体的抗病能力。

### 2. 利尿消肿

椰汁含有丰富的钾、镁等矿物质，其成分与细胞内液相似，可纠正脱水 and 电解质紊乱，达到利尿消肿之效。

### 3. 杀虫消疳

椰肉及椰汁均有杀灭肠道寄生虫的作用，饮其汁或食其肉均可驱除姜片虫和绦虫，用之于临床，不仅疗效可靠，且无毒副作用，是理想的杀虫消疳食品。

### 4. 驻颜美容

椰汁含糖类、脂肪、蛋白质、生长激素、维生素和大量的人体必需的微量元素，经常饮用，能补充细胞内液，扩充血容量，滋润皮肤，具有驻颜美容作用。

## 这8类人不宜喝椰子水

脾胃虚寒者，一旦饮用过多的椰子水，恐将使脾胃损伤更为严重，造成腹泻、拉肚子等症状发生，要多加留意；脾湿重，容易疲倦者，饮用有退火、解热作用的椰子水，对减轻疲倦、虚弱感等症状并无帮助；肾气弱，频尿者，以免影响日常生活，导致睡眠质量下降；有寒喘、寒咳、哮喘症状者，不建议食用性质偏凉的椰子水，以免症状加剧；子宫虚寒者，以避免干扰气血循环，影响子宫功能正常运作；怀孕初期者，保持子宫环境的温暖非常重要。因此，不建议孕妈于此刻食用椰子水等性质偏凉的食物，以免影响胎儿发育；孕吐者，中医认为，导致孕吐发生的原因，主要与胃寒有关。因此，在调理上，不建议再饮用性质偏凉的椰子水，否则会使症状更为加剧；产后坐月子时，由于产后妇女体质多虚多淤，且同时有加速子宫收缩，帮助排恶露的需求，因此，在照护上更因避免吹风、食用寒凉、生冷食物，其中，包括避免饮用性质偏凉的椰子水。（来源：人民网科普，有删节）





乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

## 巩固脱贫攻坚成果 有效衔接乡村振兴

■ 夏欢

4月12日，乐山市人民医院召开2023年度第一次巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接帮扶工作推进会。党委书记、乡村振兴工作领导小组组长陈佳，院长、乡村振兴工作领导小组组长曾国军，医院派驻美姑县合姑洛乡合姑洛村第一书记和驻村队员，峨边彝族自治县金岩乡挖托村第一书记，党委办公室相关人员参加会议，会议由党委副书记、乡村振兴工作领导小组副组长金锋主持。

会议传达学习了省直部门和有关单位定点帮扶工作推进会会议精神，听取了2个帮扶村一季度工作开展情况，党委办公室就2023年乡村振兴帮扶工作进行安排部署。

会议要求，2023年医院乡村振兴帮扶工作要着力实施党建引领工程、成效巩固工程和产业项目工程，重点抓好党的二十大精神宣讲、常态化防返贫监测、产业发展、消费帮扶等工作，以清单式扎实推进帮扶工作落地落实，加快推进强村富民。

会上，曾国军对驻村干部取得的成绩表示了充分肯定，希望驻村干部要加强与医院的沟通对接，特别是要用好医院资源，开展医疗

健康科普宣讲，提升村民卫生健康意识。

陈佳强调，一年多来，驻村干部花了大力气、下了狠功夫，用了心、认了真，展现出了乐医人的帮扶工作水平。在今后的工作中，要重点解决好三个方面的问题。一是解决思想方面的问题。今年将开展驻村干部轮换，新老队员交替，我们的老队员要沉得下心，抓好各项工作的落地落实，做到有始有终；要抓好村干部思想工作，提升干部素质，有效缩短因驻村干部轮换出现的调适期；要关注村民的思想波动，加强思想引导，做到把控有度。二是解决措施方面的问题。驻村干部要善于借势借力，按照医院2023年帮扶工作计划一项一项抓落实；要加强防返贫动态监测，特别是针对一些有因病返贫可能的，要吃透政策，想方设法解决困难；要用好“832”平台，精心选好产品，确保拿得出手、质量过关；要强化安全意识，关注工作和生活中的安全隐患。三是解决成效方面的问题。驻村干部要认真总结驻村以来取得的经验、教训，突出帮扶工作亮点，为下一批帮扶干部驻村做好经验借鉴；认真梳理项目、工作资料，做好轮换交接工作准备。

## 走实走深 健康宣教走进机关单位



4月14日，由市中医院主办的《健康与养生——中医药文化走进基层》健康宣讲活动走进乐山市第二军干所，在该单位妇委会的组织下，来自军队离退休干部休养所以及市救助站的女性职工代表共计20余人参加了此次活动。

活动现场，市中医院中医美容部医生现场介绍了目前中医美容特点，并对各种皮肤疾病进行了详细的讲解，通过专业仪器，对参加活动的观众进行了现场检测，并就其皮肤特点进行了专业指导。

据悉，市中医院集自身专业技术优势，走进机关单位，为职工传播健康知识，解答养生问题，受到了参加活动的人员赞扬，他们纷纷表示，感谢医院把医疗服务送进机关单位，增强了广大群众的健康意识，助力推进健康乐山建设。接下来，市中医院还将健康宣教活动走实走深，提高全职预防疾病能力和健康知识知晓率。（高瞻/文图）



## 保险 一份对家人的责任

今年40岁的杜先生，有一双儿女，父母健在，家庭温馨和睦，令周边朋友们羡慕不已。可惜，3月的一天打破了美好畅然的生活。3月16日早上，杜先生的家人发现他因未知原因于家中离世，全家陷入亲人离世的悲痛。

听闻噩耗，新华保险乐山中支的业务员立即前往杜先生家中慰问，协助报案收集资料，并在3月21日提交理赔申请。杜先生在2016年11月、2022年11月分别购买了“畅行无忧（2015）两全保险”“健康无忧C款重大疾病保险”，附加特定心脑血管疾病保险。经审核，杜先生符合死亡保险责任，公司于2023年3月23日给付理赔金32万余元。理赔后，杜先生的妻子对公司表示感谢，她说：“急需保时方恨少，这次新华保险的理赔金可谓雪中送炭，让我真正理解了保险的重要性。这笔理赔金虽不能保证儿女一生所需，但却是未来一笔强力后援，也是已逝父亲为儿女留下的一笔责任金。”

人生漫漫，世事难料，我们永远不知道未来和意外到底哪个先到来。一份优质的保险，既是对自己的保障，更是对家人的责任和爱。（王惠）

近期的剧集市场言情剧频出，古装、现代剧轮流给观众换口味，罗云熙、白鹿、吴磊、周雨彤等演员通过新剧的播出而汇聚了更多热议度。这些热剧占据热搜的另一隅，有观众也被一部小甜剧温暖着，它是《最食人间烟火色》。

## 先婚后爱、女强男弱 玩一种很潮流的甜宠

《最食人间烟火色》可以说汇聚了言情剧市场最热门的元素：女主人公司清认识男主人公景琛第五天就向其求婚，虽然遭到了秒拒，而后也很快被景琛求婚，性格不合的两个人，脑子一热选择闪婚又闪离，之后在一个月离婚冷静期内情愫萌生，过程曲折了点，却也是标准的先婚后爱模板。

而人物设定方面，司清是在银行摸爬滚打多年的资深打工人，对于工作积极、上进，肯吃苦、会来事儿，升职加薪近在眼前，景琛则是专注传统手艺人，他远离城市的喧嚣，醉心于艺术创作却不善于处理人情世故，也不在意兜里一穷二白。女方主外、男方主内形成了“女强男弱”。

这样叠加元素创作出的爱情故事，糖点是很多观众喜闻乐见的。比如，有艺术家风骨的景琛性格高冷，遇上在职场里八面玲珑的司清，总能对她鲜活的人生态度破防，冰山男唯爱御姐，独一份的宠爱谁不嗑？

而除了言情剧必备的氛围感爆棚的对视、拉手、拥抱等甜蜜戏份之外，这部剧在发糖的过程中也讲究一些花样玩法。比如景琛对司清进行深情告白时，气氛已经烘托到不接个吻说不过去的甜度了，司清脑瓜子回路清奇，提出希望景琛戴上金丝眼镜再讲一遍。

智库星途数据显示，近期热播剧的角色中，景琛这一不轻易动情、一动情就浓情蜜意的角色在上周登上最吸粉角色，司清这样人间清醒的女性之光角色，也排在《长月烬明》两位主演之后，位列吸粉榜第四名。显然，在谈恋爱这回事上，编剧和导演都牢牢拿捏住观众的审美，向来懂得如何从正面狠狠狙击。

于观众而言，大批甜宠剧、言情剧承包剧集市场，频率极高的亲亲抱抱举高高场面见怪不怪，趋于自然的甜和宠，没了工业糖精的味道，通过顺理成章的剧情推动在情感最浓郁的时刻释放，也别有一番风味。

## 关于现实生活的叙事 不开“金手指”

《最食人间烟火色》掌握的创作技巧，还在于对现实生活的刻画。比如国产剧近年来很爱探讨的女性职场困境，这部剧里也有。司清作为没有背景的异乡人，凭借努力一步步被重用，工作干得好的另一面，是日常因为女性身份而被同事污陷清白、被客户骚扰。清醒独立的女王宣言也无处不在：“从什么时候开始女人受了委屈，要靠男人来出头？”“现在男女平等的嘛，我又不能让你在苦力活的时候，要求你绅士风度，分享权利的时候我才说男女平等。”许多细节验证了，这部剧展开女性叙事，不仅仅是为金句而生。另外，剧中有意削弱了主角光环，每次档他们遇到现实困难，剧情在处理上都尽量贴合现实生活逻辑，不乱开金手指。

而这部剧里，两人达成共识，选择让司清投入事业，结尾时间点来到两年后，司清依然任职于南城，并时刻把相聚时间让步于工作，景琛偶然有些失落，却以加强沟通交流的方式，给彼此带来了更多安全感。

每逢这些危机出现时，观众都在弹幕中呼吁希望有转机来临，但剧中并没有给主角们提供最童话般的结局，而是屡次让他们直面艰难。

现实生活的残酷底色，在这部剧中一览无余，而桩桩件件事也把剧作的价值观引导推到了更高的位置：无论在事业还是感情里，成年人都需要去面临挫折，不惧恶意、努力止损，也不要忘记心怀善意，爱出者爱返。

《最食人间烟火》运用更多元素，打破了甜宠剧叙事狭窄的局限性，这让同类型题材找到了创新突破口，是观众一度希望看到，却难以看到的。

（来源：新剧观察，有删节）

# 《最食人间烟火色》 小甜剧不再「无脑甜」



4月16日，爱奇艺迷雾剧场新剧《尘封十三载》迎来会员收官。播出期间，剧集多日登上人民热度榜剧集前十。截至目前，剧集豆瓣评分涨至8.1分，跨越13年的尘封悬案、抽丝剥茧的推理过程、双时间叙事结构、师徒合力破案的精神传承，都让《尘封十三载》为观众带来耳目一新的观剧感受。

### 扑朔迷离剧情引人入胜

《尘封十三载》讲述了一个连环杀人案的侦破故事。1997年，南都市发生数起命案，每个案发现场都被布置成画框中的油画，被害人均被摆成特定的姿态，现场扭曲而诡异。老刑警卫峥嵘（陈建斌饰）带着初出茅庐的新人警察陆行知（陈晓饰）接手侦办此案，却始终未能锁定凶手。真相尘封13年后，凶手疑似再度出现。案件的重重巧合让已经退居二线的卫峥嵘和已能独当一面的刑警队长陆行知再次携手办案。

《尘封十三载》剧集采用双时空叙事，套用了近年来悬疑题材惯用的新案串旧案的结构，剧情在1997年和2010年两条故事线间反复切换，密集的交叉混剪丝滑流畅，体现出扎实的叙事功力。《尘封十三载》故事节奏紧凑，悬念设置得当，目前播出的剧情中仍未锁定真凶，但警方抽丝剥茧的破案过程让人看得津津有味。

为了准确呈现这个跨越十三年的故事，主创团队在服装、置景等方面制作水准精良，巧妙设计人物造型变化，并重现上个世纪纷繁错落的胡同区，差异化还原两个年代的不同气质。

### 双雄探案人物关系新颖

相比剧中的悬疑推理，同样吸引人的是人物塑造，作品注重人物挖掘，设置了新颖的双雄探案的人物关系。剧中，卫峥嵘和陆行知这对警察师徒既像朋友又像父子。在1997年的段落中，陈建斌饰演的硬汉刑警卫峥嵘有专业干练、雷厉风行的一面，也有为人固执、脾气暴躁的一面，和初出茅庐的陆行知身上那股怯生生的学究气形成鲜明反差。剧情围绕两人的性格冲突与磨合展开，卫峥嵘对陆行知言传身教，却看不惯陆行知照着书本理论查案，而陆行知却屡屡在办案过程中洞察疑点。

两人再度携手，产生了一种微妙的宿命感。陆行知已经从青涩的学徒警察晋升为刑警队长，走上了师父的道路，也蜕变成当年的卫峥嵘，他行事风风火火，变得像师父一样喜欢吃辣，也熬出了一点就着的炮仗脾气。离开刑警队的卫峥嵘多年担任闲职，长期管理公安局图书室，随着年龄增长反而浸润出一份耐心与柔和。重新回到刑侦岗位，卫峥嵘可以像陆行知一样运用犯罪心理学去分析犯罪嫌疑人，还会劝诫陆行知收敛脾气，别变成“当年的自己”。

### “二陈”刑警师徒情出彩

《尘封十三载》在营造案情悬念之余，还成功构建起了人物命运悬念。剧情通过陆行知夫妇收养受害人遗孤，巧妙地将案情线与生活线并轨。在侦破悬案之外，两个警察生活中发生了什么，他们和家人又将会遭遇什么，也成为吸引观众追剧的待解谜团。十三年间，一新一老两位刑警人物互换，人生轨迹也悄然变化，而悬案未破成为两人共同的心结。剧情表现了刑警师徒坚守十三载的正义信念，也体现出两位男主角之间的互相拯救。

剧中对师徒二人的角色刻画下足功夫，陈建斌和陈晓都呈现出了各自角色在1997年和2010年两个时空里截然不同的人物状态。陈建斌把卫峥嵘的大跨度性格变化演绎得令人信服，从墨镜、皮夹克扮相，给人压迫感十足的刑警队长，到短裤背心、拎着卡通水壶的亲和小老头，角色从粗犷坚硬到柔软细腻丝丝入扣。陈晓饰演的陆行知在萌新警察的状态里显得游刃有余，在成长为老刑警的角色诠释上，陈晓的表现依然可圈可点，但他身上挥之不去的书卷气还是多多少少限制了角色的发挥。

近两年，国产悬疑剧数量不少，但更多剧集都在关注技法的提升和题材的扩展，悬疑剧核心的推理和破案，却常常被无厘头的逻辑带偏，口碑质量并不稳定。

部分作品口碑高开低走，逻辑架构撑不起表达的野心。在竞争仍旧激烈的当下，悬疑剧如何更进一步，已成当下国产悬疑剧创作急需突破的关键。而无论如何创新，唯有根植现实土壤、尊重创作规律、扎实打磨剧本，悬疑剧才能突破瓶颈，迎来下一个“高光时刻”。

（来源：本报综合）

# 尘封十三载 .. 双线纠缠 .. 打造新悬疑效果



**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·文旅书咖**  
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

**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