



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

11

总第1633期
本期28版
2025年03月13日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘 岚

国内统一连续出版物号：CN51-0096-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szb.sweekly.com 主管：四川省报刊发展中心



在乐山

P03-07

共筑满意消费

2025年消费维权年主题



中国消费者协会
CHINA CONSUMERS ASSOCIATION

本期导读

乐山广播电视报
2025.03.13

READING
GUIDANCE

08

新闻周刊

专题



以酒为媒 共谋发展

12

新闻周刊

面孔



城市空间“巧匠” 辜志兵

14

新闻周刊

观察



家电耗材成刺客？

22

文旅周刊

乐途



漫步春日茶园

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.lswkly.com>

微信公众号：乐山头条

联系电话：2429052

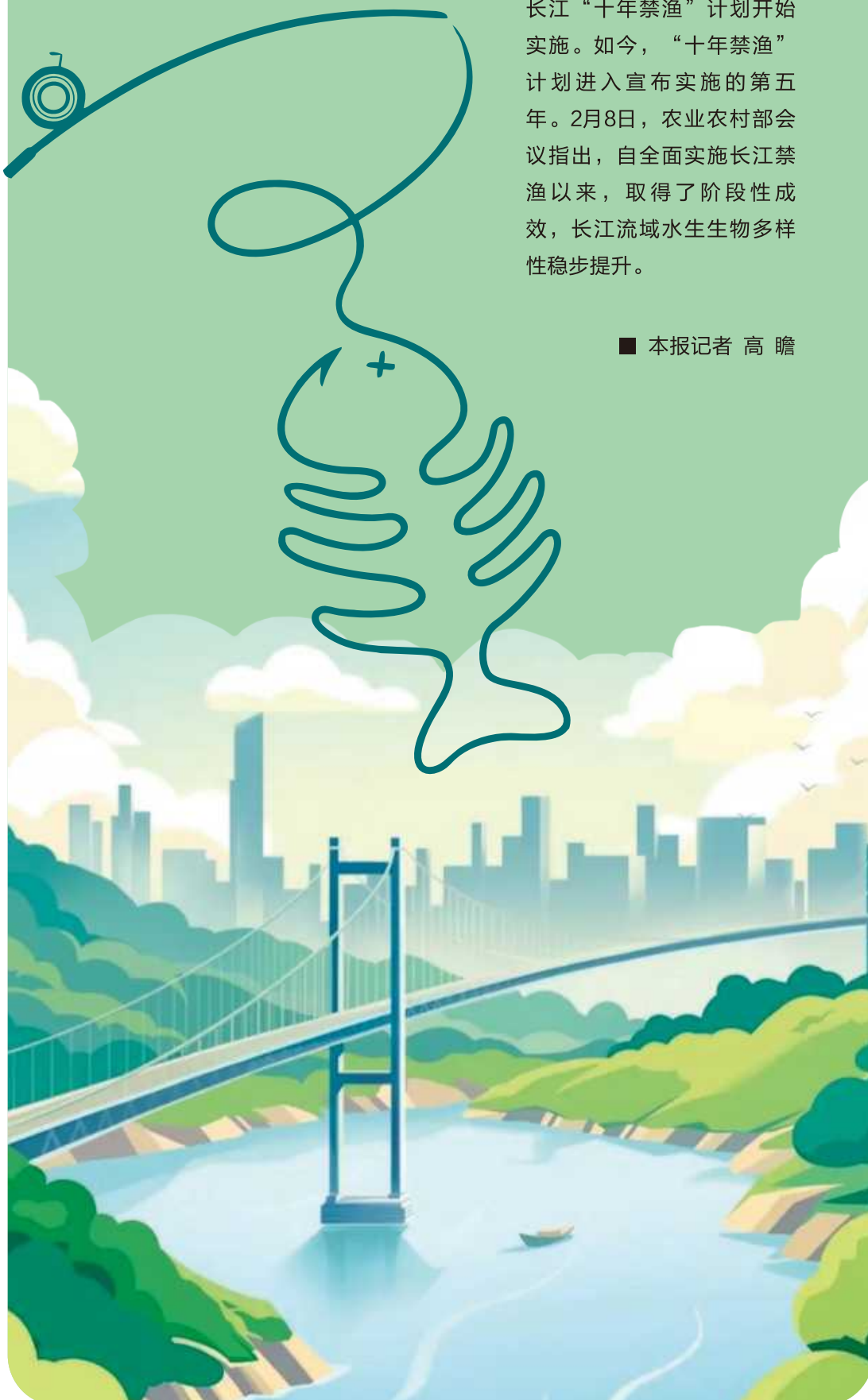
13550571588

本报部分图片来源于网络,请作者
与本报联系,以奉稿酬。

禁渔在乐山

2020年1月1日0时起，
长江“十年禁渔”计划开始
实施。如今，“十年禁渔”
计划进入宣布实施的第五
年。2月8日，农业农村部会
议指出，自全面实施长江禁
渔以来，取得了阶段性成
效，长江流域水生生物多样性
稳步提升。

■ 本报记者 高 瞻



筑牢生态屏障

让非法“捕鱼人”变“补鱼人”

2024年4月18日，岷江河道悦来段，一场特别的增殖放流在司法部门、渔政执法部门全程指导以及社会各界的关注下进行，两名被告正将长吻鮠（江团）鱼苗有序地投入当地岷江流域。而这一幕正是当天市中区法院巡回法庭走进悦来镇，公开开庭审理并宣判一起非法捕捞水产品案的后续执行场景。

据悉，2023年9月30日晚，被告人游某某、李某二人使用渔船、电鱼工具到市中区悦来镇道铎村2组岷江长吻鮠国家级水产种质资源保护区水域电鱼。次日凌晨3时许，二人在回到岸边后，被市中区农业农村局工作人员挡获，查获渔获物翘壳、土凤、草鱼、青鱼等22.875公斤，未发现国家和省级重点保护水生野生动物。同年10月8日，区农业农村局将本案移送市公安局市中分局。

被告人游某某、李某违反国家保护水产资源法规，在禁渔期、禁渔区使用禁用工具捕捞水产品，情节严重，其行为已触犯刑律，构成非法捕捞水产品罪且系共同犯罪，应予惩处。同时，两名被告人非法捕捞水产品的行为破坏了长江流域乐山境内的水产资源，损害了社会公共利益，依法应当承担民事赔偿责任。两名被告在被判处刑罚之际，还需承担生态修复责

任并进行增殖放流。

当庭宣布判决结果后，两名被告人表示服从判决，愿意立即执行受损渔业生态修复方案。增殖放流过程中，相关部门专业人员对鱼苗来源的安全性、鱼苗的数量规格、放流操作规程进行全程指导。

“我们已经深刻意识到自己破坏生态环境行为的错误，以后一定会加强法律学习，增强法治意识，做一名遵纪守法、爱护环境的公民。”两名被告人当场承诺。一条条活蹦乱跳的鱼苗奔流入江，为江河增添新的生机，促进有效修复国家级水产种质资源保护区的生态环境。

据了解，为有效遏制破坏生态环境的违法势头，切实维护本地区的生态均衡性和可持续发展，市中区法院通过“巡回审理+当庭宣判+当场履行”审结该案，有效发挥法律的震慑作用，增强人民群众的法治意识，坚持惩罚犯罪与修复环境并重，引导生态环境的“破坏者”成为“修复者”。

“巡回审判法庭让普通百姓对非法捕捞鱼类可构成刑事犯罪形成深刻的直观印象，有很强的警示作用。同时，也加强了遵守禁渔规定的管理。”当地不少村民表示。

护渔员守护下的河道生态

在禁渔期或者禁渔区破获的多起非法捕捞案件中，闪烁着这样一群穿着“中国渔政”反光红背心的护渔员队伍，他们常年行走在市中区的三江七河之滨，与渔政执法队伍、河长巡河队伍一起组成本地重拳出击深化打击非法捕捞的中坚力量。

3月5日，今年市中区春季禁渔实施的第五天，大清早，市中区护渔员王月飞如往常一样，与另一位护渔员一起，从关庙出发，沿着岷江河道溯江而上，直至市中区与青神县的交界处。

“自1日春季禁渔开始，我们每天都要对辖区内的岷江河道进行巡查，截至目前，未发现违法偷钓和非法捕捞的现象，仅在4日巡查过程中发现两起疑似懒钓的渔具，未发现渔获物，两副渔具已被收缴。”王月飞告诉记者，十年禁渔进入第五年，能够明显感受到禁渔的成效，“一是违法捕捞的现象逐渐下降，几乎是难觅踪迹；二是由于宣传深入人心，在春季禁渔期，绝大部分休闲垂钓会选择封竿。”

据了解，王月飞日常巡查的区域为岷江东岸的关庙至九峰段以及泥溪河。由于不同的地理条件，对于这些区域的巡查被分为了船巡、车巡以及步巡。日常巡查的对象为违法捕捞和违规垂钓，包括“毒电炸”鱼、地笼捕鱼、撒网捕鱼以及禁渔期内的钓鱼和不按规定的休闲垂钓。

“现在我们在巡查的过程中，经常看到过去少见的鱼类，如胭脂鱼、鲈鱼、军鱼等，鱼类的种类和种群数量明显增多。而在繁殖期间，夜间巡查时也经常听见鱼类在浅滩处板籽时发出的声响。”王月飞说。

而这些的成效与这群护渔员的付出有着密切联系。2023年下半年，在一次夜间集中巡查的过程中，发现牟子镇三峡村附近有一个正在下网捕鱼的人员，为了不打草惊蛇，王月飞和其他护渔员一道，摸黑向该人员慢慢靠近。

“大概在距离该人员2米远的时候被发现，对方为逃脱我们的抓捕，不顾一切地跳进了冰冷的岷江中。”王月飞告诉记者，当时正值冬月，水中的温度仅有几度，为了将这名违法捕捞者挡获，这群护渔员也不顾一切地跳进河中。“大伙穿着浑身湿漉漉的衣物清点完物品，固定好证据，返回单位后都已经凌晨三点。更换好衣物后大家来不及休息，又投入到案件的补充整理工作中。”

而这样的故事在市中区农业农村局渔政协助巡护人员的14人队伍中还有很多。由于专业技能过硬，去年，市中区农业农村局派出护渔人员参加全国渔政执法技能竞赛，为四川省夺得2024年长江十年禁渔技能竞赛团体三等奖，另有一名护渔员获评2024年“最美长江协助护渔员”荣誉称号。

不当捕鱼已被禁止



在实施长江十年禁渔之前，本地渔民向伟曾通过记者的采访痛斥非法电鱼对鱼类的“大屠杀”。“每撒十次网，就有八九次打白刀，能够打上的鱼无论是个头还是数量，都比过去差了很多。”2016年，向伟在接受记者采访时表示，岷江水域的野生鱼越来越少，作为渔民的他正考虑转行。

谈及减少的原因，当时向伟表示，除了环境的改变外，最为重要的因素就是非法电鱼。而同为渔民的曾世林也向记者表示，每天他要放入10多张泡网，所捕获的数量还不如他2008年刚入行学捕鱼时期的一半。究其原因，曾世林直指夜间在三江水域中的电捕鱼行为。

非法电鱼对于渔业生产的危害，业内人士令狐行表示痛心疾首：“它违背了传统捕捞对于鱼类资源抓大放小的基本原则，统统一网打尽，即便是小鱼苗，在被电晕后侥幸逃脱渔网的捕捞，也难再继续存活下去。”

“违法电鱼，可以使得大量的鱼类直接死亡，而对于一些虽遭电击而幸存下来的鱼类，强大的电流会破坏其性腺或影响性腺发育，从而导致生殖力下降。”谈及野生鱼类消亡的原因，乐山师院生命科学院教师付义强表示，除了水体的污染、水利工程的影响以及外来物种的入侵外，违法电鱼是不能忽视的一大重要因素。

在令狐行的眼中，本地所特有的野生江团、岩鲤、墨头鱼的大量减少乃至绝迹，与电鱼有着密切的关系。电鱼，作为近现代史上一种伴随科技装备出现的新兴捕鱼模式，正在以一种惨绝人寰的方式，在千百年来的渔业史上留下一页令人痛心的回忆。“如不加大治理，再过几年乐山的三江流域终将无鱼可捕绝非危言耸听。”

十年禁渔实施后，向伟和曾世林成为退捕渔民，完成了职业生涯的转变，“电毒炸”鱼的行为已不再影响着他们的生活，但渔政部门对此类违法捕鱼的行为却一直持高压和零容忍的态度，使之无处遁形。

据悉，2024年市中区出动执法力量3000余人次，清理取缔涉渔自用船舶和橡皮艇19艘、网具300余副，暂扣钓具3300余根，收缴电鱼工具18套、鱼叉2根，查获涉渔案件145件，移送公安机关11件24人，行政处罚25万余元。此外，还成功破获全省自十年禁渔以来非法捕捞渔获物数量最大的电鱼案件，抓获犯罪嫌疑人9人，生态损害赔偿价值达620万余元。

而除此之外，过去作为传统的锚鱼（本地俗称扯晃钩），也在十年禁渔中被明令禁止。“以往在张公桥、岷江一桥附近水域，聚集了不少锚鱼垂钓者，之前因此垂钓方式对生态环境和渔业资源影响的认识不足，导致此行为在过去的一段时间内长期存在。”市中区农业综合行政执法大队副大队长吴雪松表示，锚鱼利用锐利的锚钩直接刺捕鱼类以达到捕捞目的，具有命中率高、杀伤力大的特点，有悖休闲垂钓的管理办法。且部分锚鱼人员在“抖音”“快手”等平台进行直播炫耀，社会公众容易跟风效仿，造成不良社会影响。

从2023年9月开始，由市中区农业农村局牵头，联合公安等部门多次开展执法行动，现场除了宣传引导外，对发现的违法行为进行了制止，并对相关渔具进行了暂扣。此外，还通过媒体平台发布锚鱼危害，开展校园“小手牵大手”活动等，通过宣传提升公共认知。

“目前，中心城区主要河道的锚鱼现象基本消失，我市休闲垂钓的相关管理办法深入人心。”吴雪松说。



禁渔初见成效

“三位一体”构建“乐山江团”保障体系

去年12月18日，乐山市2024年水生野生动物保护科普宣传月活动暨岷江长吻鮠国家级水产种质资源保护区增殖放流活动在市中区牟子镇古儿坝岷江水域举行，2.7万余尾长吻鮠鱼苗被放流岷江。

而从2012年开始，为持续做好长江生物多样性保护和生态修复，不断提升生态系统多样性、稳定性、持续性，市中区共组织保护区增殖放流活动12次，放流了长吻鮠等鱼类品种共计202万余尾、价值216万余元。增殖放流活动不仅可以补充和恢复生物资源群体，同时投放的鱼苗还可以滤食水中的藻类和浮游生物，从而改善水域的生态环境，是最经济、最环保、最有效的生态治污方法，从而达到保护母亲河、助推生态振兴的目的。

据悉，历史上岷江的长吻鮠（江团）很有名气，称为“乐山江团”，而青神-乐山江段内的平羌三峡盛产江团。20世纪70年代以前，岷江三峡段的长吻鮠资源非常丰富，80年代后，受捕捞压力以及岷江水质污染等的影响，其资源量明显下降。

2011年12月，经农业部批准，岷江长吻鮠国家级水产种质资源保护区（以下简称保护区）正式成立。保护区地跨乐山市市中区和眉山市青神县，市中区境内面积540公顷，水域线长18千米，主要保护长吻鮠、南方鲇、瓦氏黄颡鱼等。

“保护区的设立和保护，对保护岷江流域长吻鮠等水生生物资源、维护岷江水域生态平衡、促进岷江流域可持续发展有重要意义。”市中区农业农村局副局长夏文娟表示，近年来，市中区先后投入1.2亿元，对保护区的自然生态开展系列保护，带动周边乡村旅游发展，逐步实现人与自然和谐共生。

“成立了岷江长吻鮠国家级水产种质资源保护区工作领导小组，完成长吻鮠保护区全覆盖智能监控设施建设；设置和维护保护区界碑、标志物及有关保护设施40余处，着力构建人防、物防、技防‘三位一体’监管保障体系。”夏文娟表示，除此之外，保护区还常态化开展水生生物资源及其生存环境的调查监测，针对保护区内的公路建设，督促落实补偿资金用于生态修复。

截至目前，长江十年禁渔实施进入第五个年头，四川累计在长江流域重点水域监测到鱼类205种，占历史曾分布鱼类总数的84%。而江团保护区通过完善基础设施、加大政策宣传、严格执法监管等措施，有效保护了水产种质资源及其生存环境，保护区鱼类资源从2011年36种提升到2023年46种，确保了保护区面积不减少，性质不改变，功能不降低，水产种质资源保护效果显著。

推动“十年禁渔”持久有效



乐山境内水系发达、河湖众多，拥有岷江、大渡河、青衣江和众多中小河流，流域面积大于50平方公里以上的河流达104条，是全省河网密度最大的地区之一。全市境内有鱼类164种，建有长吻 国家级种质资源保护区和西南最大的冷水鱼繁育中心，是长江上游重要的生态屏障和水源涵养地，在长江流域生态安全中具有重要战略地位。

“除了开展常态化的禁渔工作外，还不定期开展暗查暗访行动。压实相关责任之际，形成高压严打态势。”夏文娟表示，市中区禁渔工作整合农业农村、市场监管、公安、宣传等部门力量，持续开展联合执法行动，重点整治重要水域非法捕捞、暗访涉鱼市场交易野生鱼行为，形成长效打击态势。

同时，利用媒体资源和民间力量，宣传禁渔相关知识，推动“十年禁渔”入脑入心，在市中区境内全面营造“不想捕、不能捕、不敢捕”的禁渔氛围，筑牢长江上游生态屏障。此外，通过渔业增殖放流、涉渔工程生态补救措施及渔政案件生态环境损害赔偿落实水生生物资源保护，有力缓解、修复非法捕捞所带来的环境损害，有效保护水生生物资源。

据悉，2024年以来，市中区通过“人防+技防”方式持续加大整治力度，严厉打击违规垂钓和违法捕鱼行为。截至目前，市中区长江“十年禁渔”工作略见成效。

与此同时，从2021年全面实施长江禁渔以来，全市也已取得阶段性的成果。市农业农村局渔政科科长熊磊表示，2024年开展的禁捕效果评估点位监测，首次监测到国家一级保护鱼类长江鲟11尾，在岷江干流监测点位单位捕捞量均值为22.65千克，较2022年、2023年分别上



升323.6%、114.3%，渔业资源恢复效果明显。

在实施“十年禁渔”的过程中，我市探索出“三个三”机制，从“三重保障、三大帮扶、三端管控”三个方面全力打造乐山样板，推动“十年禁渔”从“攻坚”向“持久”、从“治标”到“治本”转变。

“通过组织、制度和监管三重保障机制，确保禁渔工作推进有效。而全面排查帮扶、结对联系帮扶、动态监控帮扶，确保了退捕渔民的安置。”熊磊告诉记者，值得一提的是，三端管控机制，以前端管人和船，中端管水和岸，末端管买和卖，进一步强化执法监管的力度。

熊磊表示，下一步，将加大与公安、市场监管等部门联合执法的力度，加强对岷江、大渡河、青衣江等重要水域的监督检查，严厉打击“电毒炸”“绝户网”等非法捕捞行为和违法售卖加工野生河鲜，并以案说法做好警示教育。

同时将联合交通部门开展“三无”船舶整治，规范管理乡镇自用船，及时消除非法捕捞风险隐患。指导各地常态化开展十年禁渔专项执法检查，加大巡查力度和频次，严厉查处一批违法捕捞案件，持续保持禁捕高压态势。

此外，职能部门还将督促涉水工程企业落实渔业资源补救措施。深化放生备案审批管理，严禁投放外来物种，确保水生态安全。做好全市禁捕退捕效果评估，组织开展各类增殖放流活动，加快推进渔业资源修复。



（除署名外图源网络）

3月7日，一场以威士忌为名的行业盛会——峨眉山威士忌产业招商推介会，在峨眉山脚下隆重启幕。来自海内外威士忌行业的领军人物、资深酿酒师、品鉴专家、科研院校及企业代表汇聚于此，以峨眉山水为砚，以橡木桶为笔，共同擘画中国威士忌产业的黄金版图。



以酒为媒 共谋发展

峨眉山威士忌产业招商推介会举行

■ 本报记者 熊春鹰

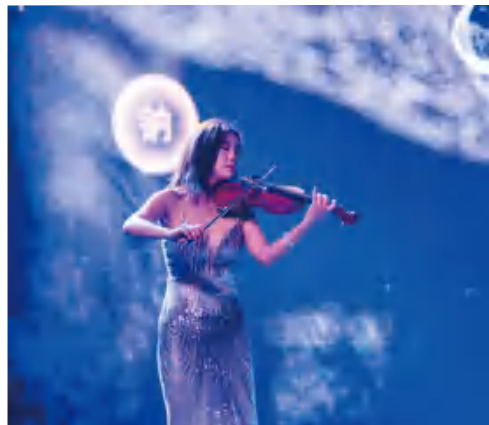
一场跨越感官的产业交响

当小提琴的琴弓轻触琴弦，身着蓝白纱裙的舞者在光影中翩跹，将威士忌琥珀色的醇厚与峨眉山的灵秀山水编织成一首流动的诗篇。这场名为“威士忌之恋”的开场表演，不仅是一场视听盛宴，更隐喻着乐山将自然禀赋与工业智慧交融的雄心——以峨眉山的纯净水源、温润气候与千年文化积淀，酿造属于中国的“液体黄金”。

乐山市委副书记、市长赵迎春在致辞中代表市委、市政府，向各位嘉宾的到来表示热烈欢迎。他说，乐山资源禀赋得天独厚，成为酿造高品质威士忌的天选之地和黄金产区。近年来，乐山围绕“工业强市、文旅兴市”发展战略，将食品饮料产业纳入全市“241”现代工业产业体系，携手保乐力

加、郎酒集团等龙头企业，推动高桥威士忌工旅融合、瑞鹏橡木桶等项目建设，大力培育威士忌全产业链，促进美景、美食、美酒等相得益彰。我们愿以此次活动为契机，不遗余力打造一流营商环境，全方位拓展威士忌产业合作新空间，合力打造中国高端威士忌产业聚集区，谱写“峨眉佳酿，世界共赏”新篇章。

活动中，播放了峨眉山市威士忌产业招商宣传片，峨眉山市作峨眉山威士忌产业招商推介，现场签订了战略合作协议。当天下午，还举办了中集醇科·BRIGGS 2025艾威奖（Icons of Whisky）年度盛典、Whisky Live美酒展等活动，吸引众多全球顶级威士忌品牌参与。



从一粒麦芽到千亿集群

当峨眉山的晨雾漫过铜制蒸馏器，麦芽与泉水的交响在橡木桶中悄然发酵，中国威士忌产业的历史在这里掀开新页。2021年11月16日，全球烈酒巨头保乐力加集团正式揭幕其位于四川峨眉山的叠川麦芽威士忌酒厂，标志着首个由国际烈酒与葡萄酒集团在华投资兴建的麦芽威士忌酒厂正式投产运营。

“自2021年酒厂启动蒸馏以来，叠川一直秉承着热情、精准和使命感。”保乐力加（中国）首席执行官郭斌臣表示，

2023年12月，首款产品——叠川纯麦芽威士忌推出，这不仅是保乐力加的重要里程碑，也是中国威士忌行业的历史性时刻。峨眉山具备成为世界级威士忌产区的实力，有望推动中国原产威士忌迈向世界舞台。

如今的峨眉山脚下，保乐力加酒厂的蒸馏塔与郎酒集团的高桥工旅融合项目遥相呼应，瑞鹏、沃林等橡木桶工厂的刨花香与酒糟气息交织成独特的产业图景。数据显示，当地已聚集



洋酒、啤酒、白酒、果

酒、饮用水等重点企业12家，围绕茶、水、饮料、酒等特色产业延链补链强链，已有规上食品饮料产业企业22家。威士忌上下游产业链条逐步完善，设计产能达1.8万千升，一条覆盖原料种植、橡木桶研发、酒液陈酿、文旅体验的全产业链如麦浪般延展。

在峨眉山投资建厂的沃林橡木桶有限公司董事长方基胜表示，从项目筹备伊始，峨眉山市政府便展现出高效、务实的工作态度，提供全方位的支持与帮助，让企业深切体会到当地营商环境的优越性与吸引力。作为威士忌产业链的重要一环，该企业专注于橡木桶研发与生产，寻求与当地威士忌产业的深度融合，期望助力完善产业链，推动产业升级。



峨眉山威士忌的“五好”密码

酒一直是人类文明和传统文化不可分割的一部分，每种酒都承载着历史、传统、文化和记忆，而威士忌是流动的阳光，或金黄耀目、或琥珀迷人、或花果清甜，个性、优雅而又深邃，有着让人一见钟情的魅力。近年来，中国年轻人对威士忌的接受度、认可度在不断上升，威士忌正逐渐成为酒类消费的新宠。

峨眉为何能酿造出高品质威士忌？峨眉市委书记、峨眉山景区党工委书记李良表示，综合各方面因素，主要体现在“五个好”上。

峨眉天然水质好，是成就佳酿的基因密码。峨眉山崛起于白垩纪末期，其地绝壁断崖，高踞云端。大渡河等众多河流汇聚于此，流域面积大于50平方公里的河流达12条，年均降雨量为1390毫米，这使得此地水源丰沛。每年如期而至的降雨和山巅融化的雪水，经原始森林、珍稀古岩的层层过滤，让这里的水纯净、清新、甘甜，具有天然弱碱性，富含锌、镍、硒等30多种有益矿物质和人体所需微量元素。峨眉山矿泉水被列为全国矿泉水类地理标志，非常适合酿造威士忌。目前，全市水资源总量约14.5亿立方米，其中可供开发利用的稳定水源有4处，年可供水量达3800余万吨。

峨眉气候条件好，是韵味升华的天然酒窖。气候是影响威士忌陈年的关键因素，峨眉属亚热带湿润性季风性气候，全市森林覆盖率高达63.7%。这里常年受雾露温养，氤氲之气缭绕不绝。其年均气温约18℃，相对湿度维持在75%左右。此外，盛夏时节的炽热气候与较大的昼夜温差，共同营造出了绝佳的陈年环境。既加速酒液与橡木桶的呼吸，又赋予威士忌更紧俏的熟成，最终缔结出丝绸般的酒体质感，沉淀出具有东方辨识度的琥珀光泽。在这样的气候条件下，峨眉宛如一座天然酒窖，每年桶陈蒸发量保持在3%左右，远低于同纬度其他地区。这一特点使得威士忌在此处熟化速度更快、酒损更低，从而能够在更短的时间内收获

更加醇厚浓郁的佳酿。

峨眉文旅资源好，是品牌营销的活力引擎。作为中国著名的优秀旅游城市以及国家全域旅游示范区，峨眉承载着长达2600余年的人文历史积淀，孕育形成了底蕴深厚的佛文化、武术文化、茶文化以及中医药文化。美食美景美酒在这里奇妙交融，文人墨客在这里留下诸多美酒印记。当下，峨眉积极推动酒旅融合发展，成功开启了“名山+名酒”的崭新纪元。通过“酒厂即景点、酿造即展演”的创新模式，展现出了强大的竞争力与吸引力。与此同时，峨眉常态化举办各类国际赛事及展会活动，必将凭借千万级的游客规模，为威士忌产业带来极为良好的品牌传播效应，催生百亿级品牌乃至千亿级市场。

峨眉产业基础好，是集群崛起的发展高地。完备的威士忌产业链能够引发产业能级跃升的叠加效应。全球洋酒巨头保乐力加集团在全国优中选优、最终缘定峨眉，建成叠川（峨眉山）麦芽威士忌酒厂；中国酒业巨子郎酒集团以高瞻远瞩的国际视野进军威士忌产业，投资建设的高桥威士忌酒业工旅融合项目已开工建设；沃林、瑞鹏两个橡木桶项目渐次落地，同时正加快布局澳洲大麦等核心原料生产基地，威士忌上下游产业链条逐步完善，协同协作、互补发展的产业格局正加速形成。

峨眉营商环境好，是安心创业的投资沃土。峨眉深知企业与政府双向奔赴的重要性。在营商环境打造上，犹如酿酒师追求极致。落实重点企业、项目全程代办服务机制，干部多跑腿、企业少操心。储备2000亩土地保障威士忌产业发展，高桥核心区域600余亩存量土地，实现签约即落地、开工。为引进项目提供最优惠政策，为专业人才提供最高80万元安家补助及子女入学、医疗保障等10项支持。在峨眉，良好营商环境成为安心创业的投资沃土，共同书写着酒产业传奇。

（ 图片摄影：游昌学）

春潮逐浪 沙湾竞锋

沙湾美女峰 超级越野赛圆满收官

■ 本报记者 熊春鹰

山水画廊间的速度传奇

三月的沙湾，大渡河畔的油菜花翻涌成金色海浪，美女峰在晨雾中若隐若现。

3月8日，沙湾美女峰超级越野赛在沙湾区太平镇谭坝村正式拉开帷幕。作为赛事首日的重头戏，8.88公里乡村振兴山地跑吸引近600名跑者齐聚四川省五星级现代农业园区核心区。这条串联中药材种植基地与生态观光带的环形赛道，既是竞技场域，更是乡村振兴的立体展廊。

下午14时，发令枪响打破山野的宁静。专业跑者如离弦之箭刺破春风，亲子家庭则化身移动的风景线。10岁女孩雨桐紧攥父亲手掌的身影尤为动人，这对父女组合用时1小时10分完成挑战。运动手表记录的不仅是8.88公里的数据，更镌刻着家庭教育与乡村体育的温暖叙事。“孩子在佛手柑花香里读懂坚持的意义，这是城市马拉松无法复制的体验。”雨桐妈妈说。

经过一番激烈的角逐，蒋益彬与邓星辰分别以32分47秒、38分43秒的成绩率先撞线，夺得乡村振兴山地跑男女冠军。

次日的赛事，更是将竞技之美推上了高潮。

在沫若文化越野组的27公里赛道上，跑者们像是穿梭于郭沫若故居那青砖黛瓦间的精灵，又仿佛穿越时空的侠客。齐凌峻以2小时29分17秒的成绩摘取了男子组的桂冠；赵晨宇以3小时3分38秒的成绩成为

3月8日至9日，备受瞩目的2025Outopia乐山沙湾美女峰超级越野赛在沙湾区圆满举行，为期两天的赛事吸引了来自国内外的1800余名选手参加。本次比赛设置了乡村振兴山地跑组8.88公里、沫若文化越野组27公里、二峨山越野组44公里、美女峰越野组63公里共4个组别。选手们在春意盎然的沙湾山水间展开速度与激情的角逐，用汗水和足迹编织出“体育+文旅”的绚丽图景。



首位冲过终点线的女子选手。

二峨山越野组44公里的赛场上，李兴静以3小时45分58秒的佳绩夺得男子组冠军；万伦则以坚韧不拔的毅力，以4小时48分27秒的成绩荣获女子组冠军。

美女峰越野组63公里作为本次赛事距离最长，难度最大的组别，其冠军的产生尤为引人注目。下午13时30分许，男子选手李科以6小时59分52秒的成绩率先冲过终点线，一举夺魁。而女子桂冠则被赵芬获得，其撞线成绩为8小时23分29秒。

培育山地户外运动赛事IP

沙湾，这片钟灵毓秀的土地，拥有着郭沫若故居这一承载历史文化的瑰宝，奔腾不息的大渡河宛如大地的血脉，还有峨眉山中宛如仙子般的美女峰等独树一帜的文旅资源。本届赛事，如同熠熠生辉的丝线，以“体育+生态+文化”为纽带，创新性地推出“山地马拉松+越野跑”双日赛制。

这一精妙构思，不仅充分满足了不同水平选手在赛场上的逐梦需求，更宛如一扇通向沙湾魅力的崭新窗口，淋漓尽致地展现出沙湾如诗如画的山水之美、源远流长的人文之胜以及得天独厚的户外运动资源，有力地推动了体育与文化、旅游的深度融合，实现了和谐共生的美妙画卷。

在赛事创新方面，还精心升级了特色补给站。钵钵鸡的鲜香麻辣、豆腐脑的细腻爽滑、烧麦的软糯鲜香，这些乐山美食在为选手注入满满能量的同时，成功打造出“舌尖上的赛道”这一独一无二且令人铭记的深刻记忆点，巧妙地实现了运动场景与地域文化的融合，让每一位体验者都留下了难以磨灭的印象。而这种别具匠心的“专业赛事+大众体验”模式，就像一双有力的翅膀，助力户外运动



品牌实现了“破圈传播”，飞向更广阔的天地。

“近年来，赛事经济与户外运动已成为乐山体育产业发展的重要支柱。依托‘大峨眉’‘小凉山’赛事矩阵，2025年乐山市各区县积极布局，通过‘一区一特色’的办赛模式，助力乐山户外运动赛事IP的发展。”乐山市体育局赛事产业科科长于丽介绍，今年除了继续举办越野赛、马拉松等常态化山地户外赛事外，金口河区依托“最美水上公路”，推出沉浸式欢乐跑；峨边彝族自治县则瞄准“山地+温泉”资源组合，打造地方特色“新场景”户外赛事活动。

（图源：深行赛事）





■ 本报记者 杨莹

城市空间巧匠 辜志兵

与城市“生态”结缘

小巧精致的口袋公园、彰显城市关怀的公厕、承载市民幸福感的农贸市场……“今年以来，我市不断推进‘四公一农’建设。通过新改建公园、公厕、公交场站、公共停车场及农贸市场，完善城市功能，让城市发展更有温度、人民生活更有质感。”这样的话辜志兵从来不是说说而已。作为市城乡规划设计院总工（师）办副主任，从大型规划方案的研究到具体工程项目的设计，从城市更新到村落保护利用，从城乡融合规划建设到人居环境改善……为了掌握现场第一手资料，他几乎走遍了城区的大街小巷，跑遍了乐山的山山水水。用他的话说，做规划是一门细致活，不仅要立足当下着眼未来，更要注重可持续发展和人居环境。

2002年，辜志兵从西南科技大学城市规划专业毕业后来到乐山，被这座山环水绕的历史文化名城所吸引。恰在此时，乐山市城乡规划设计院向辜志兵伸出了橄榄枝，他应邀留下，没想到一干就是22年。2年后，辜志

人物档案

辜志兵，1979年生于仁寿县。乐山市城乡规划设计院有限公司（以下简称“市城乡规划设计院”）总工（师）办副主任。主持和参与了《西藏自治区察雅县旅游发展总体规划》《成都理工大学工程技术学院校园总体规划》《乐山市城市绿心规划》《五通桥新型工业基地总体规划》《乐山市中心城区老城片区控制性详细规划》《马边彝族自治县民主镇小谷溪村村规划》等设计项目100余项。曾获四川省优秀城乡规划设计一等奖1项，三等奖2项，优秀奖2项。



兵主持《成都理工大学工程技术学院校园总体规划》的工作任务。“学院因其独特性，呈现出布局结构散而乱的情况。如何使校园规划设计摆脱套路，更加科学地找到个性，创造出独具魅力的校园文化？那就需要因地制宜、因材施教的设计策略。”为此，他对学校所在的地域文化背景进行了解，使校园融于当地文化，创造独特的校园特质。

眼下，嘉州绿心公园桃花迎春绽放，一簇簇、一枝枝，粉红色成为环线走道两旁的主色调，绵延山坡，灿如粉霞。市民游客在树下观赏游玩，拍照留念，在花海定格与春日的邂逅。在辜志兵的眼里，绿心公园是乐山得天独厚的生态资源，也是城市中最具代表性的公共开放空间。2006年，他带着以城市生态与市民需求相结合的理念，主持参与《乐山市城市绿心规划》项目。“用生态的办法解决生态的问题，人与自然，才能形成和谐共生的绿意新景。”

深耕乡野沃土

2016年，辜志兵借调到五通桥区规划分局工作。他发现，规划师作为帮助城市发现问题并解决问题的人，在以人为本的基础上，理性分析、创新设计、沟通组织、综合表达的能力都是不可或缺的。于是，他不断提升自身的专业水平、始终保持学习的心态研究各类规划问题。“这两年的工作经历也让我学会双向看待问题，以及如何更多的从项目建设本身看待问题。”期间，他储备了更丰富的国土空间规划领域专业理论和学识，提升了规划理念和开拓城市规划眼界，并应用于五通桥新型工业基地总体规划项目中。

重返乡村，对于辜志兵来说更像是一种“回归”。2018年，辜志兵调回乐山市城乡规划设计院。此时的他逐渐把关注的重点放在了人居环境、乡村振兴等方面。在此过程中，他欣喜地看到一系列推进城乡融合发展、建设和美丽乡村、改善农村生产生活条件等方面的政策落地。市中区串联苏稽镇程扁村、水口镇龙窝村，增添兼具文化体验、风景观光和运动健身功能的“打卡”游线；五通桥区加快推进竹根镇两河口社区传统村落保护利用，修缮传统街巷和古码头；犍为县在罗城古镇推进游客服务中心、铁山湖环线等项目建设，提升游客体验……随着对传统村落的保护和利用，各地的古村古镇逐渐“活”起来。为此，辜志兵多次前往马边县苴坝镇茶叶村、夹江县马村镇石堰村、犍为县罗城镇菜佳村等传统村落走访村社、寻访百姓、查阅资料和现场踏勘。“传统村落是传承中华优秀传统文化的鲜活载体，如何在传统村落保护利用的同时，改善当地人居环境、促进乡村产业发展，是当前面临的一个重要课题。”

2024年，他接到马边农村人居环境整治项目方案设计任务。“在接到任务安排后，赓即组建工作专班，项目组仅用3天就完成先期实施的7个乡镇踏勘和意见收集工作，7天完成7个乡镇地形和建筑立面测绘工作，15天完成7个乡镇第一轮方案设计，并在一周内做方案汇报并同步修改。”通过科学评估提出以“交通补短、环境整治、风貌改造、配套完善”四个方面为重点开展项目相关工作。在辜志兵看来，不同于大刀阔斧的改造，城乡融合的有机更新需要以精雕细琢的工匠精神，于细微处满足人们各方面生活需求。

辜志兵（右一）查阅资料



当好“倾听者” 让城市更有温度



少一点居高临下，多一些群众视角。作为省人大代表、市政协委员，辜志兵结合自身工作，深入调研社会热点与民生问题，撰写并提交《关于加快推进装配式建筑产业发展的建议》《关于支持“海绵城市”建设的建议》《关于加强乡村公共服务设施配套建设的建议》《关于加快农村人居环境整治提升的建议》《关于加强我省历史建筑保护与利用》《关于创新土地资源高效利用举措助力我市高质量发展的建议》等建议意见。其中，《关于加强传统村落保护利用助力乡村振兴的建议》被列为2024年重点提案。《关于将成昆铁路“乐山北站”更名为“夹江站”的建议》和《关于支持乐山绕城高速公路减免收费缓解乐山城市交通拥堵的建议》受到相关部门高度重视并采纳。“希望通过更多的提案、社情民意等推动城乡要素融合、产业融合、设施融合、治理融合，不断补齐短板、优化功能，加快城乡全面融合发展，让城乡生活更美好。”

从城市到乡村再到城乡融合，辜志兵的规划之路越来越清晰。“作为城乡规划设计工作者，我的愿望就是让城乡生活更美好，促进城乡融合发展。我们规划的目的是通过优化资源配置，促进城乡人居环境改善。”目前辜志兵正在推进“四公一农”建设，在他看来，城市建设必须把让人民宜居安居放在首位，把最好的资源平等的留给人民。“生活是否便利、设施是否好用，老百姓的感受最真切。增强人们对城市的归属感也是规划人的首要责任。”无论是城市老旧小区更新，还是城市基础设施的建设改造；无论是完善城市功能、修复城市生态系统，还是保护和传承城市历史文化。对辜志兵而言，城市规划不能一蹴而就，而是在持续“小步快走”中，让城市变得更加宜居、智慧、有韧性。



家电耗材成刺客？

■ 本报记者 金丹

被忽视的消耗品

“师傅，换个滤芯要598元？我网上看的同型号才200多！”面对李女士的质疑，售后人员一边擦拭净水器一边解释：“原厂滤芯可以享受质保，第三方滤芯损坏机器我们不负责。”无奈之下，李女士选择支付官方服务费，但账单上的数字让她眉头紧锁。

90后张昊的经历更具代表性。他在去年年初购买了一台扫地机器人，价值4019元。“购买时也送了耗材礼包，包括抗菌尘袋、抗菌滤芯、滚筒拖布等，尘袋和滤芯大概使用了2个月，抹布根据使用频次高低决定寿命，我使用了3个月就换了新的。”张昊说，以两个月的更换频率来算，再加上扫地边刷、清洁液等耗材，大概每个月在扫地机器人上的投入为150元左右。“意味着我一年需要花销近2000元，相当于机器一半的价格了。商家还时不时推出年度耗材套餐，感觉掉进了消费陷阱。”

在新房装修时，苏兰特意在厨房里预留出了足够的空间，安装了一台嵌入式洗碗机。“终于不用和丈夫争论该谁洗碗的问题了，大家都解放

双手，腾出多的时间做其他事情。”但当第一次在社交平台上搜索“洗碗机耗材”的时候，苏兰直呼头晕。“洗碗盐、洗碗粉、洗碗块、漂洗剂……品类繁多，差点把我给劝退了。”苏兰只得开始恶补“功课”。“就像我们洗衣服需要使用的洗衣粉、洗衣液、柔顺剂、消毒液等产品，洗碗粉、洗碗液或洗碗块都是用于去除碗筷油污的，洗碗盐用于软化水质，漂洗剂用于去除水渍，还有机体清洁剂用来清洁洗碗机内部环境。其中，使用频率最高的是洗碗粉或洗碗液，需要每次加注，根据清洗餐具的数量进行增减。其他品类则可以一次加注，多次使用。”苏兰说，每种耗材都是“各司其职”，结合在一起才能把碗洗干净，同时延长设备使用寿命。

捋清了这些信息差之后，苏兰果断选择了新型洗碗机耗材“洗碗凝珠”。“像洗衣凝珠一样，几乎把大多数功能都集中在一颗凝珠里了。”苏兰介绍，社交媒体上有生活博主做过测算，市面上不同品牌的洗碗凝珠，如亮碟、水卫士、宝洁、立白等，单颗价格从1.1元到3.8元不等。

以上场景正在无数家庭中重复上演。中国家用电器服务维修协会数据显示，2022年家电后服务市场规模达4500亿元，其中耗材销售占比超过45%。但消费者满意度调查中，耗材相关投诉占比高达32%，集中在价格不透明、更换周期混乱、兼容性争议三大痛点。



“平替赛道”出圈

随着消费者对家电使用成本敏感度的提升和环保意识的增强，家电耗材“平替”（平价替代品）市场迎来爆发式增长。无论是空气净化器滤芯、净水器滤网，还是扫地机器人滚刷等耗材，越来越多的用户开始选择非原厂的高性价比替代品。

作为一名母亲，姚兰（化名）对于家中空气质量有着一定的要求。因此在搬入新家前特意做了不少功课，购买了一台价值3000多元的空气净化器。“孩子有过敏性鼻炎，所以想着尽量给他创造一个舒适的环境。我选的这个品牌比较昂贵，商家宣传可以实现10种以上的污染物过滤，每小时3.5—6次的整屋净化，使用感受也确实不错。”在使用约半年后，姚兰发现机器提醒更换滤芯，便咨询线上售后客服。“客服给我推荐了两款滤芯，一个是复合滤芯，折扣后价格近800元，另外一个粒子滤网价格约550元。我觉得使用成本较高，意味着一年需要投入1000多元，这个费用都可以买一台其他品牌的净化器了。”

“买的时候确实忽略了后续的使用成本，但也不可能因此闲置了。”于是姚兰开始在各大购物平台搜索滤芯，期待能发现更实惠的替代产品。“结果一搜一大把，很多店铺都在销售该品牌的滤芯，有的是原厂滤芯，标价为200多元，有的是适配滤芯，价格为80多元。和品牌的滤芯相比，这些‘平替’太香了。”

小霜作为家用电器的追随者，洗碗机、扫地机器人、洗烘机等产品一应俱全。善于开源节流的她也经常向身边朋友推荐耗材“平替”款。“以扫地机器人为例，耗材主要涉及刷子、滤芯、集尘袋、滚刷和拖布，单个耗材价格都是50—70元。但我找到了替代的产品，60元买了一套。”在使用一段时间后，小霜表示目前并没有发现和原厂耗材的区别。“‘平替’耗材做工可能没有那么细腻，集尘袋也会有一定的区别，但和原厂相比还是差不多的。在我看来，耗材并不涉及扫地机器人工作的核心部分，只要能打扫干净就可以了。”

耗材成本需考量

为什么智能家电的耗材价格如此高昂？作为城区某家电品牌的售后负责人，陈束（化名）表示，智能家电的设计初衷就是为了提供更高效、更专业的服务。“以空气净化器为例，它能够吸附并过滤空气中的各种有害颗粒物，包括PM2.5、花粉及细菌等，从而保障家庭成员的身体健康。为了实现这一目标，厂商会在产品中加入多种高科技滤网和模块，如HEPA滤网、活性炭滤芯以及除甲醛装置等等，这些组件的生产成本自然较高。”

“现实中，不少品牌了解到潜在用户对于后续耗材消费的担忧，也开始探索更加灵活的耗材解决方案。品牌方们已经开始内卷了，以净水器为例，通过技术创新，净水器滤芯的更换频率从3个月变到6个月再变到9个月，在保证效果的基础上延长客户的使用期限，降低耗材成本。”陈束说，某些品牌甚至已开始推广通用型耗材，在满足消费者需求的同时控制使用成本。“据我了解，空气净化器未来可能会推出一款可以反复清洗的滤网，从而减少用户的更换频率。”

即使家电耗材后续可能是一项无止境的投入，但对于小霜而言，这是一项值得的开销。“使用家电，尤其是智能家电，能为我们的生活带来幸福感。有耗材是必然的，就像洗衣机必须加入洗衣液是一个道理，建议大家在购买前反向对比后续的耗材所需的价格，提前计算好使用成本。”

此外，陈束建议消费者在购买“平替”耗材时应多方比较，切勿因贪便宜而损坏机器。“因为有些厂家推出的耗材可能只是外观和原厂一致，但在使用过程中产生的排斥可能会缩减机器使用寿命。”



键为县茉莉家庭教育指导中心注销公告

广告

键为县茉莉家庭教育指导中心（统一社会信用代码：52511123MJY859158K），经本机构理事会决议，拟向登记管理机关申请注销登记。现已成立清算组进行清算，清算组负责人为：杨素容，清算组成员：张树林、江磊等。请债权人自公告之日起45日内向本单位清算组申报债权。

联系人：江磊（18784589555）
特此公告。

键为县茉莉家庭教育指导中心
2025年3月13日

声 明

广告

四川省乐山市夹江县迎春西路323-327号蜀大侠火锅店已于2024年11月15日停止经营。本火锅店为加盟门店，由门店股东独立经营并自负盈亏，与蜀大侠品牌管理公司无关。现针对已充值会员的退费事宜作出如下安排：所有会员费用可办理退费，如有需要退费的客户，请联系门店股东陈先生（联系电话：18111551932）。特此声明。

激扬巾帼志 协同促卓越

成理工程开展“三八”妇女节主题活动

■ 邹彤

3月6日，为庆祝第115个国际劳动妇女节，丰富学校女教职工文化生活，传递节日祝福，成都理工大学工程技术学院工会组织开展“春日香约·匠心时光”香薰蜡烛手作体验活动。来自学校各单位、各部门的250余名女职工齐聚一堂，在馥郁芬芳中感受手作艺术的魅力，共度温馨节日。

核工业西南物理研究院总会计师刘庆华，学校领导出席活动。刘庆华对学校女职工们的辛勤付出表示高度认可，并送出最诚挚的祝福。

活动现场，活动指导老师讲述了香薰历史，介绍了各类精油功效并为大家挑选精油提供参考。在蜡烛制作环节，老师深入浅出讲使用工具及操作步骤，大家全神贯注，不错过任何细节。

在专业手作导师的指导下，学校女职工们学习香薰蜡烛的制作原理与技巧，从选择天然大豆蜡、调配植物精油，到设计干花装饰、完成注蜡定型，每一步都融入了匠心与巧思。



一件件精美的香薰蜡烛作品，如同女职工们绽放的智慧与优雅。活动不仅展现集体的温暖和女性之间联结体现，更是学校未来继续携手同行，赓续辉煌的美好见证。

本次香薰蜡烛手作活动以“小而美”的形式传递节日仪式感，成为成理工程校园文化建设中又一抹亮色。学校始终重视教职工人文关怀，近年来已陆续推出花艺沙龙、非遗体验、健康讲座等多元活动，致力于打造有温度、有活力的教职工文化品牌。



成理工程 前往井研县开展市九运会相关工作调研

3月6日，为了加强校地合作，开展乐山市第九届运动会的筹备工作，进一步落实学生实习实践工作，成理工程副院长周兵一行前往井研县进行调研，并与井研县文体旅游局进行座谈，促进双方在体育赛事筹备、学生实习实践方面的深度合作。

座谈中，双方就市九运会的场馆情况、项目设置、赛事组织、裁判员志愿者工作等方面的工作展开了深入交流。周兵表示，学院体育系将全力为井研县



筹备本次市九运会提供技术支持和咨询服务，保证赛事的顺利进行。

会后，双方一起参观了市九运会的开幕式和田径比赛场地，对场地的使用和优化展开了共同探讨。

本次调研，为双方后续的全面战略合作打下了坚实的基础，将有助于实现优势互补、资源共享和共同发展。双方将秉持“优势互补、人才共育、成果共享、协同发展”的合作理念，共同推动乐山体育事业的蓬勃发展。

（沫若湖畔）

草堂高中： 2025届高考百日誓师大会举行

3月6日下午，草堂高中讲堂厅回荡着青春的誓言。2025届高考百日誓师大会在此隆重举行，全体高三师生以铿锵的斗志和沸腾的热情，共同吹响冲刺高考的号角，为梦想发起最后冲锋。

学生代表谢游玉涵的发言点燃全场激情。“百日虽短，足以重塑自我！”她号召同学们以“时不我待”的紧迫感迎战高考，用行动夯实基础，并深情致谢师长与父母的日夜陪伴。台下学子目光灼灼，掌声如雷，青春的斗志在每个人心中激荡。

教师代表闵祝勤的发言掷地有声：“全体高三教师将以精准的备考策略、全天候的答疑陪伴，为你们保驾护航！”她以“以青春之名，赴梦想之约”勉励学子，承诺用责任与智慧托举学生的未来。分管校长曾国超则提出“科学规划、精准突破、心态稳定”三大备考锦囊，字字铿锵：“百日冲刺，厚积薄发，草堂学子必创辉煌！”

张伟校长的致辞将现场推向高潮。他引经据典，以诗寄情：“欲穷千里目，更上一层楼——这是登高望远的壮志；长风破浪会有时——这是直面挑战的勇气！”他动情寄语学子：“纵使前路坎坷，也要坚信柳暗花明；纵使风高浪急，也要直挂云帆！愿你们以诗书为剑、智慧为盾，在时代的考卷上写下无愧青春的答案！”

最震撼的莫过于宣誓环节。各班依次列队，口号声此起彼伏：“为荣誉而战，为梦想加冕！”“一班亮剑，一往无前！”最后，全体学子齐声呐喊，誓言撼动云霄：“草堂学子，争分夺秒！自信自强，奋战百日！高考必胜，誓创辉煌！”声浪如雷，旗帜飞扬，讲堂厅化作一片沸腾的海洋。

（曹轩）

乐山二中： 三八妇女节主题庆祝活动举行

在春风和煦的三月，为了表达对全校女教工的关爱与敬意，3月7日，乐山二中举办了一场以“魅力女性，快乐巾帼”为主题的庆祝活动，为女教师送上节日的祝福与问候。

活动当天，校园内洋溢着浓厚的节日氛围。学校领导及工会代表早早地在校门口等候，手捧鲜花，面带微笑，迎接每一位步入校园的女教师。随后，学校组织了一场别开生面的趣味游园活动。活动内容丰富多样，既有考验团队协作能力的趣味游戏，也有展现个人魅力的才艺展示环节。老师们积极参与，尽情释放工作压力，享受节日的轻松与快乐。在欢声笑语中，大家不仅加深了彼此之间的友谊，也感受到了团队合作的力量。活动的高潮部分，全体女教师与学校领导、工会成员一同合影留念。镜头前，大家笑容灿烂，共同定格下了这一美好瞬间。

此次“魅力女性，快乐巾帼”三八节庆祝活动，不仅让女教师感受到了学校的关爱与温暖，也激发了大家的工作热情和创造力。在未来的日子里，相信全校女教师将继续以饱满的热情和昂扬的斗志投身到教育教学工作中去，为学校的蓬勃发展贡献自己的智慧和力量。

（赖华宜）

嘉州学校： 拥抱人工智能时代

为推动教育数字化转型，提升学生数字素养，3月6日，由乐山市现代教育技术装备处主办的“2025年乐山市学生数字素养提升实践活动科创实践类培训班”在乐山市嘉州学校隆重举行。来自全市各区县的数字素养提升实践活动负责人、信息技术教师及学校指导教师齐聚一堂，共同探讨人工智能时代下学生数字素养的提升路径。

据悉，人工智能时代，数字素养已成为学生未来竞争力的核心要素。乐山市近年来高度重视学生数字素养的提升，此次培训旨在通过理论与实践相结合的方式，帮助教师掌握最新的科创实践技能，推动学生在数字时代的全面发展。要求参培教师认真学习，将培训内容转化为实际教学成果，助力乐山市学生数字素养的整体提升。

本次培训内容丰富，涵盖了2025年数字素养提升科创实践类规则解读、教师技能培训等多个方面。培训形式多样，既有专题讲座，也有现场操作演示，确保参培教师能够“动起来”，将理论与实践相结合。培训中，培训专家们分别就“超轨普及赛”“智慧体育竞技”“创意智造”“智能机器人”“无人机普及赛”等主题进行了深入讲解。

人工智能时代，学生数字素养提升势在必行。随着人工智能技术的快速发展，数字素养已成为学生必备的核心能力之一。本次培训不仅为教师提供了学习和交流的平台，也为乐山市学生数字素养的提升奠定了坚实基础。

（杨茂芹）

市实幼： 守护安全 “救”在身边



为进一步增强幼儿园消防安全教育，提高全体师生的消防安全意识及自救防范能力。近日，乐山高新区实验幼儿园至乐分园联合高新区迎宾大道特勤消防站，开展了一别开生面的消防应急疏散演练活动。

随着急促的警报声，消防演习正式拉开帷幕。幼儿园立即启动火灾应急预案，各班教师迅速组织孩子们用湿毛巾捂住口鼻，沿着安全通道低姿势、有序撤离到操场上整个撤离过程快速、有序，展现了幼儿园师生良好的消防安全意识和应急能力。

演练结束后，消防员叔叔为大家讲解了消防安全知识，孩子们了解了火灾的危害、如何预防火灾及正确自救方法。并演示了灭火器的正确使用方法，邀请师生们进行实际操作，让大家在亲身体验中掌握消防技能。

通过本次消防演练活动，乐山高新区实验幼儿园至乐分园进一步筑牢了校园消防安全防线，为孩子们的健康成长提供了有力保障，共同营造一个安全、和谐的成长环境。

（罗琳）



【乐山乐水】系列（09）

松柏剪无馀 碑记灭罔传

——兼说乐山的崖墓

■ 周伦斌

石虎石羊还石人，此间独有石麒麟。
定应侧近藏陵墓，仗此威灵护鬼神。
一石琢成高且大，两头相望俨如真。
参天宰木知何在，今与渔樵作四邻。

麻浩崖墓是流行于1800多年前的东汉至南北朝时期、以东汉后期墓居多的崖墓群，位于凌云、乌尤两山之间的溢洪河道东岸，紧邻乐山大佛，1940年发现。其范围包括斧头湾，东西长约200米、上下宽约25米，有编号的崖墓544座。层层叠叠，墓门披连，密如蜂房，极为壮观。墓中保存着许多汉代建筑、车马伎乐、鸟兽虫鱼图形，且有不少历史题材的神话故事，以及画像石棺、书法题刻，以内涵丰富雕饰精美而被誉为“南安（乐山古称）名墓之首”。

麻浩崖墓中最有特色的是“邓景达冢”。其墓室由墓门、享堂、墓道和棺室几个部分组成，深29.93米，最宽处10.9米，最高处2.8米。第二穴墓道口的右边门柱上刻有“武阳掾”，左边刻有“阳嘉三年”（公元134年），入内门框上左刻“邓景达冢”，均以阴文、汉隶书写，笔势雄劲奔放。“武阳掾”是汉代的一个官职，可能是墓主生前曾经担任过的职务（武

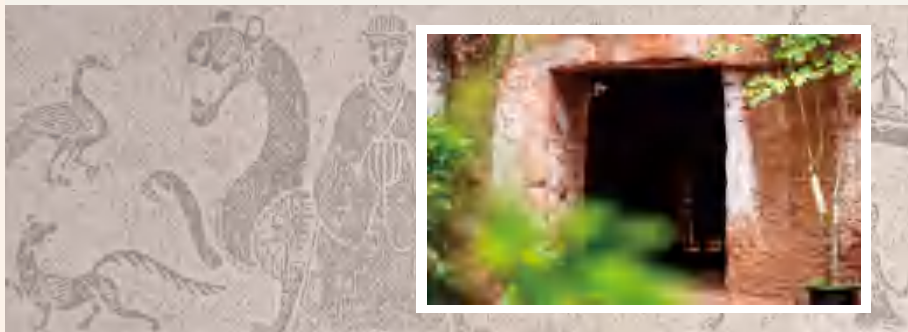
阳是犍为郡的郡治，今眉山市彭山区江口镇）。墓内的石刻图像丰富，墓门上刻有飞檐、瓦当、斗拱。墓的门楣上左右各刻有一羊，同列的还有三幅浮雕的人像，左墓门飞檐上刻一虎、豹形的动物。享堂的三方都刻有檐、瓦当数十，花纹雕刻精细，式样不同。享堂壁上凿刻的浮雕图像有《车辇图》《牧马图》《宴乐图》《荆柯刺秦王图》等。墓道口外的门枋上，刻浮雕佛像一尊，结跏趺坐，头为高肉髻，佩顶光，右手作降魔印，左手放在膝上执一襟带状物，身躯突出额枋，是中国早期的佛教造像之一，乃至世界遗留最早的佛教石刻造像，它是汉文化与印度早期佛教文化交融的具体反映。郭沫若1965年亲题“麻浩崖墓”的匾额，并说能与乐山大佛媲美的只有麻浩崖墓。用他当时的话来说：“对东汉的研究，这里最有搞头。”

古代开凿于山崖或岩层中的墓葬被称为崖墓，崖墓的族属为百越中的一支。据专家考证，龙虎山的崖墓是历史最悠久、数量最多、规模最大的崖墓葬，是中国崖墓葬的发源地。在中国存在于战国至魏晋南北朝时期。战国崖墓集中分布在江西省境内的武夷山地区，形式有单洞单葬、单洞群葬及联洞群葬，棺用整木

刳成。汉代黄河中下游地区的崖墓多为诸侯王陵或贵族大墓，一般有墓道、甬道、耳室、中室、后室，随葬大量精美器物，著名的如满城汉墓和曲阜九龙山汉墓。东汉至六朝，四川地区流行崖墓。以乐山地区的为代表，往往几十座聚集在一面山坡上，形成墓地。东汉崖墓是汉代流行的一种仿生人住宅、凿山为室的墓葬形式，它反映了两汉时期人们“事死如生”的厚葬观。

乐山崖墓，俗称“蚕子洞”，是流行于岷江流域的一种仿生人住宅、凿山为室的墓葬形式。《后汉书·冯衍传》载：“凿崖石以室兮，托高阳以养仙。”这是崖墓最早见于文献的记载。到唐宋时期，因其年代久远，时人不识，崖墓又被附会成了修仙炼丹的“神仙洞府”。南宋大诗人陆游指崖墓为“古得道之人藏丹之所”，因此，崖墓又被蒙上了幽秘神奇的色彩。一般情况下，人们习惯把崖墓都称为东汉崖墓，是因为东汉时期习俗，崖墓凿的比较多，一发现崖墓都叫东汉崖墓。但四川崖墓是东汉崖墓吗？是，也或不是。说“是”，东汉时期的蜀郡肯定有崖墓，并逐步扩展，所以说东汉崖墓也对，但不准确。

神话中蜀人的祖先是“蚕丛”和“鱼凫”。蚕丛何许人也？他是“蜀”的化身，是古蜀国第一个蜀王。他“衣青衣，劝农桑，创石棺”，以其伟大的胆略和超群的智慧，在成都平原发展生产和经济，铸就了古蜀国的历史辉煌。按史家考证，这个蚕丛氏部落是氏族的一支，他们世代居住在岷山一带。由于山高路险，当然不能像平原居民那样建起“木骨泥墙”的房屋，使生活过得比较舒适，而是因地制宜，在山崖上凿起窑洞似的“石室”来居住。他听说成都平原地势



开阔，沃野千里，于是就率领他的部族从岷山沿岷江向成都平原迁徙。蚕丛死后，《华阳国志》记载说：“死，作石棺石槨，国人从之，故俗以石棺槨为纵目人家也。”看来这个蚕丛也是故乡观念浓厚的人，人都死了，还念念不忘当年居住在石室中的那份感觉，因而把棺材和墓坑都做成石头的。蚕丛氏的古蜀国约在夏朝晚期与商早期，而活动主要区域是岷江一线，故而从崖墓分布来看也确如此。由于远古生产力低下，不可能大规模建造崖墓，春秋战国时期，不间断有崖墓出现。再从秦开始直至东汉，由于经济发展、黄老思想的影响，凿山为室的仿生宅墓葬形式蔚然成风，较为集中呈现。在民族迁徙融合发展过程中，有着这种传统的百濮人加剧了崖墓群的建造。因此，崖墓历史超越千年，只不过东汉时期较为相对集中。但在不同地区，崖墓群的出现时间是不一样的。



本人认为，包括乐山崖墓在内的四川大部分崖墓应该是东汉至南北朝时期建凿的仿生宅，这既有两汉时期人们“事死如生”的信仰基础，也跟“僚人入蜀”有关，因为僚人属于百濮人。虽然东汉时期四川有崖墓，但可以肯定的是，“僚人入蜀”推进了大规模建凿崖墓。当僚人入蜀后，在岷江、嘉陵江一带，崖墓广泛出现，仅乐山就超过30000座崖墓，预计是在公元338年至500年之间、约200年的时间段。乐山地处四川西南边缘，

是僚人进据的重点，直到南北朝才为北周收复，但僚人一直到明朝中期才彻底退出乐山中心城区。故竹公溪河上游有九百洞、竹王庙、白崖山，就不足为怪，连竹公溪名称的来源也与此有关。而今天沿竹公溪一带有相当数量的崖墓就是明证。民国《乐山县志》记载说，惟自李雄据蜀，传至李寿，当晋康帝时，纵僚北徙，布满山谷，与夏杂处。由是吾邑青衣以北，沫水以西，沦没荒裔二百年。

“僚人入蜀”基本情况为，公元338年（东晋咸康年间）开始，居住在贵州牂牁的几十万僚人开始北上入蜀。梁朝李膺的《益州记》云：“李雄时尝遣李特攻朱提，遂有南中之地。寿既篡位，以郊甸未实，都邑空虚，乃徙旁郡户三个以上实成都；又从牂牁引僚入蜀境，自象山以北尽为僚居。蜀土无僚，至是始出巴西、渠川、广汉、阳安、资中、犍为、梓潼，布在山谷，十余万家。僚遂挨山傍谷，与土

人参居……种类滋蔓，保据岩壑，依林履险，若履平地。”南宋郭允蹈在《蜀鉴》一书中收录僚人入蜀的相关材料有：《晋书·李雄载记》“李雄时，尝遣李寿攻朱提，遂有南中之地。雄遣李寿攻朱提……（晋）州刺史尹奉降，遂有南中之地。”《晋书·李寿载记》“寿既篡位，以郊甸未实，都邑空虚，乃徙旁郡户三丁已上以实成都。（寿）僭即伪位……又以郊甸未实，都邑空虚……乃徙旁郡户三丁已上以实成都。”上引《益州记》“又从牂柯引僚入蜀境，自象山以北，尽为僚居。李雄据蜀，李寿从牂柯引僚入蜀境，自象山以北，尽为僚居。”《晋书·李势载记》“蜀本无僚，至是始出巴西、渠川、广汉、阳安、资中、犍为、梓潼，布在山谷，十余万家。初，蜀土无僚，至此始从山而出，北至犍为、梓潼，布在山谷，十余万落，不可禁制，大为百姓之患。”《北史·僚传》“僚遂挨山傍谷，与土人参居。参居者颇输租赋，在深山者不为编户。种类滋蔓，保据岩壑，依林旅险，若履平地，性又无知，殆同禽兽。诸夷之中，难以道义招怀也。僚遂挟山傍谷，与夏人参居者颇输租赋，在深山者不为编户……种类滋蔓，保据岩壑，依山走险若履平地，虽屡加兵，弗可穷讨，性又无知，殆同禽兽。诸夷之中，最难以道招怀者也。”东晋与成汉双方争夺的目标不仅是土地，还有劳动力。因此，成汉政权在李寿（300年—343年，字武考，李特之弟李骧的儿子，十六国时期成汉皇帝，338年—343年在位）时从南中、牂牁等地又掠夺了大批僚人入蜀，以充实因战争而荒芜的城镇，还迁徙了三千多户来充实成都。据统计成汉时入蜀的僚人就有约十余万户，五十八万多人。西晋时所设置的15郡，即蜀、犍为、汶山、汉嘉、江阳、朱提、越巂、梓潼、广汉、新都、涪陵、巴郡、巴西、巴东、建平。除新都一郡外，其余14郡有僚人，蜀郡成都自然也不例外。

所以说，包括今日的乐山，四川地区的崖墓起源于商周，兴于汉晋，盛于南北朝。除东汉流行崇尚自然的大户人家仿生宅外，僚人入蜀带来的习俗是崖墓遍布蜀中的主要原因。人的最终归宿的形式，既反映着生者对死者的眷念追思，也影响着生者自身的精神状态和物质生活状态。这



些大至百多平方米，小的也有几十平方米的汉代崖墓，确凿无疑的是古人仅仅使用铁钎和铁锤，在坚硬的岩石上敲打出来的。修建崖墓绝非一朝一夕的事情，不仅时间漫长，而且花费巨大。它不仅是古代建筑艺术、古代雕塑艺术文物宝库，也是研究古代政治、文化、经济、军事、民俗等方面的宝贵实物资料。观赏其间，可谓浮想联翩，思接千载，在感受祖先伟大的创造力的同时，也获得艺术美的享受。明代唐伯虎有诗云：“生在阳间有散场，死归地府又何妨；阳间地府俱相似，只当飘流在异乡。”崖墓的主人们的初衷也是视死如归，但不做野鬼游魂。

江山不逐寒潮晚，陵墓犹含古木春。

君入台城须访问，个中定有六朝人。

正因为如此，才给今人留下一笔宝贵的文化遗产。



保障金融权益助力美好生活

金融保险业3.15消费者权益日宣传活动举行

■ 本报记者 高瞻 文/图



“保险的6大功能中，什么是保险业的立业之基？”
“我觉得应该是保险保障功能。”
“恭喜你回答正确，请工作人员送上小礼物。”
“.....”

3月11日上午，在第43个国际消费者权益日即将来临之际，由乐山市财政局、国家金融监督管理总局乐山监管分局、中国人民银行乐山市分行、乐山市保险行业协会联合举办的，2025年金融保险业3.15消费者权益日宣传活动在乐山广场举行，来自全市的49家保险机构和17家银行机构的单位代表们参加了此次活动。

据悉，本次活动的主题是“维护权益”，口号是“保障金融权益，助力美好生活”。金融保险知识不仅关系到我们的财产安全，更关乎我们生活的幸福与美好。本次活动旨在通过户外摆展形式，普及金融保险知识，解答消费者疑问，促进金融业健康有序发展，构建和谐金融消费环境。

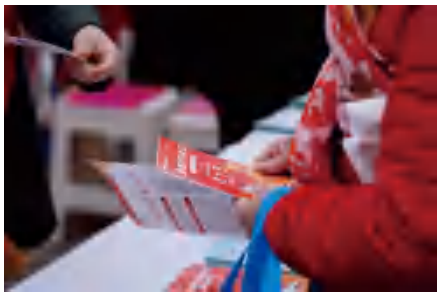
记者在活动现场看到，除了有金融保险知识的现场互动，助力现场氛围外，各机构还设置咨询台与展板，展示保险基础知识、消费者权益保护法律法规、防骗技巧等内容。同时各参展机构还自行携带

有金融产品知识手册、消费者权益指南等，通过集中宣讲、发放宣传折页等形式向过往的市民讲解防诈骗、消费维保方面的金融知识，加深对金融保险知识的认知和了解。

此外，主办单位还通过视频和设立咨询服务区的形式，播放针对老年人、青少年等重点群体的金融安全教育视频，解答消费者金融产品消费疑问，提高了宣传趣味性和效果。

“开展消费者权益日宣传活动，普及了公众金融风险的知识，加强了如何识别金融风险，避免上当受骗的能力。”活动现场，多位市民如是表示。

乐山市保险行业协会相关负责人表示，通过开展此类形式的宣传活动，提升了消费者的金融安全意识，增长了消费者依法维权的能力，同时促进金融保险行业的诚信合规发展。



新华保险：巾帼绽芳华甜蜜共烘焙

为庆祝三八国际妇女节，丰富员工的文化生活。3月7日，新华保险乐山中支精心组织了一场温馨且充满创意的蛋糕DIY活动，公司众多女员工踊跃参与，在甜蜜与欢乐中度过了一个难忘的节日。

活动当日，乐山某蛋糕店特意布置了温馨浪漫的场地，准备了齐全的烘焙工具以及新鲜丰富的食材，还邀请了专业的烘焙老师进行现场指导。活动开始，烘焙老师详细讲解了蛋糕制作的步骤和技巧，从蛋糕胚的涂抹奶油，到裱花装饰的手法，每一个细节都讲解得十分透彻。

在制作环节，女员工们充分发挥自己的创意和想象力，相互协

作、交流。现场气氛热烈，欢声笑语不断。有的员工巧妙地设计了精美的花朵造型，有的则用蓝莓、草莓等水果拼出了漂亮的造型，一个个普通的蛋糕胚在大家的手中逐渐变成了独具匠心的艺术品。

此次蛋糕DIY活动，不仅让女员工们在繁忙的工作之余放松了身心，还为她们提供了一个展示自我、交流互动的平台。通过亲手制作蛋糕，大家体验到了烘焙的乐趣，感受到了公司对女员工的关爱与尊重，进一步增强了团队的凝聚力和向心力。

未来，新华保险乐山中支将继续关注员工的需求，举办更多丰富多彩的活动，营造积极向上、温暖和谐的企业文化氛围。（王惠）

胡场村

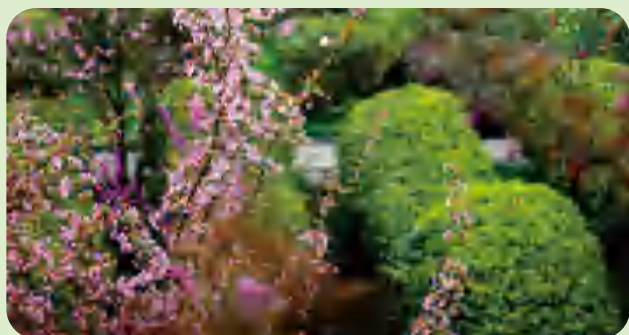
峨眉山市双福镇胡场村茶园里的樱花竞相绽放，粉白相间的花海与青翠的茶山交相辉映，勾勒出一幅醉人的春日画卷。在茶山之间藏着一处“秘境”，既有自然野趣又充满田园诗意，游客在此可体验采茶、农家宴等特色项目。

嘉峨茶谷

嘉峨茶谷坐落于峨眉山市符溪镇，是峨眉山国家现代农业产业园东部智慧茶园的核心区域，也是峨眉山茶这一国家地理标志产品的茶文旅融合的门户景区。走进茶谷，映入眼帘的是遍野郁郁葱葱的茶树，在这片绿意之中，几十株桃花如同点点繁星，散落在茶园中。茶谷内还设有茶艺培训中心、手工制茶传人作坊等，可以体验制茶乐趣。

雪芽村

每到春暖花开的季节，峨眉山市黄湾镇的雪芽村与万年寺相互辉映，勾勒出一幅世外桃源的山水画境。置身其中，春风伴着茶香扑面而来，满眼清新。在这里，你可以感受峨眉山壮美的风光，更可以体验一杯峨眉雪芽的清香。春光无限好，不如换上采茶服，背上茶篓，咱们也来体验一回做“茶农”的快乐。



修文茶园

夹江修文茶园位于乐山市夹江县木城镇修文村，是全国生态低碳茶示范基地。茶园与自然风光相融，漫步修文茶园，仿佛置身于一幅水墨丹青之中。远处青山如黛，近处茶树吐翠，层层叠叠的茶垄蜿蜒起伏，宛如绿色的波浪，在微风中轻轻摇曳。周边推荐：木城古镇保留着大批年代久远保存完好的古建筑，古朴的张家大院、张家花园是拍照打卡的不二选择。还有地道美食：木城豆腐脑、麻二豆花饭、三香鱼、邓鸭子、光头牛肉、纯手工月饼……等你打卡。

天福观光茶园

夹江天福观光茶园位于成都往乐山、峨眉山的成乐高速公路夹江天福服务区，是到乐山、峨眉山旅游必经的第一站。这里，茶园连绵起伏，绿意盎然，空气中弥漫着淡淡的茶香。穿上采茶服，挎上小竹篓，指尖轻触鲜嫩芽尖，听一芽一叶的采摘之道，用镜头定格春日采茶的诗意身影。

漫步春日茶园

阳春三月，除了盛开的百花，少不了绿意盎然的茶园。登高休闲、踏青问茶、拍照打卡，周末约上好友体验采摘的乐趣吧。



马边茶叶现代农业园区

走进位于福来村的马边茶叶现代农业园区，山峦像是铺上了厚厚的绿绒毯，山间不时有云雾腾起，微风中夹杂着沁人心脾的茶香。劳动镇终年云雾缭绕，是马边茶叶主产区之一。走进茶园，就能看到茶农们穿梭于茶垄间，一人一篓，欢声笑语采茶忙。园区不远处，集居住、餐饮、观光、娱乐于一体的卡莎莎乡村度假区“镶嵌”在千亩茶田中。游客来到福来村，可以体验制茶，结束之后留宿卡莎莎度假区，沉浸式体验茶文化。

（来源：乐山文旅）

邂逅金色浪漫

厌倦了城市的喧嚣，想找一片净土放松身心？油菜花田绝对是不可错过的春日限定。微风吹过，花浪层层叠叠，扑面而来的蓬勃生机，让心情瞬间治愈。

一沐春风万顷黄，油菜花开满地金。眼下，新晋热门油菜花打卡点——夹江县新场镇团结村颜坝，引来不少游人、摄影师前来拍照。漫步其间，橘色、浅黄、浅紫……一栋栋以马卡龙色系精心装扮的房屋，仿佛是大自然不小心打翻的调色盘，童话世界瞬间“走进”乡野间。行走于田垄间，抬眼一看，便是难得一见的春日盛景，阵阵花香令人陶醉，让人只想顺着和煦的春风去旅行。

春日暖阳倾洒，嘉阳·桫欏湖旅游景区的段家湾，已化作一片金色花海，浓郁的花香与热闹的氛围，吸引着无数游客纷至沓来，共同谱写春日里的欢乐篇章。从跃进站出发，仿佛置身于一处童话秘境，火车穿越花海，一路上还能偶遇花花鸟鸟，亮水沱五彩斑斓的彩虹秀。体验完蒸汽小火车，来到芭蕉沟，还能参观嘉阳矿山博物馆，探秘真实矿井黄村井，打卡现实版侏罗纪探险谷，一天内让你体验到三种不同景点、美食，周末约上好友安排一场春日旅行吧。

（本报综合 图据网络）



2个年龄大脑会“断崖式衰老”



最近，一项最新研究发现：大脑衰老并不是线性的，存在2个特定的年龄。过了这2个年龄大脑衰老的速度会显著加快，呈现“断崖式衰老”。但好消息是，研究还发现了一个逆转大脑衰老的黄金期，坚持做好一件事能延缓衰老。

抓住逆转黄金期

2025年3月，美国纽约州立大学的研究人员在《美国国家科学院院刊》上发表了一项研究发现：大脑衰老是一个非线性过程，有2个“断崖式衰老”年龄：44岁、67岁。大脑在44岁左右开始加速衰老，在67岁左右衰老速度最快，到90岁时趋于平稳。

研究共纳入19300名参与者，分析他们的代谢、血管和炎症生物标志物与大脑衰老轨迹的关系，以及代谢干预是否能逆转大脑衰老。结果发现，大脑衰老呈非线性，44岁左右是开始衰老的起点，67岁左右衰老速度最快，90岁后趋于平稳。通过比较代谢、血管和炎症标志物发现，代谢变化始终先于血管和炎症变化。44岁时大脑衰老的开始与胰岛素抵抗的增加相关，67岁时衰老速度最快与血管变化相关。

好消息是，研究发现了对抗大脑衰老“黄金窗口期”，在此期间进行代谢干预，可以逆转大脑衰老的影响，即在40–59岁之间进行干预效果最佳，例如适当少吃或禁食、选择低碳饮食等。

为什么适当少吃可以对抗衰老？

上述研究中发现，适当少吃、保持饥饿可以改善身体代谢，产生酮体。与葡萄糖相比，酮体能有效稳定衰退的大脑网络，酮体对大脑可以起到一定的保护作用。此外，很多研究都发现适当少吃、保持饥饿是一个简单而有效的抗衰老秘诀。2024年12月，厦门大学林圣彩和张宸崧研究团队在《自然》（Nature）期刊上发表的2篇重磅研究，发现了“适度饥饿的抗衰老”机制。适度饥饿带来的热量摄入减少，会提升血清中石胆酸的水平。而体内石胆酸的增加，又会激活体内“长寿蛋白酶”。在另外一篇研究中证实，石胆酸与受体蛋白TULP3结合之后，会激活有“长寿蛋白”之称的去乙酰化酶，进而产生多种抗衰老效应。最终这2篇研究都指出：热量限制会导致体内的石胆酸水平升高，适度保持饥饿才是抗衰老的关键。

如何科学健康地适当少吃？

1. 饭吃七八分饱

“饭吃七分饱，健康活到老”。适度保持饥饿，不仅是我国传统养生智慧，如今也已被现代科学研究证实对健康具有多方面的好处。其实对于大部分人来说，每餐保持七八分饱就好。想象一下如果在运动量不变的前提下，每天多吃一口饭，或半个饺子，或一小袋零食，一年体重可增得不少。七八分饱，就是感觉可以吃也可以不吃的状态，如果不吃也不至于在很短的时间内又饿了，这种状态比较好。

2. 吃饭细嚼慢咽

缓慢地进食可以让胃和大脑同步感受到吃饱的感觉，热量摄入也更不易超标。《中国居民健康体重管理之减重行动20条》中指出，进食速度过快与肥胖有关，特别是腹型肥胖和内脏脂肪过多，建议成年人每餐进食时间不少于20分钟。

3. 改变进餐顺序

先吃蔬菜，再吃肉类，最后吃主食。这样进餐顺序可以让胃里已有能量低、饱腹感强的食物垫底，后面就很难吃得太多。

4. 用小号的餐具

餐具尽量用小号的，小号餐具有一个好处，那就是吃完后就会提醒自己，已经吃完了一碗了。有“自我提醒”的作用，也就不容易吃多。

5. 先喝汤后吃菜

饭前先喝汤后吃菜，再吃肉类，最后吃主食。这样胃里已有能量低、饱腹感强的食物垫底，后面就很难吃得太多。但要注意避免油炸等烹调方式。

6. 三餐别吃太晚

一般建议早餐7–8点吃完，午餐一般在12–13点吃完，晚餐依据工作时间固定尽量在7点前吃完，20点后尽量避免进餐。

（来源：健康时报，有删节）

“生长贴”成“长高神器”？ 专家：科学干预才是关键

随着春季儿童生长黄金期到来，多家医院儿科门诊推出春季“生长贴”，前来咨询问诊的家长络绎不绝。“生长贴”是什么？为什么在春季那么受欢迎？

“生长贴”并非万能

江苏省中医院儿科副主任中医师许慧洁称，此类贴敷主要适用于身高增长缓慢、脾胃功能较弱的儿童，但并非“万能贴”。儿童生长发育受多方面因素的影响，需科学干预，切勿盲目跟风。许慧洁医师表示，江苏省中医院儿科门诊虽长期设有“运脾助长贴”，但刻意避免使用“生长贴”这一名称。

“之所以不直接称为‘生长贴’，是考虑到可能引起家长误解。很多家长认为孩子贴了就能显著增高，但这并非是包治百病的‘灵丹妙药’。”在春季生长发育高峰期及寒暑假期间，江苏省中医院生长发育专科门诊量显著增加，而“运脾贴”作为传统中医外治法之一，因具有运脾开胃、调理体质的功效，且具有简便、易接受、不良反应少的优点，多年来广受家长群体青睐。

许慧洁医师称，对中医而言，肾为“先天之本”，肾主骨生髓，促生长；脾为“后天之本”、“气血生化之源”，主运化水谷精微，儿童生长发育与脾肾密切相关。小儿为稚阴稚阳之体，脏腑娇嫩，形气未充，脾常不足，脾健贵在运不在补。临床应用的“运脾贴”通过刺激神阙穴、中脘穴等特定穴位，以“健运脾胃、调理中焦”为核心机制，通过药物吸收的直接作用和穴位刺激，配合饮食喂养指导从而改善儿童的消化吸收功能。

但并非所有儿童都适合“运脾贴”，该贴敷主要适用于体形瘦小、挑食厌食及易反复积食的儿童，“这些孩子使用运脾贴后，不仅消化吸收会变好，同时对提高免疫功能也有帮助，达到综合治疗的效果。”她强调，“运脾贴”能健脾消积、改善体质，但绝非是保证长高的“特效药”，因为儿童的生长发育受多方面因素的影响，如遗传、饮食、运动、睡眠、疾病等。



专家提出科学建议

记者在某网购平台发现不少商家销售类似的“生长贴”“生长膏”，销售量过千。许慧洁医师不建议家长盲目跟风选择产品，孩子是否适用此类贴敷，必须经过专业医师评估，此类贴敷的使用效果也因人而异。儿童生长发育问题一直备受家长关注。针对儿童身高需求，专家指出，“重视”的同时也要“正视”。孩子的身高受先天遗传和后天因素的影响，其中遗传因素对儿童身高影响约占70%，建议家长参考父母身高建立合理的预期值，避免盲目追求超出遗传潜力的身高目标。从2023年开始，我国已施行最新版《7岁以下儿童生长标准》。当在相似环境下，孩子身高较正常同种族、同年龄、同性别人群身高均值低2个标准差（-2SD）或低于第3百分位数（-1.88SD），就属于矮小症了。

医生的主要任务是识别出来真正矮小或者以后成年身高低于人群平均值而影响正常生活者。目前存在部分正常儿童接受过度治疗的现象，建议家长定期到正规医疗机构评估，避免因信息过载导致一些非必要的治疗。

在饮食上优先保证优质蛋白质的摄入，如鱼虾、牛奶、鸡蛋等（需排除过敏因素）；建议学龄儿童22:00前入睡，有利于深度睡眠期生长激素的分泌；每日保持1–2小时户外运动，并适当做一些伸展类的运动，如跳绳、跑步、打羽毛球、打篮球等；对于反复呼吸道感染患儿，可通过中医调理增强体质，减少疾病对生长发育的干扰，所谓“正气存内，邪不可干”。专家特别提醒，对于生长曲线持续处于正常范围的儿童，不推荐额外补充保健品。定期监测生长速度，建议每3个月进行专业评估，当发现生长迟缓时，应及时就医排查病理因素，而非自行采取非正规治疗手段。

（来源：本报综合）

不锈钢水壶总能擦出黑东西 到底咋回事？有毒吗？

有些不锈钢容器看起来非常干净，甚至泛着金属的亮光，但用纸一下，竟然能擦出黑色的东西。这样的不锈钢物品还能用吗？特别是不锈钢水杯这样直接用来装饮用水的东西，真的安全吗？

擦下来的黑色东西是什么？

如果你是在新买的不锈钢锅、不锈钢水杯里擦出了黑色的东西，它们可能是在不锈钢容器在抛光后残留的蜡质和金属碎屑。ASTRO PAK 公司（专注于航空、军用精密器件清洁的公司）曾经对不锈钢表面的黑色残留颗粒进行了分析，发现残留物里主要包括两大类物质：有机脂肪酸及其类似物，以及铁、铬、铝之类的金属碎屑。直接拿水是很难把这些东西清洗干净的。ASTRO PAK 的分析报告中给出了一些建议，其中对我们普通人来说比较适用的是拿碱性清洁剂（比如洗洁精）清洗，并且在清洗的时候不断擦拭。虽然有点“费人”，但确实有效。

有些不锈钢器具可能最开始的时候没有黑色的东西，但使用久了之后，反而会出现一些黑色东西。这些东西就不再是抛光剂了，它有可能是不锈钢的“保护膜”破了。黑色的可能是铁、铝或者是铬的金属氧化物。不用担心，这些黑色物质通常不会对人体健康造成危害。如果只有少数黑色物质，可以尝试用白醋清洗，但是注意不要用钢丝球之类的物品刮擦，以免对杯子表面的保护膜造成更大的损伤。如果频繁出现黑色物质，那就建议更换不锈钢器具了，因为频繁出现可能就意味着保护层已经损坏的比较严重。

大部分不锈钢保持“不锈”的方法，是在钢材表面形成一层致密的保护膜，进而保护内部的铁不被氧化。以生活中经常听说的304不锈钢为例，它们保护自己不生锈的秘诀就跟不锈钢材料里的铬元素有关。

304不锈钢的含铬量不算低，在18%~20%之间。对于铬元素，很多人不会有什么好印象，认为它是一种有毒的重金属。确实，六价铬有毒，而且是国际癌症研究机构（IARC）认定的I类致癌物（明确会致癌）。但并不是说铬元素就一无是处。比如，三价铬是人体必需的微量元素，只要摄入量不超标，对人体是有益的。而在不锈钢里，铬与空气接触之后，会迅速形成一层致密的氧化膜（三氧化二铬）薄膜，它能够阻挡空气继续与内部的金属发生氧化，从而让不锈钢“不锈”。

304，316不锈钢是什么？

如果去挑选不锈钢的水杯或者是盛放食物的容器，会发现绝大部分不锈钢都是304不锈钢，或者是316不锈钢，偶尔也会见到430不锈钢材料，那这些不锈钢的型号有什么特殊含义吗？

其实，304，316，430 是“美国钢铁协”会给这些不锈钢起的编号，不同国家及地区、组织，对不锈钢的编号不尽相同。

另一种比较常听说的不锈钢是316不锈钢，它一般指的是316L不锈钢，对应的牌号是 022Cr17Ni12Mo2（旧牌号是 00Cr17Ni14Mo2），Mo 表示的是它里面含有比较多的钼元素，这种元素也提高了不锈钢的抗腐蚀性能，特别是在海水、盐水等含氯条件下，它的抗腐蚀性比304不锈钢要好。

哪些不锈钢可以作为食品容器？

304不锈钢和316L不锈钢都有很好的抗腐蚀性能，所以它们是最常见的不锈钢食品容器材料。但并不是说304不锈钢和316L不锈钢就等同于“食品级不锈钢”，它们是不同的概念。

我们国家《食品安全标准 食品接触用金属材料及制品》（GB 4806.9-2023）中，对不锈钢材料中的杂质，以及材料中合金元素的迁移量有明确的要求。如果不锈钢材料能够通过该标准中规定的测试，就能够作为食品用材料，也是人们所说的“食品级”。

举个例子，有些地方会说430不锈钢不属于食品级不锈钢，实际上这个说法并不严谨。并不能说所有的430不锈钢都不能用来做食品容器，关键是要看这批材料能不能通过GB4806.9-2023中的测试。

如果你看到家里的蒸锅、刀叉是430不锈钢材料的，也不用担心，只要是正规厂家生产的，有产品合格证的，就说明它们通过了测试，不会对健康产生损害。

在购买不锈钢餐具，或者不锈钢水杯的时候，建议你看一看它的执行标准是不是GB4806.9-2023，只要是这个标准，并且有合格证，那么都是可以放心使用的。

（来源：科普中国，有删节）

带状疱疹也被称为“缠腰龙、蛇缠腰”。随着我国人口老龄化加剧，带状疱疹已成为一个不容忽视的公共卫生问题。

不敢忽视的带状疱疹

2月24日至3月2日是带状疱疹关注周。专家提醒，春季气温回暖，各种疾病也进入高发期。市民要保持健康的生活方式，避免过度劳累、熬夜、着凉等，50岁以上的人群更要警惕带状疱疹的发生。

“针扎火烧”，疼痛难忍

近日，记者在乐山市人民医院神经内科采访时，市民彭阿姨正好在科室开营养神经的药物。说起之前患病经历，彭阿姨仍心有余悸。

“不能碰，睡不着觉，就像针扎火烧一样。”彭阿姨告诉记者，她的带状疱疹长在面部，刚开始以为是普通水痘，后来脸部疼痛加剧，水疱连成一片，脸部通红，连吃东西都受到影响。到医院检查，医生确诊为面部带状疱疹，病毒可能损伤面部神经。“当时，治疗了一个多月，每天涂药、打抗病毒针，疼得整夜睡不着。现在面部虽然有所缓解，但有时候还是不经意地痛一下，要长期用药。”彭阿姨无奈地说。

记者在市人民医院神经内科了解到，除了常见的皮肤型带状疱疹外，科室还接诊了不少特殊类型带状疱疹表现的患者，如眼部周边及耳部周边长带状疱疹等。其中，眼部周边的带状疱疹对眼球包括角膜等可能产生不良影响；耳部带状疱疹会引发耳部难以忍受的剧烈疼痛，往往还伴随着面瘫症状的出现，病情严重时，可能导致听力减退。

出现症状及时就医是关键

带状疱疹绝非“小病”，及时就医、规范治疗至关重要。

“我曾接诊过很多带状疱疹的患者，衣服摩擦皮肤、说话、吃饭等都会引发剧烈疼痛，需长期服用强效止痛药，生活质量极差。”市人民医院神经内科副主任医师黄惠英介绍，有研究数据显示，50岁以上患者发生带状疱疹后遗留神经痛的风险会更高，且年龄越大，疼痛可能越剧烈，越不容易恢复正常。因此，当出现不明原因神经痛或者发现带状疱疹时需及时就诊和治疗，避免留下严重的后遗症：

第一、如果出现不明原因神经痛，需密切观察是否有带状疱疹出现，如果持续疼痛不缓解，需及时就诊；

第二、如果发现身体的任何部位出现带状疱疹，应及时至皮肤科或者神经内科就诊，症状较轻的带状疱疹可以通过口服及外用药物治疗，严重的患者需要输液治疗。治疗主要使用抗病毒的药物，一定要足量足疗程治疗，一般需要2周左右的抗病毒治疗，不然极可能留下严重的后遗症，比如长期疼痛、瘙痒等，严重影响生活质量。

科学预防，提高免疫

“早预防、提高自身免疫力，可以有效降低带状疱疹的发病率。”黄惠英表示，日常生活中，市民落实减盐、减油、减糖，关注健康口腔、健康体重和健康骨骼，在饮食方面合理搭配膳食，保持适当的运动，以提高机体抵抗力。

临床上，以下三类人群是带状疱疹的高风险人群，尤其要注意预防：50岁及以上人群，年龄是带状疱疹最重要的危险因素，即使身体健康，中老年人50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。

慢病人群，如糖尿病患者、高血压患者、慢阻肺患者等，且慢性病患者发生带状疱疹后神经痛的风险高于健康人群，感受到的痛感也更强。

免疫功能低下人群，如肿瘤患者、艾滋病患者、类风湿关节炎患者等，患带状疱疹的风险远远高于一般人群。

黄惠英提醒，对于高风险人群来说，接种带状疱疹病毒疫苗是重要的预防手段之一。目前，市面上的带状疱疹疫苗适用于特定年龄段人群，能有效降低发病风险，降低带状疱疹后神经痛的发生率，缩短带状疱疹发病的持续时间。建议符合条件的人群，尤其是中老年人，尽早接种。

（来源：乐山市融媒体中心）



共谱合作新篇 共绘发展蓝图

市卫生健康系统川北医学院人才供需对接座谈会举行

为深入拓展我市卫生人才引进渠道，丰富人才培养模式，加速人才供给。3月5日，乐山市卫生健康系统与川北医学院人才供需对接座谈会召开。

川北医学院党委副书记、工会主席黄平出席会议并致辞。市卫生健康委党组书记、主任曾伟对川北医学院一行的到来表示热烈欢迎，希望通过此次座谈会加强双方合作，吸引更多川北医学院优秀医学人才来乐就业，共同推进乐山市医疗卫生事业的发展。

座谈会上，川北医学院从项目背景、供需双赢、目标意义、政策支持四个方面重点推荐了“管培医生”项目，并对2025年毕

业生情况、医学人才培养等方面进行了介绍。各市直医疗机构、县（市、区）卫生健康局主要负责人围绕卫生人才培养、校地合作、人才梯队建设等与川北医学院各学院代表进行了深入交流。

此次座谈会，为双方未来共谋人才引进、人才培养奠定了坚实的基础，各院系现场代投了200余份优秀毕业生简历，多家医疗机构、县（市、区）卫生健康局与院系达成了初步合作意向，双方将以此为契机，积极搭建合作平台，拓宽合作领域，努力构建人才培养合作新领域，为乐山市卫生健康事业的高质量发展注入人才保障支持。

（来源：健康乐山）



礼让斑马线 文明行车人

富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善



乐山广播电视报 宣

