



# 乐山广播电视报



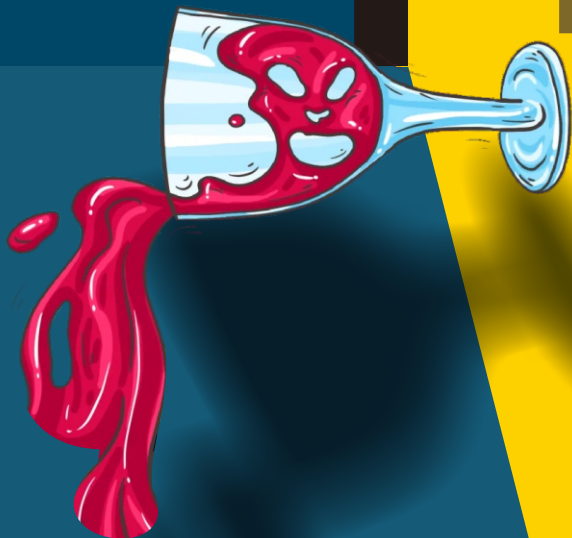
LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

# 01

总第1576期  
本期28版  
2024年01月04日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平



# 12年

国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报零售网址：http://szb.lswkly.com/ 主管：四川传媒集团

阅 读 一 座 城 市 的 性 情

# 2024

## 乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

# 火热征订

国内统一刊号：CN51-0095-07

邮发代号：61-519

全年订阅价：150元/份

咨询电话：18608336423 18683302525



# 本期导读

乐山广播电视报  
2024.01.04

READING  
GUIDANCE



08

新闻周刊

观察

乐山文旅迎来2024年“开门红”



12

新闻周刊

面孔

李彬：方寸之间天地大



16

新闻周刊

观察

体检套路多



22

文旅周刊

乐途

拒绝冬日长膘!

值班编委：谭莉  
美术总监：游昌学  
版式：陈怡琦 赵霜琪 马煜航  
杨苹 黎澳

本报数字报：<http://www.lswweekly.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。

# 醉驾 入刑 12年

■ 本报记者 高瞻

■ 自2011年醉驾入刑以来，交警部门依法惩治酒驾醉驾违法犯罪行为，有力维护了人民群众生命财产安全和道路交通安全，酒驾醉驾导致的恶性交通事故大幅减少，“喝酒不开车，开车不喝酒”逐步成为社会共识，酒驾醉驾治理取得明显成效。2023年12月28日，“两高两部”联合发布《关于办理醉酒危险驾驶刑事案件的意见》实施，体现了宽严相济，科学调整的特点。

郭星摄

# A 酒驾悲剧



## 酒驾追尾 逃避查处致人死亡

2019年8月7日21时许，中心城区绿心路与竹溪路交汇处发生一起交通事故。徐某饮酒后驾驶面包车，途经该路口红绿灯交汇处，在等待红绿灯过程中，追尾宋某某驾驶的商务车。宋某某与同车人员向某下车查看车辆受损情况，并与徐某协商赔偿事宜。

双方协商未果，宋某某提出报警，徐某因喝了酒害怕被交警查处，即刻启动车辆逃离现场。宋某某见状遂上前拉拽徐某驾驶室车门，同车人员向某则站在徐某所驾车辆前，阻拦期离开现场。

但徐某见状并未停车，仍加速向前行驶，向某被车头顶着并顺势扑倒在引擎盖上。徐某继续驾车过红绿灯后左拐往老中心站方向行驶，在行驶100米左右后，徐某见向某只有左手抓住挡风玻璃下引擎盖，想将其从引擎盖上甩下，便点踩刹车同时从右往左猛打方向盘，向某随即被甩下车，摔倒仰躺在马路上，徐某驾车逃离现场。

当晚，向某被送医救治，10天后，向某医治无效死亡。经公安部门鉴定，被害人向某死亡原因系头部钝性损伤死亡。同时，经相关的司法鉴定机构鉴定，案发时，徐某所驾驶的从绿心公园北停车场到老中心站出口平均速度为51.56km/h。

被告人徐某到案后，关于将向某甩下车的过程，徐某向公安机关供述，自己一边开车一边在想如何摆脱对方，左转弯跑了可能100多米远的时候看到对方松开右手去拿手机，只用左手抓住引擎盖。“这个时候自己想起电视里的一些情节，觉得这个时候可能是最好摆脱对方的时机。”徐某在供述时说，因为当时心里害怕没敢停车。



在庭审中，被告人徐某当庭翻供，辩称并非参照电视情节有意将被害人甩开，只是被害人用手敲打其挡风玻璃，自己条件反射地踩了一下刹车，自己根本没有想到会对被害人造成伤害。自己在侦查及审查起诉阶段所签署的认罪认罚具结书，均是在自己不了解故意伤害罪相关法律的情况下签署的，通过学习法律后认为自己的行为仅构成交通肇事罪。

法院审理认为，经查，被告人徐某在公安机关所作的5次供述中内容均一致且稳定，从同步录音录像来看，被告人徐某在整个讯问过程中神态自然，不存在任何刑讯逼供或诱供的行为，且询问笔录均经徐某本人进行了签字捺印确认。被告人徐某当庭翻供，但未能提供合理的翻供理由，故对其翻供行为本院不予采信。

法院审理认为，被告人徐某故意伤害他人身体健康，致人死亡，其行为触犯刑律，构成故意伤害罪。公诉机关指控其犯故意伤害罪的事实清楚，证据确实、充分，指控的罪名成立。

最终，法院对该案作出一审判决，被告人徐某犯故意伤害罪，判处有期徒刑14年；扣押在案的面包车和钥匙由扣押机关予以没收。

## 离奇事故 酒后驾车碾死自己

多年前，发生在中心城区嘉兴路的一起离奇的交通事故至今仍让人感觉匪夷所思，一名吕姓男子在倒车的过程中，由于车门没有关好，而且没有系安全带，在突然加速过程中由于惯性作用，将自己甩出车外后，又被车辆的前后轮先后压过身体。随后被送至医院，但由于伤势过重，吕某经抢救无效不幸身亡。

吕某死亡之后，吕某妻子悲痛欲绝，她认为丈夫的死和当日一起聚会的朋友有着莫大的关系。吕某妻子表示，当晚吕某是去参加朋友周某某和柳某某的婚前商议会，吕某的死与此有着直接关系。随后，吕某妻子找到周某某和柳某某处理后赔偿事宜，但他们只赔偿了3万元丧葬费，吕某的妻子很是不满，愤怒之下将周某某和柳某某夫妇以及同桌饮酒者全部告上了法庭。

法院查明，事发当晚，吕某应新婚朋友周某某和柳某某的邀请，来到乐山城区嘉兴路美食街就餐。期间，吕某与周某某等几人都喝了不少酒。就餐结束后，大量饮酒的周某某被众人扶上自己车辆的后座，其妻子柳某某没有饮酒准备开车，但她由于车技不熟练，始终没有将车顺利发动。

吕某见状自告奋勇表示帮忙倒车。随后，吕某将车倒在路口。就在吕某准备与柳某某换位时，车突然加速向后倒，吕某跌出车外，并被卷到车下后，送往医院经抢救无效死亡。

事情发生后，吕某的家属将新婚夫妻周某某和柳某某，及同桌好友告上法院，要求赔偿含死亡赔偿金、丧葬费、生活费、精神抚慰金等共计101万元。

法院审理认为，吕某作为完全民事行为能力人，违反了饮酒后禁止驾驶机动车的法律规定，未尽到自身的安全注意义务，应承担主要责任。同时，周某某与柳某某作为吃饭的组织者及事故车辆的所有者，对吕某酒后驾车负有较高的注意义务和安全保障义务；柳某某在知悉吕某已饮酒的情况下，未劝阻吕某酒后驾驶机动车，周某某和柳某某对此次事故的发生具有过错，应承担次要责任。

此外，共同饮酒行为属于社交层面的情谊行为，且吕某家人并未提供证据证明同桌好友存在恶意劝酒的行为，且他们也在饮酒后尽到了一定的提醒、劝诫义务，故同桌饮酒的朋友不存在过错，不应承担过错责任，因而其要求同桌饮酒的朋友承担连带赔偿责任无法律依据，法院不予支持。

最后，法院作出一审判决，吕某的死亡赔偿费用共计101万元，根据过错比例，周某某和柳某某共计赔偿20.2万元。



## 害人害己 酒驾代价影响深远

酒后驾驶，除了给道路交通带来安全隐患，对他人生命财产安全造成伤害外，酒醉驾还会给自己带来巨大的影响。

2019年夏天一个周五的傍晚，某国企中层人员陈先生正与朋友在家饮酒小叙，其间狂风大作，乌云密布，一场暴风雨即将来临。身为办公室负责人的他见此情景，立马想到了下班时走得匆忙，忘记关窗，正巧单位采购后了一批价值较高的电子产品放在办公室内，在这样的天气条件下，极有可能因此受潮，令公司财产受到损失。

陈先生暂别了朋友，匆匆下楼赶往公司。由于当时正值骤雨前夕，在路边等待近半小时的他竟没有打上一辆空车，而网约车的排队更是高达数十人。抱着侥幸心理的他又折返车库，心想从肖坝过去，就只是过一座大渡河大桥，然后几步路转入高新区的公司，这样的天气条件下，应该碰不到交警检查。

然后，事情往往就是如此巧合，刚从小区出来正驶入大件路的陈先生便遇到了酒驾检查，不出意外，呼气式检查测出了酒驾，随后他被带到医院进行抽血确认。最终陈先生的检测结果显示，血液中的酒精含量为33mg/100ml，达到饮酒驾驶的门槛，被交警部门处以驾驶证记12分，暂扣6个月机动车驾驶证，同时罚款1000元的处罚决定。

刚开始陈先生认为，自己已经得到了相应的行政处罚，事情就应该告一段落，然后后续的影响才让他追悔莫及。作为国企人员，在接受行政处罚后，自己所在的单位同时也接收了一份来自交警部门的通报，中层人员陈先生酒后驾车的事实成为单位众人皆知的事情。

“除了背后被人指指点点，最难以接受的是作为一名党员，有着20多年工作经历的老同志，带了一个不好的头，抹黑了企业的形象，影响了自己的职业发展。”多年来，陈先生经常在专题教育会上如是检讨自己，单位党组织念及他认错态度好，给与了他党内警告的处分。而正值壮年，有着丰富工作经验的他，在发生酒驾前曾有望晋升公司副总，但此事一出，梦想破灭。

多年后，因酒驾的影响周期届满，陈先生才在企业里面抬起了头。“如果时光能够重回那个傍晚，我仍然会丢下碗筷赶往公司检查设备，但我绝不会酒后驾车。”陈先生表示。

B

酒后拒驾正成风气



## 宽严相济 新规实施而非放宽管理

随着我国经济的发展和机动车数量的增长，喝醉酒后驾车、飙车和其他危险的驾驶行为造成重伤而死亡的惨案频繁出现，社会和舆论要求对醉酒驾驶等危险驾驶行为进行刑事处罚的呼声日益增高，而在醉驾入刑前，对于危险驾车行为没有造成严重的实际结果发生和没有给社会带来严重的危害的通常并不认定为犯罪。

在此背景下，2011年5月1日施行的《中华人民共和国刑法修正案（八）》规定了“危险驾驶罪”中的情形，体现了我国加大对醉酒驾驶等危险驾驶行为的惩罚力度。

自醉驾入刑以来，酒驾醉驾导致的恶性交通事故大幅减少，“喝酒不开车，开车不喝酒”逐步成为社会共识，酒驾醉驾治理取得明显成效。2021年，在醉驾入刑十周年之际，公安部交管局相关负责人曾向媒体表示，“酒后拒驾”日益成为群众的自觉行为，成为社会普遍认同和支持的文明准则和法治规则。

相关数据显示，2020年醉驾比率比“醉驾入刑”前减少70%以上；2011-2021年间，在全国机动车增加1.81亿辆、驾驶人增加2.59亿，年均增加1800万辆、2600万人的情况下，酒驾醉驾肇事导致的伤亡事故相比上一个10年减少了2万余起。

而据从事线上开展代驾服务的e代驾统计数据显示，2011年醉驾入刑以来，10年时间该公司四川省的代驾订单总数达到6000万。其

中，2020年的代驾订单是2012年的2400余倍。

据“乐山交警”微信公众号披露，2023年5月26日至6月1日，全市开展打击酒醉驾违法行为，共查处酒醉驾53起，其中酒驾44起，二次酒驾5起、醉驾4起。管中窥豹，为期一周的全时全域的行动中，全市交警部门所查处的酒醉驾等危险驾驶的数量情况，与全国整体情况大致相同。

为适应新形势新变化，系统总结醉驾入刑以来的执法司法经验，进一步统一执法司法标准，严格规范、依法办理醉驾案件，2023年12月18日，最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部联合发布《关于办理醉酒危险驾驶刑事案件的意见》（以下简称《意见》），于2023年12月28日起施行。

“《意见》既对对于情节显著轻微、危害不大，不认为是犯罪的，不予立案，也规定了15种醉驾情形需要从重处理。”四川齐力律师事务所律师周勇向记者表示，《意见》对醉驾，同时构成交通肇事罪等其他犯罪的，要求依照处罚较重的犯罪定罪，并从严追究刑事责任。

同时，罚当其罪，该宽则宽，当严则严。在规定15种情形需要从重处理的基础上，《关于办理醉酒危险驾驶刑事案件的意见》还规定了一般不适用缓刑的10种醉驾情形。《意见》还规定，对存在发生交通事故行为危险性大，以及主观恶性深等情形的，从重处理。

## 三者统一 增强公众对于违法行为认知

“醉驾入刑对于道路交通安全、文明法治社会的影响和意义重大。”乐山市委党校法学教研室主任、法学教授邱家胜表示，12年来，在公安、司法机关依法惩治酒驾醉驾违法犯罪行为的强力震慑下，酒驾醉驾导致的恶性交通死亡事故大幅减少，有力维护了人民群众生命财产安全和道路交通安全。

同时，社会公众对酒驾醉驾的社会危害性、刑事责任的认知不断增强，“开车不喝酒，喝酒不开车，喝醉酒更不开车”的文明法治观念已成为社会共识。

“新规的实施，是为了执法、司法机关在办理酒驾醉驾案件中实现或达成政治效果、法律效果和社会效果的有机统一的目标要求。”邱家胜说。

一是就办理酒驾醉驾案件的“政治效果”而言，《意见》明确规定了办案机关必须坚持人民至上，将维护人民群众生命财产安全置于首位；在具体案件的办理中，办案机关应当全面准确贯彻宽严相济刑事政策；《意见》还分别规定了办案机关依法保障醉驾犯罪嫌疑人、刑事被告人的合法权利，依法对醉驾情节轻微的初犯给予改过自新的机会等内容。

二是就办理酒驾醉驾案件的“法律效果”而言，办案机关必须坚持严格执法、公正司法，维护法律的尊严和权威，进一步统一执法司法标准、规范执法办案，做到有法可依、有法必依、执法必严、违法必究。为了实现这目标，《意见》系统补充完善“两高两部”2013年联合印发的《关于办理醉酒驾驶机动车刑事案件适用法律若干问题的意见》，形成标准统一、规则严密、要求明确、操作性强，行政执法与刑事司法相互



衔接、梯次递进的酒驾醉驾治理体系。

三是就办理酒驾醉驾案件的“社会效果”而言，办案机关必须坚持实事求是、不枉不纵、宽严相济、法理情融合，酒驾醉驾案件办案的行为和结果得到社会公众的普遍认同，有利于促进社会和谐稳定，维护社会公平正义。

“有些驾驶员知道酒后开车不对，但认为问题不大，交了罚款就了事，甚至在接受刑事处罚时还提出能否多交罚金，不要判刑，不要关进去。”对于短时间内无法禁绝的酒醉驾行为，区检察院交通办案组组长黄固戈在实际的工作中有如感受。

为此，邱家胜表示，根据相关经验建立健全惩治危险驾驶行为的法律制度，确保有法可依，加大对危险驾驶行为的打击力度，同时根据形势需要，适时开展依法惩处危险驾驶行为的专项行为，形成震慑，同时要加强对涉案人员的教育、矫正，防范再犯。



乐山文旅迎来  
2024年

## 开门红

■ 本报综合



严理/摄

热闹的美食街道，精彩纷呈的节目展演，丰富多彩的群众文化活动……2024年元旦假期，乐山人气满满，文化和旅游市场整体呈现欢快祥和的喜庆景象，迎来新年“开门红”。

据统计，元旦节3天假期，全市纳入统计的41家A级旅游景区累计接待游客59.14万人次，实现门票收入1301.28万元，同比2023年分别增长40.96%、35.64%，全面超过疫前水平，创近6年以来接待游客人数和门票收入新高。

其中，峨眉山景区累计接待游客10.69万人次，实现门票收入693.51万元，与2023年同比分别增长14.06%、19.98%；与2019年同期同口径相比，分别增长116.02%、73.39%。

乐山大佛景区累计接待游客8.09万人次，实现门票收入403.36万元，与2023年同比分别增长46.64%、69.46%；与2019年同期同口径相比，分别增长408.88%、631.92%。

在两大景区的带动下，市中区、峨眉山市元旦假日共接待游客51.75万人次、实现旅游收入4.22亿元，同比分别增长38.74%、35.41%，彰显了国家文化和旅游产业融合示范区的地位作用。

核心景区人气爆棚  
冰雪冬游成为热点

一天之内“三上央视”展现新年新气象、线上线下联动开启沉浸式跨年活动……元旦假期，峨眉山、乐山大佛两大核心景区轮流发力，推出一系列庆祝活动、优惠政策，推动景区、城区人气持续攀升。峨眉山景区举办第二十五届冰雪温泉节，启动“冰雪温泉欢乐季五千万消费券大派送”文旅促消费活动，配套推出冰雪乐园、童萌世界、星空营地、彩虹滑道等15项冰雪娱乐项目，带动高山区冰雪游、中山区体验游与低山区温泉游同步升温，元旦当天“冰雪经济”三刷央视。

乐山大佛景区全新启用南游客中心，联动市中区开展“冬游大佛 乐享嘉州”消费季，集中推出嘉集送礼、健入嘉竞、趣游嘉州、“乐”享数智、绿动嘉州和唱响嘉州等六大主题消费行动，实现景城一体人气共享。



雷洞坪滑雪场（资料图）



## 假日旅游多点开花 美食体验吸粉无数

全市假日文旅市场以城市微度假、近郊休闲游和乡村民俗游为主要模式，美食街区、古镇名村、度假酒店民宿等吸引大量游客漫游细品。市中区上中顺、张公桥、嘉兴路及峨眉山市东门街、犍为县好吃街等著名美食街区车水马龙、人声鼎沸，黄鸡肉、九妹凤爪、冯四嬢等乐山美食“网红店”更是大排长龙、络绎不绝。

市中区苏稽古镇、峨眉山罗目古镇、犍为罗城古镇等特色村镇万人空巷、摩肩接踵，米花糖、豆花饭、羊肉汤等众多乡村美食让游客感受到最朴实的人间烟火。

我市纳入统计的19个重点游览点中，嘉州旅游度假区和苏稽古镇累计接待游客人数双双突破18万人次，罗目古镇接待游客数、旅游收入同比2023年分别增长835%、495%。智选假日酒店、红珠山宾馆、云水居等酒店民宿人气爆棚、一房难求，纳入统计的23家重点酒店累计出租率比2023年增加11个百分点，连续两日预订率超过90%的重点酒店民宿达到21家。



张公桥好吃街人气旺 鹰之眼/摄

## 文旅活动丰富多彩 主客共享美好生活

全市各文化和旅游单位精心策划推出形式多样的公共文化和旅游活动，营造浓厚的节日文化氛围。市文化馆联合中国电信乐山分公司举办2024年首届乐山百姓“村超”——走进乡村云K歌争霸赛，各地村民纷纷报名，竞相上台一展歌喉。市文化发展研究中心在景区、剧场、公园等区域开展“乐风嘉韵·百花迎春”系列文化惠民演出活动，惠及市民游客8万余人次。

市博物馆诚邀市民游客免费共享“文明大观—匈牙利茜茜公主主题展”，吸引2余万名市民和游客近悦远来。市文广旅局举办“泥上行”王立富雕塑作品展，让广大游客一同走进雕塑的世界。

峨边上演“音为梦想 唱响峨边”跨年音乐会暨首届彝歌赛，夹江举办东方交响乐团2024年新年音乐会，沙湾、犍为、井研等地组织开展地方非遗文化和民俗文化展示展演等体验活动，使市民游客在享受假日旅行中深度感受到乐山文化底蕴和独特魅力。元旦节假日三天，全市图书馆、文化馆、博物馆、美术馆等公共文化场所共接待群众7501人次。



## 文旅市场井然有序 “乐山好客”出圈出彩

节前专题召开全市假日旅游“三保”工作调度会，安排部署元旦假期全市文旅行业安全生产和假日市场工作。各地及市级相关部门严格落实各项部署，全力做好值班值守、市场监管、预警预报、应急处置和信息报送等工作。

进一步擦亮“乐山好客”服务名片，持续优化“宠游客”“暖游客”举措，全市免费对外开放停车位增至近2万个，日均投入公共汽车、出租车、客运船舶等公共交通2800余辆（艘），协调开放全市机关事业单位厕所，全覆盖设置“心连心旅游服务岗”136个，组织发动志愿者792人次，服务游客约10.66万人次。开展假日文化和旅游市场综合检查136次，出动执法人员289人次，检查娱乐场所、网吧、旅行社等文旅市场主体303家次，确保假日旅游市场安全、平稳、顺利。

(图片除署名外源自网络)



郭星摄

黄岩摄

刘慧/摄



# 乐山大佛景区南游客中心正式启用 十道文旅消费大餐新鲜出炉

■ 本报记者 金丹

2023年12月29日，2024四川省“蜀里安逸”迎春购物月活动乐山分会场——“冬游大佛 乐享嘉州”消费季暨乐山大佛景区南游客中心启用仪式在南游客中心乌尤文化广场举行。

据悉，此次活动以备受期待的南游客中心启用为契机，整合全域文旅资源，集中推出市中区、乐山大佛景区系列促销政策和文旅消费新热点，为国内外旅行团队、市民游客带来精彩纷呈的文旅活动和实实在在的优惠福利。

启动仪式上，携程集团发布了“2023年乐山市市中区、乐山大佛景区文旅产业在线旅游发展报告”，对2023年来乐游客进行“画像”，分析其在酒店选择、出行方式、消费需求等方面偏好，深度挖掘游客出行需求。其间，乐山大佛景区分别与抖音生活服务酒旅业务中心、支付宝文旅签订合作协议，今后将在线上文化传播、数字藏品开发等方面开展深度合作。

活动现场，15名乐山行业协会代表在“促进消费，我们共同参与”倡议卷轴上签名，并倡议社会各行各业积极参与到消费促进活动中来，让消费更好支撑乐山经济平稳运行，让内需更好拉动全市经济加快发展。为打造品牌徒步路线，此次乐山大佛景区与中国电信四川分公司、成都市登山协会徒步委员会合作，已向全省招募徒步爱好者近500人。

据了解，南游客中心位于景区南入口、乐山市市中区大佛街道九峰街，是重庆、宜宾、自贡等方向进出景区的重要门户。该项目占地面积120亩，总投资8亿元，分为4栋单体建筑和1个综合地下室，包含游客服务中心、景区数字化指挥体系、商业配套用房、停车场等功能设施。正式启用后，将成为景区接待游客、交通换乘组织重要节点，带活南部片区购物、度假、餐饮等多种商业业态，形成一南一北“两中心”的游览格局。



“2023年，乐山大佛景区累计接待游客686万人次，实现门票收入3.93亿元，创下自1984年有

统计数据以来最高纪录。南游客中心的投用，将进一步推动‘金牌景区’服务更优、嘉州文旅成色更足。”乐山市市中区有关负责人表示，市中区、乐山大佛景区将进一步做好世界遗产保护利用工作，不断满足大众旅游消费新需求。



金丹/摄

## 十道文旅消费新年大餐

### 第一道菜：

“团队散客优惠大，  
冬游大佛实惠多”

乐山大佛景区白天游山、游江、夜游三江、夜游凌云山的境内外旅行社推出“10送1”到“10送6”不等的优惠政策。在2024年1月12日，广大市民还可通过携程、美团、支付宝等平台参与“冬游大佛一元购”活动。



### 第二道菜：

“睡佛枕三江·徒步祈安康”  
——乐山睡佛游线徒步登山活动

乐山大佛景区与中国电信四川分公司、成都市登山协会徒步委员会合作，面向全省招募徒步爱好者近500人，以南游客中心为起点，用脚步丈量睡佛游线。



### 第三道菜：

“异国风情·绽放新春”  
——匈牙利茜茜奇妙夜系列活动

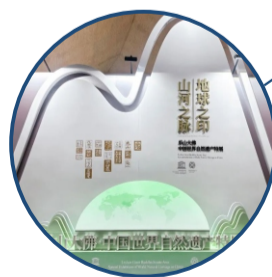
2023年12月8日至2024年2月24日，由乐山市博物馆推出茜茜公主奇妙夜、匈牙利宫廷舞蹈及欧洲号游船等互动体验。



### 第四道菜：

“地球之印·山河之脉”  
——“14+4”中国世界自然遗产特展

2023年12月29日至2024年12月31日，特邀全国14个世界自然遗产地和4个世界文化自然双遗产地，在南游客中心策划推出中国世界自然遗产联展。



### 第五道菜：

“龙年新春·梦回大唐”  
——乐山大佛景区祈福系列活动

新春期间，乐山大佛景区将推出苏园雪景国风表演、夜游凌云山禅意生活体验、渔村大唐市集、大佛好运箱、一张来自大佛的明信片等文化体验活动。



### 第六道菜：

“嘉”味迎春·年货大集

春节前夕，在乐山广场举办的年货大集上，各种年货一应俱全，轻松实现一站式购物。

### 第七道菜：

“巡游嘉州”全城狂欢节

2024年1月5日至1月6日，乐山本土主播将在上中顺特色街区现场直播，为观众献上促销的饕餮盛宴。



### 第八道菜：

国潮“食”光，消费“嘉”年华

“双节”期间，苏稽古镇的街道上不仅有琳琅满目的美食闹市，还有精彩绝伦的国潮表演。



### 第九道菜：

“共享嘉州”怀旧迎新音乐会

元旦春节期间，上中顺、高铁站、大佛文化广场等地将开展音乐路演活动，包含怀旧民谣、古韵佳音、流行弹唱等内容。

### 第十道菜：

第十七届嘉州国际车展

2024年3月22日至3月24日，天牛、安捷、金名仕、建国等40余家车企将在乐山广场开展汽车促销展会，为广大汽车消费者打造一场全方位的赏车、玩车、购车的车市盛会。

杨莹摄



李

彬

# 方寸之间 天地大

■ 本报记者 杨莹

## 第一方印诞生了

都说将爱好变成职业会带来某种折损，但对李彬而言，却是万分庆幸。

走进李彬的书法篆刻工作室——研溪山房，浓郁的墨香裹着金石气韵扑面而来，只见墙上挂着一幅幅篆刻和书法作品，案头码放着一枚枚精美印章。端坐桌前的李彬左手执石，右手握刀，正沉醉于方寸之间，随着刀与石的碰撞，一件巧拙相间、刚柔相济的篆刻作品，从刀下诞生。

李彬从小天资聪颖，痴迷书法。“最初接触到篆刻却是源于好奇。”回忆起幼时的趣事，李彬禁不住莞尔，“高中时期，我看到书画作品上都盖着鲜红的印章，经了解才知道，书画印是一家，一幅完整的书法和绘画作品，必须配上印章才算完整。”于是，李彬找来肥皂、橡皮、木头，试着在上面刻上自己的名字。看着鲜红印蜕那一刻，喜悦和满足感将他淹没。而这一“结缘”，似烙进了心里，再也无法停止。

“那时资讯不够发达，学习方式也比较单一，我只能从书籍和报纸上收集学习资料。对徐三庚、赵之谦的印风进行学习研究。当得知周边有人也在研究篆刻时，便主动登门求学。”李彬很有耐心，趁着别人去玩的时间，他便一头扎进书堆里去翻找学习。慢慢地，他收集到不少学习篆刻和印章的素材。“父母也支很持我刻，为我给买刻刀、印石，每天晚饭过后，父亲总是会陪着我刻印，直至深夜。”渐渐地，李彬刻的印章在当地小有名气。1998年，16岁的李彬在井研县首次举办个人书法篆刻展。



杨莹摄

人物  
档案

李彬，1982年生于乐山井研。四川省书法家协会会员，四川省硬笔书法家协会会员，宝墩印社理事，南越印社理事，乐山嘉州画院书法家、乐山市书法家协会副秘书长。2019年，入展庆祝中华人民共和国成立70周年暨首届“风雨同舟”民革全国书画作品展；入展四川省书法家网网络群落书法篆刻作品展。2020年，入展四川省第七届篆刻艺术作品展；荣获万印楼——当代国际篆刻精英收藏工程精英奖；入选全国大书法篆刻刻字作品展览。2021年，入展庆祝中国共产党成立100周年“同舟共济庆百年——携手同行谱新篇”川渝民革书画艺术展。2023年，入展全国第九届篆刻作品展。





《每临大事有静气》

## 成就腕下功夫

2000年，李彬考入西南财大会计学专业。大学期间，他仍然喜欢挥毫泼墨，捉刀弄石。他一边兼顾学业，一边不断寻找机会参与书法篆刻教学、活动，习练从未间断。2003年进入井研县工商局工作。为了在艺术之路上走得更远，一年后他毅然辞职，从事书法篆刻研究和书法教学。人间万事细如毛，磨损胸中万古刀。学艺者最忌心浮气躁，李彬深谙此道。尽管生活繁忙，他都抓紧时间的缝隙创作。有时是课间、有时是下班后的晚间，写稿刻印、心生舒畅。

篆刻艺术是用刀在石头上刻下汉字之美，更是“硬碰硬”的独特艺术。讲究篆法、刀法、章法，讲究密不透风、疏可跑马，而方寸之间，气象万千。如果说之前的学习都是自我学习，在李彬师承书法篆刻家郭强、赵熊、刘自坤后算是真正开始接受系统学习。“刻线时怎么动刀？如何解决空间、疏密、秩序关系？怎样融入个人性情与审美，形成动静结合，虚实相生的特色……？”在老师的指导，李彬深入研求，更系统地学习、了解了中国传统文化和书法史，无论从技法还是理论上都得到了巨大的提升。随着对篆刻产生了新的认识，他愈发觉得，篆刻有一种强大的力量吸引着他，应当更全面地继承和发展。他在秦汉古玺的基础上，融合明清、近现代诸名家印风，形成具有端庄秀雅的篆刻风格。然而，在李彬看来，仅仅初具面貌并不是他的最终追求，“取法乎上，印外求印”才是正解。为了把石印刻得更典雅，更精致，他在印稿的设计上，花了不少心思，厚厚的册子一本接一本，上面密密麻麻地写出各种不同的秦文字型与边款设计图案。

李彬独到的思考与尝试，频频得到专家认可。2007年入展四川省第五届书法篆刻新人新作展。2010年入选第三届四川省书法教师书法篆刻展。2016年入展四川省第六届篆刻艺术作品展；2016年荣获四川省第三届临书临印展三等奖；2017年出版《冰雪石荣篆刻作品集》。2017年举办嘉州印象——冰雪石荣篆刻艺术展。2018年入展传承与创新——四川省第六届书法篆刻作品展……这些年，李彬作品获奖及入展经历数不胜数，参赛经历已然成为他人人生中重要的历程。他称这让他开阔了眼界，也看到自己的不足，让他在往后的篆刻艺术道路上，始终保持敬畏之心。



《花开见佛》

## 师古而不泥古

篆刻也讲究心境，需要承受更大的孤独，而李彬似乎天生是一个能把心安住的人。一直以来，他默存于市，潜心治印，以篆为修，深入经典与传统，更深知发扬与传承。在今年举办的“第九届全国书法篆刻作品展”上，李彬满怀激情完成了两方作品——四字印“民惟邦本”和多字印“凡益之道、与时偕行”，以及6方自选作品。作品从印章的形状、文字、书体、纹饰到气息，均刻出了秦汉意趣，又具有现代美感和视觉冲击力。最终，在2000多件参展作品中脱颖而出。

“违而不犯，和而不同。”李彬的创作亦是如此，细观他的篆刻作品，可以是潇洒飘逸，也可以古朴稚拙。平实而工整，儒雅而细腻。印章结构稳健，多字之间疏密有致，既有呼应，又有变化。一方方金石成为他展现书法魅力的载体，或雄姿激越，或浑厚俊秀，或巧拙相生，达到形式与内容的统一，显现出无限美感。“篆刻艺术妙趣在于布白，虚与实、朱与白、方与圆、长与短、动与静等等之间求得平衡和融通。”李彬感言，篆刻融合了书法、雕刻，形成一种汉文化独特的表现方式。一方印中，既有体现豪壮飘逸的书法笔意，还兼得刀法生动的雕刻神韵。

印面布白疏密相宜、线质劲健洗练、空间自然流美……如今的李彬在刀与石的碰撞声中，更加自在从容了。一刀一刀刻出自己的味道，平淡无奇却又生出奇相。诚如他自己所说，书法篆刻须入古，才能接续先贤在书法的形而上层面的血脉和生机，师古不泥古，愈古愈新。“诗、书、画、印是一体，意境和韵味是艺术格调形成的必要条件。在篆刻艺术上也应该有这种追求，无论是什么艺术形式或艺术风格，最终表现的都是艺术家内心深处的情感、学养与格调。”以印内规矩为基本，逐渐脱离古人法度的藩篱，追求艺术之外的融合凝练，才能具备继承创新的能力，开拓出属于自己的新面貌。



《文质相生》



《中通外直》



《不畏浮云遮望眼》

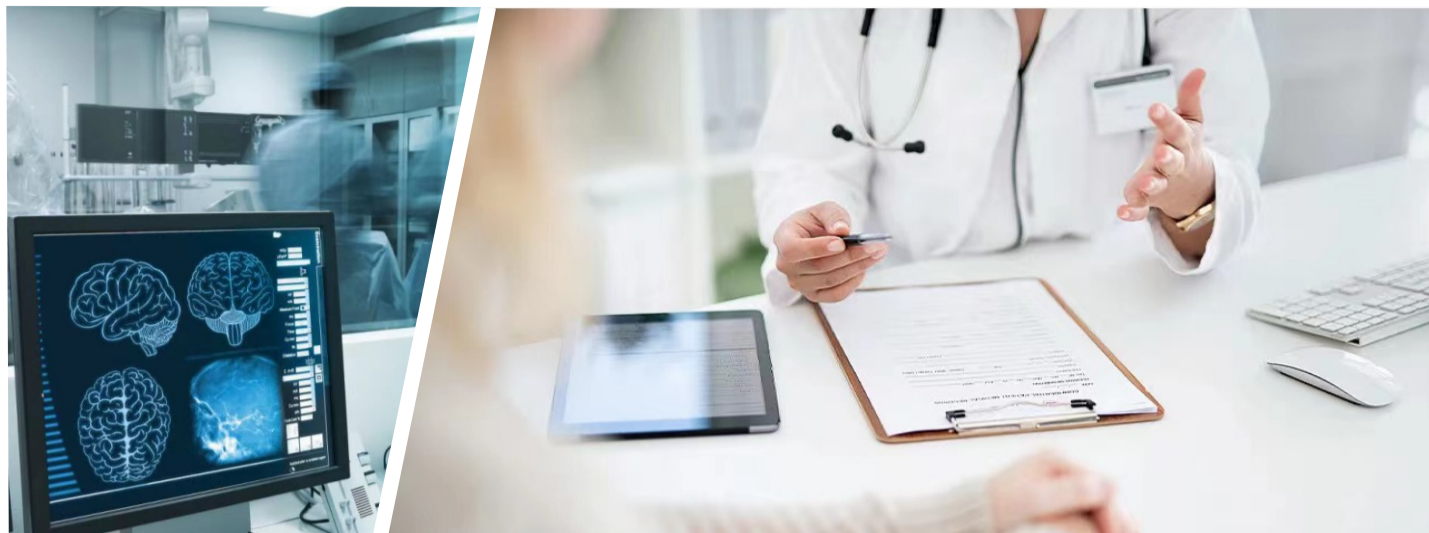


# 乐山保险业第三届优秀保险营销员

为扎实推进保险业诚信体系建设，进一步弘扬重信誉、守信用、讲诚信的良好行业风尚，乐山市保险行业协会决定授予以下76名人身险营销员“乐山市第三届优秀保险营销员”称号。

中国人寿								平安人寿													
	张彩林	彭建华	龚万群	邵学英	林燕	张容	但汉稳		喻正霞	牟芳	余志元	彭淑秀	梁颖	罗俊霞	何月琴	曾丽					
	泰康人寿									太平人寿											
		刁学平	牟宇	彭月红	帅云	许群	杨友珍		张建英		辜学琴	李冬梅	胡琼燕	邱翠莲	沈玲	张小彬	赵群				
		新华保险									太平洋寿险										
			郭映梅	胡碧英	李晓平	邵琼辉	张明亮		周发枝			阿赫秀文	李婷婷	冯恒根	王小金	杨庆平	邓春华				
			瑞众人寿				和谐健康							平安养老					华泰人寿		
				任晓梅	沈诗瑶	王诗语			胡梦瑶			张泽熊	夏群		高松燕	王美琴	杨小明	喻晓容		刘英	谢建明
	国宝人寿								阳光人寿						幸福人寿					人人人寿	
			朱小兵	张学勇	张萍	卓姍	肖艳萍			胡诗晨		任小英	黄翠平	冯雪		舒鹏飞	江利芬	陈艳			
		工银安盛人寿			建信人寿					中英人寿			安联人寿			泰康养老		合众人寿			富德生命
	彭勇		牟继伟	吴玉华		杨晓彬	费琴		黄燕		叶群	张静		胥冬生	罗仕江		徐惠义				

(表彰排名不分先后)



一年一次的体检已成为不少年轻人的健康保障“标配”，然而市面上资质良莠不齐、费用五花八门的体检机构却让其望而止步。

# 体检套路多

■ 本报记者 金丹

## 套餐五花八门 费用参差不齐

“一到年底，就开始为体检焦虑了。”90后打工仔王思兰最近在工作之余便是在手机上浏览乐山各大体检中心。“从公立到私立，从套餐到价格，看得眼花缭乱。”王思兰介绍，以某体检中心的畅销套餐来看，包含了一般检查、内科、外科、妇科、血常规、肝功能、肾功能等基础检查，还涵盖了甲状腺筛查、心肌酶、碳14尿素呼吸试验、胸部CT等重点项目。“官网原价是近3000元，现在在做活动，1500左右，价格还是挺高的。”

王思兰也考虑过做最基础的体检项目。“价格大概在500元左右，但是普通套餐适用于年龄在18—35岁之间，身体状况良好，无特殊症状，且无额外检查需求（如备孕、婚检等）的女性。像我们经常坐在电脑面前的，可能还想检查一下颈椎腰椎等，再加上增项，费用总的算下来也不会低于1000元。”

“感恩孝心卡、夕阳红套餐、高端商务金卡……如今的体检项目从几百上千过万，价格不等，名字也是五花八门，甚至体检过程中还会有工作人员建议你多花点钱，升级一下项目。”市民周乾透露，此前他在某民营体检机构的项目价格表上腹部彩超120元，膀胱彩超和前列腺彩超分别80元。“我不懂这些项目检查的具体意义，一般会发给我的医生朋友，让他给我看看这些检查是否值得去做，结果他告诉我腹部彩超其实已经包括膀胱彩超和前列腺彩超，这其实是一项检查。这不就是诓骗我们花冤枉钱吗？”

被“健康焦虑”困扰，时不时传出“不敢看体检报告”“糖尿病等老年病缠身”的年轻人，正在变得越来越重视体检。在小红书，有关“体检”词条的笔记就有155万篇。网友自发交流购买体检套餐的经验，从体检套餐的价格、机构和项目进行全方位对比，做成“体检套餐挑选攻略”。甚至有网友，以自身体检被坑的经历，做成“体检避雷攻略”供网友参考。

在不少顶流主播的直播间里，体检产品更是成为了常客。“今年618的时候，我在看某网红直播商品的时候，就留意过他提供的

体检套餐。今年双11，李佳琦直播间的体检套餐大家也多有讨论。”市民琳琳表示。

伴随着年轻人对体检的重视，这届年轻人也发现，体检正在变得越来越贵了。一般而言，年轻人走进体检机构，多数是入职体检、公司提供的年度体检福利，以及自费身体检查等几个场景。“公司体检的话，可能常规检查居多，因为不可能考虑到每个人的需求，这个时候就需要个人在公司团检的基础上再根据自身身体情况进行增项。当然，现在也有不少单位买的是体检卡，卡内设置一定的金额，个人自行选择体检项目，这样就很灵活，也是我们在和单位、公司对接团检时最推荐的模式。”乐山某民营体检机构负责人表示。

在入职体检这个场景，琳琳依稀记得，2017年自己第一次在某公立医院做的入职体检，只花费了50元。





但在上次求职时，大约在2021年，在某民营体检机构，体检费用就达380元。“做的项目似乎也没有什么不同，量身高、体重、视力、听力什么的。”但琳琳也坦言，两次入职体检时间和机构差异都比较大，可能缺乏可比性。

除了入职体检，今年准备自费做一个全面检查的琳琳也发现，“现在要想做个身体检查，没有1000元是搞不定的。我之前看直播间的体检套餐，700多元一份。但女性比较推荐做的乳腺癌、HPV还要另外加钱。准备计划购买一个价值1400元的女性至尊套餐内，共有39项体检项目，包含了肝损伤检查和宫颈、盆彩等女性健康相关项目。”

## 遵循“1+X”原则

此前，丁香医生与前程无忧联合发布的《2022职场人健康洞察报告》显示，近六成职场人认为不该轻视体检。同时，认为一年应保证至少一次体检频率的职场人占比63%。在前不久刚刚落幕的双十一中，也可管中窥豹。开售的首个小时里，“体检套餐”迅速成为健康品类里最受欢迎TOP3的单品。

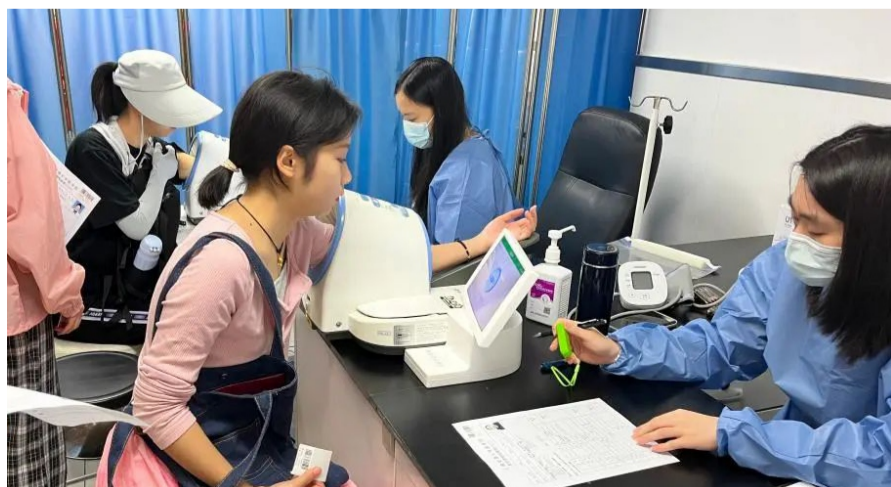
体检需求激增，而现实是，不少体检中心或健康体检科的体检项目“鱼龙混杂”、收费“参差不齐”，很多人在选择套餐都犹豫不决，一怕入坑做了许多不必要且昂贵的项目，二是担心便宜的套餐又会忽略一些排查肿瘤的特异性检查。

“定期体检是维护健康的重要手段，它对于预防疾病，保持健康有着重要的意义。然而，体检并不是随便做几个检查项目了事，如何选择适合自己的体检套餐至关重要。”乐山市健康体检质量控制中心主任、乐山市人民医院健康管理中心主任王柯浩介

绍，体检套餐并非越复杂越好、越贵越好，更不能千篇一律，而是需要针对职业特性、生活习惯、年龄阶段、家族遗传史、过敏史等各种因素综合考虑，进行合理组合从而量身订制满足个性化需求。“2023年9月发布的最新版《健康体检基本项目专家共识(2022)》，以危险因素和病史两方面为出发点，不断优化体检方案和套餐，满足各类人群的体检需求，提高体检人群疾病检出率，推荐‘1+X’原则，这样做可以经济、方便而有效地达到早期发现身体潜在的疾病，及时对危险因素进行评估，从而达到有病治病、无病早防的目的。”

“1+X”的模式，即基本项目（必选1）+专项检查（X个性化备选），基本项目就是那些基础且必备的检查，主要包括一般检查（血压、身高、体重、腰臀比、内科、外科、眼科、口腔、耳鼻咽喉检查）、肝功能、肾功能、血脂、血糖、心电图、胸片及腹部超声等。而专项检查则需要根据个人的实际情况来制定。“比如说长期伏案工作的教师、医生、白领等，应增加颈椎和腰椎的摄片检查；长期在充满粉尘或有刺激性异味环境下工作者，应着重检查肺功能和低剂量肺CT、血气分析；有高血压、糖尿病家族史的体检者，应注重增加餐后血糖、糖化血红蛋白等检查；男性应特别重视前列腺的检查，包括外科肛指检查及前列腺化验指标；女性则要加强宫颈癌、乳腺癌的两癌筛查，常规进行妇科检查、乳腺超声、乳腺钼靶检查，育龄女性应做人乳头瘤病毒检测等。所以，对于个人决策存在困难的客户，我们通常会建议客户挂一个健康管理门诊号，会有专业医生进行健康咨询，详细了解个人史、既往病史、家族史，从而制定检前个性化套餐。而且对于检中、检后的显著重要异常结果，将依托医院多专业健康管理专家团队及时予以干预，从而切实做到早筛查、早诊断、早治疗，将健康危险因素扑灭在萌芽状态。检后咨询方面，公立医院健康管理中心建立的多专业健康管理专家团队也会经常性按照体检客户单位的需求，调动组建医疗专家团队开展“健康进机关、健康进社区、健康进国企”等多种形式的检后服务，为客户提供营养建议、运动处方、心理咨询、生活方式干预、规范的药物治疗等专业建议。

（图片除署名外 均来源于网络）



金丹/摄



# 成理工程：产教融合联盟签约仪式举行

■ 向倩

为全面贯彻党的二十大精神，落实以制造强国战略、智能制造为主攻方向，近日，成都理工大学工程技术学院与中德智能制造/工业4.0产教融合联盟签约仪式在上海同济大学工业4.0学习工厂举行。AGU中方首席专家、国家智能制造专家委员、同济大学工业4.0学习工厂主任陈明教授、学校副院长林娟出席签约仪式并代表双方签约。学校各相关单位、系负责人及教师代表参加仪式。

仪式上，陈明对学校一行出席签约仪式表示热烈欢迎。他在发言中介绍了工业4.0发展下中德精准磨合深度对接的背景以及智能制造人才需求的变化，在此背景下中德联合应对的众多智能制造人才培养实践。他表示，智能制造不仅需要专业型、跨学科人才，更需要具有交叉学科背景的系统级人才。由于智能制造工程技术人员作为数字技术工程师中最为紧缺的人才，人社部要求全国各省市针对智能制造工程技术人员培养尽快出台相关政策，促进培训与考核工作的开展。

林娟在讲话中表示，校企合作、产教融合不仅是对国家教育事业战略规划的生动画实践，也是推动企业改革、助力地方经济发



展的有效措施。在新时代新形势下，按照国家职业标准的要求加快学校的智能制造人才培养基地建设，希望学校加强与中德智能制造/工业4.0产教融合联盟的校企合作，共同推进校企合作高质量发展，携手打造服务区域经济社会发展和国家重大战略的校企合作典范，为企业输送更多合格的数字技术人才。

座谈中，双方对共同打造智能制造工程技术人员培训考核站点的建设，智能制造工程专业及相关专业群建设、中核集团高端装备人员培训站点建设以及学生高质量就业等方面进行了交流。

随后学校一行参观了同济大学工业4.0学习工厂、同济大学机械工程学院、上海电机学院、上海汽车集团股份有限公司、上海丸旭电子科技有限公司。

据悉，成理工程与中德智能制造/工业4.0产教融合联盟签署战略合作协议，将进一步推进学校在智能制造先进理念传播及技术应用方面的学习，加快培养符合产业需求的创新型复合人才及系统型人才，推动学校智能制造的可持续发展。

## 家校音乐节+亲子运动会

### 乐山市外国语小学元旦迎新活动好不热闹

■ 本报记者 高瞻 文/图

为进一步弘扬传统文化，让中华民族优秀的传统文化在广大中小学生中生根发芽，增强青少年学生的文化自信和自觉，2023年12月29日，由乐山市文化广电旅游局和乐山市外国语小学联合主办的“送文化进校园”暨元旦迎新家校音乐节活动在滟澜洲校区举行。

开幕式上，乐山文化发展研究中心、乐山文化发展研究中心川剧艺术研究院为大家带来了川剧变脸吐火、女生独唱《万疆》、民乐合奏《喜洋洋》《紫竹调》等精彩演出，尽显传统文化、传统乐器的魅力，令人大饱眼福，营造了浓厚的文化氛围，现场欢呼声不断。

随后，音乐节活动以“热爱”为主题，分为舞台表演区、音乐游戏区、个人秀场区、美食休闲区“四大区域”同时展开，顿时校园彻底沸腾起来，变成了一片音乐欢乐的海洋。

据悉，音乐节融艺术与生活于一体，是该校坚持以美育人、以文化人，提升学生审美观和人文素养的体现，同时也深化了家校互动、师生情谊与亲子沟通。2023年，该校开展了丰富的音乐主题活动，如“外小好声音”系列活动评选出了“十佳歌手”，班级歌声展演“一个班级一首歌”等。当日活动还分别为“魅力团队奖”“传唱品牌

奖”“新锐表演奖”等颁发了荣誉证书。

就在滟澜洲校区开展家校音乐节之际，乐山市外国语小学新城校区也正在开展“‘绳’采飞扬喜迎龙年”亲子运动会暨家长开放日活动，在个人跳绳、亲子跳绳和团体跳绳的活动安排中，全校师生及家长用这种特殊的方式，家校携手，同心同行，共赴充满希望的新年。



# 聚集体之力 重构单元教学

## 嘉州学校大单元集体备课纪实

■ 余燕

2022版新课标的颁布对教育教学提出了新要求，在准确把握市区教科研方向，深入分析学校当前教育教学形式后，嘉州学校开启了大单元集体备课这一“大工程”，由教科室牵头，从思路的提出、方案的制定到第一次成果的展示，历时接近一年。这期间饱含着老师们对教育事业的热情和责任，记录着老师们对教学思路的重新建构，见证着每一位老师的认真思索、辛苦付出，同时也体现了嘉州学校在深化课堂改革、创新教学思路的信心和行动。

2023年3月，在认真领会新课标精神后，学校教科室初步拟定了嘉州学校集体备课实施方案，经过行政班子多次讨论研究，确定了符合嘉州学校学情的集体备课方案。

学校形成了由校领导牵头、教科室、教务处、教研组长合力组织的管理架构，提出了“四研五备”的集体备课具体措施。方案成型后选取了五年级语文、七年级数学学科展开为期一学期的大单元集体备课试点工作，取得了良好的效果，获取了宝贵的经验。

本学期，集体备课全面铺开，每个教研组积极参与，教研活动如火如荼开展，形成了前半期含金量丰富的成果集。

通过大单元集体备课，收获的不仅是符合嘉州学校校情的教学资料，也是嘉州学校宝贵的教学思想财富。集体备课所体现出来的共研、团结、合作的精神将在嘉校人手中接续传承下去。

## 草堂高中：青年教师赛课总结和表彰大会举行

乐山市草堂高级中学第一届“文轩教育杯”教学技能大赛暨第二届“青蓝杯”青年教师课堂教学展评活动总结表彰大会于2023年12月28日下午举行。本次活动由草堂高中主办，新华文轩乐山分公司协办。新华文轩乐山分公司邹进经理一行、草堂高中校长张伟、副校长陈克金、党政办、工会、教科室、教务科四部门负责同志及所有参加赛课的教师、赛课评委等参加了此次大会。

教科室对本次活动进行了总结，认为此次活动取得了显著成效，赛课教师在教学目标、教学方法、教学过程等方面表现出色，展现了草堂高中青年教师扎实的教学功底和良好的精神风貌。同时，教科室也指出了活动中存在的一些问题和不足，并提出了相应的改进措施。

在颁奖仪式上，邹进和张伟共同为获奖教师颁发了证书。邹进在发言中表示，新华文轩作为有着教育情怀的国企，将全力支持草堂高中的教育事业，一如既往地支持草堂高中建设自己的教师队伍。张伟强调，学校的发展离不开青年教师的成长，今后学校将通过更多的比赛方式，助力青年教师成长，推动学校不断迈向更高的发展阶段。最后，陈克金对本次赛课工作做了总结，并对下一届教学技能大赛和青年教师课堂教学展评活动进行了部署。

据悉，整个活动不仅展示了草堂高中教师的专业技能，还反映出学校对教学质量和教师发展的重视。通过此次大会，草堂高中无疑将在提升教学水平和师资队伍建设的步伐上迈出更加坚实的步伐。（曹轩）

## 乐山外小：展览展示展评 风貌风采风范

近日，立事达教育集团总经理例会在乐山市外国语小学滢澜洲校区召开。立事达教育集团旗下所属学校领导班子成员参加了会议，滢澜洲校区执行校长李文超做了全程引领解说。

进入校门听了简单介绍后，与会人员在行雅大厅参观了美术和科学作品展，教研组长陈英老师为大家作了简单讲解。共享客厅的设置让领导们称道，物品摆放整齐有序，布置温馨宜人，展现了学生良好的生活习惯和自律精神。生活教师技能比拼不仅展示了教师的才华和实力，也体现了学校对于师生全面发展的重视。

作为省级“阳光体育”示范学校，学校始终将体育运动作为培养学



生健康身心的重要途径。学校通过丰富多彩的体育活动，让学生们在运动中感受到快乐，提高身体素质。此外，雨天和极端天气还能在架空层活动区保障运动，射击、射箭、街舞、网球等训练场地设施，有力保障了健康第一教育理念的落地。

良好的习惯使受益终生，每月一次的常规展评让规矩变为习惯，让礼仪形成素养。活动中，四年级四个班的同学分别展示了课堂常规、队列队形、每周换座流程和每天5分钟班级歌声，与会领导看得津津有味。最后大家来到会议室举行了立事达教育集团总经理例会，面对当前形势，与会领导们紧跟时代的步伐，主动探索应对当前的教育行业形势。（行雅）

## 市实幼：高新区分园保育员培训

为促进保育员专业成长，确保保育工作精细化、规范化，不断提升幼儿园保教水平，近期，市实幼高新区分园对全体保育员进行了保育知识、能力培训。

培训会从晨检、消毒、就餐、午睡等一日生活中的保育环节着手，相关人员对保育老师的岗位职责进行详细解读，使大家更加深刻认识自己的工作职责及岗位的规范要求。并针对相关话题展开讨论，落实保教结合原则，从而提高班级工作的有效性。随后，保育老师根

据培训内容、岗位职责及规范要求进行了理论知识测试。培训结束后，保育老师回到班级，将自己的学习所得运用于实践当中，不断提升自己的专业能力。

通过此次培训学习，保育老师进一步明确了一日工作的内容及要求，更加深入的巩固了日常工作操作规范，切实提高了保育老师整体的理论知识水平和业务素质，让保育工作更加规范化、科学化、常态化、专业化。（朱敏嘉）

# 《未成年人网络保护条例》 守护“数字原住民”

《未成年人网络保护条例》自2024年1月1日起正式施行。作为我国首部专门性的未成年人网络保护综合立法，这部条例的施行标志着我国未成年人网络保护法治建设进入新阶段。

2022年我国未成年网民规模为1.93亿人，未成年人互联网普及率为97.2%。

共青团中央维护青少年权益部和中国互联网络信息中心近日联合发布的《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》（以下简称《报告》）显示，未成年网民规模不断扩大，互联网普及率已基本见顶。

在这样的背景下，1月1日起施行的《未成年人网络保护条



例》，恰逢其时且意义重大。目前，我国已构建了包括网络安全法、未成年人保护法、《未成年人网络保护条例》《儿童个人信息网络保护规定》等在内的多层次、多维度法律法规制度体系，对网络空间未成年人合法权益予以重点保护。

“法律的生命在于实施。通过对未成年人的用网状况、用网行为、网络环境进行调查，有助于深化对未成年人网络保护的认知和把握，有针对性地做好政策倡导和社会倡导，有针对性地采取相应措施推动相关法律法规的贯彻实施，从而更好守护‘数字原住民’。”中国政法大学未成年人事务治理与法律研究基地执行副主任苑宁宁在接受《法治日报》记者采访时说。

## 网络娱乐管理体系日益完善

近年来，网络娱乐管理体系日益完善，对不良用网行为监管日趋严格。除学习外，娱乐是未成年人使用互联网的重要动机，但同时可能带来的隐私泄露、过度消费、网络沉迷和网络犯罪等问题也备受社会关注。

报告指出，过去几年，我国针对未成年人网络娱乐行为的管理体系日趋完善，《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》《关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》等文件陆续发布实施，对未成年人游戏时间和消费等方面提出明确规定，61.5%的未成年网民认为当前限制游戏时长的管理方式使得自己或同学玩游戏的时间明显减少。此外，未成年人从事网络直播活动也得到有效管理，经常收看网络直播的比例从2019年的198%下降至2022年的161%。《中华人民共和国未成年人保护法》《关于规范网络直播打赏 加强未成年人保护的若干意见》等法律政策要求禁止未成年人参与直播打赏，并严控未成年人从事主播。

报告显示，尽管玩游戏的未成年网民比例有所增加，但大多数未成年网民对当前限制游戏时长的管理方式持肯定态度。值得注意的是，随着未成年人游戏账号的管理日趋严格，一些未成年人会使用家长的账号玩游戏，从而规避对游戏时长的限制。数据显示，在玩网络游戏的未成年人中，32%会使用家长的账号玩游戏；39%的家长表示会让自己的孩子使用自己的账号玩游戏。

在中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳看来，引导家长为子女树立榜样并提升管理能力，对于预防未成年人沉迷网络至关重要。

“一方面，明确‘家庭是人生的第一课堂’，引导家长主动承担起教导未成年人正确使用互联网的责任，并提倡家长以身作则，为孩子树立良好榜样。另一方面，对家长的互联网使用能力进行培训，通过社区培训、家长学校等形式，让家长具备正确管理未成年人上网的技能。”孙宏艳说。

## 继续完善视频类应用监管



报告显示，短视频用户规模增长明显，并成为未成年人获取信息的重要渠道。过去几年短视频应用在未成年人中广泛流行，其丰富的内容、短平快的方式、简单的操作和根据兴趣推送的机制对未成年用户具有很强吸引力。

数据显示，经常看短视频的未成年网民比例从2018年的40.5%增长至2022年的54.1%，5年内增长了13.6个百分点，未成年人用户规模超过1亿人，32.9%的未成年网民表示过去一年曾使用抖音、快手、微信等拍摄并发布短视频。与此同时，视频类平台还超越电视，成为当前未成年人获取新闻事件、重大消息的主要渠道。调查发现，55.9%的未成年网民通过抖音、快手、B站等视频类平台获取新闻事件、重大消息，但只有47.3%的未成年网民会有意识地区分是官方发布还是自媒体发布，超过一半用户对此不

具备鉴别意识或没有想过这个问题。

报告指出，视频类应用已经成为未成年人日常生活中重要的娱乐休闲工具和信息获取渠道，但与此同时，其可能导致的过度使用、信息茧房、不良诱导等问题也不容忽视。对此，建议完善视频类应用监管，加强内容的正向引导。

报告建议，推动形成短视频行业良性竞争机制，持续改善部分平台审核把关不严格、推荐算法不科学、流量分配机制不合理等方面的问题，避免“劣币驱逐良币”，实现短视频行业健康发展。同时，持续推动青少年模式的普及，进一步完善功能，早日形成针对未成年群体的内容池标准，通过技术手段帮助未成年人高质量、有节制地收看短视频。此外，还需要社会各方共同推动短视频内容质量的提升，引导健康、积极的内容创作，结合未成年群体的兴趣爱好，推出能够对未成年人起到寓教于乐作用的优秀内容，严厉打击哗众取宠、虚假信息、价值观扭曲的内容题材。

“正确的东西不去占领，错误的东西就会去占领。要重视视频类平台对未成年人价值观的影响，多提供优质内容并创新宣传教育方式，做好未成年人思想道德建设工作和普法工作。”苑宁宁说。

## 重视新型网络安全风险隐患

报告显示，未成年人网络保护力度持续加强，网络安全环境明显改善。

近年来，针对未成年人的网络保护相关体系日益健全，政府、学校、家庭、社会等各方协同发力，努力将未成年人的“防护网”织牢织密。网络安全法、未成年人保护法、《儿童个人信息网络保护规定》均对保护未成年人网络合法权益作出专门规定。在此背景下，未成年人的网络安全感稳步提升。

报告显示，87.1%的未成年网民对至少一项与未成年人上网相关的法律或政策有所了解，但只有16.9%的未成年网民对近年来新推出的未成年人上网相关法律或政策有较为全面的了解。

当前，未成年人网络安全问题既有硬件产品方面的，也有软环境层面的，这就要求相关工作必须与时俱进、动态调整、持续完善。对此，报告建议，重视新型网络安全风险隐患，加强网络普法执法和安全教育。

报告提出，严格对智能手表、智能台灯、词典笔等专门面向未成年群体的智能产品的安全管理，完善相关产品标准，健全市场准入机制。加强对未成年人个人信息、位置信息等敏感数据的收集和管理规范，重点打击以教育应用之名传播非法内容、不良信息的恶意软件，压实应用分发平台的主体责任。加强未成年人保护法、家庭教育促进法、《未成年人网络保护条例》等法律法规的宣传教育 and 执法检查，强化应对新型网络诈骗手段的相关教育，提高未成年人对打着明星粉丝群纳新、演唱会门票转让等名义的新型诈骗方式的认识和警惕，并持续针对新型网络犯罪形式动态调整教育内容。

北京市青少年法律援助与研究中心执行主任于旭坤建议，相关网络平台服务提供者要按照未成年人保护法、《未成年人网络保护条例》等相关法律政策的要求，对企业自身的未成年人网络保护机制、未成年人保护工作进行全面检查，及时补齐漏洞，修复可能存在的一些问题，从而更好地守护“数字原住民”。（综合自新华网、法制日报）

## 元旦假期全国1.35亿人次出游

经文化和旅游部数据中心测算，元旦假期3天，全国国内旅游出游1.35亿人次，同比增长155.3%，按可比口径较2019年同期增长9.4%；实现国内旅游收入797.3亿元，同比增长200.7%，较2019年同期增长5.6%。假期全国文化和旅游市场平稳有序。

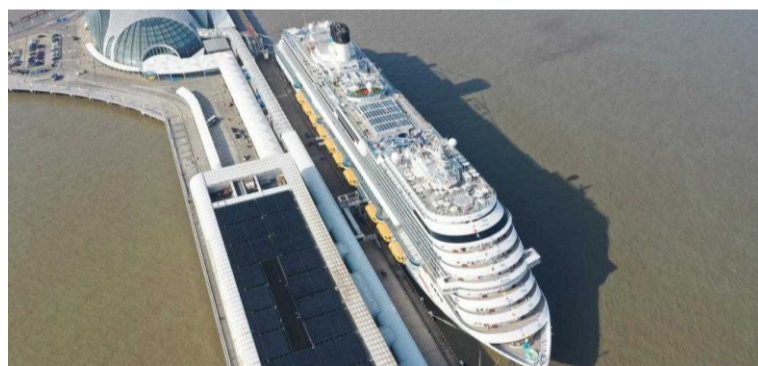
## 2023年电影总票房549.15亿元

2023年全国电影总票房549.15亿元，其中，国产影片票房460.05亿元，占比83.77%；城市院线观影人次12.99亿。一系列数据，彰显我国电影市场红红火火，电影产业强势复苏、活力迸发，电影高质量发展步伐稳健。

## 6国超11万人次免签入境中国

自2023年12月1日中国对法国、德国、意大利、荷兰、西班牙、马来西亚等6国持普通护照人员试行单方面免签政策实施以来，截至2023年12月31日，上述6国来华人员共计21.4万人次，较11月份环比上升28.5%，其中持普通护照免签入境共计11.8万人次，占同期6国入境总人次的55.1%。

## 国产首艘大型邮轮“爱达·魔都号”开启商业首航



1月1日，国产首艘大型邮轮“爱达·魔都号”在上海吴淞口国际邮轮港正式开启商业首航。中国人乘坐自己的大型邮轮出海旅行的梦想成真，这无论对于中国造船业还是邮轮产业来说，都是一个全新的开始。

## 53家单位入选第三批国家级旅游休闲街区

根据中华人民共和国旅游行业标准《旅游休闲街区等级划分》(LB/T 082-2021)，经省级文化和旅游行政部门推荐，文化和旅游部按程序组织认定并完成公示，文化和旅游部近日发布公告，确定西藏自治区拉萨市城关区八廓街等53家单位为第三批国家级旅游休闲街区。

## 健全教材使用监测、责任追究等机制

为落实党中央、国务院关于加强和改进新形势下大中小学教材建设的有关要求，整体提高大中小学教材质量，全面加强各级各类教材管理，打造更多培根铸魂、启智增慧的精品教材，服务教育高质量发展和教育强国建设，国家教材委员会近期作出重要工作部署，就加强教材建设和管理开展系列行动。（来源：人民网、新华网）

# 拒绝 冬日长膘!

在冬日里运动健身不仅能御寒，还能强身健体。趁着冬日暖阳，选一个自己喜欢的运动方式，把寒冷丢在奔跑的足迹里。

## 慢跑

### 嘉州绿心公园步道

嘉州绿心公园的步道全长约10公里，是乐山市中心城区的生态绿地，是中国地级市中最大的城区绿心，有着“森林在城市中，城市在山水中”的美誉。不过这条步道起伏较大、距离太长，不太适合新手跑步爱好者们。

### 老霄顶步道

老霄顶步道全长约4公里，位于乐山市郊高标山上、乐山市第二中学背后。因这条步道依山而建，所以更适宜喜欢登山运动的朋友们。山顶建有万寿宫、万景楼、灵官殿以及其他楼台亭阁。一步步拾级而上，细读沿途牌坊诗句，登顶眺望半个乐山城，身心健康又愉悦。

### 滟澜洲·滨江步道

滟澜洲·滨江步道全长约5公里，地处青江路南段，位于青衣江、大渡河交汇的半岛地块之上。步道临水而建，风景优美、空气新鲜，是附近居民休闲、运动的绝佳去处。无论早晚慢跑，还是骑行钓鱼，各种休闲娱乐运动都能在此无缝链接，可以说是一条全能步道。

## 骑行

### 乐沙生态大道骑行道

乐沙城际生态大道全长7.77公里，含车行道和骑行道两部分。其中，骑行道部分系乐山市全域骑行绿廊旅游项目的起点。沿河骑行，奔涌的大渡河沿岸自然风光无限，另一边的乡村田园风光旖旎秀丽。这条骑行线串联多个景点，一路人文伴美景，可以一键get到不一样的“骑”妙之旅。

### 荔枝湾乡村旅游环线

位于市中区悦来镇的荔枝湾乡村旅游环线，依山而建、沿岷江蜿蜒，全长约37.34公里。这里山清水秀、风景旖旎，沿线更是有许多让人流连忘返的景点。骑行于此，就不用急着返程，可以登上顶高山，在太白亭里看漫天的繁星；也可以在63号自驾车营地住下，吹着微风吃着农家小菜，缓解一天的疲惫。

## 飞盘

### 市体育中心

市体育中心分为室外运动区、全民健身区、运动场馆区三大功能区域。市民朋友们可以到翻新后的体育场玩飞盘，场地又大又新，绝对够你跑。

### 滟澜洲

滟澜洲的滨江公园和社区营地场地宽敞，风景也好，非常适合来一场畅快的飞盘运动。还能顺带体验露营，是放松心情的好地方。

## 卡丁车

### 新里程卡丁车俱乐部

位于苏稽镇的新里程卡丁车俱乐部场地宽敞、装备齐全、价格实惠。新手小白会有工作人员进行专业的讲解和培训，小朋友也有专门的赛道，可以放心玩。

### 成都新光速卡丁车俱乐部（乐山店）

这是成都很火爆的一家卡丁车俱乐部，乐山分店位于长青路，有着超大空间场地和专业级赛道体验。每个人都配有赛车服和头盔，车道两旁防护均做过安全测试。场馆内有休息区，配备了桌上台球、游戏机等设施，体验、遛娃、情侣约会、团建聚会都是不错的选择。

# 冬日露营

## 氛围与温暖兼得！

冬日里最浪漫的事就是来一场露营。约上三五好友，从繁忙的生活中脱身，来一次短暂出逃。洒脱、快乐、自在，一切都刚刚好。

### 南岸3里 地址：市中区安谷镇龙溪北路

南岸3里这是一处藏在村子里的小众清新田园风露营地。冬日暖阳，来这里泡一壶茶、听听音乐、拍拍美照，一下午的悠闲时光就过去了。晚上可以选择中餐，也有烧烤，是周末放松的好去处。



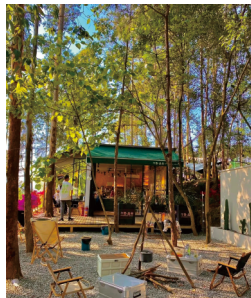
### 牧田马场营地 地址：市中区苏稽镇雷坝村

苏稽古镇旁，峨眉河畔，茂林修竹间，与马儿伙伴一起，在自然的世界驰骋。累了就一起烧烤美食、鸡尾酒、聚会K歌、星空露营……感受峨眉河畔的闲暇时光。夜晚还可以边喝酒边K歌，看坝坝电影，体验露营帐篷。



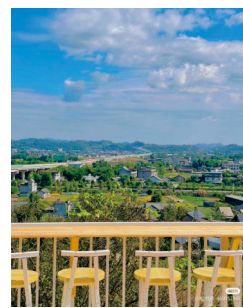
### 午后森林 地址：市中区安谷镇金灯村

这里是乡野树林间的宝藏烧烤营地。静坐林间，感受从林间树叶中透下来的暖阳。诱人的烧烤味随着微风充满着整个林间，与朋友分享美食，畅谈生活，只觉得人间值得、岁月静好。



### 农谷山间营地 地址：市中区灵官村

农谷山间营地的经营者是一群年轻人，从装备、装饰、搭配来看都非常潮。这里项目很丰富，有大草坪团建、户外烧烤、下午茶、露营小火锅、帐篷民宿、营地小酒馆、精灵农场、趣味菜园等，从早玩到晚都没问题。伴随着冬日难得一见的阳光，在静谧的山野间生一炉烟火，赴一程欢愉。



### 花田地·citycamping 地址：市中区杨河街

这里每一处装修都很有特色，店招、桌布、落日灯又显得很生动，拍照很出片在。下午可以围炉煮茶，也有小朋友玩的沙坑，晚上可以火锅、烧烤，还有坝坝电影和驻唱，这不就是理想的周末吗？



### 路野·城市露营 地址：市中区至乐路

这是一家户外露营与室内酒吧相结合的店。白天，可以坐在帐篷里，和三五好友一起品茶、聊天。晚上，当室内的灯光亮起，驻唱歌手表演，氛围感立即拉满。吃饭、喝酒、拍照、听歌都不误，很适合周末小聚。



来源：嘉州文体旅

## 遗失声明

我单位乐山市文广市民艺术培训中心，因工作失误，遗失我单位开户许可证（核准号：J6650003210101，编号：6510-02329059），特此声明。

乐山市文广市民艺术培训中心  
2024年1月4号



## “核”你一起 遇见动力 一所走进夹江外国语实验学校

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”少年是国家的希望，少年强则国强。为普及科技知识，在孩子们心中种下科技强国的种子，近日，夹江县举办中国核动力院一所走进夹江外国语实验学校，为六年级200多名师生带来了一堂有趣有料的主题核科普活动。

活动中，大家共同观看了核动力院科普工作室制作的“核懂懂”系列动漫。一个个妙趣横生的科普视频，让同学们目不转睛，仿佛身临其境，充分了解了反应堆的产生及核动力事业的重要意义。

“提到核，你会想到什么？”“什么是核电站”“核电站会像原子弹那样爆炸吗？”一个个问题打开了神秘的核科学世界。面对同学们求知若渴的眼神，科普志愿者以深入浅出的语言、生动活泼的形式，向同学们展示了核动力的产生过程、核电站的发电原理。

为激发兴趣，活动中还设置了有奖提问环节，同学们兴致勃勃，踊跃发言，争抢着回答问题，一所的科普宣传团队也为积极参加互动的同学准备了精美的定制小礼品，现场热烈又欢乐的学习气氛一次次被推向高潮。科普志愿者鼓励现场同学们要努力学习，不断钻研，永远保持好奇心，将来要沿着前人脚步，在科学的大道上继续探索未知。随着思想火花的碰撞、核科普知识的传递在欢声笑语中悄然完成。

科普志愿者表示，面对面向同学们宣讲核科普知识，让广大青少年对核动力事业和核技术发展有一个全面的了解，同时提升同学们在核方面的科学素养、创新意识，在他们幼小的心灵里种下一颗科学的种子，这是科普进校园最大的意义。

习近平总书记曾指出，科学普及和科技创新是实现创新发展的两翼。实现科技自立自强，筑起科技创新的大厦，还需打牢全民科学素养的地基。近年来，一所在核技术产业发展应用创新突破的基础上，在夹江县委县政府的支持下，充分发挥央企社会责任和使命担当，立足新时代核工业精神，广泛开展系列核科普进校园等活动，激发广大夹江学子自豪感 and 融入感，提升其科学品质和素养，助力培养担当民族复兴重任的时代新人。（来源：乐山市科协）



# 冬季雾霾天防护小妙招

近日，雾霾污染的健康危害又成为大家讨论的热点。那么，雾霾到底有哪些健康危害？雾霾天应该做好哪些防护呢？



## 什么是雾霾天气？

雾是指大量悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成的自然现象，为液体小质点，出现雾的时候空气中的湿度很大，水汽充足。雾的存在会降低空气透明度，使能见度恶化，将目标物的水平能见度降到1000米以内。而霾，也称阴霾、灰霾，则是悬浮在大气中的大量微小尘粒、硫酸盐、硝酸盐，有机碳氢化合物等粒子的集合体，主要是人为因素造成的，为固体小质点。它会让大气混浊、视野模糊，降低能见度，此时的湿度一般小于60%，比较干燥。

雾霾现象，合起来就是，当能见度在1-10公里时可能既有固体小质点（即轻霾的贡献），也可能有液体小质点（即轻雾的贡献），且不易区分，所以就被称为“雾霾”现象。

## 雾霾天气形成的原因

水平方向静风现象的增多。随着城市建设的迅速发展，大楼越建越高，增大了地面摩擦系数，使风流经城区时明显减弱。静风现象增多，不利于大气污染物向城区外围扩展稀释，并容易在城区内积累高浓度污染。

垂直方向的逆温现象。污染物在正常气候条件下，从气温高的低空向气温低的高空扩散，逐渐循环排放到大气中。但是逆温现象下，低空的气温反而更低，导致污染物的停留，不能及时排放出去。

悬空气中浮颗粒物的增加。霾的形成与污染物的排放密切相关，城市中机动车尾气以及其它烟尘排放源排出粒径在微米级的细小颗粒物，停留在大气中，当逆温、静风等不利于扩散的天气出现时，就形成霾。

## 雾霾天气的危害有哪些？

### 诱发呼吸系统疾病

雾霾天对呼吸系统影响最大。首先，呼吸系统需要频繁交换空气中的气体，且接触面积较大，数百种大气颗粒物能直接进入并沉积在人体上下呼吸道和肺泡中，大部分会被人体吸入，可能诱发哮喘、气管炎等呼吸道疾病。此外，在雾霾天气太阳无法到达地面或者太阳中的紫外线很弱，容易使得空气中细菌、病毒和微生物迅速繁殖，细颗粒物会“带着”细菌、病毒，来到呼吸系统的深处，导致各种细菌性疾病。

### 诱发心血管系统疾病

雾霾天空气中污染物多，气压低，容易诱发心血管疾病的急性发作。雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，导致中风、心肌梗死的发生。

### 影响身体皮肤组织

皮肤有正常的代谢功能，在舒服、干净的空气环境里，肤质会更为滑腻顺畅，但是在雾霾天气下，由于空气中的颗粒物较多，皮肤毛孔闭塞，敏感性上升，会使人产生不舒服的情绪。

## 雾霾天如何防护

外出佩戴口罩。普通口罩并无明显小颗粒雾霾分子防护作用，仅能过滤大分子颗粒，降低局部刺激。真正可以阻挡2.5微米以下颗粒物的只有N95口罩，缺点是佩戴时可能不舒适。故推荐室外持续工作选用N95防护口罩，但需定时换气及更换口罩。

雾霾天气少开窗。尽量避免外界空气影响室内，确实有开窗需要，可以在有太阳的时候通风开窗，并且每次时间控制在10分钟-20分钟内，如需要改善室内空气质量，可以选择使用符合国家质量标准的空气净化器。

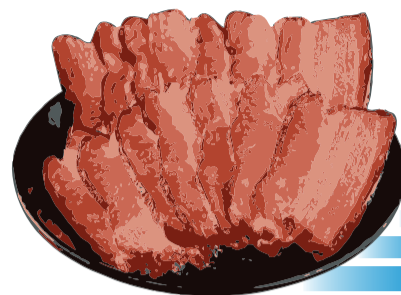
适量补充维生素D。冬季雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素D生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素D。

饮食清淡多喝水。多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

做好皮肤深层清洁。灰霾难免会堵塞在毛孔中形成黑头，造成毛孔阻塞、角质堆积、肌肤起皮等肌肤问题。所以自我保护的首要措施就是深层清洁肌肤表层，清洁毛孔。外出归来，应立即清洗面部及裸露的肌肤。（来源：本报综合）



# 过年腊肉少不了 “咸不住”的美食怎么吃才安全？



一到过年，很多地方都会自制各种年货，比如风味独特的腊肉、香肠、烟熏肉……腊肉、熏肉虽然美味，但总有“咸鱼腊肉等被列入一类致癌物”这样的新闻让大家很担心。腊味真的不能吃？这些致癌物质又来自于哪里呢？

## 致癌？是真的！

世卫组织癌症研究机构“国际癌症研究机构”（IARC）对食用红肉和加工肉制品的致癌性进行了评价：加工肉制品被列为“对人类致癌”一类。频繁出现在我们餐桌上的腊肉和熏肉，也算是加工肉制品。这两种肉品里的亚硝酸盐和苯并芘是一级致癌物质，而一级致癌物，已被证明具有充足的致癌性。

而说到咸鱼腊肉对人身体的致癌机理，主要是因为这类食品在加工制作过程中大多采用腌制加烟熏的方法，容易产生亚硝胺、亚硝酰胺等亚硝基类化合物及苯并芘物质。所以，并不是咸鱼致癌，而是加工过程产生的这些物质致癌。这些物质如果达到一定的剂量，肯定会产生一定致癌风险。腌制的咸鱼腊肉和癌症之间存在着密切的联系。腊味的食用量越大，患癌的几率就越大。

## 有风险 ≠ 会得癌

虽然腊味里的亚硝酸盐和苯并芘是一级致癌物质，但人们日常膳食中摄取的绝大部分亚硝酸盐，会像“过客”一样随尿排出体外，只是在特定条件下才转化成亚硝胺。所谓特定条件，包括酸碱度、微生物和温度。所以，通常条件下膳食中的亚硝酸盐不会对人体健康造成危害，只有过量摄入亚硝酸盐，才真的有危害。

我国《食品添加剂使用标准GB2760-2011》规定，亚硝酸盐最大使用量为0.01%，硝酸盐最大使用量为0.05%。正常情况下吃咸鱼腊肉，并不会中毒。

而苯并芘虽是强烈的致癌物质，在熏烤的过程中有很大的可能性被吸入肉中。但苯并芘的生成也需要一定的温度，只要保证熏肉过程中，选用优质的木材、温度控制在300℃以内，运用慢火慢熏的工艺，就能有效减少苯并芘等毒害物质的产生。

而且，蔬果中含有的维生素C和维生素E之类的抗氧化剂，会抵消硝酸盐和亚硝酸盐对人体的伤害。所以，如果是不经常吃，是不会影响健康的。而且，癌症是遗传、生活方式、饮食习惯等各种因素综合作用的结果。

## 如何吃到健康的腊味？

### 自己制作

工业化的腊肉里为了改善肉的色泽和口感，可能会添加亚硝酸盐，这才导致亚硝酸盐超标。如果自己在家做腊肉、熏肉，一定要选择优质、健康的鲜肉，腌好的腊肉最好用风吹晾干，避免高温烘烤和烟熏的方法，以减少苯并芘和杂环胺等致癌物的生成。

### 食用时间要稳妥

一般情况，腊味中的亚硝酸盐含量在盐渍后的一个星期达到顶峰，两三周后含量逐渐减少，达到人体可以耐受的量。因此，腌制三周后食用最为稳妥。

### 注意烹饪方法

腊肉和熏肉的盐分过高，烹饪时应该以清炒和蒸煮的方法为主，避免高温煎炸。此外在制作的过程中，肉中的许多营养元素都丢失了，所以在烹饪的时候，最好加入蔬菜，以补充维生素，均衡营养。

### 吃之前处理

吃腊肉之前，最好先用水浸泡或者煮一下，这样可以去除部分亚硝酸盐。而熏肉最好是把表面的肉切掉，这样能减少表面的苯并芘。

## 这5类人要注意

### 肾病患者

摄入过度的盐分，就需要通过喝水来代谢，才能让体内的盐通过尿液排出，而喝过多的水，在无形之中就加重肾脏的负担，甚至会加重病情。

### 痛风患者

腌制食品大多为油脂含量高的肉类制品，其代谢会产生大量的尿酸，而腌制品中的盐，会增加机体的氯化钠，从而导致痛风患者的病情加重。

### 胃病患者

盐分过大的食物会降低胃中保护性黏液的黏度，使它对胃壁的保护作用下降，况且腊味里面还含有其他的有害物质，更容易作用于胃壁，因而会促进多种胃病的发生。流行病学调查表明，盐摄入量 and 胃癌风险之间有正相关性。

### 甲亢患者

腊味的腌制会使用大量盐，而我国的食盐普遍为含碘盐，甲亢患者应该尽量避免碘的摄入。

### 心血管疾病患者

食用腊味食品会导致血压的升高、心律不齐以及血脂升高而加重病情，故高血压、高血脂及心律失常的患者要少吃。

（来源：本报综合）



扫描下载天府科技云APP

# 治疗三叉神经痛 市中医医院带来全新体验

■ 严俊铭

## 75岁大爷饱受折磨

今年75岁的罗大爷家住峨边彝族自治县，7个月前左侧鼻翼旁突发刀割样疼痛，每次疼痛持续数秒至数分钟不等，一天内可反复多次发作。“刚开始时还能忍受，后来疼痛加剧，就连说话、进食、洗脸、刷牙等动作时都可能诱发疼痛，那种感觉就像刀割、像电击，简直比生娃儿还痛，让人想死的感觉都有。”长期的疼痛折磨让罗大爷寝食不安，最终来到乐山市中医医院就诊。

通过检查，并详细了解患者的病史、疼痛部位、疼痛程度及性质，罗大爷被确诊为左侧三叉神经痛（第二支）。“人的头部共有12对脑神经，其中第5对脑神经有三个分支，所以医学上称为三叉神经。”市中医医院麻醉科疼痛治疗组副主任医师余清文介绍说，三叉神经由眼支（第一支）、上颌支（第二支）和下颌支（第三支）汇合而成，专门负责接收和传导头面部的痛觉和触觉，使得人脑感知。当三叉神经受到压迫或破坏时会发出强烈的电信号，会让人感觉到刀割、电击一样剧痛。

余清文接诊过众多的三叉神经痛患者，在他看来三叉神经痛被称为天下第一痛可谓实至名归。“根据患者描述，发病时面部或牙齿就像被电击、针刺一样，或像热油烫、热火烧一样，甚至有患者描述像皮肤被撕开一样疼痛。”余清文表示，当三叉神经痛发作时，患者便会立即停止一切活动，不敢说话更不敢吃饭，只得屏住呼吸，握住拳头硬顶剧痛带来的折磨。

## 新技术到来更好体验

目前三叉神经痛的有创治疗方式包括两大类，一种是外科开放手术：以开颅微血管减压术为代表。但该手术需开颅操作，可能引发颅内出血、颅内感染、听力下降等一系列严重并发症，往往使患者望而止步。另一种是微创介入手术：以传统的经皮卵圆孔穿刺三叉神经半月节射频热凝术为代表。但三叉神经半月节位于中颅窝内，3个分支的神经纤维在节内有交织，在神经节内较难实现高选择性分支射频热凝，难于避免误伤其他属支的可能。而且，穿刺针进入颅内寻找半月神经节还有损伤颅内脑组织或刺伤血管引起颅内血肿的风险。

如何为饱受疼痛折磨的罗大爷带来更好的治疗体验和疗效呢？在完善相关辅助检查后，在麻醉科学术主任、主任医师曾洪友的指导下，余清文带领疼痛治疗团队经过充分术前讨论，决定采用最新技术——局麻CT引导下“颅外非半月神经节射频治疗技术”。

余清文表示，颅外非半月节三叉神经射频治疗不进入颅内，只在眶上孔、圆孔、卵圆孔进行颅外非半月节射频技术，将治疗靶点由传统的颅内半月神经节移至颅外的三叉神经出颅孔洞，穿刺针再无需进入颅内半月神经节反复试探寻找各分支，而是直接针对各疼痛责任分支在颅外进行射频热凝治疗，大大提高了治疗的安全性及对各分支的高选择性。与传统的半月节射频相比，本技术不会造成疼痛责任分支以外的无辜神经损伤，无需担心角膜溃疡与穿孔，也不会因穿刺直接造成颅内出血和血肿。总之该技术具有微创、安全、精准、效果明显、并发症少、价格低廉等优点。“只需局部麻醉即可，仅通过一根细细的射频针刺入三叉神经的分支。在对其进行射频热凝治疗的同时，手术中医生还能和患者进行交流，根据患者的实时反馈当场判断手术疗效，达到‘针到病除’的效果。”

详细了解手术方式后，罗大爷欣然接受。手术结束时，罗大爷高兴地说：“不痛了，一点都不痛了！”术后第二天，便口齿清晰地和医护人员告别，带着微笑出院回家。

据了解，该手术为我市首例，在为三叉神经痛患者带来更好医疗体验的同时，也进一步促进了我市疼痛学科的建设与发展。

## 发扬红色传统 传承红色基因

为加强党员党性教育，坚定干事创业信心，大力发扬红色传统、传承红色基因，2023年12月27日，新华保险乐山中支党支部前往中核集团909核潜艇基地开展主题党日活动。

活动中，全体党员观看了中国第一代核潜艇陆上模式堆的研发历程视频，参观了彭士禄、赵仁恺等我国第一代核潜艇设计专家的工作场所。随后聆听了基地中84岁的革命前辈杨斯让讲述艰辛而光荣的故事。老一辈专家们为实现核潜艇从无到有的历史性突破，隐姓埋名，克难攻坚，将青春年华化作深海中前行的巨鲸，为祖国铸就大国重器，先辈们“干惊天动地事，做隐姓埋名人”的大无畏奋斗精神，铸就了中国成为世界第五个拥有核潜

的国家，这种精神深深的鼓舞着现场的每一名党员。

通过参观学习，大家在核潜艇从无到有、由弱到强的奋斗历程中汲取了前进的智慧和力量，使大家更加坚定初心，爱岗敬业，发愤图强。同时进一步树牢了党员干部的忧患意识、危机意识和底线思维，大家纷纷表示要自觉弘扬“自强不息，创新协同，求真务实，拼搏奉献”的精神，始终保持革命者的大无畏奋斗精神，鼓起迈进新征程、奋进新时代的精气神。要自觉知责于心、担责于身、履责于行，始终牢记为人民服务的宗旨，紧紧围绕“以人民为中心”的目标，倾力服务大局，提升为民服务能力，为实现可持续健康发展贡献一份力量。

（陈翔）

**懂你**

乐山城市生活 “海底捞”

· 城市生活 · · 文化旅游 · · 城市休闲 ·

长得好看的都关注了呢  
乐山广播电视台官方微信公众号

## 乐山国众纸业有限公司年产5万吨特种薄页纸项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》（生态环保部令第4号）等有关规定，现将乐山国众纸业有限公司年产5万吨特种薄页纸项目环境影响评价进行公众参与第二次公示，以征求公众意见及建议。

### 一、建设项目名称和项目概况

**项目名称：**乐山国众纸业有限公司年产5万吨特种薄页纸项目

**项目性质：**新建

**建设地点：**乐山市市中区嘉州智能制造产业园区

**建设内容：**拟建项目为年产5.0万吨特种薄页纸项目。其中低定量特种包装及印刷纸生产规模3.0万吨/年，低定量不透明特种印刷纸生产规模2.0万吨/年，原料采用外购商品浆。项目选用1台车速为450m/min，幅宽为5000mm的长网大缸特种纸机和1台车速为500m/min，幅宽为3800mm的长网多缸特种纸机。

### 二、征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式

**征求意见稿全文网络链接：**

**链接：** <https://pan.baidu.com/s/1IRtkK-rP843qjLIgeDTTRw?pwd=uh9h>

**提取码：** uh9m

查阅纸质报告书可以通过电话联系建设单位或环评单位查看。

### 三、征求意见的公众范围：

公示对象为项目周边可能接受项目影响的居民群众、企事业单位等，征求社会公众对项目建设实施和环评工作的意见和建议。

### 四、公众意见表的网络链接：

**链接：**

<https://pan.baidu.com/s/1oBvuxc5YtagYNKUNHEarKA>

**提取码：** vjvm

### 五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过打电话或发送电子邮件的方式向建设单位或评价机构提出对本项目建设及环境影响评价工作的意见或建议，但不接受与环境保护无关的问题。同时需提供详尽的联系方式，以便我们及时向您反馈相关处理信息。

### 六、公众提出意见的起止时间

自本公示起10个工作日内。

### 七、建设单位名称和联系方式

**建设单位：**乐山国众纸业有限公司

**联系人：**李先生

**通讯地址：**乐山市市中区苏稽镇

**联系方式：**13698387677

**邮箱：**734041519@qq.com

### 八、环评单位名称和联系方式

**环评单位名称：**四川天和环境工程科技有限公司

**联系人：**马工

**联系方式：**1552093869

**地址：**四川省乐山高新区迎宾大道605号4楼1至8号

乐山国众纸业有限公司

2023年12月28日