



乐山广播电视报



LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

27

总第1504期
本期28版
2022年7月7日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

无偿献血

在乐山

P03-09



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：四川党报集团

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

本期导读

乐山广播电视报 / READING GUIDANCE
2022.7.7



10
新闻周刊

面孔

李林桔：写诗就是写生活



12
新闻周刊

观察

后备箱集市带火“夜经济”



16
新闻周刊

一周新闻汇

政策倾斜 岗位扩招



22
科普周刊

热点

“丙二醇”究竟是什么？

值班编委：谭莉
美术总监：游昌学
版式：陈怡琦 赵霜琪 黎澳
马煜航 杨苹 欧佳绮
本版数字报：[Kttp/www.lswweekly.com/](http://www.lswweekly.com/)
本报公众微信：乐山头条
新闻热线：2408770
发行热线：2429051
广告热线：2429053

本报部分图片来源于网络,请作者与本报联系,以奉稿酬。

无偿献血

在乐山

无偿献血工作是一项社会系统工程，只有政府高度重视，民众积极参与，血站开源，医院节流，形成全社会共同关注无偿献血的氛围，无偿献血事业才能持续、稳定、健康发展。

■ 本报记者 高瞻





紧握拳头 热血奔流

有这样一些人，他们从事不一样的职业，来自不同的领域，承担着不同的社会责任，但他们有一个统一且光荣的名字——无偿献血者。正是因为有了像他们这样的无偿献血者，才给了许多生命重新绽放的希望。



从2003年6月21日第一次无偿献血以来，19年间，梦飞共计无偿献血近120次，总量达到24000毫升，在爱心献血的道路上，梦飞常常调侃自己，“从小青年变成了油腻的中年大叔，但坚持献血的初心没有改变。”

“第一次献血的时候，刚好20出头，在下班的途中正好看到路边停放着采血车，鬼使神差地上了这辆车。”梦飞告诉记者，由于以前没有参与过，就是想感受一下献血的过程，“还想知道参与献血可以得到什么纪念品，可谁曾想到就这一次，自己竟上瘾了。”

就是这样单纯的想法，在不经意间点亮了梦飞无偿献血的梦想，“当一件事坚持多年，那么这个行为必然成为生活当中的一种习惯，就像肌肉记忆一般，每当间隔时间（两次献血之间的时间）一到，或者血站血液库存紧张，我都会不由自主地前往。”

梦飞告诉记者，坚持无偿献血以来，也曾听闻各种消息，但他坚持无偿献血的初心没有动摇。他认为，无偿献血就是奉献爱心，挽救生命的行为，所有的不实消息在生命面前，都无法撼动。

正是有了“事了拂衣去，深藏功与名”的思想，在外界纷扰的情况下，梦飞仍然坚持着奉献爱心，不图回报的初心。“至今，家里因每次献血所收到的毛巾、雨伞等物品不计其数，但每一件物品就像生活的中的锅碗瓢盆一样

普通，并没有因为它们都是献血的纪念品而特别保存。”

就在梦飞累计无偿献血1万毫升之际，他的献血旅程再次迈进了新的方向——捐献成分血。“那是某一年的情人节，为了纪念自己无偿献血达到了一个里程碑式的数量，同时听闻血小板资源紧张，而且两次间隔的时间仅有全血的六分之一，想到能够帮助到更多的人群，从那时开始，便一直捐献血小板。”梦飞说。

除了无偿献血，梦飞在生活中格外热心公益事业，他总是在自己能力范围之内，从几十到数百元的爱心捐献，为需要帮助的地方和个人送去自己的爱心。同时，在二十多年的职业生涯中，梦飞曾在南京、南宁、荆州、德阳等地工作过，生活简单的他在工作之余，最关注的便是当地的献血场所，这些地方都曾留下过他的爱心，而这些地方市民的身体中，也流淌着他的热血。

“现在，献血年龄延长至60岁了。在没有一个说服自己停止献血的理由之前，我想我会一直献到法律所规定的时间。”提及献血，梦飞难掩激动。目前他已经获得过国家设立的“无偿献血奉献奖”最高奖项金奖两次。

据了解，获得三次金奖，且献血总量在24000毫升以上的献血者，就可申请终身荣誉奖，目前我市已有四名无偿献血者获此殊荣，而这一褒奖也将是梦飞在无偿献血道路的一个目标，在他坚定的信念下，这一目标也越来越近。

33岁在《献血法》倡导献血年龄中并不算小，但刚满献血年龄就加入无偿献血队伍的张智，在无偿献血的道路上算是“根正苗红”。2008年汶川地震，张智的家乡巴中也受到了影响，很多受灾的人因为八方汇集的爱心，重新点燃了他们对新生活的希望。其中，就有不少从无偿献血者手臂中涓涓流出的鲜血，成为支撑受灾群众活下去的理由。

“因为大灾才让我看到人间的大爱，又因为大爱不断感染影响着我的的人生。”张智告诉记者，从受灾的那刻开始，一颗充满着奉献的种子就已深埋入他的内心，到乐山读书后，一次偶然的的机会看到海棠公园的献血屋，自此开始，这颗爱心种子便生根发芽。

“很多人问过我为什么会一直坚持献血，除了一颗不变的帮助他人的初心，更多的是我知道它的重要性。”张智告诉记者，学生时代的无偿献血，只是单纯觉得应尽自己的绵薄之力帮助别人。

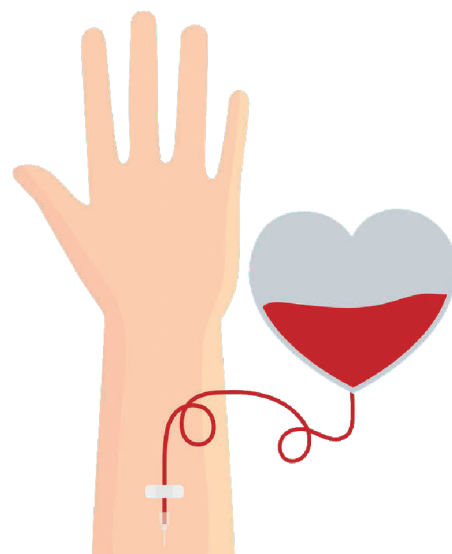
但参加工作后，张智才更加深刻地理解临床用血的重要性。“就我们心脏专业来说，一台常规的心脏手术，就需要4个单位的红细胞悬液，800毫升血浆，病情复杂的手术需要更多。而术后病人被送往重症监护室，还需要继续输血治疗，如果

没有充足的血液供应，很多手术会被暂停，但面对部分急危重症患者，一旦手术被叫停，就意味着生存下去的机会被减少。”工作经历，让张智更加坚定要将无偿献血坚持下去。

张智不仅自己献血，他所在的团队也组织过多次集体献血。“今年元月，科室收治了一名A型血主动脉夹层的病患，急需手术治疗，但手术所需的血液数量巨大。”张智告诉记者，仅术中就需要20个单位的红细胞悬液，1600毫升血浆以及20个单位的冷沉淀凝血因子。医院在得知这一情况后，立即组织医务人员和血站的采血车，在极短的时间内就捐献血液13200毫升，为挽救患者生命做足的充分准备。

此外，张智还会鼓励动员病人家属也参加无偿献血，以一个医务工作者的身份及亲身经历告诉大家，适当献血不仅不会损害身体反而可以促进健康。一人献血百次不如百人献血一次。献血至今，张智已经累计无偿献血上万毫升，获得“无偿献血奉献奖”金奖一次，铜奖一次。

张智常说，“以我微小之忍受，换他人重来之生命。这是我们所有护理人员的心声，也是我们坚持的动力。希望更多人参与到无偿献血事业中来，用爱点亮他人生命之光。”





从事特殊教育的吴耀健，每天面对的是一群特殊的孩子，职业的特点让吴耀健比普通的教师更多了一份特殊的爱心，而这份特殊的爱心，就像是融入水中的颜料，扩散到了他生活中的每一个角落。

“我们的孩子存在这样或那样的不足，但是社会没有抛弃他们，总是投来更多的关心和帮助，此时，我感觉到孩子是幸运的，同时也是幸福的。”吴耀健告诉记者，为了让这份幸运的爱心能够像击鼓传花一样传递下去，从参加工作之初开始，他就想通过无偿献血的方式帮助社会，传递爱心。

“2000年，流动献血车开进了我们学校所在的小镇，但因为个人身体原因，期盼了多年的献血一事未能如愿。”吴耀健告诉记者，当年学校还在五通桥区西坝镇，无论前往五通桥还是乐山，都需要渡过岷江，交通极为不便。

2001年，学校搬到了现在的办学地点，交通状况发生了改变，但由于生活中的种种琐事，无偿献血一事如鲠在喉，直到一次偶然的的机会，看到海棠公园内的献血屋，吴耀健自然而然地撸起了袖口走进小屋。

虽然第一次的撸起袖口，握紧拳头与之后的每一次都相差无几，但在不经意之间，这种爱心的举动又如同种子，悄然地埋入了他孩子的心中。“从小到大的耳濡目染，让孩子对无偿献血有了深刻的认识。”吴耀健告诉记者，他的孩子在读大

学期间就开始加入到无偿献血的队伍中来，现在已经工作了，父子两在交流无偿献血的时候，就像生活和工作，稀松平常。

在近二十年无偿献血的过往当中，感动的故事时有发生，让吴耀健印象最为深刻的是2008年汶川地震后爱心善举。“至今仍仍然能够准确记得当天是5月14日，地震后的第三天，灾区的各种新闻通过前方的记者传递出来，当时很多人都有种思想，我能够为灾区做些什么。”吴耀健表示，看着一幕幕前方传来的揪心画面，他猜想作为特殊资源的血液一定是灾区最为紧缺的物品。

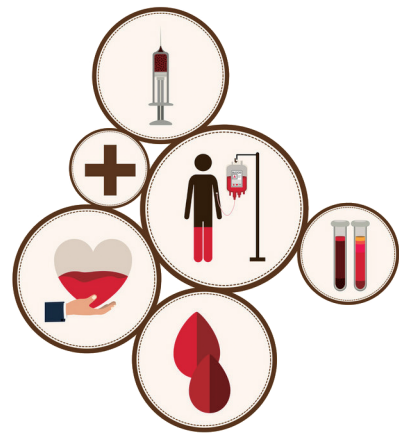
正是抱着这样的想法，吴耀健来到了位于乐山广场附近的采血车旁，放眼望去，烈日下还有一大群如同他一样想法，等待无偿献血的市民。“肃穆的表情和饱含爱心的眼神，勾勒出了大灾大难面前中华民族的精气神。”吴耀健说，在经历4个小时的排队等待后，他终于为灾区献上了400毫升血液。

从第一次参加无偿献血以来，吴耀健累计献血17000毫升，其中全血和成分血各8000余毫升，前后共获得“无偿献血奉献奖”金奖一次，银奖和铜奖各两次。

“无偿献血既是帮助别人，也是帮助自己。”在从事特殊教育30年的历程中，吴耀健时常感受到来自社会各界的爱心，而自己通过无偿献血的方式，也在默默地传递着这份人间真情。



一袋血液的“生命旅程”



血液是生命的源泉，是人最宝贵的力量。无偿献血，往往是拯救生命的重要途径。为了给需要帮助的人送去更多温暖，不少人都有过撸起袖子献血的经历。捐献的血液离开我们的身体后，会经过怎样的“生命旅程”。

特殊资源 避免浪费

“医生，我是A型血，抽我的吧。”在影视作品中，我们经常看到这样的画面，从采血到输血，仿佛就是从一个手臂到另一个手臂这么简单。事实上，这样的场景在现实生活中是不真实的。一袋血，从采集到临床使用，需要经过多道严格而复杂的流程。目前，临床使用最多的血液制品有悬浮红细胞、新鲜冰冻血浆、单采血小板、浓缩血小板、冷沉淀凝血因子等。

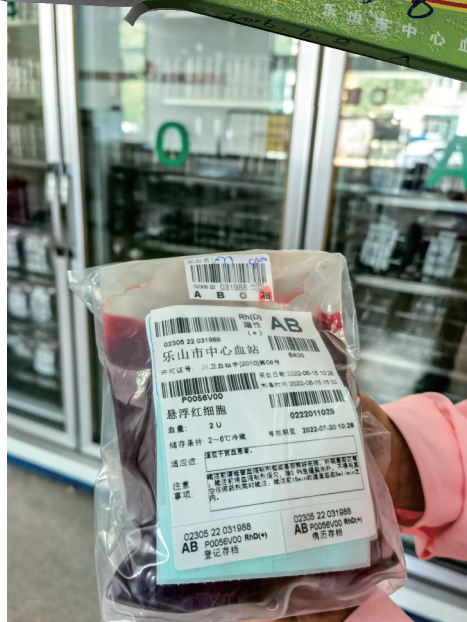
完整的无偿献血一般要经过健康征询、体检化验、无偿献血、成分制备、实验室检测等流程后，才可安全输注到患者体内。献血者献血前，首先要通过严格筛查。内容包括体重、血压、体温、血型、ALT检测以及身体状况等，符合献血健康标准后才能献血。

由于血液中的各种成分有着不同的功能，献血者捐献的全血会在冷链环境下运输到血站，然后经供血科待检区接收后送到成分科进行制备。“全血通过我们的固定采血点或者流动采血车，经冷链运输回来了，通过离心机、分离机等设备将血液中的血浆、红细胞进行分离。”乐山市中心血站成分科科长曾钰告诉记者，我们采用特定方法将采集到多联血袋内的全血中的大部分血浆分离出来，再加入红细胞添加液后制备成悬浮红细胞，而分离后的血浆经过速冻制备成新鲜冰冻血浆制品。

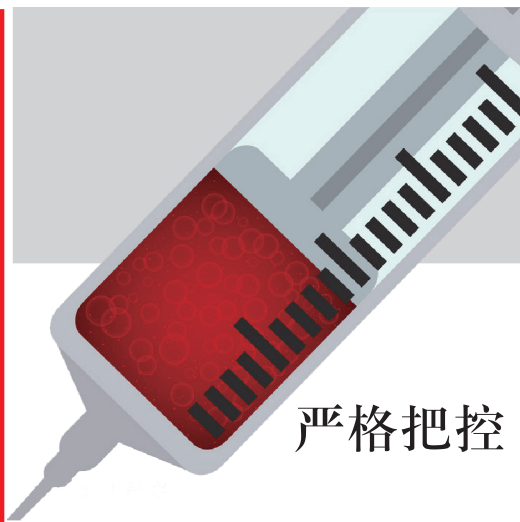
而单采血小板的采集则需要专门的采集设备，目前我市仅能够在市中心血站的采血点完成。“血液本来就是特殊资源，而其中的血小板更为特别，为避免浪费，我们有一套成熟安全的机制进行单采血小板的工作。”曾钰表示，不同于其他血液制品，血小板的保存周期仅有5天，期间还需进行实验室检测，所以单采血小板采取订单式制备。

“在采集血小板之前，我们会根据各医疗机构申请要求，通过献血者资源库招募单采血小板对象。”曾钰告诉记者，为了让单采血更加安全，市中心血站将长期固定献血的群体发展为单采血的对象，以确保血小板的采集安全稳定。

制备完成的悬浮红细胞、血浆以及血小板被送往供血科待检区，红细胞暂存于储血冰箱，血浆经过速冻处理后暂时储存于低温冰箱，而浓缩血小板根据相关要求，则一直处于震荡中恒温保存。



高瞻摄



严格把控 确保安全

为保证输血安全，每位献血者献血时都会留取血液标本，送往血液检测实验室进行严格的检验。血液检测项目除ABO血型、RH血型与转氨酶外，还包括乙型肝炎、丙型肝炎、艾滋病、梅毒等在内的可经输血传播的传染病感染标志物，只有检测合格的血液才能发往临床使用。

“国家对血液检测项目、检测方法、血液质量标准等都有明确的规定。传染病项目除了采用酶联免疫法检测抗原抗体外，还采用了能有效缩短检测窗口期的病毒核酸检测。”市中心血站血液检测实验室负责人邓晓琴告诉记者，不同于采血前的快捷初筛，献血后血液检测更严格，结果也更加准确可靠。2015年开始的血液传染病项目核酸检测，大大降低了输血传播疾病的残余风险，进一步提高了临床输血的安全性。血液检测是血液安全最重要的一道防线，血液检测实验室已经建立健全了质量管理体系，实现了血液检测自动化，对检测试剂、检测设备、检测人员进行全过程质量管理，目的就是要保证血液检测质量，确保病人用上安全有效的血液。

“作为最特别的血液制品，浓缩血小板在等待一天，经血液检测实验室检测合格后，便正式入库存放，同时及时通知用血单位取用。”市中心血站供血科工作人员谢雨芯告诉记者，通过了所有的血液安全检测后，检测合格的血液存放于供血科成品库中，不合格的血液进行严格的程序报废处理。

目前，除了即制备即使用的血小板制品无法长时间保存外，市中心血站有着多种机制保留其他血液制品，以保证最大程度发挥血液特殊资源的作用。“其中，血浆的保存可以分为新鲜冰冻和冰冻，新鲜冰冻的血浆可以达到一年的保质期，而超过一年未进入临床使用的血浆将会进一步被制备成为冰冻血浆，其保质期可以达到4年。”谢雨芯说，两者的区别在于血浆中部分成分的缺失，但对于不同的临床需求一样有效。

而被成为“熊猫血”的RH阴性血，其全血制品的有效期和普通制品一致，但考虑到它的稀有程度，其全血制品在超过6天未被临床使用后，便会被制备成为冰冻红细胞制品，保存在低于零下65度的环境中，其保存周期则高达10年之久。

随着医疗技术的进步，为预防移植抗宿主病的发生，在血液制品升级的道路上，市中心血站还引入了辐照技术，通过一定量的伽马射线，让血液制品中的白细胞失去活力，使全血、血小板、红细胞悬液的血液制品更加适用于免疫力低下的群体。

至此，一袋血的“生命旅程”就算完成了。

构建献血 和谐氛围

血液是一种稀缺的公共资源，随着社会的发展和医疗技术的进步，血液这一特殊资源的需求会越来越多，献血救人已成为社会的热点话题。



基层采集 无偿献血主力军

6月30日一大早，市中心血站体外采人员前往峨眉山市桂花桥镇开展无偿献血采集工作。上午九时，当各项准备工作就绪后，外采人员像之前的三天一样，对献血者进行献血前征询体检、信息录入、采血、发放献血证等工作。下午两时，外采部分的工作结束。连续四天的采集工作，累计接待426名无偿献血者捐献的150870毫升血液。而就在外采人员在桂花桥镇开展无偿献血采血工作期间，市中心血站的另外一拨外采人员则在夹江的另外一个乡镇进行着同样的工作。

数据显示，2021年市中心血站共计接待无偿献血人群38642人，其中城区街头采血点接待人群7千余人，高校3700

开源节流 缓解短期供应紧张



人，在做好疫情防控之际，社区和乡镇全年接待的爱心群体多达2万人。

“社区和农村爱心血库已经成为无偿献血的主力军。”市中心血站副站长王秋水表示，为确保临床用血供应和持续推进无偿献血工作，我市在全国开创性地组建了八大“爱心血库”——天使爱心血库、军地双拥爱心血库、校园爱心血库、金盾爱心血库、三产爱心血库、企业爱心血库、社区爱心血库、农村爱心血库。

王秋水表示，八大“爱心血库”覆盖了全市城乡和各行各业，构建起八支自愿无偿、健康、稳定、可预约的应急献血血源队伍，保证了我市千人口献血率比例达到千分之14，高于全国平均水平，保障我市应对突发公共卫生事件、自然灾害等突发事件的大量急救用血临床供应、血液安全、上级外调等，最大限度地减轻突发事件所造成的危害，特别是在突发事件中发挥了重要作用。

据了解，从2017年开始，我市全年累计采血量分别为12.12吨、12.99吨、13.117吨、12.6吨、13.3吨，而我市全年累计供血量分别为11.087吨、11.98吨、12.427吨、11.93吨、12.75吨。数据表明，五年以来，每年累计临床用水量均低于当年血液的采集量。



虽然目前全年临床用水量低于采集量，但逐年增长的用血趋势，成为社会关注的焦点。

“就我们医院而言，疫情之前，临床用水量一直呈现增长的态势，其根本原因是临床服务能力的提高与患者对血液的需求增大所致。”市人民医院输血科主任曹志林表示，整体而言，目前的供血量基本能够满足医院临床使用需求。

“当然，全年中的部分时段也存在用血紧张的情况。”市中心血站宣传信息科副科长段春阳告诉记者，每年的七八月份或者元月，受极端天气的影响，无偿献血的积极性减弱，造成短期内用血紧张。“为此，在爱心血库的机制下，曾多次启动了天使爱心血库的使用，发动全市卫生健康系统工作人员开展无偿献血工作，补充血源，缓解用血紧张的情况。”

除了有季节性的短期供血紧张外，还存在血液供应偏型所带来的紧张。“就目前而言，血库库存的B型血就要远高于其他血型，在相同的条件下，其他血型也相较于B型更显得紧张。”段春阳表示，目前血源多来自于基层的爱心群体，血型的随机属性大，难以对指向血型定向采集。

对于段春阳的说法，市中医医院检验科副主任吴林军（医院输血科负责人）表示认同，“输血科根据往年用血情况和医院住院患者增长情况制定第二年年用血计划和月用血计划，上报乐山市中心血站。实际用血根据临床用血申请向乐山市中心血站提交用血申请，并保证输血科常规储血量，以应对紧急情况用血需求。”

但面对偶尔短时间的供应紧张的情况，市人民医院和市中医医院相关负责人均表示，除了积极有效的沟通外，优先保证急诊急治的急危重病患，其他可以通过献血员的招募缓解部分紧张的情况。“当然，现代医学技术的进步，也将异型输血所带来的副作用降至最低。同时如果进行手术治疗，术中的自体采血也极大的满足了输血需求。”

而在段春阳看来，缓解短期血源供应紧张的情况，除了技术的进步和机制的补充外，无偿献血作为自愿行为，更应该加大相关的宣传力度，包括“无偿献血科普知识”、无偿献血者“临床用血的优惠政策”等，加大群众对无偿献血的知晓率，从而扩大无偿献血的队伍数量。

长期而言，吴林军建议合理布局城市献血点，规划部门在城市建设的同时，要把献血屋与城市建设项目做到“五同时”，即：同时规划、同时设计、同时施工、同时验收、同时投入使用，做到献血屋布局合理。其次，将献血宣传向农村延伸、扩散，定期安排移动献血车到农村采血，从而方便农民在当地就可以献血。

采访的过程中，多位业内相关人士认为，无偿献血工作是一项社会系统工程，只有政府高度重视，民众积极参与，血站开源，医院节流，形成全社会共同关注无偿献血的氛围，无偿献血事业才能持续、稳定、健康地发展。

诗

李林桔



古渡盈盈水一方，李花如雪菜花黄。
莺啼陌上人归后，十里春江正淼茫。
江上吹来杨柳风，楼台掩映水云中。
繁华过眼都如梦，梦在春山第几重。
清游依旧到林泉，安得归来长少年。
莫对湖山思往事，春风环佩两茫然。
——《福祿三章》

圭峰诗词对联选集

圭峰文化研究会 主编



中国文联出版社

写诗就是写生活

■ 本报记者 杨莹

人物档案

李林桔，字守之，号水闲、芄斋。1994年生，乐山入。岷社社员，乐山诗词楹联学会诗教部部长兼青年部部长，乐山市初中历史学科中心教研组成员，现供职于四川博睿外国语学校。诗文散见于《诗潮》《星星》《当代诗词》《中华辞赋》等刊物，收入《九零后诗词选》《当代中华诗词集成四川卷》等。曾担任虚云古寺咏梅全国诗词大赛评委、第一、二、三届海峡两岸金沙书院杯诗联大赛评委。



行有余力 则以学文

出生于沙湾区福禄镇的李林桔从小就对山水有着一份特别的眷爱。“村前有水，村后有山，周围有树木掩隐，清晨云雾缭绕，傍晚炊烟袅袅，夜晚暮色沉沉。”家乡的山水，是镶嵌在李林桔心里的一幅山水画。“那些素雅的颜色，鲜活的生灵，流淌的水花，一幕幕乡野的自然风情，不禁让我想起‘两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。’‘夜来风雨声，花落知多少……’”年少时，李林桔的心时常在古诗词里腾飞。

“第一次写诗词究于何时，已经记不大清楚了，但第一次被诗词深深吸引却是记得颇清楚的。”李林桔回忆，上小学后阅读唐宋诗词，掀开书页，便从此被短僻、精美的诗词吸引。见到诗词，李林桔像是找到了知音。于是，他开始在空闲时捧着诗词深读，在学校的树下诵吟……时间一长，便难以放下诗词，开始琢磨诗词的不同派别、不同格律。渐渐地，在回家路上呼吸着大自然赋予的新鲜空气，脑子里构思小诗成为了李林桔生活中不可缺少的一部分。

阅读是飞翔的翅膀，创作是自由的天空。从《唐诗三百首》到《四大名著》，从《鲁滨孙漂流记》到《周易》，深厚的文学积累让李林桔的身上颇具文化气韵。“我很感谢在成长道路上陪伴我的王伦华老师，叶明月老师以及林文如老师，“他们将我引领进入文学与诗的境界，一步步登高望远，一点点幽古思今，从此春风春鸟，秋月秋蝉，四候可以感诸诗，嘉会寄诗以亲，离群托诗以怨，洞悉世间百态，感悟人生百味。”在李林桔看来，文学让人的心灵得到净化，而作品则是文学结出的果实，是人们不可离开的精神食粮。

写诗 离不开生活



李林桔喜欢平凡简单的生活，喜欢用文字留住生活中的点点滴滴，更喜欢把心安放在诗词里。

“云散月明谁点缀？天容海色本澄清。”2014年，20岁的李林桔前往广东省湛江市读大学。“听西川讲海子与他的诗，听北大哲学系教授何怀宏先生讲康德与帕菲特，听中山大学彭玉平先生讲李清照的意境与心境，听罗海鸥先生讲大学之道。”来到湛江后李林桔受到浓厚的艺术氛围熏陶，眼界开阔了许多。2015年，李林桔和志同道合的朋友一起组建“鹿鸣文化沙龙”。“呦呦鹿，食野之苹。我有嘉宾，鼓瑟吹笙。”李林桔回忆，在有星空的夜晚，大家在学校的操场席地而坐，聊世界、谈诗歌，享受一段悠游惬意的理想时光。在李林桔看来，诗歌的“气、美、情、理”对人有气质、胸怀、视野、审美的陶冶与浸润作用，能启发同学们带着问题去读有思想、有情怀的作品，并在诗歌艺术中激发想象力和高雅的情趣。

“在沙龙会上，大家或分享感悟，或浅吟低唱，把内心最真实的感情表达出来，不带任何压力来享受诗歌，从中获得情感的抒发和美的享受。”岭表四年，正如著名诗人静玄子给李林桔诗集所作序言所论，“负笈岭南，兼得岭南雄直之气，如东坡过海，诗益奇壮矣”。

用诗写日记的习惯让李林桔常常在行走时突然停下脚步写作，正吃饭时放下饭碗去记录，夜里睡醒一觉后起床去写诗。而他写诗的灵感来源于生活的一一点一滴，飘落的树叶、潺湲的江水、小巷里的花香、思念的人……“写诗，离不开生活。”在李林桔看来，人有五志七情，发而为诗，哀乐之百端，声咏之歌发，明乎兴亡得失之际，感乎人伦世运之变，咏乎山川草木之灵，兴观群怨备矣。后来有编辑看中他的作品，陆续刊登他的诗歌。渐渐地，李林桔发表作品的舞台不断拓宽。2017年，获第二届广东省“梦里水乡杯，花地文学杯”征文大赛三等奖。获第十届中华大学生研究生诗词大赛优秀奖。获“圭峰杯”首届全国诗词大赛二等奖。2018年，获首届全国高校“爱江山杯”诗词大赛传承奖。获中国永定河诗词大会佳作奖。获首届诗天下诗词联大赛联部二等奖。获隼为乐华杯诗词大赛特等奖。2019年，获第三届国际诗酒文化大会征文活动旧体诗组银奖。获第四届海岳杯传统诗词大赛联部优秀奖。2020年，获碧湖诗社第三届全国诗赛三等奖。



坚信“旧邦新命”

2019年6月5日，“天下峨眉·大乘弥勒”国际诗词楹联大赛启动仪式在峨眉山报国寺广场隆重举行。作为活动的倡议者李林桔感慨道，峨眉山——乐山大佛作为世界文化与自然双遗产，历史悠久、风光绮丽，具有丰厚的人文积淀，自古便是文人墨客吟咏酬唱的胜地。为传承和弘扬我国悠久的优秀传统文化，促进古典诗词的发展，特以“天下峨眉·大乘弥勒”为主题举办海内外诗词楹联大赛。此次诗词楹联大赛主题要求反映峨眉山或乐山大佛自然风光、历史人文和佛教文化。体裁包括古典诗词（含古体、近体、词）、楹联等。作为大赛的延续，李林桔将征集的古典诗词进行筛选，编辑出版了《天下峨眉》《大乘弥勒》《嘉州吟稿》。在编辑《嘉州吟稿》时，李林桔长时间的沉浸在浓厚的“诗意嘉州”之中，为源远流长、厚重宽博的嘉州古诗词文化所感染，所痴迷。查找梳理，分门别类，抄录编排，虽苦虽累，却感到无比幸福。“天意茫茫如蕉鹿梦幻，人代冥灭而清音独远，吾侪对此故家山河，或有文字湮灭之恨，间以衣冠零落之叹，后之视今，庶祈无此憾也。”而如今的李林桔也走上了三尺讲台，为人师者。他与他的学生一起读书问学，在理智的王国里与古老的问题角力摔跤，洞悉生而为人的尊严，对未来葆有一种与生命同在的信念，对生活葆有一种从容不迫的优雅。他们深信旧邦新命，深信读书种子不死，乐观自信，刚健弘毅，仰天瞻日，温良自省。

“蓬蓬似蝴蝶，幽梦远尘寰。万壑青枫暮，孤云玉宇寒……”“秋雨长天缥缈时，倏然来叙旧襟期。看山看水皆成墨，宜雅宜风自咏诗……”李林桔的诗歌创作充满了他的生活轨迹和人生哲学。他的文字很纯粹，似乎这个喧嚣的世界不曾动摇他内心的追逐。在他看来，诗是人生历程的积淀。“但想要写好诗，并不是一件易事。”“不学诗，无以言”。古代中国是诗的王国，诗词创作及传播尤为重要。如今，古典诗词更是中华优秀传统文化之思想观念、人文精神、道德规范的重要载体，是世界了解中华文明的一扇窗口。如何让古诗词与时代同行，让古诗词里的美学精神走进当代人的审美世界，成为他时常思考的问题。李林桔坦言，中国的古典诗歌有一种最可宝贵的特质，那就是诗歌中蕴含着一种兴发感动的力量，最美的诗歌，根植于古老的中华文明，绽放在国学土壤之上，而诗歌的最大意义，就是可以让人心不死。古典诗词中宝贵的人文精神、优雅的审美境界和弱德之美，永远是我们这个民族生生不息的底色，“周虽旧邦，其命维新”。



本文图片均受访者提供

后备箱集市带火夜经济

■本报记者 金丹 文/图



门槛低、成本低的后备箱摆摊掀起一阵热潮，它被不同的人赋予不同的意义——是赚外快的副业，是娱乐的方式，是创业的过渡，是引流的形式。

方寸之间的生计和热爱

晚上八点左右，夜幕降临，乐山高铁站、各大商圈附近的车主们开始忙碌起来，每辆车挂起五颜六色的LED灯，车旁摆上立式菜单荧光板，首尾相接，连成一条“后备箱集市”，映亮了半边天空。在这些车里，不到两平方米的后备箱被塞得满满当当，空气中弥漫着各种味道，音乐声夹杂着吆喝声，有人卖酒水饮品，有人卖面包，还有人卖咖啡……

“乐山·营业中”的老板是三位年轻人，一个中午的商量之后，三人便加入了后备箱摆摊。“我是老大，这是老二和老三，我们在抖音上看到不少城市已经兴起了后备箱集市，很喜欢这种模式，目前也没找到合适的工作，干脆就合伙来做这个。”老大说，每晚七点半，会风雨无阻地在高铁站附近摆摊，主要销售酒水饮料及冷吃。“因为是临时起意，很多东西都是在摆摊中逐渐添加的，比如说一些装饰物，不少人都会来打卡。”

从一个月前的4张桌子到现在的20多张桌子的客人，每晚十点左右是客人最多的时候。老大介绍，“大

多数是吃完饭就会相聚在这里，喝点酒或者饮料，再点一些小吃，吹着风，听着音乐，漫无边际地闲谈。每天凌晨收摊时都会把负责的区域全部打扫干净。”

后备箱摆摊也不仅仅是体力活。在老大看来，之所以自己能卖得这么好，一方面是车辆集聚带来的客群，另一方面是社交媒体带来的流量。

每晚都会在摊位前架一个三脚架，从打开后备箱准备摆摊到收摊回家，会全程直播。期间会与观众们互动聊天，接着加联系方式，进入顾客群拉新客水到渠成。有些摊主则会拍摄一些小视频，或在社交媒体上写摆摊日记，分享摆摊经验，摆摊准备的材料、摆摊地点等，很多人都会在底下评论，“可以线上预定吗”“明天在哪里摆，我也想买”。老大说，“摆摊一个月以来，结识了不少朋友。其实大家摆的不是摊，就是玩。车主把社交、爱好和创业都装进了这方寸之间。”在老大看来，不完全是为赚钱参与这个活动，更在意的是这种新鲜且时尚的社交方式。

点亮城市『夜经济』

“后备箱集市不仅拓宽了大学生就业渠道，还点燃了年轻人回报社会的激情。我们这些刚毕业的大学生，年轻、时尚、好沟通，进的货新奇有趣，价格也不高，很容易激起大家的购买欲和参与感。”大学生创业者姜妍佳说，由于没有房租和人工成本压力，可以更主动地参与到城市“夜经济”中，贩卖的也不仅仅是商品，更多的是感受生活的烟火气。在后备箱里“创业”的年轻摊主们，并不将赚钱作为自己唯一目的。在他们看来，后备箱摆摊和露营经济一样，是个体经济线下导流需求的延伸，也是年轻人们为自己打造的全新社交圈层。

记者在走访发现，参与“后备箱集市”的车主中，大多都有本职工作，有企业职工、个体店主、美食达人等，他们的年龄多以“80后”、“90后”的年轻人为主。市民小东是一名房产中介，今年5月份和朋友创建了“落日集市”。“现在的经济环境，各行各业都挺难的，在业余时间也想多挣点钱。”记者在小东的落日集市中看到，除酒水饮料外，还有乐山美食黄鸡肉钵钵鸡、泡面、冷吃牛肉等各类小吃，小东甚至从家里搬来了游戏机。

“一起合作的朋友唱歌也很不错，不忙的时候会在现场唱几首，顾客们都会跟着一起唱，气氛非常好。目前我们也在不断接收乐山有意向的商家加入我们，希望接纳不同的业态，保证集市每天的产品不一样。”

“下班后没什么事，在家里不是刷手机就是睡觉，觉得虚度光阴，在朋友圈里看到后备箱集市的信息，就义无反顾地来参与了。”车主吕先生也是后备箱集市的参与者之一。

对于刘芹（化名）来说，后备箱摆摊最初只是为自己的实体面包店U Cake孔优优引流。从今年2月份起，刘芹便在晚上六点营业结束后，开上一辆车，载上面包与甜品前往滟澜洲、天街等地摆摊。“为了扩大消费群体，会选择一些平时外卖送不了的地方。”后来，刘芹会和几个朋友约着一起去摆摊。“有老街咖啡、街头汉堡，大家一边摆摊，一边聊天，比每天守在店里有意思多了。”刘芹透露，每晚的销量很可观。“目前，也在策划一些小游戏吸引市民参与，比如说1分钟吃完指定的面包就能获得优惠券，不少市民参与，是娱乐也是福利。”

走访中，记者看到，后备箱咖啡车和甜品车常会在后备箱上拉出一条标语，“咖啡哪有上班苦”，“甜品治愈一切”这些后备箱标语实际上传达的是年轻人对生活的态度，物质上的满足和精神上的追求。“刷抖音看见后备箱集市时，当时就是感觉特别新颖，展出的摊位确实感觉特别好。每个摊位装饰的也很漂亮，



适合拍照打卡。挂的标语是一些说到心坎里的话，价格也是我们都能接受的，老板也很热情。”市民小昭说，每晚吃完晚饭，都会和家人或朋友相约来逛逛。

当“车”成为年轻人追求理想的载体时，后备箱经济模式也就悄然诞生了。在这里，所销售的不只是商品和服务本身，还有体验、氛围营造烘托等更多维度和更深程度的附加价值。作为一种新兴经营方式，后备箱摆摊的参与者或是利用业余时间增加收入的人，或是初次创业的青年人，他们主动参与到城市“夜经济”中来，既给消费带来新鲜体验，也为自己的生活增加了新的可能。由于方式新颖灵活，又适合市民夏日休闲消暑习惯，“后备箱经济”受到了市民青睐。它点亮的不仅是摆摊人的梦想，也点亮了城市的烟火气。

市中区海棠街道“海棠微光”点亮城市

为深入贯彻新时代党的建设总要求和新时代党的组织路线，践行社会主义核心价值观，将“践行十爱·德耀嘉州”奉献引领行动落地落实，实现党建引领基层治理，助力全国文明城市创建。6月30日上午，海棠街道“海棠微光”项目启动仪式在沫若广场举行。街道各社区书记、项目爱心单位等相关人员参加了此次活动。

启动仪式上，相关人员向大家介绍了项目背景、活动内容等情况，并以播放“海棠微光”宣传片的形式，形象生动的展现了“海棠微光”项目的社会意义。接着区委常委、区委宣传部部长陈洪波同志上台致辞，指出街道社区开展“海棠微光”活动是探索党建引领基层治理的新路径，旨在发挥基层党组织协调各方、凝心聚力作用，形成党建引领、体系服务、多元参与的社区治理新格局，最后提出三点希望，与大家共勉：一是牵头单位要提认识、抓落实。二是基层党组织要建载体、搭平台。三是广大党员要亮身份、作表率。随后副区长朱丹同志为爱心单位授牌，嘉瑞财富商圈党员、志愿者代表上台发言，最后市委宣传部副部长、市精神文明办公室主任杨国忠同志宣布海棠微光项目启动。

启动仪式结束后，庚即举行了首场集中志愿服务活动。参与单位表示将以此为契机，珍惜机遇，坚定信心，凝聚共识，形成合力，共同推



进此次“海棠微光”项目工作，把这项基层治理工作做好做实。与会嘉宾也表示，通过本次启动仪式的开展，促进大家对此次项目的认识，为后续项目工作的推进奠定了基础，有助于营造良好的社区治理氛围。此次“海棠微光”项目也获得现场群众的高度点赞，纷纷表示此次启动仪式让大家对“海棠微光”项目的内容体系有更加清晰的认识，也激发了参与基层治理的热情。社区志愿者

也对“海棠微光”项目赞赏有加，积极表示此项目是充满爱与传播正能量的活动，参与此次志愿者活动，能跟大家一起努力前行，为城市带来更多温暖与希望。

此次启动仪式的举行，标志着海棠街道社区基层治理志愿者服务体系的全面推进，建立“群众提需求、志愿者保服务、政府（企业）做保障”的融发展机制，切实促进乐山市海棠街道社区自治管理工作的发展。同时，也为构建共建共治共享的社会治理新格局打下了坚实基础。

下一步，海棠街道将充分发挥街道的平台优势、社区的服务优势，结合我为群众办实事、市域社会治理管理、全市第二批城乡基层治理示范培育单位创建等工作，充分整合辖区资源，链接多方力量，打造海棠街道志愿服务品牌，扎实推进“海棠微光”项目，形成党建引领、各方联动、共同参与的良好格局。

(本报记者 高瞻 文/图)

市中区：“5+”模式促进农民工稳就业

“内+外” 协调联动模式

区人力资源和社会保障局会同住建、商务、公安、司法和镇（街）完善内部联动机制，台账式动态监测农民工就业14万人。开展“在嘉就业”和“嘉七行”活动，共商共决处置事关农民工就业、社保、劳动关系事务30万人次。通过互联网“+”服务，提升在外农民工服务精度，开展“嘉乡情”“嘉乡味”慰问活动，协调服务在外务工农民工3万人次。在四川省委、省人民政府下发《关于表扬全省去冬今春农民工服务保障工作先进单位的通报》中，市中区被评为品牌创建专项行动先进区。

“站+市”全域覆盖模式

区人力资源和社会保障局从供需发力、政策引领、服务优化等方面多维推进，在全省率先建立四级农民工综合服务站16个、推动“零工超市”镇（街道）全覆盖建设，立体式发布用工信息1625条，供岗7652个，农民工务工就业率达83.15%。

“输+引”劳力转移模式

区人力资源和社会保障局在疫情期间实行点对点服务，开展“嘉情满途”活动，开辟绿色通道，助力3270人次农民工返岗就业。引凤筑巢，开创“乡村引才”计划，优先引入人才资源盘活乡村闲置资产，激发乡村振兴新动能。

市中区人力资源和社会保障局深入践行我为群众办实事“百日攻坚”专项行动，瞄准就业切入点，以农民工为重要载体，实施“内+外”“站+市”“输+引”“吸+创”“法+调”的“5+”模式，增强农民工就业获得感和幸福感，提升全区就业质量。

“吸+创”支持帮扶模式

区人力资源和社会保障局落地当前稳岗促就业政策，兑现285家企业稳岗返还资金168万元，稳定岗位3986个。实施以农民工为重点就业群体“四季送岗”专项就业“百日攻坚”专项行动，以“线上+线下”形式开展直播带岗等专场招聘活动6次，农民工达成就业意向3500人，吸纳176名农民工返乡就业，促进区内农民工稳定就业10.13万人。支持就业带动创业，发放创业担保贷款160万，贴息13.78万元。

“法+调”劳动维权模式

区人力资源和社会保障局实施劳动关系“和谐同行”能力提升三年行动计划，依法压实企业用工责任，日常巡查企业、个体工商户110户，涉及用工700人。扎实推进根治欠薪行动，为2250名劳动者追讨欠薪1700万元。进一步完善调解仲裁与诉讼衔接机制，推进“互联网+调解仲裁”，劳动争议仲裁立案145件，涉案金额1370.15万元，调解撤诉率达75%。

(来源：市中区融媒体中心)

站商融合·乐耍码头

乐山肖坝旅游车站（码头）配套项目开工

■ 本报记者 王桢楠 熊春鹰

6月30日上午8时16分，乐山肖坝旅游车站（码头）配套项目建设开工仪式在肖坝车站举行，标志着肖坝旅游车站的改造更新建设迈出了坚实步伐，揭开了“交通+文旅”融合发展的新篇章。省交通运输厅党组书记罗佳明宣布项目开工，副市长张德平出席开工仪式。



肖坝旅游车站位于城南肖坝片区，与乐山客运中心站、乐山联运汽车站形成了中心城区的三大道路运输枢纽站。2014年，随着成绵乐高铁的开行以及私家车保有量不断增加，肖坝旅游车站的运输量逐渐下降。在此背景下，乐山肖坝旅游车站（码头）配套项目正式启动。

该项目是省交通运输厅“十四五”规划的重点项目之一，由立事达集团旗下的四川通力投资有限公司和四川省智慧交通科技有限责任公司筹资建设。项目总投资约3亿元，其中工程建设投资约1.2亿元，总建筑面积约2.5万平方米，其中新建建筑面积约1.8万平方米，改建建筑面积约0.6万平方米，工期12个月，预计于2023年6月全面竣工。项目投运后预计可创造就业岗位超千个，实现年产值约1.5亿。

“我们利用车站闲置站房和空地，打造美食餐饮、文化市集、主题酒店、旅游码头等。”乐山港湾投资发展有限公司总经理郑宇表示，旅游码头建成后，游客可直接从码头上船，从水上看乐山大佛、游览三江美景。

据了解，乐山肖坝旅游车站（码头）配套项目将打造为集旅游集散中心、乐山美食餐饮、潮流文化市集、高端餐饮娱乐、文化主题度假酒店、交通运输等

多功能于一体的商业综合体。项目建成后将成为乐山文旅新名片，为市民游客带来最好看、最好吃、最好玩、最休闲的乐山城市微度假体验，将成为交通运输部“站商融合”“以商养站”的典范。

乐山是蜀地的南向交通要塞，近年来在省交通运输厅的鼎力支持下，正成为成都平原经济区集“公

铁水空”一体的区域综合交通枢纽。省第十二次党代会提出“加快提升乐山区域中心城市发展能级，持续做强重要节点城市特色功能”，这既是省委对乐山的厚爱重托，也是交通先行的使命重任。乐山肖坝旅游车站（码头）配套项目是乐山探索“站商融合”“以商养站”模式的典范工程，建成后将为提升乐山区域中心城市发展能级“织锦添彩”。



效果图

乐山隆盛房地产有限公司关于向全体业主移交公共产权及配套设施设备的公告

致全体业主

乐山隆盛房地产有限公司将位于犍为清溪镇的盛世天苑项目物管用房、消防用房、配电房、绿地、道路等公共产权已于2015年12月31日移交给该项目全体业主，现由乐山隆泰物业管理有限责任公司负责管理，以保证公共产权部分设施设备正常使用。

特此公告

公告人：乐山隆盛房地产有限公司
时间：2022年7月7日

遗失声明

乐山市五通桥区人民医院工会委员会在中国建设银行股份有限公司乐山五通桥支行开立基本存款账户，“开户许可证”（核准号J6650004315801 号）不慎遗失，特此声明。

乐山市五通桥区人民医院工会委员会
2022年7月7日

遗失

敖梦霞所持有的上海红星美凯龙品牌管理有限公司乐山分公司收款收据（编号：40890963，金额5000元）遗失作废。

寻找弃婴（弃儿）生父母公告



2020年8月26日晚上，在乐山市市中区水碾街18号1栋路边的煤气表箱旁边捡拾一名刚出生的男性婴儿，该婴儿身穿淡黄色衣服，头戴淡黄色帽子，用一红色毯子盖着，内附纸条写有婴儿出生年月等内容。经彭山路派出所调查核实，目前未查找到其生父母和监护人。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与乐山市市中区民政局联系，联系电话0833-2113912。即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

乐山市市中区民政局
2022年7月7日

政策倾斜 岗位扩招 一大波就业利好面向应届生

2022年高校毕业生首次突破千万，当前，高校毕业生就业已经进入冲刺阶段。近期，多部门密集推出政策措施，持续为企业提供稳岗支持，促进政策性岗位面向应届生扩招，同时，强化对于高校毕业生的精准帮扶和权益维护。

■ 阚枫



稳岗支持

毕业生投递简历1.67亿人次

又是一年毕业季，来自教育部的数据显示，截至6月22日，教育部联合相关部门举办的24365专题网络招聘活动已累计提供岗位847万个，同时，与12家机构联合开展的“24365校园招聘服务”，为2022届高校毕业生发布岗位累计3140万个，毕业生投递简历1.67亿人次。

2022年高校毕业生首次突破千万，为1076万，规模比上年增加167万人，规模和增量均创历史新高。为促进大学生就业，5月以来，多个部门密集出台面向应届毕业生的倾斜政策，便利大学生求职就业。

工信部联合教育部启动全国中小企业网上百日招聘高校毕业生活动，为“专精特新”中小企业开设了招聘专场。人社部启动百日千万网络招聘专项行动，截至6月5日，已有34万家用人单位发布岗位需求977万人次。

“企业是吸纳大学生就业的主力军，应稳住市场主体，激发市场活力，促进校企对接。”中国教育科学研究院研究员储朝晖表示，畅通大学生就业的关键还是在于促进企业，尤其是民营企业的发展，创造较好的营商环境，让企业有能力、有动力吸纳更多的劳动力。

针对稳住市场主体，6月28日，国家发展改革委副秘书长杨荫凯就在发布会上表示，指导各地尽快落实支持中小微企业吸纳高校毕业生就业的补贴政策，对吸纳高校毕业生就业达到一定数量且符合相关条件的中小微企业，在安排纾困资金、提供技术改造贷款贴息时给予倾斜支持。

扩招倾斜

公务员招11.6万名应届生，鼓励基层就业

在前两年连续扩大招录高校毕业生规模的基础上，2022年中央机关及其直属机构与地方各级机关公务员招录进一步吸纳高校毕业生，共计划招录11.6万名应届生，比去年增加0.9万名。

除了公务员招录面向应届生倾斜，6月16日，国资委召开专题部署会，要求国资国企要多措并举促进高校毕业生就业，今年招收高校毕业生人数要在去年基础上有更大的增幅。

扩大政策性岗位招录的同时，鼓励大学生到基层干事创业的政策也不断释放。近日，人社部、教育部等部门陆续发布了2022年“三支一扶”计划及农村教师特岗计划招募通知，加上此前公布的大学生志愿服务西部计划，今年三项基层服务项目仅全国项目招募规模就将超12万人。

按照新华社的近期披露的数据，当前各省份正在组织各项基层服务项目报考，不少地区报名火热，有的项目平均报名录取比超过了40:1，部分岗位录取比甚至超过100:1。

中央党校（国家行政学院）教授竹立家表示，当前，无论是乡村振兴，还是城市社区公共服务升级，都急需大量有新知识、新理念、高素质的大学生补充到基层。促进大学生到基层干事创业，这不仅是从促进就业的维度考量，更是提速基层治理能力现代化的需要。

“面向应届生和基层岗位倾斜，这是近年来政策性岗位招录的显著趋势。”华图教育研究院专家郑文照称，近几年，公务员、事业单位等招录都加大了高校应届毕业生招录力度，单从国考招录的数据来看，招录计划中，仅面向应届生招录的比例，由2019年度的39.17%上升到了2022年度的67.3%。

精准帮扶

畅通未就业毕业生求职渠道，维护合法权益

除了开拓就业渠道，对于毕业生的帮扶政策也密集出台。

近日，人社部向全体2022届毕业生发出“公开信”，分别对已落实就业单位、仍在求职、有志自主创业、选择灵活就业、暂不考虑就业的毕业生及困难毕业生，发出求职指引，宣传相关政策，告知服务渠道，提醒有关权益维护等问题。同时，开通2022届未就业高校毕业生求职登记小程序入口，畅通未就业高校毕业生求职登记渠道。

今年5月，财政部等部门还发布《关于做好2022年国家助学贷款免息及本金延期偿还工作的通知》，决定免除2022年及以前年度毕业的贷款学生2022年内应偿还的国家助学贷款利息。对2022年及以前年度毕业的贷款学生2022年内应偿还的国家助学贷款本金，经贷款学生自主申请，可延期1年偿还。据称，此项政策可惠及400多万高校毕业生。

在维护毕业生合法权益方面，教育部向各地高校强调“四不准”纪律，即不准以任何方式强迫、诱导毕业生签订就业协议和劳动合同，不准将毕业证书、学位证书发放与毕业生签约挂钩，不准以户籍托管为由劝说毕业生签订虚假就业协议，不准将毕业生顶岗实习、见习证明材料作为就业证明材料。

在人力市场方面，6月17日，人社部会同市场监管总局发布通知，部署开展为期2个月的清理整顿人力资源市场秩序专项行动，要求各地打击就业歧视、虚假招聘、“黑职介”等。（来源：中国新闻网）

头条

7月起，这些新规将影响你我生活

《中华人民共和国印花税法》施行



《中华人民共和国印花税法》自2022年7月1日起施行，1988年8月6日国务院发布的《中华人民共和国印花税法暂行条例》同时废止。该法明确印花税的计税依据如下：（一）应税合同的计税依据，为合同所列的金额，不包括列明的增值税税款；（二）应税产权转移书据的计税依据，为产权转移书据所列的金额，不包括列明的增值税税款；（三）应税营业账簿的计税依据，为账簿记载的实收资本（股本）、资本公积合计金额；（四）证券交易的计税依据，为成交金额。同时，对应税凭证的副本或者抄本等八种凭证免征印花税。根据国民经济和社会发展的需要，国务院对居民住房需求保障、企业改制重组、破产、支持小型微型企业发展等情形可以规定减征或者免征印花税，报全国人民代表大会常务委员会备案。

全额退还增值税留抵税额 政策行业范围扩大

财政部、税务总局发布《关于扩大全额退还增值税留抵税额政策行业范围的公告》，自2022年7月1日起，扩大《财政部 税务总局关于进一步扩大增值税期末留抵退税政策实施力度的公告》（财政部 税务总局公告2022年第14号）规定的制造业等行业留抵退税政策的适用范围，增加“批发和零售业”“农、林、牧、渔业”“住宿和餐饮业”“居民服务、修理和其他服务业”“教育”“卫生和社会工作”和“文化、体育和娱乐业”7个行业（以下称批发零售业等行业），实施按月全额退还增量留抵税额以及一次性退还存量留抵税额的留抵退税政策。符合条件的批发零售业等行业企业，可以自2022年7月纳税申报期起向主管税务机关申请退还增量留抵税额。符合条件的批发零售业等行业企业，可以自2022年7月纳税申报期起向主管税务机关申请一次性退还存量留抵税额。



进一步加大政府采购支持中小企业力度

财政部印发《关于进一步加大政府采购支持中小企业力度的通知》，自2022年7月1日起执行。《通知》要求，严格落实支持中小企业政府采购政策，规范资格条件设置，降低中小企业参与门槛，确保中小企业合同份额。要通过提高预付款比例、引入信用担保、支持中小企业开展合同融资、免费提供电子采购文件等方式，为中小企业参与采购活动提供便利。要严格按照规定及时支付采购资金，不得收取没有法律法规依据的保证金，有效减轻中小企业资金压力。调整对小微企业的价格评审优惠幅度。货物服务采购项目给予小微企业的价格扣除优惠，由财库〔2020〕46号文件规定的6%—10%提高至10%—20%。提高政府采购工程面向中小企业预留份额。400万元以下的工程采购项目适宜由中小企业提供的，采购人应当专门面向中小企业采购。

《关于支持外贸新业态跨境人民币结算的通知》 7月21日起实施

中国人民银行印发《关于支持外贸新业态跨境人民币结算的通知》，支持银行和支付机构更好服务外贸新业态发展，自2022年7月21日起实施。《通知》主要内容包括：一是加大对外贸新业态的支持力度，完善跨境电商等外贸新业态跨境人民币业务相关政策；二是将支付机构跨境业务办理范围由货物贸易、服务贸易拓宽至全部经常项下；三是明确银行、支付机构等相关业务主体展业和备案要求；四是明确业务真实性审核、反洗钱、反恐怖融资、反逃税以及数据报送等要求，压实银行与支付机构展业责任，防控业务风险。



计划生育家庭特别扶助金标准提高

财政部、国家卫生健康委联合发布《关于提高计划生育家庭特别扶助制度扶助标准的通知》，决定自2022年7月1日起，提高计划生育家庭特别扶助制度扶助标准。独生子女死亡家庭特别扶助金标准由每人每月450元提高至每人每月590元；独生子女伤残家庭特别扶助金标准由每人每月350元提高至每人每月460元。一级计划生育手术并发症人员特别扶助金标准由每人每月400元提高至每人每月520元；二级计划生育手术并发症人员特别扶助金标准由每人每月300元提高至每人每月390元；三级计划生育手术并发症人员特别扶助金标准由每人每月200元提高至每人每月260元。

新《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》施行

国家铁路局、公安部公布《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》，自2022年7月1日起施行。原《国家铁路局 公安部关于发布铁路<禁止携带物品目录>的公告》（国铁运输监〔2015〕3号）同时废止。《目录》明确禁止托运和随身携带枪支子弹类（含主要零部件）、爆炸物品类、管制器具、易燃易爆物品、毒害品等十类物品，并对禁止随身携带但可以托运的物品、限制随身携带的物品作出规定。包装密封完好、标志清晰且酒精体积百分含量大于或者等于24%、小于或者等于70%的酒类饮品累计不超过3000毫升；香水、花露水、喷雾、凝胶等含易燃成分的非自喷压力容器日用品，单体容器容积不超过100毫升，每种限带1件。

（来源：中国政府网）



喜迎二十大 奋进新征程 情景表演+歌舞 这堂党课走心更入心

■ 本报记者 熊春鹰



舞蹈《典守人》

6月30日下午，由乐山市文化广播电视和旅游局机关党委主办，乐山市文化发展研究中心党总支承办的“喜迎二十大 奋进新征程”——乐山市文广旅系统庆祝建党101周年情景党课活动，在新又新大剧院成功举办。中共乐山市委宣传部副部长、乐山市文化广播电视和旅游局党组书记、局长成冬娟出席活动并致辞。市文化广播电视和旅游局各相关党组织的党员代表，“百日攻坚”专项行动“双报到”石雁儿社区帮扶工作队成员单位及石雁儿社区群众、党员代表参加了活动。

唱响“喜迎二十大 奋进新征程”主旋律

“从播下革命火种的小小红船，到领航复兴伟业的巍巍巨轮，我们党领导人民取得了举世瞩目的辉煌成就，书写了波澜壮阔的历史画卷。”成冬娟在致辞中表示，以文旅人特有的艺术形式深情回望党的奋斗历程，就是要更好地继承和发扬党的光荣传统和优良作风，唱响“喜迎二十大 奋进新征程”的主旋律。近年来，我们不忘初心、牢记使命，始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，在市委市政府的坚强领导下，广大党员干部高举“旅游兴市、产业强市”大旗，冲锋一线、奉献在前，不断推动文旅经济稳中向好、文化事业蓬勃发展、广电网络惠及民生、品牌创建成果丰硕、区域合作多点开花、文旅市场有序复苏，向党和人民交上了一份满意的答卷。

成冬娟指出，下一步将深入贯彻落实习近平总书记系列重要讲话精神，持续深化乐山市文广旅系统党史学习教育，引领推动文广旅系统抢抓机遇、奋发图强，完成时代赋予我们责无旁贷的神圣使命和义不容辞的历史责任。



歌曲《年轻的朋友来相会》



歌曲《金梭和银梭》



舞蹈《典守人》



情景表演《红船启航》

情景党课重现党史感人瞬间

下午2时30分，活动在情景表演《红船启航》中拉开帷幕。

情景党课分为《革命时期》《祖国建设 改革开放》《脱贫攻坚 新时代》三个篇章，紧紧围绕“喜迎二十大 奋进新征程”主题。与传统党课不同，采取主讲人演说、多媒体音画、歌舞表演、情景剧表演等多种形式，从历史和现实两个维度选取典型故事，生动诠释对党忠诚的深刻内涵，让广大党员干部从情感上产生共鸣，从历史中接受精神洗礼，从现实中激发奋进的力量。

《红船启航》《典守人》将党百年风雨、从苦难到辉煌的艰辛历程娓娓道来；《我们的生活充满阳光》《扶贫大路通彝寨》，优美的歌声献给伟大的党、伟大的祖国和人民；《领航》引吭高歌，颂党恩浩荡天地间，跟党走牢记在心头。最后，情景党课在大合唱《没有共产党就没有新中国》中迎来尾声。台下的观众们挥舞着手中的党旗和国旗，与台上的表演者热情互动，台上台下连成一片热闹欢腾的红色海洋，深情地表达出对党的无限忠诚和美好祝愿。

乐山市文化广播电视和旅游局党组成员、机关党委书记陈玲说，这场情景党课历经三个月筹备，不仅要保证内容精准，还要体现形式多样。这场情景党课是文广旅系统党史学习教育的升华活动，也是乐山文化发展研究中心多年来创作的优秀作品的汇报演出，在党课当中，联系了身边的人身边的事，让现场观众倍感亲切。

大家纷纷表示，要从革命先辈的奋斗历程中汲取前行力量，在今后的工作和生活中，将进一步坚定理想信念，坚守初心使命，以更加饱满的热情和昂扬的斗志，投身于文旅事业的发展，为加快建设世界重要旅游目的地，当模范、做先锋。



歌舞《领航》



小歌剧《扶贫大路通彝寨》



歌曲《我们的生活充满阳光》



歌曲《我们的生活充满阳光》

文化追梦

文瀚嘉州·百姓直通车

2022年（春季）

艺术公益培训落幕

■ 本报记者 杨莹



杨莹/摄



6月30日，一段段高低起伏、沁人心脾的钢琴旋律在乐山市文化馆文化驿站内缓缓流淌。在悦耳的音律中，由乐山市文化馆主办、乐山广播电视报社、乐山市艺术培训中心承办的文瀚嘉州·百姓直通车“文化追梦”2022（春季）艺术公益培训圆满落幕。

课堂中，电钢琴老师肖爱佳从如何记音符等方面指导学员们分小节重点练习，并介绍了左手辅助弹奏的方法。在学员们练习时，肖爱佳细听大家的弹奏情况，纠正个别存在的指法、节奏方面的错误。“人的一生至少要学一种乐器，即使你不再弹奏。也能由内向外散发，独有的气质与修养。”第一次参加艺术公益培训的周女士告诉记者，零基础也不用担心跟不上课，培训期间老师会深入浅出的讲解了电钢琴的起源、发展、构造，以及在演奏时的基本要求、五线谱常识等相关的课程内容，运用大量的示范和实例，对学员逐一的进行了动作的纠正，让大家充分掌握到演奏方式。在周女士看来，通过学习弹琴，不仅可以使情感丰富，情绪开朗，还可以提高音乐鉴赏力和增进身体与大脑的互相协调能力。

53岁的王燕十分钟爱古典舞培训课，虽然之前从来没有接触过古典舞，但是她很乐于接受新的东西。“就算动作有点难，也不会放弃，有时还会把动作用手机录下来，回去继续学习。”王燕感言，老师会结合学员的情况，从基本舞蹈手势、站姿、舞步等简单易学的舞蹈动作开始，练习中快慢结合，逐步到完整的动作示范和轻快的音乐练习。在教学过程中，老师教得细心，大家学得认真，专心揣摩每一个动作，并积极向老师请教。“在这么舒心的环境里学习舞蹈，有专业的老师细心指导，并且还不收费，非常感谢给我们提供一个这么好的学习平台。”

与此同时，纤体瑜伽培训课也十分有人气。课堂上，学员们伴随着悠扬的瑜伽音乐，开始认真地调气、冥想，慢慢进入状态。随着课程的不断深入，动作难度也在逐步加大。瑜伽老师王慧结一边细心指导，一边帮助学员规范动作，同时强调安全注意事项，叮嘱大家一定要根据自身状况量力而行。跟随着老师的演示，一步一动，单腿站立、曲腿展臂……大家逐渐进入轻松宁静的瑜伽世界。在学习瑜伽之外，学员们还主动分享了各自的生活，拉近彼此距离。

“一天不练，手生脚慢；两天不练，功夫减半；三天不练，成了门外汉。”50岁的卢女士感言，虽然每节课都会全身酸痛但是感觉很舒服，参加瑜伽班不仅让身体得到舒展放松，精神状态也变得更好了！”在卢女士看来，瑜伽可以减压养性，疏通经络，助于睡眠。通过瑜伽培训也交到了很多朋友，平时有很多共同的交流话题，生活越来越丰富了。

自3月21日2022（春季）艺术公益培训开课以来，书法、古筝、电钢琴、古典舞、普通话、国画、瑜伽等课程，内容丰富、教学专业。据文瀚嘉州·百姓直通车“文化追梦”（春季）线下公益培训工作人员介绍，截止目前，惠民达6000余人次。每节课签到率达90%以上，学员参与度很高，结课时纷纷表示收获满满，同时也很期待下一季的培训。之后，文化馆还将在累积线下公益培训的经验上，更加满足了培训对象的需求，开设更多课程。让市民们学有所得、学有所成。该工作人员表示，为进一步提升我市公共文化服务效能，做好全民艺术普及，满足群众的精神文化需求，乐山市文化馆开展以“普及培训与提高培训结合，现场授课与教学成果展示结合”的工作方式开展培训活动，通过不断地积累和创新，让市民享有更加充实、丰富、高质量的精神文化生活。



新高考改革方案解读

近期，四川省人民政府印发《四川省深化普通高等学校考试招生综合改革实施方案》。
近日，四川省教育厅召开四川省高考综合改革新闻通气会，对《方案》进行了解读。

一、新高考改革方案何时开始实施？中学教育如何去适应？有无相关举措？

答：根据国家总体安排，四川省新高考改革方案从2022年秋季入学的高一年级学生开始实施。

改革启动后，各普通高中学校将严格落实国家课程方案和课程标准，从根本上实现从过去“考什么、教什么”向“教什么、考什么”的转变。要开足开齐国家课程，建立特色校本课程，建成“多元化、可选择、有特色、高质量”的学校课程体系；结合学校实际，合理安排三年学科课程；积极探索落实立德树人根本任务、培育学生核心素养的途径，大力实施素质教育，培养全面发展的社会主义建设者和接班人。

在具体举措上：一是加强实施新课程和新高考综合改革的学习培训，提升全体教师实施新课程新高考的能力。二是加强各项管理，确保改革的顺利推进和有效落实。三是深化课堂教学改革，优化教学管理，探索科学评价方式，提升教育教学质量。四是注重高考综合改革的教研和科研，为改革提供有力的支撑和保障。五是强化普通高中学校的主体责任，积极改革育人方式，加强生涯规划教育，促进学生全面而有个性的发展。

二、“3+1+2”的改革模式，其中的1和2，由各省份命题，在科学命题筹备上有无准备？

答：第一，全新的命题基地已于去年正式投入使用。

第二，四川有10年的高考命题基础，储备了一批有经验的命题专家。特别是今年四川省委、省政府非常重视，省委编办专门新增6个编制，解决学科秘书配备问题。

命题管理有经验。四川将进一步健全完善“一审二校三复核”工作制度、严格工作流程，加强命题标准研究、建立科学的标准体系，提高命题的专业化、科学化水平。

三、普通高中学业水平考试中的合格考成绩如何呈现和运用，合格考和选择考的区别是什么？

答：首先，全省统一组织的合格考成绩以“合格”“不合格”呈现。其次，合格考各科成绩合格，是普通高中学生毕业及高中同等学力认定和普通高考报考资格审查的主要依据。普通高中应届生只有通过合格考，方可参加该科目的选择考。合格考科目成绩纳入学生综合素质评价，同时也是普通高中学校课程管理和教学质量监测的重要参考依据。最后，合格考和选择考主要有五个方面的区别：

一是考试目的不同。合格考的目的是检查全体高中学生是否达到了普通高中课程方案和课程标准规定的基本学业要求，可以称为“强化基础”；选择考的目的则是在“强化基础”的前提下，凸显不同高中生在学业修习上的学科特长，可以称为“突出个性”。

二是考试科目不同。合格考覆盖国家课程方案规定的所有学习科目。选择考是学生根据自身兴趣、志向、优势和高等学校招生要求以及普通高中办学条件，首先在物理、历史2门科目中自主选择1门，再从思想政治、地理、化学、生物4门科目中自主选择2门，共计3门科目。

三是考试范围不同。合格考科目内容为普通高中课程方案和各学科课程标准确定的必修内容要求；选择考科目内容为普通高中课程方案和各学科课程标准确定的必修和选择性必修内容的综合要求。

四是成绩呈现不同。合格考科目成绩以“合格”和“不合格”呈现。合格考成绩长期有效。选择考中，首选科目成绩以原始分呈现；再选科目成绩以等级转换分呈现。选择考成绩当年有效。

五是考试时间不同。合格考考试时间安排在高中阶段相应课程教学任务结束时进行，首次考试安排在高一下学期末进行，高三上学期末完成。成绩不合格的应届生在校期间可参加补考。选择考自2025年起实施，每年组织1次，时间紧随全国统一高考之后进行。

四、高考实施“3+1+2”模式和传统的文理分科有何区别？

答：“3+1+2”的模式和传统的文理分科有着本质上的区别，主要有以下三个方面：

一是目标导向不同。“3+1+2”的模式既体现了物理、历史学科的基础性作用，突出了高校不同学科专业选才的要求，也更加注重学生的全面发展，提高学生的综合素质。

二是选择科目组合不同。“3+1+2”的模式，学生可根据个人爱好、兴趣、特长和拟报考高校及专业的招生要求以及高中学校的办学条件，在12种组合中自主选择，增大了考生的选择面。而传统文理分科仅有2种固定的组合供考生选择，其中，文科考生只能选择思想政治、历史、地理1种固定组合，理科考生只能选择物理、化学、生物1种固定组合。

三是考试内容不同。“3+1+2”的模式中，学生参加全国统一高考的语文、数学、外语3个科目考试时不分文理，所有考生的考试试卷完全一致。而传统文理分科的数学考试科目，试卷的内容和难度则是有区分的。

五、普通高等学校招生录取方式、志愿设置有什么变化？

答：从2025年起，高等学校将按物理科目类、历史科目类分列招生计划、分划线、分别录取。按“院校+专业组”，以平行志愿方式投档（提前批及特殊类型除外）。投档录取只分层次、不分批次，同一层次按照考生总成绩分时分段进行。

按照《实施方案》，高等学校依据全国统一高考成绩和普通高中学业水平考试成绩，参考高中阶段学生综合素质评价，择优录取考生。

在志愿设置上：高考综合改革后，普通高考招生录取志愿设置将主要采用“院校+专业组（专业）”的组合方式，适当增加志愿填报数量，满足考生志愿填报需求。考生志愿填报不分批次，按照考生总成绩分时分段进行。具体志愿数量及部分特殊类型招生志愿设置等将另行公布。

（来源：乐山教育 有删节）



知名牛奶检出的“丙二醇”究竟是什么？ 食品专家最新解读



近日，“新疆麦趣尔纯牛奶不合格”话题登上微博热搜，原因是该品牌两批次纯牛奶被检出含丙二醇，而标准要求为不得使用。不少网友产生担心：丙二醇是什么物质？喝了含这种物质的牛奶危害大吗？专家解读丙二醇的作用及应用范围，提醒买牛奶时要重点关注的指标。

丙二醇指什么？应用于哪些食品？

丙二醇除了是一种结构类似于酒精（乙醇）的化学物质，也是一种食品添加剂、加工助剂、食品用合成香料。

1. 食品添加剂

按照《食品安全国家标准食品添加剂使用标准（GB 2760-2014）》，丙二醇的功能是：稳定剂和凝固剂、抗结剂、消泡剂、乳化剂、水分保持剂、增稠剂。丙二醇可以用在面制品中，不能用于乳制品中。它的酯化物——丙二醇脂肪酸酯可以用于干乳制品，但不包括灭菌乳（常说的纯牛奶）。也就是说，丙二醇并不能用于乳制品，本次检出属于超范围使用食品添加剂。

2. 加工助剂

作为加工助剂使用时，丙二醇主要作为冷却剂、提取溶剂用于啤酒加工工艺、提取工艺。

3. 食品用合成香料

丙二醇还被广泛应用于食品用合成香料，国标中也能查询到具体标准。

牛奶中丙二醇危害有多大？

由于丙二醇跟酒精类似，它在人体内可被氧化代谢成醋酸和丙酮酸，进入人体正常代谢。联合国粮农组织和世卫组织下的食品添加剂联合专家委员会（JECFA）制定的丙二醇安全标准是：每天每公斤体重的摄入量不超过25毫克。按照毒理数据粗略估算，一个体重60公斤的人每天要喝下4.7公斤才会“超标”。因此，即使是喝过含丙二醇的牛奶，中毒风险需要建立在长期和过量摄入两个维度。从本次违规牛奶所含丙二醇含量看，如果是正常喝，消费者不必过于担心。

丙二醇为何会现身牛奶？

至于涉事批次麦趣尔纯牛奶中为何会含有丙二醇？科信食品与健康信息交流中心科学技术部主任阮光锋给出了两种推测：麦趣尔公司的工厂也生产糕点烘焙食品等，可以合法使用丙二醇或者香精香料。在相关工厂生产纯牛奶时，可能跟这些产品共用了一些设备，可能导致丙二醇被带入牛奶中。不过，这种情况下，通常会导致切换产品后的部分牛奶“被污染”，不会出现大量产品污染的情况。

有网友说，该款牛奶“特别香”，也可能存在该品牌在生产中使用香精的情况，而丙二醇是很多香精的溶剂。如果是这样就属于违规了，纯牛奶属于灭菌乳，不允许添加香精。

中国注册营养师李靓莉指出，丙二醇作为一种奶牛饲料添加剂，对于奶牛养殖有着重要作用：参与调节奶牛体内的糖类及脂类代谢平衡；降低奶牛患酮症和脂肪肝的概率；增加牛奶产量、提高牛奶中蛋白质含量；可能提高奶牛的生育率。不过，在添加入奶牛饲料中时，应严格控制丙二醇添加量，否则也可能导致奶牛出现副作用，比如会降低奶牛的饲料摄入量、产生共济失调、流涎症、换气过度和情绪低落等症状。

如何挑对适合自己的好牛奶？

目前市面上的牛奶种类繁多，很容易挑花眼。中国注册营养师刘萍萍建议，以下几种常见牛奶，大家可以根据需求选择。

1. 鲜牛奶和常温奶

鲜牛奶指巴氏杀菌乳，跟常温奶（超高温灭菌乳）相比，它的灭菌温度较低，风味口感更佳，营养（如维生素B1）也保留得较好。

2. 低脂奶

健康人群没必要为了控制脂肪摄入而选择低脂奶；有控制脂肪、胆固醇摄入需求，如超重、肥胖、高血脂、心血管疾病患者等人群，以及喝奶比较多（每天2杯以上）的人，最好选脱脂或低脂奶。

3. 高钙奶

如果平时饮食比较单一，喝奶也少，可选择高钙奶；奶类、豆腐、绿叶菜等食物吃得比较多，能摄取充足的钙，就没必要买高钙奶。

4. 无乳糖奶

这类牛奶适合乳糖不耐的人，对于其他人来说没有必要。

5. 早餐奶

市场上常见的早餐奶，如燕麦牛奶、谷物牛奶、核桃牛奶，往往属于调制乳，而不是纯牛奶。

6. A2β-酪蛋白奶

如果一喝牛奶就腹胀、腹泻等，并且喝无乳糖牛奶也解决不了这个问题，可以尝试A2β-酪蛋白奶。如果平常喝牛奶没什么不舒服，喝普通牛奶即可。

7. 有机奶

跟普通牛奶相比，有机奶的确安全质量要求更高。不过论营养，目前没有充分证据证明其比普通牛奶更高。

（来源：生命时报，有删节）

用空气炸锅 就可以随便吃油炸大餐了吗？

炸鸡、蛋糕、烤肉的美味足以让你徘徊在吃饱与吃撑之间。唾液的分泌，瞬间就会失控。高油、高糖吃得开心，但却对健康不利。然而空气炸锅的出现，仿佛实现了鱼和熊掌兼得的效果事实，真的是这样吗？



空气炸锅也是高温加热食物，致癌吗？

可以肯定地告诉大家：这是谣言！所谓的致癌物，其实是丙烯酰胺。丙烯酰胺是通过美拉德反应产生的，但是它的形成需要两个条件：1.含水量低，含有碳水化合物、蛋白质。炸薯条、薯片、饼干、烤面包等是产生丙烯酰胺的“重灾区”；2.加热到120℃以上，这一点难以避免。也就是说不用空气炸锅，换做普通的炒锅、煎锅、烤箱，也会有这个坏东西产生。

美拉德，法国化学家，1912年首次发现了食物中的碳水化合物、氨基酸、蛋白质在常温或加热时会发生复杂反应，生成棕黑色物质的过程，并以他的名字进行了命名。丙烯酰胺被世界卫生组织国际癌症研究机构（IARC）列为II A类致癌物，翻译一下：基于动物实验，它对人体致癌的证据并不明确。而且，“只谈成分，不谈剂量”这本来就不科学。因此对空气炸锅制作食物会致癌不必过于担心。

空气炸锅也是有不可否认的缺点的：1.对于追求口感的小伙伴来说，空气炸锅制作的食物没有传统油炸食物的特有香味，特别是一些本身含油脂低的食材，吃起来容易干巴巴的；2.许多小伙伴觉得空气炸锅比普通油炸健康，增加了使用它的频率，这样反而并不健康了。

如何正确使用？

嘴馋的朋友们，注意啦，下面5点有帮助：1.尽量不用油；2.控制好自己，不要吃太多，浅尝辄止；3.控制温度和加热时间，无论哪种烹饪方法，温度越高、时间越长，产生的丙烯酰胺就越多，放进空气炸锅前，大家可以先将食材进行热处理，微波炉加热以及热烫都是不错的选择；4.少放盐！有研究显示食盐的用量与丙烯酰胺的产量呈正相关，所以减少食盐的用量可以减少丙烯酰胺的产生；5.选择合适的食材。蛋白质含量高的食品中丙烯酰胺的含量少，碳水化合物含量高的食品中丙烯酰胺的含量高，所以香香脆脆的薯条还是含泪舍弃吧！可以选择一些高蛋白低碳水的食材：鸡蛋、鸡胸肉、去皮的鸡腿肉、南瓜。如果想要制作面包，使用小麦、燕麦、黑麦、麦麸、玉米粉等替代白面粉也是比较好的选择。凡事过犹不及，偶尔使用空气炸锅过过瘾是个不错的选择，但是频繁使用，也会造成营养元素摄入不均衡。（来源：腾讯医典）

网红空气炸锅真的健康吗？

空气炸锅是推荐的替代厨具，但真相是：正确使用。

简单说，空气炸锅就像一个大号的热吹风机。工作原理与传统油炸烹饪是一样的：热传导。具体来说就是利用锅内烘烤装置加热空气，让空气在锅内高速回旋360度接触食材表面，快速带走因加热产生的水蒸气，从而使食材表面金黄酥脆，达到煎炸的外观和类似的口感。

与传统油炸不同的是两者的介质：传统方式是食用油，而空气炸锅用的是空气。正因为这种工作原理，所以空气炸锅优势独特：1.和传统油炸相比，空气炸锅做出来的食物含油量较少，从某种意义上来说，确实比传统油炸更健康一些；2.空气炸锅在烹饪食物时是在密闭的环境里进行的，可以避免传统油炸产生的油烟，减少了油烟对人体的伤害；3.节约时间、清洁方便，是上班族的好帮手。

室温下放1小时不融化的冰淇淋 能吃吗？

7月2日，“钟薛高31度室温下放1小时不化”的话题登上热搜。7月2日晚间，针对网传钟薛高海盐椰椰产品长时间不融化问题，钟薛高官方微博对此回应称，并不存在不融化的雪糕。融化呈黏稠状是因为这款产品配方中主要成分为牛奶、稀奶油、椰浆、炼乳、全脂奶粉、冰蛋黄等等，产品本身固形物含量达到40%左右，除部分原料本身含少量水外，配方未额外添加饮用水。同时对于添加问题，为在货架期内保持产品的良好风味和形态，产品仅使用极少量的食品乳化增稠剂，均严格按照国家相关标准添加。于是很多人疑问，冰淇淋不容易融化，能吃吗？是不是含有大量添加剂？添加剂安全吗？



雪糕“不化”，里面的固形物是什么？

根据钟薛高的回应，构成这款产品的主要配方有牛奶、稀奶油、椰浆、炼乳、全脂奶粉、冰蛋黄等，产品本身固形物含量高达40%左右。“比如奶粉、奶酪、乳蛋白、乳脂、乳糖等等都算总固形物，导致该产品没有化成一摊水的主要原因是总固形物含量较高。”科信食品与健康信息交流中心主任钟凯博士7月3日对人民日报健康客户端表示。

此外，因为夏日运输和贮藏的需要，雪糕在制作过程中也要考虑在不是冷冻的环境里也能保持不融化一段时间。营养与食品安全硕士、中国互联网联合辟谣平台专家成员阮光锋表示，“雪糕生产厂家通常用‘抗融性’来衡量冰淇淋防止过快融化的能力。乳化剂、增稠剂、稳定剂等添加剂都有利于增加冰淇淋的抗融性，延缓融化速率、防止过快融化塌落。”

冰淇淋不容易融化，添加剂加多了？

其实，冷饮不易融化的现象在前几年就被关注过。阮光锋当时就指出，“添加剂越多，越难融化”的说法不准确。

7月2日据解放日报·上观新闻报道，阮光锋分析说，乳化剂、增稠剂、稳定剂等成分确实与增加冷饮的抗融性有关，但对生产者来说，它们并不是多多益善，过多的添加剂反而会破坏冰淇淋的品质。有研究对分别添加不同量的乳化剂和稳定剂的冰淇淋抗融性进行分析，其中稳定剂添加的浓度分别是0.40%、0.45%和0.50%。结果发现，当添加量为0.45%时，冰淇淋的抗融性最好。

还有，通过食品原料和生产工艺改进，也能生产出抗融性更好的冰淇淋。比如，日本有企业推出了在常温下可保持1小时不融化的冰淇淋，因为里面含有豆渣成分，它能延缓冰淇淋的融化速度。

雪糕里加的添加剂，真的安全吗？

不少网友担心冰淇淋中的添加剂不安全。对此，钟凯博士表示，“只要符合国家生产标准的要求，食品添加剂的安全性是有保障的。”他举例说，“比如卡拉胶、瓜尔胶、刺槐豆胶、黄原胶等基本都是从植物或微生物中提取出来的可溶性的膳食纤维或多糖成分，安全性是非常高的。”

据解放日报·上观新闻报道中，阮光锋还表示，只要符合标准要求，食品添加剂的安全性有保障。以乳化剂为例，国际上通用的乳化剂有70种左右，世界卫生组织和联合国粮农组织的食品添加剂联合专家委员会对食品乳化剂进行安全性评价，结果显示，这些乳化剂大多很安全，绝大部分甚至都不需要对每日容许摄入量进行限制，合理地使用它们并不会对健康产生危害。

我们挑选雪糕，该留意哪些成分？

钟凯博士表示，“如果一定要考虑雪糕中的营养成分，建议消费者可以看一看配料表和营养成分表，比如奶粉、鲜奶等含乳制品的雪糕蛋白质含量相对高一些。”

（来源：健康时报）



关注科普中国
获取更多知识



踔厉奋发笃行不怠 锐意进取开辟新局

市人民医院举行庆祝建党101周年暨“七一”表彰大会

■ 税碧娟



喜迎二十大，奋进新征程。7月1日，乐山市人民医院在医院学术厅举行庆祝建党101周年暨“七一”表彰大会，回忆党的光辉历程，重温入党誓词，表彰先进，向党的生日献礼。医院党委书记陈佳及在家党委委员、党员代表、民主党派代表、院内“两优一先”受表彰人员参加会议。会议由党委副书记金锋主持。

“我志愿加入中国共产党……”在党委书记陈佳带领下，全体与会党员一起举起右拳，面对鲜红的党旗庄严宣誓，一句句誓词铿锵有力，发自肺腑，催人奋进。

陈佳总结了医院一年来的工作，并从“旗帜鲜明讲政治、全力以赴抓发展、千方百计惠民生、严于律己树形象”等四个方面提出了要求。她指出，当前，医院正处在从高速发展到高质量发展转型的关键时期，全院党员要深入学习贯彻习近平新时代中国

特色社会主义思想和习近平总书记来川视察重要指示精神，时刻在思想上对标对表、行动上紧跟紧随、执行上坚定坚决，自觉做“两个确立”的忠诚拥护者和“两个维护”的坚定践行者。要秉承“仁爱济世、精诚行医”的办院宗旨，遵循“以病人为中心”的服务理念，不断创新医疗服务举措，坚持不懈为群众办实事做好事。要时刻牢记党员身份，自觉用党员的标准规范自己，用党的纪律约束自己，永葆共产党人的政治本色。广大党员干部员工，要把爱党之情、爱国之情和爱院之情转化为我们干事创业的具体举措，凝心聚力，攻坚克难，在推进医院高质量发展中再立新功，以优异的成绩喜迎二十大。

党委委员、副院长魏茂刚同志宣读表彰决定。40名优秀共产党员、5名优秀党务工作者和5个先进基层党组织受到表彰。

青春向党守初心 阔步迈向新征程

2022年是全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的重要一年，在中国共产党迈入第二个百年的“七一”建党之日，也是香港回归祖国25周年之际，新华保险乐山中支党支部全体党员和管理干部在职场召开“建党101周年”特别晨会，一起回望入党初心，展望新征程。

会上，全员学习党史，收看人民日报“宣言”署名文章《什么是中国共产党？中国共产党干什么？》和《你为什么入党？》后感触良多，作为中国共产党的一员，也是在金融保险行业，中投直管企业最基层党组织的一员，我们有责任学习和了解加入的党组织性质和入党的初心。党性强是入党后通过不断的党史理论学习的积淀，不断实践和修正的过程中更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，进一步增强“四个意

识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，统一思想确定共同的目标并为之而努力奋斗。

随后，党支部现场表彰荣获《四川分公司2021年度优秀共产党员》的同志们，勉励获奖党员戒骄戒躁，再创佳绩；期望全体党员向标杆看齐，争先创优。最后，全体党员在党旗下重温入党誓词，坚定入党初心，增强责任感和使命感，砥砺奋发之志。

继往开来，风雨兼程，百年大党正青春，党的儿女向阳行。站在新的历史起点上，新华保险乐山中支的党员和管理干部们在高质量党建引领高质量发展的指引下，以奋发有为的精神状态、以“越是艰难越向前”的斗志攻坚克难、以“舍我其谁”的胆识开拓进取，紧紧贴近群众和队伍，守初心、应变局、迎新局，扎扎实实的开展各项工作，用业绩表初心，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。（王彤霞）



七月电影集结！ 你pick哪部？

随着热热闹闹的暑期档到来，7月一波好片来袭——“百亿导演”陈思诚+“百亿影帝”黄渤搭档组合的《外太空的莫扎特》；取材自香港真实奇案，刘青云主演的《神探大战》；洪金宝、许鞍华、谭家明、袁和平、杜琪峰、林岭东、徐克，七位港片顶级大导联手的《七人乐队》……警匪、动画、科幻、喜剧、冒险、主旋律，各种类型一应俱全，你pick哪一部？



《外太空的莫扎特》

导演：陈思诚 主演：黄渤 / 荣梓杉 / 姚晨 / 范伟

上映日期：2022-07-15

继「唐探宇宙」大获成功之后，陈思诚开始再造「外太空三部曲」，主演都是实力过硬，黄渤，演技靠谱，出场即是笑点。荣梓杉，因《隐秘的角落》广受认可，有着超越年龄的老沉与稳健，如今少年长成，更添了一份期待。此外，还有姚晨、范伟、贾冰等等。除了阵容，题材上也颇有看点。憨态可爱的天外萌宠莫扎特，挑战全新的国产动画形象，时不时还会展现神奇的超能力，冲击国产科幻视效新方向。再加上家庭向的故事内核，本片几乎成了暑期档合家欢观影的首选。

期待指数：★★★

《新神榜：杨戬》

导演：赵霁 主演：王凯 / 李兰陵 / 季冠霖 / 李立宏

上映日期：2022-07

追光动画的「新神榜」系列。导演赵霁，曾拍摄过2019年的《白蛇：缘起》和去年的《新神榜：哪吒重生》。这部《新神榜：杨戬》延续了之前的风格和故事背景。用未来设定，重写古典神话，宛若中式赛博朋克。酷炫的动作场面应有尽有，前一秒还是废土暗巷。下一秒就变金光回闪，神话角色现代重生，俨然中国本土超级英雄。无论如何，国漫还是值得我们期待一下的。还有个问题：为什么一直没确定具体档期？

期待指数：★★★

《七人乐队》

导演：洪金宝 / 许鞍华 / 谭家明 / 袁和平 / 杜琪峰 / 林岭东 / 徐克

主演：洪天明 / 吴镇宇 / 马赛 / 余香凝

上映日期：2022-07-29

这绝对是今年暑期档最受期待的港片。洪金宝、许鞍华、谭家明、袁和平、杜琪峰、林岭东、徐克，七位港片顶级大导联手，堪称「梦之队」。七位导演分别从上世纪五十年代至未来，各选一个年代，讲述一个香港故事。

比如洪金宝的《练功》，以半自传的形式，讲述50年代里一群勤练功夫的孩子，有着诸多七小福的影子。又比如袁和平的《回归》在90年代背景下，讲述爷孙二人在生活的剧变中，消除彼此间的隔阂。还比如林岭东的遗作《迷路》，以离我们最近的2018年为背景，讲述重新回到香港与妻儿团聚的丈夫，再也找不回香港当年熟悉的记忆。

正如这部电影的片名一样，七位风格迥异的导演组成了一支自由的乐队，合力奏响一曲款款的情歌，献给香港，也献给所有热爱港片的人们。

期待指数：★★★★

(本报综合)

《神探大战》

导演：韦家辉

主演：刘青云 / 蔡卓妍 / 林峯 / 李若彤

上映日期：2022-07-08

2007年，韦家辉、杜琪峰合作拍了一部《神探》。豆瓣上，24万人打出8.5高分。新世纪港片神作，一点不过。时隔15年，「精神续作」到来。韦家辉一人掌控编导，刘青云继续坐镇主演，神探依旧疯癫，凶案依然烧脑。熟悉的味道，扑面而来。遗憾的是，少了杜琪峰。要超越前作，恐怕很难。但即便如此，还是很期待看到一部高质量香港警匪片。

期待指数：★★★★

《隐入尘烟》

导演：李睿珺

主演：武仁林 / 海清 / 杨光锐 / 武赟志

上映日期：2022-07-08

这恐怕是今年最受期待的国产文艺片。导演李睿珺，是国际电影节的常客，今年也凭借这部《隐入尘烟》入围了柏林电影节主竞赛，受到好评。电影的另一大看点，是海清。近乎毁容式的出演背后，是她10个月的西北农村生活。明星气质褪去，活生生地融入了一个普通西北农妇的日常。《隐入尘烟》依然延续了李睿珺一贯的电影风格：简约，质朴，富于诗意。关注中国城镇化进程中，常常被忽视的小人物。这类影片的票房，通常不会太好。但电影院不应该只属于娱乐大片，更需要这样赤诚的艺术电影，为我们打开视野，带来深思。

期待指数：★★★★



幸福到万家

睽违已久的小人物故事

近日开播的电视剧《幸福到万家》收获不俗反响：截至开播第三天，微博话题#幸福到万家#阅读次数已达12.4亿，讨论次数超过400万。在优酷视频平台，《幸福到万家》的热度已达7777，占优酷电视剧热度榜第一，且该热度目前还在持续上升中。

聚焦农村，难得大热

对比其他同为农村题材的电视剧，《幸福到万家》能够收获如此可观的热度，与女主角赵丽颖自身的人气有很大关系。从《陆贞传奇》到《花千骨》，再到《知否知否应是绿肥红瘦》和《谁是凶手》，赵丽颖凭借自身的努力获得了观众的认可，并积累了高涨的人气。

除去女主自身的热度，原著的加持、优秀的改编以及名导的坐镇也是《幸福到万家》高质量和高热度的保障。电视剧《幸福到万家》改编自陈源斌的长篇小说《秋菊传奇》，小说讲述的是农村妇女何碧秋（人称“秋菊”）的传奇故事。值得一提的是，这部长篇小说共分“秋菊打官司（原名《万家诉讼》）、秋菊开会、秋菊打

假和秋菊杀人”四个部分。

与原著和电影《秋菊打官司》不同的是，电视剧《幸福到万家》将时间设定在中国改革开放30年后的2009年，彼时的中国农村早已“今非昔比”，编剧赵冬苓对故事背景、矛盾困境和场景道具等方面都做了重新改编，使本剧更贴合当代真实农村生活。

此外，《幸福到万家》的导演郑晓龙也凭借自身才气令观众对这部新剧充满了期待。郑晓龙导演曾先后执导《北京人在纽约》《金婚》《甄嬛传》《红高粱》《功勋》等一批优秀经典影视作品，战绩斐然。这部出自导演古稀之年的《幸福到万家》自然吸引了众多观众。

诚意满满，不悬浮

从目前播出的剧集来看，《幸福到万家》的内容质量的确配得上它的热度。作为一部聚焦农村人、农村事的电视剧，《幸福到万家》一开播就凭借“满满的诚意”博得了一众观众的好感。

服化道和场景真实自然。《幸福到万家》的拍摄地主要集中在古徽州地区（今安徽黄山一带）的村镇里，山间的大块农田和错落的徽派建筑，最大程度地还原了当代农民的辛勤劳作与田园诗意。剧中人物的妆造和道具置景也都非常贴合当代的农村生活。

剧情尊重现实。聚焦农村的《幸福到万家》，讲述的也是农村普通人的奋斗故事。这一点，看似很简单，实际上被同行衬托

得“很难得”。近年来，不少自我标榜讲述“底层人民”故事的影视作品，却在抹杀普通人民的存在，引得众多网友跪求影视编剧抽空“下凡”看看人间。

人物真实立体。《幸福到万家》另一个难得之处在于对人物的刻画真实立体。近年来影视剧中的“农村”形象不少，丑化农村人民的桥段也不在少数。“农村恶婆婆”等片面极端的影视形象曾一度深入人心，广为流传。《幸福到万家》中何幸福的婆婆看似谄媚无知，实则另有苦衷且敬佩儿媳；明星村村支书万善堂受全村敬仰，实则周遭危机四伏。本剧没有简单粗暴地给人物画脸谱，而是在努力塑造一个个立体、全面的人物，使剧情更加真实可感。

讲故事的权利还给普通百姓

不知从何时起，“小人物”逐渐淡出了影视作品。都市剧在讲生活小资的“无产”故事，古装剧在讲名门望族的爱恨纠葛，综艺节目的设计直接导致没有明星的加盟就难有看点……

电视节目和网络资源不应成为富人阶层强化社会认同的工具，也不应成为麻痹大众心灵的致幻剂。广大人民群众不应被遗弃在电视节目的冷门角落，更不应被自诩“关注普通人”的影视作品拉出来鞭挞蹂躏。

国家统计局第七次全国人口普查公报显示，2020年，中国大陆居住在乡村的人口约5亿人，占全国人口的36.11%，加上每年大批“由村进城”的城镇化人口，中国有相当一部分人正过着“和影视作品所描述的”截然不同的奋斗生活，但放眼网络，关于他们的故事，少之又少。

诞生于新时

代的《幸福到万家》，或许开了个好头，它的热度或许能号召文艺工作者把故事的焦点和讲故事的权利，还给最广大的人民群众。

（来源：中传大数据，有删节）



2022年社会艺术水平考级 开始报名啦

- 国家政务服务平台查询成绩
- 政府资质 专业评测 规范考级 权威认证
- 国家文旅部批准设立具有法定资质的专业考级机构



报名时间

乐山市文广市民艺术培训中心
2022年06月15日--2022年07月15日

报名咨询电话

秦老师18181532880
窦老师18228366092
王老师18608338786

