



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



33

总第1510期
本期28版
2022年8月18日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

福利院 的 孩子们

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：四川党建期刊集团





温度 风度 厚度

本期导读

乐山广播电视报
2022.8.18

READING
GUIDANCE



10

新闻周刊

面孔

刘平安：轻拉琴弓品人生



12

新闻周刊

观察

双减一年 教培市场变革



16

新闻周刊

专题

文化展魅力 乐山“乡当潮”



20

文旅周刊

关注

品读乐山
触摸一座城市的文化肌理

值班编委：熊春鹰

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

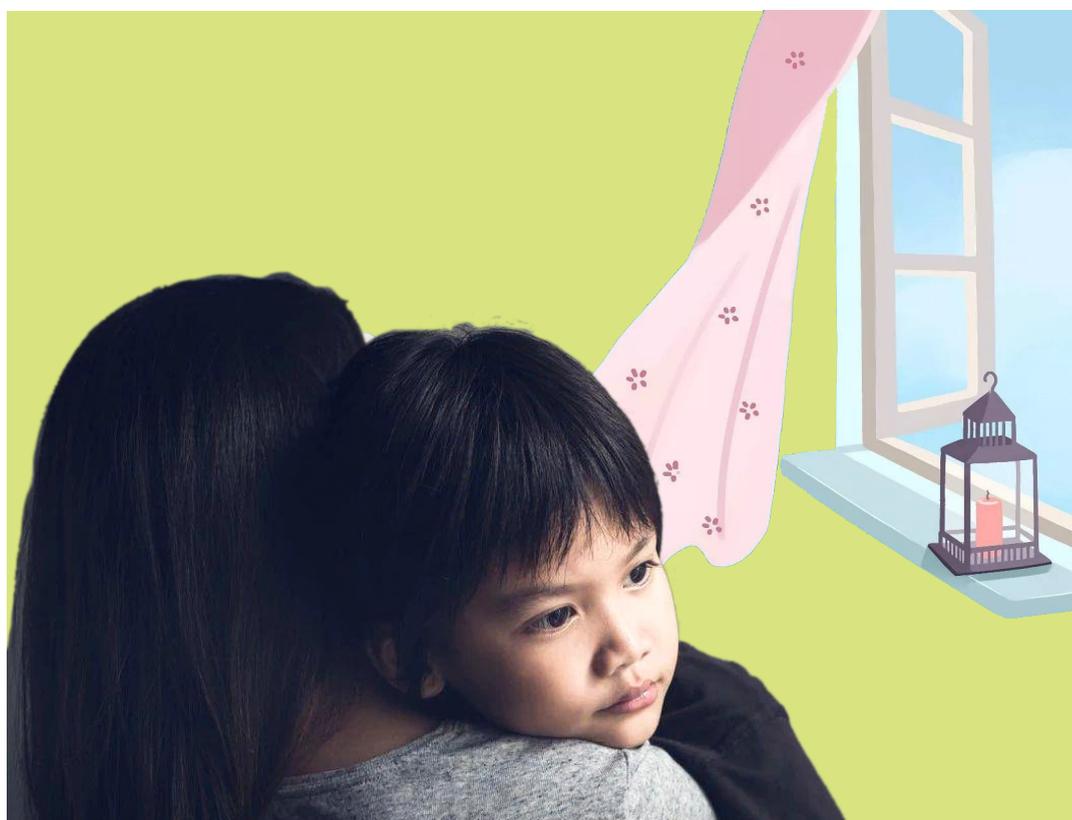
本版数字报：[Ktp/www.lsweekly.com/](http://www.lsweekly.com/)

本报公众微信：乐山头条

联系电话：2429052

13550571588

本报部分图片来源于网络,请作者
与本报联系,以奉稿酬。



福利院 的 孩子们



■ 本报记者 杨莹

■ 当孤残儿童走向成年，这些孩子的未来之路在何方？他们能否越过福利院这道“围墙”补齐完整的人生？



A 隐蔽的角落

对于部分福利院的孩子而言，先天性疾病困扰着他们。在长大成人之前，他们得经过一道“考验”。



用音乐寻找人生光明

阿一 女 12岁

“我喜欢刀郎，还有唱《可可西里牧羊人》的王琪。”初见阿一，她显得有些腼腆。当谈起音乐时，她像被打开话匣子一样，还没等记者继续提问，便唱了起来，“夜半三更盼天明，寒冬腊月盼春风。若要盼得哟红军来，岭上开遍哟映山红……”阿一唱歌时，是完全沉浸在音乐世界里的。天生沧桑的嗓子，富有感情的歌声一下就触动听者内心最柔软的部分。

先天性失明的阿一出生在马边彝族自治县的一个小山村里。从小热爱音乐的她仅凭着自己的感悟自由地歌唱。不幸的是，父母相继离世。家里虽是五兄妹，可三个姐姐陆续出嫁，唯一能照顾她的哥哥也在她懂事后出去打工了。2019年，8岁的阿一被送入乐山市儿童福利院。从此，阿一便有了家人。

刚到福利院时，阿一一整天都不爱说几句话，喜欢默默地待在属于自己的角落里，身边也没有任何朋友。别人问她什么问题，她都不愿理会。虽然眼睛看不见，可她的上进心和自尊心却很强。从刚开始的打饭、洗碗、找衣服都需要人帮忙，到现在洗澡、换被子、识路、学习盲文，她都能独立完成。

于阿一而言，“成长”是漫长的艰苦训练。除了视力一级残疾外，四肢畸形、手无力也严重影响着她的生活。因此，训练手指敏感度、手指力量成为阿一每天的“必修课”。“我串珠还比较厉害，但摸认盲文对我来说就有些困难了。”当面临失败时，阿一也会有自己的小情绪，一个人坐在角落闷声不响。

一次次的失败换来成功。在学会自己照

顾自己后，阿一找回了自信，她发现自己也能像正常的孩子一样，做自己想做的事情。渐渐地，阿一罗变的爱说话了，词语也丰富起来了。她会找阿姨、老师聊自己听见的故事，给他们唱自己新学的歌，也会在电视机旁听朗诵、配音，有模有样的学起来，每当优美的歌声响起，她会习惯性地记下曲调和旋律。更会去参加院内开展的音乐课，学习吹竖笛、弹钢琴。“因为眼睛看不见，我就会通过辨音来确认琴键的位置。”阿一学习弹钢琴，意味着难上加难。弹奏两个音间时，手会离开琴键，这样没办法触摸到琴键，她只能靠反复的练习，从一个音跳到另一个音，形成肌肉记忆才能保证每一次能够弹得很准确。“也因为眼睛看不见，没有那么多的干扰，可以完全静下心来弹，弹着弹着心情也会变得好起来。”从此，在一首首美妙的乐曲声中，阿一黑暗的世界仿佛打开了一扇窗，透进五彩斑斓的光……

阿一将全部精力都投入在了训练和学习上，如今，就读于乐山市特殊教育学校盲生班2年级的她，陆续登上了学校里的各种舞台。“当我和同学、老师站在舞台上唱歌、朗诵，听到台下响起的掌声时，我更加坚定了长大要成为一名歌唱家的梦想。”阿一仰起稚嫩的小脸，一脸坚定。

为了实现梦想，阿一给自己制定了一个又一个的小目标。“把歌曲练到最好的同时，还要完成好我的学业。”阿一深知一个好的歌唱家不仅需要勤加练习，还要有丰富的知识和文化涵养。“我将会努力学习，希望有一天靠自己的才华，得到别人的尊重和喜欢。”



教阿一叠被子





训练时的冬升

追梦路上 绝不轻言放弃

冬升 男 15岁

暑假期间，每天早上7点，在市儿童福利院的操场上，3名10岁左右的儿童都会跟着一个大男孩出早操。锻炼结束后，男孩回到寝室，协助阿姨整理内务。文化学习课堂上，他静下心来练习书法。课间，他则变身安全督导员，时刻保护着弟弟妹妹们的安全。晚饭后，他又和院内的阿姨们打羽毛球、乒乓球。这个贴心的大男孩就是冬升。

出生在井研县的冬升，在幼年时母亲便抛弃他离家出走了，后来父亲因病去世。从此，冬升由奶奶带大，奶奶晚年失明后，无力照顾他，就这样，10岁的冬升住进了当地敬老院。自此，打闹、爬山、下鱼塘……青春期孩子的叛逆表现他都占据着。为了让冬升更好的成长，11岁那年，他被井研县民政局送入市儿童福利院代养，从此结束了无人能管束的生活。

对于天生好动的冬升来说，福利院的生活严格、规律，甚至无聊。为此，院内的阿姨、老师对他的引导没少下功夫。成立帮扶小组、与学校老师交流情况、了解他的喜好……直到小学6年级，冬升遇见当兵回家的阿石，在阿石的影响下，冬升流露出想当特种兵的想法。得知冬升的梦想后，身边的老师、院长开始和他谈论很多关于军人的故事，指导他入伍前需要做哪些准备，提供了不少与入伍相关的信息。

“我想当兵，当兵不仅能锻炼自身，还能为国家建设贡献力量。”冬升的改变悄然发生。而福利院在他的改变过程中，扮演着关键角色。初中时期，冬升转到夹江文武武术学校。“每天早上6点半起床晨跑，上午文化课学习，下午专业课训练。晚上躺在床上已是精疲力尽，但又觉得十分充实。”在学武的过程中，冬升会遇到各种挑战，在完成的过程中，他也变得愈加坚定、勇敢。完成之后的成就感，帮助他更加相信自己，明确未来的方向。初中毕业后冬升一夜长大，“很感谢大家在我最调皮蛮横，不受管教的时候没有放弃我。武术学校又给我了一次成长的机会，让我不再迷失方向。我将通过努力当兵入伍，去帮助更多需要帮助的人。”

“认定了要当军人，就会一直坚持下去。”如今的冬升留着清爽的短发，给人的第一印象是青春和阳光。暑假期间，他除了在院内帮忙外，还会利用业余时间补文化课。休息时，会一个人钻进琴房，练习电子琴。还有半月，冬升便要到四川省志翔职业技术学校就读。此时的他既期待又担心，“不知道那里环境怎么样，也不知道老师、同学是否好相处。就算离开了家，只要放假我就会回家看看，照顾弟弟妹妹们。”





每天靠墙练习站立



迈出人生新步伐

笑笑 男 18岁

18岁，从法律意义上来说，意味着一个人的独立之路已经开启，但对于从小生活在儿童福利院的笑笑来说，这个起点显得极其复杂与沉重。这注定是一条充满纠结、无奈，又尽显渴望、坚持的曲折之路。

弃婴、脑瘫、肢体一级残疾、长期依靠轮椅出行，这些“标签”从笑笑一出生就伴随着他。2007年，3岁的笑笑被送至市儿童福利院。幸运的是，他参加了民政部“孤儿医疗康复明天计划”项目，经过评估筛查后，他被送入四川省民政康复医院开展每年为期3个月的康复训练，进行作业疗法、脑瘫肢体综合训练、构音障碍训练、口肌训练等康复治疗。之后，又为他配置踝足矫形器、定制助行器。

回到市儿童福利院后，笑笑在护理人员帮助下穿戴矫形器，利用助行器进行巩固训练。从那以后，他开启了漫长且艰难的系统性康复训练。早上起床，洗漱，吃早餐，推着助行架进行康复训练，休息时间观看电视、参加活动、累了便推着助行架回楼休息……这成为笑笑每天的生活。经过3年持续康复训练，他从最初自行上下轮椅，顺利完成轮椅到护理床的转移，并在训练员的协助下学会了站立。

今年5月，年满18岁的笑笑来到乐山市社会福利院，开始了新的生活旅程。或许是想念曾经生活的儿童福利院、或许是不习惯新环境，来到社会福利院的第一天，笑笑坐在角落里留下了泪水。在护理员的照料下，他慢慢地适应了新生活，开心时，他会一直拍手，脸上充满了天真的笑容。

笑笑很要强，很多时候他会坚持自己穿脱衣服、穿鞋、刷牙。在这里他还结识了新的伙伴，或者说是“战友”。走路对于正常孩子来说易如反掌，但对笑笑来说却要为此一直努力。他每天会花大量的时间进行康复训练，穿修正鞋练习站立、行走。长时间进行双下肢的活动，会产生正常的同龄孩子无法想象的疼痛，笑笑每次都强忍着疼痛，直到疼的受不了，他会哇哇大哭，哭的满头大汗。每当他想要放弃时，比他大12岁的脑瘫患者阿进会陪伴着他，艰难而又迟缓地对他说，“坚持下来，你就能像正常人一样行走。”笑笑虽然不能言语，但他能听懂阿进的鼓励。他嘟了嘟嘴，咬牙坚持训练。一旦做完疼痛训练，他又会露出笑脸，拍打着双手，似乎欢呼着，“我胜利了！”现在的笑笑能独立站稳，且能短距离不借助任何辅具独立行走。

训练之余，笑笑最爱坐在一旁，看大家在院里唱歌、跳舞，有时他也会摇着头跟着哼哼几句。有时他会兴奋的挥舞双手。有时，他也会静静地发呆，眼神里充满对自由行走的渴望。而这个梦想，相信在他不懈努力下，终将实现。





生命终点的驻守

阿石 男 27岁

“每个生命都值得敬畏和尊重，让每个生命最后的旅途走得安然，灵魂感受到尊严，这是殡葬人的使命所在。”2021年，阿石从重庆城市管理职业学院毕业，市民政局、市儿童福利院积极协调，帮他成为千万殡葬工作者中的一员。

提到“成长”一词，乐山市儿童福利院的工作人员大多会想起退役军人阿石。在阿石1岁多时母亲离家出走，他便跟着父亲和奶奶长大。5岁时，父亲打工回来，不久后便因病去世了。当最疼爱他的奶奶也去世后，阿石感受到人生的无助与迷茫，也彻彻底底的变成了“野孩子”。厌学、半夜翻墙出去玩、在路边的亭子里睡觉……能想到的调皮事，他几乎都干过。

2008年，12岁的阿石被送至市儿童福利院，这也是他第一次真切地看见身体残缺、发育迟缓、重度疾病、父母遗弃的孩子，那一刻他的内心五味杂陈。“和他们相比，我是幸运的，也很幸福。”渐渐地，阿石开始收敛自己的性格。放学回家后，和弟弟妹妹做游戏，看见不听话的孩子他会上前教育一番。从四川省志翔职业技术学校毕业后的他，打算继续学习，于是他考入重庆城市管理职业学院殡葬专业。或许有人不理解，但在他看来，殡葬服务是连接生者和逝者的一座桥梁，它能让逝者走得安详、体面，让生者平复悲痛，继续面对新生活。“当兵后悔一时，不当兵后悔一辈子”。1年后，阿石产生了征兵入伍的念头，但因身高不达标没有通过征兵体检。在福利院的帮助下，阿石入伍了。但等待他的是艰苦的训练和意志的磨砺。夏日，训练场上三伏酷暑。冬季刺骨的寒风吹过脸颊像刀割一样。“开展各种实战演练，扛着管带从这个山头跑向那个山头。冬天，还会带上铁锹、扫帚帮居民清理家门口的积雪，一干就是几个小时。衣服被汗水浸透，鞋子被雪水打湿，但没有人叫苦喊冷。”回想起当兵的日子阿石满是感慨，“这段经历也让我变得更加坚韧与顽强，让我在青春的路上没有迷失方向。”

如今的阿石回到乐山，在市殡仪馆工作。对于他的工作，不理解的人，会对他恶语中伤。理解的人，则会为他撑起一把伞。工作时，炉内温度高达1000多摄氏度，在这样的环境里，汗流浹背是常态。对于一些因意外事故而死亡的逝者遗体，他会尽最大努力对遗体进行修复。消毒、清洁、化妆……虽然阿石已经有了心理准备，但当现场情况超出了预料时，遇见头部破裂、面部变形的遗体时，对他的生理与心理所造成的强烈冲击仍让阿石记忆犹新。“每当看见孩子们失去父母，在殡仪馆里流泪时，心中很不是滋味。似乎总是能看见自己的影子。”即便如此，都不曾动摇阿石干好本职工作的热心和恒心。“自己曾经是一名军人，再难也要挺住。”在阿石看来，他的工作驻守在生命的终点。对生命的敬畏和对他人的帮助，才是这份工作的意义。

B

如何“毕业”

福利院是第二个家。如何陪伴每一个孩子探寻自我，成长为相对完整的个体，还有很长的路要走。



素描课堂



五年级儿童画作品



一年级儿童画作品

重构儿童生态

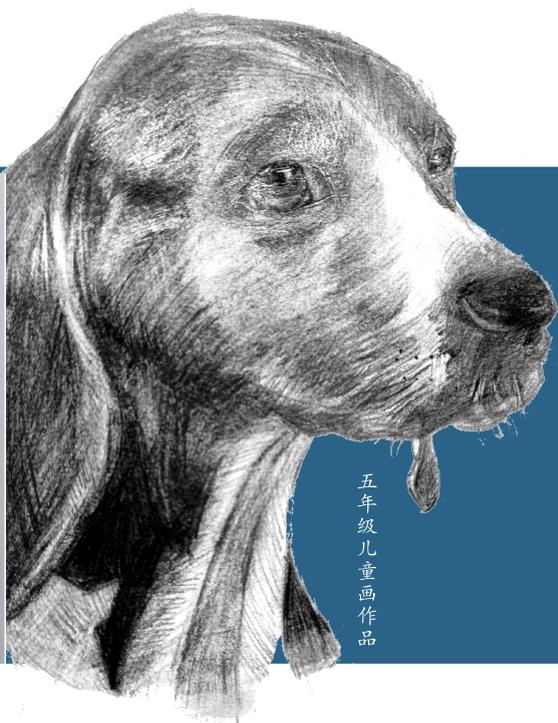
孩子们的改变并非一蹴而就，相反，一个细微的改变背后需要投入大量的人力物力。

去年8月以来，乐山市开展市级部门结对帮扶儿童福利院三年行动。市教育局、市关工委等市级部门半年内对市儿童福利院开展走访慰问、精神关爱等活动20场次，筹集帮扶资金、物资价值46万元。同时，开通市儿童福利机构爱心公交专线，解决儿童就学出行问题。发动慈善力量，争取爱心单位、企业、社会组织等捐助50余万元，对市儿童福利院实施环境改造提升工程。结合“我为群众办实事”百日攻坚专项行动，市、县、乡、村四级联动组建1万余人的关爱帮扶工作队，累计走访儿童2.4万余人，解决各类困难460个。同时，乐山市实施“嘉爱童行”未成年人保护阵地建设项目，试点建设3个专业化、区域化未保工作站。加大农村留守儿童、困境儿童有效监护和合力关爱力度，为全市294名残疾儿童提供康复救助，为10.8万人次在校学生减免费用近6000万元。实施未保项目37个，引入专业社会组织为农村留守儿童、困境儿童、机构养育儿童提供服务。全市28家社会组织参与儿童关爱保护项目。争取壹基金支持，为困境儿童筹集7623个冬季温暖包，价值278万余元。

与此同时，乐山市儿童福利院积极连接各类社会资源，组建适应福利院儿童成长需要的志愿者队伍。从2017年起，乐山市儿童福利院通过购买服务引入专业社会组织（乐

山市市中区嘉青社会工作服务中心），开展教育服务项目。据乐山市儿童福利院副院长陈蕾介绍，在此之前，福利院里存在中小学教育师资力量不足、儿童兴趣课程单一、学习基础薄弱等问题。通过链接社会资源，引入一批具备资质的专职教师和各具特长的志愿者（志愿者中有在校大学生，中小学在职、退休教师，各类艺术培训机构的专业教师）。结合儿童实际情况，设置了针对残疾儿童的“教育+康复”模式的特殊教育，针对学龄前儿童的早教启蒙，针对中小学生的家作辅导、技能培训和兴趣培养。技能培训课程着重教授儿童农耕种植、收纳整理、烹饪缝补等理论知识和实际技能。兴趣课程开设有幼儿绘本阅读、儿童画、素描、电子琴、乒乓球、硬笔书法、科技实验等，从中发现和培养儿童特长。四年来，平均每年开设课堂600余节。服务的志愿者70余人，提供志愿服务1200余人次。参与课程的儿童40余人，儿童获益6500余人次。陈蕾表示，通过项目的持续开展，孩子们不仅在学业上有所提高，学到了扎实的生活技能，培养了广泛的兴趣爱好，也逐渐养成了良好行为习惯和生活习惯，德智体美劳个方面都得到了良性发展。





五年级儿童画作品



专业人才“断档”

儿童福利院内缺乏专业的康复技术人员，专业的养育护理人员人力不足，一直是制约儿童福利机构高质量发展的瓶颈。

乐山市儿童福利院负责收养全市范围内弃婴和孤残儿童。从单纯的养育机构到成为集“养、医、教、康、安”于一体的综合性儿童福利机构。院内儿童从最初的20余名增加至50余名，这也意味着对康复服务的需求增大。专业人才的“断档”制约了残障儿童康复的长远发展。陈蕾表示，相较于医疗机构专业康复人员，儿童福利机构存在专业康复人员缺乏，康复能力薄弱等问题，难以满足在院残障儿童多样化的康复需求。按相关规定，福利院护理人员与健全儿童的比例为1:6，与婴儿、残疾儿童的比例为1:1.5，而目前院内只有8名护理人员，他们需要长时间持续提供细心地照料和精细化的服务。面对50余名不同年龄，不同身体状况的儿童，护理工作非常艰难，同时护理人员不具备专业康复知识，因此，提高儿童福利院养育和康复队伍建设尤为重要，提升儿童福利院“养治康教置”能力建设也迫在眉睫。

从2020年起，福利院通过购买服务引入专业社工组织（乐山市尚善社会工作服务中心），采取“养治康教置+社工”新型管理模式进行抚养院内儿童，通过社工融入儿童全方位抚养过程，促进儿童养育、医疗、康复、教育、安置一体化的发展。在养治康教置抚养过程中，社工全面介入其中，运用社工专业方法评估分析儿童的需求，制定儿童成长计划，记录儿童成长，同时充分调动多方资源帮扶儿童，真正做到一人一策，实现儿童的个性化发展。陈蕾介绍，截至目前，开展了主题活动近30余场，小组活动13次，个案帮扶40余人次，一对一心理陪伴服务300余人次，心理测量与评估40余人次，夏令营成长课程10人次。协助院内儿童安置（收养、寄养、成年儿童社会化安置或者集中安置、离院）近15人。从去年6月起，已走访、夹江、犍为、马边、沐川6个区县，开展散居孤儿、事实无人抚养儿童及困境儿童情况调研和评估共计40人次，解决市中区、马边、峨眉等区县11名儿童的养育、教育、就医、心理关爱等问题近20余项。

所有努力都归结到“成长”这个关键词上。

儿童福利院只能收养18岁以下的儿童，身体健全的孩子成年后由政府负责社会化安置，协助就业；有残疾不能自理的孩子由儿童福利机构转入社会福利机构继续养护。在校就读的成年孤儿供养至毕业后可予以安置。“对这里的每个孩子而言，福利院是第二个家。孩子们的开端虽然不完美，但希望他们可以找到自己想要努力的方向，去探寻更多可能性。”陈蕾表示，如何陪伴每一个孩子探寻自我，成长为相对完整的个体，这个课题还有很长的路要走。“这里的每个孩子内心深处都有一股拼劲，需要陪伴、引导，因此，我们尽力给孩子安全感和信任感，支撑他们在成长路上一路前行。”不过，陈蕾亦坦诚道，福利院的孩子都背负了很多情感、思绪和身体残疾的障碍，要探寻自我的过程注定挑战重重。希望社会能以更平常的心态支持他们，减少标签认识，陪他们一起寻找价值。



农耕活动

文中受访者均为化名 受访者供图



刘平安：轻拉琴弓品人生

■ 本报记者 杨莹

融入民族元素 拉出“国际范”

炼艺是每一位学乐器的人必须经历的阶段。如同宝剑一般，琴艺若不时时磨砺，永远不会闪耀光芒。

1954年起，刘平安开始从事专业音乐工作，先后在五通桥川剧团、乐山市川剧团、乐山戏校、乐山市歌舞团任琴师、独奏、作曲、指挥等职。为30多部戏、歌剧、话剧、曲艺作曲，其中《桃村新歌》获省振兴川剧音乐一等奖（此奖是专为《桃村新歌》而设立）、“峨眉山文艺”特别奖。《积肥歌》获西南三省汇演音乐一等奖。为马边彝族自治县创作组歌《唱它个月落歌不落》（梦冰词 刘平安曲）曾获全国少数民族一等奖。创作民族器乐曲六十余首，大多在省市专业比赛中获奖。二胡曲《欢腾的山乡》、民乐合奏《送粮路上》获省专业汇演一、三等奖。其中，《送粮路上》由中国人民音乐出版单行本。此曲入选李民雄著《中国民族器乐作曲与配曲》优秀乐曲。

日复一日的练习和创作，将传统民乐的灵魂刻在了刘平安的骨子里。沉醉于二胡的强大魅力，震撼于民族音乐的丰富底蕴，刘平安带着二胡探寻世界音乐文化，展开各类跨界合作，开启了音乐追梦的新旅程。1978年，刘平安用川剧高腔和船工号子为元素，歌颂红军为题材创作了交响组曲《大渡河》（作曲：刘平安，作词：张中学，配乐：刘志军）。演出后受到专家高度评价。创作歌曲80余首，其中《峨眉山月歌》《长长汉江水》选登于《天府乐丛·歌曲巷》。《长长汉江水》一曲受到我国著名作曲家茅垚撰文高度评价，发表在《四川音乐》刊。收集整理民歌有《阳雀呼唤口朝天》《一张桌儿四四方》等4首选载于《中国民歌集》。歌曲《江水情思》《交警之歌》《红绿灯下永无悔》《九十九把月琴》等均在省市比赛中获奖并发表。1991年应日本邀请赴东京、大阪、福冈、奈良、广岛、神户、京都等地演奏。1996年再度被邀参加日本东京演奏。走出国门的经历，也让刘平安深刻地感受到音乐的力量与自身的使命和责任。

2002年创作的二胡独奏曲《彝家丰收乐》《彝韵》分别两次参加省民族艺术节，获专业组创作一等奖、演奏一等奖，其中，《彝家丰收乐》被选入中国二胡考级曲集七级考级第四卷中。刘平安的创作和演奏具有浓烈的时代气息，其出色的音乐天赋与成绩得到了广泛赞誉。人们总能领略到刘平安在舞台之上耀眼演奏的一面。二胡之音，或是优美柔和，或是忧伤哀婉，或是圆润细腻，或是朦胧缠绵。他自然随性的演奏，精湛娴熟的技法，总能带给听众心灵的享受。

在中国民族音乐里，二胡的根扎得又深又稳。“二胡是温暖的、充满灵性的，更是拥有四季和斑斓的。”刘平安感言，“每一首曲子都需要琢磨，哪些地方需要滑揉、压揉，哪些是需要平整、平淡，每首曲子都有故事，曲子中包含的人生起伏，蕴含的深邃意境，都需要演奏者深入体会。”经历了人生各个阶段的刘平安，更加能够体会如何将中国式的传统文化融入在二胡演奏里。

一路走来，刘平安领略到中国音乐是讲究低调婉转、讲究智慧内敛的，但又不难发现，中国的内在文化又是非常戏剧性且充满张力的。它就像只有两根琴弦的二胡，看起来低调矜持，实则两弦中的宇宙，包含了太多的丰富寓意和中国人文精神。

或许，于刘平安而言，二胡，早已不是一件乐器，而是一种智慧。



游昌学/摄

与二胡为友

退休后，84岁的刘平安与音乐相伴，生活十分丰富。

初见刘平安，他身穿兰色牛仔服，米色休闲裤，头戴绅士帽，在家中用二胡演奏了一曲新改编的《茉莉花》，温文尔雅、随和谦恭的气质，在二胡悠扬的曲调中慢慢呈现出来。于刘平安而言，二胡是知己，也是传家宝。可以说，他的人生与二胡密不可分。

从小受到家庭环境的熏陶，刘平安从孩童时期便学习小提琴。上世纪50年代，刘平安被乐山专区政府派送到四川音乐学院读书，主修声乐，副修作曲、琵琶。毕业后，分配回到乐山歌舞团，担任演唱、器乐独奏、创作等工作。他常常一个人背着行囊，深入到彝族、苗族村寨、马边、峨边、大堡、西河、勒乌等地进行采风，接触了大量的民族音乐和器乐，甚至同船工们一起拉纤，听他们唱船工号子。这也为刘平安以后的创作奠定了深厚的基础。

“因工作需要，我转学二胡。”刘平安回忆，少年时代有较好的小提琴基础，很快就掌握了拉奏二胡的要领。又因二胡结构和演奏技法，所表达的意境是西方乐器无法表达的。渐渐地，刘平安邂逅了真正与他一生相伴的灵魂乐器——二胡。之后，他开始创作民族音乐作品，心里也暗暗筑起了音乐梦。

二胡是一种门槛较高的乐器，不能坐过高或过低的板凳，要搁在左腿腿根，琴身略微往前倾斜一点儿。拉的时候，大臂带着小臂，顺着琴弦，右手腕要有律动地自然摆动。凭借出色的乐感，刘平安可以记住每一个音符。在不断地学习探索下，二胡演奏技巧日益精进。在刘平安看来，拉二胡是一种全身心的投入和享受。

小小的二胡，细细的银弦，为刘平安打开了音乐的大门，牵着他走进了灿烂的音乐世界。

甘做艺术“苦行僧”

2004年9月，极低极细的二胡声在乐山大佛景区响起，回旋婉转，似有若无，虽如冰泉冷涩，每个音节仍清晰可闻。几个盘旋之后，渐渐春暖花开，先如鸣泉飞溅，珠玉跳跃，继而如群卉争艳，润关鸟语，彼鸣此和……柔和的曲调犹如春风化雨，又似朝露暗润花瓣，晓风低拂柳梢，让人心神俱醉，乐声停顿良久，众人这才如梦初醒。此时，刘平安在台上忘情地指挥着，他双手的一起一伏，都能够让人感受到音乐的跌宕起伏。整场演出佛乐与民乐结合，佛教文化、传统文化与现代艺术交融，在聆听优美乐曲的同时，感悟到中华民族传统文化的博大精深。

“佛者，觉也；自觉，觉他；觉行，圆满；佛在心中，心中有佛。”在佛乐历史长河中浸润了几十年的刘平安对佛教哲学的理解也是常人所不能及的。刘平安回忆，2003年开始，历经5年多的发掘、整理、改编，创作了赞、偈、咒、诵、奏、舞六大类佛歌、佛曲近50首。“一辈子生活在乐山，研究了一辈子大佛文化，反而越来越觉得深不可测。”在上个世纪七八十年代，刘平安时常泡在峨眉山的寺庙里，与僧人为伴，与和尚交友，并与他们同吃同住、共同交流，探索佛教音乐之源。

“深夜创作时常被海通精神所感动掩面而泣，无法继续创作，被泪水打湿的草稿纸现在还保留着……”在苦行僧似的创作下，一首礼赞海通组建乐山弥勒大佛艰辛的中胡协奏曲加入声伴唱曲，《觉醒》呼之而出，从序开始，到沉思、到苦渡、到顶礼、最后以回向结束。刘平安感言，一生最敬仰的人物就是海通。在修建大佛期间，当地贪官污吏前来敲诈勒索，海通自刎可殉，佛财难得的壮举令人折服。“牺牲小我，完成大我的精神让我产生了想弘扬和创作大佛佛乐的念头。”在刘平安看来，因为音乐是不需要国界的，它最容易感动人，最容易起到净化人灵魂的作用。

所有的幸运，都是努力埋下的伏笔。所有的成功，都是不辞辛劳的厚积薄发。

2005年4月，当大幕徐徐拉开，一场名为“圣山佛乐”的大型音乐会在峨眉山脚下正式开演。每一位观众都屏住呼吸，随着音乐流水般的节律，人们的情绪时而低沉，时而高昂。当刘平安走上舞台，坐定沉思，琴弦轻轻拉动，开始演奏中胡协奏曲《觉醒》之时，更把人们的情绪引到了顶点。一曲奏完，他起身向观众鞠躬的时候，全场出现短暂的平静，随即发出雷鸣般的掌声，经久不息……

精彩演出的幕后，是默默地付出。刘平安整理出了《三宝颂》《六字真言》《戒定真香》等佛教歌曲。创作《释迦牟尼赞》《普贤赞》《顺治出家偈》等佛歌。创作改编器乐曲《白马驮经》等曲。创作器乐曲《凌云晨钟·暮鼓》，二胡齐奏《木鱼颂》。佛舞《禅茶》《金刚降魔》等共20余首。

“佛乐是中国音乐历史上的重要组成部分。有生之年要让这尊瑰宝的异彩，闪亮在世界的乐坛上。”面对多年来佛教音乐严重滞后，大量民间优秀的乐曲没有得到收集整理，濒临失传的现象，刘平安决定对民族音乐进行抢救，他创办了大佛佛乐演出团，收集整理佛教音乐进行创作。在创作中，他不拘泥于形式，既借鉴传统佛教音乐中优秀的东西，像暮鼓晨钟、颂唱、齐唱等，传统乐器有管、笙、木鱼、磬、箫等，又运用了大量现代的音乐元素，追求调式的不同交替和转换，讲求旋律的丰富和优美，同时，他在音乐中还运用了大量的民族音乐和古典音乐元素，给人造成极大的听觉冲击力。



人物档案

刘平安，1938年出生，乐山五通桥人，1960年毕业于四川音乐学院音干班。中国音协二胡学会理事，省音协会员，国家一级演奏员。乐山佛乐艺术团艺术总监。乐山市二胡学会名誉会长、艺术总顾问。

扎根生活沃土

“艺术来源于生活，音乐这门艺术的创作同样也离不开生活。”刘平安认为，创作者作为一种社会性的个体，其行为绝不是完全个人的与自我的。所从事的创作活动与自身所处的环境密切相关。应该比普通人更敏锐的观察社会的各种动态，因此，创作情绪的由来和灵感的迸发都是基于对生活的感受。“劳动人民自发创作并口头流传的音乐作品也不在少数，一些山歌小调，民歌等都是劳动人民在劳动过程中即兴演唱的一种音乐类型。这些作品就是人们劳动生活的体现，表达了他们热爱生活的真实情感。”为了传承民族音乐，在刘平安80岁生日期间，他为乐山市二胡学会写了一首探索性作品《二泉 春江映明月》。该作品由二胡名曲《二泉映月》，琵琶名曲《春江花月夜》，苏东坡《水调歌头》串编而成。演出期间，受到各地爱好者的高度赞誉。

人们为什么会选音乐作为表达思想感情的一种方式？正是因为音乐具有一种独特的单纯的表现方式，而这种单纯的表现方式正好与人的情感的单纯性相吻合，从而使音乐成为一种直接针对于人的情感艺术，给听众留下了更多想象的空间。“音乐的特殊性决定了作曲家无法采用生活中通过视觉，文字传达给他的东西去创作，他必须以独特的视角感受生活。而这些想象和联想或多或少的会和我们的生活相关，和我们在生活中获得的体验有关，哪怕是间接的生活体验。”

乐以忘忧，不知老之将至云尔。因为有二胡，因为有音乐，刘平安的退休生活热闹且丰富。听听曲、拉拉琴、和志同道合的人一起排练，相互交流，其乐融融。“音乐可以间接的反映生活，它也是对生活的概括，而情感则是二者的桥梁。此外，音乐又反作用于生活。在社会生活中，社会倡导什么样的主旋律，音乐起到不可忽视的作用。”如今的刘平安显然少了对自身的关注，而多了几分对行业的担忧。



图片除署名外均由受访者提供



双减一年 教培市场变革

2021年7月24日，《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（以下简称《意见》）出台，《意见》明确“学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担应有效减轻。双减一年后，记者走访部分校外培训机构，管中窥豹，了解他们这一年的变化。

■ 本报记者 高瞻



非学科类培训快速扩张

8月12日下午4点，正值今年暑期三伏天，位于中心城区五洲汉唐小区的悟畏少儿篮球馆内，还有40分钟就要开始训练，教练们正抓紧时间休息，因为接下来的训练要持续到晚上8点。期间，除了有零星的休整时间外，几乎再无休息时间。

“立秋以来天气格外炎热，我们减少了中午的课程，不然几乎全天都被训练课程排满。”悟畏少儿篮球馆负责人柯翰直言，受“双减”政策的利好影响，从去年暑期开始，篮球场馆的经营和发展都在发生显著的变化，“尤其是今年2月以来，选择篮球培训的少儿相比于过去同期有接近30%的增长。”成立于2019年的悟畏少儿篮球馆是一家专门针对3至15岁少儿群体篮球兴趣培养及专业训练的非学科类校外培训机构，从2019年开办第一个培训场馆以来，先后共计开办了4家培训网点，现在全职教练20余人。“我们开办第一家场馆的时候，有7名教练，但均为兼职，与现在的20余名全职教练相比，无论是人员的管理还是机构的发展，均有巨大的差异。”柯翰告诉记者，从“双减”政策落地以来，受利好因素影响，他们又新开办了605公馆店和碧桂园天悦店。

“其中碧桂园天悦店与五洲汉唐店仅间隔不足500米，这样的分布无论是品牌形象的发展，还是市场经营占有，都不是最佳的选择。”柯翰表示，受今年报名人员激增的影响，为消耗五洲汉唐店过剩的需求，不得已在一墙之隔的另一小区开办同一品牌、相同性质的培训网点。“当然，为了有利于发展，我们还是将新店和旧店的属性进行了区别，新店更侧重年龄段高，尤其是初中以上的学员进行更为专业的培训。”

“入行之初，本地从事少儿篮球培训的正规机构仅有2—3家，3年间，这一数量已经增长到40余家，市场蛋糕被做大之际，竞争

也越发激烈。”柯翰告诉记者，今年年初，某外地培训品牌空降本地市场，为了立足，他们采用低价引流的方式，打出了“百元购买12课时”促销广告，面对低价的行业竞争，除了扰乱市场外，并不利于行业的健康发展。此外，过去部分学科类培训机构，在“双减”的背景之下，也有转型非学科类的培训市场，在转型初期，面对缺乏专业优势和用户基础的情况下，低价法则成为他们参与市场竞争的主要手段。

同时，在巨大的市场需求的背后，除了带给培训机构快速扩张的机会外，也大大提高了从业人员的收入待遇，“刚过去的7月，就有教练员拿到了上万元的工资，而大多数教练也保持在7000以上的收入。”柯翰坦言，相对于以往3000元—4000元的收入，高薪吸引更多进入这一行业，但如果缺乏行业监管，良莠不齐的从业人员可能会对行业的健康发展带来不利的影响。



高瞻摄



学科类培训现尴尬

相较于非学科类培训市场的欣欣向荣，学科类培训市场的生存环境则略显尴尬。

位于中心城区柏杨中路的点石成金培训学校，成立于2015年，学校一直以学科培训为主，作为校外知识要点的另类补充，点石成金培训学校在家长朋友圈中有着不俗的口碑。

2021年暑期，“双减”政策出台，有关部门立即对校外培训机构开展整治。实际上，校外培训机构的“野蛮生长”正严重影响和干扰学校的教学。教培行业教师资质不达标、违规提前招生收费、安全不达标等问题频发。根据“双减”政策的要求，教育部门按照限数量，全面从严治理。限时间，严格培训内容；限价格，严禁资本化运营的“三限三严”工作思路，持续抓好校外培训机构专项治理工作，并出台了一系列举措。其中，点石成金培训学校就是市中区第一批（五家）保留下来的学科类培训机构。

据查询，今年2月，教育部一组数据显示，“双减”后，原12.4万个线下校外培训机构压减到9728个，压减率为92%；原263个线上校外培训机构压减到34个，压减率为87%。

“作为省内连锁培训品牌，我们在各市州均有网点，但面对双减政策，有直接关停，也有选择转型，而我们则选择了坚守。”点石成金培训学校负责人朱海艳表示，坚守的代价就是机构的性质由过去的营利性转变为非营利性，但同时经营过程中需要审核报批的流程，同样按照过去的标准流程实行。

“根据政策要求，我们从事学科类培训，针对义务教育阶段的学生，收费标准实行政府指导价，同时开课时间严格按照政策要求执行。”朱海艳告诉记者，政策要求，九年义务教育阶段的学生参加校外学科类培训的时间规定在周一至周五，周末、节假日以及寒暑假则不允许开展学科类培训，过去作为教培旺季的暑期，现在仅能够开展高中阶段的培训课程。

“场地租期、设施投入等成为困扰我们转型的难题。”朱海艳说，有着900平方米能够同时容纳600余名学生的培训学校，现在仅有百余名高中阶段的学生在参与培训，为此他们提出了坚守日常义务教育阶段培训质量口碑，加大高中学生培训规模的发展思路，在阵痛下谋求生存的路径。

据报道，今年7月，根据第三方对全国各省份75万名师生及家长的调查，79.42%的学生未参加学科类培训；93%的家长表示学科类培训支出减少，其中76%的家庭培训支出减少一半以上。

摸索转型之路

8月中旬，正好是至臻晨兮艺术培训学校开业一周年之际，此时学校正在进行精心的筹备，准备开展周年庆典活动，从而进一步打开学校在艺术培训市场的口碑。据了解，作为一家开业仅一年的学校，现有320余名学生，同时，收费标准一直稳居艺术培训市场的顶层。

“我们主要开设有美术、书法、口才等艺术类培训，相对本地区普通艺术培训学校70元—80元的收费标准而言，我们学校120元每课时的收费标准在行业内的确较高。”至臻晨兮艺术培训学校负责人周雪敏告诉记者，她从2017年开始从事教培行业，从业之初，她便有一套自己独特的经营理念，在学科和非学科培训领域，收到了市场的一致好评。2021年6月，具有敏锐嗅觉的周雪敏感觉到学科类培训市场即将迎来巨大的变革，而美术教师出身的她，对于艺术类培训有着独特的认知。在最短的时间内，周雪敏便在老校区附近寻找到一个近900平方米的场地，在“双减”政策落地之际，新开办了艺术培训学校，实现了从学科类培训到非学科类培训的成功转型。

“过去从事学科类培训4年，通过长期的摸索和口碑的积累，才收获了400名学生对教学质量的认可。而从事非学科类艺术培训，仅用一年的时间就吸引了300余名学生。”周雪敏表示，就办学规模而言，显然转型是成功的。“成功的背后，是我们教师对教育观念的重新认识。”周雪敏表示，“双减”的目的就是引导社会各界摒弃短视化、功利化的教育观念，在实践和体验中让孩子感受到教育的魅力。“比如画莲花，除了教授孩子们基本的绘画技巧外，还会将古今中外名人诗句中对于莲花的描述引入其中，在孩子抽象与具象中感受美好。”或许正是有了这样的教育理念，在坚守课效的途径中，周雪敏和她的培训学校实现了转型，也给市场带来了新的启示。



高瞻/摄

（图片除署名外均据网络）

四川省乐山市中级人民法院集资债权申报公告

(2020)川11执67号之一

本院于2022年3月10日，依法委托四川沫若律师事务所执行乐山市红中车业有限公司（以下简称红中公司）罚金、退赔本金一案中，作为红中公司经营场地管理人，负责处理红中公司的场地管理以及对外招租、核实集资参与人相关信息、集资款退赔分配方案等事宜。

红中公司未退赔的集资参与人应在本公告发布之日起至2022年10月31日前，向红中公司经营场地管理人（通讯地址：四川省乐山市市中区凤凰路北段2016号乐山市公共法律服务中心4楼；现场申报地址同上。联系人：张秋媚 15298028630、程建英 13350517755、余琴律师 13118380066）；申报债权，需书面说明债权数额、已收取本息金额，并提供相关证据材料。未在上述期限内申报债权的，可以在分配方案提交本院前补充申报，但要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未依法申报债权的，在分配方案执行期间不得行使权利，在分配方案执行完毕后可以在下一轮分配方案中的同类债权行使权利。

申报债权的债权人系法人或其他组织的，应提交营业执照、法定代表人或负责人的身份证明书，如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。债权人系自然人的，应提交个人身份证明。如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。

特此公告

二〇二二年八月九日

遗失

黄佳英遗失博美云商·欧洲城2-612商铺房款收据（编号：mszn02028，金额：260000元，大写：贰拾陆万元整）声明作废。

四川省第十四届运动会闭幕

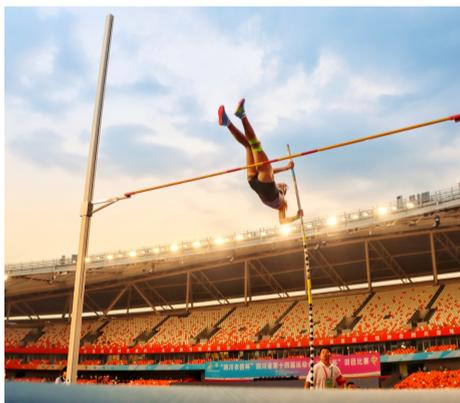
第十五届省运会将于2026年在广安内江宜宾举办



8月16日下午，四川省第十四届运动会（以下简称“第十四届省运会”）闭幕式在乐山举行。省委常委、宣传部部长郑莉出席闭幕式，为获得比赛成绩榜前八名的代表团代表颁奖，并宣布第十四届省运会闭幕。



游昌学摄

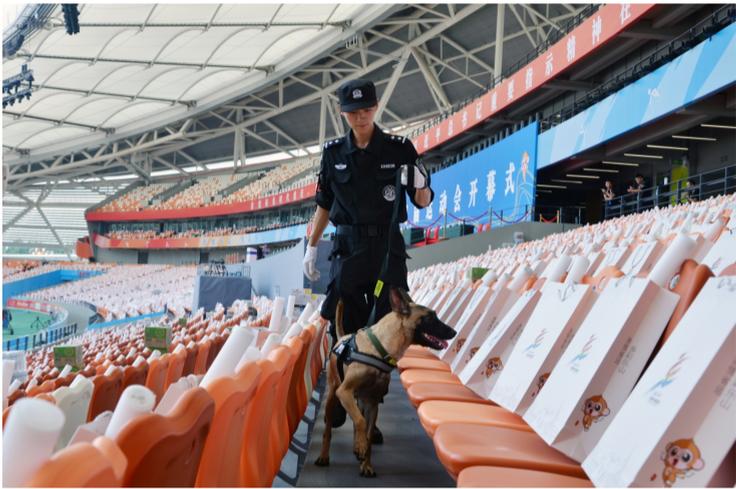


精彩赛事 闵时恺/摄

第十四届省运会共设置青少年体育项目、群众体育项目2大类49个大项，吸引2.6万余人参与，赛事规模、项目设置、参赛人数均创历届之最。目前，本届省运会已安全顺利完成43个大项比赛，赛事决出949枚金牌，青少年体育项目田径项目13个市（州）18人32次破14项赛会纪录。据了解，本届省运会成都市代表队共计获奖牌478枚，乐山市代表队共计获奖牌182枚，绵阳市获奖牌148枚。



闵时鹏/摄



安保工作
市公安局供图

坚持“人民至上”的办赛理念，本届省运会项目设置更全。其中，青少年项目较上届增加5个大项，群众体育项目较上届增加8个大项，参赛年龄放宽到18至70周岁。

奖项设置上，青少年体育项目设置了比赛成绩榜、竞技体育贡献奖、体教融合贡献奖、体育道德风尚奖“一榜三奖”，旨在通过多榜单排名比拼，更加科学、客观、全面地评价全省各地体育发展综合水平。

省人大常委会副主任王菲，副省长、省第十四届运动会组委会主任罗强，省政协副主席杜和平出席闭幕式，并分别为获得竞技体育贡献奖、体教融合贡献奖、体育道德风尚奖的代表团代表颁奖。

闭幕式上，广安、内江、宜宾接过了四川省运动会会旗。四川省第十五届运动会将于2026年在广安、内江、宜宾举办。第十五届省运会开幕式将在广安举行。

(综合自川观新闻、四川在线)



闵时鹏/摄



顾德华/摄



媒体聚焦 游昌学/摄



闵时恺/摄



志愿者风采 阴晴晴/摄



闵时鹏/摄

文化展魅力

乐山

乡当潮

郭星星摄

让乡土文化能人走向更广阔的舞台，让乡村代言人带火魅力乡村“打卡地”，推动乡村文化创造性转化、创新性发展……5月17日，四川省第二届乡村文化振兴魅力竞演大赛正式开启，各路达人通过短视频讲故事、话家乡、聊风物，掀起一轮网络“乡村热”。

乐山市第二届乡村文化振兴魅力竞演大赛自5月启动以来，通过线上和线下同步推进，个人代言与乡镇竞演相结合的方式，全景展示本土乡村文化，大力推介美丽家乡。截至8月16日，乐山11个县（市、区）报送参赛视频452个，作品热度在全省“魅力乡镇榜”为398万，排名全省第一。

■ 本报记者 熊春鹰



何为/摄



何为/摄

挖掘乡村文化宝藏

一段激昂的背景音乐响起，厚重古朴的大雄宝殿前，身姿矫健的张鸿桀依次展示罗城蔡氏武术的棍、枪、拳法，一招一式尽显传统武术的风采。在“四川乡当潮”线上展播平台，《蔡氏武术》的热度高达30余万，在四川省第二届乡村文化振兴魅力竞演大赛“乡土文化能人榜”排名第二。

“武术是中华民族传统文化的瑰宝，罗城蔡氏武术是由武术名家蔡静斋所创，是蔡先生武学和精神延续。”县级非物质文化遗产“罗城蔡氏武术”代表性传承人张鸿桀说，罗城蔡氏武术，套路之系统、器械之多、技击性之强在武林中独树一帜，其身形、步法、手法、劲力、技击、拳理有独特的风格和长处，特色鲜明，自成一门。

为更好地传承中华武术，张鸿桀于2016年创办了罗城蔡氏武馆，6年来先后培养了上千名学生和武术爱好者。2017年，罗城蔡氏武术的30多名弟子登上中央电视台《记住乡愁》栏目，将罗城蔡氏武术在全国演练推广，让更多的人了解罗城蔡氏武术，知晓犍为。

“喝茶、看戏、观灯，是罗城文化的精粹，罗城慢生活是老四川人休闲生活的真实写照，但罗城的魅力远不止于此。”犍为县委宣传部副部长李晓

峰表示，罗城人民代代习武，传承至今，罗城蔡氏武术体现了罗城人民对武术的热爱。竞演大赛开启后，他们便报送了这件蔡氏武术主题视频，“我们希望通过参加此次活动，在挖掘家乡丰厚文化底蕴的同时，再现传统武术文化的魅力。”

“我叫吕世林，是漆器和雕塑两项非物质文化遗产的传承人，13岁就跟着父亲学习漆器和雕塑，至今已有43年……”峨眉山市双福镇，“乡土文化能人”吕世林通过短视频展示峨眉山市非物质文化遗产——峨眉山吕氏生漆制作技艺。

生漆器物色泽明亮、光彩夺目，有着防腐、耐酸碱等特性，兼具实用和审美价值。生漆制作技艺作为中国古老的传统手工艺，以其工艺之繁复、要求之严格独具魅力。“漆活需要慢工出细活，如果哪一道工序急于求成，就会前功尽弃。”43年间，吕世林用一道道上漆，一遍遍研磨，书写着中国传统手工艺的“守望”故事。

峨眉山茶手工制作技艺、堂灯、快板、三句半……在线上展播平台，乡土文化能人层出不穷，非遗项目、传统技艺、乡风民俗，通过一个个视频鲜活生动地展现出来。唤醒文化记忆，激活乡村活力。

展现美丽乡村景象

“每天，都有一个忙碌的身影，穿梭在团结村的大小道路上，她叫龚燕，是团结村的第一书记，厚厚的笔记本，记录着老百姓的家常琐事……”跟随犍为县罗城镇团结村第一书记龚燕的视角，团结村的自然风光、特色产业一一展现在人们面前。这个时长3分多钟的视频在线上展播平台上线后不久就成为“爆款”，播放量达到90多万人次，位居四川省第二届乡村文化振兴魅力竞演大赛“乡村代言人榜”第一。

“乡村振兴不是一句空话，要实实在在地为乡亲们办实事。”龚燕说，在拍这个视频的时候，结合平时为村民们做的一些事情，围绕团结村的助农增收、运输出行、村容村貌三个重点进行策划，从修建幸福桥、代言销售柑橘，到提升乡风文明上确定选题，通过多角度立体呈现。“既立足村情，又突出了柑橘之乡的特色亮点。”

“八月十五月儿明呀，爷爷为我打月饼呀……”动听的旋律响起，蓝天白云下，山间小道旁，一袭白裙的陈容轻吟浅唱，行走在乡间。玉米地里挥锄劳作的老农，蔬菜地里摘豆角的农妇，云雾缭绕的千亩茶园，波光粼粼的舟坝水库，远处山峦叠嶂，近处林间溪流，乡村景色美不胜收。由沐川县武圣乡白凤村“第一书记”陈容作为乡村代言人出镜的《魅力白凤》，在展播平台上同样收获了极高的人气，热度达67万余人次，在全省乡村文化振兴魅力竞演大赛平台“乡村代言人榜”排名第二。

“村里的瓦房、屋前的小溪、圈里的肥猪、院里的小鸡，一下子就能把大家的思绪带回到儿时那个无忧无虑的时光。这不就是我们向往的日出而起、日落而息的乡村慢生活吗？”一位网友的留言或许道出了这些视频走红的缘由。这些视频为人们提供了一个凝望乡村生活的平凡视角，短视频所带来的沉浸式体验让人们发现，原来农村有那么多能人巧匠，在农村的生活也是那么热气腾腾。



图据网络

探索美丽乡村“出圈路”

从地里摘一个大西瓜，跃过潺潺小溪，跑过青青稻田，弟弟乔乔将新鲜的西瓜交给姐姐婵子。一杯新鲜的西瓜汁，配上满眼的田野绿意，乡村夏日的惬意就这样溢满屏幕。8月12日，乡村网红博主“婵子姐弟”现身四川省第二届乡村文化振兴魅力竞演大赛，用短视频为家乡“代言”，引发众多网友关注。

“广阔的乡村兼具生产、生活、生态、文化等多重功能，我国全面实施乡村振兴战略，目前全省正在开展第二届乡村文化振兴魅力竞演大赛。今天FM102.8《淳聊天》邀请到四位嘉宾，和听众朋友一起感受马边‘乡当潮’……”8月10日11点，乐山广播电视台综合广播FM102.8《淳聊天》直播间，马边彝族自治县宣传部机关党委书记、县文联主席田涯坤，县文体旅游局党组成员、副局长陈伟，县融媒体中心工作人员陶云，马边彝茶传承人苏艾娇等，走进电台直播间，畅聊马边乡土文化底蕴，推介民族民俗文化。

7月12日晚，以“四川‘乡’当潮”为主题，全省第二届乡村文化振兴魅力竞演大赛乐山井研赛区竞演活动，在研溪湿地“研为百姓”大舞台举行。纯复镇气势恢弘的非遗传统舞蹈《纯复飞龙》，宝五镇喜庆独特的非遗传统舞蹈《井研柳连柳》，研城街道“乡”味十足的T台秀《十里八乡来赶集》等节目，将井研的乡土文化展现得淋漓尽致。精彩活动，更是吸引十里八乡的群众聚在一起，共享乡村文化新风。

“我们充分利用乐山的媒体矩阵资源，线上与线下结合，

广泛开展宣传活动，营造活动声势，形成了一定的社会热度，引起了广泛关注。”乐山市第二届乡村文化振兴魅力竞演大赛组委会工作人员表示，活动形式上主动适应互联网时代的新需求新特征，大胆破译当下流行的“网红”现象，线上线下发动邀请乡土文化能人、非遗“新生代”、新乡贤、基层干部等乡村文化振兴的参与者、推动者担任代言人参与。

据了解，第二届乡村文化振兴魅力竞演大赛以“四川‘乡’当潮 乐山‘镇’时尚”为主题，以乡村为背景、以群众为主角，采取线下活动与线上展示相结合、个人代言与乡镇竞演相结合的形式，通过征集发动、挖掘宣传一批魅力乡镇、乡土文化能人和乡村代言人，激发大众对乡土文化的热爱和继承发扬的热情。

“此次魅力竞演大赛活动，以乡村为大背景，以文化为主旋律，以群众为主角色，通过深入挖掘文化能人，展示乡村文化，为乡村振兴提供持续的精神动力。”李晓峰认为，文化是根，是一种长久的内涵和积淀。而乡村文化则是乡村民众群体生活智慧的结晶。文化振兴对于乡村振兴有着重要意义，因为乡村是一个生活共同体，文化是乡村振兴的力量“凝聚枢”和发展“风向标”。

“魅力乡镇、乡土文化能人、乡村代言人的线上展演目前正在火热进行中，希望有更多乡村文艺达人、基层干部群众登场，展示乡土文化，推介美丽家乡，激活生活细节中的乡愁，使潜藏在人们文化记忆中的乡村文化符号重回大众视野。”组委会相关负责人表示，参与者可关注“四川乡当潮”微信公众号并上传相关视频。



借省运东风 乐职院“烧旺”体育之火

在本届省运会期间，乐山高校广泛参与其中，而乐山职业技术学院（以下简称乐职院）作为深度参与和护航本届省运会顺利进行的东道主城市高校之一，与这场体育盛会的相遇擦出了什么样的火花？

校园体育文化添姿彩



“在学校观赛，感受特别真切，每个运动员都蕴藏着巨大的潜力，他们的拼搏精神令我深受震撼，也让我感受到体育的意义。”乐山职业技术学院旅游管理2021级学生邹雨坦言，学校承办省运会这样的大型比赛，增进了自己对体育的认知和了解。

休闲体育专业2020级学生鲁钱鑫在学校观看了地掷球、武术散打等项目的比赛。

“我们专业也学了这几项运动，观赛就不仅是看热闹，也能看门道了。学校承办这些省运会赛事活动让我们很受鼓舞，对自己的专业和将来的职业道路更有信心。”鲁钱鑫说，她打算将来做一名体育老师，为体育教育事业贡献自己的力量。

而同样来自休闲体育专业2020级的学生尹成鑫已经提前开启了“创业征程”。“赛场上运动员团结合作与永不言弃的精神，让我很感动，以后无论是在学业上，还是创业中，我都要像一个运动员那样，以坚韧的意志与良好的心态，脚踏实地去面对。”

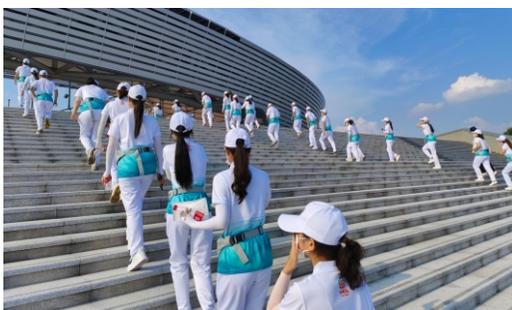
“运动员、赛事工作人员来到我们学校，增进了体育文化交流。学校的历史、办学特色、办学成效也将进入来宾们的视野，这会让学校的知名度和美誉度得到提升。”乐职院体育系主任谭宏表示，这些赛事活动，不仅增进了学生们对相关体育产业、运动项目的了解，对他们未来的职业规划也会带来帮助。

深度参与赛事活动

作为本届省运会承担赛事项目最多的高校，同时，也是部分运动员下榻地和组委会办公室总指挥部所在地，在省体育局、乐山市统一安排部署下，乐职院师生以高度的责任感和使命感积极开展各项筹办工作，专门设立了“综合协调组”“赛事执行组”等九个工作组，从赛事场地、用品、服务、保障等全方位助力省运会。

为了办好省运会在院赛事，乐职院对相关体育场馆进行了维护保养和改造升级，对多功能体育馆配置了全新的中央空调系统。“我们学院体育场馆、设施设备比较齐全，现有标准足球场2个、多功能体育馆1个、标准游泳池2个、室内恒温游泳馆1个、攀岩墙1个、网球场、羽毛球场、篮球场地若干。而且体育馆内大部分功能室，包括武术训练基地、健美操室等都配备了水热式中央空调。”谭宏介绍。

除了提供场地，乐职院还负责地掷球、青少年武术散打、跳水等多个项目的技术培训。“这次省运会我们既办赛，又参赛，学校一部分师生参与了很多项目的执裁工作，另一部分师生参加了各个比赛项目，并取得优异成绩。”谭宏表示，学校在物质保障上也做了相当的工作，比如，承担省运会网球、田径等16个项目赛事队伍共计4000余人的食宿后勤保障。“收获也大，因为要承办多项赛事，很多师生都投入到赛事的组织、策划、执裁、后勤保障、志愿服务等工作中来，相应的组织能力和技术水平都得到了较大提升。”



期冀打造体育特色高校基地

乐职院所具备的良好办赛条件和体育实力是乐山在扎实推进体育事业、体教融合发展中的一个缩影，也折射出乐山体育事业蓬勃发展的势头。同时，高校参与重大赛事的承办，不仅是对校内体育资源合理配置和利用，提高了办赛效率，也是一种体育文化与校园文化的融合，观赛、参赛、争当运动会志愿者，强化了同学们积极向上，团结、拼搏的体育精神，更重要的是促进了高校体育发展，将推动学校乃至地方体育事业发展更上层楼。

谭宏认为，学校可在抓好大宗体育项目的同时，以峨眉武术、地掷球等传统特色、地域特色和优势项目为基础，抓好特色课程、课堂、社团、科研、培训、赛事等工作，充分利用学院场馆、师资、学生等资源，将乐山职业技术学院打造成高水平赛事基地、竞技基地、培训基地和研学基地。“希望我们能努力将学校建成体育特色高校基地。”

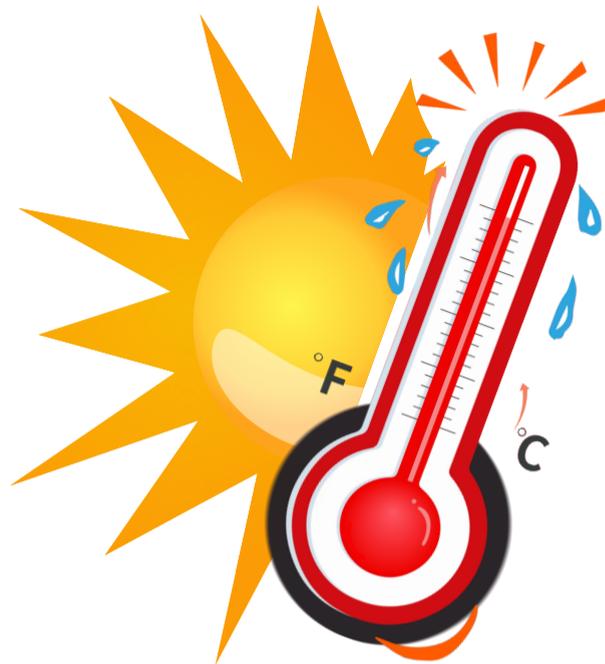
乐职院院长刘忠表示，学校会充分把握举办省运会赛事活动的机遇，完善相关理念与管理机制，发挥和利用自身优势，将体育专业与旅游、医学相关专业有机结合，培养一批具备体育指导能力、旅游服务能力和康养健身能力的复合型人才。同时，利用休闲体育专业的优势，助力全民健身公共服务体系建设；发挥地域优势，为山地项目、越野项目、水上运动、民族体育等提供人才和技术支撑，并为“体育强市、健康乐山”建设贡献高校力量。（受访单位供图，本报综合）

专家分析 近期高温天气四大焦点

7月中下旬以来，南方热得非比寻常。监测显示，8月13日，55个国家站气温达到或突破历史极值。未来几天，由于副热带高压持续强盛，南方多地依旧热到停不下来。

由于持续高温酷暑、降雨偏少，长江沿线的旱情不断发展，相关部门及公众需注意防范森林火灾及对农业生产的不利影响。

今年入夏以来，我国高温日数多、覆盖范围广、多地最高气温破历史极值……持续高温天气极端性如何？原因和影响有哪些？是否会成为常态？



焦点一： 近期高温天气情况如何？



中央气象台首席预报员陈涛介绍，7月下旬以来，长江中下游地区等地出现范围较大、强度较强的高温天气。8月12日，中央气象台发布今年首个高温红色预警；截至13日，中央气象台已连续24天发布高温预警。

数据显示，7月以来，浙江全省35℃以上高温日数平均有31天，38℃以上平均16天，均为历史同期最多；重庆全市平均高温日数达29.3天，为1951年以来同期第2多；上海今年35℃以上高温日数共40天，40℃以上高温日数为6天。

国家气候中心首席预报员陈丽娟表示，目前区域性高温过程还没有超过2013年，但未来两周南方高温天气仍将持续。根据预测，此次区域性高温过程持续时间将超过2013年的62天，成为1961年以来持续时间最长的一次高温过程，今年高温天气综合强度可能将为1961年有完整记录以来最强。

焦点二： 预计高温红色预警将持续多久？

据陈涛介绍，中央气象台发布高温红色预警的标准为：过去48小时，4个及以上省份的部分地区连续出现最高气温达40℃及以上，且预计上述地区未来仍将持续。

“从12日的预报过程来讲，首先根据监测，四川、重庆、浙江、江苏以及湖北等地的部分地区已经出现了持续性的40℃以上高温天气。同时通过对大气环流的分析，预计未来四川盆地到长江中下游这一带地区，仍然会有范围较大、强度较强的高温天气。”陈涛说，初步预计未来4到5天高温天气仍将满足红色预警的发布标准，中央气象台将持续跟踪天气实况和预报发展，及时进行滚动更新预报预警。

焦点三： 持续高温天气成因有哪些？会否成为常态？

陈丽娟说，夏季出现高温热浪事件，从气候态角度来讲是正常的。但今年夏季高温热浪事件持续的时间、强度和影响范围，都已经达到非常强的水平。根据国家气候中心监测和后期预测，今年6月以来我国出现的罕见高温天气，有可能达到1961年有完整气象记录以来最强的一次高温事件。

陈丽娟分析，从影响气温最直观的因素——大气环流特征来看，今年西太平洋副热带高压异常偏强且西伸，同时其南、北边界均外扩，范围非常大。“类似今年这样的高温酷暑，在以后的夏季出现频率可能较高。”陈丽娟说，气候变化背景下，高温热浪事件将成为一个常态。此外，今年高温天气开始早、结束晚、持续时间长，这种特征在未来可能也会越来越显著。

不仅是我国高温频发，入夏以来，北半球多地出现高温热浪事件，法国、西班牙、英国、美国、日本等国多个城市刷新高温纪录。联合国政府间气候变化专门委员会（IPCC）第六次评估报告指出，最近50年全球变暖正以过去2000年以来前所未有的速度发生，气候系统不稳定性加剧。进入21世纪以来，北半球夏季高温热浪事件日渐频繁。

焦点四： 高温影响下旱情如何？

受持续高温少雨天气影响，长江流域部分地区旱情快速发展。水利部11日发布旱情通报称，安徽、江西、湖北、湖南、重庆、四川6省市耕地受旱面积967万亩，有83万人因旱供水受到影响。水利部针对安徽、江西、湖北、湖南、重庆、四川6省市启动干旱防御IV级应急响应。

水利部向相关省市水利部门发出通知，要求提早采取抗旱措施，减轻干旱影响和损失。同时，组织编制长江流域应急水量调度方案，针对重点旱区逐流域提出调度措施，并提前谋划三峡、丹江口等51座主要水库调度，为抗旱储备水源。

陈丽娟表示，秋季长江流域降水偏少的可能性仍然较大，尤其是中下游地区可能出现夏秋连旱。气象部门将继续加强监测预测，及时滚动订正预测意见。

旱情之外，部分地区也出现不同程度汛情。近期东北地区正处于防汛关键期，松辽流域部分河段持续超警；受降雨及高温融雪影响，塔里木河干流及其支流叶尔羌河等21条河流发生超警戒流量以上洪水……

目前仍值“七下八上”防汛关键期，各地应提前做好洪水干旱各项应对工作。

（来源：四川发布，图据网络）

品读乐山 触摸一座城市的 文化肌理

■ 张旭东

【乐山】 一座商贾之城

现在的乐山城，秦汉时期称为南安县，西汉文帝时出了一位名人，叫邓通，官至上大夫。汉文帝赏赐他蜀郡严道铜山，准许他私家冶铜铸钱，由此邓氏钱布天下。邓通开创了我国历史上私人铸造钱币的金融史、第一个拥有私家货币发行机构、第一个大规模开发铜矿冶炼的人物。

在沙湾，至今还找得到当年邓通铸币的相关遗址和铜河里打捞的铜锭。邓通铸造的“半两钱”是四川有文字记录的最早钱币，对研究我国钱币史、冶金史、金融史都有重要的意义。汉武帝时唐蒙开通五尺道后，从成都经乐山、宜宾南下贵州、云南直到缅甸、印度的南方丝绸之路“身毒道”东路完全形成，乐山成为南方丝绸之路上的重要一站。此外，连接南方丝绸之路东、西两线的三条支线“平羌江道”“阳山江道”“沐源川道”起点均在乐山，因此，乐山成为南方丝绸之路的交通枢纽和重要商贸集散地。

也许是一种基因传承，乐山人的金融、商贸意识比较强，乐山企业股份制改革起步早。从1988年起就开始对国企进行股份制改革，两年间，川盐化、乐山电力、四川金顶、四川峨铁等先后上市。当时，拥有四家上市公司的乐山成为全国上市公司仅次于深圳、上海的城市。而乐山股权证公司已达十余家。于是，乐山民间便悄然形成了股票交易的自发市场。1992年乐山城区牛呷桥和彭山路，每天有上万人进行黑市股票交易。



游昌学摄

梁思成先生说过：“城市是一门科学，它像人体一样有经络、脉搏、肌理。”城市的肌理不仅体现在功能布局、道路交通、建筑样式、街区风格等有形之物及空间，更体现在生活习惯、风俗民情、性格品质、行为道德、礼仪风尚、信仰理念等无形的文化层面。如果说前者代表了城市面貌，后者则是城市文脉。城市文化肌理积淀着城市的历史，反映着城市的精神，创造了城市的繁荣，为城市的发展提供了借鉴和路径。

作为国家历史文化名城，乐山丰富的历史文化资源，不仅是历史的见证、文化的根基、精神的标识，更是发展的硬支撑和软实力。

郭星/摄

【乐山】 一座乐享之城

也许是乐山长期富庶稳定，乐山人自古就懂得享受生活，甚至希望将现世的富贵繁华带到往生，这造就了乐山的另一个独特文化——崖墓文化。

崖墓，是古代凿山为墓的一种墓葬形式。这种墓葬因流行于1800多年前的东汉至南北朝时期，故称东汉崖墓。乐山有崖墓近一万余座，密如蜂房，大的崖墓可容纳上千人，主要以雕刻、壁画和陪葬品丰富而著称，出土的陶俑个个笑容满面、憨态可掬、活泼开朗，彰显了古代乐山人民天真纯朴、豁达包容的性格特征。其中尤以在乐山大佛景区内的麻浩崖墓最为有名。该崖墓有中国最早的佛教造像之一的结跏趺坐高肉髻佛像，早于北方丝绸之路一百余年，为此，有学者认为它是早期佛教经南方丝绸之路传入的见证，1988年就经国务院公布为全国重点文物保护单位。该崖墓现存文物有陶俑、陶佛像、陶马、陶房、陶棺槨、陶棺、木棺、石棺，各类人物俑、禽畜、圆雕石刻、陶罐、井灶建筑模型、铁器、铜器等。

“千味百味，盐是第一位”“天下之赋，盐利居半”，盐在中国历史发展进程中产生了举足轻重的作用。李冰除了治水，还有一项壮举就是在蜀中开凿井盐，而乐山的盐文化也是自此开始，经历唐宋的逐步开发，形成了犍为盐场、乐山盐场、井仁盐场。由于盐业发达，南宋时的乐山制盐之地已经是蜀中的发达地区，至今遗留下一万余座盐井。

乐山积淀了十分丰富的盐业旅游文化资源。盐业发展也孕育了乐山沿水而成的码头文化，如犍为县的清溪镇，是著名的“茉莉之乡”，曾经是商贾云集、行旅川流的水陆要冲，至今还保留着大片古街旧巷，是四川著名古镇。五通桥区的牛华镇，自古因盐业而兴盛，清末民初更显繁荣，从业人员达6万人。享誉全国的牛华麻辣烫、牛华豆腐脑等名小吃就是发源于此，“舌尖上的中国”也曾专门报道过这些小吃，该镇因此享有“全国四大古镇之一”的美誉。



郭星/摄



图源网络

【乐山】 一座有福之城

乐山的标志，当属举世闻名的乐山大佛。古代的乐山三江汇流之处，岷江、青衣江、大渡河三江汇聚凌云山麓，水势相当凶猛，舟楫至此往往被倾覆。海通禅师为减杀水势，普渡众生，募集人力物力，于唐代开元元年（713年）开凿，历经约90年时间修凿完成了乐山大佛。

也许是乐山人的壮举感动上苍，乐山城自此再无大的水患。乐山作为西南地区佛教文化的代表，因地处佛地，和本地民间文化相互融合、相互交映，使得乐山人民的生活也带着佛韵。乐山佛教属汉传佛教，故寺院的禅宗饭食称为素斋，食物种类非常有限。但僧人将佛教文化发挥到素斋中，创作出一道道美味佳肴。其中最著名的便是峨眉山的雪磨芋和乐山的西坝豆腐，仅西坝豆腐就能做一百多种味道。

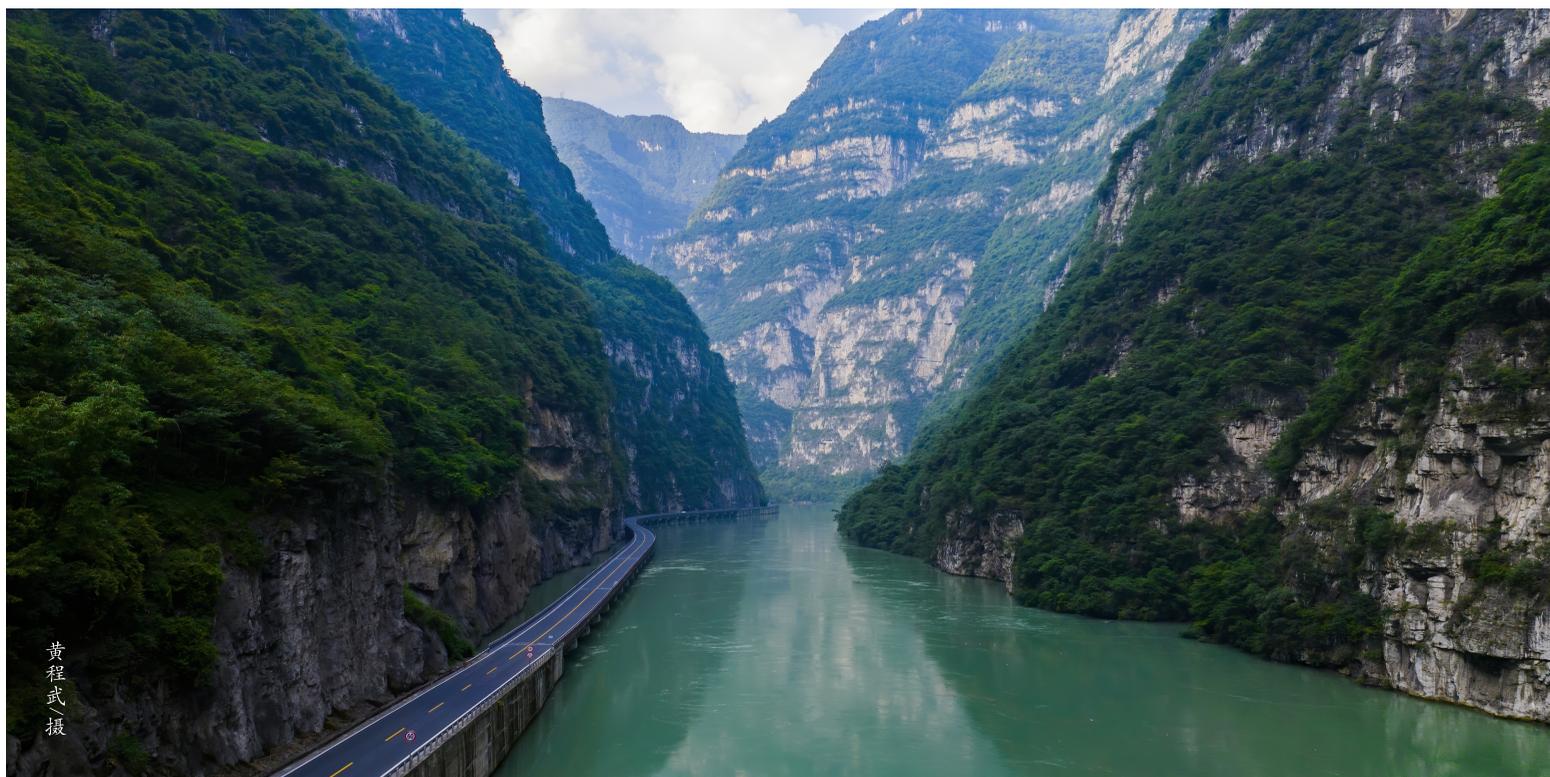
【乐山】 一座康养之城

峨眉山与乐山大佛可谓并驾齐驱，是乐山文化旅游的核心。峨眉佛光、日出、云海、圣灯等峨眉十景最为有名。峨眉山自然遗产极其丰富，素有天然“植物王国”“动物乐园”“地质博物馆”之美誉，多达1600种的药用植物，令人想到神话中的仙草。

同时，深处小凉山脉的马边、峨边和乌蒙山区的沐川等山区县，也拥有极其丰富的中药材资源。据统计，乐山拥有中药材资源3800多种，占全省资源的66.6%。川牛膝、干姜、姜黄、黄连、白术、金银花均为全国著名优质药材，特别是川牛膝、天麻产量和红豆杉种植面积居全国第一。中药材蕴藏量100万吨以上，居全省首位，其中峨眉山药用植物种类占全省的52.1%、全国的18.5%。可以说，乐山具有丰富的中药材资源、得天独厚的中药材种植条件和深厚的中药材文化底蕴。

康养产业是与乐山旅游城市息息相关的产业，发展以旅游业为龙头的现代服务业是乐山下一步的发展重点。乐山建设国际旅游目的地，将把旅游与康养文化结合起来。近年来，乐山已举办过多届“养生养老产业展会暨论坛”“四川（乐山）中医药博览会”等国际级相关展会和论坛，乐山将围绕养生产业、健康产业、老年产业等加快发展步伐，推动乐山康养产业步入新台阶。

将城市文化肌理融入到加快提升乐山区域中心城市发展能级、建设“中国绿色硅谷”和世界重要旅游目的地工作中，推动乐山继往开来、谱写新篇章。



黄程武/摄



面对山洪 如何防范和自救

8月13日15时30分许，四川省成都市彭州市龙门山镇后山下雨，引起龙漕沟区域突发山洪，导致群众被困。目前，已造成7人死亡，搜救排查工作已接近尾声。遇难者家属善后工作也在有序开展。

当前季节降水多，自然灾害频发，如山洪、泥石流、滑坡、崩塌等。如果遭遇灾害，你知道如何避险逃生吗？又有哪些注意事项？



遇到山洪不要游泳逃生

山洪是山区溪沟中发生的暴涨暴落的洪水。由于山区地面和河床坡降都较陡，降雨后产流和汇流都较快，形成急剧涨落的洪峰。因此，山洪具有突发性强、水量集中、破坏力强等特点。

自救方法：

①山洪到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、高地、楼房、避洪台等地转移，或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避。

②如洪水继续上涨，则要充分利用准备好的救生器材逃生，或者迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料扎成筏逃生。

③如果已被洪水包围，要设法尽快与当地政府、防汛指挥部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

④千万不要游泳逃生，不要攀爬带电的电线杆、铁塔。

遇到泥石流不能被追着跑

山洪若形成固体径流，则称作泥石流。我国泥石流发生的时间规律与集中降雨时间规律相一致，具有明显的季节性，一般发生在多雨的夏秋季节，因此雨季尽量不要在沟谷中长时间停留。

自救方法：

①沿山谷徒步行走时，一旦遭遇大雨，发现山谷有异常的声音或听到警报时，要跑到开阔地带，尽可能防止被埋压。

②要立即向坚固的高地或泥石流的旁侧山坡跑去，不要在谷地停留。

③要马上向与泥石流成垂直方向一边的山坡上面爬，爬得越高越好，跑得越快越好，绝对不能顺着泥石流的流动方向逃生。

遇到山体滑坡 逃跑方向很重要

山体滑坡就是山体斜坡上某一部分岩土在重力作用下整体向斜坡下方移动的现象，俗称“走山”“地滑”等。

山体滑坡发生前，周边环境的一些异常现象可作为灾难即将发生的兆头。比如房屋墙壁出现裂缝并不断扩大、门窗突然打不开、山坡上的树木和电线杆发生歪斜、坡脚处流出浑浊的泉水、老鼠乱窜不进洞等，这些都是山体斜坡上的土体在向下运动的信号。

要注意的是，崩塌是陡峭斜坡上的岩土体突然崩落、滚动、堆积在山坡下的地质现象。滑坡和崩塌常常相伴而生，容易产生滑坡的地带也是崩塌的易发区。崩塌、滑坡可以相互包含或转化。

自救方法：

①当遇到崩塌时，如果在崩塌体顶部，应迅速向后部或两侧逃生，不要顺着滚石方向往山下跑。

②当处在滑坡体上时，要迅速环顾四周，向较安全的地段撤离。跑离时，应向两侧跑，不应向滑坡体上方或下方跑。

③当处于滑坡体中部无法逃离时，应找一块坡度较缓的开阔地停留，或抱住大树等物，但一定不要和房屋、围墙、电线杆等靠得太近。

④当处于滑坡体前沿或崩塌体下方时，只能迅速向两边逃生。

⑤滑坡停止后，不应立刻返回检查情况。因为滑坡会连续发生，贸然返回，有遭到第二次滑坡侵害的可能。

(本报综合)

自7月进入三伏天以来，我国多地提前开启高温“炙烤模式”，热浪滚滚、高温桑拿，让人苦不堪言。多个城市出现连续40℃以上的高温天气，因高温引起热射病致多器官衰竭甚至死亡的案例也比比皆是。

谨防“高热”发生

养生防治很重要



三伏天高温持续 警惕热邪入侵

三伏天是一年当中气温最高，且又潮湿、闷热的时段，在这段时间里，人体很容易因为热邪入侵人体而致多种疾病发生，以夏季最为常见的中暑为例：

轻症中暑患者可表现为头晕、头痛、口渴、多汗，体温正常或略有升高。如及时转移到阴凉通风处、降温、补充水分和盐分，短时间内即可恢复。但若没有及时降温，或采取有效的降温措施，患者核心体温进一步上升，很可能会进展为重症中暑，也就是热射病。

重症中暑患者也就是热射病，首要表现为体温升高，甚至可出现高达40℃以上高热，早期患者多以头痛、头晕、乏力、大汗、眩晕为主要症状，随着病情的进展，可出现意识障碍，有些患者还可出现癫痫发作、谵妄甚至昏迷，进一步出现低血压、休克、心律失常，甚至多器官功能衰竭，最终导致死亡。

由此可见，夏季热邪易入侵人体，若未及时治疗，高热不退是十分危险的，正如轻症中暑进展到重症中暑一般，患者的死亡率直线上升。

高热难退需紧急用药 “保命”防范不可少

治疗高热，解热是必需；同时，高热患者以昏厥、昏迷为常见症状，那么醒脑开窍是治疗关键；以损害脑、神经组织为严重后果，那么保护脑组织是救命所在，可用安宫牛黄丸等治疗热病的代表性方子，将清心泻火、凉血解毒与芳香开窍之药配伍，共同发挥清火除热、豁痰解毒、开窍安神的作用。及时用药为抢救赢得时间，降低后遗症的严重程度，建议遵医嘱使用。

中医防暑清凉饮 快速解除暑热

俗话说：“百治不如一防，百防不如一养”，为了防范夏季热邪入侵人体造成严重后果，日常可以饮用一些由中药材配比而成的茶饮来预防。

1. 取藿香3g、菊花3g、白茅根3g、薄荷2g、乌梅1枚，用开水煮沸或闷泡30分钟后即可服用，适合长时间处于高温、高热环境中工作或生活人群，可起到芳香化湿、清热生津的作用。

2. 绿豆、赤小豆、黑豆各20g，清水浸泡1个小时，煮沸后食用，可清热除暑、健脾利湿，既能够帮助祛除湿气，也能起到一定的健脾作用。

3. 藿香2g、荷叶2g、白茅根5g、生山楂2g，用开水煮沸或加盖闷泡30分钟后服用，能够芳香化湿、清热生津，这味茶饮的特别之处在于，适合夏日儿童服用，有很好的解暑效果。

末伏高温依旧 日常防暑很重要

虽然，现在时间已经进入末伏，但是高温天气依旧，我国多地仍在40℃左右的高温下，日常生活中要注意以下5点，做好防暑。

1. 尽量把外出活动的时间安排在清晨或傍晚，户外作业、运动避开中午12点到14点的时间段。

2. 尽量避免阳光直接照射，外出时使用防晒霜，以减少身体对热量的吸收并控制水分流失；身着轻便、色浅、宽松的衣服、头戴宽檐帽；在太阳下工作的人，应增加休息时间，避免过于疲劳。

3. 多喝水，而且不要等到口渴了才喝水。如果在户外剧烈运动，应该每小时喝2杯至4杯水，以淡盐水为宜。

4. 在炎热天气下运动，应缓慢开始。如果心脏开始跳动加速，并感到气喘吁吁，应停止运动，并找一个阴凉的地方休息。

5. 应注意观察自己和家人以及朋友同事的身体情况，对于老年人，应该注意询问身体状况，如有不适及时就医。（来源：生命时报）

多地出现寄生龙线虫？ 疾控部门回应

8月14日，多名网友在成都、乐山景区附近水域，发现不明白色长条细虫，疑似非洲龙线虫。8月15日，龙线虫登上热搜，引发广泛关注。15日，四川省疾控中心发布回应，称网友发现的不是龙线虫。



线虫大部分不在人体寄生

专家还解释，自然界水体中的线虫有很多，大部分是不在人体寄生的，少数的比如：铁线虫、麦地那龙线虫可能经口感染人体。

麦地那龙线虫是人体或动物因误食含本虫感染期幼虫的剑水蚤而感染；铁线虫是通过饮水或吞食含有感染性幼虫的宿主如昆虫、鱼类、螺类等而感染。四川疾控表示，根据网络发布的视频和照片，结合流行病学、生物学形态以及常规监测等，都不支持视频里的线虫是“龙线虫”。

而成都华希昆虫博物馆馆长赵力也认为，这些视频中的线虫并非龙线虫，而是昆虫体内寄生的某种线虫，进入了水体。赵力称，目前这个季节，螳螂刚刚成熟，螳螂体内寄生的线虫也进入了成熟阶段，它们会释放一些化学物质，让螳螂感到口渴，主动去找水，一旦螳螂接触到水体，线虫就从螳螂体内钻出来，进入水里准备繁殖。

“不是所有的线虫都会寄生在人体内，不同种类的线虫，寄主是不一样的。”像网友拍摄的这种在水体里游泳的线虫，其实是已经从昆虫体内，进入水体准备繁殖的，不会再次进入人体。

“水里见到这种线虫，不用惊慌，因为它的寄主一般不是人类，除了节肢动物，某些水生物例如鱼和螺类，也有可能有线虫寄生。”赵力表示。

赵力强调，目前龙线虫在非洲的原产地都很少，在我国出现的几率也几乎为零。真正的龙线虫体长可以达到一米多长，因此视频中这种虫子是龙线虫的可能性极低。

如何才能避免感染？

那么，如何才能避免感染龙线虫病？专家提醒：如果在野生河道里游泳或者玩水，线虫有可能从人体肛门进入，但是频率不高，一般都是需要通过饮水进入人体。除此之外，食用生的蔬菜瓜果或者潮湿的土壤也有可能造成线虫进入人体。建议一般不要喝自然环境中的水，而消过毒的水如自来水等都没有问题。同时，看起来比较清澈的溪水，也不要直接喝。自然环境里的水体中，可能有线虫的卵或者幼体，肉眼很难发现。

(本报综合)



关注科普中国
获取更多知识

什么是龙线虫？会引起什么疾病？

据公开资料显示，线虫动物门是动物界中最大的门之一，绝大多数体小呈圆柱形，又称圆虫，有超过28,000个已被记录的物种，尚有大量种尚未命名。此次上了热搜的龙线虫即麦地那龙线虫，又名几内亚龙线虫。在一些报道中，其被描述成可怕的寄生虫，该物种并非中国原生物种，对人和水下生物有着严重的影响。

对此，四川省疾控中心专家为大家进行了科普：麦地那龙线虫的成虫寄生在人体和多种哺乳动物组织内，引起麦地那龙线虫病。该病是一种人畜共患病，曾广泛流行于非洲、印度等热带、亚热带地区。全球2021年仅14例人类感染麦地那龙线虫的病例，其中7例在非洲乍得。在我国至今只有1例病例报告（1995年）。

据了解，这一蠕虫的潜伏期有10-14个月，感染约一年后，就会有让人感到痛苦和疼痛的水泡出现，90%情况下水泡出现在小腿上。麦地那龙线虫病极少致命，但感染者会有数月时间失去身体机能。据中国疾控中心网站介绍，麦地那龙线虫病是通过饮用携有传染性麦地那龙线虫幼虫的小水蚤污染的不流动水而传播的。



仁心仁术 市人民医院拆除隐匿的致命危机

■ 肖亚婷

主动脉夹层被称为一点就燃的“血管炸弹”，病人如果不能得到尽快诊治，性命可在须臾之间。然而，和主动脉夹层同属“急性主动脉综合征”家族的“主动脉壁间血肿”却很少引起重视。事实上，主动脉壁间血肿同样十分凶险，临床症状几乎相似，只不过它更擅长潜伏，也更狡猾多变——虽发病机理不同，但可与“急性主动脉综合征”家族中的其他疾病合并存在和互相演变，并且稍有不慎便可进展为主动脉破裂，危及生命。



70岁的宋爷爷在就诊前9天，突发胸闷、胸痛。5月17日，宋爷爷前来市人民医院急诊科就诊，在排除心肌梗塞后，完善全主动脉CTA提示：主动脉根部、升主动脉、主动脉弓至胸主动脉壁间血肿（StanfordA型），伴心包积血……遂急诊入院至医院心脏中心·心脏大血管外科，入院后医疗团队反复同宋爷爷及家属沟通建议积极手术治疗，但是宋爷爷一直坚持保守治疗，经过控制血压、心率镇痛、预防便秘、绝对卧床休息后胸部症状明显缓解。6月6日复查全主动脉CTA，对比入院时主动脉壁间血肿吸收减少，心包积血减少，但明确主动脉弓穿透性溃疡（大于1.5cm），手术指征明确。

据了解，许多患有心血管疾病的老年人，都更愿意追求“保守治疗”，宋爷爷也不例外。但对于主动脉壁间血肿（StanfordA型）这类患者来说，“保守”的治疗方法并不适用，加之宋爷爷还有20年高血压史，随着时间的推移，如果放任病情发展，产生的后果可能是灾难性的。宋爷爷坚持出院后，医疗团队仍旧保持随访，密切关注宋爷爷病情。

期间，家属曾带宋爷爷往返成都多家三甲医院后，给出意见均是“建议手术治疗”，但宋爷爷仍旧跨不去心里对于心脏手术的“坎儿”。时隔多天后，宋爷爷的病情逐渐加重，胸背部出现剧烈疼痛，家属认为“不能再拖下去了，尽早就医，听从医生的建议才是唯一的选择！”于是，7月5日，家属带着宋爷爷再次来到医院门诊就医，主动要求住院治疗。入院后完善胸主动脉CTA提示主动脉壁内血肿较前略吸收，但主动脉弓部穿透性溃疡龛影交前明显增大，医疗团队在与患者家属充分沟通后，患者及家属一致坚决要求手术治疗。

在完善相关检查后，医疗团队根据宋爷爷病情积极展开了术前会诊。由于宋爷爷病灶与左侧锁骨下动脉、左侧颈总动脉、头臂干动脉开口相距很近，因此需要对覆膜支架进行体外双开窗，确保隔绝完美的同时，保持以上相关动脉血流通畅，这是一项对于操作要求极其精准化、精细化的手术项目，难度不容小视。7月12日上午，医疗团队在全麻下为患者行介入导管微创下行胸主动脉覆膜支架腔内隔绝术+左侧颈总动脉、左侧锁骨下动脉原位开窗重建（覆膜大血管支架置入），手术非常顺利，“拆弹”成功。

手术主要操作时间90分钟，术中即刻造影显示支架定位准确，溃疡破口遮盖满意，瘤体隔绝良好无外漏；左侧颈总动脉、左侧锁骨下动脉及左侧椎动脉显影良好，左侧颈总动脉、左侧锁骨下动脉分支支架形态位置非常完美，血流通畅，入路血管显影良好。术后一个半小时患者完全清醒，术后2小时拔除气管插管，患者各方面状态良好。术后第二天即由心脏重症监护病区转回心脏大血管外科普通病房。躺在病床上的宋爷爷对市人民医院的医疗团队竖起了大拇指，宋爷爷表示，“术前自己对‘心脏手术’的顾虑都是多余的，医疗团队有着绝对的硬核实力！”。目前，宋爷爷已顺利康复出院，身体状况良好。

据介绍，市人民医院心脏中心·心脏大血管外科周洋博士团队在“拆弹”的道路上披荆斩棘，始终秉承以患者为中心的服务理念，全年无休，有足够的底气和硬核技术为各类“胸、腹主动脉瘤及各类型主动脉夹层，复杂主动脉弓部病变及肾血管、髂血管等疾病”患者提供规范、安全、优质和高效之诊疗技术服务。

静脉输液治疗护理高峰论坛举行

近日，2022年静脉输液治疗护理高峰论坛（乐山站）在乐山市人民医院顺利召开，医院护理部主任陈冰出席会议并致辞，40余名静脉输液治疗小组成员参加了此次线上会议与线下案例分享及导管维护工作坊培训活动。

此次线上会议由吉林大学中日联谊医院郭彩霞副院长详细讲解“静脉炎的评估、处理与预防”；山东省立医院孙迎红老师分享了“血管导管内血流感染预防与控制新进展”；四川省肿瘤医院秦英老师分享了“导管相关皮肤损伤管理”。每一个专题授课结束后的讨论环节，专家们都对提出的问题做出详细解答，更是引发了深入而精彩的专业探讨，参会人员受益匪浅。线下会议由医院肿瘤血液

科的徐云倩老师针对PICC导管体内断裂的案例进行了详细的分享，充分展现了医院静疗团队不断累积的临床经验及和对并发症处理的能力，最后的导管维护工作坊由肿瘤血液科的简薇老师针对PICC的规范维护进行现场指导。

随着护理专业的不断发展，静脉治疗已发展成为涉及多学科知识与实践的专业领域，随着静脉输液治疗相关护理指南与专家共识不断更新，静脉输液治疗护理日趋科学化、规范化、标准化。本次会议进一步拓展了视野、丰富了专业知识，也为市人民医院静脉输液治疗护理发展注入了新的动力，把更多先进的技术理念应用于临床中，保障畅通患者的“生命线”，造福更多患者。（刘易君）

都市女性的自照、自省和自期

欢乐颂3



《欢乐颂3》归来，全新的面孔，却仍旧是熟悉的配方和味道，轻快欢娱、犀利敏锐，同时带有一丝喜感和一抹温情。

典型的女性群像

《欢乐颂3》延续女性群像的塑造，创作者的目光从精英视角愈发投向普通人的生活，关注与大众距离更近的当代都市女性群体。

叶蓁蓁（江疏影饰）家境优渥，更顶着「准科学家」的头衔，叶蓁蓁就像生活在我们身边的那些松弛感明显的女孩子，自己有实力也有底气，外柔内刚。

方芷衡（杨采钰饰）「立人设」成了观众热议的焦点，请同事来家后端上高级餐具，待到同事离开，反手便将餐具挂上网转卖掉，与其营造的白富美形象形成鲜明对比，自然令观众惊掉下巴。这个看起来冷艳神秘的年轻女孩背后显然有着不为人知的事。

朱喆（张佳宁饰）更是万千涌入大城市，希望通过自己的努力在这里扎根，获得改变自己命运机会的普通女孩缩影。相比之下，何悯鸿（张慧雯饰）、余初晖（李浩菲饰）年纪更轻，资历也浅，可以说是诸多初出校门走进职场的年轻姑娘们的缩影。

时隔多年，「五美」的形象也有了紧贴时代发展的具象变化。不论是哪位女性形象，都是当下的、鲜活的女性群体中的一个，她们的身上有着鲜明的时代烙印，追求自由、独立和平等，积极进取上进乐观；她们也代表着不同境遇的女性，

引发与之有着相似经历的女性对镜自照，或者激起共情，或者引发深思。

现实的生活议题

随着剧情的不断展开，「五美」各自的生活轨迹也向前延伸，其中不乏对时代症候的精准捕捉。

譬如生活方式的呈现。都说都市钢筋水泥的建筑阻隔了人跟人之间的交流，年轻人可能连自己的邻居是男是女都不清楚。而事实是，对于很多在大城市生活的年轻人们，邻里之间关系的密切程度远超想象，不仅在生活中互相帮助，也因兴趣爱好等相同而走得更近，相约在家聚餐、露营骑行的并不在少数。「五美」的日常正是年轻人们日常生活的镜像。

既然是五位女性主人公，则在展现她们面对的生活沟坎，就自然少不了女性视角和女性意识下的现实观察。作为女性在职场上面对的挑战远不止于此。难得的是《欢乐颂3》在呈现这种女性际遇的同时，没有采取令人心跳加速血压升高的艺术加工手法，故事中的主人公们虽然有愤怒，但是理智同样没有掉线，有理有据、不卑不亢的精神状态为女性在面对同类的事情时提供了榜样和范例，同时也在某种程度上凸显了女性内心的强大，不再受到情绪化的主导。

从家庭到职场，从亲情、友情到爱情，由个体到时代和社会，《欢乐颂3》层层铺陈递进，将一幅都市女性图卷勾勒出来，把现实的苦辣酸甜扒开揉碎填进每个人的成长轨迹里，新一波的议题发酵肉眼可见地蓄势待发。

全新出发的系列故事

从2016年的第一季开始，《欢乐颂》系列在六年的时间中连续推出三季，在目前的国产剧集市场中属于鲜有的具有长线开发潜力且生命力旺盛的IP，在观众中形成了深入人心的印象，也培养起连续的追剧习惯。

如今IP系列化在国内内容市场日趋成熟，不知不觉也走向了十字路口。摆在所有创作者面前共同的问题是：系列化之路怎么走。是用几部的体量讲述一个完整的线性故事；还是在IP的主题下，延展出树状的IP宇宙。

《欢乐颂3》属于后者。同样是讲述女性故事，抓取现实生活中的不同女性形象，覆盖更广的女性群体范围，以女性视角切入讨论当下的社会生活问题。并非对上一季人物、情节的延续，而是在同一主题的驱动下在现实生活中为新的故事起点注入新的可能，《欢乐颂3》用一种「熟悉又陌生」的方式找到了季与季之间延续又创新的微妙平衡，也为IP长线的开发提供了可资借鉴的思路。

「五美」的故事还在继续，如果还有好奇和期待，定要留给「五美」的情感线发展，各有魅力的年轻姑娘们在情感这条河上如何劈波斩浪，我们拭目以待。

（来源：新剧观察，有删节）

教材管理新规即将施行

近日，四川省教育厅印发《四川省中小学教材管理实施细则》《四川省职业院校教材管理实施细则》和《四川省普通高等学校教材管理实施细则》，上述实施细则均自9月1日起施行，有效期5年。凡现有规定与本实施细则不一致的，以本实施细则为准。与本实施细则不一致、已开始实施且难以立刻终止的，应在本实施细则施行起6个月内纠正。

教材插图应积极健康、质量高

《四川省中小学教材管理实施细则》要求，根据国家和地方课程方案合理规划教材，确保教材质量，突出教材特色。思想政治（道德与法治）、语文、历史课程等教材和涉及国家主权、安全、民族、宗教等内容的教材，统一使用国家统一编写、统一审核的教材。

全省地方课程教材分为通用和专用两类。通用地方课程教材由教育厅组织编写、面向全省使用，一般为主题融合的综合性和地方课程教材由市（州）教育主管部门组织编写、面向本市（州）使用，一般为体现地方特色的专题教材，原则上不超过1部（套），编写前须向教育厅提出申请，批复同意方可施行。

地方课程教材编写修订应注重教材的系统性，结构设计合理，不同学段内容衔接贯通，各学科内容协调配合。专题设计及内容题材积极向上、导向正确。语言文字规范，可读性强。教材插图紧密配合教材内容，主题突出，表意清晰，科学准确，积极健康，符合大众审美习惯。教材插图质量高，无失真、变形，不过度使用。

《四川省中小学教材管理实施细则》要求，加强各类专题教育教材和读本进校园的管理。省级相关部门提出的专题教育，以融入通用地方课程教材为主，原则上不另设课程，不统一组织编写和选用专题教育教材或读本。严格控制地方课程教材、校本课程教材、各类专题

教育教材和读本数量，对数量过多、质量不高的及时进行清理。

职校教材选用应切实服务人才培养

《四川省职业院校教材管理实施细则》规定，中等职业学校思想政治、语文、历史课程教材和高等职业学校思想政治理论课等教材和涉及国家主权、安全、民族、宗教等内容的教材，统一使用国家统一编写、统一审核的教材。专业课程教材应围绕国家重大战略和我省产业发展实际，在政府规划和引导下，注重发挥行业企业、教科机构和学校的作用，重视教材质量，突出教材特色。

教材选用应结合区域和学校实际，切实服务人才培养，不得以岗位培训教材取代专业课程教材；选用的教材必须是通过审核的版本，擅自更改内容的教材不得选用，未按照规定程序取得审核认定意见的教材不得选用。

建立高校教材周期修订制度

《四川省普通高等学校教材管理实施细则》明确，在国家教材委员会的统一指导和国务院教育行政部门的统一管理下，全省高校教材实行省、学校分级管理。

高校教材须及时修订，根据党的理论创新成果、科学技术最新突破、学术研究最新进展、经济社会新需求等，充实新的内容。建立高校教材周期修订制度，原则上按学制周期修订。对于内容陈旧、缺乏特色或难以修订的教材应及时淘汰。

同时，高校要加强教材编写队伍建设，注重培养优秀编写人才；支持全国知名专家、学术领军人物、学术水平高且教学经验丰富的学科带头人、教学名师、优秀教师参加教材编写工作。加强与出版机构的协作，参与优秀教材选题遴选。（来源：省教育厅网站）

爱心助农伸援手 夏日浓浓新华情

在知悉峨眉符溪镇雷场村尾期西瓜滞销的消息后，8月12日清晨，新华保险乐山中支党支部党员及志愿者服务队来到万亩瓜田中，开展了助农帮销志愿行动。新华保险乐山中支第一时间向员工发起爱心助农倡议，希望以现采现购的形式，购买部分当地滞销西瓜，帮助瓜农减轻经济损失。

乐山八月的“秋老虎”来势猛烈，高温天气持续数日，人站在户外都汗流浹背，当爱心助农志愿服务队来到田间地头开始采摘西瓜时，才真正感受到秋阳的炽热，但大家仍热情高涨地加入到采瓜队伍中，女同志们动作麻利地在地里寻找新鲜成熟的西瓜，男同志们则勇挑重担，挑着扁担在各个大棚间往来收集新鲜的西瓜搬运到车上。汗水肆意地挥洒在热辣的土地上，浸湿了队员们的衣衫和头发。不一会儿，满满当当的六大筐西瓜已经装车完毕，过秤、装袋、付款，首批千余斤西瓜一上午的时间成功销完。劳动间歇，伙伴们围在阴凉处品尝着自己的劳动成果，手中的西瓜因劳动的喜悦更加沁甜，伙伴们纷纷感叹瓜农的不易，同时也为今天能以现摘现购的形式助农帮销而感到由衷的喜悦。

新华保险乐山中支党支部作为中投直管国有上市险企，此次助



农帮销志愿行动正是公司基层党组织践行服务乡村振兴战略的生动实践，是组织摸索如何真正融入到乡村振兴实践细节的有益尝试。后续，乐山中支党支部还将开展一系列的爱心助农活动来帮助乐山辖内更多村镇的村民们，同时也将最新的金融政策、保险咨询传播到田间地头，将优质贴心的保险服务送到村民家门口。（王彤霞）

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 ·

长得好看的都关注了呢
乐山广播电视台官方微信公众号