



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

26

总第1503期
本期32版
2022年6月30日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

P03-08

木

版权之困

国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报零售处地址：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
2022.6.30

READING
GUIDANCE



09

新闻周刊

一周新闻汇

警惕这些新型毒品



10

新闻周刊

面孔

杨国雄的“文保”人生



12

新闻周刊

观察

报考生意野蛮生长



27

科普周刊

热点

这个暑假，能不能跨省旅游？

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：[Ktpp/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。

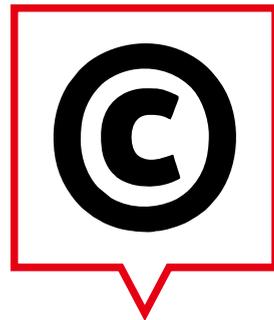


版权之



■ 本报记者 金丹

数字网络条件下，版权作品的表现形式、传播渠道越来越多样化，作品相关权利的授权情况越来越复杂。版权作为一种基础性资源，支撑着新闻出版、广播影视、文学艺术、文化娱乐、网络信息等产业，如何有效维护正在成为业界关注的热点。



版权维护 桎梏重重

“拿来主义”成为潜规则

“我们的照片被盗用了！”正在上班的肖勇（化名）收到了朋友的消息，他赶紧点开朋友发来的照片，仔细核查。“说实话，第一眼我都没认出来那是我拍的照片，颜色调得面目全非。”

肖勇与王辉（化名）业余时间喜欢摄影，经常前往心仪景点拍摄照片。据肖勇回忆，2020年，他和王辉相约前往乐山某景点拍摄，经过漫长的等待和无数次的按快门，终于得到了自己满意的照片，回家后经过后期处理便发表在了朋友圈。“今年有个朋友联系上了我，说我和王辉拍摄的几张照片，景点附近的某农家乐很喜欢，想用来作为宣传照。”

肖勇说，当时他将照片小样发送给了对方看，并提出了两个方案。“一是购买版权，二是购买使用权。两种方案性质不同，价格自然也不一样。”后因价格方面无法达成共识，这件事也就不了了之。

不久后，二人被告知，该农家乐正在使用他们的照片作为宣传照。肖勇和王辉立即前往该农家乐，仔细观看后确认是俩人拍摄的照片无误。“虽然颜色进行了大改，还去掉了我们的水印，但是构图、细节都和我们的照片一模一样。”肖勇二人随即与该农家乐负责人联系，对方最开始否认盗用照片，在肖勇二人拿出照片底片，并表示会用

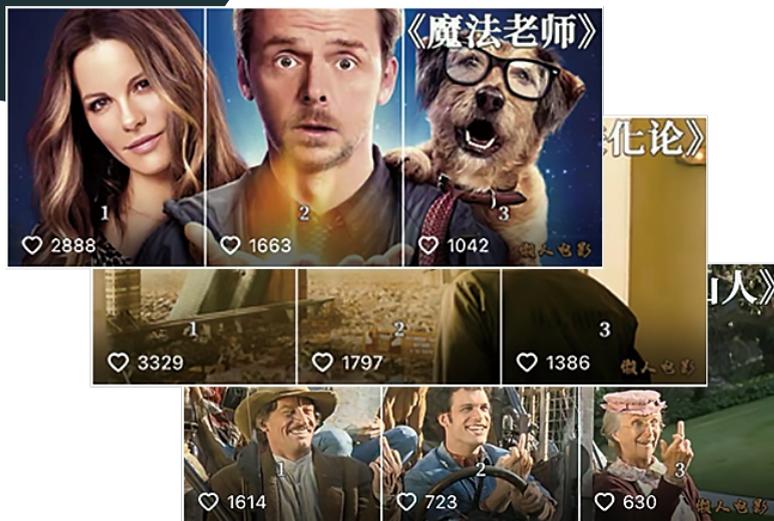
法律手段为自己维权时，才承认了盗用照片一事。

“最初沟通的很不愉快，我们的初衷就是你不愿意购买那么就别使用。其实我们起诉他，也并不是为了能赔我们多少钱，只是为了捍卫一个摄影师的尊严，维护摄影作品的版权。”肖勇说，摄影的现场性注定了它要比其他艺术创作付出更多的成本。人们看到的是按下快门的简单瞬间，但是在它的背后，是专业的学习、文化的积累和辛勤的付出，还有人们看不到的制作和再创作过程。它既是脑力劳动，也是体力劳动，更是一项艺术创造。“每一张摄影作品我都看成是自己的孩子，非常珍惜，如果不经同意擅自使用，我肯定会运用法律武器保护自己的版权。”目前，该农家乐已将肖勇二人拍摄的照片撤走了。

王辉透露，摄影界照片版权被侵的案例数不胜数，此前他拍摄的乐山大佛相关照片也被某单位盗用。“放大看还能看到我的水印，后来与该单位负责人沟通后，对方才将照片撤掉了。”王辉说，目前他们的摄影作品发布前都会或明或暗的将水印加在照片上，并标明“未经授权，禁止盗用”等字样。“但是拿来主义太猖狂了，朋友圈、抖音等平台都有可能被盗取。而且不少盗用者还说，就一张照片嘛，多了不起似的，我用你的照片你该觉得荣幸，现在谁的照片不是随使用啊。”王辉觉得非常无奈。

而此前本报曾报道的《63张老照片涉嫌侵权 摄影师索赔180余万》也印证了王辉的话。2018年2月至10月，摄影家邓洪秀作品集《邓洪秀黑白照片中的——乐山记忆》中的63张老照片，张贴在了峨眉山市象城商业街象城大剧院外墙。邓洪秀认为对方严重侵犯了自己的著作权，且此举给自己造成了重大的精神伤害和损失，遂将此事诉诸法庭。该著作权侵权纠纷案持续了一年半的时间，在乐山摄影界引发了强烈关注，最终经过中、高两级法院一年半的审理，四川省高级人民法院作出民事判决，认定涉事的老照片被侵权事实成立，摄影家邓洪秀除得到书面道歉外，还将获赔经济损失108000元及合理开支6000元。





短视频成侵权重灾区

市民小敏平时最爱浏览的便是某视频平台。“有个博主讲解的《X分钟带你看完XXX》，就是将一部电影或电视剧，精简成几分钟，让观众能快速了解剧情梗概。”而不久后，小敏搜索该博主，发现其账号已被封，原因在于该博主将正在上映的某部影片以剪辑手法，涵盖主要内容，并在未经许可的情况下，将短视频使用和传播。

未经许可将他人电影、电视剧等作品“切条”成短视频使用或传播；擅自上传使用他人歌曲录制的短视频并传播……近年来，随着网络短视频爆发式增长，“剪刀手”“搬运工”未经许可，擅自搬运、剪辑、传播，短视频侵权行为频发。

针对此现象，2021年4月，国家电影局对事件进一步跟进明确提出“依法打击短视频侵权盗版行为”。随即，包括B站、抖音、快手等视频平台上，大量基于影视作品的二创作品被下架。同年12月，中国网络视听节目服务协会发布《网络短视频内容审核标准细则（2021）》。其中规定，短视频节目不得未经授权自行剪切、改编电影、电视剧、网络影视剧等各类视听节目及片段。小敏坦言，此前确实比较亲睐此类快速看完电影或电视剧的方式。“但因这个博主被封之后，国家也出了相应政策，才意识到该博主的行为属于版权侵犯。”

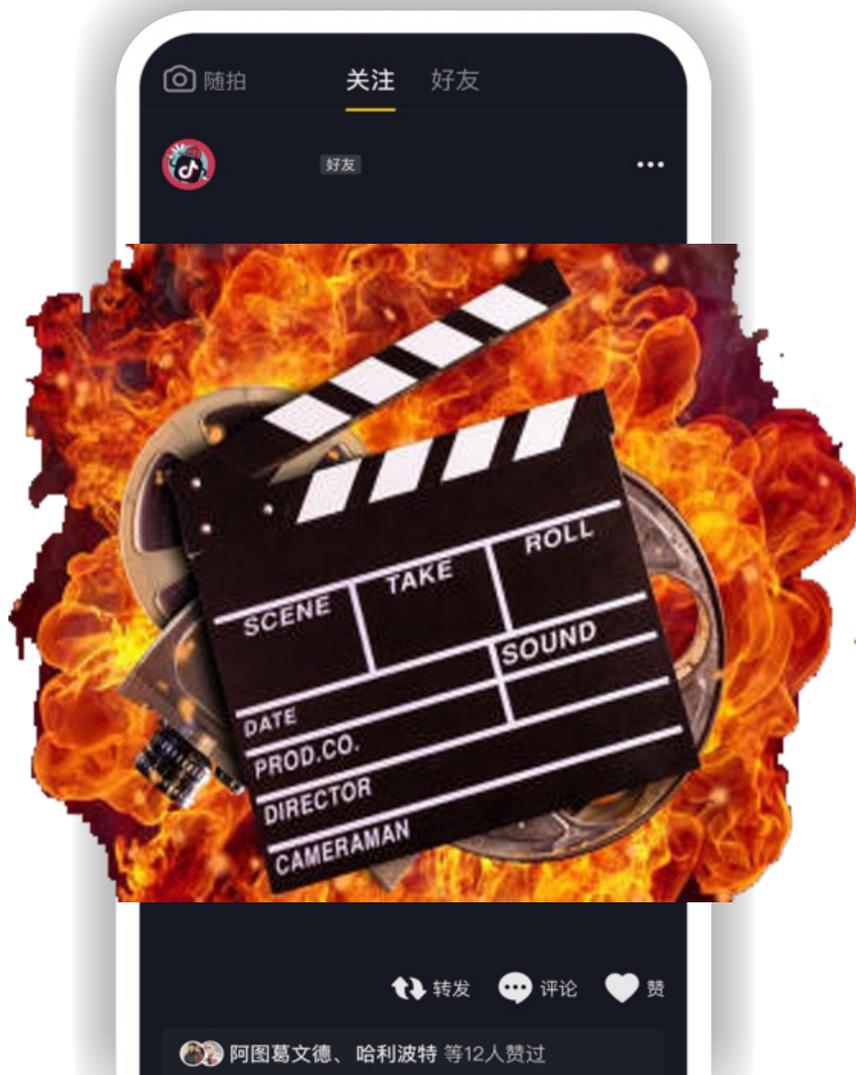
和小敏一样欠缺版权意识的人不在少数。视频博主蔡璧安透露，拍摄短视频以来，也曾遇到过侵权事件。“之前我在抖音平台上拍摄了一段视频，自己想了一个段子，并配了一段自己创作的文案，‘学习新思想，争做新青年，欢迎收看本期的青年大学习，国家尚未富强，怎能儿女情长，望中国青年摆脱爱情，挣脱束缚’，结果这段文案和配音经常被平台其他用户盗用。”

蔡璧安说，他曾举报过几个盗用的视频号，但都无后续。“如果说是拍摄内容可能还比较好界定，但是段子的话我也无法证明是我自己创作的，平台审核肯定不会听我一面之词。”

除了文案，短视频内容、音乐也是侵权重灾区。视频博主魏青（化名）认为，每一个原创视频都需要创作者提前构思独一无二的文案，再由团队每个人参与拍摄，后期还需经过大量剪辑，配乐也是精挑细选甚至独创，其他账号一键转发，得到的效益有可能比原创者还要多，那么原创的价值也就失去了。“此前我拍摄过一段景观视频，无意间刷到一个账号发布了一模一样的内容，配乐都是一样的，很明显是从我的账号搬运的，而且还没有水印，该账号拥有者对短视频深有研究，利用不正规手段去除

了水印，让观众以为这是他的原创。”随后，魏青联系到了该博主，该博主才在评论区标注：视频来源@魏青。

业内人士透露，短视频具有用户规模大、传播速度快、信息海量、碎片化等特点，因此，在版权保护中存在困难。此前，70余家影视视频公司和行业协会发表联合声明，呼吁公众账号运营者和短视频平台要尊重原创、保护版权。爱奇艺、优酷和腾讯视频三大视频平台也联合数百名艺人发布联署倡议书，呼吁对短视频平台推进版权内容合规管理。但从现实情况看，短视频侵权问题仍屡见不鲜。





猖獗的网文盗版

袁野（笔名：爱潜水的乌贼）作为一名网文作家，见证了网络文学在发展过程中一直面临着盗版侵权屡禁不绝的处境。袁野透露，他自小便酷爱看书，后来随着网络的普及开始喜欢看网文。“那时候都不知道正版的书籍在哪里能看，只能去搜索引擎里找，结果出来的基本上都是盗版。”后来袁野也开始写作，“从我开始写小说起，就意识到自己的作品可能会被盗版。”

袁野介绍，现行的网文多为按章付费的订阅模式，千字几分钱，一本百万字、千章的玄幻小说，价格基本在百元以上。以起点中文网为例，读完袁野446万字的《诡秘之主》大约需要150元。“而盗版基本上不用花钱，专业化的盗版网站通过各类技术手段盗取网文内容，然后通过百度等搜索引擎等推广，海量用户进入站点后，带来的流量就能赚取巨额的广告收入，然后整个链条再进行分赃。”

一个不争的事实是，现在对于网络文学而言，盗版的侵权成本太低，而作者的维权成本太高。首先是侵权过程非常容易——网络文学属于文字内容，盗版只需要直接复制粘贴即可。即便是采用照片格式发布，也很容易被破解。“此前一些正规平台为了打击盗版，把文字以图片形式刊发，让盗版网站无法一键复制，延迟盗版时间。但效果不佳，某贴吧甚至出现了一个手打团队，将图片上的文字手打出来。”袁野无奈地说，他曾与某贴吧手打团队成员之一交涉，能否延迟盗版，对方答应“你发吧，我推迟半个小时发”。

据悉，为了防盗，有些作者有时候半夜上传一章错误的章节，先让盗版网站抓取错误章节，之后再修改成正确章节。防盗效果显著，有的作者的订阅数当天便翻倍。但这种圈内常用的方法没能持久，错误章节容易伤害正版粉丝的感情，造成粉丝流失。

此前，中国版权协会发布的《2021年中国网络文学版权保护与发展报告》显示，网络文学在高速发展的同时，也面临着盗版侵权的“三座大山”——盗版平台、搜索引擎和应用市场。数据显示，2021年，中国网络文学盗版损失规模为62亿元，同比上升2.8%，保守估计已侵占网络文学产业17.3%的市场份额。报告对网络文学平台和作家的调研显示，搜索引擎和应用市场作为盗版内容传播的主要渠道，侵害最为严重。

报告显示，截至2021年12月，盗版平台整体月度活跃用户量为4371万，占在线阅读用户量的14.1%，月度人均启动次数约50次。多数网络文学平台每年有80%以上的作品被盗版；82.6%的网络作家深受盗版侵害，其中频繁经历盗版的比例超过四成。“我们作家圈内曾做过一个统计，每十个读者，可能七八个都是看的盗版。”袁野说。

为了博得点击率和广告收入，众多中小网站借助于百度等搜索引擎，疯狂链接各种网络文学作品的盗版。而对于那些被侵权的原创作者作家，难以确定盗版的对象、缺乏维权的渠道、诉讼程序繁琐、收益跟付出不成正比等问题，也让他们常常只能忍气吞声。即便耗费精力收集了证据，进入到诉讼程序，根据现有《著作权法》，这类侵权赔偿最高也只有几十万元。

“盗版的猖獗，不仅影响到了作家的收益，更打击了创作者的积极性。”袁野说，作为作家，有时候面对这样的处境很是无奈，“势单力孤。”袁野透露，每一个优秀的网文IP从构思到创作，都需要花费作者无数的精力，每一个宏伟的事件有趣设定的背后，都经过了原创作者无数次的打磨。“盗版和抄袭一来，每位创作者的呕心沥血就白费了。没有好的版权保护，这会扼杀创作者的积极性，让有志于此的人止步，让创作变成一潭死水。”

让创新价值更好变现



版权诞生的初衷，是保护作者个人的权益，推动文化与创作的发展。



版权保护值得深耕

“版权”一词，亦可称为“著作权”。追溯历史，1710年颁布的《安妮法令》是世界上第一部版权法，它废除了王室给书商颁发印刷许可证的封建垄断制度，承认作者有权支配和处理自己的作品，使其成为版权主体，标志着现代版权概念的形成。

我国自1990年发布《中华人民共和国著作权法》，后经不断修正修正。通过法律来保护文学、艺术和科学作品作者的著作权，以及与著作权相关的权益。值得一提的是，我国版权法所保护的对象是“文学、艺术和科学领域内”具有独创性的作品，鼓励艺术作品的“创作和传播”是版权法的立法目的之一。

四川佛都律师事务所主任王炼律师分析说，著作权人的人身权和财产权需要保护。具体包括：发表权、署名权、修改权、保护作品完整权、复制权、发行权、出租权、展览权、表演权、放映权、广播权、信息网络传播权、摄制权、改编权、翻译权、汇编权、应当由著作权人享有的其他权利。

目前，“内容为王”的理念日益普及，创作者与投资者舍得在内容创作和产品制作上花时间下功夫，精雕细琢、精益求精，产品质量明显提升。优秀的原创作品无论思想性、艺术性还是观赏性都有了巨大进步，逐步摆脱了模仿抄袭、低质幼稚、粗制滥造的标签。精品力作的不断涌现，成为我国版权产业活力充沛的标志。然而各类侵权行为在无形中打压了原创者的创作热情。“版权受到保护，人们的创作欲望会更加强烈，创新灵感会更充分涌流。”袁野认为。

王炼提醒，侵权行为的判断并不是以是否用于盈利、是否达到一定播放量、是否注明了作者等为支撑的，其唯一的判断标准是：这一作品是否属于维权者，维权者是否同意侵权者使用该作品，侵权者是否可以拿出相反证据证明该作品不属于维权者等。“此前，某公立学校在其公众号上使用了一张插图，被著作权享有者起诉至法院，最终承担了侵权责任。对知识产权的侵权，并不必然以获利或商业用途作为承担侵权责任的前提，即便是用于公益，也构成侵权，并承担相应责任。”

版权维护的四重山

王炼指出，目前，互联网环境下版权保护的模模式大体分四类：权利人采取的自我保护措施；通过行政途径维权；司法途径；如有涉嫌违法的向公安机关报案。

然而，通常情况下，上述4种维权方式所需的时间长，花费的成本高。就第一种途径而言，权利人采取自我保护措施往往会投入较大的成本。王炼说：“一些权利人的作品投放市场后，主要通过事前的预警来保护版权，比如向主要竞争对手进行发函预警，在媒体上发布权利公告。有些权利人还会投入很大资金研发监测技术，组建一个庞大的监测团队，也有一些外包给第三方技术公司进行监测，发现侵权行为后，向侵权方发函，对于不下线的网站要一家一家去做沟通协调工作。”

记者了解到，封面传媒就针对新闻洗稿、任意转载等频发现象，于2020年1月16日正式在封面新闻APP上线自行研发的区块链数字内容版权存证系统。每一篇记者创作的原创稿件，发布即“上链”，并生成独一无二的存证证书。据项目开发负责人介绍，通过该系统，记者采写的每一篇原创新闻稿件，一经发布即可实现“上链”，同步生成独一无二的存证证书，支持一键确权，以及区块链版权侵权责任追溯。这项创新为智媒体时代新闻作品的著作权保护提供了强大技术支撑和有效维权手段。封面传媒内部人员透露，此前封面传媒旗下的封面新闻、华西都市报的原创稿件，一直被大量网站、移动客户端等平台转载。“区块链数字内容版权存证系统上线后，情况略有好转，而且我们



每期都会在APP上公布部分未经授权转载的平台，要求其立即删除稿件。网络传播时代，发生在网上的侵权，不仅直接侵犯媒体的著作权，一些互联网平台还通过非法获取媒体内容，获得流量，致使媒体的流量减少，商业运营无法实现，实际上构成了不正当竞争。”

此外，王炼提到，通过行政途径维权的流程较为复杂。“权利人要走完严格流程，前期权利人要做好证据的搜集，准备好投诉文件，向行政部门投诉，行政部门则要取证，对专业问题还要进行鉴定，取证调查以后对被处罚人要进行告知，当处罚额度达到法律规定的标准时还要走听证程序，对要作出的行政处罚结果进行复核后，再做出处理决定，最后送达给被处罚人，后面还有执行、行政复议等程序。”王炼说。

和行政途径相比，司法途径维权的程序更复杂。无论是民事诉讼，还是刑事诉讼，都要严格按照法律法规来履行程序，因此，维权周期比较长。“版权的案子，因为专属管辖、线上取证复杂等原因，立案难的现象更为突出。一个案子通常要来回跑好几次才能立上。如果对立案、开庭等专业诉讼流程不熟悉，那立案难更是‘雪上加霜’。”

王炼认为，从宏观上看，当前权利人自身的维权效果不理想、示范作用弱，虽然有很多成功的典型维权个案，但这些个案很难形成聚合效应，对其他版权权利人产生示范作用。“因为每个案子维权的具体案情都不同，所以个案的成功不能代表整个互联网版权维权变得容易。”

确权难、发现难、取证难、维权难是王炼总结的版权维权四大难题。

堵疏结合 建立著作权保护机制

对于如何建立有效的版权保护机制，王炼认为，法律层面的保护是最基本的，要想为版权保护增添长足的动力，需要进一步认识到版权的市场价值，依托有能力市场主体的建立和完善，与版权人形成利益共同体，探索版权利用和保护的商业模式。“一方面要堵，治理侵权行为；另一方面要疏，实现合理授权。行政机关加强监管，确定主体责任，完善立法。司法机关完善司法解释和立案标准，加强警示教育，加大打击力度。权利人更应提高法律意识，完善确权手续，发现侵权立即固定证据，向司法机关报案，积极维护合法权益。另外，完善立法，细化标准，加大保护力度，增加侵权成本，简化和便利知识产权登记，加强舆论宣传。”

除却权利人和相关部分，各类平台监管责任也成为版权维护的另一要素。“现在各个平台都在鼓励用户创作原创作品，原创作品越多，平台价值就越大。保护版权就是激励创造，保护创新。”业内人士透露，面对互联网侵权现象高发、涉案作品海量等特点，有关部门应该加强监管力度，确保监管准确有力、科学有效。一方面，通过第三方网络版权监测平台，从源头有力地监控并预防重大侵权盗版行为的发生。另一方面，积极探索建立他律与自律相结合的网络版权管理模式，比如建立多样的版权合作平台，并建立企业自律公约。此外，应加快建设包括版权在内的知识产权信用体系，提高侵权假冒的违法成本，对重复侵权和故意侵权行为规定惩罚性赔偿措施，建议加大司法惩处力度。

作为2022四川版权宣传大使，袁野做的第一件事就是加大对支持正版的宣传工作，让支持正版的意识逐步被大多数人接受。“就四川而言，我们应该首先加大法律方面的援助，同时需要有政策上的措施，比如让打击盗版的专项行动常态化。”同时，袁野建议相关部门应进一步强化对网络文学版权保护的监管力度、宣传力度和对盗版的打击力度，形成自上而下综合治理的常态，从盈利源头斩断盗版利益链条。“有全国人大代表身份的作家可以提交严惩盗版行为、严厉打击滥用避风港原则的互联网大公司的议案建议。”

警惕这些新型毒品

今年6月26日是第35个国际禁毒日。据公安部介绍，我国目前已列管449种麻醉品、精神物质。我国是世界上列管毒品最多、管制最严的国家。近五年，我国新增列管新型毒品58种。

什么是新型毒品？

新型毒品是相对鸦片、海洛因等传统毒品而言的，多指以芬太尼及合成大麻素为代表的新精神活性物质。与常见毒品相比，伪装性强是新型毒品的最大特点。看上去常见的瓶装饮料、可爱的彩色糖果、一枚枚小小的邮票……这些都可能是新型毒品的变装。

“上头电子烟”

“上头电子烟”外表与普通电子烟相似，但烟油里却添加了合成大麻素。吸食“上头电子烟”后，会出现“上头”症状，轻则头晕呕吐、精神恍惚，重则休克窒息，甚至猝死，比传统毒品大麻更易成瘾，危害更大。

“网红饮品”

“咔哇潮饮”等网红饮品的制作原料中含有“ γ -羟基丁酸”，滥用含有这种物质的饮料会造成暂时性记忆丧失、呕吐等症状，与酒精并用会加剧危险性，甚至会失去意识、昏迷及死亡，属于新型毒品。

“邮票”

“邮票”是一种新型毒品，主要成分为麦角酸二乙酰胺（LSD）。LSD是一种从天然的麦角真菌中提取的麦角酸经过化学合成制成的强效致幻剂，只需很小的剂量就能使人产生强烈的致幻感。

“聪明药”

“聪明药”，也被称为利他林，其中含有“哌醋甲酯”。“哌醋甲酯”是国家列管的一类精神药物，作用机制与冰毒相同。这类药物大多通过网络渠道进行非法销售，一些吸毒人员会将此类药物作为冰毒等毒品的替代物，不仅成瘾性极大、副作用强，还可能抑制青少年儿童的生长发育。

“减肥药”

经过包装的“减肥药”中含有伪麻黄碱成分。伪麻黄碱是受有关部门管制的药品，也是制作冰毒的原材料之一。伪麻黄碱的药理作用是兴奋神经中枢、促进代谢，长期大量服用会使人头晕、恶心、兴奋、睡不着觉、食欲减退，对人体造成极大伤害。



“可乐”

伪装成“可乐”的是一种由冰毒、摇头丸、氯胺酮等毒品混合而成的新型毒品。其外包装跟普通可乐很像，喝完会产生幻觉，全身高热发狂。它比冰毒的危害更大，而且因吸食方法不同，对人体危害也更大。



“跳跳糖”

这种“跳跳糖”遇水即溶、即冲即饮，口味与各种饮品混合后都不会发生变化，甚至香味都相似，但后劲很强，喝一次大脑连续两天都会处在兴奋当中。

“饼干”

一些犯罪分子将毒品混在烘焙原料中，制成了曲奇饼干的模样，以躲避公安机关的盘查，方便运输、售卖，让人防不胜防。

“笑气”

“笑气”，学名一氧化二氮，因吸入后令人感到愉悦，并能致人发笑，因此得名“笑气”。“笑气”虽然没有被规划到毒品行列，但也具有成瘾性，长期吸食会损害中枢神经系统。

新型毒品种类繁多，又极具伪装性、隐蔽性、迷惑性，这些只是它众多伪装套路的一部分。面对毒品千变万化的“外衣”，我们要擦亮双眼，不要被各种噱头和名字蒙蔽，更不要轻易尝试。

（来源：央视新闻）

国家网信办强化互联网用户账号信息管理

国家互联网信息办公室6月27日发布《互联网用户账号信息管理规定》，将于8月1日起施行。规定明确账号信息管理的规范，要求互联网信息服务提供者履行账号信息管理主体责任，建立健全并严格落实真实身份信息认证、账号信息核验、信息内容安全、生态治理、应急处置、个人信息保护等管理制度。

五部门发文管理“剧本杀”“密室逃脱”等新业态

文化和旅游部等五部门日前联合发布通知，首次将“剧本杀”“密室逃脱”等近年来快速发展的剧本娱乐经营场所新业态纳入管理。通知明确，剧本娱乐经营场所应当依法向所在地县级以上市场监管部门办理登记并领取营业执照，经营范围登记为“剧本娱乐活动”。经营场所地址以及场所使用的剧本脚本名称、作者、简介、适龄范围等信息实行告知性备案。

公安部网安局启动打击整治“网络水军”专项工作

为回应社会关切，进一步遏制“网络水军”及相关黑灰产业的滋生蔓延趋势，切实维护网络生态、市场经济秩序和广大人民群众合法权益，6月27日起，公安部网安局在全国范围内启动为期6个月的依法打击整治“网络水军”专项工作。近年来，公安机关网安部门依托“净网”系列专项行动，持续对“网络水军”相关违法犯罪依法开展侦查打击，近3年侦办相关案件600余起，抓获犯罪嫌疑人4000余名，取得了初步成效。

我国成功发射遥感三十五号02组卫星

6月23日10时22分，我国在西昌卫星发射中心使用长征二号丁运



载火箭，采取“一箭三星”方式，成功将遥感三十五号02组卫星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。这组卫星主要用于科学试验、国土资源普查、农产品估产及防灾减灾等领域。

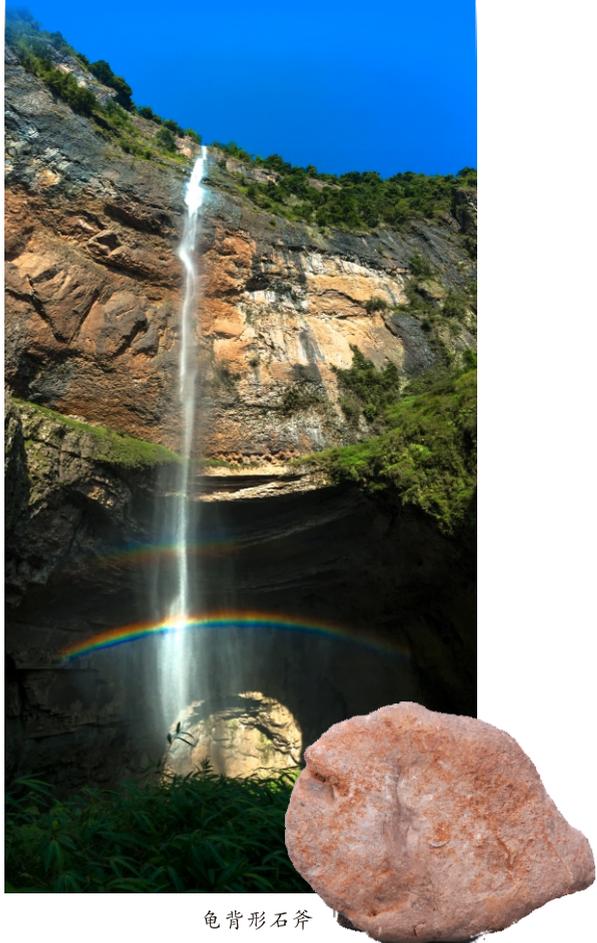
（来源：新华网）

杨国雄 的“文保”人生

■本报记者 杨莹

人物 档案

杨国雄，1962年生，四川乐山人。1985年进入阿坝州文管所，1987年调入沙湾区文物保护管理所担任所长职务。2006年获乐山市文化局授予“文化遗产保护先进个人称号”。2007年编制完成《乐山市沙湾区第三次全国文物普查实施方案》。2010年获“第三次全国文物普查实地调查阶段突出贡献个人奖”。2022年入选四川省“最美文物安全守护人。”



龟背形石斧



平生只做一件事

走进乐山市沙湾城区文豪街315号，一座中式穿斗结构平房——郭沫若故居映入眼帘，沿着石板路走到后院——郭沫若纪念馆，一步一景，俱皆古朴。沙湾区文物保护管理所坐落于此，59岁的杨国雄正在办公室里查找南丝绸之路相关的资料。当记者问，“临近退休，为何仍为文物保护工作忙忙碌碌？”杨国雄笑了笑，“我这一辈子都在搞文物保护，习惯了。”

年少时期的杨国雄酷爱历史、地理，这是有家庭熏陶的。“幼年时父亲总会用收音机放《三国演义》、评书以及《名作欣赏》等，家里也有很多历史方面的书籍，每次我看得津津有味，大开眼界。”1978年，杨国雄从四川民族大学中文专业毕业，在阿坝州马尔康师范学校任教，1985年调入阿坝州文管所。用杨国雄的话来说，“从那一刻起，我就注定要为文博事业奉献一生。”

1986年，阿坝州文管所筹备举办“纪念红军长征胜利50周年大型展览”。杨国雄负责到各县调拨展出实物，在调拨过程中不仅要小心搬运每件实物，还要细心看护，防止文物被盗。历经半个月时间，任务圆满完成。1987年，第二次全国不可移动文物普查启动，杨国雄担任阿坝州普查二组领队，负责“草地四县”（阿坝县、红原县、若尔盖县、壤塘县）的普查任务。“高原上气候变化快，当顶着强烈的紫外线在旷野中穿行时，转眼就突降冰雹，只能栖身在荆棘丛中。在雨后的大草原上，一身泥泞更是家常便饭……”一年后，凭着一股钻劲和韧性，田野调查顺利完成。这也为他之后的文物保护之路提供了深厚的理论基础和系统的文博专业知识。

一山连一山，一坡又一坡

“文物保护是一项相对繁琐的工作，容不得一丝马虎。”

1987年，杨国雄从阿坝州文管所调入乐山郭沫若故居。1988年担任沙湾区文物保护管理所所长一职。上任后第一项工作就是对沙湾区第二次全国不可移动文物普查野外文物进行复查和重新调查。“沙湾区地处山区，七分山、三分平坝，在田野调查中，全凭两条腿翻山越岭，穿行在山林间，很多调查点根本没有路，全靠披荆斩棘趟出一条路。”顶着烈日在山间翻行，随身带的水很快喝光，饥渴难耐就只能喝稻田里的水。“带领着普查队员走村串户，广泛收集村民所提供线索，实地查看，从老者的只言片语中寻找线索。一些文物点在人迹罕至的山上，普查难度可想而知。”砍刀、电筒、罗盘、绳子、水壶……半山腰的羊肠小道上，普查队员们至少负重20斤不断前行。

“如今，收藏在郭沫若旧居博物馆内，长14.5厘米，宽11厘米，厚2.5厘米的龟背形石斧就是‘二普’期间发现的。”杨国雄回忆，乐山硝洞位于沙湾区铜茨乡营业村一处悬崖下，洞口及主洞系天然溶洞，主洞南北走向，洞径平均约20米，总面积约30000平方米，岔洞多达108个。从当地村民口中了解线索后，一行三人前往此地。“这次经历让我最难忘的数路途途中那两碗米汤和三碗白米饭了。”早上7点从新铜街子步行3小时到老铜街子乘船，到达硝洞时已经是中午12点。大家饥肠辘辘，环顾四周荒无人烟。八月的太阳晒得杨国雄头晕目眩，无奈之下，只好将剩下的水倒在毛巾上，盖住头继续前行。“一山连一山，一坡又一坡，爬了近3个小时，才看见一户人家。”杨国雄感言，一盘炒南瓜、一碗泡菜，对我们来说就像一场及时雨。一碗白米饭也能就着米汤吃完。下午6点，终于抵达硝洞洞口。用吊绳将身体绑着，从仅一人宽的洞口进入底部，像是一下子从白日走入黑夜。一路沿途做记号，测绘、寻找文物等工作。杨国雄吐出嘴里的烟气，慢慢地说，直到凌晨1点实在没力气了就在洞里睡了，半夜里，寒气如同针扎一般，冰凉刺骨，只好起来继续干。“直到发现龟背形石斧和2个砍砸形石具，大家都咬着牙笑了。虽然这些文物遗存有的毫不起眼，有的已经破败不堪，但它们是当地的历史和灿烂文化的见证，是让人骄傲的瑰宝。它们带着历史信息和历史价值，在时光中永存。”回忆起“二普”的日子，杨国雄的字里行间流露出的是以苦为乐的豁达与乐观。



杨国雄（右）对县级文物保护单位实施监控，进行现场定位调查



杨国雄（右一）对“米市桥碑刻”进行考证

“护宝”留住根与魂



杨国雄（左）对加固工程进行勘察

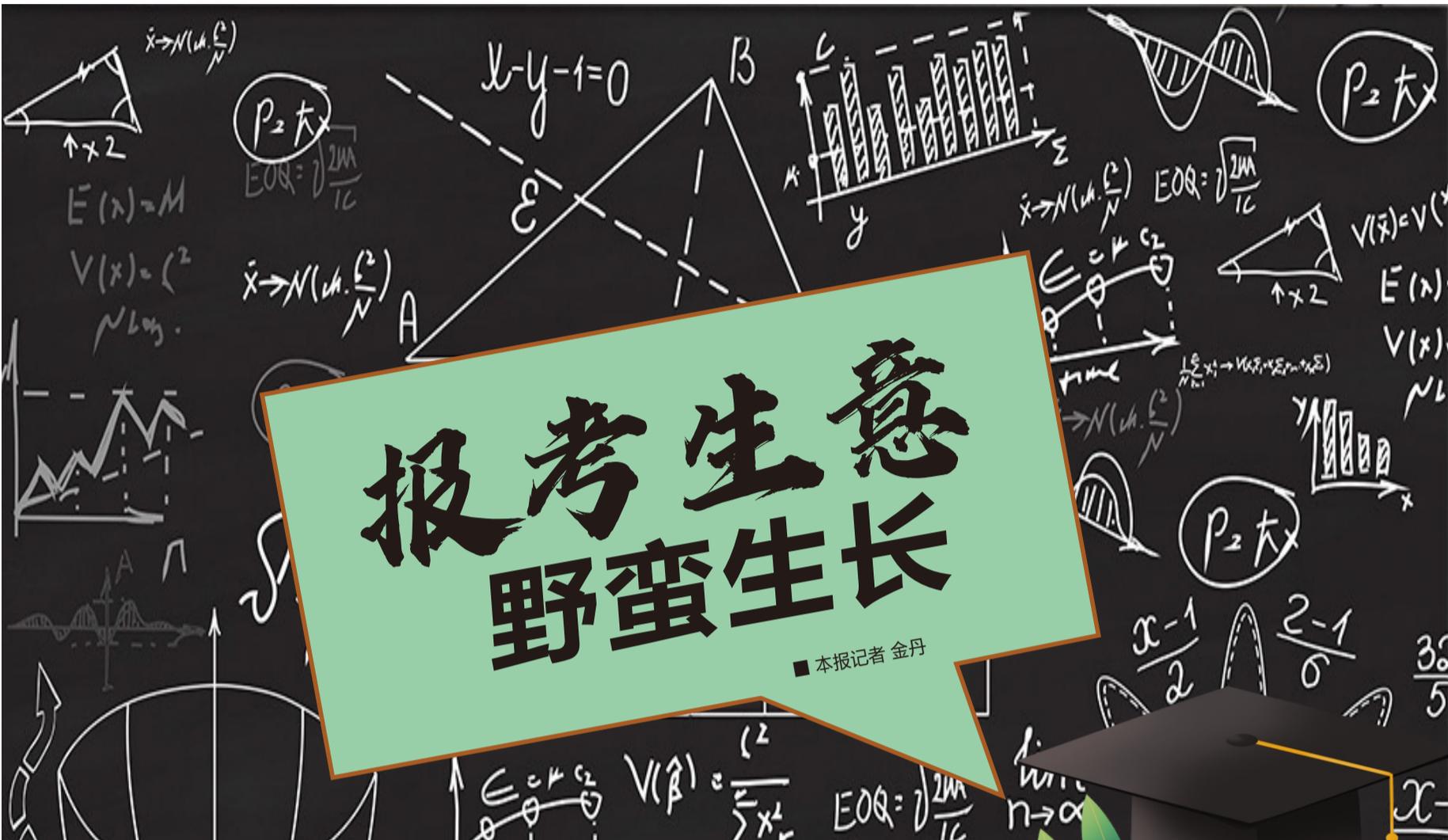
顶烈日、迎风雨，翻山越岭，走遍了沙湾的沟沟壑壑。一桩桩，一件件，细细体味，背后的点滴付出与执着努力又似千言万语说不尽、道不完。在杨国雄看来，一片片残存的陶片、石制工具，一座座静静兀立的古遗址、古墓葬、古建筑……是不可再生的宝贵资源。对文物的保护利用是也文物保护工作者坚守的初心。在二普期间，沙湾区文物点由原来的30几处增加到98处。同时，杨国雄又同步开展文保单位申报工作，使新发现的不可移动文物得到了有效的保护。2007年，第三次全国不可移动文物普查启动，历时5年，总计录入上报文物点229处，公布保护级别文物5处。2012年，第一次全国可移动文物普查启动，历时5年，共计录入系统文物102件套，珍贵文物7件套。

比起实打实地干，杨国雄显得有点吝啬言语。一天天，一年年，眼里见的、心里念的、嘴上说的、手里做的，纷繁复杂，都离不开“保护”二字，更绕不过“故居”二字。

从2000年起，杨国雄便开始筹备申报全国重点文物保护单位工作。2007年编制《乐山郭沫若故居保护规划》，2012年编制《乐山郭沫若故居维修设计方案》，2015年对故居本体进行全面维修，原国家文物局局长、原故宫博物院院长单霁翔来故居参观时对故居维修保护工作给予了高度评价。2008年“汶川5·12大地震”使原郭沫若旧居博物馆严重受损，无法继续开放。2009年，在文管所和主管部门的积极提议下，沙湾区委区政府决定重建郭沫若纪念馆和新建沫若文化苑。“随着文化深度游走入大众视野，逛博物馆的方式不再局限于走马观花的参观、拍照。怎样让文物活起来？怎样将文物背后的历史故事和文化内涵与科技结合，成为消费者选择文博游的时髦玩法？”从那时起，杨国雄便常常思考，如何让郭沫若旧居博物馆不只是一座静止的建筑，而是成为一种中华传统文化符号流传下去。从筹备到编制方案，纪念馆的建筑风格、形制设计以及陈列大纲和展陈形式，杨国雄都全身心投入，并与各方专家进行多次讨论修改。

2012年，在郭沫若诞辰120周年之际，新建的郭沫若纪念馆开馆、沫若文化苑开苑、复原改造后的郭沫若故居后花园重新开放。纪念馆抽象、创意、简约地表达了传统川西民居的建筑风格，呈现了郭沫若浪漫、诗意的人文气质。该馆陈列布展分为“君自沫水来”、“国之栋梁柱”、“文艺新创造”、“史学开宏篇”等单元，通过大量珍贵的文物史料，全方位、多角度、全景式展示郭沫若在文学艺术、历史考古、思想文化、科学教育、社会活动等领域的卓越成就及传奇人生。沫若文化苑则以巍峨葱郁的绥山为背景，营造郭沫若少年成长的环境，展现地方乡土文化底蕴。

文物是历史变迁的见证，也是文化传承的载体。文保人则像是一条纽带，他们守护文物、传播文化，架起了从历史到当下的时空桥梁。“文物保护，永远在路上。”回首37载的文物事业路杨国雄坚信，传统文化的传承与文物的精神是无价的，保护文物就是守护国家。“守护民族文化精魂，为江山、为后人留得胜迹在，是文物工作者的责任，更是使命。



被无数学子和家长视为“人生大事”的志愿填报已成为一桩热门生意，一些商业机构涌入志愿填报指导市场，而这些机构和服务背后的含金量却参差不齐。

需求催生新业态

李馨媛2021年毕业于绵阳东辰国际学校，目前就读于天津商业大学。去年高考来临之际，妈妈来绵阳看她，俩人走在学校附近，收到了一张传单，上面写着高考志愿填报，抱着试一试的心理，李馨媛妈妈拨通了联系电话。“机构规模不算大，但是里面摆放了很多资料。”李馨媛说，老师让她分别做了MBTI性格类型和霍兰德兴趣测评，分析她未来适合往哪个方向发展。高考结束后，该老师询问了李馨媛的预估分数，并为之制订了一套高考填报方案。“他们还能提前查到成绩，大概比正常查分时间提前了两三个小时。查到分数以后，根据分数挑选了几个有把握大学及专业，把填报志愿顺序也排列好了。”

做志愿填报的机构大多经验比较丰富，手里掌握着每年各个大学的录取分数，也能大致预估出当年的分数线。“高考志愿填报花费约9000元。如果再给我一次机会，我肯定不会选择机构来帮忙填志愿了。”李馨媛坦言，学校也发了很多关于大学资料的书籍，里面也详细记载了录取分数、专业等，只要肯花时间，也能把心仪的大学研究清楚。这类机构主要是利用高考前后学生和家长的迷茫心理，

号称将分数最大化利用等宣传语，吸引高考生。“当时班上也有一部分同学报了类似的机构。”

“报志愿也是摸着石头过河，很多人都求助服务机构买安心。”应届高考生邹兰表示，由于往年志愿填报数据参考价值变低，不少焦虑与迷茫的考生和家长转而投向服务机构寻求帮助，这也是不得已的对策。“我在23号查到了分数，中等水平，这个分数线可选择的学校、专业太多了，家长没经验，自己和同学商量也没底，感觉借助专业的机构能更好地将分数发挥出最大的价值。因此一些高考志愿咨询机构应运而生，也是迎合了高考志愿填报的旺盛需求。”



从业者资质良莠不齐

不可否认的是，志愿填报服务机构通过整合院校信息和录取规则，的确可以帮助不少家庭节省时间、化解焦虑。但与此同时，部分机构也存在价格虚高、数据陈旧、夸大宣传等现象。

林曼是一家培训机构合伙人，每年高考期间会推出志愿填报服务。“费用比较低，和专家沟通两小时（线上/线下）1500元。完整方案需要3000元（包含和专家沟通）。那些一提填报志愿就要上万元的最好不要去理。”林曼透露，目前志愿填报机构鱼龙混杂，一些机构所谓的“志愿规划师”都是临时招募的社会人员，只经过几天培训，还有一部分“志愿填报专家”并没上过大学，按照总部培训过的“台词”给考生和家长辅导。不少填报志愿机构甚至会谎称有内部信息，能够“精准定位院”“一分不浪费”。家长购买这些机构的服务不仅花了冤枉钱，更是对孩子前途的不负责任。“事实上，每年高考工作中，各省级招生考试机构都会发布高考成绩统计情况和近年来各高校录取分数情况。市面上的机构或个人并不掌握任何特殊的内部信息，夸大宣传是这类网站和人员一贯招揽客户的手段。“有的机构过于依赖大数据，将分数作为筛查学校和专业的唯一指标。行业的快速扩张也使咨询人员产生缺口，从业者资质良莠不齐。志愿填报服务机构的优势在于，对于新高考政策、录取规则、专业细分等了解充分，考生和家长可以此作为借鉴，但在具体填报过程中，考生还应视自身情况而定。”

去年参加高考的魏禾，虽然购买了报志愿服务，但权衡之下，他没有采用机构的方案，“不能把命运交到别人手里。服务机构在实际操作中过于保守，目标就是确保你有学上，家长不找麻烦。”魏禾感叹，“自己身边就有被机构误导的例子。同桌比我高20分，但志愿报得太低，最后跟我上了同一水平的学校。”

林曼分析，部分机构通常跟学生签署了不录取便退费合同，所以为了不产生退费，很多老师通常都不会给学生选能冲刺一下的学校，因为需要承担风险，他们选的大多是保底学校。



不可盲目相信

此前，“四川教育发布”也在微信公众号上指出，目前没有任何招生考试机构、高校与社会机构或个人开展高考志愿填报指导合作，切勿轻信所谓的“天价”志愿填报指导服务。各地教育部门、考试机构和高校将组织开展“加强考生志愿填报指导服务”专项行动，为广大考生提供形式多样的指导服务。

“高高考考学生，志愿考家长”由来已久。“很多学生对学什么、做什么一头雾水。不少家长利用工作经验、社会人脉给孩子圈定专业和院校，但经常出现孩子不爱学的状况。”城区某公办应届班班主任曾佳微说，求助服务机构仅是一种途径，最重要的还是认识自己。他们根据历史数据推断的趋势，仅能作为参考。填报志愿是职业规划的起点，应该是学生及家庭深思熟虑后的慎重决定。

“高考前夕，我们也下发了2022年的普通高考指南，这本书是非常重要的，里面有很多很重要的材料、政策、技巧等。我们也会提供一些渠道给考生和家长们去参考，比如省教育考试院的官网、市教育局公众号，还有一个重要的推荐是学习强国软件里《我的高考季》等，里面的内容相当丰富和充实，有考生生涯的测试系统，能够更好地帮助你认识自己、了解自己，还能够更好地找到自己的专业定位。”曾佳微建议，考生参加志愿填报指导咨询活动一定要认清主办机构。对于社会上各类咨询机构举办的收费性质的志愿填报咨询活动要提高警惕，一些高价服务收费的APP、网站或咨询机构存在不规范和安全风险等问题。“各地招生考试机构、招生高校举办的现场或网上咨询活动都是免费的，要认准他们的官方网站，高考政策及信息一定要以省级招生考试机构公布的为准，不要相信非正规途径了解的信息，避免上当受骗。”（图据网络）



遗失

●黄国富所持有的乐山长宝汽车销售服务有限公司，保险保证金收据【编号：1342047，金额10000元（壹万元整）】遗失作废。

●李进毅所持有的四川现代职业学院毕业证书（编号：141761202206000257）遗失作废。

●富德生命人寿保险股份有限公司程娇遗失保险执业证，身份证号码：511102198101250726，执业证号码：02000751000080002017006216，发证日期：2020年10月31日，声明作废。



图据网络

高速乐山城区连接线工程二期（全福连接线）开工 经岷江二桥车辆合理选择绕行路线

■ 本报记者 熊春鹰

为有效缓解岷江二桥、翡翠片区日益拥堵的交通状况，6月27日起，乐山市住建部门开始实施高速乐山城区连接线工程二期（全福连接线）建设项目。该项目建成后能极大优化城东交通路网，缓解交通拥堵，提高进出城效率，进一步促进乐山旅游经济的发展。

佛光路施工区域全封闭施工

乐山中心城区佛光路为城区跨越岷江，向东连接省道305线、绕城高速及井研县的重要通道，而乐山岷江二桥作为翡翠片区住户出行的重要通道，长期以来该路段车流量都非常大。加之佛光路与碧山路、桃园路交叉口为大型平面交叉口，车流量较多，红绿灯等待时间较长，严重影响车辆通行效率，该路段交通拥堵情况日益凸显。

作为一项重大民生工程，本次改造范围起于乐山岷江二桥东岸桥头红绿灯，跨碧山路，连接佛光路，止于规划中的青关路（乐山友谊医院处），全长约0.77公里。道路平面分为高架层及地面层进行设计。路面宽度29.75米—45.25米（其中桥面宽度17米），高架层为双向4车道，地面层双向5车道至8车道。

其实施内容包含：桥梁工程、道路工程、交安工程、照明工程、排水防涝工程等。项目建成后能够极大优化城东交通路网，提高进出城效率，进一步促进乐山旅游经济的发展。

据了解，为更好地推进改造工程，此次项目施工封闭了部分道路，封控范围为佛光路岷江二桥东岸桥头信号灯至友谊医院（小地名马儿山）。佛光路施工区域实施全封闭施工，仅保留通道供两侧小区、商铺车辆单向通行，行人及非机动车可经人行道通行。

错峰出行，合理选择绕行路线

市交警支队相关负责人表示，佛光路岷江二桥东岸桥头信号灯至友谊医院道路封闭施工，将对经岷江二桥出行的交通流向造成一定影响，预计施工区域内的交通会比平时更为拥堵。

交警部门提醒，经岷江二桥驶往井研、五通桥方向的过境车辆，请提前做好绕行计划，经岷江三桥、四桥绕行或经高速通行；经岷江二桥驶往翡翠片区、碧山路片区的车辆在现场交警指挥下通行，靠近岷江三桥区域的居民可经岷江三桥通行；岷江三桥作为绕行的主通道，将较以往更为拥堵，驶往岷江三桥的车辆错峰出行，合理选择路线；为应对极端恶劣情况，交警部门将在高峰期采取临时管制措施，经岷江三桥通行的货运车辆合理规避高峰时段，建议选择岷江四桥绕行；请广大驾驶员养成良好习惯，使用导航出行，了解实时交通情况；积极关注“乐山交警”公众号、交通广播等媒体，及时了解路况信息；突发情况下，交警部门将临时调整交通组织。

全福跨线桥工程第一阶段施工期间周边居民绕行示意图



延伸阅读



在6月24日召开的乐山岷江二桥施工期间主城区缓堵保畅工作新闻通气会上，市住建、交警、交通等部门，就市民关注的相关情况做了通报。

问：项目前期工作开展情况如何？

答：住建部门会同市交警、交通、城管等部门共同制定并完善了《全福连接线施工期间交通组织方案》，现场已按照制定的交通组织方案逐步开始实施。开工前期，住建部门已完成道路沿线行道树移植、中央护栏、分隔带的拆除等工作，为项目建设单位进场施工创造了条件。

全福跨线桥工程施工期间远端绕行线路示意图



问：如何有效降低项目施工期间对周边群众生活环境及出行造成的影响？

答：在施工过程中针对施工现场的扬尘情况，将采取围挡喷淋雾化降尘、施工车辆进出先清洗等方式进行降尘处理。同时在各工序中，大量使用湿法作业，严格控制粉尘的产生。在建设施工过程中，将尽量避开群众生活密集时段开展建设工作，尽可能采用低噪低振的机械设备。施工建设过程中需要临时占道、突发情况需停电停水停气等情况，建设单位还制定了相应的应急预案，如临时隔离群众、预留便道、预先公示、变更公共交通出行路线等方式，提前通知居民做好生活出行应对措施，从而降低对周边居民生活出行安全方面的影响。

问：施工期间如何有效缓解交通拥堵？

答：按照近端管控、远端绕行的整体思路制定了缓堵保畅工作方案和应急预案，在施工核心区域缓进快出，分层级在远端管控、诱导车辆通过绕城高速公路、岷江四桥绕行。同时，在主城区出现较严重拥堵时，在井研、五通桥、沙湾、夹江等方向对驶往市中区方向的入城交通启动截流，快速疏散城内交通流，避免拥堵态势加剧，全力缓解因施工形成的城区拥堵。

精细化、科学化制定主城区信号灯控制方案，优化主城区施工核心区辐射范围内的重点道路（如通江片区的翰林路、凤凰路北段、白燕路北段，青江片区的鹤翔路，老城区的新村周边道路及其连接的春华路、嘉定路）等灯控路口的交通信号灯配时以均衡城区车流量，避免高峰期间城区出现大面积、长时段的拥堵。

指导、配合城投公司按照交通组织方案设置完善引导、指示交通标志标牌88块，安装波形护栏160米，警示灯60套，引导车辆避开施工区域通过一、三、四桥绕行。

问：如何引导市民游客正确出行？

答：加强宣传力度，提高民众的知晓度。倡导市民绿色出行，鼓励乘坐公交车或者城市共享单车出行，减少驾车出行。施工期间，将加大施工范围区违停等交通违法的劝导力度。在施工受影响区域增加科技执法设备的覆盖率，加派巡逻警力，加大对违停、逆行等影响道路通行等交通违法的劝导，规范交通秩序和行车安全。

增加信息化提示，在高德、腾讯、百度等地图导航厂商、购票软件、心连心热线咨询电话等多种渠道上提供电子标注和人工问询服务，引导市民错峰出行、提前绕行。

同时，加强大佛景区道路交通诱导。对受施工影响的景区道路，在重要节假日采取多种方式，引导提示到乐山大佛景区的旅游车辆尽量通过高速公路大佛收费站前往景区，避免加剧景区道路的拥堵。

问：施工期间，公交线路做了哪些调整？

答：在岷江二桥施工改造交通管制期间，受影响的客运班线共计15条（包括省际、市际、县际、县内），53台车辆。市交通运输局研究制定了两条绕行线路：一是在乐山岷江二桥东（左转），经桃园路-国道G348-乐井路绕行。涉及乐山至重庆、荣县、遂宁、资中、中江、射洪、简阳、安岳、仁寿、资阳、童家、剑峰等线路。二是在乐山岷江二桥东（右转），经碧山路-山龙路-国道G348绕行。涉及乐山至犍为、罗城、竹园等线路。

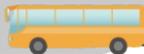
施工期间，公交线路也做了相应的调整。乐山公共交通有限公司将全力实施动态调度，保障途经乐山岷江二桥的公交线路的运营秩序；同时准备了20辆应急保障公交全力保障翡翠片区、嘉州长卷片区居民出行。

临时调整公交线路及站点包括（调整时间：2022年6月15日至2023年4月）：

4路

临时取消站点：马儿山站、
移动客服中心站（佛光路）

临时新增站点：桃园路岷江
三桥路口站、全福派出所站、桃
园路南段站、移动客服中心站
（桃园路）



18路

临时取消站点：马儿山站、
移动客服中心站（佛光路）

临时新增站点：桃园路岷江
三桥路口站、全福派出所站、桃
园路南段站、移动客服中心站
（桃园路）



10路

临时取消站点：马儿山站、
移动客服中心站（佛光路）

临时新增站点：桃园路岷江
三桥路口站、全福派出所站、桃
园路南段站、移动客服中心站
（桃园路）



306路

临时取消站点：马儿山站、
移动客服中心站（佛光路）

临时新增站点：桃园路岷江
三桥路口站、全福派出所站、桃
园路南段站、移动客服中心站
（桃园路）





不忘立德树人初心，牢记为党育人、为国育才使命，成都理工大学工程技术学院党委始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持社会主义办学方向，深入实施“领航计划”“传承计划”“提升计划”“筑梦计划”“融入计划”等五项计划，以高质量党建为引领，推动学校各项事业实现高质量发展。

以高质量党建引领学校高质量发展

成都理工大学工程技术学院深入实施“五项计划”

■ 柯崎

实施“领航计划” 把牢办学方向，筑牢思想根基

学校党委始终坚持把党的政治建设放在首位，以贯彻落实新时代党建总要求和新时代党的组织路线为主题，坚持和加强党对学校工作的全面领导，为学校高质量发展提供磅礴精神力量，实施“领航计划”。一是以落实《中国共产党普通高等学校基层组织工作条例》为抓手，修订完善校内决策制度，把准办学治校方向，加强和改进学校党的建设，发挥把方向、管大局、保落实的领导作用。二是以系统思维推动党建工作和业务工作深度融合，开展“党建+”活动、“双带头人”教师党支部书记队伍的培育工程等，让党建工作与教育教学、科学研究、疫情防控等中心工作和重点工作一起谋划、一起部署、一起落实，实现互融互促。三是以党支部标准化、规范化建设为基础，建强“三懂四会五过硬”的基层党建队伍为抓手，提升基层党组织的政治功能和组织动员能力，开展党支部标准化规范化建设，推动基层党组织强化责任担当，发挥基层党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用，引领广大党员和师生将思想和行动统一到建设特色鲜明的一流应用型大学目标上来。学校各党支部标准化规范化达100%，近年来学校多个党组织多次荣获四川省高校优秀服务型党组织、四川省高校党建工作样板党支部、中核集团优秀党支部、四川省国防科技工业先进基层党组织等。

实施“传承计划” 打造特色阵地，激发党建活力

学校党委历来重视党建阵地打造，在建设好传统阵地的基础上，学校作为创建在中国受控核聚变事业发源地的高校，肩负传承弘扬核工业红色基因的神圣使命，建设红色高地，让红色基因嵌入师生血脉，实施“传承计划”。一是以位于学校中国核聚变博物馆内的第八批全国重点文物保护单位——首座受控核聚变研究旧址为重要依托，打造红色阵地，并深入结合“两学一做”学习教育、“不忘初心、牢记使命”主题教育、党史学习教育等主题教育，开展特色党日、红色研学、功勋人物宣讲、红色故事传承等特色活动。二是围绕我国核工业发展史、核聚变发展史，组织党员师生编排大型话剧《核梦开始的地方》《聚变》以及短剧《等待》《诞生》等，登陆校内外各大剧场展演，传承和弘扬“两弹一星”精神和核工业精神。三是邀请核工业老专家来校讲党史、建立网上党建书屋、拍摄微党课微视频、打造校内红色院线，并结合各类新媒体、AR、VR、全息投影等技术在红色阵地建设中的应用，实现了“沉浸式”“互动式”“体验式”学习教育，大力营造传承核工业红色基因的校园育人氛围，激发了党建新活力。学校中国核聚变博物馆先后获批全国科普教育基地、第三批国家工业遗产、首批中央企业工业文化遗产、中核集团首批党性教育基地、四川省党史教育基地、四川省首批中小学红色教育研学实践基地等；编排的话剧先后荣获四川省高校大学生艺术节展演“最佳短剧奖”、中核集团“最佳编剧奖”等；学校党建活动多次被人民网、新华社、学习强国等国家及省市主流媒体宣传报道。



实施“提升计划” 建强教师队伍，凝聚发展后劲

新时代高校教师队伍建设是高校党建工作的重要组成部分，学校党委坚持党管人才原则，树立“人才强校”核心理念，大力实施“提升计划”。一是成立学校人才工作领导小组，出台了系列激励措施，吸引高层次人才，调动教师积极性，全面提升教师队伍综合素质，打造了1200余人的专家教师队伍，其中副教授以上高级职称及博士、硕士学位教师占教师总数87.5%。二是加强师德师风建设，坚持把落实师德师风作为教师队伍评价的第一标准，出台师德考核办法和教师师德失范行为处理办法，实行教师评优、职称评聘、绩效考核等重大事项师德师风评价前置，开展师德师风警示教育活动和“教书育人模范”“优秀教师”等典型评选活动。三是学校从国内著名高校、中国科学院、中国工程院、核工业系统及国有企事业单位等聘请了一大批富有教学、科研经验的院士、教授为学科带头人，形成了老中青结合，结构合理，德业并进的优秀师资队伍。学校一流专业、一流课程建设成绩斐然，位居同类高校前列。

实施“筑梦计划” 落实为党育人，实现为国育才

学校党委在人才培养过程中围绕“立德树人”根本任务，培养学生深怀爱国之心、砥砺报国之志，汇聚实现中华民族伟大复兴“中国梦”的智慧和力量，实施“筑梦计划”。一是统筹推进思政课程和课程思政建设，紧抓教师队伍“主力军”、课程建设“主战场”和课堂教学“主渠道”，把思想政治教育贯穿人才培养全过程，推动专业课程与思政课程同向同行，奏响思政育人“主旋律”，形成全员、全程、全方位育人格局，全面提升人才培养质量。二是继续加强优质教学平台建设，已建成工程训练中心、核工程与核技术实验教学中心、经济与管理实验教学中心、土木工程实验教学中心、先进制造技术虚拟仿真实验教学中心、艺术实验教学中心等6个省级实验教学示范中心，为提升学生实践创新能力搭建了高端平台。学校开设了考研专题辅导班，在图书馆设置了考研专区，智能化图书馆纸质藏书和电子书丰富，达300余万册，为学生继续深造提供全方位的支持。学校已获得全国绿化模范单位、省级绿化模范先进学校、省级园林式单位等多项荣誉，彰显了环境育人特色。三是努力实现学生好就业就好业，学校利用独有的核工业背景，在中国核工业国家实验室及大中型企业建立就业实习基地，与多家核电站签订用人协议，向核工业系统输送大量的优秀人才。在珠江、长江三角洲建立实习及就业办事处，与百余家知名企业事业单位建立良好合作关系，实施“订单式”人才培养模式、设立企业奖学金、举办各类供需见面会，多渠道搭建就业平台，拓宽就业途径，实现学生更加充分更高质量就业。学校学子家国情怀浓郁，大批学子积极投身志愿服务、西部计划、国防建设等。近三年，毕业生考取国内外著名大学研究生千余人，学生参加全国大学生杯智能汽车竞赛、全国大学生电子设计竞赛、全国大学生结构设计竞赛、全国大学生数学建模竞赛、中国智能制造挑战赛、全国大学生机械创新设计大赛、全国大学生创业综合模拟大赛等大赛中，荣获国家级奖项200余项，学校在400余所全国民办学校及独立学院学科竞赛榜单中，连续四年稳居前二十位。毕业生毕业去向落实率连年保持在95%以上，部分专业达100%，倍受用人单位的欢迎和好评。学校先后荣获“全国独立学院毕业生就业竞争力20强”“全国职业核心能力优秀单位”“全国最具社会满意度示范院校”“四川省普通高等学校毕业生就业工作先进单位”等多项荣誉。

实施“融入计划” 助力行业地方发展，彰显责任担当

学校坚持把党建优势转化为发展优势，充分依托中核集团入选国家产教融合型企业名单及中核集团与四川省人民政府的战略合作，结合成渝地区双城经济圈国家战略优势，学校因势利导、主动作为，主动服务和深度融入行业和区域经济社会发展，实施“融入计划”。一是学校以被列入中核集团产教融合、协同育人发展规划为契机，与中核集团下属数十家单位签订了校企合作协议书，通过引企入教和外派交流，建强双师型教学团队，开展定制教学和定向人才培养。二是学校通过与地方政府签订校地合作协议，共建“技术转移中心”“公共监测服务平台”“数字化产教融合基地”等，推进“电子商务进农村”“电子商务乐支付平台”“国际电商城”等平台建设。三是成立了“核工程与高新技术研究所”“物联网技术与应用研究所”“等离子体技术工程中心”等研发平台，并且学校在中核集团的大力支持下，教师参与到国际合作科研项目“国际热核聚变实验堆计划”当中。同时，学校党委充分发挥央企背景和高校智库优势，主动履行社会责任，第八届亚太等离子体输运物理国际会议、第一届中国磁约束聚变能大会、中国聚变工程实验堆集成工程设计大会等国际国内高端会议相继在学校召开；学校师生在四川省旅博会、茶博会等大型活动志愿服务中频展风采。在助力脱贫攻坚、乡村振兴中，学校积极响应中核集团和省教育主管部门号召，与宁夏同心县、重庆石柱县、四川稻城县、雅江县共推产业扶贫、教育扶贫、乡村振兴，学校驻村干部多次受到上级单位表彰，尽显责任与担当。近三年来，学校教师主持国家自然科学基金、国家国防预研、核能开发项目、西物创新行动人才金字塔项目以及各类纵向科研项目近200项，与地方大中型企业、研究所成功对接项目50余项，获授权发明和实用新型专利240余项，直接服务核工业行业和地方经济建设社会发展取得显著成效，有效促进了产教研深度融合。

成都理工大学工程技术学院作为核工业特色普通本科高等学校，立足“两个大局”，胸怀“国之大者”，坚持党的政治建设为统领，努力践行新时代高校党建工作的使命与担当，紧紧围绕建设特色鲜明的一流应用型大学任务目标，统筹推进学校各项事业高质量发展，努力创造无愧于新时代的光辉业绩。（图源成都理工大学工程技术学院）



探索艺术与场域的关系命题

“洄Migration”
青年艺术交流展在乐开展

■ 本报记者 熊春鹰 文/图

6月25日下午，由乐山市文化艺术研究所主办的“洄 Migration”青年艺术交流展在中心城区万达金街开展。该展览打破常规布展模式，进行大胆尝试，通过展出的绘画作品和现场的音乐编演“联动”，实现动与静的完美融合。

现场近20幅绘画作品形式多样、内容丰富，包含布面油画、布面丙烯、数字板绘、木刻板绘等，或描绘城市光影、或落笔田野春色、或刻画人物形象……作品在整体上表达出一种对家乡的情结和故土的热忱。展览现场准备了美食与音乐，观展市民在动听的音乐声中，一边品尝美食，一边欣赏画展，享受味觉和听觉的盛宴。音乐人蟹子、张光宏、任明扬以自然声音、音乐节奏等为创作元素，即兴编演曲目，将活动的艺术气氛推向高潮。

据了解，此次展览是一个实验性的音乐画展，参展人中不乏国省级画家、音乐人。同时，吸纳了部分优秀新生代画家、音乐人参与。此举也是乐山市文化艺术研究所探索建立艺术家创作交流新模式的一次尝试。长期以来，该所关注“艺术+”的优势，先后推出了“畅所艺言 青年之声”互动交流讲堂、原创相声《百味乐山》、“不忘初心 百年芳华”大型情景党课等。

乐山市文化艺术研究所所长虞跃表示，此次主题展览除了建立一种新形式的观展关系，也提供给艺术家们一个有关在地性的自我陈述，将作品与场域的关系命题，对创作者也是一种突破，同时也是为我市艺术创作交流与研究探索一种新方式。

画展现场负责人、乐山市文化艺术研究所工作人员赵海伊说，这次展览以“洄”为主题，“洄”本是鱼类运动的一种特殊形式，是长期以来鱼类对外界环境条件变化的适应结果，而这个动词也与我们的艺术家创作规律相似——参展人大多是现居或曾经在乐山学习生活，为了创作作品的多样化，他们也在不同变换着生活的城市，有的离开乐山有的回到乐山，在不断地自我提升中，适应新的环境、新的挑战。

据悉，此次展览将持续至7月10日，为期15天，感兴趣的艺术爱好者可前往市中区万达金街洄想艺术空间欣赏。



艺术交流展现场



布面油画《朝闻道》



布面油画《对白》

解锁夏日 最佳玩法

夜游三江

白日里苍翠连绵的睡佛青山，在夜晚“换”上新装，斑斓的光影点缀其间。登上游船，置身于三江之上，划过水面推开波浪，打破寂静的夜晚。逆流而上长达1小时的沉浸式游船体验，除了能欣赏夜间的三江六岸，还能通过高科技声光电手段、灯光投影、演员实景演出，揭开大佛神秘的面纱。

地址：乐山大佛景区游江售票大厅（大佛文化广场旁）

运营时间：第一班次20:00发班；第二班次21:30发班（提前半小时停售当班游船票）

咨询电话：0833-2355557

金口大峡谷观光游船

坐上游船畅游被誉为“地质天书、旷世幽谷”的金口大峡谷，别有一番滋味。大峡谷水上游览航线，从新光村码头出发至白熊沟返回，全程16公里。随着螺旋桨的搅动，碧绿清透的大渡河水泛起白色波涛，游船逆水而上，两岸高耸入云的奇峰压顶而来，一路领略绝壁千仞、深邃清幽的壮美峡谷自然风光。

地址：金口河区大渡河金口大峡谷

运营时间：上午9:00-17:30（17:00停止售票）

咨询电话：0833-2716009

马边雪口山漂流

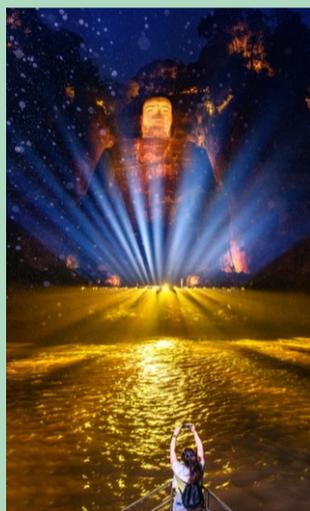
如果你正在计划一次漂流，开启一次冰爽的嗨玩，那一定要来新上线的“雪口山漂流”。一只只漂流艇在时而湍急、时而平缓的水流中顺流而下，沿河峡谷险峻，两岸层峦叠嶂，河道蜿蜒有致。从落差3米的悬空中尖叫飞过，加速带来的是失重感，每分钟都令人惊心动魄。赶快约上好友在青山绿水间体验一场秀美山水与漂流竞渡的激情碰撞吧。

地址：马边彝族自治县雪口山镇黎明村委会雪口山漂流

运营时间：周一至周日09:00-18:00

咨询电话：08334561199

乐山人天生与水结缘，往水里“扑通”扎个猛子，水花四溅中夏季燥热烟消云散。



游昌学摄



嘉阳桫欏湖游船

初见桫欏湖，便会被明珠一样的湖面所震撼。在码头登船，跟着游船慢慢向着桫欏湖的深处行驶，呼吸一口迎面而来的自然空气，清新雅致的味道会充盈在鼻息间，野花野草的香气扑面而来，感觉整个人都通透了起来。

地址：犍为县嘉阳桫欏湖景区内

咨询电话：0833-4092599

嘉阳·科普乐园

每到夏日，这里开放高空滑梯、儿童水寨、开敞螺旋滑梯、无边游泳池等多种游玩项目。在蓝天白云下，尽情享受清凉，全新的泳池图案绘制可爱的猫咪、灵动的海豚、憨态可掬的娃娃鱼，都将伴随你一同畅游湛蓝之境。水上游乐的同时，还能近距离接触湖光山色的桫欏湖，享受大自然带来的怡人风光。

地址：桫欏湖游客中心

咨询电话：15082222223

沐川龙门大峡谷漂流

龙门大峡谷漂流全长9.6公里，一眼望不到头的超长峡谷河道，沿途惊险连连，一次漂流时间可长达2小时。整体落差198米，局部最大落差28米。除了漂流，景区还有网红摇摆桥、网红秋千、蹦床迷宫、沙滩车等超多好玩刺激的游乐项目，漂流前可以来热热身。

地址：沐川县幸福大道213号

咨询电话：0833-2332555

仙芝海啸水上乐园

六并列滑道、浪摆滑道、旋涡缸、儿童水寨……乐山人去水上乐园必打卡的海啸造浪池。这里有刺激的造浪技术，让你体验在大海中随波飘摇的感觉。超多的网红游玩项目和各种精彩活动，冒险、奇幻、刺激，承包你整个夏天的清凉！

地址：峨眉山市胜利镇名山路东段105号仙芝竹尖生态园区

咨询电话：0833-5369999



小柏杨

让每一个生命都充满活力与梦想

报名题写：五年级1班 黄梓涵

校园动态

以爱促学 以身促行 柏杨社区六一慰问活动走进校园

为迎接党的二十大胜利召开，引领全校师生培育和践行社会主义核心价值观，以实际行动践行“请放心，强国有我”的誓言，5月31日下午，在国际儿童节到来之际，柏杨小学通过一系列丰富多彩的活动，为孩子们送上节日的祝福，将爱国主义的种子撒进孩子们的心中。

当天，柏杨社区党委书记、居委会主任方军，党委副书记、居委会副主任范礼，党委副书记李旖旎一行走进校园，开展“以爱促学 以身促行”为题的慰问行动，加强社区和学校的联系，传递社区的温暖。活动中，给现场17名学生发放慰问金，仔细询问学生的具体情况，鼓励学生们增强克服困难的信心，以健康向上的心态对待学习和生活。

(喻科妮)



国际跳棋硕果 进军全国总决赛

4月30日至5月2日，由国家体育总局棋牌运动管理中心指导，中国国际跳棋协会主办的2022年全国国际跳棋特色学校校际联赛·四川省选拔赛，在成都、乐山、自贡三地同时举行。

乐山市柏杨小学派出16名选手参加四川赛区选拔赛。经过两天半比赛的顽强拼搏，成都盐道街小学和乐山市柏杨小学，分别获得了省级选拔赛100格国际跳棋项目和64格国际跳棋项目团体冠军。未来两所学校的12名小棋手将代表四川参加全国总决赛，与其他省市自治区的数百名小棋手一较高下。(李琳梅)

运动燃激情 少年展风采

为推动素质教育的开展，提高孩子们参加体育锻炼的积极性，4月25日至26日学校举行了一年一度的学生运动会。本次运动会有短跑、立定跳远、30米迎面接力等好几个比赛项目。

接力比赛过程中同学们团结互助、积极进取，斗志昂扬、奋力拼搏。整个运动会高潮迭起，精彩纷呈。此次运动会充分展现了柏杨学子的竞技风采，增进了学生之间的友谊，增强了班级的自豪感与凝聚力。

(罗梦宇)



三尺讲台磨砺教艺 奋楫争先尽展风采

5月12日，市中区农村青年教师课堂教学展评决赛在柏杨小学举行。活动特别邀请了市教科所小学室主任郑静，区教师发展中心小教室主任杜厚霞，区教师发展中心小语教研员、王敏名师工作室主持人王敏前来指导。

来自茅桥、白马、新桥、牟子、普仁、杨湾、童家7所学校的参赛选手分别带来了各自的展评作品，各具特色。活动最后，徐家扁小学副校长李方斌对本次赛课做了综合性点评和专业引领。

(许馨)

喜迎二十大 争做好队员

为迎接二十大的胜利召开，引导少先队员从小感党恩，听党话，跟党走，立志努力成长为新时代好队员，近期，柏杨小学开展了2022年“喜迎二十大，争做好队员”少先队系列活动，210名一年级的幼小柏杨娃投入中国少年先锋队的温暖怀抱。

(雷雯)



落实落细“双减” 优化数学课堂

为进一步落实落细“双减”政策，探寻“小学随堂作业有效性”，柏杨小学于4月28日组织开展了小学数学教学主题周活动。活动中，罗艳梅、陈梅、周立三位老师分别执教了一年级、三年级和五年级课程。

本次数学主题周活动，不仅展示了“双减”下数学教学的别样风貌，同时也让学生在数学活动、自主探究和随堂深度练习中感受到了数学的趣味，让教师体会到精心设计的数学随堂作业在数学课堂中的作用。

(周立)

“捆绑”聚合力 携手共发展

为进一步做好帮扶工作，5月20日，在陈晓波副校长带领下，柏杨小学一行5人来到童家学校开展了一次对口帮扶活动，以促进教师专业成长，提升学校管理水平，助力教育均衡。

活动中，柏杨小学许凤、贺姣、欧学英、刘叶霜四位老师分别就数学、语文学科做了作业设计分享。随后，童家学校校长邹晓洪以作业目标为导向，结合本校学情，谈及如何借鉴以创新本校的作业设计。此外，双方还就学校劳动课程的开展和劳动基地的打造进行交流。

(贺姣)

小荷露角



一年级4班 马千慧



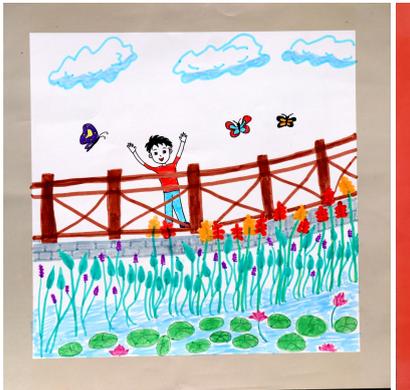
一年级3班 李亚蓓



一年级2班 任嘉睿



一年级1班 牟妍熙



一年级6班 朱晓嵘



二年级6班 席瑾除



二年级6班 巫宥融



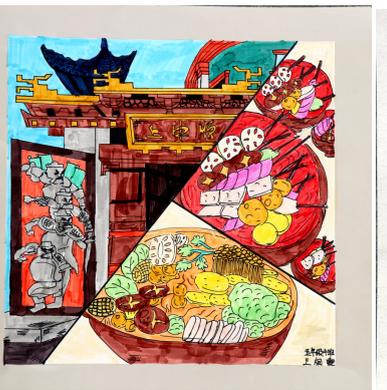
三年级6班 陈彦均



三年级5班 欧人豪



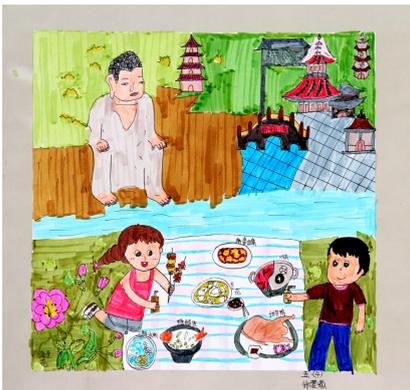
三年级7班 冯予瀚



五年级4班 王相雯



五年级7班 沈彦妍



五年级4班 徐菱霜



五年级4班 黄家祺



五年级7班 廖泓宇



五年级1班 林益可



五年级7班 刘霖燕



六年级1班 孔美尊



六年级1班 许开复



六年级1班 唐乐灵



书香少年

博物馆里“游”大佛

■ 二年级3班 贾沐溪

“颇愿身为汉嘉守，载酒时作凌云游。”千年前，嘉州山水令大文豪苏东坡倾心不已。今天，我们通过文物也能穿越时空，触摸嘉州古韵。

端午节，妈妈带我走进了乐山大佛博物馆，去和历史对话，感受浩瀚史诗里的传奇与浪漫。恰逢这里正在举行巴蜀石窟艺术展，摄影作品中的石窟佛像造型精美绝伦、惟妙惟肖，我想每一尊佛像都有讲不完的故事吧。

乐山大佛博物馆里的“宝贝”很多，珍贵文物上百件。汉代陶马、舞乐俑，唐代佛教造像，宋、明、清的瓷器，徐悲鸿、张大千、齐白石的书画作品等等……每件文物都是古人智慧的结晶和文化的传承。

最让我印象深刻的，是博物馆里的乐山大佛陈列馆。以前，我只知道乐山大佛雄伟壮观，却不知道修凿背后的艰辛。在这里，通过实物、雕塑、影像、图片，我知道了乐山大佛修凿背后历经三代人90年的付出，它的修缮和保护更凝聚着数代人的心血与努力，这让我心中有了一种莫名的崇敬感，也为家乡有这样厚重的历史文化积淀感到骄傲和自豪。

在博物馆里和历史对话，仿佛为我打开了一扇窗，这里的每一件文物都是先辈们留下的宝贵遗产，读懂了它们才会明白传承的意义。

同学们，博物馆是一座城市的灵魂，里面有很多奥秘和故事，让我们一起去探索吧！

指导教师：唐娟

故宫博物院里的艺术品

■ 一年级2班 罗璟程

2021年国庆节，我和爸爸、妈妈一起去参观北京故宫博物院。故宫也叫紫禁城，是明清两代皇帝居住的地方。这里的艺术藏品让人眼花缭乱，它们都是中国古代能工巧匠的心血结晶。

在众多艺术品中，我最喜欢的是位于珍宝馆的九龙壁。九龙壁上共有九条颜色、神态各异的盘龙，它的正面由270块烧制的琉璃塑块拼接而成，是古代皇权的象征，具有极高的艺术价值。

相传在这九龙壁背后有一个扣人心弦的故事，当年烧制九龙壁时，由于工艺要求极高，烧制难度极大，工匠一不小心把一条白龙的龙腹烧坏了，但当时已经没有足够的时间，再重新烧制一次。危急关头，一个工匠连夜用木头雕成那块龙腹，刷上白漆，完成修补。乾隆皇帝在验收时并没有发现异样，工匠们也因此躲过一劫。

故宫和它里面的艺术品无一不体现着中国劳动人民的智慧和勤劳。

指导教师：刘叶霜

画画的时光

■ 五年级2班 林珈羽

上午的时光总是那么安静，静得没有一点儿多余的声音。“窸窣窣”的声音，这是马克笔接触纸的声音，我又在画画了。画画总是能给我带来不一样的体验。

对于新手的我，创作有些困难，所以临摹才是我画画的常态。所谓临摹就是照着画。过了一会儿，看着我的画在一次又一次耐心修改下终于变得立体丰满时，内心充满着那么单纯而又由衷的喜悦。

画画不是一蹴而就的。它需要积累，它的成长是“慢”的。长时间的耐心打磨才能最终画出满意的作品，一点一点地踏实学习才能提高技能。它同时是内心的映照，心浮气躁时，绘画便会变得漏洞百出；内含悲愤时，画面出的线条又会十分僵硬。画画需要安静，它像一面镜子，时时刻刻告诉我沉下心来才能成功。

在安静之中，专注于画画，我从中体验到了专注与投入的乐趣。同时，绘画又像做人，聚少成多，需要勤奋与坚持。绘画中进退并存——它需要精密的线条来勾勒画面，也需要斑斓的色彩来填充画面；需要精确的布局安放摆置，又需要留白的背景引发遐想。细细思考，慢慢揣摩，才能发现线条的微妙，色彩的丰盈。

这大概是绘画的魅力吧，它教会了我安静，也教会了我人生。曾经的我以为，绘画就像一杯香茶，香气扑鼻。现在我才明白，这杯香茶的味道微泛苦涩，那是岁月与风雨所沉淀的一份沉静；是蕴含在香甜气息中的一份内涵。只有当你真心投入其中时，才能体会到，并会为之着迷。

指导教师：曾毅

戏

■ 六年级2班 尹宇轩

戏台上，
帝王策马驱鹰扬。
戏台下，
人满堂，
众生皆捧场。

人笑楼台空，
苦练日中，
学习抚恤用。
昨日还是全盛，
不过一场梦。
疾走觅盛梦，
蓦然回首，
人去楼空。
出身世家，
不得不“轰动”。

只为了，
守护笑容。
改策以就普众，
就算“月出惊山鸟”，
未必“时鸣春涧中”。
无人愿见梨园空，
无人愿学逆时勇。

几度春秋，
戏台上，
依旧满堂红。

指导教师：邱婷婷



四川省博物馆小记

■ 五年级7班 时瑜妍

今天，走进四川省博物馆，看到那些神秘而又古老的文物，我被深深震撼到了！

四川省博物馆拥有35万余件藏品，7万余件珍贵文物，各式各样的文物，陶瓷、书法、雕刻……无一不是古代人民智慧与文明的见证。

我们先去了陶瓷馆，里面有许多五颜六色的陶瓷，我最喜欢那个邛窑黄釉省油灯，它造型简单、颜色古朴，自它问世以来的几百年间，不断被诗人歌咏赞赏，可见它的用处不小！它有一个夹层，旁边有一个把手方便提拿，把油盛放在灯的凹槽里，再从前面的短嘴注入进夹层里。它巧妙地利用夹层中的清冷水来降低灯内油温，以达到省油的目的。不得不说不说古人的智慧真是让人敬佩。

在陶瓷馆的另一侧，一尊漂亮的三彩骆驼映入我的眼帘，金色的灯光、金色的驼峰、连摆放的展柜也泛着金光，一片耀眼的色调，显出这

只骆驼的与众不同。只见它笔直地站着，双眼望着远方，神态端详而宁静，仿佛在认真聆听千年前丝绸之路上的声声驼铃。

不光是陶艺，古代人在雕刻这个领域也十分擅长。什么白菜啊，萝卜啊，人物啊，都是信手拈来。在玉器馆里，我看到一颗用象牙雕的白菜，纹路清晰，上面的蚂蚱也是活灵活现，远远望去仿佛是真的白菜被人放在了展柜里，那完美的雕工，栩栩如生的造型简直就是巧夺天工之杰作，让每一位游客赞叹不已。

博物馆里那些栩栩如生的雕刻，精美绝伦的陶瓷，古色古香的书画，温润通透的玉器让我流连忘返，我为当时古人那样的巧夺天工而惊叹。这些古代的文物历经千年流传至今，光芒，丝毫不减。

我深深感叹，古代文物，流传着中华民族的智慧，它们点缀着中华辉煌的历史。

指导教师 邹凌

一布一线一画卷 非物质文化遗产“扎染”体验记

■ 三年级7班 徐艺菲

一块白布、一卷白线、一缸染料，就能产生出各式各样的画卷……这布里生花的魅力，就来自非物质文化遗产——峨眉扎染。

五一假期，我跟随妈妈脚步，一起走进了位于苏稽镇刘坝村一处环境清幽、古色古香的川西民居——峨眉扎染基地，体验那神奇的民间手工艺术。

在王永清老师的介绍中，我了解到，扎染是将织物部分扎结起来染色从而产生图案的一种染色方法，是我国民间艺术中的瑰宝。峨眉扎染是古代四川扎染（蜀缬）的重要分支，其技法丰富多样、色彩浓艳绚丽、色晕变化万千，具有水色灵动、异色纷呈的艺术特色。

在体验环节，我一边听着王老师的讲解，一边迫不及待地将布匹放入清水中浸湿；再用白线和橡皮筋将整理好的布匹捆紧，将绑好的布匹放入染缸中上色；然后，将染好色的布匹拿出来，拧掉多余的染料，静待它氧化；最后把线拆开、将布匹晾晒至成品。

第一次操作，我因绑扎得太随意、上色时间过短，成品颜色比较淡、花纹也不够多。第二次，我根据自己想要的图案效果提前设计了绑扎位置，用白线进行了严严实实的绑扎。如果说绑扎位置、紧度和宽度决定图案（留白）的形状，那上色的时间就决定了颜色的深度，上色的位置则决定着图案的渐变色度。整个上色的过程，我都小心翼翼地操作着夹子，满心期待着自己的小手能在这方布匹上创造出神奇。

实践证明，扎染真的就像拆盲盒，每次展开都是新颖独特的一朵花，每件作品都是独一无二的一幅画，结果总会给人带来意想不到的惊喜。

作为乐山非物质文化遗产的重要组成部分，峨眉扎染体验启发了我的想象力和创造力，让我感受到了来自自然的朴素美。在以后的学习生活中，我将积极“践行十爱·德耀嘉州”，在爱劳动爱自然的同时，当好嘉州文化百花园灿烂文化的“爱乐山”守护者和传承者。

指导教师：韩丽霞

意外之喜

■ 四年级3班 周鸣岐

坚持不懈，是一种美好的品德，我们不能半途而废，只要努力，肯下功夫，我相信，三百六十行，行行都能出状元。

我给大家讲讲关于我自己的一个真实故事。我从很小的时候就开始学画画了。那时候画的全是彩色的图画，很有趣，我非常喜欢。现在，妈妈给我报了素描课，一切都变了。

刚开始画素描很简单，都是一些基础图形，不需要很多时间，就画好了一张立体画。这时，我还有点兴趣。到了后来，要画的图形越来越难，越画越枯燥，对素描的兴趣大大减少，甚至很厌烦，再加上全是黑白色的图案，没有色彩，我非常不喜欢。很多次，我表示不想学素描了，妈妈都激励我：“再坚持一下，我们可不能半途而废呀，以后说不定有意外的惊喜。”我熬呀熬，终于熬过了一学期，终于不再画什么正方体、长方体了，而是画一些复杂多变的物品了。

妈妈说的意外惊喜到底是什么呢？有什么惊喜是和素描有关呢？这个问题我始终想不明白。直到有一天上数学课，老师正在讲几何图形，我目不转睛地盯着黑板上的图形，呀！那不就是上素描课时讲过的吗！我顿时欣喜若狂，心里可高兴了，得意洋洋地想：今天可要好好表现一番了。课堂上，老师提的问题我都解答对了。单元测试时，我也考得非常不错。嗯？怎么感觉有点儿爱上素描了呢？我明白了，这就是妈妈说的意外惊喜呀！

周末，我走进美术教室，一样的环境，一样的老师同学，却有不一样的感觉。从这以后，我开启了全新的美术之旅。

俗话说的好“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，不经历风雨怎么能见彩虹呢！只有坚持不懈的努力，就能换来意想不到的惊喜。

指导教师：杨源



家校共育

教育观点

我的“书香之家”

■ 乐山市柏杨小学五年级6班白子悠悠家长 白树虎

我们一家三口都对阅读有着浓厚的兴趣，常将选书、购书、读书作为生活的一个重要部分。我们仨有着良好的阅读习惯，阅读让知识叠加、更新。长久的阅读坚持，使我们的家庭获得了一些阅读本身带来的愉悦感以外的收获：

读书，生命中恒久而深刻的灵魂陪伴

我从小学三年级开始自主读书，第一本书是古龙写的武侠小说，那时候感觉生命里燃起了灵魂中的第一把火，让匍匐在大地上之沉重生命多了轻灵的翅膀，飞越了内心的牢笼。

从此以后，在41年的时光里，书籍就像万里长城一样在我的生命里蜿蜒绵长，启发我于蒙昧之中，带领我于迷茫之渊，警醒我于字醉之时，拯救我于痛苦之间，照亮我于灵魂的颓败绝望之边缘。

到如今，世事变迁，人情冷暖，唯有一本接一本书在时间流转中静静陪伴。我把每一本书的陪伴都写到自己的日记中。从1990年一直持续到2007年，17年写了13本厚厚的日记，有一半的内容都是关于自己读书的感悟。

读书，立德树人生涯中广博知识的源泉

作为一名高校教师，我最基本的使命是教书育人、立德树人。教书先要自己先有书，树人先要树自己。读书就成了教师一辈子的职业生涯的必经之路。在这条道路上，读书让我从一个浅薄无知而自以为是的教书匠，变成了一个知道自己不知道的人。于是让我对书如饥似渴，终于在从一个不成熟的老师，变成了一个还算不负使命的老师。

我常常要教一门课，就先看很多书，先把自己教会，再去教学生。当教师20年，教授了11门课程，是那么多如圣人般的书籍默默无私地让我上好一堂一堂的课，教过一批又一批学生。

从教书开始，我就在榕树下和豆瓣这两个平台写书评和读书感悟，到如今写了100多本书的书评和感悟了，还在网络上发表了我的第一篇小说《猪笼草》。

读书，心理咨询师自愈愈人的人性之光

2005年起，我开始从事心理健康教育。这个工作一开始是在痛苦灵魂上试图当拯救者的工作，最后变成了对所有学生打开通往自我世界之门的工作。这是我工作中遇到最难，也是最危险的挑战。

在别人的灵魂里工作，伤害别人和自己的可能性都非常大。而这一次毫无例外地又是无数书籍给了我指导、信心

和力量，让我在灵魂的迷失森林里寻到了自己内心的光，寻到了来访者内心的光，最后让来访者得到内心痛苦的平息和创伤的疗愈。

17年的心理健康教育和11年的心理咨询经历，是读书让我从非心理专业成为国家二级心理咨询师，成为首批注册心理咨询师，成为乐山市心理咨询师协会的会长。我给警察、部队、监狱、学校等众多单位和个人开展了300余场讲座，而每一个讲座背后，都有一堆书籍做坚强的后盾。这些后盾，终于变成了2014年我的第一本著作《大学生心理健康读本》，也即将诞生出更多的书籍。

读书，夫妻生活中心灵沟通的桥梁

我涉及的读书类别很广泛，包括漫画——看了上千本漫画。正是因为看漫画、玄幻小说、村上春树的书，结识了我现在的妻子。一起风风雨雨13年，在这13年中有许多冲突，但是两个人每一次看书聊书的时候，一切矛盾瞬间就消除于无形之中，一切隔阂似乎从来不存在，一切恩怨也会在看书时消散。

每一次彼此感受看书的专注，似乎又回到了人生初见时啊！我们会因为买东西经常意见不合，但是大家在买书的时候，都极为支持对方。婚姻在继续，书籍一本一本本地增加。

因书结缘，因书续缘，因书让这一份缘分久远。读书让家庭关系更加和谐，我们家于2021年荣获了“乐山市最美家庭”称号！

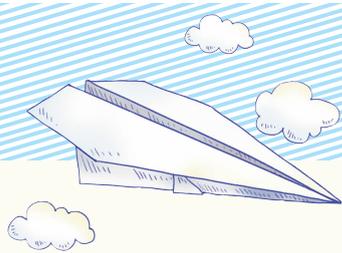
读书，亲子关系中亲情相融的河流

从2011年开始，我们的书柜中多了很多绘本，我们的女儿白子悠悠这个美好而珍贵的生命一来到这个世界上，我们就希望她能够接触到这个世界上最忠实、最无私、最博大的书，希望书籍陪伴我们一样陪伴我们最爱的孩子的人生。让她爱上看书，在书籍中感动，在书籍中快乐，在书籍中经历美好，在书籍中经历人生的奇幻，在书籍中看到自己，在书籍中获得力量，在书籍中成长，是我们一直的追求。

而我的女儿，她确实做到了。

小学五年级的她，看了《三国演义》之后，做《三国演义》思维导图整整做了三周，做到极为投入和“high”。有一次她甚至做到晚上12点过，我们都不舍得打扰她。

在与书为伴的过程中，我们一家三口通过“读书”真正地融在了一起，书的气息始终围绕在我们周围，成为一个美好的“书香之家”。



向美而行 温暖你我

■ 乐山市柏杨小学教师 毛雪莲

我，一个普通美术老师，喜欢和孩子们一起，喜欢带着孩子们行走在艺术的原野……于是，我们有了那么多故事，我们是彼此的星星与灯光。

蒙娜丽莎

某天课间，我坐在教室前面，几个小孩儿跑来跟我聊天。小刘笑眯眯地对我说：“毛老师，我们认为你像蒙娜丽莎。”

我一听，玩笑着问：“哦？是吗？难道是因为我笑起来特别好看？”

“不是啦，你不是说不管从哪个角度看蒙娜丽莎，都感觉她在注视你吗？我们不管坐在哪个位置，任何时候，都感觉你在盯着我们！”

这这这……好吧，其实我想说，这大概是每个老师的必备技能吧，要不这样眼观六路耳听八方的，你们这些小屁孩还不得搞各种小动作，最后不翻天了啊！

嘿，虽然是这个原因像蒙娜丽莎，我依然很受用。要知道，犀利的目光，敏感的神经，可不是一两天练成的。

我挺开心。

毛白石

上六年级的国画课，我抱着一大堆材料进教室。孩儿们桌子上也摊满了工具材料，毛毡画纸铺上墙。我点开课件，吧啦吧啦，开始讲课：导入，欣赏，提问，互动，小结……

嗯，好了，开始示范了，我憋足了劲儿：湿笔、沾墨、落笔、运笔——刷、刷、刷，再沾墨——刷、刷、刷，收笔。一气呵成，气质拿捏得死死的。

讲台下，一片掌声：“嘿，好！毛老师，毛白石！”“对！毛白石！”“毛老师，这画多少钱，我买啦！”

嘿，这帮小屁孩儿，真是给足了面子。我不过是个小学美术老师，你们倒给我整出这个氛围。太愉快了，叫我怎么能不喜欢你们呢？

看见

新接了一个班，大多数孩子都很喜欢上美术课，但是其中有一个男生小豪表现很消极。他不是特别调皮，没有多话，但不管课堂中学什么他都提不起兴趣。手工也好，画画也好，每次实践都是应付了事。

我和班主任老师沟通了解情况后，就特别关注他。有一次美术课上，一个小个子男生到我跟前告状，说小豪打他。小个子男生善于表达，一边说一边比动作，说得头头是道。当我看向他，他的表情则是欲言又止，话在嘴边说不出，懒得辩解的样子，但是眼睛里都是委屈和失望。

我大概猜到了，我对小个子男生说：“我听懂了你说的，他打你肯定是不对的，但是我想他不大可能无缘无故的就做出这样的行为。现在你说说在他犯错之前，你对他做过什么？”

听了我的话，小豪眼睛亮了，他激动地指着他说：“对！你说，你说啊！”小个子男生立刻就蔫儿了，低下头小声说出了真相。原来是小个子男生恶作剧在先。再看这不爱说话的娃，他眼里泛着泪光，表情已经不是之前的愤怒和委屈了。

教育了小个子男生后，我单独跟小豪聊：“你自己遇到委屈要表达出来，别人才会了解你的想法啊。如果他一开始跟你开玩笑，你不喜欢，你就要直接告诉他。不然事情就会变得更糟。学会表达是很重要的哦，我们的美术也是表达的一部分，表达自己的喜悦、憧憬，也或者是寂寞和悲伤。”他一边点头一边笑着回答：“好！”

自从这次我为他“主持公道”之后，他上课就一直非常专心，坐得笔直，笔直到超级可爱的程度。

发光的蚂蚁

上一年级的美术课《我和昆虫》，开始艺术实践，孩子们展开想象的翅膀，画一幅和昆虫在一起玩耍的画。

一个小孩子画完了，拿给我看，得意地问我：“毛老师，你找得到你在哪里吗？”他画的是蚂蚁之家，一棵可爱的树，树下的土壤里能看到蚂蚁的巢穴，巢穴里有各种棕色的蚂蚁，巢穴里堆满了各种食物，地面上危险重重，一条蛇正藏在树后，舌头吐着信子。

“啊，我找到了，这个是我吗？”我指给他看，这是一只浑身发光的黄色蚂蚁，有长头发，旁边还写着“毛老师”。

“谢谢你把我画得这么好看哟！”我说，他开心地笑了，很带劲儿的我讲他画的这个险象环生的故事。或许过段儿，他都记不得曾经把我画得这么闪亮，可是，我或许会永远记得这份特别的礼物。

当一名小学美术老师是幸福的，因为总有那么多可爱的孩子环绕周围，我们一起向美而行，温暖彼此。



推荐书目：《阁楼精灵》

作者：汤素兰

推荐理由：这是一个关于精灵的故事。不过，这可不是长着翅膀会飞的精灵，也不是会变魔法的精灵，而是形似老鼠，生活在阁楼里的，善良的阁楼精灵。他们的存在是个古老的秘密！但当精灵们的安稳生活被突如其来的变化打破，他们不得不踏上寻找永恒家园的迁徙之路。

历经千辛万苦，精灵们终于来到了美丽的精灵谷。然而在精灵谷，阁楼精灵们却遇到了幽灵。幽灵们千方百计要消灭所有的精灵，建立幽灵王国。阁楼精灵能否找到永恒的家园呢？



好书推荐

取消文理分科

四川省“高考综合改革实施方案”发布

6月27日上午，四川省教育厅举行高考综合改革新闻通气会。会上，四川省教育厅厅长邹瑾介绍《四川省深化普通高等学校考试招生综合改革实施方案》（以下简称《方案》），并介绍了相关情况和主要内容。

据悉，本次措施囊括了考试科目、成绩构成、录取方式等多方面的变化。根据改革方案，2022年启动高考综合改革，2025年整体实施，形成分类考试、综合评价、多元录取的普通高等学校考试招生模式，健全促进公平、科学选才、监督有力的高等学校考试招生体制机制。

不再分文理科

改革后，不再分文理科，改为采用“3+1+2”模式：“3”为语文、数学、外语（含英语、俄语、日语、法语、德语、西班牙语）3门全国统一考试科目；“1”为首选科目，考生从物理、历史2门科目中自主选择1门；“2”为再选科目，考生从思想政治、地理、化学、生物4门科目中自主选择2门。

考生的文化总成绩由语文、数学、外语3门全国统一考试科目成

绩和3门选择考科目成绩组成，总分为750分。其中，全国统一考试科目语文、数学、外语的分值均为150分，总分450分；选择考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，3门科目分值均为100分，总分300分。等级转换计分方法另行制定。

选考要求方面

选考要求方面，普通高等学校根据学校办学定位和专业人才培养对学生学科专业基础的需要，从思想政治、历史、地理、物理、化学、生物6门普通高中学业水平选择考科目中，分招生专业(或专业类)科学合理提出考生报考专业(类)的首选科目和再选科目要求，并提前向社会公布。

录取方式方面

录取方式方面，普通高等学校统一考试招生按物理、历史两个类别分列计划、分开划线、分别投档，分本科、专科两个阶段进行录取。除提前录取的批次外，考生志愿由“院校+专业组”组成，实行平行志愿投档的统一录取模式。

（来源《四川日报》）

嘉州学校：开展防溺水安全教育

每年夏天，溺水就像一个“吃人恶魔”，不知夺去了多少孩子的生命。临近期末，为进一步增强学生安全意识和自我保护意识，提升自防自护和自救能力，严防溺水事件的发生，6月22日下午，嘉州学校特邀澎湃游泳健身俱乐部的刘教练，对我校学生开展防溺水安全教育知识讲座。

活动中，刘教练以“同学们，你们将以什么方式来度过暑假呢？”问题出发，引导同学们积极参与互动，进入今天活动的主题，并结合同学们说出的答案，自然地指出不能到池塘、河沟、水库等危险水域进行游泳，要到正规的游泳池游泳。

刘教练还向同学们介绍了自己落水 and 他人落水时的施救方法，并现场通过人体模型进行示范，让同学们亲身体会施救的过程，同学们听得用心，学得实在。在热烈的氛围中，将此次公益活动推向了高潮。

通过发放防溺水安全教育告家长书、开展安全知识竞赛、公益讲座等一系列教育活动，学校从多渠道、多方位进行防溺水安全教育。此次公益讲座的开展，进一步增强了学生防溺水、游泳安全的意识，也让师生增长了防溺水安全知识，掌握了溺水后的自救和救助他人的基本方法，为学生的生命安全加上了一道屏障。

（代小兰）

乐山外小：一面锦旗

夏至已至，虽骄阳似火，但一缕清风拂面而来——即将毕业的学生家长向乐山外国语小学送来了一面锦旗。

“教学有方倾心培养，爱生如子师恩难忘”。这面锦旗饱含了学生、家长对学校的真挚谢意，对学校、老师工作的充分肯定。既是外小教师的骄傲，也是外小教师的幸福。

外小坚持党建引领，党风建设与师德建设齐抓共管。每位教师“为党育人，为国育才”使命时刻牢记心中，用心用情用爱为学生卓越发展奠基。在低调中前行，在前行中沉淀，在沉淀中绽放，成为课程建设和评价改革的典范以及优质教育和精品教育的旗帜。

这面锦旗更会鞭策着外小人以最饱满的工作热情、最强烈的责任担当、最严谨的治学态度来回家长及社会的信任。

（钟磊）

市实幼：萌娃争霸 乐在“球”中



近日，市实幼总园、久顺分园、高新分园的孩子齐聚在一起，开展了期待已久篮球、足球比赛，孩子们一起体验球类运动的乐趣，感受球类文化的魅力，收获健康和快乐。

比赛开始前，每个小朋友进行了充分的热身。秉着友谊第一，比赛第二的原则，比赛双方的小朋友在赛前进行了握手，有的孩子已经按捺不住自己想要大展身手的决心，随着裁判的口哨声响起，激动人心的比赛正式拉开了序幕。

场上的每一位小小运动员灵活的盘球、躲闪、带球过人，努力突破对方的包围圈。他们在场上奋力奔跑，你追我赶，在一次次进攻与防守中相互较量着。场边观战的小朋友也在为自己的队伍、班级呐喊。比赛十分激烈，被撞倒在地的小朋友眼神中充满了坚毅，迅速爬起来又立马投入到比赛中去，更有小朋友尽管哭着也完成了比赛。

赛后，三所园区的小朋友进行了合照，脸上灿烂的笑容彰显着小朋友们的朝气，有些输掉比赛的小朋友略有遗憾，不过没关系，尽管输掉了比赛，但只要保持不服输的精神，未来一定会成功，加油吧实幼娃。

（刘皓文）



这个暑假，能不能跨省旅游？

马上放暑假啦，好多朋友想出门好好放松一下，家附近的景点已经逛腻了，想跨省旅游又担心去了要隔离。最近，全国疫情总体处于稳中向好态势，多地调整了跨省流动政策。暑假到底能不能跨省旅游？来看看各地是怎么规定的。

多地放宽人员跨省政策

6月以来，浙江、甘肃、江西、江苏、青海等多地调整跨省流动政策。

6月20日，江苏省交通运输厅召开的常态化交通疫情防控工作视频调度会要求，坚决取消一切不符合国家防疫政策的限制人员流动措施。江苏要求，在“两站一场”出口处查验旅客行程卡，对不带“*”人员，直接放行；对带“*”人员，健康码为绿码且持有48小时内核酸阴性证明的直接放行；对未持有48小时内核酸阴性证明的进行1次核酸采样后放行。

青海近日也调整疫情防控政策，低风险地区来（返）青人员，需查验48小时内核酸检测阴性证明、健康码绿码和通信行程卡，完成“落地即检”，即可有序流动，不再实行“3天2检”。

6月19日，海南也调整了来返人员疫情防控措施，非涉疫区人员来（返）琼前，凭健康码绿码办理登机或其他来琼手续，不强制要求核酸阴性证明；涉疫地区人员来（返）琼前，核酸阴性证明改为48小时内1次。海南还特别明确，入境人员防控措施由“14+7”改为“10+4+3”，即10天集中隔离、4天居家隔离观察（无居家隔离条件的落实集中隔离）、3天居家健康监测。

6月17日，云南省文山市发布最新通告，低风险地区来（返）文人员，不再查验48小时核酸阴性证明，不再实行核酸落地检。查验云南健康码、通信行程卡和测量体温，均无异常后可正常通行。

平台搜索和预定再现“热门目的地”

多地跨省游恢复一经官宣，旅客们立刻行动起来。某知名旅游平台数据显示，截至6月21日，近一周暑期跨省跟团游预订量周环比增长291%；暑期跨省酒店预订量周环比增长151%；“机+酒”订单量自6月以来飞速提升，6月日均订单量已赶超去年同期。暑期青海酒店的订单量在6月18日青海官宣跨省游恢复后，近一周环比增长174%；景区门票单量环比上一周增长100%；暑期机票单量环比上一周增长252%。

6月21日湖北宣布跨省游恢复后，省内目的地在该旅游平台的搜索热度顺势增长2倍，预订暑期湖北跨省跟团游产品的订单量周环比大涨346%。而6月19日郑渝高铁开通，双重喜讯更推动省内郑渝高铁沿线景区热度高涨，6月15—21日期间，预订铁路沿线景区门票订单量环比上一周，三峡景区增长11%，巫山景区增长17%，神农架景区增长24%。

另一个热门旅游平台上的数据显示，今年6月1—15日，全国酒店预订量较5月后半月环比增长超过一倍；近一周，暑期机票预订量环比上一周增长近三倍，学生群体火车票预订量环比上一周增长七成，景区门票预订量上涨幅度达到近六成。6月16日世界首个沙漠铁路环线新疆和田至若羌铁路的开通运营，使新疆也成为今年的暑期热门旅游目的地。有旅游平台相关数据显示，“新疆喀什帕米尔全景和田10日游”等火车线路的预订量正在持续猛增。

预计今年暑期国内旅游市场将复苏

在各地放宽行政政策的利好消息刺激下，国内航班也在6月迎来了小高峰。据飞常准数据，6月19号国内航班量超过8000班。某旅游公司的《2022暑期旅行消费预测报告》显示，对比2021年同期，预计2022年暑期国内旅游市场将重回复苏轨道，整体出游人次将有望恢复至2019年同期的70%以上。从客流量维度看，差旅、探亲等刚性需求支撑的大出行市场的恢复比例将略高于旅游度假市场。

南开大学数学与统计学院教授黄森忠表示，虽然各地已经逐步放宽了跨省流动政策，但目前跨省流动政策的主要目的还是集中在跨省通勤和物资流动等事宜。同程研究院首席研究员程超功指出，目前全国防疫形势稳定，对旅游市场的快速复苏起到了明显的带动作用。在新的跨省游熔断机制的指引下，目前除少数存在本土疫情的地区暂未放开外，大部分省区市的跨省游都已恢复。不过，黄森忠也提醒，目前南方正在流行流感，大规模人员流动需要谨慎。（来源：科普中国）

我国最新心血管健康报告发布 五大因素影响血管健康

6月23日，国家心血管病中心发布并解读了《中国心血管病健康和疾病报告2021》。报告指出，我国心血管病患病率处于持续上升阶段。每5例死亡中就有2例死于心血管病。



影响心血管健康的五大因素

1. 烟草使用：2017年我国吸烟导致260万人死亡

报告指出，2017年我国吸烟导致的死亡人数为260万，占了全球因烟草使用而死亡人数（830万）的近三分之一。2018年，二手烟暴露率为68.1%，其中几乎每天都暴露于二手烟的比例为35.5%。然而，吸烟，包括二手烟暴露，对心血管系统有害。吸烟增加心血管病、卒中的发病风险及死亡风险。

世界卫生组织、世界心脏联盟和澳大利亚纽卡斯尔大学2020年9月22日联合发布的一项报告就指出，五分之一的心脏病死亡是由烟草引起的。全球每年有190万人死于烟草引起的心脏病。戒烟带来的健康效益，可在数小时内显现并持续到此后的数十年。戒烟15年后，罹患冠心病的风险可降至与从未吸过烟的人相同。

2. 饮食结构不合理：肉越吃越多，饮食越来越油腻

报告指出，动物性食物的摄入量增加，比如猪肉；但谷物和蔬菜的摄入量减少，鸡蛋、鱼和奶制品的摄入量仍然很低。此外，脂肪供能比呈上升趋势，农村脂肪供能比首次突破30%推荐上限。食用油明显增加，家庭烹调用盐减少，但食用油和烹调用盐的消费量均远高于推荐量。

饮食上不如多试试“东方膳食模式”：增加粗粮，减少精制米面；推荐植物油，低温烹饪；增加白肉、减少红肉，推荐豆制品；蔬菜多多益善，保证适量水果；推荐适量坚果、奶类；强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

3. 动得太少了：20-39岁人群参与锻炼率最低

报告指出，1991-2009年，我国成人平均身体活动总量呈下降趋势。2014年国民体质监测显示，我国居民经常参加锻炼率为33.9%。除70岁以上人群外，20-39岁人群经常参加锻炼率最低，60-69岁人群最高。2007年我国居民患冠心病、脑卒中、高血压、癌症和2型糖尿病直接归因于身体活动不足（未达到WHO推荐标准）的比例分别为12.3%、15.7%、8.5%、11.3%和13.5%。

运动不但能预防三高，锻炼心肺功能，锻炼骨骼肌肉；运动能提高免疫力；运动能预防心脑血管疾病。建议大家尽可能坚持运动，每周5次左右，每次不少于30分钟。运动强度以中等强度为主，比如可以打球、跑步、骑车、游泳、跳绳、跳操、快走等等。选择一项自己喜欢的，能够坚持下来的运动。

4. 变得太胖了：每三人就有一个腹型肥胖

报告指出，成人和儿童超重率和肥胖率总体均处于上升趋势，全国每3个成人中就有一人为腹型肥胖。其中，一项针对270万35-75岁人群的调查显示，女性年龄标化腹型肥胖（腰围 ≥ 85 厘米）率为32.7%；男性（腰围 ≥ 90 厘米）为36.6%。

腹部肥胖危害更大，会导致胰岛素抵抗，引起高血糖、高血脂等代谢问题，即代谢综合征。他提醒腹部肥胖的人应：规律生活，不要熬夜。熬夜后人体容易饥饿，饿了就想吃东西，越吃越上瘾；坚持耐力运动，包括有氧、增肌等，让脂肪从腹部往四周转移；让自己心情舒畅，因为心情不好就容易导致炎症，进而让脂肪储存。

5. 心理健康：不良情绪也会影响心血管健康

报告指出，重度抑郁症是心脏病的危险因素之一。据显示，中国住院冠心病患者抑郁症患病率为51%，0.5%-25.4%为重度抑郁症；对社区冠心病患者的研究发现，抑郁症患病率为34.6%-45.8%，3.1%-11.2%为重度抑郁症。

研究发现，平时精神压力大，或有焦虑、抑郁等不良心理状态的人更容易患心脏病，合并心理问题的心脏病患者相对没有心理问题的预后也较差。其机制可能与精神压力增加能够引起心律失常、增加血小板聚集、促进动脉粥样硬化发生发展相关。

人的一生不可能完全一帆风顺，当你遇到困境、挫折的时候，要注意控制自己的情绪，努力以乐观的情绪去面对。我们总觉得是事件引发了情绪，其实是我们内心的想法引发了情绪。事情还是那个事情，看法不一样，带来的情绪就不一样。（来源：健康时报，有删节）

啤酒+毛豆=“痛风套餐”？

夏天，在搭配冰镇啤酒的下酒菜里，总有一个身影永不缺位——毛豆。这样的搭配，却可能是医生眼里的“痛风套餐”。

毛豆配啤酒成“痛风套餐”？

据江苏卫视报道，南京第一医院近期接诊一老人，平时喜欢用毛豆当下酒菜。长此以往，导致他的尿酸非常高，手指头、趾关节被痛风石侵蚀，导致骨头变形。在素菜品类中，毛豆属于中嘌呤食物，而啤酒本身就含高嘌呤，再加上下酒菜毛豆，等同于“痛风套餐”。

那美味的毛豆就不能吃了吗？并不是。事实上，虽然豆类食品在植物性食物中嘌呤含量较高，但水溶性的嘌呤在煮熟的过程中流失，毛豆嘌呤含量大幅下降。所以尿酸升高跟毛豆的关系并不大，长期喝酒才是罪魁祸首。

毛豆怎么吃才健康？

毛豆其实就是青年时期的黄豆，维生素C含量较高，达到27毫克/100克，更像是蔬菜，是蔬菜中的“纤维之王”。此外，它富含优质蛋白质、B族维生素、微量元素（铁、钙、钾等），且含有微量生物活性物质。对于已经患有痛风的人，在急性发作期不建议食用毛豆。对于尿酸水平正常的人，适量食用毛豆可降低胆固醇、改善便秘。

啤酒最好还是戒了

相比毛豆，啤酒才是尿酸高的人最该戒掉的。酒精会促进嘌呤分解为尿酸，抑制尿酸排泄，因此痛风患者不要饮酒，尤其是急性发作期、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应禁酒。

大量研究证实，酒精含量与血液中的尿酸含量呈直线相关：每日饮用酒精量10~14.9克，引发痛风急性发作的风险增加32%；每日饮用酒精量15~29.9克，痛风急性发作的风险增至49%；每日饮用酒精量30~49.9克，痛风急性发作的风险增至96%。若大量饮酒或酗酒，当酒精消耗量在每天50克及以上时，痛风急性发作的危险性将增至153%。

综上，毛豆是可以吃的，但不能多吃；至于酒，能少喝就少喝，能戒掉当然更好。虽然抛开剂量谈毒性都是耍流氓，但切勿贪嘴倒是真道理。

高尿酸是痛风的前兆

血尿酸升高是心脑血管的独立危险因素，也是痛风的前兆。一般来说，在检查血尿酸水平时，如果发现男性超过420微摩尔/升、女性超过360微摩尔/升，则可诊断为高尿酸血症。据统计，高尿酸血症在中国大约有两亿人左右。而这些人中大约5%~12%会发生痛风。从临床统计来看，1/3以上痛风患者都在生活中应酬偏多。涮一次火锅比一顿正餐摄入嘌呤多10倍以上，一瓶啤酒可使尿酸升高一倍。



看得见的损害：关节炎、痛风、肾病

尿酸盐沉积在关节，会导致痛风性关节炎，急性发作时，关节局部红肿热痛，若尿酸长期未得到控制，还可能形成痛风石，导致关节变形。

尿酸盐沉积在肾脏，会导致慢性肾病，肾病反过来又可影响尿酸排泄，加重高尿酸。一旦报告提示血尿酸升高，建议详细回顾既往有无可疑痛风发作，必要时做进一步检查。

如何控制尿酸？

对尿酸高的人来说，能不能“管住嘴”跟病情紧密相关。下面5招能帮你更好地控制尿酸。

想让尿酸降下来，首先应避免高嘌呤饮食。高嘌呤食物（嘌呤含量>150毫克/100克）：猪肝、鸭肝、鸡肠等动物内脏；秋刀鱼、蛤蜊、带鱼、牡蛎、鲑鱼、贝类、沙丁鱼、凤尾鱼等海鲜；黄豆芽、芦笋、紫菜、豌豆苗等蔬菜以及啤酒、鸡精、高汤、浓肉汤。

减少高热量食物摄入。营养过剩是高尿酸血症的发病因素之一。大多数痛风患者都有高热量、高蛋白、高脂肪的饮食习惯，因此，需要降低膳食能量，加强体育锻炼，维持合适的体重。

远离酒精。酒精在体内转变成乙酸，可以抑制尿酸在肾脏的排泄，所以高尿酸血症及痛风患者尽量不要饮酒。痛风急性发作期、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应禁酒。

多喝水、多排尿。充足的饮水可以增加尿酸排出，建议每天至少饮水2000毫升，但肾功能不全或心肺功能异常者要根据病情限制水的摄入量。

低盐、低糖饮食。高尿酸血症及痛风患者往往伴有高血压，建议每天食盐用量不超过5克（约1啤酒瓶盖）。此外，忌暴饮暴食、忌辛辣、忌过度疲劳、适当补充B族维生素和维生素C等，也是降低血尿酸的有利方式。

（来源：生命时报，有删节）



关注科普中国 获取更多知识



夏季是中医养生保健的重要时节，为进一步推广中医养生保健知识，让社区居民认识到中医养生的重要性，增强预防疾病意识，近日，一场名为《健康与养生——中医药文化走进基层》的活动在滢澜洲小区举行。

传统文化进基层 夏季养生有妙招

■ 本报记者 高瞻 文/图

传播传统中医药文化

“夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面。夏天的特点是燥热，“热”以“凉”克之，“燥”以“清”驱之。因此，清燥解热是夏季养生的关键……”

6月23、24日，由乐山市中医医院主办，乐山广播电视报社承办的《健康与养生——中医药文化走进基层》活动走进滢澜洲小区，为小区居民带来了两场主题为《夏季养生》的健康宣教活动。

“夏季养生应遵循五大原则，包括健脾祛湿、清热消暑、补养肺肾、以清为要以及冬病夏治。”市中医医院治未病中心中医师王依依从夏季季节特点和养生原则出发，通过夏季六个节气养生特点、九种体质夏季如何养生等内容，为现场观众带来了一场生动的养生讲座。

王依依表示，盛夏酷暑蒸灼，人易感到困倦烦躁和闷热不安，在夏季养生过程中，首先要使自己的思想平静下来，神清气静，做到神清气和，切忌暴怒，以防心火内生。其次还应该注意养心，夏季是心脏病的高发期，中医认为“心与夏气相通”，心的阳气在夏季最为旺盛，所以夏季更要注意心脏的养生保健。同时，夏季养生重在精神调摄，保持愉快而稳定的情绪，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。心静人自凉，可达到养生的目的。

现场观众一边仔细聆听养生知识，一边用手机将重要内容通过图片的形式保存下来。活动后，大家纷纷表示，通过此次活动，对夏季养生有了更全面的认识，受益良多，在今后的生活中会更加关注健康调养，积极养成良好的健康生活方式。

此次讲座不仅增加了社区居民对中医养生知识的了解，还增强了社区居民的自我养生意识，营造了良好的健康养生氛围。

建立科学、健康的生活方式

进入夏季，尤其是仲夏以后，天气炎热，湿度增大，各种蚊虫大量滋生，除了在我们身体上留下一个个瘙痒难受的红包外，甚至还有传播病毒、危及生命危险的风险。

在传播养生知识之际，王依依还为大家介绍了具有传统文化魅力的避暑驱蚊驱虫香囊。避暑驱蚊驱虫香囊，不仅散发出神秘迷人的气息，还可宁心安神、祛湿驱蚊、降逆止呕；经常将香囊放在衣兜、枕旁，可预防流感、白喉、水痘、流行性脑膜炎、麻疹等传染病的发生；另外，中草药的芳香可促进消化酶的分泌，增强儿童食欲，也可增加免疫球蛋白含量，从而减少上呼吸道感染性疾病。

当然，传统中医药文化的魅力远不止于此，除了分享养生知识之外，市中医医院还为大家带来了具有解热消暑、清凉解毒功效的中医养生茶饮，以及中医艾灸和耳穴压豆中医药疗法的体验，将活动推向了高潮。

“开展中医药文化走进基层活动，旨在向社区居民宣传合理应用中成药科普知识，推广中医药治疗知识。”市中医医院相关负责人表示，夏季主题活动的开展，不仅让市民朋友感受到传统文化的魅力，对进一步提高社区居民的健康指数和生活质量，还能帮助社区居民建立科学、健康的生活方式有着积极的作用和影响。

互学共建助力乡村振兴 服务社会践行保险初心

6月26日“七一”建党节来临之际，新华保险乐山中支党支部的党员们再次来到峨眉山九里镇农场村与当地党员同志们共同开展“互学共建 提升有我”主题党日活动。

活动从两个支部的现场学习交流会拉开了序幕，两个支部互相介绍了新任支部书记、支委成员和参与党员，乐山中支党支部书记唐洪玲同志首先向大家介绍在高质量党建引领高质量发展下的党建工作、经营情况以及保险服务社会、服务客户、服务乡村振兴的诸多实例和公司响应服务国家战略的惠民措施。随后，农场村党总支书记韩登祥同志也向大家展示了农场村在党建和乡村振兴引领下的各种变化和工作经验，以及商业保险在农场村的普及情况。

紧接着，在村委会大会议室的“银发驿站 智慧相伴”保险惠民宣



讲会也吸引了许多村民前往了解，从关爱一老一少，到养老反诈；从资料宣传到现场演示让村民们亲自感受到新华保险客户服务的科技赋能带来的便捷让村民们格外专注。此外，公司新推出的康健吉顺防癌保险（超越版）和特定细胞免疫疗法保险（简称“CAR-T”疗法）更是吸引了全部村民们关注的目光。

下午，乐山党支部的党员和志愿者服务队的队员们冒雨热情的走入村民们的家中，一对一的为村民和客户们实地解决问题，回答村民的保险咨询。

据介绍，本次支部共建活动充分发挥党建引领作用，使两个支部实现了资源共享、优势互补，让保险宣传普及至村镇，让村民们了解到最新的惠民政策。也让支部共建常态化、长效化，切实发挥服务社会、服务群众效能，将乡村振兴落到实处，落在群众家门口。（王彤霞）

《人生大事》

烟火人间，温暖彼此

6月24日电影《人生大事》上映。影片讲述莫三妹（人称“三哥”）刑满释放后，子承父业成为殡葬师。一次出殡中，莫三妹遇到了孤儿武小文。小文的出现，意外地改变了“三哥”对职业和生活的态度，他们相互照亮、彼此温暖，感受生之美好。截至27日，豆瓣评分7.5分。在上映后，《人生大事》带来了三个有趣的看点。

《人生大事》还能不能过10亿？

这种现实题材的影片，尤其是这种丧葬元素小众题材之下，想出圈、想快速的发酵口碑并没有那么容易，细水长流才是它最有可能的走势。

两次点映虽然已经开始不断的发酵口碑，但对于当下如此低迷冰冷的市场来说，正如在广阔的水面扔进一颗小石头，并未激起巨大的波澜，乃至首日的开画仅有区区4000万的体量，这证明了点映带来的所谓发酵，至少并没有形成一种高速运转的模式。

考虑到后续的档期以及竞争情况来看，今年暑期档如此广阔的空间，无疑会给《人生大事》带来极大的加持。而伴随着疫情的控制，接下来上海市场或将会开放，届时市场将再度增加5%的市场份额。从目前的局势来看，冲击10亿依然是相对乐观的。

现实题材堪比金矿

尽管当年《我不是药神》横扫千军，斩获了31亿票房以及豆瓣9分，但后面并没有预期般带动大规模优质的现实题材。当然不乏一些现实题材出现，但很难持续上火力，品质上难以维系。国产现实题材出道即巅峰，自此之后却慢慢下滑，在品质和数量上都在走下坡路，这显然是不合理的。但现实题材相对其他类型拥有着很大的优势。

首先，现实题材先天的制作成本不大，像《我的姐姐》这种成本仅有三四千万，包括《人生大事》这种，不论从置景到制片，再到后期制作，成本都几乎是所有类型中最低的。至少跟古装、魔幻、动作、战争、科幻比，现实题材在成本控制上拥有着绝对优势。

其次，小成本不等同于小片、小体量。影响票房最大的维度是选题，而不是类型和成本。任何类型的影片，一旦拥有精准的主题亦或情绪点，那必将会得以释放，能够形成话题发酵。而现实题材往往更容易获取情绪和话题，几乎都是来自于对社会现象的揭露，对现实、人性的反思，《人生大事》的成功亦是如此。

第三，内容为王的大趋势中，现实题材的获利是最大的。目前国内的电影市场，一个隐匿的趋势便是去娱乐化，曾经强娱乐性卖座，但随着选题为主导、故事为驱动力，现实题材这种真挚情感的方向更容易受到观众情感上的认同和青睐。

该如何给《人生大事》论功行赏？

提到《人生大事》，首先大家想到的会是韩延、朱一龙，其他人往往都相对靠后，这是非常有趣的。这再次印证了内地电影的一个亘古不变的道理：一部电影成功之后，谁的牌最大谁功劳就最大。其实任何一部影片的成功，都不该归结到某一人或几人身上，是所有人努力的结果。

《人生大事》的成功，同样是一个集体作战的成功。据影片制作特辑介绍，监制韩延是在导演刘江江创作两年后才进来的，因此刘江江作为编剧、导演，挖掘了选题，开发了项目，无疑是对项目有着关键的作用，并不能因为名气的原因而被忽视。

当然韩延是国内非常成熟的导演，在商业片上的造诣很高，据说这次因他的加持，让影片更具有商业性，提升了影片的量级，增加了无限的可能性，为影片保驾护航。影片因为韩延的加持，具备了更强的优秀，同样是功不可没。

而朱一龙在影片中大放异彩，很多人为之震惊。正是因为他能够如此的放下偶像包袱，饰演一位有血有肉的底层殡葬师，才能获得这次机会，取得如此的成绩。显然朱一龙为影片的成功奠定了巨大的基础，不仅用自身的热度带来了粉丝流量，同时还留下了精湛的表演，提高了影片的品质。

《人生大事》还在稳步前行中，周日的逆跌已经让这个黑马开启了征程，它将一直吃下去，相信能够一直吃到暑期档黄金期，优秀的项目值得被更多人看到。

（来源：犀牛娱乐，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