



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

09

总第1631期
本期28版
2025年02月27日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘 岚

乐山造的 出海路



P03-07

国内统一连续出版物号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szblsweekly.com/ 主管：四川日报报业集团



本期导读

乐山广播电视报
2025.02.27

READING
GUIDANCE



08

新闻周刊

面孔

非遗味道守护者：金杰



10

新闻周刊

观察

“哪吒宇宙”崛起



14

新闻周刊

专题

人工智能来袭



22

文旅周刊

乐途

跟着哪吒游夹江

值班编委：谭莉

美术总监：游昌学

版式：赵霜琪 马煜航 杨苹

黎澳 朱熹

本报数字报：<http://www.lswkly.com>

微信公众号：乐山头条

联系电话：2429052

13550571588

本报部分图片来源于网络,请作者
与本报联系,以奉稿酬。

从传统制造业到高新技术产业，从农产品到绿色能源，乐山的优质产品和服务正跨越山海，走向全球市场。这条“出海路”不仅是乐山企业国际化发展的缩影，更是地方经济融入全球产业链的生动写照。

乐山造的出海路

■ 本报记者 金丹





解锁出海密码

从“跟跑者”到“领跑者”的蜕变

全球农化企业20强、中国农化企业10强……总部位于乐山市五通桥区的福华通达化学股份公司（以下简称“福华化学”）作为一家专注化学品生产近20年的国际化综合化学品制造企业，已发展成为全球农化行业的领军企业之一。

福华化学的出口创汇之路始于2008年。2012年，福华化学出口业务取得重大突破，出口金额首次突破亿元大关；2022年，出口额突破10亿美元，创历史新高；2025年，继续保持良好的发展态势，1月出口额达5500万美元……在全球出口贸易的版图上，福华化学用十余年时间完成了从“跟跑者”到“领跑者”的蜕变。这家发轫于乐山的企业，凭借草甘膦这一单一产品起家，如今已发展成为全球农化行业的重要力量。

“公司出口产品以自产的草甘膦和草铵膦为主，这两种产品均为高效的除草剂，在国际市场上具有较高的知名度和竞争力。同时，公司还配套出口杀虫剂、杀菌剂等贸易产品，形成了较为丰富的产品矩阵，满足不同客户的多样化需求。”福华化学总经理助理李元燊介绍，福华化学与先正达、纽发姆、IHARA、住友、FBN等全球大型农化跨国公司建立了长期稳定的战略合作关系。通过与这些国际巨头的合作，公司不仅能够更好地了解国际市场需求和趋势，还能够借助其渠道和资源，进一步扩大公司的市场份额，提升品牌知名度。

“福华化学的崛起之路始于技术创新。”李元燊表示，公司自主研发的甘氨酸法无钠高纯草甘膦原药技术，成功解决了行业“卡脖子”难题，推动了磷资源的高效高值利用。“该技术在生产高品质草甘膦原药的同时，将草甘膦母液中的各项副产物有效分离，得到了3种高价值副产品，推动了磷资源的高效高值利用，对草甘膦产业技术水平提高，具有重大意义。生产的无钠高纯草甘膦原药获得欧洲客户高度赞赏，为公司赢得了国际市场的广泛认可。”据悉，福华化学已搭建全球化销售架构，拥有106项产品自主登记，国际市场销售占比超70%，产品销往全球



约80个国家和地区。草甘膦原粉连续6年出口排名国内第1位。

出口之路并不是一帆风顺的。“2023年10月，欧盟发布草甘膦活性成分最终更新报告，报告中重新修订了相关杂质增甘膦的限量标准，将含量从原来的低于13g/kg调整为低于3g/kg，这对公司的出口业务产生了较大影响。公司迅速采取行动，投入大量资源改进产品工艺，成功生产出高纯度的产品，满足了欧盟新的标准要求，确保了公司产品在欧盟市场的稳定供应，同时也提升了公司在国际市场上的产品质量形象。”李元燊表示，福华化学下一步将继续深化与全球大型跨国公司的合作，进一步拓展国际市场。同时，将加大终端制剂产品的开发力度，丰富产品种类，满足不同客户的需求。此外，还将积极开拓新的国际市场，寻找新的增长点，不断提升公司在全球农化领域的市场份额和品牌影响力，为公司的可持续发展奠定坚实基础。



井研柑橘“甜”到海外

2月15日，一辆装载了30000斤井研柑橘的冷链车从井研县农商互联集配中心发车，目的地为泰国。这是井研柑橘首次走出国门，走向国际市场，也是乐山市2025年来首单对外出口的生鲜农产品。

“今天早上已抵达泰国。”2月19日，四季云购科技有限公司总经理王凡兴奋地说，今年1月，在接到出口订单的第一时间，团队便开始了忙碌的筹备工作。“泰国方提供了对柑橘的一应标准，我们的选果团队随即在井研县27万亩的柑橘种植区内寻找符合要求的柑橘。采果、分拣、包装……每一个环节都严格把控，确保品质达到国际标准。”据悉，首批出口柑橘品种为春见（耙耙柑）。柑橘通过陆路运输至云南出境，途经老挝后抵达泰国。为保障果品新鲜程度，整个运输过程采用冷链运输，果品全程置于温度控制在6℃左右的冷藏柜中，大大减缓果品的代谢速率，延长货架期。同时单果品经预冷处理，配合防震包装可防止运输颠簸带来的磕碰。“如果泰国市场反应良好，今年井研柑橘大概还有40到60个货柜出口海外。”

井研柑橘出口海外的成功离不开多方面的筹备。2024年12月，井研县成功取得成都海关颁发的“出境新鲜水果果园注册登记”和“出境水果包装厂注册登记”行政许可证决定书，成为乐山市第一家水果类获得此双资质许可的区（县）。此外，井研县农商互联集配中心具备的年323万斤的出口水果加工能力和约7900平米的存储仓库，也成



为此次井研柑橘走出国门坚实的后盾。

作为全国柑橘产业30强县（市），井研县也是四川省五大晚熟柑橘集群县之一。近年来，井研县围绕“井研柑橘”，大力发展农产品“三品一标”，推动产业迈向规模化、标准化、智慧化发展的新阶段。春见作为晚熟柑橘的主力品种，在其中占据重要地位。2024年，井研县春见种植面积8.41万亩，预估产量9.86万吨，产值7.81亿元。“‘内销转出口’正成为我县柑橘突围的新方向。通过出口，

井研柑橘不仅拓展了销售渠道，还提升了价格，带动果农增收。”井研县相关负责人表示，此次出口泰国是井研柑橘走向国际化的重要一步。未来将继续加大对柑橘产业的支持力度，从品种选育、种植技术提升，到冷链物流建设、品牌推广，全产业链发力，不断提升井研柑橘的品质和竞争力。让井研柑橘在国际市场上站稳脚跟，成为世界认识井研的一张亮丽名片。



B 创新、品质与韧性



乐山出口“朋友圈”不断扩大

“2024年全市外贸实绩企业首次突破100家，达到117家，其中新增千万级外贸实绩企业4家。”乐山市商务局相关负责人介绍，我市2024年外贸进出口额实现80.67亿元，同比增长14.6%，增速居全省第6位，高出全省平均增速5.2个百分点。其中，出口额64.44亿元，同比增长18.9%，增速居全省第3位；进口额16.24亿元，同比增长0.4%。“2024年外贸进出口额的稳步增长，得益于一系列有效措施的实施。”

2024年，市商务局外贸工作从稳存量、拓市场、强主体、搭平台四方面为抓手，进一步夯实“乐山造”的国际竞争力。一是紧盯我市龙头外贸代表企业，联合市级涉外部门、区县商务主管部门打通服务“最后一公里”，及时为企业纾困解难，做好利好政策宣讲，确保扶持政策兑现到位。帮助福华化学、森态源获得AEO高级认证，用好全市小微出口信保统保平台，完善中小微企业外汇衍生品扶持政策，帮助中小微外贸企业降低出口和汇率风险；2024年市商务局共组织50家外贸企业参加广交会、乌兹别克斯坦国际农展、香港美食博览会等11场境内外国际市场拓

展活动，签订意向订单近1亿元。其中在拓展小农机市场方面，用好广交会平台举办乐山小农机专场推介会，2024年全市小农机出口实现1.4亿元，同比增长11%；此外，抢抓全面放开二手车出口业务时机，推动丰硕绿能等2户企业完成二手车出口备案、自营出口三轮车至乌兹别克斯坦。全市新增茶叶出口备案基地2个，茶叶直接出口占全省同类型茶叶出口总额的58%。争取峨眉山市茶产业、沐川县魔芋产业、夹江县茶产业等获批全省首批市场采购贸易“一县一品”特色县（区）。发挥进出口商会桥梁作用，与香港四川社团总会、香港食品委员会等在市场拓展、知识产权保护联盟等方面达成合作协议，助力罗城牛肉等我市特色农产品实现自营出口。

1月13日，华义生物价值300万美元的茶叶、森态源价值1200万美元的魔芋食品分别发往中东、欧洲；1月14日，福华化学2025年已累计出口1.4亿元产品；1月16日，德顺源价值800万元的冻干食品远销美国……2025年1月，乐山外贸企业成绩斐然，出口“朋友圈”正在不断扩大中。



“走出去”的意识觉醒

“当前国内制造业竞争加剧，‘乐山造’出口可拓展市场空间，打破地域限制，接触到全球范围内更多的消费者，为企业创造更广阔的市场空间，缓解产能过剩压力。”中共乐山市委党校教研室教师杨梦瑶认为，海外市场对产品质量、技术和创新等方面的要求往往更高，参与国际市场竞争将推动乐山企业提升技术标准、提高产品的智能化、自动化水平，进而带动乐山整个产业的升级发展。“‘一带一路’倡议、RCEP协定、‘金砖合作’等国家战略机遇也为乐山的出口企业提供了广阔的市场空间和合作机会。”

作为乐山进出口商会会长的胡英，已在这个岗位上奋斗了20年。“2004年，商会正式成立，会员企业有20余家，以电子、纺织业为主。20年后，我们现在已增至100余家会员企业，新兴产业不断涌入，如绿色化工产业、农产品等，业态愈加丰富。”

在胡英看来，企业“走出去”的意识正在逐步增强。“从商会不断向企业普及‘走出去’的重要性转变为企业主动了解‘走出去’的要求和方法。”而这一变化离不开商会背后的努力，2024年近300次的企业深度走访、调研为商会掌握企业现状及需求提供了强有力的支撑。“进出口商会作为企业与政府之间的桥梁，需要收集一手市场数据与企业需求，每季度准时向市委、市政府和市级相关部门提交《乐山市进出口情况分析报告》，及时反映企业诉求，畅通企业诉求渠道。”

“乐山目前正在加快打造享誉全球的世界重要旅游目的地，需要内经与外贸齐发力。”胡英分析，当前国内制造业竞争加剧，“乐山造”出口可拓展市场空间，打破地域限制，接触到全球范围内更多的消费者，为企业创造更广阔的市场空间，缓解产能过剩压力。“大部分的‘乐山造’质量已满足国际标准，尤其是小凉山地区的农产品备受国际市场青睐。以华义生物的茶叶为例，通过出口，让国外消费者品尝到独特的中国茶香，从而扩大销售规模，提升企业的经济效益和‘乐山造’的国际影响力。”



破局外贸困境

“目前看来‘乐山造’前景一片向好，但有些问题也不容忽视。”胡英表示，尽管外贸企业持续增长，但面临结构单一这一困境。“化工企业在外贸企业中占比过大，这种结构性偏差或将导致乐山难以享受全省‘产业高端化’红利，且更易受化工原料价格、产品售价的波动冲击，为企业带来市场、产品、客户、供应链等方面的风险。胡英认为，企业应提升自身开拓国际市场能力，分散风险，降低对单一市场的依赖。扩大客户群体，增加中小客户的比例。开发新产品或服务，扩展产品线，满足不同客户的需求。建立多个供应商渠道，确保供应链的稳定性。加大研发投入，提升产品的技术含量和竞争力。建立完善的风险管理体系，定期评估市场、客户和供应链风险，制定应对预案。“通过多元化和创新，提升企业的抗风险能力和市场竞争力。”

此外，面对近年来的全球贸易保护主义抬头、贸易壁垒不断增加的现状，杨梦瑶也给出了自己的建议：保持竞争力并实现可持续发展。关键在于灵活应对、积极创新和多元化发展。“企业在加大研发投入，提高产品的技术含量和附加值的同时，还需加强品牌建设，提升品牌知名度和美誉度；配备国际化的人才队伍也至关重要，企业应加强对员工的培训，提高员工的国际化经营能力和水平。积极引进具有国际经验的人才，为企业的发展提供智力支持；积极利用政府提供的贸易支持政策，如出口信贷、贸易补贴等，降低贸易壁垒的影响。通过相关部门和行业协会，获取最新的市场信息和政策动态，密切关注目标市场的贸易政策变化，及时调整业务策略，确保合规经营。”

非遗味道守护者金杰



人物
档案

■ 本报记者 郭清源

金杰，1969年生于五通桥，区级非物质文化遗产牛华“牛肉丝”传承人、乐山金魔王食品有限公司总经理。产品“金魔王麻辣牛肉丝”曾获“乐山市民喜爱的农产品”等奖项。

从钳工到“牛肉匠人”

在五通桥牛华镇，街头巷尾的“牛华麻辣烫”和“牛华豆腐脑”招牌早已成为小镇的美食图腾。近年来，另一种以“麻辣鲜香”著称的牛肉制品——金魔王麻辣牛肉丝，正以燎原之势从牛华镇走向川渝乃至全国市场。

1989年，20岁的金杰考入东风技校，毕业后成为东风电机厂钳工。那时的他未曾料到，铁饭碗会在市场经济浪潮中碎裂。金杰回忆，企业效益下滑后，自己成为停薪留职大军的一员，而立之年陷入迷茫。“站在厂门口，手里攥着留职通知，感觉天都灰了。”

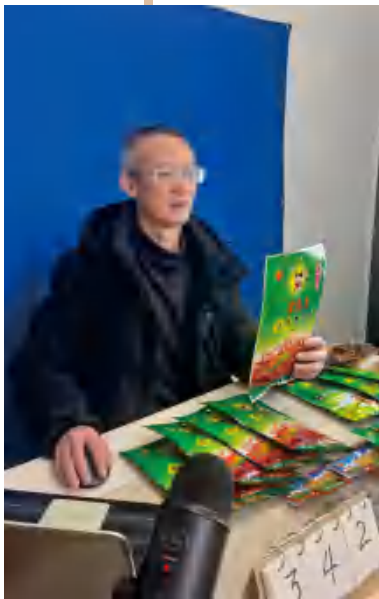
短暂的低谷后，金杰进入一家饼干厂跑销售。“两年间，我穿梭于川内各个城乡，与经销商斡旋，从产品定价到渠道管理，积累了第一手商业经验。”回忆起那段时光，金杰眼中闪烁着坚定与怀念。“那也是我人生中最宝贵的经历。那段日子，让我学会了如何与人打交道，如何在复杂的市场环境中寻找机遇。每一次的挫折和失败，都是我成长的垫脚石。”这段经历，为他日后创业打下了基础。

这段经历不仅锤炼了金杰的意志，也让

他对市场的敏锐度有了质的飞跃。“母亲是麻辣牛肉丝的第二代传承人，由此我接触到了牛华镇的麻辣牛肉丝。独特的麻辣鲜香，唤醒了我对美食的热爱。我开始琢磨，如何将这份家乡的味道，带给更多的人。”

有了想法，金杰立即付诸行动。1999年，在母亲的支持下，他投入全部积蓄，将原本只在镇上售卖的散装牛肉丝包装成袋装食品，并成立了嘉牛食品厂，专注于生产麻辣牛肉丝。他深知传统工艺的重要性，“在辣味中融入甜味、色泽红润，全靠采用传统工艺制作，不添加任何色素和防腐剂。”

“刚开始时，无论是连锁商超还是个体经营的零售商家都不愿意进我们的货，认为产品是小作坊出来的，怕卖不出去砸在手里。”金杰感慨，“为了打开市场，我背着30斤牛肉丝样品走遍大街小巷，鞋底磨穿就用报纸垫着走。正是这些磨出来的血泡，让我摸透了市场的经脉，成功打开了川内市场。”2003年，金杰成立了金魔王食品有限公司，将工厂定位为“老乐山味道的守护者”，年产量达到数百万袋，解决了数10名中年人找工作难的问题。



家乡味“出圈”

“自2003年起，公司的发展历经时代变迁，屡次遭遇冲击，我也曾多次考虑放弃。”金杰坦言，2010年牛肉价格上涨，导致成本增加。与此同时，市场竞争激烈。部分企业为降低成本，推出以大豆蛋白混合牛肉的“仿肉”产品，价格仅为纯牛肉制品的三分之一。面对低价冲击，金魔王麻辣牛肉丝的销量一度下滑。“超市货架上，我们的产品旁边摆着便宜一半的‘牛肉味豆制品’，很多消费者只看价格，不看成分。”金杰站在堆满原料的仓库里，抓起一把暗红色的牛肉丝，“但我们从选料到炒制，用的都是真材实料。”妻子宋庆清楚地记得，“有经销商曾建议我们调整配方，老金当场就黑了脸说，‘掺假的东西不能叫麻辣牛肉丝’。”金杰的解释带着执拗，“消费者可能分不清，但总有一天会明白——真东西经得起时间的考验。”

近年来，受电商冲击，传统零售业面临前所未有的挑战。金魔王麻辣牛肉丝的销售渠道也不再局限于线下超市和零售店，金杰意识到，必须跟上时代的步伐，才能让这门手艺不失传。于是，他开始尝试将产品推向电商平台，并利用新兴的直播带货模式，让更多的人了解并品尝到他这份坚守了30年的味道。

“2023年7月，我们开始接触直播，并请了电商团队，但连续四个月的直播，场均观众不足百人，团队烧掉近10万元后黯然离场。”金杰叹气，“后来又请团队尝试了一个月，结果还是不尽人意。”可金杰没有气馁。“传统手艺要跟上现代步伐，不可能一帆风顺，但只要不放弃，总会找到出路。”他决定亲自上阵，和妻子一起，从零开始学习直播技巧。他们利用空闲时间，观看各种直播教程，学习如何与观众互动，如何展示产品特色。

2024年元旦期间，这对夫妻带着一袋牛肉丝、一部手机，开启了他们的第一场直播。当天下午三点的直播间，金杰局促地坐在补光灯前，额角渗出细汗，“这个是麻辣味，五香味……123上链接。”意外的是，这场“笨拙”的直播吸引了三百多人观看，卖出47单。“有观众留言说‘叔，你手抖的样子像极了我爸学微信’。”金杰哈哈大笑起来。

熟能生巧，金杰的状态也愈发松弛。镜头前，他不再背产品参数，直播间曝光次数也从一千多涨到一万多，场观最多时有5.8万人，最终成交105单，销售额破万。许多在外地的乐山人纷纷在弹幕里刷“叔，给我留两袋，想牛华镇了”。“浙江、广东、北京……直播间65%的订单来自省外，都是下单买完就走。”金杰感慨，“在外打拼的乐山人，买的不是零食是乡愁。”



（受访者供图）

老味道
『新长征』

“我要让现在的年轻人看到，老手艺不是土气，是底气。”由于订单地址大部分在外地，大数据推送导致直播间里六成观众是外地人，正是传播乐山文化的好机会。于是，金杰计划下一步申报市级非遗，并开发非遗研学课程，“打算通过师徒传承、技能培训等方式，培养新的传承人才，让牛华‘牛肉丝’制作工艺大放光彩。”谈及未来的发展，金杰表示，“2024年直播间累计成交49万元，这完全是我意料之外的，没想到有这么多人喜欢五通桥的‘非遗味道’。今年我的目标是直播间销售额达到100万。”

如今，金杰已将直播的重任交给了女儿金雪菲，直播间里不仅有对牛华“牛肉丝”的详细介绍，还融入了更多关于乐山文化、非遗故事的内容，吸引着越来越多的观众驻足观看。“优秀传统文化必须有人继承，她们这一代年轻人更能适应时代发展的趋势。”金杰眼里满是期待。他深知，这不仅是对传统技艺的传承，更是对家乡味道的坚守与发扬。“有人说传统食品干不过网红产品，我不信这个邪。”他摩挲着金魔王麻辣牛肉丝的产品外包装，“我用30年守住一个味道，再用30年把它传出去，我这辈子就算没白干。我始终相信，通过这样的方式，非遗老味道能成为连接过去与未来的桥梁，让更多人品味到那份独特的传统文化。”



■ 本报记者 杨莹

影院“超级救星”

今年春节假期，《哪吒2》的上映让脚踩乾坤圈、手持火尖枪的黑眼圈男孩再次成为全国“顶流”。随着消费者走进影院，也带火了“哪吒飞猪”爆米花桶。“憨态可掬的飞天猪搭配一身反骨的哪吒，既可爱又充满国潮风。”90后王含韵看到哪吒版爆米花的第一眼就被深深吸引了，“太可爱了，吃完还可以放在家里装杂物，也不算是个‘美丽小废物’。”王含韵说，大年初一看电影时看到有卖爆米花桶套餐，一共消费不到100元，二话不说就买了。

“‘哪吒飞猪’爆米花桶和手办水杯大概有700多个，售价分别为99元和35元，上架不到6天就售罄了，完全没想

到会卖得这么快。影院赶紧订货，但最快也要3月份才能到货。”《哪吒2》强大的票房续航力，打破了动画电影依赖首周票房的行业定律，让整个院线行业重焕生机。UME影城乐山店负责人赵潇补充称，UME影城2月票房同比增长31%。春节档票房同比增长67.54%，其中《哪吒2》占比60%。据猫眼专业版统计，1月28日至2月4日春节档期间，乐山电影票房达到2080.62万元，刷新了全市春节档最高票房纪录。其中《哪吒2》票房1113.24万元为全市第一，票房占比超过53.5%。

随着哪吒热度节节攀升，影院还提供与电影相关的体验活动。元宵节时，太平洋影城乐山店举办了一场“魔童闹海 奇幻之旅”电影研学活动。活动现场，20名困境儿童、流动儿童和留守儿童共同观看《哪吒2》。此外，活动还设置了影视基地参观学习环节及互动环节，孩子们用粘土制作出属于自己的哪吒、敖丙。太平洋影城乐山店经理徐璐媚介绍，影院春节档票房同比增长30.70%，其中《哪吒2》票房占比达46.99%。“哪吒典藏卡和捏捏乐大概有300多套，但根本不够卖，不到几天时间就全部售罄。不少消费者希望追加产品，但由于货源紧张，暂时没收到补货通知。”



补货时间成谜

跟着亮眼票房分蛋糕的并不只有出品方和院线，大呼“看不够”的粉丝将对哪吒的热情延伸到银幕之外，各类电影周边吸引他们疯狂买单。

记者走访城区星悦荟、世豪MALL、万达广场等商超发现，随着哪吒IP的热度攀升，相关周边产品迅速成为消费市场的宠儿。其中，手办、文具、饰品、玩具、卡牌等产品成为收藏爱好者的选择。在星悦荟oneway店里，哪吒、敖丙形象的钥匙扣，冰箱贴、便利贴、拍立得等商品摆放在店铺最显眼位置，令人目不暇接。工作人员介绍，“哪吒周边产品的销售情况远超预期。电影上映后，每天都有大量顾客进店购买。目前，门店哪吒火爆单品销量过百件，已上三波货品，后续还会持续补货。”与此同时，星悦荟同步开展“为吒儿助力”活动，凭当日万达影城（乐山星悦荟店）票根，可兑换商场内13家商户优惠。在另一家家居品牌店内，哪吒系列产品同样销售火爆。工作人员告诉记者，“毛绒挂件、卡片、钥匙扣均已售罄，基本货到店没两天就卖完了。现在哪吒系列热度过高，工厂生产的产品有限，店铺都在积极补货，但具体到货时间不确定。”

记者在泡泡玛特世豪店走访时看到，不少消费者前来咨询《哪吒2》天生羁绊系列手办盲盒，但店内只有展示品（非卖品）。店员介绍，该系列包含8款角色盲盒，售价552元/套，购买整套有机会获得隐藏款“敖丙版哪吒”。

“但商品早已售罄，且暂无补货，建议在官网上下单购买，预计6月底发货。”得知哪吒盲盒全部售罄，市民汪女士感到十分遗憾。今年春节，她看了两遍《哪吒2》，因此十分希望能收藏周边产品，于是，她在官网下单购买了一整套哪吒盲盒。汪女士表示，哪吒的超强热度再加上手办的可爱造型非常吸引人。“过去大家都比较推崇国外的动漫，现在国产IP开始反向输出，越来越多的国漫给大众带来惊喜。”



杨莹摄

疯狂粉丝“为爱买单”

线下泡泡玛特门店“一吒难求”，与之对应的是电商平台哪吒盲盒价格水涨船高。记者在淘宝平台搜索泡泡玛特哪吒盲盒，出现大量销售哪吒盲盒现货的商家。价格都有不同程度的上涨。记者在一家名为蓝版全球优选的网店看到，店内销售《哪吒之魔童降世》天生羁绊系列所有盲盒产品，并且给消费者提供了很多不同的选择。消费者不仅可以购买单盒、双盒或者三盒，也可以购买一整盒。单盒的售价为99元，价格比线下门店高出30元，凑齐一整盒需要花费792元。记者注意到，该店还可以购买指定盲盒，但价格更高。牵手哪吒、牵手敖丙造型手办售价高达119元/个，价格最低的捣蛋哪吒售价也要89元/个。该系列盲盒隐藏款敖丙版哪吒售价高达499元/个，但目前该隐藏款显示缺货。同时，哪吒之魔童降世斗天包（收藏卡）、《敖丙传》实体书等词条居于淘宝热搜和潮玩榜前列。除此之外，食品、生活用品、黄金饰品以及3C周边系列等产品同样热销。

此外，“一吒难求”的现状下，二手平台上的哪吒周边产品溢价现象更为显著。记者注意到，在闲鱼、转转等平台，原价99元的“哪吒飞猪”爆米花桶价格已炒至100元—300元不等，溢价高达3倍。原价69元的隐藏款手办被炒至400元以上，导演签名海报等商品溢价2—4倍，部分卖家甚至打出“限量收藏”标签吸引买家。

“尝鲜心理、社交属性、美观装饰、留作纪念等成为不少消费者青睐哪吒系列周边产品的主因。衍生品是增收的‘聚宝盆’，也能延续IP自有价值。一款现象级产品必然会带动整个产业的繁荣，如今哪吒踩下了‘第一脚’，国漫IP衍生品运营的增长飞轮也会越转越快。”业内人士表示，《哪吒2》的火爆热映不仅展现了国产动画的创新实力，也带动了周边产品的热销，为其它文化产品的开发和推广提供了启示，带动跨界合作和文化IP的产业发展，激发消费市场活力。但IP衍生品开发需兼顾品质与创新，同时加强市场监管，严禁哄抬价格等乱象。

（除署名外，图源网络）

香港明星足球队 VS 海浪明星足球队

3月15日乐山奥林匹克中心巅峰对决

■ 本报记者 熊春鹰



2月20日下午，备受期待的“乐山市商业银行杯”明星足球嘉年华香港明星足球队璀璨星辰40载巡回赛（乐山站）媒体见面会在乐山举行，来自香港明星足球队和海浪明星足球队的部分成员集体亮相。

记者从会上获悉，3月15日，“乐山市商业银行杯”明星足球嘉年华香港明星足球队璀璨星辰40载巡回赛（乐山站）比赛将在乐山奥体中心体育场举行。届时，由黄日华等香港演艺界明星领衔的香港明星足球队，将与曲波等国内退役职业球员及部分内地演艺明星组成的海浪明星足球队进行一场足球友谊赛。



媒体见面会现场

即将上演巅峰对决

媒体见面会上，香港明星足球队的黄日华、李子雄、张兆辉、卫志豪，以及海浪明星足球队的曲波、田野、杨鹏鸣、白红标等明星球员悉数亮相。他们不仅分享了各自对足球的热爱与执着，还表达了对即将在乐山举行的足球友谊赛的期待与憧憬。

“我们球队中有很多前职业球员，也有黄渤老师、许君聪老师等演艺界人士，还有武大靖这样不同领域的冠军成员。”海浪明星足球队球员曲波表示，“因为对足球的热爱，让我们聚在一起，这也是一种快乐的缘分，快乐于球场上的协助与竞争，快乐于场下能认识更多的朋友。”

香港明星足球队的黄日华则在见面会上幽默地回忆起自己参演的电视剧《射雕英雄传》，并调侃道：“在我记忆中，郭襄成立峨眉派时我也在，因为那时候我真的是‘郭靖’。在武打片里面，峨眉派是高级的派别。我觉得每个派别都有特别的招式，我们中国武术引人入胜，每个派别都有独一无二的风格。”他还表示，希望本次乐山之行能够更多地了解乐山、峨眉山的历史文化，并期待有机会去峨眉山游览。

据悉，本次赛事由乐山市体育局指导，乐山苏新投集团主办。活动期间，近百位来自香港与内地的演艺界、足球界明星将齐聚乐山，为市民朋友们带来一场视觉与听觉的双重盛宴。3月15日，足球比赛将正式打响，比赛中场休息时间，香港明星足球队还将为观众献唱耳熟能详的经典歌曲。此外，主办方还将组织明星们游览景区、品鉴美食、走进校园、公益



海浪明星足球队成员

捐赠等一系列衍生活动。

香港明星足球队是香港影视明星体育协会旗下的足球队，成立于1986年，由著名歌星谭咏麟与已故的前香港足球明星尹志强发起。大家熟知的谭咏麟、曾志伟、黄日华、何家劲、关礼杰、罗家英、梁汉文、李子雄、张兆辉等众多知名演艺界明星都是其球队成员。球队成立以来到全球数十个国家参加比赛并进行文化交流。

海浪明星队由著名影星黄渤发起成立，主要由内地演艺界和足球界明星组成，包括：黄渤、王迅、许君聪、王雷、白红标等演艺明星和李玮锋、曲波、宿茂臻等足球明星。本次比赛还特邀了曾率领中国男足征战2002年韩日世界杯的“神奇教练”米卢蒂诺维奇担任主教练，并邀请了魏群、姚夏等前国脚为球队助力助阵。

据悉，本次赛事的门票预售已于2月25日20点开启。门票价格分为108元、158元、238元、380元、580元五个档位，由大麦网进行发售。

公开选拔乐山球员

此次比赛的一大亮点是，第三节比赛将由米卢蒂诺维奇率领的数名前国脚和乐山球员组建的乐山海浪足球联队对阵香港明星足球队。为展示乐山运动员风采和竞技水平，主办单位特委托乐山市足球协会公开选拔乐山海浪足球联队球员。

目前，报名工作已正式开启。据悉，此次活动将选拔乐山海浪足球联队男子球员24名（含两名守门员），年龄要求为18至45周岁之间。户籍在乐山市或在乐山市工作、学习，热爱并长期进行足球运动，有良好的身体素质和足球竞技水平，身体健康，无重大疾病史，遵守活动各项规则和要求，服从主办方安排，具有良好的政治素质和道德品质的市民均可报名。3月1日下午，主办方将在乐山市奥林匹克中心进行球员选拔。选拔测试项目包含身体素质测试：50米跑、25米折返跑；技术测试：10米×6折返带球、绕杆带球；守门员专项技术；现场对参选队员的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。



前排为香港明星足球队和海浪明星足球队部分成员



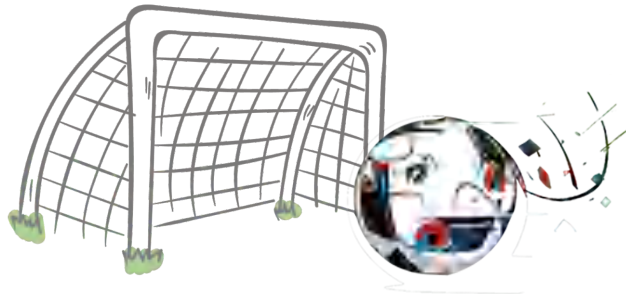
香港明星足球队部分成员

助力文体旅深度融合

“香港明星足球队和海浪明星足球队的这场比赛，不仅是香港明星足球队成立40周年之际农历蛇年在内地的首站巡回赛，也是海浪明星足球队组建以来参赛阵容最为强大的一场比赛。”乐山市体育局党组成员、副局长聂朝飞表示，这场比赛选择在乐山举办，充分展现了两支球队对乐山这座城市的信任，同时也为助力体育和文旅“双向奔赴”深度融合带来了良好的机遇。这场赛事，不仅是竞技比赛的舞台，更是文化交流的桥梁，必将成为展示乐山城市风貌的窗口、推动文体旅融合的典范、传递公益温暖的平台。

近年来，乐山围绕“工业强市、文旅兴市”实践定位，加快打造享誉全球的世界重要旅游目的地，坚持“体育+文旅”融合发展，大力发展赛事经济，先后成功举办了中超联赛、“一带一路”国家驻华使节自行车赛、全国首届学青会花游赛、全国桥牌锦标赛、峨眉山越野挑战赛等一系列高水平赛事。

今年，乐山还将继续举办包括香港明星足球队巡回赛在内的70余项重点赛事，如第十五届全运会篮球项目女子U18组资格赛、中国网球巡回赛CTA500、亚洲大洋洲荷球锦标赛、世界传统武术锦标赛、乐山马拉松赛等。乐山致力于构建“年年有主题、季季有赛事、月月有活动”的赛事活动新格局，进一步促进体育消费，拉动经济增长，让赛事流量变为经济增量，为城市发展注入更多活力与动能。





■ 本报记者 高瞻 文/图

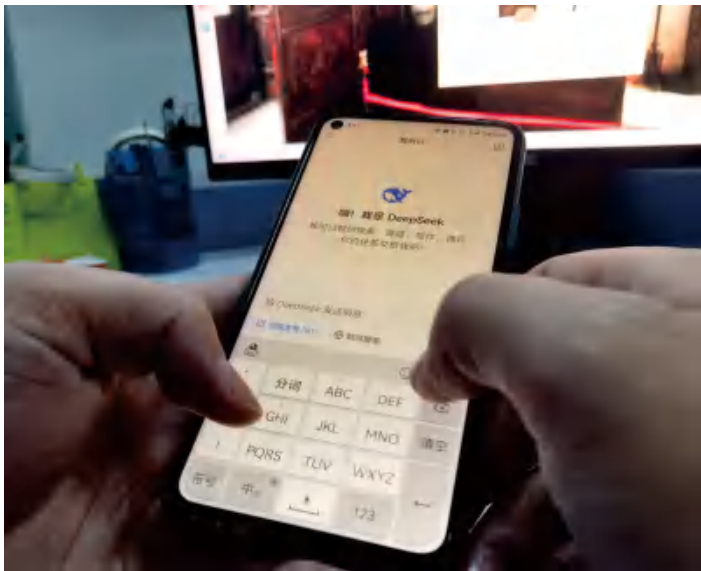
逐渐走入生活

线下沙龙是很多教培机构增强客户黏性、挖掘市场需求、解决家长问题的有效手段，如何开展好主题沙龙，是很多机构在经营过程中需要思考的问题。以往对于沙龙的搭建，来自品牌经营思路扩展和延伸，这样的模式虽然能够一直紧扣自身发展的主线，但在结合当时当地具体情况下，往往会出现针对性不强，反响平平的情况。

赵筱筠是中心城区迷官蓝共创书店乐山店主理人，如何将书店的教育理念深入市场，让广大家长群体了解接受，是她一直思考的问题。为此，她和团队根据市场调研而来的需求和问题，有针对性地策划各类主题沙龙。

“针对当下孩子们普遍存在写作业困难的现象，如何通过项目化驱动性任务的形式，让孩子高效地完成作业，是我们最近正在探索的课题。”赵筱筠告诉记者，作为一名80后创业者，以往是通过自身经历和经验来完善这一课题，但这种方法并不完全精准地解决家长及孩子的问题。

为此，赵筱筠想到了借助外界力量的方式，其中当下热门的DeepSeek便是她创建《助力高效作业时间规划》这一课题的有效帮手。“DeepSeek作为当下热门的人工智能工具，它不同于传统的AI软件，在用户输入指令后，它能够通过自主思考给出



用户需要的答案。”赵筱筠表示，这种思考不同于搜索软件给予简单叠加，DeepSeek能够展现思考的过程，从而帮助用户精准采纳和使用，以及思维的拓展和启发。

DeepSeek在工作生活中的影响远不止于此。在教育领域，DeepSeek通过分析学生学习数据，制定个性化学习方案。同时，它还能辅助教师进行教学管理和评估，提升教学质量。在医疗领域，它凭借强大的数据分析能力，辅助医生进行疾病诊断，尤其在复杂疾病早期筛查方面，它所具备的医学影像分析、疾病预测等功能，能够在诊断速度、准确率等方面更具优势。此外，它还能优化医疗设备自动化程度，提高检测结果的准确性。在创作领域，还帮助用户快速生成高质量文本。

据悉，DeepSeek（深度求索）专注于开发先进的大语言模型和相关技术。今年年初，DeepSeek官方APP正式发布，广大用户开始与其互动交流，由它开发的人工智能助手在全球范围内掀起了一股热潮，标志着人机协作进入了一个新的阶段。



在医疗领域，人工智能凭借强大的数据分析能力，辅助医生进行医疗诊断

创意+工具实现好效果

“春节前后，工作生活中有不少关于DeepSeek的话题，毋庸置疑，它给我们工作带来的变化巨大。”高新区一企业综合部员工胡婷告诉记者，由于工作的原因，需要经常撰写文字材料。

长期以来，这种缺乏创造性的工作让她倍感枯燥，过去一年，胡婷开始接触“豆包”一类的AI工具，让她感受到人工智能对工作的强大辅助作用。而DeepSeek的出现，再次刷新了她对人工智能的认知。

“以往的AI工具，相对于传统的搜索引擎，它有了一定的自主思考的能力，能够满足工作上的基本需求。”胡婷表示，而DeepSeek的出现让人工智能的表现更为“开放”。“通过DeepSeek给出的第一个答案或许不能满足你，但可以不断调整相关指令，让它的答案更加贴近你的要求，这或许正是当下人工智能的优势。”

而这样的特点，在成都理工大学工程技术学院电子信息与计算机工程系教授李湘文看来，这正是DeepSeek在人工智能领域的胜利，“与DeepSeek对话，它给人的感觉有了人情味，让科技不再高冷。”

李湘文表示，DeepSeek就像是你身边的一个超级资料库和思路整理器。它擅长的是帮你找资料、分析数据、整理思路，而不是直接给你写出个“优质”文案。比如策划一场活动，可以先用DeepSeek来搜搜现在市场上流行什么，大家喜欢什么样的活动形式，然后再结合你自己的创意，把活动搞得既有新意又接地气。

据介绍，DeepSeek不仅是个通用型AI工具，它在特定领域的应用也是相当深入。它针对不同行业进行了专门的优化，能提供更具针对性的服务。

“DeepSeek是人工智能工具，如何用好这一工具需要使用者的创意，用创意加工具的形式，才能实现双剑合璧的使用效果。”李湘文说，DeepSeek可以给你提供数据、逻辑，但最后答案的效果，还得靠直觉和艺术感。

助力社会发展

2月21日，乐山市数据局联合中国电信乐山分公司，在政务云算力资源池中完成DeepSeek-R1的本地化部署，将全面接入政府决策、社会治理与公共服务系统，成为省内率先基于算力虚拟化部署DeepSeek政务大模型的市州，为“数字乐山”全面赋能升级。

此次部署的DeepSeek大模型，将优先应用于政务服务领域，基于DeepSeek的自然语言处理能力，以及海量政务知识库实现政务公文检索，实现政策解读、文件起草、表格生成等政务办公自动化，通过向数据要资源、向科技要人力，优化行政决策过程，提高行政决策客观性和准确性，提升政府部门办公效率，推动政务服务进一步提质增效。

“DeepSeek如同一个高效的大脑，协助快速完成数据分析和信息检索等复杂任务，释放更多时间用于创造性工作，显著提高工作效率。”谈及DeepSeek对当下的影响，李湘文表示，它所具备的简化资料查找以及撰写等流程，正在改变着传统的工作方式。此外，在特定的领域，它还能提供专业建议，展现出其广泛的应用潜力。

“DeepSeek推动了相关产业的升级转型，促进了社会的智能化和高效化。同时，它也改变了就业结构，使高技能人才更受欢迎，强调了持续学习的重要性。”李湘文认为，DeepSeek不是简单的工具辅助，而是成为人类工作和生活中的智能伙伴。它的出现确实代表了人工智能领域的显著进步，为生活和工作带来了诸多便利。

据悉，未来乐山将进一步拓展“AI+文旅”“AI+工业”等创新场景，在产业优化、城市管理等方面持续提供更多智能业务场景，为乐山“工业强市、文旅兴市”注入数据动力，为川渝地区数字经济高质量发展贡献乐山方案。



人工智能通过分析数据，制定相关方案。

（受访者供图）

畅游佛国仙山 息心度假之所

峨眉山红珠山宾馆

峨眉山红珠山宾馆位于峨眉山报国寺旁，占地44万平方米，森林覆盖率达95%以上，3万平方米的天然湖泊，100多倍于城市的负氧离子含量，5000米森林栈道，2000万年矿化龄天然温泉，金庸先生赞誉：每一扇窗户都是一幅风景画。

预定电话：0833-5525777



峨眉山金顶大酒店

峨眉山金顶大酒店，坐落于峨眉山之巅，是朝圣与观光的绝佳下榻之地。拥有豪华舒适的客房，可直览壮丽的云海与日出奇观。设施完善，服务周到，让宾客在享受自然美景的同时，还能品味到地道的四川风味。

预定电话：0833-5098088



成都峨眉雪芽大酒店

成都峨眉雪芽大酒店位于成都核心地段，地铁畅达全城。准五星的硬件和服务筑造乐山人的“蓉城驿站”，“品味峨眉”餐厅诠释家乡风味，“峨眉十景”商务包间承载乡情聚首，为征战蓉城的家乡人筑起温馨的港湾。

预定电话：028-87331111



雷洞烟云星空营地

雷洞烟云星空营地坐落在海拔2400米的雷洞坪滑雪场内，依托峨眉山独特的自然资源，形成“春踏青、夏纳凉、秋赏林、冬戏雪”的全新住宿打卡地。每个小屋都拥有观景阳台，让你尽享独一无二的林间美景。

预定电话：0833-5525699



峨眉山大酒店

择址峨眉山下，毗邻游客中心，近叩报国古寺。禅意客房藏于繁花茂林，星空汤屋与氩温泉汤池打造川南度假奢享。无柱宴会厅配一站式会务管家，企业年会、宴会首选。峨眉山研学营地，开启自然教育之旅，探索知行合一。

预定电话：0833-5595166



峨眉山温泉饭店

享地下3000米氩水真温泉，40余个汤池依山傍水。大型户外水上乐园——灵秀欢乐水世界，首推“温泉+水上乐园”双主题。345间舒适客房，打造疗愈房型，定制减压助眠课程，全年活动丰富，商务会议设施完备，开启自然疗愈的顶级旅程。

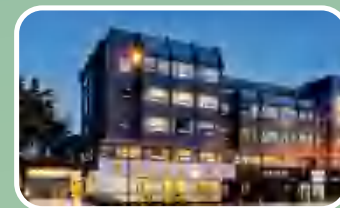
预定电话：0833-5590370



成都峨眉山饭店

成都峨眉山饭店位于成都一环内华西医院及武侯祠核心商圈，离地铁3号线衣冠庙站仅50米距离，轻松畅达全城。酒店以禅意风格为主，温馨雅致。搭配特色嘉州菜系，带来地道舌尖享受，让你尽享惬意！

预定电话：028-69336228



峨眉山万年山居酒店

峨眉山万年山居，毗邻普贤菩萨道场万年寺，是一处融合自然与禅意的静谧之所。酒店设计典雅，以木质结构为主，与周围的古木参天、溪流潺潺相得益彰。是寻求心灵宁静与自然和谐的修心之所，也是体验佛教文化的理想之地。

预定电话：0833-5090388



雅林茶轩园林酒店

位于苏东坡故里眉山市洪雅县，私家园林达到30亩，同时容纳千人就餐，精品客房、餐饮独栋包间、草坪、茶坊、棋牌室、会议室和书吧一应俱全。是婚宴、团建、会议的不二之选。

预定电话：028-37419666



（以上酒店均可通过关注酒店微信公众号，进行线上预定）

表彰优秀 传递公益大爱

乐山二中举行田家炳奖学金颁奖仪式

■ 张松

近日，乐山二中（又名四川省乐山市田家炳实验中学）举办了2024届“田家炳奖学金”颁奖仪式。此次活动汇聚了2024届优秀毕业生奖学金及特别奖学金获奖同学以及全校师生，学校领导现场为获奖学子颁发荣誉。

领航筑梦 心向远方

“中国的希望在教育”。田家炳基金会深知此理，特设立“田家炳奖学金”，旨在激励学子们勤奋学习，回馈社会，为国家贡献力量。奖学金分为两类：一是“田家炳中学优秀毕业生奖学金”，奖励田家炳系列中学中品学兼优且考入基金会指定大学的高中生，每人奖金5000元；二是“田家炳高中毕业生特别奖学金”，专为那些虽未考入指定大学但表现优异的学子设立，每学年每校总金额为20000元。在2024届高三毕业生中，有1名同学荣获“田家炳中学优秀毕业生奖学金”，4名同学获得“田家炳高中毕业生特别奖学金”。

星光引路 学海探航

优秀毕业生们不仅回校领奖，还承担起传授经验的重任，为学弟学妹们的高考备战之路点亮明灯。现就读于四川师范大学的易佳同学作为代表发言，深情表达了对田家炳基金会和母校的感激之情，并勉励学弟学妹们要树立远大理想，勇于面对挑战，不畏高考压力，坚定追逐梦想的脚步。

先生恩德 惠泽绵长

自1999年9月乐山二中挂牌成为田家炳实验中学以来，作为四川省首所田家炳实验中学，学校承载着田家炳老先生的深厚期望。老先生



曾亲临乐山关心学校发展，基金会在校舍建设、教师培训及学生资助等方面给予了大力支持。2023年彝家学子尼里金枝考上上海音乐学院，田家炳基金会授予20000元奖学金，鼓励她坚持追寻音乐梦想，助力她更好完成大学学业。学校一直积极宣传田家炳老先生及基金会的善举，引导学生心怀感恩，厚植家国情怀，努力学习成才，以实际行动回报社会，建设国家，振兴民族。

育人为本 公益铸魂

田家炳奖学金的颁发，不仅是对学校育人成果的肯定，更是对公益精神的崇高致敬。它激励着学校继续秉承“育人为本，德育为先”的教育理念，把爱和成功带给每一位学生，培养更多具备社会责任感与公益情怀的优秀人才。

草堂高中： 家校共筑“舌尖防线”

为加强家校合作，共同守护学生“舌尖上的安全”，推动学校食堂管理工作再上新台阶，2月22日，草堂高中召开了一场别开生面的会议——膳食家长监督委员会会议。分管后勤的副校长曾国超与食堂管理人员闵祝勤老师，携手七位热心家长代表，共聚一堂，就学校食堂工作展开了深入而细致的交流。

曾国超介绍了学校食堂的工作情况，强调了膳食监督的重要性，并表示学校将一如既往地开放怀抱，欢迎家长到校监督食堂工作，共同为学生的健康成长保驾护航。闵祝勤为家长们详细讲解了《草堂高中生家长参与学校食堂食品安全民主监督工作实施方案》。会议最后，家长们签订了履职承诺书，表示将严格按照方案要求，认真履行职责，积极参与学校食堂的监督工作。

此次会议的召开，标志着草堂高中膳食家长监督委员会工作的进一步完善。相信在家校双方的共同努力下，学校食堂的管理工作必将迎来更加美好的明天。

（曹轩）

市实幼： 为幼儿的健康“保”驾护航

为提高幼儿园卫生工作的质量，深化全体教职工的急救知识，切实提高对幼儿突发状况的处理能力，保障幼儿的安全健康，进一步规范日常保育工作，从细微点滴中提升保育业务水平。近日，乐山市实验幼儿园进行了卫生、安全培训和教师信息技术办公室应用培训。

乐山市人民医院生命航班的医务工作者张风英带来了《学生常见意外事件的紧急处理》的分享，包含意外跌伤、烫伤、流鼻血等紧急突发伤害处理要点，指导教职工们在遇到相应情况时，能更有效地进行分辨处理。

张风英介绍气道异物梗阻的症状，如何处理、自救。告诉大家“海姆立克急救法”对抢救异物阻塞呼吸道的重要性，带领大家再次重温“海姆立克急救法”的正确方法。教职工代表也上台娴熟地进行“海姆立克急救法”的实操复习。

随后，市实幼信息技术人员李攀带来了《教师信息技术办公室应用》的基础培训，李攀从如何优化软件、使用Excel表格高效办公以及学科信息工具应用等方面进行了专业的讲解，助力团队发展，紧跟时代步伐，进一步提升教育教学效能。

本次培训研讨进一步提高了教职工对紧急安全事件的处理能力，同时也提高了老师们的卫生保健意识，提升了新教师们的信息技术应用能力，为市实幼的教育教学的高质量发展注入了新的活力。在接下来的工作中，老师们一定会努力为幼儿创建一个更加安全、卫生、舒适的高品质生活环境，为幼儿的健康“保”驾护航。

（肖媛熙）

不断夯实农业基础 加力推进乡村振兴 ——解读2025年中央一号文件

■ 新华社记者 高敬 古一平 胡璐

端牢“中国饭碗” 确保粮食稳产丰产

党的十八大以来第13个指导“三农”工作的中央一号文件——《中共中央 国务院关于进一步深化农村改革 扎实推进乡村全面振兴的意见》，2月23日由新华社受权发布。

今年是“十四五”规划收官之年，也是巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接5年过渡期的最后一年。推进乡村全面振兴将从何处发力？记者采访了多位专家学者。

2024年，我国粮食产量首次突破1.4万亿斤，粮食安全根基更加坚实。如何在较高基数上实现粮食稳产丰产？

今年中央一号文件明确要求“持续增强粮食等重要农产品供给保障能力”。

“保障国家粮食安全是一个永恒课题。粮食产量站上新台阶之后，也丝毫不能放松粮食生产。”中国社会科学院农村发展研究所研究员李国祥说，去年单产提升对增产的贡献率达到八成，此次文件部署深入推进粮油作物大面积单产提升行动。这就要求我们把重心放在单产提升上，通过优良品种、农业科技应用等提高生产效率。同时，要顺应人民群众消费趋势变化，持续提升农产品品质。

他认为，不论是单产提升还是品质提高，品种都至关重要，要加大种子科技创新攻关，培育更多高产优质品种。通过高质量推进高标准农田建设、农机等科技装备提升改善，以及生产后的收割、运输、储存等配套措施协同发力，促进粮食稳产丰产。

耕地是粮食生产的命根子。文件提出，将各类耕地占用纳入占补平衡统一管理，明确要求“持续整治‘大棚房’、侵占耕地‘挖湖造景’、乱占耕地建房等问题”。

受访专家表示，耕地受到严重破坏后，恢复起来难度大成本高，各地要总结经验教训，严格耕地总量管控和“以补定占”，分类有序做好耕地“非粮化”整改。

中国农业大学资源与环境学院教授胡树文长期致力于为盐碱地驱“盐”化“碱”。他认为，落实文件提出的“稳步推进盐碱地综合利用试点”，就要因地制宜、多管齐下，推进农业科技力量协同攻关，加快科技成果大面积推广应用，坚定做好盐碱地改良治理大文章，让更多盐碱地转化为高产田。

中国人民大学教授、国家粮食安全战略研究院院长程国强注意到，文件不仅提出健全粮食生产支持政策体系，以调动各地种粮积极性，还明确完善农产品贸易与生产协调机制。

他表示，完善农产品贸易与生产协调机制要以国内稳产保供为根基，强化农产品供需平衡和全链条监测预警，精准识别供需缺口和调控着力点，优化进口来源布局并动态调节进口规模与节奏，平衡市场供给与价格稳定，更高水平统筹和畅通国内国际双循环，保护农民利益和种粮积极性，在开放中筑牢粮食安全底线。

多举措助增收 持续巩固拓展脱贫攻坚成果

确保不发生规模性返贫，是抓好“三农”工作的底线任务。

“及时将存在返贫致贫风险的农户纳入帮扶”“统筹开展农村低收入人口及防止返贫致贫对象的识别认定”“建立分层分类帮扶制度”……来到巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接5年过渡期的最后一年，文件对这项工作作出针对性部署。

安徽省农业科学院副院长赵皖平表示，这些部署是巩固拓展脱贫攻坚成果、健全农村低收入人口帮扶体系的必然要求，将推动帮扶政策实施更精准、更有针对性，有助于提高资源配置效率，促进过渡期后常态化帮扶提质增效。

党的二十届三中全会通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出，健全脱贫攻坚国家投入形成资产的长效管理机制。今年中央一号文件对这项工作作出具体安排，提出全面清查脱贫攻坚国家投入形成资产，建立统一的资产登记管理台账。

中国农业科学院农业经济与发展研究所副研究员张姝认为，健全这部分资产的长效管理机制必要且紧迫，将为推动后续帮扶政策由“阶段性过渡”转向“长效化帮扶”提供重要支撑，推动更高质量的帮扶政策落地见效。

检验农村工作实效的一个重要尺度，就是看农民的钱袋子鼓起来没有。在专家看来，文件从做好“土特产”文章、“共同体”文章等方面入手，着力提升农民增收致富能力。

如何做好“土特产”文章？张姝表示，各地要立足自身资源禀赋，坚持推进特色农产品的全产业链发展，培育壮大产业集群，不断提升产业附加值，推动产业有“钱”途。

不仅要做大蛋糕，还要分好蛋糕。文件明确，健全新型农业经营主体扶持政策同带动农户增收挂钩机制，将联农带农作为政策倾斜的重要依据。赵皖平说，这有利于形成新型农业经营主体与农户在产业链上优势互补、分工合作的良好格局，让农民稳稳挑上增收致富的“金扁担”。



建设和美乡村 持续改善硬设施软环境

广袤乡村是农民群众的家园。围绕乡村“硬设施”和“软环境”建设，中央一号文件作出具体部署：

分类推进城乡供水一体化、集中供水规模化、小型供水规范化建设；持续推动“四好农村路”高质量发展；推进农村客货邮融合发展；加强村级寄递物流综合服务站建设……

“这是在城乡融合大背景下采取的政策措施。”中国人民大学教授孔祥智说，应统筹县域城乡规划布局，推动乡村全面振兴与新型城镇化有机结合，补齐农村基础设施短板，积极推动城乡基础设施一体化发展。

乡村不仅要宜居，还要和美，这离不开乡村发展“软环境”的打造。文件提出加强文明乡风建设，例如，推进传统村落特色保护区建设，加强乡村文化遗产保护传承和活化利用，深入实施乡村文物保护工程。南京农业大学副教授仇童伟认为，加强文明乡风建设将对乡村发展产生一系列积极影响，有利于传承农耕文明，提振农民群众精气神，为乡村全面振兴铸魂。

同时，文件还提出推进农村移风易俗。专家学者表示，高额彩礼、人情攀比等陈规陋习影响社会风气、加大农民负担，甚至滋生出一系列社会不稳定不和谐因素。各地要推进农村移风易俗，弘扬文明乡风、良好家风、淳朴民风。

乡村全面振兴各项政策，最终要靠农村基层党组织来落实。文件明确加强农村基层党组织建设，并提出“保持县级党政领导班子成员任期稳定”“着力解决部分年轻干部在农村基层‘水土不服’问题”等。专家认为，这将有助于基层党组织更好扛起政治责任，以更强的责任感、更大力度推进乡村全面振兴。（文源新华网，图据网络）



【乐山乐水】系列（07）

如翬斯飞 君子攸跻

——武汉大学与乐山文庙

■ 周伦斌

如 斯翼，如矢斯棘，如鸟斯革，如 斯飞，
君子攸跻。

——《诗·小雅·斯干》

在文庙体系中，乐山文庙并不具有突出的亮点，从规模和特色上讲还不如犍为文庙。但因抗战时期，武汉大学在乐山文庙办学八年，作为抗战时期武汉大学西迁校址，乐山文庙承载着万千学子的情感记忆，留下了极其珍贵的精神财富，这是全国其它文庙所不具备的独特文化价值。

文庙亦称为孔庙、夫子庙、至圣庙、先师庙、文宣王庙等，最初是用以祭祀儒家学派创始人孔子的纪念性建筑。在其两千多年漫长的发展历史中，因文庙而设立学校或因学校设立文庙的制度，使得文庙这一建筑的内涵不断丰富，并成为传承中华民族传统文化精神的根脉。在今天乐山的区域范围，几乎每个县地如峨眉、井研、夹江等都有文庙，但现今只有犍为文庙、市中区的乐山文庙。

唐武德年间(618年—626年)，乐山文庙原址在大渡河育贤坝上。由于水患和其他原因，经宋、元、明三次搬迁，直到天顺八年(1464年)，乐山文庙定址于老霄顶下。现为清康熙年间(1662年—1722年)重建遗存，占地面积11300平方米。乐山文庙有泮池、棂星门、贤关、圣域、名宦祠、乡贤祠、东西庑殿、尊经阁、崇文阁、大成殿、崇圣祠等建筑，整个古建筑群中轴对称布局，建筑布局基本完整，依山就势，渐渐升高。单檐歇山式屋顶，黄色琉璃瓦屋面，鳌角飞翘，肃穆庄严。殿内28根楠木柱子，用材硕大，材质优良，透雕云龙纹柱础，工艺精湛。著名古建筑专家罗哲文考察后，评价大成殿用材堪与故宫太和殿媲美。

乐山文庙背后的老霄顶古建筑群，现存的就是万寿观、万景楼和灵官楼，曾是黄庭坚、范成大、陆游等众多文人墨客登临远眺、吟诗赋词之地。南宋范成大登临老霄顶万景楼览胜，赞曰：右列三峨，左横九顶；残山剩水，间见错出；万景所见，甲于一郡。遂作诗“若为唤得涪翁起，题作西南第一楼”。

乐山文庙是乐山古代历史文化、科技史与社会发展史的见证，是乐山国家历史文化名城的重要内容与构成条件。斗转星移，沧桑变幻。乐山文庙留下的如翬斯飞的绚丽印记，谱写了嘉州人民守护文脉、崇文重教的壮歌，而且铭刻着嘉州儒家传播、人文蔚起的城市记忆，烙印下乐山儿女从未间断的文化守护与精神追求。1938年，武汉大学西迁乐山办学，以文庙为校本部，文学院、法学院设在尊经阁、崇文阁，图书馆设在大成殿，教室设在两庑殿，校长办公室设在崇圣祠。八年间，武大师生秉承“明诚弘毅”的校训，名师云集，弦歌不辍，教育报国，培养人才，支持抗战，参与清点故宫文物，开办武大附中，举办科技展览会，支援抗战生命保障线乐（山）西（昌）公路建设等，积极支持地方教育、文化、工商经济发展，为新中国培养了包括12名院士在内的一大批优秀人才，在中国高等教育史上写下了浓墨重彩的光辉篇章。许多著名学者，如叶圣陶、朱光潜、苏雪林、吴其昌、王星拱等，都在乐山文庙留下许许多多感人至深的传奇故事。

1937年“七七”事变后，抗日战争全面爆发，国内高校纷纷内迁。1938年武汉抗战形势日趋恶化，学校派人前往乐山勘查校址，后决定迁

往办学。当时武汉大学校长王星拱在《本校迁校经过及迁校以后处理校务大概情形》中，归纳了六点选择乐山的理由：

- （一）该处尚无专科以上学校之设立。
- （二）地处成都之南，叙府之西偏北。水陆交通，均称便利。
- （三）生物矿物，产蓄丰富，可资研究，以备开发。
- （四）民情风俗，颇为朴素，而文化程度亦不低于其他大城市。
- （五）公私建筑颇多，其破旧者加以修理，即能通用。
- （六）地方深入内地，不易受敌机之威胁，学生可以安心读书。

在乐山期间，武汉大学发展成为一所具有文、理、法、工4个学院，15个系，4个研究所的综合性大学。先后在武大就读的学生有2767人，毕业生1947人。八年间，有54名教师出版了学术著作，其中21人在商务印书馆出书，另在中华书局、开明书店、世界书局、正中书局等出版社出版的也不少。很多教师还用英文撰写专著、编写教材、讲课授课，并在《自然》和《科学》上发表论文。在民族存亡的时局下，大学教师除了培养人才和科学研究外，还利用知识、资本、资源服务社会；不断开设工厂，传播技术；多方探求原因，根除痼病。在条件恶劣、生活最艰苦的时期，武大师生克服物质匮乏、经费短缺的重重困难，坚持正常办学和精神构建，老师辛勤教书、学生刻苦学习，课外生活丰富多彩、学生社团十分活跃。1942年秋，建立了马克思小组、成立了武汉大学学生运动核心组织，乐山的八年有154名学生在“十万青年十万兵”的感召和中国共产党地下党组织的领导下投笔从戎，208名学生参加到中原解放区的李先念部队。

值得一提的还有两件事：一是1943年5月英国科学家李约瑟来乐山访问武汉大学，并在同年9月25日和10月2日出版的世界著名学术期刊《自然》连续刊发李约瑟署名的《川西的科学》一文，赞赏武汉大学学术水平高。二是师生在艰苦生活中“苦中作乐”，化学系学生、著名漫画家方成笔下的《教授的生活》生动有趣，12幅画的内容依次为：被孩子吵醒、赶早买菜去、再去上课、先准备一下课件、照样讲出来、该回家时赶快跑、把饭煮起、爱爱孩子、下月怎么办、不如走



走、找人谈谈天、不然来它几圈。

在乐山各界和市民的支持参与帮助下，八年的办学实践留下了“学术至上、教育救国、自由民主、兼容并包、自强不息、励精图治、造福乡帮、服务社会”的武汉大学乐山精神。珞珈之山、东湖之上，山高水长、流风甚美；溯流而上、西望乐山，弦歌不辍、薪火相传。

文庙以它历久弥新的坚毅沉稳，庇护了流浪于战火之中的著名学府武汉大学。而武汉大学则赋予了乐山文庙新的文化生命和价值内涵。“趾基高明，卉木葱郁，诚烟霏霞栖之区，凤翥龙蟠之所。”作为乐山的古建筑，文庙承载着历史的记忆，见证了这座城市的过往。乐山文庙三迁得胜地，自此居城池布局之吉地，得仁山智水之圣境，赋山形笔架之神韵，明伦立教、尊经重本。历代名宦乡贤，广集士民之力，挽文庙于倾颓，扶圣殿于兵火，育学子褪蒙昧，传大道以济世，成为乐山人尊孔朝圣、崇文重教的文化殿堂。2019年9月至2020年12月，乐山文庙实施了自清康熙初年重建以来规模最大的一次全面修缮保护和展示利用工程，坚持精描细绘、精雕细刻、精耕细作，采用传统工艺，凸显殿上凝瑞、木骨仁心、泥石持重、彩漆浴衣，再现了乐山文庙历史风貌，彰显了其独特价值和魅力。

今天的乐山文庙虽不再具备原有的文化功能，但文庙所隐含的儒学精神与城市文脉，仍是当今乐山这座历史文化名城最为重要的文化财富之一。作为中国古代城市的儒学重地，文庙是一座城市的文化中枢，更是传播儒学精义、继承文化传承的重要场域。文物承载灿烂文明，传承历史文化，维护民族精神，是老祖宗留给我们的宝贵遗产，是加强社会主义精神文明建设的深厚滋养。打造城市文脉高地，留住城市记忆，彰显城市品位，为城市旅游开辟新空间，形成文旅融合发展新亮点。

保护文物，功在当代、利在千秋！

跟着哪吒游夹江

“我命由我不由天”。熟悉的呐喊声在夹江上空响起，打破城市的宁静。哪吒脚踏风火轮，手持火尖枪，从云端呼啸而下开启奇妙之旅。

寻找心灵的宁静

第一站 东风堰——千佛岩景区

这里，青衣江静静流淌，左岸峭壁上的唐代摩崖造像，或庄严，或慈祥地守护着夹江这片土地。哪吒虽然是“叛逆少年”，但他骨子里却有着对正义的追求。站在佛像前，他静静地欣赏这些古老的石刻，感受历史的厚重。

领略自然的馈赠

第二站 青衣江

哪吒与水有不解之缘。这条承载世界灌溉工程遗产东风堰智慧的母亲河，见证了千佛岩摩崖石窟的千年佛韵，也滋养着夹江竹纸制作技艺的千年传承。哪吒乘一叶轻舟顺流而下，看两岸青山倒映碧波，享受自然风光。

感受大地的丰饶

第三站 千佛稻田公园

哪吒的脚步，被千佛稻田公园的壮丽景色吸引。这里，稻田连绵起伏，四季变换着不同的色彩——春日的嫩绿、夏日的青翠、秋日的金黄，构成了一幅幅动人的田园画卷。哪吒赤脚奔跑在田埂上，感受泥土的柔软与稻香的芬芳。

探索一条老街的新生

第四站 社坛·新街子

这里是夹江的老街，却焕发着新的活力。街道两旁，店铺林立，美食飘香，人来人往，热闹非凡。哪吒被一碗夹江豆腐脑吸引，坐下来细细品尝，感受这座小城的舌尖美味。原来人间烟火，竟是如此温暖动人。

体验民间艺术的魅力

第五站 夹江年画

转瞬腾云至黄土镇万松村，国家级非遗夹江年画的千年作坊里正散发着松烟墨香。哪吒惊叹于门扉上的“黄丹门神”——朱砂为骨，槐花作魂，六色套印的《鲤鱼跃龙门》《五谷丰登》跃然纸上。作为四川三大年画之一，夹江年画以刀为笔、以版为纸，将英雄豪杰的飒爽与市井烟火的温情凝于方寸。

品味清茶里的浮沉与静谧

第六站 天福观光茶园

这里，茶园连绵起伏，绿意盎然，空气中弥漫着淡淡的茶香。品一杯夹江的清茶，感受这份宁静与悠然。哪吒在茶香中想起自己的修行之路——从叛逆到成长，从孤独到担当。茶的味道，正如人生的滋味，苦中有甘，甘中有悟。

（来源：乐山文旅）

邂逅一缕清香

眼下，马边彝族自治县梅林镇的青梅树，繁花簇拥，仿佛天边流霞倾洒山间，如梦似幻。置身其中，沉醉而不舍离去。

踏入梅林镇，星星点点的梅花在微风中摇曳，仿佛在与春风低语。那一朵朵梅花，或嫣红似火，或洁白如雪，在枝头绽放着各自的美丽。它们形态各异，有的含苞待放，像羞涩的少女；有的完全盛开，露出嫩黄的花蕊，宛如热情的舞者。香气淡雅清幽，萦绕在鼻尖，让人沉醉。午后，阳光为梅林镀上金边，游人的笑声惊起几只栖鸟。花瓣纷扬如雨间，这片梅林书写着属于春天的浪漫诗篇。

马边全县坐拥五万多亩青梅林，其中，梅林镇就有2万余亩，有着“世外梅林”的美誉。当地正大力发展青梅产业，形成了春日赏花、夏日采果酿酒的特色模式。如今，香醇的马边青梅酒早已声名远扬，成为梅林镇的一张亮丽名片，吸引着八方来客。赏完花拍完照，再开启一场美食之旅。马边抄手、砣砣肉、麻辣烫，彝族酸菜、马鸡肉，小凉山汉堡……让你流连忘返。

马边抄手

地址：建设街与中坝街交叉口

清汤营养，红汤爽口。一碗马边抄手，让你体验一次马边人的完美清晨。饱满的抄手，皮薄如蝉翼。撒上熟油辣子、花椒，再加上自家的秘制调料，堪称完美。

万洪烤乳猪

地址：时代东光馨苑1期附近

远近闻名的一道特色菜，把小猪像烤全羊一样串在铁架上烤。比起大猪，小猪肉质更加细腻。烤好后，要吃就自己切，吃法相当霸气。

客食鲜

地址：马边民建镇滨河东路

百余种融合菜系，价格经济又实惠。这里有中餐类、爆炒类、私房类、卤菜类、海鲜类，各大菜系的佳肴都是你必尝的美食。

孟获一品香

地址：鄢家坝路

彝族风味的馆子，主要在于感受不同美食文化。特色当然是坨坨肉、坨坨鸡、坨坨土豆、坨坨牛肉，还有超鲜美的土豆酸菜汤。

马鸡肉

地址：滨河东路廊桥

这家店平时每天要卖十几只鸡，节日期间销售上百只鸡。经营马鸡肉的马道德先生常说，“用鸡必是马边本地的生态土鸡，海椒、花椒、清油等佐料也必须用上品，才能保证肉质的鲜美。”

官田坝老汤麻辣烫

地址：劳动镇柏林村

谁能想到在马边的一个镇上，全是卖麻辣烫的。不是本地朋友带着去真的找不到，但是菜品十分新鲜，味道相当巴适。

梅耳朵

地址：滨河东路时代东光附近

耳片的魅力在于它的口感和味道，耳朵薄片嚼起来有弹性，红油的香辣刺激了味蕾，醋的酸甜平衡了油腻，吃一片就想再吃一片，停不下来。

彝乡肴

地址：鄢家巷安置小区附近

他们没有大厅，全是包间，环境非常舒适，食材也很新鲜。坨坨鸡、坨坨小香猪可以拼盘，还有彝族风味的酸奶洋芋汤。

（本报综合 图据网络）

挺“秃”然的！ 微塑料竟然可能导致脱发？

有小伙伴感叹：还没脱单呢，就先加入脱发大军了发量减少、秃顶、发际线后移……“因为脱发，别人都给我让座了”“人又不聪明，还学人家绝顶”，看似调侃也道出无数人的心酸。更没想到的是，脱发的原因千千万，微塑料竟然也可能是其中一种。

什么是微塑料？

微塑料是指直径小于5毫米的塑料颗粒，它们主要来源于各种塑料制品的分解、磨损以及生产过程中的副产品。这些微小的塑料颗粒在环境中广泛存在，包括空气、水源、土壤以及食物链中。

微塑料是怎么导致脱发的？

聚苯乙烯微塑料（MPs）是一种在环境中普遍存在的微塑料，易被人类和动物直接吸收。因其制备简单、性质稳定、成本低廉以及广泛的应用场景，成为微塑料研究中的常用材料。紫外线辐射可引起聚苯乙烯微塑料老化现象，并改变其功能基团、表面粗糙度和接触角等理化性质。

一项研究发现，饲喂原始和老化后的聚苯乙烯微塑料造成了小鼠皮肤和毛囊的损伤，导致弥散性脱发的出现。其具体机制是由于微塑料及老化微塑料增强了氧化应激（ROS）并抑制抗氧化相关蛋白活性，导致毛囊内细胞间紧密连接（Tight junction）受损，脱发数量增加，并造成毛发生长期的推迟。特别值得注意的是，衰老的微塑料可诱导更高水平ROS，加剧毛囊内紧密连接受损情况。

目前科学研究尚未明确证实微塑料和脱发的直接因果关系，但一些潜在机制可能与此相关。微塑料可能通过炎症、氧化应激、内分泌干扰或物理刺激直接或间接地影响头皮健康，但多数结论主要基于细胞或动物实验，尚未在人体中得到验证。脱发本身是遗传、激素、压力、饮食等多因素共同作用的结果，难以单独归因于微塑料。

微塑料是怎么进入人体的？

1.饮食摄入

饮食摄入是微塑料进入人体的最主要途径。饮用水：饮用水中的微塑料颗粒主要来源于塑料瓶、管道、水龙头等塑料部件的磨损和分解。当人们饮用含有微塑料颗粒的水时，这些颗粒就会进入人体。被污染的食品：农业中使用被微塑料污染的水进行灌溉，会导致大量的微塑料进入土壤，进而被农作物如谷类、生菜等吸收和聚集。海洋中的塑料垃圾会被分解成微塑料，鱼类和其他海鲜可能会误食这些微塑料。人们在食用这些农作物和海产品时，也会摄入微塑料。食品包装材料：食品加工和包装过程中也可能产生大量的微塑料，进一步增加了人们通过饮食摄入微塑料的风险。

2.呼吸吸入

空气中的微塑料颗粒能够伴随其他可吸入性颗粒物，通过呼吸进入人体。这些微塑料颗粒可能来源于塑料垃圾的风化、轮胎磨损、工业排放等。

3.皮肤接触

微塑料也存在于一些个人护理品中，如洗面奶、化妆品等。当人们使用这些产品时，微塑料颗粒可能通过皮肤接触进入人体。



微塑料还有其他健康危害吗？

微塑料通过血液流动已经进入人体的各个器官。在肝脏、肠道、心脏、大脑、骨骼等位置都发现了微塑料的存在。

几年前，因为对微塑料的广泛关注，WHO 专门审议了微塑料健康风险的问题并形成了第一份微塑料对人类影响的总结报告。报告核心内容为，微塑料无处不在，包括海洋、淡水、饮用水、食物和空气中都有，但是它对人类健康构成风险的确切证据还不充分。

近年来，国内外关于微塑料的研究报道有很多。已有的一些研究表明微塑料可能与一些炎症性肠病、心血管疾病、帕金森、不孕不育等疾病具有相关性，但这些关联性或因果关系尚未得到明确证实。

如何减少微塑料暴露？

- 1.减少一次性塑料使用：**避免使用一次性塑料餐具、吸管和包装袋等，减少微塑料的产生。
 - 2.正确垃圾分类：**将塑料垃圾分类投放，减少塑料垃圾对环境的污染。
 - 3.减少塑料食品包装：**尽量避免食用外卖食品，选择自带饭盒打包，减少塑料食品包装的使用。
 - 4.注意个人卫生：**洗衣时使用洗衣袋，减少衣物纤维的脱落；定期清洁家中灰尘，减少室内微塑料颗粒的积累。
- （来源：科普中国，有删节）

价格相差100倍的电动牙刷 到底有啥区别？



现在电动牙刷已经非常常见了，甚至一说起牙刷，很多人脑海中浮现的已经是电动牙刷的形象了。市面上的电动牙刷更是琳琅满目，价格差异也非常大，下到十几元上至五六千元。电动牙刷真的比手动牙刷刷得更干净吗？挑选电动牙刷时该着重看哪些参数？

电动牙刷VS手动牙刷到底谁更好？

对比电动牙刷和手动牙刷清洁效果的论文不在少数，而且得出的结论也不尽相同。如果有条件，还是推荐使用电动牙刷。手动牙刷的清洁效果因人而异，如果按照正确的刷牙方式刷牙，它们能起到非常好的效果，丝毫不比电动牙刷差，但是“正确的刷牙方式”这个前提并不容易达成。

首先，大部分电动牙刷的刷头都是小刷头设计，它能够伸到更深处去清理牙齿。其次，现在市面上绝大部分电动牙刷都有计时功能，在刷够两分钟之前不会停止。在这期间你不得来回移动电动牙刷，“逼着”自己清洁到更多的地方。再加上现在电动牙刷的价格已经非常便宜了，所以有条件的话还是推荐大家使用电动牙刷的。

电动牙刷越贵越好？

可以肯定的是，电动牙刷并不是越贵越好，有些昂贵的电动牙刷附加的功能对大部分人来说并不实用。举个例子，有些电动牙刷号称有十几个不同档位模式，但对大部分人来说，可能压根就没有按过开关以外的按钮，有两个模式都嫌多。还有一些电动牙刷的显示屏采用了极其精美的工艺，但这样的功能跟清洁牙齿关系不大。

在挑选电动牙刷的时候，如果只看一个参数，那建议看振动方式。现在市面上的电动牙刷主要有两种振动方式，一种是声波振动，另一种是旋转振动。声波振动的方式是在某个方向上来回快速振动，就像我们用手上下刷牙一样。而旋转振动是说牙刷的刷头不只是在单一的维度上来回移动，在另一个维度上也有移动，可以理解成上下左右同时运动，这样的运动方式其实是在模拟打圈清洁的动作。在牙菌斑的清理上，两种振动方式的电动牙刷也都比手动牙刷要好，相比之下，旋转振动式电动牙刷清理牙菌斑的效果又比声波振动式好一些。所以，在选购电动牙刷的时候，更推荐选择旋转振动功能的。

除了振动方式，电动牙刷的其他功能里也有一些比较实用的，比如压力传感器、分区提醒等。压力传感器：有些牙刷内置的压力传感器能够感受到刷头和牙齿之间的压力，并且在用力过重或过轻的时候给出提醒，这样的功能还是有必要的，毕竟刷牙的时候太过用力可能会引起牙龈出血。分区提醒：现在市面上售卖的电动牙刷基本都有计时功能，但并不是所有的都有每隔 30 秒暂停一小会的分区提醒功能。万一刷牙的时候走神了，这个功能可以提醒我们换个区域，防止两分钟时间只刷了一小片区域的牙齿。

当然了，无论是旋转振动、压力传感器、还是分区提醒，都不属于“昂贵的功能”，一两百元的电动牙刷都可以具备，在挑选的时候注意分辨就好。

除此之外，电动牙刷的各种功能就可以按自己的需求选购了，比如镜像屏幕、连接手机App等。除了电动牙刷本身，在选购刷头的时候也需要注意，尽量选择正规厂家的替换刷头，不要贪图便宜。非正规厂家生产的刷头可能存在刷毛的磨圆率不够情况，容易磨损牙齿。另外，如果刷头和电动牙刷的机身不能完全贴合，还会影响到刷头的振动效果，所以在刷头上不能掉以轻心。

（来源：科普中国，有删节）



经常开车不易老年痴呆？

哈佛大学研究发现：老司机的痴呆死亡率最低

什么样的人不容易患上老年痴呆？医生、教师、还是科研工作者？很多人的印象中高强度的脑力工作者因为经常动脑学习，往往不容易患上老年痴呆等疾病。然而日前一项由哈佛大学医学院的研究发现，在400多种职业中，出租车司机和救护车司机的阿尔茨海默病（老年痴呆症）死亡率是最低的。

研究：老司机的痴呆死亡率最低

研究显示：出租车司机和救护车司机的阿尔茨海默病（老年痴呆症）死亡率最低，分别为1.03%和0.91%，是所有职业类别中最低的。研究人员认为，大脑中的“海马体”是参与空间记忆和导航能力相关的重要区域，同样也是参与阿尔茨海默病发展的大脑区域。“海马体”不仅对周围空间的导航至关重要，而且也与阿尔茨海默病的发展紧密相连。

研究人员表示，出租车司机和救护车司机需要频繁空间和导航处理的职业，可能会通过强化海马体的功能来降低阿尔茨海默病的风险。相比之下，从事其他交通相关工作的人群并没有观察到类似趋势。研究表明，经常从事涉及复杂导航和空间处理任务，可能有助于减少阿尔茨海默病的死亡风险。

40岁后就要预防老年痴呆

阿尔茨海默病以记忆损失为第一症状。首都医科大学宣武医院神经内科主任医师唐毅介绍，“起初是近事遗忘，随着病情的发展，还可出现远期记忆减退。患者后期还可能出现记忆崩溃，空间、思维、语言能力等全面下降，甚至性情改变，忘记自己是谁，原本很内向的人，竟会忽然变得冲动。”

“过了40岁，就要开始有意识地预防，并时刻关注自己身体和心理上的变化。”唐毅建议。“中青年人也很有可能得阿尔茨海默病，所以发现有了显著的记忆力减退，工作能力下降等现象，应该先想到去医院看一下记忆门诊。”

预防老年痴呆，做好这7点

1. 生活态度积极，经常参与社交活动

积极的生活态度能增强主观幸福感，能促进积极思考、提升活动参与度，减少孤独感，以及抑郁、焦虑等心理问题的发生。此外，经常与邻里交流、经常参与社交活动也非常重要。社会参与程度越高的老年人认知能力越不容易衰退。

2. 活到老学到老，多阅读学学新知识

比如经常阅读、计算等，经常接触或学习新知识如外语、电脑，甚至打打电子游戏等。

3. 坚持规律运动，做点力所能及家务

有研究显示，有氧运动能显著改善认知功能障碍老年人的整体认知功能。比如：步行、慢跑、游泳、俯卧撑、哑铃、杠铃、地面划桨等。

4. 抓紧时间戒烟，能不喝酒就不喝酒

过度的饮酒和吸烟是阿尔茨海默病的危险因素。而不喝酒、不抽烟、定期运动及积极社会交往等健康的生活方式可延缓记忆衰退。

5. 有一个好睡眠，保持6~8小时睡眠

建议60岁以上老年人群每天保持6~8小时的睡眠，这有利于预防老年痴呆的发生。有研究发现，每天睡眠时间≤6小时的人，老年痴呆发病风险会增加；每日睡眠时间≥8小时，同样会加大老年痴呆的发病风险。

6. 吃要吃得健康，试一试MIND饮食

有多种健康饮食模式被证实可以减缓老年人认知功能下降，可以试试遵循MIND饮食。MIND饮食强调天然植物性食物的摄入，限制动物性和高不饱和脂肪酸食物的摄入，主要由绿叶蔬菜、其他蔬菜、坚果、浆果、豆类、全谷物、鱼、家禽、橄榄油。10种健康食物组成，限制红肉、黄油和人造奶油、奶酪、糕点和甜食、油炸食物和快餐5种不健康食物。

7. 保持健康体重，控制好血糖和血压

过度肥胖、超重对大脑也有一定影响。同时高血压和糖尿病是阿尔茨海默病及相关痴呆的重要危险因素，控制好血压和血糖，可以在很大程度上预防和控制阿尔茨海默病及相关痴呆的发生，减缓大脑认知功能衰退的速度。

（来源：本报综合）

深化校地合作 助力品牌建设

中医耳鼻喉特色专科工作室成立

■ 本报记者 高瞻 文/图



为进一步弘扬中医耳鼻喉科精髓，促进中医耳鼻喉特色技术的传承与发展，着力加强耳鼻喉科中医医疗服务体系建设、能力建设、人才队伍建设，持续完善中医耳鼻喉科医疗质量控制体系。2月21日，成都中医药大学国医馆、乐山市中医医院专科联盟合作项目中医耳鼻喉特色专科工作室授牌仪式举行。

据悉，此次专科联盟合作项目的落成，是落实去年7月乐山市人民政府与成都中医药大学签订战略合作协议，打造高品质学科高地的务实之策和创新之举，是深化“校地合作”的重要里程碑，也是贯彻落实国家健康战略的具体行动。

该项目不仅为乐山市中医医院引入了高水平的中医耳鼻喉科专家团队，搭建了一个高层次、全方位的交流与合作平台，更是为医疗资源扩容与均衡布局按下了“加速键”，有力地推动了中医药传承创新工程的升入实践，进一步满足了乐山人民对高质量中医药服务的热切期盼。

据介绍，成都中医药大学国医馆是集中医预防、诊断、治疗、康复、养生、健康管理、中医药文化旅游、全省基层中医师培训及中医药文化展示为一体的大型医教研中医馆。该馆将此次合作为契机，充分发挥专业优势，围绕学术传承、人才培养、学术讲座、专科建设等多个关键领域，为医院提供全方位、深层次的指导与帮助，将中医耳鼻喉特色

专科工作室建设融入医院耳鼻喉科的全面发展中，助力专科品牌建设，更好地服务群众。

近年来，乐山市中医医院耳鼻喉头颈颌面（口腔）科作为乐山市重点中医专科和四川省中医药学会耳鼻喉科专委会副主任委员单位，充分发挥中西医结合优势，不断加强学科建设和青年医师培养，除常态化开展支撑喉镜、鼻内窥镜微创手术等手术治疗外，积极实施中医特色诊疗技术治疗慢性扁桃体炎扁桃体肥大、慢性咽喉炎、变应性鼻炎等疾病，取得良好疗效受到患者广泛好评。

同时，科室始终秉持“以患者为中心”的服务理念，持续改进服务理念、优化就诊流程，提升服务质量，以新技术新项目的开展促进专业技术水平不断提高，使得患者满意度和信任感逐年提升。授牌仪式当天，成都中医药大学国医馆的专家教授还开展了现场义诊活动，为市民提供一对一诊疗、免费咨询、健康指导，以及中医药技术体验，让市民就近享受优质的中医医疗服务。

此外，成都中医药大学博士生导师、山西省非物质文化遗产“九针疗法”传承人宋红梅，围绕“耳鼻喉科中医特色适宜技术的应用”这一主题，为乐山市中医医院耳鼻喉科医务人员、住培学员，以及兄弟单位相关学科医院人员进行了专题培训。

新华保险:为健康中国建设探索新路径

2月19日，中国保险行业协会在京组织召开主题座谈会，积极推进行业商业健康保险药品目录体系建设。新华保险产品开发部负责人出席会议，并就目录建设相关事项参与探讨交流。新华保险将结合当前市场发展的趋势和需求，在总结自身优势与条件的基础上，积极参与行业商业健康保险药品目录建设，进一步深化服务健康中国和构建多层次医疗保障体系的国家战略。

随着医疗技术日新月异，创新药械层出不穷，也给保险行业带来了更大的发展空间。商业健康保险药品目录建设，正是借鉴国际先进经验，结合我国民生需求的基础上，提出新思路、新举

措，有着积极的现实意义和巨大的市场需求。

当前，商业健康保险药品目录建设的重要性、必要性和紧迫性已在业内形成共识。下一步，新华保险将全力配合保险行业协会的相关工作，从医疗保障入手，围绕未来不同保障层次、不同保障范围的药品目录，提前规划、深入研究、迅速行动，促进商业健康保险药品目录建设工作落到实处，探索逐步扩展新、特、优药械在商业保险领域的应用范围，给予消费者更加多元的保险保障和更加省心、省时又省钱的服务体验，助力全行业高质量发展做深做实。

（新轩）



垃圾分一分 环境美十分



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

乐山广播电视报 宣