



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



31

总第1603期
本期24版
2024年08月01日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘 岚

乐山

农旅 融合

新路径

P03-07

峨眉天下秀 桂花稻药

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://szb.lswkly.com/主管：四川党建期刊集团



SINCE 1993
东山广播电视台

东山广播电视台

温度 风度 厚度

本期导读

乐山广播电视报
2024.08.01

READING
GUIDANCE



08

新闻周刊

面孔

90后吕晗与甜皮鸭的碰撞



10

新闻周刊

观察

骑行热来袭



13

新闻周刊

一周新闻汇

40年，在首金的投影里看见中国



19

文旅周刊

乐途

清凉夏日，燃情火把

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.lweekly.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。



当下，乐山各地一二三产业主动+旅游深度融合发展，推出更多的农文旅融合创新发展的消费场景、应用场景，打造生态旅游带动乡村共同富裕的样板地。

乐山 农旅融合 新路径

■本报记者 杨莹 刘岚



多年来，乐山积极探索生态保护
与文化融合的乡村旅游致富之路，让
村庄成为主客共享的农旅融合新空间。

展新颜



峨眉山市桂花大公园： 园区变景区，田园变公园



今年4月，“稻药飘香乡村乐跑”桂花桥农业大公园职工欢乐跑活动在桂花桥农业大公园举行。4.6公里的赛道以乡村振兴大讲堂为起点，时光营地为终点，活动吸引了近300名跑者参赛，全程感受着“园区变景区、田园变公园”后乡间的如画风景。

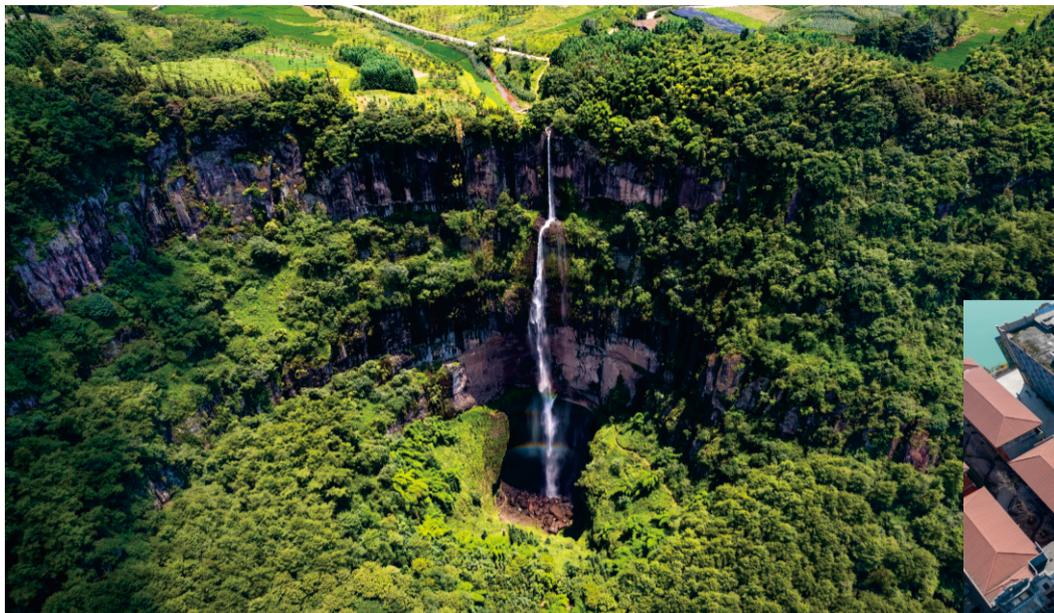
一样的田野，却有着不一样的收获，桂花桥镇在“稻”路上越走越宽阔的同时，也为农旅融合敞开了大门。

正值盛夏时节，步入桂花桥农业大公园，首先映入眼帘的是那辽阔无垠的田野，阳光洒在广袤的土地上，为每一寸土地都注入了生机与活力。错落有致的村居依山而建，干净整洁，一幅美丽鲜活、生动迷人的田园画卷徐徐展现在眼前，令人心旷神怡。漫步其间，时光营地、遇见童年、丛林穿越等主题园区让人目不暇接。“没想到，这里还隐藏着一片充满生机的绿色海洋。带着孩子玩滑梯、攀岩、秋千，感觉自己也回到了童年。”游客王景告诉记者，相较城市的烟火与喧嚣，这个假期，带上家人享受这处集观光、游玩等为一体的乡村美景，十分惬意。

2021年以来，桂花桥镇结合实际，高标准打造集农业规模生产、乡村休闲旅游、农耕文化展示为一

体，覆盖新联村、庙稿村、红山村共25平方公里的“桂花桥农业大公园”，探索出一条农旅融合发展的新路径。峨眉山市桂花桥镇副镇长马涛介绍，根据特有的“平原+浅丘”地貌，按照“粮药还田，经果上山，三产融合”的发展思路，大公园布局了特色水果与特色茶叶。围绕识稻药田园、赏稻花渔香、品茶山果园、游古韵水乡主体功能区，打造回稻讲堂、荷塘风月、长滩红龙、竹隐渔光等特色园区。利用田园风光，实现农业设施景观化、农事活动体验化、农特产品商业化。园区内农民人均纯收入突破2.9万元，集体经济收入实现“村村10万”的总目标。

大公园内集中连片发展2万亩稻药轮作、2万亩茶果产业，建成稻药轮作现代农业园区。以“公园+研学旅行”理念，将农业、生态作为风貌底色，文化、休闲相互融合，建成峨眉山市级研学基地。预计年内研学项目接待4000人次，亲子游项目接待2000人次。马涛表示，“观峨眉雄姿、览丰收盛景、品田间美食”的农旅体验正成为市民游客新宠。大公园紧扣“吃住行游购娱”链条，充分挖掘乡村多元价值，实现景村相融，宜居宜游。目前，园区年接待游客达30万人次，综合收入突破4000万元。



郭星/摄



李灏摄

沙湾区牛石镇： 提升山地动态魅力

抛秧栽秧、摸鱼比赛、农耕体验……今年4月，沙湾区牛石镇第六届“开秧门”活动热闹举行，吸引八方游客前来感受农俗文化、体会劳动乐趣、欣赏梯田风光。

百米飞瀑、横跨半空的双彩虹、龙岩攀岩基地……今年夏天，牛石镇安池村硝斗岩风景区正以丰富的山地资源成为沙湾农旅融合“新爆点”。在硝斗岩风景区，瀑布犹如一条银龙从空中悬挂而下，声如雷鸣。前往此处打卡拍照，成为游客必做的事情。坑下洞口及主洞是天然形成的溶洞，造型各异的钟乳石遍布其中。如今，这里也成为户外爱好者的天堂。“一进硝斗岩风景区就有一种热血沸腾的感觉，看到有许多天然岩壁，让人产生一种想要攀爬的欲望。”来自成都的户外达人王晓说。

沿硝斗岩景区往前步行600多米，便来到书香竹苑民宿，一栋栋造型别致的房屋坐落于山水之间。“白天从瀑布下穿越而过，感受炎炎夏日里的一抹清凉。傍晚，在民宿住下享受当地美食，深夜仰望星空银河，宛如置身仙境。”观星爱好者汪俊坦言，在如今这样灯火通明的现代化城市中，很难看到绝美的星空。

“民宿前临攀岩基地，后枕硝斗岩天坑景区，暑期开始，接待游客上千余人次，每个周末基本满房。”沙湾区牛石镇安池村党总支书记潘复友介绍，民宿通过“企业+集体经济”的模式，盘活了长期闲置的老村委会房屋。“自7月份起便进入了旺季，一到周末来打卡的人非常多，特别是龙岩攀岩基地，周均人流量200多人次。



李灏摄

整体人流量比去年同期增加50%以上。”

穿过场镇，便是三线建设工业遗产——红房子。

“红房子是滇川国家旅游风景道的重要延伸部分，也是牛石镇的特色，红色文化浓厚。”沙湾区牛石镇党委书记肖睿介绍，近年来，牛石镇依托三线建设文化，编排《牛石记忆》情景剧，打造独具特色的红色研学点位。采用新颖的“三分”模式，吸引北京芳华、爱奇艺等企业全额投资2亿元，红房子40栋闲置资产华美蜕变为铜河乡村记忆综合体、影视剧场等差异化、特色化项目，“沉睡”的老房子有了精致的微景观，吸引了一批体验三线建设、铜河文化的深度游游客。

沙湾区牛石镇安池村是铜街子水电站移民村，多年来发展乏力。随着移民后期扶持力度的不断加大，同时整合惠农资金，基础设施、人居环境和乡村旅游持续补短、提档、升级，“农旅融合”发展后劲不断增强。依托硝斗岩瀑布天坑、龙岩攀岩基地、安池湿地等旅游资源，引进农旅企业“落户”安池，回引致富带头人返乡创业，采取“企业+村集体经济”模式，带动本村民宿、餐饮、娱乐及配套服务业快速发展，有效解决稳定就业岗位60余个。配套发展生姜、佛手柑、茶叶、彩稻等特色产业300余亩，吸收200余名农村剩余劳动力灵活务工。2023年，安池村成功创建为省级乡村振兴优秀帮扶村，村集体经济收入达25万元，2024年硝斗岩天坑被评为“时代光影，拍在四川”影视拍摄外景地。目前，安池村年接待游客超过3.5万人次，实现山区变公园、农房变客房、劳作变体验的蝶变。



夹江县东风村： 治愈村民温暖远客

夏季的雨后，驱车来到夹江县东风村，一排排风貌独特、错落有致的小洋房映入眼帘，民居四周环绕着绿树红花，郁郁葱葱装点着庭院。一条条整洁的村道纵横交错、宽敞平直，村民悠然地享受着农闲时光，游客自在地感受着田园美景。

街道和田间总能看到游客或漫步其间，或露营休闲。“早就听说东风村风景很漂亮，周末特地带家人过来游玩。在这里露营、烧烤，感觉田园生活，挺不错的。”来自眉山的游客周先生告诉记者，在这里还能骑上共享单车，在骑行中感受风景，非常惬意。

闲暇时光，市民李璐会约上好友，开启一段归园田居轻旅行，她感言，“在这里品尝茶饮、小吃，或烤烧烤、看电影、K歌，夜色中灯光伴随着优美的音乐、凉爽的晚风，非常舒适。”眼下，东风村的新产业、新业态蓬勃兴起，吸引着一批返乡创业的年轻人。乡野禾间负责人黄家新便是其中一员。“随着大家生活观念、方式发生转变，自由惬意的户外生活日渐受欢迎。加上东风村良好的生态环境，我就萌生出修建乡野农家乐的想法。”说干就干，2023年5月，在对东风村及周边做了充分考察规划后，黄家新花了大半年的时间，打造一个可以举办团建、聚会、生日会等的乡野农家乐。不仅盘活了农村闲置资源，还解决了部分村民的就业问题，从而带动了当地村集体经济的发展。“去年10月开营，就迎来了客流小高峰，每天客流量接近200人。在今天的旺季3—5月，周末客流量达到300人左右。游客以年轻人、亲子家庭为主。”黄家新说，搭乘夹江县农文旅融合发展的东风，生意越来越红火。“接下来将不断丰富业态模式，提升管理服务水平，针对差异化需求提供个性化产品。”

五月漫步在东风村，蓝花楹花朵摇摇晃晃地挂在枝头，在道路上空泛起了涟



漪，荡漾着浪漫与自在，绵延至路的尽头。夹江县新场镇东风村副书记李雪梅介绍，多年前，这里是夹江县的偏远村、穷困村，村集体经济发展滞后。2019年新场镇原合兴村、肖坪村合并，取名为东风村，也是成乐高速夹江出口的交通节点。过去，东风村增收的主要途径就是外来企业租用土地投资建厂。为了改变现状，村干部带着村民到浦江、犍为等地学习，寻找适合本村发展的特色产业。近年来，充分利用蓝花楹基地、高标准农田、闲置农房自然资源，发展林下经济、田坎经济、研学旅游等农旅产业，让村里的稻田、茶园和林木变成了一道道特色景观。并通过产业发展、土地流转等多种途径，引进经营业主规模化发展水稻、茶叶、苗木7000余亩，培育省级农业产业化龙头企业、家庭农场、专合组织，带来稳定的租金收益和就业机会。



促振兴



当下，以“游在乡村、吃在农家、玩在田野”为主要内容的乡村旅游和休闲农业，正成为农村经济发展的新引擎、农民增收的新渠道。

提升城乡经济融合度

农旅融合蓬勃发展的缩影里，承载着人们对美好田园生活的向往。全国各地因地制宜，挖掘文化内涵，发挥生态优势，突出乡村特点，开发了类型多样、特色鲜明的乡村旅游产品。

据全国乡村旅游数据监测中心数据显示，2024年“五一”假期，全国乡村旅游接待总人次达1.72亿，实现乡村旅游总收入518.17亿元，分别同比增加8.9%和12.3%。与此同时，在我市平兴镇滑石村，白象谷种业繁育和科普研学基地、育种园区、白象谷田园综合体，串联带动周边研学基地、茶社庭院及种养循环产业融合发展。在牟子镇，曾经的苏坪村江心岛古儿坝，成为嘉州香葱现代产业园区的主要区域，走出党建引领农文旅融合发展的特色振兴路径。在井研县千佛镇瓦子坝村的“丰收台”俯瞰，水稻、玉米长势良好，这里是井研县“百里粮油走廊”的核心区，也是井研县“农业+旅游”的网红打卡地之一。在峨边彝族自治县新林镇茗新村，黄墙红瓦的彝家新寨依山而建，新建成的“彝步千年·文旅新寨”综合体，与一旁的梯田茶园相得益彰……

近年来，乐山市按照“两带辐射、三片聚集、十一区引爆”的乡村旅游空间布局，强规划、抓项目、促集群、塑品牌，全面推进农文旅融合发展。记者从乐山市文化广播电视和旅游局了解到，围绕峨眉山茶、晚熟柑橘、林竹等产业集群实施“旅游功能化”改造，探索园区变景区新模式，建成世界茉莉博览园、天福茶园等国家



A级景区6个。开发包装土特产旅游商品，推出“峨岭云边”“炒花甘露”等乡村好物品牌。加快培育农事体验、森林康养、科普研学等乡村旅游业态，沐川魔芋科技园等30余个农旅融合新场景成为热门打卡地。同时，建制乡镇场镇建设服务管理提升行动，农村“五清”行动常态化开展，扮靓乡村颜值。加快“田园变公园、农房变客房、劳作变体验”转型升级，设计推出20余条美丽乡村休闲旅游线路，其中2条入选“乡村四时好风光”全国乡村旅游精品线路。成功创建“中国美丽休闲乡村”3个，国家级乡村旅游重点村3个，省级乡村旅游重点镇1个、重点村21个，天府旅游名镇3个、名村4个。

绘就共同富裕新图景

“最近几年，乡村体验型亲子或研学旅游产品得到家长一致追捧。儿童是家庭生活的重要参与者，以亲子家庭为主的周边游占据了整个旅游产品的核心，同时周边游里又以乡村亲子游和研学游为主。以农为本设计体验活动，既可以满足亲子家庭的需要，也可以满足学校集中出行实践、研学需求。”把科普教育、农业文化体验、农业相关产品体验、农产品综合开发体验及体验购买等综合起来，深挖农耕元素，开展趣味农事体验更能获得家长、学校的青睐。在马涛看来，农旅融合是农业农村发展大势所趋，也是当前消费需求的热点所在。必须充分发挥本地生态及产业禀赋，在充分尊重农业产业功能的基础上，以“产业+”积极培育生态游、乡村游、休闲游、农业体验游等农旅融合产业，开发农业农村生态资源和乡村民俗文化，不断拓展农业旅游功能，加强农业产业链延伸、价值链提升、增收链拓宽，进而推动全镇农业产业突破单一产业发展瓶颈，进一步带动农民增收、农村发展、农业升级。

“文化旅游是驱动乡村赋能的重要引擎，也是激发乡村蓬勃动力与无限活力的重要源泉。”农业和旅游业的融合是一个复杂而又系统的工程，它牵涉到两者之间的结构变化。现在，以“游在乡村、吃在农家、玩在田野”为主要内容的乡村旅游和休闲农业正成为乐山农村经济发展的新引擎、农民增收的新渠道。在业内人士尧军看来，消费者从单纯的观光需求逐步上升到休闲、度假、体验及文娱的需求，但目前，大部分农旅项目提供的产品及服务出现同质化等问题，且创新方式不够、旅游形式单一、品牌效应不足，无法满足消费者差异化、高品位的旅游需求。“只有因地制宜，不断丰富生态观光、民宿度假、文化创意、民俗记忆、乡愁美食等健康生活产品业态。在以点串线、以线带面的促进作用下，农旅深度融合才能得到进一步发展，激活乡村振兴澎湃动能。”

除署名外 图片由受访者提供



90后吕晗 与甜皮鸭 的碰撞

■ 本报记者 金丹

北漂之路起与伏

作为一名90后，吕晗的履历比不少同龄人丰富许多：深耕餐饮互联网10年，3个全国餐饮品类第一线上运营操盘手；曾创立全国前三的外卖代运营公司上海掌勺科技，年运营流水10亿元+；美团点评餐饮学院、美团外卖学院特邀讲师；首本官方外卖运营书籍《外卖运营七部法》专家顾问……在互联网行业站稳脚跟后，吕晗却选择了返乡创业。用他的话说，看过外面的世界，仍忘不掉回家的路。

吕晗毕业于乐山师范学院日语专业。大学期间他就是一个活跃分子，经常组织三五好友在网上帮人做论坛、网站。“后来还在校外开设了小语种补习班，效果还不错，开了5家分校。”但吕晗并未满足于此，年轻气盛的他心底总想着去外面的世界看一看。

机缘巧合之下，2014年，他前往北京美团总部担任产品经理。期间作为创始员工，经历了美团两个内部创业项目从0到1的构建。2016年，“不安分”的吕晗选择离开美团，开始了他第一次的餐饮创业。但由于不懂餐饮的底层逻辑，很快亏光了借来的创业金。正在吕晗纠结是回大厂还是继续深耕餐饮行业时，一家猎头公司邀请他去一家风头正盛的餐饮公司负责线上业务。“主要是为餐饮品牌做线上运营工作。之前一直在平台，也运营过几十家门店，加上创业失败总结出来的经验，到了2017年，我负责的这个餐饮品牌已经做到了全中国小龙虾品类的线上第一。”

不俗的成绩立即吸引了不少风险投资机构，纷纷向吕晗抛出了橄榄枝。2018年，他转战上海，在某风险投资机构和某上市公司的支持下成立了一家外卖运营公司，并很快做到了行业前三的成绩，年运营流水超过了10亿元。



人物 档案

吕晗，1992年出生于乐山夹江县。乐山师范学院客座教授，美团官方书籍《外卖运营7部法》顾问。曾创立全国前三餐饮代运营公司上海掌勺科技，年运营流水10亿元+。目前，为四川吉太太食品科技有限公司创始人，在乐山、眉山等地开设200余家甜皮鸭连锁店，致力于让世界都尝到乐山味道。

闯入甜皮鸭赛道

在上海的三年时间里，吕晗一直在思考未来的出路，并萌生了回乐山创业的想法。在他看来，总为别人做服务，不如自己做品牌。

“据我了解，全国大概有10亿人生活在四线城市以下，这部分的吃喝玩乐市场空间比较大。其中，卤味制品行业集中度低，格局较为分散，对比其他成熟的休闲食品细分行业具备明显提升空间。我的老家在夹江县，木城镇正是乐山甜皮鸭的发源地。”在返乡创业之初，吕晗就盘算好了定位：在坚持正向价值观的基础上做卤味，走连锁品牌发展之路，让世界都品尝到乐山甜皮鸭。“并不仅仅是局限于租个门面卖卤菜，我想做的是企业，是品牌，而不仅仅是做生意。”

在大街小巷都铺满甜皮鸭门店的乐山，想闯出一条路并不轻松。

“我曾经在互联网大厂工作多年，深度交流过多家餐饮头部企业，也有过成功的企业服务经验，运营是我的强项。”和许多创业者不同，吕晗表现出了满满的自信。正是这份自信，给了他回到乐山从零开始的勇气，也帮助他很快理清创业思路，确定公司经营模式：以小店+品牌+供应链式发展，做社区+熟人经济。“投资少、人工少、面积小的新式餐饮店，更容易实现标准化管理，这样的小店经济更利于快速扩张。”

随后，吕晗开始不断进行市场调研。“有一回在乡镇上，随机购买了一家甜皮鸭品尝，但味道和价格明显不成正比。其实就餐饮消费观而言，乡镇的水平并不逊色于城镇，于是我就想先从乡镇起步。”建立团队、研发产品、改进配方……2020年，四川吉太太食品科技有限公司正式成立。“我的创业思路也得到了不少行业人士的认可。2021年，美团早期高管及国内一线风险投资机构向公司投注了数千万元的风险投资，那时候吉太太只有不到10家门店。”吕晗也不负众望，“吉太太”甜皮鸭从最初15平方米的小作坊，发展到如今四川、云南、浙江、山西等地的200余家连锁店。



左四为吕晗



助推甜皮鸭走出国门

自创业以来，“忙”成了吕晗的常态，“创业确实比打工的时候辛苦太多了，但我却丝毫未觉得后悔。”

“吉太太”之所以能在甜皮鸭赛道杀出重围，得益于前些年在互联网公司所积累的经验。“传统公司和互联网公司最大的不同是互联网公司极度以用户为中心，不仅为用户着想，更多的是站在用户的立场着想。”吕晗以曾经操盘过的麻小外卖运营为例，讲述品牌在正式开售之前，经过了邀请小龙虾重度用户免费试吃、盲测等多轮测评，用消费者的实际体验来持续改善产品。“在吉太太创建之初，我们也采取了相同的做法。门店试吃、建立社群收集顾客反馈……这两年，我将积累的经验带回家乡。我们可以说是餐饮行业最懂互联网的，互联网里最懂餐饮的。”针对吉太太和顾客的关系定位，吕晗表示，希望吉太太能够成为“妈妈”一样的角色，给予顾客温暖。“鲜卤现拌，回家吃饭”的宣传语也体现了吕晗希望让顾客吃得更好的初心。

2024年6月6日，吕晗跟随乐山美食访问团远赴匈牙利，参加了第三届匈牙利韦伦采端午龙舟文化节暨2024乐山美食文化展·匈牙利站活动，并现场向外宾推荐乐山甜皮鸭。“作为乐山餐饮创业者中的一员，我觉得大家应该有一个共同的梦想，从乐山走出市值百亿甚至千亿的餐饮品牌。我深知我们还只是一颗小种子，是万千返乡创业者的一员，但我们的梦想却不渺小，希望将乐山甜皮鸭推向全国、全世界。”

（受访者供图）



随着健康生活的理念深入人心，骑行作为一种绿色、健康、环保的出行方式，在年轻人中掀起一股热潮，成为一种新的社交方式。作为年轻人与城市互动的“新接口”，骑行在一定程度上也推动了相关产业链的发展。



骑行热来袭

■ 本报实习记者 郭清源

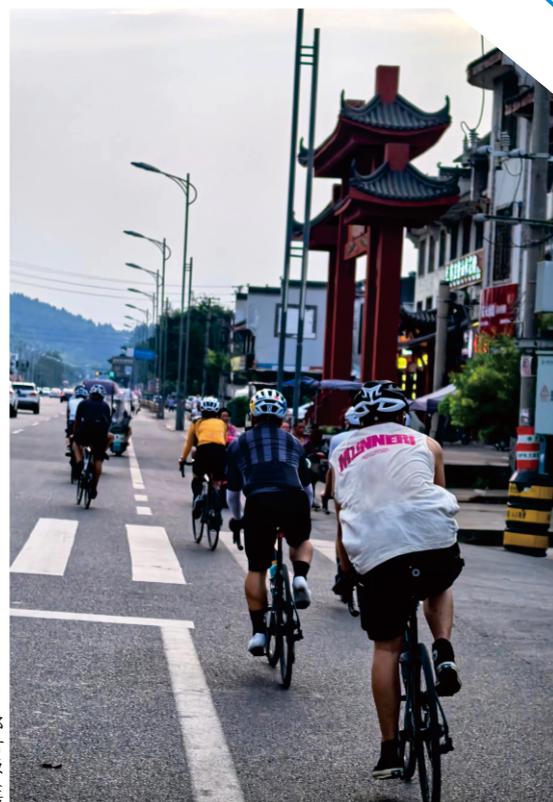
车轮上的相遇与共鸣

在这个快节奏的时代，人们往往在忙碌中忽略了与他人的连接与交流。然而，在骑行这一绿色、健康的运动方式中，骑行爱好者们却找到了独特的社交方式，他们通过骑行相识、相知，成为彼此的“搭子”。

“骑行不仅仅是一项运动，更是一个社交平台。”资深骑行爱好者张强这样描述骑行的魅力。他所在的骑行社群，聚集了来自各行各业的骑行爱好者，他们因为共同的爱好而相聚，分享骑行经验、规划骑行路线、组织骑行活动。在这个社群里，张强结识了许多志同道合的朋友，共同度过了许多难忘的骑行时光。“无论是周末的短途郊游，还是假期的长途骑行，总能在骑行中找到归属感。这些活动不仅让大家有机会亲近自然、挑战自我，更重要的是，提供了一个打破界限、结识新朋友的平台。”

近几年，随着共享单车的普及，自行车再

次成为人们生活中的重要部分。上班族们开始更多尝试共享单车，旅游的朋友也兴起了骑共享单车的风潮。自行车一时间不仅仅是交通工具，更成为了时尚的代名词，许多人在社交媒体晒出骑行的图片，掀起一股时尚运动风潮。骑行社交的兴起，不仅仅是因为骑行运动的普及和发展，更是因为它满足了现代人对于健康、环保、社交等多方面的需求。通过骑行，人们不仅锻炼了身体、释放了压力，还结识了新朋友、拓展了社交圈。



郭清源摄



张云晟/供图

年轻人成主力军

日常生活、工作的快节奏，让越来越多年轻人加入骑行这项自由且健康的运动，并在80、90后甚至00后群体中兴起。据中国自行车运动协会数据，我国目前有1亿多人经常性骑行，有近千万人参与自行车运动。一份行业报告显示，18—40岁青年人群是骑行的主力人群。“仅我们协会的骑行社群就从2022年的70多人发展到现在的500多人。前两年主要是退休的大龄人士，现在80、90后的年轻群体占大多数。”乐山市铁人三项协会秘书长商晓琴表示，骑行现已成为年轻人放松、重新获得能量的一种方式。“骑行不仅仅是一种运动，更是一种探索未知的旅程。骑行爱好者们可以在骑行中发现不同的风景，体验不同的文化，还可以品尝隐藏在街头巷尾的美食。每一次骑行都是一次新的发现，让生活充满惊喜。”

自由、快乐、放松、掌控感……这是骑行者对这项运动的普遍感受。00后骑行爱好者吴默表示，骑上自行车的那一刻，仿佛拥有了自由翱翔的翅膀。“在速度的带动下，可以尽情驰骋在乐山的每一条街道。骑车去感受风从耳边呼啸而过的快感，这种速度与激情是骑行最原始的魅力。”他谈道，短途就骑行到沙湾区、五通桥区、峨眉山市、夹江县等市中区周边区县，时间充裕就会选择骑行到其他市州。



张云晟/供图

装备也内卷

从自行车、骑行服、头盔到护具……年轻人追求个性化和高品质，使得骑行装备市场呈现出多元化、时尚化的特点，持续流行的骑行运动刺激了自行车销量的攀升，据中国自行车协会数据，2023年，我国千元以上自行车产量达到1215万辆，同比增长15.1%，千元车占总产量的比重已达24.9%，比上年提高4.3个百分点。2023年小红书骑行相关笔记的发布数量达到180万篇+，同比增长近400%，总阅读量超过13亿次。这些笔记类型包括骑行路线、骑行攻略（配速、车型、装备、穿着、路况等）、骑行摆拍、骑行风光、骑行打卡等，迅速构建起圈层“骑行文化”。可以说，“骑行热”开辟带动了一套完整产业链的新赛道。

“2023年之前，每个月大概销售30辆自行车，今年月销在100辆以上。骑行的火热确实是带动了自行车行业的发展，大众对于骑行投资的接受程度也逐渐变高，消费价格为3000元至上万元不等。并且随着越来越多的女性群体加入骑行队伍，不少品牌在颜值上有了更大的更新迭代。”乐山市喜德盛朝霞路店老板李兴华表示，很多人骑行是从共享单车或者普通自行车开始的。但随着“骑行热”的升温，越来越多的骑行爱好者想拥有一辆专业自行车，并配备各种专业设备，中高端自行车市场也借此迎来了消费热潮。

“在‘骑行热’的当下，一些爆款自行车经常出现断货的情况。骑行爱好者在选择车型上也有所改变，不少人都由山地车转向了公路车，目前店内销量最好的就是公路车。”乐山市捷安特专卖店老板李泽刚表示，随着市场需求量的增长，不少商家开始加入自行车销售行列。目前，市中区已经由2023年的5家自行车销售店增长为如今的10家。

线上的自行车销量也逐年攀升。据抖音电商数据显示，今年“6·18”期间，各类自行车和骑行装备销量大幅增长。其中，公路自行车和山地自行车日均成交额较去年同期增长270%和190%。自行车灯、骑行头盔、水壶、码表和打气筒是深受消费者喜爱的骑行装备。此外，各类骑行裤和防风面罩亦热卖，成交额同比增长超140%和240%。这些变化充分说明了骑行市场的巨大潜力和广阔前景。“未来，随着骑行文化的不断传播和普及，相信会有更多的年轻人加入到骑行队伍中来。”商晓琴认为。

(图片除署名外，来源网络)

遗失声明

广告

彭芯爱于2024年7月25日遗失居民身份证(身份证号: 511124200303051029;有效期限: 2020.10.19—2030.10.19;签发机关: 井研县公安局),自本声明发布注明遗失日起一切与该身份证相关的行为以及由此造成的法律责任或经济损失与本人无关,特此声明。

“乐水乐山”正式上线 一端两向突出新闻主业强化文旅功能

■ 本报记者 杨莹 文/图



7月29日下午，四川乐山官方新闻客户端“乐水乐山”上线仪式在乐山高新区举行。这款汇集全市媒体之力倾力打造的专注优质原创新闻内容的资讯类APP，标志着乐山在媒体转型道路上向前迈进一大步。

仪式现场，四台大屏幕可供来宾随时上手体验“乐水乐山”带来的便捷，以蓝色为主色调布置的会场，与“乐水乐山”的红色LOGO相得益彰。由全新AI技术精心制作的短片，科技氛围浓郁，创新元素突出。台上，两位来自市级媒体一线的新闻工作者与天府融媒（四川）科技有限公司、市委、市人大常委会、市政府、市政协的领导一同推杆，宣告“乐水乐山”新闻客户端正式启动上线；台下，各县（市、区）及市级各部门（单位）有关负责人，与10位由市委网信办特邀的嘉宾，共同见证了“乐水乐山”新闻客户端的正式上线。

“没有想到自己能站到台上和领导们一起推杆。”乐山广播电视台《新闻天天报》栏目主编刘婕好对此激动不已，“这是一种荣誉，更是一份责任。接下来，我将以更加客观、公正、专业的态度，为观众带来更多优质的新闻报道，也期待‘乐水乐山’能够成为市级新型主流媒体平台，做好连接市民、游客与政府的桥梁，为他们提供更好的服务，夯实乐山市级媒体融合发展的重要成果。”

“天府融媒联合体的平台优势，能为乐山的内容制作提供建议，并实现跨区域、跨层级、跨媒体传播。”天府融媒（四川）科技有限公司董事长谷燕京表示，央、省、市、县四级联动，可以与中央媒体及头部商业平台合作，将乐山本地生活更出彩、更亮眼的内容传递出去，让传播声量进一步放大、半径进一步提高。

“‘乐水乐山’的‘游客端’应该把乐山的自然风光、历史人文、民族民俗、美食文化宣传出去，把精品旅游线路组合在一起，以便外地游客便捷选择适合的旅游产品，反馈意见，让旅游工作做得更好。”乐山市文化广播电视和旅游局党组书记、局长高志飞说，“乐水乐山”的“一端两向”特色构建，能更好展示乐山旅游形象，让游客感受乐山的热情好客，真正成为方便市

民游客的一个轻松平台。

作为乐山市委、市政府的官方新闻客户端，“乐水乐山”坚持导向为魂、移动优先、内容为王、创新为要，全力打造市域主流舆论阵地、综合服务平台、社区信息枢纽、区域文化通道、智慧城市端口，建设市级新型主流媒体平台。历经8个月建设，“乐水乐山”正式上线，深度融合了报纸、广播电台、网站、微信微博、音视频等平台资源，全面融入天府融媒联合体，全面接入省级技术平台，一体化融合发展。

据悉，“乐水乐山”新闻客户端围绕“新闻+文旅、服务、商务”，突出新闻舆论主业，强化文旅特色功能，创新推出“一端两向·云地联动”特色功能。本地端集新闻资讯、政策解读、视频直播、网上问政、生活服务为一体；游客端集旅游资讯、游览攻略、美食推荐、场馆介绍为一体，是权威内容首发、信息优先供给、资源重点支持的新型主流媒体平台。



许海峰在第23届洛杉矶奥运会男子
自选手枪慢射比赛中获得冠军。官天一/摄

巴黎奥运会首枚金牌。鞠焕宗/摄

40年 在首金的投影里看见中国

■ 林德韧、沈楠、王梦

2021年7月24日，杨倩赢得
东京奥运会首枚金牌。
鞠焕宗/摄

创造历史

首金，沉甸甸的首金。

1984年，许海峰弹无虚发，为中国实现奥运金牌“零”的突破。40年后，黄雨婷和盛李豪这两名未满20岁的小将，在巴黎奥运赛场展现高超技艺与从容姿态，用又一枚奥运首金传承荣光。

首金，金灿灿的首金。

对于这枚象征着“第一”与“启航”的金牌，我们曾执着、曾遗憾，曾热捧、曾失落。到如今，我们面对它，有了更开阔的视野和更豁达的心态——胜固可喜，败亦英雄。

首金如一条丝线，串起中国体育悠悠40载。流动的时光印记着一代又一代运动员的奋进与悲喜；他们的故事汇于此刻，共同成为时代进步的历史见证。



1981年11月16日，中国女排在第三届女排世界杯颁奖仪式上。

1984年7月29日，许海峰站在洛杉矶奥运会的射击场，背后是“零”。

这是那届奥运会最早开始的比赛之一，也是新中国体育健儿有机会又有能力竞争奥运奖牌的第一场比赛。

曾被中国人认为遥不可及的奥运金牌，悬在了伸手可及的前方。

这一枪，能否击碎阴霾，为梦想破冰，为中国打开一片新天地？

许海峰做到了，他以566环的成绩，力压对手1环，夺得冠军。

“零”，就此改写！

40年来，许海峰一次又一次应邀向人们讲述拿到奥运首金时的场景：当时用的不是电子靶，打完之后需要查验靶纸才能确定最终成绩；颁奖仪式被推迟了40分钟，因为组委会没有想到颁奖时会升起两面五星红旗，因此需要紧急用直升机从其他赛场运过来。他也没有预料到这块金牌的影响力，洛杉矶华侨的轮番庆祝，归国后受到的热烈欢迎，都让他受宠若惊。

突破的背后，是艰苦的条件。许海峰回忆，那个年头，整个安徽省队只有两支进口枪，谁去比赛谁才能用。进口子弹也是稀缺资源。参加1984年奥运

会的时候，他用的是1975年进口来的子弹。弹头放久了氧化，长了一层白毛，比赛前还得用油布把子弹擦干净。

第一次参加奥运会的许海峰，在训练和比赛之余喜欢去逛超市，兜里就揣了30美元，什么都不敢买。看着洛杉矶的高楼大厦、路上的车水马龙，他感慨发达国家的生活水平确实高。

改革开放伊始的中国，在并不充裕的物质条件下起步，以许海峰为代表的那一代中国运动员，大都带着克服艰苦条件训练比赛的经历。就是在这样的条件下，体育健儿们斗志昂扬，屡屡突破。1979年，体育界率先喊出“冲出亚洲，走向世界”，引起各行各业巨大反响。两年后在日本大阪，女排姑娘以全胜战绩夺得世界杯冠军，开启五连冠伟业；洛杉矶奥运会上，在许海峰之后，曾国强、李宁、栾菊杰、周继红和女排等个人和集体，也纷纷拿下金牌。

那个年代，全体中国人都憋着一口气，要向世界证明“我行”。体育以其独有的魅力和凝心聚气的强大感召力，成为振奋人心的“排头兵”。

体育让我们融入世界，也让世界看到我们。

奋力追逐

从1988年首尔（汉城）奥运会开始，一直到2020东京奥运会，女子10米气步枪成为奥运首金的固定项目。随着中国枪手在这个项目上逐步达到世界顶尖水平，奥运首金，再度进入了中国队的射程范围。

然而，在特定的时间、特定的项目上拿到特定颜色的奖牌，本身就是一项极致挑战，尤其是在追求极致精准的气步枪项目上。

2000年奥运会前，人们把对首金的热望寄托在有“天才少女”之称的赵颖慧身上。那个年代，电视已经普及，人们对奥运会的关注度逐步提高。对首金的期待，客观上也给队员带来了压力。不到19岁的赵颖慧最终止步奥运会的资格赛。

2004年，赵颖慧第二次出征奥运，以第四名的成绩与奖牌擦肩而过。而初出茅庐的杜丽，横空出世夺得冠军，令中国代表团时隔20年再度触摸到奥运首金。

作为“80后”，杜丽已吃穿不愁，但在射击训练上，她也经历过苦日子。步枪运动员要穿着皮衣服，但刚开始训练的时候，她只有支撑性聊胜于无的旧皮衣，没有裤子。手套是全队用了十几年的，靶子是队里自己焊的，子弹每周只能打五发。后来到了省队、国家队，条件逐步改善，但新衣服她也常常舍不得穿。

雅典夺金之后，她几乎拿遍了所有大赛冠军。然而，2008年主场作战，被寄予厚望的她在首金争夺战中名列第五。

那时的杜丽，带着深切的遗憾甚至自责开始副项50米步枪三姿的赛前训练。短短几天，她收到很多人亲笔书写的卡片，上面都是祝福和安慰。

在宽容与鼓励中，她重整旗鼓，五天后，副项问鼎，逆境重生。“这是难能可贵的，我们更看重杜丽这种百折不挠、自强不息的精神。”时任中国体育代表团副团长崔大林说。

四年后在伦敦，又一位奥运“新人”易思玲勇夺首金。又过了四年，杜丽和易思玲在里约奥运会首金争夺中分获银牌和铜牌。到了2021年，“00后”杨倩最后一枪逆转夺冠，写下首金传奇的第四页。

从悉尼到东京，中国女枪手留下了太多悲喜瞬间，但笑与泪，不再唯独映衬着成与败，而更多凝结着她们在超越自我的过程中收获的人生况味。大众对于奥运金牌的认知，也更加接近体育的本质：赢了，欢呼；输了，鼓励。

自1984年之后，中国体育也完成了诸多“第一”：第一次举办亚运会、第一次举办奥运会、第一次位列奥运金牌榜第一、第一次设立全民健身日。这些第一，凝聚着中国体育人不懈的拼搏与奋进，也印证着中国综合国力的不断增强、社会文明的显著进步、民族自信的巨大提升。



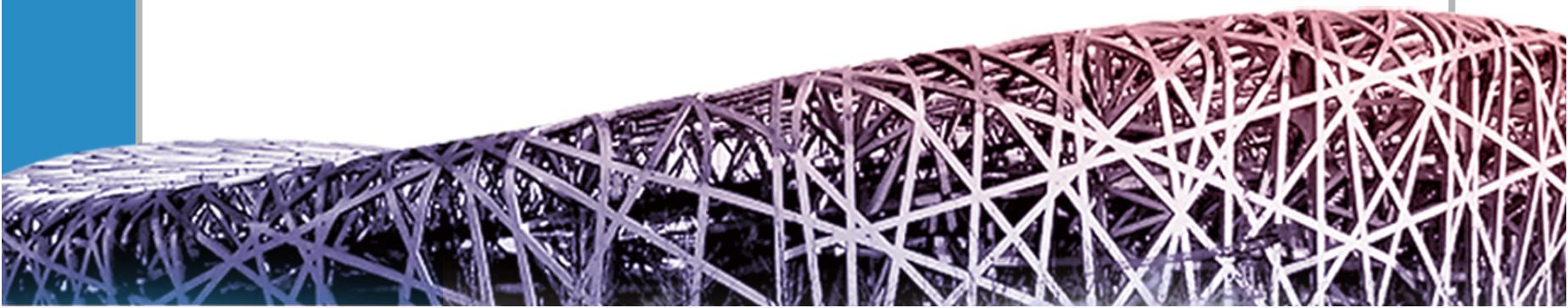
2008年8月14日，杜丽在北京奥运会女子50米步枪三姿决赛中打完最后一枪后，眼泪夺眶而出。新华社记者 鲍菲菲/摄



2000年9月16日，赵颖慧在悉尼奥运会女子10米气步枪资格赛中未能进入前八名。新华社记者 焦卫平/摄



2024年7月27日，冠军黄雨婷、盛李豪在颁奖仪式上。新华社记者 鞠焕宗/摄





7月27日，黄雨婷、盛李豪在比赛后。新华社记者 赵丁喆 摄

淡定接棒

巴黎奥运会，10米气步枪混合团体取代女子气步枪，首次成为首金项目，这成就了黄雨婷和盛李豪共同的荣耀。两人都是年少成名；得益于越来越完善的选拔制度，他们早早被发现、培养。

“00后”的运动员们不用再担心训练子弹够不够、皮服有没有、冬训会不会生冻疮。在世界一流的训练条件下成长起来的中国枪手，没有一丝松懈，在比赛难度越来越大的今天，整体成绩仍然在持续逼近极限。

不止于此。

黄雨婷马上就是一名高三学生了；训练之余，她会抱着书本认真做功课。受益于体教融合，越来越多的射击运动员有了上大学的机会。盛李豪看上去酷酷的，但也会在国际赛场上用英语跟外国选手交流；看到自己喜欢的电竞选手，还会克服“社恐”追个星。他们充满小趣味的网名和头像，更让冷面枪手秒回寻常少年模样。

许海峰进国家队的年代，还没有电脑；杜丽进国家队的年代，还没用智能手机；黄雨婷和盛李豪这一代运动员，已经想象不到离开手机的生活了。在休息日，盛李豪会打打游戏，黄雨婷会逛逛街；射击是职业，但生活不只有射击。

首金赛后，两名小将淡定回应，这是自然而然的结果。国家体育总局射箭运动管理中心副主任王炼则激动落泪。对于射击队这40年，他感慨地说，首金是追求，拿到了当然高兴，但现在人们对首金的看法跟以前不一样了。

“中国射击运动员今天这样的自信和豁达，也是新时代带给他们的。有些国家，训练水

平一点不比我们差，但他们就是压力大，因为真的是要靠一块金牌改变一个人、一个家庭的命运。”王炼说，“我们国家已经走过那个时代了。每个时代有每个时代的责任，我们现在的运动员肯定还有不足，但绝对不缺自信和阳光。”

40年时光流转，金牌、奥运、体育这些词汇，一方面更为丰富，一方面更为纯粹。在新时代，中国成功举办了冬奥会、青奥会、亚运会、大运会等大赛，带动了三亿人参与冰雪运动；体育产业蓬勃发展，体育文化欣欣向荣，体育事业迎来全新局面。

许海峰当年羡慕的超市、汽车，已经成为中国百姓的日常。杜丽当年舍不得穿的射击皮服，已经成为队员标配。从杨倩的美甲到黄雨婷的发卡，人们不仅关注运动员的成绩，也关心他们的生活，还更乐于看到他们在赛场上展示自己、表达个性。

新的时代，奥运首金，不断会有新的故事、新的表达。
(来源：新华网)



7月28日，谢瑜在颁奖仪式上。新华社记者 赵丁喆 摄

一城聚一线 一脉长相承

北京中轴线承古拓今谱新曲

■ 罗鑫

始建于元代，成型、调整于明清时期，发展、保护于近现代……自肇建迄今，纵贯北京老城南北的北京中轴线，是中国传统都城中轴线发展至成熟阶段的杰出范例，展现出中华文明强大的生命力和延续性。

7月27日，“北京中轴线——中国理想都城秩序的杰作”申遗项目在联合国教科文组织第46届世界遗产大会上通过决议，列入《世界遗产名录》。至此，中国世界遗产增至59项。

纵贯南北 穿越古今

北京正阳门箭楼外，前门五牌楼附近，一个临时保护方舱内，正阳桥遗址揭开神秘面纱。

经过考古发掘，历经岁月沧桑的正阳桥桥洞清晰可见，一座石质镇水兽匍匐在东南角雁翅泊岸上，它的嘴角、脊背、头部犄角等部位上的纹饰格外精美。

“正阳桥是北京中轴线上的一座单体最大的桥梁。”北京市考古研究院副研究馆员张利芳说，“这座镇水兽体量大，与正阳桥的規制相呼应。数百年来，它的位置一直没有被扰动，为我们复原正阳桥的空间位置提供了精准的坐标。”

揭示历史细节、恢复历史风貌、丰富历史内涵……近年来，通过考古发掘、文物腾退保护利用、文物修缮等工作，北京中轴线的历史画卷变得更加真实、立体。

清华大学建筑学院教授、清华大学国家遗产中心主任吕舟介绍，北京中轴线是一个长达7.8公里的巨大建筑群和城市空间的组合体，它将不同类型的历史遗存有机联系起来，其多元化的空间组织为传统的城市管理方式提供了有力的物质见证。

北京中轴线北端为钟鼓楼，向南经过万宁桥、景山、故宫、端门、天安门、外金水桥、天安门广场及建筑群、正阳门、中轴线南段道路遗存，至南端永定门；太庙和社稷坛、天坛和先农坛东西对称布局于两侧。

“近年来，作为15处遗产构成要素之一的中轴线南段道路遗存，考古成果颇丰。除了正阳桥遗址，永定门内中轴历史道路遗存、珠市口段排水沟渠遗存等，实证了北京中轴线历代沿用的史实，增强了北京中轴线的历史信度。”张利芳说。

从正阳桥出发，一路向北，700多岁的万宁桥保持着从元代至今的交通功能，证明了元、明、清三代中轴线的重叠关系。岸边垂柳、池中荷花，与这座古桥相得益彰，吸引着游人拍照打卡。

吕舟说，北京中轴线表达出中华文明所秉持的“中”“和”哲学理念，其建筑与景观集中呈现了中国传统都城规划对于礼仪和秩序的强调。



古韵新生活态传承



7月24日拍摄的北京鼓楼。魏梦佳/摄

走进北京中山公园，古木高耸、绿草青青，曾经的皇家祭坛环境清幽。

“这里是北京第一处转变为城市公园的皇家坛庙——社稷坛，是北京中轴线公众化的开端。”北京市中山公园管理处遗产办公室主任盖建中说。

据史料记载，理想国都的核心布局可以概括为“左祖右社，面朝后市”。太庙与社稷坛东西对称布局，体现了“左祖右社”的理想都城规划范式。

从明朝保留至今的社稷祭坛由青白石砌筑，祭坛上按东青、南红、西白、北黑、中黄铺设五色坛土，吸引不少游客驻足。

“古时是‘普天之下莫非王土’，如今是文化遗产人民共享。”盖建中说，近年来，中山公园加强对社稷坛历史文化价值的研究，举办中山公园社稷文化展、中山公园园史展、中轴线主题影像展等，以实物、历史资料、老照片等为载体讲述鲜活的历史文化故事；开展文化进校园活动，通过线上线下多种方式弘扬古都文化、红色文化、京味文化和创新文化。

历经多年的公众化转变过程，北京中轴线上的景山、故宫、太庙、天坛、先农坛等昔日的皇家宫苑建筑和礼仪祭祀建筑均转变为面向公众开放的公园或博物馆。

国家博物馆、人民大会堂延续居中、对称的原则，体现出对北京中轴线建筑景观秩序的尊重，反映着中国传统规划原则、建筑审美倾向在当代的延续。

当夜幕低垂，站在鼓楼二层向南眺望，沿北京中轴线延伸的地安门外大街上，经过外立面改造、风貌恢复的各类建筑在灯光的映照下流光溢彩。

北京钟鼓楼是“后市”区域的标志性建筑，与天安门、端门、故宫构成的朝堂空间，共同展现了中国古代“面朝后市”的理想都城规划范式。元代时，地安门外大街曾是北京最繁华的商业区之一；时至今日，这条大街沿线依然分布着大量的商业店铺。近年来，北京从功能业态、建筑风貌等方面提出保护管理措施，鼓励发展与街区传统文化保护传承相关的业态。

在地安门外大街经营中式服饰店的路建中说，具有历史风韵的街区吸引了大量游客，也为自己的店铺带来红火的生意。



陈晔华/摄

时代命题 北京经验

晴朗的夏日，天坛公园祈年殿前，游人熙熙攘攘。近年来，经过腾退保护，天坛的历史风貌得到极大的恢复，这座中国现存规模最大、保存最为完整的明清皇家祭天建筑群焕发出新的时代光彩。

近年来，北京坚持历史文化遗产保护和城市发展同步推进。自《北京城市总体规划（2016年—2035年）》出台以来，“老城不能再拆了”逐渐成为社会共识。

北京以中轴线申遗保护为契机，推进重点文物腾退和周边环境整治，推动老城整体保护与复兴。中轴线申遗保护工作不仅让中轴线上的文物得到了更好的保护，也让居民的生活品质有了很大的改善与提升。

西城区什刹海街道白米社区居民张炜感叹：“老北京的胡同、四合院得到了更好的保护，让我小时候的记忆没有因为城市的快速发展而遗失。”

北京加快运用数字化手段，为中轴线历史文化遗产保护赋能：搭建北京中轴线文化遗产监测与保护平台，为中轴线的保护、管理、展示和利用提供数据支撑；建立“多模态”的数字资源库，探索中轴线数字资源在音乐、游戏、文创衍生等多元文化艺术场景中的应用……

“北京中轴线的申遗保护不仅有对文化遗产本体的保护，而且包含保护协调机制的搭建、法律法规体系的完善、阐释展示体系的构建。”国家文物局文物古迹司（世界文化遗产司）司长邓超说，在北京中轴线10多年的申遗过程中，北京的城市肌理也得到了有力保护。

在这座城市工作生活10余年的意大利汉学家麦克雷说：“古今交融的北京中轴线令人心驰神往。我喜欢沿着中轴线骑行，感知中国传统文化的魅力。”

“北京中轴线承载的是一个古今交融的大国首都绵延不绝的历史文脉。”邓超说，“未来，北京中轴线上将会有更多具备开放条件的文物古迹，让公众能走得近、看得到、读得懂。”（来源：新华社）



7月16日拍摄的万宁桥。陈晔华/摄

摘葡萄

正当时

盛夏之际，美味可口的水
果少不了。市场上买葡萄吃哪
能过瘾，直接去葡萄园溜达，
找到最甜的葡萄才叫爽！

紫缘生态葡萄采摘园

距离市中区仅20分钟车程，走进隐藏在绿树间的紫缘生态葡萄采摘园，深紫、翠绿的葡萄挂满枝头，一派硕果累累的丰收景象。葡萄园里游客络绎不绝，大家尽情享受采摘的乐趣。摘下一颗咬上一口，唤醒难得的惬意。

采摘价格：10—20元/斤
采摘地址：市中区民主街

乐山丰野农场

农场的阳光玫瑰等部分品种开始陆续成熟。放眼望去，一片郁郁葱葱，清新甜美的葡萄香味扑面而来。大棚里，一株株葡萄枝繁叶茂，长势喜人，一串串葡萄如珠似玉、粒粒饱满，挂满枝头，让人垂涎欲滴。

参考价格：阳光玫瑰18元/斤
地址：市中区苏稽镇红阳村

橙香家庭农场

走进农场葡萄藤上一串串葡萄密密麻麻，有的深紫，令人目不暇接。农场的葡萄主要有三个品种，夏黑、火焰无核以及阳光玫瑰。夏黑大概可采摘到8月份，8月份以后阳光玫瑰开摘。手提小篮，细心挑选，轻摘下颗颗饱满果实，体验从枝到手的新鲜感。

参考价格：5—8元/斤
地址：井研县门坎镇门坎村

优果葡萄园

走进果园，一个个葡萄大棚映入眼帘，一排排翠绿的葡萄藤下挂满了果实，颗颗饱满充盈的果实让人垂涎欲滴。巨峰玫瑰的香味久久萦绕口中，雨季虽然漫长，但丝毫不影响葡萄的甜度。

参考价格：10元/斤
地址：夹江县吴场镇洪川村

启航葡萄观光园

走进园区，葡萄藤上结满了五颜六色、晶莹剔透的葡萄，有浓甜清香的“意大利”、软糯纯甜的“白萝莎”、甜美爽脆的“美人指”，这里的葡萄有玫瑰味、巧克力味、樱桃味、荔枝味、奶油味，任你采摘。

参考价格：10—58元/斤
地址：夹江县吴场镇建川村

心恋葡萄合作社

一排排葡萄藤架排列整齐，一串串葡萄晶莹剔透挂满枝架，基地里有10多个品种，你可以手提果篮、拿着果剪挑选采摘，好不惬意。

参考价格：夏黑8元/斤
地址：夹江县甘江镇新生村

果色天香

果色天香采摘农场是一家集葡萄、猕猴桃、火龙果、柑橘等水果为一体的采摘农场。目前，农场中葡萄是最受采摘欢迎的水果，红心猕猴桃和火龙果要等到8月份采摘。

参考价格：10—58元/斤
地址：夹江县濛城镇新村村

(来源：乐山文旅)

清凉夏日 燃情火把

“2024中国乐山·马边彝族风情狂欢节暨第八届小凉山火把节系列活动”将持续到8月19日，还不约上你的旅游搭子来趟马边，享清凉一“夏”，畅玩火把狂欢盛宴，体验最炫民族风。

康养旅游之路

云上福来·卡莎莎→雪口山漂流→浮生农场→大竹堡仰天窝→马猴部落

看点：茶香四溢，云海瑰丽、群山旖旎、苍翠叠嶂，自然景致美不胜收。依山傍水的天然环境，让一家人的旅行享受自然与人文的欢乐。



研学旅游之路

永乐光辉彝族风情小镇·党史学习教育基地→烟峰民俗博物馆→烟峰非遗展示馆→民主小谷溪村史馆→玛瑙苗寨苗族展示馆

看点：民族新寨广场、民俗文化博物馆、碉楼、文化连廊等为一体的脱贫变化与民族风情旅游线，展示党带领彝区群众“一步跨千年”的伟大成就。



马边美景

卡莎莎乡村度假区 地址：劳动镇福来村

清晨云海涌动，室外千亩有机茶田环绕，7套小院与4栋树屋在密林间，共23间客房，可容纳69人。这里不仅有得天独厚的自然景观，也能体验彝风彝俗、自然野趣、农事体验等趣味生活。

浮生农场 地址：雪口山镇永兴村

这里建有“阿吉鲁”勇士乐园、水上餐厅、烧烤小院、浮生共享农场、亲子房等，依山傍水的天然环境，让一家人的露营也能充实有趣，享受自然与人文的欢乐。



溪地阿兰若 地址：民主镇小谷溪村

坐落于山水之间，主打自然、绿色、有氧、有机，住宿可与星级酒店媲美，民宿楼顶的星空露台可以BBQ，太适合逃离城市，释放压力，亲近自然啦！

彝诺小院 地址：雪口山镇永兴村

彝诺小院，四面环山，环境优雅，自成天然，山水景色怡人，处处充满绿意，空气清新。这里不仅有得天独厚的自然景观，也有乡村振兴农旅融合美丽如画的田园风光。

马边茶叶现代农业园区 地址：劳动镇福来村

走进位于福来村的马边茶叶现代农业园区，山峦像是铺上了厚厚的绿绒毯，山间不时有云雾腾起，微风中夹杂着沁人心脾的茶香。

养坝古镇 地址：养坝镇

由于屏山至沐川间有座海拔2000多米的五指山阻隔，古代由屏山新市、云南绥江一带到乐山、成都，就经过中都、养坝这条古道。曾经的繁荣已过，如今走进古镇，一里长街依然古色古香。

玛瑙苗寨 地址：玛瑙村

玛瑙苗寨是乐山唯一的苗族聚居地，离马边县城50余公里，高耸的碉楼，特色的壁画，制作精细、花饰精美，让人目不暇接。

LINK——马边美食

马边杨抄手：开了60多年了的杨抄手，以皮超薄，肉嫩为特色，几乎没有吃货能拒绝它。

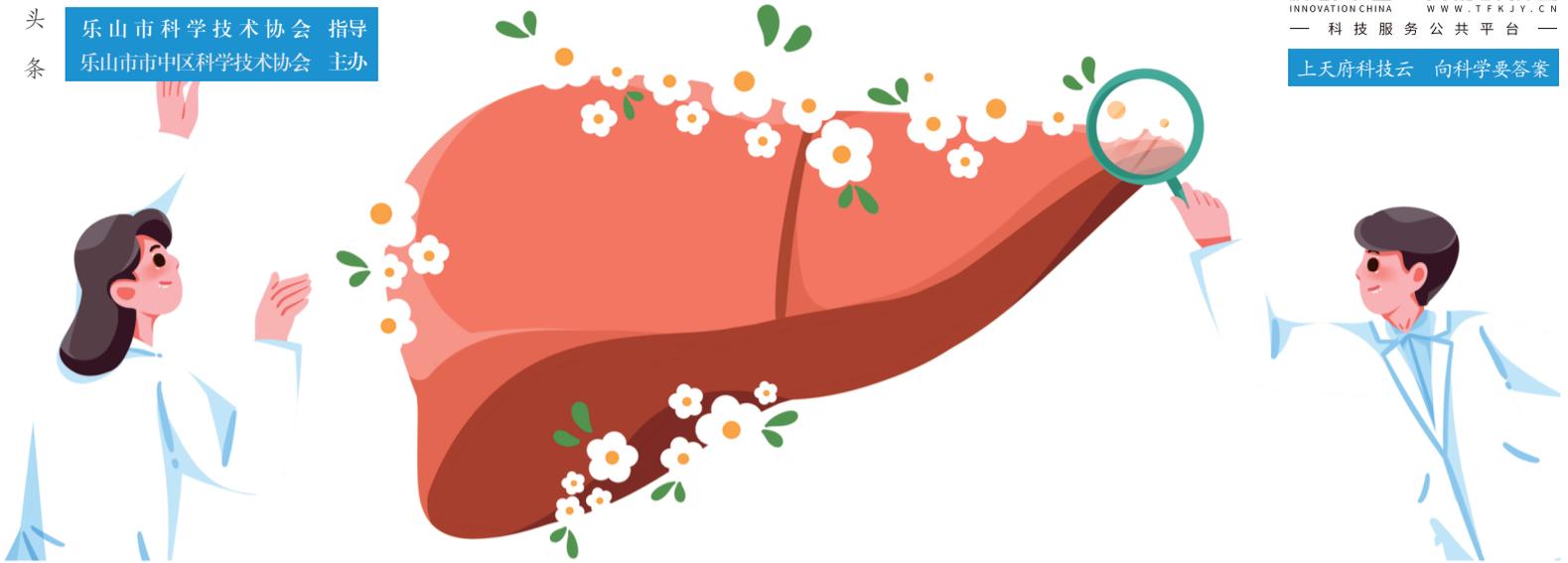
王家菜馆：凉拌猪耳朵为“镇店之宝”，切成薄薄的一片再拌上秘制红油，一个字绝。

万洪烤乳猪：比起大猪，乳猪肉质更加细腻。烤好后，要吃就自己切，很江湖的吃法啊。

凉山小汉堡：烤土豆咋凉拌折耳根的做法，对于折耳根爱好者来说简直直击灵魂。

孟获一品香：彝族风味的馆子，最大特色是地道的坨坨肉、坨坨鸡、坨坨土豆，他家的土豆酸菜汤超鲜美。（来源：乐山文旅）





2024年7月28日是第14个世界肝炎日，今年我国的宣传主题是“消除肝炎 积极行动”。一直以来，病毒性肝炎是全球和我国主要的卫生挑战，其中乙肝和丙肝影响到全球3.25亿人。

世界肝炎日 | 共筑健康防线 消除肝炎危害

什么是肝炎？

肝炎（学名：Hepatitis）是肝脏的炎症。肝炎的原因不同，最常见的由病毒造成的，此外还有自身免疫造成的，酗酒也可以导致肝炎。肝炎可分为急性肝炎和慢性肝炎。早期症状及表现为：食欲减退，消化功能差；进食后腹胀，没有饥饿感；厌吃油腻食物等。由病毒造成的肝炎按照其病毒系列不同分为甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎、戊型肝炎和庚型肝炎共六种类型病毒性肝炎。

全世界约有20亿人已感染乙型肝炎病毒，其中3.5亿以上的人患有慢性感染，每年有50至70万人死于乙型病毒性肝炎。约有1.3至1.7亿人为慢性丙型病毒肝炎患者，估计每年有35万人因与丙型肝炎相关的肝脏疾病死亡，仅中国，就有1.3亿乙肝患者。

传播途径是什么？

甲肝和戊肝主要经消化道传播，被污染的水源或食物可引起暴发流行。乙肝和丙肝主要经血液、母婴和性传播。

哪些因素会诱发肝炎？

1. 肝炎病毒

所有的肝炎病毒都是急性肝衰竭的危险因素，而乙肝、丙肝还有可能产生慢性损伤，导致肝硬化、肝癌。

2. 暴饮暴食

暴饮暴食容易造成体内脂肪压力增加，多余的脂肪沉淀于肝脏，引发脂肪性肝损伤。

3. 吃药太多

绝大多数药物都需要经过肝脏代谢，乱吃药会加重肝脏负担，容易导致药物性肝损伤。

3. 过量饮酒

酒精对肝脏损伤的机制尚未完全清楚，但总体上，饮酒量越大、饮酒时间越长，酒精性肝病的风险也就越高。

常见误区

1. 乙肝病毒会通过日常接触传播——错误。乙肝的主要传播途径是母婴、性接触、血液接触。普通的工作、学习等接触不会传染。

2. 乙肝是不治之症——错误。乙肝病毒通过治疗完全从体内清除目前较难，但规范的抗病毒治疗可以让乙肝病毒对肝脏的损伤减低到最小。

做好早预防

甲型、戊型肝炎之预防重在养成良好卫生习惯，加强饮水、饮食卫生监管，或使用疫苗进行预防。

乙型、丙型、丁型肝炎的重点在于防止母婴、血液和体液传播，远离毒品，依法使用血液及血制品等。儿童及成人高危人群应按免疫规程接种乙肝疫苗预防乙肝。

丙肝无疫苗预防，高危人群要加强主动筛查。

一生至少检测一次

由于肝炎的发病具有隐匿性，因此只有加大对全人群肝炎感染的筛查和检测力度，才能做到早期发现和及时治疗。针对乙肝，根据中华医学会肝病分会的权威建议：对≥18岁的成年人筛查乙肝感染，一生中至少检测1次，筛查时要检查乙肝病毒（HBV）感染相关的3项指标，即HBsAg、抗-HBs和抗-HBc。这三项指标的不同组合就可以明确指示乙肝感染、既往感染和乙肝疫苗接种的相关情况。

如果检测结果为HBsAg和抗-HBc阳性，说明目前为乙肝感染阳性者，存在可能的传播风险，建议进一步去专科医院进行评估和治疗；如果检测结果为抗-HBs和抗-HBc阳性，说明既往发生过乙肝感染，但免疫系统已经成功清除病毒，并产生了针对乙肝的抗体，因此无需担心。如果检测结果为三项均阴性，说明未发生过乙肝感染，但体内缺乏有效的乙肝抗体，建议去社区卫生服务中心接种成人乙肝疫苗。

（来源：本报综合）



早餐这样吃 居然会加速衰老？

俗话说，“一天之计在于晨”，早餐对于维持健康非常重要，尤其是吃早餐的时间。近日研究发现：早餐吃得太晚，会加速衰老。

早餐吃得太晚，会加速衰老

2024年6月《食品与功能》期刊上发表的一项研究显示，早餐吃得太晚，会加速衰老。早餐吃得晚的人表现出更大的身体生物年龄，加速衰老的发生率也更高。

研究分析了16531名参与者，平均年龄为46.5岁，并计算他们的表型年龄，以反映他们身体的实际年龄。研究发现，早餐吃得较晚的人，会加速生物衰老。其中，与早上6点14分吃早餐的人相比，10点26分才开始吃第一餐的人表现出更大的生物年龄，加速衰老的发生率增加25%。研究人员表示，根据早餐的定义，不晚于上午10点；那些超过上午10点才吃早餐的人，可被认为是不吃早餐者。而结果表明，不吃早餐或者早餐吃得晚的人，会加速衰老。

吃早餐也有黄金时间

2023年刊发在《国际流行病学杂志》的一项涵盖超10万人的研究发现：与习惯早晨8点前吃早餐的人相比，9点之后吃早饭的人患上2型糖尿病的概率更高，高出59%。

研究人员依据不同的吃早餐时间，将全部的参与者被分为了3组。8点前吃早餐的人：占44.77%；8-9点吃早餐的人：占35.78%；9点后吃早餐的人：占19.45%。与早上8点前吃早饭的相比，9点之后才吃早餐的参与者罹患2型糖尿病的风险显著升高。研究人员表示，因为不吃早餐会影响血糖和血脂控制，以及胰岛素水平。此外，研究还发现，早上8点之前吃第一顿饭、晚上7点之前吃最后一餐，可能有助于降低2型糖尿病的发病率。如果晚餐较晚才吃也会稍微增加2型糖尿病的风险。

记住一个营养搭配公式

早餐怎么吃才有营养？注册营养师李园园指出，早餐要记住一个搭配公式：“1+1+1+1”也就是谷薯类、蔬果类、动物性食物（肉鱼蛋奶）、豆类或坚果。早餐最好要包含以上4类食物中的3类及以上。针对很多人经常吃的6种传统早餐，李园园也给出了营养升级调整方案：

1、鸡蛋灌饼：有蛋白有碳水，但蔬菜有点少

建议：搭配一份清淡的蔬菜，然后配一杯牛奶或酸奶，营养瞬间均衡起来。作为一餐来讲，脂肪总量也有所缓和。如果时间紧张，直接配一个番茄或一个橙子，然后一盒酸奶也很不错。

2、杂粮煎饼：有杂粮有鸡蛋，但薄脆油太多

建议：薄脆选择不加，少抹点酱，再多加些生菜或者自己带一个番茄，配一杯牛奶。

3、油条豆浆：豆制品饱腹感强，但油条油太多

建议：一杯豆浆、半根油条足矣，再来一份清淡的蔬菜沙拉，加一个鸡蛋就好得多。沙拉里除了蔬菜，还可以加玉米粒、红腰豆。加餐可以再喝一杯酸奶或牛奶。

4、包子+粥：有干有稀，缺少蛋白质和蔬菜

建议：粥最好是杂粮粥，例如在大米或小米基础上加入藜麦、燕麦米、红豆、豌豆等全谷物和杂豆类。包子可以是荤素搭配的。然后再搭配一个芝士什锦沙拉、再来个鸡蛋，营养均衡度可大大提升。

5、面包+咖啡：营养单一、缺乏蔬果和蛋白质

建议：面包最好选择不加糖、脂肪含量较低的，如大列巴、杂粮面包、全麦面包等，而奶油面包、牛角包、肉松面包等花样面包最好避开，咖啡选择不加糖的。除了面包，可以再搭配一个鸡蛋，一份果仁，一份青菜。咖啡可以加些牛奶变成奶咖。

6、饼干+牛奶/酸奶：碳水质量低、糖油较高

建议：搭配一个鸡蛋或几块肉，一份田园时蔬，营养能改善很多。如果把饼干换成更健康的红豆包、窝窝头、杂粮豆包等就更好了。

（来源：健康时报，有删节）



请查收反邪教知识科普

邪教组织是当今世界的三大毒瘤之一，它反人类，反社会，反科学，我们要提高警惕。今天就给大家介绍一下反邪教的相关知识。

什么是邪教

邪教是指冒用宗教、气功或者其它名义建立，神化首要分子，利用制造、散布歪理邪说等手段蛊惑、蒙骗他人，发展、控制成员，危害社会的非法组织。

邪教的传播途径

1. 邮寄邪教宣传品
2. 人民币上打印邪教宣传标语
3. 电话传真反宣品
4. 上门投放反宣品
5. 公开上街进行宣传
6. 上门传教拉人
7. 网络渗透传播
8. 向宗教场所渗透

邪教是怎样骗人的

1. 打着宗教或气功的幌子蒙骗人
2. 用治病免灾诱惑人
3. 用装神弄鬼吓唬人
4. 套近乎拉拢人
5. 小恩小惠收买人
6. 用暴力手段威胁人

邪教的危害

1. 煽动反党反人类，危害基层政权。邪教头子煽动成员发泄对现实的不满，一些邪教组织还有目的地拉拢党、团员和基层干部，侵蚀基层党、政府组织。
2. 从事违法犯罪活动，危害社会。邪教组织往往使用绑架、非法拘禁、色情勾引、恐吓甚至杀人等手段扩充组织、控制成员。邪教组织用收取“奉献款”、销售邪教用品等名目诈骗群众的钱财。
3. 破坏正常的生产生活，危害群众健康。邪教鼓吹“世界末日论”，宣扬吃“赐福粮”，“生命粮”以及“一切靠神的恩赐”等歪理邪说，致使一些群众受骗上当，整天忙于信“教”、传“教”，有田不耕，有工不作，有的外出传“教”，导致家庭破裂，家破人亡。
4. 侵蚀和毒害未成年人。邪教利用未成年人识别判断能力较低的弱点，极力在未成年人中发展成员，给他们的身心健康和成长造成难以挽回的损害。

宗教与邪教的区别

1. 性质不同：宗教的发展经历了漫长的历史，形成了与社会和谐相处的宗旨，是人类文化的重要组成部分，而邪教则是打着宗教招牌以售其奸，达到自己不可告人的目的。
2. 教义教理不同：宗教有久传的教义理论规范和完整的神学体系，认同人类的“普世价值”，而邪教的“教义”是在剽窃篡改歪曲的基础上宣传蛊惑，糅合奇谈怪论，拼凑成的大杂烩。
3. 活动方式不同：宗教有固定活动场所，来去自由，不强人所难，而邪教则采取远离社会的地下活动方式，秘密结社，并强行向路人宣传蛊惑，以此来掩盖其不可告人的目的。
4. 信仰观念的不同：宗教认为神是无形无象的、无处不在的，所崇拜的是几千年前故世了的，而邪教所崇拜的是现世的教主。教主自封创世者，让信徒对其顶礼膜拜，绝对服从。
5. 社会行为不同：宗教在促进社会和谐等方面发挥了积极作用，而邪教否认现实社会，违背伦理道德，操纵信徒生活，实行专制统治、诈骗钱财、分裂社会和摧残生命。

如何抵制邪教？

1. 警惕反动电话，可能会接到反动宣传电话，境外组织不择手段地对我国电话用户进行骚扰。
 2. 遇到了邪教组织的各种反动宣传，我们要理性分析，明辨是非，不信、不看、不听、不传。
 3. 正确引导，当发现家人及亲戚朋友练习等参与邪教活动时，要坚决反对，耐心说服教育和正确引导。
 4. 敢于斗争，积极配合公安机关和有关部门，打击邪教组织的违法犯罪活动。
- (来源：本报综合)



扫描下方二维码
下载天府科技云APP

望闻问切解病痛 乐山市民体验中医魅力



作人员还向过往市民宣传推广中医药健康文化，并免费发放驱蚊香包、足浴包等中医药适宜技术相关产品，让大家充分感受中医药文化魅力，得到广大群众一致好评。

“我今天来这里，看了荨麻疹，医生给我开了些中医药的处方。这个活动很好，希望能够多多开展这些方便我们百姓的活动。”市民刘莉说。

为弘扬中医药文化，传承中医药国粹，增强基层中医药服务能力，7月24日，由省中医药管理局主办，省中医药发展服务中心承办，市中医管理局、市中医医院、市中区中医医院协办的四川省基层中医药文化推广系列活动在乐山广场举行。

此次活动，以现场专家义诊、中医药适宜技术推广、中医药文化宣传为主。义诊过程中，专家们通过望闻问切等方式，对现场群众的身体状况进行检查和评估，认真解答市民关于常见病、多发病的预防诊治及痊愈后调养等疑难问题。同时，工

市卫生健康委相关负责人介绍，举办此次义诊活动，旨在进一步助推基层医疗卫生机构中医药适宜技术水平，增强基层中医药服务能力，宣传推广中医药文化，提升人民群众中医药健康文化素养。下一步，市卫生健康委将健全中医药应急救援、医疗服务、质量控制、标准化、法制化五个体系，促进中医药服务能力提质增效，进一步强化中医药事业、文化、产业、文旅康养等资源优势，推动中医药全领域高质量发展。（来源：健康乐山）

十四部门发布糖尿病防治行动实施方案

日前，国家卫生健康委等14部门联合制定《健康中国行动—糖尿病防治行动实施方案（2024—2030年）》。

该方案要求，到2030年，建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系，18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上，2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上，糖尿病治疗率、控制率、并发症筛查率持续提高，糖尿病诊疗规范化、同质化基本实现，防治服务能力持续提升，糖尿病早死亡率持续下降，糖尿病疾病负担得到有效控制。

糖尿病是严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一，也是多种疾病的危险因素。糖尿病并发症累及血管、眼、肾、足

等多个器官，致残、致死率高，严重影响患者健康，给个人、家庭和社会带来沉重负担，给人民健康和经济社会发展带来严重影响。

该方案提出了具体工作措施，包括：加强危险因素控制，降低糖尿病发病风险；强化糖尿病防治体系，夯实医防融合工作机制；实施糖尿病筛查和健康干预，强化筛查长效机制；提升糖尿病诊疗能力，优化诊疗模式；规范糖尿病健康管理，提升健康管理水平；加强中西医结合，发挥中医药独特作用；开展糖尿病综合监测，提升管理信息化水平；实施综合保障，减轻群众就医负担；实施重大科技攻关，加快创新成果转化。（来源：人民网）

新华人寿组织开展青少年急救知识普及公益活动

近日，“少年急救官”公益课堂在新华保险乐山中支本部职场举办。活动现场共计25组家庭，涵盖志愿者60余人积极参加。活动中，授课老师带领小朋友学习如何拨打120，传授局部止血、中暑、烧烫伤、溺水等日常急救知识和技能等。小朋友们也依次有序参与了实操课程，在趣味互动中收获了应急救护知识，体验了急救技能实操，有效提高了孩子们的自我保护意识与自救互救能力。

“少年急救官”项目是由新华人寿保险公益基金会与深圳壹基金公益基金会、第一反应志愿服务中心合作的急救能力建设公益项目，面向6岁以上青少年开展急救知识普及课程，旨在培育新

时代青少年的自救互救能力，弘扬助人为乐、见义勇为的正能量。2024年上半年以来，新华保险“少年急救官”青少年急救知识普及公益项目陆续在湖南、安徽、新疆、江苏等地落实。

一场有意义的活动，带来的不仅是趣味生活，更是知识的传递。青少年公益课堂用有趣的授课方式给孩子们带来了知识的传递，建立青少年敬畏生命、保护生命的态度和能力，共同守护青少年的健康安全成长。新华保险乐山中支一直持续关注青少年的健康安全问题，未来也将继续做好青少年公益宣传服务，为社会和谐稳定、安全发展尽好企业责任。（王惠）

小本买卖 大有可贷
个体工商户经营快贷

中国建设银行
China Construction Bank

客户服务热线: 95533
网址: www.ccb.com

个体工商户经营专属贷款; 纯信用无抵押, 支用方式灵活; 线上自助办理, 随借随还。

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