



# 乐山广播电视报

# 报



LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

# 37

总第1562期  
本期24版  
2023年09月14日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

# 老街新生



P03-07



国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szhlsweekly.com/ 主理：四川党报四川集团



2023年9月11日-9月17日

# 网络安全为人民 网络安全靠人民

2023年国家网络安全宣传周



## 本期导读

乐山广播电视报  
2023.09.14

READING  
GUIDANCE



### 08

新闻周刊

观察

第三卫生间 让“方便”更方便



### 12

新闻周刊

专题

乐山网安公布十大典型案例



### 15

文旅周刊

关注

全民共享的曲艺盛会



### 17

科普周刊

头条

秋天的第一针  
流感疫苗

值班编委：谭莉  
美术总监：游昌学  
版式：马煜航 黎澳 赵霜琪  
陈怡琦 杨苹

本报数字报：<http://www.lswkly.com>  
微信公众号：乐山头条  
联系电话：2429052  
13550571588

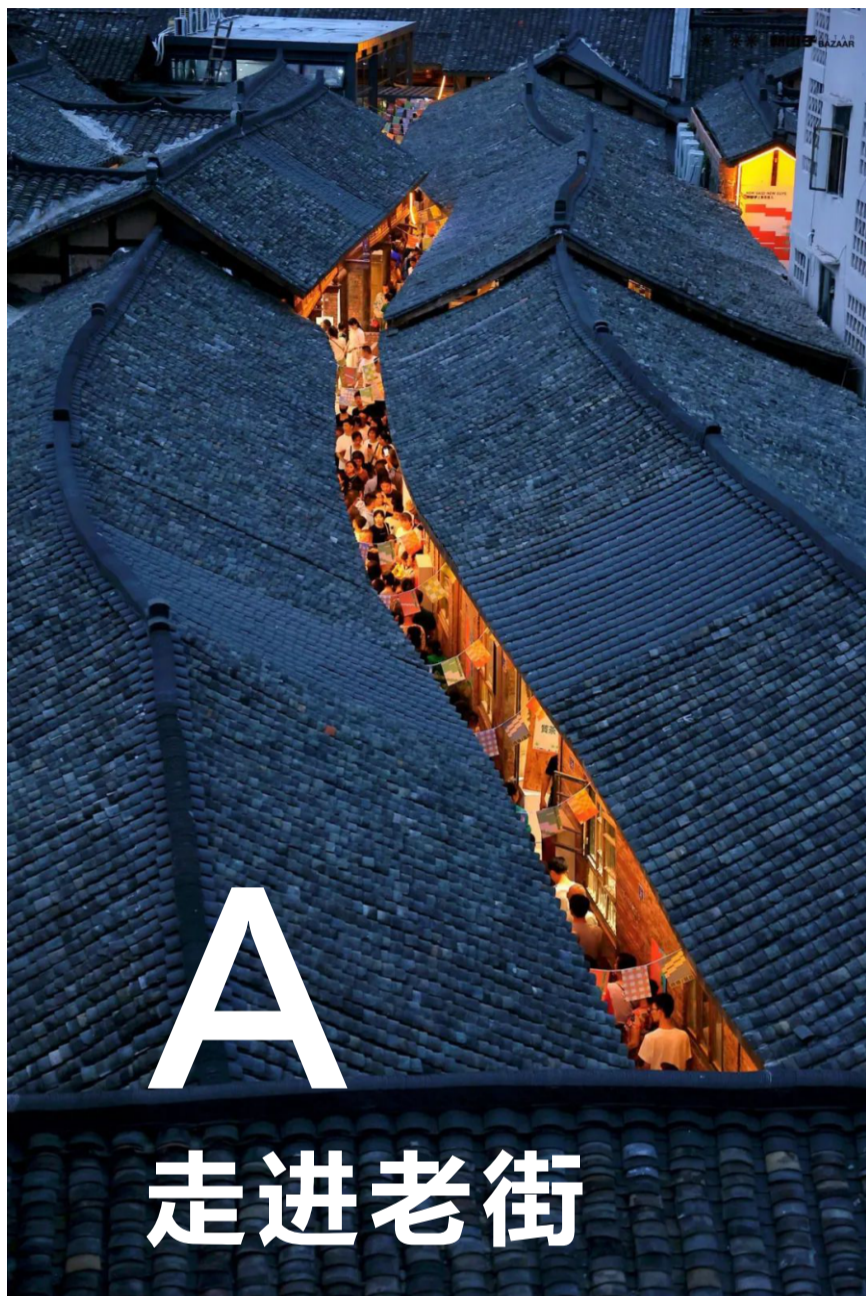
本报部分图片来源于网络,请作者  
与本报联系,以奉稿酬。



# 老街 新生

■ 本报记者 熊春鹰 刘岚

■ 现代城市的皮囊千篇一律，  
留给我们温情与感动的，始终是时  
光里的老街，那里藏着一个城市最  
温柔的灵魂。



# 走进老街

图据夹江发布

## 新街子·小处着手的实践

刚刚过去的这个夏天，夹江社坛新街子火了。

在当地人眼里，这原是一条称作“铁匠街”的落寞老街，记录着夹江的时代变迁和它独特的魅力。

社坛街片区，在夹江有着鲜明的标识性。

1965年，夹江站建成，老成昆铁路横贯小城，围绕铁路运输，留下了曾盛极一时的铁路工业文化遗址，断桥、轨道、仓库、老糖果厂，以及社坛街片区。如今，距老成昆铁路约400米之遥，一个新的街区——新街子，在社坛街片区的肌理上应运而生。如果说铁路见证着最初老夹江的繁荣，新街子则留存着最后老夹江的记忆。时空翻转、场景再造，尘封的日子跨越时空而再生……

在一个初秋的午后，记者来到社坛新街子。

明艳的蓝色、粉色房屋，绿色墙绘，紫色玩偶……刚走到街口，迎面而来的多巴胺元素便带来强烈的视觉冲击。红砖墙、小青瓦、木窗棂、旧藤椅……漫步街区，处处能感受到老街的岁月痕迹。老街店铺里，香薰、抱枕、茶饮、插画摆件、果蔬挂件、手工饰品等文创产品新潮有趣，时尚元素与老房子的特别组合，碰撞出令人耳目一新的火花。“这里既有现代文艺范儿，又有历史人文气息，传统与潮流完美结合，值得大家来走一走看一看，感悟老街的新魅力。”来自成都的游客庞女士感慨。

社坛街现存建筑已有上百年的历史，建筑本身承载着不同时代的烙印，从清朝的木构民居到后来加建的红砖墙外立面，保存着城市的记

每个人的记忆中，都有一条老街。青石板、红砖墙、老牌匾、旧楹联。透过老街里那些新旧交替之下的烟火气，在这些专属于乐山人的情感记忆和文化符号中，抽丝剥茧，就能看到一个真正的乐山。



忆。社坛新街子项目在完整保存传统肌理和传统风貌的历史街区内，保留了街巷的格局、走势、尺度和空间节奏，通过修缮路面和街道设施，增加了满足当代生活的基础配套。紧扣老成昆铁路的历史记忆，项目改造以模拟“车站”展开，STATION月台、STOP停靠站、CARRIAGE车厢，分别对应三个空间布局，即集合书店与城市展厅、夹江在地品牌、成都/全国创意及生活方式品牌，激活街区商业活力、焕新街市面貌。

从旧时巷口的打铁声、茶馆大爷打长牌此起彼伏的笑声、小贩的叫卖声，到如今的社坛新街子（NEW GUYS），它被重新定义——老街老宅与现代艺术实现了完美碰撞。自今年6月下旬开街以来，社坛新街子吸引了众多游人游览。据当地统计，仅端午节小长假期间，新街子人流量就超8万人次。

夹江，以堰为魂，以文兴旅。夹江县委、县政府紧紧围绕省级全域旅游示范区创建工作，积极响应百姓需求，依托夹江特色文旅资源，推进重点文旅项目建设，而新街子便是夹江城市有机更新项目之一。

“这是夹江已落地的一项城市级ABD(艺术商业区)创意街巷项目，旨在将社坛新街子的旧时街巷与新的商业业态和城市级策展市集活动相融合，助力城市更新和人才回流。”该项目由四川青衣开发投资集团有限公司投资3500万元分三期打造：第一期以“边走边逛”为设计理念，自2022年12月动工建设，已于2023年6月正式开街；二期将增设酒店、民宿和大型餐饮店，计划于明年5月完工开街；三期将依据一、二期运营情况，增加业态补充。



新街子里的艺术作品

## 罗家巷：文化添活力



老街就像一本厚重的书，记录了悠悠岁月与烟火生活。

走进位于井研县研城街道顺河街社区的罗家巷，浓浓的文化气息扑面而来。借助巷子一侧的墙体打造而成的文化背景墙，将井研特有的井盐文化、国学文化、名人文化、民俗文化等，以一件件精美传神的剪纸，一幅幅绚丽多彩的农民画，一个个灵巧精致的竹编艺术等作品展示出来，融入到街区之中。

这条总长200多米的街道，最早建于上世纪八九十年代，是典型的老旧街区。随着城市的发展，街区出现设施破旧、整体风貌杂乱等一系列“老年病”。

2022年，罗家巷街区改造工程启动。“罗家巷特色街区改造过程中不但注重各类地下管网的完善，还打造出了井研特色。”据井研县住建局旧改办工作人员介绍，“之前街道没有统一的风格，建筑外立面老旧风化，缺乏特色文化展示。这次改造主要实施了文化墙打造、夜间亮化氛围营造、外墙翻新、小区名称征集、人行道铺装、行道树修剪等。在配套设施、公共服务不断完善的同时，满足群众多元化需求，增强人民群众的满意度和幸福感。”

如今的罗家巷，干净平整的巷道、整洁的楼梯外墙、“着装”统一的卷帘门看上去清新靓丽，道路铺上了柏油，空中线缆也被集纳起来，同时也增添了多种公共设施，人们漫步其中，心情也舒畅了不少。罗家巷的改造提升，不仅重现了温情的时光，也使得这条老街重获新生、再焕光彩，现在的罗家巷街区俨然成为一个有情怀、有烟火气、功能配套完善的现代化文化街区，老街重新焕发出新的活力。



罗家巷新景



顺城街：一半诗意一半烟火

嘉州古城墙

顺城街，顾名思义是顺着城墙的街。

乐山文史专家唐长寿先生在《嘉州古城印记》中写道：“在嘉城，则是顺着明代拱宸门经福泉门至迎春门的一条街。街分南北两段。嘉城以北为上，故北段称上顺城街，南段称下顺城街……”

在乐山老城区油榨街右转，厚重的历史感扑面而来。建于明代的拱宸门，历经数百年风吹日晒的红砂石，早已坑洼不平。墙头上攀附着一棵大树，枝繁叶茂，根须扎进石缝，与城墙融为一体。穿过古老的拱宸门，一条悠长的老街出现在眼前。青瓦窗花，旧砖老墙，墙缝里肆意生长的青苔与蕨草，无不诉说着老街的历史。

这里，一半诗意，一半烟火。

沿着老街一路走去，岁月斑驳的老屋，街边打盹的小猫，童车里咿咿呀呀学语的孩童……每天，当第一缕阳光洒向老街，落在斑驳的墙面上，市井的生活，便从吱呀的开门声中苏醒。这条承载着老乐山人回忆的老街，几经改造，在高楼与老街跨时代的呼应中，保留了旧时的风格，却又不失独有的历史厚重感。

兰花小馆、影子车间、张漂亮咖啡、轻奢民宿，古色古香的手工红糖饼、跷脚牛肉店，那些没有招牌和菜单的“苍蝇馆子”，抑或是街角那家至今坚持用传统方式理发的老理发店……每一家小店都别具一格，又不显得突兀，一股归属于宁静的生活气息扑面而来。闲适的午后，邀三五好友一起闲逛，斑驳的城墙下，穿行其中，能真切感受到时光的流逝，唯有举起相机才能定格这古今交融的瞬间。生活在这里，俨然一片独立的市井天地，你能触摸到时光的印记。

如果说今天的顺城街是一位古典气质的女子，和她相邻的上河街则是散发着文艺气息的女孩。这条在地图上和顺城街平行的老街，这几年来，因为一个个年轻人，一家家年轻店铺的入驻，为原本寂静的街道注入了青春的活力。“小拾光”“老街咖啡”“土国小窝”“rainbow彩虹”……老街的沧桑与年轻的新业态在这里碰撞，产生别样的美感，散发着青春活力与文艺气息。



社坛街旧貌

# B

## 打造城市新IP

在加强保护的前提下开展城市基础设施建设，有机融入现代生活气息，才能让古老城市焕发新的活力，让人们记得住历史、记得住乡愁。



社坛新街子的文创店

### 一个城市的老街具有多重价值体系

作家冯骥才在《老街的意义》一文中写道：城市是有生命的，所以我们结识了一个城市之后，总会问一问这城市的由来。有的城市没有留下童年的痕迹，它的历史仅存于空洞的文字记载中；有的却活生生地遗存至今——这便是城中的老街。

“事实上，在我国城市建设快速发展的几十年间，特别是在城镇化加速提升的这一二十年间，对于老街区、旧建筑的存续和拆除一直备受争议。”四川城市职业学院旅游管理系副教授何成军表示，其中一个重要的观点就是，一个城市的历史街区一般都具有这个城市典型的历史风貌，蕴藏着独特的文化内涵，被称为是城市历史文脉的载体，如果把它保留好、改造好，也会成为这个城市的一个重要形象展示窗口和城中居民幸福生活的必需公共场所。从这点来说，一个城市的老街具有多重价值体系。

在何成军看来，每一个城市都经历了一段不同的历史，而老街正是这段历史的见证，也是经过了漫长历史沉淀而形成的。因此，老街具有厚重的历史价值，浓厚的文化价值以及突出的社会价值。“只要我们把它改造好、利用好，就不愁它没有经济价值。”

年轻时在北京、上海、广州等大城市闯荡了十余年的“影子”老师，多年前选择了在顺城老街落脚，对于土生土长的老乐山人来说，他的根和魂在这里。这街上的风雨，人们曾与之一同经受；人世间的苦乐悲欢，它也是无言的见证。人们不断地丰富它的故事，反过来它又施惠于人们。正如冯骥才所说，一个城市由于有了几条老街，便会有一种自我的历史之厚重、经验之独有、以及一种丰富感和深切的乡恋；它是个实实在在的巨大的历史存在，既是珍贵的物质存在，更是无以替代的精神情感的存在。





## 愈是原真的，愈有旅游价值

曾经热闹的老街，随着新的社区出现以及周边基础设施日益完善，犹如垂暮中的老者。于是有人认为，今天的老街老巷往往意味着旧的、落后的、即将被淘汰的城市印记，在经历过几十年的风吹雨打后，大部分老街的命运是被推倒，不久之后被崭新的楼盘或更宽阔的新街道所代替。

“拆，是一件很简单的事情，但是一拆了之的做法是不可取的。”业内人士认为，老街是地域文化特质的重要载体，也是城市文明的活化石和教科书。从旅游角度看，愈是原真的，愈有旅游价值。

“在这方面，夹江社坛新街子项目作出了积极探索。”据四川青衣开发投资集团有限公司相关负责人介绍，社坛新街子项目在“文化保护、开发利用”之间，寻求“公众利益、商业利益”最大化，坚持非物质文化遗产的整体性保护原则与尊重产居型民居建筑风格相结合，在保留建筑特色与风貌的基础上，坚持保护性修缮、利用和改造，用于公共文化旅游、小型风物化展陈、特色精品民宿、院落及外部教改等环境改造。该项目以创新的非标商业模式将艺术、人文、商业和在地文化有机融合，开创了全新的发展路径，提供有意义的就业机会和支持本地社区的项目，助力当地文化的传承和繁荣，同时推动经济增长，为小镇——城市更新提供全新的可落地的发展样本。

谈到“老街”的保护和开发利用，总是容易听到两种声音，一种是只要是老街，就必须原封不动的保护好，不能开发，不能动它；还有一种声音，就是老街难以满足当代人的生活需求了，可以推倒重建新的高楼大厦。“这都太极端了。”何成军认为，一座城市的建设和发展，一定要辩证的来看待老街的保护和利用关系，而要做到辩证，就需要对老街有客观的认识。一般建筑风格突出又具有多维价值体系的老街，才是应该重点关注的。

经过多年的探索，我国老街的保护和活化利用的突出经验主要包括两点：一是城市的建设和发展是一个永续、复杂的过程，它是挑战，更是机遇。对有价值的老街可以通过改造更新的方式来实现它的价值，虽然比不上拆除重建来得高效，但它显然是一种更为理性和人性化的城市更新形式，无论是从街区的多个价值维度还是长远来看，循序渐进与保护为主的更新形式都更加利于城市的发展。二是通过更新改造，实现有价值的老街保护与呈现，也能进一步激发其隐藏的价值，使街区以崭新的“面貌”融入现代生活。

## 打造城市新IP

对于城市而言，建筑是有生命的存在物，是凝固的诗、立体的画、贴地的音符，历史文化是城市魅力的关键。历史文化街区上承历史名城、下接历史建筑，是重要的文化体验场所和百姓日常生活空间。

据统计，目前全国已公布141个国家历史文化名城、划定1200多片历史文化街区和6.19万处历史建筑。习近平总书记强调“要妥善处理保护和发展关系，注重延续城市历史文脉，像对待‘老人’一样尊重和善待城市中的老建筑，保留城市历史文化记忆，让人们记得住历史、记得住乡愁，坚定文化自信，增强家国情怀”。2021年，中办国办印发的《关于在城乡建设中加强历史文化保护传承的意见》把“保护历史文化街区的历史肌理、历史街巷、空间尺度和景观环境，以及古井、古桥、古树等环境要素，整治不协调建筑和景观，延续历史风貌”作为保护重点。从建章立制落实保护，到精细修缮活化利用，随着制度建设的完善和实践经验的丰富，对于城乡历史文化遗产应保尽保、有效利用的理念渐成社会共识，城市文脉得到有效保护。

何成军表示，让老街活起来，打造为城市新IP，首先要做好物质保护和更新，保留老区的建筑原貌。要建立老街历史文化保护与传承体系，保护街区、建筑及其影响地段的传统格局和风貌，推进历史文化遗产活化利用。不拆除历史建筑、不拆真遗存、不建假古董。要治理“贪大、媚洋、求怪”的建筑乱象，塑造城市时代特色风貌。北京的前门大街、成都的魁星楼街就是典型的代表。

“要做好文化保护和更新。”何成军说，改造老街，并不仅仅意味着是对原建筑的保留与翻新，而更应当在确保原有历史文化遗产整体性、真实性及可持续性得到充分保留与呈现的基础上，再去适当融入现代元素，既保持文化特色，又与时俱进，打造城市新“名片”。比如，成都的枣子巷改造、望平街改造都是做到了本土文化的保护和更新。

还要探索消费潜力，注入消费活力。老街改造必然要考虑商业价值，探索新消费，才能为其注入更多商业活力。在老街的基础上打造新街区，一方面，应当首要考虑周边原有商铺的弃留问题，恢复和利用原有的老字号商铺，这些商铺一般具有较强品牌影响力，且老字号商铺的经营是一种对街区文化的传承。与此同时，也要考虑整体的业态配比，根据定位来引进一些新鲜血液，为街区注入更多商业活力。比如成都远洋太古里改造就是一个成功的案例。

何成军认为，老街的改造，要地方政府、投资者及参与者能对旧建筑“城市遗产”抱有敬畏之心，充分尊重当地民众的意愿，做到经济利益与文化遗产之间的平衡，在创新中探索最适合的街区发展模式。



图片除署名外均由熊春鹰摄

# 第三卫生间 让方便更方便

■ 本报记者 金丹 文/图

从无到有、从少到多的转变，意味着第三卫生间可以惠及更多的特殊群体。但也应该看到，第三卫生间距离建好、建到位并利用好，还有不小的差距。



## 如厕困境

尤莉作为一个3岁男孩的妈妈，周末免不了带孩子去商场、公园等公共场所玩，而上厕所问题一直让她颇为头疼。“孩子还没学会自己上厕所，所以他上厕所基本上都是我带着去女厕所。”有时别人投来的目光让尤莉觉得不自在。“害怕有人介意小男孩进女厕所，但是让孩子一个人去男厕所也不现实。”尤莉的担忧并不是多余的。此前有网友发布视频，称自己阻止6岁男孩上地铁站的女厕，对方家长认为伤害了孩子心灵，双方发生激烈争吵。视频一出，很快在网络上引起热议。

近年来，围绕“公共卫生间”的讨论时常发生。从标识不清到涉嫌歧视，从男童进女厕到跨性别人群的如厕困境，带有性别属性的公共卫生间成为了一个“是非之地”。第三卫生间的出现，带来破题希望。第三卫生间，又称家庭卫生间，是指在厕所中专门设置的、为行为障碍者或者协助行动不能自理的亲人（尤其是异性）使用的卫生间，主要指女儿协助老父亲、儿子协助老母亲、母亲协助小男孩、父亲协助小女孩等。第三卫生间内一般有独立结构，使用者在里面互不妨碍，并且配有相应的适用于残疾人的设施。根据住房和城乡建设部发布的《城市公共厕所设计标准》，第三卫生间需要配有成人座便器、成人洗手盆、可折叠的多功能台、儿童座便器、儿童洗手盆、可折叠的儿童安全座椅，位置要靠近公共厕所入口，方便行动不便者进入。

据住房和城乡建设部统计，截至2021年11月，约有近1万座城市公厕中设置了第三卫生间，约占城市全部公厕数量的6%。记者走访了城区内的大型商场、市民较为集中的各大公园及广场发现，第三卫生间的普及率并不高。记者在某商场内二楼处看到了卫生间标识，一旁还附有无障碍、母婴室、吸烟室的提醒图案。走进该母婴室，看到有洗手池、哺乳椅、婴儿床（架）等设备，但未配备幼儿如厕设备，如若父母带孩子，只能去男、女卫生间。而在相

隔不远的一处商场内，则只配置了普通卫生间和无障碍卫生间。

位于乐山广场的第三卫生间，距离90米远处设置了一个公厕指示牌，标明了普通厕所、母婴室、无障碍标识。厕所内部分为男卫、女卫、家庭卫生间、无障碍卫生间、工具间、管理用房。家庭卫生间内，空间宽敞，设备也较为齐全，包含了成人马桶、高低洗手台、儿童坐便器、折叠式婴儿护理台、折叠式儿童座椅等设施，兼容了母婴功能和亲子功能。“这个卫生间是2017年‘挂图作战’城市停车场、公厕改造工程项目，考虑到新广场市民较为集中，不乏带娃的市民。因此在设计之初就将第三卫生间考虑进去了。”乐山市停车公厕建设管理有限责任公司相关工作人员表示，除却乐山广场一号卫生间，城区内的大曲口、东坡花园、春华公园、青果山花园等处都配备了第三卫生间。“目前我们公司运营管理的48个卫生间中，有14个包含了第三卫生间。剩下的卫生间由于受场地的限制，没有条件增加第三卫生间，所以只能尽量增加厕所位置，保证市民的如厕。”







## 期待成为城市标配

小厕所连着大民生，如何在周全保护他人隐私的基础上，尽量满足包括孩子在内的特殊人群的如厕需求，是完善公共服务设施必须回答的问题。

记者在走访过程中看见，陈女士带着4岁的儿子如厕，她轻车熟路地走进该家庭卫生间。陈女士告诉记者，最近一年经常自己带娃逛商场、公园，已然变成了第三卫生间的常客。一开始并不知道什么是第三卫生间，都是抱着儿子进女厕所。后来打探好哪些地方有第三卫生间后，都成了她溜娃的首选。“体验太好了，空间大，人少，干净。把门一关，娃放在一边，终于能好好上个厕所了。”

作为女儿奴的市民郑楠，对第三卫生间也很有好感。女儿在上小学前，郑楠不太敢独自带着女儿外出，“其中一个担忧就是上厕所。”郑楠说，自己有过几次“无奈之举”——带女儿进男厕。近几年，第三卫生间普遍了之后，他带女儿出门的频率也多了起来，“至少上厕所比以前方便了。考虑到孩子的隐私，且正处于对性别高度敏感的时期，使用第三卫生间有助于帮助孩子培养正确的性别观。”

走访中，保洁人员正在对乐山广场的第三卫生间进行清理。“这是24小时开放的公厕，所以有三个保洁员轮流上



岗，保证公厕的卫生。”保洁员蔡阿姨坦言，此处的家庭卫生间使用频率并不算高。“家长一般直接带着去男、女厕所，大一点比如说上小学的都会自己进去上厕所了。无障碍卫生间的使用频率相对来说要高些。”也出现过普通市民出入无障碍卫生间和家庭卫生间的情况。“个别市民的素质真的有待提高。年轻人或中年人偏要进去，把环境弄得很脏。这两个卫生间的受众主要是小孩子或者老人，干净的环境对他们来说非常重要，所以对于这两个卫生间只能随时监管、打扫。”

“公共场所设置的第三卫生间大多只挂着母婴室或残障人士标牌，无第三卫生间的相关标语或提示，标志不清。有的有的堆满了杂物。有的为了简便管理，而直接一关了事。”市民蔡琳对于部分第三卫生间的使用现状颇有微词。“也有可能是第三卫生间的普及并不算广泛，导致市民随便使用，而真正有需求的人却使用不了。”

厕所是人类文明的尺度，打造“全龄友好”“育儿友好”的公共厕所是衡量城市现代化程度的标准之一。市委党校公共关系教研室专职教师金佳宇认为，“于细微处着手，从制度改革和基础设施建设做起，进行自上而下的推广普及，引导更多人正确地使用、维护。长期坚持下去，才能让更多人的生活能多一分便捷、多一分舒适，也让一个社会更好地诠释以人为本的内涵。”



### 遗失

李万安（身份证：511102193910290418）所持有的《中华人民共和国残疾军人证》（流水号：00481835；证件编号：川军K028931）遗失作废，特此声明。

### 遗失声明

乐山市中心城区张素莲粮油店所持有的食品经营许可证副本（编号：JY15111020048560）遗失作废，特此声明。

乐山市中心城区张素莲粮油店  
2023年9月14日



郭星 摄

## 打谷子 捉稻香鱼 稻田拔河 市中区农民丰收节好不快乐

■ 周李玲

品美食、赏农具、乐稻田、绘乡村……9月9日，以“田园丰景·稻香青平”为主题的乐山市市中区第二届农民丰收节暨青平镇第六届稻香文化节在青平镇八一村欢乐开幕。开幕式上，村民们自编自导金钱杆、广场舞表演，展现了新时代农民精神生活的新风貌。现场观众们积极互动，热闹非凡。

“今天我们组织了稻田捕鱼、抓鸭子、收谷子、稻田拔河比赛，同时，结合我们镇的特色，还开设了乡村集市采购和农家菜体验等一系列活动供市民来体验。”青平镇镇长王侠介绍，此次活动，共招募到67组家庭约220余人参与。

活动现场，水稻收割比赛正在如火如荼地进行。只见参赛家庭的选手们手握镰刀迅速开割，割稻、运稻、打谷，在紧密的团队配合之下，参赛家庭成员分工有序，不一会儿就将一整块稻田收割完毕。

“我已经来回运输了十几次稻谷了，比我想象中的还要累，农民伯伯真的很辛苦，我要加倍地爱惜粮食。”参赛小朋友说道。

“孩子平时很少接触到农事活动，今天趁着文化节活动，让孩子能够沉浸式体验收稻谷的整个过程，让他体验‘粒粒皆辛苦’的深刻含义。”杨女士觉得这样的活动非常有意义。

另一活动现场，稻田捕鱼比赛更是妙趣横生。在比赛中，一家人齐上阵，不少选手刚摸到鱼尾，狡猾的鱼儿“哧溜”一下就从手中跑了，掉到田里，溅得一脸的泥浆也全然不顾；有的选手则化身捕鱼能手，不一会儿就抓了一大桶鱼。

“走在稻田里，感觉整个人都快陷进去了。”“我抓了十多分

钟了，还没有抓到一只，继续加油。”大人们的认真和小朋友们发自内心的笑声，使整个抓鱼区成为欢乐的海洋。

随后的稻田拔河比赛更是将活动推向了高潮，呐喊声、助威声此起彼伏。此外，乡村集市采购活动及农家菜体验也是让市民们切实感受到了最质朴的农耕文化。风吹，稻浪；水动，鱼欢；稻香，鱼肥。深厚的农耕文化、美丽的田园环境和休闲农业的深度体验，一个多姿多彩独具魅力的小镇正徐徐描绘出一幅乡村振兴的新画卷。

“青平镇深入贯彻落实习近平总书记来川视察重要指示精神，积极探索政府搭台、集体唱戏、村民受益的社会化运营新模式，希望以‘稻’为媒，以‘农’促旅，以‘乡愁’为介，搭建宣传展示农村新风貌的平台，推动农村三产融合，发展乡村休闲旅游，促进农民增收致富，更好地助力青平镇的乡村振兴。”王侠对乡村的未来充满希望。

(市中区融媒体中心供图)



# 城开司开展道路运输安全应急演练

为提高全员消防意识，增强员工在安全事故发生时的应急处置能力，检验《道路运输火灾应急救援预案》的可行性，9月7日，城开司垃圾处理中心在医废处置厂厂区开展道路运输安全应急演练，模拟车辆在运输医疗废物的过程中，出现车辆自燃时的应急处置操作。



为确保本次应急演练高效有序的进行，本次演练研究制定了详细方案，确保演练从实战角度出发，模拟场景为运输车辆因自燃发生的着火，重点考察驾押人员对于事故现场的应急处理措施、安全事故报备处置流程、应急抢险能力等能力。

演练结束后，城开司相关负责人对此次演练进行了点评和总结，要求全体驾押人员要通过演练提高安全意识，增强现场安全管理意识和驾驶员规范作业的安全意识，全体驾押人员要随时做好消

防及应急设施设备的检查，熟悉应急抢险流程、学会应急设备的正确使用使用方法。

在以后的工作中，城开司将进一步筑牢安全生产底线，加强对全体职工安全生产意识、应急处置能力的培养，强化管理，狠抓落实，努力建立领导负责、分级管理、层层把关、自我约束、共同监督、持续改进的长效安全生产机制，全面提升安全生产管理水平，促进企业安全、和谐、健康、稳步向前发展。（本报综合）



## 市心连心服务中心召开专题会议推进近期工作

近日，市心连心服务中心组织部分县（市、区）政府和市级相关部门（单位），召开推进心连心服务工作专题会，传达学习市委主要领导对心连心服务工作的批示精神，梳理分析全市心连心服务工作的短板，研究提升举措。市委常委、副市长牟忠枢出席会议，要求各地各部门提高政治站位，主动担当作为，切实提升工作质效，扎实做好心连心服务工作。

会上，市心连心服务中心通报了近期工作情况。今年以来，市心连心服务热线共受理办理群众诉求266852件，其中中心连心坐席在线办结155426件，占58.24%，交办111426件。通过回访调查，群众满意率保持在99%以上。

参会单位对心连心服务热线工作进行了交流发言。结合职能职责，对近期群众反映强烈的事项进行分析，研究办理举措。

牟忠枢在充分听取参会单位发言后，要求各地各部门克服惰性、避免麻木、杜绝拖延，把群众反映的问题从小解决，把矛盾从小化解。他强调：一是要提高政治站位，凝聚思想共识。要始终坚持“以人民为中心”的发展思想，始终贯彻落实国家和省的大政方针，始终认真执行市委市政府的决策部署，始终着眼解决群众的急难愁盼，筑牢党群“连心桥”，主动收集民生诉求，补齐民生短板，让人民群众有更多获得感、幸福感和安全感。二是要主动担当作为，不断履职尽责。各级各部门要进一步提高办理质效，进一步严格督查考核，进一步强化数据分析运用，进一步加强突出问题办理，持之以恒做好心连心服务工作，不断擦亮心连心服务“金字招牌”。全方位、多角度分析研判群众的急难愁盼，把问题解决在萌芽状态，有效防范民生领域的重大风险。三是要积极探索创新，提升工作质效。要整合力量解决群众诉求，提高效率解决急需问题，千方百计解决重复反映，提高群众诉求办理质效。推动民生项目尽快落地落实，从根本上解决一批与人民群众生产生活息息相关的实际问题，让人民群众切身感受到心连心服务“在身边”。（本报综合）

## 改造供水管网 群众告别“用水难”

“太好了，以后再也不用为水压低发愁了。”看着水龙头放出的水，峨眉山市万坎安置房小区住户罗女士打心里高兴。

前不久，峨眉山市城区万坎安置房多位居民拨打乐山12345心连心服务热线反映，水压太小，高楼层住户正常用水得不到保障。接到反映后，市心连心服务中心立即将该事项交峨眉山市政府核实处理。

根据峨眉山市水务局安排，峨眉山市水务投资有限公司工作人员立即到现场核查。经查，由于当地集镇开发建设速度加快，峨山、罗目、高桥等镇居民用水需求持续增加，在供水高峰时段万坎安置房高楼层住户出现水压不足的情况，影响了居民生活。

为彻底解决该问题，峨眉山市水务投资有限公司立即组织工程技术人员到现场勘查，随后制定了解决方案，决定实施管道改造。该公司从峨山加压站DN400出水主管上开口，铺设一根DN150球墨铸铁管至万坎安置房，共改造管道约300米。目前，万坎安置房供水管网改造工程已全部完成，386户965人“用水难”问题得到彻底解决。

## “国家网络安全宣传周”特别关注

夏季治安打击整治“百日行动”以来，乐山市公安机关网安部门深度融合“净网2023”专项行动，深入整治网络黑灰产生态，严打网络违法犯罪，近期连续侦破一批侵犯公民个人信息、不履行网络安全保护义务、黑客攻击破坏、网络谣言、“网络水军”等与人民群众切身利益相关的案件，有效净化了网络环境，有力推进“百日行动”走深走实，切实维护广大人民群众合法权益，努力创造安全稳定的政治社会环境。

## 乐山网安公布十大典型案例



### 缪某编造夹江县举办龙舟赛封桥收费谣言案

2023年6月，乐山缪某为博取流量、骗取关注，在网络平台编造发布“夹江县举办龙舟赛将青衣江大桥封桥收费”的谣言信息。该谣言信息引发大量网民评论、转发。缪某还在评论中发布“想钱想疯了”“门票价格贵”等不实言论，给赛事举办带来严重负面影响。经公安机关依法调查，缪某对其为博取流量获得利益而编造上述谣言的违法事实供认不讳。公安机关依法对缪某处以罚款的行政处罚。

### 乐山市“腾\*”知识产权服务有限公司不履行个人信息保护义务案

2023年5月，乐山网安侦破“某游戏服务器被非法入侵案”抓获犯罪嫌疑人2名。调查中发现，负责该游戏研发运营的“腾\*”知识产权服务有限公司未履行网络安全保护义务，服务器遭黑客入侵，进而造成大量用户的个人信息数据泄露。根据“一案双查”工作机制，公安机关依法对“腾\*”知识产权服务有限公司处以警告并处罚款1万元的行政处罚。

### 王某编造买到“农夫山贼”瓶装水网络谣言案

2023年6月，乐山王某通过网络平台发布“在乐山沙湾区购买到包装为‘农夫山贼’的瓶装水”的谣言信息。该信息引发网民大量评论、转发。经公安机关联合市场监管部门依法调查，王某对其为博取流量获取利益而编造谣言信息的违法行为供认不讳。公安机关依法对王某处以拘留的行政处罚，对其造谣网络账号予以关停。该案被评为四川省“打击网络谣言”十大典型案例。

### 某通讯运营商犍为县分公司不履行个人信息保护义务案

2022年12月，乐山市某通讯运营商犍为县分公司，日常监管不到位，未认真履行网络安全保护责任，导致公司员工王某某私下将客户个人信息贩卖给黑灰产业链获取非法经济利益。公安机关依法对该通讯运营商犍为县分公司处以警告并处罚款1000元的行政处罚。

### 袁某某涉嫌破坏计算机信息系统案

2023年7月，乐山网安成功破获一起破坏计算机信息系统案。经查，2023年7月，袁某某在峨眉山市某网咖上网期间，先后4次通过网络攻击软件对该网咖的所有上网电脑及网吧网关实施DDOS攻击，导致网咖4次大面积断网，200余台电脑瘫痪，丧失正常上网功能，严重破坏网吧计算机信息系统。袁某某因涉嫌破坏计算机信息系统罪现已被公安机关采取刑事强制措施。

### 乐山市某县文物保护所网络运营者不履行网络安全保护义务案

2023年5月，工作中发现乐山市某县文物保护所开办的“四川某博物馆”网站主页被黑客侵入，嵌入多个涉黑灰产等不良信息网站链接。经核查该文物保护所未履行网络安全保护义务，存在未落实网络安全保护责任等违法行为。公安机关依法对该文物保护所处以警告的行政处罚。

## “2022.11.14”组织考试作弊案

2022年11月，乐山“纳★★”培训学校招考负责人祝某某在成人高考前夕以考前培训包过为由招募大量考生。授意考生考试时将手机带入考场拍摄试题后传输给祝某某。同时，祝某某招募“枪手”张某某在场外实时提供答案给参考的多名考生，被公安机关当场抓获。经人民法院判决，祝某某、张某某因犯组织考试作弊罪被追究刑事责任。

## 郑某、邱某某侵犯公民个人信息案

2022年9月，乐山网安在工作中发现某通讯运营商乐山某分公司员工郑某、邱某某利用工作之便，在受理客户网上申请办理新卡业务期间，将新开卡在移交客户之前，通过手机接收验证码的形式注册抖音、京东、微信等虚拟身份账号，然后将微信账号、京东账号出售牟利。郑某、邱某某因涉嫌侵犯公民个人信息罪被公安机关采取刑事强制措施。

## “2023.4.24”侵犯公民个人信息案

2023年4月，乐山网安在工作中发现“某文化影视传媒有限公司”涉嫌从事“网络水军”业务。经查，该公司大量购买京东、抖音等网络账号，再以每单15元的价格为京东、抖音等平台的电商店铺、主播提供刷单控评服务，涉案流水达2000余万元。目前，该案已打掉网络科技有限公司2家、号商团伙1个，抓获犯罪嫌疑人40人，扣押网络虚拟账号18.68万余条。

## 许某某等人侵犯公民个人信息案

2022年9月，某“村推”团伙在乐山某区县通过冒用身份和赠送小礼品形式骗取他人信任，利用老年人不擅长使用智能手机的弱点，以帮助操作名义拿走受害人手机，在受害人不知情情况下，使用受害人手机注册抖音、京东、陶特、微信、QQ等网络账号并倒卖牟利。乐山网安循线追踪、深挖细查，打掉“村推”团伙4个、网络黑产工作室1个，抓获犯罪嫌疑人65名，查获网络账号5万余个，有效避免了2.2万余名老年人的利益受损。该案被评为“公安部断号行动”十大典型案例。

(来源：乐山网警)

# 第二届中国（四川） 国际熊猫消费节主题展开幕 主题市乐山 展馆精彩亮相



**本报讯** 9月9日，第二届中国（四川）国际熊猫消费节主题展在成都世纪城新国际会展中心开幕，我市作为本届消费节的主题市，在主题展上推出的乐山展馆吸引了众多观众。

乐山展馆位于成都世纪城新国际会展中心的巴风蜀韵馆，展览面积500平方米。馆内，在展板区，展示我市消费促进工作总体情况。在产品专区，分魔芋食品、水饮、“乐山味道”美食、茶叶、调味品及农特产品等板块展出“乐山造”产品，共有50家优质商家参展。琳琅满目的展品，吸引众多观众品尝、选购，还吸引了网红到馆打卡直播。现场还举行了盲盒互动——抽中奖领取代金券现场消费、茶艺表演等活动，吸引逛展的人们积极参与。

据了解，近年来，我市深入实施扩大内需战略，始终坚持把恢复和扩大消费摆在优先位置，聚焦建设世界重要旅游目的地的重要使命，打造新场景，丰富新业态，优化新供给，奋力建设全省区域消费中心城市。今年1至7月，全市社会消费品零售总额实现555.2亿元，同比增长9.3%，增速全省第8位。

第二届中国（四川）国际熊猫消费节从8月30日持续至10月31日，本次主题展持续至9月12日。在本届消费节期间，我市还将于9月下旬在市内举办分会场系列活动，包括烟火喜乐集市、儿童美食画展、婚礼目的地消费季等。并采取省市联动、政企协同的方式，通过美团等平台派发超千万元消费券，以多种形式推动消费持续恢复和扩大。

(来源：乐山商务)

# 共筑网络安全屏障

## ——我国网络安全工作取得积极进展

■新华社记者 王思北



9月11日至17日，以“网络安全为人民，网络安全靠人民”为主题的2023年国家网络安全宣传周将在全国范围内统一开展，通过形式多样、内容丰富的系列活动，宣传网络安全理念、普及网络安全知识、推广网络安全技能，营造全社会共筑网络安全防线的浓厚氛围。

没有网络安全就没有国家安全。近年来，在习近平总书记关于网络强国的重要思想指引下，我国网络安全工作取得积极进展，网络安全政策法规体系不断健全，网络安全工作机制日益完善，全社会网络安全意识和能力显著提高，广大人民群众在网络空间的获得感、幸福感、安全感不断提升。

### 网络安全顶层设计不断完善

2023年6月1日，网络安全法施行六周年。这部我国网络安全领域的基础性法律，对个人信息保护、治理网络诈骗、实施网络实名制等方面作出明确规定，成为我国网络空间法治化建设的重要里程碑。

近年来，我国加快推进网络安全领域顶层设计，在深入贯彻落实网络安全法基础上，制定完善网络安全相关战略规划、法律法规和标准规范，网络安全“四梁八柱”基本确立。

颁布数据安全法、个人信息保护法、《关键信息基础设施安全保护条例》等法律法规，出台《汽车数据安全若干规定（试行）》《生成式人工智能服务管理暂行办法》等政策文件，让网络安全工作在法治化轨道上运行；制定发布300余项网络安全国家标准，我国网络安全标准国际话语权和影响力显著提升。

建立关键信息基础设施安全保护制度、网络安全审查制度、云计算服务安全评估制度，发布《网络安全审查办法》《云计算服务安全评估办法》，有效防范化解供应链网络安全风险；出台《数据出境安全评估办法》，提升国家数据出境安全管理水平。

建立健全网络安全应急工作机制，实施《国家网络安全事件应急预案》，构建起“全国一盘棋”的工作体系，形成维护网络安全的强大合力。

### 网络安全教育、技术、产业融合发展

网信事业要发展，离不开高水平的专业队伍。

近年来，各地各部门出台系列政策举措，推动加快网络安全学科建设和人才培养进程。

2016年，六部门联合印发《关于加强网络安全学科建设和人才培养的意见》，推动开展网络安全学科专业和院系建设，创新网络安全人才培养机制。设立“网络空间安全”一级学科，实施一流网络安全学院建设示范项目。目前，已有60余所高校设立网络安全学院，200余所高校设立网络安全本科专业。

中央网信办会同相关部门指导武汉市建设国家网络安全人才与创新基地，积极探索网络安全教育、技术、产业融合发展新机制新模式；工信部和北京市共同打造国家网络安全产业园区，重点推动网络安全产业集聚发展、网络安全核心技术突破；全国首个跨省域国家级网络安全产业园区落地成渝，打造引领西部网络安全产业创新发展的高地。

我国网络安全人才培养进程不断加快，技术能力稳步提高，产业体系快速发展，人才培养、技术创新、产业发展的良性生态正在加速形成。

### 全民网络安全意识和防护技能持续加强

互联网通达亿万群众，连接党心民心。

聚焦强制授权、过度索权等违法违规收集使用个人信息问题，2019年以来，中央网信办、工信部、公安部、市场监管总局联合开展App违法违规收集使用个人信息专项治理，有力震慑违法犯罪行为。

针对非法利用摄像头偷窥个人隐私画面、交易隐私视频等侵害公民个人隐私的行为，2021年5月起，有关部门开展摄像头偷窥等黑产集中治理工作，督促各类平台处置相关违规有害信息、下架违规产品，切实维护人民群众的合法权益。

网络安全为人民，网络安全靠人民。维护网络安全是全社会的共同责任。

2014年以来，国家网络安全宣传周连续9年在全国范围内举办，广泛开展网络安全进机关、进企业、进学校、进社区等活动，以通俗易懂的语言、群众喜闻乐见的形式，有力推动了全社会网络安全意识和防护技能的提升。

如今，各方面齐抓共管的良好局面已经形成，网络安全的共治共建渐入佳境，越来越多的人民群众正自觉成为网络安全的守护者，共同筑牢网络安全之堤。

（来源：新华网）

## 第十一届中国曲艺节9月25日至28日在乐山举办 50多个南北特色曲种轮番亮相

# 全民共享的曲艺盛会

■ 本报记者 熊春鹰

第十一届中国曲艺节将于9月25日至28日在乐山举行，期间将有9场内容丰富、形式多样的演出，届时包括相声、小品、快板、京韵大鼓、四川清音、苏州评弹、陕北说书等在内的50多个南北特色曲种也将在曲艺节上亮相。

### 4天盛会 9场演出

中国曲艺节是我国曲艺界规格最高、规模最大的曲艺盛会，每三年举办一届，自1990年以来已成功举办10届。第十一届中国曲艺节由中国文联、中国曲协主办，四川省文化和旅游厅、四川省文联、中共乐山市委、乐山市人民政府承办。这是中国曲艺节首次花落四川，也是乐山市首次承办国家级文艺盛会。

本届曲艺节以“曲艺的盛会、大众的节日”为主题，将集中展示近年来我国曲艺艺术创作表演的丰硕成果，全面展现曲艺事业繁荣发展的突出成绩，生动呈现广大曲艺家和曲艺工作者的良好精神风貌，用当代曲艺人饱满的热情和说唱艺术的独特魅力，讴歌新时代、共筑中国梦。

据了解，为期4天的盛会，将有9场内容丰富、形式多样的演

出，包括开幕式、闭幕式、南方片精品曲艺专场展演、北方片精品曲艺专场展演、四川曲艺专场演出、四川优秀曲艺剧展演、《盐阜往事》曲艺剧专场展演、曲艺名家新秀“送欢笑”走进四川夹江专场演出和“曲艺两新”进基层专场演出。期间，还将举办一场加强曲艺创作推进会。

届时，冯巩、姜昆、李金斗、巩汉林、盛小云、闫淑平、范军、陈寒柏、王敏等全国曲艺名家和来自全国各地的600多名曲艺家和曲艺工作者将齐聚乐山、登台献艺，倾情演绎上百个精彩曲艺节目，为大家带来相声、小品、快板、京韵大鼓、四川清音、苏州评弹、陕北说书、河南坠子、南音、粤曲、二人转、好来宝等50多个南北特色曲种，与观众们共襄曲艺盛宴。

### 名家新秀汇聚 开幕式亮点多多

作为最具期待的演出，本届曲艺节的开幕式受到各界广泛关注。开幕式演出有哪些亮点期待？有哪些特色创新？中国曲协副主席、第十一届中国曲艺节开幕式导演张旭东近日接受媒体采访时表示，第十一届中国曲艺节亮点多多。

首先是演出场地，打破了以往在剧场演出的模式，把整个舞台搬到了乐山市奥林匹克中心。而如何在体育馆里呈现曲艺之美、曲艺之雅、曲艺之乐、曲艺之趣，给大家带来不小挑战。

“曲艺是中华民族的传统艺术，也是古老的艺术。如今是数字时代，所以我们设计了多层次的舞台，用声光电多媒体现代舞台技术手段来呈现传统曲艺，包括有最先进的数字AI技术、3D裸眼技术、人屏互动技术等等。”张旭东说，希望能通过现代技术，将演员、音乐、视觉、音效等无缝衔接，让观众享受视听的盛宴。

本届曲艺节涵盖了相声、小品、快板、京韵大鼓、四川清音等50多个南北特色曲种，为了方便不熟悉戏曲的观众更好的理解，演出现场设置了分屏器，不仅把每个屏幕舞台展示出来，同时还会显示唱词和曲目的简短介绍。张旭东表示，希望通过这样

的方式向观众介绍全国各地的代表性曲种，这也是对曲艺的一种传播普及。

据了解，开幕式演出可谓名家新秀汇聚一堂，有大家喜爱的老艺术家，如冯巩老师、李金斗老师、相声演员苗阜、评弹名家盛小云等等，同时还邀请到很多新秀、中国曲艺最高奖“牡丹奖”获得者，都是各地曲种的领军人物、代表人物。张旭东说，本届曲艺节是“大团圆”的盛会，将体现“中华民族一家亲”，“所以我们不仅有各地各民族的曲艺展示，同时还邀请了港澳台地区的曲艺艺术家，在这次盛会中集体亮相。相信观众总能找到自己喜欢的演出。”

本届曲艺节开幕式上，跨界融合也将成为一大亮点特色。

“比如观众可能都看到过国乐大师方锦龙弹琵琶，但是你听过他说相声吗？他会怎么说呢？会有哪些好玩的地方呢？所以我们除了传统曲艺外，还专门设计了一些跨界融合的曲艺节目，让大家耳目一新。”张旭东说，希望通过精心安排的曲艺盛会，让观众们在笑口常开的同时，感受到真正的中华民族传统文化之美。



# 秋日限定打卡 芦苇荡

李勇/摄

一片斜阳，反照在芦花浅渚的高头，花也并未怒放，树叶也不曾凋落，原不见秋，更不见雪，只是一味的晴明浩荡。

## 水口镇周金村

毛茸茸的芦苇，是秋日打卡胜景。位于水口镇周金村和龙窝村交界处的大片芦苇也长出了白色的芦苇花，一株株一簇簇，秋风吹过，苇秆轻轻摇曳，远远望去，宛如翻滚着白色波涛，连绵起伏，让人赏心悦目。

## 乐沙城际生态大道

每年秋天，在乐沙城际生态大道上，芦苇一路生长。成片的芦苇傲然挺立，苇秆顶着散开的苇穗，随风飘洒，远远看去像一簇簇美丽的羽毛。漫步其间，只见白鸟一双临水立，见人惊起入芦花。

## 嘉州绿心公园

绿心公园的芦花开在山野和城市之间，粉白色的芦花摇曳生姿。穿行其中，伸手即可触摸到芦苇的绵柔，感受秋天的真实。浅水之中，芦苇一丛丛，倩影婆娑，描绘着芦山湿地的静谧和秋意。在此处拍照打卡，定格秋日的温暖。

## 大佛禅院

此时，大佛禅院里荷花次第开放，天朗气清，田田荷叶间是灵动的娇嫩和生机，温情缱绻，柔美诗意。朵朵荷花在寺院的清池中，散发着清新雅致，恰好与寺院的宁静庄严、相得益彰。

## 嘉州长卷

芦苇花开，状似棉絮，位于碧山路的嘉州长卷芦苇连绵成片，浩浩荡荡，秋风拂来如云卷云舒，游人似闯入仙境，缥缈于云雾间，好不潇洒惬意。芦苇丛中，游人三五成群，打卡拍照，记录下芦苇浩荡的美景。

## 棉竹镇北麓国际城

芦苇的美是素雅而轻柔的，却也从从不吝啬，一开就是烂漫一片，轻盈蓬松的花穗轻轻摇摆。夕阳西下，与落日余晖交融相映，梦幻而唯美，秋天的惬意氛围在这里轻易获得。

## 西岸第一城

青衣江畔，晚风吹拂，芦花开满了孤独与醉意，如歌的咏叹漫卷整个秋季。走入芦苇丛中，轻抚眼前洁白的芦花，柔软而圣洁，闭上眼睛、深呼吸，静静享受自然馈赠的美景。

## 沙湾大渡河国家湿地公园

天高云淡，风清气爽，随风飘扬的芦穗像是一支支蘸满诗意的情笔，把整个湿地公园点缀的美轮美奂。一阵风吹来，芦苇在晨曦的照耀下，温柔而又飘逸。



慧慧摄



# 秋天第一针“流感疫苗”怎么打？

## 中疾控点名8类人群

日前，中国疾控中心发布新版“流感疫苗接种指南”，对研究证据、流感疫苗种类、接种建议等作了更新。



### 流感高峰期：10月到次年3月

流感作为一种急性呼吸道传染病，按照病毒种类通常分为甲、乙、丙、丁4个型别，其中甲型、乙型流感病毒每年呈季节性流行。

甲型病毒：在禽类、猪、马、海豹，甚至鲸鱼、水貂等动物中也广泛存在，且每隔2~3年就会出现重要的抗原变异株，导致人群普遍易感，引发季节性流行；

乙型病毒：自然宿主是人，在我国主要流行于冬、春季。

根据新版“流感疫苗接种指南”，2020年3月至今，引起流感季节性流行的病毒主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria系。研究数据显示，我国各地冬春季流感流行季通常是每年10月中下旬~次年3月中上旬。

由于温度和湿度等原因，我国部分城市一年会出现两个流感流行季，即除了冬春季流行季外，在夏季（5月~7月）也会出现一个流感流行高峰，主要分布在我国南方省份。

### 为什么建议秋天接种流感疫苗？

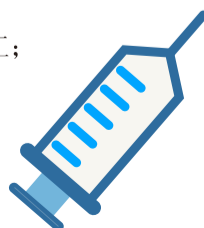
由于流感病毒易于变异，世界卫生组织（WHO）每年都会基于对下一个流行季节流感病毒流行株的预测结果，提出全球流感疫苗株的推荐意见。2023年2月，世卫组织公布了2023~2024年北半球流感疫苗组分。

流感疫苗常被称为“秋季第一针疫苗”，和它的高发期有关。北京地坛医院感染性疾病诊治与研究中心主任医师王凌航表示，流感病毒每年都会发生或大或小的变异，每年有不同流行优势的病毒株，所以应该每年接种一次。一般来说，在流感季节来临前的3~4周接种比较合适。以北京为例，11月中下旬到次年的1、2月份是流感季节，10月份接种疫苗比较合适。中国国家流感中心建议，如果在10月底前未接种，那么整个流行季节都可以接种；只要本年度的流感疫苗开始供应，可尽早接种。

### 新版指南推荐8类人优先接种

根据最新版流感疫苗接种指南，建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗，并且优先推荐以下重点和高风险人群及时接种：

1. 医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；
2. 60岁及以上的老年人；
3. 罹患一种或多种慢性病人群；
4. 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；
5. 孕妇；
6. 6~59月龄儿童；
7. 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；
8. 托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。



### 疫苗接种指导规范

#### 1. 疫苗有哪些类型？

2023~2024流行季我国使用的流感疫苗包括三价灭活流感疫苗（IIV3）、四价灭活流感疫苗（IIV4）和三价减毒活疫苗（LAIV3）。

#### 2. 疫苗的接种剂次有区分吗？

6月龄~8岁儿童：如既往未接种过流感疫苗，首次接种时，应接种2剂次，间隔≥4周；2022~2023年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗，则接种1剂次。

9岁及以上儿童和成人：无论是否既往接种过流感疫苗仅需接种1剂次。对于流感病毒减毒活疫苗，无论是否接种过流感疫苗，仅接种1剂次。孕妇在孕期的任一阶段均可接种流感疫苗，建议只要本年度的流感疫苗开始供应，可尽早接种。

#### 3. 流感与普通感冒、新冠的区别

流感症状缺乏特异性，容易与普通感冒、新冠病毒感染等混淆，较难甄别，最好及时去发热门诊就医。北京大学首钢医院感染管理与疾控处处长李琪表示，流感往往起病急、进展快，多有明显发热（部分人体温可达39~40°C），伴咽痛、畏寒、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，也可有呕吐、腹泻。需要提醒的是，虽然多数流感患者症状较轻，但老年人及合并慢性基础疾病患者的症状较重，可出现病毒性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血及多种并发症，危及生命，一定要尽早就医。（来源：本报综合）



# 低GI食品真的可以帮助减肥吗？

## 一文了解真相



### 常见的低GI食品有哪些？

蔬菜。大部分蔬菜属于低GI食品，特别是绿叶蔬菜（如菠菜、生菜、花菜）、胡萝卜、豆类蔬菜（如豌豆、豆芽）、西兰花等；水果。虽然有些水果的甜度较高，但仍然有许多属于低GI食品，例如苹果、梨、橙子、草莓等；全谷类食品。全麦面包、全麦意大利面、燕麦片等，因为它们富含纤维，有助于减缓血糖上升；豆类。黑豆、绿豆、扁豆等豆类食品，它们富含蛋白质和纤维；坚果和种子。杏仁、核桃、花生、亚麻籽等坚果和种子，它们富含健康的脂肪和纤维；部分奶制品。例如酸奶等。尽管它们的GI值较低，但要注意选择无糖或低糖的产品。

夏天“预瘦”的十斤还没减下来，又到了“贴秋膘”的季节了。很多管不住嘴又迈不开腿小伙伴将目光转向流行的“低GI饮食法”，这种减肥方法号称只吃某些低GI食物就能轻松瘦身。

### 什么是GI？

GI，即“升糖指数”（Glycemic Index），是一种衡量食物中碳水化合物对血糖影响的指数。它基于食物摄入后血糖水平的变化情况。GI的范围从0到100，纯葡萄糖的GI被定义为100，其他食物则根据其影响进行相应的分类。简单来说，它告诉我们吃了某种食物后，我们的血糖会不会迅速飙升。通过了解食物的GI，我们可以更好地选择对健康有益的食物，控制血糖，增强饱腹感，避免暴饮暴食，有利于控制体重。

### 食物的GI值等级是如何划分的？

食物的GI值可以根据其影响血糖水平的程度进行划分，一般可以按照以下等级来分类：

#### 1. 低GI食物（0-55）

这些食物引起血糖升高较为缓慢，有助于维持血糖的稳定。常见的低GI食物包括大部分蔬菜（如豌豆、胡萝卜）、大多数水果（如苹果、梨）、燕麦、全麦面包等。

#### 2. 中等GI食物（56-69）

这些食物会引起中等程度的血糖升高。其中一些食物可能是在糖尿病管理中的适当选择。常见的中等GI食物包括白米、意大利面、一些水果（如香蕉、葡萄）、甜薯等。

#### 3. 高GI食物（70及以上）

这些食物会导致较快速度的血糖升高，需要更多胰岛素来处理。这些食物通常不适合糖尿病患者食用，也可能导致能量迅速释放，然后很快感到饥饿。常见的高GI食物包括精制面食、白面包、糖果、薯片、甜饮料等。

### 低GI食品对健康有哪些益处？

#### 1. 稳定血糖水平

低GI食品摄入后会使得血糖缓慢上升，然后持续更长时间。这有助于避免急剧的血糖波动，特别对于糖尿病患者和需要控制血糖的人来说尤为重要。

#### 2. 控制体重

低GI食品提供持久的能量，让你感到更长时间的饱腹，减少频繁进食的需要。这有助于控制摄入的总热量，从而帮助管理体重。

#### 3. 减缓消化

低GI食品通常富含膳食纤维，这可以减缓食物在胃肠道中的消化速度。这有助于维持肠道健康，减少便秘的发生。

#### 4. 增加饱腹感

由于低GI食品消化较慢，会让你感到更长时间的饱腹，减少过量进食的可能性。

#### 5. 提供稳定的能量

低GI食品的碳水化合物释放较为平稳，提供持久的能量，适合作为长时间精力活动的能量来源。

#### 6. 促进心血管健康

低GI食品有助于控制血糖和胰岛素水平，这对心血管健康非常重要。同时，它们通常富含膳食纤维、健康脂肪和抗氧化物质，也对心血管系统有益。

#### 7. 预防糖尿病

低GI食品有助于预防糖尿病的发生，尤其是2型糖尿病。通过控制血糖波动，减少胰岛素的释放，可以降低患糖尿病的风险。

### 一大误区

低GI≠低热量！一些坚果、健康油脂和高脂肪食品可能具有低GI值，但它们的能量密度较高，摄入过多可能逆反减肥目标。虽然低GI食品对于维持稳定血糖、提供长效能量和促进健康有益，但减肥并不仅仅依赖于吃低GI食品。成功的减肥需要综合考虑热量摄入与消耗平衡、食物种类、饮食多样性、饮食质量以及运动。即使食用低GI食品，如果总热量摄入超过身体消耗，仍可能导致体重增加。

（来源：科普中国，有删节）

# 指甲月牙小、竖纹多，是身体在报警？ 这3种情况一定要小心



“你指甲没月牙，你身体不好”“指甲上竖纹太多，是亚健康”“老是长倒刺，缺维生素”……生活中，我们常常会听到有人说指甲会反映出你的健康状况。久而久之，我们看到自己的指甲也会产生一些焦虑，没月牙、竖纹太多、总长倒刺，真的是身体出了问题吗？指甲哪些变化没得问题？哪些变化需要注意？关于这些指甲问题，今天一次说清楚。

## 指甲上的月牙能反映身体健康状况吗？

简单来了解下指甲的结构，指甲是覆盖在指尖端背侧的角质层，由甲母质产生。我们常说的月牙的部分叫甲半月，位于近端甲皱襞及甲床的中间，呈一个前凸的弧形，由于特殊的解剖结构呈白色改变，构成甲母质远端的边缘。月牙的数量、大小与角蛋白生成速度有关，并不是疾病的特异性体征，与个人体质、营养状况也没有必然联系。

## 指甲有竖纹代表身体不好吗？

有朋友摸到指甲有竖纹，感觉凹凸不平，就忍不住怀疑：缺钙了？缺维生素了？身体有毛病了？其实，指甲有竖条纹不代表身体不好，只能表示你的指甲不光滑了。

一般在年轻时，指甲竖纹不会很明显，随着年龄的增长，就跟“指甲长皱纹”一样，竖纹会变得越来越明显。但不影响身体健康，不用特别在意。不过，如果你指甲的纹路有“异常”，出现横着的、凹陷得很深、带有颜色等纹路时，或者出现指甲生长停滞的情况，可能怀疑为甲癣（甲真菌病）。

## 指甲有倒刺说明缺乏维生素吗？

指甲长倒刺，在医学上叫“逆剥”，绝大多数都和缺乏维生素无关，而是由于物理摩擦或洗手过多，导致角质层表面的油脂被洗去，失去了保护的角质层变得干燥，发生剥离，产生“倒刺”。

一看到倒刺，很多朋友都忍不住用手暴力撕掉，或者习惯性咬掉，这种做法可能会导致皮肤撕裂和感染。最好是用指甲剪整齐地剪掉倒刺。对于经常长倒刺的朋友，可以在每次洗手后涂抹护手霜。

## 指甲出现这些变化要小心

### 1.指甲出现黑线

当指甲出现甲黑线，即单个或多个指甲中，出现单条或多条的、棕色或黑色的一条线，纵向贯穿整个指甲，可能怀疑为甲母痣。甲母痣虽然有恶变的概率，但并不是所有的甲母痣都会恶变，当出现以下症状，就要高度警惕甲母痣向黑色素瘤恶化的可能性：甲黑线宽度大于3毫米；痣的边缘不整齐，没有明显轮廓；短期内黑线有明显的变化，如颜色加深、色素不均匀、宽度增宽等；指甲发生开裂，同时还出现局部皮肤的瘙痒、潮红、黑斑、糜烂等异常症状。

### 2.指甲突然加速生长或停止生长

可能是甲状腺出了问题。患有甲亢的人，新陈代谢会变得很快，指甲的生长也会变快；而患有甲减的人，新陈代谢变得很缓慢，指甲的生长也缓慢。

### 3.指甲灰黄、起皱

如果指甲出现颜色苍白或灰黄、增厚、纵脊增加、甲板易碎、毁损等症状，可能怀疑为灰指甲。灰指甲在医学上被称为甲真菌病，它是由一大类被称作病原真菌的微生物感染引起的。能引起灰指甲的病原真菌有许多种，其中最主要的是皮肤癣菌，这种菌就生存在我们身边，土壤、浴池及游泳池的地面、动物（常见于猫、狗、猪等）身上等都可能存在皮肤癣菌。

灰指甲具有传染性，真菌有可能会感染到自己身体的其他部位，造成真菌感染性皮肤病。更有甚者，会传染给家人，或周围接触较多的人。灰指甲多见于高温潮湿地区，除了地理因素，不注意个人卫生，经常劳动或运动，爱穿紧身衣裤及不透气的鞋子，年老体弱等也会导致灰指甲。

（来源：科普中国，有删节）

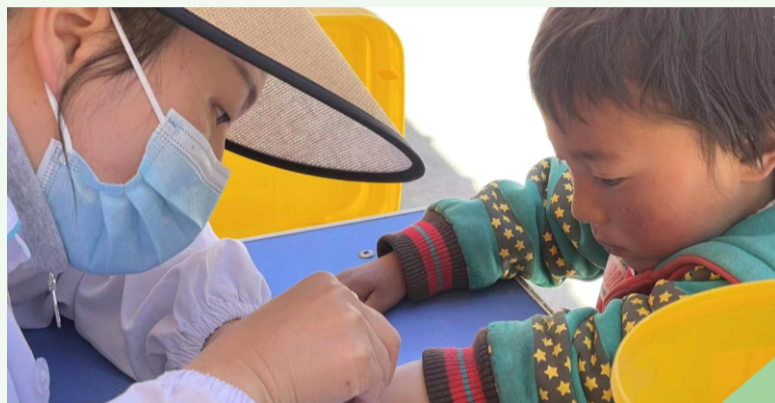


扫描下载天府科技云APP

# 勇担使命铸新功 医疗支援见成效

■ 本报记者 高瞻

今年元旦节后，由乐山市中医医院肺病科万茜、肿瘤血液科唐凌、放射科项晔三位主治医师组成的四川省城乡医疗对口支援“传帮带”小组，来到了甘孜州新龙县雄龙西乡的新龙县中藏医院，开展为期一年的医疗援助工作，通过优质医疗资源的下沉，缩短少数民族地区医疗差距，为藏区人民提供有力的健康保障。



## 生活的不便没有击退援藏的决心

2023年8月20日，还没有休完婚假的乐山市中医医院放射科主治医师项晔，便已告别新婚妻子，出现在海拔3000多米的甘孜州新龙县雄龙西乡的新龙县中藏医院的病房内。今年元旦节后，项晔与同样来自乐山市中医医院的另外两名医生一起，积极响应四川省城乡医疗对口支援“传帮带”工程，开始了为期一年的援助工作。

回忆刚进入藏区的感受，项晔直言头昏眼花。高海拔的生活环境，让这群来自盆地的医生们一时难以适应，而恶劣的自然环境，又经常造成塌方和泥石流，对生活带来很大的影响。

“元月初进入藏区，当时恰逢一年中最寒冷的季节，生活用水的输水管道被低温冻住，接连几天都无水可用。”项晔告诉记者，恶劣的生活环境给这群“初来乍到”援藏医生一个“下马威”，他们不得不计划着使用桶装水，“而这样的情况，即便到了夏季，这条裸露在外的管道也会因为降雨造成的落石堵塞入水口，使整个宿舍面临缺水的窘境。”

相对于生活中用水的不便，高海拔和低含氧量对生活的影响更为显著。“在藏区，受高海拔大气压强不足的影响，烹饪食物的方式由传统的锅具变成了高压焖锅，这样煮出来的食物往往缺乏口感，加之医院远离县城，新鲜食材采购不便，很多时候都是泡上一碗方便面解决吃饭问题。”

即便在藏区的生活有着种种不便，但项晔和他一同前来援藏的同事们并没有退缩，项晔告诉记者，妻子已经怀孕，自己结束援藏工作之际，正是小生命诞生之时。他会好好珍惜藏区工作，将这段经历作为宝贵的人生财富，传递给下一代。“现在正在为孩子取名，希望把在藏区生活和工作中的美好元素融入到孩子的名字之中。”

据了解，新龙县位于甘孜州腹地，属于少数民族地区，县境平均海拔3500米以上，年平均气温7.4℃。新龙县中藏医院的前身是新龙县人民医院中藏医科，2012年异地迁建于新龙县雄龙西乡博孜提坝村，2013年底建成并投入使用，离新龙县城有30余公里的山路，在多年的对口支援传帮带工程的帮助下，医院等级从过去的未评定成为现在的二级。

## “传帮带”推动医疗资源下沉

1月7日下午，在中藏医院的会议室内，此次医疗对口支援“传帮带”工作“师带徒”签约仪式正在举行。三位来自乐山市中医医院的对口支援的医生与当地医生签约，通过“师带徒”的形式，在这一年的时间里，使他们能够在主动作为、爱岗敬业、为民服务的能力和专业技术水平方面明显提高，观念得到更新，学历、职称、执业资格、岗位技能等四项职业素质均有所提升。

“要提高藏区的医疗健康水平，专业技术的人才是关键。”项晔告诉记者，以放射科为例，在此之前新龙县中藏医院已与乐山市中医医院达成远程医疗合作协议，通过远程影像的专业指导，当地的医技人员可以进行DR技术的操作运用。

随着人民群众对医疗水平的更高要求，普通的X光已经无法适应当前的医疗形势，在此次对口援助工作中，项晔便承担了受援助医院CT室的建设指导和人员培训工作，目前CT室机房已经改造完成，预计今年国庆节之后仪器将完成调试工作并投入使用。

“通过专业的培训，让医技人员对新投入的CT设备的功能充分掌握，为临床作为支撑，确保能解决当地常见疾病的常规诊断，与现有DR设备一同为结核病筛查提供有力保障。”项晔告诉记者，对于专业技术的培训，还可以通过技术双向互补的形式，乐山市中医医院的医生走进来，新龙县中藏医院的医生走出来，下派和进修相结合，针对技术难题进行攻关。

“同时，还可对远程诊断系统进行优化，独立培养诊断人员，实现本院的初步诊断能力，满足危急重症等需求。”

值得一提的是，在“师带徒”工作中，援助小组所带徒弟多人顺利通过职称考试和执业医师技能操作考试。此外，除了在带教过程中传授专业知识外，援助小组还将相关中医适宜技术带到了援助医院，同时结合医院远期规划、科室发展现状和病人需求，制定并申报新技术新项目4项，截止2023年8月，已有3项已在申报科室中成功开展应用。

## 为藏区人民提供健康保障

为进一步加强中藏医院的基层藏医药服务能力，提升人民群众对中藏医药服务的认可度，推进藏医药强州建设和乡村振兴活动，传承藏医药文化，促进民族团结。8月中旬，乐山市中医医院对口支援专家会同四川省第二中医医院走基层团队在新龙县中藏医院开展“中藏医强基层百千万巡回义诊”为主题的大型免费健康体检服务活动。

“巡回医疗活动主要围绕藏区百姓关心的骨关节病、腰椎疾病、脾胃病、风湿病、心脑血管等疾病。”项晔告诉记者，活动现场还为老百姓免费把脉、发放药品、测量血压、血糖、普及“三高六病”防治知识，以“中藏医药特色”为优势，为老百姓提供免费的特色服务，受到了当地群众的一致好评。

这场巡回医疗义诊活动仅仅只是今年乐山市中医医院对口支援工作的小小缩影，三位援藏医生在医院和科室的支持下，在受援医院的业务发展、巡回医疗、义诊宣传、科普讲座、技能培训等方面下真功夫，在各自专业领域带出一批好徒弟、发展一项新技术、留下一些“必杀技”。真真切切把先进的医疗知识和技术下沉藏区，为当地群众健康生活提供有力保障。

截止8月底，乐山市中医医院对口支援工作小组共参加基层巡回医疗及下乡“结核病”“艾滋病”筛查等活动10余次，大型义诊及健康宣讲3次，足迹遍及新龙大部分乡镇，提供医疗服务1200余人次；组织县级医疗专题培训2次，执业医师考试考前技能培训5场次，累计培训30余名基层应考医务人员。

“从2018年开始组织人员参与医疗援藏工作以来，医院先后拍派出了六批援藏小组。多年来，我们在多个方面为新龙县中藏医院提供了医疗技术和资金支持，援助工作取得一定成效。”乐山市中医医院相关负责人表示，在剩下的支援时间内，医疗援藏小组将牢记医者使命，继续做好“传帮带”，凝聚合力，增强民族医学交流与合作，视情况继续开展中医适宜技术，指导中藏医院同乡镇卫生院的“医共体”建设，继续跟进医院放射科CT室筹建及投入诊疗等重点工作。进一步多元化开展帮扶活动，提升整体医疗水平，拓展延伸健康服务的深度与广度，用更多更好的成绩为对口支援工作增光添彩。



(受访者供图)

## 荣耀过往 辉煌未来

### 新华保险乐山中支27周年特别司庆活动

9月6日，新华保险迎来了27周岁生日。为充分展示公司27年来的发展成果，进一步提升公司文化凝聚力和品牌影响力，营造浓厚的宣传氛围，凝聚内外勤员工的荣誉感、团结力，乐山中支于当日召开特别早会，领导班子及内外勤员工总计100余人齐聚职场，共同庆祝这个令人欣喜的节日。

司庆特别早会在《新华进行曲》中拉开帷幕，会上观看了《新华保险27周年司庆祝福视频》，全体参会人员一同回顾公司27年的奋斗史与荣耀史。之后内外勤忠诚员工进行发言，纷纷表示从当年青涩懵懂到如今的成熟稳重，感恩新华的包容与栽培，

希望未来每一年的9月6日都能和新华共同庆祝，祝愿新华保险越来越好，乐山中支越来越好。

新华保险乐山中支的负责人唐洪玲总也在会上谈到，新华保险27年的创业不平凡之路，带来了挑战，也带来了机遇与资源。乐山中支一定要紧紧抓住市场机会，敢于攻坚克难，敢于迎难而上。工作中要抓铁有痕，踏石留印，稳扎稳打，紧抓人力，做新增、做优增，坚定信心，砥砺前行，不负自己、不负新华、不负时代。

时光的年轮滚滚向前，乐山中支努力着、期待着、见证着新华保险更加荣耀的下一年。

(王惠)

# 爱心企业为市特校捐赠5万元慰问金

■ 本报记者 高瞻 文/图

9月8日，在第39个教师节即将来临之际，王浩儿渔港第十三届暨沿森集团第二届特教园丁奖、花蕾奖颁奖仪式在乐山市特殊教育学校举行。两家爱心企业为该校60名优秀学生和20名优秀教师共同捐赠了5万元的爱心慰问金。

仪式上，两家爱心企业为乐山市特殊教育学校授爱心捐款牌；该校分别为两家爱心企业赠送锦旗。王浩儿渔港负责人宣读了本年度“园丁奖”“花蕾奖”获奖师生名单，爱心企业现场为师生们颁发了奖金、荣誉证书。培智部孩子还赠送自己做的手工作品，表达对爱心企业的感谢。

同时，四川省慈善联合总会、乐山市慈善总会相关负责人分别为乐山王浩儿渔港餐饮有限公司董事长黄英颁发了全省慈善系



统最具爱心个人奖；为四川沿森物流集团股份有限公司董事长谢志强颁发了全省慈善系统爱心企业家。

乐山市特殊教育学校相关负责人向关心和支持特校发展的爱心人士汇报了过去一年学校取得的成绩，希望全校教师秉承有教无类、有爱无碍，五育并举，育残成才的办学宗旨，躬耕特教教坛，为推动乐山特殊教育高

质量发展上贡献力量、再立新功。希望全体同学常怀感恩之心，把王浩儿渔港和沿森集团叔叔阿姨们的关爱，转化为学习的动力，努力把自己培养为德智体美劳全面发展的有用人才。

活动现场，两家企业20名职工代表为演绎了精心编排手语舞《一家人》，场上场下一起比划、轻声哼唱，分享这份特殊的温暖和感动。

## 乐山二中：集体备课凝智慧 共同研讨促成长

为进一步提高课堂教学质量，充分发挥教研组的引领作用。近日，乐山二中高三年级组织各学科教师在作战室开展集体备课活动。

各科老师首先分析了本学科学生现状，摸排学情，指出不足，分析原因，寻找对策，针对学科特点，采用分类专项复习，学生易错题复习，综合测试等方法夯实基础、弥补不足，层层深入打通知识壁垒。其次，讨论教学计划，并制定行之有

效的解决方案。将知识点归纳与练习有效结合起来，讲练结合，提高课堂效率。最后，引导学生提问，在解决问题的过程中将知识点落到实处。

独行快，众行远。集体备课能够凝聚合力，增强团队意识，老师们纷纷表示，将继续在学校的引领下，精心备好课，认真上好课，全力拼搏备战明年的高考。（赖华宜）

## 嘉州学校：开展应急疏散演练

为切实加强学校安全工作，提高广大师生安全意识和逃生自救能力。从开学初，嘉州学校就此项工作进行了周密部署，全面落实全校师生的应急疏散演练活动。

9月5日利用大课间，学生在班主任老师的带领下，熟悉了各自班级的应急疏散路线。9月6日，应急疏散演练活动在袁文辉主任的指令声中拉开序幕。演练开始，一、二楼的学生在老师的带领下迅速、有序地从疏散通道撤离到操场的指定位置。三楼及三楼以上的学生在老师的带领下，先进行有效地躲避，待指令结束后迅速从预定的疏散通道撤离到操场的指定位置。

本次应急疏散演练，撤离过程中无任何安全事故发生，强化了全校师生应对突发灾难的能力，增强了大家的疏散技能，为生命保驾护航。（夏艳玲）



## 乐山外小：2023-2024学年度上期开学典礼举行

近日，以学习贯彻二十大精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，乐山市外国语小学举行了新学期开学典礼，踏上新征程、追逐新梦想。

在庄重的升旗仪式中，全体师生唱响国歌，铿锵地郑重宣誓。新学期、新希望、新收获，校长的敦敦教诲萦绕在校园里，驻入同学们心田里。建校二十年，多少风风雨雨，多少动人故事

历历在目。学校党总支书记辜琼深情讲述外小故事“晓晓和他的同学们”。

“冠必正，纽必结。袜与履，俱紧切……”活动中，六年级的哥哥姐姐们身穿汉服，用朗诵为开笔礼拉开序幕。最后，表彰了各年级的行雅明星，以荣誉为起点，踏上新征程。扬帆起航新征程，学广行雅向未来，外小学子追梦永远在路上。（熊智敏）

# 躬耕教坛 强国有我

## 草堂高中举行庆祝教师节暨表扬大会

■ 曹轩

9月8日下午，草堂高中庆祝第39个教师节暨表扬大会举行，师生欢聚一堂，共同见证荣耀时刻。学校党政领导班子全体成员出席大会，全体教职工参加大会。

大会伊始，学校党委书记、校长张佳致辞。张佳首先代表学校党政向尽心为公、敬业立学的全校教职员表示崇高敬意，并致以节日问候。他指出，在过去的一学年，“‘一三五’筑垒争锋”党建品牌引领，全校教职工以“我即草堂”精神，以昂扬奋进姿态，不断寻求自我突破，展现为党育人、为国育才的使命担当。他强调，学校只有高质量发展，方可获得尊重。他希望，每位教职工坚守自己的职业追求与教育理想，他也希望老师们能心中有大我，心中有国家，在“珍爱”育人、精准教学、主题教研、专业成长中精进日新、大放异彩。



随后，学校党委副书记吴德阳，学校纪委书记、副校长兰贤军分别宣读省市和校级优秀教职工、优秀班主任名单，学校领导为受表扬的教职工颁奖。

优秀教师代表杜鑫分享从教感言，交流如何常筑信仰之基，常修为教之本，常怀仁爱之心，努力当好理想信念的引路人、人生航程的大先生、至善至美的好园丁，并对学校和领导对教职工的支持和关心，同事们的

合作和帮助表示感谢。

会议现场，2023年新进教师殷窈婷演唱英语歌曲《The Greatest Love Of All》，以动感的节奏展示青年教师的青春风采。学生代表通过诗朗诵《致最美的你》和小合唱《最美的太阳》，向老师们表达他们的祝福，将现场气氛推向了高潮。

## 市实小：做好开学季服务保障工作

近期，乐山市实验小学后勤人提高思想认识，发扬主人翁精神，不怕苦不怕累，用实际行动为开学季做出贡献。

因学校本部修建科艺楼，柏杨校区拆除陈旧老建筑，遗留下许多建筑垃圾，加之经过两个月的肆意生长，校园内杂草丛生，很多校园设备出现了破损的现象。开学前期，学校后勤人顶着炎炎烈日，清除

垃圾，整理校园，干净的走廊，美丽的操场，明亮的教学楼，让师生走进校园不觉心情愉快起来。

在食堂开火前夕，学校后勤人与乐山燃气公司一起，全面排查燃气系统，认真进行燃气安全培训、宣传。食堂的清洁消毒和食堂工作人员的上岗再培训，也成理后勤工作的“必修课”。（施晓萱）

## 新建小学：创文巩卫 我们在行动

为了更好推动“创文巩卫”工作的深入开展，积极响应乐山市创建全国文明城市和巩固国家卫生城市的号召，切实提高全校师生的文明素养，体现校园文化建设成果，进一步助力“创文巩卫”工作提质增效，营造全员重视、全员参与的浓厚氛围，新建小学积极开展“创文巩卫 我们在行动”为主题的系列活动。

8月29日上午，新建小学召开全体教师会，对创文巩卫工作进行了安排布置，确保“创文巩卫”工作取得一定成效。随后，学校利用LED屏幕、黑板报、公众号等宣传阵地，积极营造“创文

巩卫”的宣传教育氛围。

9月4日的升旗仪式，倡议全校同学要做一个文明人，用自己的一言一行、一举一动展示我校的文明素质和精神风貌。而在之后的班会课上，各班开展了以“创文我争先，巩卫齐参与”的主题班会，动员全体学生参与“创文巩卫”工作，用实际行动做文明学生，当文明使者，为乐山市“创文巩卫”工作贡献自己力量。

此外，学校通过开展小手牵大手等活动，向社会各界宣传创文巩卫知识，营造良好的社会氛围。（辜燕芬）

## 市实幼：安全启航 快乐“童”行

“健康成长，安全第一”，安全教育是幼儿教育工作中的重中之重。市实幼高新区分园在开学的第一天，老师们精心设计开展了“开学安全第一课”安全教育系列活动。孩子们通过聆听故事、观看图片、话题讨论等，了解防溺水、森林防火、交通安全等安全知识，初步掌握自救逃生的基本方法及技能等知识。

各班教师根据幼儿年龄特点和理解能力，通过不同形式进行“开学第一课”系列教育活动。开展了《火灾来了怎么办？》、《安全过马路》、《防溺水》、《食品安全》等安全知识活动。

通过讲解灭火器、消防栓等灭火工具的使用，安全出口指示、火灾逃生小技巧；以及认识马路标识，让幼儿知道如何安全过马路；如何溺水自救、食品安全注意事项等，引导幼儿掌握简单的安全知识和自我保护方法，提升幼儿安全技能、增强安全意识。

安全不仅仅只在“开学第一课”，更渗透在幼儿日常的教育工作中。市实幼高新区分园将继续秉承“安全第一”的理念，将安全教育落实在幼儿生活的各个环节，为孩子们营造安全和谐的生活氛围。（朱敏嘉）

**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

**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。