



# 乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



19 总第1544期  
本期28版  
2023年05月11日

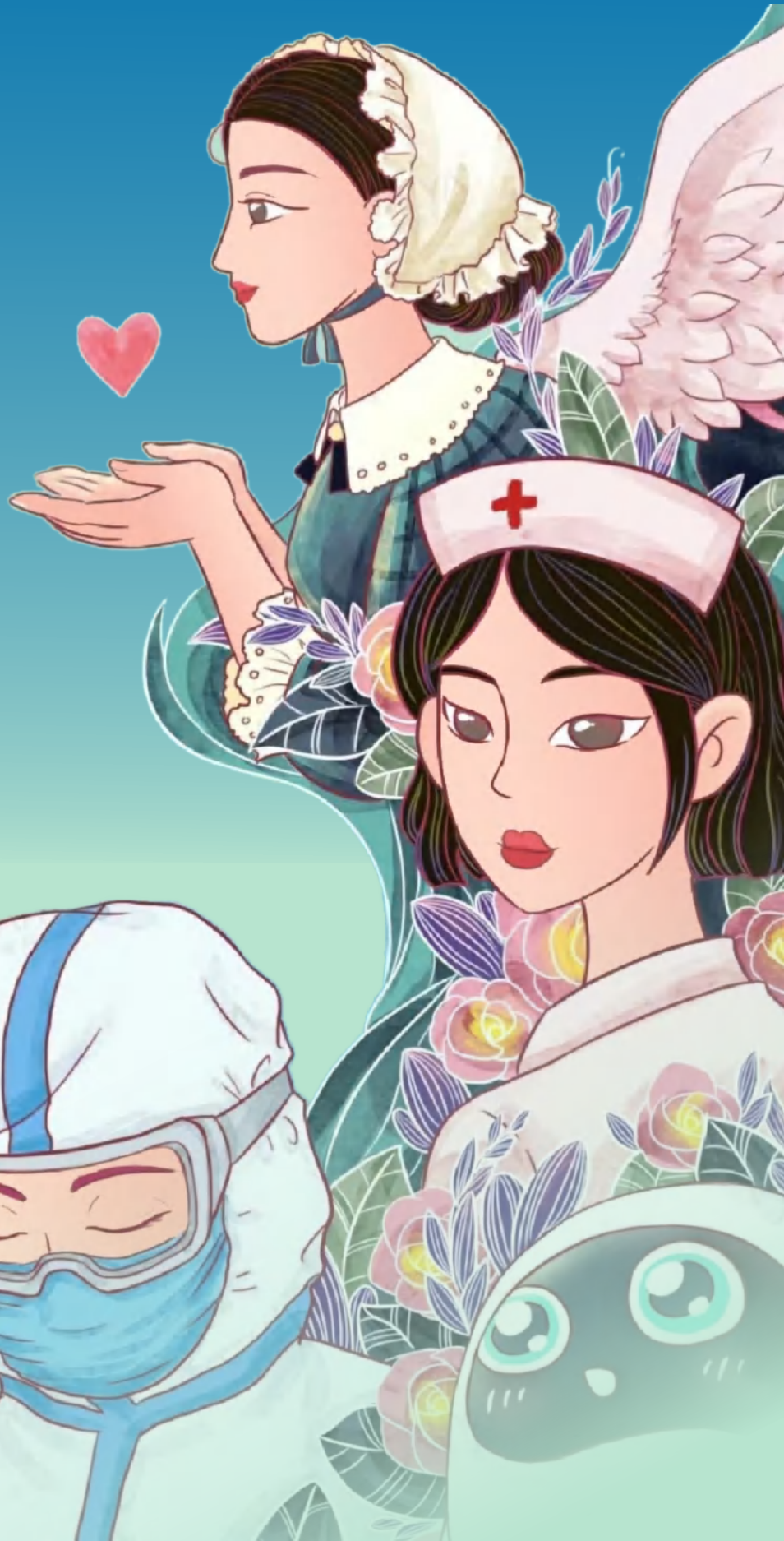
乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

# 白衣天使

P03-11

# 进阶路

国际护士节  
特别关注



国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报零售每份0.5元 地址：http://szhlsweekly.com/ 邮编：610000 四川乐山市融媒体中心





Lishan Broadcasting and Television



温度 风度 厚度



## 本期导读

乐山广播电视报  
2023.5.11

READING  
GUIDANCE

### 12

新闻周刊

面孔



余霞演绎刀木春秋

### 14

新闻周刊

观察



禅修：时髦的精神SPA

### 20

文旅周刊

乐途



珙桐花开“等你来”

### 22

科普周刊

头条



汛期到防汛知识请收好

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

本版数字报：<http://www.lswkly.com>  
本报公众微信：乐山头条  
联系电话：2429052  
13550571588

本报部分图片来源于网络,请作者  
与本报联系,以奉稿酬。

# 白衣天使

## 进阶路

### 国际护士节 特别关注

■在医院，随处可见护士们步履匆匆，脚底生风，在专注中书写着热爱。打针、输液，换瓶、发药……看似简单繁琐的工作背后，是他们日复一日的付出。

■ 本报记者 杨莹



## 漫漫医路

从一个毫无经验的护理“新兵”成长为一名优秀的护理人员，需要积累丰富的临床护理和管理经验。在这历程里，他们也经历了从依赖到怠慢，甚至是苛责，再到理解和爱的转变。

### 以坚韧之心，做护理排头兵

●蒋晓芳 45岁 市中医医院护理部副主任

#### 从懵懂到成熟

“身披铠甲有原则，内心柔软有温度。”蒋晓芳给人的印象是干练、果断、坚定。自1998年参加工作以来，她一直从事护理及护理管理工作，有着丰富的临床护理及管理经验，在同事眼里，她既是老师又是朋友，既是管理者又是服务者。从事护理工作二十五载，她倾注了自己全部精力和热忱，把青春和汗水献给她热爱的护理事业，通过自身的努力，从一名普通护士成长为优秀护理管理者。

1995年，16岁的蒋晓芳开始接触护理学习，像一个懵懂无知的孩子，甚至开学报到的时候都不知道护理是什么，只知道是在医院工作。“记得有一次动物实验课，一个同学突然晕血倒地，在大家都惊慌失措时，老师立即对该同学进行了专业的急救，她很快苏醒过来。”这件事让蒋晓芳明白，“医者济世救人，穿上白大褂的那一刻，除了兴奋，更多的是感受到了那份沉甸甸的使命。”这份使命感让她在校期间刻苦学习理论知识，不断钻研护理技能。为了提升静脉穿刺技术，她在实训室不厌其烦地对着模型练习，甚至在同学的身上相互穿刺。“一针见血”不仅是她练习静脉穿刺的心愿，也激励着她学习每一项护理操作对自己高标准、严要求，各项成绩名列前茅。

2年后，蒋晓芳来到五通桥人民医院实习。内科、外科、急诊室、手术室……多科室的轮转学习，不断提升业务素质和综合能力。但让她印象最深刻还是在妇产科。“晨间护理、巡视病房、了解孕产妇以及新生儿的情况……每天跟着带教老师穿梭于待产室与病房之间，实习工作忙碌而充实。”蒋晓芳回忆“产科患者病情变化快、工作节奏快，就像无硝烟的战场，经常会遇到各种突发情况，必须时刻待命。”让她印象最深的是一位产后病人。在巡视病房时，她发现刚顺产不久的产妇在不断地呻吟，一旁的家属安慰，“生了孩子子宫收缩是会痛……”蒋晓芳走到床旁进行安抚，却发现产妇痛苦面容、面色苍白、询问后得知腹胀腹痛并有肛门坠胀感，此时的她回想起老师所讲的产后并发症，难道产妇发生了大出血？带着疑问她迅速将此事告诉了带教老师。后来该患者被确诊为产后大出血，经过积极的抢救转危为安。回想起当时的情景，蒋晓芳感慨，“当看到产妇抱着孩子幸福出院时，我的内心是温暖的，也对护理工作也有了更深的认识。”





## 充电赋能不间断

打铁还需自身硬。参加工作以后，随着阅历的增加，蒋晓芳越来越坚信知识的力量。九层之台，起于垒土，她深知中专学历不能满足临床护理工作的需要，于是她开始不断自学，提升自己。2003年她通过自学考试取得四川大学护理专业专科学历，3年后又取得四川大学护理专业本科学历。两次到华西医院分别进行为期3个月的实习，为护理科研和带教工作奠定了坚实的基础。

为了快速提高自身的综合素质，紧跟护理学科的快速发展，她从未停下求知的脚步，继续学习，2009年被医院派往四川省人民医院进修学习，参加“中华护理学会PICC专业技术培训班”“全国中医护理骨干人才培训”……于蒋晓芳而言，护理工作不仅要创新发展，更需要不断“充电”，学以致用。她在医院组织开展B超引导下PICC置管技术，成立PICC维护门诊，最大限度保护患者血管，拓展延续护理。她率先在医院开展腕踝针中医护理技术，减轻病人疼痛，并通过继续教育培训班、下基层等形式将此项新技术在乐山山区县医院推广应用。



蒋晓芳（右二）巡视病房

## 薪火传承守初心

1998年蒋晓芳在五通桥人民医院参加工作，2006年加入乐山市中医医院。在这期间，她从一名普通护士做起，重理论、夯基础，虚心求教、打牢基本功，从专业知识到专科技能，不断提升自己，用爱心、细心、责任心践行初心，用精益求精的服务让患者感受到亲人般的关怀和温暖。

2010年她参与筹备肿瘤科、血液病科，2011年担任肿瘤科、血液病科护士长，2020年调入骨伤科担任骨伤科护士长兼任大外科护士长，2022年担任护理部副主任。每一次角色的转变，让蒋晓芳更加感觉到自己的责任重大。一路走来她感慨道，为护则强，作为一名护士，不仅需要扎实的理论知识、过硬的专业技能、良好的沟通协调能力，还需要一定的科研意识和创新能力。2019年蒋晓芳入选乐山市第三批学术和技术带头人后备人选，2022年晋升主任护师。主持参与八项科研课题，其中两项科研项目获得乐山市科技成果奖三等奖，成功申报国家实用新型专利。撰写发表多篇论文，在四川省护理学会、四川省中医药学会多次进行大会交流并获奖。

如今，作为医院护理部副主任的蒋晓芳，主要负责护理科研、教学等工作。2022年她带领护理团队申报四川省中医药管理局中医药科研专项课题1项，乐山市科技局科研课题17项。组织参加品管圈、质量案例、技能操作等比赛，在国家、省、市竞赛中取得优异成绩。她注重护理教学，不断创新带教方法，正像当年帮助过她的前辈们一样，教授年轻护士，传授临床经验，让团队中每一名护士更快速地成长。

“任重道远虽艰辛，策马扬鞭正当时”。如何实现护理的专业价值是蒋晓芳一直思考的问题。怎样用实际行动感恩医院和领导的培养，感谢护理前辈和老师的悉心教诲是她努力的方向。她笑言，“人生就是应该在不断地学习中度过，回头看看奋斗的日子，你至少得对得起逝去的青春。逆风而上，你才能看见别人看不见的风景。”







## 与生命竞速

●李湖波 31岁 市人民医院急诊科副护士长

### “我照样可以做得很出色”

穿着白大褂、护士鞋、戴着工作帽，配药、核对信息、操作仪器……这些细致活儿，李湖波做得毫不逊色。“为什么会学护理？”“我选择我热爱的，我照样可以做得很出色。”面容清秀的李湖波眼神里充满坚定。

2012年，20岁的李湖波考入西南医科大学，原本一心向往临床专业的他，却被调剂到了护理专业。在30多人的班上，男生只有3名。对于男护士这个身份，李湖波算是“熊猫”。“刚开始内心是不安、焦虑的，也会害怕身边投来异样的眼光。”既来之则安之，在经过专业的学习后，他逐步建立起了对这个行业的认同感，并对这个专业有了新的认识。“相比于女护士，男护士的体力、耐力会更加充沛，遇到急救时能够沉着应对，在做实验的时候也会更大胆一些。当然，在训练和考试的时候，被‘抓’来做皮试、静脉采血、肌肉注射也是常有的事。一学期下来，手臂上总会几块淤青。”李湖波笑着说，大学期间最爱干的事情就是“玩骨头”、研究罐子里的大脑和神经系统的分布。在他看来，人体结构学是医学教育中重要的基础课程，只有通过不断地研究与实践，才能准确辨认人体各器官的位置、毗邻及组织细胞的形态结构。

2015年，李湖波在四川省人民医院实习。在进入手术室实习之前他以为手术室护士只是简单的递器械，但在一场场配合之下，李湖波发现，作为护士要懂得医生的一个眼神、一个手势，知道医生需要什么，下一步要做什么，甚至没有眼神，也要提前准备好一切。





## 尽力呵护每一个生命

2016年，李湖波进入乐山市人民医院工作，历经了ICU（重症监护室）、手术室、心内科和急诊科。“每个阶段，我都有不同的收获，只要你愿意学，就有人教，就会有学不完的东西。”李湖波回忆，刚开始进入ICU从最基础的护理做起，看呼吸机参数，记病人生命体征，做一些简单的治疗。但这里也有着更高的工作强度，工作时长、屁股与板凳需要永远保持距离。“每时每刻都在上演着惊心动魄的事。记得第一次参与抢救病人，病人生命体征渐渐稳定下来，以为可以歇下缓口气时，但不想看到的事情却发生了，患者突然昏迷程度加重，很快心跳停止。”那一刻李湖波感受到生命的脆弱和医护人员的无能为力。“在ICU工作繁琐而细碎。每天输液、饮食、排便、排尿、查看皮肤是否红肿、肢体有无粗细变化，甚至包括每一口痰液的颜色、气味，都需要掌控。”李湖波感慨，在重症监护室里有坚持有放弃，有死亡也有重生。我们能做的就是尽力呵护每一个生命。

一年后，李湖波调入急诊科，他没想到这里的工作节奏会让人措手不及。“这里的护士当半个医生用。面对每一个生死攸关的时刻，都需要在最短时间内了解病情、准确判断、积极干预，把患者的一线生机无限扩大、延长，所有的事都排在紧急救人之后。李湖波清楚地记得，2018年的一天上午，高速路上9车相撞，随即李湖波和一位医生赶到现场，立刻采取紧急施救，快速辨识重伤者生命体征、决定救治方案，查看轻伤者情况、止血包扎……每一个操作，每一个步骤，每一次配合都要精准。当看着伤者一天天康复，李湖波感受到从事护理这份职业莫大的成就。

急诊科的工作复杂、抢救任务重、突发事件多、纠纷发生率高，常常不被理解、被谩骂……更别说经常加班、饮食不定时、通宵抢救。李湖波坦言，虽然工作压力大，但每次通过自己及同事们的努力，将一个个生命从死亡线上抢回来，所有的委屈、疲惫都是值得的，更坚定了自己前进的脚步。于李湖波而言，成长意味着学会独当一面。他印象最深刻的是，乐山“8.18”特大洪灾。那天早上10点李湖波和队友们到达凤洲岛，千余人等待着被救援。查看伤情、现场包扎、护送病人，在第一个不眠夜里，他们在看不见硝烟的战场上，把一度熄灭的希望之光再次点亮。忙碌了一夜后，顾不得休息又投入紧张工作中。

在一次次的急救中，李湖波也锻炼成了“老战士”。2019年在“急诊急救微课视频大赛”中，他以全省一等奖的成绩进入全国赛。参赛作品《急诊危重病人院内转运的标准化评估及准备》获急诊护理管理模块全国三等奖。今年4月，在“巾帼英雄杯”全省护理技能大赛（急危重症篇）决赛中，面对突发的急危重症模拟场景，他和队友们以准确的病情判断、娴熟的急救技能、默契的配合荣获团队二等奖，个人荣获二等奖。虽然没有惊心动魄的豪言壮语，没有可歌可泣的英雄事迹，但他凭借自身的努力和付出，让很多生命垂危的病人重新闪耀出生命之光。

“看到患者在我们的帮助下逐渐康复，有一种很大的成就感。”如今的李湖波说得最多的一句话就是，“男护士的尴尬期早就过去了”。随着时代的发展，男护士越来越被患者接受，男护士群体也在不断壮大，成为医院不可或缺的力量。

# 做病人的“保姆”

●朱晓燕 45岁 市精神病院心身疾病科护士长

## 选择等于奉献

在“精神病院”没有儿科的温馨、没有神经外科的高端、更没有急诊科的惊心动魄。很多人对精神科护士的普遍看法是，每天和不正常的人打交道，能有什么好？可对于当了24年的精神科护士朱晓燕来说，这是一场身体和心灵的修炼。

“在我10多岁的时候，总是看见母亲在医疗站为患者治疗腮腺炎。第二天，患者的病情会有所好转。或许那时，想要从事护理行业的心愿就在心底萌芽。”1994年，朱晓燕考入乐山卫生学校。“当穿白大褂，进入实验室的那一刻起，便感受到这份职业的神圣。”起初，朱晓燕是惧怕进实验室的，用她的话讲，瓶罐里的畸形胎儿、尸体解剖课程都是鼓起勇气，“睁一只眼闭一只”研究下去的。“那时除了实操训练，还有基础护理、外科护理、药理学、病理学等20多科，需要通过考核。”教室、住处两点一线，成为朱晓燕2年的生活模式。

在卫生学校的第三年，朱晓燕来到乐山市人民医院儿科实习。“测体温、量血压、叠被子、查房，看似简单又重复的工作背后充满着严谨。”叠被也有讲究，它分为无人被和有人被，叠之前要确认这张床上是否还有患者。“还好自己有强迫症，每次都喜欢将被子叠得整整齐齐，因此经常受到带教老师的夸赞。”朱晓燕回忆，由于是实习生，工作中常常会遭遇到委屈和不信任，在带教老师安慰和开导下逐渐明白，要护理好病患首先要学会调整自己的情绪，将亲切的微笑带给病患。1个月后，朱晓燕被轮到了内科。“那是一种让你怀疑人生的累。”除了常规工作外，每天还要推着两层装满40多瓶药水的推车穿梭在各个病房。“病人多，药瓶数量大，感觉自己不是在换液体，就是在换液体的路上。还要不停地靠喊去核对病人信息。每次换液体喊病患，有些病患会不耐烦地问，‘我才说了名字，怎么又喊我名字？’”此时的朱晓燕哭笑不得，只好用沙哑的声音一遍又一遍地给病患解释。最让朱晓燕印象深刻的是在泌尿科。“就算你戴着不透气的纱布口罩，也还是受不了那个气味。”插尿管、换床，她不断地告诉自己，“这是我的工作，一定要克服，适应它。”只要战胜了心魔，就会变得无所畏惧，“那是我第一次给一名年轻男性患者插尿管，清楚地感受到口罩下我的脸变成了‘红灯’。一旁的护士问我是否需要换人，我拒绝了。”朱晓燕在心里默念，“我可以！”果然，她一次性为病患插上尿管。后来的她明白，护士这份职业本身就是不平凡的。工作看似轻松简单，实则需要付出更多的爱心，选择了这份职业，就该做好奉献的准备。





## 赢得信任

1997年，朱晓燕调入乐山市武警医院普外科上班，忙碌的一天从晨会、交接班开始。朱晓燕坦言，普外科是一个病人多、劳动强度大、大手术多的科室。病人病情重，变化快，使得护理工作要求高，工作量大，护理人员的压力也增大。“执行各项操作三查七对是最基础的，当时还没有现在这么多先进的仪器和设备，几乎病情变化都要靠护理人员的肉眼观察和手工测量，抱着血压计，抓着体温表穿梭在病床之间，反复地观察测量。”值夜班对朱晓燕来说更是家常便饭。“夜班护理最多的就是术后准备和病患的术后观察，每隔十分钟用听诊器量血压，要那晚手术的病人较多，那注定是一个不眠之夜。”朱晓燕笑着说。

2年后，朱晓燕来到乐山市精神病院工作。整个病区患者近200人。第一次面对这样的群体，朱晓燕内心是有些排斥的，但当她深入进来后发现，护理精神病人不仅仅需要耐心和爱心，更需要从容和敢于面对。她坦言，精神科患者与综合性医院的病人最大的区别就是缺乏自知力，不会承认自己有病。许多患者还有敏感多疑的特质，会认为我们和他家属串通起来要谋害他，给他吃的药都是要千方百计置他于死地，通过摆事实、讲道理根本无法令他转变观念，他的病理信念是无比坚固的。这时不能硬去纠正他的偏执，只能从他能接受的环节入手，比如生活习惯，尽量给予他方便和舒适，逐渐令他放下戒心，建立起良好的护患关系，使他配合服药，待药物起效，他的偏执信念自然就慢慢松动甚至消失了。但病人受症状控制打骂护理人员的事也时常发生，身高仅有1.55米的朱晓燕也未能幸免。“那天我值夜班，晚上8:30分左右给病人发药，他悄悄地跟

在我后面。突然，他从后面抓住我脖子，眼神凶狠地看着我说，‘你给我吃的什么，我不吃。’那一刻我脑子一片空白，无法还击。幸好一旁的病人和工作人员及时赶到，将我们分离开来。”朱晓燕一边说着一边摸着脖子，“直到现在我都不敢把这件事告诉家里人，就怕他们不支持我干这一行。”在精神科护士里，这样的遭遇许多人都曾经历，之后说起来，全都一笑而过，“你身上的每一个伤疤，都会成为你的勋章。”

直到现在，朱晓燕每天查房完后都会留下来和病人聊天。她记得所有病人的名字和近况，用她的话说，针对性和辨识性的沟通，多站在对方的角度去思考，根据他的个性特征来对症施护，才能事半功倍。“干到老学到老。其实，当你去了解这里每一位病人后，你会发现他们也有自己的可爱。只要你用心地对待每一位患者，他们也一定会用心对你。”





# “把他们当作正常人”

●谢凯 35岁 市精神病医院主管护师

## 一切充满了未知

作为乐山市精神病院里的男护士，谢凯属于“稀缺资源”，别看他身材瘦小，但像铺床叠被、基础护理、心理疏导这些女护士擅长的工作，他一样也不输。

出身医护世家的谢凯，从小耳濡目染，2007年他毅然地选择了贵阳中医学院护理专业。“当时班里大概40多人，女生扎堆，男生非常稀缺，也就5人。”尽管阴阳比例严重失衡，可谢凯却认为，只要能更多的病人解除病痛，恢复健康那就是值得的。天性好玩的谢凯十分喜欢实验课，他喜欢做小白鼠实验，更喜欢深入了解各种器官独特性，以及它们之间相互作用和协作。

2010年，谢凯在贵阳中医学院附属医院实习。让他印象深刻的还是在肛肠科的日子。交接班查房、换药、测生命体征、静脉输液、肌注、测血糖、跟随带教老师观察各种护理操作。谢凯的生活在这样重复的忙碌中度过，“如果患者是女性，就有些尴尬了。但还是要强装镇定，久而久之也就习惯了。很多时候我会陪女护士一起，帮助男性患者做备皮、导尿等工作，每当这个时候觉得自己的存在很有价值。”时间长了，谢凯也有了一些自己的经验之谈，和病人的关系也处得不错。但是，他也在工作中遇到过患者的歧视，“有一位病人需要输液，我准备给他扎针，病人看到是男护士就拒绝。无论我怎么解释，他都不愿意，总认为男人就不能扎针，男护士没有任何的工作的技巧。”让谢凯最委屈的一次是，一位患者说话很直接，劝他赶紧转行，“再当护士以后连女朋友都找不到。”尽管遭遇各种冷言冷语，但在前行的路上依然有温暖的话语鼓励着他，“小伙子，你打针打得真好，我一点也不觉得痛。”谢凯笑着说，“很感谢这个病人，他的这句话一直鼓舞着我。”

谢凯做梦也没想到，自己会到精神病院工作。

“感觉这里的一切充满了神秘。”2011年，谢凯进入五通桥精神病院。病房都是封闭式的，没有家属陪护，病人的生活起居都是由护士来照料。从早上叫病人起床洗漱，到一日三餐，再到吃药，洗澡换衣服等一系列日常生活活动，都需要谢凯不断地去督促。对于那些长期约束在床，被动懒散和没有生活自理能力的病人，谢凯就要为他们洗漱，还要协助他们吃饭。“刚开始我觉得自己干的都是保姆的活，与综合性医院做护士相比，很大的落差感。”但随着时间的流逝，一切似乎发生着改变。当精神病人意识清醒之后，他会记起护士们对他的细心照料，他们会像正常人一样与你沟通，也会说一些让你感动的话。谢凯清楚地记得，“凯哥，有人打你跟我讲，我罩着你。”满是笑意的谢凯坦言，这里的工作强度丝毫不比综合医院差，每个精神病人的意识形态，病情变化都要靠眼睛来判断。当看到一个因为精神障碍而痛苦不堪的患者在细心治疗和呵护下逐渐好转，恢复社会功能，可以在社会上正常工作和生活时，他深切地体会到这份工作的神圣。





## 与病人“斗智斗勇”

“其实，精神障碍患者并没有想象中的那么可怕，有时候他们就像孩子，有善良的一面。把他们当正常人看就好。”2012年，谢凯考入乐山市精神病医院。在长期的临床工作中，他不断学习心理护理知识，摸索与各种患者相处的技巧，以诚意和智慧平复患者焦躁情绪，化解冲突。

精神疾病患者在发病时，往往不自知，也没有自制力。在与病人的朝夕相处中，谢凯找到了和患者相处的办法，他尽量先顺着病人的想法去沟通，再引导他们起居、吃药、锻炼……“很多时候他们像顽皮的孩子，会悄悄藏药，这时你就要和他们斗智斗勇了。”有一次，谢凯给病人发药，他先仔细核对每位患者的药物，检查好后，一一分发给患者。等到患者服下药后，他让患者张开嘴巴、绕开舌头，仔细确认患者是否服药。他现有病人将药藏到了舌头下边，就耐心劝说病人将药服下。谢凯假装往回走，突然回头发现病人正将药吐出来。他笑着走上去说，“来，再吃一颗。”谢凯边说边捡起地上的药丸。



谢凯（右四）参加护理技能操作比赛

晨间交班时，他会从同事那里了解病人们最新的情况，有没有异常的动向需要格外留意，哪些病人需要安排检查。晚上，病区熄灯前，他督促病人们回房睡觉。对于病人们来说，一天就这样结束了，但对谢凯来说，最警醒的时刻才刚开始，为了确保不会发生意外情况，即使是在夜里，也需要随时巡查。“精神病人是带特殊性质的弱势群体，不仅仅是精神疾病给他们自身带来的伤害和影响，还有很多患者受到家人抛弃。有的病人被送入院后家属就再也来看望过。”谢凯认为，精神病人也是人，应受到社会的尊重和理解。“与患者相处的时间久了，患者还会主动跟我们交朋友。”谢凯会去了解患者的过往，也理解他们微妙的脾气。作为精神病院的一名护理人员，这是个值得挑战和创新的领域，在这里时时刻刻地考验着每一个护士的耐心，爱心和责任。”





余霞

# 演绎刀木春秋

■ 本报记者 杨莹

## 人物档案

余霞，1982年生于乐山五通桥。2019年成立古蜀神木工作室，2015年参加四川省金丝楠乌木家具艺术品展，荣获二等奖。2018年在参加“母亲艺术·彝枝独秀——乐山市第四届妇女手工制品展”活动中荣获二等奖；2021年被乐山市总工会评为“乐山市劳模和工匠人才创新工作室”；2021年入选乐山旅游“L10”系列十大文创伴手礼。

鹤街灵芝



## 一门“吃饭”的手艺

走进位于沐川县龙富街的古蜀神木坊，仿佛走入了另一个世界，各种根雕琳琅满目。俏皮灵动的动物、豪迈阔气的人物……在余霞的修饰下，朽木化为了神奇。“在众多乌木品类中，要数金丝楠乌木最为珍贵，虽经历数千年的碳化，但仍具有金丝楠木的特性——拥有独特的水浸纹理和光泽的金丝木纹，它是制作根雕的上品之料。”在余霞看来，根雕艺术需要与历史文化融合，这样千年树根才能焕发光彩。

木匠世家出生的余霞，从小耳濡目染，便爱上了根雕这门传统技艺。“当时，父亲经常帮人做婚床、雕花等家具和雕刻，我就在一旁看着，当父亲需要更换刀具时，我总是能第一时间递上。”在当时，不少木雕匠人做的就是“吃饭”，所以常常是干快活、赚快钱，可余霞却有着自己的艺术追求。

从2009年在沐川县发现第一块乌木开始，余霞便与根雕结下了不解之缘。“木材表面在阳光下金丝缕缕，美妙至极。它的淡淡幽香在室内弥漫许久不散，沁人心脾。形态各异的乌木对根雕创作极具挑战性。”从那以后，她开始在各地收集乌木，同时招纳了许多民间木雕匠人共同研究探讨。一有时间她就阅读大量的书籍提高技艺，购买来了各种各样的雕塑刀完善工具，又到福建、东阳、江西等地全身心地投入到根雕研习中。那段时间，她痴迷于根雕创作，日常生活中常见的事物，都会成为她的选题。用余霞的话说，一天不摸雕塑刀就心里难受，整天除了吃饭睡觉就是根雕，有时候，为了完成一个作品可以连续一两天不睡觉。2010年，她创办竹乡古韵工艺坊，以师带徒的形式不断学习研究，用俏色巧琢、镂凿、微雕等精创意雕刻技法，把形态万千的乌木制作成壁画、摆件、微景、旅游文化产品等。





## 化“朽木”为神奇

乱而未朽之根，丑而怪诞之木，成为一件根艺佳作，离不开雕刻人的艺术构思与取舍加工，只有反复地雕琢，才能不留遗憾。但在余霞眼里，朽木是最好的原材料。利用根材的天然形态来表现艺术形象，从选料、构思、切料、粗雕、精雕、打磨、抛光、打蜡……在每一个步骤中余霞都遵循木材天然原型，每一件作品都有她想要表达的语言。

《三阳开泰》《鹤舞九皋》《麒麟献瑞》《花好月圆》……一件件造型各异、形象逼真的根雕作品散发出自然的气息和原生态的芳香。在收藏根雕之余，余霞经常在家潜心研究根雕的纹路和肌理，从选材、造型、构思、制作直到命名，她都要细细揣摩斟酌，精雕细琢，全神贯注。“完成一件根雕作品，要经过选料、设计、出坯、雕刻、打磨、抛光、打蜡等工序，这些工序下又分为许多小工序，环环相扣，任何一处出问题都可能导致整个作品失败，需要十分耐心、细心。”余霞介绍起她的作品，根雕中最难打磨的是人物的眼睛。要雕出神韵，需要根据人物大小，来选择雕刻人物眼睛的角刀宽

窄。“这件《如意观音》耗费三个多月，雕刻时不断思考，怎样才能使两腮圆润饱满、眉眼舒展、眼神慈祥，经常半夜醒来想到该如何动刀，就赶紧起床继续一点一点进行勾勒。”在余霞看来，人物的面部表情、肢体语言能表达作品的韵味、渲染出意境营造，才能传达出作品独有的神韵。

雕刻不容易，轻重缓急，全凭拿捏，不仅需要细心，更需要耐心。尤其是细雕，最考验耐性。“即使外面再嘈杂，雕师的内心，必须是安静、安定的。”在创作中，余霞习惯根据树根原有的形状和纹理进行构思，根雕技艺讲究七分天然，三分加工，需要将树根的形态美与人工的雕琢完美结合，形成充满张力与生命力的艺术品。伴随着有节奏地打磨声，她手中的树根逐渐变得光滑，一件件精美的作品雏形显露。对余霞而言，她的画布不是白纸，而是已经有着各式形态与纹路的木料。“根雕讲究自然之美，要随形就势。根据木头的走向，雕刻各类形象。若强行进行雕刻造型，不仅适得其反，还破坏了木料本身的自然之美，因此木雕更讲究天人合一”。

雀之灵



平步青云

## 凿光留痕 雕出人生精彩

2019年，余霞组建了一支精研小组并成立古蜀神木工作室，只为将自己心中的禅意倾注在木头的年轮之中。每一件作品都饱含着她独到的所观、所思、所感、所悟。雕刻作品达万余件，远销北京、上海、广东、福建等地和台湾。

从单纯的热爱根雕，到把热爱变成职业，再到长期坚守，余霞一步步走进了根雕的艺术世界，演绎着自己的“根雕春秋”。一把锤、一把刀、一画笔、一步一步，用自己独特的构思，创作出一件件藏魂于天然，纳灵于神工的根雕佳作。此时的余霞正在创作《乐山大佛》，在她看来，制作根雕要靠人的智慧去挖掘本地文化的内涵，靠自己的灵感和想象去创作，靠自己灵巧的双手去完成。如今，已获众多荣誉的她依然没有停下步伐。根雕是中华民族传统雕刻艺术之一，作为根雕匠人，余霞有一种强烈的使命感，就是把祖辈的技艺传承下去。余霞和她的团队不断加强人员培训和学习，设立根雕艺术榫卯家具展览馆，打造沐川文化品牌，带动更多的人学习了解传统的手工艺。她也暗暗给自己定下目标，“任何一种艺术，都是时代的反映，根雕不能光观赏，还得实用，更得有思想性和艺术性。”余霞明亮的眼神里充满坚定。



# 禅修

## 时髦的精神SPA

■ 本报记者 金丹

禅修不是对现实社会的逃避，而是一次中场休息，为的是下半场更好地投入。

### 禅修旅游出圈

清晨六时，禅堂准时传来打板声，这是早课打坐的信号。打坐前要先围着佛像跑香，活动筋骨，在听到一声木鱼声后止步，找到写着自己名字的木牌，盘腿坐下，一坐就是一小时。杨升在峨眉山大佛禅院的一天，就是这样开始的。

杨升是为了解除烦恼而来。三年前大学刚毕业，初出茅庐的他正准备大展拳脚，一系列打击接踵而至：女友提出分手、公司业务不见起色、家人也没给好脸色。“当时整个人心情非常低落，浑浑噩噩地过日子。”

接踵而来的挫败感让他感到非常困惑，在同事的引导下，他开始接触禅修。认知、放下、自在，是目前他所能感受到禅修带给他心灵的净化。杨升说，对禅修中最大的感悟就是学会放下，“这并非什么迷信的说法，禅修不是对现实社会的逃避，而是一次中场休息，让我更勇敢地面对生活，为的是下半场更好地投入。”







## 重新审视禅文化魅力

何为禅修？“禅”就是“心”或者是“觉悟”的同义语。禅修意味着通过一定的方法，使人的心得到净化，从而去发现宇宙人生的真谛，提升生命的层次、追求解脱、自在与幸福。现在，禅修已经成为世界性话题，成为许多人选择的一种旅行方式，听听禅院钟声，品品清风朗月，抛却名利、欲望，享受那份惬意与自在，给自己的身心放个假。对于禅修旅行者来说，这是一种有品质的精神度假，一种时髦的精神SPA。

坐落于乐山大佛脚下的禅驿·嘉定院子是一家禅文化主题酒店。酒店内的员工不再身着笔挺西装，而是素衣禅服，让游客从进入酒店开始就感受到以禅文化为基调的雅致生活，也成为放松身心，提升文化品质的开始。“虽然是做禅文化主题酒店，我们并没有整天把佛语禅机挂在嘴边，按照禅宗经典《六祖坛经》上讲，行住坐卧皆是禅，我们更多是将禅文化融入到工作和生活的点点滴滴，融入运营管理和产品及服务设计上，让客人在酒店生活中去感悟什么是禅。”禅驿·嘉定院子总经理樊欣如是说。

“入住酒店的客人早上9点可参加八段锦、太极拳等晨练内容，10点30分则在自在茶室进行禅茶分享，或者再去抄经、殊胜托钵、冥想、打坐。”樊欣介绍，酒店内部管理人员都会进行统一的禅文化学习，在运营上则将禅文化“生活化”。“生活禅强调‘在生活中实现禅悦，在禅悦中落实生活’，突出禅理的‘生活化’与‘化生活’两个方面的结合。我们选择将琴、棋、书、画、诗、酒、花、茶八雅艺术与禅文化、佛文化相融合，让禅修更接地气。”

樊欣谈到，旅客一般来源于乐山周边城市，以成都居多。“相较于乐山而言，成都生活、工作压力较大，不少企业负责人、高管及高端客户群体都会选择来体验两日左右的禅修旅程，并且基本上都会静下心来体验，并不是观光式。”

据悉，峨眉山大佛禅院举行“一周体验”“两天体验”的内观体验课程，

其中包括但不限于禅修、抄经文、串佛珠等活动。相关负责人谈到，一般情况下，外面的人是没机会到寺院里来体验禅修活动的，但是现在的人往往心情烦躁，工作压力大，家庭压力也大，所以创造这样一个环境，让大家来寺院静心地，也是减少压力。“来的人是对禅本身有信仰的，还是只想静静心，甚至于只是想赶个时髦的，我们不会刻意去区分，我们只是提供这样一个平台。这样做一是呼应都市人渴望身心减压、片刻宁静的心灵诉求，二是为了弘扬中华优秀传统文化，也为喧闹的生活增添一抹和平简静、宁静致远的文化沉淀。”

“禅堂里很安静，心也很安静，但怎么能走出这个场所以后还能这么心平气和。”记者提出了疑问。相关负责人回答：

“你的心态好，你在寺院内和寺院外是一样的，不是外在的环境影响了你，而是你自己的心被外在环境所影响。寺院不是避世的地方，希望大家在卷不动的时候，把这里当作一个加油站。”

(受访者供图)

在为期两日的禅修班上，杨升体验了清苦的修行生活。每天早上5时30分，在“启板”“咚咚”的敲打声中，起床洗漱，换上统一的僧服。6时，在师父的带领下诵经念佛。早上7时，用完早膳后，必须围绕整个寺庙内打扫卫生。直到10时，再开始学习寺庙历史以及各项佛学等。一个忙碌的早上度过后，11时用完斋饭，稍作休息，下午进行抄经和佛学讲座。到了下午3时50分，再开始晚课，诵经念佛。“期间不能使用手机，并保持静默。下午5时用完晚膳后，进行自我修行，这是一天内唯一可以自由支配的时间段。”杨升回忆说，在这个时间段内，不少学员会选择向寺庙内的师父们倾诉生活的烦恼和忧愁，获得师父的开导。晚上9时30分，“止息”时间一到，学员们就必须上床睡觉。第二天早上5时30分起床，开始新的一天修行生活。“虽然只有周末两天，但我觉得这里给我的轻松，是在别处一个月都体会不到的。在这里不仅能体验一种新的生活方式，也能消解生活压力，寻找更多的意义感，也是一种放松。”

“因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。”在这个全民焦虑的时代，快节奏的生活工作，导致人们的心理压力变大，人们渴望身心减压，追求片刻宁静的心灵诉求，“禅修热”在都市中悄然兴起。节假日到寺院、山野中学习禅修，渐渐成为都市人缓解压力、释放自我的一种途径。从“生活禅”理念提出，到举办“生活禅夏令营”“一日禅”“七日禅”修习班等，禅修旅行成为白领休闲的热门选择。现今，禅修旅游作为一种小众旅游形式逐步为人所接受，在全世界得以推广。不仅衍生出了瑜伽冥想课程、禅修中心、禅修主题活动等多种形式，甚至出现了自己的小圈子和专业网站。



### 寻找弃婴（弃儿）生父母公告

2022年2月25日在乐山市五通桥区牛华镇白马庙移动信号发射塔旁边垃圾池捡拾女性弃婴（弃儿）一名，该婴儿身穿一套粉色碎花棉衣，戴粉色帽子，由一件粉色包包着，取名周浠潼，出生日期定于2022年2月22日，身体健康，无携带物品。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与乐山市儿童福利院联系，联系电话：0833—2692015，联系地址：乐山市市中区白蜡街69号。即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

乐山市儿童福利院  
2023年5月11日



### 遗失

宋嘉惠持有的食品经营许可证正本（统一社会信用代码：92511102MABT88JT7D）遗失作废。





## 新能源汽车“赛道”

### ■二 我国技术全面“超车”要多久？



我国新能源汽车产业发展驶入“快车道”，离不开对于关键核心技术的掌握与突破。不过，对于志在实现全面“超车”的中国新能源汽车产业来说，还有一些关键的技术工艺尚未实现自主可控，仍被视为短板。

### “三电”技术不应只关注电池

新能源汽车目前以电动汽车为主，其最为核心的技术可以概括为“三电”，即动力电池、驱动电机、电控系统（即整车控制器）。

动力电池的能量密度，是决定新能源汽车性能和续航里程的重要因素。所以，动力电池产业的发展备受关注。据工业和信息化部数据，我国量产的三元电池单体能量密度达到了全球最高的300瓦时/公斤。

“我国动力电池产业发展处于国际领先水平。但是我们还关注‘三电’技术中的其他两项，它们同样重要且发展空间大。”北方工业大学汽车产业创新研究中心研究员张翔说。

驱动电机的性能决定了电车的爬坡能力、加速能力以及最高车速等汽车行驶的主要性能指标。

从技术层面上看，我国驱动电机发展如何？张翔表示，国内驱动电机在功率方面基本能够达到国际水平，但是在同功率条件下存在重量劣势，因此在功率密度上尚存差距。

那么，驱动电机产业如何能够再精进？

“要在材料和工艺两方面下功夫。”张翔坦言，我国走的是永磁同步电机的技术路线，但目前常用的材料钕铁硼磁铁存在温度稳定性差、高温下磁性能受损等缺点，这些缺点在一定程度上有损电机性能。另外，实际上我国驱动电机产业起步较晚，企



业缺乏产业化积累，产品的生产不良率仍然较高。如果我国驱动电机产业能够在这两个方面进行突破，就能实现更加集成化、高效化、智能化的发展。

电控系统被誉为新能源汽车的“大脑”，负责协调和管理整个电动汽车的运行状态。

“整车控制器的核心零配件IGBT（绝缘栅双极型晶体管）全球已经发展到了7.5代，而我国最高技术产品仅达第5代，存在一定差距。”张翔分析。

虽然在最高技术上有差距，但是我国正在逐步掌握核心技术并且扩充现有产品的产能。据媒体报道，生产一辆新能源汽车需要百余颗IGBT，我国已有企业的IGBT产能达3万片/月，并且由于需求旺盛，正在逐步扩产。



## 智能驾驶，车企下半场竞争的“主战场”

如果说，“三电”技术是新能源汽车领域竞赛的上半场，那么下半场竞赛则围绕智能科技展开。其中，智能驾驶技术则是各个车企在智能科技领域竞争的“主战场”之一。

智能驾驶技术水平分为L0至L5六个等级。其中，L2是现阶段可行性较高的技术，类似主动刹车、自动泊车、车道保持功能等，是典型的L2级别驾驶辅助功能。

工业和信息化部数据显示，2021年中国L2级辅助驾驶乘用车新车市场渗透率达到23.5%，2022年上半年其渗透率增加至30%。

“在智能驾驶方面，大部分车企都在成熟的L3级别即‘有条件自动驾驶’上‘卡壳’，谁能够从中突破，就有机会打开更大的市场。”张翔分析。

“车路云一体化”建设，是智能互联网的具象化表现之一，同样也是智能驾驶技术再升级的关键所在。据央视新闻报道，截至目前，我国已累计开放超过9000公里智能网联汽车测试道路，完成智能化道路改造超过3900公里。

“车路协同在安全性方面为自动驾驶技术提供支持，让车辆感知视野盲区信息。”招银国际研究部副总裁、汽车行业分析师白毅阳表示，我国在推进车路协同方面虽然领先于全球主流国家，但从总体规模看，仍处于小范围示范阶段。今后车路协同的发展，需要获得更多政策支持。

2022年4月，北京无人化载人许可证正式发放；上海嘉定区联合同济大学等12家单位编制了《智慧道路建设技术指南》；杭州通过交通拥堵指数系统、“城市大脑”等的建设，开启利用大数据改善城市交通的探索模式……

工业和信息化部表示，我国正在形成智能网联汽车与智慧城市融合发展的中国方案，将汽车、信息技术、交通三大万亿级产业融合发展，形成我国经济发展新的增长极。

## 面对缺“芯”少“魂”，政企协同合力追赶

智能技术的发展，需要更高性能与数量的芯片支持。据中国电子报报道，一辆传统汽车的芯片用量大约是500至600颗，但智能网联新能源汽车芯片的绝对用量在5000颗以上。

“总体来看，我国汽车芯片现在仍需要大量进口来补足产能缺口。”张翔坦言，汽车芯片已经成为新能源汽车竞争的关键点之一，国产芯片虽然有所发展，但整体上仍处于“追赶”阶段。

国务院办公厅印发的《新能源汽车产业发展规划（2021—2035年）》中提出，实施新能源汽车基础技术提升工程，首先就是要“突破车规级芯片”。

与芯片自主同样迫切的，还有被誉为智能汽车之“魂”的车载操作系统。

白毅阳表示，在车载操作系统方面，我国公司主要开发“进入大众视野”的软件（应用层），尤其是座舱领域的应用软件处于全球前列。但汽车底层软件被国际公司垄断。由于操作系统的底层研发是一个系统工程，开发难度大、周期长，因此需要多方参与合作，共建产业生态。

今年2月，中国汽车工业协会软件分会发布了中国车用操作系统开源计划。

“我们有责任尽快打造一个以开源内核为基础的智能网联汽车软件系统中国方案。”中国汽车工业协会常务副会长付炳锋说，中国已成为智能汽车的最大市场，技术创新和产业生态发展日新月异，迫切需要一个开源、开放的操作系统内核，支撑全新技术架构的软硬件协同创新。（来源：人民网 有删节）



## 继续落实“乙类乙管”各项措施

国务院联防联控机制8日召开新闻发布会，介绍新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”后防控工作有关情况，并答记者问。

国家卫健委新闻发言人、宣传司副司长米锋说，近日，世界卫生组织宣布新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”，并表示这并不意味着新冠疫情作为全球健康威胁已经结束，各国要从应急模式过渡到新冠疫情与其他传染病一同管理，不能停止工作。各地各部门要继续落实“乙类乙管”各项措施，在保障群众健康的同时，方便群众生产生活。

新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”，“表明以人类目前的能力，可以有效控制疫情的危害。”国家卫健委疫情应对处置工作领导小组专家组组长梁万年说，接下来要继续坚持必须的防控措施，应对可能出现的疫情风险，如继续开展新冠病毒的变异情况和疫情发生发展情况的监测，继续加强对高危人群和重点人群的疫苗接种，继续强化临床管理和救治能力、特别是对重症的救治能力，不断完善公共卫生体系和强化基层能力建设，加强医务人员的技能培训和相关物资储备等。

梁万年表示，各国可以根据自身的情况，采取有针对性的防控措施，这将进一步减少和消除跨国交通、贸易、旅行、留学等方面的限制，增加全球人员往来和货物物流的便利性。对于我国来说，有利于贸易、旅游、学术交流、留学等国际交往，有利于将更多精力和时间用于发展经济、改善民生。

“总体来看，目前国内疫情仍处于局部零星散发状态，各地医疗服务秩序正常，全国未出现规模性疫情。”国家疾控局传染病防控司副司长刘清介绍，近期，全国发热门诊监测结果显示，“五一”期间部分地区疫情出现小幅上升，但各地在院重症病例数均未出现大幅增加，医疗机构正常诊疗秩序也未受到影响。预计“五一”假期后局部地区疫情可能会出现小幅反弹，但出现区域性规模性疫情的可能性不大。

目前，我国主要新冠病毒流行株为XBB系列变异株。中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍，从监测数据看，今年4月下旬，在输入病例中，XBB系列变异株的构成达到97.5%，与全球的XBB系列变异株占比基本保持一致。在本地病例中，XBB系列变异株的占比从2月中旬的0.2%增长到了4月下旬的74.4%。XBB系列变异株是一种奥密克戎重组变异株，其传播力和免疫逃逸能力均强于早期流行的奥密克戎变异株，但致病力没有明显的变化。

新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”，国际交流限制措施减少，可能会加快病毒的输入和传播。刘清说，要密切跟踪国内外疫情动态，强化输入疫情和新型变异株的监测，规范地处置国外新型变异株可能造成的聚集性疫情，及时开展流行病学调查，采取针对性的防控措施，严防境外输入疫情和新型变异株造成疫情大幅反弹的风险。

如果出现二次感染如何应对？北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说，二次感染的临床表现主要是无症状或轻型。一旦感染不要恐慌，对症处理，同时做好个人卫生，避免或者减少进一步传播的风险。老年人、有基础病的，要关口前移、早期干预，做好个人的防护，建议接种疫苗。（来源：人民网）

# 聚焦国家战略核科技力量 搭建“产学研用”合作的平台

## 第十七届核技术应用学术交流会在成理工程举行

■ 本报记者 高瞻 文/图

为搭建高水平交流平台，加强学科间交流融合，加快创新技术推广应用与普及。5月9日，第十七届（2023年）核技术应用学术交流会开幕式及大会特邀学术报告会在成都理工大学工程技术学院举行，全国相关领域知名专家学者700余人齐聚乐山。

本次会议以“聚焦国家战略核科技力量，助力核技术应用创新发展”为主题，由北京市科学技术协会、中国核学会指导，北京核学会、四川省核学会、四川省核技术应用协会主办，中国原子能科学研究院、中国核动力研究设计院、核工业西南物理研究院、成都理工大学工程技术学院承办。由1个主会场和3个分会场组成，为期两天。活动期间，邀请了13个特邀报告，29个分会场报告，14个张贴报告，同时举办“北京核学会第九届青年优秀论文”评选活动。

据悉，核技术应用学术交流会是以服务国家战略需求为导向，紧紧围绕国际科技创新中心建设，服务科技工作者学术成长的全国性学术交流会。自创办以来，先后曾在北京、上海、广东等省市成功举办十六届，成功搭建了我国核科学与技术领域新的产学研用合作平台，充分展示和交流了核科学与技术各学科领域的创新成果，促进了多学科的交叉融合和人才培养，推动了核技术在工业、医学、农学、社会安全等领域全面发展，是我国核科技届具有广泛影响力的学术会议之一。

本次大会围绕基础研究、大科学装置、核医学、同位素药物、核技术应用等议题展开交流，为广大核科技工作者搭建“产学研用”互动合作的平台。会议现场，行业内众多权威专家共聚一堂，分享先进技术与成功经验，共商核技术应用产业发展的关键路径。内容涉及核技术应用产业发展总体情况，以及核技术在医疗、安全等领域的最新进展。

当前，国际核技术及其应用日益呈现产业化、规模化和高科技化的特征，并仍然处于快速发展阶段，其增长速度始终高于世界经济的平均增长水平。发达国家核技术应用产业已具备相当规模并对经济社会发展产生显著的推动作用。我国核技术应用起步于20世纪50年代，经历了科研开发、产业化和快速发展三个阶段，不断与各行各业融合渗透，已进入高速发展期，嵌入国民经济各个领域，创造了许多新模式、新业态，深刻改变了我国的经济社会发展面貌，尤其是新冠疫情时期，核技术在疫情防控、辐射灭菌消毒和医疗废物处理发挥了重要的作用。



作为历史文化名城、中国优秀旅游城市的乐山，也是一座与核工业颇有渊源的城市。市委八届六次全会作出了“打造全国民

用核技术产业发展新高地”的决策部署，通过发挥历史和现实资源优势，全力建设“中国堆谷”。在各方的鼎力支持下，乐山的核技术应用产业发展已经迈出坚实步伐，正以领跑者的姿态奋楫向前。本次大会在乐山召开，充分体现了对乐山工作的高度信任，充分体现了对乐山人民的关心和厚爱。

另悉，本届大会经过一年多的精心筹备，征集到学术论文150余篇，已出版《第十七届（2023年）核技术应用学术交流会论文集》，部分在EI期刊《原子能科学技术》、中文核心期刊《同位素》出会议专刊。

另悉，本届大会经过一年多的精心筹备，征集到学术论文150余篇，已出版《第十七届（2023年）核技术应用学术交流会论文集》，部分在EI期刊《原子能科学技术》、中文核心期刊《同位素》出会议专刊。



### 走进检察院 开展法治教育

近日，乐山市新建小学的孩子们来到区人民检察院的“海棠花开”青少年法治教育基地开展法治教育活动。

活动中，干警们用发生在身边、周边真实的案例和典型事件向孩子们讲解了反对校园欺凌、预防性侵、远离毒品、青少年常见犯罪等六大板块的相关法律知识，并通过情景式的游戏答题模式与孩子们进行互动，让孩子们近距离了解什么是“法”，怎样正确运用法律的武器维护自己的合法权益。

随后，孩子们还观看了由该院自主拍摄的微电影《满天星》，并认真写下自己的参观体会和观后感，对校园欺凌的表现、危害及反对校园欺凌、强化自我保护意识等有了更加清晰而深刻的认识。（徐显龙 曾梦园）



## 草堂高中 参加师德师风演讲比赛获奖

为加强新时代教师队伍队伍建设，弘扬高尚师德，增强教师自豪感、责任感、使命感，切实开展好乐山市教育系统师德师风建设活动。近日，由中共乐山市委教育工作委员会、乐山市教育局主办的乐山市直属（管）学校师德师风演讲比赛复赛在乐山市实验小学举行。草堂高中教师万思昕在本次比赛中以《追光不止，向阳而生》为题，生动展现了草堂高中教师群体全身心投入教育事业的奉献精神 and 关爱学生的仁爱之心，极具激情的演讲赢得阵阵喝彩，并以优异成绩荣获本次比赛二等奖。

在演讲中，万思昕讲述了从教17年以来对于师德的理解，并以草堂高中语文教研组为例：展示组内老教师群体的手写教案，传达教育前辈们对学科教育的职业敬畏之心；展现组长乔科文老师带头支教美姑县的事迹，传递草堂高中对边远地区教育的拳拳关心；呈现草堂高中每一位奋斗者，以师德为光，向阳生长，积极践行“草堂高中珍爱她的每一位学子”的朴素信念。（曹轩）

## 乐山外小 拼搏向上 喜讯连连

在五一节期间，乐山外小娃们以拼搏向上的精神，在各项比赛中喜讯连连！乐山市外国语小学街舞队，参加“天下名山”首届街舞齐舞大赛，荣获金奖。

此外，乐山外小组队参加了“乐运动·爱健康”2023年乐山市“上同律师杯”中小学生学习运动会。外小运动员们个个拿出看家本领破解对方招数，努力拼搏！最终获得了可喜的成绩。

在国际象棋、国际跳棋比赛中，二年级C班王潇遥同学获得国际象棋丁组第一名，一年级A班江俊 同学获得国际跳棋戊组第四名，五年级B班毛英杰同学获得国际象棋丙组第四名。在羽毛球比赛中，五年级A班王智麟同学，获丙组男子单打第六名。（李晓雪）



## 乐山实小 劳动砺心智 实践促成长

近日，由市教科所主办的关于2023年小学劳动教育经验分享暨评价研讨活动在乐山市翡翠实验学校召开。全市各区县的劳动教研员，与来自全市79所联系学校的180多位校长及老师们参加了此次研讨活动。会上，乐山实小罗怡媚老师代表学校进行了一年开展劳动教育的经验分享。

据介绍，乐山实小在不断的探究与实践形成了一套符合自身学情及校情的劳动教育课程体系。在五育并举的教育方针统领下，市实小劳动教育结合“自主探索、生动发展”的学风，坚持素养导向，重点关注学生劳动观念、劳动能力、劳动精神、劳动习惯与品质这四维度的劳动素养的形成；以培养“乐享劳动、乐于劳动、乐创劳动”的实小幸福“牛”娃为目标；在学校全员、全学科、全过程的劳动教育中，“犇”起来，做中学，做中悟，获得幸福生活的能量与能力，为生命的未来点一盏明灯。（罗怡媚）

## 市实幼 缅怀革命先烈 传承革命精神

为深入学习贯彻党的二十大精神，团结带领全体党员不忘初心使命，进一步铭记历史，赓续红色血脉，弘扬爱国主义精神，近日，乐山市实验幼儿园党支部开展“缅怀革命先烈 传承革命精神”主题党日活动。全体党员、入党积极分子参加会议。

幼儿园党支部书记涂蓉带领大家重温党的二十大精神，并认真研读了习近平总书记相关讲话的重要精神。通过本次主题活动，大家深受触动，深刻认识到革命先烈们不畏艰难、勇于献身、无私奉献的崇高品格，纷纷表示在今后的的工作中，将以革命先烈为榜样，牢牢把握正确的政治方向，忠诚履职尽责，为乐山学前教育事业持续发展贡献力量。（卢璐）

### 校园来稿

## 夜游乐山大佛

■ 乐山市实验小学四年级八班 王言骋

乐山大佛是闻名中外的5A级旅游景区，近年来，“夜游大佛”的新项目，让景区有了新看点，而最受益的，自然是我们乐山本地人，只需利用傍晚散步的时间，便可体验一场奇幻灯光秀之旅。

一踏进山门，便看见阵阵薄雾漂浮在半空中，在缤纷斑斓的灯光下不断变幻着色彩，犹如七彩祥云一般涌动在若隐若现的亭台楼阁之间，让我感觉自己仿佛踏进了美轮美奂的天宫。

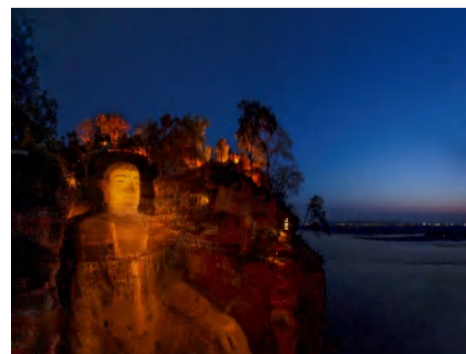
怀着好奇与期待的心情，我拾级而上，只见每一级台阶上都有一朵美丽的“莲花”，我忍不住踏了上去，神奇的事情发生了——随着我的脚步，朵朵“莲花”次第怒放，真叫一个“步步生莲”！仔细看去，只见层层叠叠的花瓣绽开，露出小小的淡黄花蕊，逼真极了，我仿佛都能闻到它淡淡的清香。我抬头探寻，发现了奥秘，原来是隐藏在参天大树里的一个个小小的3D投影仪制造的美妙幻境。

继续向前，我的耳畔忽然传来清亮动听的“铮铮”之声，循声而去，只见一位白衣飘飘的男子正在盘坐在一块巨石之上，淡白的灯光笼罩着他，他如仙人一般飘逸出尘，如痴如醉地抚着古琴，弹奏着一曲“高山流水”。我猜想，他应当是伯牙吧？那一刻，我仿佛成了子期，久久驻足聆听，直到一曲终了，我才静静地离开。

来到山顶，站在最佳的观赏点，这里正好可以一览大佛的真容。与白天巍峨端庄的风姿不同，夜晚的大佛显得格外慈眉善目，令人顿生亲近之感。巨大的射灯将金黄的柔和的光芒投放在大佛全身，我不禁遥想千年之前，大佛金身初塑之时，香火不绝的盛况，慨叹古人开山造像、巧夺天工的绝顶智慧。

下山来，不经意间，一脚踏出山门，但见眼前车水马龙，耳边繁华喧嚣，不由一惊！原来，我的穿越之旅结束了。

（指导老师 吕妍沁）





# 珙桐花开 「等你来」

每年5月，在万绿丛中，珙桐花宛如万千白鸽栖息于树上，山风吹拂，万花齐动，犹如白鸽展翅，欣欣然欲飞出林涛绿海。



## 峨眉山景区

这里的珙桐主要分布在海拔1500—2000米的仙峰寺、遇仙寺至洗象池一带的阔叶混交林中。经人工培育引种至万年寺、报国寺中、低山区，面积达400余亩。说到峨眉山的珙桐，不得不提息心所。一棵树让这座寺庙成为这世间独一无二的美好。



## 黑竹沟景区

此时，黑竹沟景区内的珙桐花悄然绽放，如“白鸽”枝头栖息，迎风飞舞，构成一幅美丽的生态画卷。黑竹沟景区珙桐花的花期持续一个月，主要分布在沟口、马里冷旧、珙桐谷，其中珙桐谷多达3000株。一阵山风吹来，满树的“白鸽”振翅欲飞，沙沙作响。



## 沐川县桃花村令牌山

每年5月初，位于沐溪镇桃花村令牌山上的珍稀植物——珙桐迎来盛花期，成片的野生珙桐花竞相绽放，洁白的花朵像鸽子展翅，飘然若飞。轻风拂过，又好似万鸽起飞，如雪花般飞舞，成为一片灵动的白色海洋。在沐川县芹菜坪自然保护区3600公顷范围内，发现有3000多株珙桐，呈零星分布，其中令牌山上的珙桐较为集中成片，树龄均在百年以上。



## 马边大风顶自然保护区

马边珙桐树主要分布在大风顶自然保护区内，海拔1200—2200米，约29747株，面积14415.36公顷。手掌般大的苞片，成双成对，托着圆形球状的花序，山风吹过，万花在叶间摇曳，飘飘欲飞。



## 马边彝族自治县大王山

眼下，大王山的珙桐花次第绽放时，珙桐树苍茂的躯干，宛若一把撑开的大伞，温馨的花朵在风中摇曳生姿，把它白色的浪漫抛洒在蓝天白云下。清新的空气，静谧的环境，置身其中，无穷的风云尽收眼底。在这里还可以领略地质奇观，石林集绝、美、雅于一身，仙境幻化万千。

(图据网络)





# 打卡夏日 “绝绝紫”

5月的乐山，仿佛掀起了一股“紫色风暴”，一树树蓝花楹在大街小巷绽放让这座城市充满了静谧、悠远、宁静，一场浪漫的花事徐徐展开。漫步在城区平江中街、白燕路、石牯牛巷等街道，你会惊喜地发现，伫立路旁的蓝花楹满树绚烂的花朵，欣欣然摇曳在嫩绿的细叶间。花影浮动、清芬飘逸，展现出娇艳的姿容，流淌着清馨的芳泽。宛如一个个身着紫衣的少女，亭亭玉立，楚楚动人，翘首盼望归来的爱人，亦或是在迎接远道而来的朋友。微风拂过，聆听花开的声音，还有那缕缕清香，令人如痴如醉。

与此同时，在嘉州绿心公园毛家湾处，柳叶马鞭草的紫色花蕊开得齐腰高，团团簇簇，成片蔓延开，浪漫而热烈。远远望去，像极了镶嵌在绿毯上的紫色繁星。走进这片花海，便拥有了这“紫色浪漫”。微风轻拂，花香四溢，不少游人漫步花海中，绚丽、可爱的紫色花儿傲立枝头，不时飞来的蜜蜂采蜜于花间，为这片紫色花海更增添了几分生机与灵气。穿梭在花丛中，呼吸着沁香的空气，感受着360°全是浪漫花海的最美风景。此时，正处于最佳观花期，花期将持续到6月。

眼下，无论是蓝花楹、还是马鞭草，悄然盛放的紫色花朵如云似霞、连绵不断，绵延成一片花海，让人心生向往。



# 汛期到 防汛知识请收好

■ 本报记者

雨季来临，时常都会出现暴雨大风等天气，内涝、洪水等情况也时有发生。那么在防汛期有哪些需要注意的地方呢？遭遇暴雨怎么办？这有一份不能错过的防汛安全知识小贴士，请仔细阅读，及时转告您的亲人和朋友。

## 什么是汛期？

汛期是指江河由于流域内季节性降水、融冰、化雪引起季节性水位上涨的时期。防汛是防止和减轻洪水灾害，在洪水预报、防洪调度、防洪工程运用等方面进行的有关工作。

## 暴雨预警信号等级划分？

**蓝色预警：**12小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。

**黄色预警：**6小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。

**橙色预警：**3小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。

**红色预警：**3小时内降雨量将达100毫米以上，或者已达100毫米以上且降雨可能持续。

## 防汛安全小贴士

### 1. 及时关注天气预报和汛情预警信息

要经常收听、收看天气预报，了解天气情况。如：蓝色预警信号出现时，要注意收听、收看天气预报。关好门窗，尽量不要出门，非必要出门时须携带雨具。橙色预警信号出现时，如果还在简易棚内，要尽快转移到安全的地方。暴雨伴随雷电时，要注意切断家中的电源。同时要学习并掌握有关汛期防灾、抗灾、避灾的知识，提高自我保护能力，对可能发生的灾情做好防范和应急准备。如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或者能够漂浮的物体，寻找机会逃生。

### 2. 注意雨天出行安全

如遇天气异常变化，建议尽量减少外出，减少户外活动，注意远离棚架广告牌等搭建物。如果在外出时遇到暴雨，请注意防汛安全警示标志，避开排水井、沟渠和积水处，就近寻找安全避险场所；遇有紧急情况，请及时拨打110、119、120等电话求助。

下雨天路滑，容易发生安全事故，所以小朋友们要做到：雨天不到户外场地玩耍，听从老师的安排；不在教室、楼梯、走廊上追逐打闹；避开地面的水滩，走路慢行；当在室内进行体能活动时，要做好热身，保障运动安全；上下楼梯要靠右行，不拥挤不冲撞，有秩序。



家长们接送幼儿上学放学途中注意出行安全：步行时，如果路面被水浸时，千万别贸然涉水，要密切观察道路情况，因为部分井盖可能已被掀起，造成极大的安全隐患；骑行时，穿戴雨衣，请勿撑伞。马路上拐弯时先观察，后通行，不要急转弯或急捏闸，以免侧滑；雨天驾车出行，请及时了解路况，注意下沉路、涵洞等警戒标示，提前绕开积水路段；若已行驶在积水路段，请打开车窗，听从交警、市政、排水等部门的指挥疏导，切不可强行通过；若车辆在积水中熄火，要迅速判断形势，及时逃生。

## 保持汛期高度警惕

夜间降雨量较大，居住在防洪沟及低洼地带的居民，出现异常情况，要相互转告，提前转移到安全住所，不可在有防洪安全隐患的屋内居住。如发现电线低垂或折断，要远离避险，不可接近，防止触电。

保持手机等通讯工具畅通，发生危险时能及时联系，要特别关注家中老、弱、病、残、幼、妇等弱势群体的安全，险情发生时，应首先将上述人员转移到安全地带。如在山区遇雨，要随时注意场地周围的异常变化和可以选择的退路，一旦发生异常情况，应迅速向山坡、高地转移，选择就近的安全线路沿山坡横向跑开。

## 不到易发生洪涝灾害的危险区域活动

汛期易发生山体滑坡、崩塌等危险，尽量不要在危险区域活动、停留；加强幼儿管护，教育孩子不单独到河边、水塘、水库边玩耍。路途中遇险时，要冷静，不惊慌，不能冒险行事，严禁在汛期下河游泳、嬉戏，避免发生安全事故。

## 遇雷雨天要及时关闭电器开关、门窗

1. 注意关好门窗，预防雷电击入室内。
2. 尽量不要用手机或者座机拨通电话，或使用电话线等上网。
3. 雷雨时，洗澡不宜使用淋浴器，更不要用太阳能热水器，避免因避雷设施不健全导致引发雷击。
4. 雷雨来临前，请家长拔掉电源插头，别让电视机、电脑等引雷入室，损坏电器，损坏电器之外还可能发生雷击等危险。

(来源：本报综合)



# 五一后，全国都在咽喉炎？ 嗓子疼是新冠“二阳”吗？

五一假期过后，有网友在社交平台发帖，称自己出现喉咙肿痛，越来越严重的刀片嗓与感染新冠时类似，担心是不是“二阳”了。#全国都在咽喉炎吗#一度登上热搜，引发很多人的关注和讨论。为什么近期咽喉炎频发？是否与新冠感染有关？权威专家一一解读。



## 咽喉痛是否与新冠有关

与咽炎类似，咽干、咽痛、咽部烧灼感也是新冠感染后的典型症状。浙江省人民医院感染科主任潘红英解答大众关心的问题。

### 1. 如何区分咽炎和新冠感染？

咽炎又分急性咽炎和慢性咽炎。急性咽炎由病毒和细菌感染引起，通常表现为上呼吸道症状，咽干、咽痛、咽痒、说话声音嘶哑；慢性咽炎则表现为咽喉异物感、吞咽困难。

新冠病毒主要侵犯下呼吸道，同时也可能出现上呼吸道症状。除了咽喉疼痛以外，还会出现发烧、干咳、流鼻涕等症状。

### 2. 新冠感染可能只出现咽喉痛吗？

潘红英表示，现阶段我国大部分人都接种过新冠疫苗，且经历过2022年底国内各地一波感染高峰，人们体内仍有新冠抗体。临床中发现，二次感染新冠的患者，普遍症状较轻，出现明显咽喉痛的情况较少。若患者没有出现发烧，说明是无症状或轻症，那么也就同样不可能出现咽喉痛。

### 3. 怀疑“二阳”该怎么办？

潘红英强调，出现咽喉痛，不要过于焦虑擅自套症状。若同时出现发烧、咳嗽，怀疑是新冠感染，可以自己进行新冠抗原检测。若检测结果为阳性，应注意自我隔离，前往发热门诊就诊。若检测结果为阴性，但咽痛明显、无法自行缓解，也要到医院耳鼻喉科检查，排除其他病菌感染等问题。

## 为什么五一后咽喉炎高发

目前正值春夏之交，气温多变。五一期间人员流动大，活动密集，目前新冠、流感等呼吸道疾病传播的风险仍然较大。

### 1. 过度劳累

假期出行归来，不少人会觉得疲劳。过度劳累导致身体抵抗力下降，给了环境中的病毒、细菌、病原体可乘之机。而咽部则是人体呼吸道的第一道关卡，可能引起咽部炎症，出现咽喉疼痛的症状。

### 2. 疏于防护

目前，我国很多地方都不再强制要求戴口罩。假期去过

人员密集的景区、商场，和其他人近距离接触，也可能导致一些传染性病菌的侵入。以流感病毒为例，它的主要传播途径是飞沫传播，也可通过口腔、鼻腔、眼睛黏膜直接或间接接触传播，容易发生聚集性疫情。

### 3. 饮食不当

在外游玩时，饮食不规律，多吃辛辣刺激等食物、烟酒过度、饮水量减少，同样也会刺激到咽喉，出现咽部不适症状。

## 如何缓解咽部不适

一般情况下，出现急性咽炎导致的咽喉疼痛，可口服解热、镇痛的药物，注意日常护嗓。抵抗力较强的患者2~4天能自行缓解。若炎症较重，可能需要1周或更长时间恢复。需就医检查，遵医嘱服用抗菌药物等进行治疗。日常中可以通过下面5个方法，缓解嗓子疼，保护咽喉。

### 1. 保证饮水量

一定的湿度对咽部黏膜有滋润和保护作用。建议健康成年男性每天喝1700毫升水，女性每天喝1500毫升水。多次、少量喝水，千万不要等到口渴再喝。

### 2. 盐水漱口

研究表明，盐水冲洗咽喉部位的黏膜能起到杀菌、缓解炎症的作用。具体做法：在一碗温水（约250毫升）中加入小半匙食盐（一啤酒瓶盖），待食盐充分溶解后用来漱口。口含20~30秒吐出，再用清水漱口。

### 3. 蒸汽润嗓

口张开，以适当距离对着有热气的水杯，注意水温不要超过60℃。每天2次，每次20分钟左右，如此2~3天可以大大缓解疼痛症状。

### 4. 含服润喉片

服用时应含在舌根靠近咽喉的部位，不能直接咀嚼和吞咽，含服半小时内不要大量喝水。需要注意的是，润喉片大多含碘，对细菌能起到良好的抑制作用。应在医生指导下服用，如果咽喉没有炎症，尽量不要用润喉片。

### 5. 不要频繁清嗓

频繁用力清嗓子可能造成咽喉黏膜水肿、急慢性咽喉炎等问题。说话时放慢语速，避免长时间、大声量过度用嗓。

（来源：生命时报，有删节）

# 又到“减肥季” 男明星瘦身食谱曝光 医生：别轻易尝试

“前5天8斤，后面一直掉，目前掉20斤了。”近日，演员伊能静在微博上分享了同为演员的丈夫秦昊的瘦身食谱，并表示，秦昊依靠这种方法目前已经减了20斤，不过并不赞成大家模仿。秦昊减肥食谱普通人能模仿吗？为什么总有人说喝口凉水都会长肉？究竟该怎样科学减肥？一起来看。

## 秦昊“狠人”食谱曝光 属“过度节食”，普通人无法长期坚持

在拍摄《漫长的季节》前，秦昊增肥几十斤，圆满完成傻“彪”这个人物。如今，拍摄新剧的秦昊最近又瘦了20斤，“下颌线棱角已出现”。伊能静5月3日在微博晒出了秦昊的瘦身食谱，“第一天：豆浆、豆浆、豆浆、原味不加糖；第二天：早中晚各一个玉米棒；第三天：火龙果、苹果、蓝莓；第四天：鸡蛋一个，水煮虾、水煮虾；第五天：西兰花、菠菜、生菜。复食约一周：流食、豆浆、玉米糊、鸡蛋紫菜汤、藜麦糊、鸡蛋羹。不大鱼大肉，让身体循序渐进进食。”

“演员为了拍戏减重，短期内，这样减重是可以的，但对普通人来说，要长期控制体重，这样显然不合适。”浙江大学医学院附属邵逸夫营养科主任冯丽君说，短期内应急减重是可以的，但对普通人来说，是无法长期坚持的，“这样的减肥方法，很容易快速反弹，也很难维持日常工作。减重不是节食，而是均衡膳食和合理运动相结合。”

伊能静也在微博中强调，这个食谱不推荐给任何人，秦昊也表示，有一两天腿都发软。也有营养师指出，秦昊老师的瘦身食谱，已经属于“过度节食”了。一般来说，判断“过度节食”有2个标准：

### 1.从“食物热量”的角度来看

假设基础代谢率是1200千卡。每天早晨吃1个鸡蛋+中午一颗苹果+晚上200克的青菜。这一天摄入的总热量不超过400千卡，连基础代谢所需热量的三分之一都吃不够，这就是“过度节食”。

### 2.从“食物种类”的角度来看

每天吃的食物种类很单一，比如什么“黄瓜减肥法”“鸡蛋减肥法”一天只吃黄瓜鸡蛋的，哪怕一天吃了30根黄瓜或30只鸡蛋，吃够了基础代谢所需热量，那也是“过度节食”。

## 出汗燃烧卡路里 “暴汗服”减肥靠谱吗？

“五一”已过，不少爱美人士早已迫不及待将减肥提上了日程。特别是最近，一款名为“暴汗服”的运动装在数不清的减肥“神器”中脱颖而出。它号称可以通过帮你暴汗来燃烧卡路里。是不是真的汗流得越多，肥减得越快？穿“暴汗服”减肥真的靠谱吗？

从医学角度说，短时间大量排水、过量出汗的风险大于收益。减去的重量其实是水分，身体恢复水分后体重会恢复到原来。长时间穿“暴汗服”还可能导致体内酸碱度失衡及电解质紊乱，严重导致过度脱水，甚至造成生命危险。



## 如何科学判断自己是否肥胖？

在这里要跟大家分享一个概念，叫BMI，身体质量指数。它是用一个人的体重（kg）除以身高（m）的平方得出的。如果这个数值在18.5到23.9之间，就为正常体重，超出则属肥胖。

## 体重体脂都正常就绝对不是肥胖吗？

还有一个很重要的数值，叫做腰臀比，也就是腰围与臀围之间的比例，男士大于0.85，女士大于0.8，那么就有可能属于腹部脂肪堆积过剩，甚至达到“腹型肥胖”，它所给身体带来的危害会更大。

## 减肥路漫漫 如何抵御诱惑防止反弹？

一定要持之以恒，坚持三个月以后会形成一个初步的习惯，坚持一年以上，反弹率降到10%，甚至更低，但真正要成功，需要坚持三到四年以上，会形成一个比较固化的习惯和一个内环境的稳定性。

## 减肥并非单纯减体重 少吃多动来减肥

减肥并非单纯减体重，更不是减水分，而是要减皮下以及内脏脂肪。市面上号称能够月减二十、三十斤的减肥产品千万不要轻易尝试，除了减重有多快，反弹就有多猛之外，其中添加的违禁药物更会给身体造成巨大伤害。在均衡饮食的前提下，维持能量负平衡，简单来说也就是摄入比消耗少，同时再配合适宜强度的持续锻炼，这才是真正科学的减肥方法。

（来源：科普中国，有删节）







乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

## 爱护眼睛 保护视力 市中医医院健康科普走进校园

■ 本报记者 高瞻 文/图

为普及科学用眼知识，增强学生的护眼意识，养成科学用眼习惯，5月6日下午，由乐山市中医医院主办的“健康与养生——中医药文化进基层”走进乐山市嘉州学校，为七年级的孩子和部分四年级的孩子，带来了两场知识点满满而又充满趣味的健康科普讲座。

讲座中，乐山市名中医、乐山市中医医院眼科副主任、副主任中医师李娟和主治中医师周旭宇以“爱护眼睛，保护视力”为题，通过生动形象的图片让孩子们了解近视形成的原因、危害及预防措施，详细讲解了如何养成良好的用眼习惯，呼吁同学们在学习生活中适当增加户外运动、控制电子产品的使用、避免不良用眼行为、保证睡眠和营养，做到早发现早干预，及时正确矫正。

提问互动环节，孩子们踊跃参与，气氛热烈，纷纷表示此次科普讲座受益匪浅，收获了许多科学用眼、养成良好护眼习惯的知识和方法。

“健康与养生——中医药文化进基层”健康宣教活动自开办以来，多次走进社区基层、机关单位，为广大人民

群众去送健康科普知识。首次走进校园，为不同年龄段的孩子送去爱眼护眼知识，受到了师生们的热烈欢迎。接下来，该活动还将走进中心城区的其他中小学校，进一步扩大健康科普知识知晓度和受益面。



## 保民生新服务 暖民心促发展 新华保险柜面窗口服务全面升级

新华保险秉承“保民生新服务，暖民心促发展”的服务理念，全面升级柜面窗口服务。根据客户需求提供“智能+人工”多种服务方式，推出“主动访”“临柜办”“上门帮”“暖心助”“健康护”五类专属关爱服务。

### 一、主动访

由运营作业中心对55岁及以上且保单在2023年满期的客户开展电话回访，温馨提示客户保单已满期，并根据客户实际情况，积极提供“临柜办”、“上门帮”等多种服务解决方案，保障客户及时领取权益。

### 二、临柜办

对于临柜办理满期领取业务的客户，提供“智能+人工”多种办理方式，老年人特殊群体对接“银发驿站”特色服务，一方面，安排柜面“党员先锋岗”值守“银发驿站”，为老年人提供专属暖心一站式服务；另一方面，帮助老年客户使用智慧柜员机等各类服务APP等，使其体验智能服务的便利。

### 三、上门帮

对于个别无法临柜办理的老年人、残疾人及有特殊需求的新市民等，根据公司回访结果，柜面服务人员主动联系客户，预约时间、地点，联

动业务渠道给予关怀帮扶，提供上门办理服务，解决客户实际困难。

### 四、暖心助

部分柜面通过配置饮水机、充电器等便民服务设施，为快递外卖员、环卫工等户外劳动者及有需求的新市民群体等提供休息、喝水、热饭、充电服务，为临柜办理业务的残疾人士提供轮椅等服务设施，提供暖心无障碍服务。

### 五、健康护

升级“银发服务驿站”，新华保险公司在客服柜面针对老年群体提供线上远程问诊、健康咨询、应急指导服务。同时，组织开展应急救援培训，柜面服务人员统一学习海姆立克法及急救救援呼叫、待援处置等急救知识，全面提升服务窗口应急处置能力，塑造新华服务品牌形象。

(新轩)



## 寻找弃婴（弃儿） 生父母公告

2020年8月26日在乐山市市中区水碾街18号1栋外捡拾男性弃婴（弃儿）一名，该婴儿身穿淡黄色衣服，头戴淡黄色帽子，用一红色毯子包着，取名刘佳峻，出生日期定于2020年8月26日，身体健康，无携带物品。



请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与乐山市儿童福利院联系，联系电话：0833—2692015，联系地址：乐山市市中区白蜡街69号。即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

乐山市儿童福利院  
2023年5月11日





# 《漫长的季节》凭什么“封神”？

《漫长的季节》并不长，这部12集短剧讲述了一个以悬疑为外壳，以命运为内核的故事，高超的叙事、巧妙的剪辑、个性的配乐、生动的演技，无不让人沉醉其中。

## 东北，有不一样的“冷峻”

和很多的悬疑剧一样，《漫长的季节》将1990至2000年代的东北作为主要的故事发生地，在虚构的东北工业城市“桦林”，一起碎尸案影响了一群人，1997年、1998年以及2016年三条时间线也由此彼此交织。

然而，面对熟悉的设定，剧集却没有停留在以往东北悬疑剧对苍茫的雪景、破败的城市的描摹，而是将故事置于一个明晃晃的秋天，无论是向阳的玉米地，还是联排的红砖房，都营造出了一种新鲜而又迷人的氛围——那是普通人也能共情的1990年代，老旧，却也不失亮色，不失温情。

这份用心，观众也感受到了。正是在这个明亮而非肃杀的东北语境下，观众慢悠悠地进入了王响、龚彪、马德胜三个小老头儿富有生机的生活日常：他们似乎有天然的幽默感，哪怕遭遇了生活中巨大的挫折，依然能把沉重轻轻吐出，笑对苦难。

以范伟扮演的王响为例，1998年的他是和桦钢厂的火车头司机，他爱桦钢，始终带着点老式的主人翁意识。然而他并没有意识到，生活的突变近在眼前：妻子被拖欠的心脏支架报销款，已然暗示了工厂的每况愈下；被告知自己成了第一批下岗名单上的人员时，他一度期待能通过“破案”或拿捏厂长的小辫子挽救自己的职业生涯；可正义感让他丢了工作，没过多久，高中毕业的儿子王阳（刘犇饰）又突然溺亡……

《漫长的季节》并没有“贴心地”为观众标注出不同的时间线，但不同时间线的切换却又是如此流畅：王响依然有着利落的嘴皮子，但一举一动间的小心谨慎，证明了他被命运磋磨后的无奈苦痛。

同样，秦昊扮演的龚彪，陈明昊扮演的马德胜，他们原本都是各自领域的天之骄子，但在2016年的镜头里，一个成了大腹便便又缺心眼的出租车司机，一个在舞厅里跳拉丁舞打发时光。不需要更多解释，生活的巨变从他们的外形就能看出痕迹。可以说，《漫长的季节》不同人物在青年、中年、老年三种状态，细腻书写出了属于生活本身的“冷峻”。

## 命运，才是最大的主题

既然是悬疑主题，《漫长的季节》自然布下了很多钩子，吸引着观众往下看。但随着剧情的推进，尤其是当谜底以一种意料之外、情理之中的方式解开时，让观众抓心挠肺的还是人与生活本身——

无论是困在儿子的死亡中的王响，还是人到中年依然浑浑噩噩的龚彪，又或是始终难忘心中正义的马德胜，他们都有过自己的黄金年代，却也都沦为世俗意义上的“失败者”。

在时代的洪流中，他们显得那样笨拙，却又那样真诚——当三个小老头气喘吁吁地组成“追凶三人组”，观众看到的是他们各自未能完成心结，比如因儿子之死留下的心结，比如对过往人生的追寻，比如对正义的向往。他们对这起凶案的执着，实际也是叩问观众：面对苦痛，你会选择往前看，还是停下来？

同样，剧中年轻一代的悲剧命运，也在呼应“向前看”还是“停下来”的主题。从小在极端环境中长大的沈默（李庚希饰）不断遭遇悲剧，无数的恶念将她紧紧束缚，阻断了她每一次试图向前看的可能，几个年轻人的命运也由此跌入深渊，令人扼腕。

从这个角度上说，《漫长的季节》的意蕴绵长，还在于它真正站在人生后半程回望，让人在大哭一场后留下了温暖的鼓励：命运跌宕，痛苦漫长，唯一的自救就是咬牙向前，把这悲欣交集的日子，继续走下去。

（来源：本报综合）



# GUARDIANS OF THE GALAXY

## VOLUME 3

2023年5月11日  
编辑：金丹 版式：陈怡琦生活周刊 27  
影视

# 历史口碑最佳？《银河护卫队》再救漫威

豆瓣开分8.6、IMDB 8.4，在经历了整个第四阶段的持续低迷、第五阶段《黑豹2》《蚁人3》同样的开局不利之后，《银河护卫队3》非但没有延续颓势，反而捅破了漫威的口碑天花板——即便是大名鼎鼎的《复仇者联盟4》在豆瓣也仅仅8.5分，在IMDB与它持平。

## 以小搏大的“鼻祖”

和漫威此前发行的MCU电影最大的差异在于，《银河护卫队》的漫画原著几乎没有多少认知度。这个小队在漫画里最初只是作为一支平行宇宙的小分队断断续续在美国队长等一线连载里做配角，直到1990年代才获得独立连载，并于5年后因销售不佳而停止，虽在2008年重新推出，但知名度还是很低。

缺乏IP认知度反倒是在创作端给了导演詹姆斯·古恩更大的自由，为角色注入属于创作者的独特灵魂，是《银河护卫队》能在超级英雄叙事中取得突破并在市场上大获成功的关键。

虽然MCU的超级英雄设定一向不完全遵从于漫画，但高认知度角色的改编始终会面临原著受众接受程度的问题。而鲜有人知的《银河护卫队》，如何颠覆都不必担心。在漫画中，银河护卫队始终比较严肃，符合主流超级英雄“正义斗士”的刻板印象。

而到了古恩的笔下，它们成了一个没什么超能力只会耍贱的地球人、一只满嘴粗口的暴力浣熊、一个只会重复一句话的树人、一个貌似强壮但大脑缺根筋的复仇者和一个统领他们的“宇宙中最危险的女人”。在古恩之前，或许没有人会把这些不着调的家伙和“超级英雄”这个词联系在一起。

这是古恩给反英雄叙事带来的宝藏，它告诉所有后来的超级英雄电影创作者，如果你想让人物站在“刚正不阿”的反面，它不一定得是“苦大仇深”，也可以是“玩世不恭”，尽管底色仍是悲凉的。它依旧是欢乐而热闹的“爆米花”电影，而无需挖掘深刻议题以至于枯燥赶客。后来《蚁人》《死侍》等IP的成功，很大程度上是这一思路的延续。

同时，这也是MCU中第一部脱离地球，以太空为背景的电影，这为后来的MCU世界观展开提供了重要的契机。如果一直停留在地球上，拯救平民的不论是钢铁侠还是美国队长，始终难逃一种周而复始的“即视感”。而到了广袤的宇宙中，更迥然相异的种族和成长经历，能让超级英雄叙事再添几抹亮色，拓展了包装上的可能性。

## 《银护3》做对了什么？

谈到回来拍第三部最大的动力，古恩坦承还是因为放不下火箭——这个最初打动他的“秘密主角”，也成为了他坚持完成系列第三部的最大动力，“我觉得我对火箭还有亏欠，我得把它还没说的故事说给大家听。”

在古恩看来，火箭是“银河系中最悲伤的生物”，因为他从小就被“完全切断”了情感，甚至拒绝在守护者团队之外做任何利他的事情，“它拿一些非常痛苦的事情开玩笑，这就是我。”

在好莱坞的制片人中心制下，尤其是像漫威这类影片，大部分时候导演的个性是让步于系列电影品牌的，而古恩，反常地在这样的电影中注入明显的导演特色及真实生活的痕迹。如美国脱口秀演员奥斯瓦尔特所言，“漫威和DC都很幸运能从古恩的才华中受益，他是处理所有‘超级英雄疲劳’的最合适人选。他是那个能够将如此多的生命、艺术、悲情和人性注入非人的奇观中的人。”

最丰沛的情感投射，让三部曲的最后一部反倒成了系列最佳。但从一开始，《银河护卫队》就具有其他IP所不具备的系列化优势。比起漫威其他的单人英雄，《银河护卫队》以小队为单位，注定了它有面向成员更丰富的挖掘空间。不但《银河护卫队3》可以以火箭的过往为主线，漫威还分别以格鲁特、螳螂女和德拉克斯为主角推出了迷你剧《我是格鲁特》和流媒体电影《银河护卫队：圣诞特别篇》。并且，基于小队群像，《银河护卫队》的每一部都可自成体系，而无需与其他漫威英雄过度联动，成为推进MCU主线的工具。

保持自成一派的体系，挖掘小队中每一个角色，投射自身的情感体验，《银河护卫队3》的成功离不开三部曲一步一步的积淀，也是漫威难再如法炮制的根源。

（来源：本报综合）



**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