



乐山广播电视报



LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

20 | 总第1545期
本期32版
2023年05月18日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

国际博物馆日
特别关注

博物馆升温



P03-09



温度 风度 厚度

本期导读

乐山广播电视报
2023.5.18

READING
GUIDANCE



10

新闻周刊

面孔

陈利强: 轮椅上的击剑梦



12

新闻周刊

观察

荒唐的老年低价团



26

科普周刊

头条

专挑五月的“情绪病”



30

生活周刊

影视

《外婆的新世界》：
将光怪陆离扎根现实主义

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。

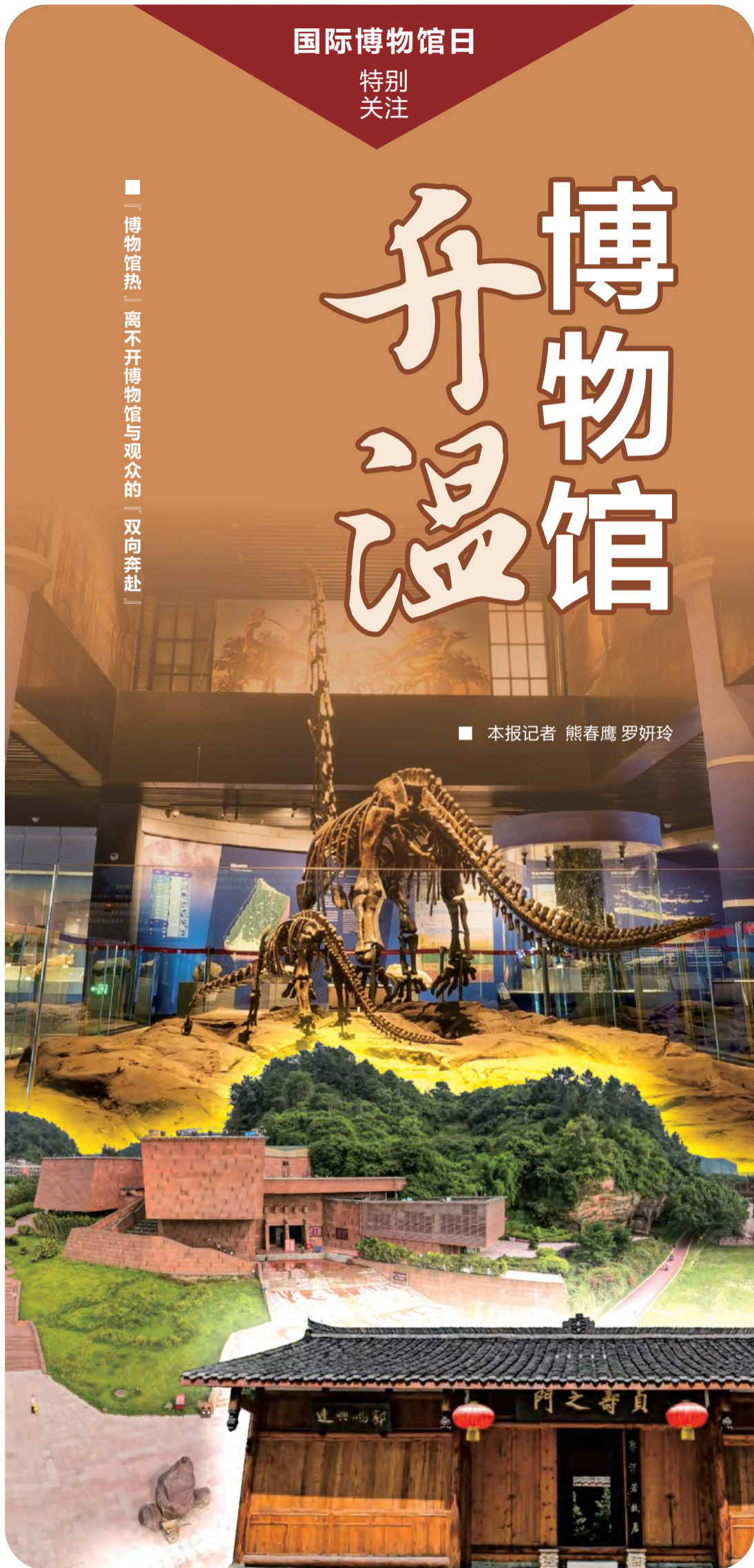
国际博物馆日

特别
关注

升温博物馆

「博物馆热」离不开博物馆与观众的「双向奔赴」

■ 本报记者 熊春鹰 罗妍玲





峨眉山博物馆 郭星/摄

A

博物馆里的大课堂



峨眉山博物馆 郭星/摄

当科学小实验在博物馆开展，当数字技术在博物馆活跃，当品牌IP在博物馆呈现……近年来，随着博物馆的观众越来越年轻化，传统博物馆不断拓展思路，在现有馆藏文物展陈的基础上，通过利用前沿科技、创新展示方式、开展研学活动等，不断探索文物活态化展示利用方式，吸引更多人走进博物馆，获得多元观展感受。



峨眉山博物馆



峨眉山博物馆“侏罗纪火山喷发”科学小实验活动

峨眉山博物馆 读懂峨眉山

“恐龙是怎么灭绝的？”“火山喷发的原理是什么？”“恐龙化石是怎么挖出来的？”……“五一”节期间，一场别开生面的亲子活动在峨眉山博物馆举行，50组亲子家庭在这里度过了一个不一样的假期。

活动开始，孩子们在老师的带领下走进博物馆恐龙化石展区，由专业老师讲解恐龙的演变史，探秘恐龙灭绝的原因。

“恐龙的灭绝，让我明白了自然灾害的威力是无穷的，我们要保护好人类赖以生存的环境，珍爱地球生态环境。”参加活动的西西小朋友说。

参观结束后，带着对大自然的敬畏之心，大家来到博物馆研学教室，开启“侏罗纪火山喷发”科学探究之旅。活动中，老师先介绍了实验器材，讲解了实验原理，让孩子们了解火山喷发科学小实验的操作步骤，激发孩子们的探究兴趣。随后，在老师的指导下，孩子们开始动手操作——碱性的小苏打与酸性的白醋混合发生中和反应，迅速产生大量的二氧化碳，形成大量的气泡将混合液喷出来，像火山爆发一样喷发。

“通过小实验，深入浅出地讲解火山喷发这个复杂的问题，既学到了科学知识，又丰富了假期生活，还激发了孩子们探索自然、探索科学的兴趣。”陪同孩子参加活动的曾先生说，这是他们第三次参加峨眉山博物馆的亲子研学活动，“之前还参加过古籍修复、腊叶标本制作两场活动，每次都在体验的过程中学到了很多知识，我女儿非常喜欢。”

峨眉山博物馆位于风光秀丽的峨眉山报国寺凤凰湖畔，由主展馆和儒释道文化展区分馆构成，现有馆藏文物4700件，是一个充分展示峨眉山自然与文化双重遗产的现代化地志性博物

馆。博物馆展厅面积达5200平方米，以峨眉山独特的地质地貌、丰富多样的动植物资源、天地造化的“四大”奇观、以及悠久的历史文化和宗教艺术为主体内容，重点展示和发掘峨眉山世界双重遗产的博大精深和厚重内涵。

“峨眉山博物馆自2021年升级改造重新开放后，一直坚持‘展教并重’理念，充分发挥博物馆在历史文化和藏品上的优势，积极策划内涵丰富、活泼生动、寓教于乐、适合中小学生的研学活动，每年上千人参与其中，取得良好的社会反响。”峨眉山文物保护单位所长、峨眉山博物馆馆长刘杰介绍道，改造完成后的峨眉山博物馆，动物厅和植物厅打破原有空间布局，新增“鸟归楠林”“碧海珍兽”“仙山灵猴”等动物场景，全面更新了影视厅放映设备，在动物厅、植物厅、道教厅、佛教厅设置多处多媒体播放、查询系统，增强观众参观过程中的互动性与体验感，也为博物馆更好地发挥社会教育职能奠定基础。

近年来，峨眉山博物馆突出峨眉山双遗产特色，制定了峨眉山文化与自然双遗产为特色的峨眉山地质研学课程、峨眉山动植物研学课程、峨眉山茶文化研学课程、峨眉山中草药研学课程等，面向乐山市民每周末免费开放。依托峨眉山传统文化开发“登顶峨眉·奋斗人生”研学课程、宋韵·峨眉系列研学课程等，面向全市中小学生免费开放。博物馆先后被授予“四川省爱国主义教育基地”“四川省青少年教育基地”“四川省青年文明号”，被中宣部、科技部、教育部、中国科协联合命名为“全国青少年科技教育基地”，被四川省林业和草原局评为2022年度评定省级自然教育基地。2023年4月，峨眉山博物馆入选四川省首批文博研学基地。



乐山市博物馆 触摸历史与文明的脉动

“同学们，大家可以选择自己喜欢的团扇图案线稿，开始动手绘画。”4月29日，在乐山市博物馆古法绘菊体验现场，在老师指导下，一群学生用笔尖蘸取琉璃般的色彩，轻轻落在调色盘的清水中，颜料便如涟漪般散落开来。笔落扇面，轻重有别，慢慢点缀，仔细渲染，平面逐渐变得立体，素雅中也平添了灵气，水墨之美逐渐在扇面汇集，流淌在心上。几十分钟后，一把把或明艳或素雅的精美团扇便呈现在大家眼前，各具特色，韵味十足。

5月1日，古法造纸体验活动现场，孩子们在专业老师的带领下，经过制浆、抄纸、晾晒等工序，制作出一张张可保存百年以上的纸张。同时，在制成的纸张上根据自己的创意铺设新鲜的花草，形成独特、个性的花草纸。

“现在的博物馆不仅好看，还好玩。在参加体验活动的过程中，孩子们领会到优秀传统文化及非遗技艺的魅力，也提升了他们的动手能力和创作能力。这样的活动，希望越多越好。”市民代先生说。

“今年‘五一’期间，乐山市博物馆共接待市民和游客47534人次，人均流量超春节。博物馆推出的古法绘菊和古法造纸体验活动备受追捧，出现一席难求的局面。”据悉，乐山市博物馆（原名乐山大佛博物馆）始建于2006年，是以展

示乐山汉代崖墓文化和乐山大佛文化为主的专题博物馆。该博物馆相关负责人表示，这份亮眼成绩单的背后，是乐山市博物馆用心用情做好服务，提前做好社教服务活动的组织筹备工作。

“群众教育与服务是博物馆的主要社会职能之一，随着传统教育向激发和培养学生创新意识发展，博物馆的校外教育功能日趋重要。”近年来，乐山市博物馆围绕此项职能，开展了一系列活动——推出《博物馆探秘》课程，2022年9月率先在乐山嘉祥外国语学校开课，并走进峨边彝族自治县西河初级中学，开展博物馆公益特色课程；与乐山市教育科学研究所、峨眉山博物馆等多家单位联合发起以“假如文物会说话”主题征文活动，进一步发挥博物馆教育功能；采取提前预约形式，节假日、周末期间面向全市中、小学生开展“拓片”体验、漆扇制作、古法绘菊、古法造纸等体验活动，将传统文化与技艺带到孩子们身边；开展红领巾讲解员活动，邀请孩子们为嘉州文化代言，为传统文化发声；走进乐山市图书馆开展专题讲座，弘扬中华优秀传统文化；从乐山市博物馆馆藏“听琴俑”中寻找设计元素，采用现代工艺创新性开发博物馆文创“陶俑填图”……通过“走出去”与“引进来”相结合的方式，市博物馆社教活动开展得有声有色。





郭沫若故居 探究“向学”真谛

“沙湾是郭沫若先生的诞生地，故乡的灵山秀水，巴蜀文化的教育熏陶，中西杂陈的文化环境，新旧交替的时代大潮对郭沫若有着重要影响……”5月14日，郭沫若故居，小学六年级学生杨子蕊和小伙伴们在讲解员的带领下，了解郭沫若先生的生平事迹与卓越成就。“参观完故居，听了讲解员的解说后，我从文学艺术、历史考古、书法艺术等多方面了解了郭沫若，他赤心为国的爱国之情，科学求实的追求，乐于挑战的勇气将激励着我们不断向前。”

对于一座城市来说，名人故居，不仅是岁月印痕和文化遗产，更是城市发展的见证和人文精神的延续。

郭沫若故居是四川省爱国主义教育基地、四川省中共党史教育基地、四川省廉洁文化基地、四川省首批中小学红色教育研学实践基地。为活化利用红色资源，故居积极开展与省内大中院校和中小学校的“传承红色基因、争做新时代接班人”主题活动，把故居纪念馆打造为国学研究、文化体验、爱国教育、廉政教育、党性教育等为主题的游学基地。

同时，充分利用现有资源，结合沫若文化、家风家训，郭沫若纪念馆创新性打造了“郭沫若：蔡文姬就是我”“文化战线上的一面光辉旗帜”“戎马书生”“以史为镜写甲申”“郭沫若与党的统一战线”5堂独具特色的“红色沫若”情景课，年均开展50场，接待800人次；大力构建以“沫若文化”为核心、以“机构+基地”为架构、以“郭沫若故居”为核心点，与新华文轩合作开展学生研学活动。针对小学段、初中段、高中段学生分别开设了“来自郭沫若的学霸指南”“执炬文化先驱 立志不负桐华”“戎马书生笔如刀”郭沫若人文历史主题1日红色研学课程。同时积极拓宽研学市场，与乐山“冲锋号”、四川省质量技术监督学校等其他研学机构达成合作，为青少年研学成长提供主阵地，实现年均接待人次超4万人。

“参观博物馆是了解一座城市最好的方法，这里承载着城市的历史和记忆。”游客黄先生说，这样的旅行对孩子和家长来说都是一场收获。

精神的家园、文化的绿洲、知识的殿堂、城市的客厅、文明的窗口……博物馆在公众视野中扮演的角色愈发多元。正如名人故居是一个城市独特的文化基因和人文积淀的重要载体，它作为城市的有机组成部分，记载着城市的历史变迁，蕴含着城市的文化内涵，是弥足珍贵的人文资源。





峨眉山博物馆 郭星/摄

我们为什么需要博物馆

博物馆是连接过去、现在和未来的桥梁，也是不同文化汇集交流的殿堂。越来越多的人把“到博物馆去”当成一种生活休闲和旅游的方式，“为一个展赴一座城”的情况屡见不鲜。

从看热闹到看文化的转变

今年“五一”假期，如同升温的晴朗天气，公众“博物馆游”热情高涨。故宫博物院、三星堆博物馆、三峡博物馆、河南博物院……放眼全国各地博物馆，人气爆棚成了一道独特的风景线。越来越多的人把“到博物馆去”当成一种生活休闲和旅游的方式，“为一个展赴一座城”的情况屡见不鲜。乐山的各式博物馆，也在这个小长假中迎来一波热潮——乐山市博物馆、峨眉山博物馆、乐山文庙、铁道兵博物馆、造纸博物馆、乌木博物苑、农耕博物馆、根书艺术馆等场馆吸引众多亲子游群体前往研学打卡。

“博物馆热”的表象之下，是人们对文博展览态度的转变：从不太进博物馆，慢慢地到进博物馆看热闹，再到如今愿意付出大段时间在展览中用心了解、感受文物的历史和文化传承。“这种变化让博物馆人感动、欣慰。”一位业内人士表示，二三十年前，博物馆只是文博爱好者的天堂，展览少，展陈方式简单，观众也很少。2008年，《关于全国博物馆、纪念馆免费开放的通知》的发布，打破了博物馆与观众之间的壁垒。全国各级文化文物部门管理的公共博物馆、纪念馆、爱国主义教育基地实行免费开放。日益丰富的展览内容，新颖有趣的主题活动，创意十足的文创产品，吸引了大量的参观者。

而今，“博物馆热”已成为一种文化现象——手持一支镇馆文物造型的雪糕拍照打卡，成参观博物馆的“标配”；将精美馆藏文物与现代光影技术、AR技术等融合的“博物馆奇幻夜”，沉浸式观展让观众身临其境……博物馆成为人们向往的热点文化景观之一。

博物馆人长期耕耘，博物馆的影响力增强，公众对高品质精神文化产品的旺盛需求，“博物馆热”离不开博物馆与观众的“双向奔赴”。

近年来，我国博物馆事业蓬勃发展，形成以中央地方共建国家级博物馆为龙头，国家一二三级博物馆和重点行业博物馆为骨干，国有博物馆为主体，民办博物馆为补充的博物馆体系。国家文物局公布数据显示，目前，我国备案博物馆总数超过6000家。

作为历史文化名城，乐山长期重视博物馆建设，不断提升博物馆展陈质量，为未成年人提供更多参观学习的场所，提升未成年人参观的知识性、观赏性和趣味性。截至目前，我市经省文物局正式备案的博物馆共有14家。

新生代成博物馆主题游主力军

“‘五一’假期我们带孩子去了重庆，专门奔三峡博物馆而去。”市民肖女士告诉记者，自从她的儿子谦谦上小学后就对中国古代历史产生了浓厚的兴趣，最近几年陆续带谦谦去了甘肃、陕西等地的省博物馆，每一次都收获颇丰。

《中国博物馆主题游报告2020》显示，客流结构方面，“80后”“90后”“00后”等新生代消费者是博物馆主题游的主力军，出游时间主要集中在周末、暑期和法定假日。具体的主题分布方面，历史类、科学类、人文类及专题类博物馆人气最高。“从功能作用上来看，到博物馆参观的访客主要以研学旅行和红色教育为目的，因此访客以年轻群体居多。”乐山市旅游协会常务副会长成红表示。

业内人士认为，庞大的年轻消费群体，在旅游偏好上与以往大有不同。“90后”深谙流行文化，主张彰显个性，追求新潮好玩，这促使一批符合年轻受众审美和需求的博物馆活动以及旅游产品激增。一些兼具颜值和创意的“网红”博物馆也成为“90后”的打卡圣地。年轻化的另一个体现则是亲子游的火热。旅游客流高峰集中在周末和暑假，侧面反映假期带孩子逛博物馆充电学习，成为不少家庭的选择。数据显示，每年的暑期（7月和8月）是博物馆主题游的旺季，客流量占全年总接待量的29.2%。而从每周的客流分布情况来看，周六的客流量最大。

“新生代大多受过高等教育，文化层次得到提升，对文化的需求更高。另一方面，80、90后年轻家长在教育理念上更注重让孩子们走出去，从实践中获取知识。而近年来高考试卷中屡屡出现与博物馆相关的内容，多重因素推动之下，博物馆研学热人气高涨。”西华师范大学历史学副教授、档案馆副馆长、乐山大佛景区管委会挂职副主任陈倩说。



游昌学/摄

寻找城市记忆及其文化内核

很多人喜欢旅游。每到一个城市，有的人喜欢去热闹的景点打卡，也有的人喜欢去当地博物馆，在一件件藏品、一场场展览中流连忘返，寻找这座城市的记忆以及它的文化内核。

“博物馆是一个城市的前世今生。”陈倩表示，乐山市博物馆坐落于乐山大佛景区，地理位置优越，是外地来乐游客了解乐山发展历程的窗口。而博物馆中馆藏文物所蕴含的历史信息，是乐山人的共同记忆。作为一个城市文化教育重要的组成部分，博物馆所承载的社教功能，为参观者提供了一个从书本到实物的教育方式，让书本上的知识更加直观形象地活起来。博物馆里那些无声的艺术品和文物记录了时光的流逝，也记录了时代的变迁。精美的技艺、厚重的年代感、深远的故事展示在面前，触手可及，这种直观的教育感化能力是文字、影像等其他教育形式所不能比拟的，也是无法替代的。

峨眉山文物保护管理所所长、峨眉山博物馆馆长刘杰认为，从文化角度讲，每座博物馆的收藏是不一样的，每座博物馆代表的文化也不一样，所以博物馆在保护文化多样性方面起到了至关重要的作用。珍藏在博物馆里的每一件文物都有生命，也都有温度，都在讲述着它与这座城市背后的故事。就在那么一瞬间让城市的历史变得真实，感受到穿越时空而来的那种浓厚的文化气息，给人以沉浸式的体验。

博物馆承担了保存传统价值、传承历史文化的责任，为人们提供了审视传统、反省今天和启迪未来的一个平台。“只有有过去，才会有未来，我们沿着过去的脉络，去发掘历史为我们埋藏的关于未来的启示，这也许才是博物馆最不可估量的价值。”业内人士说。

立足地域文化，走特色博物馆之路

如何让博物馆热持续升温，如何让“文化活起来，会说话”，如何让观众更好地从博物馆中了解历史及文化……博物馆人在不断探索。

“作为公共文化建筑的博物馆，坚持宣传展示特色文化才是博物馆发展的必由之路。”成红认为，在中国博物馆新一轮的发展中，基层博物馆要想走上可持续发展的道路，就必须立足于地域文化，走特色博物馆的道路。

另一方面，要根据公众的特点，在增强吸引力，寓教于乐等服务功能方面下工夫，并充分利用数字信息，网络产业传播博物馆文化，让文物走近大众，让更多的人了解和领会中国传统文化的精髓，增强民族自豪感和认同感，从而使博物馆的教育功能得到充分展现。

“文物活化的本意是把文物激活，要以不同的形式、内容、手段，将其背后的文化内涵挖掘出来、展现出来。”业内人士认为，让收藏在博物馆里的文物“活”起来，让博物馆成为感受历史和艺术之地，这是博物馆的使命和定位。而如何让历史和文物说话已成为当今博物馆的重要课题。从过去以文物保护为主要目的，到现在的策展创新、文化再现、转化发展，一个个博物馆正在不断革新理念，实现文物的重塑。

南开大学博物馆副馆长张婧文副教授认为，“博物馆热”需要持久升温，一方面，博物馆应持续关注公众需求，了解公众参与、体验的行为特征，积极寻求并回应公众反馈，提升服务水平，在维系现有观众的同时，不断吸引潜在观众参与到博物馆中来，让越来越多的人对文物与优秀传统文化感兴趣，为“博物馆热”的持续增加原动力；另一方面，博物馆应不断创新工作方式，积极引入国际先进的博物馆发展理念，在数字时代背景下利用数字技术赋能文物阐释与传播，不断提升服务内容与形式，为公众提供常来常新的鲜活体验。同时，面对新的发展趋势，对研学旅行人群做精准定位和市场细分，在加强寓教于乐的课程设计，加强讲解队伍建设，围绕IP延长产业链，加大产品开发力度等方面作出更多努力和尝试。



峨眉山博物馆古籍修复研学课



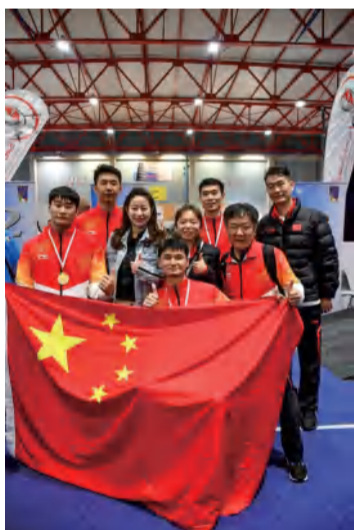
陈利强： 轮椅上的击剑梦

■ 本报记者 金丹



人物 档案

陈利强，26岁，乐山夹江人。2015年5月入选上海轮椅击剑队后，多次代表残疾人联合会出国参加比赛。2016年参加意大利世界杯获评A级，及个人花剑第二，中重第三，花剑团体第三的成绩，2023年在意大利比萨举行的残疾人轮椅击剑世界杯上，代表中国轮椅击剑队参加比赛，获得男子重剑个人冠军和团体冠军。



执剑走“江湖”

右手支撑后仰，挡开对手刺来的剑，起身，左手持剑迅猛出击，电光石火的一刹那，胜局已定！2023年3月，在意大利比萨举行的残疾人轮椅击剑世界杯上，陈利强代表中国轮椅击剑队参加比赛，获得男子重剑个人冠军和团体冠军。

回顾陈利强与轮椅击剑的故事还得从他7岁开始说起。26岁的陈利强出生于乐山市夹江县，谈到其残疾原因，他笑着说自己都不清楚。“只记得父亲说是发烧造成的，当时由于家庭条件不是很好，没有及时得到医治，但长大后我认为是小儿麻痹造成的。”

童年这段特殊的经历并未影响到陈利强开朗的性格，他依旧和小伙伴上山爬树、下河游泳。“我只是走路会颠着脚，长大后比较明显，他们都叫我‘拐子娃儿’，但是我爬树、游泳从来没有输过。”运动能力较强，出了名的调皮，陈利强因此成了“孩子王”。

由于父母离异，父亲外出打工，陈利强一直由爷爷照看。为了减轻家里负担，初中时期，他便选择辍学去工地打工挣钱补贴家用。“主要是去搬钢筋，因为身体原因，就一两根地搬。”

2013年，乐山市市运会召开在即，各区县都在广泛征集运动员，村主任熟知陈利强的运动能力，便推荐他去参加坐式排球比赛。经过几个月的训练，陈利强所在的团队获得了团体冠军。正是这一次经历，让陈利强发掘了自己的另一面，开始集中精力参与体育赛事。

2015年，四川省全运会前夕，教练告知陈利强，可在坐式排球与轮椅击剑中选择一项参加比赛。在好奇心的驱使下，陈利强选择了轮椅击剑。“轮椅击剑运动是根据下肢残疾运动员（包括截肢、脊髓灰质炎、脑瘫和截瘫）的特点而专门设计的一项运动。那身衣服、那把剑，尤其是运动员在赛场上释放出的霸气，都让我感觉特别飒。”全运会花剑团体第三的成绩也给了陈利强继续深耕轮椅击剑的信心。由于不俗的表现，同年5月，陈利强被选拔至上海轮椅击剑队。

冠军的背后

这条路并不简单。入队之后，陈利强发现自己的技术和其他队员有差距，基本功不扎实，很多动作不仅是要改，而是几乎要推倒重来。训练时，陈利强的体能训练主要以跳楼梯和举重为主。“跳楼梯是最恐怖的，每次跳完只想吐。”陈利强说，单腿在楼梯上持续跳上跳下两个多小时，大腿就像灌了铅，脚掌、腿关节钻心的痛，苦不堪言。

技术训练也十分辛苦。轮椅击剑有几十套技术，教练把每套技术分解为一个动作，运动员逐一学会并熟练运用，再合练整套技术直至灵活运用，并两两实战对抗，达标后才能学习另一套技术。“为了掌握好更好的发力动作和比赛战术的组合动作，一个动作的配合与结合，都是一个周期一个周期的不断反复加强熟悉动作。直到产生肌肉记忆，才算合格稳定。”陈利强说，训练时要下肢固定，左手紧紧拉住轮椅扶手，右手做出劈、刺、砍等进攻和防守动作，身躯也相应前伸、后仰。一堂1个多小时的训练课下来，大腿和左手常常被磨出血泡，右手除了被剑柄磨破，还因发力过猛过久而酸软无力，吃饭时连筷子都拿不起，实战对抗时躯干和手臂还会被“对手”刺出一块块淤青，浑身疼痛。“赛场即战场，如果把剑放下，就放弃了比赛。我宁可战死，也不愿放下手中的剑。而且伤痛多了，也就习惯了。”

灵巧、机敏、有力量是轮椅击剑运动员必备要素。击剑选手身上绑着四根粗橡皮筋，另一名队员在后方紧紧拉直。队员每一次出剑都要和后方的力量做“斗争”。“在这样的加压下进行模拟对打，没一会儿就满头大汗，天气热的时候，外罩和面罩还是必须佩戴，再热也只能忍忍。”

2016年，陈利强成为一名奥运会陪练，观摩、翻看对手比赛时的技巧及习惯，并逐一模仿，为奥运会参赛队员提前模拟比赛场上的竞争对手。



负重前行的梦想

通过更加系统的训练，陈利强的击剑技术有了长足进步，开始崭露头角。2016年奥运会结束后，陈利强参加意大利世界杯评级，获评A级以及个人花剑第二，中重第三，花剑团体第三的好成绩。“不同于普通的击剑比赛，轮椅击剑运动员是从固定的位置进行比赛，而不是在剑道上来回移动。普通击剑比赛通过选手之间的距离调整进行作战，轮椅击剑则要求运动员下半身固定在轮椅上，对手之间的位置拉不开，只有腰腹带动上半身产生小幅度距离。轮椅击剑比赛依据性别和残疾程度划分为A级和B级，其中A级坐时能很好地保持平衡，可不用脚支撑，持剑手臂正常，下肢残疾；B级坐时基本能保持平衡。可不用脚支撑，持剑手臂正常，脊柱功能障碍明显。”

此次评级，让教练看到了陈利强的闪光点。“没想到陪练中还能出一个潜力股。”陈利强自豪地说，自此，他便作为一名职业参赛运动员培养。

2017年6月马尔代夫华沙国家队世界杯，获中剑团体第二，个人前八；2018年全国锦标赛南京市中剑个人冠军，花剑第五，花剑、重剑团体第二；2019年3月意大利比萨世界杯获个人重剑、花剑第三，花剑团体冠军；2019年9月韩国轮椅击剑世界锦标赛获男子花剑个人和团体两项冠军；2023年意大利比萨举行的残疾人轮椅击剑世界杯上，代表中国轮椅击剑队参加比赛，获得男子重剑个人冠军和团体冠军……一项项荣誉的背后，是陈利强日复一日的苦练，是一次次的自我挑战和超越。16岁离开家的陈利强已经成长为一名成熟的运动员，在击剑领域展现出属于他的风采。

陈利强表示，与击剑的结缘是他人生最重要的转折点。“再辛苦都没有工地上搬砖辛苦，而且这还是为国争光的荣誉事业。残疾人轮椅击剑运动因为其特殊性，对体能要求没有那么严苛，只要保持好的状态，比健全人体育运动周期更长。我想我会一直坚持下去。”接下来，陈利强将积极备战杭州亚运会和意大利世界锦标赛，希望能努力拼搏，为国争光，为乐山争光。

荒唐

的老年低价团

■ 本报记者 杨莹

随着人们对养老旅游需求的不断增长，低价老年旅游团也越来越受到关注。然而，有些旅游团在低价的背后采取了不少套路，“红眼”航班、“野鸡团”“加塞”额外购物点……荒唐的老年低价团里危机四伏。



“低价”只是诱饵

“终于把子女抚养成人，看到他们成家立业、子孙满堂。想趁自己还能走动，出去看看祖国大好河山……”对于62岁的老张来说，出去旅游“价格”是一个最重要的衡量标准。趁着春暖花开，他叫上亲戚朋友一起去旅游。考虑到全程跟团不自在，老张决定先坐高铁到成都，玩两天以后再报当地出发的旅行团。“价钱很便宜，九寨沟、黄龙三日游也只要三百多。”虽然导游提前打了招呼，行程中有玉器店。但老张没想到，从一上车，导游就开始滔滔不绝。在一连串玉坠护体的讲述后，老张也逐渐放下戒备。之后，大巴开进了玉器店停车场，在这里老张看见了很多旅游大巴。下车后，他按照导游要求，在脖子上挂好号牌进了店。“只要买东西，就会按着号牌给导游记上。”“人养玉三年，玉养人一生。”在导购的极力推荐下，老张给老伴儿买了一个玉手镯。“我也知道这地方卖得贵，可当时就像被人给洗脑了一样。花了7000元买下玉镯。”老张回忆，在去黄龙的行程中，一个自称医护人员的女士上了车，并不断提醒大家，“高原反应后果严重，到山上难受需要抬下来，担架费就要1000块钱。”要想预防高原反应，就得喝她手里的特效药，一瓶100块钱，喝完保准没事。见车上好多人都买，老张也买了一瓶。可到了黄龙以后，老张才意识到可能上当了，“一起来的老李也喝了特效药，但还是出现了高原反应。”后来，老张才知道不少人都在去黄龙的大巴车上遇到过类似情况。“有的说是高原聚氧能，还有的叫活性水氧肽，名字不一样，价钱却很一致，都卖100块钱，好多人都说喝了也没用。”

今年4月，57岁的周大妈在微信群里报了个“蒙自版纳7日游”，行程包括昆明、元阳、普洱、西双版纳等地方。报团的时候，周大妈反复比价，“2000元可以玩7天，非常划算。虽然行程单上也出现了购物点，但是导游说了，不强制购物，旅行社也承诺，不买也不会把我们怎么样。”出团的时候，周大妈发现，整个团虽然50—70岁的中老年人居多，但还是有不少30—40岁的中青年参团。旅行的前两天，周大妈对行程还算满意。但到了云南后，临时增加了观看人妖表演环节，一个人收费280元。“我们坐在大巴车的前两排，在导游的再三劝说下交了观看费，坐在后面的游客都强烈拒绝，最后没去看表演，但在退款时，扣了我们20元的手续费。”最让周大妈气愤的是，最后一天的行程本是前往滇池，感受宜人风景，可大巴车却把他们拉往了鲜花市场。“到了市场就喊我们买鲜花，又赶着坐中午一点的动车返程，一车人争论了很久才叫来出租车把我们送到动车站。”周大妈坦言，自己是第一次参加这样的旅行团，每一个点位的目的性很强，行程很紧凑，三分之二的时间都用在坐车上。“尽管出发前就说好了，不乱购物。但在导游每天的推销下，还是抵挡不住诱惑。在这趟行程中，买了茶叶、乳胶床垫、鲜花饼，总共消费了1万多元。”





无效旅游，丧失旅游乐趣

记者在走访中发现，很多老人乐于参加这类低价旅游团。他们通常经熟人介绍，结伴出行。和他们聊起低价旅游团的购物环节，老人们表示，理性消费要靠自己坚持，只享受旅行乐趣。他们坚持住了吗？享受到了吗？

“赶，太赶了。”这是67岁的王建参加老年团最大的感受。他所在的老年团40多名成员里，以50—60岁的老人居多，还有一些是70和80岁以上的老人，在报名时，旅行社只问了自己身体是否健康，并没有因为自己是高龄老人而设置门槛。然而，即使是身体健康的老人，在行程紧张的老年团安排下也颇为吃不消。“参加的长江三角三日游，第一天中午才集合，第三天中午就回程，等于只有一天半的有效时间在旅游。”尽管没有“加塞”额外的购物点，但王健的行程还是被导游临时修改了，将原来一天的参观景点压缩到半天，剩下的时间安排去了另一个需要自费50元参观的人造景点。

“江西上饶望仙谷汽车3日游每人198元、秋韵三清山每人269元、卡溜福州一日游79元。”何淑芳在微信群里看到这样几则广告，于是她报了卡溜福州一日游，对方称，团费79元，包含两个优惠，一是上车后返还10元，二是赠送一个蒸压小锅。此行共游览了连江定海湾、三落厝、同心村3个景点。但3个景点本就是开放性景点，导游全程也不提供景点讲解。午饭前，旅行团安排了一场长达3小时的骆驼奶产品推销会，骆驼奶每件售价开价为1600元，最后降到300多元。何淑芳感慨，参加过3次这样的旅行团，餐饮安排都很一般。特别是针对老年人，团餐没有考虑糖尿病、高血压患者的特殊饮食需求，而且口味也不适宜。报名时也没有通过平台、二维码等电子渠道真正下单过，也不懂得怎么操作，一般都是委托他人报名。

“我报的这个团，一开始就知道是针对我们这种老头老太，要我们买东西的。但是我就是不买。就想着900元一个来回也好，至于其他不开心的事情，也只好忍忍。”旅游达人张阿姨表示，自己以前跟团走了不少地方，也曾购物过。去日本，花几百块买三盒纳豆。到泰国，花一千多买戒指。“不过大多数时候我都不买，就是进店逛逛，导游说进去逛了就算他有积分，帮个忙。”在张阿姨看来，一起出游的都是老姐妹，大家目的统一。“退休了都没事儿，聚在一起乐呵呵，车接车送包吃包住，想买就买点儿，不买也没什么事。”

重视“老年团”需求

随着我国人口老龄化的加剧，老年旅游市场需求不断增加。数据显示，目前我国60岁及以上人群的数量已经超过2亿，占整个国家总人口的14.9%。从事旅行社10年的周锐告诉记者，老年团市场分为高、中、低3个档次，主要用价格衡量。高端老年团较少，主要是一些欧美线路和海岛游，也包括一些特色产品，如医疗保健游，平均花费在1.5万—3万元。中档老年团价格在1万元左右，这个档次的团客比较注重吃住条件，对交通工具的选择也更倾向于飞机。低档老年团最受市场欢迎，但线路也会比较杂，从区内到周边、国内到出境都有，交通方式主要是乘坐火车和汽车，住宿并不是星级酒店，用餐标准也以吃饱为主，行程中有不少购物点。当下，旅游公司也开始针对老年人的心理需求和行踪特征进行密集的营销和推广。经常会出现“99元三天游”，许多低价团体游不到1元。

对于老年团日益火爆的现状，周锐分析，自驾游持续火爆将更多中青年游客群体分流。而旅行社以往比较依赖的公款团已经消失，商务团份额也大幅减少。与此同时，城市老龄化加快让更多老年人热衷于出游。目前老年团的报价主要集中在2000—3000元，甚至更低，这也导致旅行社只能在吃住方面“一抠再抠”。值得注意的是，由于各地不少景区会对有老年证的老人提供半价或者免费门票的优惠措施，老年团的报价中往往不包括门票费用，一般旅行社在报名时提醒老人带证出门以节省成本。然而，也正是如此，一些旅行团将老人带到了需要购买全价门票的“合作景区”时，老人往往只能“自认倒霉”。周锐透露，很多低价团，团费是无法覆盖成本的，相当于花钱买购物客人，只要抓住几个不理性消费的客人，就拉回了成本。“老人在旅游过程中购买的商品，如果买完觉得不划算，可以通过旅游公司联系经营场所，办理退货。但一切的前提是，正规旅游公司。如果是个人组织的，维权相对不确定了。”

(图据网络)

寻找弃婴（弃儿）生父母公告

2017年7月26日1时在乐山市市中区九峰镇青衣坝村环卫厂旁边地里捡到弃婴（弃儿）一名，取名乐小风，出生日期定于2017年7月24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18日

促进交旅深度融合 推进大峨眉交旅融合先行示范区建设

■ 本报综合



会议现场

5月12日，大峨眉交旅融合先行示范区建设推进会在峨眉山市召开。会上明确，四川将补齐基础设施短板，提升旅游交通服务质量，全力推进大峨眉交旅融合建设。

具体来说，四川将加快4个、397公里高速公路在建项目建设。确保建成峨汉高速剩余路段，乐西高速乐山至马边段力争2024年建成，天眉乐和资中至乐山高速力争2025年建成；加快乐山至荣经、成都至峨眉、邛崃经芦山至荣经、G5成雅高速扩容青龙场至对岩段4个高速公路项目招商工作，力争在今年完成投资招商并取得工可批复，明年开工建设；加快推进洪雅至七里坪、乐至经自贡至犍为、峨边经马边至屏山3个高速公路项目前期工作，力争

尽早具备开工条件。

普通公路方面，加快推进S104洪雅县鲜湾村至七里坪社区段、S308七里坪过境段、S428夹江县华头至木城段等一批普通国省干线项目建设，进一步打通景区景点之间互联互通的瓶颈路段；加快龙池镇南山村至苦蒿坪村公路建设，支持峨眉山南山片区旅游发展；加快黄湾镇雪芽村至绥山镇太阳村公路等一批幸福美丽乡村路建设，进一步畅通乡村旅游“毛细血管”，因地制宜打造一批主题慢游精品线路，服务支撑乡村振兴。

在提升旅游交通服务方面，会上明确，四川要全方位提升成乐高速夹江天福服务区旅游功能；打造以“古镇文化”为主题的蓉丽高速罗城服务区，



以“茶旅康养”为主题的成名高速名山服务区，以“家风文化”为主题的遂资眉高速三苏服务区等一批主题服务区；聚焦提升人气，有序推动龙池、华头镇等毗邻景区的高速公路“开口子”，探索“开放式”高速公路服务区，带动“旅客下高速消费”“农民进服务区销售”。因地制宜打造S308荷叶湾服务区、S104周公山服务区等普通公路服务设施，促进乡村产业加工体验、产品直供直销、民俗吃住体验、观景休闲、文化熏陶、文旅创客等多个层面融合，带动沿线特色产业、特色农牧业发展。

此外，还将持续加密旅游班线。在主要景区因地制宜设置异地候机楼、高铁无轨站，鼓励机场、高铁站、道路客运站开行直达4A及以上景区的联程旅游直通车。打破行政区划界限，围绕“一环三带”开通跨区域“招手停”精品旅游专线，依托“金通工程”打造一批“交农旅”融合乡村旅游运输线路。支持培育1-2家运游服务龙头企业，在枢纽场站试点车票、门票、住宿、餐饮服务等“一张卡、一个码”，打造“联程运输+吃住游”融合产品。推动公路沿线旅游交通标志统一规划、统一设计、按需改造，实现更加规范、清晰明确、快速识别。提高道路安全性，推动道路运输向“绿色低碳”转型。

2023年1月，四川省政府办公厅印发《大峨眉交旅融合先行示范区建设实施方案》（以下简称《方案》），规划范围涉及乐山市、雅安市和眉山市21个县（市、区）。这是全国首个推进交旅融合示范区建设的实施方案，也是四川交通和旅游部门创新思路举措，针对全省交旅深度融合发展可行路径的一次重要探索。按照《方案》要求，预计到2025年，大峨眉区域将实现“核心景区高速直达，全域慢游顺直畅通，乡村旅游联网通达”，有力支撑大峨眉建设世界重要旅游目的地。

“今年以来，我们全面启动《大峨眉交旅融合先行示范区建设实施方案》建设，在相关省直相关部门支持下，3市1—4月累计完成投资127.7亿元，实现了一季度开门红。”据四川省交通运输厅综合规划与统计处副处长刘伟介绍，目前，峨汉高速、乐西高速乐山至马边段、天眉乐高速和资中至乐山高速正在加快建设；39个国省干线公路项目正在有序推进；峨眉山南山片区旅游发展的主通道龙池镇南山村至苦蒿坪村公路全面开工建设。

下一步，四川将全力加快区域内高速公路和普通公路断头路瓶颈路建设，今年要实现峨汉高速剩余路段通车；确保建成S308洪雅县柳江至瓦屋山段、S429洪雅县东岳至柳江段改建工程，基本打通峨眉山与七里坪之间的瓶颈路段，推动先行示范区建设破题开局。同时，切实增强游客体验感为导向，从完善交通旅游服务功能入手，创新交通运输运营管理模式，推进交旅深度融合发展。

会议期间，与会人员前往位于峨眉山市的乐西高速冷山互通、符溪—桂花桥—九里美丽乡村旅游产业道路、桂花桥农业大公园和龙池镇龙池湖实地考察调研。乐山市、雅安市、眉山市和省直有关部门围绕加快建设大峨眉交旅融合先行示范区作交流发言。

（据人民网、乐山发布）



考察调研
游昌学摄



「峨眉留韵·墨润华章」——峨眉山博物馆馆藏书画精品展开展

从书情画意中领略峨眉之美

■ 本报记者熊春鹰文图



开幕式

5月10日上午，由峨眉山风景名胜区管理委员会主办，峨眉山博物馆、峨眉山书画研究院承办的“峨眉留韵·墨润华章”——峨眉山博物馆馆藏书画精品展，在峨眉山博物馆儒释道文化展区开展。市委常委、宣传部部长郭捷，市政协副主席易志隆出席展览开幕式。

楼台殿宇、古迹文物举目皆是；楹联匾额、书法石刻驻足可观。自古以来，峨眉山就以其“雄、秀、奇、险、幽”的自然风光、丰富的动植物资源、厚重的历史文化底蕴，为文艺创作提供了取之不尽的素材和灵感，吸引历代文人墨客在此感受天地的雄秀、山水之灵气，留下许多珍贵的丹青墨宝。

“此次馆藏精品展正是这种灵秀的体现和文脉的延续。”峨眉山博物馆相关负责人表示，本次展览共展出70余件书画精品，既有张大千、齐白石、徐悲鸿、康有为、郭沫若等名家作品，也有李琼久、李道熙等“嘉州画派”的代表作。这些描绘自然美景的山水画、抒发风情雅趣的花鸟画、刻写传神特色的人物画、颂扬人文厚度的书法作品，都具有鲜明的个性风格和独特的创作思路，以其深厚的文化底蕴、独特的审美风格和卓越的技法水平，为世人所熟知和赞誉。让观众从书情画意中领略峨眉山的多彩人文之韵和自然山水之美，激发大家参与推动传统文化保护、传承和发展的热情。

本次活动的开展，代表着成立于1990年的峨眉山书画研究院正式恢复运行，翻开了峨眉山文化遗产保护传承和书画研究的新篇章，将进一步弘扬峨眉山悠久的历史文化，展现峨眉山深厚的人文底蕴，赋能峨眉山文旅融合发展，从文化艺术角度吸引更多的人关注和游览峨眉山。

据悉，本次展览将持续至6月10日。





座谈会现场

峨眉山书画研究院恢复运行座谈会召开

共话高质量发展未来

■ 本报记者熊春鹰文图

5月11日上午，峨眉山书画研究院恢复运行座谈会在峨眉山景区召开。北京大学历史文化资源研究所研究员刘墨，中国美术家协会理事、四川省美术家协会主席梁时民，中国书法家协会理事、四川省书法家协会副主席林峤，四川省诗书画院党支部书记、副院长薛磊及来自河北美院、德阳、大邑、攀枝花、乐山等地的30余位书画艺术家参加座谈，围绕“峨眉山书画研究院高质量发展”“如何打造峨眉山书画艺术特色品牌”“书画创作、理论研究如何与峨眉山文化的研究方向深度融合”进行发言，共商共谋峨眉山书画研究院高质量发展未来。

古往今来，“峨眉秀甲天下”引众多名人志士览胜迹、赏秀景、寻灵感。从唐朝诗人李白到宋朝文人苏轼，从明代画家宋旭到清代诗人谭钟岳，近代黄宾虹、徐悲鸿、张大千等文人雅士，都曾多次为这座仙山流连忘返。峨眉山以其千万年的沧桑巨变、千百年文化积淀，奠定了其世界自然文化双遗产坚实地位，历来受到古今中外学者、文人、艺术家的追捧和向往。

1990年，峨眉山书画研究院成立，由沈鹏先生担任名誉院长，周一壶先生担任首任院长。历经30余年发展，在峨眉山书画写生创作、国内外笔会交流、巡回联展等领域都取得了辉煌的成绩。但由于缺乏书画专业人才和管理团队，书画研究院于2016年暂停运行。为了更好展示峨眉山世界文化和自然遗产，吸引全国各地优秀的书画艺术家，激发艺术创作活力，近年来，峨眉山景区致力于推动峨眉山书画研究院恢复运行。5月10日上午，“峨眉留韵·墨润华章”——峨眉山博物馆馆藏书画精品展开展，代表着峨眉山书画研究院正式恢复运行。

“我们荣幸邀请到各位书画艺术家共聚于此，探讨峨眉山书画研究院恢复运行相关事宜，希望集大家之智，深度挖掘峨眉山自然文化的丰富内涵，从艺术的角度展示峨眉山自然生态之美、多彩人文之韵，让更多的中外人士了解峨眉山、认识峨眉山、喜爱峨眉山。”峨眉山景区党工委副书记钟杰表示，当前，峨眉山正处在转型升级发展的关键时期，峨眉山景区党工委、管委会坚持“以文塑旅、以旅彰文”主基调，持续推进文旅融合高质量发展。期盼与诸位艺术家们一同用心用情守护好峨眉山文脉，传承好峨眉山文化，讲述好峨眉山故事，着力绘就峨眉山“书画与远方”新画卷。

座谈会上还宣读了峨眉山书画研究院聘任文件，为拟聘峨眉山书画研究院特邀学者及研究员代表颁发了聘书。

成理工程举行2023年五四表彰大会暨蔷薇花文化节闭幕式

■ 杨畅

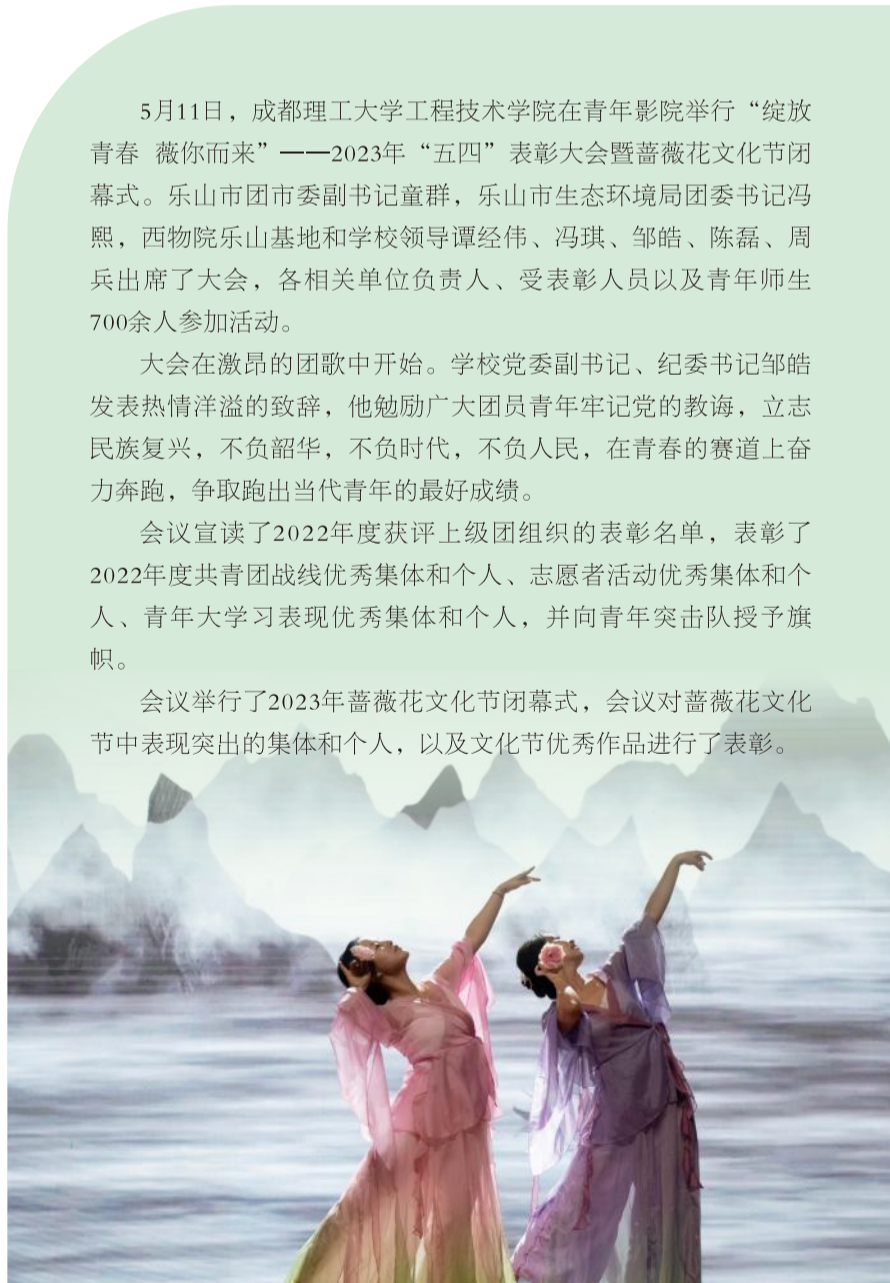


5月11日，成都理工大学工程技术学院在青年影院举行“绽放青春 薇你而来”——2023年“五四”表彰大会暨蔷薇花文化节闭幕式。乐山市团市委副书记童群，乐山市生态环境局团委书记冯熙，西物院乐山基地和学校领导谭经伟、冯琪、邹皓、陈磊、周兵出席了大会，各相关单位负责人、受表彰人员以及青年师生700余人参加活动。

大会在激昂的团歌中开始。学校党委副书记、纪委书记邹皓发表热情洋溢的致辞，他勉励广大团员青年牢记党的教诲，立志民族复兴，不负韶华，不负时代，不负人民，在青春的赛道上奋力奔跑，争取跑出当代青年的最好成绩。

会议宣读了2022年度获评上级团组织的表彰名单，表彰了2022年度共青团战线优秀集体和个人、志愿者活动优秀集体和个人、青年大学习表现优秀集体和个人，并向青年突击队授予旗帜。

会议举行了2023年蔷薇花文化节闭幕式，会议对蔷薇花文化节中表现突出的集体和个人，以及文化节优秀作品进行了表彰。



加强和改进学生心理健康工作专项行动出台

近日，教育部、最高人民检察院、中央宣传部、中央网信办等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（以下简称《行动计划》），其中明确：2025年，配备专（兼）职心理健康教育教师的学校比例达到95%，开展心理健康教育的家庭教育指导服务站点比例达到60%等。

《行动计划》部署开展八项重点工作：一是五育并举促进心理健康，坚持学习知识与提高全面素质相统一，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。二是加强心理健康教育，开设相关心理健康课程，发挥课堂教学作用，关注学生个体差异，帮助学生掌握心理健康知识和技能。三是规范心理健康监测，坚持预防为主、关口前移，定期开展学生心理健康测评。四是完善心理预警干预，健全预警体系，加强物防、技防建设，及早发现学生严重心理健康问题，畅通预防转介干预就医通道，及时转介、

诊断、治疗。五是建强心理人才队伍，提升人才培养质量，配齐心理健康教师，畅通教师发展渠道。六是支持心理健康科研，开展学生心理健康基础性、前沿性和国际性研究，推动成果应用。七是优化社会心理服务，提升社会心理服务能力，加强家庭教育指导服务，加强未成年人保护。八是营造健康成长环境，广泛开展学生心理健康知识和预防心理问题科普，推广学生心理健康工作经验做法，加强日常监督管理。

《行动计划》强调，完善各项保障措施。一是加强组织领导，将学生心理健康工作纳入对省级人民政府履行教育职责的评价，纳入学校改革发展整体规划，纳入人才培养体系和督导评估指标体系，作为各级各类学校办学水平评估和领导班子年度考核重要内容。二是落实经费投入，加大统筹力度，优化支出结构，切实加强学生心理健康工作经费保障。三是培育推广经验，支持有条件的地区和学校创新学生心理健康工作模式，发挥引领和带动作用。（来源：微言教育）

嘉州学校开展心理辅导

为助力初三年级学生健康成长，赋能中考。5月初，乐山市嘉州学校积极筹备并开展了2023届初三团体心理辅导活动，主题为“同心协力，逐梦前行”。

团体心理辅导在热身活动—兔子舞中拉开了序幕。全体学生以班级为单位，按照圆圈站好，在心理老师的带领下，同学们跟着节奏摇摆跳动。随后在“桃花朵朵开”环节，同学们踊跃的接收老师指令，开花形成小组队伍，过程中体验到团队的保护和支

持，获得团队带来的安全感。“战轮滚滚向前冲”这一环节进一步增强了同学们的班级凝聚力。最后，心理老师带领全体同学一起完成“共同迈向同心圆”活动。大家紧紧相拥，喊出激昂的口号“齐心协力、勇往直前、逐梦未来”，团结一致，向前迈进。

本次团辅活动，让初三年级的同学们充分体验了身心的放松，也感受到了成功的喜悦和努力向上的力量。中考即将来临，希望同学们可以放松身心，团结一致，以良好的状态去迎接中考，迎接考验，逐梦前行。（邓萍萍）

乐山实小开展暖心送教

为实现教育帮扶目标，乐山市实验小学“中国好老师”送教活动已开展多年。近日，在副校长张志明的带领下，杜平和吴家琼老师一行再次前往凉山州美姑县苏洛乡小学校送教。

杜平老师给四年级的孩子们带了一节有趣的口语交际课《朋友相处的秘密》。吴家琼老师送教的是三年级的《小数的初步认识》。苏洛乡小学校的老师们积极认真的观摩两位老师的课。相聚的时光总是那么短暂，但实小和苏洛乡小学的情谊一直常在，愿苏洛乡小学在大家的共同努力下越来越好。（吴家琼）

草堂高中与市特校联合举行2023年春季入团仪式



为引导广大青年团员继承和发扬五四的光荣传统，培育团员青年爱国、爱党、爱团、爱校的坚定信念，增强团员青年的使命感、自豪感，5月11日，乐山市草堂高级中学、乐山市特殊教育学校联合开展了普特融合活动——“青年怀壮志 建功正当时”2023年春季新团员入团仪式。

大会在雄壮的国歌声中拉开帷幕。本次两校共发展新团员70余名。草堂高中党委书记、校长张佳宣读新团员名单，两校领导为新团员颁发团员证、佩戴团徽并合影。草堂高中团委干事钟欢老师带领两校新团员们面向团旗、庄严宣誓。

乐山市特殊教育学校姜宇琴同学代表新团员发言。乐山市特殊教育学校党总支书记吴用致辞，祝愿同学们为团旗增辉，为学校增色，努力把自己锻炼成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。（曹轩）

市实幼开展“反恐防爆”安全演练

为增强全体师生反恐防爆意识，提高和应对校园突发暴力事件能力，保障全体师生生命安全，切实做好“平安校园”建设，5月9日上午，市实验幼儿园开展“反恐防爆”演练活动。

上午十点，一名“歹徒”手持“凶器”想尾随老师进入园区。训练有素的保安师傅见状，立刻拿起防暴叉与歹徒周旋，并第一时间启动一键报警系统报警，拉响园内报警铃。随后幼儿园保安与园内安全应急小组成员合力将“歹徒”制服，直到警察到来。

演练活动结束后，市公安局高新区分局巡特警大队袁警官耐心细致的为教职工讲解了防暴工具的使用方法以及教师在面对突发事件时的处理方法，提升了我园教职工处理防控防暴意识及合理应对能力，为幼儿园营造更好的安全育人环境提供有力保障。（蔺凯茜）





化通自然 德行天下

Turn to nature Virtue in the world

校园动态

嘉州学校参加 全省教育数字化转型调研工作座谈会

■ 杨茂芃

近日，四川省教育数字化转型调研工作座谈会在自贡召开，来自全省的教育专家、相关市州教育信息化负责人、基层学校代表等共同研讨探索构建数字教育、信息化教学新模式。乐山市嘉州学校代表乐山市作了《乐山市嘉州学校打造数字化应用场景工作综述》的书面分享。四川省委省政府决策咨询委委员、省教育厅原厅长朱世宏，省委省政府决策咨询委委员、民盟四川省委原专职副主委田继万，省委教育工委副书记，教育厅党组成员、副厅长，一级巡视员崔昌宏等领导亲临会场。



国家安全宣传教育进校园



4月15日是第八个全民国家安全教育日。为进一步增强师生国家安全意识，营造维护国家安全和社会安全的良好校园氛围，4月13日，乐山市公安局、通江派出所工作人员走进嘉州学校开展“国家安全宣传教育进校园”活动。

(罗华刚)

赛课促成长 精彩齐绽放

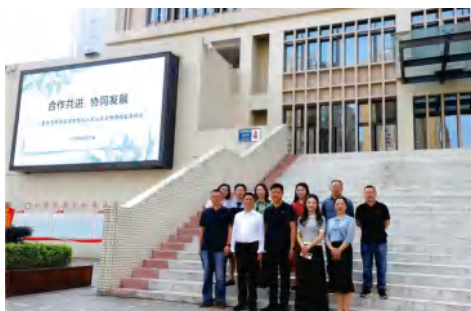
为真正让“双减”落地开花，提升教师专业技能，促进教师在课堂激趣、活动引领、观察实践、创新思维上的发展，4月10日，嘉



州学校举行市中区致远名校长工作室小学发展共同体第四届青年教师语文学科赛课活动。活动中，学校彭瑞雪老师展示了《白鹅》。课堂开始，彭老师首先通过孩子们制作的个性化词卡来回味鹅的高傲，并通过抓文章中的关键句引导学生思考作者是如何写出白鹅高傲这一特点的，进而提炼写法。经过激烈角逐，彭瑞雪老师在此次竞赛中荣获一等奖。

(赵思彦 曾琪航)

有朋喜相聚 千里促发展



人间四月芳菲季，百花烂漫赏春时。4月17日，在这春意盎然、处处鲜花盛开、绿色满地的季节里，重庆市涪陵区浙涪友谊学校在校长李勇、副校长张保江的带领下，一行6人来到嘉州学校。副校长

周洋从学校的办学情况、办学理念、办学实践以及办学成果等方面对学校的整体情况进行了汇报，在感叹学校极速发展的同时，也面临着新的机遇和挑战。两校为抓住涪陵——乐山协同发展的大好契机，紧密结合、加强沟通，助力教育提质，现场签订协同发展工作协议，结成联盟学校共谋教育发展。

(代小兰)

专家引路明方向 课题研究促成长

4月18日，乐山市普教科课题《探究初中英语教学中学生人文素养形成之思辨能力的培养》中期汇报会在乐山市嘉州学校如期举行。乐山市教科所教育发改室教研员高德全、市中区中学教研室主任、英语教研员龚亚平、市中区教师发展中心中学理论教研员张明启



对课题进行了学术指导。嘉州学校副校长周洋、教科室主任万蕾以及课题组全体成员参会。本次活动既是对课题后期研究方向的指引，更是对我校教科教研工作的有力促进和提升。

(杨蕾)

研教研学研生活 动手动脑动心思

嘉州学校开展劳动教育、研学活动综述

■ 罗华刚 代小兰

研学
进行
时



嘉州学校围绕“立德树人”根本任务，坚持把劳动实践、研学活动作为实施“五育并举”工作的重要抓手，教会学生尊重劳动、崇尚劳动，亲近自然、感受自然。

春日来临，万物有灵，正是踏青研学好时节。嘉州学校审慎研判，科学规划，周密安排，部门联动，于3月20日如期启动“嘉游少年”系列——劳动实践与研学活动。在准备阶段，由政教处牵头，各部门配合，拟定研学旅行、劳动实践活动的计划安排表，拟于3月30日开始，以八年级劳动实践开始，至4月27日完成全校98个班级的研学旅行或劳动实践。

研学活动： 了解农耕文化，感受劳动乐趣

根据学生年龄特点和各年级具体实际，小学部一、二年级到荔枝湾劳动实践农耕研学基地开展研学活动，深入农耕文化课堂，感受推小磨、制作油纸伞、挖红薯、包汤圆等传统文化实践过程，沉浸式体验乡村农耕生活。三年级到棉竹镇玫瑰庄园、勇士部落、新农村建设进行“嘉游少年——亲近自然、快乐畅游”主题式研学活动，充分让学生亲近自然，走进自然，寻味春天里的各色玫瑰花香；打卡勇士部落里的各类游玩项目，大力释放孩子的天性，培养团队合作、磨炼意志的高尚品质；感悟新农村建设，立志努力为社会主义建设添砖加瓦。

劳动实践： 采茶包饺种菜，动手动脑走心

嘉州学校劳动实践基地的活动内容极为丰富。四至八年级先后分为9个批次前往此地，体验采茶的乐趣，了解制茶的具体工序，感叹制茶过程的不易。午饭时间到了，在师生们一同了解了饺子的历史起

源后，同学们跟着老师或同学学习包饺子，体验在野外生火煮饺子、一起品尝饺子的“做饭之

趣”。午饭后，师生们继续体验农耕之乐。通过老师示范，同学们铆足干劲，锄草、松土、刨坑、施肥、栽种时令蔬菜幼苗、掩埋、浇水，一系列动作生疏而又有序，忙得不亦乐乎。不久，在师生的共同努力下，刚刚采收完大白菜的荒地，又焕发出了勃勃生机，同学们都笑着望着自己的劳动成果，满心期待着不久后的美好收获。

九年级是学校的大哥哥大姐姐，即将面临中考。为进一步关注学生身心健康，缓解迎考压力，更好地适应九年级最后一段时间的学习和生活，学校将九年级的研学活动设置为如下流程：青衣小寨野炊、2公里徒步拉练、勇士部落攀爬体验以及团建拓展活动，让学生充分体验做饭过程的同时，感受主厨之乐。暂别书本，促使身心放松，更好地投入到接下来的学习中。

研学是生活拓展，旅行是形式载体，基地是活动平台，课程是核心要义。研学旅行目的地、劳动实践基地无一不成为利于学生全面发展的鲜活教材，每一位学生的每一次劳动与实践，都将成为其成长历程中难以忘怀的记忆。学生从单一的课本走向丰富多彩、生动活泼的社会课堂，孩子们充分感受着春华秋实，夏韵冬藏，学会在生活这片土地上播撒阳光，播种希望，体验耕耘的辛苦，感受劳动的喜悦，享受成长的乐趣。



春光正当研学时

三年级3班 廖一鸣 指导老师 赵思彦

阳春三月，春姑娘早已悄悄来到了人间，唤醒了小草弟弟。小草悄悄地伸出了小脑袋。大地披上了淡绿色的春装。我们踏着春天的脚步，展开了盼望已久的研学之旅。

春风向我们敞开了双臂，它吹青了嫩芽，吹开了鲜艳的花朵，吹来了活泼机灵的小燕子和我们嘉州学校三年级的同学。

叫不出名字的各种各样的花儿都在春风中盛开了。它们一团团，一簇簇。掩映在绿叶中，惹人喜爱，令人陶醉。

路边的小草手牵手连成一片，好像一块块碧绿的毯子。鸟儿唱起了欢快的乐曲。整个世界变绿了，变得生机勃勃，变得更加美丽了。

我们迎着春风蹦蹦跳跳地向前走，像一群出笼的小鸟一样，叽叽喳喳有说有笑，尽情的放飞自己。放眼四周，满目绿色。空气多么的新鲜，春风多么的甜润。

今天真是个快乐的星期二！今天，没有了作业的烦恼，没有了老师的叮咛，没有了爸妈的唠叨。只有阳光，沙坑，小草，春风，还有我们班同学的歌声，笑声……我们在基地内进行了各种比赛，有攀岩，荡绳，障碍赛，走钢丝，走独木桥。在小草铺成的绿色大地毯上，我们疯狂的打闹。大家围成一个个小圈子，席地而坐，分享着家里带来的小吃。每个同学的脸上都盛开着鲜花。尽情的玩着，笑着，闹着。

哇，真想天天来这儿！



茶叶青青 岁月慢语

四年级4班 蔡羽沫 指导老师 彭立权

“山林嫩芽重露头，香巢初夏采茶忙。”采茶时节宁静的全福劳动实践基地突然变得热闹起来，我们四年级五个班兴致勃勃地参加学校组织的采茶社会实践活动。

茶园青青，茶叶嫩绿，犹如一片绿色的海洋。一到茶场，同学们难以抑制心中的喜悦，在聆听了老师有关采茶要点的介绍后，迫不及待地开始了采茶活动。他们三人一组，五人一群，在茶树林里来回奔忙，精心挑选……漫山遍野的欢歌笑语勾勒出一幅碧水青山采茶忙的劳动画卷。

一芽一叶一抹香，嫩芽藏在茶叶中间，要是不留心，还不容易

孜孜研学意 浅浅清茶郁

八年级5班 冯嘉莉 指导老师 何芳

旷旷晴空，悠悠白云。一行人整装待发，在操场上推挤在一起，谈笑风生。乘着公交，耳畔吹拂着一阵聒噪的风夹杂着温热的气息。车子停留在赤沙旷地上，大家匆匆下车，由老师带队来到一小块空地上，映入眼帘的是一片茶山，像碧玉梯田一样层层分布。几个大红外挂的志愿者早已等候在此，为我们讲解采茶步骤。茶叶扇平嫩绿，吐出新芽，在叶尖沐浴着春风。红红蓝蓝穿梭在茶田间，略带生涩地采着。志愿者采摘娴熟，茶叶落在一篓篓春里。十分钟悄然而逝，满筐而归。然后，随着车轮的辗痕我们又来到了另一个大棚里。

那里桌子上堆满了饺子馅和饺子皮，浅浅肉香，深深劳动情。大家围桌而席，每个人包着形式多样的饺子，有的古灵精怪，有的小巧玲珑。还有老师因学生没包完，在那低头包着……大棚里温馨肆意横生，温情依旧。俄而，灶台搭好，白管子里充斥着滚滚浓墨色的烟雾，暗箱且木头被火燃烧灼烧，染成了根根黑木炭。水沸腾着，吐着白泡，水势猛烈而汹涌。迅速把饺子下进锅里，用锅勺缓缓转动。揭开锅时，一个个饺子挤满了缝隙，浮在水面上，一股香味牵动着我的味蕾。大家蘸着酱水，吃着香喷喷的饺子，不亦乐乎。最后摸着自己圆鼓鼓的肚子，心满意足。

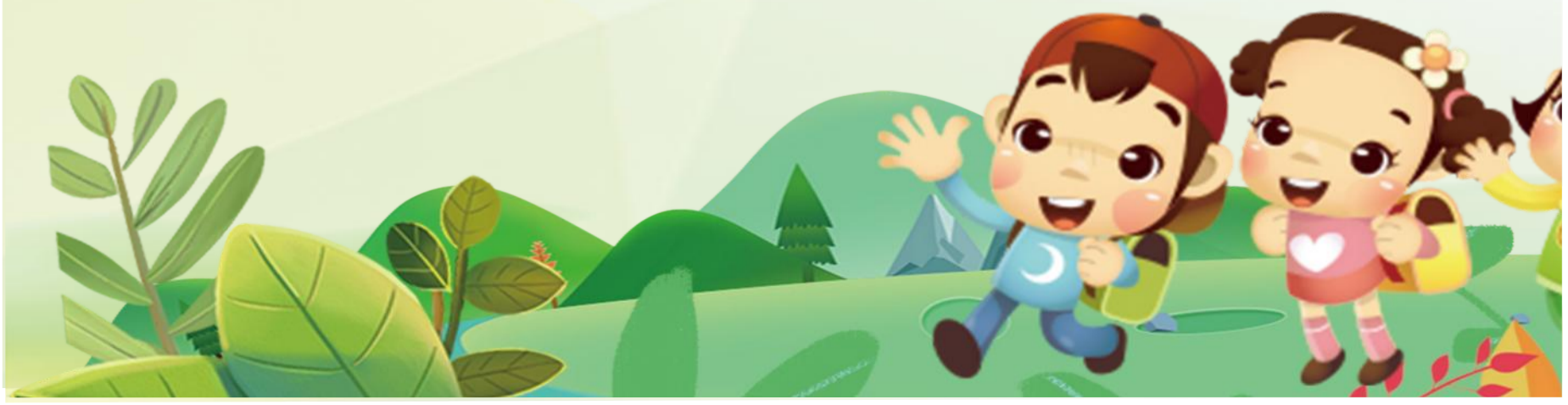
午后，大家拿着锄头，锄着干涸的地，燥热的气息，佝偻的背影，豆大的汗珠，大口大口喘着气……地上很快出现一个个凹凸不平的坑，洒下一些白色颗粒，覆土，将瘦弱的幼苗种下去，浇点水，留下一丝凉意。直至最后，我们的身影深深放缩在相框中，成为一道靓丽的风景线，一段永不磨灭的记忆。



发现呢！半个小时的采摘中，春泥不知不觉攀上我的鞋，我的腰也弯得疼了起来。采茶半个小时就让我感觉到劳累，想想平时采茶的叔叔阿姨一工作就是一天，沁香扑鼻的茶叶可真是来之不易啊。

采摘的茶叶还要经过鞣制和炒干才能制作成最后的茶叶，就像人生一样，经历了重重困难，才能苦尽甘来，所以茶叶自古以来不仅作为饮品被大家喜爱，还因为它代表的品格被人们推崇。

采茶实践活动培养了我的劳动观念，又增强我的体质，还开拓了我的视野，既有趣又有意义，成长路上这次活动告诉我的信念和意义，我会一直牢记。





烈日下的汗水

五年级8班 何佳颖 指导教师 邓俐婷

“立正，一二。”跟着响亮富有生气的声音，映入眼帘的是草坪上一列列整齐的队伍。没错，我盼星星盼月亮的校外劳动实践来了。

烈日的阳光洒在每一位少年身上，忽然一阵凉风吹来丝丝茶香。在这特殊的香气中，志愿者阿姨们正耐心地为我们讲解如何正确采茶，更着重强调了安全问题。拿上袋子，戴上帽子，我们的第一个任务——采山茶，就这样如火如荼地开展起来了。

在一簇簇茶树中，同学们埋头苦干，不亦乐乎。五分钟，十分钟……时间一分一秒地过去，豆大的汗珠打湿衣裳，却并没有浇灭他们的信心与努力。最后十分钟，“这茶太老了，嫩的在哪？”最后五分钟，“我的袋子呢？不管了，先采完再说！”最后两分钟，“袋子满了！太好了！”在争分夺秒的采茶比赛中，各班都获得了用汗水换来的茶叶。在阳光下，翠绿的茶叶正闪烁着光芒，是那么耀眼，那么生机勃勃。

“咕噜噜——”刚把这些可爱的小嫩芽护送到室内，就听到一声声肚子发出呐喊。我和同学们因为采茶已经耗费了许多体力，不过一见到桌子上摆着的肉盒、饺子皮，瞬间又起了劲。看来，第二个任务就是包饺子、吃饺子啦！为了填饱肚子，在组长们迅速安排好每个人的任务后，组员们立刻开始行动。一眨眼就到了煮饺子的时候，生火、烧水、煮饺子……这些工作都得由我和我的同学们亲自上阵。“啊嚏！”负责生火的两人被熏得眼睛都睁不开了，只能在同学的建议下洗了个冷水脸，才能保持不被熏呛。这些可都是平常生活中没有的体验，真是太有意思了！

咕噜——水上冒起了大泡泡，水终于开了。同学举起装饺子的大铁盘，轻轻地把一个个圆润的饺子送到水里去。在煮的过程中，有些人围在锅旁仔细观察，好像在观赏珍稀物品。有些人关注着周围，只要有人逛到了自己小组的锅炉旁，便立刻冲上前去，像护着宝贝似的挡在锅前。“走开！”对，小组同学就是这么守职。

热腾腾的饺子起锅啦。把饺子盛起来，放在桌上，蘸上阿姨们精心准备的酱汁，别提多好吃了！饺子在牙齿间爆开的瞬间，汤汁便像泉水般奔涌而出，和着肉馅一嚼一吞，真是美妙极了。虽然在学校、在家我们都会吃饺子，但是那些饺子哪会比得上这一次自己包得呢？

心满意足吃完饺子后，刚冲好的鲜茶也端上来了。原来刚刚吃完饭休息的那段时间，志愿者阿姨们已经炒好了茶。淡绿的焦茶第一口喝下去有点苦，好似万丈巨浪在胃中翻滚；第二口喝下去由苦到甘甜，似人飘飘然徘徊在绿洲之中；第三口似万亩茶山，农民勤劳的汗水挥洒于时光之中。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，一次劳动实践让我们在实践中去体会道理，在劳动中去歌颂人生。

阳光行 快乐游

九年级7班 李俊佳 指导老师 王慧容

当我们迎着初升的朝阳，迈出矫健的步伐，踏上了研学的旅程时，春风吹拂过我们的发梢与脸庞。

出发！启程！

公交车行驶在宽广的道路上，只要透过窗户举目四望，就能望见那苍翠的山。山上树木丛生，百草丰茂。

手表的指针绕着表盘转动。上午九点过，我们到了训练基地，教官一边为我们讲解，一边领队走到分菜的桌旁，老师给我们递来满篮子的菜，包菜、土豆、青椒、番茄，还有一大块肉。大家迅速分好工，有同学刀工精湛，一个人挑起切菜大任，有同学臂力惊人，眼睛都不眨就将水桶提起，还有的同学独掌大勺，在油锅旁起承转合。

吃饱喝足，我们开启了路长两公里的拉练。

旷野晴空，漫山青桃，烟雾从农家的烟囱里爬至云端。“应是天仙狂醉，乱把白云揉碎。”湛蓝的天空中，白云追着风，消失得无影无踪。道路两旁开满了野花，我们像它们一样生机勃勃，有着无限活力，行走在炽热的阳光下同学们互帮互助，互相依扶，终于到了俱乐部，转眼间便投身于这快乐乐园，许多项目让大家汗流浹背，让大家流连忘返，最后我们虽筋疲力尽，但脸上却挂着灿烂的笑容，悠哉悠哉的回到了学校。

虽然下一个春天我们也许无法再共赏春色，共赴春宴，但期待下一个春天，我们能共忆起这时的美好。

劳动实践

七年级5班 黄可唯 指导老师 罗景芮

儿时诵《悯农》，不懂“汗滴禾下土”汗流满面的辛苦，不懂“粒粒皆辛苦”节约每粒粮食的重要，但经历了今天的活动后，我深刻体会到了粮食的来之不易。

在机缘巧合下，我们跟随学校开展了一场劳动实践活动，这场活动中，我感受到了很多。

首先感谢学校为我们创造了机会，让我们体会到了劳动的辛苦，其次也非常惊喜同学们这次的表现，这场活动中，同学们互帮互助，团结友爱，我们洗菜，做菜，吃菜，种地，播种，摘菜，每一项都显得井然有序，同学们也尝到了自己的劳动果实。在做菜时，有同学划伤了手，烫伤了胳膊，却没有一句怨言，每个人脸上都洋溢着幸福的笑容；种地时，太阳火辣辣的烤着整个陆地，就像一个烤箱一样，同学们却乐在其中，乐此不疲的播种着。

这次活动是多彩的，有趣的，多味的。就像人生一样，在未来我们也会碰到酸甜苦辣，但我们都要勇敢的去面对，去克服，勇往直前。



十里满茶香

六年级3班李文轩 指导老师 宋玉洁

四月静悄悄地来到人间。在这充满生机的四月里，我们终于盼到了心心念念的劳动实践活动。这次我们的目的地是全福镇石龙村茶叶基地。我们就像困在笼子里很久的小鸟被放飞了一样，心早已飞去了，人早已沸腾了。一路上难以抑止激动，欢歌笑语、热闹非凡。我们终于来到了这个充满茶香的圣地。扑面而来的茶香让我陶醉其中。

本次活动为采茶、包饺子、制茶、品茶几个部分。老师整理好队伍，开始采茶了。俗话说：“人间四月正是采茶时，采茶之候，贵及其时，太早则味不全、太迟则神散。”雨后的茶叶在阳光的照耀下显得格外翠绿。而这茶叶要一芽一叶是最好的。刚开始摘得很慢，时不时会有叶子被采到。慢慢地手法越来越熟练，但人也越来越累，不一会儿便大汗淋漓了。我们却依旧乐在其中，热情丝毫没减。

采好茶便来到了学校的基地，开始包饺子。这让从未包过饺子的我手忙脚乱，好在，有十全十美、心灵手巧的同学肯教我。先把馅儿放在饺子皮中间，把饺子皮对折，使劲一捏，最后把饺子皮往中间捏褶，一个饱满的饺子就成形了。人生中第一次包饺子，不太好看，但看着大家齐心协力完成的两盘饺子十分有成就感，煮好饺子便可以开动了。在经过采茶、包饺子、煮饺子后，大家早已饥肠辘辘。吃着亲手包的饺子心里美滋滋的，甭提多快乐了。

紧接着的是大显身手的时刻——制茶，师傅们架起锅烧起柴火，倒入鲜叶，小火慢炒，不断翻动，大约炒40分钟后散发出浓郁茶香时，即可取出。最后再给茶叶退退温，成品茶叶便制作完成了。“小馋猫们”迫不及待将热水和新鲜出炉的茶叶交融在茶杯里。茶水入口微苦，但化开后，这清爽的滋味，令人回味无穷。

通过本次活动让我深切体会到了“锄禾日当午，汗滴禾下土”的道理。也懂得同学之间通力互助才能造就“团结出战斗力”。更收获了制茶精神——专注、专心、专业。

劳动真神奇，只有热爱劳动，才会得到收获！

生活中的烟火

九年级4班 李佳威 指导老师 陈梦玲

生活不只有诗篇，还有人间烟火，是随处可见的温暖——题记

时光飞逝，转眼间我们就从初一的懵懂少年变成了初三的成熟少年，当我们兜兜转转，才会最终发现，人世间最美好的，莫过于身边随处可见的小幸福，如灰色世间中的一抹亮橙，柔和而又温暖。

清晨，我们踏着明媚的阳光，迎着朝阳。逃离了学校的孩子们一边往外走，一边大声喧嚷，或许我们是在发泄心中的压力，又或者我们是在谈论青春的意义，一路上同学们在车上有说有笑讨论着接下来的活动。

当我们到达场地的时候，只见四面环山，活泼的小草在地上努力地挺拔身姿，明媚的阳光洒在每位同学的身上。老师交代完注意事项后，同学们开始了第一次合作做饭。我们是分组进行的，在我的这一组中，我们每一位组员都非常的负责，也非常的配合，使我们做的饭菜具有香甜可口的味道，也有好看的卖相，更有抚慰人心的力量。

“人间烟火气，最抚孩童心。”当美味的食物端上桌的那一刻，做饭的我们听到他人对自己所做美食的赞赏，使我们都获得了巨大的鼓舞。

这次野炊让我们体验了真正的劳动生活，丰富了我們的人生阅历，培养了当代初中生的重要品德。在这次研学中，我感受到了同学们之间团结互助、合作共赢、友好相处的美好品质。感谢学校为我们提供这次劳动实践的机会，给我们留下了深刻的记忆。

逃离了被书本压抑的学习生活，我们见证了友谊的力量和团结的作用，他将以他独特的魅力永远定格在同学们的青春与回忆当中。青春正值当年，愿我们同春天景色般温暖，朝气的岁月中，熠熠生辉！

在此，我想对我们的组员说我们是最棒的！



研学掠影



专挑五月的“情绪病” 变懒可能是信号之一

阳光明媚的初夏，有些人却莫名出现情绪低落、食欲不好等症状，什么事情都不想做，甚至动不动就会烦躁、发脾气。事实上，这可能是一种“情绪感冒”，专挑5月发作。专家解读什么是“五月病”，教你几招调节身心不适。

“五月病”是一种情绪感冒

“五月病”又称为季节性懒惰症候群，是种情绪感冒。它最初的概念来源于日本，指的是每到五月，许多人出现的意志消沉、慵懒倦怠、抵触上班或上学的症状，它并不是医学意义上的疾病。

之所以人会呈现一种懒懒丧丧的身心状态，是因为春夏相交时气温升高，人体新陈代谢速度加快，容易出现内分泌紊乱，导致乏力、疲劳、烦躁不安的症状。此外，夏季阳气过盛，人的精神会比较亢奋，容易激动、烦躁。

一年四季，各有情绪“禁忌”

《黄帝内经》中指出：“肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。”从中医角度，脏器健康与季节变化是相呼应的。

1. 春忌怒

春季属木，配属于肝，所以怒伤肝。大怒会让肝气上逆、肝阳上亢，从而损伤肝阴，容易出现高血压、头胀、头晕、头痛、面红目赤，甚至晕厥等不适。遇到令人生气的事时，不妨默数3下，平复心情，理智对待。

2. 夏忌虑

正常思考问题并不会影响人的生理活动，然而思虑过度，不但耗伤心神，也会影响脾的运化功能。尤其在暑湿困脾的夏季，思虑过多容易出现反应迟钝、不思饮食、腹胀纳呆、便秘等脾胃不适症状。夏季脾脏易被湿邪所困，所以脑力劳动者要注意劳逸结合。

3. 秋忌悲

悲和忧属于秋天的大忌。过度悲伤不仅耗伤肺气，身体也会发出警告：面色惨淡、意志消沉、气短胸闷、乏力懒言。肺为娇脏，秋季干燥，肺脏虚弱，悲伤会让情况雪上加霜，所以要用积极乐观的情绪取而代之。

4. 冬忌恐

冬天万物封藏，为来年积蓄能量，恐惧则使肾气封藏失职，不利于身体健康。因此，保持心态平和，遇事沉着冷静，不仅让生活更平顺，也会给身体带来好的改变。如果某种情绪持续时间长或频率高，如经常控制不住发脾气，或常感觉悲观抑郁等，要及时就医，以明确是否为某些疾病所致。



一份拯救情绪的“急救包”

虽然季节变化会影响人的情绪，但心情烦躁往往有更深层的压力源。心理学家推荐几个“情绪急救包”，帮你及时调适，稳定身心。

1. 睡眠法

越来越多的研究认为，做梦对缓解情绪障碍有着不可忽视的作用，无论你醒来后是否记得这些梦。立夏后白天时间变长，夜间睡眠时间变短，尤其要睡好“子午觉”，通常23点~1点为子时，11点~13点为午时，这样做有利于调节心脑功能，不适症状会慢慢消除。

2. 运动法

运动能帮身体分泌快乐多巴胺，研究发现，跑步、骑车、游泳等有氧运动是最佳选择。建议坚持每周锻炼5次，每次20分钟。

3. 饮食法

美国芝加哥大学医学院心理学家发现，碳水化合物是一种能使人平静下来的情绪食物，它能促使大脑分泌一种神经递质，帮助人放松。

4. 暗示法

纽约合理情绪治疗研究所黛博拉·斯坦伯格表示，想过得快乐很简单，就是多朝积极的方向想。每天早上出门前，不妨对着镜子笑一笑，告诉自己：我今天很快乐。

5. 颜色法

美国纽约颜色心理学家帕特里夏认为，颜色对情绪的作用，就像维生素对身体健康的效用。如果想控制愤怒，就远离红色；如果想对抗抑郁，就少穿黑色或深蓝色的衣服；如果想缓解焦虑或紧张，尽量选择能让人冷静的颜色，如淡蓝。

6. 音乐法

研究发现，听10分钟音乐就能让你的坏情绪得到缓解。有时候学唱一首不熟悉的歌，效果更好。

7. 呼吸法

当你处于压力状态时，要放慢呼吸，同时尽量往后卷舌。这一方法能在数秒钟内平衡任何情绪。建议有情绪时，深呼吸并耐住性子等6秒钟，待情绪平稳，思考能力恢复，再做出正确的决定并行动。

(来源：生命时报)

腰痛已成为全球致残首因 打工人是时候该被警醒

《柳叶刀》刊登过一项在195个国家进行的研究，研究团队对354种疾病的发病率、患病率和健康寿命损失年进行了评估，结果发现，“腰痛或已成为致残主要原因”已经变为肯定句，而腰痛也“荣升”为126个国家健康寿命损失年的头号原因。

看着惊人的数据报道，身为伏案工作者的我们是时候该被警醒，那么到底什么原因导致了腰痛？又有哪些人腰痛风险更高呢？在日常生活中，我们又该如何去预防和改善腰痛呢？



什么原因导致腰痛？

1. 腰肌劳损

腰肌劳损有2种疾病分型：经常需要腰部发力的情况，常发生在运动员、重体力劳动人群多为动力性腰肌劳损；久坐、腰部常保持一定姿势的办公室白领或者司机等多半容易引发静力性腰肌劳损。

腰肌指背阔肌、腰大肌、竖脊肌、腰骶筋膜等软组织结构的统称。这些相互交错的肌肉相互协调配合，帮助脊柱和椎间盘支撑住身体，以完成我们日常腰部的各种活动。

在日常生活中大部分腰部肌肉处于放松状态，但是当进行的动作超过腰部肌肉、筋膜的承受限度时，便容易引起软组织的损伤；另外环境因素，比如寒冷潮湿等，也会引起腰部肌肉出现无菌性炎症等。

2. 骨质疏松

骨质疏松一般好发于中老年人，随着钙流失速度加快，骨质疏松进一步发展后可能会出现慢性游走性腰背部疼痛。网上流传的“打喷嚏诱发胸腰椎压缩性骨折”可不是玩笑哦！

3. 腰椎骨骼损伤

日常情况下，维持正常腰椎角度和胸椎角度的腰椎骨骼能承受一二百斤的重量，椎间盘有一定回弹力，可以恢复。但如果负重过大，椎间盘会出现病理性退变，导致骨质增生，从而引发腰椎骨骼损伤，引起剧烈疼痛。



什么原因导致腰痛？

腰痛的发病与多种危险因素有关，主要包括：

1. 遗传因素

一项对27个研究（涉及双胞胎）的系统回顾表明，遗传影响引起腰痛的比例在21%和67%之间。

2. 女性（长期操劳家务、带娃等）

3. 生活方式不佳（如久坐、肥胖和吸烟）

4. 社会心理因素（社会支持差、焦虑、抑郁症）

5. 应对机制不佳（例如，逃避、恐惧行为）

感到疼痛后不去医院就医或暂时忍受疼痛，导致严重的心理负担；也不愿参与让他们感到痛苦的运动或活动，进一步加剧了抑郁和焦虑情绪，心理和生理同时逃避，从而陷入恶性循环。

6. 创伤性损伤（车祸、灾难性事件）

7. 职业危害（如建筑工作和体力劳动种类多）

腰痛虽然很常见，很多人却因为各种原因未能及时就诊，《柳叶刀》综述系统的介绍，加深了我们对腰痛危险因素和发病原因的认识。建议腰痛高发人群定时检查，保养身体。

该如何去预防和改善腰痛？

其实改善腰痛并没有大家想象的那么难。脑子学会了，身体就能明白，只要自控能力够强，你的腰是可以“长治久安”的。

1. 改善坐姿

你妈经常让你把“腰杆子”直起来，是有道理的！避免拱背久坐，连续坐的时间不要超过一个小时，并且尽量少坐沙发和睡软床。

2. 避免弯腰负重，避免突受外力

凡事量力而行，突然受力或者在长期缺乏运动后发力抗搬重物，腰椎很容易突破它的承受极限，产生腰突，引发疼痛。

3. 注意腰部的保暖

腰背部着凉会导致血管收缩，使得局部血液循环减少，影响椎间盘的营养供应，使椎间盘内压力升高，造成更多的伤害。春捂秋冻不无道理，该捂还是得捂着。

当我们改善了以上三个生活习惯后，我们的腰部来自外界的压力会有明显的降低，但是如果从根本上预防腰突，改善腰痛，还是需要有问题及时就医，并且在生活中多注重饮食和运动。

（来源：科普中国，有删节）

天热了，警惕这类食物中毒

病死率超50%，很多人爱吃

夏季来临，爱“嗦粉”的小伙伴们要注意了。河粉、肠粉、凉皮等湿米粉以及泡发的银耳、木耳等食品在高温潮湿的天气下，容易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素。这种毒素到底有着什么样的破坏力，日常生活如何预防米酵菌酸中毒，来看疾控专家详解。



米酵菌酸毒素是怎样产生的？

“米酵菌酸毒素是椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的，这种细菌在自然界普遍存在，尤其喜欢气温25℃~37℃、偏酸（pH值5~7）的环境。”武汉市疾控中心食品安全与营养卫生所副主任医师伍雅婷介绍，高温潮湿的夏、秋季非常适宜这类细菌繁殖，潮湿不透气的厨房、生产车间则是滋生此类细菌的温床。

引起米酵菌酸中毒的食品在制作过程中有个共同点，要经过长时间发酵或泡发。日常生活中，大家接触比较多的食物主要有谷物发酵制品、薯类制品、木耳和银耳。

其中，谷物发酵食品包括河粉、肠粉、酸汤子、吊浆粑、年糕、玉米淀粉等。薯类制品包括粉条、甘薯面、宽粉、红薯淀粉等。米、粉类食物在制作过程中，如果环境不卫生、原料变质、存储不当，如泡发过久、存储环境潮湿都有可能被污染。

需要注意的是，泡发后的银耳、木耳没有及时食用，长时间放置在高温潮湿环境中，细菌严重滋生，也会导致米酵菌酸毒素中毒发生。

米酵菌酸毒素中毒有哪些症状？

米酵菌酸中毒发病急，潜伏期一般为30分钟至12小时，少数为1至2天，主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻、头晕、全身无力。重者出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克甚至死亡，一般无发热。

专家提醒，米酵菌酸中毒病死率超过50%，怀疑发生米酵菌酸中毒，应第一时间用筷子或手指刺激咽喉部催吐，将刚吃进去的食物呕出。用干净容器或薄膜袋装呕吐物或高度怀疑剩余的剩余食物，最好放置有保温功能的带有冰袋的泡沫箱中盖好备查。及时转至医疗机构就诊，告诉医生有进食米酵菌酸毒素中毒的高危食物史。

有条件的医疗机构应及时对患者进行洗胃，同时注意保存洗胃液。将洗胃液、呕吐物、剩余食物及患者全血送至专业机构，定量检测米酵菌酸定量含量。明确诊断后，可结合临床症状对患者进行血液透析治疗，并根据病情轻重予以对症治疗。

怎样预防米酵菌酸中毒？

伍雅婷介绍，米酵菌酸的耐热性强，100℃开水煮沸和高压蒸煮（120℃）均不能被破坏，进食后即可引起中毒。因此，预防米酵菌酸中毒务必把牢“入口关”。不要制作、食用酸汤子等发酵面米的高危食品，银耳、木耳应即泡即用，不食用浸泡过久的黑木耳或银耳，保持食物材料新鲜。

从正规渠道购买食物，购买河粉、粿粉后应及时食用，建议当天吃完。谷物食品储藏于阴凉通风环境，注意防潮、防霉变。有不适应症状要及时停止食用可疑食物，尽快催吐，及时就医，洗胃和护肝等临床治疗措施。

（来源：科普中国，有删节）

吃这5种药物千万不要喝茶

在平时的用药咨询中，总会有患者问：“我平时很喜欢喝茶，但是最近在服药，喝茶会不会影响疗效呢？”有以下情况的患者应避免喝茶。

1. 贫血病人服用含铁的药物

茶叶中的鞣质与铁反应，会生成不溶性沉淀，不仅会影响药物的吸收，使药物失去疗效，还会刺激胃肠道，引起不适。因此在补铁的同时饮茶，铁就“白”补了，缺铁性贫血也就得不到纠正。

2. 服用以生物碱为主成分的中药

如麻黄、黄连、黄柏、百部时，应当避免饮茶。茶叶中所含的鞣质易与生物碱反应，生成不溶性沉淀，影响药物疗效。

3. 服用补益类中药

如党参、黄芪、何首乌、补骨脂等，这时也不宜饮茶，茶叶中的鞣酸具有收敛作用，会妨碍人体对蛋白质等营养物质的吸收，减弱补益作用。

4. 心悸、失眠、多梦患者服用宁心安神类药物

因茶叶所含的咖啡碱、茶碱等成分，具有兴奋神经中枢的作用，会降低安眠药的疗效，失去治疗目的。

5. 在治疗脾胃病尤其是活动性消化性溃疡

这类患者服药期间不宜饮茶，尤其不宜饮浓茶，因为浓茶中咖啡因含量高，而咖啡因能增强胃液分泌，影响溃疡的愈合。

此外，尿酸偏高或者痛风的患者、醉酒者、儿童及青少年，以及生理期、孕期或哺乳期的女性等人群也不宜饮茶，特别是浓茶。

（来源：本报综合）



扫描下方二维码
下载天府科技云APP

理想载青春 呵护驻健康

市人民医院2023年“5·12国际护士节”庆祝大会召开

■ 本报记者 金丹 文/图



为纪念5·12国际护士节，弘扬南丁格尔的无私奉献精神，激励广大医护人员在新时代、新征程中勇毅前行，5月11日，在第112个国际护士节即将来临之际，以“理想载青春·呵护驻健康”为主题的乐山市人民医院2023年

“5·12国际护士节”庆祝大会在院内学术厅召开。乐山市人民医院党委书记陈佳，院长曾国军，党委委员、纪委书记唐明，党委委员、副院长魏茂刚及职能科室负责人、护理管理人员、临床一线工作35、36年护士、各科室医护代表、2023年新进护士授帽对象参加活动。

大会在暖场视频中拉开序幕，温暖而熟悉的画面，展现了医院护理人员的风采和全心全意为患者服务的职业精神。

大会举行了新护士授帽仪式。护士前辈们亲手为2022年获得国家护士执业资格的护士代表戴上象征着白衣天使崇高使命的燕尾帽。在现场领导和护理同仁们的见证下，新护士们庄严宣誓：“终身纯洁、忠贞职守，尽力提高护理之标准，勿为有损之事，勿取服或故用有害之药，慎守病人家务及秘密，竭诚协助医生之诊治，务谋病者之福利……”

随后向22名临床一线工作35、36年护士颁发纪念奖章；向35名优秀专科护士、24名优秀临床带教老师和9名优秀教学管理者颁发荣誉证书，表彰他们在护理专业和教学上所做的贡献，取得的成绩；向优秀专科护士基地、护理质量安全科室授牌。

活动现场，护士们还带来了精彩的文艺节目。舞蹈剧《怀揣理想·星



星领航》展示了医疗护理行业护士们的辛勤工作和奉献精神；一曲欢乐动感的《课桌舞》更是吸引了所有参会人员一起跟着摆动身体，现场活力四射，气氛热烈。

陈佳在致辞中代表医院党委和班子成员，向辛勤工作在各个岗位上的1320名护理同仁、向受到表彰的各位优秀护理人才、科室，致以节日的问候。陈佳希望全院护理工作者真抓实干，奋发有为，以新气象新作为推动护理服务高质量发展，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

据悉，2022年，乐山市人民医院党建引领重点学科发展、在改善医疗服务行动计划实施、在提升优质护理服务内涵、在院内外疫情防控等诸多方面，作出了突出而重大的贡献，取得了骄人的成绩。获得省级及以上课题立项11项，获得省市级科技进步奖6项，发明专利1项。近年来，护理SCI论文取得零的突破，专科技术蓬勃发展，护士规范化培训扎实推进，护士执业满意度以92分达到历史新高。

下一步，乐山市人民医院将积极开展互联网+护理服务，对接群众多元化差异化高质量的护理服务需求，切实推动护理工作更加贴近患者、贴近临床、贴近社会，开创新时期百年老院优质护理服务新篇章。

同新聚力 卫爱出发 新华保险开展关爱环卫工人慰问活动

为进一步牢记企业使命，履行社会责任担当，充分发挥党支部引领作用，贯彻落实“我为群众办实事”的实践工作，5月6日，新华保险乐山中支开展“同新聚力，卫爱出发”关爱环卫工人慰问公益活动。乐山市通江环卫所所长张艺潇，新华保险乐山中心支公司副总经理邹凌，中支党支部党员代表、公司志愿者和通江环卫所的环卫工人们共同参与此次活动。

慰问活动中，邹凌对五一小长假期间环卫工人们辛勤劳作表示了真诚感谢和崇高敬意。他谈到，乐山卫生文明城市建设离不开每一位环卫工人兢兢业业的工作。作为城市环境守护者，无论严寒酷暑，环卫工人们始终战斗在第一线。他号召大家要向环卫工人学习，树立高尚社会价值荣辱观，为社会的发展做出自己的贡献，并表示环卫工是城市卫生建设中不可或缺的一份子，乐山中支客服中心大厅一如既往地环卫工人们设置了休憩站，站内有热水持续供应和应急药物配备，以解环卫工人不时之需。活动最后，乐山中支党员和志愿者们将慰问品送到环卫工人手中，叮嘱其一定要注意工作安全。

据悉，新华保险乐山中支将持续关爱和守护环卫工人，全体员工也将用实际行动自觉维护环境卫生，从点滴做起，从自身做起，做城市文明人，齐心协力续写美丽城市新篇章。

(王惠)

外婆的新世界

GRANDMA'S
NEW WORLD

爱奇艺站内预约人数破百万的《外婆的新世界》开播后，迅速引发追剧热潮，位列站内电视剧飙升榜第一名。该剧不仅延续了2023年国产短剧高口碑的势头，而且还在短剧的电影化创作趋势上更进一步，给人带来了惊喜的、独特的追剧体验。

追剧体验枝繁叶茂的“冠”

《外婆的新世界》最先抓住观众的，是其追剧体验的丰富。由于采用了公路单元剧的独特形式，外婆出游路上的每一个故事，都像一部类型鲜明的电影。

本剧延续了短剧非固定时长的特点，契合着每一个故事的体量来进行编排，既保证故事性的完整和人物塑造的充分，还能让类型元素的差异体验最大化。因为主创团队有扎实的电影理论和丰富的电影创作经验，所以这些故事可不是看上去像电影，而是从本质上、手法上、理念上就完全走了电影的路子。

本剧每一集的开始都有一个舞台揭幕的画面，每一集结束也有一个舞台谢幕的画面。这让每一集都首尾呼应，让观众有了一种正在“看电影”的恍惚感。具体到每一个单元，由于类型定位不同，所以在视听上、氛围上、节奏上、娱乐性上都不尽相同。

在与虐猫者的周旋过程中，主创有意在部分场景（外婆深入虐猫嫌疑人的店内寻找证据）使用了惊悚氛围。不少观众都被这一段给“吓到了”。在周旋的后期，敌我双方的对抗性也被营造得非常激烈，让观众为外婆的安危捏一把汗。类型上的无所拘束，使得观众完全预料不到《外婆的新世界》下一个故事会呈现出怎样的模样。这完全就是“外婆带你飞”的节奏。

用人物推动叙事的“干”

类型化的视觉元素很容易第一时间抓住观众的眼球，不过本剧的故事推进却并非简单粗暴的强情节过山车。细看之下，本剧的每一个故事，遵循的都是由人物推动叙事的法则。

人物，才是每一个单元的核心。观众总是先认识该单元里的主人公（廖向梅、祝美红、田淑芳），然后再随着剧情的推进，慢慢走入她的内心世界，感悟人间冷暖、世态炎凉。

《外婆的新世界》里没有纯粹的至善或至恶，而是在尽力捕捉二者之间那极为宽阔的灰色区域。人物在其中自由地游走，淋漓尽致地展现了人在困境下的复杂与矛盾。

当我们看过三个故事后回头看第一集，发现《外婆的新世界》的主线剧情，同样也是由外婆这个角色来推动的。一个值得注意的点是：本剧目前的推进顺序跟随的是外孙女窦绮（邓恩熙饰）和姨婆孙玉兰（闫妮饰）的视角，而并非外婆实际出游所经历各个落脚点。

这样就建构了外婆为什么出走和为什么没回来的悬念，让观众更为积极地参与到探知之中。一点点拼出外婆出游的全貌，姨婆和窦绮将重新认识这位最熟悉的陌生人。看得懂不等同于完整。找齐遗落在视角盲区的陌生图块，才能拼出外婆真实的肖像。这个巧妙的、用心的设计，带来了叙事和人物探索上的新奇，牢牢勾住了观众的脑细胞。

深植现实主义的“根”

尽管每个故事都有不同的外衣，本剧的根依然扎在现实主义底色上。比如没有无远弗届的视频平台，就没有被网红经济裹挟的老年人形象。《当花是塑料的时候》里的荒诞，只会发生在如今的网络时代。剧中每一个故事和每一个人物都透视了不同的人性话题，从而涵盖了社会的方方面面，反映出各阶层不同身份、不同处境的人，所面对的各种内在的、外在的问题与困局。

本该含饴弄孙、颐养天年的外婆勇敢步入新天地，在光怪陆离的世界面对最尖锐的话题，拥抱最前沿的潮流，见识形形色色的人与事，终于在花甲之年“长大”，真正践行了“凡是过往、皆为序章”的核心主题。

外婆的发现自我之路，目的是修复自我、完善自我，而不是徒劳地消灭人生的无力感。只有更为强大与丰富的自我，才能确保我们不被无力感打败。人生的伤疤，可以成为燃烧自己、点亮他人，实现每个人更大自我价值的勋章。

无论是外婆和姨婆牵引出主干主题，还是每一个故事的旁支主题，都落在了现实层面。这就让观众追剧时不仅获得感官上的爽，还能获得心灵上的触动和情感上的共鸣。

将光怪陆离扎根现实主义

（来源：影视独舌，有删节）



云襄传

The Ingenious One

新江湖、新味道、新审美

开启“智行为先”的新武侠

一提到经典武侠剧脑海中必有金庸和古龙笔下的武侠世界，江湖的波澜诡谲以及江湖中人的豪义侠气。像《天龙八部》《倚天屠龙记》《射电英雄传》等等，它们是一代一代观众当之无愧的武侠巅峰，

当然如今的导演也在夹缝中生存，抗住压力，想要拍摄出当代的武侠作品，毕竟独属于武侠世界中的栩栩如生的江湖群像、和热血沸腾的侠义之魂不能被丢弃。像青年新秀的《山河之影》《一年关山》《莲花楼》《云襄传》等等，试图重塑新时代观众的侠义世界。而率先播出的《云襄传》首当其冲，就目前播出的剧情内容、打戏、人物等多个方面看口碑和热度似乎都不错。

尤其是《云襄传》有它的与众不同。如果说传统武侠风是用“武字先行”，那么《云襄传》则是一个“智行”，主角云襄人设就是一个文弱书生，在波澜诡谲血雨腥风的江湖中，一个武力值一般的少年“初下山”，却凭借智慧一路过五关斩六将，一滩浑水搅动天下风云是这部武侠剧的主要看点。在它镜头里的世界正如它所言：“人，既无虎狼之爪牙，亦无狮象之力量，却可擒狼伏虎，驯狮猎象，何也？唯，智慧尔。”

在武学为主的武侠剧中它在塑造一个“智行”的世界，用权谋+武侠的打开方式，血海深仇，灭门惨案，在瑰丽的想象中，有英姿飒爽的女侠，有“十步杀一人，千里不留名，事了拂衣去，深藏功与名”中快意恩仇的侠客。

鲜明的人物群像戏

在《云襄传》中我们看到的不仅仅是拥有主角光环，且足智多谋腹黑精于算计的文弱书生云襄（陈晓饰），还看到了英姿飒爽武功高强的女侠舒亚楠（毛晓彤饰），腹黑书生×高强侠女的人设，男智女武的搭配，就像《琅琊榜》中的梅长苏×霓裳郡主。

男女主角的人设所产生的化学反应就看点十足，在播出的几集中，能看到嘴硬心软精于算计的云襄，一张巧嘴惯是会花言巧语的收买人心，女侠舒亚楠性格豪迈仗义为人，虽没有多情女子的妩媚却有着侠女的干练和肆意洒脱，两人的cp档在剧中的看点满满。

当然在江湖的武侠世界中，感情戏占比一定没那么重要，正如《云襄传》中最值得期待的一个亮点便是“南都小分队”的成立。初下山的云襄所结交算计来的朋友，无论是以身为饵算计来的女友舒亚楠，还是买定离手坑骗来的武力值max头脑简单的金十两（刘冠麟饰），还是把整个南都商户都算计拉下水意外收获的朋友公子苏鸣玉（唐晓天饰），一个武学理论知识满级，实操为零的最强王者。

就目前的剧情里可见南都小分队已经初见雏

由陈晓、毛晓彤、唐晓天、刘冠麟、许龄月等众咖加盟的武侠剧《云襄传》，上线三天猫眼热度持续第一，首播时站内预约人数破200万，单从目前形势较好的数据来看，鹅厂的这部“s+”巨制古装武侠剧成为爆款的潜力还是比较大的。

形，有专门负责物理输出的，有负责脑力凭借智慧将天下玩弄于股掌的，还有负责团队“钱袋子”的男版王语嫣，可以说小分队之间从陌生敌对到相识，再到情义深重，整个缓和的过程，也是全剧中值得一看的地方。

除了有惊险刺激的打斗戏份亦有诙谐幽默的元素添加在其中，整体的观感便是节奏快，剧情线饱满，且导演塑造的每个角色从大人物到小配角都立体丰富。

空境美学镜头

《云襄传》最值得称赞的便是这部剧给观众最真实体验的镜头感，剧中角色皮肤的质感不再是被过度的滤镜所磨皮，相反是很真实舒服的滤镜，颜色清朗淡泊，意境满满，尤其是云襄身着蓑衣掀帘从江面泊船中走出，楼上寒江，江边是雪，空境下的镜头语言力满满。

这部剧中的空境让观众观者都觉得很有质感，大制作大成本，打戏镜头也都行云流水，虽然有不少慢动作加持，但是在手持长剑大刀中也几乎是拳拳到手的真实性。

（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