



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



34

总第1606期
本期24版
2024年08月22日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚

暑期 博物馆热

P03-07

国内统一连续出版物号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szb.lswkly.com/主管：四川党报集团



SINCE 1993
山东广播电视台

山东广播电视台

温度 风度 厚度

本期导读

乐山广播电视报
2024.08.22

READING
GUIDANCE



08

新闻周刊

面孔

“岷江农夫”杨玉国



10

新闻周刊

观察

房车旅行掀热潮



14

新闻周刊

一周新闻汇

稳中有进 向新而行



16

文旅周刊

乐途

暑期文化式纳凉

值班编委：谭莉
美术总监：游昌学
版式：赵霜琪 马煜航 杨苹
黎澳 朱熹

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

本报部分图片来源于网络,请作者
与本报联系,以奉稿酬。

暑期 博物馆热

■ 本报记者 高瞻

自暑期以来，一股“博物馆热”迅速席卷全国，各大博物馆门前排起了长龙，预约参观名额更是一票难求。受此风向的影响，有着丰富文旅资源的乐山本地博物馆也呈现出一片“火热”景象。



A 文旅新风向



历史和现代交汇点

“我们博物馆位于大佛景区入口处，在建筑风格上引入了乐山著名的崖墓元素，色彩采用的是乐山地区的山石——红砂岩的颜色。”8月9日上午11时，乐山市博物馆讲解员徐歆蕊正在向一批外地游客介绍着乐山市博物馆的情况以及馆藏文物。

从上午9点开馆后，她已经接待了第三批入馆参观的游客。此时，她个人运动步数已经达到上万步。进入博物馆后，徐歆蕊带领着游客沿着乐山大佛陈列馆、陶瓷石刻艺术馆以及书画艺术馆的顺序，通过展出的数百件珍贵文物，向游客们介绍着乐山城市历史与文化的演变，以及乐山大佛的前世今生。

“从三千年前，蜀王开明故治到汉代被称为南安县，乐山有着厚重的历史沉淀。”在这个仅有6000多平方米的展厅内，徐歆蕊正通过展出的实物，如汉代陶马、陶舞俑、陶房，宋、明、清瓷器，唐代佛教造像，郭沫若、李琼久、徐悲鸿、张大千、齐白石、吴冠中等书画家作品，向前来观展的游客讲述着乐山古代人民锲而不舍、前赴后继的匠人精神，领略乐山厚重的历史文化底蕴。

“作为外地游客，博物馆是我们了解当地历史文化的一扇窗口。”山东游客陈先生告诉记者，进入景区便被气势恢宏的乐山市博物馆所吸引，趁着上午天气凉爽，带着家人进馆了解当地的历史文化。

“这里不仅有举世闻名的乐山大佛，还是古代水陆要冲，是盆地连接外界的重要通道和西南丝绸之路的重要站口。”陈先生告诉记者，通过近一个小时的详细观展，他对于乐山的风土人情有了更为深刻的了解和认识。

在乐山大佛陈列馆，陈先生了解到乐山大佛的建造、修缮历史；在陶瓷石刻艺术馆，精美的陶制品令他们一家不禁啧啧称赞；而书画艺术馆所展示的当代文豪郭沫若的书法和嘉州画派创始人李琼久的书画，以及徐悲鸿、齐白石等当代名家的书画墨宝，更是让他们一家大开眼界。

陈先生表示，每到一个陌生的地方，需要了解它的历史人文，最为简单、有效的方式就是去参观当地的博物馆，因为馆内有当地文史专家系统梳理出的文史内容，博物馆是这座城市中历史和现代的交汇点。



本版图片由高瞻摄





博物馆走红暑期旅游

正是博物馆的文旅属性，在这个暑期，文博展馆掀起了一股逛展潮。有报道称，在热浪滚滚的三伏天，南京博物院的“无尽藏——苏轼的书画艺术精神”展厅里观众扎堆。不止南京博物院，故宫博物院、中国国家博物馆、上海博物馆、陕西历史博物院、苏州博物馆、秦始皇帝陵博物院等出现了一票难求的景象，而这样的情况，也辐射到了中小型博物馆。

相关数据显示，6月以来，以“博物馆”为关键词的搜索热度环比增长了61%；进入7月后，随着暑假的到来，博物馆更是成为亲子出游的重要目的地，博物馆周边5公里范围内民宿订单量增长超过96%。

“进入暑期以来，平均每天能够接待5组游客，最高峰的时候一天能多达7组，而此前淡季每天仅能接待1、2组。”徐歆蕊向记者表示，博物馆作为城市的一个文化符号，具有增长知识的功能，所以博物馆深受学生家庭的喜爱。“我们所接待的游客中，大部分以学生家庭为主，博物馆所具备的丰富文化，让孩子能够在游历大好河山之际，增长见闻。”

“我们感受到前所未有的火热。”乐山市博物馆相关负责人证实了徐歆蕊的说法。今年暑期，乐山市博物馆迎来了参观的热潮，“相较于往年同期，今年暑期的游客量有显著增长，每天接待游客4000余人次，特别是家庭游客和学生群体的比例大幅上升。而去年同期，这一数据仅有每天3000人次。”

相对于乐山市博物馆，同样地处景区入口的峨眉山博物馆，其涨幅更加显著。“相比往年同期和非假期，今年暑期的人流量涨幅高达60%。”峨眉山博物馆副馆长李彦君告诉记者，以亲子家庭为主的游客群体是暑期观展的主力军，很多前往峨眉山景区的学生家庭游客，都会将峨眉山博物馆作为旅游过程中的一个目的地。

而作为全国唯一一家以铁道兵为主题的金口河铁道兵博物馆，在今年7月20日闭馆前的日流量更是达到了历史的峰值，“2022年7月以来，铁道兵博物馆开始进行提升改造工程。今年5月16日，博物馆重装焕新开馆以来，共计接待游客10万余人次。”铁道兵博物馆负责人杨楠告诉记者，学生家庭是游客群体的绝对主力。“作为红色教育基地，我们所展陈的物品深受学生家长以及年轻群体的喜爱。”

公众与传统文化双向奔赴

博物馆不是今年开始才变得人头攒动，多年前就热起来了，只不过近年来这把火烧得确实有些猛烈。“大概是从2016年底，研学活动开始，在政策和市场的推动下，博物馆式的研学成为了一种旅行的新形式。”乐山市旅游协会旅行社分会副会长周永川对此现象颇有感受，他告诉记者，自此之后直到疫情爆发施行预约制开始，博物馆在旅游市场中逐渐走俏。

随着研学市场的发展，研学旅游也从狭义的学生群体在旅行过程中获取知识，演变成年轻群体在此过程中对旅行产生文化需求，以此来丰富旅行内容，提升旅游品质。“这正是现代旅游的突出表现形式，通过旅行这个载体，了解不同地域的文化内涵。”

周永川表示，博物馆热从侧面反映出旅游群体从以往的观光旅游逐渐开始转向文化旅游，旅游的内涵变得更加丰富起来。涌向博物馆的客流背后是文化需求的增长，它反映着一个社会在精神层面的成长，就像一个人只有到了一定的人生阶段才会生出自觉的求知意识。

与此同时，乐山市博物馆相关负责人也表达了类似的观点，近年来国内博物馆所呈现出的升温状态是一种必然，一方面国家不断加强文化服务建设，其中包括对博物馆建设的大力支持，现在的博物馆已是一个城市、地区的文化和精神符号。另外一方面文旅产业融合发展，人民群众精神文化生活不断丰富，文化素质不断提升，多元化的文化需求促进了博物馆从传统的以“藏品”为中心转向以“教育”和“观众”为中心，实现了人民群众与文化的双向奔赴。

据悉，2024年世界博物馆日主题“博物馆、教育和研究”，重点关注优质、公平教育、终身学习、创新可持续发展，再次突显博物馆在提供全面教育体验方面的关键作用。武汉大学西迁历史文化保护研究中心负责人何燧表示，从“博物馆、永续性与健康福祉”“博物馆的力量”“博物馆的未来：恢复与重塑”这些历年国际博协发布的主题来看，都在宣示并推动博物馆的“真理性”价值，即收藏、保存、研究、展示与诠释人类的有形、无形文化遗产及环境，以获得教育、学习、娱乐、灵感、享受等目的。





跟着文化去旅游更加具象

国家文物局统计数据显示，全国备案博物馆总数已从2012年的3866家增至2023年的6833家。各具特色的博物馆连接了过去、现在和未来，也丰富了人们的精神文化生活。

“博物馆热”成为一种文化现象，是多重因素共同作用的结果。一方面，近几年，文化自信、文化消费的氛围持续高涨，越来越多的人注意到那些珍藏在博物馆里的文化宝藏和厚重历史，家长带孩子去博物馆长知识，成为亲子活动的上佳选择；另一方面，各类电视节目火爆出圈，众多博物馆通过新媒体“挥洒创意”，也吸引了很多年轻人去博物馆一探究竟。

数据显示，2023年全国博物馆共举办展览4万个以上，吸引观众12.9亿人次，创下了历史新高。得益于当前的文旅热潮，今年博物馆的流量正在进一步增长。与此同时，各家博物馆在练好内功、讲好故事方面下功夫，满足公众的期待。

7月底，乐山市博物馆就在其微信公众号上发布了扎染艺术、金石传拓、非遗绒花、团扇漂漆、面塑艺术暑期五大非遗活动的预告，招募市民前往体验。此外，为了进一步丰富展馆内涵，自去年国庆以来，该馆已推出了三套以本土文化为主题的集章册，深受市场的欢迎。

“集章册包含有景区景点、区县美食以及传统日历，其中以大佛景区各景点为主题的集章册最受欢迎。”乐山市博物馆相关工作人员告诉记者，为了让更多的游客通过博物馆了解认识旅游目的地的历史文化，在博物馆文创领域，他们不仅开发了集章册，还有当下火出圈的文创雪糕，以及根据馆藏文物开发设计的徽章、贴纸、玩偶、文具等文创产品，“我们希望通过这些具有地域性和独特性的文创产品，让跟着文化去旅游更加具象。”



促文化发展展城市形象

“随着生活水平的提高，公众对精神文化产品的需求日益旺盛。博物馆作为文化传承和展示的重要场所，满足了人们对历史文化、艺术和科学知识的追求。”乐山师范学院旅游与地理科学学院教师吴薇表示，人们愿意亲自到博物馆感受历史文化，体验文化魅力。

同时，博物馆作为文化旅游的重要载体，与旅游产业的深度融合也推动了博物馆热的兴起。越来越多的游客将博物馆纳入旅游行程中，体验文化旅游的乐趣。

“博物馆热”的背后，是公众与传统文化的深度交融与双向奔赴。而随着博物馆和文物考古研究的深入，镇馆之宝的文化召唤，加上创新传播方式、科技手段的加持，“文化味”与“烟火气”有机融合，热门博物馆不仅丰富了城市文化表达，也为激活文旅市场作出贡献。

吴薇对此表示，博物馆可以通过跨界合作，将自身打造为充满创意和乐趣的综合体验空间，不仅丰富了博物馆的功能，还延长了游客的停留时间，增加了消费的可能性。同时，文创产品的开发是博物馆吸引年轻观众、激活市场消费动能的重要手段。

此外，吴薇认为，在营销策略上，博物馆需要不断创新，通过讲好文物故事、制造观展惊喜感等方式，使博物馆可以吸引更多的关注和参与，从而提升品牌影响力和市场号召力。

“为一座博物馆，赴一座城。”峨眉山博物馆副馆长李彦君表示，博物馆热的兴起，不仅满足了民众的文化需求，也极大地促进了文化产业的发展。各大博物馆纷纷推出丰富多彩的展览活动，吸引了大量观众前来参观。同时，博物馆周边的餐饮、住宿、交通等配套产业也迎来了新的发展机遇。此外，博物馆作为城市的文化地标，其热度的提升也进一步提升了城市的知名度和形象。

“我们在考虑公众需求和兴趣的同时，在发展的道路上更加注重如何让博物馆成为影响广泛的文化地标和品牌，更好地服务社会、融入群众生活。不能为了闹热，去一味地迎合观众、吸引观众，偏离博物馆的宗旨。”乐山市博物馆负责人如是说。



乘“热”而上激发“新动能”



“博物馆热正是在发展进程中经济、社会、文化等综合因素的折射。”武汉大学西迁历史文化保护研究中心负责人何焱表示，经济发展、国力提升、文化自信增强，培植了热源；文旅融合国家战略、博物馆高质量发展的导向与扶植政策，带来博物馆外部环境更新，内部展览理念、技术、互动性提升，激发了热力；社交媒体带来的传播力，进一步推升热度；而后疫情时代，年轻一代（包括新家长）的文化消费需求以及经济形势的微观变化，都驱动着把时间、金钱花在“更有意义和价值”的文化消费领域。

以上种种，都在让“博物馆热”持续升温，不过，热度背后仍需冷静思考。

“保护与研究是博物馆的力量之源，维系着展览展示与社教研学的质量根本。”何焱认为，大量公共资金投入服务外包打造文化快消品，网红打卡所带来快速迭代与文化消弭，正侵蚀着“慢工细活”的博物馆内涵基础。

面对博物馆未来的发展趋势，乐山市旅游协会旅行社分会副会长周永川表示，适当做好分流和数据分析，优化展陈设计和参观线路，在提升游览体验要在应对客流上“下功夫”，更要抓住新机遇，不断打造新的文博参观场景，创新新玩法，增添新活力，乘“热”而上激发暑期消费“新动能”、把握暑期消费“新风口”。

“深入挖掘文化内涵，提升展览质量与丰富性，是博物馆未来发展的重要路径。”吴薇认为，加大对文物和藏品信息的挖掘，研究、阐释和传播文物背后不为人知的多重历史信息及故事，让文物“活”起来的方式可以赋予博物馆更多的文化内涵，保持展览的新鲜感。

“当然，在适合的时间地点传播博物馆的文化价值和品牌形象，对于加强博物馆业与其他文化产业跨界合作和融合发展，有着积极的影响和作用。”吴薇说。

此外，除暑期的人挤人、走马观花式游览之外，业内人士表示，未来可以让博物馆文化更好地融入社会生活，让大家更轻松便捷地了解博物馆所展示的内容，实现与文物的深度连接。



农岷 夫江

杨玉国

■ 本报记者 杨莹

人物 档案

杨玉国，1952年生于乐山犍为县寿保乡。曾任犍为县农业农村局局长。现任犍为县老科技工作者协会常务副会长、四川省科技特派员犍为服务团团长。曾获评国家农业部“全国农业技术推广先进工作者”“四川省农业科技推广先进工作者”。被中国科协授予“全国优秀科技工作者”称号。获国家农业部“丰收奖”一等奖2项，二等奖1项，三等奖1项。

从“三农”情结到“三农”一线

在犍为县大兴镇黄荆村，一垄垄葱葱郁郁的姜黄长势正旺，枝叶在微风中轻轻摇曳，宛如一片翠绿的海洋。“7至9月是姜黄生长的旺盛期，加强姜黄中后期田间管理是夺取姜黄生产高产高效的保障。要注重看苗施好攻产肥，及时做好叶斑病、炭疽病、根腐病的防控。”正值犍为县姜黄的“黄金生长周期”，杨玉国带领专家团队跑遍了全县种植姜黄的镇村，专业合作社，培训技术，指导姜黄田间管理，病虫害综防技术。“哒哒哒……”回到办公室后，他又习惯性地打开电脑，继续撰写《犍为姜黄标准化种植技术规范》，秋季丘陵茶园的主要管理技术……，时不时翻阅一旁的记录本，斟酌其中字词。在杨玉国心里，犍为县的特色农产品资源优势突出，发展农村特色农产品产业，是乡村振兴，产业兴旺发展的重要途径。

“农”一直是杨玉国的主命题。出生农村的他，从小见惯了农民的艰难，耕作的劳苦，悯农之情渐渐在心头生根发芽。1974年前，他担任生产队长两年多，对农业生产的春播秋收熟练运筹。从四川农业大学土壤农化专业毕业后，1980年他参加乐山地区土壤普查培训，成为犍为普查队伍的骨干。全县350个村的土地上留有他的脚印，土壤资源的科学数据被杨玉国掌握得一清二楚。期间，他主持完成了《犍为土壤》一书的编印。日复一日，年复一年，市级部门向他抛来橄榄枝，可被他婉言谢绝，决然选择了故乡——犍为县。

在当时，远离城镇、交通不便、信息闭塞的犍为，杨玉国以坚韧的毅力和甘于寂寞的情怀，投身于他热爱的“三农”工作一线，一干就是一辈子。

“农民的儿子为农民”

“我就是个岷江农夫，从不后悔自己选择。故乡农业兴旺发展是我的梦想”，这句话，杨玉国常挂在嘴上。

“如何让种地农民成为有荣誉感的职业、让农业成为有奔头的产业、让农村成为安居乐业的美丽家园？”是他长期思考的问题。上世纪80年代，犍为县水稻缺锌最为普遍，作为县农业局土肥站站长，杨玉国带领技术人员试验研究，采用培育壮秧、增施磷钾肥、亩增施2公斤硫酸锌微肥作底肥、浅水栽秧浅水扶苗的综合措施，到1985年解决了冬水田水稻坐蔸影响产量的“老大难”问题。同时期，他针对酸性土小麦黄化死苗的问题，采用钼酸铵微肥1—2克拌种小麦1公斤或亩用钼酸铵20克兑水50公斤在苗期叶面喷施，有效解决酸性土小麦缺素“黄化死苗”的问题。他主持的“稀土微肥在主要粮经作物上的应用效益研究”“玉米地膜覆盖栽培应用研究”“中低产田土改造技术应用”等项目分别获乐山市政府、国家农业部奖励。

从1990年起，杨玉国在县农业局任3年副局长、10年局长。扎根农技推广第一线，在制定农业规划、落实惠农政策、推广新品种、新技术等工作上深耕。“实行山、水、林、田、路综合治理，改善农业生产条件和生态环境，提高资源利用率和产出率，使全县走可持续性农业发展道路。”他十分重视农业综合开发，特别是对中低产田土的改造工程，多次到省城和北京相关部门汇报，争取国家安排农业项目建设资金，把犍为县列入了“省中部丘陵地区农业综合开发工程”重点县。展现出的一批旱涝保收、高产稳产的基本农田为犍为建成国家级的产粮大县奠定了基础。工程结束后，他参加撰写的《四川省中低产田土改造技术及应用》于2000年获农业部二等奖。

“那时正是农业部新技术推广重要的年代，我带着全县200多名科技人员以‘丰收计划’为龙头，普及良种，积极推广‘九大’新技术（保水育苗、改革耕制、水稻旱育秧、规范化栽培、半旱式栽培、抛秧栽培、玉米地膜覆盖、配方施肥、病虫害统防）。”经过几年艰苦努力，村民对科学种植和管理广为接受。“探索‘水稻半旱式免耕栽培技术’。从1983年引进示范成功，到1990年全县年推广10多万亩，亩增产稻谷8.5%。推广‘稻萍鱼综合丰产技术’‘秸秆资源农田综合利用技术’

‘中低产田土改造技术及应用’‘杂交稻Ⅱ优92—4的推广应用’等。1999年基本实现了‘两杂’良种的普及应用，仅玉米地膜栽培为例，到2000年全县推广面积10.1万亩，亩产342公斤……”杨玉国如数家珍，1992年他主持《犍为农业志》（1911—1992）的编撰，为之后的农业区划工作提供了资料。主持完成的“犍为县国家第三批商品粮基地县建设项目”经省验收合格。并获农业部三等奖；2001年参加的“四川省秸秆资源农田综合利用”项目获农业部一等奖。



助力创建“中国姜黄之乡”

“退休了，我就有更多精力和时间推广普及农业新技术和实用技术，发展产业，助农增收。”杨玉国笑着说，“我这辈子和农业是分不开了。争做‘懂农业、爱农村、爱农民’的‘三农’志愿者，但要实现‘农业强、农民富、农村美’，还需要各级党、政求真务实的精神和干劲。”退休后的杨玉国仍带领他的团队——县老科协科技人员在科普宣传、科技推广、调查研究等领域工作。

2020年以来，他主持完成“丘陵区生姜优质高效栽培技术示范与应用”项目及“麻柳姜种植技艺”被列入四川省农村生产生活遗产名录（第四批）。牵头修制定了《地理标志产品犍为茉莉花茶》（T/QWCX001—2022）、《地理标志集体商标犍为茉莉茶》（T/QWCX002—2022）、《犍为茉莉花扦插育苗技术规范》（T/QWCX003—2022）等7个团体标准。修制定了市级地方标准《地理标志产品犍为茉莉花茶加工技术规范》（DB5111/T8—2021）。结合茉莉花、茶叶、麻柳姜、姜黄道地药材、晚熟柑橘、木本香料作物互叶白千层“六大”农村特色产业创新集成技术体系10项，标准化技术体系11项用于生产示范推广……

姜黄是“药食同源”的特色农产品又是道地中药材。特别是用于中医药、食品添加剂、调味剂、着色剂，开发功能性食品、饮品等市场广阔。姜黄素类化合物在抗肿瘤、抗氧化、抗病毒等方面也具有独特的药理作用。杨玉国介绍，犍为姜黄在晚清时期开始出口，远销香港、德国、日本等国家和地区。特殊的土壤、气候条件，孕育出了品质优良的犍为姜黄。目前，犍为县姜黄常年种植2—3万亩。“犍为姜黄”曾获农业农村部“全国名特优新产品”称号，并列入《四川省道地药材生产区划》和《四川道地中药材志》，作为姜黄最适宜种植发展区和省级示范区来抓。从1997年杨玉国接触姜黄的相关研究以来，就持续关注犍为姜黄产业发展。至今，他深耕不辍，一直探索其产业高质量发展路径。

过去，犍为县以传统方式种植姜黄，管理粗放，姜黄产量和抗病性逐年降低，加之产业链条短、人工成本较高，农户种植积极性不高。近几年来，国内外市场对姜黄的需求不断增长，加之姜黄列项国际标准ISO/T/C249项目，为犍为姜黄产业发展带来了难得的机遇。2022年初，他带领团队专家，提出了《关于切实抓好犍为产姜黄道地中药材产业发展的建议》呈报县委、县政府主要领导，得到肯定和重视。并把姜黄产业的发展作为县委、县政府农村工作的重点来抓。把姜黄标准化种植基地建设，创建“中国姜黄之乡”作为重中之重来落实。他主持编制了《犍为姜黄标准化种植技术规范要点（试行）》《犍为姜黄产地鲜加工技术规范》《姜黄产品质量规范》三个团体标准，指导姜黄产业发展。并提出了《以标准化种植推进粮姜油现代农业园区建设，创建犍为姜黄“川字号”金字品牌的研究》。大力推广“姜黄—玉米+大豆—油菜”间套、轮作复合种植模式，促进粮、姜双丰收。目前，“中国姜黄之乡”创建工作已获成功，有利于犍为姜黄川字号“金字品牌”的创建。

定文、舞雩、石溪镇的茶叶，罗城镇的柑橘，孝姑镇的晒烟，清溪镇的茉莉，九井镇的麻柳姜，孝姑镇、大兴镇的姜黄……全县哪个区域、哪个镇的土壤质地、适宜农作物的类型，他全都了如指掌，牢记在心里。艳阳下，杨玉国的衣衫被汗水浸湿，黝黑的脸庞笑容灿烂，“利用自己的知识和技术，为犍为的农业发展、农民致富多办好事、实事，才是老科技工作者该有的精神。”

（受访者供图）

房车旅行 掀热潮

随着人们收入与消费水平的提高，具有“移动性”“独立性”与“私密性”等特点的房车旅行，正成为新兴热门的旅行产品。露营经济的持续火爆，让房车也成为年轻人“微度假”的新宠。

■ 本报实习记者 郭清源



移动的家

在高温的驱使下，不少人选择驾驶房车逃离“城市热岛”，前往湖光山色间避暑纳凉。孩子放暑假后，乐山市民戴明华开始谋划全家房车出行的旅程。“房车是一个移动的家，集吃、穿、住、用功能于一体，让我们在旅途中省去订酒店、找饭馆的烦恼，真正实现了说走就走的自由旅行。”出发前，戴明华一家在乐山租了一辆房车，一路向南经过贵州省、广西壮族自治区再到海南省。他们不再受限于固定的行程安排，而是随心所欲地穿梭在旅途的路上。“每当遇到令人心动的风景，可以选择停车驻足，用相机记录下这份美好。”孩子们在海边上追逐嬉戏，大人们在树荫下谈笑风生，房车成为了戴明华一家移动的避风港。

“加上孩子，我们一共6个人，刚好可以坐一辆房车出游。暑期房车租赁费用是1300元/天，算下来一块钱一公里。如果住酒店的话，起码得订2间房，相比之下，房车的性价比更高。”戴明华认为，房车出游除了便利之外，在人多的情况去一些热门景点性价比是比较高的。同时，这种出



游方式对于家人来说都是一种全新的体验，实现真正的随遇而安。

像戴明华一样，近年来，越来越多人驾驶房车，开启了奔赴全国各地的旅程。“第一次开房车出去玩”“房车旅行生活”“房车后窗的绝美风景”……在一些社交媒体平台，许多房车车主分享了自己驾驶房车旅游的经历。旅途中见证的美景、房车生活体验、实用的房车旅行攻略等内容，吸引了不少用户关注或开始尝试房车旅行。

携程发布的《2024“五一”旅游趋势洞察报告》显示，今年“五一”假期，房车预订量同比大幅增长近7倍。房车旅行一站式服务平台上汽集团房车生活家的数据显示，今年暑期以来，平台上的房车预订同比增长超30%，平均预订时长为8.53天。“暑期是自驾出游的黄金期，以乐山目前的房车出行数据来看，外地到乐山的房车同比增长约30%，乐山前往外地的房车出行率增加了约15%。”四川省营地与自驾游协会副秘书长李海霞介绍。

房车需求的释放，与政策加持、房车舒适性的提升密不可分。2019年9月，国务院印发的《交通强国建设纲要》就提出，推动旅游专列、旅游风景道、旅游航道、自驾车房车营地等发展，完善交通设施旅游服务功能。2023年10月，商务部等9部门联合发布的《关于推动汽车后市场高质量发展的指导意见》指出，支持自驾车旅居车等营地建设，加强政策支持，促进房车旅游消费发展。今年8月3日，国务院《关于促进服务消费高质量发展的意见》明确提出，“推进商旅文体健融合发展，提升项目体验性、互动性，推出多种类型特色旅游产品，鼓励邮轮游艇、房车露营、低空飞行等新业态发展。”与此同时，房车在智能化赋能下，日益从方便休息的交通工具向“移动的家”方向转变。轻松便捷的语音控制，利用可再生能源的空气制水机……旅行体验感的升级让人们越来越青睐房车出行。

出行有瓶颈

周晓青十分热衷于自驾房车旅行，在享受这份无拘无束的同时，她也坦诚地分享自己在旅途中遇到的一些挑战与不便。周晓青说，在穿梭于城市与乡村的旅途中，限高杆成为不得时刻警惕的“隐形障碍”。

“限高杆往往是为了保护桥梁、隧道等基础设施不受重型车辆损坏，但对于高度稍高的房车而言，却成了难以逾越的‘门槛’。每当接近这些区域时，都需提前规划路线，利用导航软件或向当地居民咨询，以确保房车能够安全通过，这种紧张感无疑给旅行增添了几分不确定性和压力。”周晓青坦言。

此外，用电与废水处理问题则是房车旅行中另一个让周晓青头疼的难题。“房车生活的便利性很大程度上依赖于电力和水资源的自给自足。但在实际操作中，补充日常用电却并非易事。”停车场缺乏直接电源的情况时有发生，周晓青不得不依靠车载发电机或太阳能板来发电，但这些方式往往效率低下且成本较高。“废水处理也是一个费时费力的过程，需要定期倾倒。但一般只有房车专设营地中的营位才有收集废水的管道，所以我要在废水集满前找好房车营地，这对于出行的自由性有了一定的限制。”

“相较于普通车辆，房车停车也较难。许多传统停车场由于空间布局或管理规定的限制，无法容纳房车。即便偶尔有停车场愿意接纳，停车费用却是普通车辆的数倍，高昂的费用往往让人望而却步。”周晓青表示，旅途中，她不得不花费更多的时间和精力去寻找对房车友好的停车场，或是选择野外露营，但后者又面临着安全和环境的不确定性。

虽然房车为周晓青一家提供了“移动的家”，但在这样一个相对狭小的空间内长时间居住，也给他们带来了一些微妙的居住体验变化。“在房车里睡觉，虽然有着独特的浪漫与自由，但由于车辆行驶过程中的震动、噪音以及外界环境的干扰，睡眠质量往往难以保证。”周晓青表示，自己有时会因车辆的轻微晃动而产生敲击错觉，这种不安定的感觉让她难以完全放松，享受深度睡眠。

《中国房车：蓄势待发的小众市场》调查报告指出，“大干快上”的建设使房车营地质量参差不齐。其中，部分营地充电桩数量有限，饮用水、食物补给不足，加油站、汽车维修服务较少，排水、排污问题相对突出，显著降低了房车车主露营的满意程度。



市场仍需培育

“80后亲子家庭及年轻消费群体对房车的浓厚兴趣，是房车旅游市场蕴藏巨大潜力的有力证明。”李海霞谈道，伴随政策的积极扶持与消费者对房车旅行认知的日益加深，这一细分市场正蓄势待发，准备迎接显著的增长。“房车旅游的蓬勃发展，不仅将激发房车租赁和制造行业的活力，推动整个产业链的繁荣，还预示着新的经济增长点。”

李海霞认为，为了促进房车租赁及房车旅游市场的稳健前行，亟需进一步强化基础设施建设，扩大房车露营地网络、提升营地服务品质等；同时应加强行业内部的自我约束与协作机制，构建一个良性竞争、规范有序的市场环境；此外，还需加大市场宣传力度，深化公众对房车旅游的认知与接纳程度。

“房车旅游市场在中国仍属于起步阶段，市场培育工作还需要持续。”乐山牛华63号自驾车营地负责人程哲坦言，逐渐完善的公路网，不断增加的房车相关配套设施，以及露营、观星等户外休闲活动与房车的结合，都为房车旅行带来了巨大的发展空间。但想要顺利完成一次房车旅行，从房车租赁、房车营地、充电桩、停车场、补给点等配套设施，到相关交通法规，再到产品的融合，仍需要进一步完善。“未来我们将扩大车队规模、提升车辆品质，加强与露营地、旅游景区等合作伙伴的紧密联动，共同开发出更加丰富多元、品质卓越的旅游产品和服务。”（图源网络）

乐山保险业第九届保险服务明星

为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，落实中央金融工作会议精神，践行“守信用、担风险、重服务、合规范”的行业核心价值理念，进一步增强保险从业人员服务意识，持续提升保险服务质效，以行业高质量发展服务中国式乐山现代化，经各会员单位推荐，公示期满无异议，协会决定对下列99名优秀保险工作者予以表彰。

希望受到表彰的“保险服务明星”珍惜荣誉、再接再厉，更好地发挥示范引领作用，带头做实做细做好金融五篇文章，站在新时代起点上为行业发展再立新功、再创佳绩。广大保险业服务人员应以受表彰同志为榜样，向先进看齐，不断提升自身的专业素养和服务能力，精心呵护行业信誉，让诚实守信、以义取利、稳健审慎、守正创新、依法合规成为保险从业者的行为准则，持续提升人民群众满意度和获得感，塑造可信赖、能托付、有温度的乐山保险业良好形象。

人保财险  范红  彭欢  钱雪花  王茜  徐梅  周思齐						中国人寿  曾丽  陈春林  董玉宇			中国人寿  龚万群  康万林  李晓琼  彭淑秀  王秀蓉  杨玉明  张蔚  张霞  周超林  周泽容									
平安人寿  罗勤  李冬梅  李红军  李晓群  熊建蓉					太平财险  刘箫	中华联合  吴小江  祝建银		平安财险  陈子娇  李瑞阳  罗杰  罗倩丽  任力军  王亚松					太平人寿  姜莹  杨庆平  周仕权			安联人寿  叶鹏		
新华人寿  李艳萍  乔建平  邵琼辉  邹艳梅				太平洋财险  梁建梅  曾成		人保健康  李静  吴静		泰康人寿  李淑珍  张建英  刁学平  帅云			国寿财险  干然然  梁玲		人保寿险  陈艳  舒鹏飞		富德生命  罗仕江			
阳光财险  李晓晓  廖剑翎		大家人寿  蓝英  宋建宇  王皓			瑞众人寿  辜霄萍  王丹孜		大地保险  邹娟	大家财险  曹凯	阳光人寿  胡诗晨  卓姝		天安财险  杜新会	太平洋人寿  高松燕  王美琴  喻晓容			国宝人寿  张学勇  张鹤凤			
长江财险  宋思屹	英大财险  曾涛	中英人寿  杨世兰  张开礼		建信人寿  宋玉舒  晏川		华安保险  丁胤添	幸福人寿  齐芳  杨梅		国任保险  黄艳琼	工银安盛  饶玲丽	锦泰保险  刘波	长城人寿  张希成	和谐健康  彭婷  王娟					
永安财险  杨然	华泰财险  周素君	中意人寿  王红英	紫金保险  何睿慧	华泰人寿  宋小勤	永诚保险  汪磊	平安养老  刘英	都邦保险  侯治敏	合众人寿  江素明	安盟保险  熊婷婷	泰康养老  余映红	中银保险  兰楠	恒安标准  黄洁						

排名不分先后



稳中有进 向新而行

世界看好中国经济的韧性与机遇

■ 新华社记者



中国国家统计局日前发布的今年7月经济数据显示，中国经济运行总体平稳、稳中有进。海外经济界人士认为，面对复杂严峻的外部环境，中国生产需求继续恢复，新动能继续培育壮大，高质量发展扎实推进，反映出经济韧性和政策成效。中国继续深化改革，推进高水平对外开放，不仅有利于自身经济持续回升向好，也将为全球经济复苏和发展提供有力支撑。

经济平稳运行亮点突出

进入第三季度，市场销售增速回升，固定资产投资规模扩大，货物进出口较快增长。数据显示，7月社会消费品零售总额37757亿元人民币，同比增长2.7%，比上月加快0.7个百分点。其中，升级类商品销售增长较快，体育娱乐用品类零售额增长10.7%。

德国体育用品制造商阿迪达斯全球首席执行官比约恩·古尔登接受新华社记者采访时说，中国消费者对健康越来越重视，对体育产品的需求也越来越大。“阿迪达斯非常重视中国市场，未来将继续专注于在华发展。”

暑期文旅消费“火热”，服务消费成为亮点。从研学游、避暑游，到音乐节、演唱会，再到展览展会、文体赛事……层出不穷的文旅新场景，满足国内不同消费群体的需求，也让来华旅游和在华工作生活的外国友人直呼中国很“city（时尚）”。

在全球经济复苏缓慢、贸易保护主义抬头的背景下，中国外贸继续保持增长。中国海关总署数据显示，今年前七个月，以人民币计价的中国货物贸易进出口总值同比增长6.2%，其中出口增长6.7%。

“全球经济仍处于艰难复苏时期，中国出口贸易却保持增长，这充分显示出中国经济的强劲韧性和坚实基础。”泰国开泰银行高级副总裁蔡伟才说。

肯尼亚内罗毕大学商业与管理科学学院教授伊拉基表示，中国完善的产业链供应链奠定了中国制造的实质，中国品牌国际知名度不断提升，中国出口将继续增长。



宝马集团董事长齐普策在沈阳市与宝马集团深化战略合作签约仪式现场 潘昱龙/摄

新动能培育壮大前景可期

中国经济基本盘保持稳健的同时，经济发展质量不断提升，传统产业转型升级，新兴产业和未来产业培育壮大。7月，规模以上高技术制造业增加值同比增长10%，比上个月加快1.2个百分点。

中国电动汽车制造商在国际市场崭露头角。美国网约车服务运营商优步公司日前宣布，比亚迪将在全球范围内向优步供应10万辆电动汽车。据悉，双方合作将从欧洲和拉丁美洲开始，并逐步拓展至中东、澳大利亚和新西兰等地区。

彭博社分析预测，如果不计入新能源汽车、锂电池和光伏产品产业，中国高科技产业占国内生产总值（GDP）的比例将从2018年的11%增至2026年的19%，如果计入上述“新三样”，这一比例到2026年将扩大至23%。

在刚刚结束的巴黎奥运会上，阿里云的云基础设施和服务支持奥运会直播信号传输到全球200多个国家和地区，覆盖一半以上转播商。奥运会期间，阿里巴巴在巴黎香榭丽舍大街设立“快闪”展厅，参观者可在AI助手帮助下体验未来购物方式。前来参观的巴黎小伙莱奥·热纳尔对记者称赞，“中国技术非常实用”。

巴西中国问题研究中心主任罗尼·林斯表示，中国鼓励发展绿色科技和数字经济等新兴行业，这些行业在中国经济中正发挥越来越重要的作用。

外国投资者关注中国加快发展新质生产力、深入推进新型工业化的大趋势，积极调整投资布局。今年上半年，高技术制造业实际使用外资637.5亿元，占全国实际使用外资的12.8%，较去年同期提高2.4个百分点。

诺贝尔经济学奖得主迈克尔·斯彭斯近日接受媒体采访时表示，中国通过创新来发展新质生产力，既能调整经济结构，又能提高创新能力。未来很长一段时间，中国仍将是“世界工厂”。

扩大开放共享发展机遇

今年，中国围绕完善高水平对外开放体制机制提出一系列举措：进一步营造市场化、法治化、国际化一流营商环境，稳步扩大制度型开放，落实制造业领域外资准入限制措施“清零”要求，推出新一轮服务业扩大开放试点举措……

海外人士认为，中国持续推动高质量发展，保持宏观经济平稳增长，稳定国内金融市场，全面深化改革和扩大对外开放，为促进全球经济发展、贸易开放作出积极贡献，也带来更多发展机遇。

德国央行德意志联邦银行的数据显示，2024年上半年，德国对华直接投资达73亿欧元，高于2023年65亿欧元的全年总额。专家表示，这些投资大部分是在中国实现利润后的再投资。

由于国内政策加码及流动性预期改善，中国市场正在吸引海外资金流入。大和证券（伦敦）投行部并购业务总监李剑秋说，随着全球投资者寻求多样化和更高的回报，中国资产在国际金融市场的份额和声誉逐步提升。投资者对人民币资产的兴趣增加，反映了其对中国经济韧性和新兴市场增长潜力的信心。

伴随中国老年人口增长，外资正加紧布局中国养老产业。今年3月，经营护理设备租赁和销售业务的日本山下集团在上海成立公司。山下集团中国业务负责人永井新表示，企业看好中国养老服务市场的巨大机遇。

一个开放发展的中国，正不断开辟发展新空间，与世界共享发展机遇。正如德国黑森州欧洲及国际事务司前司长米夏埃尔·博尔希曼（中文名：博喜文）所说：“中国在全球经济发展、贸易开放和金融稳定方面的贡献不可忽视，充分体现了中国作为世界主要经济体的责任与担当。”



前7月快递业务量同比增23%

7月，快递业保持稳中向好发展态势，智能装备加快应用，跨境服务继续优化，发展效能稳步提升。国家邮政局发展研究中心产业经济研究部主任王岳含表示，1至7月，邮政行业快递业务量累计完成1052.3亿件，同比增长20.4%。其中，快递业务量累计完成944.2亿件，同比增长23%。

2024暑期档电影票房破100亿

据网络平台实时数据，截至目前，2024年暑期档（6月至8月）电影总票房（含预售）突破100亿元。《抓娃娃》《默杀》《云边有个小卖部》暂列档期票房榜前三位。

2024西太平洋国际航次科考队 抵达首个作业区

2024西太平洋国际航次科考队随“深海一号”船，于船时18日0时许（北京时间17日22时许）抵达位于西北太平洋海域的首个作业区，“蛟龙号”载人潜水器将在首个作业区开展5次下潜作业，采集生物、水体、地质样品，获取环境参数数据，并全面测试潜水器的各项功能等。

我国率先实现土地退化“零增长”

荒漠化是影响人类生存和发展的全球性重大生态问题，我国是世界上荒漠化面积最大、受影响人口最多、风沙危害最重的国家之一，始终把防沙治沙作为荒漠化防治的主要任务。我国在世界范围内率先实现了土地退化“零增长”，荒漠化土地和沙化土地面积“双减少”，为全球实现2030年土地退化“零增长”目标作出了重要贡献。

国家发展改革委将从5方面 推进生态文明建设

国家发展改革委副主任赵辰昕15日表示，将从着力推进生态文明重点改革、大力推动绿色低碳高质量发展、积极稳妥推进碳达峰碳中和、加大生态系统保护力度、加强绿色低碳国际合作等5方面，加快推进生态文明建设。

（来源：人民网、新华网）

暑期文化式纳凉

正值三伏天，去哪里消暑呢？白天，带上孩子在博物馆、图书馆消暑纳凉，享受“文化大餐”。夜幕降临，不妨到公园寻找一片宁静与清凉。

乐山市博物馆

地址：市中区凌云路

想要了解乐山，乐山市博物馆是个不错的选择。博物馆位于乐山大佛景区北入口处，采用了乐山汉代崖墓形制元素，将现代建筑与自然相结合，山馆合一，和谐自然。

峨眉山博物馆

地址：峨眉山景区报国寺对面

博物馆展厅面积达5200平方米，在这里可以欣赏到不同时期、不同流派的藏品。新石器时代的双肩石斧、东汉的田塘石雕、战国的鱼鳃纹无胡铜戈及人虎纹有胡铜戈、宋代的瓷器……，能接触到许多“宝藏”。

郭沫若故居

地址：沙湾区文豪路中段

这里是一代文豪郭沫若诞生和少年时代生活的地方。故居是穿斗木结构小青瓦平房，共有郭沫若故居、郭沫若纪念馆、沫若文化苑三部分，你可以在这里慢慢品味文学巨匠的生活点滴。

嘉阳国家矿山公园博物馆

地址：犍为县芭沟镇嘉阳桫欏湖景区内

博物馆就位于芭蕉沟内，是标志性建筑之一。走进博物馆，16间展厅向大家展示各种历史文化和科普知识。慢慢游览，细细品读，领略嘉阳煤矿丰富的文化底蕴、稀有的矿土资源、旖旎的自然风光。

乐山市图书馆

地址：市中区春华路南段

走进图书馆，宽阔的场地，明亮的灯光，丰富的藏书，在这里安静地看书或是带上资料学习、做题，绝对不会让你失望。这里还设置了电脑区域供来馆人员查阅资料或学习，足以看见图书馆的用心。



漫乐山·文旅书咖

地址：市中心城区人民南路

暖色调的灯光温馨舒适，海量书籍整整齐齐地被陈列在书架上，给人一种别致的宁静与惬意。窝在角落，读一本久违的书，静享这份美好的阅读时光。

大众书局·荟萃图书馆

地址：市中区临江北路

大众书局是乐山诸多书店中独具一格的一家书店，纯白色的书架简约舒适，旋转的书台，流线形的设计散发着沉稳、安静的氛围，让看书人的心都跟着平静下来。

滟澜洲滨江公园

地址：市中区外国语小学滟澜洲小区东北侧

滨江公园占地800亩，是一处集休闲露营、运动徒步、亲子娱乐为一体的亲水公园。最吸睛的还是主题为“小喔”的儿童乐园，蜗牛外形的大滑梯，可爱炫酷，小朋友们玩得不亦乐乎。

通江公园

地址：市中区通江街道

通江公园占地80亩，主题分为休闲赏景、研学学府、老街体验以及渡口娱乐。漫步其间，仿佛曾经吆喝的鼎沸、茶摊的休闲等热闹场面映入眼帘。一半复古建筑，一半文艺清新，在似乎回到民国时代，随手一拍都是大片。

鱼呷湾公园

地址：市中区海棠路

鱼呷湾公园紧挨着乐山师范学院和绿心公园，茂密的树林将其与闹市相隔。走进公园，层林叠翠，流水潺潺。公园中央有一个湖泊，微风吹过，水面荡起阵阵涟漪。石板步道和沿路的小花绿草，太适合漫步了。

桂花桥农业大公园

地址：峨眉山市桂花桥镇

农业大公园约25平方公里，以“园区变景区”“田园变公园”为理念，用高标准打造出一个集农业规模生产、乡村休闲旅游、农耕文化展示为一体的田园综合体。公园内还有各种亲子游乐设施，让孩子们在游玩中感受乡村生活的乐趣。
(来源：乐山文旅)

宝藏纳凉地 出圈又出片

立秋暑未尽，我们与凉爽的秋天之间，还隔着一只不容小觑的“秋老虎”。小编精选了清凉胜境，让你告别立秋之后的燥热。

峨眉山

伏虎寺—报国寺

热浪蒸腾的日子，就该向野溯溪。来峨眉山脚下，找一处本地人都爱的纳凉地。蜿蜒的瑜伽河沿小径流淌不息，弥漫在报国寺与伏虎寺间的青郁，将难熬的暑气驱离。

清音阁—万年寺

清音阁因得天独厚的自然景观闻名，可以沿着湖边漫步，也可以去看看响彻山涧的“双桥清音”，感受凉爽的风轻拍后背。与之相隔不远，万年寺也独具一番韵味，凉风穿过无梁砖殿的脉络，捧一杯峨眉雪芽心境随茶香自洽、轻盈。

金顶

3079米的纯粹磅礴，每一眼都是看不尽的澎湃惊喜。在山巅，细观浮云舒卷，倾听清风低语。日出、日落、佛光、星河，浪漫至极，每来一次金顶，都能感受到峨眉山的绚烂与壮丽。



犍为县

侏罗纪探险谷

这个地方最适合带小朋友来耍，漫步于峡谷之中，雾气缭绕，让人觉得清新无比。漫步山中栈道，感受大自然的苍茫与壮阔，还可以与形态各异的恐龙互动。

青龙峡龙潭谷

青龙峡得天独厚，是一颗掩映在杪楞湖畔的明珠。走近它，便会被它深深吸引。龙潭谷深藏于青龙峡的末端处，幽深奇险，神秘莫测，谷中藏有一潭，潭中的青石酷似龙脊，龙潭谷因此得名。

嘉阳杪楞湖

25平方公里的独特景致，犹如一面硕大的银镜。在马庙码头登船，跟着游船慢慢向着杪楞湖的深处行驶，呼吸一口迎面而来的自然空气，感觉整个人都通透了起来。



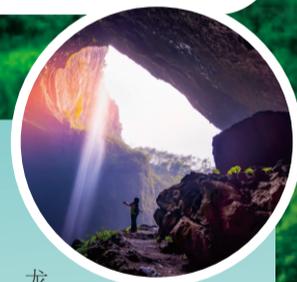
沙湾区

硝斗岩风景区

百米飞瀑、横跨半空的双彩虹、龙岩攀岩基地……这里藏着一个巨大的自然天坑。坑下洞口及主洞是天然形成的溶洞，洞内地下暗河绵延，深不可测，造型各异的钟乳石遍布其中。这里也成为户外爱好者的天堂，爱好攀岩运动的朋友，一定要来体验一把。

会仙小筑

古色古香的农家小院，山间的穿堂风把丝丝清凉送到面前。漫步其间，清澈见底的溪水、苍翠欲滴的山林、拂面而过的凉风……这座大自然的“空调房”，让人仿佛穿越到了深秋的晨间，充满清凉和惬意。



郭星摄



沐川县

五指山

此时，五指山是绝佳避暑之地，平均气温在25℃左右，仿佛大自然特设的“空调房”。这里也是绝佳的观星之地，迎着风，从夕阳西下到星辰熠熠，抬头即银河悬挂、星光漫天。

沐川竹海

景区内分布着上万亩慈竹和数千株杪楞树，湖泊与溪流、瀑布密集，漫步在竹林中，仿佛置身于一幅山水画中，每一步都能发现新的美景。

龙门大峡谷漂流

龙门大峡谷漂流全长9.6公里，一眼望不到头的超长峡谷河道，沿途惊险连连。一次漂流时间长达2小时，是四川省内仅有的6人舟漂流，六人同舟更安全稳定，欢乐加倍！
(来源：乐山文旅)



“健康所系，生命相托。”8月19日是中国医师节，祝所有医务工作者节日快乐！各科医生亦有诸多“肺腑之言”，这些话语不仅有助于大家预防疾病，也能减轻医生们的工作负担。



中国医师节 | 各科医生的“肺腑之言”

心内科医生：在床头放上一杯水

北京世纪坛医院心血管内科主任医师银鹏飞表示，人入睡时，血流缓慢，出汗也会导致体内水分丢失，使得血液的黏稠度变高，易形成血栓，容易引发心血管疾病的发作。而睡前和醒后喝水，可以减小血液的黏稠度，有助于预防心脑血管疾病突发。

内分泌科医生：吃饭慢一点有助控糖

浙江省宁波市第一医院内分泌科主任医师励丽表示，吃饭慢下来，细细品尝一顿饭，有利于降低饥饿感和对食物后续的消化吸收，在吃饱的同时也不会汲取过多热量。

肝病科医生：发霉食物一定要丢掉

解放军总医院第五医学中心肝病科主任医师陆荫英表示，发霉的食物里面有黄曲霉毒素，会致肝癌。生活中一定要注意食物的存放，一旦发霉就应立即丢掉，特别是花生、红薯、甘蔗等，花生油同样不宜长时间存放。

呼吸科医生：久坐时要用腹式呼吸

重庆市中医院呼吸与危重症医学科副主任医师张文斌表示，腹式呼吸是适合久坐人群做的呼吸锻炼。可以有效增加氧气供给，帮助肺部更强壮，也有助于抵抗感冒、支气管炎、哮喘等呼吸系统类疾病。

消化科医生：少吃一点避免很多病

中山大学附属第六医院消化内科主任医师郑敏表示，吃饭不要吃得太过饱，尤其是有胃食管反流病（俗称“烧心”）的人，进食应细嚼慢咽，少量多餐，定时进餐，清淡为主。如果反流引起长期咳嗽，且多在晚上发作，可提高床头，例如将床头一侧的下面垫高，形成“头高脚低”的坡度。睡前4小时内不要吃东西。

感染科医生：千万别随意吃消炎药

广州医科大学附属第二医院感染病科主任叶晓光表示，不要随意听信“网友诊断”，切忌跟随同伴、病友服药，或者凭经验服药。即使是相同的疾病，上一次生病时服用过的药，未必适合下一次发病。

口腔科医生：总一侧咀嚼容易大小脸

北京口腔医院护理部副主任张玉革表示，不少人长期使用一侧牙齿咀嚼，这可能会带来一些健康问题，比如咀嚼肌不均出现大小脸、两侧牙齿病症、牙齿畸形咬合紊乱。习惯单侧咀嚼的人，不妨在每次进食时候刻意练习——先用偏好一侧的牙齿咀嚼1次，再转到非惯用一侧的牙齿咀嚼2次，同时放缓进食速度，确保双侧牙齿均衡参与咀嚼，逐渐增强非惯用侧的咀嚼能力，培养健康的咬合习性。

眼科医生：护眼多交替看一看远近

北京安贞医院眼科主任医师朱思泉表示，每天早上起床后，可以看看远处的高楼或景色，然后沿着远处的景物慢慢往近拉、近看，再远看，交替几次，不断改变眼睛晶状体的焦距，使调节它们的睫状体放松，从而能够保护视力。

皮肤科医生：洗澡后尽快涂润肤乳

中山大学附属第六医院皮肤科原主任吴良才表示，建议洗澡后三分钟内涂抹保湿产品。洗澡后的三分钟，皮肤还处于湿润状态，表面会有些细小的水珠或蒸汽，这个时候涂抹身体乳，皮肤会越来越细腻光滑。

泌尿外科医生：千万不要经常憋尿

河南省郑州人民医院泌尿外科主任医师单中杰表示，经常憋尿更容易患膀胱炎。憋尿使膀胱长期处于充盈状态，会使膀胱壁弹性减退，膀胱上的压力感受器变得迟钝，这就是经常憋尿会慢慢感觉没有尿意的原因。排尿次数减少，代谢废物无法及时排出体外，容易引起膀胱炎，甚至膀胱癌。

骨科医生：别过度防晒多晒太阳

北京大学人民医院创伤骨科主任医师徐海林表示，保骨量离不开补钙、补维生素D、晒太阳。阳光中的紫外线有助于维生素D3的合成，从而促进骨骼的生成。不要隔着玻璃晒，在中午前后晒，每天半小时就可以。

（来源：健康时报，有删节）



“睡觉时候要盖好肚子，不然会着凉！”这句话，是刻在我们每个中华儿女DNA里的叮嘱。为啥我们对盖肚子的执念那么深呢？睡觉时候不盖肚子，真的会“窜稀”吗？今天我们就来一探究竟。

刻进中国人DNA里的习惯 睡觉盖肚子

盖肚子可能是为了保护这个部位

我们睡觉时习惯盖肚子，潜意识里可能是为了保护我们的肚脐。肚脐，算得上是人体的第一道疤痕。胎儿分娩后，医生将脐带剪断，肚子上残余的脐带会慢慢变得干瘪黝黑，并在几天到几周内自行脱落。肚脐，虽然“平平无奇”，没啥特别的功能，但它的构造确实有点特殊。肚脐真的很薄！它几乎紧挨着腹膜（腹腔中的一层黏膜，主要由间皮细胞构成），而腹膜又包着内脏。腹膜是大量神经末梢聚集的地方，因此对外界的刺激十分敏感。

不盖肚脐真的会着凉？

其实，这种说法是不准确的。肚脐虽然相对而言比较薄，但它也是封闭的，将腹腔脏器与外界完全隔离开，所以“风”自然是进不来的。而感冒或者拉肚子，这些所谓着凉以后的症状，一般都是由病毒或者细菌引起的上呼吸道感染或者胃肠道感染。

那为啥那么多人不盖肚脐，醒来以后会“窜稀”呢？其实，这是因为冷刺激会使肠道蠕动加快，导致腹泻的症状。也就是说，如果只盖肚脐那块，露出肚子其他部位，可能也一样会拉肚子。

3招让肚子暖一点

天越热越要注意让肚子“热一点”，以调和脾胃、温润五脏。

1.按摩

按揉腹部一般选择在入睡前和起床前进行。具体方法：排空小便，仰卧位，双膝屈曲，双手搓热，全身放松，左手按在腹部，手心对着肚脐，右手叠放在左手上，先顺时针绕脐揉腹50次，再逆时针揉50次。

2.食疗

将姜切成薄片或细丝，做成姜汤姜粥，如生姜红枣粥（生姜丝15克，红枣5枚，粳米100克），对缓解夏季腹部寒凉、食欲不振等症状效果很好。除生姜外，山药、大米、小米、糯米、豇豆、香菇、桂圆等也具有暖胃散寒的功效。

3.艾灸

艾草是中药中少有的能通十二条经络的药物，艾灸能通过燃烧艾草，产生热力温通经络、驱寒除湿等。

肚子受寒记住一个保健方法

腹部不小心受寒了，会出现很多症状，首先就是肚子胀疼。如果没有做好腹部保暖或者夏天老爱吃冰凉食物，寒邪会伤到脾阳，出现肚子胀疼、怕冷、一吃凉的就加重的情况，这种可以参考使用附子理中丸。

还有一种情况，因为胃是多气多血之腑，所以受了寒邪，还容易影响脾胃的气机，脾胃气滞会出现身体乏力、小腹坠胀、肠鸣音增多、腹胀腹泻、放屁增多的情况，这种可以参考使用气滞胃痛颗粒。

盖肚子可以让你睡得更香

瑞典的一项小型实验发现，与盖薄被子（约为体重的2.4%）睡觉的人相比，在入睡前一小时盖厚被子（约为体重的12%）的人体内褪黑素水平存在明显区别，盖厚被子的人唾液中褪黑素浓度增幅更大。

那么，为啥盖厚被子还能促进褪黑素分泌呢？研究人员给出的一种可能的原因是，这与厚被子带来的“压力”有关。被子的重力会激活人的皮肤感觉传入神经，刺激大脑的松果体，使得褪黑素分泌增加。不仅如此，厚被子可能还有缓解焦虑、让人睡前心理情绪更加平和的效果，从而有助提高睡眠质量。

当然，也别一味地追求厚被子。盖太厚的被子容易产生太强的压迫感，反而让人不适，而且太厚的被子不透气又热，会让我们代谢加快，容易出汗，睡得不安稳。

（来源：本报综合）

中药+餐饮爆火 专家：噱头大于功效

38元一个中药冰淇淋、52元一个中药面包……最近，一股“万物皆可入中药”的风潮在餐饮行业大火。这些要价不菲的中药餐饮，是真有养生功效，还是营销噱头，值得关注。



中药餐饮“火出圈”

“我和朋友们都喜欢中药冰淇淋、中药面包等药食同源的餐饮，很多店都需要排长队才能买到。”日前，多地餐饮行业掀起“中药+”风潮。8月12日，上海的张先生告诉人民日报健康客户端记者，吃中药餐饮已经成为当下年轻人流行的生活方式之一。

熬夜水、养生煎饼、枸杞咖啡……8月12日，人民日报健康客户端记者来到北京一家中药餐饮店，葛根、人参等中药材陈列在内，多数餐饮产品融入了中药草本元素；不到半小时，数十位年轻顾客陆续进店，享用着手中的饮品餐食，或休憩办公，或聚会交谈。

记者现场询问多位顾客，有些人认为，中药餐饮添加中药材元素确实更加健康养生。“其实我并不在意是否真的养生。”王女士（化名）和其他顾客则表示，更多的是寻找一些心理安慰以及单纯追求口感。

中药冰淇淋美味养生两不误？

东南大学附属中大医院临床营养科主任肯定地说，中药冰淇淋是没有养生功效的。首先，中医认为，人体健康与人体内的阴阳平衡密切相关，寒凉食品因性质属寒，易导致人体内阳气受损，会影响脾胃功能。换句话说，吃冰淇淋这类寒凉的食物，本身就不养生。其次，中药首先是药材，除了药食同源的食材外，不允许将任何其他药材加入普通食品中。第三，中医讲求对证治疗，辨证施治，冰淇淋中的中药配方是否适合个人体质，需要专业医师判断，如果不适配，不仅起不到效果，可能还会伤身。最后，即使是药补食疗，也需要长期食用才能起效，但从营养学角度出发，并不推荐人们长期食用各类冰淇淋。

有药味≠有药效 对中药餐饮要保持清醒

北京中医医院营养科副主任佟丽认为，中药养生餐饮受追捧，反映出大家越来越重视健康和养生，老百姓的健康素养提高了。而且随着政府推广慢性病食养指南，鼓励发展与健康相关的周边产业，符合促进国民健康的国家政策方向。但目前很多中药餐饮更多的是满足口味，仅仅通过几顿“药餐”来养生不现实。

“从安全性角度来看，国家规定只有列入《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》中的中药材，才能安全添加至食品中作为药食同源物质使用，这类中药材也叫做‘食药物质’，且需符合特定要求，比如苦杏仁需经过炮制方可使用，否则可能有毒性。”佟丽表示。

“不考虑中医理论，仅将中药材或食药物质添加至食品中进行养生，有效性有待考量。”佟丽解释，食物和食药物质的搭配需考虑其四气五味，盲目将性质相反的食物和食药物质搭配可能会达到相反效果，也可能降低食材本身的营养价值。从物质来看，食品级与药品级的食药物质不同，前者偏重于口感而后者调理作用更强，作为中药材其用量也有严格限制；且养生需长期适量的针对性摄入，以及科学的搭配才能获益。

“因此，中药食养不可盲目追风，而应依据自身特点量身定制，长期食用在中医理论指导下组方，确保安全性、营养性、功能性的食品才能达到食养作用，患病或有特殊需求人群应在医师或临床营养师指导下方可进行中医食养。”佟丽说。

（来源：本报综合）



扫描下载天府科技云APP

暑期里 要时刻绷紧网络防沉迷这根弦



时值暑假，不少家长无奈地发现，自家孩子仿佛和网络“绑”在了一起。打游戏、刷视频、看小说，一方小小的电子屏幕，似乎正在成为未成年人假期娱乐的主要途径。

利用互联网娱乐休闲本无可非议，但动辄数个小时甚至十几个小时连续地玩，很难称得上是一种良性利用。近日，北京青少年法律援助与研究中心发布《县域未成年人网络消费调研报告》指出，上网已经成为县域未成年人的主要娱乐方式，周末及节假日上网时间超过3小时的未成年人已接近八成。

《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》（下称《报告》）也指出，仅在小学阶段的未成年人互联网普及率就达95%以上，玩手机游戏的未成年网民比例达到62.8%，有超过五分之一的未成年网民认为自己“非常依赖”或“比较依赖”互联网。

煽动情绪、宣泄暴力、黄色擦边……近年来，不少网络有害信息借助游戏、短视频等载体向未成年人伸出“魔爪”。还有不良厂商抓住未成年人金钱观尚未成熟的特点，诱导大额充值消费。

近期，中央网信办“清朗·2024年暑期未成年人网络环境整治”专项行动就明确提出，将重点整治短视频及直播平台、社交

平台、电商平台等6个环节的突出问题，包括恶意引流、涉黄涉暴、网络诈骗等。

根据《报告》，我国未成年网民规模已达1.93亿，未成年人互联网普及率达到97.2%。杜绝未成年人网络沉迷，构筑网络安全堤坝，引导未成年人合理利用互联网，已经成为全社会共同面对的重要话题。

近年来，我国通过一系列手段，明确多元主体的治理路径，不断筑牢保护未成年人的网络防线。2020年，新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》新增了“网络保护”章节，明确了多个主体责任。2024年1月1日起施行的《未成年人网络保护条例》则是我国首部专门针对未成年人网络保护的综合性立法。

与此同时，行业内企业也在积极落实相关政策，通过系列技术手段不断丰富防沉迷手段，如引入人脸识别、限制充值金额、家长一键禁止等具体措施。

整体来看，政府、企业、学校、监护人等相关主体已经共同形成防沉迷的闭环，为未成年人的网络安全建起屏障。如《报告》显示，六成以上未成年网民认为当前限制游戏时长的管理方式让自己或同学玩游戏的时间明显减少。

但法条和技术绝非“一劳永逸”的途径，解决沉迷问题，工作在网内，更在网外。我们不妨问这样一个问题：如果孩子们不上网，他们应该去哪里玩耍？

家长是孩子的“第一导师”，应该扪心自问，是否倾听了孩子的需要？是否以足够的耐心与时间陪伴了孩子？是否努力引导孩子度过一个更健康开心的暑假？

除了家长“自问”，我们还要问，公共资源的提供是否足够多？鼓励孩子走向自然、自由玩耍的氛围是否足够浓厚？

放下手机、离开电脑，在山巅看一轮日出，在球场进行一次酣畅淋漓的比赛，在博物馆透视古往今来……只有当孩子真正体会到世界的缤纷多彩，互联网才将成为其探索世界的有益工具，网络沉迷也将成为不攻自破的问题。（来源：新华每日电讯）

新华保险：前7月十年期及以上期交保费稳步增长

8月16日，新华保险发布保费公告，2024年1-7月累计原保险保费收入为1118.7亿元。公司业务结构持续优化，十年期及以上期交保费稳步增长，新业务价值快速提升，绩优人力发展向好，公司高质量发展动能进一步增强。

值得注意的是，新华保险前7月总保费较去年同期降幅持续收窄。且自今年6月开始，单月保费收入同比重回增长轨道，7月单月保费同比增长超11%。

公司于7月份发布了重点改革转型项目——“XIN计划”队伍建设项目和“心服务”客户服务生态体系，彰显了公司坚持正确的经营理念，坚定不移走高质量、内涵式发展道路的决心。

“XIN一代”计划专项队伍建设项目，推动营销队伍变革，通过升级制度体系引领队伍、升级服务体系助推队伍、升级培训

体系培育队伍、升级资源体系支持队伍、升级管理平台厚植队伍，汇聚公司优势资源，为代理人队伍打造一体化的职业生涯成长方案，推进队伍高质量转型发展进程。

“心服务”聚焦客户关爱，致力于陪伴客户走过人生的每一个重要阶段，覆盖客户全生命周期的风险保障与财富管理需求，着力从“数智建设、服务创新、服务质量、服务品牌”入手打造优质服务体验。

7月召开的党的二十届三中全会给保险业未来改革发展、发挥功能作用指明了方向。接下来，新华保险将深入贯彻落实全会精神，以服务建设中国式现代化为己任，全面深化专业化、市场化改革，加强精细化管理，敢于担当，真抓实干，传承新华精神，奋力推动年度经营目标全面完成。（新轩）

崇尚人文精神 彰显医者仁心

市中医医院举行医师节文艺汇演暨表扬大会

■ 本报记者 高瞻 文/图



为提高医院职工凝聚力，提升医师队伍业务水平，弘扬“敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆”的崇高执业精神。8月16日，在第七个中国医师节即将来临之际，乐山市中医医院召开文艺汇演暨表扬大会，营造尊医重卫的良好氛围。

一段由医院大外科精心准备的金曲串烧拉开了此次活动的帷幕，随后诗朗诵、健康养生操等文艺节目轮流上演，演员们从不同角度表达了医师们守护人民健康的信念，赢得了在场观众阵阵掌声。

活动期间，还对本次医师节系列活动前期开展的中医药知识竞赛活动、法制宣传活动中，获得佳绩的医务工作者进行了现场表彰。此外，活动还对优秀带教科室、优秀教学秘书、优秀带教老师、优秀住培学员、优秀医疗组长、优秀医师进行表扬。

“呈跟师贴，敬拜师茶，行拜师礼……”大会特别举行了中医拜师仪式。国家师承指导老师、四川省十大名中医、主任中医师汤一新，四川省名中医、主任中医师唐勤富，乐山市名中医、中西医结

合主任医师傅滢茹，乐山市名中医、中西医结合副主任医师杨沁上台就座，10名师承弟子以传统、庄重的礼仪，正式拜入老师门下。他们将在老师带领下，按照教学计划，跟师学习和工作，在整理、继承名中医学术思想、临床经验和专业技术的基础上，加以发扬创新和推广应用，推动中医药学术继承与发展，更好地服务患者。

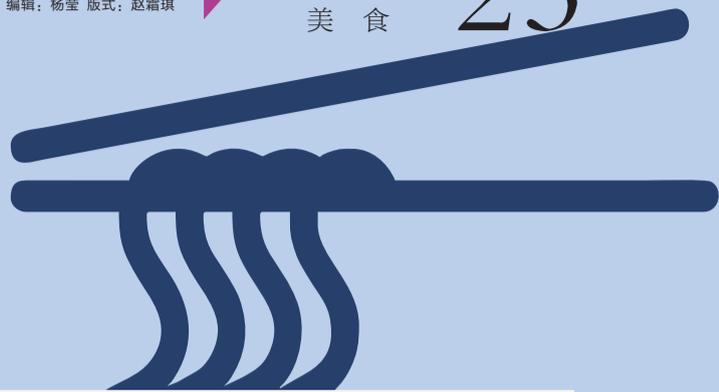
随后，市中医医院新进医师跟随领誓人重温医学生誓词，铮铮誓言表达了他们对医疗事业的热爱和执着追求，更彰显了新时代医务工作者的责任与担当。

据悉，在市委、市政府的领导和相关部门的指导支持下，市中医医院发展步入“快车道”，医院先后高分通过三甲复审，顺利通过胸痛中心标准版认证、老年友善医疗机构省级复核和ISO 15189医学实验室复评，肝病科、脾胃病科、重症医学科入选国家中医优势专科建设项目，医院也被授予“成都中医药大学附属乐山医院”铭牌。

今年是中华人民共和国成立75周年，也是实现“十四五”规划目标任务的关键一年，站在新的起点，市中医医院将围绕国家所需、人民急盼，坚持守正创新，加强学科建设，提升服务能力，发挥中医药特色诊疗优势，促进临床科研成果转化应用，提高医院内涵建设和核心竞争力，为增进人民群众健康福祉再做贡献，为推进医院高质量发展再创佳绩，为健康乐山建设再立新功。

碳水美食来啦!

乐山的碳水小店铺天盖地，地图上的红点化作一颗颗行星，自成一
片碳水世界。



一级碳水：锅粑馒头

馒头经过长时间发酵揉捏，蒸制后放在煎锅里煎出一层厚厚的锅巴，焦香四溢，吃起来松软酥脆。手工制作的老面锅粑馒头，质地细腻香醇、有嚼劲，焦香和麦香交织混合，营养又健康，饱腹感十足。

“晕碳”指南

峨眉老字号锅粑馒头：市中区翰园街、市中区慧园街

峨眉锅粑馒头：市中区箱箱街上中顺小区西南侧



二级碳水：乐山抄手

乐山抄手口味丰富，有麻辣刺激的干拌、香辣开胃的红汤、清爽嫩滑的清汤，每一种都各具特色。乐山抄手的天花板当属马边抄手，皮薄个小，但馅料十足。口味包含清汤、红汤、干红油、藤椒等，选择多多。

“晕碳”指南

祝老八原汤抄手：市中区较场坝街

新村赖抄手：市中区人民西路

曹三马边抄手：市中区春华路南段

马边抄手一碗香：市中区白云街



三级碳水：乐山烧麦

走进乐山的老烧麦店，一笼笼烧麦和蒸饺叠放在一旁。为了保证烧麦的新鲜口感，都是由顾客现点现蒸。早餐可以吃它，皮薄馅大，用料扎实。午饭可以吃它，配上蘸料，带点辣味的鲜香让人胃口大开，当然，也是晚饭的不二之选。

“晕碳”指南

刘七嬢烧麦刀削面：市中区人民路西路

嘉州北味春：市中区叮咚街

味之鲜烧麦店·饺子：市中区清风街

安谷麦香园烧麦：市中区和平下街

车子陈烧麦：市中区北京桥路四川农信西北侧



(来源：乐山文旅)

四级碳水：面条

面条就是乐山人一日三餐的“宠儿”。干绍面、刀削面、杂酱面、脑花面、鳝丝面、味精素面、仔姜鸭子面……每一种都是爽滑面条搭配味道丰富码料，碳水满满让人超满足。

“晕碳”指南

五通桥碗碗香面馆：市中区慧园街与嘉定北路交口旁

秘制排骨面：市中区葵嫣街

老本行面馆：市中区油榨街

罗记仔姜鸭子面：市中区春华路中段

铺盖面：市中区新广场白腊街

闵老五关帝庙排骨面：市中区演武街

潘六嬢排骨面：市中区文昌宫南巷

张公桥正宗味精素面：市中区张公桥街

五级碳水：叶儿粑

当厚厚的面皮裹着油香四溢的肉馅儿，一口下去，碳水含量爆表。把肉馅揉进面团，再裹上本地特产的大叶仙茅叶子，最后摆满蒸笼放到火上蒸，这就是乐山的叶儿粑。叶儿粑是乐山人记忆深处的童年美味，主要分甜心、咸心两种口味，有的地方还有甜皮咸心的吃法。

“晕碳”指南

夹江老头叶儿粑：市中区海棠街道石雁儿南巷

林家叶儿粑（慧园街店）：市中区嘉祥路

阙记粑店（旗舰店）：市中区白塔街

六级碳水：炸洋芋坨坨

炸得焦黄的锅巴土豆拌上灵魂佐料，糖醋麻辣味在嘴里直接爆开，炸洋芋坨坨的含金量在这一刻体现得淋漓尽致。乐山还有一种“洋芋油炸火锅”，是源自峨边的特色吃法。配以牛肉、五花肉，加上卤水提味，十三香、孜然、红糖、蒜、香油还有灵魂木姜子，不管蘸什么都香得很。

“晕碳”指南

屈阳氏蓝天坨坨炸洋芋：市中区四方街

大凉山好巴适炸洋芋：市中区书院街与西正街交叉口



江上升明月 郭星星/摄