



# 乐山广播电视报



LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

44

总第1567期  
本期28版  
2023年11月02日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

# 新刊

# 60后的

# 退休季

P03-07



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/ 主管：四川党报期刊集团



温度 风度 厚度

## 本期导读

乐山广播电视报  
2023.11.2

READING  
GUIDANCE



### 08

新闻周刊

面孔

杨琼：  
做有温度的教育者



### 10

新闻周刊

观察

反向消费席卷年轻人



### 18

文旅周刊

随笔

乐山文化水为源



### 20

文旅周刊

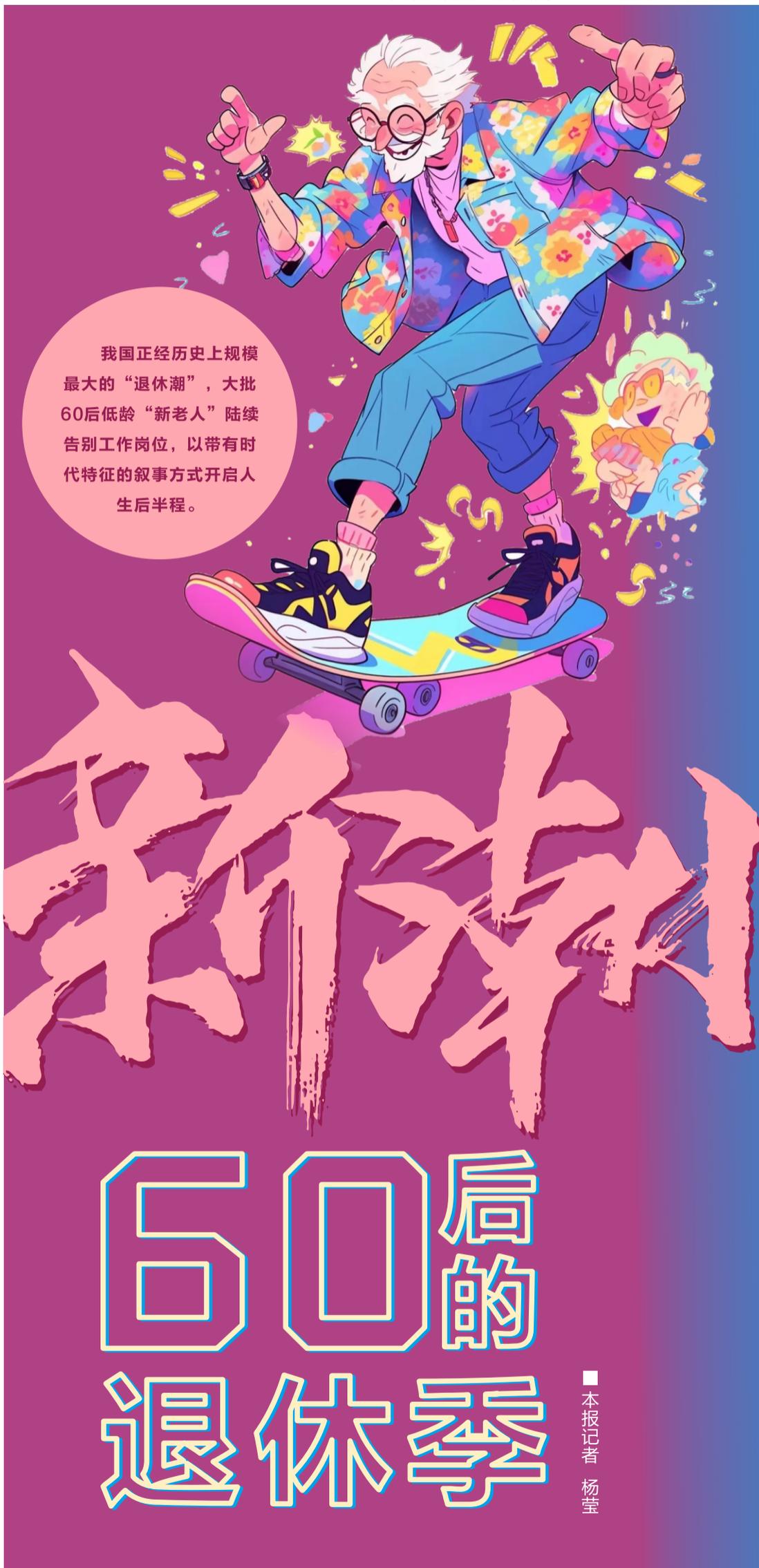
乐途

一键开启“美拉德”玩法

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

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

本报部分图片来源于网络,请作者  
与本报联系,以奉稿酬。



我国正经历历史上规模最大的“退休潮”，大批60后低龄“新老人”陆续告别工作岗位，以带有时代特征的叙事方式开启人生后半程。

# 60后的退休季

■本报记者 杨莹



# 有意思了

“新老人”的人生经历可提炼为：改革开放的青年、经济红利与PC互联的中年、资产富足与移动互联的老年。他们正在打破传统养老模式的藩篱，把退休后的生活过得有滋有味、充实丰盈。

“只要喜欢，什么时候学都不晚。”

● 郑红 女 54岁

“活到老、学到老”不仅是一种人生态度，更是一种人生境界。打乒乓球、走秀、跳锅庄舞、肚皮舞，这些看起来根本没有交集的项目，全都是郑红的兴趣爱好，也是她退休生活的快乐源泉。

“看球！”在乐山城西老年大学乒乓球馆内，只见学员们紧握球拍，眼神专注盯着球桌上来回跳跃的乒乓球，推、挡、削、拉、抽，相互切磋乒乓球技艺。其中，一位容光焕发、神采奕奕的学员吸引了记者的注意，她便是郑红。只见她身手矫健，在你来我往的一推一挡中，“乒”出了活力。虽然大汗淋漓，郑红却依旧精神饱满，“退休后我的爱好挺多的，每天过的相当充实。”她乐呵呵地说，年轻的时候，因为工作和生活奔忙，没有时间，也没有机会追求自己的艺术理想，进入老年之后，拥有了更多属于自己的时间，与其把时间浪费在家里，不如用它来做更多悦己的事情。

郑红退休前从事的是商超经营与管理工作的，那时的她热爱运动，爱打篮球、乒乓球。退休后也不想闲下来，经朋友介绍，

2019年她报名参加了老年大学的乒乓球班，在“乒乒乓乓”中，她的球技不断提升，也让她的退休生活变得不再枯燥乏味。“我本来是抱着试一试的心理来，但出乎意料的是，班级充满朝气、充满梦想，一点不像退休老人聚集的地方。”郑红回忆，在学习过程中，老师对站姿、握拍、步伐移动等各个方面都提出具体要求，循序渐进地教授新技术。“徒手挥拍练习、不断纠正错误动作……我既学到了球技又被快乐的氛围感染。”随着球技不断提高，精神面貌也焕然一新。乒乓球像是一束光照进了郑红平凡的退休生活，也给她带来了生命的活力。

人生想要活得兴致勃勃，就要保持尝试新鲜事物的热忱。在观看了一次走秀课程后郑红便迷上了它。“走秀看似走来走去，但有不少细节，姿态、眼神等，每个细微的动作都会影响整体的美感。”在日复一日的训练中，她逐渐掌握了走秀技巧，并开始参加一些走秀活动。她的走秀范儿也吸引到了很多周围的同龄人，旅游时，她会组织朋友们一起模特走秀、拍照打卡，自信优雅的她们成了一道亮丽的风景线，吸引不少人驻足观看。“每个女人都爱美，都有追求美的权利。我们这个年龄，肯定形体不可能练得特别美，但是需要把自己的自信练出来。”

跟着直播跳健身操、登山徒步、打卡网红景点、直播间购物……在郑红的朋友圈里，处处都展露出年轻化的生活方式。在她看来，做事情跟年龄没有关系，只要做这件事情开心就可以去



右二为郑红

做。如今，在她众多的兴趣爱好中，又新添了肚皮舞这个新项目。在老年大学舞蹈教室内，郑红站在镜子前，伴着动感的音乐，身体也随着音乐扭成了波浪状，此时的她仿佛又回到了年轻时代，周身散发出优雅的女性魅力。“学习后才发现，原来肚皮舞如此好看。”郑红感慨，这种舞蹈看上去柔美曼妙，但实际上对体能和肌肉控制都有很强的要求。做胸部动作的时候，其它部位要稳定。同样，做胯部动作时，上身也不能跟着乱动。做“骆驼”时整个上身要像风中的柳枝一样滑动，做点踢和臀部动作要像鼓点那样短促有力。其次，还有精神层面的愉悦感，穿上漂亮的服装、沉浸在跳舞的乐趣中，所有烦恼都没有了。“我跳舞不图什么成绩，是它让我变得更加自信、阳光，也让我拥有了一颗年轻的心。”

这些年来，时间并没有在郑红身上留下印记，反而让她活得更年轻了。“我喜欢接受新鲜事物，通过运动可以锁住年龄。人活在当下，拥有健康的身体、年轻的心态，就是一种幸福。”郑红笑着说，只要是做自己喜欢的事情，什么时候学都不晚。

## “世界那么大，早点去看看”

● 周洪林 男 61岁

“2月在海南和朋友一起海钓，3月在云南蒙自西南联大，感受历史的余波，5月走进八大山人纪念馆，欣赏中国传统艺术的瑰宝，7月跨越三省交界的甘南，寻找人间的一方净土，8月继续向着自然回归，徒步穿越黄河石林饮马沟大峡谷……”周洪林退休后的日子，大部分时间是在旅游中度过。“自己一直有一个梦想，接触一些新鲜事、新鲜人，看看祖国和世界的著名景点。”由于忙于教育工作，周洪林一直没有时间实现自己的梦想。2022年，满60岁的他跨出了旅居养老的第一步。在定居海南当“候鸟”的同时，和妻子一起游览于祖国的山川美景之间。“第一次长途旅行是在1983年的夏天，那年暑假在重庆读大三的我坐上客船，沿长江而下，途中欣赏了长江三峡的自然风光，经过一周的航程才到达南京，受到姑妈一家的热情接待。”六朝古都拜谒中山陵、游玄武湖、逛夫子庙、尝鸭血粉丝汤……接着又去了上海、南昌走亲戚，游古迹，赏风景，那是周洪林首次体验到旅游的乐趣。

身未动，心已远。周洪林的背包旅行看世界始于2009年的哈尔滨之行。此后每到寒暑假他便会选择远足一次。“每次旅行归来，都会在课堂上分享自己的旅行体验，学生也非常感兴趣。退休后，遍访名山大川，游历名胜古迹，品尝各地美食，结交志同道合的朋友成了我生活的主旋律。”可人在上了年纪以后，最需要的是儿女精神上的关爱，与生活上的陪伴。周洪林坦言，“如今女儿在澳大利亚定居，一年也难见上一面，最多就是打电话或者手机视频交流。”对于周洪林来说内心有许多的矛盾，一方面希望子女能追求自己的理想，展翅高飞。一方面对于长期的孤独冷清，也十分期盼孩子的陪伴和照顾。“与其当留守老人，不如趁自己身体硬朗、腿脚方便，潇潇洒洒游一回。”慢慢地，周洪林打开了话匣子，伴随着消费观念的转变，自己先是开启了“候鸟式养老”，根据季节冷暖，过上了南北“漂移”的生活——冬天到海南住一段时间，夏天到贵州避避暑。

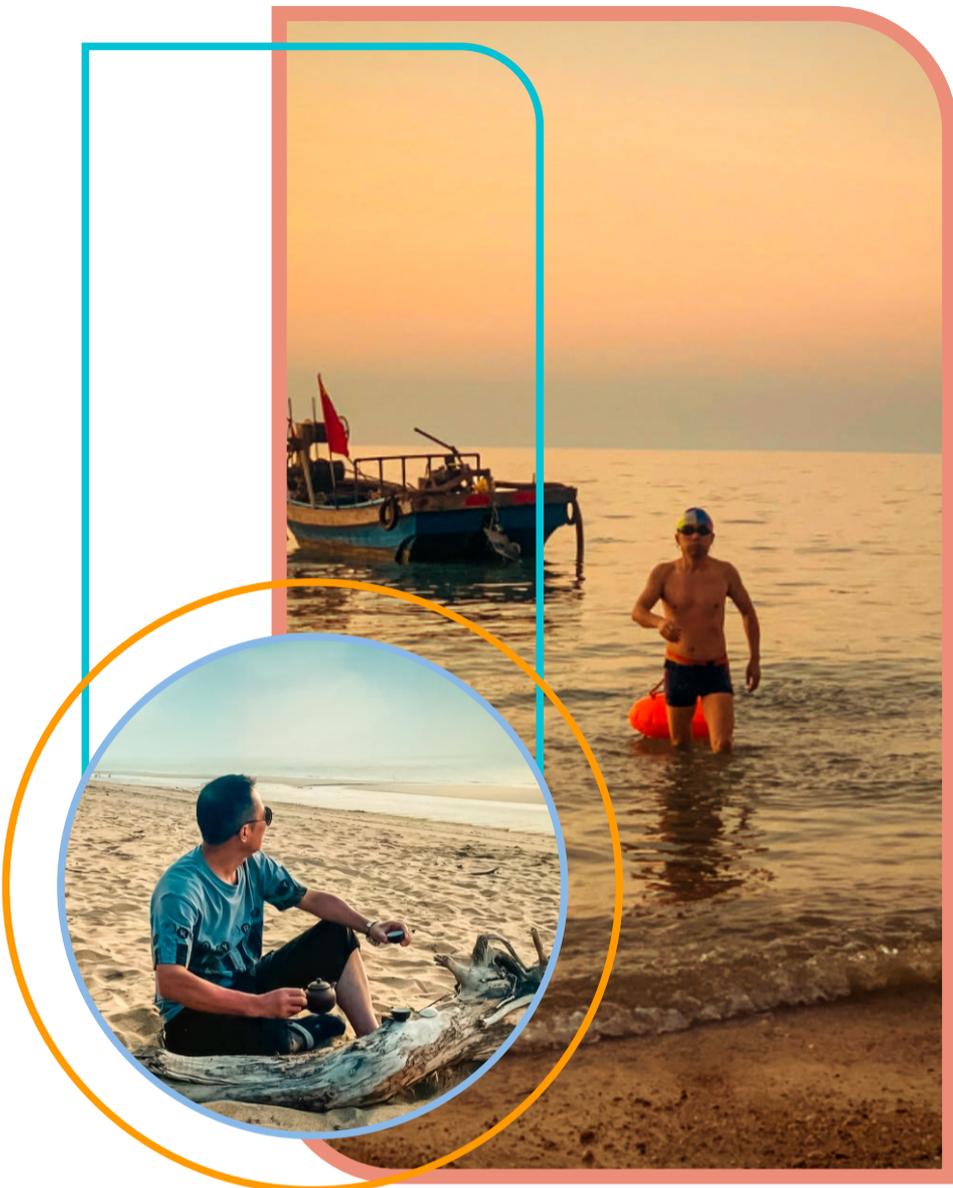
“一场说走就走的旅行，不再只是年轻人的专属，老人也可以。这种养老是在游玩中健康快乐的享受生活，颐养天年。”于周洪林而言，“候鸟式养老”不仅实现了养老，更重要的是养生。上午跑步健身，午休之后，海风柔和，去沙滩休闲，海泳、海钓，亦或是在海边发呆。傍晚夕阳渐落，和妻子一起漫步沙滩，路旁开放的花朵迎风摇曳，顿觉赏心悦

目。简单晚餐后带着这一天的美好进入梦乡。“10多年的冬泳锻炼，加上近年来又爱上打乒乓球，两项运动令我体力充沛，使得我的自驾旅行变得随心所欲，体验极佳。”周洪林感叹，退休是人生的转折点，剩下的日子里身体好，过得愉快，就是全家最大的福气。

“世界那么大，早点去看看。”今年上半年，周洪林和妻子自驾车8000公里从海南返程，下半年又自驾车6500公里直奔西北环线。高耸入云的雪山顶、山腰间迎风起舞飘飘荡荡的白云、山下各色相间的郁郁森林……最美的风景就在脚下，一张张画面被周洪林定格在镜头中。肥沃的耕地、茂密的森林，以及当地人的热情好客。“旅游不仅仅是看风景，更是感受不同地域的人文风情。”周洪林感慨，如今原始的风景正在被商业化侵蚀，很多地方怕自己去晚了就再也欣赏不到原生态的风景了。

现在生活水平不断提高，人们的健康状况也越来越好，在这个时候更需要出去走走，见见没见过的田园秀色，领略一下大自然的壮丽绝景。在周洪林看来，60—70岁是旅游黄金段，身体允许即使不用家人陪同，自己就可以出门旅游，也可以跟团出国旅游。照样可以玩得很精彩，只是要注意量力而行。

如今北海成为周洪林开启“候鸟养老模式”的目的地，不同的是这一次他更关注社区的娱乐、医疗、康养。如何才能源源不断为“候鸟”养老提供宜居的生活条件？周洪林坦言，在中国养老文化传统中，居家养老是首选的养老模式。但随着经济社会发展和国家养老政策的完善，老年人对机构养老的看法也在逐步改变，越来越多的老年人从自身角度考虑选择更优质的养老方式。





## “服务是我人生下半场的追求”

● 王静东 女 56岁



走进城西老年大学，教室里歌声嘹亮、琴声悠扬，王静东的身影正穿梭在各个教室之间，询问着学员们上课情况，对他们遇到的问题逐一解惑。“没想到退休后，还圆了我的教师梦。”受家庭影响，高中毕业后的王静东，因选择机械制造专业而未报考师范专业，一直深感遗憾。退休后的她，一直在思考，如何发挥更多的力量，将精力放在志愿服务上，把生活过得充实有意义？在朋友的带动下，她报名参加了老年大学的京剧班。老年大学的课堂上，学员们的热情和坚持让她刮目相看，王静东感受到了一种完全不同的氛围。2018年，学校招聘专职班主任，对电脑操作熟练的她决定报考班主任岗位竞聘。“岗位需要我做什么，我就学什么。对我而言，这更像是一份快乐和享受。”

看似简单的工作，往往需要倾注大量的时间和精力去完成。“2019年开学在即，前来咨询、报名的人很多，工作任务越发繁重。”到岗后的王静东立即投入紧张的工作。每接手一个新班，她第一时间对学员进行全面了解，建立档案。但她发现真正要搞好管理工作并非易事。“8个声乐班、1个京剧班，加起来700多人，学员们文化水平、个人修养及素质参差不齐，难免会出现问题。”于是，她根据学员们综合情况，制定新的管理制度。并将班级分组管理，根据学员优点，在管理中引入小组竞争机制，调动学员积极性。为了让班级建立友好活跃的氛围，组织联谊活动，让学员们有机会展示自己的才华，真正做到老有所乐，老有所为。

“时刻关注学员们的需求，把聊天中收集到的意见和需求及时反馈，做好学员、老师、学校之间的桥梁，才是我最大的欣慰。”为此，王静东坚持每堂课都跟在班上，随时为他们排忧解难。“在随堂的过程中，也能进行自身素养的提高，学习别人优秀的教育教学方法和经验，并适当加以改变运用在自己的教育教学工作中，做到学以致用。”

莫道桑榆晚，为霞尚漫天。“这些学员身上有丰富的人生阅历、精彩的人生故事、深刻的人生智慧。自强不息的精神、待人接物的大气、充满正能量的人生态度……都深深感染着我。”王静东感言，老年教育是全民教育的一个重要组成部分，越来越多的中老年退休后都把能在老年大学学习作为一件自豪的事情，希望能在学校增加知识，收获健康和快乐，丰富晚年生活。老年大学的建设，实际上也是在搭建一个平台，做好服务和支撑。

打开王静东的手机，总是能看到这样的消息，“王老师，身体不舒服，就多休息一下。”“王老师，老师说我的唱功又精进了。”“王老师，今天我的演出希望你能来观看”……“看着他们温馨的话语，心里觉得暖暖的。每当毕业典礼，总是热泪盈眶，难舍难分。”王静东感慨，“到老年大学工作，虽然忙碌了一些、辛苦一些，它却使我的老年生活更加丰富、更加充实。学校放心地把学员们交给我，我得向学校交份满意的答卷，为他们服务是我人生下半场的追求。”

与学员们一起，相依相伴，绘出人生最美的夕阳是王静东的期待。她和很多热心人一样，甘于奉献和付出。她又有些不同，把深植于老年教育公益当成一份事业，那份韧劲和巧劲又让人敬佩。如今的她已成为乐山城西老年大学“元老级”班主任，负责管理走秀和声乐系1000多名学生，一路走来，她身后留下的是一串串坚实的脚印。



## 人生不老是精神

● 彭见勇 男 63岁

“春天树儿绿了，枝头花儿开了。燕儿南方归来，夏天就要到了。秋天枫叶红了，冬天就要来到。想起当年的歌谣，声声悦耳到今朝……”初冬晴日，明媚的阳光透过树叶洒下金色的光。此时，农家乐里电吹管、萨克斯、歌唱声……鼓乐齐鸣。休息时，他们有一搭没一搭地聊着天，不时发出欢笑声。有些老人虽然两鬓斑白却气质昂扬，玩起乐器、唱起歌来激情豪迈、活力四射。“属于我们的时代结束了，我们要面对现实，学会精神上富养自己，不断充实自己的人生，增加生活的乐趣。”排练间隙，记者和该艺术团团长彭见勇攀谈起来。虽然年轻时一直喜欢吹口琴、拉二胡，但从事金融行业的彭见勇没有多余的时间顾及自己的爱好，退休后他经常与一些喜欢唱歌跳舞的朋友一起切磋交流，大家志同道合，其乐融融。细心的彭见勇发现，他们不但热爱艺术、热爱舞台，还都热爱学习，这让他心中萌生了把这些退休老人组织起来的念头。2017年，彭见勇组建“韵之友”艺术团，慢慢开始了他的艺术生活，跟团里的兄弟姐妹们一起排练节目、参加演出，自驾旅游，让晚年生活如青春般绚丽多彩。

“《微山湖》《山茶情歌》《一条大河》……排练的这些曲目都是为11月的联欢活动做准备。艺术团也由10多人发展到40多人，大家不仅锻炼了身体，丰富了精神文化生活，更传递了正能量。”艺术团的组织管理、活动策划、节目编排，从建团至今，彭见勇也变的更加忙碌了。“作为民间艺术团队，不能只满足于自娱自乐，而是要办出自己的特色，更好地弘扬主旋律、传递正能量。”今年国庆节，彭见勇自编自导音乐情景剧《知青之歌》。“知青是一代人的岁月记忆，每当回忆自己的知青生活，其中的人生感悟可谓五味杂陈。一直想用歌、舞、朗诵等形式，来讲述知青跌宕起伏、积极进取的一生，以及他们晚年幸福的生活与祖国的命运、民族的崛起紧紧地联系在一起。”



《知青之歌》排演现场



为了让自己学到更多东西，为了给团队分享更多，彭见勇一直不断地学习，不管是老年大学、还是网络视频，这些年来，随着学习的不断深入，演奏技巧日益精进。在他看来，乐者，药也。不论是唱歌、演奏乐器还是排练节目，都需要脑力和体力，这样不仅娱乐了自己还能强身健体。“人生不老是精神。”彭见勇笑着说，人之一生，学到老活到老，生命才会更加的精彩。一个人的生命历程中总会经历许多转折点。退休是一个重要的转折点，意味着结束了长期的职业生涯，进入了人生的新篇章。但退休并不意味着智慧和经验也跟着退休，继续保持对生活的热爱和对社会的关注。敢于迎接挑战，不断学习新知识和新技能，使自己与时俱进，才不至于因“破窗效应”而被社会边缘化。

在和团员们相处的过程中彭见勇发现，很多人到老年依然有闲不下的劲，而这股劲表现在自驾游上。于是他开始组织大家寻找诗和远方，用他的话说，将自驾坚持到底，直到跑不动为止。“宝兴神木垒、武隆大峡谷、剑川千狮山、黄果树、海南环岛游……6年来，我们纵横7大省市，到达100多个景点。最多时人数达到40人，一路上大家的快乐源于沿途的风景、团队出行的团结一致。让更多中老年人走出家门看世界，我也感到很幸福。”每到一地，彭见勇就从团长转变成“团爸”。不仅得做旅途中的领路人、统筹每个环节，最重要的是把队伍紧紧地凝聚在一起。建立微信群、制定安排计划、召开行前会、每到一站清点人数，在吃喝玩乐上给予建议等，确保旅途顺利进行。一路上，他还将不少温馨场景拍摄下来，配上自己的所思所想发朋友圈，“日后翻阅查看，这些都是我宝贵的财富。”对彭见勇而言，与其说是组建一个艺术团，倒不如说是一个中老年交流沟通、互帮互助的大家庭。“退休后大家时间充裕，更有时间发展自己年轻时的爱好。我也很高兴能够给大家提供一个平台，让彼此老有所学、老有所乐。”

受访者供图



杨琼

做有温度的教育者



## 35年的特教生涯

1988年，学前教育专业毕业的杨琼第一次走进聋哑学校，面对孩子们手舞足蹈地比划，她显得茫然且紧张。“之前从未学习过手语，孩子们比划的是什么意思，我完全不懂，只能用一个个微笑去回应他们。”

“当时消息还很闭塞，我也没有了解过聋哑学校，看到在招人就报名参加考试了，考上了就来了。”杨琼坦言，彼时19岁的她从未想过会在这个特殊的教育岗位工作几十年。

为了尽快融入孩子们的世界，杨琼开始苦练手语。除了请教同事，下课后还要不断翻看手语书增加词汇量，接着还要把它变成一句话，呈现给这些孩子。看电视、看书的时候脑中都会将所看的内容“翻译”成手语，然后再不断地反复操作。“其实和高年级的孩子们沟通效果来的最快，一来可以练习手语，二来还能学习一些口语式的表达，毕竟教材上的一般都是书面用语。”

逐渐地，她识到特殊教育事业是一份爱的事业。“成为一名特教教师，就要抛开少女的羞怯，干起‘母亲’的活。”自己曾经有很多梦想，但走进特校时，站上的不是梦寐以求的三尺讲台，而是走进宿舍给孩子们穿衣、洗脸、喂饭，甚至洗屎洗尿，把发烧生病的孩子送到医院通宵达旦地守护……“当时吃住都是在学校，因此除了上课时间，也需要在生活上照顾他们，这也让我和孩子们的感情火速升温。”

每天早晨，杨琼进教室就一头扎进孩子们中间，一直呆到放学，中途几乎不进办公室，喝水和上厕所也是牵着几个孩子一起去。从开始检查他们的衣着卫生，上课坐姿，教说话，教看图，训练他们学识物，学认字，学唱歌，学做游戏，学生活自理；到组织他们排队走路，下课上厕所，洗手、喝水、吃饭等等。每天、每周、每月，不厌其烦、周而复始地训练。“在上课铃响

## 人物档案

杨琼，1969年出生于五通桥。现任乐山市特殊教育学校教科室主任、“梦与阳光”艺术团负责人、乐山市教育科学研究所特教兼职教研员。曾获全国“特教园丁奖”“省特级教师”“省最美教师”等荣誉。



带领学生参加  
全国第四届群星奖比赛

■ 本报记者 金丹

之前，我必须先把所有孩子找齐，常常是这个孩子进去了，那个孩子又跑出去了。由于这群孩子性格比较敏感，所以课堂上可能我一句无意的话、一个动作就会让某些孩子在地上打滚，抓扯自己的头发，把头不停往墙上撞，哭声惊天动地。”因此杨琼在上课之余，必须时刻关注每个孩子的状态。

从雨夜送孩子去医院到教师节收到孩子们送的牵牛花再到带领孩子站在领奖台上，慢慢地，杨琼让自己真正地融进去了这群特殊孩子们的世界里，成为了他们口中的“甜蜜蜜”老师。

从事特殊教育35年的时间里，“捧着一颗心来，不带半根草去。”是杨琼在教学中始终谨记的一句话。作为学校内涵发展的引领者，她实现了教育科研课题零的突破，担任第一主研的省级课题《听障学生典型交往障碍的学校干预策略研究》成为乐山市特殊教育学校建校25年的第一个课题，获得乐山市第五届普教教学成果一等奖（市政府）、第五届四川省普教教学成果三等奖（省政府）；主研的省级课题《智障学生的主体性培育研究》获得乐山市第六届普教教学成果一等奖，四川省第六届普教教学成果三等奖；《构建听障学生语言系统策略研究》荣获乐山市微型课题研究评比一等奖。2019年，她带领6名智障孩子组成四川特奥田径代表队出征天津，获得2金5银5铜的好成绩，代表队集体获体育道德风尚奖。杨琼也被评为“市优秀教师”“市十佳女教师”“优秀少先队辅导员”等。



组织培智学生生活活动

金丹摄

带学生参加残疾人艺术展演照片

## 用艺术发声

艺术教育作为特殊教育的重要组成部分，是特殊教育事业顺利发展的关键性基石之一。面对学校“听障、智障、视障”等三类残疾学生个性发展与成长成才的需要，2010年，杨琼带领团队创建了“梦与阳光”艺术团。

艺术团还在筹备的时候，有孩子觉得每天早上6点半就起床练基本功太苦了。杨琼便通过聊天、团会、视频、报刊和网络等途径把对艺术的理解传达给深深热爱舞蹈的孩子们，用古今中外优秀残疾人成功的例子去激励学生，帮助他们树立自信和生活的勇气，构建孩子们看得见的理想，朝着一个方向努力。“让孩子们在学习艺术的过程中懂得‘梅花香自苦寒来’的道理，培养孩子们坚忍不拔的意志品质，当然，还得说服部分父母，在他们眼里，也许这群孩子能生活自理、识字就行了，但我希望他们拥有追求梦、感受阳光生活的权利。”

2011年，艺术团受邀代表乐山参加“四川省首届残疾人艺术节”。“我们当时希望能邀请四川省歌舞剧院艺术总监何川担任艺术团舞蹈编排老师。但何老师刚开始有顾虑，担心这群孩子无法真正地融入音乐与舞蹈的世界，我们直接让孩子们为何老师现场表演了一段舞蹈，终于打动了他。为艺术团编排一个能表现聋哑孩子内心彷徨与呐喊的舞蹈——《心灵的声音》，这也是我们艺术团第一个原创舞蹈节目。”

“当年5月初开始排练，离比赛时间仅有20多天，但学生们真的很刻苦，最终顺利完成了比赛。有些听障孩子无法感受音乐，我们需要去引导他们，比如说设置一个虚拟场景，让他真实地演绎自己的感受，那样的舞蹈才最能打动人。”回忆当时的场景，杨琼说，“虽然一直觉得重在参与，结果并不重要，但真正得知我们舞蹈获奖时，还是激动不已，松了口气，毕竟大家付出了很多，孩子们也是卯足了劲，当然渴望得到社会认同。”此后，艺术团凭借舞蹈《心灵的声音》代表乐山多次参加省级、国家级比赛，在“全国第四届中小学生艺术展演活动”中包揽“精神风貌奖”“优秀创作奖”以及“艺术表演类一等奖”三项大奖，在省文化厅主办的“颂歌献给党——2011年四川省舞蹈新作比赛”中获特等节目奖，在“四川省第十六届群星奖”中获特别奖，在“第七届四川省巴蜀文艺奖舞蹈类”获铜奖……成立13年以来，艺术团创作了5个原创作品，谱写了特校教师与聋、盲、培智三类孩子间的动人篇章，不断在全国省市级比赛上摘金夺银。

“艺术不是一个人的专利，它是属于所有人的权利。”怀着这样的初衷，杨琼让自闭症儿童、脑瘫孩子、智障孩子、视力缺陷和听力障碍孩子“一个都不少”地站上舞台，让每一个特殊的生命都绽放艺术之光。

（图片除署名外 均由受访者提供）



在“去高溢价”的新风潮下，回归理性消费的年轻人，正放下以往过度消费的执念，开始学会断舍离和理性消费。

# 反向消费 席卷年轻人

■ 本报记者 杨莹

## 买国货、买临期、买折扣

随着“双十一”的临近，00后李熙然开始做起了功课。她在各种社交媒体上搜索、查询自己心仪商品的评价、测评笔记等，到电商平台购买试用装。此外，还会关注其他博主横向价格对比的视频，不放过任何一丝购物的蛛丝马迹。“我拒绝消费内耗来定义消费行为，不盲目追求品牌或冲动消费，在坚持很长一段时间后发现，生活品质也并不会因此受到影响。”李熙然坦言，现在各大电商平台纷纷推出各种主打低价的频道，从日用品到食品，从生活用品到护肤品，样样俱全。“身边的朋友也瞄准了品牌折扣店里的试用装或是清仓处理的尾货，从中寻找到大牌商品的实惠体验。还有的则倾心于购买小样或者买断货的商品，以此来降低购物成本。”在李熙然看来，这种消费不是为了追求价格低廉而购买质量欠佳的商品，而是在寻找更优惠的价格和更合理的购物方式，以此提升自己的生活品质。

“花西子事件”后，众多老牌国货在互联网上翻

红，蜂花、莲花、郁美净、鸿星尔克等国货品牌纷纷在直播间推出79元的产品套组，低价高品质的产品打破了消费者对大牌商品的过度依赖，越来越多的人开始支持便宜又实惠的老牌国货。“原来买国货比买大牌一年能多省小几万。薅各大平台羊毛比省吃俭用买名牌包更有成就感。”今年“双十一”，90后美洋的消费方式迎来改变，“一套普通大牌护肤品2000—3000元，预计用3个月，一年就是1万多。国货一套600元就能搞定，这还不算化妆品、日用品等，累计算下来一年能多省小几万不是问题。”美洋认为，国货品牌不输国外大牌，冲动、野蛮消费已成为过去式，反向消费是一种更良性的消费习惯。

除了热衷于购买老牌国货外，年轻人爱买折扣商品、临期商品也是反向消费的体现。在豆瓣上，还有一个“我爱临期食品”小组，组员超过10万人。在组里，大家互相推荐各个城市的折扣店，分享自己的购物体验，“用打折的价格吃到不打折的美味。临期食品可以买，临期食品不丢人……”比起逛普通的商超，折扣零售店可以帮助年轻人用更少的支出实现消费不降级的目的。

## 电商平台如何破局？

“双十一”购物节从线上“卷”向线下，又从天猫延伸至京东、拼多多、抖音等各个平台，但走入第15个年头的“双十一”，也面临着消费者消费意愿疲软、对“双十一”规则复杂、优惠力度不明确等问题不满的压力。记者在走访中发现，双十一期间，为顺应年轻人反向消费的趋势，各大电商平台也玩起了主打“低价”营销策略。京东今年“双十一”以“真便宜”为主题。10月23日晚8点现货开卖，超8亿款商品全程价保，部分商品价保时长高达90天，买贵一键退差价。“双十一”作为天猫的主战场更是打出了“更便宜、全网低价”等营销关键词。同时，天猫“双十一”除了满减还推出了直降玩法，直接打折不用凑单，都可叠加88VIP大额券。

近年来，消费主义盛行，各大网购平台也花样不断，“双十一”“双十二”“618”等购物节层出不穷。但随着消费观念逐渐开始改变，年轻人不再单纯认为贵就是好。简单地说，“可以买贵的，但绝不买贵了。”从事电商行业7年的王钧表示，从直播带货促销到网友分享种草，从野性消费到品牌崇拜，从追求时尚、奢华到盲目跟风、冲动下单，“剁手”的快感让年轻人逐渐失去理性，追求即时快乐的背后，也难免掉入消费主义陷阱。但随着经济形势的不稳定和生活成本的增加，很多年轻人感受到了生活的压力和沉重的负担，他们不再过度追求衣食住行上的轻奢体验感，而是重新审视自己的内心，注重自己真正的需求，降低物欲，把钱花到刀刃上。因此，反向消费更多的是一种对传统消费模式的反思和调整，回归按需消费和理性消费，而非简单的消费降级。此外，反向消费还倡导共享经济和二手交易，是可持续发展理念和环保理念的体现。

经历过消费主义的洗礼后，年轻人不在追求物质上的伪需求，在反向消费的趋势下，他们的生活方式开始逐渐回归理性。消费能愉悦心情，提高生活质量，更能刺激生产，拉动内需。王钧认为，但若把消费上升到“主义”的高度，则大可不必。反向消费其实是提醒我们，应该审慎衡量物品和人的关系，让物品更好地服务于人，摆脱消费主义的奴役，进入一种更加舒适悦己的新生活。

过去，购买物质商品可能是为了展示身份或追求瞬时的满足感，但现在，越来越多的年轻人认为，与其花费大量金钱购买物品，不如投资于体验和学习，旅行、培训课程或者与家人和朋友共度的时光。这样的变化，实际上也反映了当代年轻人对于生活质量的重新定义。他们更加珍视与他人的互动，更加重视生活中的点点滴滴。在这种背景下，许多传统的零售和电商模式都面临着挑



战。不再是单纯的价格战，而是如何为消费者提供更为丰富和有深度的体验。业内人士表示，技术的进步也在悄悄改变着消费模式。虚拟现实（VR）和增强现实（AR）技术的出现，使得购物不再局限于实体店铺或网页，消费者可以更为真实地体验产品，甚至可以在虚拟世界中试穿、试驾。这为品牌和商家提供了一个全新的展示和交流的平台，也给消费者带来了前所未有的购物体验。再者，随着5G、物联网等技术的普及，智能家居、智能穿戴设备等也逐渐进入了普通家庭。这些产品的出现，使得消费者的生活更为便捷和智能，也使得他们的消费选择更为多样。（图据网络）

### 遗失声明

彭惠萍所持有的上海红星美凯龙品牌管理有限公司乐山分公司的收款收据（编号：0000929，金额：102276.13元）遗失作废。

## 第十届旅博会将于 11月8日至12日在乐召开

■ 本报记者 熊春鹰

10月31日，重大产业项目发展“现代旅游业”专题新闻发布会召开，介绍我市现代旅游业相关情况，发布第十届四川国际旅游交易博览会、第六届乐山大佛旅游文化节信息。记者从会上获悉，第十届四川国际旅游交易博览会（以下简称“第十届旅博会”）将于11月8日至11月12日在乐山市峨眉山市举行。

本届旅博会以“促进文旅新消费 乐享美好新生活”为主题，充分借鉴前九届的办会经验，对会展内容、形式载体、内涵外延等进行优化和完善，推出文旅消费展、文旅成果展和文旅创新展“三大类展览”；开展第六届乐山大佛旅游文化节、“大地情深”——全国优秀群文作品示范巡演、第25届峨眉山冰雪温泉节等10余项活动；实施线下客源地营销和线上OTA营销，实现“以会促投、以会促宣、以会促销”的目标。

与往届相比，本届旅博会内容丰富、形式新颖、亮点突出。

### 聚焦“新”字办好“三大展览”

围绕“文旅+”，重点展示四川、乐山特色文化、旅游资源和文旅融合发展新成果。围绕“场景+”，重点展示景区景点、演艺娱乐、特色美食、文创设计、体育康养等文旅消费新产品。围绕“科技+”，重点展示VR/AR、人工智能、虚拟现实等新技术在文化和旅游领域的最新应用成果。届时，将云集来自13个国家，25个省市的200余家文旅企业、100余家旅行社组团参展参会。同时，创新设置了“双十一精品旅游线路走廊”“沉浸式露营体验区”“逍遥乐山非遗街区”“异国风情集市”等消费新场景，多维度多形式展示文旅消费新业态，激发文旅消费活力。

### 聚焦“精”字举办“十大活动”

围绕“以文塑旅、以旅彰文”，创新活动载体和形式，精心策划了10项精品配套活动，融入沉浸式文化体验内容，充分彰显文化和旅游深度融合发展。开展“大地情深”——全国优秀群众文艺作品示范巡演，让广大人民群众共享文化发展成果。高标准承办四川文化和旅游人才协同开放主题活动，促进形成“以产聚人、以人兴产”良性循环新格局。此外，全市各地还将围绕乐山国家级非遗及冰雪温泉、特色美食、彝族文化等元素，举办第25届峨眉山冰雪温泉节、2023年彝历新年晚会等分会场活动，开展具有地方非遗文化和民俗特色的文化体验活动，凸显“旅游的盛宴、游客的节日”。



## 聚焦“实”字扩大国际合作

本届旅博会将继续巩固深化“一带一路”倡议、“澜沧江—湄公河合作机制”“成渝地区双城经济圈”和东西部协作等区域合作成果，提升国际化的开放办展模式，推动区域文旅合作走深走实。邀请联合国世界旅游组织、亚太旅游协会、世界研学旅游组织作为支持单位，奥地利、重庆市、浙江省绍兴市和重庆市南川区分别作为主宾国、主宾省和主题市，与组委会一道开展系列交流活动，超过15个国家100余名外宾将参展参会。旅博会期间，将举办澜湄世界遗产城市对话—乐山大佛时代价值活动，以“文旅融合引领遗产地创新发展”为主题进行主旨演讲和主题研讨，持续深化川渝地区与澜湄世界遗产相关城市的多维度对话交流。届时还将举办乐动嘉州—维也纳音乐交流活动，来自奥地利维也纳的音乐家将进行中奥两国名曲演奏。此外，还将在乐山市博物馆举办文明大观—匈牙利茜茜公主主题展，充分展现匈牙利艺术魅力、风俗文化，进一步增进双方了解、加深友谊。

## 聚焦“活”字提升消费能级

顺应后疫情时代文旅消费需求提质转型新趋势，多渠道搭建文旅消费提振平台，通过特色节庆活动、旅游OTA平台联动、推出优惠折扣活动等方式聚人气、促消费。旅博会期间将举办第六届乐山大佛旅游文化节，开展乐山大佛IP全球征集、致敬乐山大佛保护功勋、乐山预制菜展会、国潮文创展会，美食、非遗展示展销、文旅商贸考察、夜间经济考察等系列活动，全面彰显乐山“活力、开放、传承、创新”的城市气质。举行乐山大佛开凿1310年平安喜乐烟花荟，将佛教文化、嘉州历史文化和现代光影秀、烟花秀相结合，让游客和市民沉浸式体验一场视觉盛宴。发挥“美团”B2C平台优势，上线“美团乐山品牌馆”，并在苏稽古镇举行“乐山乐水乐活”街区开街仪式，打造城市标志性文旅消费集聚区。旅博会上还将发布四川冬季旅游相关信息，推出全省旅游资源、优质景区、星级酒店、高端民宿、美食等优惠活动。本届旅博会专门设置旅游惠民专区，汇集了省内外近100家知名旅行社，聚焦潮玩景区、视艺空间、舌尖美味、精致露营、夜间嘉年华等“十大”主题，包装了多款境内外精品旅游线路产品，推出一系列景区门票（如：乐山大佛景区、峨眉山景区各1000张门票半价优惠等）、酒店优惠立减活动，吸引广大市民游客参与。



图为第九届旅博会现场

## 聚焦“广”字做大立体营销

本届旅博会突出线下和线上相结合的营销模式，围绕“渠道新、方式新、产品新”等创新营销战略，立体多维度推动乐山文旅营销推广。在前期赴上海、深圳、武汉、成都、厦门、西安、北京、香港、老挝等地开展2023乐山旅游全球营销活动的基础上，与国内知名旅游电商平台联合开展线上营销，整合“吃、住、行、游、购、娱”六要素，为游客提供包括“特色美食、乐活街区、景点游玩、酒店民宿、精品线路、文旅活动、特产文创”等七大板块的内容展示、产品销售、配套服务。通过事件营销、政企联手、集中造势，以旅博会为抓手，不断丰富乐山外宣平台内容，推广乐山特色亮点，突出区域发展优势，持续促进乐山文旅市场复苏振兴。



第九届旅博会现场

# 1—9月乐山地区生产总值增长7%

**本报讯** 10月27日，乐山市重大产业项目发展“投资和基础设施建设”专题新闻发布会召开。记者从会上获悉，今年1—9月，全市地方一般公共预算收入完成119亿元，增长8.3%；地区生产总值增长7%，高于全省平均0.5个百分点；300个市重点项目完成投资650.6亿元，年度投资完成率88.3%。

市发展改革委党组成员、副主任陈德术介绍，今年以来，全市上下突出“重大产业项目提升年”经济工作主基点，坚持抓项目就是抓经济、抓项目就是抓发展、抓大项目就是抓大发展，不断发挥项目投资在稳增长中的关键作用，有效支撑了全市经济社会持续健康发展。

1—9月，乐山市地区生产总值增长7%，规模以上工业增加值增长9.8%，社会消费品零售总额增长10.2%，全社会固定资产投资增长5.5%，300个市重点项目完成投资650.6亿元，年度投资完成率88.3%。重大产业项目完成投资330亿元，重大基础设施项目完成投资261亿元。

城镇建设方面，2023年市级重点城镇基础设施项目31个（含市本级项目4个），其中：续建项目15个，新建项目13个，前期项目3个，总投资377.16亿元，2023年城市（县城）市政公用设施建设固定资产投资计划投资45.5亿元，1月至10月累计完成投资39亿元，占全年目标任务85.7%。

公路水运重大基础设施建设方面，今年我市计划实施37个公路水

运重大项目，全年计划完成投资112.85亿元，目前已建成通车成乐高速扩容城区过境复线及主线渐变段，天眉乐高速、龙溪口库区沐溪河旅游航道如期动工并加快建设，预计年底还将建成乐西高速绕城段、仁沐新高速沐川至新市段、峨汉高速金河口至乌斯河段等项目。1—9月，全市37个重大公路水运项目累计完成投资112.1亿元，占年度目标的99%，同比增长30%。

新闻发布会上，市财政局、市住房城乡建设局、市交通运输局相关负责同志分别就乐山市投资增长和重大基础设施建设的重要支持举措、全市城镇基础设施建设进展、公路水运重大基础设施建设下一步工作打算等问题答记者问。（本报记者 熊春鹰）



图为乐西高速公路（乐马段）控制性工程大渡河特大桥

## 全市文旅经济稳步增长

**本报讯** 10月31日，乐山召开重大产业项目发展“现代旅游业”专题新闻发布会。记者从会上获悉，2023年，全市文旅工作紧扣“产业强市、旅游兴市”发展主线，围绕市委、市政府“重大产业项目提升年”经济工作主基点，推动构建“12412”现代旅游业体系，持续抓项目、出产品、育品牌，不断提振文旅消费，促进全市文旅经济稳步增长。

1—9月，全市41家国家A级旅游景区累计接待游客3046.98万人次，同比增长124.72%；营业收入21.92亿元，同比增长140.65%；峨眉山景区累计接待游客477.38万人次，同比增长98.37%；营业收入9.83亿元，同比增长208.01%；乐山大佛景区累计接待游客569.72万人次，同比增长284.96%；营业收入3.70亿元，同比增长341.52%。全市57个重点文旅项目完成投资100.63亿元，完成全年投资计划92.12%，超时序进度17.12个百分点。举办第十一届中国曲艺节、四川省第十四届（春季）乡村文化旅游节、“小凉山火把节”“小凉山采茶节”等各类活动200余场；新增省级非遗项目13个；29人入选嘉州文旅领军人才；新增加和盘活停车位13000余个。今年中秋国庆大假实现旅游人次、收入“双丰收”，均居全省地级市第一，为史上最热“黄金周”，游客对乐山旅游满意度高达99%。（本报记者 熊春鹰）



今年国庆节期间的张公桥好吃街 郭星星/摄

## 全省经侦比武 乐山公安勇夺第一

**本报讯** 近日，省公安厅在省厅战训基地成功举办了2023年度全省经侦部门实战练兵比武。市公安局抽调峨眉、沐川、犍为、市中区、沙湾、夹江、峨边经侦精英，组建最强研判团队参赛。经过24小时的沉着应考，乐山研判团队斩获反洗钱领域第一名，勇夺此次比武一等奖！

据悉，全省21个市（州）组建研判团队参加本次比武，以经侦数据场景化为主题，以真实在侦案件线索为命题，聚焦反洗钱、涉税、商贸三个领域，抽签选定相关领域考题，限定24小时内封闭式集中研判，形成书面成果。比武期间，各队员以饱满昂扬的斗志，必胜的信心，各司其责，分秒必争，对考题背景深入解析，大量运用数据穿透思维，将案件线索落地成案、将团伙落地到人、将证据固定成链，还原事实真相，最终凭借每一名成员的高效配合与精湛的技战法，赢得比武结果。峨眉山市研判能手周阳平作为全省唯一代表，在闭幕总结会上分享了研判经验与比武感悟。

乐山公安将深入贯彻落实公安部经侦局“锻造全新警种，建设智慧经侦”工作部署，围绕“信息化建设、数据化实战”总目标，锚定“12345”工作思路，不断提升新时代打击和防范经济犯罪能力水平。（本报记者）

## 与法同行 守护成长

为贯彻党的二十大精神，发挥学校立德树人作用，营造良好的校内及学校周边和谐氛围，保障未成年人健康成长，根据近期印发的《落实四川省打击整治侵害未成年人违法犯罪专项行动总体方案工作任务清单》，乐山市外国语小学开展了关于“未成年人保护及预防未成年人犯罪”三个一主题学习周活动。

### 一场专题讲座

近期，在周一升旗仪式上，法治副校长朱宇走进乐山市外国语小学两校区，为同学们带来《未成年人保护法宣讲》的专题讲话，有效引导学生知法守法用法，并呼吁全体师生努力营造未成年人平安健康成长的校园环境。

乐山市律师协会文化宣传工作委员会副主任苏继平同志也来到乐山市外国语小学新城校区，为该校区四年级师生带来一场主题为“与法同行”的普法讲座。此次普法活动，通过同学们与法律零距离的接触，让同学们感受到了知法、懂法、守法的必要性，同学们纷纷表示要严格遵守校规校纪，做遵纪守法的好学生。



### 一次主题班会

学校各班利用晨会时间，全员开展主题班会，通过阅读真实案例、知识竞猜、观看宣传片等形式，引导学生了解未成年人基本法律常识、未成年人权益保护等，提高了学生的法律意识和防范能力。

### 一期专题宣传画

在此次活动中，同学们还专门绘制了相关主题的宣传画。孩子们自主收集、整理、绘制，在一张张色彩鲜明的宣传画里，蕴藏着孩子们对《未成年人保护法》的进一步深刻认知。

通过一周的系列活动，学生更加了解了《未成年人保护法》中的相关知识，知道了怎样维护自身的合法权益，同时也增强了自我保护意识和社会责任感。今后，乐山外小会一如既往地认真贯彻落实相关制定和规定，保护学生的安全，关注学生的身心健康，为学生营造一个快乐、健康、安全的校园环境。

(宋佳敏)

## 草堂高中：科普进校园 为健康护航

近年来，宫颈癌已经成为我国女性最常见的恶性肿瘤，中国女性宫颈癌发病率和死亡率不断上升，且发病呈明显的年轻化趋势。为积极响应世界卫生组织提出的“加速消除宫颈癌全球战略”，加快我国宫颈癌消除进程，保护和推进广大女性健康，10月24、25日，HPV疫苗健康知识科普活动走进草堂高中，为全校适龄女生健康保驾护航。

来自市人民医院的冯志萍医生对适龄女生进行宫颈癌防控知识科普，重点围绕宫颈癌的流行病学、防控策略，HPV疫苗在宫颈癌防控中的作用等方面进行了详细讲解，深入浅出地告诉大家，宫颈癌是唯一病因明确、可防可控、可望消灭的癌症，HPV疫苗接种针对9—15周岁的女性。呼吁大家积极主动接种宫颈癌疫苗，适龄女生也要做自己健康的第一责任人。

(曹轩)

## 柏杨小学：跟岗研修促发展

为持续开展教育共同体帮扶工作，提高小学教育教学质量，进一步加强柏杨小学与对口帮扶校的均衡发展，真正实现互帮互助、共同成长的教育目标。10月23日至27日，美姑县洛俄依甘乡小学教师一行5人到学校参与了为期一周的跟岗实践培训研修。

为了让远道而来的跟岗教师们学有所获，柏杨小学精心准备了丰富的课程内容，通过专题讲座、课堂观摩、交流研讨等形式，分享经验，互学共赢。这一周，跟岗的洛俄依甘乡小学教师们不仅参与了学校二年级的集体备课活动，还一起观摩了学校语文、数学教师参与的四川省罗奔名校校长工作室的教研活动。优质高效、精彩纷呈的课堂赢得了洛俄依甘乡同仁们的连连赞叹，课后的深度研讨更是碰撞出了智慧的火花。

(白萱)

## 嘉州学校：互动共融 齐谋发展

为促进县域校际之间沟通交流，充分运用智慧校园建设成果，优化信息化课堂教学，10月25日上午，乐山市技装处信息科科长陈华，马边县教育局局长罗相东一行来到嘉州学校，开展智慧校园建设与应用调研活动。

调研组一行听取了学校相关人员专题汇报，并参观了数字书法室、机器人教室、精品录播教室、微机室、数据中心、校园电视台等功能室，实地了解了学校智慧校园建设与运行情况。此次交流活动，充分展示了学校信息化建设成果。罗相东表示，马边县教育局将进一步就“智慧校园建设”与学校开展广泛交流与对接，相互学习借鉴，以信息化建设共同推动学校高质量发展。(代小兰)

## 市实幼：保教于细 育幼于行

为有效提高保育老师保教并重的意识，提高保育老师内务整理水平，进一步创设卫生、整洁、美观的育儿环境，让保教工作更加精细化、规范化，真正做到保教结合，确保幼儿有一个安全、健康的成长环境。近日，市实幼文星分园开展了“保教于‘细’，育幼于‘行’”的生活老师教研活动。

此次教研活动对“幼儿午睡的指导和安全”进行了研讨，同时对班级内务整理、卫生消毒工作进行了检查，培训结束，相关人员还组织大家进班教研，现场观摩学习，大家相互提问讨论，分享经验，交流解决办法。观摩结束，大家结合本班的情况进行调整改进，不断提升业务能力，让保育工作更细致、更精准。

(李沁韩)

# 11月新规来了

今年11月起多项新规开始执行，具体包括哪些内容？哪些与我们息息相关？

## 电动车行业四大新标准将正式实施

11月1日起，国家市场监督管理总局制定的四项电动车国家标准正式实施，这四项标准分别是《电动自行车通用要求》《电动自行车乘员防护总成技术要求及试验方法》《电动自行车蓄电池系统安全要求》以及《电动自行车标志要求》。

这些标准对电动车的设计制造、安全性能、电池系统和标识等方面都提出了明确规定，涉及电动车的车把、锂电池、总线、电子控制系统，有利于规范电动车产业市场秩序，提高电动车的安全性。



## 全方位立体化观测自然保护地

生态环境部近日发布了《自然保护地生态环境调查与观测技术规范》，将从今年11月1日起施行。《技术规范》兼顾生态系统多样性和物种多样性，将综合“天空地”各种观测技术手段，对自然保护地进行全方位立体化观测。

《技术规范》对自然保护区的生物多样性、生态系统服务功能、环境质量、自然条件与灾害和人为活动等5个方面，设置了一系列调查与观测的指标。将综合利用“天空地”各种观测技术手段，形成集“遥感监测、地面观测与实地调查、资料收集与调查统计”等多种方法相结合的全方位、立体化调查与观测技术体系。

## 取消外国公文书认证要求

2023年3月8日，中国加入《取消外国公文书认证要求的公约》（以下简称《公约》）。《公约》将于2023年11月7日在中国生效实施。

《公约》是海牙国际私法会议框架下适用范围最广、缔约成员最多的国际条约，旨在简化公文书跨国流转程序。11月7日起，中国送往其他缔约国使用的公文书，仅需办理《公约》规定的附加证明书（Apostille），即可送其他缔约国使用，无需办理中国和缔约国驻华使领馆的领事认证。其他缔约国公文书送中国内地使用，只需办理该国附加证明书，无需办理该国和中国驻当地使领馆的领事认证。

## 群众体育赛事活动行业标准实施

近日，国家体育总局发布《群众体育赛事活动办赛指南 编制内容与评估指引》《群众体育赛事活动参赛指南 编制内容与评估指引》《群众体育赛事活动安全评估技术导则》《群众体育赛事活动运营服务规范》四项体育行业标准，计划自2023年11月1日起实施。

## 取消出口货物原产地企业备案事项

海关总署发布关于取消出口货物原产地企业备案事项的公告，为进一步优化跨境贸易营商环境，提升贸易便利，海关总署决定自2023年11月1日起取消出口货物原产地企业备案事项，原产地证书申请人可直接通过国际贸易“单一窗口”、互联网+海关、中国贸促会申报系统等申领原产地证书。

### 要闻

## 我国首次实现国际重要湿地自然资源确权登记

近日，上海崇明东滩国际重要湿地完成自然资源确权登记。这是我国首个由国家登记机构开展的自然资源确权登记，也是中央政府直接行使所有权的国际重要湿地首次实现登簿，将具有重要生态价值的崇明东滩湿地作为登记客体在国土空间上予以精准落地，为湿地资源有效监管、严格保护和所有者权益行使提供产权支撑。

## 前三季度全国城镇新增就业1022万人

10月26日，人力资源社会保障部召开2023年三季度新闻发布会，人力资源社会保障部新闻发言人陈峰介绍，前三季度全国城镇新增就业1022万人，9月份城镇调查失业率5%，截至9月末，脱贫人口务工规模3297万人，三季度就业形势保持总体稳定。

## 我国将增发1万亿元国债

10月25日，国务院新闻办公室举行国务院政策例行吹风会，介绍增加发行国债，支持灾后恢复重建和提升防灾减灾救灾能力等工作有关情况。财政部副部长朱忠明表示，我国将增发1万亿元国债支持灾后恢复重建和提升防灾减灾救灾能力。

## 2024年春节假期小型客车免费通行时段确定

2024年春节假期小型客车免费通行时段起止时间为2月9日（除夕）00:00至2月17日（正月初八）24:00。

## 四川工业“碳达峰”2030年前“达峰”

日前，四川省经济和信息化厅、省发展改革委、生态环境厅等三部门联合印发《四川省工业领域碳达峰实施方案》。《实施方案》提出四川工业碳达峰的“两步走”目标：“十四五”期间，规模以上工业单位增加值能耗较2020年下降14%，单位工业增加值二氧化碳排放较2020年下降19.5%；“十五五”期间，工业能耗强度、二氧化碳排放强度持续下降，确保全省工业领域二氧化碳排放2030年前达到峰值，力争有条件的重点行业二氧化碳排放率先达峰。（来源：新华网、人民网）

# 四部门解读社会救助、老年助餐热点问题

国务院常务会议近日审议通过《关于加强低收入人口动态监测做好分层分类社会救助工作的意见》《积极发展老年助餐服务行动方案》。在10月25日举行的国务院政策例行吹风会上，民政部、教育部、财政部、商务部有关负责人就相关情况进行了介绍。



## 完善兜底： 进一步扩大救助范围，形成“梯次缓坡”

民政部副部长唐承沛在发布会上介绍，新出台的《关于加强低收入人口动态监测做好分层分类社会救助工作的意见》在加强动态监测方面提出，线上会同有关部门打通数据壁垒，数据共享，通过数据比对发现困难风险并且作出预警；线下依靠基层工作人员经常性走访发现困难群众并且核实困难风险预警信息。同时，在信息平台中形成“一户一条救助链”，避免救助遗漏或重复救助。在做好分层分类方面，意见按照低收入人口的困难程度分层，根据困难类型分类，提供针对性的救助帮扶措施，将专项救助范围进一步扩大，由低保对象、特困人员拓展至低保边缘家庭成员、刚性支出困难家庭成员，形成“梯次缓坡”。

建设并完善低收入人口动态监测信息平台是一项重要的机制创新，近年来已取得积极成效。民政部社会救助司司长刘喜堂表示，目前全国低收入人口动态监测信息平台已经归集了6600多万低收入人口的基本信息。“建成这个平台之后还要进一步拓展其功能应用，科学设置预警指标，为相关部门分层分类开展救助帮扶提供信息查询、需求推送等服务支持。”刘喜堂说。

## 教育救助： 保障不让一个学生因家庭经济困难而失学

教育救助是专项社会救助中的重要组成部分。

教育部基础教育司负责人马嘉宾在发布会上介绍，近年来，在家庭经济困难学生资助方面，我国已形成所有学段全覆盖，公办学校、民办学校全覆盖，家庭经济困难学生全覆盖，从制度上保障不让一个学生因家庭经济困难而失学。据初步统计，2022年，全国累计资助金额达2922.73亿元，总计资助学生达到1.61亿人次。

在适龄儿童完成义务教育方面，我国定期开展学籍系统信息与人口库信息比对工作，每学期开学前后集中开展控辍保学专项行动，找准学生辍学原因，加大帮扶救助力度。此外，针对特殊群体中残疾学

生就学保障问题，将更多残疾儿童纳入特殊教育保障体系，并将特殊教育学生生均公用经费提高至7000元。2022年适龄残疾儿童义务教育入学率超过96%。

马嘉宾还特别提出，将健全以居住证为主要依据的农业转移人口随迁子女入学保障政策，推动同城同待遇。同时，完善孤儿、事实无人抚养儿童、农村留守儿童、困境儿童精准摸排机制，推进教育关爱精准化、制度化。

## 老年助餐： 积极构建覆盖城乡、布局合理、 共建共享的老年助餐服务网络

唐承沛介绍，《积极发展老年助餐服务行动方案》明确把助餐服务覆盖到有需求的老年人，推动完善老年助餐服务网络；明确坚持有偿服务，各地可结合当地经济发展水平和财力状况，对享受助餐服务的老年人给予差异化补贴；同时要求各地结合实际制定老年助餐服务规范，保证餐食营养健康和供应连续稳定。

农村地区整体工作基础薄弱，助餐服务难以形成市场化规模。民政部养老服务司司长俞建良提出，要指导各地把农村地区作为工作重点，结合实际采取倾斜性措施，支持农村地区扩大服务供给，鼓励灵活多样解决农村老年人助餐服务需求。

做好老年助餐服务工作就必须充分发挥餐饮经营主体作用。商务部服务贸易和商贸服务业司负责人朱光耀表示，将支持餐饮企业以及具备资质和能力的物业企业、家政企业等，参与老年助餐服务，同时支持餐饮企业提供老年人餐食配送服务。

行动方案提出，发展老年助餐要建立“个人出一点、企业让一点、政府补一点、集体添一点、社会捐一点”的多元筹资机制。财政部社会保障司司长宋其超表示，将积极筹措资金，细化补助政策。“针对助餐机构，可综合考虑助餐服务人次和质量、老年人满意度等因素，给予一定的运营补助或者综合性奖励补助。针对有助餐需求的老年人，可根据失能等级、经济困难程度等不同情况给予差异化补贴。”宋其超说。（来源：新华网）



乐山城依水而建，因水而兴，无论它的物质文明还是精神文明，都与水息息相关，或者说乐山文化之源在于水。

# 乐山文化水为源

■ 魏奕雄

## 乐山有文字记载的先祖从水上来

2700多年前，荆人鳖灵率领族人来到青衣江、大渡河、岷江汇流处，成为乐山的先祖之一。荆人就是楚国人，古代荆楚两字可以通用。《说文解字》：“楚，丛木，一名荆也。”鳖灵，古籍上也写作鳖令。古籍关于鳖灵入蜀的记载，不但简略，而且带着浓厚的神话色彩。西汉扬雄《蜀王本纪》：“望帝积百余岁，荆有一人名鳖灵，其尸亡去，荆人求之不得。鳖灵尸随江水上至郫（今成都市郫都区），遂活，与望帝相见。望帝以鳖灵为相。时玉山（今都江堰市玉垒山）出水，若尧之洪水，望帝不能治，使鳖灵决玉山，民得安处……望帝……乃委国授之而去，如尧之禅舜。鳖灵即位，号曰开明帝。”北魏郦道元的《水经注》和晋代蜀郡人常璩的《华阳国志·蜀志》也有类似的叙说。

透过上述极其简略的记载，滤去“尸随江水上”的神化成分，我们似乎可以这样来理解：春秋中期，原居住楚国长江之滨（大约在今湖北荆州一带）的鳖灵族人，不容于楚王，或是与楚王发生军事冲突，战败，被楚王军队追杀。首领鳖灵装死，其“尸”由族人用船载着，拉纤溯长江而上。（《左传》宣公十二年有“荆尸而举”的记载。杜预注曰：“荆，楚也；尸，阵也。楚武王始更为此阵法，遂以为名。”）当他们用这种“阵法”逃出楚王势力范围后，鳖灵“复活”了。他带领族人来到今称作乐山的这片土地。他们带来了长江中游先进的航运、治水和农耕技术，在这里建坝筑堤，凿渠引水，开垦阡陌，捕鱼种稻，将大渡河、岷江、

青衣江相汇处开发为富饶的鱼米之乡。于是，鳖灵及其族人成为乐山有文字可考的先民，乐山有文字记载的历史也从鳖灵迁来开始。

那些比鳖灵还早的乐山原住民，都来归附了，鳖灵的势力逐渐强大起来了，他们不满足于乐山这块地盘。若干年后，鳖灵带领一部分族人北上成都平原，开拓新天地。当时蜀国的国王叫杜宇，称作望帝，他封治水能手鳖灵为宰相。鳖灵“决玉山，民得安处”。望帝自愧不如，将王位禅让与鳖灵。鳖灵自号为开明帝，史称丛帝。“开明”是从这时候才开始有的称号，后人对乐山时期的鳖灵及其族人，也都追称为开明氏。因为乐山是鳖灵的发祥地和向北发展的基地，故郦道元在《水经注·江水》中称之为“开明故治”：

“（南安）县治青衣江会，襟带二水矣，即蜀王开明故治也。”

2000年7月，在成都市商业街出土了三十具船棺。经考古学家考证，是战国早期某位开明蜀王或王族的葬具。这些由贵重的楠木整块剖凿而成的船棺，其中最大的长达18.8米，直径1.7米，堪称“中华第一船棺”。它证明了开明氏在历史上的存在，也证明了他们以“开明故治”乐山为基地，北上发展的事实。善于治水的开明氏，凭借舟楫由荆楚而乐山，再溯成都，其王族以船为棺，就成为历史的必然。那船棺，承载着他们昔日航运和治水的辉煌，也承载着乐山先祖孜孜不倦开拓前进的光荣。

## 岷江水运催生了乐山的重点文物

居于内陆的四川盆地，与外界的交往陆路崎岖艰险，李白慨叹“蜀道之难难于上青天”，司马光惊呼“剑岭横天古栈危”。以成都为中心的蜀地对外物资文化交流，在没有汽车、火车、飞机之前，主要靠岷江水系的航运。而地处青衣江、大渡河、岷江交汇处的乐山，乃是川江上游的交通枢纽，川西水运的要冲，古蜀国对外交通与经济贸易的重要通道，居于十分重要的地位。

公元前316年，秦灭蜀国置蜀郡，而要进一步翦灭其他国家，就必须依靠巴蜀的粮赋。《战国策》卷十四载纵横家张仪说楚王曰：“秦西有巴蜀，方船积粟，起于汶山（岷江上游）循江而下，至郢（今湖北荆州）三千余里，舫船载卒，一舫载五十人与三月之粮，下水而浮，一日行三百余里……”。这说明，岷江在战国时期，于经济和军事方面，都具有十分重要的战略地位。而岷江的货运客运和军运，都得经过乐山。

隋唐宋三代，岷江航线的重要性越来越突出，航运也越来越频繁。开皇八年（公元588年）隋文帝在伐陈诏书中说：“益部楼船，尽令东骛，便有神龙数十，腾跃江流，引伐罪之师，向金陵（今南京）之路。船住则龙止，船行则龙去。”益部指益州（成都）的部队，他们所乘的楼船，便是在嘉州制造的可置兵百人的黄龙大船。于是附会出“船住则龙止，船行则龙去”。隋文帝将这作为激励将士的鼓动词。伐陈胜利后，青衣县（今乐山）由此改称龙游县。从隋开皇十三年（公元593年）至明洪武九年（公元1367年），这个县名用了774年之久。今乐山岷江畔有一条临近当年制造黄龙大船之处的大街，称作龙游路。隋文帝伐陈诏书的言词，显示了乐山所造之船和它在岷江航线中的重要地位。

《新唐书 李德裕传》：“旧制，岁杪，运内粟瞻黎、嶲（今汉源、泸定至西昌一带），起嘉、眉，道阳山江而达大度，乃分饷诸戍。”（据民国版《中国古今地名大辞典》，隋代设有阳山县，治地在今汉源县东南，故隋唐时期，大渡河汉源至乐山段，称作阳山江。大度，今汉源县富林镇。）这则史料是说，按照唐代老规矩，每年的年尾，内地供应川西边远地区的军饷，都从嘉州、眉州取道大渡河转运。可见嘉州在溯大渡河和沿岷江输运粮饷方面，其分量何其重也。

正因为乐山是岷江航道的要津，而成为巴蜀重镇。当杜甫颂扬成都“门泊东吴万里船”时，我们乐山也是“吴帆蜀舟过如织”。太平天国时期和抗日战争时期“川盐济楚”的成功，也得益于健乐盐场水运的便利。

水运文化促进了乐山工商业的繁荣，扩展了乐山人接纳八面来风的开放胸襟，也孕育了与航运密切相关的重点文物。战国秦蜀守李冰凿乌尤离堆，是保障秦灭楚的后勤运输的见证，今为全国重点文物。龙神祠是对隋代太守赵昱疏浚河道的纪念，今为四川省重点文物。海通凿大佛不也是镇水妖以利通航吗？正因为这一目的，当时正在向吐蕃、南诏用兵的剑南节度使章仇兼琼和剑南西川节度使韦皋，才捐出巨款，继承海通未竟之事业。为了保障战事的后勤供给，他们必须保持岷江漕运的畅通。试想，如果仅仅是出于宗教目的而造佛，皇帝能批准将乐山地方麻盐税“实资修营”大佛吗？今成为世界文化遗产的乐山大佛，当年充当了大渡河船工的航标。它那“百丈金身开翠壁”的雄伟庄严，也从宗教信仰的层面，给了水手们以战胜险滩激流的坚定信心和勇气。而南宋军民与元军为争夺嘉州城，打了四十年拉锯战，那完全是因为乐山控扼岷江航线的枢纽地位。于是有了三角九顶城，其残存炮台，今为市级文物保护单位。明清时期修建了墙堤合一御水患的坚固嘉定城墙，明代的十座城门中有七座临江；清代十七座城门，临江的有十五座。有的城门就叫作大码头、二码头、三码头，每遇丰水季节，小船可直接从一些城门洞撑进城里，这是乐山作为水码头依赖水运的表现。而现在，犹有大件码头雄峙大渡河畔，从德阳来的“巨无霸”机械，须从我们乐山大件码头转运出川。停运多年的成都至乐山岷江航道，其恢复开通的规划，已经制订。

## 乐山的自然景观和人文遗产都离不开水

三江水缩献洲渚，嘉州秀色甲天下。青衣山由于麻浩河的开凿而被分解为凌云、乌尤、马鞍三山。有了麻浩河，才有乌尤山“松涛竹影水中央”。钟撼朝霞染碧波，鸟衔夕阳入凤洲。两三渔火疑星落，千百帆樯戴月收。平羌渔歌，鸥鸟飞翔，波光云影，睡佛横卧，青峰朱楼映碧水。这些景观，能离得开日夜奔流三江涛吗？除了前面已经写到的水运催生的重点文物外，没有水，哪来“龙游”县名，哪来“赵昱斩蛟”的典故，哪来的漂河灯、龙舟竞渡、铜河号子？没有水，苏东坡向龙王借菜地的故事何所依？郭舍人洗墨染黑鱼的说法从何来？祝（竹）郎庙和竹公溪的传说怎能会有？没有沫水若水，就没有一代文豪郭沫若的名号。就连川剧也以河系区分流派，包括乐山在内的川西一带的川剧，叫作嘉阳河流派。水，养育了嘉州人民，也造就了嘉州的山川美景，更哺育了嘉州的地方文化。



（图据网络）

## 著名诗人咏诵乐山的诗篇都融于水

历代诗人墨客歌咏乐山风光的名篇，都是有山有水，而咏水的名句更多些更著名些。唐代诗仙李白《峨眉山人歌》的“峨眉月半轮秋，影入平羌江水流”，那是月映于水。边塞诗人岑参《登嘉州凌云寺作》的“天晴见峨眉，如向波上浮”，那是山浮于水。北宋苏东坡《送张嘉州》“但愿身为汉嘉守，载酒时作凌云游”，抒咏扁舟载酒泛碧水；黄庭坚《题丁东井》：“古人题作丁东水，自古丁东直到今”，悦听滴水叮咚之清音。南宋范成大《凌云九顶》：“江摇九顶风雷过，云抹三峨日夜浮”，其咏吟嘉峨山水，气势何等雄豪。陆游《十月一日浮桥成》：“西山下竹十万个，江面便可驰车辕”，叙写岷江浮桥通车马。清代张问陶《嘉定舟中》“绿影一堆漂不去，推船三面看乌尤”，写的是水上观景；王士禛《晚渡平羌江步上凌云绝顶》“三水通潮抱郡楼”，说的是乐山城三江环绕。民国时期赵熙《宿乌尤山楼》“千古江声流不尽”，郭沫若《登尔雅台怀人》“青衣江上水殷殷”，都是写水。就连今人戈壁舟赞美“山是一尊佛，佛是一座山”，也不忘加上“带领群山来，挺立大江边！”

滔滔三江水，赐我嘉州舟楫之便，助我健乐汲卤煮盐，冲刷出了“开明故治”。水运促进了乐山造船业及其他工商业的发展和市井繁华，催生了嘉州独特的城墙、城门洞，孕育了世界文化遗产乐山大佛，积淀了众多的乐山人文古迹。三江澎湃，毓出了郭沫若这样的世界名人，滋润了灿烂的乐山地方文化。所以，我们完全可以说：乐山文化水为源！也可以说：乐山文化水为魂！

# 一键开启 美拉德

## 玩法

如果说夏天的律动是多巴胺，那秋天的色彩就是美拉德，棕褐、橘红……温柔且雅致。此时的峨眉山红叶绽放，成团成簇点缀山间，行走其中犹如置身五彩画卷。



### 万年寺

走入树木掩映的山野之中，树影婆娑、金韵斑斓，仿佛一幅色彩鲜明的油画。万年寺院里探出头的枫叶，点染于秋日晴空，倒映在一池碧水，一景、一水、一寺，颇有意境。寺后白水池是个有灵气、有故事的地方，秋风起时，仿佛能听到千百年前，李白与广浚抚琴吟诗，高山流水。



### 雷洞烟云星空营地

眼下，正是山野秋味最浓的时候，红叶染红了愁思清冷的秋天，勾勒出秋日的美好。住进雷洞烟云星空营地，清晨起来，远远望去，层林尽染，万山红遍，像极了一幅幅绝美的泼墨山水画，每一处风景都值得慢慢品味。

### 洗象池

大地按捺住清香，为了寻到梦中的秋日，踏着步子走进洗象池，感受一首源于自然的诗。洗象池以完美的月色著称，寺院连接着上下山的路，是一处开阔的平地。当秋夜降临，明月高挂，周围的山坡铺满层层染红的林叶，一时竟是不清的千思万绪涌上心头。



郭星/摄

### 接引殿

雷洞坪，彩林长与云雾相伴，到了接引殿便有种穿云破雾的感觉。地势开阔，可远眺雷洞坪，风起时秋叶翻飞，寺庙里有僧人的诵经之音，一切都美得刚刚好。

### 双水井

这里是峨眉山最美公路的交通枢纽。行驶在弯绕曲折的盘山公路上，满眼尽是红橙黄绿的颜色交替，充分感受到人在车中坐、车在画中游的意境。走过这条路的人，才算见识过峨眉山真正的秋天。



### 金顶

一山独秀，众山羞，秋日的金顶不仅有红叶，更有日出云海、贡嘎雪峰峰顶，犹如“海中孤岛”。登上山巅，远眺群山，云海浮动在漫山的彩林上，如梦似幻，气势磅礴。

(来源：乐山文旅)

搭一顶帐篷，铺上一块野餐垫，摆满各种最爱的零食，再约上三五好友，置身青山绿水间，感受帐篷里的野趣人生。



# 秋天就要野一下！

## 户外烧烤篇

### 大渡河广场茶园

临靠大渡河，环境简单，但是场地宽敞，不管是朋友聚会，还是公司团建，都是不错的选择。阳光明媚，三五好友在这里喝茶晒太阳，傍晚围坐在一起喝酒烤肉。莹莹火光中，撒上辣椒和孜然，在火热中迸发出引人垂涎欲滴的香气，深秋的热烈就锁在这串串美食中。

地址：市中区乐沙城际生态大道旁



### 归野户外营地

烤肉、露营、咖啡、亲子游玩……依山傍水，环境清幽，是一家出行、朋友聚会的宝藏地。烧烤过后，点一杯咖啡坐在落地窗前眺望远处的风景，耳边时不时传来清脆的风铃声，让自己放空。营地还打造了多处打卡点，在蓝天白云下，随手一拍都能出片。

地址：市中区牟子镇古儿坝



### 乐山63号自驾车营地

秋高气爽，阳光正好，最适合驱车去乡野间露营、烧烤、奔跑撒欢了。城区出发只需要30分钟，营地里有房车、烧烤、印第安帐篷……在这里烧烤比较方便，各类菜品和烧烤设施都会为你提供，是难得的自驾露营地。

地址：市中区悦来镇荔枝弯村

## 野炊露营篇

### 杜家场

一个很小众的野炊露营地，面朝凌云山，临近河边。乍一看，就像是在海边度假。这里是纯天然的露营地，环境清幽，虫鸣鸟叫、河水流淌的声音很悦耳，令人心旷神怡。在草地上，撑开一顶帐篷，摆上各种精心准备的野餐餐食，和家人朋友来一场初秋的狂欢。不过需要自己带食物、器具、帐篷、户外厕所以及饮用水等。

地址：市中区杜家场村委会附近



### 平兴乡陈坝桥

自然、本土、原生态是陈坝桥最大的魅力，在这儿烧烤，野趣十足。旁边是条小河，带上音响，在空地上铺上野餐垫，静静地躺下来，呼吸着清新的空气，风一吹，野花从各处飘落而来，伴着阵阵馨香，好不浪漫。所有器材需要自带哟。

地址：苏稽镇平兴乡陈坝桥



## “癌症之王”年轻化？ 这4个症状是警告

据中国疾病预防控制中心消息，中国疾病预防控制中心流行病学首席专家吴尊友于2023年10月27日12时56分因病医治无效，在北京逝世，享年60岁。消息公布后，网友在痛惜之余，也对胰腺癌有所关注。



### 胰腺癌为何如此凶险？

公开资料显示，胰腺癌是恶性程度极高的消化道肿瘤，被称为“癌症之王”。近10年来，中国胰腺癌发病率逐年增高，患者平均生存期仅4个月到6个月。绝大多数胰腺癌患者在确诊时已是中晚期。早期胰腺癌患者与晚期胰腺癌患者的五年生存率有显著差别。在临床中，初诊的胰腺癌的患者做手术切除的比例不足20%，胰腺癌的五年生存率仅有8%。

为什么胰腺癌生存率这么低？上海交通大学医学院附属瑞金医院胰腺疾病诊疗中心专家张俊曾分析，这其中的原因有两个：一是由于胰腺藏于后腹膜，且胰腺癌早期症状并不明显；二是由于胰腺癌的自然病程非常快。也就是说，早期发现胰腺癌的窗口期非常短。

近年来，胰腺癌的发病率在国内外均呈明显上升趋势。中国国家癌症中心2021年统计数据显示，胰腺癌位居我国男性恶性肿瘤发病率第7位，女性第11位，占恶性肿瘤相关死亡率的第6位。

### 呈年轻化趋势 如何早发现？

今年3月，重庆大学附属肿瘤医院肝胆胰肿瘤中心主任李德卫在第三届长江肝胆胰外科论坛上提到，目前临床上接诊的患者大多在45岁以上，但这两年，40岁左右的患者逐渐增多，呈现出年轻化趋势。

“发现难”是胰腺癌的一大特点。李德卫指出，早期胰腺癌缺乏特异的症状和体征，当出现上腹或背部疼痛、恶心、消化不良、食欲不振、腹胀、黄疸、新发糖尿病或原有糖尿病突然加重、体重明显下降、大便性状改变等，建议到医院做进一步筛查。

### “善于伪装”的癌症 出现哪些症状需警惕？

胰腺癌进展迅速，但起病隐匿，早期症状不典型，临床就诊时大部分患者已属于中晚期。因此，早发现、早治疗显得尤为重要。《胰腺癌诊疗指南（2022年版）》介绍了胰腺癌的主要临床表现。出现以下症状时，需要提高警惕。

腹部不适或腹痛是常见的首发症状。中晚期肿瘤侵及腹腔神经丛可导致持续性剧烈腹痛。第二是消瘦和乏力。80%~90%胰腺癌患者在疾病初期即有消瘦、乏力、体质量减轻，与缺乏食欲、焦虑和肿瘤消耗等有关。第三是消化道症状，常出现消化不良症状。第四是黄疸。与胆道出口梗阻有关，是胰头癌最主要的临床表现，可伴有皮肤瘙痒、深茶色尿和陶土样便。此外，部分患者可伴有持续或间歇低热，且一般无胆道感染。部分患者还可出现血糖异常。

### 治疗难、预后差 如何破局？

胰腺癌的另一大特点则是“治疗难”，且预后较差。据了解，胰腺癌主要治疗手段包括手术治疗、放射治疗、化学治疗、介入治疗和最佳支持治疗等。

重庆大学附属肿瘤医院肝胆胰肿瘤中心副主任医师罗小军曾表示，手术切除是治疗胰腺癌的最有效的治疗方法，而腹腔镜微创手术更具有创伤小、术后疼痛轻、患者恢复快等优势，但由于胰头部有肠系膜上动脉、门静脉等重要血管，加上手术需切除部分胃、胆囊、肝外胆管、全部胰头十二指肠和空肠上段，并进行胰腺和空肠吻合、胆管和空肠吻合、胃和空肠吻合、空肠和空肠吻合等工序，因此手术难度大、耗时长，术后还容易出现出血、胰瘘、胆瘘等并发症。

尽管胰腺癌如此凶险难治，但近年来，科学家们不断探索新的治疗策略，也有了一些新的诊治进展。《胰腺癌诊疗指南（2022年版）》指出，近年来，随着影像、内镜、病理等学科的发展，胰腺癌诊断水平有所提高；外科手术新理念和技术的发展，局部治疗手段以及抗肿瘤药物的应用，为胰腺癌的治疗带来了机遇和进步。

（来源：人民网科普，有删节）



# 世界卒中日 | 告别“卒”不及防

10月29日是“世界卒中日”。今年的主题是“卒中识别早，救治效果好”。



## 卒中症状的早期识别

卒中亦称中风，包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中，指由于脑内血管狭窄或闭塞和血管破裂等所致的一组器质性脑血管疾病，以突然起病、迅速出现神经功能障碍作为其主要临床特征。

近年来，随着社会人口老龄化和城市化进程加速，居民生活结构改变，全球卒中疾病总体呈现发病率高、致残率高、致死率高，复发率高以及并发症多的态势。毋庸置疑，卒中正严重威胁全球居民的身心健康。

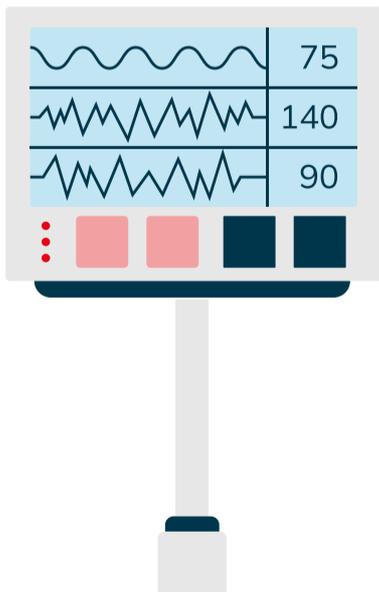
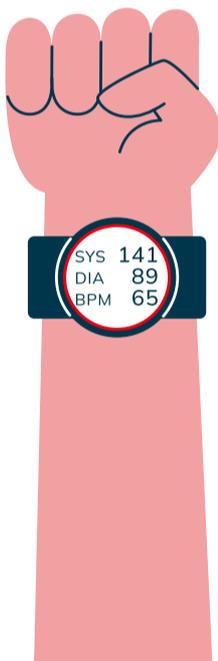
“时间就是大脑”是改善脑梗死患者长期预后的“黄金法则”。早期发现、早期诊治可以最大程度上减轻患者的脑组织受损程度，使得多数患者免于死亡、远离终身残疾。

在临床实践中，常使用“最后正常时间”来计算患者的治疗时间窗，即患者尚没有表现出相关神经功能障碍的时间。遗憾的是，研究数据显示仅有约12%的患者在发病后3小时内到院就诊，仅50%的患者在发病后24小时内到院就诊，因此需要再次强调早期识别、早期就诊的重要性。

临床中有几个常用的口诀（量表）可以帮助大家早期识别卒中症状，这对于伴有卒中危险因素，如高龄，以及高血压、糖尿病和房颤等基础疾病的居民尤为关键。以“BE-FAST”为例，该口诀中提到5个症状，分别是难平衡（B）、看不清（E）、脸不正（F）、臂不平（A）、语不灵（S），以及强调时间（T）的重要性。

其中，难平衡是指因平衡或协调能力丧失，患者突然出现行走困难；看不清是指突发的视力变化，视物困难；脸不正是指突发的面部不对称，口角歪斜；臂不平是指手臂突然无力或麻木，多出现在身体一侧；语不灵是指突然出现说话含混，难以听懂，或不能理解别人的语言。一旦出现上述症状，需要警醒且尽快到院就诊。

总之，快速识别、及时送医是实现积极救治、改善预后的首要前提。一旦发生卒中，千万不要等待症状自行消失，而是应该立即前往医院或拨打“120”获得医疗救助。



## 卒中救治的黄金时间窗

“时间就是大脑”不仅表现在院前早期识别中，对于院内诊治亦具有重要指导意义。

鉴于脑梗死多由于脑血管闭塞所致，及时开通血管、恢复脑组织血流灌注的再灌注治疗仍是脑梗死的最佳治疗方案。若高度怀疑脑梗死的患者可以在发病后4.5小时内接受专业医生评估，且排除禁忌证，即可接受静脉溶栓治疗。

溶栓药物可以通过溶开堵塞血管的栓子，实现血流恢复、挽救脑组织，提高30%的良好预后概率。经高级影像指导（包括头颈CTA、CT灌注成像、核磁共振成像等），时间窗可进一步扩展至发病后9小时。

发病后6小时内的脑梗死患者在接受相关影像评估后，若确实存在大血管闭塞，可接受血管内治疗。血管内治疗可以通过取栓器械拉走栓子，恢复血管再通，提高50%的良好预后概率，使得患者可以完全或基本恢复发病前的日常状态。若进一步完善高级影像，时间窗可扩展至发病后24小时。

无论是静脉溶栓治疗还是血管内治疗，越早接受治疗，往往预示着更大的康复空间。相关研究提示，发病至溶栓时间每节约1分钟，可以平均增加患者4.4天独立生活能力；发病至血管内治疗时间每节约1分钟，可以获得平均4.2天的额外健康寿命，每节约15分钟，患者恢复功能独立的可能性会增加0.91%。

反之，患者到院至血管内治疗的时间每延迟1小时，患者成功恢复脑血流灌注的概率将下降22%，不利于患者结局；对于接受桥接治疗的患者（先静脉溶栓再血管内治疗）而言，每延迟15分钟接受静脉溶栓，患者无法独立行走回家的概率将会增加1.12倍。总之，“时间就是大脑”，贯穿患者发现症状、到院就诊和接受治疗的整个流程中，时间延误越少，患者越可能获得良好的结果。

（来源：本报综合）

# 正确勤洗手 健康握在手

正确洗手能够维持自身健康，更是预防传染病最有效、最便捷、最经济的方法之一。洗手可不是“冲一下”了事，如果做不对，很可能手就白洗了。让我们一起来学习一下正确的洗手方式。

## 狙击看不见的敌人

手是人体的“外交官”，人们一切的“外事活动”都要用手来完成。因此，手就很容易粘上许多病原体微生物。它们往往会在手部与身体其他部位的接触的时候乘虚而入，继而引发人体的一系列疾病，如感冒、咳嗽、肠道传染病、肺炎等，威胁人们的健康。

正确洗手能够维持自身健康，更是预防传染病最有效、最便捷的方法。维护手部清洁卫生，可以防止病从口入，从而降低腹泻等肠道传染病和肺炎等呼吸道传染病的患病风险。

## 怎么洗手最好？

流水，肥皂还是洗手液？洗手，仅仅洗掉能看见的表面污垢是远远不够的。洗掉肉眼看不见的、来源于空气中的、可能诱发一系列疾病的各种病原微生物，从而预防疾病发生，才是洗手的终极目标。科学的洗手方法是：在流水冲洗的基础上，加用洗涤剂去污杀菌，做到深层清洁。但洗涤剂那么多，怎么选？我们一起来看看。

### 1. 香皂

香皂，就是加了“料”的肥皂。与普通肥皂比，香皂会额外添加一些润肤成分，比如甘油、椰油酸、棕榈酸等。所以，香皂不仅有不错的杀菌效果，还可以润肤。

### 2. 洗手液

洗手液，添加有杀菌成分、能有效抑制或杀灭手部在与外界接触中所沾染的各种细菌，同时含有护理成分，包括润肤剂，能够减少刺激，滋润皮肤。另外要说的是，并不是所有的洗手液都有杀菌作用。

洗手液分为普通型和抗菌杀菌型。一个简单的方法就可以分辨洗手液究竟有没有杀菌作用：识别“卫消证字”和“卫妆准字”。“卫妆准字”是国家卫生健康委化妆品检测部门针对国产化妆品颁发的批准文号，持有“卫妆准字”批号的洗手液属于化妆品范畴，不具备杀菌、抑菌功效。只能达到清洁、去污目的。“卫消证字”洗手液在清洁的基础上增加了杀菌作用，能帮助杀灭或抑制常见致病菌，如化脓性球菌、肠道致病菌、致病性真菌等。这类洗手液需要将产品送检，经过一系列严格的安全性和消毒效果检验，取得卫生许可证和“卫消证字”许可批件后，才允许生产和销售。适合特殊人群，如医生、收银人员等，以及特殊场合，如医院、酒店、公共卫生间等使用。

### 3. 免洗洗手液

免洗洗手液的主打功能是消毒，他的去污能力是比较弱的。酒精类的最常见，原理是通过75%浓度的酒精吸收细菌/病毒外壳蛋白的水分，使细菌/病毒无法正常代谢，灭杀细菌。

**总结：**一般来说，肥皂去污效果会比洗手液好，正因为此，它也会更容易让皮肤干燥，通常用洗手液会稍微温和一些。而且，在公共空间使用肥皂，因为每个人洗手都要接触到，还会有交叉感染的风险。所以，装在瓶子里，一次一泵的洗手液，甚至是自动感应的洗手机，能减少交叉感染风险，是更好的选择。

## 标准洗手七步法



## 免洗洗手液能替代洗手吗？

如上所说，免洗洗手液的去污效果并不好，其作用主要是杀菌。而事实上，只要流水下洗手就能去除手上的污渍，所以平时最好还是用流动清水加上洗手液洗手。此外，纸巾反复擦手，也无法去除皮肤表面的细菌。（那种用盆盛水洗手以及几个人用一盆水洗手就更不可取了……）

## 七步洗手法

**内：**洗手掌。用流水湿润双手，涂抹洗手液或肥皂，掌心相对，手指并拢相互揉搓。

**外：**洗背侧指缝。手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。

**夹：**洗掌侧指缝。掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

**弓：**洗指背。弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

**大：**洗拇指。一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

**立：**洗指尖。弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

**腕：**洗手腕。揉搓手腕，双手交换进行。

（来源：本报综合）



扫描下载天府科技云APP

# 卒中识别早 救治效果好

## 市人民医院开展卒中防治科普宣传周活动

■ 李勤婧

为了防范卒中发生，提高群众早期识别卒中的能力，引导广大群众树立健康的生活观念，加强心脑血管疾病防治宣传，提高广大人民群众对脑卒中的认识与防控意识，在第十八个世界卒中日和第十三届中国卒中宣传周来临之际，乐山市人民医院脑血管病科开展了为期一周的卒中防治科普宣传周活动。

卒中俗称“中风”，具有发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高的“四高”的特点，全世界每4个人中就有1个人会发生卒中，每6秒钟就有1个人死于卒中，每6秒钟就有1个人因卒中而残疾，病患家庭将因此蒙受巨大的经济损失和身心痛苦。据悉，今年的卒中宣传主题是卒中识别早，救治效果好。

10月22日下午一点，市人民医院脑血管病科护士站热闹非凡，原来是曾洋洋医生带领着“大学生卒中防治科普宣讲团”在病区开展世界卒中日主题工休会。学生讲师们生动形象的向患者及家属讲解卒中的识别预防、卒中地图的使用等。脑卒中发病急、病情进展迅速，牢记识别“BEFAST”原则，尽早识别脑卒中的发生，尽快进行正确的救治处理，能提高救治效果。

10月23日，正值我国传统佳节——重阳节，市人民医院脑血管病科卒中科普巡讲团一行人来到峨眉，为峨眉一小的退休老教师们带去了一份特殊的节日问候，骆美玲医生进行了“认识卒中，做好卒中预防”的专题讲座，让爷爷奶奶们了解卒中防治知识，强化了疾病预防观念，掌握卒中识别与急救，降低发病和复发的风险。冬季是卒中的高发季，尤其是老年人，应该加强对血压、血糖、血脂的监测，规律服药，定期健康体检。同时，骆美



玲提醒广大老年朋友应避免清晨锻炼、长时间蹲便、久坐、劳累、情绪激动等等。

10月26日，市人民医院脑心健康管理师李勤婧来到柏杨小学，为四年级2班的小朋友们带来了一场生动活泼的卒中防治科普讲座。此次活动提高了小朋友对卒中发生信号的识别，卒中发生的第一时间，让小朋友牢记首先拨打120急救电话，将患者送到有卒中救治能力的医院。同时，教会小朋友如何健康饮食和运动，小朋友们作为“小医生”，监督自己家里的长辈也做好自身的健康管理。卒中预防，从娃娃抓起。

10月29日，市人民医院神经中心在中心城区海棠公园举行了大型多学科义诊活动。本次活动的主题是“卒中识别早，救治效果好”。参加此次活动的有神经内科、脑病科、神经外科、内分泌与代谢疾病科和老年医学科的医疗护理专家团队，同时老年护理专科小组和卒中中心建设推进护理小组的志愿者也加入了科普宣传团队。义诊现场，前来了解的群众络绎不绝，专家们详细的询问患者的病史，仔细地查体，竭尽心力的为市民答疑解惑，提供了针对性的疾病指导和防治建议。活动中，脑心健康管理师团队和卒中推进护理小组的老师们还免费为市民测量血压、血糖，发放卒中防治资料300余册，教会群众如何快速识别和防治卒中。

据介绍，随着现在很多人生活不规律、饮食习惯不健康等原因，卒中呈现出越来越年轻化的特点。为期一周的卒中防治科普宣传周，市人民医院脑血管病科还积极开展了家庭成员的卒中防治科普，把“课堂”搬回了家里，耐心的教导家人朋友，积极治疗原发病，养成科学健康的生活方式，预防卒中，从身边做起。通过此次市人民医院系列宣传活动，使广大群众进一步了解了脑卒中的防治知识，受到参与群众的一致好评。

据介绍，随着现在很多人生活不规律、饮食习惯不健康等原因，卒中呈现出越来越年轻化的特点。为期一周的卒中防治科普宣传周，市人民医院脑血管病科还积极开展了家庭成员的卒中防治科普，把“课堂”搬回了家里，耐心的教导家人朋友，积极治疗原发病，养成科学健康的生活方式，预防卒中，从身边做起。通过此次活动，使广大群众进一步了解了脑卒中的防治知识，受到参与群众的一致好评。

## 同“新”聚力 “卫”爱出发

### 新华保险乐山中支情系环卫工人

10月26日是一年一度的环卫工人节，为了感谢环卫工人们为美丽城市的贡献，新华保险乐山中支为周边环卫工人提供多元化免费服务。10月25日特邀请3位环卫工人进行职场参观，为其送上暖心小物品，并请这些可爱的阿姨们转告其同事，乐山中支一直尽心致力于环卫工人关爱活动，任何时间均可以来中支职场喝水、热个饭、歇个脚，天寒渐冻，职场二楼有免费热水及接水纸杯全天候提供，并且有应急药品免费提供。环卫阿姨们特别感谢公司对她们的关爱，笑逐颜开的表情是最真实的写照。

据悉，乐山中支一直积极履行企业社会责任，心系社会公益

事业，2023年至今已开展通江环卫所集体慰问，7月-8月爱心送水等等情系环卫工人的活动。此外职场内长期为环卫工人免费提供休憩之地，热水供应、饭菜加热等服务，后续也将继续开展多元化、高质量的志愿者活动。

(王惠)





# 《繁城之下》 悬疑之上

最近在腾讯视频追X剧场的第三部作品《繁城之下》，本来以为只是看一串凶案的堪破、一个捕快的成长，却最终被卷入400年前的明朝县城，以上帝视角看到了人性的幽微，触摸到了社会运行的肌理，更感受到个体在时代浪潮中的挣扎选择与随波逐流。

## 让人“猜疯”的大结局

《繁城之下》是由王铮编剧并执导，白宇帆、宁理、向涵之、刘怡潼领衔主演的古装悬疑剧，讲述了明朝万历三十七年，江南蠹县接连发生凶案，小捕快曲三更携手典史宋辰、同伴高士聪、冷桂儿、凤可追等人深入调查，揭开二十年前悬案真相的故事。

尽管《繁城之下》建构了许多“悬疑之上”的深度内容，但在“悬疑之中”的本职工作里，还是有不少值得说道的地方。有网友说，《繁城之下》把观众重新拉回了慢节奏、高密度、长伏笔时代，以故事留住观众。

高信息密度是基础，因为不同的观众看到的细节不同，讨论的方向就是多元的。而长伏笔则是高讨论度的必要条件，同一个帖子的热度并不会快速降下去，而是变成长线讨论帖。慢节奏则营造了讨论氛围，不是咋咋呼呼给出“暴论”，而是允许观众细水长流地揣摩玩味。

试看豆瓣的人物分析帖、质感口碑帖、线索推理帖，“繁学”的兴盛完全有赖于剧集精巧的叙事结构和细腻的内容质感。比如有帖子讨论第10集陆近信一家是“机械降神”，前面都没铺垫。结果有观众哏哏给出三个细节加截图，证明陆远暴有弟弟在剧集早有提示，甚至在较早期三更翻阅卷宗时，就已经出现陆近信全家姓名了。

独特的埋线方式，既有“串联”也有“并联”，各条线索在精准的机缘和时间节点交织，宛如一幅精心描摹的电路图。剧集线索繁而不杂，看似不相关的人和事，却潜藏着不为人知的联结。随着结局临近，多条故事线与线索并拢收束，像沙漏一般收网，像支流并入主干一样合流。这是叙事结构上极为精巧的设计，即便水落石出，各个细节也值得细品。

剧集意想不到的情节反转，不断引导观众建立分析后又被推翻前有的结论，循环往复似洋葱剥皮，能够获得解谜式的观看体验，是深度的智性愉悦。同时，这种反转也是符合人物真实行为逻辑的，不是为了反转而反转。

## 类型拓新下的市井精描

古装悬疑剧作为一个成熟类型，说实话已经很难再给人耳目一新的感觉了。古龙剧的武侠加探案，曾是不不错的类型拓展。内地的《神探狄仁杰》《大宋提刑官》以正剧拍法再现了洗冤禁暴的崇高意义。而近些年，在庙堂与市井之间，似乎再难看到亮眼之作。

《繁城之下》的类型创新，是在保有绝佳内容逻辑与叙事张力的同时，还开创了古装悬疑剧的叙事新范式——即在追求质感画风时沉入市井肌底，细致刻画群像，描摹被忽略的微观角落。所谓的“悬疑之上”并不是形而上，而是落到实处的议题探讨。剥离了案件，那一群人所思所想所欲所憎，究竟与今天的我们有什么共通之处？

《繁城之下》所聚焦的蠹县不过是大明王朝治下最不起眼的犄角旮旯，宋典史崇尚清静无为，冷捕头与打行、访行相安无事互为便利，三更只看到了这个基层社会最浅表的运行模式。但风起于青萍之末，浪成于微澜之间。这个精微的市井模型，还是还原了某种历史真实。当年未必有三更，但必有这样的少年捕快。当年未必有陆直，但必有这样走上歧路的书童。当年未必有林四娘，但风尘之中必有性情中人。当年也未必有凤可追那样的狂生，但放浪形骸又何尝不是真名士风流？

这层表达视角，传递的正是时代洪流下人们的“多重选择”。重来一次，林四娘是逃走还是回翠华楼？陆直是浑浑度日还是奋力一搏？陆不忧是隐姓埋名遁去还是筹谋多年复仇？这一切关乎个体命运的书写，以及“我何以我”的存在主义思辨。（来源：本报综合）

# 《河边的错误》

## 一部“先疯”电影

电影改编自余华同名小说《河边的错误》，故事讲述一个小城连续发生诡异凶杀案，刑警队长马哲在调查真相的过程中发现了一个又一个诡异荒诞却又充满现实主义真相的故事。导演魏书钧不仅延续了小说对侦探叙事的戏仿和拆解，更用影像放大了诸多角色所陷入的荒诞与不安，对不习惯“先锋实验”的观众而言，只能“先疯为敬”。

### 没有答案

余华的原著小说是可以浅表性阅读的。仅梳理表层信息，可以粗略地将其总结为：第一章，马哲调查河边凶杀案，最终查到凶手是一名疯子；第二章，马哲发现法律无法惩戒和约束疯子，疯子接连犯下第二起和第三起凶杀案；第三章，马哲选择用自己的方法终止一切。

在浅表信息之下，读者可以继续讨论“谁才是真正的凶手”“疯子杀人的动机”“次要角色的异常表现”等猜想，以及探讨“疯子的隐喻”“个体的异化”“时代的指向”“知识的暴力”“世界的荒谬”“死亡的真相”等主题表达。

在这个层面上，本片遇到了一个非常尴尬的现象——有些观众在观影的过程中，先马哲一步“疯了”。原著第一章戏仿了侦探小说，电影的前50分钟戏仿了刑侦片。电影类型的创建目的，是勾起观众预期并满足观众预期。如果一部类型片勾起观众预期，却未能满足观众预期，大概率会遇到反弹。虽然《河边的错误》不是商业片，无需遵守类型片的法则，但很多普通观众的习惯是难以瞬间改变的。这虽然能带来艺术层面的巨大提升，能牵动评委和影迷的情怀，但是对于普通观众而言，会发出这样的疑惑：“这片子的故事是发生在90年代，怎么片子看上去也像是90年代拍的呢？”

余华写小说的时候，不屑于做那么细致的说服工作。况且小说的结尾，余华也没有去实锤马哲真疯假疯，而是让读者去选择他/她所愿意相信的。魏书钧和康春雷就不能这么干了，他们必须说服观众相信马哲就此疯了。

### 如何将故事“拉”回来

片中说服观众的手段非常立体，可分为个人、家庭和工作三个维度。

首先是个人维度。马哲在片中有非常频繁的对瓶喝白酒和抽烟动作。烟和酒，都是能够扰乱人心智的东西。马哲长期与这两样东西为伍，就意味着始终处在一种被侵蚀、被消耗的状态中。

其次是家庭维度。原著里马哲妻子戏份很少，影片中不仅有名有姓，而且是马哲精神压力最显化的来源——她怀孕了，而且孕检显示孩子有10%的概率携带先天性疾病。这个原创的压力，最能拉近马哲和观众的距离。马哲是一个总要和各种未知打交道的刑警队长，显然更看重那10%。与妻子意见上的不一致，让他感到失去了抓住未来的力量。

最后是工作的维度。作为刑警队长，追查不到真凶自然是很苦闷，可抓到真凶后，发现还有个“大波浪”疑点始终搞不明白就更苦闷了。而最苦闷的是，凶手连续作案后，上级下达了限期抓获的命令。这条线便是网友觉得有《杀人回忆》味道的地方。

为了强化说服力，影片里案件的模糊度更高。“凶手究竟是谁”也有更大的猜想空间。原著里三起杀人案，凶器都是柴刀，指向很统一；电影里前两起的凶器都是柴刀，但第三起杀人案却是石头。考虑到片中的疯子从来不开口说话，就有很多猜想的空间了。一旦观众生发了猜想，就与马哲的发疯之路共振了。

本片对原著的改编，最亮眼的当属对许亮的扩写。原著里许亮每次被问话，回答得都神神叨叨。这纵然给读者提供了很多自由发挥的脑补空间，但对主人公的宿命结局推力不够。

其实，影片提供的说服力已然足够，只是在中国当下的社会氛围里，观众很难接受一名刑警队长因环境压力而出现精神异常。假如是画家、编剧、演员这种搞艺术创作的人，因陷入创作困境而发疯，或者是销售人员因业绩完不成而发疯，就比较能让人接受。

（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账号