



乐山广播电视报



LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

10 | 总第1632期
本期28版
2025年03月06日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚



2000万分之一

被折叠的生命 与破壁之战

国际罕见病日
—— 特别关注

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：四川省报刊发展中心

2025
国际劳动妇女节

3.8

愿你昂首阔步
一路繁花似锦



本期导读

乐山广播电视报
2025.03.06

READING
GUIDANCE



08

新闻周刊

面孔

黎俊佑：匠心坚守为茶香



10

新闻周刊

观察

山姆代购生意经



12

新闻周刊

专题

全华：味蕾上的时光密码



20

文旅周刊

乐途

“沉浸式”享一场春日盛宴

值班编委：熊春鹰
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。

罕见病群体期待被看见，
不仅仅是在罕见病日这一天。

2000 万分之一

被折叠的生命与破壁之战

■ 本报记者 熊春鹰 刘岚

患有神经母细胞瘤的孩子
图源东方IC



图源 图虫创意

被折叠的光年

2025年2月28日是第18个国际罕见病日，今年的主题是“More than you can imagine”，中文主题为“不止罕见”。国际罕见病日由欧洲罕见病组织（EURORDIS）在2008年2月29日发起。自2009年起，将每年2月的最后一天定为国际罕见病日，寓意“罕见”，旨在促进社会对罕见病的关注和认识。

海绵包裹的童年堡垒

他像一只灵巧的松鼠在沙发间跳跃，故意将电视音量调到最大，“咯咯”笑着看大人手忙脚乱地找遥控器。若不是手臂上未褪的淤青暴露了秘密，5岁的小杰与寻常孩子别无二致。这个把疼痛当“老朋友”的男孩，正用稚嫩的方式与遗传性血友病抗争。

6个月大时的疫苗注射，让小杰整条手臂肿胀如莲藕，青紫斑块触目惊心。家人原以为是医护操作失误，半年后再度接种时的重现症状，才揭开残酷真相：基因检测显示小杰凝血因子VIII（FVIII）缺乏，即血友病A。这种每万人中仅一例的罕见病，让这个家庭从此进入“止血倒计时”。

血友病是一种遗传性凝血功能障碍的出血性疾病，包括血友病A和血友病B两种。两者都是由相应的凝血因子基因突变引起的。患者会终身伴有凝血功能障碍，皮肤、关节、肌肉、黏膜、内脏等都有可能发生反复自发性出血，致残率高，严重影响正常的成长、学习、工作和生活，因此又被称为“玻璃人”。

走进小杰家，仿佛踏入巨型缓冲垫构成的堡垒：厚重



的地毯覆盖每个角落，桌椅棱角包裹着海绵，连墙面都贴着防撞软包。“孩子跑跳时就像揣着定时炸弹。”母亲红着眼眶说。即便盛夏也坚持给小杰穿长袖长裤，只为减少磕碰风险。本该上学的年纪，他只能通过教学光盘认知世界，窗外同龄人的嬉闹声成了最奢侈的背景音。

发病的时候，小杰疼得脚不敢下地走路。每到这时候家人总会及时给小杰注射凝血因子，看着针头刺入皮肤，他会咬紧牙关模仿动画片里的“超人”，待凝血因子注射液生效后，又立刻恢复调皮本色。

据悉，我国现存约10万血友病患者，30岁以上患者多因关节反复出血致残。但现代医学正改写命运：规范预防治疗可使患者年出血次数下降80%，北京儿童医院等机构已建立多学科诊疗体系，让“玻璃人”也能奔跑跳跃。正如小杰父亲所言：“每次看他偷溜去玩滑板车，既揪心又欣慰——这是用多少支凝血因子换来的自由啊！”

逆光裁月

当暮色四合，街巷褪去喧嚣时，24岁的淘宝店主苏源（化名）才会推开工作室的窗户。她轻轻拂开垂落眼睑的银白发丝，灰蓝色瞳孔在台灯下折射出星芒。键盘敲击声中，这个被医学定义为“白化病”的年轻人，正用针线般的执着，在现实与二次元的裂隙间编织着自己的梦想。

白化病患者因体内黑色素缺失，呈现出银发雪肤的特殊体征，全球患病率约为1：17000。在苏源的童年记忆里，这种遗传缺陷带来的不只是“月亮孩子”的诗意称谓，更多是刺眼阳光下的眩晕感与异样目光。“同学笑我‘成仙了’，街上小孩会拽着家长衣角问‘那个人的头发为什么是白的’。”彼时连家人也笼罩在迷信疑云中，母亲甚至反复回忆孕期是否误食禁忌药物。

动漫《火影忍者》里自来也的白发忍术、《银魂》中坂田银时的皓月之姿，成了少女苏源的精神方舟。“二次元世界里，彩虹发色是荣耀勋章而非异类标签。”她尤其痴迷白色系角色，从《犬夜叉》的杀生丸到《冰雪奇缘》的艾莎，在这些强大身影中窥见命运反转的可能性。

2023年冬天，属于苏源自己的淘宝店铺正式上线。她设计的动漫周边产品中，白色元素成为独特标识：雪色和服配银丝滚边、冰晶特效的亚克力挂件，甚至根据客户发色定制专属手办。生意一天天有了起色，苏源在自食其力的同时也有了精神支柱。“有位顾客说，在我的店铺里找到了白发控的终极浪漫。”

暮色中，苏源展示着新设计的“白夜行”系列服饰，衣袂飘动如流云泻地。电脑旁摆着设计稿，扉页上写着她自创的句子：“上帝打翻调色盘时，我有幸分到月光。”



血友病检测 图源 Veer 图库



地贫患者的生命之旅

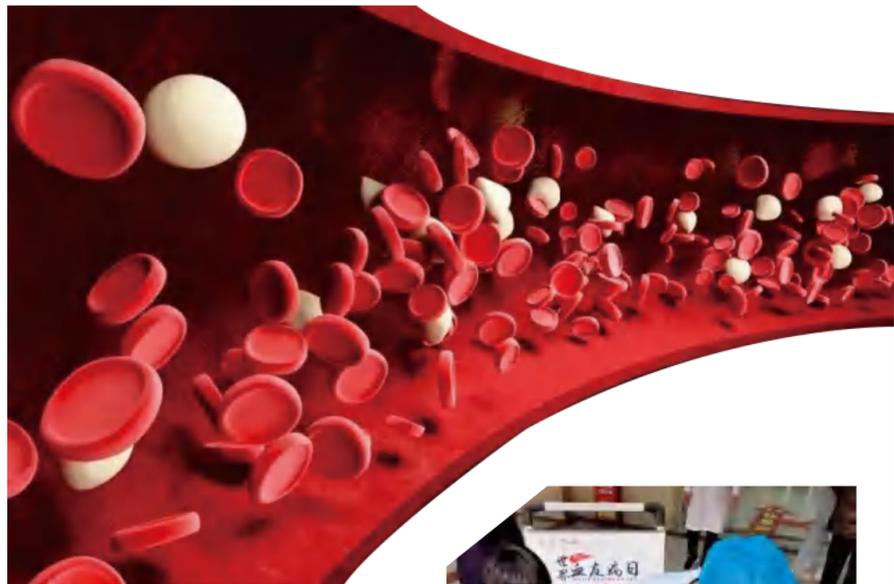
35岁的肖林（化名）过着表面平静却暗藏汹涌的人生。作为公司销售代表，他白天穿梭于客户之间，业余时用骑行与登山对抗着命运的阴霾。这位看似健康的职场人已与重型β-地中海贫血缠斗三十年——这种因基因缺陷引发的血液疾病，在《中国重型β-地中海贫血成人患者疾病经济负担报告》所示的高发地区，正吞噬着无数家庭的希望。

5岁那年，肖林的世界被诊断书撕裂。异常虚弱的身体让淤青成为常态，连上下楼梯都需要搀扶。本该奔跑嬉戏的童年，被每月定期输血和祛铁治疗填满。由于幼年时造血干细胞移植技术尚未成熟，加之普通家庭难以承受高昂费用，他只能选择保守治疗。长期输血导致铁元素在器官沉积，脾脏肿大的风险如利剑高悬，任何碰撞都可能引发致命危机。

这种疾病将患者钉在“治疗-生存”的循环牢笼中。肖林每月需住院输血维持生命，祛铁治疗更成为延续生存的必修课。铁过载引发的并发症谱系里，心衰、肝硬化、糖尿病等致命威胁层层嵌套，将生存变成与时间的拉锯战。

疾病的重锤不仅砸碎健康，更将社会关系击出裂痕。“想找女朋友，但总怕成为负担。”肖林的自白道出群体困境。频繁输血导致周期性虚弱、治疗造成经济压力、定期请假治疗成为晋升阻碍……社会偏见与自我怀疑交织，让“自卑敏感”与“抑郁倾向”成为这个群体难以摆脱的精神枷锁。

然而肖林始终紧攥希望。“现在医学发展这么快，说不定哪天就有新疗法。”这个信念支撑着他与病友群体，在定期组建的线上社群中，他们分享治疗经验，彼此鼓励着等待医学突破的曙光。“如果有一天我好了，我想环游全世界。”肖林说。他和病友一直在锲而不舍地追逐着太阳，或许太阳，很快就要从“地贫线”，升起了。



生命突围

在医学的浩瀚星空中，罕见病如同一颗颗遥远的星辰，虽然光芒微弱，却承载着无数患者和家庭的沉重与希望。



童话病名背后的生命之痛

在医学的世界里，有这样一群人，他们有着看似童话却满含苦难的专属名号：“月亮的孩子（白化病）”，仿若被月光照拂却难以触及尘世温暖；“木偶人（多发性硬化症）”，恰似被无形的丝线操控，失去自主的灵动；“蝴蝶宝贝（大疱性表皮松解症）”，本如蝴蝶般纯净美好，却常因肌肤脆弱而饱受折磨；“不食人间烟火（苯丙酮尿症）”，似误落人间的精灵，食物竟成艰难抉择……这些童话般的名字背后，隐藏的是一个令人心疼的罕见病案例。

在全球范围内，对于罕见病尚未有统一的定义。

世界卫生组织将其界定为患病人数小于总人口0.65‰至1‰的疾病；《中国罕见病定义研究报告2021》则明确，罕见病指新生儿发病率小于1/万、患病率小于1/万、患病人数小于14万的疾病。乐山市人民医院儿科副主任医师岑琴指出，罕见病并非特指某种具体疾病，而是散见于各疾病系统的罕见病症的统称。

尽管罕见病的发病率低，但由于人口基数庞大，罕见病患者的绝对数量并不少。《柳叶刀·全球卫生》杂志近期刊发的《2024年罕见病领域现状》展示出令人揪心的现实：全世界已知的罕见病种类超7000种，全球约有3亿人受罕见病影响。而在我国，这片土地上也承载着约2000万各类罕见病患者的沉重身躯。

这些罕见病跨越了遗传性疾病到复杂多系统疾病的广阔范畴。每一种罕见病都像是医学难题中的“迷宫”，以其独特的病理机制和临床表现挑战着医学界现有的知识边界与治疗能力。罕见病常涉及多系统、多脏器，病程呈慢性、进行性、耗竭性发展，甚至致残或危及生命。

我国分别在2018年和2023年发布了两批罕见病目录，共包含207种罕见病。常见的罕见病有苯丙酮尿症、白化病、肢端肥大症、特发性肺动脉高压、血友病、线粒体病等。

跨越诊疗“三道坎”

确诊难、治疗难、用药难，是罕见病患者面临的“三道坎”。

“能看罕见病的医生比罕见病还少”，这句业内箴言折射出诊疗体系的结构性困境。业内人士表示，罕见病的确诊难一方面是因为要涉及众多不同领域的专家，另一方面是因为临床经验不足。罕见病由于临床少见，且很多与基因有关，临床表现复杂，往往会在多器官、多系统出现症状，想要诊断确诊，往往要涉及跨学科、跨专业，甚至有遗传学专家协作才能精准诊断。

根据《2020中国罕见病综合社会调研》，在38634名医务工作者中有近70%的医务工作者认为自己并不了解罕见病，42%的患者曾被误诊。再加上诊断设备的有限、诊断标准的缺少，所以罕见病经常被当作普通疾病治疗，或者根本不被发现。

确诊已经很难，确诊之后的治疗同样缺少方法。

据美国国家罕见病组织统计，在目前已发现的7000多种罕见病中，仅有10%的罕见病有相应的治疗方法，且只有1%的罕见病有针对病因的有效治疗药物。由于罕见病多为基因遗传病，传统治疗手段效果有限，往往更需要最先进的技术手段，如基因治疗、细胞治疗、靶向治疗等。绝大多数的罕见病患者即使确诊，也束手无策，患者及其背后的家庭都深受困扰。

罕见病药物研发难，一方面是因为市场规模小，另一方面是因为病例少、经验少、患者招募难。“每款罕见病药都是赔本买卖”，某药企研发负责人坦言。基因治疗动辄数十亿美元的研发投入，面对可能不足万人的全球患者群体，让药企陷入“道德使命”与“商业生存”的两难。



白化病女孩 图源东方IC

政策体系破冰

我国正通过系统性制度创新构建罕见病防治“中国方案”。国家卫健委最新数据显示，当前207种目录内疾病实现101种药物可及，多层次保障体系覆盖超500万患者，人均年治疗费用降幅达76%。

自2018年《第一批罕见病目录》发布以来，我国建立“目录动态更新+诊疗网络覆盖+药物加速审评”三位一体制度框架。2023年新增86种疾病后，全国324家协作医院实现电子病历云端共享，年均直报病例突破30万例。国家罕见病注册登记系统累计收录150万份病例数据，为精准施策提供科学依据。

通过建立临床急需药品“绿色通道”，2024年罕见病药品平均审评时限缩短至12.6个月，较改革前压缩30%。医保谈判成效显著，诺西那生钠注射液等“天价药”价格降幅超95%，40余种药物纳入医保覆盖25种疾病，患者自付比例控制在30%以内。

2024年深化医改方案构建“基本医保托底+医疗救助补充+商业保险提升”的复合型保障模式。统计显示，罕见病患者住院费用报销比例从2019年的52%提升至78%，17个省市建立省级专项救助基金，累计发放救助金18.7亿元。

2024年全国两会发布的《政府工作报告》将罕见病用药保障列为重点任务，推动建立孤儿药研发税收减免政策。2025年将启动新生儿遗传代谢病筛查扩增计划，筛查病种从48种增至80种。

科技双翼托起希望

当基因剪刀剪断遗传病的代际锁链，当AI大模型穿透医学迷雾照亮诊断之路，全球3亿罕见病患者正迎来“破茧重生”的曙光。这场对抗7000种“医学孤岛”的战役中，科技双翼正托起生命的新希望。

基因编辑技术如同精准的分子绣娘，在人类DNA的华服上修补残缺。据业内人士介绍，2023年获批的CRISPR/Cas9疗法Casgevy，让镰刀型细胞贫血病患者的红细胞从“残月”重圆为“满月”。我国科学家更将这项技术延伸至胚胎筛查，如同为生命按下“重启键”，已阻断1000多个家庭的致病基因遗传链。

AI正不断推进罕见药物研发与诊断。宾夕法尼亚大学团队在4000种药物沙海中，用算法筛出阿达木单抗这颗“沙漠玫瑰”，让特发性多中心型卡斯尔曼病患者重获新生。华大集团的生成式生物智能系统，如同装载万亿基因组数据的“生命罗盘”，将罕见病诊断准确率推至92%。

值得一提的是，就在不久前，罕见病有了AI大模型。2月16日，北京协和医院与中国科学院自动化研究所共同研发的“协和·太初”罕见病大模型正式进入临床应用阶段。“‘协和·太初’罕见病AI大模型，基于我国罕见病知识库多年积累和中国人人群基因检测数据研发，是国际首个符合中国人特点罕见病大模型。”北京协和医院院长、罕见病医学中心主任张抒扬此前公开介绍，“过去确诊平均要4年，现在我们的模型能把时间压缩到4个月。”

在对话框中输入“发现孩子从2岁起发育、语言和动作都明显落后，交流也无法完成”等症状，几秒钟后，人工智能大模型就会给出“需警惕罕见遗传性疾病或复杂神经发育障碍”的判断，并给出就诊科室、补充检查等医学建议。作为全国首个罕见病领域人工智能大模型“协和·太初”的应用场景，为罕见病的诊断、治疗和管理提供了新的可能性。



LINK-罕见病的预防措施

1.一级预防。即孕前进行婚检、孕前优生健康检查和遗传咨询，排除夫妻双方罕见病病史或家族史。对有罕见病病史或家族史的夫妻应采用相应的遗传学检测技术确定致病基因携带情况，明确遗传方式，评估胎儿患遗传性罕见病的风险，从而选择合适的怀孕方式和产前诊断方法。

2.二级预防。即孕期进行产前筛查和产前诊断。规范的产前筛查和产前诊断有助于及早发现出生缺陷患儿。

3.三级预防。即宝宝出生后新生儿疾病筛查。主要是新生儿足跟血筛查，通常在新生儿出生后的几天内进行，可用于筛查遗传代谢性疾病，以便及时干预治疗。



黎俊佑： 匠心坚守为茶香

■ 本报实习记者 郭清源

人物 档案

黎俊佑，1991年出生于金口河区，市级非物质文化遗产“老鹰茶”代表性传承人，制作的老鹰茶曾获得“四川省庆丰收金秋消费秀”最受消费者喜爱农产品。



从悬崖村走出的“茶匠”

清晨的白熊沟茶园薄雾缭绕，黎俊佑熟练地翻炒着铁锅中的茶叶，滚烫的锅壁与手掌的茧痕摩擦出沙沙声响。“2019年我回到家乡创业，那时的胜利村虽然风景如画，却因交通不便和产业不发达，被人们称为‘悬崖村’。大多数村民依靠采集野生的老鹰茶为生。全村只有十几户人家制茶，每家都是土灶柴火、竹匾晾晒，一年产量不到5吨。”黎俊佑深知要改变家乡的现状，必须让老鹰茶走出深山，让更多人认识它。于是，他全身心投入老鹰茶的研究和制作中，从采摘到炒制，每一个步骤都亲自动手，努力保持老鹰茶最原始的风味。

“选择老鹰茶作为创业方向，既是情怀使然，亦因市场潜力。”老鹰茶属樟科树种，茶汤

清香回甘，富含黄酮类物质，且无咖啡因，被誉为“天然养生茶”。黎家与老鹰茶的渊源可追溯至百年前。黎俊佑介绍，自幼跟随父母采茶、炒茶，家族古法技艺深深烙印在他的记忆里，土灶柴火杀青、手工揉捻、自然晾晒，每一步都需精准把控。黎俊佑感慨，“小时候觉得制茶苦，现在才明白，这手艺里藏着茶的魂。”

“杀青的火候、揉捻的力道，全凭经验和手感。别看这一翻一揉，都是我们家传承了五代的制茶手艺，不能丢。”黎俊佑的话语里透着坚定。从一名在外打拼的务工青年，到金口河老鹰茶产业的“领头雁”，他用14年将濒临失传的古法制茶技艺转化为村民致富的“金钥匙”，更让胜利村的茶香飘向全国。



从家庭作坊到“入超”

创业初期黎俊佑面临双重挑战，技艺革新与市场突围。“传统古法虽能保留茶叶风味，但效率低下，难以满足现代需求。”黎俊佑坦言，他一方面坚守手工制茶的核心工艺，另一方面引入现代设备辅助生产。“机器替代不了手感，但能帮我们控制湿度、温度，让品质更稳定。”通过反复试验，创新出“古法为基、现代为辅”的融合工艺，既留住茶香，又将产能提升30%左右。但由于缺乏统一标准，金口河老鹰茶长期面临“有品质无品牌”的困境。黎俊佑意识到，唯有标准化与规模化，才能让深山好茶走出“深闺”。于是，他联合村民成立合作社，推广规范化种植，并推动金口河老鹰茶团体标准的制定，填补了行业空白。

打开销路的过程更为艰辛。最初，他带着茶样四处参展，却屡屡碰壁。“第一次背着竹篓去成都参展时，我把茶叶包得里三层外三层，可采购商一听说产自‘悬崖村’，眼神就飘走了。”黎俊佑笑着从手机里翻出2019年的展位照片，简陋的木桌上堆着牛皮纸包，与周围光鲜的展台格格不入。“转机是在2022年沙湾区帮扶展销会上，我当场架起铁锅炒茶，茶香把半条街的人都引了过来。有个成都茶商尝过后立马订了200斤。”黎俊佑回忆，“一位观展



的老者品鉴后惊叹：‘这茶汤色透亮，回甘悠长，不比名茶差’。”3天展期，合作社茶叶销售一空，更收获大批“回头客”。此后，黎俊佑频繁参与省内外展会，并借助沙湾区帮扶资源，打通了商超渠道。2023年3月，“瓦山老鹰茶”成功入驻乐山“三八”超市，成为金口河首例入超农产品，标志着老鹰茶品牌化迈出了关键一步。

“随着时代的发展，为了拓宽消费群体，我们不断探索并革新传统的制茶技艺和茶叶保存技术，创新推出了发酵老鹰茶、圆柱形块状老鹰茶等创新产品。”黎俊佑感慨，“在消费者期望不断提高的背景下，我们持续提升老鹰茶的品质，致力于打造多元化的茶产业。过去，老鹰茶主要以散装形式销售，而现在我们赋予了产品品牌标识和故事，附加值明显提升。”如今，合作社的年产值已超过250万元，胜利村二组26户村民实现了脱贫，人均增收逾万元。

非遗传承带动共富

“一人富不算富，大家富才是真的富。”这句话是黎俊佑的座右铭。成为市级非遗传承人后，他深感责任重大，“手艺要传下去，乡亲们更要跟着受益。”他免费开办制茶培训班，邀请专家讲授种植、包装、营销知识，累计培训超1500人次。“全区有400余户茶农，通过我们的培训，现在能够按照非遗技艺要求制作老鹰茶的公司员工和村民有110余人。”黎俊佑自豪地说，“目前，我们全村老鹰茶种植面积达3500亩，辐射带动全区5000余亩，年产量达45吨，形成了种植、加工、销售全产业链。”

“父亲曾告诉我，老鹰茶是祖辈传承的宝贵遗产，我们有责任传承下去。”黎俊佑不仅专注于老鹰茶的制作与销售，更倾注心力于推广老鹰茶文化。“唯有将老鹰茶的文化精髓传递给更多人，才能让这一非物质文化遗产真正焕发活力。”黎俊佑积极投身于各种文化交流活动，向人们讲述老鹰茶的历史渊源和制作工艺，让更多人认识并喜欢上这一非遗饮品。

“现在游客来我们村，既能参观全自动生产线，还能体验古法制茶。之前有个北京客人在土灶前炒了半小时茶，临走时红着眼眶说：‘这锅气让我想起爷爷的茶缸子’。”黎俊佑望着茶山上星星点点的采茶人，轻声说，“或许这就是我返乡创业最本真的目的——让传统技艺活着走进现代生活，让每一片茶叶都载着故乡的温度。”

从手工作坊到现代化工厂，从深山村落至城市商超，黎俊佑的创业路是一条技艺传承与时代脉搏共振的轨迹。“常有人问我‘火候到了’是什么意思。”他端起茶杯，琥珀色的茶汤映着窗外的青青茶山，“杀青时若少翻一次，就会有青草气；多揉一刻，回甘就弱三分。做茶和带村子的道理一样，急不得也缓不得。”在黎俊佑的带领下，胜利村的老鹰茶产业蓬勃发展，不仅带动了当地村民的增收致富，也为非遗文化的传承与发展贡献了一份力量。如今，金口河老鹰茶不仅是一杯饮品，更成为金口河区乡村振兴的文化符号。

山姆代购 生意经

■ 本报记者 金丹



从网红麻薯到瑞士卷，从烤鸡到榴莲千层……社交平台上，这些高度重复的“种草”（指推荐事物给其他人）内容，让山姆超市的美食自带流量，引得看客们纷纷买单并自发传播。面对不菲的会员费，山姆代购产业应运而生，吸引了众多创业者的目光。

未购物先花钱的超市

“你好，我要一盒芋泥麻薯面包。”“石榴汁和苹果汁能带吗？”“谷饲带筋牛排怎么卖的，有优惠吗？”……每天，在黄未（化名）的微信中，总能收到不少咨询的消息。尽管正式成为一名山姆代购才一个月，但黄未已通过社交平台积累了不少客源。

在收集好顾客订单信息后，黄未便会选择在工作日的某一天驱车前往成都山姆超市进行采购。“当天早上7点出发上高速，才能赶在当天下午4点左右回来开始配送，完成配送已接近晚上11点，基本上一周去一次。”

“一般由客户自行在山姆APP上加购心仪的商品和数量，截图发给我，按照商品数量增加代



购费，如果客户接受价格，则支付费用。”黄未表示，目前客户群体主要集中在80、90后女性群体，大都有过在山姆超市消费的经历，了解其商品和购买流程。“也有客户并不了解山姆的商品，最开始可能会觉得产品单价较高，但实际上它的分量也很足，所以平均下来并不算贵。”

与黄未不同，在中心城区做餐饮的赵再早在两年前便开始了山姆代购。“我一直比较喜欢去山姆超市买东西，商品种类丰富，品质也有保障。后来身边的朋友和一些老顾客知道后会叫我顺便帮他们带一些商品。慢慢的，需要采购的顾客越来越多，我就开始象征性地收取一点代购费。”赵再说，因为山姆超市属于会员服务制超市，需要购买其会员卡方可购物。“普通会员是260元/年，卓越会员680元/年，前者主要是个人及家庭使用，后者更适合企业采购。以乐山的消费水平来说，还没购物就得花费260元，而且一年最多去三四次，可能不少人会觉得并不划算，所以希望我用会员卡帮他们代购。”



山姆代购风吹向小城

作为美国沃尔玛百货公司旗下的高端会员制商店，山姆会员店在全球拥有多家门店，是全球最大的会员制商店之一。它以“会员服务制”为核心，提供高品质、高性价比的商品，涵盖了生鲜食品、家居用品、食品饮料、数码产品等多个品类，凭借其独特的定位和卓越的品质赢得了消费者的广泛认可。

“山姆免费试吃”“山姆必买攻略”“山姆测评”等话题在不少社交平台上都有较高热度。“此前，我在小红书上刷到一个博主拍摄的关于在山姆超市购物的视频，介绍了不少她认为很值得买的商品，非常心动。”家住城区中心城的陈婕说，但考虑到需要花费260元开通会员卡，便放弃了。“会员费、油费、过路费……这些费用加在一起，算下来购买商品的成本太高了。”后来，陈婕听说乐山有人专门从事山姆代购，便立刻联系咨询了。“代购费也不贵，小件一般是5元，大件是10元左右，比我自己去购买方便多了。现在一般一个月就会找代购选购一波。”

“零食类产品一般是5元/件的代购费，车厘子、牛奶、酒水等较重的商品则收取10-20元/件的代购费。”赵再介绍，代购费一般根据商品重量和数量来收取。“众所周知，山姆超市商品分量较足，体积偏大，因此每次采买至少需要两个人。我们会提前将需要采买的商品分好类，统计数量，到达超市后迅速去各自的商品区域购买。山姆超市很大，如果不熟悉的人可能找一件商品就得找很久，好在我经常去逛，还算熟悉。但搬回乐山也比较麻烦，一般开车去最多只能装2万元左右的商品，运回来后我们得根据顾客的订单信息归置好，方便顾客来取或者叫‘跑腿’送到顾客手中。”

此前，有网友在社交媒体上发布了一则帖子，曝光了疑似有代购在广州山姆厕所分装蛋糕的内容，话题一发布迅速引起了大量关注。对此，赵再表示，做山姆超市代购，主要目的是为了分享品质好的商品给身边的朋友和顾客，盈利并不是其主要目的。“就我个人而言，为了大家的健康着想，我不会代购分装食物。比如说山姆超市畅销的瑞士卷，一盒的量很多，有顾客提出想和其他客人拼，一人要一半，但我拒绝了。因为在我看来，这类产品在超市是密封装好的，经我个人分装的话，万一出现卫生问题的话谁负责呢？”

遥不可及的“月入十万”

除了线上代购，记者走访发现，乐山中心城区也新开了几家山姆商品集合店。2月27日，记者来到位于城区三苏路附近的有你精品集合店，店内摆满了山姆超市的畅销产品。“营业一个月以来，客流量还是不错的。像黄桃罐头、各类饼干蛋糕都比较受欢迎。”袁波说，考虑到山姆商品分量较多的特点，部分内含单独包装的商品会选择零售。“比如说黑金芝士薄脆饼干，一个家庭可能不一定能及时吃完。为了满足顾客尝鲜的心理，我们就会拆出来单独售卖。”

对于网络上关于“山姆代购月入10万+”的信息，黄未并不认可。他向记者算了一笔账，想要月入过万，按跑腿费5元来测算，一个月跑4趟，扣掉成本费后，单次代购需要3000元左右，也就是600件货。“600件货需要多少客户下单？假设按一个客户5件货，即120人下单，实际不可能人人5件。再假设我一周能找到120个客户下单，意味着我的精准客户在1200人左右，都能快速找到1000多名精准用户了，干啥不好，要去跑腿代购山姆？我个人认为，月入10万跟大多数中小山姆代购，尤其是新入行的代购关系不大。”

对于将山姆代购作为副业的黄未而言，这一个月的代购体验更多的是疲惫。“做代购要体力好、身体好、眼疾手快、精力充沛，吃得苦，忍受得了低利润的煎熬。而且代购不只是搬运工，应该是持续学习后的价值输出。要想持续做下去，需要不断学习。例如需要研究山姆产品，分享真实有效的体验，这不仅需要自购商品亲自体验，还要整理出较为客观的评价。”袁波深以为然。在他看来，做代购并不是长远之计。“山姆会员制模式的成功也给了市场营销一个启示，或许在低价内卷的时代，并非是消费者不愿意付钱，而是希望它值得付钱。我期望的是学习山姆超市成功的经验，以后自己开一家类似的商超。”



金丹摄

（除署名外，图源网络）



全华 | 味蕾上的 时光密码



2024年7月，乐山岷江畔沉寂六年的陶缸重泛酱香。随着全自动生产线启动，全华调味品在川盐集团注资下完成智能改造。这个曾以“一筒酱油换三斤盐”缔造巴蜀商贸传奇的老字号，带着对传统工艺的坚守和对创新发展的追求，续写振兴民族酱业的世纪承诺。

■ 本报记者 熊春鹰



初心与匠心

在嘉州美食版图中，“全华”二字承载着穿越时空的味觉记忆：双酿豆油浸润的酱香拌饭，香醋点化的酸爽凉粉，豆瓣酱佐餐的酣畅淋漓，清水化鲜汤的魔法味精……这些镌刻在乐山人DNA里的味道密码，早已升华为游子心中永恒的乡愁图腾。当然，这一切的一切，都因乐山全华酿造厂的前世今生。

20世纪30年代，国产酱油不得跨区域自由运销，而外国进口酱油却可通销全国，这种不合理规定极大限制了国产酱业的发展。1934年在南京，钟履坚在中国化工之父范旭东先生投资支持下，创办新式酿造厂——南京全华酿造厂，意为“保全中华”，范旭东任董事长。

1935年，全华酿造厂正式投产，开始了民族酱业的复兴之路，首次改用菌种培养法生产酱油，同时使国产酱油通销全国。至此，全华酱油成为首批通销全国的酱油品牌，打破酱油运销限制，改变了外商独霸市场的局面并提倡自由竞争。

1937年7月7日，抗日战争全面爆发，民族

工业受到沉重打击，范旭东先生领导全华酿造厂拆卸机器设备，打算从南京运往四川后方。酿造酱油需要一个水质、气候、资源等条件非常优越的自然环境，经过严格甄选，黄豆、小麦、玉米资源丰富，且水陆交通便利的乐山，成为建厂之理想地点，于是迁址乐山。全华厂成为西南最大的酿造厂，并积极生产燃料物资，支援前线。当时全华厂已设有完善的化验室和研究室，中科院院士及酿造专家方心芳先生驻场担任生产指导，并带领黄海化工学院及武汉大学的师生研制新的酱油配方与领先全国的酵母菌发酵技术。





时代浪潮中的进化史

“柴米油盐酱醋茶”——这句千年民谚中，酱油以“液态黄金”的姿态，串联起中国人舌尖上的文明记忆。

在长江上游的乐山码头，1930年代的船工们用竹筒装载全华酱油沿江贩运，一句“一筒酱油换三斤盐巴”的川江号子，让这个诞生于市井的调味品牌，成为跨越地理界限的味觉货币。

1949年新中国成立后，全华厂的产量显著提升，其产品销售网络遍及全国，并拓展至东南亚地区，深受广大民众的喜爱。1954年，全华公司开始实行公私合营制度；1956年，通过合并四川省内的十家酿造厂，全华的综合实力得到了进一步扩大；1969年，企业转为全民所有制，并更名为乐山市全华酿造厂；1999年，中华人民共和国国内贸易部正式授予乐山全华调味品有限公司“中华老字号”荣誉称号；2000年，“全华”牌商标荣获“四川省著名商标”称号；2006年，四川省商务厅授予其“四川老字号”称号；2011年，全华被四川省调味品协会接纳为“四川省调味品协会理事单位”……

2014年，“全华”牌调味品系列荣获乐山市民喜爱的农产品等多项荣誉称号。全华品牌不仅具备相当的知名度与影响力，更是四川省内自解放前延续使用至今的珍贵商标。随着市场对全华调味品需求的持续增长，乐山全华调味品有限公司于近年来对生产设施实施了全面的更新改造，成功将传统工艺与先进、现代的生产设备相结合。全新建成的厂区面积是原厂的四倍，主要生产九大系列的调味品，包括酱油、豆瓣、食醋、鸡精、味精、豆腐乳、泡菜、复合调料，以及旅游方便食品和冷冻食品等，年产销量超过万吨，总产值突破亿元大关。

然而，随着市场竞争的加剧和消费需求的升级，这家老字号企业开始显露出疲态。

流水线停了，发酵池空了，只剩岷江的风在灌装车间打转。“最困难的时候，厂区内静悄悄的，只有几个值班的工人。”回忆起停工的日子，一位老员工感慨万千。2018年，全华调味品公司因管理不善、销售网络不畅等问题被迫停工，这家老字号企业走到了生死存亡的关头。

百年酱香 智酿新生

初春的清晨，踏入市中区大佛街道永安村的乐山全华调味品有限公司，只见草坪上，一排排陶缸有序罗列，就像时光的守望者，散发着悠悠岁月的气息。

步入生产车间，诸多发酵池内，各式各样的酱料正悄然发酵，浓郁的酱香仿若灵动的精灵，迫不及待地钻进鼻腔。酱油生产车间里，全自动生产线有条不紊地运行着。工人认真细致地检查酱油标签、喷码，一瓶瓶包装成型的酱油被打入包装箱，等待发往全国各地。

“目前公司生产的酱油已上市，醋和豆瓣酱还在发酵当中，成品也即将上市。”川盐集团全华调味品有限公司副总经理余越洋向记者透露，在停工期间，全华调味品公司进行了深入的反思并实施了全面的改革措施。公司引入了战略投资者以优化股权结构，聘请了职业经理人团队以提高管理水平，并加大了研发投入，致力于开发符合当前健康趋势的新产品。这些战略性举措为公司复苏与发展奠定了坚实基础。

在四川省盐业集团有限责任公司的高度重视与大力投入之下，经由市中区区委、区政府以及大佛街道给予的大力支持，2024年7月，乐山全华调味品有限公司的复工复产项目全新启动。

针对原厂区，该公司开展了水电气方面的维修调试工作，对厂区建筑和生产车间予以维修与翻新，对生产设施设备进行维修调试，开展了产品试生产活动，并且实施了生产供能车间的改造工作；与此同时，对厂区环境进行了大规模的改造，修建了酱油晒场、停车场和污水处理间，确保满足现代化食品生产企业的基本需求。

“去年12月26日，公司的第一瓶酱油顺利下线，标志着全华公司复工复产项目的全面完成，为下一阶段的生产经营活动奠定了良好开端，为既定目标的实现打下了坚实基础。”对于2025年，余越洋信心满满，“预计届时酱油年产量可达2000余吨、醋年产量80余吨、豆瓣酱年产量200余吨、鸡精年产量100余吨、味精年产量600余吨。”

在厂区的产品展示厅，一面墙上陈列着企业获得的荣誉证书和奖牌，另一面墙则展示了全华的系列产品。从酱油、食醋，到

鸡精、味精等，全华的产品线不断丰富。“我们既要传承老字号的精湛工艺和深厚文化，也要持续创新，以满足现代消费者的多样化需求。”企业负责人强调，要让每一瓶产品都承载着企业对品质的执着和对消费者的承诺，紧跟消费者需求变化，持续优化产品品质，让美味成为生活中最温暖的陪伴。

当前，中国调味品行业正处于转型升级的关键阶段。伴随消费升级以及健康意识的提高，传统调味品企业面临着新的机遇与挑战。“于

激烈的市场竞争当中，企业务必保持危机意识，适时调整战略；要注重技术创新与产品升级，契合不断变化的市场需求；要擅长运用新技术、新模式，达成传统产业的转型升级。”业内人士指出，老字号企业的突围路径，不仅需要传承匠心，更需要创新求变。在这个快速变化的时代，唯有与时俱进，才能在激烈的市场竞争中占据不败之地。



2025
春山
茶飘香

2月28日，峨眉山茶园核心区雪芽村云蒸霞蔚，峨眉雪芽开园采新节在晨雾氤氲中启幕。随着浑厚的鼓声穿透山谷，身着传统服饰的制茶师与品牌代表面向层峦叠翠的茶山齐声高呼：“开——园——采——新！”随着喊山这一传统仪式的开启，2025年峨眉雪芽春茶正式上市。

峨眉山的春天 尽在一杯峨眉雪芽里



仙山滋养 品质之选

峨眉雪芽有机茶基地坐落于峨眉山双遗地核心景区海拔800—1500米的崇山峻岭之间。30000亩茶园蔚为壮观，这里群山环绕，土质肥沃，雨量充沛。在这里，你不仅能欣赏峨眉山春景，还能体验到从茶园到茶杯的全过程乐趣。



春茶吐新绿 产品再升级

峨眉雪芽经过一冬的沉淀，迎来了峨眉雪芽春茶精品、新品的厚积薄发：新品雪芽有机茶将隆重面世，设计升级、工艺升级。峨眉雪芽雪芽有机茶的升级更新优化了产品体系，至此峨眉雪芽全系产品包装升级迭代全部完成。茶香与酒韵完美融合的雪芽精酿啤酒也将闪亮登场，为消费者带来一场味觉与文化的双重盛宴。



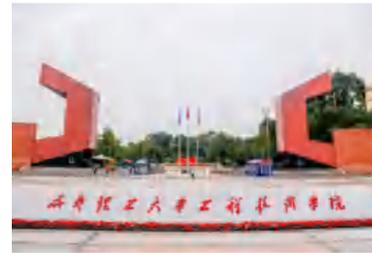
砥砺深耕 载誉前行

“峨山多药草，茶尤好，异于天下”。作为“峨眉山茶”的典型代表、中国高山林间茶的倡导者和峨眉山康养生活的践行者、中国禅茶文化的传承者、四川茶业唯一国有企业的“峨眉雪芽”茶业，独拥“令人羡慕的世界双遗产核心区域、打造了让人惊艳的生态有机茶叶基地、秉持独一无二的峨眉山茶文化传承、坚持景茗双仙的茶旅融合发展路径”等四大优势。去年，被国际茶叶委员会授予“世界名山名茶典范”荣誉称号。同时，“峨眉雪芽”携手经销商齐心协力，服务大众，并与中石油、中茶等企业强强联手，开拓新市场，取得了优异成绩。

春风拂面，茶友共饮，让我们珍惜这份来自大自然的馈赠，让峨眉雪芽春茶成为我们生活中不可或缺的一部分。

（文图由峨眉雪芽茶业集团公司提供）

成理工程 全市哲学社会科学优秀成果奖评选中获奖



领域的强劲实力。

其中，学校管理与传媒系主任马洪波的论文《“皇极洪范”——中国最早的领导力理论》从中国古代典籍《尚书》出发，深入挖掘了“皇极洪范”思想中蕴含的领导力智慧，并将其与现代领导力理论相结合，提出了具有中国特色的领导力理论框架。该研究为现代领导者提供了宝贵的借鉴和启示。

近日，乐山市第二十次哲学社会科学优秀成果奖评选结果揭晓，成都理工大学工程技术学院荣获两项三等奖，彰显了学校在哲学社会科学研究

学校管理与传媒系汪东亮、胡世伟教授的《媒介变迁视野下旅游目的地形象构建研究——以乐山市为例》（系列论文）以乐山市为案例，系统探讨了媒介变迁对旅游目的地形象构建的影响。研究指出，在新媒体时代，旅游目的地形象构建面临着新的机遇和挑战，需要不断创新传播策略，提升传播效果。该研究对于乐山市乃至其他旅游城市提升旅游形象、促进旅游业发展具有重要的现实意义。

成理工程两项成果均立足于中国传统文化和地方经济社会发展实际，体现了学校教师扎实的学术功底和强烈的社会责任感。

近年来，成理工程高度重视科研工作，积极营造浓厚的学术氛围，鼓励教师开展高水平学术研究，取得了丰硕的成果。此次获奖，是学校科研实力不断提升的又一力证，也将进一步激励学校师生再接再厉，为推动哲学社会科学繁荣发展做出新的更大贡献。（魏一佩）

成理工程党委召开2024年度民主生活会

近日，成理工程党委召开2024年度民主生活会。核工业西南物理研究院（以下简称“西物院”）党委副书记刘仲华以及督导组到会指导。学校党委书记、院长王珂主持会议。

会前，学校党委认真制定民主生活会方案。一是班子成员通过个人自学、集体研讨等形式，进一步统一思想、深化认识。二是班子成员通过座谈会、谈心谈话等方式广泛征求意见建议。三是班子成员认真剖析反面典型案例，深刻查摆问题，亲自撰写个人发言提纲，做到了见人见事见思想，为高质量开好民主生活会打下坚实基础。

会议通报了学校党委本次民主生活会筹备情况和学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题民主生活会整改落实情况。王珂紧扣会议主题，代表班子作对照检查并带头作个人对照检查发言，班子成员逐一对照检查并结合反面典型案例严肃开展批评与自我批评，明确整改方向，提出整改措施。

西物院督导组指出，学校党委2024年度民主生活会各项工作准备充分，会议重点突出，内容详实，开展学习研讨能够聚焦主题，剖析查摆问题客观深刻，反面案例具有代表性，开展批评和自我批评达到了检视问题、明确方向、改进工作、互相提醒、共同提高的目的。

刘仲华指出，学校党委2024年民主生活会精心组织、周密部署，程序到位，达到了预期效果。他强调，学校要以此次民主生活会为契机，进一步凝聚共识，切实推动学校高质量发展。一是深化问题查摆，增强思想自觉。班子及班子成员要进一步增强问题意识深入剖析思想根源，确保问题查摆具体化、精准化，要结合工作实际，从思想、作风、能力等方面全面检视，始终做到对党绝对忠诚，切实把思想和行动统一到总书记

重要讲话精神 and 党中央决策部署上来。二是牢记“国之大者”，强化使命担当。要深入贯彻落实2025年全国教育工作会议精神 and 第二十八次全国高校党的建设工作会议精神，坚定不移落实好立德树人根本任务，健全抓党建引领、谋事业发展、育时代新人、保安全稳定、趟改革新路的制度和机制，深度融入核工业、服务核工业。三是勇于自我革命，强化整改落实。要坚定不移推动深化改革，向改革要动能、向改革要效率，主动对标深化教育综合改革要求，进一步深刻分析发展形势、精准判断发展定位、系统谋划发展路线，推进实施“三步协同走”战略，深化落实学校“十四五”“1+5”发展规划，高质量实现学校教育事业“十四五”发展目标。按照西物院的部署，做好学校发展的“十五五”规划和远景规划，为全面推进教育强国建设、实现中国式现代化作出新的更大贡献。

王珂代表班子作表态发言时表示，今年是核工业创建70周年，西物院建院60周年，学校建校25周年，要以此次民主生活会的召开为契机，认真对标对表西物院党委工作要求，坚持实干为要，知重负重、攻坚克难，履好职、尽好责。一是要旗帜鲜明讲政治，在学思想、铸忠诚上带好头。二是要全面彻底抓整改，在强担当、促落实上带好头。三是要履职尽责敢担当，在抓发展、求实效上带好头。四是要清正廉洁守纪律，在守规矩、明纪律上带好头。持续巩固深化党纪学习教育成果，常态化开展警示教育，层层压实责任。聚焦学校“三步协同走”战略部署，增强信心、迎难而上引领全校党员干部脚踏实地、攻坚克难，奋力开创学校高质量发展新局面。

学校党员领导干部参加会议，非党员领导干部、非领导班子党委委员和党委组织部负责同志列席会议。（焦钦路）



江苏省苏州港太仓港区 计海新摄

向着中国式现代化奋力进发

——写在2025年全国两会召开之际

■ 吴晶 董瑞丰 高蕾 魏玉坤

把牢机遇 开启中国式现代化新一程

春和景明，万象更新。神州大地4.8万公里高铁线路上，列车飞驰。全国人大代表、中国中车股份有限公司副总裁王锋计划把喜讯带上全国两会：“CR450动车组运营时速将达400公里，全球最快！”

持续超越，活力升腾。

2024年经济总量突破130万亿元，同比增长5.0%；制造业总体规模连续保持全球第一；外贸规模再创新高……我国仍然是世界经济增长的重要引擎。

锚定新坐标、描绘新蓝图，全国两会既是议大事、谋大计的重要平台，也是观大局、察大势的关键窗口。

“实施更加积极有为的宏观政策，推动经济持续回升向好，需要精准发力、协同发力、持续发力。”全国政协委员、中国企业财务管理协会会长张连起说。

江苏太仓港，万里长江入海口，一艘艘货轮靠泊出发、昼夜不停。“任务很满，必须保质保量。”全国人大代表、苏州港集团太仓鑫海港口开发有限公司门机班大班长褚锋连日来加班加点。

从服装、家具、家电等“老三样”到电动汽车、锂电池、光伏产品等“新三样”，“中国制造”转型“中国智造”，扬帆出海，弄潮搏浪。

2025年全国两会，承载新的使命任务——

“党的二十届三中全会部署300多项重大改革举措，全国两会还要细化‘施工图’，敲定‘责任书’。”广东省新的社会阶层人士联合会会长黄西勤代表说。

这位全国人大代表所在的深圳市，管理人口超过2000万。“@深圳—民意速办”平台建立完善24小时快速响应机制，探索超大城市治理变革的新样本。

变中寻机，难中求进。

在欧美市场遭遇贸易壁垒的影响后，广西三环企业集团股份有限公司借力“一带一路”，在迪拜市场站稳脚跟，当地今年预计销售额超过2500万美元。“现在我国民营经济已经形成相当的规模、占有很重的分量，推动民营经济高质量发展具备坚实基础。”

习近平总书记在民营企业座谈会上的重要讲话，深深鼓舞着全国人大代表、广西三环企业集团股份有限公司董事长陈诚。“新思路决定新出路，期待全国两会提出新目标作出新部署！”陈诚说。



人形机器人「天工」行进展示。



电影《哪吒之魔童闹海》新加坡首映礼。邓智炜摄

增强信心 迈出迎难而上的坚实步伐

国内最大滩涂光伏储能电站投产发电；人形机器人产业加速奔跑；DeepSeek国产大模型惊艳世界；动画工业托举《哪吒2》连破票房纪录……

厚积薄发，硬核跃升。

全国人大代表、中国科学院科技战略咨询研究院院长潘教峰说，“科学技术要打头阵”，全国两会还要释放更多信号，为中国式现代化搭载“新引擎”，注入新动力。

前进之路从来不是坦途。环顾外部，国际环境更加严峻复杂，全球经济增长动能不足；着眼内部，国内有效需求不足，部分企业生产经营困难。

“要加强对经济工作的领导，坚持干字当头，增强信心、迎难而上、奋发有为，确保党中央各项决策部署落到实处。”2024年12月，中央经济工作会议，面对各地区各部门各方面负责同志，习近平总书记语重心长。

审时度势，保持稳中求进的定力——

全国人大代表、辽宁大学校长余淼杰说，不少行业面临市场需求瓶颈和同质化竞争，亟需在高端化、智能化、绿色化上下功夫。

今年1月，习近平总书记来到辽宁本溪，考察鞍钢集团所属的本钢板材冷轧总厂第三冷轧厂，了解企业加快转型升级、推进高质量发展等情况。总书记指出：“要继续努力，把短板补上，把结构调优，继续为中国式现代化多作贡献。”

全国人大代表、鞍钢集团有限公司董事长谭成旭说，总书记考察的冷轧厂集控中心投用后，使劳动生产率提高65%，产量提升25%。牢牢把握数字化、智能化发展大势，东北老工业基地正在加速迈向未来制造。

创新引领，激发敢想敢拼的活力——

多位代表委员表示，从地方两会到全国两会，因地制宜发展新质生产力持续保持热度，有望催生更多新政策。

加力扩围实施“两新”政策、发布全国统一大市场建设指引（试行）、印发推动中长期资金入市的实施方案……

一系列标志性改革举措密集出台，让全国政协委员、南方科技大学副校长金李倍感振奋：“我们坚定信念信心不动摇，直面矛盾问题不回避，应对风险挑战不退缩，打开改革发展新天地！”

汇集民智 筑牢“中国之治”的坚固基石

“从赛场到会场，制胜的法宝都是一条：集众智、汇众力。”在不久前的哈尔滨亚冬会开幕式上，全国政协委员、我国冬奥会速滑项目首枚金牌获得者张虹用各行各业百余名火炬手接力传递的火炬，点燃主火炬塔。今年全国两会，她将积极建言，希望能为我国“冰雪热”再添“一把火”。

履职尽责，聚焦民生——

参加全国两会的代表委员，有的深入田间地头，带回科技助农、乡村振兴的好点子；有的穿梭社区工厂，记下百姓的大事小情；有的开通“对话”“邮箱”，网上网下收集民意……

“只有千方百计走到群众中间，建言资政才能更有力度。”全国政协委员、内蒙古自治区满洲里市政协副主席杜明燕深有感触。

民有所呼，政有所应——

去年，全国人大代表、安徽中医药大学第二附属医院急诊科副主任医师徐晓婵提出关于分级诊疗中基层医疗能力提升的建议，引起相关部门重视。此次全国两会，她就基层调研的最新情况形成相关建议。“从‘看得上病’到‘看得好病’，健康中国有你有我，共建共享。”她说。

“十四五”时期中国经济社会发展主要指标中，民生福祉类占比超过三分之一，在历次五年规划中最高。

全国政协委员、海南省妇女儿童医学中心生殖医学中心首席专家卢伟英认为，“十四五”规划新增每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数4.5个的指标，足见党和国家的高度重视，期待此次全国两会出台更多保障民生的政策措施。

从一名快递小哥成长为全国人大代表，武汉顺顺丰速运有限公司江汉分部经理汪勇最关心灵活就业人员的社会保障问题。“现在灵活就业人员这个群体约有2亿人，相信国家的政策会越来越好，让大伙儿生活更安心、工作更暖心。”

民主民生，交融共鸣——

全国人大代表、上海市长宁区虹桥街道古北荣华第四居民区党总支书记盛弘手机里的一张照片中，一本本厚厚的文件夹，见证基层民意搭载国家立法“直通车”的生动轨迹。

作为全国人大常委会法工委设立的首批四个基层立法联系点之一，虹桥街道基层立法联系点已累计听取103部国家法律草案，上报建议3771条，其中337条被采纳。

“全过程人民民主不是装饰品，让国家的大图景同民众的小目标紧紧相连。”盛弘说，亿万人民实实在在的民主，筑就“中国之治”的“硬基石”。

多位代表委员表示，即将召开的全国两会必将进一步促进党心民心同频共振，将人民民主的制度优势不断转化为国家治理效能，最广泛地动员全体人民以主人翁姿态投身现代化建设。

凝心聚力，共创未来——

蛇年伊始，全国人大代表、广州迈普再生医学科技股份有限公司董事长袁玉宇带着团队，开启医疗器械创新产学研融合调研。“不怕风高浪急，闯过去才有未来！”这位曾与习近平总书记面对面、受到总书记鼓励的“80后”海归创业者坚信，坚持走创新驱动发展道路，民族的复兴梦与个人的事业梦必将同梦同圆。“我们从来都是在风雨洗礼中成长、在历经考验中壮大，大家要充满信心。”

（来源：新华社，有删节）



【乐山乐水】系列（08）

无人驿路榛榛草 有客江楼浩浩风

——乐山历史上的书院

■ 周伦斌

广学开书院，崇儒引席珍。
礼乐沿古今，文章革旧新。
节变云初夏，时移气尚春。
所希光史册，千载仰兹晨。

书院是古代教育机构，最早出现在唐玄宗时期，东都洛阳紫薇城的丽正书院。之后不断有类似的书院出现，正式的教育制度则是由朱熹创立，发展于宋代。当时由富商、学者自行筹款，于山林僻静之处建学舍，或置田收租，以充经费。宋代，著名的书院有河南商丘的应天书院、湖南长沙的岳麓书院、江西庐山的白鹿洞书院、河南登封的嵩阳书院。书院大多是自筹经费，建造校舍。教学采取自学为主，共同讲习和教师指导相结合的形式进行，它的特点是为了教育、培养学问和德性。到清光绪二十七年（1901年）诏令各省的书院改为大学堂，各府厅的书院改为中学堂，各州县的书院改为小学堂，至此书院退出了历史舞台。

乐山的书院从宋开始，明朝期间居多，康乾时期有过辉煌，民国时期最有名的是马一浮的复性书院。总体来讲，乐山历史上的书院数量多、规模大小不一、存续时间有长有短、教学质量不高、代表性人物不多，所以影响相对有限。无论如何，作为四川重要的区域，乐山的书院值得一记，主要有：

王氏书楼：西蜀嘉州富商的王蒙正效仿眉山孙氏书楼，在担任犍为盐运官时在城北的凤凰山(上渡口)建造书楼，王氏书楼的建造时间大约在宋太宗（976年—997年）年间。嘉祐四年(1059年)己亥，苏轼完成了丁忧，十月与父、弟携眷赴京，沿岷江、长江东下，第一次见到了犍为王氏书楼，并写下《犍为王氏书

楼》。更巧的是，100年后，宋孝宗淳熙四年（1177年），四川制置使兼成都知府、中兴四大诗人之一的范成大受召回临安，同样自嘉州下犍为，欣然写下诗作《犍为江楼》。

同人书院：位于夹江县城内南街。按宋高定子知县事，建有同人书院及长兴学创六先生祠，废址无考。明县人宿进于瓦砾中得宋人谢达夫诗云：“两峰环抱揖平川”，张孝芳云：“平川麦穗霭如云”，欲建书院，将以“平川”名之，事未举而公卒。

鹤洲书院：南宋中后期，在夹江县青衣江江边。《夹江县志》记载：“虞刚简允文孙，资人，卜筑江州之上，名曰鹤洲书院。”该志云：“鹤洲县北二里即三洲之一也，滨雅河，宋提刑张方开新河以杀水势，正由此洲。虞允文孙刚简卜居此，多花竹之胜，了翁为之书榜题咏甚多。”

东坡书院：在嘉定州城东五里龙泓山，一位名叫刘洪禹的嘉定州士人，明正统十三年（1448年），因刘先生号“东山居士”，故又名东山书院。只是这书院就读的都是刘家子弟，纯属私学。

子云书院：在犍为县南二十里子云山，成化年间（1465年—1487年）建。

峨山书院：在峨眉县治东街，正德十四年（1519年）知县吴廷璧改县城东岳庙建。崇祯十七年（1644年）毁废。

平川书院：在夹江县治南。明邑人宿进于瓦砾中得宋人谢达夫诗句“两峰环抱揖平川”、张沧州诗句“平川麦穗霭如云”，拟建书院，以名“平川”未果。后知县程洸奉敕于嘉靖元年(1522年)建宿进专祠，并以为书院。

云吟书院（滏江书院）：在夹江县城，知县程洸明正德十五年（1520年）创建，书院成。中为讲堂，后为寝室，各三间，间七楹。左右为五经舍，为间六。又前为门，为间五，间俱五楹。又后为桂华楼，二十有八楹，上祀诸乡贤。嘉靖元年(1522年)奉敕建宿进专祠，即以书院改为宿进祠。清乾隆三十三年(1768年)知县刘希周将宿进祠复改为书院。因城南有弱馮渡，易名“馮江”，移宿进祠于书院后。

一崖书院：“在夹江县北五里千佛岩上，明宿进读书处”。宿进，夹江人，正德三年（1508年）进士。书院之建，很有可能是在正德三年之后。

探源书院：明代正德年间，夹江县千佛崖。《夹江县志》记载：“探源书院，县西五里，依凤寺之左，明张来仪讲易于中。”该志云：“探源洞，张庭读易之所，中有王世忠手书月窟天根四大字，旁有前明诸古人诗，石刻今存。”探源书院为明代张来仪讲易之处，探源洞为明代张庭读易之所。

九华书院：创建于明嘉靖十年（1531年）的九华书院，因所在的凌云山“诸峰巘兀如九华”而名。明《嘉定州志》载：“清音亭上为旧书院，今圯。”即指此。明万历时知州袁子让重修，改名“九峰书院”。清《嘉定府志》载：“九峰书院，前明建于凌云山拥翠峰顶，明未毁。”算下来办了有百来年之久，是明代书院中最长命的了。

三峨书院：在嘉定州治江东岸，明正德时御史熊相创建。

五兀书院：在夹江县云吟山（今夹江中学或曰千佛岩萧公庙），明嘉靖十七年（1542年）曾任吏部文选司郎中的夹江人张庭，在47岁那年辞官回到家乡，建立“五兀书院”。张庭，别号五兀山人，曾为吏部官员，热心桑梓教育，并著有《五兀山人存稿》《岷峨志》《夹江志》等多书。当年张

庭题写的“五兀书院”崖刻，位置在千佛岩铁石关山崖高处。

崇正书院：（四李祠），在井研县治西城龟山上。原来此地有书院故址，嘉靖二十一年（1542年）知县韩邦如建。祀乡贤、宋代著名学者李舜臣及其三子心传、道传、性传。取名“崇正”，意为“崇正学”。

来凤书院（凤山书院）：在井研县治东来凤山麓，隆庆（1567年—1572年）中教谕谈起凤建。乾隆八年（1743年）更名为来凤书院。

九龙书院：在嘉定州城北，万历年间知州钟振改为九龙祠。清乾隆十七年（1752年），县令陈为光改建九龙书院，是清代乐山的第二所书院。清嘉庆七年（1802年）试院考棚从龙神祠迁走后，书院再次改建，改名东岩书院，“以邑有山名东岩也”（《嘉定府志》）。

峨峰书院：在（峨眉）县治西百步，前明建。

峨山书院：在峨眉(今峨眉山市)，明正德十四年(1519年)知县吴廷璧改县城东岳庙建。崇祯十七年(1644年)毁废。乾隆二十八年(1763年)知县何显重建于南门外马寨山学宫后，并亲为诸生讲学授课，文风大振。乾隆四十六年(1781年)知县张建章迁建于县治内西北。

五龙书院：在犍为县城西隅，嘉靖年间犍为知县徐景元创建。

九峰书院：在嘉定州治东南凌云山，嘉靖十二年（1533年）巡按熊爵倡建。

沐川书院：“在屏山县治，明隆庆二年府丞吴宗尧重修”。何时始建，不详，当在隆庆二年（1568年）以前。

高标书院：康熙年间（1662年），四川上川南道台张能麟在嘉定城区高标山顶恢复九峰书院，更名为高标书院，因为草创未定，当事者无暇经营，不到二十年高标书院就废止了。过了将近一百五十年，嘉庆初，知府宋鸣琦在宋代安乐园旧址上重建九峰书院，仍然沿用明代书院名。这番建筑的九峰书院，成为嘉定府规模最大的书院，在地方志的府城图上都有明显反映。书院还拥有较场坝以及城内外多处田屋租金，还有存储在典商处的财产利息收入，因此书院经费充足。

印清书院（龙池书院）：在犍为县龙角池，乾隆十五年(1750年)知县杨鸾建，名龙池书院。乾隆四十二年(1777年)县令张官五拓地重修，更名印清书院。光绪二十九年(1903年)改办为县立高等小学堂。

马边书院：在马边厅治城南，嘉庆十七年（1812年）同知喻曰泗建。

通材书院：在五通桥川主庙，光绪十四年(1888年)盐局委员吴国霖等建，三十二年(1906年)改办为高等小学。

复性书院：由马一浮先生主持，创建于1939年，在四川乐山乌尤寺。书院从1939年9月15日开始讲学，到1941年5月25日停止讲学，前后共一年零八个月。在此之后，复性书院并没有倒闭，而是转为以刻书为主，马一浮希望以此保存一点文化血脉。1946年5月，马一浮离开了居住了六年多的乌尤山，回到杭州，复性书院也一并迁走。1948年秋，复性书院也正式宣告结束，此时离书院的开始筹建，正好十年。

当然，现代叫书院名称的还有以郭沫若命名的沫若书院、漫乐山书咖等，形式上变化更大的却是现代意义上的培训机构。教书育人，不管是文庙，还是书楼；不管是书院，还是书咖，以及教育培训机构，在特定的时期为传播文化、培养人才起到了重要作用。明朝顾宪成撰写的名联更是家喻户晓，对我国传统文化思想发展促进极大：

风声雨声读书声，声声入耳；
家事国事天下事，事事关心。

沉浸式享春日盛宴

春信已至，乐山的万壑千峰正被春风悄然唤醒。一场以花为笔、以山为卷的盛大春日诗篇正徐徐铺展。

赏花拍照

嘉阳桫欏湖

地址：犍为县嘉阳桫欏湖旅游景区

这个春天怎么能不去一次嘉阳小火车？眼下，最诱人的油菜花季到来，坐火车、穿花海、邂逅彩虹，解锁春天最正确的打开方式。放眼望去，整片都是金灿灿的油菜花，像是给大地披上了金色的外衣，处处都散发着春的气息。

永和村峨眉河沿岸

地址：市中区苏稽镇永和村峨眉河沿岸

此时，峨眉河沿岸大片油菜花渐次开放，色彩斑斓的花田与乡村田野相映成趣，构成了一幅美不胜收的春日画卷。沿着峨眉河风景道漫步，金黄的花朵与碧绿的河水相互映衬，一幅生机盎然的春日美景跃然眼前。

水晶樱桃现代农业产业园

地址：犍为县芭沟镇黄家山村

阳春三月，赏花踏青正当时。园里千亩樱花竞相绽放，山遍野的樱花在阳光下熠熠生辉，仿佛一片片云海。园区内70%的樱花进入盛花期，吸引了众多游客观赏。园区周边也有农家乐，提供休憩与美食服务。



山野漫步

乌尤山

地址：市中区凌云路中段

乌尤山“三江睡佛”佛头所在地非常适合徒步，石板路平缓，四周绿树环绕，给人一种远离尘嚣的感觉。位于乌尤山上的乌尤寺，绿荫重叠，格外的清幽静谧，寺庙前有开阔的露台，配以亭台楼阁，很适合登高望远。

马里冷旧

地址：峨边彝族自治县黑竹沟镇黑竹沟景区内

马里冷旧以美丽的自然景观，绝佳的徒步体验被大家所熟知。天气晴好时，蓝天白云和成群的牛羊，形成一幅天然的画卷。沿途风景更是美不胜收，一眼望去，草甸、山峦、云海，令人心旷神怡。

桫欏大峡谷

地址：五通桥区西坝镇桫欏大峡谷

这里是原始的丛林秘境，5万余株桫欏树形成绿色隧道，峡谷内步道错落，人少景幽。沿途有古迹、森林瀑布、奇石溪流……漫步古栈道，让人一秒穿越回侏罗纪时代，拍照超级出片。

公园踏青

嘉州绿心公园

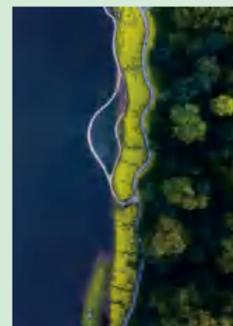
地址：市中区海棠路

嘉州绿心公园有着“乐山城市之肺”的美称。公园种植有6000多株梅花，红梅、美人梅、榆叶梅、白梅、粉梅……大半环的梅花树主要分布在芦山—梁祠堂。小半环主要分布在一碗水沿线和绿海路，花期将持续到四月份。

麻浩湿地公园

地址：市中区凌云路

公园位于凌云、乌尤两山之间的溢洪河道，紧挨麻浩渔村和乌尤寺。眼下油菜花盛开，烂漫的花朵和蓝天碧波交相辉映，共同构成一幅美丽的画卷。



研溪湿地公园

地址：井研县乐井大道

公园紧挨着井研县城，距离乐山20分钟。平静的湖面上廊桥横跨、栈道点缀、鸟声啼啭、蜿蜒的小道旁，林立的乔木郁郁葱葱，成片的鲜花迎风绽放……漫步在美丽怡人的公园，心中满是闲适与惬意。

趣味村游

福来村

地址：马边彝族自治县劳动镇北部

这里云海瑰丽，群山旖旎，创意树屋，让人感觉仿佛误入了童话世界，境内的云上福来景区被评为国家4A级旅游景区，“山、茶、林、彝、佛”的旅游资源体系，为你提供独一无二的体验。

道铧村

地址：市中区悦来镇

道铧村是省级乡村旅游重点村，地处有“蜀江第一峡”之美誉的。平羌三峡风光极好，是体验山水的首选之地，不仅可以欣赏绝美的山水风光，还可以一路自由骑行，看悦来风土，寻悦来人情。

雪芽村

地址：峨眉山市黄湾镇雪芽村

春暖花开，雪芽村与万年寺相互辉映，勾勒出一幅世外桃源的山水意境。春天的雪芽村适合来一场春意盎然的清爽之旅，换上采茶服，背上茶篓，体验一回“茶农”的快乐。



漫游古镇

苏稽古镇

地址：市中区苏稽镇

每到周末和节假日，不少本地人都会来闲逛。这里现存唐代天王寺、清代儒公桥，杨码头以及古民居等30多处文物古迹，特色美食更是数不胜数，特别适合节假日来逛吃。



罗目古镇

地址：峨眉山市罗目镇

一座充满了人文气息的千年古镇。漫步在小巷里，总是能发现惊喜。作为峨眉著名“美食重镇”，古镇至今保持着不少风味小吃，豆腐脑、烟熏鸭、豌豆饼……让你流连忘返。

罗城古镇

地址：犍为县罗城镇

古镇坐落在一个椭圆形的山丘顶上，被誉为“中国的诺亚方舟”。古镇主街凉厅街俗称“船形街”，煮茶听雨、摆听古戏、尝美食，在黛瓦廊檐下享受极致松弛的时光。

(来源：乐山文旅)

乐山虫业协会成立大会暨乐山市昆虫产业发展座谈会召开

■ 本报记者 金丹 文/图



为搭建起产学研交流平台，共商共谋推进乐山昆虫产业发展，2月28日，乐山虫业协会成立大会暨乐山市昆虫产业发展座谈会顺利召开。乐山市市委常委、统战部部长席代金、乐山市科学技术协会党组书记唐兵，相关部门负责人及昆虫产业意向单位负责人参会。

会上宣读了中国科学院印象初院士的祝贺信。印象初说，乐山市昆虫资源丰富，具有良好的昆虫产业研究和发展基础，若能深度挖掘，加快发展，昆虫产业必将会在乐山市乃至四川省的农业升级、乡村振兴、文化旅游、美食产业等领域做出特殊贡献，以“小昆虫”赋能“大产业”。

随后，宣读了协会成立批复文件和协会登记文件，筹备组报告了乐山虫业协会筹备工作，并通过协会章程，选举了理事长、副理事长、秘书长。

“充分依托‘印象初院士工作站’这块金字招牌，做强做大乐山昆虫产业。”作为首任虫业协会会长，四川厚宇乡土文化发展有限公司总经理陈建超表示，将肩负起推动协会发展服务会员的重任。将全力以赴，尽心尽责地履行职责，为协会的发展和会员利益而努力工作。

座谈会中，中国昆虫学会科普委员会副主任、四川省昆虫学会副理事长、乐山师范学院教授曹成全以《乐山市昆虫资源的全面发掘》为主题，作了一场精彩生动的报告。随后，参会企业和部门代表围绕昆虫产业发展和项目落地作了发言。

席代金表示，乐山市昆虫产业具有很好的资源优势、产业基础，但面临昆虫产业发展起步晚、产业链条不完整、缺乏龙头骨干企业和主导产业、农文旅融合及特色品牌打造不足等问题，这些既是我们当前面临的挑战，更是我们未来努力的方向。

对此，席代金希望，要关注行业动态，聚焦绿色产业。各位企业家要有信心，各地各部门也要重视产业的引导、培育、支持，积极推动昆虫产业在乐山本地产业化发展迈出一大步；要依托科研优势，推动创新发展。发挥好印象初院士及团队成员的突出的专业优势和强大的资源整合能力，聚焦昆虫科研和产业化应用，进一步推进科技成果转化，积极搭建撮合对接平台，尽可能孵化更多的企业，培育出更多的特色产业，探索出一条在产业融合发展助力乡村振兴的新路子；要搭建交流平台，促进合作共赢。协会各成员单位要立足促进全市昆虫产业发展的宗旨，发挥各自优势资源和能力，各企业既相互合作又相互促进，精准服务产业“建圈强链”，共同做大产业链，推动产业融合发展；要强化政策引导，提升产业质效。希望各行业管理部门要立足职能职责，加强政策指导和协作配合，结合乐山实际进一步完善政策落地措施，协调解决困难问题，推动昆虫产业走出有序健康的发展之路。各区县要深入开展本地昆虫行业调研，及时了解掌握行业发展动态和企业诉求，结合本地实际，做好行业发展规划和高效服务，引导企业加大技术创新投入，加强与高校、科研机构的产学研合作，提高产品附加值和市场竞争力，助力产业稳步发展。

知名歌手骤然离世 医生紧急提醒：小心爆肺

3月1日，@賦音樂FUMUSIC发文，音乐人方大同于2025年2月21日去世，享年41岁。据悉，2010年方大同曾因操劳过度出现气胸（爆肺）而数度住院。气胸到底是怎样的疾病？有什么症状？哪些人群需要特别注意？该如何预防？



什么是气胸

气胸指气体异常积聚于胸膜腔（肺与胸壁之间的潜在腔隙），导致肺组织受压萎缩。正常情况下，胸膜腔为负压状态，维持肺的扩张。当肺泡或胸膜破裂时，空气进入胸膜腔形成正压，压缩肺组织，引发呼吸困难甚至危及生命即胸腔内积气的状态。造成气胸的原因有多种，主要分为自发性、外伤性和医源性。

哪些人群需要特别注意？

瘦高个年轻男生：在青春发育期，高瘦体型的人肺组织往往“跟不上”快速的生长发育，易出现先天性弹力纤维发育不良。

肺部疾病患者：如哮喘、慢性阻塞性肺病、肺结核、间质性肺病等。

长期抽烟人群：长期吸烟易导致肺部炎症，细支气管、肺泡结构改变等。

出现这些症状要小心

胸痛是气胸最常见且典型的症状，多为突然发作的单侧胸痛，疼痛性质多为针刺样或刀割样，持续时间较短，一般数分钟至数小时不等。疼痛部位通常在前胸、腋下，可放射至肩背部、上腹部等。在气胸发生时，由于胸膜受到刺激，这种疼痛会较为剧烈，在患者深呼吸或咳嗽时往往会加重。

呼吸困难也是气胸的主要症状之一，其严重程度与气胸量的大小、肺压缩程度以及患者本身的肺功能状况密切相关。

由于气体进入胸膜腔后刺激胸膜，可引起患者出现刺激性干咳，一般咳嗽程度相对较轻，多无痰或仅有少量白痰，少数情况下可能伴有血丝。

突发气胸该怎么办？

立即就地平卧休息，若无法平卧的，半坐休息。避免用力，屏气，咳嗽。保持情绪稳定，病人及家属勿激动。拨打120呼救，或送往就近医院就诊。有条件者给予吸氧。

如何检查？

最常用的为影像学检查，其中胸片检查是诊断气胸的重要且常用方法，胸片可直观显示气胸线，即萎缩肺组织与胸膜腔内气体的交界线，呈外凸的线条影。对于小量气胸、局限性气胸以及难以与肺大疱鉴别的情况，CT检查比胸片更敏感、准确。

如何预防？

积极治疗肺部原发病，如慢性阻塞性肺疾病、肺结核、哮喘等，严格按照医嘱规范用药，定期复查，控制病情进展，可有效降低因肺部疾病导致气胸的风险。

日常生活中，应尽量避免突然剧烈运动，如快速奔跑、游泳、打篮球、做俯卧撑等大肺活量运动。对于有气胸风险的人群，运动强度应循序渐进增加。

注意避免剧烈咳嗽，及时治疗呼吸道感染，如感冒、支气管炎等，减少因咳嗽导致胸腔内压力升高引发气胸的风险。如果咳嗽症状较为严重，可在医生指导下使用止咳药物。保持大便通畅，避免用力排便。多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷物等，必要时可使用缓泻剂。

乘坐飞机、潜水等可能导致气压变化较大的活动时，要谨慎小心。对于曾有气胸病史的患者，应提前咨询医生，评估是否适合进行此类活动。

保持情绪稳定，避免过度激动、紧张、焦虑等不良情绪。情绪波动过大可能引起胸腔内压力改变，增加气胸发生的概率。可通过听音乐、阅读、冥想、与朋友交流等方式缓解压力，调节情绪。

戒烟限酒：吸烟是原发性气胸的重要危险因素，戒烟对于降低气胸发生风险具有重要意义。同时，过量饮酒也可能对肺部健康产生不良影响，应适量饮酒。定期进行体检，特别是对于有肺部基础疾病或气胸高危因素的人群，及时采取干预措施。

（来源：本报综合）

规律运动和偶尔运动 哪个更有利于减少内脏脂肪？

内脏脂肪不仅影响身材，还会带来诸多健康问题。越来越多的人开始关注如何减少内脏脂肪、改善腰围。然而，生活、工作、家庭的影响，许多人难以在平时抽出时间进行锻炼。那么，与平时规律运动相比，偶尔的“周末运动”的效果是否会“打折”呢？它对减少内脏脂肪是否也有积极作用呢？

均有助于改善心脏代谢水平

2025年2月，《美国心脏病学会杂志》子刊发表的一项研究指出，不论偶尔运动（仅周末运动），还是平时坚持规律运动，均有助于改善心脏代谢水平，减少内脏脂肪组织。关键是——你的运动可以达到“推荐量”，即每周150分钟以上中等强度运动或75分钟高强度运动。

这项研究对1.7万余人进行了分析，参与者均佩戴了可穿戴设备一周，并且之后接受了心脏磁共振成像，评估心脏周围的脂肪沉积情况。与“不运动”的人相比，“平时规律运动”和“仅周末运动”的人内脏脂肪组织分别减少0.96升和0.71升。这意味着，只要达到推荐的运动量，即使每周只锻炼1~2天，依然会从中受益。



减内脏脂肪，什么运动最有效？

1、每日半小时以上有氧运动

云南省中医医院内分泌科主治医师赵杰介绍，内脏脂肪超标的人每天需要运动半小时至一小时，如跑步、散步、游泳、骑车等，球类运动在消耗能量的同时有助于脂肪分解。即使没有腹型肥胖，也可以多运动防患于未然。

2、快走：简单易行的有氧运动

快走是一种简单易行的有氧运动。河北医科大学第二医院普外八科医师刘洁提醒，短时的快走有助于降低皮质醇水平，从而减少内脏脂肪的堆积。每天至少快走30分钟可以有效提高身体代谢率，促进脂肪燃烧。

3、试一试高强度间歇训练（HIIT）

身体条件允许的情况下，可以试一试高强度或极高强度运动，能更有效减少内脏脂肪。《健身营养书：让增肌减脂变简单》一书中介绍，很多研究发现，在热量消耗基本相似的情况下，相对于低强度或中等强度运动，高强度或极高强度的运动能更有效地减少腹部内脏脂肪。

4、做一做专门的腹部训练

北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室副教授苏浩介绍了一份全方位的“减腹”方案，包含上腹部锻炼（普拉提预备式、仰卧够脚趾），腹内斜肌和腹外斜肌锻炼（自行车式卷腹、交替自行车式仰卧起坐、侧支架式），下腹部锻炼（登山式、剪刀式抬腿）。想减少内脏脂肪，可以搭配有氧运动一起做一做。

日常饮食如何吃？

1、限制热量摄入

赵杰介绍，若平时活动量不大，摄取热量（千卡）不要超过体重（公斤） $\times 25$ ；若经常运动、活动量大，摄取热量（千卡）不宜超过体重（公斤） $\times 35$ 。

2、适量减少主食

赵杰介绍，吃米饭、面包等主食过多，容易在腹腔囤积内脏脂肪，但也不能完全不吃，避免零摄取时大脑无法集中注意力。以腹型肥胖的女性为例，每天主食摄入量不超过100克，三餐比例是5:3:2。其中，100克通常指的是生重。以米饭为例，100克生大米煮熟后大约相当于1碗普通家用饭碗的量。

3、减少糖分摄入

刘洁介绍，多余的糖分容易被转化为脂肪，因此控制糖分摄入有助于减少内脏脂肪的堆积。建议尽量减少高糖食品的摄入，如甜点、糖果、碳酸饮料等。

4、多吃点纤维素

赵杰介绍，想要内脏瘦身成功，不能缺少纤维素，日常可选燕麦、绿豆、番茄、葡萄柚等富含纤维素的食物，有助顺畅排泄，促进新陈代谢。

5、尽量不要喝酒

刘洁提醒，饮酒是导致内脏脂肪过多的一个因素。饮酒过多会增加腹部脂肪含量，有意识地减少饮食中的酒精可直接减少内脏脂肪的沉积并减少内脏脂肪。

（来源：本报综合）

市实幼校园膳食监督家长委员会成立

■ 彭婷

为进一步提升幼儿园膳食管理工作，保障幼儿“舌尖上的安全”，充分发挥幼儿园膳食监督委员会的监督及参与管理的效能，2月26日上午，乐山市实验幼儿园首届校园膳食监督委员会正式成立。

仪式上，市实幼副园长蔡敏艳指明，膳监会委员乃是幼儿园膳食工作开展的重要合作伙伴，家园紧密协作是幼儿茁壮成长的关键要素，同时委员们也要担当起自身的职责与义务，家园同心协力、携手同行，为孩子们共同构筑健康成长之路。

随后，后勤主任涂瑶针对膳监会成员的工作职责及工作内容进行了详细讲解。并对幼儿园膳食管理工作开展情况进行了汇报。从食材的严格挑选，到烹饪流程的规范执行，再到营养搭配的精妙谋划，每一个细微环节都体现了幼儿园对膳食质量的高度



重视。保健医生徐晓辉现场解读《幼儿膳食营养标准》，用数据展现科学配餐理念。

会后，膳监会委员们穿戴好工作服走进厨房，参观了解幼儿园厨房的明厨亮灶、逐一参观了食堂消洗间、库房、备菜间、烹饪间等，详细了解原料采购、食材入库、清洗消杀、烹饪分餐、食品留样等环节的运作流程和规范操作标准。并查看食材验收台账、餐具消毒记录、过敏餐等记录。

为了更直观地了解餐品质量，膳监会成员们走进班级与孩子一起共进午餐。在陪餐过程中，委员们认真品尝每一道菜品。餐后，膳监会成员们认真填写了评价表，对市实幼食堂的菜品味度和质量给予了高度评价，并希望食堂能够继续保持优良水准。此外，家长们还积极将自己的用餐体验与感受分享到班级群中，与其他家长交流互动。

乐山二中： 春季实习生见面会举行

近日，乐山二中迎来了西华师范大学与乐山师范学院的优秀实习生们，学校相关干部参会，对两所院校的实习生表示了热烈的欢迎与深切的期望。学校相关负责人在欢迎致辞中指出，实习是教育生涯的宝贵经历，希望实习生能够珍惜机会，勇于实践，为教育事业贡献自己的力量。

西华师范大学带队教师胡翠华与乐山师范学院的带队教师唐梅分别发表了讲话，回顾了两校与乐山二中之间的友好合作关系，并对实习生提出了殷切希望。她们鼓励实习生将所学理论知识与实践相结合，不断提升自己的教育教学能力，传承师魂，培养更多优秀人才。

会议详细解读了实习管理要求，从实习计划的制定到实习过程的监督，再到实习成果的考核，每一项制度都体现了学校的细致安排与周到考虑，致力于为实习生提供一个安全、有序、和谐的实习环境。

会上，实习生纷纷表示，将以饱满的热情、谦逊的态度投入实习工作，虚心求教，不断进步。指导教师们则承诺将倾囊相授，当好同学们的引路人，为实习生提供最好的指导与支持。

此次见面会不仅加强了两所院校与乐山二中之间的沟通与协作，更为实习生提供了一个展示自我、锤炼本领的舞台。在学校的精心组织与指导教师的悉心指导下，这批充满朝气与活力的实习生定能在实习过程中学有所成、收获满满。
(张松)

草堂高中： 消防安全应急演练记实

为全面提升师生消防安全意识和应急避险能力，2月28日上午，草堂高中组织全校师生开展消防安全应急演练，以实战化场景检验校园应急处置机制，为构建平安校园夯实基础。

上午9时20分，急促的消防警报声在校园响起。学校立即启动应急预案，全体教师迅速响应。班主任及安全岗教师按既定分工抵达指定位置，组织学生用湿毛巾捂住口鼻、弯腰沿疏散通道快速撤离。全校师生以班级为单位有序撤离至操场安全区域，经逐级清点确认，1600余名师生全部安全到达，全程仅用时3分50秒。

副校长彭媛媛对演练成效给予肯定，指出此次行动实现“组织有序、响应迅速、流程规范”的目标，有效强化师生“生命至上”的安全理念，同时检验了应急预案的实操性。并针对暴露出的相关问题，提出了整改意见。

本次演练将消防知识融入实战场景，通过“理论+实践”模式，让师生掌握火场逃生要点。政教科负责人表示，学校将持续开展安全主题教育月活动，涵盖消防器材使用教学、宿舍安全隐患排查等系列活动，推动安全理念内化于心、外化于行。
(曹轩)

嘉州学校： 市中区教师发展中心来校巡导

为进一步深化课堂教学改革，促进教师专业成长，2月27日，市中区教师发展中心组织中学各学科教研专家团队去到嘉州学校，开展全学科教学巡导活动。本次巡导通过课堂观察、学科研讨、数据分析和专题指导等形式，为学校教育教学工作提供专业指导。

在巡导反馈会上，教师发展中心领导高度肯定了学校在教研及教育教学中取得的成绩，并对管理层提出了三点建议：一要深耕教研和教学，以研促教，共同成长；二要提升课堂质量，在课堂教学上精耕细作；三要精心布置作业，量质并重，抓典型例证的研究。同时，对学校初三备考提出以下建议：增强信心，调动学生内需，激发干劲；将“实”和“细”落实到全过程。

此次教学巡导既是对学校教育工作的全面检验，更是推动高质量发展的精准导航。学校将以此次指导为契机，深化课堂教学改革，强化教研团队建设，持续提升办学品质，为培养新时代高素质人才不懈努力。
(龙洋)

健康聆听 幸福一生

中医药文化爱耳日主题活动进校园

■ 本报记者 高瞻 文/图



“同学们，你们了解耳朵的结构吗？”“知道全国爱耳日的由来吗？”“知道哪些行为会伤害到我们的耳朵？”3月3日，在第二十六个全国爱耳日来临之际，乐山市中医医院耳鼻喉头颈颌面（口腔）科的医护人员走进乐山市嘉州学校，为孩子们带来了一场爱耳护耳科普宣教活动。

据悉，今年的全国爱耳日主题为“健康聆听 无碍沟通”，医院耳鼻喉头颈颌面（口腔）科的医护人员结合这一主题，借助“传承中医药文化 感悟国粹魅力”2025年中医药文化进校园主题活动平台，传承优秀文化，弘扬中医国粹，让更多的青少年感受中医药文化魅力，不断增强青少年文化自信和中医药健康文化素养水平，促进中医药文化创新发展。

活动中，医院耳鼻喉头颈颌面（口腔）科副主任、主治医师张富兵以《关注耳健康》为题，向同学们讲述了“爱耳日”的来历，他利用精心编撰的PPT演示课程，生动地向孩子们介绍了耳朵的结构和功能、噪声对听力的影响，耐心细致地讲解了健康用耳、保护听力健康的方法和常识，并教育同学们从日常生活细节入手，养成良好的卫生习惯，保护自己的耳朵，增强爱耳护耳意识。

“耳罩式耳机较能保护听觉，会相应缓解耳部压力、供血不足，但也不可长时间听。”针对当下较为广泛使用的耳机，张富兵提醒孩子们要养成良好的使用习惯，耳机、耳塞用太久，或者娱乐场所的功放设备音量太大都会损伤听力，呼吁同学们谨慎用耳。

随后，科室主治医师蔡粤川为孩子们带来一套耳部操演练，并体验中医药传统适宜技术——耳穴压豆，认识耳部穴位，让学生们在学习和练习过程中感受中医药文化的魅力。

“我以前只知道眼保健操，没想到还有耳保健操。”现场不少孩子表示，市中医医院叔叔阿姨带来的健康知识，让他们认识到耳朵健康的意义，学会了不少保护耳朵健康知识，对今后的生活学习有积极的影响和帮助。

学校相关负责人表示，通过与医院共同开展爱耳日科普宣教活动，大力宣传普及了保护听力健康的科学知识，使更多的孩子了解爱护耳朵，从而健康茁壮成长。今后将继续加强与医院的沟通协作，通过开展更多类似的活动，将健康的理念深深植入每一位孩子的心中。同时，也希望孩子们能将今天学到的爱耳知识传递给身边的人，让更多人加入到保护听力的行列中来。

据介绍，乐山市中医医院开展中医药文化进校园工作是弘扬和传承中华优秀传统文化、普及中医药文化知识的重要措施。通过学习中医药文化知识，更多地了解中医、感受中医、学习中医、认同中医，丰富卫生健康知识，养成积极健康的生活方式，提升自身中医药健康素养。

医院相关负责人表示，通过在校内营造中医药文化浓厚氛围，让学生身临其境地感受传统文化魅力，进一步提升学生国学素养和健康水平。接下来，医院还将不定期到校开展中医药文化知识科普讲座、打造中医药校园文化、组织中医药体验活动，实现中医药传统文化教育的实施，让孩子们在潜移默化中感受传统文化的魅力。



婴儿患先天性白内障

市人民医院打响“光明保卫战”

日前，乐山市人民医院高新院区眼科成功为一名仅5个月大的婴儿木木（化名）实施了双眼白内障手术。术后，木木双眼恢复良好，对外界光线有了明显的反应。

先天“迷雾” 孩子光明被按下暂停键

据了解，孩子刚生下来时，一般眼球的前后径比较短，多为远视，视力发育也不健全。随着年龄的增长，眼球逐渐变长，远视度数慢慢减少，视力会逐渐提高，但对于木木来说，家人拿玩具或颜色鲜艳的东西放在她的面前，其眼睛或头也不会随着玩具的移动而有跟随运动。之后，木木母亲发现，孩子黑眼珠有些“发白”，就像被蒙上一层雾，没有神采。

当即，木木的父母带孩子前往市人民医院高新院区眼科就诊。经检查，确诊木木为双眼先天性白内障。

紧密协作 打响“光明保卫战”

市人民医院眼科主任医师叶宏权介绍，由于木木年龄太小，无法很好地配合进行专科检查，极大地增加了手术评估及方案设计的难度。再加上，像木木这个年龄段的患儿，眼球未发育成熟，手术过程中操作空间极小。并且，手术难度还在于婴儿只能在全麻状态下手术，麻醉风险非常高。但如果不及早手术治疗，白内障长期遮挡光线进入眼内，会造成孩子眼底和视功能发育不全，木木的世界或将永远停滞在模糊的光影之中。

考虑到木木的病情不能再拖下去，市人民医院高新院区眼科团队与麻醉科团队立即进行联合会诊，共同制定手术方案。在麻醉科团队的紧密协作下，一个小时内，叶宏权成功完成了木木双眼的白内障手术。

当纱布揭开，木木的眼眸第一次追随光亮转动时，木木的父母流下了激动的泪水。



叶宏权表示，木木现在只有5个月，眼球仍在飞速生长，术后需定期矫正屈光，2岁后植入人工晶体，并通过视觉训练重塑“看见”的能力。“我们不仅要修复眼睛，更要为孩子重建一个感知世界的窗口。”叶宏权说。

防治先天性白内障 早发现早治疗是关键

临床上，早期发现、及时治疗，很大一部分先天性白内障的孩子都能恢复正常视力。

市人民医院高新院区眼科医生提醒，家长一定要重视孩子从出生到学龄期的每一次视力筛查，尤其是有先天性白内障家族史的孩子，出生后42天必须做首次眼科检查。先天性白内障的婴幼儿，本身不会诉说病情，家长要细心观察孩子的一举一动，一旦发现孩子有瞳孔发白、视力下降、斜视、先天性小眼球等症状时应及时到眼科就诊。6个月前是手术最佳时机。

需要注意的是，先天性白内障的康复是一个长时间的过程，手术并非一劳永逸，术后患儿还需要坚持定期复查和视觉训练，以便及时发现解决问题。

（来源：乐山市融媒体中心）

新华保险：服务新质生产力发展

近期，新华保险与中关村发展集团签署战略合作协议，共同培育耐心资本，服务新质生产力发展。新华保险党委书记、董事长杨玉成，中关村发展集团党委书记、董事长潘金峰参加签约仪式。

根据协议，双方将充分发挥各自在平台、项目、资金等方面的资源与特色优势，探索成立相关产业基金、科创基金，深化在新一代信息技术、生命健康、新能源、城市更新等重点领域的产融合作，全方位开展基金投资、产业研究、论坛活动、保险业务、党建联建和人才发展等方面的合作，共同支持和服务新质生产力发展，助力高水平科技自立自强。作为一家国有金融机构，新华保险认真贯彻二十届三中全会关于完善长期资本投早、投小、投长期、投硬科技的精神，积极落实《关于推动中长期资金入市的指导意见》和保险业新“国十

条”相关工作要求，坚持服务国家战略发展，发挥好长期资本、耐心资本、高能级战略资本优势，支持国家产业升级和科技创新企业发展，以科技金融赋能新质生产力发展。

负债端方面，新华保险持续为科技发展前沿相关企业提供人身保险服务，助力国家科技自强战略发展壮大，制定科创企业综合金融服务方案，提供专属保障方案支持。2024年，为超1.3万家科技前沿企业提供超万亿元的保障额度。

投资端方面，新华保险持续加强科技创新重点产业链的综合金融保障支持力度，不断做长产业链、做深创新链、做宽合作链。2024年助力科技创新和现代产业体系建设方面投资余额超600亿元，同比增长26%。

（新轩）



诚信经营 放心消费



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

乐山广播电视台 宣