



# 乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



26

总第1598期  
本期28版  
2024年06月27日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘 岚

# 对毒品说

# NO



6.26国际禁毒日  
特别报道

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://szblsweekly.com/ 主管：四川党建期刊集团



# 国际禁毒日

6月26日

乐山广播电视报 宣





## 本期导读

乐山广播电视报  
2024.06.27

READING  
GUIDANCE



### 08

新闻周刊

调查

酒店代订背后



### 10

新闻周刊

观察

“防晒焦虑”升温



### 12

新闻周刊

专题

乐山高新区:  
打造千亿级产业园区



### 22

文旅周刊

乐途

青春不散场  
毕业游玩首站乐山

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.lweekly.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。

2023年以来,全市禁毒部门聚焦一线实战,着眼全域毒品治理,不断提高毒品治理体系和治理能力现代化建设,禁毒工作取得了新发展,呈现出犯罪嫌疑人打处人数、吸毒人员查处人数、强制隔离戒毒人数同比下降和戒断三年未复吸人数同比上升的“三降一升”良好态势。

# 对毒品说

■ 本报记者 高瞻



「6.26国际禁毒日」  
特别报道





# 被毒害的人生

## 披着“药品”外衣的电子烟

邹鑫（化名）一直以来都是周围人羡慕的对象，年过三十的他已是多家企业的老板，一双儿女聪明可爱，家中贤妻更是将里里外外操持得井井有条。然而，随着家中多次发现钱款丢失的现象，邹鑫吸食依托咪酯的行为才被发现。

两年前，在一次偶然的接待应酬中，在周围好友的怂恿下，邹鑫第一次接触添加了依托咪酯的电子烟。在此之前，邹鑫有吸烟的习惯，从普通的卷烟到古巴进口的雪茄，乃至当下“时髦”的电子烟，他都有所接触，对于朋友递来的特别电子烟，他不以为然。

刚开始吸食了几口后，邹鑫有一种头晕站立不稳，类似醉酒后的感觉，但当时思维并未受到太大干扰。此时除了内心惊呼“这烟霸道”，他并没有把这些与毒品联系在一起。在此之后吸食多次，他才从周围的“瘾君子”口中得知，这是加了“药”的电子烟，但这些狐朋狗友一直给邹鑫强调，“不会上瘾，对身体没有危害。”

为此，邹鑫还专门上网查询，在各种网络资料中，他仅把“依托咪酯在医学上用于静脉全麻诱导或麻醉辅助”这一信息刻进了大脑，而关于滥用依托咪酯的危害，他则选择了“自动屏蔽”。

据了解，依托咪酯俗称“烟粉”，是麻醉诱导常用的药物之一。在临床上，依托咪酯主要适用于全麻诱导，也可用于短时手术麻醉。将依托咪酯添加到普通香烟烟丝内烤吸或勾兑在电子烟油中吸食，会呈现头晕、站立不稳和类似醉酒的状态，大剂量吸食还会导致易怒、懒惰，甚至会引起死亡。2023年10月1日起，我国正式将依托咪酯列为第二类精神药品目录。

随着吸食的频率和剂量的加大，邹鑫开始出现气促、恶心呕

吐、手抖加剧等情况，家人将其送至附近医院治疗，各项检查均无明显异常，遂出院。但随着发作的次数变多，反应越来越迟钝，甚至出现无故摔倒的情况，邹鑫才意识到其成瘾性和危害性。

吸食的代价除了自己的健康外，他的精神状态也在发生变化。“烟瘾”发作时，邹鑫变得脾气暴躁。更让人匪夷所思的是，作为拥有多家企业，经济独立的老板，居然多次盗窃家中财物。

家人在了解到邹鑫吸食依托咪酯的行为后，加上自身也有强烈的戒断意愿，去年5月，他被送入市精神卫生中心进行治疗。“尽管家人很失望，他们还是很支持我，我也想给两个小孩做个榜样……”邹鑫说。

经过近一个疗程的住院治疗，邹鑫的身体机能已恢复，睡眠也有改善。在心理医生的不断沟通和心理干预下，邹鑫的精神心理状态明显好了很多，对未来也有了清晰的规划。他表示，出院后，一定要与以前的朋友圈彻底决裂，重塑一个全新的自我。

“大剂量吸食依托咪酯会出现脾气暴躁，生活懒散等影响人的情绪、思维和意志行为的精神障碍。患者会因此出现烦躁、伤人、毁物的倾向。”市精神卫生中心物质依赖科主任陈君表示，依托咪酯的成瘾会刺激大脑，形成严重的依赖，这是一种慢性复发性的脑疾病。“可以确定滥用依托咪酯对大脑的危害与冰毒麻古的危害性程度几乎相同。”

陈君强调，目前社会上大多数人对滥用依托咪酯的危害性并无了解，觉得药品是无害的。因此他们放心地吸食，认为和日常吸烟是一样的，危害性也不大。就这样，依托咪酯披着“合法”外衣，让大家放松了警惕，一不小心就“中招”，陷入成瘾不可自拔。



## 疯起来连自己都害怕

吸食毒品不仅破坏身体、摧毁心智，更重要的是造成心灵上的创伤，有些正常人可能因吸毒而产生自伤、自残行为，最后稍不注意甚至出现生命危险。市精神卫生中心曾多次接诊过因吸毒而自伤自残的案例，其中38岁的吸毒人员陈云（化名）因多年使用精神活性物质（毒品），已出现言行紊乱的情况达7年之久。

9年前，因为行为异常，家人发现一向老实本分的陈云居然沾染上了毒瘾。“他当时言行紊乱主要表现在乱打人骂人，而且骂人时间可以长达整日。”陈云的姐姐陈芳（化名）表示，家人担心被其伤害，将其送入五通桥精神病院治疗，病情得到好转后才出院。

但回家后，陈云并没有坚持服药，继续吸食精神活性物质，病情再次复发加重，“经常犯病，一犯病就乱摔东西，家里没有一样家具是完整无缺的，最后只能将碗筷换成不锈钢器具。”陈芳说，在此期间，曾有人向陈云介绍对象，但对方听闻陈云有精神疾病后表示拒绝，而这样的情况再次加重了陈云的病情。

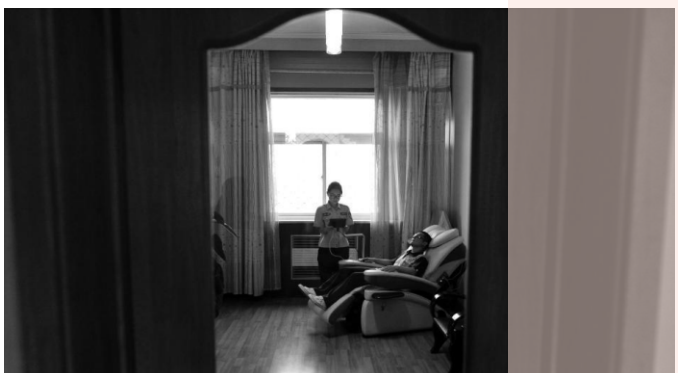
5年前，陈云因琐事与街坊发生口角，他突然暴起打伤对方，最后被送至监狱。在服刑期间，陈云言行紊乱的情况并没有得到好转，曾多次出现自杀未遂的情况。

出狱后，陈云无故打骂家人的情况经常发生，在当地警方和基层政府工作人员的协作下，陈云被送至市精神卫生中心住院治疗，被诊断为“使用精神活动物质所致精神和行为障碍”，在给予药物治疗后，病情得以好转。

在市精神卫生中心治疗两年后，陈云出院回家不久再次停药，病情又一次复发。此时，他臆想表哥要加害自己，在家中出现持刀威胁家人的现象，鉴于这样的情况，他又一次被送往市精神卫生中心住院治疗。

“住院期间，在神志较为清醒的时候，陈云会回忆发病时的荒唐举动，这种回忆多了，他自己都会感到害怕，担心一不小心就危及了自己或他人的生命安全。”陈云的主管医生表示，当一个人吸毒成瘾时，多伴随着某种程度的精神障碍，这种情况在新型毒品吸食者中表现最为明显。“这种精神障碍具体表现为多疑、焦虑、情绪冲动，处于障碍阶段的患者可能出现焦虑性障碍，包括惊恐发作，广泛性焦虑、心境障碍。”

目前，陈云正在进行生理戒断和心理脱瘾的全方面介入治疗。



## 戒毒与复吸之间的反复

“我吸毒多年，每次吸毒过后，就恨自己无能，对不起家人，然后强迫自己戒毒，刚开始凭着意志力，能让自己几天不碰毒品，但很快就失败了。”这是一位吸毒者的自述，在戒毒与吸毒的恶性循环中，他将一手好牌打得稀烂。

1999年，大学毕业的余洋（化名）进到一家单位上班，此时与女朋友已交往多年，感情一直很好，如果一切顺利，很快就会到谈婚论嫁的阶段。然而，一件微不足道的小事让小情侣闹起了矛盾，后来愈演愈烈，直到分手。余洋因此心情烦闷，在几位“好友”的蛊惑下，他第一次沾上了毒品，而正是这一次接触，让他对毒品产生了心理依赖。

几年后，在一次聚众吸食的过程中，余洋被警方抓获，劳教两年。两年后，他远离了原来的环境，决定“洗心革面”。然而好景不长，毒瘾易戒心瘾难了，在“洗心革面”期间，心中一直留存着吸食毒品给自己带来的快感。

一次偶然的机会，余洋再次与多年不见的“好友”聚在了一起，他再次沾染了毒品。此时，他不仅吸食传统毒品，还跨界新型毒品，冰毒、麻古、K粉……哪款毒品来得容易，就吸食哪款，不出几年，因为吸毒他花光了家中所有的积蓄，最后妻子也跟自己离了婚，子女则交给父母抚养，原本的小康家庭到如今只能靠领低保过日子。

此后，余洋多次被送去强制戒毒，也多次复吸，在反反复复的过程中，他错过了见临终的母亲最后一面，错过了子女成长的美好童年。如今的他，正在尝试新的戒断。

“对从强制戒毒所重归社会的人来说，旧的生活圈子是最大的挑战。”市精神卫生中心物质依赖科主任陈君表示，圈子里的人大部分是社会闲散人员和吸毒人员，谁搞到毒品，大家就“分享”，复吸率特别高。

吸毒成瘾之后，真正能靠自己戒掉的凤毛麟角，大多数是在戒毒与复吸之间反反复复挣扎。这是由于吸毒这种后天性的习得行为，让吸毒者们从生理上到心理上习惯了毒品的伴随。

陈君表示，之所以毒难戒，除了是生理上的难受外，吸毒者的心理因素也是一大问题。这也是为什么现代医学在治疗任何成瘾行为时，都会进行心理干预治疗，让吸毒者从“要我戒毒”转变成“我要戒毒”。



# 雷霆扫毒



## 重拳打击“上头电子烟”

“峨眉山辖区内疑似出现了伪劣电子烟弹。”去年4月，峨眉山市公安局禁毒大队、网侦大队通过公安“大数据”平台综合研判后发现了这样一条线索。

与此同时，峨眉山市烟草专卖局在市场走访中得知，最近市里有人在销售烟弹，吸食后眼神迷离，还出现眩晕感，容易造成交通事故等安全隐患。经对查获的电子烟样品进行鉴定，从中检出依托咪酯成分。

通过对案件深度研判、缜密分析，2023年5月8日21时许，专案组民警在峨眉山市城区将涉嫌生产、销售“上头电子烟”的嫌疑人卢某菲、杜某和购买人员罗某抓获，现场查获电子烟弹231个。警方初步判断，有百余人曾在此窝点购买过“上头电子烟”，其中不乏吸毒人员。经鉴定，该批抽样送检的烟油中均检测出依托咪酯成分。

随着该案件侦办的深入，一条关于“上家”的线索浮出水面。专案组民警按照“打源头、端窝点、摧网络、断链条、追流向”的打击要求，逐步掌握了“上家”的身份、住址及活动轨迹，并厘清了涉案犯罪团伙生产、销售“上头电子烟”的进货方式、渠道、生产制造工艺及过程、销售模式等。7月，专案组民警在广东省阳江市集中收网，将犯罪嫌疑人陈某霖、杨某醒、林某康、熊某康4人抓获归案。

随着犯罪嫌疑人的落网，涉案犯罪团伙的组织构架和犯罪事实逐渐清晰。去年3月底，犯罪嫌疑人卢某菲、余某为非法赚取高额利润，从广东省阳江市的付某艺处购买含有依托咪酯成分的电子烟油、空烟弹、烟杆，回到峨眉山市后，自行灌装电子烟弹，成本仅几十元，后以350元至400元的价格在峨眉山市向他人出售。其后，为了扩大销售规模，他们又邀约犯罪嫌疑人邹某顺、介赫某某、杜某3人合作，先后两次从广东省阳江市的陈某霖、杨某醒、林某康、熊某康处进货并组装进行销售，涉案金额共计40余万元。

至此，一条以“上游供给加工—中游运输接货—下游组装销售”为流程，盘踞在四川、广东等地的非法电子烟产品产业链已基本清晰。专案组历时2个多月成功侦破该案，共抓获犯罪嫌疑人10名。



“目前，我市的禁毒工作呈现出两个‘新’，新型毒品和新的贩毒渠道。”市公安局禁毒支队相关负责人表示，近年来，利用互联网等传播制毒技术、销售毒品和制毒物品、聚众吸毒等违法犯罪活动日趋活跃，通过寄递、物流等渠道贩运毒品渐成常态，网上勾联、在线支付、快递运输的毒品交易链条正逐步形成，网上网下制贩毒网络更加错综复杂，发现和查控难度明显加大。

虽然通过全市公安机关的持续严打高压，全市毒品市场持续萎靡。但是当前我市呈现出吸食传统毒品、合成毒品、新精神活性物质相互交织的复杂局面，面临着海洛因、冰毒治理和应对合成毒品快速蔓延的双重压力。“毒品犯罪是严重刑事犯罪，我们必须始终保持‘零容忍’态度，始终保持严打高压态势，依法严厉打击，坚决从严整治。”

## 禁毒工作取得“三降一升”

峨眉山市“上头电子烟”案件发生时，依托咪酯尚未列入国家管控类精神药物，因此初步认定犯罪嫌疑人涉嫌生产销售伪劣产品罪。2023年10月1日起，根据国家药监局、公安部、国家卫生健康委发布的《关于调整麻醉药品和精神药品目录的公告》，依托咪酯列入第二类精神药品目录。列管前，销售含有依托咪酯的电子烟构成妨害药品管理罪、诈骗罪、非法经营罪、销售伪劣产品罪等；列管后，吸食、贩卖含有依托咪酯的“上头电子烟”行为构成毒品违法犯罪。

值得一提的是，依托咪酯列管后，夹江县公安局禁毒大队根据前期掌握的线索，迅速出击，成功打掉一起销售含有依托咪酯的电子烟的违法窝点，抓获犯罪嫌疑人多人，有力地震慑了当地新型毒品的扩展态势。

据悉，受全球毒品问题恶化蔓延影响，中国逐步进入涉毒犯罪回升反弹期、新型毒品快速变化期、治理成效巩固拓展期。当前和今后一个时期，境外毒品加剧渗透、境内外贩毒集团加紧勾连、贩毒形态手段加速变化等各种可以预见和难以预见的涉毒风险因素明显增多。

“我们将充分发挥党管禁毒的政治优势和制度优势，全覆盖提升市县两级禁毒委架构，全面压实禁毒重点整治工作主体责任。”市禁毒委相关负责人表示，2023年以来，全市禁毒部门聚焦一线实战，着眼全域毒品治理，不断提高毒品治理体系和治理能力现代化建设，禁毒工作取得了新发展，呈现出犯罪嫌疑人打处人数、吸毒人员查处人数、强制隔离戒毒人数同比下降和戒断三年未复吸人数同比上升的“三降一升”良好态势。



据介绍，市县两级全覆盖提升禁毒委架构，全面压实禁毒工作主体责任。首次实体化运行市县两级“禁毒办”，从公安、教育、卫健等成员单位抽调专人入驻，党管禁毒局面进一步固化。

以大运安保工作为主题主线，全力“清源断流”“深耕肃毒”，分段有序开展了“新篇”系列专项行动，结合乐山毒情实际适时开展专项行动，确保禁毒人民战争常态化。始终保持对毒品违法犯罪“零容忍”态度，2023年全年共破获毒品刑事案件153起，打处毒品犯罪嫌疑人223人，查处吸毒人员1880人，强制隔离戒毒551人，抓获涉毒网逃11人，缴获各类毒品66公斤。

在对毒品违法犯罪“零容忍”的同时，相关部门加强了预防教育扩影响拓展宣传。制作缉毒短片，在抖音累计获赞95万、评论3.6万、收藏22.1万、浏览量3436.5万。深入开展全民禁毒宣传教育活动，2023年全年开展各类禁毒宣传活动400余场(次)，滚动播放公益广告30余万次，受众群众达200余万人次，助推全民禁毒宣传教育全覆盖。

2024年，全市禁毒部门将聚焦本地突出毒品问题，攻坚克难、靶向发力、精准施策，全力遏制突出毒品问题发展蔓延，全面防范滋生新的突出毒品问题，持续巩固毒情形势持续向好态势，不断推动全市禁毒工作高质量发展。







代订的火爆，看起来既为消费者节省了钱，又为商家带来业绩，可谓一举多得，但其中的风险依然存在。

# 酒店代订背后

■ 本报记者 金丹



## 代订模式褒贬不一

近日，北京王府井希尔顿酒店调监控发现顾客“夜不归宿”对其罚款3000元的事件持续发酵，进而引发大众对酒店代订一事的激烈讨论。

为何酒店还要找人代订？“图便宜。”4月底，市民刘越通过某平台的代订方式入住了眉山一家亲子酒店。“同一酒店的相同房型，携程、去哪儿等订房平台价格为900元左右，但我们想入驻的日期显示没房了。无奈之下，我只能另辟蹊径，在某二手平台上找到了该酒店的房源。卖家表示，房源充足，房费为630元/间且含双早。”

刘越认为非常划算，因此很快便向平台付款了。“一旦点击了‘我想要’，卖家便会发送一个智能回复，也就是咨询流程。包括入

住日期、房型等。随后卖家提供报价，如果我接受价格，便在平台拍下付款链接。确认信息后，卖家会锁定房型。待我退房后再在平台上点击确认收货，整个交易便算完成了。但是卖家也提醒我，不要向酒店透露是在这个平台上预定的。”待刘越一家人到达酒店后，前台工作人员向其索取了身份证，录入信息后查到与刘越代订信息一致，因此她以更低的价格顺利入住了该酒店。刘越认为，通过此次经历，让她打开了薅羊毛的新世界大门。“从景区门票到连锁餐饮店的优惠券，都可以通过代订享受低廉的价格。”但她透露，也会经常遇到标题党。“比如说显示499元一间房，结果和卖家沟通的时候，他会说499元的价格卖完了，现在需要599元，那和我直接去酒店预定的价格相差无几了，还需要承担一定的风险。因此要学会多问几家，对比一下价格和提供的礼遇服务。”

与刘越的态度截然不同，戴琳非常抵触酒店代订模式，原因就在于她曾被代订坑了一次。“去年我们暑假准备带孩子去广州玩，看好了一家五星级酒店，通过代订方式预定好了入住时间和房型，结果到达酒店后被告知没有预定信息。我马上联系卖家，卖家大约半小时后才回复我，说由于暑假是旅游旺季，他没及时锁房，导致该房源的优惠数量已经被预定完。现在有两个解决方式，一是我们找他重新预定更贵的房型，二是我们退款，在前台直接预定原本想入住的房型。”但戴琳算下来，两种方法需要支付的房费明显超出了她的预算。由于带着老人和小孩，戴琳没办法一直花时间和卖家理论，只得选择在酒店前台直接预定了房间。“随后我在平台上和卖家联系，我认为他应该赔付我一定的费用，但他拒绝了。我只能联系平台客服介入，最后平台要求卖家象征性地赔付了我一点费用。其实我觉得不是钱的事，主要是很浪费时间、精力，现场也很尴尬。”



## 年轻人的薅羊毛方式

记者随机对比了代订和OTA（在线旅游平台）渠道同样房型价格差异，以6月28日的成都某五星级酒店大床房为例，OTA标价为1477元/晚，不含早餐。同日期同房型的前提下，代订价格为1070元/晚，还赠送早餐、下午茶及一次简餐。对比之下，代订似乎能让消费者花费更低的价格享受更多的服务。因此这也是越来越多年轻人选择代订的首要原因。在社交媒体上，各类酒店代订的广告更是层出不穷。

从事代订行业多年的小周透露，只要有客户预订，代订行业就有一定的利润。但也不是非常暴利的项目，前期需要积累和努力寻找客源。“越是高星级、知名度高的酒店品牌越好卖，其次是连锁品牌，单体酒店基本卖不动。”

针对房源来源，小周根据多年的代订经验给出了自己的答案。“一个是协议价。酒店的销售通过对接各个公司和集团，和他们签订协议，给他们低于市场报价的一个价格，供各个公司的宾客或者员工入住。其次是积分换房。每一个酒店都有非常多的高级会员，而会员累积的积分是可以用来换房的，会员刷积分免费换房住，再将其转卖给他人。然后是会员保级。比如说某酒店的铂金会员要求该会员一年内入住次数不得少于30天，很多会员为了保住会员等级，不惜平本甚至亏本出房。还有通过酒店优惠活动获取的房券及团队价格也很低。”小周表示，他认为最可靠、最推荐的方式是同住人代订。客人付款之后，卖家提前去办理手续、付款，然后加入客人名字。等客人真正入住的时候，只需要报名字拿卡就行，基本不会存在任何问题。“酒店钱都收了，还能不给住？而且这种商家一般都在本地，如果有问题，半小时差不多就能赶到酒店处理。”



## 违约违法的隐秘生意？



针对社交平台上很多网友分享的代订被骗经历，在小周看来，很大程度上都是因为顾客的贪婪心理。“酒店代订的成本是有底线的，如果低于底线价格订到的房间，很有可能就是盗刷房（盗用别人的信用卡付房费），也就是通常看到有人发帖自己被骗被坑所碰到的情况。”

小周以他遇到的一个实际例子进行了分析。今年3月初，一位客人向他咨询泰国芭提雅市某酒店的房间，预计3月17日入住两晚。小周报的价格是园景房1200元/晚，OTA价格为2400元/晚。后来客人告知小周，她已经在另外一个代订处预定了房间，价格为900元/晚含双早，小周便估计客人遇到骗子了。“我的成本是1080元，扣除平台手续费其实也就赚100元每晚。据我的经验，这家酒店实际上这个日期的价格已经是很优惠了，几乎不可能拿到900元的价格。”

“酒店对于‘代订’的态度，一般都是睁一只眼闭一只眼。”乐山某酒店相关负责人表示，尤其是淡季或者生意不好的时候，代订价格一定程度上能提高入住率。“一般而言，我们不会询问顾客的房源来自哪里，这样可能会让一些顾客有被质疑的感觉，影响顾客心情和酒店口碑。”

“酒店代订人实际上相当于酒店‘黄牛’。用自己的会员权益进行代订，然后从中赚取差价，这一行为很有可能扰乱酒店的正常运营和管理，同时也会带来一些安全隐患。”四川嘉州律师事务所律师潘凌波谈到，代订人的行为不仅违约还违法。“代订行为本身就是让他人冒用自己的名义入住酒店，显然违背了《中华人民共和国治安管理处罚法》等法律法规的有关规定。”

潘凌波表示，酒店对于会员注册都会有相应的会员协议或者会员章程，用于规范酒店和会员之间的权利义务。在该文件中，一般都会有明确约定该会员权益仅供会员本人自行使用，不得转让，更不得以此获利。所以，代订商家自行购买酒店会员再通过为他人代订的方式牟利，显然也构成对酒店的违约，酒店是有关根据相关文件的约定，要求该会员承担相应违约责任的。（图源网络）



# 防晒焦虑 升温

随着夏季的到来，防晒产品市场迎来了了一年一度的热销期。防晒也从一把遮阳伞走天下，到现在从头到尾的全面迎战。在「防晒经济」走俏的背后，不少消费者正深受「防晒焦虑」的困扰。

■ 本报实习记者郭清源

## “硬防晒”走俏

李芮在一家财税公司工作，通勤主要靠电动车，10分钟的路程里，但需要提前半小时就开始做防晒工作。“每天出门前我都会涂防晒霜，确保自己的脸部、颈部和手臂都涂抹得均匀且充分。”除了涂抹防晒霜，李芮还会配备遮阳帽、防晒面罩、防晒衣、防晒裤等物理“硬防晒”，确保自己的每一寸皮肤都不被阳光直射。

然而，这种过度的防护措施并没有让李芮感到安心。“每个夏季要花上千元在防晒上，因为防晒衣洗涤后会降低防晒值，一



个夏季我至少会购买3套防晒套装交替使用，有时候看到品牌出的新品总是想尝试。”即使是阴天或雨天，李芮也会坚持涂抹防晒霜，因为担心紫外线会透过云层对皮肤造成损伤。

乐山某大学大四在校生王雨婷的“硬防晒”已经做到了“成精”级别。日常出行，她都穿长袖、长裤，防晒衣的帽子扣在头顶，再拉上拉链，帽子里还戴着“脸基尼”面罩，浑身上下唯一露出的部分，只有一双眼睛。王雨婷说，寝室内四个人外出时都穿着统一的防晒服，戴着统一的防晒帽和口罩，她恍惚间觉得梦回高中，“就像是另一种夏季校服”。

遮阳帽、遮阳伞、防晒口罩、防晒衣……当下，防晒产品已经成为绝大多数人的夏日必备。数据指出，2023年中国防晒市场规模达到183亿，同比增长15.9%，2025年中国防晒市场规模将达219亿元。



## 防晒产品不断推陈出新

深陷防晒焦虑的人们，通过“买买买”造就出了一个百亿市场。这促使防晒产品市场不断创新，推出了众多“黑科技”新产品以满足消费者的需求。6月19日，记者走访了乐山世豪广场、万达、重百等商超，在各大商场和超市的化妆品区，防晒产品琳琅满目，从防晒霜、防晒喷雾到防晒衣、遮阳帽等一应俱全，价格也从几十元到几百元不等。

防晒并不只是成年女性的专利，记者走访发现，今年新出了许多男性防晒和亲子防晒搭配。在世豪的蕉下专柜，店员介绍道，“不少男性是非常重视硬防晒的，还有现在小朋友的防晒装备也是非常齐全的。消费者遍布各个年龄段，并不是只有年轻人才注重防晒。今年的产品主要是在面料上推陈出新。不少产品面料采用了新升级的专利云朵原纱，能多角度反射并阻隔99.5%的紫外线，让防晒性能更强，更稳定。原纱纤维内置TiO<sub>2</sub>防晒因子，多次水洗，也不会减低防晒力。”

除了蕉下，其他品牌也挤向了“硬防晒”赛道。不仅有户外品牌Columbia、迪卡侬和Mammut猛犸象等，国内一些品牌也正在崛起，卖内衣起家的蕉内，运动品牌李宁，羽绒服品牌波司登，以及快时尚品牌优衣库，纷纷出手争夺市场。

根据不同的防晒需求，一些防晒衣“黑科技”应运而生。消费者的需求主要是透气、轻薄和清凉。在这一点上，各个品牌都有发力。蕉下自称有AirLoop面料，保证顾客站在猛烈的太阳光下也不会闷热；蕉内推出“凉皮系列”，主打清凉；还有安踏旗下的“绝绝紫”系列第三代——“冰爽科技”，聚焦超强散热和瞬间凉感。除此之外，骆驼推出“面膜防晒衣”系列，自称注入“762MG/kg玻尿酸”，能够保证穿着水润；RAU打出“驱蚊”概念，号称衣料的蚊虫趋避率高达97.02%。在外观上，各个品牌纷纷走起都市户外风、lululemon风。有的做成冲锋衣，满足森系穿搭；有的则侧重于紧身、有弹力，更像是塑型衣。在年轻人OOTD的穿搭分享中，不少防晒衣已经成为“新时尚单品”。



郭清源/摄

## 适度防晒才是王道

目前，小红书上关于#防晒#的话题已达到1318万篇笔记。不少网友表示，无论春夏秋冬，都坚持全副武装防晒，皮肤见不得一点光。在防晒宣传愈演愈烈之下，不少人的“防晒焦虑”也日益严重，并将焦虑转化为购买欲。也有部分网友表示，“防晒焦虑”是媒体+品牌+明星+网红们对大众的洗脑，让大众将年轻貌美与防晒联系到一起，认为坚持防晒才能不黑、不老。

然而，这样的“养蜂人”式防晒，是维持健康美丽所必需的付出，还是被营销洗脑的跟风呢？乐山市人民医院皮肤科主治医师周丽君表示，防晒不仅是为了防止晒黑，更重要的是保护皮肤免受紫外线的伤害。“紫外线中的UVA和UVB射线能够穿透皮肤表层，导致皮肤老化、晒伤甚至皮肤癌等问题。其实日常穿着的衣物都具有一定的防紫外线功能，但若在强烈的阳光下，则需要具有较高防紫外线功能的防晒衣。在不同环境下，防护指数的选择也不一样。海拔低的地区，比如乐山，夏天室内可选用SPF8-15，PA+；室外可选用SPF15-30，PA++-+++；若长时间停留在阳光下，如郊游、海岸或雪山应选用高防护效果产品，如SPF>30，PA+++的防晒霜；对于日光敏感的人或患有光敏性皮肤病患者推荐高防护效果的防晒产品。”此外，周丽君指出，适度晒晒太阳，对身体和皮肤都有好处。晒太阳是刺激人体合成维生素D最简单的方法，同时阳光对于人体的昼夜节律系统、大脑情绪存在着良性的影响。总之，科学、合理地进行防晒才是王道。

（图片除署名外，来源网络）

### 遗失声明

杨仁杰持有的上海红星美凯龙品牌管理有限公司乐山分公司收据（编号：0001098，金额：148461.16元，编号：0001095，金额：138698.42元）遗失作废。



# 乐山高新区： 打造千亿级产业园区

■ 本报记者 熊春鹰

6月21日，市政府新闻办举行乐山市推进高质量发展系列主题新闻发布会——乐山高新区专场。乐山高新区以“加快发展新质生产力 打造千亿级产业园区”为题作介绍。

作为全省8个国家高新区之一，近年来，乐山高新区担负着市委、市政府赋予的先进制造业集聚区龙头使命，锚定千亿产业园区建设目标，全力以赴打造创新发展示范区。2023年，该区“一区五园”（直管区，五通桥、夹江、犍为、峨眉、沙湾五基地）营业收入1780亿元、增长7.9%。

当前，乐山高新区正紧扣省委十二届五次全会提出的新要求，以发展新质生产力为重要着力点，扎实推进高质量发展，坚定扛牢国家级高新区使命职责，以新质生产力园区为发展方向，当好新质生产力培育发展的策源地和孵化器，努力向着千亿创新型产业园区迈进，积极为全省培育万亿级产业贡献力量。

## 构建以先进制造业 为骨干的现代产业体系

主攻发展光伏及电子信息、新能源装备、生物医药产业，到2027年，乐山高新区直管区园区将新增产能规模500亿元以上，园区产业营收突破1000亿元。

改造提升传统产业。推动园区电子信息半导体、输配电装备制造、医疗设备制造等传统产业，实施智能化改造、数字化转型，向技改扩能要增量。重点推进希尔电子、嘉洋科技、一拉得、吉晟生物等企业技改项目建设，实现产业链、供应链、创新链、价值链深度融合。

培育壮大新兴产业。积极承接光伏硅片、电池片、组件及配套等中下游产业，聚集一批重大项目、头部企业，向优势企业要增量。重点在晶硅光伏和新能源新材料产业上发力，支持福建钨能、尚纬股份等大企业的重大项目建设，打造新能源西南制造基地、新一代异质结太阳能电池制造基地。

前瞻布局未来产业。抢抓新能源产业快速发展风口，布局新型储能新赛道产业，向招大引强要增量。以伟力得、航达电子为主体，瞄准万亿市场、打造千亿产业、培育百亿企业，招引配套企业补齐储能产业上下游链条，高标准建设新型储能产业园，打造先进制造业增长极。



## 培育新质生产力发展的 科技创新策源地

目前，乐山高新区直管区聚集高新技术企业41家、各类创新平台67个，发展新质生产力有基础和承载。乐山高新区将坚持“发展高科技，实现产业化”方向，努力打造新质生产力园区。

打造“硅谷”创新基地。实施“创新主体培育、成果转化突破、孵化生态赋能、火炬统计追赶”提升行动，推动创新型企业倍增，建强硅研院、国家技术转移分中心等创新平台。

打造绿色新型工业园区。建设近零碳排放园区，积极申报创建碳达峰试点园区，积极争创国家“两山”实践创新基地。拓展绿色低碳技术应用场景，强化绿色企业创建、绿色建筑建设、绿色产品设计、绿色供应链搭建，鲜明高质量发展的“底线”和“边框”。

打造全市数字经济高地。推进数字产业化、产业数字化，拓展数字经济示范园、宝德大数据产业园、电子信息产业园承载空间，推动人工智能、物联网、大数据等数字经济产业集聚。加快规上工业企业数字化转型、智能化升级全覆盖，大力建设智能化工厂、数字化车间。





熊春鹰/摄

## 以高品质服务推进 高水平对外开放合作

营商环境是经济发展软实力。乐山高新区在服务上常态化开展“三转三促三进”活动，开放合作上推行并兑现“三招三引”政策，着力拓展“朋友圈”、提升“磁吸度”。

打造优质营商环境。围绕产业发展全链条、企业发展全生命周期，推行“拿地即开工”行政审批模式，提供“开工一件事”集成服务。持续加大政策支持力度，真金白银扶持企业发展，努力让营商“软环境”成为高质量发展的“硬支撑”。

拓展区域协同合作。积极参与共建成德绵眉乐高新技术产业带，加强与天府新区、成都高新区、重庆高新区等战略合作，打造伙伴园区和创新共同体。积极争取更多事项在高新区先行先试、放权赋能，推动“一区多园”与创新驱动联盟深度融合。

深化产业项目招商。固化“项目为王”理念，把招商引资作为“头号工程”，打好制造业招商引资大会战。重点围绕晶硅光伏产业链，积极对接招引一批中下游重点企业，补齐高精尖分支产业薄弱环节，夯实工业经济增长点。



## 为加快推动高质量发展 提供全要素保障

近年来，乐山高新区依托PPP项目大力提升园区的基础设施，城市功能配套逐步完善，为推动高质量发展提供了更周全的全要素保障。

完善设施配套。聚焦高质量生产、高品质生活、高水平生态，推进产城融合、城乡融合、文旅融合发展，构建“三生三融”的园区发展新格局。优化调整国土空间规划，实施“亩均论英雄”，开展“标准地”“弹性供地”改革，拓展产业承载的物理空间。进一步完善提升园区道路、管网、变电站、污水处理厂等建设，健全教育、医养、文化等配套功能。

加强资金保障。全力支持国有平台公司做强做优，支持高新投集团争创AA+，支持高发展集团在顺利通过AA评级基础上持续做大，形成“一区双带”发展格局。推进知识产权金融生态示范区建设，加强基金设立、金融产品开发，切实解决中小微企业融资难题。积极向上争取基金跟投、政策倾斜、紧缺要素等支持，做大政府性基金规模，发挥好专项债券资金质效。

夯实人才支撑。实施“产业菁英”培育、“领军人才”提升、“技术骨干”成长系统工程，培育一批优秀企业家，建好高新人才库。持续深化校政企合作，优化资源配置，健全以创新价值、能力、贡献为导向的人才引培表彰体系，为助推新质生产力发展奠定科技人才“第一要素”。

(图片除署名外由受访单位提供)





## 人工智能为中国高质量发展按下“加速键”

办理入住、洗衣、用餐、寄存行李、退房……如今，在连锁酒店集团华住集团旗下海友上海江桥封浜地铁站酒店，这些服务都能自助实现。数字前台模组替代传统人工前台，办理入住及退房时间大幅缩短。

“人工智能真正有效地赋能员工，使他们走出前台，为宾客提供更高效的服务支持。”海友上海江桥封浜地铁站酒店店长说。

这是中国人工智能成果在日常生活运用的生动展现。近日，以“智行天下 能动未来”为主题的2024世界智能产业博览会在天津开幕，集中呈现全球智能科技领域最新成果。

人工智能是新一轮科技革命和产业变革的重要驱动力量。当前，中国人工智能新技术不断涌现，为千行百业赋能，正成为新质生产力的重要引擎。

博览会期间，南开大学中国式现代化发展研究院和中国新一代人工智能发展战略研究院联合发布报告显示，截至2023年6月，中国人工智能核心产业规模达5000亿元，人工智能企业数量超4400家，全球排名第二。

一系列成绩得益于中国高度重视人工智能发展。科学技术部副部长龙腾介绍，早在2017年，国务院印发《新一代人工智能发展规划》，支持天津、重庆等多地建设国家新一代人工智能创新发展试验区。此后发布《新一代人工智能治理原则——发展负责任的人工智能》《新一代人工智能伦理规范》，将伦理道德融入人工智能全生命周期，有序推进人工智能立法。

91科技集团董事长许泽玮认为，从技术创新到产业应用，从政策扶持到市场培育，中国智能产业展现出强大生命力和广阔发展前景。

近年来，一批人工智能大模型上线，将中国人工智能赋能推向新高度。百度创始人、董事长兼首席执行官李彦宏认为，大模型重新定义了人机交互以及营销和客服，并催生人工智能原生应用。

智能派单、智能处置、智能分析……近日，百度将文心大模型能力与北京海淀区“接诉即办”应用场景结合，充分发挥大模型在深度语义理解、内容生成、智能交互等方面的关键优势，实现诉求派单、处置、分析、主动治理等“接诉即办”工作流程的智能化升级。

中国工程院院士王恩东说，人工智能大模型带动生成式人工智能产业迅速发展，在科学探索、技术研发、艺术创作、企业经营等诸多领域带来巨大的创新机遇。

当前，人工智能正在中国经济高质量发展中扮演重要角色。工业和信息化部副部长单忠德表示，信息技术、数字技术、智能技术等赋能新型工业化成效显著，智能芯片、算法框架、大模型等关键核心技术不断突破，智能网联汽车、人型机器人、低空装备等典型产品加速迭代，智能工厂、智能车间等新模式、新业态不断涌现。

放眼未来，许泽玮等与会嘉宾建议，中国仍需持续加强基础研究和核心技术攻关，提升自主创新能力；加强产业协同和跨界融合，推动智能产业与传统产业深度融合，促进产业升级和转型；同时加强人才培养，为人工智能发展提供源源不断的动力。（来源：新华网）



### 要闻

#### 两部门：推动降低群众电动自行车充电负担

国家发展改革委办公厅、市场监管总局办公厅20日对外发布关于规范电动自行车充电收费行为的通知。通知提出，规范充电收费行为，引导充电服务收费标准合理形成，推动降低群众充电负担。

#### 四川启动首次森林草原湿地荒漠大摸底

6月，四川首次森林草原湿地荒漠化普查工作启动，目标是全面摸清四川林草资源本底及生态状况。今年12月底前，将基本完成普查任务，产出普查成果“一套数”“一张图”并上报国家审定。四川是长江黄河上游重要生态屏障和重要水源涵养地。森林、草原、湿地和荒漠是重要的自然生态系统，摸清森林、草原、湿地和荒漠“家当”，是统筹推进林草湿一体保护的重要基础工作。

#### 我国超75%乡镇卫生院和社区卫生服务中心能力达到基本标准

截至目前，我国已有序推进13个类别的国家医学中心和125个国家区域医疗中心建设项目落地实施，基本覆盖医疗资源薄弱省份。同时，着力提升地市和县级医疗水平，增强基层医疗服务能力，超75%的乡镇卫生院和社区卫生服务中心能力达到基本标准。

#### 我国最大海上自营油田累产原油突破1亿吨

中国海油23日发布消息，我国海上最大自营油田——绥中36-1油田累计生产原油突破1亿吨，成为我国第一个生产原油超亿吨的海上油田。

#### 加强涉麻精药品等成瘾性物质滥用问题综合治理

最高人民检察院近日发布了一批惩治涉麻精药品（麻醉药品、精神药品）等成瘾性物质滥用犯罪典型案例，以期更好指导、引领各级检察机关办理该类案件，并对社会起到警示作用。最高检重大犯罪检察厅负责人介绍，麻精药品具有止痛、镇静等作用，也具有较强的致成瘾性和依赖性，一旦滥用，社会危害严重。

（综合自人民网、新华网）

针对近年来社会上出现的一些“高价”志愿填报指导服务，教育部提醒广大考生和家长谨慎对待市面上的各类志愿填报指导服务，切勿轻信“高价”指导咨询，避免造成不必要的经济损失和志愿填报风险。

## 警惕“高价辅导”陷阱

### “内部数据”并不神秘

一些机构或个人宣称拥有所谓的“内部大数据”，能够“精准定位”，确保考生进入心仪的专业，从而诱导考生和家长购买高价服务。经核实，这些数据并不准确，甚至存在误导性，多名考生因信赖此类数据而填报失误。

每年高考填报志愿前，各省级招生考试机构都会发布当年高考成绩统计情况和近年来各高校录取分数情况，市面上的咨询机构或个人所使用的参考数据均通过该公开渠道搜集汇总。但由于一些咨询机构和个人对招生批次、招生政策没有进行深入学习了解，在使用这些数据时存在盲区和误区，反而对学生和家长产生误导。

### “专家团队”并不专业

一些机构打出“高考志愿规划师”“权威专家团队”等旗号，以此增加自己的权威性，骗取考生和家长的信任。但实际上这些所谓的“高考志愿规划师”并无相关资质和经验，有的甚至是临时招募的社会人员，按照总部提供的“台词”给考生和家长辅导。家长购买这些机构的服务不仅花了冤枉钱，而且可能报错志愿。

有关部门从未发放过“高考志愿规划师”这类职业资格证书。今年，各地各高校都组织了各类免费的线上线下招生咨询活动，并加强对高三年级班主任的培训，组建专门的工作队伍，为考生和家长提供细致周到的志愿填报咨询服务。同时，高考志愿填报是高中毕业生的“最后一课”，填报志愿的过程，本身也是考生认识自我、规划未来的重要一步。

### 服务质量难以保障

一些机构利用考生和家长的焦虑心理，收取高昂的服务费用，且定价不透明，服务内容“看人下菜”，存在价格欺诈的嫌疑。某机构推出高达数万元的高考志愿填报指导服务，声称可以提供“一对一”的专业指导，但多名家长反映只是简单地提供一些通用的填报建议，服务内容与实际宣传严重不符，且收费畸高，感觉受到欺骗。

教育部指导各省级教育行政部门、招生考试机构会同市场监管、公安等部门开展高考志愿填报服务专项治理，持续整治高价收费、虚假和夸大宣传、恶意曲解政策、实施欺诈、传播不良导向等市场乱象，严厉打击违法违规行为。同时，考生和家长也要注意甄别，立足自身实际理性填报，切勿盲目消费、冲动消费。

### 渲染焦虑过度营销

一些志愿填报指导机构过度强调某些专业的就业前景，制造“热门专业”的假象，甚至发布所谓的“专业排名”，以此来吸引考生购买服务。这种“专业决定论”，刻意渲染出焦虑氛围，而背后的真实目的还是兜售课程、贩卖咨询服务，以此牟利。

目前，高校在人才培养中，普遍加强通识教育，注重厚基础、宽口径，致力于提高学生的综合素质和能力。同时，根据《普通高等学校学生管理规定》，高校均制定了学生转专业的具体办法，为学生入校后提供二次选择专业的机会。许多高校还推行辅修专业制度，促进复合型人才培养。（来源：乐山教育）

## 草堂高中： 开展寝室内务评比活动

为了强化学生寝室管理，优化生活学习环境，丰富课余文化生活，创造整洁、和谐、文明、积极向上的寝室生活，草堂高中政教科于近期开展了住校生寝室内务评比活动。本次寝室内务评比活动分大会动员、整改迎检、检查评比、颁奖表彰四个环节进行。

据介绍，寝室内务评比活动将常态化，持续化，以此促进学生收纳整理能力的提高，调动学生劳动积极性，增强自主生活意识，培养学生养成良好的生活习惯，让寝室成为同学们学习生活中最重要的阵地。（殷窈婷）

## 市实小： 好戏连台 惟妙惟肖

为了丰富学生的课余生活，培养学生们的生活能力，组织能力，创造能力，口语表达能力和舞台表演能力。近日，乐山市实验小学一年级喜洋洋之家，推出了以“情系书香 剧乐童年”为大主题的六年“课本剧表演”特色课程，一年级首届课本剧演出以“你好，闪光的小孩”为主题，并在星空剧场精彩演绎。

本次“课本剧演出”是课堂教学从课内向课外的延伸，从体悟到表现的深化。孩子们在表演的过程中，提高了自身文化修养和审美能力，让语文的学习得法于课内，收获于更广阔的天地，也真正让学生在语文学习中体会“学有所乐、乐有所获”。（施旋）

## 市实幼： 分享有温度 成长有力量

为进一步提升教师观察与解读的能力，助推幼儿在游戏学习中的学习。近日，市实幼高新区分园开展了主题游戏案例分享交流活动。在案例分享过程中，教师们分别从游戏背景、过程实录、幼儿游戏分析、教师支持等方面还原幼儿在游戏中的所思、所想、所做，分析解读幼儿的发展。

教师分享结束后，每位老师们对各班案例进行讨论交流，认真剖析案例中的学习点与提升点，通过探讨与思考，提升了老师自身撰写案例的经验。教科室相关教师也对本次交流研讨进行了总结，对主题活动的目标、来源、主体进行了深度解读，并引出教师的教育性与幼儿的发展性的相互关系供老师们进行思考，为下一次主题活动的开展储备经验。（刘铭）





让每一个生命都充满活力与梦想

报名题写：四年级2班 邹诺诚

## 校园动态

# 垃圾分类 让嘉州更美好

为进一步落实“创文巩卫”工作，加强学校师生生活垃圾分类宣传教育，培养学生的环保意识和责任感，4月17日，柏杨小学邀请四川华信达科技有限公司的销售总监张云秀阿姨为柏杨娃们带来了一场以“分类有道，垃圾成宝”为主题的环保讲座。



本次垃圾分类进校园活动不仅提高了柏杨娃们的环保意识和责任感，还让大家认识到了垃圾分类的重要性。柏杨小学将继续积极携手社会优质资源，发挥联动引领作用，通过教育一个孩子，影响一个家庭，带动一个社区，真正做到“小手拉大手，共创文明城”。（王若维）

## 防震减灾 你我同行

为进一步加强校园防震减灾安全教育工作，深化全校师生防震减灾安全意识，掌握更多的逃生、自救、自我保护的具体方法，创造良好的校园安全环境，近期，柏杨小学开展了防震减灾安全教育系列活动。

生命安全无小事，学校将持续开展防震减灾系列活动，探索学校防震减灾教育工作的新路径，增强广大师生防震减灾意识，全面掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高防震减灾安全意识和应对地震灾害的能力，使防震减灾教育深入人心，真正打造一个安全、温馨的校园环境。（王若维）

## “梦想田园”劳动实践活动



为落实立德树人根本任务，拓宽实践育人渠道，持续推进素质教育的实施与发展。近期，柏杨小学组织三、四年级的学生分批来到“乐山市柏杨小学梦想田园劳动实践基地”，开展了一次特别的劳动实践活动，让田间地头成为孩子们的课堂。

此次劳动实践活动，同学们从课堂走进广阔的天地，从单一的课本走向丰富多彩的劳动实践，既丰富了孩子们的劳动技能，体验耕耘的辛苦，又收获了喜悦和成长。学校将继续落实劳动教育，让同学们在劳动中增长本领、提升能力、体现价值、展现风采、收获成长与快乐，为每个孩子的多彩生长奠基。（黄艳）

## 校际交流促成长 互学互鉴行致远

为进一步加强校际间的合作交流，有效落实教育资源的共研、共享、共融，促进两校办学理念 and 教学模式的互学互鉴，4月25日，重庆市涪陵区第十小学校张庆副校长一行四人的校际交流团队来到柏杨小学，开展了主题为“联合教研促提升校际交流共成长”的协同发展活动。

本次校际交流活动，为两校搭建了相互借鉴、共同提升的平台，开阔了视野，启发了思路，为教育教学管理和高质量发展注入了新的活力。（喻科妮 王佳莉）

## 同“悦”书香 相伴成长

在第29个世界读书日来临之际，柏杨小学开展了书香校园系列活动。活动旨在通过家校合作，帮助学生养成良好的阅读习惯，共同营造浓厚的阅读氛围。

此次活动不仅搭建了一个家校共育、爱上阅读的平台，也在孩子的心中播撒“喜欢阅读”的种子。家校携手，以阅读为纽带，让孩子们成长之路书香永随。（赵秦瑶）

## 示范引领 共促成长

为了促进教师的专业成长，柏杨小学近期精心组织了“领航”教学示范研讨活动。活动旨在通过示范引领，共同促进教师的成长，使每位教师都能从中受益，进一步提升教育教学的质量。

此次示范引领活动不仅展现了授课老师的智慧，同时也为教师们提供了一个自我提升的平台。语文、数学组将以此为契机，继续深入学习与研究，强化合作与共享，勇于实践与探索，进一步提升教师的教学业务水平，让教育教学工作更加高效。（张榆 郭茜）



## 扬体育精神 展柏小风采

为进一步丰富学校阳光体育运动，切实增强学生体质，培养学生良好的体育锻炼习惯。柏杨小学于5月6日至7日举行了2024年春季田径运动会。在两天的赛程里，学生们超越自我，赛出了风格。（赵秦瑶 郑春容）

## 让教学在思考中前行

为提高新任教师教育教学水平，进一步发挥“师徒结对”帮、传、带的作用，柏杨小学于四月开展了为期两周的“走进·请进来”新教师常态课观摩研讨系列活动。

教学并非一成不变，教师要让学生在思考中前行，不断精进自己的教育教学技术，在教学中不断反思。新教师们在学校系列培训课程中会迅速成长，绽放出属于他们的教学之花。（冯丹）

## 传承红色基因 增强党性修养

5月15日下午，柏杨小学党总支组织全体党员来到五通桥区党史学习教育基地——永利川厂旧址开展“传承红色基因 增强党性修养”主题教育活动。

党员们参观了厂区建筑、生产线、历史陈列馆等，了解永利川厂的历史沿革、发展成就以及在抗战时期的重要贡献。

此次党性修养教育活动旨在通过实地参观学习，让党员同志们深刻领悟到革命先辈们坚韧不拔、勇于创新的革命精神，进一步激发党员们立足本职、服务人民的责任感和使命感，提升党性修养，强化宗旨意识。（黄艳）





# 小荷露角



三年级6班 叶昊睿



二年级4班 邓芷宁



三年级1班 向佳萱、胡新雨



二年级1班 王若曦



一年级1班 肖泊含



二年级5班 代宜可



黄夏涵、张芸熙、曹紫轩、  
罗雅馨、虞佳、刘雨婕



王梓暄、於晓露、彭雅馨、  
李煜睿、王焄颖



三年级2班 闫译夫、严知苒、  
任嘉睿、刘奕希



三年级2班 陈语橙



五年级5班 邹沅佑



三年级6班 林靖恒



三年级6班 刘一朵



三年级7班 雷康康



三年级7班 华子萱、黄娅然



三年级6班 吴东来



三年级3班 李亚蓓



三年级4班 刘奕宸、陈睿霆、谢翌灏  
三年级5班 龙泽佑



四年级5班 刘忆萱



## 书香少年



## 《橄榄项链》：一次心灵的蜕变

■ 三年级2班 罗璟程

微风轻柔，阳光和煦，我倚在窗前，翻开《布莱梅的音乐家》，准备好好享受这惬意的阅读时光。忽然楼下悠扬的钢琴声传入我耳中，将我的思绪拉回到了学校艺术节。

那是艺术节的前一天，阳光透过窗户洒在琴键上，我坐在钢琴前，指尖跳跃在黑白键之间，一遍又一遍地练习着《橄榄项链》的旋律。虽然我已经练习了无数次，但面对即将到来的艺术节，心中仍不免有些紧张。我害怕出错，害怕在众人面前出丑，害怕辜负了老师和同学们的期望。

艺术节当天，我早早地来到了学校，换上了精心准备的演出服。看着镜中的自己，我深吸了一口气，试图平复内心的波动。然而，当我走进礼堂，看到黑压压的人群，心中的紧张感再次涌上心头。我与谢籽澜相互鼓励，试图用彼此的勇气去驱散心中的不安。

就在我们即将登台的那一刻，我突然感到一种前所未有的平静。我回想起了学习钢琴这四年来，每一次练习的汗水，每一次进步的喜悦，每一次失败后的坚持。

这些经历，如同橄榄项链上的每一颗珠子，串联起了我的音乐之路。我意识到，无论今天的表现如何，我都已经是一个勇敢的战士，一个在音乐道路上不断前行的旅人。

随着我与谢籽澜的双手在琴键上开始舞动，音乐如同涓流从我们的指缝中流出。我们的心灵在音乐中交汇，共同编织出《橄榄项链》的旋律。那一刻，我忘记了紧张，忘记了恐惧，只有音乐和我们的心灵在对话。我们的表演赢得了观众的热烈掌声，我们的努力得到了认可。

下台后，我感到一种从未有过的轻松和自豪。这次艺术节的经历，不仅是一次表演的成功，更是一次心灵的成长。它教会了我，无论面对什么困难和挑战，只要我们勇敢地面对，冷静地应对，就一定能够战胜内心的恐惧，展现出最好的自己。

“宝贝，快来吃饭了。”妈妈的呼唤将我从回忆中拉了回来。我合上书，向餐厅走去，但悠扬的琴声依然回荡在我耳边……

(指导教师：刘叶霜)

## 艺术是什么

■ 四年级3班 廖久欣

我有时会想，艺术是什么？艺术是人类通往美的彼岸的诺亚方舟？是人类文明的顶梁柱？是上天对我们的恩赐？还是人们必不可少的精神寄托？

为了寻找答案，我翻开了一本又一本厚厚的书籍。书上记载：艺术是人类文明重要的一部分，没有艺术，人们便会像无头苍蝇一样没有思想、没有依靠、没主旨，整个世界乱套了。

如果我们去生活中寻找艺术，你会发现，艺术其实无处不在：绘画，用鲜艳明亮或阴暗晦涩的色彩，用简单明了或曲折复杂的线条，表现出作者的用意；舞蹈，运用多种肢体语言，在节奏中寻找自己的律动，展现出舞者丰富的情感；歌曲，用音色音调不同的乐器，配合高低起伏的嗓音，抒发歌唱者的情感，让听歌的人沉浸其中，感受到美好或悲伤。啊，这些都是艺术！

在我的人生中，与艺术有过几次美妙的邂逅。很小的时候，一次我和妈妈到广场上散步，一个街舞团闯入了我的视野，我瞟了一眼，只那一眼，我立马迷上了这热情、张扬的舞蹈。从那以后，我就沉迷其中无法自拔，多次央求妈妈给我

报名街舞班。虽然因为种种原因我的街舞梦以失败告终，但它却在我幼小的心灵里埋下了一颗艺术的种子。

后来，在妈妈的鼓励下，我怀着那颗满怀热忱的心，踏上了学习中国舞的征途。中国舞舞姿优美，同时也让我深刻地体会到了华夏艺术的博大精深，更让我明白了“台上一分钟，台下十年功”的老道理。学习中国舞虽然辛苦，但为了将这项民族艺术发扬光大，再苦再累也不怕！

绘画，也是让我欲罢不能的艺术。小时候，我经常在废纸上涂涂画画。当丝滑的笔触从纸面上划过，我的心里就有一种说不出的快感，这大概就是和艺术与生俱来的缘分吧。我画各种各样的动物，画奇奇怪怪的人物，画花草树木、高山湖泊。画呀画呀，用画笔表达我的喜怒哀乐，绘画艺术的魅力无穷无尽！

我想，我可以回答“艺术是什么”这个问题了。艺术是构成这个美丽世界的一部分，它触动人们的心灵，让人们沉浸在美的氛围中，感受生命的美好和意义。艺术源于生活，人人都离不开艺术。

(指导教师：唐娟)

## 我学会了画水仙花

■ 三年级6班 周可苒

国画是中华传统文化的瑰宝，每一笔每一画都蕴含着深厚的文化底蕴。学习国画不是一件容易的事，它需要耐心、技巧和不断的练习。这个假期，我天天泡在国画里面，学会了很多国画的画法，比如菊花、白菜、玉兰花……其中，我最喜欢画的是水仙花。

别看这水仙花小小的，颜色简单，可实际没那么容易。首先要用浓墨画出花蕊和花瓣，这时画线条要求有笔力和线条流畅，这对我来说难度有点大。我之前画的是没骨法，现在勾线条手都会发抖，画出来的花瓣不像花瓣，花蕊不像花蕊。老师说：“你已经画了很多幅了，还没过关啊？”我非常泄气，像打焉了的大苦瓜，一点都不想画了。

于是，我就在座位上玩笔，发呆……王老师发现了，轻轻地走到我的身边，亲切地问：“苒妹，你怎么了？是不会画还是什么？”我点点头回答道：“我的线条总是

画不好，弯弯曲曲的，像蚯蚓。”王老师说：“没关系的，我带着你画，你找找感觉”。她握着我的手，一笔一笔地画，特别是提笔、顿笔，让我好好领悟，并多练线条。

就这样，在老师的指导下，我不停练习，逐渐找到了感觉，从单一的部位开始，慢慢组合……过了许久，王老师看到我最后的成果，连连夸奖我进步大，画得好。

通过这次学画水仙花，我懂得了“只要功夫深，铁杵磨成针”的道理，没有什么困难是克服不了的。只要肯动脑筋，想办法，勤学苦练，什么问题都能解决。在画的过程中，找到了自己，也找到了快乐！当你学会一种技能时，你会发现，所有的努力都是值得的。国画不仅是技艺的提升，更是心灵的陶冶。

我非常高兴，我终于学会了画水仙花。

(指导教师：黄艳)



## 这一次，深刻

■ 五年级7班 景乙辰

三月底的一天，学校要选拔20名学生参加市中区艺术节的舞蹈排练，我被选中。经过老师和妈妈的鼓励，我放弃了社团的篮球训练，消除了会影响课程学习的顾虑，咬咬牙，参加了。

谁曾想，这一段，竟深刻无比！

第一个深刻的记忆点出现。这支名为《情深谊长》的舞蹈要表现的是饱受奴役的阿莫尼惹砸碎枷锁，翻身做主人——她们穿上解放鞋，一步跨千年，迈入新社会，奔向新生活。奴役？枷锁？解放鞋？我为之一震。

怎么诠释？通过66老师的一番讲解，我们似乎懂了这支舞想表达的意思。

随之而来的是老师张罗服饰，我们学基本动作。

第二个深刻的记忆点出现。一开始，我们就遇到了问题。学校的舞蹈室并不很宽，很多同学在做动作的时候都容易踢到把杆，砰砰砰，脚生疼。时不时就会有一同学“啊”一声，我们转过头去看，浪费一分钟；“啊”，转头看；“啊”，转头看。时间一转眼就过去了，为了进度，放学加课。

转移场地吧，在梦想舞台上练。不曾想，刚好碰上前一天下过雨，梦想舞台上面的塑胶吸足了水。我们一踩，雨水挤出来；再踩，雨水又就被挤出来——我们的舞鞋、袜子、脚，全是黑黢黢的雨水……

再次室外排练，我们去了后操场的足球场，没有了黑黑的雨水，偶尔冒出的小小砂砾又来捣乱，在我们脚底印上红印子，印上“月球环形山”；满地的“草”也是一群捣蛋鬼，跟他们亲密接触，痒得整个人儿似乎再多呆一秒都忍不了。

第三个深刻的记忆点出现。我们一共有20个人，有些人的腰力好，有些人的腰力不好，这就导致我们做一个仰头的动作时，有些人做好了，有些人却高高地立在那里，整个儿看起来像极了草随风摆。调整，再调整，又调整，66老师起码提醒了我们三十多遍。

“这里大横排，一转身，这支舞对整齐的要求非常高。”

“大横排、三角形……”

“冯一伊，你再往右边站一点。余倍西，你也往右边站一点。对嘛，这个三角形就好多了，你们前后左右看一下，下一次转完身过来，三角形就要到这个位置……”进步并不大，但有66老师鼓励我们。

“每一个人都会露出来的；不要心不在场，不要只顾着记动作；跟着节奏，让自己和音乐融合，你就是奔向新生活的小娘……”很明显，66老师的嗓子都说哑了。

“你动作又忘记了；你再投入点；你管理好表情……”我们一次比一次好。

五天，十天，十五天，时间一眨眼就过去，在这个炎炎的夏日，我们挥洒了如雨的汗水，我们磨破了耐磨的鞋底。

就在排练到一半的时候，又一个深刻的记忆点出现了。

“哎呀，这里怎么有一段跟我的培训班跳的舞一样？”

“什么，跟我们的一样啊！”我一脸震惊。

“同曲不同人，我们有我们的理解，我们有我们的表达。记住，单单属于我们自己的表达！”66老师的话里藏着一股力量。

时间很快就到了节目录制那天。

“糟了，有一拍我好像没跟上”“我好像有个动作没到位”“我的表情没……”，大家都对自己很挑剔。可是，当看到坐在台下观看的老师都被我们感动得哭了的时候，我们面面相觑——只有经历刻苦训练，才有站上绚丽舞台的机会，才能体会彼此相通的美妙感觉。

这，真的是一次让我记忆深刻的舞蹈之旅！

（指导教师：陈晓波）

## 与筝同行

■ 六年级4班 周文媗

我，是个对一切事物都充满好奇的人。小时候，偶然间听到古筝演奏的曲子，只觉得那声音优美动听、婉转悠扬，于是我便缠着妈妈要学习古筝。妈妈带我上了体验课后，郑重地再三提醒我：“如果要学，就必须学好，绝不能半途而废！”我毫不犹豫地满口答应，却不知道接下来等待我的是一条怎样艰辛的道路。

最初的课程主要是为了培养对古筝的兴趣，所以课堂上轻松有趣，回家练琴时间也不太长。因此，那时候的我每周都满心期盼着古筝课的到来。后来，随着学习的深入，等级不断提高，新的指法技法越来越多且难度逐步加大，学习变得不再轻松，而练琴时间也必须成倍增加。再后来，学习摇指和小指勾弦时，更让我苦不堪言。练习摇指让我手指颤抖、手臂发酸、精疲力尽；小指勾弦最痛苦，小指腹被磨出水泡、破皮、结痂、脱皮、再起水泡，如此循环，而练习却从未停止。单调重复又痛苦的基础练习，让我对古筝的热情逐渐降低，练琴时间从每次一两个小时磨磨蹭蹭到只有三四十分钟。有时，我弹着弹着就开始走神，看着窗外小区里玩耍的小朋友们，心中满是羡慕，琴声就跑到爪哇国去了。为此，我挨了不少批评，哭着练琴也是家常便饭，只是从未放弃，只因当初“不能半途而废”的承诺，只因或生气或崩溃却一直鼓励、陪伴、坚守的妈妈。

日复一日、年复一年的坚持，我慢慢地从学习中找到了音乐的快乐，我会情不自禁地被美妙的音符吸引而沉浸。《渔舟唱晚》让人仿佛置身于夕阳西下、江面上渔舟缓缓归来的宁静画面中，心情自然地随之悠然自得、闲适惬意起来；《战台风》节奏紧凑、激昂有力，使人犹如亲临码头，与工人并肩与台风搏斗，一时间热血沸腾。有时，老师还会带着我和其他小朋友一起合奏。二重奏《逢春》前奏让我们仿佛看到了初春万物复苏、春暖花开的景象：春笋破土，鸟儿欢唱；快板部分百花齐放、争奇斗艳、美不胜收。三重奏《赛马》情绪激昂，演奏间我们仿佛置身于在草原上策马扬鞭、放声高歌的肆意少年，畅快淋漓。这就是音乐的魔力，常让人沉醉其中难以自拔，这也让我坚定了决心：“我一定要好好学、认真练，让古筝

永远与我同行。”

在学习古筝的过程中，我还要参加每年一次的晋级考试和一些演出比赛，这对我的意志品质起到了很大的帮助。最初参加比赛时，我上台后总是很害羞，动作拘谨，自然没能取得理想的成绩。这让我很失落，甚至自我怀疑。但妈妈鼓励我：

“刚开始面对这样的舞台，紧张是正常的，身体语言不够自信，就会影响演奏效果。要相信自己，勇敢地展示！”后来，只要有机会，我就会去参加省里甚至全国的古筝比赛，经历多了，心态也逐渐平稳，信心越来越强，表演也越来越自然流畅。虽然也会紧张，但能更自信从容地面对。这次，在小学毕业前我有幸参加了学校的才艺大赛，饱满流畅地演奏了《茉莉芬芳》，获得了“十佳演奏之星”的称号，为我的小学生涯又增添了一段美好的回忆。

与筝同行，不仅让我提升了音乐素养，领略到音乐之美，而且培养了我坚持不懈、勇于挑战的意志品质。古筝，已成为我生活中不可或缺的一部分，它陪伴我走过了一段艰辛又美妙的旅程，它还将继续陪伴我去经历往后的时光，见证我一次又一次的成长，去感受我的喜怒哀乐。有筝同行，真好！

（指导教师：徐咏梅）







## 家校共育

教育观点

### AI时代 更爱孩子

■ 三年级3班 史馨雨妈妈 向诗婕

今年高考，新课标1卷作文题目是关于人工智能的应用引发的联想和思考。这一题目公布后，人工智能立刻成为大家讨论和关注的焦点。其实在北上广等一线城市很多人已经开始跟AI打交道，并且AI的出现和应用已经让他们的生活和工作发生了改变，但对于我们三四线的普通人群来说，AI可能还是停留听说或者略知阶段。但不管我们处于哪个阶段，它都将闯入了我们的工作和生活，高考这个风向标已经开始引导我们要向它不断靠拢了。

全球知名的咨询公司麦肯锡最新针对美国、英国、日本、德国等8个国家的研究表明，不到2030年这些国家就将有超过一亿人的工作会消失。从这个数据来看，我们正在接受教育的学生们还未就业就已经面临失业了。在以前电脑出现时有人说，电脑会取代人类。我们现在回头看会发现，实际上电脑取代的是不会使用电脑的人。人工智能，我想大抵也是如此，它淘汰的不是人，而是看不懂人工智能，不会利用人工智能的人。

我们是接受传统教育成长起来的父母，传统教育强调大量的记忆类的学习、背诵、抄写，做各种有标准答案的习题。主要靠死记硬背获得知识的应试方法一定比不过AI。那我们家长如何教育和培养孩子应对强大的AI冲击，如何更爱自己的孩子呢？

我想，对于孩子的培养，应该更注意这些：健康的身心，良好的道德品质，正确的世界观、人生观、价值观，敏锐的创新力、判断力，终

身学习的意识和良好的人际交往能力。

健康的身体，是孩子生活、学习和发展各项能力的基础，心理健康有利于他们以良好的心态面对生活中的困难和挫折。

良好的道德品质，是孩子成为合格的社会成员的基石。人工智能的发展引发诸多道德问题，要让孩子明白在利用科技的同时，必须坚守道德底线，对自己的行为负责。

正确的世界观、人生观、价值观，为孩子提供认知世界的准则，帮助他们理解事物的本质、规律，以及人与人、人与社会的关系，让他们能更理性地看待周围的一切。

创新力，能让孩子更好地适应未来的变化，判断力能帮助孩子在复杂的信息和情境中做出准确的决策。人工智能虽然强大，但它无法替代人类的创造力。

良好的人际关系，将为孩子的成长和未来发展奠定坚实的基础。尽管人工智能在很多方面发挥作用，但人与人之间的情感连接和良好互动是无可替代的。鼓励孩子积极参与社交活动，学会与人沟通、合作、分享和关心他人。

每一个孩子在我们看来，都是一颗种子，只要有充足的阳光，肥沃的土壤，清新的空气，渐渐地他们都能成为理想中的自己。

AI时代，作为家长，更要不断学习，更要会爱孩子！

### 宝贝，你要有责任感

■ 三年级3班 樊瑾萱爸爸 樊战胜

我是一位普通的父亲，在孩子的成长过程中，我一直将培养她的责任感视为家庭教育的重要目标之一。我们常常对女儿说的一句话是：宝贝，你要有责任感！

当孩子还很小的时候，我就开始有意识地让她参与一些简单的家务。比如，让她帮忙把自己的玩具收拾好，这看似微不足道的小事，其实就是在培养她对自己物品的管理责任。一开始，她可能并不乐意，觉得这是额外的负担，但我会耐心地引导她，告诉她这是她作为家庭一员应该做的。

随着她渐渐长大，我会给她分配一些更具挑战性的任务。比如，让她负责给家里的宠物喂食、换水。我会认真地跟她讲解照顾宠物的重要性以及她所承担的责任。起初，她也会偶尔忘记，但我不会直接批评她，而是会提醒她，让她意识到自己的疏忽。一次又一次，女儿逐渐明白了责任感的含义，也学会了认真对待自己所承担的任务。

有一次，学校组织了一次户外活动，需要同学们分组完成一些任务。孩子回家后兴奋地和我讲述她们小组的经历，她说自己在小组中承担了很重要的角色，帮助大家一起完成了任务。我能从她的话语中感受到她的自豪和成就感。我趁机对她说：“你看，当你认真承担起自己的责任时，不仅能帮助别人，自己也会收获快乐和满足。”她重重地点了点头。

在学习方面，我也注重培养她的责任感。我不会过度督促她学习，

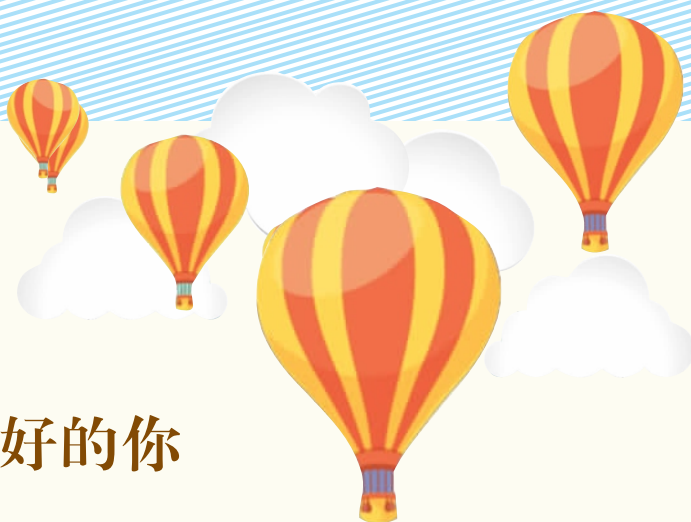
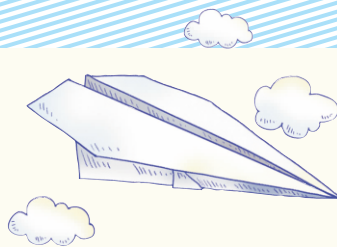
而是让她明白学习是她自己的事情，她需要对自己的学业负责。我会和她一起制定学习计划，让她按照计划去执行。如果她没有完成任务，我会和她一起分析原因，让她自己找到改进的方法。

记得有一段时间，她因为沉迷于刷短视频而导致学习成绩下滑。我并没有直接禁止她刷短视频，而是和她进行了一次深入的谈话。我告诉她，她需要对自己的学习负责，如果因为刷短视频而影响了学习，那么她就需要做出调整。我让她自己思考如何平衡刷短视频和学习的时间。经过这次谈话，她意识到了问题的严重性，主动减少了刷短视频时间，将更多的精力投入到学习中。

然而，培养孩子责任感的道路并不是一帆风顺的。有时候，她也会犯错，会逃避责任。但我始终坚信，只要我坚持正确的教育方法，给予她足够的耐心和引导，她一定能够成为一个有责任感的人。

在这个过程中，我更深刻地体会到，父母的言传身教对孩子有着深远的影响。我们自己要以身作则，展现出强烈的责任感，让孩子在我们的影响下茁壮成长。

如今，孩子已经逐渐长大，她已经能够独立地面对生活中的一些挑战，并且勇于承担自己的责任。我相信，她在未来的人生道路上，一定会因为这份责任感而走得更加坚定、更加自信。而我，也将继续努力，不断完善自己的教育方法，为孩子的成长提供更好的支持和引导。



## 特别的你，最好的你

■ 柏杨小学教师 黄艳

走过十余年的教育之路，我的职业生涯简单而又平凡。每一天我都沉浸在与学生相处的幸福之中，我有幸陪伴着孩子们，用心去温暖每一个孩子，用爱去呵护每一个心灵。

小Y总是引人注目的存在，眼泪似乎成了他表达情绪的符号，做错题哭，试卷没写完哭，一点芝麻大小的事都要哭……仿佛整个世界都塌了。更特别的是，他敢在课堂上与老师叫嚣，经常与同学发生冲突，遇到不如意的事，他常以愤怒的火花回应。我总能听到其他孩子对他抱怨和不满，他的行为也常常让老师感到困惑。

每次爆发我都会让他先冷静，冷静之后认错态度还不错，问题是，过两天他依旧我行我素。我觉得，小Y的背后一定藏着我不知道的秘密。

我需要走近这个小家伙的内心去看看，去探索那未知的，神秘的小世界。作为一名老师找学生谈心是日常工作的一个小小的缩影，我悄然开启了一扇通向内心世界的对话之门。

我发现，他其实是一个非常有创意和想象力的孩子，只是他的光芒被自己的坏脾气遮挡了。他告诉我，自己在班级受到了不公正的对待，同学们老是要针对他，总是会被误解和忽视。我发现这个小家伙的自尊心极强，就引导他，告诉他：沟通可以减少误解，表达自己的想法和感受，才能让别人更好地了解自己。通过讲《蛇和锯子》的故事，告诉他发脾气是弱者的本能，控制情绪才是强者的本事，要学会保持稳定的情

绪，管理情绪、控制心态你就是成功的！

我鼓励他积极参与各类活动。书写比赛获得市区奖励，绘画比赛、才艺大赛表现活跃，学习也有了起色……每当他有进步时，我都会给予他最大的鼓励和支持。

慢慢地，他不再像以前那样容易发火、哭泣，课堂上也勇敢地举起小手，努力展示自己的思考和见解，课后主动和同学交流分享彼此的看法和感受，相互帮助解除疑惑。

看着小Y的转变，我深感欣慰。我们常常只看到孩子与我们冲突的一面，却忽略了他背后的想法，孩子们看似天真快乐的外表下也有脆弱的一面。有时老师家长或同学无心的一句话或者一个举动，却恰恰戳中了孩子脆弱的自尊心，让他觉得大家都戴着有色眼镜对他另眼相看，他只好用一些不恰当的方式试图来保护自己。

我明白了，原来，像小Y这类的学生，不是所谓的“问题学生”，他们只是有自己的独特性，需要更多的耐心和关爱去解读他们的世界。有时，我们需要把孩子拉近，让他依赖，给他安慰；有时，我们又需要把孩子推远，让他独立面对挫折和困难，在挫折中学会成长。

其实，每一个孩子都是特别的，都是最好的，只要我们去发现，去理解，去关心，就能够帮助他们找到更好的自己。我相信，时间能带来更多的更好，他们一定会像种子一样茁壮成长，开出绚丽多彩的花朵。而我，也会在这些花朵的绽放中，收获更多的幸福和满足！



### 推荐书目：《土狗老黑闯祸了》

推荐理由：

告别恢宏的颐和园，穿过热闹的老胡同，耗子丫丫的欢笑声并未走远，童年的天空依然色彩斑斓。

自由自在的童年世界，亲情绵密的胡同人家，文脉悠长的恢弘古都……著名作家叶广苓“耗子丫丫的故事”第三部，值得欣赏。

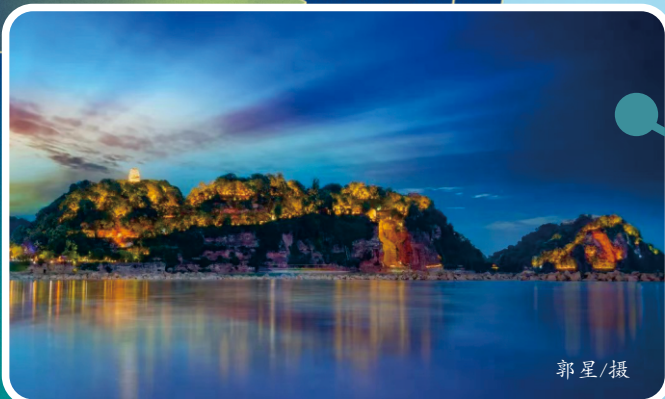


好书推荐



# 青春不散场 毕业游玩首站乐山

又是一年毕业季，趁着大好时光，一起出发，给青春留下一份美好的回忆。



郭星/摄

## 夜游凌云山

地址：市中区凌云路

山是一尊佛，佛是一座山。乐山大佛又名凌云大佛，作为国内外知名的旅游胜地，每年吸引着大量游客前来参观。夜游凌云山，在夜晚也能欣赏到大佛的壮观景象。截至2024年12月31日，夜游凌云山对2024年全国高考应届毕业生免门票。你可以在静谧的夜晚，漫步在大佛景区，全方位感受大佛的巍峨与夜色的温柔。



## 峨眉山景区

地址：峨眉山市黄湾镇

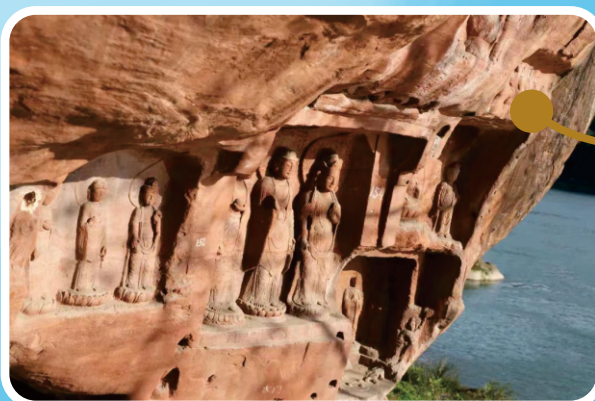
峨眉山不仅有清凉的避暑胜地，还有无与伦比的绝美风景。站在金顶上，俯瞰群山，云海缭绕，给人一种震撼的美感。毕业季看一场人生大戏也是不错的选择。《只有峨眉山》戏剧幻城是西南地区首个大型行进式体验剧，也是来乐山必看的沉浸式旅游演艺节目。在剧中看千年背夫、万象变迁、故乡浓情、至深亲情……感受戏剧人生。专属优惠都给你们安排好了，“云之上”情境体验剧场学生票149元/张，进入“只有峨眉山戏剧幻城”官方抖音，在页面的“本店团购”里即可购买。



## 罗城古镇

地址：犍为县新街

罗城坐落在一个椭圆形的山丘顶上，主街为船形结构，东西长，南北短，很像一把织布的梭子，所以又有人称它为“云中一把梭”。“船形街”两侧是长排旧瓦屋，几乎全是茶馆、客栈。平日里的人们悠闲地坐在街道两旁摆龙门阵，畅谈古镇旧事。这里的餐馆、茶馆也不乏人气，一到重大节日人多得坐不下，就会把宴席摆到街上形成“坝坝宴”。古镇主打闲逛，乐山的特色小吃在这里都有卖。



## 东风堰——千佛岩景区

地址：夹江县千佛村

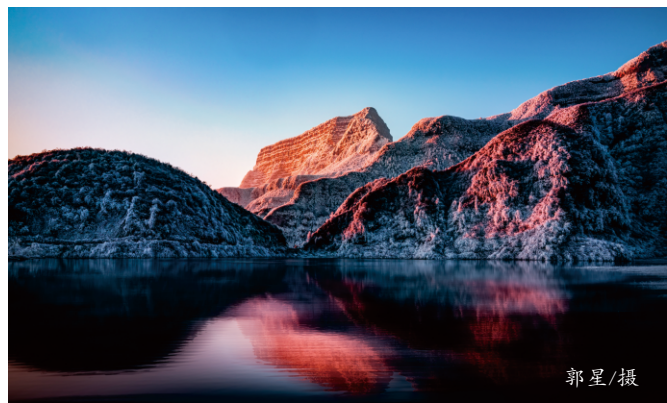
厚重的历史文化、清秀的自然山水，这里非常适合静心慢游，细细体会。步入景区，拾阶而下，庄严而神态惟妙惟肖的两千多尊石刻摩崖造像藏匿在摩崖石壁中，流转千年！丰富的线条，细腻精致的刀锋，在摩崖石壁上翩翩起舞，四川版“莫高窟”就在此呈现。这是一场穿越千年的凝视，更是一次心灵深处的对话。



## 大瓦山国家湿地公园

地址：金口河区永胜乡

神奇“桌山”大瓦山是峨眉山的姊妹峰，由围绕大瓦山脚的大天池、干池、小天池、高粱池和鱼池五大相连的高山天然湖泊组成。山顶可观日出、云海、星空，南可俯瞰雄险如削的大峡谷，西可极目蜀山之王贡嘎山如玉的雪峰。山脚下，五个碧波荡漾的天然湖泊相依相偎，拱卫着恰似“诺亚方舟”的大瓦山，景象奇绝。此时也是大瓦山转转花、杜鹃花盛开的季节，可以前往大瓦山的大天池、鹿儿坪等地欣赏。



郭星/摄

## 沐川竹海景区

地址：沐川县永福镇油房村

被誉为“洗肺圣地”的沐川竹海景区，刚升级成为国家4A级旅游景区。趁着毕业季来到这里，将闷热的天气和俗世的烦恼暂时抛之脑后，做一日自由自在的“逍遥散仙”。景区内成片慈竹有10万余亩，除了箫洞飞虹、永兴湖、银子岩、水月风洞等70余处景点，还能看到野猴、松鼠、桫欏等珍稀动植物。一定要去“箫洞飞虹”拍照打卡，一条瀑布飞流直下，珠玑四溅。瀑布下方，还可以在沙滩上嬉戏玩耍，清凉又惬意。



## 嘉阳·桫欏湖旅游景区

地址：犍为县嘉阳桫欏湖旅游景区

走进侏罗纪峡谷，漫步在受流水侵蚀形成的峡谷内，空气清新，是放空自己的最好去处。参加今年高考的同学们注意啦，截至2024年8月31日，凭身份证和准考证可以免费畅玩嘉阳·桫欏湖旅游景区。免费项目为黄村井体验票和侏罗纪探险体验票（不含景区内内部交通车及矿山乐园内其他二消体验项目）。黄村井是真实观光体验矿井，这里承载着浓浓的使命感和岁月感，如今以“地下煤炭博物馆”的形象重放光彩。

## 黑竹沟景区

地址：峨边彝族自治县黑竹沟镇

怡人的气温、清凉的山风、秀丽的风景、精致舒适的民宿……没有一处不诱人。当阳光肆意挥洒在静水牧场时，碧波万顷生态风光，让人流连忘返。漫步山路，远眺溪流，重峦叠嶂，碧影滴翠，行走在幽幽峡谷里，感到心胸开阔，充满对未来的美好期许。逛完黑竹沟，再去古井村或是底底古村住一宿，品尝坨坨洋芋、坨坨肉、泡水酒等特色美食，感受篝火晚会，体验一番彝族风情。



(来源：乐山文旅)



## 科学家研制出智能窗 可以控制进入室内的热量

近日，我国科学家在《自然·可持续性》杂志上发表了一篇关于研制智能节能窗的文章，宣布研制出可以有效降低建筑能耗的电致变色窗。



### 智能窗的原理

根据电磁辐射谱的不同，太阳光可以分为可见光、紫外光、红外光等多种波长范围的辐射。在日常生活中，可见光是人眼可以感知的部分，可用于室内的照明。太阳辐射中接近一半的能量位于红外线范围内，红外光部分可用于加热物体。

在这项研究中，科学家们开发出了一种能够有效降低建筑能耗的电致变色窗。这种窗户可以根据室内外温度或太阳辐射等环境变化，自动调节对可见光、近红外光和中红外光的传输和反射特性——换句话说，窗户能智能调整自身的透光性和反射率，从而控制进入室内的光线和热量，最终提高建筑的能源效率。

为了避免室内外环境之间的热交换，研究者将窗设计成室内侧为具有低辐射率ITO/聚乙烯(PE)基板，此材料能反射大部分外部热辐射，减少其对室内环境的影响。同时，室外侧为具有高辐射率石英基板，此材料能够高效地发射和吸收辐射，因此可以有效的将室内的热辐射发射到外部环境中，从而无需借助空调等外界设备降低室内的温度。

因此，这种窗户可以在供暖和制冷方面节省大量能源，使其成为全球各种气候条件下窗户的可持续选择。研究者利用研制的新型智能窗在户外进行实验。结果表明，与传统的窗相比，新型电致变色结构的窗户可实现全天持续冷却，最高温度降幅可达14℃。

### 还有哪些利于节能减排的建筑材料?

#### 1.硅酸盐复合绝热砂浆

这是一种新型墙体保温材料，以精选海泡石、硅酸铝纤维为主原料，经多种工艺深度复合而成。其显著特点是保温隔热性能好，施工简便（直接涂抹），且解决了板材拼接处罩面层开裂的问题。

#### 2.水泥聚苯板

由聚苯乙烯泡沫塑料下脚料或废聚苯乙烯泡沫塑料制成，加水泥、水、起泡剂和稳泡剂等材料搅拌、成型、养护而成。具有质轻、导热系数小、保温隔热性能好、有一定强度和韧性、耐水、难燃、施工方便、粘贴牢固、便于抹灰、价格较低等优点。

#### 3.“变色龙”建材

科学家设计了一种可以自由变温的智能化“变色龙”建材。这种材料内部含有可以在固体液体两种构象间自由转换的层，分别是可以保留红外能量使温度升高的固体铜和发射红外线使温度降低的电解质水溶液。因此，外界温度变化时，材料内部便可发生化学变化，从而改变材料对于红外热辐射的发射率来实现对温度的调节，可以极大地节省取暖的能耗。

(来源：科普中国，有删节)

## 首届西部地区公民科学素质网络联赛开赛



首届西部地区公民科学素质网络联赛暨第二届四川省公民科学素质大赛(网络赛)活动由四川省科学技术协会携手西部其他11个省市科协共同呈现，乐山市科学技术协会热情邀请广大市民踊跃参与。无论您的年龄、性别、职业如何，都能自由报名。

参加方式：关注“天府科技云”公众号，点击“科学素质大赛”栏目，选取所在地区参与答题。

评分标准：每人每日三次答题机会，每次3道题中答对2两题以上可积1分。

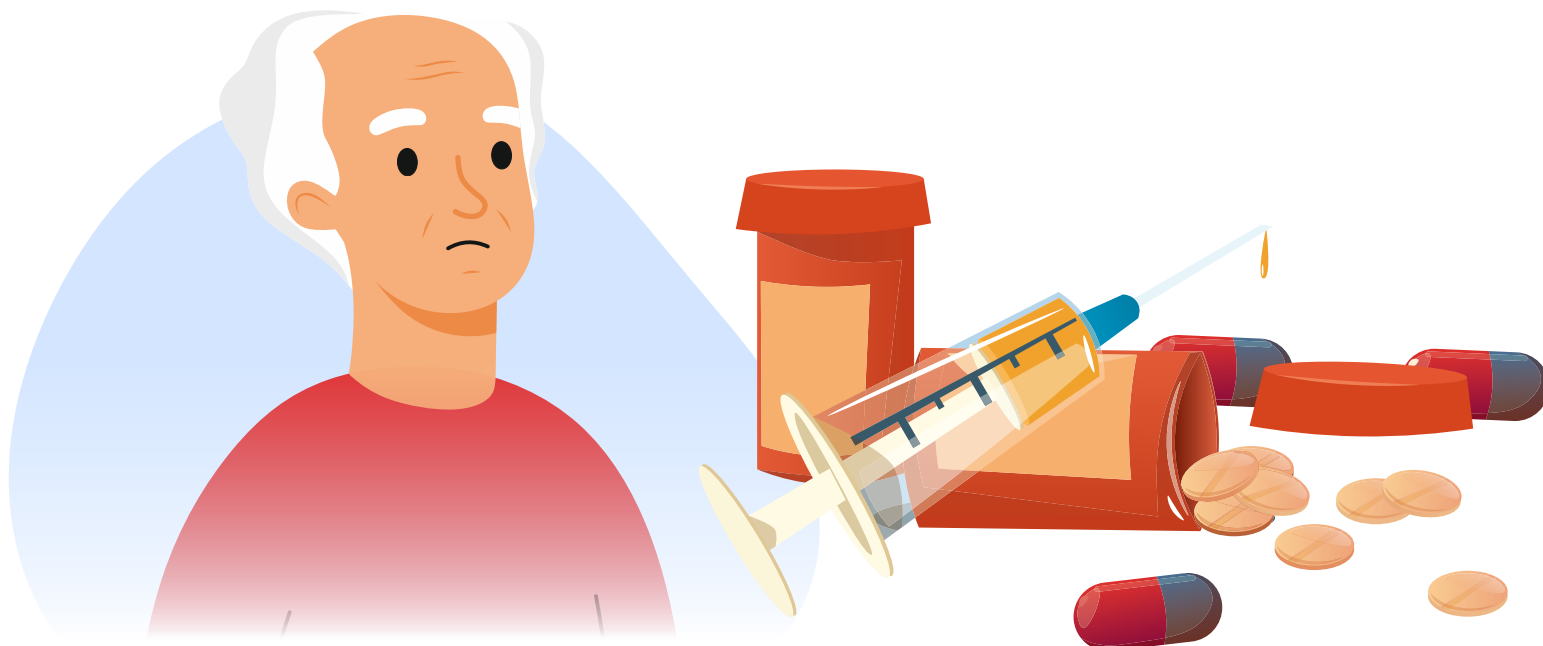
答题时间：6月19日8：00至7月31日20：00，总积分为129分。

每天10分钟，丰富了您的知识，还有获得精美礼品的机会哦！大赛截止后，我市将选出总分排位前20位的参赛选手评为乐山市公民科学素质标兵，赠送精美礼品。

(来源：乐山市科协)



# 老年人谨防保健品欺诈“套路”



大家有没有在电视上见过一群“神医”，他们滔滔不绝地讲着各种疑难杂症，吹嘘他们的药品能“根治百病、药到病除”，是“灵丹妙药”。事实上，这些药品往往是毫无治疗作用的普通保健食品，甚至是假药、劣药，这种夸大药品疗效、兜售所谓的“神药”、欺骗老百姓的行为是违法的。听信这些虚假的药品广告，购买他们的产品来服用，可能延误病情，甚至危及生命。因此，我们要练就一双火眼金睛，看穿虚假的药品广告，以防上当受骗。

## 什么是虚假药品广告

药品广告作为商业广告的一种，其目的主要是通过一定的媒介和形式介绍具体药品品种，直接或间接地推销药品。药品广告必须具备真实性、科学性及合法性。

虚假药品广告则是利用老百姓对医学知识的缺乏，使用难以理解和容易引起混淆的医学、药学术语，造成老百姓对药品功效与安全性的误解，从而直接或间接怂恿老百姓任意、过量地购买和使用药品，可对老百姓的经济、精神及健康造成损害。



## 虚假药品广告有哪些骗人的伎俩

- 骗术一：“慢性病”“疑难杂症”药到病除。
- 骗术二：夸大功效或治愈率。
- 骗术三：明示、暗示包治百病或适用于所有症状。
- 骗术四：宣传“神医”“名医传人”传经送宝。
- 骗术五：抓住老百姓迷信高科技的心理，突出“高大上”的概念。

虚假药品广告一般针对中老年人常见的健康问题，极力夸大药品疗效。比如，宣称能治愈高血压、糖尿病等慢性病，或攻克了目前医学上的难题，如癌症、皮肤顽疾等。事实上，糖尿病和高血压目前只能通过药物进行控制、延缓疾病进展及减少并发症的产生，很多疑难杂症根据现有的科学手段尚无法治愈。因此，宣称“药到病除”“疗效最佳”“根治”“安全无副作用”等的药品广告，老年朋友们千万不要信！

## 如何避免上当受骗

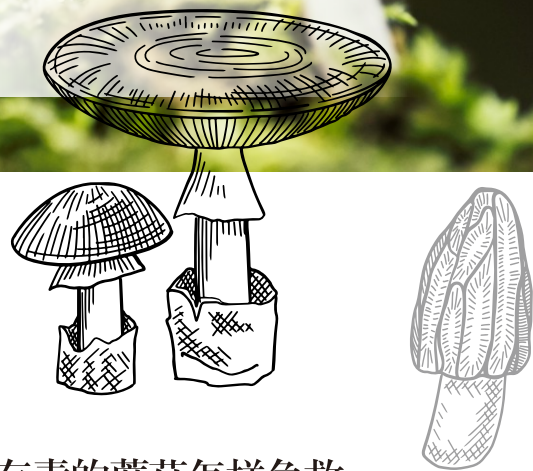
- 到正规的医疗机构和药店购买药品。
- 买药时查验包装盒上的批准文号，药品的批准文号见“国药准字”等字样，而“国食健字”或“卫食健字”通常提示是保健食品。
- 对各种媒体上的药品广告要辨别真伪。药品广告需经国家药品监督管理部门审批，取得药品广告批准文号后才能发布，广告上应有广告批准号【×药广审（文）第×××××××××号】。
- 遇到用药问题，可咨询正规医院的医生和药师，或从专业、权威的药学知识科普平台获取正确的药物知识。

最后，给老年朋友们提个醒：得病了要去正规医院找医生看，千万不要盲目相信各种媒体上的虚假药品广告，遇到自己拿不准的事情，一定要多与子女沟通，不要轻易购买来历不明的药品。如果一时不慎买了这些所谓的“灵丹妙药”，发现被骗后，不能自认倒霉，一定要坚持维权，如拨打12331维权！（来源：本报综合）



# 慎食野生菌 远离毒蘑菇

雨季来临，气温回暖，湿度回升，各种菌类进入了生长旺盛期。同时，也是误食有毒蘑菇，引起食物中毒事故的高发期。为切实保障大家的身体健康和生命安全，请不要随意采食和买卖野生蘑菇！珍爱生命，远离毒蘑菇！



## 什么是毒蘑菇?

毒蘑菇又称毒蕈或毒菌，是指人食用后出现中毒症状的大型真菌。目前，我国已报道的野生毒蘑菇有400多种。由于毒蘑菇的形态多种多样，部分毒蘑菇与食用蘑菇极其相似，很难肉眼辨认。

## 毒蘑菇的危害

毒蘑菇所含毒素较复杂，或因地区、季节、品种和生长条件的不同而各异。蘑菇中毒潜伏期为2小时至24小时，有的仅为10分钟左右。误食毒蘑菇、肝损害型中毒最为凶险，表现为恶心、呕吐、肝区疼痛等症状，部分患者可能会伴有精神症状。目前对有毒蘑菇中毒尚无特效疗法，且中毒症状严重、发病急、死亡率高。

## 鉴别有毒蘑菇的方法误区

1.颜色鲜艳的蘑菇有毒，颜色普通的蘑菇没毒。事实上我国的一些剧毒蘑菇，如灰花纹鹅膏、亚稀褶红菇都是灰色的，致命鹅膏、裂皮鹅膏都是纯白色的。

2.蘑菇跟大蒜、大米、银器、瓷片等一起煮，颜色变黑有毒，没变颜色就无毒。这种说法也是错误的，我国的一些剧毒蘑菇跟大蒜、大米一起煮，大蒜、大米的颜色并不变黑。

3.生虫、生蛆的蘑菇没毒。很多昆虫、动物对毒素的吸收与作用与人是不一样的。剧毒的鹅膏菌成熟烂掉后很容易生虫，生蛆，甚至剧毒的鹅膏菌经口服喂小白鼠，小白鼠都会死。

4.受伤变色或者有分泌物的蘑菇有毒。受伤变色或者有乳汁流出是很多科属例如牛肝菌科、红菇科的一个特征。实际上，牛肝菌科和红菇科的很多种类是可以食用的，因此不能凭受伤变色或者有分泌物来判断蘑菇是否有毒。

5.长在潮湿处或家畜粪便上的蘑菇有毒，长在松树下等清洁地方的蘑菇无毒。蘑菇的有毒无毒与生长环境没有关系，因为有毒蘑菇与其他蘑菇生长的环境是一样的。

## 食用有毒的蘑菇怎样急救

- 1.立即呼叫救护车赶往现场；
- 2.要立刻进行催吐，可先让误食者服用大量温盐水，5—10ML一次，然后用手指（最好用布包着指头）刺激咽部，促使呕吐，以减少毒素的吸收；
- 3.孕妇慎用催吐；
- 4.如果中毒者出现昏迷，则不宜进行人为催吐，否则容易引起窒息；
- 5.加盖毛毯保温；
- 6.凡同食用过同样蘑菇者，无论是否发病，同样需立即到医院进行检查；
- 7.食用过的剩余蘑菇，应留存以供检验，查明中毒原因。

## 如何预防野生菌中毒，牢记“三不”

- 1.不采摘。到郊外时，不要采摘来源不明、路边草丛的野生蘑菇，至今还没有找到快速可靠的毒蘑菇鉴别方法。
- 2.不购买。请勿跟路边摊贩随便购买蘑菇，即使在正规市场上购买的野生蘑菇，也不能放松警惕。尤其是没吃过或不认识的野生蘑菇，不要偏听偏信，轻易购买。
- 3.不食用。家庭要慎食野生蘑菇，集体聚餐、餐饮服务、民俗旅游等不要加工食用野生蘑菇，以确保饮食消费安全。

(来源：本报综合)



扫描下载天府科技云APP



# “问诊把脉”找问题 “对症下药”补短板

## 市卫生健康委赴金口河区调研“组团式”帮扶工作



为深入推进我市医疗人才“组团式”帮扶工作，全面贯彻落实省卫生健康委关于医疗人才“组团式”帮扶“对标补短”工作安排。6月18日，市卫生健康委党组书记、主任曾伟率队，会同市委组织部以及相关科室负责人深入金口河区人民医院“问诊把脉”。通过实地调研、召开座谈会等形式深入分析、查找金口河区人民医院“五大中心”、血透中心建设以及医疗服务能力提升、人才队伍建设等方面存在的问题，帮助金口河区进一步明确工作目标，对标补短。

金口河区委书记魏端及区委、区政府分管领导，市人民医院党委书记陈佳、院长曾国军以及“组团式”帮扶队员参加调研。

调研组一行来到金口河区人民医院，深入儿科、外科等科室，了解诊疗开展、学科建设等情况，听取了医院关于“五大中心”筹建情况介绍。调研组还走访慰问了“组团式”帮扶工作队员，听取了解帮扶队员生活、工作情况以及对医院管理、人才培养、“五大中心”建设等方面的建议。

座谈会上，市卫生健康委通报了全省片区调度会会议精神，金口河区人民医院、市人民医院分别从医院建设、支援成

效等方面进行了工作汇报。参会各方对照全省片区调度会通报的问题，逐条、逐项深入进行了分析，查找问题，进一步统一了思想、明确了目标，制定了下一步工作举措。

曾伟强调，金口河区要高度重视“组团式”帮扶工作，从思想认识入手，对标医疗服务能力提升、管理能力提升、关心关爱服务保障、人才队伍建设等短板，明确目标任务、制定对策措施，确保工作取得实效。一是完善帮扶机制。市人民医院要在现有帮扶团队、帮扶措施基础上，围绕医疗服务能力提升，进一步完善帮扶机制，通过开通专家坐诊、远程指导、名师带徒、科室联建等方式加强对区人民医院帮扶力度。二是聚焦“4个”提升。区人民医院要充分发挥主观能动性，围绕“诊疗能力、健康管理、人才队伍、医院管理”4个提升，找准短板弱项，坚持问题导向，压实工作责任，“对标对表”推动组团式帮扶工作落地见效。三是做好激励保障。金口河区要加大人才的引、育、培力度，细化措施，制定切实可行的人才政策，用活用好人才招引项目，夯实医院人才队伍建设。

(来源：健康乐山)

## 新华保险开展“安全生产月”宣传活动

为贯彻落实好第23个全国“安全生产月”活动精神，进一步夯实企业安全生产基础，根据《国家金融监督管理总局四川监管局办公室关于开展2024年“安全生产月”活动的通知》及四川分公司相关文件要求，新华保险乐山中支紧紧围绕“人人讲安全、个个会应急——畅通生命通道”这一主题，精心组织开展了一系列内涵丰富、形式多样、多层次、全方位的安全知识宣传教育活动。

在本次安全宣传月活动中，乐山中支组织召开安全宣导会议，并利用晨会对全体员工进行教育宣传，开展包括电动自行车充电安全、储能设备安全、燃气安全和用电安全等教育。除此之

外，还充分利用客服大厅电视机、户外LED屏幕等方式多元化向客户及市民朋友们进行安全知识宣教，进一步提高大家的安全意识，形成了关心、重视、支持安全工作的浓厚氛围，提高安全逃生技能的知晓率、普及率，活动受众人数300余人。

安全生产无小事。新华保险乐山中支深入贯彻落实习近平总书记对安全工作的重要指示批示精神，将安全生产工作放在重要位置。未来在经营发展过程中，也必进一步加强安全管理，严格遵守安全工作相关要求，不断提高全员安全生产意识和技能，严防安全事故发生，走好稳健安全经营之道，为当地保险行业高质量发展做出贡献。

(王惠)





罗城古镇 键为县委宣传部供图