



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

13

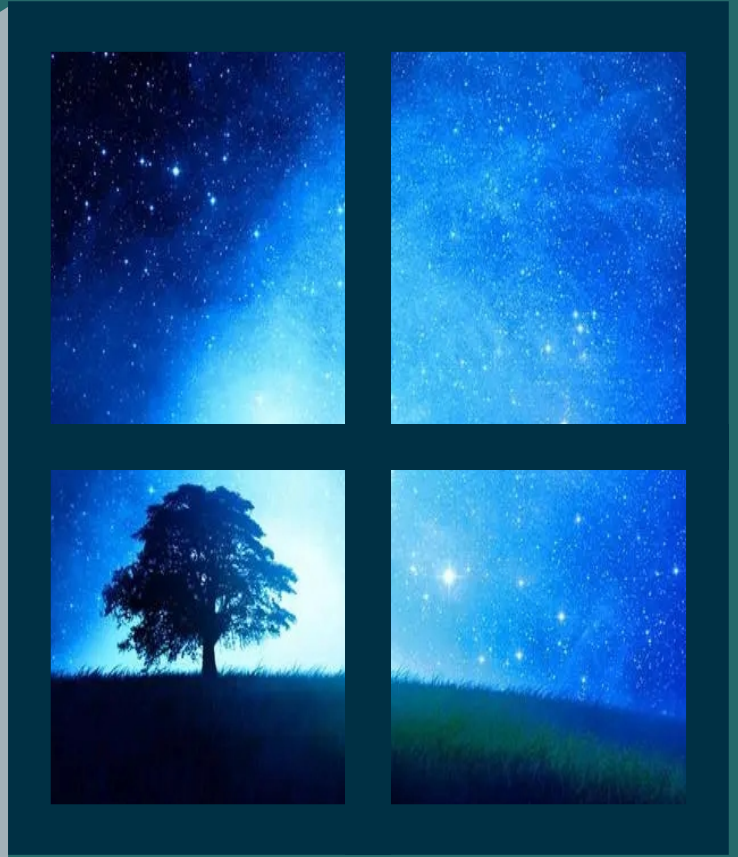
总第1586期
本期28版
2024年03月28日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘 岚

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.lswweekly.com/ 主管：四川党报期刊集团

被困住的人

P03-07





乐山广播电视台

SINCE 1993
乐山广播电视台

温度 风度 厚度

本期导读

乐山广播电视报
2024.03.28

READING
GUIDANCE



08

新闻周刊

面孔

90后新农人曾一峰



10

新闻周刊

专题

对网络谣言说不



12

新闻周刊

专题

踏青采茶去



24

生活周刊

美食

小龙虾抢“鲜”上市
吃货们速速集合

值班编委：谭莉
美术总监：游昌学
版式：赵霜琪 马煜航 杨苹
黎澳 朱熹

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

本报部分图片来源于网络,请作者
与本报联系,以奉稿酬。

被



住的人

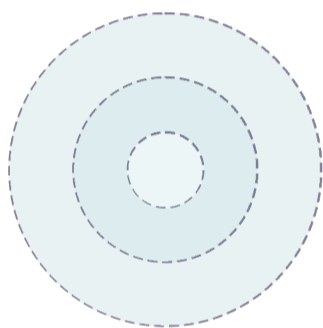
■ 本报记者 高瞻

每年的3月21日是世界睡眠日，睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的健康标准。市人民医院心身医学科的医生们通过不同场合，不同形式的健康睡眠知识宣教行动，“解救”被困的睡眠。



A

拯救睡眠



睡觉成为奢望

在乐山市人民医院睡眠心身医学科门诊室内，行色匆匆的陈斌（化名）有着与其他患者不一样的淡定。在与科室亲密接触的一个月时间里，他对这里的每一处设施，每一个医护人员都无比熟悉。他总是每天中午11点准时到医院，接受完治疗后便悄然离去，第二天再次重复昨天的内容。

“医生，求求你救救我，我已经很久没有睡觉了。”陈斌的主治医生，市人民医院心身医学科主治医师刘忆媚对于当初首次接诊陈斌的场景依然记忆深刻，推门而入的他，还未等到医生的询问，就像倒豆子般将自己近半年几乎“无眠”的遭遇告诉了医生。

半年前，陈斌因为身体原因在当地医院进行了一周的抗感染治疗，就是这次住院经历，让他在接下来的时间中饱受了“不眠不休”的痛苦遭遇。

“我一直以来就对睡眠环境有着较高的要求，陌生和嘈杂的环境都很难让我正常入睡。”陈斌告诉记者，在一周的住院集体生活中，原本以为咬咬牙就能克服过去，但不知为何，这一周的入睡困难竟成为了一种常态。

在半年的时间中，陈斌想尽了各种办法，从最初服用安眠药到在网络上搜寻各种帮助睡眠的信

息，“对症下药”采用各种物理和运动的方式，也尝试过多种中药汤剂，但入睡困难、睡眠短暂仍如噩梦般困扰着他的生活。

“他来就诊时除了睡眠障碍，已经出现了焦虑、紧张、担忧、恐惧等心理状况，伴随这些心理表现，在生理层面已经有了心慌、头昏、上腹饱胀、夜尿频繁等症状，这种情况直接导致患者出现体重骤减的现象。”刘忆媚说。

接诊后，市人民医院心身医学科针对陈斌的躯体症状，完善了辅助检查，结论显示，“各项身体指标未见明显异常”。在对其进行心理测试结果显示：患者患有重度失眠并伴有焦虑等情况。

“我们提出了药物+物理+心理治疗的方案，经过一个月的综合治疗，患者服用安眠药物的剂量减停。”刘忆媚告诉记者，在“拯救”陈斌睡眠的过程中，她明显察觉到患者内心的恐惧在不断加重心理负担，而这种恐惧则来自于患者平时通过网络平台搜索的各种负面信息。

“为此，我们在对患者进行心理干预的同时，也在对其进行睡眠卫生的宣教。”刘忆媚介绍，这种健康宣教除了引导患者养成规范作息习惯外，还会要求患者减少对负面信息的搜索，减少药物的负担感等。

“现在未见明显异常，是不是检查仪器不够精密，又会不会病症还在潜伏期，无法检出……”对于自己的怀疑，杨女士如实告知了主治医生，而这样的结果，带给杨女士的则是无休止的担心、烦躁、焦虑，进而严重影响了她的睡眠状况。

“经过诊断，患者所患的是广泛性焦虑，这种心理疾病的表现就是不断构建和建构自己的认识，从而使自己陷入无限循环的困惑生活之中。”王娟告诉记者，接诊之初，杨女士已经出现了抑郁情绪，精神也处于抑制状态。“这样的情况让患者生活变成一团浆糊，家庭关系紧张，无法胜任工作，不愿意出门，就想躺在床上。”

长时间的焦虑状态，不仅让患者在认识和注意力上出现了异常，还伴随着严重的睡眠障碍，多种症状的相互交织，让杨女士备受煎熬。无独有偶，除焦虑症能够带来睡眠障碍，很多心理疾病也伴随失眠等严重症状。

“害怕天黑，害怕天亮。”这是患者刘辉（化名）对于过去抑郁症发病期间最为深刻的感受，在确定自己患上抑郁症后，他明显感受到“睡眠不可控”，“发病期间，整个人的精神一直处于浑浑噩噩的状态，做什么提不起兴致，但最难受的还是睡眠。”

刘辉告诉记者，每当夜幕降临，便意味着要准备睡觉，对于一个抑郁症患者而言，无法入睡，在床上辗转反侧最让人难受。一整夜后，望着远处泛白的天空，心中又会陡然升起一种无助和空虚。“长期的失眠状态，会让人有严重的轻生念头。”

针对这些心理疾病，市人民医院心身医学科采用多种形式的综合疗法，从根本上解决患者的病症。值得一提的是，市人民医院心身医学科在选择心理治疗方案时，多以选择对话形式，启发引导患者找到自助的方式，这种方式包括催眠治疗、游戏治疗、叙事治疗等，这正是现代心理学上所倡导的“助人自助”。



心病之下的睡眠障碍

环境的改变可以影响睡眠状态，而其他心理疾病也会伴生睡眠障碍。在市人民医院睡眠心身医学科门诊中，主治医师王娟就曾接诊过这样一例典型病例。今年35岁的杨女士一直以来都有多思多虑的性格，去年年末以来，这种表现尤为明显。

“去年患者的父亲因为肿瘤去世，在悲痛之余，患者联想到恶性肿瘤的遗传性，便惶惶不可终日。”王娟告诉记者，加之杨女士的母亲也患有慢性疾病，对于自身健康状况的担心成为每天睁开眼睛想到的第一件事情。

为此，杨女士随时都在网络上比对身体上出现的各种症状，对于一些若有若无的表现，总是要在网上找到她认可的结论，还曾多次到医院进行各种检查，面对“未见明显异常”的诊断结果，她又会陷入无限的遐想。



好好生活需要一个好觉

在不久前召开的第十四届北京睡眠高峰论坛上，中国睡眠研究会与华为运动健康共同发布了《2024中国居民睡眠健康白皮书》，揭示了当下人们的睡眠现象及种种睡眠困扰。《白皮书》显示，目前居民平均入睡时间在0点之后，人均睡眠时长为6.75小时，59%的人存在失眠症状，入睡困难成主要睡眠困扰之一。

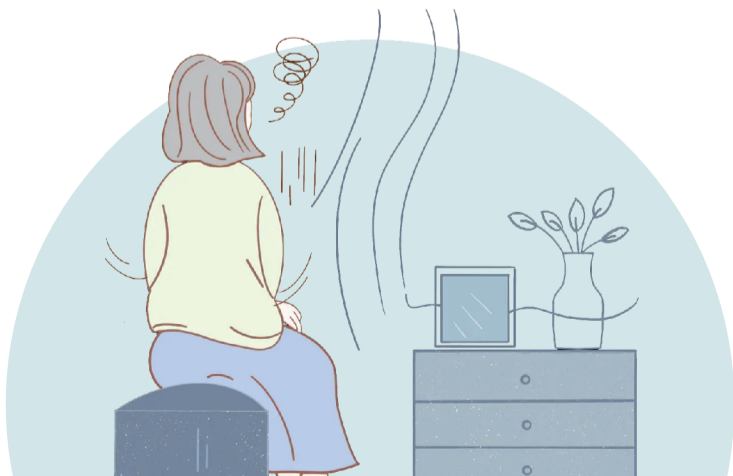
不论是主动熬夜，还是被动失眠，越来越多的人开始加入晚睡党的阵营。“工作日报复性熬夜，休息日报复性补眠”。即便没有什么重要到必须熬夜的理由，人们也习惯晚睡一会儿，给忙了一天的大脑一段“垃圾时间”，放松一下。

在莎士比亚的戏剧《麦克白》中有这样一句台词，“一切有生植物，都少不了睡眠的调剂”。想要好好生活，首先需要有一个好的睡眠。“人的一生中有三分之一的时间都在睡眠中度过，严重缺眠会增加猝死的风险。”市人民医院心身医学科心理咨询师刘瑶颖表示，睡眠作为生命所必须的过程，是肌体复原，整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。

除了睡眠时长不足，还有睡眠质量不够好的问题。《白皮书》显示，21%的居民睡眠质量较差。夜醒、早醒、呼吸不畅等问题也在困扰着我们。这也意味着“低质量睡眠”正在成为普遍存在的国民性问题，严重影响了人们的日常生活。

睡眠的“低质量”，不仅体现在睡眠不足、睡眠时间短等方面。《白皮书》显示，人们在睡眠过程中，呼吸不畅、疼痛不适、时冷时热等问题，都在不同程度地降低着人们的睡眠质量。

“在我们收治的病人中，本地情况与全国基本情况大体一致，睡眠障碍以‘一老一小’为主，老人睡眠不足主要与年龄有着较为密切的关系，而小孩则是因为外界压力所致。”刘瑶颖告诉记者，这种压力主要来自于学习、人际关系、青少年的心理创伤等，这些因素都在严重影响着青少年的睡眠。



B



救治的 乐医力量

解救被困的睡眠

每年的3月21日是世界睡眠日，睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。

为唤起全民对睡眠重要性的认识，2001年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

今年的世界睡眠日当天，由市人民医院心身医学科主办的“健康睡眠，美好生活”世界睡眠日线上活动在腾讯网络平台举行，活动围绕“失眠的表现、影响睡眠的因素、睡眠调节方法以及线上答疑”四个方面展开。

据悉，睡眠障碍包括睡眠失调和异态睡眠，其中睡眠失调包括两类，一类是睡眠量过度增多，如因各种脑病、内分泌障碍、代谢异常引起的嗜睡状态或昏睡，以及因脑病变所引起的发作性睡病；而另一类则是睡眠量不足的失眠，整夜睡眠时间少于5小时，表现为入睡困难、浅睡、易醒或早醒等。

异态睡眠则是指在睡眠中出现一些异常行为，如梦游症、梦呓、夜惊、梦魇、磨牙、不自主笑、肌肉或肢体不自主跳动等。这些发作性异常行为不是出现在整夜睡眠中，大多发生在一定的睡眠时期。

“本次线上活动旨在加强公众对睡眠障碍的认知，同时倡导全社会共同关注健康睡眠。”活动主讲人、市人民医院心身医学科心理咨询师刘瑶颖表示，此次线上活动聚焦当下普遍关心的失眠症状，同时对于如何促进健康入睡给予了专业的指导。

“一般而言，连续失眠72小时是睡眠障碍的临界点，一旦超过这个时间，患者就应该前往专业机构进行健康干预。”刘瑶颖说，随着智能手机的普及以及屏幕设备的日益流行，睡眠问题正呈现出日趋严重的态势。“睡前的枕边手机正在深度影响着我们的睡眠，希望通过公众进行睡眠卫生宣教，使人们了解有关睡眠的科学知识，特别是电子屏幕使用对睡眠的影响。”

在日常门诊及各类健康宣教活动中，对于人民群众关注的睡眠障碍，尤其是失眠的情况，市人民医院心身医学科的医生们总是通过不同场合，不同形式宣传健康睡眠知识，“解救”被困的睡眠。



高瞻/摄

泛开展各类宣传、心理危机干预、心理辅导团建等公益活动，让越来越多的市民和团体知晓了解心身医学科，“我们的门诊接诊量从最初的每月四五百人增长到目前的四五千人，数量增长的背后正是学科发展的结果。”余会平说。

“我们还将加强组织建设壮大专业队伍，加强人才培养，提高临床诊疗能力，提升科研水平，推进重点学科建设，加强身心健康科普宣传教育，加强学术交流，大力推进医院学校科研教学合作。”对于学科未来发展，余会平表示，将继续深入基层，开展更为广泛的宣教帮扶，开展健康公益活动，同时对于公共突发事件，针对重点人群进行心理危机干预，助力健康乐山。

心理治疗的乐医模式

治疗睡眠障碍只是市人民医院心身医学科开展诊疗服务的一项内容，除此之外，该科室还在广泛开展焦虑障碍、抑郁障碍等受情绪困扰的心理疾病，在精神心理健康领域，走出了一条乐医道路。

2020年，为了更好地提高病人的就医体验，对需要施行心脏大血管外科手术的患者提供更好的围术期心理安慰和辅导，达到患者的身心健康促使快速康复的目的。医院心脏大血管外科联合心身医学科、重症医学科进行多学科（MDT）联合交流沙龙，就病人术前的精神焦虑、心理恐惧等心身疾病进行了沟通，初步筛选心理辅导、术后在重症监护方面的治疗问题等进行了多方探讨。

随后，市医学会心身医学专委会通过网上授课方式召开了“心身医学巡讲暨双心医学论坛学术会议”，来自全国25个省市的医学同道齐聚一堂，共同探讨推进“双心医学”（心理-心脏病学）理念。经过多次交流探讨后，医院心身医学科和心脏外科、心脏中心、重症医学科合作开启了“把心理抚慰送到患者床旁”的“双心医学”模式。

“双心医学”模式不仅让患者在手术治疗技术上得到治愈，也让患者克服了忧郁恐惧等心理障碍，有助于病情康复。据统计，心血管疾病患者中有40%-50%的患者存在合并心理障碍，“双心”已经成为临床医生和患者无法回避的话题。

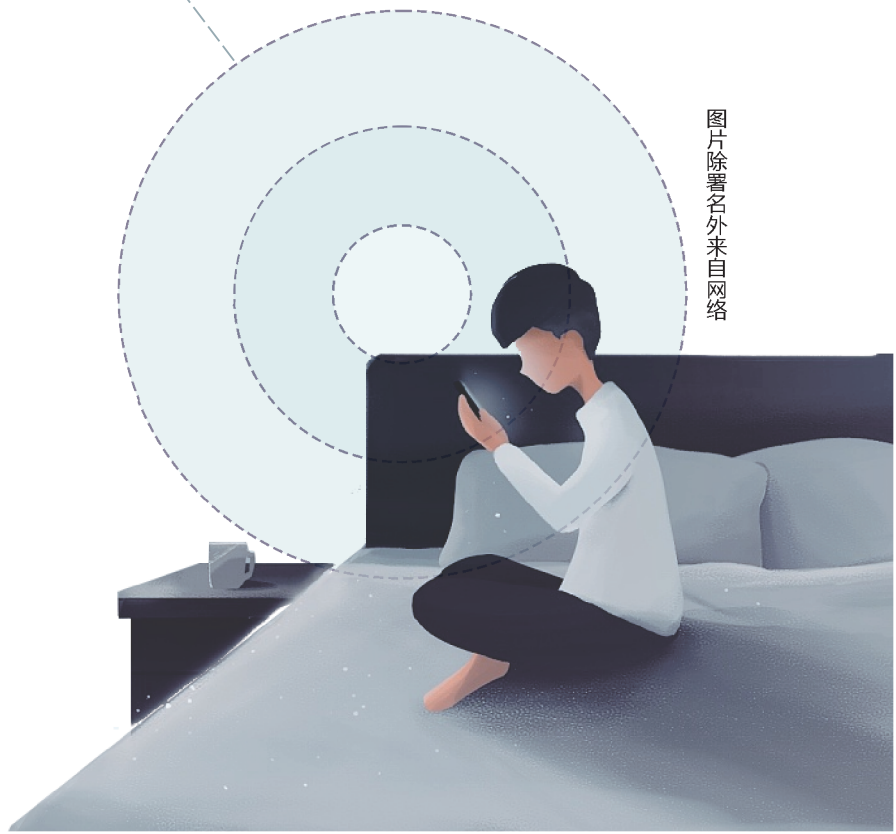
“同时，在临床领域，针对疫情期间出现的压力问题，由我们科室牵头对一线医务人员进行了减压干预。”市人民医院心身医学科主任、主任医师余会平告诉记者，对于全市第一例新冠病人，在最初不了解病情特点的情况下，科室积极介入，通过倾诉、倾听、解释、安慰以及自创的“加减”疗法，指导病人放下包袱，直面疾病。

此外，心身医学科不仅在院内，还走出医院广



高瞻/摄

图片除署名外来自网络



90后新农人 曾一峰



人物
档案

曾一峰，1995年生于五通桥西坝镇。2022年返乡创业，成为西坝生姜专业合作社成员、基地负责人。致力于畅通生姜销售渠道，着力于生姜深加工。近年来，西坝生姜获得了国家地理标志保护产品称号，获得有机产品认证证书。2024年曾一峰荣获乐山市第二届“我们村的年轻人”农村青年创业带头人称号。

本报记者
杨莹文图



返乡创业打“姜山”

走进五通桥区西坝高品质生姜示范基地的反季早姜大棚，曾一峰正在生姜地里除草，只见生姜苗葱绿一片，空气中已经有了淡淡辛辣清味的味道。“生姜喜欢温暖湿润、弱酸性的生长环境，土壤不可过于潮湿，光照又不宜直射，需要精心照顾。”一墩墩白亮肥厚的早姜在锄头下破土而出，曾一峰满是喜悦，“今年生姜基地的早姜采用升温技术，尽管投入成本高，但在温室大棚内，结合现代农业科技规划管理，让生姜冬季依旧保持生长良好。”

“两季生姜后再轮种水稻，经复合种植可改善土壤问题，土地收入还翻了番。同时，重视生姜品质，基地生姜获得了有机产品认证。”别看曾一峰现在头头是道、自信满满，1年前，面对同样的姜地，却是不同的心情。

作为“农二代”的曾一峰，尽管在从小的耳濡目染下，对农

业深感兴趣，却因军警梦走上远离农业的另一条路。2016年，曾一峰从部队退伍后成为乐山市公安局交警支队大佛景区大队的一名辅警，工作中他尽职尽责，乐于奉献，曾协助误食电池幼童家属紧急送医。利用公休假，和10余名同伴一道前往河南参与抗洪救灾，开展水上救援，而他所在的救援队共成功转移2800余名困难群众。期间，他曾荣获市公安局辅警之星、辅警标兵、优秀辅警、河南抗洪抢险先进个人等多项荣誉称号。2022年底，曾一峰的父亲希望儿子能够回到家乡，协助他壮大当地的生姜产业。“当我清楚地看见父亲脸上的皱纹，两鬓的白发和憔悴的脸颊，我才意识到父亲老了。”面对家乡姜叶翻涌时一土一苗的齐声呼唤，曾一峰脱下警服，回到家乡，跟着父亲学习和传承西坝生姜的种植技术。

兜兜转转，一切像是回到了起点。

开姜拓路

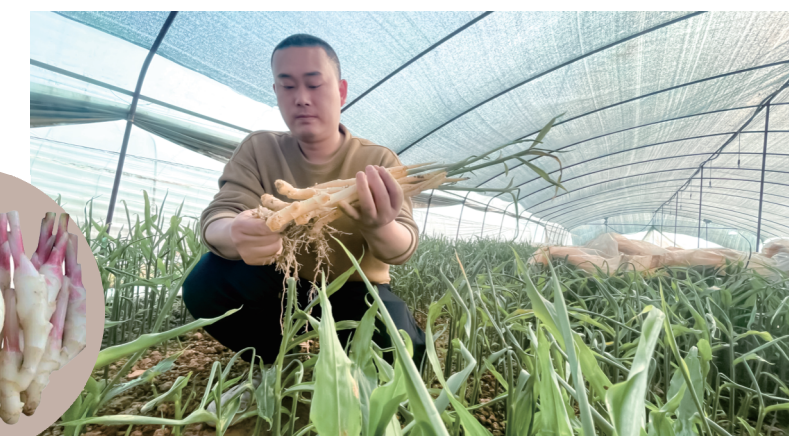
曾一峰是个有心人，从来不打无准备之仗。“不会就学，缺什么学什么。”他一边拿起锄头，跟着师傅学习生姜种植和储存技术，学习如何平整土地、种植、采收、浇灌、施肥等农业劳作，一边思考如何打破销售这一瓶颈。为此，他先从网上查阅大量资料，去市场上了解生姜的销路，再去参加各地短视频培训、电商直播大赛。从理论到实践，在短视频中，他介绍生姜的品种、产地、营养价值等信息，让消费者对本地产生姜有了更深入的了解。此外，还通过生姜种植日记，讲述着自己对家乡的热爱。很快，他打开了线上销售渠道，通过抖音、快手、邮政游乐购等平台售卖生姜。结合线上+线下双渠道销售方式，西坝生姜十分畅销，甚至供不应求。

“线上营销已经成为农产品销售的新途径，消费者可以直接在线下单购买生姜，同时也可以提出自己的问题和建议，我们会及时回答和解决。通过直播不仅为消费者提供了新鲜、优质的农产品，也提供了更加广阔的销售渠道，一定程度上解决销售难题。”过去，电商只是梦里的的工作，心中向往，却不知从何下手。如今，梦想照进现实。打单、打包、发货……曾一峰逐渐成长为名副其实的新农人。对于全国性电商而言，由于市场价格存在波动，有一个靠谱的货源是重中之重。于曾一峰而言，靠谱，不仅是指能够维持相对稳定的货源价格，还意味着必须对消费者负责，把好产品的质量关。

“西坝生姜的种植历史悠久，品质和口感稳定，深受大众喜爱，声名远扬。近年来，西坝生姜获得了‘国家地理标志保护产品’的称号，取得了‘有机产品认证证书’，我有责任把生姜经济进一步做大做强。”利用西坝生姜合作社整合零散资源，形成



整体优势，针对西坝种植户开展一系列的技术培训活动，提高种植户的技术水平，逐步形成统一购种、统一管理、统一销售的管理模式，进一步降低生产成本，提高产品质量和销售价格。虽然曾一峰已经完全掌握生姜种植技术，但有机生姜种植更考验技术。为种好有机生姜，他不仅利用空闲时间查阅资料，请专家、老师指导，还到各地学习专业技术，挖掘成功经验，希望把有机生姜项目往上推进。



扎根田野盼“姜”来

今年2月，在西坝高品质生姜示范基地大棚里，20余位村民正忙着种植正季生姜；另一边，种植户抢抓黄亮肥厚的反季生姜，剪去枝条、装入纸箱后，这些生姜以60元每公斤的价格销往全国各地。

2023年，西坝生姜专业合作社种植生姜2000余亩，水稻1000多亩，带来经济收益2100余万元。合作社安排常年性劳动力800余人，季节性劳动力1000余人。西坝全镇从事生姜种植的农户1200余户，全年稻姜轮作面积达到1万余亩，极大地增加了农户年收入。当地总结出的高产、高效稻姜轮作栽培集成技术，更是在我国云南、广西、海南等地广泛运用，在老挝、缅甸、泰国等国家示范推广。“生姜不仅是调味品，还是加工原料，具有多种功效，而如何将生姜发展成有机生姜，通过多种农业措施，进一步提高生姜品质，成了我探索

的目标。”尽管西坝生姜在市场上独占鳌头，但曾一峰深知，生姜的价格随市场行情而波动，想要保持姜农的种植效益，需要拓宽市场转化的渠道。如今，他正着手对生姜进行深加工，目前已联系到加工企业，并确定了合作关系。通过加工姜粉、姜茶、姜糖片等，普通的生姜变了一个样儿，经济价值增长了10倍。效益好了，市场前景更广阔，也进一步完善了生姜产业链，做到有限资源、无限价值。

作为一名退役军人，曾一峰退伍不褪色，携手家乡群众走在乡村振兴的大路上。他眼光长远、善于学习，在干中学、学中干，通过自己不懈努力探索出一条增收致富的生姜之路。“未来，我将充分发挥行业渠道、平台等优势，让更多的消费者了解到农村的生活和文化，展现乡村振兴对农村带来的巨变和美丽乡村建设成果，为乡村振兴贡献一份力量。”

西坝高品质生姜示范基地

对网络谣言说

■ 本报记者熊春鹰

“造谣一张嘴，辟谣跑断腿”，人们常用它来形容“造谣容易但辟谣很难”的情况。中国互联网络信息中心近日发布的第53次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2023年12月，我国网民规模达10.92亿人，互联网普及率达77.5%。互联网在与民众生活深度融合的同时，如何打击网络谣言与虚假信息，也成了全社会共同关注的话题。



网络谣言不止

“桂花桥又有抢人事件！”“#太吓人了#光天化日之下胆大包天#抢人割腰子了#”近日，一条这样的视频在某短视频平台疯传，引发不明真相的网友转发和评论，短时间内播放量便达到1000多万人次，这也引起了警方注意。峨眉山市公安局桂花桥派出所迅速出击，在网安大队的配合下，将视频发布者杨某某传唤至公安机关接受调查。经查，违法人员杨某某为博取流量，自己在网上下载图片，剪辑成一个虚假的视频，上传到短视频平台，造成了不良的社会影响。

经询问，杨某某对自己在互联网平台上散布谣言的违法行为供认不讳，并深刻地认识到自己的错误。2024年3月18日，杨某某因散布谣言、虚构事实扰乱公共秩序，被峨眉公安依法处以罚款500元的行政处罚。

无独有偶。3月17日，犍为县公安局网安大队民警在工作中发现，网民郝某某在“某盐社区交流群”内转发散播“二中跳楼学生刘雅婷写给全体教师的一封信！可怜的孩子一路走好……”的消息；网民周某某看见后，随即在“某蓝湾业主微信群”“某品堂绿色养生理疗交流群”内转发散播该消息。信息发布后，引起大量网民关注和讨论。

经民警查证，犍为县二中未发生学生跳楼事件，郝某某、周某某所发布的内容为谣言。该条信息自2015年至今已被全国各地网警多次辟谣。犍为警方根据《中华人民共和国治安管理处罚法》第二十五条第（一）项之规定，依法对郝某某、周某某给予行政处罚。发布的不实信息予以删除。

自媒体时代的网络谣言危害更大

“偷孩子”“割器官”“天价寻狗”“火山爆发”……自媒体时代，毫无来由的一段话、一张截图、一个视频，配以夸张的描述、耸人听闻的标题，往往能在短时间内获得巨大流量，引发大量关注。

“全民自媒体时代，每个人都拥有发言的权利，也滋生了大量的造谣者，他们随意在网上发布虚假信息，通过以偏概全、无中生有，颠倒黑白、偷换概念、混淆时态等方式，达到以假乱真的目的。”乐山市公安局网络安全保卫支队相关负责人表示，网络谣言是指通过网络介质(例如微博、国外网站、网络论坛、社交网站、聊天软件等)传播的没有事实依据的传闻。主要涉及突发事件、公共领域、政治人物、颠覆传统、离经叛道等内容。

随着互联网技术的革新，网络谣言依附于新媒体进行传播，且产生了与传统谣言完全不同的特性，如匿名性、群体传播、传播效率高、传播生命周期短、信息重组、再造事实可信度高等。因此，自媒体时代的网络谣言，相较过去影响面更广、危害性也更大。

“在这个全民自媒体时代，网络谣言撕裂社会，制造对立，不只是突破了道德底线，更多的是涉嫌违法犯罪。”市公安局网络安全保卫支队相关负责人表示，网络谣言的危害一是体现在引发社会震荡，危害公共安全，损害公共利益。由于网络谣言的传播速度快，范围广，一旦一些危言耸听的谣言形成了一定规模，就会造成不良影响。二是扰乱人们的思想、心理和行为。三是网络谣言误导社会舆论。流言、谣言似是而非，混淆了人们的视野，污染了网络舆论环境，一些青少年社会经验不足，分辨能力、自控能力较弱，面对网络谣言，可能会对社会、对未来产生消极情绪。

网络空间绝非“法外之地”

网络不是“法律盲区”，网络空间也绝非“法外之地”。警方提示，造谣、传谣都是违法犯罪行为。

根据《中华人民共和国治安管理处罚法》第二十五条：有下列行为之一的，处5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款；情节较轻的，处5日以下拘留或者500元以下罚款：

(一)散布谣言，谎报险情、疫情、警情或者以其他方法故意扰乱公共秩序的；

(二)投放虚假的爆炸性、毒害性、放射性、腐蚀性物质或者传染病病原体等危险物质扰乱公共秩序的；

(三)扬言实施放火、爆炸、投放危险物质扰乱公共秩序的。

《中华人民共和国刑法》第一百零五条：以造谣、诽谤或者其他方式煽动颠覆国家政权、推翻社会主义制度的，处五年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利；首要分子或者罪行重大的，处五年以上有期徒刑。

《中华人民共和国刑法》第二百二十一条：捏造并散布虚伪事实，损害他人的商业信誉、商品声誉，给他人造成重大损失或者有其他严重情节的，处二年以下有期徒刑或者拘役，并处或者单处罚金。

《中华人民共和国刑法》第二百四十六条：以暴力或者其他方法公然侮辱他人或者捏造事实诽谤他人，情节严重的，处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。

《中华人民共和国刑法》第二百九十一条之一第二款：编造虚假的险情、疫情、灾情、警情，在信息网络或者其他媒体上传播，或者明知是上述虚假信息，故意在信息网络或者其他媒体上传播，严重扰乱社会秩序的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制；造成严重后果的，处三年以上七年以下有期徒刑。



网络谣言典型案例

按照公安部打击整治网络谣言专项行动部署要求，乐山市公安机关网安部门向编造传播网络谣言、扰乱社会秩序的违法犯罪发起新一轮攻势，进一步净化网络空间环境，维护网络空间秩序。近日公布了10起典型案例。

李某编造“朋友汽车被盗，看到这个车牌号马上报警”网络谣言案

2024年1月，乐山网民李某为吸引眼球、博取流量、增加粉丝，在网络平台编造发布“朋友汽车被盗”的不实视频，并配文“看到这个车牌号马上报警”。视频引发网民热议，造成不良社会影响。公安机关依法对李某处以罚款的行政处罚。

胡某编造“夹江某教育机构办理假证，警察上门查案”网络谣言案

2024年1月，乐山网民胡某为博取流量、骗取关注，未经核实捏造不实信息，在网络平台编造发布“夹江某教育机构办理假证，警察上门查案”的拼接视频信息，造成不良社会影响。公安机关依法对胡某处以拘留的行政处罚。

彭某某编造“某木业公司破产”网络谣言案

2024年2月，乐山网民彭某某为吸引眼球、博取关注，在未核实具体原因的情况下，随意编撰“某木业公司破产”的谣言信息，并通过网络平台发布。视频发出后被迅速转发、传播、议论，造成不良社会影响。公安机关依法对彭某某处以罚款的行政处罚。

夏某某编造“夹江县新场政府工作日期间无人值守”网络谣言案

2024年2月，乐山网民夏某某为发泄不满情绪，编撰“夹江县新场政府工作日期间无人值守”的谣言信息，并通过网络平台发布，该条虚构视频在抖音等平台上引发网友热议，造成不良社会影响。公安机关依法对夏某某处以拘留的行政处罚。

钟某某编造“乐山市市中区棉竹镇发生火灾”网络谣言案

2024年2月，乐山网民钟某某为吸引眼球、博取流量、增加粉丝，编撰“乐山市市中区棉竹镇发生火灾”的谣言信息，并通过网络平台发布。视频发出后被迅速转发、传播、议论，造成不良社会影响。公安机关依法对钟某某处以罚款的行政处罚。

胡某编造“因‘偷青’被公安机关查获”网络谣言案

2024年2月，乐山网民胡某为寻求刺激、吸引眼球、博取关注，在网络平台编造发布“因‘偷青’被公安机关查获，在派出所指认赃物”的谣言信息并配文“确定吃寒了”。该谣言信息发出后被迅速转发、传播、议论，造成严重不良社会影响。公安机关依法对胡某处以拘留的行政处罚。

耍某某编造“大渡河流域金口河段被冲走了五个人”网络谣言案

2024年2月，乐山网民耍某某为吸引眼球、博取流量、增加粉丝，在网络平台编造发布“大渡河流域金口河段被冲走了五个人”的谣言信息。视频引发网民热议，造成严重不良社会影响。公安机关依法对耍某某处以拘留的行政处罚。

曲某某等人编造“峨边毛坪镇一单身母亲，自带四个孩子，受到前夫及小三欺压”网络谣言案

2024年2月，乐山网民曲某某、尼某某等人为吸引眼球、博取流量、增加粉丝，编撰“峨边毛坪镇一单身母亲，自带四个孩子，受到前夫及小三欺压”的拼接视频信息并通过网络平台发布。该条虚构视频在快手等平台上大量传播，造成不良社会影响。公安机关依法对曲某某、尼某某等人处以罚款的行政处罚。

黄某等人直播间编造“嫖娼经历”网络谣言案

2024年3月，乐山网民黄某等三人为吸引眼球、博取流量、增加粉丝，编撰“嫖娼经历”在网络平台直播间进行直播。该谣言信息发出后被迅速转发、传播、议论，扰乱社会公共秩序，造成严重不良社会影响。公安机关依法对黄某等三人处以拘留的行政处罚。

万某编造“小区十家人有九家被盗”网络谣言案

2024年3月，乐山网民万某为博取关注，在某短视频平台发布视频称“小区十家人有九家被盗”，造成不良社会影响。经公安机关核实为不实信息。公安机关依法对黄某处以罚款的行政处罚。（来源：乐山警方）

农村流通贯通城乡、连接生产和消费，是现代流通体系的重要组成部分，也是乡村振兴的重要内容。通过构建农产品供应链体系，保障了生鲜农产品流通安全、降低流通成本、提升流通效率，不仅让广大消费者和企业感受到实实在在的便利，也为乡村振兴注入强劲动力。



农产品搭上供应链 快车

■ 本报记者 高瞻 文/图

从“卖一季”到“卖一年”

地处乌蒙山区和大小凉山彝区结合地带的马边彝族自治县，独特的地理区位、地质地貌以及多样性的气候，为当地多样化的特色农产品提供了独特的生长环境和条件。目前，猕猴桃、茶叶、竹笋等农特产品已形成规模，为巩固拓展脱贫攻坚成果、推进乡村振兴提供产业支撑。

眼下，正是猕猴桃萌芽抽枝的时节，马边石丈空猕猴桃专业合作社负责人罗斯贵望着基地内数百亩猕猴桃藤蔓，畅想着丰收的喜悦。“过去传统的鲜果销售周期就只有一个月的时间，而这期间除了有我们的产品外，其他省份的猕猴桃也在这一时期推向市场，产品同质化的问题非常严重。”罗斯贵表示，面对外省猕猴桃的价格“围剿”，空有品质而产量不占优势的马边猕猴桃也很容易败下阵来。

随着农产品保鲜技术的推广应用，通过技术换时间，马边猕猴桃的销售周期被逐步拉长，“从最初的延长一个月到现在的四个月，同时，经过冷藏技术保鲜的猕猴桃，在缓慢的氧化过程中，可以沉淀出更多的糖分和更佳的风味，进一步提升产品品质。”罗斯贵表示，依靠冷藏技术，种植户们有了更多抵抗市场风险的能力，种植猕猴桃也更有底气了。

“目前，农产品生产销售存在三大难题，其一是储存问题，大多数农产品都有较强的季节性，如何打破时间周期的壁垒，是实现种植户增产增收的重要手段；其二则是运输半径的限制，农产品卖不上好的价格，是因为很多农产品走不远或者走远后的风险较大所致。”四川德顺源食品股份有限公司总经理苏辉表示，产业链无法得到有效延伸，也成为农产品产业发展被制约的紧箍咒。

针对这些问题，德顺源食品股份有限公司从2022年开始，通过新建气调库和低温速冻库等农产品冷链流通基础设施，实现了

当地以及周边竹笋、猕猴桃、青梅等农产品跨季节供需和跨区域冷链流通的能力。同时，有了冷链流通技术的支撑，还可以更好地开展农产品的精深加工。

而同样是国家级脱贫县的沐川，在农业发展的过程中，同样依托“农业产业化国家重点龙头企业”的冷链仓储，带动当地2万多户群众种植魔芋3万余亩，年加工鲜魔芋5万余吨，生产魔芋精粉10000余吨，2022年沐川县魔芋产业已实现综合产值3.1亿元。

同时，冷链仓储进一步提高了企业冷链物流配送效率，有效降低鲜魔芋损耗率15%，提升魔芋附加值30%，对扩大沐川县魔芋等农产品出口产生积极作用。目前，沐川县森态源冷链仓储扩能项目和马边县德顺源农产品冷链物流建设项目相继建成投运，除了带动当地上万名农民群众增收，解决当地生鲜农产品销售和存储问题，实现农产品附加值翻倍增加的同时，还带来了近2400万美元的农产品出口，同比农产品供应链项目实施前增长了9.8%。

基层商超构建起上下行通道

2022年4月中旬，犍为疫情突袭，按照疫情防控要求不能随意进出县城，此时正值樱桃上市之际，犍为石溪镇联盟村的水晶樱桃种植户们望着树上成熟却无法运出的樱桃，有些束手无措。

为破解这一难题，犍为县伊米阳光超市面向全县农户开展“农超对接，爱心助农”行动，开通农副产品线上接单，全程采用无接触配送模式，解决了本地应季蔬菜、水果滞销问题，也满足了居民居家的生活需求。

“当时我们共计为石溪镇的果农销售樱桃6万余元，有效地解决了因为疫情而出现的农产品滞销的问题。”伊米阳光超市相关负责人张萍萍告诉记者，这样的故事在伊米阳光超市身上还很多，今年年初，石溪镇桃花村的棒棒青（一种青菜）出现了滞销的情况，

伊米阳光超市问讯后，专门组织人手上门收购了3车共计6吨的新鲜蔬菜。

这些故事的背后，正是伊米阳光超市依托县域县乡村三级商贸体系，以全面推进乡村振兴为总抓手，以渠道下沉和农产品上行为主线，优化乡镇消费环境，丰富商品及服务项目，激发农村消费潜力，提高乡镇居民生活质量的结果。

“从2017年公司成立以来，已经在全县15个乡镇开设了35家门店，我们秉承‘新一代超市，更新鲜’的定位，致力于打造线上线下相融合的现代零售连锁企业。”张萍萍表示，2022年以来，伊米阳光超市开展仓储冷链物流及农村零售网点建设，通过仓储冷链物流及农村零售网点建设，冷链流通率提高30%，农产品生鲜损耗率下降15%，农产品销售率提高10%，农产品附加值提高15%，为10万人提供了更为优质的农产品消费服务。

正是不断丰富的下沉渠道，使得伊米阳光超市在农产品供应链体系建设的过程中，服务着越来越多的农户，张萍萍向记者如此直观地表示，“通过冷链物流，我们可以实现农产品从田间地头到超市卖场3小时的快速流通，然后通过零售终端网点冷链保鲜设施，又可实现24小时保鲜。”

“农产品供应链体系建设的核心，就是农业农村的一场双向奔赴。”谈及未来，张萍萍表示，将持续完善农产品现代流通体系，畅通工业品下乡和农产品进城双向流通渠道，建立完善县域统筹，以县城为主中心、乡镇为重点、村为基础，分工合理、布局完善的一体化县域商业体系。



打造全链条食材供应闭环

3月13日下午，由乐山惠乐农业发展有限公司打造的冷链集配中心，收到了来自五通桥中学次日食材计划报表，“莴笋头240斤、莲花白300斤、去皮一级肉230斤……”中心的相关人员依照计划，马上便开始着手采购工作。次日凌晨，经过检验检疫的食材，随着冷链物流车辆，被分批地送至目的地。

“在此过程中，无论是仓储还是运输，我们完全做到了全程无菌，我们的愿景就是为全市境内的学校食堂供应绿色健康的食物。”该中心负责人邱德华告诉记者，公众饮食质量和安全一直以来都是社会关心的热点话题，其中尤以学校食堂安全最为关注。

“为此，我们创新了一套从采到配的供应链发展模式，其中涉及种植、采摘、检测、仓储、配送、加工乃至售后等多个环节。”邱德华表示，在依托目前已经投入运营的冷链集配中心，为供应单位做到全链条食材供应闭环，以保证所提供的农产品食材是新鲜、安全、健康、方便。

“按照我们的测算，集采集配项目可以带动市中区、峨眉等地的蔬菜、水果、肉类、粮油、干杂约500吨/年采购量，实现年采购金额1000万。还可为食品安全流程监管和实时追踪提供技术支撑，进一步确保食材从基地到餐桌的全渠道安全保障。”邱德华说。

就在乐山惠乐农业冷链集配中心保障学校食堂供给及食材质量安全之际，作为井研构建三星级四川柑橘省级现代农业园区的支柱性配套工程的农商互联集配中心也于2023年11月建成投运，该项目集仓储加工、冷链物流、农产品展销、电子商务、农业服务、批发交易六大功能为一体，冷藏冷冻库容量15000吨。

井研农商互联集配中心项目投运后，直接创造就业岗位200多个，截止2024年3月，已实现以柑橘为主的农产品集中发货近1500万斤，线上成功介入快手、抖音、拼多多等电商渠道，线下主要销往东北、华东、华北等区域专业水果批发市场与沃尔玛精品商超山姆会员店，有效解决了上游时令果蔬等农产品的“滞销”与“贱销”问题，助推农产品的种植、加工、分选、仓储、展销、物流等产业链发展，为优势特色农产品进一步提质升级与“丰产丰收”起到了重要的示范带动效应。

为乡村振兴注入新活力

农业作为国民经济的基础，其供应链的现代化建设和管理，不仅关系到农民的生产和生活，还关系到整个社会经济的发展和稳定。2022年，为加强农产品现代流通体系建设，提高农产品流通效率，更好保障市场供应，财政部、商务部决定以促进农产品冷链物流发展为重点，支持加快农产品供应链体系建设。

通过农产品冷链物流体系建设，可以促进农产品流通和农民增收，帮助农户解决农产品滞销问题。农产品是老百姓日常生活中必不可少的一部分，而冷链物流的发展可以帮助农民将新鲜的农产品运输到更远的地方，扩大销售范围，提高农产品的附加值和市场竞争力。

我市从2022年实施农产品供应链体系建设以来，项目整体实施效果较好、示范带动性强、经济社会效益突出。已建成投运的沐川县森态源冷链仓储、马边县德顺源农产品冷链物流建设等农产品供应链项目，均对当地多种农产品的发展起到了积极的支撑和帮扶作用。

“2022年以来，我们严格落实市委‘四走’工作法，加强向上汇报争取，成功争取到农产品供应、电商新业态等项目资金支持”。市商务局副局长钟婷婷介绍，目前，市中区、马边县等5地入选全国县域商业体系建设行动，我市井研农商互联、犍为天御新农新城等县域配送和冷链仓储物流中心相继建成投运。

盘活了沐川冷链物流园6.9万立方米冻库，打造“浙川冷链直通车”，运输时间由3天压缩至26小时、运输成本降低35%。建成县乡村物流配送站点近1400个，县域农产品供应链体系不断畅通、完善，统筹助力城乡经济发展。

据了解，2024年市商务局将以区域物流枢纽城市建设为契机，完善城乡物流通道、构建农产品供应链体系，持续保障生鲜农产品流通安全、降低成本、提升效率，让广大消费者和企业感受到实在的便利，为乡村振兴注入强劲动力。

遗失声明

●乐山市市中区创意名车汽车维修服务部法人黄勇私章(编号：5111025075664)遗失，现申请登报作废，特此声明。

乐山市市中区创意名车汽车维修服务部

2024年3月28日

城投集团扎实做好砂石项目 生产经营和安全环保工作

3月20日上午，城投集团党委书记、董事长文岚带队赴沙湾区，专题调研砂石项目生产经营和安全环保管理情况。集团党委委员、副总经理宋巍及城开司负责人参加调研。

调研组先后来到了易坝、土溪沟砂石堆场和大石板临时上岸点，通过实地查看、听取汇报等方式，与项目负责人、一线工作人员沟通交流，详细询问了砂石安全生产、规范管理、环保责任落实情况。

在易坝、土溪沟砂石堆场，调研组重点检查堆场及作业区等易产生扬尘区域，防风抑尘网覆盖是否规范平整、牢固有效，砂石转运路线及作业区域是否合理，有无侵占河岸线等情



况。在大石板临时上岸点，该处河道砂石开采工作已全部完成，河岸线已恢复并种上了绿植，一片生机盎然的景象。

调研组对砂石经营项目部在经营管理、安全生产和生态环保等方面的工作开展情况表示肯定。文岚要求项目部进一步提高认识、明确责任，对上述重点工作进行认真分析研判和检查，并就检查出的问题逐一整改，集中

人员、集中时间、集中精力，以主动谋划、主动作为的工作态度，高标准、严要求的工作落实，扎实做好砂石项目各项工作。

(来源：本报综合)

停车欠费怎么查？ 怎么补？

车辆离场时太匆忙，忘记缴费？停车小票不小心遗失或扫码失败？小票上的二维码无法缴费……如果在乐山市主城区停车的过程中出现以上问题，怎么办？记者从乐山城投集团获悉，车辆在收费泊位停放，收费员录入车辆信息后，系统自动生成停车订单记录（燃油车订单时长20分钟内计时不计费，新能源车辆2小时内计时不计费）。如果不确定自己所属车辆是否有欠费记录，可以通过两种方式查阅车辆停车订单，完成补缴。



现场扫码缴费

车主可扫描现场收费员出具的“入场凭条”小票二维码或收费员手持终端PDA扫描您的（微信、支付宝）支付二维码完成此次费用支付和缴清历史欠费。特别提醒：扫码前请核对车牌信息，请不要扫其它任何收款码支付。

在线查询补缴

为方便车主查询欠费订单，可通过微信关注“乐城资源”公众号或“乐城停车”小程序，绑定车牌查询欠费订单明细。具体操作如下：1.关注“乐城资源”公众号：微信搜索“乐城资源”公众号并关注，点击右下角“智能停车”；点击“我的车辆”，点击“添加您的爱车”；同一车辆只能在一个微信账号下绑定，如需解绑可进入“我的车辆”管理界面自行解除或联系客服解除绑定；添加车牌号以及车牌颜色，返回首页，点击“欠费补缴”；选择欠费记录，核对停车记录，确认缴费后跳转到微信支付界面支付即可。2.“乐城停车”小程序：手机微信搜索小程序“乐城停车”，点击“个人中心”；点击“车辆管理”，再点击“添加您的爱车”；选择并绑定车牌号，返回首页点击“欠费补缴”，核对停车记录并完成补缴。

关于发票

如果需要开具发票，可以通过以下流程自助开具电子发票：乐城停车（小程序）→个人中心→电子发票→可开发票订单（全选）→下一步→填写发票信息→提交。（可选择单笔订单开具发票，或选择多笔订单合并开票）。

温馨提示：为方便广大车主查询核实欠费详情或了解智慧停车其他资讯，可拨打24小时客服热线：0833-2454433。

(来源：乐山城投集团)



峨眉山马路桥： 烟火气点燃夜经济

图源峨山街道

霓虹闪耀，璀璨峨眉。夜间经济作为促进消费水平、激发市场活力、拉动经济增长的重要手段，也是彰显城市文化的重要途径。

作为久负盛名的旅游城市，峨眉山吸引八方游客的除了叹为观止的美景，还有市井长巷中处处显现的烟火气息。经济活跃、产业升级、市场繁盛的峨眉山，城市治理成效显著，惠民政策实施有力，民生经济全速发展，极具亲和力的烟火气息笼罩着峨眉山脚下的这条街道。

在峨眉众多美食街区中，最为集中、火爆的便要数马路桥美食街了。这里地处景区交通要道，紧邻天下名山广场，汇聚了数百种最地道的美食。华灯初上，“峨眉味道”满街飘香，一直到深夜……



图源微峨眉

点亮场景引人气

近年来，随着峨眉山知名度、美誉度持续提升，马路桥美食街也快步向前，不断提档升级。南北两座桥美食街区标志光彩夺目、美食类型一目了然，家家店铺张灯结彩，各不相同，整个街区灯景交融、流光溢彩，抬首即见“漫天星辰”。除此以外，为了方便游客、市民就餐，该片区还先后新建、改建5个停车场，增加230余个停车位，进一步缓解了餐饮街区停车难问题。

暖心服务提人气

夜幕降临，各家灯火璀璨，而在美食街区总能看到由党员、干部组成的红色马甲志愿者，他们下沉一线为游客、市民和商户提供暖心服务。不仅有峨眉山下高铁第一道关口的接站式便捷服务，更有钟鼓社区全力搜寻，找到走失老人，全过程为游客安心就餐保驾护航的暖心举动。

暖心保安心，流量变留量。以高效优质的服务让群众安心、让游客放心，为美食街区的烟火气夯实底部基础。

现在，这里已经实现了华丽转身，赶紧来看看这座城市夜晚最具“烟火气”的模样，品尝最地道的美食，感受最峨眉的人情味吧！
(来源：乐山市商务局)

创新活动聚人气

美食街是一个城市最有“人情味”的地方，这里不仅是吃喝的天地，更是大家青春记忆、旅途回忆的承载地。2024年春节前后，马路桥美食街主动创新活动载体，不断加强文化创意、优化参与模式，让每一名到马路桥美食街的游客都感受到别样的精彩。据统计，马路桥美食街春节放假期间人流量近25万人次，近10万人客居马路桥，出现“一房难求”现象，美食街商铺营业额突破1250万元。



游昌学摄

乐山市安泰 商务中心公告

经乐山市安泰商务中心董事会研究决定，于2024年4月12日上午10点在乐山市中区天星路393号原市工商局宿舍综合楼4楼会议室召开股东大会，就企业改制及股权转让等重大事项进行表决，请股东按时参加。
特此公告。

乐山市安泰商务中心
2024年3月28日

市场监管总局等六部门3月21日联合发布《关于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展的通知》，首次明确预制菜定义和范围，强化预制菜食品安全监管，明确了推动预制菜食品安全标准和质量标准体系建设的方向。

据业内统计，目前我国预制菜加工企业超过7万家，2023年产值突破5000亿元，正加速驶向万亿元赛道。针对当前预制菜产业出现的热点问题，如何让消费者吃得明白放心？如何推进预制菜产业规范健康发展？

六部门发文明确 预制菜 定义和范围

■ 新华社记者 赵文君

首次明确预制菜定义和范围

到底什么算预制菜？对预制菜的概念，公众一直比较模糊。

通知明确，预制菜应当兼具预制化和菜肴的特征，突出工业化预加工特点和菜肴属性，具备和符合规模化、标准化、洁净化、规范化食品生产加工特点和要求。

中国农业科学院农产品加工研究所创新团队首席科学家张春晖表示，明确预制菜定义和范围，有助于提高生产企业“准入门槛”，规范行业发展，打消市场疑虑，落实预制菜企业食品安全主体责任、加强生产许可管理，营造良好产业发展环境。

通知还明确，预制菜是加热或熟制后方可食用的预包装菜肴，不包括主食类食品，如速冻面米食品、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治、披萨等。

张春晖认为，这一规定将预制菜与净菜、中央厨房等产业进行了边界划分，有助于防范“预制菜是个筐，什么都能往里装”带来的诸多问题。

规定不添加防腐剂 严格食品添加剂使用

一段时间以来，一些反面案例让消费者“谈预制菜色变”。消费者对预制菜的担忧，主要集中在生产者、经营者信誉是否有保障，产品是否添加防腐剂、添加剂等。

通知明确，预制菜“不添加防腐剂”“严把原料质量关，依法查验食用农产品原料的承诺达标合格证等产品质量合格证明，严格食品添加剂使用”。

四川省预制菜川菜研究院（中心）院长王卫表示，这及时回应了群众对添加防腐剂问题的关切，满足了消费者对安全营养健康食品的期待，对预制菜生产企业提出了更严格的质量管理要求。

中国预制菜产业园创新发展工程中心主任张科介绍，当前很多预制菜工厂采用冷链或者速冻方式进行保鲜和延长保质期。未来预制菜规范发展，要采用更加科学的调味、保鲜、保质方法，严格食品添加剂使用。



大力推广餐饮环节明示 加强预制菜食品安全监管

有消费者反映，个别连锁餐饮品牌使用厨师现场做菜的宣传图片，实际上是预制菜。

在商家不告知的情况下，尤其在点外卖的情况下，消费者很难单纯从外观和口感上分辨是否为预制菜。目前消费者普遍关注餐饮环节预制菜使用情况，期待餐饮商家公示预制菜使用情况。

通知提出，大力推广餐饮环节使用预制菜明示，保障消费者的知情权和选择权。

张科认为，预制菜跟人们的生活方式融合度越来越高，要正确科普预制菜知识，同时建立严格的制度约束，让预制菜在品质、安全、营养方面得到保障。

通知对加强预制菜食品安全监管提出一系列举措，严格落实企业主体责任和属地监管责任，严把预制菜生产许可关口，重点检查预制菜生产经营企业进货查验、生产过程控制、贮藏运输等环节质量安全措施落实情况。

中国肉类协会副会长高观表示，要从产业链供应链层面着手，增强优质原料保障能力、提升关键技术创新研发水平、加快先进生产工艺装备应用。（来源：新华网）



从10元 到380元

增长的医保缴费 为群众带来了什么

■ 新华社记者 彭韵佳 徐彭航

纳入新药 医疗保障持续“扩围”

针对从10元到380元的缴费增长，国家医保局有关负责人表示，医保筹资标准上涨的背后，是医保服务水平更大幅度的提高。

2003年“新农合”建立初期仅300余种药品能报销，如今3088种药品进医保；不少肿瘤、罕见病实现医保用药“零突破”，分别达到74种、80余种……近年来，更多患者能够买得到药、吃得起药。

转甲状腺素蛋白淀粉样变患者就是受益群体之一，他们也被称为“淀粉人”，虽然用于治疗的药物氯苯唑酸2020年在国内上市，每盒价格却达到6万元，让不少患者望而却步。

“2021年氯苯唑酸谈判成功，现在患者用药月花费不到3000元。”北京协和医院心内科主任医师田庄介绍，这两年许多新药、好药进医保的速度加快，在国内上市后不久就可以按规定纳入医保目录，给患者带来福音。

2024年初，最新版医保药品目录落地，包括肿瘤用药、慢性病用药、罕见病用药等126种新药进入医保。国家医保局有关负责人介绍，目前，我国医保药品目录内包含的药品已覆盖公立医疗机构用药金额90%以上的品种。仅2023年协议期内谈判药叠加降价和医保报销，已为患者减负超2000亿元。

随着医疗保障持续“扩围”，现代医学检查诊疗技术也更加可及，无痛手术、微创手术等诊疗技术日益普及，并纳入医保报销范围。

国家医保局有关负责人介绍，正是由于不断完善的医保制度，全国居民就医需求快速释放，健康水平显著提升。

据统计，2003年至2022年，我国医疗卫生机构总诊疗人次数从20.96亿人次增长至84.2亿人次；与此同时，个人卫生支出占全国卫生总费用的比重却从2003年的55.8%下降至2022年的27.0%。

这位负责人表示，随着我国人口老龄化程度加深、群众医疗需求提升、医疗消费水平提高，需要加强医保基金筹集，为群众提供稳定可持续的保障。

近期，我国大部分地区城乡居民医保集中缴费陆续结束。国家医保局3月25日针对医保缴费相关热点进行回应。

从2003年“新农合”建立时10元/人的缴费标准，到目前380元/人的居民医保缴费标准，增长的370元医保缴费是否合理？为人民群众带来了什么？

减轻自付 医保报销比例“水涨船高”

根据国家卫生健康委最新发布的《2022年我国卫生健康事业发展统计公报》，2022年全国医疗卫生机构门诊总诊疗84.2亿人次，平均每人到医疗卫生机构就诊6次，全国医疗卫生机构入院2.47亿人次，次均住院费用10860.6元。

居民生病、生大病的概率不可避免，疾病仍给不少患者带来一定的经济负担。

国家医保局有关负责人介绍，2003年“新农合”制度建立之初，政策范围内住院费用报销比例普遍为30%至40%，群众自付比例较高，就医负担重。

目前，居民医保的政策范围内住院费用报销比例为70%左右。2022年三级、二级、一级及以下医疗机构住院费用医保报销比例分别为63.7%、71.9%、80.1%。

近年来，不断完善门诊保障措施、增强大病保险和医疗救助保障功能、合理提高居民医保生育医疗费用待遇等举措落地，进一步减轻群众自付负担。如高血压、糖尿病“两病”门诊用药保障机制从无到有，持续优化，已为约1.8亿城乡居民“两病”患者减轻用药负担799亿元。

为了支撑医保服务能力提升，国家在对居民个人每年参保缴费标准进行调整的同时，财政对居民参保的补助同步上调。2003年至2023年，国家财政对居民参保的补助从不低于10元/人增长到不低于640元/人，对于低保户等困难人员，财政会给予全额或部分补助。

国家医保局数据显示，2023年我国城乡居民医保个人缴费总额3497亿元，财政为居民缴费补助6977.59亿元。居民医保基金全年支出10423亿元，远高于居民个人缴费总金额。

作为居民医保的重要补充，财政补助和个人缴费共同搭建了城乡居民基本医保基金池，增强风险抵御能力。

医保小事“不小” 服务迭代升级

全国近10万家定点医疗机构享受跨省住院费用直接结算服务、医保电子凭证用户超10亿人、各地结合实际推出132项医保领域便民措施……近年来，医保小事却“不小”，一系列医保便民、利民服务不断迭代升级。

以跨省异地就医为例，2003年，参加“新农合”的群众只有在本县（区）医院就诊才能方便报销，去异地就医报销比例小，而且不能直接结算。如今，跨省异地就医直接结算在全国范围内推广，全国近10万家定点医疗机构开展了跨省住院费用直接结算服务。

数据显示，2023年跨省异地就医联网医药机构达到55万家、惠及群众就医1.3亿人次、减少群众垫付1536.7亿元。

“从医保保障范围扩大、医保待遇提高、医保服务优化等方面来看，城乡居民医保的性价比是比较高的。”中国社科院公共经济学研究室主任王震说。

国家医保局表示，参加医保“患病时有保障，无病时利他人”，应该是每个群众面对疾病风险不确定性时的理性选择。今年全国医疗保障工作会议提出，要研究健全参保长效激励约束机制，用制度保证连续缴费的群众受益，保障全民参保。

（来源：新华网）

全国第七川内第一 成理工程持续在榜!

■ 李曦杨



近日，中国高等教育学会高校竞赛评估与管理研究专家工作组发布《2023年全国普通高校大学生竞赛分析报告》，全国共有1218所本科院校进入《分析报告》。成都理工大学工程技术学院以优异的成绩，在2019-2023年全国同类本科院校大学生竞赛荣获第7名、全国新建本科院校第43名，继续保持四川省同类本科院校第1名!

作为中核集团所属唯一本科院校，成理工程始终坚持以培养应用型人才为核心，高度重视学生实践创新能力培养。以学科竞赛为抓手，多年来持续加大支持力度、优化管理制度和激励措施、推进课赛融合，营造了良好的应用型人才培养氛围。

在2023年的全国大学生竞赛中，学校师生团结协作、顽强拼搏，在多项赛事中取得了令人瞩目的成绩。在全国大学生智能汽车竞赛获一等奖3项、二等奖2项、三等奖1项；在CIMC“西门子杯”中国智能制造挑战赛全国总决赛获一等奖1项，二等奖2项；在“高教社杯”全国大学生数学建模竞赛中获二等奖2项。在全国大学生结构设计竞赛中获二等奖1项，三等奖2项。在中国大学生工程实践与创新能力大赛获二等奖2项。

学校将继续不断探索创新人才培养新模式、新路径，为培养更多具有创新精神和实践能力的高素质人才而努力奋斗。



2024年高等职业教育 单独招生考试开展

3月23日，2024年高等职业教育单独招生考试在成都理工大学工程技术学院开展。根据上级部门安排，学校共设置了115个考场，为3431名考生做好考试服务工作，送考生们踏上圆梦之旅。

考试期间，学校副院长杨斌，院长助理徐秋菊以及相关部门负责人陪同乐山市考试中心一行深入学校考场、候考区、考试指挥中心等地巡查考试情况，确保考试过程规范、有序。

据悉，本次考试是该校标准化考场建成验收合格后首次投入使用，为扎实做好高职单招考试工作，学校严格按上级相关文件要求，结合学校实际情况，成立了2024年高等职业教育单独招生考试工作领导小组。在领导小组的指导下，积极召开专题会议进行工作部署，从考试组织、安全保卫、考生服务等多个方面做好工作安排，保障学校2024年单独招生考试的相关工作顺利开展。

(温碧美)

成理工程召开2024年 招生宣传工作会议

3月20日，为进一步提升成理工程招生工作的质量，优化生源结构，推进学校2024年招生工作，召开2024年招生宣传工作会议，学校领导、各相关职能部门负责人、各教学单位党政负责人参加会议。



会议总结了学校在2023年招生宣传工作取得的优异成绩，重点介绍了学校2024年招生宣传工作实施办法，部署了招生宣传重点工作，对招生宣传的各项安排进一步明确分工，确保高质高效地完成本年度招生宣传工作。

学校院长、党委副书记王珂表示，生源质量对学校事业发展至关重要，是高质量人才培养的基础，学校要把集团公司“整体·协同”作为贯穿招生工作的总抓手，建立“大宣传”格局，动员一切力量参与招生宣传，树立全校上下“一盘棋”的思想。充分发挥学校办学特色成就、学科专业发展、人才培养成效等优势，对内凝聚人心，形成发展合力，对外讲好学校故事，树立良好形象，全力打赢招生宣传攻坚战。

会上，办公室介绍了学校招生宣传线上媒体工作情况，教务处介绍专业建设及专业招生宣传工作方案，团委介绍学校招生宣传学生社会实践团工作情况，核工程与新能源技术系、艺术设计系作招生宣传经验交流。

(沫若湖畔)

春风化雨润桃李 卫生监督护健康



为保障全市学校和托幼机构春季学期校园卫生安全，防止冬春季传染病在校园传播，指导学校和托幼机构做好常见病、多发病的预防控制，乐山市卫生和计划生育监督执法支队（以下简称“市支队”）按照省、市卫生健康委关于开展2024年春季学期学校和托幼机构传染病防控工作部署安排，印发了《关于开展2024年春季开学学校及托幼机构卫生监督检查工作的通知》，组织卫生监督执法人员走进校园，开展春季开学学校卫生专项监督检查工作，为广大师生卫生安全保驾护航。

在为期1个多月的春季开学专项检查中，市支队全覆盖监督检查了市直管范围内27所中小学校、2所高校、51所托幼（育）机构，组织全市卫生监督执法机构落实春季开学专项检查工作要求，并对犍为县、峨眉山市、井研县等区县春季开学学校卫生专项检查工作进行了督促指导。

本次专项检查内容主要包括“一案八制”落实情况，重点检查传染病防控方案和应急预案，传染病报告、师生晨午检、学生因病缺课登记追踪、复课证明查验（特别是学校结核病）、健康

管理等制度，以及托幼机构儿童健康检查、预防接种查验、卫生消毒、健康教育等卫生保健制度的具体落实情况；中小学校及托幼机构卫生自查情况，督促中小学校和托幼机构指定专人负责，按时完成自查工作；生活饮用水卫生情况，督促学校和托幼机构做好桶装水、二次供水、直饮水设施卫生防护、水质检测、涉水产品索证等卫生管理工作；场所环境卫生情况，督促学校和托幼机构做好教室、宿舍、食堂等人群聚集场所的保洁工作，保持室内空气流通，完善三防设施，定期集中开展灭鼠、灭蟑、灭蚊和灭蝇活动，规范开展日常预防性消毒。

市支队检查发现市直管各学校及托幼机构“一案八制”均能得到有效落实，大部分学校通风消毒记录、饮用水卫生管理比较规范，针对发现的问题要求相关学校限期整改。

下一步，市支队将对发现问题的学校进行“回头看”，督促学校和托幼机构切实整改到位，做好各项卫生管理工作。同时，结合国家“双随机”检查、采光照明等专项工作，继续开展监督检查，为营造卫生、安全、健康的校园环境保驾护航。（来源：健康乐山）

两次患病 赔付528万 保险保障为自己和家人撑起“保护伞”

新华保险甘肃酒泉市客户周女士仅间隔5个月，连续两次患病。新华保险快速理赔，共计赔付528万元，豁免保费128万元。

据悉，周女士自2014年起，先后为自己投保了《健康无忧C款重大疾病保险》、《健康无忧重大疾病保险（C1款）》、《多倍保障重大疾病保险》《康健华尊医疗保险（费率可调）》等多款重大疾病和医疗险产品。

2023年1月，周女士确诊子宫颈上皮内瘤变3级，理赔申请提交当天，新华保险便做出了给付周女士轻度疾病保险金73万元，豁免《健康无忧重大疾病保险（C1款）》剩余25期保费62.5万元的理赔结论。

2023年6月，周女士再次不幸确诊为急性心肌梗塞，新华保

险再次赔付重大疾病保险金、前10年关爱保险金等合计455万元，同时豁免《多倍保障重大疾病保险》后续15期保费52.95万元和其为孩子投保的《多倍保障青少年重大疾病保险（A1款）》剩余16期保费共计13.36万元。

同时周女士投保的《康健华尊医疗保险（费率可调）》对于住院医疗费用予以补偿且保单持续有效。

健康是人们最宝贵的财富，但“财富”也会“流失”。面对无法预知的“意外”，我们需要未雨绸缪，提前规划足额保障，将风险降到最低。足额的保险保障是分散风险的有效手段之一，新华保险建议广大消费者做好保险规划，配置足额保障，抵御未知风险，为自己和家人撑起“保护伞”。（新轩）

体育与健康科目分值变更为70分 13所学校招收艺体特长生

2024年乐山中考政策解读

■ 本报记者 高瞻 文/图

3月25日，乐山市2024年初中学业水平考试暨高中学校招生工作会议召开。记者从会上获悉，2024年初中学业水平考试包括2024届初中学业水平考试（以下简称“中考”）和2025届地理、生物学业水平考试。和去年相比，今年我市中考政策从中考分值、艺体特长生招生变动、初中学生综合素质评价等方面都有所变化。

同步招生 3所职高招生普高班

2024年中考采取统分结合的办法，实行统一组织、统一计划、统一命题、统一考试、统一阅卷、分批次统一录取，招生录取均以学生中考总成绩为依据。

初中学生综合素质毕业评价等级是各类高中学校录取的必备条件，其中，省、市示范性普通高中录取必须是B等级及以上，其余高中学校录取必须是C等级及以上。高中阶段学校不再招录评价D等级学生。

4所省一级示范性普通高中，四川省乐山第一中学校、四川省乐山市五通桥中学、四川省峨眉第二中学校、四川省犍为第一中学划定指标面向全市招生。8所民办普通高中，乐山外国语学校、乐山博睿特贤达高级中学、乐山市更生学校、乐山市市中区海棠实验中学、犍为外国语学校、乐山立志达高级中学、乐山市五通桥区东辰外国语学校、乐山高新区嘉祥外国语学校依计划面向全市招生。

峨眉文旅综合高中学校、乐山市惠德综合高级中学、乐山市知行旅游职业高中，3所民办综合高中（职业高中）依审批计划面向全市招生普通高中班。沐川中学校和马边彝族自治县中学校两校的“乌蒙强基班”依计划面向全市招生。

今年，为鼓励体教融合和特色办学，新增嘉定中学面向全市招收艺体特长生，乐山二中恢复面向全市招收艺体特长生，全市共有13所普通高中学校招收艺体特长生。

总分有变 6月12日至14日考试

今年，中考网上报名时间为3月27日9:00—3月29日17:00；现场确认时间为4月1日9:00—4月3日17:00；2025届地理、生物学业水平考试网上报名时间为4月9日9:00—4月10日17:00；中考志愿填报时间为6月14日12:00—6月17日17:00；中考志愿确认时间为6月18日。网上报名和填报志愿网址为乐山市招生考试网（<http://www.lszsb.com>）。

语文、数学、英语各150分（其中英语含听力考试30分），物理90分（含实验操作考试10分），化学80分（含实验操作考试10分），道德与法治50分，历史50分，体育与健康70分，2023年已考地理30分、生物30分（含实验操作考试4分），总分850分。毕业成绩以每科中考总成绩的40%为及格标准。

各考试科目成绩以A、B、C、D、E五个等级呈现。等级赋予方式：毕业成绩以每科总成绩的40%为及格标准，先将各个科目及格标准以下的分数划定为E等级（即不及格等级），再将及格标准以上的人数按分数从高到低，分别占25%的比例划分为A、B、C、D四个等级。

与去年不同的是，体育与健康考试总分值70分，具体项目和分值为：耐力跑（男子1000米、女子800米），20分；1分钟仰卧起坐（女）/引体向上（男），15分；立定跳远，15分；足球绕杆运球、篮球绕杆运球、坐位体前屈、实心球投掷选考2项，各10分。

艺术（美术、音乐）考试以中小学生艺术素质测评为基本考查方式，学生在7至9年级每学年美术、音乐艺术素质测评成绩60分及以上，视为初中学业水平艺术类学科考试成绩“合格”，其中一门学科一个学年及以上艺术素质测评成绩低于60分，视为“不合格”。艺术（美术、音乐）中考成绩以“合格”或“不合格”方式计入学生的综合素质毕业评价。



填报志愿 第一批设置2个志愿

今年，中考志愿填报时间为6月14日12:00至6月17日17:00。6月18日，考生本人及家长对志愿表签字确认，并不得再修改志愿。

普通高中第一批志愿设置2个志愿（不论公民办学校），报考乐山一中、五通桥中学、峨眉二中、犍为一中，乐山外国语学校、乐山立志达高级中学、乐山市市中区海棠实验中学、乐山高新区嘉祥外国语学校、乐山东辰外国语学校、乐山博睿特贤达高级中学、犍为外国语学校、沐川中学和马边中学两校的“乌蒙强基班”，均在第一批填报志愿。其中，报考五通桥中学、峨眉二中和犍为一中的五通桥区、峨眉山市、犍为县的本地考生在第二批志愿一栏填报。

第二批志愿设置5个志愿，市级以上示范性普通高中限学校所在县（市、区）域内考生按志愿依次填报。各县（市、区）填报乐山市更生学校和3所民办综合高中（职业高中）的考生在此批次填报。

第三批志愿设置1个志愿，填报牛华中学、夹江一中的五通、夹江本地考生在此批次填报志愿。

草堂高中：开展青年志愿者活动

为引导团员和青年在社会实践与志愿服务中积极奉献，进一步开展好学雷锋活动，草堂高中2024年“弘扬雷锋精神——让青春在奉献中绽放”志愿服务系列活动在三月开展得如火如荼。

升旗仪式上，学生代表发表了题为《学习雷锋精神，争做时代新人》的国旗下讲话，号召全体同学向雷锋学习。

为打造干净整洁、优美舒适的校园环境，学校团委组织青年志愿者、学生干部和团员代表围绕学校重点区域开展了环境综合整治工作，对学校教学楼、行政楼、艺体楼各大办公室、功能教室进行了深度清洁。活动中，志愿者们有序分工，主动深入校园各区域，不怕脏、不怕累，对各自负责的区域进行了彻底的杂物清理与清洁；为校园环境奉献自己的力量，展现出草堂学子积极向上的精神风貌，受到师生的一致好评。通过参加本次志愿者活动，希望同学们让雷锋精神融入日常、化作经常，在学习生活中以实际行动延续雷锋精神，做雷锋精神的传播者和践行者。

当然，本次活动只是草堂志愿服务系列活动的开端，志愿服务活动将从3月持续到12月。“文明就餐”与“文明课间”校内志愿劝导活动也正在如火如荼的进行着，激励广大团员与青年人人争做文明草堂人。（曹轩）

乐山外小：消防安全 人人行动

为切实提升广大师生员工消防安全意识，熟悉逃生演练路线，初步掌握逃生演练技能，全力防范遏制火灾事故发生，乐山外小按照上级要求开展系列消防安全知识普及活动。

日常教育，防患未然。利用晨会，老师给孩子们开展了关于“消防安全”的主题班会，以PPT、故事、视频等方式帮助学生掌握基本的自我防护知识，教会学生正确拨打“119”火警电话，将安全教育渗透在学生的生活中，为他们的健康成长提供了坚实的保障。

观看学习，警钟长鸣。学校组织后勤员工集中收看了由国家消防救援局、教育部将联合举办2024年春季学校火灾疏散逃生演练公开课，有效增强了员工的消防安全意识，提高了火灾逃生技能。安全无小事，责任重于山，学校始终做到安全警钟长鸣。

实战演练，严谨有序。警报声响起，宿舍楼火灾疏散演练开始，孩子们在老师的指引下迅速沿安全逃生路线疏散至操场。整个演练分工有序，组织到位。人数清点完毕后，消防专业人员结合演练过程再次对孩子们进行了相关的消防教育，现场为孩子们展示了灭火器使用的方法，并邀请老师们亲自操作。安全知识，不止课堂。亲身体验，学生感受良多。

通过此次演练，进一步强化了师生的消防安全意识，让“人人重视消防、人人参与消防”。以常态化的安全教育、演练筑牢校园安全防线，时刻紧绷安全弦，用行动塑造美好校园。（行雅）

乐山二中：举办预防肺结核知识讲座

春季各类传染性疾病进入高发期，3月24日是世界防治结核病日。为此，乐山二中特别邀请学校卫生副校长杜厚涛医生于3月19日下午在学校操场开展肺结核预防和治疗知识普及活动，为同学们的健康成长保驾护航。高一全体师生认真聆听了此次讲座。

据悉，结核病是一种由结核菌引起的慢性传染病，可能发生在身体的任何部位，最常见发生在肺部，称为肺结核。肺结核的主要症状为咳嗽，咳痰两周以上，痰中带血，有人会低烧、盗汗、胸痛、食欲差、疲乏和消瘦。如有上述情况请及时就医。坚持正规治疗，绝大多数肺结核患者可以治愈。杜医生倡议大家养成良好的个人卫生习惯：不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时掩口鼻；勤开窗通风，保持室内空气流通；加强体育锻炼、生活有规律、饮食营养等。睡眠充足可增强抵抗力，减少发病机会。

本次卫生健康专题讲座的开展切实提高了青少年的健康素养，良好的个人卫生习惯也使同学们受益终生。（赖华宣）

新建小学：创文有我 光盘有约

为全面助力我市创建文明城市工作，进一步提升学生文明素养，促进学生全面发展，实现“教育一个学生，带动一个家庭，影响一个社区，文明整个城市”的活动目的，推动学生文明、家庭和睦、社会和谐，近日，乐山市新建小学在学生中开展了一系列节粮光盘行动。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。学校通过校园广播、电子屏、节粮画等形式进行宣传，教育引导学生珍惜粮食，厉行节约。“光盘行动”不仅是一种礼仪和美德，更是发自内心爱惜粮食的行动体现。活动中，学生们纷纷化身为一个个可爱的“光盘小天使”，不仅在学校用餐时将食物吃得干干净净，回到家中同样也将餐桌上食物一扫而光，将“光盘行动”付诸实践，共扬中华传统美德。

“爱粮节粮”是我们中华民族的传统美德，让这一美德发扬光大，是我们每个公民的义务和责任。通过本次活动的开展，同学们懂得了节约的道理，更是意识到了浪费是一种可耻的行为。节约，不但是对劳动者的一种尊重，也是我们对社会应有的一种责任。（宋林洁）

市实幼：以“演”筑防安全“童”行



为进一步加强教师和幼儿对突发事件的灵活应变能力，使教师和幼儿掌握消防安全知识，掌握更多的自救、逃生、自我保护的具体方法，创造良好的消防安全环境，近日，乐山高新区实验幼儿园至乐分园开展了以“以‘演’筑防，安全‘童’行”为主题的消防演习活动。

通过本次的演习活动，孩子们近距离认识了消防工具，知道遇到火灾之后不能慌张，掌握了基本的逃生技能，提高了幼儿的消防知识水平。校园安全是一项长期的任务，至乐分园将继续敲响安全的警钟，让安全教育始终伴随孩子们的成长。（邓晨）

采茶去！ 踏青

春天里除了踏青，采茶也是一大乐趣。曲径蜿蜒，没入茶山之中，连绵成片，层层而上，错落盘旋。微风吹过，扑丝丝茶秀扑面而来。

稻禾香村

三月，万物复苏。稻禾香村的茶园焕然一新，透出勃勃生机。积蓄了一整个冬天的茶树，伴随着一场场春雨的滋润，如雨后春笋般冒出朵朵新芽。采茶人穿梭其间，双手娴熟地采摘嫩绿的新芽，呈现出一派早春采茶忙的景象。

地址：市中区平兴镇稻禾香村

石农村

春日的气息滋润着每一片土地，石农村茶香弥漫，迎来了春茶采摘季。茶园里，一排排茶树郁郁葱葱，一芽芽茶尖翠绿娇嫩，散发阵阵清香。茶农们身挎茶篓，穿梭在茶树间，呈现出一幅“一芽一叶一抹香，一人一篓采茶忙”的春日美景。

地址：市中区全福街道石农村

峨眉雪芽有机茶基地

依托峨眉山得天独厚的自然环境，雪芽有机茶基地拥有近3万亩高山标准生态茶园。清晨的雪芽村被云雾笼罩着，感觉似乎只要在空气中随手一抓就能拧出水来，刚冒出头的茶芽儿在春风中摇曳吐香。

地址：峨眉山市黄湾镇雪芽村

方井村

莺飞草长，新茶吐芽，踏春采茶正当时。穿行在茶树间，一手提袋，一手“拔尖儿”，一片片青绿从指尖收拢到掌中，再成把的茶叶灌入器皿中，体验制茶的乐趣。此外，还能沉浸式体验农耕文化。

地址：犍为县定文镇方井村

天福观光茶园

天福观光茶园是首批全国农业旅游示范点。踏进茶博物馆，穿梭时空回顾茶史，看清代皇帝康熙、乾隆设茶宴，在茶器上题御诗赠赐群臣，了解唐朝陆羽如何写出世界上第一部《茶经》，感受茶艺的无限魅力。

地址：夹江县新场镇团结村

嘉峨茶谷

青山叠嶂、茶海青翠。置身茶园，信步石板游道，欣赏茶涌绿波，将身心完全浸润于茶文化中。站在茶谷北区观景台望去，彩色骑行便道相互交织，人行步道上三五游人结伴而行，或驻足欣赏，或沿茶园拍照。

地址：峨眉山市符溪镇友谊村

马边苕坝贡茶基地

马边苕坝贡茶享誉已久，冬去春来，波浪起伏的绿色茶园中茶树吐露新芽。漫步在茶园中，感觉一阵阵清新的茶扑面而来，芬芳四溢，让人心生宁静，忘记了世间的纷繁。

地址：马边彝族自治县苕坝镇茶叶村

凉厅子茶旅融合基地

凉厅子茶旅融合基地位于罗城古镇，依托“一山一寺一湖一古镇”自然文化资源，自建标准化茶叶基地1100亩，打造茶旅观光体验园区。这里有色泽绿润的绿茶、滋味醇厚的红茶、清香甘甜白茶等多种类型的茶叶。

地址：犍为县罗城镇铁岭村

一枝春茶叶基地

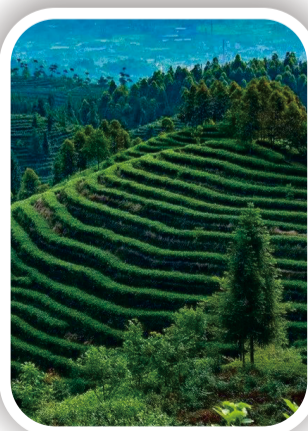
在这里你可以体验制茶工艺、品尝特色紫茶、游览茶山美景……茶园吐翠、山色青葱，螺旋式的茶树梯田间散布着灰瓦白墙的民居，成为一道靓丽的风景。游客进入茶园可在各观景平台赏花采茶，尽兴游览。

地址：沐川县富新镇

芽芝春茶叶基地

这里拥有万亩生态茶园，可以观赏到美丽的茶园风光，呼吸到新鲜的空气，还能体验采茶的乐趣，学习到采茶制茶的知识，喜欢茶文化的朋友不要错过哟。

地址：五通桥区石麟镇大桥村 (来源：乐山文旅)



春日要事出炉

文竹/摄

乐山的春天可不止赏花拍照，还能坐上火车赏春景，登山采茶、citywalk、逛吃逛吃，春日要法给你们一网打尽。

坐火车

成昆铁路（金口河—峨眉段）

线路推荐：

燕岗站—沙湾站—犇溪站—杨漩站—峨边站—金口河站—关村坝站

成昆铁路是人类20世纪征服大自然的三大杰作之一，而位于金口河区境内、桥隧相连的关村坝火车站，可谓是这些辉煌中的经典之作。成昆铁路上的中国铁路第5619次普快列车（峨眉—金口河段），不仅票价便宜，还是尚在运营的绿皮火车。沿途更是美景多多，非常适合周末去旅行。

嘉阳小火车线路

线路推荐：

跃进站—段家湾—芭沟镇—东方红广场—黄村井—侏罗纪探险谷

这条只有19.84千米的窄轨铁路上的蒸汽小火车，素有“工业革命的活化石”“工业革命的绝版景观”“最后的蒸汽机”等美誉。坐上嘉阳小火车，除了在段家湾体验梦幻的穿越花海之旅，还能看到大自然的鬼斧神工，在仙人脚听到神秘的传说。

逛耍

线路推荐：

大渡河广场—龙窝村—中国风铃园—宋氏祠堂—沙湾沫若戏剧文创园

大渡河风景道起于乐山大佛三江湿地处，经市中区、沙湾区、峨边彝族自治县、金口河区，止于大渡河金口大峡谷。沿线升级打造沫若戏剧文创园、黑竹沟、大渡河金口大峡谷等旅游景区，龙窝古村、田村、萌萌猪乐园等乡村旅游点，以及水电文化、峡谷风光、彝族风情等丰富的文旅资源。



逛吃

线路推荐：

张公桥—拱宸门—龙神祠—东大街—乐山文庙—苏稽古镇—乌木文化博览苑

在乐山的街头走一走，在高楼和老街中来回穿行。既可以了解历史悠久的嘉州文化，又能感受到热气腾腾的人文生活，还能在各种美食和创意小店里流连忘返。



美拍

线路推荐：

麻浩湿地公园—上中顺特色街区—嘉州绿心公园—苏稽镇峨眉河畔

阳春三月，乐山最美的赏花季节也随之来临。桃花、李花、樱花争相绽放。约上朋友带上家人，来到郊外，感受春的气息。



登山

线路推荐：

锦乌尤寺—渔村—麻浩崖墓博物馆—凌云山—峨眉山—背峰山

用脚步丈量一次峨眉山，在乌尤寺远眺三江汇流的绝佳景色，在凌云山开启一场夜间登山游。享受和自己相处的时间，在无限接近终点的路上，迎接每一个惊喜的转弯。

（来源：乐山文旅）



小龙虾抢“鲜”上市 吃货们速速集合

又到了撸虾的季节对于一个资深吃货来说，小龙虾是独属于夏天的美食。特别在乐山，小龙虾已经成为人们夜宵生活不可或缺的美味。蛰伏一年的小龙虾又重现江湖，那乐山哪家最好吃呢？

小爆龙虾馆 市中区春华路南段720号

小爆龙虾馆是很多龙虾星人的强烈推荐！凭借新鲜的肉质，正宗的口味，长期霸占乐山龙虾界榜首。龙虾个头没得说，就连虾钳子都能剥出又大又完整的肉，虾黄更是满满当当，吸一口只说鲜！他家招牌是油焖大虾，每一只虾都裹足了红油，一口咬下去麻辣鲜香的口感，爽到了天灵盖儿。蒜蓉味是必点，看起来平平淡淡，吃起来则大有乾坤，极入味。而清蒸大虾才是最爱，纯白鲜美的虾肉蘸上小爆家的秘制蘸碟，完美保留了小龙虾的原味，轻轻咬上一口，极致的鲜味就在味蕾上迸发开来，吃起来开口满足。

霸道龙虾馆 市中区嘉兴路552-554号

嘉兴路的霸道龙虾馆也是很多乐山人不约而同的默契选择，吃龙虾、喝夜啤酒，是无限循环的夏日操作。他们家龙虾是先用油炸过一道之后再卤了一遍，卤汁的香气浸入了小龙虾，使龙虾变得很好剥，再也不用担心手速跟不上嘴了。招牌香辣龙虾、秘制麻辣龙虾、由鸡油和鸡汤熬制的金汤蒜蓉龙虾……每只龙虾个头都很大，让你用双手握住简单的快乐。很多网友推荐的爆款小吃——冰淇淋面包，冰火两重天的感觉简直爽翻啦。

王大虾 市中区岷河中街92号

王大虾是乐山老网红龙虾馆子了，已经在万人小区开了6年。这是正宗的潜江小龙虾，每一只虾虾经过耐心的手工刷洗，剪头开背去虾线，吃过的人都说王大虾的小龙虾干净卫生，口感质量好，吃得放心。这儿虾的口味有足足9种：油焖、蒜蓉、香辣、卤煮、清蒸、秘制、剁椒、十三香、青花椒。重口味星人一定要去试试，他家特色就是以辣卤手法烹制，小龙虾不仅入味，肉质还极嫩，辣中带点微甜。

一品天虾·龙虾·干锅·夜宵

市中区岷河中街59号

开在江南人家斜对面的一家不是很大的店子，干净简单的环境让人觉得很舒心。小龙虾处理得很干净，虾头是提前去除的，没有杂质，摆盘也很好看。大部分人都推荐蒜蓉口味的，龙虾下面的粉丝很入味，是让人惊喜的程度。而且她们家除了虾，还有鲜椒花甲，吃完花甲，可以在汤汁里直接拌面，真的封神！

虾一跳龙虾馆

市中区百禄路151号

和乐山一些龙虾相比，这家是完全不一样的外地做法和口味，同样收到了不少乐山本地吃货的青睐。他家的小龙虾各个鲜活肥美，个头大小均匀，口味种类也很丰富，清蒸、香辣、蒜蓉、油焖……汤汁透过虾壳浸入虾肉，吃起来真的特别入味。

虾帅龙虾馆

市中区嘉州新天地万兴城2栋1区2楼

虾帅家的招牌麻辣小龙虾，征服了无数乐山人的嘴。经过大火翻炒，刚端上来就能闻到浓浓辣意，开了虾背后香辣汤汁嵌入壳内，再在油汁里泡个澡，爽辣翻倍！各类烧烤、小吃、凉菜对于任何一个吃货来说都是无法拒绝的，个大鲜美是老板一直坚持的原则，爆炒田螺、烤生蚝是下酒必点的品类，味道好吃价格实惠！
(来源：本报综合)



跟着明星 打卡乐山美食

“一方山水，养一方人。一方乡情，演绎一方味道。”乐山，不仅是国家历史文化名城，更孕育出了无数美味，吸引众多知名节目、明星前来打卡，这些让明星纷纷点赞的美食有哪些呢？小编整理的这份清单赶紧收下。

麻辣烫

红油里翻滚的麻辣，高温中锁住的辛香，一口呼哧呼哧下肚，就很爽！不管你是掌中宝、腰片、排骨、牛肉的肉食爱好者，还是青菜、豆皮的素食拥护者，一遇上乐山特别的红油与香料，那味道，就一个字：绝！

- 店铺攻略**
- 熊家婆麻辣烫：市中区张公桥街11-17号
 - 牛华八婆麻辣烫：五通桥区商业街167号（起源店）
 - 牛华周记麻辣烫：五通桥区胜利街道黄肥肠饭店旁

跷脚牛肉

“跷脚牛肉”，又叫跷脚呷、汤锅呷，从江边应运而生，自从支起一口灶台，这香气自此再没断过。吃跷脚牛肉第一件事就是喝汤，浓郁香鲜的汤头是关键，再夹几块鲜嫩易嚼的牛肉，绝对撩拨着你把一整盘吃得精光，好吃到跷脚！

- 店铺攻略**
- 芳芳跷脚牛肉（总店）：市中区嘉祥路13、15、17号
 - 易老八跷脚牛肉：市中区嘉祥路494号
 - 平桥古渡跷脚牛肉：苏稽镇对河场街304-306号

钵钵鸡

“钵钵鸡，钵阿钵钵鸡，一元一串的钵钵鸡”乐山的钵钵鸡可谓是口味多样：麻辣味、藤椒味、五香味……麻辣味钵钵鸡是经典中的经典，关键在于表面那层颗粒饱满的芝麻。不管是荤菜还是素菜，被红油和芝麻包裹，还没开吃香味就已经飘过来了。

- 店铺攻略**
- 叶婆婆钵钵鸡：市中区东大街41号
 - 纪老四钵钵鸡：市中区柏杨东路123号
 - 赛滋味钵钵鸡：市中区翰园街79号

油炸串串

试问谁能拒绝炸串那种酥香迸发在嘴里的感觉，光是想想那场景就让人直咽口水。乐山油炸串串之所以特别，就是因为它的油是卤油。炸出的串串，蘸上秘制的干碟，辣味适中，香气缠绵。一口接一口，早已将减肥抛之脑后。

- 店铺攻略**
- 李老三油炸：市中区宝莲路869号1楼
 - 英子油炸：市中区花园街68号
 - 长药好运油炸：市中区长青路长药农贸市场

甜皮鸭

乐山甜皮鸭就像北京烤鸭一样，早已成为这座城市的标志。甜皮鸭，乐山人称卤鸭子，改良自卤鸭，沿用的是清朝御膳工艺，有生之年吃到皇家手艺岂不是很赞。各家店口味略有不同，但大多都皮酥略甜、肉紧味香，没有一丁点的冗余赘肉。

- 店铺攻略**
- 王浩儿纪六嬢：市中区致江路69号
 - 赵鸭子：市中区新村街169号
 - 朱三甜皮鸭：市中区嘉祥路32号（教育学院附近）

豆腐脑

“今天天气好，上街吃碗豆腐脑”，这几乎是每个乐山人吃豆腐脑都会说的一句话。豆腐脑一直就有南北咸甜的battle，而在乐山，只有流派之分。峨眉派的没有粉条，牛华派的比较麻辣鲜香……细嫩爽滑的豆花，加各种佐料，佐以花生米、牛肉、鸡丝或肥肠，吃上一碗，巴适的很！

- 店铺攻略**
- 小豆海棠：市中区人民南路39号
 - 峨眉甘记酥肉豆腐脑：市中区兴发街121号
 - 何记牛华豆腐脑（乐山总店）：凤凰路北段86号

（来源：本报综合）

寻找弃婴（弃儿）生父母公告



2019年1月8日，在乐山市井研县高滩收费站方向，捡拾女性弃婴一名，年龄约1岁，上身穿黄色的衣服，下身穿黑色裤子，携带有张纸条写着“这个女婴2018年7月6日出生，因本人无能抚养，望好心人收养”，现取名为周梦圆。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与乐山市儿童福利院联系，联系电话0833—2269005，联系地址：乐山市市中区白蜡街69号。即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

乐山市儿童福利院
2024年3月28日



The Legend of Shenli
与凤行

数据火爆下的质疑

从平台站内热度、播放量到全网各维度的数据表现，《与凤行》一经播出就不断创造着剧集市场的新纪录。大爆开局已定，只是这种局面还能维持多久？泼天的热度背后又有几分是作品内容贡献的？



涨疯了的数据

开播17分钟腾讯视频站内热度值破23000、开播26分钟热度值破25000……开播当晚，《与凤行》和腾讯视频官微几乎每隔一小时就发布一条热度值破纪录的战报，最终以开播146分钟热度值破28000的战绩创下腾讯视频最快进必看俱乐部剧集的纪录。而播出不到两天，该剧在腾讯视频的热度值又迅速突破30000，以开播25小时39分的成绩成为最快挺进爆款俱乐部的剧集。

芒果也不遑多让。在湖南卫视播出当晚，《与凤行》CSM全国网收视率0.97、份额4.82%，位居省级卫视TOP1，收视率创所有省级卫视近27个月首播收视新高。同时，该剧是芒果TV站内首个预约人数破400万剧集，开播后也在站内热议榜、热门内容榜以及开播主动搜索人数榜中霸占榜首。

在微博、抖音等社交平台，首播当天，《与凤行》斩获全网热搜559个、微博高位热搜13个；抖音斩获热点32个，主话题播放量日增量5.67亿、破2023-2024抖音剧集主话题开播日日增纪录。在猫眼、灯塔、Vlinkage等第三方数据榜单中，《与凤行》也是无一例外地开播即登顶。

要论这部剧大爆开局的最大功臣，那毫无疑问是赵丽颖。不得不说，近些年凭借多部出圈的代表作品，赵丽颖的演技在当今的85花中是受到大部分观众认可的。因此，《与凤行》的宣传重点就是围绕赵丽颖做文章，这一点从开播前各平台纷纷祭出各自的“赵丽颖片单”即可窥见一二。

而热闹的背后，还蕴藏着剧集市场在经历漫长降温期后的焦虑以及对好内容的殷切渴望，尤其是今年以来在古偶领域还未出现一部拿得出手的佳作，于是当《与凤行》这样一部卖相极好的作品问世时，难免让市场有一种“久旱逢甘霖”的快感。

爆开已定，然后呢？

正所谓“高处不胜寒”，这样一个大爆的开局为《与凤行》带来的还有压力。往往起点越高，所接受的审视就越严格，随着剧集的播出以及平台后续上新剧集的热度分流，要想保持爆开高走的局面，仅仅依靠营销加码和粉丝的无条件应援还无法实现大众层面的破圈。

那么，拨开数据满天飞的迷雾，《与凤行》究竟是怎样的一部剧？它的剧情、人物、观感是否足够有吸引力留住这一批观众甚至迎来更多新的观众？

不妨先看看目前这部剧的口碑。从目前豆瓣网友评价中，能看到“五星”和“一星”的拉扯十分之激烈。五星好评的内容大多是花式夸奖赵丽颖的妆造、演技、人设以及对于她与林更新二搭的惊喜，再有就是轻喜剧的风格、大制作的画面质感让人看得很舒服。而不少网友则给出“中年玛丽苏古偶”“特效太假”“节奏慢”等不太满意的评价，对剧情略感失望。

客观来说，仅从目前播出的内容来看，该剧剧情基本可以概括为男女主上演两个大神“流落”凡间的爱情故事，下厨、斗嘴、岁月静好，整体展开的节奏的确偏缓，故事中的大部分人物还未出场。而近两日有关该剧的热搜话题也大都与二位主演相关，围绕其他剧情内容的讨论还未掀起太多浪花。

不过，在男女主春心萌动的主线之外，战士遗孀、荷花妖灵这两条支线倒是为后面的故事线埋下了伏笔，也勾起了观众继续追剧的好奇心，想要抱着“再看看”的心态再观望一阵子。总而言之，《与凤行》要想保住开局的热度大盘并获得相对不错的口碑，还是要看后续剧情的精彩程度以及各个故事线中人物是否能立住了。副本故事即将开启，《与凤行》还能继续创造纪录吗？拭目以待。

（来源：本报综合）

开播以来，电视剧《追风者》凭借王一博、王阳、李沁几位主演的表演高光、电影般的出色质感和后续故事线发展等各种相关话题，都让网友们的讨论热情高涨。

追风者

战乱中的奇谋

金融视角打开民国题材

一开篇就是上世纪30年代的上海滩，证券交易所人头攒动。“通商银行”股票狂涨不止，引发众人哄抢，顷刻之间却又大幅暴跌，一来一回，就让一个普通上海市民赔掉了近一年的收入。镜头一转，这一切背后竟是中央银行布下的一盘大棋，计划通过连续吞并多家私营银行，完成“金融统治战略”。用一场扣人心弦的股票战拉开序幕，《追风者》从开局就呈现出与以往民国剧集不同的气质。

上海作为当时的金融中心，各方力量盘根错节，相互对峙，而前面展现的央行与私营银行的矛盾，只是冰山一角。在接下来的剧情中，银行和商会，共产党和国民党等各方各派还将上演一轮又一轮的金融博弈。熟知的历史节点和事件背后，都与“经济战场”上明争暗夺分不开关系。在这场没有“硝烟”的战争中，虽然没有真刀真枪的搏杀，双方智力、实力和魄力的较量同样是剑拔弩张，爽感拉满。

比如，王阳饰演的央行高级顾问沈图南运筹帷幄，拿下通商银行控制权的一战。通商有两大股东张鸣泉和虞世清，其中后者资本雄厚，准备和沈图南硬刚。沈图南便采取声东击西的战略先佯攻虞世清旗下的其他重头产业，逼其撤资自保。再趁机调回资金，直击通商银行要害，大幅吸筹，最终拿下控制权。一气呵成，酣畅淋漓，这场股市商战，通过演员表演和导演调度，拍出了不输动作片的燃感和紧张感。

实力派飙戏，打造时代群像

看似“高大上”的金融视角，如何落地，引发观众共鸣，离不开生动的人物塑造和演员表演。王一博此前在谍战片《无名》中的表现令人印象深刻。与叶秘书相比，《追风者》中的魏若来在年龄跨度和人物状态上，都有更大的表演空间。从目前播出的几集来看，王一博很好地诠释出了寒门子弟初到大上海生活求职的懵懂青涩。

有“叔圈天菜”之称的王阳则依旧气场全开，收放自如，与沈图南身上儒雅果决的气质适配度极高，诠释出了一代民国金融家的智慧、情怀与胸怀。沈图南与魏若来之间，从师徒情深到分道扬镳，从亲密无间到渐行渐远，人物关系张力十足，也联手贡献了不少对手戏名场面。透过两人情感上的羁绊、信仰上的冲突，魏若来成长和转变的过程也变得真实可感。

李沁饰演的沈近真同样充满惊喜，能文能武，灵动又飒爽的个性十分圈粉，让她展现出不同于以往作品的反差魅力。王学圻、杨昆等戏骨的表演也精准到位，一句台词，一个眼神就足以让角色“一秒立住”。

除了魏若来的成长线，剧中的兄妹、夫妻、邻里等多组人物关系的演绎也非常动人，每个角色的命运都牵动着观众的心，让剧情在金融交锋的刺激对峙之外，多了一份时代洪流中相拥相携的脉脉温情。

魏若来和沈图南如何走向不同的道路？在历史浪潮中，每个人物最终的命运将会如何？在期待后续剧情发展的同时，我们也希望《追风者》能在民国剧集创作上引领起一股创新之“风”，持续给观众和市场带来更多惊喜。

(来源：本报综合)

