



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



10

总第1536期

本期28版

2023年03月09日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

国内统一刊号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报地址：乐山 邮编：617000 电话：0833-2222222 网址：http://szb.lswkly.com/ 印刷：四川党报印刷厂

抽离物欲

三八妇女节特别报道

P03-09

文化追梦 乐山市文化馆 文翰嘉州·百姓直通车

2023年 (春夏季) | 艺术公益培训

- 培训时间：2023年3月13日—6月23日 每周二至周五
- 培训地点：乐山文化馆、乐山市文广市民艺术培训中心
- 报名方式：关注“乐山市文化馆”或“乐山头条”微信公众号
通过报名推文链接进行报名
- 报名时间：2023年3月9日
- 咨询电话：0833-2429052（徐老师）



本次培训课表

星期	周 二	周 三	周 四	周 五
时间				
10:30 — 11:30	古 箏 【欧阳思思- 培训中心1楼大厅】	群文策划 【宋磊-文化馆 2楼会议室】		吉 他 【王路-培训中心 2楼吉他室】 工笔竹子画法 【董明-文化馆美术 书法摄影培训室】
14:30 — 15:30	软笔书法 【陈其卫- 文化驿站1楼】	民族民间舞 【尹连琪-培训中心 1楼合唱室】	钢 琴 【李纹蔚- 培训中心1楼】 模特走秀 【黄利平-培训中心 1楼合唱室】 诗词鉴赏 【牟婷-文化馆 2楼会议室】	
19:00 — 20:00	瑜 伽 【王慧结-培训中心 1楼合唱室】			

主办单位：乐山市文化馆 承办单位：乐山广播电视报社 乐山市文广市民艺术培训中心

本期导读

乐山广播电视报
2023.3.9

READING
GUIDANCE



10

新闻周刊

专题

春游四川 乐游马边



16

新闻周刊

面孔

张静羽：一片匠心在汉服



18

新闻周刊

观察

90后“硬核”带娃



23

科普周刊

健康

“黄金运动时间”出炉

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

本版数字报：<http://www.lswweekly.com>
本报公众微信：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。



“抽离” 物欲

——三八妇女节特别报道

■ 本报记者 杨莹

在后物欲时代，一部分女性正用自己的方式实现对消费主义的解构和祛魅，探索更加平衡、舒适、悦己的消费模式。

她们是当下女性群体的另类一族。

生活做减法 灵魂做加法

睿睿 33岁 自由职业



物品带来的压迫感

跳出消费主义的诱惑，不受物欲的困扰，保持清醒的自由，是现在的睿睿一直在做事情。

每年换季之时，睿睿都要对衣物进行一次大整理。“那天，我从储物柜里费力地把各式夏天的薄衣服一一搬出来，又把衣柜里毛衣大衣棉衣一一叠好放进储物柜。在我搬运的过程中，衣服哗啦啦地掉落了一地。我看着散落在地上的这些衣服，再看看柜子里没搬完的、床上没叠完的小山，忽然非常不开心。”确切地说，睿睿有了一种被物品压迫的不舒服感。“我这是怎么了？难道拥有的多也会让人不舒服吗？这种不舒服感对睿睿的触动很大，直到第二天也没有散去。于是，她决定要弄清楚自己到底有多少衣服、鞋子、化妆品等各类物品，想要清楚地知道，这些年自己到底花了多少钱在买东西这件事上。“4678天，共计消费32万，这还只是在淘宝上的数据。”不出所料，加上这三年新增的购物平台，消费总额达到47万。这样睿睿瞠目结舌，“最重要的是，很多躺在过往消费订单列表里的东西，我记得确实是穿过、用过几次，但它们现在并不在我的柜子里，不在家里的任何一个地方。”打开闲鱼平台，睿睿只找到了少数东西的去处。仍然有很多东西她甚至不记得，它们是什么时候从生活里消失的。

“看来我也并没有因为拥有过它们而留下多么愉快或是多么难忘的记忆，在购买它们的背后，其实是在浪费我的时间、精力。”觉得被物品压迫，回忆不起购买时的心情与使用感，但又始终觉得买的还不够。对睿睿来说，这三种感觉，无论是互相交织着，还是此消彼长，都是不健康的。那次以后，她开始思考，为什么一直没能停止没有太大必要的购买行为？为什么拥有很多物品了，还是觉得不满足？

直到她接触到“断舍离”“极简主义”的生活概念。





重新审视人与物的关系

“原来给生活做减法，灵魂做加法，也是幸福的要义之一。” 人都需要定期接纳新鲜的事物，那也要舍旧求新，通过对旧物的舍弃来腾出新的生活空间。这是一种对未来的生活态度。

为了更好地了解“断舍离”“极简主义”的生活，睿睿刻意看了很多相关的书籍，关注了很多推行相关理念的博主。虽然内心非常确信，自己必须舍弃多余的身外之物。但是想要断舍离，又是何其容易？一开始她总是会对一件物品的去留纠结很久，不舍得“断”，也不舍得“离”。忙活了一天，一件也没有舍掉，丝毫没有一点进展。她安静下来问自己，“如果我要到外地工作一年，只能带两个旅行箱，我会带些什么？”转念一想，她便不再以要舍弃什么出发，而是从自己需要什么出发。她从一大堆的物品中，挑选出春夏秋冬最耐穿、且易相互搭配的衣服，又将平时所必需的物品收好，其他的物品她能卖则卖能捐则捐。在断舍离前，首先就要收敛物欲，买的时候，发现是重复或者是现在还用不上的都不买。在整理的时候，也要把这两类东西，狠心地舍弃。“垃圾”不扔，家里就会变成了“垃圾堆”。在睿睿看来，断舍离绝不仅仅是扔掉东西，而是在这个过程中，对自己人生的思考，从各个方面考虑自己和当下物品的关系，在整理中获得轻松愉快的心情，及对人生的自信。

“少即是多”成为睿睿的生活准则。在观念彻底转变后，她又开始尝试理性消费。她学会做菜来取代外卖，她还会将自己家中多余的食物拿出来，和朋友之间以物换物。用跳绳代替健身房并成功瘦了6斤，也不再买口红和粉底液等化妆品，用身体乳替代护手霜，不再买大牌包包，而是用帆布包或者是购物袋。她甚至还做了一个表，分类记录消费的物品。消耗品她会记录下使用感，配合性价比，考虑是否适合回购，衣服如果一年没穿就会处理掉。令睿睿印象最深刻的是，朋友邀请她买同一件物品，她不再像以前一样一口答应，而是会果断拒绝，“我会考虑物品是否是我这真的需要的，这也给我带来了拒绝人的勇气，拒绝反而是一种真诚。”有些曾经的朋友不理解她，疏远她，但她并不在意这种疏远。



生活极简精神富足

“不管东西有多贵，有多稀有，能够按照自己是否需要来判断的人才足够强大，能够放开执念，人才活得更有底气。”

如今的睿睿不断地追求精神生活的充裕，并花费了大量的时间来阅读和冥想。每天早晨7:30分起床洗漱，做完瑜伽后，再进行简短的冥想，一天的生活才正式开启。她还加入了“共享书店”，自发捐赠，并坚持每天在打卡群里分享自己的读书心得。2022年，她共阅读了120本纸质书和20多本电子书。她在年底进行复盘时发现，这一年来除了基本的生活日常开支外，唯一的开销便是买书。虽然在生活中的开支减少了，但睿睿却更加注重生活品质的提升。她更加关注饮食的均衡，以及更加健康的生活方式。

你需要丰盈的内心世界，才可以抵御物质生活给你带来诱惑和吸引。“人生嘛，就应该是去繁从简才好，当我们开始简化自己的生活时，便能够明白人生的意义其实就在于丰富的安静。”睿睿用最平凡的语言分享着自己最真实的感受，几乎没有起伏的语调，却令人拥有内心可以安定下来的力量。



选择一直都在

金玉明 42岁 教育行业



开启两种人生

金玉明拥有两段人生，完全不同，甚至相互对立。

30岁以前，她是标准的家庭妇女，过着满眼都老公和孩子的生活。在日复一日的家庭琐事中，她似乎渐渐地与社会脱轨。直到2011年，金玉明参加了创业讲师培训。“参加培训的都是各高校老师，那一刻才发现原来优秀的人一直在努力。”选择总是互相影响，互相嵌套，有了一个，就有另一个。那一刻，金玉明下定决心走出家庭，自己创业。2015年，金玉明的孩子不到10岁，她和不少妈妈一样陷入家庭教育的困顿之中。“我希望我的孩子能受到什么样的家庭教育和社会教育？”围绕这个问题，她开始学习、考察，在学习中行动，在行动中总结。于是，她锁定家庭教育这一创业目标，带着一颗妈妈之心，潜入妈妈群倾听、交流、梳理，研发出了受孩子青睐、家长认可的家庭教育品牌——礼智信。

从那以后，在金玉明的生活里，最重要的是工作，每天能从早上一睁眼，干到晚上十一二点。为了能更加专业地为家庭教育服务，她频繁前往北京、上海、重庆等地“取经”。她想得很清楚，家庭责任跟公司责任、社会责任相比，可能要排在最后。四川省妇联“幸福使者·母亲课堂”骨干讲师、家庭教育指导师、SIYB创业培训讲师、ACDEI国际亲子教师、四川省三八红旗手，金玉明的头衔越来越多。“一己之力虽小，但我希望通过我的付出和努力，能让更多的家庭变得更温暖更和谐。”一站上讲台，金玉明眼里就会放光，情绪就会发酵。金玉明没有被“妈妈”身份束缚住，从家庭主妇到创业达人，她不断地去改变，去创造影响，去成就梦想。

新的选择继续发生着

人生就像一块电池，公益就像给电池充电，只有不停地充电，人生才会继续。

2018年，金玉明致力于关注不被多数人看见的空白领域——服刑人员子女难以缝合的童年。在探访中她发现，这些孩子因从小缺乏陪伴和安全感，自卑、胆怯、不善交流，成了这些孩子身上常见问题。这也更加坚定了她要以公益的力量解决社会问题的决心。她推动礼智信团队创建“礼智信公益”，加入“中国好公益”全国性公益品牌项目——“中国彩虹村”计划，更关注服刑人员子女的心理健康发展，通过物质的温暖和精神的鼓励，培养他们的自尊心、自信心，以及沟通合作的能力，让他们可以拥有接受爱和被爱的能力。公益项目接踵而至，在她的带领下，先后开展了针对返乡农民工、精准扶贫户、下岗失业人员、大学生、退役军人等为主要对象的创业培训。参与乐山市返乡创业扶贫系列活动之“归雁兴嘉”巡诊活动。开展高校创业经验分享。协助退伍军人、应届大学毕业生、留守家庭妇女等解决就业问题。开展“妇女幸福力提升计划”“家庭教育计划”“亲子户外活动”“幸福家庭建设”“好家风 孝先行——五月话孝恩”道德讲堂公益大宣讲、“教育的初心·成长的能量——父子跨年演讲”等活动。

公益一直是金玉明人生能量的补给站。她也坚信人生是一个能量守恒的过程，当一个人愿意传递更多正能量时，也能收获更多幸运和能量。这个选择，既出于一位母亲天然的情感，也是金玉明对过去生活的一种回应。

只有起点没有终点

对女性而言，形象永远走在能力之前，是无法避免的社会潜规则。

“见什么人，应该穿什么衣服，用什么化妆品，拎什么包，打造什么形象而，这些都是你需要的。简而言之，社会也会因此分化成一个个圈子，一个个层级。外界对你的评价，就成为了你奋斗的动力，也成为了你奋斗的目标。可这真的是你想要的吗？”对金玉明来说，创业经历，就像是在自己狭隘的世界中开了一扇窗——不仅丰富了她对外界的了解，也帮助她不断战胜傲慢与偏见。

“真正的自我提升，只能是发自内心的，不是有人告诉你，你要努力你要奋斗。”穿简单得体、让自己舒服的衣服，重新审视平等的夫妻关系，经营好身边的亲人关系，以勤俭“持家”之道管理公司。现在的金玉明似乎活得更加通透，“节俭是为了给社会作出更多的贡献，而不是花大量的物质来标榜自己的成功形象。”持续做有价值的事情，成了金玉明的人生信条。



自我管理 是一场修行

吴丽 51岁 公务员

◎ 态度决定生活质量

“一年有365天，每天早起1小时，我就拥有了365个小时的高效时间。”在吴丽看来，自律是解决人生问题的最主要工具，也是消除人生痛苦最重要的方法。用她的话来说，自律能让一个人在365天成长为更好的自己。

“夏天我通常6：30分起床，冬天7：30分起床，并且中午从不午睡，晚上11：30入睡。虽然一天睡眠时间只有7—8个小时，但我睡眠质量极高，几乎都是一觉到天亮并且很少做梦，也许跟我长期保持运动有关。”都说运动的尽头是跑步，2017年丈夫去世后，吴丽便开始跑步，每周至少跑步三天，每次最少五公里，春秋在公园，夏冬去健身房。“刚开始跑步是个特别痛苦的过程，有几个关键的坎儿很难超越，我是了解自己的，停下一次我就再也坚持不下去，逼迫自己的方式后来却带给我彻头彻尾的改变。”吴丽不再抵触，反而爱上了这种整日与惰性作斗争的快感，享受一次次超越自己的过程。态度决定生活质量，后来跑步也成为她解压的一种方式。“我不再逢人就说自己的不快，而是对自己说，不开心就去跑步吧，大汗淋漓过后身体累了心却安静了。”

每周游泳一次，跳爵士舞3次，每天清晨做五组平板支撑，“长期坚持要靠内在动力而非外在压力，其实就是自我意识，只有意识足够强烈才能持续下去。”跑步让吴丽的自控力逐渐增强，而改变又都源于跑步所带来的自信心。当体会到了掌控生活的感觉后，她身边的一切似乎都在朝着更好的方向发展了。

◎ 不辜负每一天

“女人一到人生的下半场，稍不注意就会活得很尴尬。口中的每一个借口和身上的每一寸赘肉都是向生活妥协的标志。”吴丽坦言，运动与人生看起来毫无瓜葛，实际上有千丝万缕的联系。随着年龄的增长，身边的人慢慢分成了两拨，一拨是身材走样、不修边幅，一拨就像吃了保鲜剂、风采依然。但形象的管理并不是买昂贵的衣服、化妆品，世界上最好的保养品永远是你自爱自律和乐观向上。谁的生活没有柴米油盐、一地鸡毛，但是别跟生活认输，别向岁月低头。“健康才是最要紧的投资。有了健康的体魄，才有应对生活的底气。”

“轻断食一天、这周读书2本、30天学会仰泳、今年完成1次马拉松比赛……”在吴丽的床头柜里，有一本被写得满满当当的记事本。她将计划分为长期目标、年计划、月计划、周计划和日计划，对于计划的执行吴丽从来不会懈怠。“我坚信厚积薄发的道理，看到自己每天进步一点点，去靠近那些看似遥远的梦想我便知足。”在她看来，提前计划有个神奇的效果，它能减轻内心的杂乱和不安，当看到一项项清单被一一完成，心里清爽情绪自然会提升，再多事物也不是负担。“渐渐地我发现，很多计划似乎成为我生活中的一部分，保留生活的痕迹和回忆，才不辜负这一年当中的每一天。”

◎ 学会善待自己

“灵魂是注定独行的”。在如今这个浮躁的社会里，太多的诱惑让人无法静下心来思考，每日必呼朋唤友，生怕自己在寂寞中失去生活。“现在的我几乎没时间去消遣，甚至有些时候更期待的亲情、友谊是，有事就联系没事各忙各的，但现实中这种状态似乎很难形成，没有沟通自然走向疏远，心态不同自然观点不同，所以很多时候我选择回归孤独，并且也有必要回归到本真的自我享受孤独，在孤独中了解自己。”

“生活中很多后悔和遗憾，往往都是因为心态爆炸，口不择言，你可以愤怒但是不能愤怒地表达，不该发的脾气不发，急不来的事不急。”对于吴丽来说，自我管理是一场修行。以前的吴丽是特别爱抱怨的人，总觉得有些事不吐不快，憋在心里就会令自己难过，可现在她发现抱怨不但解决不了问题，还会一次次强化顽固思维，最终陷入全世界都亏欠自己的怪圈。她还特别爱拿自己跟别人比较，从而产生自卑心理。当意识到这些后，吴丽才发觉人生中美好的时光不该是嫉妒、伤心、怨天尤人、鸡毛蒜皮，如今我三十几岁，虽然还很年轻但绝不是青年了，人生眨眼一瞬间，而是在有限的日子里善待自己，不生气不取悦，更不要拿别人的错误惩罚自己。余生无论遇见谁都浅浅地笑，轻轻地爱，稳稳地走，看淡得失，珍惜拥有。“当我们不知道明天和意外，哪一个先到的时候，最正确的做法就是好好爱自己。”





一场永不停歇的行走

徐杉 63岁 作家

◎ 幸福感源于创造

“快乐分三个层级：即物质、精神、灵魂。第一层次的快乐，是你无需动脑，短时间内给你愉悦感。第二层次的快乐，能提供满足感，让人觉得每天都有收获。而最高层级的快乐，是让你与这个世界产生更多、更好的联系，为你的生命赋予意义。简单来说，就是消费产生多巴胺，而创造却能产生内啡肽。前者先快乐后空虚，后者先痛苦后幸福。更重要的是，前者的快乐存在边际递减效应，而后者的幸福却可以实现幂函数增长。”言语间，徐杉的眉目间传递淡定与从容。

当你不满足于最外层、呈现给接收者的表象，试着开始从它的结构和底层原理去思考问题时，创造便诞生了。掌握不同领域的广泛知识才有机会推开一扇扇门。《清末民国时期西方文明对乐山社会发展的影响研究》《乐山弥勒大佛造像中几个问题的研究》《略论峨眉山苦行僧》《抗战乐西公路历史价值与文旅融合保护利用研究》《梵境——乐山世界文化遗产的起源发展》《外来文明的印记：中国 嘉定往事》……以及正在进行的《文明之光——西南天主教修院起源与发展研究》，她用行走的经历为书写融入了更多思辨的角度和治愈人心的力量，构建起一个丰盈、隽永的精神世界。而她的研究与文学创作先后获得加拿大总督奖、四川省五个一工程奖、四川巴蜀文艺奖、乐山市科技进步一等奖等多项奖励。

◎ 从边缘看世界

珠峰大本营、额济纳黑水古城遗址、德格印经院、新疆且末古城遗址、云南怒江峡谷……试着去亲手感受一样事物，从构思、概念、加工，到落地的过程，让自己去经历一个从无序到有序、从不确定到确定、从被动接收到主动给予的过程，你也许会打开一个全新的世界。写作对于徐杉而言，更像是一种反观自我的途径，一扇呈现人性困境的窗口。她甚至会花上数月的时间为课题做准备，大量阅读地理人文书籍和人物传记，只有这样才能让她在实地探访的时候，感受到心灵的对视和灵魂的颤栗。

2019年，徐杉与专家组成员前往甘孜藏族自治州理塘县参与评审“中国藏族赛马文化之乡”项目，回程途中在折多山下的新都桥镇遇车祸右臂骨折，连夜被送到雅安市天全县医治。一个多月之后，又出发行走南疆、楼兰、若羌、且末、民丰、和田等地，途中穿越了600公里无人区，也遭遇八级大风引发的沙尘暴。身处天地苍茫之中时，徐杉真切地感受到天地的浩瀚与个人的渺小，以及更多对生命和人类文明发展的思考。做《抗战乐西公路历史价值与文旅融合保护利用研究》研究项目时，徐杉又行走于大小凉山，沿老乐西公路、西祥公路、滇缅公路实地考察，行程上万公里，收集丰富的一手资料，揭示那段隐秘的历史和弥补人文缺失……

随着领域研究的不断拓宽，徐杉发现越到后面越是如履薄冰。仅有知识力学习认知是不够的，但还要双脚去践行，去体味，去洞察。不同地域，风情各异，让人在视觉和心理都有猎奇和探索的动力。每个人的人生都是有限的，但是因为写作，徐杉接触了许多人的人生，也思考和探索了不同人的人生，“文学创作让人在有限的人生中拥有无限的人生可能性，我的生命因此变得丰富多彩。”

节制才是修行

禅坐是多年来徐杉的习惯，困倦感褪去，感官和意识渐渐苏醒，从中获得宁静与放松的同时，大脑也被激活。“不会打牌”“很少参加聚会”“喜欢和年轻人交流”，很多人会觉得这样的徐杉很无趣，可她认为让自己的时间获取更多的知识，生命才更有价值。懂得节制，才是对人生价值最好的坚守。

在文学的世界里，一个个方块字是那样的生动活泼，仿佛一个个鲜活的面孔，伴着书香走进徐杉的精神世界。静坐在窗户边，仰望天空，久违的熟悉感和过往的故事，会一幕幕浮现在眼前，让她的内心丰盈而充实。“幸福其实很简单。在充实自我的基础上，如果你能够通过输出，把你所看到的独特事物、思想，传递给别人，点亮别人的盲区，那就是一种更有价值的创造了。”

于徐杉而言，人生就像一场旅行，尽管每个人的经历遭遇不同，然而到生命结束时，一切都会留在了这个世上，唯有灵魂能跟着你走下一段旅程。

受访者供图



四川省第十四届（春季）乡村文化旅游节16日在马边举行 春游四川 乐游马边

■ 本报记者 熊春鹰

3月2日，四川省春季旅游信息暨第十四届（春季）乡村文化旅游节新闻通气会在成都召开。四川省文化和旅游宣传信息中心张云雁，乐山市文化广播电视和旅游局副局长宋虹，中共马边彝族自治县副书记、县人民政府县长鲁子军林，四川省旅行社协会肖影、“安逸四川”媒体推介官赵雨祺出席会议。会上发布了四川省春季旅游线路信息、四川省春季赏花指数，介绍了四川省第十四届（春季）乡村文化旅游节总体安排及工作筹备情况。

四川省乡村文化旅游节是我省重要品牌节会，是宣传推广文旅产品、展示农文旅融合发展成果、助力乡村振兴的重要平台。记者从发布会上获悉，为深入贯彻2022四川省文化和旅游发展大会精神，进一步推动全省乡村文化旅游提档升级，助推乡村旅游发展，四川省第十四届（春季）乡村文化旅游节将于2023年3月16日在乐山市马边彝族自治县拉开帷幕。

本届乡村文化旅游节由四川省文化和旅游厅、四川省农业农村厅、乐山市人民政府共同主办，乐山市文化广播电视和旅游局、乐山市农业农村局、马边彝族自治县人民政府承办。主题为“安逸四川·乐游马边”，组织策划“1+10”系列主题活动，活动时间跨度从3月到5月。

“1”即3月16日举办的四川省第十四届（春季）乡村文化旅游节开幕式。届时将通过情景歌舞剧，以及天府旅游名导、文旅达人推介四川、乐山、马边春季旅游产品，围绕“春游”主题，介绍春季潮玩方式，全面展示全省春季乡村文化旅游资源和新玩法。

“10”即10大类主题配套活动。围绕马边乡村文旅资源禀赋，全要素展示展现马边“吃、住、行、游、购、娱”等旅游业态。组织策划山鹰组合三十周年巡回演唱会、小凉山采茶季、2023马边文学作品展示活动、2023年新时代四川青年诗人研修班、电影《阿莫阿依》试映、乐山市乡村



新闻通气会现场

文化旅游大观园、边城奇妙夜、《千年彝叹》音乐舞台剧春季惠民演出、省级非遗“阿依美格”传统文化保护传承体验活动、精品旅游线路体验活动等十大配套活动。

近年来，马边县聚焦乐山市委赋予的“重点发展民俗生态旅游、现代农业，打造南丝路文化旅游走廊”发展定位，紧紧围绕“旅游兴县”发展路径，立足资源禀赋、推进全域旅游，文旅产业实现“从无到有”的突破。2022年，马边县全年接待游客230.28万人次，同比增长13.5%，旅游综合收入16.17亿元，同比增长16.2%。

马边县有关负责人介绍，为了让游客来得高兴、玩得开心，马边县将推出“康养之旅”“研学之旅”“健身之旅”等线路，以及“云上福来”“烟雨高峰”等网红打卡目的地，满足游客多样化需求，同步加强景点核心区及沿线基础设施建设，持续提升旅游接待和服务能力。

乐山市文化广播电视和旅游局相关负责人表示，乐山是国家历史文化名城、中国优秀旅游城市，拥有世界文化与自然遗产峨眉山、乐山大佛和首批世界灌溉工程遗产东风堰，文旅产业发展优势得天独厚。乐山将以乡村文化旅游节为契机，广泛挖掘乡村文化旅游亮点，突出乡村生态旅游资源，推动优势特色产业发展。深入推进农文旅融合发展，助推美丽乡村建设的新路径。



四川发布6大赏花游精品线路 花开天府 安逸四川

3月2日召开的四川省春季旅游信息暨第十四届（春季）乡村文化旅游节新闻通气会上，四川省文化和旅游厅发布了6条春季旅游精品线路和四川文旅2023年首期赏花游览指数图，向广大游客发出“花开天府 安逸四川”之旅邀请函。 ■ 本报记者 熊春鹰



第一条线路：一束梅花一路歌



线路：成都—都江堰—德阳—绵阳—南充—广元

点位：成都望江公园、都江堰问花村、罗江诗一草堂、平武县印象梅林、平武县水田羌族乡、北川县药王谷、南充张澜故居景区、广元昭化古城

第二条线路：樱花烂漫几时节

线路：成都—眉山—资阳—资中—内江—隆昌—泸州

点位：青白江凤凰湖、眉山樱花博览园、资阳樱花大道、内江东兴区长江田园、隆昌香溢谷、资中云岭金秋、泸州丹林樱花谷



第三条线路：竹外桃花三两枝

线路：成都—遂宁—大英—广安—达州—巴中

点位：成都龙泉驿桃花故里、遂宁观音湖湿地公园、广福村莲湖脆桃基地、大英宋井桃源、广安区大龙镇自力村、小平故里景区、达州大竹县庙坝桃花源、巴中十里桃花



第四条：满目金黄香百里

线路：成都—眉山—仁寿—乐山—自贡—泸州

点位：崇州重庆路油菜花、仁寿县青岗乡、眉山三苏祠、犍为嘉阳小火车、自贡沿滩区、自贡彩灯大世界、自贡方特恐龙王国、泸州古蔺双沙



第五条：千树万树梨花开

线路：成都—都江堰—小金—金川—丹巴—新津

点位：都江堰梨花沟、小金县四姑娘山、金川河谷、丹巴中路藏寨、丹巴甲居藏寨、成都新津梨花溪

第六条：杜鹃颜色正倾城

线路：成都—峨眉山—雅安—康定—新都桥—稻城—理塘

点位：峨眉山雷洞坪、雅安喇叭河、神木垒、康定木格措、新都桥、稻城亚丁、理塘、格聂之眼

在首期赏花游览指数图中，成都及周边地区花朵盛绽，川西、川北、川东、川南也开启了大地赏花模式，油菜花、桃花、樱花、梨花、杏花、辛夷花开在田间、山野、城市和景区景点中，首期赏花游览最佳期从3月初到4月中，广大游客的繁花美照打卡已经启程。

省文化和旅游厅相关负责人介绍，赏樱花在当下春游中热度直线上升，早樱的最佳花期在2月中旬至3月上旬，晚樱则在3月下旬至4月中旬。青白江凤凰湖、成都植物园、崇州三郎镇樱花景区、眉山岷东新区樱花博览园以及绵阳三台盛世樱花悠乐谷都是赏樱的绝佳目的地。

此外，首期赏花游览指数图中显示，3月上旬至3月下旬是桃花绽放和观赏梨花的最佳花期，成片绽放在成都新津花舞人间、广安华蓥君兰天下、雅安桌山等地的郁金香也犹如“地上彩虹”，带来春天的明艳与温暖。准备观赏辛夷花的游客可以在3月中旬启程，在4月中旬前都是辛夷花的最佳花期，绵阳北川药王谷和九皇山以及江油大康镇早丰村吴家后山都是热门打卡点。

花季之旅 开启活力犍为

犍为县非物质文化遗产展
暨丝路青年花季研学之旅活动启动

■本报记者 高瞻 文/图

丝路青年走进犍为 感受传统文化

3月2日下午，2023年“活力犍为·春季嘉年华”犍为县非物质文化遗产展暨丝路青年花季研学之旅活动启动仪式在犍为文庙举行。来自俄罗斯、印度等国的丝路青年四川大学留学生代表以及中央、省、市媒体记者，雅安市芦山县考察组一行参加了活动。

犍为县委书记谭春秋参加启动仪式并致辞，他说，博大精深的儒家文化、独具特色的工业文化、异彩纷呈的民俗文化、流光溢彩的生态文化，共同构成文脉深厚、绚丽多彩的犍为神韵。犍为不仅有世界唯一正常运行的窄轨蒸汽嘉阳小火车，规模居四川第一、全国第四的犍为文庙，还有被联合国教科文组织誉为“东方诺亚方舟”的罗城船形街古镇。他希望借本次花季研学之旅活动，让大家深切感受“千年儒城·古郡犍为”的独特魅力。

据介绍，本次花季研学之旅活动，是“活力犍为·春季嘉年华”的重要活动之一，除此之外，犍为还将举办“开往春天的小火车”“水晶樱桃文化节”“中国茉莉之乡·犍为县第三届半程马拉松赛”等系列活动。

“有朋自远方来，不亦乐乎。我作为远方而来的朋友，中国的文化让我感受到了温暖。”来自俄罗斯的四川大学丝路青年留学生代表达丽娅说，她很期待通过这次旅程，可以和各位同学、老师建立友谊，互相学习进步，并将这趟美好旅程分享给海外的家人和朋友们。

启动仪式上，罗城麒麟灯、罗城赵门蔡氏武术、岷江号子、抬工号子等非遗项目轮番上演，让现场的市民游客走近犍为“非遗”，近距离感受传统文化的魅力。此外，活动现场还设置了展销展位，对泡子酒、茉莉花茶、叶儿粑、大头菜、清溪剪纸、窦记酱油、葱油饼、罗城海氏牛肉等犍为特色非遗产品和金犍名小吃进行展销，前来游玩的市民游客可谓是大饱了眼福和口福。

启动仪式前，在犍为文庙还分别举行了成人礼和开笔礼。72名孩子身穿汉服与家长一起体验了一场特殊的成人礼活动，开启了人生新旅程。成人礼仪参照汉式冠笄礼，融合现代礼仪元素，分就位、开礼、加冠笄、醴酒、聆训、宣誓、礼成和拜至圣先师等八项议程进行。丝路青年代表们也纷纷深入其中，感受中华传统文化独特魅力。

博大精深的儒家文化、独具特色的工业文化、异彩纷呈的民俗文化、流光溢彩的生态文化，共同构成文脉深厚、绚丽多彩的犍为神韵。近年来，犍为县坚持工业强县、文旅兴县发展战略，大力推进景区提升、业态提档、服务提质“三大行动”，确保创成天府旅游名县，为推动乐山建设世界重要旅游目的地贡献犍为力量。





樱桃花开茶飘香 乡村振兴有盼头

3月3日下午，跟随春天的步伐，“活力犍为·春季嘉年华”系列活动来到“花季之旅”最后一站——芭沟镇黄家山。在黄家山上的水晶樱桃园，千亩樱桃花陆续绽放，翠绿的山间，铺就了一层雪白的底色。置身花海，微风徐过，淡雅的樱桃花香弥漫山间。一群汉服爱好者们穿梭在樱花树下，成了山间一道美丽的风景。

“我们乘着乡村振兴的东风，园区种植水晶樱桃3500亩，是乐山地区面积数一数二的樱桃栽培区。”黄家山龙骨山茶基地负责人胡先军说，目前，龙骨山茶种植面积已达2000亩，并与村集体经济组织共建400亩“园中园”，常年吸纳周边已脱贫户等低收入群体就近务工2000余人次，常态化组织开展种植、管护等农业技能培训，带动附近发展农家乐4户，有力促进群众增收致富。

山上赏花正当时，山下茶农采茶忙。在黄家山龙骨山茶基地，一垄垄茶树郁郁葱葱，空气中弥漫着茶叶的清香。茶农们穿梭在茶树间，双手娴熟地采摘着新萌发的嫩芽，一派春日采茶繁忙景象映入眼帘。

活动当天，“犍为县第三届水晶樱桃文化旅游季”也在樱桃园中火热开启。歌舞表演、茶艺舞蹈、旗袍“走秀”……给游客们带来了一场花海中春天的浪漫盛宴。就在山上赏花的同时，山下也正在开展采茶比赛、手工制茶、水晶樱桃果酒果脯及龙骨山茶等产品展示活动。

据介绍，目前园区内种植水晶樱桃3500亩，龙骨山茶2000亩，建成水晶樱桃初加工厂和龙骨山茶精选包装冷藏工厂，在产地实现种植、加工一体发展。今年，“桃汽哆哆”品牌樱桃果酒、果脯将全新面世。

胡先军表示，依托嘉阳小火车的旅游名片，园区将积极融入乡村旅游发展，提档升级园区景观和服务配套，增加更多体验项目，开发更多樱桃、茶叶加工延伸产品，同时引领带动周边群众发展。

据悉，犍为县依托厚重的历史文化沉淀和丰富的旅游资源，先后荣获“中国茉莉之乡”“中国桫欏之乡”、省级“四好农村路”示范县等荣誉。先后成功创建国家AAAA级旅游景区3个、AAA级旅游景区1个。

近年来，犍为县紧扣乐山市委赋予的“重点发展装备制造、文化旅游，建设市域副中心”重要使命，坚持工业强县、文旅兴县发展战略，以更高的站位、更强的举措、更实的作风，大力推进景区提升、业态提档、服务提质“三大行动”，确保创成天府旅游名县，为推动乐山建设世界重要旅游目的地贡献犍为力量。



春天小火车 开往农旅融合路

3月3日上午，2023年“活力犍为·春季嘉年华”系列活动“花季之旅”第二站来到嘉阳·桫欏湖景区。伴随着“呜呜呜……”汽笛声，载着记者和游客的嘉阳小火车从跃进站出发。油菜花、樱桃花、农家小院……一幅幅春日美景从窗前划过，坐上晃晃悠悠的蒸汽小火车，一段工业记忆和自然风光相互融合的“花季之旅”正式开启。

在嘉阳·桫欏湖旅游景区段家湾处，小火车鸣着汽笛、喷着蒸汽，穿行在金黄色的花海中，定格成一幅春日美景。在亮水沱景点，小火车沿着C型铁轨缓缓驶过，带着彩虹奔赴而来。

旅途沿线村落点缀，传统农耕，民风纯朴；芭蕉沟苏式、英式和川西南小青瓦建筑包容并存；抗战工业遗址，矿井特色体验……构成了一道独特亮丽的自然文化风景线。

搭乘全球“绝版”、有着“工业革命的活化石”之称的嘉阳小火车来到终点站芭蕉沟。矿山博物馆、红色文化主题走廊、东方红广场……大家在工业文明的芭沟古镇漫游，再坐上铛铛车下矿井体验矿工生活、在毛泽东思想大舞台看红色文艺表演。一切节奏都慢了下来，仿佛回到了旧时光。

“芭沟镇拥有全世界唯一仍在正常运营的窄轨蒸汽小火车，历史文化底蕴深厚，自然生态环境优良。近年来，围绕乡村振兴20字方针，立足嘉阳小火车独特文旅资源，坚定不移走农旅融合的乡村振兴之路，通过旅游+特色产业、旅游+乡村建设、旅游+文明创建、旅游+基层党建，全面培育壮大特色产业，建设宜居宜业和美乡村，推动乡村全面振兴。”犍为县芭沟镇党委书记赵志坚介绍。

近年来，犍为县全力推进天府旅游名县创建，制定促进农文旅融合发展的十条政策，培育乡村旅游景点、特色民宿等80余家，举办春季半程马拉松赛等“四季嘉年华”文旅品牌活动，开发“犍为有礼”特色旅游商品，打造全国乡村旅游和茶乡旅游精品线路2条，2022年接待游客741.5万人次、实现旅游综合收入67.3亿元。

成理工程师生热议2023年全国两会

■ 沫若湖畔

3月4日，全国政协十四届一次会议在北京开幕。

3月5日，十四届全国人大一次会议在北京开幕。

中国进入“两会时间”。这是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年、踏上实现第二个百年奋斗目标新征程重要时刻召开的盛会，举国关注，举世瞩目。

成都理工大学工程技术学院师生热切关注，通过多种方式认真聆听、及时了解“两会”动态和精神，并表示要结合自身学习和工作实际认真贯彻落实“两会”精神，奋进新征程。



学校党委书记 柯崎

2023年政府工作报告全面总结经验，精准擘画未来，是一份实事求是、务实奋进的报告，令人鼓舞和振奋。作为极具“核”特色的应用型高校，我们要始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大精神，将学习好贯彻好全国两会精神与推进我校思政课高质量发展紧密结合，更要积极发挥高校培养创新人才主阵地作用，不断完善人才培养机制，建设高水平师资队伍，深入实施创新驱动发展战略，着力培养堪当民族复兴重任的时代新人，在新发展阶段为中国式现代化提供强大的思想保证和人才支撑！

学校基础部党支部书记、副教授 袁彬

新时代十年极不寻常、极不平凡。以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民，稳经济、促发展，战贫困、建小康，控疫情、抗大灾，应变局、化危机，取得了举世瞩目的伟大成就，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。作为思政课教师，在认真学习党的二十大精神的基础上，进一步学习全国“两会”精神，并及时融入思政课教学，牢记为党育人、为国育才初心，引导青年大学生听党话、跟党走，为中华民族伟大复兴培养更多的有用人才。

学校基础部副主任（主持工作）教授 韩红伟

春风浩荡又一年，踔厉奋发谱新篇。过去一年是党和国家历史上具有里程碑意义的一年，是向第二个百年奋斗目标进军新征程的重要一年。面临复杂的国内外形势和百年未有之大变局，作为一名高校教育工作者，要坚定不移听党话、跟党走，以身作则，努力将党的声音传递到每一名学生的心间。我将立足岗位，努力培养能够担当民族复兴大任的时代新人。

自动化工程系辅导员 胡迪

全国政协主席汪洋所作的常委会工作报告，高屋建瓴、内容丰富、精炼务实、催人奋进，既全面总结了全国政协过去五年的工作成绩与亮点，又科学提出了做好今后五年工作的建议，彰显了新时代人民政协的新气象、新作为。我们青年师生要认真学习、深入领会、全面悟透报告精神实质，以更加奋发有为的精神状态和求真务实的作风，担当新使命，开启新征程。

学校学生会主席团 文书悦

新征程传递出发展新信号，一年一度的全国两会如期召开，这也牵动着亿万人民群众的心。作为一名学生干部，我会时刻关注同学们的需求，尽力解决同学们的切身难点，也期待两会上将就事关国计民生的问题进行审议讨论，把民众对美好生活的向往带进现实。回顾往昔，立足当下，展望未来，我们要始终坚定理想信念，夯牢专业基础，精湛专业技能，践行青春使命，交出无愧时代的新答卷！

青春宣讲团学生代表 苏佳

春暖花开之时，恰逢逐梦扬帆之季，我们满怀喜悦之情，迎来了万众瞩目的全国两会。回顾过去，我们如期打赢脱贫攻坚战、如期实现了第一个百年大计，取得了极为来之不易的成绩。作为新时代的大学生，应该认真学习贯彻两会精神，不负时代，不负年华，以奋斗之我、青春之我，担当起历史赋予青年一代的责任。

资源勘查与土木工程系学生代表 杨安

春风和煦，大地回暖。2023年的全国两会，是在全面贯彻党的二十大精神开局之年召开的盛会，举国关注，举世瞩目。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，我们经受了新冠疫情冲击、国内经济下行等多重考验，如期全面建成小康社会。作为一名高校大学生，我将努力学习专业知识，脚踏实地，砥砺前行，以时不我待的紧迫感书写青春华章！

管理与传媒系学生代表 陈若宇

春潮涌动、万象更新。今年的政府工作报告鼓舞人心，催人奋进。作为一名网络与新媒体专业的学生，我们要认真学习贯彻两会精神，紧跟时代发展脉搏，将个人奋斗和国家发展联系起来，将青春梦和中国梦联系起来，做一名有家国情怀、有责任担当的全媒体新人！

艺术设计系学生代表 李继红

2023年两会如期召开，让我心潮澎湃，信心倍增。作为一名学生干部，我们要学习贯彻2023两会精神，在未来的学习生活中，不畏艰险、冲锋在前、真情奉献，到祖国和人民最需要的地方去，用担当彰显新时代青年风采，努力成为对国家、社会、人民有用的人才！

要
闻

多家网站平台发布防网暴指南

多家网站平台近日集中发布防网暴指南手册，从风险提示、一键防护、私信保护、举报投诉等多个维度，帮助网民快速有效防范网暴侵害，倡导文明上网、理性表达，共建良好网络生态。

据介绍，针对近期社会各界高度关注的网暴问题，抖音、微博、快手、腾讯、小红书等重点平台加大防范处置力度，强化识别预警和实时保护，严肃查处组织参与网暴、借机营销炒作的信息和账号。近一周以来，各重点平台主动向2361名用户发送一键防护提醒，累计拦截涉网暴违法违规信息401万余条，清理不友善等信息7.2万余条，处置账号8511个。

十四种新污染物纳入重点管控清单

3月1日起，《重点管控新污染物清单（2023年版）》正式施行，包括抗生素、环境内分泌干扰物壬基酚等14种新污染物被列入重点管控范围，被实施禁止、限制、限排等环境风险管控措施。新污染物是指排放到环境中的，具有生物毒性、环境持久性、生物累积性等特征，对生态环境或人体健康存在较大风险，但尚未纳入管理的有毒有害化学物质。

3月11日起广深港高铁加开跨境列车12.5对



自3月11日起，中国铁路广州局集团有限公司增加开行广东省肇庆、潮州、汕头等地区至香港西九龙站跨境列车12.5对，届时广深港高铁每日开行对数将由38.5对增至51对，进一步满足内地与香港间旅客出行需求。

我国印发计量工作阶段性行动计划

近日，由市场监管总局会同国家发展改革委、工业和信息化部、国家电网等42个部委及中央企业等制定的《贯彻落实〈计量发展规划（2021—2035年）〉阶段性行动计划（一期）》印发。全国计量工作部际联席会议办公室负责落实该行动计划的印发工作。

地级及以上城市空气质量优良天数比例达86.5%

政府工作报告说，地级及以上城市空气质量优良天数比例达86.5%、上升4个百分点。坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，实施一批重大生态工程。森林覆盖率、湿地保护率分别达到24%、50%以上，水土流失、荒漠化、沙化土地面积分别净减少10.6万、3.8万、3.3万平方公里。人民群众越来越多享受到蓝天白云、绿水青山。

（来源：新华网、人民网）



新增就业1200万 传递稳增长保民生的坚定决心

就业事关千家万户生计，是经济运行在合理区间的关键支撑。政府工作报告将今年城镇新增就业预期目标设置为1200万人左右，把解决群众就业问题放在突出位置，是稳经济惠民生的重要部署。

今年城镇新增就业预期目标的设置基于现实。今年以来，随着经济运行整体好转，就业形势持续回暖，但我国就业总量压力依然存在。今年需要在城镇就业的新成长劳动力1662万人，高校毕业生规模将达到1158万人，规模均创近年新高；同时劳动者的技能素养与岗位需求存在落差，结构性矛盾也比较突出，促进就业的任务更加繁重。

在经济运行依然面临复杂形势的背景下，今年的就业增长预期目标较去年有所提高，体现对民生的高度关切，更透出稳增长的坚强决心。各地各部门要着力落实落细各项就业优先政策，千方百计拓宽就业渠道、扩大就业容量，切实把这个民生头等大事抓好。

稳企业才能稳就业。量大面广的各类经营主体是稳经济的微细胞、稳就业的主力军。要进一步调整优化助企纾困政策，加强对就业容量大的服务业、小微企业、个体工商户稳岗扩岗倾斜支持，为经营主体带来“及时雨”，也让劳动者吃下“定心丸”。

高校毕业生是国家的宝贵财富，农民工是国家现代化建设的重要力量。促进青年等重点群体就业是社会关注的热点，也是这次两会代表委员们讨论的焦点。要坚持市场化社会化就业方向，拓展各类企业、城乡基层等就业机会，创造人尽其才的空间，为高校毕业生、农民工特别是脱贫人口等重点群体广开就业门路，着力兜牢困难人员的民生底线。

解决就业问题，根本要靠发展，把经济蛋糕做大，把就业蛋糕做大。我国经济韧性强、潜力大、活力足，长期向好的基本面没有变，为就业长期稳定创造了良好的条件。创新创业浪潮中，新的就业增长点也不断涌现。随着社会生产生活

秩序加快恢复，经济增长内生动力积聚增强，各项稳就业、保就业政策落地见效，我国就业形势有望持续保持稳定。
（来源：新华网）





张静羽： 一片匠心在汉服

■ 本报记者 杨莹

触摸衣冠上国

人物 档案

张静羽，1972生于四川重庆。2013年定居乐山，创立沫上晨曦汉服品牌。2016年获得四川省汉服类的手工艺两项银奖。现任沫上晨曦文化传媒有限公司董事长。乐山市汉服文化协会会长。

轻柔典雅的齐胸襦裙，广袖飘逸的曲裾深衣……走进沫上晨曦汉服摄影体验馆，只见张静羽身着一袭汉服，款款而来，宛如从古代穿越而来的仙子，温婉典雅。馆内，一件件精美的汉服整齐地挂在衣架上，古色古香的盒子里，全是她亲手制作的汉服配饰，行走其中让人沉浸式体验古风精致华裳。“怎么区分长裙裙和短裙裙，男女汉服有什么区别，每个朝代的代表性样式是怎样的，袍子上的褶皱有什么设计的深意……”一谈起汉服，张静羽就像打开了话匣子。

从小就学画工笔画的张静羽，虽然阅读广泛，但她最喜欢的还是古诗词，她觉得读古诗词且能让生命变得充实丰盈。“在我6岁的时候，看到《五女拜寿》觉得里面的人物和服饰都很精美，就开始照着里边的人物临摹绘画。”有绘画功底，加上母亲是裁缝，张静羽从小喜欢跟着母亲做一些手工活，就这样，汉服制作的“种子”在她心里慢慢萌芽。

在2013年以前，张静羽在中国铁建二十局上班，做着办公室工作，除了工作性质必须四处漂泊和不能照顾儿子之外，她对这份做了20年的工作还算满意。在一次无意中，她加入了四川古琴QQ群，认识了一位古琴爱好者，对方身着汉服的形像让她惊讶，“一直以为汉服只存在于画中，穿在仕女图中的美人身上，完全没想到，现实生活中也能穿，而且还特别美。”这样的场景突然勾起了张静羽儿时的回忆与梦想。于是，她网购了人生中第一件汉服。“当时的汉服基本上都是棉麻材质的，款式和图案很少，价格还很昂贵，一件都在400左右。既然那么喜欢汉服，还不如自己动手做。”



“摸透”汉服

与普通成衣设计不同，汉服设计师需要对历朝历代“形制”等文化要素有专业认知。张静羽从好友那里借来汉服，自己照着样式裁剪、制作，有绘画功底的她还用刺绣、绘画来点缀服饰。本来是凭着兴趣探索，没想到做出来的汉服很受朋友喜爱，这让她更加坚定了对汉服的热爱。之后的张静羽开始四处淘书《中国服饰发展史》《孔府旧藏》……逛博物馆、图书馆，从汉服理论的基础知识、设计流程，到各朝代服饰形制、纹样绘制，再到汉服整体设计要点；从服装打版，到服饰的裁剪工艺，再到样衣制作，张静羽循序渐进。一年多的时间里，张静羽已经不记得自己做废过多少件衣服，但她始终没有放弃过。

功夫不负有心人，随着技术的精进，张静羽的网店“沫上晨曦”在5年的时间卖出500多套汉服。她通过网络售卖汉服，也因此结识了来自全国各地的“同袍”。“每多一个人身着汉服，就会多一份文化传承。”张静羽说，汉服属于平铺剪裁，特点是交领、右衽、束腰，用绳带系结，也兼用带钩等，给人洒脱飘逸的印象。一年四季她都穿汉服到处走走转转，除了参加活动之外，常穿的还是改良版的汉服。在张静羽看来，中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。汉服不仅体现了人们的审美情趣，也将的礼仪、宗教、文化观念积淀其中。汉服和当下流行的西式服装不同，西式服装体现的更多的是人体剪裁的笔挺，注重的是衣服本身与穿衣者在当下的贴合度，西式服装貌似成为了如今的穿衣标准，可中国人的精气神还是要依靠传统的汉服才能体现得淋漓尽致。“上衣分为4片，代表了四季。裙子分为12片，代表了12个月；十二章纹在帝王的冕服上，更是有着深刻的寓意和内涵，崇拜日月星辰和山川，是天人合一的自然观。尊崇龙和华虫，是对神明的敬畏观。重视粉米，藻和火，是建立在农业为立国基础上的民生观……张静羽表示，“汉服”二字看似简单，可要真的想理解透彻，还需要学习很多知识，因为它的背后藏着五千年历史的汉文化传承。



杨莹/摄



杨莹/摄



让传统文化“活”起来

杨莹/摄

“泱泱中华，炎黄贵胄，典章礼仪，广筑金瓯。垂拱八方，德披九州。华服炫目，道统长留。”2015年11月22日，城区嘉定坊分外热闹，“沫上晨曦”乐山首届汉服成人礼在这里拉开帷幕。50名15岁以上的青少年身穿汉服，遵循古制，在恢弘雅致的礼乐中，宣告自己正式成年。“男子加冠，女子加笄，醴酒、字冠者、聆训、三拜、礼成……完整还原失传已久的古老仪式，并用这种特别的方式告别自己孩童时代，进入成年。”回想起那场活动，张静羽满眼放光，“举行成人礼是汉民族重要的文化传统，是一个人成长过程的重要里程碑。青年人举行过成人礼之后，意味着开始为父母分忧、为社会尽心，进而承担家庭和社会的责任，传承文明，报效祖国。”首届汉服成人礼举行后，张静羽致力于汉服推广，建有群交流汉服及汉文化知识，通过汉服与传统节日的联动，传播中华民族的精神内核。身在圈内，张静羽见证了汉服从小众文化逐渐“出圈”，走入大众的转变。她还记得最初穿汉服上街时，大家异样的眼光。如今，越来越多和她一样的人身着汉服走上街头，以汉服为主题的活动也多了。

“只有先把传承的载体做好了，你才能说自己热爱华夏文化。”在大佛景区濠上大桥上，小姐姐们身着华服，衣袂飘飘，脸上的妆容宛如复制粘贴古画，从历史画卷中袅袅走来，传统文化以灵动姿态，走进人们心里。这是张静羽耗费三年时间还原古画《八十七神仙卷》里的人物展示场景。张静羽介绍，《八十七神仙卷》描绘了八十七位神仙列队而行，朝拜元始天尊的内容。画面里神将开道，压队；头上有背光的帝君居中；其他女神仙持幡旗、伞盖、贡品、乐器等，簇拥着帝君从右至左浩荡行进。“三年前将活化古画场景、复原画中服饰定为新目标，让更多人看见它的美。”但如何把平面图形做成立体的实物，这对张静羽来说不是件容易的事。她通过大量的细致观察，发挥想象力，靠着一点点摸索让古画里的服饰呈现出来。“大部分是EV材料，还有珍珠、羽毛、琉璃、铜片……为了使头饰防水、防重、防摔，张静羽四处搜寻“垃圾”，买菜用的无纺布袋、口罩边角料、不穿的体恤衫、假发、纸板……”剩下的67套张静羽计划在五至七年内完成。“要想做好一件事，必须得下苦功夫。只要你肯做，就一定会有人看到。”始于热爱，敬于内涵。推广汉服，弘扬传统文化，是张静羽的初心，也是她12年来始终做的事。

最好的传承是让汉服走进人们的生活。张静羽喜欢把她和汉服同好者们的聚会称为“雅集”，她强调应该称他们为“同好”“同袍”，这比朋友的内涵更丰富。古画、古琴、汉服伴在左右，闲来无事与三两“同袍”围坐在一起，洗几个橘子，沏一壶茶，畅谈一整个下午。汉服和它背后的文化无形之中浸润着张静羽，分解了张静羽，也重新塑造了张静羽。而时间留下的，是她那颗更加坚定的心。

(除署名外图片均由受访者提供)



90后“硬核”带娃

■ 本报记者 金丹

公共场合，孩子想买玩具或零食，躺在地上发脾气，90后父母在一旁“冷眼旁观”，拍照留念；孩子不好好吃饭，想吃零食、耍脾气，90后父母绝不惯着，不吃就把饭菜端走……这种“坑娃”行为归结为被90后年轻父母带火的一种新式育儿理念——反向带娃。

方式在变，爱不变

数据显示，按照生育年龄来分，第一孩次和第二孩次出生人口数量主要集中在25岁至29岁生育年龄段，其次是30岁至34岁育龄阶段，90后育龄妇女已经成为妈妈群体的最主要构成。当90后成为父母，曾在社会质疑声音和自我创新定义过程中长大的他们，又再次因为种种令人意想不到的“硬核带娃”给这个群体增添了一个新的标签。

撒泼打滚哭唧唧，熊孩子在大街上吵闹，90后父母怎么办：“我就这样看着你……”“想让我妥协？门儿都没有，都是我玩剩下的”甚至还想拍段视频发到平台上。不同于70、80后为孩子摸索一切道路，为孩子保驾护航的育儿理念，90后父母更愿意走出舒适区，做到“先锋式育儿”，寻找最适合自己宝宝的育儿方法。

作为一名90后妈妈，张娇早早地就坚定了“反向育儿”的路线。她发现，一味地高控孩子，会让他们失去很多尝试空间，也深知孩子的自理和独立能力应尽早培养，所以等自己有娃后，果断“反向教育”。

“比如，孩子小月龄时，会因为一点小事情绪崩溃，我就当着他的面，‘表演’自己因为系不上扣子，而突然情绪崩溃，让他体会这样做时另一方的感受；面对孩子上学前的拖拉，我会在下次约好去公园玩时，故意慢吞吞化妆、换衣服、穿鞋，让孩子体会着急的感受，下次就不再拖拉了。”

而拥有一个五岁孩子的妈妈蔡蕾则将“思想上示弱，能力上偷懒”贯彻得淋漓尽致。最近，孩子因为怕摔，很抗拒继续学习骑自行车，她对孩子说，“妈妈很想学会自行车，但妈妈很害怕，你能不能帮妈妈想一个解决办法？”孩子想了会，开始主动教她，还安慰她不要害怕。到睡觉的时间了，孩子还是翻来覆去不睡觉，蔡蕾就走进他的房间轻声说，“你现在有时间吗？我自己睡有些害怕，你能陪陪我吗？”随后孩子就像大人一样带她躺到床上，小手一边拍着她一边安慰说，“妈妈，别怕，我保护你，安心睡吧”。随后，蔡蕾假装在他

的安抚下慢慢进入梦乡，没过多久孩子也安静地睡着了。“终极大招就是拿爸爸当正面教材或反面教材。当爸爸做得好的时候，我会毫不吝啬地向儿子夸奖爸爸，反之，也会提醒儿子。总之，是让儿子明白，爸爸哪些优点是可以学习的，哪些方面是需要进步的。”

据《京东2021年度儿童商品趋势报告》显示，在90后父母眼里，“以退为进”的方式可能更适合培养孩子的独立性。在小儿初长成的过程中他们有着自己的带娃理念，和传统育儿观念不同，他们更崇尚科学化、精细化管理。研究表明，90后有条件，也更愿意花时间学习育儿，注定会成为新一代父母：妈妈，不再被“传统母职”所绑架，不再认为付出得越多，就越是“称职”。爸爸，也不再“隐形”，在孩子的早期教育中，不再是“故意型失陪”，而是变身“育儿好搭档”。





反向带娃，考验重重

养娃的道路，没有一帆风顺。90后这场反向带娃之旅，必然考验重重。在张娇看来，其中一个考验就在于尺度的把握。“正确的反向带娃有多香，被歪曲的反向育儿就有多‘危险’”。张娇说，90后新一代父母的育儿知识多来自网络，但网络上的观点鱼龙混杂，很容易被误导。

“哪个牌子的奶粉靠谱”“周岁孩子应该长几颗牙”……在宝宝成长过程中，类似问题和纠结不胜枚举，网络育儿知识中呈现的答案也是“见仁见智”。“我曾多次比照网上发布的宝宝生长发育标准，认为孩子发育迟缓，体重长期在‘标准线’以下。”曾为自己没带好孩子而自责许久的张娇在询问过专业医生的意见后才逐渐放下心理包袱，并对网络育儿信息有了理性观点。“俗话说‘尽信书不如无书’，每个孩子都有个体差异，不能以一概全。即便怀疑孩子有任何疾病，网上也只能单凭家长描述的症状判断，没有专业医生的诊断，易误诊或耽误病情。”

而在另一位90后宝妈萌萌看来，反向带娃最大的考验则是家里长辈的反对。现状而言，多位90后妈妈的困扰是类似的：只要老人在，孩子走路就要抱，吃饭追着喂，经过老人带一段时间后，孩子自主进食等一些独立自主的能力就会“退化”，那就需要“回炉再训练”。“在我的记忆中，我的妈妈从小对我还是挺严格的，但是直到我生下来孩子，我才知道什么叫做隔代亲。”萌萌说，但凡孩子出现一点磕碰，外婆都会心疼地马上赶过去安慰，时不时还出现“都怪这个桌子碰到我孙子”之类的话语。萌萌显得很无奈，多次与母亲沟通，希望不要灌输这样的观念给孩子，“就是不听，带孩子在楼下和邻居家的孩子一起玩，偶尔不小心被其他小朋友推倒了，她也会立刻上前去教育别的小朋友，慢慢地，都没有小朋友敢和我孩子玩了。”为了解决这一困境，萌萌毅然选择了搬离父母家，和丈夫独自带娃。“没有父母的帮忙，确实会很辛苦，但是我宁愿辛苦也不希望孩子养得很娇气。用夫妻两个人自己的方式带娃，家庭教育中很少出现老一辈的身影。”

今年过年是豆包的1岁生日。“生日那天，我们挑选了两套风格迥异的漂亮裙子，问她喜欢哪一个，她很快便做出了选择。我们想再试试她会不会改变决定，但她坚定不移。”张娇认为，不管孩子多大，为人父母应该多让孩子选择自己喜欢的，而不是什么都给孩子安排好了，让孩子只会被动接受而不去动脑子。“如果说之前的父母将孩子当作孩子来教养的话，那么现在的大多父母是将孩子当作一个独立的个体，与孩子平等地进行相处。”



刘靖/摄



(除署名外 图据网络)

遗失

乐山市市中区育贤街37号廖加林居民身份证(签发机关:市中区公安分局,有效期限:2015.06.10-2035.06.10)于2023年2月26日遗失,特此声明作废。

策马扬鞭再奋蹄 踔厉奋发启新航

嘉州学校初中2023届中考百日誓师大会 暨“乐山一中教育集团联盟学校”授牌仪式

■ 代小兰 文/图

阳春布德泽，万物生光辉。为进一步促进学校高质量发展，实现更高的教育目标和育人价值，3月3日下午，嘉州学校举行初中2023届中考百日誓师大会暨“乐山一中教育集团联盟学校”授牌仪式，正式加入乐山一中教育集团。

乐山一中校长黄建清、副校长胡影与嘉州学校校长罗鹏、副校长周洋共同完成授牌仪式。此次授牌仪式正式拉开了两校深度合作的序幕。乐山一中副校长林琳致辞，一句“我们在乐山一中等你们”，饱含着对嘉州学校孩子的殷殷期许，全场响起了热烈的掌声。学校全体校级干部及相关行政、九年级全体师生及家长共同见证这一神圣时刻。

誓师大会在雄壮的国歌声中拉开序幕，全体肃立，高唱国歌。九年级教师代表夏季芳带着孩子们一起回顾初中三年的点点滴滴，温情动人，暖人心田，她代表全体教师寄语即将迎接中考的孩子们。年级组长李欢梅带领全体九年级教师在主席台庄严宣誓。

双胞胎姐妹黄林道、黄林遥的母亲代表全体九年级家长发表感言，



感谢学校和老师们三年来对孩子们的精心培育，希望孩子们怀揣父母的期盼，牢记自己的梦想，用青春兑现承诺。九年级5班学生徐诗佳表达势必圆梦中考、逐梦起航的决心。九年级6班学生骆言带领同学们郑重宣誓。

罗鹏致辞道，因为有大家的齐心协力，所以才有了学校教育教学质量的稳步提升和美好发展。希望孩子们在奋斗的日子里，锁定目标，迎风亮剑；咬紧牙关，坚定信念；一路同行，常怀感恩；无惧困难，奋勇攀登。

大会中，孩子们深情拥抱自己的家长，深深地向师者鞠上一躬，感念师恩，浓情相伴。孩子们拿起手中的笔，在班级口号的横幅上写下自己的名字，留下承诺的印迹。最后，学校全体行政、教师、家长带领孩子们一同迈进成功门，一起紧握梦想，放飞青春希望。

中考誓师，气势如虹铸辉煌；奋力冲刺，师生齐力奏新章。100天，是奋斗的一百天；100天，是兑现承诺的一百天；100天，更是圆梦的一百天。冲锋的号角已经奏响，希望所有的孩子们一路勇敢，一路绽放。

草堂高中： 交满意答卷 开奋斗新篇

为深入学习贯彻党的二十大精神，坚持和加强党的全面领导，坚定不移推进全面从严治党向基层延伸，3月3日下午，草堂高中党总支召开了2022年度党支部书记抓基层党建工作述职评议会。校党总支副书记吴德阳主持会议并讲话，党总支委员、各支部委员参加会议，工会主席、团委书记及民主党派负责人列席会议。

会上，4位党支部书记依次围绕党的二十大精神宣传学习、党支部战斗堡垒作用发挥、党员先锋模范作用体现、党风廉政建设扎实推进和学校重点工作项目落实成效等进行了全面述职，深入查摆工作中存在的问题，深刻剖析问题原因，并结合问题反思提出有针对性的整改措施。学校党总支委员按照分管年级逐一进行点评，随后参会人员对各支部书记履职情况进行了考核测评。

最后，吴德阳进行了总结讲话，他充分肯定了各党支部在具体开展工作当中好的经验做法，也针对下一步工作提出了相关要求。（曹轩）

乐山二中： 薪火相传 共育桃李

为了促进高校与基础教育协同育人，培养新时代需要的教师，3月2日上午，乐山二中召开了西华师范大学教育实习见面会。会议由教科科科长余建祥主持，乐山二中党总支书记、校长吴军，质管组组长夏辉朗，西华师范大学带队老师宋昆鹏和实习生参加会议。

吴军在会议中谈到，自己也是西华师范大学89届毕业的，作为老校友，对大家的到来表示热烈的欢迎。实习老师的到来，给乐山二中带来了新鲜的血液。希望大家在乐山愉快的生活，不断地成长，真正做到学习、生活、工作都有收获。

夏辉朗表示，为了更好地做好实习指导工作，学校已经专门召开了指导教师会议，对指导老师提出了严格要求。夏辉朗首先介绍了当前教师队伍的现状，接着对实习老师提出了相关要求。余建祥介绍了乐山二中的百年历史，详细解读了学校的办学设施和文化底蕴，对教育实习工作进行了细致的安排。

宋昆鹏对乐山二中细致周到的实习工作安排、专业的教师指导表示真诚地感谢，同时对西华师范大学实习生提出了两点要求：一是希望实习生能严格遵守学校的规章制度、积极参加教育教学活动，做好教育教学与班级管理工作双重兼顾；二是希望实习生们平时多努力向指导老师学习知识，学习做人，努力做好学生角色向教师角色的转变。（李晶）

乐山实小： 传染病防控知识进校园 为师生筑起健康屏障

为了增强教师对传染病的认识，提高预防传染病的意识，3月2日下午，乐山市市中区疾控中心副主任、疾控专家尹强走进乐山市实验小学，带来了一场“春季传染病防治”主题知识讲座。

本次讲座主要围绕“传染病防控的重要性、必要性，与学校相关的传染病疾病基本特点，学校常见传染病防控要点，学校传染病防控工作要求”等方面开展，向全体老师进行了详细的讲解。

通过开展“春季传染病防治”主题讲座，教师们学到了许多学校传染病预防知识，进一步提高了学校卫生安全意识和传染病的防控意识，对传染病预防工作的必要性和紧迫性有了更加深刻的认识。在校内营造了“人人讲卫生”的良好氛围，为确保学生的身体健康和生命安全奠定了良好的基础。（程梅）

乐山外小： 开展“雷锋月”主题队课

市实幼： 开展环境创设教研

今年3月5日是毛泽东同志题词“向雷锋同志学习”60周年纪念日，也是全国学习雷锋的日子。为了深刻把握雷锋精神的时代内涵，引导学生树立崇高理想追求，践行社会主义核心价值观，激发爱党爱国爱社会主义巨大热情，近日，乐山市外国语小学组织开展了以“学习二十大 永远跟党走 奋进新征程”为主题的队课学习。



在学校少工委的号召下，乐山外小各中队利用少先队活动课开展了开学第一课。各中队召开了主题班会。在辅导员老师的细致讲解下，队员们一起聆听了关于雷锋叔叔的介绍与光荣事迹，对党有了更深入的了解。

与此同时，学校还发起了“我为家乡添光彩，文明实践树新风”文明实践志愿服务系列活动，鼓励队员们利用周末时间做一件力所能及的好事，在外小掀起一阵小雷锋“风”。

通过本次队课，乐山外小以润物无声的方式，鼓励队员们从身边的小事做起，将雷锋的事迹和精神渗入孩的心灵。接下来学校将在“雷锋月”继续开展系列活动，激励队员们用实际行动传承和弘扬雷锋精神，践行社会主义核心价值观，确保党的二十大精神在校园开花结果。

(本报记者)

新建小学： “说唱写画”学雷锋

为弘扬雷锋精神，引导新时代儿童树立正确的价值观，近日，乐山市新建小学开展了主题为“春风十里，不如学雷锋的你”学习雷锋事迹、践行雷锋精神的系列活动。

讲雷锋。在2月27日学校升旗仪式上，该校开展了“学雷锋”主题演讲活动，号召全校学生向雷锋叔叔学习，学习他的无私奉献、勇于创新、艰苦奋斗精神，从点滴小事做起，做一名新时代的“小雷锋”，好少年！

说雷锋。在3月2日班级主题班会上，该校24个班级开展了“学习雷锋好榜样”主题班会，说说雷锋精神是什么？说说为什么学习雷锋？说说自己心中的雷锋，说说我们身边的雷锋，说说怎样争做“活雷锋”？

唱雷锋。“学习雷锋好榜样，忠于革命忠于党，爱憎分明不忘本，立场坚定斗志强……”该校音乐老师教唱、传唱《学习雷锋好榜样》，饱满的热情、嘹亮的歌声，让雷锋精神根植于心，薪火相传、生生不息。

写雷锋。“雷锋叔叔虽然离开了，但雷锋精神永存、永流传！我爱我的祖国、我爱我的学校、我爱我的家庭，我更爱传承雷锋精神！”该校五年级（1）班冯韵嘉在“雷锋就在我们身边”作文中如是写到。

画雷锋。“学雷锋树新风”“学习雷锋好榜样”“学雷锋精神做时代少年”活动中，该校六年级的学生制作了雷锋小报，画出雷锋的头像，写出雷锋的事迹，唤起雷锋的精神，引导少年儿童不忘雷锋初心，追寻雷锋足迹。

通过讲雷锋、说雷锋、唱雷锋、写雷锋、画雷锋活动，在该校学生心中树立起雷锋是我们心中的偶像，雷锋是我们学习的楷模，在整个校园内掀起了一股学雷锋树新风热潮，学生们从小立志做一个合格的共产主义事业接班人。

(辜燕芬)



3月6日，乐山市实验幼儿园开展了以“看见儿童，有效互动”为主题的环境教研。在保教主任许莹莹的主持下各班教师以现场调研的方式就“如何以环境支持幼儿游戏、主题课程”等话题展开研讨。在“研环境”的过程中，更好地提升了教师追随儿童、读懂儿童；创设更有弹性、多元化的班级环境；支持幼儿成长与发展的能力。

老师们以年级为单位入班观摩了一室、一区、一地，一树。观摩结束后，老师们集中在一起进行了现场和线上两种形式的交流和分享，对“不同情景下的环境创设”发表了自己的观点和想法。同时，许主任和各年级组长根据老师们的发言和现场观摩的情况进行了小结。

据介绍，环境是支撑幼儿持续发展的重要载体，如何让环境作为第三位老师发挥其独特的教育价值，最大限度的认可孩子的发现，把“幼儿观”融入环境，是幼儿园教育需要的思考的方向。接下来市实幼将不断的提升环境与课程的融合，加大功能区的流动性，让环境与自然连接、与生活连接、与幼儿连接，在师幼共生、共创、共续、共享的班级环境中，促使幼儿身心愉快的生活学习，促进幼儿各方面能力的发展。

(王溢)

校园来稿

二月春风里 踏青赏花去

草长莺飞二月天，正当踏青好时节。乐山市特校高二的师生们迎着习习春风，一同走进绿心公园，寻访春的足迹。

沿着小路，走进公园。绿荫葱葱，海棠烂漫。同学们从水中发现了生命的灵动，用手机捕捉镜头下的美，拍下枝头的盎然春意。冬去春来，正当万物复苏。暖阳下，湖水透着绿意。师生们在一片欢笑中，一路前行，一路赏春。水中游鱼欢快的身影，正编着一支动人的舞蹈；枝头绿翠里的鸟鸣，谱着一曲悦耳的春之歌。你看，那石上的小乌龟，正和着这自然之声，频频向游人致意。

继续向前，寻找更多春的讯息……此时此刻，让我们按下暂停，放下所有生活的烦恼，释放学习的压力，放空一切，沉醉在这春风里。

这一帧帧画面将成为同学们高中生涯的珍贵回忆。经过此次研学活动，大家将以更饱满的状态迎接新的学习和生活，不负青春，不负韶华。

(喻刚凤)

此轮甲流为何如此“凶猛”？ 奥司他韦要不要囤？

近日，多地出现部分学校因学生发烧停课的情况，发热原因多为甲型流感。也有网友在社交媒体称，自己出现了感冒、发烧症状，但新冠抗原检测是阴性，怀疑可能得了甲流。与此同时，被称为治疗流感“神药”的奥司他韦搜索量翻倍，甚至被抢断货。甲流年年有，为何今年如此“凶猛”？到底要不要囤药？



冬春季是流感高发季

在流行的流感病毒中，甲型流感病毒占绝对优势。国家流感中心最新发布的流感周报显示，我国南、北方省份流感病毒检测阳性率继续上升。其中，甲型H1N1流感病毒在样本中占比最高，达71%。

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任李侗曾介绍，甲流往往在不同年份呈现流行水平波动的特点，严重程度都不同，每年冬春季都是流感高发季。学校和托幼机构属于人群聚集场所，集中发热风险因此增加。另外，上班族、公共交通服务人员、公共场所服务人员、医务人员等，日常与周围人接触较多，感染风险也较高。

为什么今年甲流更易感？

近几年，受新冠疫情影响，一方面人们的流感疫苗接种率降低；另一方面，流感的感染率变低，造成人们对流感的免疫力下降，使得今年流感传播起来可能更快、感染率更高一些。

北京大学第一医院感染科主任王贵强提醒，与普通感冒相比，流感的病毒致病力更强，除了会造成患者上呼吸道感染以外，有的还会出现下呼吸道或其他脏器受损的症状。感染流感后大部分患者都是轻症病例。老人、儿童、孕产妇以及慢性基础病患者要注意预防流感病毒，以免引起其他并发症。

感染甲流，切勿盲目用药

随着甲流进入高发期，近日被称为治疗流感“神药”的奥司他韦再度被推向风口，出现热卖甚至紧缺、断货的情况。

奥司他韦是抗病毒药物，主要用于成人、1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗。其药理机制是通过抑制病毒的神经氨酸酶活性，阻止被感染的细胞释放病毒，降低机体中的病毒数量，从而降低致病性。

奥司他韦该怎么吃？

奥司他韦属于严格的处方药，应在医生的指导下使用，不宜长期服用、自行服用。盲目用药不仅无效，还可能引起药物不良反应。最常见的是消化道反应，服用后可能会出现恶心、呕吐、腹痛等，多为初次服药时的一过性反应，继续服药可缓解，一般不需要中断治疗。在饭后服药可以减轻消化道的不良反应。

另外，还需要关注其可能导致的精神神经系统异常。如果平时服用保泰松等经过肾脏代谢的药物，奥司他韦可能会抑制这些药物的排泄，容易引发中毒，应在医生药师指导下合理服用。

医生提醒，不是得了流感就要吃奥司他韦。奥司他韦对引起普通感冒的鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等无效，用药前应先到医院明确是否对证，没必要囤药。此外，国家药监局批准的新药玛巴洛沙韦片最近也很火热。同样作为抗病毒药物，其机制与奥司他韦基本一致，但12岁以上才可以使用。需要注意的是，奥司他韦、玛巴洛沙韦均属于处方药，请在医生药师指导下使用。

防流感做好这3件事

1.做好个人防护

在公共场合戴好口罩，尽量与他人保持安全社交距离，日常注意手卫生和咳嗽礼仪。注意多喝水、多休息，吃一些清淡、富含蛋白质的易消化食物。

2.及时接种疫苗

人群对流感病毒普遍易感，接种疫苗目前依然是预防流感最有效的方式。建议流感高发季来临之前2~4周接种。尤其是婴幼儿、在校学生、孕妇、慢性病患者、免疫功能缺陷者以及60岁以上老年人，应优先接种流感病毒疫苗。

3.保持环境卫生

保持环境卫生，在室内多开窗通风，对门把手、楼梯扶手等重点部位定期清洁与消毒。若出现呼吸道或肠道症状时，应及时居家观察治疗。

(来源：生命时报)



“黄金运动时间”出炉

这6小时内锻炼，全因死亡率更低

一天中什么时候运动对身体最好？你可能会将答案锁定早上或傍晚的某个时刻。然而，一项由我国学者发现的新研究，将运动的“黄金时间”范围扩大至6个小时。

11点—17点，运动的“黄金时段”

近日，一项发表于《自然·通讯》（Nature Communications）的研究确定了一天中运动的最佳时段。与既往研究相比，由广州医科大学附属脑科医院学者主导的这项研究将时间范围扩大，且给出具体数值。

研究发现，一天中任何时间进行中等到剧烈的身体活动，都可以降低全因、心血管疾病和癌症死亡风险；与早晨组、晚上组相比，每天11:00~17:00运动或混合运动，全因死亡率下降11%，心血管死亡率下降高达28%，而4个时间组的癌症死亡率相似；与其他时间段相比，每天11:00~17:00运动，全因死亡率和心血管死亡率更低。

此外，研究者还发现，中午—下午组、混合组与全因和心血管死亡风险的有益关联，在老年人、体力活动较少（低于世卫组织推荐运动量）的人、已有心血管疾病的人中更为突出。换句话说，上述人群可以考虑在上午11点到下午17点的时间段内运动，效果更好。

运动的时长也有讲究

总体来说，一份长期运动计划有以下时长原则：

1. 初期参加体育活动

可选择有氧运动、球类运动、中国传统运动、柔韧性练习运动等类型，起初每周运动3天，逐渐增加到5天；从每次运动10~20分钟，逐渐增加到30~40分钟。

2. 坚持8周体育活动后

如果觉得自己的身体机能和运动能力有所提高，就可以进入中期体育活动阶段。这一阶段应继续增加运动强度和时长，适当增加力量练习，每周运动3~5天，每次30~50分钟。

3. 长期稳定的体育活动

每周进行200~300分钟中等强度运动，或75~150分钟大强度运动；每周进行2~3次力量练习，不少于5次牵拉练习，运动频度也应增加到每周5~7天。

需要提醒的是，每次运动前热身及运动后拉伸练习，都要保证5~10分钟左右，热身时间最好占运动总时长的10%~20%；运动前以动态拉伸为主，如正踢腿、侧踢腿，运动后进行静态拉伸，如正压腿、侧压腿。



关于运动时间的4个误区

运动既能提高身体素质，又能给予情绪积极支持。然而，报复性运动、盲目跟练、挑错运动时间……这些坏习惯反而让你无效锻炼。

1. 突击式运动

研究表明，对于不能长期坚持运动的人来说，偶尔大量运动，会加重机体器官的磨损。建议大家将运动时间均匀化分布，可以利用碎片时间做一组高抬腿训练，或每天给自己规划一个10分钟训练等。

2. 生病期间运动

生病期间最需要休息，要停止运动或减少有强度运动量，否则易加重病情，甚至诱发猝死。可以参考美国梅奥诊所的“脖子法则”：如果症状是脖子以上，比如鼻塞或轻度感冒打喷嚏，可以适当运动；如果症状是颈部以下，如剧烈咳嗽、发烧、肌肉疼痛、恶心，则不建议运动。

3. 晨练时间过早

太阳出来前，空气中的二氧化碳含量较高，空气质量较差，习惯晨练的人，应安排在太阳出来后1小时，并且不宜在车流较多的马路旁、树林密集的地方练。

4. 盲目进行高强度间歇训练

高强度间歇性训练（HIIT）是一种在短时间内进行全力、快速、爆发式锻炼的一种运动方法，因其效率高——在15~20分钟达到中低等强度锻炼1小时左右的运动效果，对场地及器械无特殊要求，成为当下流行的运动方式之一。HIIT训练更适合青年人或有锻炼基础的中年人，一般每周3次左右即可。需要提醒的是，心功能不好的人，运动半小时左右即可，运动中若有胸闷、气短等不适，应立即停止运动并休息；感冒或经常熬夜等情况下，不宜运动。

（来源：生命时报，有删节）

“网红”代糖会增加心脏病风险？ 无糖饮料还能喝吗？

为了能更健康点的享受甜食，代糖逐渐走进了人们的生活，其中赤藓糖醇近几年可是大火。可是最近，权威期刊《自然·医学》上发表了一篇研究，给了赤藓糖醇重重的一击——可能提高心脏病风险，这让很多小伙伴不知所措。这到底是咋回事？

赤藓糖醇是啥？

赤藓糖醇是一种天然存在的物质，属于天然甜味剂，广泛存在于我们经常吃的食物里，比如蘑菇、西瓜、梨、葡萄等农产品以及葡萄酒、清酒、啤酒和酱油等发酵产品，含量最高可达0.13%。

现在工业上用的赤藓糖醇主要以葡萄糖为生产原料，利用解脂假丝酵母或从梗孢酵母或类丝孢酵母经发酵转化为赤藓糖醇，再通过精制等工艺得到食品添加剂赤藓糖醇晶体产品。

赤藓糖醇的甜度是蔗糖的60~80%，能量系数为0千焦/克，甜味纯正，没有后苦味道，并且我国《GB 2760-2014 食品添加剂使用标准》中也提到，目前赤藓糖醇作为甜味剂可在乳及乳制品、糖果、焙烤食品、饮料等各类食品中按生产需要适量使用，平时我们经常会在无糖饮料中看到赤藓糖醇的字眼，它在我们的生活里一点也不陌生。

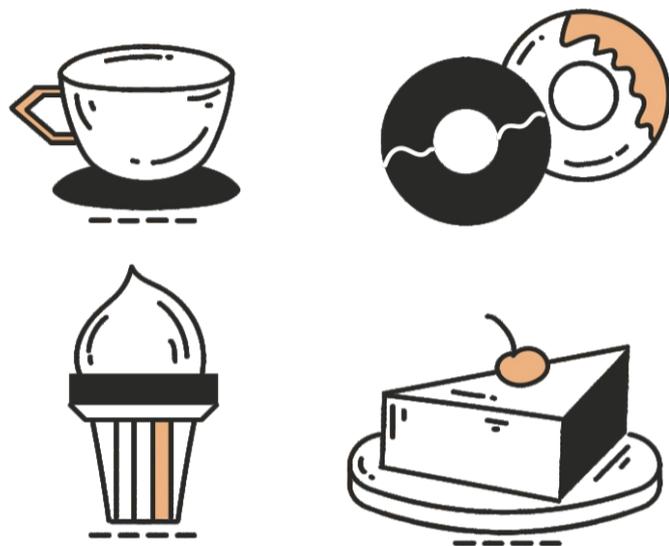
赤藓糖醇怎么了？

在以往的研究中，赤藓糖醇的安全性被广泛认可，早期研究还暗示了其潜在的好处，包括在糖尿病动物模型中报告的抗氧化潜力，糖尿病患者饮用含赤藓糖醇饮料4周内内皮功能改善。后来，多个国家都批准其可在规定的食品中使用。

虽然赤藓糖醇近几年发展很快也备受大家喜爱，但随着研究的不断深入，近日权威期刊《自然·医学》上的一篇研究就提到了关于赤藓糖醇的负面作用。

该研究提到：赤藓糖醇可显著增强胶原依赖性血小板粘附率和血栓形成，与心血管不良事件发生风险明显增加相关，包括死亡或非致死性心肌梗塞或中风。呼吁对于赤藓糖醇，有必要进行进一步的安全性研究。

不过，虽然这份研究打了赤藓糖醇的脸，但咱们也没必要太担心。研究中主要以美国和欧洲为主要研究对象，他们每天赤藓糖醇摄入量多达到了30克以上，研究中也是让健康受试者在饮用赤藓糖醇甜味饮料（含30克赤藓糖醇，与单罐饮料相当）后监测餐后赤藓糖醇血浆水平。而我国无糖饮料中含有赤藓糖醇的量大多在1~4%，比如下图这款大家常喝的无糖饮料，经过粗略计算赤藓糖醇含量约为18克/罐。再有，任何只谈毒性，不谈剂量的行为都是不靠谱的。关于长期吃赤藓糖醇对健康的影响还没有定论，有待进一步研究。



这5种甜味剂也要留心

除了赤藓糖醇之外，以下这些代糖在选择无糖食品或饮品的时候也得留心一些。

阿斯巴甜：阿斯巴甜也是食品中常用的甜味剂之一，不过，其安全性一直都存在争议，有人称阿斯巴甜可引发抑郁症、帕金森、脑癌、癫痫等多种疾病，也有实验称其不会对人体有危害。特别是患有苯丙酮尿症的人需要格外注意配料中含有阿斯巴甜的食物，因为阿斯巴甜的分解产物之一是苯丙氨酸，无法被苯丙酮尿症患者有效代谢，会导致神经和脑部受损。

三氯蔗糖：关于它的研究中，大多认为三氯蔗糖是安全无毒的，但也有研究发现三氯蔗糖及其水解产物具有一定的毒性，需要进一步的研究。

甜菊糖苷：一般认为甜菊糖苷食用安全，但也有部分研究发现其可能有一定的致癌作用，香港、新加坡、澳门等地都禁止销售含有甜菊糖苷的食品。

糖精钠：其安全性也存在一些争议，产品中可能带有致癌物邻甲苯磺酰胺。我国对其生产和使用量有着严格的控制，并且不允许在婴幼儿食品中使用。

木糖醇：摄入过多容易引起腹泻，成年人最多不超过50g/d。特别是家里养狗狗的人得注意，美国FDA表示：木糖醇对狗狗来说是有毒物质，狗狗吃了木糖醇以后会刺激胰岛素在短时间内大量分泌，胰岛素快速释放会导致血糖快速降低，发生低血糖症。一般在狗狗食用后10~60分钟就会有症状，如果抢救不及时狗狗可能会死亡。

（来源：科普中国，有删节）





落实优质医疗资下沉 促进基层服务能力提升 市人民医院与五通桥区人民政府、区人民医院签订战略合作协议

■ 薛重云

3月2日，五通桥区人民医院建设项目现场推进活动举行。市委常委、统战部部长，市政协党组副书记代金宣布项目启动并讲话。市医疗保障局党组书记、局长王素英，市卫生健康委党组成员、副主任曲别拉布，市人民医院党委书记陈佳、院长曾国军，五通桥区相关领导出席活动。

活动中，陈佳代表市人民医院为“乐山市人民医院五通桥医院”授牌。院长曾国军代表市人民医院与五通桥区人民政府、五通桥区人民医院签订战略合作协议。

据介绍，市人民医院与五通桥区人民政府、五通桥区人民医院的战略合作是进一步优化医疗卫生资源配置，提升五通桥区人民医院服务能力，落实分级诊疗制度，为群众提供优质、便捷、价廉的医疗服务，全面助推五通桥区的医疗卫生升级上档的重要举措。下一步，医院将通过“以点带面”推动优质资源下沉，在学科建设、医院管理、人才培养等方面形成区域内全方位的合作与引领辐射，持续提升五通桥区范围内各



级医疗机构的技术水平与服务能力。以建立分工协作、资源共享、合作共赢的紧密型医联体模式，有效推进乐山市分级诊疗工作的落地实施，切实促进基本医疗卫生服务的公平性与可及性。

市人民医院举行“践行十爱·德耀嘉州” 学雷锋志愿服务活动



为进一步弘扬和传承雷锋精神，积极探索新时期学雷锋、践行雷锋精神的新内涵，3月2日，市人民医院团委在门诊大楼前举行了“践行十爱·德耀嘉州”学雷锋志愿服务活动。

“这个季节是流感、流行性肺炎等季节性呼吸道传染病易发时期，如果出现发热、腹泻等症状要及时就医”，“爷爷啊，您要多注意休息，少吃油腻的食物”……活动现场，医院儿科、中医科、门诊综合科、急诊医学科、胃肠外科等科室的青年，为前来就诊咨询的市民把脉、测血糖、血压测量等义诊服务，并耐心解答市民提出的慢性疾病、多发病等预防诊疗相关问题，有针对性地进行健康指导。“我最近血压有点不稳定，刚刚听了医生的建议后，我放心多了！希望这样的义诊活动经常开展。”73岁的陈爷爷在测量了血压后，对本次义诊赞不绝口。

“医者仁心也是雷锋精神的体现，雷锋精神永不褪色，新时期更需要大力弘扬雷锋精神。作为一名青年，要传承雷锋精神，秉持初心，为医学事业发展贡献青春智慧力量。”中医科博士朱昕均说。本次义诊活动约为200名患者提供了免费医疗服务，发放健康宣教资料100余份。
(邵梦娟)

“嘉爱小屋”结缘“新华妈妈” 新华保险乐山中支党支部主题党日活动

今年2月，新华保险乐山中支党支部积极参与由市民政、市公益慈善联合会、市未成年人社会保护中心联合发起的“嘉爱小屋”“嘉爱妈妈”困境女童关爱保护项目。

2月18日新华保险乐山中支党支部党员及志愿者一行前往沐川县沐溪镇参加“嘉爱小屋”“嘉爱妈妈”关爱困境女童结对仪式，仪式结束后由两位爱心妈妈代表支部走访结对女童家庭并带去了支部的慰问，期间沟通了“嘉爱小屋”及“嘉爱妈妈”修缮和帮扶计划及办法。

“嘉爱小屋”项目将从“女童居住硬件环境普遍较差、生活学习能力较弱”这一问题入手，通过在支部筹集善款购置必要的家居生活用品，进行必要的基础装修等形式，对困境女童的卧室进行升级改造。具体以添置书桌、灯具、门窗、床上用品、学习用具等物资，着力为困境女童营造安全、卫生、舒适的学习生活环境，提升女童安全感，促进其健康成长。

结对帮扶期间，中支爱心妈妈将从困境女童普遍存在的“缺乏有效监护”“自我保护意识不强”“预期自我实现目标不明确”等问题入手，从安全教育、生理卫生、心理疏导、精神关爱、意识形态等多维度对结对女童进行陪伴和教育引导。

乐山中支党支部已将该帮扶事项列入支部“我为群众办实事”的年度任务。2023年是新华保险“基层组织建设”之年，也是既2020基础建设年、2021巩固提升年、2022全面深化年后形成“接续奋斗五年党建行动”的第四年。为贯彻党的二十大精神走深走实，新华保险乐山中支党支部怀揣初心，将通过一系列实举把人民群众的“急难愁盼”问题、冷暖安危时刻放在心上，不断践行保险的人民属性。
(陈翔)

《展开说说》

为什么吸引成熟女性群体



经纪人、记者、辩手、脱口秀演员，当这四大靠口才吃饭的女性坐在一起，会产生何种化学反应，值得《展开说说》。

从人出发 “惹不起的姐姐们”的人格魅力

当杨天真抛出开头所说“四人一起做节目”的玩笑话时，众多网友调侃道：节目名应当叫《惹不起的姐姐》。了解这四人的人生履历及大众认知，就不奇怪大家为何会这样说了。

强输出，强表达，是这四位姐姐的共同标签。易立竞，访谈记者，访谈风格以铁面无私、直白犀利见长；杨天真，前金牌经纪人，手握众多营销成功案例；傅首尔，奇葩说辩手，以精准的情感表达打动人心；杨笠，脱口秀综艺名嘴，时有金句引发互联网传播风潮。

所以，各自身上的鲜明特质使得这档节目自带话题度，大众首先会好奇“她们又在节目里说了些什么？”，而当她们聚在一起时，姐姐们就充当了观众的“互联网嘴替”，化身成为“啄木鸟”，或是针对来访嘉宾的事迹深入挖掘，或是和嘉宾一起对时下话题展开共同探讨，比如“熟龄女性不配喜欢蝴蝶结吗？”“搞笑女注定没有爱情吗？”，诸如此类的问题探讨不仅充斥着轻松有趣的节目氛围，而且也通过更显而易见的方式，回应了女性观众可能会有的困惑，使得女性观众感受到“被看见”的共鸣。

作为当代“她综艺”的典型代表，《展开说说》在20-39岁年龄段的女性中反响热烈，根据相关的用户性别和年龄分布，其观众群体中，20-29岁人群占到45.64%，30-39岁人群次之，但占比也不容小觑，为36.62%；女性占比远高于男性，达到85.34%。

正如该档节目豆瓣评论词云显示的那样：高居前三的评论分别是女性、喜欢和女人。比如，节目的第一期嘉宾是演员马伊，当被问及“最想撕掉什么标签”时，马伊直言“大女主”。随后，五个人针对“大女主”这一标签展开了深入的探讨。诸如此类的探讨给予了观众突破常规定式的启迪，就像制片人赵建忠对节目的定位——电子燕窝一样，轻松之余，还能收获点营养。

突破传统“她综艺”框架 聚焦更广泛空间的议题

“她综艺”是近年来盛行一时的综艺类型，在女性消费能力不断提升、女性话题关注度不断上升的时代背景下应运而生。研究者殷乐、申哲认为，“她综艺是指在既定的场景下，邀请女性嘉宾按照一定的规则进行展演的真人秀节目。这些节目通常聚焦女性，由她们的形象、生活和情感切入，引导观者观察和探讨女性在社会生活中的生活状态和价值观念。”

以往有代表性的“她综艺”，更多是以女性明星们相亲、约会、婚后等生活场景展演，观察室嘉宾从中提炼讨论话题的形式展开，这样的形式，虽然能带来更多的代入感，让人感叹“原来普通人会遇到的婚恋困境明星一样会遇到”，但也无形之中也让女性成为了被凝视的客体，将“她综艺”可以触及到的话题限定在了女性私生活领域之中。

《展开说说》则与以往的“她综艺”作出了差异化的内容。在节目中，谈话的主体是女性，但内容却不仅仅限于女性问题本身，而是触及到了更广阔的议题空间。

比如，四位主持人探讨了“被讨厌的勇气”，并分别从底层逻辑与应对策略给出了各自的答案，正如傅首尔直言：“人类都要有一个最底层的自信，得知道自己是什么样的人”，有了底层态度，才能知道那些批评是真实的、哪些是莫须有的，有则改之，无则加勉；以及最新一期，杨天真与庞博探讨的职业转型话题，提及到了理想和现实生存等话题，几人的对谈，为同样处于职业倦怠期的观众们提供了一种可供参考的思考角度。

总而言之，这种将更广泛的社会议题纳入其中，以女性视角加以解读的方式，在为节目本身注入想象力与思辨性的同时，也唤醒了“她综艺”中模式迭代、自我更新的潜力。

（来源：本报综合）



《九霄寒夜暖》

古偶剧如何以「5%」的创新突出重围

用5%的创新突围

同期的偶像剧赛道上，既有号称热度收割大户的仙侠剧《重紫》《星落凝成糖》，又有显露黑马之姿的都市爱情剧《听说你喜欢我》《夏花》，竞争不可谓不激烈。

《九霄寒夜暖》故事发生在架空世界，乾族可类比普通人类，律法、农耕、商业等发达，基本等同我国古代传统的封建王朝。特殊点在于祺族的设定，他们居于寒冷的北地，可变换人、兽两种形态，体魄极好，推崇弱肉强食。

在仙侠题材饱和的情况下，新颖的精怪元素对观众有着天然吸引力。《狐妖小红娘月红篇》《郎君不如意》等项目均在紧张制作中。作为率先接受检验的作品，《九霄寒夜暖》在享受题材红利的时候，也会对后续剧作产生一定参考意义。

以创新世界观和新鲜元素为基础，《九霄寒夜暖》的人设和剧情也颇有新鲜感。将主角比拟为动物是很多甜宠剧爱用的手法，但该剧高冷大灰狼与机灵小白兔的拟动物性更强，由此产生的趣味性和代入感也更明显。

区别于遵循固定搭配公式的古偶，《九霄寒夜暖》融合了奇幻、探案、轻喜、爱情等丰富元素。多种元素的存在并不显得杂乱，反而实现了很好的平衡。虽然具备“电子榨菜”的特性，但该剧并没有单做甜宠恋爱或烧脑悬疑，而是将不同元素进行叠加，让它们可以碰撞出不一样的火花。既实现了赛道创新，又拥有一定的合家欢属性，可以满足不同圈层观众的需求。

尽管《九霄寒夜暖》的创新并不属于颠覆式，其间不乏一些偶像剧常用概念。但它直击观众兴趣点，坚持做类型叠加，让熟悉的内容焕发出了新意。因此，哪怕只有5%的内容创新，或许也足够它打赢这场突围战了。

探案、爱情和轻喜的三重攻势

能够让叠加的元素实现平衡，做好主次之分很重要。《九霄寒夜暖》存在感最强的元素分别是探案、爱情和轻喜，前两者属于主线，最后一者可视作调料。

探案部分，非套路化的创新故事与悬疑探案的适配度很高，案件走向的难以预知，可以持续勾住观众。爱情部分，“玫狰果汁”的爱情线没走高糖或虐恋路线，讲求一个自然而然。探案和爱情的“齐头并进”，推动着主线的发展，轻喜元素则始终与二者相伴，适时提供笑点。在探案、爱情与轻喜的三重攻势下，《九霄寒夜暖》有望成为观众心中最新的“电子榨菜”。

近日，古装探案偶像剧《九霄寒夜暖》如期登陆了爱奇艺。剧中，为追查九霄城连环杀人案，机智女捕快苏玖儿（李一桐 饰）与冷峻祺族少主寒狰（毕雯珺 饰）不打不相识，二人从欢喜冤家到最佳拍档，展开了一段惊险又甜蜜的爱情故事。

选角和细节彰显制作匠心

在选角方面，该剧很注重演员与角色的适配度。李一桐出演过《射雕英雄传》黄蓉一角，受到诸多原著粉认可。能够演绎好黄蓉这个金庸笔下最灵动的女子，已证明了她对古灵精怪型角色的驾驭能力。这次，她对苏玖儿的塑造自然不负众望，被观众称赞“灵气逼人”“娇俏可爱”。

寒狰的人设偏高冷硬汉，并非偶像剧中常见的花美男。毕雯珺长相硬朗，眉眼深邃，外形上完全符合异族王子的设定。相比李一桐，毕雯珺在表演上还是个新人，但他对寒狰这一角色的完成度不错。首播当天，#毕雯珺演技#便登上了微博热搜，广场讨论的内容以正面评价为主，很多观众都认可他的演技有在稳步进步。

观察细节，《九霄寒夜暖》亦处处彰显品质。该剧的悬疑剧情虽不走烧脑路线，但都尽量争取逻辑自洽。为服务特殊的世界观，该剧的道具和服饰设计也很精巧。不少道具都暗藏着小巧思，督查卫人体模型的四肢可以扭动、苏玖儿尸检时会带小皮手套等增加了剧集质感。

（来源：骨朵网络影视，有删节）



懂你

乐山城市生活“海底捞”

·城市生活· ·文化旅游· ·城市休闲·

长得好看的都关注了呢
乐山广播电视台官方微信公众号



小本买卖 大有可贷

个体工商户经营快贷

中国建设银行
China Construction Bank

客户服务热线：95533
网址：www.ccb.com

个体工商户经营专属贷款；纯信用无抵押，支用方式灵活；线上自助办理，随借随还。

客户服务热线：95533
网址：www.ccb.com

