



乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY



一份有温度的城市周报

12

总第1634期
本期28版
2025年03月20日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘 岚



城市 生长与蝶变

乐山推进“四公一农”项目建设纪实

P03-07



礼让斑马线 文明行车人

富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善



乐山广播电视报 宣



本期导读

乐山广播电视报
2025.03.20

READING
GUIDANCE



08

新闻周刊

面孔

外贸铁娘子胡英



10

新闻周刊

调查

被堵住的携号转网



12

新闻周刊

专题

星耀嘉州 燃动三江



22

文旅周刊

乐途

打卡春游宝藏线路

值班编委：熊春鹰

美术总监：游昌学

版式：赵霜琪 马煜航 杨苹

黎澳 朱熹

本报数字报：<http://www.lswkly.com>

微信公众号：乐山头条

联系电话：2429052

13550571588

本报部分图片来源于网络,请作者
与本报联系,以奉稿酬。

城市生长与蝶变

乐山推进“四公一农”项目建设纪实

■ 本报记者 杨莹

一座城的生长与蝶变，是时代的映照。今年以来，乐山全力推进公园、公厕（城市驿站）、公交站、公共停车场和农贸市场“四公一农”项目建设，让乐山这座品质之城与人民共建共享。

A

聚焦民生“小细节”

城市之美，在于精致。城市管理，在于精细。乐山以满足市民需求为出发点，不断提升城市功能品质、文化品位和治理水平。



杨莹/摄

“菜篮子”盛满幸福感

菜市场作为城市中烟火气息最浓厚的场所，一直承载着人们的日常生活需求。走进位于草堂寺巷的草堂寺临时便民设施项目现场，映入眼帘的是宽敞明亮的购物环境，整齐排列的棚架、开放式摊位布局，视野开阔，动线流畅，方便居民快速找到所需商品。“目前，水电安装、排水管网铺设、地面硬化、隔音板安装等基础设施项目已全面竣工，预计3月底正式投入运营。”据乐山市中区域投公司相关负责人介绍，草堂寺临时便民设施项目占地面积约1638.18平方米，划分肉类区、果蔬区、散货区等功能区域，共设置158个摊位。其中，蔬菜摊位68个、肉类20个、熟食4个、干杂4个、水果4个、自产自销58个，满足居民多样化的购物需求。同时，还规划了60个非机动车位，方便居民停车，有效解决了以往购物停车难的问题。

便民设施项目不仅给市民生活带来了更多便捷和舒适，也使得市民的文明理念在潜移默化中形成和传播。

“年纪大了打不动工了，我就来这里卖农产品。眼看就有固定地方摆摊了，心里踏实多了。不仅天晴晒不着太阳，下雨淋不到雨，地面还干净整洁。”常年在草堂寺巷摆摊卖菜的李大爷激动地说。

与此同时，三苏路临时便民设施也在如火如荼地建设当中。“目前，正在进行土方开挖工作，下一步将进行边坡修理以及三苏路方向入口处的消防通道路基建设，我们将精准分配人力、物力资源，依计划保障供应，各施工环节紧密衔接，提前规划工种进场顺序和时间，确保项目于5月20日之前全面完工。”市中区域投公司项目工程部现场负责人赵佳乐介绍，三苏路临时便民设施占地面积约1.3万平方米，建设内容主要包括便民摊区、夜市、停车场等，配套给排水管网、电力配套设施、景观绿化、道闸监控系统、照明系统、管理用房及公厕等设施。项目规划摊位共199个，包含蔬菜、水果、熟食、水产、干杂、肉类等74个，自产自销125个。规划停车位124个，非机动车位约400个。项目建成后不仅会丰富百姓的“菜篮子”，更将解决长期存在的占道经营、交通堵塞等问题。

在城市更新项目大规模建设的同时，“蝶变”的菜市场让居民的幸福生活触手可及。对于衡山园农贸市场的改造提升，家住人民西路附近的周女士幸福感满满，“市场由于年久失修，在改造前路面有断裂，有塌陷等情况，而且环境也不好，污水横流。改造以后路面平整了，安全隐患排除了，内部环境干净整洁，标牌清晰。旁边修建了一个临时停车场，买菜也变得更方便了。”



杨莹/摄

边角地“变身”停车场

“别看这‘巴掌大’的停车场，作用大得很，解决了停车难这个头疼问题。”在久顺广场附近工作的王军，把车停在面厂街北侧2号临时停车场后，竖起了大拇指。

“原来这里到处泥泥洼洼，现在经过改造，路面干净了，停车方便了，和原来相比，现在舒服多了。”家住面厂街附近的刘阿姨在这里生活7年多了，见证了这片闲置空地“蜕变”成便民停车场的全过程，看着开阔规整的停车场，她赞不绝口。今年3月9日投入运营的面厂街北侧2号临时停车场，位于中心城区佳兴花园小区一侧，建设停车位49个，有效缓解了沿线居民停车难问题。记者从乐山城投集团了解到，去年以来，乐山城投集团相继建成并投用乐山中心城区凤凰路南段西侧（原三苏酒楼旁）、道座庙、马铺路西侧、长青路东侧（西城首座旁）等临时停车场。今明两年，将新建平江西街东侧、文星南街南侧、凤凰国际、青果山街西侧1号、青果山街西侧2号、文星后街北侧、里仁街东侧等14个临时停车场，持续助力缓堵保畅。

3月13日，记者走进里仁街东侧的临时停车场项目施工现场，只见挖掘机挥动着钢铁臂膀，运输车来回穿梭，忙碌地进行着场平工作。该项目占地面积3447平方米，规划建设72个标准停车位，预计3月底建成并投入使用。据悉，为全力盘活停车资源，按照相关计划，接下来全市将计划开工。市中区嘉定南路停车场项目（位于市中区嘉定南路，总占地约1014.06平方米，拟新建停车位54个，其中充电车位16个）、市中区徐家扁停车场项目（位于徐家扁小学对面，总占地约2580平方米，拟新建停车位54个，其中充电车位16个）、市中区致江路停车场项目（位于致江路桥周边，总占地约2544平方米，拟新建停车位74个，其中充电车位18个）、致江路桥下停车场项目（位于二号桥桥下空间，停车场共设有46个车位）等，未来停车场的顺利落成，将让曾被忽视的城市“边角地”焕发新活力，实现从“废”到“宝”的转变。不仅有效缓解了居民的停车难题，更推动住宅区周边环境和市容市貌的显著改善。



爱心驿站让出行更温暖



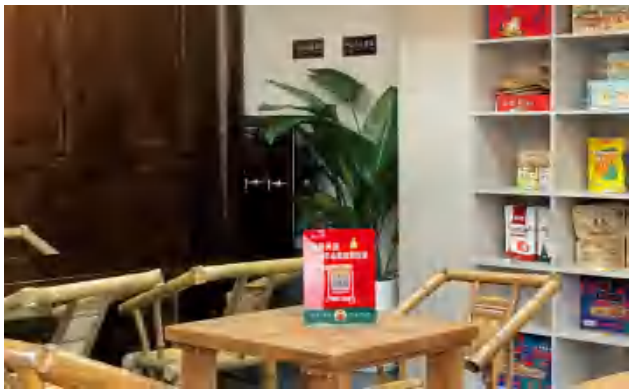
功能单一、环境不佳是大家过去公厕的刻板印象。在乐山，公厕的空间设计逐渐与城市环境和公共服务有机结合，形成了具有如厕服务、休息服务等多功能相融合的“城市公厕驿站”。

每逢节假日和周末，苏稽古镇迎来八方游客，位于苏稽古镇河街的古镇驿站也给市民游客带来了舒适的旅游体验。走进古镇驿站，古色古香的建筑映入眼帘，建筑以川西民居风格为主，雕花门窗、竹椅木桌，与苏稽古镇风貌融为一体，处处彰显着古朴与典雅。“趁着周末，带孩子来古镇玩，逛累了就进来休息，接杯热水，顺便再买些特产回去和朋友分享。”来自自贡的游客张女士点赞，“乐山的旅游服务越来越亲民、便利。”

“我住在驿站附近，自从建了这个驿站，我会来这里看书。这里还可以充电、休息，环境挺好的，也挺方便的。”市民陈诚告诉记者，在空闲时间来驿站看书，享受静谧时光。据苏稽镇副镇长查世杰介绍，古镇驿站项目的投用，旨在进一步完善苏稽古镇文旅基础设施，为游客带来更贴心更全面的旅游服务体验。古镇驿站占地面积474平方米，站内休憩、旅游咨询、文化展示以及公共卫生间、饮水处等公共服务设施一应俱全，为市民和游客提供了极大的便利。

城市驿站的建设既是城市文明的象征，也是城市人性化管理的体现。“倦了能歇脚，渴了能喝水，热了能乘凉。”在乐山广场1号公厕，环卫工作人员熟练地从饮水机上接了一杯热水，“这里不仅配备基础服务设施，而且专人管理，确保服务品质持续提升，是户外劳动者暖心的休憩空间。”从东坡文化广场公厕到春华公园公厕，从乐山广场1号公厕到青江片区凤凰国际市政广场公厕，乐山按照“缺什么补什么”的原则，结合各地广场场地实际，不断升级配套设施，为广大市民、游客提供实实在在的便利，让公厕成为一处让人心生暖意、愿意靠近的“温馨港湾”。

民有所需，政有所为。按计划2025年乐山将新建24个城市驿站。市中区游乐园城市驿站项目位于白云街和凤凰路南段交叉口西侧，拟打造现代中式风格向新广场周边现代风格过度驿站。项目分为两层，一层功能为Ⅱ类公厕、休闲书吧、管理用房（警务、城管、环卫休息）、儿童游乐区+等候区、室外休憩区（含吸烟区）、休闲水吧（餐饮）。二层功能为休闲水吧（餐饮）、休憩露台，进一步提升城市公共服务水平，折射出城市的文明和温度。



杨莹/摄



城市品质“大变化”

以“绣花功夫”建设人民城市，以“工匠精神”雕琢城市细节。乐山正全力建设闻者向往、来者依恋、居者自豪的幸福美丽嘉州城。

提升人民幸福质感

风传花信，山河已春。眼下，市中区新改造升级的嘉州城市森林公园海棠盛景项目，成为市民、游客踏青赏花的好去处。“园内桃花、海棠开得正盛，趁着今天天气好，特意和朋友相约到这里打卡拍照。”市民陈女士告诉记者，家就住在附近，经常过来散步，现在不仅破损、腐烂的栈道修葺一新，还增添了不少游乐设施，玩得更舒心了。

嘉州城市森林公园海棠盛景项目，在嘉州绿心公园原有的鱼呷湾老公园基础上，进行全方位的改造升级。据市中区城投公司项目工程部现场管理人员唐晨智介绍，“该项目以‘海棠书韵，万棠盛景’为设计理念，打造一线两点五园。一线为海棠文化诗词线；两点即城市交界主入口和绿心环线主入口；五园是打造以海棠为主题的五个植物园。该项目建成后，将为广大市民增加一处休闲娱乐赏花的好去处。”

城区蓝山湾附近，一座崭新的公交站台矗立在路边。宽敞、明净的空间设计，既可为过往乘客遮阳挡风避雨，又增加了美感。今年1月，中心城区“斑竹湾社区”港湾式公交站台建成投用，公交车到站停靠与主车道通行互不干扰，对肖坝路缓堵保畅起到了积极作用。站台设置了遮阳（雨）棚、坐凳以及电子站牌，乘客候车更舒适、方便。记者从乐山市交通运输局获悉，按照主城区“四公一农”建设提升三年行动实施方案，目前，第一批17个港湾式公交站已完成人工探管和方案设计，1个港湾式公交站已建成投用；第二批271个中途站提升正在编制实施方案。

城市经过“微改造”实现华丽“变身”。新修建的便民设施，溢出居民“幸福味”……今年以来，我市紧扣“四公一农”建设，推动实施城市品质综合提升项目，不断促进扩容提质。在乐山市城乡规划设计院总工（师）办副主任辜志兵看来，城市建设必须把让人民宜居安居放在首位，把最好的资源平等地留给人民。“生活是否便利、设施是否好用，老百姓的感受最真切。增强人们对城市的归属感也是规划人的首要责任。”无论是城市老旧小区的更新，还是城市基础设施的建设改造；无论是完善城市功能、修复城市生态系统，还是保护和传承城市历史文化，“城市规划不能一蹴而就，而是在持续‘小步快走’中，让城市变得更加宜居、智慧、有韧性。”



绘就生态宜居新画卷

乐山这座历史悠久的文化名城，紧跟新时代创新发展，城市空间布局、生态体系、交通体系、公共服务等功能性体系正逐步完善。发展所需，民心所向。

推窗见绿，出门入园是人民群众对美好生活的愿景。2025年乐山计划新修6个公园项目，包括嘉州城市森林公园海棠盛景项目、乐山市市中区瑞祥公园、乐山市市中区春溪公园、马铺山体公园、乐青路山体公园、蟠龙公园。改造公园项目3个，分别为市中区东坡公园、市中区海棠广场、翡翠江滩公园。打造重要节点绿地景观1个。在公园新建、改造项目中，将根据场地原有条件，合理规划布局儿童游乐设施、运动健身设施。其中，市中区东坡公园将结合东坡书法教学，设置针对儿童的文化体验区。市中区春溪公园将针对不同年龄，设计大龄儿童活动区、幼龄儿童活动区、老年健身区，满足不同年龄群体的娱乐健身需求。对于老旧公园改造，市中区住建局将着重优化植物群落，选取适宜本地生长的特色植物，丰富绿植层次与色彩，增强景观多样性。融入乐山地域文化元素，打造富有文化底蕴的景观节点，提升公园文化内涵。同时，将着重完善基础服务设施，提升园内道路、休憩座椅、照明系统等的安全性与便利性。

针对交通出行方面，按照能



改尽改的原则，将会对柏杨路、长青路、龙游路、春华路、绿心路、白燕路等主要干道以及部分交通流量较大、客流集中区域、商业区、美食街区以及学校、医院等周边的公交中途站实施港湾式改造，拓宽公交车停靠区域，公交车在靠边停靠时可让出车行道，方便后方车辆通行，避免公交车上下客时造成后方车辆拥堵，不仅有效缓解道路拥堵，也提高乘客候车和上下车的安全性。同时，将新建一批候车舒适、造型时尚、功能实用的智慧化公交候车亭，这种智慧化公交候车亭集乘车信息、便民服务、城市形象宣传等多种特色功能于一体，现正在开展项目前期工作。届时将在城区主要路段分步骤、分阶段有序推进智慧公交站台建设，让市民“智”享更便捷、更高效的出行服务。

去年12月，全市“四公一农”建设提升三年行动攻坚推进会召开。会议指出，公园、公厕（城市驿站）、公交站、公共停车场和农贸市场“四公一农”建设，是全市人民期盼已久的民生工程、民心工程，对提升乐山旅游城市形象、加快打造享誉全球的世界重要旅游目的地具有重要意义。要统筹好一体推进空间布局、城乡建设、环境优化，把“四公一农”建设提升与创文巩卫、缓堵保畅、老城区保护提升等工作紧密结合，完善城市基础设施，提升城市功能品质，着力建设儿童友好型、青年发展型、老年关爱型城市。



（除署名外图源网络）

有温度更有担当



带领商会为市儿童福利院捐赠物资

2月26日，全国工商联2025商会调解交流活动在成都举行，胡英作为四川省唯一代表入选专家库。荣誉的背后也是她一直践行的企业家精神。作为全省第一批命名的“枫桥式商会”，胡英充分利用“进出口贸易纠纷人民调解委员会”“知识产权纠纷人民调解委员会”“四川首批贸易救济工作站试点单位”等服务会员运行机构，架好政企“连心桥”，当好企业“娘家人”。她还带领商会与乐山市中级人民法院多次组织依法平等保护企业家合法权益座谈会。邀请法律专家开展了新《公司法》若干问题探讨专题分享沙龙、《刑法修正案（十二）》对公司经营实务的影响、《归侨侨眷权益保护法》《民法典》等专题讲座。“进出口商会作为企业与政府之间的桥梁，需要商会及时沟通、协调，妥善处理矛盾分歧。”据不完全统计，截至目前，商会累计调解各类纠纷 170 多例。

商会工作逐步走上正轨后，胡英又将目光投向了公益事业。在第115个“三八”国际妇女节来临之际，她带领商会爱心企业家走进马边彝族自治县雪口山镇联合小学，为全校师生捐赠了价值30余万元的衣物、食品、图书等。“前期我们向学校了解所需物资，这是孩子们提供的书单名录。”胡英一边展示着书单一边说，2021年以来，进出口商会的爱心企业家们成立“满天星”公益品牌，累计开展公益活动20余次，捐款捐物500余万元，惠及5万余人次。通过“乐美同心 携手未来”助力美姑乡村振兴、“爱心永恒 乐美同行”“牵手奋进 彝路有你”等活动向美姑县捐款、捐物 400 多万元。“商会先后在美姑县西库乡乐美社区等 5 个村注入资金 100 多万元，设立‘奋进超市’，组织爱心企业援建了美姑县第一个图书馆，注入书籍 7000 余册，援建了美姑县第一个村史馆—乃祖库村村史馆。”在胡英看来，“取之于社会，回馈于社会”，社会责任意识是企业家精神的重要组成部分，也是企业赢得社会认可与尊重的关键。

“我将继续不遗余力，把我市优质的产品推向国际市场，团结更多的民营企业为乐山公益慈善、扶贫助学、乡村振兴作出更大贡献。”正如2023年在乐山市民营经济发展大会上的庄严承诺，胡英掷地有声，一步一个脚印，勇毅前行。

（受访者供图）



带领乐山企业参加香港美食博览



从“单打独斗”到“抱团出海”

2004年，乐山市进出口商会成立。有着出海经验的胡英被市委市政府、企业代表推举为乐山市进出口商会会长，这一当便是20年。

商会成立之初，全市外贸企业仅20余家，出口产品以电子、纺织等产业为主，海外市场开拓步履维艰。“当时没经验，商会更多地是将企业聚拢，分享交流经验。”但胡英也深知企业走出去的重要性，于是开始将分散的海外客户资源、物流渠道、政策解读等整合成数据库，帮助中小企业降低信息不对称成本。“以茶叶为例，通过出口，能让国外消费者品尝到独特的中国茶香，从而扩大销售规模，提升企业的经济效益和‘乐山造’的国际影响力。但乐山外贸需要从‘游击队’升级为‘集团军’。”在胡英看来，大部分的“乐山造”质量已满足国际标准，但缺乏走出去的意识，大多数仍停留在国内市场内卷的固有思维中。因此她带领商会团队不断开设讲座，从办公室走向各家企业调研，期冀打通企业出海的“任督二脉”。

“一切付出是值得的。如今，越来越多的企业找到商会，表达了走出去的想法。”胡英兴奋地说，经过20年的创新发展，商会从最初的 20 多家会员单位，到如今上百家涵盖化工、电子、新材料、小农机、纺织制造、农业等众多领域的庞大群体，从业人员达 27000 多人。进出口创汇从2003年30亿元增长到2022年110.43亿元。

商会企业荣获国际、国内商标、专利共计 1899 项。商会与香港食品委员会签订了首个川港商协会知识产权协同保护合作协议。2024 年编写发布了《乐山市进出口企业海外知识产权保护指南》《海外知识产权纠纷应对指引及预警指导规程》……在胡英的带领下，商会见证并积极推动了乐山市对外贸易的蓬勃发展。

为了让乐山得天独厚的农业自然资源及优质农产品“走出去”，她5次带领 200 多户企业及产品参加香港（澳门）“亚洲农产品展”、香港美食博览展，成交额 5000 多万美元；两次承办“百企帮百村优质农产品展”，现场签约《扶贫战略合作协议》17 个，达成供货协议及现场销售2.52 亿元。“外贸不是简单的买卖，而是用产品讲述中国故事。乐山的文化底蕴和生态优势，就是我们最独特的IP。”

外贸铁娘子 胡英

■ 本报记者 金丹

人物
档案

胡英，乐山市工商联副主席，市侨联副主席，市妇联（兼）副主席，乐山市进出口商会、乐山国际商会、侨商联合会会长，乐山市瑞鸽皮革工业有限公司董事长。曾获“全国巾帼建功标兵”“全国模范人民调解员”“全国归侨侨眷先进个人”“四川省优秀民营企业家”“四川省脱贫攻坚先进个人”“四川省劳动模范”“四川省三八红旗手”“乐山市优秀民营企业家（领军型）”等称号。



胡英（右二）调研夹江华义茶业产品出口情况

带领“乐山造”出海

初见胡英，一头蓬松茂密的头发，脸上带着笑意，配上干练的着装，精气神十足。“不好意思，时间不多，我们抓紧聊，等会儿还约了两家企业谈出口业务。”担任乐山市进出口商会会长20年，胡英的名字与乐山外贸发展紧密相连，在大家眼中，她是个永远闲不下来的工作狂。

胡英的干练不是一蹴而就的。在30多岁的年纪，她已肩负重担，从机关下派至乐山市瑞鸽皮革工业有限公司。作为一家制革制衣企业，“乐山造”的瑞鸽产品在当时已有不小知名度，但她却渐渐发现，公司的外贸出口存在着致命的“瓶颈”。“当时产品出口全靠外贸公司，中间商赚走不少利润，再好的产品，也能以‘老外不满意’为借口打压价格。”没有渠道资源，出口全靠别人说了算，胡英开始寻求

自营出口的路子。2000 年，她带着厂长前往美国、欧洲等地考察，为了推销产品，她们拖着大箱子跑客户、递名片、做介绍。“我、厂长、翻译都是女的，在纽约街头又舍不得昂贵的打车费，一天跑下来腿都肿得蹲不下去。”最终，凭借着优质的产品、合作的诚意，终于为公司带来一个个客户。那一年，瑞鸽公司正式打破外贸“瓶颈”，实现自营出口，迎来了事业的全新突围，公司全年出口服装最多达到60万件，全年出口额最多达到 3000 万美金，服装出口连续三年稳居全省第一名，产品远销20 多个国家和地区。

“很多人问我，一个内陆城市凭什么做外贸？我说，乐山有优质的产品，更有敢闯敢拼的企业家。我们要做的就是让这些优势被世界看见。”胡英满脸自信。

“携号转网”服务由国家工业和信息化部于2019年推出，旨在允许用户在不变更手机号的情况下，自由选择不同的通信运营商。然而，这项旨在便民的服务，在实际操作中却屡屡遭遇障碍。

被堵住的携号转网？

■ 本报实习记者 郭清源

携号转网困难重重？

“当初办理业务时，我并未被告知违约金会超过1000元。”市民陈浩在谈及自己的携号转网经历时，表达了不满。2022年7月，陈浩在一家通信营业厅参与“充200元话费送千兆宽带”活动时，业务员仅用红色马克笔圈出了“0元安装”和“月租减免”等信息。整个过程中，业务员都在强调“免费福利”，“优惠活动需履约三年”的说明被标注在不显眼的位置，因此陈浩并未关注。当陈浩决定转网时，却被告知需支付违约金。陈浩向记者出示了通话记录，显示他在过去一个月内已联系客服9次沟通违约金的事情，但该营业厅始终回复“系统自动生成违约金，无法减免”。

异地归属问题也给消费者带来了不小的困扰。在外地工作的李淑芳联系运营商时被告知“暂不支持该项业务跨省办理”，根据规定，她必须亲自前往乐山的线下营业厅取消相关业务。“上次请假回乐山花费了1200元路费，到了营业厅又被告知需要预约排队，等待流程处理。”李淑芳无奈地表示，“怎么可能一直因为私事请假？”

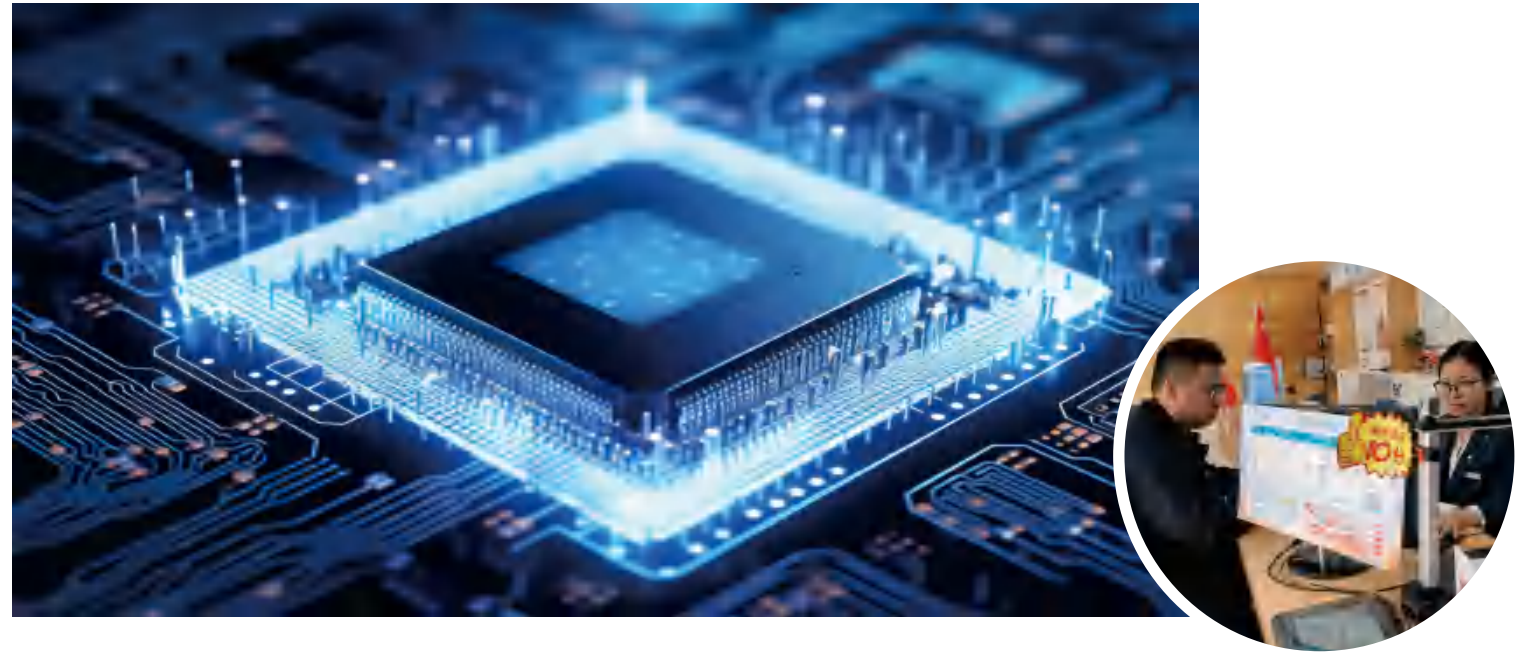
运营商的“贴身防守”也让市民罗九华感到困扰。“自从提交携号转网申请后，我的手机就成了热线。”罗九华展示了最近一周接到的7通“专属客服”来电，内容包括“赠送10GB流量”“免费升级千兆宽带”等。“都是为了让我取消转网，我理解他们挽留用户的心情，但次数多了



难免厌烦。”

此外，携号转网后卡内话费余额如何退还也成为不少消费者较为关注的问题。“我原本的卡内还有话费，客服表示一定会退还，但话费余额需等待整个账单周期结束后，再次前往我当时办卡的成都市营业厅才能申请退还。”市民邱女士表示，携号转网真的太折腾人了。

所谓携号转网，是指用户在不更换手机号码的情况下，可以将现有号码转入其他运营商。相关数据显示，自2019年全国正式实施以来，截至2024年11月，全国携号转网的用户数量已经突破6000万人次。实际上，携号转网业务的办理流程并不复杂。但在现实中，许多用户在携号转网过程中遇到了诸多障碍，如需多处奔波、存在未知合约、需支付违约金等。根据工信部的数据显示，2023年上半年全国携号转网成功率达98.2%，但用户投诉量同比增加34%，其中“人为阻挠”占比超六成。



利益考量还是无奈之举

“在合约期内转网可能会影响宽带、副卡等关联服务，违约金的生成完全由系统根据剩余合约时长、套餐价值等参数自动核算，不存在人工干预的余地。”业内人士杨帆（化名）在接受采访时指出，“我们在前两年已全面升级服务协议签署系统。涉及合约期限、违约金等关键条款，系统强制要求业务员向用户逐项朗读并勾选确认，用户需在签字界面停留超过45秒方可提交。对于65岁以上老年用户，还增设了亲属二次确认环节。”杨帆表示，消费者在选择携号转网时，也应主动了解相关政策，合理规划自己的通信需求。

“合约期内用户若选择转网，运营商会尽力挽留，并提供一些补救措施或补偿方案。例如，可能会提出减免部分违约金、赠送额外流量或通话时长等优惠条件。这些补救措施通常是在用户明确表示转网意愿后，运营商为了挽留用户而采取的应急手段，并非事先告知或主动提供的服务。”杨帆坦言，这是运营商为了保持用户留存的一种常见策略。尽管携号转网政策赋予了消费者更多选择权，但运营商也需要通过合理的手段来维护自身的用户基础，实属无奈之举。

关于为何不能跨省办理携号转网，杨帆也提供了明确的解释：依据工业和信息化部颁布的《携号转网服务管理规定》（以下简称《规定》）第二条，携号转网服务限定在“同一本地网范围内”进行。“我们鼓励用户在面对携号转网问题时，保持理性与耐心，积极与我们沟通，寻求最佳解决方案。同时我们也会不断提升服务质量，为消费者提供更加便捷、高效的通信服务。通过双方的共同努力，让消费者真正享受到携号转网带来的便利与实惠。”

客户体验感不可忽视

“根据《规定》，电信业务经营者不得无正当理由拒绝、组织、拖延向用户提供携号转网服务。在提供携号转网服务过程中，电信业务经营者不得在携号转网服务以及相关资费方案的宣传中进行比较宣传，提及其他电信业务经营者名称（包括简称、标识）和资费方案名称等；不得编造、传播携号转网虚假信息或者误导性信息，隐瞒或淡化限制条件、夸大优惠事项或携号转网影响、欺骗误导用户，诋毁其他电信业务经营者。”四川致高律师事务所王刚律师认为，携号转网服务的核心在于保障用户的自主选择权与知情权。在携号转网的过程中，客户的体验感至关重要。运营商需要确保整个转网流程顺畅无阻，避免用户在使用过程中遇到任何不必要的麻烦。王刚解释，所谓的“挽留服务”，其本质就是为部分用户提供了专项营销方案，这已经违反了工信部的相关规定。“这不仅损害了消费者的合法权益，也破坏了市场的公平竞争环境。”

王刚建议，消费者在遇到此类问题时，应首先与运营商进行沟通协商，若无法达成共识，则应寻求法律途径解决。同时，运营商也应加强政策的顺利实施，为消费者创造一个公平、透明、高效的通信市场环境。只有这样，携号转网政策才能真正落地生根，为消费者带来更多的选择和便利。

“携号转网既是消费者选择权的体现，也是对运营商服务能力的考验。”王刚认为，唯有在《反不正当竞争法》《电信条例》等法律框架下构建透明化服务标准，方能实现用户权益保障与行业健康发展的双重目标。

（图源网络）





星耀嘉州 燃动三江

明星足球队巡回赛圆满收官

■ 本报记者 熊春鹰/文 游昌学/图

3月15日晚，乐山奥林匹克中心（以下简称“奥体中心”）在璀璨灯光的映照下，化作一片欢乐海洋。“乐山市商业银行杯”明星足球嘉年华 香港明星足球队璀璨星辰40载巡回赛（乐山站）赛事活动在这里激情上演。香港明星足球队与海浪明星足球队的精彩对决，吸引了近1.6万观众到现场观赛。



群星璀璨闪耀嘉州

19时许，国家级非遗沐川草龙率先点燃现场氛围。两条几十米长的草龙在40名非遗传承人手中翻腾跃动，金色的龙身在聚光灯下流转出千年文化的光华。当海浪明星足球队球员宁桓宇献唱《取经》，中国女子水晶乐坊以《星光灿烂》《金蛇狂舞》《通天大道宽又阔》的激越旋律将暖场气氛推向高潮，传统民乐与现代体育的碰撞令观众席自发形成壮观的“人浪”。

随着动感十足的音乐响起，香港明星足球队和海浪明星足球队的球员，牵手活泼可爱的小球童闪亮登场。黄日华现场再现“弯弓射雕”的招牌动作，引发跨越时空的集体欢呼。“三十年没变的靖哥哥！”看台上50岁的张女士激动地向女儿展示手机里的83版《射雕》剧照。这支由黄日华、张兆辉、李子雄等中国香港演艺界明星组成的“叔圈天团”向现场观众挥手示意时，引发阵阵尖叫。由黄渤领衔的海浪明星足球队，则展现出新生代文体力量的特殊魅力。前国脚李玮锋、李毅与新生代演员组成混编战队，曲波等足坛名宿的战术素养与黄渤的喜剧天赋相映成趣。原中国男子足球队主教练米卢蒂诺维奇也亲临现场指导。

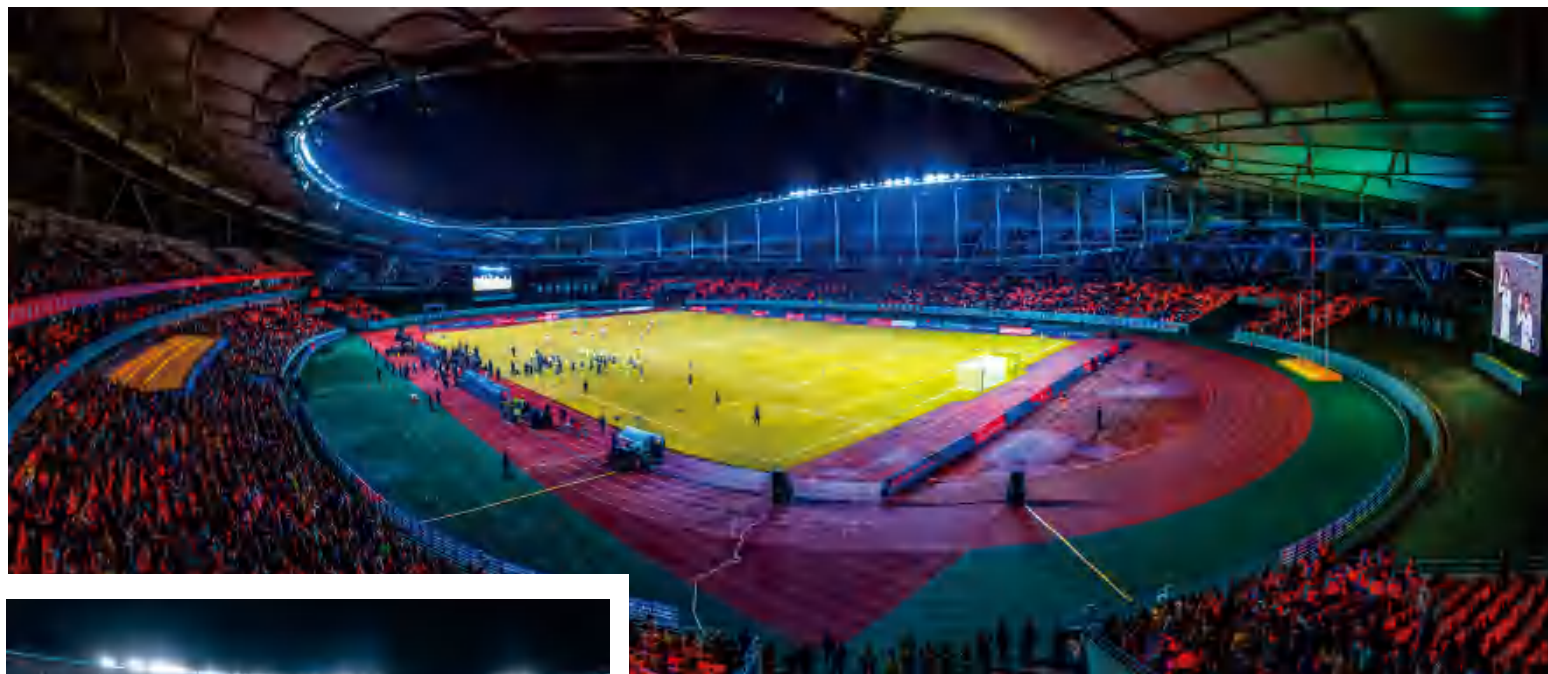
明星球队点燃足球热力

在热情洋溢的热身运动之后，备受瞩目的比赛正式拉开了帷幕。第一节赛事甫一开局，双方即展开高强度快节奏对抗，将赛场氛围推向沸腾。凭借职业联赛锤炼的战术执行力，海浪明星足球队率先发动攻势，通过精准长传助攻破门得分，以1:0奠定领先优势，霎时点燃看台欢腾声浪。

次节较量中，海浪明星足球队继续保持优势态势，运用灵活的边路战术纵深推进，由核心攻击手完成高质量射门扩大比分至2:0。此时观众席间突然响起“香港队加油”的助威声浪。在随后的胶着战中，香港队展现顽强斗志，通过数次精妙配合连续制造颇具威胁的破门机会，但均被海浪队门将凭借精湛扑救化解。

压轴登场的第三节对决迎来戏剧性转折。由乐山本土足球爱好者组成的海浪乐山联队与香港明星足球队展开强强对决，场上攻防转换令人目不暇接。终场前30秒关键时刻，香港明星足球队45号球员成功射入一球，将比分追至1:2。最终海浪明星足球队凭借稳定的防守体系和关键时段的战术控制，以2:1锁定胜局。

观众席上，球迷自发组织的加油口号与掌声从未间断。每当球员做出精彩扑救或进球，看台上便爆发阵阵如潮喝彩，甚至有球迷激动落泪：“这不仅是一场精彩赛事，更是职业精神与草根热爱的完美交响！”



跨界融合展现文体旅新生态

本届赛事在竞技对抗之外，创新性地将视听盛宴与体育精神相融合。在首节赛事中场休憩时段，随着标志性旋律奏响，“靖哥哥”黄日华携手陈荣峻、徐荣、戴志伟、林迪安四位实力派演员，以《铁血丹心》《世间始终你好》经典金曲引发全场热烈响应。当张兆辉、洪天明、蔡尚俊现场献唱《中国人》时，激昂的旋律与整齐划一的合唱声浪交相辉映，将赛场氛围推向沸点。

次节赛事间歇，香港明星足球队成员罗家英、李子雄、马海伦、李雨阳、吴岱融深情演绎经典歌曲《万水千山总是情》，卫志豪、张智轩、罗钧满、伍伟乐、潘国基、莫家淦接力献唱《知心玩偶》《卡拉永远OK》，现场逾万部手机闪光灯构筑璀璨星河，观众席随韵律摇曳，形成震撼的声光交响。

赛事期间，两支明星足球队在现场向乐山市特殊教育学校和马边彝族自治县民建小学捐赠学习用品和生活物资。黄日华表示：“不管是特殊人士，还是我们彝族的朋友们，我们都是一家人。中国人很团结，相互之间有困难时，都会伸出有爱的手帮助对方，让我们一起与爱同行，用心中的爱照亮每一个角落。”

赛事现场持续涌现炽热的助威浪潮，来自五湖四海的球迷以经久不息的呐喊声为选手注入能量。赛后采访中，多位观众表达了深刻体验：“亲眼目睹偶像在绿茵场上的英姿，着实令人心潮澎湃”“这场赛事堪称完美，每一个瞬间都令人难忘”。带7岁儿子观赛的市民林女士表示：“孩子全程专注凝视赛场，明星球员展现的拼搏精神，让孩子深受感染。”

赛前的文旅公益行中，两支参赛球队的队员还游览了乐山大佛景区和苏稽古镇，感受乐山非遗、乐山味道，纷纷化身“乐山文旅推介官”。

本次赛事不仅是一场体育竞技的对决，更是“体育+文旅”创新模式的成功典范。通过整合文体旅资源，有效推动乐山文体旅产业融合发展，为区域经济注入全新动能。赛事期间同步开展的公益活动，不仅彰显了体育明星的社会责任感，更通过慈善捐赠、爱心助学等务实举措，将赛事影响力延伸至社会公益领域，生动诠释了“竞技无国界，大爱永传承”的核心价值观。

市九运会4月启幕

28项赛事激活全民健身热



3月13日，乐山市第九届运动会（以下简称“市九运会”）新闻发布会在乐山举行。记者从会上获悉，市九运会将于2025年4月至10月在井研县举行。其中，开闭幕式活动拟于9月在井研县盛大举办，具体日期将适时公布。

■ 本报记者 熊春鹰



井研县体育公园

群众组新增广场舞、钓鱼等项目

本次运动会由乐山市人民政府主办，乐山市体育局与井研县人民政府联合承办。运动会全面遵循“简约、安全、精彩”的办赛理念与要求，致力于打造一场具备高水平竞技水准、鲜明特色、能够切实推动地区体育及经济社会全面发展、切实惠及广大民生的体育盛会，全方位展示乐山体育事业取得的显著发展成果。

运动会精心规划设置了青少年组和群众组两个组别，共计28个竞赛项目。这些项目将产生多达46枚金牌，充分体现了赛事的丰富性和高竞技性。其中，青少年组包含田径、游泳、举重等12个项目；群众组则涵盖篮球、乒乓球、拔河等16个项目。

值得一提的是，本次运动会做出了一些创新性调整，青少

年组首次引入曲棍球项目作为竞赛内容，进一步丰富了青少年体育赛事的多样性；群众组则特别新增广场舞、龙舟、钓鱼等群众喜闻乐见的体育项目，更好地满足了不同群体的体育健身需求。项目的精心设置充分考虑了不同年龄段、不同职业人群的健身和竞技需求，积极鼓励广大市民踊跃参与其中，有力推动全民健身事业向纵深发展。

据预计，届时将有来自全市各县（市、区）、乐山高新区，以及市级机关组、企业高校组等约12000人参与此次盛会，包括运动员、教练员、裁判员和工作人员等，赛事规模创历史之最。这一庞大的参与规模，彰显了我市体育事业的蓬勃发展和广泛的群众基础，也体现了全市人民对体育活动的高度热情和积极参与。



本次比赛场地分布在井研县的多个专业场馆和公共场所。涵盖井研县体育公园主馆、全民健身活动中心、井研县职业中学产教融合实训基地等重要体育场地。这些场地设施完备、功能齐全，能够充分满足不同项目的比赛要求。各项目比赛时间跨度为4月至10月，其中，市九运会的首场比赛——群众组乒乓球比赛，将于4月13日至4月15日在井研县体育公园主馆准时开赛。详细的赛程安排将通过官方渠道及时、准确地向社会发布，以方便各界人士查询了解。

作为本届运动会的承办地，井研县一直高度重视体育事业发展。近年来，井研县的竞技体育水平大幅提升，全民健身运动蓬勃开展，体育场馆设施日臻完善，体育产业发展稳步推进，已建成多功能运动场2个、社会足球场20个、村级农民健身工程286个，体育场地面积达67.29万平方米，全民健身工程实现100%覆盖，同时积累了举办、承办四川省第二届绿道健身体育公园运动会（乐山分会场）活动、四川省“百城千乡万村·社区”系列赛暨井研县第十七届JBA农民篮球联赛、成渝地区双城经济圈气排球公开赛等大型活动和赛事的成功经验。



新闻发布会现场

市运会标志标识揭晓

会徽、吉祥物、主题口号以及会歌，是大型运动会中极为重要的形象标识，也是运动会赛事理念内涵的关键载体。

据悉，组委会自去年8月起，面向全社会展开了广泛征集活动。社会各界积极响应，共计收到347件作品。经专家评审，并报请组委会审定，最终确定了会徽、吉祥物、主题口号以及会歌。

会徽整体线条舒展奔放，色彩搭配和谐亮丽，彰显出鲜明的时代气息与蓬勃发展的崭新面貌。其采用乐山拼音首字母L和S变形为抽象的数字“9”元素，融合乐山大佛形态，以书法笔韵生动描绘昂扬向上的运动员形象，再通过运动的人与汉字的有机融合，寓意着新时代乐山人文精神与体育精神的融合升华。会徽主要运用了与奥运五环相似的红、黄、蓝、绿、紫五种颜色的渐变，以向奥林匹克“更高、更快、更强、更团结”的理念致敬，凸显乐山人民奋力拼搏、自强不息的精神风貌；在画面风格处理方面，运用毛笔书写的笔触效果来展现传统文化的厚重力量，寓意乐山的厚重历史文化底蕴。

“柑娃”作为本届运动会的吉祥物，其设计灵感源自农业农村农产品地理标志、井研特产——井研柑橘，同时搭配了岷江、茫溪河、大佛湖水纹，以及凤岭、五角星、运动服等元素。

“柑娃”具有拟人化形式表现特征，整体形象为一名奋力奔跑冲刺的运动员，造型美观大方，彰显出活泼可爱、吉祥快乐的艺术魅力，且具有亲和友好的特质。“柑娃”不仅体现了乐山、井研所特有的文化元素与地域特色，也反映体育人文精神，展现出拼搏、自信、阳光、向上的精神风采。

此次市运会的主题口号为“古韵橘乡·欢乐九运”。“古韵”点明了井研深厚的历史文化底蕴，而“橘乡”则突出了井研作为“全国柑橘30强县”的特色，既展现出井研在经济发展、乡村振兴方面所取得的成就，也象征着井研人民的勤劳与富足。“欢乐九运”直接点明市九运会的主题，体育赛事的本质在于带给人们欢乐与激情，让民众感受拼搏奋进带来的快乐。市九运会不仅是体育竞技的舞台，更是全民健身的盛会。该口号词义丰富、结构对仗、易于传诵，以简洁明快的方式传递了市九运会的办赛理念和目标。

会歌《井研活力·乐山荣耀》以激情澎湃的旋律，勾勒出乐山、井研地域文化与体育精神的秀美画卷。歌词以“三江风”“千年古韵”为时空坐标，将井研的茫溪河、研溪湿地等地理标识与“橘香满巷”的人文风情相融合，激励体育健儿展现“汗水流淌”“拼搏力量”的竞技风采。歌曲通过“奔跑跳跃”“团结一心”的重复咏叹，塑造新时代体育健儿的群体肖像，将个人奋斗升华为“乐山豪情”的集体荣耀。这是一曲地域文化与体育精神交相辉映的奋进之歌。

3月12日，乐山市保护消费者权益委员会、乐山市市场监督管理局会同市级相关部门召开2025年“3.15国际消费者权益日”媒体通报会。乐山市中级人民法院、市教育局、市司法局等多部门相关负责人出席会议。

会上，市消委会各成员单位分别通报了2024年部门维权情况，发布了消费警示。市消委会发布了“2024年乐山市消费维权十大典型案例”，并解读了2025年消费维权年“共筑满意消费”主题，以案说法让消费者更深入了解消费者权益的相关法律规定，敦促经营者合法合规经营、自觉维护消费者的合法权益，引导消费者认清消费陷阱，提高依法维权的意识和能力。



处理 消费者诉求1.46万件 乐山召开2024年“3·15国际消费者权益日”新闻通报会

■ 本报记者 熊春鹰 文/图



挽损409余万元

记者从会上获悉，2024年，全市各级消委组织以全力维护消费者合法权益为主线，持续优化市场消费环境、激发消费活力、保障民生福祉。深入推进放心舒心消费环境示范单元创建活动，持续开展消费警示提示，积极创新消费纠纷调解机制，在重大节日期间的重点旅游景区、商业集中消费区等地域设立“零距离市场监管服务站”，靠前为消费者服务，零距离守护消费者权益。

数据显示，2024年全市消协系统共受理消费者投诉举报14600余件，为消费者挽回经济损失409余万元。与此同时，聚焦民生关切领域，深入开展“铁拳”“春雷”“打非治违”三大专项执法行动，累计检查生产经营主体34456户，查处侵害消费者权益案件1924件，整改问题隐患2133项。在“3·15”国际消费者权益日之际，举办侵权假冒伪劣商品集中销毁专项行动，强化公平竞争治理，严打哄抬价格、价格欺诈、串通涨价和民生计量违法行为。

关停校外培训问题机构2家

在校外培训治理方面，市教育局通过坚决筑牢准入防线、守住价格红线、亮剑违规行为，全市学科类培训机构从353家压减到现在义教阶段28家、高中阶段32家，规范非学科培训机构363家。2022年初，市教育局进一步更新学科类培训政府指导价，针对小班、中班、大班，严格限定上浮不超过10%。2024年以来，组织7个部门联合执法综合检查，开展寒假、暑期专项治理和“百日攻坚”安全隐患大排查11次，查处违规培训10起，关停问题机构2家，向全市下发《关于组织面向中小学生开展社会竞赛活动的提示函》，叫停违规比赛、展演等8起。

针对房地产市场，市住房城乡建设局在开发建设环节方面，加强规划审批跟踪管理和施工监理；在预售销售环节方面，进一步规范房地产项目宣传监管，规范售楼部不利因素告知，多渠道加大购房常识普及。进一步规范物业服务行为，开展选树“美好家园”小区、完整社区试点建设活动，配合市中区政府、街道社区促进小区成立业主委员会，形成政府+物管公司、业主委员会全覆盖管理模式。同时，全力化解处置信访投诉，定期召开见面会通报有关情况，与业主共同协商解决方案。

查处出租汽车违规行为72起

在交通运输方面，大力推进网约车合规整治，2024年1月以来，检查中心城区巡游出租汽车、网约出租汽车（4000）余台次，查处违规行为100余起；严管两客一危，2024年以来，全市检查车站、企业1201家次，查处“两客一危”企业违规行为20起，确保群众出行安全；净化市场秩序，2024年以来，全市查处出租汽车违规行为72起，网约车平台公司违规行为63起。

全市农业行业消费则通过宣教赋能，筑牢消费维权意识防线；监管提效，织密消费安全保障网络；执法亮剑，构建消费秩序净化机制；调解暖心，打造消费纠纷化解闭环。全市文旅消费市场则加大监管力度，规范文旅市场秩序；公布典型案例，强化警示震慑作用；发布温馨提示，倡导文明旅游风尚等，维护乐山旅游市场放心舒心安全稳定的良好秩序，有力保障消费者权益。2024年，市商务局收到消费券核销、消费品以旧换新等方面问题心连心热线123条，均在第一时间安排相关科室对接反映人并协调解决问题，办结率100%，群众满意率100%。

今年前2个月我国主要经济指标表现如何？实现一季度经济良好开局、实现全年预期目标有哪些有利条件？在17日国新办举行的新闻发布会上，国家统计局新闻发言人、国民经济综合统计司司长付凌晖介绍了1至2月份国民经济运行情况并回答记者提问。

起步平稳 向新向好

——聚焦前2个月国民经济运行情况

■新华社记者 潘洁 韩佳诺



经济运行起步平稳

今年以来，随着各项宏观政策继续发力显效，我国经济运行延续上年四季度以来的回升态势，起步平稳。

从生产端看，1至2月份，全国规模以上工业增加值同比增长5.9%，比上年全年加快0.1个百分点。其中，装备制造业增加值同比增长10.6%，对工业增长支撑作用明显。

服务业增势较好，现代服务业较快增长。1至2月份，全国服务业生产指数同比增长5.6%，比上年全年加快0.4个百分点。其中，信息传输、软件和信息技术服务业，租赁和商务服务业生产指数同比分别增长9.3%和8.8%。

从需求端看，市场销售增长加快，以旧换新相关商品销售较好。1至2月份，社会消费品零售总额83731亿元，同比增长4%，比上年全年加快0.5个百分点。消费品以旧换新政策继续显效，限额以上单位通讯器材类、文化办公用品类、家具类、家用电器和音像器材类商品零售额分别增长26.2%、21.8%、11.7%、10.9%。

固定资产投资增速回升。1至2月份，全国固定资产投资（不含农户）52619亿元，同比增长4.1%，比上年全年加快0.9个百分点；扣除房地产开发投资，全国固定资产投资增长8.4%。

从就业看，尽管受春节因素影响，月度间城镇调查失业率有所波动，但就业基本盘保持总体稳定。1至2月份，全国城镇调查失业率平均值为5.3%，与上年同期基本持平。

付凌晖说，前两个月经济运行总体平稳，是在外部不利影响加深、上年同期基数较高的条件下实现的，非常不容易，显示出我国经济的强大韧性。

发展态势向新向好

在外部不利影响加深的背景下，我国经济不仅保持了总体平稳，发展新动能也在逐步壮大。付凌晖说，从前两个月情况看，科技创新不断取得突破，新产业发展向好，数字经济、绿色经济持续壮大，传统产业转型升级稳步推进，新质生产力发展取得新进展。

今年前两个月，规模以上高技术制造业增加值同比增长9.1%，比上年全年加快0.2个百分点。国产人工智能大模型异军突起，“人工智能+”等创新产品跑出加速度，带动高端制造快速发展。1至2月份，集成电路圆片、工业机器人、动车组、民用无人机等高技术产品产量同比分别增长19.6%、27%、64%、91.5%。

数字经济发展势头向好。从行业看，前两个月，规模以上数字产品制造业增加值同比增长9.1%，信息传输软件和信息技术服务业生产指数增长9.3%。从产品看，3D打印设备、虚拟现实设备等智能产品产量分别增长30.2%、37.7%。5G规模化应用持续推进，春节期间5G移动互联网用户接入流量比上年同期增长35%，占移动互联网用户接入流量的比重达到60.9%。

绿色产业蓬勃发展，产业转型升级步伐稳健。前两个月，规模以上工业风力、太阳能发电量同比分别增长10.4%和27.4%，新能源汽车、汽车用锂离子动力电池、碳纤维及其复合材料等绿色产品的产量分别增长47.7%、35.4%、51.5%。前两个月，制造业技改投资同比增长10%，快于全部投资5.9个百分点。

一季度经济运行有望保持总体平稳、稳中有进

展望一季度经济运行情况，付凌晖说，尽管外部环境更趋复杂严峻，单边主义、保护主义加剧，国内需求偏弱，部分企业生产经营困难，但我国经济长期向好的基本趋势没有改变。

“超大规模市场、完备产业体系、丰富人力资源优势明显，有需求升级、结构优化、动能转换的广阔增量空间，存量政策和增量政策持续显效，一季度经济运行有望保持总体平稳、稳中有进的发展态势。”他说。

今年前两个月，生产供给稳定增长、消费投资稳中有升，主要指标增速多数快于上年全年，为一季度经济开局奠定了较好基础。“两重”“两新”政策力度加大，政策效果继续显现。各地区各部门相继推出促消费、惠民生“组合拳”，加大稳投资工作力度，强化项目、资金等要素保障，国内需求有望逐步扩大。

随着各项宏观政策发力显效，楼市股市出现积极变化。前两个月，房地产市场继续呈现回稳态势，沪深两市成交量、成交金额保持较快增长。经营主体预期继续改善，2月份制造业采购经理指数明显上升，非制造业商务活动指数继续处于景气区间。

今年政府工作报告明确了5%左右的经济增长预期目标。“从全年情况看，我国经济保持平稳健康发展具有较多有利条件。”付凌晖说，我国产业基础坚实，新动能支撑作用增强；市场需求空间广阔，消费投资潜力释放有基础；改革开放全面深化，将进一步激发发展活力和动力；宏观政策发力显效，将助力经济持续回升向好。此外，今年是“十四五”规划收官之年，各方面将聚焦重点任务、加大工作力度，为经济稳定增长提供更多支撑。（来源：新华网）

深化校企合作 共筑核工业人才高地

■ 程一直

3月13日，成理工程副院长杨斌率自动化工程系2025届毕业生代表赴核工业理化工程研究院（以下简称“中核理化院”）开展就业对接活动。

座谈交流会上，双方积极寻求供需结合点，拓展合作领域，推动深层次校企共建，力争建立起常态化的互动交流渠道，实现校企共进，携手铸就学生就业实习的平台，争取培养更多的优秀学子加入广阔的核工业事业中。

中核理化院充分肯定成理工程毕业生的专业素养，同时结合产业升级需求，对学校人才培养提出了积极建议。中核理化院表示，当前智能化改造亟须掌握“机械数字加工”“先进制造技术”等技能型人才，建议学校引入企业真实案例开展项目化教学，推行“课程学分+企业认证”双轨制。

本次与中核理化院的深度联动，不仅为成理工程毕业生开辟了高质量就业通道，还展现了学校服务国家核工业战略的决心，也为应用型人才培养提供了重要方向。

中核理化院八所党政领导、首席专家郭子学、技能大师张世军，成理工程自动化工程系相关负责人参加交流会。

成理工程相关院系联合 开展就业工作专题交流



为应对当前就业形势挑战，深化跨系协作效能，近日，成理工程经济系与管理与传媒系联合举办“2025届毕业生就业工作交流会”。两系党总支书记、系（副）主任、学工办主任及就业联系人齐聚经济系会议室，围绕就业难点破题与协同育人展开深度对话。

会议聚焦“精准化、长效化、创新化”就业服务目标。经济系系主任张明在开场致辞中指出：“就业是检验人才培养质量的‘试金石’，需以问题为导向，构建校际资源互补新生态。”经济系副系主任刘世全通过详实数据剖析现状：2025届两系毕业生去向落实情况同比出现不同程度下降，金融、经济、管理等行业市场需求断崖式下降，“专业对口岗位供给不足”“毕业生求稳心态加剧”等问题制约进展，现场同步展示了“访企拓岗专项行动”“困难生就业台账”等阶段性成果。

管理与传媒系惠书记也带来破题新思路：对就业意愿不强的同学要做好班主任加论文指导老师一对一指导，构建“就业能力画像系统”，通过大数据分析精准推送岗位，为优化就业服务提供借鉴。自由讨论环节，双方就“跨系就业信息共享机制”“实习就业一体化培养模式”达成合作意向，拟联合搭建校企资源库，推动“数字经济”等主题双选会，推动岗位供给与专业特色深度融合。

经济系党总支书记陈继军在总结中强调，两系要加强学生思想管理，推动就业观念转变。同时将建立“月度联席会商”机制，协同开展就业指导工作开发、重点群体帮扶追踪，并强化就业统计动态核查。活动尾声，双方就《就业工作协同发展备忘录》达成一致，明确年内联合走访企业、共建实践基地等目标。

此次交流以问题共研、资源共融、责任共担为主线，为构建高质量就业服务体系注入新动能，也为高校二级院系协同推进就业工作提供实践样本。

（沫若湖畔）

新华保险 “减免债务”谎言背后的骗局

消费者张女士购买了一份分红型保险，已缴纳保费3万元，近期张女士因资金紧张，面临交纳续期保费的压力。一次偶然的机会，张女士在网上看到一则“保险债务减免服务”的宣传，称能帮她减免剩余未交纳保费，正苦于财务压力的张女士一时心切便按照宣传上的联系方式联系了对方，对方要求张女士先交纳8000元的“服务费”，承诺缴纳后就能办理保费减免。

张女士交了钱后，对方以各种理由拖延办理时间，并继续索要“手续费”“保证金”等费用。张女士起了疑心，向保险公司咨询，才知道自己上了当。当她要求退款时，对方直接拉黑了她。张女士意识到自己被骗，后悔不已。

针对该案件，相关人士分析，首先不法分子会精准锁定负债客户心理，利用投保人短期资金压力，虚构“保费债务减免”的概念制造虚假希望。其次，不法分子采用渐进式收费模式，初期以小额服务费降低警惕性，后续通过“补充材料”“系统认证”等借口持续索要费用。最后，不法分子利用信息不对称实施诈骗，多数消费者的防骗意识不强，难以辨别服务真伪，最终导致被骗。

据悉，交纳保费是基于保险合同的法定义务，任何声称“保费债务减免”的第三方服务均涉嫌违法，正规保险公司不会通过互联网推送相关“广告”。消费者要对“保费减免”这类“减免债务”的承诺保持高度警惕，不法中介往往利用消费者一时经济困难设下骗局，骗取钱财，切勿轻信非法中介的虚假承诺。（新轩）

家校同行 共育成长

乐山外小新城校区开展家长巡校日活动

■ 本报记者 高瞻 文/图

为了充分展示学校教育教学成果，加深家长对学校管理、教育教学情况及学生在校情况的了解，搭建学校、社会与家长之间的桥梁。3月12日，乐山市外国语小学新城校区开展家长巡校日活动。近60名家长报名参加了此次活动，通过沉浸式实地实时的参观、体验与交流，聚焦家校共育新途径。

活动中，受邀家长们走进教室观摩了各科课堂教学、走上操场感受了体育课程，并在课后与老师们展开了深入的交流。同时，家长们还走进后厨，参观了食物烹饪的全过程，在饭点之际与师生共进午餐，感受乐山外小的校园美食。

“学校和老师非常重视教学工作，而且老师们经验丰富，



他们不只是在知识传授方面，更多的是能引导孩子健康地成长。”“走进校园，目睹孩子的蜕变，让我重新认识了孩子在校的一面。”不少家长感慨，通过这样一场沉浸式的校园体验活动，深入地了解了孩子们的学习环境，增进了家校沟通的机会，也进一步拉近了与孩子之间的心灵距离。

乐山外小相关负责人表示，本次家长巡校日活动，通过开放办学的形式，让家长们走近孩子，走进课堂，走入学校，全面体验交流，增强了学校、家庭、教师之间的沟通，形成了学校、家庭之间的管理合力，共同绘制了家校携手画出的最大同心圆，共同促进孩子健康快乐地成长。

嘉州学校： 膳食监督家长委员会全体会议召开

为进一步规范校园食品安全和膳食经费管理，健全家长委员会监督机制，切实保障学生在校的饮食健康与安全，3月13日上午，由全校各班推选出1名家长组成的嘉州学校膳食监督家长委员会成员备选库人员共114名，共聚嘉州学校，召开备选库人员全体会议。

会上，先由学校后勤负责人解读“嘉州学校膳食监督管理家长委员会”成立的背景、工作内容、工作方式，明确“膳监会”是由各年级家长代表组成，其主要工作将定期对食材招采、营养配餐、供货验收、食品安全、用餐陪餐、收支公开等项目重点监督，参与学校校园食品安全和膳食经费管理制度的制定与修订，构建‘透明化、共治型’校园食堂管理工作体系。”

（代小兰）

新建小学： 小小雷锋在行动

为弘扬雷锋精神，践行社会主义核心价值观，乐山市新建小学近日开展了“小小雷锋在行动，温暖校园传新风”主题系列活动，引导学生从身边小事做起，争做新时代的小雷锋。

活动伊始，各班开展了“学习雷锋好榜样”主题班会。学习雷锋精神，更要付诸行动。同学们化身“校园美容师”，拿起扫帚、抹布，认真打扫教室、走廊和校园卫生死角。为了让同学们更深入地了解雷锋事迹，各班还开展了“讲雷锋故事，做雷锋传人”故事分享会。同学们声情并茂地讲述了雷锋叔叔助人为乐、无私奉献的感人故事，并结合自身实际，分享了学习雷锋精神的体会和感悟。此外，为了让雷锋精神融入日常生活，学校还鼓励同学们将学雷锋活动延伸到家庭。

此次“小小雷锋在行动，温暖校园传新风”主题系列活动，不仅让同学们深刻领悟了雷锋精神的内涵，更激发了同学们学习雷锋、争做雷锋的热情。

（陈露源）

市实小： 防震演练 安全“童”行

为了提高师生地震避险自救能力，熟悉地震疏散的程序和线路，确保地震来临时能快速、高效、有序地撤离，最大限度地保护师生的生命安全，近期，乐山市实验小学组织全校师生成功开展了一次防震应急疏散演练。

演练前，各班班主任就地震时应注意的事项以及如何在地震中逃生等内容向同学们再次进行了详细的讲解；演练活动中，学校地震预警系统倒计时警报声响起，同学们听到警报声后，沉着冷静应对，按照相关预案快速撤离到操场，整个过程有条不紊，达到了演练的预期目的。

据悉，市实小将继续坚持开展多种形式的演练活动，在演练中不断增强师生的安全意识，有效提升了师生紧急疏散和应对突发事件的处置能力，筑牢校园安全防线，为师生安全保驾护航。（石成林）

市实幼： 文明交通 安全“童”行

为进一步强化交通安全进校园宣教工作，不断提升幼儿道路交通安全文明意识，积极推进平安校园建设，维护校园周边交通秩序，3月14日，市公安局交警支队直属一大队联合市实验幼儿园，开展“文明交通，安全‘童’行”主题活动。

交警阿姨将各种交通标识图给孩子们做了详细地讲解，孩子们也在和交警阿姨的互动中学会了“不闯红灯、一盔一带、头手不伸出窗外”等交通知识。为了让孩子们对交通知识有更深刻地了解与认识，老师配合交警阿姨进行了一些违规违法行为的现场情境教学。在现场教学中，小朋友通过听和看，发现问题、并积极抢答问题。

道路千万条，安全第一条，通过本次交通安全活动，不仅增强了师幼的交通安全文明意识，还通过警校联手筑牢安全防护墙，构建了社会与幼儿园的安全网络体系，让安全时刻与孩子们“童”行共同呵护孩子们健康快乐成长。

（吴蕊巧）



【乐山乐水】系列（10）

二郎神相聚在甘江

■ 周伦斌

三位二郎功高威赫长享人间烟火
一篇亭铭文采风流妙笔传神百代

这是乐山市夹江县甘江镇九盘山上一座独特的二郎庙的对联。这里的二郎庙却是全国唯一供奉李二郎（李冰父子）、杨二郎（杨戬）、赵二郎（赵昱）塑像的殿堂。

二郎神本身就是发源于四川的神祇。虽然因为《西游记》《封神演义》等小说的传播，使得二郎神成为广泛流传的文学形象，但是在宋朝以前，其实二郎神主要流传于四川，他的主要流传的事迹也为治水平患。后来到了宋朝之后官方推崇，二郎神的功绩与形象也出现了多样化，其原型也不止一个。四川诸洲邑乡里，无处不有川主神庙【二郎庙、二王庙、川主庙（寺）】。

夹江县甘江镇二郎庙是在对隋朝嘉州太守赵昱的传统信仰基础上形成，将川主崇拜与二郎神信仰整合为一体，具有丰富的信仰内涵，极具巴蜀地方信仰特色。记载此事的有：唐代《龙城录》赵昱斩蛟、宋代《方輿胜览》、正统道藏正一部《三洞群仙录》、元代秦子晋《新编连相搜神广记》、杂剧《二郎神醉射锁魔镜》、赵侯祖师宝诰志心皈命礼、明代叶德辉《三教搜神大全》、《新刻出像增补搜神记》、万历续道藏《搜神记》第三卷灌口二郎神、《历代神仙通鉴》、清代李调元《新搜神记·神考》、《大清一统志》等。甘江镇上的庙宇其年代湮远，庙宇共计二郎殿、玉皇殿、王母殿、财神殿、滴水观音殿五个殿堂。而各地都有许多二郎庙、二王庙、王爷庙，供奉的神祇有不同。如自贡城区釜溪河的王爷庙建于清朝道光年间，供奉的就是赵昱。根据文献记载，这里的二郎庙不一定是最早的，因为在乐山目前查到的最早记载纪念赵昱的龙神祠是在明万历九年（1581年）《四川总志》：“九龙祠，州城内九龙山，祀隋太守

赵昱。”所以推测供奉三个二郎神的夹江县甘江镇二郎庙的时间应该在明末或清代，具体时间有待考证。但三个二郎供奉一殿，在全国，是唯一的一处。

李二郎：即“灌口二郎神”，就是凿离堆、引岷水，除害兴利，治水有功的李冰父子。杨二郎：封神榜上那位有着三只眼睛的杨戬，手执三尖两刃刀、带着哮天犬的威武神将。赵二郎：隋代嘉州太守赵昱。他在任时，曾亲率勇士仗剑入水“斩蛟”，平息水祸，造福地方，受到嘉州百姓崇敬。后被唐太宗追封为神勇大将军，唐玄宗加封他为赤城王。

同其他地方的二郎庙相比较，这个二郎庙实在是别具一格。“一殿三二郎”有三龛二郎神像同殿享祀，进殿左中右分别为赵二郎、李二郎、杨二郎。三殿匾额为：千秋瞻仰、功昭万古、功德无量。中殿对联为：慈心拳拳历毕生辛劳功在蜀郡，圣德巍巍奠百世伟业泽沛川民。

二郎庙所处之地，古称九盘山。“九盘羊肠”为夹江县风景名胜十景之六。二郎庙距夹江县城和乐山市区均十余公里，位于甘江镇九盘山，与新民村、盘渡村、艾中村毗邻。二郎庙与碧云亭实为一体。二郎庙始建年代久远，已不可细考。《辞海》载：“二王庙，俗称‘二郎庙’。”以前乐山民间有将此称谓为“乐山县绵竹铺二王庙”。庙里还有“明目泉”，相传宋代著名眼科医生夹江人皇甫坦医术精湛，曾应招进京为宋高宗之母显仁太后治目疾，投以方药，立见奇效，高宗重金相谢而不受，乃御题“清净”二字相赠。还有始建于南宋高宗建炎二年（1128年）的碧云亭；在二郎庙外的一处悬崖旁耸立着一座酷似老人的孤峰，俗称丈人峰，崖壁之下还有上百窟的汉代崖墓。

甘江二郎庙自有其发展演变的过程。清顾祖禹在《读史方輿纪要》（嘉定州）载：“丈人山，在县东

十里，亦曰九盘山。上有石，峭拔如人立，俗谓之丈人峰。相近者曰虎履山，上多虎迹，因名。”《夹江县志》(民国版)载：“九盘坂距县城三十里，原有邓艾庙。”明代万历四十五年(1617年)，陕西平凉人董继舒任夹江县令，此人精通形家之术，认为祀祭邓艾不妥，于是撤邓艾庙，改祀诸葛武侯。董继舒著有《诸葛祠记》。

万历四十八年(1620年)后，将武侯祠又移祀至夹江城南水口祠，璧山庙旧址(今夹江云吟职中地址)。

清代道光六年(1826年)重修川主祠碑记云：“川主祠重建于康熙九年(1670年)。”

后又以为“庙貌不巍峨”“栋宇不宏阔”于嘉庆二十四年(1819年)重建，现二郎庙所存二郎正殿即此。大殿为木质穿斗结构，正殿长17米，深8米，高7米，6柱5间，单檐歇山式，无翘螯。

光绪四年由乡绅杜秉诚倡捐重建碧云亭后，光绪十三年至十七年，庙前又增修戏台及钟鼓二楼，后有殿阁五幢。建筑面积约1000平方米，殿宇搬鳌扎脊，巍峨壮丽。现存二郎庙清代邑庠江锡璜（字楷廷，光绪丁酉科拔贡）撰写碑记详细记叙了修建事宜。随着时代的变迁，二郎庙在“文革”十年动乱期间，曾遭受到严重破坏，二郎庙仅存正殿。门窗及上下雕刻装饰早被损毁。

1991年以二郎庙为中心辟为碧云山野森林公园，1993年6月，拆迁水城镇小学内文物建筑崇圣寺的文昌宫大殿到二郎庙修复，改名“玉皇殿”。

二郎庙给人留下深刻印象的，还有一组以“五行”为题的很有意思的对联：

火炎焱燚居显位，人从众𡗗感恩威
土圭垚壘占地利，金鎡鑫鏐抱玄机
水淼淼霖霖收眼底，木林森𣎵尽目中
日昞晶𣎵通天地，月朋𣎵𣎵镇乾坤
【火炎(kǎi)焱燚(yì)居显位
人从众𡗗(yú)感恩威
土圭(yuan)垚(yáo)壘(kuí)占地利
金鎡(piān)鑫鏐(bǎo)抱玄机
水淼(zhuǐ)淼霖(màn)收眼底

木林森𣎵(pēng)尽目中
日昞(xuān)晶𣎵(liù)通天地
月朋𣎵(jīng)𣎵(lǎng)镇乾坤】

附录：

嘉州太守赵昱：《方輿胜览》载“赵昱隐青城山，隋炀帝帝起为嘉州太守。时键为潭中有老蛟为害，昱率甲士千人夹江鼓噪，昱持刀入水，有顷，潭水尽赤，昱左手捉蛟头，右手持刀，奋波而出。一日，弃官去。后嘉州水涨，蜀人见昱云雾中骑白马而下。宋太宗赐封神勇大将军。”到了《嘉定府志》中，则说成是：百姓们感戴赵昱的恩德，在灌江口立庙奉祀他，俗称“灌口二郎”。《常熟县志》所记也大体相同。《八闽通志》又说宋真宗时张泳入蜀平乱，得到二郎神的帮助。事后张泳奏请追封川主赵昱为“清源妙道真君”，自此被奉为川主。《大清一统志》曰：赵公山在灌县南九里县志隋嘉州太守赵昱居此，有道术斩蛟治水，唐太宗封神勇大将军，明皇时进封赤城王，宋张咏平蜀得神助，奏闻封川主清源妙道真君，其上每有云起山顶辄雨。

三只眼二郎神：杨戬是中国神话中出场最多的武将之一。西游记二郎神为玉帝外甥，昭惠灵显王，又号二郎显圣，居住灌江口，受下界香火，为万民排忧解难。杨戬是一个面白无须的英俊少年，《西游记》中原文：“你是何方小将”“……你这郎君小辈……”都表明少年相。吴承恩《二郎搜山图歌》也写到“少年都美清源公”。宋朝官方称灌口二郎是郎君神，被称“郎君”说明年纪不大。清朝王士禛的《秦蜀驿程后记》记载：“即事陪祭官四川布政使高起龙，成都府知府张文灿奠献，礼毕，唐视殿宇神像，是一年少，金冠束发，似世俗所谓灌口二郎神。”年少，金冠束发像，固定形象就是少年俊雅，服饰华丽。《封神演义》中杨戬封号清源妙道真君沿用宋朝二郎神的官方封号，宋吴自牧《梦粱录》记载：“二郎神，即清源真君”；元秦子晋《新编连相搜神广记》中载：宋真宗时期奏请于朝，追尊圣号曰“清源妙道真君”。《西游记》中的“敕封昭惠灵显王”称号沿用的是宋徽宗册封的昭惠灵显王。《宋会要·礼二〇·郎君神祠》记载：徽宗崇宁二年加封昭惠灵显王。

李冰父子二王庙：在都江堰景区内，它是为纪念都江堰的修建者李冰及其子二郎而建，又被称为“崇德庙”“王庙”“川主庙”“二郎庙”。据古籍记载，古时蜀西岷江连年水患，江中妖孽作乱，擅长水利之术的李冰被任命蜀地郡守治理水患，他的治水精神感动上苍，遂玉皇大帝派杨戬下界化身“二郎”，斩妖治水，助李冰修建了都江堰水利工程。吃水不忘挖井人。蜀民感其德，立庙于灌江口，修真容而奉祀，因镇守灌江口，被称“灌口二郎神”，唐宋以来皆有封赐，宋元时赐封二郎神为“清源妙道真君”，清雍正时李冰父子又皆被封为王，“二王庙”一名由此而来。

（图据网络）



打卡春游 宝藏线路

领略自然的馈赠

春意正浓，花开烂漫。桃花、李花、樱花、油菜花，争相绽放……约上你的拍照搭子去感受春的气息，开启一年一度的花海美拍之旅吧。

线路推荐：

麻浩湿地公园——嘉州绿心公园——平羌三峡——
苏稽镇峨眉河畔——夹江颜坝

线路特色：

不用出远门，到麻浩湿地公园也可以感受浓郁的春的气息。两岸青山翠绿，油菜花黄，河水静静流淌，一幅美好的春日盛景莫过于此。三月，嘉州绿心公园的海棠花、玉兰花、迎春花已相继绽放，惊艳的“十里桃花”上线，快来将这里的美景收进你的镜头吧。此时，平羌三峡的油菜花也迎风盛放，这里花田比较开阔，喜欢安静欣赏风景的小伙伴可以选择这里。在苏稽镇峨眉河畔，上千亩油菜花如期绽放，金色花海在阳光下犹如斑斓的绸带。来花田中徜徉流连，放松身心。夹江县新场镇团结村颜坝的大片油菜花海配上马卡龙色系的房屋，远近高低、错落有致，非常治愈。

怀旧穿越之旅

坐上微微摇晃的小火车，行驶在群山幽壑，层层梯田之中。窄窄的车厢、低矮的车顶、缓慢的速度，当汽笛在花海响起，立马穿越时空，回到蒸汽机时代。

线路推荐：

跃进站——段家湾——亮水沱——芭沟镇——黄村井——侏罗纪探险谷

线路特色：

小火车的旅行从起始站跃进站开始，火车开动后，感受着摇摇晃晃的车身，听着讲解员的讲解，时代的氛围立刻将你包围。火车行驶至段家湾，便可看到大片花海，这里是绝佳的打卡点位。亮水沱看“铁龙飞虹”，收获蒸汽喷涌而出，水雾与阳光形成的彩虹。乘坐小火车来到芭沟镇，正好是午饭时间，即便没有饿，也会被敞开的大食堂散发的香味所诱惑。坐上铛铛车，一边感受着行驶中扑面而来的风，一边领略沿途的风景，再到黄村井，开启一场地下探秘之旅。乘坐“老爷车”穿越拥有植物活化石之称的桫欏树林，置身于侏罗纪探险谷，仿佛回到侏罗纪时代。

山水自驾之旅

大渡河风景道乐山段，沿大渡河水系布局，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，全长约165公里，沿线文旅资源丰富。

线路推荐：

乐山大佛景区——苏稽古镇——龙窝古村——郭沫若故居——
黑竹沟景区——大渡河金口大峡谷

线路特色：

乐山大佛与乐山城隔江相望，不仅展示着精妙绝伦的石刻艺术，还隐藏着一套结构巧妙、隐而不见的排水系统。如此匠心之作，谁不想一睹真容？一眼回眸，穿越千年。来到苏稽，发源于峨眉仙山的峨眉河从苏稽镇中流过，一河隔二场，两岸古人家，北岸商铺林立，牛肉馆、茶馆遍布，组成了苏稽独特的面貌。龙窝村位于市中区水口镇，是一个有着600多年历史的古村。一到春天，可以到这里观赏绝美花海。郭沫若故居是国家4A级旅游景区，是郭沫若诞生和少年时代学习生活的地方，如今的故居已经被打造成元素丰富的纪念馆。黑竹沟被誉为“中国的百慕大”，这里有大小景点73个，世界级景点6个，集中山、水、林、温泉、石林等多种景观资源。金口大峡谷被誉为“中国最美十大峡谷”之一，驾车行驶在水上公路，峡谷地貌越发显现，自然风光和人文风情交相辉映，形成一幅山环水绕、山水同天的迷人景象。

休闲登山之旅

徒步中的一切都是治愈的，在登山步道上呼吸新鲜空气，放眼望去一路皆是令人心动的美景，用脚步丈量春天，迎接每一个惊喜的转弯。

线路推荐：

乌尤山——麻浩渔村——凌云山——峨眉山——背风山

线路特色：

你是否还没找到打开美好春天的方式，不妨来游乌尤登春山，打卡撩人春景。青瓦红墙，绿意笼罩，山间的风景边走边细赏，美哉。位于凌云山脚的麻浩渔村，建筑别致，整体呈船形。眼下，麻浩渔村建筑与油菜花相辉映，成为一道古色古香的风景线。在这个春天，总要去一次大佛吧。选个明朗的晴天，傍晚时分到达凌云山顶，运气好还能收获日落黄昏。在飞来殿，感受中国古建的无限魅力，登上金顶，赏云海看日出。在这个美好的季节里，有什么比徒步峨眉山更令人期待呢。也可以沿着背峰山红色的栈道一路慢慢攀登，感受山间的雾气升腾，收获“一览众山小”之感，看山看城令人心旷神怡。



紧到笑/摄

舌尖美食之旅

来乐山约一场美食之旅吧。一起在高楼和老街中来回穿行，感受热气腾腾的人间烟火，品尝舌尖上的乐山味道。

线路推荐：

张公桥美食街——县街、府街——上中顺特色街区——东大街

线路特色：

想要一站式吃遍乐山美食，必须来张公桥。糠爸油炸、正宗味精素面、牛儿风味小吃、黄娘钵钵鸡、熊家婆麻辣烫……各种美味小吃应有尽有。走进县街和府街，嘉州北味春、九妹凤爪、高师傅蛋烘糕、华姐凤爪……这些被时光珍藏于此的美食才是真正的乐山味道。上中顺特色街区是国家级旅游休闲街区，顺发饭店、陈老三跷脚牛肉、松记连锅汤、冯四跷脚牛肉、串香妹花式冰粉、罗院子临江鳝丝……更是让人流连忘返。地处乐山老城区的东大街，是乐山网红美食集结地，汇聚了钵钵鸡、甜皮鸭、烧麦、蛋烘糕、三鲜冰粉等乐山经典美食。

浪漫夜色之旅

春天的夜晚，应是梦幻又温柔的。夜色降临，乐山展示着这座城市最独特的美。

线路推荐：

上中顺特色街区——大佛文化广场——夜游凌云山——夜游三江——苏稽古镇

线路特色：

上中顺特色街区是乐山城名副其实的网红打卡地，也是外地游客来乐山必打卡的一个点，《天天向上》节目组也曾在这里取景拍摄。华灯初上，漫步大佛文化广场，河畔的风清凉缱绻，暖色灯光的照耀让夜色变得璀璨。夜幕降临，乐山大佛在灯光的映衬下更显庄严神圣。夜游凌云山，你将体验到与白天截然不同的震撼。夜游三江，登上游船，置身于三江之上，美好的意蕴被夜色完美地浓缩起来，梵音萦绕在耳边，万籁复苏，打破寂静的夜空。苏稽古镇虽然不大，却有着1400多年的历史，来到古镇乘坐竹筏穿越古镇廊桥，在峨眉河上换个角度看苏稽，邂逅不一样的美丽。

（来源：乐山文旅）

乐山的春天简直是人间理想，各种花卉陆续绽放，肉眼可见的美感和春意，你的春游计划提上日程了吗？约上三五好友，带上好心情，一起去野！

多家知名品牌被点名！ 选购卫生巾记住这几点

3月15日晚播出的中央广播电视总台“3·15”晚会上，曝光了多个知名品牌的卫生巾、纸尿裤残次料被翻新“二次销售”，此事引发消费者对卫生巾质量的担忧。作为女性的贴身用品，如何买到安全可靠的卫生巾，成为大家普遍关注的话题。



看产品包装

包装完整性：检查卫生巾的外包装。确保它完整无损，没有漏气或者破损的迹象，这是保证卫生巾卫生的第一步。

外观整洁性：留意产品是否符合卫生巾的固有性状，是否有异常气味与异物，用这些直观感受来帮助我们剔除那些有明显问题的卫生巾产品。

信息清晰度：外包装上的标签说明书信息应清晰，包括产品名称、主要原料名称、生产企业（名称、地址、联系电话、邮政编码）等。

看产品标签说明书

卫生许可证号：标签上必须有消毒产品生产企业卫生许可证号，也就是我们常说的“卫消证字”。这是产品合法生产的“通行证”。

生产日期和有效期（保质期）/生产批号和限期使用日期：别忘了查看生产日期和有效期（保质期），或者生产批号和限期使用日期。

原产国或地区名称（国产产品除外）：如果是进口产品，仔细查看是否标注原产地，认清来源，谨慎购买。

消毒级产品：如消毒级产品，还应在销售包装上注明“消毒级”字样，同时还应有消毒日期和有效期（或消毒批号和限定使用日期）；在运输包装上，除标明上述内容外，还应有消毒单位与地址、消毒方法。

看生产厂家资质

资质证书：确认生产厂家是否具备合格的资质证书，这是对工厂基本的要求。合格的卫生巾加工工厂应该有营业执照、消毒产品生产企业卫生许可证等，在卫生许可证中的生产项目应该包括卫生用品，类别应该包括卫生巾。

购买、存储建议

选择正规渠道购买：尽量到大型商场、连锁超市、专卖店、正规网店购买卫生巾，这些渠道的货源相对安全可靠，产品质量有保障。

注意卫生巾的存储条件：未开封的卫生巾保质期一般为3年，但建议购买后尽快使用，开封后应放置在干燥、通风、避免阳光直射的地方。

使用建议

合理更换：卫生巾应每2到4小时更换一次，尤其在量大或活动频繁时段。

保持清洁：使用前应洗手，避免卫生巾接触不洁物品。

关注身体感受：如果使用过程中出现瘙痒、红肿等不适，可能是过敏，应及时更换品牌或材质。

这些误区中招了吗？

1.卫生间囤放，真的更方便？

卫生巾放在哪里？大部分的女性朋友认为放在卫生间的話，要用时就会比较方便。有些女性喜欢商场促销时大量入货，囤积在家中慢慢使用，却忽略了卫生巾也有“保质期”！放太久的卫生巾可能受到潮气或污染，建议定期清理囤货，别等过期了，包装泛黄了才想起用。

2.护垫天天用，卫生没隐患？

有些女性在没有月经的时候也爱用卫生护垫，这种看似卫生的习惯，其实并不健康。女性的外阴需要透气、干燥、清洁的环境才能保持健康，无论护垫如何宣传其高度的透气性和舒适性，其底层都会有一层塑料膜，密不透气，长期使用，会增加外阴的湿度和温度，给细菌、真菌的生长创造了条件，破坏了阴道的酸碱度，容易诱发阴道炎。尤其是在潮湿闷热的梅雨季节里，这种情况会更加明显。

3.更换后洗手，健康有保障？

更换卫生巾前最好也要洗手。因为用手将卫生巾拆封、打开、抚平、粘贴的过程，会将病菌带到卫生巾上。卫生巾直接接触女性外阴皮肤而经期又是女性抵抗力较低的时期，稍不注意，增大患妇科疾病概率。

4.医用级卫生巾，是否更安全？

因不少消费者对普通卫生巾质量和安全性担忧，于是选择医用级卫生巾。然而医用卫生巾主要适用于产妇、妇科大手术或大出血后的患者，因为这些患者的抵抗力下降，对无菌要求高，且医用卫生巾还有计量出血量的功能。一方面医用级卫生巾费用较高，另一方面普通卫生巾大多数情况下足以满足女性日常使用。因此，医用卫生巾并非日常必备。

（来源：本报综合）

爱吃发酵食物的人赚到了 降低炎症、延缓衰老……



对于发酵食物，有一些人认为它们营养丰富，对健康有益；而还有人则担心食品在发酵过程中可能会损失一些营养成分，或者产生一些不利于健康的物质。究竟经常吃发酵食物对健康好不好？

或有助于延缓衰老

2025年2月，西湖大学医学院的研究人员在《食品与功能》期刊上发表的一项研究发现，饮食中较高的活微生物摄入量有助于延缓衰老。研究人员共纳入了七千多名参与者，并评估参与者的生物年龄，分析饮食中活微生物摄入量与生物衰老之间的关系。结果发现，饮食中较高的活微生物摄入量有助于延缓衰老。

爱吃发酵食物，好处太多了

1.身体炎症更少

2021年，斯坦福大学团队发表在《细胞》上的一项研究发现，发酵食物有助于对抗炎症、增强免疫力。研究人员通过结合微生物组和宿主的免疫炎症蛋白组学研究对比，得出结论：高发酵食品饮食稳步增加微生物组多样性，并且通过有效地降低了血浆炎症蛋白标志物。

2.帮助保护血管

在提高免疫系统功能方面，发酵食品有很大优势。微生物的细胞成分如肽聚糖、胞外多糖、脂磷壁酸和D-苯基乳酸具有免疫调节作用。血脂改善方面，发酵豆制品中的异黄酮能改善血脂水平。

3.减少精神压力

2022年，发表于《自然》子刊《分子精神病学》的一项研究发现，饮食中多摄入发酵食物，能有效减缓精神压力。根据这项研究显示，每日多摄入发酵食物和膳食纤维，坚持4周，可以显著缓解精神压力。

4.增加抵抗能力

发酵食物中的有益微生物能够维持肠道内环境的稳定，从而增加人体的抵抗力。

此外，发酵过程还有多种优点，例如提高矿物质生物利用率、增加维生素含量、改善消化等。

这些食物经过发酵，营养反而更好

1.乳品发酵更好吸收

酸奶由纯牛奶发酵而成，除了保留鲜牛奶的营养成分，发酵还会使牛奶中的乳糖、蛋白质分解成为半乳糖、乳酸、小的肽链和氨基酸等人体更易吸收的小分子。研究发现，乳酸和钙结合时，最易被人体吸收和利用。酸奶营造了一个胃肠道酸性环境，可以帮助铁质吸收。此外，我国乳糖不耐受的人比较多，这类人更适合喝酸奶，以促进食物的消化和吸收。

2.豆类发酵营养更高

发酵豆类制品，如豆酱、腐乳、纳豆、臭豆腐等，是经过微生物处理后的豆制品，不仅保留了大豆本身的营养成分，去除了大豆的苦涩、豆腥味，还能将大豆中存在的难溶性高分子物质降解为可溶性低分子化合物，如蛋白质降解产生多肽和氨基酸，提高了蛋白质和矿物质的利用率。

3.面食发酵更好消化

面制品利用酵母菌促使面粉发酵，改变面团的结构，使其变得更加松软，在提升口感的同时，也让食物中的营养物质更好地被人体消化和吸收。对胃肠功能较差的人群来说，吃发面做的食物更好消化，胃的负担比较轻。对于健康人群来说，三者皆可食用。

4.茶叶发酵刺激减小

在发酵的过程中，茶叶中的化学物质发生变化，茶性也渐渐温和，减少了对肠胃的刺激性。

吃发酵食物注意2点

1.发酵食品坚持多样性选择

不要只局限于一种发酵食物，例如奶类可选择酸奶、奶酪；豆制品除了日常的，可选择豆瓣酱、豆豉；蔬菜类也可选择不同种类的泡菜等，多样化的选择比单一选择好。

2.不同人群对发酵食物的摄入量不同

对于糖尿病患者，普通酸奶含糖量可能高达10%~15%，需要谨慎选择。食欲好、容易吃多、体重偏胖的人不适合多吃奶酪，因为奶酪除了发酵还浓缩，热量和脂肪较高。有血压问题、水肿或需要控盐的人群要控制好酱豆腐的摄入量，因为其含盐量较高。有肾功能问题或尿酸升高的人群，大豆类发酵制品要控制摄入量，因为其嘌呤和蛋白质含量不少且会加重肾脏负担。胃酸分泌过多的胃溃疡患者不适合吃泡菜、酸菜，因为其产生的有机酸会刺激胃酸分泌。（来源：本报综合）

经常染发拉发，患癌风险翻倍？

每年别超过这个次数

你经常烫发、染发、拉直头发吗？许多人将这些烫染头发的行为视为日常美容的一部分，每隔几天就更换发色，没多久又将刚烫好的头发拉直。然而，在这些看似平常的美发习惯背后，可能隐藏着不为人知的健康隐患。



频繁拉直头发，患子宫癌风险增加2.5倍

2022年《美国国家癌症研究所杂志》上发表的一项研究发现，直发产品使用与子宫癌发病风险增加有关。在过去12个月内使用过直发产品的女性，相较未使用者，其子宫癌的调整后风险升高80%。并且，直发产品使用越频繁，子宫癌风险越高。频繁使用（每年>4次）直发产品的女性，患子宫癌的风险是不使用这些产品女性的2.5倍以上。

研究人员表示，直发产品使用导致子宫癌发病风险增加的“罪魁祸首”，可能与直发产品中常含有的对羟基苯甲酸酯、邻苯二甲酸酯、双酚A、环硅氧烷、甲醛等化学物质有关。较其他部位皮肤相比，头皮对化学物质的经皮吸收更高，使用直发产品可能会导致头皮损伤和灼伤，并且使用平板烫或吹干头发等加热操作会释放或热分解产品中的化学物质，以上均可能促进人体对有害化学物质的吸收。

频繁染烫头发，暗藏多种健康风险

1. 伤头发：引起头屑脱发

经常使用染发剂，头发很可能变得黯淡无光、毫无生气，甚至导致病理性脱发。郑州大学附属郑州中心医院皮肤科主任医师王艳云介绍，染发剂的急、慢性刺激会引起头皮和毛囊的炎症反应，久了会引起毛囊的萎缩，头发由粗变细，最后脱落。染发剂内的化学成分还会损伤发质，让发丝变得脆弱、黯淡无光、容易分叉。而烫发时如果烫到发根，同样可能会影响到毛囊健康，引起头屑或者脱发。

2. 伤皮肤：常见过敏反应

有些人在烫染发后会出现过敏反应，这主要是由于烫染发剂中的化学成分对皮肤和头皮产生了刺激。王艳云医生表示，使用完染烫发剂等产品后，一定要观察有没有头皮发红、瘙痒、脱屑、面部水肿、水泡等过敏症状，注意千万不要用手抓以免引发细菌感染。

3. 伤肝脏：不可逆的损伤

江苏省南京市第二医院汤山院区肝病二科主任医师常家宝介绍，很多染发剂必须经过各种溶剂，可能苯的成分比较多，毒性比

较强。频繁染发，这些成分慢慢地通过头皮表面的血管渗透到人体里面，吸收以后到肝脏里面蓄积，长年累月引起肝功能损害。

4. 会中毒：含较多重金属

各种染发剂皆含有几十种化学成分，据有关部门对百余种染发剂进行检测，将近90%的染发剂含硝基苯、苯胺等有毒的化学物质。据《化妆品卫生规范》（2007年版），染发剂允许一定剂量的汞、铅、砷，而劣质染发剂铅含量更高。

5. 会致癌：增加癌症风险

王艳云医生表示，染发剂可能会刺激头皮，损害毛囊健康，长期频繁接触染发剂还可能增加癌症的风险。美国哈佛大学公共卫生学院一项对10万人跟踪调查36年的研究证实，爱染发的人，皮肤癌、乳腺癌、卵巢癌、霍奇金淋巴瘤这四大癌症高发。

染烫头发几个坑别踩

1. 短时间频繁染烫发？一年别超2次

目前市场上还没有完全无害的染发剂，所以每年染发、烫发不要超过两次，不要使用放置半年以上的染发剂。

2. 烫发染发同时进行？相隔两周以上

两者都对发质有很大的损害，应相隔两周以上。

3. 染烫发剂随意涂抹？别沾到头皮上

染发和烫发用的水剂要尽量避开头皮，清洗的时候也要多按揉头皮，避免残留。

4. 不同染发剂一起用？不要混合使用

不要同时使用不同品牌的染发剂。染发剂之间可能会发生化学反应，生成有毒物质，增大过敏可能。

5. 敏感人群照常染烫？先抹点护肤品

头部皮肤较敏感的人群，可以在染发前，额前、耳后沿着发际，或头皮上薄薄涂一层清爽乳液或凡士林，这样避免染发剂直接接触头皮。染发前可以先将染发剂用水稀释后涂抹在手肘内侧、耳后，观察是否有过敏反应。

6. 染烫后就一劳永逸？多洗几次头发

染发后要多清洗几次，以减少染发剂在头发上的残留。

（来源：本报综合）

在人体构造中，肝胆胰脾紧密相连、结构复杂、功能重要，它们宛如人体内的化工厂，默默地进行着生命的能量转换与物质代谢。在乐山市中医医院肝胆胰脾外科，有这样一群人，他们手握腹腔镜、胆道镜、十二指肠镜，在方寸之间演绎“推心置腹”，以专业精准的诊疗，守护肝胆胰脾健康。

“肝胆”相照 “胰”路同行 乐山市中医医院肝胆胰脾外科建科五周年

勇攀高峰 让患者就近享受优质医疗

“叔叔阿姨好，谢谢叔叔阿姨们。”回忆起3岁孩子豆豆（化名）奶声奶气地道谢，市中医医院肝胆胰脾外科主任秦红军难掩笑意。

豆豆患有先天性胆管囊肿伴急性胆管炎、急性胰腺炎、胆汁性腹膜炎。“因为患儿年龄过小，不适合行急诊开腹手术。”秦红军介绍，综合评估患儿病情，肝胆胰脾外科决定联合介入科、麻醉科，在CT引导下静脉复合麻醉下行腹腔穿刺置管引流术。术后24小时，患儿腹腔内引流出胆汁约550毫升，经引流、抗感染等对症治疗，患儿症状消失。三个月后，豆豆先天性胆管囊肿切除术顺利并康复出院。

在市中医医院肝胆胰脾外科，这样的特殊病例、特殊患者还有很多。

2020年2月26日，市中医医院肝胆胰脾外科成立。为了让患者就近享受优质医疗，秦红军带领医疗团队积极开展新技术、新业务，形成了“三镜”（腹腔镜、胆道镜、十二指肠镜）联合微创治疗的诊疗模式，常规开展腹腔镜下肝胆胰脾手术及十二指肠镜技术，科室微创手术率达90%以上，为患者提供了优质、高效、精准的诊疗服务。

精益求精 探索中西医结合新模式

“随着医学的不断发展，中西医结合治疗已成为现代医学的重要趋势。”秦红军认为。

为此，市中医医院肝胆胰脾外科全体医护人员深入学习中医药文化、中医药理论、中医药技术，在名老中医带领和指导下，开展中西医结合治疗肝胆胰脾外科疾病。

同时，在市中医医院大力支持下，与医院其他科室联合，努力探索中西医结合诊疗新模式：与国家级重点专科肝病科就原发性肝癌、肝硬化门静脉高压等多种疾病进行联合诊治，摸索出该类疾病内外科联合治疗方案；针对胆源性胰腺炎、胰腺坏死/胰周脓肿的治疗，与国家级重点专科脾胃病科联合，将中药汤剂、中医适宜技术应用于治疗全过程；在肝脏肿瘤外科手术后的继续治疗方面，与介入中心联合，进行术后TACE治疗，延缓了肿瘤的复发和转移时间，大大提高患者生存时间……

加速康复 提升就医体验

近年来，加速康复理念逐渐成为外科发展的主要趋势之一。

市中医医院肝胆胰脾外科自建科以来，医疗团队坚持以微创行肝胆胰脾外科手术，护理团队结合微创外科手

术特点，践行ERAS理念，将中医护理适宜技术和微创外科优势相结合，确保患者创伤小、恢复快、住院时间缩短，促进病人康复。同时，肝胆胰脾外科还认真落实优质护理服务，通过细节关怀提升患者体验、体现人文关怀。通过视频宣教、口头宣教、微信公众号上科普知识推送等多种形式的宣教活动，既满足了患者的就医需求，又提高了患者及家属对于医疗服务的满意度。

前段时间，一位肝癌复发后康复出院的患者激动地说，“没想到自己能恢复得这么好，为你们医护团队点赞。”



优质医疗下沉 推动地区学科高质量发展

一枝独秀不是春，万木成林才是遮风挡沙的坚固长城。

为夯实基层中医药服务阵地，市中医医院肝胆胰脾外科与沐川县人民医院外三科、井研县中医医院外科开展了紧密型专科联盟建设，通过优质医疗资源下沉，提高基层医疗机构专科服务能力。

童大爷家住沐川县，因反复呕血、黑便1年，前往沐川县人民医院就医。经检查，确诊为食道胃底静脉曲张破裂出血，需要手术治疗。得知患者转院风险大后，市中医医院肝胆胰脾外科立即组织专家前往沐川县人民医院，为患者实施手术。术后，童大爷恢复良好。

据悉，市中医医院肝胆胰脾外科专科联盟建成以来，先后帮助沐川县人民医院外三科、井研县中医医院外科开展了多项新业务、新技术，指导和帮助基层医院完成腹腔镜下胆总管切开取石术、腹腔镜下肝脓肿切开引流术、腹腔镜下肝叶切除术、选择性贲门周围血管离断术等术式，培养了一批专业的基层医疗人才。

“今年，是我们建科的第五年。我们将以建设省级中医重点专科为目标，不断深化科研与临床融合，加强人才引进和培养，不断提升科室综合实力和学术影响力。”谈及科室的未来，秦红军表示，“希望通过我们的努力为乐山及周边地区的患者提供精准、有效的医疗服务，确保每位患者都能得到及时、优质的治疗。”（来源：乐山市中医医院）



——城入画来——郭星/摄