



# 乐山广播电视报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

# 报



# 05

总第1580期  
本期24版

2024年02月01日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平

# 银发运动潮



P03-07

国内统一刊号：CN51-0096-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szd.tvweekly.com/ 主管：四川党报期刊集团



温度 风度 厚度

# 本期导读

乐山广播电视报  
2024.02.01

READING  
GUIDANCE



08

新闻周刊

面孔

贾霞：“戏韵丹青”风流至



14

新闻周刊

一周新闻汇

2024年民生清单来了



16

文旅周刊

乐途

赴一场浪漫之约

## 休刊启事

因春节放假，《乐山广播电视报》2月8日（第6期）、2月15日（第7期）休刊两期。祝读者朋友们春节快乐，龙年大吉！

乐山广播电视报社  
2024年2月1日

值班编委：熊春鹰  
美术总监：游昌学  
版式：陈怡琦 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。

# 银发运动潮

随着我国人口老龄化的加剧，建设老年友好型社会、举办更多适老的体育赛事活动已成当务之急，如何通过体育运动改善老年人健康状况，激发老年人社会活力，成为破解“未富先老”难题的重要途径。

■ 本报记者 金丹 罗妍玲  
实习生 黄鑫垚





# 运动热潮卷 向老年群体

## 柔与力的完美碰撞

2011年一次偶然的机会，程小玲接触到柔力球。一颗小小的球和球拍玩出的百种花样，柔力球刚柔并济的特点，引起了自来喜爱体育的程小玲极大的兴趣。“柔力球是应时而生的一项太极化的球类运动，它保留了太极思想和太极运动中所有的精华，同时又加入了现代元素，并且使两者很好地融合在一起。当球拍在手里不停地摆动，脚要不停地走，眼睛要时刻盯住球，一系列的动作下来可以使颈、肩、腰、腿等各部位得到全面的锻炼，使肢体得到很好的舒展，增强肢体的灵活性和柔韧度。而且不受人数、场地、天气等条件的限制，可以单人练、二人对抛，也可以多人表演或是比赛。它的打法既有各种套路和游戏性花样打法，又有一定的规则约束，打球者可以根据身体条件灵活掌握，最终形成自己的打球特色。”

为了学练柔力球，程小玲专门购买了一台电脑，每天在家里自学。同时，还自费去各地参加培训，请专业人士传授技术。“从理论知识到动作要点，再到套路编排，通过专业的点拨让我收获很多。”

程小玲介绍，柔力球是用篮球场和羽毛球的场地、规则等要素，打起来易学上手快，但是要真正练好还是需要花不少时间。

“动作要求柔美但不失张力，讲究圆灵舒展、刚柔并济。看似简单的圆弧轻划、迎引拉抛的每个动作中其实都包含了手、眼、身、法、步与呼吸的配合，力度拿捏、方位掌握都有一定难度。‘入门’不难，不过想要‘练精’的话，就不易了。”



程小玲深知，要了解和熟悉一项体育运动需要持续地学习和训练。因此程小玲有机会就会“出门看看”，先后参加了国家和省市多个柔力球等级教练员、等级裁判员培训。2019年，程小玲取得柔力球运动国家一级教练员、四川省一级裁判员等资格。

2022年，程小玲接到带队参加“四川农信杯”四川省第十四届运动会花式柔力球项目的任务。时间紧，任务重，程小玲立即在全市范围内组织了一只12人的队伍。从选曲、服装到设计动作再到排练，程小玲包揽了参赛的一切事务。“每天早上9点，大家准时在高铁站外的站前广场集合，练到下午4点。平均年龄在58岁以上，不少队员都是从区县赶来的，但没有人抱怨过，纯粹是因为热爱柔力球。最终的比赛成绩还不错，二银一铜，也算对得起大家的付出。”



## 小广场“舞”上大舞台

早上七点，袁小为像往常一样来到了城区海棠广场，开启了每日的广场舞运动。1996年，袁小为从乐山印刷厂下岗后，首次接触到广场舞。“当时没事做，朋友就带我去跳舞，结果我越跳越喜欢，越跳越起劲。”由于热爱，2001年5月，袁小为和朋友一起将身边同样热爱舞蹈的人聚集到一起，成立了海棠艺术团，把广场舞从休闲娱乐发展成了自己的事业。

回忆起当初成立艺术团的事，袁小为既感慨又自豪，“当时缺少资金，甚至没有像样的表演服装，我壮着胆子去找成都的歌舞团除了价值3万的服装，当时的3万可不是小数目。还好后来很多舞团都来租我的服装，没多久就把欠账还清了。”

“经营艺术团有苦有累，但是大家一致认为还是快乐更多。”排练之余为了节约经费，袁小为还要带着成员们做头饰、道具。在全体成员的团结一致下，海棠艺术团越办越红火，甚至从小广场走上了大舞台，代表乐山市在多个比赛中屡获佳绩。2002年5月，在海棠艺术团成立一周年庆祝大会上，乐山市舞蹈家协会授予海棠艺术团“乐山市舞蹈家协会海棠艺术团”荣誉称号。

广场舞给艺术团成员们带来的改变也让袁小为为倍感骄傲。“跳舞不仅让我们的身心更健康，还让内向的人变得更开朗，让他们更擅长人际交往，收获了友谊，大家谈吐、举止，也变得更优雅，更有气质。”海棠艺术团的成员的平均年龄超过60岁，但跳起舞来个个都身姿矫健，体态轻盈，情绪饱满。

在袁小为眼中，跳广场舞是有百利而无一害的好事，不仅有利于预防疾病，给家庭减少负担，还有利于维护社会的安定团结。这些年，袁小为一直致力于带动更多的人跳广场舞，每年都会参加体育局组织的广场舞培训，学习完更系统、专业的舞蹈知识后，再回到广场上教更多的老年人跳舞。“现在乐山跳广场舞的老年人越来越多，仅海棠广场就有超100人跳，大家越发注重身体健康和精神生活了。”



## 健身气功代言人

今年75岁的王志江有着优于同龄人的精气神，身姿挺拔，气度从容，而她将这份“成绩”归功于太极拳和健身气功。

在王志江30多岁时，由于身体原因，便想选择一项能够长期坚持的运动来放松身心。“最开始接触的便是太极拳。其实我一直以来都喜欢体育运动，但都是以动为主的，比如说羽毛球、乒乓球。但随着年龄的增加，视力明显不如以前，所以想换一项对视力要求不那么高的运动。”在家附近的公园里，王志江看到了有几个老人正在练太极拳，柔中带刚中透露出的沉静与优雅顿时吸引住了王志江。“从站桩、扎马步、手型、身型，套路中的一招一式，将意识，呼吸，动作三者结合为内功拳法，动作以松柔入手，练劲养气，可缓可快，柔中寓刚，刚中有柔。”

后来由于工作调动，王志江奔赴济南。在那里，她遇到了健身气功。“在泉城广场跟着老师练太极，彼时正是国家大力推广健身气功，老师们看我比较认真，就推荐我去参加集中培训。”

“八段锦动作舒缓柔和，非常适合我们中老年人锻炼。”由于参与培训的时间最晚，王志江每早都会比其他学员们早到一个小时，苦练基本功。课上，伴随着音乐，再跟着老师学习一招一式，时而柔美，时而刚劲，缓慢柔和、屈伸拧转，在张弛有度、气定神闲中充分展现健身气功的内涵和魅力。“我学习有一个习惯，老师指出的问题我会一直牢记，并且反复在心里提醒自己，绝不再犯同类错误。”

“经过深入了解，我知道了国家大力推广健身气功的重要意义，不仅是为了增进群众身心健康、弘扬优秀健身养生文化和促进社会和谐，还是为了防止群众被各种‘歪理邪说’损害身心健康，甚至被利用而破坏社会和谐。”这个认识在王志江心里种下了为推广健身气功出一份力的种子。



2004年，王志江退休后回到乐山，依然没放弃健身气功。每天早上6点，准能在乐山市体育馆内看到她的身影。“后来慢慢吸引了许多人跟练，逐渐发展成了自己的站点。”站点人数最多时达到了100余人。

为了更好地推广健身气功，王志江考取了健身气功国家一级社会体育指导员（以下简称社体员）证书。“社体员是群众健身的领头雁和健康生活的引领者，是推动群众体育事业发展、构建更高水平的全民健身公共服务体系和全民健身志愿服务体系的重要力量。”

2009年，王志江带着社体员证书前往乐山市老年大学毛遂自荐。希望能开设太极拳和健身气功班。“按照规定，一门课程必须超过30人报名才能开班，但当时乐山学习健身气功的人还不是很多。”为了能顺利开班，王志江提出可以一年不要工资试办班。“只要有人来学，我就会教。”在站点同伴们的支持下，王志江的健身气功一开班就有70多人，该班也一直延续至今。如今的她在乐山市老年大学和乐山城西老年大学教学，每期两所大学学员近200个，年龄最大的学员年过八十。

“健身气功场地使用面积小，投资少，效果好，老少皆宜，长期练习能有效提升脏腑功能，抻筋拔骨，调理心身，还有塑身效果。”提及健身气功的优点，王志江总有说不完的话。未来她还会继续致力于健身气功的推广工作，让更多的老年人通过练健身气功强身健体，修身养性。

“我也希望能有更多的年轻人参与进来，将健身气功打造成属于我们中国的‘瑜伽’。”



B

## 银发亦风流

### 老年体育需求旺

2023年10月，乐山市第七届重阳节老年体育健身嘉年华活动在全市各地火热开展。在沙湾区分会场，各老年表演队带来了健身操舞、太极功夫扇、旗袍走秀、柔力球等展示，充分展现出老年人昂扬向上、充满活力的精气神；在五通桥区分会场，广场舞、太极拳、柔力球表演以及门球比赛等相继登场，老年人们纷纷秀出风采；峨眉山市分会场开展了太极拳（剑）比赛、门球、钓鱼等系列活动，在展现老年体育运动水平的同时，进一步激发老年人的体育健身热情……

“‘老年体育健身嘉年华活动’是我市创新打造的老年体育特色品牌，全市11个县（市、区）联动开展体育健身活动，为老年人搭建参加体育比赛和进行展示、交流的平台，丰富老年人文化体育生活。”乐山市老年体育协会副主席田智勇介绍，我市此前已连续举办六届“老年体育健身嘉年华活动”，充分发挥镇（乡）、街道办和行政村、社区等基层老体协的作用，动员和组织老年朋友走出家门，选择一个项目，开展一项活动，帮助老年人提高健康水平，提升生命质量。

## 线上线下一相拥



“2000年以后，老年人对体育健身的需求逐步提高。现在要求每个区、市、县都要有供老年人活动的场地，要建设老年人体育活动中心。不光是区县的老体协取得了发展，乡镇的老体协也得到了普及，很多村都建立了老体协的分会，各街道、社区都成立了老体协组织。”在老体协岗位上工作了多年的田智勇深有感触。“过去老年人的体育健身项目比较单一，只有一些简单的项目，比如门球、棋类，2000年之后项目逐步增多。现在我们还通过线上的项目进行推广，多形式地开展活动。2023年，我们组织了钓鱼、门球、乒乓球、太极拳（剑）、麻将、气排球、广场舞、柔力球等11项比赛活动。市、县全年开展赛事活动80余场次，近9万人直接参与活动，带动了50余万老年人常年参加老年体育健身活动。‘夕阳红’健身已成为乐山一道亮丽的风景。”

随着老年体育事业蓬勃发展，我市老年健身队伍日趋壮大，老年健身活动更加丰富多彩。2023年3月，乐山市老年人地掷球比赛在乐山职业技术学院举行，来自全市10支队伍的100多名地掷球爱好者展开角逐。比赛现场，参赛者们全神贯注，动作一气呵成，将不服输、不服老的精神展现得淋漓尽致。“地掷球运动是一项脑力活动和体力锻炼相结合的体育运动，非常适合中年老人参与。近年来，老体协持续推广地掷球项目，越来越多老年人参与到这项运动中，进一步拓展老年运动的多样性。”田智勇说，据国家体育总局体科所预测，2020—2050年间，我国经常参加体育锻炼的老年人口将持续增长。预计到2050年左右，将有超过2亿规模的老年人以步行方式参加锻炼，参加舞蹈、跑步和健身操项目的老年人口规模将分别达到5844万人、3908万人和2536万人；参加骑自行车、武术、乒乓球、门球、柔力球、游泳等项目的老年人，到2050年将突破1000万人的规模。



老年运动的多样性在乐山市体育中心得以延展。1月26日，尽管天气严寒，记者仍在在体育中心内看到了不少正在挥洒汗水的老年人。

“早上六七点，体育中心内就会聚集不少老年人。广场舞、乒乓球、门球、游泳……以及我们全新引进的室外智能健身房，都深受老年人喜爱。”乐山市体育中心副主任杨冰介绍，2022年6月，乐山市委办、市政府办出台了《关于进一步加强老年体育工作的通知》，在强化政治建设、机制建设、组织建设、基础建设、载体建设、队伍建设、经费保障和宣传力度等方面作了详细规划部署，为我市老年体育事业的发展提供了政策支持和保障。同年7月，升级改造后的乐山市体育中心暨乐山市老年人体育活动中心全新亮相，为广大市民尤其是老年朋友提供了宽敞开阔的锻炼场所。“国家大力推进公共体育场馆设施免费、低收费开放，老年人成为主要受益群体之一。体育中心改造时充分考虑我市老年人口多的特点，进一步拓宽了活动面积，开辟了新的活动项目，优化了活动环境，满足群众多样化体育健身需求。在这里，老年朋友可以参与到门球、羽毛球、乒乓球、气排球、太极、广场舞、柔力球、网球、篮球、游泳等运动中，在锻炼身体的同时，也与大家交流互动，丰富老年人的体育文化生活。”可以说，市老年人体育活动中心的改造投用，是我市大力改善老年体育健身活动场地和设施的一个缩影。

除却体育中心，公园、广场、道路、公共器械场所，甚至大片空地，已成为银发族参与体育运动的广阔舞台。他们通过各种力所能及的活动来增强体质、陶冶情操、改善生活质量。从老人们洋溢的笑容中不难看出，他们从体育运动中找到了青春的活力和对美好生活的憧憬。

此外，围绕老年运动健身，近年来不断有新的业态和机会出现，不仅仅是线下，线上平台也推出了针对老年人群的健身内容。

“岁数大了，体重170斤左右，高血压一直困扰着我，儿女都让我减肥。开始的时候我是看短视频跟着练，效果不是很明显。前段时间老姐妹推荐了一个健身App，我坚持每天打卡，还买了里面的课程，效果特别明显。”今年68岁的张阿姨说，健身给自己带来了健康，整个人状态都在变好，于是又添置了家用跑步机和AI智能健身镜，软硬件结合，让她健身积极性更高。据悉，越来越多的线上健身App关注到老年人群，并推出了相关课程。比如，每日瑜伽上线了“体能改善”“活化关节”“安神助眠”等课程；Keep App也上线了包括瑜伽、太极、八段锦、广场舞、冥想等适宜老年人运动健身的内容。

“目前，针对年轻群体的内容供给充足，而针对老年人群的内容供给还有空间。”一位业内人士表示，相关报告显示，近年来，老年人健身消费意愿与健身强度快速增长。然而，与需求端旺盛形成鲜明对比的是供给端的匮乏。比如，行业缺乏系统性的指导知识、相关健身设备不够完善、专业的中老年健身教练以及训练场地相对不足等。也就是说，国内围绕中老年人的健身需求仍存在市场空白。“随着老年人口的不断增长，老年人体育消费观念、习惯、技能的提升，消费市场规模的扩大，老年体育产业将成为‘银发经济’的重要组成部分。”



《无忧河上的金桥》

人物  
档案

贾霞，生于成都华阳。乐山师范学院美术与设计学院副教授、艺术学在读博士。作品曾多次参加国内外艺术联展，多次在巴黎，美国、成都等地举办个人作品展。2019年举办“心语”——贾霞巴黎个展。2022年举办个展《LA CHINE DANS TOUTE SA S P L E N D E U R P I C T U R A L E》，28 rue Laure Diebold。2022年举办个展“遐想非花”。2023年举办“瑕词——贾霞作品展”。2023年举办无忧河上的金桥——贾霞当代水墨新作展。

## 贾霞

## 戏韵丹青

## 风流至

■ 本报记者  
杨莹

## 重新开启新“真实”

“此身漂泊苦西东，笑指生涯树树红。欲尽出游那可得？秋风还不及春风。”2023年12月，无忧河上的金桥——贾霞当代水墨新作展在乐山市美术馆举办。她以当代水墨营造“时空幻园”与“纸上园林”，呈现出新颖的戏剧性和多重意象。贾霞笔下的仕女端庄慵散、体态丰腴，在充满艺术感的庭院空间里，营造出拖滞、懒妆、闲寂的神秘氛围。“画画对我来说是一种救赎。人到中年，生活中一地鸡毛，但画画却可以成为我的桃花源。”

贾霞是一个有着纯粹梦境的画家，当戏境与画境交融合一，当光阴流转下的人间百态凝结为精心撷取的片刻永恒，使人置身于观之能动、听之有声、呼之欲出的诗性世界，在现代性与民族性的交响中细品“戏”“画”相通的交响。“最开始很喜欢油画的颜色，它可以直接击中你的眼睛。但中国画却是慢慢走进你的内心，让你无法忘记。”贾霞决定将眼睛的快乐和内心的安宁融合在一起。

1993年，15岁的贾霞考入乐山师范学院特教专业。抱着对艺术的向往与热爱，她开始接触油画、水粉、版画、雕塑、刺绣、木刻……毕业那年，18岁的她因成绩优异，被保送到乐山师范学院美术专业。在老师的指导下，贾霞逐渐对中国传统画产生偏爱。她从传统工笔画入手，以宋人花鸟画作为临摹学习对象。在临摹的过程中，不拘泥于原作的构图形式，更多是理解传统花鸟画的精神，并从中凝练中国画的艺术精髓。人物练习时，她又多画人物速写，速写线条流畅、活泼，注意人物的动态与场景的传达，画面生动有趣。“中国画更像是一个黑洞，促使我去了解、深入，在一重又一重的景象中，给人一种时空错位的感觉，我将其称之为‘穿越’。”

贾霞反复品读《红楼梦》《西厢记》，遍寻缙丝绢本旧迹上的精美与稚拙，民间老绣木雕上的神逸，青花捻捻，釉里出红。幻想中，观赏无异于欣赏彼刻的一个平行时空，天赋、癫狂、趣意、澄澈、无穷。草木轮回、花开花落，万物不断流逝、新生，她将自我理解的“戏剧”与“戏剧感”，与花鸟、人物、园林相结合，透过一种碎片式的意象重组，建构一个属于自己的新真实世界。



## 基于互补归于创新

卢浮宫奥赛凡尔赛的梧桐与枫之路、毕加索博物馆里杯盘碗碟与石刻版画、塞纳河上的蓝白色游船……2018年11月至2019年1月，在巴黎游学期间，大量现代主义的西方绘画，给贾霞带来极大震撼。

“最有趣的是看到大师的诗外之作，震惊于对传统经验的否决与彻底更新，是一种现代性体验，它和社会的急剧、审美的变化以及新事物层出不穷地涌现有关，观者对此缺乏准备，创作者亦然。”无论是建筑还是绘画，雕塑还是文创的简洁性与精确度，都在潜移默化间影响着她的创作。回国后，她大胆地结合中西方流派，用中西手法融合创造审美新意境，形成个人独特的风格。从风景到人物，从写实、抽象到半抽象，从内容到形式，艺术创作一直在创新和改变。

“我的灵感来自东方。”贾霞的创作始终以传统为基础，用开放的心态面对东西方文化的差异，在作品里表达出独特的艺术见解，和东方人特有的艺术感受。2018年、2022年贾霞在巴黎举办个展。以花鸟画得到欧洲观众的好评与热赞。她深知中国传统经典在欧洲的影响力，因此，她的花鸟创作有新有旧，呈现出老纸上的不“老”，新纸上的不“新”强烈风格。贾霞喜欢将未完成的画作钉在墙上，她常常坐着盯着这些画作看，一看就是很长时间，似乎在等待着某些事情发生。“当获取了西方绘画带来的震撼力与故事源泉后，再回头对自己的画面进行解剖、解构。带着批判和摆脱的意象，提出问题、推翻原有画面。往前探的东西越足，就越能抵达我想要的境界。”

贾霞的山水之作，许多是隐藏着人物的。好似一出“好戏”——她不会刻板地描绘山水，反而用试探的风味形成“幻觉”，或进退，或左右，使这些“危险”因素始终保持平衡。她对这种平衡的拿捏，也成为山水之作耐读的细节。



《万燕无双情何求真耶？》

《宫闱诗之一：浅情肯信相思否》



《风暖盈裾好持赠》



## 审美在另一维度诞生

《牡丹亭》《游园图》《宫闱诗之三：觉来幽梦无人说》……纵观近年来贾霞的画作，虽不念旧但又迷旧。对于人物的塑造贾霞选用减笔勾勒，形简而旨丰。其面部表情丰满而夸张，不乏诙谐、呆萌、童稚的趣味。明快的色彩与墨的交叠透出富有装饰趣味的画面效果。不规则的短线和夸张扭曲的抽象变形给人以不拘法度、谐趣盎然之感，民间味与新奇感完美相融，跃然纸上。贾霞坦言，最痛苦的是在创作中做减法，淡墨数笔抓住人物的精髓，在简化、迅捷的笔法以及水墨的氤氲流变中触及戏曲人物的精神本质，将身段、姿态等传神的特征予以放大，使得人物气魄、声容活现纸上。她经常在画面上“实验”，使距离最远的两种典型元素并置而带出荒谬甚至滑稽的趣味，以期留下新的关于画面的戏腔感与空间场景。“我一直想用自己的方式来呈现观音寺壁画造像。”除了传统水墨花卉、彩墨山水，贾霞还在创作岩彩作品和造像题材的作品。贾霞痴迷于在黑色宣纸上金粉勾线的感觉，这可以让她忘记时间。当然，她也迷恋旧物与土地的原朴气质，桂花与刺绣、被面与皮影、木刻与善本、西厢记与红楼梦……她从传统稚拙的意象中找到精彩的应和，勾摹萌萌的骑马将军、刀枪卡通，生动欲出、笔墨跳跃，比例浑然错落，反而造就了某种匀称优美的现代新格局。贾霞每日清晨练字，在她看来，强调文学感和古旧性在水墨中是一个复杂的、多层次的艺术整体，而作品的美学意义和价值，要留给观者来评判。

花树、鸟蝶、瑞兽，蕾丝、帐幔、残章，人间芜杂以一种似拙而巧的手法并置生长在红色、蓝色的洒金笺和本色的宣纸上，透出一股桀骜的生命力。贾霞的艺术态度就是生活态度，为了让艺术更好地融入生活，她的创作延伸到了刺绣真皮女包、靠枕、丝巾中，敦煌的意蕴，绣片的浓烈，乃至塞尚的物象都挪移、融汇成了生活的舒美。“艺术是一场终身修炼的过程。同时，艺术又拥有无限内核，需要破与立的勇气与智慧。”诚然，贾霞丰厚的生活素材的积累和文化修为，为她的艺术创作不断输送着养分和灵感。她作品既有传统文化的滋养，又有当代意识的流露，在水墨与色彩的转换中，在线性与色块的纠缠中，在诗性与墨韵的融合与流淌中。从她的作品中总是能看到传统笔墨的优雅温润，与当代意识的自觉与自信。

(受访者供图)



《最后一场雨悄悄来临》



《有人夜半持山去》

# 首届乐山年度爆款新媒体作品 宣传乐山网络达人揭晓

1月25日下午，“天府四川·我爱乐山”2023年度爆款新媒体作品暨宣传乐山网络达人发布会举行，现场公布了20件新媒体作品及8位宣传乐山网络达人。活动由市委宣传部、市委网信办指导，市新闻工作者协会主办，乐山新闻网、乐山广播电视报社、乐山大佛旅游投资开发(集团)有限公司、峨眉山旅游股份有限公司协办。

作品及网络达人们的正能量、原创性、影响力，是此次评选的主要参考依据。经过前期周密、严谨、细致的评审，评选出了“绝美佛光与十方普贤同框”“大峡谷里的火车站”“全英vlog带你玩转乐山大佛”等20件“2023年度爆款新媒体作品”，“凌云”“何胜0423”“明月的农场生活”等8位“宣传乐山网络达人”。

发布会分批对获评作品进行了逐一发布，介绍了宣传乐山网络达人们的年度成绩。作品主创代表登台领取了奖杯与中英双语城市宣传画册《乐山》，网络达人代表登台领取了证书。部分主创代表、网络达人代表现场作交流发言。活动还发布了《致全市自媒体、网络达人的倡议书》，呼吁网络达人们为讲好乐山故事，传播乐山声音贡献力量。

正是因为众多新媒体爆款作品及宣传乐山网络达人们的助力，乐山的影响力才稳步提升。记者从发布会上获悉，《2023中国城市海外网络传播力建设报告》显示，乐山在全国地级市中排名第13名。

本次活动既是一场发布会，也是一次新春联谊会。四川清音《峨眉山月》、古琴弹奏《流水》、宫廷舞表演等轮番登场，与会嘉宾就着冷餐欣赏节目，频繁交流，现场气氛温暖热烈。活动在全场嘉宾同唱一首歌《我的未来不是梦》中圆满结束。

## 2023年度爆款新媒体作品榜单（排名不分先后）

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1、绝美佛光与十方普贤同框       | 11、网红路 连心路          |
| 2、大峡谷里的火车站          | 12、极限视角，带你“瞰”乐山     |
| 3、问道传统非遗—川剧         | 13、全英vlog带你玩转乐山大佛   |
| 4、王鹤棣贺新春            | 14、逍遥乐山：大佛旁的烟火之城    |
| 5、游客重返乐山 感谢救命恩人     | 15、千年竹纸 古法匠心        |
| 6、雄狮中年              | 16、走出丛林：黑竹沟         |
| 7、乐山姑娘赵红玉大运会艺术体操夺金！ | 17、理响巴蜀   青春当“燃”    |
| 8、什么是乐山味道？          | 18、乐山，全中国最好吃的地方     |
| 9、旅游博主带您游金顶         | 19、大地演讲：乐山，四川人的终极逍遥 |
| 10、绿心十里桃花           | 20、来沐川，我氧你          |

## 2023年度宣传乐山网络达人名单（排名不分先后）

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1、“凌云”（马赵凌云）     | 5、“小明同学”（游宇霞）        |
| 2、“何胜0423”（何胜）   | 6、“景阳阁”（杨雨）          |
| 3、“小英子和小萍子”（余学英） | 7、“乐山吃喝逛”“乐山食光机”（刘珂） |
| 4、“官帽吕支书”（吕凤丽）   | 8、“明月的农场生活”（明月）      |

综合自乐山新闻网



## 进一步织密现代基础设施网络 实施现代基础设施项目101个

建成成都至资阳等市域（郊）铁路、开江至梁平等省际高速公路，加快推进重庆江北、四川乐山等机场和成渝中线、成达万高铁等川渝重大通道等项目建设，有序推进长江上游航运中心实施，全国综合立体交通网主骨架“第四级”的通达性和便利性将进一步提升。

力争完工1000千伏特高压交流工程（甘孜—天府南—成都东、天府南—铜梁）等项目，加速建设国家天然气（页岩气）千亿立方米产能基地，成渝地区“能源大动脉”将更加畅通。年内开工建设引大济岷等骨干水利工程，水安全保障持续加强。

## 进一步优化现代化产业体系 实施现代产业体系项目114个

聚焦川渝协同共建的电子信息、装备制造、汽车、特色消费品等世界级产业集群，以及机器人、智能网联汽车等战略性新兴产业，加快实施宜宾锂电、绵阳巨星永磁、德阳航空航天燃机装备等一批有影响力的产业项目，特色鲜明、安全可靠的区域产业链供应链体系正不断完善，川渝产业集群能级和核心竞争力将进一步提高。



巨星永磁生产车间一线/图源 绵阳发布

## 进一步增强区域协同创新能力 实施科技创新项目31个

建成投用锦屏深地实验室等重大科技基础设施项目，加快推进成渝综合性科学中心、西部科学城等重大创新平台建设，开工建设中国地震科学实验场等大科学装置等项目，成渝地区正加快成为国家重要的科技创新策源地。



成都春熙路商业街/图源 视觉中国

近日，推动成渝地区双城经济圈建设联合办公室发布了《共建成渝地区双城经济圈2024年重大项目清单》，共列项目300个、总投资约3.6万亿元。随着这批项目的推进实施，重大项目对双城经济圈高质量发展的支撑作用将更加明显。

# 2024年重大项目清单发布 成渝双卷

## 进一步擦亮巴蜀文旅品牌 实施巴蜀特色文旅项目17个

推进实施重庆观音桥、四川春熙路等传统商圈以及沙坪坝瓷器口、成都宽窄巷子等特色商业街区提质工程，加速建设三星堆国家文物保护利用示范区（一期）项目等标志性文旅项目，加快打造世界知名商圈和国际旅游目的地。

## 进一步筑牢长江上游生态屏障 实施生态环境项目14个

加快推进大熊猫国家公园、“六江生态廊道”等项目建设，持续开展环境治理，实施碳达峰碳中和联合行动，推行资源循环利用，生态环境共建共保深入推进，加快形成绿色低碳发展高地。

## 进一步提高对外开放水平 实施对外开放项目5个

加速西部陆海新通道渝黔综合服务区、西南（自贡）无水港等项目建设，对外开放通道更加通畅，内陆开放枢纽加快形成。

## 进一步互惠共享公共服务 实施公共服务项目18个

建成国家六大区域应急救援中心之一的西南区域应急救援中心，加快遂潼区域职业教育中心等项目实施，开工建设重庆医科大学附属儿童医院宜宾医院等一批国家区域医疗中心项目，人口吸纳和综合服务功能持续提升。

川渝两地将以“开门即决战，起步即冲刺”的干劲，锚定年度任务，强化要素保障，加强协调调度，全力推动新开工项目尽早开工建设，续建项目加快形成更多实物工程量，完工项目尽早投产投用，推动成渝地区双城经济圈建设跑出加速度。

（来源：四川发布）



成达万高铁遂宁涪江特大桥建设现场/图源 遂宁新闻网

# 成理工程：2023年度市级 工程技术研究中心授牌仪式举行

■ 牟如强

1月23日，由乐山市科技局主办，成都理工大学工程技术学院承办的乐山市2023年度市级工程技术研究中心授牌仪式在学校学术报告厅举行。乐山市市委常委、市政府副市长牟忠枢，市政府副秘书长王毅，市科技局党组书记李鹏，市科技局局长李志强，学校副院长柳建、院长助理徐秋菊、白树虎以及相关负责人和师生代表参加授牌仪式。仪式由李志强局长主持。

牟忠枢在仪式上强调，树牢抓科技就是抓发展，谋创新就是谋未来理念，同时把握机遇、集聚资源，共同推动科技创新工作再上新台阶。他表示，本次获批组建的28家市级工程技术研究中心，代表了乐山企业和科研院所最高发展水平，是产学研深度融合和促进科技成果转化和产业化的重要力量。希望各中心进一步完善机制建设，加大科研投入，完善基础条件，壮大人才队伍，创新成果转化，联合产业链上下游实现关键共性技术攻关，助推乐山产业发展提档升级。

仪式上，市科技局党组成员、副局长陈明宣读《乐山市科学技术局关于公布2022年第一批市级工程技术研究中心认定名单的通知》《乐山市科学技术局关于同意组建2022年第二批市级工程技术研究中心的通知》《乐山市科学技术局关于同意组建2023年市级工程技术研究中心的通知》，相关领导为新组建的市级工程技术研究中心授牌。



乐山市核技术应用工程技术研究中心主任、学校教师颜瑜成博士作为代表发言。他讲到，核技术应用工程技术研究中心的成立标志着我校校地合作在科研领域取得实质性进展，也是我校深度融入省委、省政府关于支持乐山高质量发展加快提升区域中心城市能力，打造新时代“中国堆谷”全市中心工作的具体举措。中心将运用好本次组建的契机，大力引进优秀人才，助推本地产业的升级和创新，为乐山市建设核技术应用产业提供安全可靠、长期稳定的发展环境和动力，为新时代“中国堆谷”建设提供强有力的科研技术支撑。

授牌仪式后，牟忠枢等领导和嘉宾一行在学校领导的陪同下，参观了图书馆和特藏书展。

乐山市发改委、市经信局、市教育局、市财政局、市生态环境局、市农业农村局、市商务局等部门代表，各区（市、县）科技管理部门主要负责代表，新组建的市级工程技术研究中心负责同志参加上述活动。

## 西物院与成都理工大学签署战略合作协议



1月28日，核工业西南物理研究院（以下简称“西物院”）与成都理工大学战略合作框架协议签约仪式在院兴隆院区举行。西物院党委书记、院长刘叶，中核集团战略咨询委员会委员张必祥，成都理工大学党委书记刘清友，校长许强出席会议。西物院总会计师、总法律顾问、首席合规官刘庆华主持签约仪式。

会上，刘叶代表西物院感谢成都理工大学长期以来给予的关心支持。他表示，近年来，西物院坚持开放战略，聚力攻关，推动受控核聚变研究取得了系列新突破、新成绩，向着“解决人终极能源危机”的历史使命迈出了新步伐。本次签约是双方升华情感、扩大开放力度、增进院校联系的正确选择。他希望双方深度合作，聚合多方力量，协同共创一流，发挥院校合作价值，在科技攻关、人才培养、学科专业建设、高等教育事业等领域深化合作，为加快实现高水平科技自立自强贡献力量。

刘清友简要介绍了成都理工大学发展历程、学科优势与办学特色等。他表示，成都理工大学和西物院合作由来已久，结下了深厚情谊，谱写了协同创造价值、合作共赢时代新篇章。希望双方以此次签约为契机，进一步深化人才培养、科学研究、学科建设、科技成果转化、平台建设、招生就业等方面合作，实现资源共享、优势互补、互利共赢，共同为服务国家能源战略，保障国家能源安全，加快建设教育强国、科技强国、人才强国贡献新的更大力量，为双方合作共赢开辟新局面、焕发新活力、创造新价值。

刘叶、许强代表双方签署战略合作框架协议。根据协议，双方将着力落实和加强在资源共享、产教融合、科教融合、人才培养等领域的持续深度合作，促进教育链、人才链、产业链、创新链有机融合，开创多层面、宽领域、全方位的合作新模式。双方将进一步加强对工程技术学院在教师深造、学生考研、科教融合、学科专业建设、硕士学位点建设等方面的支持力度，共同推动其高质量内涵式发展，更好地服务国家经济社会发展。

西物院副院长陈庆川、刘仲华，纪委书记徐娟，总工程师许敏及相关部门和单位负责同志，成都理工大学党委副书记、纪委书记唐清利，市委常委、副校长曾英、巨能攀、周仲礼及相关部门和单位负责同志参加签约仪式。

（沫若湖畔）

# 透视文旅持续“沸腾”：

# 流量

# 如何变留量？

2024年，文旅市场以持续“沸腾”的方式开场。

从“尔滨”到“山河四省”，从网友自发“监工”到文旅部门在线“听劝”，各地文旅局“花式揽客”、奇招频出，希望用“泼天的流量”接住“泼天的富贵”。



## 各地文旅“花式揽客”

今年元旦假期，让人陌生的“尔滨”创纪录实现旅游收入近60亿元。携程公司近日发布的2024春节旅游市场预测报告显示，春节期间哈尔滨旅游预订订单同比增长超14倍。

“泼天的富贵”一下让各地文旅部门“坐不住了”，纷纷开始“抄作业”，效仿哈尔滨向全国游客抛出橄榄枝。

先是“喊麦”。多地文旅局长跑到哈尔滨中央大街，带上特产录制视频邀约全国游客，有的甚至扮成“白鹿仙子”给游客发冻梨汁，“不论是北方的游客还是自家的孩子都要宠”。山东、河南、甘肃、江苏等地也纷纷创作“我姓……”的“喊麦”文旅宣传曲，用魔性音乐和洗脑歌词“刷屏”短视频平台。

再是“听劝”。网友留言“想在洛阳看飞鱼服帅哥”，洛阳文旅部门迅速组织专业表演团队在火车站和地铁站与行人互动。河南文旅部门开展“题海战术”，一天发数十条短视频，吸引近百万新粉丝，不少网友自发“监工”。“听劝”的山西文旅、河北文旅也“疯狂输出”，河北文旅创下日更视频纪录。

接着，多地文旅部门纷纷邀请各路流量明星“助力家乡上分”，引发新一轮关注热度。

各地文旅“实力宠粉”是否提升了旅游热度？

携程数据显示，多个城市旅游产品搜索量攀升，春运期间国内航线搜索指数同比增长超170%。河南等多地景区也趁势官宣免票、优惠等活动，进一步刺激旅游消费。

## 重塑哪些市场共识？

从文旅局长到文旅部门，各地文旅纷纷破圈突围，既能看出各地在塑造文旅品牌中营销手段的新变化，也反映出目前旅游消费市场的新趋势。

春节假期即将到来，消费者出游热情攀升，旅游宣传推广也迎来窗口期。

携程研究院战略研究中心高级研究员沈佳旋指出，目前国内旅游市场正加速恢复，如何吸引游客并将本土特色传递出去尤为重要。既熟悉文旅资源又想抓住机遇发展产业的文旅部门一马当先，想方设法推介本土文旅特色。

中国旅游研究院副研究员韩元军认为，近年来“氛围式”消费悄然增加，不少人因为一场演唱会、一次赛事、一个展览，就可能来一段说走就走的旅行。

文旅领域专家表示，年轻人已成文旅消费生力军，移动端大量宣传可以有效提升文旅产品曝光度。相比传统单向输出的营销方式，线上宣传具有低成本、大众化的特点，网友互动的不确定性可能带来高流量的回报。

此外，各地文旅“同台竞技”也在不断重塑市场共识：旅游的本质是对未知的探索、对生活的热爱、对自然和人文的乡愁；卖力运营或许是“始于颜值”，但更要“敬于才华”，靠真心和实力圈粉，为游客提供真实深刻、文化植根于身心的体验。

## 让“网红”变“长红”服务永远是王道

文旅产业是当下恢复和扩大消费的重要抓手，对促进经济复苏、提振发展信心作用显著。

此前中央经济工作会议提出，要积极培育文旅旅游等新的消费增长点。各地文旅纷纷发力能否持续刺激旅游市场尚不可知，但这波“文旅热”无疑为2024年的消费增长开了一个好头。

然而，随着各地都想“分一杯羹”，线上跟风模仿又未能凸显本土特色的内容也层出不穷，同质化严重，易引发审美疲劳。业内人士认为，基于地方特色、文化底蕴打造的差异化产品才能形成竞争壁垒。一些网友更是直言：“没有宰客、提高服务，才是王道！”

业内人士表示，各地“花式揽客”为文旅产业链发展带来新的市场机遇，旅游行业企业应主动与文旅部门、景区、酒店等合作，共同开发具有地方特色的旅游产品，实现互利共赢。各旅游目的地应从细节上提升食、住、行、游、购等服务，在文旅产品与游客、网友的互动中迭代升级，促进社会资本和商户服务加大投入，形成良性循环。

专家表示，对于普通城市来说，想提升城市品牌、赢得人才和投资青睐，还需思考如何从“网红”到“长红”、让“流量”变“留量”。

江苏省文化艺术研究院助理研究员宋长善建议，应在完善旅游公共服务体系基础上，结合自身资源禀赋，以特色文化赋能景区，打造高品质、多样化、个性化的“硬核”文旅产品。“线下的旅游体验取决于整个旅游产业链是否完善、管理是否到位，这并非仅靠拍短视频宣传片就能做到。”

（来源：新华网，有删节）

就业

重中之重 抓好高校毕业生等青年就业

就业是最基本的民生，牵动着千家万户。

人力资源社会保障部就业促进司相关负责人表示，今年将进一步挖掘岗位潜力，健全就业产业协同联动体系，深化“专精特新”中小企业就业创业扬帆计划，启动先进制造业促就业行动，扩展数字经济、绿色经济、银发经济等就业空间。

2024届高校毕业生规模预计再创新高，达1179万人。

人力资源社会保障部将把高校毕业生就业作为重中之重，全力拓展就业岗位，构建衔接校内外的服务体系，让高校毕业生等青年都可以享受到均等便捷的基本公共服务。

财政部将统筹运用税费减免、社保补贴、贷款贴息等政策，多渠道支持企业稳岗扩岗、个人创业就业。继续支持实施“特岗计划”“大学生志愿服务西部计划”等项目，对高校毕业生到中西部地区、艰苦边远地区等基层单位就业的，落实好学费补偿等政策。

住房

加快解决新市民、青年人、农民工住房问题

前不久，住房和城乡建设部启动新一轮保障性住房规划建设。安居是人民幸福的基点。为人民群众建造好房子，提高住房品质，打造宜居、韧性、智慧城市，是2024年住建工作的重点。

住房和城乡建设部部长倪虹说，要构建房地产发展新模式，建立“人、房、地、钱”要素联动的新机制，完善房屋从开发建设到维护使用的全生命周期基础性制度，加快解决新市民、青年人、农民工住房问题，下力气建设好房子。

城市更新关系百姓切身利益，住房和城乡建设部在这方面也有新部署：

要研究建立城市设计制度，再改造一批城镇老旧小区，重点解决加装电梯平层入户、停车难等问题，建设一批完整社区，补齐一老一幼等设施短板，加强无障碍环境建设和适老化改造，打造一批儿童友好空间建设样板。

医保

进一步减轻老百姓医疗费用负担

梳理2023年健康中国的百姓“账本”可以发现，基本医保、大病保险、医疗救助三重制度保障，惠及群众门诊、住院就医超1.5亿人次，减负超1700亿元。很多人关心，医疗费用负担能否进一步减轻？

全国医疗保障工作会议透出好消息：2024年将开展新批次国家组织药品耗材集采，做好集采中选品种协议期满接续，实现国家和省级集采药品数合计至少达到500个。

完善多层次医疗保障体系，更精准减轻大病患者医疗费用负担；推进挂网药品价格专项治理，探索药品价格形成新机制；落实医保经办政务服务事项清单，推动更多医保公共服务事项线上办……2024年，医保减负“组合拳”将不断落地。

医疗保障基金是老百姓的“救命钱”，必须用在刀刃上，花在明白处。国家医保局将强化基金监管高压态势，发挥好治理医药领域腐败问题的“探照灯”作用，联合多部门聚焦重点领域开展专项治理。重点关注矛盾突出的项目价格，开展大型设备检查价格专项治理。

# 2024年 民生清单 来了

新华社「新华视点」记者

就业、医疗、养老、教育……2024年，你对生活有哪些期待？近期，中央部委密集召开年度工作会议，制定一系列民生工作任务目标。

新的一年，这些民生举措将如何影响你我生活？“新华视点”记者带你一起来看看。



## 教育

为每个孩子提供更加公平和优质的教育

百年大计，教育为本。2024年全国教育工作会议提出，进一步夯实基础教育基点。做好学龄人口摸底预测，抓紧建立与常住人口变化相协调的公共教育服务供给机制，城乡一体推进教育资源规划和布局，更好满足群众上好学的需求。

义务教育突出“优质均衡”和“城乡一体化”，城镇已有优质学校要挖潜扩容，新优质学校要加快成长，通过教联体、共同体、集团校等方式加强薄弱学校改进，办好家门口每一所学校。优质教育资源将向欠发达地区、乡村学校、薄弱学校持续输送，为每个孩子提供更加公平和优质的教育。

教育部部长怀进鹏表示，对务工人员子女、流动人口、残疾儿童等群体学生权益，要关注到、保障好，健全入学升学制度。对留守儿童、家庭困难学生等要完善覆盖全学段的学生资助体系，加强学业帮扶，并给予足够的人文关怀和心理疏导。

## 养老

大力发展普惠型养老服务

我国60周岁及以上老年人口有近3亿人，人口老龄化程度还在持续加深，养老服务需求旺盛。

如何更好保障“老有所养”？不久前，国家出台首个支持银发经济发展的专门文件。针对老年人的急难愁盼，提出一系列切实措施。

全国民政工作会议也给出答案：大力发展普惠型养老服务，加快推进养老服务立法，不断增进老年人福祉。

失能失智老年人、中低收入群体是重点关注人群。民政部将动态调整国家基本养老服务清单，指导地方落实清单制度，实施好经济困难失能老年人集中照护、孤寡老年人探访关爱、居家适老化改造等服务，织密织牢养老服务兜底保障网。

调查显示，在我国，九成以上老年人倾向于居家养老。

推动养老服务进社区、进家庭；组织实施居家和社区基本养老服务提升行动，健全相关规范标准，抓好示范性社区居家养老服务网络建设……立足实际，今年民政部门将努力让老人享受到更加普惠和实惠的服务。

## 消费

品质再升级、体验更丰富

“全国一刻钟便民生活节”正在举行、“2024全国网上年货节”启动……新年伊始，商务部门创新举办各类特色活动，节日消费氛围越来越浓。

全国商务工作会议明确，2024年将推动消费持续扩大，完善市场和流通体系。以“消费促进年”为主线，办好各类促消费活动。激发消费潜能，培育壮大新型消费，稳定和扩大传统消费，推进服务消费品质升级。

记者了解到，下一步商务部将着力促进汽车、家电、家居、餐饮等重点消费。

比如，汽车方面，将持续推动新能源汽车下乡，推动汽车赛事、房车露营等后市场发展，全链条促进汽车消费；家居方面，将聚焦绿色、智能、适老，加快释放家居消费潜力。还将促进绿色智能家电消费，推动餐饮业高质量发展。

春节假期即将到来，多地旅游热潮涌动。2024年，文旅部门将释放政策红利，延续旅游业恢复发展、高质量发展良好态势，不断丰富优质旅游产品供给。

## 「米袋子」

## 「菜篮子」

稳产保供守护舌尖上的幸福



2023年粮食产量再创历史新高，大豆面积产量双增、自给率继续有所提高，肉蛋奶、棉油糖、果菜鱼供给充足、质量安全有保障。2024年，粮食饭碗如何端得更牢？百姓餐桌会否更丰富？

坚持稳面积、增单产两手发力，确保2024年粮食产量稳定在1.3万亿斤以上；扎实推进新一轮千亿斤粮食产能提升行动……全国农业农村厅局长会议释放出稳产保供的强烈信号。

为了让老百姓的“菜篮子”拎得更舒心、更放心，农业农村部将优化生猪产能调控机制，促进奶业产需平衡，推动蔬菜水果等均衡供应，加快发展深远海养殖，加强农产品质量安全监管。

## 兜底保障

让困难群众感受到更多温暖

社会救助事关困难群众衣食冷暖。新的一年，民政部将完善制度措施，保障好困难老年人、儿童、残疾人等群体的合法权益；同时，推进防止返贫帮扶政策和低收入人口常态化帮扶政策衔接并轨，坚决守住不发生规模性返贫的底线。

在儿童福利和权益保障方面，将聚焦困境儿童，特别是孤儿、事实无人抚养儿童、农村留守儿童等，加大关爱保障力度，为儿童成长创造更好条件。

此外，民政部将制定发展服务类社会救助政策措施，推动社会救助由资金救助、实物救助向服务救助拓展，及时回应救助对象的多元需求。（来源：新华网）



# 赴一场 浪漫之约

无滑雪，不冬天。在白乎乎的冰雪天地里撒欢，自然的旷野中回荡着欢声笑语，十分治愈。

彭军 / 摄

## ❁ 马边县仰天窝

位于马边大竹堡乡大王山的仰天窝，在白雪的装扮下，美不胜收。大雪后，百亩草甸换上银装，整洁、沉静、素雅。山茶花凌寒竞放，景致绮丽。马儿山间觅食，悠然自得；人们雪地嬉戏，酣畅淋漓。在皑皑白雪的覆盖下，一切都变得灵动有趣。

## ❁ 大瓦山国家湿地公园

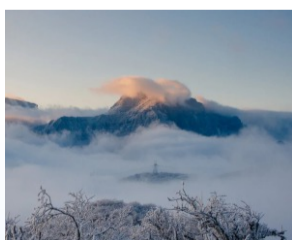
每到冬季，大雪至，位于金口河区的大瓦山一夜之间白了头，草丛中、树枝间到处都铺上了白雪。登高远望大瓦山，如突兀的空中楼阁，又如叠瓦覆于群山之巅，景色奇绝，极其壮观。雪落枝头染白了树林，也清洗了心灵，一望无际、空旷辽阔。云雾缭绕的大瓦山，似梦似幻，美如仙山。

## ❁ 马边县梅林镇

寒风挟裹着飞雪，一夜之间让梅林镇的山山岭岭换上了厚厚的白衣。漫步于世外梅林的观景小道，两旁暗香浮动的梅树，犹如披上了一层洁白的纱巾。雪花轻轻堆积在树枝上，形成了一串串晶莹剔透的雪球，仿佛是大自然赋予这些树木的珍贵信物。置身其中，或闲庭漫步，或睹物所思，感受雪花的高洁，领悟梅花的傲然挺立。



彭军 / 摄



## ❁ 峨眉山市绥山镇

经过峨眉山市川主大桥，一路往山上行驶20多分钟，就来到了绥山镇的荷叶村和太阳村。进入山区，一片白雪皑皑的景象，让人仿佛置身童话世界。茂密的树林被白雪覆盖，不少市民专程前来赏雪、打雪仗、堆雪人，玩得不亦乐乎。

## ❁ 沐川县神木山

走进位于沐川县永福镇的神木山，连绵的大雪将整个山野装扮成了一片冰清玉洁的童话世界。沿着山路不断前行，道路两旁的树木披上了雪白的银装，放眼望去，一片片、一簇簇，如梨花般开满枝头，格外美丽动人，在这里还能见到雾凇和各种珍稀鸟类，神木山上的一只只“精灵”给山野增添了一份灵动。

## ❁ 峨边县黑竹沟景区

雪后的黑竹沟仿佛是大自然的一次华丽变装，银装素裹、玉树琼枝，云海翻涌宛若仙境。下雪天也是马里冷旧的高光时刻，放眼望去，漫山白雪覆盖，山顶云雾缭绕，如梦如幻。此时，树木上、草坡上，已经铺上了一层薄薄的白雪，走在雪地上，脚下发出沙沙声，仿佛与自然私语。



# 第一场赏花期来袭

暗香袭人，陌上花开，微风一吹，花雨纷纷，惊艳着世人。

冬天，本该是万物沉寂的季节。可次第绽放的油菜花、樱花

第一场赏花期来袭“金波泛浪踏春风，油菜花香艳入瞳。蝶舞情深痴秀色，蜂鸣采蜜蕊黄中。”立春未至，春色已达，峨眉山市龙门乡鸭池村的第一波油菜花已经在不经意间开成一片金黄，让人误以为进入了春暖花开的季节。走进鸭池村，1000亩黄灿灿的油菜花开满田野，在阳光的照耀和微风的吹拂下，一朵朵一簇簇，目之所及，繁花一片，徜徉在这一片明艳艳的花海里，让人倍感温暖。吸引众多市民和游客驻足观赏，拍照留念。

鸭池村紧邻大渡河，享有亚热带河谷气候，年日照时长冠绝全市，优越的地理条件和充足的日照让这里油菜花的花期早于外界1个月。鸭池村的油菜花花期较长，将持续到3月，喜欢踏青赏花的朋友们不妨趁着空闲时间去走走、看看，赴一场花的盛宴。

乡村大地铺锦绣，红如胭脂粉似霞。同样靓的还有正值花期的钟樱花。走进位于市中区平兴镇稻禾香村的樱花园，一派火红景象引入眼帘。8000株娇艳的樱花绽放枝头，煞是好看。从空中俯瞰，暖阳映照在樱花林里，淡红、深红、水红、粉色的花儿交织在一起，呈现出一派姹紫嫣红的壮观景象。微风轻拂，花枝摇曳，像穿着红色连衣裙的少女，翩翩起舞。

稻禾香村的樱花名叫钟花樱花，又名绯寒樱，因为花萼似钟，形状像一个个串着的长铃铛而得名，是国内一年中最早开放的樱花之一，今年更是提前了一个月开放，成为这个冬季难得的一道风景线。樱花盛开的时间正好临近春节，市民游客来赏花的同时，还能在临江吃鳝丝和豆花饭。



# 以奋斗创造历史 用实干成就未来

## 草堂高中教职工大会召开

1月26日上午，草堂高中2023—2024学年度上期期末教职工大会召开，全体教职工参加会议。

会议开始，学校党委委员、纪委书记兰贤军传达学习习近平总书记在二十届中央纪委三次全会上的重要讲话精神和李希同志代表中央纪委常委会所作的工作报告主要内容及有关会议要求，对《关于加强和改进新时代师德师风建设的意见》再次进行要点解读，总结学期纪检工作，重申“十五个严禁”纪律要求，敲响廉洁过节警钟。

随后，学校党委副书记、校长张伟作了题为《改革破瓶颈，创新增活力》的专题讲话。张伟围绕党建引领、“珍爱”育人、队

伍建设进行全面总结，通报了2023年学校、师生取得的各项成绩，肯定了全校教职工的辛勤付出，明确了2024年学校工作思路。

会上，党委委员、副校长曾国超从思想育人、管理育人、活动育人、情感育人、安全育人、生活育人及班主任专业素养提升等方面分享学校德育工作开展情况。党委委员、副校长陈克金通报三个年级年度考绩，详细介绍学期教师专业发展、教学管理及支教等教学教研工作。

回首2023，草堂人阔步前行，创造出一系列振奋人心的优异成绩；展望2024，草堂人凝心聚力，以奋进之笔书写草堂高质量发展的新篇章。

（曹轩）

## 乐山二中：春节慰问送温暖 年味浓情入师心

1月25日上午，市教育局党组成员、市纪委进驻市教育局纪检组长严志岩和市教育局政策法规科科长周晓玲到乐山二中开展春节走访慰问活动，走访慰问了老党员李永芬、困难党员王智和党务干事卢路，为他们送来了组织的关怀和温暖。

慰问现场，老党员、老校长李永芬因为身体原因没有亲临，由她的女儿代替接受慰问。两位领导十分关切李永芬的身体情况，再三叮嘱她的女儿要照顾好自己的母亲。王智老师因在凉山州美姑县支教没有回校，由他的妻子代替接受慰问，两位领导详细了解了王智的身体、生活、工作情况，要求学校给予更多的关心与支持。之后，两位领导与卢路老师进行了亲切交谈，鼓励他战胜困难，树立信心，积极工作，多出成绩。被慰问人员深切感受到了来自组织的殷殷关怀和浓浓暖意。最后，两位领导代表市委教育工委、市教育局为全校教职员工送上了新春佳节的问候和祝福。

乐山二中党总支书记吴军，党总支副书记、校长谢韬，副校长李军陪同参加了这次慰问活动。

（李晶）

## 嘉州学校：散学典礼暨期末表彰大会举行

1月26日上午，乐山市嘉州学校举行2023—2024学年度第一学期散学典礼，开启了欢快的寒假之旅。

在这辞旧迎新之际，副校长万蕾带领大家回顾了2023年国家科技向全世界展示的中国自信、中国速度和中国力量，肯定了嘉校少年在这一学期取得的优秀成绩和持续进步。希望同学们假期与书香为伴，与实践相约，与社会同行，做自己的太阳，燃起希望之光，自由舒展地生长，书写一段平安、美好、快乐的假期生活。安全办主任杨文韬从离校安全、交通安全、消防安全、食品安全、防溺水等10方面进行了假期安全注意事项强调，希望同学们平安过寒假，静待春暖归。

总结会上，校长罗鹏以“做有理想、负责任的行动主义者”为题，向全体教师解读了学习的重要性。希望大家利用假期加强学习，强化认知和构建，不断丰富和武装自己，在新的一年里以龙的姿态迎接挑战，以龙的气魄放飞梦想。

散学典礼上，学校领导为“五嘉学子”“优秀学生”“优秀学生干部”学生代表颁发荣誉证书。

（代小兰）

## 新华保险召开 营销渠道工作会议

为进一步明确高质量发展主题，推动近期重点工程扎实落地，圆满完成2024年开局一月收官、全面开启下阶段营销工作新征程，1月23日，新华保险四川分公司召开营销渠道工作会议。分公司党委书记、总经理刘勇，总经理助理刘志强出席会议。全省16家机构营销核心管理干部、分公司营销、培训部全体内勤现场参会。

面对当下5%价保达成挑战目标，刘勇强调两点：秉持“三个原则”，一是思考如何采取措施，二是思考如何具体行动，三是思考如何落实责任；做好“四件事情”，一是推进客养体系与绩优工程的联动，二是推进组织发展与百千万工程的联动，三是推进新人、绩优与优增计划的融合，四是推进高客和赋能与营销活动的联动。

刘勇指出，全省要在经营方向上凝聚共识。2024年川分的工作主题依然是高质量党建引领高质量发展，同时实现川分的持续健康发展。刘勇强调，高质量党建引领高质量业务发展的第一步在于“党建与业务相融合”。党建与业务的融合一是党建与核心业务要融合，二是党建与团建要融合。

最后刘勇呼吁，分公司要建立风清气正的政治生态，以价值为导向，以正心、正念、正气和正能量正己守己，确保公平公正的职业操守。

（新轩）

# 携手共进 开启中医药合作新篇章

■ 曾欣怡

为深入贯彻落实《四川省中医药管理局与海南省中医药管理局中医药战略合作框架协议》，进一步强化乐山市中医医院和三亚市中医医院中医药交流合作，推动医院高质量发展，近日，乐山市卫生健康委二级调研员钟晖，乐山市中医医院党委副书记、院长陈柯等一行前往三亚市中医医院，开展友好合作医院揭牌仪式，并就中医药服务体系建设和人才培养、科研创新、产业发展等关键领域进行深入交流，确保合作项目精准对接，高效实施。



事业、产业、文化及纪检工作方面的先进经验。此外，双方还就如何加强中医药文化的传承与推广、提升中医药服务品质、推动中医药产业升级等方面进行深入探讨，共同为中医药事业的繁荣发展贡献力量。

钟晖表示，三亚市中医医院和乐山市中医医院此次跨省开展友好交流合作，必将产生“一加一大于二”的积极效应，惠及两地群众，共同推动中医药事业高质量发展。

乐山市中医医院要进一步提升中医药服务水平，为当地居民提供更加优质的中医药健康服务，推动中医药文化的传承与创新。

1月26日，在三亚市中医医院相关领导的陪同下，乐山市中医医院一行先后参观了王青松名中医工作室、三亚市中医医院康养分院、保健科、中医院改扩建项目等，详细了解三亚市中医医院在中医药领域的创新实践和管理模式。

据悉，乐山市中医医院与三亚市中医院的战略合作，标志着两地在中医药领域的合作迈入新阶段，此次合作是双方长期合作的延续，更是深化合作的开始。未来，两院将充分发挥特色优势，深化中医医疗技术、中医药特色优势项目建设、中医康复治疗旅游等方面交流合作，共同推动川琼中医药战略合作协议落实落地，以医教研一体化协同发展推动两院各项事业高质量发展，共绘川琼合作新篇章。

同日，两院就考察情况召开座谈会。双方围绕两院医康养深度合作等问题深入交换意见，并就如何细化2024年的合作事宜进行详细讨论，确保合作项目能够顺利推进，实现互利共赢。

此次交流，乐山市中医医院一行将深入学习三亚市在中医药

## 2023年乐山卫生健康重点工作盘点（二）

### 八、“创卫”成果持续巩固提升

乐山市顺利通过国家卫生城市复审现场评估。全市新创建国家卫生县3个，28个国家卫生乡镇均通过现场评估；3个集体、5名个人被评为四川省爱国卫生运动70周年先进集体和先进个人。

### 九、普惠托育机构建设加快步伐

统筹整合省、市、县三级财政资金，加快普惠托育机构建设，2023年共争取省级普惠托育民生实事项目资金160万元，落实县级配套资金160万元，建成县级公办示范性托育机构1家，新增普惠性托位320个。目前，我市已有托育机构（含开设托班幼儿园）314家，3岁以下婴幼儿托位12577个，每千人拥有托位4.0个。

### 十、妇幼卫生工作成效凸显

沙湾区妇幼保健院新院区建成投用；马边彝族自治县妇幼保健计划生育服务中心成功创建三乙妇幼保健院，成为我省首个县级民族地区“三级乙等妇幼保健院”。全市婚检率为89.88%，产诊机构覆盖率达100%，新生儿多种遗传代谢疾病筛查率达到55.81%。

### 十一、高标准保障省残特奥会顺利举办

成立工作专班，制定各类方案预案8个，选派67名医护人员进驻24个竞赛项目、14家驻地酒店。累计派出医疗卫生保障人员780人次、救护车164台次，救治伤病员301人次，高标准高质量完成省残特奥会各项目传染病防控和医疗卫生保障任务。

### 十二、创新监督模式提升卫生监督执法能力水平

采取“执法+疾控”模式，对传染病疫情监测信息报告实施监督管理，精准打通传染病信息报告管理堵点，受到省卫生健康委肯定表扬。高质量完成“双随机、一公开”年度抽检任务，任务完成率位列全省第三，我市1起游泳场所卫生监督执法案例荣获

全国公共卫生监督优秀案例。

### 十三、卫生健康项目建设成果丰硕

按照三甲综合性医院进行规划建设，占地面积360亩，设置床位2000张、停车位3200个的市人民医院高新院区正式投运开诊。2023年，16个市级卫生重点项目累计完成投资43.1亿元。

### 十四、卫生健康专业化人才队伍不断壮大

首次组织全市35家医疗机构赴西南医科大学举办卫生人才现场招聘会，组织考核103人，签署意向协议64份。2023年，全市医疗卫生人才数量保持增长趋势，博士研究生数量同比增长13.33%，硕士研究生数量同比增长14.60%，1人入选“第十四批四川省学术和技术带头人后备人选”，专业技术高级职称人才数量占比同比提升0.63个百分点。

### 十五、惠民举措具体实在

携手中国邮政打造“乐医嘉邮 医路邮我”便民服务品牌，积极推动“一站式”服务模式打通医疗惠民“最后一公里”，让患者足不出户就能及时拿到药品，享受便捷高效的就医服务。从2023年开始，我市每年组织动员1000名医护人员开展“千名医护走基层”志愿服务活动，为全面推进乡村振兴战略和建设现代化健康乐山提供有力支撑。采取爱心企业捐赠+政府补助的方式，在全省创新开展对民族地区符合条件的初中在校女孩HPV疫苗补助接种试点工作，为我市3226名民族地区适龄女生免费接种了第一剂HPV疫苗。大力推进检查检验结果互认落地落实，在全市58家二级及以上医疗机构全面试行“一次挂号三日内复诊免挂号费”惠民措施，不断提升群众就医体验，共为患者节约费用350余万元。

（来源：健康乐山）

“仙剑”对打的战况，差不多可以提前下结论了。《仙剑四》《祈今朝》两部新作表现半斤八两，播放指数未能再创辉煌，观众评价更是普遍较差。两部新作不约而同地借助配乐大搞怀旧，改编质量却争议颇多，仿佛也再次印证了重启经典IP只剩消耗情怀的长久质疑。

## 难忘“仙剑”，群像、悲情与侠义

爱奇艺的《仙剑四》和腾讯视频的《祈今朝》同台对打，最大赢家却是手握前三部“仙剑”改编剧独家版权的优酷。在宣布逐集限免《仙剑奇侠传》（下称《仙剑一》）、《仙剑奇侠传三》（下称《仙剑三》）后，两部老剧的优酷站内搜索指数飙升约200%。这么多年过去，观众为何对《仙剑一》和《仙剑三》反而钟情更甚？

从剧情来说，大概是忘不掉有血有肉的群像塑造。不谈戏份充实的主角团，哪怕彩依、女苑、溪凤等支线配角都能让人惊鸿一瞥；也忘不掉填满遗憾的真挚情谊，徐长卿和紫萱纠葛三世只换来此生不见、刘晋元临终笑言自己有六个知己足矣等可谓赚足眼泪；更忘不掉剧中比情爱更高的苍生大义，李逍遥失无所失，终成他想成为的一代大侠，景天时日无多，与雪见回到故事原点的永安当。加上制作方面，选角够适配、演员人气高、OST抓耳等，以及当年特殊的时代滤镜，共同成就了这两部仙侠剧的经典之名。

同是“仙剑”游戏改编，《仙剑四》和《祈今朝》的故事架构里其实能够看到很多一脉相承的精髓，这些也有别于多数网文IP改编的仙侠剧。比如重现成长型主角团，铺开人设丰富的群像图鉴。从立意来说，两部新作中也内含诘问权威的不屈和守护苍生的大义。比如已更剧情中，云天河深信人妖平等，他没有受制于琼华的规训和蔑视，仍旧依凭本心做事；衡道众费心筹谋，即使牺牲自身乃至亲人也要阻止天晴之海，不得已的宿命在拯救天下这一命题之前更显苍凉。

# 「仙剑」重启 为何双双折戟

## 新作折戟，原因几何？

先来看剧情，仙侠莫名变仙偶，双双陷入强制角色谈恋爱的窠臼。另一方面，本来没有爱情线的角色，硬被剧版“拉郎配”。《仙剑四》年轻一辈四角恋不够嗑，老一辈也得上演四角恋才行。《祈今朝》将原本本无甚交集的越祈与扁络桓，编排为由陪伴衍生而来的单恋。

其次是节奏处理得不够妥当，使得有望惊艳的剧情走向平庸。“仙剑”剧情的一大看点在于闯关升级，解锁主角往事和支线故事。《仙剑四》花费不少篇幅叙述云天河等人在琼华派的修习经历，其中有大量门派霸凌戏份。这堪称近年仙侠剧的标配，观感上缺少新意，也难免削减了其他支线的叙述空间。

或许是受到制造噱点、演员戏份等各方面因素的影响，基底很好的剧情被改得逻辑不通、人物立意莫名降级。舆论场上，关于演员水平的讨论也很突出。半永久式演技、双眼无神毁剧、夹子音强行装可爱等，都是不少网友给出差评的重要原因。还有白茫茫的滤镜、片尾穿帮镜头、没什么竞争力的妆造、粗糙廉价的特效等大大小小的问题，通通成了创作者不够用心的铁证。

## 重启经典IP，只是消耗情怀？

近年影视创作中，重启经典IP不算新鲜事，沦为消耗情怀也实在太过常见。不久前上映的仙侠电影《花千骨》同样遭遇市场冷待，走势还不如“仙剑”新作。上映一周票房仅破600万，7000人在豆瓣打出3.4的低评分。

去年播出的网剧《花轿喜事》原版为《上错花轿嫁对郎》，这个经典IP也存在明显的“资源降级”，导演运镜、演员表演、剧情质量等多方面低于及格线水准，豆瓣评分仅4.1。暂未播出的《又见逍遥》是对《仙剑一》的再次翻拍，演员都比较稚嫩。有老版的胡歌、刘亦菲等“珠玉”在前，这部新作更是面临地狱开局。

不难看出，背后投资者对经典IP的信任度其实也有限，更多大概是抱着以小博大的想法，而不会码盘成豪华制作。

（来源：骨朵网络影视，有删节）



在影视剧的海洋中，抗战题材一直是一个备受关注的领域。然而，当《狗剩快跑》这部剧集与观众见面时，它却以其独特的喜剧风格和创意引起了巨大的争议。

## 阴差阳错，替弟当兵

蒋龙饰演的狗剩，是个看起来憨憨但颇有心眼的农村小伙，因为被老王家从小捡回来养，就起了个狗剩的贱名好养活。他底下一个弟弟，一个妹妹，妹妹杏儿长得漂亮又水灵，算得上是村里一枝花；弟弟王毛却天生缺陷，脑筋不灵光。一家人过得不算富贵但也能凭着酿酒的手艺有个活路，狗剩的梦想，就是盖起三间大瓦房，娶了杏儿过上老婆孩子热炕头的小日子。

但好东西总是遭人惦记，杏儿长得好，村里的杨三也想娶。杨三偏偏手上还有点小权力，被自己的跟班一串掇，想了个携王毛以令杏儿的蠢主意：在征兵名单上加上了王毛的名字，来威胁老王家“嫁”杏儿。

王毛本就不符合征兵标准，那时又是战乱年代，真当兵那不是去送死？老王一家是急得团团转，杏儿被委屈得都要上吊自杀。狗剩这时候跳出来想了个主意，古有木兰替父从军，今儿他狗剩是不是能够替弟当兵？而且当兵还有四块大洋可以拿，一下就离他的“三间大瓦房”目标又进了一步。于是狗剩变王毛，从普通农村小伙，摇身一变成了国民军。

# 狗剩快跑

## 笑泪酣畅书写热血年代传奇

## 人人都有个“三间大瓦房”目标

有意思的是，在这次“当兵体验卡”结束之后，狗剩赚到了8块大洋，既有了钱又保了命。于是他马不停蹄地投入盖房子的基建里，买地买砖买水泥，钱不够甚至自己去砍树，但左差一点右差一点，离他的小目标还差着不少距离。兜兜转转，狗剩决定再“卖”自己一次，走上了“当兵赚钱”的打工之路，然后彻底被卷进时代的滚滚浪潮里。

对狗剩来说，三间大瓦房从来就不只是房子，它代表着和喜欢的人杏儿组成的一个家，代表着在贫瘠又波折的年代里，能够拥有一个属于自己的避风港。那是狗剩可以想象到的，幸福的样子，是他努力的盼头。于是当兵的危险和困难，他愿意忍受，这是他能看到的，实现目标的最快方式，也是摆在他眼前的唯一选择。

我们都在为着心中的“三间大瓦房”努力，这也是狗剩这个不爽不酷的草根小人物，和我们的情感共鸣。看他的成长和蜕变，某种程度上，是看普通人如何在有限的环境里，去实现自己心里的“无限大”。

## 青年演员，如何撑起历史叙事？

能和狗剩这个角色产生这么强的情感链接，除了他本身“挣钱买房娶老婆”的朴素愿望，还在于这个剧鲜活的演员群像。

作为喜剧大赛的观众，看到蒋龙、史策、蒋易、叶浏、宋木子在剧里出现，是惊喜中又带着欣慰。他们和秦海璐、尤勇智、刘佩琦等“一身正气”的前辈演员们，一起构成了这部电视剧亦庄亦谐的基调。

这群喜剧出身的年轻演员，在剧里找到了打开自己的最好方式。他们过去的表演经历，让他们天然习惯一种小切口的叙事，他们从生活中吸取来的经验，让他们在塑造类似小人物时得心应手。

这些小人物通过自身的固执、朴素、真实等元素，去编织一个又一个类似舞台剧的小场景，而偶然撞入这些小场景中的“大人物”则自带时代叙事的属性。

蒋龙一直都很擅长这种诙谐中严肃主题的表达，他过去的“初心系列”，主题就不是搞笑，而是热爱。蒋易和史策也抓到了人物的精髓，杨三是又坏又贪，但却胆子小容易怂，被狗剩武力威胁几次，就成功屈服，是小市民嘴脸，绝不是什么大奸大恶之人。

秦海璐和刘佩琦这些老戏骨更不用说，站那就是角色。他们用自己的表演功底，在导演和故事的帮助下，支撑起了剧严肃叙事的内核，构建起了鲜活的小人物群像，让狗剩的故事更落地，也更入人心。

(来源：本报综合)



# 乐山多巴胺 美食助你贴膘

提起“多巴胺”你会想到什么？是多彩的穿搭还是内心分泌的快乐因子？在小编看来，“多巴胺”是诱人食物色彩的代名词。本期就把这些“乐山多巴胺美食”分享给大家，一起贴膘过冬，感受多巴胺飙升的快乐。

## 红·Red

红红火火，是乐山“四大串串”的底色

钵钵鸡、烧烤、油炸、麻辣烫，俗称乐山的四大串串。

钵钵鸡是将各类食材用竹签分门别类穿成串的四川名小吃，吃的时候，放进红油汤底里一捞，蘸上些点缀似的白芝麻，油艳欲滴，催人口水。

乐山烧烤好吃，重点是码味，而这抹红恰好也是通过码料来展现。不调料与食材的最佳搭配才能烹饪出地道的乐山味。除了基础的底味调料酱油、盐、糖外，其它的辣椒、花椒、孜然、豆瓣、胡椒等，都必须根据不同的食材来选择是否采用，以及比例的控制。

油炸的红，在于炸好之后的刷料以及搭配的味碟。把肉和菜用签串上，然后放到高温油锅里炸，炸到香脆后出锅，再裹上一层调制的辣椒面，最后呈现出麻辣干香的美味。

麻辣烫则不用多说，任何食材进锅里翻滚一遍都会变成诱人的红色。蘸水自配、每人一盘，荤素菜用竹签串好，再放入锅中煮熟，很适合人们喜欢热闹、团圆的场面。

## 橙·Orange

“橙心橙意”，是乐山的新春献礼

时值冬日，乐山各区县的柑橘已经到了成熟期，硕大的果实，果香浓郁的口感，丰收的景象正在上演。

位于五通桥区金山镇盐井沱村的星光果园，金黄硕大的柑橘已经悄悄挂满枝头，全面进入采摘期。这里出产的柑橘口感上除了甜味以外，还带有适度的果酸味，充分激发人的味蕾。

来自井研县的血橙也已经成熟。在东林镇高佳村的顺溜现代农业专合社，成片橙子郁郁葱葱，浓郁香甜的果香扑面而来，满园的血橙压弯枝头，果实个头饱满、色泽诱人。

## 绿·Green

治愈心灵的色调，也治愈乐山人的胃

清新饱满的绿色，充满治愈的味道。乐山绿色的美食不算多，叶儿粑算一个。作为乐山人从小吃到的特色传统小吃，叶儿粑成为了珍藏在记忆深处的童年美味。粑叶采用的是乐山本地特产的大叶仙茅叶子，颜色翠绿且叶片足够大，排列整齐的叶儿粑看起来赏心悦目，做出来的粑荷香味也浓。

还有适合夏天吃的神仙豆腐。不过此豆腐非彼豆腐，这可不是用豆子做的，绿色的来源是斑鸠柴叶子。要将采回来的斑鸠柴叶洗干净、晾干、之后放到盆中用开水烫软，接着用双手重复揉搓、捣碎，直至叶子成为糊状，待冷却后即成“豆腐”。

## 黄·Yellow

一口咬下明亮鲜艳的颜色，步入黄金时代

位于四方街的屈阳氏峨边坨坨炸洋芋，正儿八经的峨边黄心洋芋被切成不规则的方块，等清油烧滚就放下去炸至金黄。还可以点些配菜，荤素都有，这里的牛肉、五花肉都是必点菜品。同样属于黄色系的美食还有我们熟悉的味儿，这道乐山随处可见的街头美食。经过高温油炸的豆腐干，表面呈橙黄色，将脆爽的大头菜丝丝夹在里面，再淋上白糖、辣椒、花生面和醋汁儿，一口下去，酸辣甜香弥漫着整个口腔，十分开胃。

## 白·White

纯净的一抹白色，摄入冬日里的能量

说到白色，那一定不能忽略羊肉汤。俗话说“冬天一碗羊肉汤，不用神仙开药方”，对乐山人来说，喝碗羊肉汤才是对寒冷冬天最基本的尊重。全家人围坐在桌边，看奶白色的羊汤在锅里翻滚，再涮点豌豆尖、萝卜菜叶，身上和心中都暖呼呼的。比较出名的有犍为罗城羊肉汤、井研马踏羊肉汤等。还有一道白色系美食，那就是蹄花汤，同样是藏膘好选择。尤其是冬天，雪白浓郁的蹄花汤搭配新鲜嫩绿的豌豆尖，简直是人间美味。

## 棕·Brown

以糖霜的颜色，致以甜蜜的祝福

最后一个颜色棕色，代表食物是乐山的经典美食——甜皮鸭。说是棕色，其实是棕中带红。甜甜的糖经过高温融化成糖霜，挂在鸭子表面，最终的成品色泽棕红、皮酥肉鲜、略带甜味、香气宜人。多年来，乐山人民一直沿用古法工艺，把“甜”发挥到了极致。如今，甜皮鸭已经成为乐山的城市名片之一，还先后获得“乐山非物质文化遗产”与“天府名菜”的美誉。



# 年夜饭“龙”重登场 欢饕“食”刻倒计时

吉时飨宴，乐启新岁。年夜饭是我们心中温暖的守候，是跨越山海的团圆时刻，马上就到除夕了，是时候提前安排一场年夜饭家宴了。小编为大家整理了乐山适合安排年夜饭的几家酒店，和亲朋好友约起来~

## 乐山琥珀酒店

琥珀酒店将巴黎的奢华浪漫与乐山的乐逸山水完美融合，从沐川竹编中汲取灵感，精心雕琢出独特的美学生活空间，为宾客打造一场正统的法式奢华生活体验。酒店设有莱·西餐厅与满棠中餐厅，提供中式传统美食、特色融合料理、法式大餐等多重美味。同时还拥有总面积约2000平方米的会议空间及宴会场地，可同时容纳上千位宾客齐聚一堂。

地址：市中区杨山路1299号  
预订方式：0833-2579999  
价格参考：1699-4599元



## 锦江嘉州宾馆

坐落于三江汇流之处的锦江嘉州宾馆始建于1953年，与闻名中外的乐山大佛隔江相望。位于主楼十三楼的全日制云上餐厅，是锦江嘉州宾馆声名远播的名片之一，不仅环境温馨舒适，还集合了川菜、粤菜、嘉州融合菜等多种美食，在窗边用餐的话，观江看佛更是别有一番风味。

地址：市中区白塔街85号  
预订方式：0833-2096666  
价格参考：1499-4399元

## 乐山华邑酒店

酒店将山水胜境融入到设计中，为商旅客人营造一处城市中的“水墨桃源”。从乐山非遗项目“竹料手工造纸”汲取设计灵感，呈现美学空间。酒店设有汇聚经典与创新美食的彩丰楼中餐厅及鲜艳全日餐厅，皆可满足各界宾客“食”与“聚”的社交需求。彩丰楼设计以鸟为主题，装饰充满趣致，优雅宽敞的大厅，舒适私隐的包间，可为聚会或宴请提供多种风格空间。

地址：市中区柏杨西路888号  
预订方式：0833-2169015  
价格参考：1080-4988元



## 金海棠大酒店

一家四星级的酒店，适合宴请和团年。酒店有非常丰富的菜式可以选择，还有棋牌室、品茗室，一家人在用餐后在这里打打牌、喝喝茶、聊聊天也是不错的。

地址：市中区海棠路512号  
预订方式：0833-2128888  
价格参考：2888-5999元

## 高新翰文大酒店

酒店位置在高新区，对于住在高新区的朋友们非常友好，交通方便，停车位也很足。酒店宽敞明亮，中餐包厢设有6个特色包间，每个包厢粗略一看都是典雅的中式风格，但仔细一看又各有特色，可以满足不同规格的宴请。每一道菜品都是酒店专业的厨师团队精选每一样新鲜食材，根据顾客需求做到个性化定制服务，精心打造舌尖上的年度美味，让味蕾在欢乐的年味中绽放。

地址：高新区乐高大道6号3幢  
预订方式：18981386835  
价格参考：1888-2888元

## 红珠山宾馆

红珠山宾馆在峨眉山麓的凤凰坪下，紧临名刹报国寺，可闻晨钟暮鼓，尽沾仙山之灵气，是峨眉山酒店中“一张行走的名片”。酒店将峨眉山独有的风味与各大菜系相融合，拥有奢华大气的14个包厢，无论是家庭聚餐或是商务宴请，皆是不二之选。

地址：峨眉山山脚报国寺左侧  
预订方式：0833-5594501  
价格参考：2888-5988元



## 峨眉山温泉饭店

饭店就位于峨眉山报国寺风景区的核心地带，占地200亩，绿化面积达75%以上，集旅游、养生、商务等功能于一体。灵秀湖畔、生机庭院、氤氲温泉，这里负氧离子含量是城市的3000倍，坐拥西南地区人气露天氡温泉浴场，背靠野逸悠然的湖畔风光，眺望无边望云山景。

地址：峨眉山报国寺景区灵秀温泉欢乐谷  
预订方式：0833-3079821  
价格参考：888-1588元

## 峨眉山大酒店

酒店庭院式建筑群错落有致，掩映于青山绿水之中，景致四季宜人。不出酒店就能尝到地道的峨眉味，豆腐煲、烟熏鸭、峨眉鳊丝等，在特色美食村做个资深吃货。而且酒店紧邻报国寺、伏虎寺、峨眉山博物馆、儒释道文化长廊等，走出酒店，饭后散步，便能熏陶峨眉山悠久历史文化。

地址：峨眉山市景区路二段322号  
预订方式：17726523488、13908136608  
价格参考：1388-1888元





**乐山头条**

长得好看的都关注了呢  
乐山广播电视台官方微信公众号

# 懂你

乐山城市生活“海底捞”

· 城市生活 · · 文化旅游 · · 城市休闲 ·




# COFFEE

**漫乐山·24小时书屋**  
地址：白杨东路号（文化馆旁）  
电话：0833-2304933

**漫乐山·文旅书咖**  
地址：人民南路18号（黄家山商业银行旁）  
电话：0833-2104933

**漫乐山·书咖(老霄顶店)**  
地址：叮咚街与海棠路交叉口西南200米  
电话：15386537287

**漫乐山·书咖**  
WWW.MLSBC.COM