



乐山广播电视台报

LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报



20 | 总第1497期
本期28版

2022年5月19日

乐山广播电视台报社 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 本报数据网址：<http://lszb.lsweekly.com/> 主管：四川传媒报刊集团

网聚乐山

P03-09



溫度 風度 厚度

本期导读

乐山广播电视台报
2022.5.19 / READING
GUIDANCE



10

新闻周刊

观察

露营热的隐忧

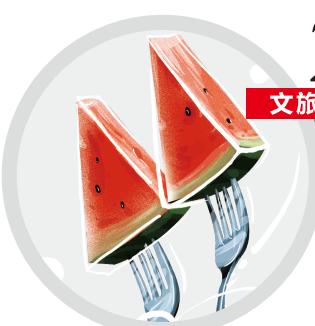


15

新闻周刊

面孔

一季度这些岗位最缺人



20

文旅周刊

关注

浅尝夏天的味道



22

科普周刊

热点

不仅有“夫妻相”
还有“夫妻病”

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

本版数字报：Ktp/www.lsweekly.com/

本报公众微信： 乐山头条

新闻热线： 2408770

发行热线： 2429051

广告热线： 2429053

本报部分图片来源于网络,请作者
与本报联系,以奉稿酬。



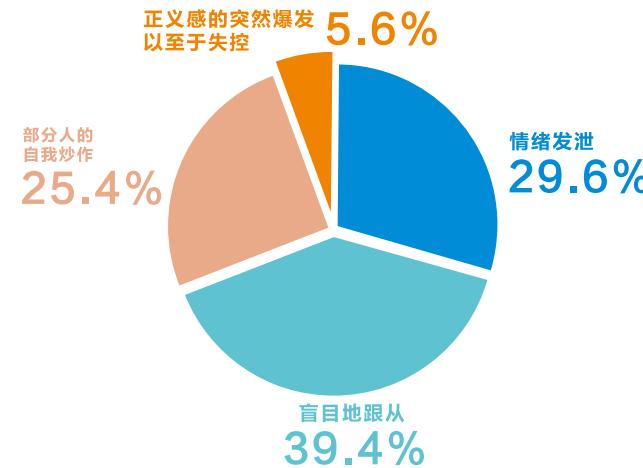
A

躲在键盘里 的情绪“狂欢”

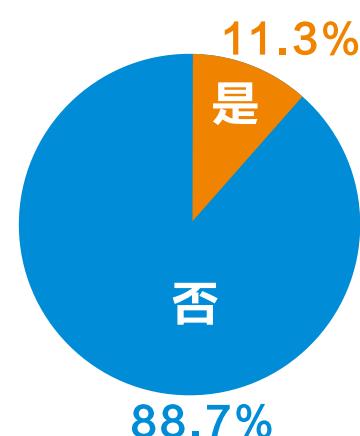
您是否曾遭遇过网络暴力？



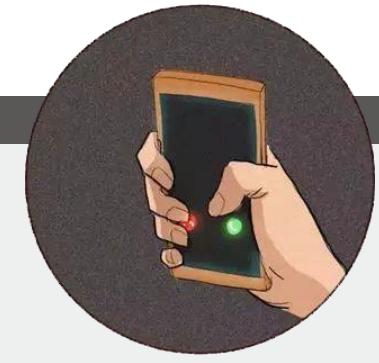
您认为网络暴力是怎样的一种行为？



您是否曾直接或间接地参与过网络暴力？



“按键”伤人



魏青（化名）从未想过有一天网暴会发生在自己身上。作为一名95后，她时常会关注一些娱乐圈明星的新闻。有一次，她无意间刷到了一个关于两位男明星PK演技的视频。

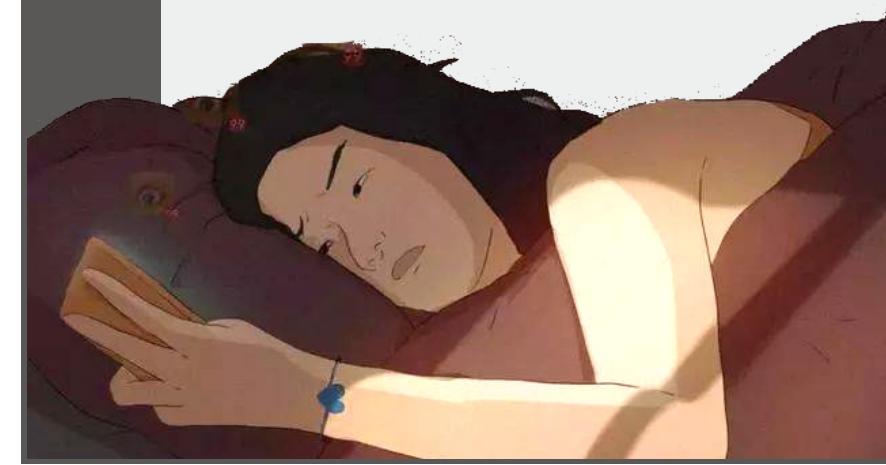
“因为两位男明星其实都不是我的偶像，但恰好他们演的新剧我都看过，因此就发表了一条自己的看法：在我看来，A明星的演技比B明星要好些，B明星眼神略显空洞，还需要多锻炼几年。”就是这样一条简单的评论，却给魏青带来了不小的麻烦。

“第二天我像往常一样打开视频APP，准备刷新闻，结果看到无数条评论，一大半都是B明星的粉丝来攻击我，说我凭什么评判他们偶像的演技，不少粉丝还去看了我的主页，我发过自己的自拍，因此他们又开始攻击我的长相，说我连给他们偶像擦鞋都不配，还有很多更难听的。”魏青觉得非常委屈，针对几条恶毒的评论回复了，谁知得到回复的几个人甚至开始诅咒魏青。“我点开了其中两三个人的主页，发现他们比我还小，发布的内容主要就是关于B明星的，看来是死忠粉。”

那几天，魏青每天都能在视频APP上收到越来越多B明星粉丝的私信，大多都是咒骂她。“后来我才知道，某个粉丝将我的账号公布到了B明星的粉丝后援群，她们就去搜索我的账号来骂我。还有人叫嚣着要把我人肉出来。”在朋友的建议下，魏青不再回复评论和私信，并将账号注销了。“确实骂的太难听了，我不过是在公共平台发表自己的观点，也没诋毁，凭什么他们要来骂我。”对于此次遭遇，魏青觉得很无奈且气愤，并表示此后不会轻易在公众平台留下自己的看法。

网络技术急速发展的今天，人们的言论更加自由，各抒己见的方式和途径也越来越多、越来越方便。当一些舆论事件发生后，无数人站上道德的制高点公开发表意见，只需敲敲键盘，就可以毫无顾忌地将所有话倾泻而出，给舆论中心的主人公贴上善恶标签。

《社会蓝皮书》曾发布数据显示，每3个成年人中就有1人曾遭受网络暴力。不仅如此，网络暴力在青年人中也极为广泛。联合国儿童基金会警告称，全球70.6%的15至24岁年轻网民正面临着网络暴力、欺凌和骚扰的威胁。在记者针对网络暴力设置的调查问卷中，有11.3%的网友亦表示曾直接或简介地参与过网络暴力。



让子弹再飞一会儿



年仅22岁的蔡璧安此前也遭遇过网暴。作为一名视频博主，蔡璧安经常会针对某件事物发表自己的看法，亦或是发布一些探店视频。也许是因为视频中的蔡璧安并未表现出过多的男子气概，不少人便在视频下留言：好娘炮，好神，简直丢了乐山人的脸，不要再让我刷到你诸如此类的留言，甚至还有不少人私信去骂他和他的家里人。

蔡璧安觉得气愤不已。“谁说男生不能温柔一点说话，必须要音色浑厚、一本正经的说话？”针对部分太过分的私信，蔡璧安选择一一回怼，仿佛这样才能抒发自己的郁闷情绪。

蔡璧安认为，不少网民们太容易被互联网调动情绪，在未完全了解一个人或一件事的情况下，胡乱下结论、贴标签。“我专门分析过骂我的人，基本上以男性为主，且年龄在30多岁。他们都觉得自己的言论只是轻踩一下，但实际上，千军万马足以毁掉一个人。语言和文字，有时候比暴力更伤人。”

而蔡璧安最近较火的“夕阳团导游”视频向网民们展现了她的另一面。此前蔡璧安报名参加了一个旅行团，结果发现团内都是一群退休的叔叔阿姨。作为最小的团员，蔡璧安担负起了第二导游的责任，带他们吃喝玩乐，教他们使用手机、拍照，以其开朗的性格火速和这群“夕阳红”打成了一片。视频中，大家纷纷表示遇到蔡璧安非常幸运，不仅带给他们快乐，而且还帮他们解决了不少难题。

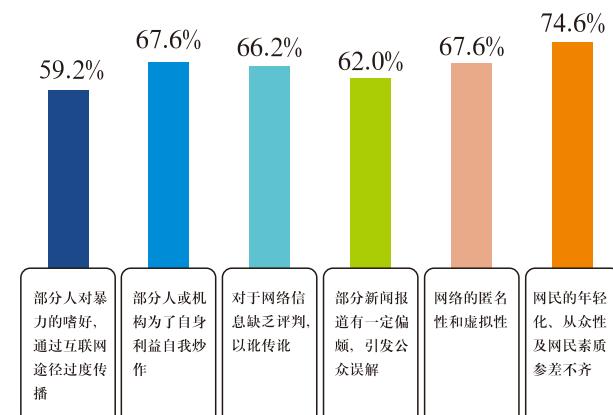
视频一经发出，立刻收获了20多万的点赞。网民们纷纷表示：真希望自己父母参加的旅游团也能遇到像蔡璧安一样活泼、热心的团员。也有此前喷过他的网民对此道歉：不好意思，之前误会你了，你人真的很善良。

经过此次不少网民的转变，蔡璧安也释怀了，他不再去在意那些恶毒的评论，往往一笑了之。“让子弹再飞一会儿。有偏见的人，往往学历不足，素质不高，没有眼界，他们总觉得事情就该按照他们理想的状态发展，不允许有不同的声音，不同的形态。但实际上，社会亦或是互联网，都应该是包容的，接纳各类新鲜事物。以我个人之力，不能改变所有人的偏见。我只需要过好自己的生活，把快乐带给我的朋友、粉丝。”

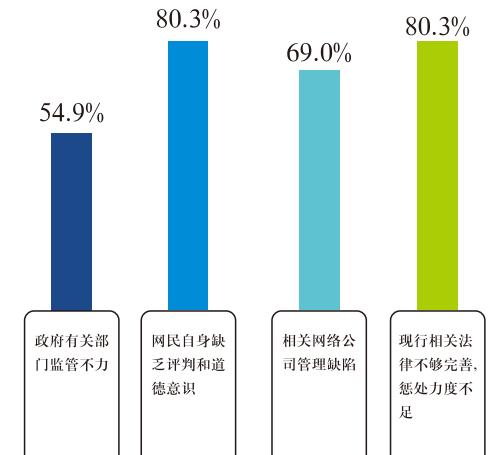
在记者的调查问卷中，74.6%的人赞成蔡璧安的看法。认为当今网暴频发，主要原因在于网民素质的参差不齐及其从众性。而网络的匿名性和虚拟性（67.6%）、部分人或机构为了自我利益自我炒作（67.6%）是另外两大主要原因。



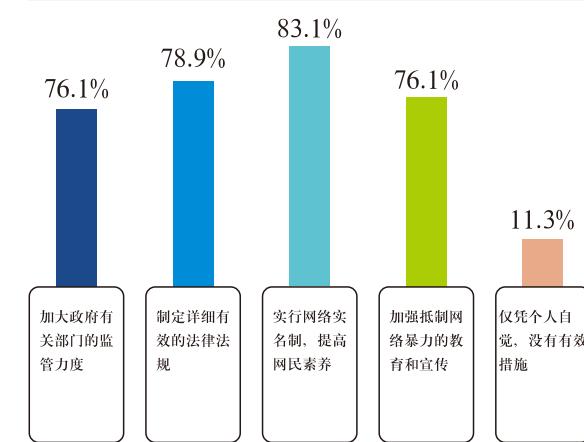
您认为产生网络暴力的原因是什么？（多选）



您认为目前网络暴力泛滥是谁的责任？（多选）



您认为以下哪种途径能最有效地制止网络暴力？（多选）





网络不是法外之地

另外一位乐山探店博主赵耀隆则遭遇过更严重的网暴。3年前，赵耀隆在抖音开始以“二娃吃垮乐山”为帐号拍摄探店视频，分享一些美食，得到网友不少点赞的同时，也出现了一些另类的声音。“叫我饭媒子，乐山土话，意思就是说我是托，收了商家不少钱来打广告。”赵耀隆认为，他以此为职业，从最初的纯推荐到后来的接广，都是一个很正常的现象。“毕竟我也要谋生，当然，我推荐的美食都是我认为味道不错的。但是再好的东西也不可能让所有人满意，一些喷子就说我昧良心乱推荐。”

在赵耀隆身上的网暴在2020年初愈演愈烈。“当时我想给父母找点事情做，就在城区开了一家饭店，也顺便在抖音上为自己打了广告。”不少网民便认为这是赵耀隆在捞钱，开始在抖音账号下大肆诋毁：“又来圈钱了”“变着法的骗我们的钱，别去吃”“味道很差，千万别去试”。

赵耀隆觉得非常委屈。“很多人都没来试过，就在网上带节奏，诅咒我，问我什么时候关门，甚至说我吃了那么多美食，怎么还不得三高，还不去死。更有甚者还说要来打我，追杀我。”

那段时间，赵耀隆不敢发视频，心情十分低落，对生活也提不起任何兴趣。“感觉自己抑郁了，低人一等。”气愤之余，赵耀隆也试图联系过几位骂他的网友，想了解其原因。“结果都给我道歉，说只是为了一时好玩，跟着别人骂我。”

像这样的“无厘头”事件不在少数，赵耀隆回忆，有次他的车在修理厂被拍了，拍摄者将车牌未加遮挡的视频公布到网上，以极低的价格进行售卖。“还是朋友询问我才知道自己的车要被卖了，赶紧报警，联系上拍摄者。”然而拍摄者表示，只是因为赵耀隆的乐山网红身份，想整蛊一下他。

赵耀隆认为，网络空间是开放的，任何人都可以发表观点，这本来是一件好事，能让更多人的声音被听到。“但是一旦有人认为网络是法外之地，开始用不健康的方式加入论战，大家都发现在这个空间发泄的成本非常低，不需要对评论、发帖的内容负责，所以就导致很多人无所顾忌地发表言论，演变成网络暴力，不利于健康的网络空间的形成。”

针对部分网民人云亦云的现象，赵耀隆说，大部分时候，我们对一个事件的了解都是片面的，而且事件是变化的，我们对事件的了解，往往要随着媒体传播的深入而推进。所以作为一个网民，应该有理性的思维，知道我们所听到、看到的事件是不完整的，发表看法的时候，要就事实理性地发声，而不是只追求一时的情绪宣泄。记者调查发现，64.8%的受访者表示，对于网上的热点事件，都会选择了解清楚，独立思考，从而形成自己的观点。而有2.8%的受访者则会选择跟随主流，剩余受访者认为简单了解即可，不发表观点。

目前，赵耀隆表示已调整好心态应对如潮水般的网暴。”回应这些喷子的最好方式就是把自己的生活过得更好。”而如何减少网暴行为，赵耀隆提出了自己的观点。“我认为应该针对网暴专项立法，单纯依靠网民素质的提高还不够，唯有让这些人意识、了解到网暴犯法，才会真正抑制。”这一看法，与记者调查问卷中78.9%的受访者不谋而合。





B 网暴何时休

一场看不见的传染病

当今互联网已然成为了人们日常生活中难以缺少的一部分。但互联网在为我们提供便利的同时，也潜藏着可怕的网络暴力。在“人人都有麦克风”的时代，网上那些看似“不那么重要”的言行，经过互联网放大传播，很可能让网民的“声浪”变成伤人利刃。

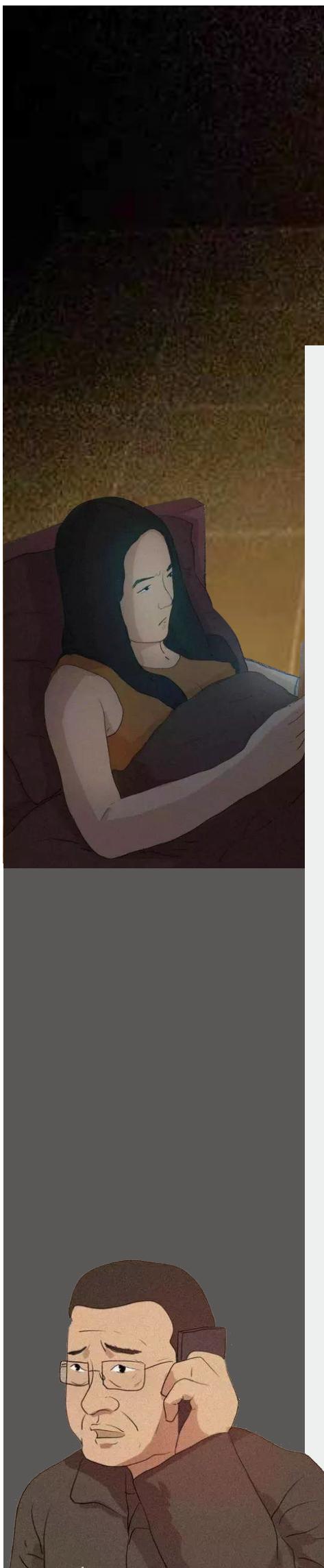
近日，上海一位女性因不堪忍受网络暴力而跳楼自杀的事情再度引发人们对网络暴力的讨论。在遭到大量网友的批评和谩骂，从32楼一跃而下，结束了年轻的生命。诸如此类的网暴事件近年来层出不穷，刘学州被网暴在三亚海边结束了自己的生命，年仅15岁；成都新冠确诊女孩被网暴私生活乱人品差；某明星被网暴导致重度抑郁……网暴就像一场看不见的传染病，席卷了整个互联网。

“目前对于网络暴力的概念，学术上并没有统一界定，一般是指以网络为媒介，通过捏造事实或者无端谩骂等方式，发布言论、图片、视频等对他人的名誉、精神等造成损害的行为。”乐山师范学院法学与公共管理学院讲师卢平指出，网络暴力是社会暴力在网络上的延伸，本质上是一种侵权行为，涵盖多种违法行为，包括网络诽谤、人肉搜索、网络骚扰等，随着互联网技术的发展和各类社交平台的兴起，网络暴力问题愈加凸显，网暴造成的后果也越来越严重。

“网络暴力的危害不亚于现实中暴力的危害，它是以一种新的形式，以一种不被自己察觉的形式，去伤害他人的身心。”卢平谈到，网暴会给当事人造成直接伤害，会对个体造成一系列不良结果，包括焦虑、抑郁、药物滥用、睡眠困难，身体病症增多、学校成绩减退、旷课逃课、辍学甚至谋杀或自杀行为。

其次，网暴间接地腐蚀了社会的道德标准。“所谓道德标准，是指民众在从事某项活动时所应该接受的规范，它虽然没有明文规定，却能对民众产生潜移默化的影响。道德标准既存在于现实社会中，也应该存在于网络中。从网暴的典型案例中可以看出，网络暴力的发生，有的是直接对别人进行诬陷和诽谤，而有的则打着‘维护正义’的旗号进行‘以暴制暴’。”卢平认为，网暴虽然发生在互联网虚拟社区中，但它是现实社会中暴力的延伸，最终又会回归到现实社会中。不管网暴的发生出于何种原因，它都将极大地腐蚀社会的道德标准。

同时，网暴的发生会潜移默化地影响网民的心理。网民在参与网络暴力的过程中，接触到的是谩骂、攻击等暴力符号，这势必会影响到网民的心理状态，从而导致网民把网络中接触到的暴力信息转移到现实社会中。显然，网络暴力会成为社会不稳定的因素。



从群体极化到网络处刑

开放、包容的互联网为何会成为部分网民的施暴现场？

面对网暴愈演愈烈的成因，卢平从四个方面提出了自己的看法。

“从社会层面分析，当前我们国家正处于一个转型发展时期，社会矛盾较多，社会中贫富差距较大，个体价值观存在冲突。网络层面，网络的开放性、匿名性、即时交互性、信息海量性、高度自由化及群体功能，再加上网络监管方面法律的缺位及监管不力，都是产生网络暴力的温床。网民方面，网民素质良莠不齐，法律意识单薄，网民的猎奇、娱乐、盲从及宣泄心理，都是可能造成网暴的社会心理基础。平台层面，部分自媒体或营销公司，为博取眼球和流量，不负责任地刊登、转载不实消息，影响公众对事实的判断。”

“部分网民倾向于在网络上谩骂，主要是由于互联网独具的匿名性，认为攻击别人不会被发现，于是有恃无恐。对于大量为雪崩助力、为火焰添柴的围观者，虽然在道德上，他们对给当事人造成的精神损害难逃其咎，但要追究其法律责任，又面临网络虚拟性、用户匿名性等诸多障碍。‘法不责众’的事实，也更让网暴的惩戒只能针对直接的施害者，而无法辐射至所有的煽风点火者和操刀递刀者。”此外，卢平提到，法国社会心理学家古斯塔夫·勒庞在《乌合之众》中写道：“可人一到群体中，智商就严重降低，为了获得认同，个体愿意抛弃是非，用智商去换取那份让人备感安全的归属感，这就是乌合之众。”虽然参与网络论战的网民在现实中都有着自己独特的身份、地位、经历，但当他们成为网络上某个集体中的一员时，个人的异质性就被群体的同质性所替代，集体无意识成为主导。“所以网民并没有根据自己的思维和价值观做出理性选择，而是在集体无意识状态下产生了与集体相同的激烈情感，做出了与集体相同的决定，从而被卷入一场网络战争。”

针对部分受访者提出的网暴成因之一的偏见看法，卢平说，在互联网上，信息更易获取、更加多元。“一个网民是不会均等地接受正反两方面的信息，网民更易接受与其预存立场接近的信息，而遇到反向的信息，会产生‘排异反应’。天长日久，一个人在其偏见的驱动之下，就会产生这样的后果：社交网络让人的视野越来越窄，每天只能看到自己喜欢的内容。信息的唾手可得和自由流动，并不能消除成见和误解，相反却加固了‘预存立场’。”在社交网络上，人们越容易“抱团”，其成见就容易加固，也越容易形成信息“孤岛”。信息“孤岛”中的“岛民”就会把自己眼中的世界，误认为整个世界，他们会固执地认为，他们所固守的偏见即是“真理”。因此，“偏见”的互联网式生存，已经成为网络空间的一大奇观。



法律责任的界定困境

对于不少人的印象里，网络发帖是“不负法律责任的”，四川高贸律师事务所律师谢波提醒，网络暴力行为可能涉嫌多种犯罪。以刑法规制为例，在网络上公然辱骂或者捏造事实诽谤他人，可能涉嫌侮辱罪、诽谤罪；利用网络进行人肉搜索并曝光公民隐私信息，可能涉嫌侵犯公民个人信息罪；在网络上造谣生事、散播虚假言论，严重扰乱社会公共秩序的，可能涉嫌寻衅滋事罪。“目前，我国已出台《中华人民共和国网络安全法》《互联网新闻信息服务管理办法》《网络信息内容生态治理规定》《关于办理信息网络实施诽谤等刑事案件的司法解释》等一系列法律法规、司法解释，其中，最高法、最高检明确了网络诽谤入罪标准，如同一诽谤信息实际被点击、浏览次数达到5000次以上，或者被转发次数达到500次以上的，情节严重的可处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。”

可是在现实中，惩治网络暴力往往陷入“法不责众”的尴尬境地。面对网暴，被害者还面临着举证难、追责难、证明难的现实困境。

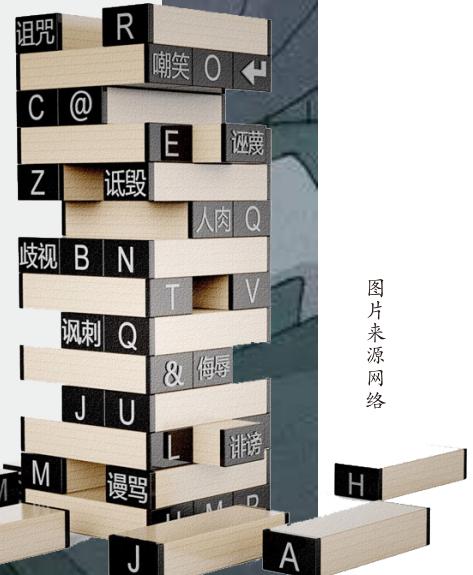
“目前对于网暴的惩治有三个层次，第一层是刑事处罚，比如网暴行为涉嫌严重危害国家利益、社会秩序，则由公安机关立案，检察院提起公诉；第二层是行政处罚，主要由公安机关给予网暴实施者罚款、治安拘留等处罚；第三层是通过民事诉讼要求网暴实施者赔偿或道歉。”谢波认为，网暴是否纳入公诉案件，目前有一定的标准，要具体情况具体分析。不适宜降低网暴纳入公诉案件的标准，如果标准降低，处罚范围势必扩大，会给处罚带来很多困难。“目前的问题不在于网暴处罚标准太低，而是被处罚的案例数量太少，不能产生震慑作用。”

在谢波看来，这些规定比较零散，不成系统，法条之间又缺乏协调配合，难以应对十分复杂且日益严重的网络暴力。他建议出台专门的反网络暴力法，进一步明确网络暴力违法行为的民事责任、治安处罚及刑事责任，并提高全社会反网络暴力的法律意识和维权观念。

“这部反网络暴力专项立法应该就预防和惩处网络暴力等作出具体化、明确化的规定。其中应当包括：确立网络暴力的类型与判断标准，明确网络暴力的内容和形式；界定刑法与民法、经济法等其他法律的边界；规范反网络暴力权力授予的形式、行使的程序和适用的范围等。”

相比出台专项立法，市民刘奇良（化名）则认为加强平台事先审核责任更为迫切。“传统的法律法规所采取的事后救济的方式并不能完全适应网络领域的变化。”刘奇良指出，互联网时代信息后续传播成本极低，控制后续传播较为困难，事后救济的方式已不符合网络时代的信息传播规律。

“例如，平台完全可将一些不良信息或倾侮辱性、攻击性的词汇设为敏感词，强化对这些不友善言论的识别处理，对攻击性言论进行及时地过滤删除、限制转发、限制传播；设置专门的青少年保护监测机制，发现针对青少年的攻击性评论数量过多就适当阻断；也要鼓励用户发现不友善言论时，积极向微博管理员和投诉入口举报，再由平台调查后对违规用户采取限制发言、注销账户等举措。政府也应指导平台，结合其技术专长，制定网络暴力言论的评判基准，要求其建立必要的自我管控机制。”刘奇良建议采取事先预防与事后救济相结合的方式。网络信息的传播离不开网络平台，因此要先从规制网络平台入手，未来应在法律中明确平台的事先审查责任。“虽然现在也呼吁平台尽到事先审查义务，但由于目前法律中并未对此有明确规定，导致很多平台疏于管理。要通过完善立法，在法律中进行明确规定，压实平台责任。”在呼吁强化平台监管的同时，刘奇良希望严格落实网络实名制，让“键盘侠”不再肆无忌惮。



图片来源网络

“近郊游”的兴起，让露营成功“破圈”。然而，记者在走访中发现，部分露营者选择不具备基础条件的地点露营，由于缺乏专业的规范引导，产生了植被损伤、环境污染、用火隐患等问题。

露营热的隐忧

■本报记者 杨莹

王桠楠 摄



万宝路 摄



王桠楠 摄

“五一”掀起露营热

在“五一”假期里，有着10年户外经验的万宝路，约上三五好友驱车前往大瓦山，来了一场说走就走的露营。

在有湖泊、树林、转转花盛开的地方驻足，支起一块天幕，一顶帐篷，从车里拿出烧烤架、气罐、保温桶和灯具桌椅等一系列设备，再把音响调试到轻快的氛围。万宝路抬头仰望浪漫星空，与好友谈天说地，感受诗和远方。“乐山城区或周边的一些露营基地也都去过，有的提供帐篷出租服务、有的只提供营地收停车费、有的会配套一些游玩项目。”万宝路感言，露营的最大魅力是在大自然中让生活慢下来，现煮咖啡的香气、篝火的热度、烤肉的味道、露天电影的氛围，让人沉浸其中，怡然自得。

暂别城市，在近郊露营基地或野外搭起一顶帐篷，成为不少乐山市民“五一”期间外出游玩打卡的“标配”。在滟澜洲社区营地里，草地上“长”满了各式各样的帐篷，便携式桌椅是标配，桌上摆满各种食物和酒水饮料。家住滟澜洲附近的李熹在“五一”期间，连续两天都在露营，“来这里露营，除了带

上好心情其他什么都不用带。”在李熹坦言，一顶帐篷，几把折叠椅，露营马灯微光闪烁，蛋糕桌上摆满餐食，然后拍照发朋友圈……在这里露营不仅亲近自然，还能释放压力。

记者走访城区多个绿地公园、露营营地时看到，每一块草地上几乎都“长满”露营人。与此同时，在高桥小镇、黄湾小镇、峨秀湖等地各式帐篷密密匝匝。如果说去年“五一”是野餐垫的天下，那今年就是营地帐篷的世界。花树湾63号露营公园负责人李海霞介绍，今年“五一”期间，63号自驾营地露营人数比同比去年上涨60%—70%，今年打造的花树湾63号露营公园更是出现‘一帐难求’的局面，再加上帐篷、房车的走俏，户外装备越来越丰富，也满足或催生了这些群体的需求。李海霞表示，亲子出游、朋友聚会、情侣约会是露营的主力客群，为满足不同人群的需求，露营的玩法越来越精致，“露营+房车”、“露营+旅拍”、“露营+研学”、“营地+乡村”等模式随之兴起，这也体现出消费者对高质量旅游产品和多元化旅游目的地的需求。



从专业小众走向休闲大众

“周末或假期，群山绿荫中扎起一顶帐篷，野餐时精心摆盘的美食，入夜放一首民谣……露营中的种种仪式感的确很让人上头。”热爱露营的萧雅说，“这是一种完全不一样的奇妙体验。夏季里，在野外亲手搭建帐篷和天幕、布置桌椅，装饰帐篷的星星灯在暗夜里闪闪发光，氛围感顿时拉满。”据她观察，如今选择露营的大多是三五好友或一家三口，地点多在本市的近郊营地。

“刚开始，我们只买了一顶帐篷，然后添置了桌椅、咖啡壶、夜灯……”在身边爱好户外的朋友带动下，王杰露营的方式就越来越野，“最初我们在郊外搭帐篷露营，自备成品食物，后来带食材和炊具，再后来就带比较少的食材，在外面钓鱼、找食材，慢慢成了‘野人’。”

“在疫情的持续冲击下，从前火热的出境游、跨省游被迫按下暂停键，作为休闲出游新方式，近郊露营满足了大家亲近大自然、外出社交的需求。”传统意义上的露营主要指专业性较强的户外运动，如今，露营逐渐从专业、小众走向了休闲、大众，“精致露营”“轻奢露营”等流行概念代表的是新潮的生活方式。万宝路谈到，露营需要精致装备，帐篷、睡袋、防潮垫是基础标配，移动电源、折叠椅、

音响、投影仪、氛围灯是高品质露营和最终成片的关键。一般整套露营装备价格相差较大，最基本的一般也要近千元，价格高的到上万元，搬家式露营装备的价格则上不封顶。



规范该尽快补位

露营的人越来越多，不遵守户外运动规则的人也随之增加。

记者在走访中发现，专业露营地各种配套设施包括公共厕所、垃圾收集处理比较完善，除专业露营地外，多数人都是选择近水、草地平整、植被较为茂盛的野外区域露营，导致植被损毁严重，垃圾随处可见，烧烤过的竹签、一次性餐盘等散落一地，有些还直接污染水域。

日前，省文旅厅印发《四川省“十四五”文化和旅游科技创新规划》。规划中提出，四川将加快立项和出台房车露营、康养旅游、山地旅游、研学旅游、非遗产品等系列地方标准。早在2015年，国家标准委员会就发布了《休闲露营地建设与服务规范》，突出了确定场地生态承载力、避免环境污染等环保要求。但随着露营热度升温，不断涌现的各类“露营+”新业态、新形式，让环境保护压力倍增。

当前露营行业火爆却又脆弱，如果没有加以有效监管，一旦发生安全性事件，就可能对行业造成毁灭性打击。吉原野奢营地创始人杨智如表示，从上游的帐篷等设施的生产，到下游的露营基地提供露营服务，露营经济覆盖的产业链很长，但在需求井喷的背景下，这条产业链的各个环节，缺少相应的约束和规范。甚至连消费者也未必具备专业的知识和自我防护意识。“经营性的露营场所，到底应该符合什么样的用地标准和审批手续？卫生条件、配套服务应该如何？”杨智如表示，对于用地审批、安全管理、价格体系等问题，更是咨询无门。说到底，还是缺少行业规范的结果。

“‘无痕露营’的户外环保理念还没有普及，这种理念要求参与露营的人提前计划准备，在可耐受地面进行露营，妥善处理垃圾，尽可能保持自然原貌。”杨智如提醒，选择野外露营前需做好安全防范，搭帐篷之前必须仔细勘察地势，营地上方不要有滚石、滚木以及风化岩石，尽量避免在凹状的地方扎营，雷雨天不要在山顶或空旷地上安营，关注宿营地当地及河流上游地区的气候、水文情况。杨智如认为，要让露营市场走得更远更好，露营相关企业需要融入并创造可持续的休闲经济，相关部门有必要出台政策、加强监管，让其尽快进入规范化发展轨道，同时，不同景区可以结合当地自然、人文特色，建设不同主题、符合安全要求的露营场地，吸引不同消费人群，避免露营经济单一化、同质化发展。”



除署名外图据网络

市中区“百日攻坚”进行时

区残联为17名残疾人免费取模做假肢



在我为群众办实事“百日攻坚”专项行动中，区残联为满足残疾人的康复需求，在市中区中医医院组织假肢适配专业技术人员，免费为17名肢体缺失人士进行假肢取型制模，为下一步装配假肢做好前期准备。

近日，在市中区中医医院安装现场，技术人员认真细致地为每名残疾人取模测量、记录尺寸，精心制作石膏模具，确保“量

体裁衣”，并向在场的残疾人士宣传普及假肢的日常护理及注意事项。此次假肢取模后，待假肢制作好即可安装调试使用。

“今天主要是给残疾人缺失肢体取模，完了之后再定做模型，可能要一个月的时间才能拿下来试穿、然后再调试，这样就可以完成安装。”市中区中医医院副主任中医师许红兵表示。

在我为群众办实事“百日攻坚”专项行动中，区残联通过广泛宣传、精准入户摸排的方式了解到多名肢体残疾人有意向安装假肢后，立即制订详细方案，进行假肢取型制模。此项工作的开展，满足了残疾人“站起来、走出去”的愿望，提高了残疾人的社会参与度，减轻了残疾人家庭的负担，受到残疾人士的一致好评。

“以前我是自费安装的假肢，费用相当高，花了4万多元，现在国家有政策，能让我免费安装，我真的很高兴。”水口镇双庙村3组群众梁加利说。



提升改造 市中区交通项目建设忙

自我为群众办实事“百日攻坚”专项行动开展以来，市中区交通运输局聚焦场镇提升，积极规划、主动作为，通过实施乐青路、青白路等公路提升改造项目，建设悦来镇、白马镇场镇绕线公路，为场镇集镇交通安全畅通奠定坚实基础。

5月12日，记者来到茅白路（青平至白马段）改建工程项目建设现场，项目正在全线开展路基回填、边坡开挖和挡墙基础施工，只见机械轰鸣，一派热火朝天的建设景象。



茅白路（青平至白马段）改建工程，起于市中区青平镇与乐井快速通道交界处，止于白马镇，总投资约6900万元，项目全长约8.8公里，按四级公路技术标准建设，路基宽度6.5米，路面宽度6米，为沥青混凝土路面。

“原茅白路修建时间久远，路基破损严重且路面较窄，已不能满足村民出行和沿线产业运输的需要。”施工方相关负责人告诉记者，

该项目力争年底前竣工通行，届时道路路况水平将得到全面提升，惠及沿线近两万群众出行，助力乡村振兴。

而同样干得火热的，还有乐青路改建工程。该项目于5月10日开工建设，计划工期180天，目前正在改线段土石方开挖、水沟修补等工作。

乐青路路面改造工程起于市中区滨江路北，止于市中区与眉山市青神县交界处，全长约16.4公里，路基宽度7.5米，沥青混凝土路面，总投资约5000万元。

“乐青路老路从悦来镇场镇穿镇而过，存在很多安全隐患。此次改造将通过绕线悦来场镇、架设一座60米的悦来中桥解决安全问题。”项目负责人周志勇介绍，“改建中还将对8个转弯半径过小的弯道开展裁弯取直，保障行车安全。”



截至目前，市中区已开工7个区本级交通建设项目、总投资2.5亿元。下一步，区交通运输局将以我为群众办实事“百日攻坚”专项行动为指引，坚持党建引领，建强基层堡垒，把党支部建在项目上，把党旗插在工地上，攻坚克难、奋力推进，确保项目顺利实施。

(本版稿件来源：市中区融媒体中心)

电力加速度 抗疫冲在前

■ 干利琴 本报记者

近日，夹江县人民医院在对外乡旅居人员新冠病毒核酸筛查中发现初筛阳性无症状感染者。面对突如其来的疫情，乐山电力夹江公司充分发挥“抗疫先锋”作用，第一时间集结运维保供、营销服务、后勤保障队伍，迅速投入到抗疫保电行动中，确保抗疫保电不松劲，抢险服务不停歇。

闻令而动 扛稳抗疫保电重要责任



电力员工与监测点工作人员共同战疫

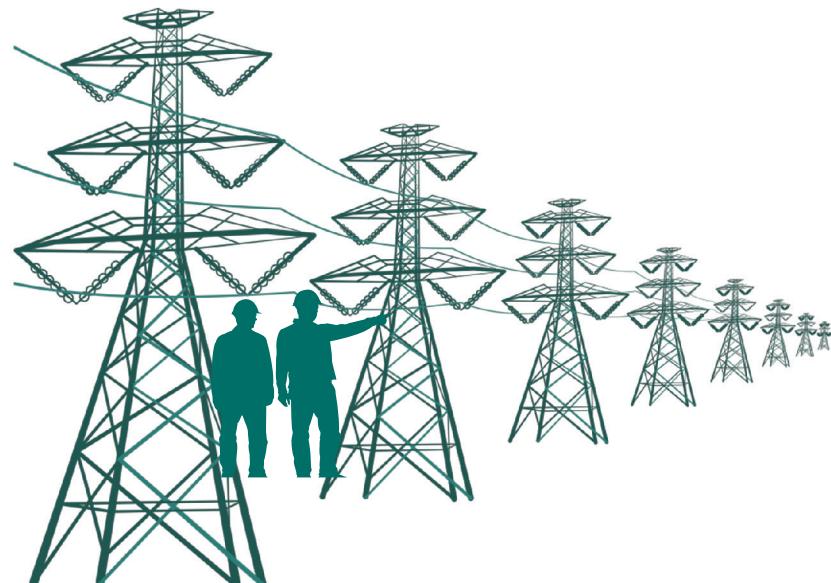
“必须把人民群众的安全和保障全县可靠供电放在第一位。”

5月12日，乐电夹江公司积极响应夹江县新冠病毒疫情防控指挥部号召，第一时间召开紧急会议。公司党委听取了各部门疫情防控工作汇报，要求各生产部门再次完善疫情防控应急保供方案，要确保县医院、疾控中心等疫情防控重点单位可靠供电。木城供电所要主动与木城镇政府对接，做好疫情期间保供和优质服务工作。强调公司所有共产党员要充分发挥先锋模范作用，在疫情防控工作中挺身向前，冲在保供一线。公司党委通过办公网络、微信群等将疫情防控要求迅速传达给每一位员工，切实提高政治站位，担起防疫保供重任，以坚定的信心、实干的行动坚决打赢疫情防控阻击战。

急事急办 开通抗疫用电绿色通道

“你们辛苦了！那么快就完成了安装任务，保障了全县抗疫指挥应急用电。”夹江县应急局工作人员给乐电夹江公司安装师傅们竖起了大拇指。

据了解，乐山电力夹江公司为保障全县防疫重点场所供电，开辟应急用电绿色通道，主动对接县人民医院、疫



情防控指挥中心，了解用电需求。得知应急指挥中心需增加约40千瓦用电，需加装计量装置一台，城区供电所急事急办，立即派出工作人员带上工器具前往应急局。四名安装队员身着厚厚的工作服，戴着安全帽，口罩捂得严严实实，在做好自身防护的基础上，抓紧时间进行安装工作，因预留位置不足，安装队员们只能用切割机切掉一部分表箱，在狭小的工作间内，四名队员用最短的时间完成了装表、接线工作，并在当天接通了电源，跑出了抗疫保电“加速度”。

疫情发生以来，乐山电力夹江公司投入保电人员130余人，保电车辆30多台，公司与7个供电所主动联系属地政府部门，及时为各疫情防控重点场所做好要素保障，以最快的速度、最优的服务全力满足防疫指挥机构、疫情防控定点医疗机构、各核酸检测点等重要场所的用电需求，为全县“抗疫”工作提供优质的供电服务。



奋战“疫”线 当好抗疫保电“电先锋”

“关键时刻，我们要护好抗疫‘防火墙’，当好抗疫‘电先锋’。”“我是党员，我先上。”“请党放心，‘战疫’有我。”公司广大党员面对疫情，纷纷主动请战一线，基层党支部以强大的组织力量作为保障，确保防疫保供的每一个环节都有序有力。

“有需要请及时通知乐山电力夹江公司，这是我们的值班电话。”在新场镇成乐高速路口、夹青路、夹罗路防疫卡点，乐山电力夹江公司员工们主动与防疫工作人员对接，询问是否需要提供用电服务，不断完善应急保供措施，确保将各项防疫工作任务落实到位。

在木城供电所和华头供电所，党员服务小分队做好办公场所消杀工作，要求所有进出人员必须亮健康码、扫场所码、亮行程卡、测体温。公司准备了两台发电机，确保应急情况下电力供应，公司全力推广“网上乐电”APP线上办电业务，倡导居民用户尽量通过线上APP进行充值缴费，尽量减少外出接触。供电所实行24小时值班制度，网格化服务将社区、村社、供电所紧密联系在一起，确保及时处理辖区内突发故障和充费不成功情况，全力保障疫情期间生产生活用电。

越是关键时刻，越能彰显电力担当。乐山电力夹江公司面对新冠肺炎疫情，冲锋在抗疫保电一线，与全县人民一道，守望相助、同心抗疫，以硬核力量战疫情、护电网、保供电。

市委常委、统战部部长郭捷 调研城投集团统战工作

5月10日，市委常委、统战部部长郭捷到城投集团调研国企统战工作并召开座谈会。市委统战部常务副部长李建伦、副市长廖学军，市国资委党委委员、副主任杨君参加调研。城投集团党委书记、董事长朱勇智，党委副书记、纪委书记彭治中陪同调研。

调研座谈会上，朱勇智代表城投集团党委汇报集团统战工作开展情况。

一是增强统战意识。集团党委坚持和加强党对统战工作的领导，高度重视发挥统一战线的重要法宝作用，把统战工作纳入重要议事日程，纳入党建工作考核内容，同步谋划、整体推进。二是落实统战政策。集团党委建立落实统战工作联系制度，全面掌握民主党派成员工作动态。落实党外干部政策，拓宽人才选拔渠道，加强党外干部培养选拔使用。三是支持参政议政。集团党委支持、保障统战成员履行好参政议政、民主监督职责，鼓励围绕群众关心关注的热点、难点问题建言献策，推动解决群众“急难愁盼”。

郭捷对城投集团抓好统战工作组织领导有力、工作措施务实、工作保障到位等方面给予充分肯定。

郭捷强调，今年是党的二十大和省十二次党代会召开之年，也是



党的统一战线政策提出100周年，抓好国企统战工作意义重大。一要提高政治站位。深入学习贯彻习近平总书记关于加强和改进统一战线工作的重要思想，突出迎接、学习、宣传、贯彻党的二十大和省第十二次党代会主题主线，全面贯彻落实全国、全省、全市统战部长会议精神，推动国企统战工作走深走实。二要加强思想政治引领。贯彻落实《中国共产党统一战线工作条例》，充分发挥统战工作凝聚人心、团结智慧的法宝作用，巩固发展国企爱国统一战线，筑牢团结奋斗的共同思想政治基础。

三要强化人才培养。坚持党管干部人才，加强党外知识分子思想引领和能力提升，在干部选拔任用工作中统筹党外干部使用。加强党外干部监督管理，促进勇于担当、善于作为、清正廉洁，巩固风清气正政治生态。四要树牢底线思维。坚持总体国家安全观，牢固树立中华民族共同体意识，认真做好国企统战工作各领域风险防范化解，促进民族团结、宗教和谐、企业高质量发展。五要加强联系协调。坚持将广交、深交党外朋友作为国企统战工作的基本要求，强化统战工作督导和服务，认真收集统战成员意见建议，推进统战工作再上新台阶。

(本报综合)

人民南路改造第一阶段 预计本月30日恢复交通



乐山中心城区人民南路作为乐山老城区的一条主要道路，修建于上个世纪六七十年代，道路下面的管网

设施也是比较陈旧，尤其是雨污水管网，更是混流直排，一到雨季，就容易发生内涝的情况。和叮咚街雨污管网改造项目一样，人民南路（新村街路口至大桥西街红绿灯路段）雨污水管网改造共分为两个阶段施工。

5月5日晚，人民南路改造第一阶段（新村街路口至市中区住房和城乡建设局路段）已先期开工。如今，已经过去了10余天，项目进展如何？能否如期完工？

5月16日，记者在人民南路第一阶段施工现场看到，该路段朝老城区方向左半幅已经完成雨污水管网铺设，混凝土路面已经恢复。道路右半幅，一台大型挖掘机正在现场工作人员的指挥下，开挖基槽。

“由于积累了以往的经验，依然采取边开挖边埋设管道的方法施工，项目积极推进。目前，该项目第一阶段已经完成进度的近50%，预计本月23日，将完成右侧路面混凝土结构层恢复，24日到27日，清扫路

面、恢复雨篦子，以及增设预留井等。”据该项目现场负责人黄明介绍，他们计划于28日，对该路段铺设沥青面层，29日施划道路标线，于30日恢复交通。

据了解，第一阶段完成后，因考虑到中高考临近，为给广大考生营造良好的学习环境，待中高考结束后，预计6月15日，对人民南路（市中区住房和城乡建设局到大桥西街红绿灯路段），实施第二阶段雨污水管网改造，计划在7月10日以前完成。据了解，人民南路的雨污水管网改造，同样采用双污双水共四根管道，而且还会对现有的供水管道进行重新铺设。

目前，人民南路（新村街路口至市中区住房和城乡建设局路段）正在全封闭施工，但还是有不少车主不清楚车辆如何出行，黄明表示，全封闭施工期间，所有的社会车辆，除特种车辆以外，以及施工车辆以外，社会车辆都禁止驶入施工现场，包括行人，周边行人的出行，按照导向来进行出行。

目前，绕行方案已经向社会公布，请广大市民朋友合理规划路线，因交通拥堵或者突发情况时，交管部门将采取临时管制措施，请广大市民服从配合现场民警指挥。

此外，为了满足人民南路附近居民和单位的车辆停放，经市中区海棠街道办汇总车辆的数量，乐山城投集团积极协调了黄家山临时停车场、衡山园临时停车场、上中顺临时停车场、演武街临时停车场，供全封闭施工区域内小区居民和单位免费停车。

(本报综合)

一季度 这些岗位最缺人



哪些职位最缺人？哪些城市最缺这些人才？近日，人社部发布2022年第一季度全国招聘大于求职“最缺工”的100个职业排行。其中，营销员、餐厅服务员、商品营业员位列“缺工”前三，服务业、制造业缺工情况明显，榜单排行“前十”职业较以往保持稳定，排位略有变化。

“营销员”缺工严重

据了解，中国就业培训技术指导中心近期组织102个定点监测城市公共就业服务机构，收集汇总2022年第一季度人力资源市场供求关系较为紧张的招聘、求职需求职业岗位信息，形成“2022年第一季度全国招聘大于求职‘最缺工’的100个职业排行”。

看职业类别，生产制造业、服务业成为“最缺工”的两个行业。具体看，在此次公布的100个职业中，36个属于第六大类——生产制造及有关人员，36个属于第四大类——社会生产服务和生活服务人员，24个属于第二大类——专业技术人员，3个属于第三大类——办事人员和有关人员，1个属于第一大类——党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人。

看榜单排名，营销员、餐厅服务员、商品营业员、车工、保安员、客户服务管理员、快递员、保洁员、家政服务员、包装工位列前十。其中，营销员近年来一直位居榜首，上海、北京、广州、郑州、成都、盐城等多个城市需求明显。与此同时，“美容师”“婴幼儿发展引导员”“养老护理员”等职业排位上升，呈现短缺程度加大的趋势。

看榜单变化，电子信息产业用工需求回升明显。其中，“通信工程技术人员”“半导体分立器件和集成电路装调工”“计算机硬件工程技术人员”“计算机网络工程技术人员”等职业新进排行，缺工程度加大。

制造业技工短缺

人社部有关负责人表示，与2021年第四季度相比，制造业缺工状况持续，制造业从业人员向服务行业转移现象越来越明显。人社部预计，到2025年，中国制造业十大重点领域人才需求缺口将近3000万人。刚从产业工人“转型”成为外卖小哥的小周对记者表示，工厂流水线工作相对枯燥，职业发展前景和工资待遇也没有达到自己的预期。“我以前在的班组，有同事进来不到一个月就离职了。”小周说，“送外卖虽然累点、苦点，但是干得多挣得也多，并且相对自由。”

对外经济贸易大学国家对外开放研究院教授刘斌分析，生活服务行业对技能要求相对较低，如快递、外卖和网约车等平台从业门槛不高，工资水平却相对更高，有些行业工作时间自由度也非常高，容易吸引中青年劳动力加入。“传统制造业要及时进行产业转型升级，在用工环境、管理、待遇方面也需要提升。”刘斌说。

刘斌认为，当前国内制造业的困境在于技工荒，而非简单的用工荒。“随着中国制造业智能化转型进程加快，自动流水线开始成为工厂标配，大大削减了工厂对普通工人的用工需求。相较而言，高技能人才变得更加短缺。”刘斌说，“未来用工市场将不再仅仅是量的竞争，而更注重质的提高。拥有技能是能拿高薪的‘硬通货’，所以越来越多的求职者考虑职业技能积累和个人长期发展。”

在这方面，国家已经出台了相关政策。人社部日前发布《关于健全完善新时代技能人才职业技能等级制度的意见（试行）》，首次明确企业可根据技术技能发展水平等情况，对设有高级技师的职业（工种），可在其上增设特级技师和首席技师技术职务（岗位），在初级工之下补设学徒工，形成由学徒工、初级工、中级工、高级工、技师、高级技师、特级技师、首席技师构成的八级职业技能等级（岗位）序列。人社部有关负责人表示，未来将推动改善技能人才职业前景，吸引更多劳动者加入技能人才队伍。



全国统一的医保信息平台全面建成

据国家医保局最新消息，全国统一的医保信息平台已全面建成，在全国31个省份和新疆生产建设兵团全域上线，为13.6亿参保人提供医保服务，医保信息化标准化取得里程碑式突破。全国统一的医保信息平台实现医保业务编码标准统一、数据规范统一、经办服务统一，实现国家、省、市、县四级医保信息互联互通、数据有序共享，医保与多部门和医疗机构、药店等单位的信息共享。

2022年学生资助补助经费预算将超688亿元

财政部、教育部、人力资源和社会保障部5月16日发布通知，下达2022年学生资助补助经费预算超688亿元，用于落实普通高中、中等职业教育、高等教育国家学生资助政策。此外，财政部近日下达2022年支持学前教育发展资金230亿元，比上年增加30亿元，增长15%，居中央对地方各项教育转移支付增幅之首。

13吨级大型民用直升机AC313A成功首飞



5月17日上午，由中国航空工业集团有限公司研制的大型多用途民用直升机“吉祥鸟”AC313A在江西景德镇吕蒙机场成功首飞，标志着我国航空应急救援装备体系建设取得新进展。AC313A直升机是一款13吨级大型多用途民用直升机，可满足高原、高温、高寒等复杂地区和气候环境的使用要求。

上海复商复市“进行时”



5月16日起，上海分阶段推进复商复市，先有序恢复超市卖场、便利店、药店等线下业务，然后再有序恢复农贸市场、理发和洗染服务等。在街头巷尾，在商超卖场，在餐饮门店……这座特大城市的“烟火气”正在逐步恢复。



房贷新政 影响几何

5月15日，中国人民银行、银保监会发布通知，调整首套住房商业性个人住房贷款利率下限。这是贷款市场报价利率改革以来，首次下调首套房贷款利率下限。

当日人民银行、银保监会发布的通知称，对于贷款购买普通自住房的居民家庭，首套住房商业性个人住房贷款利率下限调整为不低于相应期限贷款市场报价利率（LPR）减20个基点，二套住房商业性个人住房贷款利率政策下限按现行规定执行。

在此之前，全国层面执行的利率下限是首套房贷利率不得低于相应期限的LPR，二套房贷利率不得低于相应期限LPR加60个基点。政策调整后，按照4月20日发布的5年期以上LPR测算，首套房贷利率不得低于4.4%。

记者了解到，此次政策调整主要针对新发放商业性个人住房贷款，存量商业性个人住房贷款利率仍按原合同执行。

也就是说，如所在城市政策下限和银行具体执行利率跟随全国政策同步下调，居民家庭申请贷款购买首套普通自住房时，利息支出会有所减少。

我国房地产市场区域特征明显，个人住房贷款利率和首付比例确定遵循因城施策原则，并采用全国、城市、银行三层的定价机制。不过，在实践中，多数城市直接采用了全国政策下限，没有额外再做加点要求。

此次全国政策下限调整后，各地政策是否会同步调整？

其实，3月份以来，由于市场需求减弱，房贷利率已经历过一波调整，且主要是发生在银行层面。

中国人民银行金融市场司司长邹澜介绍，全国已经有一百多个城市的银行根据市场变化和自身经营情况，自主下调了房贷利率，平均幅度在20个到60个基点不等。同时，部分省级市场利率定价自律机制也配合地方政府的调控要求，根据城市实际情况，在全国政策范围内，下调了本城市首付比例下限和利率下限。

“这是城市政府、银行根据市场形势和自身经营策略，做出的差别化、市场化调整，适应了房地产市场区域差异的特征。”邹澜说。

相关数据显示，当前商品住宅销售额出现下滑，个人住房贷款发放额也有小幅回落。新发布的金融统计数据表明，4月住户贷款减少2170亿元。其中，住房贷款减少605亿元。

此次通知明确提出，在全国统一的贷款利率下限基础上，人民银行、银保监会各派出机构按照“因城施策”的原则，指导各省级市场利率定价自律机制，根据辖区内各城市房地产市场形势变化及城市政府调控要求，自主确定辖区内各城市首套和二套住房商业性个人住房贷款利率加点下限。

专家认为，在城市贷款利率下限基础上，下一步银行业金融机构将结合自身经营情况、客户风险状况和信贷条件等因素，合理确定每笔贷款的具体加点数值。

人民银行表示，房贷政策调整旨在坚持房子是用来住的、不是用来炒的定位，全面落实房地产长效机制，支持各地从当地实际出发完善房地产政策，支持刚性和改善性住房需求，促进房地产市场平稳健康发展。

（来源：新华社）



中国首部生物经济五年规划出台

生物经济是以生命科学、生物技术的发展进步和普及应用为基础的新经济形态，是国民经济的重要组成部分。5月10日，国家发改委印发《“十四五”生物经济发展规划》（以下简称《规划》），明确打造国家生物技术战略科技力量，加快突破生物经济发展瓶颈，实现科技自立自强。专家表示，在《规划》牵引下，中国生物领域战略科技力量将持续壮大，有力支撑生物经济高质量发展。

三星堆青铜神兽首次公开展出



5月18日，国际博物馆日川渝主会场在宜宾市博物馆举行。此次主会场活动推出了重磅展览“花开并蒂——巴蜀青铜文明特展”。三星堆祭祀区最新出土的“诸葛亮”“奥特曼”等青铜器纷纷亮相。此外，三星堆3号坑此前出土的一件青铜神兽也首次公开展出。

全国已有护士超470万



国家卫健委近日印发《全国护理事业发展规划（2021—2025年）》。规划指出，2020年底，全国注册护士总数470余万人，较2015年增幅达45%。具有大专以上学历的护士超70%，护士队伍学历素质进一步提高。护理工作是卫生健康事业的重要组成部分，对全面推进健康中国建设、积极应对人口老龄化具有重要意义。

今年重大水利工程 确保新开工三十项以上

水利部日前举行推动2022年重大水利工程开工建设专项调度会商，强调加快推进重大水利工程建设，确保2022年新开工30项以上。今年以来，水利工程投资提速推进。今年1—3月，全国完成水利投资1077亿元，同比增长35%。4月26日召开的中央财经委员会第十一次会议强调，要加强交通、能源、水利等网络型基础设施建设，把联网、补网、强链作为建设的重点，着力提升网络效益。加快构建国家水网主骨架和大动脉，推进重点水源、灌区、蓄滞洪区建设和现代化改造。（来源：新华网）

促进残疾人就业 现场招聘会进特校

■ 彭光军 文/图

5月13日，由市中区人力资源和社会保障局和乐山市市中区残疾人联合会主办，乐山市特殊教育学校协办的乐山特校现场招聘会在学校举行。市内十家企业为特校孩子带来了近百个合适的岗位。

据悉，本次招聘会是乐山特校建校以来首次开展的现场招聘会，现场爱心企业为特殊孩子带来了近百个就业岗位，在老师的带领下，培智部毕业班的学生和家长以及聋生部毕业班的学生，对到校的企业提供的岗位进行了详细的咨询。经过充分沟通，部分学生与相关企业签订了就业意向书。

残疾孩子毕业后如何就业，一直是困扰学生和家长的一个难题。在第三十二次全国助残日（5月15日）即将到来之际，市中区人力资源和社会保障局和残疾人联合会主办了此次招聘会，为特校孩子“送岗位”，让残疾孩子收到了一份“厚重”的礼物。



草堂高中：开展整本书阅读教学研讨活动

近期，由四川省教育科学研究院主办，重庆树人教育研究院协办的四川高中语文整本书“共研共读”成果展示暨种子教师在线培训活动通过线上讲座的方式展开，草堂高中整本书课题研究组的全体教师参加了此次线上培训活动。

5月11日，针对此次线上培训活动内容，草堂高中课题组成员此次培训活动进行了深入研讨，探讨在新教材即将实行的大背景下，如何有效利用整本书阅读的优势，提高学生阅读能力以及思辨能力。此外，课题组老师还观摩了由成都市第三中学的老师带来的《红楼梦》整本书阅读教学示范课。

通过对此次线上培训活动的再次学习，课题组对整本书阅读教学又有了一个全新的认识，通过探索和分享整本书阅读的高效途径，提高了整本书阅读的质量，同时也开阔了视野，对增强教师的教学执行力，提升教育品质，提高教育质量有着重要作用。

（文怡）

嘉州学校： 聚焦英语教学 共研“双减”落地

近日，嘉州学校中小学英语教师齐聚一堂，在学校录播室进行了本学期“嘉校讲坛”第一讲。活动由两位初中英语老师胡小琳老师和程琼英老师主讲。周洋副校长及教科室刘红主任全程参与指导。

活动首先由胡老师就初三英语中考复习为主题，做了《认认真真抓新授，扎扎实实搞复习——铺就中考成功之路》的演讲。接着，程琼英老师就《双减形式下的英语课外作业设计思考》做主题演讲。

讲座结束后，老师们展开了热烈的讨论，纷纷表示收获颇丰。英语教学任重道远，教师必须要摒弃传统落后的教学理念及方法。要解放思想，并在实际教学中去践行、创新。作为一名英语教师要不断更新自己的教学方法，提升自身教学素养。

（童情情）

乐山外小：开展2022年“防灾减灾日”系列活动

为进一步提升学校应急安全管理能力，增强全校师生安全意识和自防自救能力，明确紧急疏散路线与程序，培养学生终生受益的安全素养，乐山市外国语小学于近期开展“防震减灾”周活动，让学生树立安全意识，提升自防自救能力。

在近期的升旗仪式上，两校区都做了关于“防震减灾”主题的国旗下讲话，为孩子们普及避震逃生的相关知识，增强学生的安全意识。此外，各班利用行雅课堂时间，开展了主题为“防震减灾”的主题班会。美术校本课上，学生们绘制了“防震减灾”主题的手抄报和主题绘画。同时，在“5.12”来临之际，学校还开展了“缅怀逝者，敬畏生命”的宿舍楼防震安全演练。

（李露）

新建小学：赴峨边开展“送教帮扶”活动

围绕市教科所对联系学校进行教学视导要求，为更好地提高帮扶学校的教学，5月14日，新建小学一行来到了毛坪小学，开展“送教帮扶”活动。

语文和数学团队分别向毛坪小学的老师们进行了完整的教学展示。二年级语文组以《亡羊补牢》为课例，分别进行了集体备课展示。中年级的数学组团队以《口算除法》作教学展示。宋君老师从教学内容、学情分析等六个方面作教材解析。

集中研讨活动中，新建小学副校长赵译不仅进行了评课，还介绍了新建小学常规的教研模式，对提升教师专业水平的重视和青年教师培养。对如何发挥团队教研集体备课的成效作了分享。最后，赵译代表新建小学向毛坪小学捐赠了价值5000元的学生运动服。

（吕霞）

市实幼：开展游戏案例分享交流

为进一步推动幼儿园课程化建设，分享嗜趣性游戏经验，提升幼儿的游戏水平，近日，市实验幼儿园久顺分园开展了游戏案例分享交流活动。

老师们从幼儿的视角出发，追随幼儿的兴趣，以游戏案例为切入口，用一张张照片与视频，再现了孩子们游戏中的所说所做，生动的体现了幼儿自主、自发的探索能力，解说了教师在游戏中的适时引导和支持，记录下了幼儿的成长与发展的足迹。老师们分享交流结束后，还进行了详细的点评总结。

通过本次教研，老师们聚焦班级游戏小故事，探究幼儿游戏中的思与行，发现自身在游戏中观察与解读、支持与引导中存在的问题，找寻到专业发展和提升的方向。

（胡钟玉）

全市研学旅游全域产业化发展交流座谈会召开

研学风起 问计问需促发展

■本报记者 熊春鹰

5月17日，乐山市研学旅游全域产业化发展交流座谈会圆满举行。中国管理科学研究院客座教授、中国社会科学院博士、领途文旅董事长刘云峰分享了研学旅游产业化发展模式及案例，并围绕乐山研学旅游全域产业化发展与参会代表进行了交流。整个讲座与会人员专注投入，互动交流气氛热烈。

乐山各县（市、区）政府分管负责人，县文体旅游局、乐山大佛景区管委会、峨眉山景区管委会等相关负责人，及部分文旅投资公司、研学旅游基地代表参加了交流座谈会。市文化广电旅游局党组成员、总规划师刘晓芳主持会议。



“嘉”速领跑研学旅游全域产业化发展



交流座谈会现场

研学旅游作为一种教育、旅游、文化跨界融合的新兴业态，在旅游产业发展中占据着日益重要的位置，我市十四五旅游融合发展规划里明确提出要打造“三地”，支撑世界重要旅游目的地建设，其中一地就是打造世界研学旅游高地；在“两核两圈两带九组团十业态”的旅游产业布局中，明确要精心打造大渡河研学旅游产业带，重点发展研学旅游新业态。未来发展中，研学旅游在我市旅游产业发展整体格局中占有举足轻重的位置。

近几年，我市研学旅游取得了长足进步和创新式发展。首先是推动顶层设计，先后制定出台《乐山市研学旅游发展规划》和三年行动方案；其次是推动要素建设，积极构建“基地+课程+导师+安全”的“四位一体”开发模式；三是推动品牌培育，打造乐游嘉学公共品牌与IP矩阵，通过线上线下多类型

营销活动提升品牌影响力。乐山的研学旅游发展取得了一定成绩，吸引了世界研学旅游组织永久落户乐山、四川省首届研学旅行大会在乐山召开。乐山研学旅游已经走在了四川省的前列，在全国也有较大的影响力。

“但是，我们也应该清醒的看到，我市的研学旅游还面临着不少的短板和痛点。”刘晓芳指出，比如，顶层设计需要迭代和升级，研学基地建设、课程设计、品牌营销、人才培养还需提升品质，研学旅游市场主体偏弱，产业链偏短，产业核心竞争力体系没有完全建立起来，发展任重而道远。

“为不断开阔眼界，在研学旅游产业发展的模式上进一步突破和创新，我们特邀请刘云峰教授给大家做分享交流。也是希望各参会单位能根据我市在研学旅游产业发展方面的整体目标和部署，找准各地在发展研学旅游产业方面的优势和短板，充分挖掘和整合各自的研学旅游资源，在产业发展模式上大胆突破，勇于创新，构建研学旅游发展矩阵，推动乐山市成为全省乃至全国的研学旅游产业化发展的制高点。”





互动交流促发展

构建研学旅游产业10大核心竞争力

“追溯研学旅行的发展史，首次提出‘研学旅行’这个词是在2013年2月，国务院出台的《国民休闲旅游纲要》中提出‘逐步推行中小学生研学旅行’的设想，至今已近10年。”刘云峰说，目前我国研学旅游发展较为质低量小，其根源在于未能找到一种高质量和可持续的产业化发展模式。

以其带领团队在江西省铜鼓县成功落地的县域研学旅游全域产业化模式为例，刘云峰从县域发展研学旅游产业的驱动力、重新认识研学旅游全域产业化、构建研学旅游产业10大核心竞争力3大部分深入浅出地进行解析。

县域为什么要大力发展研学旅游产业？

发展县域研学旅行产业化的目的是为了实现四大价值。第一是盘活文化资源：充分挖掘本地文化资源，进行资源梳理与盘点，并转化为研学旅行产业资源，实现文化资源的产业化转化与有效利用，提升文化价值和传承性；第二是激活旅游产业：研学旅行产业发展可实现+旅游效应，丰富旅游业态与内容，提升旅游产品品质，提高旅游体验度和参与度，对旅游产生引流和激活作用；第三是实现多业融合：研学旅行产业具有极高的产业融合性，可以与乡村振兴、农业、康养、科技、茶产业、文化等产业深度融合，促进区域多产融合发展；第四是全域带动发展：研学旅行产业具有良好的全域带动性，发展研学产业有助于实现区域内产业要素的有效整合与联动，实现产业的全域化发展。

“研学旅游是跨界（旅游、文化、教育）融合的新业态。”刘云峰认为，文化为核、旅游为基、教育为要是研学旅游的三原色。其中，文化是内核，旅游是载体，教育是手段。目前县域发展研学旅游产业面临八个关键问题：缺方向-研学产业发展普遍缺乏顶层设计，产业发展目标、方向、路径不清晰，产业发展质量低，可持续性差；缺引擎-研学

产业发展的市场主体普遍偏弱，缺乏产业龙头和引擎，产业发展速度和质量无法得到快速提升；缺规范-研学

产业发展初期行业缺乏制度和标准，行业无序发展，规范度低，行业整体发展质量被拉低；缺整合-研学产业发展的参与主体众多，分工不明确，资源极度分散，缺乏整合，没有形成产业合力和产业链；缺产品-区域研学产业发展普遍缺少精品内容，尤其是缺少精品课程与线路，体验参与度差，产品丰富性弱；缺品牌-研学产业发展的品牌意识普遍薄弱，没有形成有影响力的产业品牌，营销方式单一，引流能力差；缺运营-研学产业发展缺乏高效运营的能力，难以把运营各环节有效串联，专业度和技能均有待提升；缺人才-研学产业发展缺乏各类人才，包括管理人才、运营人才、开发人才等，人才储备严重不足，桎梏明显。

构建区域研学旅游全域产业化核心竞争力，要从做好产业顶层设计、地方政府高位推动、建立产业发展引擎、构建研学目的地体系、三维产品开发体系、目标客群定位与获客、产业品牌打造、打造专业化运营、打造“产业+研学”实现产业融合、提升产业支撑能力10大要素进行打造。

“总的来说，做一个区域的研学旅游产业发展，首先要有顶层规划设计去引领，其次要在区域内做相应的资源整合，要通过平台公司进行专业化运营，同时要对市场进行赋能。这四点能够做到的话，研学旅游全域产业化发展大有可为！”



资料图



刘云峰

浅尝 夏天的味道

果多多生态蓝莓基地

相对于樱桃、枇杷，蓝莓稍微显得有点小众，但是到山清水秀的地方采摘蓝，不光享受自然清凉，心情也能得到放松。被誉为“世界水果之王”的蓝莓，含有非常丰富的花青素，一颗颗晶莹剔透的果子挂在枝头，新鲜诱人。除了蓝莓外还有蓝莓果汁、蓝莓茶、蓝莓酒……另外，还能在小溪沟摸鱼回味童年时光。

咨询电话：13700938849，13540921552

地址：市中区全福镇夏沟村3组（可直接导航“果多多蓝莓”）

芯梦园蓝莓基地

阳光正好，在蓝莓树旁随意采撷，仿佛返璞归真。这里的蓝莓口感也让人十分惊艳，轻轻一咬，汁水爆出，酸甜的口感在口腔尽情绽放，果香浓郁。除了蓝莓，还有羊奶果，喜欢果酸浓的小伙伴可以尝试。除此之外，果园里杨梅也会陆续成熟，预计端午节就能采摘啦。

采摘价格：入园38元/人，园区内水果免费吃，带走蓝莓80元/斤、羊奶果20元/斤、杨梅15元/斤。

地址：沙湾区葫芦镇祝村

浓绿的树、湛蓝的天、甜蜜的果……乐山的夏日，果田里瓜果飘香，不妨约上三五好友去感受田园采摘之趣。以一波甜蜜，迎接夏天的到来。

乐山福桔源农业有限公司

走进桃园，阵阵果香扑鼻而来。鲜嫩欲滴的桃子已经成熟，沉甸甸地缀满枝头。绿树掩映间，红桃饱满水嫩。直接把果皮撕开，露出里面白里透红的果肉，一口咬下去满口都是果香味。园内种有有极早春雪、春晓、黄金蜜1号、光战3号、中桃5号等品种，整个果园采摘期可从四月底持续到七月初。

咨询电话：13808131368

地址：市中区白马镇与土主镇交界处

丽泰家庭农场

一年好景君须记，最是沃柑香甜时。农场里，500余亩金黄的沃柑映入眼帘，描绘出一幅春天的画卷。树梢被黄澄澄的果子压弯了腰剥开一个沃柑，香味浓郁、口感清甜，一口相当满足。周末赶快约上好友，在沃柑园里打卡拍照好不快活。

咨询电话：13778888558

地址：市中区土主镇

嘉州绿宝西瓜基地

夏天最美妙的声音，莫过于切开西瓜时的那一声清脆。“咔、嚓”手起刀落，切开的就是一个美妙的夏天。西瓜个大、皮薄，红彤彤的瓜瓤入口甘甜。咬一口，清甜入喉，自己亲手采摘西瓜，这才叫做：真正的新鲜。园区共有近百亩西瓜，都在陆续成熟中，从5月初开始，大概可以一直卖到国庆节前后。同时，到5月底，哈密瓜也将上市。

咨询电话：15328132840

地址：市中区剑峰镇桂花村

五月赏花图鉴



郭星/摄

沙湾生态大道

走进花海，淡淡的花香混合泥土的芬芳，让整个夏季被赋予了更多的清爽气息。此时，金鸡菊迎风绽放，汇成一片金灿灿的海洋。漫步其中，各色花儿随风摇曳，不禁让人如释重负。预计金鸡菊花期将持续一个月，想要观赏的小伙伴，千万别错过这番震撼眼球的美。

地址：乐沙生态大道（安谷电站大坝往沙湾方向）

双福镇简陋田野

紫藤挂云木，花蔓宜阳春。密叶隐歌鸟，香风留美人。在古朴的院落里，到处可见各种绿植、花卉、盆栽，给人以清新雅致的美感。小院周边，荷塘、花田、紫藤长廊……四季花开不断，如梦似幻的绣球花，引得游客纷至沓来，漫步花海，农家田园的风格和亲近自然的美景，让人身心愉悦。绣球花的盛花期将持续到6月初，如果你喜欢惬意又自然的田园生活，一定不要错过。

咨询电话：18990686923，13508132935

地址：峨眉山市双福镇塘房村（可直接导航“简陋田野”）

（本报综合 图据网络）

峨眉山杜鹃花海

开满林里山间的杜鹃花海，是比十里桃花更胜的美景。古时被称为“桫椤花”的峨眉山杜鹃，在晨钟暮鼓声中更多了丝佛性。每年，四面八方的游客络绎不绝，为灿烂的花海驻足停留。峨眉山共有30余种杜鹃花，从仲春开到盛夏，花海汇成的“瀑布”一泻而下，惊艳了整个花季。

地址：峨眉山景区、接引殿—双水井、金顶—万佛顶、雷洞坪—洗象池

马边金家沟

五月，暑气渐强。各色花朵也慢慢凋零，只有绿叶在枝头晃动着，而金家沟的珙桐花却开得正好。珙桐的花瓣形似白鸽的双翅，花序如同白鸽的头，通常一个枝头会挂两三朵，好似群鸽聚集栖息枝头。洁白典雅，微风穿林徐徐吹来时，枝头的花朵随风摇曳，如白鸽扇动双翼翩翩起舞。

地址：马边彝族自治县金家沟村

城区蓝花楹

初夏时节，阳光灿烂。经过雨水滋润的蓝花楹在枝头盛放，点缀着嘉州景色初夏时节。走在中心城区的春华路、白燕路、平江中街、石牯牛巷等街道，抬头就能看见蓝花楹好似细长的小酒杯，装满了夏天的热情和醉人的浪，呼吸之间不禁感叹：这就是夏天！蓝花楹花期为一个月左右，快快来感受满街的浪漫紫吧。



不仅有“夫妻相” 还有“夫妻病”

在生活中，很多人只听说过“夫妻相”，但其实我们更要在意和关注的是“夫妻病”“夫妻癌”。可以分为两大类，一类是传染病，通常由病原体导致；另一类则是非传染疾病，一般受生活方式和遗传因素影响。

“夫妻癌”——肠癌、胃癌、肺癌等

2022年2月，57岁的丁女士去做了个检查，结果查出结肠癌早期，做了内镜下治疗。抱着“以防万一”的心态，陪床的老伴（黄先生）顺便也做了肠镜检查，结果没想到老伴的情况比自己还严重。肠癌是不会传染的，夫妻两人也并不会遗传，那问题出在哪里？经过询问，接诊的浙江省杭州市第一人民医院消化内科副主任医师杨晶认为，他们的“夫妻癌”和饮食生活习惯有很大的关系。

据了解，丁女士和黄先生都是重口味，平时喜欢吃腌肉、酱鸭、咸鱼等。而像隔夜饭菜、高热量高糖食物，以及肉加工食品都是诱发胃癌、肠癌的高危因素。“100对死亡夫妻中可能有5对‘夫妻癌’！”2002年，原上海市肿瘤研究所研究员高玉堂在接受采访时抛出该结论。

其实，癌症的发病除了与遗传因素有关，还受到环境因素、不良生活习惯等后天的影响。夫妻俩长期生活在一起，生活习惯、饮食习惯相近、居住环境相同，情绪也会相互影响。两个人多年同吃同住，很容易被同一种致癌因素影响。

除了肠癌，这四种癌夫妻俩同时患上的概率非常高：

1. 肺癌

肺癌跟吸烟、二手烟、做饭产生的油烟等环境相关性高。如果夫妻有一方吸烟，共同患肺癌的概率显著上升。此外，房屋装修中的有害化学物质和气体，也会让夫妻俩的娇弱的肺部受到伤害。

2. 胃癌

如果夫妻任一方感染了幽门螺杆菌，传染性极强的幽门螺杆菌通过亲吻、同食等亲密动作，很容易传染给另一方，幽门螺杆菌能引发胃炎和消化性溃疡，久治不愈极有可能诱发胃癌。

3. 肝癌

乙肝病毒是可以通过性传播，增加另一方患癌的概率。一同食用霉变的食物、病毒感染都有一定的几率让“肝炎→肝硬化→肝癌”。

4. 食管癌

夫妻俩同食同饮，同锅同勺一桌吃饭，同饮用被污染的水；长期同样摄入过多的腌制食品；同样食用被黄曲霉菌污染的食物等，都增加了食管癌发病率。



“夫妻病”——糖尿病、肥胖、高血压等

据中国宁波网报道，50岁的沙女士是浙江余姚人，做得一手好菜。夫妻俩白天上班忙碌，晚上沙女士总要烧上一桌好菜慰劳丈夫，大鱼大肉再喝点酒。近三年来，沙女士的面色红润了不少，而身上的肉也长了20多斤。丈夫马先生也跟着“养生”，体重也蹭蹭往上走。

但近来，沙女士总觉得口干，小便特别多，于是来医院一查，确诊是糖尿病。了解到沙女士夫妻俩的饮食习惯，接诊的内分泌科医生表示，“她这个病和饮食很有关系，摄入总量过了头，如果老公也这么吃，建议也查个血糖看看。”丈夫马先生抱着试试看的心态，也查了个血糖，最后也被确诊为糖尿病。

夫妻二人在一个家庭里生活，生活环境和生活习惯都是一样的，所以会相互影响。如果一个人有糖尿病，另一个人也患上糖尿病的概率还是很大的。除了糖尿病和生活方式、健康饮食相关的夫妻病还有“肥胖”“高血压”等。

1. 肥胖

夫妻双方都胖的原因很好理解，还是饮食习惯的问题。如果夫妻中有一个人喜欢高脂和高糖的饮食，食谱中这类食物就会增多，另一半也容易摄入更多的高脂和高糖的食物，肥胖的几率就比较大。

2. 高血压

近年来，高血压年轻化趋势日渐严峻，肥胖、高盐饮食、吸烟喝酒、作息不规律、精神紧张、工作压力大等都是重要诱发原因。夫妻双方因为饮食和生活习惯趋同，更容易一同患上高血压。

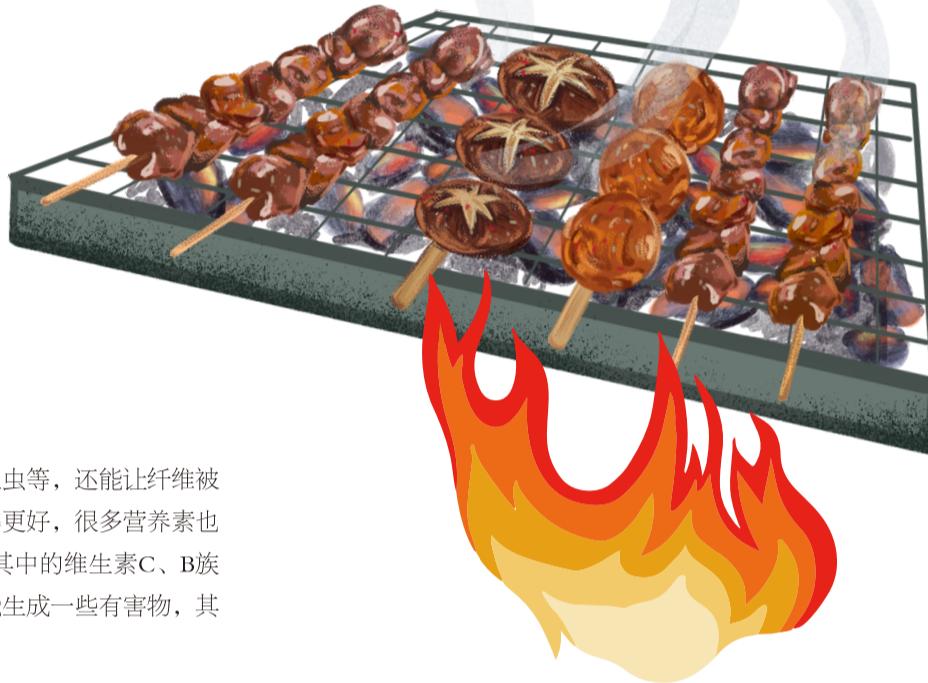
3. 心血管疾病

此外，心血管疾病也受到夫妻之间相互影响。从生活方式上分析，夫妻间一人吸烟，另一半在吸二手烟的情况下，也同样会增加心血管疾病的发生危险。

（来源：健康时报）

吃烧焦的食物易得癌？ 养成5个烹调习惯，相当于“救命”

日常烹饪过程中，总难免会遇到食物烧糊、烤焦的情况，若只是轻微的焦糊，很多人还是会继续吃，但如果整个都变焦黑了，往往会直接扔掉整个食物。网上盛传“焦了的食物不能吃，会致癌！”真相到底如何呢？



烧焦的食物中含有多少致癌物？

对于食物而言，成也“温度”，败也“温度”。

合适的温度，不仅可以杀灭食物中的致病菌和寄生虫等，还能让纤维被软化，抗营养因子减少，氨基酸类呈味物质溶出，口感更好，很多营养素也更容易消化吸收了；但当食物被加热到太高的温度，其中的维生素C、B族维生素，以及不饱和脂肪酸等健康成分被破坏，还可能生成一些有害物，其中包括致癌物。

而且不同温度下，产生的致癌物还不同：

1、加热到120℃，丙烯酰胺（2A类致癌物）在向你走来。含有碳水化合物和氨基酸的食物（如土豆、面包、馒头等），经过120℃以上高温烹制后，很容易出现“美拉德反应”。这种反应在烹饪界，一直倍受欢迎，因为其可以让食物呈现褐色，同时还能生成呋喃、吡嗪、噻吩、噻唑等香味物质，让人更有食欲。但在此过程中也会产生一些有害的副产品，最主要的就是丙烯酰胺。

经毒性作用，且一般食源性的丙烯酰胺的量不足为惧，只要不是吃的频率太高，一次不要吃太多，注意和新鲜蔬菜水果一同吃，就是安全的。

提示：油炸、烘烤后的高淀粉食物含有的丙烯酰胺相对更高。如果对食源丙烯酰胺真的非常介怀的话，建议少吃薯片、薯条、烤面包、炸土豆等。

2、加热到200℃，杂环胺（1类致癌物）在向你招手。高温及长时间烹调畜禽肉、鱼肉等蛋白质含量丰富的食品可能会产生杂环胺。一般来说，加热温度越高、时间越长、水分含量越少的食物，产生的杂环胺越多。研究发现，杂环胺具有致癌性和致突变性，与肝癌、肠癌、乳腺癌、前列腺癌等癌症有关。

3、加热到300℃时，苯并芘（1类致癌物）出现。油温过高，尤其是超过300℃时，会让脂类物质发生热裂解反应，产生多环芳烃类化合物，其中最臭名昭著的，就是“苯并芘”，属于强致癌物。而且食物在被烤糊的时候所产生的苯并芘总量，大大超过没有烤焦的时候。经验证，长期接触苯并芘，不仅能引起肺癌，还会引起消化道癌、膀胱癌、乳腺癌等。

吃了烧焦的食物一定会得癌吗？

不一定。

正所谓“离开剂量谈毒性都是耍流氓”，所以，在日常饮食遵循食物多样化准则的前提下，平时吃一点点烧焦的食物并不会诱发癌症。虽然不一定就会致癌，但食物烧焦部分的营养成分几乎全部被破坏，对健康没有任何好处。所以，能少吃就少吃，能不吃就别吃了。

日常烹调如何减少有害物质生成？

除了烧焦的食物，其实做菜过程中的错误操作也会悄悄伤害身体，甚至提升患癌风险。因此下面这些注意事项要牢记：

1、水沥干再下锅

炒菜时食材如果不沥干水分，和油接触的一瞬间剧烈迸溅，很快发生汽化，会变成很多细小的微粒，以至于PM2.5的值可能比油炸还高。而长期吸入这些细小的颗粒物，很可能对肺造成损伤，提高肺炎甚至肺癌的发病风险。

2、热锅冷油

很多人喜欢等油冒烟了再放食物，但油锅冒烟时，油温很可能已经达到200℃以上，此时把菜下锅，不仅会破坏食物的营养，还可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变，产生一些致癌物。所以炒菜时建议热锅冷油。

3、不同烹饪方式的小技巧

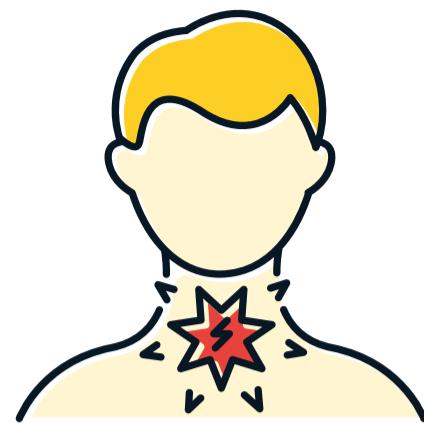
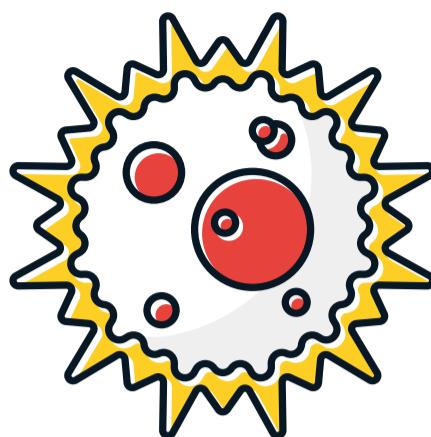
最好选择蒸、煮、拌的方式烹饪，而在炒、炸、烤的时候要学会掌握小窍门，减少危害。

4、及时刷锅

不刷锅就直接炒下一道菜，这样做也是错误的！因为看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣，当再次高温加热时，可能产生苯并芘等致癌物；而且不刷锅再接着炒菜的时候，你会发现食物残渣很容易烧焦，这又增加了致癌物的生成。

5、全程开着油烟机

油烟中可含有苯并芘、丙烯醛、杂环胺类化合物等200多种有害物质，对健康危害很大。建议：炒菜一定要开足油烟机。炒菜结束后，部分油烟残留在厨房和管道内，所以炒菜结束也尽量保持油烟机工作3~5分钟，确保有害气体被充分排出。



盐水洗鼻腔或可预防新冠? 听听专家如何说

最近，关于新冠疫情有几个热门话题，引发了众多网友的讨论和关注。其中，大家最为关心的就是“盐水洗鼻腔或可预防新冠”和“戴眼镜的人，感染新冠风险更低”这两点。那么，这些方式真的有用吗？一起来看一下。

5月9日，《中国眼耳鼻喉科杂志》提前在线出版了一则《鼻腔盐水冲洗预防新型冠状病毒感染专家共识》。该《共识》由中国鼻病研究协作组牵头，召集了来自复旦大学附属眼耳鼻喉科医院、同济大学附属同济医院、上海交通大学附属第六人民医院、四川大学华西医院、首都医科大学附属北京同仁医院等27所知名医院的中青年鼻科专家。

文章认为，面对新冠疫情在世界范围内大流行的严峻局面，加强个人防护成为抗击疫情的重要一环，除规范佩戴口罩外，鼻腔盐水冲洗作为常用的局部鼻腔物理疗法，能减少病毒感染并加快炎症康复，成本低且副作用小，可作为防治新冠病毒感染的经济、有效手段。

四川大学华西医院感染性疾病中心周凌云医生表示，有研究显示，用盐水洗鼻可以减轻病毒感染，但新冠病毒特别是奥米克戎毒株传播力极强，人群普遍易感，千万不要忘记接种疫苗、佩戴口罩、勤洗手等这些最重要的预防措施。虽然盐水洗鼻对于大部分人群都适用，但中耳炎患者、上呼吸道严重感染者、鼻腔敏感易出血的人群、婴幼儿及缺少生活自理能力的患者慎用。

“健康时报”5月11日发文介绍——4月初，英国伦敦大学学院在预印本平台medRxiv上发表了一项研究：对19166人开展的大规模调查显示，有22.99%的从不戴普通眼镜的人感染了新冠，但只有15.63%的经常戴眼镜的人感染。在调整了年龄、性别、家庭收入和职业等变量因素后——与不戴眼镜的人相比，长期戴眼镜的人感染新冠的风险降低了15%。不过，佩戴隐形眼镜没有保护效果。

周凌云医生介绍，新冠病毒的两个主要传播途径是——呼吸道飞沫传播、接触传播。而佩戴框架眼镜，可以阻挡部分飞沫飞溅，也能在大家习惯性揉眼睛的时候阻挡一下，也就部分阻断了这两个传播途径。但如果“取下眼镜+揉眼睛”，那么接触传播的途径就恢复了，于是又会有感染风险。所以还是那句话，勤洗手、保持社交距离、戴口罩、养成良好习惯「不揉眼鼻」最重要。

飞絮会传播新冠病毒？

不会。

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示，根据现有的研究，没有证据证明飞絮中吸附有新冠病毒，到目前为止也没有关于飞絮造成感染的报道。一般来说，新冠病毒不会以游离的病毒方式从感染者直接传播给健康人。

做完核酸，要喝醋和热水杀菌？

不用。

喝醋并不会杀死新冠病毒，反而会刺激人的胃肠道。另一种喝热水杀新冠病毒的说法，就更不靠谱了。喝温度过高的热水，只会增加食管癌风险。

核酸检测和抗原检测的采样棉签，有毒？

无稽之谈。

采样棉签与日常生活中使用的棉签不一样，不含试剂，更没有毒性。严格来说，采样用的棉签应该叫“采样拭子”，而不叫“棉签”。日常生活中的棉签原料为脱脂棉，而采样拭子看起来与普通棉签类似，但顶端其实是植绒拭子。

吃大蒜可以预防新冠？

假的。

大蒜是一种健康食品，可能有一些抗菌特性。但没有证据表明食用大蒜可以保护人们免受新型冠状病毒感染。

吃橙子，会导致抗原检测阳性？

不会。

如果将橙子、可乐等液体直接滴在抗原检测试剂盒上，不适宜的pH值会造成非特异性的假阳性结果。只要按照规范的操作流程，将采集拭子与样本处理液混合后再进行检测，就不必担心酸性物质引起的检测假阳性了。



关注科普中国 获得更多知识



乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

协办

2022年5月19日
编辑：高瞻 版式：黎澳

生活周刊
健 康 / 保 障

25

白衣执甲耀芳华

市妇幼保健院举办“5.12”国际护士节庆祝活动

■ 王扬 文/图



为庆祝“5.12”国际护士节，传承和弘扬南丁格尔救死扶伤、无私奉献的精神。近日，乐山市妇幼保健院“5·12”国际护士节庆祝活动举行，院领导和护士200余人参加。

“微微她很渺小却从不疲倦，微微就是我们”——护士，就如这微微晨光一样，点亮夜空，照亮道路，庆祝活动在一曲《微微》中拉开帷幕。

院长许文惠代表医院党政班子向辛勤工作、无私奉献的护士们致以节日的问候和崇高的敬意，并充分肯定了医院护理队伍在临床工作中发挥的重要作用，同时，对一批在医院创建“三甲”和疫情防控工作中表现突出的护士给予高度评价。她讲到，“一个民族只有寄望青春、永葆青春，才能兴旺发达。希望大家把青春与党和人民的事业有机的契合，把青春和护理事业的发展有力的契合，把

青春的汗水洒在为人民健康服务的道路上，争当伟大理想的追梦人，争做伟大事业的生力军，让青春在祖国和人民最需要的地方绽放绚丽之花”。

接着，医院援助成都海关口岸核酸采样和犍为疫情流调队的代表们依次分享了抗疫心路历程，这其中也有艰辛、有委屈……但更多的是面对困难时的责任和担当。

随后，护理知识竞赛在紧张而又热烈的氛围中开始了，14支参赛队伍经过激烈的角逐，妇女保健科荣获一等奖。大会对知识竞赛获奖团队及前期科普健教抖音视频比赛科室进行了表彰。

此次活动，充分展现了医院护理队伍团结奋进、无私奉献、勇于担当的精神风貌。白衣卫士们将继续沿着南丁格尔的脚步，用温暖延续最真的情怀，用奉献谱写最美的青春。

新华保险乐山中支召开经营分析会

近日，新华保险乐山中支客服中心为了加强客户服务工作成效，强化柜员技能，有效改善各项关键指标，召开了2022年1季度经营工作分析会议，全辖所有运营条线员工参与本次专项会议。会上相关负责人就今年一季度运营组织绩效指标达成情况进行了分析总结。

会上还对近期银保监和金融工作局下发的《关于防范金融领域代理退保等风险优化营商环境的通告》、《“反欺诈 促合规”防范金融诈骗知识答题活动的函》、《关于加强防范非法机制宣传教育工作的意见》进行了传达和学习。

规划和制定了“消保学堂进一线”《警惕“代理退保”陷阱》，“以案说险在身边”《“代理退保”无孔不入 警惕骗局》等针对内外勤，广大群众线上线下的宣教，以及《“反欺诈 促合规”防范金融诈骗知识》答题和《“守住钱袋子 护好幸福家”》为主题的短视频拍摄征集等活动。

会中乐山中支副总经理在会议讲话中对总公司及监管、金融局相关文件进行了解读，提到2021年度中央第十二巡视组对中投公司党委开展了巡视，新华公司作为中投直管企业也接受了相应的巡视，并对今后的工作做出了相关安排和部署。

(陈翔)

平安兑现保险承诺 主动寻找理赔理由

客户董先生在2015年购买了一份平安福保险，附加平安福重疾、住院费用等险种。近日，董先生因排便不畅，门诊以“直肠息肉”入院，经内镜直肠小手术，出院诊断为息肉痔。客户以息肉痔申请医疗费用理赔，理赔过程中发现诊断资料中有肿瘤诊断，但客户并不知情。医疗费用赔付后，公司继续调阅病理报告，经公司审核，虽未行免疫组化但肿瘤诊断明确，代理人协助提起重疾申请，随即赔付重疾保险金12万并豁免剩余10余年保费。

收到理赔金后，董先生亲自到支公司送上了“疾病无情，平安有爱，理赔迅速，彰显诚信”的一面锦旗。这笔“意外的”理赔款让董先生非常惊喜，没想到本来只是申请医疗费用理赔，最后却获赔了12万元的重疾并豁免剩余年限的保费，董先生极为赞赏平安人寿始终坚持“为客户寻找理赔理由”的服务理念，表示在获得理赔的同时，更增强对平安的信心。

(平轩)

育儿综艺有新“副本”

从“不再缺席于孩子成长”到“全职带娃”，透过全职爸爸的别样视角，《爸爸当家》探索着育儿综艺垂类的差异化表达。



素人爸爸+全职带娃： 育儿垂类细化出新

全职带娃这一现象近年来在网上持续发酵，延伸出的全职抑郁等话题也颇受大众关注。《爸爸当家》正是切中这一社会痛点，将视点转向当下社会的非传统家庭结构。从社会现象、心理动因，再到实践感受——对新型家庭关系处以深度挖掘，对“全职爸爸”身份予以与时俱进的荧幕解读。

节目由演播室的VCR观察讨论、素人实景真人秀两部分组成。真人秀部分全景式记录爸爸们100天的带娃日常。演播室现场由观察嘉宾、四位素人爸爸、四组家庭的妈妈、亲子教育专家共同组成“全职爸爸互助会”。一同通过VCR观察爸爸们的带娃表现和育儿方式，基于各自经验进行探讨交流，并为每周的“最佳爸爸”颁发流动红旗。

在这样的尝试下，芒果通过对不同人生环节的拆解、对家庭内部身份转变的剖析，延展其育儿综艺版图。《爸爸当家》将亲子真人秀的垂类进一步细化，打造出了育儿综艺的新“副本”。

全职爸爸有“样本”， 真实观察打破观念桎梏

当爸爸走向育儿的中心，家庭故事会发生哪些变化？作为《爸爸当家》的观察主体，节目选取的四组素人家庭有着各自的社会需求，在家庭分工、育儿模式等方面各有不同，具有差异化的代表价值。

在解构全职爸爸的育儿故事时，节目在开篇就提出问题——爸爸为何“当家”？从源头剖析男性全职带娃的初衷。

原生家庭离异的经历，让葛沛豪十分重视亲子间的成长陪伴，不希望在小时候就与孩子产生距离和隔阂；Ben为了让全职太太能走出家庭、去寻找自我价值，主动互换角色；刚迎来二胎的张效诚，为分担妻子月子期的带娃压力，调整工作安排、专心带娃；妻子事业繁忙、无暇兼顾工作与家庭，肖杰就转换角色，成为家中的育儿担当。对孩子的关怀、对妻子的理解、对家庭的责任……四位爸爸在家带娃的原因各不相同，节目透过差异性样本的多元角度，对全职爸爸的心理动因予以解读。

有带娃新手的手忙脚乱，也有成熟奶爸的游刃有余；有热闹与欢乐，也有疲惫与温情。《爸爸当家》事无巨细地向观众揭开全职爸爸的生活日常，为男性全职育儿提供了鲜活范本。

从全职妈妈到全职爸爸 角色互换流淌人文关怀

《爸爸当家》记录男性全职带娃的不易，也从另一个角度理解、认可女性在家庭中的辛苦付出。以切身感受促进相互理解，传达和呼吁着不极端、更温和的家庭分工。

节目中的四位爸爸，买菜做饭、准备一日三餐、全天待命只能抽空睡觉；规划孩子的作息时间、全家的生活开销；时刻关注孩子的健康和安全……从全职妈妈到全职爸爸的身份互换，让男性更深入地体会到全职育儿的不易。

当全职带娃的主体从“妈妈”变成“爸爸”，“爸爸”角色对家庭生活的深度参与，并不意味着“妈妈”身份的缺席——《爸爸当家》倡导的是对子女的“非丧偶式”教育。父母双方共同陪伴孩子成长、互相分担育儿压力，为现代育儿焦虑的纾解提供了可行思路。亲子教育专家张雅莲对VCR中行为的深度剖析，则进一步向观众科普了关于亲子间的有效沟通方式、孩子行为背后的心理动因等具有实用参考价值的育儿知识。

立足于男性全职育儿，望向全职选择、性别理解、家庭新形态——节目对“全职爸爸”故事的聚焦，流淌着别样的人文关怀。这对育儿综艺市场来说，是一次试探，也是一次进攻。

亲子教育题材随着时代的发展常变常新，不同的市场与社会背景下，受众的情绪也会有所差异。芒果则充分发挥自身优势，持续发掘与时俱进的新颖视角，填补着育儿综艺垂类的市场空白。现在判断《爸爸当家》能否为芒果带来新一轮的全民级育儿讨论还为之尚早，但对“全职育儿”题材的尝试，已令人充满好奇与期待。

(来源：影视前哨，有删减)



主旋律探索新表达

用潮玩延续《觉醒年代》里的青春热血



一年前，重大革命历史题材电视剧《觉醒年代》上线播出，成为了当之无愧的年度“爆款”。时至今日，这部电视剧的热度仍旧不减，蕴藏剧集之中的爱国主义精神感动着不少观众。

近日，阿里文娱旗下的锦鲤拿趣正式推出《觉醒年代》官方手办，李大钊、陈独秀、周树人、蔡元培、陈延年、陈乔年以艺术化、年轻化的手办形象走进公众视野，为爱国的青春热血续写了不褪色的新篇章。

与此同时，人民日报数字传播、有数青年工作室、微博联合锦鲤拿趣、歌华传媒发起“青春当时，奋斗有我”建团百年寄语活动。用户可以通过该活动在中国共青团成立100周年之际，献上自己的青春寄语，并生成与《觉醒年代》官方手办的“同框海报”。此外，《觉醒年代》官方手办也同步亮相由共青团中央宣传部、国务院国资委新闻中心指导，中国青年报社、优酷联合推出的新时代新青年“有为·无畏”主题展。

2021年9月，在中国国际服务贸易交易会文旅专题推介会上，《觉醒年代》百款联名文创产品集中亮相。北京国际设计周有限公司与阿里文娱旗下潮玩品牌锦鲤拿趣联合宣布，依托锦鲤拿趣在内容IP潮玩领域的核心竞争力，联合开发《觉醒年代》IP潮玩。对于年轻人而言，“觉醒”潮玩融入了相应的故事剧情，用具象化的载体勾连着影视世界和现实生活，并营造出一种想象空间，使得他们能够将自我投射进去，更加深刻地领会剧中人的精神世界。可以说，“觉醒”潮玩为年轻人架构了与作品之间的情感桥梁，更用一种创新化的方式实现了爱国精神的薪火相传。

此次，《觉醒年代》官方手办的正式推出，以及“青春当时，奋斗有我”建团百年寄语活动的上线，为剧迷提供了更多通往该剧的情感通道。观众在“多刷”《觉醒年代》之余，还可获得丰富的IP互动体验。

作为独树一帜的“内容IP潮玩”品牌，锦鲤拿趣依托自身在影剧综漫内容IP、宣发阵地沉淀、圈层用户运营等方面的巨大优势，已形成一套从内容IP到衍生品开发、内容宣发与衍生品宣发互为补充的良性循环机制。此前，锦鲤拿趣已连续推出多款优质内容IP潮玩产品，并沉淀了多个极具辨识度、好感度

的IP形象及设计风格：《乡村爱情》主题潮玩以极具反差感的“喜剧大师”形象赢得用户青睐，《与君初相识》潮玩则以创新国风“月白”设计风格赢得了传统文化爱好者的高度认可。

《觉醒年代》周边衍生品的亮相和系列活动的开展，不仅强化了平台与年轻用户之间的连接，更为主旋律题材的年轻化表达和传播提供新样本。今年，优酷将继续秉持“小真正大”（小人物、真英雄、正能量、大情怀）的内容价值观，推出《幸福到万家》《血战松毛岭》《女刑警队长》《蓝焰突击》《情满九道弯》《冬日暖阳》等剧集，《这！就是街舞》系列、“中国传统节日系列奇妙游”系列等综艺节目，以及《幸福中国》《国医有方》《闪耀吧！中华文明》等纪实文化作品，进一步践行对年轻人负责任的平台担当。

（来源：影视前哨）

遗失

- 张建梅所持有的他项权证（马房他证马边字第000840号）遗失，即日起公布作废，特此声明！
- 李启松所持有犍为县职称改革领导小组评审的中级职称工程师证（2016年12月评定，证书编号：31580140）遗失作废！





乐山头条

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号

1993

长得很漂亮的都关注了呢
乐山广播电视台官方微信号