



# 乐山广播电视报



LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

42 | 总第1517期  
本期32版  
2022年10月20日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘岚 总编辑：徐燕平



# 康养乐山

P03-09

“文瀚嘉州·百姓直通车”

乐山市文化馆 “文化追梦”

2022年 (秋冬季) “

艺术公益培训”

**本次培训开设**

电钢琴、古典舞、古筝、音乐鉴赏、手机摄影、声乐、国画、软笔书法、哈他瑜伽、普通话、模特走秀共11门课程。

**培训时间：**

2022年10月24日—12月16日 每周一至周五

**培训地点：**

乐山文化馆、乐山市文广市民艺术培训中心

**报名方式：**

线上报名（先进微信群，再根据群内通知进行报名）

**报名时间：**

2022年10月19日

**咨询电话：**

0833-2429052（徐老师）

主办单位：乐山市文化馆

承办单位：乐山广播电视报社

乐山市文广市民艺术培训中心



## 本期导读

乐山广播电视报  
2022.10.20

READING  
GUIDANCE



16

新闻周刊

观察

乐山预制菜破层出圈



18

新闻周刊

面孔

95后新农人吴智成



24

文旅周刊

乐途

登高赏秋



27

科普周刊

健康

盯上年轻人的强直性脊柱炎

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

本版数字报：[Kttp/www.lswweekly.com/](http://www.lswweekly.com/)  
本报公众微信：乐山头条  
联系电话：2429052  
13550571588

本报部分图片来源于网络,请作者与本报联系,以奉稿酬。

# 康养乐山

■本报记者 熊春鹰 刘岚



■ 大健康时代全面到来。

■ 康养旅游一方面成为银发一族的新选择；另一方面是一批“养生青年”被康养旅游的创新玩法吸引，带着解压、休闲等诉求，加入到潮流中来。



峨眉山市委宣传部 供图



# 康养旅游正当时

今年7月，乐山市政府办印发《乐山市“十四五”时期康养发展规划》（以下简称《规划》）。《规划》明确提出以康养产业事业高质量发展为主题，以健康养老领域供给侧结构性改革为主线，确立“三区一园”战略定位，构建“康养胜地”发展格局。发展康养旅游正当时。

## 乐山康养旅游渐热

体验生态之美、感受自然魅力、品味地道美食……刚刚过去的国庆假日，乐山“康养游”受到不少市民和游客青睐。

“看竹浪翻滚、听竹影婆娑、呼吸新鲜空气。在这里，与万顷碧海不期而遇。洗去一身疲惫，荡涤心灵尘埃，身与心都得到了极大的放松。”假日最后两天，市民李娅陪着父母到沐川开启了一场修身养心的“康养之旅”，第一站选择了沐川竹海。“袅绕的青纱薄雾，悦耳的潺潺溪水，鸟儿在树上欢歌，松鼠在林间嬉戏。置身其中，你能真切地体会到什么叫人与自然和谐共生。”

近年来，被誉为“中国天然氧吧”的沐川竹海，正以“康养旅游胜地”的名片进入大众视野。沐川竹海景区距离沐川县城20公里，10万余亩慈竹赐予这里满目葱翠的“绿色海洋”，层层叠叠，连绵不绝。景区森林覆盖率达95%，除了慈竹，还夹杂楠竹、人面竹、花竹等竹类30余种，生长着杪椽、观音莲座蕨、贞楠树、相思树、银杏树等珍贵植物。因其超高的植被覆盖率，景区内负氧离子平均浓度达到5690个/立方厘米。其中，箫洞飞虹景点处空气负氧离子浓度更是达到35000个/立方厘米。

10月15日，已是秋季，景区内依然生机盎然。穿行于竹海景区，醉氧清新之旅带给游人养心愉悦的体验。除了看生态美景，还能吃到生态美食。老腊肉、嫩豆花、鲜竹笋、土鸡汤、笋虫笋蛹……各具特色的原生态农家菜让游客们胃口大开。

一片连绵起伏的山林毗邻国家森林公园“美女峰”景区，这里既是一个“山水世界”，也是整个沙湾区的游乐场。以“高山流

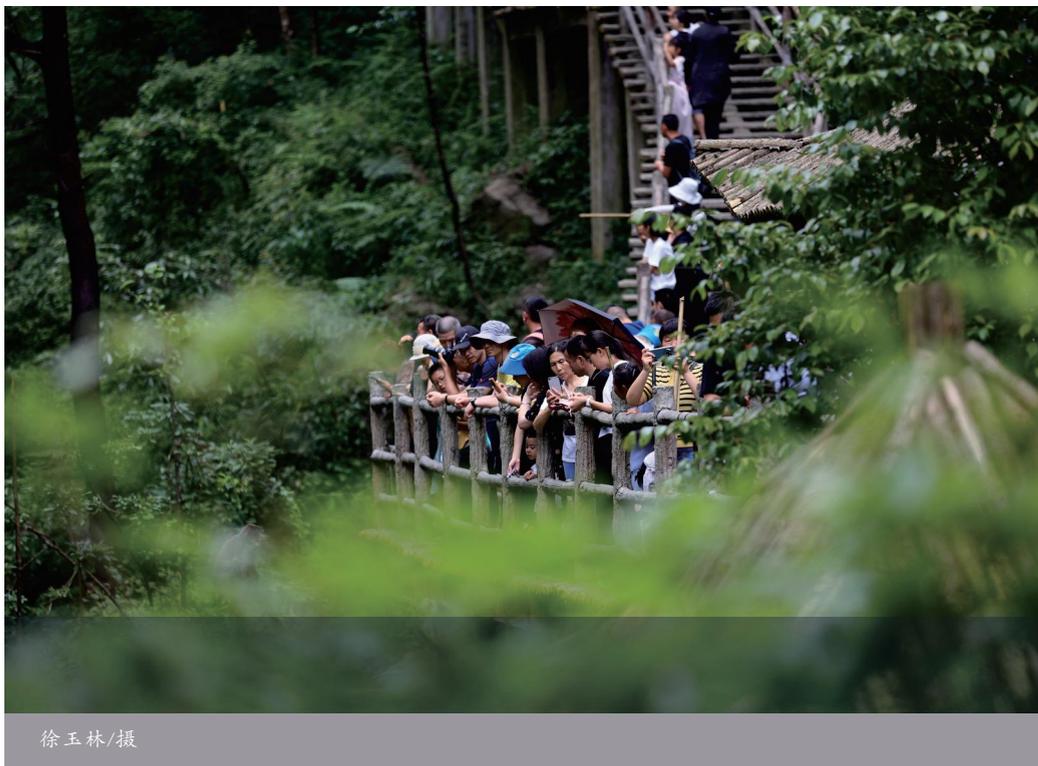
水”为特色，以“有机田园”为载体，以“森林氧吧”为拓展，沙湾山水世界致力于打造以康养休闲为主导，以森林康养、山地休闲、有机农业、青少年拓展为一体的“山水世界森林康养综合体”。以体验性为核心的新旅游模式，使得这里成为乐山人周末和节假日康养休闲游的首选目的地。

10月的高桥里，秋意渐浓。溯溪河流水潺潺，问山湖微波荡漾……湖光山色、田园美景，云淡风轻、瓜果飘香，置身其间，恍若世外桃源。这里的迷途露营基地聚集了不少游客。作为当地新的“网红”打卡地，每逢周末，高桥里都会吸引大批市民前来休闲露营。峨眉山市文化体育和旅游局负责人表示，摆脱门票依赖，重塑经济地理，峨眉山市正在环峨眉山麓打造“环峨眉山生态医（康）养旅游度假带”。以医（康）养旅游度假带和南部片区为文旅项目建设主战场，包装生成了120个项目，迷途露营基地所在的高桥里文旅康养项目就是其中之一。

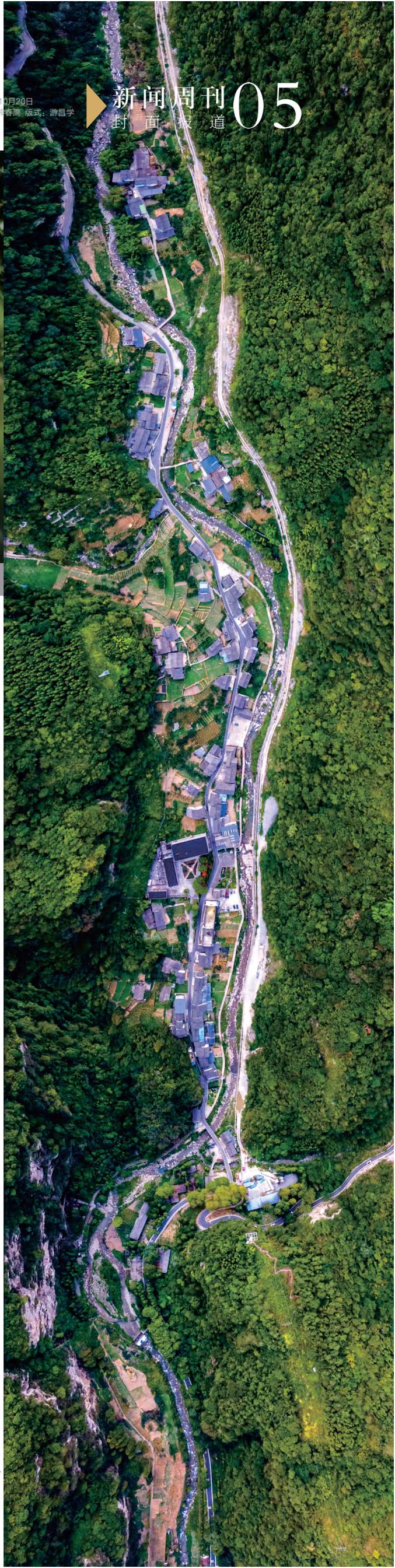
还有曾入选“全国森林康养基地试点单位名录”的马边大风顶国家级自然保护区，这里高海拔落叶、阔叶植物分布广阔，珙桐林、杜鹃花、云海、日出与奇山秀水如诗如画；森林覆盖率达84.2%，负氧离子最高达到20000个/立方厘米，自然资源丰富的黑竹沟；风景优美，生态良好，未来将着力打造集旅游观光、休闲康养、游乐体验于一体的大瓦山现代生态公园……随着大众健康需求的升级和旅游观念的转变，康养旅游正在受到越来越多关注。

沐川竹海 图据网络





徐玉林/摄



郭星摄

## 行业发展新风口

“康养旅游，从字面意思理解，康，即健康，包括身体和心理的健康；养，养生、养心、养身。因此，康养旅游从文字意义上讲就是一种健康养生的度假行为。”相关业内人士认为，康养旅游是一种通过修心养性、养颜健体、营养膳食、关爱环境等各种手段，使人在身体、心智和精神上都能达到优良状态的各种旅游活动的总和。

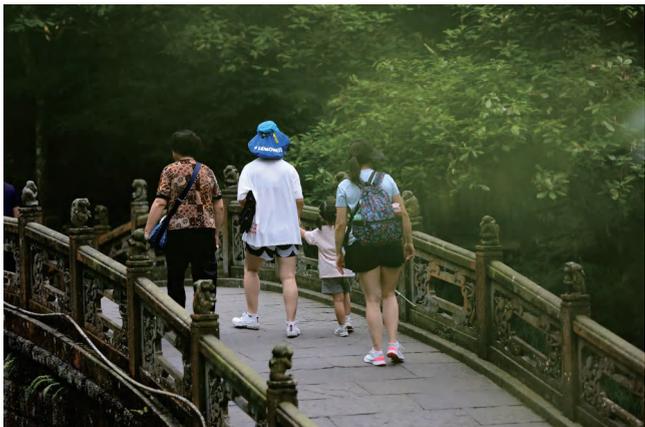
与传统旅游形态相比，康养旅游具有停留时间长、旅游节奏慢、消费能力强、重游率高、强身健体等特点，实现了从单一的游览观光到满足体验地方文化、融入当地生活、追求健康养生、开阔视野等需求的升级转变，并且正以更加丰富的内涵和更多元的形式走到人群中来。康养旅游一方面成为银发一族的新选择；另一方面是一批“养生青年”被康养旅游的创新玩法吸引，带着解压、休闲等诉求，加入到潮流中来。

“我国大力提倡发展康养旅游是从2013年开始的，主要体现在一系列国家政策文件和规划出台鼓励发展上。”乐山师范学院原旅游学院院长、教授邱云志表示，例如2013年发布的《国务院关于促进健康服务业发展的若干意见》《国务院关于加快发展养老服务业的若干意见》《国民旅游休闲纲要（2013—2020年）》；2014年发布的《国务院关于促进旅游业改革发展的若干意见》；2016年发布的《中医药健康服务发展规划（2015—2020年）》《关于开展国家中医药健康旅游示范区（基地、项目）创建工作的通知》等。在这些文件中，各个部门从不同的角度对康养旅游发展作出了安排。目前，形成了文化和旅游部、国家中医药管理局、民政部、国家卫生健康委员会、国家林业和草原局、国家体育总局等部门为主，合力融合推进康养旅游发展的机制和局面。

近年来，国家先后出台了《国务院关于促进旅游业改革发展的若干意见》《“健康中国2030”规划纲要》等相关政策，并于2015年将“健康中国”提高到国家战略层面。邱云志认为，以健康中国为核心跨产业、泛行业政策深度融合将是今后康养旅游在提升身体免疫力、调节身心健康、保持乐观情绪、培养积极的生活情趣等方面的焦点。2020年全国康养旅游市场规模已超1000亿，“十三五”期间年均增长率超过20%，康养旅游成为行业发展新风口。



郭星/摄



徐玉林/摄

## 从“看风景”到“修身养心”

“发展康养旅游，从需求侧和供给侧来看都具有很强的必然性。”市文化广播电视和旅游局相关负责人表示，随着经济社会的发展，大众对美好生活的需求反映到文旅产品上，已由“看风景”转换为“修养身心”，市场需求开始从“有没有”向“好不好”变化。接踵摩肩、熙熙攘攘的大流量人员聚集观光产品不再是市场首选，低密度、慢下来、长时间的旅游消费将成为游客更加青睐的出游方式。

另一方面，在疫情防控常态化背景下，旅游消费行为偏向更加注重公共卫生安全、健康、私密和亲近自然。据艾威联合旅游顾问机构、中国康辉旅游集团、亚太旅游协会对全国30多个省、自治区和直辖市开展调查后发布的《疫情过后游客出游意愿调研报告》显示，有60%的受访客人表示疫情稳定后愿意出游，从对多个旅游产品选择偏好来看，海滨度假休闲占54%，有42%的游客意愿是找个民宿去休闲度假，有36%的客人对山地观光旅游感兴趣，31%的游客表示对美食旅游产品向往。由此来看，休闲度假、放松身心的康养旅游产品是首选。

乐山市第八次党代会指出，建设世界重要旅游目的地要发展高端业态、提升文旅产业能级。应对需求变化，供给侧也应当顺势调整，从传统旅游产品打造中转换赛道，培育旅游新消费、产业新模式，推动文旅产业转型升级高质量发展。“做大做强文旅产业，需要打造全域旅游和四季旅游产品，培育新业态是调整产品结构行之有效的办法，在众多文旅新业态中，康养旅游具有较好的带动性和示范性。”

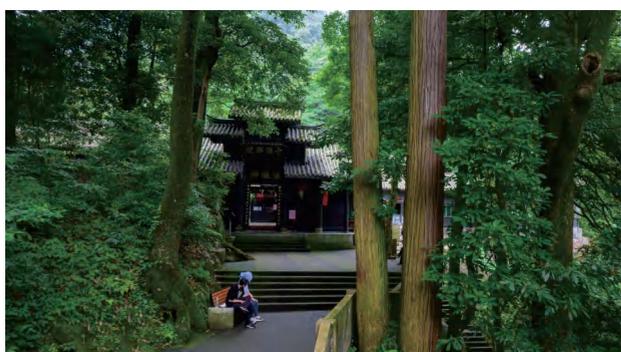


B

## 文旅+康养 如何做加法？

摄图网

康养旅游满足了人们对健康和旅游的双重需求，市场需求不断升级迭代，发展潜力巨大。早在2015年，四川省便出台了《四川省康养旅游规划》，支持乐山发展禅文化、茶文化、长寿文化等康养旅游产品。近几年，攀枝花市、凉山彝族自治州等地康养旅游发展势头强劲。乐山如何在激烈的城市竞争中异军突起？



峨眉山市委宣传部 供图

### 家庭或将成为康养旅游市场的主体

10月16日，久违的阳光洒向大地，位于峨眉山市绥山镇的瑞德青春（峨眉）健康管理项目施工现场一派繁忙。施工围挡内，挖掘机、推土机正有序作业，运输车来回穿梭，工人们在各自岗位上紧张忙碌着。

项目指挥部负责人告诉记者，瑞德青春（峨眉）健康管理项目占地面积200余亩，于2021年5月开工建设，预计2023年12月31日投入运行。该项目集健康体检管理中心、医学研究中心、国学研究中心、千人会议中心、高端接待中心及配套的康复式星级酒店、康养住宅、便利商务综合体等为一体，形成以养为核心、以医为重点的基地化、一体化、专业化的新型健康服务业态。“项目建成后，将为消费者提供高端美容健康服务产品供给，促进峨眉山市文旅康养产业提档升级。”

今年1月，峨眉山市医（康）养旅游度假带发展规划发布暨招商引资大会，首次对外发布《峨眉山市医（康）养旅游度假带发展规划》。《规划》聚焦打造成渝地区医（康）养产业发展新高地、世界级医（康）养文旅度假胜地，大力发展高端医疗服务业。目前，全市医（康）养旅游度假带已开工建设瑞德青春、华西康养、高桥里等一大批优质高端康养项目，这是我市探索医养融合的重要突破。

业内人士认为，以往“银发消费”被认为是康养旅游的传统收入来源。而目前，不同年龄层人群对健康的理解及对康养需求的变化，不断助推康养旅游产品的迭代升级，逐渐形成了亚健康人群的康养旅游市场、老年康养旅游市场、家庭同游康养旅游市场、品质生活人群的康养旅游市场、女性康养旅游市场等诸多分类，尤其是经历疫情后，亲子游、父母游、伴侣游等家庭游将会更加关注家人的健康，更倾向于选择康养旅游产品，家庭或将成为康养旅游市场的主体。



峨眉山市委宣传部 供图

## 乐山凭什么发展康养旅游

“发展康养旅游需要优质的自然环境和人文资源同时具备。审视乐山，在自然条件、人文资源、产业基础三方面具有发展康养旅游的优质条件。”业内人士认为，发展康养旅游，优质的自然环境是基础。乐山在地形地貌、森林植被、空气等方面都具备发展康养旅游的条件。

从大尺度区域和气候来看，乐山年平均气温16.5—8.0度，无霜期300天以上，四季分明，夏无酷热、冬无严寒，气候宜人，有益于人体健康。从地形条件来看，乐山平均海拔500米，山地面积8500多平方千米，占全市幅员面积的66.5%，1000米以上的山地有10余处，全市森林覆盖率达到60.82%，居全省第三。从空气质量来看，2020年，全市优良天数319天，优良天数率87.2%，PM2.5年均浓度35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ，在全省七大区域中心城市中率先达到环境空气质量国家二级标准；峨眉山、黑竹沟、沐川竹海等多个地方负氧离子均在立方厘米10000个以上，远超过3000个即“优”的指标。从农产品优产度来看，全市有效期内“三品一标”农产品数量达到284个，蔬菜播种面积109万亩、产量310万吨，供港蔬菜基地备案面积全省第一。

人文资源方面，我市文化底蕴深厚，其中以峨眉为代表的释、茶、药、武四大文化独具特色。具有中国佛教四大名

山之一、普贤道场的峨眉山，有世界上最高的摩崖石刻弥勒佛，有亚洲最大的十方丛林大佛禅院等，是具有较高知名度的释文化底蕴深厚的城市。地域品牌峨眉山茶香飘海内外，全市拥有竹叶青、峨眉雪芽、茉莉花茶、一枝春等品牌，茶叶品类齐全，干茶产量13.4万吨，综合实力全省第一。省级非遗嘉州中医滋脾疗法源远流长、深受信赖；拥有中药材资源2900多种，占全省73%、全国26%，川牛膝、乌天麻等地理标志产品为全国著名优质药材。峨眉武术为全国三大武术流派之一，是国家级非遗项目，三次承办世界传统武术锦标赛，推出“峨眉武术”体验旅游线路，创办各类武学校，峨眉武术知名度和产业化能力不断提升。“四大独特的文化资源，为乐山开发打造禅修养生度假、茶文化体验、中医养生、武术体验和养生提供了优质的基础条件。”

产业基础方面，经过40多年的发展，乐山文旅产业从无到有，从小到大，文旅产业基础雄厚、客源充沛、市场活跃，具备发展康养旅游的良好基础。

乐山师范学院原旅游学院院长、教授邱云志认为，高品质的康养资源条件，交通条件加快改善促进乐山康养旅游市场的快速增长，也使得乐山具有加快发展康养旅游，打造成渝后花园的优越条件。



郭星/摄



峨眉山市委宣传部 供图

LINK

## 康养旅游五大发展模式

### “林旅融合”的森林康养模式

森林康养以森林景观、环境、食品、生态文化为主要依托资源，配备相应的养生、休闲及医疗、康体服务设施，开展以修身养心、调适机能、延缓衰老为目的的森林游憩、度假、疗养、保健、养老等活动。

### “农旅融合”的农业康养模式

农业康养以科学养生为指导，通过深入发掘农业农村的生态涵养、休闲观光、文化体验、健康养老等多种功能和多重价值，将第一产业与第三产业相融合，开发农村康养产业项目。

### “体旅融合”的运动康养模式

运动康养依托山地、峡谷、水体等地形地貌及资源，发展山地运动、户外拓展、户外露营、水上运动、户外运动、养生运动、极限运动、传统体育运动、徒步旅行、探险等户外康体养生产品，推动体育、旅游、度假、健身、赛事等业态的深度融合发展。

### “医旅融合”的医疗康养模式

医疗康养在依托现有医疗资源的基础上，建设医养结合的康养基地，打造康养小镇、温泉养生度假区，形成中医药养生保健、民族医药治疗体系和温泉SPA为特色的康养旅游产品，提高医疗服务和救治水平。同时，瞄准年轻市场，结合“亚健康”趋势和中医治未病理念，创新保健类产品，养成积极健康的行为习惯，实现身心愉悦。或与休闲农业相结合，通过发展绿色种植业、生态养殖业，开发适宜于特定人群、具有特定保健功能的生态健康食品，同时结合生态观光、农事体验、食品加工体验、餐饮制作体验等活动，推动健康食品产业链的综合发展。

### “文旅融合”的文化康养模式

文化康养深度挖掘项目地独有的宗教、民俗、历史文化，结合市场需求及现代生活方式，运用创意化的手段，打造利于养心的精神层面的旅游产品，使游客在获得文化体验的同时，能够修身养性、回归本心、陶冶情操。



摄图网

## 乐山如何发展康养旅游？

发展“文旅+康养”产业，并不是字面上的简单加法，两者的融合并不容易。这关键的“+”号该怎么画？

市文化广播电视和旅游局资源开发科负责人认为，乐山应抢抓机遇，尽快完善顶层设计，系统编制《乐山市康养旅游发展规划》，先期以基础条件较好的峨眉山市为核心，打造峨眉山国家级康养旅游示范基地，逐步形成环峨眉康养旅游圈，努力培育辨识度高的“乐山乐水、康养胜地”旅游品牌。重点可以从开发特色产品、创新运营模式、完善要素保障三方面发力。

开发特色产品。不同年龄群体对康养旅游需求不同。80、90后侧重养身，60、70后侧重养心，更加年长的人群则侧重专业照护、医疗介入等专业化需求。通过借鉴先进地区发展经验，结合我市资源特色，建议围绕“养身、养心、养生”三个方面，加快打造“三养”旅游产品。

创新运营模式。一是推出“一站式”康养套餐。乐山可探索康养旅游“会员制”模式，依托在建的医康养项目，为游客提供“一对一”健康评估服务。根据不同人群的康养需求，对禅修、中医药、温泉、美食等康养旅游产品进行科学组合，为游客制定中长期的康养旅游计划，提升游客粘性，吸引回头客。二是讲好乐山康养故事。建议对我市森林、温泉、茶叶等康养资源进行系统梳理和研究，讲述乐山康养故事，提升乐山康养旅游影响力。三是开展精准营销宣传。充分利用抖音、微信、微博、小红书、马蜂窝等新媒体和OTA平台，利用大数据分析集中向成渝两地目标人群投放广告，营造“康养旅游来乐山”的良好氛围。

完善要素保障。一是优化土地利用。做好康养旅游规划与“十四五”国土空间规划、土地利用总体规划和控制性详细规划的衔接，将土地指标向康养旅游项目方向倾斜。二是强化政策保障。针对康养旅游特点，在市场准入、财税金融、医养融合等方面加大扶持力度。三是深化人才培养。鼓励本土高校和职业院校开设营养学、基础理疗等专业课程。



# 向着第二个百年奋斗目标，前进！ ——党的二十大开幕侧记

■ 新华社记者 林晖、施雨岑、王思北、徐壮

历经百年奋斗的中国共产党，矢志复兴伟业的中华民族，再次迎来举世瞩目的历史性时刻——

北京，天安门广场。10月16日上午9时许，参加中国共产党第二十次全国代表大会的2300多名代表和特邀代表，陆续从首都北京各驻地汇聚而来。

肩负9600多万名党员的信任重托、承载14亿多人民的殷切期待，代表们拾级而上，步履矫健、坚定从容。

他们眼里，饱含深沉的自信、自立、自强——回首来路，第一个百年奋斗目标成功实现，中华民族伟大复兴进入不可逆转的历史进程，何其不易、何其恢宏！

他们胸中，充盈坚毅的志气、骨气、底气——瞻望前方，全面建设社会主义现代化国家开局起步，复兴伟业擘画蓝图，何其豪迈、何其壮阔！

历史长河奔腾不息，紧要处往往只有几步。党的二十大，正处于这样关键的历史关口——

在进入全面建设社会主义现代化国家新征程的关键时刻，大会将科学谋划未来五年乃至更长时期党和国家事业发

展的目标任务和大政方针，事关党和国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关中华民族伟大复兴。

历史性的抵达，意味着又一次历史性的出发。

15名代表走上“党代表通道”，讲述建功新时代、奋进新征程的心路历程，展示新时代中国共产党人的风采担当。

万人大礼堂内，气氛庄重热烈。主席台上金色的党徽与鲜艳的红旗相映生辉，璀璨穹顶绽放夺目光彩。

二楼和三楼眺台，“高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗！”“伟大、光荣、正确的中国共产党万岁！”的巨幅标语，庄重醒目、激荡人心。

时针指向上午10时。雄壮的国歌声响起，中国共产党第二十次全国代表大会隆重开幕！

热烈的掌声中，习近平总书记健步走向报告席，代表第十九届中央委员会，向大会作报告。

沉稳而洪亮的声音，响彻万人大礼堂，又通过电视、网

络，传遍大江南北、世界各地。

党的十九大以来的五年，极不寻常、极不平凡——

“党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，就党和国家事业发展作出重大战略部署，团结带领全党全军全国各族人民有效应对严峻复杂的国际形势和接踵而至的巨大风险挑战，以奋发有为的精神把新时代中国特色社会主义不断推向前进。”

从五年回溯新时代以来的十年，更觉豪情满怀——

“十年来，我们经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事：一是迎来中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。”

“我们都是这三件大事的亲历者、奋斗者。”从祖国西南边陲赶来的独龙族脱贫“带头人”高德荣代表心潮澎湃：“进入新时代，独龙族实现整族脱贫，‘直过民族’一步越千年！没有习近平总书记掌舵领航的中国共产党，哪来彪炳史册的人间奇迹？”

历史的演进，犹如一曲恢宏激越的交响乐。中国特色社会主义进入新时代以来的十年，无疑是其中气贯长虹的雄浑乐章。

这是党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的非凡十年——

“我们采取一系列战略性举措，推进一系列变革性实践，实现一系列突破性进展，取得一系列标志性成果，经受住了来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的风险挑战考验”；

这是经济社会发展取得重大突破的非凡十年——

“我国经济实力实现历史性跃升”，“制造业规模、外汇储备稳居世界第一”，“载人航天、探月探火、深海深地探测、超级计算机、卫星导航、量子信息、核电技术、大飞机制造、生物医药等取得重大成果，进入创新型国家行列”；

这是人民群众享有更多民生福祉的非凡十年——

“在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力”，“建成世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系”；

……

心有翼，自飞云宇天际；梦无垠，当征星辰大海。

“2013年，我随神舟十号在太空航行15天；从去

年到今年，我乘神舟十三号在轨驻留183天。从15天到183天，中国航天的巨大飞跃，正是我亲历的新时代伟大变革。”航天员代表王亚平动情地说。

“党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，最根本的原因在于有习近平总书记作为党中央的核心、全党的核心掌舵领航，在于有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。”河南兰考县委书记李明俊代表坚定地说。

历史长河行进到2022年，世界百年未有之大变局加速演进，世界之变、时代之变、历史之变的特征更加明显，我国需要应对的风险和挑战、需要解决的矛盾和问题比以往更加错综复杂。继往开来的中国共产党人，如何站在民族复兴和百年变局的制高点，应变局、育新机、开新局？

——明确“从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”；

——提出到2035年我国发展的总体目标，指明未来五年全面建设社会主义现代化国家主要目标任务；

……

“时代呼唤着我们，人民期待着我们，唯有矢志不渝、笃行不怠，方能不负时代、不负人民。”

如潮的掌声在人民大会堂一次又一次响起。

台上台下，家国梦想激荡交融；会内会外，党心民心同频共振。

这掌声宣示着统一的意志：坚决拥护“两个确立”，坚定做到“两个维护”，我们必将赢得更加伟大的胜利和荣光！

这掌声表达了坚定的信念：有习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引，我们的道路走得通、走得对、走得好！

这掌声传递出坚定的信心：以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，中国发展进步的命运必将牢牢掌握在自己手中！

“党用伟大奋斗创造了百年伟业，也一定能用新的伟大奋斗创造新的伟业。”习近平总书记坚定的宣示，回荡在万人大礼堂，回荡在960多万平方公里的壮美河山，回荡在14亿多中华儿女的心田……

11时50分许，开幕会在热烈的掌声中结束。

从人民大会堂举目远眺，浓缩了煌煌5000多年中华文明的国家博物馆庄重巍然。向着民族复兴的壮阔梦想进军，中华儿女必将继续在人类的伟大时间历史中，创造中华民族的伟大历史时间！

（来源：新华网）

# 未来怎么干？

看懂二十大报告中的这些 **关键词**

10月16日，中国共产党第二十次全国代表大会在人民大会堂开幕。习近平代表第十九届中央委员会向党的二十大作报告。未来怎么干？从二十大报告中的一组关键词看明白。

## 中心任务

从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

## 中国式现代化

中国式现代化，是中国共产党领导的社会主义现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的中国特色。

## 两步走

全面建成社会主义现代化强国，总的战略安排是分两步走：从二〇二〇年到二〇三五年基本实现社会主义现代化；从二〇三五年到本世纪中叶把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。未来五年是全面建设社会主义现代化国家开局起步的关键时期。

## 第一要务

高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。发展是党执政兴国的第一要务。

## 重大原则

前进道路上，必须牢牢把握以下重大原则：坚持和加强党的全面领导，坚持中国特色社会主义道路，坚持以人民为中心的发展思想，坚持深化改革开放，坚持发扬斗争精神。

## 着力点

坚持把发展经济的着力点放在实体经济上，推进新型工业化，加快建设制造强国、质量强国、航天强国、交通强国、网络强国、数字中国。

## 国家创新体系整体效能

坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位，健全新型举国体制，强化国家战略科技力量，提升国家创新体系整体效能，形成具有全球竞争力的开放创新生态。

## 全过程人民民主

全过程人民民主是社会主义民主政治的本质属性，是最广泛、最真实、最管用的民主。要健全人民当家作主制度体系，扩大人民有序政治参与，保证人民依法实行民主选举、民主协商、民主决策、民主管理、民主监督。

## 依法治国

坚持依法治国、依法执政、依法行政共同推进，坚持法治国家、法治政府、法治社会一体建设，全面推进科学立法、严格执法、公正司法、全民守法，全面推进国家各方面工作法治化。

## 社会主义文化

发展面向现代化、面向世界、面向未来的，民族的科学的大众的社会主义文化，激发全民族文化创新创造活力，增强实现中华民族伟大复兴的精神力量。

## 完善分配制度

要完善分配制度，坚持按劳分配为主体、多种分配方式并存，坚持多劳多得，鼓励勤劳致富，促进机会公平，增加低收入者收入，扩大中等收入群体，规范收入分配秩序，规范财富积累机制。

## 新型能源体系

立足我国能源资源禀赋，坚持先立后破，有计划分步骤实施碳达峰行动，深入推进能源革命，加强煤炭清洁高效利用，加快规划建设新型能源体系，积极参与应对气候变化全球治理。

## 更高水平的平安中国

建设更高水平的平安中国，以新安全格局保障新发展格局。坚定维护国家政权安全、制度安全、意识形态安全，确保粮食、能源资源、重要产业链供应链安全，维护我国公民、法人在海外合法权益，筑牢国家安全人民防线。

## 战略威慑力量体系

我们要全面加强练兵备战，提高人民军队打赢能力，创新军事战略指导，发展人民战争战略战术，打造强大战略威慑力量体系，增加新域新质作战力量比重，深入推进实战化军事训练。

## 必由之路

时代呼唤着我们，人民期待着我们。全党必须牢记，坚持党的全面领导是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路，中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的必由之路，团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路，贯彻新发展理念是新时代我国发展壮大的必由之路，全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的必由之路。

## 战略性工作

全党要把青年工作作为战略性工作来抓，用党的科学理论武装青年，用党的初心使命感召青年，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。



# 市中区：决战四季度 大干一百天

市、区“决战四季度、大干一百天”暨“抢进度、战项目、挺优势、强弱项、保目标”工作推进会，区农业农村局迅即响应，以跳起摸高的拼劲、咬定青山的韧劲、决不罢休的干劲，狠抓增长点、跑出加速度，促进农业发展提质增效。

## 拼项目 抢进度

拼经济首要的是拼实体经济，搞建设关键的是搞项目建设。区农业农村局积极抢抓“政策窗口期”，努力向上争取支持、向外推进合作，促进在建项目尽早竣工投用、储备项目及论证包装，不断刷新项目建设“进度条”。

茅桥镇李家村现代农业园区，机械来回穿行、人员奔走忙碌，景观长廊、大地绿化景观工程、游步道等一期工程正如期推进。该项目总投资1270万元，是大棚蔬菜种植和农文旅有效结合的典范园区，将辐射带动当地住宿、餐饮、旅游业发展，进一步拓宽群众增收路径。

据了解，目前，全区正全面推进农业项目和农业园区建设，在建农业和农文旅融合项目7个、总投资2.36亿元，培育四川省五星级农业园区1个，农业生产基地16个，正在论证包装重点储备项目10个，以上项目建成后将有效促进我区产业集聚，进一步擦亮“农文旅融合发展先行区”金字招牌，以产业振兴助力乡村振兴。



## 保生产 稳增长

秋播正当时，田间地头忙。犁田松土、施肥封畦、除草浇水……水口镇、牟子镇……农民们正在抢抓农时，田间地头一派忙碌景象。区农业农村局紧紧围绕畜禽养殖、晚秋生产等领域开展上门服务，一线指导生猪补栏育种、再生稻蓄留管理、秋洋芋备种备耕、秋蔬菜育苗播种。



“晚秋生产以抓好蔬菜、粮食播种为主，我们将进一步加强政策引导，突出集中连片，鼓励规模种植。”正在剑峰镇指导生产的区农业农村局种植站负责人邹贵华介绍，多形式、多渠道晚秋生产宣传鼓动卓有成效，群众积极性空前高涨。

今年秋粮播种面积将达22.61万亩，预计四季度出产蔬菜80000余吨，出栏生猪10余万头，有效确保“米袋子”“菜篮子”“肉架子”安全稳定。

## 战困难 显担当

冲锋的号角已经吹响，决心的战鼓已经擂动。在疫情防控和经济下行压力的双重挑战下，区农业农村局和工作专班坚持问题导向，聚焦项目推进不快、实用技术不会、生产效益不优等问题，细化举措、倒排工期，抢抓今年最后100天时间。

区农业农村局及时对接上级政策措施，全面落实中央、省、市稳定农业生产支持政策，拟再配套354万元支持“粮猪”生产，整合园区建设、产业发展风险补偿、农担贷款等资金2亿元。成立7个帮扶小组，分批次、分专业下沉一线进行调研，帮助镇街分析现状、明确重点、落实举措。目前，已开展巡回式指导30余场次，收集农业生产经营问题8个、协调解决5个，进一步加快项目推进、抓实秋粮生产、稳定生猪产能，确保高质量完成主要经济指标任务。

区农业农村局将全力以赴决战四季度，时刻保持锐意进取的精神，不厌战、不松劲，坚决战胜前进路上的一切困难，确保一产为经济社会发展多作贡献。

(来源：嘉州融媒)



# 十年成长，乐山经济阔步前行

■ 张清

金秋十月，建设的热潮和激情席卷嘉州大地，展开欣欣向荣的发展新画卷。

站在新发展阶段，回望过去的十年，乐山厚植优势、转型发展，全面建成小康社会，重塑乐山产业新版图，经济总量迈上2000亿元台阶，人均GDP突破6万元，主要经济指标走在全省第一方阵，经济在高质量发展道路上阔步前行。

2021年，全市地区生产总值2205.15亿元，是2011年的2.5倍，十年来（2012-2021年，下同）年均增长8.4%；一产增加值292.0亿元，是2011年的2.4倍，年均增长4.2%；二产增加值930.7亿元，是2011年的2倍，年均增长8.8%；三产增加值982.5亿元，是2011年的3.4倍，年均增长9.1%。三次产业结构不断优化，从2011年的13.8:53.1:33.1调整为13.2:42.2:44.6。

十年来，全市规上工业增加值、固定资产投资年均分别增长10.0%、14.1%。2021年社会消费品零售总额

891.1亿元，总量是2011年的3倍，十年来年均增长11.5%。城镇居民人均可支配收入、农村居民人均可支配收入分别从2011年的17644元、6770元增至2021年的42340元、20043元，是2011年的2.4倍、3倍，年均分别增长9.4%、10.5%。



高新区 黄志强/摄

## 工业挑大梁 “中国绿色硅谷”成为新名片

“一路走来，我们抵御住了行业寒冬的影响，也迎来了发展的春天。永祥股份在多晶硅领域不断进行科技创新、研发突破，成为全球行业龙头。”回顾十年来企业的发展，永祥股份总经理助理代长宏介绍，目前，永祥股份的高纯晶硅出货量和市占率全球最大，全面满足N型单晶硅料质量需求，达到半导体电子级多晶硅品质，彻底打破了过去国内高品质多晶硅依赖进口的局面，改变了全球高纯晶硅供应格局，实现了高纯晶硅“中国智造”。

十年来，乐山晶硅光伏产业经历了抵御寒冬、迎风奋起、赶超跨越的历程。特别是近年来，在碳达峰、碳中和背景下，我市坚定扛起省委赋予的建设“中国绿色硅谷”重大使命，大力实施晶硅光伏“头号工程”，推动晶硅光伏全产业链发展，用一个个重磅项目和一项项先进技术擦亮了“中国绿色硅谷”的金字招牌。

今年，我市晶硅光伏产业被列入全省首批特色优势产业试点名单。截至目前，全球前10强光伏企业已有5家在乐山

投资兴业，产业能级加快提升、平台支撑更加有力、创新活力持续迸发，走出了一条以晶硅光伏产业引领绿色低碳发展的新路子。我市已具备13.3万吨高纯晶硅，39吉瓦拉棒切方及17吉瓦切片的生产能力，高纯晶硅产能稳居全球“第一方阵”，年内产值规模可达千亿元，正着力引进电池片、组件等下游产业化项目，全产业链发展已集聚成势。

工业挑起大梁，2021年全市规模以上工业总产值突破2000亿元、利润突破300亿元。十年来，我市盐磷化工、冶金建材等产业不断调整优化，全市正以乐山高新区为龙头，以五通桥区、夹江县、沙湾区、犍为县、峨眉山市等产业基地为支撑，大力发展光电信息、核技术应用、新型建材、绿色化工、食品饮料五大产业集群，加快建设具有核心竞争力的先进制造业集聚区。发展稳中有进，步履愈发坚定，我市已具备200万吨含钒抗震钢材、2300万吨新型干法水泥、5亿平方米陶瓷生产能力。另外，以绿色循环为特色的化工产业集群不断发展壮大，突破千亿元产值指日可待。

## 服务业提档升级 世界重要旅游目的地加快建设

“相隔十年再次来到乐山大佛景区旅游，感觉发生了很大变化，游览项目增加了，配套基础设施更完善，停车更方便，旅游秩序与服务也更好。”今年端午节假期，带着家人自驾前往乐山大佛景区游览的游客王华有感而发。

游客的感言，是乐山文旅产业发展变化的缩影。十年间，全市坚决扛起省委省政府赋予乐山建设世界重要旅游目的地、打造峨眉山—乐山大佛等重点文旅品牌和文旅走廊的重大使命，扎实做好文旅融合、扩容提质、景城一体、全域旅游“四篇文章”，旅游兴市成果丰硕，全市旅游综合收入跨上万亿台阶，旅游经济总量保持全省第二位；A级景区从2012年的17家增至39家，世界研学旅游组织总部落户乐山。

十年间，“夜游三江”、《只有峨眉山》、世界茉莉博览园等文旅新项目精彩呈现，夜间经济、研学旅游、高端演艺、智慧文旅等新业态新场景迭代升级。我市获批国家级旅游业改革创新先行区、国家公共文化服务体系示范区、国家文化和旅游消费试点城市，连续举办8届四川国际旅游交易博览会，峨眉山市、市中区成功创建为天府旅游名县和国家全域旅游示范区，峨秀湖旅游度假区创建为国家级旅游度假区。

十年来，我市顺利完成“十三五”国家服务业综合改革试点，成功创建全国“特色美食地标城市”和“四川特色美食城”“川派餐饮创新发展先行区”，培育省级现代服务业集聚区2个、全省服务业强县3个。紧扣消费升级，打造消费场景，优化消费供给，加快创建全省区域消费中心城市，城市商业新标杆推陈出新。电子商务快速发展，培育直播经济，全市电商网络零售额稳居全省第2位。

对外贸易稳步发展。2021年全市外贸进出口额91.92亿元，是2011年的1.8倍，全市外贸企业数累计达540余家。十年间，“乐山造”产品贸易往来已从99个国家和地区扩大至110个。



大佛景区 慧慧/摄



只有峨眉山 郭星/摄



犍为世界茉莉博览园



井研柑橘

## 现代农业提质增效 四大农业产业集聚成势

金秋时节，硕果飘香，全市各地的农业特色产业迎来丰收。

十年来，我市现代农业提质增效，粮食产量实现“七连增”，建成国家级现代农业（林业）园区8个，实施“区域品牌+企业品牌”双品牌战略，有效期内“三品一标”农产品290个，现代农业龙头企业发展壮大，峨眉山茶、晚熟柑橘、道地中药材、林竹四大产业集聚成势。

以峨眉山市、犍为县、夹江县、沐川县、马边彝族自治县等县（市）为重点，全市茶叶种植面积139万亩，“竹叶青”绿茶单品连续十四年全国销量领先，“峨眉山茶”区域品牌价值突破40亿元，茶产业综合实力位居全省前列。2021年4月9日，四川省首趟茶叶专列满载1250吨夹江出口绿茶开出国门，这一年，夹江县间接、自营出口茶产量3.5万吨，出口额达11亿元，出口量和出口额均居四川省第一。

以井研柑橘百里产业环线为核心，形成辐射市中区、犍为县等县（区）46万亩柑橘产业带，其中晚熟柑橘种植面积26万亩，井研县纳入全国晚熟柑橘优势产业集群建设重点县。

以峨眉山市、沙湾区、金口河区等区（市）为重点，道地中药材种植面积36万亩，川佛手、柔毛淫羊藿种植面积全国第一，川牛膝种植面积全省第一。

以沐川县、井研县、犍为县、马边彝族自治县等县为重点，建成林竹基地460万亩，全市森林覆盖率达60.98%，排名全省第四；建成西南最大的竹浆纸产业基地，竹产业综合实力全省第三。

郭星/摄

# 乐山预制菜 破层出圈

随着「宅经济」的兴起，具有方便快捷、种类丰富等优势预制菜持续走俏市场，成为商家、资本追捧的餐饮新「风口」。

■本报记者杨莹文图

## 缓解“厨房焦虑”

水煮牛肉、跷脚牛肉、脆皮乳鸽、狮子头……10月12日上午，记者在城区伊藤洋华堂的预制菜专区内，看到了10多种预制菜。这些菜品被逐个打包在一次性餐盒里，用保鲜膜塑封好。每道菜品上面，都贴了烹饪方法的便签。因食材不同，价位从十几元至几十元不等。在生鲜区，土豆丝、藕片、山药片、胡萝卜块等用真空打包好的预制蔬菜有序摆放在一起。正在选购菜品的王女士告诉记者，自己经常买跷脚牛肉预制菜。里面有底料和牛肉，拿水烧开，加点新鲜的葱、香菜，就和餐馆里的味道一样。想炒一份土豆丝，直接把买来的预制蔬菜倒入锅中翻炒就可以了。不仅方便，味道还很好。在与记者交谈过程中，王女士推着购物车不断在各食品柜中寻找着心仪的预制菜。

在城区沃尔玛超市内，记者看见多种在售预制菜储存在冰柜内，不仅有红烧肉、烤鱼、牛腩煲等中餐，牛排和披萨等西餐也应有尽有。除了这些即煮食品外，现场销售的即食食品更是琳琅满目，尤其是即食鸡胸肉，受到了众多健身爱好者青睐。“在售的预制菜种类很多，销量十分可观，尤其是自热火锅和自热米饭，可谓是‘懒人’必备佳品，不仅省

去了做饭，刷碗也不用操心。”现场销售人员告诉记者，消费人群大多数集中在20—30岁，节假日期间，预制菜销量明显增加。不仅如此，销售的复合调料也备受欢迎，不少市民在购买净菜后会选择再购买麻辣香锅底料，将两者进行简单翻炒便可食用，创新了“预制菜+复合调料”的烹饪方式。

相比实体店，线上平台推出的预制菜品种更丰富。记者登陆某电商平台，搜索预制菜发现，各大菜系的预制菜五花八门，价格也从几十至上千元不等。据一家客服介绍，预制菜从拆包到完工只需要十几分钟，其中酸菜鱼仅需5分钟，且味道鲜美，远远超越了家常水准。“缓解厨房焦虑，烹饪便捷方便”“彰显档次”“既省去了自己采购的时间，又品上了大师傅的手艺”……购买者纷纷留言评价。





## 年轻人成消费“主力军”

无需繁杂的烹饪，撕开包装后，短暂的加热，一份热气腾腾的预制菜就能端上餐桌。这种经过洗、切、搭配、加工，采取冷冻或真空等技术包装保存，消费者在购买后只需要简单烹调的菜品近年来火爆“出圈”。记者在走访中发现，预制菜大体可分为即食食品、即热食品、即烹食品和即配食品四类。我市城区多数商超中四类预制菜均有销售，而且品牌繁多、价格不一。

市民周俊是预制菜的忠实拥护者，周俊平时工作较忙，每天下班到家就已经七点钟。在他看来，用预制菜不仅能最快速度做好可口的饭菜，还能品尝到来自天南海北不同的特色餐饮。每逢周末，他都会到超市采购一些预制菜储存在冰箱里，下班晚了回家直接加热预制菜即可。

家住城区西城国际的90后陈女士，家里有两个上小学的孩子。五谷海参、鲍鱼拌面、腌制牛排……各种预制菜占满了她的冰箱。“每天早上孩子上学赶时间，饭又要营养丰富花样多，这些预制菜半成品就成了我的首选。只要加点新鲜蔬菜简单一热，早餐不超过10分钟就搞定，卫生又健康。”

在预制菜备受热捧的同时，也有不少市民对其产生了质疑。“确实方便，但口感和风味上还是差点。”52岁的王荣华前不久购入了一份鱼香肉丝的预制菜，便捷的烹饪流程让她赞不绝口，但在品尝后却连连摇头，“也不算难吃，只能说味道平平。”王荣华认为，根据多数人的口味喜好制作的预制菜，难以满足有特殊要求的味蕾。而且部分预制菜在经过冷冻和二次加热后，食品原有的口感难以保持，对食物较为挑剔的人很难接受。

“预制菜意味着不够新鲜、不够好吃”。刚退休的王宏坦言，虽然预制菜品种丰富，但生产过程与卫生状况看不见、摸不着，还是有点不放心。“预制菜菜品多是肉菜或者冷冻食品，蔬菜类极少，食材的新鲜程度也不了解，我一般不会买这类商品，还是自己买菜自己做吃着放心。”

“一方面，在疫情影响下，外出就餐不方便，宅家下厨频次明显增多，对于相当一部分的90后、80后而言，实现‘洗手煲羹汤，日日不重样’，难度颇大。另一方面，快节奏的城市生活里，消费者是通过消费来购买商品和服务，节约自己的时间。预制菜甚至还满足了一部分人走向精致生活的愿望。”从事餐饮行业10年的周敏表示，随着80后、90后消费者群体逐渐成家立业，外卖会在他们的消费视野中不断退场，但是他们也不会像父辈们一样逛菜市场。而预制菜通过进一步的细化加工，使产品更加完善，做菜过程简便。目前，预制菜市场应逐步从“商家厨房”逐步拓展到“家庭厨房”。

## 布局“乐山味道”预制菜产业

甜皮鸭、钵钵鸡、跷脚牛肉……为了让“乐山味道”走出四川，预制菜应运而生。它们大多是简单快捷的成品、半成品，通过食品工业化，将“乐山味道”送到每位食客身边。



作为跷脚牛肉、钵钵鸡发源地的四川乐山，商场里售卖的底料不局限于火锅底料，乐山市市中区常务副区长李威巍提到，目前，钵钵鸡底料已经是乐山出口量最大的产品。对于重味道、重烹饪的川菜来说，让预制川菜保有“刚出锅”的鲜香，是未来预制川菜发展的一大难点。让“乐山味道”载着最正宗的口感被送出去，是川菜预制菜的重点。目前，乐山市市中区已与四川大学农产品研究院，四川旅游学院等五家科研单位签约，联合研究乐山预制菜标准。甜皮鸭、跷脚牛肉等名小吃的工艺标准化已开始制定。

记者从乐山市市中区商务局了解到，市中区规划了1598亩地建设川菜预制菜产业园区，包括标准化厂房、冷链物流、仓储配送、电子商务等为一体。目前，首批120亩建设用地已取得，正加快孵化展销电商中心、主干道、冻库、配套污水处理厂等建设，预计明年将建成投入使用。

预制菜想要“脱颖而出”，方便快捷并不能成为其最大的利器，应该从食品安全问题切入，合理规范的整顿预制菜整个行业。业内人士表示，预制菜须平衡好便捷与健康，这需要企业下大力气研发产品，让预制菜更好地适应市场，让消费者更好地接纳它。不同地域、不同年龄结构、不同人口规模的家庭，不论是口味轻重还是菜品偏好都不一样，预制菜厂商要因地制宜，通过及时了解市场反馈，提升相应技术，尽可能推出更多多元化产品，不能一个口味、一个菜色包打天下。





# 95后

# 新农人

# 吴智成

■ 本报记者 杨莹

杨莹/摄

## 人物档案

吴智成，1996年生于四川峨眉山市。2021年，获得乐山市乡村女能人称号、入选“峨眉英才培育计划”并且被评为创业英才。现为峨眉山市乡村振兴青年联盟会员及中国农村青年致富带头人协会会员，参与“领头雁计划”期间积极参加组织关于乡村振兴的一系列活动。

## 回乡“养山”

一只只湖羊膘肥体健、一株株果树绵延山头……走进峨眉山市桂花桥镇大坪山成祥家庭农场，一排排湖羊养殖圈舍映入眼帘，在1200平方米的空间里，不断传出“咩咩”的叫声。这一方天地，承载着吴智成青春的汗水，也承载着她回乡创业的梦想。

初见吴智成，她身穿蓝色工作服，黑色西装裤，头戴一顶棒球帽，看着又肥又白的湖羊，吴智成的脸上总是洋溢着幸福的笑容。2018年，随着毕业钟声的临近、怀揣着对未来的憧憬，就读于成都中医药大学的吴智成毅然选择回乡创业。“我从小生活在农村，每次回家看到父母从事农活，非常辛苦。周边的村民也都外出打工，大量的土地也荒废闲置。”为了盘活农村资源，将荒山变为“金山”，吴智成和丈夫一起走上了创业之路。设计规划图纸、建厂房、统一工作服……吴智成一头扎进农村，从零开始。

## 建立“橘羊”循环生态农场

8月18日，2022年“创青春”川渝青年创新创业大赛成都平原经济区决赛在雅安举办。吴智成代表乐山市前往四川雅安参赛，面对从8个市前来参赛的511个项目，她一路披荆斩棘，最终突出重围，获得“优秀奖”项目，也是此次乐山市参赛项目中唯一获奖项目。“工业设计、节能环保、新能源、工业互联网等领域人才汇聚一堂，大家相互展示交流，让我受益匪浅。”

能力越强，责任越大。吴智成通过产业聚集、资源共享、培训服务、技术指导等措施，使周边30多名农村妇女实现个人年增收收入约36000元。承包荒山种植柑橘为周边100多户农民家庭年增收收入约2000元。创建合作社与家庭农场，带动周边农户转变生产经营方式，加快致富奔小康和建设新农村步伐，同时安置就业，通过家庭农场和合作社解决了当地40多名村民的就业问题，年人均工资收入达2万元以上。

一份份荣誉的背后是吴智成奋斗的青春印记，是鼓励、是鞭策，更是她前进的动力。从最初的半信半疑，到现在的丰产丰收。吴智成感言，“做农业除了要吃得苦，耐得住寂寞，还要有坚韧不拔的毅力。做一行爱一行，爱一行专一行。比起赚更多的钱，首先要让自己成为一个有价值的人，这才是有意义的。”吴智成坦言，峨眉山市大坪山成祥家庭农场从100只湖羊发展到1300只湖羊，用了三年时间。一路上虽然磕磕碰碰，但在摸索中也在不断成长。做农业就是做实业，要敢想、敢做、勤思考，一点点坚持，咬牙熬过去就好了。”在她看来，科学管理和创新是创业成功的关键因素之一。作为一名95后“新农人”，吴智成身上既有敢拼敢闯的冲劲，也具备勇于创新的现代农业思维，她始终坚信凭着自己对农业的一腔热爱、对专业技术的精益求精和对创业的坚持不懈，一定能让农场成为发展乐山湖羊产业的“领头羊”，从而带动更多农户养羊致富，为乡村振兴注入青春力量。



杨莹/摄



### “以养促种”

刚开始，吴智成在父亲的峨眉山市大坪山生态果园合作社和峨眉山市大坪山养殖合作社从事柑橘种植和生猪养殖管理工作。可好景不长，2019年，非洲猪瘟倒逼猪业转型升级。那一刻吴智成深知，优化种养殖结构，完善循环链条，是推动农业生态可持续发展的重要途径。于是，她开始前往江西、山东等地考察，“把羊粪变废为宝、生态消纳，种植有机果蔬，还可以有效地减少农牧业产生的环境污染问题。”吴智成凭着开阔的视野、活跃的思维和对市场需求的了解，决定将柑橘种植与湖羊养殖相结合。学成归来的吴智成成立了峨眉山市大坪山成祥家庭农场，对湖羊和山羊进行规模性养殖。以父母在种植业和养殖业领域的传统经验为基础，不断引进先进地区的生态农业模式。她大胆尝试结合种植业和畜牧业各自的优势、弱势，建立起了“果羊结合+废弃物循环利用”的绿色循环生态农业发展模式。先后种植了爱媛38号、赣南脐橙、沃柑、瀚户见、塔罗科血橙等优质品种，在打造350亩果园的同时，通过技术学习和经验交流，引进100只种羊，开启了“橘羊”结合的发展道路。“‘以养促种’促进农业绿色发展。源源不断的羊粪经过堆积腐熟发酵后，变成了一袋袋含有丰富氮磷钾元素的有机肥，机肥又走向田畴沃野。”吴智成介绍，虽然湖羊好养活，但食量大，花生苗、深井水一样不能少。长出来的肉不仅膻味小，而且鲜嫩细腻。

带着村民致富，吴智成动力十足，整天工作日程安排得满满当当。她通过实地走访，外出考察等方式，研究柑橘、湖羊的销路问题，经多轮研判决定通过抖音、朋友圈等自媒体平台卖货，借势借力打开了柑橘、湖羊线上和线下的销售渠道。与此同时，吴智成还要兼顾好自己的本职工作——中医针灸师。“打铁还需自身硬，不能一味等扶持、奖励、贴息，要把更多精力放在把产品做好上面。”吴智成笑着说，每到深夜总是会与丈夫商讨技术问题、品牌问题、引进人才等问题，吴智成憧憬着，“未来，我们要创建一二三产业相结合的现代化农业发展模式，打造市民休闲养居的地方，同时建立现代化农业青少年研学基地和科普基地，引领市内果蔬发展，让家乡变得生态宜居。”



杨莹/摄

本文图片除署名外均由受访者供图

# 乐山城投集团组织收看 党的二十大开幕会

10月16日上午，乐山城投集团党委组织全体干部职工准时收看党的二十大开幕会，认真聆听习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会所作的工作报告。集团总部干部职工、各子公司负责人在集团会议室集中收看，各子公司干部职工在本单位集中收看，坚守乡污场站、砂石场等一线值班人员通过手机、电脑等网络媒体收看大会直播。

大家一致认为，习近平总书记所作的工作报告，高屋建瓴、统揽全局，思想深邃、内涵丰富，鼓舞人心、催人奋进，报告高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真总结过去5年工作，全面总结新时代以来党和国家事业取得的重大成就和宝贵经验，深入分析国际国内形势，科学谋划未来5年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务、行动纲领和大政方针，是指导我们全面建设社会主义现代化强国、向第二个百年奋斗目标胜利进军的纲领性文献。

大家纷纷表示，将认真学习宣传贯彻习近平总书记在党的二十大上所作报告及大会精神，自觉把思想和行动统一到党的二十大精神上来，把智慧和力量凝聚到贯彻落实党的二十大提出的重大战略部署和目标任务上来，坚决拥护“两个确立”，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，弘扬伟大建党精神，牢记初心使命，立足本职岗位、勇于砥砺奋斗、实干担当有为，为全面建设社会主义现代化国



家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

集中观看党的二十大开幕会后，集团党委书记、董事长朱勇智要求，各级党组织要将习近平总书记所作工作报告纳入第一议题，通过党委中心组学习会、党支部“三会一课”等形式，组织干部职工开展专题学习研讨，深刻领会报告精神，在全集团迅速掀起学习宣传贯彻党的二十大精神高潮。各基层党组织及时将学习研讨情况报集团党委。

(本报综合)



## 城投集团召开综合部门重点工作专题会

近日，为贯彻落实城投集团党委工作要求，受集团党委书记、董事长朱勇智委托，集团党委委员、副总经理宋巍主持召开综合部门重点工作专题会，通报今年前三季度相关工作开展情况，安排部署信访维稳、办文办会、信息宣传、网络安全、档案管理等重点工作，集团行政事务部、各子公司分管负责人及综合部门负责人参加会议。

会上，城投公司、城开司、工程公司、技术服务公司、检测公司、嘉城公司、兴绿公司、规划院公司分别汇报近期信访维稳



工作情况及举措。集团行政事务部传达市国资委关于保密工作、信息报送、公文报送、档案

工作、软件正版化、公务用车管理等方面的工作要求，并结合集团工作实际，对近期涉及综合部门的重点工作进行通报。

宋巍对今年前三季度集团综合部门重点工作成效给予充分肯定，信访维稳扎实有力，信息宣传特色鲜明，公文报送规范高效，各项工作均名列市属国企前列。针对近期重点工作，宋巍强调：一是提高政治站位。把做好信访维稳工作作为当前的重点和重要政治任务来抓，切实履行好“一岗双责”，加强统筹协调，完善工作机制，从源头上减少重复访、越级访。二是坚持问题导向。通过多方式、多渠道，全面排查职责范围内的信访矛盾，制定处置预案，针对重点领域、重点群体、重点人员动向，加强信息收集研判，对可能影响社会稳定的苗头性、行动性、扬言类信息及时核查处置，全力促进矛盾化解。三是严肃督办问责。各责任单位要强化责任、履职尽责，严格落实中央、省、市关于信访维稳工作作出的重要指示和部署以及集团党委工作要求，进一步压实工作责任，扎实开展各项工作，全力确保工作成效，切实保障社会稳定。

(本报综合)



# 成理工程师生热议党的二十大胜利召开

■ 本报记者

10月16日上午10时，举国关注、举世瞩目，中国共产党第二十次全国代表大会在北京隆重开幕。

成都理工大学工程技术学院领导、广大干部和师生充分利用网络、电视等途径收看了大会实况直播。大家欢欣鼓舞，倍感振奋，对党的二十大召开反响强烈，纷纷结合工作和生活实际，掀起了学习热议高潮。

## 柯崎 学校党委书记

习近平总书记在会上所作的报告立意高远、视野宏大、内涵丰富，是全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军实现中华民族伟大复兴中国梦的新宣言。学院作为一所具有鲜明核工业特色的高校，将在党的二十大精神指引下，按照习近平总书记提出的“扎根中国大地办大学”为根本遵循，坚持立足行业、服务地方，努力探索行业特色型高校，围绕立德树人根本任务，奋力谱写新时代一流应用型大学建设新篇章。

## 杨斌 学校党委委员、教务处处长

在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻我们迎来了中国共产党第二十次全国代表大会。聆听学习了习近平总书记代表第十九届中央委员会作的报告，报告铿锵有力、振奋人心。立足高校、面向未来，我们要坚持社会主义办学方向，弘扬伟大建党精神，牢记“为党育人、为国育才”初心使命，赓续奋斗，用新奋斗创造新成绩，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴做出应有贡献。

## 袁彬 学校基础部党支部副书记、副教授

聆听了习近平总书记的报告，心潮澎湃，令人激动，作为思政课教师，要认真学习大会报告，及时把大会报告确立的重大理论观点和重大战略思想等融入思政课教学，把道理讲深讲透，讲好新时代故事，传播好党的声音，充分体现思政课作为立德树人关键课程作用，引导青年大学生听党话，跟党走，踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗，奋力谱写全面建设社会主义现代化强国新篇章。

## 黄晓敏 学校基础部思政课教师

作为一名新时代高校思政课教师，我们不仅肩负中国共产党人的初心使命，还要传承立德树人的精神火种。面对洋溢青春与活力的大学生，使大学生对党的理论、方针、政策入耳、入脑、入心，关键在于我们不仅要回首党的百余年发展历程，还要立足未来，牢牢把握党在新征程上的宏观展望，将“宏大叙事”与“微观细描”相结合，激发大学生情感认同，使其落实具体行为，从而真正将大学生培育为担当中华民族伟大复兴大任的时代新人！

## 张晋恺 青春宣讲团团长

二十大的报告饱含鲜明宣示的前进引领、奋斗召唤，大道如砥，赓续奋斗，开创未来。身为新时代青年，我们始终要坚持马克思主义信仰，始终坚定中国特色社会主义信念，始终坚持科技创新、志愿服务，团结奋斗、勇毅向前，把中国故事讲给更多的人听，在以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的征途中绽放青春绚丽之花！

## 王玥 2019级核工程与核技术专业

立足征程看领航，立足思想看实践，核能已成为当今世界先进能源的主要支柱之一。作为核能系学生，我将把书本知识与实践相结合，努力提高专业能力和专业素养，向周围人科普核，使更多人能正确认识核。实践没有止境，理论创新也没有止境，我将在日常的学习和科研活动中贯彻落实习近平总书记强调的“实践基础上的理论创新”，努力让自己全面发展，争取早日投入祖国建设当中。

新征程上，学校将始终坚守“为党育人 为国育才”的初心使命，永葆“赶考”的清醒和坚定，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，以踔厉奋发、笃行不怠之姿，抓好重大发展机遇，推进重大专项工作，出台重大改革举措，扛起重大政治责任，努力推动学校工作开创新局面、迈上新台阶，以高质量发展的优异成绩向党的二十大献礼。

# 送教帮扶在路上 情满彝乡暖人心

## 嘉州学校赴峨边开展帮扶活动

■ 雷琪

浓情十月，秋高气爽，乐山市嘉州学校在用心打造“党旗下的嘉校人梯工程”党建品牌的过程中，持续加大对民族地区对口帮扶学校的帮扶力度，充分发挥学校示范、引领、辐射作用。10月13、14日，嘉州学校党总支委员、副校长周洋、周继革、罗华刚等一行组成送教帮扶团队前往峨边县新场乡中心小学和大堡中学开展送教帮扶活动，同时慰问学校在峨边的挂职干部何乐和支教教师谢佳敏。

13日下午，学校帮扶团队一行来到大堡中学开展慰问帮扶活动，在大堡中学校长罗忠文的热情介绍中，帮扶团队参观并了解了学校教育风貌和文化阵地建设。在研讨会中，两校团队就区域教育发展、师资培养现状、防疫安全工作等进行了深度交流。

14日，帮扶团队一行来到新场乡中心小学进行送教帮扶。乐山市嘉州学校两名教师分别执教八年级数学和三年级数学。新场乡中



心小学校长王富兵一行与帮扶小组一道，全程参加教学研讨。

课后，两校党政管理团队和相关学科组教师共同开展了教学研讨活动。评课议课结束后，两校管理团队继续进行了管理研讨交流。交流结束后，开展了温情的捐赠活动，为新场乡中心小学提供全方面帮助，进一步加深了两校之间的情谊。

送教帮扶在路上，情满彝乡暖人心。嘉州学校在“一校一品”党建

品牌创建中，既致力学校自身“师能”提升，又长期深入对口学校，分享资源和成果，加大力度，互相帮助，共同进步。鲜红的党旗下，人梯工程坚固伫立，希望之书开启新篇，梦想之芽破土萌发，寓意着嘉校在培师育才的道路中脚踏实地、勇往直前、开拓创新，同时坚持以专业的态度和真挚的感情，携手峨边，真情帮扶，互促共进、弦歌不辍。

### 草堂高中：召开高三年级工作会

10月14日下午，草堂高中召开了高三年级工作会，高三全体教师参加了会议。

出席会议的学校校长张佳强调，一是“泡班制”务必落地实施，各班行政蹲班，班主任及科任老师泡班，年级组统筹入班，各司其职，发现问题，解决问题。二要坚守阵地，持之以恒，每一位老师在自己的岗位，做好自己的工作。三要善于研究，对症下药，充分利用后台数据研究教学效果，研究班级，研究学生，从而实现针对性管理和针对性教学。

会议中，学校的各相关负责人分别就各自分管的领域和工作做了相关部署和说明。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，在学校领导的指导下，在全体教师和学生的共同努力下，草堂高中高三年级必将会有新的提升。（郭文静）

### 乐山二中：群策群力 提升质量

近日，乐山市第二中学高二年级召开了工作会，围绕“如何提升质量”的议题进行了研究和讨论。

年级组长左福明首先对开学一个月的年级教育教学情况作了简要小结，针对工作中发现的问题，提出了相关要求，并特别强调了体训学生的管理。学校教务主任余建祥就高二年级本学期第一次阶段性考试作出了具体安排。

在广泛听取年级教师的意见和建议后，年级分管领导、副校长李军作了总结讲话，要求年级教师牢固树立责任和目标意识，把提高教学质量放在首位，全方位落实并做好教学各环节工作；班主任和科任老师要加强管理意识，要敢管，会管，维护良好的教学秩序，为全面提升教学质量提供坚实的保障。（赖华宜）

### 乐山实小：“扫黄打非”进校园

近日，乐山市中级人民法院“乐法妈妈”团队成员刘平、游鹏来到乐山市实验小学，为四年级的200多名学生上了一堂生动的“扫黄打非”普法教育课。

课堂上，宣讲员游鹏从一个小游戏“个人财产大搜查”引入，带领同学们学习了解知识产权的相关概念，介绍了非法出版物的种类及危害，自觉远离和抵制非法有害出版物。随后，刘平法官带领同学们到户外展开互动交流，以“法就在我们身边”作为切入点，用日常生活中浅显的例子来讲解深奥的法律知识，为同学们进一步分享了“扫黄打非”与个人的关系和对个人的影响，让同学们在轻松的氛围中学习到了法律知识。

通过学习，同学们了解了什么是“扫黄打非”，“如何辨别正版书与盗版书”等，增强了学生对盗版、非法出版物危害的认识，提高了同学们鉴别“黄”与“非”的能力，让实小学生更加明白要远离非法读物，慎选书、读好书，养成绿色阅读的好习惯。（王敏）

### 柏杨小学：新队员分批入队仪式举行

为传承好“党是先锋队、团是突击队、少先队是预备队”的红色血脉，引领少年儿童从小听党话、感党恩、跟党走，10月13日，柏杨小学开展了“喜迎二十大 争做好队员”新队员分批入队仪式。二年级171名同学光荣地加入了中国少年先锋队，为少先队组织增添了新的血液，他们踏上了牵手红领巾的旅程，争做星星火炬之下最耀眼的逐梦人。

伴随着庄严的《出旗曲》，入队仪式正式拉开了帷幕。接着，在五（9）中队许骁蕊的指挥下，全体少先队员齐声高唱《中国少年先锋队队歌》。随后，学校大队长张雯曦宣布，经学校大队部审核决定，阿福星、包燧、徐语彤等171名同学被正式批准加入中国少年先锋队。

在新队员幸福的笑脸与期待中，五年级的优秀少先队员为新队员们佩戴上鲜艳的红领巾。最后，大队辅导员欧老师带领的带领下，全体队员呼号，“准备着，为共产主义事业而奋斗！”“时刻准备着！”响亮的声音、雄壮的场面展现了少先队员们饱满的精神风貌。入队仪式在退旗曲中圆满结束。（欧学英）

# “保”驾护航 “育”儿有方

## 市实幼开展“保育知识培训”教研活动

■ 肖芸怡

为在高品质校园建设的道路上整体规范和提升班级老师的保育知识及保育老师的业务水平，10月9日，乐山市实验幼儿园在副园长蔡敏艳的组织下开展了以“保育知识培训”为主题的教研活动。

据介绍，培训分为三大板块，解读保育表格的规范填写、重温海姆立克急救法操练、以及共研在秋季一日生活中怎么做让幼儿避免生病方法和策略。

在幼儿园多年来精细化的保育工作背后梳理出了“幼儿因病缺勤回访表”、“班级卫生消毒检查表”、“牛奶试吃记录”、“幼儿晨、午、晚检及全日健康观察记录”等保育记录的表格。在保健医生徐晓辉的逐一

解读和老师们的实操经验中碰撞出更高效合理的填写记录方式。“海姆立克急救法”是幼儿园每一位教职工都掌握的应急急救方式，在“剪刀石头布”的口令中老师们以同伴做急救对象重温急救方法，在复习中回顾，在回顾中提升。

与此同时，在秋季气温多变的情况下，老师们围坐一团共商共研如何在一日生活中让幼儿避免生病方法和策略。丰富的实操累积了老师们的经验，让大家畅所欲言，共同研讨。

此次的“保育知识培训”，让班级老师们更深入地认识到保育工作的细致、精准和责任，在点滴中提升保育老师的业务能力，体现这一支队伍在幼儿保育护理中的重要性。



## 乐山外小： “可爱的中国”诗歌展演



腹有诗书气自华，最是书香能致远。

乐山市外国语小学语文组在金秋十月，开展了以“可爱的中国”为主题的爱国诗歌展演活动，以提高学生朗读、演讲等语文综合素养，展现外小学子活力，营造朝气蓬勃、积极向上的校园文化氛围。

在活动中，低段的同学以讲人物、聊故事为主，高段的同学则是通过朗诵、演讲和讲人物故事的形式向大家传达浓浓的爱国情。

此次活动进一步提升了学生的语文素养，如朗诵、演讲、文本创编、团队合作等多方面能力，既是一次能力展示，更是一次训练提升。今天，我们播下的这一粒种子，他日，相信一定会在孩子们的心中开花结果。  
(李晓雪)

## 新建小学：列队放学 一条平安回家路

为有效解决放学时校门口的拥堵状况，确保学生高高兴兴上学、平平安安回家，新建小学结合校园周边交通环境，推行了分年级、分班级、分时段列队放学，为学生铺就了一条平安放学回家路。

“戴口罩、收书包，原地起立、立正站好，对齐书桌、摆好桌椅，背好书包、手提饭盒……”“有序排队、整齐队伍，集合！1号、2号、3号、4号……”“整齐有序、文明行进，有序解散、放学归家……”整个放学过程按部就班、井然有序，各班队列整整齐齐、安安静静。

此外，为响应乐山市文明城市创建倡议，通过一言一行、一举一动共同描绘文明图景，共同创建全国文明城市，新建小学还专门制发了《进一步规范学生放学管理的通知》，要求各个班级统一列队、集中有序放学，明确了放学时间、整队要求、行进要求和解散要求。

现如今，该校校门前的通道越来越通畅了，周边的环境也越来越好了。整齐有序的放学，既保障了学生的生命安全，又提高了学生的安全意识，促进了学生良好习惯的养成，还为该校增添了一道亮丽的风景线。  
(何佳莉)

## 强化合规培训 预防洗钱犯罪 新华保险乐山中支开展反洗钱培训及测试

为提高员工反洗钱专业水平和履职能力，提升公司反洗钱工作质效，新华保险乐山中支于近日组织本部营销员开展了反洗钱培训与测试工作。

本次培训围绕反洗钱概念、保险公司及保险从业人员的法定义务、保险公司履行“反洗钱”义务的法律风险、反洗钱风险防范四个方面进行了详细的介绍，让营销员对当前面临的反洗钱紧迫形势有了深刻的认识，并通过鲜活的警示案例再次强化了全员对反洗钱工作意义的理解，让营销员对洗钱犯罪的防范举措有了更多的了解和掌握。

为提升培训有效性，加强员工对培训内容的掌握与理解，培训结束后，还组织营销员对培训内容及公司相关反洗钱政策要求进行了当堂测试，测试结果良好。

在今后的工作中，新华保险乐山中支将结合工作实际，持续提高日常反洗钱工作管理，进一步夯实金融机构反洗钱工作基础，切实提升公司治理机效和防范洗钱风险能力。  
(万桥川)

# 登高赏秋

## 夜游凌云山



置身凌云山顶，远眺嘉州城点点星火，佛、城、山、水融汇贯通，勾勒出一幅“睡佛初醒，古城再现，嘉州山水，国画城市”的美丽画卷。漫步凌云山道，近观凌云诗赋，远眺嘉州夜景、峨眉山月。沿着夜游的路线拾阶而上，灯火阑珊、光影交织的凌云山便呈现在眼前。

地址：乐山市大佛景区内

蜀国多仙山，峨眉邈难匹。峨眉山海拔高度3099米，是中国四大佛教名山之一。从山脚到山顶，十里不同天，一山有四季。静谧、葱郁、清风徐来，沿着石板路深入中山区，一路林叶繁茂、流水潺潺，空气中湿润的水汽，每次深呼吸都是享受。

地址：峨眉山市黄湾镇峨眉山景区

## 峨眉山



图源峨眉山景区

## 美女峰



美女峰国家森林公园系峨眉山脉第三峰，海拔2027米，因形似美女仰卧，被郭沫若誉为“睡美人”。美女峰景观以沙湾石林著称，石林中山石奇美，植物茂盛，石峰石笋如兽似神，似动犹静，形态万千。徒步至山峰观景台，极目远眺，还可以看到峨眉山。

地址：沙湾区太平镇老码头6组

山高，路陡，坡长，从沙湾城区到三峨第一寨并不远，沿路却颇多景观。无论是穿行而过的成昆铁路、层层叠叠的小梯田，还是一望无际的数百级台阶，都格外动人。跨进寨门，便是修整一新的观光便道。拾级而上，百余棵香樟树组成的香樟林绿意盎然，广袤的土地让人心旷神怡。

地址：乐山市沙湾区三峨第一寨

## 三峨第一寨



李灏\摄

## 大瓦山



郭星\摄

有人说大瓦山是一只巨大的诺亚方舟，也有人说它是世间最具魔力的天然公园。沉睡了数千年的大瓦山，与瓦屋山、峨眉山并称为“蜀中三绝”。这里有大大小小的湖泊、沼泽湿地、还有粗犷的山脉，曙光照耀，天空明净，银光奔泻的云海在辽阔的天空向四边伸展，沿途绝美风光无限。

地址：乐山市金口河区

登山旅行某种意义上是一场苦行，但当你依靠自己的双腿领略到常人所未曾见过的风景时，眼睛、身体甚至心灵都能得到洗礼。

## 马边大王山

人间秘境大王山，这里有万亩草甸，牛羊成群，雄伟的大山，独特、美丽而又壮观的石林等高原景观合理布局，协调搭配，大王山宛如一幅油画，一眼望去十分震撼。

地址：乐山市马边彝族自治县北部大竹堡乡



## 背峰山

背峰山依山打造康养登山文化休闲观景步道，“云之门”一条通天的梯道，从山脚蜿蜒到山巅，串起一座座富有民族特色的廊桥亭廊，是一处集旅游、探险、文化、观景、休闲为一体的户外好去处。这个时节，登上背峰山，不仅能为家人祈福，还能欣赏到绝美的秋日景色，好不惬意。

地址：乐山市峨边彝族自治县沙坪镇



## 遗失

市民骆华枝于2014年9月9日在市人民公墓为父亲、母亲（姓名：范兴伦、唐章秀）购置莲花型双墓壹座（位置：十区三十四台十一号），现骨灰安葬证件遗失作废，特此声明。

# 来自秋日的限定

彭文竹\摄

云雾状的粉色花絮盛放，仿若大地生长的粉色云海。纤细的枝条顶着大朵粉色花簇在秋风中摇曳，花开美如粉色梦境。

# 粉黛

深秋时节，在城区绿心公园石龙花海处，藏着一片火爆朋友圈的粉黛乱子草。微风拂过，花穗随风摇曳，空气中氤氲着粉色烟雾。花穗灿如云雾，似要蔓延到天际。蓝天白云下，大片软软糯糯的粉撩动着游人的心。阳光下的粉黛花海，如同一大团粉色的棉花糖。半身高粉黛乱子草萦绕于身后，此时，选择一辆共享单车骑行其间，在暖阳下穿梭于粉色的海洋，如梦如幻。

与此同时，犍为世界茉莉博览园的粉黛也开始进入观赏期。微风拂过，柔软的粉黛草，掀起一阵阵粉色波浪，成为一道浪漫迷人的风景。置身粉色花海，那一抹醉人的粉嫩，让人在深秋时，也能感受到温暖。如此仙气十足的美景，给秋天带来了几分少女般的浪漫。每年不少来此游玩的市民，纷纷驻足观赏，拿起手机拍照打卡。趁着黄昏时刻，在园内的茉莉山屿营地开露营 party，与三五好友相聚，吃着烧烤喝着啤酒，沉浸式享受大自然的静谧与美好。

粉黛乱子草是禾本目、禾本科、乱子草属植物，属于多年生暖季型草本。其株高可达30-90厘米，宽可达60-90厘米。顶端呈拱形，绿色叶片纤细，顶生云雾状粉色花絮，成片种植可呈现出粉色云雾海洋的壮观景色，景观可由9月份持续至11月中旬，观赏效果极佳。



彭文竹\摄

(本报综合 除署名外，图片来源于网络)



# “不好意思，我对秋天过敏！”



止不住的喷嚏、擦不完的眼泪、半夜憋醒人的鼻涕、满地的纸巾……随着秋风到来，过敏人群开启了“难熬”的生活。近日，中国天气网发布了「全国过敏指数地图」。权威专家解读秋季过敏，教你科学应对不适。



## 秋季过敏比春季更猛烈

说个冷知识：从临床来看，秋季过敏比春季更猛烈。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳表示，以北京为例，自8月10日起，北京已进入秋季主要致敏花粉高峰期，变态反应科日门诊量大幅增加，从160~170人次/天增至350~360人次/天，几乎翻了一番。

春季的花粉多是树木花粉，颗粒较大，常掉落在地上，风吹起后被吸入引发过敏。秋季花粉大多来源于杂草，尤其是蒿属、藜科/苋科、葎草等，颗粒小且干燥，易漂浮在空中，让人防不胜防。

春季花粉的浓度实际要高于秋季，但秋季花粉的致敏性更强，蒿草花粉就是重要的致敏原之一，部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生；当人体接触或吸入霉菌孢子时，也易出现过敏。另外，秋季空气干燥且紫外线较强，皮肤易流失水分、屏障功能减弱，常出现干性湿疹和过敏性皮炎。秋季还是室内过敏高发期，这主要跟缺乏通风，造成室内尘螨、皮屑过多，引发了过敏反应有关。

## 秋季过敏，悄悄波及这些器官

通常过敏时，鼻部、眼部等症状会同时出现。

### 1.鼻子

过敏性鼻炎的病变位于鼻黏膜，可表现为持续不断地打喷嚏，鼻塞、鼻痒、流清水样鼻涕。

### 2.眼睛

出现鼻部症状的同时，甚至伴有眼部瘙痒、流泪、灼热感、结膜充血等过敏性结膜炎表现，可持续2周或更久，且多数不会自愈。

### 3.皮肤

秋季常见的过敏性皮炎表现为面部、四肢等暴露皮肤上出现红斑、丘疹，伴有不同程度的瘙痒、红肿。如果皮肤上出现风团，但24小时内能消退，可能是荨麻疹。北京老年医院耳鼻喉科主任医师李长青表示，还有些症状看起来和过敏无关，但实际也是过敏所致。比如：黑眼圈，可能是过敏引发的睡眠质量差导致的；“挤眉弄眼”，是为了缓解鼻痒眼痒；头痛，可能由鼻甲肥大，黏膜水肿刺激鼻腔神经引起；喉咙痒，也许是过敏原在刺激咽喉部黏膜；面部浮肿，可能是面部过敏、淋巴回流受阻导致的。

## 4个细节做好防护

无论过敏的表现是轻是重，都需要做好预防和控制。

### 1.遵医嘱用药

一般来说，过敏季来临前的1~2周就要服用抗过敏药，比如鼻喷激素、减充血剂、抗组胺药物等。即使已出现症状，马上规范用药仍可降低过敏症状。专家提醒，即使无症状，过敏人群也要坚持服药，否则不利于病情控制。

### 2.外出做防护

在室内时，过敏人群要关紧门窗，如果要开窗通风，可选择花粉浓度低的清晨。必须出门时，建议戴好口罩或护目镜，症状严重者可佩戴“鼻用过滤器”。

### 3.回家洗脸和鼻腔

回家后立刻洗脸、洗手、换衣服，必要时可进行鼻腔冲洗。洗鼻盐水要选择医用生理盐水或海盐水，不建议自己配制。用鼻子吸水冲洗易呛水的人，推荐购买专用洗鼻器。

### 4.出行先看“天”

每天提前关注“花粉监测预报”，注意花粉浓度播报，高峰时段尽量减少外出。此外，过敏的严重程度常与气象相关，比如下雨时明显减轻甚至无症状，天晴后加重。临床上，只要尽早就诊、明确过敏原、规范治疗，症状都能得到控制。如果放任不管，过敏可持续更久，甚至有诱发哮喘的风险。（来源：生命时报，有删节）

# 盯上年轻人的强直性脊柱炎



近日，李宇春在录制《我的青铜时代》节目时，首次透露自己去年确诊了强直性脊柱炎。强直性脊柱炎是脊柱关节炎的一种常见的类型，如果没有规范治疗，晚期可能会导致残疾。

## 发病高峰为20—30岁

“强直性脊柱炎最典型的症状，我们叫做炎性腰背痛。患者的腰背会出现不明原因的劳累、酸痛，有些严重的甚至会痛得直不起来，尤其是在感冒或吃辛辣食品后会出现这种症状。”南方医科大学南方医院关节与骨病外科副主任医师王健表示，强直性脊柱炎的病因主要与基因有关。2017年，发布在《Rheumatic Disease Clinics of North America》期刊上的研究显示，强直性脊柱炎与HLA-B27基因密切相关，普通人群HLA基因阳性率为6%~8%，强直性脊柱炎患者则为90%左右。

这项研究还显示，在不同的种族及国家，强直性脊柱炎的发病率有所不同，且有明显家族聚集现象。除了遗传因素外，前述研究显示，微生物感染，尤其是肠道微生物的感染，可能与强直性脊柱炎的发生有一定的关联。该病以脊柱、椎间盘、盆骨上方的骶髂关节等中轴关节出现病变为主，也可能会伴发结膜炎、虹膜炎等关节外表现，患者会有剧烈的疼痛，正常的走路会受到影响。严重者发生脊柱畸形，甚至整个脊柱无法正常弯曲，如同一根竹子。

事实上，受到强直性脊柱炎病痛困扰的名人还有很多，包括周杰伦、张嘉译、蔡少芬等。公开资料显示，在我国，强直性脊柱炎患者大约超过500万，患病率为0.25%~0.5%，男女比例约为4:1，女性发病较缓慢且病情较轻。在多发年龄段上，强直性脊柱炎好发于青壮年，发病年龄通常在13岁~31岁，发病高峰为20岁~30岁，而8岁以前和40岁以后发病少见。

## 早期主要有哪些症状?

强直性脊柱炎一般起病比较隐匿，早期可无任何临床症状，有些病人在早期可表现出轻度的全身症状，如乏力、消瘦、长期或间断低热、厌食、轻度贫血等。由于病情较轻，病人可能无法早期发现，致使病情延误，失去最佳治疗时机。

## 对生活影响大吗?

本病常累及青壮年，患者往往都处于学习、工作的重要阶段，如果没得到恰当的治疗，造成学习、工作能力下降，甚至残疾，对于患者会造成较大影响。

本病在临床上表现的轻重程度差异较大。有的患者病情长期处于相对静止状态，不发生进展和恶化，可以正常工作和生活。有的患者病情反复持续进展，1~2年内就可以出现明显的脊柱强直以及驼背变形等，更有个别髋关节受累严重者会导致长期卧床。

## 会给患者带来什么痛苦?

强直性脊柱炎患者多有关节病变，且绝大多数首先侵犯骶髂关节，正常走路会有影响，后逐渐往上发展至腰椎、胸椎、颈椎。早期多表现为脊柱及关节疼痛，晚期由于行动受限，多发生肌肉萎缩及脊柱关节畸形，导致患者残疾并严重影响患者劳动能力。具体如下：

累及腰骶部时可有腰肌萎缩；胸椎受累时表现为驼背畸形，胸廓扩张受限，后期严重患者胸廓保持在呼气状态，胸廓扩张度较正常人降低50%以上，只能靠腹式呼吸辅助；颈胸椎进展至晚期表现为后凸畸形，头部活动明显受限，常固定于前屈位，不能上仰、侧弯或转动；肩关节受累时，关节活动受限，疼痛更为明显，梳头、抬手等活动均受限；侵犯膝关节时则关节呈代偿性弯曲，使行走、坐立等日常生活更为困难。

## 强直性脊柱炎可以治愈吗?

强直性脊柱炎无法被彻底治愈，常常影响患者的正常生活和工作，少数患者会出现严重脊柱及关节畸形，但本病一般不影响寿命。

随着生物医药科技的快速发展，只要病患早发现、早诊治，把握住「黄金治疗期」进行综合治疗，强直性脊柱炎也可以被有效控制或延缓病情发展，提高生存质量。如果怀疑患有强直性脊柱炎，建议及时前往风湿免疫科，脊柱外科或骨科就诊，尽早规范治疗。

(来源：本报综合)

# 防灾减灾知识get 关键时刻能自救

10月13日是第32个“国际减灾日”，主题是“构建灾害风险适应性和抗灾力”。中国是世界上自然灾害最严重的少数几个国家之一。我国的自然灾害种类多，发生频率高，灾情严重，几乎所有的自然灾害，每年都有发生。遇到灾害如何避险自救？一起来学习一下自救常识。



## 地震

地震时，如果在室内，要利用卫生间、承重墙、柜子、桌子构成的结实、不易倾倒的三角空间就地蹲下。

如果在室外，应双手交叉放在头上，保护好头部，尽快跑到空旷的地方去，注意避开高大的建筑物、危旧房屋、狭窄的街道等危险之地。正在郊外的人员，应迅速离开山边、水边等危险地带，以防滑坡、地裂、涨水等突发事件。如果正在骑车、开车，应该立即下车，人员靠边行走。

如果被困在废墟下，要立刻用衣物遮住口鼻，不要点火，创造生存空间，少运动、保体能，敲击管道，等待救援。

## 火灾

遇到火灾时，要迅速正确逃生，不贪恋财物、不乘坐电梯、不盲目跳楼。火灾中必须穿过浓烟逃生时，尽量用浸湿的衣物保护头部和身体，用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低姿前行。

走廊、楼梯被烟火封锁时，被困人员要尽量靠近沿街窗口或阳台等容易被人发现的部位，通过呼救、挥舞衣物、用手电筒向外照射等方法，发出求救信号。

## 台风

台风到来前：关紧门窗，加固易被吹动的搭建物；处于危旧房屋和可能受淹的低洼地区的人要及时转移；检查电路、炉火、煤气等设施是否安全。

台风到来时：尽量不要外出，如果在外，则不要在临时建筑物、广告牌、铁塔、大树等附近避风避雨。开车的话，则应立即将车开到地下停车场或隐蔽处。小心关好窗户，在窗玻璃上用胶布贴成“米”字图形，以防窗玻璃破碎。如台风加上打雷，则要采取防雷措施。

台风过后需要注意环境卫生，注意食物、水的安全。

## 泥石流

当遭遇泥石流，要迅速转移到安全的高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。不要顺沟方向向上游或下游跑，应向与泥石流方向垂直的两边山坡上跑，且不要停留在凹坡处。不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留。不要在泥石流中横渡。尽快与有关部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

## 山体滑坡

当遭遇山体滑坡，要迅速向山坡两侧稳定地区逃离，不要向滑坡体上方或下方逃离。当无法逃离时，迅速抱住身边的树木等固定物体，躲避在结实的障碍物下，注意保护好头部。发现山体滑坡停止后，不可立即返回。

## 洪水

洪水来临时，如时间充裕，应向山坡、高地等处转移；来不及转移时，应立即爬上屋顶、大树等高的地方暂时避险，等待援救。在洪水包围的情况下，要尽可能利用体积大的容器，如油桶、塑料桶、篮球、树木等作为临时救生品，做水上转移。

当不小心落水，不要慌张，尽量让身体漂浮在水面，头部浮出水面，抓住身边漂浮的任何物体。如不会游泳，面朝上头向后仰，双脚交替向下踩水，手掌拍击水面，让嘴露出水面，呼出气后立刻使劲吸气。如在水中突然抽筋，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

车内进水，车门打不开时，不要砸前挡风玻璃，应该击打车窗玻璃四角。如车窗打不碎，就等待车子进水。当车内的水深度接近头部时，深吸一口气，推开车门。

## 雷电

室内防雷：关好门窗，尽量远离门窗、阳台和外墙壁。不要靠近、触摸任何金属管线，包括水管、暖气管、煤气管等。尽可能关闭或不使用各类家用电器和通讯设备，并拔掉电源插头。雷雨天气不要使用太阳能热水器。

室外防雷：找地势低的地方蹲下，双脚并拢，手放在膝上，身向前屈，远离树木、电线杆等尖耸孤立的物体，不要打伞，不要使用手机。

车内防雷：不要将车停在空旷的空地或是高地上，或是树下、高大的烟囱下。收回汽车天线，关掉发动机引擎和收音机等设备。不要輕易下车，关好车门车窗。（来源：本报综合）





# 市中医医院收听观看党的二十大开幕盛况

■ 田雨婷



举国关注、举世瞩目，10月16日，中国共产党第二十次全国代表大会在北京隆重开幕。

党的二十大是在迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。大会明确宣示了党在新征程上举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、朝着什么样的目标继续前进，对全面建成社会主义现代化强国两步走战略安排进行了宏观展望，科学谋划未来5年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针。这次大会，事关党和国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关中华民族伟大复兴，对鼓舞和动员全党全军全国各族人民坚持和发展中国特色社会主义、全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴具有重大意义。

16日上午10时，乐山市中医医院党委组织全院党员干部职工收听

收看开幕式直播，大家聚精会神、认真聆听习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会作的报告。

在观看现场，党员与干部职工们纷纷表示，习近平总书记的报告高屋建瓴、内容丰富、意义深远，大家深受鼓舞，倍感振奋。医院各临床科室通过手机、电脑等设备自行组织收看直播，做到党员观看全覆盖。

“党的二十大报告是我们党开启新征程的又一篇纲领性文件，必将指导全党上下奋力推进各项事业，齐心协力在本世纪中叶实现建设富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国这个宏伟蓝图。”市中医医院党委书记向珂表示，总书记特别提出“促进中医药传承、创新、发展”的要求，是对全体中医药工作者的鞭策和期望。我们一定坚决贯彻落实党的二十大决策部署，将党的二十大精神与中医药事业结合起来，奋力续写创新史、走好健康路，推进医院各项工作再上新台阶。

## 市人民医院召开2022年第三次帮扶工作推进会

10月14日，市人民医院召开2022年第三次巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接帮扶工作推进会，党委书记陈佳、医院派驻美姑县合姑洛乡合姑洛村第一书记和驻村队员、峨边彝族自治县金岩乡挖托村第一书记、党委办公室相关人员参会，会议由党委副书记金锋主持。

会议听取了2个帮扶村第一书记近期工作汇报和2023年工作打算。今年以来，驻村工作队以党建工作为抓手，常态化抓好防返贫监测工作，着力谋划产业项目，开展了以购代捐、义诊等活动，千方百计全心全意为民办实事、解民忧，村容村貌整体提升，村民精神面貌明显改善，村民生活质量显著提高。会议充分肯定了医院驻村干部近期乡村振兴帮扶工作，党委副书记金锋就帮扶村组织集中收看党的二十大开幕会做了安排部署，党委办公室对近期驻村工作提了要求。



陈佳强调，一是松不得劲。要加强对脱贫户和监测户的动态监测，全面摸清监测户家庭情况，做到心中有数，坚决守住不发生规模性返贫的底线。二是强化思想引导。工作队要密切关注村民思想状况，凝聚思想共识，提升村民自愿发展、主动发展、积极发展的意愿。三是积极谋划。要结合召开的党的二十大对乡村振兴提出的新要求、新任务，

结合村情民情和医院实际，拟定2023年工作计划。四是全面梳理。对照年初制定的帮扶计划，逐一对照梳理，查漏补缺，确保各项工作落地落实，圆满收官。五是加强排查。要全面加强不稳定因素的排查，扎实做好稳定工作，迎接党的二十大胜利召开。六是注意安全。要打好提前量，备好越冬物资，加强安全防护。合姑洛村要加强与乐山市对口帮扶美姑县第三批干部人才工作队之间的联系，争取相互支持、相互帮助，顺利推进工作。  
(夏欢)

# 《三悦有了新工作》 治愈了年轻人的“精神内耗”？

Bilibili出品新剧《三悦有了新工作》，一部听名字普普通通、看阵容缺少流量的网剧在豆瓣开分8.3分，站内评分9.6分。



## 聚焦殡葬行业 解除职场剧桎梏

剧中的故事主线着墨在赵三悦的工作和成长上。在母亲眼里游手好闲、无所事事、只会啃老的赵三悦，第一集便被大姨“骗”去了殡仪馆工作。在殡仪馆做化妆师的日子里，赵三悦从刚开始对生死的茫然，再到真正感悟人生的意义，最后认真对待这份工作并与家人、工作和解。

通过主角的一次次成长，该剧用温情的单元剧故事向观众介绍了遗容化妆师这一职业，也带领观众更多地了解到人间的悲欢离合。《三悦有了新工作》的编剧游晓颖在接受羊城晚报采访时曾说过，这部剧是包含着鲜明职业属性的青春成长类型的剧，职业的壳是很明确的，也触及殡葬行业的方方面面，但最终的落笔还是三悦和众人成长的过程。

《三悦有了新工作》把镜头聚焦在了鲜少登上荧幕的殡葬行业，并以单元剧的形式讨论与日常生活关系紧密的生死话题。以小见大，从赵三悦的身上，透视一代人的思想轨迹。

也是真正成为了殡葬行业的一员，赵三悦才意识到这个行业不为人知的“心酸”。因为幸福路998号是殡仪馆，所以在这里工作的赵三悦常常打不到车，只能把目的地更改为附近的面馆。因为长期要在殡仪馆工作，赵三悦租房时屡屡被房东嫌弃、碰壁。因为要给遗体化妆，赵三悦的母亲对此十分不解和生气，命令赵三悦辞职。剧中赵三悦的同事们因为工作性质，更是在相亲、兼职时被歧视。

当一次次死亡被见证，一次次悲伤被安抚，一个个矛盾被呈现与解决，赵三悦最终理解了自己的妈妈，理解了这一份工作，也理解了生死。观众也在泪水中，学会了和生死和解。和解，这个词也是《三悦有了新工作》的剧评中被提及最多的一个词。

《三悦有了新工作》是职场剧，但又不仅仅是一部职场剧。能从职场出发，触及社会大问题，把一类小众职业带领到大众面前，正是现在国产职场剧值得取经之处。

## 精准定位受众 这些剧为何懂年轻人

殡葬行业题材作品并非今年才有，日韩影视剧《入殓师》《遗物整理师》《非自然死亡》都曾在国内掀起过一阵讨论热潮。《东北告别天团》《奉天白事铺》等网大电影分别运用了殡葬礼仪师和殡葬用品经营者的视角。在《三悦有了新工作》前，2022年另一部聚焦殡葬行业的电影作品《人生大事》在社会层面广受好评。借由殡葬师莫三妹守护孤儿武小文的故事，消除了大众对丧葬的不安情绪，讲明白了“生死不是大事”。这部上映过程略显曲折的影片最终以17.12亿票房收官，位居内地影家庭片票房榜冠军。

《三悦有了新工作》等作品虽然着眼于殡葬行业的职业刻画，但主旨却以“丧”治“丧”，实现对观众的精神关怀，治愈了许多年轻人的精神内耗。这类题材看似小众，实则顺应了当下趋势。

赵三悦在工作中的躺平是因为害怕被拒绝，也害怕自己什么也做不好，但行动起来她也迅速发现，改掉躺平很难那就先从站直开始，会站了再开始学习走。一直把死挂在嘴边的赵三悦，正如遇到一些挫折就动不动“寻死觅活”的人一样，只知道死很轻松，却并不知道死亡的含义。剧中《比什么都不做多做一点点》《明天和意外哪个先到》《安慰生者比处理遗体更重要》等几个系列单元故事，用平视视角把死亡问题铺展在眼前时，观众和赵三悦一样就被这些故事治愈了。

豆瓣评分高达9.2分的年代剧《山海情》、开播24小时后豆瓣开分9.3的《俗女养成记》、豆瓣评分8.1且被誉为女性群像剧清流的《爱很美味》，这些剧虽题材完全不同，却无一例外深受B站、豆瓣等年轻群体的喜爱。究其原因，剧集核心做到了服务观众的精神世界。从《三悦有了新工作》的高口碑亦能看出，观众愈发渴望写实的作品来填补现实中的情感消耗，而一部能够契合当下社会风向、与群体达成精神共振的作品，自然能够获得高分“成绩单”。

(来源：本报综合)

# “一年一部鬼吹灯” 《昆仑神宫》好评收官

在近年来数十部《鬼吹灯》IP改编影视剧口碑参差不齐的情况下，《昆仑神宫》仍然能够以较高的口碑为观众所喜爱，更加证明了该剧质量不俗。



## 口碑获赞 吸引更多受众

口碑方面，该剧开播后好评如潮，豆瓣开分8.2，是《鬼吹灯》系列作品中少有的口碑力作，也跻身今年为数不多的高分国剧行列。

人民网称赞《昆仑神宫》“通过精细的人物塑造、高水准的特效加持，为观众提供了高质量的视觉体验”。而“贴合原著”“铁三角默契”“质感在线”是该剧在豆瓣短评词云中最为突出的评价。此外，“高度还原”“原班人马回归”“好看”等是该剧在弹幕词云中的亮眼之处。因此可以看出，《昆仑神宫》被观众称赞的地方主要集中在尊重原著的剧情改编、贴合的人设和表演以及高水准的制作三个方面。

综合用户画像来看，该剧的受众集中分布在20-39岁的青年群体里，其中30-39岁年龄段的受众占比最大，为45.35%，20-29岁年龄段的受众占比为39.38%，两者相加高达84.73%。而40岁以上年龄段的受众占比也有11.92%。由此可见，《昆仑神宫》不仅成功俘获了大量的年轻受众，更是在熟龄用户群体中颇受欢迎。

## 改编贴合原著 群像惊喜不断

较高的热度和良好的口碑背后，是《昆仑神宫》立得住的人设与群像，尊重原著的改编。

潘粤明、张雨绮、姜超第三次合作的“铁三角”默契十足，表演上一如既往的稳、准、飒，人设上也更为贴合和精准：剧中的胡八一瘦身成功，既沉稳又睿智，酷飒的Shirley杨好看又机敏，幽默的王胖子机警又勇敢。“铁三角”之外，其余各色配角或因高光时刻催人泪下而异常出彩，或在探险的不同阶段为剧集承担了不同的戏剧节奏而给观众带来惊喜。

相较于原著中对配角相对扁平化的描写，剧集在改编上一方面是主创对于他们的塑造十分丰满立体、完成度高，令人感怀；另一方面，这些角色作为冒险小队的一员，武戏之外，文戏方面也十分亮眼，为剧集增加了许多戏剧性和可看度。

实际上，《鬼吹灯》原著小说因描述了大量神秘诡谲的异域空间和奇珍异兽，导致影视化改编对于制作上的想象力的要求颇高。由腾讯视频出品的《龙岭迷窟》《怒晴湘西》《云南虫谷》等“鬼吹灯”系列作品珠玉在前，在制作层面，到了《昆仑神宫》已是相当纯熟，大量的视效场景、毛发分明的怪兽呈现，以及精准捕捉的表情和动作等，都让观众体验到了高水准的视听盛宴。

## IP统一后 《鬼吹灯》应如何改编

从《龙岭迷窟》开始，潘粤明、张雨绮、姜超的“铁三角”阵容也被固定了下来，受到观众好评，到2021年《云南虫谷》，2022年《昆仑神宫》，这一组合已经深入人心，未来《南海归墟》和《巫峡棺山》两部也将继续延续这一个阵容班底和制作水准。由此，腾讯视频稳扎稳打出品的“鬼吹灯”系列作品收获了市场的广泛认可和期待。

在现实题材、古装、爱情、悬疑等各类剧集作品百花齐放甚至内卷的当下，“鬼吹灯”系列剧集能够在市场中占据一席之地，乃至逐步成为悬疑冒险类作品中的头部IP，腾讯视频对它的开发和制作也为行业提供了一些有益的经验启发。在班底搭建层面，腾讯视频作为平台方，在拿到IP之后为其组建了实力较强且非常稳定的制作班底，保证了系列化剧集的质量。

在改编层面，腾讯视频在系列化制作中，能够汲取经验，一方面保证对原著IP的尊重，同时在合理范围内进行有效地改编，《昆仑神宫》不仅富有想象力地呈现了食罪巴鲁、斑纹蛟等各种奇珍异兽和恶罗海城、魔国鬼母墓等异域空间，也将冒险、奇幻、悬疑、喜剧、情感等类型和元素融为一体，尤其是在群像的情感细节的把握上更能击中观众内心。可以说无论是从实景拍摄到特效制作的“硬件”，还是从内容改编到角色演绎上的“软件”，该系列都呈现了行业领先的水准。

(来源：骨朵网络影视，有删节)



# 懂你

乐山城市生活“海底捞”

· 城市生活 · · 文化旅游 · · 城市休闲 ·

长得好看的都关注了呢  
乐山广播电视台官方微信公众号