

三星堆博物馆：古老文明焕发文旅新活力



三星堆1号青铜神树。

初秋时节，四川广汉鸭子河畔郁郁葱葱、生机勃勃。河畔旁的三星堆博物馆新馆内，被网友戏称为“火锅之源”的陶三足炊器等特色文物吸引众多游客纷至沓来。人们驻足于这些遗珍前，凝神观赏，感受古蜀文明深邃而独特的魅力。

三星堆博物馆新馆的金面罩旁，游客们俯身屈膝站在面罩后方，通过调整镜头角度，将金面罩“戴”在自己脸上。“我专门提前学习了拍摄技巧，为了让‘戴’的效果更加逼真。”江苏游客史女士说，除了金器，众多造型奇特的青铜器她也非常感兴趣。

馆里的1号青铜神树吸引众多游客驻足，欣赏数千年前工匠们的超凡铸造技艺。1号青铜神树现高近4米，气势不凡，整体结构精巧，共分三层九枝。每一根枝节的顶端，都站立着一只栩栩如生的鸟。在神树的一侧，一条龙蜿蜒而下，主身依附在神树主干之上，前足稳踏神树底座之上，昂首挺胸的姿势好似在守护着这棵神树。

新馆内陈列着数量庞大、造型奇特、工艺精湛的青铜器和玉石器，



三星堆博物馆内陈列的玉器。本组图片 受访单位供图

玉石器与青铜器交相辉映，共同诉说古蜀文明的璀璨。祭山图玉璋上刻有人形图案与山形图案等。有的人形图案为人像呈跪姿，头戴穹窿形帽且双手置于腹前，有的人形图案为人像呈站立姿态，戴平顶冠且双手置于腹前。三星堆博物馆讲解员何俊岷介绍：“这些图案上独特的纹饰与造型，成为古蜀文明已具备一套较为完整与成熟的礼仪制度的证明。”

自20世纪20年代末三星堆遗址被发现以来，出土玉石器已达上千件。2022年至2024年，考古工作者在三星堆遗址新发现与玉石器生产加工相关的遗存，年代为商代中期，比三星堆祭祀坑的埋藏年代更早。

三星堆博物馆新馆的建筑与空间设计中，融入了丰富的三星堆文化元素，并与旧馆形成多处“梦幻联动”。在新馆中，一个巨大的环形吊灯格外引人注目，上面有复杂而神秘的图案。何俊岷介绍：“图案的设计灵感来源于三星堆文物上的凤鸟纹饰等，这些纹饰作为三星堆文化的重要元素，为吊灯增添了几分神秘气息。”

在环形吊灯下，有一个大型的旋转坡道，很多游客在此拍照打卡。一位游客感慨道：“曾经在三星堆博物馆旧馆也有类似的一条旋转坡道，没想到新馆将这个坡道‘继承’下来了。”新旧馆元素的传承与创新，让不少游客感受到一份亲切感和熟悉感。

在博物馆综合馆的文创售卖区域，盲盒、丝巾、毛绒玩具等各类文创产品整齐排列，琳琅满目。正在柜台付款的北京游客唐女士说：“这里的冰箱贴极具三星堆特色，设计别致。毛绒玩具可由馆内快递站直接寄回家，非常方便。”这些文创产品以三星堆文物为灵感，将古蜀文明的元素与现代生活相结合，富有文化传播价值与实用价值。

2024年，三星堆博物馆接待游客近600万人次，三星堆文创产品年销售额约2亿元。三星堆博物馆，正以其独特的文物魅力、创新的装修设计、丰富的文创产品，释放文旅活力，吸引着越来越多的人了解古蜀文明，感受中华文明的博大精深。

新华社(记者王志伦 赵鹏昊)

平均能教八门课 这里的“六边形教师”是如何练成的？

新华社沈阳9月9日电(记者王莹)每天清晨，27岁的青年教师曹婉莹带着孩子们晨跑；语数课堂和脑动力课程里，她带领孩子们层层推演；课后服务时，她又开始专注指导学生练习独轮车……在沈阳市浑南区第九小学，不少老师都像曹婉莹一样，在课堂、运动场等不同场域间切换角色，以“一专多能”践行着教育的温度与师者的担当。

“入职1年的教师能胜任主科及校本课程超过6门以上的课程教学工作，教龄5年以上的教师中，约有85%可胜任8门以上课程的教学工作，最多的甚至能承担12门课程教学。”浑南九小校长王璐自豪地说。

“从新教师入职培训开始，我们就打破了‘教师角色固定化’的传统认知，教师的能力边界应围绕学生成长需求而拓展，而非被学科生硬划分。”王璐说。

多名一线教师介绍说，教师“一专多能”不是简单技能叠加，而是“以学生需求为核心的教育能力重塑”。具体包括课程生态设计能力、多元评价能力、批判性思维、统计学思维等，实现从“单一授课者”到“全能育人者”的蜕变。

“我已经‘解锁’了12门课，都是跟着孩子们的成长脚步一步步走过来的。”教师王晓琳说。“带英文歌曲演唱时，学校倡导的‘师生共成长’理念让我敢大胆尝试。当了年级组长，有团队一起磨课，还有教学目标分层设计等培训，心里踏实。脑动力课程、英文编程也有校本研修平台支持，绩效分配向多能者倾斜，越教越有动力。”

为了让教师主动拥抱“一专多能”，学校还创设了独特的成长生态：推行“两级管理制”减少事务性干扰，“一元考核”让教师自主选择发展路径，人财事“三个放权”赋予团队更多自主权，更通过“校本研修全员参与、绩效职称一轨制、多劳多得”等激励机制，让教师在付出中收获成长与认可。

“在浑南九小，我们培养‘六边形教师’，核心从不局限于能教多少门课，而是聚焦教师能力内核的系统性锻造。”王璐介绍说，比如在教学评价培训中，教老师从多个维度看学生学习——不光看知识点掌握得牢不牢，还看学习过程顺不顺畅，能不能在具体情境中用知识解决问题，甚至有没有形成自己的学习策略。在批判性

思维养成体系里，通过共研共学帮助教师打破经验固化、转变角色、优化教学，最终实现与学生思维共频、教学相长。“通过这样扎根实践的能力培养路径，推动教师从单纯的知识传授者，逐步成长为能设计学习生态、引导学生全面发展的全能教育者。”

教师的成长得到了家长的普遍认可。“孩子早上八点多到校，晚上七点托管结束，在学校里不光语文数学学得扎实，脑动力课程、独轮车、攀岩都能学得到。老师还教孩子们怎样和同学相处、怎么面对挫折，教家长怎么配合着培养孩子好习惯，如何与孩子相处等等。交给这样的老师，我们当家长的一百个放心！”三年级学生家长田雪说。

新学期伊始，入职刚满两年的青年教师贾昕洋正在借助AI工具针对不同学生生成个性化辅导方案。“AI在提高教学效率的同时，也对教师提出了新要求。”贾昕洋说，在浑南九小，AI已经成为教师的“得力助手”，但与此同时，教师更要主动探索“课堂+AI”“老师+AI”的创新教学模式，持续学习，才能更好地以陪伴者的姿态打破灌输式教学的局限，让孩子在主动探索中收获成长。

警惕养老服务消费陷阱！ 全国老龄办等发布风险提示

记者9月9日从民政部获悉，根据全国消协组织受理投诉情况显示，当前养老服务消费中一些“坑老”“骗老”行为和不良营商手法时有出现。为更好满足老年人服务需求，切实减少养老服务消费侵权事件，全国老龄办、民政部、中国老龄协会、中国消费者协会特提醒广大老年消费者防范养老服务消费风险。

据介绍，一些组织未经登记打着养老服务机构名义开展活动，既无资格资质、无质量保证，又存在极大安全隐患。为方便消费者查询，民政部开通了全国养老服务信息平台(平台网址链接：<https://yanglao.mca.gov.cn/#/homePage>)，消费者可

通过该平台查询或选择具备资格资质的养老服务机构。

在防范养老诈骗方面，风险提示指出，一些不法分子以“养老理财”“会员制养老”“投资养老项目”为名，承诺高额利息分红回报、优先入住资格或享受消费优惠，引诱老年消费者办理“会员卡”“预付卡”或投资入股，高额收取会员费、保证金或投资本金，诈骗老年消费者钱财。建议消费者切勿轻信“高息回报”等各类虚假承诺，避免落入非法集资陷阱。

风险提示还就规范签订服务合同、理性支付服务费、警惕虚假宣传、谨防诱导式消费、严防信息泄露等事项作出提醒。

新华社(记者朱高祥)

白露时节如何养生防病？ 国家卫生健康委给出指引

新华社北京9月8日电(记者李恒)白露时节已至，昼夜温差增大，如何科学养生、预防疾病？8日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请权威专家给出指引。

防“秋燥”，喝水有讲究
“白露节气，北方空气湿度下降，人体易受‘燥邪’侵袭，出现口干、咽干、皮肤干等症状，这与‘秋燥’关系密切。”中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示。

针对“多喝水就能防‘秋燥’”的观点，杨涛指出，这种说法不完全对。“燥邪”伤人的核心原因是“津液亏虚”。中医所说的“津液”并不单指水，还包含气血运化生成的其他维持生命活动的液态物质，如唾液、胃液、关节液等。

如何防“秋燥”？专家表示，喝水是基础，应遵循“少量、多次、喝温水”的原则，水温保持在35至40摄氏度为宜，每次不超过200ml，一般间隔1至2小时，但也不能盲目按固定频率饮水，要考虑运动量、气候或疾病状态，肾功能不全患者需遵医嘱控制饮水量。

在中医调理方面，按揉中府穴可疏通肺经，缓解咽干、咳嗽；按揉照海穴可滋阴润燥，改善口干。

进补宜“润燥为先”，不同体质方法各异

老话讲“秋天不补，冬天吃苦”，白露时节是否适合进补？

杨涛表示，此时可逐步开始进补，建议遵循“润燥为先、补而不腻、循序渐进、辨证施补”的原则，优先选择温和、易消化的食材如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等，避免盲目大补加重秋燥或脾胃负担。不同人群调理方法需结合体质区分：

中下焦虚寒的人群，一般表现为怕冷、手脚凉、易腹泻，进补需温阳散寒，兼顾润燥。推荐生姜红枣茶、当归牛肉汤等，同时注意少吃寒凉水果，减少对脾胃刺激。

痰湿体质的人群，一般表现为身体沉重、精神不振、容易肥胖、舌苔厚腻，进补前需

先“清湿”，在祛湿化痰的同时要兼顾健脾。推荐茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤。日常生活中需忌甜腻、油腻的食物。

阴虚体质的人群，多表现为口干咽燥、手足心热、失眠等，进补需滋阴润燥，兼顾清热。推荐银耳百合羹、雪梨炖川贝。日常生活中需注意忌辛辣、油炸食物。

值得注意的是，老年人与慢性病患者脾胃功能较弱，进补需“少量多次”，可将食材炖烂，避免过量食用高蛋白、高脂肪食物。

流感非“小毛病”，诺如病毒需警惕

白露节气气温变化明显，流感等呼吸道传染病易发。湖北省疾病预防控制中心主任医师官旭华表示，一些人认为“流感是小毛病，不用太在意”，或“只有出现发热才是得了流感，不发热就不是”等，这些都是误区。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，发病急、传染性强、症状重，患者常出现高热、咳嗽、肌肉酸痛等全身症状，严重的还可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症，甚至危及生命。”官旭华说，部分老年人、免疫功能低下等人群可能症状不典型，仅表现为咳嗽、乏力等，更易被忽视和漏诊，但其传染性和潜在风险同样存在。

如何预防流感？专家表示，儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群，每年流感流行季节前建议接种流感疫苗。此外，要保持良好个人卫生习惯，勤洗手。在流感流行季节，少去人群聚集场所，一旦出现流感样症状，及早就医。

9月份若如病毒感染也进入流行期，学校、托幼机构等人群聚集场所风险较高。官旭华表示，预防诺如病毒需勤洗手、注意饮食饮水安全、食物煮熟煮透、做好居室日常清洁和通风、做好规范消毒。她特别提醒，若出现呕吐、腹泻等症状，尽量居家休息；学校和托幼机构要严格执行晨午检制度，加强健康教育。