



# 杨思进教授对话传习志愿者： 不得已熬了夜咋办？有空时大睡一觉

华西都市报·封面新闻  
记者 徐语杨 摄影 陈羽喙

“熬最深的夜，敷最贵的面膜。点最便宜的外卖，吃最贵的保健品。”如今的养生时髦又前卫，已经成功走出中老年群体，向着更广阔的年轻人圈出圈。在4月19日晚的“名人大讲堂”现场，记者就发现有不少年轻人，其中4位来自各行各业的青年传习志愿者，更是带着他们的问题，“犀利”地向杨思进教授提问。

乐山师范学院学生王金亚平时在学习生活中经常熬夜，这也是当代大学生非常普遍的现象，她提问杨教授：“请问从中医的角度来说，熬夜对身体有什么坏处呢？如果实在迫不得已要熬夜，有什么办法可以补救呢？”

杨思进教授认为，四季更替、昼夜晨昏，这是自然现象。从中医角度来说，我们必须顺应自然。如果零点以后睡觉，就容易出现心脏病和高血压，“零点以后阴盛阳衰，绝对是要休息的时间。这个时候如果熬夜就容易生病。”但他同时也说，如果实在难以避免的话，也可以通过后期的自我调节去补足自身。“当你有时间的的时候就大睡一觉，补救前几天的不足。其实很多人没有健康的作息，因为工作、学习等各种原因，但只要自己调节、补足，也能尽量调和自身。”

四川师范大学学生毛霖馨今年刚18岁，据她观察，身边的同学和朋友似乎都不太信任中医，校医院的中医区也很少有人去。听完杨教授的讲座，她对中医有了更科学的认识，也希望能传递给周围的人，因此她想知道，“如何才能让更多的年轻人接受中医呢？”

杨思进教授表示，这个观点必须通过教育来转变。“我们要实现文化自信，要对中医药文化产生自信，要懂其中的道理。”目前，全国各地都在举行中医药



“名人大讲堂”现场，杨思进教授漫谈中医养生文化。

**四季更替、昼夜晨昏，这是自然现象。从中医角度来说，我们必须顺应自然。如果实在是难以避免熬夜，可以通过后期的自我调节去补足自身。杨思进教授建议，“当你有时间的的时候就大睡一觉，补救前几天的不足。”**

文化进校园活动。杨思进教授说：“中医药是一种文化，不仅仅是养生文化，它包含了很多做人、做学问的道理。作为青年学生，必须要懂其中的科普性知识。”

来自四川省电影家协会的邵子立今年29岁，是一位健身达人，他的问题也和健身有关。“最近健身圈都说多吃大葱大蒜对健身有帮助，我想问下杨教授，这是真的还是谣言呢？”

杨思进教授认为，葱和蒜本身也是中药材，作为食补，适量吃也是有好处的。但



传习志愿者现场向杨教授提问。

他同时提醒，食用任何食物都要有度。

从事媒体工作的杨澜对中医原本非常信任，但是近年来因为“小儿推拿”“绿豆养生”等事件频发，让她对中医养生的观念产生了质疑。她也关注到社会上不少关于中医养生是否有用的争论，因此向杨教授提问：“中医养生观及其实践是否符合科学原理呢？”

“中医是古代科学的瑰宝，也是打开中国文明宝库的钥匙。”杨思进教授在讲座中反复提到这句话。他认为，有些人可能会批判中医，只是因为他们并没有真正深入了解中医文化。“比如这次新冠疫情，中西医结合确实就产生了非常好的疗效，我们对中医应该要有民族自信。”杨思进教授说。

“名人大讲堂”  
延续火爆关注  
超162万网友  
线上围观“云养生”

怎样的养生方式才是正确而有效的？面对失眠、肠胃不适等困扰时，又该如何用“养生”的方式进行疏解呢？4月19日晚，“网红中医”杨思进教授在新一期“名人大讲堂”上的“中医养生文化漫谈”，除现场观众外，也吸引了众多网友的关注，全网点击量高达160余万。

自2018年11月正式开启以来，由四川历史名人文化传承创新工程领导小组办公室、四川日报报业集团（封面新闻、华西都市报）承办的“名人大讲堂”，早已经成为一个“千万”量级的IP。截至2020年12月31日，“名人大讲堂”已在四川省图书馆星光大厅举办20场线下讲座，该系列讲座直播的全网点击量约2344万。据统计，仅在2020年的共计8场讲座直播中，全网播放量就超过了1044万。而在今年3月，“名人大讲堂”迎来了2021年的首场讲座，并以全网观看量破154万的成绩顺利起航。

4月19日晚的“名人大讲堂”直播数据依然强势，并在原来的量级上又有增加。据统计，“名人大讲堂·中医养生文化漫谈 | 杨思进揭秘中医养生”直播，仅封面新闻客户端便有131.8万人观看。此外，在封面新闻微博、封面新闻视频号、今日头条、手机百度、新浪新闻等平台，还有30.7万人观看。据此，全网共计162.5万人观看了本次直播。

华西都市报·封面新闻  
记者 李雨心

## 四川日报报业集团2021-2022年新闻纸 采购资质入围供应商项目招标公告

四川日报报业集团拟对2021年6月至2022年5月新闻纸采购资质入围供应商项目进行国内公开招标，现邀请符合招标项目要求的投标单位参加投标。

1. 项目名称：四川日报报业集团新闻纸采购资质入围供应商项目。

2. 资金来源：招标人自筹。

3. 招标内容：

(1) 主要内容：四川日报报业集团新闻纸采购。

(2) 服务期：2021年6月1日至2022年5月31日止。

(3) 项目规模及入围数量：详见下表

类别	类型	适用机型	相关要求	单位	预估采购量	入围家数
纸张	新闻纸(国产)	报轮印刷	48g/m <sup>2</sup> ；纸宽幅770mm。具体要求详见招标文件	吨	10000	入围4家

4. 投标人资格要求

4.1 在中华人民共和国境内注册，具有独立法人资格的企业法人单位、具有有效的营业执照；

4.2 投标人应是国产新闻纸生产厂家或代理国产新闻纸的经销商(需国内生产厂家授权)；

4.3 本项目不接受联合体投标。

5. 招标文件的获取

5.1 招标文件于2021年4月15日至2021年4月23日(法定节假日除外)每日9:00时至11:30时，14:00时至17:00时(北京时间，下同)在四川日报报业集团(成都市红星路二段70号四川传媒大厦12楼B区集团总经办廖女士，电话028-86968193)领取。

5.2 招标文件费用：无。

5.3 领取招标文件时须携带以下有效证明文件：

5.3.1 领取人携带投标人营业执照副本复印件(盖鲜章)，领取人有效身份证原件、法定代表人授权委托书原件(盖鲜章)或单位介绍信(盖鲜章)；

5.3.2 法定代表人前来领取，只需提供营业执照副本复印件(盖鲜章)、本人身份证原件；

5.3.3 代理经销商还需提供生产厂家授权证明。

四川日报报业集团  
2021年4月

## 招标公告

### 一、招标条件

四川封面传媒有限责任公司由于业务发展需要，需要在一家公司采购相关技术研发人力外包服务，包含2名前端开发工程师驻场服务(9个月)、1名前端开发工程师驻场服务(5个月)、2名后端开发工程师驻场服务(9个月)、1名移动端(安卓)开发工程师驻场服务(9个月)，现面向社会公开招标，欢迎符合条件的投标人报名参与本投标。

### 二、项目概况与招标范围

1. 招标人：四川封面传媒有限责任公司；  
2. 项目名称：四川封面传媒有限责任公司技术研发人力外包服务采购；  
3. 招标人地址：成都市红星路二段70号四川传媒大厦8楼A区；  
4. 招标内容：对外采购一家技术研发人力外包服务的公司，需能提供相关技术研发工程师驻场的服务；具体要求、技术及售后服务要求详见招标文件第五章。

### 三、投标人资质要求

1. 投标人应是在中华人民共和国境内依法注册，具有独立承担民事责任的能力，独立法人资格的，或为经独立法人资格授权合法登记注册的非法人分支机构；

2. 具有良好商业信誉，2016年以来无重大违法记录和严重商业违规记录，并对此做出书面承诺；

3. 不接受联合体参与。

### 四、报名需提交的材料

1. 经办人介绍信或法定代表人授权委托书，以上证件应为加盖鲜章原件；

2. 经办人身份证、企业营业执照副本，以上证件原件收盖鲜章的复印件。

### 五、报名地点和时间

报名地点：成都市锦江区红星路二段70号四川日报报业集团大厦12楼B区集团总经办；

报名时间：2021年4月16日—4月21日，上午9点—11点，下午2点至5点；

### 六、投标文件递交地点及截止时间

递交地点：成都市锦江区红星路二段70号四川日报报业集团大厦12楼B区集团总经办；

投标截止时间：2021年4月26日下午5点；

### 七、联系方式

联系人：廖女士，电话：028-86968193

四川封面传媒有限责任公司  
2021年4月15日