

为鼓励初中生女儿 自己考上川大研究生 成都41岁妈妈诠释“年龄不是人生天花板”



备考中的何欣桐

“40岁，正是闯的年纪。”这句网络热梗，被41岁的何欣桐活成了现实。

近日，成都的何欣桐在网上小火了一把。她以416分、初试排名第一的成绩，成功考上了四川大学应用心理专业的硕士研究生，并获得二等奖学金。

下个月，她将重新以学生的身份回到校园。而她考研的初衷，是鼓励正在上初中的女儿。

每天至少学习6个小时 原定两年考上结果一战上岸

何欣桐考研的想法萌生于2024年。那时，女儿安娜刚升入初中，因学习困难陷入焦虑。为了鼓励孩子，她做了一个大胆的决定：备战考研，给女儿做一次“示范”。“最好的教育，就是言传身教。”何欣桐说。

自2025年1月4日正式开始准备考研，每天早上7点起床，先学习1小时再吃饭，一天有效学习至少6个小时，这是过去一年多何欣桐的学习状态。

中年备战考研，并非易事。何欣桐自我调侃是英语“学渣”，但她决定从头“捡起”单词。“考研第56天，今天完成了150个单词”“考研第67天，今天复习了187个单词”……她几乎每天在社交平台记录学习进度。

她笑称，准备考研的日子里，她仿佛回到了小学生的状态。为了更好地学习，她选择手写笔记资料，但常年使用电脑，刚开始时很多字都不会写了，“老老实实地从字、词、句、段开始，一点点地积累和进步。”何欣桐说。

为了更全面地认识考研，何欣桐还主动与许多考研人士交流，听他们分享成功和失败的经验。

定下考研目标时，何欣桐原计划用两年来完成，结果备战一年就成功上

岸。她觉得，比40岁考研成功更重要的是，她向女儿证明了“只要坚持走下去，困难总会被克服”。

被妈妈的专注打动 女儿和她约定成为校友

何欣桐本科毕业于华中师范大学新闻学专业，曾在媒体工作10年。女儿上小学后，何欣桐发现孩子学习吃力、成绩落后，决定转行，希望能够用更多的时间陪伴孩子成长。

照顾女儿起居、督促女儿学习，她用了3年时间，将女儿的成绩从班级倒数变成了年级前列。但女儿的蜕变并没有让她止步于此，在陪伴女儿的过程中，她发现独立思考的能力或许比成绩更重要。于是，她开始学习放手，让孩子更加独立地成长。

在女儿安娜眼中，妈妈备考时是极度专注的，她也被妈妈的努力所感染。“以前，我总操心女儿的学习和生活，准备考研以来我基本上都不管她。她看着我天天都在学习，可能想玩也不好意思，就自己去学习了。”何欣桐发现，她的行为不知不觉间给女儿带来了变化。

有时，女儿看到她在休息，还会主动调侃她：“学姐，你快去学习，等你考上了好教我。”一句“学姐”的称呼，让她觉得好玩又莫名欣慰，“她和我约定，以后也要考上川大，我们俩就能成为校友了。”

人生不设限 她决定40岁再出发

陪伴女儿成长的过程中，何欣桐发现，青少年的心理瞬息万变。“这些变化是不是有理论支撑？”怀揣着这样的想法，她开始走进心理学，通过自学了解青少年和成人的心理危机，并通过了心理咨询师考试。

带着倾听与共情，何欣桐在网上开设“心理倾听房”，倾听人生百态。

“我觉得，我必须要有一个伟大的理想支撑，才会有很强大的动力去做这件事情。”何欣桐说，在网上的“心理倾听房”，她看到每个人都有困境和烦恼，决定以更专业的状态去帮助更多的人。为此，她决定跨专业考研，进行系统的学术训练。

今年9月，女儿进入初三，何欣桐也将再度回到校园，开启硕士研究生生涯。她说，等研究生毕业，女儿也正好高三。那时，她可以全身心地投入工作，去做想做的事，成为想成为的人。和女儿并肩朝着各自的目标奔赴，本身就是最幸福的双向成长。

很多人说“四十不惑”，到了40岁就该安稳下来。何欣桐说，她证明了人生不设限，“年龄从不是人生的限制，敢出发，就永远不算晚。”

华西都市报·封面新闻记者 秦怡 实习生 蒲筱语 受访者供图

游客反映青城山索道暑期排队遭暴晒 官方回应：已全面升级降温硬件设施

华西都市报讯(记者 陈彦霖)8月3日，有游客在“问政四川”上留言反映青城山索道拥堵，大量游客在烈日下暴晒一两个小时，仅在入口处设置少量棚子作为过渡。

8月5日，记者从成都市青城山都江堰旅游股份有限公司了解到，针对暑期旺季客流激增、持续高温的实际情况，青城山索道全面加强现场接待与防暑保障工作。增派安保及秩序维护人员，在售票、入口、候乘区域定点值守，规范秩序维护，有效缓解游客排队拥堵问题。此外还全面升级降温硬件设施，增设遮阳伞、冰水喷雾风扇、地面通风设备，并设立便民避暑专区，为老人、孕妇、儿童提供舒适等候区域，配备座椅、饮用水，免费供应青城山苦丁茶及藿香正气液等防暑物资，全方位做好游客防暑服务。

据介绍，高温旅游旺季期间，青城山景区从严抓实安全生产与服务管理。持续加密索道设备巡检频次，重点做好高温状态下设备测温、散热防护，杜绝设备超负荷运行。合理安排员工轮岗轮休，缩短户外值守时间，保障一线人员在岗状态。

据介绍，高温旅游旺季期间，青城山景区从严抓实安全生产与服务管理。持续加密索道设备巡检频次，重点做好高温状态下设备测温、散热防护，杜绝设备超负荷运行。合理安排员工轮岗轮休，缩短户外值守时间，保障一线人员在岗状态。

招标公告

四川封面传媒科技有限责任公司因工作需要，拟采购舆情及评论数据服务，现面向社会进行公开招标，欢迎符合条件的潜在投标人报名参与投标。

一、招标内容

通过公开招标的方式确定1家中标服务商负责提供舆情数据、评论数据、热搜数据、统计分析结果等相关业务。

二、资金落实情况

已落实，项目预算不超过45.06万元(含税)，服务期限为：1年，自甲方验收确认乙方开通的舆情及评论数据技术服务符合本合同约定之日起计算。若合同服务期内，信息列表(图文)、评论信息列表接口、信息系统类接口、单条文章下的评论信息列表、全文检索分析接口、事件专报、内容详情查询接口、行业热门数据接口、小红书热搜榜相应数量未使用完毕的，则使用期限自动延续至相应的数量使用完毕时止。

三、投标人资格要求

- 具有独立承担民事责任的能力；
- 具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度(提供以下任意一项)：
 - 投标人可提供近三年任一年度(2023、2024、2025)经会计师事务所审计的财务报告复印件(除报告外至少包含资产负债表、利润表、现金流量表)；
 - 投标人可提供近三年任一年度(2023、2024、2025)投标人内部的财务报表(至少包含资产负债表、利润表、现金流量表)复印件；
- 截止递交投标文件时间成立不足一年的投标人，提交公司成立至截止递交投标文件上月的内部的财务报表(至少包含资产负债表、利润表、现金流量表)复印件；
- 具有履行合同所必需的设备和专业技术能力，提供承诺函(格式自拟)；
- 有依法缴纳税收和社会保障资金的良好记录(提供以下任意一项)：
 - 依法缴纳2025年度以来任意一个月的税收和社会保障金证明材料，新成立的公司按实提供(以上均提供复印件加盖公章)；
 - 提供承诺函(格式自拟)。
- 参加本次采购项目前三年内，在经营项目中没有重大违法违规记录，提供承诺函(格式自拟)；
- 投标人不得为“信用中国”网站(www.creditchina.gov.cn)中列入失信被执行人、重大税收违法失信主体的投标人，不得为严重违法失信行为记

录名单中的投标人，需提供网站截图；

7.单位负责人为同一人或存在直接控股、管理关系的不同投标人，不得同时参加本项目；同一公司及其下属各级分支机构，有且仅能1家参与，否则其投标将被否决，提供承诺函(格式自拟)；

8.本次采购项目不接受联合体投标，提供承诺函(格式自拟)。

四、招标文件的获取

1.获取时间：2026年7月31日至2026年8月6日，每个工作日上午9:00—11:30，下午14:30—17:00。

2.获取地点：成都市锦江区红星路二段70号四川传媒大厦10楼A区。

3.获取所需文件及获取方式：

所需文件：

(1)营业执照正本或副本复印件；

(2)法定代表人授权委托书及法定代表人身份证明、法定代表人身份证复印件(正反两面)；

(3)被授权人的身份证复印件(正反两面)。

注：①以上材料均需加盖公章；②若为经独立法人授权合法登记注册的非法人分支机构的，则上述第2项为负责人授权委托书及负责人身份证明及身份证复印件(正反两面)。

若采用线上方式获取招标文件的，以上材料均提交PDF格式原件扫描件，一并发送至招标人指定邮箱：1143733503@qq.com，经审核合格后，向投标人邮箱发放电子版招标文件。

采用现场获取方式的，以上材料除负责人授权委托书盖章鲜章原件外，其他材料均验原件、收复印件(盖章)，经审核合格后，向投标人发放纸质版招标文件。

五、投标

1.投标文件提交截止时间：2026年8月7日17:00。

2.投标文件递交地点：成都市红星路二段70号四川传媒大厦10楼A区。

六、发布形式

招标公告在封面新闻APP、华西都市报以公告形式发布。

七、联系方式

招标文件获取、投标及异议受理联系人：尹老师，联系电话：028-86969088。

招标文件咨询联系人：黄老师，联系电话：18382280696

四川封面传媒科技有限责任公司
2026年7月31日

汽车坠河三人被困车内 休假军校学员带头下河救人



8月3日下午5时许，巴中市恩阳区登科街道五台山村的新桥河河畔，一辆汽车突然失控坠入河中。由于刚刚下过雨，当时河里水流湍急、水体浑浊、情况复杂，大半个车身被河水淹没，3名群众被困车内，生命岌岌可危。

此时，恰巧途经附近的姜翔羽听到一声剧烈的撞击和落水声，让他瞬间警觉。“那个声音一听就不对劲，我心想：肯定出事了，赶紧去！”姜翔羽没有片刻迟疑，循声冲向事故现场。今年30岁的

姜翔羽是中国人民解放军陆军航空兵学院的学员，二级上士军衔，家住登科街道五台山村，正值暑假返乡休假。

抵达事故现场后，姜翔羽来不及多想，纵身跃入湍急的河水中，向被困车辆奋力游去。不久，他的父亲姜鹏程和附近村民陈晓川也闻声赶到，跳入水中与姜翔羽并肩救人。他们徒手进行破拆施救，最终将3名被困群众逐一从坠河车辆中成功救出。

经现场初步查看，3人中两人重伤、一人轻伤，均无自主行动能力。而事发河段到上方公路之间一段湿滑的石梯坡，成为了摆在他们面前的难题。其中一名伤者体型较胖，转移难度极大。

姜翔羽强撑着几近透支的体力，一趟、两趟、三趟……在父亲和陈晓川的搀扶扶持下，最终将3名伤者全部安全转移到公路安全区域，交接给抵达的医护人员。

目前，3名伤者均已脱离生命危险，正在医院接受进一步治疗。

华西都市报·封面新闻记者 罗轩

注销公告

四川党建期刊集团(统一社会信用代码:125100007866509010)依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立资产清算组。

请债权人自2026年8月6日起90日内，向本单位清算组申报债权。

申报时间：工作日上午9:00—11:30，下午2:00—5:00

申报地址：成都市锦江区红星路二段70号四川日报报业集团12楼B区

联系人：王城

联系电话：86968913

特此公告。

四川党建期刊集团资产清算组
2026年8月6日