

尚生活

# 去井冈山的理由

赵珊



为什么要去井冈山? 因为井冈山有两件宝: 历史红和山林好。红色, 是井冈山最生动的底色; 绿色, 是井冈山最美丽的颜色。如今, 旅游令红色和绿色焕发生机, 多业联动, 融合发展, 从而又形成了丰富多彩的休闲旅游目的地, 此为第三件宝: 生活美。

## 红色感受爱国情

在井冈山革命博物馆、井冈山烈士陵园、黄洋界哨口、茅坪八角楼……放眼望去, 到处是身穿红军服的游客。他们在井冈山走一段红军小路, 听一堂传统教育课, 向革命先烈献一束花、在农家制作一顿红军餐、看一场红色文艺演出、学唱一首红军歌谣。

江西井冈山被誉为“中国革命的摇篮”, 迄今保存完好的革命旧址遗迹有100多处, 是一座没有围墙的红色博物馆, 先后被列为“首批全国青少年革命传统教育十佳基地”“全国爱国主义教育示范基地”“全国重点红色旅游区”等。

丰厚的红色文化不仅给井冈山带来了传统的红色观光游客, 更吸引着一批批红色研学和培训的学员, 从以往单纯的“听讲解、看展览”变成了沉浸式的体验学习。井冈山“沃土胜境”总经理黄俊生告诉记者, 通过情景再现的方式, 学生们参观革命遗迹遗址, 参加一次激烈的“黄洋界保卫战”“从林地雷战”, 体验走红军路、做红军餐, 感知红色历史的震撼, 在心底种下爱国的种子。

记者从井冈山管理局了解到, 近年来, 井冈山红色培训持续升温, 培训人数由2014年的12.9万人增长到2018年的52.28万人, 年均增长41.88%。学员已遍及全国31个省市区和港澳台地区, 特别是澳门的澳博集团、澳门十三行文化贸易促进会等

企业还在井冈山设立了爱国主义教育基地。学员不仅有党政干部, 更包括广大的企业、高校、社会团体、中小學生等众多群体。今年, 巴拿马出入境管理局研修班在井冈山干部教育学院举办, 实现了外国学员零的突破。红色培训已成为这片热土最闪亮的名片之一。

## 美丽乡村山水画

在柏露乡鹭鸣湖景区, 旋转的风车、悠闲的白鹅、飞翔的白鹭……吸引不少游客前来呼吸清新的空气, 欣赏如画的风景。

井冈山不仅是革命圣地, 还是首批国家5A级旅游景区、首批国家级重点风景名胜区和首批国家生态旅游示范区。这里群峰矗立, 万壑争流, 苍茫林海, 飞瀑流泉, 气势磅礴的云海, 瑰丽灿烂的日出, 十里绵延的杜鹃长廊和蜚声中外的井冈山主峰。

结合美丽乡村建设, 井冈山着力画好乡村旅游这幅绿色“山水画”, 推进以茨坪为中心, 梨坪、罗浮、拿山厦坪、黄坳、龙市、茅坪6个区域为辐射的特色小镇建设。

如今, 井冈山村村是景点, 处处皆美景。在荷花乡大仓村, 建成了大仓讲习所、

大仓会见纪念馆以及各具特色的精品民宿群, 在游客面前呈现出一幅红色引领、楼台观景、荷花飘香、山石相映、小桥流水、休闲度假的美丽画卷……精品民宿美化了乡村环境, 做旺了乡村产业, 实现山区变景区、田园变公园、老依变老板的美丽蝶变。

位于大山深处的茅坪乡神山村, 以前是交通偏僻、条件落后的贫困村, 自从发展乡村旅游后, “茅草窝”变成“桃花源”, 好山好水的优势也得以凸显。如今, 不少游客来神山村打糍粑、摘黄桃、吃农家乐……目前, 井冈山从事乡村旅游的经营主体已达上千家, 规模化民宿旅店达280多家, 旅游综合收入连年大幅增长。

## 度假休闲好生活

与山上以红色为主题的培训研学不同, 山下吹起了文艺休闲的“夜间旅游”风。入夜, 在大院镇“青春广场”欣赏完乐队演出的游客, 可去村里的酒吧品尝美酒, 入住带露天泳池的精品民宿, 尽情地享受这别具风味的山村之夜。

“我早就来过井冈山, 记忆当中, 井冈山‘山上热、山下冷’。没想到, 今年来井冈

山, 在大仓村不仅能享受到田园风光, 而且还可以与城市媲美的咖啡厅、书吧和住宿。今后, 我们会邀更多的朋友一起来井冈山度假。”深圳游客张先生说。

在黄坳乡, 全长约16.8公里的井冈山国际山地自行车赛道, 是具有完整系统的山地自行车训练赛道。每年的“山地自行车骑行乐”活动吸引了许多来自全国的自行车骑行爱好者和游客。运动元素丰富了旅游的内涵, 井冈山开发出以“革命摇篮、生态井冈”“户外骑行胜地”“中国骑行目的地”等特色旅游产品。

如今, 井冈山正大力发展研学旅行、健康养生、运动健身、田园观光、文创产业等新型旅游业态, 让游客留得住、玩得好。“绿树村边合, 青山郭外斜。开轩面场圃, 把酒话桑麻。”一排排民宿与风景秀丽的村庄相得益彰, 咖啡厅、乡村俱乐部、豆腐坊、小吃店等一应俱全, 既有诗画田园的闲适, 又不足城市生活的便利。井冈山日前被文化和旅游部评为首批国家全域旅游示范区。这张靓丽的“国字号”名片, 成为井冈山旅游阔步前行的又一崭新起点。

(据人民日报海外版)



生活与法

# 改编权行使中的权利界限及改编行为的认定

**案情:**喜大(上海)网络科技有限公司(以下简称喜大公司)经原作者授权, 独家享有将涉案小说《狼王梦》改编为有声小说的权利。之后, 该公司发现广州荔支网络科技有限公司(以下简称荔支公司)在其经营的“荔枝FM”平台上, 有相关网络用户上传了《狼王梦》的有声音频, 供他人在线收听、播放及下载。喜大公司以荔支公司侵犯其对原作品享有的复制权、表演权、改编权为由诉至法院, 请求判令荔支公司立即停止侵权; 赔偿经济损失41848元及为制止侵权行为的合理开支8152元。

**裁判:**上海市浦东新区人民法院经审理认为, 根据喜大公司与原作者签订的《文字作品授权协议》, 其独家享有将原小说改编为有声小说的权利, 但在改编的过程中可对原作品实施复制、表演, 并不等同于获得了原文字作品的复制权和表演权。而根据著作权法第十条第一款第十四条的规定, 改编权是改变作品, 创作出具有独创性的新作品的权利。比对双方平台上的有声小说, 可以确定是两个不同的版本。同时, 荔支公司平台上的有声小说系其网络用户对原小说的朗读, 仅是原作品的重复再现,

不能认定系在原作品的基础上进行演绎, 形成了具有独创性的新作品。因此, 荔支公司未侵害喜大公司的作品改编权, 故判决驳回喜大公司的全部诉讼请求。一审判决后, 喜大公司不服, 提起上诉。

二审中, 喜大公司申请撤回上诉。上海知识产权法院裁定准许撤回上诉。

**评析:**1. 喜大公司获得授权的内容及权利界限。从涉案授权协议来看, 作者将其小说的改编权独家授予喜大公司, 其就涉案文字作品享有改编权。因此, 喜大公司不仅可以自行对涉案文字小说进行改编, 也可禁止他人擅自对原文字作品实施改编行为。此为喜大公司在本案中的权利范围和界限。在其将文字小说改编成有声小说的过程中, 需要将文字小说制作成录音播稿, 系对原作品进行的复制; 而将文字小说转化为有声小说的过程中, 涉及对原作品的表演。即使该协议未约定, 上述复制及表演行为属于被授权方为实现其改编权所实施的必要行为和合理范畴, 喜大公司作为被授权方可以为之。

2. 改编过程中的复制与表演不同于原作品的复制权和表演权。笔者认为, 在改

编过程中实施必要的复制和表演行为, 不代表被授权方可以行使对原作品的复制权和表演权, 两者不能混淆。著作权最为重要的权能体现在其具有的专有性上, 即未经权利人的许可, 他人不得行使。如果按照“在行使改编权过程中, 因基于行使该权利之需, 实施了复制行为和改编行为, 就表示其对原小说享有复制权和表演权”这一理解, 那么原作者再版或允许他人表演原作均要事先征得本案被授权方的同意, 显然超出了授权协议本身的授权范围。案件审理中, 喜大公司还提出其对原小说的有声版享有复制权, 但未得到法院支持。笔者认为, 如果仅是将原小说从文字简单地转化为有声, 仍然未脱离原作品的范畴, 只不过替换了载体, 在原作者未授权的前提下, 其复制权仍属于原作者享有。

3. 荔支公司是否侵害了喜大公司的改编权。根据著作权法的规定, 改编权是改变作品, 创作出具有独创性的新作品的权利。而荔支公司的网络用户上传的有声小说仅是用户个人对原小说的朗读, 并未在原作的基础上创作出新作品, 不具有独创性, 仅是对原作的重复再现, 故不能认定该

用户实施了对原作品的改编行为, 其行为也未侵害原告就涉案原作享有的改编权。因此, 荔支公司不构成帮助侵权。

有观点认为, 虽然喜大公司通过专业播音员的表演、加上后期声响、音效, 使涉案小说转化为有声小说, 但本质上还是对原小说的再现, 并未脱离原作形成新的作品, 同时有声小说也不符合著作权法列举的作品类型, 故该有声小说只属于录音制品。喜大公司应作为邻接权人中的录音制作者就其制作的录音制品享有复制权、发行权、出租权及信息网络传播权。因荔支公司的网络用户上传的音频明显不同, 故不构成侵权。笔者认为, 就喜大公司制作的有声小说究竟构成改编作品还是录音制品, 并非本案的核心争议焦点。因其获得的就是基于原小说的改编权, 可通过各种形式进行改编自不待言, 该权利更为重要的功能是控制他人对原作进行改编的行为。因此, 关注的重点应着力于是否有第三方针对原作实施了改编行为, 而被授权方自己是如何行使改编权仅作为一般事实查明即可。

(据人民法院报)

育儿经

# 宝宝为什么喜欢“投降式”睡姿

不知道宝妈们有没有看到这样的说法, 宝宝的睡姿暗示着他将来的性格。可是我们会发现, 对于小婴儿来说, 最常用的睡姿往往是一致的, 就是这种“投降式”睡姿, 也叫“青蛙式”睡姿。就是宝宝仰卧在床上, 两只胳膊像“W”一样放在头的两侧, 看起来像是在投降。

随着天气逐渐变冷, 很多宝妈开始给宝宝准备厚实衣服被子了。不过看到宝宝睡觉时经常把胳膊伸出来, 宝妈们担心孩子着凉, 悄悄把他的小手放回去, 可不一会儿, 宝宝就回到原来的姿势了。

宝宝睡觉伸胳膊? 为啥这个姿势如此得宝宝青睐, 又如此“有惯性”呢? 这其实和宝宝的性格没有关系, 而主要是由这些因素决定的。

**本能反应** 婴儿这种睡觉姿势, 和胎儿在妈妈子宫中的姿势非常相似, 只不过此时宝宝可以伸展开来, 而在子宫里宝宝只能蜷缩

着。这种姿势可以给宝宝宝子宫般的安全感, 所以称为婴儿睡觉时的本能姿势。出生不久的婴儿, 其实四肢还不太能伸直, 总是在不自觉的情况下就弯曲, 所以不能像大人一样采取“大”字睡姿。不光胳膊是这样, 腿也会这样, 所以有时候睡姿看起来更像是四肢都弯折的青蛙, 这也和宝宝长期在子宫中蜷缩形成的惯性有关。

**条件反射** 有时候宝宝会摆出“不规则”的投降式睡姿, 两只胳膊都伸出来向上举, 但姿势更像“击剑”, 头还会歪向一侧。

这种睡觉方式, 其实是婴儿一种非常典型的条件反射: 强直性颈部反射, 也叫不对称颈紧张反射, 这种反射其实在胎儿28周的时候就会发生, 出生后会持续到3个月左右, 如果到了五六个月的时候还出现, 则可能是宝宝的脑部或发育方面出现了异常。因为这种反射, 在宝宝出生后的数周内, 能阻止宝宝由仰卧滚向俯卧或由俯卧滚向仰卧, 而随着婴儿控制平衡的

其他因素完整发育, 会促使这种姿态的改变, 所以如果宝宝过了三个月后还经常保持这样的姿势, 家长一定要重视了。

**保持平衡** 宝宝出生后平衡能力还没有形成, 而且由于宝宝体型此时是圆柱式的, 很容易让宝宝“侧翻”, 投降式睡姿可以帮助宝宝保持平衡。

而宝妈如果强行给孩子把手收回去, 可能使宝宝在睡梦中会感到不“安全”, 所以会再次把胳膊伸出来。有时候宝宝还会面部朝下趴着睡, 这时双手也是放在头顶呈投降式的, 这也是一种自我保护, 不过宝妈依然要注意, 别让枕头和床铺堵住孩子口鼻, 引起窒息。

看了宝宝采用“投降式”睡姿的原因, 不是感觉孩子很“聪明”呢? 所以咱们还是尽量别把孩子胳膊强行塞被窝了。

担心宝宝着凉 可以这样掖被子 宝宝胳膊小手属于血液循环末端, 和身体

## 睡前服降压药效果好

降压药什么时候服用效果更好? 西班牙一项研究显示, 相比早晨服药, 睡前服药降压效果更好, 患者罹患或死于心血管疾病的风险大幅降低。

维哥大学研究人员2008年至2018年招募1.9万余名高血压患者, 确保他们白天活动、夜间睡觉, 生物钟没有紊乱。他们把这些患者随机分为两组, 一组每天早晨起床后服降压药, 另一组就寝前服药。平均6.3年随访期间, 研究对象每年至少接受一次48小时动态血压监测。

研究人员发现, 与早晨服药相比, 睡前服药者不论白天还是夜晚平均血压都明显更低, 且夜间血压降幅更大, 而夜间收缩压稳步降低是“心血管疾病风险降低的最重要指标”。另外, 睡前服药者罹患或死于心脏病发作、心肌梗塞、中风、心力衰竭或需要疏通狭窄动脉的风险, 比早晨服药者平均低将近45%。计入年龄、性别、胆固醇水平及是否患糖尿病、肾病或是否吸烟等风险因素后, 睡前服药者死于心血管疾病的风险比早晨服药者低66%, 心肌梗塞、冠状动脉狭窄、心衰和中风风险分别低44%、40%、42%和49%。

在《欧洲心脏病学杂志》日前刊载的文章中, 研究人员写道, 许多现有高血压指南没有提及或建议服药时间。很多医生误以降低早晨血压水平为目标, 使得患者经常于早晨服药, 但并没有研究显示早晨降低血压有助降低心血管疾病风险。

这项研究是迄今探究降压药服用时间对疗效影响的最大规模研究, 对患者随访时间也最长。不过, 研究人员认为, 需要在更多地区对不同人口做更多研究, 以验证他们的发现是否适用于所有人。

(王鑫方)

## 银屑病治疗忌用偏方

“银屑病俗称牛皮癣, 是一种常见的皮肤病, 其病因复杂, 与遗传、感染、精神紧张、外伤、皮肤屏障功能缺陷等多种因素有关。”重庆医科大学附属第一医院皮肤科主任陈爱军介绍, 银屑病除了会导致皮肤红斑、鳞屑、瘙痒外, 还可引起糖尿病、心脏病、关节炎等疾病的发病率增高; 患者容易出现焦虑、抑郁等心理问题。

“目前银屑病尚无根治的办法, 但通过合理治疗, 能使疾病达到长期的缓解, 减轻病人痛苦。”陈爱军说, 根据银屑病治疗指南, 银屑病治疗的主要目标是控制和稳定病情, 减缓疾病向全身发展的进程, 并减轻红斑、鳞屑、斑块增厚等皮损加重的症状, 提高患者生活质量。

专家介绍, 银屑病治疗应该把握三个原则, 一是正规化, 坚持使用皮肤疾病治疗领域公认的治疗药物和方法, 切忌迷信所谓的偏方、秘方。二是安全性, 银屑病各种治疗方法要以确保患者安全为首要目的, 不能追求短期疗效而导致严重的不良反应。三是个体化, 治疗要因患者而异, 充分考虑不同患者的病情、耐受性、既往治疗史及药物不良反应等情况, 制定合理的治疗方案。

(李松)

## 日行万步对身体真的好吗

随着运动APP和运动手环的普及, 走路“大比拼”也逐渐流行起来。一些人提倡“日行万步”, 他们认为每天至少要行走一万步才能起到锻炼效果。那么, 日行万步对身体真的好吗?

其实, 为了在步数排行榜上名列前茅, 就盲目开启“暴走”模式是不理智的。日行万步对人体的骨关节特别是膝关节的伤害很大, 有的人甚至因此出现了骨关节退行性疾病。在日常生活中, 运动是不可缺少的, 但适合每个人的运动方式都不相同, 想要达到锻炼目的需根据自身情况做出合理选择。同时, 在运动过程中, 也要随时留意自己的身体状况, 保持平和心态, 不可盲目攀比。

那么, 正确的步行锻炼方式是怎样的呢? 首先, 要保持正确的走路姿势, 走路时要注意抬头挺胸、收腹, 眼睛直视前方, 手臂紧贴身体两侧前后自然摆动。其次, 步速的快慢是决定锻炼效果的关键因素。速度太慢很难起到锻炼效果, 太快可能会超出身体的负荷, 容易造成腿部损伤。美国运动医学会推荐健康成人进行中等强度的体力活动, 也就是保持中速走路(90-120步/分)。这样步行时, 身体会微微出汗, 心率也会加快, 从而有助于锻炼身体。

在时间和频率方面, 建议大家每天步行30分钟左右。按照中等强度的步行速度, 每天只需要行走约3300步即可, 这样每周步行150分钟左右就能达到锻炼目的。

(王琳珏)

知道



(请本版作者与本报联系, 以便略奉薄酬)