

南宁广播电视台报

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027
本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

2023年1月12日

2023年第2期

总1786期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

春运

2023

暖心回家路



南宁广播电视台
南宁头条APP



南宁广播电视台
抖音号: lyvideo



南宁广播电视台
微信公众号

广西职工医保有重大调整



全区2023年起改进职工医保个人账户资金计入办法。计入办法改进后:

- 在职人员个人缴纳的基本医疗保险费全部计入个人账户
- 单位缴纳的部分全部计入统筹基金

退休人员个账

按定额划入个人账户计入标准调整

2021年12月,广西根据国家有关文件精神出台了《广西职工基本医疗保险门诊共济保障实施办法》(以下简称《实施办法》)。其中,改进职工医保个人账户计入办法于2023年1月1日起执行。

2023年起职工医保个人账户计入办法改进后,在职人员个人缴纳的基本医疗保险费全部计入个人账户,计入标准为本人当年参保缴费基数的2%,单位缴纳的基本医疗保险费则全部计入统筹基金。

2023年起,退休人员的个人账户由统筹基金按定额划入,划入额度原则上按2022年度职工医保统筹地区基本养老金平均水平的2.5%确定。2023年1月1日起,全区不区分人群,统一执行2.5%的划入比例,由各统筹地区确定具体划入额度,今后不再随养老金调整而调整。根据有关数据测算,2023年1月1日起,自治区本级退休人员个人账户划入额度为每人每月120元。

以在职人员为例,调整前,在职人员基本医保个人账户计入标准一般为缴费基数的3%,调整后计入标准变为本人当年参保缴费基数的

2%。如果一名参保职工的基本医保月缴费基数为5000元,个人账户计入资金将从调整前的150元/月调整为100元/月。

已有707万人次享受普通门诊统筹报销

调整统筹基金和个人账户结构后,减少划入个人账户的金额用于保障普通门诊报销待遇。广西的职工医保普通门诊统筹制度,根据《实施办法》于2022年就已建立并施行,覆盖职工医保全体参保人员。门诊多发病、常见病纳入了医保统筹报销。

据《实施办法》规定,在职和退休人员在定点医疗机构普通门诊看病可享受医保统筹基金报销,基金起付标准为600元。一个参保年度内,职工医保参保人在定点医疗机构普通门诊看病,累计超出600元的合规部分,可以按50%—65%的比例获得报销。基层医院、退休人员的报销水平获倾斜。

截至2022年12月底,全区已有707.19万人次享受了职工基本医保门诊统筹报销待遇,涉及门诊医疗费用23.02亿元,其中政策范围内医疗费用14.6亿元,统筹基金支付7.66亿元,普通门诊统筹政策范围内报销比例超过50%。

有问有答

1.为什么要改革医保个人账户

职工医保从1998年开始建立,实行统筹基金和个人账户相结合的保障模式,统筹基金保障住院和门诊大病,个人账户保障门诊小病和药品的费用支出。

近年来,个人账户的局限性逐步凸显。一是健康人群和非健康人群的个人账户积累差距较大,由于个人账户的累计结余无法共济使用,无法体现保险共济机制。二是改革职工医保个人账户,建立健全门诊共济保障机制,可以提高医保基金使用效率,逐步减轻参保人员医疗费用负担,实现制度更加公平、更可持

续。

调整统筹基金和个人账户结构后,在不新增缴费的情况下,职工医保门诊保障由个人积累式保障模式转向社会互助共济保障模式,补齐了基本医疗保险门诊费用保障的制度短板。

2.如何看待“个人账户计入资金减少了可能影响待遇”的观点

医保个人账户计入资金减少这是调整职工医保个人账户、扩大门诊共济、转换制度模式改革的必然

结果。但是,个人账户通过改革以后,个人积累仍然归个人所有,权益没变。改革个人账户,不是取消个人账户,是调整个人账户的计入比例,实现一种制度的转换。

个人账户新计入的资金减少,意味着门诊共济保障制度的建立、扩大、健全、增强。减少了部分个人账户并不意味着参保人的保障会损失,而是放到了共济保障的大池子里,提升了基金的使用效率,相应提高门诊的医疗服务可及性,减轻群众特别是减轻老年人门诊医疗费用的负担。

2022年国家医保药品目录谈判工作结束 两种新冠治疗药纳入医保



为期四天的2022年国家医保药品目录谈判1月8日在京落下帷幕。国家医保局医药管理司负责人对新冠治疗药物谈判情况进行回应:此次进入谈判的新冠治疗药物共3种,其中阿兹夫定片、清肺排毒颗粒谈判成功,辉瑞奈玛特韦片/利托那韦片组合包装谈判未成功。

该负责人表示,国家医保局等四部门日前已印发《关于实施“乙类乙管”后优化新型冠状病毒感染

患者治疗费用医疗保障相关政策的通知》,明确新冠病毒感染诊疗方案内包含的新冠治疗药品实行医保临时支付政策,并先行执行至2023年3月31日。

也就是说,包括此次谈判的阿兹夫定片、清肺排毒颗粒和辉瑞奈玛特韦片/利托那韦片组合包装均已临时性纳入医保支付范围,患者在2023年3月31日前均可享受到相关的医保报销政策。

此外,阿兹夫定片、清肺排毒颗粒经过本次谈判纳入国家医保药品目录后,国家医保药品目录内治疗发热、咳嗽等新冠症状的药品达600余种。

该负责人表示,近期各地医保部门结合当地医保基金运行情况,又将一批新冠对症治疗药物临时纳入本地区医保支付范围。总体来看,医保报销的新冠病毒感染治疗用药品种丰富。下一步,国家医保局将全力做好医保药品目录调整工作,将更多新药好药纳入医保药品目录,切实减轻群众看病就医负担。

据悉,2022年国家医保药品目录谈判最终结果有望近期公布。

来源:广西日报 南国早报



2023年春运大幕开启 暖心服务保旅客平安回家

1月7日,为期40天的2023年春运正式拉开帷幕。今年春运是中央优化调整防疫政策后的首个春

运,疫情、返乡、旅游三潮叠加,堪称“挑战最大”。南宁市多措并举,全力保障春运期间旅客安全顺畅出行。



国铁南宁局2023年春运预计发送旅客1200万人次

春运40天,国铁南宁局预计发送旅客1200万人次(日均30.0万人次),同比增加390.2万人次、增长48.2%。其中管内780万人次,同比增加260.6万人次、增长50.2%;跨省长途420万人次,同比增加129.6万人次、增长44.6%。高峰日客流约为50万人次。根据客流调查情况,国铁南宁局安排客流高峰期增开旅客列车68对,满足旅客出行需求。

铁路部门根据国家新发布的铁路旅客运输规程,按照年龄对儿童旅客实行优惠票价,惠及更多未成年旅客;进一步扩大电子客票应用范围,在到站补票和列车补票业务环节全面实施补票电子化;在配属的139组动车组列车上推行“铁路畅行”扫码服务,旅客通过扫描座椅扶手上的“铁路畅行码”,可顺畅查询列车正晚点、运行位置、接续车次、交通接驳等出行服务信息;取消学生优惠票仅限寒暑假购买的限制,学生旅客可在一学年内任意时间购买4次优惠票。

南宁机场全力保障春运期间旅客安全顺畅出行

据了解,南宁机场在春运期间航班起降预计将超过10000架次,旅客吞吐量将超过100万人次。机场出行高峰期预计为春节黄金周及元宵节前后,在1月18日至19日(腊月廿八至廿九)和1月26日至1月27日(正月初五至初六)中可能出现旅客出行峰值。

南宁机场GTC已正式投入使用,进一步提升了旅客出行便利性,同时启用了“易安检”通道、B#自助值机岛,旅客可在该值机岛自助办理值机和行李托运手续。候机楼内还增加了手机充电桌、口罩自助售卖机、自助寄件机、视频问询等便民设施。针对春运期间老年、儿童等特殊旅客增多的特点,南宁机场增开了无陪老年旅客爱心服务预约热线,旅客可拨打0771-96365咨询预约。

目前,南宁机场已恢复开通至金边、曼谷、新加坡、吉隆坡、马尼拉等5个东盟国家城市的国际客运航线,每周计划航班量达12班。客流主要以入境旅客为主,入境航班平均客座率基本上维持在70%以上。后续随着国家出

入境政策的调整,南宁机场将抢抓国际客运航空市场恢复的发展契机,积极与相关航空公司沟通协调,在稳定加密现飞国际客运航线航班的基础上,计划陆续恢复至河内、胡志明等东盟国家首都及重点经济城市航线,加快推动恢复南宁国际客运航线。

自2023年1月8日0时起,南宁机场取消旅客登机前、进入机场区域体温检测要求,取消旅客登机前手消毒要求,航空公司有特殊要求的除外。南宁机场提醒,医用酒精不能随身携带也不能办理托运。

南宁埌东客运站客流平稳有序

南宁市埌东客运站预计整个春运期间客流量约28万人次。整体客流量主要分为三个小高峰阶段:第一个是春节前一周,主要以探亲、返乡旅客为主;第二个是年初五到初八,主要以节后返工返岗旅客为主;第三个阶段是元宵节后,学生以及部分务工人员会陆续返校返岗。南宁市埌东客运站值班站长陈斯介绍,埌东客运站已经安排专员持续关注这些高峰时段的客流量,并筹备了300台大巴车的运力来应对可能出现的突发情况。

来源:央广网、广西新闻网

南宁吴圩国际机场T3航站区开建
预计于2027年竣工

1月8日,南宁吴圩国际机场T3航站区及配套设施建设工程全面启动。工程总投资198亿元,将新建43.2万平方米航站楼及相关配套设施工程,设计年旅客吞吐量3400万人次。据悉,项目将于2027年建成,届时南宁机场总旅客保障能力将达到5000万人次。

设计突显壮乡文化特色

T3航站楼室外造型以“壮志凌云新丝路,壮美广西百鸟衣”为主题,设计理念取自国家级非物质文化遗产——广西壮族代表性民间故事《百鸟衣》,寓意用流光的丝绸与溢彩的壮锦共同编织百鸟神衣,赋予勇敢智慧的广西各族人民新时代翅膀。T3航站楼室内空间以菱形元素为编织单元,既是对广西多彩壮锦的抽象提取,又是对百鸟层叠羽衣的意向化表达,同时与T2航站楼形成南北呼应之势,彰显传统文化特色。

最大限度增加近机位

T3航站楼整体布局科学合理,集约设计了63个登机口,最大限度增加近机位数量,近机位数量整体占比超80%,旅客安检后到达最近端登机口距离110米,其中七成以上登机口距离不超600米。此外,T3航站楼还配备了充足的无障碍、母婴室等服务设施,充分满足旅客特殊需求。

T3航站楼出发层和地下一层均设置了独立的值机与安检区。乘坐轨道交通、城市大巴以及自驾到达综合交通中心的旅客,可以通过地下一层的专用通道,同层办理值机、安检等手续,直接进入航站楼国内候机区。

此外,T3航站楼将设置行李专用通道,为旅客提供“一次交运,全程无忧”的行李管理服务。旅客在南宁市内城市候机楼完成行李交运后,行李将通过专用通道直接运达航站楼行李分拣房,与旅客同机运输。

“刷脸”即可办理值机

T3航站楼整体采用智能化系统设计,旅客可以通过智能化操作系统和引导系统获取相关出行、商业和服务信息。建设OneID平台和各类自助设施,旅客在“少感知”甚至“零感知”的情况下,仅凭一张身份证或“刷脸”,即可快速完成值机办理、安全检



查及登机验证等流程,并随时掌握托运行李信息,实现快速追踪定位。

T3航站楼将设置国际入境航班专用到达通道和处理区域,并使用独立的空调系统,入境旅客实现完全的物理隔离,不与航站楼内其他区域旅客流线重叠,确保旅客健康出行。

T3航站楼建成后,南宁国际空港运行效率将全面提升,旅客出行更加便捷,现代交通运输体系提质升级,进一步推动资源要素集聚,面向东盟,走向世界,广西开放发展的格局更宽更远。

来源:南宁云—南宁晚报

良庆区持续发力,遏制耕地“非农化”防止“非粮化”



根据党中央、国务院连续作出坚决制止耕地“非农化”、防止耕地“非粮化”的决策部署,为深入贯彻落实农村乱占耕地问题整治工作要求,良庆区依照《中华人民共和国土地管理法》《中华人民共和国城乡规划法》《广西壮族自治区乡村规划建设管理条例》《南宁市违法建设查处条例》等有关法律法规文件,结合工作实际,对城区“非农化”“非粮化”图斑进行核查、整治工作,以“零容忍”的态度,坚决遏制农村乱占耕地建房行为,严守耕地保护红线。

近日,良庆区那陈镇持续发力,在程序齐全的前提下,对西盛村三个“非粮化”图斑进行拆除,拆除面积共计546.67平方米,并恢复可种植耕地条件。

在开展拆除行动的同时,镇政府工作人员还对周边群众进行土地利用相关政策知识宣传,取得较好成效,提高群众对政策的知晓率和耕地恢复工作的理解。

下一步,良庆区将持续认真贯彻落实习近平总书记关于“牢牢守住18亿亩耕地红线,防止违法改变用途,对违法占用耕地‘零容忍’,坚决遏制耕地‘非农化’、防止‘非粮化’”重要指示精神,采取长牙齿的硬措施,落实最严格的耕地保护制度,严格耕地用途管制,将耕地保护工作作为一项重要任务抓紧抓实,稳妥推进占用耕地建房的处置工作,加强实地督导,做到发现一起、制止一起、查处一起。

记者:秦玉刚 通讯员:黄渝峻

老友说



扫码了解更多

民生新闻集锦



第十版新冠诊疗方案对疾病名称进行了调整

根据国务院联防联控机制综合组《关于对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”的总体方案》，将疾病名称由“新型冠状病毒肺炎”更名为“新型冠状病毒感染”。随着新冠病毒不断变异，奥密克戎毒株成为主要流行株后，病毒致病力减弱，感染人体主要表现为咳嗽、发热、咽痛等，仅有少部分感染者会进展为肺炎。

首套住房贷款利率还能降

人民银行表示，住房贷款利率政策与新建住房价格走势挂钩、动态调整，有利于支持城市政府科学评估当地商品住宅销售价格变化情况，“因城施策”用足用好政策工具箱，更好地支持刚性住房需求，形成支持房地产市场平稳健康运行的长效机制。

平陆运河项目初步设计正式获批



根据平陆运河初步设计成果，平陆运河全长从工程可行性研究阶段的135公里优化至134.2公里，全线按内河I级航道标准建设，沿线跨河建筑物净空高度不低于18米。设计代表船型为5000吨级散货船，主尺度为90米×15.8米×5.0米（船长×船宽×设计吃水）。上游至下游建设马道、企石、青年3座航运枢纽。预计2026年12月底主体建成。

共筑“信息流行病”防火墙



近日，江苏一网友在朋友圈中写道：“XBB.1.5毒株在美国登顶，大家要囤点蒙脱石散、整肠生、诺氟沙星。”该信息一经发布，蒙脱石散迅速登上了微博热搜，走进了网友视野。在药房，蒙脱石散也成了“香饽饽”，处于脱销状态。

在该条信息席卷各大平台时，江苏警方找到了当事人。原来这只是当事人在朋友圈发布的自己对于疫情的见解，没曾想竟被他人截图转发，引发了对蒙脱石散的抢购。警方对其进行批评教育，并辟谣道：“XBB攻击心血管和拉肚子属于虚假消息，请大家不信谣、不传谣。”律师提醒，朋友圈其实也是公共空间，并非这位网友理解的那样，只是个人的私密空间。

笔者了解到，XBB.1.5毒株在上海被检测到，它并不是最近才出现的毒株，而是属于奥密克戎的亚分支，是BA.2下面的变异株的重组变异毒株，主要表现为传播力和免疫逃逸能力增加。

对此大家不必过于担心。第一，在致病力方面，尚未有证据表明XBB毒株的

毒力与其他奥密克戎变异株有明显差别。国外数据显示，XBB.1.5致病力和别的毒株没有区别，重症率和死亡率在流行该毒株的国家没有显著增加。没有证据表明，该毒株会引发更严重的腹泻。第二，关于新毒株再感染风险是否会增加方面，北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师李侗曾在接受健康时报采访时表示：“感染BA.5后经过一段时间，保护力水平下降，遇到免疫逃逸能力强的毒株，再感染的风险会增加。但是，再次感染主要发生在一些免疫力低下的人群中，免疫功能正常人群在短时间内再次感染风险比较小，而且感染后的症状通常比第一次轻微。”第三，在传播方面，中国疾控中心表示：“上海已经检测出的XBB病例绝大多数为境外输入病例，处于闭环单独管理中。”

所以，XBB家族并未在我国形成优势传播，大家仍旧要做好“第一责任人”。

笔者认为，蒙脱石散作为常见的止泻药，具有病原体吸附和肠道黏膜保护作

用，但过度“囤积”并不可取。上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松表示，蒙脱石散的主要功能是治疗腹泻，而并非跟病毒“战斗”，而且，如果大量服用蒙脱石散，会给身体带来一定的副作用。

蒙脱石散之所以会“意外”走红，主要是出于公众对新冠病毒变异不确定性的焦虑。很多网友买药，想着有备无患，却忘记了用药需安全、对症，讲究精准。如果只是一味地根据网传的指引来囤药、吃药，很可能适得其反。

笔者认为，我们要关注科学防控信息，多留意医学专家的指导建议，适当备药、科学用药，不过度囤药，更不乱吃药。

有关部门要根据公众关注点、焦虑点、疑惑点，及时组织医药专家，通过各媒体平台发布科学、细致的专业知识和防控指南，提醒公众科学用药。同时，加强巡查、依法打击投机取巧者囤积药品、抬高价格、扰乱防疫大局和市场秩序的行为。共筑“信息流行病”防火墙，需要你我他三方共同努力。

作者：九妹

“吸入式新冠疫苗”来了！

目前在各县（市、区）、开发区均有吸入式新冠疫苗提供，但吸入式新冠疫苗为多人份疫苗，为避免浪费，只在各县（市、区）、开发区的部分接种单位有提供，市民朋友可关注“健康南宁”或“南宁疾控”微信公众号，查询全市各接种点地址、服务时间、预约方式、疫苗品种和咨询电话等信息。也可以通过网上预约或拨打各接种点和各县区新冠疫苗专班咨询电话，选择就近的接种门诊前往接种。

南宁市：城市社区“10分钟健身圈”进一步完善

2022年，南宁市持续推进体育公园、口袋公园和邕江两岸体育设施建设，进一步构建完善城市社区“10分钟健身圈”，全市新增体育场地面积超400万平方米；举办线上线下各类体育赛事活动超500项次，经常参加体育锻炼的人数比例保持在46%以上；充分发挥全民健身和全民健康指导中心、体育社会指导员的作用，开展国民体质监测工作，全市抽样测试1万多人，体质合格率达92.17%。

金花茶公园池杉 美得令人心醉



目前金花茶公园池杉已经泛红，进入到一年中最美的时期，向外延展的枝叶纤细秀美，在阳光下如凤凰尾羽，光彩夺目。从空中俯瞰，绚烂的红黄叶子在暖阳下熠熠生辉，染出一片“浪漫冬景”，吸引着大批市民前来打卡观赏拍照。

扬美古镇入选千年古村落名单

广西公布第一批广西地名文化遗产千年古镇、千年古村落名单，共有4个千年古镇、10个千年古村落获得。其中，南宁市江南区江西镇扬美村上榜广西地名文化遗产千年古村落。

编辑：许术



新修订的妇女权益保障法 赋予“她”力量 给“她”更好未来

妇女是“半边天”，是推动社会发展和进步的重要力量。一个国家的妇女权益状况可以反映其人权保障的整体水平。

经历了又一次全面“大修”的《中华人民共和国妇女权益保障法》，于2023年1月1日起施行。修订后的妇女权益保障法由过去的9章61条扩大

至10章86条，对妇女权益保障制度机制作出了更加全面系统的规定，赋予女性力量，让女性拥有更好的未来。



新理念：通篇体现保障妇女人权的国家责任

新修订的《中华人民共和国妇女权益保障法》将宪法、民法典及相关法律中有关妇女保护的规定系统化、具体化、全面化，通篇体现着保障妇女人权的国家责任。

该法明确，建立政府主导、各方协同、社会参与的保障妇女权益工作机制，从制定和实施妇女发展规划、提供经费保障、发展妇女卫生健康事业、消除就业性别歧视、预防和处置侵害妇女权益违法犯罪行为等各方面，完善政府及有关部门的具体保障措施。

北京市人大代表、北京律协婚姻与家庭法律专业委员会副主任张雪梅表示，该法第三条规定的“坚持中国共产党对妇女权益保障工作的领导，建立政府主导、各方协同、社会参与的保障妇女权益工作机制”，强调了党和国家对妇女权益保障工作的领导和保障妇女权益的国家责任，堪称这次修订妇女权益保障法的最大亮点。

张雪梅表示，该法第五条第三款规定了“县级以上人民政府应当将妇女权益保障所需经费列入本级

预算”，有利于进一步做好妇女维权工作，推动国家责任落实落地，特别是在农村地区，促进效果将会更明显。

从妇女权益保障法的历次修订来看，保障妇女人权的国家责任逐步加强。北京大学法学院教授、中外妇女问题研究中心主任叶静漪表示，这一趋势表明我国保护妇女权益的坚定态度，有利于改善社会现实中由于女性参与不足、社会性别平等意识的缺位而造成的“性别盲点”问题。

新修订的妇女权益保障法对“男女平等”等重要概念进行了延伸性规定，向社会展现了维护妇女权益更新、更先进的理念。

如总则第一条就将“促进男女平等”扩展为“促进男女平等和妇女全面发展”。第三十四条规定“各级人民政府在规划、建设基础设施时，应当考虑妇女的特殊需求，配备满足妇女需要的公共厕所和母婴室等公共设施”。对此，张雪梅表示，目前学校、



酒店、商超等场所公共厕所男女面积等分的构造并没有考虑到妇女的生理特点和特殊需求，妇女权益保障法的修订从实际出发，从妇女特殊需求出发，实现了保障妇女权益从“形式”平等向“实质”平等转化。



新机制：细化法律责任 增强法律刚性

本次妇女权益保障法的修订，总结和完善了实践中的一些成熟做法和经验，在法律中新增了保障妇女人权的新机制，如联合约谈机制、公益诉讼制度、支持起诉制度等。

“这些机制进一步细化、强化了法律救济和法律责任，增强了法律的刚性。”中国人民大学法学院副教授、人权研究中心执行主任陆海娜表示，修订后的法律将“法律救济与法律责任”拆分为“救济措施”和“法律责任”两章，体现了更加重视对受害人救济的权利本位的立法理念。

新修订的妇女权益保障法引入了“三个特别机制”，即男女平等评估机制、性别统计制度、男女平等基本国策宣传教育制度。叶静漪表示，性别统计制

度已有省份开展先行先试，如《广东省分性别统计制度》于2019年在广东省正式实施，内容和范围涵盖了社会对男女性别平等关注度较高的婚姻、就业、教育等多个领域。山东省也已开始根据性别统计情况对妇女发展工作进行监测。

陆海娜表示：“此次修法将适应中国的现实需要，将实践证明行之有效、各方面认识比较一致的措施及时转化为法律规范。”增设男女平等评估机制也是这样一个“入法路线”。实践中，31个省（自治区、直辖市）都已经建立了法规政策男女平等评估机制，积累了多样化的经验，有的已经写入地方立法。将这一制度上升为人大立法，有利于从源头消除妇女歧视，促进男女性别平等。

新回应：织密财产权人身权保护网

法律形式认可了家务照料劳动的经济价值和社会价值，体现了先进的性别理念，有着重要的社会意义。

家庭暴力是妇女权益保障中一个无法绕过的话题。该法第二十九条明确规定：“禁止以恋爱、交友为由或者在终止恋爱关系、离婚之后，纠缠、骚扰妇女，泄露、传播妇女隐私和个人信息。”并规定妇女遭受上述侵害或者面临上述侵害现实危险的，可以向人民法院申请人身安全保护令。

叶静漪表示，这一修订弥补了反家庭暴力法没有将恋爱、交友为由或者在终止恋爱关系、离婚之后发生的侵扰行为纳入可以申请人身安全保护令范围的不足，回应了部分妇女群众面临的亟待解决的现实问题，也为妇女采取防卫措施保护自身安全和权益提供了法律支

持。她认为，人民法院发布妇女权益保障的典型案例可以回应社会关切：一方面，通过典型案例“以案说法”“以案释法”，推进妇女权益保障法的普法宣传工作；另一方面，发布典型案例有助于在全国范围内实现同案同判。

张雪梅建议，对于涉暴力侵害或危险的未成年女性、老年妇女、重病重残妇女等，法院的司法干预应当和民政部门的行政干预、社会干预建立紧密衔接，环环相扣、无缝对接，保障这些无民事行为能力或限制民事行为能力妇女的权益，对于需要紧急庇护或临时监护的妇女给予救助保护和专业帮扶，在更多方面、更广维度上维护妇女的权利。



深冬时节，“泡温泉”成为不少人冬日养生成度假的首选。寻一池温泉，将自己浸润在池中，任泉水包裹全身，惬意舒适，休闲养生，让人在寒冬里也能感到暖意融融。

位于印度次大陆板块和亚欧板块的交接碰撞“缝合线”处的腾冲，因其特殊的地理位置，造就了最为密集的火山群和地热温泉规模。这里是中国极富盛名的温泉

朝圣地，99座火山耸峙苍穹、88处温泉喷珠溅玉。

腾冲的地热与火山活动相伴，类型多，活动强烈，规模宏大，热气、热泉遍地喷涌，气势磅礴，自古以来就有“一泓热海”的美称。

徐霞客翻越高黎贡山来到腾冲，一池热汤，不负一代旅行家长途跋涉的寻觅，他笔下所书“腾腾临浴日，蒸

蒸热浪生，不慕天池鸟，甘做温泉人”至今仍是中国最好的描写温泉的诗之一。

所以泡温泉，尤其在冬季泡温泉，是腾冲最大的特色之一。温泉水质好、种类多、环境好、酒店奢华，让腾冲温泉在国内稳居翘楚。这一期，小编要推荐腾冲几大美名远扬的温泉池，也给您冬季出游提供一个参考。

热海温泉

腾冲温泉规模最大的当属热海温泉。热海位于腾冲城西南9公里处，面积约9平方公里，这里蕴藏着极为丰富的地下热能资源，是中国的第二大热田，较大的气泉、温泉



群共有80余处，其中10个温泉群的水温达90℃以上，是中国地热疗养的绝佳之地。喷云吐雾的蛤蟆嘴、喧腾飞溅的鼓鸣泉、热气腾腾的大滚锅等出名的泉眼，令人惊叹不已。

荷花温泉

腾冲温泉的地热主脉——荷花温泉，地处腾冲西南荷花镇，距腾冲城25公里，面积300余亩，共有25个露天森林温泉泡池，若干个温泉泡池掩映在苍翠的森林之中，景致极好。



石头纪温泉

石头纪温泉坐落于腾冲云峰山原始森林公园景区内，融于万亩森林之中，沉浸云雾袅袅、清静空灵的景致里。温泉区拥有目前亚洲规模最大的七星纯别墅奢华温泉酒店。石头纪温泉泉源来自中国国家地质公园



“云峰山”里的温泉，水质属于温泉种类中优秀、高级的“碳酸泉类”，水体清澈、润滑，富含多种矿物质，对身体有益，在腾冲优质温泉排名前五。



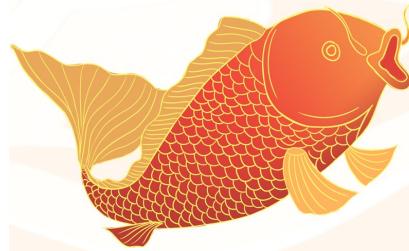
樱花谷温泉

腾冲樱花谷，属高黎贡山自然保护区范围，这里终年无霜，雨量丰沛，野生樱花遍布其中，樱花谷由此得名。樱花谷温泉位于樱花谷景区内，到达景区后，顺着山间小道蜿蜒而下，随处可见清澈的山泉、原始的森林、各种珍稀植物，

樱花谷温泉就位于这样野趣十足的山林里。沿着山路漫步，路边大大小小的泡池各具特色，你完全可以在不一样的温泉风情中开启一场别样的康养之旅。

新年泡“头汤”，好运一箩筐！腾冲人喜欢以泡温泉的方式来开启新的一年，春节前，腾冲人少不了要沐浴一番，通过沐浴洁净，迎接新春，腾冲的年味也在这种仪式感中越发浓郁。





鲈鱼正美不归去 同赏易牙品时鲜

寻味易牙(三)

《易牙遗意》是明代治疗家韩奕所作，观其名就知道他推崇易牙，故此书为仿古代食经之作。这本书分为十二类，共记载了150多条，每条都是对一种调料、饮料、糕饼、面点、菜肴、蜜饯、食药的制作方法，内容非常丰富，更有重要的史记价值。

下面就让小编带着大家穿越回明朝，一边品美食，一边了解历史吧。

我国的烹饪技术，是一份至为珍贵的文化遗产。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述。春秋战国以来，有名的食单、食谱、食经、疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种，散见于各种丛书、类书及名家诗文集的材料，更加不胜枚举。为此，发掘、整理、取其精华，运用现代科学加以总结提高，使之更好地为人民生活服务，是很有意义的。

鱼因其美味和营养，历来是广受大众喜爱的食物。当初仓颉造字，就把“鲜”字归于“鱼”，将鱼当做“鲜”的代表，可见鱼的鲜味至极。

想来韩奕也钟爱鱼肉的鲜美，因为他在《易牙遗意》中仅鱼的烹饪方法就收录了三种。

蒸鮰鱼法

【原文】

鮰鱼去肠不去鳞，用布拭去血水，放汤罗内，以花椒、砂仁、酱擂碎，水、酒、葱拌匀其味，和蒸之。去鳞供之。

【译文】鮰鱼开膛，去肠子、内脏，不去鳞，用布擦干血水。放进汤罗(盛器)里，用砸碎的花椒、砂仁、酱，加水、酒、葱拌匀，涂抹在鮰鱼上，蒸制。蒸熟后，去鳞食用。

古人爱吃鱼，甚至有“无鱼不成宴”的说法，也留下了很多关于鱼这道美食的诗句。北宋名臣范仲淹不仅政绩卓著，文学成就突出，对鱼也是颇为喜爱，《江上渔者》中“江上往来人，但爱鲈鱼美”说到了鲈鱼的美味。张爱玲曾说人生有三恨：一恨海棠无香，二恨鲥鱼多刺，三恨红楼未完，形容鲥鱼虽然鲜嫩美味，却无奈因多刺而无法尽兴品尝，可见张爱玲对鲥鱼的喜爱。

鲥鱼与太湖银鱼、黄河鲤鱼、松江鲈鱼并称为中国四大名鱼。在明朝的时候，朱元璋定都南京，当地的鲥鱼成为宫廷宴席中的“常客”，上至皇帝，下至贩夫走卒都十分热衷于这道美

带冻姜醋鱼

【原文】

鲜鲤鱼切作小块，盐淹过，酱煮熟，收出。却下鱼鳞及荆芥同煎滚，去查，候汁稠，调和滋味得所。用锡器密盛，置井中或水上。用浓姜醋浇。

【译文】鲜鲤鱼切成小块，用盐腌了，再用酱煮熟，捞出。去掉鱼鳞和荆

酥骨鱼

【译文】大卿鱼收拾干

大卿鱼治净，用酱水、酒少许，紫苏叶大撮，甘草些小，煮半日，候熟供食。



芥一起煮开，把渣滓去掉，等汁稠了，调味到想要的口味即可。把鱼块放入锡器内，密封后放在井里或井水的上面。吃的时候，淋入浓姜醋汁。



文、書理化



跨年文化盛宴

向世界展示民族之美

由南宁市博物馆、广西壮锦博物馆、南宁市文学艺术界联合会精心打造的原创跨年大展《意象——中国西南少数民族服饰审美及其当代重塑展》，历时两年多，于2022年12月30日正式面向公众开放。

展名“意象”，取自中国传统美学中“美在意象”的观点。展览共分“天·人”“象·意”“约·繁”“常·易”四个部分，通过甄选的65件(套)民族服饰和各民族制作服装的原料器具，展示出少数民族“各美其美、美美与共”的美学意蕴，并通过展览讨论民族美学与现代审美的关联，启发人们在弘扬民族美学的道路上守正创新。

展览从内容设计到展陈设计皆藏巧



贵州榕江苗族百鸟衣

服饰上的鸟纹千姿百态，有鸟头龙身纹、蝴蝶鸟纹等，还配以变形的龙、凤、鸟、蝴蝶和花卉、几何纹等不同题材的图案作为呼应，表达对祖先的追思。在“鼓藏节”时，苗民穿着百鸟衣祭祖，认为这样能与祖先神灵进行对话，表达对祖先的感恩和思念，以求吉得福。



思，从多种全新的视觉角度向观众呈现民族服饰之美。展览空间的艺术装置运用了自然山水、绚丽万花筒、时空隧道等概念，通过艺术装置与陈列并行的方式，将场景、设计、文字、展品融为一体，将少数民族生活的环境、节日的场景，服饰的色彩与纹饰一一解构重塑，融入到展厅的艺术装置当中，以此阐释人与自然和谐共生的关系，从多种全新的视觉角度向观众呈现民族服饰之美。

其中，最令人惊艳的艺术装置莫过于“约·繁”，该装置主体以苗族姊妹节踩鼓场作为节庆仪式的意象空间，按时间阐释人在初生、成年、婚嫁、节庆、暮年等各个社会阶段，凸显服饰随着角色转变而演化。装置正中间展示了一套

贵州黄平苗族女盛装，喜庆的红色服饰及各种精美绝伦的银饰被逐一“拆解”，简中有繁、繁中含简，体现民族服饰的千变万化。

美的本质在于旺盛的生命力，民族服饰是民族记忆的活化石，融入于各民族生活的每一个角落，以手相传的方式传承至今。为了展示民族服饰的更多可能性，展览中最后一件展品是由意大利著名设计师Giancarlo Mossi Borella先生专门为本次展览设计制作。他从中国西南少数民族服饰元素中获得灵感，结合西方时尚艺术进行创新。服饰颜色为黑色，上衣及下裙外层纱采用褶皱处理，源于中国西南少数民族以黑色为贵的审美习俗和百褶裙理念，并点缀创新的少数民

族手工艺腰带、头饰和配饰，服饰整体简约沉稳，彰显立体感和时尚感，以期启发更多的人在弘扬民族美学的道路上守正创新，提振文化自信。



特色服饰展区

贵州黄平苗族女盛装

苗族盛装是少数民族服饰中配饰最繁盛的服饰之一，在参加芦笙节等节庆时穿戴。头戴银簪、银花、银凤冠，耳戴银耳环，颈戴数个银项圈、银项链、银胸牌、银压领，肩上佩戴全银或者布刺绣的云肩，围腰上挂有银泡钉、银蝴蝶、银腰链及银八宝，手戴银戒指、银手镯等。全套银饰有数十种，用银重达十余斤。



广西南丹白裤瑶女服

这套白裤瑶女服的上衣为贯头衣。最初的贯头衣是在整块兽皮或整幅布中间挖一孔作为领口，穿戴时从头往下套，无领无襟。贯头衣造型简洁，适合各种体型，易于制作，穿脱便利，能满足人们下地干活的需要。至今苗族、彝族、瑶族等民族仍有贯头衣遗存。

利用居家时间上好劳动教育课

近日,教育部发布《关于征集职业院校劳动教育清单的通知》,要求教育引导学生参加日常生活劳动、生产劳动、服务性劳动这三大类“日常生活劳动”,充分发挥劳动教育在立德树人中的重要作用,促进职业院校劳动教育常态化有效开展。

劳动教育是职业院校的必修课程且内容广泛,其中家务劳动是“日常

生活劳动”的重要组成部分。学生居家(包括寒暑假)是开展家务劳动的最佳时机,尤其是一些地方由于疫情原因转为线上教学,更要改变“重线上课程教学,轻居家劳动教育”的做法,让学生充分利用居家时间协助家人做一些力所能及的家务劳动,有针对性地开展劳动教育。

首先,要充分认识劳动教育的育人价值。

劳动是促进人全面发展的一种重要教育形式。《中共中央国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》指出,劳动教育是学生成长的必要途径,具有树德、增智、强体、育美的综合育人价值。劳动不仅可以学习劳动知识和劳动技能,而且可以培养劳动意识,养成劳动习惯,形成正确的劳动价值观和劳动品质,从而获得德智体美劳全面发展。

全国优秀班主任、当代教育家魏书生曾经说过:“大家千万别小看做家务劳动这个事,全中国的学生,如果天天都做家务,都知道心疼父母,能承担家庭责任的孩子,你想让他学习不努力,都不可能。”可见,劳动习惯养成了,家庭责任感和社会责任感也就顺利培养起来了,学习的积极性和主动性也会增强,因为学习也是一种劳动,如果能吃体力劳动的苦,自然也能吃学习上的苦。有些学生对学习不感兴趣,遇到困难就退缩,其中一个重要原因就是害怕吃苦和挑战,因此,通过适当的劳动教育,可以锤炼品质,培养吃苦耐劳、坚强毅力和一丝不苟的劳动精神。

其次,要设计好家务劳动课程。

家务劳动包括很多方

面,要根据不同专业、不同年级、不同家庭背景等学情,有针对性地开展家务劳动教育活动。可参考教育部《关于征集职业院校劳动教育清单的通知》,根据不同专业、不同地域特点,列出家务劳动教育清单,明确教育目标,突出教育重点,形成“家务劳动任务群”。

一是学会居家环境美化劳动,如让学生学会扫地、拖地、擦桌子、洗碗、叠衣叠被、整理房间等家庭清洁美化劳动,在劳动中感受劳动的价值,进而增强劳动意识。二是学会基本生活劳动技能,如学会烹饪,培养生活自理能力,并在美味制作的过程中,享受劳动乐趣,增进亲子关系。三是因地制宜学会简单的生产劳动,如参与果蔬种植劳动,体验劳动的艰辛,增强学生珍惜劳动成果意识;参与动物喂养劳动,在照顾生命的过程中体验生命的美好,形成珍爱生命的意识;结合烹饪、服装、园艺等专业,发挥专业特长,学以致用,更高质量地完成家务劳动任务。

再其次,要组织好家务劳动实践活动。要制定家务劳动方案,精心策划劳动实践活动,让班上全体学生参与。一是开好线上线下主题班会,确定活动主题,公布活动方案,指导学生完成任务的具体方法,解决学生“不会的问题”。二是开展打卡或竞赛活动,激发劳动兴趣,如开展“美食

自己做,厨艺大比拼”竞赛活动,让学生从菜谱制定到食材采购、制作等全过程独立完成,然后在班级线上平台交流展示,并讲解制作过程,分享劳动体会,评选优秀作品、厨艺达人等。同时,在评价环节要引入增值评价理念,考虑到学生烹饪基础不同、手艺水平不同,为保护大家参与积极性,奖项尽可能多,奖励面尽可能广,防止目标太高、奖项太少,让有些学生因为初学达不到理想水平而产生自卑甚至退缩心理。劳动不是目的,目的是培养劳动习惯,因此,在设计诸如“厨艺比拼”活动时,也不要仅做一次饭、炒一个菜,应设计成连续多次活动,通过系列活动掌握劳动技能,形成习惯。总之,家务劳动有时间可多做,没时间可少做,但必须每天坚持下来,日积月累,最终形成劳动习惯。

最后,要紧密联系家长,形成家校共育的家务劳动教育长效机制。学生不做家务,很多时候是因为家长溺爱孩子,不愿放手让孩子去劳动。因此,要取得家务劳动的教育效果,一是要做好家长的工作,让家长知道家务劳动对孩子全面发展的重要意义,争取家长的支持与配合。二是让家长做好家务劳动的第一任教师,指导孩子每项家

务劳动的方法和技巧,包括劳动安全等。三是要让家长参与学生劳动成果的评价,感受孩子的进步,分享孩子的快乐。当然,也可以树立支持和配合家务劳动的家长榜样,发挥身边榜样的示范作用,让家务劳动成为职校生的必修课。

劳动是财富的源泉,也是幸福的源泉。总之,在设计劳动课程和劳动实践活动时,让学生在劳动中接受教育,在教育中参与劳动,让劳动成为学生的一种能力和习惯。

来源:中国教育报



10 剧情介绍

大考

新闻综合频道 1—11集剧情



剧情简介

2020年春节前夕，突如其来的疫情改变了高三学生的学习生活轨迹。一场“大考”拉开了序幕，学生田雯雯与自己在外地打工的父母有隔阂；学霸周博文要帮父亲戒掉网瘾；吴家俊的艺考梦遭到母亲反对；贫困生高铭宇缺乏网课条件，得每天跋山涉水几公里下山上课。随着疫情逐渐得到控制，学

第1集

距离高考还有200天，金和县第四中学的周博文一大早就被闹铃叫醒，起床学习。他的同学田雯雯骑车去找周博文一起上学，当得知他五点钟就起床刷题，田雯雯倍感敬佩。金和县第一中学校长王本中带领师生们一起敲鼓，要在高考前给学生们提升一下士气。

第2集

王本中计划全校师生留校过年，以隔绝疫情，不料被教育局秦局长批评。王本中据理力争，认为学校大部分孩子的家长是外出务工人员，学生回家过节很容易与家长相互传染，学校才是最安全的，但提议还是被秦局长拒绝。潘父带着离婚后认识的新女友来见潘小宣，希望他跟自己一起出国，潘小宣不愿接受父母离婚的事实，不管潘父给多少零花钱都不答应。高铭宇准备回村，潘小宣劝他留在学校，但见他去意已决，潘小宣送他一部手机保持联系。王倩告诉王本中自己想辞掉医院工作，王本中鼓励王倩克服困难。田祥云、高悦带着二女儿田霏霏开车回金和过年，车坏在半路，田祥云决定让高悦带田霏霏先回，自己留下修车。周博文盗了父亲周美仁的游戏账号，周美仁请妻子赵珊帮忙要回，周博文却让父母离婚。

第3集

学校里那些无法返乡的学生们在王本中的带领下留校欢度春节。大年初四，教育局召开会议，安排了节后的工作。受疫情影响，学校会延期开学，并开启网课模式，偷听到会议内容的同学们很兴奋，但王本中担心有些偏远山区的人根本无法上网课，教育局方面表示会安排好硬件设施，保证不让一个学生掉队。

第4集

秦建国特意来看电信公司顾总，还带来了茶叶，顾总一看就知道秦建国有事相求，秦建国想要

生们迎来复课，积极备战高考，过程中学生们和家长、老师的矛盾逐渐消解。不料高考当日，一场洪灾令县里的高考再次停摆，有关部门及时启动高考副题，在社会各界和当地教育系统的共同努力下，所有考生如期完成高考。在抗击新冠肺炎疫情这场全社会的大考中，他们交出了优秀的答卷。

套近乎，却被顾总识破。顾总直言让秦建国实话实说，秦建国只好将开网课的事情告诉了顾总。王倩打算去武汉做志愿者，并特意和王本中说她后天就要出发的事情。王本中感到心情无比沉重，他担心王倩是被医院逼着去的，但又不能劝王倩打退堂鼓。王本中想要送王倩去武汉，可他是立下军令状的人，不能随便出学校，他要为留校的七十个学生负责。

第5集

田雯雯知道王倩要去疫区特意送来鲜花，认为她是英雄，可王倩说这是医务人员的职责，自己算不上英雄。田雯雯母亲结束隔离后，他们一家人正在庆祝团聚，突然父亲田祥云给田雯雯打来电话，并让她偷偷接听。田祥云感染了病毒，但这件事他不想让妻子知道，他相信自己很快就能回去，叮嘱田雯雯要照顾好家里，好好学习，田雯雯听完后顿时落泪。晚上妹妹田菲菲睡着后，母亲关悦来陪田雯雯，看到她不开心的样子，母亲安慰田雯雯并劝说她考武汉大学，这样他们一家人就能团聚了。

第6集

吴家俊趁董碧华睡着后偷偷练习画画，被董碧华发现，董碧华不仅破坏了画，还骂了吴家俊，而这幅画正是家俊要拿去参赛的作品。生气的吴家俊怒骂了母亲，并发誓自己一定要考艺校，远离家门，再也不回来面对母亲。董碧华气得给了吴家俊一巴掌，使得吴家俊离家出走。董碧华赶紧通知了吴广胜，李晓旭也很快知道这件事，大家纷纷走出家门去找吴家俊。田雯雯找到吴家俊，她劝说吴家俊命运掌握在自己手中，但离家出走却是最差的方法。此时吴广胜和董碧华赶来，董碧华向吴家俊道歉后带着吴家俊回去了。

第7集

周博文站在一边看着周美仁打游戏聊天，弄

得周美仁心里没谱，连大声说话都不敢。当天夜里，周博文偷偷摘取了周美仁电脑网卡，恰好被赵珊看见，赵珊什么话也没说默默退出去，还生怕周美仁会醒来。次日周美仁发现网卡没了，知道是周博文动的手脚，要求他必须安装好。周博文斥责周美仁对线上的朋友负责，却对他们母子不负责任。

第8集

赵珊劝说周博文将主机给周美仁修好，并认为周美仁已经做出承诺，以后会帮着干活，闲暇时才会玩电脑。周博文赌气装好电脑，他提醒赵珊好好验证一下，看看周美仁这个成年人是如何说话不算数的。史爱华约秦建国到王本中的校门口见面，拿出自己的建议书，他要向上级提议推迟三个月高考，毕竟网课很多人不一定能学好，如期高考可能耽误学生前途。秦建国回去询问秦司遥是否愿意推迟高考，秦司遥立刻表示不愿意，高考之前的这段时间太累了，大家都希望能尽快结束。

第9集

吴家俊主动给董碧华打电话，想要和她商谈艺考的事情，但董碧华坚决反对，她认为吴家俊对艺考没有把握，即便是考上了，也只是冷门，可这次吴家俊铁了心，他警告董碧华，如果不同意自己参加艺考，就再也不回来了，他必须为了自己的将来努力争取。吴广胜回去之后，又和董碧华商议，让她给吴家俊一些时间画画，就算是给吴家俊换换脑子，表示孩子不能总是学习，同时也劝说董碧华假装答应吴家俊参加艺考，先稳定他的情绪。董碧华同意了，可吴家俊却不同意，他认为每天四十五分钟画画时间太短，但董碧华就是不肯放松条件。

第10集

高三学生们四月份就要返校上课了，大家都做好了防护措施。但王本中这边有六个学生没能及时返校。潘小宣跑来追问王本中高铭宇没有及时返校的原因，王本中如实说出高铭宇打工还债的事情，而他明天就要将高铭宇接回来，潘小宣立刻表示一起去，他相信只有自己才能将高铭宇拉回来，王本中答应了，但王本中也提醒潘小宣，他和别人一样，都是时间宝贵的人。王本中和潘小宣一起来到高铭宇的家里，高铭宇正在追赶一头猪仔，两人帮着给抓了回去。王本中答应先帮垫钱还债，等高考结束，高铭宇再去打工还钱。周美仁在网上认识一个朋友叫肥狗，声称要带着周美仁赚钱，但需要培训费三千元，周美仁向妻子赵珊要钱，在他的软磨硬泡下，赵珊同意了，但也要求月底归还四千，否则就去装修队干活，周美仁答应了。

第11集

王本中为了让高铭宇回校上课，方便照顾爷爷，特意提出允许他带着爷爷一起住在宿舍里，高铭宇犹豫不决。此时，陈书记也带着乡亲们过来做见证，如果高铭宇考上大学，他那些钱就当是随份子了，一分不用还，如果考不上大学，就加倍奉还。高铭宇感激大家对自己的照顾，郑重向王本中和陈书记鞠躬，然后跟着大家一起回到了学校。周美仁打游戏时从网友那里得知肥狗是骗人的，而且很多人被骗后报警了。周美仁心里很不是滋味，但为了面子，他谎称自己没有被骗。为了弥补损失，周美仁主动找赵珊表示自己要帮店里干活，赵珊知道后并未责怪周美仁，而是安排他去送外卖。

欢迎订阅2023年
《南宁广播电视台报》

订报热线:0771-2189585

全年征订价:45元





玫瑰之战

都市生活频道
16-40集剧情

第16集

方旭一直想靠近叶勤勤，却从同事口中得知，谁若是想靠近叶勤勤，叶勤勤就会主动远离谁，方旭觉得这样很奇怪。这一次，顾念想挑战一个非常有难度的案子，令仪主动请顾念喝酒，并且告诉顾念，有冒险精神是好的，但要适可而止。顾念和方旭仍旧是竞争关系，他们之间的竞争肯定要拿出最强的实力才行。

第17集

李大为教方旭怎样追求叶勤勤，还亲自帮方旭为叶勤勤挑选了一支口红。顾念告诉宋嘉辰，现在因为他的参与所以让自己和方旭原本公平的竞争变得非常被动。

第18集

丰盛败诉，晚上顾念在律所安慰丰盛，两人靠在一起的一幕刚好被方旭看见了。次日，方旭向令仪汇报了这件事，令仪却让方旭不要将此事告诉任何人。丰盛接到了重症监护室的电话，他突然感觉天都塌下来了。

第19集

顾念去天伦乾坤商谈两家律所的合办案件，宋嘉辰提前派孙薇薇与顾念对接，孙薇薇明里暗里为宋嘉辰说好话，顾念不予回应。李大为给方旭介绍了一桩婚前协议案。方旭对蔡润楠的话信以为真，安慰叶勤勤，叶勤勤不明就里。

第20集

顾念得知宋嘉辰背后设计让她回天伦乾坤接手孙薇薇的团队，对宋嘉辰很反感。方旭以孙薇薇名义和对方律师梅梅协商，孙薇薇被对方条件激怒，要求反攻。叶勤勤不同意方旭的做法，方旭则一心想为孙薇薇争取更有利的条件。

第21集

第二天一早，律所召开合伙人大会，顾念和方旭忐忑不安等待最后的投票结果。会议结束，令仪向顾念宣布了她留在律所的决定，顾念激动万分，令仪欢迎她正式加入仪盛和律所，并鼓励她继续努力。

第22集

顾念来到看守所找宋嘉辰，把她对徐慕岩的怀疑一五一十说出来，宋嘉辰也觉得徐慕岩早就和杜康勾结，于是提出让丰盛做自己的代理律师。顾念来天伦乾坤律所拿卷宗，被人挡在门外，徐慕岩随后赶到，顾念当众宣布她受宋嘉辰

委托，要解除宋嘉辰与天伦乾坤律所的委托关系，以及宋嘉辰和徐慕岩的委托关系。

第23集

丰盛当众说明宋嘉辰对黄豆过敏，曹培利交代宋嘉辰点了大煮干丝这道菜，显然是为了作伪证，因此证实曹培利在酒楼见的人不是宋嘉辰。顾念怀疑有人对宋嘉辰签名的文件进行剪裁，用于伪造财务文件，鉴定结果和她猜测的一样，都是签名在前，打印在后，由此排除宋嘉辰行贿杜康的罪名，顾念为宋嘉辰做无罪辩护。

第24集

顾念再次来见冯远辉，冯远辉早就做好了必死的准备，顾念劝他说出另一案件的凶手是谁，可以戴罪立功。冯远辉不信，以为顾念在利用他，顾念答应让他母亲为他出庭作证。冯远辉才说出真凶是同监室的犯人梁辉。

第25集

丰盛打电话给顾念，顾念赶忙下楼，丰盛对她说嘘寒问暖，顾念觉得最近亏欠宋熙童太多，她以为最了解宋熙童，没想到宋熙童竟然喜欢那么危险的运动，顾念真的害怕宋熙童因为自己的疏忽失控。丰盛不想让顾念为难，提议他们的恋爱关系暂时搁置，顾念考虑再三勉强答应。

第26集

沈沁来律所找丰盛，再次提出请他吃饭，丰盛断然拒绝，沈沁对他死缠烂打。丰盛要去见客户，沈沁表示要在律所等他回来。丰盛很晚才回到律所，看到沈沁在沙发上呼呼大睡，赶忙把她叫起来，沈沁很生气，她今天特意精心打扮了一番，到律所楼下咖啡厅制造和丰盛偶遇的机会，结果丰盛却对她视而不见。

第27集

丰盛发信息通知叶勤勤铧海集团CEO郑斌涉嫌嫖娼被警方问询调查一事，丰盛想趁天伦乾坤律所不知情的情况下，主动向郑斌提供法律帮助。方旭猜到这是叶勤勤故意挖坑让自己上当，就来找叶勤勤理论，叶勤勤看出方旭来探听消息，故意让他帮忙用自己手机玩游戏，然后让丰盛发来假消息，结果方旭和徐慕岩真的上当了。

第28集

徐慕岩准备召开合伙人大会，想把宋嘉辰赶下台，他和几个合伙人商量好

具体的方案。方旭进来时正好听到他们的谈话，徐慕岩很警觉，答应让他列席合伙人会议，会议中有合伙人让方旭指证宋嘉辰把客户让给仪盛和律所，方旭很为难，徐慕岩就让他把在仪盛和受到的不公正待遇如实说出来。

第29集

方旭无意中听到徐慕岩打电话约女孩去酒店见面，他立刻开车跟过去，偷拍下徐慕岩和一个女孩相拥进酒店的照片，然后发给吴蕊。吴蕊打电话给方旭，揭露了徐慕岩的种种恶劣行径，以及他栽赃陷害宋嘉辰。现在吴蕊彻底看清楚徐慕岩的真面目，决定回国举报徐慕岩和杜康合伙转移资产。

第30集

叶勤勤接到母亲电话，得知警方把她父亲唐家坤抓走了，她顿时傻了眼，求丰盛和顾念救救她父亲。警察随后赶来，以涉嫌使用假身份把叶勤勤当场抓走。方旭不接叶勤勤的案子，叶勤勤苦苦哀求他帮忙讨回公道，还以死相逼。宋嘉辰得知此事，打电话把方旭叫过去问话，方旭一五一十讲述了事情经过。

第31集

庭审开始，顾念迟迟未到，唐小樱心里很不安，最后顾念赶来，代表唐家坤和唐小樱向叶勤勤赔礼道歉，并当众为唐小樱辩解。唐小樱这么多年来没有办法像正常人一样生活和工作。梅律师对唐小樱的遭遇深表同情，问唐小樱如果可以重来，还会不会盗用叶勤勤的名字上大学，唐小樱坚定地回答不会。

第32集

令仪收到一个大箱子，里面有一封恐吓信和两枚子弹，她顿时吓得六神无主。令仪每天小心翼翼，担心被人跟踪，她想学搏击防身。令仪到地下车库取车，一辆摩托车挡住她的车，保安费了九牛二虎之力也搬不动，曲博不费吹灰之力就把摩托车搬走，令仪想去他的搏击馆训练，曲博欢迎她随时来。

第33集

方旭把李唐约出来，想拿一百万投资他的项目，李唐欣喜若狂，自称手里有国资背景的投资项目，信誓旦旦保证让方旭稳赚不赔。唐小樱站出来戳穿李唐的谎言，她表示已录下李唐和方旭的对话，李唐顿时吓傻了，只好答应把表姨的钱如数奉还。唐小樱感谢方旭的鼎力相助，方旭趁机提出让唐小樱回夏州。

第34集

蒋淑雯指控李大为逼她讲述初夜的感受，令仪强迫她忍受客户的言语骚扰，以及丰盛在她加班的时候强吻她。令仪怀疑这是宋嘉辰精心安排的，李大为也有同感，他们和丰盛商量把此案交给顾念代理。顾念也觉得宋嘉辰在借抚养权的案子报复仪盛和，令仪让唐小樱协助顾念办理此案。

第35集

转眼就到了宋熙童抚养

剧情介绍 11

权变更庭审的日子，顾念和宋嘉辰准时来到法院，审判长让原告宋嘉辰陈述事实，他承认和顾念因感情破裂离婚，顾念独自一人带着女儿宋熙童生活，因为顾念工作忙，疏于对宋熙童的陪伴与照顾，严重影响宋熙童成长，而他有稳定工作，还有母亲帮忙，能给宋熙童更好的生活环境。

第36集

令仪受汪若凡委托代理他的案子，他们来找被告周令非谈判，周令非亲自下厨做了一桌子菜，令仪等得很不耐烦。二十年前，汪若凡父亲开了汪小祥餐厅，周令非是餐厅厨师，他也是做了这么一大桌子菜才打动了汪父，同意把汪小祥这个品牌租给他，周令非做得红红火火，在每个区县都开了分店。

第37集

仪盛和律所召开合伙人大会，丰盛让大家讨论是否晋升顾念为合伙人，李大为第一个站出来反对。令仪觉得顾念近半年来给律所带来很多客户，还带来了丰厚的收益，李大为却觉得顾念和宋嘉辰关系破裂给律所带来了很多麻烦。

第38集

方旭来找顾念，他已经提出辞职，几个律师朋友答应和他一起出来创业，方旭想邀请顾念加入，但顾念还下了决心，方旭只好作罢。顾念收到信息，律所驳回了她复议晋升合伙人的申请，她一时陷入迷茫，方旭知道后苦苦规劝，还拿出合作协议给顾念过目。

第39集

丰盛把顾念送上电梯，当面宣布他们俩分手了，顾念想向他解释其中原委，丰盛断然拒绝，顾念很痛心，电梯门关上的一刹那，顾念和丰盛的感情也戛然而止。杨柳、刘夏、王晨和豪迈一致要求跟着顾念离开，顾念满口答应，还说要带他们去见方旭，方旭自然求之不得。

第40集

新律所成立以后，顾念和方旭全力以赴投入其中。唐小樱收获了她与方旭的爱情，倍感珍惜地开始了新的人生。宋嘉辰则以他一贯强势的作风，继续掌控着天伦乾坤。令仪重燃斗志。他们不可避免在职场相逢，棋逢对手，输赢并不重要，重要的是他们都在竭尽全力维护法律的尊严。

(全剧终)

「讲文明 树新风」公益广告



践行《南宁市文明行为促进办法》

构建文明和谐社会 提升文明法治观念



新冠病毒感染恢复期实用指南来了！这十项很重要



新冠病毒感染恢复期，虽然核酸、抗原检测结果已经转阴，但机体尚未恢复到病前水平，需要1-2周甚至更长时间才能完全缓解。这个阶段，如何做好自我健康管理？怎样保证恢复期的营养供应？日常要注意哪些问题？

恢复期饮食的5点建议

可少量多餐进食，注意饮食应定时定量。

食物多样，合理搭配。多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，优选鱼虾、禽肉和瘦肉，饮食清淡不油腻。

避免食用辛辣刺激性食物、油炸油腻食物。

保证饮水量，建议每天至少摄入1500-2000ml，少喝或不喝含糖饮料。

抽烟、喝酒会加重基础疾病，建议戒烟、限酒。



恢复期运动锻炼“5阶段”

康复期的运动锻炼可以分为5个阶段逐渐进行，每个阶段至少保持7天才能进入下一个阶段。

第1阶段：为恢复锻炼做准备。例如：呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。坐或站着时拉伸肌肉。每一次拉伸都应轻柔地进行，而且每一次都应保持15-20秒。

第2阶段：低强度活动。例如：散步、轻微的家务、园艺工作。可以逐渐将每天的锻炼时间增加10-15分钟。

第3阶段：中等强度的活动。例如：快走、上下楼梯、慢跑，引入倾斜度、阻力练习。

第4阶段：具有协调和运动技巧的中等强度练习。例如：跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课。

第5阶段：回归到基线练习。恢复感染新冠之前的正常锻炼、体育运动、活动。

注意：如果感到有困难或者症状出现倒退，可以退回原阶段。

恢复期洗澡注意事项

急性发热症状消退后，如体力允许可以洗澡，但应尽量缩短洗澡时间，避免蒸桑拿。

洗浴时一定避免受凉，注意室内温度适宜，洗澡水温不宜过高。

洗澡后及时补充水份和能量。老年人尤其是合并基础疾病者，在急性感染期和疾病恢复早期，尽量减少洗澡。

恢复期咽喉疼痛如何缓解？

新冠病毒感染可引起咽喉疼痛和咽喉部积痰的感觉，需要经常清嗓，还可能会出现声音微弱、带喘气声或沙哑。建议：

补充足够水分，全天少量多次饮水。

不要使声音紧张。不要用耳语音量说话，因为这会使声带紧张，也尽量不要高声说话或喊叫。

吸入蒸汽（用毛巾遮盖头部后从装开水的杯中吸入蒸汽）10-15分钟，可以缓解干燥和滋润声道。

恢复期为什么仍有咳嗽？

咳嗽是机体重要的防御性反射，有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。其恢复需要一个过程，大概2周到4周。想要减缓症状可尝试：

饮用充足的水保持咽喉部湿润，不要过度用嗓。

如果出现严重咳嗽、痰多的症状，可适当选择药物对症治疗。干咳选择镇咳药，痰多使用化痰药。此类药物在市面上选择较多，择一即可，并按说明书用法用量使用。

药物起效需要一定的时间，切勿“随咳随用”。

恢复期嗅觉味觉恢复实用方法

大多数人的嗅觉味觉下降，会在新冠病毒感染后一个月内恢复。如果出现嗅觉或味觉下降，可以进行以下尝试：

每天刷牙两次，确保口腔卫生。

进行嗅觉训练，包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香等，一天两次，每次20秒。如持续3-4周仍无恢复，建议到口腔科、耳鼻喉科门诊就诊评估。

慢性病患者恢复期注意事项

注意个人防护，保持社交距离、戴口罩、勤洗手等，同时保证充足的睡眠，增强营养摄入，避免剧烈运动。

如果原发病稳定，仅有病毒感染症状，且生命体征平稳，可居家自行对症治疗，但切勿自行调整当前原发病用药，可远程医疗就诊调整治疗原发病药物或取药。

对于紧急情况或者线上诊疗难以解决的问题，可以于定点医院或上级医院诊治。

密切监测生命体征，包括血压、体温、呼吸、心率、血氧饱和度、尿量等，帮助及时了解病情变化。

恢复期紧张焦虑怎么办？

做到作息规律，保证充足睡眠，适度锻炼、读书、听音乐等，保证饮食健康。不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。

积极进行心理调适，多与他人交流，相互鼓励，相互心理支持，转移注意力。

可以进行呼吸放松训练、有氧运动、正念打坐、冥想等方式来调适情绪。

居家消毒建议

恢复期后应加强室内通风，做好重点区域和使用过物品的消毒。

物体表面。桌椅、家具、门把手、水龙头等物体表面，有污染物时应先清理污染物，再用500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒，也可选择刺激性小的季铵盐消毒液，作用30分钟后清水擦拭干净。手机、遥控器、鼠标等小件物品可用酒精湿巾擦拭消毒。

餐（饮）具。先清洗后消毒，首选煮沸消毒15分钟，也可用500mg/L含氯消毒液浸泡15分钟后，再用清水洗净。

衣服、被褥、毛巾等纺织品。可煮沸消毒15分钟或加热水洗，保持56℃以上30分钟，也可用1000mg/L的季铵盐类消毒剂或其他衣物消毒液浸泡30分钟后，按常规清洗。对于不能水洗的织物可以室温静置7—10天。

注意：不直接使用消毒剂对人体进行消毒，不在有人条件下对室内空气进行消毒，不使用酒精对空气消毒，不进行大面积消毒。

返岗工作注意事项

在返岗工作之初，从较轻的工作开始，逐步恢复到常态工作量和工作状态，避免紧张、加班、熬夜等行为。

如有可能，可午休20-30分钟。

由于个体存在体质、年龄、病情等差异，恢复时间也会存在差异，因此恢复工作是循序渐进的，强度以不感到疲劳为标准。

来源：人民网



“吃”不对，会击垮免疫力！ 6个习惯赶紧改

疫情当下，到了比拼免疫力的关键时刻，而身体的免疫力跟每天摄入的膳食营养息息相关。吃对了，不仅能帮助改善免疫力，外在药物也能更好发挥作用；但若是吃法不对，反而会拖垮自身的免疫力。看看下面这些错误的饮食习惯你有吗？

1 吃得太咸

长期高盐饮食，不仅会对心血管产生威胁，还对损害免疫力，最近在《科学·转化医学》上，有一项新研究显示：吃盐太多，会影响人体局部的微环境和糖皮质激素分泌，抑制中性粒细胞抗击细菌性感染的体液免疫能力。

小贴士：日常饮食中我们应当少吃腌制食品、加工食品，最好把每天的钠摄入量控制在2300毫克以下。在出汗不多的情况下，每天摄入5克盐即可满足人体需求，过多则可能有害。

2 迷恋甜食

蛋糕、面包、果汁饮料等甜食不但会降低饮食的营养素密度，还会造成维生素和矿物质缺乏，让免疫系统功能雪上加霜。

美国一项营养流行病学调查发现，喝甜饮料多的成年人，患哮喘和慢性支气管炎的风险更大，而这些疾病都意味着免疫系统功能发生了紊乱。

小贴士：一般成人每天摄入人工添加糖

不要超过50克，最好控制在25克以下。

3 只吃蔬果，或只吃肉蛋

前者会导致蛋白质摄入不足，后者会导致蛋白质摄入过多，时间久了，都对免疫力有害！

蛋白质不但是抗体的主要原料，还是参与免疫应答的多种活性物质的主要原料，所以当蛋白质摄入不足时，身体的抗感染能力也会下降。

而吃太多的肉类，摄入大量蛋白质，会使肾脏的尿素水平上升，不利于免疫细胞发挥抗菌作用。且肉类吃得多，往往果蔬摄入会减少，抗氧化物不足，膳食纤维不够，这些都会影响肠道菌群的平衡和免疫系统功能。

小贴士：补充蛋白质，每天除了主食之外，还要摄入一袋牛奶、一个鸡蛋、2两肉和2两豆制品；每日至少吃蔬菜300—500克（深色约占一半），水果200—400克。

4 不吃主食

很多人觉得主食吃多了会升高血糖，会长胖，于是选择不吃或少吃主食。其实，这是不健康的。

一方面，主食每天可以为人体提供20—30克蛋白质，少了它们，蛋白质的摄入量就会降低；另一方面，碳水化合物有“节约蛋白质的作用”。当淀粉类主食摄入太少时，会使得蛋白质作为能量来源被消耗掉，不会



发挥其应有的营养作用。

此外，主食还会为人体提供多种B族维生素、一部分钾和膳食纤维，使营养更为全面。

小贴士：一般成人每天可摄入谷类、薯类和杂豆类共250—400克（生重），其中全谷物50—150克，薯类50—100克。

5 吃饭不规律

澳大利亚科学家的近期研究发现，人体的肠道免疫功能具有昼夜节律，而这种规律和吃饭时间有关。到了饭点，如果及时吃饭，则免疫功能增强，有利于预防可能出现的肠道感染。

饥一顿饱一顿会让我们的肠道免疫系统失去节律，导致过度紧张或休眠，从而引起免疫力下降，产生慢性炎症。所以记得三餐按时吃。

6 不分餐

中国人喜欢大家围坐一起吃饭，觉得其乐融融，其实这种饮食方式潜在的风险很高，比如新冠病毒、幽门螺旋杆菌、结核病等都可通过唾液传染。因此，进餐时尽量采用分餐制，使用公筷、公勺。

来源：CCTV《回家吃饭》

过年回家，一份健康出行攻略请收好

2023年综合运输春运从1月7日开始，至2月15日结束，共40天。近日，国务院应对新型冠状病毒感染疫情联防联控机制春运工作专班组织制定《2023年春运平安健康出行服务指引》。如何确保出行路上自己和家人健康平安，下面这份攻略可要收好了。

个人出行：加强全过程防护

·勤洗手、少聚集，科学佩戴口罩，做好个人卫生。疫情流行期间减少聚集性活动。

·出现发热等症状时，及时进行抗原或核酸检测。感染后或发热等症状未消失前，避免乘坐公共交通工具。疫情流行期间或疫情严重时，倡导患有基础疾病的老年人及孕妇、儿童等减少出行，降低自身及家人感染风险。

·密切关注目的地疫情流行情况，科学制定出行计划，合理选择出行方式和出行时间，理性错峰避峰出行，尽量减少聚集，降低感染风险。

·进出站、购票、安检、候乘、登乘、换乘期间尽量保持人际距离、减少聚集。出行全过程佩戴口罩，注意咳嗽礼仪，做好手卫生，具备条件的分散就坐。有慢性基础病的乘客，根据需要随身携带对症药品。

·倡导优先通过互联网、手机客户端、小程序等方式购票，优先采用手机、扫码等手段支付。

·自觉抵制超员、超载、非法营运等行为，不乘坐农用车、货车。

自驾出行：强化旅行途中防护

·出行前密切关注自身和家人健康状况，出现发热等症状

时及时进行抗原或核酸检测。未排除感染风险前或出现发热等症状时，倡导暂缓出行。疫情流行期间或疫情严重时，不建议老年人、孕妇和儿童等免疫力较弱的人群进行长途旅行。

·做好出行物品准备。根据出行距离和天气情况，提前准备必要的生活物资和防疫物资，慢性基础病患者根据需要随身携带对症药品。

·出行途中做好全过程健康防护，加强车辆通风消毒，保持合理人际距离，做好手卫生。在服务区下车休息时，戴口罩，不聚集、不扎堆，减少逗留时间；到餐饮区就餐时进行手消毒，尽量保持人际距离，不能满足间隔用餐条件时，倡导打包至室外用餐。在收费站通过人工窗口缴费时，戴好口罩。

营运驾驶人员：加强自我健康监测

·坚持健康生活方式，保持生活规律和充足睡眠。工作之外尽量少去人群密集和通风不良场所，减少参加聚会、聚餐等聚集性活动，倡导“两点一线”生活方式。

·密切关注自身健康状况，如出现发热等症状及时报告单位，开展抗原或核酸检测。有发热等症状或感染后不满7天的，不建议上岗。

·做好车辆船舶卫生管理，出现乘客呕吐时及时清洁处理。车辆进入高速公路服务区休息时，及时开窗通风换气。客运车船在行驶过程中，使用空调外循环模式；具备条件的车船，每趟次运营结束后全面开窗通风。

来源：央视新闻



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/1/16 星期一

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:57 生活万岁(18)
09:57 生活万岁(19)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 人文纪录
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 乔家的儿女(12)
14:55 乔家的儿女(13)
15:50 乔家的儿女(14)
16:55 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大考(2)
22:20 大考(3)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/18 星期三

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:57 生活万岁(20)
09:57 生活万岁(21)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 人文纪录

13:00 新闻夜班(重播)
13:55 乔家的儿女(15)
14:55 乔家的儿女(16)
15:50 乔家的儿女(17)
16:55 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大考(4)
22:20 大考(5)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大考(4)
22:20 大考(5)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/19 星期四

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:57 生活万岁(24)
09:57 生活万岁(25)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 南宁警方
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 乔家的儿女(21)
14:55 乔家的儿女(22)
15:50 乔家的儿女(23)
16:55 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大考(6)
22:20 大考(7)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/20 星期五

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)

07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:57 生活万岁(26)
09:57 生活万岁(27)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 南宁警方(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 乔家的儿女(24)
14:55 乔家的儿女(25)
15:50 乔家的儿女(26)
16:55 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 春天的旋律·2023跨国春节晚会
22:30 南宁新闻(重播)
23:00 大考(8)
23:50 政法在线(重播)

2023/1/21 星期六

00:20 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 政法在线(重播)
07:55 人文纪录
08:25 生活万岁(28)
09:20 生活万岁(29)
10:15 生活万岁(30)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 人文纪录
13:00 乔家的儿女(26)
13:55 乔家的儿女(27)
14:50 乔家的儿女(28)
15:45 乔家的儿女(29)
16:40 乔家的儿女(30)
17:30 人文纪录

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/1/16 星期一

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 非遗中国行
08:00 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
09:15 宣传
09:30 全民健康学院
10:00 噩南宁
11:00 非遗中国行
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 玫瑰之战(19)
18:50 玫瑰之战(20)
19:35 气象空间站
19:40 玫瑰之战(21)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 纪录片
21:15 天天福彩
21:35 壹城之萃
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 看南宁(重播)
22:55 噩南宁(重播)
23:55 宣传

2023/1/18 星期三

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
09:15 宣传
09:30 全民健康学院
10:00 噩南宁
11:00 看南宁(重播)
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 玫瑰之战(25)
18:50 玫瑰之战(26)
19:35 气象空间站

09:30 全民健康学院
10:00 噩南宁
11:00 看南宁(重播)
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 玫瑰之战(22)
18:50 玫瑰之战(23)
19:35 气象空间站
19:40 玫瑰之战(24)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行(重播)
21:00 纪录片
21:15 天天福彩
21:35 壹城之萃
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 看南宁(重播)
22:55 噩南宁(重播)
23:55 宣传

19:40 玫瑰之战(27)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 纪录片
21:15 天天福彩
21:35 壹城之萃
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 看南宁(重播)
22:55 噬南宁(重播)
23:55 宣传

2023/1/19 星期四

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
09:15 宣传
09:30 全民健康学院
10:00 噬南宁
11:00 看南宁(重播)
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 玫瑰之战(28)
18:50 玫瑰之战(29)
19:35 气象空间站
19:40 玫瑰之战(30)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行(重播)
21:00 宣传
21:10 文旅中国
21:35 壹城之萃
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 看南宁(重播)
22:55 噬南宁(重播)
23:55 宣传

2023/1/20 星期五

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
09:15 宣传
09:30 全民健康学院
10:00 噬南宁
11:00 看南宁(重播)
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 玫瑰之战(31)
18:50 玫瑰之战(32)
19:35 气象空间站
19:40 玫瑰之战(33)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 宣传
21:10 文旅中国
21:35 壹城之萃
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 看南宁(重播)
22:55 噬南宁(重播)
23:55 宣传

2023/1/21 星期六

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
09:15 宣传
09:30 全民健康学院
10:00 噬南宁

11:00 看南宁(重播)
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 玫瑰之战(34)
18:50 玫瑰之战(35)
19:35 气象空间站
19:40 纪录片
19:55 宣传
20:00 转播总台2023年春节联欢晚会

2023/1/22 星期日

00:40 纪录片
07:00 全民健康学院
07:30 非遗中国行
08:00 文旅中国
08:25 宣传
08:47 纪录片
09:15 宣传
09:30 全民健康学院
10:00 噬南宁
11:00 非遗中国行
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 玫瑰之战(36)
18:50 玫瑰之战(37)
19:35 气象空间站
19:40 玫瑰之战(38)
20:30 看南宁春节特别节目
21:00 宣传
21:10 文旅中国
21:35 纪录片
21:50 宣传
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 看南宁春节特别节目(重播)
22:55 噬南宁(重播)
23:55 宣传

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/1/16 星期一

00:40 歌声飘过一座城(重播)
 07:00 歌声飘过一座城(重播)
 07:30 杀尽豺狼(2)
 08:13 杀尽豺狼(3)
 09:05 杀尽豺狼(4)
 09:47 杀尽豺狼(5)
 10:40 杀尽豺狼(6)
 11:33 杀尽豺狼(7)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 川军团血战到底(3)
 13:40 川军团血战到底(4)
 14:30 川军团血战到底(5)
 15:25 川军团血战到底(6)
 16:17 川军团血战到底(7)
 17:00 川军团血战到底(8)
 18:00 爱国者(36)
 18:55 爱国者(37)
 19:50 爱国者(38)
 20:47 爱国者(39)
 21:33 爱国者(40)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 枪侠(32)
 23:33 枪侠(33)

2023/1/17 星期二

00:30 歌声飘过一座城(重播)
 07:00 歌声飘过一座城(重播)
 07:30 杀尽豺狼(7)
 08:13 杀尽豺狼(8)
 09:05 杀尽豺狼(9)
 09:47 杀尽豺狼(10)
 10:40 杀尽豺狼(11)
 11:33 杀尽豺狼(12)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 川军团血战到底(8)
 13:40 川军团血战到底(9)
 14:30 川军团血战到底(10)
 15:25 川军团血战到底(11)
 16:17 川军团血战到底(12)
 17:00 川军团血战到底(13)
 18:00 爱国者(41)
 18:55 爱国者(42)

19:50 爱国者(43)
 20:47 爱国者(44)
 21:33 爱国者(45)
 22:20 歌声飘过一座城
 22:50 枪侠(34)
 23:33 枪侠(35)

2023/1/18 星期三

00:30 歌声飘过一座城(重播)
 07:00 歌声飘过一座城(重播)
 07:30 杀尽豺狼(12)
 08:13 杀尽豺狼(13)
 09:05 杀尽豺狼(14)
 09:47 杀尽豺狼(15)
 10:40 杀尽豺狼(16)
 11:33 杀尽豺狼(17)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 川军团血战到底(13)
 13:40 川军团血战到底(14)
 14:30 川军团血战到底(15)
 15:25 川军团血战到底(16)
 16:17 川军团血战到底(17)
 17:00 川军团血战到底(18)
 18:00 爱国者(46)
 18:55 爱国者(47)
 19:50 爱国者(48)
 20:47 爱国者(49)
 21:33 爱国者(50)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 枪侠(36)
 23:33 我是传奇(1)

2023/1/19 星期四

00:30 歌声飘过一座城(重播)
 07:00 歌声飘过一座城(重播)
 07:30 杀尽豺狼(17)
 08:13 杀尽豺狼(18)
 09:05 杀尽豺狼(19)
 09:47 杀尽豺狼(20)
 10:40 杀尽豺狼(21)
 11:33 杀尽豺狼(22)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 川军团血战到底(18)

2023/1/16 星期一

00:06 家有儿女初长成(47)
 00:30 家有儿女初长成(48)
 00:55 人文纪录
 07:00 人文纪录
 07:26 中国影像 十分的故事
 08:11 舞动十 分的故事
 08:16 舞动十 分的故事
 09:41 人文纪录
 10:11 舞动十 分的故事
 12:15 人文纪录
 12:41 舞动十 分的故事
 13:00 幸福里的故事
 13:45 幸福里的故事
 14:36 影像 十分的故事
 15:36 影像 十分的故事
 15:41 创赢未 来的故事
 16:10 人文纪录
 16:40 舞动十 分的故事
 17:43 舞动十 分的故事
 19:45 舞动十 分的故事
 20:05 人文纪录
 20:35 中国影像 十分的故事
 21:25 影像 十分的故事
 21:30 创赢未 来的故事
 22:00 舞动十 分的故事
 22:15 梅卿快车道
 22:30 家有儿女初长成(55)
 22:54 家有儿女初长成(56)
 23:18 家有儿女初长成(57)
 23:42 家有儿女初长成(58)

(重播)

2023/1/18 星期三

00:06 家有儿女初长成(53)
 00:30 家有儿女初长成(54)
 00:55 人文纪录
 07:00 人文纪录
 07:26 中国影像 十分的故事
 08:11 舞动十 分的故事
 08:16 舞动十 分的故事
 09:41 人文纪录
 10:11 舞动十 分的故事
 12:15 人文纪录
 12:41 舞动十 分的故事
 13:00 幸福里的故事
 13:45 幸福里的故事
 14:36 影像 十分的故事
 15:36 影像 十分的故事
 15:41 创赢未 来的故事
 16:10 人文纪录
 16:40 舞动十 分的故事
 17:43 舞动十 分的故事
 19:45 舞动十 分的故事
 20:05 人文纪录
 20:35 中国影像 十分的故事
 21:25 影像 十分的故事
 21:30 创赢未 来的故事
 22:00 舞动十 分的故事
 22:15 梅卿快车道
 22:30 家有儿女初长成(67)
 22:54 家有儿女初长成(68)
 23:18 家有儿女初长成(69)
 23:42 家有儿女初长成(70)

2023/1/17 星期二

00:06 家有儿女初长成(53)
 00:30 家有儿女初长成(54)
 00:55 人文纪录
 07:00 人文纪录
 07:26 中国影像 十分的故事
 08:11 舞动十 分的故事
 08:16 舞动十 分的故事
 09:41 人文纪录
 10:11 舞动十 分的故事
 12:15 人文纪录

13:40 川军团血战到底(19)
 14:30 川军团血战到底(20)
 15:25 川军团血战到底(21)
 16:17 川军团血战到底(22)
 17:00 川军团血战到底(23)
 18:00 丁大命(1)
 18:55 丁大命(2)
 19:50 丁大命(3)
 20:47 丁大命(4)
 21:33 丁大命(5)
 22:20 歌声飘过一座城
 22:50 我是传奇(2)
 23:33 我是传奇(3)

2023/1/20 星期五

00:30 歌声飘过一座城(重播)
 07:00 歌声飘过一座城(重播)
 07:20 杀尽豺狼(22)
 08:05 杀尽豺狼(23)
 08:47 杀尽豺狼(24)
 09:30 杀尽豺狼(25)
 10:18 杀尽豺狼(26)
 11:00 杀尽豺狼(27)
 11:45 杀尽豺狼(28)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 12:55 川军团血战到底(23)
 13:37 川军团血战到底(24)
 14:25 川军团血战到底(25)
 15:06 川军团血战到底(26)
 15:50 川军团血战到底(27)
 16:35 叛逆者(1)
 17:16 叛逆者(2)
 18:00 丁大命(11)
 18:55 丁大命(12)
 19:50 丁大命(13)
 20:47 丁大命(14)
 21:33 丁大命(15)
 22:20 我是传奇(7)
 23:15 我是传奇(8)
 23:55 我是传奇(9)

2023/1/22 星期日

00:40 歌声飘过一座城(重播)
 07:00 歌声飘过一座城(重播)
 07:20 我要当八路(2)
 08:05 我要当八路(3)
 08:47 我要当八路(4)
 09:30 我要当八路(5)
 10:18 我要当八路(6)
 11:00 我要当八路(7)
 11:45 我要当八路(8)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 12:55 叛逆者(2)
 13:37 叛逆者(3)
 14:25 叛逆者(4)
 15:06 叛逆者(5)
 15:50 叛逆者(6)
 16:35 叛逆者(7)
 17:16 叛逆者(8)
 18:00 丁大命(16)
 18:55 丁大命(17)
 19:50 丁大命(18)
 20:47 丁大命(19)
 21:33 丁大命(20)
 22:20 春天的旋律·2023跨国春节晚会

南宁广播电视台 公共频道

2023/1/16 星期一

00:06 家有儿女初长成(47)
 00:30 家有儿女初长成(48)
 00:55 人文纪录
 07:00 人文纪录
 07:26 中国影像 十分的故事
 08:11 舞动十 分的故事
 08:16 舞动十 分的故事
 09:41 人文纪录
 10:11 舞动十 分的故事
 12:15 人文纪录
 12:41 舞动十 分的故事
 13:00 幸福里的故事
 13:45 幸福里的故事
 14:36 影像 十分的故事
 15:36 影像 十分的故事
 15:41 创赢未 来的故事
 16:10 人文纪录
 16:40 舞动十 分的故事
 17:43 舞动十 分的故事
 19:45 舞动十 分的故事
 20:05 人文纪录
 20:35 中国影像 十分的故事
 21:25 影像 十分的故事
 21:30 创赢未 来的故事
 22:00 舞动十 分的故事
 22:15 梅卿快车道
 22:30 家有儿女初长成(61)
 22:54 家有儿女初长成(62)
 23:18 家有儿女初长成(63)
 23:42 家有儿女初长成(64)

(重播)

2023/1/19 星期四

00:06 家有儿女初长成(55)
 00:30 家有儿女初长成(60)
 00:55 人文纪录
 07:00 人文纪录
 07:26 中国影像 十分的故事
 08:11 舞动十 分的故事
 08:16 舞动十 分的故事
 09:41 人文纪录
 10:11 舞动十 分的故事
 12:15 人文纪录
 12:41 舞动十 分的故事
 13:00 幸福里的故事
 13:45 幸福里的故事
 14:36 影像 十分的故事
 15:36 影像 十分的故事
 15:41 创赢未 来的故事
 16:10 人文纪录
 16:40 舞动十 分的故事
 17:43 舞动十 分的故事
 19:45 舞动十 分的故事
 20:05 人文纪录
 20:35 中国影像 十分的故事
 21:25 影像 十分的故事
 21:30 创赢未 来的故事
 22:00 舞动十 分的故事
 22:15 梅卿快车道
 22:30 家有儿女初长成(65)
 22:54 家有儿女初长成(66)

(重播)

2023/1/18 星期三

00:06 家有儿女初长成(53)
 00:30 家有儿女初长成(54)
 00:55 人文纪录
 07:00 人文纪录
 07:26 中国影像 十分的故事
 08:11 舞动十 分的故事
 08:16 舞动十 分的故事
 09:41 人文纪录
 10:11 舞动十 分的故事
 12:15 人文纪录
 12:41 舞动十 分的故事
 13:00 幸福里的故事
 13:45 幸福里的故事
 14:36 影像 十分的故事
 15:36 影像 十分的故事
 15:41 创赢未 来的故事
 16:10 人文纪录
 16:40 舞动十 分的故事
 17:43 舞动十 分的故事
 19:45 舞动十 分的故事
 20:05 人文纪录
 20:35 中国影像 十分的故事
 21:25 影像 十分的故事
 21:30 创赢未 来的故事
 22:00 舞动十 分的故事
 22:15 梅卿快车道
 22:30 家有儿女初长成(67)
 22:54 家有儿女初长成(68)
 23:18 家有儿女初长成(69)
 23:42 家有儿女初长成(70)

2023/1/17 星期二

00:06 家有儿女初长成(53)
 00:30 家有儿女初长成(54)
 00:55 人文纪录
 07:00 人文纪录
 07:26 中国影像 十分的故事
 08:11 舞动十 分的故事
 08:16 舞动十 分的故事
 09:41 人文纪录
 10:11 舞动十 分的故事
 12:15 人文纪录
 12:41 舞动十 分的故事
 13:00 幸福里的故事
 13:45 幸福里的故事
 14:36 影像 十分的故事
 15:36 影像 十分的故事
 15:41 创赢未 来的故事
 16:10 人文纪录
 16:40 舞动十 分的故事
 17:43 舞动十 分的故事
 19:45 舞动十 分的故事
 20:05 人文纪录
 20:35 中国影像 十分的故事
 21:25 影像 十分的故事
 21:30 创赢未 来的故事
 22:00 舞动十 分的故事
 22:15 梅卿快车道
 22:30 家有儿女初长成(71)
 22:54 家有儿女初长成(72)

(重播)

“中国古建筑不用一颗钉子”是真的吗?

在参观古建筑的时候,经常会听到一句宣传:“中国的木结构建筑,不使用一根钉子,全靠榫卯结构。”这是真的吗?

什么是榫卯结构?

木作当中最常见的结构方式——榫卯(mǎo),广泛运用于中式建筑、家具及其它木制构件上。通过凸凹部分的拼插嵌接,将不同的部分连接为一体。

凸的部分叫榫(又叫榫头),凹进去的叫卯(也叫榫窝,卯口)。

上世纪70年代,从河姆渡文化遗址(距今约7000年前,遗址分布于长江流域下游以南地区)发现的干栏式房屋的遗存上,我们就看到了榫卯的使用。方榫、圆榫、燕尾榫、企口榫等等,成为我国可追溯最早的榫卯使用实例。

不过,榫卯结构并非中国独有。

从世界范围内来看,同样在距今7000年前,德国莱比锡附近的一处属于多瑙河谷文明第一阶段(又叫线性陶文化,属于农耕社区)的遗址中就发现了使用榫卯结构的干栏式房屋、井字结构的水井等。

再转到同样作为四大文明古国之一的古埃及,在考古发现的距今4800年前的图坦卡蒙法老王座上,就有使用榫卯的身影。除此之外,珍藏在纽约大都会博物馆的古埃及新王朝第十八王朝图特摩斯三世和哈特谢普苏特统治时期的椅子,都使用了榫卯。

榫卯的结构运用范围非常广泛,比如面与面、点与面、点与点以及构件组合等,通过凸凹的交错扣合,组成既牢不可分,又难以撼动的木结构作品。

榫卯结构除了牢固以外,中国的先民们通过不断地实践、改进,因地制宜,在榫卯结构的建筑中运用力学原理,再加上木建筑本身的刚度、承载力和耗能能力等力学性能,使中国传统木构建筑还具备了一定的抗震能力。

真的“不需要一根钉子”吗?

这其实是一个误解。

《阿房宫赋》中写:“使负栋之柱,多于南亩之农夫;架梁之椽,多于机上之工女;钉头磷磷,多于在庾之粟粒。”

大意是阿房宫耗费巨大,致使承重的柱子比田地里的农夫还多,架梁

的椽子比织布的女工还多,梁柱上的钉帽熠熠生辉,比仓库里粟粒还多。

“钉头磷磷”四字,代表着在唐人杜牧的认知里,盛大恢弘的宫殿里会使用大量的钉子,钉帽裸露在外,还成为了一种华丽的装饰。

宋人李诫所著的《营造法式》,最后一卷赫然写着“诸作用钉料例、诸作用胶料例。”“……椽钉,长加椽径五分(有余分者从整寸,谓如五寸椽用七寸钉之类。);角梁钉,长加材厚一倍;飞子钉,长随材厚……”

意思是:椽钉,长度为椽子直径的基础上再增加五分(如果椽钉有多余的部分,则采用整寸计算,比如,五寸的椽子用七寸钉之类);角梁钉,长度在用材厚度的基础上加一倍;飞子钉的长度和所用材料厚度相同。

除此之外,还有大小连檐钉、白版钉、搏风版钉、葱头圆钉、猴头钉、圜盖钉、拐盖钉等。书中详细解释钉子在不同位置的长度,对每一个建筑构件上的用钉数量和位置也做了规定。

除了木建筑本身,屋顶上的瓦和套兽也会由钉子来固定。我们在很多博物馆参观时,会看到一种半圆形的筒瓦,往往在靠近瓦面的地方会有一个卯眼,成套的会有一枚陶钉或一个装饰,那就是瓦钉的所在。用在屋檐的最前方固定瓦当。屋顶这样的设计可以保护檩条两端不受风雨侵蚀,同时钉帽也起到了装饰的作用。

很多榫卯本身也会用到钉子,一种木制的楔钉。用于两段木构件以榫卯连接的重合处,用楔钉插入卯眼,确保榫卯构件不会因为滑动发生松脱。

在木结构建筑维护和加固中,也会大量的使用钉子,尤其是铁钉。木头由于其本身有机质的属性,年深日久,会出现开裂、蛀蚀、糟朽、脱出等问题,传统的修护办法就会使用铁件来加固。

比如大的架构



出现承重问题,开裂的木梁、椽子和糟朽的柱子等,会采用铁箍加钉子的形式进行加固。宫殿等带有顶棚的建筑还会出现顶棚下沉的情况,这就需要利用铁钩和铁钉在梁架上对顶棚进行固定和牵引。诸如此类的加固和修复其实都需要用到铁钉。

由此可见,钉子在中国木结构中是非常常见的,所在的位置,大部分都在梁架之上的建筑部分,或者位于榫卯结构本身。

榫卯接合处或者修复维护的部分往往又比较隐蔽,讲究“修旧如旧”,浑然一体,尽量不留痕迹。所以,平时参观古建筑时,如果不是特意观察,能看到钉子的机会其实不大。

还有一种钉子是大家最常见的,就是门钉。门钉一般会用在院门、城门、宫门等比较大的板门上,最初是用来加固门板的,因为大门由多块木板拼接而成,钉帽设计成了泡头状,兼具装饰的效果。

根据考古发掘,大约1500年前,也就是南北朝时期,门钉就已经出现了,唐代之后更为常见,一直到清朝时对门钉的使用数量作出了明确规定。现在到故宫参观,我们常常会遇到很多数门钉的游客,导游会告诉大家横九路、竖九路,九九八十一枚门钉,九作为阳数最大,代表天子,就是皇家专用。

如此看来,钉子与木构的古建筑其实是相辅相成的关系。

木构作品虽然可以通过榫卯结构搭建起来,但是钉子的使用是榫卯结构本身牢固度和耐久性的保证,特意强调“不使用一根钉子”过于片面,毕竟谁的人生没有经历过一个摇摇晃晃的椅子呢。

来源:科普中国

