

# 南宁广播电视报

2023年2月2日

2023年第4期

总1788期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

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

## 元宵快乐

邀天上满月 尝人间团圆



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



## 南宁春节物价水平稳定消费有活力

“菜篮子”“米袋子”满当当，“果盘子”越来越丰富  
首府节日物价水平稳定消费有活力

1月28日,记者从南宁市价格监测中心获悉,2023年春节假期,南宁各大中型农贸市场和主要连锁超市购销两旺,重要生活必需品供应充足。从总体上看,全市米面粮油肉禽蛋菜果奶货丰价稳,购买力呈现节日喷发的喜人景象。



“菜篮子”满满当当、供应充足。今年春节前,南宁市长时间天气晴好,是春节期间蔬菜价格实惠的主

要原因。1月21日,主销品种(20家大中型农贸市场平均)如生菜3.55元/斤、油麦菜3.45元/斤、芥菜3.27元/斤;1月23日价格略有上扬,但都在合理价位运行;1月27日部分新鲜叶菜品种,降到了2元/斤左右。南宁市价格监测中心相关人士分析,去年年底至今的蔬菜供应充足,明显优于去年同期。

今年春节期间,全市的牛羊肉、活鸡和活鱼热销。监测数据显示,1月21日,牛肉54.05元/斤、羊肉48.68元/斤、阉鸡27.45元/斤、项鸡18.8元/斤、草鱼10.85元/斤。1月23日,活鸡和活鱼价格略有下降,主要是供应量大,市场外摆卖的小摊贩较多。1月27日,肉类价格基本恢复正常价格水平,各家仍存货不少。从肉类情况分析,猪肉价格同比略高于去年,羊肉价格同比略低于去年,牛肉价格同比基本持平,市场消费较为稳定。

全力守好“米袋子”,装满市民“幸福感”。全

市大中型农贸市场和连锁超市的大米、面粉、食用油在今年春节期间同样供应充足,购销正常。粮油整体价位与去年同比基本持平,购销没有明显变化。

“果盘子”越来越丰富。走进南宁市各大农贸市场和连锁超市,品种齐全的水果琳琅满目,主销品种价位在2~6元/斤之间,主要以柑橘类品种为主。监测数据显示,去年年底至今的水果供应充足,尤其是本地水果质优价廉,明显优于去年同期。

“全国‘菜篮子’‘米袋子’‘果盘子’形势稳定,是我市节日物价水平稳定的重要原因。”南宁市价格监测中心相关人士表示,经济活力正有序恢复,接下来将继续履行价格监测职责,紧盯市场变化,严密监测米面粮油肉禽蛋菜果奶的价格波动情况,为市场稳价保供保驾护航,让南宁市民“菜篮子”“果盘子”“米袋子”供应无虞。

来源:南宁云—南宁晚报

## 27.65亿元！南宁春节旅游消费总量居全区第一

七天的春节假期,既是难得的亲情团聚时间,也是休闲游玩需求高涨的黄金时段。随着疫情防控举措的优化调整,今年春节假期,中、远程旅游稳步复苏,传统文化与佳节出游交融,让这个春节倍添仪式感。

伴随着长线出游的升温,多地景区迎来久违的爆满场面,酒店、民宿、餐饮等配套产业同步取得新年“开门红”。经文化和旅游部数据中心测算,今年春节假期全国国内旅游出游3.08亿人次,同比增长23.1%,实现国内旅游收入3758.43亿元,同比增长30%。

春节出游,年俗是特色。三街两巷的年味灯笼民族服饰表演,南宁孔庙博物馆的新春祭孔祈福大典,广西民俗博物馆的兔年生肖文物图片联展等,都

给游客们营造出浓厚的兔年春节文化氛围。从湖南来南宁旅游的杨先生告诉记者,南宁精心打造的一系列“夜游”“夜市”项目,给他带来了耳目一新的旅游体验。

据统计,1月21日至27日,我市共接待游客539.94万人次,同比增长101.67%,实现旅游消费27.65亿元,同比增长103.57%。假日旅游人数和旅游消费总量均位居全区第一,文旅产品强劲复苏。

据业内人士分析,随着未来国际航班逐渐增加,海内外出行便利度愈发提高,2月6日起,文旅部试点恢复全国旅行社及在线旅游企业,经营中国公民赴有关国家出境团队旅游和“机票+酒店”业务,预计到今年五一假期就能看到明显的市场爆发。

本台报道



## 南宁电影市场实现

人气回

！开门红



1月27日,2023春节档电影市场圆满收官,南宁电影消费市场实现“开门红”。猫眼专业版数据显示,2023年春节档(大年初一至大年初六),南宁电影总票房为3358.43万元,其中《流浪地球2》超1300万元、《满江红》超1000万元,高居春节档电影票房前两位。这一“开门红”展现出首府电影市场回暖的良好势头。

“好久没排那么长的队伍了。”1月21日大年初一晚,青秀万达影城内正在等待入场观看《流浪地球2》的市民纷纷发出感叹。今年在春节档上映的影片可谓“百花齐放”,题材涵盖历史、喜剧、科幻、谍战等,大年初一就有6部新片同时上映,其中根据刘慈欣同名小说改编的《流浪地球2》讲述了“太阳危机”即将来袭,人类将面临末日灾难与生命存续双重挑战的故事,该影片再次刷新了观众对中国科幻片的期待;由著名导演张艺谋执导的《满江红》则以“悬疑+喜剧”的形式,讲述了一个充满浪漫主义和民族情怀的忠义故事。

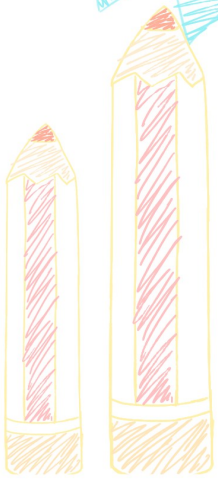
春节假期,记者走访市内各大影城发现,首府电影市场已恢复热闹场景,黄金时段观影群众络绎不绝,多部影片最佳观影区座位早在预售期就已售罄。“今年春节档佳片云集,从初一到初三,每天看一两部,购物、吃饭、看电影一条龙,这个假期收获满满。”电影爱好者江伟健表示,他特别喜欢《流浪地球2》,无论剧情、特效、格局,都能和好莱坞顶级科幻片“掰手腕”,在IMAX影院观看值回票价。

开年之际,电影市场吹来的阵阵暖风,也将引领首府消费市场“春暖花开”。多家影城工作人员在接受采访时表示,随着影院人气回升,今年电影市场令人充满信心。

来源:南宁云—南宁日报



## 南宁中小学开学时间提前,同学们准备好了吗?



日前,南宁市教育局发出《关于做好中小学(幼儿园)2022-2023学年度春季学期开学工作的通知》,根据《广西壮族自治区人民政府办公厅关于做好2023年春季学期开学前学校疫情防控工作的通知》精神,结合学校教育教学实际,经请示市疫情防控指挥部同意,对2022-2023学年度春季学期开学时间安排做调整:

(一)初高中毕业年级于2023年1月30日正式开学。

(二)幼儿园、小学和初高中非毕业年级于2023年2月6日正式开学。

(三)中等职业学校按照原定计划于2023年2月13日开学。

通知要求,春季学期开学前,各县(市、区)、开发区教育局,市教育局各直属学校,各事业办、民办学校要以适当方式对师生基础疾病、心理健康、疫苗接种、新冠病毒感染等情况进行全面摸排,建立健康台账,制定有针对性的工作方案。要引导师生员工树立自身健康第一责任人意识,严格落实个人防护措施,培养良好的卫生习惯和健

康生活方式,提升师生员工的自我防护能力。动员符合条件的师生,利用假期尽早完成新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种。各学校要加强卫生室(保健室)建设,配备必要的医疗药品,设置师生健康观察室,为有发热等症状师生提供临时留观,进一步提升疫情防控能力。要配足配齐学校卫生室(保健室)专业力量,加强医务人员流程化培训、专业能力培训,提高医务人员感染防控工作规范化、标准化水平,全面提升应急处置能力。要加强各类学校与所在地医疗机构的联动机制,确保师生及时诊断和送医治疗,做到“保健康、防重症”。

通知强调,各学校要做好学校医疗物资储备,按学校师生总人数的15%-20%动态储备防治新冠病毒感染相关中药、对症治疗药物和抗原检测试剂等物资,按1周以上的储备量储备足够的口罩、消毒用品、安全测温设备等物资。建立稳定保供渠道,确保应急情况下足用适用。各学校要提前做好师生返校准备工作,确保教职工按时到岗、学生按时返校。要结合学校实际情况,做好学生错峰

返校、注册和上课的时间安排。特别是第二批返校师生,要统筹做好“我们的节日·元宵节”主题教育和寄宿制学校学生弹性返校的组织工作(如寄宿制学校可视实际情况延迟至2月6日10:00以后上课)。要科学调整春季学期教育教学计划,与寒假前教学计划有效衔接。严格按教学计划授课,落实“双减”政策,提升教育教学质量。

各县(市、区)、开发区教育局要采取“四不两直”的方式,对学校春季学期开学前各项准备工作进行督导检查,重点检查校园安全隐患排查整治、校园疫情防控组织管理、校园卫生室(保健室)建设与运行管理、各类医疗物资储备、食品安全和饮用水安全等工作,及时发现问题并督促整改,为师生营造安全、健康的校园环境。

另据了解,部分学校考虑到开学时间提前,对寒假作业的总量也计划进行调整。一些学校要求老师对学生完成作业情况进行摸底后,再自行决定如何适当减少寒假的作业量。

来源:南宁市教育局



## 最新放假通知:连休5天!但今年要“多上”19天班

根据此前发布的《国务院办公厅关于2023年部分节假日安排的通知》,今年清明节4月5日(星期三)放假共1天。

今年劳动节4月29日至5月3日放假调休共5天,4月23日(星期日)、5月6日(星期六)上班。

此外,端午节、中秋节和国庆节放假调休日期的具体安排通知如下:

端午节6月22日至24日放假调休共3天,6月25日(星期日)上班;

中秋节、国庆节9月29日至10月6日放假调休共8天,10月7日(星期六)、10月8日(星期日)上班。

这里小编要提醒一句:今年要“多上”19

天班!

这是怎么回事呢?中国是世界上最早拥有精确历法的国家,历法发展非常丰富,有阴阳合历、阴历、干支历等等。卯兔年有384天,就是因为它是按照中国的阴阳合历来计算的。

现在中国普遍称呼的农历,是一种阴阳合历,最晚自西汉蜀人落下闳等《太初历》(公元前104年)起就开始使用,经过一代又一代学者的改革,沿用至今,又称农历、夏历等。

公历一年的时间实际约为365.24天,一月的时间实际约为29.56天,这样一来,12个月实际约为354.37天,并不足公历的一年。

若长期使用下去,10年后,二者就会相差三个多月的时间。为了让历法能兼顾日月与地球的关系,协调二者之间的天数,于是就采用了“置闰法”,这是一种人为的规定。

目前使用的置闰法为“十九年七闰”,每十九年中,有十二个平年,一年十二个月;有七个闰年,一年十三个月;每二至三年增加一个月,防止与四季脱节。

中国的农历春节日期,为阴阳合历的正月初一。卯兔年恰巧是闰年,因此一年有十三个月,一年的总天数则变成了384天。

因此,今年要“多上”19天班。

来源:中国政府网、央视新闻

## 这份指南让你摆脱“春节综合征”

复工啦,然而焦虑也随之而来:突然不想上班、复工后打不起精神……这就是所谓的“春节综合征”,如何更好地切换至工作模式,专家来支招。

**心态排No.1**

北京回龙观医院减压中心主任孙春云表示,良好的心态将会在复工后扮演重要角色。“复工后,建议大家采取‘行动原则’。通过投入到新的事件中,来排解假期后不适应的困顿感。”对此,可以按照轻重缓急对工作任务进行划分。安排难度较低的工作率先完成,反而能提升效率。而当复工后感受到负面情绪时,可以回想假期中的幸福时刻,并通过腹式呼吸的方式来调整心态。

**和大鱼大肉说拜拜**

可以在节后选择能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山楂、魔芋、草莓等。而每日下午补充一杯酸奶,同样能帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

而在复工初期,可以适当增加碳水摄入量。因为大脑主要营养来源是碳水,成年人大脑每天至少要消耗约100克碳水,对于脑力劳动者而言,碳水能从某种程度上帮助他们更快适应工作节奏。

**运动助你减少负面情绪**

慢跑、游泳、健步走、羽毛球等有氧运动都有助于缓解压力。30-45分钟的净运动时间中,有氧运动和拉伸运动的组合会提升睡眠质量,抗疲劳。围棋、桥牌等智力运动,能让人心境平稳。

此外,复工后在上下班途中以步行或骑行方式进行微运动有助于“消化”赘肉。适当增加体力运动在日常生活中的占比,能有助于调节情绪。

复工后由于工作积压,想必“久坐族”的人数会进一步增加,而这会对腰椎、颈椎带来更大挑战,午休时间进行适当活动拉伸能缓解久坐不动造成的关节僵硬以及下肢静脉血液回流不畅引起的酸胀。

来源:中国新闻网

『讲文明 树新风』公益广告

文明南宁

践行《南宁市文明行为促进办法》

公德规范言行

文明美化心灵

会展中心

文明南宁

南宁市精神文明建设委员会办公室





时隔三年 炮龙回归  
炮声不停 龙舞不止



2月1日(农历正月十一)晚,停办了三年的宾阳炮龙节正式回归。舞龙人穿梭在炮火中,一边尽情舞动,一边激昂高喝,58条炮龙在轰鸣炮声与冲天火光中翻腾起舞,壮观欢腾的景象给游客留下深刻印象。据悉,宾阳炮龙节被称为“东方狂欢节”,是融合了汉、壮民族文化特色的一项综合性民间节庆系列活动,国家级非物质文化遗产之一。

孩子收到的压岁钱到底算谁的?

压岁钱引发的官司

最近,邳州市人民法院办理的一件孩子起诉父亲返还压岁钱的案件引起热议。据江苏省徐州市中级人民法院微信号消息,周某(男)与吴某(女)婚后育有一子周某翔(13周岁)、一女周某菲(13周岁),后两人离婚,两子女均由吴女士抚养。2020年1月26日,周某以代为保管名义将两名子女16800元压岁钱拿走。周某翔、周某菲多次要求父亲周某返还自己的压岁钱未果后,将其告上法庭。最终邳州市人民法院判决如下:被告周某于本判决生效后十五日内返还原告周某翔压岁钱8000元;被告周某于本判决生效后十五日内返还原告周某菲压岁钱8800元;驳回原告周某翔、周某菲其他诉讼请求。

压岁钱到底归谁?

压岁钱的归属和分配,我们从法律角度来分析。给孩子压岁钱在法律上属于赠与行为,应当归受赠人所有。此外,8周岁以上的未成年人可以独立实施纯获利益的民事法律行为。接受长辈的压岁钱属于纯获利益的民事法律行为,未成年人可以独立接受;长辈有权决定给还是不给压岁钱,把钱给出去之前,属于长辈本人所有;在把压岁钱拿出来交到对方手上后,这笔钱就是别人的了,这个“别人”就是受赠人。不同年龄段的未成年人受到不同限制,只能从事相应的民事法律行为。也就是说,虽然压岁钱归小孩所有,但是,小孩不能随意消费或者支配。因为未成年人缺乏社会经验,心智不成熟,因此只能从事跟他(她)的年龄相适应的行为,否则不具有法律效力。如果是不满8周岁的未成年人,应当由其父母代为支配;如果是已满8周岁的未成年人,其仅能实施与其年龄、智力相应的民事法律行为,不能购买大件用品或者大额打赏主播等,这些都需要经过父母的同意或者追认。父母要妥善保管未成年人的财产。压岁钱归未成年人本人所有,他(她)可以委托父母保管,父母不能据为己有,也不能单纯为自己消费。当然,如果父母想用压岁钱为未成年人购买供其本人使用的学习用品、生活用品、给孩子报辅导班等,则不在法律禁止之列。

此外,《民法典》第1188条规定:有财产的无民事行为能力人、限制民事行为能力人造成他人损害的,从本人财产中支付赔偿费用;不足部分,由监护人赔偿。也就是说,如果未成年人对他人构成侵权,比如将别人打伤、磕坏了别人的门牙、毁坏了别人的玩具等,则应当从未成年人本人的压岁钱中优先支付,剩下的再由父母赔偿。

孩子的压岁钱,怎样“保管”好?

管理孩子的压岁钱是家庭私事,但处理这件小事也要有“法治思维”,也要合乎法理、顺乎情理。

在法律上,压岁钱是孩子获得的“赠与”,是孩子的财产。但是,把压岁钱都给孩子,怕孩子乱花钱,不把压岁钱给孩子,又怕孩子心里不乐意,到底怎么办才好呢?有法官给出了以下五条建议:

- 1.存银行、买保险  
到银行给孩子办理专属银行账户,将孩子的压岁钱都存银行,积少成多,从小培养孩子的储蓄观念。除了存钱外,还可以为孩子买保险,切实地将压岁钱花在孩子身上。
- 2.用压岁钱作为学习的开支  
父母可以引导孩子将压岁钱存起来,作为自己的学费或者是兴趣班等未来活动的资金。这样,孩子可以把金钱和自己的成长、兴趣、梦想联系起来,还可锻炼孩子的自控能力和责任感。
- 3.用压岁钱建立小小图书馆  
多读书,读好书,会读书,对孩子而言是百利而无一害的,所以不妨用压岁钱给孩子和家庭置办一个小小的家庭图书馆,让孩子自己选购图书,培养读书兴趣,并告诉孩子这是用他的压岁钱构建的图书馆,培养孩子具有主人翁意识。
- 4.用压岁钱制定年度家庭计划  
以压岁钱为年度预算,与孩子一同制定年度旅游计划,地点、项目等由孩子主导,爸妈帮助完成,增加孩子的参与感,对孩子的思维、独立、策划能力都将是很好的锻炼。
- 5.用压岁钱培养孩子的爱心  
压岁钱是长辈对晚辈的爱与祝福。让孩子明白压岁钱内涵的同时,父母可以引导孩子拿一部分压岁钱来给长辈买生活用品和小礼物、给朋友准备生日礼物,从小培养孩子的爱心和学会分享,也让孩子明白金钱的意义。

来源:澎湃新闻 曲靖市中级人民法院

民生新闻集锦



元宵将至,南宁这些地方可赏灯游园

2月3日至5日,南宁万象城将在三楼幸福广场、里巷举行“万象禧市”元宵灯会活动;2月4日至5日,万达广场将举办“一城一民俗”花灯艺术节活动;元宵当晚到南宁印象城可以欣赏国风文化秀;2月3日至5日晚6时至10时,在爱琴海城市广场2号门外广场将举行兔子农庄捉迷藏游戏;2月5日晚7时至9时,方特明星演员“熊出没家族”空降爱琴海城市广场,和大家一起闹元宵;2月5日晚7时,梦之岛水晶城店将在南二门开启元宵节活动。

两款新冠病毒感染治疗药物附条件获批上市

近日,国家药监局根据《药品管理法》相关规定,附条件批准海南先声药业有限公司申报的1类创新药先诺特韦片/利托那韦片组合包装(商品名称:先诺欣)、上海旺实生物医药科技有限公司申报的1类创新药氢溴酸氖瑞米德韦片(商品名称:民得维)上市。上述两款药物均为口服小分子新冠病毒感染治疗药物,用于治疗轻中度新型冠状病毒感染(COVID-19)的成年患者。

阿兹夫定片正式纳入国家医保目录

记者从2022年国家医保药品目录调整新闻发布会上了解到,本次医保谈判全力支持新冠病毒感染治疗。阿兹夫定片、清肺排毒颗粒等2个药品通过谈判降价将正式纳入国家医保药品目录。第十版新冠病毒感染诊疗方案涉及的25个已上市药品中,21个品种已被正式纳入国家医保目录。

教育部:这类文凭证书,官方不再认证!

教育部留学服务中心发布公告,对于2023年春季学期(南半球秋季学期)及以后仍采用远程方式学习(包括新入学和继续教育的情况)所获国(境)外文凭证书,中心将不再提供认证服务。

教育部:竞赛结果均不得作为中小学生招生入学依据

凡未列入教育部公布的《2022—2025学年面向中小学生的全国性竞赛活动名单》的均属违规举办的“黑竞赛”,所有竞赛的结果均不得作为中小学生招生入学依据,也不得作为中高考加分项目。

今年首次,准备观赏!

2023年首次水星大距即将上演。分别是1月30日、5月29日、9月22日的西大距,4月12日、8月10日、12月4日的东大距。观测条件最好的是9月22日这次。

广西计划招录公务员6781人

自治区公务员局将组织实施广西壮族自治区2023年度考试录用公务员工作。全区14个设区市和28个自治区直属机关共计划招录公务员6781人。报考人员可在2023年1月31日8:30至2月6日18:00期间登录网上报名系统提交报考申请。

广西加快居民小区新能源汽车充电设施建设管理

自治区发改委、住建厅等部门联合印发《广西居民小区新能源汽车充电设施建设管理实施细则》,坚决落实国家对新建住宅小区停车位应当100%建设充电基础设施或预留建设安装条件的规定,规范充电设施运行维护 and 安全管理,建立智能有序充电管理体系,为民众创造优良新能源汽车使用条件。

编辑:许术





# 外卖骑手深夜送餐途中猝死 外卖平台、雇佣公司是否担责？

2022年11月11日,北京市朝阳区人民法院公开开庭审理并宣判了一起外卖骑手深夜送餐途中猝死引发的生命权纠纷案。外卖员刘某某在送餐途中突

发疾病身亡,家属认为外卖平台未尽到必要的救助义务,遂将外卖平台诉至法院。



## 外卖骑手深夜送餐途中突发疾病 倒地数小时无人发现

据刘某某家属称,2021年5月19日凌晨,刘某某照常外出送餐,然而送餐途中不幸突发疾病,因当时已是深夜,刘某某倒地数小时无人发现,最终因脑干出血导致中枢性呼吸循环功能障碍而身亡。其家属称,刘某某生前系某平台外卖骑手,在外卖员送餐途中平台可以定位到每一位骑手的实时位置。家属认为,刘某某出事时为深夜,只有外卖平台能够掌握到其详细位置,外卖平台作为雇主,有义务关注雇员的实时工作情况,发现订单异常时,应及时与送餐员取得联系、了解情况并施以救助,然而在刘某某出现意外的整个过程中,外卖平台未采取任何有效救助措施,导致刘某某在发病数小时内无人发现并最终死亡,平台应承担赔偿责任。

法院受理该案后,被告外卖平台运营方公司向法院提出申请,称其公司与某信息技术公司签订了

《外包服务合作协议》，送餐员的相关配送业务由某信息技术公司负责，要求追加某信息技术公司参加诉讼，原告亦表示要求某信息技术公司承担赔偿责任。法院依法审查后同意其申请，追加某信息技术公司为共同被告。

庭审中,外卖平台运营方公司辩称,其所运营的平台,仅系信息服务平台,负责向配送员及配送公司提供信息,不参与招募和管理配送员,尽管平台可以掌握配送员的实时信息,但这并不是平台对配送员进行管理的依据,因此平台对刘某某的死亡没有过错,不应承担责任。某信息技术公司则辩称,刘某某系众包骑手,工作时



间、地点、接单选择等均由其自行决定,公司与刘某某之间为合作关系或灵活就业关系,且公司已为其购买保险,不应再承担其他赔偿责任。



**劳务关系认定成为争议焦点  
法院判决外卖平台、雇佣公司均需担责**

北京市朝阳法院经审理认为,平台运营方公司与某信息技术公司签订《外包服务合作协议》,根据协议约定,负责外卖配送的劳务人员由某信息技术公司提供,该信息技术公司作为配送人员的管理主体,对配送人员进行岗位培训,根据法律规定为配送人员缴纳相关税费,并根据约定足额支付配送人员的报酬,尽管该信息技术公司与刘某某之间所签订的合同名为合作协议,但实际上,该信息技术公司与刘某某间的法律关系符合雇佣关系的特征,因此,某信息技术公司作为刘某某的雇主,应当积极履行用工主体责任。本案中,刘某某的工作时间为凌晨,且同时配送多单,作为用工方公司在配送工作量的调配、配送异常情况的发现和跟进处理,以及在配送人员配送过程中异常情况的掌握和及时救助上,均存在劳动保护措施不完善之处,刘某某在配送过程中发病死亡,与其劳务活动存在直接内在联系,因此,某信息技术公司应对此承担主要责任。

法院认为,就平台运营方公司而言,因其并未与刘某某签订合同,也未对刘某某进行劳务管理,不能认定刘某某与其公司之间建立了劳务雇佣关系,因此平台运营方公司不需承担雇主责任。不过运营方公司作为平台运营主体,能够实时掌握刘某某的配送情况,对配送异常是可以及时发现、跟踪及处理的,但显然运营方公司在配送异常情况的发现、跟进、处理机制上,以及将异常信息及时反馈给配送人员所属配送公司方

面仍存在不完善之处,导致刘某某的异常情况未能得到及时处理,因此平台运营方公司亦应当承担其过错相应的责任。

最后,就刘某某而言,其对于自身身体情况应当有充分、全面的了解,当感到身体不适时,应及时停止超负荷接单,以避免意外情况的发生。

最终,法院认定刘某某自身承担 10% 的责任、平台运营方公司承担 20% 的责任,某信息技术公司承担 70% 的责任。

近年来,外卖送餐员因负荷过重发生意外的事件频频冲上热搜,而“外卖业”作为一种新业态,在劳动、劳务关系等的认定上有别于传统行业,送餐员发生意外后的赔偿问题也常常成为人们热议的焦点。对此,案件主审法官肖华林表示,为更好地保护各方合法权益,明确双方的权利义务,建议外卖平台进一步梳理和完善经营模式,在配送业务外包的情况下,对劳务单位加强审核,从资质要求、准入条件等方面,提高劳务单位防范、化解劳动风险和承担责任的能力,同时建立和完善信息沟通和共享机制,建立异常情况信息跟踪、反馈和处置机制;劳务单位要切实加强用工管理,建立符合法律要求的劳动或劳动合同关系,履行用工主体职责,完善劳动保护和保障,通过参加社会保险、商业保险的方式,分散用工风险;对于骑手而言,要增强自我劳动保护意识,谨记安全知识,保持避免事故发生的警觉性,合理安排自己的工作时间和强度。

「讲文明 树新风」公益广告



## 践行《南宁市文明行为促进办法》

说文明话以“诚”为尺  
做文明事以“法”为度



南宁市精神文明建设委员会办公室





## 博物馆奇妙游

### 南宁博物馆“黄袍加身”！快来感受清代宫廷文化魅力



清代皇帝御用的冬季龙袍是什么样的？

皇后佩戴的饰品工艺有多精美？

乾隆官窑中有哪些让人惊叹的创新瓷器？

这一连串的问题，4月18日前逛逛南宁博物馆，读者们就能够寻找到答案。

1月18日，南宁博物馆和沈阳故宫博物院携手推出迎新春大展“皇朝的崛起——沈阳故宫藏清代宫廷珍品展”在南宁博物馆开展。

本次展览共展出清明黄缎彩绣平金龙棉龙袍、清顺治帝御用牛角弓、清万年甲子元宝式火碗等共计84

件(套)精美展品。通过后金兴起、发祥盛地、帝王气象、锦绣宫闱、皇室雅赏、皇室宗教六个单元，带领广大观众认识与了解中国古代宫廷制度与礼仪文化，细品宫廷文化与艺术的非凡魅力。

#### 每一件文物都有故事 透过文物了解清代宫廷生活

中国古代具有严格的服饰制度，不同的社会等级在服饰上均具有明显差别。清代服饰制度之详尽完备和等级森严，更是为历代所不及。清代皇帝的冠服基本分为礼服、吉服和便服三大类，皇帝按季穿戴，其质地、样式、颜色规格都有严格规定。

展出的道光帝御用冬季龙袍，明黄色缎制成，袍身彩绣平金龙纹，间以云纹、蝙蝠纹、八宝纹及帝王专用的十二章纹图。袍下部绣海水江崖、曲折立水等图案。领

口、开襟、马蹄袖均为石青地绣龙纹、云纹、海水纹，里为品月暗花缠枝花卉绲。

清朝的后妃制度，是随着清王朝的建立、巩固而逐步发展起来的。后妃们虽身处深宫，但平日里的生活可谓金粉豪华，特别是服饰配饰、生活用品名目繁多，从中可见当时后妃们的偏好，以及她们日常生活的闲适优雅和奢华精致。

此次展出的还有清朝末代皇后婉容曾佩戴过的佩花。佩花以银为胎，镌刻凤凰形象为底托，穿珍珠为凤凰。凤凰枕冠、头颈、后背及翅羽均连缀珍珠装饰，尾羽

末端眼斑饰以翡翠，凤凰双眼及喙饰以碧玺。凤凰作展翅飞翔状，形神兼具，材质名贵，制作考究，工艺繁复，为清宫发簪之精品。

沈阳故宫已走过近四百年的沧桑变化，帝王家事虽已封入历史尘烟，但透过这些富丽华美的文物，依然能感受到中国古代工匠的独出心裁，欣赏古代宫廷艺术的非凡魅力。



#### 知识多看点：中国仅存两大皇家宫殿建筑群之一——沈阳故宫

沈阳故宫，又称盛京皇宫，位于辽宁省沈阳市沈河区，为清朝初期的皇宫。沈阳故宫始建于清太祖天命十年(1625年)，建成于清崇德元年(1636年)。总占地面积63272平方米，建筑面积18968平方米。它不仅是中国仅存的两大皇家宫殿建筑群之一，也是中国关外唯一的一座皇家建筑群。

清朝迁都北京后，沈阳故宫被称作“陪都宫殿”“留都宫殿”。它共经历努尔哈赤、皇太极、乾隆三个建造时期，历时158年。建筑100余座、500余间。入关以后，康熙、乾隆、嘉庆、道光诸帝，相继十次“东巡”时作为驻蹕所在。

沈阳故宫在建筑艺术上承袭了中国

古代建筑传统，集汉、满、蒙族建筑艺术为一体，具有很高的历史和艺术价值，它的高台建筑、“宫高殿低”的建筑风格，在中国宫殿建筑史上绝无仅有。

1961年，国务院将沈阳故宫确定为国家第一批全国重点文物保护单位。2004年，第28届世界遗产委员会会议批准沈阳故宫作为明清皇宫文化遗产扩展项目列入《世界遗产名录》。2017年，沈阳故宫

博物院成功晋级“国家一级博物馆”。

沈阳故宫内收藏了清宫帝后御用之物，种类齐全，精品众多。从质量和数量上衡量，又以明清书画、清宫御用陈设工艺品和清代织绣服饰等最为著名。

来源：南宁报—南宁晚报







# 百枝火树千金屨 宝马香尘不绝

## 金銮殿里的元宵盛宴

正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为“元宵节”。唐初受道教影响，称“上元节”，唐末才偶称“元宵节”。古时元宵节猜灯谜、吃元宵的节日习俗一直流传到了现代。

明朝元宵节的宫廷吃食远远比现代的复杂许多，可以说是搜罗天下美食尽食之。从素食到鱼虾、从水果到点心应有尽有，而且食物取材并不局限于本地，还引进其它地方特色，称之为饕餮盛宴也不为过。今天就让小编带领大家一同感受明朝元宵时节的宫廷饮食盛况。

《酌中志》“饮食好尚纪略”一卷中关于明代宫廷里元宵节中各种珍馐的记载：

十五日日上元，亦曰元宵。斯时所尚珍味，则冬笋、银鱼、鸽蛋、麻辣活兔，塞外之黄鼠，半翅鹑(hé)鸡，江南之密罗柑、凤尾橘、漳州橘、橄榄、小金橘、风菱、脆藕，西山之苹果、软子石榴之属，水下活虾之类，不可胜

计。本地则烧鹅、鸡、鸭、猪肉，冷(冷)片羊尾、爆炒羊肚、猪灌肠、大小套肠、带油腰子、羊双肠、猪臀(lǚ)肉、黄颡管儿、脆团子、烧笋鹅，爆(爆)腌鹅、鸡鸭、炸鱼、柳蒸煎鱼、炸铁脚雀、卤煮鹤鹑、鸡醢汤、米烂汤、八宝攒汤、羊肉猪肉包、枣泥卷、糊油蒸饼、乳饼、奶皮、烩羊头、糟腌猪蹄尾耳舌、鸡肫掌。素蔬则滇南之鸡枞，五台之天花羊肚菜、鸡腿银盘等蘑菇，东海之石花、海白菜、龙须、海带、鹿角、紫菜，江南乌笋、糟笋、香蕈，辽东之松子，蓟北之黄花、金针，都中之山药、土豆，南都之苔菜、糟笋，武当之鹰嘴笋、黄精、黑精，北山之榛、栗、梨、枣、核桃、黄连芽、木兰芽、蕨菜、蔓菁，不可胜数也。茶则六安松萝、天池，绍兴芥茶、径山茶、虎丘茶也。《酌中志》原文

以上这一段属实是把小编看饿了，不知各位读者是否也有同感。据史料记载，大明初年，宫廷饮食崇尚节俭，每逢初一、十五才用猪肉改善生活，成祖皇帝还曾怒斥内臣用米喂鸡。万历皇帝之后，皇家御膳日益奢靡，御膳肉食多用山珍野味，菜品进贡也是多不胜数。

在古代，每到节庆时，皇帝会宴请文武百官。当然皇帝贵为天子，不能用“请”字，只能称之为“赐宴”。明朝时期，宴会种类繁多，按照规模等级，有大宴、中宴、小宴三种。大宴包括郊祀庆成宴，以及元旦、冬至、万寿圣节(皇帝生日)等三大节宴。

皇家宴会可不像寻常百姓家那样无拘无束，气氛轻松。御赐宴会邀请的官员是根据品级评定，品级低的官员没有资格参与。此外，对于赴宴的官员，座位也是按照品级排定，武官以四品为界，四品及以上坐殿内，五品及以下坐殿外。一般宴会的乐趣莫过于举杯开怀畅饮，而在皇家宴会上，宾客们绝不能饮酒无度，贪杯误事。每次饮酒，都是皇上先行举杯，文武百官才能按照次序举杯饮酒。

中国古代的饮食文化，虽有传流的共性，但在不同历史时期，也有其独特的个性。对比元朝和清朝，明代更多地保留了汉人的风俗习惯。大明定都北京，四季分明，在宫廷菜品的选择上也顺应四时，少吃过季食物，可谓月月有鲜食，节节有变化。明朝宫廷中，皇室、内臣及其宫眷生活阔绰奢侈是民间不能相比的。





# “围炉煮茶” 让传统文化回归生活

一个土陶小泥炉,一张铁丝网,一壶沸腾的茶,一堆花生、板栗等小茶点……窗外飘着雪花,与闺蜜知己在室内,品着热茶,闲话家常。这个冬季,围炉煮茶成为不少年轻人的社交消费新方式。



茶,讲究的是“一杯一盏品人生”。茶文化真正令人着迷的是一半烟火一半诗意的中式慢生活。自唐朝起,煮茶之风就大为盛行,可谓:“寒夜客来茶当酒,竹炉汤沸火初红”“煮茶烧栗兴,早晚复围炉。”古朴的桌椅,精致的茶器,三五好友饮酒煮茶、围炉夜话,这是历史书中记载的冬日生活。

随着茶被越来越多的人所接受,人们尝试用更时尚的方式来品茶,以求重新唤醒古老而传统的茶文化,于是“围炉煮茶”这一新兴吃茶方式逐渐风靡,成为年轻人社交的新宠。

据统计,“围炉煮茶”在某短视频平台上的话题播放量已超过16亿次;多个点评软件上,成都、天津、上海、杭州、福州、广州等城市,相关商家数量众多;淘宝上更有约2万余件相关商品供消费者挑选。从这些数据可以看出,“围炉煮茶”真的很火爆。

与此同时,另有一个好消息传来。2022年11月29日,我国申报的“中国传统制茶技艺及其相关习俗”在摩洛哥拉巴特召开的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第17届常会上通过评审,列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,“中国茶”再次得到了世界认可。

中国茶作为一个有着千年历史的文化传统,她的厚重广博毋庸置疑,人们对陆羽《茶经》之类我国历史上关于茶的故事更是耳熟能详。但是,一个传统文化如何走入当代,融入现代生活,还需要不断地年轻化、仪式化,被赋予

新的内涵。

“围炉煮茶”就是一种有益的探索。可以看到,这股风气主要是在城市年轻群体中流行,除了茶本身,年轻人更重视的是社交价值,比如精致的摆拍、讲究的仪式、闲适的情调,重点在于展示自己的爱好取向,而不全是追求“喝茶提神”这类实用效果了。

同时,茶的一些传统形象也开始被打破。茶不仅仅是紫砂壶里的一抹热气,或是会议室里的一排瓷杯,它的整体气质不再是中年、养生,而渐渐变得生动有趣。这其实就是年轻人对茶的形象再造,让茶焕发一种别样的生机。

当然,也有人认为这样的方式不过是“附庸风雅”,出去喝个茶,还讲究穿搭、出片,多半不是真的冲着茶去的,就像露营和飞盘一样,“围炉煮茶”多少也有些炫耀性消费的意味。但这些问题,不妨交给时间去解答。

人的消费行为,大体都是有多元意义的,买

表不会只为看时间,买包也不会只为了装东西。哪怕品茶时满足口腹之欲只占了其中一小部分,但只要人们能在过程中感受到喝茶带来的美好,感受到茶文化的魅力,这就很足够。就像蔡襄的《茶录》中所写,光茶的器具就有茶焙、茶笼、砧椎等九个门类,超越单一功能性的鉴赏,才更接近文化的本义。

“缙绅觅句无尘事,坐对尤宜雪煮茶。”茶的悠远与典雅,能够与当代年轻人的精神世界相呼应,这何尝不是一件美好的事?

不过,要注意煮茶过程中开窗通风,确保安全。

来源:澎湃新闻





# 遨游书海 启智增慧

## ——校长为您列书单

书香伴寒假,悦读沁心扉。为孩子选一本好书很重要。来看看南宁市各学校校长开出的书单,愿大家通过阅读增长智慧、开阔眼界、增强力量,收获美好时光。



- 书名《人类简史》
- 作者:尤瓦尔·赫拉利
- 推荐人:韦建忠(南宁市第三十四中学校长)

“我们之所以研究历史,不是为了要知道未来,而是要拓展视野,要了解现在的种种绝非自然,也并非无可避免。未来的可能性远超过我们的想象。”这是一部从10万年前有生命迹象开始到21世纪资本、科技交织的人类发展史,见微知著、以小写大,引导人类不断重新审视自己。

该书打破史学常规,对人类发展史作了全新解读。作者将人类历史上的重

大变革概括为三大重要革命:认知革命、农业革命、科学革命。从历史学、物理学、化学、生物学、人类学、生态学、政治学、文化学和心理学等多学科的角度,对作为一个物种的智人乃至整个人类社会的来龙去脉,做出全方位的观察和预测,以此来论述人类与其他生物的变化。这是一部宏大的人类简史,作者运用大量生动具体的事例,以独特的视角审视人类的发展和人类自身,引人深思。



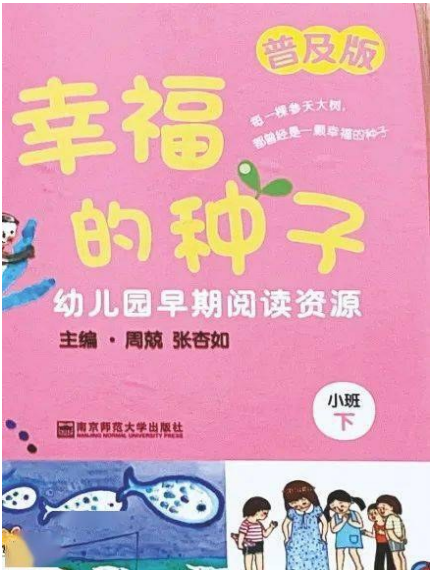
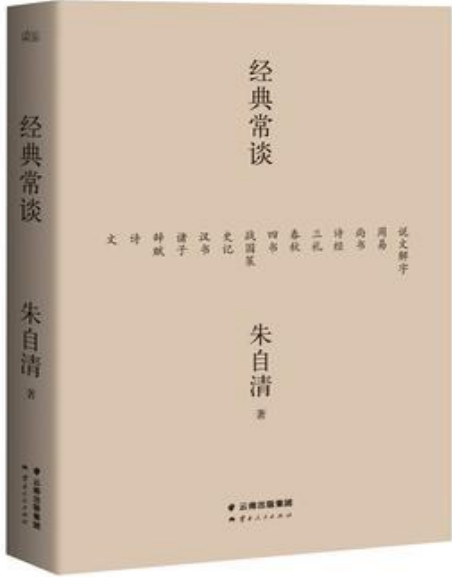
- 书名《经典常谈》
- 作者:朱自清
- 推荐人:朱珍珍(南宁市五一西路学校校长)

《经典常谈》写于1942年,是现代散文家、学者朱自清先生为中学生“量身定制”的介绍中国古代文学、历史、哲学经典的启蒙读物。它扩大文史知识,博学强闻,以春风化雨、润物无声的形式为求学青少年培育人文知识的养分。

这本书内容按照历史发展的脉络,囊括了《说文解字》《周易》《尚书》《诗经》《三礼》《春秋三传》《四书》《战国策》《史记》《汉书》、诸子、辞赋、诗、文等十三篇,见解精辟,文笔优美,通俗流畅,深入浅出,是了解中国古代文化典籍的经典指南,也是国学

入门书籍。

书的自序中说:“各篇的排列按照传统的经史子集的顺序,并按照传统的已经将‘小学’书放在最前头。”所以这样一个循序渐进的阅读顺序也能让读者更好地理解该书的宗旨。如果把经典比作景点,那么这个景点一定需要向导,而朱自清先生的这本书正好充当了这一角色。他在书中详细介绍了何谓经典,以及经典可以流传千古的原因,在这本夹叙夹议的书中,我们了解了中国古代经典的博大精深,推开了经典百花园的大门。



- 书名《幸福的种子》
- 作者:周兢 张杏如
- 推荐人:黄素杰(南宁市盘古路幼儿园园长)

这是一本适合亲子阅读的书,专为3—6岁幼儿设计,以培养幼儿持续的阅读兴趣、艺术审美素养和全面阅读能力为目标。根据小、中、大不同年龄段孩子的特点,为孩子选取不同类型的图画书,有故事类、知识类、散文类、诗歌类,文学题材非常丰富。同时关注幼儿的阅读习惯与兴趣,聚焦幼儿书面语言(前阅读、前书写、前识字)和文学语言等语言与阅读能力的培养,重视幼儿艺术鉴赏力和科学素养的培养,激发幼儿对中华文化的欣赏与热爱。

这套书配有导读手册,帮助家长深刻理解图画书的价值、作者

的创作理念,孩子能够从这个读本当中收获的知识。孩子读读本,家长读导读,是一套很完善的亲子阅读书籍。

父母对孩子的影响是深远的,如果未来能培养出爱读书、爱学习的孩子,你就会感谢现在的亲子阅读;当你和孩子可以亲密无间地沟通时,你会感谢现在的亲子时光。很久以后,孩子回想童年,他依偎在你身边,听爸爸妈妈讲好听的故事,他是幸福的。

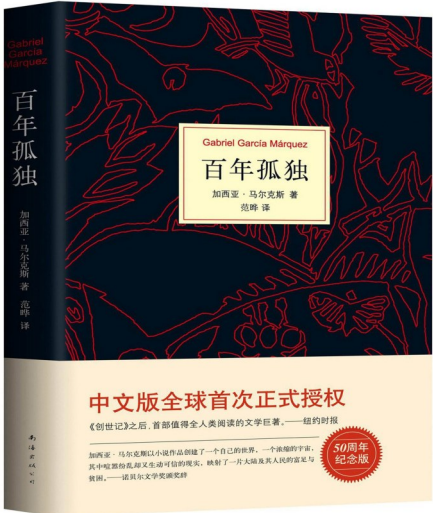
每一棵参天大树,都曾经是一颗幸福的种子!家长们应该做到言传身教,陪伴孩子健康快乐成长。

- 书名《百年孤独》
- 作者:加西亚·马尔克斯
- 推荐人:贾应锋(南宁市第三十三中学校长)

《百年孤独》作为“拉美文学爆炸”中举世瞩目的一次“爆炸”,勾勒出一个生死交融、人鬼混杂的奇异世界,向世人再现了拉丁美洲的历史社会图景。在这里,荒诞的人物、情节以及种种超自然现象通过高妙的叙事艺术获得了旺盛的生命力。马尔克斯对文本中本来浑然一体的时间进行了切割与重组,他颠覆了传统的叙事时序,将预叙、倒叙及顺叙交错使用,这就让未来、过去、现在纠缠在一起,使文本产生了巨大的张力。而在被压缩的时间、全知视角、平淡的叙述口吻以及极少对话情节的交叠下,故事中人

物的形象并没有因此变得扁平,相反,人物的情感浓度在这种叙事艺术中往往不经意地爆发出动人心魄的力量。

《百年孤独》对于现代社会的意义无疑是非同凡响的。马尔克斯笔下的魔幻现实主义,一方面引导着读者更加关注魔幻的现实、现实的魔幻,另一方面给有着“孤独”倾向的民族和地区敲响了警钟,真正的魔幻在于集体无意识的喷薄,在于遗忘历史和本土文化。从书中的孤独唤起千千万万不同肤色读者孤独的那一时刻起,全人类的孤独就又多了一条可以通过团结凝聚成的出路。





## 我们的婚姻

新闻综合频道15 | 38集剧情



## 第15集

盛江川出差前来到魔豆科技,发现办公场地乱七八糟像个菜市场,还有人在沙发上睡觉,黄鲸看到他后顿时惊慌失措。盛江川得知公司现在只有七个人,黄鲸为节省开支身兼数职,便指导他先找财务管钱,再找清洁工清理办公场地。黄鲸非常感激盛江川为他争取到了投资,还手把手教自己经营管理。

## 第16集

沈慧星等盛江川出差回来后,立刻赶回了公司。沈慧星跟董思佳解释,她下午已经把数据和错别字全都改了,是同事们交错版本。沈慧星说每周一、三、五女儿没人照顾,其他时间加班都没问题。

## 第17集

蔡胜美劝沈慧星要离婚必须找个离婚律师,她拿出律师代理协议让女儿签字。沈慧星不让蔡胜美掺和自己的事,蔡胜美提醒她,国外大小事都要找律师,否则没办法争取自己利益最大化,更何况还涉及房产分割问题。

## 第18集

盛江川收到刘律师发的离婚协议,气得打电话让霍连凯赶紧帮自己也找个律师。下班后他去接盛糖,盛糖已经被沈慧星接走,老师们拒绝向他透露消息,盛江川气得立即和霍连凯联系约见律师。盛江川明确表示,他离婚只有一个诉求:要盛糖的抚养权。

## 第19集

沈慧星看好三骥公司的纺织面料项目,董思佳看了计划书后认为这个项目不错,而且投资体量不大,便安排沈慧星先去对方公司实地考察,并提交详细报告后再决定要不要约谈。沈慧星汇报说,三位创业者是科学家,年龄较大目前都已退休,董思佳很生气。

## 第20集

沈慧星希望董思佳不要搞年龄歧视,

她说自己调查过三骥公司自主研发的面料正在申请专利,一旦量产将有巨大的市场潜力。董思佳受不了她纠缠,安排她去找黎总审批。黎小田听了汇报后与董思佳意见一致,认为这种夕阳红项目根本没有投资价值。

## 第21集

沈慧星向黎小田介绍了三位大爷的经历后,拉着她去见三位创始人。葛大爷看出黎小田的不屑,黎小田找借口起身告辞,葛大爷拒绝和她握手。葛大爷认为人只会相信自己愿意相信的事物,三位大爷决定努力争取粉丝过十万,沈慧星建议他们在防水面料上做文章。

## 第22集

一场大雨让大爷们粉丝量猛增,沈慧星拿着业绩催促黎小田兑现承诺,黎小田无奈只好向王总汇报。王总觉得沈慧星看项目的角度很独特,认为公众号涨粉开启了打造专业功能的思维模式,这种带有防水功能的面料会成为行业领域里一个新的分类,王总决定给三骥公司投资两百万。

## 第23集

下班后,黎小田捎沈慧星回家,这时爸爸打来电话,约沈慧星见面。到培训中心后,爸爸对慧星诉苦蔡胜美来找过自己很多次,说了沈慧星和盛江川离婚的事,他觉得夫妻矛盾最好自己解决,父母不要掺和。

## 第24集

沈慧星要求妈妈不要把国外的那套理论搬到中国来,蔡胜美让她别操心自己的事。盛江川带盛糖出差,晚上他正在写调研报告,糖糖央求他给自己讲故事,盛江川便放下工作陪女儿入睡,糖糖告诉爸爸,妈妈有个微博是专门给自己做的。

## 第25集

盛江川带着盛糖到了山庄,只有田萍一个人在,一个服务员也没有,他忍不住

问起了原因。田萍解释,服务员的健康证到期了,她让所有人去县城体检,顺便放他们一天假。黄鲸听到田萍的话,忍不住好奇,把他昨天在山庄看见还有那么多工作积极性高的服务员,今天却没人疑惑说了出来。

## 第26集

盛江川回到山庄,发现山庄一个人也没有,黄鲸的手机也打不通,只得上楼去找黄鲸,这才发现了昏迷不醒的黄鲸。派出所给盛江川回电话,他便跟警察问余甜甜的事情,警察这才把贺韵美被抓,余甜甜可能参与了盛糖绑架案的事情说出来。盛江川发现被余甜甜骗了。

## 第27集

盛江川来到云衫长青找董思佳谈判野火和怒火合并的条件,董思佳提出双方各自拿出百分之五十的股份打包一起收购给丹尼尔。盛江川指出野火的估值远大于怒火,他们分一杯羹就罢了,现在还想吃大餐,董思佳强调投资讲的是实力和眼光,并不论先来后到。盛江川希望董思佳能谈一个双方都能接受的条件。

## 第28集

沈慧星刚回到公司,崔大爷就打电话说三骥公司出事了。沈慧星赶过去后,得知他们对面新开了家公司,几乎把他们公司的技术员全挖走了,目的是把新型面料的技术据为己有,因为他们还没有申请到专利,以至于现在整个技术部就剩老范一个光杆司令了。

## 第29集

沈慧星建议三位大爷利用好十几万粉丝的公众号宣传固定证据,至于流失的骨干,可以找他们谈谈话,告之入职公司的真实情况,劝他们不要急于把手上的技术交出去,如果人员没有回流,就要考虑重新招兵买马。沈慧星把专利申请下来,老崔也把重要的技术骨干拉回来了,公司的核心技术人员都签了保密协议。

## 第30集

陆维斌出差回来买了条项链想讨蒋静欢心,蒋静质问他是不是每次出去做了对不起自己的事都会买条项链以示补偿。陆维斌解释,自己和小孔只是普通的同事关系,希望她不要有情感洁癖。蒋静很生气,向沈慧星要了刘律师的联系方式。

## 第31集

盛江川到公司后,被埋伏的同事们喷了一身彩花,原来这是个庆功宴。曹总兴奋地告诉盛江川:酷鸟股份上市公司已经宣布要出资十八亿收购玛露丽莲,这全凭盛江川敏锐的商业眼光,才让他们在收购之前锁定了投资份额,使飞虎资本幸运地

搭上末班车,在短短一个月里,投资的四千万竟收到了一个亿的回报。

## 第32集

黎小田在公司交待助理复印开会资料,人手一份,没想到粗心的助理在她办公桌上拿错了资料,竟复印成了黎小田B超检查报告。项目会上,大家感到奇怪,这家企业是主做保健品的,但现在怎么还有孕检B超资料,且名字还是黎总。

## 第33集

李宇文不想去专门写野史的网站工作,董思佳则以网站有百万粉丝向李宇文说明问题,顺便把她忽视了玛露丽莲投资的事情说出来,借此说服李宇文去工作。李宇文不想接受董思佳用钱说事的理论,可董思佳却把家里所有开销的账拿出来说事,逼得李宇文没有办法,只得答应去上班。

## 第34集

曹大仁兴奋地告诉盛江川,全球智能汽车主动找上门来,黄鲸为游戏开发的那项VR新技术,正好可以应用无人驾驶,他们出资四十亿来收购魔豆科技。曹大仁称赞盛江川当初放弃丁平山转投黄鲸真的赌对了独角兽,承诺卖掉魔豆科技就升盛江川为合伙人,可黄鲸却不同意卖魔豆科技。

## 第35集

沈慧星没想到她出差几天,三位大爷竟然签下了两个大单:一个是全球五百强企业,一个是国际知名企业,她猜测等消息公布了,三骥公司的估值得翻倍。果不其然,王总通知董思佳和沈慧星,三骥公司现在估值已经五个亿了,他们手里目前还有好几个新产品都在申请专利中,等申请下来了估值还会提升。

## 第36集

晚上,董思佳指责李宇文不和自己商量就擅自辞职,根本不体谅他的总监位置是自己到贾总那讨人情得到的。李宇文建议两人分开一段时间,都各自冷静一下。董思佳万万没想到李宇文想离婚,李宇文坦言他想解脱,让两人都过上自己想要的生活。

## 第37集

晚上,沈慧星化好妆,盛糖问她能不能带爸爸去庆功宴,沈慧星说当然可以,但爸爸要出差,没想到盛江川突然盛装现身,沈慧星又惊又喜。庆功宴上,沈慧星得体地说她成功投中的项目全凭公司决策者的英明判断,盛江川感慨沈慧星成长了,他们能有机会为彼此喝彩,是婚姻中的一大幸事。

## 第38集

霍连凯拿出自己所有的财产,向黎小田求婚,两人顺利地组成了家庭。婚后,黎小田生下儿子,取名霍爱田。李宇文忙着在线教育,董思佳非常体贴地把时间都空出来照顾家和孩子。盛糖的生日会,盛江川一早去接沈慧星,一起买生日会的东西。蒋静一边创业一边照顾儿子。

(全剧终)





生活像阳光一样灿烂

都市生活频道 31-40 集剧情

第31集

白灿烂怀孕了,她表示自己现在需要这个孩子,因为只有他能让王总没办法动自己。白灿烂去医院做检查,排除了宫外孕,但是胎儿有些发育不良,可以拿掉,白灿烂决定把孩子留下来。

第1集

方一凡的母亲童文洁和季杨杨的母亲刘静,在校门口偶遇班主任李萌取快递得知对方是惹祸熊孩子的家长。李萌打开快递时受到惊吓,壳上带字的乌龟是方一凡送的。童文洁一气之下便不管不顾,穿着高跟鞋一路追着凡凡,准备收拾他。

第2集

家长们期待的誓师大会到了。班主任李萌特意安排方一凡拍摄今天的场景,但大家万万没想到,誓师大会开始前,方一凡在拍摄女神黄芷陶时,脑袋一热爬上主席台顶棚却不慎滑落,挂在了边沿上。

第3集

正赶上学校组织的亲子活动,活动以家庭为单位,而这些人中却少了季杨杨,他因受不了学校校长一直围绕着父亲,故而去找舅舅刘铮玩赛车。区长季胜利在汤校长的带领下,在参观学校设施后,竟然遇到了发小方圆。

第4集

等季杨杨和搬家工人一起把家具放好后,父亲季胜利也来了。父子俩对话很尴尬,谁也不愿意妥协,只靠母亲刘静一会儿和父亲说儿子的好,一会儿又和儿子说父亲的好。最后一家三口还在刘静的组织下,放飞了心愿气球。

第5集

方圆一家三口的生活,如今因多了个磊儿,多多少少需要时间来适应。磊儿是童文洁的外甥,方一凡的表弟,他妈妈去世了,后妈又不待见他,现在的磊儿无依无靠。

第6集

童文洁晚自习下课,看见学区房里仍旧灯火通明。早晨四点多她就将方圆叫醒,只为让方圆早点去上厕所,不跟磊儿和方一凡抢厕所。李萌通知童文洁,林磊儿考试考了年级第一进了冲刺班,而方一凡考了倒数第一待在平行班。

第7集

乔英子回到家中,让她始料不及的是母亲宋倩竟然没批评自己只考了第二名。乔英子去父亲乔卫东那里提前庆生,此事宋倩也知情,只是宋倩不知道乔卫东为庆生送给乔英子买了一个大型的乐高

第32集

赵阳光和赵火焰把自己公司的手办都带回了家,白灿烂走了,赵阳光很想她。白灿烂也同样很想赵阳光,夜里翻来覆去睡不着回想二人以前的一幕幕,可一想到甄若和赵阳光那段视频,白灿

第8集

季家夫妇在知道季杨杨考了倒数第二名后,认为导致这个结果很有可能是因为家庭不圆满,孩子想以此成绩博得父母的关注。因此,季胜利和刘静走进了令季杨杨流连忘返的赛车场,试了试赛车的速度与激情。

第9集

方一凡竟然给磊儿下安眠药,只为了让磊儿连续迟到、上课打瞌睡,在这诸多因素下,能使童文洁搬家到书香雅苑。磊儿在毫不知情的情况下,喝下了那杯有安眠药的橙汁,睡过站旷了一节课。

第10集

童文洁的副总职位因她忙于家庭琐事,而被助理小金取代。本来童文洁觉得小金与自己情同姐妹,小金会断然拒绝罗杰的提携,但珍妮却告诉童文洁,小金同意了。

第11集

方圆在同事们的抬举下,一心以为自己能高升。可这日,杨总将方圆叫到办公室,告诉他因巨桦集团要并购公司,将带一个团队过来,因此公司需要裁员,而杨总首要裁掉的就是不求上进的方圆。

第12集

季胜利从刘铮那里听闻季杨杨最喜欢去电玩城,玩那里的虚拟赛车。季胜利也准备去体验一把,并从中积累经验,好与儿子季杨杨有共同话题,多多交流。季胜利和季杨杨吃过饭回到家,两人在家里聊得热火朝天。

第13集

方一凡带着磊儿一起跟踪黄芷陶和季杨杨,称这是在目送自己的爱情远去。然后俩表兄弟联合向李萌老师谎称,乔英子旷课是因她生病了。方一凡在老师背后做动作,由林磊儿在老师面前对口供,

烂的心顿时烦躁起来。

第33集

白灿烂和赵阳光来到江边,赵阳光和她解释宇宙和甄若陷害自己的事情。赵阳光把自己人际关系的软件给白灿烂看,白灿烂决定再去找开价八十万的万明台好好聊聊,而她也跟赵阳光和好如初了。

第34集

赵火焰收到了妈妈寄来的礼物,还有一封信,表示她一直陪在赵火焰身边,就像天狼星一样。有一个很难的裁员案子要白灿烂去做,她的任务就是以一个小职员的身份进入集团裁掉他的老板,王总嘱咐她千万不能搞砸,而且要让老板自觉自愿、平静愉快地离开。

第35集

路上白灿烂突然孕吐,张总连忙把自己的鞋让她穿上,还亲自把她送回了家。张总非要进屋,进屋后张总跟没事人一样洗了把脸,还要白灿烂给他沏茶喝,并且坦白知道白灿烂是谁,她是职场杀手,且是专门来对付他的。

第36集

赵阳光开心地来到公司,却被宇宙告

知白灿烂是他们新聘请的人力资源部总监,且白灿烂是来解雇赵阳光的。赵阳光无法理解,为什么昨天还好好的,今天白灿烂就要坐在这里把他解雇,赵阳光一气之下签了字。

第37集

赵阳光说,自己以前不理解那些被白灿烂辞掉的人为什么会觉得自卑,直到自己亲自被她裁掉的那一刻。两人没办法回到过去了,所以他们决定离婚。夜里,白灿烂和赵阳光都辗转反侧,难以入眠。

第38集

万明台看到两人的离婚协议很是无语,他们都不是小孩了,却还这么幼稚。赵阳光和白灿烂从民政局出来时有些尴尬,因为白灿烂怀孕了,所以他们暂时还没办法离婚。

第39集

赵阳光带着白灿烂去了自己的公司,他要亲手毁掉自己在宇宙公司上线的软件。次日,徐梓潼和成虎的婚礼。赵火焰想让赵阳光亲白灿烂,白灿烂不想让赵火焰伤心,于是就主动亲了赵阳光。

第40集

白灿烂和赵阳光、赵火焰一家三口去了非洲大草原看动物,他们坐在热气球上,赵阳光突然表白道:从他第一次见到白灿烂就知道她是自己一辈子最爱的女人。他们终于和好了。

(全剧终)



小欢喜

都市生活频道 1-17 集剧情

剧情梗概

“恨铁不成钢”的妈妈童文洁和“没有压力”、热爱自由的儿子方一凡之间因为成绩矛盾重重,爸爸方圆不得不化身“仲裁者”左右调停;拒绝前夫乔卫东“入侵”母女生活的单亲妈妈宋倩,对女儿乔英子的生活展开了“全包围”式关切,误解和矛盾不知不觉悄然爆发;“空降父亲”季胜利和妈妈刘静的突然关怀,让从小养在舅舅刘铮身边的季杨杨无所适从,父子之间小心翼翼的相处并没有为这段关系换来“和平”。“第一次做父母”的家长,和刚刚迎来成年的孩子,因为爱而联结,也因为难以把握爱的边界而产生误会,但正是这些“历不完的试炼”让每个家庭都在爱与理解中学会成长。

一切看似相得益彰,却又荒诞。

第14集

在食堂,方一凡、林磊儿和乔英子三人一起用餐。当看到女神黄芷陶对季杨杨一如既往地好,方一凡很是气愤。于是他做了表情包整蛊季杨杨,既帮表弟出气,又让自己解恨。季杨杨看到表情包后很生气,但黄芷陶将季杨杨拉住了。

第15集

李萌老师因跟宋倩告知了家访一事,便动身离开学校。抵达宋倩家中后,两人聊了起来,宋倩这才知道乔英子连续旷晨课,而且是乔卫东跟老师请的假。老师走后,宋倩神情恍惚,感觉这个家天翻地覆。

第16集

方圆一家围绕着乔卫东的事,忙活了一天,结束后方圆便领着乔卫东去购物吃饭。碰到季胜利,原本两人的聚餐,变成了三人。吃着火锅,聊着爱人,人到中年谈及的都是家事,活脱脱仁孩子奴,但他们却乐在其中。

第17集

医院里,刘静被查出患上乳腺方面的问题。离开医院时,她听到其他病人的谈话,其中“全切手术”这几个字眼,让刘静浑身不舒服。在家用完早点后,刘静和季胜利开车外出,因刘静心情郁闷,故而他们的车追尾了一辆夹塞车辆。



# 你还傻傻分不清吗？ 元宵和汤圆

开讲人：历史学者、天津社科院研究员罗澍伟

大致来说，以江浙为中心的南方地区，用包制方法制作的叫汤圆；以北京为中心的北方地区，用摇制方法制作的叫元宵。

据研究，最早的汤圆出自宋代的明州，也就是今天的浙江宁波。当地人用白糖、黑芝麻和猪油做成馅芯，再用水磨糯米面包制成2至3公分的圆形生品，开水下锅，煮熟后食用。由于下锅时先沉后浮，所以最初叫“浮元子”，煞是好看，让人联想到一轮明月挂在夜空。而在古汉语里，“汤”是开水的意思，后来人们就逐渐改叫汤团、汤圆。说完了汤圆，再来说元宵。元宵是用糯米细粉制成，圆形，馅有豆沙、白糖、山楂及各类蜜饯果料等，食用时煮、蒸、炸、拔丝皆可。相传上元节期间，元代大都（即今北京）的糕点铺，为使人方便快捷地吃上节令食品，首创了摇制法。

※※※※※※

为了方便大家了解元宵和汤圆的区别，“小报童”在浩如烟海的信息里帮大家扒拉了一些关键点：

## 【做法不同】

汤圆是“包”出来的，表皮光滑黏糯。

汤圆是把生糯米粉先用热水或冷水和成粉团，然后把各种馅心包进去，搓成圆的。

元宵是“滚”出来的，表皮干燥松软。

元宵是先做好固体的馅儿切成小块儿，蘸上水，然后在放满生糯米粉的筛漏上摇啊摇啊摇，边摇边撒点儿水，直到馅儿全滚上米粉成了圆球。

## 【馅料不同】

汤圆的馅偏软，咸甜荤素选择众多。

汤圆的馅除了传统的五仁、豆沙、山楂糕外，还有很多粗粮、水果、鲜花口味。

元宵的馅偏硬，一般单一甜口为主。

元宵就专一很多了，甜口为主，黑芝麻、豆沙都是常见的馅。

## 【吃法不同】

汤圆多是煮着吃，也有炒着吃的。

如果煮汤圆，那么煮熟需要的时间比较短，大概3~5分钟浮起来就好，煮后的汤是清汤。

元宵多是炸着吃，也可以煮着吃。

如果煮元宵，那么煮熟需要的时间比较长，往往要10分钟以上，煮后的汤因为生糯米粉吸水变浑汤。

大家开讲啦！  
史学者、天津社科院研究员罗澍伟给要吃这两种食物？本期报纸，就请历史傻傻分不清？又为什么元宵节当天总是绕不开。元宵和汤圆为什么总是了，每每这个时候，元宵和汤圆的话题『星月当空万烛烧，人间天上两元

## 【储存方式不同】

汤圆可以冷冻在冰箱的冷冻层，保质期较长；可是元宵不行，元宵冷冻后，极易开裂，保质期相对较短，所以纯手工制作的元宵，往往都是当天做当天卖。

※※※※※※

说到馅料，咱华夏神州，南北东西，各有特色，各有千秋，但不管是什么馅料，什么口味，吃的都是中华千年的文化，吃的都是家的味道。“小报童”也顺便搜集了一些各地的特色馅料，以飨读者。各位请看：

## 山东芝麻枣泥汤圆

山东有大枣之乡的美称，用枣泥做成的汤圆向来为人所喜爱。大红枣煮熟去核擦成泥，然后再将猪板油去膜用刀拍碎，将红枣泥和把砂糖搓成馅心，和水磨糯米粉



做成汤圆。为了让它的滋味变得更加丰富且富有变化，人们通常还会将芝麻炒熟，和白细砂糖研成细末，吃汤圆时在芝麻末中蘸一下，油润软绵的同时便又多了层香脆的口感，很是奇特。

## 北京元宵

将核桃仁、金糕丁与面粉、白糖、瓜子仁一起放入盆中加入适量凉凉拌成馅，再制成五分见方的馅块，放在通风处晾二十四小时。将馅块过凉水，放入糯米面中滚动，再在凉水中蘸一下放入糯米面中继续滚动，如此四到六次，使糯米面全都沾在馅块上，并且表面圆滑，磕碰不裂，即成元宵。

## 四川心肺汤圆

四川彭水县的风味小吃，以糯米粉制皮，将豆腐干、冬菜切碎，用猪油炒后制馅，煮熟配上卤煮的猪心、猪肺及多种调味料。食用时，再调以葱花、蒜末、花椒粉、辣椒等，鲜香可口。

## 上海擂沙汤圆

上海的擂沙汤圆，已有70多年的历史，旧时先用一只内壁带有梭形纹路的缸瓦土沙盆，再用一支质地坚硬的石榴木作为磨粉浆的“擂浆棍”，往沙盆中放入炒香的干

豆，如花生、芝麻或黄豆，干磨出碎末粉状的“香沙”，最后将煮熟的汤圆在“香沙”里滚来滚去，于是粘粘的糯米丸子粘满了盈香扑鼻的“香沙”，故名为擂沙汤圆。

## 苏州五色汤圆

以糯、粳米粉镶配，包以由鲜肉、玫瑰猪油、豆沙、芝麻、桂花猪油等5种配制的馅心。该汤圆甜咸皆备，为脍炙人口的江南风味。五色汤圆可谓卖相最好，粉红、青绿、金黄、奶白以及棕褐色的汤圆各自口味不同。

## 南京雨花石汤圆

“雨花石汤圆”的构思十分奇特，在汤圆的糯米皮中加入可可粉，使包起来的汤圆呈现条理清晰的雨花石石纹，在制法上又继承“鸭母捻”的特点，采用四种汤圆馅，不同馅在汤圆上均做有记号。该汤圆让人有一种回归自然，领略石文化和食文化最高境界的感觉，堪称汤圆中的精品。

## 广东四式汤圆

先将绿豆、红豆、糖冬瓜、芋头分别煮或蒸熟，去皮，分别加入白糖、芝麻、熟猪油等调味品制成4种甜馅料，将汤圆皮分别包入4种不同的馅心，做上记号，将4种汤圆放入加糖的水中煮熟。每碗装不同馅料的汤圆各一个。

## 贵州兴义鸡肉汤圆

在习惯了甜汤圆的人眼里，鸡肉汤圆绝对是“另类”。兴义的鸡肉汤圆以鸡肉为馅儿，内灌鸡汤，并附上花生酱。异常鲜美，别具特色，令人印象深刻。

## 港式够姜汤圆

“够姜汤圆”的名号蒙倒不少人。它的糖水以姜汁熬制，清淡透彻，但鲜辣的姜味似乎嵌到了薄皮的汤圆里，一咬开，内馅里自磨的芝麻蓉便肆意流出。

## 台湾菜肉汤圆

所谓的菜肉汤圆，无非用的是类似于饺子的馅料。比如猪肉、姜末、芹菜、春笋等等，将其腌好搅拌均匀，做成馅，再和面团一起，做成汤圆，咸香爽口，且有粘性，别有一番风味。实际上，肉汤圆是福建一带的特色小吃，和燕丸一样，都是用面裹着馅料，口感稍有不同。

来源：央视网、内蒙古新闻网、肥城广电台





久坐伤大脑 没事走两步

我们都曾有这种时刻,在工作的节骨眼上思绪一团乱麻,于是你坐在座位上愁眉苦脸地找灵感,时间一分一秒地过去,脑子里依然一片空白。但其实呆坐在座位上不仅会浪费时间,而且什么也想不出来。根据伦敦大学国王学院的一项新研究,久坐可能会让你更健忘。而另外一项相关研究还显示,久坐不动会增加患阿尔兹海默症的概率。所以,专家们建议,可以定个闹铃提醒自己隔段时间就起来走两步。

久坐不动VS记忆力退化

一项研究探究了久坐与大脑的关系,研究人员询问年龄在45-75岁之间的健康人士,每天都坐多久,然后扫描他们的大脑。

虽然测试并没有评估记忆功能本身,但是却发现那些久坐数小时的人,内侧颞(ni è)叶更薄,而这个区域是关乎大脑中学习与记忆的重要部分。它们分布在太阳穴后面两侧,随着年龄的增长会自然变小。加州大学洛杉矶分校的研究人员警告说,这种变薄可能是中老年人认知能力下降和痴呆的前兆。

每天坐15个小时的人,无论是一直坐着还是中途起来走走,平均而言,他们的内侧颞叶要比坐5个小时或更少的人小10%。

更糟糕的是,研究人员还发现,在坐了15个小时之后,每多坐1个小时,肺叶体积就会减少2%。伦敦大学国王学院的神经科学家塔拉·斯瓦特博士说,越来越多的证据表明,身体活动和大脑健康有关,久坐是影响健康的一个关键的负面因素。“就导致大脑不健康的风险因素而言,久坐的危害不亚于吸烟。”

斯瓦特博士说,这项研究很有趣,它有助于我们理解久坐对健康在很多方面都有害,其中之一就是会使记忆力下降得更快。久坐行为已多次与许多慢性病联系在一起,包括心脏病、糖尿病和认知障碍。也有研究证明,久坐时间的长短与患阿尔兹海默症的风险增加成正比。



久坐不动VS阿尔兹海默症

记忆问题只是痴呆症的一种症状,加州大学洛杉矶分校发表在《公共科学图书馆·综合》(PLOS One)杂志上的一项研究首次表明,坐着的时间越长,大脑区域越薄,而这会大大增加患阿尔兹海默症的概率。

这项研究同样关注了大脑内侧颞叶,发现那些生活方式更活跃的人的内侧颞叶更健康。而运动是保持内侧颞叶健康的一个关键部分,它可以促进大脑发生氧气作用,快走两步或者简单的运动之后,身体都会比久坐时的呼吸更深。

斯瓦特博士说,这样可以让更多的氧气进入身体,从而促进血管健康和生长新的脑细胞,而新的脑细胞是记忆和学习的关键因素之一。同理,运动也是保持心脏健康的关键因素,保持大脑健康所需的含氧气的血管对心脏健康也至关重要。这就是经常锻炼的人患冠心病和心脏病等心血管疾病风险较低的原因。

但是,研究人员还是警告说,即使是在较高的运动量下,也不足以抵消久坐带来的有害影响。

阿尔兹海默症协会的研究信息经理蒂姆·莎士比亚博士说:“这项研究在表明避免久坐与大脑重要部位的联系上,迈出了重要的一步。”

怎么避免坐着不想动?

做提高心率的运动

人们认为,除了戒烟和避免过量饮酒外,许多生活习惯还会增加患阿尔兹海默症的风险。但是,莎士比亚博士表示,避免久坐不动的生活方式才是关键,他建议可以做一些稍稍提高心率的活动,比如散步、骑自行车、游泳或跳舞,但是不需要马拉松那样高消耗的运动。

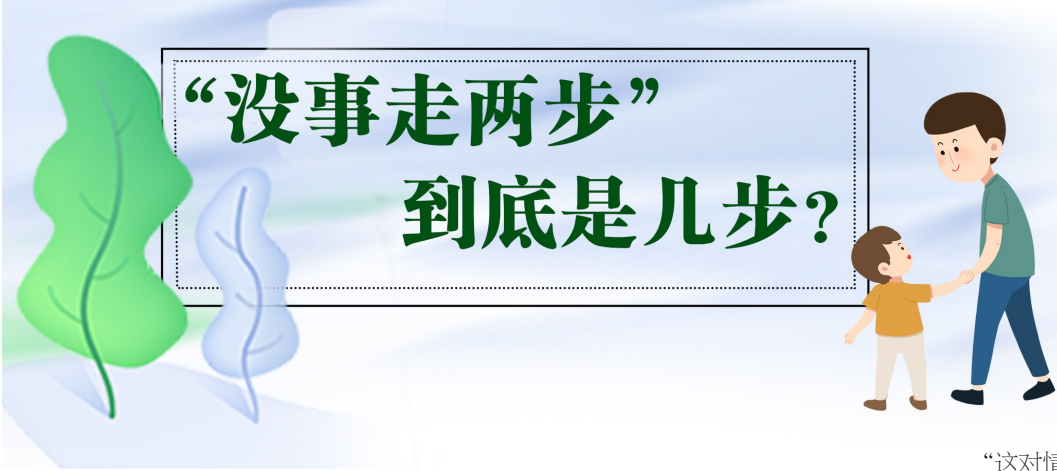
定闹铃提醒走两步

加州阿尔兹海默症预防项目的科学家们说,每天短时间的运动,甚至每小时进行几分钟的运动都可以对大脑健康产生良好的影响。可以在手机上设置闹铃,提醒自己过一段时间就站起来走两步,如果可以做点能提高心率的动作就更好了,比如深蹲之类。

站着接听电话

此外,还要尽可能减少坐着的时间,比如站着或者走着接听电话。如果朋友们建议去喝咖啡,那你就提出散步去稍微远一点的咖啡馆。你很快就会发现,能让自己活动的机会有很多。

来源:央广网



越来越多的证据表明,即使你平时经常锻炼,但久坐依然不利于健康。基于此,医生建议所有成年人少坐多动。

但我们多久需要从椅子上站起来一次,并且持续多长时间?

要抵消整天坐着对健康的影响,最少的活动量是多少?很少有研究对多种选项进行比较,从而给出大多数上班族想要的答案。

现在,美国科学家的一项研究得出了结果:每半小时走5分钟就可以抵消久坐带来的最有害影响。

这项研究由哥伦比亚大学瓦格洛斯医学院行为医学副教授Keith Diaz领导,近日在线发表于美国运动医学院期刊《运动医学与科学》。

与其他测试一两种活动的研究不同,Diaz的研究测试了5种不同的运动“小吃”:每坐30分钟步行1分钟;每坐60分钟步行1分钟;每坐30分钟步行5分钟;每坐60分钟步行5分钟;不走。

在Diaz的实验室,11名成年参与者在一张符合人体工程学的椅子上坐了8个小时,只有在跑步机行走或上厕所时才会站起来。研究人员密切关注每位参与者,以确保他们没有运动过度或不足,并定期测量参与者的血压和血糖(心血管健康的关键指标)。参与者可以在此期间使用笔记本电脑工作、阅读和使用手机,并获得标准化膳食。

研究人员发现,最佳活动量是每30分钟步行5分钟。这是唯一能显著降低血糖和血压的运动方式。此外,这种步行方案对于参与者对一顿大餐的反应有显著影响——与整天坐着相比,血糖峰值降低了58%。

每坐30分钟散步休息1分钟,对一天的血糖水平有一定好处,而每坐60分钟散步1分钟或5分钟则没有任何好处。与整天坐着相比,所有的行走量都能显著降低血压4至5mmHg(毫米汞柱)。

研究人员还在测试期间定期测量参与者的情绪、疲劳和认知表现水平。除了每小时走1分钟外,所有的步行养生法都能显著减轻疲劳、改善情绪。行走方式对认知没有任何影响。

“这对情绪和疲劳的影响很重要。”Diaz说,“人们倾向于重复那些让他们感觉良好、令人愉快的行为。”

哥伦比亚大学的研究人员目前正在测试25种不同的步行量对健康的影响,并对更广泛的人群进行测试:参与者年龄在40岁、50岁和60岁之间,大多数人没有糖尿病或高血压。

“我们现在知道,为了达到最佳的健康状态,除了日常锻炼外,还需要在工作中有规律地运动。”Diaz说,“虽然这听起来可能不切实际,但我们的研究结果表明,即使是在工作时间进行少量步行,也能显著降低患心脏病和其他慢性疾病的风险。”

来源:中国科学报





南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/2/6 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 小舍得(26)  
09:57 小舍得(27)  
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)  
13:52 下一站别离(2)  
14:55 下一站别离(3)  
15:55 下一站别离(4)  
16:57 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
19:00 南宁新闻  
19:35 新闻夜班  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 我们的婚姻(22)  
22:20 我们的婚姻(23)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/7 星期二

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 小舍得(28)  
09:57 小舍得(29)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 人文纪录

2023/2/6 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 南宁文旅  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁文旅  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
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 小欢喜(1)  
18:50 小欢喜(2)  
19:35 气象空间站  
19:40 小欢喜(3)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁文旅  
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 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁文旅

2023/2/7 星期二

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 南宁文旅  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁文旅  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁

13:00 新闻夜班(重播)  
13:52 下一站别离(5)  
14:55 下一站别离(6)  
15:55 下一站别离(7)  
16:57 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
19:00 南宁新闻  
19:35 新闻夜班  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 我们的婚姻(24)  
22:20 我们的婚姻(25)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/8 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 小舍得(30)  
09:57 小舍得(31)  
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)  
13:52 下一站别离(8)  
14:55 下一站别离(9)  
15:55 下一站别离(10)  
16:57 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
19:00 南宁新闻  
19:35 新闻夜班  
20:00 新闻夜班

2023/2/8 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 南宁文旅  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁文旅  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
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 小欢喜(7)  
18:50 小欢喜(8)  
19:35 气象空间站  
19:40 小欢喜(9)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁文旅

21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 我们的婚姻(26)  
22:20 我们的婚姻(27)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/9 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 小舍得(32)  
09:57 小舍得(33)  
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)  
13:52 下一站别离(11)  
14:55 下一站别离(12)  
15:55 下一站别离(13)  
16:57 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
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 我们的婚姻(28)  
22:20 我们的婚姻(29)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/10 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)

2023/2/9 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 南宁文旅  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁文旅  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
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 小欢喜(10)  
18:50 小欢喜(11)  
19:35 气象空间站  
19:40 小欢喜(12)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行(重播)  
21:00 南宁文旅  
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 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁文旅

2023/2/10 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

08:20 政法在线(重播)  
08:57 小舍得(34)  
09:57 小舍得(35)  
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)  
13:52 下一站别离(14)  
14:55 下一站别离(15)  
15:55 下一站别离(16)  
16:57 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
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 我们的婚姻(30)  
22:20 我们的婚姻(31)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/11 星期六

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 小舍得(36)  
09:57 小舍得(37)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 周末看台  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:52 下一站别离(17)  
14:55 下一站别离(18)  
15:55 下一站别离(19)  
16:57 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线

2023/2/11 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 南宁文旅  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁文旅  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
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 小欢喜(16)  
18:50 小欢喜(17)

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 我们的婚姻(32)  
22:20 我们的婚姻(33)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/12 星期日

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 小舍得(38)  
09:57 小舍得(39)  
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)  
13:52 下一站别离(20)  
14:55 下一站别离(21)  
15:55 下一站别离(22)  
16:57 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 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 我们的婚姻(34)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/12 星期日

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 南宁文旅  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁文旅  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
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 小欢喜(19)  
18:50 小欢喜(20)  
19:35 气象空间站  
19:40 小欢喜(21)  
20:30 非遗中国行  
21:00 南宁文旅  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 非遗中国行  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁文旅



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/2/6 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 海棠依旧(4)  
08:13 海棠依旧(5)  
09:05 海棠依旧(6)  
09:47 海棠依旧(7)  
10:40 海棠依旧(8)  
11:33 海棠依旧(9)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 叛逆者(38)  
13:40 叛逆者(39)  
14:30 叛逆者(40)  
15:25 叛逆者(41)  
16:17 叛逆者(42)  
17:00 叛逆者(43)  
18:00 大秧歌(11)  
18:55 大秧歌(12)  
19:50 大秧歌(13)  
20:47 大秧歌(14)  
21:33 大秧歌(15)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 王牌部队(12)  
23:33 王牌部队(13)

2023/2/7 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 海棠依旧(9)  
08:13 海棠依旧(10)  
09:05 海棠依旧(11)  
09:47 海棠依旧(12)  
10:40 海棠依旧(13)  
11:33 海棠依旧(14)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 叛逆者(43)  
13:40 我的抗战(1)  
14:30 我的抗战(2)  
15:25 我的抗战(3)  
16:17 我的抗战(4)  
17:00 我的抗战(5)  
18:00 大秧歌(16)

18:55 大秧歌(17)  
19:50 大秧歌(18)  
20:47 大秧歌(19)  
21:33 大秧歌(20)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 王牌部队(14)  
23:33 王牌部队(15)

2023/2/8 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 海棠依旧(14)  
08:13 海棠依旧(15)  
09:05 海棠依旧(16)  
09:47 海棠依旧(17)  
10:40 海棠依旧(18)  
11:33 海棠依旧(19)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我的抗战(5)  
13:40 我的抗战(6)  
14:30 我的抗战(7)  
15:25 我的抗战(8)  
16:17 我的抗战(9)  
17:00 我的抗战(10)  
18:00 大秧歌(21)  
18:55 大秧歌(22)  
19:50 大秧歌(23)  
20:47 大秧歌(24)  
21:33 大秧歌(25)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 王牌部队(16)  
23:33 王牌部队(17)

2023/2/9 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 海棠依旧(19)  
08:13 海棠依旧(20)  
09:05 海棠依旧(21)  
09:47 海棠依旧(22)  
10:40 海棠依旧(23)  
11:33 海棠依旧(24)

12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我的抗战(10)  
13:40 我的抗战(11)  
14:30 我的抗战(12)  
15:25 我的抗战(13)  
16:17 我的抗战(14)  
17:00 我的抗战(15)  
18:00 大秧歌(26)  
18:55 大秧歌(27)  
19:50 大秧歌(28)  
20:47 大秧歌(29)  
21:33 大秧歌(30)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 王牌部队(18)  
23:33 王牌部队(19)

2023/2/10 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)  
07:30 海棠依旧(24)  
08:13 海棠依旧(25)  
09:05 海棠依旧(26)  
09:47 海棠依旧(27)  
10:40 海棠依旧(28)  
11:33 海棠依旧(29)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我的抗战(15)  
13:40 我的抗战(16)  
14:30 我的抗战(17)  
15:25 我的抗战(18)  
16:17 我的抗战(19)  
17:00 我的抗战(20)  
18:00 大秧歌(31)  
18:55 大秧歌(32)  
19:50 大秧歌(33)  
20:47 大秧歌(34)  
21:33 大秧歌(35)  
22:20 王牌部队(20)  
23:15 王牌部队(21)  
23:55 王牌部队(22)

2023/2/11 星期六

00:40 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 海棠依旧(29)

08:13 海棠依旧(30)  
09:05 海棠依旧(31)  
09:47 海棠依旧(32)  
10:40 海棠依旧(33)  
11:33 海棠依旧(34)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我的抗战(20)  
13:40 我的抗战(21)  
14:30 我的抗战(22)  
15:25 我的抗战(23)  
16:17 我的抗战(24)  
17:00 我的抗战(25)  
18:00 大秧歌(36)  
18:55 大秧歌(37)  
19:50 大秧歌(38)  
20:47 大秧歌(39)  
21:33 大秧歌(40)  
22:20 王牌部队(23)  
23:15 王牌部队(24)  
23:55 王牌部队(25)

2023/2/12 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)  
07:30 海棠依旧(34)  
08:13 海棠依旧(35)  
09:05 海棠依旧(36)  
09:47 海棠依旧(37)  
10:40 海棠依旧(38)  
11:33 海棠依旧(39)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我的抗战(25)  
13:40 我的抗战(26)  
14:30 我的抗战(27)  
15:25 我的抗战(28)  
16:17 我的抗战(29)  
17:00 我的抗战(30)  
18:00 大秧歌(41)  
18:55 大秧歌(42)  
19:50 大秧歌(43)  
20:47 大秧歌(44)  
21:33 大秧歌(45)  
22:20 王牌部队(26)  
23:15 王牌部队(27)  
23:55 王牌部队(28)

南宁广播电视台 公共频道

2023/2/6 星期一

00:42 人文纪录  
07:00 人文纪录  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动剧场  
09:41 人文纪录  
10:11 舞动剧场  
12:15 人文纪录  
12:41 舞动十分(重播)  
13:00 生活家(29)  
13:45 生活家(30)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 人文纪录  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动剧场  
19:45 舞动十分  
20:05 人文纪录  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 小爸妈(38)  
23:14 小爸妈(39)  
23:58 小爸妈(40)

2023/2/7 星期二

00:42 人文纪录  
07:00 人文纪录  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动剧场  
09:41 人文纪录  
10:11 舞动剧场  
12:15 人文纪录  
12:41 舞动十分(重播)

13:00 生活家(31)  
13:45 生活家(32)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 人文纪录  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动剧场  
19:45 舞动十分(重播)  
20:05 人文纪录  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 假如生活欺骗了你(1)  
23:15 假如生活欺骗了你(2)

2023/2/8 星期三

00:00 假如生活欺骗了你(3)  
00:45 人文纪录  
07:00 人文纪录  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动剧场  
09:41 人文纪录  
10:11 舞动剧场  
12:15 人文纪录  
12:41 舞动十分(重播)  
13:00 生活家(33)  
13:45 生活家(34)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 人文纪录  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动剧场  
19:45 舞动十分  
20:05 人文纪录  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁

21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 假如生活欺骗了你(4)  
23:15 假如生活欺骗了你(5)

2023/2/9 星期四

00:00 假如生活欺骗了你(6)  
00:45 人文纪录  
07:00 人文纪录  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动剧场  
09:41 人文纪录  
10:11 舞动剧场  
12:15 人文纪录  
12:41 舞动十分(重播)  
13:00 生活家(35)  
13:45 家常菜(1)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 人文纪录  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动剧场  
19:45 舞动十分(重播)  
20:05 人文纪录  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 假如生活欺骗了你(7)  
23:15 假如生活欺骗了你(8)

2023/2/10 星期五

00:00 假如生活欺骗了你(9)  
00:45 人文纪录  
07:00 人文纪录  
07:26 中国通史

08:11 影像南宁  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动剧场  
09:41 人文纪录  
10:11 舞动剧场  
12:15 人文纪录  
12:41 舞动十分(重播)  
13:00 家常菜(2)  
13:45 家常菜(3)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 人文纪录  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动剧场  
19:45 舞动十分  
20:05 人文纪录  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 假如生活欺骗了你(10)  
23:15 假如生活欺骗了你(11)

2023/2/11 星期六

00:00 假如生活欺骗了你(12)  
00:45 人文纪录  
07:00 人文纪录  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动剧场  
09:41 人文纪录  
10:11 舞动剧场  
12:15 人文纪录  
12:41 舞动十分(重播)  
13:00 家常菜(4)  
13:45 家常菜(5)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:05 邕城少年剧社  
成语故事情景剧

16:40 舞动剧场  
17:43 舞动剧场  
19:45 舞动十分(重播)  
20:10 乐客听  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 假如生活欺骗了你(13)  
23:15 假如生活欺骗了你(14)

2023/2/12 星期日

00:00 假如生活欺骗了你(15)  
00:45 人文纪录  
07:00 人文纪录  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动剧场  
09:45 乐客听(重播)  
10:11 舞动剧场  
12:20 乐客听(重播)  
12:41 舞动十分(重播)  
13:00 家常菜(6)  
13:45 家常菜(7)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:05 邕城少年剧社  
成语故事情景剧  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动剧场  
19:45 舞动十分  
20:10 乐客听(重播)  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 故事  
22:15 梅卿快车道  
22:30 假如生活欺骗了你(16)  
23:15 假如生活欺骗了你(17)



## 冥王星究竟有多可怕？ 它被踢出“九大行星”可一点不冤

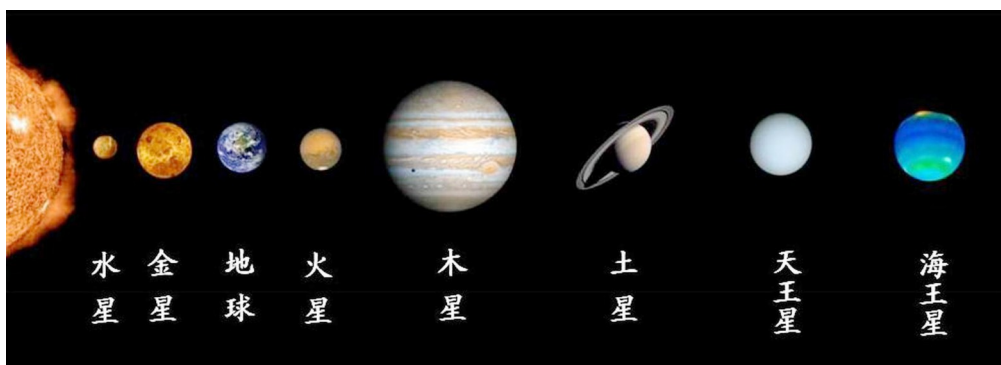
大家都知道,以前一直流行着一种关于太阳行星的叫法:九大行星。当时的九大行星从最靠近太阳开始依次是水星、金星、地球、火星、木星、土星、天王星、海王星以及冥王星。2006年8月24号,国际天文联合会通过会议决定,把冥王星踢出九大行星,降级为矮行星,从此九大行星变成了八大行星。

那么问题就来了,好好的冥王星,凭什么说被踢群就被踢群呀?不仅如此,由于冥王星自身还存在着很多与其他八大行星格格不入的特点,还有很多人说冥王星是太阳系中的“怪天体”,同时也是个“可怕的天体”。那为什么冥王星会如此奇怪,又为什么可怕呢?一直以来天文学家们都在探求它的奥秘,我们今天就一一揭开。

冥王星的发现要晚于其他的行星。1840年,数学家勒维耶通过牛顿力学理论,仅仅依靠纸和笔预言了海王星的存在,也启发了很多学者去研究是不是还存在着其他的行星。当时有一位商人罗威尔对天文学也很感兴趣,1906年他开始搜索可能存在的第九大行星:X行星。

直到1930年,天文学家克莱德·汤博才在照片当中找到了这颗“移动的天体”,也就是冥王星。这个消息一传出,全世界都震动了,大家还一起给这颗行星取名。一位英国牛津的11岁学童威妮夏·伯尼因建议用古典神话中的冥王普路托来为这颗行星命名,最终天文学者们全票通过“冥王星”的命名。

### X行星:冥王星



天文学家在随后的观测和研究中,发现这颗天体越来越奇怪,有着和其他行星截然不同的特点。首先,冥王星的公转和自转就和太阳系里的其他行星很不一样。太阳系里其他行星轨道都接近于圆形,同时还很靠近黄道面,而冥王星的轨道偏心率非常高,完全就是个椭圆。

同时轨道高度倾斜,好像是太阳系黄道面上凸出来的一块,它的轨道相对于黄道面的角度大于 $17^\circ$ 。轨道奇怪也就算了,更关键的是冥王星的轨道是混沌的,这就意味着只要有一点细微的变化,我们就无法模拟出冥王星的轨道变化,这一点也是其他行星不具备的。要知道之前发现

的行星都是可以用牛顿力学来描述的,所以海王星才可以被数学家靠纸和笔预测出来。但冥王星就是特例,很难用牛顿力学来预测它的位置。

除了公转和自转,冥王星的卫星也和别人不一样。它和它的卫星卡戎直接就是潮汐锁定的,这也就意味着冥王星总是有一面朝着卡戎,卡戎也总是用一面朝着冥王星,彼此永远看不到对方的背面。在太阳系中,还没有一颗行星被自己的卫星给潮汐锁定。而主要原因在于冥王星和它的卫星卡戎个头差不多,所以很容易被潮汐锁定,而其他行星自身都要远远大于自己的卫星。

### “格格不入”的冥王星

### “可怕”的冥王星

除了行为上的“格格不入”,冥王星其它的一些“怪异”特点也一直吊着天文学家的胃口。2006年,无人探测器“新视野号”飞向太空,去完成探索这颗“怪天体”的任务。

直到2015年,“新视野号”历经千辛万苦才达到了可以观测冥王星的距离,它给冥王星拍了很多照片,让天文学家开始初步了解冥王星的“可怕”。

由于冥王星距离太阳实在太远,达到了日地距离的40倍,所以这里几乎没有太阳辐射,地表的温度仅有零下229度,远远低于太阳系里的其他行星。

除此之外,他们还发现冥王星当中主要是由固态氮,同时还有些许甲醛和一氧化碳,如果人类涉足这个星球,立马会被冻脆,堪称炼狱一般。

### 冥王星为什么会被降级?

2005年,阋神星的发现彻底改变了冥王星的宿命。因为阋神星比冥王星的质量还要大27%,如果冥王星算行星,那么阋神星也得是行星。

可问题是,如果日后又发现了很多质量和冥王星相当的天体,难道也都要编入到行星的行列中吗?

面对这样的情况,天文学家不得不重新思考“行星的定

义”。于是,他们对行星进行了重新定义,一共有三条:

一、行星要围绕太阳转;  
二、行星的质量要大到可以通过自己的引力把自身约束成一个类球体;

三、行星能够清理自身轨道上的其他天体。

前两条,冥王星和阋神星都是符合要求的,而第三条,由于它们的轨道上都有很多其他天体,所以不符合,而剩余的八大行星实际上都满足了这一条。因此,冥王星和阋神星就被降格为矮行星,剩余的八大行星继续称为行星。

组稿:许术  
来源:人民号

