

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2月16日

2023年第6期

总1790期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

赏二十四节气之美

雨水

七绝·雨水

殆尽冬寒柳罩烟，
熏风瑞气满山川。
天将化雨舒清景，
萌动生机诗绿田。



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



坚定信心稳增长 凝心聚力开新局

图解 2023 · 南宁 政府工作报告

2022年工作回顾

**2022年是党的二十大胜利召开之年
也是南宁发展进程中极不平凡的一年**

这一年，我们念好“稳”字诀、奏响“进”行曲，经济大盘稳住，经济大势向好，保持了首府社会大局稳定。地区生产总值增长1.4%，规上工业增加值增长1.9%，一般公共预算收入扣除留抵退税因素后增长7.54%，居民消费价格指数上涨1.7%，外贸进出口总额增长22.9%。

这一年，我们立足稳当下、着眼谋长远，
补短板打基础，强创新促转型，
吹响了建设国际化大都市的号角。

- 肩负起国家战略新使命
- 结构调整迈出重要一步
- 工业快速发展其势已成
- 投融资改革实现大突破
- 科教创新取得重大进展

2022年，全市上下主动作为、奋力拼搏，
全力以赴打好“稳中求进攻坚年”十一场攻坚战，
付出了艰苦努力。

- 一 全力稳工业强链条，开创工业振兴新格局。
- 二 全力稳脱贫促增收，绘就乡村振兴新画卷。
- 三 全力稳投资扩消费，积蓄经济发展新动能。
- 四 全力稳外贸扩开放，构筑“南宁渠道”新优势。
- 五 全力稳主体惠实体，激发经济增长新活力。
- 六 全力稳生态促转型，拓展“中国绿城”新内涵。
- 七 全力稳就业保民生，增进人民群众新福祉。
- 八 全力稳大局保平安，提升安全发展新高度。

事非经过不知难，成如容易却艰辛。回首2022，我们经历的每一件大事喜事、力推的每一件急事难事、办成的每一件实事好事，都是首府南宁抢抓机遇、乘势而上奏响的精彩音符，都是干部群众辛勤付出、倾情投入谱写的华丽乐章。

2023年工作安排

**2023年是全面贯彻党的二十大精神的开局之年，
是南宁加快建设面向东盟开放合作的国际化大都市、
中国—东盟跨境产业融合发展合作区的起步之年。**

2023年政府工作的总体要求

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大精神和中央经济工作会议精神，认真学习贯彻习近平总书记对广西“五个更大”重要指示要求，全面贯彻落实习近平总书记视察广西“4·27”重要讲话和对广西工作系列重要指示精神，按照自治区党委十二届五次全会暨经济工作会议、市委十三届五次全会暨经济工作会议部署，坚持稳中求进工作总基调，完整、准确、全面贯彻新发展理念，积极服务和融入新发展格局，着力推动高质量发展，更好统筹疫情防控和经济社会发展，更好统筹发展和安全，全面深化改革开放，大力提振市场信心，把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来，突出做好稳增长、稳就业、稳物价工作，有效防范化解重大风险，推动经济运行整体好转，实现质的有效提升和量的合理增长，推动新时代南宁现代化建设开好局起好步。

2023年南宁市经济社会发展的主要预期目标

地区生产总值增长5%左右，一般公共预算收入增长5%，规模以上工业增加值增长6%，建筑业总产值增长14%，固定资产投资增长7%，社会消费品零售总额增长7%，外贸进出口总额增长8%，节能减排降碳控制在自治区下达目标内，居民人均可支配收入与经济增长基本同步，居民消费价格指数涨幅控制在3%左右，城镇调查失业率控制在6%以内。

我们要抓政策、抢机遇，拼经济、搞建设，稳定社会预期，提振发展信心，以满格状态、顶格标准加力实现开局之年的各项目标任务。

(一) 更高站位落实国家战略

要落实“四位一体”工作机制，把政策红利转化为发展实效，推动国家战略落地生根、开花结果。

规划建设国际化大都市

启动建设融合发展合作区

(二) 更大气魄推进工业振兴

拼经济强产业，工业必须扛大旗、挑大梁。要树牢大抓产业大抓工业的理念，深入实施“工业强市”战略，围绕传统产业升级、新兴产业壮大“两个方向”，走好内部培育、外部招引“两条路子”，推动工业数字化网络化智能化转型发展，年内工业总产值突破3000亿元。

- 全力推进重大工业项目建设
- 加快发展千亿元重点产业
- 深入实施产业园区基础设施大会战
- 大力扶持企业做大做强

(三) 更快速度推动服务业回升

三产兴则城市活。要促进消费快速回补、服务业企稳复苏，力争新增限额以上商贸业企业400家、规模以上其他营利性服务业企业115家、社会消费品零售总额突破2500亿元，力争获批国家服务业扩大开放综合试点。



(四) 更强担当落实“项目为王”

要坚持服务围着项目转、要素跟着项目走，发挥投资关键作用，支撑长远发展。

- 全周期管理加强项目统筹
- 全领域投资推进项目建设
- 全过程服务扩大招商引资

(五) 更广领域扩大开放合作

南宁的优势在开放，潜力也在开放。要主动融入和服务国家开放战略，提升“南宁渠道”竞争力、影响力、辐射力，在助力广西打造服务国内国际双循环市场自由便利地中实现更大发展。



(转下版)

(接上版)

(六) 更足干劲推进乡村振兴

我市作为全区农业大市,要抓好以乡村振兴为重心的“三农”工作,加快推进农业农村现代化,建设宜居宜业和美乡村。

- ▶ 巩固拓展脱贫攻坚成果
- ▶ 全面激发县域经济活力
- ▶ 夯实打牢粮食安全根基
- ▶ 系统实施乡村建设提升行动
- ▶ 做优做强现代特色农业

(七) 更实举措提升绿城品质

以“绿城”之名践行人民城市人民建、人民城市为人民理念,制定实施绿色空间、绿色生产、绿色生活、绿色交通等绿城建设指标体系,不断提升绿城宜居韧性智慧安全水平,让城市更具质感、更有温度,用充满希望的“绿色”述说城市发展的故事。

- 实施治堵畅通行动
- 实施治水扩绿行动
- 实施智管安全行动
- 实施治污降碳行动

(八) 更深层次推进重点改革

用好用足改革这个关键一招,着力破解制约经济社会发展的痛点堵点难点,让国企敢干民企敢闯外企敢投,让发展桎梏得以解除、前进动力充分迸发。

- ▶ 深化财税体制改革
- ▶ 深化开发区体制改革
- ▶ 深化国有企业改革
- ▶ 支持民营经济壮大

(九) 更好统筹推进科教振兴

深入实施科教兴市、人才强市战略,不断塑造竞争新优势。

- ▶ 分层级办好人民满意教育
- ▶ 跨领域提升科技创新能力
- ▶ 多层次强化人才智力支撑

(十) 更厚情怀增进民生福祉

采取更多惠民生、解民忧、暖民心的举措,不断提高人民生活品质。

- 落实落细就业优先政策
- 提高社会保障水平
- 推进健康南宁建设
- 抓好安全稳定工作
- 办好为民实事

全面加强政府自身建设

**坚持把党的领导贯穿政府工作各领域各环节
建设高效有为、人民满意政府**

- ▶ 始终对党忠诚
- ▶ 坚持依法行政
- ▶ 提高履职能力
- ▶ 坚守清正廉洁

东风浩荡满征帆,铆足干劲再出发。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,乘时代大势、拼美好未来,为加快建设面向东盟开放合作的国际化大都市,奋力谱写新时代南宁现代化建设新篇章而努力奋斗!

2022年度个税汇算即将开始

国家税务总局近日发布公告,2022年度个人所得税综合所得汇算清缴办理时间为2023年3月1日至6月30日。值得注意的是,今年《公告》有这些变化:

在“可享受的税前扣除”部分,增加了3岁以下婴幼儿照护专项附加扣除、个人养老金等可以在汇算中予以扣除的规定。

在“汇算服务”部分,进一步完善了预约办税制度,在维持预约办税起始时间:2023年2月16日基础上,将预约结束时间延长至2023年3月20日。

在“汇算服务”部分,新增了对生活负担较重的纳税人优先退税的规定。

哪些人需要办理汇算?通过哪些渠道办理?一起来看看。

退钱还是补钱?

符合下列情形之一的,纳税人需办理汇算:

已预缴税额大于汇算应纳税额且申请退税的;

2022年取得的综合所得收入超过12万元且汇算需要补税金额超过400元的。

因适用所得项目错误或者扣缴义务人未依法履行扣缴义务,造成2022年少申报或者未申报综合所得的,纳税人应当依法据实办理汇算。

哪些情况可享受的税前扣除?

下列在2022年发生的税前扣除,纳税人可在汇算期间填报或补充扣除:

纳税人及其配偶、未成年子女符合条件的大病医疗支出;

符合条件的3岁以下婴幼儿照护、子女教育、继续教育、住房贷款利息或住房租金、赡养老人等专项附加扣除,以及减除费用、专项扣除、依法确定的其他扣除;



符合条件的公益慈善事业捐赠;

符合条件的个人养老金扣除。

同时取得综合所得和经营所得的纳税人,可在综合所得或经营所得中申报减除费用6万元、专项扣除、专项附加扣除以及依法确定的其他扣除,但不得重复申报减除。

什么时间内办理?

2022年度汇算办理时间为2023年3月1日至6月30日。在中国境内无住所的纳税人在3月1日前离境的,可以在离境前办理。

办理渠道有哪些?

纳税人可优先通过手机个人所得税APP、自然人电子税务局网站办理汇算,税务机关将为纳税人提供申报表项目预填服务;

不方便通过上述方式办理的,也可以通过邮寄方式或到办税服务厅办理。

来源:央视新闻、国家税务总局

政策。为加大对小微企业支持力度,符合调整后“经营贷”条件的市场主体累计贴息限额可达到年度贴息上限3倍。

我市现行有20个产品**采用间接补贴的方式予以贴息**

“普惠性的有‘经营贷’‘首次贷’和‘信用贷’3个产品,名单制的有‘三企入桂贷’‘技改贷’‘科创贷’‘通道贷’‘三农贷’‘贸易贷’‘重大产业项目贷’‘招商贷’等17个产品。其中,名单制产品企业由各行业主管部门组织筛选。”市金融办银行保险科科长冯筱斐说,“桂惠贷”产品均采用间接补贴的方式予以贴息,由金融机构按照降低0.5—3个百分点后的利率向企业发放优惠贷款,再由金融机构统一向财政部门申请贴息。

以“重大产业项目贷”为例,适用对象范围为重点支持先进制造业、现代服务业、特色农业以及科技创新、大健康和文化旅游等领域的重大产业项目。该产品贴息比例为1个百分点,名单内企业每户每年累计贴息金额最高可至500万元,2021年“桂惠贷”政策实施以来累计贴息最高1000万元。

多种渠道申请**广西区内所有银行和金融租赁公司可办**

企业(个体工商户)须在南宁市内注册或经营,房地产业企业(包括房地产开发经营、物业管理、房地产中介服务、房地产租赁经营、其他房地产业)以及事业单位法人等不在政策适用范围内。

符合条件的南宁企业可以通过多种渠道申请。在线上申请方面,企业须在广西金融综合服务平台注册及发布融资需求信息,或通过广西(南宁)民营小微企业首贷续贷中心官网转到广西综合金融服务平台进行申请。在线下申请方面,企业可以到驻邕金融机构网点、广西(南宁)民营小微企业首贷续贷中心进行申请。

值得注意的是,广西区内所有银行和金融租赁公司均可办理“桂惠贷”,其中,国开行、进出口银行和农发行仅限商业性贷款项目,“信用贷”产品贴息仅限广西地方法人金融机构申请,“拥军贷”产品贴息仅限柳州银行办理。

如企业想了解更多政策,可致电市金融办(0771-5535882)或广西(南宁)民营小微企业首贷续贷中心(0771-5837392)咨询。

来源:南宁日报



连年缴费又未享受医保报销 能否减少个人缴费?

针对十三届全国人大五次会议第6706号建议中提出的,连年缴费又未享受医保报销的居民,是否可以减少个人缴费?国家医保局近日答复:居民医保作为社会医疗保险坚持公平普惠,通过大数法则分散疾病带来的风险,筹资不受参保人是否患病的影响,体现了风险共担、共建共享。如果将个人缴费与个人健康状况以及医疗服务利用度挂钩,不利于制度保障功能发挥和长期稳定运行。

国家医保局表示,客观上看,如果将个人缴费与个人健康状况以及医疗服务利用度挂钩,可能会出现健康人群缴费日益减少、患病人群缴费逐年增多的情况,不利于制度保障功能发挥和长期稳定运行。

对于“暂缓个人缴费指标,建立适当增长的缴费机制”的建议。国家医保局介绍,居民医保实行财政补助和个人缴费相结合的筹资方式,坚持以收定支、收支平衡、略有结余,定额筹资、按年动态调整。居民医保筹资水平合理调增,是确保参保人待遇支出的客观需要,主要用于巩固提高待遇保障水平。当前随着医药技术快速进步、居民医疗需求逐步释放、人口老龄化加速,医疗费用持续高速增长对医保制度运行影响很大,医保基金支出压力较大。近年来,

全国医药费用年增幅在8%左右,2021年与2011年相比,全国次均住院费用由6632元上涨到11003元,十年间涨幅约66%;全国次均门诊费用由180元上涨到329元,涨幅约83%;全国人均就诊次数由4.7次提高到6.0次,涨幅约28%。居民医保基金近年来一直处于紧平衡状态,2021年收入9724亿元、支出9296亿元,结余率仅为4.4%,个别省份出现基金赤字。

国家医保局表示,个人缴费年年涨、影响群众参保积极性的问题客观存在,“个人缴费标准在一段时间内保持相对稳定”引导合理预期的建议很有参考价值,该局高度重视,正在会同财政部专题研究完善居民医保筹资动态调整机制,推动缴费调整与经济社会发展水平和居民人均可支配收入挂钩,稳定社会预期,切实保障好群众合法权益。

关于“推行以户为单位组织参保、避免家庭成员选择性参保”的建议,国家医保局表示,各地方组织发动群众参保过程中,已有相应做法,该类做法在一定程度上,有利于基层具体工作落实,提高居民医保参保率,但实践中受人员流动、人户分离等因素影响,操作上也存在一定障碍,今后国家医保局将进行专门研究论证。

来源:北京日报

良庆区:重拳开展卫片图斑拆除整改工作



为坚决落实耕地保护政策,有效遏制违法用地现象,严厉打击违法建设行为,近日,良庆区政府组织相关职能部门,组成30余人的执法队伍,对大沙田街道春华路广大驾校一处违建训练场地进行拆除整治。

在拆除工作开始前,大沙田街道工作

人员同城区城管执法人员多次到现场核查,该处是老洋坡11队村民在没有取得任何相关审批手续的情况下,私自将土地硬化并用作驾校训练场,违法占地面积约4000平方米,其中涉及耕地面积约为300平方米。工作人员向违法用地当事人送达相关执法文书,责令当事人限期自行拆除,并恢复土地原貌。但当事人经多次劝告,仍不履行整改职责,良庆区政府依法对该违法建设进行了拆除。

为进一步巩固打击违建工作成效,良庆区将继续加大动态巡查力度,对违法用地行为早发现、早制止、早处理,及时将违法行为消除在萌芽状态,防止形势反弹,从源头上杜绝违法用地现象。

本台记者:秦玉刚 刘青

通讯员:黎伟 黄慧敏 何英兰

良庆区南晓镇多措并举 开展卫片图斑整治工作

为坚决遏制和严厉打击违法占地、违法建设行为,牢牢守住耕地红线,切实维护土地资源开发利用和保护良好秩序,近日,良庆区南晓镇立足实际、强化措施,多措并举开展卫片图斑(卫星监测术语)整治工作。

一是高度重视,压实工作责任。南晓镇高度重视卫片图斑整治工作,召开卫片图斑整治工作布置会,制定卫片图斑整治行动工作方案,细化任务分工,同时认真履行属地管理。

二是全面核查,精准核实。对下发的卫片图斑逐一进行现场核查,同步完成现状勘查、现场拍照、收集资料等工作。建立核查台账,逐图详细记录,对各图斑的土地利用情况、实际用途等信息进行备注说明,全面掌握图斑情况。

三是协调联动,重点整改。南晓镇协同良庆区职能部门到福里村、南晓社区、团城村卫片图斑监测点,对木片厂、村集体经济等违法图斑类进行现场核实,并根据问题提出整改要求,及时消除违法状态。

接下来,良庆区南晓镇会继续加大耕地保护政策宣传力度,提高群众对耕地保护法规政策的掌握程度,使广大群众充分认识到耕地保护的重要性,增强耕地保护的责任意识,形成群治群管的良好局面。

记者:秦玉刚 刘青

通讯员:黎伟 黄慧敏 班作栋

民生新闻集锦



首届学生(青年)运动会将于今年11月在广西举办

中华人民共和国第一届学生(青年)运动会(以下简称学青会)将于2023年11月在广西壮族自治区举办。本届学青会由原全国学生运动会和全国青年运动会合并而成。举办本届学青会是推动新时代青少年和学校体育改革发展,增强青少年和学生体质,促进竞技体育后备人才培养的重要措施。

广西14个设区市2022年GDP公布,南宁第一

近日,广西14个设区市2022年GDP数据陆续公布,现已全部出炉。2022年全区生产总值26300.87亿元,按不变价格计算,比上年增长2.9%。其中,总量方面,南宁市2022年GDP为5218.34亿元,稳居广西第一,柳州市、桂林市分别以3109.09亿元、2435.75亿元位列第二、三名。除防城港、贺州、来宾外,广西11市GDP过千亿元。增速方面,钦州以8.2%的增速领先其他城市,位居广西第一,崇左以6.1%的增速排在第二,防城港以5.1%的增速排在第三。

广西药品耗材集采的品种类别数量居全国前列

截至目前,广西药品、耗材集中带量采购的品种及类别数量居全国前列,累计减少群众就医负担超70亿元。目前共有429个药品和17类医用耗材集采结果在我区落地执行,平均降幅49.42%。同时实现药品以全国最低价在我区应挂尽挂,促使药品价格回归合理水平,此项改革走在全国前列。当前,已有近2.6万个药品品规成功挂网,预计一年可节约采购金额18.8亿元。

广西动态调整45项人工关节置换手术项目价格

近日,广西壮族自治区医保局下发《关于调整我区公立医疗机构部分人工关节置换手术项目价格的通知》,动态调整45项人工关节置换手术项目价格,对于需要置换人工关节的患者而言,总体的医药费用大幅减少。同时,文件明确调整后的医保支付标准同步进行相应调整,不会增加群众的就医负担。政策已于2月10日起执行。

南宁国际会展中心旁一地块被拍下 要求建成新能源汽车直销店

2月8日,南宁迎来今年年后首场土地拍卖,位于民族大道南宁国际会展中心旁的一幅7.578亩地块出让,最终被广西弗迪电池有限公司(比亚迪)以约0.54亿元底价竞得。土地批准用途为商业用地,土地使用年限40年。地块项目建设要求,建设新能源汽车直销店,用于销售、展示新能源汽车、新能源汽车动力电池,储能技术等新能源应用技术。

涨钱了!4省份上调最低工资标准

2023年伊始,河北、安徽、贵州、青海上调最低工资标准。有专家表示,适时调整最低工资对保障劳动者及其家庭成员的基本生活,提高低收入劳动者的收入水平,优化收入分配格局具有重要的作用。最低工资标准是指劳动者在法定工作时间或依法签订的劳动合同约定的工作时间内提供了正常劳动的前提下,用人单位依法应支付的最低劳动报酬。



说法



“典”亮网络社会生活的法治之光

随着信息技术的飞速发展，个人信息与虚拟财产的保护成为了当下热门话题。互联网的快速发展普及，不仅带来了丰富多样的信息和生财之道，还引发了一些如盗用私人信息、网络暴力、虚拟财产分割等问题。网络并非

法外之地，近期，湖南省岳阳市两级人民法院梳理了一些与个人信息和虚拟财产保护相关的典型案例进行释法析理，旨在引导社会大众尊重客观事实，坚守法律底线，提升道德修养，共同营造风清气正的网络空间。



盗用他人照片打广告要担责

2021年7月，某网络平台用户在平台相关问题链接“男生都比较喜欢长相好看的女生吗？”“长得漂亮真的很有优势吗？”下添加回答。回答包括了“三句话让男人给我花了18万！”“连男朋友都没有看出来我做了的眼鼻，还夸我天生丽质……”“没人看出来我如此漂亮是整形出来的，就这样我嫁给了富二代！”等内容，并配上了个人的自拍照片。

而实际上，该用户所选用的照片都是从某大学生小晴的“小红书”账号中直接盗取的，小晴本人并不知情，文章中的内容也均为虚构。

被同学告知该情况的小晴立刻联系到该网络平台用户，对方谎称自己是通过微信公众号“××看脸”介绍到相关医美机构做的整形手术。小晴又查找到了“××看脸”微信公众号，并与客服人员取得联系，对方称照片中的女子是自己的客户，眼睛鼻子都是在某医美机构做的。

后经调查得知，微信公众号“××看脸”的用户主体名称为某医美机构，运营者为林某。小晴认为该医美机构盗用其照片用于整形宣传的行为侵犯了自己的肖像

权，于是起诉至法院要求赔偿精神损害抚慰金和合理维权费用。

岳阳市岳阳楼区人民法院审理后认为，公民的肖像权等人格权益受法律保护。某网络平台用户盗用小晴肖像，并以第一人称名义捏造小晴在某医美机构整形及让男友为其花费巨款等不实信息，由此诱导网络用户到微信公众号“××看脸”咨询，从而得到客服人员关于整形等信息的肯定回答，显然存在利益输送链条，侵犯了原告肖像权、名誉权等人格权益。被告某医美机构及经营者林某应承担相应侵权责任。原告作为在校大学生，某网络平台上的不实发帖已被其同学看到并告知本人，显然表明发帖行为已经在原告的生活圈造成不良影响。并且该发帖内容关乎一名在校女大学生的感情状况、容貌等声誉，原告主张因此遭受严重精神损害，应予以认可。原告为维权发生的律师代理费、调查取证费用等属



于合理开支，亦应得到支持。结合被告侵权行为的严重程度、原告诉讼请求等情况，法院最终依法判令被告某医美机构及经营者林某赔偿原告小晴精神损害抚慰金和合理维权费用共计8000元。



商业抖音账号可作财产分割

廖先生、方女士于2014年10月结婚，婚后育有一子。因夫妻感情破裂，双方协议离婚，但对财产如何分割一直未达成一致意见。在夫妻共同财产中，除了一套正在按揭贷款的商品房，双方还共同经营了一个抖音号。该抖音号由廖先生注册，用于直播售卖渔具，现有粉丝10万余人。2022年3月，方女士向法院起诉离婚，要求

分割夫妻共同财产。

临湘市人民法院审理后认为，夫妻双方主要就抖音号及运营带来的收益分割上存在分歧。在夫妻关系存续期间，运营抖音号产生的收益属于夫妻间共同财产，离婚时可以进行分割。同时认为用于商业经营的抖音号在拥有一定的粉丝数量时具有商业价值，有财产属性。但抖音号的运营与注册人存在较为密切的联系，具有一定的人身属性，不好简单地当作普通财产来进行分割。

最终，经过法官释法说理，廖先生与方女士就财产分割部分达成调解协议：双方自愿离婚；按揭贷款的商品房共同赠与小孩，房屋剩余按揭贷款由廖先生偿还；抖音号由注册人廖先生继续使用和经营，该抖音号经营的应收货款和现有货款归其所有，双方婚姻期间因共同经营对外所欠货款的债务也由其负责偿还；廖先生分期向方女士支付共同财产补偿款30万元，分期期间该抖音号因不可抗力因素被封号冻结或不再经营，方女士对剩余未支付的部分放弃主张。



网上留言侮辱他人需担责

视频创作者曾女士从2018年开始在自己运营的抖音号上发布一些生活幽默短视频，至2021年累计粉丝已超过9000人，其中单个视频获赞量更是高达18.5万。2021年10月13日，单先生在曾女士浏览量为1.8万的一条视频下用不文明的当地方言进行了评论。该评论发表半小时后，曾女士发现并随即通过线上联系了单先生，要求其立即删除评论并书面道歉。在收到曾女士的私信消息后，单先生当即删除了评论。但他认为抖音是网络平台，公民均有言论自由的权利，自己留言的行为并没有侵犯曾女士的权益，因此拒绝书面道歉。无奈之下，曾女士向法院起诉以维护自身合法权益，要求单先生公开道歉或出具书面道歉信，并赔偿精神损失费1000元。

平江县人民法院审理后认为，

虽然网络有自由评论的权利，但如果在网络上进行恶意评价，从而侵犯了权利人的相关权益，恶意评论者应承担一定的法律责任。被告单先生发表的评论虽然属于当地方言，但该评论的用词在方言中含有骚扰、侮辱性质，其利用网络发布对曾女士有侮辱性的语言，给曾女士的名誉造成一定范围的影响，其行为侵害了曾女士的民事权益，对此应承担相应的民事责任。鉴于被告单先生所发表词语属地方方言，从发表到删除的时间相对较短，且地方方言的理解存在局限性，该评论对原告造成的贬损及精神损害尚未达到严重的程度。最终，法院判决单先生向曾女士作出书面道歉。宣判过程中，法官还对单先生进行了批评教育，单先生认识到了自己的错误，向曾女士进行了书面道歉。

■法条链接 《中华人民共和国民法典》

第一百一十一条 自然人的个人信息受法律保护。任何组织或者个人需要获取他人个人信息的，应当依法取得并确保信息安全，不得非法收集、使用、加工、传输他人个人信息，不得非法买卖、提供或者公开他人个人信息。

一千零一十九条 任何组织或者个人不得以丑化、污损，或者利用信息技术手段伪造等方式侵害他人的肖像权。未经肖像权人同意，不得制作、使用、公开肖像权人的肖像，但是法律另有规定的除外。未经肖像权人同意，肖像作品权利人不得

以发表、复制、发行、出租、展览等方式使用或者公开肖像权人的肖像。

第一百二十七条 法律对数据、网络虚拟财产的保护有规定的，依照其规定。

一千零二十四条 民事主体享有名誉权。任何组织或者个人不得以侮辱、诽谤等方式侵害他人的名誉权。名誉是对民事主体的品德、声望、才能、信用等的社会评价。

来源：人民法院报



满山李花开 胜雪俏春来



白了山间。
相开放，一簇簇娇嫩洁白的李花缀满枝头，繁茂如雪，
连日来，广西各地的李花经不住春天的“诱惑”，竟染



贺州：李子花开美如画 繁花如雪兆丰年

连日来，贺州市八步区贺街镇西南村的李子花陆续绽放，从新兴寨到三步梯，连绵的山头随处可见盛开的李子花，吸引大批游客前来赏花、拍照打卡。置身花海，一团团、一簇簇的李子花随风轻轻摇曳，淡淡的清香萦绕鼻尖，令人沉醉不已。

近年来，贺州市八步区大力发展三华李产业。2022年，八步区共种植李子树8.7万多亩，其中，仅贺街镇就种植了3万多亩，年产量4万吨，产值约3.5亿元。

“冬春赏花，夏秋采果”，三华李产业的发展不仅让李子园成为美丽乡村游的一大亮点，还能帮助农民增收致富，助力乡村振兴。



荔浦：李花怒放一树白 漫山飘“雪”迎客来

春天已到，乍暖还寒。走进荔浦市东昌镇安静村麻坪屯的万亩李树果园，远远看到一大片洁白的李花覆盖着山岭，很是壮观。进到果园，淡淡的清香扑鼻而来，令人心旷神怡，游客们驻足观赏、留影拍照、发朋友圈。一片片花海令人流连忘返在春日里感受花的“盛宴”。

据了解，李树花海所在的东昌镇安静村，已入选第十批国家“一村一品”示范村镇。作为三华李产业核心示范区，三华李核心种植面积8000多亩，辐射区面积达到1万余亩，该村依托优美的生态环境，借助桂林大力发展全域旅游的东风，大力发展战略旅游，开展农村人居环境建设。每年在立春前后李花争相绽放之际，以花为媒，吸引游客前来游玩，打造集李花观赏、饮食、采摘体验、亲子活动、果海巡游为一体的休闲农业观光旅游区。



平乐：千亩李花雪满头 乡村游迎“开门红”

春风拂暖万物苏。近日，桂林市平乐县阳安乡石面山村的2000亩李花被春风悄悄“唤醒”，满山遍野的李花竞相绽放，俨然变成“花的海洋”，引得不少游人前来踏春赏花。

在和煦的春光里，一朵朵淡雅洁白的李花含苞待放，把初春的山村装扮得生机盎然。微风拂来，花枝随风而动，飘落阵阵花雨，游人在树下观赏李花风韵，感受这绮丽的美景。

平乐县阳安乡种植李子已经超过二十年，这里得天独厚的水土有利于李子树的生长，目前李花开得正艳，待到6月，李子进入成熟季，出产的李子肉质爽脆、气味芳香，深受消费者青睐。春可赏花，夏可摘果，李子花不仅成为春天里最亮眼的风景，还孕育着村民致富的希望，李子如今已成为当地的支柱产业之一，更重要的是还极大地拉动了当地住宿、餐饮、购物等行业的发展。

恭城：千片万瓣舞轻扬 暗香浮动如飞雪



千片万瓣舞轻扬，暗香浮动如飞雪。近日，桂林市恭城瑶族自治县西岭镇大岭山屯满山李花盛开，花团锦簇，花白胜雪，这片果园充满浪漫的春之气息，孕育着丰收的希望。

据悉，大岭山属于喀斯特地貌，1992年时该村村民克服种种困难，在石头缝中种下桃树，打造了壮观的“千里桃花”美景。后来，因桃树寿命到期，且经济效益不乐观，村民努力探索，研究学习，在原来种植的桃树里套种李子。经过八年多时间，逐渐把桃树全部改种为李树，大岭山的“千亩桃园”变为“千亩李园”。

文/黄理佳



试挑野菜炊香饭 便是江南二月天



春回大地，万物复苏，野菜也蓬勃生长，没有人能抵御这份碧绿清鲜的诱惑。我国野菜资源丰富，分布广泛，一直以来，国人对野菜都有着一种特殊的感情，《诗经·尔雅》中有大量关于野菜的描述，它被古人赋予了美好的意向。《诗经》开篇《关雎》“参差荇菜，左右流之”中的荇菜，就是现在的苦菜，别名水荷叶，嫩叶可食，叶及根皆可入药。

然而系统介绍野菜知识的专著要到明代才开始兴起。《救荒本草》一书是中国古代第一部系统介绍野菜的

专著，对野菜的种类、食用部位、加工方法都作了详细介绍。在高濂的《饮馔服食笺》中也记载了90种野菜的具体做法。

历史上任何一个朝代都遵循



着初创、发展、顶峰、衰落和灭亡的轨迹，所谓“知微见著”，从小的饮食方面，也可以体现出朝代的起伏变迁。明朝昌盛时十分开放和包容，由于统治阶级是汉族，并且经历了由南向北的迁都，因此菜式也更加汉化和南北兼容。

明太祖朱元璋是苦出身，知道贫苦人民生活的艰辛，所以明朝早期的宫廷膳食比较简朴。朱元璋为了让朱氏子孙后代体恤民间疾苦，也规定皇家膳食中要包含老百姓吃的野菜和粗粮，所以像蒲公英、苦菜根、芦根、枣芽、龙须菜、麦粥、蒸炒面、榆钱儿、杂豆、高粱、仓粟小米糕、稷黍枣豆糕等时常会出现在皇帝的餐桌上。

皇族的餐桌都出现了野菜的身影，平民百姓的生活就更离不开野菜了。明朝人邵璨的《香囊记》记载了一普通百姓之家对年迈老人的供养，就以野菜为羹。文中的媳妇这样说：“饭已做在此，本待具些蔬肴之味，又无钱钞可买，适来在邻舍家，觅得野菜一束，做一碗羹，聊为下饭。”由此可见，野菜不仅仅是灾荒之年的代替食品，也是百姓平日里赖以生存的食物。

据记载，明代的野菜品种比历史上任何一个朝代都要发现得多，仅最为常见的叶可食的野菜就多达一百六十五种。这些野菜的食用方法，多是采摘后焯熟或水浸、去掉酸苦味，加油、盐即可以食用。随着野菜食用的日渐推广，人们烹饪野菜的方法也逐渐丰富、讲究起来。我们一起来看看明朝的人是如何烹饪野菜的。



香椿(椿)芽:采头芽，汤焯，少加盐晒干，可留年余，以芝麻拌供。新者可入茶，最宜炒面筋食佳，豆腐、素菜，无一不可。

锋絮头:色白，生田埂上，采洗净，捣如绵，同粉面作饼食。

斜蒿:三四月生，小者全科可用，大者摘嫩头。汤中焯过晒干，食时再用汤泡，料拌食之。

地踏叶:一名地耳，春夏生雨中，雨后采用，姜醋熟食日出即没而干枝。



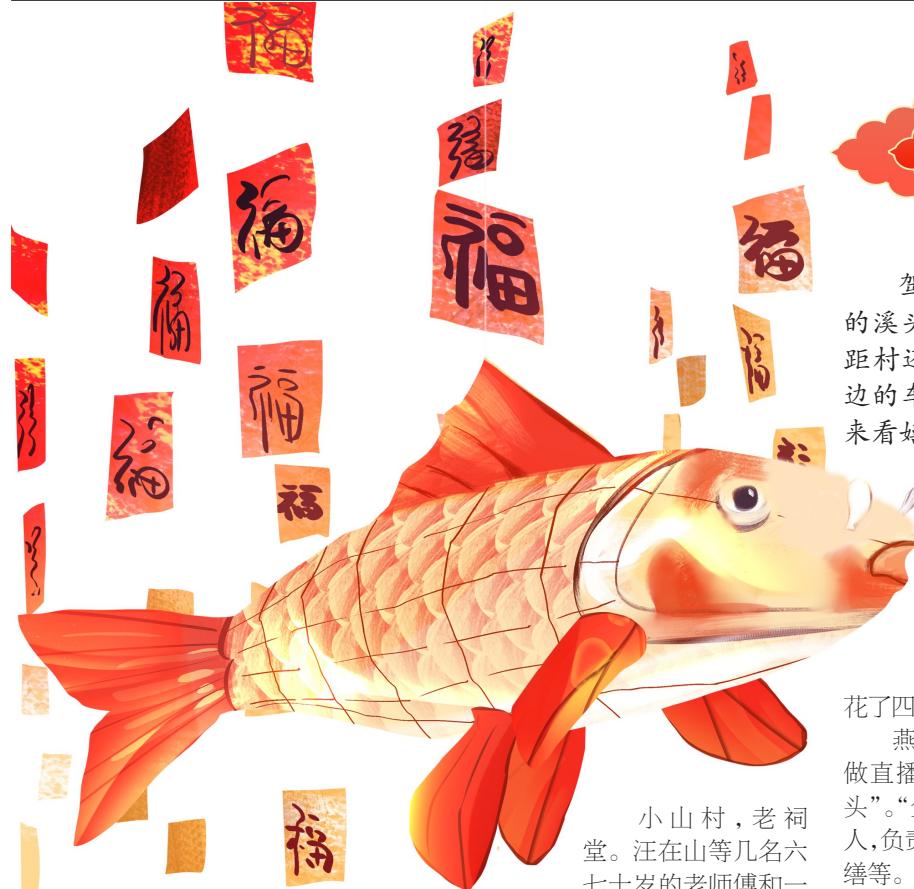
牛蒡子:十月采根洗净，煮毋太甚，取起捶碎匾，压干，以盐、酱、萝卜、姜、椒、熟油诸料拌浸一二日，收起焙干，如肉脯味。

东风莽(即菜也):采一二升洗净，入淘米三合，水三升，生姜一茅头，捣碎同人釜中和匀，上浇麻油一勺壳，再不可动，以火煮之——动则生油气也。不着一些盐醋。若知此味，海陆

八珍皆可厌也。

《西游记》第八十六回里，也出现了日常食用野菜的内容：嫩焯黄花菜，酸齑(jī)白鼓丁。浮蔷马齿苋，江荠雁肠英。燕子不来香且嫩，芽儿拳小脆还青。在书中，这些野菜是作为“素席”款待客人的，可见野菜不仅能果腹，还可以精做细吃，登上大雅之堂。





小山村，老祠堂。汪在山等几名六七十岁的老师傅和一群二十几岁的年轻人，正一起托着鱼王灯，扎制、绘画。

捏起一根红烛，灯芯蘸油，再裹香灰，燕子将蜡烛小心翼翼地塞入“鱼肚”。眼前是一条7米长、3米高的鱼灯，竹篾编制骨架，绵纸糊成鱼皮，勾勒线条，彩绘鱼鳞，已然成型。“这是我们祠堂鱼会的‘鱼王’。光是鱼肚中要放置的蜡烛就有100多支，我们鱼会

传播者：“谁说传统文化走不进年轻人心中？”

祠堂前，小桥上，汪春燕手持烟火，边绕圈边向前。汪文泉和几名年轻人托举着“鱼王”，紧随其后，时而左右摇摆，时而上下游动，引来阵阵喝彩声。刚从上海赶来的纪录片工作者解修远托起相机，生怕错过精彩瞬间。

解修远在上海出生长大，13年前随爸爸回歙县奶奶家过年，听奶奶讲起汪满田村的嬉鱼灯，当时正读编导专业大一的解修远顿时心生好奇，和爸爸走进汪满田村拍摄了5天，制作了纪录片《不嬉不行》。颇具美感的鱼灯造型、很有仪式感的非遗年俗，引起

外界关注。汪满田村也吸引了更多人，有专程来看嬉鱼灯的，有来感受非遗年俗味儿的，有来“网红打卡”直播拍摄的。

“汪满田村成了一个文化IP。”对于这个现象，解修远很开心。她注意到，元宵节期间，黄山市各区县都组织了非遗年俗活动，休宁县的得胜鼓、板凳龙，屯溪区的踩街、非遗市集……线上线下都很受欢迎，关注的年轻人比例越来越高。

80后姚俊杰是歙县人，从导游转行自媒体网络主播。去年，他在汪满田村连播4天，效果很

好。今年正月十三一大早，他驾车进村准备。“转行自媒体后，哪里有民俗活动，我就到哪里直播，希望能把家乡的优秀传统文化传播出去，让更多人看到、感受到。”

2021年，一部名为《年年有余之鱼灯》的年俗贺岁片上线；2022年，一场非遗鱼灯表演惊艳亮相大学运动会开幕式；今年年初，一款热门游戏的新春短片聚焦鱼灯故事，引发热议……近年来，汪满田村鱼灯频频“出圈”，从乡村进了城。“2021年，村里成立鱼灯表演队，我们还多次受邀到上海、江苏、浙江等地表演呢。”汪军华说。

创新者：“有信心让这条600多年的‘大鱼’活起来。”



街上，锣鼓声响，鱼灯嬉戏；屋内，提笔勾画，专心致志。

元宵时节，晚上8点，这样的热闹场景，村民汪华武见过不止一回。“跟着长辈，打小就会扎制鱼灯。”令他意想不到的是，寄托美好祝愿的鱼灯，还能成为吃饭的手艺。

汪华武过去在外务工，4年前，回家养病。春节时，他发现，小山村多了一些外来人。“有了游客，也带来了商机。我做着玩的小鱼灯，他们愿意花钱买。”说话间，有人上门询价，还有小朋友凑上前，好奇鱼灯是如何做出来的。瞅准前景，汪华武选择回乡，一门心思做起鱼灯买卖。去年，光卖鱼灯他就挣了4万多元钱。

安徽歙县：“鱼灯”传承展新姿

驾车进入安徽省黄山市歙(sh è)县的溪头镇后，路渐窄。翻过山，沿溪行，距村还有1公里左右，就看见停靠在路边的车辆，其中有很多外地车牌。“都是来看嬉鱼灯的。”歙县汪满田村党总支书记一边介绍，一边组织人在山路上指挥疏导。正月十三，鱼灯盛会敲响锣鼓热闹开场。

汪满田村的鱼灯年俗已有600年历史。相传，村里房屋多为木质，频发火灾，为求平安，每年正月十三至十六，村民就以鱼为形，嬉戏两岸，连续4天。鱼灯夜游，敬天地、祭先祖、祈福泽，带着国泰民安、万民兴业的美好祝愿。

传承者：“更加懂得了长辈对非遗的坚守传承。”

花了四五天才完成。”燕子说。

燕子大名汪春燕，平时帮妈妈卖香榧，做直播，也是今年汪满田宗祠鱼会的“鱼头”。“鱼头”相当于鱼会的总指挥、总牵头人，负责筹款、采购，组织村民制灯、抬灯、修缮等。

春节期间刚从合肥返村的汪文泉，此刻正围着鱼身打转，给大家打下手。别看他才21岁，却已当过3任“鱼头”。汪满田村老祖宗早就立下规矩，每年鱼会的“鱼头”得由年轻人担任。汪文泉说：“我们这儿‘鱼头’得靠‘抢’。祠堂门口，放鞭炮、贴喜报，昭告全村才行。”

眼看着“鱼王”扎制大功告成，汪文泉出

祠堂，拐进巷，直奔田街鱼会。见到村民正将棉线往鱼灯骨架上绑，他立马上前，接过线，沿竹条一点点缠绕起来。“自家鱼会忙完，就来这边帮忙，顺手的事。”汪文泉边做边说，打小自己就爱嬉鱼灯，六七岁递纸跑腿，长大点儿学着上色，牵着鱼尾巴长大的人“更加懂得了长辈对非遗的坚守传承。”

田街鱼会的“鱼头”汪智红，特意请假从浙江嘉兴赶回来。为了这场盛会，他组织村民统一着装，还设计了花灯，元宵节当天跟着鱼灯一道嬉戏。“这几年，来村里赏灯会的游客越来越多，正月十五有场大型直播，我想多贡献一点，让更好的汪满田村被更多人瞧见。”汪智红说。



柏枝垣鱼会的汪成峰则瞄准线上。“客户遍布全国。接单后，我会按照制作流程，把鱼灯订单分给村民。”汪成峰介绍，他的团队有八九人，有的扎骨架，有的管上色，按件发放工资，2022年订单有上百份。客户反映，绵纸易破，为方便快递运输，大伙还改进制作工艺，用布做灯。

如今，在汪满田村，像他们这样的“鱼坊”有近30个。去年元宵节，上万名游客涌入，小鱼灯线下销售额达7万余元，线上订单近15万元。

29岁的汪阿锋曾是一名厨师，2019年返乡过年时留意到，每次嬉鱼灯很晚才结束，有的游客没地方吃住，还得出村。汪阿锋开始琢磨，

家里房间有余，自己又有手艺，为何不开一家农家乐？改造房屋、增添设备、办理证照，不到半年，汪满田河畔农家乐开了门。“元宵节前后，生意好得很。”汪阿锋笑着说。今年，邻居汪来红也打算开上一家，“厨房、餐厅、房间都弄好了，办全手续就能开业。”

当地政府也有了一系列计划，包括挖掘鱼灯技艺工匠，壮大传承人队伍；将鱼灯植入影视、动漫等文旅新业态和新产品，拓展延伸产业链；与传统村落、名胜古迹结合。“我们有信心让这条600多年的‘大鱼’活起来，游出徽州，游向全国。”黄山市副市长充满信心。

遨游书海 启智增慧

——校长为您列书单

在学习和教育的过程中，孩子、家长及老师时常需要一本好书，帮助增长智慧、开阔眼界、增强力量。来看看这一期南宁市各学校校长开出的书单，愿大家通过阅读收获美好时光。



- 书名《孩子们的诗》
- 作者：全国各地的小朋友（果麦编）
- 推荐人：张德新（南宁市第二十一中学校长）

我曾在“央视新闻”官方微博公众号上看到这么一段话：大人总说，生活不只是眼前的苟且，还有诗和远方。对孩子而言，诗不在远方，就长在心上。

这是一本真正由孩子写就的诗集，正如封面所写“亲爱的孩子，你是天生的诗人”，书中精选了全国各地70多个孩子写的诗，在这些孩子的心里，诗歌就是他们情感的树洞，他们不为成人所理解的世界，都凝聚在他们的诗里。

孩子足够纯粹，观察世界总会本能地带着温柔，于是流淌出来的文字便自然地充满了善意，每一首诗都格外天真与美好，插图很美很动人，而且不挑读者，无论是垂髫小儿还是耄耋老人，都适宜。

- 书名《慢煮生活》
- 作者：汪曾祺
- 推荐人：黄佳宇（南宁市兴宁区第一初级中学校长）

“你很辛苦，很累了，那么坐下来歇一会，喝一杯不凉不烫的清茶。不纠结、少俗虑，随遇而安，以一颗初心，安静地慢煮生活。”

品读《慢煮生活》，如品一杯清茶，越读越有味道。

《慢煮生活》是汪曾祺老先生的散文精选集，语言平实、清新隽永，作品从花鸟虫鱼、乡情民俗、凡人小事、旅途见闻等主题出发，娓娓道来，详尽展现了一代“生活家”的精神世界与生活志趣，极富生活气息。在汪老笔下，花草树木有灵性，虫鱼鸟兽也有意趣。

记叙身边的人和事，寥寥几笔，生动有趣，简短温暖。关于各地美食和做法的文字，读着令人垂涎、口舌生津，书中提到一段趣事，他和贾



- 书名《做最好的老师》
- 作者：李镇西
- 推荐人：黄文土（南宁市江南区文晖小学校长）

“做最好的老师！是一种平和的心态，也是一种激情的行动；是对某种欲望的放弃，也是对某种理想的追求；是平凡的细节，也是辉煌的人生；是‘竹杖芒鞋轻胜马’的闲适从容，也是‘惊涛拍岸，卷起千堆雪’的荡气回肠。”这是我最喜欢的书中的一段话。最好的老师应有怎样的情怀？做最好的老师需要有“三心”，即童心、爱心和责任心。同时，最好的老师也应成为“三家”，即专家、思想家、心理学家，这对我们教师成长有着很大的启发。

爱是永恒的教育，李镇西先生对教育工作的热爱、对学生的热



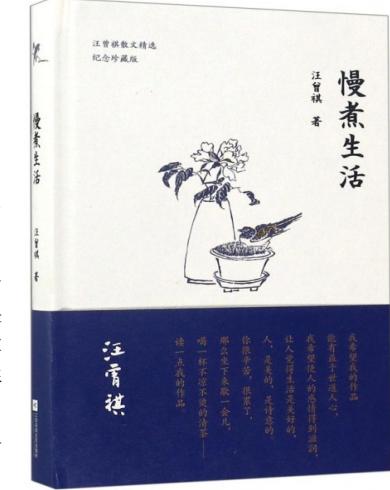
有的诗，极短。孩子别致的洞察力，未经雕琢，更显灵动：“灯把黑夜/烫了一个洞。”

有的诗，极可爱。孩子纯洁的心，让大人的心都变柔软了：“你问我出生前做什么/我答/我在天上选妈妈/看见你了/觉得你特别好/想做你的儿子。”

有的诗，极细腻。读完觉得孩子都是小天使，有颗温柔的心，有超乎成年人的细腻：“我的眼睛很大很大/装得下高山/装得下大海/我的眼睛很小很小/有时遇到心事/就连两行泪/也装不下。”

3岁到13岁的孩子，用最纯的童心写成的诗，即使是再坚强再冷酷的职场人看了，心也会为之变得柔软。无论是浸淫于喧嚣尘世的成年人，还是被作业压得喘不过气的中小学生，读一读这些充满童趣的诗，一定会觉得神清气爽。

静下心，细细品味这些灵动的诗句，先是有趣，然后觉得有意思，最终一定会认为很有价值。读懂了这些诗，你会比之前更懂孩子的心。



平凹在南宁，不爱吃招待所的饭，到外面瞎吃，不知道“老友面”为何叫“老友”，读来让人感慨汪老才是真正的美食家。

读这本书，让人增长见识、心生愉悦，就像书中的章节目录：一花一叶皆有情、一茶一饭过一生、万水千山走遍、花枝一束故人香……如果你正值青年少，应珍惜时光，热爱生活；如果你被紧张的学习与工作所困，不妨放慢步伐，放缓节奏，找回你的“慢生活”。多读好书，多陪伴亲人，培养一点兴趣，如汪老所言：“我以为，最美的日子，当是晨起侍花，闲来煮茶，阳光下打盹，细雨中漫步，夜灯下读书，在这清浅时光里，一手烟火一手诗意，任窗外花开花落，云来云往，自是余味无尽，万般惬意。”

- 书名《给童年“留白”》
- 作者：胡华
- 推荐人：李莉萍（南宁市第一幼儿园园长）

这是一本适合一线教师和家长阅读的书籍。任何事物的发展，都有其内在的规律，幼儿教育也不例外，适宜的教育就是让幼儿在正确的时间做正确的事情，既不拔苗助长，也不会错过幼儿发展的关键期。这是一本有思想、有态度、有故事的书，富含哲理。

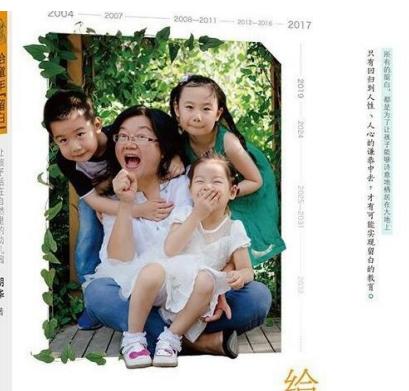
留白即是留出空白，最有意趣的人生一定不要填得太满。书中阐述了胡华园长

所秉持的儿童观、课程观、教育观，描述了花草园的环境与课程，以及“回归本真”的办园思想。园长、教师、家长、孩子都在书中真实表达着自己，幼儿教师读这本书，会从书中看到自己的初心和最本真、最自然的样子，吸收专业的力量，领悟、迁移、融合、整理、运用，内化成自己的理论结构，丰富教育智慧，回归教育的宁静，重拾教育情怀。家长读这本书，会帮助你对幼儿教育

有更深的理解，明白幼儿不应该被成人想当然地认为应该怎么样，而是应该在成人的帮助下健康地展现出自己原有的样子，给孩子“留白”不是撒手不管，而是要巧妙引导，让孩子有机会和同龄人相伴，自由地体验、探索和思考。

教育30%是启发，70%是等待。请给孩子留白，给孩子的成长一点时间和空间，慢慢来，就很好。

来源：南宁教育



给童年
留白

只有留白，才能为孩子留下想象的空间，才能让孩子发现自己的人生。

新闻综合频道 13—20 集剧情

突 围



第13集

石红杏哭哭啼啼地和林满江说起了事情的经过,这件事情起源于京州能源,牛俊杰整天管她要钱,石红杏就想到了那五个亿。林满江告诉石红杏,如果她自身干净就不用怕,当然,林满江认为家丑不可外扬。他也很赞成齐本安开民主生活会,石红杏要在会上掌握主动权,叫他和齐本安如实汇报并做出检讨,石红杏连连答应。齐本安找来牛俊杰,问他知不知道石红杏和那五个亿有关系,牛俊杰连忙替石红杏说话,说她傻,上了别人的当,可齐本安偏偏觉得石红杏没有那么好,不然也不会监控他。石红杏觉得齐本安不是林满江,自己说啥他也不会信,这一点林满江表示赞同,齐本安太爱惜自己的羽毛了。林满江让石红杏不用担心,这件事情过去了,剩下的事情他会对付。

第14集

林满江开会,给大家留了一个小时,让他们仔细看看会议室里摆放的这些照片,都是中福公司的老照片。等齐本安讲完历史,林满江这才发难,说李功权的祖辈视金钱如粪土,他却干了什么?李功权吓了一跳,连忙说自己要坦白交代。开完会后,牛俊杰抱怨这哪是什么民主生活会,分明是大掌柜教训小伙子,林满江骂的不仅是李功权,分明在杀鸡儆猴。林满江开完会说要赶回北京,他已经安排带李功权回北京交代,但这件事从未和齐本安打招呼。齐本安支吾地想把李功权留在京州调查,林满江却说齐本安和王平安、李功权当初拜过把兄弟,他必须要避嫌,齐本安再次无话可说。

第15集

齐本安下班后去牛俊杰家吃饭,旁敲侧击地打听石红杏。牛俊杰认为齐本安应该尽快找集团领导汇报,就算之前和李功权、王平安是好朋友也没关系。牛俊杰放话说齐本安和林满江必有一战,叫他小心林满江下手,齐本安装傻,牛俊杰却看出,李功权已经被林满江攥在手心了。齐本安表态,他是党员干部,不是谁的家奴,如果为了正义一战他愿意坚持到底。李功权被陆建设带走做交代,李功权说自己是被拖下了水,是王平安的主意。林满江让石红杏不要再操心这件事,可石红杏担心陆建设会诱供李功权诬陷自己,好在林满江用的是石红杏的手机给陆建设发的指示,他就算再怎么恨石红杏也该顾及到林满江。

第16集

王平安就像人间蒸发了一样什么消息都没有,齐本安也着急,范家慧提醒他要和京州纪委保持密切联系。王平安用公用电话给石红杏打了电话,让她向财富神话基金把钱要回来,只要把那五个亿要回来他就去自首。牛俊杰让石红杏给公安局打电话。公安收到消息后,连忙调取了地址和监控,发现王平安现在是农民工的打扮。齐本安希望这件事情尽快立案,可这并不是林满江的意思,因此齐本安必然会得罪他,但齐本安来之前就已经想明白了,自己是共产党员,也是大型公司领导。矿上突然来了警察要查身份证件,王平安见状拔腿就跑。石红杏在公安面前谎话连篇,公安推测王平安还会打来电话,他们希望石红杏能配合警察,告诉王平安那五个亿已经找回来了,这样王平安就会去自首。

第17集

秦小冲和范家慧说,昨晚他接到了一个匿名举报电话,对方应该是个四十多岁的岩台人,他自称自己是“深喉”,说中福集团内部腐败严重,而且腐败不在总部而在京州,还说林满江同石红杏等人高卖低买国有资产。范家慧听到这些事情有些生气,齐本安也在中福,他这么说不是把齐本安也扯进来了吗?石红杏飞到北京和林满江见面,她担心齐本安会做些什么,但林满江自信地认为齐本安做不了什么。石红杏还说自己昨晚接到了一个威胁电话,也是个四十多岁的岩台人,石红杏慌不择路地想要去报案,林满江却依然很淡定。石红杏埋怨林满江不该把齐本安派过来,让他打破了京州平静的局面。

第18集

牛石艳在办公室和范家慧说笑时,突然接到李顺东打来的电话,求她跟王队长打个电话说明情况。秦小冲听到他们通话有些纳闷,没想到李顺东和牛石艳不仅认识,还处过对象。牛石艳立刻帮李顺东给王队长打了电话,希望他在法律允许的范围内尽量帮忙。秦小冲一直怀疑是牛石艳和她的父母让自己蒙冤入狱,李顺东很坚定地说不可能。在李顺东心里牛石艳就是天使,但在秦小冲心里她就是魔鬼。牛石艳当初采访李顺东是秦小冲安排的专题,第一次见到牛石艳,李顺东便深深地喜欢上了她。不过他们爱情的刽子手是石红杏,她认为李顺东配不上牛石艳,给了李顺东十万元现金让他离开女儿,直到现在李顺东都很后悔为了十万元抛弃了自己的爱情。

第19集

林满江把陆建设叫进来当着他的面给石红杏打了电话,说她清正廉洁和王平安、李功权没有关系。陆建设年龄到了,书记却没当上,索性就和集团撕破脸,林满江对他很

是不满,陆建设委屈的都快哭了。林满江让陆建设督促李功权尽快交代,无论涉及到谁,哪怕是齐本安都不能放过。眼下的京州中福已经是风雨前夜,林满江必须要制衡住齐本安,否则很难安全着陆,陆建设向他表了衷心。牛俊杰认为石红杏对林满江的崇拜到了变态的程度,石红杏甚至一直保留着林满江历年来的讲话记录,一共一百七十多本笔记本。牛俊杰说这就是林满江不让别人插手京州中福的原因,那四十七个亿矛头直指石红杏,牛俊杰是真的担心她被别人卖了还替人家数钱,他想让大家知道京州中福是由林满江操纵。齐本安也知道这四十七个亿有问题,还是大问题,京丰、京胜矿还有二十一个亿的损失,这该算谁的?牛俊杰觉得这是个监守自盗的买卖,听说交易方傅长明还给林满江买了辆专机。

第20集

程端阳心中不安,因腐败分子经常出现,她担心下一个会不会是她的徒弟,她一手带出来的三个徒弟能否抵抗住金钱的诱惑,尤其是林满江,他和傅长明究竟是什么关系?钱荣成找傅长明帮忙,希望他能帮自己的五亿贷款做担保,傅长明自然不会答应,钱荣成只好求他帮忙找林满江或者石红杏,傅长明也不答应,因为荣成钢铁集团现在就是个累赘,谁跟它扯上关系都不是好事。钱荣成见没了希望,拿傅长明和林满江那笔四十七亿说事。傅长明当即恼怒,吓得钱荣成急忙扭脸道歉。离开后,钱荣成直骂傅长明吃人不吐骨头。齐本安回忆起仅仅见过几面的傅长明,他和中福的第一笔生意是块地皮,这块地皮就是林满江亲手拍板卖出去的,傅长明在那块地皮上盖了长明宫。

『讲文明 树新风』公益广告

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

文明健康
绿色环保

南宁市精神文明建设委员会办公室

第40集

得知童文洁将自己的寒假时间排得满满当当,方一凡生无可恋,只能到季家和季杨杨、乔英子一起补习物理。之后的日子里,童文洁几乎天天带进补饭菜到季家,而方一凡则心不在焉地补着课,乔英子更是神情恍惚。可家长们始终没有觉察到孩子们的细腻心思,尤其是宋倩忽略英子的感受十分严重。

第41集

一天晚上,宋倩回到家发现不对劲,她四处都找不到乔英子。于是,宋倩开始联系所有老师、同学,可没有一个人知道乔英子去了哪里。无助之下宋倩先是找来闺蜜童文洁,再是找来前夫乔卫东。乔卫东冲宋倩发脾气,责怪她对孩子太不上心,童文洁让两个人都冷静下来,共同寻找孩子的下落。

第42集

半晚时分,全世界都在跨年,而书香雅苑不同,是大人和大人跨年,小孩跟小孩跨年。方家夫妇在目睹了宋倩那么消极颓废的模样后,果断召集了季家,联系了乔卫东。这才有了方家夫妇、季家夫妇和原乔家夫妇齐聚宋倩家,男士们洗手做饭,女士们客厅聊天、看剧的美好场景。

第43集

临近艺考,童文洁仍旧担忧儿子的临场应变能力不够,于是让方一凡在家把母亲当考官练习一下。春风中学一模考试,季杨杨十分关心家中母亲刘静,因化疗阶段呕吐不止、头发稀疏,看着实属让人揪心。而宋倩和乔卫东这一家,在英子的催促复婚下,感觉好事将近。童文洁发现自己身体异常,令她万万没想到的是,医院告知她是怀孕了,而不是生病。

第44集

第二天方家夫妇跟俩孩子提起童文

洁怀孕,正好俩孩子放了个视频,打算给未出世的小宝贝当礼物。视频里是方一凡小时候的模样,是俩哥哥幻想妹妹的模样。童文洁和方圆看了这个视频,十分感动,并觉得夫妻之间打算要孩子的决定,一定是天意。于是,俩人喜极而泣,还一起想着给宝宝取名,方朵朵、方淘淘、方毕毕……

第45集

在方家的事被四处散播的时候,乔家开始慢慢有了家的雏形。因乔卫东想让乔英子高兴,便跟宋倩去做了假的结婚证。这事乔卫东还先跟宋倩打了招呼,两人决定联手蒙骗乔英子,只为让孩子高兴。而季胜利和季杨杨担心刘静的健康,刘静则关心季胜利的事业和季杨杨的学业,刘静放弃了去瑞士治疗,准备在北京做切乳手术。

第46集

乔卫东和方圆聚餐谈心,表示自己想跟宋倩真的复婚,因为在这段假复婚的日子里,他一直是真情流露,自己也有所察觉那心动的感觉。可人越是在乎越是害怕,乔卫东想让方圆出主意。但乔卫东这样的人,其实早就打算好了,他觉得借着乔英子快高考,宋倩不会允许任何糟心事打扰乔英子,就会同意和自己复婚。

第47集

回到家,乔卫东先是装着迷迷糊糊,



小欢喜
A LITTLE REUNION

小欢喜**都市生活频道****40-49 集 剧情**

已。可这一切,都被方圆身上按的传声器,传到了雷蒙德妻子的耳朵里。

第49集

高考成绩终于发布了。在方家,方一凡考取了南京艺术学院,磊儿去了清华。在乔家,宋倩和乔卫东夫妻恩爱,乔英子的分数报考清华、北大都可以,而宋倩这次主动让她选自己喜欢的学校,不再干涉孩子的志向。在季家,刘静和季胜利陪伴着季杨杨,表示只要季杨杨的分数超出本科线,俩夫妻就很满足了,并尊重孩子的意愿,去德国慕尼黑,先学语言,再念空气动力学。

(全剧终)



老闺蜜

都市生活频道

1-11 集 剧情

剧情简介

某街区,五位背景各异的老太太,悠然过着各自的晚年生活。梅姨开着一家咖啡馆,儿子的去世成了她内心挥之不去的痛,而服务员小雪的出现,彻底打乱了她的生活。宋老师日日来去奔波,将自己的生活安排得满满当当,却不断给女儿带来麻烦。刘大夫初来乍到,试图改变儿子的生活,却令儿子苦不堪言。红姐是当地人,虽衣食无忧,但儿女的婚事却成了她心头最大的难题。艾琳是街区里的“女神”,但内心的孤独只有她自己最清楚。五位老太太因一场“健康讲座”走到一起,在与骗子们激烈的斗智斗勇后成为了“老闺蜜”。为了互助和助他,五位老人决定抱团养老,开起一家“老年人的乌托邦”。虽由此经历种种挫折,但最终,却用达观的姿态去笑着面对世界,并携手一起前往心中的圣地泸沽湖。

第1集

一场以关爱老年人身体健康为主旨的保健品“华夏长生灵芝宝”销售会吸引了很多老年消费者。摩登骄傲的模特队教练艾琳、强势的咖啡馆女店长梅姨、少女心不改沉迷买买买的宋老师、退休后依然魂牵职场的医生刘大夫、超级干练的家庭主妇红姐也因为种种原因来到保健品销售会场,她们或积极、或疑惑、或茫然、或不相信地配合现场“医疗专家”的体检。

第2集

“医疗专家”很快露出破绽,只因五位老太太凭借各自的经验觉察出“华夏长生灵芝宝”的夸大宣传,她们当即各显神通,揭穿了冒牌医疗专家的骗局。这场酣畅淋漓的并肩作战让艾琳、梅姨、红姐、宋老师和刘大夫缔结了深厚的“革命友谊”,5人正式相识,走入彼此的生活轨迹。

第3集

梅姨正在为咖啡馆招聘服务生而焦头烂额,红姐仗义相助,临时客串服务员。因为和儿子谭峰发生矛盾,刘大夫也来到梅姨的咖啡馆找闺蜜倾诉。梅姨好言相劝,艾琳也有感于自己的经历,安慰着刘大夫。正专心准备考驾驶证的宋老师也来到咖啡馆,准备向老司机艾琳请教。5人相聚在咖啡馆,享受着互相慰藉的珍贵时光。

第4集

刘大夫为保姆的“单方面离职”和家政公司掰扯,却无意中得知保姆的月薪高达8000元。刘大夫无法忍受自己一身过硬的专业本领却赋闲在家,于是前往人才招聘会,决心找回自己的社会价值。她成为一名育儿嫂,月薪8001元。终于通过科目一的宋老师正式上车训练,距离目标更进一步的

她异常兴奋,训练结束后,到咖啡馆和朋友们分享。5个闺蜜互相通报好消息,互相鼓励。

第5集

梅姨被骗,艾琳、刘大夫、宋老师、红姐虽嘴上说不管,但实则谁也放心不下。4人聚在一起偷偷商量,她们给骗子回拨电话,严厉警告对方不要伤害一个老年丧子的母亲。晚上,梅姨接到骗子最后一通电话,骗子承认了错误,可梅姨竟然哀求对方别不联系她。躲在门外偷听的艾琳、红姐、刘大夫、宋老师这才知道,其实梅姨早知道对方是骗子,只是宁愿被骗,也想找个老人聊一聊自己的儿子大海。

第6集

艾琳确诊患上了肺癌,她独坐医院,潸然泪下。艾琳看到很多化疗病人头发脱落、虚弱无力的样子,决定拒绝化疗,采用保守治疗方案。宋老师的驾校考试终于过关,她也第一时间向闺蜜们报喜。老闺蜜们联系不到艾琳,众人都有些疑惑。而刘大夫在为自己照顾的孩子取药时看见了艾琳的身影,她以为艾琳得了急病,当即通知梅姨等人。

第7集

拿到驾驶证的宋老师去买车,相中了一辆辣椒红色的轿车。她喜提爱车,却因害怕车被磕碰而日夜提心吊胆,任何从楼下传来的车声、人声,都会让她担惊受怕。艾琳隐瞒了自己生病的事实,她更加大手笔地消费,她决定更加体面、骄傲、风光地过好余生。谭峰在家发现一张孩子的病历,这才知道刘大夫在做育儿嫂。

第8集

黄明轩好几次被小雪拒绝和整蛊,可他竟然无可救药地爱上了这个

有个性的姑娘。这一切被梅姨看在眼里,但没有点破。包蓓蕾在整理邮箱文件时,发现了好几天之前谭峰给自己写的未读邮件,她读完邮件后,终于发现原来他们都是对职业有追求,也有着同样倦怠感的人,于是她重新向谭峰发起好友申请。

第9集

谭峰找到梅姨的咖啡馆,和母亲的这位闺蜜诉说了与母亲之间的矛盾。梅姨耐心劝导谭峰,并把刘大夫放在她那里的育儿嫂劳动合同给谭峰看。谭峰不解8001元月薪的意义,梅姨给谭峰讲她们这一辈人的价值观,讲了刘大夫的价值观。谭峰终于理解了母亲,他回到家中向母亲认错,刘大夫虽然嘴硬,却满怀欣慰和感动。

第10集

在艾琳和红姐的鼓励下,宋老师亲自拔掉了自家的网线,正式开始戒网一周。红姐发现黄明轩最近不大对头,怀疑他恋爱了。一次,她恰巧看见黄明轩和小雪在街头闹别扭,便问黄明轩是不是在谈恋爱,黄明轩否认。宋老师戒网期间精神空虚,坐在咖啡馆里唉声叹气。

第11集

梅姨在整理大海信件的时候,发现少了一封,而那封信正是关于大海遇到的一个云南女孩。原来,小雪正是大海在云南支教时认识的女孩,梅姨不希望小雪囿于过去,狠心要求小雪离开。红姐把小雪的身份告诉黄明轩,其实黄明轩早就知道,且并不介意。红姐坚决禁止黄明轩和小雪来往,她不允许自己的儿子活成另一个人的替代品。

你适合喝牛奶还是喝豆浆？

最新版《中国居民膳食指南》中推荐人们每天喝300—500毫升牛奶，同时还要摄入相当于25克大豆的豆制品，包括豆浆。1杯250克传统豆浆约相当于12.5克大豆。很多人会纠结，豆浆和牛奶各来一杯当然是极好的，但真的喝不下啊！

其实，牛奶和豆浆有很多相似之处，比如二者都提供蛋白质、脂肪和钾元素，都能抑制餐后血糖上升，都含有多种B族维生素、维生素E和维生素K，都促进增肌，但也都容易让人胀气。

牛奶和豆浆都喝当然最好，但如果一定要二者择其一，你到底适合喝豆浆还是牛奶呢？首先要知道它们的不同，就知道该怎么选择了。

1. 牛奶里有维生素AD和维生素B12，豆浆里没有

植物性食品里不含有这几种维生素。豆浆里有少量的胡萝卜素，但是按转化成为维生素A的数量来算，还是太少。



2. 牛奶里有很多钙，豆浆里钙很少

牛奶是钙最容易利用的天然食物

物，每100克牛奶中钙含量超过100毫克。黄豆中虽然也有不少钙，但加水稀释后含量大幅度下降。如果100克黄豆中钙含量为200毫克，按传统豆浆1斤豆加20斤水来计算，每100克豆浆中的钙含量大概是10毫克左右。如果做成浓豆浆，也就是20毫克左右。所以，豆浆不能替代牛奶的补钙作用，其他植物奶也不能。

3. 牛奶里饱和脂肪比例较大，豆浆里80%以上是不饱和脂肪酸

牛奶中的脂肪是奶油，其中含有约40%—50%饱和脂肪，其余是单不饱和脂肪酸（橄榄油里最多的那种脂肪酸）。豆浆中的脂肪是豆油，其80%以上是不饱和脂肪酸，饱和脂肪酸只占百分之十几。所以，如果遵医嘱控制饱和

脂肪酸的话，可以选低脂奶或脱脂奶，或选择豆浆。

4. 豆浆里有低聚糖和膳食纤维，牛奶里没有

膳食纤维只存在于植物性食品中（虾蟹壳子例外）。奶类中也有低聚糖，但牛奶中含量比较低，不足以产生有效的健康效应。母乳中有较为丰富的母乳低聚糖，它们是母乳健康效应的重要组成部分，对婴儿的肠道健康极为有益。豆浆里的低聚糖多了会产生胀气，但少量摄入时，对大部分人的肠道健康是有益的。

5. 豆浆里有多种抗营养物质，牛奶里没有

豆浆中含有胰蛋白酶抑制剂、凝集素、植酸、草酸、皂甙等抗营养物质，会降低蛋白质和多种矿物质的吸收利用效率。其中植酸、草酸和皂甙在加热之后仍有保留，但因为其中一部分会和蛋白质、多糖等成分结合，其影响消化吸收的生物效应有所下降。凝集素和胰蛋白酶抑制剂在加热后大部分被破坏。延长加热时间可以进一步破坏胰蛋白酶抑制剂，但其中含有耐热组分，即便长时间加热之后，仍会残留5%左右的活性。

6. 豆浆里有大豆异黄酮，牛奶里没有

大家都知道豆浆中的大豆异黄酮是一种植物雌激素，在更年期雌激素不足的情况下，补充植物雌激素有利于减轻更年期综合征的不适，同时有利于预防中老年妇女的骨质疏松问题。对于男性来说，有流行病学研究发现摄入大豆异黄酮有利于预防男性的前列腺癌。目前并没有证据表明亚洲女性摄入正常量的豆浆和豆制品会增加乳腺癌风险。

7. 部分人喝牛奶脸上会起痘痘，豆浆不会

牛奶中的IGF-1等成分促进皮脂分泌，增加痤疮恶化的风险。在这方面，改用脱脂奶、无乳糖奶并不比普通全脂奶更好。豆浆则没有促进皮脂分泌的作用。

8. 部分女性喝豆浆会影响月经周期或经前感觉，牛奶不会

对于以前不经常喝豆浆的育龄女性来说，突然每天喝较多豆浆之后，其中的植物雌激素可能会暂时影响到月经周期，但形成新的周期之后，并不影响健康。对豆浆的反应因人而异，从小经常食用豆制品的人反应很小，而以前



很少接触豆制品的人可能较为敏感。

9. 尿酸高的人喝牛奶有利于降低尿酸预防痛风，豆浆不能

牛奶是嘌呤含量极低的食物，而且其中的钾、钙、乳清酸等成分均有利于降低尿酸水平。故痛风患者在发作期和缓解期都适合每天喝牛奶。大豆是中高嘌呤的食物，虽然打成豆浆之后含量下降，但因为豆浆一喝就是一杯或一碗，嘌呤的总量仍然不可忽视。同时，豆浆中的植酸、草酸等成分也会影响尿酸的排出，已经患有痛风或高尿酸血症的人不建议大量喝豆浆。

10. 牛奶和大豆的过敏人群和适宜人群不一样

牛奶和大豆都是常见的食物过敏原。对牛奶有急性过敏反应的通常是2岁以下的婴幼儿，成年人较少。但成年之后，对牛奶有慢性过敏的人仍然常见。对大豆过敏的成年人也不罕见。

两者都适合喝的人群：

孕妇和哺乳妈妈两者都可以喝，但其中牛奶更重要，因为它可以补充怀孕和哺乳时所需要的大量钙元素；更年期女性两者都可以喝，牛奶增加钙摄入量，豆浆增加大豆异黄酮供应，组合起来更有利骨质健康。

需要选其一喝的人群：

喝牛奶容易长痘痘的人，适合喝豆浆来替代，同时可以再补一粒含200—300毫克钙元素的钙片；痛风患者更适合喝牛奶，特别是痛风发作期，可以放心喝两三杯脱脂奶。

两者都不适合喝的人群：

对牛奶和大豆都过敏的人，两者都不能喝；消化太差、容易腹胀的人也要注意少喝，可以喝酸奶、吃奶酪来替代牛奶，或者吃豆腐、豆腐干来替代豆浆。

四个方法教你缓解 乳糖不耐受的困扰

《中国居民膳食指南（2022）》显示，我国奶类消费频率和消费量低的状况仍未改善，因为很多人饱受乳糖不耐受症状的困扰，导致无法通过喝奶获取蛋白质等营养，那么，什么是乳糖不耐受呢？

乳糖不耐受是由于遗传或其他原因，肠道缺乏乳糖酶或肠道乳糖酶分泌减少，不能够完全消化、分解母乳或牛乳中的乳糖，在细菌作用下乳糖变为乳酸或二氧化碳刺激肠道，引起慢性非感染性腹泻，称为乳糖不耐受，也称为乳糖缺乏症。

一般婴幼儿、青少年、儿童发病率较高。随年龄增加，部分中老年人可再次出现乳糖不耐受的情况。

那么，如何避免或减少乳糖不耐受呢？

少量多次法

部分人群是因肠道乳糖酶分泌量较少，此类人群应避免一次大量饮（食）用含乳糖的奶类及其制品。可采用少量多次法，减少乳糖在肠道内大量堆积，引发乳糖不耐受。

食物替代法

乳糖不耐受人群可以饮用

豆浆或食用不含乳糖或低乳糖的奶类及其制品。注意选择包装上标注有无乳糖字样的牛奶或酸奶。婴幼儿乳糖不耐受发生腹泻时要停奶，应用无（低）乳糖奶粉来缓解症状，但是不宜长期食用，以免造成营养不良。

添加乳糖酶法

用固定化乳糖酶将乳糖水解为半乳糖和葡萄糖，可以解决乳糖不耐受问题，也能提高乳及乳制品的甜度。对于乳糖不耐受人群在食用含乳糖的食物时，需要补充乳糖酶。每次饮食前，比如每次哺乳前要补充乳糖酶，每次饮用普通配方奶之前或饮普通的牛奶之前都需要补充乳糖酶。对于6月龄以下不愿停乳的婴儿，可选择口服乳糖酶，从而解决乳糖不耐受问题。

补充益生菌法

益生菌，主要包括乳酸菌（如乳酸杆菌、双歧杆菌）以及其他如链球菌、肠球菌、拟杆菌中的某些菌株。这些益生菌进入人体后，在肠道中分泌β-半乳糖苷酶，改善机体对乳糖的代谢吸收，使胃排空速度和



肠转运时间减慢，延长小肠内残存乳糖酶消化乳糖时间，促进乳糖分解吸收，也可加强结肠酵解作用，改善乳糖不耐受的临床表现。

但是益生菌活性随温度升高而提升并进入发酵过程，长时间常温保存容易造成产品口味变化。当温度高于60℃时，益生菌会进入衰亡阶段。因此，益生菌产品最好是在冷藏条件下取出后直接食用，避免高温加热。



来源：北京青年报

锅底烧焦了怎么办? 一招让旧锅换新颜

民以食为天,一日三餐必不可少,有了一口好锅,制作美食则事半功倍。在我们制作美食的过程中,并不是每一次操作都是顺利的,就算是大厨也有失手的时候,一个不小心就会把食物烧糊,从而导致锅底黑一块,这是食物被烧糊后的残留,一般用百洁布很难去掉,就算是用洗洁精也不行,遇到此类情况,我们该怎么办呢?

有的朋友往锅里倒入大量清水,让水泡上几个小时,经过长时间的浸泡,确实会起到软化锅底污垢的作用,但要等待的时间太长,显然很不方便。有的朋友用钢丝球擦拭,这样虽然能将污垢快速刷下来,但是锅内部的表面材质会被破坏,特别是有涂层的锅,这样做更不妥。

这也不妥,那也不行,究竟该怎么办呢?于是,“小报童”飞一般的敲击键盘,网上冲浪,帮大家找到解决此类问题的小窍门:只用两个橘子皮,旧锅马上变新锅。

感兴趣的朋友一起来看看吧!

一、准备橘子皮

准备两个橘子皮,把橘肉剥出来犒劳自己,橘皮掰成小块扔进糊底的锅里。为什么说橘子皮可以清洁糊掉的锅底呢?这是因为橘皮中有橘油,这是一种具有清洁作用的成分,加水浸泡后还能起到软化污渍的作用,并且橘子皮不含化学添加剂,用起来更加安全放心。

二、加入白醋开火煮

白醋是一种调味品,做菜的时候我们经常会用到它,在食物里加入白醋后食用,可以起到开胃、软化血管、促进睡眠等作用。同样,它还具有一定的清洁效果,在处理菜锅糊底时的作用很大。

那么,现在就拿出我们经常用到的白醋,往锅里面倒入两勺,再往锅里加入一碗清水,开火将水慢慢地煮开,让橘皮和白醋成分发生反应,这样会更容易将糊在锅底的残



留物去掉。水煮开后把火转小,拿出木锅铲轻轻地去推动锅底的污垢,这时的污垢已经被橘皮和白醋软化了,不需要费劲就能将污垢搓掉。接着我们关火,把锅拿到水龙头下冲洗,就可以看到糊在锅底的污垢被冲掉了,再用百洁布全面擦拭一遍,锅底就变得干干净净了。

方法延伸:洗洁精加小苏打去污垢

如果锅底锅糊得比较严重,留下了深深的焦痕,这种情况一般是积累得比较久的结果,高压锅和陶瓷锅比较常见。当我们用高压锅来煮汤、煮饭时,煮的时间过长或者放水太多都容易糊掉,第一次我们没有清理,积累下来就会变成“顽固分子”,如果你家里也有这样的锅,用上洗洁精和小苏打,就会有意想不到的效果。

首先我们先把焦糊的锅放在灶台上,接着加入半锅清水,开火把水烧热,水热之后再倒入两三勺小苏打,接着用洗锅的专用刷子轻轻地刷洗,先把表面的污垢洗掉,此时,千万不要用钢丝球去刷,容易过度损伤锅底。刷过一遍后,再把洗洁精倒进去,洗洁精具有一定的清洁作用,与小苏打结合,清洁力加倍。搅拌均匀后,再用木锅铲推掉锅底的顽固焦痕,这样焦糊的污垢就被轻松处理干净了。

锅是我们每天都要用到的厨房烹饪工具,用得好不好会直接影响到食物的口感,大家尽量不要让食物糊在里面,既浪费食物又损伤锅底,而且那些糊底还会产生有害物质。下次如果一不小心糊锅底了,记得试试“小报童”帮您搜索的解决方法吧!

文:许术

橘皮的妙用

药用橘皮

橘子浑身都是宝,橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”,一个橘子相当于5味药。每天吃一个橘子可以使人们避免口腔疾病的侵袭。而橘皮更是有很强的药用价值。

助消化

橘皮又名陈皮,是柑橘的果皮经干燥处理后而制成的干性果皮,这种果皮如在保持干燥的条件下,可长久放置储藏。陈皮有助消化,而且越陈越好。陈皮味辛、苦,性温,归脾、胃,功效健脾开胃,主治消化不良。

祛痰平喘

橘皮的挥发油具有祛痰的作用,其醇提取物具有抑制气管平滑肌收缩的作用。陈皮、桑白皮、紫菀可用于痰多咳嗽,肺气不足。

降血压

将橘皮切成丝晾干作枕芯用,有顺气、降压的效果,对高血压病人很适用。

防晕车

在上车前1小时,用新鲜的橘子皮,向内折成双层,对准鼻孔,用手指挤橘子皮,皮中就会喷射出数股细小的橘香油雾,将其吸入鼻孔。在上车后继续随时挤压吸入,可有效地预防晕车。

家用橘皮

去异味

将橘皮咀嚼后吐掉残渣,重复数次,对去除口腔异味比较有效;把晒干的橘皮放在铁盒中点燃,可以快速地去除厕所的异味;在房间里点燃晒干了的橘子皮,就能清新室内的空气,还可以驱赶蚊虫苍蝇;放在橱柜里,祛味驱虫;把橘子皮放到微波炉里,小火加热1~2分钟,微波炉的异味就没有了。

天然清洁剂

利用橘子皮长满白丝的一面擦拭不锈钢锅具,很快便会发现它们焕然一新。对付污垢较重的灶台和水槽时,不妨将橘子皮加入水中烧煮,再加一勺小苏打,清洁效果极佳。

上面说到橘子皮有强力的清洁效果,其实,它还有很多妙用。《本草纲目》就有记载,说它“下气,止呕”,是目前人类所知含维生素C最为丰富

的果皮,并且功效和用途最为多样和实用。想知道橘子皮的功效以及橘子皮的妙用吗?那就让“小报童”带您了解一下吧。



保养家具

因为橘子皮富含橘油,可以保养家具。只要将橘子皮清洁剂喷在干净抹布上擦拭家具即可。不过需要注意的是,橘子皮清洁剂纯天然,为避免变质,记得要在3个星期内使用完毕。

美白衣物

家中的白色衣物放久了难免会有发黄的问题。将衣物放入煮过橘子皮的水中静置10分钟,再进行搓洗,发黄的衣物便会重现白色光彩。

食用橘皮

泡茶

拿橘皮泡茶喝,或者与茶叶一起冲饮,能够起到提神、通气的作用,而且气味清香,能清新口气。

做甜食

将橘皮切丝放入清水中浸泡2天,然后捞出后稍稍晾干,用白糖腌半个月,就变成甜香可口的甜食啦。

另一种方法是把橘皮洗净控干,切成小丁,放到蜂蜜中腌20天左右,做好的腌橘皮可以做糖包、汤圆等甜食的馅料,又甜又香。

做果酱

将橘皮洗净,放到锅中加水,煮沸5分钟后将水倒出,加新水再煮,按此方法处理3~4次,直到橘皮水苦味不太重时就可以了。然后将橘皮里的水分挤干,用刀将橘皮剁成细碎末(用搅拌机打碎更好)。最后把细碎的橘皮再次放入锅中,根据橘皮的量加入红糖、白糖、水,煮沸后用文火熬成稠糊状,果酱就做成了。



来源:中国科学技术馆

南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/2/20 星期一

00:15 “乡”见南宁
00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:00 “乡”见南宁(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:57 我爱男保姆(12)
09:57 我爱男保姆(13)
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)
13:35 “乡”见南宁(重播)
13:52 在一起(4)
14:52 在一起(5)
15:50 在一起(6)
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 突围(10)
22:20 突围(11)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(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 在一起(7)
14:52 在一起(8)
15:50 在一起(9)
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 突围(10)
22:20 突围(11)
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 突围(12)
22:20 突围(13)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

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 我爱男保姆(16)
09:57 我爱男保姆(17)
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 在一起(10)
14:52 在一起(11)
15:50 在一起(12)
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 突围(14)
22:20 突围(15)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/23 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 我爱男保姆(18)
09:57 我爱男保姆(19)
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 在一起(13)
14:52 在一起(14)
15:50 在一起(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 突围(16)
22:20 突围(17)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/24 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 我爱男保姆(20)
09:57 我爱男保姆(21)
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 在一起(18)
14:52 家家(1)
15:50 家家(2)
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 突围(16)
22:20 突围(17)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 突围(18)
22:20 突围(19)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/26 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 我爱男保姆(24)
09:57 我爱男保姆(25)
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 家家(6)
14:52 家家(7)
15:50 家家(8)
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 问政观察室
22:00 故事
22:20 突围(20)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/2/20 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 晒南宁
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(46)
18:50 小欢喜(47)
19:35 气象空间站
19:40 小欢喜(48)
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 晒南宁(重播)
23:55 南宁文旅

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(46)
18:50 小欢喜(47)
19:35 气象空间站
19:40 小欢喜(48)
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 晒南宁(重播)
23:55 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)
23:55 南宁文旅

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 晒南宁
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 老闺蜜(3)
18:50 老闺蜜(4)
19:35 气象空间站
19:40 老闺蜜(5)
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 晒南宁(重播)
23:55 南宁文旅

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 晒南宁
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(49)
18:50 老闺蜜(1)
19:35 气象空间站
19:40 老闺蜜(2)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁文旅

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 晒南宁
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 老闺蜜(9)
18:50 老闺蜜(10)

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 晒南宁
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 老闺蜜(6)
18:50 老闺蜜(7)
19:35 气象空间站
19:40 老闺蜜(8)
20:30 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 非遗中国行
22:55 晒南宁(重播)
23:55 南宁文旅

19:35 气象空间站
19:40 老闺蜜(11)
20:30 非遗中国行
20:55 八桂志愿行(重播)
21:00 南宁文旅
21:10 文旅中国
21:35 壹城之萃
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 非遗中国行
22:55 晒南宁(重播)
23:55 南宁文旅

2023/2/26 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 晒南宁
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 老闺蜜(12)
18:50 老闺蜜(13)
19:35 气象空间站
19:40 老闺蜜(14)
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 晒南宁(重播)
23:55 南宁文旅



抢摘RCEP生效红利 广西尝到“果盘子”甜蜜滋味

2月7日,《中国日报》旗舰版、国际版同步刊发《抢摘RCEP生效红利 广西尝到“果盘子”甜蜜滋味》。文章大意:

作为全国的“甜蜜”省区,地处亚热带的广西盛产芒果、龙眼、荔枝、砂糖橘、沙田柚、金桔等水果,已成为我国水果第一大省(区)。随着RCEP生效实施,东南亚水果通过广西便捷的陆路交通网络进入中国腹地,满足国人日益增长的水果消费需求,进口水果成为广西打造全国“果盘子”的重要组成部分。

2022年,越南榴莲通过广西凭祥友谊关进入中国百姓的餐桌,与泰国、马来西亚榴莲形成良性竞争,今年春节进口榴莲和龙眼都成为百姓餐桌上的紧俏水果。现在,水果电商已经瞄准东南亚水果基地,将通过国内电商平台带货,完成采销购一条龙,将最新鲜的进口水果带到中国的大市场上,而广西将从打造全国“果盘子”中品尝到更多的甜蜜滋味。

来源:中国日报海外版

中国
水果王国,
为什么是广西?



你的水果自由 都是“广西老表”给的?

“广西的朋友能不能再摘快一点!”“别催了,剪子都冒火星了!”

今年春节,“硬核年货”广西沙糖橘再度“出圈”,频频登上热搜,“广西老表剪沙糖橘”也成了网络热梗,引发大量网友开启“云监工”模式,各种花式催剪。

“广西老表”直言,手中的剪刀不敢停歇,为了全国人民吃到10元3斤的沙糖橘,我们替你负重前行。

广西是中国最大的柑橘主产地,2021年产量达1607.44万吨,占全国比重的28.7%,是产量排名第二的湖南的两倍之多。而在广西南部,还有许多人在剪沃柑。武鸣是广西沃柑的主产地,年产量125万吨,平均能分给每个中国人一斤半。

网友表示,非常羡慕广西人的“水果自由”,水果成筐买来吃,超级便宜。甚至让外省网友“恨得牙痒痒”,直呼“广西的水果不讲武德。”

广西可以做到“水果自由”,自然也是有两把刷子的。哦!不,是四把刷子——大、全、稀、优!

产量大 2020年,广西水果产量高达2785万吨,相当于557亿斤。这是什么概念呢?如果按全国14亿人口算,平均每人要吃近40斤才能消化掉。广西水果太“豪气”!

种类全 在广西,不光有荔枝、龙眼、香蕉、火龙果这种南方常见的水果,就连北方的柿子、梨、大枣等水果也大有种植,甚至还拿下了柿子全国产量第一的桂冠。

稀缺性 北方有的,我基本都有;我有的,北方未必有。油柑、罗汉果、百香果这种“产地限定”水果,不是哪里想种就能种的。

质量优 优良适宜的自然环境,使广西成为水果生长的天选之地,无论是桂七芒、融安金桔、沙田柚,还是“火山岛”香蕉、灌阳雪梨、灵山香荔,都是广西优质水果的“金字招牌”。

5个第一,3个第二!

水果第一大省区到底有多“豪”?

广西为何适合生产水果?

广西地处中国地势第二阶梯云贵高原东南边缘,北回归线穿越而过,属亚热带季风气候和热带季风气候,全区年降水量更是高达1694.8mm。

众多山川与河流将广西分隔成块,桂中盆地、南宁盆地、右江盆地、郁江平原、浔江平原等散落其间,这些平原成了广西水果最聚集的地方,桂林和南宁

的水果产量在全广西名列前茅。

适宜的土地、温暖的气候和充沛水源,让广西一跃成为中国最大的水果产区。

广西柑橘有多甜?

相比于中国其他柑橘集中产区,川渝柑橘重点培育晚熟品种,湖南湖北以橙、柑为优势,广西柑橘中尤以沙糖橘(也叫砂糖橘)最多,而它也代表了广西柑橘的最大特点——甜。

沙糖橘,光听名字就好像在大声告诉你:“我很甜!”沙糖桔最初产自广东省四会市黄田镇沙糖村,因而得名沙糖橘。而现在,广西成了沙糖橘第一大产地。除了荔浦芋头名满天下外,荔浦也被称作中国沙糖橘第一县,红色或者橘红色的果子甘甜可口;永福沙糖橘产业更具规模化,也是全国最大的富硒沙糖橘生产基地。

沙糖橘一般12月面市,比这更早上市的甜柑橘要数融安金桔和沙田柚。

有的金桔外皮苦而涩,有的金桔果肉很酸,而广西的金桔是纯甜的。不苦不酸不涩,广西融安金桔做到了!作为“中国金桔之乡”,融安种植金桔的历史悠久,名气一直很大。如今的融安金桔经过多年研发,皮薄籽少、糖心爆汁,成了当地水果的一块招牌。

而到了每年12月底,来年1月初的时候,“集美貌与才华于一身”的武鸣沃柑华丽登场。它比橘子更好剥、比橙子更脆爽,成为冬日水果江湖中的新晋网红。最主要的还有它的甜,不是那种糊嗓子的齁甜,而是清甜中又带着一丝清爽,细嫩诱人。在国内,每5个沃柑中就有1个产自武鸣,而它甚至还走出国门,走向世界。

南北通吃才能称霸水果界!

光有典型的南方水果,还不足以撑起“水果王国”这块招牌。广西水果不仅产量巨大,种类也异常丰富,就连看似北方的水果,广西也有广泛种植,更有甚者冲到了全国产量第一的位置。

虽然北方的河南、河北、山西、陕西一带,是我国柿子种植的集中地,但柿子的最大产地却是广西——

差不多全国每三个柿子就有一个来自广西。

广西柿子主产区为恭城、平乐和阳朔县,月柿、甜柿、牛心柿都有种植,尤以月柿最为知名。月柿鲜果脆甜可口,做成柿饼后甘柔如饴,而恭城也被称为“中国月柿之乡”。

“梨中之王”也在广西。广西多山的环境,十分适宜种植梨树。历史上,富川就是南方优质砂梨的出产地;“瑶山红梨”和“冰糖梨”是南丹瑶族山区的地方特有品种;要说历史最久、

名气最大还属灌阳雪梨,早在康熙四十七年(1708年)出版的《观阳县志》就记载说:“梨有雪梨、清水梨、青皮梨、早禾梨数种,以雪梨为最上。”(观阳即现在灌阳)

而像柿子、梨这种,看似“北方气质”浓厚,在广西还有一片天地的水果,还大有“果”在!广西水果种类繁多,梨、李子、葡萄大有分布。

剑走偏锋 广西水果能有多稀奇?

凭借着产量大、种类全、品质佳,广西水果已经可以“独霸天下”,但你以为这就结束了吗?不!

广西还有自己的秘密武器——各种珍稀奇特的水果,在广西“水果王国”中也是不可小觑的角色。

在乐业,除了猕猴桃,还有一种刺梨十分独特。别看它名字里有个“梨”字,但此梨非彼梨,刺梨不是梨属植物的果实,而是蔷薇属植物的果实。它果肉中的维生素C含量居各类水果之冠,与同等重量果肉中维生素C含量相比,它是猕猴桃的10倍,甚至是普通苹果的500倍之多。

如今,被奶茶业捧成网红的黄皮果和油柑,在广西也大量种植。防城港的江平镇是黄皮果的主要产地,每年到了7、8月黄皮果成熟的时候,黄澄澄的果实挂满枝头,远远看着就能流口水。广西还是油柑的重要产地之一,在平南等地,油柑又被叫做余甘果、牛甘果。南宁的一些酸嘢店用的就是平南油柑,甚至不少奶茶品牌做的油柑饮品,也来自平南。

罗汉果也是水果,没想到吧?而且,广西不仅是原产地之一,也是最大的产区,桂林市县区多有种植。这种水果非常甜,从它提取的罗汉果糖甙,甜度甚至是蔗糖的300倍,还没啥热量,是纯天然的代糖物质。

从橘、橙、柚等大宗水果,到荔枝、龙眼、芒果等传统喜热水果;从葡萄、柿子、桃、梨等特色水果,到大青枣、黄皮、油柑、莲雾等优稀水果,广西可以满足你对水果的全部热爱。

来源:中科院地质地球所

