

# 南宁广播电视报

2022年9月8日

2022年第34期

总1770期

每周四出版 本期16版

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

## 中秋

海上升明月  
天涯共此时



南宁广播电视台  
南宁头条APP

南宁广播电视台  
抖音号: lyvideo

南宁广播电视报  
微信公众号



# 广西：税惠助力企业畅享 RCEP 红利



## 出口退税提速，护航企业“走出去”

2022年7月11日，广西柳工机械股份有限公司生产的132辆装载机、压路机及挖掘机等9类工程机械在钦州港装船出口至澳大利亚和印度尼西亚2个RCEP成员国。得益于RCEP优惠关税，柳工1-7月在RCEP地区销售整机数量同比增长近21%。

“今年以来，柳州税务部门聚焦企业出海需求，建立‘特事特办、特事快办’机制，优化出口退税流程，提高业务办理效率，确保退税款3个工作日内到账。1-6月，我们享受出口退税1.9亿元，保障企业资金链，开拓海外市场的竞争优势更强了。”广西柳工机械股份有限公司董事长曾光安说。

“RCEP给家电行业带来重大利好，减少了货物出口操作的不确定性风险，大大降低家电流通和运营成本。”冠捷显示科技(北海)有限公司副总经理钟小鑫表示，“我们用1000多万元的出口退税款购置了更多机器设备，立项多种新型产品研发，量产后预计在东南亚区域销量增长超20%。”

“税务局办事真‘给力’，1003.98万元的出口退税款不到3天就到账了。今年以来，我们累计享受出口退税4200多万元，给处在提产扩能的我公司注入了资金活水。”三诺数字科技有限公司财务负责人谢超智说，2021年以来，该公司向越南等东盟国家出口电子产品5.11亿元，计划退税款用于生产线研发和支付原料货款。

## 税收优惠赋能，畅通物流“大动脉”

在南宁吴圩国际机场，一架装载着医疗、防疫等物资的货机准备飞往印度新德里。这条航线是该机场今年新开通的首条国际航空货运航线。截至目前，南宁吴圩国际机场飞往RCEP成员国的航空货邮吞吐量

《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)自2022年1月1日生效，广西税务部门积极主动服务外贸企业，通过提高办税效率、加大宣传辅导力度、落实税费优惠政策等举措，帮助企业用足用好政策红利，助力高水平开放和经济高质量发展。今年1-6月，广西与RCEP成员国进出口额达1008.6亿元，占广西同期进出口总额的42.1%。

达到3.4万吨，占总航空货邮吞吐量的33.54%。

“2022年以来，我公司通过各项税收优惠政策享受的优惠约有485万元。实实在在的税收利好为公司发展备足了‘燃料’。”据广西民航产业发展有限公司的财务人员徐女士介绍，南宁吴圩机场新开通飞往沙巴、宿务、金奈、雅加达等地的国际货运航线，通达越南、泰国、菲律宾等东盟国家，让“空中贸易”覆盖面在RCEP助力下越飞越广。

贸易与产业的深度对接，让广西与RCEP成员国海陆空物流网的“筋骨”日益强壮。作为中国面向东盟开放发展的前沿，广西与东盟国家之间已开通12条航空货运航线，北部湾港至东盟国家港口班轮航线超47条，西部陆海新通道铁海联运班列辐射范围增至国内16省份，跨境经贸的交通支撑能力稳步提升。

“今年增量留抵退税比例从原先的60%提高到100%，直接给企业输血补气，有效缓解了项目建设中的资金压力。接下来，我们将加大码头泊位的固定资产投资，完善重点泊位港航基础设施，增强钦州港集疏运能力，更好服务RCEP成员国的互联互通。”钦州北部湾港务投资有限公司负责人曾先生表示。

## 暖心服务纾困，助企前行“少烦恼”

受疫情影响，广西百色兴和铝业有限公司今年上半年出口日本、泰国等RCEP成员国的铝板销售收入下降了20.65%，一度面临产品滞销、资金周转困难等难题。“税务部门

开通了‘绿色通道’，我公司及时得到了2000多万元的退税款，有效缓解了企业资金周转压力。”公司法定代表人吴功翔说。

今年以来，梧州信昌金属有限公司因开发新技改项目投入资金过大，导致资金周转压力大，生产经营一度受困。梧州市长洲区税务局通过“银税互动”帮助该企业成功获得700万元贷款，高效办理研发费用加计扣除184.6万元、出口退税217万元、延缓缴纳税款146万元，有效稳定企业资金链。上半年，该企业出口额达1750万元，同比增长38.23%。

在企业纾困解难的同时，广西税务部门还加强RCEP政策宣传，开展特色服务，全力护航企业“前程无忧”。

南宁市良庆区税务局建立RCEP税制研究和风险防控专业团队，编制了《RCEP伙伴国税收指引》；广西一东盟经济技术开发区税务局组织精干力量与招商部门合作成立涉外企业政策服务团队，上门了解企业经营动向，制定个性化政策辅导方案，提供有针对性的涉税服务；防城港市港口区税务局组建“税务RCEP业务管家团队”，根据企业行业特征、产业链位置、出口国家等定制“海外”版专属税费手册；博白县税务局联合当地发展改革、经济贸易等部门梳理RCEP出口企业信息，建立企业税务“联络员”机制，帮助企业抢抓RCEP机遇，助力“走出去”企业行稳致远。

桂林溢达纺织有限公司财务总监吕总告诉记者，“桂林市税务部门贴心的宣传辅导，帮助我们快速了解RCEP相关政策尤其是税收政策的利好，为企业加大科研投入、开发产品、备战海外市场提供了有益帮助。乘着RCEP东风，我们扩大产品生产、开拓东盟市场的信心更足了。”



## 第19届中国—东盟博览会将举办40场重点投资促进活动

重点突出共办共享等5个特点,推动实现签约项目数量、质量高于去年

9月2日,记者从自治区投促局了解到,在第19届中国—东盟博览会(以下简称东博会)期间,投资促进活动将重点突出共办共享、央地合作、两湾联动、“论坛+产业”和对接RCEP等5个特点,创新组织举办40场重点投资促进活动,推动本届东博会投资促进活动实现“两个高于”目标,即签约项目数量高于去年、质量高于去年,在搭建国际合作交流平台的同时推进项目落地、产业集聚,促进广西经济发展。

今年东博会将突出共办共享。今年是RCEP生效实施之年,中国—东盟自贸区3.0版建设即将启动,中国和东盟已成为相互投资最活跃的合作伙伴,新机遇下中国和东盟经贸合作商机无

限。借助东博会平台,今年将举办40场重点投资促进活动,除了延续举办第19届中国—东盟博览会签约仪式等品牌活动之外,还将举办RCEP国家投资推介活动、省际投资促进活动,通过和广东、江苏、浙江、河南、重庆等省市携手以会招商、以展招商,深入对接RCEP国家,融入对接长江经济带发展、粤港澳大湾区建设等国家重大战略,加快建设西部陆海新通道,共享中国—东盟市场机遇、投资机遇、发展机遇。

突出央地合作。深入推进“央企入桂”活动,通过抢抓央企组团参加东博会的机遇,推动央企围绕打通产业链、供应链、价值链及促进产业链上下游企业加强合作,举办2022“央地合作”重点

产业对接洽谈会,深度参与广西的重大工程、重大项目、重大基础设施建设布局,持续拓展广西重点产业投资合作,加力央地协同发展。

在突出“论坛+产业”方面,通过“论坛+产业”模式,进一步提升各类论坛经贸实效。今年将依托2022中国(广西)大健康产业峰会、第10届中国—东盟技术转移与创新合作大会、第5届中国—东盟信息港论坛、第14届中国—东盟金融合作与发展领袖论坛、中国—东盟产能与投资合作论坛等10个高层论坛,把论坛成效和产业项目引进结合起来,推动一批优质项目在论坛签约。

来源:南宁晚报

## 注意:南宁全面启动入城安检

第19届中国—东盟博览会、中国—东盟商务与投资峰会(以下简称第19届东博会和峰会)将于9月16日—19日在南宁举行。南宁市公安局以确保第19届东博会和峰会安全为目标,结合“百日行动”工作要求,于9月5日上午8时起全面启动全市16个环邕检查站,深入开展疫情查验和安检检查工作,筑牢首府外围第一道防线。

今年东博会和峰会期间,南宁警方结合去年智慧公安检查站在查控工作中积累的先进经验,继续推进公安检查站建设,在南宁东、安吉东智慧公安检查站的基础上,升级打造那洪、南宁南、五象西三个智慧公安检查站,扩充首府外围第一道防线的智慧支点,不断提高检查站查控工作的科技信息化水平。

那洪、南宁南、五象西公安检查站高标准建设了智慧公安安检大楼和安检车道,配齐车底智能检测系统、道闸和新一代自助型安检机器人,在一系列高科技信

息化设备加持下,实现人过留名、车过无患、人车关联的“无感知”安检。

新建公安检查站的安检机器人高度集成了人脸跟踪相机、立式人证机、高保真拾音器等科技设备,安装了7个智能探头,以实现安检“无死角”,可分别对车牌、驾驶员及乘客进行快速识别比对,最快仅需大约10秒就可以完成一次安检流程,可以很好地节省公安警力,提高车道安检效率。

同时升级配备疫情查验模块,运用大数据运算模型,精准判断短时间离开南宁市中心城区后返程车辆,符合一定条件的予以白名单快速通行,进一步提高检查站通行效率。

随着第19届东博会和峰会日益临近,南宁警方将投入更多的警力,按照更严格的标准进行安检,最大限度对过往人员、车辆、物品进行检查,最大化过滤安全隐患,全力确保首府社会治安和谐稳定。



### 第19届东博会农业展首设国际农产品供应链展区

第19届中国—东盟博览会农业展将于9月25日至27日在南宁国际会展中心举办。为助力农产品供应链优化整合,推动农产品供应链总体效益最大化,今年东博会农业展新增国际农产品供应链展区。据悉,国际农产品供应链展区将重点展示国际农产品生产基地、农产品交易平台、农产品批发市场、农产品物流园区、大型农产品连锁超市、电子商务平台,以及海铁多式联运、冷链运输、冷链仓储、搬运设备、供应链服务等内容。目前,该展区筹备工作正在稳步推进。

### 南宁市举行2022年教师节庆祝大会 一批优秀教师获表彰

9月6日上午,在第38个教师节即将来临之际,南宁市举行2022年教师节庆祝大会,一大批优秀教师获得表彰和表扬。

当天,一批南宁市教坛明星、南宁市学科带头人、南宁市教学骨干教师代表来到现场,接受颁奖。据悉,今年南宁市共有68人获自治区级表彰,包括12名广西教学名师、27名特级教师、24名自治区优秀教师、5名自治区优秀教育工作者。此外,南宁市教育局、民政局、人社局、卫健委、体育局五部门联合选拔了25名南宁市教坛明星、400名南宁市学科带头人、2999名南宁市教学骨干。同时,南宁市教育局还评选并表扬了450名优秀教师、349名优秀班主任、100名优秀教育工作者。

### “口袋公园”来了! 广西居民将新增休闲好去处

广西壮族自治区住房和城乡建设厅近日印发了《广西2022年推动“口袋公园”建设实施方案》,明确到2022年底,各设区市建成不少于3个“口袋公园”。“口袋公园”是指面向公众开放,规模较小,形状多样,具有一定游憩功能的公园绿化活动场地,面积一般在400至10000平方米之间,类型包括小游园、小微绿地等。

### 第19届东博会首批入境展品抵达南宁国际会展中心

9月5日上午,第19届中国—东盟博览会首批展品运抵南宁国际会展中心。据了解,该批展品来自泰国和缅甸,经由钦州港口岸通关入境,共计19838千克,1278件,主要为乌龙茶、腰果干、菠萝干等10类食品,洗面奶、保湿乳等32类化妆品以及乳胶床垫、乳胶枕头等3类床具。

## 民生新闻集锦





# 反电信网络诈骗法表决通过 将于12月1日起施行

十三届全国人大常委会第三十六次会议9月2日表决通过《中华人民共和国反电信网络诈骗法》,该法将于2022年12月1日起施行。9月5日,全国人大常委会法工委举行集体采访,有关部门负责人就反电信网络诈骗法回答记者提问。

全国人大常委会法工委刑法室主任王爱立表示,刚刚通过的反电信网络诈骗法“小切口、打要害、明权责”,有四大亮点:一是小切口、小快灵;二是重预防、强综合;三是全链条、管要害;四是统筹发展和安全。

来源:新华社

## 关于认领无主电动自行车的公告

南宁市公安局兴宁分局兴宁派出所工作中,发现并暂时保管一批无主、套牌、假牌电动自行车,现向全社会公告,公告期6个月(自2022年8月24日至2023年2月23日)。请车辆实际持有人在公告期内,持本人合法有效证件、电动自行车购买发票等相关凭据,前往南宁市公安局兴宁派出所(地址:南宁市新民路42号,电话:0771-2825803、2822479)认领。逾期无人认领的车辆,将按无主车辆依法处理。

南宁市公安局兴宁派出所  
2022年8月24日

### 无主电动自行车清单

序号	车辆类型	品 牌	颜 色	车牌号	车架号	发动机号
1	电瓶车	无	黑	南宁 D85U9	无	无
2	迅鹰	捷狮达	蓝	南宁 V7027	20150100454	XL0014121149
3	迅鹰	红旗	深蓝	无	201710000229786	无
4	电瓶车	本铃	米黄	无	341410804462	无
5	电瓶车	五羊	蓝	无	201010300140	无
6	电瓶车	雅迪	黑	南宁 HT959	779421600088658	无
7	电瓶车	无		南宁 P6X60	585221469046707	CV2JE0ANE1G0007644
8	迅鹰	星月神	黑	南宁 J0265	无	无
9	电瓶车	无	蓝	南宁 EH020	YY13010637	无
10	电瓶车	无	绿	南宁 X3A00	无	无
11	福喜	融开	黄	南宁 G8821	JF20120503373	无
12	福喜	无	白	南宁 JF805	201306446	无
13	电瓶车	绿源	黑	南宁 83705	无	LYDM064410LYYLA110486
14	爬山王	本太郎	黄	南宁 56N80	无	ZCBDD29780
15	迅鹰	金大	黑	南宁 8163H	8921312007829	无
16	电瓶车	雅迪	黑	无	779421600550950	10ZW6069312YEG100204
17	迅鹰	绿景	无	无	00003671	无
18	电瓶车	无	黑白	无	无	无
19	电瓶车	绿能	黑	无	无	60V1000W6060AC13073489
20	福喜	博莱雅	白	南宁 QJ539	1F201302210292	无
21	电瓶车	五羊	白	南宁 DW129	5M2017418012	12V1000WKL170601046
22	电瓶车	红旗	棕	南宁 0868Z	130627145	无
23	爬山王	无	红	南宁 D6Y18	无	无
24	电瓶车	无	白	南宁 F2062	20120107269	无
25	电瓶车	上马	黑	D6PM7	TY201307	无
26	电瓶车	无	红	无	21021971	无
27	电瓶车	好时捷	黑	南宁 810BM	HSJ201609003472	JYX60800-1609032880C30G
28	电瓶车	富士达	红	南宁 F8032	113821405211822	无
29	电瓶车	红旗	黑	无	201710000229786	无
30	小电车	日本凌锐	白	无	无	无
31	小电单车	富士达	蓝	无	无	无
32	福喜	无	黑	无	1090RZ25111092610	无
33	电瓶车	无	黑	无	2011000386	无
34	小电单车	艾丽斯	蓝	无	无	无
35	电瓶车	津德玛	蓝	无	DM1000	IDBL60503738
36	电瓶车	台铃	红	无	85221569419300	无
37	电瓶车	速动	米黄	南宁 D5395	无	2090245
38	电瓶车	无	红白	无	无	FN60V1000W141105114
39	电瓶车	无	黑	无	11004384	无
40	电瓶车	富士达	黄黑	无	3396212139024	无
41	电瓶车	红旗	蓝	南宁 G1B10	20170700025573	RSC-AC1707270721

42	迅鹰	小野	黑	无	FC68Y20130346018	无
43	电瓶车	动小马	黑	南宁 Z3G01	201710002526	LM60V1200W171022335H
44	福喜	博莱雅	灰	无	JF20130701900163	HM1000W13079257
45	小电单车	爱玛	紫	南宁 X7Y13	无	无
46	小电车	无	白	无	DF02016100003	无
47	电瓶车	本太郎	红	无	无	无
48	小电单车	艾丽斯	黄	无	无	无
49	小电车	阿米尼	白	无	22060200139	无
50	迅鹰	立马	黄	LH332	Q50621309014828	无
51	福喜助力车	无	银	桂 A12848	无	无
52	小电单车	上海确实	黑	无	无	无
53	小电车	富士达	蓝	无	339621225002372	无
54	小电单车	速派奇	蓝	无	无	SSP4W25007G06212
55	小电车	无	白	无	49433110005087	无
56	小电单车	五迪	蓝	无	无	无
57	摩托车	无	红	桂 A1V071	LATXCG175W1102426	无
58	摩托车	金马	红黑	无	无	无
59	小电单车	小鸟	红	南宁 Z8896	无	9GB160848V081111908
60	摩托车	无	黑	无	无	无
61	小电车	本铃	红	无	无	EBD6034513070254
62	福喜助力车	YAMAHA	白	桂 A1F941	JP20101019061	无
63	电瓶车	爱玛	黑	南宁 03FC9	160221875121887	JYXG109808066259
64	福喜助力车	银	无	无	无	无
65	迅鹰	红旗	红	无	JF201611090044	无
66	电瓶车	无	黄	南宁 L3012	1006220084	无
67	福喜	长铃	蓝	南宁 YY163	20130913290	无
68	迅鹰	绿能	黑	南宁 F8938	3221409103956	FLNL5/140870428-C30C
69	电瓶车	无	红	南宁 DP799	0309021405L6976	无
70	福喜	无限极速	黑	南宁 51G86	XY12J070404	无
71	福喜	长铃	黑	无	20120620646	60V/2071203228T LZG
72	小电车	台铃	黑	无	585221025013370	LWDF64V100709211
73	电瓶车	捷豹	黑	南宁 RF132	YX13037812	无
74	电瓶车	红旗	黑	南宁 M2P19	20120326044	无
75	电瓶车	欧派	黄	南宁 TH596	393521308270045	无
76	福喜	红旗	黑	无	20120517141	LY/AH/BV/1200/012/081978
77	福喜	无	蓝	南宁 VA905	0121204178	FE60V1200W14078180
78	电瓶车	红旗	黑	南宁 JB903	201706110066687	RSC-AC1706210446
79	迅鹰	星月神	黑	南宁 RR961	30721	ZC60V800W13073140560
80	电瓶车	无	黑	南宁 Y3Z76	J02013050115	无
81	电瓶车	红旗	白	南宁 G9571	150342018	无
82	电摩	无	白	南宁 CE555	无	Q572V2000AJ171026301708
83	福喜	台铃	红	南宁 W3E60	585221055072249	无
84	福喜	无	黑白	南宁 J8006	无	无
85	电瓶车	阿米尼	红	南宁 V0773	600221329032362	WDF205DM60533 C35130735773
86	电瓶车	速动	红	南宁 FQ232	20130505486	无
87	福喜	大自然	黑	FZ682	D2R11411080010009	无
88	福喜	台铃	红	南宁 Z3V03	08512100080318	HZ48V10-1006211
89	摩托车	无	白	桂 A1W372	无	无
90	福喜	本羊	黄	南宁 W0X26	20130614008	5X13041981
91	小旋风	尼康	银	GJY586	无	无
92	电瓶车	博莱雅	蓝	南宁 11726	201300629201	BLYAH/AV/1200/20137315
93	福喜	无	红白	无	2013082888	无
94	摩托车	无	红	桂 A96789	195	无
95	电瓶车	日产 YAMAHA	黑	无	1080907744	无
96	电瓶车	无	黄	PQ725	041	无
97	小摩托车	无	白绿	无	无	无
98	电瓶车	无	红	无	无	无
99	电瓶车	无	黑白	南宁 56H60	20101118232	无
100	电瓶车	红旗	白	南宁 0DK10	201804000100973	RSC-AC1806190189
101	电瓶车	台铃	黑	无	585221468041742	无
102	迅鹰	博莱雅	黑	南宁 UB699	Q20171110102	无
103	电瓶车	弗兰德	蓝	无	无	无
104	电瓶车	红旗	黑	无	3120921294	无
105	电瓶车	无	白	南宁 AS261	JD1506253518	20150704032
106	电瓶车	无	黄	南宁 9P106	FNBCJ27441	无
107	电瓶车	无	黑	南宁 7G535	GXTY30-72V19A003118	201901A003118
108	电瓶车	无	香槟	南宁 KE295	ZBB17030029C	20170308117
109	电瓶车	无	黑	南宁 HL751	ZC48V1000W13042700	80146
110	电瓶车	无	白	无	LM1100W140645961	LAE2BZBK8L8Y24821
111	电瓶车	无	黑	无	LM60V1200W170839049	20170822195
112	电瓶车	无	红	南宁 N0956	CV2JOANFAGOO15720	585221562031649
113	电瓶车	无	白	南宁 W7G36	D510-60V1500W1912482	无
114	电瓶车	无	白	南宁 J1958	181019002425	无
115	电瓶车	无	紫	南宁 RR672	LMC160514558	78321004376333





## 惩治高空抛物坠物顽疾 头顶安全有法守护

高空抛物坠物是城市治理的一大顽疾,严重威胁着群众“头顶上的安全”。近年来,《民法典》《刑法》修正案相继对高空抛物坠物行为作出规定,为司法机关依法

妥善审理高空抛物坠物行为、保障人民安居乐业提供了行动指南。小编梳理了今年以来山东省烟台市中级人民法院审理的几起因高空抛物坠物而产生纠纷的民事、刑

事案件,以案释法,希望大家了解高空抛物坠物责任,自觉规范行为,共同创造安宁和谐的社会环境。



### 作业不慎轮胎坠落 砸伤老人全额赔偿

近日,山东省烟台市牟平区人民法院审理了一起高空坠物损害责任纠纷案件,一位年过六旬的环卫工人被一家销售轮胎的商铺掉落的轮胎砸伤,法院判决由商铺经营者承担该起事故的全部责任。

2022年2月13日,环卫工人张某在李某经营的轮胎销售店平台下方打扫卫生,此时李某正在平台上为轮胎加盖篷布,因操作不慎导致轮胎从平台上掉落,正好砸中张某的头部,致其当场晕倒。张某受伤后,被立即送医治疗。经医院诊断,张某为损伤昏厥、气滞血瘀,因头晕、头疼等不良症状,前后3次入院治疗共计25天,产生包括医疗费、误工费、护理费、住院伙食补助费、交通费等在内的经济损失共计2万余元。因协商赔偿未果,张某诉至法院,要求李某承担其经济损失。

李某辩称,张某年事已高,其所述的失眠头晕、胸闷、头疼等症状系基础性疾病引起,与其被坠落轮胎砸中无关,只认可张某首次住院的相关合理诊疗

费用,其他诊疗费用不予认可,故申请对张某治疗期间的用药、休治期、护理期、治疗情况与受伤的关联度进行鉴定。

鉴定机构出具的鉴定意见载明:“张某因故致脑外伤,休治期45日,护理期25日。张某住院治疗期间除了酒石酸美托洛尔片、替米沙坦片、阿托伐他汀钙片外,其余综合用药合理。”但李某对此仍不认可。

法院审理查明,张某伤后住院治疗3次,分别为6天、9天、10天,医疗费共计1.6万余元,住院期间由其子护理,休治期45日,护理期25日。

法院认为,公民人身健康权受法律保护,因过错侵害他人健康权的,应承担相应的赔偿责任。本案系高空坠物致人损伤案件,因被告李某管理不善,致使平台上堆放的轮胎坠落造成原告张某受伤,且张某伤后住院治疗的伤情系外伤造成,与其自身的基础性疾病无关,该起事故的全部责



任在被告李某,故张某的经济损失,李某理应全部予以赔偿。



### 抛物坠物一字之差 按错分责合理赔偿

某装饰公司在山东省烟台市芝罘区某广场进行装修作业,铲车在进行拆除和垃圾清运期间,进入施工现场捡废铁的陈某被从四楼倒下的建筑垃圾砸伤,住院治疗25天。事后,陈某诉至芝罘区人民法院,要求某装饰公司赔偿医疗费、误工费及护理费等各项费用共计人民币42683.68元。

法院查明,陈某在进入施工现场时,装饰公司的现场管理人员明确告知陈某现场正在进行施工作业,此时进去捡废铁存在危险,但是陈某执意进入现场捡废铁。

法院审理认为,陈某在被告方工作人员明确阻止其进入施工现场的情况下仍然坚持进入施工现场捡废铁,应当对涉案受伤事件的发生承担主要责任,被告装饰公司承担20%的赔偿责任。最终,法院判决

被告烟台某装饰公司赔偿原告陈某医疗费、误工费、护理费、住院伙食补助费和交通费共计6419.64元,驳回原告陈某的其他诉讼请求。

**法官说法:**高空抛物是指侵权人在没有任何正当理由的情况下,向建筑物外抛掷物品所造成的侵权损害,其行为主观恶意更大。而高空坠物要分为两种情况,第一种是对建筑物相关设施或附属物保管不善造成的坠落,此种情况侵权人同样存在比较大的主观过失;而本案则属于高空坠物的另一种情形,需要根据当事人在正当高空作业过程中是否尽到了合理的安全保证义务来评判侵权人是否存在过错,这也决定了当事人是否应当承担相应的赔偿责任。高空抛物、高空坠物,一字之差,但却关乎受害者在受伤时是否存在主观过错。



### 楼顶坠物砸坏车辆 各有责任按份定偿

李某为某大楼某户的承租人。某天上午,楼顶太阳能热水器被风吹倒后,造成大部分真空管破碎,掉落的真空管碎片砸坏了李某停放楼下的越野车。物业公司及业主留存照片后,对受损真空管等进行了清理。事故发生时,李某的越野车停放处无停车线。随后,李某将该小区物业公司和该楼5户业主(3单元2户、4单元3户)诉至山东省莱州市人民法院。

庭审中,物业公司辩称,自己并不是楼顶太阳能热水器的所有权人、使用权人,没有管理维护责任,且事故当天刮起大风,属于不可抗力。另外,李某的车辆并未停放在车位内,损失由李某过错引起,其相关损失应当由李某本人承担。

5户业主则辩称,本案中涉案的太阳能热水器日常管理人是物业公司,其对公共区域的设施负有日常巡查、检查、发现隐患及时消除的义务,应当由物业公司直接承担责任。具体坠落的真空管属于哪一户所

有无法查证确认,其他10户业主也是本案的必要诉讼参与人,也应参加诉讼。当天有大风天气,系自然灾害和不可抗力因素,业主无法预知和避免,没有过错,不应承担责任。李某擅自将车辆停放在本单元楼下并占用小区消防通道造成损害,其自身也存在过错,应当自行承担造成的后果。

法院审理认为,李某提交的出警证明、照片、视频可以证实事发当日李某所有的涉案车辆停放在该楼下,被掉落的真空管损坏的事实。物业公司未尽到安全保障义务,结合本案实际情况,法院酌定物业公司对李某的损失承担20%的赔偿责任。李某所有的越野车未停放在规划车位,应自行承担20%的责任。涉案太阳能热水器共计15台,具体哪台致损李某的车辆无法确定,依法应由涉案的15台太阳能热水器的所有者和使用者给予补偿,每户应各承担李某损失60%的十五分之一。



### 法律知多点

#### 《中华人民共和国民法典》

第一千二百五十四条 禁止从建筑物中抛掷物品。从建筑物中抛掷物品或者从建筑物上坠落的物品造成他人损害的,由侵权人依法承担侵权责任;经调查难以确定具体侵权人的,除能够证明自己不是侵权人的外,由可能加害的建筑物使用人给予补偿。可能加害的建筑物使用人补偿后,有权向侵权

人追偿。

物业服务企业等建筑物管理人应当采取必要的安全保障措施防止前款规定情形的发生;未采取必要的安全保障措施的,应当依法承担未履行安全保障义务的侵权责任。

发生本条第一款规定的情形的,公安等机关应当依法及时调查,查清责任人。

#### 《中华人民共和国刑法》

第二百九十一条之二 从建筑物或者其他高空抛掷物品,情节严重的,处一年以下有期徒刑、拘役或者管制,并处或者单处罚金。

有前款行为,同时构成其他犯罪的,依照处罚较重的规定定罪处罚。





# 长风送秋雁 游人酣园林

## ——游园寻梦(三)

不到园林,怎知春光如许,秋色宜人,中国古典园林幽雅清静,以自然为师,借助亭台楼阁、泉石花木,移景于庭,聚景于园,于繁华闹市之中建构出“仙境别红尘”的意境,达到宛若天成的景观效果。中国的园林艺术历史悠久,源远流长,承载着丰富的中国传统精神文化,可谓是“独领风骚数千年”。1997年中国苏州古典园林被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。随着中国园林走向世界,中式园林之美也已成为中国的一张世界名片。

本期请您继续一起游园寻梦。

颐和园,中国清朝时期皇家园林,前身为清漪园,坐落在北京西郊,距城区15公里,与圆明园毗邻,全园占地3.009平方公里,水面约占四分之三。它是以昆明湖、万寿山为基址,以杭州西湖为蓝本,汲取江南园林的设计手法而建成的一座大型山水园林,也是保存最完整的一座皇家行宫御苑,被誉为“皇家园林博物馆”,一年四季都可游玩。

### 历史变迁

乾隆十五年(1750年),乾隆皇帝为孝敬母亲,动用448万两白银将今北京西郊一带原来就有的四座皇家园林改建为清漪园,形成了从现清华园到香山长达二十公里的皇家园林区。咸丰十年(1860年),清漪园被英法联军焚毁。光绪十四年(1888年)重建,改称颐和园,作消夏游乐地。光绪二十六年(1900年),颐和园又遭“八国联军”的破坏,珍宝被劫掠一空。清朝灭亡后,颐和园在军阀混战和国民党统治时期,再遭破坏。1949年新中国成立之后,人民政府不

断拨款修缮,1961年3月4日,颐和园被公布为第一批全国重点文物保护单位,1998年11月被列入《世界遗产名录》。2007年5月8日,颐和园经国家旅游局正式批准为国家5A级旅游景区。

有人说,颐和园见证了中国最后一个封建王朝清朝由盛而衰的全过程,见证了光绪和慈禧母子不和的全过程,见证了戊戌变法的失败,甚至是见证了甲午战争的失败,也可以说颐和园见证了中国近代的兴衰荣辱。

### 这些景点不要错过

颐和园中的主要景点大致分为三个区域:以庄重威严的仁寿殿为代表的政治活动区,是清朝末期慈禧与光绪从事内政、外交政治活动的主要场所。以乐寿堂、玉澜堂、宜芸馆等庭院为代表的生活区,是慈禧、光绪及后妃居住的地方。万寿山和昆明湖等组成的风景游览区,以长廊沿线、后山、西区组成的广大区域,是供帝后们澄怀散志、休闲娱乐的苑园游览区。前山以佛香阁为中心,组成巨大的主体建筑群。

#### ★苏州街

与前湖一水相通的苏州街,酒幌临风,店肆熙攘,行走其中仿佛穿越到了200多年前。这里是乾隆时仿江南水乡的风貌而建,其目的也仅仅是为了满足帝后逛市游街的愿望。原建筑在1860年被英法联军所焚毁,现在看到的是在1986年重建的。这是古代“宫

市”的孤本。在苏州街点一份炸酱面,寻一个靠窗的位置,看看小桥流水,很惬意。

#### ★宝云阁

远远望去,宝云阁黑不溜秋的,并不起眼,民间也称它为“铜亭”。

宝云阁整体是由铜铸而成,因此得以在英法联军火烧圆明园、清漪园的时候幸存下来,但是里面的物品却被洗劫一空。后来,八国联军侵华,宝云阁又一次遭到洗劫,这次洗劫比上一次更彻底,宝云阁的门窗都被洗劫一空,这也是民间称呼宝云阁为“铜亭”的由来。如今,还能看到相对完整的宝云阁,是各方努力的最终结果。宝云阁没有“画中游”似的美景,也不像佛香阁那样佛香缭绕,更没有排云殿的雄伟壮观,但这里却更能让人沉思。

除此之外,长廊上丰富的彩绘,不仅有山水、花鸟,还包括了四大古典名著的情节,值得细赏。石舫,又名清晏舫,顶部有砖雕装饰,精巧华丽,是颐和园内著名的水上建筑珍品,也是园中唯一具有西洋风格的建筑。曲水复廊,足谐其趣的谐趣园,昆明湖湖畔惟妙惟肖的铜牛,赏春观景的知春亭,以“金光穿洞”闻名的十七孔桥等景致都很不错。





# 大补鲜有道 顺心味无穷

## ——探秘随园美食(十二)

袁枚,少负盛名,与纪晓岚并称南袁北纪,才华出众,诗文名冠南北,为人潇洒不羁,长期优游林下,把研究吃喝当成自己生活中的乐趣。由于身份特殊,袁枚结识了许多名流贵族,也得到了许多品尝佳味的机会,并且对美食自有一番理论,不仅喜欢吃,每遇佳品还会记下来。他由食物本味出发,结合自己四十年

的实践经验,总结了三百多种美食的做法,留下了《随园食单》。

《随园食单》对国内餐饮界影响甚广,很多菜品都受到此书引导制作,很多餐饮企业更是以此本书为创作之本,只因为这本书的重中之重皆为食物的味道。

本期我们继续探访随园美食。

9月10日,农历八月十五,中秋节。

今年中秋加道菜,推荐这款食材:甲鱼。

甲鱼是鳖的俗称,也叫团鱼、水鱼,是备受人们喜爱的滋补水产佳肴,它无论蒸煮、清炖,还是烧卤、煎炸,都风味香浓,营养丰富,同时它还具有较高的药用食疗价值。值得注意的是,吃甲鱼过敏者要忌口。

### “美食五味肉”

甲鱼虽然长相丑陋,但肉质鲜美,具有鸡肉、鹿肉、牛肉、羊肉和猪肉等五种肉的滋味,故素有“美食五味肉”之誉。

甲鱼浑身都是宝,头、甲、骨、肉、卵、胆、脂肪均可入药。《名医别录》中称甲鱼肉有补中益气之功效。据《本草纲目》记载,甲鱼肉有滋阴补肾,清热消淤,健脾健胃等多种功效,可治虚劳盗汗,阴虚阳亢,腰酸腿疼,久病泄泻,小儿惊痫,妇女闭经、难产等症。

甲鱼中含有蛋白质、多种维生素,如维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素E、维生素K等,含有卵磷脂、视黄醇等多种活性物质,以及钙、磷、铁、锌等微量元素。



### 中秋家宴,来道甲鱼

#### ★爆炒甲鱼

食材:甲鱼1只,食盐、葱、蒜、姜、料酒、淀粉、胡椒粉适量

做法:

- 1.将甲鱼清洗干净,放入烧开的热水中烫一下,把甲鱼表面的粗皮剥去;
- 2.清洗干净后,将甲鱼切块备用;
- 3.将葱、姜、蒜,切段备用;
- 4.锅中倒入食用油烧热,放姜、蒜、葱白炆锅,炒出香味;
- 5.加入切好的甲鱼肉,大火翻炒直到甲鱼肉开始变色,放适量的料酒去腥提香;

- 6.锅中加一些水,盖上锅盖,大火转小火焖;

- 7.小火收汁后,加入适量的食盐、胡椒粉,淀粉勾芡即可。

#### ★滋补甲鱼汤

- 1.取甲鱼一只,宰杀干净,烧一锅开水,将甲鱼放入开水中烫一下,刮去粗皮;
- 2.将步骤1处理好的甲鱼砍块备用;
- 3.甲鱼块入冷水锅,加入姜片和料酒,焯水去血沫;
- 4.焯好水的甲鱼放入电压力锅,加入水、红枣、枸杞、葱结、料酒,选择煲汤程序,按下启动键;
- 5.听到烹煮完成的提示音,出锅前加入盐和鸡精(不放亦可)调味即可。

### 历史溯源

以甲鱼入饌,古已有之。《诗经》中有“包鼈”之法(用泥巴裹住甲鱼放在火上烧烤);《礼记》有“濡鼈”(原汁原味烧甲鱼);《楚辞》有“肠鼈”(清炖甲鱼);北魏《齐民要术》载有制“鼈臠”之法(甲鱼羹);《清异录》记有唐代宫廷名菜“遍地锦装鼈”(甲鱼外裹以羊网油,配以鸭蛋,上笼蒸熟)。“霸王别姬”更是闻名全国的江苏名菜,它借用楚汉之战,项羽被刘邦围困在垓下,痛别虞姬的典故,以甲鱼和仔鸡为原料蒸制而成,味厚鲜浓,尝之令人难忘。

甲鱼味美,以“裙边”为最。甲鱼壳四周下垂的柔软部分,称为“鳖裙”“裙边”,口感软糯Q弹,鲜美无比。因鳖裙味美而难得,曾有老饕生出“鹅生四只脚,憋著两重裙”的强烈愿望。

### 《随园食单》里的美食记忆

袁枚先生对甲鱼相当偏爱,在《随园食单》中收录了生炒、青盐、全壳、酱炒、汤煨等六种甲鱼的做法,其中以“青盐甲鱼”尤为诱人:“斩四块,起油锅炮透。每甲鱼一斤,用酒四两、大茴香三钱、盐一钱半,煨至半好,下脂油二两;切小豆块再煨,加蒜头、笋尖,起时用葱、椒,或用秋油,则不用盐。此苏州唐静涵家法。甲鱼大则老,小则腥,须买其中样者。”

“青盐甲鱼”如今比较少见,“生炒甲鱼”“汤煨甲鱼”仍颇受欢迎,做法摘录如下:

#### 生炒甲鱼

将甲鱼去骨,用麻油炮炒之,加秋油一杯、鸡汁一杯。此真定魏太守家法也。

#### 汤煨甲鱼

将甲鱼白煮,去骨拆碎,用鸡汤、秋油、酒煨汤二碗,收至一碗,起锅,用葱、椒、姜末掺之。吴竹屿制之最佳。微用纤,才得汤腻。

“全壳甲鱼”的做法最有趣:“山东杨参将家,制甲鱼去首尾,取肉及裙,加作料煨好,仍以原壳覆之。每宴客,一客之前以小盘献一甲鱼。见者悚然,犹虑其动。惜未传其法。”





# 即将无限意，寓此一炷烟

## ——宋代香事中的文人意趣

香事在我国由来已久。北宋丁谓在《天香传》中说：“香之为用，从上古矣，所以奉神明，可以达蠲[ju ā n]洁。”早在先秦时期，兰、蕙、艾等草本植物中因含有芳香气味，被人们称为“香草”而佩戴于身，用于驱虫辟邪或保持清洁。汉武帝时，中外往来逐渐增多，番邦的贡品当中开始出现月氏香、茵樨香等树脂类香料。隋唐时期，香料作为一种奢侈之物为上流社会所独享：“隋炀帝每除夜，殿前设火山数十，皆沉香木根。每一山焚沉香数车，暗即以甲煎沃之，香闻数十里”。可以说，宋之前，我国香料的使用群体以皇室贵族阶层为主，香事活动也多与宗庙祭祀、求仙访神等有关。

进入宋代，随着商品经济及海外贸易的发展，檀香、乳香、苏合香等名贵香料陆续涌入国内，市民阶层的品香、用香需求随之攀升。《东京梦华录》记载：“正月十六日，诸坊巷、马行，诸香药铺席、茶坊酒肆，灯烛各出新奇。就中莲华王家香铺灯火出群，而又命僧道场打花钹、弄椎鼓，游人无不驻足。”上至宫廷内苑，下至市井乡里，制香、贩香之所随处可见。宋徽宗、宋高宗更在宫内设立御用“香坊”研制珍品；都城汴梁专设榷易署（香药易院）贩售香药；《清明上河图》里出现了“刘家上色沉檀拣香”的香铺招牌。宋代香事之盛、范围之广为

前朝所不及。其中，最具代表性的当属文人用香。

宋代文人喜好“燕居焚香”。南宋沈作喆在《寓简》中说，“每闭阁焚香，静对古人，凝神著书，澄怀观道。或引接名胜，剧谈妙理；或觞咏自娱，一斗径醉”，此乃香之至味。宋代画作《槐荫消夏图》中，一位文人姿势洒脱地仰卧于藤床之上，身旁书案上依次摆放着香炉、蜡扦、手卷等用具，可焚香研读、静坐思古，亦可仰观宇宙、心游物外，一股闲适自得之意随阵阵香气悄然浮动，跃然纸上，可谓风雅至极。

宋人焚香时，讲究“唯取香清而烟少者，若浓烟扑鼻，大败佳兴”。浓烈刺鼻的烟气已不再为时人所推崇，人们更追求清静悠远、淡雅芬芳的熏香意境，并因此摸索出一套“隔火熏香”法来控制香炉的出烟量。《陈氏香谱》中记载：“焚香，必于深房曲室，矮桌置炉，与人膝平，火上设银叶或云母，制如盘形，以之衬香，香不及火，自然舒慢，无烟燥气”，介绍的正是“隔火熏香”的秘诀。焚香之前，要先将部分炭火埋于炉灰当中，依据所需温度调整炭火露出的面积。随后在炭火之上用银片或云母片作为承盘，放置香料。利用炭火的温度使香料缓慢、均匀地受热。这种焚香方法不但使得香味释放和缓，不会过于浓烈刺鼻，而且能有效减少烟雾出现，使室内焚香环境更为安全舒适。

此外，宋代还有一种十分有趣的焚香方法，名为“打香篆”。即将研制好的香末填入固定的篆模当中，随后倒扣于香灰之上，击打篆模，使香末一瞬间从模具中脱落定型。所谓“轻覆雕盘一击开”，说的就是“打香篆”。要打好香篆，要求击模之人手法干净利落，用力精准，位置适当，还要能明辨各种香末成型后的细微差异，以便调节分寸。在文人眼中，香

篆因其回环曲折的造型、明灭变幻的微火而别具情味：“夹路行歌尽落梅，篆烟香细袅寒灰”，“愁肠恰似沈香篆，千回万转萦还断”，“还同物理人间事，历尽崎岖心始灰”……小小的香篆承载了文人之趣，文人之思。

在宋代的诸多香事活动中，不可或缺的一样器具便是造型各异的瓷质香炉。宋人雅好博古，金石之学大盛，尤以徽宗一朝为甚，博古之风遍布朝野。当时各大窑口均有香炉艺术品呈现，如“雨过天晴云破处”的“汝窑淡天青釉三足樽式炉”，“琢瓷作鼎碧于水”的“龙泉窑粉青釉鬲式炉”，“颜色天下白”的“定窑白釉弦纹三足樽式炉”……特别要提一提以哥窑“开片”工艺闻名天下的“灰青釉鱼耳簋式炉”，其“金丝铁线”的纹路给人以层叠变化的视觉效果，细密古朴、禅意深深。时人称赞哥窑开片声“如箏之丁零，如琴之婆娑，如钵之惊觉，又如风铃撞击之清脆”，使人如入仙境，豁然澄明。

宋代文人不仅焚香赏炉，还著述香谱，有丁谓的《天香传》、洪刍的《香谱》、叶廷圭的《名香谱》、范成大的《桂海香志》、陈敬的《陈氏香谱》等一系列香事著作。嗜香的文人们还留下了许多与香事有关的趣闻奇谈。宋代诗人黄庭坚爱香成癖，喜好搜罗研制各种香方，其日记中多次出现与“香”有关的记述：“二月七日丙午，晴。得李仲牖书，寄建溪叶刚四十鎰，婆娑香四两”，“十八日丁巳，晴又阴，而不雨，天小寒。唐叟元寄书，并送崖香八两”。黄庭坚与好友品评香方无数，早年曾手书一帖《制婴香方》赠予友人，详细叙述了这一合香制作的配方，至今还珍藏于台北故宫博物院。

“焚香点茶，挂画插花，四般闲事，不宜戾家。”焚香作为四大雅事之首，渗透着宋代文人的生活品位和美学追求。阵阵香风间，有先人对于生命意义的理解和尊重，也为如今忙碌的人们提供了一种具有审美意味的生活方式。





## 二十五年前,张桂梅这样当初三班主任……

教育的艺术,是使学生先接受你、喜欢你,进而信任你、敬重你,喜欢你所教的内容,并将之转化为能力、情感和价值观念。因此,教育是一门内外结合、纵横交错的立体艺术,给教育工作者提供了无限广阔的创造空间。

——张桂梅

张桂梅,满族,中共党员,云南丽江华坪女子高级中学书记、校长,华坪县儿童福利院院长(义务兼任)。2020年12月10日,被中宣部授予“时代楷模”称号。2021年2月17日,被评为“感动中国2020年度人物”;2月25日,荣获

“全国脱贫攻坚楷模”荣誉称号;6月29日,被党中央授予“七一勋章”并在“七一勋章”颁授仪式上发言;11月,获“全国道德模范”荣誉称号。



### (一)

1997年秋季学期一开学,刚下手术台24天的张桂梅老师,来到云南省丽江市华坪县民族中学任教。此前,她在华坪县中心中学任教一年,教四个班的政治。1997年4月份她查出肿瘤,学生快中考了,也没钱医治,她把诊断书放进了抽屉。7月底她才一个人坐车去云南昆明做手术,取出两公斤多的肿瘤,手术后六天拆线,她就出院回华坪了。

当时为了发展民族教育,政府投资在华坪县城和重点乡镇建了民族中学,由各小学推荐优秀但家庭贫困的毕业生就读。学校实行寄宿制,每个学生每月补助30元饭钱,解决深山贫苦孩子上不起学的问题。

云南生活着25个世代居住的少数民族,脱贫攻坚前,许多地方美丽风光的背后是赤裸的贫穷,云南一度也是“国家级贫困县”最多的省份。

云南还有11个“直过民族”和人口较少民族,其中包括华坪山区常见的傈僳族。所谓“直过民族”,就是新中国成立后,社会形态直接从原始社会末期等直接过渡到社会主义社会。因为贫困闭塞,孩子辍学率高,即使读到初中基础也很差,一些学生甚至听不懂普通话。这些,都是二十世纪九十年代甚至直到脱贫攻坚胜利前云南山区的现实状况。

这也是张老师初到华坪时面对的状况。

### (二)

在民族中学,贫困生是绝大多数。

那时山里的孩子,梦想都显得格外沉重。他们在自由又贫瘠的环境中长大,最远的活动距离,就是大一点的乡村集镇。读中学,意味着他们要远离家乡、亲人,沿着羊肠小道爬山过岭,走五个小时甚至更长时间,才能走到通客车的公路,再坐上汽车,一路颠簸来到县城,进入校园。

班上有个小女孩,开学告别家里病重的父亲,来到民族中学。陌生的环境、内向的性格、病重的父亲,让她很难放下包袱专心学习,导致成绩一般。

在初三的关键时刻,她父亲到了油尽灯枯的时候,他临终时嘱咐家人:“这么远的山路,就别让女儿回来了,耽误学习……”

张老师发现小女孩不对劲,了解了情况后心里也很难过。张老师把这件事向全班说了,还讲了一段话:“老一辈走了,把希望和美好寄托在你

们身上。父亲宁舍生死诀别,也不愿耽误孩子几天的学习,这就是他心里面知识的分量和学习的重要。苦了一辈子的父亲,临终前让别人捎给她的,就是这么两句话。但大家都知道,这两句话里,有多少叮嘱和无奈……”

班上鸦雀无声。继而,不少同学泪流满面。张老师当即告诉大家,下两节停课,全班同学陪着这个女孩祭奠父亲释放痛苦。

两节课后,张老师回到教室。班里一片安静,学生全都在认真做作业,个个脸上都挂着泪痕,但神情平和坚毅,他们知道自己肩膀上的分量。

### (三)

山里孩子上小学,有的是在一人一校读的,有的是在本地复式班读的,在完全小学就读的,算是最好的了。有的读小学断断续续,可能读了一年,家里需要就又跑到山上放一年羊。有的老师只会用本地民族语言讲课,别说是普通话,就连本地汉语方言也不会讲!这些学生到了升初中的年龄,被照顾录取了,但是,其水平可能还不如城里小学三四年级的。

初二时,张老师所带的班所有学科统考成绩都不理想。张老师上完两周课测验了一次,连及格的都没几个,更别提高分了。

左思右想,张老师“出招”了。她不停鼓动同学们勤奋刻苦,课上边讲初三的教材,边补习初一课程。生活上她既当慈母,又当严父。民族中学的学生全都住校,早上六点钟她就起床,把学生也喊起来,带他们一起跑早操,上早自习。中午监督同学们睡午觉,给他们盖被子,一张床一张床地查点人数。晚自习后,别的老师走了,张老师又走进教室,陪着学生做完各科作业,再送他们回宿舍,看着他们睡了,她才回宿舍。

张老师还每天观察同学们的细微变化,哪个病了,哪个精神不对头,都逃不过她的眼睛,也都会被置于她温暖的羽翼下。

### (四)

农村学生的一大弱项是体育,虽然他们身体结实、拼劲十足,但在体育技能训练中,他们不容易掌握要领,动作不规范,而有的科目,是中考必考的。如何过这一关?

张老师想到了篮球。班里的女孩子会打篮球,张老师就鼓励她们和强手打,而且一定要想办法打赢。同学们越战越勇,居然战胜了女老师

队。这时张老师才说:“来试试铅球吧,我陪你们。”每节体育课,她都坐在旁边为同学们呐喊助威。同学们有的胳膊练肿了,也没叫苦,成绩一分一厘不断提高。

三个月后,同学们从体育考场下来,个个欢呼雀跃。

### (五)

不过,有段时间,张老师的做法也遇到了一些责难质疑和善意规劝:对孩子太严了吧!

一天,张老师去上晚自习,刚刚出宿舍门,就听见教学楼传来嘹亮的歌声。班上的一个男生在唱:“说句心里话,我也想家,家中的老妈妈已是满头白发……”这是在埋怨学校和老师不让他们回家看看。

张老师走进教室,看到教室后面的黑板上,画着一间小屋,屋前有一棵小树,门前有一条小溪,旁边写着:我想屋前的那棵小树。

张老师沉默了几分钟,慢声细语地说:“同学们,老师也有血有肉,也有亲情友情,也想家。我虽然没了老妈妈,但大理苍山上躺着我的丈夫。离开大理之前,我去坟上看了他,还曾向他发誓,一年至少回来看他一次,绝对不食言。可自从调到这里,我没回去过。我宁愿对丈夫食言毁约,也不愿耽误你们学习,我祈求九泉之下的他能够原谅。养我多年的姐姐家,在四川省攀枝花市,她每星期都下来看我一次,我却从来没有专门去看过她们一眼。难道我是个冷血动物吗?好男儿志在四方,你们将来的磨炼还会有很多。”

在黑板画画的男生主动起来说:“老师,我错了。”说完就走过去把黑板擦了,带头唱歌的男同学也起来认错。

张老师说:“谁想家想妈妈,都没错,这是人之常情,不过要明白怎样面对它,分清时候……”

初三过了半学期,张老师任教的语文、政治两科成绩,跻身全县前列。这个班的三名学生参加云南省语文学科竞赛,一人获一等奖,是全县唯一的一等奖,一人获二等奖。这个班还派出三名学生参加全国物理竞赛,一人获全国二等奖,两人获全国三等奖。这项竞赛,全丽江地区仅有八名学生获奖,而这个班就有三名。

当班主任张老师宣布成绩时,全班沸腾了,掌声欢呼声不绝,笑和泪交织在一起……





# 新闻综合频道 向阳而生 11-20集剧情

## 第11集

郑重对艾米情有独钟,熊顿告诉他艾米接受了杰森的表白。夏梦找熊顿,问她为什么纠缠自己,两人得知对方的病情,夏梦答应接拍羽绒服广告。熊顿瞒着知衡陪夏梦到杭州拍片,两人相处下来,越聊越投机。熊顿发现夏梦发烧,连夜带她回上海住院,结果被狗仔偷拍发到网上。为了帮夏梦掩饰,熊顿公开了自己的肿瘤诊断书,熊母看到后傻眼。

## 第12集

熊顿病情发作,知衡要求她严格按照化疗方案做治疗。熊顿为高额的治疗费发愁,想低价出售自己的服饰,请艾米帮忙,由此引发杰森对艾米的不满。听说请护工费用不菲,熊顿萌生了做护工挣钱的想法。尹东给熊顿送来了两万元工资,答应收到甲方的钱款再多给她一些。熊顿听到小褚到处找护工照顾五哥,她主动接下了这份活儿。五哥车祸后性情大变,刚刚跟小褚办完离婚手续,对熊顿很不客气。

## 第13集

五哥让熊顿继续照顾他,熊顿偷溜时被母亲抓了回来。看到熊顿脸色不好,五哥以自己的经历教育熊顿,身体健康才是最重要的。夏梦的广告代言被换掉了,她急忙找卢奥,不料撞见卢奥与乔安娜鬼混。夏梦病情恶化,癌细胞已转移,心情低落,熊顿开解她。五哥得知熊顿的病情,很生气。熊父为熊顿交费,却发现已经有人代她交完了。熊顿与摇滚歌手阿黛尔一见如故。夏梦与熊顿成为好友,两人惺惺相惜。

## 第14集

熊顿即将接受第一次化疗,郭爷爷召集抗癌小组的病友一起来为她加油助威。熊父和艾米等人的表现令熊母疑心。卢奥来找夏梦,还搬出了她的母亲,但夏梦不想见任何人。阿黛尔邀请熊顿参加露天音乐会,熊顿欣然答应。熊父熊母去药房买药,在结账前,熊母又多买了灵芝,想给化疗以后的熊顿补养身体,熊父顿时傻眼了。知衡看望患了淋巴瘤的王中,王中化疗后的痛苦让知衡想起自己的父亲,他开始对给熊顿做化疗犹豫起来。

## 第15集

熊顿开始接受化疗,知衡心疼。艾米、郑重、夏梦和熊顿一起参加阿黛尔的演唱会,熊顿受触动。艾米托人从香港买了治疗癌症的特效药,尹东看望熊顿时给她带去了自己常吃的保健品。杰森与艾米再次因为熊顿起摩擦。熊顿给父母买了一堆保健品,知衡误以为是病人要吃的,赶紧提醒大家不能随便吃保健品。尹东

病倒,开始反思生命的意义。熊顿的淋巴瘤越来越小,很快就能出院了,知衡夸她勇敢。夏梦鼓起勇气给母亲打电话,可一句话也没说就挂断了。

## 第16集

卢奥终于得知夏梦的病情,震惊之余下定决心向她求婚。熊顿带尹东参加抗癌小组的活动,尹东受触动,考虑再三同意做心脏搭桥手术。熊顿的复查结果出来了,大家看不懂片子,熊母让她找知衡请教。夏梦不肯做手术,卢奥苦劝,还拜托熊顿帮忙。知衡决定离开医院,向院长提出辞职,还推荐了同科室的王医生。

## 第17集

杰森辞职,向艾米求婚,艾米感动同意,熊顿替她高兴,郑重后悔。知衡与王医生交接工作,来到熊顿病房时看到她已睡熟,未忍打扰。次日,熊顿听说知衡调离,认为他不告而别,很生气。知衡正式到医学院上班,每天忙碌。熊顿的淋巴瘤又小了一半,王医生同意她出院,熊顿高兴。熊母想让熊顿回丽水老家休养,熊顿却想回公司上班。夏梦拿到了卢奥与乔安娜鬼混的照片,想与卢奥提前解约,熊顿担心。

## 第18集

熊顿去见知衡,知衡批评她化妆,看不出脸色,熊顿表示自己不是他的病人啦。次日,熊顿与父母回丽水,熊父熊母把她带到了一处出租房,熊顿突然意识到情况不妙,她赶忙打电话向夏梦确认,才得知父亲已经把夏梦垫付的医药费还上了,熊顿明白父母把房子卖了给自己治病,非常难过、内疚。尹东渐渐康复,邀请熊顿回公司上班。熊父熊母希望女儿留在老家,熊顿让父母把老房子买回来,并表示希望回上海,追求自己的事业和爱情。

## 第19集

一家人在车站分别,熊顿父母答应女儿不卖老房子,熊顿上车后看到爸爸给自己写的信和一张银行卡,感动极了。熊顿给知衡发信息,知衡在上课,没能及时回复。发现夏梦还沉浸在失恋的伤痛里,熊顿劝她当务之急是接受手术。熊顿努力规律作息,郑重帮她制订了追求爱情的“锦囊

妙计”。夏梦到公司找卢奥,拿出了卢奥脚踩两船的证据,坚持提前解约。熊顿回到咚咚锵公司上班,众人照顾她处处帮忙。

## 第20集

尹东让大家策划新接的香水广告,熊顿希望请夏梦代言,尹东宣布征求甲方意见。熊顿和同事们给尹东过生日,尹东答应安排员工每年体检,让大家都不再加班。熊顿约知衡去看电影,知衡答应。看电影时,熊顿假装害怕,想制造和知衡牵手的机会。夏梦告诉熊顿自己决定做手术,熊顿答应全程陪护。艾米心里隐隐不安,不知道答应与杰森结婚对不对。





第6集

顾磊意外去世，顾家人对冯晓琴恨之入骨。冯晓琴查了一些资料，要告楼下放玻璃的邻居董阿姨。三个月后，董阿姨被判当庭向冯晓琴道歉并赔偿一元，但董阿姨还是拿了更多的钱来，冯晓琴当着顾家的面并没有要董阿姨给的钱，她不想被人看不起，她打官司只是为了讨个说法。

第7集

冯晓琴蹲在楼下不愿意回家，展翔看见后，友好地上前安慰。冯晓琴追着房东退押金，房东说没钱，冯晓琴提出如果她能以250万元的价格把房子卖掉，要求房东把押金退给自己。冯晓琴找了展翔帮忙，两个人趁着中介带人看房的时候，闯进来看房，假装也想买房，成功把这套房子以250万元的价格卖出去了。

第8集

冯晓琴决定找份工作，毕竟顾磊不在了，自己需要赚钱养家。接下来的一段时间，冯晓琴又要带孩子又要送外卖，天还没亮就骑着小电单车出去。冯晓琴送了几天外卖，人都瘦了一圈。顾清俞提前从北京回上海开会，结果在机场遇到施源被游客骂，顾清俞犹豫了一下，还是大大方方上前，说要捎他一段。

第9集

与施源分别后，顾清俞总是心不在焉。收到施源主动发来的消息后，顾清俞的心情变得明朗。顾清俞和施源到比较高档的地方吃饭，吃完饭后顾清俞送施源回家，并约了下次见面的时间。展翔喝了酒，醉醺醺地在停车场等顾清俞，他恭喜顾清俞，并把她喜欢的乐团的演出票放到她手上。

第10集

有人举报辛迪贿赂顾清俞，但顾清俞清白白且有理有据，事情很快就调查清楚了，是辛迪的竞争对手杰克干的。孙琦表面上是辛迪的手下，实际上却是杰克的人，孙琦去找顾昕帮忙，也是想报复他们，特别是报复顾昕这个抛下自己的“陈世美”。

第11集

顾清俞问了施源三个问题，我好看吗？我可爱吗？我适合当老婆吗？施源一开始还笑着，到最后笑容僵住了，他觉得自己配不上顾清俞，也怕她在自己身上吃亏。施源在乎的这些，顾清俞都不在乎，但施源却没办法放下作为男人的自尊，顾清俞求婚失败了。

第12集

餐厅里，在展翔和顾清俞的试探下，施源跪地向顾清俞求婚，顾清俞感动万分。求婚成功后，施源带顾清俞买了戒指，并且坚持做了婚前财产公证。这些事情都完成后，顾清俞借口要买保险找顾士宏拿了户口本，施源也借口续签证把户口本骗了出来。第二天，顾清俞和施源到民政局办了结婚登记。

第13集

莉莉给施家送了些海鲜，施源告诉她不要再送东西了，还把自己结婚的消息告诉了她，这次不是假结婚，而是真结婚。追出来的施母听到这些话很生气。施源这才把自己靠假结婚赚钱的事情告诉母亲，同时说明这次不是假结婚。施母一时间无法接受，晕倒后被送到了医院。医生说，施母的躁郁症很严重。

第14集

周六，顾清俞准时带着礼物来见施源父母，施父十分热情，施母却端着架子浑身傲气。更意外的是，饭吃到一半时，施母的朋友黄妹妹带着女儿来了。施母并没有向黄妹妹介绍顾清俞，施源难掩不悦摔了筷子，黄妹妹见状连忙带着女儿离开，施母却非要施源去送。顾清俞帮她们叫了车，施母却还在挑剔着她。

第15集

杰克让冯晓琴帮忙给朋友送东西，目的地恰好是顾清俞公司，而收货对象恰好是顾清俞的客户周总。杰克在礼物上面放了窃听器，顾清俞和周总开会的内容全都被他听见，紧接着杰克就拿到了这个项目。杰克请周总吃饭，没想到周总反悔了，这单业务还是交给了顾清俞。

第16集

上个月的业绩出来了，冯茜茜垫底。随后，冯茜茜十分努力地打电话拉业务，终于有了回应。黄先生称公司有一笔钱要存到银行，但是话里话外却想占冯茜茜便宜，气得冯茜茜当场就走。冯茜茜再次约了黄先生，不料黄先生直接坐到她身边动手动脚，冯茜茜忍无可忍推开了他，黄先生气急败坏地走了。

第17集

冯晓琴追到展翔家里送吃的，不料遇到顾清俞来找展翔质问钢琴的事情。因为买琴这件事情只有他们三个人知道，施源却得知是她买下了钢琴。冯晓琴本就因为白天的事情感到不高兴，此时差点和顾清俞吵起来。紧接着施源来了，他向顾清俞解释，自己是在小区业主群里看到了他们搬钢琴的视频。

第18集

施源父母叫施源和顾清俞回家吃饭，次日施源要带团去欧洲，这是他带的最后一个团了，施源已收到了爱蒙的录用信。这件事情说起来还挺奇怪，爱蒙本来已经拒绝他了，没想到却突然发来录用信。顾清俞告诉施源自己在爱蒙工作过半年，辛迪这两年经常找她吃饭，施源顿时反应过来自己进爱蒙是因为顾清俞，他生气了。

第19集

张阿婆突然从家里拿来一堆金银首饰说要和阿公开玩笑，叫冯晓琴拿回去等她要的时候再拿回来，冯晓琴怕说不清楚，张阿婆就拿她手机拍了视频作证。随后张阿公就打电话来说家里进贼了。顾清俞想到刚刚冯晓琴在房间里藏东西，恰好是一个黑色的包，就直接问她和这件事情有没有关系。

第20集

史老板的培训班生意很红火，施源人气也很高。刚下课，施源就接到医院电话说有肾源，让他来登记一下。医生表示这是一个福利机构提供的肾源和资金，但实际上是顾清俞提前和医生沟通好，所有的钱都是她出的。施母的手术非常顺利，离开医院后，众人都松了口气，顾清俞亲手给施母熬了汤。

第21集

顾世宏和施父施母见面了。听着施父夸顾清俞优秀的客套话，施母攥紧了手，连忙开口替施源说话，说他少一张上海户口且命不



好。施源连忙给母亲夹菜，想打断她的话，施母却依然没有停下。顾士宏不出声，施源和施父急忙道歉。车上，施母还在喋喋不休地感叹时运不济，且越说越离谱，顾清俞面色难看，十分不乐。

第22集

施源和顾清俞两人吵架，施源觉得住在这样的家里并不快乐，甚至压力很大，因为这一切都不是他的，而是顾清俞给他的，他甚至觉得自己不如展翔。顾清俞一怒之下从家里离开，决定去住酒店，紧接着施源就收拾行李从顾家搬了出来，两人彻底分居。

第23集

顾清俞和施源的感情出现了问题，虽然他们嘴上不说，但大家都心知肚明。展翔掉水里感冒了，冯晓琴听说后给他煲了鸡汤，却看到展翔正在积极锻炼说要拿出最佳状态。冯晓琴看他这状态就猜到顾清俞和施源分居了，展翔叮嘱她别告诉别人。顾清俞和施源还在分居状态，展翔借机向顾清俞献殷勤。

第24集

顾昕想换个环境，处长把他调到了街道办事处。顾昕受了一番数落后，跑到外面散步，遇到刚和客户谈完业务的冯茜茜，两人买了些酒到顾昕自己刚装修好的房子，两人聊得越来越开心，顾昕躁动的小心思越发明显，在酒精的作用下，两人逐渐暧昧起来。顾昕意乱情迷一晚后醒来时，冯茜茜已经先走了。

第25集

冯晓琴为养老院的事情忙碌，恰好在办事处遇到了顾昕，顾昕说策划书写得没什么亮点，让她再回去改一改。冯晓琴和展翔为此很头疼，展翔想了想，觉得顾清俞是最合适的人选，把顾清俞请来帮忙改计划书。顾清俞和冯晓琴一直忙到了晚上，两人也有了短暂的和解。第二天顾清俞就把改好的计划书送来了。



# 出伏后的养生要点

一年中最炎热的“三伏天”过去了,全国整体气温也有所下降,不少朋友很期待凉爽秋天的到来。小编提醒,这个时节气温波动较大,对人体健康的影响也很大,需要注意养生。

## 出伏后气温跨度大

从出伏到秋分的这段时间,是一年中气温波动大且频繁的时期。出伏就意味着出了伏天,炎热渐消,但是人们往往还会再次感受到高温天气的威力,也就是传说中的“秋老虎”。

虽然寒冷的冬季是心血管疾病的高发期,但是“秋老虎”这种天气早晚凉爽,白天闷热,一天中的气温跨度大,同样容易诱发心血管疾

病。当天气渐趋凉爽,忽凉忽热的外界环境使人体血管从扩张到收缩,又从收缩到扩张,这对患有心血管疾病的人来说是不可忽视的健康威胁。而且,天气凉爽时,一些心血管病患者自我感觉健康状况良好,容易放松警惕,赶上燥热天气往往容易导致疾病急性发作。

此外,不时出现的高温天气,使人体大量

排汗,易造成血液黏稠度增高、血流缓慢,引起脑血栓。高温天气还可能导致机体血容量不足,造成重要器官灌注不够,人体出现缺血性损害,引发心绞痛等。

因此,出了伏天,更加不能放松,得注意正确养生。

## 出伏后,千万别做这5件事

裤背心之类太清凉的衣服,最好随身携带薄外套或围巾披肩,防止受凉。脖子、后背、脚部要特别注意做好防护,这些都是血管丰富的地方,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,容易引发危险。

### 3.常开空调

出伏后,使用空调要十分注意,尽量不要在夜晚睡觉时开空调。实在觉得热,要开空调才能好好入睡的话,最好设置定时关机,以免半夜气温下降、空调仍在呼呼吹冷风,导致寒气入侵人体内脏、经络和骨关节,引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛等。

### 4.很晚才入睡

出伏以后很多人容易感到疲乏,也就是人们常说的“秋乏”。想要缓解秋乏,大家需要睡

得早一点,做到早睡早起,总体来说,建议睡眠时间较之夏季增加1个小时左右比较合适,通过午睡的形式增加睡眠时间也是不错的选择。此外,出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳,引发心血管疾病,因此要格外注意。

晚上11点到凌晨3点,是人体的最佳睡眠时间,错过这个时间段,睡眠质量往往会大打折扣。专家建议,出伏之后,晚上10点半就应该上床睡觉了。

### 5.喝水太少

出伏后,高温天气出现的次数可能不会一下子就少很多,身体水分还会大量蒸发,不及时补充水分容易导致血液浓度增加。建议大家每天的饮水量应不少于2000~2500毫升,晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯温白开水,半夜醒来也可适量补点水,有助于降低血液黏稠度,预防血栓形成。

## 记住4点利养生

### 1.饮食:少贪凉,祛湿补气

出伏后,一定要减少寒凉食物的摄入,尤其脾胃虚寒的人群更要谨慎。此外,初秋气候还不会像仲秋、季秋那么干燥,所以这个阶段要注意利湿健脾,可以适量食用莲子、红豆、薏米等健脾利湿的食物。

### 2.起居:防秋乏,早睡早起

除了合理饮食外,还要确保充足的睡眠及良好的睡眠质量,以消除疲劳、增强免疫力。按照中医的说法,秋季自然界的阳气由疏泄趋向闭藏,秋季的养生原则重在收敛。顺应节气变化,起居方面应调整为“早睡早起”,早起有利于舒展肺气,帮助预防呼吸道疾病。

### 3.护肤:防干燥,也要防晒

初秋,皮肤干燥等问题很让人烦恼。其实,饮食对皮肤影响也很大,适当多吃果蔬,尤其是一些“护肤”水果,如蓝莓、奇异果、圣女果等,可以为身体提供水分、膳食纤维和抗氧化成分,有利于皮肤健康。此外,初秋太阳的紫外线辐射并没有明显减弱,大家不要忽视了防晒。

### 4.运动:主打慢,做好热身

秋季正是户外锻炼的好时节,但如果运动前准备不充分,不经意间就会带来小损伤。因此,入秋后的养生锻炼,建议遵循三个原则,即主打慢、练耐寒、护好肩。

主打慢:秋季锻炼应以慢运动为主,尤其对于中老年人来说,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、步行等。

练耐寒:俗话说“春捂秋冻”,从初秋这个冷热交替的时节开始进行耐寒锻炼是提高身体灵敏度、免疫力的有效手段,耐寒训练包括登山、慢跑等。

护好肩:秋季早晚温差开始变大,低温状态下肌肉的黏滞性较高,如果没做好热身活动就开练,很容易导致肌肉、韧带损伤。肩颈、腰部是很容易发生运动损伤的地方,因此,除了注意做好颈肩等部位的热身以外,运动时不妨系个小围巾,防止凉风吹颈,带来不适。







## 中秋月饼, 如何选好吃对

- ★ 选购中秋月饼时看营养成分表, 尽量选每100克热量低于400kcal(千卡)、碳水和钠含量较低的。
- ★ 即便是无糖月饼, 糖尿病患者也不能放开吃。
- ★ 吃月饼适合安排在早餐时段, 且每餐吃20-50克即可。

中秋佳节将至, 作为节令食品, 月饼再次成为关注的热点。无论好不好这一口, 家家户户总要备上一些月饼, 招待亲友, 或是一家人在一起和美味品尝。不过, 市面上品种繁多的月饼让人“头晕转向”, 追求健康

的、想要瘦身的、受到糖尿病等疾病困扰的朋友, 总在“吃”与“不吃”月饼之间徘徊。

月饼到底怎么选好吃对呢? 小编请教了行业专家, 整理了一些选好、吃对月饼的小窍门, 与您分享。

### 学会了解热量、糖分和钠含量, 挑好月饼

买月饼的时候, 有3件事大家特别关心: 热量高不高? 糖含量高不高? 吃起来咸不咸? 要想找到这三个问题的答案, 只需要看看月饼的营养成分表就可以了。

通常, 月饼热量在400kcal/100克左右, 有的还会更高一些。推荐大家购买热量低于400kcal的。需要注意, 有的营养成分表上的热量单位为KJ(千焦), 用这个数据除以4.184就能换算成kcal了。

月饼的具体的糖含量不是很好判断, 因为把具体的糖含量直接写在营养成分表里的月饼比较少。

不过, 大家可以通过碳水化合物的含量来粗略判断: 一般来说, 碳水含量越高的, 糖的含量也越高。

建议大家还要留意营养成分表中的钠含量, 这个数值越高, 代表这款月饼的含盐量就越高, 吃起来就会越咸。摄入过多的盐, 对身体健康也是不利的。

一句话, 买月饼的时候要尽量选择那些相对低热量、低糖, 且钠含量更少的月饼。

除此之外, 建议大家在选购月饼的时候留意看一下营养成分表, 尽量选择不含反式脂肪酸的款式。

### 吃无糖月饼也得当心

近年来, 无糖月饼颇受欢迎, 不少朋友认为这类月饼比较健康, 特意选购送给亲朋好友, 特别是糖尿病患者。小编提醒大家需要再仔细一点, 无糖月饼往往并不是真的一点糖都没有。仔细看看配料表, 可能会看到麦芽糖等字样, 而含有麦芽糖的食品要比含有蔗糖的食品升高血糖更快, 更加不利于血糖的控制。

关于无糖食品, 我国是有明确规定的。按照国标《预包装食品营养标签通则》的规定, 无糖是指蔗糖、麦芽糖添加糖的量 $\leq 0.5$ 克/100克。真正的无糖食品, 需要满足固体或液体食品中每100克或100

毫升的含糖量不高于0.5克(指碳水化合物)的标准。即便是无糖月饼, 也不建议糖尿病患者吃太多, 毕竟月饼的主要配料是淀粉, 淀粉消化分解成葡萄糖的速度较快, 吃多了也会升高血糖, 不利于餐后血糖的控制。

还有一些月饼中添加了糖醇类的代糖, 比如麦芽糖醇、木糖醇等。如果糖醇添加量较高, 吃了容易导致腹泻。糖醇不被小肠吸收, 在大肠里会增加肠道里的渗透压, 导致肠道周围的水进入肠道中, 从而出现腹泻。另外, 有些人可能对糖醇会存在食物不耐受的情况, 吃了就会腹泻。

### 月饼这样吃更健康

市面上好吃的糕点, 通常都是高油、高糖、高热量的, 包括月饼, 这样的食物当然很难归类到健康食品的范围里。不过, 抛开了剂量谈危害都是不科学的。作为节令食品, 人们通常只有在中秋节前后才会吃月饼, 而均衡膳食应落实在日常, 注意以下这些细节, 应节地吃些月饼并不会对人们的身体健康带来严重损害。

① 控制吃的量: 举个例子, 如果一款月饼重量为100克/个, 标示的热量是1757KJ/100克, 换算过来就是420kcal/100克。这就意味着, 吃一个这款月饼就会摄入420kcal热量, 而一小碗(100克)米饭的热量大约是116kcal, 也就是说, 吃一个这款月饼的热量相当于吃了3小碗米饭。所以, 需要控制体重的朋友, 建议一餐吃1/3~1/2个月饼, 用来代替主食。

② 最好安排在早餐: 高热量膳食与低热量膳食相比, 明显可以让人们产生更强的饱腹感, 把月饼这样的食物安排在早餐, 还有助于减轻一整天对甜食的

向往。此外, 有研究表明: 早上多吃、晚上少吃的饮食方式, 要比一天吃好几餐的方法更有利于控制血糖稳定。

把吃月饼这件事安排在早上还有一个优势, 就是人们会有更充足的时间去消耗月饼的热量。如果晚上吃月饼, 晚餐后人们往往容易犯懒, 也会没有那么多时间消耗吃进去的热量, 这样一来就容易导致热量堆积, 增加发胖的风险。

③ 搭配蔬果和蛋白: 吃月饼的同时搭配丰富的新鲜蔬菜以及优质蛋白食物, 更有利于控制餐后血糖。比如搭配体积大约为1拳头大小的绿叶菜或1个西红柿或1根黄瓜, 加上一个鸡蛋、一杯牛奶、1拳头分量的豆腐丝。

④ 吃月饼宜先咸后甜。品尝不同风味的月饼, 建议照鲜、咸、甜、辣的顺序吃, 这样有利于尝出月饼的味道。如果先甜后咸, 咸味就会被甜味“调”走, 这与饭桌上最后才上甜品的道理相似。

⑤ 泡杯热茶: 温热的茶汤一则可以止渴, 二则能去除异味、解油腻、助消

化。普洱茶、绿茶、茉莉花茶、菊花茶都是不错的选择。不喝茶的话来杯温白开水也不错, 建议不要喝冷饮, 以免腹泻。

家人团聚, 品尝月饼, 美食美景都别错过。中秋节一年也就一次, 想“放肆”一点享受一下月饼的美味未

尝不可, 相应地增加些运动, 多消耗点热量, 吃动平衡就行啦, 不要太有心理压力哦。





南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/9/12 星期一

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻  
07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 婚后三十年 (14)  
09:55 婚后三十年 (15)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:35 假如生活欺骗了你 (20)  
15:30 假如生活欺骗了你 (21)  
16:30 假如生活欺骗了你 (22)  
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  
21:30 向阳而生 (7)  
22:20 向阳而生 (8)  
23:10 第四届中国—东盟视听周  
节目展播

13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:35 假如生活欺骗了你 (23)  
15:30 假如生活欺骗了你 (24)  
16:30 假如生活欺骗了你 (25)  
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  
21:30 向阳而生 (9)  
22:20 向阳而生 (10)  
23:10 第四届中国—东盟视听周  
节目展播  
23:40 政法在线

2022/9/14 星期三

00:05 新闻夜班  
07:00 南宁新闻  
07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 婚后三十年 (18)  
09:55 婚后三十年 (19)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:35 假如生活欺骗了你 (26)  
15:30 假如生活欺骗了你 (27)  
16:30 假如生活欺骗了你 (28)  
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

2022/9/13 星期二

00:10 政法在线  
00:35 新闻夜班  
07:00 南宁新闻  
07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 婚后三十年 (16)  
09:55 婚后三十年 (17)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁

21:00 南宁新闻  
21:30 向阳而生 (11)  
22:20 向阳而生 (12)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/9/15 星期四

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻  
07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 婚后三十年 (20)  
09:55 婚后三十年 (21)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:30 南宁警方  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:35 假如生活欺骗了你 (29)  
15:30 假如生活欺骗了你 (30)  
16:30 假如生活欺骗了你 (31)  
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  
21:30 向阳而生 (13)  
22:20 向阳而生 (14)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/9/16 星期五

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻  
07:25 新闻夜班

08:20 政法在线  
08:55 婚后三十年 (22)  
09:55 婚后三十年 (23)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:30 南宁警方  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:35 假如生活欺骗了你 (32)  
15:30 假如生活欺骗了你 (33)  
16:30 假如生活欺骗了你 (34)  
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  
21:30 向阳而生 (15)  
22:20 向阳而生 (16)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/9/17 星期六

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻  
07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 婚后三十年 (24)  
09:55 婚后三十年 (25)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:30 周末看台  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:35 假如生活欺骗了你 (35)  
15:30 假如生活欺骗了你 (36)  
16:30 假如生活欺骗了你 (37)  
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  
21:30 向阳而生 (17)  
22:20 向阳而生 (18)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/9/18 星期日

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻  
07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 婚后三十年 (26)  
09:55 婚后三十年 (27)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:35 假如生活欺骗了你 (38)  
15:30 假如生活欺骗了你 (39)  
16:30 假如生活欺骗了你 (40)  
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  
21:30 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 向阳而生 (19)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

南宁广播电视台 都市生活频道

2022/9/12 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 非遗中国行  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 非遗中国行  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 心居 (11)  
18:50 心居 (12)  
19:35 气象空间站  
19:40 心居 (13)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 南宁非遗  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁  
22:00 南宁新闻  
22:30 看南宁  
22:55 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

11:00 看南宁  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 心居 (14)  
18:50 心居 (15)  
19:35 气象空间站  
19:40 心居 (16)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁  
22:00 南宁新闻  
22:30 看南宁  
22:55 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/9/14 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  
08:00 非遗中国行  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 看南宁  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 心居 (17)  
18:50 心居 (18)  
19:35 气象空间站  
19:40 心居 (19)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩

2022/9/13 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  
08:00 非遗中国行  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁

21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁  
22:00 南宁新闻  
22:30 看南宁  
22:55 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/9/15 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  
08:00 非遗中国行  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 看南宁  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 心居 (20)  
18:50 心居 (21)  
19:35 气象空间站  
19:40 心居 (22)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁  
22:00 南宁新闻  
22:30 看南宁  
22:55 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/9/16 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  
08:00 非遗中国行  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 看南宁  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 心居 (23)  
18:50 心居 (24)  
19:35 气象空间站  
19:40 心居 (25)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 看见中国  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁  
22:00 南宁新闻  
22:30 看南宁  
22:55 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/9/17 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  
08:00 非遗中国行  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 看南宁  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 心居 (26)  
18:50 心居 (27)  
19:35 气象空间站

19:40 心居 (28)  
20:30 非遗中国行  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 看见中国  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁  
22:00 南宁新闻  
22:30 非遗中国行  
22:55 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/9/18 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 非遗中国行  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 非遗中国行  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 心居 (29)  
18:50 心居 (30)  
19:35 气象空间站  
19:40 心居 (31)  
20:30 非遗中国行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁  
22:00 南宁新闻  
22:30 非遗中国行  
22:55 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/9/12 星期一

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 神勇武工队传奇 (39)  
08:13 神勇武工队传奇 (40)  
09:05 战火四千金 (1)  
09:47 战火四千金 (2)  
10:40 战火四千金 (3)  
11:33 战火四千金 (4)  
12:30 留住手艺  
13:00 刀尖舞者 (2)  
13:40 刀尖舞者 (3)  
14:30 刀尖舞者 (4)  
15:25 刀尖舞者 (5)  
16:17 刀尖舞者 (6)  
17:00 刀尖舞者 (7)  
18:00 铁血将军 (30)  
18:55 铁血将军 (31)  
19:50 铁血将军 (32)  
20:47 川军团血战到底 (1)  
21:25 人大之声  
21:33 川军团血战到底 (2)  
22:20 追捕者 (32)  
23:15 追捕者 (33)  
23:55 追捕者 (34)

2022/9/13 星期二

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 战火四千金 (4)  
08:13 战火四千金 (5)  
09:05 战火四千金 (6)  
09:47 战火四千金 (7)  
10:40 战火四千金 (8)  
11:33 战火四千金 (9)  
12:30 留住手艺  
13:00 刀尖舞者 (7)  
13:40 刀尖舞者 (8)  
14:30 刀尖舞者 (9)  
15:25 刀尖舞者 (10)  
16:17 刀尖舞者 (11)  
17:00 刀尖舞者 (12)

18:00 川军团血战到底 (3)  
18:55 川军团血战到底 (4)  
19:50 川军团血战到底 (5)  
20:47 川军团血战到底 (6)  
21:33 川军团血战到底 (7)  
22:20 追捕者 (35)  
23:15 追捕者 (36)  
23:55 追捕者 (37)

2022/9/14 星期三

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 战火四千金 (9)  
08:13 战火四千金 (10)  
09:05 战火四千金 (11)  
09:47 战火四千金 (12)  
10:40 战火四千金 (13)  
11:33 战火四千金 (14)  
12:30 留住手艺  
13:00 刀尖舞者 (12)  
13:40 刀尖舞者 (13)  
14:30 刀尖舞者 (14)  
15:25 刀尖舞者 (15)  
16:17 刀尖舞者 (16)  
17:00 刀尖舞者 (17)  
18:00 川军团血战到底 (8)  
18:55 川军团血战到底 (9)  
19:50 川军团血战到底 (10)  
20:47 川军团血战到底 (11)  
21:33 川军团血战到底 (12)  
22:20 追捕者 (38)  
23:15 追捕者 (39)  
23:55 追捕者 (40)

2022/9/15 星期四

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 战火四千金 (14)  
08:13 战火四千金 (15)  
09:05 战火四千金 (16)  
09:47 战火四千金 (17)  
10:40 战火四千金 (18)

11:33 战火四千金 (19)  
12:30 留住手艺  
13:00 刀尖舞者 (17)  
13:40 刀尖舞者 (18)  
14:30 刀尖舞者 (19)  
15:25 刀尖舞者 (20)  
16:17 刀尖舞者 (21)  
17:00 刀尖舞者 (22)  
18:00 川军团血战到底 (13)  
18:55 川军团血战到底 (14)  
19:50 川军团血战到底 (15)  
20:47 川军团血战到底 (16)  
21:33 川军团血战到底 (17)  
22:20 海棠依旧 (1)  
23:15 海棠依旧 (2)  
23:55 海棠依旧 (3)

2022/9/16 星期五

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 战火四千金 (19)  
08:13 战火四千金 (20)  
09:05 战火四千金 (21)  
09:47 战火四千金 (22)  
10:40 战火四千金 (23)  
11:33 战火四千金 (24)  
12:30 留住手艺  
13:00 刀尖舞者 (22)  
13:40 刀尖舞者 (23)  
14:30 刀尖舞者 (24)  
15:25 刀尖舞者 (25)  
16:17 刀尖舞者 (26)  
17:00 刀尖舞者 (27)  
18:00 川军团血战到底 (18)  
18:55 川军团血战到底 (19)  
19:50 川军团血战到底 (20)  
20:47 川军团血战到底 (21)  
21:33 川军团血战到底 (22)  
22:20 海棠依旧 (4)  
23:15 海棠依旧 (5)  
23:55 海棠依旧 (6)

2022/9/17 星期六

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺

07:30 战火四千金 (24)  
08:13 战火四千金 (25)  
09:05 战火四千金 (26)  
09:47 战火四千金 (27)  
10:40 战火四千金 (28)  
11:33 战火四千金 (29)  
12:30 留住手艺  
13:00 刀尖舞者 (27)  
13:40 刀尖舞者 (28)  
14:30 刀尖舞者 (29)  
15:25 刀尖舞者 (30)  
16:17 刀尖舞者 (31)  
17:00 刀尖舞者 (32)  
18:00 川军团血战到底 (23)  
18:55 川军团血战到底 (24)  
19:50 川军团血战到底 (25)  
20:47 川军团血战到底 (26)  
21:33 川军团血战到底 (27)  
22:20 海棠依旧 (7)  
23:15 海棠依旧 (8)  
23:55 海棠依旧 (9)

2022/9/18 星期日

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 战火四千金 (29)  
08:13 战火四千金 (30)  
09:05 战火四千金 (31)  
09:47 过界 (1)  
10:40 过界 (2)  
11:33 过界 (3)  
12:30 留住手艺  
13:00 刀尖舞者 (32)  
13:40 刀尖舞者 (33)  
14:30 刀尖舞者 (34)  
15:25 刀尖舞者 (35)  
16:17 刀尖舞者 (36)  
17:00 尖刀出鞘 (1)  
18:00 川军团血战到底 (28)  
18:55 川军团血战到底 (29)  
19:50 川军团血战到底 (30)  
20:47 川军团血战到底 (31)  
21:33 川军团血战到底 (32)  
22:20 海棠依旧 (10)  
23:15 海棠依旧 (11)  
23:55 海棠依旧 (12)

南宁广播电视台 公共频道

2022/9/12 星期一

00:00 港媳嫁到 (24)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 教育我来说  
08:18 舞动剧场  
10:00 人文纪录  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 教育我来说  
13:00 你是我的亲人 (4)  
13:45 你是我的亲人 (5)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 少年新时代  
18:58 看见中国  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 人文纪录  
20:35 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 港媳嫁到 (25)  
23:15 港媳嫁到 (26)

2022/9/13 星期二

00:00 港媳嫁到 (27)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 舞动剧场  
10:00 人文纪录  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界

13:00 你是我的亲人 (6)  
13:45 你是我的亲人 (7)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 少年新时代  
18:58 看见中国  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 人文纪录  
20:35 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 港媳嫁到 (28)  
23:15 港媳嫁到 (29)

2022/9/14 星期三

00:00 港媳嫁到 (30)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 舞动剧场  
10:00 人文纪录  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界  
13:00 你是我的亲人 (8)  
13:45 你是我的亲人 (9)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 少年新时代  
18:58 看见中国  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 人文纪录  
20:35 博物馆之夜

21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 港媳嫁到 (31)  
23:15 港媳嫁到 (32)

2022/9/15 星期四

00:00 生逢灿烂的日子 (1)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 舞动剧场  
10:00 人文纪录  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界  
13:00 你是我的亲人 (10)  
13:45 你是我的亲人 (11)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 少年新时代  
18:58 看见中国  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 人文纪录  
20:35 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 生逢灿烂的日子 (2)  
23:15 生逢灿烂的日子 (3)

2022/9/16 星期五

00:00 生逢灿烂的日子 (4)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然

07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 舞动剧场  
10:00 人文纪录  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界  
13:00 你是我的亲人 (12)  
13:45 你是我的亲人 (13)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 影像南宁  
18:58 看见中国  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 人文纪录  
20:35 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 生逢灿烂的日子 (5)  
23:15 生逢灿烂的日子 (6)

2022/9/17 星期六

00:00 生逢灿烂的日子 (7)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 舞动剧场  
10:00 人文纪录  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界  
13:00 你是我的亲人 (14)  
13:45 你是我的亲人 (15)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
17:00 博物馆之夜

17:45 叻仔出发  
18:15 宝藏少年  
18:40 影像南宁  
18:58 青春由你  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 教育我来说  
20:05 人文纪录  
20:35 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 教育我来说  
22:15 梅卿快车道  
22:30 生逢灿烂的日子 (8)  
23:15 生逢灿烂的日子 (9)

2022/9/18 星期日

00:00 生逢灿烂的日子 (10)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 教育我来说  
08:18 舞动剧场  
10:00 人文纪录  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 教育我来说  
13:00 你是我的亲人 (16)  
13:45 你是我的亲人 (17)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 影像南宁  
18:58 向往的童年  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 教育我来说  
20:05 人文纪录  
20:35 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 故事  
22:15 梅卿快车道  
22:30 生逢灿烂的日子 (11)  
23:15 生逢灿烂的日子 (12)



# 抽干湖水也要抓住“怪鱼” 究竟为哪般?

今年8月,河南省汝州市中央公园“耗时近一个月抽干云禅湖20多万立方湖水,只为抓捕两条‘怪鱼’”的消息引发热议。这两条“怪鱼”是鳄雀鳝。云禅湖里出现了两条鳄雀鳝,汝州市委市政府对此高度重视,立即组织打捞队进行捕捉打捞,希望通过声呐系统定位对这条鱼进行搜索,但并未奏效。之后当地耗时近一个月抽干湖水,最后抓获了两条鳄雀鳝。公园管理方对其进行了无害化处理。



## 国内近年至少捕获 19 条



2019年2月,广州白云湖值班人员在巡查中,发现一条体长约2米的大型鱼类浮现水面。后经专家鉴定,这条鱼是北美7种雀鳝鱼中体型最大的鳄雀鳝,会对本地的水体生态系统带来巨大的破坏。在多次抓捕无果后,白云湖方面请求珠江水产研究所协助。经多方协作,湖里的鳄雀鳝终被捕获。当时为了抓捕鳄雀鳝,专业队伍对约600亩水域进行分隔,使用围网约1600米,配备

了具备抛网的机动船只。白云湖管理处则通过石井河泵站抽排,将水位降至最低。后来,这条鳄雀鳝被制作成了标本,用于科普宣传。

此后,我国多地发现鳄雀鳝的身影。近年以来,国内至少已经捕捉到19条鳄雀鳝,涉及12个省市。从捕获的地点来看,有居民小区水域、公园湖泊、城市河道,也有大学校园。

## 鳄雀鳝:雀鳝中最大最凶猛的一种

雀鳝其实是雀鳝科雀鳝属的一种大型鱼类的统称,主要分布于北美或者中美地区,长着尖锐的牙齿,食肉,属于非常凶猛的鱼类。成年的雀鳝可不好惹,会攻击遇见的所有鱼类,是和“食人鲳”一样臭名昭著的“水中杀手”。

雀鳝主要有鳄雀鳝、热带雀鳝、古巴雀鳝、斑点雀鳝等七种,鳄雀鳝是其中最大最凶猛的,也是最危

险的一种,成年的鳄雀鳝可以长到三米多长。

鳄雀鳝,名字里带着“鳄”,不仅是因为它们长得有点像鳄鱼,更因为它们的脾性与鳄鱼也颇为相似。鳄雀鳝是实打实的食肉鱼类,并且不满足于吃一些小鱼小虾,“只要是水里的活物,它几乎通吃”,因此具有极强的破坏性。

如果把鳄雀鳝放到天然水域,会给当地的水体

生态系统带来灭顶之灾。鳄雀鳝的凶狠不仅针对水生动物,如果人类招惹了它,或者是鳄雀鳝感觉自己受到了惊吓,它们会正面硬刚攻击人类。

这种鱼不仅性格凶狠,吃起其它水生物、“打”起人来毫不留情,它的内脏和卵还含有剧毒,也就是说,有些人试图通过“吃”来遏制鳄雀鳝的想法基本上属于不可能达到的目的。

## 一亿年的风和雨,也阻挡不了鳄雀鳝的强悍

鳄雀鳝的历史相当悠久,它们的繁盛期在侏罗纪和白垩纪早期,别看它们现在只生存于北美洲和中美洲一带,但当年可是广泛分布于世界各地淡水区域的。

欧洲曾发现了1.2亿年前二迭纪时代的雀鳝化石,跟始祖鸟的化石同期,由此推断雀鳝应该是在距今1

亿多年前就已经开始了自己的生命旅程。

虽然雀鳝的繁殖能力不算特别强,但幼鱼成活率比较高,这应当也是雀鳝这个种群能冲破种种限制,从亿万年前一直繁衍到现在的一个主要原因。

就拿鳄雀鳝的鱼鳔来说吧,它的类似肺部的构造

并不是摆设,鳄雀鳝真的能以鳔来呼吸。在缺氧环境中,与食道相通的鳔,能把空气吞到鳔中进行呼吸,所以在陆地上鳄雀鳝也能短时间生存。

此外,生存本领很强的鳄雀鳝还保留着远古鱼类特有的“硬鳞”等特征。

## 鳄雀鳝是危险的外来生物之一

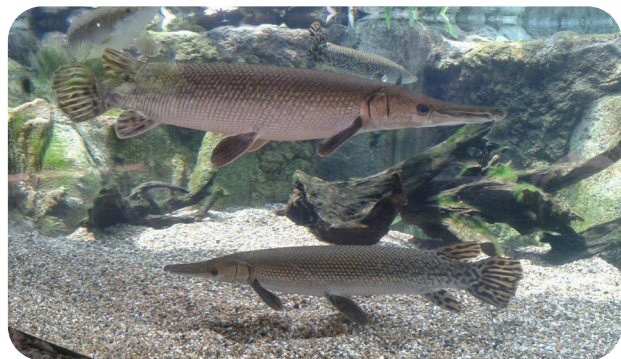
虽然鳄雀鳝在科学家眼里很有研究价值,但是中国的生物学家却很明白,它们是最为危险的外来生物之一。

作为外来生物的鳄雀鳝不仅性格凶猛,体型还特别怪异,个头巨大,最大的能达到两百多斤。要知道在我国境内的河流湖泊,体重

达到数十斤的鱼类动物都很少见,所以,长得像“庞然大物”且身披铠甲做好全副武装的鳄雀鳝绝对会成为江河湖泊里的无敌存在,以至于严重破坏当地水体生态。

根据现有的新闻以及其他记录,可以发现鳄雀鳝在我国南方的多个省份都有分布,其中以广东省

数量最多,分布又广。据报道,广东的多个城市,比如深圳、佛山、广州、肇庆等都有发现野生鳄雀鳝的身影,而且数量呈现出增加的趋势。在养殖水域中,鳄雀鳝可能会吃光养殖户的养殖鱼,给养殖户们造成巨大的经济损失。



## 抓获后可根据具体情况处理 切忌随意放生

目前,国内多地抓捕到鳄雀鳝之后的处理方式并不相同,主要有掩埋处理、制作成标本等。中国水产科学研究院珠江水产研究所、农业农村部外来入侵水生生物防控重点实验室主任牟希东介绍说,从目前的情

况来判断,近期抓获的鳄雀鳝基本都是人为放生的。因为国内目前还没有专门收集这类物种的机构,对于养鳄雀鳝的人来说,如果不想养了,可以联系水族馆让他们用来展示,也可以联系科研院校用于科学研究,或

者联系相关的专业部门来处理。可以“根据当地的具体情况来采取不同的方案,但切忌随意放生。”