

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

2022年11月10日

2022年第42期

总1778期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

全国消防安全日

119



抓消防安全 保高质量发展



南宁广播电视台
南宁头条APP

南宁广播电视台
抖音号: lyvideo

南宁广播电视台报
微信公众号

个人养老金制度正式实施

11月4日,人力资源和社会保障部、财政部、国家税务总局、银保监会、证监会联合发布《个人养老金实施办法》(以下简称《办法》),对个人养老金参加流程、资金账户管理、机构与产品管理、信息披露、监督管理等方面做出具体规定。

什么是个人养老金制度?老百姓应如何参与?有何优惠政策?

《办法》有利于个人理性规划养老资金,合理选择金融产品

党的二十大报告提出,发展多层次、多支柱养老保险体系。

人社部有关负责人介绍,具体而言,要努力构建以基本养老保险为基础、以企业年金和职业年金为补充、与个人储蓄性养老保险和商业养老保险相衔接的“三支柱”养老保险体系。

第一支柱为基本养老保险,包括城镇职工基本养老保险和城乡居民基本养老保险。第一支柱立足于保基本,采取社会统筹与个人账户相结合的模式,体现社会共济,已具备相对完备的制度体系。截至2021年底,参加人数已超过10亿人,积累基金6万多亿元,基金运行总体平稳,待遇按时足额发放。

第二支柱为企业年金、职业年金,由用人单位及其职工建立,主要发挥补充作用,已有良好的发展基础。截至2021年底,参加企业(职业)年金的职工7200多万人,积累基金近4.5万亿元,补充养老作用初步显现。

第三支柱为个人储蓄性养老保险和商业养老保险,此前没有全国统一的制度性安排,是多层次养老保险体系的短板。“此次出台的个人养老金制度是国家关于第三支柱的制度性安排。”

人社部有关负责人介绍,第三支柱还包括其他个人商业养老保险业务,二者互相补充、相互促进。

“个人养老金制度的实施,是适应我国社会主要矛盾变化,满足人民群众多层次多样化养老保障需求的必然要求,有利于在基本养老保险和企业年金、职业年金基础上,再增加一份积累,退休后能够再多一份收入,让老年生活更有保障、更有质量。”人社部有关负责人说,特别是个人养老金有利于个人理性规划养老资金,合理选择金融产品,是积极应对人口老龄化的重要举措。

参加城镇职工或城乡居民基本养老保险的劳动者,均可参加

人社部有关负责人介绍,个人养老金是政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的补充养老保险制度。

其中,政策支持主要体现为税收优惠政策。财政部、税务总局发布的关于个人养老金有关个人所得税政策的公告显示,在缴费环节,个人向个人养老金资金账户的缴费,按照12000元/年的限额标准,在综合所得或经营所得中据实扣除;在投资环节,计入个人养老金资金账户的投资收益暂不征收个人所得税;在领取环节,个人领取的个人养老金,不并入综合所得,单独按照3%的税率计算缴纳个人所得税,其缴纳的税款计入“工资、薪金所得”项目。

根据《办法》规定,在中国境内参加城镇职工或者城乡居民基本养老保险的劳动者,均可参加个人养老金。

个人养老金资金账户的开立

个人养老金实行个人账户制度。《办法》规定,参加人参加个人养老金,应当通过国家社会保险公共服务平台、全国人力资源和社会保障公共服务平台、电子社保卡等全国统一线上服务入口或者商业银行渠道,在信息平台开立个人养老金账户。之后,选择一家符合规定的商业银行开立或者指定本人唯一的个人养老金资金账户。

“这两个账户都是唯一的,且互相对应。通过商业银行渠道,可以一次性开立这两个账户。”人社部相关负责人说。

根据银保监会近日起草的《商业



银行和理财公司个人养老金业务管理暂行办法(征求意见稿)(以下简称《暂行办法》),明确个人可以办理具有个人养老金缴费、交易资金划转、收益归集、支付和缴纳个人所得税、信息查询等功能的个人养老金资金账户。资金账户具有唯一性,参加人只能选择一家符合条件的商业银行确定一个资金账户,商业银行只能为同一参加人开立一个资金账户,并将依据《暂行办法》确定首批开办个人养老金业务的机构名单。

人社部有关负责人表示,实行个人账户制比较符合我国现有国情。一方面,个人养老金涉及参加人长达几十年的缴费、选择不同的金融产品、缴纳个人所得税和领取,因此需要在信息平台开立个人养老金账户,核验参加资格和唯一性,清楚记录所有相关信息,做好服务和保障。另一方面,是为了体现个人的养老责任。个人养老金由个人缴费,实行完全积累,待遇水平取决于领取时个人养老金资金账户的累积额。

每年缴纳额度上限为12000元,后续将适时调整

在缴费水平方面,《办法》规定,参加人每年缴纳个人养老金额度上限为12000元。但后续根据经济社会发展水平、多层次养老保险体系发展情况等因素将适时调整。

在保值增值方面,根据《办法》,个人养老金资金账户内资金用于购买符合规定的银行理财、储蓄存款、商业养老保险、公募基金等金融产品,由参加人自主选择。

“从国际经验和国内探索看,多种金融产品参与个人养老金,既有利于满足不同群体的需求,也有利于市场充分竞争,促使金融机构开发更好的金融产品参与个人养老金。”人社部有关负责人说,个人养老金产品由金融监管部门确定,并在信息平台和金融行业平台公布。个人养老金资金账户内资金应购买信息平台和金融行业平台共同公布的产品。

在领取方面,参加人达到领取基本养老金年龄,或者完全丧失劳动能力、出国(境)定居,以及符合国家规定的其他情形,可以领取个人养老金。领取时,可以按月、分次或者一次性领取个人养老金,并归集至本人社会保障卡。参加人死亡后,其个人养老金资金账户中的资产可以继承。



南宁住房公积金“按月对冲还贷”业务上线

南宁住房公积金管理中心于近日印发《南宁住房公积金管理中心住房公积金对冲还贷业务管理规定》，决定开展住房公积金对冲还贷业务。

按月对冲还贷业务是指申请人使用其公积金个人账户

内余额每月定期冲抵公积金贷款当月应还本息的还款业务，该业务可减轻公积金借款人的月供还款压力，是南宁住房公积金管理中心推出的又一项便民暖心服务。

什么情况下可以办理对冲还贷业务？

一、申请贷款时办理按月对冲还贷业务。申请人在申请住房公积金贷款的同时办理按月对冲还贷业务，贷款发放后于第一个还款日开始每月自动对冲。

二、偿还贷款时办理按月对冲还贷业务。贷款发放后，申请人可办理按月对冲还贷业务，审批通过后于下一个还款日开始每月自动对冲。如在还款日当天办理的，审批通过后于下个月的还款日开始每月自动对冲。

三、提前还款时办理对冲提前还贷业务。申请人在申请提前还款业务时，可办理对冲提前还贷部分或全部住房公积金贷款本息，审批通过后当日自动对冲。如在还款日当天办理的，审批通过后于第二天自动对冲。

按月对冲还贷业务的扣款顺序是如何安排的？

按月对冲还贷业务的月还款应按以下顺序依次执行扣款，扣款账户余额不足时自动往下顺延：

一、借款人的住房公积金个人账户；

二、共同借款人的住房公积金个人账户；

三、参与共同还款的非借款人住房公积金个人账户；

四、借款人的公积金贷款还款银行账户；

五、上述扣款顺序执行完后仍有未还月还款额的，按逾期处理。

什么情况下非借款人可以办理按月对冲还贷业务？

公积金贷款的借款人、共同借款人、参与共同还款的非借款人，可办理按月对冲还贷业务。参与共同还款的非借款人包括借款人的配偶、直系亲属。

如何停止按月对冲还贷业务？

申请人办理停止按月对冲还贷业务的，需签订《南宁住房公积金管理中心住房公积金按月对冲还贷业务解除协议》，并通过微信个人网厅线上办理或持身份证原件到南宁住房公积金管理中心各管理部现场办理。如有参与共同还款的非借款人办理按月对冲还贷业务的，借款人、共同借款人不能单独办理停止按月对冲还贷业务。

办理按月对冲还贷业务后是否无需再关注自己的还款账户？

对冲还贷业务属于住房公积金贷款还款的补充方式，借款人和共同借款人应按照住房公积金贷款借款合同约定履行还款义务，并保持对住房公积金个人账户和还款银行账户资金余额的持续关注，以避免发生贷款逾期。

如对冲还贷未成功，借款人和共同借款人应及时通过其他方式偿还公积金贷款。借款人和共同借款人未采取其他方式还款的，由借款人和共同借款人自行承担相应的贷款逾期责任。

那如何动动手指头就能足不出户的办理按月对冲还贷业务呢？

★按月对冲还贷业务线上办理对象

按月对冲还贷业务的线上办理对象为该笔贷款的借款人、共同借款人。

注意事项

1.借款人、共同借款人可分别单独办理或停止按月对冲还贷。

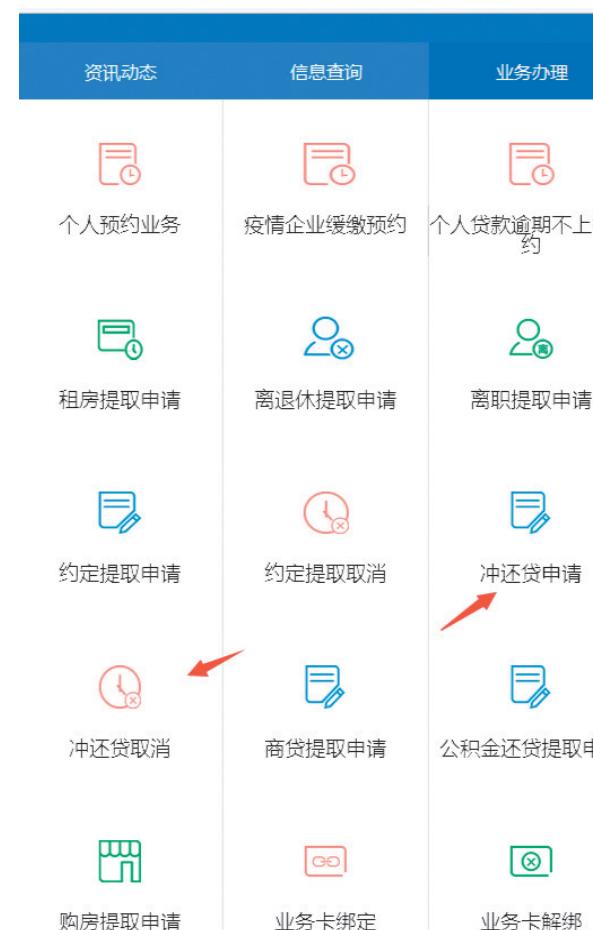
2.按月对冲还贷业务的申请人必须是南宁住房公积金管理中心缴存职工或灵活就业人员且缴存状态为非冻结，申请时不看其公积金个人账户余额多少。

3.申请人在管理中心有多个住房公积金账户的，需先办理账户转移合并。

4.多名符合对冲还贷条件的申请人名下具有多笔未结清的公积金贷款的，只能选择其中一笔公积金贷款办理对冲还贷业务；若申请人为夫妻关系的，只能就同一笔公积金贷款办理对冲还贷业务。

★按月对冲还贷业务线上办理流程

如您的公积金贷款已发放，可登录管理中心个人微信网厅，在线办理按月对冲还贷业务，在线即可确认签订业务协议，更快捷方便。如下图：



完成上述操作后，按月对冲还贷业务就办好啦。管理中心将在下一个还款月自动从您的公积金个人账户余额进行划扣。



注意事项

1.按月对冲还贷业务的申请和停止都可以在线办理，非借款人及同城化缴存职工除外。

2.尚未发放的公积金贷款，请在贷款发放后再申请在线办理按月对冲还贷业务。

3.按月对冲还贷业务的月还款在依次执行扣款顺序后，仍不足偿还本月公积金贷款本息金额的部分，南宁住房公积金管理中心将对您的公积金贷款月还款卡账户发起划扣，仍划扣不足的计逾期处理。请您注意短信提醒，并每月关注本人公积金个人账户余额及还款卡账户余额的情况，以免因还款金额不足产生逾期。

4.对业务办理如有疑问的市民朋友，请及时联系12345服务热线或至南宁住房公积金管理中心各管理部现场咨询。

来源：南宁住房公积金管理中心 南宁晚报



老友说



扫码了解更多

绿城环境美 百鸟自然来

最近，邕城掀起又一波观鸟热潮。秋风起，越冬候鸟舞翩跹。南宁树林、湖面、江面、天空、枝头等都热闹起来了，池鹭、罗纹鸭等鸟儿或在湖面上逐水嬉戏，或悠然游弋，或在天空中展翅翱翔，连鸿雁、豆雁、白骨顶鸡这些稀客都来了，呈现出一幅和谐的中国绿城生态美好画卷。这些吸引大家驻足观赏的鸟儿，有迁徙路过的候鸟，也有南宁的“常驻居民”留鸟。

常驻留鸟，当然是因为南宁的环境适合它们的生存栖息才会在这里安家。而候鸟的到来，实打实地证明，南宁的生态环境越来越好了，好到它们大老远从北方飞往南方过冬，忍不住要在南宁歇歇脚，嬉游一番，甚至，干脆就在南宁越冬啦。你看，鸟儿最喜欢栖息的“大本营”有南湖公园、青秀湖、五象湖、青秀山风景区、大王滩水

库、邕江边以及南宁郊区周边的水库、湖泊等公园景区。这些水域大多水质清澈，水草丰美，食物充足，鱼儿悠然自得，于是成为候鸟迁飞的歇脚驿站和补给站，留鸟们自然也愿意在这些地方安居。自然环境到底好不好，鸟儿们心里明白着呢。

有朋友欣喜之余，期待地发问：“未来会不会有一天，这些候鸟们的到来也像滇池的红嘴鸥一样，成为绿城独特的风景？”

只要保持南宁的生态环境持续向好，相信会有这一天。

笔者查阅了相关的资料，红嘴鸥第一次造访昆明是在1985年。当时，昆明全城沸腾，大家都跑去盘龙江宝善桥附近，围观这些初次现身的稀罕客人。当年，不少昆明人把早餐省下来，款待远道而来的“客人”。自然环

境优良，加上当地人的呵护，让红嘴鸥渐渐把昆明当成另一个家乡，并由此形成了春城的一道靓丽风景线。如今，有不少朋友会冲着红嘴鸥到昆明旅行。

同样的道理，如果我们希望南宁成为候鸟们不约而同的选择，就需要更加爱护绿城这个共同家园，牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，推动绿色发展，促进人与自然和谐共生，让这里天更蓝、水更绿、空气更清新，同时，在观赏鸟儿的时候也要保持文明，比如，做到远观，不惊吓不打扰等，为鸟儿们安居提供充足的保障，笔者相信，必定会有这么一天，绿城会得到更多鸟儿们的认可。

绿城环境美，百鸟自然来。也许在不久的将来，冬季到南宁观鸟会成为邕城旅游经济新的增长点。

作者：霹雳

民生新闻集锦



南宁开启智慧医疗新时代 首批云医院上岗啦

近日，南宁市妇幼保健院、南宁市第五人民医院顺利通过南宁市行政审批局评审核验，正式成为南宁云医院首批“持证上岗”的、拥有互联网医院牌照的公立医院，标志着南宁云医院“互联网+医疗”开启全新篇章，迎来新的里程碑。

“南宁云医院”是南宁市卫生健康委员会主导建设的互联网医疗服务平台，目前，平台主推在线健康咨询和“互联网+护理服务”两项服务。通过云医院平台，群众在线上以图文、语音的形式向医生咨询病情等，医生及时对群众提出的问题进行答疑解惑，给予健康指导和正确治疗建议，避免患者往返医院的麻烦，减轻患者家属的压力。

绿城水务陈村水厂南线出厂管工程开工

近日，广西绿城水务股份有限公司组织建设的陈村水厂南线出厂管工程正式破土动工。陈村水厂南线出厂管工程是南宁市地下管网建设三年大会战重点项目之一，总投资约5.1亿元。项目建成后，这条内径1.8米、总长度约13.72公里的供水管道将成为新一条贯穿市区西部和东部的供水主动脉，全面提升市区东部、东北部片区水压。

南宁火车站出租车上客点新增电子监控设备

近日，南宁市交通运输综合行政执法支队在南宁火车站出租车上客点设立电子监控设备，用于监督拍摄在出租车候客通道内插队、不按顺序排队、拒载等违规行为的巡游出租车，管控非法中介拉客、非营两轮电动车乱停乱放等行为，加强出租车上客点秩序管理，保障市民和乘客的出行安全和人身财产安全。

广西(国际)汽车文化生活节将于11月11日开幕

广西将于2022年11月11日至2023年元宵节前，在全区开展以“新赋能·新消费·新生活”为主题的广西(国际)汽车文化生活节系列活动。本次活动将紧扣“中国—东盟国际消费季”主题，聚焦重点商品、重点消费场景、重点时令和重点地区，推出“汽车+文旅”“汽车+房产”“汽车+百货”等展销，叠加“百万购车红包补贴+车商优惠让利+银行和保险公司让利+汽车保养补贴+购车豪礼+海量专属消费券派送”等六大优惠，带动食、购、娱、游、健、养等消费业态融合发展。

2022年全国地方戏精粹展演 11月23—30日在南宁举行

11月6日，记者从广西壮族自治区政府新闻办公室在南宁召开的新闻发布会上获悉，为贯彻落实党的二十大精神，弘扬中华优秀传统文化，推动戏曲艺术繁荣发展，“2022年全国地方戏精粹展演”将于11月23日至30日在南宁举行，届时来自全国21个省区市的48个精彩剧目将组成12台专场演出，全面展示近年来我国地方戏曲传承发展取得的成就。

大家可以通过“广西文化惠”微信公众号购票，到广西民族剧院现场观看演出；每一场展演还将在文化和旅游部艺术司“文艺中国”快手号进行全程直播，让人民群众“足不出户”感受戏曲艺术的魅力，促进观演互动，拉近传统戏曲与现代生活的距离。

南宁园博园第一届多肉植物展邀你来打卡



林小品区以及多肉集市。展出的多肉植物共19个科属265种2万余株，除了平常能看到的多肉外，还有薄叶花笼、帝冠牡丹、龟甲牡丹等稀有多肉品种。其中，帝冠牡丹被列为国家一级保护植物。

秋末冬初，正是多肉植物生长旺盛的时节，南宁园博园第一届多肉植物展于11月5日至27日在矿坑花园休息站至徐州园沿路区域展出。本次多肉植物展共划分为四块区域：多肉精品盆栽展示区、多肉组合盆栽展示区、多肉园

南宁园博园提醒广大游客，根据南宁市新冠肺炎疫情防控指挥部通知要求，进入景区的游客需查验72小时内核酸检测阴性证明。游玩时不聚集、不扎堆，戴好口罩。

(许宣)

说法



游玩中意外受伤

民法典来解纠纷

随着经济社会的发展,娱乐休闲活动项目日趋多元,为群众提供了多样的消费选择,丰富了群众的业余文化生活。与此同时,因娱乐休闲活动项目涉嫌未尽到安全保障义务引发的纠纷也逐渐增多。高高兴兴出游,万一遭遇侵权风险事故,应当如何处理?《中华人民共和国民法典》侵权责任编对于此类侵权的规

定如何适用?北京市顺义区人民法院结合已审结的此类典型案例进行释法说理,旨在提示从事公共场所、经营场所活动的特殊主体要履行相应的安全保障义务,消费者也应提高安全防范意识,为休闲时光增添满满的安全感、幸福感。



公园试营业,游客免费玩攀岩不幸摔伤,谁担责?

某公司经营的体育文化公园试营业期间,小张参加了公园内的免费攀岩活动,从顶部下降时摔伤。随后小张被送往医院救治,被诊断为多处骨折。经鉴定,小张构成八级伤残。小张将该公司起诉至法院,称保护绳太长导致其在下降过程中从半空直接掉到地上摔伤,要求该公司赔偿治疗费用等。被告公司则辩称,当时公园正处于试营业阶段,设备还在调试,旁边设有“禁止攀爬”的提示,虽然没有人员看守,没想到小张会擅自攀爬,故拒绝赔付。

法院审理后认为,小张提交的视频证据显示,事发当时有教练员为攀岩游客穿戴保护装置,小张在游玩过程中虽然无须购票,但微信转账记录显示,在被告公司要求之下,小张购买了防滑袜。本案中,被

告公司作为涉案体育文化公园的经营者和管理人,在试营业阶段也有提供相应安全保护措施、对场地内的游客尽到安全保障的义务。被告公司在庭审中也承认事发时设备的保护绳还没有缓降功能,且在设备周边并无相关安全提示。因此,法院认定被告公司在小张攀岩过程中所提供的安全保护措施并不足以保障游客的人身安全,应当对小张所遭受的人身损害承担相应的侵权责任。小张在明知被告公司所提供的安全保护措施不能充分保障自身安全的情况下,依然参与此活动,对自身遭受的人身损害也在一定的过失。因此,就双方的过错程度,法院酌情判定由被告公司对小张遭受的损失承担70%的赔偿责任。



法官说法

娱乐场所在试营业期间,经营者同样负有安全保障义务。《民法典》第一千一百七十六条规定:自愿参加具有一定风险的文体活动,因其他参加者的行为受到损害的,受害人不得请求其他参加者承担侵权责任;但是,其他参加者对损害的发生有故意或者重大过失的除外。活动组织者的责任应适用民法典第一千一百九十八条至第一千二百零一条的规定。

本案中小张的受伤不仅因为涉案公园的经营者未尽到充分的安全保障义务,小张本人也存在一定过失。游玩者自愿参加对抗性较强或危险性较强的文体活动,由此产生的正常风险应当由参加者自己承担,这就是“自甘风险”的原则。



老人泡温泉摔跤致骨折 延时就诊引争议



了法院。然而,酒店并不认可老李是在酒店摔倒的,认为老李可能是来泡温泉之前就摔倒了,由于温泉水温较高,刺激了血液循环,可能才加剧了老李的疼痛。酒店方提出,如果老李真的是在酒店摔倒导致骨折,按理说老李应该马上通知酒店,然而酒店方面当时并没有接到相关的通知。故酒店不认可原告老李的诉讼请求。

法院审理后认为,老李主张其在温泉酒店消费时受伤具有高度可能性,法院对此予以确认。酒店关于老李来消费之前就已经受伤的主张,依据不足,且不符合日常生活经验法则。酒店未能尽到安全保障义务,造成了老李受伤,应当承担侵权责任。同时,老李自身也未尽到谨慎义务,具有一定过错。老李在此事件发生后处置不当,尤其是事件发生第一时间未及时通知酒店工作人员,事后也没有进行报警处理。最终,法院认定老李与涉事酒店双方各自承担50%的责任,判决该酒店赔偿老李因此事造成的损失10万余元。

2021年冬天一个周末的早上,老李一家人到某酒店内泡温泉。老李从温泉池子出来时,因地面积水,重重地摔了一跤。当时老李试了试还能走,出于不想麻烦子女的心理就没有声张。老李一家人于当日11时离开了酒店。回到家后,因疼痛难忍,老李于当天13时左右到医院急诊外科就诊,被诊断为多处骨折。经鉴定,老李伤情构成十级伤残。此时,老李家人开始和酒店的工作人员进行沟通。

在向酒店索赔无果后,老李将酒店告上

《民法典》第一千一百九十八条第一款规定:宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者,未尽到安全保障义务,造成他人损害的,应当承担侵权责任。第一千一百七十九条规定,侵害他人造成人身损害的,应当赔偿医疗费、护理费、交通费、营养费、住院伙食补助费等为治疗和康复支出的合理费用,以及因误工减少的收入。

本案中的老李滑倒受伤后,未及时与酒店沟通,事后疼痛难忍才去就医,之后再向酒店索赔,造成了举证困难,不利于还原受伤过程,最终影响到责任的划分。法官提醒广大消费者,如果在游玩过程中遇到摔倒受伤等情形,应第一时间就医,同时还要与经营场所就受伤情况进行协商沟通,必要时可以报警处理,注意保存受伤部位、事故发生地点的照片、视频等证据。



法官说法

(佳佳)



绿城秋色 今夕妖娆

“梧桐一叶落，天下尽皆秋。”秋风像淘气的孩子，一没留神就打翻了调色板，于是，稻田黄了，树叶红了，丹桂香了……大地变得色彩斑斓，映衬着碧蓝如洗的天空，令人心旷神怡，忍不住感叹：“天凉好个秋！”

趁着寒冬未至，我们去寻访秋天，感受遍地红叶、大雁南飞、秋菊盛开、稻谷成熟、桂花盛开的浪漫与柔情吧！

秋景醉人，第一站：广西南宁。

绿城南宁，地处亚热带，冬无严寒，但夏季炎热而漫长，似乎并没有秋天——这

是以前不少朋友对南宁的印象。不过，如今的绿城，早已变了模样。10年来，南宁市坚持生态优先、绿色发展，持续改善城市水环境，全市生态文明建设取得了显著成效。南宁的秋天越来越绚烂多姿。走吧，我们这就出发，寻访南宁醉人的秋。



观鸟

南宁的秋天有多美？鸟儿们知道。

南湖公园藏着南宁秋天的一份美好。占地超过93万平方米的南湖湖面明净如镜，碧波潋滟，沿着湖边的健身步道跑上几步，或者只是漫步其中，你都能真切地感受到南宁“生态宜居城市”的荣誉实至名归。

南湖原为邕溪，本与邕江相连通，每当邕江发洪水时，江水就倒灌到溪中，将大量农田、房舍淹没。唐代景云年间，邕州司马吕仁征集民工，在这里分流建堤，蓄水成湖，束住泛滥的洪水，成就了后来的南湖。1972年正式开辟为公园，以广种亚热带花卉和树木为主要特色。2017年改造后，湖面上建成4个生态岛，营造出多样化鸟类栖息的生活环境，吸引了越来越多鸟类来这里栖息觅食。

近日，不少候鸟做客南湖，带给人们许多惊喜。今年的南湖迎来了迁徙而来的新“客人”——一种全身黑色，头顶白色的鸟。据了解，新来的这种候鸟名为“白骨顶鸡”，属秧鸡科骨顶属鸟类，中小型水栖禽类，头部具有明显的白色额甲，一直延伸至喙根。除了白骨顶鸡，你还可能在南湖邂逅罗纹鸭、赤膀鸭、白腹蓝鹊、绿背姬鹟等美丽的鸟儿。

除了南湖，武鸣区的一个水库也欣喜地迎来了远方的客人：鸿雁和豆雁。据喜爱观鸟的朋友说，这是之前没有见到过的。

预计接下来的12月，还会有更多候鸟飞抵南宁，为邕城的秋天增添灵动的美。你是不是也很期待？小编提醒，鸟儿很美，远观就好，请勿打扰。



绿城南宁，草经冬而不枯，花非春而常开。这里的秋天，花团锦簇。

走，我们去走花桥！

近日，双拥路一座天桥上的三角梅在飒飒秋风中盛

赏花

放。花朵茂密，色彩绚烂，仿佛给天桥披上了“红丝带”，在“南宁蓝”的映衬下格外美丽，成为一道赏心悦目的风景。行走在天桥上，仿佛漫步“空中花廊”，尽享秋日浪漫。

如果说娇艳的红色花桥还不足以震撼你，那么，我们再来看看这座多彩花桥吧。这座位于星湖路的人行天桥上种植了同安红、金心双色、广红樱、绿叶樱花等5个品种的三角梅共200多株。正值盛花期的三角梅绽放出紫红色、橙黄色、粉白色、绿色等多种颜色的花朵，花色深浅起伏、明艳活泼，让人忍不住驻足细赏。

除了花桥，南宁园博园广西园和清泉花溪开出一片金黄色的向日葵花海，走进来仿佛进入了梵高的油画世界；青秀山的桂花园里一簇簇桂花挂满枝头，星星点点，甜香四溢，漫步其中，令人身心愉悦……



说起秋天的树叶，任谁都会首先想到红枫叶吧？你是不是一下就联想到了北京香山？其实，南宁的秋天也有绚丽彩叶的妆点呢。

相思湖公园里、邕宁区江湾路邕江南岸、狮山公园北门附近都种植了成片的落羽杉树，随着秋意渐浓，树叶的色彩越发绚丽。

目前，邕江南岸的落羽杉树叶已经率先呼应秋风，换上了彩装。在龙岗大桥南岸，沿着江湾路一带，有一片落羽杉树林，与宽阔的江面相映成趣，仿佛一条渐变的彩带，沿着邕江一路延伸。阳光下的落羽

杉、邕江水、货船、远处跨江的白色大桥相互映衬，仿佛一幅天然的油画，每一个角度都是令人感叹的大自然的杰作。有资深摄影师告诉小编，杉树的最佳观赏和拍摄时间是正午阳光当空或夕阳西下时，这两个时间段的叶子色泽更黄或更红，拍出来叶子的色彩会绚丽。

通常，每年的11—12月是落羽杉的最佳观赏期。而南宁的落羽杉林更美妙的地方在于，除了多彩的树叶，你可能在这里偶遇翩跹起舞的池鹭，它们或于枝头盘旋，或

于水畔起舞，为树林平添许多灵气。

南宁的秋天有多美？小编期待和你继续去发掘。



泸县石刻精品 彰显宋韵匠心

位于四川南部的泸县，长江穿行，山川秀美。玉蟾山风景区深处，有一座宋代石刻博物馆，充满历史文化魅力，引来八方宾朋。

泸县古称江阳，已有2000多年历史。

泸县宋墓是全国重点文物保护单位，出土了大量精美的石刻文物。2014年，泸县开始建设宋代石刻博物馆，2018年投入使用。泸县宋代石刻博物馆是国内唯一的宋代石刻专题博物馆，现藏文物1.4万余件，其中国

家一级文物多达120件。

泸县宋代石刻博物馆馆长梁杨介绍说，博物馆总建筑面积1.2万平方米，展陈面积5000平方米，以展出南宋石刻为主。石刻数量众多、内容丰富，反映了南宋时期的经济、政治、文化、社会生活以及丧葬习俗等。

博物馆展出的石刻作品，分为四神、建筑、侍仆、武士、花卉五大类别。



四神富灵韵

泸县有“千年泸县、宋韵龙城”之称，龙文化是泸县文化的符号和精髓。在四川泸县宋代石刻博物馆内，各样形态的龙雕藏品为博物馆增添了新的活力。据介绍，泸县“龙雕”雕刻技艺娴熟，造型别致，生动逼真，其雕刻艺术具有很高的艺术价值、历史价值、审美价值和文化价值。

2002年，在泸县牛滩镇滩上村出土了一块长144厘米，宽53厘米的南宋高浮雕青龙石刻。该石刻所雕刻的龙头向尾弯曲，双眼圆睁，炯炯有神，望向后足旁的一枚火焰宝珠。龙角及龙头上的长鬣向后，纹路均匀。龙嘴张开，龙舌撩起，细长的龙身上刻满鳞甲。龙尾向后扬起，尾尖向上

内卷。四足粗壮有力，踏于祥云之上。整件作品造型自然流畅，充满动感，充分表现了龙的灵性与力量。

高浮雕朱雀石刻吸引了众多参观者驻足。朱雀头部略呈圆形，尖喙，双目正视前方，双足细长，踏于云纹座上。雀冠分别向左右弯曲，两耳



下有一排呈叶片状的羽毛，胸前有鹿角状羽毛。双翅羽毛呈鱼鳞状，尾部左右各有上下三排云状羽毛。双翅向左右展开，仿如振翅待飞。

建筑具匠心

走进建筑类展厅，人物瑞兽门扇石刻引人注目。门扇上部线刻呈现出圆形画面，象征圆月，内有蟾，喻为“蟾宫”。圆月内有一男一女。男子左手持笏，官帽朝服，寓意“蟾宫折桂”，得中高官。女子头绾高髻，手持元宝，表情甜美。下部浮雕为奔跑的灵鹿与展翅的飞鹰。这件石刻雕刻细腻，技艺精湛，反映了宋

人对富贵美好生活的向往。

四子折桂高浮雕门饰也颇受游客喜爱。这款门饰由上下两部分组成。上部方形框内线刻圆形画面，其中有4个男童正在攀枝嬉戏。下部长方框内雕刻一朵牡丹，花下有两只小鹿。这款浮雕门饰呈现的欢乐祥和的生活图景，与自然美景相映成趣。



人物神采丰

博物馆藏品中数量最多的是人物类石刻，生动反映了南宋时期西南地区的世俗生活和社会文化风貌。持注子女侍石刻是其中的精品。侍女头戴软脚花冠，面部丰满，右手上抬握注柄，左手托注碗，立于桌旁。铺巾长方桌上摆有果盘和温碗，桌后有一宽大的椅子。注子即酒壶，它和注碗都是宋代流行的盛酒用具。石刻中的注子器身直口，盖钮为双层莲花形，造型美观。注碗为莲花口，似仰莲瓣开，古朴优雅。

武士石刻也很有特色。身穿铠甲、肩披长巾、手握剑

展厅里的花卉类石刻争奇斗艳，美不胜收。浅浮雕折枝花卉石刻正面有6片宽大的叶子，叶脉清晰可见，叶间雕刻两朵盛开的花，给人一种清新自然的感觉。一只仙鹤体态轻盈，脖颈向后回首俯望，3朵饱满的牡丹花朝天盛放，寓意富贵荣华。剔地高浮雕彩绘花鸟石刻构图饱满、布局严谨，采用剔地起突的雕刻技法，尽显灵动。

就雕刻艺术手法来说，泸县宋代石刻主要有高浮雕、浅浮雕和线雕三种形式，其中以高浮雕作品居多，通过三维形体的空间起伏、夸张的造型处理，给人带来视觉上的强烈冲击，使人感受到宋代石刻的独特艺术魅力。如“妇人启门”石刻的形象，就让人忍不住想象打开门后的空间和

场景。

石刻藏品中浅浮雕数量比高浮雕少一些，但工艺上依然精美。据介绍，浅浮雕石刻在一些细节表现、局部处理上还与高浮雕工艺相结合。泸县宋代石刻中的镂雕作品也相对较少，如青龙的腿、武士的剑等。此外，还有一部分线雕作品和彩雕作品，兼内容和形式之美，力求达到质、体、光、色的完美统一。

泸县宋代石刻是我们研究南宋时期社会生活、民间文化艺术的重要实物资料，是一幅埋藏在地下的南宋社会历史画卷，值得细细品味。

当孩子问：“妈妈，我可以再玩一会吗？” 作为妈妈的你会怎样回应？

面对孩子的“贪玩” 这位妈妈的做法 值得点赞

一个商场里，有个小男孩在玩碰碰车。玩了两轮后，男孩的妈妈要带他走。

男孩对碰碰车还恋恋不舍，就对妈妈说：“妈妈，我想再玩一会儿。”

听到孩子的话，妈妈没有立即拒绝，而是对孩子说：“你是不是特别喜欢碰碰车，想要继续玩呢？”

男孩回答：“是呀，妈妈，我好喜欢碰碰车，我想玩得尽兴些。”

听完孩子的话，妈妈没有拒绝孩子，而是对男孩说：“妈妈知道你喜欢玩碰碰车，但是时间不多了还需要回家写作业。那妈妈就再陪你玩一次，我们就回家，可以吗？”

男孩点头同意了，并且男孩真的按照与妈妈的约定，再玩了一次就回家了。

对这位妈妈的做法，禁不住想为她点赞。

她没有粗鲁地制止孩子玩，而是尊重孩子，而当孩子感受到自己被尊重后，也就遵守了和妈妈的约定。

妈妈看似风轻云淡地处理了孩子想要玩的事情，实则暗含了妈妈的用心。

爱玩是孩子的天性，但是需要让孩子 明白玩不是一切

在心理学中，玩其实也就是游戏，这是孩子儿童时期的主导活动。

不少父母认为，学习才是孩子最重要的事情，一旦孩子想要玩就像大祸要降临了，总会立马拒绝。

但孩子是可以在玩中学，学中成长。

爱玩是孩子的天性，限制他们不如引导他们，让孩子知道生活不只是玩，还有更重要的事。

在《老师请回答》节目中来了这样一个孩子，他叫浩浩，沉迷于游戏，每天除了游戏就是睡觉，连房门都不出。

父母和他沟通，他都不理会。电脑玩累了，就切换到手机游戏，一直整整打了8个小时游戏，才吃了几口饭菜。

在浩浩眼中，学习没用，他想要做一个电竞选手或者游戏主播，因为他觉得打游戏简单，收入还高。

虽然父母知道浩浩这个样子不行，也恨自己好好的孩子怎么就变成这样了，但是却没有让浩浩改变的办法。

节目特意邀请了一名电竞职业选手，和浩浩一起对战，让浩浩看到自己的差距，更让浩浩看到了生活不是只有玩，而玩和学习也不是对立冲突的。

那一刻，浩浩才改变了自己一心想要玩游戏不上学的想法，开始考虑怎样学好知识去实现自己的电竞梦想。

作为家长，与其一味禁止孩子玩，不如让他看到现实生活，和孩子一起制定规则，

从中找到适合教育孩子的方法。

所以，下次等孩子想要玩的时候，我们应该想想，坚决拒绝真的对孩子好吗？真是爱孩子吗？

大人们对玩耍常常存在偏见

童年的玩耍，对孩子的成长有着至关重要的作用，看似瞎玩的过程中，孩子学到了他们一生受用的东西。

一位心理学家曾用三组老鼠做过一场实验：

第一组被一起放在标准的笼子里，进行普通喂养；

第二组单独隔开，放在不透明、光线昏暗的笼子里喂养；

第三组被放进玩具齐全、光线充足的大笼子里喂养。

结果表明，生活环境不同的老鼠，大脑发育存在显著差异。越是在宽敞明亮、玩具多的“丰富环境”中，老鼠大脑发育得越好，各项能力越突出。

换言之，在简单的玩耍之中，孩子其实习得了各种生存能力。

有位妈妈曾经抱怨自家孩子在小区里是孩子王，孩子们都喜欢他，都爱找他玩，妈妈担心，这样下去，孩子心都玩野了。

其实，一个孩子如果能在同伴中受到欢迎，恰恰是他社交能力强、领导力十足的表现，他用真诚、友善换来了同伴的喜爱，并不是一件坏事。会玩的孩子，身上都有着巨大的潜力。

孩子在玩耍中，能释放旺盛的精力；可以学会社会交往的种种规则；与父母的玩耍过程中，还能重建亲子间深情联结的桥梁。

过度限制孩子的玩耍，反而让孩子失去了好奇心和探索欲。

爱玩是每个孩子的天性，父母不仅要支持孩子去玩，还要陪着一起玩，让孩子未来能做一个有趣的大人。

为人父母需要学会引导孩子

在父母眼里，常常容易觉得孩子不懂事，但其实孩子并没有我们所想的那样不明事理，只是孩子还小，他们的自控力不够、自律能力有提升空间，需要父母的引导。

我们都知道：放弃很容易，但坚持却很难，当孩子和困难“不期而遇”，父母的引导就很重要。

我们可以根据每个孩子不同的情况，制定相应的方法来引导他们走向合适的正确路。

知识可以学，但智慧不能学，只能体验。富于智慧的父母可以看见和尊重孩子，他们会用智慧帮助孩子在喜欢的事情上坚持下去。

爱从不是以“为你好”的名义来绑架孩子，忽视和拒绝孩子的需求，而是真正站在孩子的角度去思考，尊重和理解他的感受。

在爱中沉浸的孩子，亦会健康成长，愿每一个父母能够看见孩子内心的需求，每一个孩子都能得到父母的尊重，感受到父母的爱。

让孩子在适当的玩乐中发展各方面能力，感受生活的乐趣和美好，在快乐中学习，才是童年教育的真谛。

新闻综合频道 1—12集剧情

激情的岁月



剧情梗概

新中国成立初期，只懂科研不懂生活的物理学家王怀民留苏归国后不久，妻子就因难产去世，护士杨佳蓉主动承担起照顾新生儿的责任。1958年，二机部九所成立后，王怀民与科学家彭雄飞、黄凯华等人加入九所开始了原子弹研发工作。他们在研发过程中遇到了各方面条件艰苦、自然灾害、中苏关系破裂等重重危机。陶志纲带领

军队负责保卫科学家们的安全，在罗布泊无人区中建立起试验基地。解决了设计方案、浓缩铀提炼等难题后，科学家们自主研发的原子弹终在1964年成功引爆。王怀民却因为长年艰苦工作和核辐射患上了癌症。在生命的最后，王怀民终于明白了生命的真谛。众科学家在激情岁月的磨炼下不断成长，实现了自己的人生价值。

见。钟心在所里拉小提琴，怀民想起了妻子，志纲质问钟心，两人发生争执。丁向军认为怀民精神不正常。黄凯华的妻子君怡不理解他的工作，提出离婚。苏联专家要求科学家们半年内学会俄语，大家无奈。佳蓉获得组织推荐入学高级医师班。怀民从幼儿园接走振理将他送入另外的托儿所，佳蓉找不到振理父子，很着急。彭雄飞看不上怀民，认为他不合群，凯华帮忙解释。

第4集

苏联专家称有资料丢失，志纲怀疑怀民，随意翻动他的物品，不小心弄坏了留声机。资料在苏联专家的驻地被找到，志纲感到有些愧疚。凯华、雄飞和向军闲聊，说起所里的女科学家，志纲听到后很生气。经请示党中央，原子弹试验场需要重新选址。中国科学家进步的速度令苏联专家惊讶。钟心到A所报到，雄飞对她大有好感。佳蓉找不到振理，情急之下报了警。志纲想自学物理。怀民认为不应依赖苏联专家，钟心支持，并提议分两个组展开研究。

第5集

为了获取苏方资料，钟心申请组织一场舞会。借着舞会众人向苏联专家提问，但收获甚微。钟心邀请怀民跳舞被拒，她又邀请志纲，两人再次发生争吵。怀民一直埋头翻译专业俄文资料，成为大家的助力。怀民的观点让钟心有所触动。钟教授与工程团团长王明山进入罗布泊为核试验场选址。苏方一再拖延原子弹研究进程，众科学家失望。佳蓉终于找到振理，力争之下怀民同意由她来照顾孩子。

第6集

怀民借助钟心的相机，与众科学家合作，终于拼出了一幅完整的原子弹内部结构图，众人欢呼雀跃之际，

志纲突然闯入，不慎曝光了相机底片。A所开始实行保密包制度。凯华的妻子提出离婚并带走了孩子。苏联单方面解除了援助协议。怀民得知佳蓉的身世，并为她对振理的付出有所感动。林安城教授给大家带来了中央首长的鼓励和其他好消息。

第7集

研究所收到了一个写着“王收”的皮箱子，志纲万分警惕，不曾想箱子里装的竟然是安德烈寄给怀民的资料。原来安德烈被怀民的科研精神打动，特意留下这些资料帮助中国。怀民提出的5号原材料研究获得通过。A所实验楼建成，大家很开心。雄飞分到研究二室，并力劝钟心留在研究一室，凯华不理解雄飞的做法。带领战士们在罗布泊艰苦奋斗建实验基地的王团长，收到了儿子王怀民的来信，怀疑儿子也在保密单位工作。凯华与怀民就原子弹引爆方式（枪式爆炸和内爆式爆炸）的研究方向发生激烈争执。

第8集

A所扩招，佳蓉进入了A所医务室。枪式与内爆两个小组为了抢新生力量各出奇招，怀民用专业知识说服叶昆明留在自己的内爆研究组。佳蓉被医务室主任牛玲打发去整理堆积如山的医疗档案，一再错过与怀民碰面的机会。在爆轰实验场，雄飞不顾自身安危，总是冲在第一线去收集数据，怀民感动。枪式组进度快，内爆组因准备工序复杂、研究人才少进展缓慢。佳蓉获得牛玲的认可。

第9集

怀民规划出了计算的重点和研究方向，众人各自领了任务去完成。佳蓉难以接受A所的研究方向，在牛玲的劝说下，她愿意投身核防护事业。怀民赶到幼儿园，见到了振理和佳蓉，他们像一家人似的幸福相处。

第10集

凯华惦记着图书馆对自己流露好感的女收银员，想搭讪却搭不上腔。怀民、凯华、雄飞和钟心因为过于投入研究纷纷离奇受伤，佳蓉忍不住批评他们。怀民一番开导，佳蓉终于真正理解了这些科学家。枪式组的研究停滞不前，凯华一筹莫展，向军打算冒进。内爆组进展不错。凯华和女收银员聊天，得知她叫江水宁。雄飞向钟心表白，志纲却领来了他的未婚妻。

第11集

原来李彩兰和雄飞订过娃娃亲，没有文化的彩兰几经周折才找到了雄飞，不料雄飞无论如何不能接受，称自己把彩兰当姐姐。扩大会议上，枪式组、内爆组各自汇报进展，凯华坦承应选择内爆式，钟教授宣布确定内爆式为研究方向，研究一室所有人力投入内爆式研究，向军愤愤不平。佳蓉误会怀民，伤心离开。钟心在舞会上向怀民表白，怀民拒绝回答她提出的问题。

第12集

舞会散场，怀民看到佳蓉留下的字条，得知振理高烧住院，匆忙赶到医院，看到佳蓉忘我地照顾振理，几乎按捺不住自己对她的情感，又很害怕会忘记了何吟薇。志纲安排彩兰到A所食堂上班。特务潜进了实验室，怀民为保护钟心受伤。钟教授也被特务袭击受伤住院。傅首长批评志纲，要求他转变观念。钟教授撮合怀民和钟心，怀民明确拒绝。

第2集

傅首长找到陶志纲，把保护研究原子弹的科学家们的任务交给他，志纲毅然脱下军装接受任务。北京某旧货摊上，怀民和钟教授同时看中一个老旧的仪器部件，最终是钟教授买下了仪器。方明将军来找钟教授，问他是否愿意加入A所隐姓埋名投入原子弹的研究，钟教授决定以身许国，并改名钟爱国。怀民主动到A所应征，钟教授欣赏他，但志纲对怀民有偏见，一再阻挠。几年过去了，钟心终于回国。振理很依赖杨佳蓉，心怀愧疚的佳蓉不怕被说闲话用心照顾他。

第3集

苏联专家点名怀民，志纲震惊，向傅首长坦白当年的事。怀民终于进入A所，但志纲仍未放下对他的偏



都市生活频道 35-40集剧情

第1集

简单和莫凡是一对80后小夫妻，在两家长辈日复一日的包揽下，小夫妻俩过得滋润而满足。简单的父亲简光明退休当日，简单去接女儿恬恬却不慎弄丢了孩子，幸亏孩子被警察搭救。简光明带着妻子刘云英去旅行，简单和莫凡日子过得一团糟，简单还得罪了婆婆冯秀娟。莫凡在送孩子上学的路上，与Mary的男友、单身爸爸高健因车位发生口角。

第2集

刘云英旅行归来，因肚子疼就医，被确诊患了“直肠癌”，简单顿觉五雷轰顶，自责平时对母亲关心太少，小夫妻的生活重心瞬间转移。冯秀娟和莫念琛夫妇无暇顾及小孙女，刘云芳负责接送恬恬，她的狗将恬恬咬伤。莫凡的合伙人兼好哥们郝强自告奋勇去幼儿园接恬恬，希望恬恬的可爱能改变严丽对要孩子的想法。简单赶到幼儿园，发觉小男孩默默的父亲的女友竟然是死对头Mary。

第3集

严丽和恬恬看电视，推搡间恬恬摔伤。周六一大早，莫凡夫妇赶往医院，黄牛正在兜售挂号号码，高昂的黄牛价让他们望而却步。简单和莫凡的不对劲引起了简光明的怀疑，在他的百般追问下，简单不得不道出实情，父女二人抱头痛哭。恬恬和幽默发生口角，她的恶作剧让默默入院，简单与高健不打不相识。高健帮忙，刘云英顺利入院，完成了手术。

第4集

莫凡和郝强与美女老板Emma谈项目，莫凡无意中发觉Emma是自己打魔兽练级的网友。冯秀娟受居委会委派负责人口普查工作。希婷的父亲老杨吃拉面，差点被误会是要吃“霸王餐”，冯秀娟碰巧路过替他解围。老杨想在小区的绿化地里种菜，引起公愤，冯秀娟支持他，两人还上了电视，莫凡觉得丢脸，大怒。

第5集

希婷想让父亲到莫念琛所在的“日间托老所”，不料因为他们是外地户籍很难排上号，莫念琛出手相助。莫凡开着自己的旧车去酒店接客户，谁知车发动不起来，关键时刻Emma帮了忙。同事Vivian的女儿小学就考过了钢琴八级，被一所名牌初中录取，简单羡慕，想让恬恬效仿。

第6集

恬恬4岁生日，简单送了价值6万元的名牌钢琴。看到恬恬并没有预期的那样高兴，简单失落，莫凡买新车的计划不得不暂时搁浅，两人闹得很不开心。冯秀娟反对给恬恬报班，恬恬对钢琴不感兴趣，简单欲哭无泪。冯秀娟在居委会工作时调解邻居矛盾反遭投诉，一气之下辞了职，又懊悔不已。

第7集

Maggie要简单和Mary重新找供应商改善现在的门禁系统并在部门会议上做初步演示。Mary给简单下套，暗中拷贝了简单的文件。模拟门禁系统演示的

第35集

因为连累衣兰丢了工作，肖雄给她安排了新工作。衣兰决定要与肖雄合作，称自己可以通过OICQ在网上售卖超美的服装。肖雄对OICQ产生浓厚兴趣。立秋误会衣兰与肖雄。立夏发现自己的设计并不被认可，觉得自己跟不上潮流了，决定辞职。肖雄意外发现衣兰的身份。

第36集

衣兰考上了大学。肖雄从老冯的笔记中获益良多，开始改变做法。7年后，美姿在巴黎开时装秀，被许多人士质疑和否定。周小强的随从翻译觉得丢人，跑开了，一位叫克洛伊的姑娘挺身而出，说自己可以给他翻译，实际上却借机抨击。肖雄公司出现了资金问题，他听了章曦的话，把超美大厦抵押了。

第37集

为超美的事，肖雄与立秋、可儿发生争吵，可儿离家出走，立秋得知可儿去了衣兰处，看到女儿与衣兰关系很好，立秋心里不是滋味。超美经营遇到难关，周小强想要买下超美大厦。得知周小强的出价，肖雄愤怒。发现美姿的设计被抄袭，周小强采取措施应对。

第38集

肖雄带着衣兰、程明到上海找许铮谈合作，为

关键时刻，简单险些中了Mary的招，幸亏莫凡事先帮她做了准备。莫凡驾驶莫念琛赞助的新车去接Emma，被刘云英看到。莫念琛心脏病发去世，全家沉浸在悲痛之中。

第8集

冯秀娟萎靡不振，刘云英对她嘘寒问暖。莫凡因在父亲去世前没有完成他的心愿而自责不已，恍惚中出了车祸，冯秀娟决定为儿子和这个家重新振作。医生告诉简单，刘云英的癌症转移了。简单恍惚中掉落了刘云英的病理报告，刘云英终于得知了自己的身体状况，她嘱咐完莫凡，又叮嘱女儿一定要有自己的事业。陈太太暗示郝强大可单飞，严丽动心。

第9集

简光明轻信所谓的“老中医”，家中现金尽数被骗，莫凡包揽下岳母治疗期间的所有费用，冯秀娟对此颇有微词。刘云英再次被推入了手术室。简单怀孕了。一边是重病的母亲，一边是突如其来的小生命，简单陷入两难，冯秀娟承诺负担这个孩子所有的开销。莫凡的表态让简单迟疑与不舍。

第10集

简单设法筹集进口药的费用，决定卖了钢琴。高健刚巧准备帮默默买钢琴，便买下了简单钢琴，Mary知道后大发雷霆。病房里，病友谭阿姨家的悲惨遭遇让简单一家唏嘘不已。简单对于生二胎的想法开始慢慢动摇。冯秀娟拜访居委会主任，希望重返居委会。一家人做好准备等待小生命的降临，简单却因为过度劳累流产了。

第11集

冯秀娟细心照顾，简单热泪盈眶。Maggie怀孕，简单有望升职，但她为了照顾母亲毅然选择了辞职。严丽向郝强提议出来单干，郝强拒绝，严丽耍起了小性子。莫凡因岳母癌症复发，心情烦躁，严厉批评了郝强，郝强有所动摇。刘云英出院后，开始了化疗，努力延长生命。简单带母亲走遍每一个想去的地方。

第12集

刘云英安详离世，简光明一蹶不振。简单挑起重担，重复着接送孩子，买菜做饭的工作。冯秀娟将简光明家一切和刘云英有关的东西收了起来，不料好心办坏事，简光明急得直跳脚，莫凡掏钱赎回了装满回忆的煎药器。简单决心放下伤悲，努力帮助父亲振作起来。莫凡给简光明买来一只鹦鹉，简光明把对老伴的思念寄托在了鹦鹉身上。

第13集

简单遵照母亲临终的遗言，向Maggie央求重返公

了争取到谈的机会，用了不太光明的手段，却被许铮看破。衣兰设法积极争取，遭肖雄误会。许铮和克洛伊到吴庆实地考察，看了超美，表示满意，并解释了此前的误会。肖雄找衣兰道歉，衣兰乘机表白，可儿看到，不能接受。克洛伊提出要去周小强家参观。

第39集

周小强把克洛伊的身世告诉肖雄，肖雄认为克洛伊就是自己的妹妹，克洛伊却不相信他。立秋决定要和肖雄离婚，可儿听到之后十分伤心。周小强拒绝了许铮关于合作的提议。肖雄被周小强点醒，决定放下公司陪伴妻女。云霞发现卫国疑似有外遇。

第40集

超美大厦换了牌子，变成了美姿大厦。卫国有愧，选择了离开。克洛伊与肖雄兄妹相认。肖雄告诉妹妹，自己和迪诺的合作，周小强暗中帮了很多忙。克洛伊决定回法国，周小强希望她为公司打开欧洲市场。迪诺中国已经成为美姿的最大竞争对手。肖雄给周小强打电话，同意加入全国成衣市场交易中心。许铮透露克洛伊要回来了，估计会带回惊人的大项目。

(全剧终)



小爸妈 都市生活频道 1-15集剧情

剧情梗概

上海80后小夫妻莫凡和简单自诩为小资情调的“辣妈潮爸”，将所有的负担转嫁到两家父母身上。简单的母亲刘云英被确诊为直肠癌，莫凡和简单二人被迫彻底告别安逸舒适的生活。在求医问药的过程中，莫凡夫妻饱尝艰辛，他们直面困境，积极反哺。莫凡夫妻的努力并没有挽回亲人的生命，刘云英离世、莫凡父亲的心脏病突发，居家养老、孩子教育等一系列更深层次的问题接踵而来。为照顾全家，简单做了全职太太，一度和丈夫拉开了差距，在婚姻之路上渐行渐远。然而，女儿莫绮的自闭症给了身处困境的小夫妻一记当头棒，在家人的努力下，莫凡和简单一度迷航的婚姻之船终于重返爱的港湾。

司，Maggie答应，不料Maggie突然早产，简单的人入职手续被暂时搁置。Mary通过高健托关系，成了新任行政部总监。简单办入职手续时惊讶地发现自己只被录用为高级行政专员，薪水福利都差了一大截。简单找Mary谈话，Mary以成本控制为借口，提出升职不加薪的举措。Mary误以为希婷故意勾引高健。

第14集

Emma盘下了一间健身房，把装修设计全权委托给莫凡，莫凡欣喜若狂。郝强想让严丽外出工作，莫凡拜托Emma给严丽安排。Mary答应简单，只要她在半年度工作汇报中表现出色，就给她恢复福利待遇。冯秀娟发现老杨在家中摔倒，莫凡设法将老杨送至医院。Mary要希婷在简单的电脑中做手脚，希婷最终选择了背叛简单。

第15集

简单的英文汇报稿被希婷删除，她引咎辞职。Mary将希婷提拔为行政经理，希婷内疚又懊恼。为减轻希婷负担，老杨从养老院出走。冯秀娟和简单在火车站找到了老杨，与希婷冰释前嫌。成为全职太太后，简单和莫凡之间总有些莫名的不和谐因子，夫妻间的信任危机为婚姻亮起了黄灯。

这些家庭消防知识请记好



每年的11月9日是全国消防日。在电话号码中，“119”是火灾报警电话，与11月9日中的3个阿拉伯数字通形同序，易为人们接受，于是我国从1992年起把这一天定为全国消防日。

家庭防火这样做

1.多学习消防安全知识，参加消防部门、街道社区、单位等组织的消防培训和应急演练，让自己具备扑救初起火灾和逃生自救的能力。

2.定期检查家中电线是否老化、破损，家庭电闸保险是否正常工作，尤其是居住在老旧小区的居民，更不能忽略。

3.使用电磁炉、电热毯、电熨斗等电器时，要远离窗帘和其他可燃物，也要避免因线路老化、经常搬运导致电线受损而引发火灾。离家或入睡前，必须将电器具断电、关闭燃气开关、消除遗留火种。

4.用火要小心，用电要规范。插座上不要使用过多的用电设备，不用铜、铁、铝丝等代替刀闸开关上的保险丝，不要在家中私搭乱接电线，更不要超负荷用电。

5.不可随意将烟蒂、火柴杆扔在废纸篓内或者可燃杂物上，不要躺在床上或沙发上吸烟，处理烟嘴、烟缸之前要确定香烟已经熄灭。

6.加强对老人和儿童的监护，经常看望和陪伴独居老人。打火机和火柴要放在孩子们拿不到的地方，教育儿童不要玩火，尽量不让小孩独自在家。

7.严格执行居民楼道“三禁”：禁楼道堆放杂物、禁楼道停放电动车、禁管道井堆放杂物，随时确保疏散通道的畅通，以免在发生火灾时影响人员疏散。

8.不要在家中存放汽油、轻质油、酒精、香蕉水等物品，灶台附近不可存放易燃易爆物品。每个家庭应备有消防安全“四件宝”：灭火器、消防过滤式自救呼吸器（俗称防烟面具）、手电筒、灭火毯。

9.电动自行车切勿停放在室内、楼梯间、安全出口和疏散通道上充电，充电时一定要远离易燃物品；不宜长时间充电，以免充电器过热引发火灾。

10.液化气钢瓶与炉具间要保持1米以上安全距离。使用时，先开气阀再点火；使用完毕，先

关气阀再关炉具开关。不得随意倾倒液化石油气残液。发现燃气泄漏，要迅速关闭气源阀门，打开门窗通风，切勿触动电器开关和使用明火，不要在燃气泄漏场所拨打电话、手机。

逃生常识要记牢

1.掌握火场逃生的基本方法，清楚住宅周围环境，熟悉逃生路线。任何时候生命永远是第一位的。当火灾发生时，一定要牢记“命比钱重要”的原则，抓紧时间逃生。不要冒险返回火场抢救贵重物品，以免错失逃生的最佳时机。

2.受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等，向安全出口方向冲出去。穿过浓烟逃生时，要尽量



使身体贴近地面并用湿毛巾捂住口鼻。如果身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。

3.遇到火灾时，一定要冷静，立即拨打火警报警电话“119”求助，说清楚失火的位置、着火物品和火势大小、人员被困情况等信息，并留下姓名和手机号码，以便联系。

4.对家庭初起火灾，应迅速利用灭火设施消灭火点，清除附近可燃物。切记不要贸然打开门窗，以免空气对流，加速火势扩大蔓延。

5.家用电器或电气线路起火，首先要切断电源，再用灭火器或水灭火，不可带电直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

6.楼下起火，楼上居民切忌开门观看或急于下楼逃生，要紧急关闭房门。如火势已蔓延至室外，门已发烫时，千万不要开门，以防大火窜入室内，可用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗，并泼水降温。

7.如果所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向窗外发送求救信号，等待救援。



8.遇到火灾不要盲目跳楼。三层以下的楼房可利用绳索或把床单、窗帘等撕成条、结成绳，紧拴在窗框、暖气管等固定物上，从窗口逃生。高层住宅楼家庭宜配备缓降器、绳索等逃生设备。

9.发生火灾时，不能乘坐电梯逃生。火灾发生后，往往容易断电造成电梯“卡壳”，而且电梯直通楼房隔层，大量烟气涌入电梯通道，极易造成“烟囱效应”，人在里面易被浓烟毒气熏呛而窒息死亡。

初期火灾扑救方法

什么是初期火灾？

一般指火灾发生初期（一般为15分钟之内）的火势。在初期阶段的特征是：烟雾大，可燃物燃烧面积小，火焰不高，辐射热不强，火势发展比较缓慢，这是灭火的最好时机。

如何扑救初期火灾？

1.首先切断可燃物来源，争取灭火一次成功。

2.初期阶段由于燃烧面积小、燃烧强度弱、放出的辐射热量少，往往用很少的灭火器材，如一桶黄砂或少量水就可以扑灭，所以就地取材、不失时机的扑灭火灾是极其重要的。

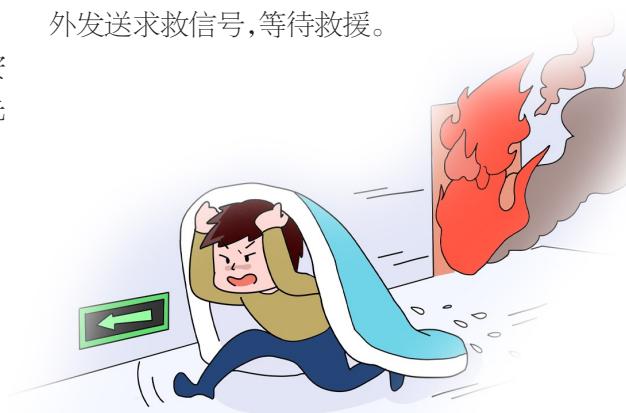
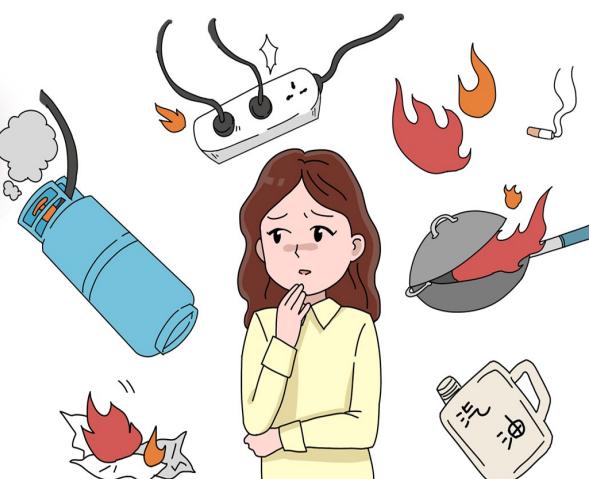
3.油锅着火，不能泼水灭火，应先关闭炉灶燃气阀门，再直接盖上锅盖或用湿抹布覆盖，窒息灭火，还可向锅内放入切好的蔬菜，冷却灭火。

4.煤气罐着火，不要慌张，用湿的被褥衣物等把火捂住，隔绝氧气，然后迅速关闭煤气罐阀门，将火灭掉。

5.电器线路着火，要先切断电源，再用干粉或气体灭火器灭火，不可直接泼水灭火。

6.燃气泄漏引起的火灾，要迅速关闭气源阀门，打开门窗通风，切勿触动电器开关和使用明火，一定要走到室外通知专业维修部门来处理。

来源：澎湃新闻





一瓶钙不能全家补 不同年龄段补钙需求各有不同

随着健康知识的普及,骨骼健康也得到了越来越多的重视,许多家庭都备上了补钙剂。但很多人在选用补钙产品时贪图省事,让一家人都服用相同的钙剂。

一、不同年龄段的人应该怎么补钙?需要注意什么?

1. 婴幼儿:一般6个月内无需补钙

正常足月新生儿一般6个月内无需补钙,若有特殊情况,需在医生指导下进行钙剂补充。

婴儿补钙应该选择适合婴儿的钙剂,不能吃成人钙剂。

2. 儿童:最好选择无糖的钙剂,防止龋齿

足量的钙有利于儿童骨骼的生长发育,避免缺钙所致的骨骼改变和畸形,还可预防或延缓成年期骨质疏松症的发生。

为儿童选钙剂时,要着重考虑剂型口感和成分。可以选择咀嚼片,让他们自己嚼着吃,还可以锻炼咀嚼功能。年龄越小,对口感越挑剔,所以好的钙剂还得适合孩子的口感,让孩子愿意吃。

不建议为儿童选择糖含量过高的钙剂,最好选择无糖钙剂,以免增加儿童患龋齿的风险。有些钙剂中含维生素D,可以促进钙的吸收,增强补钙效果。

儿童不是缩小版成人,不可服用成人的钙剂,儿童补钙需要使用儿童的专属钙剂。

3. 孕妇:含有山梨醇的钙剂帮助缓解便秘

孕妇在孕期需要向胎儿提供大量的钙。若在孕期没有额外补充钙,往往会出现胎儿“抢夺”孕妇的钙的情况,可能影响孕妇和宝宝的健康。

孕妇还可以选用含有山梨醇的钙剂,有助于缓解孕期便秘。另外,选择口感佳的咀嚼钙剂也会提升孕妇补钙的持续可行性。

4. 中老年人:选择添加维生素D、K的钙预防骨质疏松

骨质疏松是一种与年龄增长相关的骨骼疾病。在我国,60岁以上的老年人患骨质疏松的概率明显增高。

其实,不同的年龄、不同的补钙原因,对应的补钙产品的剂型、剂量和工艺都会不一样。应该有针对性地选择适合的钙剂。

除了年龄因素引起的激素水平下降外,钙和维生素D的摄入不足,也在一定程度上影响骨代谢。适量的钙配合活性维生素D3和维生素K2,能够高效补钙,预防骨量流失,还可帮助改善肌肉平衡能力,降低跌倒风险和骨折发生率。



及老年人等应根据自身生理特点选用合适的钙剂。

综上所述,不能一瓶钙全家补,补钙要分清人群,选用适合的专属钙片,才能科学补钙。



二、补钙要注意这几点

中国营养学会对中国居民每日膳食中建议的钙摄入量是:

成年人800毫克/天;

青春期的青少年1000-1200毫克/天;

孕中晚期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人为1000毫克/天。

但是,很多人的钙摄入量并没有达到推荐量的要求。我国的膳食结构主要是以植物性为主(大米、面食),很多人没有喝牛奶的习惯,这样的人更需要补钙。

敏感人群(青少年、孕期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人,特别是达到绝经年龄的女性),如果不能保证每日膳食中摄入300毫升以上的牛奶或等量奶制品,应适当使用钙剂(具体请咨询您的医生,遵医嘱)。

三、食用专属钙剂时的注意事项

1. 晚餐后补钙效果好

一般而言,晚餐后是人体补钙的最佳时间。按正常的激素分泌调节作用,人体的钙吸收率在晚间最高。

2. 警惕过量

钙片补钙快,但吃多了可能出现摄入过量的副作用。因此,要根据自己的实际情况,选用适量的钙剂。

合理均衡饮食是保障钙营养的根本,不能从食物中获得足量钙的人群,如婴幼儿、孕妇

延伸阅读

过量补钙的危害

首都医科大学宣武医院内分泌科的胡伟主任医师提醒:

补钙并非多多益善。长期、过量补钙可能引起便秘,过量补钙可能出现高钙血症,引起恶心、呕吐、腹痛、乏力等不舒服的表现,可以导致异位的钙化,引起血管疾病。另外由于钙排泄增多,可能造成多尿、夜尿、烦渴,甚至肾结石等不良后果。

山东大学齐鲁医院儿科副主任医师周冬认为:

对于婴幼儿来说,补钙过多会造成很多的危害。

1. 导致软骨过早钙化,前囱门过早闭合,形成小头畸形,制约了宝宝的大脑发育;

2. 骨骼过早钙化,骨骼提早闭合,长骨的发育受到影响,终使身高受到限制;

3. 骨中钙的成分过多,骨质变脆,易发生骨折;

4. 影响宝宝的食欲,从而影响对其他营养物质的吸收;

5. 过多的钙会抑制铁、锌等二价离子的吸收,造成继发性的缺锌和缺铁,并导致宝宝免疫力下降、生长缓慢、贫血、疲乏等相应的症状;

6. 血钙浓度过高,使钙沉积在内脏或组织,若在眼角膜周边沉积将会影响视力,在心脏瓣膜上沉积将会影响心脏功能,在血管壁沉积将加重血管硬化等。

是否需要补钙、如何补钙,请遵医嘱。



南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/11/14 星期一

- | | | | |
|-------|---------------|-------|-------------------|
| 00:30 | 人 文 纪 录 | 13:53 | 人 文 纪 录 |
| 07:00 | 南 宁 新 闻 (重 播) | 14:40 | 温 州 一 家 家 家 人 (6) |
| 07:25 | 新 闻 夜 班 (重 播) | 15:37 | 温 州 一 家 家 家 人 (7) |
| 08:20 | 政 法 在 线 (重 播) | 16:38 | 温 州 一 家 家 家 人 (8) |
| 08:57 | 猎 狐 (20) | 17:30 | 中 国 城 市 报 道 |
| 09:57 | 猎 狐 (21) | 18:00 | 政 法 在 线 |
| 11:10 | 南 宁 新 闻 (重 播) | 18:30 | 广 西 新 闻 |
| 11:55 | 政 法 在 线 (重 播) | 19:00 | 新 闻 联 播 |
| 12:55 | 阳 光 威 宁 (重 播) | 19:35 | 南 宁 新 闻 |
| 13:00 | 新 闻 夜 班 (重 播) | 20:00 | 新 闻 夜 班 |
| 13:55 | 人 文 纪 录 | 21:00 | 南 宁 新 闻 (重 播) |
| 14:40 | 温 州 一 家 人 (3) | 21:30 | 激 情 的 岁 月 (3) |
| 15:37 | 温 州 一 家 人 (4) | 22:20 | 激 情 的 岁 月 (4) |
| 16:38 | 温 州 一 家 人 (5) | 23:15 | 政 法 在 线 (重 播) |
| 17:30 | 中 国 城 市 报 道 | 23:40 | 新 闻 夜 班 (重 播) |
| 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 | 激 情 的 岁 月 (1) | | |
| 22:20 | 激 情 的 岁 月 (2) | | |
| 23:15 | 政 法 在 线 (重 播) | | |
| 23:40 | 新 闻 夜 班 (重 播) | | |

2022/11/15 星期二

- | | | | | | |
|-------|----------|------|-------|-----------|--------|
| 00:30 | 人 文 纪 录 | (重播) | 13:33 | 人 文 纪 录 | (9) |
| 07:00 | 南 宁 新 闻 | (重播) | 14:40 | 温 州 家 家 | 人 (10) |
| 07:25 | 新 闻 夜 班 | (重播) | 15:37 | 温 州 家 家 | (11) |
| 08:20 | 政 法 在 线 | (重播) | 16:38 | 温 州 城 市 | 报 道 |
| 08:57 | 猎 狐 (22) | | 17:30 | 中 国 政 在 线 | |
| 09:57 | 猎 狐 (23) | | 18:00 | 广 西 新 闻 | |
| 11:10 | 南 宁 新 闻 | (重播) | 18:30 | 广 西 新 联 | |
| 11:55 | 政 法 在 线 | (重播) | 19:00 | 新 南 新 闻 | |
| 12:55 | 阳 光 威 宁 | (重播) | 19:35 | 新 南 新 闻 | |
| | | | 20:00 | 夜 班 | |

2022/11/16 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 | 猎 狐 (24) |
| 09:57 | 猎 狐 (25) |
| 11:10 | 南 宁 新 闻 (重 播) |
| 11:55 | 政 法 在 线 (重 播) |
| 12:55 | 阳 光 威 宁 (重 播) |
| 13:00 | 新 闻 夜 班 (重 播) |
| 13:55 | 人 文 纪 录 |
| 14:40 | 温 州 一 家 人 (9) |
| 15:37 | 温 州 一 家 人 (10) |
| 16:38 | 温 州 一 家 人 (11) |
| 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 |

2022/11/17 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 | 猎 狐 (26) | |
| 09:57 | 猎 狐 (27) | |
| 11:10 | 南 宁 新 闻 | (重 播) |
| 11:55 | 政 法 在 线 | (重 播) |
| 12:30 | 南 宁 警 方 | |
| 12:55 | 阳 光 威 宁 | (重 播) |
| 13:00 | 新 闻 夜 班 | (重 播) |
| 13:55 | 人 文 纪 录 | |
| 14:40 | 温 州 一 家 人 | (12) |
| 15:37 | 温 州 一 家 人 | (13) |
| 16:38 | 温 州 一 家 人 | (14) |
| 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 | 激 情 的 岁 月 | (7) |
| 22:20 | 激 情 的 岁 月 | (8) |
| 23:15 | 政 法 在 线 | (重 播) |
| 23:40 | 新 闻 夜 班 | (重 播) |

2022/11/18 星期五

- 00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)

南宁广播电视台 都市生活频道

2022/11/14 星期一

- | | | | | | |
|-------|--------------------------|--|-------|--------------------------|--|
| 00:10 | 全 民 健 康 学 院 | | 11:33 | 生 民 健 康 学 院 | |
| 00:40 | 壹 城 健 康 萃 学 院 | | 12:00 | 非 遗 中 国 物 购 行 | |
| 07:00 | 全 民 健 康 学 院 | | 12:30 | 电 视 健 康 学 院 | |
| 07:30 | 非 遗 中 国 行 | | 17:30 | 全 民 健 康 学 院 | |
| 08:00 | 非 遗 中 国 行 | | 18:00 | 全 民 健 康 岁 月 (36) | |
| 08:22 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 | | 18:50 | 奔 奔 象 空 间 岁 月 (37) | |
| 08:47 | 壹 城 城 市 卡 宣 传 | | 19:35 | 气 气 象 空 间 站 | |
| 09:15 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 | | 19:40 | 奔 看 南 宁 岁 月 (38) | |
| 09:30 | 全 民 健 康 学 院 | | 20:30 | 看 八 南 桂 宁 愿 行 (重播) | |
| 10:00 | 晦 非 遗 中 国 行 | | 20:55 | 八 南 桂 宁 志 卡 宣 传 | |
| 11:00 | 非 遗 中 国 行 | | 21:00 | 南 天 壹 城 福 彩 卡 宣 传 | |
| 11:35 | 全 民 健 康 学 院 | | 21:15 | 天 阳 光 威 宁 彩 卡 宣 传 | |
| 12:00 | 非 遗 中 国 行 | | 21:35 | 壹 阳 光 威 宁 (重播) 卡 宣 传 | |
| 12:30 | 电 视 健 康 学 院 | | 21:50 | 阳 光 威 宁 (重播) 新 闻 卡 宣 传 | |
| 17:30 | 全 民 健 康 学 院 | | 22:00 | 南 宁 看 南 宁 (重播) 新 闻 卡 宣 传 | |
| 18:00 | 奔 奔 豪 岁 月 (33) | | 22:30 | 看 南 宁 (重播) 南 宁 卡 宣 传 | |
| 18:50 | 奔 奔 豪 岁 月 (34) | | 22:55 | 晦 南 宁 (重播) 南 宁 卡 宣 传 | |
| 19:35 | 气 气 象 空 间 站 | | 23:55 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 | |
| 19:40 | 奔 看 南 宁 岁 月 (35) | | | | |
| 20:30 | 看 八 南 桂 宁 愿 行 | | | | |
| 20:55 | 八 南 桂 宁 愿 行 | | | | |
| 21:00 | 南 天 壹 城 福 彩 卡 宣 传 | | | | |
| 21:15 | 天 阳 光 威 宁 彩 卡 宣 传 | | | | |
| 21:35 | 壹 阳 光 威 宁 (重播) 卡 宣 传 | | | | |
| 21:50 | 阳 光 威 宁 (重播) 新 闻 卡 宣 传 | | | | |
| 22:00 | 南 宁 看 南 宁 (重播) 新 闻 卡 宣 传 | | | | |
| 22:30 | 看 南 宁 (重播) 南 宁 卡 宣 传 | | | | |
| 22:55 | 晦 南 宁 (重播) 南 宁 卡 宣 传 | | | | |
| 23:55 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 | | | | |

2022/11/16 星期三

- | | | | | |
|-------|---|---|----|----|
| 00:10 | 全 | 康 | 学 | 院 |
| 00:40 | 壹 | 萃 | 学 | 院 |
| 07:00 | 全 | 康 | (重 | 播) |
| 07:30 | 看 | 健 | 行 | |
| 08:00 | 非 | 宁 | 中 | |
| 08:22 | 南 | 宁 | 国 | |
| 08:47 | 壹 | 公 | 园 | |
| 09:15 | 南 | 之 | 卡 | |
| 09:30 | 全 | 公 | 宣 | |
| 10:00 | 晦 | 健 | 传 | |
| 11:00 | 看 | 宁 | | |
| 11:35 | 全 | 康 | | |
| 12:00 | 非 | 健 | | |
| 12:30 | 电 | 中 | | |
| 17:30 | 全 | 国 | | |
| 18:00 | 奔 | 行 | | |
| 18:50 | 奔 | | | |
| 19:35 | 气 | | | |
| 19:40 | 小 | | | |
| 20:30 | 看 | | | |
| 20:55 | 八 | | | |
| 21:00 | 南 | | | |

2022/11/17 星期四

- | | | | | | | |
|-------|---|---|---|------|------|------|
| 00:10 | 全 | 民 | 健 | 康 | 学 | 院 |
| 00:40 | 壹 | 城 | 之 | 康 | 学 | 院 |
| 07:00 | 全 | 民 | 健 | 宁 | (重播) | |
| 07:30 | 看 | 南 | 宁 | 中 | 行 | |
| 08:00 | 非 | 遗 | 国 | 公 | 卡 | 宣传 |
| 08:22 | 南 | 宁 | 园 | 萃 | 卡 | 宣传 |
| 08:47 | 壹 | 城 | 之 | 公 | 宣传 | |
| 09:15 | 南 | 宁 | 园 | 萃 | 卡 | 宣传 |
| 09:30 | 全 | 民 | 健 | 康 | 学 | 院 |
| 10:00 | 晦 | 南 | 宁 | | | |
| 11:00 | 看 | 南 | 宁 | (重播) | | |
| 11:35 | 全 | 民 | 健 | 康 | 学 | 院 |
| 12:00 | 非 | 遗 | 中 | 国 | 行 | |
| 12:30 | 电 | 视 | 购 | 物 | | |
| 17:30 | 全 | 民 | 健 | 康 | 学 | 院 |
| 18:00 | 小 | 爸 | 妈 | (2) | | |
| 18:50 | 小 | 爸 | 妈 | (3) | | |
| 19:35 | 气 | 象 | 空 | 间 | 站 | |
| 19:40 | 小 | 爸 | 妈 | (4) | | |
| 20:30 | 看 | 南 | 宁 | | | |
| 20:55 | 八 | 桂 | 志 | 愿 | 行 | (重播) |
| 21:00 | 南 | 宁 | 公 | 园 | 卡 | 宣传 |
| 21:15 | 天 | 福 | 天 | 彩 | | |
| 21:35 | 壹 | 城 | 之 | 萃 | | |
| 21:50 | 阳 | 光 | 威 | 宁 | (重播) | |
| 22:00 | 南 | 宁 | 新 | 闻 | (重播) | |
| 22:30 | 看 | 南 | 宁 | (重播) | | |
| 22:55 | 晦 | 南 | 宁 | (重播) | | |

2022/11/18 星期五

- 00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃

- | | | | |
|-------|----------|-------|-----------|
| 07:25 | 新闻夜班(重播) | 16:38 | 温州一家人(20) |
| 08:20 | 政法在线(重播) | 17:30 | 中国城市报道 |
| 08:57 | 猎狐(28) | 18:00 | 政法在线 |
| 09:57 | 猎狐(29) | 18:30 | 广西新闻 |
| 11:10 | 南宁新闻(重播) | 19:00 | 新闻联播 |
| 11:55 | 政法在线(重播) | 19:35 | 南宁新闻 |
| 12:30 | 南宁警方(重播) | 20:00 | 新闻夜班 |
| 12:55 | 阳光威宁(重播) | 21:00 | 南宁新闻(重播) |
| | | 21:00 | 激情燃烧的 |

2022/11/20 星期日

2022/11/20 日期

- | | | |
|-------|----------|---------------|
| 19:35 | 气象空间站 | |
| 19:40 | 小爸妈(7) | 00:10 全民健康学院 |
| 20:30 | 看南宁 | 00:40 壹城之萃 |
| 20:55 | 八桂志愿行 | 07:00 全民健康学院 |
| 21:00 | 南宁公园卡宣传 | 07:30 非遗中国行 |
| 21:10 | 文旅中国 | 08:00 非遗中国行 |
| 21:35 | 壹城之萃 | 08:22 南宁公园卡宣传 |
| 21:50 | 阳光威宁(重播) | 08:47 壹城之萃 |
| 22:00 | 南宁新闻(重播) | 09:15 南宁公园卡宣传 |
| 22:30 | 看南宁(重播) | 09:30 全民健康学院 |
| 22:55 | 嗨南宁(重播) | 10:00 全民健康学院 |
| 23:55 | 南宁公园卡宣传 | 11:00 非遗中国行 |

2022/11/19 星期六

- | | | | | |
|-------|---|---|-----|----|
| 00:10 | 全 | 康 | 学 | 院 |
| 00:40 | 壹 | 萃 | 学 | 院 |
| 07:00 | 民 | 健 | 学 | 院 |
| 07:30 | 城 | 之 | (重 | 播) |
| 08:00 | 南 | 康 | 行 | |
| 08:22 | 遗 | 宁 | 卡 | 宣 |
| 08:47 | 非 | 中 | 园 | 传 |
| 09:15 | 壹 | 公 | 萃 | |
| 09:30 | 全 | 之 | 园 | |
| 10:00 | 晦 | 公 | 康 | |
| 11:00 | 看 | 宁 | (重 | 播) |
| 11:35 | 全 | 康 | 学 | 院 |
| 12:00 | 非 | 健 | 学 | 院 |
| 12:30 | 电 | 中 | 物 | 行 |
| 17:30 | 全 | 购 | 康 | |
| 18:00 | 小 | 视 | 健 | |
| | | 民 | 妈 | |
| | | 遗 | (8) | |
| | | 视 | | |
| | | 民 | | |
| | | 爸 | | |

灭火器的发明、发展和未来

灭火器的发明是人类社会文明的一大进步。它是扑救初期火灾最重要的器具。灭火器结构简单，便于移动，操作容易。

两百年来，人们用它扑灭了无数初期火灾，避免了许多人员伤亡和财产损失。

发展历史

1816年，英国上尉军官曼比发明了一种利用压缩空气喷水的手提式灭火器，这是世界上第一种水型灭火器。这个直径20厘米、长60厘米的圆柱形铜筒，容量为4加仑。目前，世界上所有的灭火器都由此发展而来。这项发明使本职工作不是消防的曼比名垂青史。

19世纪中叶，法国医生加利埃发明了手提式酸碱灭火器。

1905年，俄国的劳伦特教授在圣彼得堡发明了手提式化学泡沫灭火器。

接着人们又发明了空气泡沫灭火器（当时称为机械泡沫灭火器）。

为了对付C类（气体）火灾和E类（带电）火灾，发达国家于20世纪初期发明了二氧化碳灭火器。这种灭火器最大的特点是灭火后不留痕迹。

但是二氧化碳灭火抗复燃性差、不适宜扑救固体有机物火灾，于是卤代烷引起人们的关注。卤代烷是一个或多个氢原子被卤素（氟、氯、溴或碘）取代了的碳氢化合物。这种取代不仅赋予卤代烷烃以不燃性，而且赋予其灭火特性。这种灭火剂可以用于手提式灭火器。

1947年，美国有关部门根据灭火性能和毒害作用对已经开发成功的60余种卤代烷根据灭火性能和毒害作用做了系统的评估，其中卤代烷1211和1301比较理想，因此，这两种灭火剂就被人们广泛用于灭火，包括用于灭火器。

干粉灭火器是人类在20世纪开发的又一类灭火器。它借助于贮气瓶中的驱动压力，将易于流动的细微干粉灭火剂从灭火器筒体中喷出，以粉末的形式射向火焰，主要通过化学抑制作用扑灭火灾，因此灭火效率很高。

人们早在19世纪就发现碳酸氢钠能灭

火，直到1928年才开发出贮气瓶式干粉灭火器。1959年，以碳酸氢钾为基料的干粉灭火剂问世，其灭火效能明显高于碳酸氢钠灭火剂。1961年，美国开发了“多功能干粉”，即ABC干粉。这种干粉灭火剂不仅扑救易燃液体和电气火灾的效能明显高于碳酸氢钠干粉和碳酸氢钾干粉，而且能用于扑救A类火灾（固体物质火灾）。

我国从上世纪60年代开始研制干粉灭火剂，先后研制成功碳酸氢钠灭火剂、改性钠盐干粉灭火剂。

1982年，公安部上海消防研究所研制成功以磷酸二氢氨和硫酸铵为混合基料的ABC干粉灭火剂。ABC干粉灭火剂凭借其灭火效率高，可灭火灾种类多，灭火速度快，可在低温环境下使用，电绝缘性能优异，使用方便，储存期长和价格较低等特点，得到广泛的应用，至今我国公共场所配备的灭火器，绝大多数还是ABC干粉灭火器。

优胜劣汰

近20多年来，国内外的灭火器格局发生了很大变化。

酸碱灭火器和化学泡沫灭火器主要因为使用时不够安全而被淘汰。

卤代烷灭火剂由于会破坏大气臭氧层，危及人类的健康和生命，于上世纪90年代中期开始在许多发达国家逐渐被淘汰。我国也于2005年和2010年分别将1211和1301灭火剂的产量削减为零。

相反，水基型灭火器比当年的同类产品有了很大的改进，灭火效能提高，且抗复燃能力强，多功能化。

如今的水基型灭火器不仅适用于扑救A类火灾，还能扑救可燃液体的初期火灾，抗溶性水基灭火器还具有扑灭甲醇、乙醚、丙酮等水溶性液体燃料火灾的能力，适配于加油站、汽车库和实验室等场所。装配了特殊喷雾喷嘴的水型灭火器，还适宜扑救带电设备的初期火灾。

水基型灭火器与干粉灭火器联用还能提高灭火效率，在很大程度上能弥补干



粉灭火器在扑救油类火灾时抗复燃性能较差的问题。

与水基型灭火器技术上迅速进步相比，ABC干粉灭火器在过去20多年里技术进步不大，没有解决自身一些固有的缺点：如使用干粉灭火会造成次生污染，干粉雾对人的呼吸道有刺激作用，甚至有很强的窒息作用，而且弥漫的粉雾会妨碍人们找到安全出口。

展望未来

展望未来，我们可以看到几个趋势：水基型灭火器在技术上继续不断提升，灭火效率越来越高，在市场上的份额也逐渐增大。

干粉灭火器则会相应地减少。但由于ABC干粉灭火器在今后相当长的时期内还具备价格、有效使用年限长和灭火效率高等优势，预计还将继续发挥作用。在更多场合，会使用它与水基灭火器混合配置，达到优势互补。

人们将开发出卤代烷灭火器理想的替代品，以弥补卤代烷被淘汰后，洁净气体灭火器留下的不足。

当然，今后必不可少的工作还有做好灭火器的日常维保和公众使用灭火器的培训。

无论灭火器的技术如何进步，得到多么合理的配置，如果它们没能保持完好状态，或附近的人没掌握正确使用它们的方法，那么它们还是无法在扑救初期火灾中发挥应有的作用。



来源：科普中国