

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24日

2022年第44期

总1780期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585



共创食安新发展 共享美好新生活

全民参与创建国家食品安全示范城市



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

坚持“大抓项目、抓大项目”

南宁今年1至10月公路网项目累计完成投资260多亿元

今年以来，南宁市坚持“大抓项目、抓大项目”，早抓快干，抢抓进度，集中力量持续推动公路项目建设，补充完善南宁市高速公路网。1至10月，南宁市公路网项目累计完成投资260.69亿元，其中，高速公路项目累计完成201.39亿元，已完成年度计划的83.16%。

10月17日，横州至钦州港高速公路（南宁六景至宾阳段）实现通车，至此，宾阳至南宁城区车程缩短至1小时，结束了宾阳县陈平镇不通高速公路的历史，南宁市高速公路里程达到1131公里。除六宾高速外，年内南宁市还将建成平果至南宁高速公路，届时南宁市高速公路里程将达1208公里。

目前,南宁市已形成“一环七射”高速公路网络,距实现“十四五”综合交通运输发展规划目标“二环十五射”高速公路网络还需继续推进12条高速公路建设。截至10月底,南宁至横州、上林经横州至宾阳、南宁至湛江等在建高速公路项目有序推进中;加快推动新开工高速公路前期工作,年内南宁市将新开工横州至钦州港、六景至大塘两个高速公路项目。此外,宜州至上林、上林至南宁北一环、南宁至大新等高速公路项目前期工作加快,力争于2023年上半年开工建设。

除高速公路外,南宁市还着力推动国省干线公路网建设。今年全市普通路网项目共8个,其中,国省道路网项目6个,其他路网项目2个。目前五塘至新江等5条一级公路的收费公路性质建设项目已经获批,工可及相关专题加快报批,项目招商方案正在草拟;S514江西至坛洛公路、S215平果经驮湾至隆安公路、G359大塘至渠黎公路(大塘至那蒙段)、S309武鸣府城至隆安公路(锣圩至隆安段)、G242南宁七塘至伶俐公路等项目前期工作有序推进,争取实现实质性开工,做大新项目增量投资。

为了公路网建设的顺利推进,南宁市在加强规划衔接、保障前期工作等方面加大实施力度,通过抓好公路项目建设,建成投入使用一批项目、实质性新开工一批项目、储备一批项目,多举措齐力保障南宁市公路网发展,为首府南宁提供高效、便捷、安全的交通运输保



六官高捷壮美图

 南宁广播电视台
Nanning Radio and Television Station

隋

根据《南宁市综合交通运输发展“十四五”规划》，
“十四五”期间，南宁市将持续推进一批公路项目建设。
续建南宁至横州高速公路、巴马至平果高速公路、
南宁至湛江高速公路等多个项目，同时新开工横州至
钦州港、南宁至大新段、南宁至北海、上林至横州二期
工程等高速公路项目，改建G75兰海高速南宁至武鸣
改扩建工程等4个项目，推动南宁绕城高速玉洞至沙井
段外绕工程、绕城高速改扩建工程等项目前期工作。
围绕加密高速公路辐射、实施国高网扩容改造、预留城
市发展空间及强化乡镇节点覆盖率4大任务，形成通达
出省出海的高速公路大通道，实现运力增长、货物增
量、经济增收，形成更高密度的高快速网。

至“十四五”末，南宁市将实现“2环15射2横2纵3联线”的高速公路网布局，建成绕城一级公路环线，一般干线公路成环成网，六向辐射方向均实现2条以上高速通道及2条以上普通干线公路通道格局。二级及以上

上公路超过4000公里,占比约25%,其中,高速公路网规模超1900公里,比“十三五”末实现翻一番,一级公路规模突破800公里,占高等级路网比例达到16%,普通国省道全部达到二级及以上等级水平,瓶颈路段全面贯通。

下一步,南宁市将持续推进“二环十五射”高速公路网建设,推动巴马至平果、来宾至都安、横州至南宁、南宁至湛江等4条高速公路于2023年建成通车,新开工上林经宾阳至横州高速公路二期工程、宜州至上林、南宁至大新、上林至南宁北一环等一批高速公路,以及五塘至新江、五塘至双定公路等多条一级公路,不断完善全市公路网格局。在项目服务方面,开展征地拆迁及用地报批攻坚战,针对征地拆迁、用林用地、资金支持等问题定期召开项目协调会,保障新开工公路项目建设用地落实,为项目顺利推进奠定坚实基础,不断构建南宁市现代化高质量多层次公路网络。

来源：南宁日报

新版《铁路旅客运输规程》将于明年1月1日起实施

儿童乘火车可按年龄购买优惠票

■ 实行车票实名制的，年满6周岁且未满14周岁的儿童应当购买儿童优惠票；年满14周岁的儿童，应当购买全价票。

■ 每一名持票成年人旅客可以免费携带一名未满6周岁且不单独占用席位的儿童乘车；超过一名时，超过人数应当购买儿童优惠票。

- 未实行车票实名制的，身高1.2米且不足1.5米的儿童应当购买儿童优惠票；身高达到1.5米的儿童，应当购买全价票
- 每一名持票成年人旅客可

以免费携带一名身高未达到1.2米且不单独占用席位的儿童乘车；超过一名时，超过人数应当购买儿童优惠票

日前，国家交通运输部公布了新版《铁路旅客运输规程》，明确对购买儿童火车票标准增加年龄条

长期以来，铁路儿童票划分一直按身高标准。随着经济社会的

发展，儿童身高超高的情况愈发常见，单纯以身高作为儿童优惠票的标准难以切实保障儿童旅客享受出行优惠。新版《铁路旅客运输规程》规定，实行车票实名制的，年满6周岁且未满14周岁的儿童应当购买儿童优惠票；年满14周岁的儿童，应当购买全价票。每一名持票成年人旅客可以免费携带一名未满6周岁且不单独占用席位的儿童乘车；超过一名时，超过人数应当购买儿童优惠票。未实行车票实名制的，身高1.2米且不足1.5米的儿童应当购买儿童优惠票；身高达到1.5米的儿童，应当购买全价票。每一名持票成年人旅客可以免费携带一名身高未达到1.2米且不单独占用席位的儿童乘车；超过一名时，超过人数应当购买儿童优惠票。

围绕优化旅客的乘车和行李运输环节体验，保障旅客高效出行，便捷出行。综合出行方案，新航

《铁路旅客运输规程》规定，铁路运输企业要为现役军人、残疾军人、烈士遗属、消防救援人员、老幼病残孕旅客等提供优先购票、优先乘车等服务。

在车票改签与退票方面，新版《铁路旅客运输规程》明确，因铁路运输企业原因或者自然灾害等其他不能正常运输情形导致旅客不能按车票记载的时间、车次、车厢号、席别和席位号乘车时，铁路运输企业应当按照旅客的要求办理退票或者改由其他车次或者席位运送旅客。重新安排的席位票价高于原票价时，超过部分不予补收；低于原票价时，应当退还票价差额。旅客办理退票、申请退款后，铁路运输企业应当在7个工作日内办理完成退款手续。

新版《铁路旅客运输规程》将于2023年1月1日起实施。

来源·新华社

各地核酸检测怎么开展？高、低风险区怎么管？新文件看点聚焦！

二十条优化措施出台后，国务院联防联控机制综合组11月21日公布了《新冠肺炎疫情防控核酸检测实施办法》《新冠肺炎疫情风险区划定及管控方案》《新冠肺炎疫情居家隔离医学观察

核酸检测怎么开展？早发现早处置

早发现是及时处置疫情的关键之一。《新冠肺炎疫情防控核酸检测实施办法》在常态化监测和区域核酸检测两方面对各地开展疫情监测工作作出指导。

在常态化监测方面，该办法要求重点机构和场所常态化下应做好相关人员症状监测，可根据当地防控需要组织开展核酸抽检。辖区内出现1例及以上本土疫情后，应及时组织完成1次全员核酸检测，后续可根据检测结果及疫情扩散风险，按照每天至少20%的抽样比例或辖区检测要求开展核酸检测。

同时，医疗机构对所有发热患者、不明原因肺炎和住院患者中严重急性呼吸道感染病例、所有新入院患者及其陪护人员等开展核酸检测。

在区域核酸检测方面，该办法要求疫情处置过程中，在流行病学调查基础上，根据疫情发生地区人口规模大小、感染来源是否明确、是否存在社区传播风险及传播链是否清晰等因素综合研判，根据风险大小，按照分级分类的原则，确定检测人群的范围、频次和先后顺序。

根据该办法，省会城市和千万级以上城市疫情发生后，经流调研判，传播链不清、风险场所和风险人员多、风险人员流动性大，疫情存在扩散风险时，疫情所在区每日开展1次全员核酸检测，连续3次核酸检测无社会面感染者后，间隔3天再开展1次全员核酸检测，无社会面感染者可停止全员核酸检测。

不同风险区域怎么管？

实施分类管理措施

二十条优化措施将风险区由“高、中、低”三类调整为“高、低”两类。不同风险区域划定的标准是什么？分别需要采取哪些防控措施？

根据《新冠肺炎疫情风险区划定及管控方案》，一旦发生本土疫情，要尽早将病例和无症状感染者所在县（市、区、旗）精准划分为高风险区、低风险区两类风险区，统筹各方面力量，实施分类管理措施。

该方案明确，原则上将感染者居住地，以及活动频繁且疫情传播风险较高的工作地和活动地等区域，划为高风险区。高风险区实行封控

指南》《新冠肺炎疫情居家健康监测指南》4个文件，进一步指导各地各部门做好疫情防控工作。

不同地区怎么开展核酸检测？高、低风险区划定标准和管控方案是什么？居家隔离医学观

措施，期间“足不出户、上门服务”。封控期间发现新的感染者，由当地联防联控机制组织开展风险研判，按照“一区一策”要求，可将原封控区域全部或部分延长封控时间。

该方案明确，高风险区连续5天未发现新增感染者，且第5天风险区域内所有人员完成一轮核酸筛查均为阴性，降为低风险区。符合解封条件的高风险区要及时解封。

高风险区所在县（市、区、旗）的其他地区划定为低风险区。实行“个人防护、避免聚集”，离开所在城市持48小时内核酸检测阴性证明。此外，所有高风险区解除后，县（市、区、旗）全域实施常态化防控措施。

根据该方案，疫情处置过程中，如个别病例和无症状感染者对居住地、工作地、活动区域造成的传播风险较低，密切接触者已及时管控，经研判无社区传播风险，可不划定风险区；未发生本土疫情的县（市、区、旗），要切实落实常态化疫情防控各项措施，无需划定风险区。

居家隔离怎么做？期间赋码管理

哪些人需要居家隔离医学观察？居家隔离医学观察者有哪些自我管理要求？

《新冠肺炎疫情居家隔离医学观察指南》明确，管理对象包括密切接触者中的特殊人群、解除集中隔离后的密切接触者和入境人员、高风险区外溢人员及其他经专业人员评估无法进行集中隔离医学观察的人员。

根据该指南，居家隔离医学观察者应当每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测，并将监测结果主动报告至社区医学观察管理人员。居家隔离期间赋码管理，居家隔离人员严格做到不外出，拒绝一切探访。对因就医等确需外出人员，经所在社区医学观察管理人员批准后方可外出，安排专人专车，全程做好个人防护，落实闭环管理。

其中，非单独居住者，其日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内，其他人员不进入隔离房间。隔离房间内活动可不戴口罩，离开隔离房间时要戴口罩。尽量减少与其他家庭成员接触，必须接触时保持1米以上距离，规范佩戴医用外科口罩。

根据该指南，居家隔离医学观察人员需根

据相关防控要求配合工作人员完成核酸检测、抗原自测和结果上报。

居家健康监测怎么做？非必要不外出

哪些人需要居家健康监测？居家健康监测人员有哪些管理要求？

《新冠肺炎疫情居家健康监测指南》明确，适用对象为结束闭环作业的高风险岗位从业人员、新冠肺炎感染者出院（舱）人员及其他经专业人员评估需进行居家健康监测的人员。

根据该指南，实行居家健康监测人员每日早晚各测量1次体温，做好症状监测，并向社区（村）如实报告。居家健康监测期间，本人要严格落实非必要不外出，如就医等特殊情况外出时做好个人防护，规范佩戴N95/KN95颗粒物防护口罩，避免乘坐公共交通工具。同时，需根据防控要求配合完成核酸检测。

来源：新华社



广西又将新增两条高速公路

南宁至北海车程将缩短到两小时

至浦北高速公路、六景至钦州高速公路、规划鹿寨至钦州港高速公路相交；终点位于北海市合浦县，连接滨海一级路。

作为一条连接南宁和北海的新高速公路，天峨至北海公路（南宁至北海段）路线全长144.574公里，设计时速120公里，采用沥青混凝土路面；项目计划于2023年3月开工，2026年3月竣工。目前，连通南宁和北海的高速公路属于兰海高速的一部分，大约需要3个小时的车程；新项目通车之后，将为南宁和北海间新添一条里程更短、更便捷的高速路，车程将缩短至两

小时左右。

全州至容县公路（平乐至昭平段）位于桂林市平乐县、贺州市昭平县境内，主路线总体呈南北走向，与包茂高速公路、贺巴高速公路相接，并顺接广宁经苍梧至昭平公路。主线全长53.264公里，设计时速为100公里，以四车道高速公路标准建设。项目计划于2022年底开工，2026年底完工，工期4年；建成后，对于形成桂东北出海大道，打通桂东北地区东融粤港澳大湾区的高速公路通道，加强与大湾区城市群联系具有重要意义。

来源：南宁日报

11月22日，记者从广西壮族自治区交通运输厅了解到，天峨至北海公路（南宁至北海段）、全州至容县公路（平乐至昭平段）目前进入前期规划报批前公示阶段。其中，天峨至北海公路（南宁至北海段）通车后，南宁和北海之间的车程将缩短到两小时。

天峨至北海公路（南宁至北海段）属《广西高速公路网规划（2018~2030）》中的“纵10线”，起点位于南宁市邕宁区，与南宁市外环高速公路，以及规划中的南宁南过境线（六景至大塘段）（南宁二环高速）相交；在钦州市与在建大塘

广西2023年普通高校招生考试方案公布

为便于考生和中学备考,近日,广西壮族自治区招生考试委员会公布了我区2023年普通高校招生考试(以下简称高考)方案。

科目设置

全国统考科目设置为“3+小综合”。“3”是指语文、数学(分文、理)、外语3门科目;“小综合”分为“文科综合”和“理科综合”,“文科综合”是指政治、历史、地理3门科目的综合,“理科综合”是指物理、化学、生物3门科目的综合。

按照考生选考科目组合,分为文史类、理工类、艺术文类、艺术理类、体育类。文史类、艺术文类考生文化考试科目为语文、数学(文)、外语和文科综合;理工类、艺术理类、体育类考生文化考试科目为语文、数学(理)、外语和理科综合。

艺术文类和艺术理类考生还须参加艺术类专业考试(分为艺术类专业全区统一考试和获准单独组织校考高校的艺术专业考试);体育类考生还须参加体育类专业全区统一考试;报考外语专业或要求进行外语口试专业的考生还须参加外语口试(分为英语口试和小语种口试);此外,考生还可对照有关条件选择参

加分类考试招生。

考试命题

我区高考全国统考各科目均采用教育部命制的试题。全国统考各科目考试时长及赋分与往年一样。语文考试时长150分钟,卷面满分150分;数学(文、理)、英语(含听力)、外语其他语种(含听力)考试时长120分钟,卷面满分150分;文科综合、理科综合考试时长150分钟,卷面满分300分。

外语口试、艺术类专业全区统一考试、体育类专业全区统一考试由我区自主命题,命题依据我区公布的相应科目考试大纲与说明。

本科对口中职自主招生、高职对口中职自主招生、高职院校单独招生、退役军人高职单独招生等分类考试在自治区招生考试院的指导下,由招生院校组组织命题。

保送生招生、特殊教育(残障生)单独招生、优秀消防员单独招生、职教师资班单独招生等分类考试由招生院校自主命题。

运动训练单独招生、武术与民族传统体育单独招生、高水平运动队单独招生(获得全国统考免试资格)

的文化考试采用教育部命制的试题;体育专项考试由国家体育总局委托有关院校负责组织。

考试时间

1.全国统考时间:预计在2023年6月上旬进行,具体时间安排以教育部公布的为准。

2.体育类专业全区统一考试时间:2022年11月24日至12月2日。

3.艺术类专业全区统一考试时间:2022年12月3日至12日。

4.外语(英语及小语种)口试时间:2023年3月(具体以自治区招生考试院公布的时间为准)。

5.本科院校对口中等职业学校毕业生招生考试、高等职业院校单独招生考试、高等职业院校对口中等职业学校毕业生招生考试时间由招生院校确定并公布。

6.运动训练单独招生、武术与民族传统体育单独招生、高水平运动队单独招生(获得全国统考免试资格)的文化考试时间另文通知,其他分类考试时间由招生院校确定并公布。

记者:李蔚华 通讯员:杨金娇

民生新闻集锦



南凭高铁崇凭段多个隧道贯通

日前,南凭高铁崇凭段建设现场传来好消息,那赖、天西隧道顺利贯通;此外,陇禁隧道正式进洞施工,标志着崇凭段隧道施工取得阶段性进展,为后续各项工作开展奠定基础。

南宁派发“食安封签”为外卖加上“安全锁”

11月21日,南宁市市场监管局开展创建国家食品安全示范城市宣传暨美团买药“小黄灯”南宁站启动仪式。活动现场,南宁市市场监管局向南宁市餐饮商家派发500万张食品安全封签,切实保障外卖食品安全。外卖食品“食安封签”是创建国家食品安全示范城市的重要一环。南宁市市场监管局联合餐饮企业、外卖平台和送餐骑手,连续三年在全市推广外卖食品“食安封签”,全心全意守护外卖食品安全“最后一公里”。

南宁中山路蝶变进行时

中山路历史文化街区保护修缮PPP项目是南宁市重点打造的历史文化街区项目,涵盖中山路目前的主要核心区,建成后将与“三街两巷”形成富有岭南特色的文化旅游片区。目前项目正在有序推进中,预计于2023年建成。另外,中山路小学也将进行改造,已消失近百年的钟鼓楼会在旧址重建。

南宁全力冲刺争创全国市域社会治理现代化试点合格城市

近日,南宁市委政法委召开市域社会治理现代化试点工作创新交流研讨暨第十一期“区域主题”现场会。会议深入学习宣传贯彻党的二十大精神,贯彻落实全区市域社会治理现代化试点工作现场推进会精神,总结成绩、交流经验、分析问题,以现场观摩交流的形式搭建学习平台,推进全市市域社会治理现代化试点工作全力冲刺。

南宁凤岭片区FL-02(火车东站)单元控规出炉 未来轨道1号线将继续往北延伸

11月21日,南宁市自然资源局发布《南宁市中心城区凤岭片区FL-02(火车东站)单元控制性详细规划及城市设计》(草案)公示。根据发展目标和功能定位,该片区最终打造以“交通枢纽”和“城市功能”核心驱动,以商贸商务、酒店餐饮、展示展览为主要功能的复合功能体系。根据区域交通协调规划,在单元南部有轨道1号线火车东站站,未来轨道1号线将继续往北延伸。另外,规划有轨道S1、8号线和环线经过本单元。规划有D8低运量轨道交通沿长虹路设置。

第十五届区运会竞赛项目全部结束 南宁代表团勇夺“三个一”

11月22日晚,随着游泳项目收官,广西壮族自治区第十五届运动会(以下简称第十五届区运会)竞赛项目全部结束争夺。在当天结束的攀岩、田径、游泳最后3个项目中,南宁代表团一天斩获18块金牌,在总金牌榜、总奖牌榜和团体总分上均位列第一,实现了赛前“三个第一”目标。11月23日晚,第十五届区运会举行闭幕式。下届区运会将在北海举行。

公安部发布世界杯防骗指南

世界杯期间,一些不法分子趁机通过各种形式实施诈骗,为此,公安部刑侦局发布了一份世界杯防骗指南,提醒广大球迷在看球之余,也要注意防范:

1.未知的网址链接一定要多方核实清楚后再打开;

2.未知来源的应用软件不要安装,更不要通过扫码或者网址点击的方式下载应用软件;

3.购买世界杯周边产品要登录官方网站或向授权的指定商家购买,如果在网上遇到有商家提出需要先行支付“预付款”“定金”“手续费”等,诈骗的可能性极大,千万不要轻信。

编辑:许术

创建国家食品安全示范城市

**厉行节约诚信经营
反对浪费**



如遇到食品安全问题,请拨打投诉举报电话

12345或12315

南宁市创建国家食品安全示范城市工作领导小组办公室

南宁市食品安全委员会办公室

南宁市市场监督管理局

宣

说法



房屋失火殃及邻居 需依法赔偿

秋冬季节,无论是天干物燥的北方,还是阴冷潮湿的南方,居民用火用气用电都明显增多,对居民住宅的消防安全提出了挑战。火灾高发多发期,亦是火灾防控的关键期。居

民住宅发生火灾危害甚广,近日,重庆市江北区人民法院就该院审理的两起涉居民住宅火灾纠纷案件作出火灾防范提示,希望能做到警钟长鸣,共同筑牢安全“防火墙”。



车主楼上充电引发火灾 邻居要求赔偿经济损失

周某与杨某为夫妻,居住于江北区某小区某栋29层一房屋内。2020年4月,周某购买了一辆代步用的电瓶车,平时停放在楼栋大厅内,没电了就将车辆推回家中充电。

2021年7月19日晚11时许,周某将电瓶车推到房屋阳台上充电,随后返回卧室睡觉。7月20日凌晨4时许,周某与杨某自睡梦中惊醒,发现电瓶车起火后赶紧叫醒家人,逃离火灾现场。在下楼过程中,杨某拨打了119报警电话。

重庆市119指挥中心接到报警后,立即派出消防救援人员赶赴火灾现场,将火扑灭。经调查,起火原因为电瓶车发生电器线路故障,引燃周边可燃物导致火灾,此次

火灾过火面积约80平方米,造成周某家房屋装修、室内家具家电,以及29层及楼上其他部分房屋装修、物品等烧毁,直接财产损失合计9.72万余元。

邹某、郭某是住在31层的业主,他们的房屋处在此次火灾受损范围内,损失包括窗户玻璃烧碎、屋内墙壁熏黑、窗帘脱落、空调外机损坏、阳台上的植物被烧死。经评估,该房屋的财产损失评估净值为5810元。2021年9月16日,邹某、郭某向法院提起诉讼,要求周某、杨某赔偿此次火灾给己方造成的经济损失。

江北区法院审理后认为,行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的,应当承担侵权责任。本案中,周某违规将电瓶车推回家中充电,电瓶车发生电器线路故障引



发火灾,给他人造成损失,应当承担损害赔偿责任。杨某作为周某的丈夫,在周某将电瓶车推回家中充电时并未予以制止,以致引发此次火灾,其行为也存在过错,应当与周某承担连带责任。遂依法判决周某、杨某连带赔偿邹某、郭某财产损失5810元。



租客使用取暖设备不当引发火灾 房东依法起诉获赔偿

2019年11月19日,刘某与张某签订房屋租赁合同,约定刘某将其位于江北区福来路某居民楼某栋的房屋出租给张某使用,租赁期间为2019年11月20日至2020年11月19日,租金为1600元/月。

2020年3月4日凌晨1时左右,张某在客厅沙发上看电视,随手将电暖炉放在沙发旁边取暖。没过多久,张某便在沙发上睡着了。一段时间后,张某闻到烟味醒来,发现沙发靠近烤火炉的位置已经燃烧起来了。张某试图用沙发上的毛毯将火盖住,并用盆子在厨房接水灭火。邻居拨打了119报警电话,小区物业也拿来多个灭火器,但未能将火扑灭。

消防救援人员接警后到场将火扑灭。经调查,起火原因为电暖炉距沙发过近,且长时间烘烤,引燃沙发及其上的可燃物并蔓延成灾。此次火灾过火面积约40平方米,导致房屋装修、室内物品及楼上部分住宅装修及室内物

品等烧毁,1人受伤。经统计,火灾造成直接财产损失合计8.74万余元。

2021年8月30日,房东刘某向法院起诉,要求张某赔偿火灾造成的财产损失、房屋的装修费用,以及房屋装修期间的租金损失。

江北区法院审理后认为,公民、法人合法财产权益受法律保护。本案中,涉案房屋承租人张某使用电暖炉不当导致火灾,造成房屋产权人刘某损失,张某应当承担赔偿责任。同时,因涉案房屋被损毁,刘某对房屋进行维修期间无法出租,刘某有权要求张某赔偿相应的租金损失。法院遂依法判决张某赔偿刘某财产损失54600元、租金损失11200元,并驳回刘某的其他诉讼请求。



筑牢居民住宅安全“防火墙”

居住场所火灾多发,特别是致人死亡火灾起数占比较大,消防安全不容忽视。对于居民住宅而言,必须保持“隐患险于明火,防范胜于救灾”的警醒,全面筑牢居民住宅安全“防火墙”。

居民住宅消防安全不能麻痹大意、心存侥幸,必须做好火灾隐患风险排查和防控。要对居民住宅消防设施进行日常维护和定期全面检测,不定期开展消防监督检查,确保消防意识、消防责任、消防措施到位。尤其是高层住宅、老旧小区等重点地区,应当全方位做好消防安全监管,及时掐灭任何可能导致火灾的“火星”“火花”。

同时,要压实相关部门的公共消防安全责任,统筹做好居民住宅消防设施的规划、建设、使用、维护、监督等管理活动。积极推进大数据、物联网等信息

技术在消防设施管理上的应用,共享与消防设施相关的管理信息,高标准建设城市消防远程监控系统,不断提升消防设施信息化管理水平。

物防技防最终靠人防,请大家牢固树立防微杜渐的安全意识,掌握安全用火用电用气常识,尽可能地远离火灾。应当做到定期检查家中电器、电源和电力线路,对破损、老化部分及时维修更换,严禁电瓶车上楼充电,使用电器后及时切断电源,杜绝超负荷用电等。发生火灾险情时,应设法尽快切断家中电源、关闭燃气阀门,扑救时要与家中电器设备和电线保持足够安全距离,及时拨打119报警,火势难以控制时迅速采取防护措施冷静逃生,最大限度降低、避免火灾造成生命和财产损失。

中国消防救援
CHINA FIRE AND RESCUE
一直在您身边!

中国消防宣传公益使者 康辉

关注消防
生命至上

飒 风 染 寒 意 满 地 皆 金 甲

到桂林赏海洋

许多人都知道“桂林山水甲天下”，却不一定知道在这秀美如画的山水间还有一片金色的“海洋”。秋冬时节，若有好友邀请你到桂林赏“海洋”，请记得带上黄色系以外的衣裳，相信能带回许多绚烂的美图。

每到深秋时节，广西桂林灵川县海洋乡便成了金色的“海洋”。漫山遍野的银杏以最热烈的金黄，赋予山野浓浓的秋意，这便是桂林海洋银杏林。通常，银杏林最漂亮的时候是在每年11月中下旬到12月初，正是当地的暮秋时节，秋风飒飒，落叶缤纷，散

金碎银铺满地，大自然在这里随手涂画出一幅幅动人心魄的秋日画卷。

海洋银杏林位于海洋乡境内，林区面积约4平方公里，有银杏树100余万株，一簇簇、一排排、一片片地植于田园间、村舍旁。海洋乡是世界上人均占有银杏最多的地方，因此被誉为“中国银杏第一乡”。

银杏，又名“白果”，是世界上最古老的植物之一。这片“海洋”有50多万亩寿星级别的银杏树，其中，百年以上的便有1.7万多株，最古老的一株银杏树已静观500多年岁月变迁。

古香古韵的大桐木湾沟

海洋乡大桐木湾村的银杏树遍布在田间地头、乡村院落、溪头水边。暮秋时节的大桐木湾村，几乎可以说目光所及皆金黄。

除了壮观的银杏林，大桐木湾村内的古民居、古井与古寺，也是值得流连的景致。

大桐木湾村依山而建，历史悠久，民风儒雅。清朝时，村民唐亨琦因才华出众，品学兼优，于同治和光绪年间成为国子监太学生和贡生，并在村中立有四根栓马石柱，上刻碑文记载。有了唐亨琦这个榜样的带动，大桐木湾村读书好学风气渐浓。为弘扬良好学风，鼓励后进，村民于民国年间集资兴建了“状元楼”，作为村里的私塾学堂，供村里的孩童读书使用，现今保存完好。

村里还有保存完好的五户古民居，均安静地

依偎在银杏树的怀抱中。其中最大的古民居便是唐亨琦的祖屋，建于乾隆晚期，为三进三天井结构，大门堂居前，中为天井，天井两侧各有厢房，往里是堂屋，两侧各有耳房。这处古民居最引人注目的是在大门堂、堂屋以及耳房的窗棂上的饰画，大多为镂空雕刻，图案以传统的各种花草虫鱼为主，生动活泼、精巧别致，富于生活气息，具有相当的艺术价值。

大桐木湾村的村口有一口古井，也是当地比较有名、保存较完好的古迹之一。该井于清朝嘉庆年间挖掘，距今已有两百多年。古井常年有水，井水清澈，即使遇上下大雨、发洪水也是如此。两百多年来，由于当地人习惯用吊桶从井中取水，井沿上留下了55道深深的绳印。

风姿绰约的银杏王

在大桐木湾村有一株银杏树不容错过，它的树龄已有500多年，是海洋乡现存最大的银杏公树，被人们亲切地称为“银杏王”。其树干直径约1.6米，需6个成人才能合抱，

高约50米。春天，银杏王绽放雄花，能为方圆5公里内的银杏母树授粉。深秋时节，则绽放满树金黄，叶片随风飘

落，仿佛许多金蝶自由起舞，美不胜收。古木苍穹相互辉映，不少游人慕名而来。

如果赶上大桐木湾游人过多，不妨到小桐木湾、小平乐村走走看看，也很美妙。

小桐木湾靠近海洋乡府所在地，这里没有大桐木湾出名，交通便利方面也要打些折扣，村里也没有特大特古老或者树形特别优美的树，但胜在银杏树密集，其中不乏矮小的银杏树，很适合拍照。

小平乐村距离海洋乡府18公里，是四面环山的一片小村庄。每年3月，这里桃花盛放，芬芳四溢；11月则银杏金黄，灿烂动人。与海洋乡的其他村相比，这里的银杏叶子黄得较早，小村庄的原始淳朴的韵味更足。

11月末，正当时，我们去桂林海洋乡吧，静赏“金色海洋”，感受一叶一叶，浸染浓浓秋意……

文：黄理佳 韦月婷(实习)

交通小贴士

桂林经大圩至海洋乡约40公里，全柏油马路，路况较好，可搭乘班车或自驾车前往。

公交出行的话可乘坐9路、16路公交车到三里店站下，转坐到海洋乡、高尚镇的中巴或者小巴（如果公交游览，只推荐大小桐木湾，其他村子不方便）。也可以打开百度或高德地图，公交导航到“大圩镇政府”，选择坐灵川—大圩的城乡306公交车到大圩

（票价一般为2元/张），再换乘大圩—海洋乡—高尚的中巴车。306路公交车约十几分钟一班（开行时间为6:00—18:00）。从桂林市区到大圩车程大约30分钟到1小时不等。

自驾车比较方便，路线为桂林市三里店广场出发，经大圩、潮田，到达海洋乡。桂林到大圩的路况良好，大圩到潮田是一级路，但潮田到海洋的路有些曲折。



谦
谦
君
子
和
百
味
直
咕
隆
咚
一
冬
瓜

击桐成木响，蘸雪吃冬瓜。——释道行《颂古十七首》

寒冷的冬天，一煲冬瓜汤足以暖胃舒心。冬瓜汤因其口感软绵、汤味清香，且有助减肥降脂、清热生津等而倍受人们喜爱。

冬瓜含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素以及矿物元素等营养成分，其所含的维生素中以抗坏血酸、硫胺素、核黄素及尼克酸含量较高；矿物元素有钾、钠、钙、铁、锌、铜、磷、硒等8种，其中含钾量显著高于含钠量，属典型的高钾低钠型蔬菜，对

需进食低钠盐食物的肾脏病、高血压、浮肿病患者大有益处；含有除色氨酸外的8种人体必需氨基酸；不含脂肪，膳食纤维高达0.8%，营养丰富而且结构合理，为有益健康的优质食物。

《随园食单》之“杂素菜”单有关于“冬瓜”的记载：“冬瓜之用最多，拌燕窝、鱼肉、鳗、鳝、火腿皆可。扬州走慧庵所制尤佳。红如血珀，不用荤汤。”

冬瓜气味清雅，可与诸多菜品搭配，堪称餐桌上的“黄金配角”。无论是烹饪荤菜还是素菜，都可以冬瓜搭配。

历史悠久

冬瓜在我国栽培历史相当悠久，除了食用，还被用来入药。在我国第一部药物学专著《神农本草经》中就有关于冬瓜的记载，认为冬瓜性微寒，味甘淡，无毒，入肺、大小肠、膀胱三经，能清肺热化痰，清胃热除烦止渴；甘淡渗利，去湿解暑，亦能利小便，消除水肿；还说冬瓜子能令人“面容生辉”。《本草纲目》称冬瓜能益气除烦，“欲得体瘦轻健者，则可常食之，若要肥，则勿食也”；又说“冬瓜瓢白，绵软，用它洗脸，洗身，可除肤褐斑，令肤色柔软光洁、白皙”。

家常做法

自古以来，冬瓜就是贫富僧俗都喜欢的食材。

冬瓜全身都是宝，除了带皮煲汤，焖炖烹煮也是不错的选择。但要注意的是，冬瓜性寒，不可以过量食用，脾胃虚寒、肾脏虚寒、阳虚肢冷者应慎食。

下面为大家推荐3道冬瓜家常菜。

冬瓜牛肉虾仁盅

用料：迷你小冬瓜、牛肉、鲜虾、瑶柱

做法：

1. 鲜虾洗净，去头，去壳，去虾线，加入白胡

椒、盐、油，略腌制；

2. 牛肉洗净，沥水，切小粒，加盐、生抽、油，搅拌均匀，再加一点生粉，轻轻拌匀，腌制约10分钟；

3. 瑶柱洗净，泡软备用；

4. 洗净冬瓜，纵向对半切开，去除里面的瓜瓢，小心地挖出大部分瓜肉，切粒备用；

5. 挖空的冬瓜盅上大火蒸15分钟；

6. 热锅下适量油，爆香瑶柱，加入适量水，放入冬瓜粒、牛肉粒，煮至冬瓜粒变透明的时候，加入虾仁稍微翻炒，装入蒸熟的冬瓜盅内，即可。

大闸蟹烧冬瓜

用料：冬瓜、大闸蟹

做法：

1. 大闸蟹洗净斩块，冬瓜切大块备用；

2. 锅中放猪油烧热，倒入蟹块煸炒出蟹油，加入上汤烧开；

3. 待汤汁煨至浓白，再放入冬瓜块同煨约10分钟；

4. 待冬瓜软熟，调入适量盐、鸡精，撒上香菜、姜丝，即可。



冬瓜三鲜肉丸汤

主料：冬瓜300克，鸡胸肉1块，大虾5-6个，猪瘦肉200克

肉馅调料：葱姜水2勺，胡椒粉1勺，盐少许，蛋清1个，淀粉1勺，香油1勺

其它调料：姜若干，大葱1段，香葱1根，香菜1根，盐、胡椒粉、鸡精、香油适量

做法：

1. 冬瓜去皮，切成2厘米左右的方块，香葱和香菜洗净，切成末装盘备用；

2. 将冬瓜放入砂锅中，添水没过冬瓜，放入姜片和大葱段，大火烧开，将冬瓜煮熟后熄火；

3. 大虾去皮、去虾线，与瘦肉、鸡肉一同剁成肉馅，尽量剁细腻一些，装入大碗中，加入除香油外的肉馅调料，搅拌均



匀，待搅上劲后放1勺香油再次搅匀，腌制10分钟；

4. 腌制好的肉馅做成丸子，放入煮冬瓜的砂锅中；

5. 丸子全部下入锅中后，开大火煮，待丸子浮起，依次放入适量盐、胡椒粉、鸡精、香油，把香葱和香菜末下入锅中搅拌均匀，即可。

小贴士：

搅拌肉馅时应保持同一方向搅拌，尽量搅上劲，这样做出来的丸子口感Q弹。

往锅中下丸子的时候要关火，这样丸子不会让开水冲散，同时也可以让丸子保持生熟一致。

非遗注入活力 名砚喜获新生



黄河澄泥砚，作为“中国四大名砚”中唯一一个以泥土为材质的砚种，因制作技艺复杂，曾一度销声匿迹数百年。令人欣慰的是，澄泥砚早已重获新生，历经黄河水淘洗与烈火焚烧，至今仍备受欢迎。

度销声匿迹数百年。令人欣慰的是，澄泥砚早已重获新生，历经黄河水淘洗与烈火焚烧，至今仍备受欢迎。

1991年，张慧的父母张存生、王玲历经131次失败后，终于成功复原了黄河澄泥砚制作工艺。在郑州的黄河岸边长大、从小就受父母熏陶的张慧，自大学毕业后就全心投入了黄河澄泥砚的传承。如今，她已成长为河南省非遗项目黄河澄泥砚的第六代传承人。

走进张慧位于河南省郑州市惠济区的黄河澄泥砚工作室，一方方经过特殊炉火烧炼而成黄河澄泥砚，质坚耐磨，观若碧玉，抚若童肌。

家族的传承让“80后”的张慧很早就接触到这门手艺，十几岁就开始参与澄泥砚的制作。虽然是承袭家传，但张慧希望能让更多人了解黄河澄泥砚背后故事。迄今为止，她已做了100多场公益培训，指导100多名聋哑大学生利用黄河泥制作黄河文化文创，引发了“来自母亲河的礼物”的购买热潮。张慧说，“我对黄河有深厚的感情。做好黄河澄泥砚的传承与创新，也是对黄河文化的一种传承。”

父辈耗心血 非遗焕新生

据张慧介绍，制澄泥砚必须以沉淀千年的黄河渍泥为原料，选址采掘都不容易。河泥采掘后要先在箩中筛去大颗粒，再经过两三层绢袋过滤，最终沉入底层绢袋的细泥才是澄泥。澄泥做成泥坯后，还要至少静置一年以上，待燥性完全消失方能使用。

黄河澄泥砚以柴窑烧制，颜色也多以朱砂红、鳝鱼黄、蟹壳青为主。长久以来，黄河澄泥砚以其“贮墨不耗，积墨不腐”“呵气生津，触手生晕”“发墨而不损毫”等特点享有盛名。不过，也正是由于泥质极细，入窑烧制成功率极低。

为了复原失传已久的黄河澄泥砚制作技艺，张存生夫妻俩从

自身擅长的砖雕工艺转到陶砚烧制。拜师、查史、研究、尝试，3年来夜以继日地刻苦钻研，终于在1991年让黄河澄泥砚重获新生。1999年，张存生夫妻俩成功制作了闻名海内外的“九龙晷”巨型黄河澄泥砚，代表河南为澳门回归献礼。为一方小小砚台，张存生可谓耗尽了心血，2000年，他因病离世，生命定格在32岁。

张慧曾一度拒绝“澄泥砚家的姑娘”这一标签。大学毕业时，正青春的张慧曾经叛逆地想要甩开澄泥砚去开辟自己的事业。看到母亲独自苦苦支撑父亲未竟的事业，张慧几经纠结之后选择继承家业，与母亲共同扛起黄河澄泥砚传承的“大摊子”。

虽然从小就耳濡目染，学生时代的寒暑假也曾参加澄泥砚的生产和创作，但为了真正接过“棒”，张慧又花了近7年时间“勤学苦练”。

从东北师大艺术设计专业毕业后，张慧跟着母亲在黄河边的窑洞工作室里从事澄泥砚的创作。工作室离市区很远，张慧每周只能回市区一次。不同于其他年轻人尽情享受城市的多彩便利，张慧每天做着雕刻，重重复复，枯燥乏味。

传承技艺 不断创新

2019年，张慧发现大家对黄河澄泥砚不再感到新鲜和稀奇。如何才能让传统的黄河澄泥砚技艺生生不息地传承下去？答案是不断满足大家对手工艺品日益提升的审美需求。

深入思考后，张慧大胆地将黄河金沙泥揉进釉料，在外观上赋予黄河泥多彩的颜色，在内容上则融入精彩的黄河故事和文化，创作出了黄河瑞兽摆件系列和黄河澄泥瓷茶具系列文创产品，在书店、展览馆推出后深受消费者欢迎。

其中，黄河瑞兽摆件以中国传统祥瑞文化及中原地域特色文化为出发点，外观上加以符合时代审美的创新，纯手捏塑形，上釉后高温烧制，丰富的釉色与精致可爱且寓意吉祥的外形相得益彰，让人爱不释手。目前这一系列文创产品已开发出原创产品造型300余款。

“在制作黄河澄泥砚时，我们选取了一些具有代表性的河南文化符号，例如黄河、龙门石窟、青铜大鼎、仰韶彩陶、安阳甲骨、唐三彩等。”张慧介绍说，在提炼艺术元素的过程中，主动挖掘河南悠久的历史文化，效果理想。

“黄河澄泥砚需要创新，要顺应时代的改变，才能更好地流传下去。”张慧认为，非遗传承，需要变的，是不同时代背景下对手艺的理解和创造的工艺品的外观；不能变的，是传统文化的根和内涵。“用非遗技艺研发文创产品，一定不能离开传统文化的土壤，要善于在传统文化里找到文创产品的内涵和意义，产品才能富有精气神。”张慧说，“老人年龄越来越大，需要我们这代人静下心来做好创新和传承，这也将会是一个巨大的挑战。”

来源：中国青年报

从嫌弃厌烦 到勤学苦练

张慧坦言，期间自己无数次想到过放弃，但回想起父母复原黄河澄泥砚的艰辛，想到手艺人动心忍性、与艰苦的创作环境相抗争的使命，张慧手里的刻刀放下又拿起。

正是这段艰苦的时光，让张慧明白坚持的可贵。她说：“只要能沉下心来在一件事上足够投入，你就会改变，对这件事的态度甚至会从嫌弃厌烦，变成‘爱上’和引以为傲。”



父母的话语，影响孩子的路

孩子高高兴兴地跟父母说自己遇到的一件事,还没说上几句呢,父母几句话就把天“聊死”了。——这样的场景是不是很熟悉?通常,这种情况演变到后来,孩子越来越不愿意跟父母沟通,亲子关系越来越差。

父母对孩子说的话,藏着父母的智商和情商,影响孩子未来走向什么样的道路。

不用什么都跟人家比”。

再比较这两句:“这题你不是练好几遍,笨得喔”和“你不笨,是这题得练好几遍喔”。

相同的字,不同的语序,表达出父母不同的情绪和语气。

一旦父母和子女说话变得温和、友善,孩子的世界就变得明亮了起来,也会积极调整自己的状态、努力去改变、去进步。

可生活中,很多父母都把贬低、说教、指责当成了沟通,忽略了孩子的感受。结果不仅收效甚微,孩子还越发叛逆。

电影《小孩不笨》中有一段经典台词:“大人经常以为和我们说很多话,就是沟通了,其实都是他们自己讲,自己爽。”

不少父母会假装听孩子说话,其实一边耳朵进,一边耳朵出……

真正有效的教育是,父母能放低姿态,耐心、温和、正面地和孩子好好沟通,用绵绵细语,将人生智慧慢慢灌输到孩子的脑中。

这会让孩子内心被安全感所包裹,感受到自己是被父母尊重和关注的。

如此,教育才会温柔且坚定地发挥作用。

亲子沟通策略

有这么一句话:“很多父母终其一生都在孩子的心门外徘徊,他们没有找到钥匙,却怪孩子难以沟通。”

凡事都是有技巧的,与孩子沟通也不例外。这5条亲子沟通策略,各位家长请收好。

1.认可的话,赞扬着说

不少父母很少开口夸孩子,特别擅长给孩子泼冷水,似乎担心说孩子几句好,孩子就会飘起来。

事实上,人性深层的需要就是渴望得到别人的赞美和欣赏。

父母的肯定足孩子建立自信、强大自我的重要基础。所以,当孩子取得成绩时,父母可以由衷地赞许,告诉孩子:“我为你骄傲!”

那些经常给孩子鼓掌的父母,也把爱和信心洒进了孩子心里。

2.批评的话,鼓励着说

有些父母喜欢借着批评的名义,打击和嘲讽孩子,结果不仅达不到教育效果,还会伤害孩子自尊,破坏亲子关系。

想要真正让孩子进步,不妨试试“批评的话,鼓励着说”。

举个例子:孩子有次数学没考好。父母可以这么对孩子说:“老师说你这几次数学虽然考得不

是很理想,但她觉得你在数学方面其实很有潜力的。”

家长的信任和鼓励,会成为激励孩子改正和进步的强大动力。

3.请求的话,商量着说

有些父母跟孩子说话,喜欢直接下达命令,比如:“你怎么搞的,房间这么乱,快去收拾好!”

结果是不是说了半天,孩子都不行动,甚至还会跟父母顶嘴?

试试用商量的语气吧,比如:“衣服乱丢可不是好习惯哦,你愿意和妈妈一起收拾一下吗?”

当父母不再咄咄逼人,多考虑孩子的感受,以柔克刚,孩子也会放下抵触,痛快地把事情给解决了。

4.质疑的话,温柔着说

《非暴力亲子沟通》这本书中,有这样一个故事:

乐乐一个月花掉了1000多元零用钱,妈妈虽然很生气,但还是选择了温柔地询问:“为什么这个月会花掉这么多零用钱?”乐乐告诉妈妈,妹妹要什么就有什么,可是自己总是没份,她觉得妈妈愿意为她花钱,会让她感觉到自己是被关心的。妈妈顿时醒悟,自己过于关注妹妹,疏忽了对乐乐的关心。

父母心平气和的态度和温和的话语,是孩子的定心丸,让孩子在任何情况下都能信任父母,敢于敞开心扉。

5.反对的话,尊重着说

从两三岁起,孩子的自我意识就开始萌芽,随着年龄的增长会愈发强烈。

当孩子提出自己不同的看法和要求时,不要认为他任性,甚至叛逆,于是粗暴地反对。

比如,父母认为孩子天天玩手机上网不对,可以尝试用平等、尊重的态度去沟通。比如:“妈妈能理解你,手机确实很有意思,可是长时间玩不仅伤害眼睛,还影响学习,你是大孩子了,妈妈相信你是有这个自律能力的。”

当孩子感受到父母的尊重,就会开始反思自己的行为,愿意采纳父母的建议。

养孩子不是驯兽,父母需要给予孩子尊重。

作者:番茄妈

新闻综合频道 27—36集剧情

激情的岁月



微电影《梁小霞》剧照

近日,2022年“德行天下·微影故事”——广西践行社会主义核心价值观主题微电影征集展示活动获奖名单出炉,41部社会主义核心价值观主题微电影、36部“扫黄打非”情景剧微视频获奖,10家单位获优秀组织奖。

为大力培育和践行社会主义核心价值观,以实际行动贯彻落实党的二十大精神,根据中央和自治区有关工作部署,从今年4月开始,自治区党委宣传部、自治区党委网信办、自治区党

第27集

巴图庄严承诺继承父亲老格勒的事业。组织恢复了佳蓉的一切研究工作。怀民对自己和佳蓉的未来充满信心。运送596的专列在狂风与夜色中前行,车上的众人发现沿途有许多战士把自己绑在木杆上举着信号灯,为专列护航。志纲和钟心乘坐飞机运送中子源和铀球。罗布泊基地里所有的准备工序已经完成就等着科学家们点火。凯华在西部基地等到了水宁,尴尬的是他的前妻领着儿子与水宁同车到达。怀民认为掩体位置不对,意外发现安排掩体的竟是佳蓉,很吃惊。凯华与水宁的结婚申请尚在审查中。钟心暗示志纲与自己结婚,志纲却说不会再纠缠她。

第28集

凯华和水宁领了结婚证,打算等大家回来再办婚礼,彩兰祝贺他们,水宁发现彩兰怀孕了。钟心成为起爆员。在追回资料的过程中,钟心遇到了黑风暴,为保护资料她陷入沙里,志纲赶去救援负了伤,危难中的两人终于向对方表明心意。水宁总是忘记保密条例关心西部基地的同志们在做什么,凯华始终不透露。怀民申请坐飞机进入蘑菇云采集数据。王明山带领狩猎小分队继续巡查,遭遇了一批持枪的国民党特务袭击,王明山负伤。夕阳西下,大家期待着核爆零时的到来。狩猎小分队圆满完成任务,王明山却倒下了。596被推出仓库,缓缓上升塔顶端。罗布泊突然出现大风天气,幸好还在可控范围。

第29集

怀民申请参加回收地面核测试数据,佳蓉为进入蘑菇云采样做准备。气象专家确定核爆当天的天气良好,一切按原计划进行。钟心摁下按钮,蘑菇云腾空而起。负责数据收集的同志们及时赶到核爆中心冒着生命危险收集一手资料,怀民发现数据仪器少了一个,独自冲回爆心区域找回。在洗消的过程中,怀民突然开始呕吐,被迅速隔离。经过对传回数据的测算,确认核爆炸成功,大家沉浸在激动和喜悦中。方小云和大海相约待小云大学毕业后就结婚。志纲希望与钟心结成革命伴侣,钟教授不同意,钟心生气离开。王明山光荣牺牲。怀民拿到体检结果,转变态度躲着佳蓉,牛玲无奈帮他隐瞒。

第30集

回到西部基地,众人高兴地参加黄凯华和江水宁的婚礼,水宁的表现怪怪的。佳蓉发现怀民会时不时地流鼻血,猜到了他的身体情况。凯华、水宁和水宁舅舅在县城饭店吃饭,舅舅套凯华的话打听基地的情况,原来水宁和所谓的舅舅老康都是潜伏已久的国民党特务。志纲向钟心承诺自己会向钟教授证明能力,钟心感动。傅首长和钟教授向大家传达了毛主席的重要指示:中国第一颗氢弹叫639,3年内一定要让首颗氢弹爆炸成功。钟心进入两弹结合研究小组。佳蓉表示愿意与怀民共同承担未来,怀民仍然拒绝。

第31集

佳蓉独自坐在操场边流泪,被散步的志纲和钟心看到,佳蓉倾诉痛苦,志纲瞎出主意,钟心却表示理解怀民的选择。怀民拖着病体埋头研究。水宁到生活区供销社工作。雄飞因为没能当上主任感到有些委屈。凯华发现奇怪的草稿纸,水宁圆谎。水宁给凯华买了新皮鞋,哄他穿去上班。两弹结合研究小组内部分歧严重,钟心与人针锋相对,钟教授赶来劝说,双方尽释前嫌。彩兰生下女儿,雄飞高兴得不得了。水宁将收集到的凯华鞋底的灰尘交给老康分析研究,她还通过供销社的商品销售数量推算基地科技人员的人数。佳蓉为给怀民找到更好的治疗方案,不惜以自己的身体来做试验。

第32集

钟心全身心投入两弹研究,志纲有些失落,但仍选择支持她。老康得知水宁怀孕,要她生下孩子以更好控制凯华。水宁意外摔倒,检查出来是因为怀孕导致严重贫血,大家赶来献血,水宁愧疚。氢弹研究陷入僵局,志纲的突发奇想启发了怀民和雄飞。老康给了水宁一封由佳蓉二叔亲笔写的信,要她陷害佳蓉,进而影响氢弹研究。经过申请,怀民成为佳蓉研究辐射的“试验品”,让佳蓉给他治病。怀民参与雄飞的爆轰实验,结果不错,可以作为氢弹研究的开端。1966年5月携带模拟核弹头的核导弹冷试验成功,钟心获表扬。老康质疑水宁的工作进展,威胁水宁杀死建国并栽赃给佳蓉和怀民。

第33集

钟心留下遗书志愿成为导弹控制员,钟教授答应只要她活着回来就同意她与志纲结婚。两弹实验成功,标志着中国已经拥有能够用于实战的核导弹。639的研制也到了最后关头。怀民体内的放射性物质慢慢减少,他向佳蓉许诺待任务完成就结婚。水宁不忍心伤害建国。钟心带着资料被一群人围住,志纲解救了她。水宁突然收拾行李说要去北京看舅舅,心生怀疑的凯华尾随她。凯华被老康控制。在废弃的

厂房里,老康逼迫凯华写出绝密资料,凯华不得不写下了一组方程式,老康令水宁解开方程式,发现竟然是《歌唱祖国》的曲谱。志纲及时赶到,老康自尽,水宁受伤。根据水宁的口供,北京又抓获2名特务。凯华因涉案太深被隔离审查。“文化大革命”初期,发展中的核工业受到干扰。

第34集

中国成功爆炸了一枚完全属于自己的氢弹,进入世界核武器先进国家行列。一场集体婚礼在基地食堂举行,怀民和佳蓉、志纲和钟心在同一天结婚。公安人员悄悄控制了礼堂,说在北京抓获了一名特务,正是佳蓉的二叔,警方查获了佳蓉的通敌证据。怀民执意完成婚礼。随后,佳蓉被押走。钟教授告诉大家,他将带着核材料去中央面见领导,为佳蓉和凯华求情,大家这才知道钟教授的真实身份,对他敬佩不已。不料,钟教授因飞机失事牺牲。1972年,凯华只能在基地做清洁工,建国不认他这个父亲了。怀民毫无佳蓉的音信。革委会主任曹芒任务雄飞为院长助理,将怀民列为批判对象。

第35集

志纲因为顶撞曹芒为科学家们说话被打倒,被下放到收发室。怀民从石红英处得到了佳蓉在兰州一个农场工作的消息,经过长途跋涉他终于和佳蓉再次相见。凯华将自己用业余时间做的民用核电技术研究报告交给雄飞,希望能为国家做点事,雄飞承诺一定会把材料递交至学术委员会,帮大家平反。钟心被拉去集中批斗,雄飞替科学家们说话,被曹芒反驳。凯华在垃圾桶里发现了自己的研究报告,误会雄飞。大海申请调回北京以便与小云结婚,联系小云时却被拒绝。凯华去监狱看望水宁,水宁说出自己的真实心意,并从凯华的衣着细节中发觉他的困境,为不再连累凯华,水宁随后在狱中自尽,凯华获悉失声痛哭。振理被误导,完全脱离学校,怀民耐心劝导他。

第36集

佳蓉终于洗清嫌疑回到基地上班。钟心怀上了宝宝。车间失火,为避免引发核爆炸,怀民与志纲赶紧穿上防化服冲进去找铀球。已经成为连长的巴图受命全面接手西部基地的安全保卫工作,曹芒接受审查。转眼到了1977年,振理和建国在参加高考时逃跑,最后他们还是被志纲压着去了考场。佳蓉则和钟心一起去参加会议,钟心要做中子弹研究,佳蓉则做中子弹防护。傅首长明确告知怀民,核电建设指日可待。凯华等人重新回到研究队伍中,丁向军也回来了,叶昆明也在争取回来。石大夫告诉佳蓉,怀民的生命只有最多半年时间了,怀民带病坚持工作,佳蓉默默陪伴他。

(全剧终)

2022年 德行天下·微影故事 获奖名单公布

微电影《梁小霞》获一等奖

委区直机关工委、自治区党委教育工委、自治区广播电视台组织开展了2022年“德行天下·微影故事”——广西践行社会主义核心价值观主题微电影征集展示活动。

活动共征集到全区各市各系统及社会各界推荐报送作品711部,其中,社会主义核心价值观主题微电影作品540部、“扫黄打非”情景剧微视频171部。经过初评、网络投票、专家评审等次评定等环节,共评选出41部社会主义核心价值观主题微电影、36部“扫黄打非”情景剧微视频获奖作品。

其中,由南宁市委宣传部推荐,南宁广播电视台、南宁市卫生健康委员会出品的微电影《梁小霞》获一等奖,南宁市委宣传部等10家单位获优秀组织奖。

组稿:许术



微电影《梁小霞》剧照

第34集

简单再次去养老院义务助老，萌生“居家养老”的念头，想开办一家老年餐厅，莫凡大力支持。冯秀娟和简光明一起学习水培种植，一同做饭，每天一同接送恬恬，两人的心在不知不觉中慢慢靠近。简单再次向高健提交了辞呈，这次高健没有挽留。简单为自己的理想开始筹备起来。发现父亲和婆婆之间的微妙变化，简单找莫凡旁敲侧击。

第35集

简光明拜冯秀娟为师，学习交谊舞。希婷在酒吧唱歌的事暴露，老杨拒绝治疗，高健帮希婷解释清楚，老杨被打动，希婷感激高健。居委会的同事请冯秀娟参加小区舞会，简光明跃跃欲试。莫凡一家三口吃完饭路过小区的广场，发觉站在上面领奖的居然是简光明和冯秀娟，莫凡质问的目光让冯秀娟羞愧。Mary索贿，欲让希婷背黑锅，希婷警觉地拒绝签字。

第36集

Mary时常在工作中刁难希婷。希婷被逼辞职，简单提议让她找高健帮忙，高健安排希婷顶替简

单的职位。关于简光明和冯秀娟的闲言碎语很快传到了简单和莫凡的耳里，莫凡向岳父暗示此路不通。为免尴尬，简光明搬回了自己的小屋，刘云芳乐坏了。莫凡发觉简光明日渐消沉，心生愧疚。莫凡垫资的装修项目出了问题，公司面临破产。

第37集

简单带着家人搬到了婆婆的小房子里，莫凡陷入深深的自责和愧疚之中。莫凡四处找工作，无果，开始在网站接零活，并谎称已经找到了工作。希婷在中介处遇上了出售房子的高健。看到希婷用心照顾默默，高健对她刮目相看。郝强得知莫凡公司破产，让他来帮自己，莫凡婉拒。严丽把父亲火锅店的装修交给莫凡。

第38集

严丽意外怀孕，感觉到胎动，第一次感受到身为母的神奇美妙。郝强妈走失，严丽历经三个不眠之夜，终于在一个工地上找到了半昏迷状态的她，并亲自照顾被确诊患了阿尔茨海默病的老人。郝强与严丽和好如初。希婷觉得自己配不上高健，却陷得越来越深，

简单鼓励她。希婷刚要表白，高健提出让她先去广州分公司锻炼两年。

第39集

带着迷惘和失落，希婷开始为派驻广州做准备。希婷昔日的同居男友、高健的上司保罗找她谈话，被高健撞见，希婷无颜面对，带着老杨留书出走。保罗选择成全高健，主动申请调离上海。莫凡想参加电视台举办的“梦想家”设计比赛。简光明故意破坏冯秀娟的相亲安排，带着她去见了外婆，莫凡得知后和冯秀娟吵了一架。杜博士鼓起勇气向刘云芳表明心迹。

第40集

冯秀娟乘坐的旅行大巴翻车，众人匆忙赶往医院，莫凡满腹愧疚和痛苦。看到母亲并无大碍，莫凡主动将母亲和岳父的手合在了一起。简光明、冯秀娟与刘云芳三人的心结终于解开。简单的老年餐厅开张了，大屏幕播放着莫凡参加“梦想家”设计比赛夺得冠军的视频。冯秀娟和简光明也迎来了大喜之日，简单奔赴大厅，却发现这场婚礼另有乾坤。

(全剧终)



小爸妈

都市生活频道 34-40集剧情



爱情万万岁

都市生活频道 1-15集剧情

剧情梗概

花家有“三宝”:老妈花枝俏、女儿金娜和儿子金波。多年来，花枝俏在家里说一不二，不料人到中年，丈夫金志扬“出轨”单位的同事孙文娟。花枝俏把全部精力转移到女儿和儿子的婚事上。金娜是个直率坦诚的二婚女，她严辞拒绝老妈介绍的富二代男，与没车没房还是外地户口的暖男吴所谓同甘共苦。一事无成的少爷金波与90后朱丽娅一见钟情加入闪婚阵营，花枝俏几乎招架不住。花家“三宝”团结一致，共同对阵“无情老爸”以及“高大上的”朱丽娅一家，展现了故事多多的情感生活。

第1集

高学历高薪水的医生金娜与一奇葩男子相亲，遭到侮辱，父亲金志扬和母亲花枝俏横空出现。发现父母一路偷听和监视自己，金娜一怒之下离家搬到医院住。吴所谓为儿子桐桐住院治疗的费用犯愁。金波充富二代，花枝俏宠溺送钱。花枝俏任性地拖金志扬到民政局办了离婚手续，后悔不已，想要复婚，金志扬赌气不肯。

第2集

得知父母离婚，金娜姐弟非常吃惊。单位聚会，知道金志扬离了婚，孙文娟把他灌醉，带到了酒店，拍下照片。虽然金志扬避而不睬，孙文娟一直纠缠不放。孙文娟找到花枝俏，展示了照片，令花枝俏误会两人的关系，金志扬解释却越描越黑。桐桐病情一度危急，吴所谓打算卖房给孩子治病。

第3集

金志扬参加单位活动时不慎摔倒，孙文娟帮忙不成反添乱，把他的腰压伤了。花枝俏意识到金志扬的好，冲去单位找他，不料看到孙文娟对金志扬的亲密举动。金志扬因伤重被送医，金家4人在医院开家庭会议。金娜说

和金娜一起带蛋糕到幼儿园为他庆祝。以金波的事为借口，金志扬回了家，并向花枝俏提出复婚。花枝俏不同意，却在赶走金志扬后难过不已。

第7集

康乃馨假称儿子毛毛出了车祸，从金波处骗走一笔钱后就失联了。吴所谓去幼儿园接桐桐，没接着，吓坏了，原来是金娜接走了桐桐，了解原委的吴所谓很感动。金波与朱丽娅在夜店邂逅，留下美丽误会。李严找到花枝俏店里，说不舒服，想试试针灸。金波好不容易找到朱丽娅，赴约时被她的闺蜜揍了一顿。

第8集

金志扬与花枝俏互相指责对方有外遇。花枝俏将李严介绍给方主任，撮合两人。吴母找到金娜，挑明吴所谓与金娜彼此都有好感，金娜表明心迹。朱丽娅向金娜吐露心声，说自己有点喜欢金波，但还不知道金波正是金娜的弟弟。孙文娟被嫂子赶出门，想借机搬去金志扬处，被拒绝。吴所谓约金娜见面，替吴母道歉，并拒绝了金娜。

第9集

金娜去看父亲，提议父亲以为金波找工作的事回去

服吴所谓，顺利完成了桐桐的手术。

第4集

花枝俏在家表现古怪，金娜姐弟被吓得不轻。朱丽娅为纪念自己第一次做手术拍下了桐桐手术场景，引发轩然大波，导致自己和金娜均被停职。误会解释清楚，吴所谓与金娜握手一笑释前嫌。吴所谓找方主任询问让金娜复职的方法。

第5集

金志扬一再否认与孙文娟有不正当关系。花枝俏重整心情回到中医诊所。桐桐出院，金娜与吴所谓互留联系方式。因为户籍问题，吴所谓只好让桐桐上昂贵的私立幼儿园。接到前夫王子丰的再婚请柬，金娜赴宴，百感交集，吴所谓巧遇，决定陪同她一起赴宴，不料引起一连串误会，还错失面试机会。

第6集

吴所谓和金娜在咖啡厅聊起各自的经历。网友康乃馨花招百出欺骗金波，金波陷入所谓的“幸福”，花枝俏见到康乃馨，手段强硬地阻止两人。桐桐生日，吴所谓

找母亲。金志扬在花枝俏处碰一鼻子灰。李严约花枝俏吃饭，向她表白。从儿子处得到消息的金志扬带着孙文娟找到花枝俏和李严吃饭的地方，这对昔日的夫妻一言不合又闹翻。吴所谓意外得到新工作。方主任得知李严的选择，表示理解，劝花枝俏接受李严。

第10集

吴所谓上班第一天接待的客户竟是王子丰，听不得王子丰侮辱金娜，吴所谓打了他，耿直的经理竟挺吴所谓。得知孙文娟的过往，金志扬有点担心她。金娜偶然发现金波和朱丽娅互相喜欢，因为觉得弟弟不靠谱，设法阻挠，不料两人意外在夜店相遇，激动不已，金波扬言要娶朱丽娅。金娜为了抢救一名病人，险些惹上纠纷。

第11集

金波烧了一桌好菜，掏出手机给花枝俏看朱丽娅的照片，并说自己要和朱丽娅结婚，花枝俏强烈反对。金娜抢救的那名病人李上竟然哄来复查的桐桐喝酒，差点铸成大错。朱丽娅和金波互相为对方着想，金娜被感动，她设法让父亲回家与母亲一起见了朱丽娅。朱丽娅送的礼物没能讨到花枝俏的欢心。

第12集

吴所谓在新公司被同事嘲笑，符小萱为他解围。朱丽娅的父母提出见面的要求，金波巧施计说服父母。见面当天，朱丽娅妈妈话中带刺，花枝俏顿时就不乐意了，瞬间也开始针锋相对。李上在病房里喝酒，金娜看到后阻止并批评他，李上激动地说起自己的故事。

第13集

受不了李上的骚扰，金娜与别的医生交换病人。听了父亲的建议，金波打算逐个击破，先哄好朱丽娅父母，再回来哄自己的母亲。眼看要成功，朱丽娅母亲与花枝俏又为房子的事情吵了起来。金志扬出绝招，让金波偷户口本去登记，不料被花枝俏抓了个正着，她生气地拿小银针扎了金波。金波向父亲哭诉，提出要在金志扬家住几天。金娜拒绝了李上的追求。

第14集

花枝俏着急地到处找金波，她从金志扬的态度上看出端倪，将金波收拾了一通。朱丽娅和金波各自努力说服父母想要走到一起。苦闷的金娜约了朱丽娅到酒吧喝酒，巧遇与同事来庆祝的吴所谓，李上“英雄救美”的计划被打乱，吴所谓将醉倒的金娜送回医院值班室。

第15集

金志扬哄孙文娟去了医院，想带她看精神科，不料被孙文娟察觉，功亏一篑。吴所谓不承认是自己送金娜回来的，桐桐戳破父亲的谎言，李上欲揽功，被金娜轻松识破。朱丽娅、金波双方父母再见面，相谈甚欢，不料孙文娟跑来搅局。金波和朱丽娅各自悄悄拿着户口本登记结婚。李上竟是吴所谓所在公司的大老板，他存心给吴所谓难看。

橄榄油有益健康， 食用需注意方法

橄榄油，是用新鲜的油橄榄果直接冷榨而成的，富含油酸及亚油酸等多种有益人体的天然营养成分，素有“液体黄金”“植物油皇后”的美誉。

面对市场上包装各异、令人眼花缭乱的橄榄油，消费者怎样选择才能物有所值？不妨听听食品科学专家的解读和建议。

购买：细看标签选好油

一瓶特级初榨橄榄油，价格是其他普通植物油的几倍甚至数十倍，即使是等级次之的精炼橄榄油，价格也比一般食用油高出不少。因此，一些掺兑了油橄榄果渣油、种子油甚至化学添加剂的假劣产品，也不时巧借名目蒙骗消费者。



中国测试技术研究院生物研究所食品标准研究室主任冯德建副研究员提醒，我国橄榄油总体产量不高，主要依赖从传统生产大国进口。无论进口还是国产，橄榄油产品都必须符合我国国家标准GB/T 23347—2021《橄榄油、油橄榄果渣油》的规定。消费者应注意从六个方面留心。

一看产地。产地对价格和质量影响较大。进口橄榄油分为原装和分装两种，原装指在国外经原厂灌装的小包装产品，分装则是由代理商批量进口散装油再在国内灌装，前者安全概率相对较高。

二看名称。橄榄油品名的正确标注方式是按加工工艺标注为特级初榨橄榄油、优质初榨橄榄油、初榨橄榄油、精炼橄榄油、混合橄榄油5类，不能直接标注为“橄榄油”。油橄榄果渣油任何时候都不能称作“橄榄油”。

三看配料。橄榄油中不得掺有其他食用油或非食用油，也不得添加任何香精和香料，如特级初榨橄榄油的配料表应只有“特级初榨橄榄油”一项，配料为精炼橄榄油和特级初榨橄榄油的应为混合橄榄油，配料为葵花籽油(90%)和特级初榨橄榄油(10%)的则属于食用调和油。

四看酸价。特级初榨橄榄油的酸价应≤1.6mg/g，优质初榨橄榄油的酸价≤3.0mg/g。酸价过高，橄榄油容易氧化，从而导致油脂腐败。所以，同等级产品中酸价的值越低越好。

五看包装。橄榄油需用深色玻璃瓶或其他不透光材质瓶子存放，以避免氧化。不建议选购使用无色透明玻璃瓶的橄榄油。

六看认证。经过欧盟 PDO/PGI 认证、希腊 DIO 有机认证、深圳“圳品”认证等的橄榄油，一般质量都比较可靠，选购时可以作为参考之一。

食用：科学食用更健康

从营养成分来看，橄榄油富含单不饱和脂肪酸，可以帮助降低低密度胆固醇和甘油三酯，减少心血管疾病的风险。冯德建提醒，日常生活中，消费者需注意科学的食用方法。

一要适量食用。橄榄油的热量较高，过量食用易造成脂肪堆积，易导致体重增加。另外，虽然橄榄油可以帮助润肠通便、有益肠胃，但对于胃肠功能紊乱、腹泻或胃肠炎的患者来说，则可能导致腹泻加重，影响病情恢复。

网上有些“科普”建议老年人早晚空腹饮用橄榄油，称可以改善慢性便秘、降血脂、血糖等，但是应因人而异。冯德建分析说，首先，可以直接食用的橄榄油仅限于标识上正确标注的特级初榨橄榄油和优质初榨橄榄油。空腹饮用后，应避免食用热量高的食物，以免加重肠胃负担。

二要低温烹调。特级初榨橄榄油最佳食用方法是凉拌或较低温度的烹调，用这种橄榄油调拌的食物，色泽鲜亮，口感滑爽，气味清香，有浓郁的果香味。

虽然精炼橄榄油和混合橄榄油抗氧化能力很强，煎炸过程中油不会变黑、不会有杂质和沉淀物，比较适合热炒、煎、炸等较高温的烹调，但从饮食安全的角度考量，不管使用什么样的油，都应尽量避免烹调温度过高或避免反复多次加热。

三要搭配食用。橄榄油里含有的主要是单不饱和脂肪酸，含多不饱和脂肪酸较少，光吃橄榄油可能会缺乏人体必需的亚麻酸和亚油酸，

建议多种油混合吃，包括花生油、芝麻油、亚麻籽油、菜籽油等，也可以配合海产品一起吃。

储存：方法适宜保安全

热、空气和光是影响橄榄油保质期的3个关键因素。因此，橄榄油的储存应注意以下三点：

一要隔氧保存。建议大家尽量购买小包装的橄榄油。如果购买的是大桶油，可以先按一周的食用量将油倒入干净的小瓶分装，然后将大桶油密封好，放在阴凉避光的地方保存。有条件的家庭，还可以采取充入氮气的方式，置换油桶内的氧气后密封，能有效延长保鲜时间。

橄榄油标签上标注的保质期一般是3年，但是，开封后的橄榄油中的脂肪酸有可能随着储存时间延长而发生化学变化，营养价值随之降低，甚至有可能产生不利于人体的物质。因此，无论是橄榄油，还是其他植物油脂，开封后最好在3个月内吃完。

二要低温保存。橄榄油中众多营养功效成分遇高温易分解，应注意远离高温环境存放。

橄榄油的适宜环境温度在15—18℃之间，如果温度低于15℃，特级初榨橄榄油可能会出现一些絮状物，但等到温度回升后，这些絮状物就会逐渐消失，并不会损害其感官和营养品质。

需要注意的是，橄榄油不能放入冰箱储存。当储存温度低于7℃时，橄榄油中的抗氧多酚就会从油中分离出去，沉淀结晶，从而加速氧化。

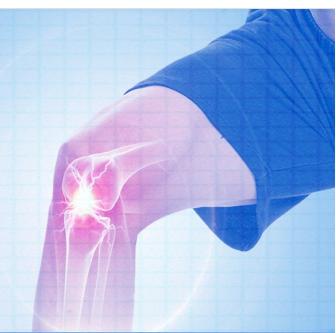
三要避光保存。橄榄油中含有叶绿素，容易发生光化学反应，所以市售橄榄油大多用暗颜色的瓶或桶灌装。家庭保存时也应放在阴凉处避光保存。特别是橄榄油开启之后，更应注意避免阳光照射。

来源：中国消费者报





这份膝关节使用说明书，请收好！



膝关节是人体最复杂的关节，仅仅靠一个狭小的接触面支撑着整个身体的重量。它也十分脆弱，长期的负重和频繁摩擦都会减少膝关节的使用寿命。

随着年龄的增大，由膝关节引发的一系列健康问题必须予以重视。这里为大家提供一套“全方位的护膝方法”，帮助你健康养膝。

膝关节的“一生”

膝关节作为人体最大的承重关节，走路、跑步、爬楼梯等日常行为都可能加重它的损耗程度，加速膝关节的退化。

20多岁时，重力就可能使膝关节的软骨发生退化。需要注意的是，这种退化是不可逆的。

膝关节的“一生”往往会经历4个阶段：

★第一阶段 18岁以前：生长之痛

18岁前是膝关节的成长期。这一阶段的疼痛主要有两种情况：一是骨骼发育带来的生长痛，二是活动量过大引起的关节损伤。

★第二阶段 18~30岁：过度运动之痛

这一时期的膝关节处于一生中的黄金期，自我修复能力较强。

遗憾的是，不少人一运动起来就不知疲倦，对可能出现的运动损伤认识不足，容易提前消耗关节，从而出现跑步膝、半月板损伤等病症。

★第三阶段 30~45岁：磨损之痛

膝关节软骨在这个时期往往容易产生早期轻度磨损，酸痛的频率增加，膝关节步入脆弱期。比如，软骨磨损，会影响膝关节活动，磨下来的碎屑还可能刺激膝关节周围结构；常穿高跟鞋的女性膝关节也往往更容易受伤。

★第四阶段 45岁以后：不良刺激之痛

假如每天走1万步，45岁以后的膝关节大约要经历1亿次以上的机械磨损。

这一时期，骨质开始逐渐流失，膝关节的坚固程度随之下降，稍微受到不良刺激，就可能产生滑膜炎、痛风性关节炎等一系列病症。

5件事加速膝盖“报废”

1.运动不当

运动前不热身、跑步时急停或急加速、平时很少运动的人突然进行剧烈运动，都容易加重膝盖负担，导致膝关节受损。

2.姿势不良

长期保持弓腰驼背、跪坐、屈膝等错误的姿态，会使身体肌肉、关节、韧带出现异常，从而影响膝关节的健康。



3.久坐

久坐会让膝关节长时间处于高压状态，加速软骨磨损，减弱大腿肌的力量。

4.肥胖

体重过高会增加膝关节的负荷，容易造成膝关节软骨过早磨损退化，加速膝关节退行性病变的过程。

5.鞋跟过高

穿上高跟鞋，人的腿部和脚部无法通过正常受力支撑身体，就会给膝盖增加额外负担，而膝部压力过大是导致关节炎最直接的原因之一。

如果出现走路“卡壳”，上下楼无力、困难，膝关节僵硬、发烫、肿胀、怕冷等症状，就要警惕了，有可能膝骨关节炎已经找上门了。

膝关节使用说明书

膝关节的损耗是不可逆的，千万不要等到疼痛了才后悔没有早点保护它。

妥善保护膝关节，可以这样做：

1.美食篇

(1)健康饮食

建议日常少油、低脂、低热量饮食，多吃水果蔬菜，并控制好主食的摄入量。

(2)多吃富含钙的食物

适当补钙可以有效地帮助保护膝关节。要注意营养均衡，可适当多吃些奶制品（如鲜奶、酸奶、奶酪）、豆制品（如豆腐、腐竹等）、蔬菜（如胡萝卜、小白菜、小油菜）及紫菜、海带、虾、鱼等海产品，同时适当晒晒太阳以促进钙的吸收。

(3)控制饮酒

少喝酒，最好是不喝酒。注意检测尿酸指标，谨防痛风的发生。痛风对关节伤害很大。

2.运动篇

(1)运动量力而行

很多膝关节损伤是因为运动不当造成的，建议大家选择适合自身条件的运动，记得在开展运动前做好热身活动，运动量要适中，运动结束后应适当放松、拉伸。

(2)合理运动，保护膝盖

可以慢走、快走、朝前走、倒退走交替进行，也可以将走路与室内脚踏

车、游泳、高抬腿等运动项目搭配进行。

(3)每天抬腿能护膝

平时可以多做抬腿的动作，来增强大腿前侧的股四头肌和大腿后侧的股二头肌的力量，从而增加膝关节的稳定性，减缓关节的磨损。

3.起居篇

(1)减少蹲、跪

尽量不要蹲着做家务或跪着擦地板。喜欢打太极拳的老人，也不要勉强蹲得太低，站着打高位太极健身效果也不错。在站起和坐下时，注意先让膝关节适当地轻微反复弯曲几下，然后再站起或坐下，有利于保护膝关节。



(2)备一套护膝

戴上保暖性护膝，是老人保护膝关节的一个简便有效的措施。需要提醒的是，可以帮助腿部用力的运动护膝，最好只在运动时佩戴，平时不要戴，以免膝关节对它产生依赖，变得越来越脆弱。

(3)鞋底别太薄

运动时最好穿舒适、鞋底有弹力的运动鞋，以减少膝关节压力。

日常生活中，鞋跟以2~3厘米为宜，鞋底不宜太薄，否则也会给膝盖带来不利影响。

来源：中国食品药品监管杂志

南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/11/28 星期一

- 00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:57 大江大河(二)(4)
09:57 大江大河(二)(5)
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
14:37 精英律师(9)
15:36 精英律师(10)
16:40 精英律师(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
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 激情的岁月(29)
22:20 激情的岁月(30)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/29 星期二

- 00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:57 大江大河(二)(6)
09:57 大江大河(二)(7)
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
14:37 精英律师(15)
15:36 精英律师(16)
16:40 精英律师(17)
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

2022/11/30 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 大江大河(二)(8)
09:57 大江大河(二)(9)
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
14:37 精英律师(18)
15:36 精英律师(19)
16:40 精英律师(20)
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

2022/12/1 星期四

- 13:00 新闻夜班(重播)
13:55 人文纪录
14:37 精英律师(12)
15:36 精英律师(13)
16:40 精英律师(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(31)
22:20 激情的岁月(32)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/12/1 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 大江大河(二)(10)
09:57 大江大河(二)(11)
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
14:37 精英律师(21)
15:36 精英律师(22)
16:40 精英律师(23)
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(35)
22:20 激情的岁月(36)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/12/2 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 大江大河(二)(12)
09:57 大江大河(二)(13)
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
14:37 精英律师(21)
15:36 精英律师(22)
16:40 精英律师(23)
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(1)
22:20 突围(2)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/12/4 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 大江大河(二)(16)
09:57 大江大河(二)(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)
13:55 人文纪录
14:37 精英律师(27)
15:36 精英律师(28)
16:40 精英律师(29)
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(3)
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

2022/11/28 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 晦南宁
11:00 非遗中国行
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(38)
18:50 小爸妈(39)
19:35 气象空间站
19:40 小爸妈(40)
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 天天福彩
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)
23:55 南宁公园卡宣传

2022/11/30 星期三

- 00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
08:00 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 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 爱情万万岁(1)
18:50 爱情万万岁(2)
19:35 气象空间站
19:40 爱情万万岁(3)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传

2022/11/29 星期二

- 00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
08:00 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 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 爱情万万岁(10)
18:50 爱情万万岁(11)
19:35 气象空间站
19:40 爱情万万岁(12)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传

2022/12/1 星期四

- 00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
08:00 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 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 爱情万万岁(4)
18:50 爱情万万岁(5)
19:35 气象空间站
19:40 爱情万万岁(6)
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 天天福彩
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)
23:55 南宁公园卡宣传

2022/12/2 星期五

- 00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
08:00 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 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 爱情万万岁(10)
18:50 爱情万万岁(11)
19:35 气象空间站
19:40 爱情万万岁(12)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传

- 07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
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 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 爱情万万岁(7)
18:50 爱情万万岁(8)
19:35 气象空间站
19:40 爱情万万岁(9)
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(重播)
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 看南宁(重播)
23:55 南宁公园卡宣传

2022/12/3 星期六

- 00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁(重播)
08:00 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 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 爱情万万岁(13)
18:50 爱情万万岁(14)
19:35 气象空间站
19:40 爱情万万岁(15)
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
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 非遗中国行
22:55 晦南宁(重播)
23:55 南宁公园卡宣传

- 19:35 气象空间站
19:40 爱情万万岁(12)
20:30 非遗中国行
20:55 八桂志愿行(重播)
21:00 南宁公园卡宣传
21:10 文旅中国
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁(重播)
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 非遗中国行
22:55 晦南宁(重播)
23:55 南宁公园卡宣传

2022/12/4 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 晦南宁
11:00 非遗中国行
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 爱情万万岁(13)
18:50 爱情万万岁(14)
19:35 气象空间站
19:40 爱情万万岁(15)
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
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 非遗中国行
22:55 晦南宁(重播)
23:55 南宁公园卡宣传

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/11/28 星期一

- 00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 枪械师(30)
08:13 枪械师(31)
09:05 枪械师(32)
09:47 枪械师(33)
10:40 枪械师(34)
11:33 枪械师(35)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 兄弟营(28)
13:40 兄弟营(29)
14:30 兄弟营(30)
15:25 兄弟营(31)
16:17 兄弟营(32)
17:00 兄弟营(33)
18:00 共和国血脉(34)
18:55 共和国血脉(35)
19:50 共和国血脉(36)
20:47 热血军旗(1)
21:33 热血军旗(2)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 炮神(33)
23:33 炮神(34)

2022/11/29 星期二

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 枪械师(35)
08:13 枪械师(36)
09:05 生死线(1)
09:47 生死线(2)
10:40 生死线(3)
11:33 生死线(4)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 兄弟营(33)
13:40 兄弟营(34)
14:30 兄弟营(35)
15:25 兄弟营(36)
16:17 兄弟营(37)
17:00 兄弟营(38)
18:00 热血军旗(3)

- 18:55 热血军旗(4)
19:50 热血军旗(5)
20:47 热血军旗(6)
21:33 热血军旗(7)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 炮神(35)
23:33 炮神(36)

2022/11/30 星期三

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 生死线(4)
08:13 生死线(5)
09:05 生死线(6)
09:47 生死线(7)
10:40 生死线(8)
11:33 生死线(9)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 兄弟营(38)
13:40 兄弟营(39)
14:30 兄弟营(40)
15:25 兄弟营(41)
16:17 兄弟营(42)
17:00 兄弟营(43)
18:00 热血军旗(8)
18:55 热血军旗(9)
19:50 热血军旗(10)
20:47 热血军旗(11)
21:33 热血军旗(12)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 炮神(37)
23:33 炮神(38)

2022/12/1 星期四

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 生死线(9)
08:13 生死线(10)
09:05 生死线(11)
09:47 生死线(12)
10:40 生死线(13)
11:33 生死线(14)

- 12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 兄弟营(43)
13:40 兄弟营(44)
14:30 兄弟营(45)
15:25 决战风铃渡(1)
16:17 决战风铃渡(2)
17:00 决战风铃渡(3)
18:00 热血军旗(13)
18:55 热血军旗(14)
19:50 热血军旗(15)
20:47 热血军旗(16)
21:33 热血军旗(17)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 炮神(39)
23:33 炮神(40)

2022/12/2 星期五

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 生死线(14)
08:13 生死线(15)
09:05 生死线(16)
09:47 生死线(17)
10:40 生死线(18)
11:33 生死线(19)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决战风铃渡(3)
13:40 决战风铃渡(4)
14:30 决战风铃渡(5)
15:25 决战风铃渡(6)
16:17 决战风铃渡(7)
17:00 决战风铃渡(8)
18:00 热血军旗(18)
18:55 热血军旗(19)
19:50 热血军旗(20)
20:47 热血军旗(21)
21:33 热血军旗(22)
22:20 炮神(41)
23:15 炮神(42)
23:55 炮神(43)

2022/12/3 星期六

- 00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 生死线(19)

- 08:13 生死线(20)
09:05 生死线(21)
09:47 生死线(22)
10:40 生死线(23)
11:33 生死线(24)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决战风铃渡(8)
13:40 决战风铃渡(9)
14:30 决战风铃渡(10)
15:25 决战风铃渡(11)
16:17 决战风铃渡(12)
17:00 决战风铃渡(13)
18:00 热血军旗(23)
18:55 热血军旗(24)
19:50 热血军旗(25)
20:47 热血军旗(26)
21:33 热血军旗(27)
22:20 东风破(1)
23:15 东风破(2)
23:55 东风破(3)

2022/12/4 星期日

- 00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 生死线(24)
08:13 生死线(25)
09:05 生死线(26)
09:47 生死线(27)
10:40 生死线(28)
11:33 生死线(29)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决战风铃渡(13)
13:40 决战风铃渡(14)
14:30 决战风铃渡(15)
15:25 决战风铃渡(16)
16:17 决战风铃渡(17)
17:00 决战风铃渡(18)
18:00 热血军旗(28)
18:55 热血军旗(29)
19:50 热血军旗(30)
20:47 战火中的兄弟(1)
21:33 战火中的兄弟(2)
22:20 东风破(4)
23:15 东风破(5)
23:55 东风破(6)

南宁广播电视台 公共频道

2022/11/28 星期一

- 00:00 大家庭(14)
00:47 奇趣大自然
06:40 奇趣大自然
07:10 中国通史
07:55 影像南来说(重播)
08:00 教育我来说(重播)
08:20 舞动剧场
09:25 人文纪录
09:55 创赢未来
10:25 舞动剧场
11:29 中国通史
12:14 人文纪录
12:40 教育我来说(重播)
13:00 新上大门女婿(15)
13:45 奇趣大自然
14:35 奇趣大自然
15:05 中国通史
15:55 创赢未来
16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
19:05 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南来说(重播)
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 大家庭(18)
23:15 大家庭(19)

- 12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 新上大门女婿(17)
13:45 奇趣大自然
14:35 奇趣大自然
15:05 中国通史
15:50 影像南来说(重播)
16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
19:05 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南来说(重播)
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 大家庭(19)
23:15 大家庭(19)

- 20:35 中国通史
21:25 影像南来说(重播)
21:30 创赢未来
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 大家庭(21)
23:15 大家庭(22)

2022/12/1 星期四

- 00:00 大家庭(23)
00:47 奇趣大自然
06:40 奇趣大自然
07:10 中国通史
07:55 影像南来说(重播)
08:00 校园大视界(重播)
08:20 舞动剧场
09:25 人文纪录
09:55 创赢未来
10:25 舞动剧场
11:29 中国通史
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 新上大门女婿(21)
13:45 新上大门女婿(22)
14:35 奇趣大自然
15:05 中国通史
15:55 创赢未来
16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
19:05 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南来说(重播)
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 大家庭(27)
23:15 大家庭(28)

2022/11/30 星期三

- 00:00 大家庭(20)
00:47 奇趣大自然
06:40 奇趣大自然
07:10 中国通史
07:55 影像南来说(重播)
08:00 校园大视界(重播)
08:20 舞动剧场
09:25 人文纪录
09:55 创赢未来
10:25 舞动剧场
11:29 中国通史
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 新上大门女婿(19)
13:45 新上大门女婿(20)
14:35 奇趣大自然
15:05 中国通史
15:55 创赢未来
16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
19:05 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录

- 15:55 创赢未来
16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
19:05 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南来说(重播)
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 大家庭(24)
23:15 大家庭(25)

2022/12/2 星期五

- 00:00 大家庭(26)
00:47 奇趣大自然
06:40 奇趣大自然

- 07:10 中国通史
07:55 影像南来说(重播)
08:00 校园大视界(重播)
08:20 舞动剧场
09:25 人文纪录
09:55 创赢未来
10:25 舞动剧场
11:29 中国通史
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 新上大门女婿(23)
13:45 新上大门女婿(24)
14:35 奇趣大自然
15:05 中国通史
15:55 创赢未来
16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
19:05 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南来说(重播)
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 大家庭(27)
23:15 大家庭(28)

2022/12/3 星期六

- 00:00 大家庭(29)
00:47 奇趣大自然
06:40 奇趣大自然
07:10 中国通史
07:55 影像南来说(重播)
08:00 校园大视界(重播)
08:20 舞动剧场
09:25 人文纪录
09:55 创赢未来
10:25 舞动剧场
11:29 中国通史
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 新上大门女婿(25)
13:45 新家产(1)
14:35 奇趣大自然
15:05 中国通史
15:50 影像南来说(重播)
16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
19:05 奇趣大自然
20:05 中国通史
21:25 影像南来说(重播)
22:00 故事
22:15 梅卿快车道
22:30 老爸爸当家(3)
23:15 老爸爸当家(4)

- 16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
19:05 奇趣大自然
19:45 教育人文
20:05 中国通史
20:35 中国影像
21:25 影像南来说(重播)
21:30 创赢未来
22:00 教育我来说(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 大家庭(30)
23:15 老爸当家(1)

2022/12/4 星期日

- 00:00 老奇趣
00:47 奇趣中国
06:40 奇趣中国
07:10 中国影像
07:55 影像南来说(重播)
08:00 教育我来说(重播)
08:20 舞动剧场
09:25 人文纪录
09:55 创赢未来
10:25 舞动剧场
11:29 中国通史
12:14 人文纪录
12:40 教育我来说(重播)
13:00 家产(2)
13:45 奇趣中国
14:35 中国影像
15:05 中国通史
15:55 创赢未来
16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
19:05 奇趣教育
20:05 中国通史
20:35 中国影像
21:25 创赢未来
21:30 故事
22:00 梅卿快车道
22:15 老爸爸当家(3)
23:15 老爸爸当家(4)

代糖不可敞开吃了

曾几何时,人们一边享受着“肥宅快乐水”,一边担心肚子上的肥肉像瓶子里的气泡一样“喷薄而出”。不过,无糖可乐的出现,似乎让这种纠结从此成为了

“过去式”。然而,事实并非如此。天津市现代健康技术研究所所长郑运良提醒,代糖也要合理食用,大量摄入同样存在健康风险。



糖与代糖

不少人尤其是年轻女性谈糖色变,认为糖是让自己远离纤瘦苗条身材的罪魁祸首。还有些人是为了避免糖尿病提前找上门,开始控糖,甚至戒糖。这里所说的“糖”,通常指的是添加糖,又叫游离糖,包括食品中添加的单糖和双糖,以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。糖摄入过多,会导致体重增加,体内脂肪含量超标。而超重和过多的脂肪,又可能会诱发糖尿病、心血管疾病等多种健康问题。

2016年《中国居民膳食指南》建议,每个人每天摄入添加糖不要超过50克,最好能控制在25克以下。

如果真的要在饮食中去掉糖,意味着基本上要和零食、饮料说拜拜了。

因此,代糖应运而生。

代糖究竟是什么?

代糖又被称为甜味剂,是可以为食物增加甜味的一类物质,属于食品添加剂。在过去的100多年间,甜味剂已经被广泛应用于日常食品和饮料中。比较常见的甜味剂有阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜、纽甜等。根据来源,甜味剂分为天然和人工合成的;根据能否产生能量,可分为营养型和非营养型。人工合成的甜味剂价格低廉、性价比高,因此市面上大多数代糖食品是以人工合成的甜味剂为主要组分生产的。

为什么代糖吃起来也会有甜味呢?

人之所以能够感觉到甜味,是因为甜味物质与舌头味蕾上的甜味受体发生了化学反应,甜味受体向大脑发出信号,于是人就感觉到了甜味。

代糖就是利用了这个原理,这些空间结构和普通糖类似的物质,能与甜味受体结合,所以舌头也能感受到甜味。代糖与甜味受体的结合能力往往比糖更强,因此甜度可达糖的几十、数百倍,甚至数千倍。

吃代糖能控制糖的摄入吗?

几乎所有的非营养型甜味剂在人体内的分解产物都不含葡萄糖,且不直接参与胰岛素的分泌,所以理论上来说,非营养型甜味剂并不会引起血糖的升高,从这点看,它们似乎有助于人们控制糖类摄入。然而,长期食用人工合成的甜味剂并不代表真的能够控制对糖的摄入。因为代糖并不能让人放弃甜食,对甜味的渴望虽然可以通过代糖满足,但容易产生“因为吃了代糖就可以肆无忌惮多吃其他东西”的代偿心理,导致人们吃掉更多食物,从而引起肥胖。

代糖对健康的影响

长期过多摄入代糖可能对人体产生不利影响:

1. 经常食用代糖会影响体内激素分泌。代糖具有比一般糖类更高的甜度。当人体摄入代糖,大脑会误以为身体摄入了大量糖,于是开始分泌胰岛素。然而,当胰岛素集结,却没有等到预想中的葡萄糖。久而久之,机体对分泌胰岛素的信号就会越来越迟钝,细胞会对胰岛素产生抵抗,脂肪分解减少、合成增加,人们就会出现体重上升、血糖升高等现象,可能导致肥胖、糖尿病等。

2. 研究发现,部分代糖食品可能会导致肠道菌群紊乱。寄居在肠道中的有益菌群需要稳定的肠道



环境以维持生长。一旦用代糖食品取代碳水化合物和葡萄糖,那些需要利用葡萄糖来维持自身生长的有益菌落会被杂菌取代。长此以往,肠道内的正常菌落环境就会遭到破坏,便秘、腹泻、消化不良等问题可能随之而来。

3. 代糖可能与癌症和死亡风险增加相关。有研究显示,食用大量人工合成的甜味剂(尤其是软饮料中常用的阿斯巴甜和安赛蜜)的人患癌风险增加。

代糖不能敞开吃

合格的代糖食品,添加的代糖是符合食品安全标准的,但并不是可以长期大量食用的健康食品。

对于一些特殊人群,代糖是比较不错的选择。比如,对甜食非常渴望的糖尿病患者,适量的代糖食品可以帮他们解馋,满足生活幸福感需求。不过营养性的代糖,如木糖醇,也是碳水化合物的一种,虽然对血糖影响不大,但吃多了也会带来健康风险,糖尿病患者还是不能多吃。

此外,郑运良提醒,代糖的甜味具有激发食欲的作用,过量摄入后可能引起腹泻,也可能会

加重肾脏负担。

如何选择代糖食品

阿斯巴甜经过人体消化,最终会转变为苯丙氨酸、天冬氨酸和甲醇,正常饮食状态下不会对人体有过多负面影响。但需要注意的是,苯丙酮尿症患者不能摄入苯丙氨酸。

孕妇和儿童抵抗力较差,且需要补充足够营养以维持免疫力和身体健康,因此这两类人还是应该尽量不用或者少用代糖。

糖尿病患者可以选择一些天然非营养性代糖,比如甜菊糖、罗汉果苷等,属于天然型代糖,是从植物或微生物中提取的甜味成分,安全性更高,糖尿病患者可以适度食用。

总而言之,吃甜味食品可以舒缓心情,可以让人感到愉悦,提升幸福感。吃点甜品,或者偶尔尝试合格的代糖食品或饮料是安全的,但过犹不及。对于代糖,要客观看待,适度、科学食用。

来源:综合自科普中国、福建卫生报

