

南宁广播电视报

2022年12月22日

2022年第47期

总1783期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027

本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂



南宁推进老旧小区微改造 在建“老友花园”超600个

推门见绿,风微花香,轩窗鸟语,步步暖阳。自2019年启动城镇老旧小区改造工作以来,南宁市持续开展多个老旧小区改造项目。值得一提的是,通过微改造,极具特色的“老友花园”如今已经成为社区居民的“后花园”。

推动老旧小区“微改造” 提升城市居住品质

据数据统计,南宁市建成于2000年以前的符合微改造条件的老旧小区共有1270个,涉及居民16.5万户。2019年起,南宁市共改造小区766个,总投资约31.11亿元,共获上级补助资金17.24亿元,共计97765户居民受益。其中今年以来改造小区252个共计22448户,总投资8.74亿元。

同时,南宁市在实施老旧小区改造中秉持“先自治,后改造”的工作思路,结合南宁“老友”文化,创新提出了成立业委会的过渡性组织——“老友议事会”。截至目前,已先后成立623个老友议事会,选举居民代表4270人,其中党员代表1166人。

去年11月,南宁市城市更新和物业管理指导中心联合上海同济大学社区花园与社区营造实验中心、上海四叶草堂青少年自然体验服务中心(以下简称四叶草堂),共同发起“共治的景观——南宁老友花园社区参与行动”,旨在通过“老友议事会+老友花园”,培养居民公共精神,提高社区韧性,进而提高城市韧性。

什么是“老友花园”?“老友花园”是南宁市城镇老旧小区改造中,由政府主导、居民自主参与建造和维护的一个个小花园(面积一般在3~5平方米),通过“老友议事会”进行商议,经专业组织进行赋能培训,以激活闲置空间,促进可持续发展。

居民成了花园“设计师” 人人都参与变“花友”

“我建议这里的藤椅改成石桌椅,这样能顺势营造出悠闲自得、鲜花满庭的效果。资金不足,我来想办法!”一名建筑工人模样的中年

改,改造资金不足,增加物业管理难度等。”萝卜团队相关负责人王静介绍,团队一直尝试运用多种方式,让社区居民了解微改造的意义,主动参与进来,改善公共景观。项目改造期间,南宁市城市更新与物业管理指导中心工作人员、萝卜团队、四叶草堂等和居民一起展开调研、讨论设计、分组营建、堆肥、雨水收集、涂鸦等活动,鼓励更多居民主动参与社区花园的建设。“过去还在观望的社区居民,如今变成人人齐参与、齐动手。老友花园的打造修复了邻里关系,成为连接邻里情的纽带。”据初步统计,以荣和新城为例,目前已有30个楼栋报名参与“老友花园”打造,当前已建成一半,还有十三四个“老友花园”正在紧锣密鼓推进中。

据悉,南宁市截至目前在建“老友花园”超过600个,打造“老友议事会+老友花园”城市微更新生活示范新样本。

厨余垃圾变有机肥料 垃圾房顶开饺子宴

“将分类好的厨余垃圾投入处理终端粉碎,与相关配料混合后放置、发酵,最终成为有机肥料……”在江南区荣和新城共益社区厨余处理中心,记者见证了厨余垃圾“变废为宝”全过程,“老友议事会+垃圾分类”成效初显。

该中心是南宁市城市更新与物业管理指导中心在荣和新城的示范项目。这里原来是小区垃圾中转站,因为没有开展垃圾分类,垃圾腐臭味严重影响周边居民和荣和实验学校师生的生活。垃圾中转站改造成处理中心后,不仅消除了难闻的气味,还成为荣和实验学校每周五下午的环境教育基地。

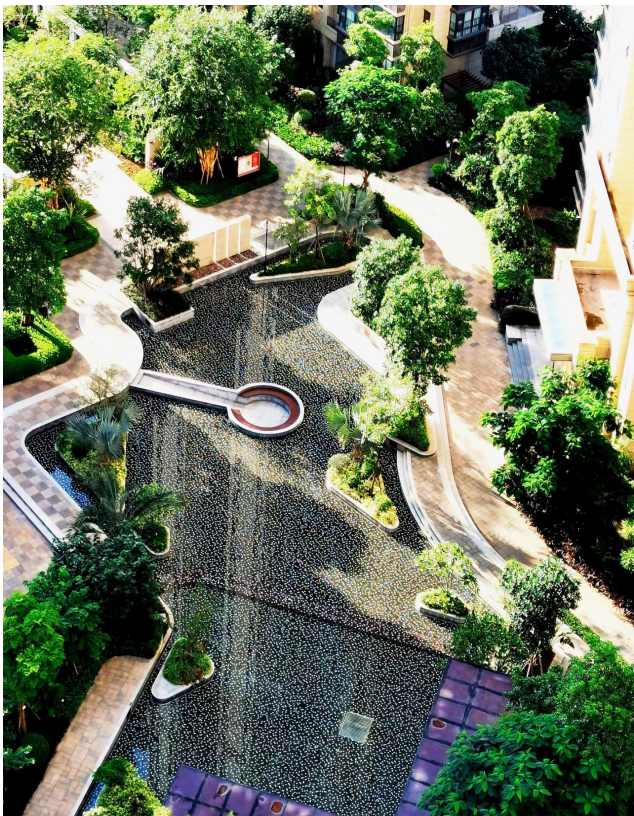
处理中心的屋顶,10多平方米的方寸之地,将废物利用运用到极致。令人眼前一亮的是,屋顶上摆放着数十盆高低错落的盆栽绿植和蔬菜。用来种植绿植蔬菜的“器皿”更是五花八门,有废弃的轮胎、废弃的行李箱、废弃的名酒木箱、废弃的水管、废弃的洗手池,让人有一种回归田园、豁然开朗的感觉。

工作人员向记者分享了该处理中心发生的趣事:“我们在这里用发酵后的有机土壤种植芽菜,到了收获季节,大家很高兴,就在垃圾房顶用芽菜包起饺子,享受了一餐‘垃圾房顶的饺子宴’!”

“老友议事会+”升级 新的未来老友常在

据了解,累计近30万人选举产生的一个个“老友议事会”已成为南宁623个小区和111个社区的“接驳器”,打通了社会治理延伸至小区的“关键一米”。

未来,南宁市将继续利用“小空间”撬动多元社会力量参与,以“老友议事会+”为契



机,引导居民从“旁观者”到“决策者”到“实施者”的化被动为主动的转变,进一步培养居民参与社区公共事务的意识,提升社区自治热情和社区自治的内在持续性,成为社区营造的有效载体和黏合剂。

可以预见,随着南宁市老旧小区改造“老友议事会+”内容的不断丰富与完善,居民参社区公共事务的程度不断加深,城市终将建设成人民群众想要的样子。

来源:南宁晚报



男子和同伴规划着楼下空地的花境陈设。在他们身后,一位长者握着孙子的手,一同为“老友花园”里的鲜花浇水,长者低头悉心教导:“刚种下去的花很脆弱,一定要浇透水,这样它们才更容易存活。”远处,几名居民欣喜地查看自己前段时间刚栽下的月季花,在蝴蝶飞舞的花丛中打卡拍照,一派和谐幸福生活景象。这是南宁市打造“老友花园”落地荣和新城的生动画面。

“前期施工,居民难免会产生一些疑虑。如担心后期运维不能持续,反对小改、支持大



南玉铁路“千吨级”现浇梁段顺利浇筑

近日,南宁至玉林铁路六景郁江特大桥第六节段完成浇筑,标志着总重量达“千吨级”的高速铁路现浇梁段顺利浇筑。

南玉铁路六景郁江特大桥全长11.465公里,主桥为钢混部分斜拉桥,自西向东正交跨越郁江,主跨320米,是南玉铁路全线控制性工程之一。本次浇筑的梁部6号块长8米、梁面宽15.2米,最大高度10.67米,梁段重量达940吨,施工总重达1340吨。

针对施工难度大、安全风险高、线形控制精度高的特点,考虑到普通挂篮难以满足施工需求,广西南玉铁路有限公司和项目各参建单位创新研发了“千吨级”悬

臂造桥机大节段施工技术。该型造桥机是继铁路施工领域“千吨级”运架一体机、“千吨级”大跨度移动模架之后又一“千吨级”施工重器。

南玉铁路是广西首条自主投资建设的高速铁路,正线全长193.31公里,是南宁至深圳铁路的重要组成部分。项目建成通车后,南宁至玉林的行车时间将缩短至50分钟左右,对优化区域综合交通结构、构建现代综合交通运输体系,推动广西北部湾经济区和粤港澳大湾区“两湾联动”,实现珠江—西江经济带区域协同发展具有重要意义。

来源:南宁晚报



南玉铁路六景郁江特大桥第六节段完成浇筑。(莫德钧摄)

南宁市调整中小学、幼儿园放寒假时间

12月18日,南宁市教育局发布《关于调整中小学(幼儿园)2022—2023学年度秋季学期期末工作及寒假时间的通知》,调整全市幼儿园、义务教育学校、中等职业学校、高等学校2022—2023学年度秋季学期期末工作及寒假时间。

根据通知,面对当前疫情防控新形势,为了广大师生身体健康和校园安全,结合学校教育教学实际,经请示南宁市疫情防控指挥部同意,全市幼儿园自2022年12月19日起放寒假,全市义务教育阶段学校、中等职业学校自2022年12

月24日起放寒假。

高中非毕业年级自2022年12月31日起放寒假。高中毕业年级学生可以自愿为原则,采取线上线下相结合的形式开展教育教学工作至2023年1月13日,从2023年1月14日起放寒假。

全市义务教育阶段(小学、初中)和中等职业学校于2022年12月19—23日完成2022年秋季学期期末质量调研和期末相关工作。全市高等学校于2022年12月30日前完成2022年秋季学期期末质量调研和期末相关工作。

记者:李蔚华

广西取消实名登记购买退热止咳药

根据广西壮族自治区疫情防控相关精神要求,近日,广西壮族自治区药监局印发通知,进一步优化调整现阶段药品经营使用环节质量监管及保障供应工作,全区药店线上线下销售退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物不再进行实名登记,不再查验健康码及核酸检测阴性证明。

通知要求,为全力保障疫情防控药品持续稳定供应,各地药店要正常运营,不得随意关停,切实满足人民群众的日常用药需求。企业要做好新冠病毒疫苗及治疗药物、相关急救药品的货源保障和品种调配,满足临床用药需求,尤其是重症高风险和老年患者需求。针对群众关心的居家治疗期间的抗原检测、药品使用等问

题,加强科普干预,引导公众无须大量购买药品及医疗器械,按要求或在医师、药师指导下科学合理购买和使用。

近期,自治区药监局将加强新冠病毒疫苗及治疗药物流通环节质量监管,依法依规把好质量关,严防假冒药品、过期失效药品以及其他不合格药品流入合法渠道。加强网络销售药品的主动监测和监督管理,严格执行处方药销售管理制度,杜绝违法违规行。有针对性地对疫情防控用药开展抽检,严防问题产品流入市场。加强相关药品不良反应监测、分析和评价工作,防范新冠病毒疫苗安全事件发生。

来源:广西日报

良庆区:依法开展拆违行动

依法拆除整治三处乱占耕地建房违法图斑

为做好耕地保护工作,遏制违法占用耕地行为,维护法律、法规的严肃性,12月12日至12月15日,良庆区组织城区政法委、整治“两违”办、城管局、司法局、农业农村局、自然资源局、消防大队共130人,出动大型勾机4台、炮机2台、建筑垃圾运输车5台,对那平村、平乐村三处农村占用耕地建房违法图斑,依法进行拆除整治,并对违法图斑进行复耕。

本次行动共拆除6栋乱占耕地违法建筑,拆除总占地面积约800平方米,拆

除总建筑面积约1300平方米。通过本次拆违行动彰显了政府对乱占耕地建房问题“零容忍”的态度和坚决打击违法乱占耕地建房的决心,进一步增强了广大群众的法制观念和依法依规建房的意识。

记者:秦玉刚 刘青 通讯员:黎玮 黄慧敏 尤英才



大沙田街道两处违建铁棚被拆除

为进一步加强林地管理,有效遏制非法占用林地行为,保护自然生态环境,良庆区通过彻底拆除违法搭建、现场警示等方式,达到拆除一处,影响一方的良好效果。

12月9日,随着施工机械轰鸣,良庆区政府组织城区整治“两违”办、城管局、大沙田街道等相关职能部门,组成80余人的执法队伍,对大沙田街道金象三区果园路(雷劈岭路北)两处违法搭建的简易铁棚进行拆除。

据了解,该两处违法搭建铁棚是玉洞六队村民租给私人老板用于经营废旧回收的,铁棚为十几年前的存量建筑,地块性质为林地,处于树木园和玉洞六队的交界处。为配合林地回收工作,大沙田街道

联合城区城管局扎实开展各项工作,找到建筑物所有人进行询问谈话和现场勘察,向规划部门核查该两处铁棚是否取得相关许可,确认属于违章建筑后,严格执行违建处理各项流程,送达权利义务告知书、限拆通知书等法律文书。

经过多日耐心细致地沟通、协调及政策法规宣传,最终取得了当事人的理解和支持。12月9日,在良庆区市委常委、纪委书记黄泽传,良庆区党常委、政法委书记彭立的亲自指挥调度下,果园路(雷劈岭路北)两处违法搭建的简易铁棚得以顺利拆除。此次共拆除违法建筑4690平方米,清理用地面积6450平方米,为下一步林地复绿工作打好了基础。

记者:秦玉刚 刘青 通讯员:黎玮 黄慧敏 何英兰



老友记



扫码了解更多

“全民口罩”戴起来！

近日，随着疫情防控措施不断优化调整，浙江、湖北、安徽、贵州、甘肃、四川等地相继发布关于开展“全民戴口罩”行动的通知或倡议书：公共场所全程佩戴口罩，重点岗位、单位从业人员在岗期间必须“应戴尽戴”。安徽无为市更是在通告中明确指出：对因不佩戴口罩，造成疫情传播扩散或者其他严重后果的，将依法追究相关责任。消息一出，网友们纷纷点赞，认为此举值得全国推广，号召大家要把佩戴口罩当成一种义务，保护自己，保护他人。

在优化疫情防控措施下，我们身边“阳”了的人越来越多，做好自我防护显得尤为重要。钟南山院士说，奥密克戎作为一种新冠病毒变异株，与之前的毒株相比，其发展、演变、变异较快，传染性极强。现今疫情“放开”，

人员流动加剧，全民感染的速度可能会比预想的更快一些，只有大家都戴上口罩，疫情传播的风险才会降低。对此，钟南山院士在接受新华社采访时表示，针对新冠病毒的变化，要更加注意个人防护，口罩能够至少减少60%的感染风险，特别是N95口罩。有实验显示，在与阳性感染者接触时，双方不戴口罩的感染率达到90%；当双方均佩戴口罩且保持2米以上距离的感染率几乎为0。对此，一位新疆网友这样说：“口罩虽薄，能抗疾病；口罩虽小，能显文明。”

笔者发现，随着疫情防控“放开”，身边戴口罩的人越来越多，但总有一些崇尚所谓“自由”的人明知道戴口罩可以降低感染风险，却依然我行我素，不管在何场所，都“光脸”出行。对此，就需要一些规章制度来约束。在“全

民戴口罩”行动中规定：不戴口罩致疫情传播将追责！这种做法在笔者看来是可以接受，也是可行的，并且有例可循，国内香港疫情较严重时，香港政府就规定了在公众场合不戴口罩罚款5000元，从2020年“口罩令”发布以来，至今仍未解除。

人心齐，泰山移。疫情面前，我们每个人都要增强责任意识和自我防护意识，自觉承担防控责任和义务，做自己健康的第一责任人，积极响应倡议：“全民口罩”戴起来！把佩戴口罩当成一种义务，当作日常生活标配，切实做到“应戴尽戴”“凡进必戴”“规范佩戴”，用行动去影响身边的人，构筑起全社会共同战疫的坚实屏障。相信，我们终将战胜疫情，迎来春暖花开。

作者：周籍

民生新闻集锦

前11月广西经济运行总体平稳 市场消费平缓恢复

12月19日，广西壮族自治区统计局、国家统计局广西调查总队联合发布广西1—11月经济运行数据。1—11月，广西经济运行总体平稳，规模以上工业增加值同比增长5.2%，规模以上服务业营业收入同比增长10.1%，全区限额以上消费品零售额同比增长5.3%，民生保障持续有力，居民消费价格温和上涨。

广西进一步打击囤积居奇等违法行为
3家药店哄抬涉疫物资价格被重罚

近日，新冠病毒预防和治疗需求增加，消费者购买退烧、止咳药品等涉疫物资需求急剧增长。广西市场监管部门进一步打击囤积居奇、哄抬价格、散布虚假信息、仿冒混淆等违法行为。12月19日，广西市场监督管理局公布3起涉疫物资哄抬价格典型案例，北海市正本大药房、南宁市华芝堂大药房、合浦心美大药房等3家药店被重罚。记者了解到，截至目前，全区市场监管部门累计出动执法检查人员11720人次，检查经营者11641家次，查出价格违法案件5件。

广西铁路部门加开多趟动车服务学子返乡

近日，广西多所高校寒假放假，区内各火车站学生返乡客流明显增长，国铁南宁局在此前加开列车的基础上，本周末再加开12趟动车组列车，最大限度满足学生返乡运输需求。

据了解，广西铁路部门增加30组动车组上线，满足北京、广州、上海、济南、深圳、昆明等长途方向以及区内玉林、崇左、百色等热门方向旅客出行。同时，恢复开行湛江至金城江、南宁至靖西、金城江至深圳东等方向4对普速列车，适当安排热门线路普速客车加挂车厢扩充运能，满足返乡学生流出行需求。

电影《秀美人生》、彩调剧《新刘三姐》获“五个一工程”奖



近日，中共中央宣传部印发表彰决定，对第十六届精神文明建设“五个一工程”组织工作先进单位和优秀作品进行表彰。12部作品获“特别奖”，85部作品获“优秀作品奖”，17个省市区党委宣传部获“组织工作奖”。其中，由广西壮族自治区党委宣传部、陕西省委宣传部选送的电影《秀美人生》、广西壮族自治区党委宣传部选送的彩调剧《新刘三姐》获“优秀作品奖”。

据悉，本届“五个一工程”主要评选表彰2019年6月1日至2022年5月31日首次播映、上演、出版的优秀作品，获奖的97部作品是从全国报送的750余部作品中经过层层严格评审程序精选出的，充分反映了近三年来精神文化产品创作的丰硕成果。

广西92号汽油重回“7”字头
加满92号油少花19.5元

12月19日24时起，广西成品油价格按机制下调。据广西发展和改革委员会消息，国内新一轮成品油调价窗口开启，广西国VI标准92号汽油每升下调0.39元，95号汽油每升下调0.41元；国VI标准0号车用柴油每升下调0.39元。这也是成品油价格年内“第十跌”。

南宁市新增8家自治区级生态环境教育实践基地

近日，广西壮族自治区生态环境厅发布第三批广西生态环境宣传教育实践基地名单，命名广西高峰森林公园等55个单位为第三批广西生态环境宣传教育实践基地，并予授牌。南宁市共有广西高峰森林公园、广西南宁大王滩国家湿地公园管理处、广西桂物再生资源有限公司、南宁市邕江沿岸公园缸瓦窑段、龟山滨江公园、南宁扬美古镇、横州市中华茉莉园、上林县白圩镇赵家村澳益扶贫庄园8个单位获得命名。

兔年将至，“兔元素”抢占南宁年货市场“C位”

2023年是中国农历兔年，虽说离春节还有一个多月，可各种“兔元素”早已遍布街巷。18日，记者在我市西关路、上海路一带看到，卖年货的摊位上含有“兔元素”的装饰品占据“C位”，兔春联、兔窗纸、兔台历等年货装饰品或工艺摆件引得市民驻足观看选购。

编辑：许术



新房凭空多出三堵墙,买房人可以“退货”吗?

在商品房买卖交易中,如果开发商交付与合同约定严重不符的房屋,购房者能否以此为要求解除合同?近日,在山东省济南市槐荫区人民法院审结的一起商品房买卖合同纠纷

案中,法院认定买受人武某在购买案涉房屋时并不知道房屋的实际户型结构,判令解除购房合同。



案情回顾

2019年4月5日,武某作为买受人,与出卖人某置业公司签订一份《商品房买卖合同》,约定武某以210万元购买该置业公司开发的某楼盘商品房,附随该合同有五个附件。附件一房屋平面图中,案涉房屋结构显示了房屋的四周墙体及内部洗手间的墙体,内部无其他墙体,武某在该平面图中涉及本案房屋部分签名捺印。附件五《补充协议》约定:“根据建筑结构安全、消防要求、保证整体建筑完整性及商业经营需要,该房屋室内天棚局部可能有结构梁、明管;室内有结构柱或剪力墙、穿梁套管、穿墙套管等,以上情况最终以实际交房为准。”

随后,武某支付了全部购房款,办理了房屋交接手续。然而,进入房屋后的武某发现,相比合同约定,房屋内部多出了三堵墙,将室内分

割为大小不等的数个分散空间。武某很是不满,于2020年11月3日向该置业公司发出解除合同的通知,该置业公司未予回复。武某遂向济南市槐荫区人民法院提起民事诉讼,请求依法确认解除其与该置业公司签订的房屋买卖合同,并判令该置业公司退还购房款及利息。

庭审中,该置业公司提交《楼盘已阅文件签名确认单》(以下简称《确认单》)及《楼盘商铺户型鉴赏》(以下简称《户型鉴赏》)。《确认单》里面公示内容栏中载有“户型图”一项,后面打有对号,下方载明“本人在购买某置业公司物业前,对本物业上述资料已经阅读、了解并认可”,武某在确认单上签名捺印。《户型鉴赏》中的房屋显示了实际存在的全部内部墙体。

该置业公司据此辩称,武某在

购买涉案房屋和签订合同前,已对房屋的户型结构进行了解,且双方签订的补充协议第一条也载明了室内有结构柱或剪力墙等、以实际交房为准等内容,请求驳回武某的诉讼请求。

此外,武某与该置业公司均认可多出的三堵墙系承重墙,不能拆除。

济南市槐荫区人民法院经审理认为,某置业公司提供的证据无法证实武某在购买房屋时已完全了解房屋的实际户型结构,认定武某在购买案涉房屋时并不知道房屋的实际户型结构,也就是房屋内部存在三面承重墙体。针对该置业公司依据补充协议条款主张武某不具有合



同解除权,法院认为,案涉房屋因三堵承重墙的存在使得房屋现状与合同约定相比发生了重大改变,已明显超出了补充协议所能涵盖的情形,故其主张依法不能成立。最终,槐荫区人民法院判决武某与某置业公司签订的《商品房买卖合同》解除;某置业公司退还原告武某购房款210万元;武某退还某置业公司案涉商品房;某置业公司赔偿原告武某相应利息损失。

宣判后,该置业公司提出上诉,但未缴纳上诉费。济南市中级人民法院依法作出民事裁定:本案按某置业公司自动撤回上诉处理。

「讲文明 树新风」公益广告



践行《南宁市文明行为促进办法》

构建文明和谐社会 提升文明法治观念



南宁市精神文明建设委员会办公室



法官说法

本案承办法官表示,《商品房买卖合同》是买卖双方就案涉房屋进行要约、承诺并最终达成合意的主要载体,合同标的物即案涉房屋的基本信息均应在合同中予以体现。本案中,武某购买的房屋是期房,在签约时房屋并未实际建设完毕,武某无法通过房屋现状了解房屋的实际情况,其获取房屋信息的主要载体为商品房买卖合同。案涉合同的房屋平面图中,房屋户型结构并未显示房屋内部存在本案争议的三面墙体。

某置业公司主张武某在《确认单》中签字确认已经阅读、了解并认可房屋户型图,但其提交的显示房屋内部存在墙体的《户型鉴赏》,与确认单载明的“户型图”名称不一致,且《户型鉴赏》中也没有武某的签名。该置业公司据此主张武某在购买房屋时已完全了解房屋的实际户型结构,依据不足,法院不予采信。

同时,房屋中存在的三面墙体,把房屋空间分割成了大小不一的数个零散空间,分别使用则

可用性很差;如整体使用,又因空间被墙体阻隔,很难统筹利用。三堵墙体均为承重墙,无法通过拆除等方式改变房屋的实际户型结构,这使得案涉房屋户型结构、布局等与合同约定发生了重大的改变,与武某在签订合同时对房屋的使用预期严重不符,已无法实现其合同目的。因此,武某享有合同解除权,有权与该置业公司解除案涉《商品房买卖合同》。

法官表示,在商品房买卖中,房屋内部结构属于影响购房者缔约的重要因素。若购房者发现房屋现状与双方合同约定的房屋状况存在根本性改变,导致房屋使用和利用价值大大降低,且已经完全超出其购买该房屋的初衷和使用预期,降低了其对该房屋的使用价值预期,可以按照民法典的规定,以开发商违约且其违约行为导致合同目的无法实现为由,与开发商解除商品房买卖合同。

来源:法治日报

新疆喀纳斯的冬天,拥有中国唯一“瑞士风光”,被中国气候中心授予“中国雪都”,被誉为现实版“冰雪情缘”,真的宛如童话般纯净。

一场大雪,喀纳斯变成天然的水墨画,你关于冬天最美的想象,都能在这里找到!被白雪包围的图瓦人家,

袅袅的炊烟从烟囱中升起,丝毫不输瑞士与雪乡的梦幻。碧水晶莹,山峦起伏,森林密布,玉带般的喀纳斯河在雪岭下蜿蜒而过,飘散着童话般的色彩。雾凇、白桦林、冰湖……每一个角度、每一处景致,都让人怦然心动。

梦幻雾凇,喀纳斯的冰雪奇观

“忽如一夜春风来,千树万树梨花开。”这是唐代诗人岑参在北庭为官时写的一首描述雾凇时的千古绝唱,是对喀纳斯雾凇最真实的写照。到了冬季,因为早晚温差相差较大,这样的天气就会出现雾凇现象。放眼望去,

喀纳斯千里冰封,茫茫雪原映入眼帘,各种树木小草都被雾凇包裹,晶莹剔透。那披上银装的树木像极了一个个威武挺拔的战士,气质非凡。

浪漫和诗意的戈壁美景 乌尔禾魔鬼城



乌尔禾魔鬼城是新疆喀纳斯之行的第一个景点。乌尔禾魔鬼城又称风城,位于新疆维吾尔自治区准噶尔盆地西北边缘的佳木河下游乌尔禾矿区,西南距克拉玛依市100公里。

魔鬼城可远观而不可亵玩。远观之,你会赞叹它的壮观、雄伟、感叹大自然的鬼斧神工,深入到风城之中,你会感受它非凡的恐怖。四周被众多奇形怪状的土丘所包围,最高的有四层楼般高,土丘侧壁陡立,从侧壁断面上可以清楚地看出沉积的原理,脚下全都是干裂的黄土,黄土上面寸草不生,四周一片死寂。

山丘被风吹成了各式各样的“建筑物”,有的像杭州钱塘江畔的六和塔,有的像北京的天坛,有的像埃及的金字塔,有的像柬埔寨的吴哥窟,有的像雄鹰展翅,有的像海狮望月,有的像天下粮仓,有的像桂林山水。

冬季的魔鬼城尤其美丽,皑皑白雪把魔鬼城铺盖的严严实



实,和着凌厉的冬风,把这里装饰成了一冰雪世界。正是因为如此独特的地形地貌,这里成为了多个影视拍摄地,如《卧虎藏龙》和《七剑下天山》等都曾在这里拍摄取景。

冬日恋歌,离天堂最近的地方——禾木村

对于禾木村,不需要过多的词语去解释,这遗留在人间的冬日仙境,是冰雪童话和甜美梦境能够到达的远方。清晨,一缕阳光洒在远处的山顶上,山头被染成粉红色的,慢慢地,阳光穿过村子上空的淡淡水雾,慵懒地斜照下来,似乎很不情愿打扰这个还在睡梦中的美丽村庄。这里,便是禾木,图瓦人最后的聚居地,也被称为神的自留地,被中国国家地理杂志评为“中国最美村庄”。

禾木整个村庄的房屋都是由圆木和草料搭建,突显了当地人原生态,融入大自然的生活理念。世代居住在这里的图瓦人据说是成吉思汗的后裔,他们不种五谷,古时常年以打猎为生,现在主要养殖牛羊等牲畜。冬天的禾木村,有“新疆雪乡”的别称,冬天长达7个月,有最优越的冰雪资源,非常适宜开展冰雪运动。

文:黄理佳



醇香美味 令人心醉

邕城老味道(三)

市自符处的历的生体系为粤传有她西以及族的色自点为主、鲜、滑、好春醇。菜一位人都挚味、心本佳也不期续寻城
都有己号祖南岁美辉系『邕菜』菜统区融南及的风形的身、以、嫩、夏、清、偏、重
每个属味在南、沉熠自被『邕菜』属与略是桂、民特了特淡究、喜、冬、浓
城于觉地疆经淀熠成称属与略是桂、民特了特淡究、喜、冬、浓



“雄鸟青头碧如玉，雌鸟身娇着花袍。人间若得此美味，似醉三分味不绝”，说的是百济芝麻鸭。南宁市邕宁区百济芝麻鸭养殖历史悠久，距今已有近100年，因其棕色的羽毛上会有黑黄色的斑点，酷似芝麻，故得名“芝麻鸭”。芝麻鸭通常放养在稻田、河流、水塘间，摄食河中鱼虾虫螺等，饲料补喂稻谷、玉米，青草，故而芝麻鸭外观靓丽，肉质鲜美，脂肪含量低，淋巴结小，蛋

白质高达18%，氨基酸达18.5%。

百济芝麻鸭如此优秀，南宁人自然不能错过这份美食。邕城人爱吃鸭，相关的烹饪方法可谓五花八门，各领风骚：煎、炒、炸、炖、扒、扣、醉、烧……这些年，柠檬鸭名声在外，是不少人的心头喜好，甚至有外地宾客来到南宁点名必吃。不过，在老南宁人心里，醉鸭恐怕更难割舍。

美食记忆

“老南宁”罗先生说，有相当长一段时间不太敢在下午临近饭点的时候经过葛村东葛路口。那时，在葛村路口临近有一家大排档，醉鸭是店里的招牌菜。每天下午，这家店周围的空气就会逐渐地氤氲起一种奇异的香味儿，靠近饭点时达到极值，勾得人简直要垂涎三尺。对美食颇有研究的罗先生自然知道这股香味儿是怎

么回事，那是地道的醉鸭香呀，“鸭不醉人人自醉”。每次路过，他都觉得自己要被这香味缠得走不动路了。这道菜也深受全家人欢迎，尤其是家中的老人、孩子为最。于是罗先生总会在节假日的时候，想办法预订这道菜，醉鸭的美味与家人的欢声笑语便成了叠加在记忆中的美好。

醉鸭家庭做法



材料：3.5斤左右的芝麻鸭1只，姜、冰糖、生抽、酒、盐、葱、红枣、香菇适量

1.鸭子剔除尾椎，洗净，放入沸腾的姜酒水里烫5、6分钟，去腥除血，出锅后沥干水份待用；

2.炒锅烧热，加2-3汤匙油，放入冰糖，转小火，待冰糖熔化后，用勺不停地划圈炒开，糖由白色变黄再变成棕红色流质，即成糖色；

3.步骤1处理好的鸭子放进炒锅，将糖色均匀浇在鸭身上各处，倒

入生抽、酒、盐、水，煮开，翻转鸭子，煮大概10分钟使之入味；

4.将上色入味后鸭子及汤汁倒入高压锅中，加上姜片、葱结，还可以加几个红枣及泡发的香菇，增添香味。盖好盖子，上汽后压制50分钟左右，待鸭肉酥烂，小心取出整鸭，装盘；

5.锅里剩余的汤汁倒入炒锅中，略煮将汁收稠，淋在鸭身上，即可上桌。

可以适当准备一些上海青之类的蔬菜，焯熟后摆在鸭子旁边作为装饰，不但美观，荤素搭配也更健康。

文：黄理佳

老店味道

对于不少老饕来说，醉鸭虽好，但要做好却不易。于是，更多人将目光投向了坚守老南宁味道的老店。

早上6点，南宁北湖路农贸市场，梅姐已经在挑选活鸭了，她告诉记者，鸭子自然是南宁本地麻鸭更优，以百济芝麻鸭为胜，重量约三斤半最佳，肉质不会太柴，也不会过于肥腻。

梅姐的烧卤店就设立在北湖路，招牌菜正是醉鸭，广受街坊邻里欢迎。这道醉鸭已卖了30年，早已浸润出属于梅姐的独一无二的味道……据她介绍，醉鸭的灵魂在于自己独家酿制的酒，酒味浸入，肉香逼出，在炖煮的过程中，酒的醇香慢慢地融入鸭肉里，吃一口就让人欲罢不能，那个酒香肉浓！

梅姐的拿手好菜醉鸭拥趸不少，而说起邕菜老店，还有一家不得不提，那就是南宁万国酒家。始建于1945年的万国酒家，承载了许多土生土长的老南宁人的一份别样情怀。这里有各式广西名菜，更擅长于南宁经典味道。陈皮花雕醉鸭是公认的万国酒家的招牌菜，其成品色泽红

亮，香浓嫩滑，味美异常，实为老幼皆宜的佳肴。那时，大厨们选用本地盛产的麻鸭参照“花雕醉鸡”的配方及制法，精心烹制而成这道醉鸭，一经推出便大受欢迎，渐渐成为南宁地方名菜。

万国酒家在制作醉鸭时很是讲究，选用15年的绍兴花雕酒加上陈皮等佐料卤煮2小时才出锅。成品格外软糯，只需用勺子轻轻一刮，满满一大勺软烂的鸭肉包裹着浓郁醇香的卤汁便到了食客的碗里，号称“没有牙的老奶奶都能尽享美味”。

醉鸭好吃，但不好做，制作工序相当复杂。随着生活节奏越来越快，这道菜也慢慢淡出了南宁人的视野。目前，只有少数酒楼、饭馆依然坚守这一道老南宁心目中的美味佳肴，守护着老南宁的味道。





传承千年的苗族文化。一般的热情,用手工银饰正以她的青春匠心和火里,26岁的苗族姑娘潘雪,30余道工序。在贵州凯通过拉丝、编结、篆刻等熔炼与千万次的锻打,再要经历约3600℃的高温苗族传统银饰的诞生,需非物质文化遺產。一件技艺已成为我国的一项如今,苗族银饰锻造人民所喜爱。化。银饰也为我国各族了绵延数千年的银饰文要材料,从而在我国产生为了百姓制作首饰的主张扬的白银自然而成性,于是有润泽质感又不而,对美的追求是人的本家,难以拥有黄金。然从前的寻常百姓人的材料打造的。往往是以黄金白银为主能象征权力富贵的物品,餐饮用具、佩带首饰以及层社会达官贵人的日常但作为货币流通,而且上征。黄金白银在古时不在我国就是富贵的象自古以来,黄金白银



潘雪是贵州省黔东南州凯里市的苗族银饰锻造技艺非遗传承人,她带领记者来到了位于凯里下司古镇的非遗基地。当时,适逢苗族当地的牯藏节,潘雪决定以苗族图腾“蝴蝶妈妈”为原型做一枚银质胸针。她向记者展示了一根其貌不扬的银条,说这就是她准备的原材料。

熔银和拉丝是制作银饰最初的步骤,费时费力。潘雪需要将烧热的银条反复抽拉上百次,才

能得到发丝一样细的银丝。就是这样只有零点几毫米粗的银丝,串联着上千年的苗族文化。

潘雪介绍说,拉丝很费劲,为了拉出合格的细银丝,她常常把手都拉红了,即便如此,所得的细银丝也不过仅仅能够做出一枚小小的银饰。只有银丝足够细,制作出的银饰才能足够精美。潘雪正在制作的这枚“蝴蝶妈妈”胸针,小巧玲珑,可是却要花费十多个小时。

非遗

苗家女儿的

银饰情

结缘

说到自己与银饰的结缘,潘雪回忆说,在上中学时,她拥有了人生中第一套苗族盛装和银饰,也因此认识了师傅张永富。看到那套服装和银饰的第一眼,潘雪就深深地爱上了。出于对银饰的发自内心的喜爱,潘雪后来就常常找机会泡在张永富身边,今天敲敲这根银

条,明天刻刻那条花纹。随着日子的流逝,她对银饰手艺愈发痴迷。大学二年级的时候,同学们开始更多地考虑未来的就业问题时,潘雪不知不觉地就拿好了主意,她做出了一个影响自己一生的决定:拜师学艺,以后要做一个银匠。

想好了就行动。潘雪找到张永富,

表明了拜师学艺的决心。据张师傅回忆:“潘雪当时拿着一只鸡,还有10斤米酒,就到我这里来拜师。”提起当年,潘雪微笑着说:“当时我已经认定了这件事情。我觉得只要是自己喜欢的,再苦再累也一定会坚持下去。”

修炼

然而,真正踏进“银匠”的门槛,开始修习银饰锻造技艺后,潘雪才对师傅所说的“苦”有了真实而深刻的体验。一次次拉丝,经常让她累得直不起腰来;为了将银丝挤压成型,不单指甲被磨秃,指尖也三不五时被磨破沁出鲜红的血。从前,爱美的潘雪喜欢做美甲,但是自从开始学习银饰锻造技艺,她就再也未能做过美甲。不过,回过头来,看到从自己手里诞生的越来越多、越来越精美的银饰,潘雪觉得,这一切都是值得的。

梅花香自苦寒来。在师傅和前辈们的指导和鼓励下,潘雪咬牙坚持、反复尝试,一件件作品最终成型,日趋精美,赢得了大家的肯定。

对于潘雪学习制作银饰的决定,家人十分支持。潘雪父亲自豪地告诉记者:“很多亲戚朋友都喜欢我女儿做的银饰,想要跟她买一点。我自己看了女儿的作品,感觉挺不错,我支持她。”对于女儿能成为非物质文化遗产的传承人,潘爸爸既骄傲又欣慰。

成长

在研习传统苗族银饰制作技艺的同时,潘雪也在尝试着改变和创新,她希望能给传统技艺赋予新时代的特色,让这门技艺焕发出更加迷人的生命之光。她原创的星星树、银足球,以及各种首饰和工艺品,受到了越来越多人的喜爱。朋友们把她制作银饰的过程拍成了短

视频发在网上,点击率很高,有越来越多人观看、点赞、留言。随着关注度地不断提高,订单也不断增多,潘雪找来周边经验丰富的银匠师傅们,组成队伍抱团发展。

“客人需要银饰了,小雪他们接到了订单,就会马上给我打电话,告诉我客人的具体要求,接单生产,精准服务。我现在一个月有几千元钱收入,生活很有奔头。”银匠宋红花高兴地说。

现在,潘雪的苗族银饰制作团队已经发展到40多人,其中有一多半是90后、00后,大家怀揣着对苗族文化的浓厚兴趣,相聚在一起,通过

自己的努力,让苗族银饰被更多人了解和喜爱。

所谓时尚,根本在于自信。坚定了文化自信,才能拥有中国特色、中国气派。潘雪和她的小伙伴们,正是凭着这样的自信,一步一步踏实前行,在传承苗族银饰锻造非遗技艺的同时,给传统文化注入了新的生命力,让它们焕发出新光彩。希望有更多年轻人像潘雪一样,为各自民族文化的传承注入更多青春力量。

来源:央视新闻



新时代家庭教育需发生三大转变

时代在不断前进,人们对家庭教育的观念和态度也在不断发生变化。尤其是近年来,随着家庭教育问题的频繁凸显,国家层面对家庭教育的日益重视,我们对家庭

教育的本质、功能、属性以及存在的问题等有了更多思考。那么当今的家庭教育需要朝着哪些方向转变才能适应时代的进步和发挥其应有的作用呢?



家庭教育的功能

从学业教育的延伸转向 生活教育为本

家庭教育的本质应是生活教育。教育家陶行知提出“生活即教育”,主张让教育活动回归生活,在生活中进行教育。教育是生活的一部分,而生活也是教育的一部分,两者应是相辅相成、相互融合的关系。家庭教育的特征和属性更决定了其不能脱离生活,要以促进孩子的个性发展、道德形塑、人格完善为目标。

家庭教育与学校教育、社会教育共同构成了现代教育体系的三大支柱,虽然三者具有目标一致性,但也存在各自不同的属性。家庭教育有着学校教育和社会教育难以取代的特殊功能,不应成为学校教育的延伸,家长也不是学校老师的“助教”。但在家庭结构小型化的当下,不少家长带有明显的功利主义倾向,只关注孩子学业成绩的好坏,不重视对孩子品德和习惯的培养,对家庭教育的理解和实践还未脱离“学业中心主义”。

国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的报告《教育——财富蕴藏其中》指出,面向21世纪教育的四大支柱是要培养学生“学会认知、学会做事、学会共处、学会做人。”而要达到这几项教育目标,家庭教育无疑发挥不可替代的作用。只有让家庭教育回归生活、融入生活,让孩子在生活中接受教育、增长见识、养成良好的生活习惯、掌握必要的生活技能,才能打通孩子的个体生活与社会生活、书本世界与生活世界、直接经验与间接经验之间的壁垒,让孩子对实际生活有所体验,对未来社会有所认知,对自己行为有所改进,进而激活孩子自主发展的“活性因子”。当然,家庭教育回归生活教育,绝不意味着生活教育与知识教育的对立,而是寻求一种平衡,因为只有平衡的生活才有利于孩子的健康成长和健全人格的塑造。

家庭教育的价值取向

从“望子成龙”转向“望子成人”

望子成龙是父母对孩子成才的美好期盼,希望孩子未来能出人头地或有所作为,拥

有成功与幸福的人生,这是很正常的事情。但是在现实生活中,许多父母将这种期盼简单化为对孩子学业成绩的要求,以学业成绩的好坏作为评价孩子的唯一标准,认为孩子只有考上名校、找到好工作才有出路和未来。希望孩子通过知识改变命运、通过学习获得更多的选择机会,这种想法本没有错,但不应顾此失彼或本末倒置,一心只关注孩子是否“成才”,忘记了孩子成才之前首先要“成人”,孩子的健康身心和良好品行才是能让他一生走得更远更好的根本保障。

在家庭教育的过程中,还应看到每个孩子有不同的特点、天赋及成长节奏,如果父母能意识到这一点,也就不会陷入总拿自家孩子与“别人家孩子”盲目攀比的怪圈中。我们要承认,孩子的成长成才是自身条件和外部环境相互作用的结果。不同的孩子会有不同的智力与能力结构、不同的阶段性成长特征、不同的性格特质、不同的兴趣爱好,他们的学习能力与学业成绩自然也会有所差异。无论孩子的起点如何、他们的成绩如何、他们未来走向何方,教育的价值取向应在于促进孩子的身心健康成长,未来有能力成为一个健全的幸福的人。

从人一生的发展逻辑来看,应该是先成人后成才,这是人才形成的客观规律。“成人”关注的是孩子的身心健康及德智体美劳等方面全面发展,孩子通过成长从“自然人”变成合格的“社会人”。“成人”的过程也是孩子适应社会生活的过程。只有先成为合格的“人”,才有可能成为合格的“才”。孩子未来发展的不确定性和可塑性很大,父母要遵循孩子身心发展的规律和特点,帮助孩子打好健康全面发展的基础,家庭教育的价值取向也要从只关注孩子“成才”转向先让孩子“成人”。

家庭教育的生态

从孩子成长转向全员共同成长

联合国教科文组织终身学习研究所2022年发布的《让终身学习成为现实》手册指出,现代生活的复杂性要求人们具有一定的适应

性,终身学习是应对当下时代快速变革的有效手段,可以培养积极的公民意识,提高就业能力,促进人们的健康和福祉。随着信息化、数字化和智能化的发展,终身学习已成为一种全新的生活方式。与此同时,家长的角色定位、教育观念及方法也需要随着孩子的成长、家庭结构的转变以及社会的进步等不断调整,这也要求家长的学习和成长是持续的。

在此背景下,家庭教育被赋予新的时代内涵。家庭教育不再是家长对孩子施加影响的一种单向教育活动,而是家庭成员间特别是父母与子女间的一种相互学习、相互促进的双向教育活动。家庭教育不再只将促进孩子的成长成才作为唯一的出发点和落脚点,孩子也不再是家庭中的唯一受教育对象,而是强调家庭全体成员的共学互学、共生共长;强调家庭教育首先是对家长的教育,若要孩子天天向上,家长先要好好学习;强调家庭成员基于彼此尊重、相互平等、相互了解的原则,通过相互支持、沟通对话来认识与解决问题,实现孩子和家长的共同进步与成长。由此,家庭成为一个具有知识共享特征的学习共同体。

事实上,家庭学习共同体是一种对孩子最美好的陪伴状态。知识一般可以分为显性知识和隐性知识两大类,其中显性知识可以通过语言、书籍、文字、工作流程等方式学习获取,而隐性知识往往是个体长时间所积累的独特的经验知识,必须通过面对面的交流才能获取。由于获得知识和经验的时间先后有差异,家长相比孩子而言,往往更富有经验;而孩子也有自己的优势,比如他们获取信息的速度更快、接受新知识的能力更强等。家庭全体成员之间如能发现和承认彼此的局限和不足,又能看到对方的优点,通过平等交流相互学习,实现优势互补,那这个家庭就能形成一种既和谐又上进的氛围,能驱动知识与经验的相互传递,能促进家庭成员的进步与发展,还能涵养热爱学习、民主平等的家风,这是一幅多么美好的家庭生活图景。

作者:北京青年政治学院教授 高敏

剧情梗概

民国时期军阀割据,林杭景因父亲林棠生被害入狱,投奔父亲好友萧海山,虽寄人篱下却不卑不亢。萧家的霸道三少萧北辰起先老是欺负杭景,后来逐渐被她的坚强独立吸引。萧大为锻炼北辰派他到军校学习,七夫人允诺等他毕业便为他和杭景牵线。5年磨砺,在教官严格训练下,亲历战争生死的北辰从混世魔王成长为铁血军人。学成归来后他一面帮父亲整肃军队,一面想向杭景求婚,却意外得知她已恋上热血青年牧子正。因林父突遭危难,北辰与杭景为救林父协议结婚,婚后二人经历各种磨难,从疏离到渐生情愫,却因误会使得杭景在一场大火中失踪。抗战爆发,已加入爱国组织的杭景重回北新城,劝说北辰联合抗日。牧子正因母亲患病成为日本人的鹰犬,屡次加害北辰,杭景誓死跟随北辰,最终两人化解误会,烽火定真情,携手保家园。



去找了康敬雄。

第12集

七夫人生日宴会,子正以服务生的身份混了进来,准备执行青年会的任务。康敬雄劝说萧海山放开口,萧海山拒绝。子正潜入房间,打算刺杀康敬雄,不料被发现,他仓促逃脱时肩膀中了枪,后遇到杭景,两人进入一间房间躲了起来。北辰及时阻拦,子正和杭景没有被搜到。杭景帮子正换了身西装,重新回到宴会大厅。北辰施计,声东击西,引走了官兵,安排人救走子正。康敬雄敏锐地发现了杭景身上的疑点,带走了杭景。

第13集

子正醒来,想要去救杭景,被铺哥拦住。康敬雄把杭景告到了法庭,北辰为救杭景,只好按康敬雄的要求答应放开口,并在法庭上宣布杭景是自己未婚妻。郑父听到消息,着急地赶来质问萧海山,康敬雄的挑拨离间初见成效。萧海山听说北辰放行了鸦片,气坏了,后来才明白北辰的心思,他明白康敬雄被摆了一道不会善罢甘休。林棠生即将获释,却又被找到新的罪证,可能会被判死刑,萧海山赶紧去斡旋。北辰查出此事与康敬雄有关,只身去见程督军。

第14集

北辰的话说到了程督军的心坎里。子正听说了林父的事,很担心,与杭景商量着要陪她回余临。北辰因为私自去找程督军受到父亲的责罚,挨了鞭子,关了禁闭。萧海山本想向金城请罪,可金城非但没有怪罪,还一直追问杭景和北辰的婚期。铺哥为了让子正去执行任务,骗他说林父已生命无忧。为救父亲林棠生,杭景决定和北辰协议结婚。不久,林棠生取保候审。

邂逅了救过自己的卖风筝少年,得知他叫牧子正,两人聊得十分投机。北辰的成绩突飞猛进,拿了综合测验的第一名,大家聊起梦想。杭景无意中救了子正的母亲,两人关系进一步拉近。

第8集

杭景为子正申请了不定期到报社兼职。北辰所在的五期三班被安排去虎阳关战场,罗斗为保护北辰牺牲了,北辰开始明白作战的意义。1919年春,收复山东无望,北大学生纷纷罢课。两年后,凤城一战,北辰再度告捷获授少将军衔,任直北三军第一军军团长,这件事被登在了报纸上,萧家上下都十分开心。北辰就要回来了,七夫人急忙吩咐下人去准备,还叮嘱杭景要早点回来给北辰接风洗尘。

第9集

一家人吃着团圆晚饭,七夫人提起北辰成家的事,书仪不合时宜地说起了郑奉棋。子正加入了青年会,接到通过报纸向军阀施压的任务,打算与先报交涉。萧海山问北辰对时局的看法,北辰主张从金城麾下独立出去,萧海山不愿意做忘恩负义的事。北辰给杭景送礼物,想要借机向杭景表白,没有成功。萧海山任命了北辰的职位,北辰进驻东大营,首要任务是整肃旧部,他打算借机抓出萧海山身边的“内鬼”。许子俊向书仪表白,被拒。

第10集

北辰在军中掀起了不少的风浪,萧海山替他打圆场,然后把北辰叫来骂了一通,并称自己心里明镜似的。七夫人安排北辰和杭景看皮影戏,北辰借演戏的台词向杭景表白,杭景不为所动。借着说笑的功夫,七夫人提起北辰和杭景,杭景称只想等父亲回来。在许子俊哥俩的鼓动下,北辰约杭景次日到云带桥见面,不料,杭景迟迟未到。

第11集

北辰目睹杭景与子正的亲近,伤心极了,在明玉玥连着喝了好几天的酒,谁劝也没用。七夫人也着急,她逼问萧荣才知道前几天的真相。许子俊和莫伟毅跑去找杭景为当年的事情道歉,希望她去明玉玥劝劝北辰,杭景犹豫着去了明玉玥,北辰差点又犯混。挨了杭景一巴掌,北辰终于从颓废中走出来。大和商会的佐藤会长拜会萧海山,以求墨宝的方式打探他的态度,北辰巧妙应对。佐藤转头

淋着雨回了萧府。北辰听说杭景发高烧,担心地跑去看她。金城设鸿门宴邀请萧海山,萧海山决定瞒着家里人赴宴。杭景在路上遇到2个流氓,一个卖风筝的清秀少年帮她赶走了流氓,北辰意识到那些流氓可能是自己的人,赶紧让他们停手。萧海山要把北辰送到新平的军校。北辰不愿意,让杭景去找萧海山说情,杭景拒绝,争执中北辰不慎打坏了杭景母亲的遗物。

第4集

杭景与池老师去看京剧,觉得角儿“九老板”眉眼熟悉,却没认出来“九老板”正是北辰。池老师被混混盯上,说他调戏女学生,很快绯闻满天飞,池老师主动辞职,书仪带领同学欺侮杭景,北辰想帮忙却没用对方法。许子俊和莫伟毅想做英雄救美局,假意绑架杭景,不料阴差阳错地让书仪横插一杠,杭景被卖去了妓院。康敬雄欲为子报仇,盯上了北辰。北辰及时救回杭景,两人误会愈深。萧海山将北辰打了一顿,更坚定了送他去军校的决心。杭景终于知道父亲入狱,恳求萧海山施救。

第5集

北辰想找杭景道歉,跟着她到了北新孤儿院,话还没说清楚,府里来人,急匆匆地要带他们回去。回府路上,突然有个人闯出来引爆了炸弹,北辰立刻拿起枪防身,护着杭景下车躲到安全的地方,杭景看到背后有人朝北辰开枪,奋不顾身替北辰挡了子弹。北辰悉心照顾,杭景终于苏醒。萧海山怀疑背后是康敬雄指使的,但苦于没有证据,为大局计,也不能采取什么行动。北辰想起母亲去世的事,不能理解父亲。七夫人劝杭景试着了解一下北辰。

第6集

灵犀灯会上,在许子俊和莫伟毅的帮忙下,北辰和杭景度愉快相处,北辰坚定了自己的心意。北辰去军校报道了,许子俊和莫伟毅也被家里人一起送进了军校,他们认识了新舍友,最小的那个13岁,叫罗斗,他们的教官杜衡非常严苛。杭景去孤儿院看望小朋友,意外发现“九老板”的义举,很想当面致谢,却被告知“九老板”已离开北新。北辰被罚,罗斗给他送饭,听了罗斗的故事,北辰很受触动。

第7集

杭景无意间发现北辰就是“九老板”,并为北辰幼年时的遭遇落泪。许子俊和莫伟毅偷偷烤玉米,不慎烧毁了塔楼,北辰也跑不掉要挨罚,杜衡揽下责任,替3人扛下了处罚,北辰深受触动,自此奋发图强。杭景在笃志学社,

新闻综合频道 1 | 14集剧情

良辰好景知几何

第1集

1917年,林杭景因父亲被害入狱,从余临前来投奔父亲好友萧海山大帅,萧家特意派管家来接她。去往萧府的路上,杭景看到有几个人被绑在戏园子门口,管家见怪不怪地说这里是萧北辰的地盘,还不忘叮嘱林杭景不要得罪北辰。萧海山荣升直北三地防务总司令,七夫人与北辰等人一时炙手可热。杭景以萧大帅义女的身份住下,七夫人很喜欢她,四姑娘萧书仪却看不惯她。许子俊和莫伟毅煽动北辰追求杭景。金城的线人发现了一份潜藏在北洋政中央的革命党名单,派沈长河南下把名单完完整整地拿回来。康敬雄得知后,吩咐人在萧海山的地界上把他杀掉。

第2集

杭景向先报社投稿,陆主编发现她就是“清咏”,杭景选定了主题:为难民孤儿发声。北辰自导自演英雄救美的戏码,被杭景轻松识破。北辰提议让杭景给自己补课,杭景无法拒绝。沈长河在萧海山的地盘上被暗杀,金城立刻开始着手调查萧海山。北辰要杭景做自己的女伴,参加明月钰的聚会,杭景拒绝,不小心打到了北辰的脸。北辰发现杭景向先报社投稿的事,以此威胁,甚至扬言让先报永久封刊,杭景愤怒但只能忍耐。先报被封,杭景心急如焚地赶到明月钰,怒斥北辰。书仪在学校带着同学们欺侮杭景。

第3集

金城怀疑萧海山背叛了自己,康敬雄扮猪吃老虎,赢得金城的欣赏。考试时,有人陷害杭景作弊,她心灰意冷地

欢迎订阅2023年

《南宁广播电视报》

订报热线:0771-2189585

全年征订价:45元





爱情万万岁

都市生活频道

36-40 集剧情

第1集

33岁的编剧程璐坚称自己不是结不了婚而是主动选择不结婚。她的闺蜜、34岁的田蕾是一名成功的律师,坚持认为放弃婚姻和爱情是在事业上成功的必要付出。31岁的美容院老板娘丁诗雅是田蕾表妹,单身是因为一直在苦等蓝颜知己向自己表白。三人讨论着各自的婚恋观时,社会心理学教授魏书在一旁听见了,他邀请程璐成为自己的研究对象。魏书正在进行大龄未婚女性的学术研究,他的措辞令程璐很是反感。程璐参加同学聚会时遇到了大学时的暗恋对象李蔚皓,发现他依然单身,程璐又开始动心。田蕾得知自己的宿敌兼青梅竹马徐海峰成了新同事,尽管对方向自己示好,但她仍心生警惕。

第2集

魏书承诺帮程璐追到李蔚皓,程璐答应成为他的研究对象。田蕾因为车位的事跟徐海峰起争执,她与刘峰所在的万家公司谈合作,非常不顺利。为寻求突破,田蕾再次召集大学话剧社聚会,程璐用魏书教给自己的招数与李蔚皓搭讪,不料总被刘峰打断,李蔚皓还因此误会程璐与刘峰的关系。程璐对魏书的瞎指导非常失望,不愿再与他“合作”,愤而离开。田蕾终于知道自己被刘峰刁难的原因。丁诗雅收到暗恋多年的林中信发来的消息,雀跃不已。

第3集

徐海峰提醒田蕾,万家公司真正说了算的是刘总的太太。田蕾利用刘峰对程璐的好感,偷走程璐手机,给刘峰下了套,拿下了万家公司的合同。姐妹团聚会庆祝,田蕾升级为律所的二级合伙人,程璐的电影剧本入围了电影节,丁诗雅暗恋多年的林中信即将回国。程璐发现剧情被大幅修改,十分气愤。程妈妈要结婚并移居国外了,程璐备受打击。电影节的开幕式晚宴上,程璐向电影节的李主席解释,定稿编剧另有其人,孙制片十分生气。程璐无精打采地在味道小馆接受魏书的例行采访,魏书鼓励她坚持下去。

第4集

徐海峰向田蕾表示希望两人可以在律所里结成利益同盟。田蕾发现被陌生车辆尾随。丁诗雅遇见了纨绔富二代周晨宇,两人之间因误会发生摩擦,周晨宇对丁诗雅产生好感。程璐送妈妈出国,看见妈妈获得了幸福,虽然不舍却也欣慰。丁诗雅接到物业的通知,店铺必须迅速撤离,丁诗雅不同意,遭到物业强行断电。魏书在味道小馆鼓励程璐再次出击,并现场教学新的战术,可以让她打破与李蔚皓的僵局,不料越帮越忙。魏书不懈努力,程璐不胜其扰,终于答应去参加“8分钟约会”。

第5集

程璐在“8分钟约会”现场受到年龄和职业双重歧视,备受打击地离开。林中信来电称已经联系好新的投资人,让丁诗雅去接洽,丁诗雅听到新投资人调侃林中信,一怒之下将冰桶倒在那人头上,KTV的老板周晨宇挺身而出为她解围并经过努力成功入股美容院。魏书带程璐去买衣服,程璐对他的直男品味不满意,不料魏书帮她搭配的穿着大受好评。田蕾借与赵文琪的通话,表达了自己对迅捷案件的见解,意外得

到律所创始人冯总的认可。程璐发现田蕾利用自己和刘峰见面的事,和田蕾发生争吵。

第6集

程璐和丁诗雅联系上田蕾,帮助田蕾躲过了跟踪者的攻击,并将其送进了派出所。程璐和田蕾和好如初。魏书带程璐去攀岩馆深入观察程璐的社交状态。程璐奋勇攀岩,全然忘了社交的目的,终于来了个搭讪的李文杰,来意却让人啼笑皆非。田蕾发现徐海峰帮忙促成自己拿下万家公司合同的真实目的。味道小馆老板许有道将魏书前妻的结婚请柬送到了魏书的面前,魏书难过。程璐得知盘古公司正计划投资刑侦题材的项目,尝试联系被拒。

第7集

田蕾主动邀请李蔚皓来自家天台烧烤晚饭,试图撮合他与程璐。程璐与李蔚皓大学时的误会解开,程璐期待能和李蔚皓再续前缘。美容院重新开业,周晨宇的努力终于赢得了丁诗雅的一点好感。田蕾和徐海峰依然针锋相对。程璐经不住魏书的请求,答应陪他一同参加前妻的婚礼。律所里,迅捷案再生风波。程璐意外地接到盘古影业周制片助理小哈的电话,约她面谈剧本,程璐欣喜不已。周晨宇对丁诗雅展开追求,丁诗雅不堪其扰。

第8集

周制片表示愿意投拍程璐的剧本,希望程璐能和自己合作,用作品绝地反击。魏书鼓励程璐主动表白。美容院被刁蛮的大客户王太太处处嫌弃,丁诗雅为了留住客人,委屈忍耐。田蕾私下找到了迅捷公司的陈总并说服他正面迎战,却因此彻底惹怒了Kelvin,田蕾向律所的冯总立下军令状。周晨宇设计作弄王太太,气得对方暴跳如雷。田蕾找到徐海峰,两人达成合作意向。程璐邀约李蔚皓晚餐,向李蔚皓表白遭到了婉拒。

第9集

冯总允许田蕾参与迅捷的案子,众人迫于Kelvin淫威不敢造成,唯有徐海峰站到了田蕾那一边。徐海峰给田蕾找了一大堆迅捷案件相关文件,田蕾与安娜陷入繁重的资料整理工作中。程璐来到味道小馆,发现店里空无一人,魏书正焦急地寻找许有道,程璐与魏书打赌,她分析对了,魏书答应给她当剧本顾问。李文杰突然联系程璐,流露出对她的好感。林中信前妻王姐的忌日快到了,丁诗雅照例要去拜祭。李文杰对程璐展开了猛烈的追求。

第36集

金娜联系不上李上,很担忧。在花枝俏的店里,金志扬舒服地享受按摩,一边听说花枝俏吐露心声,李严来了,花枝俏表示不能跟他去加拿大,金志扬突然爬起来,说自己是假装失忆的,还抢着说他这辈子最后悔的事但也最正确的事就是和花枝俏离婚,希望花枝俏和李严白头到老,李严急忙摆手。朱丽娅的父母得知女儿怀孕了,拎着大包小包来了,两家父母因观念不一差点又起摩擦。吴妈妈向裴静摊牌,提醒她过去的已经过去,但她可以给自己当女儿。

第37集

裴静找吴所谓说清楚了两人的事。金波与朱丽娅发生争执,朱丽娅被意外绊倒,流产了,金波不停地道歉,花枝俏又伤心又生气,忍不住打了金波,朱丽娅父母失望地走了。吴所谓找到金娜,说裴静已彻底离开他的生活,金娜木然地说自己已经答应嫁给李上,只是李上联系不上了。吴所谓找到李上,对他用了激将法。

第38集

吴所谓约李上来到已经关门的旅行社,说这里就是他当初看到希望的起点,问李上敢不敢跟着他一起干,李上答“敢”。金波和朱丽娅办了离婚,两家父母却还在饭局上“和谈”,金志扬和花枝俏都认为这次

是金波错了,看到离婚证,两家父母都傻眼了。吴所谓和李上一起宣传新旅行社,并说要一起重新追求金娜,金娜开心又害羞地捂着脸走开了。金波和朱丽娅彼此都放不下对方。

第39集

金波和朱丽娅各自努力要成为更好的自己。李上帮朱丽娅搬到了之前她和金波刚结婚时的临时房。吴所谓和李上花样百出地追求金娜,令她哭笑不得,吴所谓还在炖鸡汤环节悄悄地使了坏,不料效果适得其反。朱爸爸到北京看望女儿,心疼不已。金波的小说完成了,他非常想念朱丽娅。康乃馨敲开了朱丽娅房门,要还给她10万元,听说朱丽娅和金波离婚了,以为是当初自己种下的恶果。

第40集

金波开了小说签售会,春风得意,他动容的说起自己当初写小说的目的,李上来贺喜并告诉他朱丽娅一直在等他。金波飞奔到朱丽娅的住处激动地敲打着门,此时的朱丽娅在后面痴痴地看着金波,四目相对后两人忘我地相拥。花枝俏的生日会上,大家都乐呵呵的,花枝俏宣布,这不但是自己的生日会,还是金娜的定亲会,吴所谓和李上打扮一新地全场,分别诉说爱意,金娜动容,大家期待又紧张地等待她的决定……

(全剧终)



谁说我结不了婚

都市生活频道

1-10 集剧情

这是一部都市情感剧。该剧讲述了程璐、田蕾、丁诗雅三位女性,在面对感情生活和职场压力时,困惑与纠结的故事。

34岁的女编剧程璐一直坚信,自己单身多年的原因不是结不了婚,只是不想结而已。无独有偶,她的闺蜜女律师田蕾、美容院老板娘丁诗雅同样单身,工作、生活条件优渥的三人对年龄增长所带来的婚恋压力嗤之以鼻。然而当程璐遇到社会心理学教授魏书后,情况悄然发生改变。背景各异的男人们出现在这三位女性面前,不同观念激烈碰撞,到底谁可以打动谁?应该怎样收获属于自己的幸福?一场关于爱情与婚姻的探索就此展开……

第10集

林中信提出,人都要往前看,并要丁诗雅周末和自己一起去晚宴,有事要说。丁诗雅觉得好事将近。程璐去杭州出差,李文杰一路跟来,并以她的男友自居,让程璐尴尬又烦恼。魏书出主意,程璐关于剧本的阐述,果然获得了导演的认可。徐海峰带田蕾去小吃店吃东西,还拼命跟店主郑迅套近乎,原来拿下这个案子的关键就是搞定郑迅,周晨宇安排了一场浪漫晚宴,丁诗雅没等他开口的机会就离开了。

孕产妇感染新冠后会传染给胎儿吗？有孩子的家庭应储备哪些药？

专家就重点人群健康管理有关情况作说明

近日，国务院联防联控机制召开新闻发布会，孕产妇、儿童、老年健康，免疫规划等领域专家就重点人群健康管理的有关情况作了说明。

孕产妇感染新冠病毒之后几乎不会传递给胎儿

国家妇产疾病中心主任、北京大学第三医院院长、中国工程院院士乔杰介绍，从汇总的国内情况和国际的报道看，孕产妇感染新冠病毒之后总体上发病率和症状的情况、病程的情况都和普通人群比较接近，症状主要还是上呼吸道感染，比如说咳嗽、喉咙痛、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、全身酸痛、发烧，重症的非常少，所以大家不用恐慌，病程也基本上是5到7天。

孕产妇感染新冠病毒之后是不是会传递给胎儿？因为母体有胎盘这样一个非常好的保护屏障，所以几乎是不传染给胎儿的，但是如果初生产后的妈妈、宝宝在一起的话还是要注意，宝妈还是在空间上最好和新生儿有一定的隔离，或者戴N95口罩，可以母乳喂养。

没有完成疫苗接种的老年人要尽快接种疫苗

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示，疫苗接种之后要产生保护作用确实需要一定时间，一般接种疫苗之后能够产生抗体是在一周到两周，但是如果要是产生比较高水平的抗体，全程免疫之后大概在4周。加强免疫之后产生抗体的时间更快更短，另外产生的水平也更高。

这也就进一步提示我们，没有完成疫苗接种的老年人，要尽快去接种疫苗；没有完成加强的要尽快加强，这样才能起到更好的保护作用。

老年人应对新冠病毒，预防是第一位，这五点需注意

北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍，任何年龄段都可能会感染新冠病毒，但老年人一旦患病以后，较年轻人相对来说，重症发生率比较高。老年人是特别需要保护的人群，预防是第一位的。

首先，要接种疫苗，包括全程疫苗和加强疫苗。接种疫苗之后，可以明显降低罹患重症感染的发生率。第二，减少外出，特别是避免去人群比较聚集的密闭场所，如果是确实要去，要佩戴好口罩。另外，在外出的整个过程中，尽可能减少接触外界环境，回来一定要洗手。第三，加强通风，现在是冬季，特别是北方地区天气比较寒冷，通风的过程中要注意保暖问题，可以先到别的房间，通风结

束以后，室温恢复正常以后再让老年人返回该房间。第四，老年人往往合并有一些基础疾病，基础疾病现阶段一定要控制得非常良好，不能因为害怕去医院取药而停药，可以通过各种途径购药，或者让亲戚朋友代为购药。第五，老年人最近一段时间需要规律生活，不要太过紧张，有规律的睡眠，保证营养，但是不要暴饮暴食。另外，尽可能减少烟酒的接触。

不和老年人生活在一起的家人，在最近一段时间可以减少对老年人的探望，减少病毒暴露的机会。如果共同居住人感染新冠病毒，一个最主要的原则是尽可能减少老年人接触病毒的机会，如果条件允许，可以把老年人安排到另外一个居所。如果条件不允许，需要有一个独立的房间，关好门、加强通风。此外，加强环境消毒，特别是一些公共暴露环境，比如卫生间、门把手、水龙头，当患者接触以后，一定要清洁消毒。另外，要关注老年人的情况变化，如果出现问题，早期进行识别，早期诊断。

引起儿童呼吸道感染的病原体有哪些？专家提醒家长注意

北京儿童医院主任医师钱素云介绍，冬季是儿童呼吸道感染病高发季节，发热、咳嗽也是呼吸道感染的常见症状。引起儿童呼吸道感染的病原体很多，以病毒为主。像常见的鼻病毒、副流感病毒、流感病毒，当然新冠病毒也是引起发热、咳嗽等症状的病毒之一，还有呼吸道合胞病毒等等。其他的，细菌比如肺炎链球菌，还有流感嗜血杆菌都是呼吸道感染的病原体，还有一些非典型病原体，比如经常听到的肺炎支原体，这些都可以引起儿童呼吸道感染，出现发热、咳嗽等症状。冬天婴幼儿感染呼吸道合胞病毒之后，经常会出现一些喘息、发憋等症状，博卡病毒有时候也会有这种表现。

有孩子的家庭可以储备这些药

北京儿童医院主任医师钱素云介绍，有孩子的家庭应该适当储备一些儿童常用的应急药物，但是不推荐储备很多药物，因为药物保管不当有可能导致孩子误服。

她推荐储备的第一类药物是退烧药。对于6个月以上的小孩，可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚，两者选择其一就可；2个月到6个月之间的

小孩，不适合用布洛芬，可选用对乙酰氨基酚；2个月以内的小孩，不推荐常规退烧药物，可以采用物理降温等措施并及时就诊。

针对呼吸道感染症状，家长可以储备一些清热祛痰的药物。钱素云表示，咳嗽有利于呼吸道分泌物的排出，孩子轻微的咳嗽不推荐常规使用药物，如果有鼻塞、明显的咳嗽等，可以做雾化、洗鼻子，用加湿器提高空气当中的湿度等，增加孩子的舒适度。当孩子出现明显的咳嗽时，家长可以根据孩子的年龄，选择适合年龄段的药物。

她特别提示，不推荐、不主张两种药物同时服用，也没必要交替服用。家长要按照说明书适应的年龄段和推荐的剂量或者遵从医嘱用药，



同时要注意两次用药之间的间隔时间。小孩器官发育不太成熟，用药应该更加规范和谨慎。家长最好不要根据自己的经验或者推测来给孩子用药，拿不准的时候，建议家长通过远程就诊来获取专业人士的用药指导和推荐。

支持医疗机构加强医务人员工作条件保障 合理安排工作任务

国家卫健委新闻发言人米锋介绍，近日，国家卫生健康委、国务院联防联控机制医疗救治组作出部署，强调要支持医疗机构加强医务人员工作条件保障，合理安排工作任务，做好医务人员健康监测，落实激励保障政策等。

医务人员作为提供医疗服务的中坚力量，守护着人民群众的生命安全和身体健康。他们默默奉献，全身心投入日常诊疗服务；他们义无反顾，当疫情发生时，始终冲在一线救治患者。要进一步加强对于医务人员的关心关爱，共同营造尊医重卫的良好氛围。

来源：新华社





冬季使用空调等取暖 这样做温暖又舒适

2022年12月初,寒潮给了邕城一个大大的下马威,11月30日至12月4日,为南宁市有气象记录以来历史同期最冷的一周,平均气温只有10.6℃。不少市民感慨,今年的冬天冷得够真切呀!

一到冬天,就有许多南方的朋友萌发对北方供暖城市的向往来——南方既没有集中供暖,还潮湿,冷意直往骨头缝儿里钻,太难受

了。不过,这些年,随着大家的生活水平持续提高,科技不断进步,冷暖空调渐渐走进越来越多家庭,还有一些商场等营业场所也在隆冬时节开放了暖气,为大家营造温暖舒适的消费环境。有的人一进入到这样的温暖空调房里,就舍不得离开。小编提醒:享受温暖的同时,一些健康隐患可能也悄悄埋下了。

长时间吹空调的危害

1.眼睛干涩

人们长期处在空气不流通、低温干燥的空调房里,可能会因为泪液蒸发加快,引起眼睛干涩、视物疲劳。

2.刺激呼吸道

空调如果长期没有清洗,内部容易滋生细菌。人如果长时间呼吸这种带菌的空气,容易刺激呼吸道,甚至引起身体其他不适状况的发生。

3.干燥上火

长期吹空调取暖,湿润不足,人的口腔、鼻子会很快变得干燥,对于呼吸道本来就有问题的人来说往往会上加霜,加重或诱发呼吸道疾病。

4.皮肤干燥发痒

冬天气候本来就相对干燥,再加上开了空调制暖或者使用暖气,就会加速室内空气中的水分蒸发。长时间处于这样的环境,皮肤中的水分会大量流失,容易出现皮肤干燥发痒的现象,严重的时候甚至会使皮肤纤维失去韧性,从而导致纤维断裂,形成皱纹。

5.头昏脑涨

空调吹了一段时间过后,人们常常会感到头脑有些发热,更严重一点甚至会脑袋迟钝,头昏脑涨,学习工作效率下降,精神不集中。

6.增加肥胖的可能

天冷开空调,人长期处于一个温暖又相对恒定的温度中,身体的新陈代谢会减慢,热量的

消耗也会减少,容易导致脂肪逐渐堆积,增加肥胖的可能。

冬天想要避免吹空调的危害, 需要注意以下几点:

1.空调房内多喝水

在空调房中要适当多喝水,这是不管在冬季还是夏季都要做到的一件事情。

2.注意通风换气

开空调的时候人们往往会将门窗紧闭,以保证空调的温度调节效果。这时,人大量呼出二氧化碳,但缺少新鲜氧气的输送,就容易导致缺氧,引起胸闷。建议保证室内固定时间进行通风换气。

3.使空调向下送风

冬季空调制热的时候,热风是向上的,所以将出风口调整为向下送风,更有利于室内的空气流动。需要注意的是,不管是冷风还是热风都不要对着人吹。冬天制暖时,暖风对着人吹的话,时间长了,不仅会让人感到十分干燥,还容易引起头昏。

4.保持一定湿度

制热时注意开加湿器或在室内适当摆放一些装着水的盆,以增加空气的湿度,减少因干燥引起的各种不适。

5.注意室内清洁

注意家中环境的清洁,在室内还可以摆放一些有助于清洁空气的植物,帮助清洁和湿润空气,保持室内空气的清新。

6.清洁空调滤网

冬季空调制热时,更容易使空调中的灰尘

滋生细菌。冬季使用空调前,应该对空调内部进行清理,特别是空调的滤网、翅片等,请务必清洁到位,以免对健康带来不利影响。

7.选择健康的温度

选择适合人体的温度,冬季一般20度左右就可以了。20℃的温度让人感觉既不冷也不热,在室内穿上相对厚一些的家居服,体感不会寒冷,也不会因为衣服厚重影响活动,整体是比较舒适的。

8.适当户外活动

冬季,虽然空调房里暖洋洋的,很舒服,但也不能长时间待着,还是应该保持每天到户外进行适当活动,呼吸新鲜空气,以提高人体免疫力。毕竟适当受一些冷热,身心得到锻炼,更有利于健康,而且冬季适当活动有助于拥有良好的睡眠。

冬季使用空调制暖或者使用“小太阳”等取暖器,虽然温度上来了,体感暖和了,但是也可能给身体健康埋下隐患,请注意正确使用取暖器具,注意防护和保湿。



来源:科普中国

降温取暖小心烫伤

受今冬以来最强寒潮天气影响,很多地区气温骤降。一夜入冬,大家上演“花式取暖”,从秋裤、暖宝、热水袋到空调、暖气、电热毯。但是使用不当,可能会造成低温烫伤。

低温怎么会烫伤呢?

低温烫伤是指身体局部长时间接触41℃至45℃的低热物体所引起的慢性烫伤,由于其隐匿性,感觉迟钝或睡得沉的婴幼儿、老人、瘫痪病人或醉酒者是“低温烫伤”的高危人群,要特别引起重视。

一般情况下,皮肤与低温热源短间接接触,仅会造成真皮浅层的水泡型烫伤,但如果低温热源持续作用,就会逐渐发展为真皮深层及皮下各层组织烫伤。和高温引起的烫伤不同,“低温烫伤”创面疼痛感不十分明显,仅在皮肤表面出现红肿、水泡、脱皮或者发白的现象,面积也不大,但严重者却会造成深部组织坏死,若处理不当,则会发生



溃烂,导致创面长时间无法愈合。

哪些人更容易中招?

婴幼儿:表达能力欠佳,如果监护人照看不周,很容易导致烫伤。

女性:女性冬季手脚冰凉现象比男性常见,会更多地使用取暖工具。

糖尿病、脉管炎等患者以及老年人。

脑血管疾病如脑梗死或脑出血有感觉障碍的患者;脊髓病变感觉功能减退患者。

麻醉术后患者、醉酒、过度熟睡的人。因意识不清,易发生低温烫伤。

如何预防低温烫伤?

首先控制好温度。因为温度越高造成烫伤所需的时间越短。一方面,可直接调低取暖物品的温度(如电热毯调成低热档等);另一方面,建议不要让取暖物品直接接触皮肤(如热水袋裹一层毛巾等)。其次控制好时间。避免取暖物品长时间接触身体的同一部位,更不可在熟睡时使用接触类取暖物品。

来源:北京科协

南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/12/26 星期一

00:10	中国城市报道	12:30	人文纪录
00:35	人文纪录	13:00	新闻夜班(重播)
07:00	南宁新闻(重播)	13:55	人文纪录
07:25	新闻夜班(重播)	14:37	假日暖洋洋(24)
08:00	下一站婚姻(9)	15:35	假日暖洋洋(25)
08:57	下一站婚姻(10)	16:35	假日暖洋洋(26)
09:57	下一站婚姻(11)	17:30	中国城市报道
11:10	南宁新闻(重播)	18:00	政法在线
11:55	下一站婚姻(12)	18:30	广西新闻
13:00	新闻夜班(重播)	19:00	新闻联播
13:35	人文纪录	19:35	南宁新闻
14:03	假日暖洋洋(20)	20:00	新闻夜班
15:02	假日暖洋洋(21)	21:00	南宁新闻(重播)
16:00	假日暖洋洋(22)	21:30	良辰好景知几何(6)
17:00	假日暖洋洋(23)	22:20	良辰好景知几何(7)
17:30	中国城市报道	23:15	政法在线(重播)
18:00	政法在线	23:40	新闻夜班(重播)
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	良辰好景知几何(4)		
22:20	良辰好景知几何(5)		
23:15	政法在线(重播)		
23:40	新闻夜班(重播)		

2022/12/27 星期二

00:30	人文纪录	12:30	新闻夜班(重播)
07:00	南宁新闻(重播)	13:55	人文纪录
07:25	新闻夜班(重播)	14:37	假日暖洋洋(27)
08:20	政法在线(重播)	15:35	假日暖洋洋(28)
08:57	下一站婚姻(12)	16:35	假日暖洋洋(29)
09:57	下一站婚姻(13)	17:30	中国城市报道
11:10	南宁新闻(重播)	18:00	政法在线
11:55	政法在线(重播)	18:30	广西新闻
		19:00	新闻联播
		19:35	南宁新闻

2022/12/28 星期三

00:30	人文纪录	12:30	新闻夜班(重播)
07:00	南宁新闻(重播)	13:55	人文纪录
07:25	新闻夜班(重播)	14:37	假日暖洋洋(27)
08:20	政法在线(重播)	15:35	假日暖洋洋(28)
08:57	下一站婚姻(14)	16:35	假日暖洋洋(29)
09:57	下一站婚姻(15)	17:30	中国城市报道
11:10	南宁新闻(重播)	18:00	政法在线
11:55	政法在线(重播)	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	良辰好景知几何(8)
22:20	良辰好景知几何(9)
23:15	政法在线(重播)
23:40	新闻夜班(重播)

2022/12/29 星期四

00:30	人文纪录	12:30	新闻夜班(重播)
07:00	南宁新闻(重播)	13:55	人文纪录
07:25	新闻夜班(重播)	14:37	假日暖洋洋(30)
08:20	政法在线(重播)	15:35	假日暖洋洋(31)
08:57	下一站婚姻(16)	16:35	假日暖洋洋(32)
09:57	下一站婚姻(17)	17:30	中国城市报道
11:10	南宁新闻(重播)	18:00	政法在线
11:55	政法在线(重播)	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	良辰好景知几何(10)
		22:20	良辰好景知几何(11)
		23:15	政法在线(重播)
		23:40	新闻夜班(重播)

2022/12/30 星期五

00:30	人文纪录	12:30	新闻夜班(重播)
07:00	南宁新闻(重播)		

07:25	新闻夜班(重播)	18:00	政法在线
08:20	政法在线(重播)	18:30	广西新闻
08:57	下一站婚姻(18)	19:00	新闻联播
09:57	下一站婚姻(19)	19:35	南宁新闻
11:10	南宁新闻(重播)	20:00	新闻夜班
11:55	政法在线(重播)	21:00	南宁新闻(重播)
12:30	南宁警方(重播)	21:30	良辰好景知几何(14)
13:00	新闻夜班(重播)	22:20	良辰好景知几何(15)
13:55	人文纪录	23:15	政法在线(重播)
14:37	假日暖洋洋(33)	23:40	新闻夜班(重播)
15:35	假日暖洋洋(34)		
16:35	假日暖洋洋(35)		
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	良辰好景知几何(12)		
22:20	良辰好景知几何(13)		
23:15	政法在线(重播)		
23:40	新闻夜班(重播)		

2022/12/31 星期六

00:30	人文纪录	12:30	新闻夜班(重播)
07:00	南宁新闻(重播)	13:55	人文纪录
07:25	新闻夜班(重播)	14:37	假日暖洋洋(30)
08:20	政法在线(重播)	15:35	假日暖洋洋(31)
08:57	下一站婚姻(20)	16:35	假日暖洋洋(32)
09:57	下一站婚姻(21)	17:30	中国城市报道
11:10	南宁新闻(重播)	18:00	政法在线
11:55	政法在线(重播)	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	良辰好景知几何(10)
		22:20	良辰好景知几何(11)
		23:15	政法在线(重播)
		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	良辰好景知几何(14)
22:20	良辰好景知几何(15)
23:15	政法在线(重播)
23:40	新闻夜班(重播)

2023/1/1 星期日

00:30	人文纪录	12:30	新闻夜班(重播)
07:00	南宁新闻(重播)	13:55	人文纪录
07:25	新闻夜班(重播)	14:37	假日暖洋洋(30)
08:20	政法在线(重播)	15:35	假日暖洋洋(31)
08:57	下一站婚姻(22)	16:35	假日暖洋洋(32)
09:57	下一站婚姻(23)	17:30	中国城市报道
11:10	南宁新闻(重播)	18:00	政法在线
11:55	政法在线(重播)	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	良辰好景知几何(16)
		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

2022/12/26 星期一

00:20	全民健康学院	10:00	嗨南宁
00:42	壹城之萃	11:00	看南宁(重播)
07:00	全民健康学院	11:35	全民健康学院
07:30	非遗中国行	12:00	文旅中国
08:00	文旅中国	12:30	电视购物
08:25	宣传	17:30	全民健康学院
08:47	壹城之萃	18:00	爱情万万岁(38)
09:15	宣传	18:50	爱情万万岁(39)
09:30	全民健康学院	19:35	气象空间站
10:00	嗨南宁	19:40	爱情万万岁(40)
11:00	非遗中国行	20:30	看南宁
11:35	全民健康学院	20:55	八桂志愿行(重播)
12:00	文旅中国	21:00	宣传
12:30	电视购物	21:10	文旅中国
17:30	全民健康学院	21:35	壹城之萃
18:00	爱情万万岁(35)	22:00	南宁新闻(重播)
18:50	爱情万万岁(36)	22:30	看南宁(重播)
19:35	气象空间站	22:55	电影:我踏浪而来
19:40	爱情万万岁(37)		
20:30	看南宁		
20:55	八桂志愿行		
21:00	宣传		
21:10	文旅中国		
21:35	壹城之萃		
22:00	南宁新闻(重播)		
22:30	看南宁(重播)		
22:55	电影:太空式的爱情		

2022/12/28 星期三

00:17	全民健康学院	12:30	电视购物
00:40	壹城之萃	17:30	全民健康学院
07:00	全民健康学院	18:00	谁说我结不了婚(1)
07:30	看南宁(重播)	18:50	谁说我结不了婚(2)
08:00	文旅中国	19:35	气象空间站
08:25	宣传	19:40	谁说我结不了婚(3)
08:47	壹城之萃	20:30	看南宁
09:15	宣传		
09:30	全民健康学院		
10:00	嗨南宁		
11:00	看南宁(重播)		
11:35	全民健康学院		
12:00	文旅中国		
12:30	电视购物		
17:30	全民健康学院		
18:00	谁说我结不了婚(1)		
18:50	谁说我结不了婚(2)		
19:35	气象空间站		
19:40	谁说我结不了婚(3)		
20:30	看南宁		

2022/12/27 星期二

00:17	全民健康学院	12:30	电视购物
00:40	壹城之萃	17:30	全民健康学院
07:00	全民健康学院	18:00	谁说我结不了婚(1)
07:30	看南宁(重播)	18:50	谁说我结不了婚(2)
08:00	文旅中国	19:35	气象空间站
08:25	宣传	19:40	谁说我结不了婚(3)
08:47	壹城之萃	20:30	看南宁
09:15	宣传		
09:30	全民健康学院		
10:00	嗨南宁		
11:00	看南宁(重播)		
11:35	全民健康学院		
12:00	文旅中国		
12:30	电视购物		
17:30	全民健康学院		
18:00	谁说我结不了婚(13)		
18:50	谁说我结不了婚(14)		
19:35	气象空间站		
19:40	谁说我结不了婚(15)		
20:30	非遗中国行		
21:00	宣传		
21:10	文旅中国		
21:35	壹城之萃		
22:00	南宁新闻(重播)		
22:30	非遗中国行		
22:55	电影:雁儿在林梢		

20:55	八桂志愿行
21:00	宣传
21:10	文旅中国
21:35	壹城之萃
22:00	南宁新闻(重播)
22:30	看南宁(重播)
22:55	电影:你那好冷的小手

2022/12/29 星期四

00:25	全民健康学院	12:30	电视购物
00:45	壹城之萃	17:30	全民健康学院
07:00	全民健康学院	18:00	谁说我结不了婚(4)
07:30	看南宁(重播)	18:50	谁说我结不了婚(5)
08:00	文旅中国	19:35	气象空间站
08:25	宣传	19:40	谁说我结不了婚(6)
08:47	壹城之萃	20:30	看南宁
09:15	宣传	20:55	八桂志愿行(重播)
09:30	全民健康学院	21:00	宣传
10:00	嗨南宁	21:10	文旅中国
11:00	看南宁(重播)	21:35	壹城之萃
11:35	全民健康学院	22:00	南宁新闻(重播)
12:00	文旅中国	22:30	看南宁(重播)
12:30	电视购物	22:55	电影:艳阳三月天
17:30	全民健康学院		
18:00	谁说我结不了婚(4)		
18:50	谁说我结不了婚(5)		
19:35	气象空间站		
19:40	谁说我结不了婚(6)		
20:30	看南宁		
20:55	八桂志愿行(重播)		
21:00	宣传		
21:10	文旅中国		
21:35	壹城之萃		
22:00	南宁新闻(重播)		
22:30	看南宁(重播)		
22:55	电影:艳阳三月天		

2022/12/30 星期五

00:26	全民健康学院	12:30	电视购物
00:46	壹城之萃	17:30	全民健康学院

07:00	全民健康学院	18:00	谁说我结不了婚(10)
07:30	看南宁(重播)	18:50	谁说我结不了婚(11)
08:00	文旅中国	19:35	气象空间站
08:25	宣传	19:40	谁说我结不了婚(12)
08:47	壹城之萃	20:30	非遗中国行
09:15	宣传	20:55	八桂志愿行(重播)
09:30	全民健康学院	21:00	宣传
10:00	嗨南宁	21:10	文旅中国
11:00	看南宁(重播)	21:35	壹城之萃
11:35	全民健康学院	22:00	南宁新闻(重播)
12:00	文旅中国	22:30	非遗中国行
12:30	电视购物	22:55	嗨南宁(重播)
17:30	全民健康学院	23:55	宣传
18:00	谁说我结不了婚(7)		
18:50	谁说我结不了婚(8)		
19:35	气象空间站		
19:40	谁说我结不了婚(9)		
20:30	看南宁		
20:55	八桂志愿行		
21:00	宣传		
21:10	文旅中国		
21:35	壹城之萃		
22:00	南宁新闻(重播)		
22:30	看南宁(重播)		
22:55	嗨南宁(重播)		
23:55	宣传		

2022/12/31 星期六

00:10	全民健康学院	12:30	电视购物
00:40	壹城之萃	17:30	全民健康学院
07:00	全民健康学院	18:00	谁说我结不了婚(13)
07:30	看南宁(重播)	18:50	谁说我结不了婚(14)
08:00	文旅中国	19:35	气象空间站
08:25	宣传	19:40	谁说我结不了婚(15)
08:47	壹城之萃	20:30	非遗中国行
09:15	宣传	21:00	宣传
09:30	全民健康学院	21:10	文旅中国
10:00	嗨南宁	21:35	壹城之萃
11:00	看南宁(重播)	22:00	南宁新闻(重播)
11:35	全民健康学院	22:30	非遗中国行
12:00	文旅中国	22:55	电影:雁儿在林梢
12:30	电视购物		
17:30	全民健康学院		



今年夏天,国内多地出现40℃的高温天气,海洋也难逃高温的侵袭。自7月中旬开始,持续的高温给三亚海域生长在低潮带附近的珊瑚造成了严重的打击,枝状、叶状珊瑚白化严重,耐受性较强的团块状珊瑚也出现部分白化。11月,在中科院深海所办公楼上仍然能看到海里一块一块白的影子。

在北半球夏季来临前,南半球的夏季也遭

遇了历史性的极端高温天气,异常的高温导致大堡礁珊瑚出现大规模白化现象。

你可能会纳闷,珊瑚变白究竟意味着什么?对我们会产生什么影响呢?我们平时在媒体上看到的珊瑚五彩缤纷,在工艺品店看到的珊瑚大都是白色,这是不是所谓的“白化”?是谁为珊瑚染上颜色?又是谁夺走了珊瑚的颜色呢?



中科院深海所办公楼前的珊瑚礁海域(摄影:任和)

水下热带雨林——珊瑚礁

珊瑚礁生态系统是世界上生物多样性最丰富的生态系统之一,为许多海洋生物提供了食物来源和繁殖、栖息、躲避敌害的场所。虽然珊瑚礁所占海域不足0.25%,但孕育着超过30%的海洋生物,包含浮游动物、腔肠动物、环节动物、软体动物、棘皮动物、苔藓动物、节肢动物、微生物、藻类、鱼类等,其中,鱼类就高达4000多种,珊瑚礁也因此被称为“水下热带雨林”。

全球约10%的渔业资源来自珊瑚礁地区,每年为几亿人口提供食物。作为一种生态资源,珊瑚礁不仅向人类提供海产品、药品、制造业工业原材料,同时还带动了区域旅游业的发展。此外,珊瑚礁还有助于防浪护岸、保护环境,科学家可以通过珊瑚礁研究海洋气候历史变迁。

珊瑚缤纷的色彩从何而来?

无论是从色彩还是造型上,珊瑚看起来都像是植物,但珊瑚其实是动物,由众多小小的珊瑚虫和钙

质骨骼组成。大家在市场上见到的珊瑚其实是珊瑚虫死亡后剩下的骨骼。亲眼见过活体珊瑚的人都会对珊瑚的色彩叹为观止。

那么珊瑚缤纷的色彩从何而来呢?珊瑚虫含有荧光色蛋白和非荧光色蛋白,可以提供色彩。除此之外,珊瑚虫体内住着一种植物叫虫黄藻,可以呈现出黄褐色、咖啡色、浅黄色等,珊瑚的颜色是由它们共同决定的。

实验室研究表明,如果只用白色的光照射珊瑚,珊瑚呈现的颜色比较单一,以褐色、土黄色居多,这也是其体内虫黄藻的颜色。当把光照调为蓝光和紫外线,珊瑚开始变得绚丽多彩。

为什么会这样呢?原来虫黄藻特别害怕紫外线,珊瑚虫为了保护它的搭档,体内的荧光蛋白和色素蛋白便充当保护伞,抵御紫外线对虫黄藻的伤害;除此之外,蛋白们发出的多彩荧光还能遏制虫黄藻的过量繁殖,将虫黄藻稳定在合适的数量,可谓是一举两得。

死亡色彩警告——珊瑚白化

珊瑚虫和虫黄藻的共生功能体对环境变化非常敏感。当它们感到环境变化的压力时,就会相互分离。至于是珊瑚虫驱赶了虫黄藻,还是虫黄藻主动离开珊瑚虫,这个问题是目前的研究热点之一。没有了共生藻的珊瑚虫颜色消失或变浅,呈现出果冻一样的浅蓝色、浅粉色,也就是珊瑚体内色素蛋白的颜色。除了少数以捕食为生的珊瑚,绝大多数的珊瑚丧失了虫黄藻供给的主要营养来源,开始饿肚子,尽管可以通过触手捕捉食物,但也只是苟延残喘,面临生存危机,这个过程被称为珊瑚白化。

珊瑚白化并不意味着一定会死亡,如果环境条件好转,白化的造礁石珊瑚经过数周或数月后还可以恢复正常。但如果环境威胁超过了珊瑚所能承受的范围,珊瑚虫最终将因营养不良而死,继而造成珊瑚礁生态系统的退化。

威胁重重——珊瑚生存压力大

导致珊瑚礁生态系统衰退的原因有很多,有气候变化导致的,也有人为的。海水温度的异常(过高或过低)、过度光照等是珊瑚白化的主要原因。此外,海底旅游开发、工业和生活污水排放、石油泄漏、人类过度渔业、长棘海星的爆发、海洋酸化,珊瑚疾病等对珊瑚的生存也构成了严重威胁。

令人痛心的预言——珊瑚会消失吗?

近几十年来,随着人类活动对环境的影响越来越大,珊瑚白化现象愈发频繁与严重,世界各地的珊瑚礁正在以惊人的速度减少,珊瑚礁生态系统面临着前所未有的危机。

今年发生的大堡礁珊瑚白化是1998年以来第6次,2016年以来第4次大规模白化事件。预计到2030年,全球近70%的珊瑚礁将发生白化事件。虽然珊瑚礁生态系统存在一定的抵抗力和恢复力,但如果气候变化、人类活动影响得不到有效控制,21世纪末大部分珊瑚将会灭绝或濒临灭绝。



我国南海作为世界珊瑚礁分布的重要区域,在全球气候变化的大环境下也未能幸免,1960年以来,我国华南海域的海洋表面温度呈上升趋势,珊瑚礁覆盖率不断降低,意味着我国珊瑚礁同样面临着巨大压力。

患难与共——保护行动迫在眉睫

森林减少,依附森林生存的生物会随之减少;珊瑚减少,随之而来的是海洋生物的减少,预示着海洋生态系统乃至整个生物圈面临严重的生态失衡。

各相关国家相继成立了珊瑚礁自然保护区,制定保护的法律法规。科研机构和科研人员积极开展珊瑚礁生态调查与监测、珊瑚白化预警技术研究、珊瑚礁退化与恢复机制研究、造礁石珊瑚人工繁育和培植技术研发、珊瑚遗传多样性研究等工作。民间海洋保护者也加入进来,在长棘海星爆发时进行科学捕杀、清理海洋垃圾。

小编呼吁大家共同努力,为了未来还能见到那片多姿多彩的珊瑚海,请从身边小事做起,争做绿色环保达人。

来源:中科院中国科普博览

