

南宁广播电视报

2022年12月29日

2022年第48期

总1784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



庆祝元旦

一元复始 万象更新



南宁广播电视台
南宁头条APP



南宁广播电视台
抖音号: lyvideo



南宁广播电视报
微信公众号

经济指标持续向好 设施建设稳步推进 南宁市水路运输事业发展平稳有序

12月15日,数艘满载货物的货船在西津二线船闸完成泄水开闸后往下游缓缓驶去,标志着广西西津水利枢纽二线船闸工程建成通航,也标志着西江航运干线将实现3000吨级船闸和双线船闸全面贯通,有效解决西江航运干线碍航瓶颈问题。

水运发展活力涌动

据数据显示,今年以来,南宁市水路运输经济指标持续向好,有力助推首府高质量发展。

水路货运周转量基本保持稳定态势。1—11月,南宁市水路运输业完成货运量4160.7万吨;货运周转量完成3526403万吨公里,同比增长9.29%。南宁市水路运输业完成客运量13.36万人;客运周转量完成173.72万人公里。

港口货物吞吐量稳步增长。1—11月,南宁市港口吞吐量完成986.1万吨,同比增长15.33%。集装箱吞吐量完成5897TEU,同比增加2617.51%。南宁港开发投资有限公司1—11月水铁联运完成17.35万吨,同比增长13.75%。

运力结构进一步优化。1—11月,南宁市船舶拥有量为1360艘/2143567净载重吨/599客位,目前货船平均净载重量达到1576.2吨/艘,同比增长4%。

基础设施逐步完善

在南宁市水运基础设施建设项目方面,南宁港航发展中心聚焦六大主要任务稳步推进。

南宁港牛湾作业区上游锚地锚泊设施建设已完成。2020年9月,该项目施工设计图获批,12月主体工程建设完成;2021年12月完成交工验收,目前已完成建设档案资料验收及第三方竣工决算审计;2022年11月1日完成竣工验收现场检查,目前正在办理《港口工程建设项目竣工验收证书》。

加快推进南宁港隆安港区宝塔作业区一期工程。前期各专题已经完成,施工设计图已获得批复,完成施工、监理招投标工作,已确定施工、监理单位。岸线水工部分,施工单位和设备已进场。陆域相关配套设施基础开始施工。截至11月底,已累计完成投资8500万元。

南宁港牛湾作业区下游锚地迁移重建工作有序进行。目前,已完成工程可行性研究报告的批复,取得施工图批复,迁移重建补偿协议已完成三方签订,补偿款已到账。

积极推进南宁港六景港区高山作业区工程前期工作。前期阶段各专题除岸线审批和防洪审批外已完成,完成后进行初步设计工作,码头用地计划年底前完成征地工作。

做好金鸡滩二线船闸工程前期工作。由于金鸡滩二线船闸项目涉及占用永久基本农田及取水口一级水源保护

西津水利枢纽二线船闸通航离不开南宁港航发展中心的大力支持。今年以来,南宁港航发展中心通过大力优化营商环境等举措,实现了水路运输经济指标持续向好、水运基础设施建设项目稳步推进等目标任务,南宁市水路运输事业发展平稳有序。



船舶在百里秀美邕江上航行 黄维业摄

区,用地预审和环境影响评价工作影响到项目的推进和审批。相关前期工作已经完成,待批复。

做好百龙滩船闸工程前期工作,预计年底前工可报告补充可完善完成。

紧盯目标做好服务

今年以来,南宁港航发展中心大力优化营商环境,简化办事流程,最大限度节省企业办事时间,不断优化水运市场环境。推动南宁市的优惠政策落实落地,加大《南宁市大力推进多式联运发展的若干政策》等宣传力度,及时组织企业申报资金补助,吸引更多企业进驻落地发展。

为实现水上运输船舶污染物零排放总体目标,该中心持续落实抓好辖区港口码头和营运船舶的污染回收处理工作,提升相关从业人员的环保意识,积极落实经费问题,强化内部规范,保障桂洁001、桂洁002两艘污染物回收船分别在牛湾作业区、六景作业区锚地正常开展垃圾回收清运工作。1月31日至11月30日,桂洁001、桂洁002累计回收、转运厨余垃圾1.3578万公斤、可回收垃圾9503公斤、不可回收垃圾1.3787万公斤、生活污水19.0840万公斤、含油污水6726公斤以及残油3552公斤。

此外,该中心积极配合自治区交通运输厅推进西部陆海新通道(平陆)运河工作,组织编制《围绕平陆运河建设,推进港航产业发展方案》,全力配合自治区完成项目法人组

建的任务。目前,根据自治区要求正进一步充实完善经济带涉及南宁市范围规划,为自治区编制平陆运河经济带总体规划提供有力支撑,为项目建设创造有力条件。依托平陆运河建设带来的机遇,加大招商引资力度,已签约落户比亚迪动力电池和储能系统项目、太阳纸业项目、南宁潮力铝业、再生铝加工生产项目等项目。

锚定任务砥砺前行

2023年,南宁港航发展中心做好部署,定下工作目标,继续勇毅前行,全力推进我市水路运输事业再上新台阶。

该中心将继续根据南宁市服务业提升发展三年行动的要求,立足南宁市航运实际,大力扶持培育具有较强竞争力的航运龙头企业,以点促面,进一步带动南宁市船舶运力发展,推进行业经济发展。

持续优化行业营商环境。在服务窗口为企业提供专业的优质服务。进一步提高服务窗口的办事效率,提升服务质量,简化办事流程,最大限度节省企业办事时间,切实为企业解决问题。同时,加大招商引资力度,大力宣传南宁市已经出台的优惠政策,积极筑巢引凤,吸引更多企业进驻南宁市发展。

继续推进水运基础设施建设。完成南宁港隆安港区宝塔作业区工程水工桩基础及后方陆域堆场建设。推进南宁港六景港区高山作业区一期工程完成防洪、岸线等各项前期专题,开展设计,争取2023年年底开工建设。配合开展太阳纸业码头建设,推动项目前期研究工作。推进金鸡滩二线船闸工程前期工作,协调水源保护区取水口迁移工作,调整永久基本农田,将使用农田规模纳入国土空间规划。完成百龙滩船闸扩能工程占用的水源保护区取水口迁移,确定1000吨级船闸建设规模,形成Ⅲ级航道船闸可研报告。完成南宁市邕江综合整治二期工程——百里秀美邕江商文体旅项目招商,确定项目业主。

同时,将继续加强水路运输行业服务工作,加强锚地、地方航道巡查,完成跨航建筑物通航条件评估、2023年度水污染防治行动服务招标工作;继续开展南宁辖区桥梁防撞安全隐患整治三年行动,完成桥梁集中整治,及时整改不符合要求的桥梁。

来源:南宁日报

重大调整！国家卫生健康委发布公告 新型冠状病毒肺炎 更名为 新型冠状病毒感染 2023年1月8日起,将由 乙类甲管 调整为 乙类乙管

■对新冠病毒感染者不再实行隔离措施,不再判定密切接触者

■不再划定高低风险区

■对新冠病毒感染者实施分级分类收治并适时调整医疗保障政策

■检测策略调整为“愿检尽检”

■不再对入境人员和货物等采取检疫传染病管理措施

新冠病毒感染将自2023年1月8日起由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”,这是我国新冠疫情防控政策的一次重大调整。

国家卫生健康委26日发布公告,将新型冠状病毒肺炎更名为新型冠状病毒感染。根据公告,经国务院批准,自2023年1月8日起,解除对新型冠状病毒感染采取的《中华人民共和国传染病防治法》规定的甲类传染病预防、控制措施;新型冠状病毒感染不再纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。

国务院联防联控机制综合组当日印发《关于对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”的总体方案》。方案指出,综合评估病毒变异、疫情形势和我国防控基础等因素,我国已具备将新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”的基本条件。

根据方案,2023年1月8日起,对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”。依据传染病防治法,对新冠病毒感染者不再实行隔离措施,不再判定密切接触者;不再划定高低风险区;对新冠病毒感染者实施分级分类收治并适时调整医疗保障政策;检测策略调整为“愿检尽检”;调整疫情信息发布频次和内容。依据国境卫生检疫法,不再对入境人员和货物等采取检疫传染病管理措施。

实施“乙类乙管”后,我国防控工作目标将围绕“保健康、防重症”,采取相应措施,最大程度保护人民群众生命安全和身体健康,最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。

来源:新华社

南凭高铁南崇段安排15对动车 跨区域列车进一步调整优化



动车高速驶过南昆铁路平果右江双线大桥 黄华摄

2022年12月26日零时起,全国铁路实施2023年一季度列车运行图,国铁南宁局图定累计开行旅客列车332对,其中动车组290对,南凭高铁南崇段安排动车15对,

列车开行结构进一步优化,客货运输服务能力持续提升。

这次铁路调图统筹考虑了新线开通和客货运输需求结构变化等因素,对运输组织方案进行优化调整,呈现出三大特点。

第一个特点是调图后,南凭高铁南崇段动车开行密度加大,辐射范围更广。南宁市区至吴圩机场15分钟旅程加空铁无缝换乘模式让旅客出行更便捷,区内城市间“同城效应”凸显。中国铁路南宁局集团有限公司南宁车务段崇左南站站长丁涛介绍说,这次调图,南凭高铁南崇段安排开行动车组列车15对,包括日常开行11对、客流高峰4对。其中崇左南至南宁东4对、崇左南至桂林北2.5对、崇左南至北海1.5对、南宁东至吴圩机场1对、崇左南至玉林1对。变更3对既有图定

动车为崇左南至广州南、佛山西、成都间开行。

本次调图的第二个特点是,跨区域列车有较大范围调整,开行结构更加优化。其中在桂林北至广州南间新

增3对动车,将桂林北至广州南D2981次延长至珠海,助力桂林打造世界级旅游城市。同时,将南宁东至南京南G1505/1506次调整为南宁东至上海南间开行;安排既有南宁至宁波K582/3、K584/1次改经黎湛、益湛线运行,并升级为特快列车,提升了列车开行品质。

进一步释放货运通道能力,服务保障能力更强,是本次调图的第三个特点。为满足广西贺州、梧州地区碳酸钙、电煤等货物的运输需求,国铁南宁局通过优化益湛线货运量较集中的贺州至梧州段运输组织,在钟山至梧州、贺州间增开2对货物列车。针对百色革命老区铝产业原材料和产品运输增量需求,进一步优化田靖线货物列车开行方案,在田东至靖西、德保间增开2对货物列车,保障铝产业货物运输需求。同时,在柳州南至怀化西、茂名至春湾间增开2.5对货物列车,满足跨区域货物运输需求。

丁涛提醒,调图后的旅客列车车票,旅客朋友可通过铁路12306网站、客户端、微信等渠道查询,也可关注各地铁路部门发布的动态信息和各大火车站公告,以便合理安排行程。同时,按照疫情防控要求,旅客乘火车出行需全程佩戴口罩。

记者:黄丽娟 通讯员:宋斯丽

南宁市持续发放1500万元文旅消费券 助推商文旅消费

记者从12月26日举办的广西冬季夜间文化和旅游消费(南宁主场)暨2023年“开年游广西”活动媒体通气会了解到,2022年12月1日—2023年2月28日期间,南宁市结合“开年游广西”活动持续发放1500万元文旅消费券,以全力提振岁末年初文化旅游消费市场,大力推进南宁市建设国际旅游消费中心城市,助推商文旅消费。

2023年“开年游广西”活动是2022—2023年“山水暖你 壮乡等你——冬游广西”的重要组成部分,今年“冬游广西”活动将推出多条冬季文化旅游主题线路,区内180多家A级收费景区面向全国游客门票5折优惠,各地还将线上线下开展丰富多彩的冬季主题文化旅游活动。南宁市结合“开年游广西”活动,在2022年12月1日—2023年2月28日期间,持续发放1500万元文旅消费券,以“文化+旅游+商业”相结合方式组织实施文化旅游进商圈活动,

开展文旅惠民互动促销活动,带动商圈、特色街区、专业市场人流量增长,助推商文旅消费。此外,2022年12月下旬—2023年3月下旬期间,广西将在南宁等全区14个地市广泛开展丰富多彩的文旅夜间消费活动。

广西冬季夜间文化和旅游消费(南宁主场)暨2023年“开年游广西”活动启动仪式将于2022年12月30日在南宁市的广西民族村举办。活动期间将设置广西十二个世居民族特色美食品鉴(长桌宴)、3D灯光秀、米粉文化大赏、广西15条夜游精品路线、集章换礼、猜灯谜、民族、非遗文创周边集市、围炉煮

茶、营地电影院、客家书屋夜读等多个精彩纷呈的亮点活动区域供市民游客参观游玩。

近年来,南宁市积极建设国家文化和旅游消费示范城市,科学布局“两圈一轴”,大力发展夜间文旅消费,成功打造三街两巷、邕江南岸片区、南宁东盟文化旅游集聚区等



3个国家级夜间文化和旅游消费集聚区;积极培育百益上河城、广西民族村、会展航洋城、万达茂、大唐天城购物中心等5个自治区级夜间消费集聚区;全力筹办2023年广西文化旅游发展大会,首府文旅夜经济供给日益丰富,首府文旅辐射带动作用进一步增强。本次活动在南宁举办将进一步激发首府全时全域的文旅消费潜力,助力文旅市场全面复苏。

来源:南宁新闻网

15种广西产新冠用药被临时纳入医保

为进一步保障群众的用药需求,广西壮族自治区医疗保障局将外感风痧颗粒等15个药品临时纳入全区基本医疗保险基金支付范围,按医保甲类药品报销,自2022年12月22日起执行,有效期至2023年3月22日。

此次临时纳入医保范围的15个药品有外感风痧颗粒、消炎退热颗粒等,主要为广西地区药企生产的用于发热和对症治疗的地方特色中成药和民族医药。

从中医辨证施治的角度及广西地区群众用药习惯来看,这些药品具有广西地方特色,更适宜给本地区群众使用。纳入临时医保范围后,能够进一步保障群众抗击新冠的用药需求。

临时纳入医保范围的15个药品

外感风痧颗粒
消炎退热颗粒

西瓜霜清咽含片
金嗓子喉片
银桔利咽含片
万通炎康片(胶囊)
炎见宁片
杏仁止咳合剂
感冒止咳颗粒(糖浆)
麻杏止咳糖浆
藿香正气合剂
防风通圣丸
银胡感冒散
小儿化痰止咳颗粒
小儿清咽颗粒

来源:南宁晚报

讲文明树新风“五个礼让”系列公益广告

----- 社会主义 核心价值观 -----

富强 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

斑马线前讲礼让

车辆主动减速让行
行人结伴快速通行

—— 文明城市 你我共建 ——

南宁市精神文明建设委员会办公室 宣

南宁发布元旦春节餐饮食品安全消费提示
来源不明的进口冷链食品别买也别吃

2023年元旦、春节将至,各类聚餐活动增多。12月26日,南宁市市场监管局发布2023年元旦春节餐饮食品安全消费提示,提醒消费者节日期间增强防范意识,科学合理饮食。

消费提示指出,家庭聚餐时,食品原料要从正规渠道采购,不购买、不食用来源不明或无相关证明的进口冷链食品,谨慎选择生食海产品、冷荤凉菜、野生菌等高风险食品。

外出就餐时,应选择持有有效《食品经营许可证》或《小餐饮登记证》、就餐环境及管理较好的餐饮单位,佩戴口罩,做好个人防护,并索要正规发票或收据;尽量不要购买流动摊贩销售的直接入口食品,不要选择在街头路边的无证餐饮小摊点用餐。

在选择网络订餐时,应选择配送距离较短、公示的证照信息齐全、信誉好的餐饮单位订餐;收到食物后要注意查看所配送餐食是否与订购餐食一致,餐食包装和一次性封签是否完好,一旦发现餐食变质或受到污染,应当拒收。

消费者在饮食消费过程中,一旦出现呕吐、腹泻等不适症状时,应尽快到正规医疗机构就诊,并保存就诊记录等相关证据。若发现食品安全问题,可拨打12345、12315热线,或通过“全国12315”网站、公众号、手机App等渠道进行投诉举报,依法理性维护自身合法权益。

来源:南宁日报

《南宁市全域旅游促进条例》
2023年1月1日起施行
鼓励旅游景区周边停车场对外开放

12月26日,南宁市人大常委会召开《南宁市全域旅游促进条例》(以下简称条例)颁布施行新闻发布会,宣布条例将于2023年1月1日起施行。条例通过立法来明确各项支持举措,推动南宁旅游产业高质量发展。

据介绍,南宁市全域旅游已进入全面发展阶段。这次针对全域旅游进行立法,“促进”是立法基调,侧重于引导性、鼓励性条文设计,不设法律责任,上位法已有规定的尽量不做重复规定。

条例明确,政府应当制定并组织实施促进全域旅游持续健康发展的支持政策,推动旅游与相关产业融合发展,并明确应当利用区域优势旅游资源,打造当地旅游品牌。明确南宁市人民政府可以综合利用法定节假日、各地地方性节假日,统筹制订旅游惠民鼓励措施,组织开展主题旅游推广活动,提升当地旅游吸引力。

条例设置了“壮乡特色旅游”“东盟会展旅游”“康养旅游”条款,明确了打造壮乡风情旅游目的地、促进会展商务旅游国际化、开发医疗养老养生项目等特色生态康养旅游的内容。

条例还明确了“体育旅游”“休闲旅游”“工业旅游”“红色旅游”“研学旅游”“夜间旅游”“乡村旅游”“科技旅游”等方面的产业支持举措。通过大力促进旅游与本地体育、教育、文化、乡村、工业等领域产业的融合发展,打造全域旅游品牌,提升多元化、多层次的旅游消费需求。

为保障旅游项目的用地,条例明确,南宁市及各县(市)人民政府应当优先保障旅游重大项目、重点项目的建设用地;南宁市及县(市)人民政府可以采用先租后让、租让结合等土地供应方式,实施点状供地模式,为旅游项目建设提供用地,鼓励和支持依法利用荒地、荒坡、荒滩、废弃矿山、荒废厂区等进行旅游项目开发等等。

出门在外,旅游基础设施建设和公共服务设施的配套备受游客关注。对此,条例作了较细的规定,明确旅游景区、交通枢纽站点、商业中心等游客集中的场所,应当配建母婴设施、无障碍设施等公共服务设施,加快旅游交通设施建设,加强交通干线与主要旅游景区衔接;加强旅游停车设施建设,配套建设新能源汽车充电基础设施,推动自驾服务保障体系建设,健全旅游应急救援服务体系等等。此外,鼓励和支持旅游景区等旅游车流密集地周边的机关团体、企业事业单位的停车场对外开放。

记者:罗屹钦

民生新闻集锦



国务院联防联控机制发布《新型冠状病毒感染“乙类乙管”疫情监测方案》等5个配套文件

根据《关于对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”的总体方案》有关要求,国务院联防联控机制制定了《新型冠状病毒感染“乙类乙管”疫情监测方案》《新型冠状病毒感染“乙类乙管”检测方案》《重点人群、重点机构、重点场所新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控指引》《新型冠状病毒感染“乙类乙管”个人防护指南》《新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控培训方案》,以进一步指导各地各部门平稳有序实施新型冠状病毒感染“乙类乙管”。

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”检测方案》提到,社区居民根据需要“愿检尽检”,不再开展全员核酸筛查。疫情流行期间,核酸检测应以“单采单检”为主。

双向6车道 巴马至平果高速公路提前两年通车

12月26日,天峨(黔桂界)至北海高速公路巴马至平果段正式通车,比原计划工期提前两年。巴平高速是区内首条一次性新建的山区双向6车道高速公路,由广西北部湾投资集团直属企业广西新发展交通集团投资建设,是广西规划省际通道“纵10”天峨至北海高速公路的一段,也是国家西部陆海新通道陆上干线的重要组成部分。巴平高速建成通车后,将进一步缩短国家西部地区到广西沿海的时空距离,成为中国大西南地区最便捷出海通道的重要部分,将巴马长寿之乡、百色市红色革命老区东北部纳入南宁“两小时交通圈”。

广西区直公积金新政加大支持三孩家庭力度

为发挥住房公积金支持三孩家庭合理住房消费作用,缓解多孩职工家庭租房和购房资金压力,日前,经广西壮族自治区直属单位住房制度改革委员会审批同意,广西区直住房公积金管理中心印发实施《广西区直住房公积金管理中心关于落实积极生育支持措施的通知》(以下简称《通知》)。《通知》称,不仅加大支持三孩家庭租房提取力度,还加大三孩家庭购房贷款的支持力度。日前,区直中心就缴存职工关心的相关热点政策进行了政策解读。据悉,《通知》自印发之日起实施,有效期三年。

广西市场监管局提醒:
保健品勿用于治疗 谨慎购买微商产品

针对不法分子借疫情防控宣称保健食品具有疾病预防、治疗功能等虚假夸大宣传行为,12月25日,广西市场监管局发布保健食品消费提示,提醒广大消费者正确选择、科学食用保健食品。

广西市场监管局提醒,保健食品是食品,不是药物,不能代替药物治疗疾病。

消费者如若发现利用包括会议、讲座、健康咨询在内的任何方式对保健食品进行虚假宣传,或对所购买的保健食品质量安全存有疑问的,可向当地市场监管部门举报,也可拨打12315投诉举报。

2023年“欢乐春节”吉祥物发布

记者从12月26日举行的2023年“欢乐春节”新闻发布会上了解到,由文化和旅游部指导、中国对外文化交流协会主办的2023年“欢乐春节”即将在全球启动,中国春节庆典、“新元贺岁 古韵新春”庙会、“欢乐春节 中国文化和旅游展播月”等各类形式多样、丰富多彩的“欢乐春节”线上线下活动将陆续登台,向世界人民传递春节祝福。郎朗担任2023年“欢乐春节”文化大使。

编辑:许术

安全取暖

严防一氧化碳中毒

/ 增强每个公民的安全意识 /





室内炭火取暖时
门窗千万莫紧闭



睡前熄灭火炉
炉具及时搬出去



室内火炉安插时
风斗烟道要畅通



车辆怠速取暖
内外循环窗户开

重要提示:
如果发现有人一氧化碳中毒,请立即开窗通风,并拨打**120**急救电话



《民法典》：忠实于婚姻者，保护！



丈夫王先生在婚姻关系存续期间挥霍财产，妻子马老太诉至法院要求分割夫妻共同财产。马老太诉称：自己与老伴王先生结婚50余年。婚姻关系存续期间，王先生在日常生活中独断专行，并擅自出卖夫妻二人唯一住房，取得卖房款68万元。该卖房款一直由王先生控制。现自己年事已高，需要照顾，且双方已经分居，故请求分割卖房款68万元。

王先生认为：首先，卖掉的房子是自己的婚前个人财产；其次，房款已经花了30余万元用于购买保健品等养生项目，目前仅剩30万元。因此，不同意马老太的请求。

法院经审理查明，马老太与王先生为夫妻关系，婚姻关系正常期间，王先生将属于夫妻共同财产的

忠实是夫妻关系存续的基础，也是值得弘扬的家庭美德，更是夫妻之间应履行的原则性法律义务。因此，《民法典》（婚姻家庭编）规定了夫妻和睦关系侵害人的法律责任和被侵害人的权利救济。下面让我们通过一些具体案例来了解。



案例一：丈夫挥霍财产 妻子可请求分割共同财产

一套房屋出售，获得售房款68万元。双方目前处于分居状态。

法院审理后认为，婚姻关系存续期间，一方有隐藏、转移、变卖、毁损、挥霍夫妻共同财产或伪造夫妻共同债务等严重损害夫妻共同财产利益的行为，另一方可以向人民法院请求分割共同财产。本案中，王先生持有和保管的售房款68万元系王先生与马老太的夫妻共同财产。王先生在有退休收入的情况下，自述售房款在2年内经各种花费仅剩30万元，花费情况远超正常消费水平，且王先生亦未能证实消费款项均用于夫妻共同生活。王先生对花费款项情况未能予以合理解释，法院难以排除王先生具有隐藏、转移、变卖、毁损、挥霍夫妻共同财产的情形。

马老太现已入住养老院，经济较为困难，故马老太要求分割售房款，合理正当，法院应予以支持。最终，法院根据双方共同生活情况、分居时间、合理支出等因素，判决王先生给付马老太售房款25万元。

法官讲法典

《民法典》规定，夫妻关系存续期间，一方毁损、挥霍夫妻共同财产，或者隐藏、转移、变卖夫妻共同财产、伪造夫妻共同债务等严重损害另一方利益，及一方负有法定扶养义务的人患有重大疾病需要医治，另一方不同意支付相关医疗费用时，可在不离婚的前提下主张分割夫妻共同财产。基于夫妻之间忠实义务和信任关系，婚姻关系存续期间夫妻共同共有关系存在的情况下，一方随时请求分割共有物，一定程度上会破坏共有关系的存续，因此原则上不允许对共同财产进行分割。当夫妻一方毁损、挥霍夫妻共同财产等行为严重损害夫妻利益时，双方的信任出现危机。在此情形下，《民法典》规定了利益受侵害的配偶可以在婚姻关系存续的情况下，主张分割共同财产，及时保护利益受侵害方的利益，保障夫妻对共同财产的平等处理权。



案例二：婚内与他人生育子女 离婚后原配偶可起诉要求赔偿

穆先生起诉至法院称，自己与白女士原为夫妻关系，白女士婚内生有一子，后其带儿子就医时发现孩子并非自己亲生。自己养育白女士与他人的儿子7年，造成经济损失28万元，同时精神上也遭受极大伤害。因此，穆先生请求法院判决白女士给付子女抚养费28万元及精神损害赔偿10万元。

白女士称，自己确实出轨了，但不能证明孩子不是穆先生的，不同意穆先生的诉讼请求。

法院经审理查明，穆先生与白女士于2010年登记结婚，白女士于婚内生有一子。后穆先生与白女士于2020年调解离婚。

庭审中，白女士申请对穆先生与儿子是否具有血缘关系进行鉴定，但白女士以没有时间等理由未配合进行鉴定。同时，白女士认可验血的结果，孩子的血型与穆先生血型不符。

法院判决认为，夫妻有互相忠实的义务，父母对子女有抚养教育的义务。本案中，穆先生怀疑儿子非亲生，起诉至法院；白女士申请亲子鉴定后，又未配合进行鉴定。法院根据白女士承认出轨，并推定穆先生与孩子之间无血缘关系。穆先生在不知情的情况下把白女士之子当成自己的子女进行抚养，造成了经济上的损失，要求白



女士支付抚养费，理由正当，法院予以支持。在婚姻关系存续期间，白女士对穆先生不忠实并生育子女，给穆先生造成的精神痛苦是显而易见的。穆先生要求精神损害赔偿，法院予以支持。最终，判决白女士给付穆先生抚养儿子的抚养费13万余元并赔偿精神损害抚慰金3万元。

法官讲法典

《民法典》规定，重婚、与他人同居、实施家庭暴力、虐待、遗弃家庭成员、有其他重大过错的情形，导致离婚的，无过错方有权请求损害赔偿。夫妻应相互忠实、相互关爱，遵守相互负有人身、财产上的权利义务。当婚姻关系存续期间，夫妻一方违反忠实义务构成对另一方配偶权的侵犯，也使对方遭受身体上、精神上的双重伤害。无过错方有权请求过错方损害赔偿的规定系对婚姻中过错方的惩罚，也是对无过错方被损害权利的救济和精神上的补偿，以及维护家庭成员的合法权益。一方婚内出轨并育有他人子女的行为，对离婚有重大过错，也对夫妻另一方造成严重的精神伤害，无过错一方主张精神赔偿应获支持。





有人把吉林雾凇与桂林山水、云南石林、长江三峡并列,称为“中国四大自然奇景”。

雾凇俗称树挂,是一种类似霜降的自然现象,为难得一见的冰雪美景。“雾凇”一词最早见于南北朝时代吕忱所编的《字林》:“寒气结冰如珠见日光乃消,齐鲁谓之雾凇。”可见,形成雾凇的条件十分苛刻,首先需要低温,其次要有湿气,湿气还要跳过水的形态直接凝华成白色冰珠,再轻轻地挂在树枝上。当然,只

有一层冰珠的雾凇还不够好看,要一层层地凝华,重重叠叠,这样才能形成冰花,极品则如雪柳。所谓玉树琼脂的仙境,其实十分罕见。雾凇很娇气,不寒冷无法凝华,见光容易化水,风吹又无影无踪。

冬季,我国从南到北都会出现雾凇,而且姿态气质各有不同。今天,就请你跟随小编的脚步领略雾凇多样的美。

玉树银花 冰封仙境 自南向北赏雾凇

1

南宁大明山雾凇
昙花一现的冰雪世界



大明山的雾凇有它自己的个性。在多种植被的基础上形成的雾凇,或阳刚挺拔,或阴柔娇美,晶莹剔透的雾凇仿佛给山林披上了一层银白色外衣,把大山染成了银妆素裹的世界。

观赏大明山雾凇的最佳位置公认的有“观雪亭”和“云龙佛光”两处。登上“观雪亭”,眺望远山,视野开阔,让人陶醉于满树银花的雾凇林中。有时可以看到云海、云瀑与雾凇齐舞,令人感慨于造化的神奇。

道路旁的树枝不堪重压,晶莹的冰雪成串成串地往下滑落,微风吹起细碎的银片在空中飞舞,与明丽的阳光交相辉映,于空中形成了五颜六色的雪帘,这是大自然馈赠的“礼物”。

由于地处祖国南疆,气温相对不够低,大明山雾凇不但难得出现,持续的时间往往也不会很长,能够遇到实在是幸运。

2

南岳衡山雾凇
温柔的限量版

从南宁出发往北,我们去寻访南岳衡山,那里藏着一片奇妙的雾凇美景。

时值岁末,衡山山脚青松翠竹、苍柏绿植绿意盎然,这里真的会有雾凇吗?别急,我们拾级而上吧。当海拔越来越高,温度越来越低,空旷的深山充满了古远的禅意。山顶寺庙,香火缓缓燃烧,青烟在冷空气中慢慢升腾。转过头,就在苍松枝上,那晶莹剔透的,可不正是雾凇?

南岳衡山的雾凇“开”得最盛大的时候,一般是在上午的7:00—10:00。当太阳从天边悠然地爬上枝头,洁白的雾凇也凝结成形,晶莹透亮,仿若仙境。衡山的雾凇是薄薄的一层,轻轻地覆盖在松叶上、残枝上,淡泊清明,闲散慵懒。诗仙李白曾为南岳写下“回飙吹散五峰雪,往往飞花落洞庭”的神来之笔。



3

江西庐山雾凇
如诗、如雾、如画

向北几个纬度,雾凇就能添了许多白。

都说庐山的景致:春如梦,夏如滴,秋如醉,冬如玉。原来一直不明白“冬如玉”,是什么样的“玉”,直至看见了庐山雾凇,才明白过来,这个“玉”,是精雕细琢、洁白如雪的羊脂玉呀。

通体白色的冰晶,在深蓝天幕的衬托下,晶莹剔透,这是大自然的巧手杰作。漫步山野,欣赏不同植

物上凝结成的不同雾凇,它在苍松墨绿的细叶上熠熠生辉,它在梅树枝头抢先开出细细冰花,它还为零度的老树粉饰上玉树琼瑶……不论是漫步于山野树林,还是徘徊在花径小道,记得别大声说话,当心震落的片片冰花,调皮地落在发梢、眉间,那可真是美丽“冻”人呀。



4

吉林雾凇
傍水而生

南方湿气重,气温高,寻雾凇需往高山。到了北方,气温低,寻雾凇则要找湿气。每逢寒冬,吉林十里江岸,几乎都有雾凇挺立。吉林的雾凇奇观凭借自身的厚度与独特的风姿,轻而易举地俘获了人们的心。

江岸雾凇,既是自然的恩赐,更有人力的成全。上游的丰满水电站大坝,水轮机组叶轮高速旋转,带来水温的上升,湿气蒸腾。当

湿气遇上零下20度的超低温,一夜之间,冰挂满枝。被晨光唤醒的人们,赫然发现两岸的枯树仿佛中了魔法,变成了一棵棵“雪白的垂杨柳”,身姿妖娆,默守大江两岸。待到太阳升起,冰晶反射出璀璨的光华,“魔法”抵不过阳光的拷问,冰晶们哗啦啦的,散落成满天的银光,闪烁着消失了踪影。



《易牙遗意》

本书为明代食疗家韩奕所作,观书名就知道作者推崇易牙——春秋时的一位名厨,故此书为仿古代食经之作。这本书分为十二类,共记载了150多种调料、饮料、糕饼、面点、菜肴、蜜饯、食药的制作方法,内容相当丰富。从本期开始,小编邀请你一起翻阅古籍,寻访美食。

【原文】牛、羊、猪肉皆可,精者一斤,醴酒二盏,淡醋一盏,白盐四钱,冬三钱,茴香、花椒末一钱,拌一宿,文武火煮,令汁干,晒之。

诗曰:不问猪羊与太牢,一斤切作十来条,

一盏淡醋二盏酒,茴香花椒末分毫,白盐四钱同搅拌,淹过一宿慢火熬,酒尽醋干穿晒却,味甘休道孔闻韶。

【译】材料选用牛、羊、猪肉都可以。选精瘦的肉一斤,用两杯味道醇厚的酒,一杯味淡的醋,四钱白盐(冬天里用三钱就够了),茴香、花椒末各一钱,拌好腌渍一夜,用文、武火煮,把汤汁收干了,晒干即可。

用这个方法制作好的肉脯味道鲜美,不易腐坏,还方便携带。夏天携带出门,可10多天不坏。所以取名叫“千里脯”,取其可携行千里而不腐败之意。

千里脯



【原文】新宰圈猪,带热精肉一斤,切作四五块,炒盐半两振入肉中,直待筋脉不收,日晒半干,量用好酒和水,并花椒、蔚萝、橘皮慢火煮干碎槌。

【译】刚杀的圈养猪,趁热切下一斤精瘦肉,把瘦肉切成四五块。将半两炒盐揉入猪肉中,等到筋络血脉都不吸收了,把猪肉放到太阳下晒到半干的状态。加入适量的好酒和水,再放些花椒、蔚萝、橘皮,一起慢火煮干,然后捶打成肉脯即可。

槌脯



小小肉干的历史地位

在古代,肉干跻身“八珍”之一,它的地位相当高。

古时生产力低下,肉类供应不足,百姓并非每天都能吃上肉。用大量新鲜肉类制作而成的肉干,是浓缩了时间、物料和金钱的精华,实现了美味和质优的统一,肉干的身价也由此被抬高了。可以说,古时候吃肉干,简直就是炫富。

1. 王室享用的珍饈美味

早在周朝,肉干就是进献王室的贵重贡品。《周礼·天官·膳夫》称:“凡王之饔,食用六谷,饮用六清,羞用百二十品,珍用八物。”在八珍中,有一种名为“熬珍”的美味,就是指用牛、鹿、獐、麋等动物鲜肉做成的肉干。熬珍有干、湿两种吃法,湿法是将熬珍放进肉酱中煮食。干法是捶松熬珍后直接嚼食。小小的肉干,是美味难得的食物,更是可望不可及的王室奢侈消费品。

2. 热量充足的优质军粮

肉干可充当军粮,是古人对其另眼相看的另一个重要原因。肉干中以风干牛肉最为著名。十二世纪末,蒙古部落逐渐崛起。与汉族饮食结构不同,蒙古人将屠宰后的牛肉风干后,碾成肉末,装袋背负。食用时,只要水或奶冲饮即可。蒙古军队靠风干牛肉充饥,横扫欧亚,创造了世界军事史上的奇迹。

3. 富含文化内涵的美食

在古代,肉干别称“脩”,被赋予了食物之外的更

深含义。

《说文》曰:“脩(xiū),脯也。”“脩”,即肉干。西周时期,民间将十条肉干结成一束,以“束脩”为薄礼,常用于馈赠上下级、亲戚和朋友。《礼记·少仪》有云:“其以乘壶酒、束脩、一犬赐人。”看来古代民间的人情往来,也离不开吃食。

春秋时,束脩有了新的内涵。孔子创办了历史上最早的私学,以束脩作为学费,既体现了他对礼仪的追求,也是“礼之薄者”的最低门槛,从中可以解读出孔子“有教无类”的良苦用心。

小小的肉干,其貌不扬,它的内涵远不像其外表那般朴素,在文化、名人效应的烘托下,肉干摆脱了单一食品的形象,扩大了内涵,拓展了外延,在中国传统文化中占据了一席之地。

到了今天,物资已经相当丰富,随着九年义务教育的推行,人们也不必再以肉干作为束脩啦。不过,肉干作为常见的美食,依然深受人们的喜爱。除了内蒙古的

风干牛肉,四川的灯影牛肉、澳门的猪肉牛肉脯、香港的沙嗲牛肉干等也名声在外,而在我们广西,玉林牛干巴别具风味,咸鲜的口感值得一试。



文:黄理佳

可携行千里的美味

寻味易牙(一)

我国的烹饪技艺,可以说是至为珍贵的文化遗产之一。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述,春秋战国以来,有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种;散见于各种丛书、类书及名家诗文集的材料,更加不胜枚举。为此,发掘、整理、取其精华,运用现代科学加以总结提高,使之更好地为人民生活服务,是很有意义的。

一把油纸伞收获百万粉丝 富阳大叔是个时髦“非遗传承人”

一把把图案各异、造型精美的油纸伞在镜头中转动,伞骨慢慢撑开,伞面如花朵般绽放,氤氲的水墨、傲然的梅花、俏丽的花旦……尽显中华文化之美。

撑起油纸伞的是一双布满老茧的手,这双手属于浙江富阳油纸伞非遗传承人闻士善。作为浙江省非物质文化遗产富阳油纸伞制作技艺传承人,这位爱“赶时髦”的大叔,30年来不断在坚守中创新,撑起了非遗传承的一片天,使得富阳油纸伞在国内外市场绚丽绽放,墙内墙外齐芬芳。闻大叔的油纸伞不仅受到年轻人的喜爱,

还吸引了众多海外网友,远销日本、韩国、美国、欧洲、中东等国家和地区。

油纸伞已有上千年历史,曾是人们遮风挡雨的重要工具。因为盛产竹子,制伞曾成为富阳导岭村主要的手工业,闻士善的父辈们便以此为生。闻士善20多岁时继承了父亲的油纸伞制作手艺。那时,油纸伞正面临着传承危机,是“要被市场淘汰的东西”,村里无论是制伞匠人还是买家都寥寥无几。面对这样的情况,闻士善没有退缩,他下定决心要当这个行业的“状元”。



提升工艺 兼顾实用和美观

锯伞骨、做伞盘、穿伞架、糊伞面……闻士善一边跟着父亲学,一边还去别处“拜师学艺”,博采众家之长,逐渐掌握了手工制作油纸伞的72道工序。然而,伞是做出来了,卖得却不好。

顺应潮流才能生存。过去的油纸伞是生活必需品,如今油纸伞得兼具实用性和观赏性,做到“内外兼修”。闻士善不断摸索,在选竹、锯竹筒、切片、打洞、开槽、穿装饰线、油漆、折伞等每一道

工序上精益求精,将72道工序增加到了106道工序。

过去的油纸伞使用的是伞骨开槽工艺,骨架不够牢靠,闻士善大胆借鉴日本油纸伞制作中的夹片工艺,增强油纸伞抵御大风大雨的能力。为了实用与美观俱佳,闻士善将油纸伞的伞骨从22根增加到36根甚至44根,“伞骨密了,自然就好看了,同时防风性能也增强了。”30年来,闻士善不断创新

技艺,以适应时代发展。比如他制作的伞,涂的是自己用木薯淀粉熬制出来的环保胶水,刷的是经过改良后留有一股清香的防水桐油,最后上在伞骨的油漆也是环保的腰果漆……在他的作坊里,记者几乎没有闻到刺鼻异味。

2011年,闻士善成为全国《纸伞》行业标准制定工作的主要起草人。3年后,他又参与起草了全国《油布伞》轻工行业标准制定工作。

传统非遗站上世界大舞台

拿着改良过的油纸伞,闻士善信心满满。2003年,他带着几把油纸伞,去义乌探寻市场,“当时一把伞我打算卖28块,我心想这么好的东西,肯定抢手。”没想到铩羽而归。但这次义务之行,让闻士善想到了海外市场。

作为村里第一个装电话机的人,爱赶时髦的闻士善立刻购置了一台电脑和一台数码相机。用相机拍下油纸伞的照片,借助词典将中文翻译成日语,一起发到网站上,并留下了邮箱。那时开始,日本的订单络绎不绝,闻士善的油纸伞成功打开了销路。

凭着精湛的手艺,闻士善的油纸伞获得了越来越多国外客户的认可,远销海外。

打开海外市场不仅扩大了油纸伞的销路,也带来了展示中华文化的机会。2018年1月,闻士善带着富阳油纸伞走进希腊雅典,参加文化交流活动。“活动现场人山人海,挤满了想了解中国传统文化的人。”闻士善说。现场还设有互动环节,让观众体验油纸伞的制作工艺。活动结束后,还有希腊当地学校联系中国驻希腊大使馆,希望邀请闻士善去学校展示,但因签证到期,未能成行。

“闻叔的伞”成网红

在推动油纸伞走向大众方面,闻士善一直很“赶时髦”。

2018年底,闻士善开通抖音账号,拍摄了第一条油纸伞短视频。“闻叔的伞”首条视频即收到了将近3500条评论,大多表达了对传统制伞工艺的支持与关注。而闻士善的抖音账号也迅速吸引了接近3万多关注者,获得了60万个赞。他由此迅速走红网络,也打开了油纸伞“互联网+”的新销路。

随着汉服热兴起,许多年轻人把目光投向古色古香的油纸伞。闻士善紧跟潮流,制作了许多适合搭配汉服的国风图案伞面。在2020年的某网络国风大典上,热情的粉丝从外地赶到现场与闻士善合影留念,他带来的200多把油纸伞也销售一空。粉丝近百万,获赞破千万,

越来越多的年轻人在“闻叔的伞”下,感受着非遗之美和匠心力量。

在闻士善眼中,油纸伞从来都不只是一件商品,更承载着中华优秀传统文化。他建立同好群,去学校讲课,向年轻人讲述油纸伞的文化价值。闻士善说,繁体字的伞(即伞)由5个人组成,“油纸”也有“有子”的谐音,伞的形状为圆形,这些都共同组成了人们对家庭“人丁兴旺、团团圆圆”的美好祝愿。油纸伞的实用价值和文化价值在漫长的发展历史中相互交融。

如今,油纸伞早已成为闻士善生命的一部分。他经手的每一把伞都是匠心工艺的结晶。最让闻士善欣慰的是,不少年轻人主动联系他,想要拜师学艺。精挑细选后,如今“闻叔的伞”有了两位“后浪”传承人。油纸伞“未来可期”。

“中国巧手” 尽显造化之妙创造之美

“中国巧手”是中国工艺美术馆(中国非物质文化遗产馆)开馆后推出的青少年美育社教项目。每期活动从灿若星河的中国传统工艺美术和非物质文化遗产(以下简称“非遗”)中选取有代表性的、易于动手操作的项目,邀请工艺美术大师或非遗

传承人亲身示范,教孩子们动手实践。活动至今已经举办逾10期,受到孩子们和家长的欢迎。设计“中国巧手”这个项目,是希望从内容到形式都能带给孩子们一种“非常”体验,让他们在动手创造中体会非遗之美,受到美的陶冶与润泽。

“中国巧手”美育社教项目在内容上深深扎根于中华优秀传统文化,在精心设计与潜移默化之间,将美的教育贯穿其中。这个项目以传统手工技艺类非遗为社教内容,由工艺美术师和非遗传承人亲自讲授非遗项目的历史、当下的境况,手工技艺的特点、作品的历史背景、文化内涵和时代精神等,并亲自示范,带领孩子动手创造自己的作品。非遗是中华优秀传统文化的重要组成部分,由各族人民世代相传,是中华文明赓续不断的重要载体和表现形式,是我们的根与魂。集传统技艺和传统美术于一体的中国传统手工艺是各民族世代相传手工技艺的智慧、巧思与生活经验的结晶,蕴含着中华审美的基因,反映了不同时代的精神审美特征。“中国巧手”以此为社教内容和依托,让青少年在动手的同时,回溯、体悟中华优秀传统文化,在创作中建立审美意识,增强审美体验,感受手工劳动之美、手工艺人之美。

该项目支点聚焦于“手”,“动手”,就是让“中国最巧的手”教孩子们动手创造,而非停留在让孩子们听介绍,观示范。每期活动都把绝大部分时间留给动手创造环节,让孩子们充分释放双手的能动性。手是个体介入文化

世界的起点,也是人类文化史的起点。千百年来,勤劳、智慧的中国人凭借灵巧的手创造了灿烂的中华文明。在信息化时代,孩子们被周围各种电子产品所猎食,一双完整的手似乎退化成敲动鼠标、点划屏幕的个别指头,很少有机会用双手去创造。“中国巧手”项目的初衷便是以此来弥补当代生活中的某种缺失。《匠人》一书曾指出,“‘艺匠活动’并不是一种随着工业社会的到来而日渐消失的生活方式,而是一种持久的、基本的人性冲动”。在“中国巧手”活动中,细心观察参与者的行为举止,似乎也印证了这一观点:眼中灼灼有光的盼望、按捺不住想一试身手的姿态、迫不及待打开材料包的冲动、完成作品后脸上洋溢的满足……此情此景让人不禁想起达·芬奇的话——可敬的工匠是世界的希望。

为何动手创造有如此大的魅力?手工创造的作品体现着创作者独一无二的特征,张扬了创造者的自由意志,这对青少年独立、自信、健全的人格养成具有重要意义。首先,每件作品

都与作者的兴趣、素养、性情、习惯以及制作能力和水平密切相联,这种差异性造就了作品的独特性。这是一件只属于创作者的作品,有其本人鲜明的烙印。它让创作者有了把蛮荒之地开拓出自己领地般的成就感。其次,在力道的轻重、材料的取舍、工具的选择、造型大小等方面,要充分调动创作者的经验、技能、判断力、想象力、创造力等,真正实现了“我的作品我做主”,在当下张扬“个性”“与众不同”的时代,这一点显得尤为重要。在“中国巧手”活动中,无论是老师还是教辅人员都会鼓励孩子们大胆调动自己的想象力,让自由意志充分发挥,创造既蕴含非遗传统基因又有自己创新烙印的作品。手工作品“千人千面”,甚至还有瑕疵,而正是这种不完美才呈现出创造的真实性。不完美也是创作者自己需要正视的问题,残缺是客观存在的,尊重并认可这点,对形成健全的人格有着重要的意义。

此外,手工创造在培养协调能力和锻造品格方面发挥着积极的塑造作用,这对正在成长中的青少年的身心健康非常重要。手工技艺的过程要求“心手合一”。俗话说,心灵手巧,手巧才能心灵。动手创造的过程就是提高技艺、形成品格的过程,可以培养诸

如耐心、细致、专注、勇敢、勤劳、执着等品质。特别值得强调的一点是,传统手工技艺完美地诠释了什么是“工匠精神”——心无旁骛、精益求精、量料取材、勤俭节约……工匠精神不仅是手工技艺要有的品格,也是各行各业都需要发扬的精神,更是我们这个追求高质量发展的时代应该高扬的时代精神。在观赏自己的作品和使用自己的作品过程中,时时提示这是创作者自己的劳动成果,自豪感油然而生,不断强化创作者的自信心;在分享创造的快乐时,得到的认可和鼓励,又增强了创作者改造世界的勇气和力量。这种受教育的过程是潜移默化的,这种春风化雨般的教育方式就是美育的方式。

当下,孩子们经常被各种视觉盛宴所吸引,导致双手退化,无处安放,甚至沉浸在惊险刺激的视频游戏中,无法自拔。如此这般,何谈塑造“完整的人”?“中国巧手”就是要让孩子们回归动手创造的美好时光,要让孩子们拥有一双灵巧的手,兼顾“造化之美”与“创造之妙”;一双有温度的手,让物性与心性相得益彰;一双粗糙的手,见证执着与坚守。

作者:中国工艺美术馆社会服务部 李妍



良辰好景知几何
新闻综合频道15 | 30集剧情

第15集

新婚前夜,北辰与一群好友在明玉玥庆祝,赵班主和许子俊、莫伟毅接二连三送上了祝福。大婚之日,金城和康敬雄都来送上祝福。北辰郑重迎娶杭景。大婚当夜,杭景要求北辰遵守约定,北辰郁闷。子正被派去执行任务,成了劳工,处境不好。无法融入富太太生活圈,杭景希望到女校教书,北辰帮她求情。杭景意外遇到嘉曼小姐。

第16集

莫伟毅从书局誊写了密码却无法破解。杭景主持的成景女校开张了,一时招不到学生,杭景努力寻找突破口。

北辰支持杭景,悄悄想办法帮忙招生,杭景发现后很感动。杭景因为操劳过度病倒,北辰悉心照料。杜衡破译密码,北辰打算引蛇出洞。郑奉棋到萧家拜访,杭景才知道原来她就是嘉曼小姐。书仪一心希望郑奉棋成为自己的三嫂,郑奉棋却说了杭景的好些优点,她表示自己这次从法国回来是为了事业。

第17集

北辰布下罗网,没能抓到内鬼,萧海山为稳定军心,不让北辰继续查。康敬雄担心莫父暴露,让他先不要轻举妄动。子正发现有人偷偷交易军火,中枪后下落不明。成钰把乔江介绍给杭景,他帮了女校不少忙。北辰看到杭景拿着风筝在想子正,一怒之下撕烂了风筝,两人闹矛盾。金柔柯救了子正,嘱咐医生别让金城知道这事。乔江与杭景排练舞台剧,前来捧场的北辰误会乔江。康敬雄想让莫父反戈。

第18集

金城发现了子正,要把他扔出去,金柔柯以自残的方式逼得金城同意救子正。七夫人为杭景担心,萧海山让她不要插手孩子的事,相信北辰和郑奉棋都有分寸。乔江设计迷晕杭景,制造丑闻,北辰却不相信这是个圈套。北辰喝得烂醉,把郑奉棋当成了杭景,协议结婚的事被曝光,萧海山大怒。杭景和乔江的事还是被捅了出去,原来郑奉棋就是那个幕后黑手。杭景提出离婚,北辰再次误会。莫父策反郑父,郑父为了女儿勉强同意。

第19集

女校因乔江的事大受影响,成钰不怪杭景,劝她与北辰和好。北辰向郑奉棋倾诉,郑奉棋再次表白,北辰拒绝她,奔向了杭景,两人冰释前嫌,郑奉棋痛苦。为给女儿讨回公道,郑父决定跟着康敬雄和莫父一起干。子正为报恩,为金城挡了枪,获得留下的机会,金柔柯喜欢上了子正。乔江好不容易见到郑奉棋,恳求她跟自己去法国生活,被郑奉棋灭口。金城点名萧海山去打仗,萧海山被包围,莫父和郑父没有派兵支援,北辰带着许子俊和莫伟毅赶到。

第20集

萧海山获救,北辰的车遇到伏击爆炸,消息传来,萧家上下哭成一片,杭景坚信北辰不会有事。莫父与郑父带兵闯入,萧海山表情平静,莫伟毅一时不能接受父亲的背叛,关键时刻,北辰突然出现。莫父没有料到郑父已选择与北辰合作。深夜,莫伟毅私自放走了父亲,不料,莫父被康敬雄派人杀了,莫伟毅误会北辰,兄弟决裂。萧海山父子平安回到北新萧家,杭景与北辰互诉衷肠,郑奉棋妒忌,郑父劝解,无效。

第21集

莫伟毅的态度让北辰心凉,萧海山也想起了当年与莫父等人的兄弟情谊。因肺部受伤严重,萧海山决定到美国疗养,北意、北望同行,北辰受命成为

颖军副司令。杜衡一直在寻找杀害莫父的凶手,北辰希望给莫伟毅一个交代。子正联系到了镛哥,镛哥让他潜伏在金城身边。在金柔柯的帮助下,子正成了金城的义子。莫伟毅把自己关在房里不吃不喝,许子俊在他房门口打了地铺,苦劝,无果。子正惊悉杭景嫁给了北辰,无法接受,金柔柯劝解无效,很失望。

第22集

金城要来北新进行军演,目标其实就是颖军,北辰只能随机应变。经过郑奉棋的奔波,林棠生的著作可以再出版了,她在表面上和杭景维持着朋友关系。迎接金城的舞会上,北辰和杭景看到子正很吃惊,三人表面上装着互不认识,郑奉棋默默地打起了主意。子正向北辰宣战,要让杭景回到自己身边。得知子正离开的真正原因,杭景与北辰之间再生矛盾。金城看上了北辰的老虎团,子正在一边煽风点火。金柔柯找杭景,劝说她与子正面对面说清楚。

第23集

子正激动地诉说自己的经历,想要带杭景离开,杭景断然拒绝,坦承了自己对北辰的爱,子正无法接受,金柔柯安慰他。杭景不满北辰让人跟踪她,搬到了客房。萧海山手术很成功,很快将返回。杜衡找出杀害莫父的凶手,挖出了幕后真凶,化解了莫伟毅对北辰的误会。金城想要拿走老虎团,子正带人交接,行事越发卑鄙,不料老虎团成员宁死不屈,金城大怒,差点当场处决北辰,莫伟毅赶到,以命相护。北辰与许子俊、莫伟毅兄弟三人和好如初。

第24集

佐藤会长以乔江的事威胁郑奉棋。子正假意放下感情,要跟杭景继续做朋友,经常陪杭景去孤儿院,暗暗使劲挽回杭景。北辰为哄杭景,特意参加拍卖会,为孤儿院筹集善款,他的故事令杭景感动。子正调查金城,雅科夫果然在他手中。北辰遇到了号称是北洋政府派来游说他对付金城的赵特使,金城抓了这位赵特使,根据他的供述,围捕了北辰,北辰机智地问了赵特使几个问题,对方吓得看向了子正。

第25集

金柔柯察觉假赵特使的事是子正做的。北辰发现杭景因为担心自己受了伤,两人和好。雅科夫被劫,金城大怒。康敬雄入住温泉山庄,企图挑拨金城与北辰的关系。七夫人带着杭景给北辰父子等人织手套。子正接到任务要炸毁一批私盐。北辰精心准备,打算与杭景好好庆祝结婚一周年。不料杭景突然接到一封信,为救子正,她撒下北辰冲去了码头,北辰心中充满怨气。康敬雄对子正起了疑心。

第26集

北辰帮杭景向学校请了长假,子正到学校没有

找到杭景,很担心,金柔柯答应帮他想办法。北辰温柔地诉说,杭景终于明白他的担心害怕,北辰收到杭景做的手套,夫妻两人再度和好。子正找到杭景,想带她走,被拒。张副官认出子正就是当初刺杀康敬雄的人。北辰接回了林棠生,父女终于相见。

第27集

子正身份暴露,金柔柯舍命相求,金城将他逐出金家,他也得不到青年会的信任,心灰意冷。林棠生病重,不想女儿担心,假称要回学校教书。郑奉棋向落魄的子正伸出援手,带他去见了日本人,子正拒绝合作,佐藤却对他充满信心。杭景不舍得父亲,恳求他给自己讲故事,不料醒来却发现父亲已然故去,一时无从接受。

第28集

子正听说杭景父亲离世,郑奉棋表示自己可以帮助他和杭景。北辰苦劝,杭景渐渐走出丧父的悲伤。杭景遇到自称疗养院护士的女子,该女子称林棠生半年前就被保释出来了,一直被北辰软禁在疗养院让他们无法父女相见。杭景信以为真,给郑奉棋打电话,表示要离开北新城。郑奉棋假称杭景要与子正私奔,说服书仪帮忙,放走了杭景。

第29集

子正带杭景住到了乡下。郑奉棋费了好大劲才找到人送杭景离开,不料电话被截获,北辰带兵阻止了子正和杭景,杭景不能原谅北辰。子正偷袭北辰,被卫兵开枪击中落水。莫伟毅查到乔江的一些线索。杭景不舒服,医生发现她怀孕了,北辰误会是子正的孩子。书仪心心念念的沈宴清要回来了,她很开心。

第30集

萧府上下充满了关于杭景和孩子的风言风语。郑奉棋继续扮好人,劝说杭景原谅北辰。杭景意外摔倒,七夫人劝北辰,希望他相信杭景。杜衡成为中共预备党员。北辰吩咐萧荣照顾杭景。北辰帮书仪问起童年好友沈宴清的终身大事,发现沈宴清并不喜欢书仪,书仪不愿意放弃,向沈宴清大胆表白,被拒绝。金香带杭景到院子,故意让她看到北辰做木马,杭景动容。

欢迎订阅2023年

《南宁广播电视台》

订报热线:0771-2189585

全年征订价:45元



第11集

李文杰当众对程璐示爱，程璐尴尬极了。周晨宇心有不甘，再次向薛少求助，准备从丁诗雅身边的人下手。田蕾和徐海峰放下过去重新合作，田蕾终于说服郑迅帮忙。程璐在晚宴上喝多了，把魏书当成了李蔚皓。剧本会上，责编质疑剧本中的人物不懂感情，程璐用魏书教她的情感理论进行反驳和阐述。丁诗雅等林中信向自己求婚，却等到了他的新婚妻子万梦莹。

第12集

程璐和田蕾为丁诗雅的遭遇心疼不已。李文杰母亲逼婚，程璐陷入尴尬。工作上，田蕾因为迅捷项目成功春风得意，程璐的项目策划《稻田杀人案》被犯罪心理学专家卞志鹏质疑引发风波。周晨宇去找丁诗雅，发现她其实是为了林中信的结婚纪念日订餐厅和蛋糕，既生气又心疼。林中信鼓励丁诗雅谈恋爱。

第13集

在魏书的指点下，程璐诚心向卞志鹏承认自己的错误，并递上了一份新的策划案，取得专家谅解。周六，周晨宇带着鲜花和蛋糕来找丁诗雅，带她出门散心过生日，丁诗雅感动。李文杰向程璐求婚，程璐向他提出了分手，李文杰对程璐的想法嗤之以鼻并出言不逊。魏书给学生马丁零分导致马丁割腕，程璐获悉急忙赶往医院。田蕾的助理安娜因疏忽犯下重大错误导致客户要解约。

第14集

田蕾痛斥安娜，徐海峰上前打圆场让安娜先离开。魏书如常去学校授课，却被学生质疑。田蕾和安娜去客户公司道歉，客户不接受。程璐终于问出魏书给马丁零分的原因，两人观念不一，发生争吵。为挽回客户，田蕾遭 Kelvin 刁难。徐海峰送醉酒的田蕾回家，田蕾情绪崩溃，靠在徐海峰肩头啜泣，徐海峰心疼。魏书愿意承担马丁事件的全责，并向校长递出辞呈。

第15集

程璐劝马丁，马丁终于向老师们说出了真相。校长决定只是全校批评马丁，魏书欣慰。田蕾锲而不舍地努力，客户终于同意撤销解约。程璐和田蕾为丁诗雅补办生日。田蕾接到了田母支支吾吾的电话，与徐海峰循着线索找到田母所在医院，幸好只是虚惊一场。魏书亲自下厨向程璐表示感谢，两人相处气氛融洽。程璐和魏书在味道小馆遇到了李蔚皓，李蔚皓的前女友 Sophia 突然到访。

第16集

Sophia 表示自己是为了和李蔚皓结婚才回来的，李蔚皓犹豫。丁诗雅车子深夜在国道上熄火了，手机刚好没电的她只背得出林中信的手机号码。林中信赶到，两人好不容易寻到一间民宿。翌日清晨，等了一夜的周晨宇看到了丁诗雅坐林中信的车回来，他告诉丁诗雅，希望将来有一天当她遇到麻烦时，第一个想到的是自己。程璐开会时玩手机，不小心将自拍照发给了小哈。田蕾决定去参加父亲的寿宴，找徐海峰假扮男友。

第17集

田父的寿宴上，徐海峰假戏真做地表达了对田蕾的心意，田蕾很感动。程璐信心满满地去参加同业聚会，结果却成为了冷场王，她沮丧地找魏书请教。许有道指出魏书其实喜欢程璐，魏书矢口否认。得了魏书指点的程璐果然大受欢迎，不料却遇到了渣男，幸得小哈出手相助，两人相谈甚欢，好感度上升。丁诗雅去周晨宇的公司交财务报表，得知美容院是周晨宇唯一营利的投资项目，丁诗雅哭笑不得。丁诗雅决定放下对林中信的感情。

第18集

年少时的偶像要来开演唱会，程璐、田蕾、丁诗雅3人抢票闹笑话。律师事务所开展团建活动，田蕾与徐海峰互下战书。小哈察觉程璐羡慕年轻人的夜生活，拉着她一同去蹦迪体验。周晨宇无意间发现丁诗雅收集的玩具摆设还缺一个，决定帮她凑齐。程璐把自己和小哈的事告诉了魏书，魏书内心五味杂陈。程璐确定自己喜欢上了小哈。田蕾叫上徐海峰，和程璐、丁诗雅等6人一起去看了演唱会。

第19集

演唱会结束后，田蕾等6人去味道小馆聚餐。魏书借机捉弄小哈，也由此意识到自己对程璐动

了真情。田蕾收到客户送的鲜花，安娜羡慕，徐海峰吃醋。关于恋情要不要公开的问题，小哈尊重程璐，由她来做选择。周晨宇为哄丁诗雅，给她送榴莲。程璐参加高中同学聚会，李蔚皓带着新女友 Sophia 到场，Sophia 各种秀恩爱，还请程璐帮忙介绍工作，程璐答应，李蔚皓愧疚。徐海峰意识到自己对田蕾的感情。

第20集

程璐鼓励丁诗雅接受周晨宇，丁诗雅犹豫。田蕾、徐海峰和田蕾妈妈一起吃饭，田蕾妈妈表示双方父母都希望他们能早点办酒，两人陷入恐慌。键盘手给魏书介绍了大龄女士 Judy，Judy 对魏书示好。程璐开剧本会，发现小哈逃班参加青年公寓的集体活动。老板冯正伦考虑到公司没有知名女律师，让田蕾加入了圆梦公司的案子，Kelvin 对她冷嘲热讽。公司年会上，万梦莹挖苦讽刺丁诗雅，周晨宇挺身而出护着丁诗雅，两人终于成为恋人。

第21集

魏书在 Judy 身上看到了程璐的影子，鼓励她不要随便找个男人将就。程璐在真心话大冒险的游戏上放不开被年轻人嫌弃，有些难过。看到魏书和 Judy 一起吃宵夜，程璐误会二人的关系。为了制衡田蕾，冯正伦让徐海峰跟她搭档，田蕾不满。《稻田杀人案》项目新来了投资方沈总，对剧本提出了很多意见，婷婷与沈总发生争执，程璐做她的思想工作。小哈在公司里安慰程璐，两人感情升温。田蕾和徐海峰找到了圆梦公司案子的关键点。

第22集

小哈陪程璐去家具厂挑选家具，程璐劝说小哈和家人和解，小哈认为程璐没有真正理解、支持自己，两人发生争吵。Judy 想对魏书表白，被魏书委婉拒绝。田蕾和徐海峰一起找到了漫画家韩恬，成功说服韩恬拿出当年版权归属的证据。田蕾与徐海峰达成共识，决定统一战线，迎战 Kelvin。徐海峰提出正式交往，田蕾慌乱拒绝。Sophia 对李蔚皓表明决心，要和他在上海一起生活，李蔚皓感动。丁诗雅和周晨宇展开热恋，她担心自己不会被周妈妈接纳。

第23集

得知程璐和小哈的姐弟恋，程妈妈表示鼓励和支持。李蔚皓宣布即将结婚，程璐收到他的感谢短信，两人释怀。在魏书的指导下，程璐和小哈的约会十分顺利。小哈为了摆脱父母的控制，主动提出结婚。程璐工作中遇见了关于心理学的专业问题，魏书三言两语解决了她的困扰，小哈失落。田蕾在圆梦公司案子上有了新的想法，安娜不解。程璐与小哈对爱情的看法不一致，两人感情出现裂痕。周晨宇和丁诗雅感情更进一步。

第24集

小哈说要回老家一趟，和父母商量两人的婚事，程璐发现他其实只是在躲避自己，在魏书的建议下，程璐决定假装不知情。周晨宇妈妈要在国外结婚，丁诗雅发现周晨宇并没有邀请自己一起参加的想法。Kelvin 意外地输掉了非常简单的小案，田蕾调查发现 Kelvin 和对方律师有勾结。丁诗雅提出送周晨宇去机场，被拒绝，她感到失落。田蕾与徐海峰合力拿到了 Kelvin 的案件资料。

第25集

田蕾和徐海峰合力打倒了 Kelvin。程璐想带小哈回家吃饭，小哈却提出分手，程璐伤心不已。周晨宇回上海，丁诗雅欣喜地敲开他的房门，却突然发现自己送给周妈妈的丝巾，还摆在茶几上。田蕾看见徐海峰坐上了一个陌生女人的车，两人有说有笑，举动亲密。冬日的夜晚，程璐等3人都彻夜难眠。魏书赶到程璐家，开解她。田蕾准备参加年度十佳律师的评选。程璐回到公司，得知小哈已经离职，情绪很不好。

第26集

沈总决定撤资，程璐发现田蕾的客户圆梦公司有可能成为自己剧本的投资方，拜托田蕾帮忙牵线，并去找魏书支招，成功让圆梦公司同意投



谁说我结不了婚

都市生活频道

11-30 集剧情

资。徐海峰主动帮忙却无意弄坏了田蕾的电脑，田蕾大怒。丁诗雅打算买房，只是首付凑齐还有点困难，周晨宇主动提出帮忙。魏书更明白了自己的心意，却不敢向程璐表明。田蕾获得十佳律师称号，想找徐海峰的时候却看到他和那天在办公楼前的女人举止亲密地交谈，田蕾失落不已。

第27集

周制片向魏书咨询婚姻问题。魏书坦言自己是因为程璐才会给周制片做咨询的，两人相处气氛融洽。田蕾终于知道那个和徐海峰亲密的女子是他的前女友刘卿卿。魏书想帮程璐改善在剧组的伙食，弄巧成拙。周制片找程璐聊天，反思自己在婚姻中的表现，程璐听后若有所思。田蕾提醒程璐，魏书对她不一般，程璐不信。程璐意外发现 Sophia 与前男友纠缠不清。

第28集

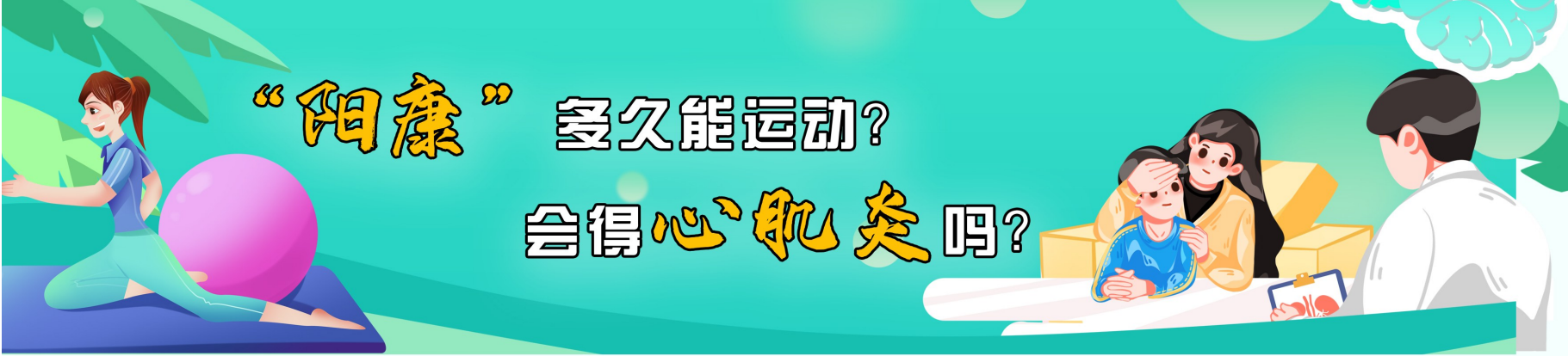
周晨宇妈妈回国，明嘲暗讽丁诗雅是傍大款上位才能自己开美容院的，丁诗雅十分不悦。背叛过程璐的 Cherry 当着程璐的面抱怨田蕾，爆出当年她和程璐男友认识是田蕾撮合的，田蕾和程璐的友谊面临危机。丁诗雅拒绝周晨宇给自己现金用作首付，两人不欢而散。丁诗雅与林中信和解，决定回到最初相见时候的关系。田蕾帮程璐找回爱犬，还为她打了偷狗贼，两人关系重归于好。田蕾决定去剧场见见刘卿卿。

第29集

刘卿卿暗示自己要回到徐海峰身边，田蕾内心风起云涌。程璐被周制片通知由于演员的原因，剧本要大改。田蕾得知徐海峰最近资金紧张，连车都卖了，有些担心。周晨宇因为工作的原因忽视了丁诗雅，但丁诗雅却误以为是周妈妈不同意才造成这样的局面。在朋友们的鼓励下，丁诗雅决定直面和周晨宇的问题，两人再度和好。李蔚皓发现 Sophia 可能心中另有他人。程璐与魏书情感升温。田蕾发现徐海峰把钱都给了前女友刘卿卿。

第30集

查明真相后的田蕾找机会警告刘卿卿，不料却引起徐海峰的反感。周晨宇卖了车，借了一套房子作为办公和居住使用，这里就是他的“创业基地”，丁诗雅和他一起畅想未来。新改剧本依旧没有通过，程璐和婷婷两人需要进组。Sophia 与前男友复合，李蔚皓伤心不已。律师事务所派田蕾和徐海峰去搞定新客户邢总。田蕾胜利完成任务，向徐海峰表明心迹，两人确定恋爱关系。程璐在开机宴上与小哈重逢，两人最终解开了心结。



新冠病毒感染后,“阳康”的人逐渐增多。习惯规律运动的人迫不及待想要恢复锻炼,担心病情反复的人却希望多躺几天完全养好。

实际上,感染后过早开始运动会加重病情,太晚也

会延缓身体功能的恢复。最佳时机主要取决于个人平时的健康状况、本次感染严重程度和症状持续时间。

对照自己的情况,我们需要找到适合个人的运动开始时机、加量方式,以及提示立即停止运动的危险信号。

**还有症状
任何运动都不要做**

人体感染新冠病毒后,当症状还没有消失或者正在用药物控制症状的时候,身体需要休息来抵御病毒和完成修复,不建议在此期间进行任何刻意的运动锻炼。

这里的“症状”是指发热、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕和腹泻等,嗅觉或味觉减退不算在内,因为这两项有可能持续很长时间,而且对运动没有明显影响。

对于日常活动,也建议这期间只完成自己力所能及的,如果做拖地等家务时感觉心悸气短,尽量先不要做,等症状好转后再完成。生活或工作需要大量体力活动时,比如整理搬运重物、长时间快速骑单车或跑动,建议按以下回归运动的步骤慢慢恢复。

**症状消失了
至少再休息7天**

等症状消失后,大家可以尝试更多日常活动,比如走路和简单的打扫,在不引起不适的前提下慢慢回归至正常活动水平。但有三类人需要医生的许可才能安全开始运动:

- 第一类是合并基础疾病者:**比如慢性心血管及呼吸系统疾病等,患者感觉新冠症状好转后,仍需要医生结合基础疾病的情况考虑何时开始运动。
- 第二类是新冠病情严重者:**如因新冠需要住院治疗、确诊肺炎或呼吸衰竭等,患者应遵循出院医嘱完成复查,并在医生许可下恢复运动。
- 第三类是感染后曾出现心肺症状者:**包括与咳嗽无关的胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难、头晕或晕厥、水肿等,建议先完成相关检查排除心肌损伤和肺部问题,然后再开始运动。

健康年轻人感染新冠病毒后,约0.7%出现心脏检查结果异常,0.045%发生心肌炎。心肌损伤可能因运动加重,甚至导致心跳骤停。如果确诊心肌炎,至少需要休息3~6个月。

如果不属于以上三类人,感染症状仅为发热、咽痛、咳嗽或肌肉痛等,满足以下所有条件就可以开始尝试恢复运动了:

症状出现后至少休息10天;
症状消失后至少休息7天;
已经停用缓解症状的药物;
日常活动无不适感觉;
平地走500米不出现明显疲乏或呼吸困难。

对于完全没有症状的感染者,建议在发现核酸或抗原呈阳性后,停止运动10天。

另外,为了其他人的健康,请按防疫要求进行隔离后再外出和参加集体运动。

**开始运动
通过5个阶段缓慢恢复**

开始运动的时机,取决于感染前的健康状况、感染后的严重程度和恢复情况,而完全恢复原有运动习惯的时间,还与之前运动频率、量和强度有关。

平时运动较少、较缓和的人恢复速度相对快,建议先选择熟悉的运动种类,第1~3次运动将持续时间和强度减半,第4~6次增至感染前的75%,没有不适即可尝试完全恢复。

如果在这次感染前每周规律运动、每次运动时间较长、有时强度接近最大心率,甚至时常参加比赛,建议以更慢的速度按下表中的5个阶段来恢复(最大心率=220-年龄[岁])。

前面的几个阶段可能做起来很轻松,但不应跳过任何一个阶段,完成5个阶段后才可以考虑参加比赛。进入每一个阶段后,至少用以上标准完成1~2次运动,感觉轻松才可考虑进入下一阶段,进阶时间可能短至一两天,也可能长达数周。

**出现这些危险信号
立即停止运动**

恢复运动的过程中,我们需要观察两类危险信号:新冠病毒感染相关疾病的迹象,以及运动过度导致的疲劳表现。

在新冠病毒感染者中,极少数人会在发热

等症状好转之后,发生心肌炎或肺栓塞等。虽然年轻人总体风险很低,但这些情况可能因运动加重,甚至危及生命。因此,如果在恢复运动的过程中出现以下危险信号,需要立刻停止运动并及时就诊:**胸痛、明显心悸或心跳过快、与运动强度不匹配的呼吸困难、腿肿等。**

即使康复正常,运动恢复得过早过快也会超出身体承受范围,出现以下表现提示需要休息:疲劳程度或肌肉酸痛程度明显超过感染前、睡眠质量下降、运动后第二天晨起静息心率增加10次/分钟以上。这时,建议暂停运动,至少休息1~2天,等上述表现消失后再重新开始之前所在的阶段或后退一个阶段。

为了方便比较自己感染前后的疲劳程度,恢复运动的时候,尽量先选择熟悉的类型和方式。

来源:科普中国



5个恢复阶段

阶段	持续时间	最高心率	有氧运动	力量训练
1	<15 分钟	<70%最大心率	轻度 心率不超标 (可能仅需快走)	无
2	<30 分钟	<80%最大心率	轻中度	选择可轻松重复 15~20 次的重量,重量 X 次数<感染前的 50%,组间歇至少是训练时间的 4 倍。
3	<45 分钟	<80%最大心率	中度	逐渐增加重量,重量 X 次数<感染前的 70%,组间歇至少是训练时间的 3 倍。
4	<60 分钟	<80%最大心率	中度 延长时间	逐渐增加重量,重量 X 次数<感染前的 80%,组间歇至少是训练时间的 2 倍。
5	正常	正常	逐渐恢复正常,可开始尝试感染前做过的高强度和间歇训练。	逐渐恢复正常

不少家长发现孩子坐在书桌前总是东倒西歪,很难挺直腰杆。孩子坐的时间比较长,姿势又没有得到很好的纠正,容易造成局部的一些肌肉的不平衡,可能会造成脊柱侧弯。

数据显示,我国青少年脊柱侧弯患病人数超过500万,且每年以30万人的数量递增。继肥胖、近视之后,脊柱侧弯已成为危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。

前屈试验便于自查 发现问题及时就医

脊柱侧弯早期没有明显症状,不痛不痒,也看不出明显的躯体畸形,因此常常被忽略。

事实上,青少年脊柱侧弯并非无迹可寻,掌握一些自查方法,有助于及早发现“苗头”。

小编给您推荐一个北京积水潭医院脊柱外科副主任医师肖斌提供的自查方法:前屈试验。

前屈试验跟立位体前屈的动作很相似,可以让孩子双腿伸直,躯干前屈90度,双手自然下垂,指向脚尖。家长从后面看孩子的后背左右两侧高度是不是一样。如果不等高,最好还是到医院检查。

非结构性脊柱侧弯 可通过调整体态矫正

脊柱侧弯分非结构性脊柱侧弯和结构性脊柱侧弯两大类。

结构性侧弯是因为脊柱本身出了问题,不能通过调整体态达到矫正的目的。结构性脊柱侧弯包括先天性脊柱侧弯、后天性脊柱侧弯以及不明原因的特发性脊柱侧弯。

青少年易患的往往是不明原因的结构性脊柱侧弯,需要及时治疗,因为青春期病情会快速发展,不仅影响体型,还可能导致心肺功能异常。

非结构性侧弯更多是姿势不良引起的体态异常,比如趴着写作业、跷二郎腿造成脊柱弯曲异常,本身并不伴有骨性结构的改变,也可以理解为“假侧弯”,通过主动或者被动的调整,脊柱还能回到中线。

肖斌告诉记者,一般来说,考虑侧弯的度数在25度以上45度以下这个区间,并且是处于生长期的,是有生长潜力的。这个阶段的孩子,建议做侧弯矫正支具的治疗。如果度数相对来说比较小,在20度以下,对于这些孩子,建议定期观察,可以做一些康复性的训练。如果侧弯的度数大于45度了,从外观看,畸形明显,并且身体可能会有不平衡的表现,并且有的孩子还会有加重的趋势,这种情况一般建议进行手术治疗。

支具需要个性定制 具体方案因人而异

在电商平台上搜索“脊柱侧弯”,结果通常会显示多款矫正器。

以一款矫正带为例,产品宣称可以通过绷带搭配四根长短不一的曲度铝板实现物理矫正。据客服介绍,只要坚持佩戴,脊柱侧弯问题就可以得到改善。

在另一家店铺,记者看到,类似的矫正器包括背部2条、腰部4条铝条支撑。客服称“小于40度的脊柱侧弯都可以用这款产品进行矫正,每天坚持佩戴2小时以上,21天见效,2到3个月就能明显改善。”

从尺码来看,这些产品似乎只与身高、体重有关,部分矫正器甚至只根据身高区分儿童款和成人款,其他指标一概不管。

“如果孩子的侧弯度数在25度至45度之间,并且处于生长期,有生长潜力,我们建议做侧弯矫正支具的治疗,但不要盲目轻信网上所谓的‘矫正神器’,一定要去正规医疗机构就诊。”肖斌提醒,因为孩子的高矮胖瘦、侧弯的位置和柔韧度都不一样,所以支具需要根据X光片和孩子的体表情况进行个性化定制,并坚持每天佩戴20小时以上,并不是随便买一个通用支具就可以的。如果支具使用不当,反而可能加重病情。

网购矫正器 孩子总是坐没坐相挺不直腰? 小心适得其反



注重锻炼核心肌群 平时多做双侧运动

无论是康复还是预防,都要注重锻炼核心肌群,这是避免体态异常的关键措施。如果颈肩、背部和腰部肌肉力量足够好,自然也就更有助于维持脊柱的正常曲度。

1.青少年最好能每天保证一定的户外活动时间,多做躯干对称性的运动,也就是身体两侧同时发力的运动,例如游泳、慢跑等。对于已经出现脊柱侧弯的孩子来说,同样要注意加强运动,否则肌肉的平衡性会更差,更有可能加重侧弯。

2.平时,尽量减少电子产品的使用时间。

3.伏案学习的时候,头不要过低,上身保持端正,不跷二郎腿。学习过程中还要记得适时休息,离开座位,活动身体,因为一个姿势时间太长的话,容易导致肌

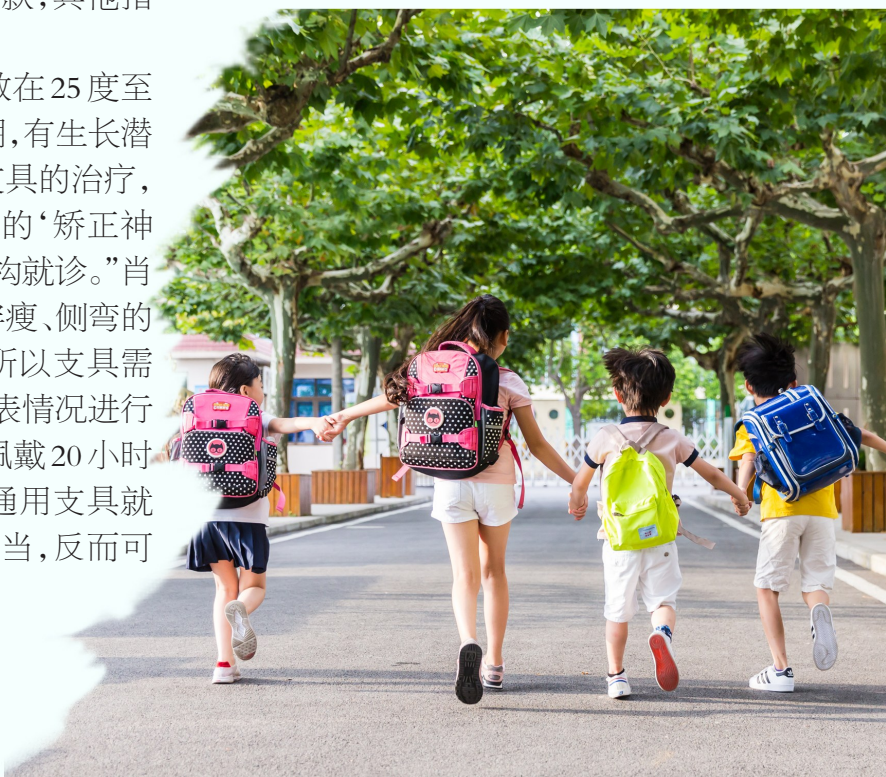
肉劳损。

4.在日常饮食中,要适当注意均衡营养,保证钙的摄入量,同时多晒太阳,促进维生素D的合成,让骨骼更加强健。

近年来,青少年脊柱侧弯逐渐引起各方关注。2021年,国家卫生健康委发布《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》,要求将脊柱弯曲异常筛查项目纳入每学年或新生入学体检内容,并将筛查结果纳入学生健康档案。

脊柱侧弯防控工作是一项系统性工程,需要多方共同努力,学校和家长的作用也不容忽视。除了给孩子配备与他们身高相匹配的桌椅外,还要及时提醒他们注意身体姿态。一旦在筛查中发现问题,应当及时就医,以免错过最佳矫治期。

来源:首都教育



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/1/2 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 下一站婚姻(24)
09:57 下一站婚姻(25)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 人文纪录
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 人文纪录
14:37 亲爱的麻洋街(7)
15:35 亲爱的麻洋街(8)
16:35 亲爱的麻洋街(9)
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(17)
22:20 良辰好景知几何(18)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/3 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 下一站婚姻(26)
09:57 下一站婚姻(27)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 人文纪录

2023/1/2 星期一

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 非遗中国行
08:00 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
09:15 宣传
09:30 全民健康学院
10:00 嗨南宁
11:00 非遗中国行
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 谁说我结不了婚(16)
18:50 谁说我结不了婚(17)
19:35 气象空间站
19:40 谁说我结不了婚(18)
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

2023/1/3 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 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
09:15 宣传
09:30 全民健康学院
10:00 嗨南宁

13:00 新闻夜班(重播)
13:55 人文纪录
14:37 亲爱的麻洋街(10)
15:35 亲爱的麻洋街(11)
16:35 亲爱的麻洋街(12)
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(19)
22:20 良辰好景知几何(20)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/4 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 下一站婚姻(28)
09:57 下一站婚姻(29)
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 亲爱的麻洋街(13)
15:35 亲爱的麻洋街(14)
16:35 亲爱的麻洋街(15)
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

2023/1/4 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 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
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(22)
18:50 谁说我结不了婚(23)
19:35 气象空间站
19:40 谁说我结不了婚(24)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 宣传

20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 良辰好景知几何(21)
22:20 良辰好景知几何(22)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/5 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 下一站婚姻(30)
09:57 下一站婚姻(31)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 南宁警方
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 人文纪录
14:37 亲爱的麻洋街(16)
15:35 亲爱的麻洋街(17)
16:35 亲爱的麻洋街(18)
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(23)
22:20 良辰好景知几何(24)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/6 星期五

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)

2023/1/5 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 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
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(25)
18:50 谁说我结不了婚(26)
19:35 气象空间站
19:40 谁说我结不了婚(27)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行(重播)
21:00 宣传
21:15 天天福彩
21:35 壹城之萃
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 看南宁(重播)
22:55 嗨南宁(重播)
23:55 宣传

2023/1/6 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

07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:57 下一站婚姻(32)
09:57 下一站婚姻(33)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 南宁警方(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 人文纪录
14:37 亲爱的麻洋街(19)
15:35 亲爱的麻洋街(20)
16:35 亲爱的麻洋街(21)
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(25)
22:20 良辰好景知几何(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/7 星期六

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 下一站婚姻(34)
09:57 生活万岁(1)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 周末看台
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 人文纪录
14:37 亲爱的麻洋街(22)
15:35 亲爱的麻洋街(23)
16:35 亲爱的麻洋街(24)
17:30 中国城市报道

2023/1/7 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 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
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(31)
18:50 谁说我结不了婚(32)
19:35 气象空间站

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(27)
22:20 良辰好景知几何(28)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/8 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 生活万岁(2)
09:57 生活万岁(3)
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 亲爱的麻洋街(25)
15:35 亲爱的麻洋街(26)
16:35 亲爱的麻洋街(27)
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 良辰好景知几何(29)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/8 星期日

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 非遗中国行
08:00 文旅中国
08:25 宣传
08:47 壹城之萃
09:15 宣传
09:30 全民健康学院
10:00 嗨南宁
11:00 非遗中国行
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 谁说我结不了婚(34)
18:50 谁说我结不了婚(35)
19:35 气象空间站
19:40 谁说我结不了婚(36)
20:30 非遗中国行
21:00 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 嗨南宁(重播)
23:55 宣传

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/1/2 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 爱人同志(8)
08:13 爱人同志(9)
09:05 爱人同志(10)
09:47 爱人同志(11)
10:40 爱人同志(12)
11:33 爱人同志(13)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(27)
13:40 一代枭雄(28)
14:30 一代枭雄(29)
15:25 一代枭雄(30)
16:17 一代枭雄(31)
17:00 一代枭雄(32)
18:00 雪鹰(1)
18:55 雪鹰(2)
19:50 雪鹰(3)
20:47 雪鹰(4)
21:33 雪鹰(5)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 东风破(40)
23:33 东风破(41)

2023/1/3 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 爱人同志(13)
08:13 爱人同志(14)
09:05 爱人同志(15)
09:47 爱人同志(16)
10:40 爱人同志(17)
11:33 爱人同志(18)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(32)
13:40 一代枭雄(33)
14:30 一代枭雄(34)
15:25 一代枭雄(35)
16:17 一代枭雄(36)
17:00 一代枭雄(37)
18:00 雪鹰(6)

18:55 雪鹰(7)
19:50 雪鹰(8)
20:47 雪鹰(9)
21:33 雪鹰(10)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 东风破(42)
23:33 枪侠(1)

2023/1/4 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 爱人同志(18)
08:13 爱人同志(19)
09:05 爱人同志(20)
09:47 爱人同志(21)
10:40 爱人同志(22)
11:33 爱人同志(23)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(37)
13:40 一代枭雄(38)
14:30 一代枭雄(39)
15:25 一代枭雄(40)
16:17 一代枭雄(41)
17:00 一代枭雄(42)
18:00 雪鹰(11)
18:55 雪鹰(12)
19:50 雪鹰(13)
20:47 雪鹰(14)
21:33 雪鹰(15)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 枪侠(2)
23:33 枪侠(3)

2023/1/5 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 爱人同志(23)
08:13 爱人同志(24)
09:05 爱人同志(25)
09:47 爱人同志(26)
10:40 爱人同志(27)
11:33 爱人同志(28)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(42)
13:40 一代枭雄(43)
14:30 一代枭雄(44)
15:25 太行英雄传(1)
16:17 太行英雄传(2)
17:00 太行英雄传(3)
18:00 雪鹰(16)
18:55 雪鹰(17)
19:50 雪鹰(18)
20:47 雪鹰(19)
21:33 雪鹰(20)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 枪侠(4)
23:33 枪侠(5)

2023/1/6 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 爱人同志(28)
08:13 爱人同志(29)
09:05 爱人同志(30)
09:47 爱人同志(31)
10:40 爱人同志(32)
11:33 爱人同志(33)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 太行英雄传(3)
13:40 太行英雄传(4)
14:30 太行英雄传(5)
15:25 太行英雄传(6)
16:17 太行英雄传(7)
17:00 太行英雄传(8)
18:00 雪鹰(21)
18:55 雪鹰(22)
19:50 雪鹰(23)
20:47 雪鹰(24)
21:33 雪鹰(25)
22:20 枪侠(6)
23:15 枪侠(7)
23:55 枪侠(8)

2023/1/7 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 爱人同志(33)

08:13 爱人同志(34)
09:05 爱人同志(35)
09:47 爱人同志(36)
10:40 爱人同志(37)
11:33 爱人同志(38)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 太行英雄传(8)
13:40 太行英雄传(9)
14:30 太行英雄传(10)
15:25 太行英雄传(11)
16:17 太行英雄传(12)
17:00 太行英雄传(13)
18:00 雪鹰(26)
18:55 雪鹰(27)
19:50 雪鹰(28)
20:47 雪鹰(29)
21:33 雪鹰(30)
22:20 枪侠(9)
23:15 枪侠(10)
23:55 枪侠(11)

2023/1/8 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 爱人同志(38)
08:13 爱人同志(39)
09:05 爱人同志(40)
09:47 爱人同志(41)
10:40 爱人同志(42)
11:33 爱人同志(43)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 太行英雄传(13)
13:40 太行英雄传(14)
14:30 太行英雄传(15)
15:25 太行英雄传(16)
16:17 太行英雄传(17)
17:00 太行英雄传(18)
18:00 雪鹰(31)
18:55 雪鹰(32)
19:50 雪鹰(33)
20:47 雪鹰(34)
21:33 爱国者(1)
22:20 枪侠(12)
23:15 枪侠(13)
23:55 枪侠(14)

南宁广播电视台 公共频道

2023/1/2 星期一

00:00 安家(35)
00:47 原味记忆
07:00 原味记忆
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
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
12:20 人文纪录
12:50 影像南宁
13:00 幸福里的故事(1)
13:45 幸福里的故事(2)
14:35 原味记忆
15:05 中国通史
15:50 影像南宁
15:55 创赢未来
16:24 人文纪录
16:54 舞动剧场
18:58 原味记忆
19:36 影像南宁
19:45 创赢未来
20:15 人文纪录
20:45 中国通史
21:35 影像南宁
21:45 创赢未来
22:15 梅卿快车道
22:30 安家(36)
23:15 安家(37)

2023/1/3 星期二

00:00 安家(38)
00:47 原味记忆
07:00 原味记忆
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
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
12:20 人文纪录
12:50 影像南宁
13:00 幸福里的故事(3)
13:45 幸福里的故事(4)
14:35 原味记忆
15:05 中国通史
15:50 影像南宁
15:55 创赢未来
16:20 人文纪录
16:45 舞动剧场
17:43 舞动剧场
19:45 舞动十分
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 舞动十分(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 安家(39)
23:15 安家(40)

2023/1/4 星期三

00:00 安家(41)
00:47 人文纪录
07:00 人文纪录
07:26 中国通史
08:11 影像南宁
08:16 舞动十分(重播)
08:36 舞动剧场
09:41 人文纪录
10:11 舞动剧场
12:15 人文纪录
12:41 舞动十分(重播)
13:00 幸福里的故事(5)
13:45 幸福里的故事(6)
14:36 舞动剧场
15:36 影像南宁
15:41 创赢未来
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:43 舞动剧场
19:45 舞动十分

20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 舞动十分(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 安家(42)
23:15 安家(43)

2023/1/5 星期四

00:00 安家(44)
00:47 人文纪录
07:00 人文纪录
07:26 中国通史
08:11 影像南宁
08:16 舞动十分(重播)
08:36 舞动剧场
09:41 人文纪录
10:11 舞动剧场
12:15 人文纪录
12:41 舞动十分(重播)
13:00 幸福里的故事(7)
13:45 幸福里的故事(8)
14:36 舞动剧场
15:36 影像南宁
15:41 创赢未来
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:43 舞动剧场
19:45 舞动十分(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 舞动十分(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 安家(45)
23:15 安家(46)

2023/1/6 星期五

00:00 安家(47)
00:47 人文纪录

07:00 人文纪录
07:26 中国通史
08:11 影像南宁
08:16 舞动十分(重播)
08:36 舞动剧场
09:41 人文纪录
10:11 舞动剧场
12:15 人文纪录
12:41 舞动十分(重播)
13:00 幸福里的故事(9)
13:45 幸福里的故事(10)
14:36 舞动剧场
15:36 影像南宁
15:41 创赢未来
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:43 舞动剧场
19:45 舞动十分
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 舞动十分(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 安家(48)
23:15 安家(49)

2023/1/7 星期六

00:00 安家(50)
00:47 人文纪录
07:00 人文纪录
07:26 中国通史
08:11 影像南宁
08:16 舞动十分(重播)
08:36 舞动剧场
09:41 人文纪录
10:11 舞动剧场
12:15 人文纪录
12:41 舞动十分(重播)
13:00 幸福里的故事(11)
13:45 幸福里的故事(12)
14:36 舞动剧场
15:36 影像南宁
15:41 创赢未来
16:05 邕城少年剧社

成语故事情景剧
16:40 舞动剧场
17:43 舞动剧场
19:45 舞动十分(重播)
20:10 乐客听
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 舞动十分(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 安家(51)
23:15 安家(52)

2023/1/8 星期日

00:00 安家(53)
00:47 人文纪录
07:00 人文纪录
07:26 中国通史
08:11 影像南宁
08:16 舞动十分(重播)
08:36 舞动剧场
09:45 乐客听(重播)
10:11 舞动剧场
12:20 乐客听(重播)
12:41 舞动十分(重播)
13:00 幸福里的故事(13)
13:45 幸福里的故事(14)
14:36 舞动剧场
15:36 影像南宁
15:41 创赢未来
16:05 邕城少年剧社
成语故事情景剧
16:40 舞动剧场
17:43 舞动剧场
19:45 舞动十分
20:10 乐客听(重播)
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 创赢未来
22:15 梅卿快车道
22:30 家有儿女初长成(1)
22:55 家有儿女初长成(2)
23:20 家有儿女初长成(3)
23:45 家有儿女初长成(4)



2023 [农历癸卯年（兔年）]

01 JANUARY							02 FEBRUARY							03 MARCH							04 APRIL						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 元旦	2 十一	3 十二	4 十三	5 小寒	6 十五	7 十六	5 元宵	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一	5 初四	6 初五	7 妇女节	8 初七	9 初八	10 初九	11 初十	2 十二	3 十三	4 十四	5 清明	6 初五	7 初六	8 初七
8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二	14 廿三	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八	12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	9 十九	10 二十	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五
15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 大家	21 除夕	19 廿二	20 廿三	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六	19 廿八	20 廿九	21 二月初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六	16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 谷雨	21 初二	22 初三
22 初七	23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三	26 初七	27 初八	28 初九					26 初五	27 初六	28 初七	29 初八	30 初九	31 初十	23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	
29 初八	30 初九	31 初十																			30 十一						
05 MAY							06 JUNE							07 JULY							08 AUGUST						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 劳动节	2 十二	3 十三	4 十四	5 十五	6 十六	7 立夏	4 十七	5 十八	6 芒种	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	1 建党节	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九	6 小暑	7 廿一	6 二十	7 廿一	8 立秋	9 廿三	10 廿四	11 廿五	5 十九
7 十八	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三十	2 十五	3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 小暑	8 廿一	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 七月初二	17 初三	18 初四	
14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 四月初一	20 初二	18 廿二	19 廿三	20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	20 初五	21 初六	22 七夕	23 立秋	24 初九	25 初十	
21 小满	22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三		16 廿九	17 三十	18 六月初一	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五	31 初六	26 十一	
28 初十	29 十一	30 十二	31 十三				25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三		23 大暑	24 初七	25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五	31 初六		
														30 十三	31 十四												
09 SEPTEMBER							10 OCTOBER							11 NOVEMBER							12 DECEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 十七	2 十八	1 国庆节	2 十八	3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 廿三								1 十九	2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 廿五
3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 廿三	8 白露	9 廿五	8 寒露	9 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十	5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 立冬	9 廿六	10 廿七	11 廿八	3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 廿五	8 廿六	
10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十	15 八月初一	16 初二	15 九月初一	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四	18 十五	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 十一月初一	14 初二	15 初三	
17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	22 初八	23 初九	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	17 初七	18 初八	19 初九	20 初十	21 十一	22 十二	
24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 中秋	30 十六	29 初八	30 初九	31 初十					26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一			24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	
														26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一			31 初十						