

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

2023年2月23日

2023年第7期

总1791期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

民以食为天
食以安为先

南宁市创建国家食品安全示范城市
我参与 我满意



关注2023年中央1号文件:开展高价彩礼专项治理

2023年2月13日,中央1号文件发布。文件从农产品稳产保供、加强农业基础设施建设、强化农业科技和装备支撑、巩固拓展脱贫攻坚成果、推动乡村产业高质量发展、拓宽农民增收致富渠道、推进宜居宜业和美乡村建设、健全乡村治理体系等各个方面进行了详细的指导。其中明确:要扎实开展高价彩礼、大操大办等重点领域突出问题专项整治。

农村成高价彩礼“重灾区”

从单车手表缝纫机,到冰箱彩电洗衣机,再到现在要车要房要现金,结婚彩礼已经成了年轻人成家前的一道坎。而这道坎对于农村家庭来说,可能更加难以跨越。

最近几年时间,我国很多地方都兴起了高额彩礼浪潮,从各省的彩礼额度来看,很多省份都达到10万元以上,部分省份甚至达到20万元以上,而且还在不断上涨。如果按照这种趋势发展下去,不排除未来个别省份的彩礼有可能达到30万甚至50万以上,很多农村男子都娶不起老婆了。

农村地区高价彩礼有原因

原因一:农村男女比例失衡

国家行政学院教授竹立家认为,当前人口性别比失调的情况比较严重。农村婚姻市场中男多女少,是彩礼坐地起价的重要原因。

原因二:地区经济不发达

竹立家表示,天价彩礼的现象大多发生在农村。而农村家庭子女较多,生活水平有限,有些人甚至把要彩礼作为发家致富的渠道。“有些农村观念落后,有攀比之风,这些都导致农村容易出现天价彩礼的现象。”

国家和地方出台多项治理措施

高价彩礼引发一系列的社会问题,长期以来受到广泛关注。对此,国家和地方开展了一系列治理行动,推进移风易俗,革除高价彩礼、盲目攀比、铺张浪费、低俗婚闹等陈规陋俗,弘扬健康文明、简约适度的婚俗新风新貌。

国家层面:

- 1.民政部要求,全面推行婚嫁习俗的改革,倡导简约适当的婚礼习俗,礼仪遵守,不能太过于繁琐。
- 2.反对利用婚姻的方式敛财,抵制天价彩礼、婚礼铺张浪费、低俗的婚闹、攀比的随礼等不正当的风气。

各地政策:

今年年初,河北省民政厅、省文明办等十部门联合发文,提出治理婚俗不良风气,积极倡导简约适度的婚俗礼仪,着力培育文明向上的婚俗文化,大力推行节俭操办婚嫁事宜,扎实开展破除婚俗不正之风专项整治。

今年1月,江西省吉安市遂川县戴家铺乡,30名适龄未婚青年集体签订“抵制高价彩礼承诺书”;2月,江苏沭阳县举办新时代文明婚恋倡导活动,倡议未婚青年拒绝高价彩礼;3月8日,江西南昌市还将举行一场“不要彩礼要幸福”的集体婚礼活动。

另据媒体统计,近年来,四川省金阳县、山东省巨野县、河南省汤阴县等地都曾明确婚嫁礼金总额范围。山东省沂水县杨庄镇、江西省萍乡市先后发文提倡不要彩礼或少要彩礼。河南邓州等地还对喜宴每桌餐饮费、迎亲车辆数等作出规定。

彩礼“限高”成效初显

限制与倡导“双管齐下”,彩礼“限高”成效初显。2022年10月,民政部社会事务司二级巡视员杨宗涛介绍,民政部指导各地基层自治组织把抵制高价彩礼、大操大办等纳入村规民约、居民公约,规范教育农村红娘群体严禁哄抬彩礼标准。通过这些措施,高价彩礼、大操大办等不正之风得到有效抑制。

今年2月,河南省开封市禹王台区把宴会标准纳入村(居)红白理事会制度章程。宁陵县对公职人员划定“红



线”,将文明节俭操办喜事纳入党员干部管理和驻村工作内容,党员干部、教师、军人办喜事,彩礼不超过3万元,个人送礼不高于100元,请客范围只限于亲属。博爱县制定文明节俭办理婚事标准,彩礼标准城区不得高于5万元,农村不得高于3万元。整体来看,河南省扎实推进婚俗改革工作,高价彩礼、高额随礼、大操大办、铺张浪费等陈规陋习得到有效遏制。

2022年,甘肃定西出台的相关行动方案明确,婚嫁礼金不超过5万元,城区和农村举办婚事酒席均不超过20桌,城区每桌不高于880元,农村每桌不超过480元等。当地日前公布了治理高价彩礼行动方案的实施情况,据不完全统计,治理高价彩礼推动移风易俗培育文明乡风攻坚年行动自2022年6月份启动实施以来,定西70%的出嫁方彩礼控制在5万元以内,平均为4.9万元,比行动前下降了10.9%。

编辑:许秉

聚焦2023年南宁两会:更厚情怀增进民生福祉

民生是人民幸福之基、社会和谐之本。今年南宁市政府工作报告中就提出,2023年将“增进民生福祉”作为重要工作内容之一着力做好,不断提高人民生活品质。

多层次强化人才智力支撑

政府工作报告提出,“打造面向东盟的职业教育合作区”“打造‘留学南宁’品牌,把南宁建设成为东盟学生留学中国的目的地”。市政协委员、市第三职业技术学校副校长林才丰建议:南宁要围绕推动中国—东盟跨境产业融合发展,建设面向东盟的人才培养基地,建立服务东盟开放合作、贯通中高职和应用型本科各阶段的职业教育技术技能人才培养体系。建设面向东盟的职业教育留学平台体系。在抓重点产业布局规划的同时,应将职业教育技术技能人才培养统筹考虑、一并推进。

百年大计,教育为本。政府工作报告提出,要做到每个县(市、区)、开发区都有“好学校”“好学区”

“好教育集团”。市人大代表、南宁市第三中学副校长何海夷说:“将奋力实现立德树人成效更加显著、拔尖人才机制更加完善、师资队伍

建设更加优质、教育教学成果更加丰硕、生态校园打造更加温暖、数智学
教系统更加人本化等六大突破,将南宁市第三中学教育集团打造成为引领八桂的现代教育集团。”

落实就业优先

及社会保障

政府工
作报告提出,

要落实落细就业优先政策。市人大代表,南宁市人力资源和社会保障局党组书记、局长刘德宁说:“就业是最基本的民生,南宁人社部门把增进民生福祉作为高质量发展的出发点和落脚点,扎实推进稳就业工作。”

南宁市将持续发挥“免申即享”等创新服务模式优势,推动稳岗扩岗、促进创业、介绍就业等政策更快更好落地见效,全力稳定就业岗位。重点开展好政策宣传、招聘服务、就业指导、创业指导、职业培训、困难帮扶等“六进校园”活动,吸引更多青年人才在南宁就业。持续发挥人力资源服务专业力量作用,着力用好业务外包、灵活就业等资源,通过市场化力量不断开拓岗位和拓展岗位,实现常态化储备岗位20万个以上。重点开展好“春风行动暨就业援助月”“就业暖心,桂在行动”等专项服务活动,力争实现企业得用工、群众获增收、地方有发展“政企民”三方共赢,并全力保障就业困难人员就业。

“目前,南宁还没有专业的、共享的休闲食品电商产业创业园,也没有明确针对食品电商产业创业园的政策补贴支持。”市政协委员、广西轩妈食品有限公司董事长廖晋平建议,打造南宁市特色休闲食品电商产业创业园项目,使之成为广西特色休闲食品电商标杆示范产业、创业园区。同时,给予建设产业创业园相关配套政策支持和创业园企业吸纳人才、电商销售等方面的支持,鼓励有实力、有经验的企业参与电商产业园建设,对第三方新建、改扩建电子商务产业园给予奖励与支持,将电子商务相关岗位列入南宁市产业发展急需紧缺人才

名录。

推进健康南宁建设

政府工作报告中提出,“统筹推进‘三医联动’改革”“深入推进城市医疗集团和县域医共体建设,构建整合型医疗卫生服务体系。”

市人大代表、市卫健委主任唐驰表示:“今年我们将深化医疗集团、医联体等建设,推动‘小综合大专科’‘大综合强专科’建设,打造公立医院高质量发展的‘南宁样板’,让优质医疗资源惠及更多群众。”

“以老年人健康管理‘家庭医生签约服务’为抓手,利用基本公共卫生服务项目和家庭医生团队服务,构建全新的社区医养结合的居家养老服务模式。”市政协委员、市第二人民医院麻醉科副主任医师黄景贤建议,进一步完善社区居家养老服务模式,吸引民间资本注入,激发基本公共卫生平台活力,着力推进各类医养结合养老机构建设,激发社区医养结合居家养老服务的内生动力。鼓励高校和职业技能培训机构加大对卫生专业人才、养老护理员、心理咨询师、健康管理师、按摩推拿师等复合型人才培养力度,逐步提升社区医养结合居家养老服务水平。

来源:南宁云—南宁日报



志愿服务 与爱同行

医保个账改革十问:门诊共济如何保障退休人员利益?

今年初,多地陆续启动职工门诊共济保障改革。这项关系到3.54亿医保参保人利益的制度,要求待遇支付向退休人员倾斜。截至2021年底,职工基本医疗保险制度内退休职工为9324万人,很多省市退休人员的门诊支付限额和支付比例都高于在职人员。即便如此,在地方医保部门收到的公众意见中,退休人员认为“改革之后由于个人账户划入金额的减少导致待遇水平下降”占到了大多数。

一问:今年初,多地启动了门诊共济改革,一些地区的退休人员反映医保个人账户资金减少、影响了日常买药费用。门诊共济改革本是倾向于老年人的,但为何老年人会认为利益受损?

解读:朱铭来 南开大学卫生经济与医疗保障研究中心主任

现在感觉到利益受损的人主要是平常有小病的老年人,个人账户的资金能够涵盖他们日常买药看病的费用,如果个人账户资金下降,会对他们日常就医支付有影响。但对于患有慢性病、需要长期服药并且要去门诊就医的老年人来说,他个人账户中的资金是不够的,按照之前的政策,花完个人账户的资金之后,门诊费用都得自费。所以,对于门诊费用较高的老年人来说,利益不仅不会受损,反而能获得一个更高的报销水平。

二问:退休人员对门诊共济改革的关注反映出了什么问题?

解读:娄宇 中国政法大学民商经济法学院教授、社会法研究所所长

首要的是宣传问题,个人账户毕竟存在了20多年之久,其个人财产的性质虽然没有写入法律中,但已经在全社会形成了一个基本共识。其次,配套措施必须及时跟上,比如增加基层医疗机构对常见病药品的配备,让参保人少跑路,提高制度的便利性,减少个人负担。

三问:有网民称“个人账户划入少了,‘吃亏’了”,对于个人来说,医疗成本会因为这项改革而提高吗?

解读:廖藏宜 中国政法大学政治与公共管理学院副教授

对于个人来说,其医疗成本并不会因为这项改革而提高。改革后统筹基金会加强,生病后可以通过统筹基金报销,大家互助共济,保障会更充分。疾病带来的经济风险是长期存在的,在社会医疗保险的大框架下,个人账户的资金是“看病钱”,不是工资收入,也不是福利,靠个人账户和个人积累总是有限的,这时候就需要有坚实的可持续的医疗保险实现社会互助共济来化解疾病风险,从长远来看,大家都会从这个改革中获益。

四问:为什么最近要启动包括个人账户在内的门诊保障改革?

解读:娄宇 中国政法大学民商经济法学院教授、社会法研究所所长

不管是从我国的医保实践来看,还是从世界各国的制度实施来看,纯粹的积累式个人账户都难以发挥保险大数法则的功能,无法在更大的范围内实现疾病风险的分担和资金的共济。将个人账户资金用于高额门诊费用的统筹已经形成了社会共识,应当成为改革的大方向。

五问:门诊共济制度要确实保障参保人利益,哪些配套改革必不可缺?

解读:朱铭来 南开大学卫生经济与医疗保障研究中心主任

门诊共济改革最大的配套政策是医疗和医药。这也是进一步完善配套政策的方向,具体可以做三个方面的努力:一是支持患者持外配处方在定点零售药店结算和配药,享受与在就诊医疗机构同等的报销待遇;二是探索将符合条件的“互联网+”医疗服务纳入保障范围;三是探索推进电子处方流转,更好解决购药结算的需要。

六问:各地经济发展水平和福利水平不同,门诊统筹的保障水平也不一样。如果一个地区门诊统筹水平比较低,是否能够弥补减少个人账户资金带来的福利损失?

解读:廖藏宜 中国政法大学政治与公共管理学院副教授

可以从三方面着手,一是门诊共济制度实施以后,门诊报销的起付线应该适当降低,同时报销比例可以适当提高;二是门诊共济的保障范围应该提高;三是可以参考住院待遇的保障政策,如果参保人年度门诊费用个人支出超

过一定比例,可以归为大额医疗费用支出,应该予以二次保障或者配套相应的兜底机制。

七问:很多退休人员习惯去定点零售药店买药,实施门诊共济之后,对于定点零售药店有什么支持措施?

解读:朱铭来 南开大学卫生经济与医疗保障研究中心主任

改革提出将符合条件的定点零售药店用药保障服务纳入门诊保障范围,将统筹基金支付延伸到符合条件的医保定点药店,目的就是为了方便患者就近报销,减轻费用负担。参保患者改革后既可以使用个人账户,也可以凭外配处方享受统筹基金报销。个人账户家庭共济、拓展个人账户使用范围,药店也受益。

但也不能忽视定点零售药店经营中出现用医保基金支付保健品、日用品等,盗用套用医保基金的行为。

八问:门诊共济实施之后,是否会增加医院门诊量和人力成本?

解读:廖藏宜 中国政法大学政治与公共管理学院副教授

短期内可能会增加医院门诊量。改革之后,考虑到医保可以报销,部分人会有“不花白不花”的心态。

九问:医保个人账户资金的性质是什么?

解读:娄宇 中国政法大学民商经济法学院教授、社会法研究所所长

按照国务院1998年颁布的《关于建立城镇职工基本医疗保险制度的决定》,个人账户的本金和利息归个人所有,可以结转使用和继承。但此决定不是具备外部法律效力的行政法规,只具有指导性意义。2010年颁布的《社会保险法》没有将统账结合规定为基本医保的筹资原则,也没有规定个人账户的法律性质,这被认为是立法者不认可个

人账户的筹资法则和支付方式。

十问:2010年颁布的《社会保险法》没有提到医保个人账户,是不是意味着未来改革的大方向是以门诊共济保障机制来代替个人账户?

解读:廖藏宜 中国政法大学政治与公共管理学院副教授

未来改革的大方向可以考虑逐步缩小个人账户直至取消。一方面,逐步降低直至停止单位缴费划入个人账户比例;另一方面,逐步取消个人缴费划入个人账户的规定,将个人缴费计入统筹基金,如建立门诊共济制度。

来源:南宁市医疗保障局



“惠邕保”免赔额越低越好吗?

有市民经常在“惠邕保”后台留言:免赔额是什么意思啊?免赔额是不是设置太高了?对于这个问题,“小报童”特意了解了一下关于“惠邕保”免赔额的那些事……

一、什么是免赔额?

免赔额,即免赔的额度。指由保险人和被保险人事先约定,损失额在规定数额之内,被保险人自行承担损失,保险人不负责赔偿的额度。也就是保险公司不予赔付的那部分费用,可以简单理解为起付线。

二、惠邕保的免赔额是多少?

我们来看看“惠邕保”保障责任对应的免赔额:

- 1.医保内住院医疗费用,免赔额1万元
- 2.医保外住院医疗费用,免赔额2万元
- 3.特定药品费用,免赔额2万元
- 4.新冠肺炎住院津贴,免赔额0元

三、免赔额是每次都要扣除,还是年度累计的?

是年度累计的哦,也就是在一个保险年度里面,不管被保险人发生了多少次保险事故,保险公司在计算保险赔偿款的时候都只计算一次的免赔额。

四、免赔额越低越好吗?

很多市民都有这样的想法,既然保险公司设置了理赔门槛,那我选择免赔额低或者0免赔的产品,能报销更多,肯定更好。

然而,事实却并非如此。不同险种,免赔额不同。

医疗险的种类繁多,如果以免赔额来作区分,可以分为低免赔和高免赔两类:

两类医疗险「特点分析」

分类	低免赔额医疗险	高免赔额医疗险
代表险种	门诊险 小额住院医疗险	惠民保险 百万医疗险
免赔额	0-500元	1-2万
保额	几万块	几百万
优势	免赔额低 报销门槛低	保额高 能报销大额医疗费
不足	保额低 无法预防大病风险	免赔额高 报销门槛高
作用	解决小病医疗报销,比如小病门诊、住院等	用来报销大病花费,比如癌症治疗等

可以看到,小额医疗险的免赔额一般在0~500元左右,平常的小病小痛可以用它来报销,非常实用。

而惠民保险的免赔额虽然高一些,但它的保额也更高,能帮我们报销大病医疗费,解决“因病致贫”的问题。

总的来说,免赔额的高低并无好坏之分,挑选保险产品时,应该结合产品保障、自身需求等因素综合考虑,选择适合自己的,才是最重要的。

五、真实案例

姓名:J女士(下称J奶奶)

年龄:92

购买险种:南宁惠邕保

1.案例概述

2022年6月8日,有高血压病史30余年的J奶奶因咳嗽、咳痰2周余,发热一周,入广西壮族自治区民族医院住院治疗,诊断为重型肺炎、脓毒症、脓毒症休克、I型呼吸衰竭等,6天后出院转至广西南宁市第四人民医院进行第二次住院治疗。

2.费用分解

J奶奶两次住院总医疗费用324099.28元,其中医保报销260026.45元,剩余个人支付64072.83元。

3.赔付结果

最终“惠邕保”赔付25293.47元,个人负担的医疗费用降低了39.5%。

“惠邕保”理赔计算过程

本次个人自付52155.79元,年度免赔额1万元,则可赔付 $(52155.79 - 10000) * 0.6 = 25293.47$ 元

个人自费11917.04元(未达2万元免赔额,不产生赔付)

最终J奶奶获得赔付 $(52155.79 - 10000) * 0.6 = 25293.47$ 元

六、总结

如上的真实理赔案例中,79元的小小投入,在遇到风险的时候,获得了惠邕保2.52万元的赔付,个人负担的医疗费用降低了39.5%,有效减轻了被保险人医疗费用压力。

来源:南宁惠邕保

多地发布:银行延长房贷年龄期限至80岁 专家提醒:警惕按揭贷款风险上升等问题

有媒体报道,南宁多个楼盘对外宣称:“住房按揭贷款年龄期限可延长至80岁”。

当地银行工作人员对记者表示,目前仅有部分银行可以办理。

除南宁外,在放宽房贷年龄限制方面,北京、宁波等地也有个别银行在行动。

中央财经大学证券期货研究所研究员、内蒙古银行研究发展部总经理杨海平告诉记者,放宽年龄限制主要考虑提升按揭贷款规模,解决房地产需求端的问题。

一位资深银行人士表示,近期部分区域积极地稳楼市,这确实使银行对房贷的要求进一步放松了,使得能满足买房条件的群体扩大了,主要是提振市场需求,银行也可以借此推广业务,“但这样也不可能避免地需要银行适度放宽风控要求,同时也可能会影响到退休人员的生活质量,并对其他方面消费产生一定的挤出效应。”

短期对市场拉动明显

据媒体报道,银行业业内人士称,80岁并非指贷款人的年龄,而是贷款人年龄与贷款期限的总和。该负责人强调,“贷款人年龄不超过70岁”这一规定并没有改变,且相关业务前提是银行已经核实贷款人收入流水满足贷款要求。

另有媒体报道,除南宁外,北京有个别银行将贷款者年龄和贷款期限的总和放宽到80年;宁波有2家银行于近期调整房贷政策,将“年龄+年限”之和提升至最高80周岁。另外,杭州已有2家城商行延长贷款年龄至75周岁。

上海市光明律师事务所付永生律师表示,从短期看,除一线城市外,多地房价稳中有降,居民买房积极性不高,为了扶持楼市,部分地区的个别银行相关政策也相继推出。

如果贷款人离世未还完贷款怎么办?付永生表示,从长期来看,房价一般都会随着物价和GDP增长而缓慢上涨。继承人基本会选择继承遗产,同时也继承了债务,要继续还贷。《民法典》第1161条规定,继承人以所得遗产实际价值为限清偿被继承人依法应当缴纳的税款和债务。

“极端情况下,如果在房价最高点购买,房价暴跌,卖房总价不够还银行的贷款时,继承人会选择放弃继承。银行会进行拍卖,用拍卖所得来抵偿房贷,不足部分银行也不能再追究。”

此措施影响如何?前述资深银行人士表示,对银行来讲,银行需要适度让渡、放宽风控方面的要求;对于老年群体购房者,有可能导致生活质量有所下降。此

外,在消费方面,房子虽然会对消费和投资有拉动作用,但同时也会挤出其他方面的消费,“短期的话,会明显拉动房地产市场,加快推动房地产平稳复苏,但中长期来看,对此措施评估需保持审慎。”

对于房贷年龄期限可延长至80岁,杨海平也认为:“商业银行信贷风险审查最看重第一还款来源,对于大多数人而言,65岁之后的收入很难保证。用放低风险标准来刺激买房需求,对商业银行而言势必造成按揭贷款资产质量隐忧。”

有银行可办理“接力贷”

如果房贷借款人年纪接近70岁,贷款年限就会很短,加上月收入的约束,借款人的贷款额度也会很低,如何解决?

某股份银行宁波一支行个贷经理表示,增加子女为共借款人,可以增加贷款年限。“我们有‘接力贷’,可以按照子女的借款年龄来走,主借款人还是父母,房子在父母名下,共借款人名下是否有按揭贷款没有关系。”

所谓“接力贷”,是指为延长贷款期限或增强还款能力,借款人与亲属(父母、子女)中的任意一人,作为共同借款人向银行申请贷款购买住房。

“做‘接力贷’要综合判定,要根据贷款年限、贷款金额,再根据月收入等判定。”一股份行杭州建国支行工作人员表示,“具体就是子女作为保证人,一起偿还房贷,但是具体还要综合楼盘、贷款金额,包括还款能力等来评判。”

事实上,在该业务中,作为主借款人的父母若名下无房,无论子女名下是否有房,均可按照首套房标准办理房贷,对部分家庭来讲可以重获“首套房”资格。据了解,购买首套房优惠较多,其首付比例、贷款利率等都会显著低于二套房。

前述资深银行人士表示,首先,这种贷款实际上会增加整个家庭的负债;其次,“接力贷”容易导致监管套利,导致政策调控效果削弱;最后,在子女较多的情况下,也可能会存在潜在的家庭产权纠纷隐患。

杨海平表示,在刺激购房需求的背景下,特别是出现了按揭贷款申请人在申请时的年龄加上贷款期限超过80岁之后,部分银行要求将子女作为担保人或者共同借款人,事实上就是之前被叫停的“接力贷”产品。用“接力贷”形式刺激房地产需求可能带来按揭贷款风险上升、住户部门债务过快增长、养老保障等诸多经济和社会问题。

来源:每日经济新闻

「讲文明 树新风」公益广告

社会主义核心价值观:富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



信用南宁 美好生活

南宁市精神文明建设委员会办公室

民生新闻集锦



三部门:今年将举办全国“村晚”等文化活动

文旅部等三部门日前印发《“大地欢歌”全国乡村文化活动年工作方案》。其中提到,今年将举办全国“村晚”、全国广场舞展演等乡村文化活动,推动乡村“村晚”活动常态化开展,开展全国“村晚”大联欢,评选年度人气“村晚”节目,遴选部分地区作为全国“村晚”示范展示点,把“村晚”打造成反映农民精神新风貌、乡村振兴新气象的载体。

国家医保局:支持定点零售药店开通门诊统筹服务

国家医保局近日印发通知,明确各级医保部门要采取有效措施,鼓励符合条件的定点零售药店自愿申请开通门诊统筹服务。申请开通门诊统筹服务的定点零售药店应当符合相关要求,能够开展门诊统筹联网直接结算。统筹地区医保部门要优化申请条件、完善服务流程,及时为符合条件的定点零售药店开通门诊统筹服务。

广西制定措施维护中小学幼儿园安全

日前,自治区公安厅制定《广西公安机关维护中小学幼儿园安全十条措施》,要求全区实行校园责任民警制,明确每所中小学、幼儿园的责任民警;督促指导学校组建校园安保队伍(护校队);实行主城区“3+3”高峰勤务,即上午、下午、晚自习(课后服务)3个重点时段上下学必须开展巡逻防范工作;优化主城区警力配置,进一步加强农村地区“一村一辅警”工作;严查校车超期、未成年人违规驾驶电动车(摩托车)、农村地区非法运营等行为,全方位维护校园周边良好治安秩序。

广西将加开多个热门旅行线路列车 涉及贵州、云南、山西、湖南……

2月24日起,广西南宁、桂林两地将加开至贵州兴义、云南红河、山西太原、湖南张家界4对跨省客车,方便旅客踏青赏春,助力旅游市场加速回暖。国铁南宁局根据客流摸底调查,加开南宁至兴义K5905/6次、南宁至张家界K4668/7次、南宁东至红河D4121/2次、桂林北至太原南G4114/3次4对旅客列车,方便旅客外出游玩。

预计上半年开工 南宁多个积水点有望告别“水浸街”

朝阳溪流域排水管网提升改造工程目前正在进行前期准备,预计在上半年开工。工程涉及道路积水点排除、污水管网改造提升等。完工后,友爱立交、北湖立交等内涝积水点有望告别“水浸街”。

南宁之夜元宇宙项目将逐步开放

2023年广西将通过一系列针对性举措,加快文化旅游业全面恢复振兴,拼出“全年红”。强化数字科技赋能,加快推出一批元宇宙景区景点、文化场馆,紫云洞景区元宇宙项目和南宁之夜元宇宙项目逐步向游客开放,促进传统旅游向数字化产业的转型升级。

南宁市残疾人两项补贴标准提高至122元/人/月

今年1月1日起,南宁市提高困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴(以下简称残疾人两项补贴)标准,分别由之前的80元/人/月提高至122元/人/月。该标准超出自治区规定标准,为全区最高。目前南宁市现有持证残疾人18.46万,享受困难生活补贴人数约5.39万,享受重度护理补贴人数约7.52万。

编辑:许术

说法



请假看护病危父亲 未获批假员工遭辞退

因父亲癌症晚期病重，男子李某向公司请假一周看护。在未获批准的情况下，李某休假照看病危父亲，被公司以旷工严重违反用人单位规章制度为由解除劳动合同。李某申请劳动仲裁，劳动仲裁委员会裁决公司支付李某违法解除劳动合同赔偿金。该公司不服裁决，向法院提起诉讼。日前，北京市东城区人民法院认定，该公司系违法解除，应支付李某违法解除劳动合同赔偿金113520元。

2021年2月26日，李某入职某公司，并与该公司签订了期限为2021年2月26日至2024年3月31日的劳动合同书，约定李某为管理岗，执行综合工时制度，职务为高级工程师，李某的工资为基本工资6000元、岗位工资25500元、绩效工资10500元。

2022年1月21日，因父亲癌症晚期病重，李某通过微信向直属领导张某请假，并告知了请假事由，在直属领导口头表示同意后，李某又通过微信向人力部刘某请假。2022年1月21日20时45分李某通过邮箱向张某、胡某等三位公司领导发送了邮件，内容包括“因父亲病重，癌症晚期，还不知道能不能扛过这个年，需紧急返乡探亲，特提出请假申请，暂先请事假一周，请假时间：2022年1月24日至1月30日，后面若有需要到时候提交新的请假申

请，多谢领导们理解和批准……”

2022年1月24日，胡某回复李某“对于您父亲的状况，公司深表同情和理解。但由于您事假未经过批准，擅自脱岗的行为，已经对工作造成了影响。鉴于此，您需要于2022年1月24日15时前，提交您父亲病重或住院等相关材料，供上级审批参照，如未按时提交或提交后不符合要求，导致领导未批准的情形，将依据公司规章制度，按旷工处理，并要求您于2022年1月25日8时30分前返岗工作，请务必慎重对待。”

2022年1月24日，李某通过微信向胡某提交了父亲的病历照片，又于1月25日提供了病历照片、病房照片及自己的看护视频。2022年1月26日该公司人力部刘某向李某发了“关于再次要求提供有效请假材料的通知”，李某回复称“相关材料已按时发给了部门领导胡某”。

2022年1月28日，李某父亲病逝。当天下午，李某收到了公司向其发送的解除劳动合同通知书，内容包括“李某，由于您自2022年1月21日至今在请假未获批的情况



下不到岗工作，已严重违反用人单位规章制度……决定自2022年1月29日起，解除与您的劳动合同”。

李某于2022年2月28日向北京市东城区劳动人事争议仲裁委员会申请仲裁。于2022年5月10日作出裁决，裁决某公司支付李某违法解除劳动合同赔偿金11万余元。

『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



该公司不认可仲裁裁决结果，向法院提起诉讼。

法院审理后认为，本案中，用人单位认定旷工是因李某申请事假未批。所谓事假是指法定假期之外，因个人原因申请的休假。假期与生产之间存在天然的矛盾和紧张关系，劳动者不出勤会影响到用人单位对工作的安排，因此用人单位对于劳动者的请假事由有审核和审批权。

对于请假事由，法院认为，2022年1月21日，李某因父亲病重需要陪护，向公司申请事假，该事由既是处理突发的家庭事务，亦属尽人子孝道。孝道是中华民族的传统美德，父母生病子女服侍，父母去世子女料理后

事，方可称为对父母尽到了子女的责任。因此为尽人子孝道提出请假，符合中华民族传统的人伦道德和善良风俗，公司亦应以普通善良人的宽容心、同理心加以对待。

对于请假程序，李某父亲患重病病危，在事发紧急的情况下，李某已经口头提前向直属领导、公司人事申请请假，在照顾患病父亲期间也将其父患病的相关资料传给了公司。公司在明知其父亲病重的情况下，仍以请假材料不全，未经审批为由，要求李某到岗，显然未注意到劳动关系的人合性，未尽到用人单位

对劳动者的照顾义务，在执行管理制度时存在机械管理，未体现出以人为本的发展理念，与社会主义核心价值观中友善的要求不符，亦有悖中华民族的传统孝文化，既不合情也不合理。

最终，法院认定李某未旷工，不属于劳动合同法第三十九条中严重违反用人单位规章制度可解除劳动合同的情形，公司据此单方解除劳动合同的行为，缺乏正当事由，属于违法解除，应支付李某违法解除劳动合同赔偿金。法院遂判决某公司支付李某违法解除劳动合同赔偿金113520元。

■法官提醒：合理善意行使用工管理权

本案中，李某父亲不幸病逝，公司以未按照管理制度进行审批为由认定李某旷工，并向其发出解除劳动合同通知书，劳动者在痛失亲情的同时又失去了工作，虽然事后公司也表达了对李某的慰问，但仍不足以弥补机械管理给李某造成的精神伤害，修补劳资关系形成的裂缝。

在劳动合同履行期间，劳动者有自觉维护用人单位劳动秩

序、遵守用人单位规章制度的义务；用人单位用工管理权的边界和行使方式亦应善意、宽容及合理。

法律是道德的底线，道德是更高的法律。凡是法律所要求和鼓励的行为，也是道德所培养和倡导的行为，反之，法律所禁止和制裁的行为，也是道德所禁止和谴责的行为。作为公民，必须以法律为底线，以道德规范约束

自己，遵守道德规范就是自觉遵守法律。因此用人单位在制定规章制度和行使用工管理权时，也应遵守公序良俗，时刻谨记规章制度并不是冷冰冰的条款，管理者如果多一点人文关怀，也会使刚性的制度变得更有温度，使劳资关系变得更加友善和可持续。



花开新时代 奋进新征程

在南宁,青秀山往往是最先能感受到春意的地方。眼下正是郁金香娇艳的好时机,成片的郁金香迎风招展,迎接前来探春的人们。

园内郁金香共有7个色系50多个品种约33万株,简单典雅的白郁金香、高贵馥郁的紫郁金香、俏皮艳丽的黄郁金香……应有尽有。

此外景区采用近万株不同色系的郁金香和其他花卉打造而成的宏大“2023”兔子形象,祝福人们在新的一年里生活多姿多彩、缤纷美好。



繁花似锦 春和景明

明媚的春天如期而至,山花的肆意盛开描绘出春日美景。大明山灯笼花苑中,漫山遍野的灯笼花竞相绽放,将大明山装点得分外妖娆。

灯笼花盛放于每年2-3月,风过处,微微摇荡,如风铃儿晃动,深深浅浅的红蔓延整个山脉,美不胜收。灯笼花是吊钟花的别名,是杜鹃花科吊钟花属,生于海拔600m以上的疏林中或山坡上。其花期长达3个月,最佳观花期为每年3月份的上中旬。漫步山间,与春天零距离接触。



繁花盛开好时节

近日,南宁市人民公园的混色金鱼草花海进入盛开期,宛如油画般的美景引来大批游人赏花。

7万多株金鱼草组成的花海梯田,一株紧挨着一株的绚丽花朵,紫色、黄色、粉色等花瓣掺杂在一起,鲜明的色彩搭配形成强烈的视觉冲击力,游人走进花海如同步入莫奈的画中。

金鱼草因其花瓣极像金鱼的头和嘴而得名,枝头全都是花朵覆盖,仿佛许许多多的小金鱼在绿色的海洋热闹嬉戏。金鱼草每种花色都有一个吉祥美好的名字,如粉色的月圆花好,红色的鸿运当头,黄色的金玉满堂,紫色的紫气东来,杂色的一本万利。

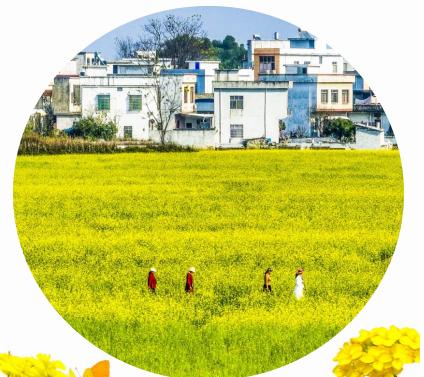
公园园容科工作人员介绍,金鱼



草花语代表活泼热闹及繁荣昌盛,园区打造特色自然金鱼草花海,也是祝愿祖国繁荣昌盛。据悉,这次种下的金鱼草为早生诗韵混色品种,单株高20-70厘米,花海种植面积约3000 m²,共7万盆。目前金鱼草花海处于盛花期,会一直开至2月下旬。

金黄炫目油菜花开醉游人

村口香风扑面来,春光烂漫满江隈。花开锦绣千般艳,叶展青葱万朵堆。一幅明媚春光的美丽画卷徐徐展开,这样的美景就在南宁市三江口。三江口地处江南区江西镇宋村,是左江与右江的汇流处。现在油菜花正值花期,50亩层层叠叠的油菜花竞相开放,形成大片金色花海,在阳光的映衬下,显得更加炫目烂漫。金黄色的花儿与绿水相伴,与田埂交错的线条一起,勾勒出一派动人的田野风光。



文:黄理佳





古人对花馔的喜爱

用四时花卉做成的菜肴、点心、酒水等,称作“花馔”。早在先秦时期,楚国的美男子屈原就为自己塑造出以落花为食的高洁文人形象:“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英。”——《离骚》

当时的花卉饮食还有另一个重要用途,祭神。“蕙肴蒸兮兰藉,奠桂酒兮椒浆。”——《九歌·东皇太一》

汉代的人们食用花卉,是利用花的香气做口香糖。据《拾遗记》记载,汉昭帝曾在皇家园林

朝饮木兰之坠露兮 夕餐秋菊之落英

华夏民族膳食结构自古以素食为主,人们在取食植物根、茎、叶和果实的同时,也对花展开了研究。鲜花饼、花茶、鲜花入菜……鲜花已逐步走上了中国人的餐桌。

里种植一种叫“低光荷”的花。这种花开放后,经久不谢,香气浓郁,方圆十里都能闻到。书中记载吃了低光荷的人“口气常香,益脉理病”,因此宫中上至王公大臣下至洒扫宫女,都常常含嚼低光荷,以达到吐气如兰的效果。

隋唐时期,桂花酒成了赏赐臣子的常见之物。武则天也曾命宫女遍采百花,和米捣碎,制成“百花糕”食用。皇帝带头吃花,平民百姓们也不甘落后,开发出各种应季花卉食品,春天用

杨花煮粥,制桃花醋;夏天将荷花捣碎,酿成“碧芳酒”;重阳时节饮菊花酒……

明清时期的花卉饮食,可谓集前代之大成。无论是田间地头的野花,还是供人观赏的名贵花卉,都可以制作成茶酒饮料、精致点心、豪华大餐。明代御膳有牡丹头汤、木樨糕子汤;清代皇帝接受的贡品有玫瑰露、桂花露、蔷薇露;慈禧太后爱喝花茶,爱吃菊花火锅,还常让御膳房在夏季采摘荷花瓣,裹粉油炸,做成休闲小吃。



明代著名养生学家高濂所著《遵生八笺·饮馔服食笺》对花卉入菜进行了详细记载。

原文:

清拌金雀花:春初开,形状金雀,朵朵可摘。用汤焯……以糖霜、油、醋拌之,可作菜。甚清。

腌栀子花:採半开花,矾水焯过,入细葱丝、大小茴香、花椒、红曲、黄米饭(研烂)同盐拌匀,腌压半日食之。用矾焯过,用蜜煎之,其味亦美。

糟凤仙花梗:探梗肥大者,去皮,削令干净。早入糟,午间食之。

香炸玉簪花:採半开蕊,分作二片或四片,拖面煎食。若少加盐、白糖入而调匀,拖之味甚香美。

拌金莲花叶:夏採叶、梗浮水

古文中的花馔美食

面,汤焯,姜、醋、油拌食之。

文中所记载的花馔,无论是清拌或是腌制,都可谓人间美味。

金雀花是豆科植物锦鸡儿的花,初春开花,黄色而带红,状如金雀。这款清拌金雀花口味甜酸,为明代野蔬花卉名菜。

栀子花为茜草科植物山栀的花,白色,极香。文中的腌栀子花除了用大小茴香、花椒、葱和盐以外,还

用红曲和研烂的黄米饭,具有古代菹[zū](古法腌菜)的工艺特点。

干燥的凤仙花梗即中草药透骨草,可祛风、活血、消肿、止痛,这里糟用的是凤仙花的新鲜嫩梗。

玉簪花夏季夜间开花,花白色,很香。这里是将半开的玉簪花瓣掰成两片或四片,挂上面糊油炸。高濂说,如果炸之前放少许盐和糖,味道会更香美。

金莲花叶,从高濂的描述来看,应是睡莲科植物莲花的叶,而不是毛茛科植物金莲花的叶。

文:黄理佳



北京历史中轴线 游览地图

华夏风物

注: 非严格遵照实际比例, 仅供示意



钟楼

晨钟暮鼓

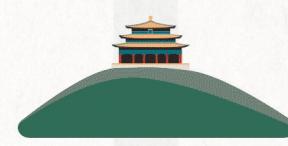


鼓楼



万宁桥

始建于元朝, 大运河入积水潭的闸口



景山

万春亭是“历史中轴线”上海拔最高的建筑



社稷坛

明清帝王祭祀土地神及五谷神的场所



故宫

旧称紫禁城
世界上规模最大、保存最完整的木构宫殿建筑群

1925年设立故宫博物院



太庙

明清两代皇家祖庙

1950年设立劳动人民文化宫



天安门及广场

明清两代皇城的正门及世界上最大的城市广场

长 安 街



人民英雄纪念碑

1949年以来首个国家级公共艺术工程



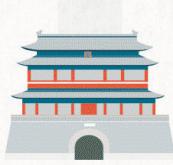
毛主席纪念堂



正阳门(箭楼)

原名丽正门, 俗称前门, 京师九门之一
每年春夏可在此看到
唯一冠名北京的鸟“北京雨燕”

御道

与先农坛分立于中轴线东西
世界上现存最大的
祭奠建筑群

永定门

始建于明朝嘉靖年间, 1957年拆除
2004年原址复建, 现辟为永定门公园

从中轴线看

北 京

古城魅力



北京中轴线申遗保护工作迈上新台阶。1月28日,《北京中轴线保护管理规划(2022年—2035年)》(以下简称《规划》)正式公布实施。

首次明确遗产区、缓冲区具体范围边界

总面积共51.3平方公里

根据《规划》,全长7.8公里的北京中轴线北端为钟鼓楼,向南经过万宁桥、景山、故宫、端门、天安门、外金水桥、天安门广场及建筑群、正阳门、中轴线南段道路遗存,至南端永定门;太庙和社稷坛、天坛和先农坛东西对称布局于两侧。依据规划,这承载遗产价值的15处构成要素,以及构成要素之间必要的连接区域,即为总面积约5.9平方公里的遗产区。缓冲区覆盖范围则更广,包含遗产区周边且与北京中轴线形成和发展联系紧密的区域,总面积约45.4平方公里。

北京中轴线始建于13世纪,形成于16世纪,此后不断完善,历经逾7个世纪,形成了由古代皇家宫苑建筑、古代皇家祭祀建筑、古代城市管理设施、国家礼仪和公共建筑、居中道路遗存共同构成的城市建筑群。一条中轴线,展示了古都北京的气魄和底蕴,被誉为“北京老城的灵魂和脊梁”。

著名建筑学家梁思成在《中国建筑史》中曾提到北京中轴线:“就全局之平面布置论,清宫及北京城之布置最可注意者,为正中之南北中轴线……其布局尤为谨严,为天下无双之壮观。”1951年,梁思成在人民日报发表的《我国伟大的建筑传统与遗产》一文中,再次赞美:“北京在部署上最出色的是它的南北中轴线”。

作为全世界现存最完整的传统都城中轴线,北京中轴线集中体现了中华民族在城市规划建设上的伟大创造与杰出才能。它是中国传统文化活的载体,记录了中华文明的精彩记忆。

中轴线北端,钟楼、鼓楼一北一南,相望数百年。在此敲响的晨钟暮鼓引发的不仅是声音的震动、历史的记忆,更是跨越时空的情感共鸣。

沉浸式体验

让古文化遗产被更多人了解

2022年8月,“时间的故事”展览在北京鼓楼开展。置身古建筑之中,通过沉浸式的数字展、丰富的交互体验,参观者感受着中轴线沿线古建筑的魅力。

北京鼓楼保护展示工程于2019年11月启动。北京市钟鼓楼文物保管所相关负责人表示:“展示工程设计贯彻了世界文化遗产的保护理念和价值诠释准则——最小干预,可识别、可逆化,没有向文物建筑本体打入一颗钉子。”

2011年北京市提出中轴线申遗,2012年北京中轴线被列入《中国世界文化遗产预备名单》。随着日前北京中轴线文化遗产“全景图”的确定,每一处遗产的保护措施都是“量身定制”。

正阳门是中轴线上的重要遗产点,正阳门箭楼的修缮,每一处都坚持原材料、原形制、原工艺、原做法,最大限度保留历史信息。北京中轴线遗产保护中心主任关战修指着屋面的

灰筒瓦说:“这些瓦片并非全部揭掉换新,而是逐一‘揭盖瓦、查底瓦’,只对缺失、破损的瓦片进行添配、更换,补配的瓦片按原样烧制回归原位。”目前,修缮工程任务已完成,正在完善相关配套服务设施。

中轴线是一条物理轴,也是一条文化轴,还是新时代首都的发展轴。“如果把北京城比喻成一张五线谱,中轴线就是其中最优美的旋律。生活在这里的人们,则用自己的故事为中轴线伴奏出新时代发展最动听的和弦。”从小在什刹海胡同里长大的方喆,说出了许多北京市民的心声。

传承历史文脉,在保护中发展,在发展中保护。北京市文物局局长、北京中轴线申遗保护办主任陈名杰表示:“以中轴线申遗保护为抓手,让北京市民从中轴线文化遗产的保护利用中有更多获得感、幸福感。”

建立多条中轴线文化探访路 推动老城整体保护与复兴

北京中轴线是北京老城的灵魂和脊梁,《规划》充分考虑北京中轴线与老城相互依存、互为支撑的格局关系,强调以“城”的整体保护达成中轴线遗产环境的保护,推动区域功能优化、民生改善、环境提升等多重目标实现,进而实现老城整体保护与复兴,让正阳门文物建筑与雨燕和谐共存、使北京中轴线上20条景观视廊通达有序、留住居民的乡愁记忆和老城情怀。

值得一提的是,此次《规划》还重点提出,将建立以首都博物馆1个总展览为主的综合展示中心,并配合各遗产要素专题展示中心、沿线特色文化驿站、多条文化探访路串联而成北京中轴线价值阐释与展示体系。目前,北京中轴线已初步建设形成中轴线文化探访路,钟鼓楼到永定门间步行可基本贯通,沿线还设有地铁8号线、铛铛车、北京观光1号和2号线大巴车等多种交通方式,可满足市民游客的各种参观体验需求。

修缮保护文化遗产、治理周边环境、改善人居环境,改造具有传统建筑风貌的商铺、实施绿色空间景观提升工程……北京中轴线壮美有序、古今交融、庄重大气,一幅开阔的空间画卷正徐徐铺开。

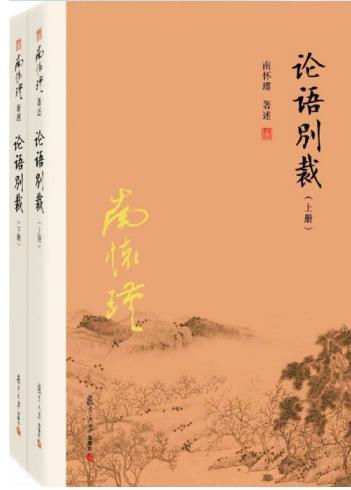
随着申遗保护工作的推进,公众与中轴线的“亲密接触”越来越多:两届北京中轴线文化遗产传承与创新大赛参赛作品已经超过10万件,中轴线大讲堂线上累计观看人次突破2500万。古老的文化遗产正在融入人们的生活,生机勃发走向未来。

向北,经历2008年夏季奥运会和2022年冬季奥运会的北京奥林匹克公园,见证着这座世界上唯一“双奥之城”的成长。向南,世界规模最大的单体机场航站楼——北京大兴国际机场,以开放的姿态联通世界,在阳光的照耀下熠熠生辉。随着时代的发展,7.8公里的中轴线迸发出新的生命力,继续伸展筋骨,延续文明。

遨游书海 启智增慧

——校长为您列书单

在学习和教育的过程中,孩子、家长及老师时常需要一本好书,帮助增长智慧、开阔眼界、增强力量。来看看这一期南宁市各学校校长开出的书单,愿大家通过阅读收获美好时光。



《论语》是国人必读之书。喜欢《论语》却难以理解其内容的,可以选择读读《论语别裁》。《论语别裁》是国学大师南怀瑾先生撰写的一本关于《论语》的讲演录。南怀瑾先生以其自身对世事和人生的感悟,寓史于经、以史解经、博古论今、侃侃而谈,语言通俗易懂、深入浅出,别裁出经典的大智慧,焕发出经典的新生命。《论语别裁》极大地丰富拓展了我们的视野,带动国人学习、思考和领悟传统文化,读起来定会让人趣味盎然,爱不释手。

读《论语》,要用心去读,要悟出自己的体会。“别裁”是别出心裁之意,谈谈自己与别人不同的看法。《论语别裁》是南怀瑾先生

- 书名《论语别裁》
- 作者:南怀瑾
- 推荐人:周忠迪(南宁市第四十三中学校长)

倾心研究《论语》之后悟出的独到智慧。先生从《论语》之外的角度,对《论语》进行完整的、活泼的自我发挥,他不是直解,而是从另一个角度解读孔子及其弟子的思想精髓。先生曾在书中写道:学问的目的,不是文学、不是知识,是做人做事。正所谓“贤贤易色,事父母,能竭其力,事君能致其身,与朋友交,言而有信。虽曰未学,吾必谓之学矣”,因此“书不尽言,言不尽意”,不能读死书,尽信书不如无书。读《论语别裁》,就是与先生一起交流《论语》学习体会,边读边思考,带着怀疑的态度去思考,不断地发出疑问。我们不仅要质疑语句的意义,更要敢于质疑作者的观点,并将这个观点展开来看,结合自己的实际经验进行加工整理,得出自己的看法,并在学习工作中践行,学以致用,检验观点的现实意义。读《论语别裁》时,要多读《论语》的原文,多查阅杨伯峻先生的《论语译注》、钱穆先生的《论语新解》,有条件的还可以查阅朱熹的《论语集注》,如此阅读,必有所悟,必有所获。



- 书名《认知觉醒:开启自我改变的原动力》
- 作者:周岭
- 推荐人:李彦萍(南宁市明天学校校长)

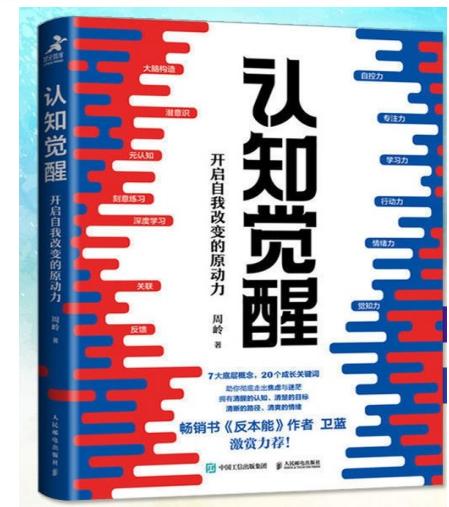
作者曾如大多数人一样时常焦虑、随波逐流,直到他36岁那年因意外改变命运轨迹,才强烈意识到自己抵抗风险的能力如此薄弱,决定要改变自我,不能再被动承受。他开始广泛涉猎各种学科,努力洞悉生活规律,让大脑认知变得更加清晰,探索开启自我改变的原动力,让自己摆脱焦虑,快速成长。

读这本书,有种找到解决迷茫人生答案的惊喜和快感。

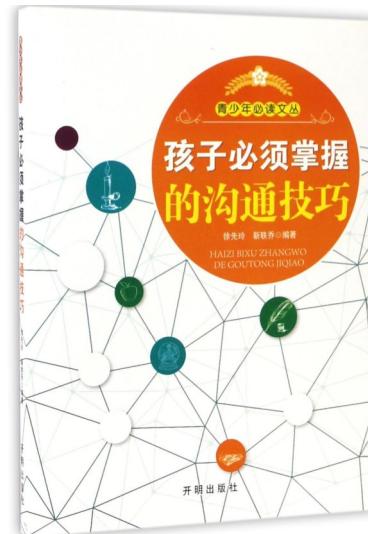
读的时候结合自身,会想:怪不得抖音、快手等短视频App

让我欲罢不能!怪不得我时常会迷茫,时常会困惑!怪不得自己立下的目标(早起、阅读、跑步),没过几天就放弃了……

这些都在书中给出了根本原理。本书从大脑的进化、潜意识的影响以及元认知的差异等方面详细讲解,引经据典,逻辑性强,相信读之能让你内观自己,摆脱焦虑,慢慢享受,不断唤醒内心的喜悦。



- 书名《孩子必须掌握的沟通技巧》
- 作者:徐先玲 靳轶乔
- 推荐人:黄引肖(南宁市金龙路小学校长)



一本好书能引发读者的共鸣与思考。对于孩子来说,一本好书可能还要有“颜值”——漂亮又有意思的封面和插图更能吸引孩子的注意力和翻阅的兴趣。我推荐的这本《小狐狸的旅行》,满足了以上所有条件,适合孩子阅读。

作者杨小婷是一名手绘插画师,所以该书唯美的手绘水彩风格能让读者眼前一亮。一幅幅极具中式特色的水彩画作叙述了一只忧郁的小狐狸背起行囊走出家门,发现家门外遍地繁花,鸟儿飞舞的森林葱郁美丽。

- 书名《小狐狸的旅行》
- 作者:杨小婷
- 推荐人:秦甄蔓(南宁高新区直属第二幼儿园园长)

走进远处的花海,它惊喜地发现正在嬉戏的精灵动物们,满是睡莲的池塘里还有调皮的水中生灵。这些美好的事物都与小狐狸发生了怎样的故事?每个看书的人都会有不同的答案。因为这是一本无字书,美好的画面诉说着动听的故事,无论是成人还是孩子,都可以用自己的语言去阐述所看、所感、所得。该书获得了第二届“青铜葵花图画书奖”金奖。

无字书的魅力就在于每个阅读它的人都能讲出一个自己独有的故事,对儿童来说更

是能激发其想说、愿意说、喜欢说的能动性。很多家长在进行亲子阅读时要么生硬照念,要么没有围绕故事情节与孩子一起探讨,很难实现亲子阅读的真正意义。无字书刚好能很好地解决这些问题,家长作为倾听者,可以以提问的方式引发孩子的思考、想象,还可以鼓励孩子创编故事。希望家长与孩子一起打开《小狐狸的旅行》时,共赴一场春天的奇幻之旅,在欣赏美、表现美、创造美的过程中有所收获。

来源:南宁教育



新闻综合频道 21—33集剧情

突 围



第21集

钱荣成跑去找石红杏，他告诉石红杏，五年前京丰、京胜两矿四十七个亿元的交易额产生了十亿元的交易费用，这不是一件小事。这笔交易钱荣成和黄清源都有份，虽然他们加起来只占百分之十的股份，但看账也是名正言顺的，交易清单现在就在钱荣成手上。钱荣成意有所指，称石红杏受贿十亿，石红杏当即愣在原地。她想起交易期间，钱荣成和黄清源都没露面，他们只是跟着傅长明赚钱，当然两人也因此赚了不少。石红杏明知钱荣成狗急跳墙讹诈，却不敢按牛俊杰说的去报案，她怕自己这么做会害了林满江。

第22集

张继英找陆建设谈话，告诉他一再违反审查规定，连京州检察院都找上门了。陆建设这时接到了皮丹打来的电话，张继英直接叫他关机不许接。林满江给齐本安打电话，说任命陆建设为京州中福党委副书记，年薪待遇和他及石红杏一样。齐本安认为陆建设完全不具备这个能力，但显然他无法更改，于是一气之下说要请辞。挂了电话，齐本安大骂林满江为所欲为，中福集团已经成了他的一言堂。齐本安认定这四十七亿的交易肯定有问题，林满江这么做就是为了制约他和石红杏，下一步就是要把他们赶下台。

第23集

范家慧告诉齐本安，林满江是在向他炫耀自己的权利，提醒齐本安他的未来是捏在自己手上的，所以接下来齐本安更要注意斗争的策略。范家慧希望齐本安再考虑一下，他还有选择的机会，但齐本安表示自己绝不会临阵脱逃。京州中福召集了会议，说要坚决贯彻林满江的指示，在宣读陆建设的任命后，齐本安立刻宣布散会，任性地离开了会议室。

第24集

石红杏说齐本安的行为太过分，他就算装也得装一下，可齐本安看不惯陆建设那副小人得志的样子，装更是不会。牛俊杰闹着要辞职，齐本安追问石红杏原因，石红杏坦白，牛俊杰是怕陆建设打击报复，齐本安坚决不同意牛俊杰辞职，回头还要安排陆建设做牛俊杰的工作。石红杏劝齐本安韬光养晦，可齐本安却很倔强，也不愿意给林满江打电话解释。张继英知道陆建设能力不行，内讧的本事却不小，她和齐本安通了电话，齐本安说自己绝不会在反腐问题上让步。

第25集

傅长明和皮丹一起吃饭，皮丹意有所指地说了京州中福的情况。石红杏希望程端阳劝劝林满江，毕竟林满江这辈子最听程端阳的话，可程端阳不想管。钱荣成追着石红杏去了她家，还拿了两张各五十万的卡给石红杏和齐本安。石红杏没有收，立刻就给齐本安打电话汇报。钱荣成明目张胆行贿的行为让齐本安很生气，在电话里，齐本安让钱荣成第二天来找自己。钱荣成吓得把卡也收起来了，连说就当他今天没来过。钱荣成说要去北京找林满江，齐本安让他尽管去。钱荣成又威胁要去北京中央纪委，要破罐子破摔，齐本安很是淡定。

第26集

齐本安和石红杏复盘了一下她的笔记本，石红杏和皮丹当年只是执行者，拍板的人是林满江。齐本安和石红杏飞到北京，一起在林满江家吃饭。石红杏心慌，齐本安只好先开口。他从朱昌平的事迹为切入点，转移到了京丰、京胜两矿

四十七亿元的交易，钱荣成说这笔交易有长明集团十亿元行贿费用。林满江信誓旦旦地说这是讹诈，哪来的十亿元交易费用。齐本安说起了京州能源，他打算去兼任董事长，林满江索性就让他放弃中福的年薪去京州能源拿一个月一千块钱的生活费，这样林满江才会同意重组方案。

第27集

秦小冲收到消息说黄清源要回来了，李顺东二话不说拉着他去了吕州，想让执行局立刻执行黄清源。黄清源一下飞机就遇到了法院执行局和天使公司，连忙打电话给傅长明求助。傅长明没有理会他，既然是有钱不还就该吃牢饭。黄清源在长明保险的股权就值两亿多元，破产后他立刻把股权转给了妹妹。傅长明可以救他出来，但条件是要长明保险的股

权。黄清源宁愿吃牢饭也不愿意出让股权，他想好了，挺过一阵子，就是一辈子。出关后，黄清源便被警察带走拘留。

第28集

皮丹走了，牛俊杰跑了，石红杏这时才感觉到京州能源这一烂摊子收拾起来有多难，她觉得之前是自己错怪了牛俊杰。齐本安知道林满江不会给他们钱，京州能源这十亿元也别指望集团了，困难还得自己解决。石红杏告诉牛俊杰，齐本安当着林满江的面说要兼京州能源董事长，林满江要他和牛俊杰一样一个月拿一千块钱生活费。尽管石红杏阻拦，可齐本安还是去京州能源兼了董事长，开会的时候遇见了不少老熟人。

第29集

京州中福这几年材料不齐全，林满江的指示和会议材料也消失了，石红杏向齐本安坦白这些是被林满江收走了，他这么聪明怎么会让自己违规违纪的把柄留在别人手上。以前石红杏觉得林满江不会故意害她，可现在就不一定了。齐本安问石红杏是不是收了长明集团的一栋别墅，因为五年前的会议记录上写着石红杏按林满江的指示收了这栋别墅，且价格、时间等都写得清清楚楚，石红杏傻眼了。石红杏想起这是傅长明提出要给程端阳的，石红杏特地请示了林满江，林满江就让她收下了，但林满江的指示都被他拿走了，石红杏只有一张嘴说也说不清楚。

第30集

林满江听说石红杏和范家慧签了个合约牛石艳才进入报社，据说现在又签了个合约条件是让牛石艳升任主编，让陆建设好好查，

把这件事情办成铁案。李顺东让人给报社送了一整车鸡，说是黄清源的抵债鸡，他不知道怎么处理就送过去了。牛石艳再三警告李顺东把鸡带回去，他们两个已经彻底结束了。石红杏试探程端阳知不知道那套别墅，程端阳对此一无所知，听说长明集团送了套别墅给自己，吓了一跳，生怕皮丹和林满江犯错误。石红杏坦白了真相，林满江利用她的信任做了不少违规违纪的事情。

第31集

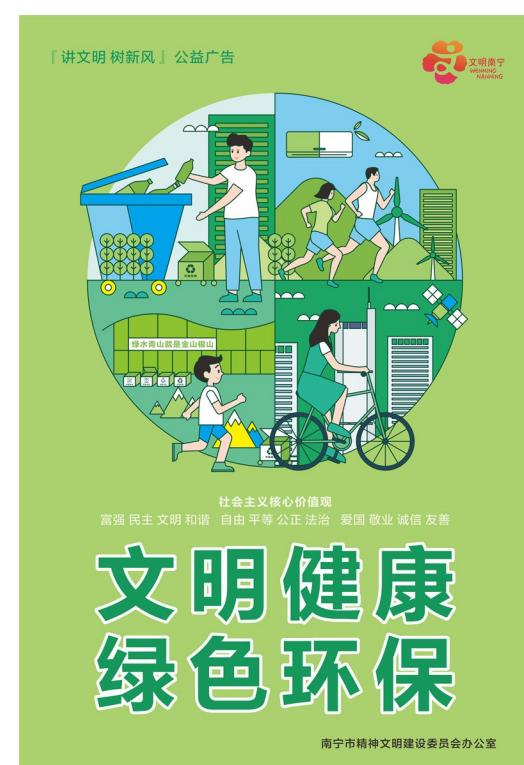
陆建设和齐本安吵了一架，当场给林满江打电话，说齐本安和石红杏不同意他查牛俊杰，而是要他查皮丹。齐本安和陆建设不欢而散，石红杏相信林满江不会因为这件事对齐本安动手，可齐本安心里清楚地知道，林满江翻脸可是敢动刀子的，不仅他，连石红杏也躲不过去。齐本安猜到，林满江一定会把他拿下来，说不定会把皮丹派来。林满江匆匆挂了电话，立刻开会研究京州中福干部调整，让皮丹回去接替齐本安。

第32集

齐本安让石红杏仔细回忆一下这些年的经历，免得被他们诬陷，只要威胁到林满江的锦绣前程，他肯定会把石红杏一脚踢开。林满江坚持要把齐本安拿下来，靳支援表示同意，但却对皮丹的能力表示质疑。林满江坦言自己已无人可用，靳支援也只能支持。石红杏提醒牛俊杰，林满江要对他下手了，石红杏让他辞职，说齐本安现在也要下台离开京州了。

第33集

林满江赶走齐本安之后，气急败坏地把石红杏、皮丹和陆建设叫进办公室。齐本安手里的那份资料牵扯到中福集团很多干部，其中包括童格华，林满江把所有责任都推给了石红杏和童格华，并让皮丹给童格华打电话，让童格华把受贿的四十几万元都拿出来，还让石红杏回去反省。林满江召开了反腐倡廉会议，他让石红杏好好交代，林满江一个劲往她身上泼脏水，还停了石红杏的职，让她配合调查，石红杏一激动当场晕倒。



王馥荔 WANGFULI
吴冕 WUMIAN
许娣 XUDI
宋晓英 SONGXIAOYIN
潘虹 PANHONG



老闺蜜

导演: 乔梁

出品人: 王博 监制: 杨新贵 总编: 路东 编剧: 王莹



老闺蜜

都市生活频道

12-34 集剧情

第12集

红姐找了个黄明轩不在的时间去找小雪聊天。小雪直白地告诉红姐,自己和她的想法是一样的,也希望黄明轩能找一个全心全意爱他的女孩。刘大夫找了一家私立医院,顺利通过面试,入职当天还巧遇大学同学老杨。黄明轩更加迷恋小雪,小雪也隐隐被这份纯净而炙热的爱打动着。艾琳住院开始接受化疗,这次她依然隐瞒了所有人。

第13集

重新穿上白大褂的刘大夫干劲十足。她本着“一切为了患者”的信条认真工作,包括帮患者退掉不必要的药品,以及建议患者去平价药店买非处方药。可她的做法引起了医院高层的不满。小雪搬离直播间,临别前她感谢黄明轩的照顾,并表明心迹,大海死了,自己的爱情也死了,黄明轩应该去找一个能全心全意爱他的女孩。艾琳远在美国的孙子杰瑞回国见网友,艾琳出院去接杰瑞。

第14集

杰瑞住进艾琳家,艾琳看着礼貌懂事的孙子,感到很欣慰。祖孙俩翻看艾琳年轻时的照片,艾琳帮助情窦初开的杰瑞理解青春和爱情的意义,也思念起了自己故去的爱人。赋闲在家的刘大夫难耐寂寞,又找到了一家月子会所做保健医生,她再次感受到了满满的尊重,干得热火朝天。小雪的生活屡受挫折,梅姨也因独自经营咖啡馆过度劳累,小雪得知后立即回到咖啡馆帮助梅姨。

第15集

杰瑞被网友约到酒吧,对方在明知杰瑞未满18岁的情况下逼迫他喝酒。正在杰瑞为难之际,艾琳赶来制止。包蓓蕾提醒谭峰,要他多关注基层真实的声音,谭峰嘴上说包蓓蕾的强势跟刘大夫差不多,但心底很为有包蓓蕾这样的骨干和朋友而高兴。在包蓓蕾的提醒下,谭

峰注意到了业务骨干流失的严重问题。

第16集

杰瑞去周边城市旅游散心,来到奶奶艾琳年轻时下放过的栖霞村。之前在翻老照片时,杰瑞听到奶奶讲述逝去的爱情,知道这里有一位叫张泽华的老人曾和奶奶有过一段缘分,他决定去找张泽华。黄明轩和小雪的交往被梅姨看在眼里,梅姨很为小雪高兴。在月子中心,刘大夫以百倍的精神状态工作,但有一天,她遇到了一位想要加塞看诊的VIP客户。

第17集

杰瑞终于在一个气象站见到了张泽华,张泽华也被杰瑞的执著打动,讲述了自己当年和艾琳的故事。杰瑞求助村长,想要找个借口把艾琳骗到栖霞村来。在孙子的帮助下,艾琳终于和张泽华再次相见,这对曾经的恋人终于解开了埋在心底长达30年的心结。另一边,因刘大夫严词拒绝了加塞客户,客户对刘大夫出言不逊。月子中心的老板害怕消费者投诉,希望刘大夫向客户道歉,刘大夫脱下白大褂转身离去。

第18集

刘大夫约见客户,客户态度强硬拒不认错。刘大夫终于告诉他,其实他根本不了解孩子妈妈的身体状况,孕妇患有严重的肺动脉高压,并不适合怀孕,产后很容易出现生命危险。这样的客户她本可以拒收,但怕他们遇到不专业的保健医生,才勉强收下她,并应她的要求,为她保守秘密。客户听后十分震惊,终于向刘大夫道歉

致谢。

第19集

周末,老闺蜜们去“半亩青山”散心,认识了园子的主人林青山。林青山妻子病逝,女儿在国外成家,他鳏居在“半亩青山”,守着妻子留下的满园植物。有着相似经历的刘大夫和林青山一见如故,两人聊得很投缘。自“半亩青山”一别,林青山和刘大夫都把对方深深记在了心里。

第20集

梅姨坚决不接受拆迁,几次平静而坚决地把拆迁办工作人员怼了回去。考虑到咖啡馆情况特殊,拆迁计划不得以暂缓。刘大夫再次来到“半亩青山”,和林青山又聊了很多,两人对很多问题的认知都很有共鸣,有着聊不完的话题和感悟。

第21集

台风过境,风雨呼啸,刘大夫不禁担心起“半亩青山”的花草。次日,刘大夫早早去给林青山帮忙,一起修整被风雨摧残的花木。刘大夫的到来让林青山很意外也很感动,两人再次感受到彼此的志同道合。傍晚高速公路因泥石流封路,刘大夫不得已只能留宿“半亩青山”。

第22集

梅姨告诉小雪,她已经在拆迁同意书上签字了。她虽不舍得咖啡馆,但也不忍心无辜的孩子因为医院新区不能动工而受苦,大海若在世,也会做出同样的抉择。梅姨以百倍的热情筹备咖啡馆的谢幕,张罗着最后这段时间的大酬宾。艾琳邀请梅姨搬去自己的别墅,两人未来搭伴生活。

第23集

梅姨开始整理咖啡馆的物件,她终于把大海的信交给小雪,并真诚鼓励小雪拥抱未来,重新开始。小雪带着

梅姨和大海的祝福作别咖啡馆。梅姨住进艾琳家,走进门的一刹那,看到朋友们精心布置的房间,梅姨感动不已。

第24集

红姐又去公园相亲角,想再给黄明轩寻对象,却意外得知儿子一直在和小雪交往,而梅姨明知此事,却帮着两个孩子瞒着她。红姐冲动地去质问梅姨,失口说了重话,两人爆发了激烈争吵,梅姨愤然离开。艾琳心知这次事态严重,赶紧通知其他三个闺蜜商量对策。

第25集

看着黄明轩痛苦的样子,梅姨突然理解红姐生气的原因:天下没有母亲愿意看到儿子爱得那么辛苦。另一边,红姐的老伴老黄也做起她的思想工作,老黄终于和红姐说开往事。红姐介怀老黄英年早逝的女友,但老黄说自己其实早就放下,决意过好当下,珍惜眼前人,红姐从来都不是旧爱的替代品。红姐很感动,她也开始反思自己。

第26集

黄婉璐赶到医院,和前婆婆平心静气道出离婚的前因后果。黄明轩则去前姐夫冯强的姨妈家询问骏骏的下落。老闺蜜得知骏骏和姨奶奶去了公园,决定趁其不备把骏骏抢回来。黄婉璐和冯强推心置腹的一番话,终于让冯母接受了两人离婚的事实,也看到了冯强的成长,她决定尊重儿子儿媳的选择。

第27集

红姐默许黄明轩和小雪的恋爱,但表示黄明轩离家出走,若他不先道歉服软,她永远不喊黄明轩回家。黄明轩依旧和母亲冷战,索性在外面租房住,每日去直播间找乐队成员和小雪做音乐。身为少数民族的小雪对音乐、对生命的理解与众不同,给黄明轩带来了无尽的灵感,也为他的音乐注入了灵魂。

第28集

林青山的一条古诗词在朋友圈引发老闺蜜的猜测,宋老师为此查阅古诗词典,却意外翻到一封去年的书信,发现丈夫老包出轨。宋老师情绪崩溃,去找闺蜜帮忙想对策。老闺蜜们判定出轨对象是老家在外地的徐春芳。宋老师去找徐春芳理论,却发现此女其貌不扬,文化程度低,现任学校实验室保洁员。

第29集

闺蜜团五人开门见山,摆事实讲道理,找徐春芳刨根问底。徐春芳从未见过这等阵势,局促不安地解释她和老包的来龙去脉。可徐春芳越说,宋老师越崩溃,因她意外发现老包和徐春芳比和自己在一起有趣得多。宋老师心知老包对徐春芳是真爱,伤心大呼要离婚成全他们。

第30集

刘大夫赶到“半亩青山”见林青山,久违的两人含蓄地表达对对方的歉意和思念。临走前,刘大夫无意间看到和家里同款的西湖龙井,得知潭峰来过。刘大夫恍然大悟,很生气儿子的做法,林青山却表示理解。两人终于解开误会,冰释前嫌。黄明轩被娱乐公司相中,做了签约艺人。

第31集

艾琳在给模特队排练时突然晕倒,原来她的身体早就出了状况,且病得很重。艾琳偷偷联系梅姨,梅姨回到家,艾琳把自己得癌症的消息告诉了她,表示自己不会接受化疗,并希望梅姨帮她保守秘密。宋老师正式和老包摊牌,老包对她兴师动众去欺负徐春芳的行为感到很生气。

第32集

老包搬到学校才知道徐春芳已经离职,于是去徐春芳儿子打工的小面馆找到她。老包向徐春芳道歉,力劝她回去工作,并表示自己和宋老师没有共同语言,生活索然无味。徐春芳倍感歉意,苦劝老包回归家庭,老包却执意不肯。

第33集

黄婉璐的勤奋朴实深得主管赞赏,为她争取到了去香港总部培训的机会。黄明轩进入娱乐公司,参加声乐形体等科目的魔鬼培训。黄明轩不堪忍受苛刻的老师和艰苦的训练,几次要放弃,但小雪逼迫他要走出舒适区。

第34集

宋老师离家出走,包蓓蕾去看母亲,宋老师表示不愿搬回家,她执意要老包先向她道歉。宋老师和女儿谈到工作,无意间聊起谭峰,这才知道谭峰一直没去公司上班,而刘大夫并不知情。黄明轩被培训老师打击到崩溃,忍无可忍,准备解约。

多地宣布开展新冠抗体检测

近日,深圳、湖南、湖北武汉等多地发布通知开展新冠病毒抗体检测。

湖南

2月3日,湖南疾控微信公众号发出关于开展新型冠状病毒2019-nCoV抗体检测服务的通知:自2月7日起,湖南省疾病预防控制中心开展新型冠状病毒2019-nCoV抗体检测服务。

通知提到,新型冠状病毒2019-nCoV抗体检测费用为32元,有需求的市民可到湖南省疾病预防控制中心门诊部二楼导诊台现场预约,即时抽血进行抗体检测,每日限号100人。采样后的第二个工作日下午4点可以在门诊部二楼导诊台领取纸质报告。

北京

北京市疾控中心副主任王全意介绍,北京市即将开展人群血清抗体调查。

王全意说,北京市人群血清抗体水平调查计划于今年2月至3月完成。该调查采取多阶段分层随机抽样调查方法,从16个辖区和经开区中选取约5000名社区人群,进行问卷调查和血清学标本采集。

对于北京此次开展的人群血清抗体调查,王全意表示,考虑到随着时间推移,抗体水平也会自然下降,将来根据需要,可能开展动态评估。

武汉

1月14日,武汉市疾病预防控制中心官方微信发布公告,通知自1月15日起,武汉疾控预防医学服务中心新增一项检测服务——新冠病毒抗体水平检测服务,可预约采样时间为每天上午9:00—12:00,下午14:00—17:00。

深圳

近日,深圳市罗湖医院集团医学检验中心官方微博发布通知,为了应对疫情变化,深圳市

罗湖医院集团医学实验室已开展新型冠状病毒2019-nCoV抗体检测项目,包括新型冠状病毒2019-nCoV抗体IgM和IgG检测。

据该院公众号预约平台信息显示,新型冠状病毒2019-nCoV抗体检测定价32.6元/次,每日10:00以前采样,当日17:00发送报告。

据罗湖医院集团医学检验中心介绍,新冠抗体检测可辅助诊断新冠感染。

新冠IgM抗体作为急性感染指标之一:

※当IgM检测结果为阳性,提示存在近期新型冠状病毒感染可能;

※IgG抗体由阴性转阳性,或者是IgG抗体滴度较急性期四倍及以上升高,也意味着可能为新近感染的确诊病例。

发生近期感染的患者,存在临床肺炎症状的需结合临床积极抗感染治疗。新冠抗体的检测项目为可疑重症肺炎诊断提供诊断依据。

新冠病毒抗体检测是什么?它是起什么作用的?有什么意义?

什么是新冠病毒抗体

新冠病毒抗体,是感染新冠病毒后机体自我产生的免疫反应标志性物质,其种类较多,其中有IgM抗体和IgG抗体。

一般在新冠病毒感染约5天左右时,血清中逐渐产生免疫反应标志性抗体中的IgM抗体,该抗体维持时间一般较短,约为2~3周,衰减较快。而免疫反应标志性的IgG抗体一般出现在IgM抗体之后,在IgM抗体接近消失时,其水平可达到高峰值,并且能在血液中维持较长时间。而当机体再次感染相同的病毒后,其IgG抗体水平可在短期内迅速增高,从而起到一定的免疫作用。

因此——

※IgM抗体增高可提示近期或急性感染;

※IgG抗体增高可提示既往感染或感染恢复期。

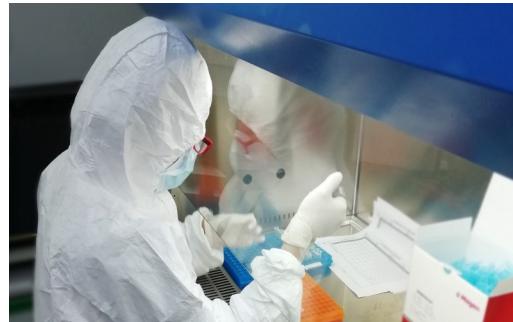
新冠病毒抗体检测的意义与结果解读

新冠病毒抗体检测可以作为新冠病毒感染辅助诊断的依据,其结果也可用于新冠病毒疫苗接种时间及接种方案的推荐依据。

若新冠IgM抗体检测为阳性且有相关临床症状,可作为新冠病毒感染的辅助性诊断依据,当新冠IgM抗体阳性时,无论是否出现临床症状,均暂不推荐接种新冠病毒疫苗。

若单纯的新冠病毒IgG抗体阳性,IgM抗体阴性,则提示该患者既往感染过新型冠状病毒且已基本恢复,或者提示曾经接种过新冠疫苗。因此新冠抗体检测结果也可用于新冠病毒疫苗接种时间及接种方案的推荐依据。

若新冠病毒IgM和IgG抗体同时阳性,提示受检者可能正在被新冠病毒感染,需要进一步排查。此外,另一种可能性是,如果受检者在两周前后接种过新冠病毒疫苗,也可能会导致IgG和IgM抗体阳性。



编辑:许术

近期高发! 关于HRSV病毒,这些事要注意

近期,全国新冠感染疫情日趋平稳,总体向好态势持续巩固。专家提醒,冬春季节是各类呼吸道传染病的高发季,除了新冠病毒,一些其他病原体也会攻击人体的呼吸道和肺部,如流感病毒及人呼吸道合胞病毒等也要做好防治。对此,中国疾控中心发布人呼吸道合胞病毒(HRSV)感染疾病防治知识问答,介绍HRSV病毒有关权威知识。

中国疾控中心健康传播中心公布信息显示,HRSV为肺炎病毒科,正肺病毒属的RNA病毒。HRSV感染后,潜伏期通常为2至8天,临床表现以呼吸道感染症状为主,早期HRSV感染大部分局限于上呼吸道,临床表现如鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等。HRSV感染患儿大多数症状会在1至2周内自行消失,少部分可以发展为下呼吸道感染,主要表现为毛细支气管炎或肺炎,多见于2岁以下婴幼儿,临床症状包括咳嗽、喘息,极少部分进一步加重出现呼吸急促和喂养困难等,严重者可发展为呼吸衰竭。

“对于儿童来说,要关注来自呼吸道合

胞病毒感染导致的冲击。”中国疾控中心病毒病所长许文波表示,各年龄段人群均可感染HRSV,但HRSV感染的高危人群主要集中在儿童、老年人和免疫功能低下人群。

在传播途径方面,有症状的HRSV感染者和无症状的隐性感染者都可传播病毒,通常可通过以下途径传播:

一是接触传播,如鼻咽黏膜或眼黏膜

接触到含病毒的分泌物或污染物。

二是近距离接触患者咳嗽或打喷嚏等。

北京大学人民医院呼吸内科主任高占成表示,对于易感人群的预防,要注意勤洗手,避免不洁净的手触摸眼、口、鼻,养成良好的个人卫生习惯,及时佩戴口罩,减少出入人员密集场所。



来源:新华社



儿童智能手表越来越社交化,对孩子来说弊大于利,孩子接触过多、过于成人化的网络信息,容易心理早熟,可能沉迷于虚拟网络社交;儿童智能手表收集的生物识别、行踪轨迹等儿童个人信息均属于敏感个人信息,收集时应当坚持最小收集原则,这是一条不得逾越的红线;企业在研发产品时也应该“做减法”,功能设计要符合儿童身心发展特点,满足其实际需要……

智能手表里暗藏“大灰狼”

刘维的女儿今年8岁,沉迷于“表圈”(智能手表好友圈)近3年时间。这个寒假,他偶然发现,女儿的智能手表里面竟然加了不少陌生人,其中有声音像中年男性的人频繁发来一些性暗示的语言。

近年来,儿童智能手表的功能不断延伸,除了定位、接打电话外,还可以微聊、视频通话、拍照发好友圈、留言评论等,甚至内置益智游戏,又有支付功能,俨然一部微型智能手机。

家长担心,本来有益于孩子的“定位手表”沦为了“社交神器”;智能手表功能繁杂,孩子容易沉迷其中;可能暗藏诱导消费、暴露隐私和被不法利用的风险。

智能手表风靡一时 功能繁杂容易成瘾

在某电商平台上搜索发现,不少儿童智能手表都预装了聊天、音乐、作业、故事、钱包等多种应用程序,支持拍照摄像、身体监测及支付等功能。其中的聊天软件可以发语音、图片、表情包,或者视频通话,也有类似社交朋友圈的功能,手表好友可以互相点赞或评论。

刘维说,他给女儿买智能手表,最初是为了随时了解孩子的位置,和孩子通话。如今这两项功能反而被弱化了,社交、娱乐、购物、拍照等功能反倒越发突出,“孩子像着了迷一样,天天捧着手表玩儿。手表里的好几个陌生人,不知道是在什么情况下添加的”。

国家二级心理咨询师李静思分析,智能手表在满足未成年人便捷生活需要的同时,也能满足他们的心理需求,如安全感、归属感及成就感,使其越来越受到孩子们的青睐。

沉迷虚拟社交网络 弊大于利需要警惕

“碰一碰手表,加个好友吧。”如今,这句话成了不少儿童社交时打招呼的见面语。

7岁的北京女孩琳琳就特别喜欢和人加好友,“好玩”“随时聊天”是她加好友的动力。12岁的湖南男孩康康热衷于加好友的理由是,发朋友圈后,看到好友为他点评赞,特别有成就感。

对于此类现象,不少家长表示担忧。

“尤其是碰一碰就能加陌生人为好友,更可怕的是,不知道对方是什么人,更不知道加了好友后对方会和孩

子产生什么联系,万一遇到坏人怎么办?”湖南长沙市民赵蕾吐槽道。

李静思也提出,未成年人处于身心发展的关键期,自制力和自律性较弱,网络社交容易让他们产生获得感和满足感,沉迷于智能手表发圈、打卡可能会加剧网络依赖甚至导致网络成瘾。

诱导消费涉嫌侵权 泄露隐私触碰红线

除了担心孩子沉迷网络社交外,赵蕾还提出一个问题:她为孩子购买的某品牌智能手表中,有诱导孩子消费的软件,且该软件在不使用支付密码的情况下也能扣款。

在某第三方投诉平台上,有关儿童智能手表的投诉中,有不少与诱导消费有关。另外,儿童智能手表中还存在部分游戏软件重复扣款、多次扣款等问题,孩子在使用时极易被广告推送或游戏内容吸引,甚至进行大额充值消费。

北京市某律师事务所律师杜秀军指出:“若儿童智能手表厂家或服务提供者未与儿童和家长达成任何消费协议,未做任何提示或告知即自行扣费,属于盗窃行为,严重的可追究刑事责任。”

有的儿童智能手表还存在隐私暴露风险。一些版本和配置比较老旧的儿童智能手表没有相应的隐私设置,安装App无须用户授权便可开启多种权限,远程获得未成年人的人脸图像、位置和对话等隐私信息。

此前,“3·15信息安全实验室”对电商平台一款销售量达“10万+”的儿童智能手表的测试结果显示,由于手表使用的操作系统过于老旧,没有任何权限管理要求,恶意程序可以在儿童和家长不知情的情况下轻松植入,并获取孩子的位置、人脸图像、录音等隐私信息。

中国青少年研究中心少年儿童研究所负责人张晓冰说,儿童智能手表收集的生物识别、行踪轨迹等儿童个人信息实际上均属于敏感个人信息,收集时应当坚持最小收集原则,必须取得未成年人的父母或者其他监护人的同意,这条红线不得逾越。

张晓冰同时提醒,儿童个人信息存在被不良分子利用的可能,他们通过手表伪装成孩子的同龄人,诱导其消费或者下载不良软件,甚至可能诱骗孩子违法犯罪。

3.凭附有标注减价优惠区间和火车票学生优惠卡的学生证(中、小学生凭加盖学校公章的书面证明),优惠区间应加盖院校公章。

4.在优惠乘车区间之内,且优惠乘车区间限于家庭至院校(实习地点)之间。

学生票优惠资质核验

符合购买学生票条件的旅客,每学年乘车前应到车站指定售票窗口或自动售/取票机办理一次本人有效身份证件与学生优惠卡的核验手续,通过核验的旅客,购票后可凭有效身份证件自助办理实名制验证和进出站检票。

◆人工窗口办理

旅客将附有学生火车票优惠卡的学生证和身份证件交给车站售票窗口工作人员,说明核验学生票优惠资质即可。

◆自动售/取票机办理

旅客在自动售票机上依次点击“优惠资质绑定”“学生购优惠票资质绑定”,依次将贴有学生火车票优惠卡的学生证、身份证件放置于“优惠卡及身份证件识读区”,根据提示完成身份证件的核验和绑定即可。

未完成优惠资质核验,上车后被要求补票可以退票

到站后,凭借车补车票、学生证和购票时所使用的有

儿童智能手表里或潜藏“大灰狼”



推强制性国家标准 设计备案功能审核

在儿童智能手表逐渐成为孩子“标配”电子产品的背景下,其存在的问题亟须引起重视。

2022年11月,国家标准GB/T41411—2022《儿童手表》正式实施。该标准目前为推荐性国家标准,根据实施情况,如果有必要,可将其上升为强制性国家标准,要求厂家在儿童智能手表的设计、生产和销售等环节严格遵守相关标准,从源头上进行遏制。

李静思提出,针对未成年人自控力较弱的特点,厂家在家长端的设置上应该更加精细化,根据未成年人的不同特点设定不同的使用规则。

张晓冰从行业监管层面提出意见认为,政府也要加强监管,对违反相关法律法规的企业或平台,一律严格追责。同时着力推动《未成年人网络保护条例》出台,将儿童接触社交媒体纳入条例保护范围,加强儿童智能手表的设计备案和功能审核。

杜秀军则建议,家长和学校应当正确引导孩子通过丰富业余爱好、提升社交能力、增加趣味活动等建立健康互动的交往关系,鼓励孩子线下现实社交。

北京家长陈晨对此深有同感。他认为家长应该筑牢第一道“防火墙”,多关注孩子的身心变化,提升孩子的社交沟通能力。企业在研发产品时也应该“做减法”,功能设计要符合儿童身心发展特点,回归核心功能,满足儿童实际需要,同时要加强信息安全管理,避免因为程序漏洞导致儿童的身心安全受到威胁。

(文中人名均为化名)

来源:法治日报

优惠条件放宽 购买这类火车票有大变化

今年购买学生票有些新变化。至于有哪些变化,“小报童”有请“铁路小姐姐”跟你聊聊学生票那些事。

学生优惠票取消寒暑假购票限制

◆自2023年1月1日起,取消只在寒暑假6月1日至9月30日,12月1日至次年3月31日购买学生优惠票的限制。

◆每学年(10月1日至次年9月30日)可购买家庭居住地至院校(实习地点)所在地之间四次单程的学生优惠票。

◆新生凭录取通知书、毕业生凭盖有院校公章的学校书面证明当年可购买一次学生优惠票。

注意:优惠乘车次数按学年使用有效,当学年不能使用下一学年的次数,当学年未使用的不能留作下一学年使用。

优惠条件

1.在全日制高等学校(含国务院教育行政部门、省级人民政府审批设置的实施高等学历教育的民办学校),承担研究生教育任务的科学研究机构,军事院校,普通中、小学和中等职业学校(含有实施学历教育资格的公办及民办中等专业学校、职业高中、技工学校),国务院或国务院宗教事务局批准的正式宗教院校就读的学生、研究生。

2.家庭居住地和学校所在地不在同一城市。

效身份证件(列车如开具纸质客运记录,还应携带纸质客运记录),在30日以内到车站售票窗口办理资质核验和退票手续。

车站核实学生所购学生优惠票符合有关规定后,为其办理资质核验,扣减学生火车票优惠卡次数,退还车补车票票款,不收退票费。

温馨提示

◆火车票学生优惠卡内需载明学生姓名、有效身份证件号码、优惠乘车区间(应填写铁路客运火车站站名,并加盖学校公章)、优惠乘车次数等信息。

◆学生优惠资质采集成功后,可在12306网站或手机APP使用学生资质查询功能查看优惠区间以及剩余优惠次数。

◆因优惠区间填写不规范而无法正常乘车的情况,可以到车站人工售票窗口取票,并在返校后到学校教务处或发证部门更改优惠区间,重新加盖院校公章,并修改火车票学生优惠卡内相关信息。

◆在学生返校高峰期出行时,可在行李上做特殊标识,以免与其他旅客拿错或方便寻回。

来源:南宁铁路

南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/2/27 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 我爱男保姆(26)
09:57 我爱男保姆(27)
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)
13:52 家(7)
14:52 家(8)
15:50 家(9)
16:55 人文纪录
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(23)
22:20 突围(24)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/2/28 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 我爱男保姆(28)
09:57 我爱男保姆(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)
13:52 家(10)
14:52 家(11)
15:50 家(12)
16:55 人文纪录
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(25)
22:20 突围(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/3/1 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 我爱男保姆(30)
09:57 我爱男保姆(31)
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)
13:52 家(13)
14:52 家(14)
15:50 家(15)
16:55 人文纪录
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(25)
22:20 突围(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/3/2 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 我爱男保姆(32)
09:57 我爱男保姆(33)
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)
13:52 家(16)
14:52 家(17)
15:50 家(18)
16:55 人文纪录
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(27)
22:20 突围(28)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/3/3 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 我爱男保姆(34)
09:57 我爱男保姆(35)
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)
13:52 家(19)
14:52 家(20)
15:50 家(21)
16:55 人文纪录
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(29)
22:20 突围(30)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

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(31)
22:20 突围(32)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/3/5 星期日

00:30 人文纪录(重播)
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 流金岁月(3)
09:57 流金岁月(4)
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)
13:52 家(25)
14:52 家(26)
15:50 家(27)
16:55 人文纪录
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(33)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/3/4 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 流金岁月(1)
09:57 流金岁月(2)
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)
13:52 家(22)
14:52 家(23)
15:50 家(24)
16:55 人文纪录

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/2/27 星期一

00:00 南宁文旅康学院
00:10 全民健康学院
00:40 壹城之健康学院
07:00 全民健康学院
07:30 非遗中国行
08:00 文旅中国行
08:25 南宁公园卡
08:30 南宁文旅卡
08:47 壹城之公园卡
09:15 南宁公园卡
09:20 南宁文旅学院
09:30 全民健康学院
10:00 晦南行
11:00 非遗中国行
11:35 全民健康学院
12:00 文旅中国行
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(18)
18:50 老闺蜜(19)
19:35 气象空间站
19:40 老闺蜜(20)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行(重播)
21:00 南宁公园卡
21:05 南宁文旅卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

2023/3/1 星期三

00:00 南宁文旅学院
00:10 全民健康学院
00:40 壹城之健康学院
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 文旅中国行
08:25 南宁公园卡
08:30 南宁文旅卡
08:47 壹城之公园卡
09:15 南宁公园卡
09:20 南宁健康学院
09:30 全民健康学院
10:00 晦南行
11:00 看南宁
11:35 全民健康学院
12:00 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(24)
18:50 老闺蜜(25)
19:35 老闺蜜(26)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行(重播)
21:00 南宁公园卡
21:05 南宁公园卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

21:00 南宁公园卡
21:05 南宁公园卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

2023/3/2 星期四

00:00 南宁文旅学院
00:10 全民健康学院
00:40 壹城之健康学院
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 文旅中国行
08:25 南宁公园卡
08:30 南宁文旅卡
08:47 壹城之公园卡
09:15 南宁公园卡
09:20 南宁健康学院
09:30 全民健康学院
10:00 晦南行
11:00 看南宁
11:35 全民健康学院
12:00 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(24)
18:50 老闺蜜(25)
19:35 老闺蜜(26)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行(重播)
21:00 南宁公园卡
21:05 南宁公园卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

2023/3/3 星期五

00:00 南宁文旅学院
00:10 全民健康学院
00:40 壹城之健康学院
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 文旅中国行
08:25 南宁公园卡
08:30 南宁文旅卡
08:47 壹城之公园卡
09:15 南宁公园卡
09:20 南宁健康学院
09:30 全民健康学院
10:00 晦南行
11:00 看南宁
11:35 全民健康学院
12:00 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(21)
18:50 老闺蜜(22)
19:35 气象空间站
19:40 老闺蜜(23)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行

00:40 壹城之健康学院
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 文旅中国行
08:25 南宁公园卡
08:30 南宁公园卡
08:47 壹城之公园卡
09:15 南宁公园卡
09:20 南宁健康学院
09:30 全民健康学院
10:00 晦南行
11:00 全民健康学院
11:35 全民健康学院
12:00 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(27)
18:50 老闺蜜(28)
19:35 老闺蜜(29)
20:30 看八桂志愿行
20:55 壹城之公园卡
21:00 南宁公园卡
21:05 南宁公园卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

2023/3/4 星期六

00:00 壹城之健康学院
00:10 全民健康学院
00:40 壹城之健康学院
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 文旅中国行
08:25 南宁公园卡
08:30 南宁公园卡
08:47 壹城之公园卡
09:15 南宁公园卡
09:20 南宁健康学院
09:30 全民健康学院
10:00 晦南行
11:00 全民健康学院
11:35 全民健康学院
12:00 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(30)
18:50 老闺蜜(31)
19:35 老闺蜜(32)
20:30 看八桂志愿行
20:55 壹城之公园卡
21:00 南宁公园卡
21:05 南宁公园卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

2023/3/5 星期日

00:00 南宁文旅学院
00:10 全民健康学院
00:40 壹城之健康学院
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 文旅中国行
08:25 南宁公园卡
08:30 南宁公园卡
08:47 壹城之公园卡
09:15 南宁公园卡
09:20 南宁健康学院
09:30 全民健康学院
10:00 晦南行
11:00 全民健康学院
11:35 全民健康学院
12:00 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(33)
18:50 老闺蜜(34)
19:35 老闺蜜(35)
20:30 看八桂志愿行
20:55 壹城之公园卡
21:00 南宁公园卡
21:05 南宁公园卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(30)
18:50 老闺蜜(31)
19:35 老闺蜜(32)
20:30 看八桂志愿行
21:00 南宁公园卡
21:05 南宁公园卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(33)
18:50 老闺蜜(34)
19:35 老闺蜜(35)
20:30 看八桂志愿行
21:00 南宁公园卡
21:05 南宁公园卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

17:30 全民健康学院
18:00 老闺蜜(36)
18:50 老闺蜜(37)
19:35 老闺蜜(38)
20:30 看八桂志愿行
21:00 南宁公园卡
21:05 南宁公园卡
21:15 天福彩票
21:35 壹城之新闻(重播)
22:00 看南宁
22:30 看南宁
23:55 南宁公园卡

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/2/27 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 淋浴十四年(24)
08:13 淋浴十四年(25)
09:05 淋浴十四年(26)
09:47 淋浴十四年(27)
10:40 淋浴十四年(28)
11:33 淋浴十四年(29)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 炮神(23)
13:40 炮神(24)
14:30 炮神(25)
15:25 炮神(26)
16:17 炮神(27)
17:00 炮神(28)
18:00 特战荣耀(37)
18:55 特战荣耀(38)
19:50 特战荣耀(39)
20:47 特战荣耀(40)
21:33 特战荣耀(41)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 长沙保卫战(23)
23:33 长沙保卫战(24)

18:55 特战荣耀(43)
19:50 特战荣耀(44)
20:47 特战荣耀(45)
21:33 我是特种兵之利刃出鞘(1)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 长沙保卫战(25)
23:33 长沙保卫战(26)

2023/3/1 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 淋浴十四年(34)
08:13 淋浴十四年(35)
09:05 淋浴十四年(36)
09:47 淋浴十四年(37)
10:40 淋浴十四年(38)
11:33 淋浴十四年(39)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 炮神(33)
13:40 炮神(34)
14:30 炮神(35)
15:25 炮神(36)
16:17 炮神(37)
17:00 炮神(38)
18:00 我是特种兵之利刃出鞘(2)
18:55 我是特种兵之利刃出鞘(3)
19:50 我是特种兵之利刃出鞘(4)
20:47 我是特种兵之利刃出鞘(5)
21:33 我是特种兵之利刃出鞘(6)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 长沙保卫战(27)
23:33 长沙保卫战(28)

2023/3/2 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 淋浴十四年(39)
08:13 淋浴十四年(40)
09:05 觉醒年代(1)
09:47 觉醒年代(2)
10:40 觉醒年代(3)
11:33 觉醒年代(4)

12:40 校园大视界(重播)
13:00 家常菜(38)
13:45 装台(1)
14:30 中国通史
15:27 校园大视界(重播)
15:42 奇趣大自然
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 温州一家人(24)
23:15 温州一家人(25)

2023/3/1 星期三

00:00 温州一家人(20)
00:45 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 教育我来说(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 教育我来说(重播)
13:00 家常菜(36)
13:45 家常菜(37)
14:30 中国通史
15:27 校园大视界(重播)
15:42 奇趣大自然
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 温州一家人(21)
23:15 温州一家人(22)

2023/2/28 星期二

00:00 温州一家人(23)
00:45 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 装台(2)
13:45 装台(3)
14:30 中国通史
15:27 校园大视界(重播)
15:42 奇趣大自然
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 温州一家人(30)
23:15 温州一家人(31)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 炮神(38)
13:40 炮神(39)
14:30 炮神(40)
15:25 炮神(41)
16:17 炮神(42)
17:00 炮神(43)
18:00 我是特种兵之利刃出鞘(7)
18:55 我是特种兵之利刃出鞘(8)
19:50 我是特种兵之利刃出鞘(9)
20:47 我是特种兵之利刃出鞘(10)
21:33 我是特种兵之利刃出鞘(11)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 长沙保卫战(29)
23:33 长沙保卫战(30)

2023/3/3 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 觉醒年代(4)
08:13 觉醒年代(5)
09:05 觉醒年代(6)
09:47 觉醒年代(7)
10:40 觉醒年代(8)
11:33 觉醒年代(9)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 炮神(43)
13:40 长征大会师(1)
14:30 长征大会师(2)
15:25 长征大会师(3)
16:17 长征大会师(4)
17:00 长征大会师(5)
18:00 我是特种兵之利刃出鞘(12)
18:55 我是特种兵之利刃出鞘(13)
19:50 我是特种兵之利刃出鞘(14)
20:47 我是特种兵之利刃出鞘(15)
21:33 我是特种兵之利刃出鞘(16)
22:20 长沙保卫战(31)
23:15 长沙保卫战(32)
23:55 长沙保卫战(33)

2023/3/4 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 觉醒年代(9)

08:13 觉醒年代(10)
09:05 觉醒年代(11)
09:47 觉醒年代(12)
10:40 觉醒年代(13)
11:33 觉醒年代(14)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 长征大会师(5)
13:40 长征大会师(6)
14:30 长征大会师(7)
15:25 长征大会师(8)
16:17 长征大会师(9)
17:00 长征大会师(10)
18:00 我是特种兵之利刃出鞘(17)
18:55 我是特种兵之利刃出鞘(18)
19:50 我是特种兵之利刃出鞘(19)
20:47 我是特种兵之利刃出鞘(20)
21:33 我是特种兵之利刃出鞘(21)
22:20 长沙保卫战(34)
23:15 长沙保卫战(35)
23:55 长沙保卫战(36)

2023/3/5 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 觉醒年代(14)
08:13 觉醒年代(15)
09:05 觉醒年代(16)
09:47 觉醒年代(17)
10:40 觉醒年代(18)
11:33 觉醒年代(19)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 长征大会师(10)
13:40 长征大会师(11)
14:30 长征大会师(12)
15:25 长征大会师(13)
16:17 长征大会师(14)
17:00 长征大会师(15)
18:00 我是特种兵之利刃出鞘(22)
18:55 我是特种兵之利刃出鞘(23)
19:50 我是特种兵之利刃出鞘(24)
20:47 我是特种兵之利刃出鞘(25)
21:33 我是特种兵之利刃出鞘(26)
22:20 伟大的转折(1)
23:15 伟大的转折(2)
23:55 伟大的转折(3)

南宁广播电视台 公共频道

2023/2/27 星期一

00:00 温州一家人(20)
00:45 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 教育我来说(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 教育我来说(重播)
13:00 家常菜(36)
13:45 家常菜(37)
14:30 中国通史
15:27 校园大视界(重播)
15:42 奇趣大自然
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 温州一家人(24)
23:15 温州一家人(25)

21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 温州一家人(27)
23:15 温州一家人(28)

2023/3/2 星期四

00:00 温州一家人(29)
00:45 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 装台(4)
13:45 装台(5)

14:30 中国通史
15:27 校园大视界(重播)
15:42 奇趣大自然
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 校园大视界
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 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 温州一家人(33)
23:15 温州一家人(34)

2023/3/1 星期三

00:00 温州一家人(26)
00:45 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 装台(2)
13:45 装台(3)
14:30 中国通史
15:27 校园大视界(重播)
15:42 奇趣大自然
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 人文纪录
20:35 中国通史
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
22:00 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 温州一家人(24)
23:15 温州一家人(25)

08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 装台(6)
13:45 装台(7)

14:30 中国通史
15:27 校园大视界(重播)
15:42 奇趣大自然
16:10 人文纪录
16:40 舞动剧场
17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 校园大视界
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 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 温州一家人(36)
23:15 心居(1)

17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 校园大视界(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 校园大视界(重播)
22:15 梅卿快车道
22:30 温州一家人(36)
23:15 心居(1)

2023/3/5 星期日

00:00 心居(2)
00:45 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:45 乐客听(重播)
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:20 乐客听(重播)
12:40 校园大视界(重播)
13:00 装台(10)
13:45 装台(11)
14:32 中国通史
15:17 影像南宁
15:25 校园大视界(重播)
15:40 奇趣大自然
16:10 崇城少年剧社
16:40 舞动剧场
17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 教育我来说
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 故事
22:15 梅卿快车道
22:30 心居(3)
23:15 心居(4)

2023/3/4 星期六

00:00 温州一家人(35)
00:45 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 装台(8)
13:45 装台(9)

14:32 中国通史
15:17 影像南宁
15:25 校园大视界(重播)
15:40 奇趣大自然
16:10 崇城少年剧社
16:40 舞动剧场
17:42 创赢未来
18:11 奇趣大自然
18:43 舞动剧场
19:45 教育我来说
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 故事
22:15 梅卿快车道
22:30 心居(3)
23:15 心居(4)

2023/3/3 星期五

00:00 温州一家人(32)
00:45 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 装台(9)
13:45 装台(10)

吃饺子就得蘸醋 这在几亿年前就决定了

想要判断一样东西好不好吃,最直接的方法就是放进嘴里尝尝,让味觉告诉我们答案。但有时,味觉中隐藏的信息可能远远超出我们的意料。

当我们尽情品尝各种食物的美妙滋味时,可能不会想到,对人类的祖先来说,味觉是一项攸关生死的重要体验。动物拥有五种主要的味觉:酸甜苦咸鲜。在人类还不会往食物包装上印刷配料表的时候,味觉就承担了分析食物成分的任务:甜代表糖分和高热量,咸代表人体必要的无机盐,鲜对应着与蛋白质有关的营养成分,苦则是对潜在毒性的警告。

唯独酸味的作用,在科学家眼中成了谜。我们既不知道它是如何演化而来,也不能确定它为什么在人体内保存了下来。

酸味的特殊之处

酸味的特殊,从感知过程就和其他味道不一样。

我们的舌头上分布着许多味蕾(taste bud),每个味蕾中分布着百余个味觉细胞。这些细胞感知食物中的各种味道,把这些信号传送到大脑的味觉皮层,这样我们就尝到了味道。

味觉细胞之所以能感受到味觉物质,还要归功于细胞膜上存在的味觉受体。当我们品尝食物,实际上是在感受食物中的化学物质,当特定的化学物质与特定的味觉受体结合,就会启动味觉信号,告诉大脑这是什么味道。

不过,不同的味道产生味觉信号的机制并不相同,甜、苦和鲜是由味觉受体蛋白被激活后,进行信号传导,触发下游的级联信号通路产生的。而咸和酸却不一样,它们是直接由离子通道介导的(离子在细胞膜内外的流动)。

研究者曾陆续发现了甜味、苦味、鲜味和咸味的味觉受体,却迟迟找不到酸味的感知机制。直到2019年,《细胞》(Cell)和《当代生物学》(Current Biology)发表的两篇论文才终于在小鼠体内锁定了舌头酸味受体中的一个离子通道——otopetrin-1(OTOP1)。当我们吃到某种呈酸性的物质,OTOP1受体会允许氢离子跨膜进入味觉受体细胞,从而检测出食物的酸味。

然而即使在了解到一部分酸味的感知机制后,我们依然难以复原酸味味觉的演化历程。对于其他的味觉系统,通过分析味觉受体蛋白对应的遗传基因信息,

就可以根据基因突变来了解对应味觉的演化。可这个方法对酸味味觉却不行。

适用,这是因为编码OTOP1的基因表达非常广泛,除了感知酸味,OTOP1对于内耳也具有至关重要的作用,它会影响耳石的形成过程。OTOP1上的一些突变可能并不会改变酸味味觉,却会导致某些前庭疾病。

这样一来,即使在物种或种群之间发现了OTOP1的差异,也很难确定这种差异是不是来自与酸味相关的自然选择。

酸味的起源

不过,这并不意味着酸味味觉演化的线索就此断掉了。2022年2月,美国北卡罗来纳州立大学的生态学家,广泛调查了不同物种对酸味的感知能力,试图重建酸味味觉的演化历程。相关研究发表于《英国皇家学会会刊B》(Proceedings of the Royal Society B)。

经历了漫长演化,今天大部分动物都丢失了(或丢失过)某种味觉。海豚似乎只能尝到咸味,而猫尝不出甜味。因此,研究者起初自然地认为,酸味味觉应该也一样,在演化的长河中被丢失了许多次。

然而,研究者测试了大约60个物种,从鱼类、两栖类到鸟类、哺乳类,所有被测试的物种都呈现出了感知酸味的能力。在这些动物中,猪和灵长类动物似乎还会格外偏好酸味食物,例如野猪会格外喜欢发酵的玉米,而大猩猩则对某些姜科的酸味果实情有独钟。

研究者只能通过推测,来猜想那些最早的脊椎动物是如何演化出酸味味觉的。好在,现生鱼类为此提供了线索。鱼类的大部分味蕾,都不在嘴里,而是分布在脸上、身上、胡须上。对于水生生物来说,水体中溶解的二氧化碳会影响水体的酸碱度,这些变化对鱼类

来说非常危险,因此,如果能用身体表面“品尝”水体的酸度,对生存非常重要。

事实上,研究者已经发现,与酸味受体OTOP1相关的基因广泛存在于脊椎动物和无脊椎动物中,因此“几乎可以肯定存在于第一个具有味蕾的脊椎动物中”。这说明,最早的脊椎动物可能已经具备检测酸性物质的能力。换句话说,感知酸味的能力,至少与脊椎动物一样古老了。

偏爱酸味

人类和其他物种对于酸味的偏爱,或许也是一种生存策略。人类和许多猿类已经失去了在体内合成维生素C的能力,而酸味或许也像其他味觉一样,发挥了提醒食物成分的作用——这里可能有很多维生素C。

另一种可能的猜测是,对于许多灵长类动物来说,腐烂的动物或植物是他们食物中重要的组成部分。而判断这些腐烂食物是否安全的方法之一,或许就是看它们是否呈酸性——酸性代表食物中富含乳酸菌或醋酸菌,它们分泌的酸会杀死有害细菌。

无论出于怎样的原因,一旦出现了对酸性食物的喜爱,尤其是结合了对鲜味的偏好时,我们的祖先就可能开始尝试控制腐烂,来产生更美味的结果——如今,我们称之为“发酵”。

或许下次吃饺子的时候,你可以更用心地体会一下,脊椎动物数亿年间的演化赋予人类的成果——酸味味觉。



吃醋好处多,但千万别这样吃!



醋是常用的调味品,尤其是在重视减盐少糖的现在,很多人都用醋来增加食物的风味。现代医学认为:食醋可以帮助开胃助消化、消除疲劳、养颜护肤等。

但市场上醋的种类多样,陈醋、米醋、果醋等,该怎么选呢?

醋,怎么选?

不同的醋,酿造手法、原料不同,因而功效侧重也不一样:

陈醋,护心脏、调血压

陈醋中有一种川芎嗪的成分,对心

脏有着一定的保护作用,还能帮助改善脑缺血症状,调节血压。一般来说,醋放置的年限越长,川芎嗪含量越高。

米醋,强身体

受原料和制作工艺的影响,其所含的氨基酸和维生素是醋类中较高的,常吃对增强身体免疫力有一定好处。

果醋,美容养颜

与通常使用的食醋相比,果醋含有较多天然芳香物质的有机酸,保持了水果特有的果香,并富含维生素、氨基酸等,有助于女性美容养颜。

关于醋的真假传言

醋吃多了会导致骨质疏松?

并不会。

按照化学反应,醋酸会溶解碳酸钙,从而使钙流失掉。但我们吃进去的醋只

有很少部分会进入血液,而且很快被肝脏代谢为二氧化碳和水,而不是直接作用于人体骨骼,因而并不会造成机体本身的钙质流失。

其次,我们平时吃的各种食醋,除了含有醋酸外,还含有较多的钙元素和B族维生素。

另外,醋还能帮助胃酸分泌不足的人把食物中的不溶性钙变成钙离子,有助于人体对食物中钙的吸收。

醋能软化血管?

不能。

醋酸在小肠中就会被碱性消化液中和,能够吸收进血液的醋酸非常有限,而且很快就会被血液的稳定系统清理掉,所以醋酸不会改变血液的酸碱度,也不能软化血管。

对于有动脉硬化的人,与其盲目喝醋,不如通过戒烟限酒、均衡营养、加强运动、平衡心态来改善和控制病情。

醋能降血糖?

醋能帮助减缓餐后血糖的上升速度,但这并不代表其有降血糖的功能,切勿用喝醋来代替吃降糖药,不仅血糖控制不理想,还会伤胃。

醋酸能够延缓消化过程,减慢排空速度,从而辅助平稳血糖。因此,专家建议,糖尿病患者餐前服用10~30ml酸度为6%的醋,可起到一定的帮助控糖作用。

使用醋的三忌

醋虽好,但也不能乱用:

- 1.炒青菜等绿色蔬菜时不要放醋
- 2.炖骨头汤时不要加太多醋
- 3.喝牛奶后不要马上吃醋

最后还要提醒大家,专家建议醋的每日摄入量不超过6毫升,口味偏咸的人可以用食醋代替盐和酱油等调味品,有利于降低罹患高血压等心脑血管疾病的风险。