

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3月2日

2023年第8期

总1792期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

惊蛰

赏二十四节气之美



扫码关注更多信息

正月启蛰，言发蛰也，
万物出乎震，
震为雷，故曰惊蛰。

冷 惊 蛰 暖 春 分



南宁广播电视台
南宁头条APP

南宁广播电视台
抖音号: lyvideo

南宁广播电视台报
微信公众号

渐进式延迟退休该如何实施?

近日,有机构研报称“渐进式延迟退休方案或于2023年公布”,延迟退休的话题再次引发热议,并一度登上了热搜榜。

“可以肯定的是,实施延迟退休方案大局已定,箭在弦上。”接受中国经济时报记者采访的专家表示,党的二十大报告提出“实施渐进式延迟法定退休年龄”,2022年底召开的中央经济工作会议提出“适时实施渐进式延迟法定退休年龄政策”。虽然具体实施时间都未明确,存在不确定性,但实施延迟退休政策势在必行。

方案或将公布

人口老龄化是我国目前最需要加以解决和缓解的棘手问题之一。根据第七次全国人口普查结果显示,我国60岁及以上人口有2.6亿,人口比重达到18.7%,其中65岁及以上人口1.9亿,人口比重达到13.5%。

“更为关键的是,从2023年开始我国将迎来退休高峰。”中央财经大学经济学院教授兰日旭在接受记者采访时表示,社会“抚养比”进一步压缩,参保缴费压力和养老金发放压力进一步增大。

作为社会发展的重要趋势,也是今后较长一段时期我国的基本国情,人口老龄化带来对劳动力减少等方面的挑战必须主动、积极应对。

光大银行金融市场部宏观研究员周茂华表示,延迟退休是有效应对人口老龄化社会挑战的重要举措,同时也是我国医疗条件不断改善,人均寿命延长下的适当选择。从国际上看,延迟退休年龄是世界各国应对人口老龄化的普遍做法,近几十年

来,多数国家都不同程度地提高了退休年龄,世界主要经济体的退休年龄普遍都在65岁以上。

周茂华指出:“综合我国当前各种因素来看,延迟退休大势所向,不排除今年推出渐进式延迟退休政策。”兰日旭也认为,2023年方案公布的可能性较大,最迟在2025年开始实施。

“渐进式”推进

既然延迟退休是大趋势,那么延迟退休的方案该如何实施?业内分析普遍认为,从我国多年来的推进路径看,“渐进式”始终是最优方案。

所谓渐进式,就是给一个时段,比如2025年至2055年这个时段,按计划逐步推后退休年龄。渐进式跨度的时段越长,过渡变化就越平缓,对涉及到延迟退休人员的影响相对就小一些,民众接受度就高一些,这样有利于推进政策的落地实施。

“延迟退休不是说一下子就延长到位,而是每年递增式地延长。也就是说,我们的退休年龄不能一下子从60岁延长到65岁,而是逐年按月增加的温和式延长。”国家发展和改革委员会宏观经济研究院市场与价格研究所所长杨宜勇说,我国老龄化是不可避免的,社会政策也不能是刚性的,对于延长退休年龄的幅度和方式大有文章可做。

早在2013年,《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》就提出“要研究制定渐进式延迟退休年龄政策”。2021年,人社部发布的《人力资源和社会保障事业发展“十四五”规



划明确提出,按照小步调整、弹性实施、分类推进、统筹兼顾等原则,稳妥实施渐进式延迟法定退休年龄,逐步提高领取基本养老金最低缴费年限。

兰日旭表示,延迟退休的措施要根据我国实际,小步推进,每年延长2到4个月左右,在经过较长时间的过渡,最终达到法定65周岁退休年龄。在方案推行上,我们要吸取欧美各国改革的经验和教训,做好宣传,转变观念,在稳定中实施。

“另外,弹性实施应该是延迟退休改革最大、最重要的特征。”周茂华表示,如男女退休年龄延长应该有差别,延迟退休年龄也要与具体工作性质有联系等。

“我们要用积极的心态来面对和迎接老龄社会。”在杨宜勇看来,老龄化不是人类的灾难,而是人类的福音。随着健康的生活方式、医疗保障以及现代化、智能化的加快,人们可以活得更长,我们也可以干得更长。

来源:中国经济时报

『渐进式延迟退休政策』将发布?
多地人社部门回应

中华人民共和国中央人民政府

www.gov.cn

国务院 总理 新闻 政策 互动 服务 数据 国情 国家政务服务平台

首页 > 新闻 > 滚动

中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要

2021-03-13 07:16 来源: 新华社

第三节 完善养老服务体系

推动养老事业和养老产业协同发展,健全基本养老服务体系,大力开展普惠型养老服务,支持家庭承担养老功能,构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系。完善社区居家养老服务网络,推进公共设施适老化改造,推动专业机构服务向社区延伸,整合利用存量资源发展社区嵌入式养老,强化对失能、部分失能特困老年人的兜底保障,积极发展农村互助幸福院等互助性养老。深化公办养老机构改革,提升服务能力和平,完善公建民营管理机制,支持培训疗养资源整合发展养老,加强对护理型民办养老机构的政策扶持,开展普惠养老城企联动专项行动。加强老年健康服务,深入推进医养结合。

加大养老护理型人才培养力度,扩大养老机构护理型床位供给,养老机构护理型床位占比提高到55%,更好满足高龄失能失智老年人护理服务需求。逐步提升老年人福利水平,完善经济困难高龄失能老年人补贴制度和特殊困难失能留守老年人探访关爱制度。健全养老服务综合监管制度。构建养老、孝老、敬老的社会环境,强化老年人权益保障。综合考虑人均预期寿命提高、人口老龄化趋势加快、受教育年限增加、劳动力结构变化等因素,按照小步调整、弹性实施、分类推进、统筹兼顾等原则,逐步延迟法定退休年龄,促进人力资源充分利用。发展银发经济,开发适老化技术和产品,培育智慧养老等新业态。

近期,疑似中信证券发布的研报内容显示,渐进式延迟退休方案或于2023年公布,到2055年前后实现65岁男女同龄退休。

中信证券的客服人员表示,经其查询,公司官网中没有这篇研报,网上流传有关信息的真实性无法保证。

对于此项政策,多地人力资源和社会保障部门也没有肯定的回答。北京市人社局接线人员称,目前还没有接到正式文件,没有正式的办事依据。湖南省人社局接线人员表示,省厅暂时没有发布“延迟退休”的通知,请以官方发布的消息为准。贵州省社保局接线人员称“没有收到、看到相关文件”。

据工人日报消息,早在2021年8月,北京、湖南、陕西、河北、云南、江西等地完成了渐进式延迟法定退休年龄改革征求意见工作。

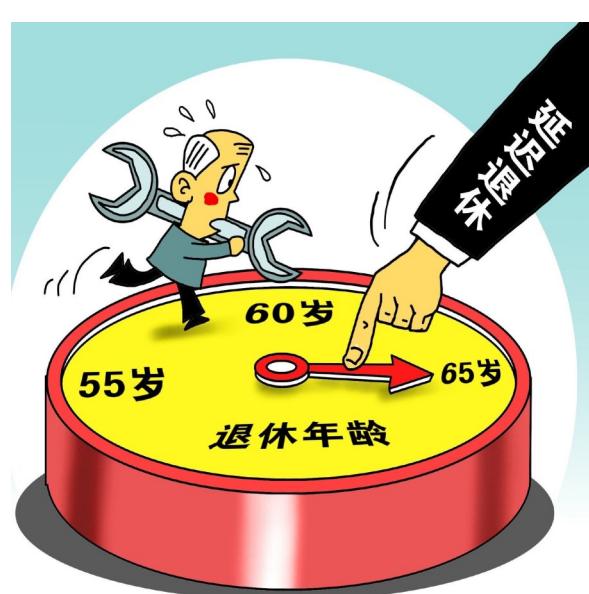
曾有建议,在实施渐进式延迟法定退休年龄改革的同时,应

考虑我国的实际情况,健全就业失业、技能培训、人事管理、生育教育等配套政策。

中国社会科学院法学博士、管理学副教授张慧霞曾表示,现行法定退休年龄是1951年确定的,历经70多年未作调整。我国经济社会状况已发生重大变化,传统的退休制度已经与整个社会发展需求不相适应,改革已经成为一种必然的选择。

张慧霞认为,国家对延迟法定退休年龄的改革原则已经基本确定。国家在2021年3月发布的《国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》已经明确提出:“综合考虑人均预期寿命提高、人口老龄化趋势加快、受教育年限增加、劳动力结构变化等因素,按照小步调整、弹性实施、分类推进、统筹兼顾等原则,逐步延迟法定退休年龄,促进人力资源充分利用。”

来源:中国青年网



渐进式延迟退休是什么?

指逐步延长退休年龄。前期通过每年只延长几个月的退休时间,中间会有一段很长的过渡期,再达到法定退休年龄。

知识多看点

我国现行退休政策

目前,我国法定退休年龄是指第五届全国人民代表大会常务委员会第二次会议批准,《国务院关于安置老弱病残干部的暂行办法》和《国务院关于工人退休、退职的暂行办法》(国发[1978]104号)文件所规定的退休年龄。

文件要求,全民所有制企业、事业单位和党政机关、群众团体的从业人员如果退休需要符合以下条件:

1. 参加基本养老保险的职工必须达到国家、省规定的退休年龄;
2. 正常退休:男满60周岁,女满50周岁(长期在管理和技术岗位上的女职工年满55周岁);
3. 特殊工种提前退休:从事井下、高空、高温、低温、特别繁重体力劳动或者其他有害身体健康的工作,男满55周岁,女满45周岁,从事特殊工种时间达到规定年限的,可以办理提前退休;
4. 因病提前退休:男满50周岁,女满45周岁,因病或者非因工致残,经县以上劳动鉴定委员会确认,符合完全丧失劳动能力条件的可办理病退。

来源:人民网



让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒

2023年3月5日是学雷锋纪念日。“要深刻把握雷锋精神的时代内涵,更好发挥党员、干部模范带头作用,加强志愿服务保障和支持,不断发展壮大雷锋志愿服务队伍。”在毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周年之际,习近平总书记对深入开展学雷锋活动作出重要指示。

习近平总书记的重要指示充分肯定了60年来学雷锋活动的显著成效,深刻阐明了雷锋精神的永恒价值,对新征程上更好弘扬雷锋精神提出明确要求,必将推动学雷锋活动不断走深走实。

无论时代如何变迁,雷锋精神永不过时。60年来,学雷锋活动在全国蓬勃开展、持续深入。特别是党的十八大以来,习近平总书记对弘扬雷锋精神作出一系列重要论述,指导推动新时代学雷锋活动不断拓展内容、创新形式、丰富载体。从“当代雷锋”郭明义、庄仕华、孙茂芳,到各地区各行业的道德模范、时代楷模、标兵榜样、最美人物,一批又一批雷锋式先进集体和模范人物竞相涌现;从疫情防控一线的千千万万志愿者,到普普通通



的身边好人,“我为人人,人人为我”的场景感动你我。新时代的雷锋故事不断演绎着,雷锋精神得到进一步丰富和发展。

今天,我们持续深入开展学雷锋活动,大力倡导雷锋精神,是因为雷锋和雷锋精神中蕴含着永不褪色的价值。

这对于提升社会道德水平、凝聚理想信念、汇聚全国各族人民团结奋进的力量,具有重要意义。

雷锋精神,人人可学。新征程上深化拓展学雷锋活动,要深入学习习近平总书记关于弘扬雷锋精神和社会主义核心价值观的一系列重要论述,深刻把握雷锋精神的丰富内涵,大力弘扬雷锋热爱党、热爱祖国、热爱社会主义的崇高理想和坚定信念,弘扬雷锋服务人民、助人为乐的奉献精神,干一行爱一行、专一行精一行的敬业精神,锐意进取、自强不息的创新精神,艰苦奋斗、勤俭节约的创业精神。要把雷锋精神内涵与时代特征、现实工作有机结合起来,把崇高理想信念和道德品质追求转化为具体行动,在平凡的工作生活中创造出不平凡的业绩、演绎出不平凡的善举。要丰富拓展学雷锋活动的平台载体和长效机制,使学雷锋活动更有时代感吸引力、做到常态化长效化。

榜样的力量是无穷的。广大党员、干部要发挥好模范带头作用,引导群众树立崇高理想追求,践行社会主义核心价值观,让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴,提供思想道德保障、凝聚强大精神力量。

来源:央视网

雷锋青年志愿服务

彰显雷锋精神



志愿服务是新时代雷锋精神的具体表现,青年志愿者是其中最活跃、最突出的“先锋力量”。在南宁,青年志愿者的服务已覆盖经济社会发展、治理创新、文明进步、民生改善的方方面面,他们以实际行动谱写了一曲彰显青年力量的动人乐章。

微光成炬 志愿红让城市始终温暖

近日,30多名随迁子女跟随江南区青年志愿者的脚步,走进江南区消防大队参观学习,认识防灾减灾的重要性。这是共青团江南区委、江南区青年志愿者协会针对随迁子女开展的“爱在美丽南宁 共享城市阳光”城市体验活动。

“爱在美丽南宁 共享城市阳光”城市体验活动是“爱上邕城”关爱随迁子女志愿服务项目开展的活动之一。江南区青志协实施“爱上邕城”关爱随迁子女志愿服务项目,通过定期带领随迁子女开展城市体

验活动以及常规化的“四点半课堂”课后辅导项目等四类主题活动,帮助随迁子女更好地融入城市生活。

志愿精神微光成炬。广西医科大学“爱的‘地贫线’”志愿服务队为地贫儿童建设“地贫综合银行”,提供血液保障、药品保障和资金助力;南宁市消防救援支队新时代文明实践志愿服务队推动216个居民小区、23个城中村、45条背街小巷建设规范化车辆停放充电点,实现“集中停放、限时充电”;南宁市星火文艺志愿服务队通过整合城市的美育教育资源,向社区、乡村输送艺术师资培训、青少年艺术培训……从关爱特殊群体到助力疫情防控,从乡村振兴到基层治理,全市1234支青年志愿服务队、105.7万名青年志愿者散布于绿城大地,宛若星辰,闪耀天空。

向光而行 社会化与专业化不断提升

2022年以来,在疫情防控志愿服务经验的基础上,南宁市青年志愿者协会初步形成了共青团+青年社会组织+国企+民企+爱心志愿者+志愿者项目执行方的“六位一体”多元联动模式,6.11万名青年志愿者上岗,常态化深入老旧小区、背街小巷、乡村、邕江边等地参与志愿服务,服务总时长超83万小时。

由广西志愿服务联合会、广西青年志愿者协会联合开发的“桂志愿”平台是目前广西为志愿者提供保险保障、信息共享、服务需求引导、时长管理、星级志愿者认证的主要平台。协会通过实施“桂志愿”宣传培训行动,直接培训青年志愿服务骨干超600人,间接受益志愿者超万人。

南宁青年志愿服务组织管理与参与过程日益社会化,青年志愿服务项目立足志愿者特长凸显专业化。

浇灌“青苗” 加强志愿者骨干培养

如今,南宁的青年志愿服务事业正以良好的态势持续发展,志愿服务的价值也被广泛认可。但是与发达地区相比,南宁青年志愿服务在探索创新发展的过程中还存在力度不够等问题。

南宁市青年志愿者协会负责人表示,今后将继续加强对南宁市青年志愿者组织(团队)的专业培训和引导,依托南宁市青年志愿者实训基地和实训岗位分类培育专业志愿者骨干。希望通过每年举办南宁市青年志愿服务项目交流洽谈会,不断创新活动形式,吸引青年加入到青年志愿者的大家庭中,同时增强各青年志愿服务组织归属感,推动社会爱心企业和青年志愿服务组织进行结对共建,不断深化交流合作。

新时代青年志愿服务事业该如何实现新发展?如何让爱心人士和企业的爱心奉献更具针对性和效能?如何让乡村教育和山里孩子得到更有价值的新帮助?“团干+社工+专业志愿者+大学生志愿者”模式如何更有效运行?是南宁青年志愿服务事业发展下一步所需要解决的难题。

志愿服务公益事业需要全社会的广泛关注与参与,如何拓宽公益筹资的途径和规模,实现资助、服务、引导一体化,是目前南宁市各级青年志愿者协会正在积极探索的新问题。南宁市各级青年志愿者协会也正在依托各类社会公募平台,探索健全“公益资助+政府配套+志愿者参与”的新时代志愿服务资助体系的新方式、新方法。

来源:南宁日报

南宁市第八次荣获“全国无偿献血先进市”称号

国家卫健委、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局日前联合下发《关于表彰2020—2021年度全国无偿献血表彰奖励获奖者的决定》,对2020—2021年度在无偿献血工作中做出突出成绩的地方、单位和个人作出表彰。南宁市在此次表彰中获“全国无偿献血先进市”称号,这是自《中华人民共和国献血法》公布施行以来我市第八次获此殊荣。

全国无偿献血表彰工作每两年评选一次。近年来,在市委、市政府的坚强领导和社会各界的大力支持下,我市采供血事业稳步推进,实现高质量发展。2020—2021年,全市无偿献血者总数达304901人次,每千人口献血率17.44‰;至2022年,我市每千人口献血率达19.21‰,全市超16.94万人次捐献了5965万余毫升的爱心血液,有效保障了临床用血需求。再

次获评“全国无偿献血先进市”,是我市精神文明建设结出的又一硕果,更是爱心市民用热血铸就首府无偿献血事业的丰碑。

这次表彰中,南宁市另有8063人、4个单位获得国家级荣誉,获奖人数超过往年。其中,“无偿献血奉献奖”终身荣誉奖获得者522人、金奖获得者1577人、银奖获得者1856人、铜奖获得者3890人;“无偿献血志愿服务奖”获得者216人。南宁师范大学、广西医科大学第二附属医院、广西交通职业技术学院获“无偿献血促进奖”(单位奖);广西中医药大学陈晓东,广西医学科学院、广西壮族自治区人民医院黎海澜获“无偿献血促进奖”(个人奖);南宁市委市直机关工委获“无偿献血促进奖”(特别奖)。

来源:南宁云—南宁日报



良庆区:持续行动 多措并举 整治“两违”

召开整治“两违”工作会议 落实长效机制

日前,良庆区组织整治“两违”办、城管“两违”监察大队业务骨干召开良庆区2023年整治“两违”工作会议。

会议传达了全市整治“两违”会议精神并就如何落实好近期工作提出相关要求,部署2023年度良庆区整治“两违”工作。会议要求,务必提高政治站位,认清形势、立足发展大局,深刻领会整治“两违”对城市建设、经济发展和社会和谐的重要意义,继续保持整治“两违”高压态势。

会议明确,要落实长效机制,以“巡查、宣传、打击”作为三大抓手,做到日常监管常抓不懈、宣传教育全面覆盖、查处打击从早从快。要疏堵结合,既讲究打击,又注重疏导。对牟利型“两违”要秉持严厉打击的一贯做法,对于非牟利型的要具体分析、分类处置。要加强各有关单位的协作配合,密切部门联动,形成整治合力,干出工作实效,卯足力气在“严控新增”上做文章,力争实现违建“零增长”。

依法拆除违法建构物

近日,良庆区那马镇人民政府组织镇乡建中心、社区工作人员等,依法对位于那马镇那马社区一处简易房进行拆除,拆除违法建筑面积约250平方米,清理违法占地总面积约400平方米。

此次拆除的违建当事人在未办理任何规划、用地等相关手续情况下,非法用地建设,严重扰乱了那马镇正常的土地使用和城乡规划建设秩序,给周边群众生活与生态环境带来了不良影响。

通过此次拆违行动,严厉打击乱搭乱建现象,给无视法律法规的违法建设者又一次严厉现实警示。

开展整治“两违”宣传活动

为进一步提高人民群众合法用地建设和杜绝违法建筑的法律知识和法律意识,有效遏制“两违”,提高“两违”整治的知晓率和群众参与度,营造良好的“两违”整治氛围。近日,良庆区整治“两违”办组织工作人员到大沙田街道开展整治“两违”宣传活动。活动主要通过悬挂横幅、分发传单和工作人员现场讲解等形式,向群众宣传违法用地和违法建设的严重性、危害性,以及开展“两违”专项整治工作的重要性和必要性,积极引导群众合理合规建房,让“两违”整治法律政策深入人心,为“两违”工作营造良好的社会氛围。当天活动现场共接待群众咨询100余人次,发放宣传资料、小礼品300余份。



下一步,良庆区将继续通过媒体宣传、标语宣传、宣讲拆除事例等多种形式大力宣传相关法律法规,力求做到覆盖面广、知晓率高,让真正群众认识到违法建设和违法用地行为不可取,认识到违法必查、违法必罚,积极为“两违”整治工作营造良好社会氛围。

本台记者:秦玉刚 刘青
通讯员:黎伟 黄慧敏

老友说



扫码了解更多

拾金不昧,诚信花开!

“我在马路边,捡到一分钱,把它交到警察叔叔手里边。”儿歌谁都会唱,可是如果变成24万呢?咱们都说实话,你能经受得住如此巨款的考验吗?南宁的袁阿姨今年60岁了,平时经常在小区内垃圾桶里回收废品补贴家用。2月6日,她在垃圾桶里捡废品的时候,发现了一个黑色的垃圾袋,里面装的都是一沓一沓的钞票,总共24万元。袁阿姨吓了一跳,赶紧打电话叫来了儿子,母子俩经过商量,决定报警!在民警的帮助下,24万元回到了失主手中。原来,失主为了防盗,故意把24万元现金装在黑色垃圾袋内,以为藏得很巧妙,没想到家属不了解内情,真就当成垃圾给扔出去了!

24万元,对谁来说都不是个小数目,尤其像袁阿姨这样,还要靠捡拾废品补贴家用。但朴实的袁阿姨并没有见钱眼开,而是遵从自己的内心,守住了自己的底线,不是自己的钱分文不取,最终物归原主,皆大欢喜。俗话说“好人有好报”,袁阿姨拾金不昧的好心善举,不但为失主挽回了财产损失,也使自己避免了一场可能陷入的法律纠纷。最关键的是,问心无愧,心里踏实啊!对于袁阿姨这样助人为乐、诚实守信的身边好人,可不能亏待了人家,建议有关部门推荐袁阿姨参加道德模范评选,该给的荣誉和奖励必不可少,这是她应得的!最后还要提醒大家,家里的贵重财务,一定要妥善保管,可不能随便找个垃圾袋一装,以为能防贼,这次要不是遇到了袁阿姨,结局可就不好说了。

作者:云松

民生新闻集锦



续写“雷锋”的故事 各地深入开展学雷锋活动

今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周年。60年来,学雷锋活动在全国持续深入开展,雷锋的名字家喻户晓,雷锋的事迹深入人心,雷锋精神滋养着一代代中华儿女的心灵。实践证明,无论时代如何变迁,雷锋精神永不过时。

我国取得疫情防控重大决定性胜利

3年多来,国家卫健委始终坚持因时因势优化调整防控政策措施,高效统筹疫情防控和经济社会发展,成功避免了致病力较强、致死率较高的病毒株的广泛流行,有效保护了人民群众生命安全和身体健康。经过全党全国各族人民的同心抗疫,我国取得疫情防控重大决定性胜利。

婴幼儿配方奶粉正式开始实施“新国标”

被业内称为“史上最严”的奶粉新国标对婴幼儿配方奶粉中的营养素含量最小、最大限值进行了修订和补充,让营养物质的添加更符合国内婴幼儿的需求。根据新国标,2023年2月22日后生产的婴配奶粉必须重新取得市场监管总局食品审评中心的注册。截至2月15日,已有31家乳企旗下112个品牌的316个配方获得新国标注册。

南宁市荣获“全国绿色出行创建达标城市”

交通运输部、国家发展改革委公布全国绿色出行创建考核评价达标城市名单,南宁市被评为绿色出行创建达标城市,是广西唯一申请并达标的绿色出行创建城市。2020年,南宁市启动绿色出行城市创建工作,经过3年稳步推进,现在绿色出行比例达80.28%、绿色出行服务满意率达85.74%,绿色出行理念逐渐深入人心,绿色出行体系已基本形成。

南宁市踔厉增进民生福祉

2023年1月1日,南宁市提高困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴标准,均由现行的80元/人·月提高至122元/人·月,提高幅度达52.5%,标准超出了自治区规定标准,目前为全区最高,惠及全市12万多名残疾人。

近日南宁市启动社会救助和保障标准与物价上涨挂钩联动机制,组织民政局、人社局、退役军人事务局等部门向困难群众发放价格临时补贴。补贴实行“按月测算,按月发放。”这是自去年9月后,南宁市再次启动联动机制发放价格临时补贴。

试行签注新政 6类人才可申办往来港澳人才签注

6类人才包括:杰出人才、科研人才、文教人才、卫健人才、法律人才、湾区人才、科技主管部门认定的高层次管理和专业技术人员。其中杰出人才可以申办有效期5年的人才签注,科研、文教、卫健人才可以申办有效期3年的人才签注,法律、其他类人才可以申办有效期1年的人才签注。持证人在签注有效期内可以不限次数往来香港或者澳门地区,每次在香港或者澳门停留不超过30天。

广西2023年定向选调生考试时间定了

广西2023年定向选调生考试时间为2023年3月5日(星期日),具体安排为:9:30—12:00笔试,14:00—18:00面试。笔试、面试考点设置在考生院校所在省(市),具体考试地点以准考证为准。请考生于考试当日携带准考证和身份证原件参加考试。咨询电话:0771—8808579。

编辑:许术

说法



守护夕阳红 法典伴你行

父母赋予了我们生命,又将我们养育成人,父母对我们的爱是伟大和无私的。敬爱自己的父母长辈,让他们能够实现老有所养、老有所安既是我们每一个子女的心愿,也是我们的义务。“老吾老,以及人之老”,推己及人,照顾好其他老人也是全社会义不容辞的责任。江苏省南通市中级人民法院近日发布一批



案例一:赡养应遵循最有利于老人原则

张老太现年94岁,与丈夫老林育有一女林萍。2019年,老林去世,给张老太留下存款18万元及三间瓦房。2020年初,张老太与女儿、外孙女签订一份协议,约定将自己的住房赠与外孙女,女儿和外孙女二人要给自己养老送终。2022年初,张老太向法院起诉,要求林萍母女每月支付赡养费5000元。

张老太称自己年事已高且身体每况愈下,需要专业人员护理,但因其性情较为孤僻,不愿意去养老院。此外,因其与女儿、外孙女生活习惯有较大差异,在诸多生活小事上常因观点不同而引发争吵,故其亦不想与她们一起生活。因此,张老太要求二人每月支付5000元,用于聘请居家保姆照顾自己。

庭审中,女儿林萍主张其年幼时曾被张老太抛弃,成年后才相认,张老太对自己没有尽过抚养义务;其退休金只有2800元,加之自己亦77岁高龄,无法支付高额的居家保姆费。而外孙女则辩称其为张老太翻盖新房花掉了所有积蓄,且其并非赡养义务人,不应当也无力承担赡养费用。此外,母女二人都表示可以将张老太接至家中共同生活,以节省高额居家保姆费用。

海安市人民法院审理后认为,尊老爱幼是中华民族的传统美德,赡养老人是子女应尽的义务,成年子女对父母尽赡养义务,既是道义的责任也是法定的义务。虽然张老太年轻时抛弃过林萍,但其后来也对外孙女予以尽心照顾,一定程度

上弥补了对林萍年幼时抚养的缺失。对于外孙女而言,原本并无赡养义务,但从某种意义上讲,该赠与协议具有遗赠扶养协议的性质,作为受遗赠人,其应当承担赡养义务。

现张老太年事已高,虽然目前身体状况能够自理,但其仍需有人陪伴,不适合独自生活。因张老太不愿意去养老院,亦不愿与女儿或外孙女一起生活,而是想要聘请居家保姆,法院尊重其意愿。考虑到张老太自身有一定的存款和政府补助,结合母女二人的实际经济状况,故免除母女二人的生活供养义务,居家保姆费用由女儿负担400元,外孙女负担600元。

一审后,双方当事人均未上诉,这起赡养纠纷案件落下帷幕。

法官讲法典

《民法典》第一千零六十七条第二款规定,成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。赡养父母不仅是中华民族的传统美德,也是子女的法定义务。与抚养义务不同,被赡养的对象是成年人,因此赡养义务的发生具有一定的条件,即父母有受人赡养的必要。必须以父母“缺乏劳动能力或者生活困难”为判断标准,“缺乏劳动能力”和“生活困难”只要符合条件之一的,成年子女就应当进行赡养。赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上

照料和精神上慰藉的义务,照顾老年人的特殊需要。

从实践来看,子女履行赡养义务,可给付赡养费,也可将父母接至家中共同生活,或将老人送至养老机构进行专业护理。赡养费的支付形式可以是金钱,也可以是实物,数额应根据父母的需要程度、当地物价水平、子女的扶养能力等因素确定。而赡养老人,亦可以根据老人的实际情况,尊重老人自己的意愿,选择最有利于其生活的方式,以最大限度维护老年人的权益,让其更好地安度晚年。



案例二:赡养不以赠与房产为前置条件

刘老太现已91岁,与丈夫老张育有五个子女。2001年,刘老太夫妇与子女签订赡养协议一份,约定五个子女每个月给付100元生活费,直至夫妻二人去世为止;夫妻二人的财产仍归自身所有,主要包括房屋一套,在二人去世后,有遗嘱按照遗嘱执行,没有遗嘱则五个子女平均继承。

2006年,老张去世,刘老太自己一人独自生活在该房屋内。

2010年,刘老太与子女再次签订赡养协议,约定刘老太夫妻俩共有的房屋归刘老太所有,五个子女均放弃继承,刘老太有权处置该房屋,但是得房者要负责刘老太今后的一切赡养费用,其他子女的赡养义务一并免除。后刘老太与三女儿

张兰签订协议书一份,约定将其居住的房屋产权转让给张兰儿子张宇,刘老太的赡养义务由张兰负责。此后刘老太继续居住在该房屋内。

2022年,刘老太将子女诉至法院,要求五个子女履行赡养义务。

庭审中,大儿子张强辩称,依据赡养协议,刘老太将房屋赠与了张兰的儿子张宇,故应当由张兰履行义务,其他子女不再具有赡养义务。

海安法院审理后认为,成年子女对缺乏劳动能力或生活困难的父母进行赡养,既是中华民族的传统美德,也是成年子女的法定义务。刘老太已经90多岁,年老体弱多病,除最低生活保障补贴外,并无其他固定收入,故其诉请要求子女履

行赡养义务的主张法院予以支持。

关于刘老太将房屋赠与张宇的行为,系自主处分财产的行为,即便该处分行为损害了有关权利人的权利,但并不影响其依法主张子女履行赡养义务的权利行使,故张强以赠与协议书为由主张免除其赡养义务,与法相悖,法院不予支持。在赠与协议中,约定“所有赡养事宜由张兰负责”,其本意并无免除其他赡养义务人的赡养义务的意思表示。

庭审中,刘老太要求张兰因赠与行为应双倍于其他儿女承担赡养义务。对此张兰亦表示认同,法院予以采信。

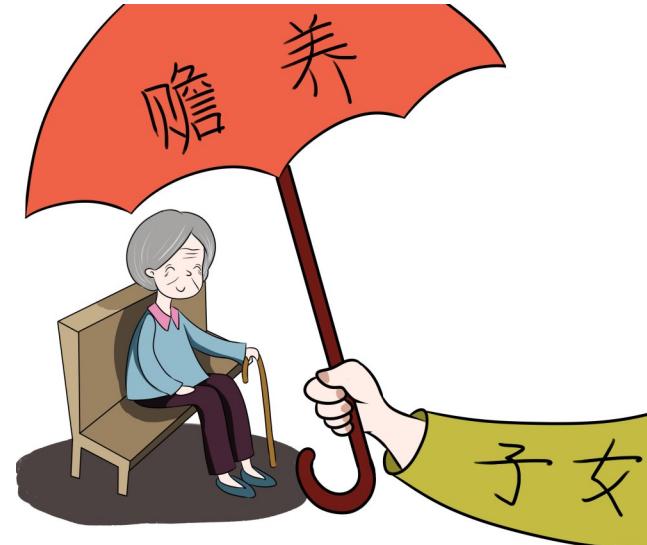
判决后,张强不服提起上诉。南通中院二审维持原判。

法官讲法典

根据老年人权益保障法的规定,赡养人不得以放弃继承权或者其他理由,拒绝履行赡养义务。子女的赡养义务不受父母婚姻关系变化的影响,无论父母是否离婚、再婚,子女的赡养义务均不因此而消除,子女

也不得以拒绝履行赡养义务为由干涉父母的离婚、再婚及婚后的生活。因此,本案中张强不可主张因刘老太签订了赠与协议为由而主张免除赡养义务,其他子女的赡养义务并不当然免除。

涉老年人典型案例,针对老年人的赡养义务、赡养费等方面的问题进行解析,以期通过以案释法,引导全社会弘扬尊老、爱老、敬老的传统美德,为守护“最美夕阳红”提供有力司法保障。



法条链接

《中华人民共和国民法典》

第一千零六十七条第二款 成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。

第一千一百四十四条 遗嘱继承或者遗赠附有义务的,继承人或者受遗赠人应当履行义务。没有正当理由不履行义务的,经利害关系人或者有关组织请求,人民法院可以取消其接受附义务部分遗产的权利。

《中华人民共和国老年人权益保障法》

第十四条第一款 赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务,照顾老年人的特殊需要。

第十五条第二款 对生活不能自理的老年人,赡养人应当承担照料责任;不能亲自照料的,可以按照老年人的意愿委托他人或者养老机构等照料。

第十九条 赡养人不得以放弃继承权或者其他理由,拒绝履行赡养义务。赡养人不履行赡养义务,老年人有要求赡养人付给赡养费等权利。赡养人不得要求老年人承担力不能及的劳动。

「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

暖醅松叶嫩 寒粥杏花香



在中国有文字记载的历史中，粥的踪影伴随始终。关于粥的文字最早见于《周书》“黄帝始烹谷为粥”。中国的粥在4000年前主要为食用，延续至今，在北方，粥是早餐的必选项之一，口味偏甜，而广东地区有名的海鲜粥也是深受大众喜爱的饭食，与北方相比，南方的粥多为咸口。2500年前粥始作药用，《史记·扁鹊仓公列传》载有西汉名医淳于意(仓公)用“火齐粥”治齐王病。进入中古时期，粥的功能更是将食用、药用高度融合，进入了带有人文色彩的养生层次。明代中后期的士人饮食中尤为注重食物的养生作用，在高濂的《遵生八笺》中就记载了38类的食用粥，不仅包括以植物为原材料的素食粥，还有以各种动物的肉制品为原料的荤食粥。



古代贵族或富人喝粥，注重的是养生，而平民百姓喝粥，大多是因为贫穷。贫穷人家无福吃干饭，就只能喝粥。明代有一首《煮粥诗》：“煮饭何如煮粥强，好同儿女细商量。一升可作三升用，两日堪为六日粮。有客只须添水火，无钱不必作羹汤。莫嫌淡泊少滋味，淡泊之中滋味长。”诗中所反映的固然是一种通达洒脱的心理状

态，但归根结底还是对贫穷的无奈。

中国人爱喝粥，会喝粥，从古至今形成了特有的“粥文化”。“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”，明代诗人张方贤在他的《煮粥诗》中对粥这一具有悠久文化传统的美食进行了美轮美奂的描绘。

由于饮食习惯和文化的差异，北方的粥略显粗放，一如北方汉子的豪放大气，简

洁明快；而南方的粥则绵软细腻，花色繁多，香气四溢，恰似南方女子的温婉细致。吃多了山珍海味又或在炎热的夏季，一碗清粥下肚，那叫一个舒坦。一生之中，一年之中，总有邂逅粥的日子。

小编特意整理了明朝古籍中有关粥品的介绍，与大家一同了解古人都是如何吃粥的。

《遵生八笺》原文



竹叶粥：用竹叶五十片，石膏二两，水三碗，煎至二碗，澄清去渣，入米三合煮粥，入白糖一二匙食之，治隔上风热头目赤。



茶蘼(mí)粥：采茶蘼花片，用甘草汤焯过，候粥熟同煮。又：采木香花嫩叶，就甘草汤焯过，以油盐姜醯(xī 醋)为菜，二味清芬真仙供也。



猪肾粥：用人参二分，葱白些少，防风一分，俱捣作末，同粳米三合，入锅煮半熟。将猪肾一对去膜，预切薄片，淡盐腌顷刻，放粥锅中。投人再莫搅动，慢火更煮良久。食之能治耳聋。



绿豆粥：用绿豆淘净，下汤锅，多水煮烂，次下米，以紧火同熬成粥，候冷，食之甚宜。夏月，适可而止，不宜多吃。

口数粥：十二月二十五日夜，用赤豆煮粥，同绿豆法，家之人大小分食。若出外夜回者，亦留与吃，谓之口数粥，能除瘟疫，辟病鬼。

河祇粥：用还
羞(即鳝鱼)煮烂，
去骨细拆、候粥熟，同煮，搅匀食之。





民族要复兴，乡村必振兴。广西地处亚热带地区，即便到了冬季，时令水果依然源源不断。拥有好山好水的南宁市武鸣区，大自然孕育出甜美多汁的沃柑闻名遐迩。据统计，国内每5个沃柑中就有1个来自武鸣。2022年12月至2023年4月，武鸣沃柑上市，在锣圩镇，一望无际的沃柑果树郁郁葱葱、生机盎然，一个个大饱满、颜色鲜亮的成熟沃柑，密密匝匝地挂满枝头，散发出诱人的香气，煞是惹人喜爱，给海内外送去了一场来自北纬23.5度的“甜蜜盛宴”。经过10年蓬勃发展，如今武鸣沃柑种植面积发展到46万亩，产量增长到150万吨，产值近百亿元，成为名副其实的百亿“甜蜜”产业。

一年之计在于春，小草返绿，柳树发芽，人勤春来早。近日，农民纷纷抢抓时节种植育苗，一幅幅生机勃勃的春耕画卷，在邕城大地上徐徐展开。

.....“邕”有好春光.....

大地回春 万象“耕”新

||| 武鸣沃柑鲜甜来袭 |||



||| 不负好春光 农家备耕忙 |||

春耕农忙正当时，人勤春早盼丰收。眼下正是春耕关键期，各地农民抢抓农时，积极投入春耕备耕，田间地头到处是一派忙碌的景象。连日来，南宁市邕宁区蒲庙镇和宾阳县周边农田披上春装，成片成行，婀娜多姿。田间劳作的农民好似一个个律动的小音符，自然和谐的点线面，勾勒出一幅色彩斑斓的春日田园画卷，穿行其间宛如行进在美丽的壮锦里。春耕备耕正当时，不误农时不误春。

||| 铺就致富黄金大道 |||

南宁市邕宁区新江镇新乐村，黄金菇生产大棚里放眼望去满眼金黄，长势茂盛的黄金菇好似一簇簇灿烂的花丛，在菌棒的衬托下熠熠生辉，散发出诱人的清香。20多名工人正在采收成熟的黄金菇，现场打包、搬运、

装车忙得不可开交。

新乐村拥有广西最大的黄金菇生产基地，每天采摘量达1500斤左右，销往南宁市各大餐馆和商超及广西沿海周边城市，农村产业实实在在变成村民的“金山银山”。



||| 春耕种蔗正当时 |||

一年之计在于春，一年好景看春耕。眼下正是春耕种蔗的黄金时节，广袤的蔗田里机械轰鸣，春耕生产如火如荼。

在南宁市东盟经济开发区那东“双高”基地，耕种一体的拖拉机在田间来回穿梭，开出一道道笔直的田垄，一次性完成下种、施肥、培土、盖膜等种植工序。“一台机器一天能种30亩左右，7、8台机

器全部种完预计需要20多天。”种植大户黎鸿承包了3600亩甘蔗地，已经基本实现耕种全程机械化，期间只需要少量人工，“不光节省了人工成本，更重要的是大大提高了种植效率。”

截至目前，甘蔗产业已带动辖区蔗农脱贫致富达50多万人，以小甘蔗挑起乡村振兴大担子，助力推进乡村振兴。

壁和骨伤疗法

百年光阴 四代传承



八桂大地气候温润、雨量充沛,孕育了丰富的中草药资源,拥有中国“天然药库”和“中药材之乡”的美誉。

瑶族居住在我国南方山区,有着悠久的历史和丰富的文化。在长期的生产劳动实践中,瑶族人民积累了利用草药防病治病的丰富经验,形成了独树一帜的瑶医文化。

薪火相承 百年底蕴

这家坐落在南宁市江南区亭洪路的壁和中医骨伤诊所,门面虽然不大,但是每天前来就诊的患者可不少,大到伤筋动骨,小到跌打扭伤,大家都愿意上这诊治。昔日的坐诊大夫老李医生已光荣退休,他每天最大的乐趣就是喝茶赏花,如今就诊台前坐着的是他的独生女儿李映浩,大伙亲切地称她为小李医生。

小李医生虽然年纪不大,但论起家学传承可谓是颇有渊源。她的外祖公彭云彪出生在清光绪年间的都安瑶医世家,悬壶济世,继承家业。20世纪初他云游行医,定居南宁,期间接触到了中医学,于是将瑶医与中医兼收并蓄,融会贯通,写下《彭云彪真传》一书,创立瑶族壁和骨伤疗法,治疗常见的跌打损伤病症,

对各类型骨折疗效显著,迄今已有130多年的历史。

壁和骨伤疗法代表性传承人李映浩介绍说:“瑶族壁和骨伤疗法,从我外祖公这一代传承到我的奶奶、爸爸,现在到我,已经是第四代了,现在我是瑶族壁和骨伤疗法的代表性传承人。”

承神农文化 传本草精华

一提起瑶医瑶药,很多人都会觉得神奇。一副看似普通的中草药,却能让某些难以治愈的病症迎刃而解,这源于瑶族人民对中草药的了解和善加运用。壁和骨伤疗法以瑶医药“风、打药物分类理论”为基础,包括20余味打药和40余味风药、中草药。鲜药采摘后洗净晒干,分别配伍,研磨成粉,调酒成膏,打粗末成外洗剂,直接浸泡酿药酒,从而制作成跌打骨伤膏、舒筋酒、外洗剂等。在册记录的医案中,90%一般闭合骨折,能在用药后4天断骨结合,拆除外固定,整体康复较常规治疗缩短2/3的时间。

百年光阴,四代传承,李映浩从小就对父辈行医救人之举耳濡目染,长大后义无反顾地接过了传承和发扬壁和骨伤疗法这面大旗。

“受到我奶奶和爸爸的熏陶,从小看到他们为这么多病人解除病痛,我就立志要继承好这个项目,为更多的病人解除痛苦。我从广西中医药大学毕业后,在奶奶和爸爸的帮助下开设了这个诊所。”李映浩介绍说。

怀着把壁和骨伤疗法发扬光大,为更多人解除病痛的心愿,李映浩在潜心专研医术的道路上一走就是20年。壁和骨伤疗法也由最初的寂寂无闻,逐渐为越来越多的人知晓与认可,门诊量已超过13万人次。收获的成功固然令人欣慰,但前行的道路却并非一帆风顺。

“因为我是很年轻就开设了这个诊所,刚开始很多病人走进诊所,看到

这么年轻的医生很难接受,担心我的从医经验不足。有一次一个老阿姨手骨折了,进来看到我之后,非得找一个老医生帮她诊治,在我耐心的询问病情、精准的讲解、用药之后,她半信半疑地拿着药回去。过了三天来复诊,阿姨非常开心,说手肿痛好多了,还要继续治疗。”李映浩欣慰地介绍道。

博观而约取 厚积而薄发

金杯银杯不如患者的好口碑,李映浩用细心、耐心和专业赢得了患者的信任。她所一直坚持并为之付出全力的壁和骨伤疗法更是在2017年和2021年先后获得“南宁市非物质文化遗产”和“自治区非物质文化遗产”称号,广西文化和旅游厅也将南宁壁和中医骨伤诊所列为广西传统工艺工作站。身为代表性传承人的李映浩深知“传承”二字,既是肩上的使命担当,更是扎根于心中最真挚的情怀!

李映浩表示:“这只是开始,怎么能让这个项目传承、保护、发扬好才是我工作的重

点。我们已经在建立传承档案,充实传承队伍,希望以后能更多地走进校园,让同学们了解民族医药知识,在他们心中种下一颗了解、热爱民族医药的小种子。”

在传承和保护非遗文化的征程中,传承人是坚强的守护者与接力者。在如今大力推动民族医药发展的今天,瑶族壁和骨伤疗法的一代代传人,正以对民族文化高度的认同感和自豪感,将好的疗法传承和发展下去,帮助更多的患者及时解除病痛,造福于社会大众。



李映浩与父亲交流医术

做好这些事，帮孩子摆脱开学焦虑

开学初期，林先生对自己的孩子有些担心，他的儿子小林今年初三，出现了紧张、焦虑、烦躁等负面情绪，对上学产生了剧烈的厌恶。林先生只好寻求心理专家的帮助，对小林

的负面情绪进行调节和纾解。

据了解，小林这种现象被概括为“返校忧郁症”，即想到开学后复杂的人际关系和繁重的学业，孩子产生焦虑、恐惧、抑郁的情绪，对

返校存在心理阴影。刚开学不久，一些孩子出现了不同程度的“返校忧郁症”。

如何判断“返校忧郁症”的严重性？家长们又该如何应对？

1 青春期更易出现“返校忧郁症”

“‘返校忧郁症’或‘开学焦虑症’，是对孩子们在开学时间节点附近出现焦虑、抑郁等负面情绪现象的一种通俗说法。”中日友好医院心理门诊副主任心理师王彦玲在接受记者采访时表示，“从一个比较轻松的状态进入一个比较紧张的状态，孩子们或多或少都会存在一定的焦虑和抑郁情绪。”

王彦玲告诉记者，孩子在开学这段时间出现焦虑和抑郁情绪是很正常的，不用过度紧张，担心他们患了焦虑症或抑郁症。“在心理学专业研究、心理咨询或临床诊断中，对焦虑症、抑郁症的确诊有严格要求，例如，焦虑必须持续半年以上才可能是焦虑症。同时，焦虑和抑郁也有比较明显的区分：焦虑多表现为紧张、烦躁、失眠、

容易发脾气、头疼或恶心，而抑郁则以情绪低落为主，表现为情绪低沉、心情不好、比较悲观、失去做事情的动力。不过，焦虑和抑郁这两者常常伴发出现。”王彦玲介绍。

根据多年观察和经验，王彦玲表示，大部分孩子的返校焦虑、抑郁情绪都比较轻，但性格较内向或处于青春期，特别是13—14岁年龄段的孩子，容易出现较重的焦虑情绪。

北京体育大学心理学院讲师、硕士生导师孙美荣认为，小学低年级学生的“返校忧郁症”并不严重，而小学高年级和初高中学生，特别是面临升学压力的学生，会出现较严重的“返校忧郁症”。

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示，抑郁随着年级的升高而升高，小学阶段的抑郁检出率为一成左右，其中重度抑郁的检出率约为1.9%—3.3%；初中阶段的抑郁检出率约为三成，重度抑郁的检出率为7.6%—8.6%；高中阶段的抑郁检出率接近四成，其中重度抑郁的检出率为10.9%—12.5%。

“青春期孩子更容易出现焦虑、抑郁情绪，可能是因为他们面临着更大的学业压力和更复杂的人际关系。”某青春期积极心理训练中心创始人倪志勇说，孩子和家长之间的矛盾和冲突，也容易成为“返校忧郁症”的“导火索”。

2 “返校忧郁症”具体有哪些表现

“如果在开学前后，孩子出现情绪低落、心烦意乱、容易发脾气、觉得疲劳、记忆力减退、注意力不集中、失眠，或者有头痛、胃痛等身体不适，那家长可能需要关注一下孩子是否有‘返校忧郁症’了。”王彦玲说。

倪志勇认为，家长应关注孩子生活作息、行为习惯两个方面。如果孩子生活作息开始不规律，经常晚

睡、电子游戏成瘾程度较高，频繁出现皱眉、闷闷不乐、抱怨“不想上学”等行为，那么很可能出现了“返校忧郁症”。他特别指出，如果上述现象持续半年或以上，孩子可能长期焦虑、抑郁情绪未得到纾解，此时家长需要高度重视孩子心理健康问题。他提醒家长注意：“对有些孩子而言，‘返校忧郁症’可能只是表象。他可能一直有潜在的焦虑或者抑郁情绪，只不过因为

返校这一时间节点将其暴露出来。”

倪志勇认为很多家长需要改变观念。“很多家长错误地定性了孩子的行为，认为孩子出现抱怨、焦虑、抑郁等负面情绪是‘吃不得苦’‘太矫情’。家长需要更多地理解孩子，焦虑和抑郁就像心灵的‘发烧感冒’，不能讳疾忌医，而早期抑郁、焦虑是很容易解决的。”

3 在关注和重视的同时家长不能自乱阵脚

“据我观察，不少家长比孩子还焦虑。”孙美荣告诉记者，由于孩子的作业需要家长监督或帮助完成，开学前后，家长的

焦虑也是一个普遍现象。

专家们建议，家长应该以身作则，不要向孩子传递焦虑情绪，在和孩子沟通出现矛盾

的时候，要让自己先平静下来，让孩子放松、完整地表达，多鼓励孩子并引导其以积极的态度面对开学季。

4 多种方式帮助孩子尽快调整适应

如何避免“返校忧郁症”，平稳顺利地适应开学生活，专家们提供了多项建议。

调整作息是专家们给出的第一个重要建议。“让孩子早睡早起，尽快适应上学的作息。”孙美荣表示。

其次，适当营造学习氛围。比如，家长可以给孩子购买一些文具和书籍，每天和孩子一起收拾书包，一起讨论带什么东西去学校，在这些问题上给予孩子一定的自主性。同时，还可以鼓励孩子对学习内容做复习或预习，引导孩子逐渐进入学习状态。

再次，多和孩子进行沟通。家长可以引导孩子用更加正面、积极的态度思考返校生活。比如，今天和同学们聊了什么有趣的事或又学到了哪

些新知识，鼓励孩子和同龄人交流，关心孩子的人际交往，定期了解孩子的感受。专家提示，在和孩子进行沟通的时候，要避免出现“大口号”“严要求”，多肯定孩子的进步，在安排学习任务时要更加具体可行，如坚持每天做5道算术题来提高算术能力。

同时，老师也能对孩子起到帮助作用。例如，在开学后1—2周不安排过多的学习内容，给学生留一些适应时间。

专家还提醒，开学后，孩子反馈“白天晕乎乎的”，出现大脑不清醒、易疲劳、注意力不集中等现象也很正常，一般2周左右会好转。此时，可以帮助孩子转移注意力，鼓励他做自己感兴趣的事，如听音乐、运动等，避免孩子处于焦虑状态。

来源：南宁新闻网



新闻综合频道 34—45集剧情

突 围



第34集

皮丹送石红杏回来，石红杏整个人跟丢了魂一样一言不发，急得牛俊杰和牛石艳不知如何是好。石红杏说林满江要反她的腐败，而自己只是林满江手上的一步棋。牛俊杰听后一时有些慌张，说石红杏聪明反被聪明误，他知道这个小金库是石红杏用来讨好领导的，童格华和靳支援的老婆花费最多，可石红杏本人确实不贪不占。林小伟听说林满江来了京州，连忙来看望他。林满江决定要和他好好谈一谈，两人说起了中福集团，而林满江恰好是中福集团的第十七任掌舵人。

第35集

石红杏找到林满江，哭着道歉说自己不是故意的，只是太胆小了。林满江说自己一身正气两袖清风，平时最恨的就是贪污腐败。石红杏觉得有些好笑，林满江却依然能厚着脸皮指责她，且言之凿凿地说他没有批过什么条子。齐本安在出租车上接到了范家慧的电话，范家慧告诉齐本安，有人打电话向她举报说林满江拿了傅长明十个亿的回扣，这个人应该和向秦小冲举报的是同一个人。虽然范家慧忘了录音，但她觉得那人还会再打过来，因为他很执着。

第36集

石红杏知道，林满江从来没想到重用齐本安，他让齐本安来京州只是一个圈套。齐本安来京州第一天，林满江就安排陆建设在齐本安的房间里安装监视探头，还让齐本安怀疑到她的头上。林满江口口声声不搞林家铺子，实际上却把石红杏和齐本安搞了出来。石红杏逐渐看清了林满江的真面目，现在她相信了，林满江完全做的出贪污腐败的事情。

第37集

牛石艳接到石红杏的电话，石红

杏说很后悔没有多照顾牛石艳，也不再反对她和李顺东交往。牛石艳觉得石红杏的情绪太奇怪了，她再打过去，电话已经关机。此时的石红杏幡然醒悟，深深自责，她无颜面对京州中福，特别是矿工新村的干部群众，于是站在江边，一跃而下。张继英刚刚到达京州，就得知了石红杏失踪的消息。公安确认石红杏溺水死亡，林满江听到这个消息一时间腿软。齐本安给程端阳听了石红杏与牛俊杰最后一通电话的录音，程端阳掩面而泣。

第38集

张继英去悼念石红杏，牛俊杰的情绪很不好，他哽咽着说石红杏的死是林满江逼的。石红杏一走，很多事都没了旁证，但牛俊杰和齐本安不会就这么和林满江算了，石红杏不能白死。牛俊杰知道石红杏工作没做好，失职渎职，但实事求是地讲，她也是受害者。林满江打电话说中午要找程端阳到别墅吃饭，程端阳却叫他到矿工新村来。程端阳让齐本安中午一起来吃饭，她不想一个人面对林满江。程端阳本想和石红杏告个别，齐本安却告诉她一切从简，不开追悼会了。

第39集

石红杏走了，程端阳心里难受极了，她问林满江：石红杏为什么走，她为什么觉得这个世界生无可恋了？程端阳曾欢欢喜喜地把她交给林满江，怎么会突然走到今天这一步，林满江辜负了石红杏，也辜负了程端阳的心。林满江低着头不愿承认，他始终觉得是石红杏先背叛了自己。因为李顺东和秦小冲追着黄清源不放，所以他想找傅长明帮忙，结果被告知傅长明今天要和京州中福签订一个重要合同，就是京丰京胜矿的产权交易，四十个亿又买回来了。

第40集

张继英告诉徐书记，石红杏留下

了一批笔记本作为揭露林满江的重要线索，齐本安在棚户区工作也很好，徐书记告诉她大局已定，快要收网了，任何腐败分子都无法逃脱制裁。范家慧让牛石艳抓紧看石红杏的笔记本，控制自己的情绪和林满江做斗争。棚户区里还有不少钉子户，齐本安的父亲就是其中之一，齐本安打算去他们家劝说劝说。齐本安带着张继英去了钉子户谭大爷家，没想到吃了闭门羹，买了几盒牛奶才能进门。这房子是谭大爷翻新过的，是附近最好的房子，所以他最反对拆迁，齐本安对此感到很无奈。

第41集

皮丹因为牛俊杰心烦，向陆建设抱怨，奖金也不知道该不该发了。皮丹和陆建设准备离开公司时，恰好遇到程端阳来公司找他们，皮丹连忙躲进了陆建设的办公室。吴斯泰遇到程端阳，便把她带到了办公室，没想到皮丹不在，便打电话给皮丹，皮丹悄悄让他把程端阳哄走，并说自己刚到北京。程端阳听说皮丹去了北京，感到很不高兴，但也只能离开。林满江又打电话给皮丹，催石红杏笔记本的事情，皮丹却躲牛俊杰还来不及，借口回头再说。牛石艳把石红杏的笔记本看完后，她发现很多违规、违纪的事情都被记录了下来，石红杏虽然崇拜林满江，但她胆子小，这也算是本能的自保。

第42集

范家慧、李顺东、牛石艳帮秦小冲联系了王队长和王子和，准备帮秦小冲平反昭雪。牛石艳把丑话说在前面，一切要用事实说话。

秦小冲讲述了两年前自己被抓的那一晚，他接到“深喉”的举报电话，并拿出了录音。秦小冲表示自己是被陷害的，而他只想要一个清白。王队长说秦小冲在接到举报电话后，便给王子和打了两个电话，王子和作证他还要了两个矿的资料，而且报案抓秦小冲的人是皮丹。秦小冲一直都搞错了，陷害他的人不是牛俊杰。后来，秦小冲约了陈矿长在小树林见面，而他的声音听起来酒意十足。秦小冲连忙回忆了两年前发生的具体事情，可是想破头也没想出来自己是怎么和陈矿长通的话。

第43集

秦小冲心灰意冷地蹲在路边，好在陈矿长交代了自己受人指使诬陷秦小

冲一事，秦小冲恢复了清白，却不知道今后的路应该怎么走。但是至少，秦小冲可以去见女儿了，他可以告诉女儿自己不是坏人。薇薇看到秦小冲很激动，父女相见的一幕十分令人感动。薇薇不想让秦小冲再离开，秦小冲满面愁容，和女儿打了一个赌，让她好好学习，他们一起努力。张继英告诉齐本安，林满江又去香港了，齐本安认为林满江这么规律地去香港一定有猫腻，或许他还在香港有什么生意，或是和傅长明有利益往来，希望张继英找有关部门核查一下。

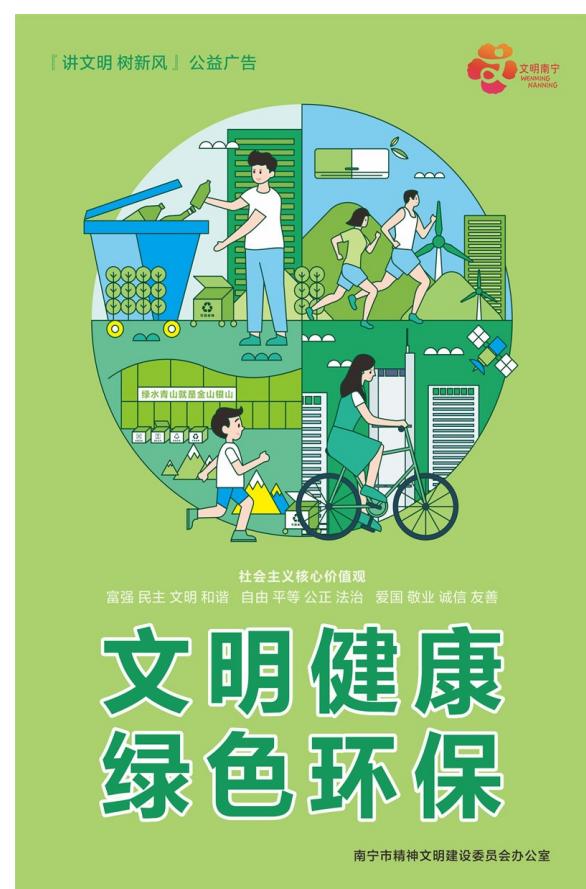
第44集

程端阳要皮丹去自首，皮丹想尽办法溜走却都被程端阳堵住了，皮丹叹了口气，说如果自己去自首，林满江搞不好是要送命的，程端阳一惊，赶忙打电话给齐本安，说皮丹要当面和他说清楚情况，齐本安就叫牛俊杰一起去了。齐本安和牛俊杰见到皮丹就打开了录音，皮丹承认别墅是傅长明因为京丰京胜矿的交易才送给他的，本来也要送林满江一栋，但是他不要，所以傅长明就给林满江买了辆公务飞机，是为了方便他去香港看病，因为林满江得了癌症。

第45集

林满江幡然醒悟，对犯罪事实供认不讳，在法庭宣判前因病去世。傅长明被判处死刑，靳支援被判处五年有期徒刑，陆建设被依法惩处，皮丹因自首检举被判三年，所有人都得到了应有的惩罚。京州“三二八”事故后果严重，吴市长被撤职，对吕德光的处理大家反应都很大，希望能为老百姓保住一名能干事的干部，最终吕德光被免职，专职负责矿工新村棚户区改造工作。2014年，京州棚户区改造完成，老百姓搬进了新家，反腐倡廉也取得了巨大进步，这是一次经营困境中成功的突围。

(全剧终)





老闺蜜

都市生活频道 35-48集剧情

第35集

老包苦苦挽留徐春芳，无意中说出他和宋老师吵架离家出走的事，徐春芳更加自责，觉得自己害他们夫妻闹矛盾。刘大夫和林青山一起去花卉市场买草籽，老板误以为他们是夫妻，还送他们赠品。五个闺蜜一边绣十字绣，一边闲聊，刘大夫想起了自己大半辈子的奔波，直到遇到林青山和闺蜜们，才得以静下来享受生活的美好，艾琳鼓励她和林青山在一起。

第36集

刘大夫来到江边，看到谭峰坐在那里，她感到很心疼却又不敢靠近。她很自责于自己身为母亲，居然这么长时间都没有发觉谭峰的异样。谭峰准备离开时，看到母亲伫立的身影，母子敞开心扉，化解了此前的隔膜。回家后，刘大夫给谭峰讲他父亲的故事，说他父亲如何在最艰难困苦的时候不放弃专业，不放弃抗争。

第37集

红姐来到艾琳家，表示要和老闺蜜们

抱团养老。刘大夫表示，谭峰未来工作会很忙，她也会常来艾琳家。老闺蜜养老社团正式成立，五人各自发挥专长，意气风发地迎接未来的生活。老闺蜜们成团第一晚，隆重制定了寝室公约，决定探索老年人抱团养老的模式。

第38集

老闺蜜们正式开启集体生活，因生活习惯不同，寝室公约也在不断增加。但老闺蜜们一直信心满满，相信她们一定可以磨合到最佳状态。华阳集团的业务在谭峰的带领下重新进入正轨。黄明轩正式成为签约艺人，他回家陪父母吃饭时，就之前的离家出走向红姐道歉，红姐欣慰不已。黄明轩说他想向小雪求婚，红姐欣然答应。

第39集

宋老师来到宿舍，见到老包和徐春芳相处，瞬间想明白了很多事。宋老师感到平静，她觉得自己和老包的感情确实淡漠了，因此不如彼此成全。宋老师走后，徐春芳感到很自责，决定彻底离开老包。小雪

第1集

钱广中年丧妻，一个人辛辛苦苦地把孩子们拉扯大。因为妻子的大姐膝下无子，钱广的大儿子立业从小就被过继给了冯家，大儿子冯立业二十多年后为了儿子小磊上学才进了城，和钱广生活在一个屋檐下。钱广还有两个女儿，二女儿钱文静和小女儿钱安安。退休之后钱广结识了芳姨，并重组家庭，芳姨带着自己的儿子自强嫁入钱家，自强也改姓了钱。

第2集

钱文静给钱广买了一套房子，而为了让小磊能够上重点中学，钱广将房子过户到了冯立业的名下。听说钱安安去婚姻介绍所相亲，钱广高兴坏了，对于钱安安的终身大事，钱广十分着急。但钱安安却告诉钱广自己去相亲是工作需要，可钱广不管这些，他不断催促着钱安安落实自己的婚姻问题。

第3集

钱广以看外孙女豆豆为由，来到了钱文静家。他走上二楼搜索假房本，当他发现保险柜时确信房本就在里面。保险柜密码是豆豆的生日，钱广轻而易举将其打开，偷偷将房本拿走了。钱广以为就算钱文静过后发现房本丢了，自己也能够死不认账，可让他没想到的是文静的家里竟然装了摄像头。

第4集

因为赡养问题和媳妇黄玉华发生矛盾，钱广和芳姨搬去文静家中暂住。芳姨觉得不仅要受钱文静的气，还到处束手束脚，而且文静家离之前芳姨跳广场舞的地方非常远，十分不方便。因此没多久，芳姨便忍受

不了，找到冯立业，并拿出九千块钱，希望能够让冯立业帮忙骗过他妻子黄玉华，就说这九千块钱是文静三人的赡养费，从而让自己和钱广能够顺利成章地回家住。

第5集

黄玉华突然出现在文静家，得知了冯立业之前是在说谎，芳姨的办法失效了，她和钱广最终没能顺利地从文静家搬回来。芳姨得知黄玉华打算要买房子，便将自己的项链送给了她，算是变相的帮他们小两口一把。钱广特意安排了钱安安和廖警官相亲，可钱安安对廖警官根本没有意思，这件事情很快黄了。

第6集

钱广和芳姨一起来看自强，自强本不愿见，可是钱广略施小计，就让自强打开了门。其实钱广来找自强是有事情找他帮忙，自强在做网络直播，于是钱广便想让自强发动自己的粉丝去帮安安的男神女神节目刷点击率，在钱广的威胁下，自强无奈地答应了。

第7集

冯立业的养父母进城，打算将冯立业还给老钱家，他们实在不愿意继续拖累立业了。当老两口将立业的领养证交还给钱广时，钱广毅然拒绝了，当然，不同意的还有立业，毕竟老冯两口子照顾了自己三十多年，这份感情确实一时难以割舍。冯立业觉得现在最重要的是给母亲看病。

第8集

冯母的检查结果出来了，她被确诊为了乳腺癌中期。听到这个噩耗所有人都震惊

在梅姨的指导下，灵感迸发，挑灯夜战，其他乐队成员们也和小雪一起努力，他们有了奔头，决定把黄明轩留下的直播间做下去。

第40集

包蓓蕾开导谭峰，既然要活成父辈的样子，就应该支持刘大夫寻找新的幸福。小雪的直播在即，梅姨去给小雪帮忙。两人在为直播忙碌时，聊到大海在支教小学办过一个儿童合唱团，梅姨心头一振，想把这个合唱团做起来，把大海的事业继续发展下去。包蓓蕾的腿部核磁共振结果不太乐观，医生怀疑是骨肉瘤，需要住院做活检手术确诊。

第41集

包蓓蕾即将实施手术，她独自躺在病房想起医生的话，心生凄凉，觉得自己刚刚萌芽的爱情仿佛要夭折了。黄明轩签约后，便以江凯伦的艺名出道，他的一切都需要重新包装，和小雪的恋情也必须保密。黄明轩有些为难，但他仍努力适应做一个职业艺人。谭峰载着刘大夫去一个地方，等在那的人竟是林青山。

第42集

黄明轩的求婚仪式还没开始便被经纪人知晓，被制止在萌芽状态，求婚仪式只能尴尬收场。黄明轩遭到经纪人的严厉批评，经纪人对小雪很有意见，小雪也深感自己和黄明轩的关系让黄明轩很为难。艾琳病情发展，需要住院排胸腔积液，她以演出为名离开住处。梅姨协助小雪做直播，直播开始，乐队成员一起来给她加油助威，直播室人气暴涨，小雪很开心。

第43集

梅姨陪着艾琳在医院排积液，在梅姨的劝说下，艾琳决定这次出院后，就把实情告诉老闺蜜。宋老师觉察到了包蓓蕾的反常，她翻到包蓓蕾的活检手术病历后，便拿去找刘大夫问究竟。刘大夫看罢，神情严峻，说手术不大，但问题不小。得知包蓓蕾遇到这么大的事情还隐瞒家里，宋老师感到心疼又自责。

第44集

艾琳突然发病，大口咳血，老闺蜜们

剧情介绍 11

终于知道艾琳的秘密，自责不已。宋老师来电说艾琳突发状况，托谭峰继续照顾包蓓蕾。医院里，老闺蜜们为之前对艾琳的不理解而内疚，大家决心好好照顾她。刘大夫劝艾琳接受化疗，艾琳却执意要出院。谭峰和宋老师商量，为了让包蓓蕾振作起来，他安排了一场时光倒流。

第45集

老闺蜜们接艾琳回家，并把艾琳家布置一新。艾琳很感动，决定为了这份友情过好余生，创造生命的奇迹。包蓓蕾接到医院电话，去取结果。最终的结果显示肿瘤为良性，她只要做关节置换手术就可以恢复健康。宋老师喜极而泣，谭峰也如释重负，一家人积极为关节置换手术和未来的复健做准备。

第46集

一档网络综艺节目邀请黄明轩母子参加，这一次录制经历让红姐异常委屈，觉得儿子活在人设中太累了。在梅姨的启发下，小雪找到了新的思路，她动情的直播取得了成功，而她在直播中提到的儿童合唱团也引发了很多网友的兴趣。黄明轩打算和小雪好好谈谈，但在他们曾经相知相伴的直播间，两人再次发生争执。小雪深感自己和黄明轩渐行渐远，终于决定离开。

第47集

小雪回到故乡云南丽江，黄明轩找不到她，追悔莫及。为了照顾艾琳，老闺蜜的相聚地点转战到“半亩青山”，艾琳在“半亩青山”恢复得很好，刘大夫和林青山也正式走进了彼此的生活。新的经历，新的伴侣，让刘大夫更加理解医者和生命之间的关系。另一边，黄明轩的改变令红姐很难过。

第48集

黄明轩的真情流露让他意外爆红，更多经纪邀约纷至沓来，这令黄明轩的经纪人和娱乐公司总裁都措手不及。但黄明轩说，自己需要先去云南把小雪追回来。老闺蜜们和黄明轩一起赶到丽江，最终梅姨完成了心愿，黄明轩也追回了小雪。但是，当众人离开云南那天，艾琳却没有上车，她决定留在丽江度过余生。

(全剧终)



我和我的儿女们

都市生活频道 1-8集剧情

剧情梗概

钱广一心想让儿女们幸福，但老钱家这本经分外难念：一个因过继给人而心存自卑的大儿子，父亲虽一心“贴补”却使得父子俩的隔阂越来越大；一个为娘家费心费力却得不到认同的二女儿，却差点因为娘家让自己的婚姻产生危机；一个善解人意的非亲生三女儿，事业成功但只肯恋爱不肯结婚；一个由钱广第二任妻子带来的非亲生小儿子，总是撺掇自己老妈在“钱家战争”中为自己争夺利益。钱家状况百出，尽管钱广乐此不疲地周旋于儿女间，却往往使得家庭矛盾更加激化。后来钱广反省不能越俎代庖，要尊重儿女们，活了大半辈子的他决定换一个活法，重新开始属于自己的生活。

了，冯母坚持要放弃治疗，立业怎肯同意，说什么都要为母亲看病。现在的医疗技术发达了，医生建议冯母进行靶向药物保守治

疗，毕竟冯母年纪大了，不适宜手术。可是靶向药物治疗费药十分昂贵，仅仅第一期的治疗费用就将近二十万。



“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”天气渐暖，春回大地，正是河豚新鲜肥美之时，可近日深圳疾控发布提醒，河豚毒素 0.5mg 就可置人于死地，千万别吃！

惨痛教训

惠州男子自行加工河豚后食用，紧急送医抢救。

范先生是餐馆老板，一天朋友给他送来一条河豚，范先生自行加工后食用，但因为觉得比较腥，吃了一点儿就放下了。半小时后，范先生感觉手脚发麻，活动不便，说话、呼吸都有点困难，家人赶忙驾车把他送去深圳市龙岗中心医院抢救。医生说，当日凌晨患者入院时自主呼吸基本停止，昏迷，四肢软瘫，好在经过抢救脱离了生命危险。

深圳一市民吃河豚中毒身亡

冯某从集贸市场鱼档购买河豚后拿去某食府加工处理，食用后即出现了中毒状况，虽然被家人送往医院急救，但到达医院时，冯某已没有了自主呼吸，经抢救无效，终因中毒过深离世。

令人痛心的事例，不断地提醒我们，千万别贪这一口！河豚毒性比氰化钠强 1000 倍，最快 1.5 小时可致人死亡。每年初夏开始，南方沿海、沿江的人吃河豚中招尤其多。除此之外，河豚身上的毒素还有以下几个特点：

01. 毒素无法通过烹饪进行破坏

不管如何清洗，或是把煎炸烹煮等十八般厨艺全都用上，都不能破坏其毒素。而且河豚家族庞大，全球大约有 121 种，中国沿海就有 40 多种，品种不同，带毒的部位也不一样。

通常来说，河豚的皮肤、内脏、卵巢、肝脏全都含有毒素。有些种类的河豚，鱼肉里并没有河豚毒素，但被杀死后，内脏中的毒素却可能渗入肌肉。

02. 中毒发病后最快 1.5 小时可致人死亡

河豚毒素是一种神经毒素，会迅速麻痹人类的神经系统，所以中毒的人会全身麻痹、瘫痪、头晕头痛、恶心呕吐、血压下降、呼吸困难等，严重的会呼吸衰竭而死亡。

中毒过程急速而剧烈，潜伏期只有 10 分钟至 3 小时，

千万别吃，这些食物有剧毒！



发病后 4 至 6 小时内就可能死亡，最快是 1.5 小时。一旦中毒，一定要在 1 小时内就医，通过肠道灌洗等治疗来清除毒素，千万别耽误救治的最佳时机。

03. 中毒后没有特效药

对于河豚毒素，目前临幊上根本没有特效的解毒药，医生往往只能帮患者催吐、洗胃、大量补液、导尿等，尽快地将毒素排出。统计显示，河豚中毒是全国动物类食物中毒事件的主要原因之一，病死率非常高。

我国的政策

多年来我国的政策一直是严禁食用河豚的。不过，由于太多人“偷着吃”，到了 2016 年，国家农业部和食药监总局联合发布了《关于有条件放开养殖红鳍东方鲀和养殖暗纹东方鲀加工经营的通知》，给人工养殖的“红鳍东方鲀”和“暗纹东方鲀”这两个品种解了禁。

此次解禁并不是传统意义上的解禁，依旧不允许市场上售卖河豚活鱼及整鱼，只能是经过加工的河豚鱼。养殖河豚鱼可食用部分为皮、肉可带骨，精巢（鱼白）、鱼卵、眼、肝脏等部分仍不可售卖，加工部位的废弃物需要妥善处理。也就是说，消费者可买到的河豚应该是图中这样的。



（只有皮、肉可带骨的冰鲜或冰冻包装可消费河豚产品）

而且，也不是任何人想养就养，想卖就卖，想加工就加工。《通知》对河豚养殖基地、加工企业、加工人员、安全加工技术等方面都作出了严格规定，河豚加工产品的包

装上还要附带二维码，出了事可以立即溯源追踪。

除此以外，其他养殖的河豚活鱼、野生河豚，都禁止加工经营。

总之大家切记：一定不购买、不自行捕捞和食用野生河豚，不购买、不食用未经国家审批的企业加工的河豚整鱼。

这些东西也不能吃

现在，春天来了，又到了万物生长的季节，可选择的食物种类又多了起来。其实除了河豚之外，这些东西也不能吃。

织纹螺

麦螺学名织纹螺，只有指甲盖大小，食用后 5 分钟就可引起头晕、呕吐等中毒症状。提醒大家不买不吃，若误食后出现口唇麻木等症状，应立即就医。

白毒伞蘑菇

气温升高，雨水增多，正是毒蘑菇生长旺盛的季节，提醒大家千万不要自行采食野蘑菇，尤其是白毒伞蘑菇，非常像食用蘑菇，但毒性极强。

非洲大蜗牛

“非洲大蜗牛”是我国首批公布的有害入侵物种。这种蜗牛破坏力很强，会危害 500 多种作物，甚至连水泥都能吃。因它能传播结核病和嗜酸性脑膜炎，所以不能用手接触，更不能食用。



来源：央视新闻 深圳卫健委 光明网

海水鱼特别是秋刀鱼、鲭鱼存放时间过长或存放不当，容易腐败变质，所含蛋白质会分解并产生组胺毒素等有毒害物质，即便加热也不能彻底破坏其毒性。

消费维权请牢记

广大市民就餐后一旦发生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等疑似食物中毒典型症状时，要立即到附近正规医疗机构进行救治，不要自行乱服药物或听信偏方土方，以免延误病情，同时保留问题食物、购物单据。

日常生活中一旦发现食品安全问题或发生食物中毒症状，要拨打电话 12345、12315 进行投诉举报。

来源：澎湃新闻



“小报童”敲黑板 五个要点防春季食物中毒



随着春季气温逐渐升高，致病菌生长活跃，食物更容易腐败变质，为避免发生春季食物中毒，“小报童”提醒广大市民注意春季食品安全五要点。

预防细菌性食物中毒

由于春季是细菌滋生活跃期，易发生细菌性食物中毒。广大市民在外出就餐时应选择取得《营业执照》《食品经营许可证》且餐饮单位食品安全量化等级评定高的餐饮单位就餐；谨慎食用冷食类、生食类等高风险食品品种。

餐饮服务单位应严格按照餐饮服务业新冠肺炎疫情防控工作指引；采购和加工新鲜食材；严格执行原料采购验收和索证索票制度；严格食品储存管理；严格餐饮具清洗消毒。

网络订餐需注意

网络订餐尽量选择距离自己所处位置近的餐饮单位，以缩短食物配送时间；

一定要注意查看商家证照信息、菜品原材料、店铺评价，谨慎下单；

收到餐食后，首先检查包装是否完整、是否有被开



最近,很多苹果手机收到了这条短信……

“我是XXX,这是我的新号码!请惠存新号码,收到回复。”

近日,部分市民的苹果手机接到的“领导”短信,让其保存新号码,并回复。这条看似逻辑清晰,并无问题的短信,其实是一条诈骗典型的群发短信。诈骗分子利用苹果手机自带的iMessage即时通信功能,冒充“政企领导”,群发诈骗信息。只要当事人回复信息,诈骗分子便通过iMessage功能与其对话,利用“花式”理由对其进行诈骗。

传统电信诈骗手法是通过手机短信或以直接拨打电话的方式出现,但是近期出现的诈骗团伙,通过电话卡注册Apple ID账号,利用Apple(苹果)公司产品自带的iMessage即时通信功能发送信息,实施违法犯罪活动。

iMessage是苹果公司推出的即时通信软件,可以发送短信、视频等,不同于运营商短信/彩信业务,用户仅需要通过WiFi或者蜂窝数据网络进行数据支持,就可以完成通信。

所以,在没有电话卡的情况下,用户依旧能够利用电话卡注册的Apple ID账号通过无线网络发送信息、图片、视频等。

一种本为方便用户联络沟通的方式,就这样成了诈骗信息散播的捷径。

第一步:诈骗分子通过非法渠道获取受害人信息及领导信息,冒充领导,嘘寒问暖消除受害人的防备之心,让其认为这是真的“领导”。

第二步:制作虚假的汇款单,借口转账需24小时到账,以急需用钱为由,让受害人转账到其提供的指定账户。

第三步:得手后继续行骗,直至受害人发现。

警方提醒:但凡收到提及要转账汇款给陌生账号的信息,一定要与对方亲自通电话或见面核实,千万不能盲目信任。

那么,有什么办法屏蔽这类垃圾信息吗?

最一劳永逸的办法就是关闭iMessage功能,通过“设置栏”-“信息”-关闭“iMessage”,关闭iMessage以后可以拒收所有的iMessage信息。

无法彻底关闭iMessage功能的用户,可以通过过滤未知发件人来减少接收垃

圾短信。通过“设置栏”-“信息”-“过滤未知发件人”,如“不在通讯录一列”发来的短信,便不会有短信提示音。

也可以取消邮件的发送地址。因为大部分的垃圾短信都是通过邮箱地址来发送的,所以取消邮件的发送地址可以屏蔽大量的垃圾短信,具体方法是通过“设置栏”-“信息”-“发送与接收”-“删掉邮箱联系方式”。

除此之外,还可以通过下载第三方拦截软件对iMessage发送的垃圾短信进行过滤。

来源:南宁警方



(诈骗分子利用苹果手机自带的iMessage即时通信功能进行诈骗)

冒充“菜鸟驿站”收件人频繁上当



近期,不少诈骗短信傍上了“菜鸟”二字。这些短信打着快递破损、邮寄礼品等旗号,忽悠消费者加微信、打电话,进而实施诈骗。对此,“菜鸟驿站”进行了辟谣。

乌龙诈骗短信“一眼假”

不少网友在社交平台反馈,自己也收到过类似短信,刚开始还真以为是菜鸟驿站发的,仔细一看发现是山寨版。

有人轻信短信被诈骗

“我银行卡里的1.3万元就是这样被盗刷的。”吴女士说,她收到这样一条短信后就添加了信息内的联系人,对方表示快递因物流原因丢失,现在进行理赔。

在对方的要求下,吴女士添加了对方的支付宝账号。“对方还发了他的工作证给我看,我深信不疑,然后按照他教我的方式

冒充熟人类骗局

使用受害人人、老师的照片、姓名包装社交账号添加受害人为好友



@大学生

近日,各地大学生陆续返校,公安部刑侦局梳理去年发案数据,总结出几类大学生群体最容易受骗的诈骗类型,提醒大家注意防范。

刷单返利类骗局

诈骗分子先发布兼职广告招募“刷单客”“点赞员”等,拉人建群,让受害人完成刷单等任务,并发放小额佣金。之后引诱受害人下载虚假刷单APP做“进阶任务”,以“操作异常,账户被冻结”等各种借口诱骗受害人加大投入进而骗取更多资金。

冒充电商物流客服类骗局

诈骗分子冒充电商平台或物流快递企业客服,谎称受害人网购的商品被下架,以“理赔退款”为由要求缴费,诱导受害人提供银行卡和手机验证码等信息,并诱导受害人支付费用。

进行操作。他问我银行卡里有多少钱,我就告诉他有1.3万元,他还让我把手机余额发给他看,随后我就被告知理赔的金额会退款到余额宝里,半小时就到账。之后,他用支付宝发了一个代付码给我,让我点进去付款,还让我放心,说这个是保证金,等理赔结束就退回给我。”吴女士说,很快她的银行卡里就收到了840元的理赔金额。

就在吴女士以为一切都是按“正常程序”进行时,当天午饭时她发现银行卡里的1.3万元被扣了,她形容自己当时就“晕头了”,随后她才意识到自己被骗了,等再联系对方时发现已被拉黑。

诈骗套路

1.骗子通过不法渠道窃取个人信息,发送短信或打电话“撒网”;

2.一旦有人相信,骗子要求添加网络联系方式,通过专门“话术”诱导当事人扫描二

维码或点击网址链接,或下载安装不明APP,要求当事人填写姓名、身份证号、银行卡号、密码、联系方式,进行所谓“身份验证”;

3.查询当事人支付宝或银行卡有没有钱,如果有钱就发起转账,此时当事人会收到验证码,骗子谎称“确认后就可以退款”,获得了验证码,就能把钱转走。

警方提醒

收到此类短信或电话一定要保持警惕,通常可以不予理睬。

如果担心网购环节存在问题,应通过网购平台查询该笔订单,如果有必要,必须通过购物平台联系商家客服或联系平台、物流官方客服。要记住:无缘无故主动打来电话的“客服”、送上门来的“服务”、“优惠”往往都不靠谱。

来源:中国警察网

转账汇款要小心 这些骗局请注意

贷款、代办信用卡类骗局

诈骗分子先发布办理贷款、信用卡等虚假广告,引诱受害人下载虚假贷款APP或登录虚假网站。以贷款审核为由要求受害人缴纳“保证金”“手续费”,再以受害人操作失误、征信有问题等原因要求受害人缴纳各种费用。诈骗分子收到受害人的转账之后便关闭APP或网站,并将受害人拉黑。

虚假购物、服务类骗局和网络游戏产品虚假交易骗局

先在社交平台或网站发布广告,当与受害人取得联系后,以私下交易可节约手续费或更方便等理由,要求私下转账。待受害人付款后,以加缴关税、缴纳定金等为由,诱骗受害人继续转账汇款,事后将受害人拉黑。

冒充熟人类骗局

诈骗分子使用受害人熟人、老师的照片、姓名包装社交账号,添加受害人为好友。以熟人的身份对受害人嘘寒问暖表示关心,或模仿熟人、老师等人语气向受害人发出转账或缴纳费用的指令信息,并以时间紧迫、机会难得等借口催促受害人转账。

警方提醒:诈骗分子的骗术一直在更新迭代,但核心不变的就是利用人性的弱点,编造各种理由让人转账汇款。所以,轻易转账汇款才是硬道理。

来源:央视新闻



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/3/6 星期一

00:30	人 文 纪 录	(重 播)	13:32	安 家 (31)
07:00	南 宁 新 闻	(重 播)	14:50	安 家 (32)
07:25	新 闻 夜 班	(重 播)	15:45	安 家 (33)
08:20	政 法 在 线	(重 播)	16:39	安 家 (34)
08:57	流 金 岁 月	(5)	17:30	中 国 城 市 报 道
09:57	流 金 岁 月	(6)	18:00	政 法 在 线
11:10	南 宁 新 闻	(重 播)	18:30	广 西 新 闻
11:55	政 法 在 线	(重 播)	19:00	新 闻 联 播
12:30	人 文 纪 录		19:35	南 宁 新 闻
13:00	新 闻 夜 班	(重 播)	20:00	新 闻 夜 班
13:52	安 家 (28)		21:00	南 宁 新 闻 (重 播)
14:50	安 家 (29)		21:30	突 围 (36)
15:45	安 家 (30)		22:20	突 围 (37)
16:39	安 家 (31)		23:15	政 法 在 线 (重 播)
17:30	中 国 城 市 报 道		23:40	新 闻 夜 班 (重 播)
18:00	政 法 在 线			
18:30	广 西 新 闻			
19:00	新 闻 联 播			
19:35	南 宁 新 闻			
20:00	新 闻 夜 班			
21:00	南 宁 新 闻 (重 播)			
21:30	突 围 (34)			
22:20	突 围 (35)			
23:15	政 法 在 线 (重 播)			
23:40	新 闻 夜 班 (重 播)			

2023/3/7 星期二

00:30	人 文 纪 录	15:52	安 家 (34)
07:00	南 宁 新 闻 (重 播)	14:50	安 家 (35)
07:25	新 闻 夜 班 (重 播)	15:45	安 家 (36)
08:20	政 法 在 线 (重 播)	16:39	安 家 (37)
08:57	流 金 岁 月 (7)	17:30	中 国 城 市 报 道
09:57	流 金 岁 月 (8)	18:00	政 法 在 线
11:10	南 宁 新 闻 (重 播)	18:30	广 西 新 闻
11:55	政 法 在 线 (重 播)	19:00	新 闻 联 播
12:30	人 文 纪 录	19:35	南 宁 新 闻

2023/3/8 星期三

00:30	人 文 纪 录	
07:00	南 宁 新 闻 班	(重 播)
07:25	新 闻 夜 在 线	(重 播)
08:20	政 法 在 线	(重 播)
08:57	流 金 岁 月	(9)
09:57	流 金 岁 月	(10)
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	安 家	(34)
14:50	安 家	(35)
15:45	安 家	(36)
16:39	安 家	(37)
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	

2023/3/9 星期四

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 (11)
09:57	流 金 岁 月 (12)
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	安 家 (37)
14:50	安 家 (38)
15:45	安 家 (39)
16:39	安 家 (40)
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 (40)
22:20	突 围 (41)
23:15	政 法 在 线 (重 播)
23:40	新 闻 夜 班 (重 播)

2023/3/10 星期五

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)

7:25	重	播
8:20	重	播
8:57	(13)	播
9:57	(14)	播
1:10	重	播
1:55	重	播
2:30	重	播
3:00	重	播
3:52	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	突 围 (44)
22:20	突 围 (45)
23:15	政 法 在 线 (重播)
23:40	新 闻 夜 班 (重播)

2023/3/12 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	流 金 岁 月 (17)	
09:57	流 金 岁 月 (18)	
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	安 家 (46)	
14:50	安 家 (47)	
15:45	安 家 (48)	
16:39	安 家 (49)	
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	和 平 之 舟 (1)	
23:15	政 法 在 线 (重 播)	
23:40	新 闻 夜 班 (重 播)	

2023/3/11 星期六

00:30	人 文 纪 录	(重 播)
07:00	南 宁 新 闻 班	(重 播)
07:25	新 闻 夜 班	(重 播)
08:20	政 法 在 线	(重 播)
08:57	流 金 岁 月	(15)
09:57	流 金 岁 月	(16)
11:10	南 宁 新 闻	(重 播)
11:55	政 法 在 线	(重 播)
12:30	周 末 看 台	(重 播)
13:00	新 闻 夜 班	(重 播)
13:52	安 家 (43)	
14:50	安 家 (44)	
15:45	安 家 (45)	
16:39	安 家 (46)	
17:30	中 国 城 市 报 道	

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/3/6 星期一

2023/3/8 星期三

00:00	南全壹看文	旅康萃康(国园旅萃园旅康	学院
00:10	南全壹看文	文健之健宁中公文之公文健	学院
00:40	南全壹看文	宁民城民南旅宁宁城宁宁民	学院
07:00	南全壹看文	南旅宁宁城宁宁民南南民族	学院
07:30	南全壹看文	视民闺闺象闺南南民族视	学院
08:00	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	(重播)
08:25	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
08:30	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
08:47	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
09:15	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
09:20	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
09:30	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
10:00	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
11:00	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
11:35	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
12:00	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
12:30	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
17:30	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	学院
18:00	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	(42)
18:50	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	(43)
19:35	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	间(44)
19:40	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	站
20:30	南全壹看文	康健宁宁健中购健蜜蜜空蜜	二

2023/3/9 星期四

17:30	全	民	健	康	学	院
18:00	我	和	我	的	儿	女
18:50	我	和	我	的	女	们
19:35	气	象	空	间	儿	女
19:40	我	和	我	的	女	们
20:30	非	遗	中	国	行	
20:55	八	桂	志	愿	(重	播)
21:00	南	宁	公	园	行	
21:05	南	宁	文	旅	卡	
21:10	文	旅	中	国		
21:35	壹	城	之	萃		
22:00	南	宁	新	闻		
22:30	非	宁	中	国		
22:55	晦	遗	宁	园		
23:55	南	南	公			

2023/3/12 星期日

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/3/6 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 觉醒年代(19)
 08:13 觉醒年代(20)
 09:05 觉醒年代(21)
 09:47 觉醒年代(22)
 10:40 觉醒年代(23)
 11:33 觉醒年代(24)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 长征大会师(15)
 13:40 长征大会师(16)
 14:30 长征大会师(17)
 15:25 长征大会师(18)
 16:17 长征大会师(19)
 17:00 长征大会师(20)
 18:00 我是特种兵之利刃出鞘(27)
 18:55 我是特种兵之利刃出鞘(28)
 19:50 我是特种兵之利刃出鞘(29)
 20:47 我是特种兵之利刃出鞘(30)
 21:33 我是特种兵之利刃出鞘(31)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 伟大的转折(2)
 23:33 伟大的转折(3)

18:55 我是特种兵之利刃出鞘(33)
 19:50 我是特种兵之利刃出鞘(34)
 20:47 我是特种兵之利刃出鞘(35)
 21:33 我是特种兵之利刃出鞘(36)
 22:20 歌声飘过一座城
 22:50 伟大的转折(4)
 23:33 伟大的转折(5)

2023/3/8 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 觉醒年代(29)
 08:13 觉醒年代(30)
 09:05 觉醒年代(31)
 09:47 觉醒年代(32)
 10:40 觉醒年代(33)
 11:33 觉醒年代(34)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 长征大会师(25)
 13:40 长征大会师(26)
 14:30 长征大会师(27)
 15:25 长征大会师(28)
 16:17 长征大会师(29)
 17:00 长征大会师(30)
 18:00 我是特种兵之利刃出鞘(37)
 18:55 我是特种兵之利刃出鞘(38)
 19:50 我是特种兵之利刃出鞘(39)
 20:47 我是特种兵之利刃出鞘(40)
 21:33 空降利刃(1)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 伟大的转折(6)
 23:33 伟大的转折(7)

2023/3/9 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 觉醒年代(34)
 08:13 觉醒年代(35)
 09:05 觉醒年代(36)
 09:47 觉醒年代(37)
 10:40 觉醒年代(38)
 11:33 觉醒年代(39)

2023/3/10 星期五

12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 长征大会师(30)
 13:40 长征大会师(31)
 14:30 长征大会师(32)
 15:25 长征大会师(33)
 16:17 长征大会师(34)
 17:00 长征大会师(35)
 18:00 空降利刃(2)
 18:55 空降利刃(3)
 19:50 空降利刃(4)
 20:47 空降利刃(5)
 21:33 空降利刃(6)
 22:20 歌声飘过一座城
 22:50 伟大的转折(8)
 23:33 伟大的转折(9)

2023/3/10 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(39)
 08:13 觉醒年代(40)
 09:05 觉醒年代(41)
 09:47 觉醒年代(42)
 10:40 觉醒年代(43)
 11:33 共和国血脉(1)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 长征大会师(35)
 13:40 长征大会师(36)
 14:30 跨过鸭绿江(1)
 15:25 跨过鸭绿江(2)
 16:17 跨过鸭绿江(3)
 17:00 跨过鸭绿江(4)
 18:00 空降利刃(7)
 18:55 空降利刃(8)
 19:50 空降利刃(9)
 20:47 空降利刃(10)
 21:33 空降利刃(11)
 22:20 伟大的转折(10)
 23:15 伟大的转折(11)
 23:55 伟大的转折(12)

2023/3/11 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 共和国血脉(1)

00:40 歌声飘过一座城(重播)
 07:00 歌声飘过一座城(重播)
 07:30 共和国血脉(6)
 08:13 共和国血脉(7)
 09:05 共和国血脉(8)
 09:47 共和国血脉(9)
 10:40 共和国血脉(10)
 11:33 共和国血脉(11)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 跨过鸭绿江(9)
 13:40 跨过鸭绿江(10)
 14:30 跨过鸭绿江(11)
 15:25 跨过鸭绿江(12)
 16:17 跨过鸭绿江(13)
 17:00 跨过鸭绿江(14)
 18:00 空降利刃(17)
 18:55 空降利刃(18)
 19:50 空降利刃(19)
 20:47 空降利刃(20)
 21:33 空降利刃(21)
 22:20 伟大的转折(16)
 23:15 伟大的转折(17)
 23:55 伟大的转折(18)

南宁广播电视台 公共频道

2023/3/6 星期一

00:00 心居(5)
 00:46 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 装台(12)
 13:45 装台(13)
 14:32 中国通史
 15:17 影像南宁
 15:25 教育我来说(重播)
 15:40 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 心居(6)
 23:15 心居(7)

2023/3/8 星期三

00:00 心居(11)
 00:46 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(16)
 13:45 装台(17)
 14:32 中国通史
 15:17 影像南宁
 15:25 校园大视界(重播)
 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 心居(15)
 23:15 心居(16)

2023/3/7 星期二

00:00 心居(8)
 00:46 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

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 心居(12)
 23:15 心居(13)

2023/3/9 星期四

00:00 心居(14)
 00:46 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(18)
 13:45 装台(19)
 14:32 中国通史
 15:17 影像南宁
 15:25 校园大视界(重播)
 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

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(20)
 13:45 装台(21)
 14:32 中国通史
 15:17 影像南宁
 15:25 校园大视界(重播)
 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

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 心居(18)
 23:15 心居(19)

2023/3/11 星期六

00:00 心居(20)
 00:46 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(22)
 13:45 装台(23)
 14:32 中国通史
 15:17 影像南宁
 15:25 校园大视界(重播)
 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 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 校园大视界(重播)
 22:15 梅卿快车道
 22:30 心居(24)
 23:15 心居(25)

00:00 心居(23)
 00:46 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
 12:14 人文纪录
 12:40 校园大视界(重播)
 13:00 装台(24)
 13:45 装台(25)
 14:32 中国通史
 15:17 影像南宁
 15:25 校园大视界(重播)
 16:10 巴城少年剧社
 16:40 成语故事情景剧

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(24)
 23:15 心居(25)

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(24)
 23:15 心居(25)

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(24)
 23:15 心居(25)

从400多到56 鲜为人知的民族识别往事

今天世人周知中国有56个民族,但鲜为人知的是,1953年第一次全国人口普查时,全国各地调查统计出的少数民族名称曾多达400多种。56个民族,是民族工作者经过20多年的科学识别与调查,直到1979年才最终确认的。



民族识别工作的开始

1950年国庆节前,洋溢着节日气氛的北京城迎来了389名特殊的客人,他们是周恩来总理邀请进京参观的各地少数民族代表。有一位来自湖南永顺县的女青年,名叫田心桃,她的身份是苗族代表,在观礼期间却意外地向中央领导提出,自己是土家族而不是苗族。这件事使民族识别

——也就是对一个族体的民族成分和民族名称进行辨别的问题第一次浮出水面。

几乎与此同时,中央派往各少数民族地区的民族访问团,也遇到了民族识别问题。原来,除了慰问少数民族、宣传民族政策外,访问团也要做一些民族识别相关工作。

锡伯族:清代到新疆戍边的“东北人”



1953年,民族识别被正式提上日程,这是第一次全国人口普查。调查只登记姓名、性别、年龄、民族四项内容。调查结果出来,全国6亿多人口自报登记的民族名称竟有400多种,仅云南一省就有260多个。

这400多个自报的民族名称是否都是单一的民族?即将进行的各级人民代表大会选举要体现民族平等,依据少数民族人口数量分配代表名额,因此迫切需要明确民族成分,确定民

中国最后一个被国家确认的民族是基诺族。1958年,杜玉亭进入云南少数民族社会历史调查组,接受的第一项任务就是对基诺族进行民族识别。基诺族人居住在云南西双版纳傣族自治州景洪县基诺山,自称“基诺”,古称“攸乐”,他们一直被认为是彝族的一个分支。

1958年杜玉亭第二次去基诺山进行调查时,调查组派了彝族歌手金国富与杜玉亭同行。根据金国富提供的200个词汇,两人把彝语和基诺语对照后发现,二者在最基本的词汇方面有一些相同,但多数词汇不同。基诺族人独特的风俗也给杜玉亭留下了深刻印象:“他们的墓地就像另外一个村寨,生者每天都要给死者送饭,年底举行仪式后,才把死者送走。”不过,当时大部分学者的意见还是基诺族不作为单一民族确立。

全国展开的少数民族社会历史调查一直持续到1964年。这段时期,西藏的门巴族和珞巴族分别于1964年、1965年被确认为单一的少数民族,而基诺族的识别,一直到1977年才迎来转机。

中国独一无二的民族识别,除了灵活运用斯大林提出的四个特征,还需要对民族历史、族源、信仰、民族名称等进行追溯和研究。民族历史作为识别依据,最突出的例子便是费孝通对贵州穿青人的识别。

1950年费孝通率中央民族访问团到贵州时,了解到贵州自报民族有30多个,其中有10多个在语言和生活方式上与周围汉族人基本相同,但要求获批少数民族身份。其中人数最多的就是穿青人,约有20多万。

穿青人认为自己是少数民族的一个主要理由是,他们过去使用一种和当地汉族人不同的语言,叫“老辈子话”。费孝通等人经过调查分析发现“老辈子话”实际是汉语的

基诺族:最后被确认的民族

有一天四川民族研究所邀请杜玉亭参加《凉山彝族奴隶制社会》一书的编写。杜玉亭告诉他们,基诺族的民族识别对凉山彝族奴隶制研究具有重要学术价值,双方一拍即合,征得党政部门支持后组成了“基诺族民族识别组”,就这样,杜玉亭第三次来到了基诺山。这次识别组共有20多名成员,包括四川、云南及北京的民族学、历史学、语言学、考古学、宗教学等领域的学者。集体调查后得出结论:基诺族的语言属汉藏语系藏缅语族,语法结构接近彝语支、缅语支,但在语音、词汇、语法上有自己的特点;基诺族人受汉、傣文化的影响,但仍保有许多自己的特点,如村寨中有寨老、寨母等古老氏族长老,保留了对偶婚和群婚残余的一夫一妻制小家庭,有共耕习惯等,因而认定基诺族为单一少数民族。

1977年12月3日,杜玉亭完成了经基诺族代表人物认同的最终识别报告。1979年6月6日,国务院正式发布公告确认基诺族为单一少数民族,至此,中国统一的多民族大家庭也正式有了第56个兄弟。1990年,全国第四次人口普查,正式确认中国共有55个少数民族,加上汉族,共56个民族。就

穿青人:明代到西南军屯的汉族人



一种方言,和早期江西、湖北、湖南通行的汉语方言有渊源。

费孝通等人又研究了穿青人在贵州地区的历史。原来,明代朱元璋派兵南征元朝在云南的残余势力时,在贵州的许多据点屯田驻军。从那时起就有一部分江西随军服役而迁来的汉族人,和这批移民差不多同时或更晚,又不断有外来做官或经商的汉族人在此地落籍。如此,这个地区就有了两部分汉族人,早期迁来的被称为“穿青”,后者被称为“穿蓝”

历史事实证明,穿青人原是汉族人的一部分,进入贵州后也没有和汉族隔离,没有独立发展成为一个民族。据此,费孝通等认为穿青人不是少数民族。

另外,中南民族访问团在海南(当时属于广东省)发现海南苗族在语言、文化生活等方面,都与瑶族近似,追溯历史渊源才发现,海南苗族原是400年前从广西十万大山迁来的瑶族,可是到海南后他们

一直被认为是苗族,本民族的干部群众也都认可“苗族”的族称。

最后如何认定他们的民族成分?这就不得不提我国民族识别工作遵循的另一个主要原则——“名从主人”。“通俗地讲,就是要尊重少数民族的意愿,民族名称不是政府行政命令强制的,而是由本民族自愿决定。”考虑到不影响各民族团结,且海南苗族自己意愿强烈,最后就把他们正式认定为苗族。

又如,东北原有“索伦人”“通古斯人”和“雅库特人”三个族体,调查后发现“索伦”“通古斯”和“雅库特”都是他称,这三部分人的自称其实都是“鄂温克”,因此将他们统一认定为鄂温克族。

此外,为了消除历史上遗留的对少数民族侮辱性的用语,尊重少数民族大多数人的意愿,国家还在大规模的民族识别结束后,陆续更改了一些少数民族的族称。比如,“僮”(zhu à ng)字有仆人之意,1965年10月周恩来总理提议,把僮族的“僮”字改为强壮的“壮”,这个提议得到了广大壮族人民的赞同,于是正式将“僮族”改名为“壮族”。



全国整体而言,中国56个民族的格局基本确立。

此外,在历次民族识别工作中还有一个特殊的群体——未识别民族,他们是指民族身份尚未得到正式确认,或已被认定为其他民族支系但尚存争议的群体。根据2010年第六次全国人口普查结果,中国有未识别民族人口640101人。

中国地域辽阔,人口众多,生活在中华大地上的各个民族都有一个共同的名字——中华民族,其中的每一个中华儿女,都是民族大家庭的兄弟姐妹。