

南宁广播电视报

2023年3月23日

2023年第11期

总1795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

春暖花开 春暖

赏二十四节气之美

【春分】



扫码了解更多



南宁广播电视台
南宁头条APP



南宁广播电视台
抖音号: lyvideo



南宁广播电视台
微信公众号



2023年一季度还没过完,全国已有超过40个城市调整住房公积金政策,明确鼓励居民购房。而且,今年越来越多的城市加入调整公积金政策以鼓励居民购房的行列,政策放松的力度也在不断加大。据悉,优化公积金政策是各地对国家大力支持刚性和改善性住房需求的政策落实,这些政策在加大公积金对购房者支持力度的同时,也可以进一步提高公积金的使用效率。

“听说租房不用再等一年就可以提取住房公积金了?”“多孩家庭租房提取公积金有没有优惠政策?”……对于市民们普遍关注的公积金提取等相关问题,记者专门请教了广西区直住房公积金管理中心(简称:区直中心)相关负责人。

租房要不要等一年才能提取?

去年大学毕业刚参加工作的小焦在市中心租了一套单

专家解读提取住房公积金新政策

间配套,他向记者咨询,“快到月底了,我又要交房租了,租房只能一年提取一次住房公积金吗?”

区直中心相关负责人解答称,自2022年9月起,符合条件的缴存人在一个自然年度内可一次或多次申请租房提取,每人每月提取额度为900元。当月未提取的,可多月累计提取,每次可提取金额不超过未提取期间每月可提取限额之和(租赁公租房的不超过未提取期间实际支付的租金总额)。

多孩家庭租房提取有何优惠?

闭先生响应国家号召,今年年初,三胎孩子出生了,之前他们一家人一直选择租房居住。闭先生向记者咨询:“我家有3个孩子,目前在南宁市无房,租房提取有什么优惠政策吗?”

区直中心相关负责人表示,多子女家庭申请租房提取住房公积金时,按一对夫妻已共同生育三个子女(子女均未婚)核定子女数,符合租房提取条件的多子女家庭,夫妻双方在南宁市无住房且租赁商品住房自住的,如实际租房支出超过租房提取限额标准(即每人每月900元),可按照实际租房支出提取各自的住房公积金,夫妻双方所提取金额合计数不得超过实际租房支出。

买房但未入住还能申请租房提取吗?

前不久,黄先生和妻子购买了首套房,但是目前还在装修,未能够入住。他问:“我已经买房了,还能不能申请租房提取?”

“不能。”相关负责人表示,申请人在区直中心连续缴存住房公积金满3个月,申请人及配偶在南宁市辖区无住房且

租赁住房自住的,可提取住房公积金用于支付房租。

提前还款可以提取住房公积金吗?

提前或按期偿还购建自住住房贷款本息(含商业性个人住房贷款)的,可以每年或每隔几年提取一次,直至贷款本息全部结清起一年内;如偿还贷款时已使用了住房公积金账户余额对冲还贷的,对冲还贷的金额不予提取。

缴存人登录广西区直住房公积金管理中心“手机公积金”App,选择“业务办理—贷款业务”,可办理提前还款、提前结清、对冲还贷业务。

广西区直住房公积金管理中心

新增业务网点方便群众

自2023年3月3日起,区直中心在建设银行望园路支行新设立住房公积金业务服务专窗。截至目前,区直中心已在招商银行东盟商务区支行、工商银行民族支行、工商银行个贷中心(只办理贷款业务)、建设银行东宝路支行、中国银行广西区分行营业部农业银行南宁古城支行均开设了住房公积金业务服务专窗,缴存人可前往办理业务。

目前,住房公积金业务服务专窗可办理提取、贷款及咨询三类业务。其中,提取业务包括购房提取(购买南宁市商品房、二手房)、偿还住房公积金个人住房贷款提取、偿还商业性个人住房贷款提取、租房提取、离休提取、退休提取、出境定居提取、离职提取等业务;贷款业务包括商品房、二手房的住房公积金个人住房贷款、组合贷款等业务。

来源:南宁云—南宁晚报

南宁市今年体育中考大方向有调整

评分标准:

项目	分数标准	20分	0分
	精神面貌	精神饱满,充满活力,表现力强。	态度消极,不认真对待。
广播操	动作表现	动作规范,准确,有力度,完成全套动作。	动作明显不准确、懒散。未能完成全套动作。
		身体姿势正确,动作舒展。	身体姿势明显不正确。
		动作节奏与音乐节奏合拍。	动作节奏与音乐节奏明显不合拍。

日前,南宁市教育局办公室发出《关于征求南宁市2023年初中学业水平考试体育与健康测试实施方案(征求意见稿)稿修改意见的通知》,提出取消50米、800米(女)、1000米(男)跑类项目,新增广播体操。征求意见截至2023年3月17日(星期五)12:00。征求意见内容包括:

测试时间:

1.全市集中测试于2023年5月20日前完成。

- 2.市区体育与健康测试时间安排:5月8日-20日(8:00-12:00,14:00-18:00)
- 3.市区缓测时间:6月10日(星期六)上午8:00。
- 测试内容及赋分:**
- 第一类:广播体操——第三套全国中学生广播体操《舞动青春》、《放飞理想》、第九套广播体操,任选一套。
- 第二类:跳——立定跳远。
- 第三类:力量——原地掷实心球(2kg),1分钟仰卧起坐(女),引体向上(男)。
- 第四类:民族体育——抛绣球,踢毽子。
- 第五类:兴趣特长——篮球(往返运球投篮)。
- 方式一:考生可从上述测试内容中选择第一、二、三类,每类限选1项进行测试。

方式二:也可从上述测试内容中的第一、二、三类中选择2类,每类限选1项;从第四、五类中选择1类,每类限选1项进行测试。

每项满分为20分,共60分。

往年南宁市的体育中考第一类都是跑类,考生可选择50米跑或800米跑(女)、1000米跑(男)。今年的征求意见稿中,则改为从第三套全国中学生广播体操《舞动青春》《放飞理想》以及第九套广播体操中任选一套。

记者查看征求意见稿广播体操的评分标准发现,该项目评分只有20分和0分两档,主要考核学生精神面貌和动作表现。

部分教师和家长认为,广播体操是学校日常开展运动,对促进学生的身体健康和培养终身体育运动的意识有着很重要的促进意义。该项目主要考察考生积极参与、动作规范等情况,只要发挥出平时的水平,在赋分上应该可以取得理想成绩。

2020年,南宁市体育中考曾改为考广播体操或特色校本操,成绩评定为合格和不合格两个等次,且成绩不计入中考总成绩。2021年和2022年,南宁的体育中考方案又恢复为体育测试。今年2月以来,区外已有多地调整了体育中考项目,耐力类改为免试或选考项目。

来源:南国早报 南宁广播电视台

最新明确！这些情形不强制戴口罩

近日,教育部、国家卫健委等部门制定印发高等学校、中小学校和托幼机构新型冠状病毒感染防控技术方案(第七版),明确高校、中小学不强制要求师生在校期间佩戴口罩,托幼机构幼儿在园期间不佩戴口罩等。

关于佩戴口罩

开学或开园后,高校、中小学师生和托幼机构教职员工在校(在园)期间不强制要求佩戴口罩,可根据个人健康状况和意愿选择是否佩戴口罩。幼儿在园期间不佩戴口罩。

校内医务、餐饮、安保、保洁、校车司机等工作人员上岗时应佩戴医用外科口罩。

师生员工和幼儿出现发热、干咳、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,应尽快开展抗原或核酸检测,就医排查,若为阳性,应暂时居家对症治疗(高校师生员工可在高校健康驿站治疗),直至康复,不得带病工作或学习;若为阴性,在校或在园期间应当佩戴医用外科口罩,直至症状消失。

如中小学和托幼机构发现新冠病毒感染者,该感染者所在班级学生或幼儿、与该感染者密切接触的师生员工和幼儿应连续5天佩戴口罩,做好健康监测;提倡其他班级学

生或幼儿、老师佩戴口罩。

师生员工和幼儿离校或离园后,按照当地社会面疫情防控相关要求科学佩戴口罩。

如当地出现疫情流行,恢复师生员工校内佩戴口罩的防控措施。

关于疫情流行期间紧急防控

非疫情流行时,高校开展正常线下教学活动,不允许封校管理。高校发现新冠病毒感染病例,综合研判疫情发展态势采取科学精准防控措施,不得简单化采取封校、全员核酸检测等“一刀切”做法。在疫情流行期间,高校可适时依法采取暂缓非必要的大型聚集性活动、校内公共场所限流、线上教学等临时性紧急防控措施。

疫情流行期间,中小学可以班级或年级为单位停止线下教学,实施临时性线上教学。疫情解除后,及时恢复线下教学。

疫情流行期间,托幼机构可适时依法采取暂缓开园等临时性紧急防控措施。疫情解除后,及时恢复保育秩序。

来源:新闻联播



南宁市将重启畅游邕江活动

春暖花开,正是健身好时节。进入3月,许多全民健身赛事陆续举办,此前因疫情停办的南宁市畅游邕江全民健身活动也将于本月26日重启。届时还将上演一系列水上运动展示活动,营造迎接第一届全国学生(青年)运动会的浓厚氛围。

随着邕江沿岸体育设施的不断完善,全民水上运动发展也在我市迎来了契机,包括游泳、皮划艇、摩托艇、铁人三项等运动相继在我市开展。3月4日,由南宁市铁人三项运动协会和广西铁人三项运动俱乐部主办的迎学青会·2023年邕江三项运动体验赛,已经在邕江掀起了我市今年第一波水上运动的热潮。

畅游邕江活动是南宁体育一项规模较大的全民健身活动,有数十年的传统。1958年1月,毛主席在南

宁主持中央工作会议期间两次冬泳邕江,行程达2000多米,给南宁人民留下了深刻印象,亦给全国亿万人民巨大的精神鼓舞。

2023年纪念毛泽东同志冬泳邕江65周年——2023年南宁畅游邕江全民健身活动将于3月26日9时至11时30分举行,起点位于邕江北岸畅游阁上游亲水码头,终点设在邕江南岸。

预计活动规模为3000人。在活动开始前,现场还将开展包括龙舟、皮划艇、舞龙舞狮等在内的一系列全民健身展示活动。除了畅游邕江活动,我市还计划举行一系列大型水上赛事,以丰富水上运动内容,使水上运动成为体育产业中重要的产品体系。

来源:南宁日报



南宁交警特别提醒:出现压占人行横道、黄色网格线等违法停车行为的,系统会直接抓拍车辆违停图片作为证据,为后续处罚提供依据。

停车多久才会被处罚

在严管街,系统会直接抓拍车辆违停图片作为证据,为后续处罚提供依据。

在非严管街,车辆在道路上违法停车时,收到公安交警部门的提示短信,即刻驶离的,公安交警部门将不予处罚;而对于未能及时驶离的违停车辆,系统会直接抓拍车辆违停图片作为证据,为后续处罚提供依据。

南宁交警特别提醒:以上这些允许停靠的时间仅指在不影响交通通行情况下的临时停车,如果出现交通拥堵等情况,必须服从现场执勤交警的指挥,不能因上述规定而不服从指挥强行停车。同时,临时停车必须按照交通法规停靠在路边,不能停放在禁停区域或机动车道中央影响道路通行。

怎么知道哪些是严管街和非严管街

严管街一般是指主干道及部分交通流量较大、易发生拥堵的道路,例如新增的4个抓拍违法停车的“电子警察”中,位于朝阳民生路口、中华朝阳路口北侧火车站前、中华苏州路口北侧火车站前等三处点段均属于严管街。非严管街是除严管路段外的路段。

南宁交警在“电子警察”工作区域会设置相应的提示标识,请广大司机路上留意察看。

“电子警察”还会抓拍哪些道路交通违法行为

一是违反交通信号灯、交通标志、交通标线通行的;

二是机动车在道路上或人行道上违法停放、侵占人行横道或黄色网格线停放的;

三是机动车行经人行横道未按规定减速或停车礼让的;

四是机动车驾乘人员不系安全带,机动车驾驶员接听手机、抽烟、吃东西及其他影响安全驾驶的行为;

五是其他道路交通违法行为。

被“电子警察”抓拍后如何处理

方式一:在“交管12123”互联网交通安全综合服务平台处理。

方式二:在“南宁微交管”小程序上处理。

方式三:交通违法当事人持本人驾驶证和车辆行驶证,到市区任意一个交警大队的交通违法处理窗口现场处理。

如何向交警部门反馈或申诉

很多车主在日常行车中,难免会因一些紧急情况而违法行车,例如送危急病人去医院或送考生去考点参加考试以及车辆故障等,都有可能造成不按规定停车、闯红灯、走应急车道,甚至是逆行的违法行为。此类紧急情况下被摄像头拍照,车主也不用心急,可以在“交管12123”互联网交通安全综合服务平台申诉处理。

如果是上述情况被交警拦下,车主应主动向交警说明情况。交警在判断确实属于紧急情况后,不会对车主进行处罚。

来源:南宁警方

警方解读新增电子警察那些事



3月初,南宁交警新增金浦路光明日报综合楼前、朝阳民生路口、中华朝阳路口北侧火车站前、中华苏州路口北侧火车站前等4处道路交通监控设备,抓拍交通违法行为,对此不少群众产生疑问:什么情况下会被抓拍?停车多久才会被处罚?“电子警察”都抓拍哪些交通违法行为?为了应对紧急情况而被抓拍如何上报反馈?

在这里,南宁市公安局交警支队的民警就来为大家一一答疑解惑。

什么情况下会被抓拍

除了这次新增的4个“电子警察”外,之前在全市其他城市道路也设置了抓拍违法停车的“电子警察”,主要目的是为了维护道路交通安全畅通,依法处罚和震慑交通违法行为。

工作中,“电子警察”对在规定时间内临时停靠路边上下客的情况是不会抓拍的,只有那些超过了规定临时停靠的时间,才会被抓拍处罚。

在当前的消费市场中,企业通过品牌效应影响消费者消费,而消费者在挑选商品与服务、辨识其真伪时,也会认牌购货、消费。因此,部分经营者为了利益最大化,不当使用商标,从而误导消费,严重损害了消费者的利益。近日,南宁市良庆区法院整理公布了该院最近审理的三起侵犯注册商标专用权典型案例。

案例一 违法使用“蓝月亮”商标

2022年2月至5月,苑某某在未取得“蓝月亮”注册商标所有人广州蓝月亮实业有限公司许可的情况下,在其生产的洗衣液外包装上使用“蓝月亮”注册商标,并进行销售,销售金额共计129550元。公安机关还在苑某某的仓库内查获假冒注册商标“蓝月亮”洗衣液一批,以及相关的原材料、生产设备。

法院经审理认为,苑某某未经注册商标所有人许可,在同一种商品上使用与其注册商标相同的商标,情节严重,其行为已构成假冒注册商标罪,依法宣判被告人苑某某犯假冒注册商标罪,判处有期徒刑一年,并处罚金7万元。

案例二 “富侨”“富桥”分不清

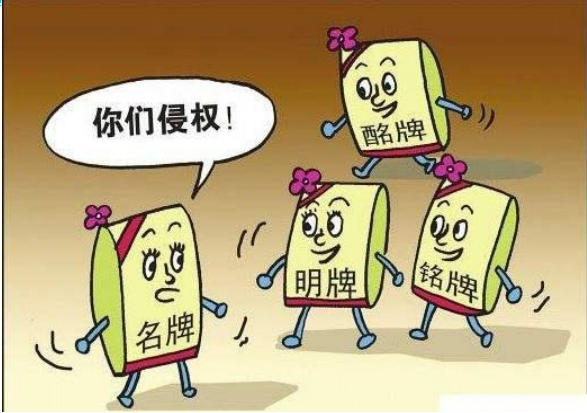
辰希公司是“富侨及图”“富侨”商标的权利人,主要从事足疗、按摩(医疗)、保健等保健服务行业。辰希公司经过调查发现,桥富足浴店未经合法授权,在其经营的保健按摩服务部使用与“富侨及图”“富侨”注册商

标近似的“富桥”标识。辰希公司将桥富足浴店诉至良庆区法院要求其停止侵权行为,赔偿经济损失及合理开支。

法院经审理后认为,“富侨及图”“富侨”注册商标对相关公众来说,主要识别部分为“富侨”字样,相关公众一般也是以该文字称呼其商标。桥富足浴店在其店招、店内装潢及广告牌中使用“富桥”“富桥养生馆”字样,具有识别服务来源的作用,构成商标性使用。“富桥”与辰希公司持有的商标“富侨”读音一致,两者仅“qiao”字的偏旁不一致,以相关公众的一般注意力而言,在视觉上基本无差别;而桥富足浴店提供的服务与涉案注册商标核定服务项目均为足浴、洗浴、保健服务,鉴于案涉商标的知名度,桥富足浴店“富桥”标识的使用容易使相关公众对服务的来源产生混淆,构成商标近似。故桥富足浴店的行为侵害了辰希公司的注册商标专用权,依法应承担侵权责任。法院依法判决桥富足浴店立即停止侵犯“富侨及图”“富侨”注册商标专用权的行为,并向辰希公司赔偿经济损失及维权合理费用共计12000元。

案例三 网店销售假冒“欧普”灯具

2020年6月,欧普公司发现阮某某在淘宝网开设的网店内使用“欧普”“OPPLE”字样,销售标有“欧普”“OPPLE”字样的筒灯。然而,在该店购得的该产品并非欧普公司生产,欧普公司遂将阮某某诉至良庆区法院。



法院经审理查明,阮某某在淘宝网平台经营的店铺首页、产品链接名称及图片等使用了“OPPLE”“欧普”标识,前述所购产品的本身与外包装亦使用了“OPPLE”“欧普”标识。经营该店铺期间销售侵权产品的交易金额达100余万元。

法院认为,阮某某未经欧普公司许可使用与欧普公司享有权利的涉案商标相同的标识,并销售标有与涉案商标相同标识的产品,该标识能够起到识别商品来源的作用,属于商标性使用,且二者使用的商品相同,容易导致普通消费者产生混淆和误认。阮某某的行为侵害了欧普公司的注册商标专用权,依法应承担侵权责任。法院依法判决阮某某应向欧普公司赔偿经济损失并支付合理开支共计10万元。

来源:南宁云—南宁晚报

南宁市公布三起商标侵权案件

开展整治“两违”宣传 守好耕地红线



为切实提高群众对整治“两违”工作的知晓率、支持率和满意度,良庆区近期在辖区7个镇(街道)同步开展整治“两违”宣传活动。

活动围绕习近平总书记关于耕地保护、自建房安全等工作的重要讲话和重要批示精神以及《中华人民共和国城乡规划法》《广西壮族自治区实施<中华人民共和国城乡规划法>办法》《南宁市违法建设

查处条例》《南宁市私有房屋建设规划管理办法》等内容进行宣传。

在活动现场,城管执法人员和社区工作人员通过板报展示“两违”整治中的典型案例、整治工作的亮点和成效,让群众直观感受“两违”执法的严肃性和必要性,使“不敢违”“不能违”“不想违”的理念更加深入人心。并通过趣味问答的形式向群众开展“两违”知识宣讲,进一步拓宽宣传面,增强宣传效果。

良庆区城管“两违”监察大队党支部以此次宣传活动为契机,在活动主会场同时开展了学雷锋志愿服务,对群众普遍关心的“两违”相关问题进行现场解答。

此次活动共发放宣传资料3000余份,接待群众咨询500余人次。今后,良庆区将不定期地开展整治“两违”宣传活动,发动广大群众积极参与“两违”治理,调动社会各界齐抓共管,守好耕地红线、房屋安全“双防线”。

违法占用耕地 当事人连夜整改

3月14日早晨,市民韦先生路过良庆区凤凰路阳光尚都小区旁时忍不住惊叹:“昨天下午下班这里还是停车场,一夜之间就全部变样了!”

到底是怎么一回事呢?原来,良庆区城管执法部门近日在对自然资源部2022年11月份下发的卫片图斑进行核查时发现,位于阳光尚都小区旁的一块违法卫片图斑竟占用耕地近18亩。现场地面有的被浇筑混凝土硬化,有的被铺上砖块,有的种植了草皮,还有部分黄土裸露,已不具备耕种条件。

为落实自然资源部依法依规严肃查处违法占用耕地问题,严格保护耕地的要求,良庆区“两违”执法人员联合玉洞街道办事处多次上门对违法占地当事人进行宣传教育,下达相关执法文书,责令当事人立即整改并复耕复种。经过多次教育劝导,当事人最终同意自行整改。3月13日下午,在城管执法人员现场监督指挥下,整改工作开始进行。经过数小时连续作业,3月14日4时许完成整改,被占用的耕地全部恢复耕种条件,下一步将进行复耕复种。

耕地是粮食生产的“命根子”,党中央和国务院多次明确指出,要死守18亿亩耕地红线,采取“长牙齿”的硬措施,落实最严格的耕地保护制度。18亩耕地虽然只是18亿亩耕地的亿分之一,但耕地往往就是从这无数个亿分之一开始被破坏和占用的。

接下来,良庆区将持续加大力度打击违法占地行为,推进违法违规占用耕地问题整改工作,遏制耕地“非农化”、防止“非粮化”,牢牢守住18亿亩耕地红线。

本台记者:秦玉刚
通讯员:黎玮 黄慧敏



被占用耕地



恢复后状况

民生新闻集锦



国家卫健委拟规范家庭托育点服务

国家卫生健康委人口家庭司就《家庭托育点管理办法(试行)(征求意见稿)》公开征求意见。其中提到,家庭托育点是指利用住宅,为3岁以下婴幼儿提供全日托、半日托、计时托、临时托等托育服务的场所,且收托人数不应超过5人。举办家庭托育点,应符合地方政府关于住宅登记为经营场所的有关规定,并向所在地市场监管部门依法申请注册登记。

第三届消博会广西超百种优品将亮相

第三届中国国际消费品博览会将于4月10日至15日在海口市举办。广西主题馆将突出科技元素和时尚特色,分设智享生活、汇聚东盟、壮美桂品、非遗珍品四大展区。每个展区设计主体突出且各具特色,每样展品均充分展示广西特色风情,传递壮乡品牌优势。期间,广西还将组织开展调研活动,有针对性地调研学习海南发展离岛免税产业、办会经验、海南自贸港建设经验做法,更好推动广西自贸试验区建设、自贸港建设。

电动车头盔“强制性国家标准”来了
7月1日起实施



据工业和信息化部消息,2022年12月1日发布的《摩托车、电动自行车乘员头盔》(GB 811-2022,以下简称新标准)将于2023年7月1日实施,新标准对固定装置稳定性、佩戴装置强度、吸收碰撞能量、耐穿透、护目镜等方面进行了严格规定,是电动自行车乘员头盔领域的第一项强制性国家标准。

广西规范快递服务业分拣要求

自治区邮政管理局将依法严肃查处未按规定进行快件的分拣作业,督促快递企业在分拣作业时严格按照快件的种类、时限分别处理、分区作业,不得野蛮分拣,严禁抛扔、踩踏或以其他方式造成快件的损毁。同时还将重点做好快递丢失、损毁等问题的申诉受理。

区直缴存职工可以使用公积金贷款购买法拍房

法拍竞买人在区直中心满足可办正常的公积金贷款的相关条件,中标之后就可以依据相关材料申请公积金贷款。青秀区法院在网络司法拍卖平台展示拍卖、变卖的涉案房产,并在拍卖公告中明确意向买受人可自行选择是否采用通过公积金贷款的方式支付尾款,且明确由第三方担保机构提供担保资金所产生的费用由买受人自行承担。中标买受人将相关材料递交给广西区直住房公积金管理中心,由中心根据贷款流程受理、审批。

南宁不动产登记“减证便民”做法
入选全国十大优秀案例

近日,司法部发布的“减证便民”优秀案例中,“南宁市不动产登记中心实行告知承诺制为小微企业减免不动产登记费”为全国十大优秀案例之一。自2019年7月起,南宁市不动产登记中心对申请不动产登记的小微企业(含个体工商户)采取承诺制方式减免不动产登记费,将该项措施与不动产登记系统信息化建设相结合,依托南宁市不动产登记综合服务平台,线上线下多途径减免不动产登记费。截至2022年12月,该中心采取承诺制方式累计为1632户小微企业减免1144.4万元不动产登记费。

编辑:许术

老友说



扫码了解更多

这不仅仅是个人的胜利!

近日,曾经的乡村模特陆仙人迎来了他的巴黎时装周首秀。现场他穿着挺括的黑西装搭配白色西裤,走起秀来气场全开。看着他坚定的步伐、自信的表现,真的由衷地为他感到高兴!依稀还记得当年那个披着各种材料,运用树枝、毛毯做造型的广西男孩,而此时此刻,在这个时尚的秀场上,他无疑是最亮的一颗星。而我们在他身上看见的则是一种“草根精神”的胜利,是这个时代赋予理想最美的光环。

我时常感叹我们生活在一个极富挑战和机遇的时代。所谓挑战,就是想要实现自己的理想,就不可避免地去竞争,躺平不可能,躺赢不存在;所谓机遇,就是给你一个支点,你就可能创造属于自己的传奇,手工耿是这样,变装少年是这样,陆仙人也是这样。所以在这个时代,最可贵的就是大胆说出你的理想,用你的坚持去冲破质疑和嘲笑,当你昂首阔步走在实现理想的道路上时,你就是最美的那颗星!

作者:廖勤



环资审判:让“生态颜值”和“幸福指数”同步提升

广东省深圳市大鹏湾是一个位于我国香港和内地之间的海湾,被誉为深圳的“黄金海岸”。

然而,一场人为的破坏,曾让大鹏湾这片海域“失色”。2018年6月,深圳某生物工程公司员工杨某非法向属于大鹏湾水系的土洋河倾倒废弃化工原料,污染了大鹏湾海域。2021年6月,该起污染环境刑事附带民事公益诉讼案件宣判,深圳市龙岗区人民法院环境资源法庭促成各方当事人达成了一份和解协议:由涉案公司支付25万元环境损害赔偿金,用于委托广东海洋大学深圳研究院以种植珊瑚的替代性措施修复所损环境。

这是中国环境资源审判工作中的一个缩影。环境资源审判工作是推动美丽中国建设和绿色发展、建设人与自然和谐共生的中国式现代化的重要举措。

近年来,全国各级人民法院依法审理各类环境资源案件,不断织密生态环境司法保护网,使绿水青山的“生态颜值”和人民生活的“幸福指数”同步提升。



依法审理各类环境资源案件

2015年1月1日,被称为“史上最严”的新环保法正式实施,环境公益诉讼制度诞生,打击环境违法的力度空前。同月,最高人民法院发布《关于审理环境民事公益诉讼案件适用法律若干问题的解释》,同年6月,发布《关于审理环境侵权责任纠纷案件适用法律若干问题的解释》,高效建起环保司法制度的“四梁八柱”。

过去十年,人民法院以最严格制度、最严密法治保护生态环境,充分发挥审判职能作用。各级法院依法严惩偷排废水、跨域倾倒、处置危险废物等突出犯罪;依法审理涉重污染天气、黑臭水体整治等案件,有力维护和改善人居环境。

云南“绿孔雀案”、江西“三清山巨蟒峰案”、四川“五小叶槭案”、江苏泰州“天价”水污染环境公益诉讼案等一批在国内外具有重大影响的标杆性公益诉讼案件,让守护环境权益的法律条文变为鲜活的司法实践。

其中,“绿孔雀案”是我国首例珍稀野生动植物保护预防性环境民事公益诉讼案。2016年3月,在绿汁江的干流戛洒江,一座水电站开始施工,对于中国境内最后的绿孔雀来说,这可能是一次灭顶之灾。

2020年3月,云南省昆明市中级人民法院作出一审判决,认为原告民间环保组织已举证证明案涉水电站的淹没区构成绿孔雀在生物学上的栖息地,一旦淹没,很可能对绿孔雀的生存造成严重损害,因此,法院判决建设方在现有环境影响评价下,立即停止案涉水电站项目建设,不得截流蓄水,不得对该水电站淹没区内植被进行砍伐。一审宣判后,原、被告双方均提起上诉。2020年12月,云南省高级人民法院二审维持原判,保



住了绿孔雀赖以生存的最后家园。绿孔雀预防性保护公益诉讼案,推动了新时代法治进程。

人不负青山,青山定不负人。人民法院扎实履职,宣示维护生物安全鲜明司法导向,稳固国家生态安全屏障。



回应人民群众对美好生态环境的关切

2016年,对于危险废物犯罪呈现产业化迹象、大气污染取证困难等问题,最高人民法院会同最高人民检察院,制定了新的《关于办理环境污染刑事案件适用法律若干问题的解释》,进一步提升依法惩治环境污染犯罪的成效,进一步加大环境司法保护力度。

2021年,《最高人民法院关于实施〈长江保护法〉工作推进会会议纪要》《最高人民法院服务保障黄河流域生态保护和高质量发展工作推进会会议纪要》发布,总结流域审判经验、明确审判规则,指导各级法院统一法律适用,确保依法公正裁判。

2022年,《最高人民法院关于生态环境侵权案件适用禁止令保全措施的若干规定》开始施行,对生态环境侵权禁止令相关细节予以明确,为法院发出噪声环境侵权诉前禁止令提供了操作指引。

绿水青山就是金山银山。十年来,人民法院努力回应人民群众对美好生态环境的关切。十年呵护,蓝天白云重新展现,绿色版图不断扩展。

“异地补植复绿”“生态修复令”“认购‘碳汇’开展替代性修复”等创新司法措施

不断涌现,各地人民法院践行生态环境恢复性司法理念,坚持打击与修复并重,努力实现“办理一个案件,恢复一片绿水青山”。

2020年8月,江苏省盱眙县人民法院洪泽湖流域环境资源法庭审理了两起滥伐林木案和一起盗伐林木案,在判处刑罚的同时,责令3名被告人于判决生效后补种杨树共计1130棵,并负责养护,养护期满验收成活率需达到85%以上。

为了达到成活率,2021年3月,盱眙法院联合泗洪县人民法院、检察院、司法局、自然资源和规划局签订了《生态复绿管护合作协议》,协议约定由盱眙法院及时了解管护情况,协调各单位完成管护工作,并督促异地补植的被告人自觉履行义务。

2022年3月,这些树木长势良好,成活率已远超85%,达到验收标准。补植地所在村的村委会主任彭继学说:“我看这些树苗都长得越来越好了。以前我们脚下光秃秃一片,一下雨泥水横流,还容易涝,现在有树扒着土地就好多了。这片树林成了我们村的财富啊。”

环境得到修复,树林成为财富,人民生活的“幸福指数”得到提高。



为世界环境保护贡献中国智慧

十年来,人民法院持续深化改革创新,健全专门审判组织,落实“三合一”归口审判机制,将环境资源刑事、民事、行政案件归口至环境资源专门审判机构或组织审理。

最高人民法院专门设立环境资源审判庭,批准设立南京、兰州、昆明、郑州、长春环境资源法庭。目前,涵盖四级法院的专门化审判组织架构基本建成。

此外,人民法院深入探索多元化跨行政区划集中管辖模式,有效破解环境保护“主客场”问题,推进生态环境系统治理,提升审判专业水平。

过去十年,从无到有、从小到大、由弱到强,人民法院专门化环境资源审判工作走过了意义非凡的十年。中国持续深化环境司法改革创新,积累了生态环境司法保护的有益经验,受到世界瞩目。

2021年,世界环境司法大会召开前夕,一群野生亚洲象离开了在云南西双版纳国家级自然保护区的栖息地,开始往北向云南红河、玉溪方向前进。大会召开时,这群亚洲象距离世界环境司法大会举办地仅有100多公里。有网友笑称,大象本是打算来昆明“出席”大会的,结果一路上好吃好玩的太多,耽搁了时间,迟到了。

这是世界环境司法大会上一个有趣的故事,与会代表亦为之振奋。在这一由中华

人民共和国最高人民法院、联合国环境规划署共同主办的国际性会议上,中国深化环境司法改革创新、加强生态环境司法保护的有益经验,引发代表热议,中国生态文明建设成就引起全世界强烈反响。

此外,最高人民法院推动联合国环境规划署环境法数据库及相关门户网站专门设立中国环境司法板块,目前已收录三批30件中国环境资源司法案例和6部年度工作报告,“绿孔雀保护案”等一批知名度高、具有重要影响力的中国环境资源司法案例获得国际社会积极评价。

2023年1月12日,由最高人民法院主导、江苏省高级人民法院承建的中国环境资源审判信息平台正式运行,该平台将成为分享中国环境司法改革创新经验,讲好中国环境司法故事、促进全球环境治理的重要窗口。

要像保护眼睛一样保护生态环境,像对待生命一样对待生态环境。每一起案件都是一个生动的法治故事,记录着美丽中国建设的法治声音,标注着环境法治发展的时代脚步。十年来,人民法院持续推动环境法治进程,环境资源审判已成为展现人民法院司法为民、公正司法的重要窗口,成为服务保障生态文明建设的重要力量。



中国食物中的甜食,花样之多,食法之讲究,在全世界恐怕都是数一数二的。甜食在中国有着悠久的历史。春秋战国时期,出现了甜品点心的雏形。《楚辞·招魂》中有:“柜糗蜜饵,有餠饴些。”其中,“柜糗”(jù nǚ)是用蜜和米面煎成的束状环形食物,“蜜饵”是用蜂蜜和米面制成的甜品。

到了唐代,甜品点心走向商品化。据记载,长安有不少甜品糕点铺,饮茶佐以甜品点心也在唐代宫廷的茶宴中流行起来。白居易的诗中就有“胡麻饼样学京都,面脆油香新出炉”。

到了宋代,甜品点心的创新迎来新的高峰。水晶皂儿、紫苏膏、高丽栗膏、雪花酥、狮蛮重阳糕等各类点心层出不穷。直至明代,甜食种类更加丰富,明代著名养生学家高濂的《饮饌服食笺》不仅记录了糖卤的做法,还记载了以各种植物、动物的肉为原料的甜食做法。以下小编为大家介绍几款明代古籍中介绍的甜品做法。

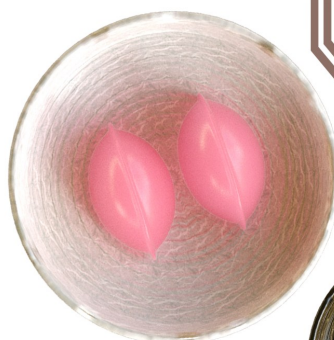
《饮饌服食笺》原文

起糖卤法(凡做甜食,先起糖卤,此内府秘方也):白糖十斤(或多少任意,今以十斤为率),用行灶安大锅,先用凉水二杓半,若杓小糖多,斟酌加水,在锅内用木耙搅碎,微火一滚,用牛乳另调水二杓点之。如无牛乳,鸡子清调水亦可,但滚起即点却,抽柴熄火,盖锅闷一顿饭时,揭开锅,将灶内一边烧火。待一边滚,但滚即点,数滚,如此点之,糖内泥泡沫滚在一边,将漏杓捞出泥泡锅边滚的沫子,又恐焦了,将刷川蘸前调的水频刷。第二次再滚的泥泡聚在一边,将漏杓捞出。第三次用紧火将白水点滚处沫子,牛乳滚在一边,聚一顿饭时,沫子捞得干净,黑沫去净,白花见方好。用净棉布滤过入瓶。凡家火俱要洁净,怕油腻不洁。凡做甜食,若用黑砂糖,先须不拘多少入锅熬大滚,用细夏布滤过方好作。用白糖霜须先晒干方可。



雪花酥方

油下小锅化开滤过,将炒面随手下搅匀,不稀不稠,掇锅离火。洒白糖末,下在炒面内搅匀,和成一处,上案擀开,切象眼块。



炒面方

白面要重罗三次,将入大锅内,以木耙炒得大熟,上桌,舂碾捶碾细,再罗一次,方好做甜食。凡用酥油,须要新鲜,如陈了,不堪用矣。



一窝丝方

用细石板上一片抹熟香油,又用炒面罗净,预备糖卤下锅熬成老丝,倾在石板上,用切刀二把,转遭掠起,待冷将稠,用手揉拔扯长,双摺一处,越拔越白。若冷硬,于火上烘之,拔至数十次,转成双圈上案。却用炒面放上,二人对扯顺转,炒面随手倾上,拔扯数十次,成细丝,却用刀切断,分并缩成小窝。其拔糖上案时,转摺成圈,扯开又转摺成圈。如此数十遭,即成细丝。

麻腻饼子方

肥鹅一只,煮熟去骨,精肥各切作条子用,焯熟韭菜,生姜丝,菱白丝,焯过木耳丝、笋干丝,各排碗内,蒸熟麻腻并鹅汁,热滚浇饼,似春饼稍厚而小,每卷前味食之。



水明角儿法

白面一斤,用滚汤内逐渐撒下,不住手搅成稠糊,分作一二十块,冷水浸至雪白,放桌上,拥出水。入豆粉对配,搜作薄皮,内加糖果为馅,笼蒸食之,妙甚。

到口酥方

用酥油十两,白糖七两,白面一斤。将酥化开倾盆内,入白糖和匀,用手揉擦半个时辰,入面和作一处,令匀,擀为长条,分为小烧饼,拖炉微微火烘熟食之。



故里名山青落掌

春城佳树碧盈襟

三月,春意正浓,万物复苏,最是悠然自得的时节。趁着好春光外出游玩,厌倦了旅行团紧锣密鼓的行程,不如来一次自由自在的自驾旅行,想走便走、想停便停,放慢节奏,沉浸在悠然的春光中。一辆车,一个背包,一段路程,一种人生,用车轮的印记丈量春天的足迹,探寻大自然的美丽。本期小编为大家整理适合自驾春游的线路,

供参考。

蓝天白云,碧草如茵,重峦叠翠,碧波荡漾,白鹭低飞,这正是龙都旅游大道沿途的美丽风光。龙都旅游大道位于柳州市柳江区和鱼峰区,北起龙潭公园东门羊角山路,向南终于都乐路,沿线经过龙潭公园、千亩湖、都乐公园、白莲洞等多个旅游景点,通过以游览线路及生态廊道的方式将几

个景区连成一体,被誉为“柳州最美公路”。大道周边青山绿水环绕,视野开阔,沿千亩湖路段骑行,湖中小岛草木苍翠茂盛,偶尔看到几只白鹭飞过,意境幽远,远处山峰形态自然多变,让人领略到喀斯特地貌景观的魅力。

乘着清新凉爽的春风,骑上心爱的座驾,快来探秘龙都旅游大道的四大美景吧!



鸟语花香 千亩湖

顺着旅游大道继续前行,映入眼帘的是涟漪的湖光山色,这就是第二站——柳州千亩湖湿地公园。千亩湖湿地号称柳州之“肺”,面积约7030亩,其中有多处岛屿,犹如颗颗明珠点缀在湖水之中,主岛屿为钓鱼岛,按时段供游人垂钓,岛上四季如春,桃林百亩,飘香千里。千亩湖清澈见底,湿地中栖息着大量鸟类,不少白鹭在湖中戏水,偶有猛禽红隼于空中悬停,它们时而展翼起舞,时而低空掠水而过,时而在水中嬉戏,激起碧波荡漾,飘逸的身姿为千亩湖增添了灵动的气息。



人杰地灵 白莲洞

柳州不仅有美食美景,更有着千年的文化底蕴。旅游大道的最后一站正是旧石器时代文化遗址——白莲洞。白莲洞自然环境奇特,迂回曲折的洞中狭道全长1870多米,溶洞面积约7000多平方米,洞穴底层,全长370多米的地下河道流水清幽,终年不息。洞前有湖泊遗迹,周围群山环绕,景色秀丽。洞内建有我国第一座洞穴科学研究的综合性博物馆,曾出土动物骨化石、牙齿化石和石器、石制装饰、原始夹砂陶片等文化遗物。

“岭树重遮千里目,江流曲似九回肠”。以柳江人为代表的古人类文化、民族文化、柳宗元文化、刘三姐文化、奇石文化与自然山水美景有机地结合在一起,加上地造天设的“天然大盆景”,使柳州这座具有两千多年建城历史的文化名城更具特色与魅力。

蓬莱仙境 龙潭公园

自柳州市白莲机场而出,进入龙都旅游大道,第一站率先来到的是林木苍翠、群山环抱的龙潭公园,山青、水秀、洞奇、石美、林茂、花香,游人仿若走进了人间仙境,在百花盛开的季节里,景色更加妖娆。

景区以广西及我国南方少数民族多姿多彩的民族建筑、风物民俗为主要建园内容,融苗、瑶、侗、壮等中国南方少数民族风情特色、亚热带岩溶植物景观与秀美的喀斯特自然景色为一体。公园自然山水优美,民族风情浓郁,植物特色突出,文化内涵丰富,人文景观与自然景观相得益彰。优美的自然风光,优越的地理位置,丰富的植物资源,浓郁的民族风情,使得“大龙潭”成为风情柳州的窗口。



怪石嶙峋 都乐公园

饱览了沿路的水光山色,你是否对柳州连绵的峰峦产生了好奇,想要走进其中探秘一番呢?那么第三站都乐公园正是不二之选。都乐公园集喀斯特溶洞奇观、生态山林景观、南国田园风光和佛教文化于一体,由12座山峰、46个岩洞、一段3400米长的清溪和4个人工湖组成,群山叠翠,峰峦起伏。

走进独具特色的岩溶洞景,“山村晨曦”“海南风光”等52景精彩纷呈,游程678米,洞内钟乳石奇特多变,形神兼备。洞内的景点千姿百态,雄伟壮观,神奇瑰丽,引人入胜,被誉为大自然的“艺术宫殿”,已故著名影艺术家赵丹更在此留下手书“天下都乐”四个大字。



南宁非遗

那灵古窑的红土陶情

而不断提高,在传承中发展,在传承中创新。邕江两岸的人们代代相传,古老的制陶技艺随着时代变迁得名。南宁红陶最早可追溯至距今约1300多年前,邕宁区沿岸泥土烧制而成,因富含铁、硒元素,烧制后呈现红色而邕江穿城而过,是得天独厚的产陶之地。南宁红陶,取邕江广西有句老话:『有水的地方就有陶。』广西南宁,一条火不熄,千年匠心不朽。

他们的手艺传承自宋代,几经战乱、几度兴衰,千年窑



夜阑惊起还乡梦 窑火通明两岸红

杨村窑址是广西目前发现的最大最全的窑群,位于横州市峦城镇杨江村委杨村的西面和南面,四面临郁江,总面积约70亩,分为三个窑区,7座窑址。据传,此地村民从宋代就开始进行陶器制作。

覃荣健,南宁红陶手工艺大师,土生土长的杨村人。在父亲的影响下,覃荣健从小就开始在那灵古窑学习红陶制作工艺,拉坯、造型、修整、切坯这些红陶制作工序,在覃荣健手中宛如行云流水。

“我1947年毕业后,就跟老爸他们在厂里学习做陶,从学徒做起,从搞泥巴开始慢慢学。”覃荣健回忆到。

杨村的那灵古窑,诞生了众多象覃荣健这样的手艺人。他们年复一年、日复一日地对红陶的制作工艺进行融合创新。据村里老一辈人介绍,清朝乾隆年间,村民制陶工艺已经发展到相当高的水平,可以生产高、宽一米多的水缸、水瓮等大型陶器,并在产品雕花、荡釉等方面技艺也有了巨大突破。上世纪七八十年代,杨村红陶迎来

鼎盛时期,红陶产品曾多次到“广交会”等区内外展会展出,知名度和影响力逐渐上升,产品远销全国远至东南亚。

但到了上世纪90年代,由于杨村技改资金投入不足、制陶工艺缺乏创新、产品结构落后等弊端,杨村红陶在日益激烈的市场竞争中败下阵来,村办制陶工厂不景气,年轻人不愿意学习制陶技艺,选择外出打工,老师傅也离开村子到别处从事制陶工作。

吾觉窑工斗志雄 新瓷今已握天工



看着历经千年的工艺濒临失传,在外打拼多年的杨村人覃永宣喊出了“不能让祖传手艺在我们这一代断根”的口号。2016年,他毅然决然返乡创业,采用企业+村集体经济合作的模式,投资扩建陶器厂,成立了广西杨村红陶文化投资有限公司。2016年,杨村陶器厂重新投产。光阴流转间,复烧的窑火向世人静诉着窑炉变迁那段尘封的历史。

广西杨村红陶文化投资有限公司董事长覃永宣介绍说:“我们将非遗传承与乡村振兴结合,发展村集体经济,带动传承好我们的陶艺产业。”

那灵古窑制陶业的复苏迈出了最为艰难的一步,但想重现上世纪90年代的辉煌却不容易,首先遇到的难题就是愿意制陶的人太少。“目前杨村只有六位制

作红陶的师傅,而且还是手工制作,产量非常少。”这个问题让覃永宣十分头疼。而制陶师傅们需要面对的困难则是急需提高的制作工艺。“这个泥巴不容易做,手工不好陶泥容易断裂,分开两截的情况都有,做一个产品要很细心,不然做不了。”覃荣健介绍说。

制陶环境脏乱,过程繁琐,有时一件作品要花费一个月的时间才能制作出来,太辛苦,收入又不高,但可喜的是,村里六位制陶师傅都愿意和覃永宣一起,为振兴杨村制陶而努力。

“我从1978年开始学做陶器了,大的小的高的矮的我都会做,这门手艺是父亲传给我的,也是爷爷传给父亲的,我一定不能让这门手艺失传了。”这是红陶手工艺大师覃永荫的坚持。

“虽然每天工作都很辛苦,但是做出来的产品能带来收入,我们大家都感到高兴,而且我们烧出来的成品很好、很漂亮,顾客很满意,我们就更开心了。”覃荣健说。

彩陶盛酒 自成盛世华章

为了传承技艺,杨村红陶制作也在不断改进工艺,并在艺术上创新,希望走出一条属于自己的发展之路。

“下一步我们要把机械的压坯、灌浆做起来,这样产量和规模会慢慢发展起来,产业也能不断壮大。我们目前销量还是不错的,每年大概有1000万左右的产值。”覃永宣自豪地介绍。

创新技艺的同时,杨村人至今仍保持着柴火窑的传统。据悉,杨村红土可以经受1300度的高温煅烧,何时添柴加温、何时开窑全凭师傅们的经验。因为柴火窑烧制陶器有着众多的不确定性,斑纹完全来自窑内火候、土胎、草木灰的融合,烧制过程留下的火痕也是人工难以构成的玄

妙之处,一把泥土凤凰涅槃,产出的陶器往往具有特别的韵味和独一无二的色彩。覃永宣告诉我们:“柴烧本身会产生落灰,最后的效果是相当好的,也深受消费者喜爱。我们改进工艺之后,产品烧制出来的效果很好,一把壶便宜的卖到几百元,贵的可以卖到一千多甚至两千元,这样烧制一窑能有八万到十万元的收入。”

此外,覃永宣还邀请多位广西制陶工艺大师坐镇从业,通过改良技艺研发新品;与广西大学艺术学院等大专院校开展交流合作,建立校外实训基地,打造产学研创平台。千年红陶制作技艺开始在年轻一代中生根发芽。

“一共有四个学生跟老师傅学习做陶,要观察老师傅的拉坯手法和雕刻手法,为的是能把传统文化更好地传承下去。”正在读大学的吴浩然同学,利用课余时间跟随老师傅学习制陶技艺。

南宁市政府也大力扶持当地陶瓷产业发展,先后指导杨村挂牌区、市两级非物质文化遗产传承基地和工艺制造基地,为杨村那灵古窑的重新崛起奠定了基础。

窑火重燃,杨村那灵古窑出产的陶器也开始随着时代的变迁发生了翻天覆地的变化。然而市场在变,人们的审美也在不断提高,如何能制作出符合市场需求,让人们爱不释手的陶器产品,进一步提高南宁红陶知名度和竞争力,还需要一代代杨村人为之努力。



文:黄理佳

特色活动助“双减” 知行合一推“五育”

“双减”赋能,让教育回归本真;“五育”并举,让成长绽放精彩。为全面落实国家“双减”政策,满足学生个性发展需求,连日来,南宁市各学校开展丰富多彩的劳动、科技、艺术、研学等特色活动,为学生成长搭建课外教育平台。

感受科学艺术魅力 助力综合素质提升

校园文化是凝聚人心、展示学校形象、提高学校文明程度的重要载体。南宁市不少学校通过举办科技节、艺术节,搭建科技创新和文化交流平台,培育学生的科学精神、艺术素养,坚定文化自信。

随着学生代表与校长共同按下“火箭”开关,“火箭”喷射火焰,“嗖”的一声冲上蓝天,南宁市五象新区第一实验小学首届科技节展演活动拉开帷幕。此次科技节展演活动除了“火箭”升空,还有“飞机”拉彩条、“战斗机”展示等。当音乐声响起,“三角翼飞机”平稳升空,时而平飞,时而倒飞,时而一箭冲天,时而螺旋下降,精彩的展示引得学生阵阵欢呼。当天还开展了“歼20手掷涂鸦战斗机”

“三项全能直线车”“电动快艇穿越龙门”等一系列趣味科普活动,让学生置身于乐玩慧思、善思慧玩的科学世界里,感悟科学力量。

多彩校园育桃李,兰雅学子逐梦想。南宁市五一路学校举行文化艺术节活动,学生们带来了歌舞、课本剧、相声、小品、亲子操及器乐合奏等节目。广西农业职业技术大学人文与艺术学院师生给孩子们带来了非物质文化遗产项目乐器表演《马骨胡》和民族舞蹈《扁担舞》。最后,全校师生共同唱响《明天会更好》。在“双减”背景下,学校以校园文化艺术节为载体,践行“兰文化 雅教育”理念,进一步推进校园文化建设,以文育人、以文化人。



南宁市五一路学校举行文化艺术节

研学走进“春光课堂” 体验乐趣收获成长

读万卷书,行万里路。南宁市各学校纷纷组织春游研学和拓展活动,让广大学生走出课堂,到大自然中去,在实践中体验乐趣,收获成长。

探索春日,拥抱自然。南宁市凤翔路小学两校区开展校外实践课堂活动。在南宁市科技馆各个主题展厅,孩子们感受到了科技魅力。在广西药用植物园,学生聆听中药小故事,辨识园内神奇的中草药,还制作香囊、艾条,种植草药等。在美

丽南方,学生观察了从蚁蚕、小蚕、大蚕到吐丝、化蛹、成蝶的全过程,还体验了仿古抽丝,深切感悟“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干”的思想内涵。总校六年级学生以“非遗传承 成长相伴”为主题,开展非遗古法扎染的探究与实践。

走进大自然,走在阳光下。南宁市衡阳东路学校组织学前班至9年级2200余名学生到良凤江森林公园,开展爱国主义教育拓展活动。同学们通过纪律整顿和“枪械魅力”体验,进一步提升团队协作和手眼协调能力,在国防教育学习中培植民族精神。校长廖谦表示,通过红色研学活动,在学生心中厚植家国情怀,促进学生身心健康成长,让红色基因代代相传。



南宁市凤翔路小学学生
体验古法扎染



南宁市衡阳东路学校学生
在教官的指导下练习仿真枪打靶射击

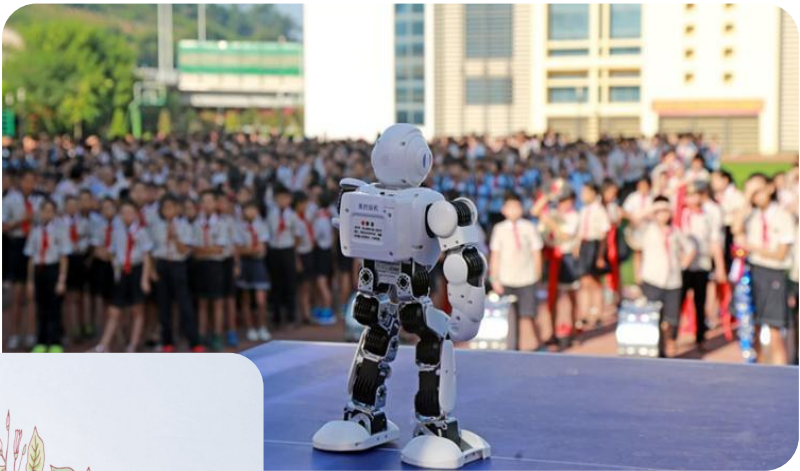
劳动技能我争先 争做小小劳动能手

“以劳动为美德,养成爱劳动的好习惯,用汗水去浇灌成长,用努力不负未来,争做劳动能手和建设祖国的优秀接班人。”在南宁市兴宁区三塘镇中心小学“壮韵药香园”劳动实践基地启动仪式上,少先队员代表向全体学生发出号召。学校向各中队分发蔬菜苗,全体师生一起松土、开线、分行、挖坑、种植、浇灌。三塘镇中心小学积极探索新的劳动教育模式,建设“壮韵药香园”“壮韵果香园”“壮韵茶香园”“壮韵蔬香园”,让同学们在劳动教育实践过程中实现知行合一。

南宁市五象新区第三实验小学组织各班级在“同辉本草苑”劳动基地开展种植活动。各班级分别种上了喜爱的蔬菜和草本植物,并赋予种植区域具有个性和活力的彩绘和基地名称。此次种植活动将农耕文化与中医药传统文化相融合,学生种百草、辨壮药,深化劳动教育内涵,树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念。



南宁市五象新区第三实验小学 开展种植活动



南宁市五象新区第一实验小学首届科技节

新闻综合频道 28 | 32集剧情

和平之舟



第28集

孙院长将皮特的手术交给张渡航和路

阳联合完成,让他俩将视频同步传到会议室,并嘱咐他们不要小看这台手术,因为这台手术很重要,关乎着国家形象和国际影

响。张渡航和路阳探讨了皮特的术前检查报告,做了全麻的手术准备。手术很成功,孙院长夸赞他俩手术过程近乎完美。维纳卡加亚国的工作人员对“和平方舟”医院船官兵的态度变得友好、信任了起来。维纳卡加亚检查官员一致同意,“和平方舟”官兵们可以上岸。

第29集

一家塑料厂发生爆炸,达维纳卡加亚政府请求“和平方舟”提供人道主义救援。叶南、张渡航带着医疗小支队和蛟龙队等人赶往爆炸现场,对现场伤员全力医治。爆炸现场消防员正在做最后的清理工作,现场再次发生爆破,汪鸣和路阳从破楼里冲了出来,说被困人员身上还有炸弹,叶南让大家赶快撤离。此时来了一辆面包车,说这里不安全,要带大家撤退,在车上,塑料厂工人的面色和眼神很奇怪,这正是制造爆炸的恐怖分子的车。

第30集

在叶南和蛟龙队一行人与恐怖分子的激烈交战与殊死拼搏下,终于击退了这一批恐怖分子。在交战中,村长不幸去世,嘱咐路阳等人要保护

第31集

达维纳卡加亚总统应邀前来参观“和平方舟”,吴志方和孙诚海向总统介绍着船上的医疗水平以及过往的荣耀经历。翌日“和平方舟”举办圆满访维记者招待会,并做好离港准备。总统发表讲话,表达着对中国海军雪中送炭真情的感激以及对中维友谊的美好祝愿。而在712医院里,许白也正在为沈默的康复训练忙碌地研究着各种方案,他不想辜负院长和张渡航对他的信任,以及自己作为医生的责任。

第32集

船靠岸了,吴志华拉着行李箱逐一检查着每一个地方,他对“和平方舟”充满了不舍。吴志华信步走下船,郑重地行了一个军礼,轻声说了句再见。船上全员一起大声回应,为船长送行。“和平方舟”积极践行人类命运共同体和海洋命运共同体的理念,入列以来先后9次走出国门,航行24万海里,到访40多个国家和地区,为23万多人提供医疗服务,在人道主义医疗救助方面做出了杰出贡献。

(全剧终)

剧情梗概

下岗工人马冬生因为女儿马瑾突然得重症,蒙面抢劫了一家“黑店”。这家店的老板李兵当年曾强暴过马冬生的徒弟,负责此案的刑警队长于超竟是熟人。但是这起案件却带出了一桩贪腐案和制贩毒大案。李兵的姐夫、副市长陈子韬千方百计地想掩盖真相,甚至制造出让人顶包的闹剧。不料,马冬生没有就此逃脱,他以匿名信的方式,向于超揭露了这个阴谋,并承诺自己会投案自首。随着案件的侦破,于超意识到犯罪嫌疑人就是马冬生,同时也弄清了马瑾的病因实为一个制贩毒团伙的“人体试验”所致,被陈子韬控制的市公安局副局长谭季平充当了“保护伞”。于超恪尽职守的品格感动了马冬生,他选择自首,这也是于超留给他最后的机会。

第1集

晴河市,下岗工人马冬生带着女儿马瑾一起生活,靠送桶装水为生。八年前,马冬生从纺织厂下岗后,前妻狠心抛弃他们离开,老实憨厚的马冬生毫无怨言地独自抚养女儿长大。马冬生给金鑫典当行送水,意外发现典当行老板李兵被提前释放了,他还瞥见李兵的保险柜里放了满满当当的钱。李兵当年因为强奸马冬生的徒弟被判刑四年,可这才两年他就出狱了,马冬生百思不得其解。下楼后马冬生偶遇自己的另一个徒弟武强,他现在以跑出租车为生,最近武强跟妻子刘美闹得不甚愉快,刘美闹着要跟武强离婚。

第2集

马瑾在课堂上站起来朗诵散文时突然晕倒,被师生送到人民医院,随后马冬生也接到电话赶往医院。医生给马瑾做了几项常规检查,看不出有什么问题,暂时留院做全面检查。马瑾醒来后,得知自己还要住院,她无奈却也只能接受。第二天,心怀忐忑的马瑾做了详细的各种身体检查,医生面色沉重地将检查结果告诉马冬生,马瑾肝部有个肿瘤,病情复杂,他让马冬生做好最坏的打算。这个消息犹如晴天霹雳,把马冬生平静无波的生活狠狠地撕裂出一个巨大的口子。

第3集

马冬生去要拆迁款,但拆迁办主任总说快了,具体的打款时间却没有,马冬生再一次无功而返。为给女儿治病,马冬生想起了金鑫典当行那个装满钱的保险柜,抢劫的念头出现在他脑海里再也挥之不去。马冬生戴着头盔来实施抢劫,面对想报警的李兵,他眼疾手快地推他远离报警器,拿枪顶在他脑门,逼他说出保险箱密码,并让米莉帮他把钱装到袋子里。拿着赃款,马冬生到医院一次性缴纳了五万的治疗费用,来找马冬生的马瑾听到了李医生和父亲的对话,得知了自己的病情。

第4集

马冬生安慰女儿,钱不是问题,她的病一定会治好的。金鑫典当行被抢劫的新闻出现在电视上,与此同时,刑警支队也在抓紧时间侦破此案。他们调查得知,犯罪嫌疑人先是盗窃

了附近锦上苑小区的一辆摩托车,从监控坏掉的小区北门离开,途径丽湖大桥赶赴案发现场。期间犯罪嫌疑人碰倒了一个菜农,不仅没有逃逸,还停下来询问菜农的伤势,给了他一百块钱。于超决定先走访曾出现在现场的身高符合犯罪嫌疑人特征的人员,第一个走访的就是马冬生。

第5集

从马冬生家离开后,于超他们又去找菜农了解情况,菜农回忆起前一天撞倒自己的人,依他看来对方应该是本地人。李兵来到刑警队询问案子进展,还把案子严重性往大了说,于超刚好回来,他告诉李兵,这个案子一定会破。与此同时,警方找到了被盗窃的摩托车,嫌疑人将车和东西丢在城外的废弃建筑内。马冬生知道女儿在偷偷看书,他让女儿先好好养病,然而马瑾认为自己明年就要高考,她不敢松懈。马冬生说到王娟给马瑾的两万块钱,马瑾一再强调自己不要王娟的钱,当初被亲生母亲抛弃,这件事给她留下了不小的伤害。

第6集

于超的妻子陈芳芳注意到儿子于小刚吃饭时闷闷不乐,于小刚在她的询问下便说出了自己的心事。得知儿子同学马瑾得病住院,有可能是肝癌,陈芳芳也很诧异。何平怀疑金鑫典当行被抢劫一案跟他们盯了许久的老雕团伙有关,她将自己的想法告诉于超和局长,而于超有些存疑,毕竟老雕团伙通常都是只偷盗不抢劫。局长下达指令,让二队做配合打击违法犯罪行为。马冬生打算去苏州找王娟,他让武强开车送自己过去,借口要给王娟送螃蟹,在螃蟹店买了几箱螃蟹,而他把赃款藏了一部分带往苏州。



分界线

新闻综合频道 1 | 8集剧情

第7集

马瑾的同学于小刚等人在公园里做募捐,实实在在地为马瑾做一些力所能及的事。好不容易募捐来的钱却被两个骑着摩托车的人抢走了,于小刚拼命地追上去,靠自己一个人的力量打倒了这两个毛贼。于超正好开车经过,他误会儿子在打架斗殴,不由分说当着于小刚的同学面让他给这两个贼道歉。于小刚十分委屈,转身跑走了,同事刘所上前告诉于超,于小刚这是见义勇为,这次真的是误会他了。于小刚拿走了家里的五千块钱,给母亲留了一张纸条后消失不见。

第8集

张老师来找于超谈于小刚的事,于超在谈话中意外得知马冬生的女儿马瑾突发重病,而且他们家庭很困难,种种现象都符合犯罪嫌疑人的诸多特征。在接下来的会上,于超详细地分析了马冬生的作案动机和作案过程,局长让于超继续按照专案组的计划进行。于超穿着便服来到医院,询问马瑾是否得知她父亲马冬生的去向。与此同时,警方去到马冬生家,也没有发现他的人。不知为什么,于超认定马冬生绝对不会跑,况且现在警方手里并无证据,因此他们现在只能监视,不能抓人。



姐妹兄弟
 都市生活频道
 16-36 集剧情

第16集

时光荏苒，几年过去，宋建国跟唐小雪努力打拼，创立了属于他们的公司，生意很红火，俩人感情甜蜜如初。宋建国带唐小雪到已经萧条的东方机械厂，站在高处宋建国情绪激昂地说，自己要把东方机械厂给拆掉，搞房地产开发。宋长青出狱，只有裘正宇和程洁在监狱门口接他，没有看到唐小雨的宋长青心里有些难过。

第17集

宋长青一直见不到唐小雨，心情十分郁闷，他要程洁陪自己去一趟唐小雨家，给唐献民上柱香。周丽萍态度十分冷淡，程洁好说歹说宋长青才进了家门，唐小雨忍不住跑出房间，两人相见百感交集。宋建国野心勃勃，吴婷婷给他开的合作条件是，他到吴婷婷的公司当副总，负责东方厂的拆迁项目。

第18集

唐小雨下定决心和宋长青分手，宋长青万念俱灰，准备离开宁州，宋长青觉得自己已没有必要留下来，除非唐小雨嫁给别人。唐小雨问裘正宇是否愿意娶自己，喜从天降，裘正宇忙不迭地答应了，唐小雨要他尽快准备婚礼。宋建国从南京出差回来，唐小雪告诉宋建国，自己同意他跟着吴婷婷大干一场，但要注册一家名为国雪地产的房地产公司。

第19集

宋建国和唐小雪的国雪地产有限公司正式揭牌成立，跟吴婷婷也正式签订了合同，两人的合作正式开始。程洁把唐小雨跟裘正宇的结婚请柬送给宋长青，宋长青无动于衷，专心雕刻着手中的木头。唐小雨和裘正宇正在婚礼酒席上向来宾们敬酒，这时程洁来送宋长青亲手刻给她的结婚礼物，里面是小雨翩翩起舞的木头雕像。

第20集

宋建国与宋子堂父子正面交锋，对峙不下。宋子堂警告宋建国，如果他敢把东方机械厂拆了，自己就跟他拼命。晚上，唐小雨殷勤地给裘正宇洗脚，裘正宇告诉唐小雨，人家背后都叫她冰棍，因为她总是一副冷冰冰的样子，裘正宇故意用她没有嫁给宋长青的事刺激小

雨，裘正宇看她心里难受，有种报复过后的快感。

第21集

宋建国为了动员机械厂的员工尽快搬迁，搞了一个茶话会，试图说服当初的工友早日搬走。没想到工友们怒火冲天，根本不领他的情，还齐心协力把宋建国赶了出去。宋建国见软的都不行，与唐小雪一块商议后，决定拉裘正宇入伙国雪，利用他的影响力动员机械厂的工人搬迁。宋建国因为拆迁不动正发愁，裘正宇建议让他去做刘晓旺的工作。

第22集

周丽萍悄悄回到机械厂，登上机械厂废弃的高架，为过世的唐献民最后看一眼曾经生活和工作的地方。此刻，她眼前的一幕幕都是自己和唐献民曾经经历的东方厂最辉煌时的画面。这一幕被恰巧路过的宋长青看见，宋长青以为周丽萍想不开，急忙爬上高台劝说周丽萍下来。

第23集

宋长青发觉唐小雨遭受家暴，心如刀绞。他闯到裘正宇的家中，发疯一样对裘正宇就是一顿暴打，先是警告裘正宇不要再打小雨，后来又哭着求他对小雨好点，裘正宇既不还手，也无言以对，但心中更怨恨他们了。程洁说宋长青不应该管人家的家务事，要想唐小雨夫妻不起矛盾，只有忘掉唐小雨，开始自己的生活。宋长青觉得做不到。

第24集

国雪公司举步维艰，为了打开局面，宋建国和唐小雪来到启德地产寻找吴婷婷的帮助，希望吴婷婷能够帮忙解决他们承诺给搬迁户的五十个工作名额，好对东方厂老老少少有个交代。程洁来到医院向宋长青告别，就在她要转身离去的时候，宋长青终于下定决心向程洁求婚。程洁等了多年，终于等到这一句话，她热泪盈眶地答应了。

第25集

没有婚礼，没有酒席，也没有任何祝贺的宾客，宋长青和程洁就这样悄悄地在自己租来的房子里举办了非常简朴的婚礼，参加婚礼的只有宋长青的父母。等待多年，宋子堂和古月梅终于喝上了宋长青媳妇亲手敬上的茶，四人都是百感交集。宋建国用调虎离山之计把老父亲骗出家门，带着人来拆房子。

第26集

吴婷婷约宋建国在自己住的酒店房间喝酒，不让他离开，要他留下来陪自己过夜，宋建国抗拒不了诱惑，背叛了唐小雪。宋长青得知开公司的钱是唐小雨给的，为了自己的尊严，坚持要程洁还回去，哪怕不开公司也绝对不用唐小雨的钱。程洁对他的固执非常生气不解，劝他要为大家着想，负起应当负的责任来，不要意气用事。

第27集

宋建国单独请唐小雪吃饭，并递给她一份国雪公司的股权变更协议，要把公司所有的股权转让给她，唐小雪拒绝签字。吴婷婷要挟宋建国，以答应和自己结婚为交易的筹码为唐小雪保住国雪的资产，可宋建国实在无法向唐小雪说出实情，他问吴婷婷是否介意自己和她结婚，心里却爱着另外一个女人，吴婷婷表示不在乎。

第28集

唐小雨回到家，裘正宇又开始拿她和宋长青见面的事冷嘲热讽，唐小雨反驳，裘正宇像疯了一样要掐死唐小雨。正当唐小雨苦苦挣扎的时候，程洁赶到了。吴婷婷和宋建国按照一开始的约定领了结婚证，周丽萍逼着唐小雪以自己病了为借口给宋建国打电话，宋建国见再也瞒不过去，艰难地拿出了他和吴婷婷的结婚证。

第29集

宋子堂举杯要和儿子喝酒，当宋建国要喝的时候，他又打翻了酒杯，原来他已经在酒里下了毒。宋建国得知真情，又气又恨。吴婷婷约唐小雪出来，想谈谈怎么赔偿唐小雪。吴婷婷想给唐小雪三百万，让她离开宋建国，离开国雪，可唐小雪不接受。吴婷婷对唐小雪表示

剧情介绍 11

了歉意，并将赔偿涨到了五百万加一套房子。

第30集

宋建国的婚礼开始了，吴婷婷正在幽幽慨叹自己结婚，婆家人居然没有一个到场。好在这时，程洁及时赶到，她递上两个红包，代表父母和自己夫妇俩送上真诚地祝福，宋建国感动的眼圈都红了。宋建国和吴婷婷的新婚之夜，唐小雪给他打电话，告诉他如果十五分钟赶不到，就永远见不到她。

第31集

天英公司的老板张秋良约宋建国在洗浴中心见面，出五百万的价码请他从拆迁红星厂的项目中撤标，把这个项目让给自己的公司来做，宋建国劝他再等等。宋建国对吴婷婷谎称自己飞机晚点，其实他是想留下来多陪陪唐小雪。宋建国走出门口时，看到吴婷婷守在那里，吴婷婷拆穿了他的谎言，并冲他大发雷霆，还威胁他再有下一次，她就给唐小雪好看。

第32集

吴婷婷的父亲吴满腾收到一封匿名信，里面装的全是宋建国和唐小雪的私密合影，吴满腾勃然大怒。他叫来吴婷婷问明情况，觉得自己对不起女儿，吴婷婷却表示当初自己付出一切才和宋建国结婚，她就是耗死也坚决不会离婚的。吴婷婷跟裘正宇推心置腹谈了自己的打算，而张秋良在另一个屋里全程窃听。

第33集

宋长青摸清了裘正宇的底细，去裘正宇情人陈琳的病房里找他。裘正宇正在和情人柔情蜜意时，便看见宋长青走了进来。他起身和宋长青走出门外，两人一言不和动了手，裘正宇一脚把宋长青踹翻在地，还随手拿起一根铁棒，指着宋长青的鼻子，把这么多年自己心中的怨恨和愤怒全都发泄了出来，得知所有真相的宋长青惊呆了。

第34集

宋建国和吴婷婷正吃饭，唐小雪出现了，面对唐小雪赤裸裸的挑衅，醋意大发的吴婷婷准备给她点颜色看看。宋建国不忍心，护住了唐小雪，吴婷婷认定在宋建国的心目中唐小雪胜过自己，于是她愤然离去。这回来建国是彻底伤了吴婷婷的心，她决定不再帮助宋建国夺标。

第35集

裘正宇来群艺馆找唐小雨，第一次和颜悦色地和她谈论往事，希望能看她单独为自己跳一支舞，之后就愿意离婚。虽然没有爱情，唐小雨内心对裘正宇总有亏欠，毫不犹豫的为他跳起了舞。唐小雪来到吴婷婷家中，直接拿出裘正宇给她的复印件摆在吴婷婷面前，还告诉吴婷婷自己在送给吴满腾的茶具中放了十万块钱，问这种情况如果举报，他爸能判几年。

第36集

裘正宇经历了事业失利和婚姻失败，早已身心疲惫，他决定前往美国与陈琳汇合，虽然对宋建国的兄弟情心怀感激，但他还是毅然选择离开。为了裘正宇，宋建国决定亲自去天英和张秋良谈判，最后以张秋良提出的红星厂项目由国雪挂名天英做事为代价，为裘正宇赎身摆平他们之间的恩怨。



水果只烂了一点，吃还是不吃？

买来的水果还没来得及吃，个别水果已经烂了一小块，扔了觉得可惜，吃了又怕对身体不好。水果烂了一点，吃还是不吃？

公布答案之前，我们先来看这样一条新闻……

“省出来”的病

河南一对90后夫妻，同时被查出得了肝癌！

夫妻两人婚后经营着一家水果店，他们认为腐烂的水果也是本钱，舍不得丢弃，经常留给自己吃。这一习惯，伴随了夫妻俩十多年。最近，夫妻二人先后感觉到疲惫无力，本以为是长期劳累所致，并未在意，直到丈夫出现皮肤发黄、快速消瘦的异样，妻子也出现食欲不振的表现，才就医检查，最终夫妻双双被确诊为肝癌。

经过问诊，医生推断很可能与夫妻两人经常吃发霉水果有关。

大家对变质水果有误解

我们通常说的水果烂了坏了，其实就是水果被霉菌“侵蚀占领”了。

霉菌在生长的过程中可能会产生毒素，也就是黄曲霉素。而肝脏是人体的最大排毒器官，黄曲霉素进入血液后，可随着血流进入各个脏器，进入肝脏后可能会破坏肝脏细胞，进而影响肝脏的代谢、解毒功能。这也是上文中水果店夫妻患肝癌的主要原因。

而除了黄曲霉素外，在水果的霉变过程中，最常见的霉菌就是以展青霉素为代表的青霉。毒理学试验表明，展青霉素具有影响生育、免疫和致癌等毒理作用，同时也是一种神经毒素。展青霉素具有致畸性，对人体的危害很大，大量摄入可能会造成对呼吸和泌尿等系统损害，发生水肿、肾功能衰竭的情况。

所以，经常吃霉变的水果，肝脏就会被这些“毒物”困扰，也就给患癌埋下了一个隐患。

不仅是发霉的区域有危险

还有人问，如果把坏掉的部分切掉，剩下的可以吃吗？答案是否定的。即使挖去霉变的部分食用，还是有可能引发肠胃的不适，引起一系列的健康隐患。

水果富含多种营养物质，能够为人体的补充维生素，提供能量，这些丰富的能量和营养

物质也成为细菌真菌生长的绝佳场所。细菌真菌通过空气和蚊虫传播到水果上，水果为其提供养分和氨基酸（由水果内蛋白质分解而来）。

水果发霉之后会产生许多的微生物或者引发疾病的病菌，这些病菌肉眼根本无法观察到。而且这种霉菌的生长是“浸润”性的，虽然霉变只表现在某一部位，但是霉菌可能已经遍布整个水果，只是将发霉的部位切掉，很难避免霉菌。

某个节目曾做过一则实验：取一个发霉水果，对发霉部位和正常部位两个位置的组织进行细菌培养实验，结果发现，同一水果的发霉部位和正常部位细菌含量相差不大，均是正常水果的8-10倍左右。

由此可见，水果发霉应该整个扔掉，以免影响健康。

水果为什么会发霉

既然已经知道不能食用发霉的水果，导致水果发霉的原因也是我们需要了解的方面之一，以此尽量避免出现水果发霉的情况。

首先，完好的水果表面有致密的表皮层，能够防止细菌的黏附、入侵和繁殖。但是当水果受到磕碰，表皮易损伤进而失去一定的防御作用时，微生物就会侵入并且在水果内繁殖，引起水果腐烂变质。

其次，水果买回家后，很多人为了保持新鲜，会将水果放进冰箱。冰箱里面的温度低，虽然能抑制微生物的繁殖，但冰箱中各种食物太多，就像一个微生物的培养皿，一旦水果拿出冰箱，放在常温下，即使没有发霉，微生物也会大量繁殖，也不利于人体的健康。

最后，水果本身含有大量的水分，加上环境中温度、湿度较高时，非常容易发霉变质。因此在储存过程中，应该将水果存放在阴凉干燥通风处。

吃水果也有讲究

那么水果应该怎么吃才健康呢？

首先，应该吃多少洗多少。有些人图省事，将买回来的水果一下子全部清洗，吃不完的就放在冰箱里随吃随取，这种习惯很不好。因为水果用水洗过后很容易腐烂，保鲜期会大大缩短。

例如苹果表面本身带有的天然果蜡，是一种脂类成分，在苹果表面生成植物保护层，可以有效地防止外界微生物、农药等入侵果肉，起到保护作用。

其次，要记得及时清理冰箱，坏了的水果立刻丢掉。因为只要有个别水果发霉，其他水果就有感染霉菌的可能。

最后也是最根本的方法，大家按需要购买水果，吃多少买多少。尤其是含糖分高、水分多的水果最容易腐烂长霉菌。

“小报童”敲黑板：

容易引发肝癌的食物

上文中提到，因为吃了腐烂的水果，河南夫妻俩患上了肝癌。其实除了腐烂的水果，食用以下几种食物也很容易引发肝癌，大家一定要格外注意。

变质的奶制品

霉变的酸奶、干奶酪等奶制品，可感染黄曲霉毒素，诱发肝癌、食管癌等多种癌症。

变苦的坚果

坚果含有大量的油脂，一旦变苦，易感染黄曲霉毒素，尤其是花生、杏仁等。黄曲霉毒素有明确致癌作用，主要作用于肝脏，诱发肝癌。

发霉的大米

有“霉味”的大米易受到黄曲霉毒素的污染，会严重损害肝脏，甚至诱发肝癌。

如何正确对待家里的剩饭菜

发霉变质的食物不能吃，剩饭菜同样也要谨慎食用，别因为节约，把自己的健康搭进去。

剩饭菜处理要严谨

世界卫生组织提出的“食品安全五要点”中的第四点“保持食物的安全温度”里明确建议：熟食在室温下不得存放2小时以上，应该及时冷藏（5℃以下），不要在冰箱中存放超过3天，剩饭菜加热的次数不应该超过1次。

只剩肉不剩菜

相比肉类食品，蔬菜在存放的过程中会产生更多的亚硝酸盐，而且还会有较大一部分营养流失。综合来看，建议大家“实在要剩，尽量剩肉不剩菜”。

另外，不建议剩凉菜。凉菜一般不经过加热，更容易滋生细菌等有害物质，会诱发腹泻、腹痛等食物中毒问题。

存放剩饭菜要科学

为了保证剩饭、剩菜的卫生和安全，建议避免对其进行不必要的操作：

减少筷子等器具对剩饭菜的翻动，用材质安全、靠谱的保鲜盒盛装，存放剩饭菜，确保其密封性；

剩饭菜在存放的过程中应放于“冰箱低温区域”，尽早吃完，避免细菌等微生物的大量繁殖；

剩饭菜需要“分类包装+存放”，避免出现交叉污染和串味。

剩饭菜在吃之前

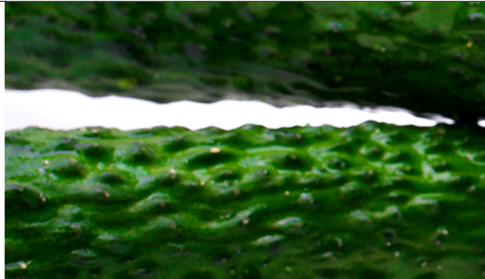
必须要热透

虽然剩饭菜可以吃，但在吃之前一定要将剩饭菜加热至100℃，而且至少要保持沸腾5分钟以上。

吃多少热多少

为了降低微生物的侵袭风险，避免发生食物中毒事件，对于剩饭和剩菜，不建议反复多次加热。能吃多少，每次就热多少，剩下的食物继续储存于冰箱，并抓紧吃完。

编辑：许术



电子驾驶证变“红码”了怎么办？

2021年12月,电子驾驶证在全国范围内推行,驾驶人出门在外遇到交警路面查验,可以直接掏出手机在线“亮证”。然而,近期有不少网友表示,在“交管12123”APP上申领的电子驾驶证竟然出现“红码”,显示不能用了,这是怎么回事?



原来,当机动车驾驶人的驾驶证状态出现异常时,其在“交管12123”APP上申领的电子驾驶证二维码将变为“红码”。“红码”期间,驾驶人不得驾驶机动车,直到状态恢复正常。

驾驶证的异常状态

电子驾驶证出现红码,主要是因为驾驶证处于不能正常使用状态,即处于“异常状态”。一般而言,驾驶证异常状态包含:逾期未换证;逾期未审验;记满12分;暂扣;扣留;扣押……

驾驶证处于上述状态中的任何一种,二维码就会变成红码,驾驶人必须对应解决问题,驾驶证才能恢复正常状态。

如何让驾驶证“不变红码”

其实,电子驾驶证的二维码并没有那么容易“变码”,大家只要做好这些事,就能保证驾驶证正常使用。

◆驾驶证到期及时更换

驾驶证的换证周期依次为6年、10年、长期,如果大家在每个周期都没有记满12分的记录,那么就能按照上述顺序更换。若未能及时换证,逾期超过1年驾驶机动车上路,将会被视为“无证驾驶”,处以罚款和拘留。

如果因为出国未归或服役等原因无法期满换证,可以在手机APP上申请延期换证。

◆交通违法及时处理

驾驶人切记在记分周期期限届满前去处理违法。按照规定,累计记分未满12分,但有罚款逾期未缴纳的,交通违法行为记分分值将转入下一记分周期。若累计分数达到12分,那么驾驶证就会处于“暂扣”的异常状态。

◆及时参与满分教育

一旦驾驶证在一个记分周期内记满了12分,驾驶证将会被暂扣且无法再开车上路,同时需在30日内参加满分教育。满分教育考试合格后,就可以解除驾驶证的异常状态。

要注意的是,驾驶人需根据自己的实际扣分情况,按规定进行满分教育线上或现场学习。

◆文明出行谨慎开车

尽量避免发生交通事故。开车不喝酒,酒后找代驾。

电子驾驶证的注意事项

电子驾驶证的出现,让我们的出行方便了许多,但大家在使用电子驾照的时候,有几个问题需要格外注意:

1.有了电子驾照,纸质驾照可以收起来了吗?



不可以。
以下几种情况必须用纸质驾照,电子驾照不能代替。

路面现场执法

交通违法后扣分不满12分、需扣留驾驶证的,当事人应当携带“纸质驾驶证”到公安交管部门接受处理;满12分、需扣留驾驶证的,当事人应当携带“纸质驾驶证”到公安交管服务网点参加满分教育。

非现场违法处理

驾驶人接受非现场交通违法行为处理时,可以出示电子驾驶证,但对累积记分满12分、一般程序处理以及需要暂扣、吊销驾驶证的,仍需要携带纸质驾驶证,按照现行规定办理。

办理驾驶证业务

需要收回或者签注原“纸质驾驶证”业务的,当事人应当提交“纸质驾驶证”。

交通事故处理

因收集证据需要扣押驾驶证的,当事人应当携带“纸质驾驶证”。

2.电子驾照可以截图保存使用吗?

不可以。
电子驾驶证是动态的,类似我们平时使用的付款码,具有实时性,所以不可以截图使用的。

3.换了驾驶证之后,电子驾驶证要重新申请吗?
需要。

已申领电子驾驶证的,因准驾车型、驾驶证有效期、发证机关等发生变化办理换证业务后,申请人需要重新申领电子驾驶证。

来源:南宁交警

社保缴费满15年可以不缴?

日前,有网友发问:“社保缴费是只需缴满15年吗?我最近到一家新公司报到,公司人事和我商量说,我的社保已经满15年可以不交了,这样也不会影响我退休。而且不扣我个人部分,到手的钱还要多一笔。这样真的可以吗?”

不可以!

社会保险是由国家通过立法强制建立的社会保障制度,用人单位和劳动者都必须依法参加社会保险。即使职工与用人单位商议签订了不参加社保的所谓“协议”,也不具有法律效力。

《中华人民共和国社会保险法》规定:

用人单位应当自用工之日起三十日内为其职工向社会保险经办机构申请办理社会保险登记。用人单位应当自行申报、按时足额缴纳社会保险费,非因不可抗力等法定事由不得缓缴、减免。职工应当缴纳的社会保险费由用人单位代扣代缴。



制度给予的保障。用人单位与劳动者缴纳的社会保险包括养老保险、医疗保险、生育保险、工伤保险和失业保险,当劳动者年老、生病、生育、工伤或者失业时,将得到相应的保障。

对劳动者而言,比如缴了养老保险,退休后可以领取养老金,且缴费年限越长,缴费水平越高,则年老后领取的养老金也越多;失业时满足条件可以领取失业金等。

对用人单位来说,依法缴费其实也是为用人单位提供了一道保障。比如在工伤保险方面,依法缴纳工伤保险的单位在员工发生工伤事故后,由工伤保险基金支付规定的医疗费用、工伤待遇等,降低了用人单位的工伤支出风险。

综上所述,依法参加社会保险,是用人单位和劳动者应尽的义务,即使社保缴满了15年,只要存在劳动用工关系,就要依法参保。依法依规来参保,享受权益与保障。

来源:北京日报



00:00	南	宁	文	旅	
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	行	
08:00	文	旅	中	国	
08:25	南	宁	公	文	卡
08:30	南	宁	公	文	
08:47	壹	城	之	萃	
09:15	南	宁	公	文	卡
09:20	南	宁	公	文	
09:30	全	民	健	康	学 院
10:00	晦	南	宁		
11:00	非	遗	中	国	行 学 院
11:35	全	文	旅	中	国
12:00	文	电	视	购	
12:30	全	民	健	康	学 院
17:30	姐	妹	兄	弟	(34)
18:00	姐	妹	兄	弟	(35)
18:50	姐	妹	兄	弟	(36)
19:35	气	象	空	间	站
19:40	姐	妹	兄	弟	(36)
20:30	非	遗	中	国	行 卡
21:00	南	宁	公	文	
21:05	南	宁	公	文	
21:15	天	福	彩		
21:35	壹	城	之	萃	
22:00	南	宁	新	中	(重播)
22:30	非	遗	中	国	(重播)
22:55	晦	南	宁	公	
23:55	南	宁	公	园	卡

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/3/27 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 北平无战事(45)
08:13 北平无战事(46)
09:05 北平无战事(47)
09:47 北平无战事(48)
10:40 北平无战事(49)
11:33 北平无战事(50)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(2)
13:40 金水桥边(3)
14:30 金水桥边(4)
15:25 金水桥边(5)
16:17 金水桥边(6)
17:00 金水桥边(7)
18:00 刀尖上行走(17)
18:55 刀尖上行走(18)
19:50 刀尖上行走(19)
20:47 刀尖上行走(20)
21:33 刀尖上行走(21)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 十送红军(15)
23:33 十送红军(16)

2023/3/28 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 北平无战事(50)
08:13 北平无战事(51)
09:05 北平无战事(52)
09:47 北平无战事(53)
10:40 决战风铃渡(1)
11:33 决战风铃渡(2)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(7)
13:40 金水桥边(8)
14:30 金水桥边(9)
15:25 金水桥边(10)
16:17 金水桥边(11)
17:00 金水桥边(12)
18:00 刀尖上行走(21)

18:55 刀尖上行走(22)
19:50 刀尖上行走(23)
20:47 刀尖上行走(24)
21:33 刀尖上行走(25)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 十送红军(17)
23:33 十送红军(18)

2023/3/29 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 决战风铃渡(2)
08:13 决战风铃渡(3)
09:05 决战风铃渡(4)
09:47 决战风铃渡(5)
10:40 决战风铃渡(6)
11:33 决战风铃渡(7)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(12)
13:40 金水桥边(13)
14:30 金水桥边(14)
15:25 金水桥边(15)
16:17 金水桥边(16)
17:00 金水桥边(17)
18:00 刀尖上行走(25)
18:55 刀尖上行走(26)
19:50 刀尖上行走(27)
20:47 中国地(1)
21:33 中国地(2)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 十送红军(19)
23:33 十送红军(20)

2023/3/30 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 决战风铃渡(7)
08:13 决战风铃渡(8)
09:05 决战风铃渡(9)
09:47 决战风铃渡(10)
10:40 决战风铃渡(11)
11:33 决战风铃渡(12)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(17)
13:40 金水桥边(18)
14:30 金水桥边(19)
15:25 金水桥边(20)
16:17 金水桥边(21)
17:00 金水桥边(22)
18:00 中国地(2)
18:55 中国地(3)
19:50 中国地(4)
20:47 中国地(5)
21:33 中国地(6)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 十送红军(21)
23:33 十送红军(22)

2023/3/31 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 决战风铃渡(12)
08:13 决战风铃渡(13)
09:05 决战风铃渡(14)
09:47 决战风铃渡(15)
10:40 决战风铃渡(16)
11:33 决战风铃渡(17)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(22)
13:40 金水桥边(23)
14:30 金水桥边(24)
15:25 金水桥边(25)
16:17 金水桥边(26)
17:00 金水桥边(27)
18:00 中国地(6)
18:55 中国地(7)
19:50 中国地(8)
20:47 中国地(9)
21:33 中国地(10)
22:20 十送红军(23)
23:15 十送红军(24)
23:55 十送红军(25)

2023/4/1 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 决战风铃渡(17)

08:13 决战风铃渡(18)
09:05 决战风铃渡(19)
09:47 决战风铃渡(20)
10:40 决战风铃渡(21)
11:33 决战风铃渡(22)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(27)
13:40 金水桥边(28)
14:30 金水桥边(29)
15:25 金水桥边(30)
16:17 金水桥边(31)
17:00 金水桥边(32)
18:00 中国地(10)
18:55 中国地(11)
19:50 中国地(12)
20:47 中国地(13)
21:33 中国地(14)
22:20 十送红军(26)
23:15 十送红军(27)
23:55 十送红军(28)

2023/4/2 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 决战风铃渡(22)
08:13 决战风铃渡(23)
09:05 决战风铃渡(24)
09:47 决战风铃渡(25)
10:40 决战风铃渡(26)
11:33 决战风铃渡(27)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(32)
13:40 金水桥边(33)
14:30 金水桥边(34)
15:25 金水桥边(35)
16:17 金水桥边(36)
17:00 金水桥边(37)
18:00 中国地(14)
18:55 中国地(15)
19:50 中国地(16)
20:47 中国地(17)
21:33 中国地(18)
22:20 十送红军(29)
23:15 十送红军(30)
23:55 十送红军(31)

南宁广播电视台 公共频道

2023/3/27 星期一

00:32 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 婚后三十年(21)
13:45 婚后三十年(22)
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
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 关于唐医生的一切(34)
23:00 关于唐医生的一切(35)
23:45 关于唐医生的一切(36)

2023/3/28 星期二

00:32 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 婚后三十年(23)
13:45 婚后三十年(24)
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 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 向阳而生(1)
23:00 向阳而生(2)
23:45 向阳而生(3)

2023/3/29 星期三

00:32 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 婚后三十年(25)
13:45 婚后三十年(26)
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 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 向阳而生(4)
23:00 向阳而生(5)
23:45 向阳而生(6)

2023/3/30 星期四

00:32 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 婚后三十年(27)
13:45 婚后三十年(28)
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 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 向阳而生(7)
23:00 向阳而生(8)
23:45 向阳而生(9)

2023/3/31 星期五

00:32 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 婚后三十年(29)
13:45 婚后三十年(30)
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 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 向阳而生(10)
23:00 向阳而生(11)
23:45 向阳而生(12)

2023/4/1 星期六

00:32 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 婚后三十年(31)
13:45 婚后三十年(32)
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 邕城少年剧社
成语故事情景剧
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)
20:10 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 向阳而生(13)
23:00 向阳而生(14)
23:45 向阳而生(15)

2023/4/2 星期日

00:32 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 婚后三十年(33)
13:45 婚后三十年(34)
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 邕城少年剧社
成语故事情景剧
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 向阳而生(16)
23:00 向阳而生(17)
23:45 向阳而生(18)

眼镜布不是用来擦眼镜的！

什么？眼镜布不是用来擦眼镜的！对，你绝对没看错，眼镜布真的不是用来擦眼镜的。



眼镜布为什么不能用来擦眼镜

眼镜片表面有着很多层透明镀膜，这些镀膜不单单能减少镜片反光，有些能让镜片更耐磨，有些能让镜片防水防污防尘，但不管是哪种镀膜，它们都非常脆弱，用眼镜布去擦拭，就会磨损这些镀膜，影响镜片的清晰度。说得再形象一点，用眼镜布擦眼镜就相当于用砂纸在镜片上摩擦，时间长了，你说眼镜片能不花吗？戴镜片一旦受损就容易导致

眼睛疲劳，甚至造成散光。

而且，大家买眼镜的时候，决大多数店家赠送的眼镜布质地都比较粗糙，时间久了，还会沾上灰尘，在这种状态下用来擦眼镜，对镜片造成的损伤更加严重。

同理，有些人图省事，眼镜脏了就直接随手用衣服擦，这样更不可取。衣服的材料质地比眼镜布

要粗糙得多，更加不适合用来擦眼镜。

总之，大家一定要记得一点：无论材质多好的眼镜布，都不建议直接擦眼镜。眼镜布真正的用途是用来包裹眼镜的，这样放在眼镜盒里的时候，可以减少镜片和镜盒之间的摩擦，起到保护和缓冲的作用。

眼镜清洁的正确方式

既然不能用眼镜布擦眼镜，那总不能任其脏到彻底吧。清洁眼镜的正确方法又是什么呢？很简单：洗。

准备好洗洁精，碱性适中，比较柔和，如果没有也可以用清水简单清洗：

- 1.首先把手洗干净，然后在镜片上滴少许洗洁精，用指腹在镜片上轻轻旋转；
- 2.然后把镜片放在水龙头下，用清水顺势冲洗，水流不要太大，而且千万别用热水，会伤到镀膜；
- 3.清洗干净后，用柔软的纸巾朝同一方向把镜

片上的水吸干，不要来回摩擦；

- 4.最后把眼镜放在通风处晾干，眼镜的清洗工作就完成了。

保护眼镜小常识

除了用清水清洗的方法，也可以用超声波清洗机清洗眼镜。

用双手摘戴眼镜，单手摘戴容易使眼镜变形。

擦眼镜纸不但可以清洁眼镜，还可以防止镜片产生雾气，对眼镜佩戴者来说方便携带，效果也好。

刮花镜片后的补救方法

将厨房里常见的小苏打和水按照2:1的比例混合成有些粘稠的膏状，涂抹到镜片的划痕处进行填

补，直到看不见划痕时，再用清水洗去多余的膏状物。

将汽车蜡在镜片上轻轻擦拭，待划痕填平后，用棉球或柔软的无尘布擦去多余的蜡。

眼镜到底该多久换一次

儿童青少年：根据度数变化决定

儿童青少年处于生长发育阶段，而且是用眼高峰期，度数变化特别快。由于长期近距离用眼，近视度数容易加深。

建议：18周岁以前每半年进行一次医学验光，如果旧的眼镜无法将视力矫正至同年龄的正常水平，则需考虑重新验光配镜。

成年人：两年换一副

成年人的近视度数相对稳定，但并不意味不会变化。建议每1-2年进行一次医学验光，根据验光结果，结合自己的工作生活需求，由医生判断是否需要重新验配眼镜。近视度数超过600度的高度近视患者，还应定期进行眼底检查，预防眼底疾病的发生。

老年人：老花镜也要定期更换

老花度数也会随着年龄增长而增加。出于节俭，许多老年朋友的老花镜一戴就是好几年，老花镜的更换没有具体的时间限制，当老人戴眼镜看报感到吃力、眼睛酸胀不适时，应到医院重新检查眼镜度数是否合适。

防蓝光眼镜有必要戴吗

如今，随着电子产品不断走入人们的生活，防蓝光眼镜正变得越来越流行，这些眼镜的广告声称过度接触蓝光会引发一系列眼睛问题，如眼睛干

涩、视疲劳，严重者导致失去视力。

然而目前还没有证据表明，来自屏幕的不同波长的光线会损害眼睛。专业人士建议，不要使用声

称能保护眼睛免受蓝光影响的眼镜，因为目前缺乏足够的证据证明它们是有效的。

现在，屏幕终端比比皆是，为了保护我们的眼睛，“小报童”也贴心地搜集了一些相关小知识，供各位读者在使用手机和电脑过程中做个参考。

1.与电脑屏幕保持约0.6米左右(约一手臂的长度)的合理距离，视角不要低于15度，或者间隔一段时间站立起来调整一下。

2.可以使用屏幕过滤器减少眩光。

3.使用“20-20-20”规则定期休息：减少使用电脑或手机，注意中间休息，每20分钟左右起来活动或者远眺窗外的风景。

4.减少空调使用，注意空气加湿，减轻眼睛干燥的症状。

5.调整室内照明及屏幕对比度以减轻眼睛疲劳。

6.戴隐形眼镜人群，可以时常佩戴框架眼镜让眼睛休

息一下。

7.注意眼脸卫生，勤洗手，不用手揉搓眼睛。

8.多眨眼，建议每分钟4-6次眨眼睛的频率。

如果眼睛有其他任何不适，建议去正规医院找专业的眼科医生诊治。另外，建议每个人在40岁之前到眼科医生那里定期进行全面的眼科检查，这对于早期诊断任何潜在的眼病至关重要。