

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30日

2023年第12期

总1796期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

争创全国文明典范城市
实现国家卫生城市“五连冠”



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

劈波斩浪 泳争先

南宁市举办2023年畅游邕江全民健身活动

3月26日,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在邕江大桥畅游阁附近水域举办,3000多名游泳爱好者劈波斩浪,奋勇争先,横渡邕江展示了全市各界干部群众的昂扬斗志,为第一届全国学生(青年)运动会营造了热烈的社会氛围。

今年的南宁畅游邕江全民健身活动围绕“开展爱国卫生运动 切实保障人民群众生命安全和身体健康”这一主题举办。当天活动正式开始前,现场轮番上演了桨板、水上飞人、动力冲浪、水上救援等展示,以及旱地龙舟、舞龙、舞狮等表演吸引了无数群众围观。简短而热烈的开幕式表演后,畅游邕江活动正式开始,3000多名游泳爱好者分成不同方块队依次入水,从设在邕江北岸畅游阁附近的亲水平台,向设在邕江南岸的终点进发。

纪念毛泽东冬泳邕江活动是南宁人最喜欢的体育活动之一,历年均在元旦举行,今年活动因疫情影响推迟到3月,经过精心筹备和周密组织,以新



的姿态、新的内涵再次盛大开场。来自南宁市冬泳协会的老泳友梁世康表示,游泳给大家带来健康、快乐,而邕江经过综合整治后水更清、岸更美,在这种环境下畅游是一种享受,“今年的活动选择在春暖花开的3月举办,气候更宜人,可让更多游泳爱好者参与,感受在‘画’中畅游的乐趣。”

参加今年畅游邕江活动的还有不少外国泳友,他们来自越南、也门、尼泊尔、柬埔寨、塞拉利昂等国。广西医科大学的越南留学生胡青松认为,畅游邕江活动场面大、特色足,让他感受到南宁人对游泳的热爱,“南宁是一座美丽的城市,邕江的风景尤其美,我第一次参加这么大型的健身活动,非常荣幸。”

此次活动展现了南宁市民自信自强、锐意进取、奋勇前进的时代风貌,引领生活圈、商圈、健身圈“三圈合一”的“体育+”潮流,在宣传全民健身的同时,为我市一系列重大赛事活动有序恢复拉开大幕。

我市体育部门将围绕体育强市建设,着力推动体育事业高质量发展,广泛开展群众

喜爱的全民健身活动和类型多样的体育赛事,统筹推进群众体育、竞技体育、体育产业等工作齐头并进,为加快建设面向东盟开放合作的国际化大都市、奋力谱写新时代南宁现代化建设新篇章贡献体育力量。

来源:南宁日报

需提前预约

2023年清明祭扫

今年清明节是我国新冠感染实施“乙类乙管”之后的第一个清明节。根据预测,今年的现场祭扫将迎来不同时段的祭扫高峰。近日,南宁市殡仪馆以及各大主要墓园发布服务提醒信息,部分墓园需要预约登记才能进园祭扫。

南宁市殡仪馆、南宁人文纪念园提倡低碳文明祭扫,建议绿色出行

据预测,今年南宁市殡仪馆望州路服务区、南宁市人文纪念园的祭扫高峰为4月1日—5日。今年,该墓区依旧倡导低碳文明祭扫,明确禁止燃放鞭炮、烟花,提倡鲜花祭扫、无烟祭扫等文明祭祀方式,祭祀用品主动带回、垃圾不随意丢弃,保持祭扫场地清洁。

同时,市民还可以选择网络祭扫形式,即搜索关注“南宁市殡葬服务管理处”微信公众号,点击“业务办理—生命纪念馆”或关注“全球生命纪念馆”微信公众号,创建逝者姓名进入空间或者居家举办追思会,缅怀纪念故人,实现绿色低碳网络祭扫。

在祭扫出行提醒方面,建议市民尽量乘坐公共交通工具或绿色出行。4月1日、2日、5日、8日、9日在望州服务区门口和南宁人文纪念园门口,有超大客运公司“南宁—昆仑关专线车”往返临时停靠,每40分钟发一班车,市民可自费乘坐公交专线车到南宁市人文纪念园祭扫。

南宁佛子岭公墓为老年人开通电话预约服务 预约不成功不能入园

南宁佛子岭公墓地势陡峭、走道狭窄,为确保清明祭扫有序开展,根据相关要求,今年清明期间,该公墓实行预约限流入园,分批分段错峰祭扫。

预约时间段为4月1日—9日,凭预约码入园。预约通道自3月29日8时起开启,

每天9:00—12:00、13:00—17:00限量预约,约满即止。可根据个人行程提前3天预约。

除了网上预约,该墓园还开通了电话预约通道,但该电话预约方式仅向不便使用智能手机且无年轻人陪同的老年人群体开放,可在计划入园时间前3天的上班时间(9:00—12:00、13:00—17:00)拨打专线电话0771-5661390,凭收到的预约短信入园。

南宁佛子岭公墓提醒,市民入园时请主动出示预约码(预约短信),凡没有通过上述微信或电话方式预约成功的将不能入园祭扫。

公墓内实行车辆单向通行。车辆(含非机动车)自西门(厢竹大道和长堽路口)驶入,从北门(邕宾路)驶出,入园车辆请按标志和工作人员要求有序停放。长虹翠竹路口的临时出入通道仅限行人通行,就近的公交车有B01、B11、B126、B127、B27路,到长虹翠竹路口东站下车。

广西四厦岭墓园

建议错峰出行,文明有序祭扫

根据广西四厦岭墓园预测,该园祭扫高峰日预计在3月25日、26日,4月1日、2日、5日,高峰时间段预计在每日8:30—12:00、13:30—16:00时段。园内停车位有限,预计在7:30—8:30时段园内停车位停满。

园内车位停满后,墓园管理方将采取限制车流进园等相关管控措施,建议祭扫市民择时错峰或绿色低碳出行。同时,建议市民祭扫时从简从速,祭扫时间1小时以内为宜。墓园为南宁市禁炮区域,禁止燃放烟花爆竹,禁止大量焚烧纸制品,建议市民选择鲜花祭扫等文明祭扫方式。

清明高峰期间墓园配备约200名保洁人员进行清扫服务,路边备有免费的烧纸桶供市民使用,祭扫结束时务必确认桶内的火已熄灭,离开时将用过的烧纸桶放回原处。

此外,墓园提醒自驾前来祭扫的市民注意,4月2日—6日那安快速路建兴立交将有可能进行交通管制,若金桥建兴路口设立卡口,市民可在周边临时停车场停放车辆,步行入园。

来源:南宁晚报



聚焦“拼经济 强产业”

2023年第一期《向人民承诺——电视问政》

3月26日,2023年第一期《向人民承诺——电视问政》在南宁广播电视台新闻综合频道播出。2023年全年的主题是“重实效 强实干 抓落实”,第一期主题是“拼经济,强产业”,聚焦南宁市企业“办不成事”诉求直达快办机制运行,针对相关职能部门在企业发展过程中存在的漠视企业诉求、服务意识不强、服务设施不完善、服务质量不高等问题进行问政。据悉,今年《电视问政》特地在直播中增设了企业“办不成事”诉求直达快办板块。

基础配套不完善 影响企业运营招商

在上林县象山工业园区,问政监督员走访发现,园区部分配套基础设施后续管养维护跟不上,影响了企业的运营和招商。

园区内金象路有约1公里的路面坑洼不平,通行比较困难。沿线企业反映,糟糕的路况影响了他们的招商。同时,他们运输的货物途经该路段时经常遭到损坏,受影响的企业有十多家。该问题已存在两年多时间了,园区管理方一直未对破损路面采取任何措施。企业曾多次向园区管委会反映,但是问题一直没有得到解决。

此外,南宁经开区产投经开海城产业园项目也存在基础配套不完善的情况。该项目是2022年第一批自治区层面统筹推进重大项目,项目推进责任单位是南宁经开区管委会。

项目于2021年3月份开工,开工之初项目方就发现在项目范围内有一条约150米长的水系,影响到项目停车场、园林道路、篮球场以及项目二期3个厂房的建设。项目工作人员表示,发现问题后,他们立即向经开区请求对该水系进行迁改,但直到2022年4月,经开区才承诺由其下属的绿港集团于同年5月20日前开始水系改造工程。然而,至今又过去近1年,水系迁改仍未动工。

●向人民承诺

南宁市经济技术开发区管理委员会副主任杨贵山表示,良好的营商环境是企业发展的土壤,企业诉求无小事。为此,她郑重承诺,利用3个月的时间,解决企业反映的困难和问题,以更高效、更优质的“妈妈式”服务为企业发展壮大和项目落地提供有力的保障。

上林县委副书记、县长王鹏承诺,对于园区基础设施日常管护问题,将在20天内将路面的坑洼修补完毕,并在今年上半年争取把项目包干完成,年内彻底解决金象路道路问题,真正让企业能够顺心。对于水系改造的问题,按照城乡集中一体化供水的施工节点,进一步往前提速,争取年内把水的问题彻底解决。

奖补落实不到位 企业多次反映无下文

国能南宁发电有限公司是一家火力发电企业,位于横州市六景工业园区,是首府南宁唯一大型骨干电源,

2011年投产,为地方能源保供提供重要支持。2022年1至6月,自治区财政厅逐月下发了关于电煤采购奖励资金的通知,根据相关文件,国能南宁发电有限公司6个月累计获得电煤采购奖励资金共计1.0019亿元。而截至今年3月底,该公司只收到3000多万元,仍有近7000万元的奖补资金未发放到位。

2022年6月,自治区工信厅和自治区财政厅联合下发了关于及时兑现燃煤发电企业奖补资金的通知,要求各市(县、区)需在2022年7月底前完成资金拨付工作。企业也曾向六景工业园区管委会反映过相关情况,并多次联系横州市有关部门,但剩余的近7000万元奖补资金始终没有下文。

在上林县象山工业园,监督员也发现了类似的问题。园区内的广西新广建新材料有限公司于2021年被认定为自治区智能工厂示范企业,2022年3月和12月,该企业分别获得一笔100万元的奖励资金和一笔50万元的补助资金,但至今上林县仅拨付了65万元,对企业运营及发展造成了影响。

●向人民承诺

横州市委副书记、市长梁枫表示,尽量争取两个月落实国能的企业奖补资金。同时带头沉下身子,主动多走进企业、服务企业,为企业解决堵点、难点问题。

上林县委副书记、县长王鹏承诺,对于奖补兑现的问题,除了应付的余款已经付清,还没有验收的50万元资金将在1个月之内完成验收,并完成拨款的程序。

企业办不成事 希望问题尽快解决

“我们曾多次找到良庆区政府,但问题就是得不到解决。”广西爱阁工房家居有限责任公司反映称,他们位于良庆区的一个项目于2022年9月取得项目用地,但目前仍无法开工建设,原因是项目用地内有约70万立方米的土方需要平整,而可供使用的消纳场距离项目较远,费用



过高,企业无法承担。

广西煌广煌餐饮管理有限公司反映,桃花源路(安园东路延长线—安武大道)工程项目从2020年开始围挡施工,长度约400米。围挡公告牌标明项目将于2021年3月竣工,但至今仍未完工,围挡也一直没有拆除,这严重影响沿街商铺经营。

南宁佳之迪汽车销售有限公司反映,在江南区租了一块停车场,因该场地原来的承租人与土地权属方存在纠纷,现已办理变压器暂停业务,导致停车场无法用电。同时,因为无独立水表,目前无法用水。“我们是新能源汽车销售企业,无法用电用水对我们影响很大,希望相关部门能尽快帮我们协调解决。”

●向人民承诺

良庆区党委常委、副区长魏金表示,企业说的问题的确存在,今年年初他们又开了一次专题协调会,目前这个项目已经找到平衡点,征拆已经解决,项目已正式开工。

西乡塘区副区长魏辉表示,今年年底尽快解决问题。成立工作专班,把资金筹措、项目建设、对周边环境的影响等方面组织协调好。同时,抓好项目资金筹措,想办法把这个项目的资金尽快落实。把项目建设倒排计划,确保按计划兑现落实。

来源:南宁云—南宁晚报



原创本土轻喜剧让你乐呵
《遇见邕城》再次上演

“能看到我们本土这么优秀的喜剧,感到很高兴,也很惊喜。剧中的故事也让人倍感亲切,特别是那一口接地气的乡音……”日前,南宁原创本土轻喜剧《遇见邕城之三街两巷》再次在三街两巷·人民剧院精彩上演,受到现场观众的一致好评。

《遇见邕城之三街两巷》是一部充满了“南宁元素”的原创本土轻喜剧,由南宁市文化广电和旅游

局总策划,南宁市艺术剧院有限责任公司创作排演。该剧集聚了杨建伟、潘春竹、李桢毅、陈生乐、赵海峰等本地优秀演员。剧中以卖凉茶的阿芳婶一家和街坊崩牙强、三叔公等为代表的老南宁人,因“拆迁”问题与儿女之间引发的种种矛盾冲突为主线,通过轻喜剧的形式讲述南宁人身边的故事。

全剧约90分钟,故事推进、结局的反转,让一切都在意料之外,又在情理之中。情节跌宕起伏,在风趣幽默中带有感动,体现出生活在南宁这座开放合作包容城市里的人们相互关爱的美德,也展示了南宁人坚强的性格,乐观向上、积极进取,在困难面前永不服输的精神,为追求自己的“幸福梦”而奋斗的优良品质。

据了解,轻喜剧《遇见邕城》系列演出剧目是南宁市重点打造的驻场系列演出项目品牌,也是推动文旅商融合的重要举措。2022年12月9日,由南宁市艺术剧院有限责任公司运营的三街两巷·人民剧院正式揭幕启用,《遇见邕城》驻场系列演出之《三街两巷》成功首演,开启了南宁旅游演艺新篇章。

“希望通过《遇见邕城》系列产品,能让走进剧院的每一个观众,在笑声中了解南宁的前世今生,爱上这座历史悠久、朝气蓬勃的美丽城市。”南宁市文化广电和旅游局副局长林慧超表示,下一步,南宁市将以“原创+引进”模式,不断创新演出传播活动,加强文化注入、文化表达,将艺术精品创作和丰富旅游内容有机结合起来,推出更多讲好南宁故事、接地气、叫得响、传得开、留得住的旅游演艺作品,打造具有南宁特色的遇见系列品牌,不断满足人民群众日益增长的精神文化需求。”

同时,南宁市还将以南宁承办2023年广西文化旅游发展大会为契机,深挖南宁文化旅游资源,加快推进文旅项目建设,全面展示首府文化旅游新成果。“我们正在打造筹备一批精彩剧目,我们有信心为广大市民和广西文旅大会奉上更多高质量的、富有南宁特色和魅力的舞台艺术精品。”林慧超说。

来源:南宁新闻网

南宁机场正式执行夏航季航班计划 新增多条热门航线



3月26日起,南宁机场正式执行2023年夏航季航班计划,新航季将持续至2023年10月28日结束,共计217天。

南宁机场新航季日均计划国内及国际地区客货运航班量达462架次,较2022年冬航季环比增加20架次、增长4.7%,共有约40家国内外航空公司计划运营150条涉及南宁的客货运航线航班。其中,国内航线135条,国际及地区航线15条,计划通航城市达100个以上,进一步满足了广大旅客多样化的出行需求。

不断优化国内航线网络布局

南宁机场计划新增恢复南宁=郑州=银川、南宁=惠州、南宁=长沙=唐山、南宁=鄂州=兰州、南宁=郴州=天津、南宁=十堰=兰州、南宁=毕节=西安、南宁=南充=西宁、南宁=成都=呼和浩特、南宁=重庆=徐州、南宁=扬州=沈阳、南宁=芜湖=青岛、达州=南宁=张家界等近20条航线航班,进一步优化航线网络结构。

同时,相比去年同期加密了南宁至成都、重庆、兰州、银川等西部陆海新通道共建省份城市航线,以及天津、郑州、南京、武汉、大连、青岛、张家界等多条经贸、旅游城市航线航班密度;恢复至惠州等粤港澳大湾区航班;开辟了鄂州、唐山2个新航点,持续提升南宁至全国二、三、四线城市的通达性,航线网络布局日趋完善。

逐步恢复国际客运航班

随着出境游政策的不断优化,国际客运航空市场恢复发展也迎来光明前景。

新航季,南宁机场将在稳定现有至曼谷、金边、吉隆坡、新加坡、马尼拉等5个东盟国家航线航班基础上,计划逐步恢复开通至胡志明、河内、万象、仰光、文莱、香港等东盟国家首都及重点经济城市和地区航线航班,适时开通至清迈、芭提雅、芽庄等东盟国家热门旅游航线,并根据市场需求适时加密在飞航班班次,稳妥有序推动国际客运市场恢复。

新航季,南宁机场将加强协调与航空公司的运力编排,不断优化完善航线网络布局,进一步激发国内外航空市场活力;加大创新服务内容,拓宽宣传渠道、提升航班运营品质,充分满足广大人民群众的出行需求。

来源:南宁吴圩国际机场

老
友
说

旅游业要防止“赚快钱”

据腾讯新闻报道,3月17日,有网友称在三亚旅行时,有同车游客因不购物而被导游威胁斥骂。游客张女士(化名)称,当天(2月26日)该导游因团内购物数量过少而感到不满,随后与其中一位游客发生口角冲突。画面显示,这名女导游大声斥骂“从未碰到过这样的客人”“我伺候你们无所谓,但司机不行,我现在要帮司机卖特产”,并威胁该游客“不听就下车”。3月17日,记者联系海南恒彩国际旅行社,工作人员称将调查核实此事,若这名导游确定是公司员工,将对其作开除处理。三亚市旅游局工作人员称,已了解到此事,正在调查中。

三年疫情冲击,对旅游业的影响很大,现在好不容易迎来春暖花开,海南、云南这些传统旅游热点地区的游客预订量蹭蹭上涨,这对当地的旅游业释放了一个好的信号。在此背景下,三亚这名导游的这种行为无疑是在砸三亚旅游的“锅”。如果后续处理不当,她的个人行为可能会影响到整个海南旅游的大环境。

除调查清楚整件事情之外,作为全国无数人向往的旅游目的地,三亚有必要梳理一下旅游产业各个环节以及相应的经营机制和监督机制,例如多次事件中都提到的一个问题:导游除基本底薪外,提成全靠商品售卖赚取。这种用工方式和分配机制的一直存在,是否也是导致宰客事件不断发生的一个重要因素?这种机制是否到了应该改革的时候了?毕竟只有根除问题存在的土壤才可能从根本上改善旅游环境。虽然现在大家对三亚仍然趋之若鹜,但如果类似的问题始终不断,久而久之,恐怕以后三亚就会从打卡圣地变得冷冷清清了,这样的情况并不是没出现过。

其实不仅仅是三亚,疫情之前的几年,其他一些地方在旅游过程中,因为购物、宰客等问题出现影响游客心情的新闻也曾有过报道。所以只要是旅游目的地,就要重视旅游软环境的建设。旅游业的健康发展一定要防止“赚快钱”的短期行为,更要打造能让游客放心、舒心的软环境。

扫码了解更多

作者:微言

民生新闻集锦



广西见义勇为英模受表彰

据广西见义勇为基金会第四届理事会换届大会消息,5年来广西共表彰自治区级见义勇为英模132人,颁发表彰奖励经费520万元。自治区财政拨付专项资金1500万元为见义勇为人员购买无记名意外险,筹集拨付近916万元为见义勇为家庭、见义勇为人员子女或生活贫困的见义勇为人员提供住房、就学和扶贫资助。

广西织密妇女儿童权益司法保护网

自治区高级法院、自治区妇联联合通报我区依法保护妇女儿童权益情况,并发布维护妇女儿童权益典型案例。2022年,全区各级法院共审结涉未成年被害人案件2045件2367人,突出打击排在前三位的强奸、猥亵、抢劫犯罪行为;共受理涉妇女民事案件312894件390762人,涉未成年人民事案件9286件13160人。

广西田径队2023年首战创佳绩

据自治区体育局消息,日前2023年全国室内田径锦标赛在天津落幕。该赛事为今年首个田径I级赛事,广西田径队共有22名运动员参加比赛,共取得2金1银2铜和5个4—6名的好成绩。

南宁市推行“互联网+回收”模式 鼓励一袋式上门回收废旧纺织品

《南宁市加快推进废旧纺织品循环利用工作方案》近日印发,鼓励引导回收企业按照“便于交投、服务规范、保护环境”的标准,合理布局废旧纺织品专用回收箱或相关设施。支持回收企业开展废旧纺织品回收工作,拓展回收网络覆盖范围,采用“流动+固定”“定时定点+预约上门”等方式,实现废旧纺织品有效回收利用,鼓励开展一袋式上门回收、毕业季进校园等废旧纺织品回收行动。

大中城市联合招聘,别错过

由人社部主办的大中城市联合招聘高校毕业生春季专场活动已于近期启动,将持续到5月26日,通过企业进校园、跨区域巡回招聘会等多种形式,面向2023届及往届未就业高校毕业生提供更多就业机会。高校毕业生和用人单位可通过中国国家人才网大中城市联合招聘活动主会场页面(<http://dzcs.newjobs.com.cn/>)查询相关信息并参与各类专场服务活动。

《牙膏监督管理办法》自2023年12月1日起实施

《办法》明确牙膏定义,将牙膏定义为以摩擦的方式,施用于人体牙齿表面,以清洁为主要目的膏状产品;规范牙膏功效管理和标签要求,要求牙膏的功效宣称应当有充分的科学依据,明确牙膏应当标注和禁止标注的内容,规范功效宣称范围及用语。同时,明确国家药监局及县级以上地方人民政府负责药品监督管理的部门负责牙膏监管工作。

编辑:许术



南宁市精神文明建设委员会办公室

说法



最高法发布网络消费典型案例

刚过去的国际消费者权益日,最高人民法院召开新闻发布会,发布网络消费典型案例。案例涉及消费者个人信息保护、未成年人网络充值、在线旅游预订服务、限时免单促销、二手商品交易、网络食品安全等问题。

当前,随着我国数字经济的蓬勃发展,网络消费已经成为社会大众的基本消费方式之一,网络消费纠纷案件也随之增长。



案例一:商家因“差评”擅自公布消费者个人信息构成侵权 ——张某等人诉某商家网络侵权责任纠纷案

【基本案情】
原告张某等人因不满被告某商家的“剧本杀”游戏服务,上网发布“差评”,该商家遂在微信公众号发布与张某等人的微信群聊记录、游戏包厢监控视频录像片段、微信个人账号信息,还称“可向公众提供全程监控录像”。张某等人认为商家上述行为侵害其隐私权和个人信息权益,起诉要求商家停止侵权、赔礼道歉及赔偿精神损失费。

【裁判结果】

审理法院认为,消费者在经营者提供的包间的活动具有私密性,商家为了澄清“差评”通过微信公众号公开消费者包间内监控录像并称可提供全程录像,构成对消费者隐私权的侵害;商家未经张某等人同意公布其微信个人账号信息,侵害了张某等人的个人信息权益。依据《中华人民共和国民法典》第一千

零三十二条、第一千零三十三条、第一千零三十四条,《中华人民共和国个人信息保护法》第四条、第十三条规定,判令商家立即停止公开监控录像,删除公众号文章中“可向公众提供全程监控录像”表述及张某等人的微信个人账号信息,在微信公众号发布致歉声明,并向张某等人赔偿精神损害抚慰金。

【典型意义】

评价机制在网络消费领域中的作用日益明显,消费者提出批评意见的权利应予保护。经营者对其因提供商品或服务而获取的消费者个人信息负有保护义务,经营者公开回应消费者“差评”时,应注意不得侵犯消费者隐私权和个人信息权益。本案裁判厘清了经营者澄清消费者“差评”时的行为边界,维护了消费者合法权益,为网络消费信用评价机制的有序运行提供了司法保障。



案例二:未成年人超出其年龄智力程度购买游戏点卡,监护人可依法追回充值款 ——张某某诉某数码科技有限公司网络买卖合同纠纷案



【基本案情】

原告张某某的女儿张小某,出生于2011年,为小学五年

级学生。张小某于2022年4月19日晚上在原告不知情的情况下使用原告的手机通过某直播平台,在主播诱导下通过原告支付宝账户支付给被告某数码科技有限公司经营的“某点卡专营店”5949.87元,用于购买游戏充值点卡,共计4笔。该4笔交易记录发生在2022年4月19日21时07分53秒至2022年4月19日21时30分00秒。原告认为,张小某作为限制民事行为能力人使用原告手机在半个小时左右的时间里从被告处购买游戏充值点卡达到5949.87元,并且在当天相近时间段内向其他游戏点卡网络经营者充值及进行网络直播打赏等消费10余万元,显然已经超出与其年龄、智力相适宜的范围,被告应当予以返还,遂诉至法院请求被告返还充值款5949.87元。

【裁判结果】

审理法院认为,限制民事行为能力人实施的纯获利益的民事法律行为或者与其年龄、智力、精神状况相适应的民

事法律行为有效;实施的其他民事法律行为经法定代理人同意或者追认后有效。本案中,原告张某某的女儿张小某为限制民事行为能力人,张小某使用其父支付宝账号分4次向被告经营的点卡专营店共支付5949.87元,该行为明显已经超出与其年龄、智力相适宜的程度,现原告对张小某的行为不予追认,被告应当将该款项退还原告。依据《中华人民共和国民法典》第十九条、第二十三条、第二十七条、第一百四十五条规定,判令被告返还原告充值款5949.87元。

【典型意义】

当前,随着互联网的普及,未成年人上网行为日常化,未成年人网络打赏、网络充值行为时有发生。本案裁判结合原告女儿在相近时间内其他充值打赏行为等情况,认定案涉充值行为明显超出与其年龄、智力相适宜的程度,被告应当返还充值款,依法维护未成年人合法权益,有利于为未成年人健康成长营造良好的网络空间和法治环境。



案例三:以盈利为目的持续性销售二手商品,应承担经营者责任 ——王某诉陈某网络购物合同纠纷案

【基本案情】

2019年9月,原告王某为求学所需,在某二手交易平台中被告陈某处下单购买某品牌笔记本电脑一台,收货后发现该电脑外观磨损严重,无法正常充电使用,后送至官方售后检测发现电脑内部电池鼓胀、有非官方拆改和非原厂部件,与陈某所宣传的95成新明显不符,王某联系陈某退货退款遭拒。王某认为陈某构成欺诈,诉至法院请求陈某退款并按照价款三倍赔偿。陈某辩称,其在二手平台处理自用二手物品,不属于消费者权益保护法规定的经营者。

【裁判结果】

审理法院认为,本次合同成立前,陈某通过其二手平台账号多次销售某品牌电脑等电子设备,非偶然、少量处理闲置物品,超过一般二手闲置物品处理的合理范畴,具有以盈利为目的持续性对外出售商品获利的意图,故陈某具有电子商务经营者身

份。根据双方联系情况看,双方是以涉案电脑为正品电脑作为交易前提,而涉案电脑经检查设备内部固态硬盘非原装部件,设备有非官方拆改痕迹,即涉案电脑并非正品二手电脑。被告构成欺诈,应当承担惩罚性赔偿责任,依据《中华人民共和国消费者权益保护法》第五十五条之规定,判决陈某退款并按照货款三倍赔偿。

【典型意义】

闲置物品交易模式是数字经济中的一种典型模式。二手物品交易平台的出现有利于闲置物品的盘活、再利用。但在现实中,有些人在二手交易平台以交易闲置物品的名义进行经营行为,商品出现问题后又以是自用闲置物品交易为由拒绝承担经营者责任。本案裁判综合销售者出售商品的性质、来源、数量、价格、频率、收入等情况,认定以盈利为目的持续性销售二手商品的销售者应承担经营者责任,有利于更好地维护消费者合法权益,对于类似案件的处理具有借鉴意义。

清明好“食”节

寒食花开千树雪

清明日出万家烟



风微帘幕清明近，花落春残。一年一度的清明节始于周代，距今已有2500多年的历史。清明最早只是一个节气的名称，其变成纪念祖先的节日与寒食节的融入有关。

相传春秋时期晋文公为纪念死于火中的忠臣介子推而将其忌日命为“寒食节”，其后一天定为“清明节”。因寒食与清明相接，随着时间的迁移，寒食节的习俗慢慢融入了清明节，渐渐的两个节日就合二为一了。古代清明节也是个美食节，此时不仅有许多时令美食上市，更有寒食节流传下来的特色佳肴。本期，小编就和你一起探访清明美食。



碧玉粉圆——青团

青团俗称“青圆子”，唯清明前后才有，所以也叫“清明粿”，是清明节的重要“食俗”。江南人把每年第一次吃青团叫做“尝春”。清明节吃青团的习俗要追溯到周朝时期，《周礼》上记载，当时有“仲春以木铎循火禁于国中”的法规，于是百姓熄火，寒食三日。在寒食期间，不能生火，

所以人们会提前准备很多糕点来充饥，青团便由此而生。

青团就像它的名字一般，寓意团圆。每逢清明节，人们带着对生活的美好期许做青团、吃青团，希望家庭幸福圆满，家人健康长寿。清代文学家、美食家袁枚的《随园食单》中，对青团的制

作有翔实记载：“捣青草为汁，和粉作团，色如碧玉。”用艾草的汁拌进糯米粉里，再包裹进豆沙馅儿或者莲蓉，团成碧绿的小丸子，色香味俱全，看起来油绿如玉，闻起来清香扑鼻，吃起来糯韧绵软、甜而不腻，咬上一口，那糯糯的清香必会粘住你的味蕾。



金黄缠臂——馓(sǎn)子

我国南北各地清明节有吃馓子的习俗。馓子古时叫“寒具”，又有“粔籹”“细环饼”“捻头”等名称，为油炸食品，香脆精美。李时珍的《本草纲目》中提到寒具有“利大小便，润肠，温中益气”的功用。苏东坡还有一首专门写寒具的诗：“纤手搓成玉数寻，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡无轻重，压扁佳人缠臂金。”诗中描述了制作寒具的过程：把面团拉成长长的细条，缠到手指上，做成古

代女子缠在手臂上的环钏形状，放入沸油中炸成金黄色，诗人以其特有的想象把寒具比喻为“缠臂”。

现代人用面粉加少许食盐和调料，用水调和，揉成面坯，再搓成条状，上面洒抹一些菜籽油，等面条在盆中回透，弹拉力恰到好处时，将面条绕在手上，用手来回抻开，粗细均匀一致，折叠造型，放入油锅，用筷子轻轻翻动，掌握火候，便是黄脆脆的馓子了。



挑青吮味——清明螺

北方的农家有清明吃螺蛳的习惯，这天用针挑出螺蛳肉食用，叫“挑青”。吃后将壳扔到家里屋顶上，据说螺蛳在屋瓦上发出的滚动声可以吓跑老鼠，这样有利于清明后的养蚕。已故著名作家汪曾祺先生也说：“我们家乡清明吃螺蛳，谓可以明目。用五香煮熟螺蛳，分给孩子，一人半碗，由他们自己用竹签挑着吃，孩子吃了螺蛳，用小竹弓把螺蛳壳射到屋顶上，喀拉喀拉地响。”

清明正是采食螺蛳的最佳时节，因这时的螺蛳还未繁殖，最为丰满、肥美，无论营养价值还是口感都处于最佳时期，故有“清明螺，抵只鹅”之说。螺蛳食法颇多，可与葱、姜、酱油、料酒、白糖同炒，也可煮熟挑出螺肉，可拌、可醉、可糟、可炝，无不适宜。若食法得当，真可称得上“一味螺蛳千般趣，美味佳酿均不及”了。

聚焦南宁文旅 享受美好旅程

南宁广播电视台都市生活频道《文旅直通车》

南宁广播电视台积极探索频率频道的专业化建设,为满足观众的精神文化需求,满足人民日益增长的美好生活需要,南宁市文化广电和旅游局(以下简称市文广旅局)和南宁广播电视台联合打造的南宁首档专业化文旅资讯类融媒体节目《文旅直通车》将于近期与观众见面。

该节目通过“广电+文旅”特色“组合

拳”,集中展现南宁和东盟地区的旅游资源核心优势,用文化内核讲好旅游品牌故事,不断扩大中国和东盟国家的文旅“朋友圈”,全面强化面向东盟的国际旅游集散中心城市功能,为南宁加快建设面向东盟开放合作的国际化大都市,加快建设国家旅游枢纽城市和国际旅游消费中心城市,打造“中国绿城·老友南宁”的世界级文化旅游品牌助力。



《文旅直通车》栏目介绍

《文旅直通车》是市文广旅局和南宁广播电视台联合打造的南宁首档专业化文旅资讯类融媒体节目。栏目立足于南宁文化旅游融合发展,致力于向世界讲述中国文旅故事南宁篇章,展示南宁人文历史之美和自然生态之美,展现老友南宁的独特地域文化。

《文旅直通车》节目设置有“文旅头条”“文旅速递”“文旅朋友圈”“文化南宁”“南宁出游推荐”等板块,通过重磅首发南宁文旅要闻、实时发布南宁文旅动态资讯、权威发布2023年文化旅游发展大会的最新动态,为市民全景发布首府南宁及周边吃、住、行、游、购、娱等文旅商资讯,关注自然地理、风景美食、人文风俗、民族文化,为市民提供文旅生活参考及出游指导。

同时,集中展现南宁和东盟的旅游资源优势,用文化内核讲好旅游品牌故事,不断扩大中国和东盟国家的文旅“朋友圈”,全面强化面向东盟的国际旅游集散中心城市功能,为南宁打造成为面向东盟的区域性国际旅游中心城市鼓与呼。



《文旅直通车》融媒体矩阵

《文旅直通车》在守住“电视大屏”阵地的同时,主动进军互联网主战场,大屏小屏齐头并举,提高融合传播效果。按照搭建文旅融媒体矩阵的思路,《文旅直通车》将在电视、广播、新媒体平台安排播出。具体为:

电视端:都市生活频道,每天20:30。

广播端:交通音乐广播(FM107.4),每天7:15。

新媒体端:南宁广播电视台官方抖音号、快手号、微信小程序;南宁头条APP;《看南宁》抖音号、快手号;《南宁旅游》抖音号、视频号。

《文旅直通车》板块亮点

文旅头条:紧扣南宁文化旅游中心工作,围绕全市重点项目建设、重点消费数据发布分析引导等重要内容进行权威和实时报道;作为2023年广西文化旅游发展大会官方权威发布渠道,及时宣传大会筹备进展动态及文化旅游商品博览会、文化旅游招商推介签约活动、广西汽车旅游大会情况;做好首府文化品质提升工程宣传。

文旅速递:以短平快的方式,介绍南宁、广西等地的演出信息、文旅服务信息等,为市民出游提供生活提示、出游指南。

文旅朋友圈:关注南宁人“朋友圈”,了解南宁、广西乃至全国的文旅热点,用专业视角为大家分享热门景区景点的基本情况,品味各式舌尖美味,提供出游攻略。

文化南宁:探访南宁文物、文化遗址,挖掘文物、遗址背后的浩瀚历史、文化精髓,讲述并记录下南宁的历史文化等;做好文艺精品创作宣传;宣传南宁精品主题活动;宣传好群众文化活动;做好文化遗产传承发展宣传。同时聚焦文化演出公共服务、文化遗产保护开发、非遗项目传承发展、文旅产业不断壮大等主题,将南宁文旅领域的发展变化及建设成果呈现给受众。

南宁出游推荐:知性主播探访景区景点,以旅游日记的形式,呈现各大景区的文化背景、美景美食、特色优势,提供旅游优惠,分享旅行攻略。

《文旅直通车》的全新打造,成为都市生活频道开辟文旅专业电视宣传新视窗的重要载体。未来,频道拟打造文旅生活节目带,新增《丝路潮》《嗨玩南宁》《康养南宁》《赢商新时代》等融媒体文旅节目,通过增加文旅全媒体宣传新阵地,构建文旅宣传矩阵,全景式描绘“中国绿城 老友南宁”的生态旅游画卷。

陕西发布六大考古新发现

陕西省考古学会日前发布2022年陕西六大考古新发现名单。洛南夜塬遗址、旬邑西头遗址、秦汉栎阳城遗址、西安三殿汉代古桥遗址、隋唐长安城朱雀大街五桥并列遗址、靖边清平堡遗址成功入选,泾阳蒋刘遗址、秦始皇帝陵兵马俑一号坑、咸阳北城墓地三处考古新发现入围此次评选。

洛南夜塬遗址

百万年来远古人类活动的轨迹

夜塬遗址发现于2011年,位于洛南盆地西部,处在南洛河与其南部支流县河之间的第二级阶地部位,属于旷野类型旧石器遗址。2021年4月至2022年3月,考古发掘了位于近水向阳、堆积最厚、出露遗物最丰富岗地东南部,总计出土石制品12000余件。经研究,夜塬遗址下部含古人类文化遗存的第36层在不晚于距今110万年前的早更新世晚期便已形成。

夜塬遗址考古发掘首次完整揭露了洛南盆地第二级阶地部位的地层堆积物,获得了盆地内深度最大、序列最完整的地层剖面,对于建立洛南盆地的标

准地层剖面、构建旧石器遗址年代序列、研究不同时期古人类活动强度与环境变迁之间的关系具有十分重要的价值。

通过此次发掘,洛南盆地存在百万年前人类活动的证据,实证了我国百万年以上的人类史,将洛南盆地人类活动的历史向前至少延伸了30万年,使得洛南盆地成为我国为数不多的存在百万年前人类活动信息的重要地区之一。



秦汉栎阳城遗址

目前发现并确定的时代最早的都城轴线

秦汉栎阳城,位于陕西省西安市阎良区新兴、武屯街道。据文献记载,栎阳自秦献公二年迁都栎阳,到孝公十一年迁都咸阳为秦都34年,其间秦人再次开展了一系列深刻的社会变革。秦末楚汉,栎阳先为塞王司马欣之都,后为汉王刘邦之都。汉初刘邦先以栎阳为都,栎阳是大汉王朝的第一个都城。

2021—2022年度,在三号古城开展的三号、十一号建筑清理,第一次完整揭示出该时

期宫城核心区主要建筑,对深入开展战国秦汉建筑研究有重要价值。通过发掘确定,通过三号建筑东侧南北台阶存在一条贯穿三号古城核心建筑的南北向轴线,是目前发现并确定的时代最早的都城轴线,而在三号建筑发掘清理的半地下建筑和厕所,是目前发现的时代最早、等级最高的同类遗存,均具有重要的学术价值。

2022年9月起,考古工作人员在西安三殿汉代古桥遗址发掘中发现桥桩874根,宗地范围内桥体残长74.64米,宽20.54米,桥桩基本上成排分布,呈西北—东南走向,方向156度。这是迄今为止在浐河流域考古发现的唯一一座汉代古桥,东西跨度大,南北宽度宽,桥桩密集,是汉代高等级桥梁的代表,为研究汉代桥梁构造及修补过程提供了丰富的材料。

西安三殿汉代古桥正对西汉薄太后南陵及汉文帝霸陵,是帝陵营建这一汉代重大国家工程的重要组成部分。该桥位于南



陵、霸陵与汉长安城之间,为研究汉代道路交通路线提供了重要参考。根据文献“南陵桥坏,衣冠道绝”的记载,推测其可能为“南陵桥”,为进一步寻找文帝“顾成庙”提供了重要线索,对研究西汉衣冠道及早期陵庙制度变化具有重要意义。



旬邑西头遗址

为寻找“幽”与“幽师”提供了一把关键钥匙

西头遗址位于陕西省咸阳市旬邑县张洪镇,商周时期遗存分布面积约200万平方米,是迄今为止泾河流域发现规模最大的商周时期聚落之一。2022年度考古所见城址、建筑基址、冶铜遗存、大型围沟墓地,与2018至2021年发掘所见的西周坑状储粮遗迹、大型储水坑及先周时期居址等一系列发现,为全面揭示西头遗址商周时期的聚落布局、人群构成及社会组织等方面的研究奠定了基础。

西头遗址的重要考古发现,为西头遗址商周时期聚落布局、人群构成及社会变迁等方面的研究提供了十分珍贵的考古学材料,对泾河流域聚落演进与商周社会变迁研究具有重要意义,也为探索周文明起源与发展模式、寻找文献所载“幽”[bīn]与“幽师”提供了一把关键钥匙。

隋唐长安城朱雀大街五桥并列遗址

都城礼制的最高等级



隋唐朱雀大街是连接皇城朱雀门与外郭城明德门的南北向大街,北与承天门大街相通,又称“天街”,是贯穿隋大兴唐长安城的中轴线。2021年5月至2022

年12月,西安市文物保护考古研究院在西安小雁塔西北角工地开展考古发掘工作,发现隋唐长安城朱雀大街五桥并列等遗址,总计发现隋唐至明清各类遗迹20余处,出土各类文物350余件。

据考古实测,朱雀大街五桥并列遗址位于皇城朱雀门1200多米外,与朱雀门和明德门遥相呼应,是都城礼制的最高等级,体现了大唐威仪,对于隋唐长安城形制布局及礼仪制度的研究具有重要意义。

靖边清平堡遗址

参与了中华文明的交流与传承

清平堡遗址(修建于明成化十一年,弃置于清康熙年间)位于陕西靖边县杨桥畔镇东门沟村,南北长约600米,东西长约300米,为明代延绥镇长城三十六营堡之一,同时也是明蒙之间互市的场所之一。

清平堡是首次对中国长城遗址的大规模科学考古发掘,三年来,在清平堡遗址揭露出了中心楼、南门及瓮城、显应宫、民居与商铺、堡外的寺院等遗迹,

出土了大量建筑构件、生活用瓷碎片、彩绘泥塑神像。通过清平堡遗址的考古工作,明确了长城修建时军事控御与商贸交流并重的主观定位,也明确了长城在使用过程所起到的具体作用。以清平堡为代表的长城遗址曾是长城两侧的民族与文化发生碰撞、交流、融合的场所,参与了中华民族的融合与发展,参与了中华文明的交流与传承。

走,一起去绿水青山里上课

春回大地,万物更新,一群叽叽喳喳的孩子跃动在上海植物园的盈盈绿意中。

“我任务卡找得最快!”“我找到的植物最多!”“我们组第一个举手发言的!”……手持“九宫格探索任务卡”,孩子们先在自然导师的带领下认识园区中的自然物,又来到附近的

三月的一个周末,6岁的北京男孩坤坤和他的9位队友在大地的复苏中感受生命萌动。跟随自然导师的脚步,他们在森林里探秘、观鸟,还进行了独一无二的自然艺术创作。孩子们欢欣不已:“你闻,空气里到处都是小草萌芽的清香!”

“我们的下一代是真正的网络原住民。我很怕她在城市的高楼林立中丧失了对自然的感受力。”促使文文妈妈下决心带孩子走进自然的是孩子对于周遭事物的淡漠:“她会问风雨雷电这些自然现象是怎么产生的,但觉得水龙头一打开就哗啦啦流水是理所当然;她知道大熊猫、金丝猴这些课本上的保护动物,却会和同伴嘻嘻哈哈踩死小区里的蚂蚁。”

当代孩子在电视、电脑、网络游戏、智能手机等高

社区开启自主探索之旅。短短半天,原来对灌木、蕨类、藤类植物一窍不通的“小毛头”们分享起来竟头头是道。

2023年《政府工作报告》指出,坚持绿水青山就是金山银山的理念,健全生态文明制度体系,处理好发展和保护的关系,不断提升可

持续发展能力。眼下,青少年自然教育正在各地蓬勃兴起。通过将课堂“搬”进自然中,课本里的绿水青山成为身边风景,一次次科学系统的观察、记录增强了孩子们对自然的认知,更让他们开始思考人与自然的关系、学会建立自然与人的联结。

1 自然教育蓬勃兴起

8岁的女孩文文最喜欢的则是“植物园探秘课”:“那里有好多漂亮的花,老师会告诉我们那些花怕不怕热、都喜欢什么!”

开在绿水青山间的课堂让孩子们雀跃不已。如今,像坤坤、文文父母这样为孩子选择自然教育课程

的家长正逐渐增多。相关数据显示,自2019年首届中国自然教育大会召开以来,参与各类自然教育实践的受众年均近千万人次,各类自然教育机构迅速发展至近2万家。

2 是什么点燃了家长和孩子们的自然教育热情

科技包围中,丧失了与自然亲近的本能,导致了一系列心理与行为上的问题,给教育者们带来很大震撼。“在不同国家和地区,自然教育有不同的名称。比如环境教育、森林体验、野外教育、户外探索等。概念虽然纷繁,其指向却是一致的,都是呼吁更多人走进自然、认识自然,去认识一朵花、一只鸟,或是几片苔藓,去更深层次地了解生命、建立更好的生活态度。”北京市园林绿化宣传中心主任马红告诉记者。

而在人民教育出版社编审刘健看来,除了年轻家长对“自然缺失症”的警惕之外,相关政策的完善也为青少年自然教育的爆发式发展提供了空间:“近年来,生态文明、乡村振兴等国家重大战略,以及林草、旅游、教育等各类‘十四五’规划,都对自然教育、自然体验、自然游憩等做出了明确部署。加之‘双减’政策的出台,孩子有了更多自主安排的时间,这些都为自然教育发展营造了良好环境。”

3 在与自然的亲近中学会柔软与共情

地形式。

记者了解到,当前受到家长欢迎的自然教育类课程,有以夏令营形式开展的亲子旅行,以农耕实践、植物观察等为主的户外体验课程,还有以博物馆游学等为主的自然知识讲解课程等。活动场地也从动物园、森林公园、湿地公园等自然保护地拓展到自然保护区、野生动物园、专业营地等场所。

“中国自然教育目前正处于多方探索、百花争艳的阶段。”红树林基金会秘书长闫保华说,这种探索与

实践也为青少年带来了更丰富的成长情境。

“人从自然中来,人的本性就是要触摸大自然,触摸泥土。青少年为什么喜爱自然教育?最直观来说,因为自然教育好玩,有参与感、体验感,容易产生成就感。而在和大自然的互动中,孩子不仅注意力会更加集中,还能收获全方位的成长。”马红介绍,相关调查表明,那些更亲近自然的孩子,更能表现出分享、合作、助人等积极行为品质,同时,他们的情感和行为障碍也更少。

4 融合发展是中国自然教育的必由之路

尽管是自然教育的“忠实拥护者”,但文文妈在帮孩子选择相关课程时还是“踩了不少雷”。

“培训机构、社区街道、公益组织都在做自然教育,看得我眼花缭乱,也不知道怎么甄别,只好看哪个离得近就去哪个。”文文妈告诉记者,她在“宝妈群”里面也看到过其他家长揭露不正规、不专业的自然教育机构:“交的是自然教育课程的钱,结果就是周末带着小朋友去郊野公园做游戏,问起去过的公园里有什么动植物,孩子竟一无所知,学费不是白交了吗?”

记者调研发现,在迅猛发展的同时,由于家长相关知识储备不足、行业发展边界缺失、师资不够专业等问题,自然教育机构收费行为不规范、课程注水等问题也屡见不鲜。

如何规范好刚刚兴起的自然教育行业,使其进入良性发展的快车道,让家长可以放心选到优质的自然教育课程?这

成为当前公众关注的焦点问题。

刘健认为,中国自然教育的基本问题、价值理念目前尚缺乏普遍共识,亟须提升公众对于自然教育的科学认知:“在很多人眼中,自然教育就是一次乡村游、亲子游或是动植物科普游,因此在自然教育的选择上也偏向于这些形式,但其实更应该注重的是通过人与自然的沟通,帮助儿童形成社会生活有效逻辑思维的教育过程与情感体验。”

北京师范大学国际与比较教育研究院教授黄宇则撰文呼吁,融合发展是中国自然教育长远发展的必由之路:“需要进一步扩展行业领域,丰富参与主体,创新活动形式,更加紧密地与国家战略需求结合起来,促进自然教育更好发展。”

来源:光明日报



第9集

马冬生在去医院的时候遇见了李莎，马冬生告诉她，马瑾的妈妈王娟给了自己十万块钱，用来给马瑾治病。4·11案陷入僵局，于超他们毫无头绪，明明马冬生是头号嫌疑人，可转眼他却帮于超把于小刚送了回来，成了于超的恩人。宋局告诉谭季平，公安部挂牌通缉的毒枭董耀先已经秘密潜回境内，而且有迹象表明他和晴河市一个叫博士的人接触，然而这个博士是何许人目前尚未可知。而跟董耀先秘密联系的人是老雕。此时的老雕与李兵见面，要他帮忙在晴河警方内部找一把保护伞。

第10集

谭季平有收集字画的爱好，年初李莎替陈子韬出面送给他一幅画，当时李莎说那幅画是赝品，所以谭季平便收下了。谭季平忽然想起了这幅画，问了妻子满月，竟发现她今天把画卖了出去，而且卖了一百二十万。谭季平显然意识到不对劲，准备动身出门，妻子阻止他道，如果他现在去找宋局，那他们这个家就全塌了。闻言谭季平愣住了。夜深了，陈子韬无法入睡，因为李兵的事他又和于超牵扯到一起，如果李兵偷记陈子韬的账本被于超发现了，那就是铁证如山。

第11集

李兵背着自己记黑账，还把笔记本弄丢了，陈子韬十分担心这个笔记本被人拿到，因此无法入眠。他被调回晴河市，本来想好好干一番事业，可又被李兵连累，和于超牵扯上关系。他只得又想了一个办法，让李莎通知舅舅，派人在香港拍卖行上将那幅画高价拍下来。谭季平深夜到访，说那幅画被卖了一百二十万，陈子韬假装讶异，谭季平被蒙在鼓里，丝毫不知道自己已经掉进了陈子韬给他设下的局里。于超仍旧认为4·11案的基本思路是正确的，只是现在没有确凿的证据。李兵再次来到刑警队，指名道姓要见于超。

第12集

刘志永不敢说陈子韬的问题有多大，但他一定有问题，总结下来一句话就是：下面眼线多，上面后台硬。正巧，陈子韬开车经过，发现于超和刘志永在一起，直觉让他明白不对劲。第二天，陈子韬叫来于超，当面提出要撤掉4·11专案组，把更多的人手投入扫黑除恶工作当中。理由能说得过去，于超没有反对，但也没有同意，他只是表示自己对4·11这个案子非常有信心。从陈子韬那里离开以后，于超越想越觉得不对劲。

第13集

刑警队就4·11案开局党委会议，谭季平同意撤掉专案组，把案子交给辖区分局。于超表达自己的意见，反对把这个案

子交给分局，宋局的意见和于超的一致，决定再留这个案子一段时间。胡太闲在单位里散播闲话，说专案组就要被撤掉了，于超回来听到他这么说，当即决定把他调离专案组。不过当于超和胡太闲独处时，他却对胡太闲耳语了一些话，让他去完成另一个任务，暂时“消失”一段时间。谭季平很快将会议结果告诉陈子韬，陈子韬立即明白，于超这是要咬着自己不放了。

第14集

马冬生听取了李菊的建议，往红包里塞了五千块钱，随即拎着礼物去往锦上苑拜访刘院长。刘院长的妻子说刘院长昨晚做了一个大手术正在休息，因此马冬生没能和他见面，礼物和钱也都没送出，马冬生总觉得心里不安，担心是不是红包给的不够。案子还没撤，报纸上就开始有了相关报道，看得让于超心烦。马冬生登门拜访，托于超陪自己去见刘院长。得知马冬生想给刘院长塞红包，于超赶紧说这做法不可取，于超答应帮马冬生去见见刘院长，马冬生万分感谢。

第15集

在等候的期间，马冬生和于超聊了几句关于抢劫案的事，于超的态度很明确，不管抢的是好人还是坏人，这都是犯罪。后来于超被宋局的一个电话叫走，马冬生忽然很后悔，后悔刚才自己的试探太过明显。于超前脚刚走，李菊就来医院了，顺便把报纸拿来给马冬生。陈子韬以扫黑除恶专项斗争领导小组副组长的身份来听取汇报，他以4·11案半个月来没有任何进展为由，提出如果在二十四小时内没有新的线索，就要撤掉专案组。就在此时，大海收到一封匿名信，是4·11案作案人剪切了不同的字组成的。

第16集

胡明军一边跟踪李兵，一边向于超汇报情况。此时的于超则等在陈子韬家不远



分界线

新闻综合频道 9—21集剧情

处的楼下，等着看自己的猜测是否应验。果然不出他所料，陈子韬驱车出来了，只不过他没这么傻，他看到了于超的车停在那里，于是也将车停了下来。于超明白会面避无可避，索性坦然地下车与陈子韬迎面相对，两人客套地寒暄了一番。而等他们背对着离开的时候，两人脸上的笑容瞬间消失不见。陈子韬回到家，脸色凝重，面对李莎的询问，他也坦言自己慌了。虽然眼下于超还没拿到证据，但他一直咬着不放，怎能让陈子韬不心惊胆战。

第17集

李兵开始试探米莉，米莉情绪很激动，她拿着包愤然离开办公室。李兵的反常作为，让于超开始仔细分析李兵的动机，他大胆猜测，或许那个保险箱里还有更重要的东西。至于李兵为什么想撤案，或许是担心警方会破案，找到这个重要的东西。于超叮嘱大海和胡明军，这件事只有他们知道，不能走漏了风声，他怀疑自己人里有对方的眼线。李兵怀疑米莉和别人串通将自己的钱抢走，米莉心灰意冷地提出辞职，李兵挽留一番，米莉没有接受，李兵也破罐子破摔，揪着米莉的头发，还扇了她一巴掌。

第18集

于超明白李兵在撒谎，目的是去见某个为他把脉的人，只是这人临时改变了主意，所以双方没见上。陶小芳给武强买了一把新拖把，武强说，今天警察来找自己不是问她的事情。然而陶小芳已经不在乎，反正她也即将要离开晴河市。后来陶小芳听从武强的建议通过中间人联系了老雕，约他在桥下见面。当晚老雕赴约，可来见他的人并不是陶小芳，而是武强。武强拿来一袋子的钱，本以为对方拿了钱就不再追究，可老雕认为陶小芳知道团伙太多事，他只想要找到这个人。

第19集

柳眉在毛毛商店拨打了举报陶小芳的报警电话，警方很快赶到纺织新村。正在

煲鸡汤的陶小芳听到敲门声，还以为是武强，打开门一看竟然是警察。警方确认了陶小芳背后的蝴蝶纹身，然后开始搜屋子，并在她对门的出租屋里搜出了各式各样的钱包。武强家里也被搜了一遍，他床下装着很多现金的盒子也被发现了。刚好回到小区楼下的武强，看到了很多的警察，他拿着玫瑰花和蛋糕要上楼，却被警方阻止了。就在此时，陶小芳被带下来，她以为是武强出卖了自己，便不顾被拷着的双手，哭着打武强，但不久她就被警察带走了。

第20集

陶小芳做了噩梦，她梦到老雕要自杀，她顿时悔悟，提出要跟警方坦白，但她要求见于超。为谨慎起见，陶小芳要求旁人都离开，摄像机也要关掉。陶小芳希望于超能理解，因为她担心警察局里有老雕的眼线。她将自己了解到老雕集团的信息告诉了于超，老雕集团看起来是普通的盗窃团伙，但实际上他们是一个贩毒集团。老雕和云南的董耀先合伙研制一种新型的毒品，叫蓝精灵，至于从美国来的那个博士，她从未见过。那个毒品饮料，老雕曾派人拿给他们喝，当时她没喝，其他人都喝了。

第21集

杨青无意中对谭季平说出今晚有重要任务，要护送陶小芳去沙河镇。在这之后，谭季平将这件事透露给了李兵。李大海、杨青等人出发执行任务，带陶小芳去沙河镇，然而他们已经被李兵派来盯着的人拍下，路上虽无尾巴，可脱离监控范围后，还是有尾巴跟上了，这群人显然对警方的布控了解得一清二楚。狙击手在楼顶上对穿着陶小芳衣服的人射出一枪，立即脱身离开。李大海将遭到伏击一事通过无线电告诉于超，表示任务已经完成。救护车很快来到，将伤者送往医院，她不是陶小芳，而是杨青。





姐妹兄弟

都市生活频道 37-42集剧情

第1集

周武的未婚妻李英姿骑着马来给他送中录取通知书，周家父母知道后很开心，到县城去给周武买东西，没想两人遇到车祸，周父死了。周武告诉李英姿他不会和她结婚，但李英姿威胁说，如果不和她结婚就跳井。原来周武嫌弃李英姿在大队里是干配种的，而李英姿一心想要与周武结婚，已经去县城将结婚用的东西都买好了。

第2集

李英姿和周武约晚上十点见面，商量结婚的事情，如果周武不娶自己就跳井，结果李英姿和周武一起掉进了井里。李英姿见周武宁愿死也不愿意娶自己很伤心，抱着爷爷哭了起来。和周文同在大队的同事曲慧敏给他带来了大学录取通知书，周文很开心，但如果两个兄弟都去上大学，家里面的条件根本就不允许。

第3集

曲慧敏带着周文来到她家，周文看到他们家的小洋楼震惊了，曲慧敏的父亲告诉周文，毕业了会将他们俩安排在一起工作。慧敏知道周文和周武之间只能一个人去上大学，因为他们家条件不行，而且周文的学校要比周武好，于是她想让周文去上大学，让周武留下来。最后，周文在曲慧敏的鼓弄下来到大队起户口。而这边李英姿也帮助周武将户口给起了。

第4集

周母拿出两个阄让周文和周武抓，抓住“走”的就离开家去上学，结果周文抓到了“走”，其实这一切都是周武背着大家早就安排好了。周文说出周武是父亲与外面女人的私生子，就因为周武的身份，他们的父亲才被带上坏分子的帽子。周武知道自己的身世后也将抓阄的真相告诉了大家，周文心里很愧疚，蹲下来哭了起来。

第5集

周武什么都没带就去上学了，李英姿给他送被子，来到校园却发现周武和一个女同学在合唱，她很伤心。李英姿从学校出来后，发现自己的马不见了。她只好来公安局报案，而周武回到宿舍却发现李英姿在行李里面给自己放了200块钱。李英姿没有地方住，公安局的领导只好让她暂时住在牢房里。

第6集

周武和林郁郁一起去看电影，周武看着看着就哭了，林郁郁拿出纸巾给他，

而一直在后面临视他们的马向东看见他们动作亲密就闷闷不乐。马向东找来一批人将周武给打了一顿，周武被打倒在地，满头都是血，被送进了医院。晕过去的周武一直梦到他和李英姿之间的事情，还说着梦话叫着李英姿的名字，林郁郁听后很难过，就离开了他的床边。

第7集

马向东来到周武的宿舍威胁周武，两个人发生了冲突打了起来，这时候，周文赶过来将两个人拉开了。李英姿带着林郁郁来到周武家，正好碰到周母在床上上厕所，李英姿毫不嫌弃地帮她处理干净。马向东跑到林郁郁的办公室约林郁郁，林郁郁和周武合伙将马向东给气跑了。

第8集

刘富拿着猪肉来到周家说队上缺少一个会计，想要让周双去干这个，其实是想让周双嫁给他们家瘸子刘大壮。周双为了家里，答应了和刘大壮的婚事。李英姿来到周武家跟他们说自已家里杀了猪想让他们一起吃。周双心里有委屈，冲着李英姿发火，李英姿知道她心里不好受，也不跟她计较，还不断地安慰她。

第9集

何老师邀请周武下课之后上她那里吃饭，还给他包饺子吃。周武在何老师家多喝了两杯酒，结果两人都喝的烂醉如泥，一起躺在了床上。何老师向周武诉说着，自己四年都一个人寂寞空虚地待在这个房间里很害怕，她抓住周武，想要他抱抱自己，周武在最后还是清醒了过来，立刻就离开了。

第10集

周武不能忍受自己的妹妹嫁给一个瘸子，硬要逼着周双退亲，不论付出多大的代价。周双知道如果这件事就这样拉倒的话，刘富是不会让他们的日子好过的，她只好说自己已经是大壮的人了。周母知道周双为了安抚周武撒谎说自己已经怀孕，知道周双受了很多的委屈，心里也很难受。

第11集

周武来到之前的劳动队，发现这里只剩下阮若水，而阮若水一个女孩在这里整天都担惊受怕。这时一直骚扰阮若水的大赖子又来了，周武将他狠狠地训了一顿，并且警告他不要再打阮若水的主意。为了让大赖子信服，周武就说阮若水是自己的女朋友，大赖子却告诉周武阮若水怀孕了。周武问阮若水是谁强奸了她，阮若水说是周文干的。

第37集

宋子堂担心大儿子两口子，让古月梅去打探消息。古月梅打听到宋长青去照顾周丽萍了，她怕宋长青见唐小雨离婚做出对不起程洁的事情。宋子堂听后大发雷霆，让古月梅转告宋长青，如果宋长青胆敢对不起程洁，就打断他的腿。宋建国正式和吴婷婷提出离婚，吴婷婷答应了，但她要求宋建国净身出户，还让唐小雪让出手中所有股份。

第38集

唐小雪和宋建国为了取得贷款贿赂章明辉，章明辉指名叫唐小雪陪自己，宋建国惊呆了，章明辉让他想清楚，十七亿和唐小雪到底选哪一个。宋建国犹如万箭穿心，他不愿为了利益再次牺牲唐小雪。宋建国回家求吴婷婷帮自己在章明辉那里求个人情，得意的吴婷婷等的就是宋建国这句话，她一口回绝，让他找唐小雪想办法。

第39集

章明辉和吴婷婷约吃饭，为她筹划扳倒宋建国和唐小雪之后，让吴婷婷独吞国雪公司所有财产的美好前景。吴婷婷对宋建国和唐小雪早已恨之入骨，只是希望他能快点实施计划。唐小雪给章明辉打电话，表明自己愿意完全听他摆布。在与唐小雪见面时，章明辉表示只要唐小雪把他伺候好，他还要再给国雪追加两个亿贷款。这番话都被唐小雪用录音笔录了下来。

第12集

周武将阮若水带回了家，可周文却不承认孩子是他的，两个人打了起来。这时李英姿跑来说公安要来抓周武，说周武杀了人。大家让周武赶快跑，周文却抱住周武，最后李科长将周武给带走了。周文为了自己的前程，让阮若水年后上城里去找他将孩子打掉，然后再回农村。周母让周双和周全来找阮若水，正好看到周文要再次强奸阮若水的一幕。

第13集

周武被放了出来，他和李英姿来到学校，门卫告诉他学校放假期间不能住学校宿舍了。于是两个人就一起收拾一间房子并住了下来。周武感谢李英姿信任自己，他告诉李英姿，阮若水怀孕了，李英姿误认为这个孩子是周武的，很生气地找李科长，问他要不要和自己搞对象，李科长将她带到了自己家。

第14集

阮若水将周文给自己发的电报告诉了周武，她要去城里做人流，且无论说什么她都要在城里面赖下来，周母给了阮若水20块钱。周文接阮若水去医院，可是医生却不敢给她做人流。周文很烦恼，他怀疑阮若水肚子里面的孩子不是自己的，阮若水特别生气，掉进河里沉了下去，周文害怕自己的事情被揭穿就逃跑了。

第15集

阮若水没有死成，一个人跑来找周武，阮若水告诉周武周文要杀了自己，要去检举他，周武说这件事里面有误会，劝她不要这样。周文来到阮若水掉下河的地方，想要看一看尸体在哪里，却被几个冬泳的人怀疑他的行

剧情介绍 11

第40集

宋长青仍在为撮合唐小雨和秦医生而不懈努力。为了博取唐小雨的欢心，他代替秦医生为唐小雨写诗，准备让秦医生朗诵诗歌来打动唐小雨的芳心。可唐小雨早已不再奢求婚姻，她决定和秦医生说清楚，不想让宋长青再乱点鸳鸯谱。经过这么多磨难，为了挽留唐小雪，宋建国痛下决心要把她娶进家门，而古月梅心底也非常赞同。

第41集

宋子堂和古月梅相携来到唐家，恳求周丽萍的谅解。没想到周丽萍见到他们的到来，似乎忘记了两家人之间难以弥补的矛盾，只记得他们曾经和睦相处的往事，还热情地挽留宋子堂和古月梅留下来吃饭。和吴婷婷谈好条件，唐小雪又向宋建国坦白了自己因早年怀孕流产造成终生不能生育的事实，为了宋建国的子嗣考虑，希望宋建国能留下吴婷婷腹中的孩子。

第42集

宋建国提着东西找到吴婷婷，强行命令吴婷婷服下堕胎药。就在吴婷婷无力反抗，即将被宋建国把堕胎药塞到嘴里时，警察破门而入，制止了宋建国这一疯狂的行为。几个月后，程洁怀孕了。即将初为人父的宋长青又开始诗兴大发，整日为程洁腹中的孩子写诗，唐宋两家欣喜异常，决定一起拍张全家照，纪念这迟来的幸福。

(全剧终)



我的二哥二嫂

都市生活频道

1-15集剧情

剧情梗概

恢复高考的第二年，知青周文和周武兄弟俩经过一年刻苦学习双双中榜。在这高兴的时刻，却因家遭横祸，兄弟俩只能有一人去上学。周文在关键时刻选择了逃跑，并说出周武不是母亲亲生的这一事实，伤心的周武也离开了家。周武曾订下一门亲事，女方叫李英姿，为人敢说敢做，二人经历不少磨难终于在一起，并事事为周家着想。周家回城后，当了干部的周文私欲开始膨胀，与周武的关系一度紧张，最后周文走上一条不归路。周文被捕后，周武和李英姿去监狱看他，周文格外感动，提起往事周文懊悔不迭。十二届三中全会召开，李英姿和周武决定回农村大干一番事业，两人牵手踏入了崭新而充满希望的乡村生活。

为，曲慧敏警告他以后不要再来这里，装作什么事情也没有发生，周文想要去首，曲慧敏阻止了他。

五种方法教你最大程度保留蔬菜营养

春夏交替，气温不断升高，人们不再需要食用过多的肉类来保存体温，这个时候很多人推崇清淡饮食。《中国居民膳食指南(2022)》强调：餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。蔬菜固然对维持人体正常生理活动和免疫调节增进健康有重要作用，但蔬菜贮存、加工不当会导致营养价值大打折扣。这一期咱们就一探究竟：如何最大限度地保留蔬菜的营养价值？

1存:短时间贮存以0-4℃为好,长时间建议真空冷冻

许多蔬菜是在维生素C含量最高之前采收，以获得最长的货架寿命，便于储藏和运输。在蔬菜到达市场之后，常常要在货架上停留数小时至2天，此后在家庭的冰箱中还可能停留2-3天。在这段时间中，营养素含量可能发生较显著的变化。

萎蔫和高温促进维生素C的损失，所以绿叶蔬菜在室温下24小时后，不仅维生素的含量显著下降，而且亚硝酸盐含量上升迅猛。温度越高，变化越快。

需要短时间贮藏蔬菜时，不宜放在室温下，以0-4℃为好，而且应注意放在袋中，防止水分蒸发。蔬菜在-18℃以下冻藏3个月，营养素含量的变化不大。

一般来说，真空冷冻干燥法的营养素损失最

小，而且由于浓缩效应，干制后的营养素含量升高。干制蔬菜容易受到氧化的影响，因此，应当在真空包装中保存，并降低贮藏温度。

2择:丢弃外层或削皮过厚会损失营养素

择菜是营养素保存的关键要素之一。丢弃外层叶片或削皮时过厚会造成营养素损失，因为蔬菜外部绿色叶片的营养价值高于中心的黄白色叶片，靠皮的外层部分营养素浓度高于中心部分，如圆白菜外层绿叶中胡萝卜素的浓度比白色的芯部高20多倍，矿物质和维生素C高数倍。

3洗:先洗后切,切后马上处理

洗菜是另一个重要工序。正确的做法：先洗后切不损伤叶片，切菜时，需要熬煮较长时间时可切大块，如果切小片或丝，应快速烹调，以便减少营养素在高温下氧化的可能。

若先切后洗，尽量用流水冲洗蔬菜，不要在水中长时间浸泡。洗后浸泡，会使大量的营养素溶水而流失。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后应尽快加工处理、食用。

4烹:优先生吃,推荐急火快炒,避免长时间熬煮蔬菜

蔬菜烹调的较好方式是凉拌、急火快炒和快速蒸煮。炒蔬菜的维生素C保存率在45%-94%之间。维生素C含量高、可以生吃的蔬菜应尽可

能凉拌生吃，或在沸水中焯一分钟食用。

胡萝卜素含量较高的绿叶蔬菜可采用急火快炒的方法，因为油脂可促进胡萝卜素的吸收。炒菜时的油温不宜过高，时间不可过长，以蔬菜刚刚变软为好，以免维生素C损失过多。用带油的热汤来烫熟蔬菜也是较好的方法，长时间熬煮蔬菜时维生素C的损失大，但胡萝卜素损失小，适合于烹调胡萝卜等蔬菜。

烹调时适当加些醋，可提高维生素C对热的稳定性，减少烹调损失。已经烹调好的蔬菜应尽快食用，避免反复加热。随着时间的延长，营养素仍会不断损失，还可能因细菌的硝酸还原作用而增加有害健康的亚硝酸盐含量。

5腌:少食腌制蔬菜,维生素、矿物质损失严重

蔬菜腌制前往往要经过反复的洗、洒或热烫，其水溶性维生素和矿物质损失严重。因此，腌制蔬菜不是维生素C的良好来源。传统酱菜的盐含量可达10%以上。即使是低盐酱菜，其盐含量也在7%左右，且需加入防腐剂。

来源：北京青年报

推荐3款春季蔬菜美食菜谱

今天“小报童”为大家整理了几款适合春天吃的美食菜谱，清淡又美味，赶紧动手试一试吧！

木耳炒莴笋

原料：莴笋400g，干木耳5g，生姜，盐，酱油
做法：

1. 莴笋去皮，木耳提前用温水泡发。莴笋切片，木耳撕成小朵，生姜切碎。

2. 锅烧热，放入适量油，放入生姜爆香。放莴笋断生，再放入木耳，翻炒均匀。

3. 木耳很容易熟，稍微翻炒几下，加少许盐翻炒均匀，接着滴几滴酱油，翻炒均匀，即可出锅。

香椿炒蛋

原料：鸡蛋3枚，香椿4-5棵，食用油，盐，生粉
做法：

1. 鸡蛋充分打散后备用。

2. 香椿冲洗干净后放入开水中，一分钟后拿出用水冲凉。

3. 挤干香椿水分切成细末。

4. 在香椿末里放一小勺生粉拌一下。

5. 把香椿末放入蛋液里搅拌均匀。

6. 热锅冷油，倒入蛋液，开中火，煎到两面金黄，用铲子弄碎即可出锅。

小贴士：

1. 在香椿里加一点生粉，一来可以去除里面多余的水分，二来可以增加蛋液的粘稠，这样炒出来的香椿炒蛋不会让蛋和香椿分散。

2. 蛋液倒入锅中，记得要用中火，因为大火会让蛋液变焦，同时不要翻动蛋液，可以把锅拿起转动，让蛋液流向四周，这样就可以煎出完整的蛋皮。

芹菜拌花生米

原料：芹菜2根，花生米200克，胡萝卜1根，八角2个，姜片，盐，香油

做法：

1. 花生米放入凉水中浸泡2-3小时，让每粒花生米都吸饱水分。砂锅中放入适量水，加入花生米、姜片、八角。加入盐煮10分钟，然后盖上盖子焖至水凉入味即可。

2. 芹菜摘去芹菜叶，清洗干净切小块；胡萝卜去皮清洗干净切小块。芹菜与胡萝卜分别焯水，然后过凉水沥干水分备用。

3. 将煮好的花生米、焯好的芹菜胡萝卜放到一起，加盐、香油拌匀即可。

编辑：戴珊珊





春夏交替,很多家庭开始着手一项大工程——换季收纳,将暂时不会再穿着使用的衣物收起来,以免占用空间。不过如何收纳更节省空间,更有利于衣物的保存?今天“小报童”就为大家整理了一些收纳技巧,供各位读者使用收藏。



衣服收纳技巧有哪些?

1. 将衣物按质地不同分类

棉、麻衣物不易有褶皱但容易染色,洗涤干净熨烫后,应叠放平整,按颜色深浅分开存放;棉织品或带有拉链、裤带扣、金属纽扣等金属物的衣物,最好用塑料袋或白纸包好后收藏;丝绸衣物怕压皱,收藏时应放在衣柜上层,并在上面放几块衬布防潮。

2. 床底收纳

具有滑动抽屉式收纳功能的床当然是最好,可是一般家庭都没有这种设计,所以一定要选一款密封性强的床底收纳箱,才能隔绝灰尘和湿气。收纳时可在收纳箱内放入干燥剂或者自己喜欢的香包,同时最好选用带有扣锁或胶圈的收纳箱,这样才能真正做到与灰尘、细菌隔绝,充分利用室内死角空间,提高空间使用率。

3. 学会防菌防湿

换季衣物在收纳之前记住一定要清洗干净,尤其是衣物上的污垢,处理不当直接放入衣柜,很容易长出霉斑。同样的,衣物也需要确认干透干爽了,否则经过长时间的放置后,各种异味,霉球让你不忍直视。

衣服收纳要注意什么?

1. 收纳衣物时,按照衣物的形式分类最节省空间,比如上衣、外套、裙子、裤子等,都按照类别来存放,这样还可以避免换季时翻箱倒柜地寻找。此外,还要注意衣物的材质。羊绒衫、羊毛衫叠放时要放上层,以免因受重压而影响弹性和松软感,将它们卷起来存放也是不错的方法。冬季厚实的大衣、羽绒服等,很容易吸附灰尘,建议收纳时罩上防尘袋,再悬挂起来。

2. 无论收藏大人还是孩子的衣物,在收藏前都要做一些准备工作,比如柜子要清洁、衣物入箱前应晾干、熨烫过的衣服要等晾凉后再收存等。衣服上有金属饰物、金属纽扣的,摘下来另外收存比较好,免得氧化后损害衣物。

季节交替 教你一些衣物收纳小技巧



这样折叠省空间

卷被子折叠法:卷被子折叠法适合于被子较多的家庭,被子先从中折叠,然后将被子卷成毛巾卷的样子,可以很大程度上减少被子的占用空间,只是这种方法并不适用于较厚的被子。

被子包裹收纳法:将被子平铺在床面上,被子底部向上折起大约四分之一,然后将被子翻转过来折成长条状,并将长条纵向折叠,折叠的宽度刚好能塞入之前向上折起的部分,将被子完全包裹起来。

使用被子收纳袋:根据被子的长宽和重量,购买相应尺寸的收纳袋,简单折叠之后,放入即可。



后续防潮要仔细

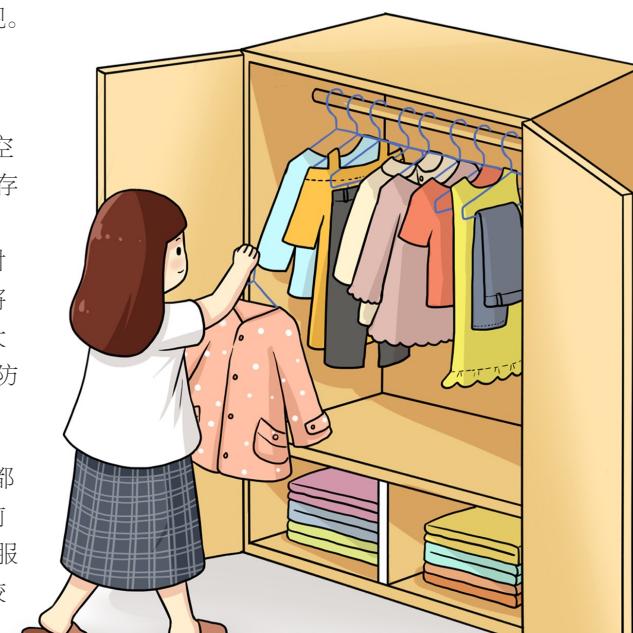
被子收纳完毕后,储存被子的房间也要注意防潮,以免被子再拿出来使用时会出现发黄、发霉的现象。

1. 如果房间比较潮湿,而外面每天出太阳,可以打开所有的门窗,加快水分蒸发。中午外面的空气湿度达到最高值,尽量不要选择在中午开窗,最好是下午或傍晚气候相对干燥的时候,开窗调节室内空气。

2. 石灰具有吸附水分的功能,1公斤生石灰可以吸附空气中大约0.3公斤水分。阴雨天的时候可以使用布料或麻袋装一些生石灰放在室内各处,这样室内空气就可以保持干燥。

3. 潮湿的天气可以在室内使用电暖器、空调、暖风机等来提高室内温度,室内温度升高,空气含水能力增大,水汽就不容易凝结,可以适当减轻室内的湿度。使用这个方法时要注意通风,不然后果严重。

4. 有些家庭为了给被子去湿防潮,会在被子上放置樟脑丸和干燥剂,需要注意的是羽绒被和蚕丝被都不能放置樟脑丸和干燥剂,否则可能导致被子发黄变质。



编辑:戴珊珊

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/4/3 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 决战风铃渡(27)
08:13 决战风铃渡(28)
09:05 猎狼人(1)
09:47 猎狼人(2)
10:40 猎狼人(3)
11:33 猎狼人(4)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(37)
13:40 金水桥边(38)
14:30 金水桥边(39)
15:25 金水桥边(40)
16:17 金水桥边(41)
17:00 金水桥边(42)
18:00 中国地(18)
18:55 中国地(19)
19:50 中国地(20)
20:47 中国地(21)
21:33 中国地(22)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 十送红军(32)
23:33 十送红军(33)

2023/4/4 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 猎狼人(4)
08:13 猎狼人(5)
09:05 猎狼人(6)
09:47 猎狼人(7)
10:40 猎狼人(8)
11:33 猎狼人(9)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(42)
13:40 金水桥边(43)
14:30 金水桥边(44)
15:25 金水桥边(45)
16:17 金水桥边(46)
17:00 金水桥边(47)
18:00 中国地(22)

18:55 中国地(23)
19:50 中国地(24)
20:47 中国地(25)
21:33 中国地(26)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 十送红军(34)
23:33 十送红军(35)

2023/4/5 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 猎狼人(9)
08:13 猎狼人(10)
09:05 猎狼人(11)
09:47 猎狼人(12)
10:40 猎狼人(13)
11:33 猎狼人(14)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(47)
13:40 金水桥边(48)
14:30 金水桥边(49)
15:25 金水桥边(50)
16:17 金水桥边(51)
17:00 金水桥边(52)
18:00 中国地(26)
18:55 中国地(27)
19:50 中国地(28)
20:47 中国地(29)
21:33 中国地(30)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 十送红军(36)
23:33 十送红军(37)

2023/4/6 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 猎狼人(14)
08:13 猎狼人(15)
09:05 猎狼人(16)
09:47 猎狼人(17)
10:40 猎狼人(18)
11:33 猎狼人(19)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 金水桥边(52)
13:40 地道女英雄(1)
14:30 地道女英雄(2)
15:25 地道女英雄(3)
16:17 地道女英雄(4)
17:00 地道女英雄(5)
18:00 中国地(30)
18:55 中国地(31)
19:50 中国地(32)
20:47 中国地(33)
21:33 中国地(34)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 十送红军(38)
23:33 十送红军(39)

2023/4/7 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 猎狼人(19)
08:13 猎狼人(20)
09:05 猎狼人(21)
09:47 猎狼人(22)
10:40 猎狼人(23)
11:33 猎狼人(24)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 地道女英雄(5)
13:40 地道女英雄(6)
14:30 地道女英雄(7)
15:25 地道女英雄(8)
16:17 地道女英雄(9)
17:00 地道女英雄(10)
18:00 中国地(34)
18:55 中国地(35)
19:50 中国地(36)
20:47 中国地(37)
21:33 中国地(38)
22:20 十送红军(40)
23:15 十送红军(41)
23:55 十送红军(42)

2023/4/8 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 猎狼人(24)

08:13 猎狼人(25)
09:05 猎狼人(26)
09:47 猎狼人(27)
10:40 猎狼人(28)
11:33 猎狼人(29)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 地道女英雄(10)
13:40 地道女英雄(11)
14:30 地道女英雄(12)
15:25 地道女英雄(13)
16:17 地道女英雄(14)
17:00 地道女英雄(15)
18:00 中国地(38)
18:55 中国地(39)
19:50 中国地(40)
20:47 枪火(1)
21:33 枪火(2)
22:20 十送红军(43)
23:15 十送红军(44)
23:55 十送红军(45)

2023/4/9 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 猎狼人(29)
08:13 猎狼人(30)
09:05 危机迷雾(1)
09:47 危机迷雾(2)
10:40 危机迷雾(3)
11:33 危机迷雾(4)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 地道女英雄(15)
13:40 地道女英雄(16)
14:30 地道女英雄(17)
15:25 地道女英雄(18)
16:17 地道女英雄(19)
17:00 地道女英雄(20)
18:00 枪火(2)
18:55 枪火(3)
19:50 枪火(4)
20:47 枪火(5)
21:33 枪火(6)
22:20 十送红军(46)
23:15 十送红军(47)
23:55 十送红军(48)

南宁广播电视台 公共频道

2023/4/3 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(35)
13:45 婚后三十年(36)
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 向阳而生(22)
23:00 向阳而生(23)
23:45 向阳而生(24)

2023/4/5 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(39)
13:45 婚后三十年(40)
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(28)
23:00 向阳而生(29)
23:45 向阳而生(30)

2023/4/4 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(39)
13:45 婚后三十年(40)
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(25)
23:00 向阳而生(26)
23:45 向阳而生(27)

2023/4/6 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 爱情万万岁(1)
13:45 爱情万万岁(2)
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(31)
23:00 向阳而生(32)
23:45 向阳而生(33)

2023/4/7 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 爱情万万岁(5)
13:45 爱情万万岁(6)
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 故事
22:15 向阳而生(37)
23:00 向阳而生(38)
23:45 向阳而生(39)

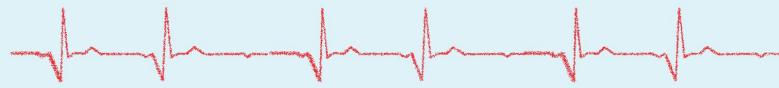
2023/4/8 星期六

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 爱情万万岁(10)
13:45 爱情万万岁(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 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 故事
22:15 向阳而生(37)
23:00 向阳而生(38)
23:45 向阳而生(39)

16:10 城少年剧社
16:40 成语故事
17:42 舞动剧场
18:11 创赢未来
18:43 奇趣大自然
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(34)
23:00 向阳而生(35)
23:45 向阳而生(36)

2023/4/9 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 爱情万万岁(7)
13:45 爱情万万岁(8)
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 城少年剧社
16:40 成语故事
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(37)
23:00 向阳而生(38)
23:45 向阳而生(39)



2023年3月27日至4月2日是第7个中国麻醉周,主题为“敬畏生命,医患同行——讲好麻醉故事,助力健康中国”。这一期,小编就给大家科普一下关于麻醉那些事。

麻醉真的像睡着了那么简单吗

麻醉主要有注射和吸入麻药,通过抑制人体神经中枢反应的手段达到麻醉的目的。

据经历者回忆,在进行麻醉的过程中感觉眼前就跟看雪花电视一样,视觉会逐渐变花,有一种喝酒喝多断片的感觉,然后就没有知觉了,再醒来之后手术或检查就做完了。

虽然经历者说的很简单,但是也反映出了麻醉的一个过程。初期,麻醉在发挥作用的过程中,人们首先会意识感到模糊,眼睛看东西感觉看不清,头昏沉沉的,有很想睡觉的感觉。

到了中期,患者就会睡去,对疼痛不再有感觉,医生就开始实施手术或检查,在这个过程中医生会不断观察患者的麻醉状态,如有需要会再次进行麻醉,加强麻醉的深度。

后期,对于一些比较简单的半麻或者小手术,有的医院可能会让你回到病房恢复,但是绝大部分患者都要进入麻醉恢复室,当患者开始有意识的时候再让护士和家人接回病房,如果有醒不过来的可能,医生就会采用药物干涉或者抢救的办法让患者恢复意识。

麻醉对身体有何影响

虽然所注入或吸入的麻药都会随着人体的代谢排除体外,但是麻醉的过程中对人体的危害还是有的。

实际上,每一次全麻都会对大脑造成一定程度的损伤。绝大部分经历者表示,在刚醒来的时候存在一定的认知障碍,但是会随着时间的推移慢慢变好。

而且,有一些患者表示,刚醒来的时候就跟喝酒断片一样,手术之前和刚醒来一段时间的记忆都比较模糊,感觉受到了一定的记忆损伤。不过大家也不必担心,因为麻醉虽然有风险,但是不会对人体造成太大的损伤。

麻醉过程中会突然醒来吗

这是有可能的。根据统计,在手术过程中醒过来的概率大约为0.04%左右,非常低。对于一些条件比较好的大医院来说,这种情况一般不会发生。

麻醉的历史

早在150多年以前,只有相当少的手术能够进行,在现在看来非常容易治疗的疾病,如阑

尾炎,在当时都是致命的。手术时须将病人牢牢地捆在床上或由几个人按住,手术才能进行,因为病人可能因为剧痛而拼命挣扎。

一些杰出的医学家经过不懈努力,终开麻醉之先河。1842年美国佐治亚州的Crawford医生第一次使用乙醚麻醉,使病人在手术当中解除了痛苦;1844年Horace wells医生用笑气麻醉进行牙科手术;1846年Willirom Morton医生使用乙醚麻醉。很快笑气、氯仿、乙醚等麻醉药物广泛用于解除手术病人的痛苦,使手术治疗疾病时更为人道。麻醉学逐渐在世界范围内广泛应用。

麻醉医生在现代医学中的角色

大多数人认为麻醉医生是通过药物治疗解除疼痛,并使病人失去知觉的医生。但很少有人认识到今天的麻醉医生在手术室内的任务除保证病人的舒适之外,更重要的是在手术期间和麻醉恢复期对由多种因素(麻醉、手术、原发疾病)引起的重要生命功能的变化进行监测、诊断,并由此进行治疗,保证围术期病人的安全。因此业界有一形象的说法:“外科大夫治病,麻醉大夫保命”。

麻醉医生需有广泛的知识才能胜任麻醉工作,需具备病理、生理、药理、内科、外科、妇儿、麻醉等基础和临床医学多学科的知识。

麻醉医生在手术前要对病人的病情进行判断,依据病人的身体情况考虑个体差异,并依此制定麻醉方案;在术中使用先进仪器监测病人的生命体征,包括呼吸、心率、血压、心脏、神经系统、肝肾功能等,对病情作出准确的诊断,维持病人的生命。

麻醉医生的工作范围除手术室,还有重症监护、疼痛治疗等。

麻醉的方法

麻醉方法大概可分为三种:全身麻醉、区域阻滞麻醉、局部麻醉。每一种都有很多形式和用途。

一些手术可以采用多种麻醉方法,麻醉医生在了解情况之后,将会告知采取何种麻醉方法、如何麻醉、对你有何影响,如果你对某种麻醉有自己的看法,可以和医生讨论,虽然医生的看法是专业性的,但他还是会考虑病人的意见,

以便制定有效的计划。

不同麻醉方法在不同部位阻断痛觉的传导。想象神经系统是一个电话系统,大脑是总机、神经是电话线、身体的疼痛部位是电话机,全麻主要作用于大脑,区域阻滞作用于电话线,局麻作用于电话机。

例如,脚需要做一个小手术,可用局部麻醉,使手术部位的神经阻断,不能传达到神经系统。如果需要进行较大的手术如大腿骨折,就需要区域神经阻滞,常用的有硬膜外麻醉,它是通过临时性阻断大量的神经从而使痛觉信号不能上传到脊髓、大脑以达到大范围的消除疼痛的目的。好比电话线被暂时阻断,这一区域的电话都不能到达总机一样。

如果病人需要特殊的手术,如心脏手术,全麻是最好的。全麻会暂时使你的意识丧失,察觉不到神经系统传递来的疼痛信号,不能形成意识、痛觉、情绪,好比总机接线员暂时休息,所有的电话暂不能接通。

复杂手术进行全麻时,麻醉医生将选择多种药物以便达到不同的目的。他们会使用吸入性麻醉药、静脉麻醉药使病人丧失意识;肌松药使病人肌肉松弛;镇痛药用来消除疼痛;其他药物(非麻醉性药物)维持基础生命功能,麻醉医生会多种药物协调应用,按个体差异合理用药。

全身麻醉到底是怎么回事

全麻有三个过程,分诱导、维持、恢复阶段。麻醉前先建立静脉通路,相应监测仪的连接,作出麻醉前生命体征的评价。

诱导期

麻醉诱导的目的是使病人从清醒的状态转变为麻醉状态。通常使用静脉全麻药、镇痛药、肌松药等,病人在几分钟之内发生如下变化:由意识清醒转为意识消失;呼吸停止,并将气管导管插入肺内,用呼吸机代替病人的呼吸;痛觉消失等。这期间病人生命功能发生较大变化,需严密监测,随时准备处理发生的情况。

维持期

诱导期过后,不断应用各种麻醉药物以维持合适的麻醉深度,并根据麻醉深度和药物对病人的影响调整用药,随时观察和处理手术操作对病人生命的影响,以确保病人的生命安全。

恢复期

当手术结束后,病人进入恢复期。麻醉药物将被停止使用,意识和呼吸将逐渐恢复,当生命体征恢复稳定后,拔除气管导管。

你想知道的麻醉那些事

