

# 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4月6日  
2023年第13期  
总1797期  
每周四出版  
本期16版 定价:2元  
征订电话:0771-2189585



扫描了解更多信息



南宁广播电视台 南宁广播电视台  
南宁头条APP 抖音号: lyvideo

南宁广播电视台报  
微信公众号

## 注意！新冠患者医保报销政策自本月起调整

日前,国家医保局会同财政部、国家卫生健康委、国家疾控局联合发布了《关于进一步做好新冠患者医疗费用保障工作的通知》(以下简称《通知》)。

《通知》指出,将住院费用全额保障、门诊专项保障等特殊保障政策转为常规医疗保障政策,参保患者符合规定的新冠医疗费用与其他乙类传染病实施相同的医保报销政策,各级医保部门对符合规定的新冠病毒感染患者医疗费用要及时进行结算。基本医保、大病保险按规定支付后,个人负担仍然较重、符合医疗救助条件的,按规定给予分类救助。

《通知》明确,国家医保局完善新冠治疗药品价格形成机制,根据价格水平实施分类管理。国家新冠病毒感染诊疗方案内未纳入医保目录的新冠治疗药品,被列入《关于完善新冠治疗药品价格形成机制实施分类管理的通知》中“疗程治疗费用与医保目录内同类药品差异较小”类别的,可临时性纳入医保基金

支付范围,支付水平可在目录内乙类药品的基础上适当下调。

据悉,近日,部分药品生产企业积极响应国家医保局前期出台的新冠治疗药品价格分类管理政策,发布了有关药品的价格公告。目前,氢溴酸氘瑞米德韦片(民得维)、先诺特韦片/利托那韦片(先诺欣)的最新价格,以及来瑞特韦片(乐睿灵)的首发报价,均不高于医保目录内小分子新冠药最大疗程治疗费用的1.8倍(即630元/疗程),符合“疗程治疗费用与医保目录内同类药品差异较小”等条件,将临时性纳入医保支付范围。后续,其他新冠治疗药品的价格如果符合条件,医保也将按规定临时支付。

《通知》自2023年4月1日起执行,以患者入院或就诊时间计算,《关于实施“乙类乙管”后优化新型冠状病毒感染患者治疗费用医疗保障相关政策的通知》同步停止执行,相关政策视疫情发展形势再行调整。

来源:人民网



## 我国将全面推进房产“带押过户”



为进一步优化营商环境,满足人民群众迫切需求,我国将依民法典明确要求,全面推进房产“带押过户”。

为落实党中央、国务院扎实稳住经济一揽子政策措施的有关要求,进一步优化营商环境,提升便利化服务水平,降低制度性交易成本,满足人民群众对财产权高质高效保护的需求,自然资源部、中国银行保险监督管理委员会印发《关于协同做好不动产“带押过户”便民利企服务的通知》,对协同做好不动产“带押过户”做出全面部署。

两部门明确,各地要在已有工作的基础上,深入探索,以点带面,以“三个拓展”全面推进“带押过户”:推动省会城市、计划单列市率先实现,并逐步向其他市县拓展;推动同一银行业金融机构率先实现,并逐步向跨银行业金融机构拓展;推动住宅类不动产率先实现,并逐步向工业、商业等类型不动产拓展,最终实现地域范围、金融机构和不动产类型“带押过户”全覆盖。

据介绍,目前全国有15个省份100多个地市开展了“带押过户”,其中天津、山西、山东、江苏、浙江、福建、湖北等省份已经全面开展。各地在实践探索中,主要形成抵押权组合、新旧抵押权分段、抵押权变更等“带押过户”模式。“带押过户”大大节省了办理时间,降低了制度性交易成本,同时能够保障买卖双方及银行权益,获得了企业和群众一致认可。

两部门要求各地结合本地实际,确定适宜的办理模式。尤其是买卖双方涉及不同贷款方的业务,鼓励各地积极引入预告登记,防止“一房二卖”,防范抵押权悬空等风险,维护各方当事人合法权益,保障金融安全。各级不动产登记机构、银行保险监督管理机构及银行业金融机构要加强业务系统建设,推进登记金融系统融合,优化工作流程,实时共享信息,努力实现登记、贷款、放款、还款无缝衔接,同时梳理各环节风险点,制定应急预案,切实防范风险。

来源:新华社

## 阅读延伸

### “带押过户”是什么?

所谓的“带押过户”,通俗来讲,指存在抵押的房产,不用提前还清贷款就可以完成交易、过户,并发放新的贷款。这被认为是进一步降低交易的风险和成本,盘活二手房资源、加快二手房流通和交易,从而带动楼市活跃的重要创新政策。

依据民法典第四百零六条“抵押财产的转让”,即抵押期间,抵押人可以转让抵押财产;当事人另有约定的,按照其约定。抵押财产转让的,抵押权不受影响。

### 依法破除房产交易难、痛、堵点

做好不动产“带押过户”,就要坚持以人民为中心,提升政府创造性执行效能,聚焦企业、群众在不动产交易过程中的难点、痛点、堵点,进一步深化改革举措,提升为民服务水平。

2021年,自然资源部印发了《关于做好不动产抵押权登记工作的通知》,明确已抵押不动产转移的具体办理要求,在登记制度方面做好了与民法典的衔接。此次两部门在全国部署不动产“带押过户”工作,民法典的有关要求终于落地。

### 让老百姓省钱、省时、省力

不动产“带押过户”实行以前,已抵押不动

产买卖转移,需要先筹集资金归还贷款、办理不动产抵押注销,再办理不动产转移、申请新贷款、办理新抵押权登记,交易成本高、时间长,流程繁琐,让老百姓不胜其烦。

“带押过户”实现了大幅度减环节、减材料、减时间、减成本。据济南市不动产登记中心主任杜建刚介绍,济南推出不动产“带押过户”改革后,办理时限减少近10个工作日,实现2个工作日内办结,单笔平均交易成本从1.2万元左右降至千元以下。

### 守住“防风险、保安全”底线

房地产买卖,防风险是大家最关心的。做好不动产“带押过户”,必须加强组织,畅通沟通协调机制,梳理风险点,制定应急预案,实现全流程闭合监管。

中国银行保险监督管理委员会法规部处长周兰领说,将指导银行业金融机构围绕“带押过户”贷款业务新特点,建立健全对应的服务制度,加快贷款业务流程改造,制定操作规程或业务指南,完善风险管控机制,及时升级改造信贷审批放款、还款结算等系统,实现自动放款、还款、资金支付、尾款结算等,确保资金安全高效。

来源:中国新闻网 中国经济网

### 讲文明树新风“五个礼让”系列公益广告

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

## 斑马线前讲礼让

车辆主动减速让行  
行人结伴快速通行

文明城市 你我共建



南宁市精神文明建设委员会办公室宣

## 百里秀美邕江又添好去处

邕江自西向东穿过绿城南宁,孕育了一代又一代人的南宁人。近年来,南宁市持续开展邕江两岸综合整治和开发利用。当你从空中俯瞰,一条交通轴、经济轴、生态轴、文化轴、景观轴的百里秀美邕江画面清晰可见。这样的美景,为即将在南宁召开的“2023年广西文化旅游发展大会”增光添彩。



百里秀美邕江孔庙休闲旅游区段

### 南宁邕江综合整治二期工程 “商文体旅”玩出新花样

南宁市邕江综合整治二期工程——百里秀美邕江商文体旅基础设施提升项目正逐步建设开工,该项目已列为2023年广西文化旅游大会重点推进项目之一。项目总投资约3.35亿元,主要分为一期工程和二期工程两个PPP项目实施建设,目前正在推进一期工程建设。一期工程主要为民生广场机能公园和孔庙休闲旅游区两个项目。由南宁市住建局作为前期业主和实施机构,同时承担项目推进的综合协调工作。

南宁市住房和城乡建设局四级调研员叶劲介绍,该项目是在邕江综合整治一期成果的基础上,围绕“繁荣邕江、人文邕江、活力邕江、魅力邕江”总体定位,以邕江为轴,通过点状打造,提升优化邕江及两岸的基础设施和配套服务,丰富特色商业、文化、体育、旅游产品供给,打造多个“四季皆可游,昼夜都精彩”的滨江旅游节点,丰富人民群众的物质和文化生活,同时完善邕江水陆交通组织,将滨江各旅游节点串珠成链,以点带面激发邕江整体活力,带动“水一岸一城”间的有效互动,使“百里秀美邕江”全面展现。

### 孔庙休闲旅游区打造户外露营基地 “营地+美食+网红”丰富旅游内涵

现在孔庙码头沿岸,人们可以看到13顶现代风格露营帐篷正矗立在江边树丛中,不少市民在此休闲活动。这是南宁市邕江综合整治二期工程——百里秀美邕江商文体旅基础设施提升项目中打造孔庙休闲旅游区的一个精彩的风景。

“在孔庙码头打造户外露营基地,满足市民对邕江生态旅游、户外露营等休闲活动的需求。”南宁旅游发展有限公司副总经理阮民健介绍,“营地+美食+网红”的产品组合,进一步丰富了百里秀美邕江文化旅游内涵。

据悉,孔庙休闲旅游区项目位于孔庙旅游码头,毗邻青秀山、南宁孔庙、广西民族博物馆、方特东盟神画园等知名景区,地处南宁市旅游核心区。项目结合周边众多的文旅

资源和孔庙旅游码头良好的区位交通、生态景观及服务配套等优势条件,利用孔庙旅游码头及周边公园绿地面积约105.8亩,规划建设年轻人群喜闻乐见的水上摩托艇冲浪基地和岸上休闲旅游区,策划国学传承成人礼、邕江壮族祭江活动、主题露营活动、绿野音乐节、摩托艇竞速赛等富有创新元素的文化交流、休闲娱乐、国潮文创、体育竞技等主题活动,同时结合邕江游船航线,将孔庙码头打造成“文化+体育+旅游”产业融合的时尚文体旅精品艺术码头,展现邕江休闲文化旅游魅力。

### 邕江游船拔锚起航 文旅项目跑出“加速度”

“市民朋友们搭乘游船即可感受邕江秀美。原本从民生码头到孔庙码头游玩全程17公里,需要花费1小时,待南宁市邕江综合整治二期工程建设完成后,游船游玩里程将达到27公里,展现面更广,体验感更强。”南宁旅游发展有限公司副总经理阮民健表示。

目前,南宁市邕江综合整治二期工程一百里秀美邕江商文体旅基础设施提升项目还有更多市民朋友们期待的新去处、好地方正在如火如荼地建设中。

建设内容包括民生广场机能公园、孔庙休闲旅游区、青山水上运动基地(一期)、万达茂水上欢乐港、华劲工业遗址驿站五个节点,一艘大型主题游船,欢乐马拉松线性工程,其中包括:扩建孔庙客运码头,新建青山水上运动基地(一期)客运上落点和万达茂水上欢乐港客运上落点,建设2艘趸船、1艘300客座游船等。

接下来,南宁市住建局将强化统筹,压实责任,全力推进项目建设,力争于2023年广西文化旅游大会召开前完成民生广场机能公园和孔庙休闲旅游区这两个节点的建设。

水清、岸绿、景美,百里秀美邕江成为热门打卡地,游人如织,这幅和谐美丽的生态画卷,映照出南宁人的幸福生活。



孔庙码头户外露营基地

## 新闻链接:南宁市邕江综合整治二期工程 ——百里秀美邕江商文体旅基础设施提升项目(一期)

### (一)民生广场机能公园 释放邕江“商”的潜力

项目规划以民生广场为枢纽,有效衔接民生码头、三街两巷和南宁水街三大知名文旅地标,构建集美食购物、休闲娱乐、民俗体验、文化展示、艺术交流、研学教育等功能于一体的大型综合性旅游区。

### (二)孔庙休闲旅游区 展现邕江“文”和“旅”的魅力

规划建设年轻人群喜闻乐见的水上摩托艇冲浪基地和岸上休闲旅游区,策划国学传承成人礼、邕江壮族祭江活动、主题露营活动、绿野音乐节、摩托艇竞速赛等富有创新元素的文化交流、休闲娱乐、国潮文创、体育竞技等主题活动,同时结合邕江游船航线,将孔庙码头打造成“文化+体育+旅游”产业融合的时尚文体旅精品艺术码头,展现邕江休闲文化旅游魅力。

### (三)青山水上运动基地(一期) 激发邕江“体”的活力

利用天然河湾地形优势和青山码头配套用地,建设皮划艇、赛艇等水上体育赛事及训练服务设施,完善片区岸上文化旅游、商业服务等基础配套,打造无动力船艇水上运动基地,承接运动员日常集训、选拔活动。

### (四)万达茂水上欢乐港 做足邕江“商”和“旅”的文章

项目结合毗邻的万达茂商圈,以及附近的方特东盟神画园、广西民族博物馆、

孔庙休闲旅游区等景区资源,开通游船航线,策划户外亲子、研学游学、户外拓展、时尚潮玩、主题节庆、特色集市等活动,打造时尚亲子、文化体验、休闲娱乐和旅游购物为主题的“时尚南宁”都市休闲旅游消费集群,提升邕江商业旅游品质。

### (五)华劲工业遗址驿站 丰富邕江“文”的内涵

项目结合现有滨江公园配套,通过功能规划,改造邕江南岸良庆大桥边上的华劲纸业旧厂遗址,建设遗址博物馆、摄影基地、休闲娱乐、户外展区和周末集市等功能配套,完善水电、游憩设施。

### (六)邕江夜游项目 串联邕江夜间经济

项目计划新建一艘300客座大型主题游船,整合演艺创作资源,打造高品质的“夜游邕江”文旅深度体验品牌,推动邕江现代城市人文客厅建设,进一步点燃邕江沿岸的夜间经济,打造南宁夜游城市名片。

### (七)欢乐马拉松项目 激发邕江“体”的活力

结合邕江北岸骑行步道和滨江公园配套设施,打造2KM、4KM、10KM、半程马拉松及全程马拉松赛道,定期举办国际欢乐马拉松趣味活动,引导群众全民健身运动,突出“绿色生态运动”主题,打造“邕江体育”品牌。

## 如何从南宁坐动车去香港?



4月1日起,南宁、武汉、长沙等多地城市恢复直通香港的高铁列车,车票已于3月23日6时开售。坐动车去香港需要准备什么证件?购票、乘车需要注意什么?本期小编帮大家整理了一份出行攻略。

### 购票篇

4月1日起,南宁东站至香港西九龙站间每日开行动车组1对,运行时长约4小时。目前车票预售期为15天(含当天),旅客通过铁路12306网站、手机APP购票,应不晚于开车前30分钟,发站为香港西九龙站的车票应不晚于开车前45分钟。跨境列车香港段不发售无座车票。

购票时,旅客使用中华人民共和国居民身份证件、港澳台居民居住证、外国人永久居留身份证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证可自助完成实名制验证、进出站检票手续。使用其他证件购票,需要通过人工通道完成实名制验证和进出站检票手续。

### 证件篇

旅客乘车所需证件为购票时使用的有效身份证件原件。过关所需证件为往来港澳通行证、港澳居民来往内地通行证(回乡证)、护照或其他旅行证件。请注意确认证件在有效期内。

### 通关篇

香港西九龙站采用“一地两检”通关模式,相较于其他口岸“两站两检”的通关模式乘坐高铁到香港可以节约大概半小时通关时间,省时又省力。

### 温馨提醒

出入境的旅客需在出行前24小时内使用微信搜索“海关旅客指尖服务”小程序进行健康申报,并截屏保存申报码。

2月6日起,乘坐高铁列车往返内地、香港的旅客,不再需要持有48小时内核酸检测阴性证明。根据《关于全面恢复内地与港澳人员往来的通知》要求,自香港入境人员,如7天内有外国或其他境外地区旅居史,由香港特别行政区政府查验其行前48小时内新冠病毒感染核酸检测阴性证明,结果为阴性者放行进入内地,3岁及以下婴幼儿可免于查验核酸。

来源:南宁铁路



扫码了解更多

### 造黄谣是病,必要时需用手段干预

近日,一篇题为《被挂在黄色网站上的女孩们》的文章在网络上传播,引发关注。

在帖子中,这位名叫“勇敢的11”的女生控诉了自己被高中同学恶意P图,并传到色情网站上造黄谣的始末。女生的无助绝望和害怕令人同情,造谣者口中的荡妇羞辱更是令人愤慨。

这名女生没有选择隐忍,而是选择勇敢地站了出来。她通过蛛丝马迹,循线追踪,联络其他受害者,搜索固定证据,用半年的时间锁定了P图造谣者:苏州大学商学院2019级的赵某某。赵某某亲口承认此事后,却毫无悔改之意。

3月9日,当地派出所决定,赵某某犯传播淫秽物品罪,被判拘留10天,暑期执行。

3月18日,苏州大学官方给出了回应称,已开除赵某某的学籍。有网友表示此结果大快人心,这才是该有的结局。而女生经过深思熟虑后也决定不再自诉。此事暂告一段落。

笔者认为赵某某的所作所为,不仅是道德和教育的问题,而是一种精神心理异常的病态反应,远远超出了家庭教育和学校教育的范畴,归其根本,是一种邪淫上头、很难根治的病。

而对于赵某某这样存在性心理健康问题的人,在进行批评和教育的同时,还应给予必要的惩戒。更要通过这个案例教育学生,树立正确的两性观念和道德行为规范,避免其因缺乏对性知识的了解而走上犯罪的道路。对于行为出格、屡教不改者,还应当进行必要的医学干预。这是病,得治!

作者:云松

## 民生新闻集锦



### 广西这项排名全国第二! 向平凡而伟大的他们致谢

2022年广西全区人体器官捐献535例,捐献例数创历年新高,排在全国第二位。截至3月26日,广西累计人体器官捐献志愿登记16.2万人,累计遗体和人体器官(组织)捐献3602例,其中器官捐献3062例、捐献器官9000多个,捐献角膜3900多片,使上万名患者获得了新生或重见光明。

### 广西1000名困难女职工将免费接种HPV疫苗

广西“加速消除宫颈癌行动计划”公益项目正式启动,将为全区企事业单位符合条件的1000名困难女职工免费接种国产二价HPV疫苗,并将常态化开展“关爱女性健康”知识讲座,组织“桂姐姐健康服务队”深入基层、深入易地扶贫搬迁安置点开展宣讲和义诊等活动。

### 邕柳两市入列首批全国婴幼儿照护服务示范城市

国家卫生健康委、国家发展改革委近日联合印发通知,决定命名河北省石家庄市等33个城市(区)为第一批全国婴幼儿照护服务示范城市。广西有南宁市和柳州市入列。示范城市创建有利于调动社会力量参与的积极性,提升婴幼儿照护和托育服务整体水平。

### 广西社会信用条例5月1日施行

《广西壮族自治区社会信用条例》经自治区十四届人大常委会二次会议表决通过,将于5月1日施行。贿赂、逃税骗税、恶意欠薪、非法集资、合同欺诈、电信网络诈骗、传销、无证照经营、制售假冒伪劣产品和故意侵犯知识产权等纳入严重失信名单,失信信息披露期最长为五年。

### 第八批国家组织药品集采拟中选药品平均降价56%

第八批国家组织药品集采产生拟中选结果,拟中选药品平均降价56%,按约定采购量测算,预计每年可节省167亿元。本次集采涵盖抗感染、心脑血管疾病、抗过敏、精神疾病等常见病、慢性病用药,患者将于今年7月用上本次集采降价后的中选产品。

### 学青会邀请社会各界参与赛事筹办

第一届全国学生(青年)运动会将于今年11月在广西举办,各项准备工作正在有序进行中。作为重要内容之一的运动会资源开发也迎来关键时期。本届学青会资源开发计划分为赞助计划、特许经营计划、票务计划和捐赠计划四个部分。自治区执委会授权广西旅游发展集团有限公司组建学青会资源开发公司并对该公司进行监管,并诚邀国内广大企业及个人参与学青会资源开发工作。

### 部分省考公务员招聘年龄放宽至40周岁

日前,各地陆续展开2023年公务员省考招录,多地将部分岗位的年龄要求放宽至40周岁。贵州、天津、湖北、江西、广西、四川、云南、重庆、内蒙古等地在个别基层岗位或专业技术岗位条件上也放宽了年龄限制。

编辑:许术



# 说法



## 无话不谈的“闺蜜”让他们深陷骗局

人生不如意，十之八九。遇到困境时，身边有个无话不谈的朋友，耐心倾听，伸出援手，乃人生一大幸事。然而，重庆市渝北区黄女士的一位无话不谈

的“闺蜜”，却辜负朋友的信任，出卖朋友的隐私和信息，让黄女士等人深陷算命诈骗“局中局”。



### 一位“闺蜜”的“算命局”

今年27岁的黄女士，单纯开朗，家境优渥。2017年，她到北京参加一项比赛时认识了健谈的潘某某。两人因在同一个城市上大学，有很多共同语言，虽初识却一见如故。随即，两人互留联系方式，加了微信好友。

在黄女士眼里，潘某某是个优秀的女孩，优秀学生干部、优秀志愿者、工作积极分子、国家励志奖学金、二等奖学金……大学期间，潘某某获得过多项荣誉。

“我谈恋爱了。”“今天遇到一件有趣的事情。”“我遇到麻烦了，怎么办？”黄女士把潘某某当成老友，经常通过微信分享日常。潘某某也愿意倾听，并在黄女士遇到烦心事时耐心开导，出谋划策。渐渐地，两人成了无话不谈的朋友。

2018年4月，黄女士失恋了，找到潘某某哭诉。潘某某一边安慰黄女士，一边将此事告诉了自己的好友许某某，并介绍黄、许二人认识。一来二往，许某某得知黄女士家境好，而且相信星座命理之说，尤其相信算命。为此，许某某向潘某某提议，给黄女士设一个“算命局”来骗取她的钱财，潘某某欣然同意。

两人说干就干，许某某申请了一个名为“山叔”的微信号，潘某某将其推荐给黄女士。“‘山叔’是我在飞机上偶遇的大师，正直善良。”“这是位‘世外高人’，经常做慈善，而且已收我为徒……”在潘某某的花言巧语下，黄女士立即找“山叔”算命。

让黄女士信服的是，“山叔”对黄女士的情况了如指掌，因此对其“命数”算得非常精准。黄女士深信不疑，不仅开心地支付了2988元“咨询费”，还将身边同样相信算命的两个朋友介绍给了“山叔”。

“山叔”算命，讲究机缘。有人多次跟“山叔”联系，约时间“咨询”，却得不到回复，也有人一次就约上，当然，最终都联系上了“山叔”。而这一切，均因为一个微信群。

原来，为了方便算命，潘某某和黄女士以及黄女士的朋友共建了一个微信群，大家在微信聊天中的所有信息，潘某某均悉数告知“山叔”许某某。“山叔”将获取的



信息进行加工后，有意制造一些“机遇”“事件”，不论谁找“山叔”算命，“山叔”都能精准算出她们的困惑和想法。

就这样，许某某和潘某某通过“算命局”，为黄女士和其朋友共算命4次，每次收取2988元“咨询费”，共计收取了11952元。



### 神秘大师的“消灾局”

解决了生活的困惑，原本“山叔”已经淡出了黄女士等人的视野。那场看起来似乎不露痕迹的“算命局”，就在黄女士等人的信任中，慢慢画上句号。然而，行踪不定的神秘“山叔”突然又出现了。

“你近日有难，不可向任何人提及。”“接下来嘱咐三件事！这三件事要在半小时内办到！”“目前只能这样告诉你。”“以后你会知道。”……“山叔”突如其来几条微信吓得黄女士魂不守舍。

虽不清楚自己到底怎么了，接下来会怎样，黄女士还是按照“山叔”说的话，一步一步走进了“山叔”的“消灾局”，先后支付7777元到几万元不等的“消灾费”。

随后，黄女士身边几个曾经联系“山叔”算命的朋友，也陆续收到“山叔”发来的即刻遭灾的提醒。



### 浮出水面的“局中局”

几次“消灾”下来，让手头本就不宽裕的小小经济拮据，开始对“山叔”产生怀疑，并告知了黄女士等人。

黄女士回想起“山叔”也曾多次以“消灾”为由让自己转款，细思极恐，仔细翻看微信，发现“山叔”收款账户户名和许某某最后一个字是一样的。为此，黄女士将此事告知了潘某某，并询问“山叔”和许某某是否为同一人，潘某某予以否认。

随即，潘某某找到许某某，问许某某是否对黄女士等人另设了“消灾局”骗取钱财，许某某承认，潘某某劝说其将钱退还。此时，潘某某才发现，原来自己也被许某某骗了，许某某一直称其工作稳定，月收入很高，原来不过是个无业人员。潘某某眼见“山叔”的谎言已经无法继续，许某某也根本没

有还款能力，遂向黄女士等人坦白了“山叔”和许某某为同一人的事实。

黄女士等人报案后，许某某和潘某某先后被抓获归案。潘某某的家人得知情况，代为退赔50万元，取得了黄女士等人谅解。

重庆市渝北区人民法院审理后认为，被告人许某某、潘某某以非法占有为目的，虚构事实、隐瞒真相，骗取他人财物，其中许某某犯罪数额特别巨大，潘某某犯罪数额较大，二人行为均已构成诈骗罪，分别判处许某某有期徒刑十二年，并处罚金15万元；潘某某有期徒刑六个月，并处罚金4000元。一审宣判后，公诉机关提起抗诉。

近日，重庆市第一中级人民法院作出终审判决，驳回抗诉，维持原判。

### 反诈需警惕身边“熟人”

随着全民反诈宣传力度的加大，越来越多的人反诈意识有了普遍提高，对陌生人也有了一定的警惕性。为此，一些犯罪分子开始利用“熟人”关系，从不认识认识到认识，跟你聊到一起、想到一起，慢慢从陌生人变成你身边浪漫多金的“男朋友”、乖巧懂事的“干儿子”、耐心温柔的“好闺蜜”。在取得充分信任后，“熟人”通过介绍投资、相亲、算命，将了解到的个人信息透露给他人，与他人一起虚构事实、隐瞒真相，让你掉入诈骗陷阱。

**法官提醒：**一是交友需谨慎并注意边界，不要轻易向他人透露自己的私密信息，避免给人可乘之机；二是在生活中、工作中，不管遇到什么困难，一定要谨慎选择倾诉对象，勿轻信算命，尤其是网络算命，更不可因此支付巨额费用；三是发现被骗后及时止损，注意收集保存相关证据，便于司法机关及时依法打击犯罪分子，追赃挽损。

# 东门彘肉更奇绝 肥美不减胡羊酥

猪肉是中国百姓餐桌上最常见的食材之一,应用最广,做法最多,甚至成为“丰衣足食”的象征。古往今来,人们利用智慧在寻常中创造美味,探寻出猪肉的许多做法——红烧肉、东坡肉、锅包肉、水煮肉片、叉烧肉、梅菜扣肉、粉蒸肉……可以说猪肉是中国饭桌上的“第一肉”。而猪肉的历史跌宕起伏,走到今天演绎了不知多少故事。

## 猪肉的前世今生

在今天的语义中,“鸡鸭鱼肉”的“肉”成为猪肉的特指,这道简单的食材辅以不同的配料,可以变化出各式美味,在人们的味觉记忆中烙上了深深的痕迹,难以替代、历久弥新。而事实上,人们形成这种味觉记忆才不过数百年,更早之前,肉并非指猪肉,猪肉也并不美味。

古时猪的饲养不成规模,其养殖与阉割技术也不够发达,猪肉肉质粗、肉味差,有股腥臭味,难以得到人们的青睐。中古文献中猪、豕、彘、豚的出现频率远低于羊,上层贵族们多食用羊肉,只有平民百姓以价格较为低廉的猪肉为食。北宋文学家苏东坡有诗:“黄州好猪肉,价贱如泥土。贵者不肯食,贫者不解煮”,道尽了猪肉的地位。

直到宋朝,蒸煮炸煎等各种烹饪方法陆续出现,猪肉的口感得到改善,逐渐流行开来,文人陆游曾经写道:

“莫笑农家腊酒浑,丰年留客足鸡豚。”在猪肉的制作上,很多人玩出了新花样,今天人们家喻户晓的“东坡肉”便是其中之一。到了明朝,猪肉已经被各个阶层的人喜爱,无论布衣百姓还是达官权贵,都被以猪肉为食材的各色佳肴所俘获。明武宗朱厚照曾因为自己姓朱且属猪的可笑原因禁食了一段时间的猪肉,但后来他自己也禁不住猪肉的美味诱惑解除了禁令。《明宫史》记载,在皇家过年的食谱中就有烧猪肉、猪灌肠、猪臂肉、猪肉包子等,说明猪肉已经逐步登上大雅之堂。

在明朝文人和很多西方人的记载中,我国百姓食用的肉类,大部分是猪肉,民间称猪肉为“大肉”,大鱼大肉的说法由此出现。清朝满族入关后,虽然满人不吃狗肉,但对猪肉没有什么忌讳,因此,以猪肉为主的饮食习惯继续传承,直到今天,猪肉仍是我国百姓主要的食用肉类。



## 古人擅烹肉

关于猪肉的制法有成千上万种,明朝著名养生学家高濂所著《遵生八笺》中以清蒸肉和水炸肉为典型代表:将上好猪肉煮一开取出,控尽水切方块,再将皮刮光洗净,用刀在皮上剞花刀。大小茴香、花椒、草果、官桂放布袋内为料包,放斗盘内,再放上肉块,浇上煮肉的清汤,撒

上大葱、蒜瓣和腌菜,入锅内蒸熟,这就是清蒸肉。而高濂的水炸肉,实际上是油烟酥肉。这类油炸工艺以动植物油、水和酒为传热介质,盖锅后用小火长时间炸,实为后世油炸大虾、三杯鸡等传统名菜的直接源头。

## 《遵生八笺》原文

**清蒸肉:**用好猪肉煮一滚,取、净、方块,水漂过,刮净,将皮用刀界碎。将大小茴香、花椒、草果、官桂用稀布包作一包,放荡锣内,上压肉块。先将鸡鹅清过好汁,调和滋味,浇在肉上,仍盖大葱、腌菜、蒜瓣,入汤锅内,盖住蒸之。食时,去葱、蒜、菜并包料食之。

**水炸肉:**将猪肉生切作二指大长条子,两面用刀花界如砖阶样。次将香油、甜酱、花椒、茴香拌匀,将切碎肉揉拌匀了,少顷。锅内下猪脂,熬油一碗,香油一碗,水一大碗,酒一碗,下料拌肉,以浸过为止,再加蒜瓣一两,蒲盖闷,以肉酥起锅。食之如无脂油,要油气故耳。



## 最美人间四月天 气清景明踏春行

清明是春天的节日，生气方盛，万物萌生。清明节，又称踏青节，节期在仲春与暮春之交，扫墓祭祖与踏青郊游是节日的两大礼俗主题，自古传承，至今

不辍。踏青又叫探春、寻春、郊游，就是脚踏青草，在郊野游玩，观赏春色。四月，杨柳泛青，莺飞草长，清明刚过，一起看看广西人都去了哪儿踏青赏花吧。



### 洋紫荆开满枝头

春色正好，四月的柳州市已变身为一片粉色的海洋，春风拂向花海，朵朵粉色随风摇曳，沿江两岸、大街小巷、公园景区，随处可见深红、浅粉的洋紫荆花。远眺，如花冠似彩霞，近观，粉红白淡总相宜，花下，人花相映两娇艳。一条条马路宛如粉红色的鲜花彩带，柳州城俨然成为了一座真正的

“洋紫荆花城”。洋紫荆作为柳州市市花，在城市的主要街道与公园等绿地中大量应用，花在城中，城在花中，每逢花季，游人只需漫步在柳州街头，便能与春色同框。今年三月，柳州还开通了赏花交通专线，不少市民游客纷纷乘车拍照打卡，记录属于柳州春日的浪漫。



### 杜鹃花发映山红

四月正是杜鹃花开的时节，在桂平市中沙镇上国村，一株株的“花中西施”杜鹃花竞相开放，连片的花朵争相吐蕊，看上去十分惹人喜爱，真是应了那首诗：“惟有此花随越鸟，一声啼处满山红。”杜鹃花又名映山红、山石榴

等，颜色鲜艳亮丽，富有诗情画意，被唐

代诗人白居易赞为“细看不似人间有，花中此物是西施”。上国村里的上国山被称为“广西第一杜鹃山”，每到三、四月份，山上的杜鹃花就竞相绽放，一丛丛、一簇簇的杜鹃花围绕在树根下、藏在草丛里、攀缘在峭壁上，远远望去，宛如山间披上了道道红霞，景致蔚为壮观，令人十分陶醉，吸引了八方游客纷至沓来。据了解，上国村的杜鹃花都是野生的，面积约100亩，每年清明节前后开花，花期为一个月，每年此时，都有很多游客到上国村观赏杜鹃花。

### 几点樱花迎早春

吹过，一阵阵花草的清香扑鼻而来，在万物复苏的春天，自然界就是最好的课堂。在这宜人的春日里，青秀山里的蓝孔雀也在兰园草坪和环山秀坪上自由踱步，一身金翠频频开屏，喜迎八方来客，草坪上游客们与蓝孔雀亲密互动，静观桃花绽放，动赏孔雀开屏，镜头里定格下一张张春的笑脸。



### 紫藤花下渐黄昏

鸟，香风留美人”，清高宗乾隆也写过“嬾嬾蘋叶引梢柔，舞格如垂紫袖脩。别裁画师应有意，知非攀架附枝流”。晚清民国时期的书画家吴昌硕最喜欢画的题材之一便是紫藤，著名画家齐白石笔下的紫藤更是将自然之美与笔墨之美展现得淋漓尽致。如今，游客们走在花卉长廊里，无需笔墨纸砚，举起手机便能轻松记录下紫藤花的“芳容”，抓住春的尾巴，留住春的美丽。



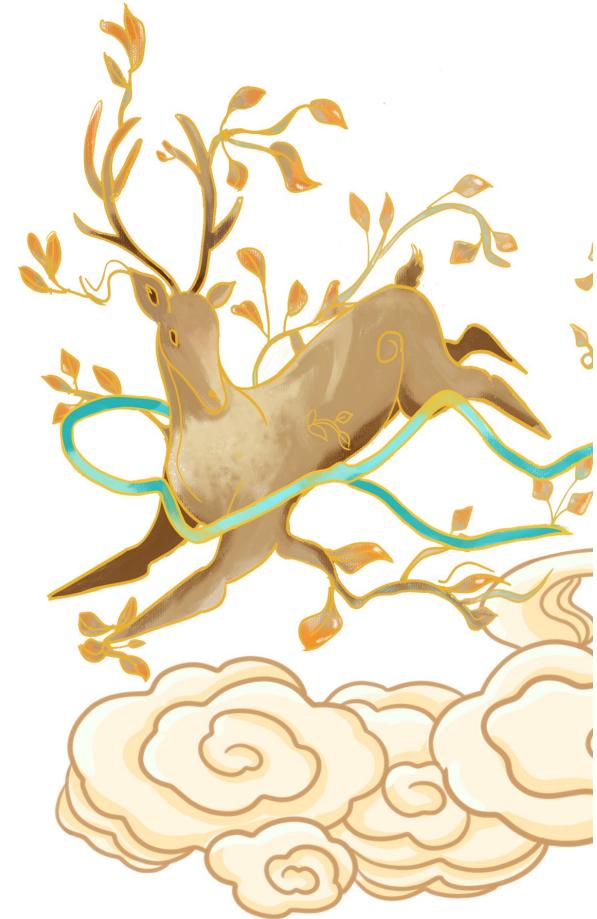
# 『数字敦煌』激活传统『潮』文化



首位数字敦煌文化大使伽瑶，带你领略“动”起来的敦煌壁画；“敦煌文创”数字藏品，持续探索文化与科技融合的无限可能；莫高窟“飞天”专题游览线路，满足游客多样化需求……近年来，各类数字化加持的“亲近敦煌”形式，使得昔日晦涩难懂的“高冷文化”，渐变生产生活中的“共情体验”。经过数字化呈现和演绎的传统文化渐别晦涩难懂，并在与越来越多年轻人互动中，激活各种“潮”基因。

由中国国家文物局推荐的“数字敦煌”入选2022年世界互联网大会“携手构建网络空间命运共同体精品案例”，这是在全球网络基础设施建设、网上文化交流、数字经济创新发展、网络安全保障、网络空间国际治理五大领域200余项案例中获选的12项案例之一。

敦煌研究院院长苏伯民介绍说，目前该院已经完成莫高窟280多个洞窟的采集，有些正在后期制作、拼接中。预计2025年前，要对莫高窟中有壁画的492个洞窟全部采集完毕。



## “数字敦煌”三十载打磨文化“共享平台”

早在20世纪90年代初，为实现敦煌石窟的永久保存和永续利用，敦煌研究院就开始了“数字敦煌”的实践探索。

“文物的退化是不可逆转的，哪怕保护得再好。只有为文物建立数字化档案，才能实现永久流传、永续利用。”现年84岁的敦煌研究院名誉院长樊锦诗说，拿出一百年前的莫高窟老相片与现在对比，发现已经发生了很大变化，并且它还在“变”，多年以后可能会“越来越少、越来越坏”。

让莫高窟文物“容颜永驻”的“灵感”，始于樊锦诗第一次接触电脑，了解到“经过电脑数字化的东西都能得到永

久保存”。尽管当时的技术手段和数字化效果尚不尽如人意，但利用现代数字技术展示莫高窟历史文化背景和精美洞窟艺术的计划已提上议程。

历经30多年的发展，敦煌研究院目前已建立起一整套文物数字化采集、加工、存储、展示等关键技术体系，形成了数字化摄影采集、洞窟三维重建、洞窟全景漫游等海量数字化资源，成为数字时代实现优秀传统文化创造性转化、创新性发展的宝贵资源。

2016年，“数字敦煌”资源库上线，实现了30个洞窟整窟高清图像和全景漫游节目全球共享，累计访问量超过

1680万次。2020年，“云游敦煌”小程序正式上线，超过2亿人次参与线上互动，累计访问量超过6000万次，有效推动了敦煌文化的活化利用，释放了文化的深沉力量。

2022年12月上旬，敦煌研究院与腾讯公司联合打造的全球首个基于区块链的数字文化遗产开放共享平台“数字敦煌开放素材库”正式上线。6500余份来自敦煌莫高窟等石窟遗址及敦煌藏经洞文献的高清数字资源档案通过素材库向全球开放，为海内外学者、文化爱好者以及艺术创意者打造出“一站式”的敦煌文化共享共创平台。

## “数字敦煌”注重线上“开花”更重线下“结果”

从走马观花式的“到此一游”，到心向往之的“沉浸式体验”。在注重通过线上“讲述敦煌故事”的同时，敦煌研究院亦在不断探索线下更具互动性的参观体验之旅和文物保护研究新径。

“数字敦煌”成功上线，游客只需轻点鼠标，即能一览无余。“并不是所有的人都能够亲眼去看到敦煌壁画的震撼，我们现在也可以通过数字的形式去感受和认识里面的那些魅力。”一位新浪微博网友表示，通过网络

直面这一国家的千年瑰宝，当看到数字技术遇上敦煌壁画好震撼。

苏伯民向记者介绍说，“数字敦煌”的技术成熟以后，不仅能够原真性地把文物色彩、图像等信息记录下来，还能够支持考古研究，数字考古可根据不同时代的内容比较，不同时代的各种壁画的绘画元素等进行比较研究。那么，将来有可能采用一些人工智能的方式，对这些数字图像进行解析、分析。

在线下，用于游客“参观预习”的莫高窟数字展示中心二期工程亦在紧锣密鼓建设中。苏伯民解释

说，一期工程建成后，每日6000名预约参观游客可以先观看数字电影了解文物价值，再进入实体洞窟参观。这一新型参观模式，让游客获得了良好的深度游体验。十年来，“敦煌游”越来越火热，来到莫高窟的游客逐年增加。除了6000名预约参观游客外，最多1.2万名应急参观游客会在同日进入莫高窟。应急参观时，游客难以全面了解莫高窟、体验感不佳，也是一种遗憾。

“希望利用现在最新的一些技术，结合古老的敦煌文化能做出一种沉浸式、场景化，让游客了解关于敦煌历史背景、艺术特点和包括它的一些故事。”苏伯民说，二期的功能和一期类似，但展示方式不一样，电影的呈现方式会发生很大的变化。

苏伯民表示，敦煌石窟是丝绸之路多元文明互鉴共融的结晶，借助互联网平台和技术，构建起“数字敦煌”这一集成化的大型石窟数字资源保障体系和互联网综合敦煌文化服务平台，就是向世界展示古代文明互联互通的结晶，向国际社会传播中华灿烂文明之光。

春游踏青研学来,莫负春日好时光。连日来,南宁市各中小学校开展踏青研学、博物馆体验等丰富活动,让学生得到多样化、实践性的深入学习,赢得学生和家长的好评。

这些走得进、看得见、摸得着、听得懂、悟得到的优质“行走课堂”,是一次全面实施素质教育、引导学生主动适应社会、促进书本知识和生活经验深度融合的有益补充。



## 课堂搬进大自然 劳动实践添乐趣

部分中小学校把劳动课搬进大自然,开展劳动实践教育,学生们在丰富的活动中感受收获的乐趣与春游带来的喜悦。

南宁市江南区沙井中学师生来到天骄草原国际滑草场,开展校外劳动教育研学主题活动。八年级学生在教官和老师的带领下,从地里挖出完整的红薯。随后,同学们生火、煮红薯,忙得不亦乐乎。这次劳动让同学们从课堂走向户外,从书本走向生活,体验了别样的劳动实践,收获劳动的快乐。



南宁市西乡塘小学师生前往美丽南方开启研学之旅。同学们体验“抽丝剥茧”等拓展项目,将书本知识与社会实践紧密结合。活动还有趣味烧烤,培养劳动能力,让学生们了解自然、感受生活,增强独立自主和团结协作的意识。



南宁市卫国小学全体师生来到八桂田园开展春季研学活动。四至六年级开展美食DIY课程活动,同学们分工合作,洗菜、择菜、生火、调味、烹制……自己动手丰衣足食,在老师的指导下学习食品营养搭配,获取新的劳动成果。



南宁市青秀区开泰路中学全体师生以学科融合的形式开展实践活动,分为不同主题小组,融入语文、历史、地理、生物、美术等学科。各小组通过写作、绘画、手工等形式将春天的美景呈现出来。同学们在生物老师的带领下制作了生态瓶,感受种植养护的乐趣,培养审美创造能力和动手能力;在美术老师的带领下,同学们在邕江边了解植物种类多样性,制作植物明信片、书签和风筝,将美好的春天定格在作品里。



## 开启博物馆之旅 参观文物获新知

部分中小学校和班级带领学生走进博物馆,探寻历史文物之美,感受中国文化的博大精深。

南宁市越秀路小学四(8)班的少先队员们组成一支“朝研班博物馆研学团”,在南宁博物馆参观《沈阳故宫藏清代宫廷珍品展》特展,探寻文物背后蕴藏的历史文化故事。清蓝缎钉绫兰花团寿纹花盆底鞋等80多件(套)精美文物映入眼帘,同学们围绕在展柜旁,了解各个文物的年代、功用以及历史价值,品味中国古代历史和艺术的魅力。学生李迦禾说,亲眼见到了清代文物,觉得书本上的历史人物和故事更加立体。该班班主任李伟红表示,此次研学之旅让同学们对源远流长、博大精深的中华文明有了更深刻的认识和理解,增强民族自豪感和民族认同感。

南宁市各中小学校开展多样教育活动 打造优质『行走课堂』

探索春天 研学启智

## 第22集

挂了电话的于超猛地想起,于小刚曾和他提过一嘴,当时马瑾有一张卡,她就是凭此卡领取喝了“蓝”饮料。猜想马瑾的病或许和这个饮料有关,于超立即告知马冬生,并上报上级。晴河市警方突击检查晴河市所有场所,李大海发现融融快餐店的老板已经逃之夭夭。快餐店老板自知暴露了,于是去找了冯轩,冯轩急于拿到马瑾的病历,让他想办法去医院的病案科窃取。于超到医院向马瑾了解情况,得知她在冬令营时遇见了一个叫马越的人,是他将饮料推荐给她,并给了她一张能领取饮料的卡。

## 第23集

酒过三巡,武强将翟大川出车祸那天的事说了出来。不过因为武强喝了酒脑子不太清醒,所以具体细节武强决定第二天单独约柳眉谈。武强告诉柳眉,那天一大早天还没亮他就出车了,只因他接了一个长途活。出车途中,他看到淮河大坝上有一辆车出了车祸,他停车下去一看发现是翟大川。当时翟大川有气无力地说谁能帮他报警,救他一命,包里的十万块钱就归谁。武强当时报了警,拿走了十万元现金。

## 第24集

直觉告诉于超,两年前的毒品“蓝精灵”,和现在的新型毒品“蓝”,存在着某种联系。李兵的药来自何方?那个人和5·8大案是否有关?这些线索都是他必须要找到的。检验科的同事拿出记录告诉于超,李兵当时使用的药叫“蓝精灵”,据他交代,药是在日本买的,制作工艺很简单。米莉心烦意乱,联系上胡明军诉苦。两人聊了一会儿,胡明军听出米莉话里的重要信息。随即,他暗中联系于超,告诉于超李兵的确不在乎被抢走的那笔钱,因为那保险柜里藏着更秘密的东西。

## 第25集

谭季平看到李大海等人兴师动众的样子,便问了一下,得知他们要去人民医院,谭季平立刻也往医院赶。于超赶到病案仓库,偷病例的老雕听见动静后跳窗逃跑。不过警方已经将路堵死,老雕暂时跑不了。老雕和他的同伙乔装成病人和家属要出院,却被王力强叫住问话,谭季平就在此时赶来,老雕话里有话地提醒他字画的事,让他心惊胆战,最终谭季平胆大包天地放走了老雕和他的同伙。谭季平心里明白,从此刻开始,自己已经堕入深渊了。

## 第26集

李兵的人拍到米莉和胡明军在一起的情景,他将照片发给李兵,李兵又发给陈

子韬,陈子韬立即让司机掉头去金鑫典当行,他心知于超一直在打马虎眼,暗地里却让胡明军监视自己。他决定采取措施,让谭季平转告宋琪,自己今天去局里召开局党委会议,必须让于超移交4·11案。陈子韬在会上宣布,将于超调任涉毒专案组任副组长,同时移交4·11案,由谭季平接手。宋琪据理反对,但于超忽然一改以往态度表示同意。

## 第27集

马冬生希望找到齐飞龙,替女儿复仇。他甚至认为,在云南与女儿邂逅的博士,就是齐飞龙。这天下午,他终于发现了齐飞龙,尾随他到地下停车场,被警觉的齐飞龙发现,两人打斗一番,最后齐飞龙的大腿被马冬生刺中,慌忙逃离。齐飞龙打电话向冯轩报告说自己可能

暴露了。齐飞龙去到冯轩住处,喝了冯轩给的酒后,气绝身亡。齐飞龙舅舅方从文的尸体很快被发现,紧接着就是齐飞龙的尸体在野河滩也被人发现了。

## 第28集

谭季平开始接手4·11专案,他第一步就是要减配人员,李大海、邵晓宇等人都被调离,但杨青和王力强留下了,而胡明军则要从基层调回。杨青解释他在挂职锻炼,谭季平却说这件事没有经过局党委讨论,要按照谭季平的办。后来杨青打电话约于超出来见面,她说谭季平曾找自己谈过话,她看出来谭季平的目的是想打听4·11案实际进展,她留了个心眼,没有说太多。谭季平找她谈话这件事,反而让她想起来之前曾无意对谭季平说过沙河镇秘密任务一事,所以她怀疑是谭季平将这个任务泄露了出去。

## 第29集

医院里,于小刚在和来看他的同学打



讲文明树新风“五个礼让”系列公益广告

-----社会主义核心价值观-----  
富 民 文 明 和 谐 自 由 平 正 法 治 爱 国 敬 业 诚 信 友 善

# 乘坐电梯讲礼让

先出后进不争抢 靠旁站立不挡道

——文明城市 你我共建 ——



南宁市精神文明建设委员会办公室 宣

球时突然流鼻血晕倒,刘院长告诉于超,于小刚得了白血病。于超脑海里闪过很多和儿子相处的点滴,儿子那么懂事,他才十七岁,本该是灿烂如朝阳的年纪,怎么会患上这么严重的病呢。破案有神的于超,此刻却怎么也想不明白这个问题。陈芳芹打来电话询问化验结果,于超不知道怎么跟她说,所以迟迟未接电话。最终马冬生劝动了于超,他打算回家跟陈芳芹说这件事,至于小刚这里就暂时让马冬生照顾。

## 第30集

陈芳芹得知儿子生病,晕倒了。醒后,看到儿子坐在旁边,她也终于平静下来,反过来安慰于小刚让他不要担心。因儿子的病要交费,陈芳芹暂时从公司挪用了一笔钱,她想得很简单,等钱周转过来后再还回去。于超坚决反对,让她立刻把钱还回去。马冬生又正巧听到于超和陈芳芹的对话,得知他们正在为钱发愁,他想了想,马冬生让医院把马瑾账户里的钱转了三万到于小刚的账户里。于超深夜造访,拿出三万块钱还给马冬生,理由充分且完整,马冬生只好收下了。

## 第31集

宋琪组织了一场集体阅卷,要重审当年杨大元案的卷宗。谭季平姗姗来迟,众人按照要求上交通讯设备,刘所注意到谭季平交了两部手机。于超回到局里发现几乎没人,李大海说大家都去礼堂搞警民联欢大合唱了,而宋局正在组织集体阅卷。此时会议室里,宋琪让大家停下,一起观看当时的审讯录像,杨大元在录像里提到他将山水画卷卖给金鑫典当行一事。于超告诉胡明军,从第一天起,他就觉得4·11案的嫌疑人离他们很近,而且现在越来越近。

## 第32集

王娟无意中看到金鑫典当行被抢劫的新闻,忍不住问马冬生,马冬生滴水不漏的回答依旧没能打消她心中的疑团。她发现

## 分界线

## 第33集

了那张嫌疑人照片,认出了马冬生身上穿着自己当年给他织的毛衣。马冬生看到她包里的报纸,猜想王娟可能发现了什么,他也看到了王娟在用放大镜看嫌疑人的照片。既然已瞒无可瞒,两人把话摊开后,王娟想着把饭店盘掉,让马冬生拿着钱去自首。马冬生却说钱还在,老天开了一个天大的玩笑,他刚抢劫完第二天,他的拆迁款就到账了。

## 第34集

李兵将档案袋带回给陈子韬,经他提点,李兵仔细看了卷宗,并按照陈子韬的安排,寻找一个身材和4·11案嫌疑人差不多的人来顶包。李兵选中的这个人是他的手下阿力,他一口一个兄弟地叫着,但阿力却有些难以接受,眼看着自己要进去坐牢竟哭了起来。马冬生过来送水时,发现了阿力和李兵的异常。于超和马冬生在医院遇见,马冬生便将今天撞见阿力在李兵面前哭的事情告诉了他。与此同时,陈子韬也在和李兵商量,下午就让阿力去警察局自首,这事越早结束越好。

警察局召开新闻发布会,宣告4·11案告破。于超没去参加新闻发布会,而是去找晴河市市委书记陆明揭穿这个顶包的骗局和阴谋。于超拿出当初对米莉的问询录音,同时表示自己检查过那笔钱,那笔钱上面一点口红的痕迹都没有。此外,于超还认为谭季平跟5·8案有关,由于谭季平的泄密,险些导致重要证人被灭口。陆明叮嘱他,在没拿到确凿的证据之前不能打草惊蛇。马冬生和王娟在回来的路上,看到了晴河市警方的新闻发布会,王娟感到很讶异,马冬生则感到很生气。胡明军回到晴河,他和杨青、李大海跟于超组成了一个秘密小队,准备专攻4·11案。

## 第16集

周双要跳井自杀,周多从旁边走了过来,她一脸好奇看着周双,周双回过神来打消了自杀念头,她叮嘱周多要保守去刘家吃饭的秘密。夜幕降临,林郁郁与周武相见,在见面过程中,林郁郁向周武索要拥抱,周武当场手足无措。因林郁郁准备出国,两人可能要很久才能见面,周武迫于无奈只得拥抱着林郁郁。

## 第17集

周双跟刘大壮发生关系不久后,便觉得有点恶心,还开始呕吐。李英姿骑着马,一旁的周双向李英姿讲述被刘家人迷晕的过程,李英姿不听则已,一听之下便怒火冲天骑马找到正在工作的刘大壮,刘大壮被李英姿推入水坑。周双已经怀上了刘大壮的孩子,刘父便来到周家劝说周母同意周双嫁入刘家,李英姿依然为周双愤愤不平。

## 第18集

周武在惠敏的邀请下到街边吃宵夜,两人吃完宵夜来到歌舞厅,惠敏提出跟周武跳舞,周武在跳舞过程中察觉到惠敏心不在焉,便扔下惠敏离开歌舞厅。惠敏已经在跟周文谈恋爱,周武提醒惠敏要懂得自重。惠敏主动邀请周武到家中做客,周武盛情难却只得来到惠敏家中,惠敏拿出食物招待周武,两人一边吃一边天南海北侃大山。

## 第19集

怀孕将近一年的周双,终于等到孩子降生的时刻,孩子在周双肚中折腾,周双痛得倒吸了一口凉气,刘父等人一见情况不妙赶紧送周双前往医院。周双顺利生下一个女娃,重男轻女的刘父得知消息,面色在一瞬间变得严峻阴沉。惠敏一直在主动追求周武,周武无可奈何希望哥哥周文能跟惠敏和好。

## 第20集

周文对若水念念不忘,若水已在国外生下了周文的孩子,周文经过一番思虑产生出国寻找若水的想法。姚教授身体不适晕倒在雪地上,周武闻讯赶来将姚教授背回到家中休养。鲍师傅带着周武来到老屋中谈论往事,周武多年以前曾经是一名音乐好手,鲍老师拿起一把胡琴给周武拉,周武有板有眼拉完胡琴听鲍老师讲述关于周家的往事。

## 第21集

夜幕降临,刘父独自一人在树林中行走,周全穿上李英姿平时经常穿的军大衣冲到刘父面前,出手与刘父扭打,在扭打过程中,周全掏出匕首扎伤了刘父。刘父躺在地上不再动弹,刘大壮与周全神色慌张地骑着自行车回到家中。在卫生院治伤的时候,刘父向所长讲述遇袭经过,因周全穿着李英姿平时经常穿的军大衣,故而刘父认定袭击者就是李英姿。

## 第22集

警察深夜来到李家带走了李英姿。周全经过激烈的思想斗争后,来到警局自首,几个警察在周全的带领下到周家。周全向警察展示了作案工具。因在作案过程中,周全佩戴头罩袭击刘父,警长要求周全交出头罩,但头罩已被周全扔到火炉中焚烧。刘父在医院住院养伤,周双来到医院请求刘父不要告发周全,只要刘父不告周全,警方应该不会重判周全。

## 第23集

徐部长来到李家宣布上级下达的命令,李英姿因刘父受伤的事情给部队蒙受声誉损失,撤除李英姿养马的职务。李英姿丢了心爱的工作,她一时情急骑到大洋马背上不肯下来,李大爷好说歹说,终于把李英姿从马背上劝说下来。李英姿丢掉了工作成了无业游民,刘父来到李家安排工作给李英姿,李英姿知道刘父是在看她的笑话。

## 第24集

周双准备跟刘大壮离婚,刘大壮心情失落地向李大爷诉苦,李大爷感慨万分,并向刘大壮讲述一段陈年往事,刘大壮听完李大爷讲述的往事,颇为感慨。周双抱着女儿在娘家休息,刘大壮来到周家劝说周双回家好好谈谈,只要周双愿意回家,刘大壮就同意周双的离婚要求,周双见刘大壮愿意离婚,便从炕上下来跟刘大壮回家。

## 第25集

周武见五爷仗着人多势众不给周双离开刘家,无奈之下只得顺手操起一根木柴与五爷为首的村民斗殴。双方打得难分难解之时,李英姿出现帮助周武打退几个村民。为了帮助周武和周双离开刘家大院,李英姿当场表态自己愿意嫁给刘大壮,刘父见李英姿愿意嫁入刘家,喜出望外地同意周武与周双离去。兄妹两人离去不久,李英姿便转身回家。

## 第26集

李英姿为了帮助周双离婚,答应嫁给刘大壮。因刘大壮对李英姿没有感情,便上门找到李英姿商量两人如何可以不结婚。刘父跟亲友计划逼着李英姿在结婚合约书上摁手印,刘大壮叮嘱李英姿,这个手印无论如何也不能摁。李英姿心知刘大壮好不容易才能跟周双见上一面,为了让他俩好好谈话,李英姿与周武便离开房间,给周双和刘大壮两人单独相处。

## 第27集

刘父要求周双不能离开刘家,李科长深知“清官难断家务事”的道理,无奈之下只得提醒李英姿认真考虑是否应该跟刘大壮结婚,李英姿站在当场左右为难不知如何是好。刘父一见情况不对,便故意将周双的女儿扔在地上。虽然已经下定决心回城,但周双依然舍不得扔下女儿,还不等周双上前抱起女儿,李英姿便一咬牙在协议书上摁下手印。

## 第28集

李英姿嫁给了刘大壮,安安心心过日子,李大爷在屋中与李英姿谈话之时,屋外传来几声炸山的炮声,听到有哑炮,李大爷赶紧跟李英姿、刘大壮出门向山上走去,来到山腰下方,正好遇到哑炮在山上炸响。忽然许多石头向山脚下掉落下来,李大爷顾不上多想便扑倒刘大壮,刘大壮保住了性命,但李大爷却被石头当场砸死。

## 第29集

三年过去,周全刑满获释,周武与周双来监狱接周全出狱。周全向哥哥、姐姐发了一顿牢骚,周双提醒周全不要误解家人,三年以来,家人虽因各种事情无暇探监,但周全总能定时收到家人寄来的钱物。虽然周全对家人不满,但他还是在家人的陪同下,心情大好地往家的方向走去。

## 第30集

周武来接李英姿,可她不肯离开刘家,周武只得告辞离去。李英姿来到屋外送周氏三兄妹走,周文离去之时提出帮助李英姿解决跟刘家的婚姻纠葛,李英姿谢绝了周文的好意。回城之后,周武继续按部就班工作,由于李英姿不愿意扔下刘大壮回城,导致周武在拉胡琴时走神,坐在场外的导演和剧团领导都察觉到周武心思不在状态中。

## 第31集

周文当上县长,回家中看望母亲,发现家中的院子里面出现了一堵墙。周文一脸不解,不知道发生了什么事情。周母在周文的搀扶下回到家中向周文述苦,周武想跟李英姿结婚,但因周母极力反对,周武只得在院子里面建了一堵墙跟家人划清界限,只有跟家人划清了界限,周武才能自由自在做自己想做的事情。

## 第32集

周武与周文说服李英姿搬到城市居住,李英姿带着刘大壮和女儿一起离开农村。周武拉着板车接刘大壮父女,父女两人坐在板车上欢天喜地向城市赶去。刘家堡的村民来到村口送别刘氏父女,周武一时兴起拿出胡琴拉起悠扬的乐曲,五叔与村民们感慨万分看着刘大壮



## 我的二哥二嫂

都市生活频道

16-36集剧情

一家三口跟随周武离去。周武拉完胡琴后,便陪李英姿拉板车。

## 第33集

剧团团长极力在钟书记面前夸赞周武,周武获得转正的机会非常大。志刚是周武的同事也想争夺转正名额,愤愤不平认定周武一定是依仗当官的哥哥才获得转正机会。周武见志刚胡说八道,心中升起冲天怒火与志刚扭打在一起,两人谁也不服谁。周文劝说李英姿回农村管理一些工作,李英姿借口要照顾刘大壮不愿意回农村。

## 第34集

剧团团长召集所有人到剧场开会,周双得知哥哥周武被撤职,脸上升起愤懑,她很反对团长的做法。团长已经找来了一个新琴师,为了展示自己的能力,新琴师当众表演胡琴,周武拿起自己的胡琴与新琴师比试琴技,两人功力相当不相上下,周武非常欣慰剧团能找到一个琴技超群的新琴师,心服口服离开剧团。

## 第35集

曲惠敏手里握着周文的把柄,逼他与自己结婚。两人来到民政局办理了结婚手续,周文回到汽车上心事重重,周文借口有事要办让惠敏下车,曲惠敏拿着结婚证从汽车上下来,一脸幸福目送周文开车离去。周文秘密结婚不久,钟书记邀请周文到家中做客,两个男人坐在客厅喝酒聊天。

## 第36集

周双的女儿叫丫头,丫头患了疾病住进医院。刘大壮到病房里面照顾丫头,丫头不知道周双就是亲生母亲,周双来到病床旁边一脸关爱跟丫头聊天,在聊天过程中周双想向丫头透露真相,不料正在追求周双的同事兰亭忽然来到病房里打乱了周双的计划,在周文的劝说下,兰亭愿意接纳丫头,只要周双愿意跟兰亭好。

# “撑”出来的几种病,饿一饿就好了?

现在人们的生活条件越来越好,晚上下班,朋友家人小聚,因此晚餐也成了很多人一天中最重要的顿饭。大家聚在一起边吃边聊,非要等到吃撑了才会停下手中的筷子,其实这种饮食习惯是很危险的。

## 这些病是撑出来的!

**急性胰腺炎:**如果经常摄入大量高脂肪和高蛋白的食物,并且还大量喝酒,那么发生急性胰腺炎的风险是非常高的,暴饮暴食是急性胰腺炎诱因之一。

**胃病:**很多胃病也是撑出来的,经常吃太饱会导致胃部的负担加重,出现消化不良、胃胀、腹痛等不适症状,还可能会破坏胃黏膜,诱发胃穿孔和胃溃疡。

**冠心病:**日常饮食中如果经常摄入高热量,会导致血液中胆固醇含量升高,诱发动脉硬化、冠心病等心血管疾病,还会让血液变得浓稠,诱发血栓和心梗,所以冠心病也可能是撑出来的。

**肾病:**食物中的废物最后经由肾脏排出,如果吃太多食物,那么经过肾脏的物质就会变多,在无形当中增加了肾脏的负担,尤其是经常摄入酒精饮料、高蛋白食物、咸菜等,对肾脏的伤害非常大。

**神经衰弱:**如果吃太饱,膨胀的肠胃会对周围器官造成压迫感,神经和各个系统仍然处于高强度、高负荷的运转状态,有可能会诱发神经衰弱。时常压迫邻近的器官,刺激人体神经,让大脑皮层长期处于兴奋状态,时间久了,不仅会引发神经衰弱,还会影响睡眠质量。

**心脑血管疾病:**长期吃得太饱可能导致身体摄入过多热量,诱发体内胆固醇水平升高,出现血管堵塞的问题,血管壁可能容易出现动脉粥样硬化,诱发心脑血管疾病的风险会随之提高,如果不能控制好摄入量,血管会出现损伤。

## 怎么衡量自己吃的多还是少?

生活中可以在餐具上做一个记号,提醒自己不要吃太多,吃饭时要专注,不要聊天,也不要玩手机,或者看电视,一旦分神就容易吃多。

吃饭时可以先吃热量低、膳食纤维多的食物,然后再吃富含蛋白质的食物,这样做能够增加饱腹感,不会吃得太多。吃饭时要细嚼慢咽,有助于让大脑有时间接收信号,如果感觉不到饿,就要停止进食,每顿饭保持七分饱即可。

## 饿一饿就可以避免这些疾病吗?

既然这些病都是“撑”出来的,那是不是饿一饿就能够避免这些问题呢?其实这是一种片面的理解。控制饮食并不是完全不吃,经常挨饿对身体健康也是不利的。生活中很多人都选择不吃早餐,如果不吃早餐,选择饿一饿的话,也可能会饿出以下几种疾病:

**胆结石:**长期不吃早餐会影响胆汁的分泌和代谢,胆汁分泌量减少了,里面容易堆积较多胆固醇,然后形成结石和结晶。

**胃炎:**吃太饱伤胃,不吃也会伤胃,如果不吃早餐的话,会引起胃酸分泌过多,导致胃炎的发生。

因此,不管是吃太饱还是不吃,都不利于身体健康。不过饿一饿也不全是坏处,这是一种控制饮食、减少热量的方法,对于血糖水平升高、积食的孩子、肥胖人士都有好处,但是大家切记不要极端,该吃饭的时候还是要吃的,只是要控制量。

来源:光明网



# 很多疾病背后,都能找到你生活中的坏习惯

“医生,平时我身体挺好的,这个病是怎么找上我的呢?”很多人去医院看病时,总会不自觉地问医生这样一句话。其实,哪会有突然出现的病,很多疾病背后都藏着一个或者多个持之以恒的习惯而已。

## 消化性溃疡——不规律吃饭

肠胃最怕不守时、不规律的情况。若平时都是晚上六、七点吃晚饭,某几天因为某些原因改到晚上八、九点才吃,过两天又提前到五点吃,没几天又变成九、十点吃,这样就会造成胃的守时混乱。

当胃分泌了很多胃液,但是胃里面却没有食物,胃液会直接侵蚀胃黏膜,时间久了就容易引发胃溃疡。

### 建议:

早上八点前吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛;早餐与中餐间隔4—5小时为好;晚餐时间最好放在晚上六点到八点之间,晚上九点以后避免进餐。如果实在没办法按时吃饭,稍微晚一些进食,最好选择容易消化的食物。

## 干眼症——总看手机、过度用眼

手机屏幕小,离眼睛距离又近,使用时间过长,容易让眼睛产生疲劳,加上因眨眼次数减少,导致泪液大量蒸发,最终导致干眼症。

需要注意的是,除了用眼习惯不好外,睑板腺功能不良、激素分泌异常、瞬目减少、药物使用、结缔组织病、维生素A缺乏症、环境因素等都是引发干眼症的病因。

### 建议:

一般看手机30分钟就需要远眺。日常可以选择多吃一些黄色蔬菜。不要在光线太强或太暗的地方看手机。提醒自己多眨眼睛,让眼球获得滋润。眼睛疲倦时可以按摩眼眶骨以帮助泪腺的分泌,或是用一条温毛巾热敷一下眼睛,大概5分钟就好。

## 高血压——吃得太咸

国家卫健委发布的《中国居民减盐核心信息十条》中提到,大约50%的高血压和33%的脑卒中是高盐饮食导致的,高盐(钠)饮食可导致高血压、脑卒中、胃癌、骨质疏松等多种疾病。

### 建议:

成人每天食盐摄入量不超过5克。除了家庭烹调用盐外,加工食品中的隐形盐要格外引起重视。适当多吃富含钾的新鲜蔬菜水果。

## 痔疮——久坐不动

长时间久坐处于一个姿势,会导致肛门局部血液循环减慢,血液循环受阻,直肠部位的静脉容易发生扩张,血液淤积,形成痔疮。

### 建议:

运动是预防痔疮的最佳方法之一。不要憋便,便后及时清洗肛门,防止残存大便污染。忌辛辣烟酒等刺激性食物。

## 肺癌——吸烟

吸烟造成的肺部问题或者其他慢性病,会在大量吸烟后的

20—30年才显现出来。肺癌死亡的患者中,80%以上由吸烟引起。当然,空气污染、精神因素、厨房油烟等也存在一定的影响。

### 建议:

戒烟,拒绝二手烟。

## 肝癌——发霉食物

在我国,肝炎是患肝癌的第一大原因,而第二大诱因黄曲霉毒素容易被忽视。

### 建议:

花生米有“哈喇油”味道时一定要扔掉,因为一旦被黄曲霉毒素污染就很难清除。大米建议随买随吃,不要长时间、大批量的在家储存,一旦受潮很容易发霉。洗完的筷子小头朝上大头朝下晾干,以免潮湿发霉。

## 牙周疾病——不好好刷牙

牙菌斑在口腔内是不断生成的,成长速度非常快,24小时内就可以成长为成熟的菌斑形态,也就是说一天一夜不刷牙,在牙面上附着的菌斑就已经有致病性了。而口腔疾病中最常见的两大疾病——龋齿和牙周疾病都与牙菌斑有关。

### 建议:

最好早晚各刷牙一次。正确的刷牙方式是顺着牙齿的缝隙竖着刷,或者小范围颤刷,刷牙面面俱到,刷够3分钟。最好每年一次到正规医院做口腔检查,去除牙结石。

## 食管癌——烫食

食管癌的发生跟饮食习惯密切相关,特别是喝热茶、吃烫食。食道黏膜正常耐受温度在40—50℃,超过这一范围就容易发生损伤,造成破损、溃烂等机械损伤。虽然黏膜上皮有增生和修复功能,损伤后会自行恢复,但长期反复刺激会导致黏膜慢性损伤,可能诱发癌变。

### 建议:

不要常吃过烫及辛辣生冷等刺激性食物,不吸烟少喝酒,清淡饮食,少吃腌制食品,细嚼慢咽对食道的保护很重要。

## 腰肌劳损——长时间跷二郎腿

跷二郎腿会导致骨盆倾斜,腰椎承受压力不均,造成腰肌劳损,同样也会导致腰椎间盘受力不均,长时间这个姿势是腰椎间盘突出的危险因素。特别是青少年处于生长发育期,常跷二郎腿容易形成驼背和脊柱弯曲。

### 建议:

平时尽量不要跷二郎腿,坐下时保持骨盆端正,使腰椎受力均匀。

来源:科普中国



“张大千”山水画、“宋徽宗”书法长卷、“董其昌”青绿山水图轴……这些收藏于民间的书画作品孰真孰假？近日，广西博物馆开展了新馆开放以来的首次公益性文物鉴定咨询服务，服务范围为书画。活动当天，广西博物馆书画鉴定专家共鉴定了16件民间藏品，大多数藏品为仿古画作。

#### 藏友对藏品知之甚少

“这是家里老人留下来的，已经很多年了，一直没有鉴定真假。”一名藏友带来了长辈收藏的两幅字画，一幅是落款为“张大千”的山水画，另一幅是“宋徽宗”的书法长卷。这两幅字画纸张泛黄，似乎年代久远，但广西博物馆书画修复师李程飞一眼就看出山水画的纸张进行了做旧处理，其年代不早于上世纪90年代，而“宋徽宗”书法长卷实为印刷品。

国家文物局书画专项鉴定责任鉴定员王双则从张大千的绘画风格着手，为藏友分析了真迹与仿品的区别。藏友坦言，自己确实对名家作品知之甚少，没想到收藏还有这么多门道。

另一名藏友带来的藏品是一幅“董其昌”的青绿山水图轴。尽管该幅作品经鉴定为仿古画作，但藏友并未因此而沮丧，而是以学习的心态与专家进行了深入交流，专家则从鉴赏的角度给予指导，提出了中肯的意见。

#### 专家建议藏友理性收藏

近年来，随着民间文物收藏热度不减，市场上的赝品也越来越多。喜欢收藏书画的群众如何避免踩雷？李程飞认为，收藏的关键在于个人的收藏目的和心态，不能有一心捡漏一夜暴富的心态，对书画作品要重视其艺术水准，而不是只看作者是否为名家。

王双表示，书画收藏首先要了解书画知识，因为书画所依托

## 收藏路上的“坑”，你踩过吗？

现实中的收藏骗局屡见报端，动辄几万数十万甚至上亿元。到底是因为骗子太高明，还是因为消费者太容易入坑？收藏路上的“坑”究竟有多少？本期“小报童”就做了一个简单的盘点。

#### 高端拍卖

很多高级“代理人”声称自己和佳士得、苏富比、嘉德、保利等顶级公司都有合作，而且在注册的公司名称、对外宣传中也经常“碰瓷”这些大拍公司。比如取一个和大型拍卖公司接近的名字，看着就像某某大牌公司旗下的子公司，其实半点关系都没有。

当你有一个民间藏品，但如果拿不到国家承认的“合法身份证”，就不可能上得了拍卖，拍卖行也不可能收拍。只要记住这一点，就不会上那些所谓拍卖行的当了。

#### 古董收购

你是否在一些业务员的朋友圈内，看到各种大量现金收购古玩的图片，甚至还有老外“买家”的出镜，极具诱惑力。这些业务员会告诉你，有人出几百万现金，想直接收购你的古董，但“老板们”很谨慎，需要经过权威专家和仪器检测才能进行收购。而所谓的权威鉴定检测结果，其实都是打印机随便打出来的，等你交了钱等来的是“不到代，不予收购”的结果。哪怕是博物馆出来的文物，只要交过了钱，也立马就被鉴定成假货，因为他们的目的就是骗你的鉴定费和检测费。

#### 确权备案骗局

中国确实有正规的艺术品备案机构，但要么是给书画

## 广西博物馆将常态化开展 公益性文物鉴定咨询服务

的组成元素很多，包括笔墨、题款、纸张、钤印以及作者个人绘画风格等，建议藏友到博物馆、美术馆多看看真迹，或是多从相关书籍获取更多知识，提高自己的鉴赏水平，切记要理性收藏。

#### “鉴宝”活动将常态化

针对目前优质文物鉴定咨询服务供给不充分、民间文物收藏者获取针对性文物知识缺乏渠道的实际情况，国家文物局于2022年9月下发了《关于常态化开展公益性文物鉴定咨询服务的通知》，以充分发挥国有文博机构在文物鉴定领域的专业优势，激发国有文博机构开展文物鉴定咨询服务的积极性和创造性。

目前，广西博物馆作为国家文物局、广西文物局授权和委托的区内唯一指定公益性文物鉴定咨询服务机构，继本次面向社会首次开展常态化公益性文物鉴定咨询服务后，年内将于每个季度各开展一次，鉴定门类涵盖陶瓷器、玉石器、金属器、书画等民间收藏文物主要类别。

广西博物馆馆长韦江表示，今后广西博物馆还将结合“国际博物馆日”、“文化和自然遗产日”、节假日等重要活动和时间节点增加服务场次，并考虑在确保安全的前提下，送鉴定服务进社区，走到广大收藏爱好者身边，引导形成良好的收藏鉴赏理念。同时希望通过广泛开展文物鉴定咨询服务，让民间收藏的文物能够得到更好的保护和利用。

来源：南宁云—南宁晚报

一类的现代艺术品做备案，要么是官方的“涉案文物备案”。2016年公布了修订后的《艺术品经营管理办法》，能备得上案的文物，也只能是拍卖行、文物商店等“正规”渠道出来的藏品。

骗子往往称要用几百万元收购你的藏品，不过要先交几千到几万元的文物备案费或者确权费，以免触犯法律。如果有公司声称可以帮你把藏品拿到“官方机构”确权备案，但需要你支付一笔备案费，那不用多想，这百分百是诈骗。

#### 专家鉴宝

很多诈骗公司都有“知名专家”的入股，而且没有法律能有效监管到这些专家，他们也不是公司的法人，一旦出事，诈骗分子被抓获判刑，但专家却可以逍遥法外，换个“坑”继续骗钱。

#### 高价收购

很多藏友怕上当，不敢去拍卖公司。这好办！有人会主动联系上门收购。藏友一听，乐呵呵地报上地址，期待“老板”大驾光临。但对方说了，上门可以，得先支付一些保证金，或者来回的机票、车票等费用。当你把钱转过去，对方立即人间蒸发。

总之，不管骗子变化何种噱头和话术，万变不离其宗就是引人上钩，骗人钱财。收藏是一项兴趣爱好，需要

收藏者能力的不断提升，掌握眼力、人脉、渠道、圈子等。如果能力不足，那就要多学、多看，切莫唯金钱至上、梦想一举成功，掉进了骗子的陷阱。

编辑：许术



## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

## 2023/4/10 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 危机迷雾(4)  
08:13 危机迷雾(5)  
09:05 危机迷雾(6)  
09:47 危机迷雾(7)  
10:40 危机迷雾(8)  
11:33 危机迷雾(9)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 地道女英雄(20)  
13:40 地道女英雄(21)  
14:30 地道女英雄(22)  
15:25 地道女英雄(23)  
16:17 地道女英雄(24)  
17:00 地道女英雄(25)  
18:00 枪火(6)  
18:55 枪火(7)  
19:50 枪火(8)  
20:47 枪火(9)  
21:33 枪火(10)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 喇叭(1)  
23:33 喇叭(2)

18:55 枪火(11)  
19:50 枪火(12)  
20:47 枪火(13)  
21:33 枪火(14)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 喇叭(1)  
23:33 喇叭(2)

## 2023/4/12 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 危机迷雾(14)  
08:13 危机迷雾(15)  
09:05 危机迷雾(16)  
09:47 危机迷雾(17)  
10:40 危机迷雾(18)  
11:33 危机迷雾(19)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 地道女英雄(30)  
13:40 地道女英雄(31)  
14:30 地道女英雄(32)  
15:25 地道女英雄(33)  
16:17 地道女英雄(34)  
17:00 地道女英雄(35)  
18:00 枪火(14)  
18:55 枪火(15)  
19:50 枪火(16)  
20:47 枪火(17)  
21:33 枪火(18)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 喇叭(3)  
23:33 喇叭(4)

## 2023/4/13 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 危机迷雾(19)  
08:13 危机迷雾(20)  
09:05 危机迷雾(21)  
09:47 危机迷雾(22)  
10:40 危机迷雾(23)  
11:33 危机迷雾(24)

12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 地道女英雄(35)  
13:40 地道女英雄(36)  
14:30 地道女英雄(37)  
15:25 地道女英雄(38)  
16:17 地道女英雄(39)  
17:00 地道女英雄(40)  
18:00 枪火(18)  
18:55 枪火(19)  
19:50 枪火(20)  
20:47 枪火(21)  
21:33 枪火(22)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 喇叭(5)  
23:33 喇叭(6)

## 2023/4/14 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 危机迷雾(24)  
08:13 危机迷雾(25)  
09:05 危机迷雾(26)  
09:47 危机迷雾(27)  
10:40 危机迷雾(28)  
11:33 危机迷雾(29)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 地道女英雄(40)  
13:40 我要当八路(1)  
14:30 我要当八路(2)  
15:25 我要当八路(3)  
16:17 我要当八路(4)  
17:00 我要当八路(5)  
18:00 枪火(26)  
18:55 枪火(27)  
19:50 枪火(28)  
20:47 枪火(29)  
21:33 枪火(30)  
22:20 喇叭(10)  
23:15 喇叭(11)  
23:55 喇叭(12)

08:13 危机迷雾(30)  
09:05 枪侠(1)  
09:47 枪侠(2)  
10:40 枪侠(3)  
11:33 枪侠(4)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我要当八路(5)  
13:40 我要当八路(6)  
14:30 我要当八路(7)  
15:25 我要当八路(8)  
16:17 我要当八路(9)  
17:00 我要当八路(10)  
18:00 枪火(26)  
18:55 枪火(27)  
19:50 枪火(28)  
20:47 枪火(29)  
21:33 枪火(30)  
22:20 喇叭(10)  
23:15 喇叭(11)  
23:55 喇叭(12)

## 2023/4/16 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 枪侠(4)  
08:13 枪侠(5)  
09:05 枪侠(6)  
09:47 枪侠(7)  
10:40 枪侠(8)  
11:33 枪侠(9)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我要当八路(10)  
13:40 我要当八路(11)  
14:30 我要当八路(12)  
15:25 我要当八路(13)  
16:17 我要当八路(14)  
17:00 我要当八路(15)  
18:00 枪火(30)  
18:55 枪火(31)  
19:50 枪火(32)  
20:47 枪火(33)  
21:33 枪火(34)  
22:20 喇叭(13)  
23:15 喇叭(14)  
23:55 喇叭(15)

## 南宁广播电视台 公共频道

## 2023/4/10 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 爱情万万岁(9)  
13:45 爱情万万岁(10)  
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  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 乔家的儿女(3)  
23:00 乔家的儿女(4)  
23:45 乔家的儿女(5)

12:40 校园大视界(重播)  
13:00 爱情万万岁(11)  
13:45 爱情万万岁(12)  
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  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 乔家的儿女(12)  
23:00 乔家的儿女(13)  
23:45 乔家的儿女(14)

## 2023/4/11 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 人文纪录  
12:14 人文纪录  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 爱情万万岁(13)  
13:45 爱情万万岁(14)  
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  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 乔家的儿女(9)  
23:00 乔家的儿女(10)  
23:45 乔家的儿女(11)

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 人文纪录  
12:14 人文纪录  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 爱情万万岁(13)  
13:45 爱情万万岁(14)  
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  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 乔家的儿女(18)  
23:00 乔家的儿女(19)  
23:45 乔家的儿女(20)

## 2023/4/12 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 爱情万万岁(17)  
13:45 爱情万万岁(18)  
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  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 乔家的儿女(12)  
23:00 乔家的儿女(13)  
23:45 乔家的儿女(14)

## 2023/4/13 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(19)  
13:45 爱情万万岁(20)  
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  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 乔家的儿女(18)  
23:00 乔家的儿女(19)  
23:45 乔家的儿女(20)

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(17)  
13:45 爱情万万岁(18)  
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 中国通史  
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 中国通史  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 乔家的儿女(15)  
23:00 乔家的儿女(16)  
23:45 乔家的儿女(17)

## 2023/4/16 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  
12:14 人文纪录  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 爱情万万岁(21)  
13:45 爱情万万岁(22)  
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 中国通史  
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  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 乔家的儿女(15)  
23:00 乔家的儿女(16)  
23:45 乔家的儿女(17)



“你爸妈近视吗?”

“我遗传我爸高度近视。”

“不行不行,为了下一代,我一定要找个不近视的男朋友。”

近视越来越普遍,难道是代代遗传让近视的人像滚雪球一样越“滚”越多?还是环境因素的影响让近视无处可逃?这一期就让我们一起来寻找近视的真相。

近年来,中国人近视的发病率逐年升高,早在2018年,中国近视的人数已经超过了

6亿,中国已成为世界排名第一的近视大国。与此同时,近视的低龄化问题尤其令人担忧,根据国家卫健委公布的数据,2020年我国儿童青少年总体近视率高达52.7%,较2019年(50.2%)上升了2.5个百分点。其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。近视学生中,有10%为高度近视,而且占比随年级升高而增长,在幼儿园6岁儿童中有1.5%为高度近视,高中阶段的高度近视达到了17.6%。

希望我们对近视问题引起高度重视!

## 影响视力的因素

造成近视这一现象的原因是多方面的。

首先是环境因素。环境因素包括发育、用眼、饮食等各种方面,其中更为重要的就是用眼习惯,如长时间的近距离用眼(包括电子产品的使用、阅读书籍等),还有户外活动时间的严重不足、室内视物光线不佳等,都会影响到视力发育、刺激眼轴增长,最终演变成近视。

其次是遗传因素。就如同父母身高对孩子的影响一样,父母近视会对孩子近视的概率也有影响,但在这中间还有另一个小规律:高度近视的遗传概率会高于中低度近视,而中低度近视多是源自于环境因素。

河南大学附属爱尔眼科医院副院长赵朝霞表示,近视分为单纯性近视和病理性近视,单纯性近视又叫做后天性近视,而病理性近视是指近视度数高,还伴有明显眼底变性及其他并发症的近视。

病理性近视与遗传关系较大,主要为单基因遗传。也就是说,在多种诱发基因里,只要其中一种基因被遗传下来,都会引起病理性近视。

对于高度近视的父母来说,父母双方都是高度近视,也就是近视度数在600度以上,孩子患高度近视的几率有90%;父母双方有一方是高度近视(600度以上),这种情况对孩子的遗传概率有40%以上。生活中我们不难发现,当父母双方都是近视眼,尤其是大于600度的高度近视时,即便是他们认真约束了孩子看电视和玩手机的时间,他们的孩子仍然有很大的概率会早早地戴上近视眼镜。

## 如何寻找“近视基因”

为了找到“近视基因”,遗传学家首先借助了家系连锁分析的方法鉴定到26个与近视发生风险相关的基因变异位点。

随着基因检测技术的快速发展,家系连锁分析的方法逐渐变得不时髦了,尤其是当全基因组关联研究(GWAS)出现以后,通过比对种基因变异在近视人群和正常人群中的分布频率是不是有明显的差异,研究人员已经发现了一百多个与近视相关的风险变异位点。这些基因变异可能通过影响神经元突触传递、细胞粘附和细胞周期等过程改变眼轴长度、角膜曲率和黄斑厚度等内表型,最终导致了近视眼的发生。

值得注意的是,尽管目前研究者报道的近视相关的基因变异已经多达上百个,但这些基因变异是如何导致近视的,目前还没有完全研究清楚。此外,所有这

些基因变异只能解释不到20%的遗传力,直到目前,仍有相当一部分与近视相关的基因变异还没有被发现。这些研究结果说明近视其实是一种非常复杂的性状,成百上千的具有微小效应的“近视基因”共同导致了近视眼的形成。

## 如何科学地预防近视

或许先天的因素我们无法改变,但我们仍然能够通过改变自己的生活方式来预防和延缓近视的进程。预防近视,你可以试试以下几点:

### 1.培养良好的生活习惯

孩子3岁前是眼球发育高峰期,每天孩子睡眠时间需要在12个小时以上。要注意睡觉时保持暗室环境,不要在明亮的环境中睡觉,以免导致眼球发育过快,容易发生近视。在生活中我们应当注意不要因为孩子怕黑就开着灯睡觉。可以在床脚或墙角放置小夜灯。

### 2.增加户外活动的时间

成长过程中,孩子要尽量多的进行户外活动,接触阳光,眺望远方,对孩子的视力保护非常有益。研究表明,增加户外活动的时间可显著降低近视的患病率,每周多在户外度过一小时,近视的几率就会降低2%。

### 3.保持正确的读写姿势,做到“一尺一寸一拳头”

长时间近距离的读写会增加近视的患病率,在读写时我们需要保持正确的坐姿,胸离桌子一拳远,眼睛离书本一尺远,手离笔尖一寸远。

### 4.平衡饮食,营养均衡

研究表明维生素A、D及锌元素缺乏及高糖饮食都可能诱导近视眼的发生,因此在饮食上可以多吃绿叶蔬菜、奶制品、豆制品和鱼肉等,少吃碳酸饮料和高糖甜食,保持各类营养的均衡摄入。

### 5.少用电子产品

在生活中尽量减少接触电子产品的时间,尤其是移动电子产品,比如手机,平板电脑。如果可能,尽量在3岁前不要接触电子产品,3岁后可适当放宽,每天不宜超过30分钟,电视对眼睛的影响小于手机或平板电脑。

## 怎样延缓近视增涨

近视一旦发生后,家长们首先应该清楚的是:近视度数是不可逆的。这时最应该做的,就是为孩子及时矫正视力并控制近视度数的加深。

## 1.做好视力监控

3~4岁要进行眼部全面检查,并建立屈光发育档案。检查项目包括眼球屈光度、眼轴、角膜曲率等,可以判断孩子的屈光状态发育是否正常,亦可预测孩子的屈光状态在未来的发育状况。

## 2.使用调节麻痹药

研究表明,低浓度阿托品滴眼液使儿童青少年近视增长平均减缓60%~80%,因此使用低浓度阿托品也是预防近视的有效措施之一。但需要注意的是,低浓度阿托品的使用需要由专业的眼科医生进行指导,切不可盲目购买并使用该药物。

## 3.使用角膜塑形镜

角膜塑形镜是目前控制近视进展安全且有效的方法,但是同样的,并不是每个人都适合使用角膜塑形镜,角膜塑形镜的使用必须经过眼科医生的专业指导。

来源:科普中国

