

# 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13日

2023年第14期

总1798期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585



## 贯彻落实总体国家安全观 筑牢生态安全屏障



中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化

中共广西壮族自治区委员会国家安全委员会办公室  
广西壮族自治区国家安全人民防线工作领导小组办公室

# 广西城乡居民大病保险起付标准有调整

大病保险起付标准由自治区医保局根据广西居民人均可支配收入增长情况实行动态调整,大病保险起付标准逐步调整至国家规定,即达到统计部门最新公布的上一年度广西居民人均可支配收入的50%。

根据有关政策规定,今年4月1日起,城乡居民大病保险起付标准全区统一调整为12000元,其中城乡特困人员、孤儿、事实无人抚养儿童、城乡低保对象、城乡低保边缘对象和返贫致贫人口,在规定

的5年过渡期内(2022年至2025年)的防止返贫监测对象(含脱贫不稳定户、边缘易致贫户、突发严重困难户),以及未纳入乡村振兴部门防止返贫监测的脱贫人口(含2014年、2015年退出户)等困难特殊人群的起付标准调整为6000元。

异地(南宁市以外)就医,需按规定办理相关备案手续。城乡居民参保人员个人负担的、符合大病医疗保险报销范围的医疗费用,报销比例可通过“南宁医保”微信公众号进行查询。

本台记者:陈雅雯 刘洲樟 实习:谢雨辰



## 关于甲流,大家都应该知道

最近,流感进入高发期,南宁市各大医院就诊患者中感染甲流的人数激增。究竟什么是甲流?通过哪些途径传播?症状有哪些?如何预防?这些事关全民健康,大家都应该知道。



### “甲流”是什么?

“甲流”是甲型流感的简称,是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。

流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的流感病毒是甲型(甲型H1N1亚型和甲型H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria系)流感病毒。相较于乙型流感病毒,甲型流感病毒在自然界中的宿主众多,更易发生突变或重配,造成其在人群中快速传播,历史上多次大规模暴发的流感都与甲型流感病毒有关。近期我国多地出现的流感活动水平上升就是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。

### 流感通过什么途径传播?

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源。流感主要通过空气飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

接触被病毒污染的物品也可能引起感染。

在人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可通过

气溶胶的形式传播。

### 得了流感会有哪些症状?

流感起病急,大多为自限性。主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39~40℃,可有畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。部分患者症状轻微或无症状。

轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。

### 得了流感,应该怎么治疗?

一般患者在出现症状后,建议居家休息,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触,以避免传染。治疗重点是缓解发烧、咳嗽等流感样症状,应密切观察患者病情变化,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。

5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者更容易出现严重并发症,应尽快就医、尽早在医生的指导下使用抗病毒药物,使用抗生素和激素对流感病毒无效。

### 家中出现流感患者怎么办?

1.建议患者居家休息。尽量单间居住,保持房间通风,减少与共同居住者的接触机会。

2.患者需注意个人卫生。保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾、毛巾等遮掩口鼻。

3.密切观察患者和家庭成员的健康状况。一旦患者或其他家庭成员出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

## 治疗甲流药品奥司他韦 南宁部分药企在微信小程序中有售

感染甲流的市民增多,有报道称流感治疗药物奥司他韦曾一度出现卖断货的情况,现在是否有所好转?

根据国家卫健委发布的《流行性感冒诊疗方案》,奥司他韦属于流感病毒神经氨酸酶抑制剂,对甲型、乙型流感均有效。记者走访发现,它在部分药店、甚至医院的供应已经中断多日。

不过在网络销售平台,75毫克10粒装、售价在95元到268元不等的奥司他韦胶囊仍可正常下单。在南宁部分药企的微信小程序中也仍有相关产品在售,不过销量较流感流行前增长明显。

同时,记者也注意到,在售的奥司他韦目前主要以胶囊和干混悬剂为主,胶囊仅13岁以上人员适用,大家须严格遵照医嘱和说明书服用。

根据相关规定,在购买奥司他韦系列药品时,购药人须提供处方及身份信息等。紧急情况下急需用药的,也可自述症状,经执业药师审核后开具处方,申请购买。

医生特别提醒,5岁以下儿童以及老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者,容易因流感导致并发症,家属应密切观察患者病情变化,一旦出现持续高热,伴有呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,必须尽快就医。在工作生活中,大家也要做好预防工作,戴口罩,勤洗手,多通风,少聚集。

来源:广西新闻频道

4.尽可能由相对固定的一名非流感高危人群的家庭成员照顾、接触患者,近距离接触患者时应佩戴口罩。家庭成员,尤其是流感高危人群应尽可能避免与流感患者密切接触。

### 流感来袭,如何科学预防?

#### 1.做好个人防护

日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯。

在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触时应做好个人防护。

若出现呼吸道症状,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课;尽量避免近距离接触家庭成员,如必须接触时应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人,减少疾病传播。前往医院就诊时,患者及陪护人员需要戴口罩,避免交叉感染。

#### 2.保持环境卫生

保持居所清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。

#### 3.加强集体单位健康监测

学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察。出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。

如发生聚集性疫情,应配合落实各项防控措施。

#### 4.尽快接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,流感季来临前是接种的最佳时期。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群,在流感疫苗可及的情况下尽快进行接种,仍能起到很好的预防保护作用。

来源:国家疾控局

### 『讲文明 树新风』公益广告



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

普及健康知识,增强防病意识

维护公共卫生,净化美化环境

勤洗手常通风,不乱吐不乱扔

注重咳嗽礼节

保持社交距离,讲究公共卫生

推行垃圾分类,拒绝野生动物

提高戒烟限酒,坚持适量运动

科学佩戴口罩,看病网上预约

南宁市精神文明建设委员会办公室

南宁市精神文明建设委员会办公室

## 公安部推出公安交管服务群众服务发展

## 10项便利措施

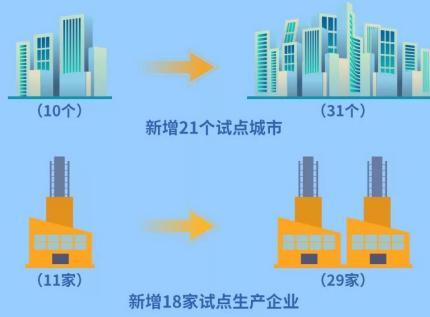


公安交管服务群众服务发展10项便利措施将于今年6月1日起实施。10项新措施分为深化减证便民、服务群众出行、创新“互联网+交管”服务等3个方面，涵盖车驾管办牌办证、城市交通秩序、事故和违法处理、驾驶人教育审验和农村交通安全管理等。经初步测算，10项新措施实施后将惠及上亿群众，直接减少群众办事成本40多亿元。

## — 推出3项简政放权、减证便民新措施 —

## 扩大私家车新车上牌免查验试点

在10个城市11家生产企业试点的基础上，扩大国产小客车注册登记生产企业预查验试点，新增21个城市18家生产企业试点新车出厂时查验车辆。



生产企业与公安交管部门共享车辆信息，申请人办理注册登记时免予交验机动车，更加便利群众办理新车登记。



## 实行二手车转让登记“一证通办”

在已推行小微型非营运载客汽车注册登记“一证通办”基础上，对在户籍地以外办理小微型非营运载客汽车转让登记、住所迁入的，申请人可以凭居民身份证“一证通办”，无需再提交暂住地居住证明。



对已实施机动车总量调控政策的地方，仍按当地政策执行。

## 便利军人换领大型货车驾驶证

在推行持军队、武装警察部队驾驶证免试换领小型汽车驾驶证基础上，对申请换领大型货车准驾车型驾驶证，服役期间具备一定大中型客货车安全驾驶经历的，参加科目一考试合格后予以换证，不再需要参加科目三考试，更好服务保障退役军人就业从业。



## — 推出3项服务保障群众便利出行新措施 —

## 优化城市公交专用道管理

坚持公交优先发展，积极推进公交专用道建设，根据公交车班次科学设定专用时段，其他时段允许社会车辆通行。



在保障公交车运行速度的前提下，可以允许单位班车、专用校车等大运力载客车辆在专用时段使用公交专用道，提高道路资源利用率，具体专用时段、车辆类型及管理方式由各地结合实际确定。

增设完善农村隐患路段  
警示防护设施

深入推进农村公路安全隐患突出点段治理重点项目，联合交通运输部门以农村地区隐患突出的迎面相撞事故多发路段、急弯陡坡、临水临崖、平交路口等点段为重点，强化交通事故原因分析，科学增设完善交通安全警示提示和安全防护设施，严格落实交通安全设施与主体工程同时设计、同时施工、同时投入使用，更好服务保障农村群众安全出行。



## 推广轻微交通事故线上视频快处

在全面推行轻微事故快处快赔基础上，首批在36个城市试点应用交通事故视频快处，基于视频通话技术，发生交通事故后当事人可以在线视频报警处理，接警人员通过视频与当事人在线交互完成交通事故信息采集、证据固定，并引导当事人快速撤离现场后远程推送责任认定，实现轻微交通事故的快处快撤。



## — 推出4项创新“互联网+交管”服务新措施 —

## 便利老年人网上办理交管业务

推出“交管12123”APP大字版，优化“补换领证件”“违法处理”等高频业务功能和界面，增设大字体、大按钮页面展示，更好满足老年人使用手机习惯和网上办事需求，为老年人提供网上办事便利服务。



## 便利满分审验教育地网上变更

驾驶人需变更满分审验教育地的，可通过“交管12123”APP直接申请，无需回到原申请地现场办理变更手续，便利群众长途自驾休闲旅游生活，服务客货运驾驶人异地工作需要。

便利港澳车辆网上处理  
交通违法和轻微事故

香港和澳门特别行政区临时入境机动车、粤港澳两地牌车辆及其驾驶人在公安交管部门备案后，可以通过“交管12123”APP查询处理机动车非现场交通违法，快速处理轻微交通事故，便利港澳居民在内地驾车出行。



## 推行电子检验标志网上推送提示

对免检机动车符合申领检验标志电子凭证的，公安交管部门通过“交管12123”APP等方式向机动车所有人推送提示消息，对确认申领的，经审核后发放检验标志电子凭证，无需再单独申请，简化申领检验标志流程。



来源：公安部交通管理局

## 市场监管部门部署“铁拳·桂在真打”行动

近日,广西市场监管局部署开展2023民生领域案件查办“铁拳·桂在真打”行动,加大关系群众切身利益的重点领域执法力度,着力解决好人民群众“急难愁盼”问题,重点查处食品安全、产品质量、特种设备、虚假宣传、违法广告等7大类共13个重点领域的违法行为。

据了解,在食品安全领域,市场监管部门重点查处食品中非法添加降糖降压降脂等物质,生产、销售假冒伪劣白酒,牛羊肉掺杂掺假等违法行为;在产品质量领域,主要查处假冒伪劣化肥、生产销售劣质燃气具、销售超标电动自行车等行为;在特种设备领域,主要查处违法生产使用小型锅炉、使用未登记电梯等。

“铁拳·桂在真打”行动重点查处还包括:刷单炒信等虚假宣传行为、“神医”“神药”等虚假违法广告、在知识产权保护领域的假冒知名品牌以及品牌“傍名人”“搭便车”等行为、在消费者权益保护领域利用不公平格式条款侵害消费者权益行为。

在开展专项行动期间,广西市场监管部门将发挥市场监管综合执法优势,集中力量,重拳出击,查办一批民生领域性质恶劣的违法案件,加大典型案件的曝光力度,以案释法、以案普法,引导市场主体和生产经营者自觉遵守法律法规,鼓励消费者共同参与市场监督,通过12315热线举报发现违法问题线索。

来源:南宁日报



扫码了解更多

### 警惕“网红”直播不良风气

随着短视频和直播的兴起,在网络上造就了一批批的“网红”,很多网民纷纷入驻各短视频平台,梦想成为一名“网红”。有的“网红”通过网络宣扬正能量,但也有“网红”为了博眼球、赚流量,开始变得低俗没有下限,通过直播传播社会不良风气,影响市容市貌。

近日,在某城市街头就出现了这样一些“网红”。把怪异当作时尚,把群魔乱舞当作直播日常。不少路过市民纷纷反对,称这种扰乱秩序、影响市容的行为应该受到坚决抵制。

“直播乱象”是互联网平台上普遍存在的问题,这些年轻的“网红”,每日在街头巷尾“搔首弄姿”,在个人账号上长期发布低俗短视频,吸引未成年人的注意,极有可能对未成年人的身心造成伤害,从而产生不良的社会影响。作为新时代的青年,我们应该刚健自信、胸怀天下、担当有为、勇担社会责任,维护网上的公序良俗。

对此,中央网信办发布通知指出,将从严整治“自媒体”乱象。其中包括通过卖惨、恶搞、虐待等违法失德方式博取流量等行为。对于低俗“网红”,将采取“封杀”的方式,禁止出镜直播。

笔者认为,“网红”应该是一个褒义词而不是贬义词。能够成为“网红”,是大众的一种认可,也是自己的实力和能力。有的“网红”通过直播带货,为脱贫村农产品代言,助力乡村振兴;有的“网红”通过直播自己的生活态度,引导大家乐观积极地生活。身为“网红”,应积极传播正能量,而不是通过哗众取宠、卖丑卖惨来吸引大众,这样的行为虽然能引来一时的流量,但却搞臭了长久的名声。

网络的健康发展与每个人息息相关。不论是有名气声望的“网红”,还是普普通通的网民,都应该力所能及地保护网络环境,严格遵守法律法规,严禁制作传播各类低俗、虚假炒作视频和直播,弘扬正能量,共同维护健康文明的网络环境。

作者:十七

「讲文明 树新风」公益广告

践行《南宁市文明行为促进办法》

说文明话以“诚”为尺  
做文明事以“法”为度

南宁市精神文明建设委员会办公室

## 民生新闻集锦



### 太方便! 广西多地可乘动车直达吴圩机场

随着南凭高铁南崇段开通运营,吴圩机场站投入使用,广西各地市陆续开通直达吴圩机场站的动车。目前,广西南宁、北海、钦州、崇左、玉林、贵港、梧州市,合浦、扶绥、兴业、宾阳、藤县、平南县,广东广州、肇庆市皆有动车直达吴圩机场站。除直达动车外,大家还可以在南宁站、南宁东站换乘动车去往吴圩机场站。

### 南宁市武鸣区获“自治区健康县区”称号

自治区卫生健康委授予南宁市武鸣区、融安县、柳城县、灵川县、梧州市万秀区、钦州市钦北区、平南县、隆林各族自治县、那坡县、大化瑶族自治县、忻城县、崇左市凭祥市、扶绥县等13个县(市、区)“自治区健康县区”称号。相关监测结果显示,2022年广西居民健康素养水平达到23.15%,同比提高2.62个百分点;15岁以上人群吸烟率为23.48%,同比下降1.03个百分点,健康县区建设效果充分显现。

### 二十家餐饮企业被授予第二批“南宁餐饮老字号”称号

这批“南宁餐饮老字号”中既有万国酒家、金大陆等“饕餮大餐饮”的代表,也有诚如金餐厅、钟氏昌记美食店、捌零捌饮食店等街头坊间“大众餐饮”代表,更有舒记老友粉、钟姐炖品、海天汤包、快意饺子、越美粽子、九记伦教糕、日照红甜品等老南宁特色小吃代表。对不少市民来说,这些最地道的“南宁老味道”、耳熟能详的老字号,不仅仅是一种商品,更是一份回忆。

### 埌东客运站片区规划多所学校用地

此维护地块具体用地范围:仙葫大道以北、林里桥路以东、民族大道以南、那安快速路以西围合区域的局部地块。该片区规划有3所小学、1所中学及多所幼儿园教育用地,这意味着埌东客运站片区未来或将新增多所学校,不仅可缓解教育资源的紧张,更有利于提升区域教育配套能级。此外,该片区还将增加卫生服务中心、文化活动中心、社区托老所、社区居民健身设施、菜市场、商务用地、公园用地等用地,以进一步打造便民生活圈。

### 数字人民币缴纳税费业务在南宁落地

推动实现数字人民币缴纳税费是广西税务局2023年“便民办税春风行动”的重要举措,在此次市税务局开展的数字人民币试点工作中,已设立数字人民币对公钱包的纳税人和缴费人,只需通过广西电子税务局签订数字人民币三方协议,即可完成数字人民币缴款,为纳税人和缴费人提供更便捷、高效的办税缴费服务。

### 广西城市社区综合服务设施覆盖率达100%

2022年,广西集中养育孤儿和社会散居孤儿、事实无人抚养儿童生活保障标准达到每人每月1422元和1022元;城市社区综合服务设施覆盖率达100%;1万多个社会组织参与乡村振兴,实施项目5000多个,投入资金10.16亿元,惠及群众800多万人。

编辑:许术

### 遗失声明

本人不慎遗失中华人民共和国公务用枪持枪证,持枪证号:450103901A123,该证件自登报之日起作废。

特此声明

林文生

2023年4月13日

# 说法



## 照亮隐秘角落 守护纯真少年



### 案例一：未成年人掉入“追星”陷阱遭遇诈骗

“你好，我特别喜欢你！××团成员小A请通过我的好友申请吧！”

“好友申请通过。您和××团成员小A已成为好友。”

13岁女孩小王刷视频时看到自己喜欢的明星私人账号被公布，不假思索加入了该粉丝QQ群。几天后，明星称自己签了合同可以用广告费给大家发一些福利，在群里发布了活动规则：支付6.66元，不仅能获得该明星的签名照还可以获得微信余额的10倍返利。为了支持偶像事业，懵懂的小王一次又一次扫码付了钱，等到小王家长发现异常时，几万元已进了偶像腰包。

原来，所谓的明星只是犯罪分子贺某伪造的谎言。2021年，被告人贺某利用QQ等聊天工具自行建群，经他人推广拉入人群后，以明星、网红充值返福利的名义将二维码发至群内，多次诈骗他人财物共计人民币8万余元。其中，贺某虚构当红组合××团充值返福利骗取未成年人王某2000余元，虚构网红“猫妹妹”粉丝充值返福利骗取未成年人李某近2万元。同年5月10日，贺某被抓获到案并供述了尚未被掌握的诈骗犯罪事实。

重庆市长寿区人民法院审理后认为，被告人贺某利用信息网络技术手段诈骗他人财物，数额巨大，其行为已构成诈骗罪。贺某到案后如实供述了尚未被掌握的诈骗犯罪事实，系自首，可以从轻处罚；贺某主动退赔被害人经济损失并获得部分被害人谅解，可以酌情从轻处罚；贺某所诈骗的对象为未成年人，可以酌情从重处罚。依照相关法律规定，被告人贺某犯诈骗罪，法院判处其有期徒刑三年九个月，并处罚金8万元。贺某不服，提起上诉。

重庆市第一中级人民法院二审后，裁定驳回上诉，维持原判。

#### 法官说法

随着网络的普及，电脑、手机使用呈低龄化发展趋势，再加上“网红文化”盛行，未成年人社会经验少、防范意识差、盲目“追星”等弱点容易被犯罪分子利用，成为网络诈骗的受害者。本案是人民法院依法打击针对未成年人“追星”领域网络诈骗犯罪的典型案例，彰显了人民法院严惩侵害未成年人犯罪不手软、维护未成年人合法权益不松懈的立场和决心。



同时，提醒家长、学校和有关部门要加强对未成年人的反诈教育，培养网络风险意识，引导其树立正确的人生观、价值观及审美观，切勿轻易相信网络上故意搭讪的陌生人，切勿随意转账。



### 案例二：多次踩点偷盗婴儿未遂构成犯罪

“我也不想抢孩子，可是我真的走投无路了……”在审讯室里，姚某痛哭流涕。

原来，被告人姚某用验孕棒测出怀孕后告知了丈夫甘某。之后姚某再次用验孕棒检测，结果显示未怀孕。为了维护家庭关系，姚某决定假装怀孕。临近预产期，姚某假称去医院产子，后哄骗丈夫甘某已产一子，但拒绝探望。经多方打探，姚某得知一周姓人家有新生儿，就想把孩子抱回家。

随后，姚某开车到周家，以倒开水为由进入屋内，从婴儿母亲手里骗过孩子欲往车上抱，但被婴儿母亲抱回，姚某未得逞。过了一个月，姚某再次到周家附近转

悠，被婴儿的爷爷奶奶发现，将怀疑姚某是人贩子及其车牌号的信息发到了微信群里，被广泛转发后引起当地恐慌。次日，姚某再次驾车至周家附近，被村民拦截并报警。姚某到案后如实供述了犯罪事实。

重庆市南川区人民法院审理后认为，被告人姚某以收养为目的，偷盗婴儿，其行为构成拐骗儿童罪。姚某已经着手实施犯罪，由于意志以外的原因未得逞，是犯罪未遂，可以比照既遂犯从轻处罚；姚某到案后如实供述罪行，可以从轻处罚；姚某自愿认罪认罚，可以依法从宽处理。依照相关法律规定，被告人姚某犯拐骗儿童罪，法院判处其有期徒刑一年六个月。宣判后，被告人

未上诉，公诉机关未抗诉。

#### 法官说法

中央部署开展打击拐卖妇女儿童犯罪专项行动以来，重庆法院持续保持高压态势，严厉打击拐卖妇女儿童犯罪。本案被告人为拐骗儿童，多次踩点、多次着手实施犯罪，在村社乃至整个南川区范围内引起恐慌，造成恶劣影响，严重破坏社会和谐稳定。本案是重庆法院积极开展“打拐”专项行动、坚决保障儿童合法权益的生动实践，同时也提醒广大家长要加强对孩子的看护，让犯罪分子无可乘之机。



### 案例三：教唆孩子犯罪被撤销监护人资格



手。据了解，邹某离异后带着孩子一起生活，平时没有正经工作，生活拮据。其间，邹某两次因盗窃罪被判刑。出狱后，邹某不仅多次实施盗窃行为，还教唆邹小某盗窃。

为此，申请人合川区民政局以邹某的犯罪行为严重损害邹小某的身心健康为由起诉至法院，申请撤销邹某的监护人资格，指定申请人（合川区民政局）为邹小某的监护人，并要求邹某自当月起，于每月月底前向申请人支付邹小某抚养费人民币1000元。另查明，邹小某的母亲、外祖母现无法查找，祖母已去世，祖父、外祖父现均在外务工且明确表示不愿意担任邹小某的监护人。

重庆市合川区人民法院审理后认为，被申请人邹某不但屡次实施犯罪行为，还两次教唆年仅5周岁的邹小某实施不法行为，对其身心健康造成严重伤害，依法应撤销其监护人资格。因邹小某母亲及其他监护人存在无法查找或明确表示不愿监护的情形，申请人作为履行社会保障职责的国家机构，不仅能为邹小某今后的生活提供经济保障，还能协调处理其教育、医疗、心理等问题。同

时，邹某的监护人资格虽被撤销，但并不能因此免除其对邹小某的抚养义务，结合邹某的负担能力和本地区生活水平，法院对申请人主张邹某每月支付抚养费人民币1000元的请求予以支持。

#### 法官说法

本案是诠释“国家亲权”的典型案例。父母本应靠诚实劳动承担起对子女的抚养义务，身体力行地培养孩子良好的品行。父母教唆未成年子女实施违法犯罪行为，不仅触犯法律，还对未成年人身心健康造成极大伤害，应当依法判决撤销监护人的监护资格，同时不能因此免除其履行给付抚养费的义务。人民法院指定民政部门或其他相关组织作为未成年人的监护人，既体现国家代为行使亲权，以免使未成年人处于无人监护抚养的危困状态，充分保障未成年人身心健康发展，又体现了人民法院在司法个案中对未成年人合法权益的最大化保护。

“我要报警！有小偷！”一商店店主报警称其店内货品离奇丢失，怀疑有小偷盗窃。接警后民警迅速赶到现场展开调查，通过对店主询问和调取监控视频，锁定嫌疑人为一名男子邹某、一名儿童邹小某（5周岁）。

经民警调查，这起盗窃案并非邹氏父女“第一次”下

# 春日美食图鉴

## 踏青寻味

每逢春天，人们最爱的就是结伴到郊外游春，赏景，感受春天的气息。少文人墨客与踏青人踏青，内容丰富多彩，观赏山川风光，游览名胜古迹，野炊、采摘百草等。本期，小编与你一同把盎然的春意搬上餐桌，看看古人在踏青寻春的路上都找到了哪些春天的『宝藏』吧。

### 无数春笋满林生

清明雨后，春笋破土而出，笋体丰腴，白玉无瑕，肉质脆美，清香鲜嫩，正所谓“尝鲜无不道是春笋”，食过春笋，才知春之味。春笋烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤，均鲜嫩清香，被誉为“菜王”，又被称为“山八珍”。与冬笋圆圆胖胖的模样不同，春笋细细长长，身体洁白光润，古人更是借用春笋来形容女孩的手指之美。

极品的春笋当属“黄泥拱”。“黄泥拱”是好品质毛笋的乡间叫法，笋体埋藏在地下，春天将出未出的笋头把黄泥拱出小包，因此形象地叫做“黄泥拱”。而春笋一旦破土冒头，身体便会开始纤维化，所以即便不是黄泥拱，只要是刚破土的春笋，吃起来才能鲜嫩无比，入口爽脆。挑笋的时候可以掐一下春笋的根部，能掐破并且有汁水的，便是新鲜的春笋了。

煎炒煨炖，春笋怎样做都好吃，而最著名的吃法，一定是腌笃鲜。“腌”是指经过腌制的咸肉；“笃”则是江浙方言中的象声词，就是小火慢慢煮的意思；而“鲜”不仅是鲜笋和鲜肉，还点出了这道汤特有的咸鲜味。腌笃鲜的食材和制作都不复杂，只是颇费些时间。先将咸肉、五花肉焯水，然后放到砂锅里，添水大火烧开后撇去浮沫，再加黄酒，在砂锅里慢慢“笃”。待到汤色浓稠泛白，下笋块再“笃”半小时到一小时。最后将百叶结放入汤中，“笃”上一刻钟，便是一碗地道的腌笃鲜了。春日外出踏青野炊，采摘刚钻出土的笋尖，搭配上好的咸五花肉，慢火煨成浓白的汤汁，鲜咸的肉香与甘甜的笋，经过时间炖煮出的鲜味，一路从舌尖温暖到胃里。

### 蒌蒿满地芦芽短

蒌蒿是春蔬之上品，古人对其喜爱有加，春游踏青总要择上一把才算圆满。宋代诗人苏东坡有一首为人熟知的《惠崇春江晚景》，诗云：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”其中的蒌蒿说的就是芦蒿，诗里有美景，有美食，既饱眼福，又饱口福，把碧如玉针的芦蒿推上了春蔬的殿堂。

芦蒿根性凉、味甘、叶性平，最适合在春天食用，可清炒，搭配香干、臭干、腊肉、笋丝、莲藕、金针菇，都很清脆爽口。吃芦蒿就是一个嫩字，吃杆不吃叶，择菜时一斤芦蒿要择去八两，叶子和老茎要全部去掉，保留上半部的嫩杆，与香干炒在一起，只用一点油、一点盐，将两者的自然清香混在一起，这就是著名的香干炒芦蒿。也可以和腊肉一起炒，再加些韭菜，更能突出芦蒿的清香。

吃芦蒿绝对是一种享受，一定要慢慢品尝。它清脆鲜嫩，初入口是清清涩涩，嚼起来有一种浓郁的清透，异香留齿。芦蒿生时鲜嫩莹润，满含着洇洇水气，经过爆炒后，不仅模样依旧，还更加润泽透明了，宛如盛在碟中的碧玉绿簪。作家汪曾祺老先生曾这样形容芦蒿：“食时如坐在河边闻到新涨的春水的气味”。入口脆嫩的芦蒿，辛气清涩，不绝如缕，正是那股撩拨人的蒿子味，让你眼前总是晃动着江滩上那一丛丛青绿，嘴里更是回味着春日里这一缕缕清甜。

### 春食荠菜赛仙丹

春天就是“一口饭来一口草”的季节。踏青摘百草，一桌满是春天味儿的宴席上一定少不了清新怡人的荠菜。荠菜算得上是分布区域最广的野菜之一，全世界温带地区都有它的身影，在中国更是遍布大江南北。“荠生济济”，即生长众多且美好的意思，“荠”也因此而得名。

中国人食用荠菜的历史非常悠久。最早在《诗经·邶风·谷风》中就有记载：“谁谓荼苦，其甘如荠。”在西晋文学家

夏侯湛的《荠赋》和明代医学家王磐的《野菜谱》里也有关于荠菜的记载。而文人墨客赞美荠菜的诗句

更是不少，比如南宋文学家辛弃疾的“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”南宋诗人陆游也说：“残雪初消荠满园，糁羹珍美胜羔豚。”甚至到了“春来荠香忽忘归”的程度。

荠菜吃法多样，可煮粥、煮饭、清炒、凉拌，更适合与肉糜搭配，作为馄饨、饺子、春卷的馅心。唐朝人立春时吃“荠菜春饼”，同时也将荠菜和其它食料配制成为“春盘”，或作为祝贺新春的礼物互相馈赠，或带到郊外野餐，美其名曰“探春之宴”。荠菜古称“护生草”，民谚有云：“阳春三月三，荠菜当灵丹”，人们认为农历三月初三吃了荠菜煮鸡蛋可以一年腰不酸、头不疼，可见荠菜不仅是佳肴一碟，更是灵药一方。



# 观雨林风光 品民俗风情

## 西双版纳

探秘神奇乐土西双版纳



**野象谷:**西双版纳古时就有“乘象国”之称,与象有关的文化形象也是随处可见,西双版纳的野象谷正是亚洲象研究和西双版纳野生蝴蝶饲养繁殖的研究基地,这里汇集了热带、亚热带的森林和野生动物物种,是野生亚洲象交流汇聚的中心地带。目前中国境内仅有不足250头亚洲象,基本都在野象谷周边栖息生活,因此野象谷也被誉为“人类与亚洲野象沟通的桥梁”。



每年的4月13日至15日,西双版纳都会迎来傣族一年中最盛大的传统节日——泼水节,也被誉为“东方狂欢节”。泼水节也是傣族历法里的新年,如同汉族的农历新年一样,这是一年里傣家人最喜庆一个节日。人们相互泼水赠送祝福,还有丢包、放高升等一系列庆祝活动,情意满满、热闹非凡。本期,小编与你一起重温小学语文课本里的那一篇《难忘的泼水节》,体验傣族人民似凤凰花般火红的热情。

西双版纳傣族自治州,是云南省的8个自治州之一,素有“植物王国”“动物王国”“生物基因库”“植物王国桂冠上的一颗绿宝石”“世界物种基因库”“森林生

态博物馆”“天然疗养院”等美称,世居着傣、汉、哈尼、彝、拉祜、布朗、基诺、瑶、苗、回、佤、壮、景颇13个民族。西双版纳,古代傣语为“勐巴拉娜西”,意思是“理想而神奇的乐土”,“西双”是傣语“12”的意思,“版纳”是指比县小一些的行政区域,因此“西双版纳”又意为“十二个行政区”。在西双版纳,你不仅能够欣赏“见血封喉”的箭毒木、“植物界的舞蹈家”跳舞草、“植物的绞杀者”榕树、高达六七十米的望天树等各种热带雨林珍贵植物,还能饱览野生亚洲象、野牛、印支虎、绿孔雀、巨蜥、蟒和鼷[xī]鹿等109种被列入国家重点保护名册的珍稀动物。

### 文化之旅

**泼水浴佛:**泼水节又名“浴佛节”,傣语称为“比迈”,意味着新年。到了节日这天,西双版纳的男女老少穿上节日盛装,妇女们各挑一担清水为佛像洗尘,求佛灵保佑。“浴佛”完毕,人们便用各种各样的容器盛水,涌出大街小巷,追逐嬉戏,相互泼水,希望用圣洁的水冲走疾病和灾难,换来美好幸福的生活。“水花放,傣家旺”,“泼湿一身,幸福终身”,象征着吉祥、幸福、健康的一朵朵水花在空中盛开,人们尽情泼洒,笑声朗朗,全身湿透,兴致高涨。

**丢包:**西双版纳每逢泼水节期间都会举行“丢包”活动,傣族未婚青年男女在游戏中遇见爱情、寻觅幸福。“包”是象征着爱情的信物,由傣族姑娘用花布精心制作,内装棉籽,包的四角缀有五彩花穗。丢包时,在绿草如茵的草坪上男女各站一排,

先由傣族姑娘将包掷给小伙子,小伙子再掷给姑娘,借此传递感情。花包飞来飞去,最后感情交流到一定程度,双方悄悄退出丢包场,找一个幽静的地方依肩私语,一段段浪漫的爱情故事就开始了。

**放高升:**“放高升”也是西双版纳傣族地区特有的活动。“高升”是一种用火药、竹筒、竹竿等制成的土火箭,大的重数十斤、长7-8米;小的重几两,长1米多。燃放时,将高升绑在发射架上,点燃导火线,即飞上高空。高升上装有竹笛,飞升时能发出鸣响。高升意为步步高升、风调雨顺,高升一飞冲天,把人间的灾难、疾病送走,使大地上六畜兴旺,五谷丰登。放高升时,寨子与寨子之间常常相互比赛,看哪个寨子放得高,放得好,高升飞得越高越远的寨子,人们越觉得光彩、吉祥。

### 自然之旅

野象谷内沟壑纵横,森林茂密,一片热带雨林风光,亚洲野象、野牛、绿孔雀、猕猴等保护动物都在此栖息。清晨,缕缕阳光透过茂密的森林驱散浓雾,百鸟莺歌婉转,唱出一曲曲动听的森林之曲。空气清爽宜人,河流对岸翠绿的小山上出现一群野象,象群缓缓走到河边,把长长的鼻子伸进水中,饮起水来,芭蕉叶般的大耳朵不停摇动。偶有大象抬头仰天,发出震撼山谷的吼叫……纵观此情此景,游客不禁感叹道:“置身观象台,看到数十头憨态可掬的野象在溪流中觅食、嬉戏耍闹,真是不虚此行!”

**曼听公园:**又名春欢公园,是西双版纳最古老的公园,已有1300多年的历史,过去是西双版纳傣王的御花园,在傣族历史上曾为封建领主召片领和土司们游玩赏花之所。每逢傣族节庆,召片领和达官贵人们都到曼听赏奇花、尝鲜果,村寨百姓都要汇集

于曼听,载歌载舞、泼水祝愿,傣王行宫由此建立。傣语中“曼”是村庄的意思,“听”是栽树种花的意思。相传千年前,傣王妃来到此处游园,花园内的美丽的景色吸引了王妃的灵魂,离开花园后王妃便一病不起,重游花园,久病的王妃立刻神清气爽起来,从此曼听公园就有了一个新的名称“春欢”,傣语寓意为“灵魂之园”。

如今公园现建成了古黑心树林区、周恩来总理纪念碑区(民俗广场)、热带兰圃区、孔雀园养殖区、佛教文化区、植树纪念区、傣族文化茶园区等景区,园内既有地造天成的自然景观,又有人工培育的奇花异木和园林建筑。游人漫步公园,沉浸在神秘古朴的亚热带自然景色和独具民族特色的人文景观之中,仿佛穿越了时空,纵览千年前古代傣族王朝的盛世风光。

文:黄理佳、黄容怡(实习)

The image features a large, stylized green font for the characters '水游趣谈'. The characters are composed of various green shapes, including circles, rectangles, and swirls, some of which contain small green leaf icons. To the left of the characters, a vertical line contains a graphic of a bamboo branch with green leaves. To the right of the characters, a vertical line contains the text '古人春游趣谈' in a smaller green font. The background is white.

## 饱含特色的“斗”文化

古时还盛行一种很雅致的游戏——斗草。斗草始于汉武帝时,分“文斗”和“武斗”。唐代民间敦煌曲子词《斗百草词》云:“喜去喜去觅草,色数莫令少”。“文斗”的胜负标准,花色和种类都不逊他人者赢。“武斗”则比草的韧性,比赛双方先各自选择有韧性的草,将其互相交叉,用力拉扯,不断者胜。笔者童年也玩过类似游戏,三两伙伴,或榕树下,或灌木丛旁,各取一株三叶草,沿着根茎剥离出草筋,留其叶片,提着草筋末端和对方碰撞使叶片相互拉扯,几个回合后,叶片完好无损者胜。

五代王仁裕在《开元天宝遗事》中写道：“长安士女于春时斗花，戴插以奇花，多者为胜”。一则要“奇”，奇花异草，一则要“多”，百花争妍。为了能在来年斗花草的比赛中获胜，人们还会提前种植名贵花草于庭院，精心呵护，留待下一个春天。

宋人亦爱春游。南宋词人周密在《武林旧事》中回忆了南宋都城临安踏青时的热闹场景。城中比肩接踵，仕女装扮华贵，江边画

在很多人的内心中，春天是四季中最美的季节。  
春是唤醒自然的口令，天暖，草青，花开……在这样一个美丽的季节，开展春游活动可宜，甚至于从古至今长盛不衰。

## 持续 2500 年的春游活动

春游，古时叫踏青、探春、寻春。《诗经·郑风·溱洧》记录了春秋时期郑国农历三月三的盛况——“溱与洧，浏其清矣。士与女，殷其盈矣”。春光和煦，清澈的溱水与洧水旁，男女老少结伴春游，摩肩接踵，热闹得很。青年男女则“秉蕘”而行，优哉游哉。蕘[jiān]就是兰草，据《本草纲目》载，此草需趁嫩时接而佩之，初采时微辛，再后则辛香暗涌，常被古人当作香水使用。微风轻拂，清香盈袅，男女“伊其相谑，赠之以勺药”，真是情愫暗生，爱情如青草一般肆意飞扬，浪漫又美好。

孔子也喜欢春游。《论语·先进》载，曾皙和老师谈志趣：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”。老师呼：“吾与点也！”是啊，春光里，戏水，听风，吟诗，甚至歌咏，这样的美好，学生喜欢，老师又怎会反对呢。当然，在孔子的眼里，春游可不仅只是玩乐，更是陶冶情操、依仁游艺思想的形象体现。

唐代时，春游更盛。春天的西湖边，白居易在马背上“自驾游”，美景尽收眼底，“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄”。白居易痴迷春游，游得太过频繁，没完没了，常遭妻子“白眼”，每临出门，要想各种各样的理由说服妻子：“假使得七十，只有五度春。逢春不游乐。但恐是痴人”。你看，春天来了，我们不去玩乐，恐怕是傻子吧。诗人迷恋春游，但又要考虑妻子的感受，诗歌表现出乐观的精神以及一颗“老顽童”般的心。

唐代新科进士放榜之日恰是阳春三月，皇帝邀请进士参加“曲江宴”。曲江是当时的国家公园。文学家王定保所撰《唐摭言》记述现场盛况：“四海之内，水陆之珍，靡不毕备。”游宴者赏花品酒、胡吃海喝的同时，长安城百姓则走出家门，前来观看进士游宴，可谓是一场规模宏大的君臣百姓“互动”活动。



船箫鼓，游人如织，终日不绝。宋人还偏爱到幽静僻远之处春游，为此还制作了便于携带各种物品的“游山器”。有人送给北宋文人文彦博一副精妙的游山器，“质轻而制雅，外华而中坚，匪惟便于赍持”。这是一副竹制器件，好看轻便结实，装得下棋子、笔墨纸砚、茶酒器、食盘子、果盘子、存放酒脯干果的筒合子等物品，用处很大。

宋人的春游项目,丝毫不比今天的人们逊色,爬山、寻花、扑蝶、斗鸡、打秋千、放风筝。尤其荡秋千,特别受欢迎,宋代女词人李清照写道:“蹴罢秋千,起来慵整纤纤手。”女子荡秋千,是一道亮丽的风景线,身上的飘带随风扬起,犹如仙女下凡。宋代文学家孟元老在《东京梦华录》中还记录了秋千的不寻常玩法——水秋千。在画船上安装秋千,艺人在鼓笛配合下表演,人上秋千,当秋千高高荡起,表演者一个筋斗入水,水花迸溅,欢呼声连连。当然,这种秋千玩法,更像是杂耍。

来源：光明日报



# 作业少了,孩子睡得早了吗?

“超过晚上9点无条件停止做作业,未完成的作业隔天也不用补做……”日前,江苏省常州市一所小学发出通知称,为了保证孩子充足的睡眠,将启用作业“九点熔断机制”。一经报道,这则新闻立刻冲上热搜,拨动了万千家长敏感的神经。

支持的家长欢呼雀跃:“孩子终于能睡个好觉了!”也有人认为,仅凭一个

作业熔断机制,恐怕难以实现让孩子早睡的愿望……

对孩子来说,作业与睡眠就像是一座跷跷板的两头,作业多了,睡眠就少了。一段时间以来,沉重的作业负担挤占了孩子宝贵的睡眠。为此,2021年“双减”政策出台,全面压减义务教育阶段的作业总量和时长。如今,孩子们的睡眠问题是否得到改善?作业熔断机制又能否解决这一长久以来的难题?

## 1 怪象:校内作业减负后,孩子依旧睡不饱

北京家长余欢欢的儿子土豆今年8岁,上小学二年级。她告诉记者:“土豆小学入学时正好赶上‘双减’实施,学校严格按照相关要求,对一、二年级不留任何家庭书面作业。”

学校不留作业,孩子总能早早上床了吧?然而,当记者询问土豆每天几点睡觉时,余欢欢给出的答案却让人大吃一惊——竟然还要到十点多才睡!

余欢欢给土豆安排的日程满满当当:“每天一页练字,一张英语阅读,200道算术题。周一和周三进行足球训练,从晚上六点半练到八点半,接回家就九点多了;周二和周

四安排了网课,也要上到八点半,再洗漱磨蹭一会儿,看看课外书,等我们大人准备睡了才肯上床,这就拖到十点多了。”

学校布置的家庭书面作业少了,孩子并没睡得更早。这种怪象,在记者的采访中并不是个例。

提起作业,浙江五年级小学生豆豆的家长李玉就唉声叹气:“做个作业太费劲!”

“实话说,学校留的作业不算多,我们也没给孩子布置额外的作业。”李玉说,“但是孩子做作业不够专心,我们在客厅看电视,他就老借喝水的名义溜出来偷看几眼。别的

同学一个小时能完成的作业,他非得拖到九、十点。”

即便如此,李玉表示,就算拖到再晚,她也会要求孩子当天完成布置的作业:“不然害怕第二天被老师批评。”因为写作业,孩子一二点睡是常有的事。

长期担任北京市顺义区家庭教育特聘专家的朱煦也观察到了这样的怪象。“双减”政策实施以来,他接到过百余位来自各地小学和初中家长关于作业问题的咨询,其中工作日孩子做作业做到九点以后的家庭不在少数。“这就导致很多小学生上床睡觉的时间推迟到十点以后。”朱煦说。

## 2 顽疾:晚睡的孩子背后,站着焦虑的家长

记者查阅“双减”政策文件后发现,文件对义务教育阶段的作业量和时长作出过明确规定:小学一、二年级不布置家庭书面作业,小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟,初中书面作业平均完成时间不超过90分钟。

“根据我从学生和家长口中了解到的情况,目前虽然仍存在一些学校偷偷给学生作业加码的情况,较‘双减’之前,总体上校内作业的负担已大大减轻。如果只是完成校

内作业,小学生九点睡觉,尤其是对低年级学生来说,应该是较容易做到的。”朱煦说。

但为何现实却事与愿违?朱煦表示,其中的原因比较复杂,需要具体分析。“很大一部分家长由于校内作业减少,担心长此以往,无法保证孩子的成绩,因而通过找教辅、上补习班等方式,主动给孩子‘加餐’,带来了新的作业负担;也有一部分是因为孩子本身学习能力不足、习惯不好,加上父母在指导作业时的能力有所欠缺、态度过于激

烈等原因,造成孩子拖延,无法按时完成作业。”

“孩子熬夜写作业、睡眠不足的现象,在国内至少存在了20年以上。”中国家庭教育学会副会长、中国青少年研究中心研究员孙云晓表示,他所在的中国青少年研究中心从1999年就开始调查中小学生的睡眠问题。中心发布的研究报告表明,2010年中小学生睡眠时间低于国家规定时间的比例高达78.1%。2021年,在教育部的调查中,这个数字有所下降,但也仍高达67%。

## 3 破题:做好“作业熔断”,需要家校通力合作

那么,如何才能改变目前孩子睡得晚的现状?热搜中这所小学提出的作业“九点熔断机制”,能否解决这一顽疾呢?

“实行熔断,是为了保护孩子的睡眠和健康,我非常支持。”朱煦说,“但是将所有孩子的熔断时间都卡在九点,这就有点‘一刀切’。准确地讲,我们应该帮助中小学生建立起晚间作业用时上限,具体用时上限要因学段不同,孩子个体不同,家长支持能力不同,有所区别。”

朱煦指出,作业熔断机制实施的重点学段应该是小学低年级,通过建立作业用时上限,保护孩子的睡眠、视力和心理健康,同时从低年级时就养成良好的学习习惯。

孙云晓表示,从学校角度来说,减轻学生的作业负担,不仅要在减量上下功夫,更要提高课堂教学质量,讲究方式方法,对不同学生遇到的困难对症下药。这一点对老师提出了很高的要求。对此孙云晓建议,对于基础不同的孩子,学校可以考虑布置不同梯度的作业;尤其对学习水平较差的学生,要适当降低作业要求,让他能在作业中获得成功感。

朱煦指出,要真正落实好作业熔断机制,家长也必须承担起主要责任。“即使学校控制了作业总量,规定

了熔断时间,也挡不住家长在家里额外的‘加餐’。因此,家长首先要改变观念和习惯,克制在学业上对孩子的无上限挤压,留给孩子足够的健康成长空间。同时,要坚持作业用时上限,这样一来,孩子的学业不仅不会耽误,还能养成良好的时间管理能力,为未来的学习、生活、职场等各方面发展打下良好基础。”

最后,孙云晓特别提到,近期,教育部等十三部门联合印发了《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》。值得注意的是,在加强协同育人方面,文件要求,学校应全面

掌握并向家长及时沟通学生在校期间的思想情绪、学业状况、行为表现和身心发展等情况,同时向家长了解学生在家中有关情况。“这种深度、及时的沟通,对于家校双方都十分必要。只有家校通力合作,才能更有针对性地解决孩子们的作业和睡眠难题。”

来源:光明日报



## 第35集

陈子韬指出,他们现在需要了解昨晚宋琪和于超聊了什么。李大海得知陈子韬曾和陈芳芹在医院见过面,于超顿时明白一定是陈芳芹告诉他自己昨晚的去向。陈子韬主动和宋琪提起,看局里能不能帮于超解决一部分医药费。宋琪的考虑用一些变通的法子,比如给他一些奖励,可惜于超却不同意,因为局里没有过这样的先例。陈子韬又问起集体阅卷的事,宋琪慢悠悠地说出集体阅卷的目的,好让陈子韬相信他说的话。陈子韬又和他提到推荐他升职这事,宋琪依旧维持表面的客气和玩笑。

## 第36集

李菊发现了受伤的马冬生,随即将他送回家,不料却发现马冬生的家里一团乱遭,李菊要报警,却被马冬生阻止。因为马冬生心里知道这件事没那么简单,这是一场针对他的谋杀。事已至此,继续隐瞒是绝不可能了,马冬生最终选择相信警方,同时他也想通过于超来证明自己的判断。于超很快赶到,马冬生告诉他,李兵和陈子韬想要谋杀自己,只是他叫不出陈子韬的名字。于超却反问,他们有什么理由害他,马冬生突然爆发,承认自己是那个抢劫的蒙面人。

## 第37集

何平接到了柳眉的电话,她



在电话那头说翟大川愿意讲述之前车祸的前因后果了。何平立即一个电话把王力强叫来,一起对翟大川进行问询记录,翟大川告诉他们,他怀疑柳眉出轨,所以才会在4月16日凌晨四点钟退房赶回晴河。翟大川15号晚喝了酒,再加上疲劳、紧张,导致了那场惨烈的翻车事故。至于那十万账款,他被困在车里期间,迷迷糊糊感觉到有人靠近,便说只要他帮忙打电话求救钱都归这个人。问询结束,何平出去透气时,看到了柳眉,便告诉她说武强的确是被冤枉的。时隔一个多月,武强终于见到了看守所以外的天空。

## 第38集

于超问,冯轩乔装成别的样子,柳眉是如何认出他的。柳眉便说,自己曾无意中发现冯轩放在卫生间里的白大褂,那是晴河

市第一人民医院的医生白大褂。问询结束,于超提醒柳眉不要将今天问询所说告诉任何人。他们不知道的是,警觉的冯轩已经发现不对劲,联系人十分钟后在码头接应自己。李大海和胡明军来到冯轩的别墅,但他们晚了一步,这里已经人去楼空。谭季平拿走了李兵给他的贿赂卡,表面答应今晚帮他们,但实际上心里有了自己的打算。

## 第39集

谭季平要求当面见冯轩,否则东西谁都别想拿。老雕答应,转身准备去打电话,可谭季平要求他当着自己的面给冯轩打电话。与此同时,警方也在监控电话,通过电话对冯轩进行定位。冯轩对老雕说,一旦拿到东西,就直接杀掉谭季平。最后,谭季平拿枪指着杨大元,不料被杨大元

的人打中,局势扭转,杨大元拿枪对准谭季平的脑袋,可枪里已没有子弹。警察围上来时,谭季平用手铐将自己和杨大元锁在一起。等警察完全控制局面后,谭季平已经浑身是血,不省人事。

## 第40集

马冬生在5月25日主动投案自首,并退回全部赃款共计373400元,同时,马冬生向警方交出黑皮本,因他具有重大立功表现,被判处有期徒刑五年。5月26日,企图潜逃境外的陈子韬被抓获,对其涉嫌犯罪行为移交司法机关处理。同日,李兵在金鑫典当行被逮捕,后因犯强奸罪、故意杀人罪、贩卖毒品罪,数罪并罚判处无期徒刑。5月,董耀先在云南边境因持枪拒捕,被警方当场击毙。6月,冯轩和杨大元被判处死刑,剥夺政治权利终身。

(全剧终)



## 剧情梗概

杜帝和吴聪睿同为中国最顶级的三甲医院之一——盛济医院妇产科的住院医师,两个好友原本有着美好的事业前途和各自稳定的情感关系,然而住院总医师的竞选打乱了两人原本按部就班的生活。因为名额只有一个,杜帝和吴聪睿不得不开始竞争。两人在主任医师黄韵玲以及主治医师林未的带领下,救治了各种各样的病患,也见证了人生百态,这些患者中有素不相识的陌生人,也有自己身边的亲戚朋友,还有杜帝的妈妈。两人在竞争中协作,协作中竞争。除此之外,杜帝和回国归来调查母亲死亡真相的刘念白在日常的斗嘴中,内心逐渐走近,而吴聪睿和李骏骁之间,也经历了从想爱而不敢爱、因为误会不能爱、到勇敢在一起的情感阶段。最终大家都收获了自己想要的生活,实现了新生。

## 第1集

黄韵玲来找田主任汇报工作,她对杜帝的医术赞不绝口,杜帝临危不惧,帮产妇剖腹产,而且刀口缝合很完美,黄韵玲想让杜帝做住院

总医师,可杜帝脾气太臭,经常和产妇家属发生纠纷。吴聪睿的技术虽然不能和杜帝相提并论,可她脑子机灵,嘴又甜,和产妇家属沟通协调能力很强,黄韵玲一时不知道该如何抉择。杜帝和吴聪睿都跃跃欲试,只要当上住院总医师就能顺利升为主治医生,那才算真正的医生,她们俩互不相让,想要公平竞争。

## 第2集

李骏骁约杜帝来酒吧见面,杜帝姗姗来迟。刘念白一眼就认出杜帝,对她的冷嘲热讽一番。李骏骁主动向她认错,表示自己想和她相伴一生,还趁机劝杜帝早点结婚生孩子,杜帝绝不让步,李骏骁恼羞成怒,冲着杜帝大呼小叫。这时,杜帝接到李巧儿大出血晕倒的消息,立刻叫上林未回医院,刘念白和李骏骁也一起跟来。手术完成,李骏骁趁机提出和杜帝复合,杜帝断然拒绝,她不想因婚姻让女人受到不公正的待遇,李骏骁负气而走。

## 第3集

护士长王英认出刘念白,还向他介绍了护士们,刘念白的母亲生前是妇产科的护士长,王英无意中透露他母亲是自杀而死,刘念白一直以为母亲是死于车祸,他向王英苦苦追问其中原委,王英才意识到自己失言了。刘念白来找父亲刘正华兴师问罪,他一口咬定刘正华是害死母亲的罪魁祸首,刘正华气得当场晕倒。刘念白来到父亲的病房外,听到父亲和林未的谈话,父亲说自己觉得对不起刘念白,那么小就把他送到国外。刘念白听到父亲的话,心里很不是滋味。

## 第4集

手术正式开始,田主任简单介绍了产妇情况,提醒杜帝和吴聪睿务必做好隔离工作。三大主任联手帮产妇手术,产妇顺利生下胎儿后突然口鼻出血,呼吸科主任和外科主任都认为她是肺部感染导致腹部大血管出血,对她进

# 新闻综合频道

## 35—40集剧情

# 亲爱的自己

## 新闻综合频道 1—7集剧情

## 第37集

周武开了一家诊所,许多百姓慕名而来,诊所生意很好,但他非法行医的事实已经被相关部门掌握。公安局来到周家诊所,带走了周武和李英姿。周双闻讯赶来,只见刘大壮坐在地上失声痛哭,大骂周家不是人,刘大壮认定是周文派人抓走了周武与李英姿。

## 第38集

诊所因为非法行医被查封,周武与李英姿改行推着三轮车上街收破烂,收来了一只烂胡琴,周武对琴重新组装,他拉琴周母则拄着拐杖跟随胡琴发出的乐曲声唱歌。周文开车从路边经过,看到周母跟周武配合默契,二话不说转身回到车上。

## 第39集

刘大壮带着女儿丫丫来到车站准备买票回家,不料,父女两人在车站外被一辆马车撞倒。为救丫丫,刘大壮被连人带车撞倒在地上,不幸离开人世。医生为刘大壮蒙上白布,丫丫悲痛欲绝想再看父亲刘大壮一面,但周武强行拉走了她。

## 第40集

李英姿与周武在街上收破烂时,从美国回来的阮若水找到了周武。周全因为故意伤人被判入狱。周文因做走私生意被捕入狱。阮若水非常赏识丫丫的音乐天赋,带她前往美国深造。李英姿与周武骑马返回刘家堡,村民们在夫妻俩的带领下渐渐走上发家致富的道路。

(全剧终)



## 正阳门下

## 都市生活频道 1-17集剧情

## 剧情梗概

返城却没有正式工作的知青韩春明和他的朋友们乘着改革开放的东风,从摆摊卖服装开始,用辛勤的劳动和不懈的坚持,积累了最初的财富,得到了爱情。但是,生活并不总那么顺利。在创业过程中,他遭到暗算,所有的钱被骗光,婚姻也因为自己的失误而出现了危机。在家人和朋友的关心支持下,他没有被击倒,重新站起来努力奋斗。

几经磨难,几度风雨,韩春明开拓了自己的事业,成为一个成功的企业家。他在奋斗的过程中,不断认识到自身的不足,提高文化修养,用财富建立了私人博物馆,把流失海外或者濒临毁灭的古代艺术品保护起来,展现给人们,同时也获得了幸福的婚姻和朋友的终生友谊。

## 第1集

上世纪七十年代,知青韩春明返城一个月后仍没有正式工作,乡下大姨带着表妹来到家中,韩母让他买肉回来。苏萌隐瞒奶奶将柜里衣服送给春明大姨,但她的行动被躲在一旁的程建军看到,程建军将实情告诉苏奶奶。苏奶奶不想让苏萌和韩春明走的太近,但苏萌一直对他有好感。

## 第2集

苏萌拉着韩春明去少年宫,他们坐上公共汽车后,两人才发现他们都没带钱。下车时,韩春明骗过售票员,拉着苏萌溜入北海公园。当他们来到湖旁,看到有人从船上



## 我的二哥二嫂

## 都市生活频道 37-40集剧情

## 第10集

程建军和蔡晓丽的婚礼如期举办,李成涛却还不知情。韩春明来到婚礼现场,苏萌故意坐在杨华健旁边刺激韩春明,韩春明听完他们的对话后吃醋离开。韩春明不想让朋友们知道程建军和蔡晓丽结婚的事情,不曾想孟小杏向李成涛说起程建军和蔡晓丽结婚之事,关大爷没能拦住气冲冲的李成涛。

## 第11集

李成涛和关小关闹矛盾,一狠心便辞掉了关小关。李成涛打电话向韩春明汇报,韩春明大骂他一顿。李成涛里外不是人,去找关大爷道歉,不料却被关大爷轰出来,还将他送的酒给砸了。关小关打开抽屉的牛皮纸袋后看到一份协议,她意识到自己错了,但感觉没脸回去,韩春明将茶罢楼下自己的股份都让给关小关。

## 第12集

关大爷与徒弟在家喝酒纪念缅怀师父。韩春明在苏奶奶的撮合下,再次与苏萌和好,俩人决定开始准备婚事。大姐、大嫂利用机会做了苏萌的工作,苏萌让韩春明把餐馆让出来给他们家,韩春明不得不办。餐馆是和破烂侯合作的,破烂侯一听说韩春明家人要参与经营,就准备不干了。

## 第13集

韩春明将车钥匙送给苏萌,苏萌开车去学校,到学校门口后被同事们围观,工商局突然来人以走私之名扣下车辆,苏萌赶紧给韩春明打电话,韩春明想找程建军帮忙,他还不知道就是程建军背后使坏。车被扣这事已影响到苏萌晋升副科,被逼无奈的韩春明只有去东北讨要车的正式手续。韩春明不在了,苏萌的大舅却回来了。

## 第14集

苏萌心急火燎盼望着韩春明赶紧拿回车的手续,韩春明手续没拿到,却意外地做起了其它买卖。程建军见到苏萌后故意躲起来,谎称不知道车被扣之事,蔡晓丽的话让程建军露出马脚,等苏萌走后蔡晓丽劝说程建军。金昌盛开业,生意却不好,而茶罢楼天天客满,苏萌的大舅和破烂侯不得不佩服关小关的经营理念。

## 第15集

韩春明让表妹小枣在关大爷家中照顾他的生活,关大爷的记性有些差,他不想让人伺候,但听完小枣的京戏后答应留下她。关大爷意外收获一对面条柜,韩春明想要,关大爷不给。伺候关大爷的小枣不经意的一句话,让韩春明乐不思蜀。韩春明跑到小枣的家乡,找到了解放前刘地主的儿子,韩春明进他家一看,吓了一跳,因为韩春明发现了一个明代的床。

## 第16集

时间到了1992年,李成涛已和关小关结婚,程建军和蔡晓丽的孩子也已经好几岁了。苏萌准备辞职下海,韩春明认为她不适合商场,但苏萌坚持自己的想法。回家后苏萌向家人说起下海的打算,家人有些意外。程建军已升为工商局稽查大队大队长,苏萌看着蔡晓丽的变化下定决心,家人劝她和大舅好好学一下。

## 第17集

韩春明的同学也就是一起插队的知青杨华剑,召集第二次知青聚会,他的意图是想把这些老插们聚在一起,好在今后做生意的时候相互行个方便。韩春明不愿意参加,杨华剑就通知苏萌,有了苏萌一句话,韩春便明不能不来。韩春明参加了第二次知青聚会,却发生了令所有人意想不到的事情……

## 第8集

改革开放以后,走街道、串胡同的收破烂工作越发不景气,但好在已三年没联系的韩春明与苏萌重新和好了。为了不让苏萌难堪,韩春明辞去了收破烂的工作,开了一家贸易公司,做贸易生意,不料却被程建军盯上了。蔡晓丽因得不到韩春明,心里嫉恨,向程建军告发了韩春明“所谓的不法生意”。

## 第9集

程建军让蔡晓丽嫁给自己,他在蔡晓丽面前说起韩春明的坏话。蔡晓丽是一个重感情的人,她不想轻易和程建军结婚,他娶她的目的不纯。蔡晓丽开始与程建军合作,她得到了母亲的支持。蔡母是个“这山望着那山高”的人,她当然支持女儿与程建军来往,而她对待李成涛一反常态,还要收回饭馆的投资。



## 微波炉的这些“危害”，你知道几个？

科技的发展使人们的生活向更高级的方式迈进，一些家用电器更是很好地解放了人们的双手，使我们可以投入更多时间去做更多有意义的事，这其中，存在争议比较大的家电之一大概就要数微波炉了，从它“横空出世”的第一天，争议就就没停过。

### 微波炉辐射太大易致癌？

貌似许多人都对这句话深信不疑，因此，这类人为了身体着想，对微波炉简直是避之不及。其实，微波炉致癌这点根本毫无依据可言。早前，在实验室中，专家就亲自测试了微波炉的辐射值，结果表明，市面上所有微波炉的辐射均在安全范围内，根本不会对人体造成任何影响，所以，微波炉致癌的谣言也就不攻自破了。

### 微波炉还能损害食物营养成分？

微波炉的这则传言也带偏了许多人，有人一直认为，微波炉的加热方式十分不科

学，从微波炉里拿出来的食物早就没有了原先的营养，因为微波炉的辐射会将食物的营养全盘破坏掉。其实，这也是无稽之谈，此前在央视《焦点访谈》节目中，记者就对微波炉能不能破坏食物营养这点做了深入调查，结果表明，微波炉的加热系统根本不会对食物的营养有任何影响，而这些谣言只不过单纯地为了骗取点击率。

### 微波炉会让塑料容器释放出致癌物质？

事实上，有些塑料的确会在受热时释放一些有害成分，这也是为什么并不是所有的容器都可以用作微波炉加热容器使用的原因。

美国食品药品管理局(FDA)要求，

## 生活小贴士：这些东西不能放进微波炉

微波炉有很多用途，用起来也很方便。但是微波炉由于特殊的作用原理，并不是什么东西都能放进去加热。如果使用不当，轻则，让你狼狈不堪，重则会引起爆炸、火灾！那么，微波炉里哪些东西是不能放的？

### 1.鸡蛋

带壳的鸡蛋。不管是生还是熟，只要是带壳或有一层鸡蛋壳薄膜的都不能放在微波炉里加热。因为平时煮鸡蛋时，热量是从外到内的过程，而用微波炉加热鸡蛋却正好相反，鸡蛋内部受热膨胀后，会产生大量水蒸气，而蛋壳却阻挡了气体的膨胀，让这些水蒸气无处可逃，所以就会发生爆炸。

### 2.板栗

带壳的食物例如板栗或榛子，炸起来也是相当可怕的。

把生板栗放入微波炉，加热20分钟，10分钟后，首先是其中一颗爆炸，紧接着是陆续的爆炸声，打开微波炉门一看，板栗已经全部炸碎了。

如果非要把板栗放进微波炉加热，建议先切开一道口子。

### 3.水果

有些水果含有盐离子，在微波炉的震动之下会产生强大的电场，比如葡萄、蓝莓、圣女果等，放入微波炉就很有可能引发爆炸。

### 4.密封包装

例如没有打开的盒装牛奶、未拆封的食品袋，同鸡蛋的原理一样，很容易发生爆炸。

建议想用微波炉加热牛奶，可以先把牛奶倒入微波炉专用器具中，再放入微波炉中加热。

### 5.一次性塑料

塑料可能会在微波炉里变形或融化，将化学物质渗入食物中去。只有标注为5号的塑料容器，或是写有“可放入微波加热”等字眼的塑料容器才可以放进微波炉，其余都不能高温加热。尤其是外面拿回来的外卖塑料盒、泡沫餐盒，不要

图一时省事。

### 6.一切金属或带金属的物品

微波加热是通过微波激发食物内部的水分子自振，分子运动加剧而产生热能。因此，加热过程中只有食物本身吸收微波并转换成热能。微波不能穿透金属物体，而会被反射回去。金属还会因吸收微波，激发电子振荡而产生大电流。

所以，如果用金属器皿盛食物放到微波炉中加热，一方面因金属的屏蔽作用阻挡了微波使食物不能被加热，另一方面还会因微波在金属中激发电子产生大电流，而在金属器皿和炉体之间产生大电流放电火花，严重时会烧坏炉体或器皿。

注意是任何金属，不锈钢餐具、带金属装饰的盘子或是锡箔纸都不可以放入微波炉。

### 7.纸质物品

任何纸质物品都不应该放入微波炉中。

例如包装的牛皮纸袋并不像看起来那么无害，如果把它们放进微波炉加热，可能会产生有毒气体，而且过高的温度会点燃纸袋，导致炉内起火，十分危险。

### 8.干辣椒

辣椒本身不会爆炸，但是干辣椒不含水份，在高温加热的过程中非常容易着火！而且当你打开微波炉门，热辣椒散发的化学物质，会刺激你的双眼，还会灼伤喉咙以及呼吸道。

### 9.高脂少水类食物

比如奶酪、坚果、五花肉等，这些食物水分少，微波加热后，温度上升特别快，很容易焦糊或炸开。另外，鱼干、肉干等也要注意，由于水分含量太低，微波加热时非常容易糊，产生致癌物。

### 10.空转

如果你让微波炉空转，可能会让微波炉整个爆炸。因为没有东西吸收微波，磁电管最后会吸收微波，然后自燃。

此外，还有竹器、漆器等不耐热的容器，有凹凸状的玻璃制品，都不宜在微波炉中使用。

品都放入微波炉里使用，否则确实会造成健康风险。

此外，这一问题并不只存在于微波炉的使用过程中，塑料制品的安全温度一般在110℃左右，如果超出这个温度，在任何容器内，以任何方式加热，都有产生有毒物质的可能，所以，关键看你选择的塑料容器是否达标。

编辑：许术

## 微波炉还有很多用途

### 一、微波炉蒸米饭

- 1.把需要的米放入微波安全容器中；
- 2.倒入高出米饭一指节高度的水，盖上微波专用盖子，或者玻璃盖子在顶部留一个小缝；
- 3.将米饭在微波炉中高火加热9分钟；
- 4.然后不要打开微波炉门，在里面再焖3分钟后拿出即可。

### 二、微波炉烤玉米

- 1.玉米不要剥去外皮，整个放进微波炉里，高火4分钟；
- 2.用毛巾从微波炉中取出玉米，用刀顺着玉米外皮划一圈，就能把玉米取出来了；
- 3.也可以浇上喜欢的酱料在微波炉里继续加热30秒，这样就能吃到不一样口味的烤玉米了。

### 三、微波炉酸奶糖

- 1.把酸奶和糖倒进微波炉专用碗中，微波3分钟；

- 2.取出搅拌后加入果仁或者果干微波2分钟；
- 3.将酸奶从微波炉中取出继续搅拌均匀，然后用勺子把里面的微粒压碎，微波2分钟到酸奶起泡；
- 4.静置到泡沫沉淀后，加入一些果糖，搅拌后冷却30分钟，然后用擀面杖擀平；
- 5.切出想要的形状，好吃的酸奶糖就做好了。

### 四、微波炉烤鸡肉

- 1.将鸡肉上多余的脂肪切掉，然后把鸡肉切丁，加佐料腌制至少30分钟；
- 2.把腌制好的鸡肉用木签串好，刷油，放入微波炉高火烤制4分钟；
- 3.拿出后刷上烧烤酱，再次放入微波炉中，火烧3分钟即可。

### 五、微波炉爆米花

- 1.将油、红糖、盐混合到碗中，然后在微波炉中加热30秒，直到它们融化，颜色变深；
- 2.加入玉米粒搅拌，直到每一粒玉米上都有调料，然后盖上盖子，放入微波炉，高火3-4分钟；
- 3.等它们微微冷却就可以食用了。

来源：人民资讯





# 家里这八样东西， 正一天天“蚕食健康”！

勤俭节约是我国传统美德，很多人也都身体力行，平时生活中很多东西都是用到坏了、破了才肯换新。但你可知，过于“节俭”也未必是好事。有些习以为常的习惯，可能就默默地成为了健康“杀手”。快看看您和您的家人是不是也中招了？

## 厨房篇

### 1. 检查冰箱里的食物

冰箱作为我们常用的电器，在保鲜食物上起到了不可或缺的作用，而很多人把冰箱当成“保险箱”，什么东西都习惯往里塞。

前些日子就有博主发了一篇“笔记”《看到父母的冰箱后，我彻夜难眠——烂掉食物流下来的水、霉菌、臭味……》。



#### 看到父母的冰箱我真是彻夜难眠

2017年的海里捞火锅底料，2018年的火腿，各种腌制食物发霉流水。

整个冰箱都是烂掉的食物流下来的水，霉菌。冰箱一打开就是一股恶臭。而父母都不觉得，说这就是腌制食品的味道。直到把2/3冰箱里的过期、

（网友发图）

而这些在冰箱中放久了的食物，都很危险。今年春节，65岁的谢大爷因吃了冰箱里的隔夜菜，肝功能指数爆表；前些日子，杭州的梅女士因为食用了从冰箱里取出的未经加热的隔夜菜，引发了急性肾衰竭……

所以是时候检查一下家里的冰箱了：

①检查保质期，扔掉所有过期的或者发霉的食品或调味品。

②开封后久未吃完的东西，像罐头、饮料等，会滋生细菌，也尽快扔掉。

③蔬菜、水果在冷藏室放久了，营养全流失，还易腐烂；久冻的肉，蛋白质大量流失，致病菌大量滋生；鱼虾海鲜类食物储存时间长了甚至会产生组胺等有害物质。

### 2. 洗碗布、海绵擦

抹布、洗碗海绵自带吸水属性，对细菌来说是理想的“培养皿”。

有节目组曾从8位观众的家里收集了10块抹布，一部分带回节目现场，一部分送往医院检验科进行详细的细菌检测。结果，节目现场通过显微镜可以看到抹布上的细菌；医院检验科的细菌检测结果更是“触目惊心”。

使用受到污染的抹布和洗碗海绵继续搞卫生、刷碗筷，不仅达不到清洁效果，还可能造成二次污染，特别是看着有污渍、摸着油腻腻、闻着有异味的。因此，平时使用完抹布、洗碗海绵后应尽量悬挂晾干，且为安全起见，这类物品最好1个月更换一次，有条件的也可以考虑改用环保的一次性抹布。

### 3. 刮花的电饭煲

一般家中使用的电饭煲铝制内胆会有一层“特氟龙”材质的涂层，使用时间长了，内胆的涂层可能会出现划痕或是脱落现象，这便增加了食物与铝制内胆直接接触的风险，可能导致人体在不知不觉中铝元素超标，对健康造成一定的损害。

而且涂层脱落会导致电饭锅的不粘性能下降，清洁难度增加，且粘锅会让食物更容易焦糊，产生丙酰胺等可能致癌物质。所以建议大家，发现家里的电饭煲涂层已经出现破损，应及时更换新的内胆。

### 4. 砧板

砧板可谓是细菌的“集散中心”，随着食材的切割，上面存留的致病菌都可能附着在之后处理的食物上，而后侵入人体、危害健康。

有相关部门检验发现，在生熟混用的砧板上，每平方厘米含有大肠杆菌400多万个，沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌也会残存在处理完生肉的砧板上。因此，日常使用时，建议大家至少准备2块砧板，分开处理需要加工的生食和直接入口的熟食，避免微生物交叉感染。使用完后及时清洗并擦干，竖立或悬挂在通风的地方，注意保持干燥。

而且一般来说，如果你使用的是竹制、木制的砧板，或者身处非常湿润的地区，那半年到一年左右就建议更换一次。若是砧板上出现了霉点、黑斑，那就应立即换掉。

### 5. 空气炸锅硅油纸

近年来，很多家庭都添置了空气炸锅，硅油纸盒也成了必买物品，铺垫到烤架和烤盘上，完美解决了空气炸锅清洗问题。而很多人买硅油纸都是看看形状、张数合适就下单，其它基本不关注。但你可知，硅油纸的品质差异其实很大，尤其是外面直接套个塑料袋，里面放了一张不明所以的合格证，品牌、厂家、生产厂址、卫生许可证等信息全都没有的，一定不要买。这样的“三无产品”不仅卫生方面可能不过关，而且在高温环境下，析出氢化三联苯、甲苯、二甲苯等有害物质的风险更高。

济南大学化学与化工学院的实验室，同时对三无的硅油纸和正规包装的硅油纸做了检测，前者就检测出了较多的二甲苯。所以在选购硅油纸时要注意：

①包装信息齐全，符合国家标准“GB 4806.8-2016”。

②有QS食品安全认证。

## 衣物篇

### 1. 内衣内裤

女性的内衣至少一个季度需要更换一次——内衣是非常贴身的衣服，在长时间清洗之后容易出现变形，对于乳房的保护作用也会大大减小，而且穿久了的内衣容易暗藏污垢、汗液、细菌等，可能造成皮肤感染。

内裤最好每3-6个月买一批新的，因为即使是洗过的内裤，也可能有很多细菌。此外，内裤上面还可能有粪便、尿液以及其他分泌物，大肠杆菌和尘螨等会大量繁殖，有可能导致尿路感染和过敏等问题。

### 2. 塑身衣

在这个以瘦为美的时代，很多人都希望自己身材苗条一点，比起少吃多动，美体塑身衣“一穿就瘦”的“减肥



效果”更让人青睐，但真的不推荐。长时间穿塑身衣，会引发一系列健康问题，比如：

◎影响消化吸收：位于腹部的胃肠道，如果长时间受到塑身衣的约束收紧，血液循环及蠕动功能都易受影响，容易引起消化不良、便秘等问题；

◎影响呼吸：塑身衣的约束力还可能挤压肺部，影响正常呼吸，妨碍血氧运输；

◎影响发育：青春期女孩常穿塑身衣，还会影响身体发育；

◎影响皮肤健康：塑身衣紧贴在身上，容易影响皮肤正常代谢，时间长了，可能引起毛孔阻塞，出现皮肤红肿、毛囊炎等问题。

## 情绪篇

### 丢掉负面情绪

生活和工作的压力、对人和事的不满等，都容易让人产生负面情绪，而这些情绪若不及时疏泄，危害很大。

一项发表在权威期刊《衰老》上的文章表示：基于45岁以上万名中国成人的全国性调查，烦恼、注意力涣散、抑郁、失望、恐惧、失眠、伤心、孤独等8种负面情绪可加速人体衰老，令生理年龄增加20个月（约1.65年），比吸烟的危害还要高出32%。

所以负面情绪一定要用适当的方式排解出来，例如在悲痛欲绝时大哭一场；生气时打打拳击发泄精力；跑到旷野、海边、山上无拘无束地喊叫；找朋友聊天、旅行……及时调整心情，扔掉坏情绪。

来源：北青网-北京青年报







# 中国为什么叫“九州”？

我们知道“九州”和“华夏”一样，都是“中国”的代名词。但是今天，我们国家的“州”非常多，比如广州、苏州、杭州、福州以及我们广西的柳州、梧州、钦州、贺州等等。那么，古时候的“九州”究竟是哪九州，又是如何演变成今天这么多州的呢？

## 大禹之前就有九州？

1994年5月，上海博物馆从香港文物市场购得一批1200余支战国竹简；秋冬之际，又受赠了一批497支战国竹简。

竹简至今已整理九辑，其中出版于2002年的第二辑有《民之父母》《从政》《昔者老君》《鲁邦大旱》《子羔》和《容成氏》等文章的图片与释文，其中内容最丰富的要数《容成氏》。

《容成氏》讲的是上古帝王传说，但值得注意的是其中大禹划定九州的故事。《容成氏》中说大禹治水经过了“九州”。这里的“九州”分别是：东方的夹（兖？）、徐、竟（青或营？）、莒四州；北方的营（并？）州；南方的荆州、扬州；中央的豫州；西方的（雍？）州。

这种说法，与传世文献中广为人知的大禹与九州的关系不同。文献中一种说法是大禹治水创设九州，如《尚书·禹贡·序》说“禹别九州”；另一种说法是帝舜作十二州，而大禹改为九州，如《汉书·地理志》记载：“尧遭洪水，怀山襄陵，天下分绝，为十二州，使禹治之。水土既平，更制九州，列五服，任土作贡。”

无论是哪种主流说法，共同点都是大禹作九州。而《容成氏》的出现提供了一种新说。且《容成氏》的九州与传世文献记录的九州也有若干不同，这还得继续从“州”字说起。

## 九州本是豫西山区一地名

根据《说文解字》：“水中可居者曰州。”这个应该是“州”的本义。州就是水中小岛，也可加上“氵”部为“洲”，所谓“关关雎鸠，在河之洲”。

后来这个州渐渐放大为地名，在春秋时期鲁国有阳州、齐国有平州、卫国有戎州、楚国有夏州、西戎有瓜州，都是当地的小村镇。《周礼·地官司徒·大司徒》：“五家为比，五比为闾，四闾为族，五族为党，五党为州，五州为乡。”《释名》：“五百家为党。”按此计算一州有2500家左右，应该高估了“州”的规模。《论语·卫灵公》：“言不忠信，行不笃敬，虽州里行乎哉！”州应该大于等于村、小于县，大致不过是一个村或镇的规模。

“九州”称呼的起源地，大概因诸多州泛称。这个地方分布在今天陕西商洛至河南嵩县一带，大致相当于汉代弘农郡的范围，金庸小说《侠客行》里石破天长大的熊耳山就在这里。

春秋时期，晋国大夫司馬侯对晋平公说：“四岳、三涂、阳城、太室、荆山、中南，九州之险也，是不一姓。”意思是说，国君您虽然占据九州的险要，但九州的险要并不只属于您一家。当时分布在这里的有允姓的陆浑戎与姜姓戎人，虽然他们对晋国臣服，但晋人始终对此不放心。

文中提到的“四岳”，西晋杜预注《左传》，认为是“东岳泰山、西岳华山、南岳衡山和北岳衡（恒）山。”实际上，这些地方形容的都是晋国地形便利之处，那么“四岳”当是九州内的一处地名。同时，四岳又是祖先神之名。如此看来，“四岳”本非四座山，大概只是一座山的山神，被姜姓奉为祖先。后来随着“九州”的扩大，“四岳”也被塑造为“五岳”。

在以上现实版“九州”出现的同时，想象版的“九州”也随之诞生了。

从甲金文来看，中国并没有“九州”概念，商朝、西周区域多以“方”“土”“国”相称。还有就是春秋中期齐灵公的大臣叔夷，铸造的一件青铜钟，说商汤“咸又（有）九州，处禹

之堵。”这都表示，“九州”已成为了“中国”的代名词。

大约随着春秋华夏国家联系越来越紧密，才有了“九州”的概念，不过当时也只是通称，尚无确指。直到春秋末期私学出现，战国时代百家争鸣，关于“九州”的说法也就多了起来。在传世文献中，战国秦汉的“九州”有以下四个版本：

冀州、兖州、青州、徐州、扬州、荆州、豫州、梁州、雍州——《尚书·禹贡》《史记·夏本纪》

冀州、兖州、青州、并州、扬州、荆州、豫州、幽州、雍州——《周礼·夏官·职方氏》

冀州、兖州、青州、徐州、扬州、荆州、豫州、幽州、雍州——《吕氏春秋·有始览》

冀州、兖州、营州、徐州、扬州、荆州、豫州、幽州、雍州——《尔雅·释地》

这样一来，我们也可以推测出“九州”名称的由来。顾颉刚先生认为，“扬”就是“越”的通假，“幽”是“燕”的通假；“雍”为秦国都邑，“冀”为晋国都邑，“营”为齐国都邑；“青”为五行属东；“充”为卫国水名；“徐”为西周徐国、“荆”为楚国。至于后起的“梁”和“并”，所代表的含义暂时不明确，但应该也与本地的某项事物有关。

再回到《容成氏》的九州版本。因为竹简是战国文字书写，存在大量通假现象，所以在考释方面其实也存在争议。不过应该注意到，出土文献比较无争议能对应传世文献的只有徐、荆、扬、豫四个，而其余夹与兖、营与并音韵上并不等同。与其机械进行文字对应，不如承认是一地传说中的异名。

即使以李零先生观点为准，也会发现，这个版本与传世文献最大不同之处就是没有“冀州”而多出一个“营州”。“营”是春秋时期一个小国，在今天山东营县一带，于战国初期灭于楚国。舍“冀州”用“营州”，或许与作者来自齐鲁一带有关。不过这个“营州”终究不被大众认可，所以没有流传下来。

## 现实的州与神话的洲

《尧典》和《五帝本纪》提到，所谓尧舜时期有“十二州”，那自然是“九州”之后的说法。顾颉刚先生认为，这实际上是“秦皇、汉武拓地开疆的反映。他们所拓之地太远了，不是九州所能容，所以只能开放‘九’禁了。”而且提到汉武帝时期设置“十三刺史部”就是十二州的背景。不过，把《尧典》判断为汉武帝时期才写成，可能估计太晚了，倒不如说是“九州”“十二州”思想影响到了“十三刺史部”的产生。

但无论如何，《尧典》《五帝本纪》既留下了十二州的说法，又没有明说到底是哪十二州，所以后来学者才会强加解释。

至于西汉设置的“十三刺史部”，其实是十三个监

察区域，又称“刺史部”，并非一级行政区划，分别是兖州、青州、豫州、徐州、冀州、幽州、并州、扬州、荆州、益州、凉州、交趾、朔方，合称“十三州”，再加上京畿的司隶校尉部，实际上是十四个刺史部。汉成帝绥和元年（公元前8年），地方的十三刺史部按照《尚书》被改为州牧。

此外，还有一种更广袤的“大九州”也值得一提。根据战国阴阳家观点，大禹分的“小九州”被称为“赤县神州”，也就是中国本土；而以中国为中心又有类似的九个“中州”，合为一个“大州”；世界共有九个这样的“大州”，周围有瀛海环绕，这就是所谓“大九州说”。如果以今天类比，大概“小九州”是省、“中九州”是国、“大九州”是洲，合起来就是一张世界地图了。

至于《西游记》中的东胜神洲、南瞻部洲、西牛贺洲、北俱芦洲，则源于佛教传说的四大部洲。

来源：国家人文历史