

南宁广播电视报

2023年4月20日

2023年第15期

总1799期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027

本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

潮起三月三

奋进新时代



2023年“壮族三月三·八桂嘉年华”



人民日报4月13日刊发文章:

和别的地方赶集不同,武鸣人赶集是为了一展歌喉——

这里的人们爱山歌

清晨6点,天还没大亮,陶自家的手机就响了:“今天县城有歌圩,已派人去江滨路占位,速来!”电话那头是广西壮族自治区级非遗传承人潘宝山,也是陶自家的歌友。

家住广西南宁市武鸣区府城镇文泉村的陶自家,今年69岁,声如洪钟:“我从四

五岁起就唱山歌,哪里有歌圩,就往哪里赶。山歌使人年轻,让人快乐。”

在武鸣,自古以来就有民众汇集起来唱山歌、听山歌的习俗,每场数百至上万人,唱和竟日,形成“歌圩”。和别的地方村里人赶集不同,这里的人们一大早背一壶水出门,只为了在歌圩上一展歌喉。

山歌传情达意 沟通人心

从府城镇文泉村到县城30多公里,摩托车载着陶自家到县城,已是上午10时许。不到500米的江滨路两侧,近30个对歌点

密密麻麻,以“歌海”喻之,也不为过。

在“武鸣壮乡歌圩”的横幅前,聚拢了一二百人。潘宝山夫妇是这个场子的主角,陶自家是最活跃的客串和龙套。从早上8点到晚上9点,不下20个歌手轮流登场,偶尔还有观众即兴“斗歌”。陶自家抬手指向不远处:“每逢下午两三点钟,这里最是热闹,江滨路两边人山人海,简直歌声震天。”

“唱山歌嘞,这边唱来那边和,山歌好比春江水,不怕滩险弯又多。”随着经典电影《刘三姐》走进千

家万户,这一旋律几乎家喻户晓。近十几年,“壮族歌圩”“壮族三月三”先后入选国家级非物质文化遗产代表性项目名录。在歌圩基础上形成的“壮族三月三”,2014年起成为广西壮族自治区的法定假日。

千百年的传唱承袭中,广西很多地方有赶歌圩的习俗。歌圩有节日性质的,也有临时的,大家聚在一起,最热闹的活动就是对山歌,以歌会友、以歌传情,甚至以歌代言。据民俗学者介绍,上世纪90年代,广西各地成规模的壮族歌圩有600多处,其中90多个歌圩日选择在每年的农历三月三举办。在武鸣,除了每年的农历三月三,每月29号(2月是28号)也是固定的歌圩日。从1980年至今,每逢歌圩日,来自武鸣周边的群众就自发来到江滨路,在道路两边的空地自设歌台,一唱一和,歌声飞扬。

“壮语山歌的句式主要有五言四句、七言四句,韵律也独具特色,上一句的尾字常与下一句中间一个字互相押韵。”广西山歌协会原会长覃祥周说,歌圩中对唱的山歌类型非常丰富,有生产歌、生活歌、农事歌、季节歌和情歌,等等。歌者往往是即兴创作,套用某种唱腔和句式,根据现场环境随机应变组织歌词内容。

这里的人们爱山歌,过节时唱,劳作时唱,走路、独处时也唱;这里的山歌包罗万象,有热烈的、华丽的、风趣的、直白的、叙说的,也有空灵的、清新的、含蓄的、思辨的、咏叹的;对这里的人们而言,山歌是内容,也是载体,有着独特的文化内涵和美学意蕴,它们有传情达意的功能、沟通人心的作用,更承载着文化自信的自信与自觉。

“山歌是生活中 不可或缺的一部分”

“我有两个孙子,一个12岁,一个5岁,都是山歌迷,都喜欢黏着大人赶歌圩。对我们来说,山歌是生活中不可或缺的一部分。”唱罢一曲,潘宝山夫妇娓娓道来。1958年出生在武鸣农村的潘宝山,因为唱山歌,与比自己小5岁的潘少香相爱、成家。如今,夫妇二人都是非遗传承人。年过花甲的他们能够出口成歌,甚至可以连续对歌六七个小时不歇歌。

“武鸣处处是歌圩。”在南宁市武鸣区文联主席李维看来,传统歌圩活动与近年来兴起的广场舞相互促进,让唱山歌成为当地城乡群众茶余饭后不可或缺的一部分。在歌圩,不仅有传统山歌,也有时代之歌。人们歌唱生活的滋味,歌唱时代的风貌,把好日子放在歌里过。

武鸣的山歌资源丰富,爱唱山歌的群众也很多。2010年5月,武鸣成立了山歌协会,在城区最繁华的路段开设“武鸣壮乡歌圩”,在13个乡镇设分会,在各乡镇设立山歌日。武鸣还以培养非遗传承人为抓手,每年开展歌手评选活动,国家级、自治区级和市级山歌传承人均有传承的经费补贴,“武鸣壮乡歌圩”也有了经费支持……一招接一招,让武鸣的山歌后继有人、越唱越响亮。

“山歌协会刚成立的时候,每个乡镇参加活动的群众也就十几个人。如今在武鸣城乡,能经常出来参加山歌活动的群众,不少于1万人。”46岁的韦秋岑是南宁市武鸣区民族中学教师、广西壮族自治区级山歌传承人,曾担任过两届武鸣山歌协会主席,回忆起山歌协会的成长壮大,她深有感触:“在歌圩的发展中,政府的扶持久久为功,起到了重要作用。”

歌圩活动的广泛开展,使武鸣城乡爱山歌的人越来越多,人们唱山歌不仅出于热爱,更有了一份责任感和荣誉感。2010年,武鸣被原文化部确定为“中国壮乡文化研究保护基地”,2012年被评为“广西民间文化艺术之乡”及广西首批“特色文化产业示范县”,2021年被文化和旅游部命名为“中国民间文化艺术之乡”。

“真心千年永不变,诺言重重如山,情义刀割割不断,山歌时时在嘴边。”从刘三姐的传说到上世纪五六十年代多种版本的舞台剧《刘三姐》、经典电影《刘三姐》,再到彩调剧《新刘三姐》,山歌艺术在八桂大地上薪火相传、拔节生长。武鸣处处山歌唱,人们切身感受到生活是滋养山歌艺术丰沃的土壤,山歌艺术在服务人民中得到了丰厚的馈赠,更感受到传统山歌随时代变化不断焕发的蓬勃生命力、艺术魅力和感染力。

“适应新媒体给城乡群众 文化生活带来的巨大变化”

“唱山歌太有意思了!”南宁市武鸣区太平镇庆乐小学的黄芯姚,是个小山歌迷。庆乐小学始建于1950年,是武鸣区“壮族三月三”歌圩的5个传承基地之一。2009年,学校创办的合唱团,如今已在武鸣乃至广西都小有名气,连续多年参加南宁市“壮族三月三”艺术节的开幕演出。9岁的黄芯姚就是合唱团一员。

在庆乐小学校长黄彦安的心中,村里的孩子有唱山歌的天赋。他们努力呵护孩子们爱唱山歌的兴趣,每天的大课间操活动,都组织唱山歌、跳山歌操。2015年,学校来了专业音乐教师,孩子们的山歌传唱积极性更高了,合唱团还把红色文化融入山歌,编排成情景剧。

工业化、城镇化的快速发展,让城乡生活发生了天翻地覆的变化,人们的文化娱乐方式越来越丰富。“壮乡歌圩的未来,需要适应新媒体给城乡群众文化生活带来的巨大变化。”南宁市武鸣区文化馆馆长余燕鸣和他的同事们正在开展线上歌圩展演活动,也尝到了利用网络新媒体传播山歌的甜头。

2020年,武鸣举办了“壮族三月三”云上歌圩活动,13个乡镇的歌手借助网络隔空拉歌对歌,网络直播受众超过10万人次。云上歌圩连续举办的这些年,年年网络人气上涨。2022年,原创山歌

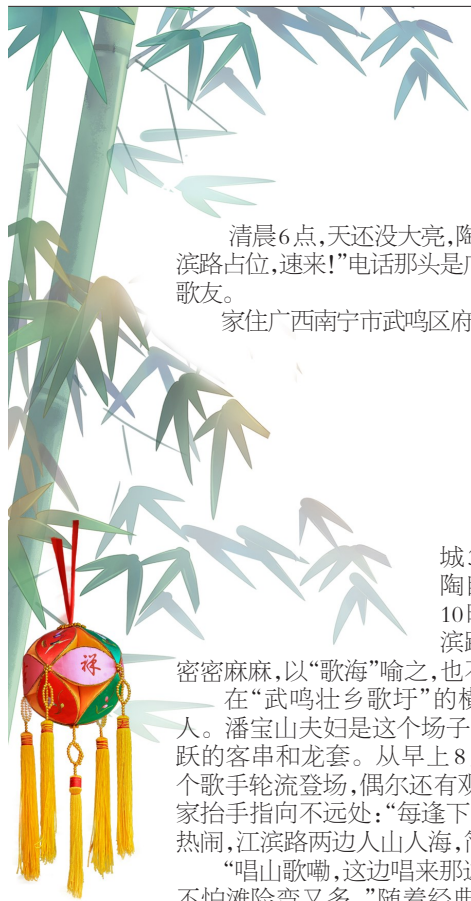
《壮家五色饭》在网上展播后,成功入围广西新民歌大会线下竞演,并获得优秀作品奖。

武鸣的歌圩还上了“国家公共文化云”平台。至今,这个云平台上已组织了10余次壮乡山歌展演,100多位武鸣山歌歌手上网参加表演,共推出1000多首新山歌。

也因为有了互联网,如今合唱团的孩子们每周都能通过网络云课堂,在线参加各地知名音乐教师的音乐课。

“互联网真是个奇妙的世界,打开手机,随时都有人在听你唱山歌,随时都可以找到人跟你对山歌。”热衷赶歌圩的潘宝山,也喜欢刷手机短视频,他自己觉得满意的山歌,也会找人制成短视频在网上分享。现在,潘宝山、陶自家和他们的歌友最盼望即将举办的2023年武鸣“壮族三月三”文化旅游节,期待在家门口一饱耳福,与歌友们切磋歌艺。

来源:人民日报



南宁春日处处闻啼鸟 市民遇到甜蜜的“烦恼”

晨起听窗外鸟鸣啾啾,夜半听取蛙声一片,这是很多人期盼的“田园牧歌”式生活。随着南宁市生态环境越来越好,这样的场景出现在不少小区里。生活在这样花香鸟语的意境中,自然是一种美的享受,但也有部分市民笑称早晨被鸟叫醒是一种甜蜜的“烦恼”。

小区晨起鸟鸣半夜蛙叫

竹排江是南宁市区最长的一条内河。从2005年起,经过综合整治,如今,这条城市“乌龙”脱胎换骨成为一道城市新景观。优美的生态环境自然吸引了不少鸟类栖息。

“虽然每天早上被鸟鸣叫醒是一件幸福的事,但是有时候想睡个懒觉也很难。”从事媒体工作的刘女士家在南宁市青秀区和美家园小区,她家住在三楼,家后面就是竹排江。刘女士告诉记者,她长期上夜班,有时还需加班到凌晨两三点,所以上午通常是在睡觉休息。最近她每天早上都会被窗外的鸟叫声吵醒,在自家阳台上还总能听见类似“哨声”的鸟叫声,不仅早上叫,有时候半夜也能听见。此外,近来几场雨过后,晚上还会听到窗外蛙声一片。

鸟儿闹腾是因为进入求偶季

为啥在春天鸟儿这么“闹腾”呢?“因为鸟儿们进入了求偶季、繁殖季。雄鸟儿们要找对象了,叫声就是它们的求偶利器,它们通过‘唱情歌’来吸引雌鸟。这一场场甜蜜的‘恋爱奏鸣曲’会持续到夏季繁殖结束为止。”广西大

学林学院教授、鸟类学博士蒋爱伍表示,鸟类对环境、气候变化较为敏感,是监测环境、气候变化的重要指示生物。

多种鸟类与市民同住一个小区,也从侧面反映出南宁生态环境好。对于正处于求偶季的鸟类,市民应以包容的心态看待,尊重其自然生活状态,与鸟类保持安全距离,不惊吓、不驱赶、不伤害、不破坏鸟类及其栖息地。蒋爱伍呼吁更多市民一起来爱鸟护鸟,共同保护我们优美的自然生态环境。

南宁有不少叫声特别的鸟儿

记者在刘女士发来的视频中听到一阵断断续续有节奏的“哨声”。记者将音频发给资深观鸟爱好者梁家登辨认,他说这个“哨声”应该来自一种名为八声杜鹃的鸟类。

八声杜鹃是南宁市区常见的鸟类,属于夏候鸟,是国家三有保护野生动物,它的性格较其他杜鹃更为活跃,在繁殖期间尤其喜欢鸣叫,常常整天鸣叫不止,尤其是在阴雨天鸣叫最为频繁。

除八声杜鹃外,叫声比较特别的噪鹛、普通鹰鹞、领角鸮在南宁市的公园、小区也经常可以听到。



南宁市林业局相关负责人表示,有许多保护动物就生活在我们身边,麻雀、红耳鹎等鸟类虽然常见,但也是受法律保护的国家三有保护野生动物,对纳入保护名录的野生动物无论是人工繁育的,还是野外分布的,均按照保护名录管理,不得随意抓捕。据悉,画眉、鹧鸪、红嘴相思、云雀等已经列入《国家重点保护野生动物名录》,属濒危野生动物。

来源:南宁新闻网

南宁出入境办证迎来高峰期 错峰办理更方便



随着跨境旅游恢复,“壮族三月三”“五一”假期临近,南宁出入境窗口迎来办证人流高峰。预计近期办证人流仍将维持高位,警方建议市民提前预约,错峰办理。

据南宁市公安局出入境管理支队民警介绍,今年1月份以来,南宁市出入境办证总量达12.8万证次。特别是随着“壮族三月三”“五一”假期临近,办证受理量迎来高峰期,窗口日均受理量2600余证次,单日受理量最高达3000余证次。其中,每周一、周五为办证峰值。

为应对此次办证高峰,南宁市出入境管理部门采取窗口全量开放、提供延时服务,当日业务当日办结,确保当天最后一名群众办结业务后再下班。同时,对符合奔丧、治重病或探望危重病人、处理突发事件等情况的申请人,南宁出入境部门提供24小时全天候“紧急办”服务。

此外,南宁出入境部门专门为“老、弱、病、残、孕、幼”申请人提供定制服务,提供“一对一”引导,采取专人专窗专办模式,确保在最短时间内完成办理流程。针对企业境外业务、旅行社出境游、学生出境研学等团队数量大、办证集中等特点,南宁出入境部门开设了团队预约办证绿色通道。

为避免窗口拥堵、排队等候时间长等情况,市民可通过三个途径进行预约。

手机端:“南宁警方”微信公众号、“国家移民管理局”微信公众号、支付宝小程序;

电脑端:登录南宁市公安局网上服务平台—出入境—办证预约模块;

电话预约:0771-12367。

目前,南宁市已实行全面预约的办证点有青秀、南湖、兴宁、西乡塘、江南、良庆、邕宁、东盟办证点。

来源:南国早报客户端

南宁交警持续开展“九个小切口”专项守护行动

2022年下半年以来,南宁市公安局交警支队对全市道路交通事故情况进行分析,坚持问题导向,牢固树立“人民至上 生命至上”思想,深入推进道路交通事故预防“减量控大”工作,在全市开展道路交通安全风险防控“九个小切口”行动,着力稳定道路交通安全形势。

开展“荧光守护”行动

2022年9月1日南宁市开展电动自行车“荧光守护”行动以来,夜间(19时至次日7时)电动自行车事故和死亡人数同比分别下降25.11%、59.46%。在持续推进电动自行车反光贴粘贴行动的基础上,将反光标贴粘

贴范围扩大到货车、农用车、农村面包车、三轮车等经常在夜间行驶或在路面停车的各类车辆,并制定推广措施,广泛发动社会力量共同参与。

开展“戴帽守护”行动

强化政策引导、路面管理、宣传发动、社会捐赠等措施,引导电动自行车骑乘人自觉佩戴安全头盔。联合电动自行车生产、销售和保险行业协会、企业等,推广“买电动自行车送头盔”“买保险送头盔”等模式。坚持宣传教育与执法劝导相结合,提高农村地区电动自行车骑乘人员头盔佩戴率。

开展“搭乘守护”行动

加大普通国省道、农村公路路面整治力度,依托“交所合一”勤务机制,增强警力,采取设置固定查缉点和流动巡查线的方式,强化对摩托车、电动自行车搭载超过2人以上违法的管控整治力度,力求发现一起、查处一起。同时,依靠科技手段加强查处,充分发挥道路交通管理智能化电子抓拍系统抓拍路面二轮车超员交通违法行为,扩大违法行为查处面,强化震慑作用。

开展“盲区守护”行动

加快推进主城区货运车辆右转盲区整治,建设完善一批水泥墩、防撞桶、隔离护栏等交通安全设施,制定货车右转盲区隐患排查、整改、维护管理机制,减少右转货车与行人、非机动车的交叉冲突点。

开展“隔离守护”行动

突出城市干道、快速路、国省干道、高速公路等重点道路,建立健全道路中央隔离设施日常巡查维护机制,进一步完善道路中央硬隔离护栏、水泥墩等设施建设,严管严查行人横穿城市干道中央隔离带、破坏中央隔离

护栏等违法行为。

开展“视线守护”行动

健全完善多部门协同治理农村公路隐患机制,联合公路管理、交通运输等部门深化推进遮挡视线隐患排查整治,持续推动清理交叉路口尤其是国省道沿线路口、路段安全视距范围内遮挡驾驶人视线的植被、石块、大型广告牌等各型各类障碍物,为农村群众平安出行创造良好条件。

开展“缓冲守护”行动

在国省干道沿线各乡镇、村屯道路出入口(交叉口)设置停车观望缓冲区,用黄色标线、色块填充缓冲区域,并设置“停车观望,确认安全”缓冲标志标牌,要求由县(市)、乡(镇)、村道路接入国省道路口的机动车、电动自行车在缓冲区停车观望,确认安全后再通行。

开展“路肩守护”行动

对夜间路边占用道路停车的违法行为进行巡逻处罚、劝离,对长期违法停放,形成小型停车区的,通过设置违停抓拍设备的方式进行自动抓拍、电话通知劝离。对占用路肩停放农用车、三轮车、电动车务农作业的,通过巡逻劝导、登记、教育。对绿植遮挡、弃土、砂石堆放、杂草丛生占据路肩的,组织相关部门定期清理、清除,确保通行环境。

开展“云哨守护”行动

进一步完善查处无证驾驶、超员载客、失驾、毒驾以及面包车违法超员等重点交通违法行为的数据模型,对接高速ETC数据,推动数据多跨融合,对高速公路通行车辆及“两客一危”重点车辆动态精准监管。

来源:人民公安报交通安全周刊



“自拆+助拆”良庆区探索违建整治新方法



近日,良庆区采取“自拆+助拆”的方式对玉洞街道英岭路某建材市场违法建设实施拆除,拆除建筑面积37304平方米,清理违法用地面积44630平方米,其中涉及占用耕地的面积有1100平方米。

在拆除机械的阵阵轰鸣声中,玉洞街道英岭路某建材市场违法建设的硬化地板全部被破拆,并清理恢复至原始地貌。据了解,此次拆除的违法建筑均属未办理合法手续的擅自兴建,用于经营建材市场。在发现该处违建后,良庆区城管执法部门立即联合属地对违建当事人进行劝说教育,并下达相关执法文书,动员当事人自行拆除违法建设,但当事人拒不执行。为减少当事人的经济损失,维护建材市场经营者合法权益,执法人员对违建当事人进行多次耐心细致的政策宣传,讲解违法事实及相关法律法规依据,持续动员当事人自行拆除。经过不懈努力,执法人员的人性化执法使当事人认识到自身的错误和违建的危害,从前期的躲避、不配合转变为后期的理解和支持拆违工作,最终答应自行将建材市场违建的钢架棚部分进行拆除。

为确保拆除工作落到实处,执法人员对其自拆工作实行全过程跟踪指导,督促其尽快拆除完毕。最终,该违法建筑完成自拆,地面硬化部分则由良庆区政府组织相关部门实施拆除。此次的违建整治工作当事人由不理解、不支持到主动自主拆除,违建整治工作形成了“群众自拆+政府助拆”的良性互补。

下一步,良庆区将持续加大违法建设查处力度,加强巡查,防止问题反弹,深入推进违法建设治理工作,坚决遏制新增违建的同时,确保治违工作取得实效,切实维护用地秩序。

记者:秦玉刚 刘青
通讯员:黎玮 黄慧敏

组团开“盲盒”,抓!

日常生活中,很多人习惯把车辆当成“移动保险箱”,将一些贵重物品放在车内,殊不知你的车可能就是小偷眼中的“盲盒”。

近日,多名群众报案称,车子停在路边后车内财物及贵重物品被盗,但车门车窗均未发现被撬砸的痕迹。

经民警调查发现,犯罪嫌疑人作案时间多选在深夜,作案地点较为随机,他们骑着电动车沿路随机拉车门把手“碰运气”,在发现有未锁车门的车辆后,便对车内财物进行盗窃。

通过研判分析和走访调查,最终犯罪嫌疑人宋某专、宋某树进入民警视线。经过大量的研判调查,民警顺藤摸瓜,一路追踪,最终在嫌疑人再次实施作案时将其人赃并获。经讯问,宋某专、宋某树对犯罪事实供认不讳。目前,案件正在进一步调查中。

警方提示

- 1.不要把财物留在车内,尤其不要将贵重物品留在轿车后备箱里,在离开车辆时要检查门窗是否关好、锁紧。
- 2.不要为了省钱将车辆停在没有专人看管的地方,要尽可能选择专门的停车场地。一定要养成离车后随手锁门的习惯,有条件的还应启动报警装置。此举既可防范财物被盗也可以预防车辆被盗。
- 3.单独驾车,上车后锁好门锁,防止不法分子故意制造交通事故假象或遇红灯停车时与驾驶员纠缠,趁其不备拉开车门抢夺驾驶员财物。
- 4.物品被盗时,应及时向公安机关报案。

来源:“良庆警方”微信公众号

老友说



扫码了解更多

取消拐骗儿童罪
能否实现“天下无拐”?

艰辛寻子14年,而嫌疑人最高只可被判5年。对此,你怎么看?孙卓被拐案开庭,孙卓的父亲孙海洋(电影《亲爱的》的原型之一)表示,2022年6月他收到检方量刑建议书:被告吴某龙涉嫌拐骗儿童罪,建议对其判处有期徒刑。对于这样的量刑,孙海洋及其家属“意难平”。但目前,因没有相关嫌疑人吴某龙拐卖的相关证据,检方给出的5年已是最高量刑。对此孙海洋的女儿发出呼吁:取消拐骗罪,一律以拐卖罪进行量刑。

那么,拐骗和拐卖有什么区别的呢?根据《中华人民共和国刑法》第二百四十条规定:拐卖妇女、儿童罪,最高可判处死刑。且已有先例,人贩子蓝树山被判处死刑。同时,《中华人民共和国刑法》第二百六十二条规定:拐骗儿童罪是指拐骗不满十四周岁的未成年人,脱离家庭或者监护人的,处五年以下有期徒刑或者拘役。拐骗和拐卖,一字之差,量刑大有不同。孙海洋的女儿呼吁只要人贩子把孩子从亲人身边带走,一律按照拐卖罪进行处罚,只有犯罪成本有足够的威慑作用,才能真正实现“天下无拐”。对此,你怎么看?

作者:周静

民生新闻集锦



邕江重大民生工程建设全面提速
南宁市近200万人口受益

邕江上游引水工程一期工程——可心江原水专线工程项目全面提速,截至目前已完成投资0.78亿元,约占总投资的12.79%。项目建成后不仅可保障心圩江泵站下游西郊水厂、中尧水厂、凌铁水厂及河南水厂的原水供水需求,还能发挥现有干渠在城市安全供水和生态文明建设方面的经济效益和社会效益,是涉及南宁市近200万人口的重大民生工程。

今年南宁市将启动石埠堤路改扩建工程

通过补齐交通短板、建立完善旅游标识体系、推进“厕所革命”、提升公共设施建设四个方面,持续提升乡村旅游公共服务水平。今年,南宁市将启动石埠堤路改扩建工程,大大提高进入美丽南方的通行能力,提升景区、乡村旅游区、农家乐的旅游厕所服务功能和档次等。

到2025年底南宁新建住宅小区
配套建设养老服务设施达100%

近日,《南宁市加强新时代老龄工作实施方案》印发,提出到2025年底,通过新建、改造、租赁等方式加强社区日间照料、助餐助洁服务、老年文化活动等配套设施建设,培育发展一批竞争力强、服务效果好、示范作用明显的居家社区养老服务品牌企业,开展政府购买居家养老服务,建立老年人助餐配餐服务体系,培育社区居家康复辅助器具租赁服务,增加居家社区养老服务有效供给。

广西将探索推进城中村、老旧住宅区燃气“瓶改管”

近日,广西住房城乡建设厅召开会议,提出我区将统筹实施“瓶改管”,探索推进城中村、老旧住宅区等居民用户,以及餐饮行业等非居民用户瓶装燃气用户实施管道天然气改造,提升管道燃气普及率。

广西已实现二手房用电“无感”过户

目前,全区14个设区市“不动产二手房转移登记+用电过户”实现了联动办理。通过线上的“数据流转”,后台人员同步办结电表过户业务,客户就可以轻轻松松实现二手房用电“无感”过户。今年一季度广西电网公司已累计办结1342件“不动产二手房转移登记+用电过户”业务。

广西中区直驻邕单位职工医保新增13家定点医药机构

广西中区直驻邕单位职工医保近日新增4家定点医疗机构、9家定点零售药店。新增的4家定点医疗机构包括一家位于南宁市国凯大道的口腔医院,一家位于南宁市新阳路的康复医院,以及两家分别位于南宁市民族大道、桃源路的眼科医院和金融机构医务室。新增的9家定点零售药店分布在南宁市各城区,主要位于小区边上或商业区中,有的还靠近大型医疗机构。

广西首次发现我国特有物种中国淡水蛭

经权威机构鉴定,横州市南乡镇南乡社区郁江河段河床上近期出现的形态似蛭子的贝类软体动物,为国家二级保护水生野生动物——中国淡水蛭。中国淡水蛭俗称“淡水蛭、河蛭、蛭子”,该物种是我国特有物种,以河流与湖泊的泥底或沙底里最为常见,对水质要求高,主要分布于江苏、浙江等地,在广西尚属首次发现,当地已发布保护通告禁止采挖。

编辑:许术



酒友倒地身亡,共饮人是否要担责?



酒后相撞倒地身亡 因赔偿各方争执不下

2022年3月19日晚,柳志及妻子冯芳与李山、叶亮、聂勇、郑利一起聚餐。20时30分左右饭毕,6人离开饭店。柳志醉酒后摇摇晃晃在前走,聂勇紧随其后,柳志突然身体倾斜与聂勇相撞,致聂勇倒地不起。郑利拨打120急救电话,并与李山将聂勇送至医院救治。22时许,河北省涿鹿县人民医院出具《病危/病重通知书》。3月20日,聂勇转院至河北北方学院附属第一医院治疗,诊断为闭合性颅脑损伤特重型、脑疝、硬膜下血肿、多发脑挫裂伤、额骨骨折等。2022年4月1日,聂勇死亡。

聂勇亲属林敏等4人因赔偿问题诉至法院,要求柳志等5人赔偿医疗费等费用共计1452510.55元的70%,计款1016757.39元。

柳志、冯芳辩称,柳志为答谢朋友回请李山、郑利而组织饭局,并没有邀请聂勇,聂勇随其朋友李山一起来聚餐。聂勇摔倒死亡属于意外事件,柳志等人均不存在过

错。聂勇在没有被邀请的情况下参加饭局,在柳志醉酒情况下,仍然邀请大家接着去唱歌喝酒,柳志拒绝后继续纠缠并在背后进行拉拽。聂勇对可能存在的摔倒风险是可以预见的,聂勇存在重大过错。冯芳未饮酒也未劝酒,不应当承担赔偿责任。

李山、郑利辩称,该事件为意外事件。柳志请客吃饭行为及饮酒行为系好意施惠,聚餐参与人在共同聚餐中无过错,无劝酒行为,对饮酒产生的相关后果不承担责任。同时,已尽到同酒桌人的扶助义务,不应承担聂勇死亡结果承担赔偿责任。

叶亮辩称,医院诊断证明证实聂勇是因外力致伤死亡,而非饮酒致伤死亡,或者饮酒后从事危险行为致伤死亡。叶亮未饮酒也未劝酒,在饭局中未实施引发聂勇产生危险的行为,不负有救助义务,不应当承担赔偿责任。



撞人者不服担责判决 上诉称属意外事件

一审法院认为,聂勇作为完全民事行为能力人,应当对自身及柳志饮酒后的状态、判断和控制能力有一定认知。现场监控视频显示,柳志酒后身体摇晃无法站稳,有随时倒地风险,但聂勇未预见该风险,未尽到对自身安全的注意义务,也未注意到饮酒后柳志的人身安全风险,其自身存在重大过错,应当对自身的伤亡后果承担主要过错责任;柳志饮酒后身体倾斜与聂勇相撞致聂勇

亡,应当承担次要过错责任;冯芳、李山、郑利、叶亮作为饭局参与者,在聂勇倒地后进行了相应的救助,送医院抢救并通知家属,已经尽到适当照顾义务。聂勇的死亡结果系柳志的行为所致,与冯芳、李山、郑利、叶亮的行为无直接因果关系。聚餐参与人在聂勇摔倒后给予相应救助,已经尽到适当照顾责任。综上,判决柳志赔偿聂勇亲属林敏等4人医疗费等费用1314765.26元的30%,计

394429.58元;驳回林敏等4人要求冯芳、李山、郑利、叶亮承担赔偿责任的诉讼请求。柳志不服,提出上诉,理由是:一审认定事实不清,适用法律不当。聂勇拉拽柳志致使柳志身体失去平衡后仰倒地。柳志的行为不具有违法性,柳志在主观方面不存在过错,聂勇死亡纯属意外事件。聂勇未尸检,无法证明死亡与摔倒存在因果关系。故请求判决柳志不承担责任或将案件发回重审。



二审定性划分责任 积极维护生命权益

二审法院认为,本案的争议焦点有6项:

第一,关于饮酒者及参与者的责任是否属于二审审理范围。二审并非仅对当事人提出的事实理由及法律理由进行审查,而是要对上诉请求的有关事实和适用法律进行审查。柳志上诉时请求自己不承担责任,具体到由谁并怎样承担责任,属于“上诉请求的有关事实和适用法律”范围,属于“围绕当事人的上诉请求进行审理”范围。

第二,关于柳志的行为与聂勇死亡结果的因果关系问题。聂勇与柳志碰撞倒地后被送医救治。结合聂勇倒地行为和诊断结果,可以推定聂勇死亡结果与聂勇和柳志碰撞倒地具有直接因果关系。

第三,关于共同饮酒者是否承担赔偿责任问题。柳志、郑利、李山于事发当日中午已饮酒。饮酒人作为完全民事行为能力人,完全具有事理识别能力,应当明知过量饮酒的危害性和危险性。共同饮酒者共同导致了潜在的安全风险,并未尽到安全保护义务,对损害结果的发生存在过失,具有一定过错,应当承担赔偿责任。

第四,关于未劝酒也未饮酒的聚餐参与者是否承担赔偿责任问题。叶亮、冯芳并未饮酒、劝酒,并不是安全风险的引起者、制造者。叶亮、冯芳不应承担赔偿责任。

第五,关于当事人责任比例划分及承担数额问题。一审法院认定聂勇存在重大过错承担70%的主要责任合情合理合法。考虑到柳志、李山、郑利对损害结果发

生的原因力、责任度,柳志作为共同饮酒人缺乏自身保护直接与聂勇发生碰撞,李山和郑利未尽到照顾保护义务,柳志应当承担大部分责任(22%),李山、郑利应当承担小部分责任(各4%)。

第六,关于当事人是否承担连带责任问题。本案中的饮酒人未尽到相应的注意和照顾义务,存在共同过失,构成共同侵权,应当承担连带责任。

综上所述,二审法院判决:柳志赔偿林敏等4人医疗费等费用291888.4元;李山和郑利分别赔偿53070.6元;柳志、李山、郑利互负连带赔偿责任;驳回林敏等4人其他诉讼请求。

■裁判解析:未制造风险不承担责任的法律底线

过错责任原则是民事侵权行为归责体系的基础原则。只有在法律有明确规定的情况下,才能适用无过错归责原则。民法典规定,对损害的发生都没有过错的,依照法律规定由双方分担损失。在人们普遍思维中,过量饮酒可能造成损害,这是作为完全民事行为能力人应当具有的认知。共同饮酒人是伤害风险或危险的共同制造者,在饮酒后应当负有照顾、扶助、护送等安全保障义务。未尽到义务的,则产生过错责任。但是,未饮酒也未劝酒的聚餐参与者对损害的发生是否有过错,有不同观点。有观点认为,不论是否劝酒,都负有安全保障义务,一旦有损害结果发生,就需要承担责任。本案观点是:未饮酒未劝酒的参与者,没有制造饮酒风险,如果

要求未饮酒未劝酒者承担他人饮酒可能发生的损害结果,显然过于苛刻,势必加重参与聚餐者的心理负担,势必过分限制人们的用餐自由,从而突破普遍的交往底线和破坏正常的交往秩序。当然,面对危险来临的时候,未饮酒未劝酒者的积极或消极行为,只是不能在法律层面上赋予责任和义务,而应在道德范畴予以评价。化解社会矛盾纠纷如果扩大法律调整范畴,无疑会限缩道德调整范畴,一定程度上会影响社会文明层次。严格遵守未制造风险理应承担赔偿责任的法律底线,尽可能由道德范畴调整并适当限缩法律调整范畴,本身就是社会治理良性发展需求,也是社会主义精神文明发展进步的重要体现。

壮乡风情 舌尖上的“三月三”

农历三月初三,古称“上巳节”,是广西最热闹的民族节日之一。在这一天,大家扫墓祭祀、对唱山歌、品味美食。走过街头巷尾,各式各样的民族特色美食让人垂涎三尺,本期,就让我们一起看看壮族“三月三”都有哪些不容错过的美味吧!

色彩缤纷 五色糯米饭

五色糯米饭,又称乌饭、青精饭或花米饭,因糯米饭呈黑、黄、紫、红、白5种色彩而得名,可谓是广西壮族地区最具特色的传统美食。每逢清明节、“三月三”等传统节日,壮族家家户户都会做上一碗五色糯米饭,以作赶歌圩食用,或祭祖祭神之用,寓意吉祥如意、五谷丰登。

五彩缤纷、鲜艳诱人的糯米饭原料丰富,制作时分别用枫叶、黄栀子、紫饭叶、红蓝草等植物泡出黑、黄、紫、红4种颜色,与糯米本色一起构成5色,不仅美观美味,而且有一定的药用价值。红蓝草有生血作用,清代《侣山堂类辩》曰:“红花色赤多汁,生血行血之品”;黄栀子有清热凉血等作用;用枫叶煮成的青精饭,人食之能“坚筋骨、益肠胃、能行、补髓”。

每当农历三月初三将至,路过壮家人的厨房边便能闻到阵阵清香,往窗里望去,色泽鲜艳、颗粒饱满的五色糯米饭正在笼屉中文火蒸制,遇上热情的壮家人邀你尝上一口,糯米的绵软甘甜和植物汁液的清香溢满口腔,令人回味无穷,就连唐代诗人杜甫都不禁赞过:“岂无青精饭,使我颜色好。”



绵软香浓 蕉叶糍

在广西,每逢“三月三”传统佳节,壮家人们都要做蕉叶糍。家中的男女老少纷纷出动,有人撕蕉叶,有人打糍粑,有人包馅料……家庭成员们分工各异,其乐融融,共享美好的团聚时光,一个个清香的蕉叶糍,包含着浓浓的亲情。

蕉叶糍是“壮族三月三”的特色民间风味小食之一,用芭蕉叶包裹糯米粉团做成糍粑,方方正正,有棱有角,既有蕉叶的清香,又有糯米的细腻。

据传,蕉叶糍是古代壮乡男子出远门必带的食物。蕉叶不同于艾叶,艾叶柔软,易捣成汁,蕉叶较为坚硬且叶脉分明,不易捣碎,只能作为糍粑的“外衣”,然而糍粑的外边包上一层蕉叶,水分不易挥发,可以长时间保持松软,便于携带。制作蕉叶糍时,须选用大小合适、较为

柔软的芭蕉叶。将芭蕉叶光滑的一面朝上铺在桌上,用手沾油,在蕉叶上均匀地涂抹,这是极为重要的步骤,没有涂油或油少的蕉叶糍,蒸熟后糯米会粘在芭蕉叶上,不能够完整地剥离开来,容易弄得满手黏糊,吃相也颇为狼狈。涂油后将团好的糯米团放在蕉叶上,像折纸一样折上几道,稍用力按压,一个长方形或正方形的蕉叶糍就做好了。下锅蒸熟后,蕉叶的清香渗入糯米中,却并不影响糯米洁白光滑的色泽。

传统的蕉叶糍有咸、甜两种口味,内馅为肉碎、花生或芝麻,与表皮糯米相结合,掺着丝丝蕉叶的清香,口感细腻,绵软香浓。糯米虽粘,有了花生油的滋润便能轻松与蕉叶分离,更为糍粑增添了浓浓的油香味,让糍粑的香味更浓,口感更佳。

清香甘甜 鸡屎藤乾

农历三月三吃鸡屎藤,是广西北海人的一种传统习俗。鸡屎藤,又称鸡矢藤、臭藤,因其藤叶揉碎之后有股鸡屎味而得名。别看它名字俗,却具有清热解毒、祛湿滋补的功效,用它制作出来的鸡屎藤乾更是每年农历三月广西著名的“季节限定美食”。

每年农历三月三前后,鸡屎藤便展现出极其旺盛的生命力,攀附在其他植物或建筑物上疯狂地生长,同时也达到药效的巅峰。由它制成的鸡屎藤乾是药膳一体的时令美食,也是经过历史沉淀后老祖宗留给广西人的文化遗产。

相传在很久以前,广西北海、

合浦许多人感染了疫病,一直找不到治疗的办法。在三月三这天有人发现了鸡屎藤,便突发奇想,把它做成了食物。人们吃完后发现疫病竟不知不觉痊愈了,便认为鸡屎藤这种植物可以辟邪驱疫。后来,每年的农历三月三人们都会吃鸡屎藤乾,并把它的梢藤挂在门檐避邪。从那以后,人们再也没遭受过重大疫病的侵袭,因此北海人世世代代仍保持着这种传统习俗。

在北海农村居民的房前屋后或是田野间,野生的鸡屎藤随处可采,经过手工制作就成了美味的鸡屎藤乾。青绿色的鸡屎藤乾,简单入锅加红糖熬煮,清香甘甜,软糯糯糯,带点嚼劲,只要你尝上一次,定能消除对它名字的误会,爱上这甜丝丝、粘滋滋的人间美味。



文:黄理佳、黄睿怡(实习)





2023年“壮族三月三·八桂嘉年华”民歌路演活动将举行



绿城花开歌嘹亮,欢庆“壮族三月三”。4月21日—5月22日,在南宁市民族大道沿线将举行2023年“壮族三月三·八桂嘉年华”民歌路演活动,壮乡首府各族人民在绿树高楼间欢歌乐舞,共庆佳节。

作为2023年“壮族三月三·八桂嘉年华”文化旅游品牌全区主要活动之一,4月21日起,老南宁三街两巷历史文化街区、金湖广场、万象城外广场将同时启动2023年“壮族三月三·八桂嘉年华”民歌路演活动。活动沿民族大道打造“民歌一条街”,在三街两巷、金湖广场、万象城三个核心区域,分别打造“古风雅集”“时尚潮玩”“繁花似锦”三大板块,设置各种艺术展陈和开放麦装置,主打民歌主题系列文化街区,组织广西各地民歌手、邀请全国知名乐队开展民歌路演活动,让民歌文化和百姓生活相交辉映,互相沁润,形成“好日子天天放在歌里过”的浓厚氛围,生动展现“壮族三月三”首府南宁城市“歌圩”盛况和壮乡儿女奋进新时代的精神面貌。

赏古诗词之美,寻古游玩之乐,叹古非遗之

韵。4月21日—4月23日,主题为“古风雅集”的国风新巷主题活动将在老南宁三街两巷历史文化街区举行,届时市民可以沉浸式体验袂袂、裙裾宴,零距离感受琴棋书画、诗词歌赋的悠远意韵。

“民歌生活”,以“墙”传情,时尚潮玩打造民歌文化艺术生活之美。4月21日19:00,“城市星空

活态音乐馆”将在金湖广场启动,倾情打造一面网红打卡“民歌墙”。市民走近民歌墙,只需用手机靠近,就可以听到历届南宁国际民歌艺术节上的经典美妙旋律。同时,历届参加过南宁国际民歌艺术节的嘉宾会来到金湖广场,与大家现场同唱。舞台周围,一些引领着城市潮玩生活的市集也会同步呈现,手持一张南宁地标打卡明信片,在场内各点位收集地标邮戳,贴上一张南宁的邮票,就可以把

美好的“民歌祝福”寄往远方。

一湾相挽十一国,民歌唱响丝绸路。4月21日—23日20:30—21:30,万象城外广场“繁花似锦”,以东盟十国国花、广西世居12个民族的“锦”为布景,开启中国—东盟民歌国际文化艺术秀,以快闪、民歌和现代舞蹈的交融呈现,展示新时代时尚、潮流、先锋的新南宁形象。



深情“三月三”

壮乡文化千古传

具史书记载,“三月三”是对中国古代“上巳节”的传承。这个习俗早在先秦时期便已形成。“上巳”意思是在三月中第一个逢巳的日子,人们于三月上巳日至水边嬉戏玩耍,为了祓除灾气,祈神求福。传说这天的水特别有灵性,不仅使苗木蓬勃,而且还能寄托相思,更能让腹中的孩子顺利长大出生。所以你可以在水边上看到这样一幕景象,女孩子在水边用兰草和鲜花洗手,甚至将手帕放在河里清洗,妇女们则抱上家人的衣服,在水里清洗并且晒干。因为大家相信,这天被春水清洗和太阳晒过的衣裳,会带有春天的气息和祝福。

魏晋南北朝玄学盛行,上层社会中许多人受老庄影响,或放情山水,或隐归自然。农历三月三日,正值春季,百草茂盛,天清气朗,正是游山玩水的好季节。此时若过于强调修楔祓除,势必影响游目骋怀的心绪。所以在当时,“三月三”逐渐变成上至王公贵族,下到平民百姓的全民踏青郊游活动。晋朝陆翊所著《邕中记》中记载:“石虎三月三日临水会,公主妃主名家妇女无不毕出。临水施帐幔,车服粲烂,走马步射,饮宴终日。”

唐朝的上巳节是官方的节日,其热闹可

以比拟现在的旅游黄金期。在这天皇帝率领百官到水边做春事祈福,加上浩大的踏青队伍,这一天想不热闹都不行,帝都都是倾城出动,联袂游水,各地也有各种热闹的踏青活动。“何处春深好,春深上巳家。兰亭席上酒,曲洛岸边花。”这首白居易的春深,写出了上巳节的热闹。三月春光,尽在上巳。因为这是一个万家千户都过的佳节。有钱风雅的人会聚集在有亭子有水的地方,曲水流觞,春树春人,春酒春风,进行诗会歌咏,普通百姓则去水边游春看花。

经历了漫长割据和战乱而建立的宋朝,一改唐朝的奢华与外向。宋朝的“三月三”和清明寒食连在了一起,非常接地气,“三月三”踏青游玩不误,但主要的目的还是品尝春天的美食。例如“三月三”煮鸡蛋,就是用开花的荠菜茎叶去煮鸡蛋,有明目清肝,去水肿,抗春季感冒的作用,也是一道时令菜。“春工遇物初不择,亦秀燕麦开芜菁。荠花如雪又烂漫,百草红紫那知名。”这是陆游晚年在村子口闲逛时写下的诗,其中最应景的莫过于三月荠花如雪。

相比城里人的务实,宋朝的少数民族则更为热情浪漫。南宋周去非的《岭外代答》记载:“交趾俗,上巳日,男女聚会,各为行

列,以五色结为球,歌而抛之,谓之飞毬。男女目成,则女受毬而男婚已定。”飞毬就是今绣球的前身,在南宋时期已经成为人们聚会活动中娱乐传情之常用器物。

到了清代,广西的“三月三”节日已经十分有名,不少史书中都有记载。清代陆次云《峒溪纤志》“浪花歌”条记载:“溪峒男女,相歌于正月朔、‘三月三’、八月十五。而三月谓之浪花歌,尤无禁忌。”清代韦丰华撰《廖江竹枝词》里记载:“春风酿暖雨初过,青满平畴绿满坡,试向黄林林外望,三三佳日好花多。昨颁真武喜分将,食罢青精糯米香,忽漫歌声风外起,家家儿女靓新妆。”清代诗人沈自修在《粤西记俗》里记载:“武缘之俗,三月三日,各以乌米饭祀真武。”

史书中描绘的就是清朝时期西南地区少数民族聚居地“三月三”庆典活动中,人们共同祭祀、食乌米饭、聚会交友、以歌为媒的场景。勤劳智慧的壮族人民在漫长的历史中,将民族特色文化渗透在“三月三”节日中,最终形成了独具特色的“壮族三月三”文化。

文:黄理佳



做好科技教育加法 提升学生科学素养

“科普大篷车”“流动科技馆”共享科普资源,创设科技特色课程助力学生全面发展,组织竞赛活动培养科技后备人才……近年来,南宁市邕宁区各中小学在教育教

学中强化科学文化知识普及,激发学生科技意识和创新潜能,培养学生探索精神和科学素养,持续推动邕宁教育高质量发展。

1 “学科+”激发学习兴趣

在南宁市邕宁区蒲庙镇良信小学的科技课堂上,六年级二班的李乃果尔同学兴致勃勃地介绍自己的手绘科幻画:“这台田间助手不仅可以通过激光扫描害虫,还能给植物浇水,并通过照明让植物进行光合作用。”而在她身后,一幅幅色彩斑斓的科幻画装饰着整面科技教室的展墙,新奇有趣的森林灭火器、可以传送位置的宇宙家园……同学们用稚嫩的笔触、大胆

大家走进天马行空的世界。据了解,科幻画是该校将科技知识普及与学科融合从而提高科普教育实效的方式之一。

“我们充分利用现有的教学资源,将科技活动、美术、信息、音乐等课程与科技教育结合,组织学生开展丰富多彩的科学实践活动。”邕宁区蒲庙镇良信小学老师李建松介绍道,“这些活动的开展让孩子们在轻松玩乐的同时感受科学的魅力,真正做到寓教于乐、寓学于趣,进一步激励他们崇尚科学、热爱科学。”

该校老师利用科技活动课引导学生进行科学小实验和科技小论文写作活动,通过美术课和信息课引导

学生进行手绘科幻画和电脑科幻画的创作,在音乐课和校园文化艺术节上指导学生进行科普剧的演练,营造浓厚的学科学、爱科学、用科学的氛围,极大地调动了学生参与科技创新活动的热情和兴趣,进一步提高动手能力和创新能力。

2 “课程+”开展科学实践



“橡筋缠绕80到100圈,一只手扶好螺旋桨,另一只手捏住重心位置,举过头顶,松开螺旋桨,然后轻轻地

把飞机推出去。”在龙岗北小学的科技课程上,航模班的同学们手持自己拼装好的橡筋动力飞机模型排起长队,按科技老师的指引,绕圈、调整、试飞。“哇!我的飞机飞起来啦!”一架架飞机模型飞向天空,同学们的惊叹声、欢笑声此起彼伏。

走进学校的科技展厅,学生们创作的各式发明创造、模型、科幻画等作品映入眼帘,一个个精致灵巧,趣味十足。“我最喜欢建筑模型的课程,我自己动手制作的建筑模型代表学校参加南宁市的建模比赛还获了奖呢!在这个过程中我感受到了创造的快乐。”六年级一班的刘永程同学开心地说。

科技教育是邕宁区龙岗北小学的办学特色,该校着力开发校本“科技阅读课程”“科技创新课程”“科技实践课程”“科技环保课程”“科技体艺课程”等,让科学文化知识渗透进劳动、阅读、社团课程等方方面面,将学生的创新精神和实践能力培养贯穿于学校科技教育的全过程。学校现有8名专职科技辅导员和24名科技教师,为校本科技创新特色课程的开发和开展提供了重要的师资保障。

“本学期我们继续面向孩子们开设科学实践基础和航空模型特训两个课程,以学生学习兴趣、年龄和特长作为分班依据,让同学们在实践中感受科技魅力。”该校课程管理中心副主任檀晓雯说道,科技校本课程的开展给予学生更多的学习、实践和体验机会,并在参与过程中进一步提升科学素养。

3 “比赛+”培养创新思维

每周二、周四下午是南宁市邕宁区朝阳中学2011班学生杨胡杨一周中最期待的时刻,作为科技兴趣小组的一员,他可以尽情发挥创意,进行发明创造。兴趣是最好的老师,为培养热爱科学、热衷于探索未知的学生,朝阳中学开设社会实践课程,成立科技兴趣小组,每学期开放招收对科技感兴趣的同学,杨茂武老师等60名科技辅导员担当“智囊团”,让学生充分发挥自己的兴趣爱好和个性特长。

与此同时,该校借助各级各类科技创新大赛、小发明大赛等竞赛活动平台,选拔优秀学生参赛,以赛促学,通过竞赛激发创新思维,强化专业技能。“用软控制线代替了千斤顶原来的操纵杆,更加安全方便。”杨胡杨研究制作的小发明《线控千斤顶》经过老师的指导改进后,在比赛中荣获广西级一等奖。

“我在小组里负责机翼部分的制作,需要不断调整位置让水火箭飞得更高。”谈起去年参加南宁市第二届青少年科技运动会的情形,2011班李品毅同学历历在目,现场比赛不仅考验选手的科技素质和动手能力,对团队间的沟通协调也是一种磨炼。经过小组三人的精心设计和耐心调试,其作品脱颖而出,取得南宁市初中组水火箭比高项目的第一名,并代表南宁市参加自治区区的比赛。

一系列的科技活动、科学竞赛,让同学们创新意识、逻辑推理、团结协作、自主学习的能力得到了提升,同时极具挑战的竞赛项目激发了同学们求知欲和探索欲。2022年,邕宁区朝阳中学被评为南宁市“科技教育创新优秀学校”。

“近期,邕宁区有六个项目代表南宁市参加第七届广西青少年科技运动会,其中‘鸡蛋’撞地球项目荣获一等奖。”邕宁区教育局相关负责人介绍,下一步,邕宁区围绕义务教育国家课程数字资源规模化应用、“三个课堂”应用等项目,确保科技教育在教学中的常态化应用,并将弘扬科学精神贯穿于育人全链条,激励青少年树立投身建设世界科技强国的远大志向。



来源:南宁新闻网



亲爱的生命

新闻综合频道 8 | 20 集剧情



第8集

田云山亲自给孟爽做手术,他还透露是杜帝向他推荐让吴聪睿当助手,吴聪睿听后感到很意外。手术正式开始,马赞才匆匆赶来,杜帝拉着他去手术室,突然马赞口吐鲜血晕倒在地,杜帝赶忙让急诊科医生对他进行抢救。因吴聪睿事先做了充足的准备,所以配合田云山得心应手。与此同时,尚桂芬也在产房生产,杜帝冲进去向马父了解马赞的既往病史,尚桂芬知道后心急如焚,杜帝劝她配合医生。

第9集

吴聪睿找到冯律师要打官司,冯律师劝她放弃,并给她讲明利害关系,吴聪睿却发誓自己要和武南夫妇斗到底。第二天,吴聪睿把孩子接到奶奶生前的老宅,杜帝和冯远航来找她,杜帝苦苦规劝,吴聪睿就是不同意。杜帝只好让冯远航出面,冯远航表示自己不想养别人的孩子,他想要自己的孩子,吴聪睿抱着他嚎啕大哭,冯远航提议让她做孩子的干妈,吴聪睿才勉强答应。武南夫妇来接孩子,吴聪睿事无巨细讲述了孩子的生活习性以及喂养孩子的注意事项。

第10集

第二天一早,吴聪睿来找黄韵玲提出辞职,黄韵玲苦苦规劝也无济于事。吴聪睿打电话向冯远航提出离婚,她逼冯远航在离婚协议书上签字,还决定搬回父母家住。杜帝知道做妇产科医生是吴聪睿的梦想,她不同意吴聪睿辞职,可吴聪睿心意已决,她想远离医院开始新的人生。武南夫妇来医院向吴聪睿表示感谢,武南带了几天孩子,才体会到吴聪睿对孩子多好,他们连连向吴聪睿鞠躬,还表示他们沿用了吴聪睿给孩子取的小名“小葫芦”,给孩子起大名叫韩谢睿。

第11集

杜帝和吴聪睿等人都等在办公室,他们让林未讲一讲肖丽莉的情况,杜帝认定肖丽莉夫妇已知道孩子的性别,和将来发育的情况,因为是男孩才不舍得减胎,李骏骁当众质疑杜帝的说法,还警告她不要把自己的经历套用在别人身上。病房里吵吵闹闹,原来是肖丽莉夫妇没钱支付两个孩子都住重症监护室的费用,李骏骁在苦苦规劝。肖丽莉表示自己也想保住两个孩子,可他们实在无能为力,肖丽莉埋怨丈夫不该事先去国外检查胎儿性别,国外医院查出大一点的是女孩,他们才要求两个一起保。

第12集

黄韵玲做完产检出来,得知新住院的孕妇刘晓宇没有胎心了,她赶忙去病房。黄韵玲让刘晓宇去做B超,刘晓宇丈夫急得大呼小叫,吵着要换医生,还骂黄韵玲是大肚婆。吴聪睿站出来为黄韵玲解围,刘晓宇的丈夫立刻恼羞成怒,对黄韵玲和吴聪睿恶语相向,手脚相加,多亏杜帝及时赶来把他制服,他才悻悻离开。围观的病人家

属拍下这一幕发到网上,此事引起了轩然大波。刘晓宇的丈夫要追究杜帝的责任,田云山狠狠训斥了杜帝,吴聪睿和刘念白在一旁为杜帝打抱不平,但田云山根本不买账,他提醒杜帝下不为例,否则就卷铺盖走人。

第13集

李骏骁来帮吴聪睿搬家,他看到吴聪睿为冯远航精心准备的各种小礼物,吴聪睿承认她深爱着冯远航,但冯远航对她精心准备的礼物不感兴趣。李骏骁看到吴聪睿还珍藏着他当年送的一把伞,伞把手上还有他刻的字母“L”,吴聪睿却以为这是冯远航送她的伞,要装进箱子里一起扔掉,李骏骁也没有说破。那是上大学的时候,吴聪睿和杜帝一块从图书馆出来,发现外面下起了大雨,杜帝不管不顾冒雨跑回宿舍,而李骏骁给吴聪睿送来一把伞。杜帝越想越不对劲,觉得李骏骁对吴聪睿太殷勤了,刘念白也有同感。

第14集

杜帝来到杨珍珍的病房,杨珍珍的公公主动向杜帝认错,他承认杜帝没有误诊,但杜帝应该把发生急产的情况说出来,这样他们就不会开车往家赶,杨珍珍也就不会遭这么大罪。他希望杜帝以后对家属耐心一点,杜帝真诚地向他赔礼道歉,并开始反思自己的错误。吴聪睿对杜帝好言相劝,可她就是无法释怀。刘念白拿来两包方便面让杜帝解压,杜帝第一次感觉到做好手术不一定是好医生,和病患沟通好同样重要。刘念白鼓励她把心里的温暖与关心表达出来,他让杜帝先夸夸他,但杜帝支支吾吾很久也没有说出一句称赞的话。

第15集

因张颖一直打不通丈夫张子路的电话,只好独自来医院拿结果。在门口,张颖遇到了郭彩婷,两人相谈甚欢。张子路赶到医院,竟然拉起郭彩婷就走,全然没看到张颖。张子路对郭彩婷谎称自己妻子早亡。张颖和郭彩婷一起冲上前暴打张子路,黄韵玲匆匆赶来把张颖劝走。张颖想和张子路离婚,可又不舍得,因为她好不容易怀上孩子,还和郭彩婷相约一起生孩子,却没想到张子路和郭彩婷搞在一起。张子路一口咬定他和张颖没感情,还答应会尽快和张颖离婚,郭彩婷看清了他的真面目,把孩子的检查结果扔给他就走了。

第16集

张颖来找郭彩婷谈判,她本想和张子路离婚,没想到她婆婆却来家里找她,婆婆跪倒在地向张颖认错,婆婆一直以为张颖不能生孩子,就让张子路找了年轻的郭彩婷,没想到郭彩婷怀的孩子不健康,婆婆苦苦哀求张颖留下孩子。对此,张颖想出了一个大胆的决定,她先和张子路离婚,并让郭彩婷把自己孩子健康的事告诉张子路,这样张子路肯定会继续和郭彩婷在一起,之后郭彩婷再和张子路离婚,让张子路人财两空,张颖和郭彩婷两人一拍即合。

第17集

刘念白一早来找田云山,田云山把刘念白母亲白晴的病历复印件交给他。田云山收治了患子宫肌瘤的产妇杨姝,他让杜帝做管床医生。黄韵玲随后赶来,借口她擅长子宫肌瘤,要把杨姝交给吴聪睿负责,杜帝被迫和吴聪睿交接病人。李小娟正好在病房,她悄悄发信息通知李骏骁。黄韵玲认为杨姝的子宫肌瘤是良性的,便劝杨姝婆婆和公公放宽心。黄韵玲觉得自己怀孕很不是时候,否则她早就升为大主任,吴聪睿就能顺理成章做住院总医师,吴聪睿反而安慰她不要多想。黄韵玲帮吴聪睿抢

病人,还鼓励吴聪睿要抓住机会好好干。

第18集

杨姝公公婆婆怀疑孩子不是儿子的,检查结果出来,孩子确定是杨姝和魏阳的,魏阳体内有两套染色体。杨姝的婆婆和公公向杜帝赔礼道歉,杜帝让他们向杨姝赔罪。杨姝因思虑过度回奶了,魏阳拼命安慰她。田云山夸刘念白为盛济医院妇产科争了光,并给他800元奖金,刘念白当众为杜帝请功,田云山赶忙岔开话题。田云山让黄韵玲负责开公众号和视频号,向广大患者科普医学常识,黄韵玲把此事交给吴聪睿。吴聪睿正式直播,李骏骁忙前忙后帮她做好准备工作,吴聪睿讲到一些敏感词时被平台限流,王英打电话提醒吴聪睿避开这些敏感词。

第19集

杜帝发现杨姝不对劲,打电话把刘念白叫到天台。刘念白让杜帝打开免提,他一边上楼一边在电话里劝慰杨姝,他明确讲明杨姝有产后抑郁,希望她积极配合治疗,很快就会好的。刘念白一口气爬上天台,苦口婆心劝说杨姝,并告诉她自己的母亲就是产后抑郁自杀的,自己从小就体会到没有妈妈的痛苦,他鼓励杨姝振作起来,只要挺过三到六个月,就能走出抑郁。杨姝试着靠近孩子,孩子突然又哭了起来,杨姝吓得连连后退,眼看就要失足从楼顶坠下,多亏杜帝和刘念白及时冲过来,死死抓住她的手,并把她救上来,杨姝和魏阳抱头痛哭。

第20集

深夜时分,吴娟在楼道里发呆,刘念白担心她患产后抑郁,便主动和她打招呼,吴娟讲起做网红主播的喜怒哀乐,刘念白陪她谈天说地,两个人聊得很开心。刘念白来找李大彪和他母亲谈心,详细讲解了产后抑郁的危害,李大彪不敢掉以轻心。吴娟抱着孩子直播,网友们用恶毒语言攻击她,她婆婆看不下去,怒斥那些黑粉,李大彪站出来为吴娟撑腰,吴娟感动地热泪盈眶。吴娟出院,刘念白和吴聪睿来送她,他们全家人对刘念白感激涕零。





正阳门下
 都市生活频道4月24日起播出

影评

《正阳门下》是一部充满生活气息,感染和鼓舞人的正剧。情能掉泪,怒能咬牙,哭完了再笑,笑后便是人生的回味、哲理和感情。剧中的故事真实,合情合理,没有生搬硬套。该剧讲述了改革开放之后,韩春明从摆摊收破烂开始,艰苦创业,虽然屡受挫折但仍然坚持不懈的故事。在那个风起云涌的时代,韩春明和家人、好友、师父、恋人经历着心灵的碰撞与巨变。

——新华网评

《正阳门下》这部电视剧将目光对准了古玩收藏这一行业,以古董收藏为载体,嫁接到剧情中,承载了剧中角色的情感变化,剧中历史悠久、价值连城的古董都是诱惑,展现了剧中人物在面对诱惑时的内心。剧中的韩春明高风亮节,为保护老祖宗传下来的文物默默奉献。部分观众感叹十分可惜,韩春明这样的人只会出现电视剧中。

——网易娱乐评

本剧还有个名字叫“爷们是怎样炼成的”,韩春明一生的爱情和事业都可以用“爷们”来形容。

不排除本剧穿帮和化妆方面的失误,还有编剧为了剧情需要,将春明和苏萌的感情戏时间线拉得太长,从1975年插队回到2008年北京奥运会。抛开“接地气”这个词这个不讲的话,本剧实在算得上是一部好剧了,相比宫斗剧、雷人剧,这部剧在人性 and 爱国上好好地给人们上了一课。

编剧功底很有水平,从头到尾都在抖包袱,而且包袱解开的也比较有水平,不做作。九门提督爷爷演的是一种精神,一种魂儿,一位年老的长者牵动着整个剧集的脉络,诈死之后“大不敬”为了得到他的古董,处心积虑地谋划着一个接一个下三滥手段,所有人指责怀疑春明的时候,暴露出人性丑恶的那一面。

茶飘香、酒罢去、聚朋友、再回楼,四句话、四个碗、四个老兄弟,编剧运用的这个故事,地道有人情味。

“侠之大者”用这个词形容韩春明不知道合适不合适,尽管编剧很偏心的把春明塑造成一个堪称完美的人物,但是不造作,敢作敢当,不贪不腐的性格,是给当下社会敲了个警钟,低调做人,高调做事。

春明和程建军的斗争也是贯穿了头尾,编剧把剧中的人物矛盾一个个营造出来,然后又巧妙的在结尾处逐个化解了,不得不说不说大快人心。

在饱受争议指责中,春明忍辱负重、背负骂名,这一切得不到理解的时候,九门提督爷爷突然复活,这个场景,让小编眼泪盈眶,感叹编剧做的这个包袱太绝了,苏萌不断重复着那句话:人生百态,人间百态。世事无常,确实,能看到自己死后的景儿,那是多么睿智的决定。

百转千回,家长里短,民族大义,看似矛盾但其实并不矛盾的主题。春明对母亲的孝,对朋友的重情重义,对爱人的深情体谅,对挫折的云淡风轻,对师父的一诺千金,全方位三百六十度一个大写的苏啊! 还有对传统文化的保护,对地域观念的达观,对风起云涌时代变化的把握,二十多年的波澜起伏,在一个一个故事和一句一句台词的演绎下,是那么的真实那么的动人。典型的老北京味儿!

——豆瓣电影网友点评

南宁广播电视台都市生活频道将播出36集电视剧《正阳门下》。该剧讲述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,收获了爱情。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。

朱亚文 饰 韩春明

朱亚文,1984年4月21日出生于江苏省盐城市,中国内地影视男演员,毕业于北京电影学院表演系本科。

2003年,参演个人首部电视剧《阳光雨季》,从而正式进入演艺圈。先后出演年代传奇剧《闯关东》、抗战传奇剧《远去的飞鹰》、革命剧《我们的法兰西岁月》、近代传奇剧《红高粱》、爱情喜剧电影《陆垚知马俐》、革命历史电影《建军大业》等。

曾荣获第14届上海国际电影节亚洲新晋演员奖、第3届亚洲彩虹奖现代剧最佳男主角奖、第19届华鼎奖中国当代题材电视剧最佳男演员奖。入围第40届国际艾美奖最佳男主角奖、第21届上海电视节白玉兰奖最佳男主角奖、第34届大众电影百花奖最



佳男主角奖。提名第31届中国电影金鸡奖最佳男配角奖和第34届中国电影金鸡奖最佳男配角。



倪大红 饰 关大爷

倪大红,1960年4月18日出生于黑龙江省哈尔滨市,毕业于中央戏剧学院,中国内地影视男演员,中国国家话剧院演员,享受国务院政府特殊津贴。

1985年,与唐国强合作拍摄电影《高山下的花环》。先后参演《我是乡巴佬》《乔家大院》《三国》《边境风云》《将夜》《都挺好》《光荣与梦想》等影视作品。

曾获得第3届电视剧风云盛典最佳男配角奖、第14届中国电影表演艺术学会金凤凰奖学会奖、第25届上海电视节白玉兰奖最佳男主角奖。

边潇潇 饰 苏萌

边潇潇,1981年10月6日出生于山西省运城市永济市,中国内地女演员,毕业于北京电影学院2001级表演系。

2002年,出演个人首部电影《荷香》,从而正式进入演艺圈。先后出演古装轻喜剧《江湖俏佳人》、青春爱情片《有多少爱可以重来》、清装剧《漕运码头》、古装剧《大戏法》、现代都市情感剧《推手》等。



李光复 饰 破烂侯

李光复,1946年10月13日出生于北京市,中国内地男演员、国家一级演员、北京人民艺术剧院演员、联合国妇女署“他为她”运动“宣传大使”、北京纪录片协会副主席、新中国功勋艺术家。

1960年考入北京人艺演员训练班,后进入北京人民艺术剧院工作。先后出演人艺话剧改编作品《天下第一楼》、家庭伦理剧《忘不了》、都市情感剧《媳妇的美好时代》、家庭伦理剧《家产》、以“南宁兵变”为历史背景改编的电视剧《兵变1929》、电影《家的方向》、建党百年主题微电影《在场》等。



朱铁 饰 程建军

朱铁,中国内地男演员,1976年5月24日出生于山东省德州市。1999年毕业于中央戏剧学院。现就职于中国国家话剧院。

1999年首次拍摄电视剧《山还是山》正式进入演艺圈。先后出演《金粉世家》《西圣地》《唐山大地震》《家宴》《产科男医生》《小欢喜》等影视作品。



快住手！不要再挖鼻孔啦！

近日,外媒报道,过度挖鼻孔或造成细菌性脑膜炎等疾病。此前,也有媒体报道,深圳一名8岁男童平时喜欢挖鼻孔,有时候会挖得流鼻血。一开始家里人没太在意,后来才发现孩子鼻腔里长了一个包,还发起了高烧,最终,孩子被确诊为细菌性脑膜炎。究其原因,竟是孩子经常挖鼻孔所致。

挖鼻孔为何会导致细菌性脑膜炎?鼻部不适究竟该如何科学处理?

可能诱发多种疾病

首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻喉头颈外科主任医师张娟介绍,人们平常所说的鼻孔也叫鼻腔,位于颅底与口腔顶之间,是由骨和软骨围成的腔隙,被纵行的鼻中隔分为左右两侧,内面覆有黏膜。

鼻腔与外界相通,外界的空气通过鼻腔吸入肺部;可以过滤空气中的一部分病毒、细菌、灰尘等,借助鼻腔黏膜表面的纤毛摆动,还能将进入鼻腔的病毒、细菌等排出体外。

很多人感觉鼻腔有异物时,喜欢用手去挖,尤其是当异物不容易出来时,会更加用力,直到把异物挖出来才肯作罢。还有一些人,挖鼻孔对他们来说早已成为一种习惯,即使鼻腔没有异物,也会不由自主地时不时戳几下。

张娟指出,挖鼻孔的行为看似无害,实则

潜藏着很多隐患。首先是容易损伤鼻毛。经常挖鼻孔,会导致鼻毛脱落,或者使鼻毛的毛囊发炎,降低鼻毛对灰尘和细菌的阻挡作用,使鼻腔的防御能力降低,空气中的灰尘和病毒容易趁机入侵。

其次挖鼻孔可能造成创伤性鼻出血。鼻黏膜具有丰富的毛细血管,手指频繁、用力地抠挖鼻孔,很容易使鼻黏膜受损,导致出血。尤其在春秋季节,气候相对干燥,鼻黏膜的毛细血管比较脆弱,挖鼻孔更容易导致鼻腔出血。

除此之外,由于耳鼻咽喉联通,经常挖鼻孔还容易诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎等。

“更为严重的是,鼻子位于由鼻根部与两侧嘴角连线形成的‘面部危险三角区’,这个部位的静脉血管没有静脉瓣,而且与大脑内部的血管相通,当‘面部危险三角区’出现感染时,容易让病毒、细菌等通过静脉回流波及大脑,造成细菌性脑膜炎等颅内感染,或在静脉形成血栓,影响正常的静脉血液回流,诱发海绵窦血栓性静脉炎,轻则发烧、头痛,严重时还会诱发休克、意识障碍,出现永久性的神经损伤,甚至死亡。”张娟说。

需科学清理鼻腔异物

那么该如何正确清理鼻腔异物呢?

张娟说,首先我们需要明确,鼻腔里普通

的分泌物本身不需要天天清理,因为鼻毛自身有一定自洁能力。如果确实需要清洗,建议用专门的生理盐水鼻腔冲洗器清洗鼻腔。如果鼻部出现炎症,导致分泌物大量增加,建议尽早去医院就诊。

张娟提醒,除了挖鼻孔的行为,其实日常生活中还有一个与鼻子有关的常见动作——擤鼻涕也暗藏危机。

“这个动作做不对,有可能损伤鼻腔和耳朵!”张娟说,不建议同时擤两个鼻孔的鼻涕,因为这样容易增加鼻腔的气压,导致鼻涕经咽鼓管倒流入中耳,病原体繁殖引发感染性中耳炎。

“尤其是鼻炎患者,不正确的擤鼻涕方式会增加患中耳炎的几率。”张娟建议,擤鼻涕时,可以轻轻按压一侧鼻孔,使对侧鼻孔的鼻涕排出体外。

来源:科技日报



喝茶竟喝出“少见病”

保温杯、养生茶,如今已经成了一些人的标配。由此带火的不仅是各种花色的保温杯,还有各种养生茶。

茶的功效很多人耳熟能详,清热降火、降压降脂,殊不知,养生茶如果喝不对,不但不能养生,还可能喝出毛病。

老刘的故事

3月下旬,52岁的绍兴人老刘已经4天没有大便秘了,肚子疼的像绞肉机在里面绞,他赶到浙大一院就诊。经检查诊断为特发性肠系膜静脉硬化性结肠炎,并已诱发缺血性肠梗阻,被收治入院接受进一步治疗。

“患者会腹痛、腹胀、恶心、呕吐等,还可能表现为腹泻、便秘、大便带血等,严重时可导致肠出血、肠穿孔、甚至肠坏死。”据老刘的主治医生介绍,老刘患上的“特发性肠系膜静脉硬化性结肠炎”是一种罕见的慢性缺血性肠病。

原来,自觉上了年纪后,老刘格外注意养生。因为总觉得口干口苦,容易上火,十多年前听朋友说喝栀子茶管用,他就马上给自己“安排”上了,而且一喝就是十多年,基本上未间断过。

医生说,正确合理饮用栀子茶有益,但问题是老刘喝得太多,时间太长,结果引发了肠病。

消息一出,不少网友都感到后怕。面对各种养生茶,各位看官是不是也懵圈了呢?

养生茶应该如何区分?怎么喝?

一、枸杞菊花茶:胃寒要少喝

枸杞归肝、肾经,具有滋补肝肾,益精明目的作用;菊花归肺、肝经,疏风清热、平肝明目力强,二者合用,可滋补肝肾、清肝明目。

工作繁忙、经常熬夜、面对电脑、眼睛干涩的人,平时不妨喝上一盏菊花茶。

饮用方法:将枸杞10克、菊花3克放入杯中,用热水冲泡,加盖闷15分钟即可。

提示:枸杞菊花茶虽好,但脾胃虚寒、平时怕冷、手脚发凉、大便不成形者不宜饮用。

二、桂圆红枣茶:孕妇不宜饮用

桂圆味甘性温,能补益心脾、养血安神;红枣富含蛋白质、维生素,能和阴阳、调营卫、生津液。二者合用,可起到补心脾、益气血、安心神的功效。

桂圆红枣茶是一款益气补血养颜的养生茶,有助体质虚弱、容易疲乏、食欲不振、心悸失眠的人“满血复活”,还可唤起好气色。

饮用方法:桂圆10克,红枣10颗,蜂蜜适量。将红枣洗净去核,桂圆去壳去核,用剪刀将红枣、桂圆剪碎,沸水冲泡,晾至温热时加入少许蜂蜜即可饮用。

提示:此茶多喝容易上火,平时容易上火、感冒、咳嗽、咽痛、胃酸过多者不宜饮用;孕妇也不宜饮用,以免引起先兆流产。

三、玫瑰花:经期不宜喝

玫瑰花为蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾,是很好的药食同源之品,味甘微苦性温,归肝、脾经。芳香行气,擅长疏肝解郁,而且药性温和,起效快,能温养心肝血脉、理气解郁、活血散瘀。

玫瑰花茶特别适合女性饮用,压力大时喝一杯能镇静、稳定情绪。

饮用方法:每次取15克玫瑰花放入杯中,用温水冲泡,趁热服用。但不要与茶叶一起冲泡,茶叶中含有大量鞣酸,二者同用会削弱玫瑰花疏肝解郁等功效。

提示:便秘者不宜饮用。另外玫瑰花活血化瘀作用较强,孕期和经期饮用不利健康。

四、金银花茶:不宜长期饮用

金银花,又名忍冬花、双花,自古被誉为清热解毒的良药。

风热感冒初期,有发热头痛、心烦失眠、咽喉疼痛等不妨喝一杯金银花茶。

饮用方法:取金银花20克,煎水代茶或者泡茶饮,一泡金银花可冲2~3次,冲好后趁热服用,隔夜后不宜饮用。



提示:经常腹痛、腹泻、手脚发凉的人不宜饮用。另外,长期过量饮用金银花茶容易引起脾胃虚寒、食欲下降,成年人1天饮用400毫升以内为宜,儿童1天饮用不超过180毫升,连续饮用不宜超过1周。

五、薄荷茶:爱出汗的人要少喝

薄荷味辛性凉,具有宣散风热、清利头目等功效。饮用方法:将薄荷3克放到杯中,倒入热水,加盖10分钟直到药香散出即可饮用。

提示:阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者最好不要饮用。

来源:湖南广播电视台台





最靓的仔 让你成为餐桌上

天气变暖,正是野餐露营烧烤的最佳时节。春暖花开,在户外惬意地吃一顿牛排的诱惑是很难抗拒的。那么,烤牛排的最佳方法是什么呢?有一些遵循科学的答案。

牛肉的选择

肉类科学家利用整个职业生涯来研究怎样尽可能地去生产出最鲜嫩、最美味的牛肉,虽然他们研究的课题大多数只对牛的生产商和加工商有参考意义,但是他们的一些发现也可以对烧烤师傅在选择什么样的肉和烧烤过程需要注意哪些细节上提供一些指导。

让我们首先从肉的选择开始。每一位经验丰富的厨师都知道,牛脊骨附近的腰部肌肉组织锻炼较少,具有更少的肌肉结缔组织,因此与经常锻炼的腿部肌肉相比更加鲜嫩。并且他们知道要寻找上面布满大理石纹理的牛排,这些纹理是填充在肌肉纤维之间的脂肪沉积,是高品质肉的标志。

事实上,不同牛排之间风味的差异主要取决于脂肪含量,既指大理石纹理的含量,也包括脂肪分子中的脂肪酸亚基的成分。像肋眼牛排这样的优质部位,拥有更多的大理石纹理,并且油酸含量也更加丰富,油酸是一种非常美味的脂肪酸。相比之下,西冷含有较少的油酸和更多其他种类的脂肪酸,使得其在烹饪过程

中会产生不那么吸引人的腥味。

这种脂肪酸的差异也体现在消费者在购买牛排时的选择上:是谷饲牛肉还是草饲牛肉?谷物饲养的牛主要以玉米和大豆为食,直到生命最后都生活在饲养场中,肉质中含有更丰富的油酸;一生都在牧场上吃草的动物体内的 ω -3脂肪酸比例较高,这种多不饱和脂肪酸可以分解成具有鱼腥味的小分子。无论如何,更多消费者喜欢购买草料饲养的牛肉,也许是因为他们更喜欢野味和瘦肉。

烹饪的方法

然而,对牛排风味影响最大的还是采用什么样的烹饪方法,烹饪可以从两个方面提升肉的味道:高温炙烤可以将肉的脂肪酸分解成更小的分子,这些小分子更易挥发,也就是说更容易通过气体传播。这些挥发物是牛排香气的主要来源,大部分决定了牛排的味道。其中的醛类、酮类和醇类分子就是给我们带来丰富味蕾体验的物质。

烹饪的第二种提升味道的方法是通过褐变,化学家将这种过程叫做美拉德反应。这种反应极其复杂,首先肉类中的氨基酸和微量糖在高温下发生反应,继而引发一连串的化学变化,最后导致许多不同的挥发性终产物。其中最重要的是被称作吡嗪和呋喃的分子,它们为牛排爱好者带来所期望的烘焙和坚果香味。烹饪的时间越长、温度越高,美拉德反应就越深入,得到的理想终产物就越多。直到最后,肉开始烧焦,产生难闻的苦味和烧糊的味道。

美国德州农工大学的肉类科学家克里斯·克尔斯说:“薄牛排熟得更快,所以它们需要一个热的烤架以便在短时间内产生足够的褐变。”克尔斯和他的同事在实验室研究了这一过程,他们精确地炙烤牛排,并将产物放到气相色谱仪中,来测量产生的每种挥发性化学物质的量。

正如所料,克尔斯发现在相对较低的温度下烹饪半英寸(约1.2厘米)厚的薄牛排具有最浓郁的脂肪酸分解后所特有的牛肉风味,而在较高的温度下也会有大量由美拉德反应所产生的烘焙吡嗪。所以,如果你的牛排很薄,不妨打开烤架,把盖子打开,让肉烤

得慢一点,这就会给你足够的时间去产生丰富、浓郁的牛肉风味。

为了让肉的两面都拥有诱人的色泽,大约在总烹饪时间的三分之一时翻面,而不是等到过一半时间。这是因为克尔斯的团队发现当烹饪第一面时,收缩的肌肉纤维会将水分转移到未烹饪的一面。翻转后,这些水会冷却第二面,因此需要更长的时间才能呈现棕色。

牛排的味道主要来自于烹饪肉类时产生的小分子,不同分子赋予的风味也不尽相同。

当科学家们测试更厚的1.5英寸(约3.8厘米)牛排时,出现了矛盾:在中间的牛排完成烹饪之前,外部的牛排会不幸地烤糊。对于这些牛排来说,适宜的烧烤温度可以最大限度地使各种挥发物充分混合。当试吃者品尝克尔斯团队的牛排时,他们对高温速烤的厚牛排评分较低。食客们对在中等温度下烹饪的牛排略有好感,但对其他的温度和烹饪时间制作的牛排评价都很相似。

这可能看起来很奇怪,因为牛排馆经常宣传他们的上等厚切牛肉和高温烤架——这正是克尔斯研究发现的不可取的组合。它之所以可行,是因为牛排馆采用两步烹饪过程:首先,他们在热烤架上烤肉,然后在适宜温度的烤箱中完成烹饪。克尔斯说:“这样,他们就可以获得他们想要的焦度以及相应的熟度。”家庭厨师也可以这样做,把烤好的肉放入175摄氏度的烤箱里,直到达到他们想要的熟度。

当然,最佳的完成度在很大程度上取决于个人喜好。但科学在这方面也有话说,克尔斯解释说,半熟的肉没有得到足够的热量来分解脂肪酸,因此会有浓郁的生牛肉味道,一旦你超过了五分熟,就会减弱一些半熟肉的那种“血腥”味道。克尔斯说:“很多人,包括我自己,都喜欢吡嗪和美拉德化合物的‘血腥’味道,它的味道更浓郁。”出于这些原因,他建议:“我不会选择低于五分熟的,当然也不会选择高于五分熟的。否则你就会开始错过很多味道。”

克尔斯对家庭厨师还有一条建议:当肉放在烤架上时,要仔细观察!“当你处于合适的烹饪温度时,短时间内会发生很多事情,从一开始很快就会发生很多化学反应。”这是每个有经验的烧烤师都从痛苦经历中学到的科学准则:如果你稍不注意,肉就容易烧焦。

祝大家科学地快乐烧烤!

来源:科普中国



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/4/24 星期一

00:15	“乡”见南宁(重播)
00:30	人文纪录片(重播)
07:00	南宁新闻(重播)
07:25	新闻夜班(重播)
08:00	“乡”见南宁(重播)
08:20	政法在线(重播)
08:52	人文纪录片
09:30	大家家庭(22)
10:23	大家家庭(23)
11:10	南宁新闻(重播)
11:55	政法在线(重播)
12:30	人文纪录片(重播)
13:00	新闻夜班(重播)
13:35	“乡”见南宁(重播)
13:52	港媳嫁到(13)
14:50	港媳嫁到(14)
15:45	港媳嫁到(15)
16:40	港媳嫁到(16)
17:30	中国城市报道
18:00	政法在线(重播)
18:30	广西新闻联播
19:00	南宁新闻(重播)
19:35	南宁新闻(重播)
20:00	南宁新闻(重播)
21:00	南宁新闻(重播)
21:30	亲爱生命(7)
22:20	亲爱生命(8)
23:15	政法在线(重播)
23:40	新闻夜班(重播)

2023/4/25 星期二

00:30	人文纪录片
07:00	南宁新闻(重播)
07:25	新闻夜班(重播)
08:20	政法在线(重播)
08:52	人文纪录片
09:30	大家家庭(24)
10:23	大家家庭(25)

11:10	南宁新闻(重播)
11:55	政法在线(重播)
12:30	人文纪录片(重播)
13:00	新闻夜班(重播)
13:52	港媳嫁到(17)
14:50	港媳嫁到(18)
15:45	港媳嫁到(19)
16:40	港媳嫁到(20)
17:30	中国城市报道
18:00	政法在线(重播)
18:30	广西新闻联播
19:00	南宁新闻(重播)
19:35	南宁新闻(重播)
20:00	南宁新闻(重播)
21:00	南宁新闻(重播)
21:30	亲爱生命(9)
22:20	亲爱生命(10)
23:15	政法在线(重播)
23:40	新闻夜班(重播)

2023/4/26 星期三

00:30	人文纪录片
07:00	南宁新闻(重播)
07:25	新闻夜班(重播)
08:20	政法在线(重播)
08:52	人文纪录片(26)
09:30	大家家庭(27)
10:23	大家家庭(27)
11:10	南宁新闻(重播)
11:55	政法在线(重播)
12:30	人文纪录片(重播)
13:00	新闻夜班(重播)
13:52	港媳嫁到(21)
14:50	港媳嫁到(22)
15:45	港媳嫁到(23)
16:40	港媳嫁到(24)
17:30	中国城市报道
18:00	政法在线(重播)
18:30	广西新闻联播
19:00	南宁新闻(重播)

19:35	南宁新闻(重播)
20:00	新闻夜班(重播)
21:00	南宁新闻(重播)
21:30	亲爱生命(11)
22:20	亲爱生命(12)
23:15	政法在线(重播)
23:40	新闻夜班(重播)

2023/4/27 星期四

00:30	人文纪录片(重播)
07:00	南宁新闻(重播)
07:25	新闻夜班(重播)
08:20	政法在线(重播)
08:52	人文纪录片(28)
09:30	大家家庭(29)
10:23	大家家庭(29)
11:10	南宁新闻(重播)
11:55	政法在线(重播)
12:30	南宁新闻(重播)
13:00	新闻夜班(重播)
13:52	港媳嫁到(25)
14:50	港媳嫁到(26)
15:45	港媳嫁到(27)
16:40	港媳嫁到(28)
17:30	中国城市报道
18:00	政法在线(重播)
18:30	广西新闻联播
19:00	南宁新闻(重播)
19:35	南宁新闻(重播)
20:00	南宁新闻(重播)
21:00	南宁新闻(重播)
21:30	亲爱生命(13)
22:20	亲爱生命(14)
23:15	政法在线(重播)
23:40	新闻夜班(重播)

2023/4/28 星期五

00:30	人文纪录片
07:00	南宁新闻(重播)

07:25	新闻夜班(重播)
08:20	政法在线(重播)
08:52	人文纪录片
09:30	大家家庭(30)
10:23	生活像阳光一样灿烂(1)
11:10	南宁新闻(重播)
11:55	政法在线(重播)
12:30	南宁新闻(重播)
13:00	新闻夜班(重播)
13:52	港媳嫁到(29)
14:50	港媳嫁到(30)
15:45	港媳嫁到(31)
16:40	港媳嫁到(32)
17:30	中国城市报道
18:00	政法在线(重播)
18:30	广西新闻联播
19:00	南宁新闻(重播)
19:35	南宁新闻(重播)
20:00	新闻夜班(重播)
20:30	向人民承诺——电视问政
22:00	南宁新闻(重播)
22:25	故事故事
22:45	亲爱生命(15)
23:30	政法在线(重播)
23:55	新闻夜班(重播)

2023/4/29 星期六

00:30	人文纪录片(重播)
07:00	南宁新闻(重播)
07:25	新闻夜班(重播)
07:55	政法在线(重播)
08:30	生活像阳光一样灿烂(1)
09:30	生活像阳光一样灿烂(2)
10:23	生活像阳光一样灿烂(3)
11:10	南宁新闻(重播)
11:55	政法在线(重播)
12:30	周末看台
13:00	新闻夜班(重播)
13:30	激情的岁月(1)
13:58	激情的岁月(2)
14:53	激情的岁月(3)
15:47	激情的岁月(4)
16:43	激情的岁月(4)

17:30	中国城市报道
18:00	政法在线(重播)
18:30	广西新闻联播
19:00	南宁新闻(重播)
19:35	南宁新闻(重播)
20:00	南宁新闻(重播)
21:00	南宁新闻(重播)
21:30	亲爱生命(16)
22:20	亲爱生命(17)
23:15	政法在线(重播)
23:40	新闻夜班(重播)

2023/4/30 星期日

00:30	人文纪录片(重播)
07:00	南宁新闻(重播)
07:25	新闻夜班(重播)
08:20	政法在线(重播)
08:52	人文纪录片
09:30	生活像阳光一样灿烂(4)
10:23	生活像阳光一样灿烂(5)
11:10	南宁新闻(重播)
11:55	政法在线(重播)
12:30	人文纪录片(重播)
13:00	新闻夜班(重播)
13:52	激情的岁月(5)
14:50	激情的岁月(6)
15:45	激情的岁月(7)
16:40	激情的岁月(8)
17:30	中国城市报道
18:00	政法在线(重播)
18:30	广西新闻联播
19:00	南宁新闻(重播)
19:35	南宁新闻(重播)
20:00	南宁新闻(重播)
21:00	南宁新闻(重播)
21:30	亲爱生命(18)
22:20	亲爱生命(19)
23:15	政法在线(重播)
23:40	新闻夜班(重播)

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/4/24 星期一

00:35	文登全看
01:05	旅城民果
07:00	中之健中国
07:30	旅城民果
07:55	文登全看
08:00	旅城民果
08:30	旅城民果
08:35	旅城民果
09:00	旅城民果
09:20	旅城民果
09:25	旅城民果
09:35	旅城民果
10:00	旅城民果
11:05	旅城民果
11:10	旅城民果
11:35	旅城民果
12:00	旅城民果
12:25	旅城民果
12:30	旅城民果
17:24	旅城民果
18:11	旅城民果
19:00	旅城民果
20:00	旅城民果
20:05	旅城民果
20:30	旅城民果
20:55	旅城民果
21:00	旅城民果
21:05	旅城民果
21:10	旅城民果
21:15	旅城民果
21:40	旅城民果
22:00	旅城民果
22:30	旅城民果
22:55	旅城民果
23:00	旅城民果
23:25	旅城民果
23:30	旅城民果

2023/4/25 星期二

00:35	文登全看
01:05	旅城民果
07:00	中之健中国
07:30	旅城民果
07:55	文登全看
08:00	旅城民果
08:30	旅城民果
08:35	旅城民果
09:00	旅城民果
09:20	旅城民果
09:25	旅城民果
09:35	旅城民果
10:00	旅城民果

11:05	旅城民果
11:10	旅城民果
11:35	旅城民果
12:00	旅城民果
12:25	旅城民果
12:30	旅城民果
17:24	旅城民果
18:11	旅城民果
19:00	旅城民果
20:00	旅城民果
20:05	旅城民果
20:30	旅城民果
20:55	旅城民果
21:00	旅城民果
21:05	旅城民果
21:10	旅城民果
21:15	旅城民果
21:40	旅城民果
22:00	旅城民果
22:30	旅城民果
22:55	旅城民果
23:00	旅城民果
23:25	旅城民果
23:30	旅城民果

2023/4/26 星期三

00:35	文登全看
01:05	旅城民果
07:00	中之健中国
07:30	旅城民果
07:55	文登全看
08:00	旅城民果
08:30	旅城民果
08:35	旅城民果
09:00	旅城民果
09:20	旅城民果
09:25	旅城民果
09:35	旅城民果
10:00	旅城民果
11:05	旅城民果
11:10	旅城民果
11:35	旅城民果
12:00	旅城民果
12:25	旅城民果
12:30	旅城民果
17:24	旅城民果
18:11	旅城民果
19:00	旅城民果
20:00	旅城民果
20:05	旅城民果
20:30	旅城民果
20:55	旅城民果
21:00	旅城民果
21:05	旅城民果
21:10	旅城民果

21:15	旅城民果
21:40	旅城民果
22:00	旅城民果
22:30	旅城民果
22:55	旅城民果
23:00	旅城民果
23:25	旅城民果
23:30	旅城民果

2023/4/27 星期四

00:35	文登全看
01:05	旅城民果
07:00	中之健中国
07:30	旅城民果
07:55	文登全看
08:00	旅城民果
08:30	旅城民果
08:35	旅城民果
09:00	旅城民果
09:20	旅城民果
09:25	旅城民果
09:35	旅城民果
10:00	旅城民果
11:05	旅城民果
11:10	旅城民果
11:35	旅城民果
12:00	旅城民果
12:25	旅城民果
12:30	旅城民果
17:24	旅城民果
18:11	旅城民果
19:00	旅城民果
20:00	旅城民果
20:05	旅城民果
20:30	旅城民果
20:55	旅城民果
21:00	旅城民果
21:05	旅城民果
21:10	旅城民果
21:15	旅城民果
21:40	旅城民果
22:00	旅城民果
22:30	旅城民果
22:55	旅城民果
23:00	旅城民果
23:25	旅城民果
23:30	旅城民果

2023/4/28 星期五

00:35	文登全看
01:05	旅城民果
07:00	中之健中国
07:30	旅城民果

07:55	旅城民果
08:00	旅城民果
08:30	旅城民果
08:35	旅城民果
09:00	旅城民果
09:20	旅城民果
09:25	旅城民果
09:35	旅城民果
10:00	旅城民果
11:05	旅城民果
11:10	旅城民果
11:35	旅城民果
12:00	旅城民果
12:25	旅城民果
12:30	旅城民果
17:24	旅城民果
18:11	旅城民果
19:00	旅城民果
20:05	旅城民果
20:30	旅城民果
20:55	旅城民果
21:00	旅城民果
21:05	旅城民果
21:10	旅城民果
21:40	旅城民果
22:00	旅城民果
22:30	旅城民果
22:55	旅城民果
23:00	旅城民果
23:25	旅城民果
23:30	旅城民果

2023/4/29 星期六

00:35	文登全看
01:05	旅城民果
07:00	中之健中国
07:30	旅城民果
07:55	文登全看
08:00	旅城民果
08:30	旅城民果
08:35	旅城民果
09:00	旅城民果
09:20	旅城民果
09:25	旅城民果
09:35	旅城民果
10:00	旅城民果
11:05	旅城民果
11:10	旅城民果
11:35	旅城民果
12:00	旅城民果
12:25	旅城民果
12:30	旅城民果
17:24	旅城民果
18:11	旅城民果
19:00	旅城民果
20:00	旅城民果

20:05	旅城民果
20:30	旅城民果
20:55	旅城民果
21:00	旅城民果
21:05	旅城民果
21:10	旅城民果
21:40	旅城民果
22:00	旅城民果
22:30	旅城民果
22:55	旅城民果
23:00	旅城民果
23:25	旅城民果
23:30	旅城民果

2023/4/30 星期日

00:35	文登全看
01:05	旅城民果
07:00	中之健中国
07:30	旅城民果
07:55	文登全看
08:00	旅城民果
08:30	旅城民果
08:35	旅城民果
09:00	旅城民果
09:20	旅城民果
09:25	旅城民果
09:35	旅城民果
10:00	旅城民果
11:05	旅城民果
11:10	旅城民果
11:35	旅城民果
12:00	旅城民果
12:25	旅城民果
12:30	旅城民果
17:24	旅城民果
18:11	旅城民果
19:00	旅城民果
20:00	旅城民果
20:05	旅城民果
20:30	旅城民果
20:55	旅城民果
21:00	旅城民果
21:10	旅城民果
21:15	旅城民果
21:40	旅城民果
22:00	旅城民果
22:30	旅城民果
22:55	旅城民果
23:00	旅城民果
23:25	旅城民果
23:30	旅城民果

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/4/24 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 飞哥战队(8)
08:13 飞哥战队(9)
09:05 飞哥战队(10)
09:47 飞哥战队(11)
10:40 飞哥战队(12)
11:33 飞哥战队(13)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖舞者(8)
13:40 刀尖舞者(9)
14:30 刀尖舞者(10)
15:25 刀尖舞者(11)
16:17 刀尖舞者(12)
17:00 刀尖舞者(13)
18:00 猎杀(22)
18:55 猎杀(23)
19:50 猎杀(24)
20:47 猎杀(25)
21:33 猎杀(26)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 啊摇篮(33)
23:33 啊摇篮(34)

18:55 猎杀(27)
19:50 猎杀(28)
20:47 猎杀(29)
21:33 猎杀(30)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 啊摇篮(35)
23:33 啊摇篮(36)

2023/4/26 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 飞哥战队(18)
08:13 飞哥战队(19)
09:05 飞哥战队(20)
09:47 飞哥战队(21)
10:40 飞哥战队(22)
11:33 飞哥战队(23)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖舞者(18)
13:40 刀尖舞者(19)
14:30 刀尖舞者(20)
15:25 刀尖舞者(21)
16:17 刀尖舞者(22)
17:00 刀尖舞者(23)
18:00 猎杀(30)
18:55 猎杀(31)
19:50 猎杀(32)
20:47 绝命后卫师(1)
21:33 绝命后卫师(2)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 啊摇篮(37)
23:33 啊摇篮(38)

2023/4/25 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 飞哥战队(13)
08:13 飞哥战队(14)
09:05 飞哥战队(15)
09:47 飞哥战队(16)
10:40 飞哥战队(17)
11:33 飞哥战队(18)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖舞者(13)
13:40 刀尖舞者(14)
14:30 刀尖舞者(15)
15:25 刀尖舞者(16)
16:17 刀尖舞者(17)
17:00 刀尖舞者(18)
18:00 猎杀(26)

2023/4/27 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 飞哥战队(23)
08:13 飞哥战队(24)
09:05 飞哥战队(25)
09:47 飞哥战队(26)
10:40 飞哥战队(27)
11:33 飞哥战队(28)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖舞者(23)
13:40 刀尖舞者(24)
14:30 刀尖舞者(25)
15:25 刀尖舞者(26)
16:17 刀尖舞者(27)
17:00 刀尖舞者(28)
18:00 绝命后卫师(2)
18:55 绝命后卫师(3)
19:50 绝命后卫师(4)
20:47 绝命后卫师(5)
21:33 绝命后卫师(6)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 啊摇篮(39)
23:33 啊摇篮(40)

2023/4/28 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 飞哥战队(28)
08:13 飞哥战队(29)
09:05 飞哥战队(30)
09:47 飞哥战队(31)
10:40 飞哥战队(32)
11:33 飞哥战队(33)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖舞者(28)
13:40 刀尖舞者(29)
14:30 刀尖舞者(30)
15:25 刀尖舞者(31)
16:17 刀尖舞者(32)
17:00 刀尖舞者(33)
18:00 绝命后卫师(6)
18:55 绝命后卫师(7)
19:50 绝命后卫师(8)
20:47 绝命后卫师(9)
21:33 绝命后卫师(10)
22:20 热血勇士(1)
23:15 热血勇士(2)
23:55 热血勇士(3)

2023/4/29 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 飞哥战队(33)

08:13 飞哥战队(34)
09:05 飞哥战队(35)
09:47 飞哥战队(36)
10:40 飞哥战队(37)
11:33 飞哥战队(38)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖舞者(33)
13:40 刀尖舞者(34)
14:30 刀尖舞者(35)
15:25 刀尖舞者(36)
16:17 我是红军(1)
17:00 我是红军(2)
18:00 绝命后卫师(10)
18:55 绝命后卫师(11)
19:50 绝命后卫师(12)
20:47 绝命后卫师(13)
21:33 绝命后卫师(14)
22:20 热血勇士(4)
23:15 热血勇士(5)
23:55 热血勇士(6)

2023/4/30 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 飞哥战队(38)
08:13 飞哥战队(39)
09:05 飞哥战队(40)
09:47 飞哥战队(41)
10:40 飞哥战队(42)
11:33 飞哥战队(43)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 我是红军(2)
13:40 我是红军(3)
14:30 我是红军(4)
15:25 我是红军(5)
16:17 我是红军(6)
17:00 我是红军(7)
18:00 绝命后卫师(14)
18:55 绝命后卫师(15)
19:50 绝命后卫师(16)
20:47 绝命后卫师(17)
21:33 绝命后卫师(18)
22:20 热血勇士(7)
23:15 热血勇士(8)
23:55 热血勇士(9)

南宁广播电视台 公共频道

2023/4/24 星期一

00:40 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(37)
13:45 爱情万万岁(38)
14:32 中国通史
15:17 教育我来说(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 下一站婚姻(6)
23:10 下一站婚姻(7)
23:55 下一站婚姻(8)

13:00 爱情万万岁(39)
13:45 爱情万万岁(40)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 下一站婚姻(9)
23:10 下一站婚姻(10)
23:55 下一站婚姻(11)

2023/4/26 星期三

00:40 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 正是青春璀璨时(1)
13:45 正是青春璀璨时(2)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来

2023/4/25 星期二

00:40 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)

21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 下一站婚姻(12)
23:10 下一站婚姻(13)
23:55 下一站婚姻(14)

2023/4/27 星期四

00:40 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 正是青春璀璨时(3)
13:45 正是青春璀璨时(4)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 下一站婚姻(15)
23:10 下一站婚姻(16)
23:55 下一站婚姻(17)

2023/4/28 星期五

00:40 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 正是青春璀璨时(5)
13:45 正是青春璀璨时(6)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 下一站婚姻(18)
23:10 下一站婚姻(19)
23:55 下一站婚姻(20)

2023/4/29 星期六

00:40 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 正是青春璀璨时(7)
13:45 正是青春璀璨时(8)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:10 乐客听

20:25 创赢未来
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 下一站婚姻(21)
23:10 下一站婚姻(22)
23:55 下一站婚姻(23)

2023/4/30 星期日

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 乐客听(重播)
07:45 创赢未来
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 正是青春璀璨时(9)
13:45 正是青春璀璨时(10)
14:35 乐客听(重播)
14:50 创赢未来
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 教育我来说
20:10 乐客听(重播)
20:25 创赢未来
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 故事
22:25 下一站婚姻(24)
23:10 下一站婚姻(25)
23:55 下一站婚姻(26)

人类复杂的小情绪,人工智能分得清吗?

早年间,人工智能还仅仅存在于天马行空的科幻电影当中,如今它已在生活各处崭露头角——波士顿动力开发出了能跑能跳的机器人,Google开发的AlphaGo因战胜众多围棋高手而名

声大噪,升级版AlphaGo Zero更是在不看任何棋谱、自我对弈40天后就超越了所有旧版本。如此“聪明”的AI在面对人类复杂多变的情绪时,是否也能准确辨认呢?

不存在的“基本情绪”

20世纪90年代初期,情绪科学中的主流观点认为存在六种基本情绪:恐惧、伤心、愤怒、开心、惊讶和厌恶。世界上每个人都亲身经历过这些情绪,并且可以清楚地分辨它们。提出这一观点的是心理学家保罗·艾克曼,他还主张人类表情的意义是具有普遍性的,不会因为文化或者地域不同而有所差异。

基于艾克曼的模型,自体心理学专业的博士生莉莎·巴雷特针对情绪对人类自我感知的影响展开了一系列研究,却得不到设想的结果。经过实验对比和反复论证后,她终于发现艾克曼的模型是错的——根本就不存在所谓的六种“基本情绪”,人类的情绪要远远复杂得多。

如果艾克曼对于情绪的定义是错误的,那么究竟什么是情绪呢?这不仅是一个学术问题,更是关乎未来的核心问题——我们以后能制造出一个像人类一样感知情绪的AI吗?

巴雷特的研究让我们看到:情绪不再是稳定的。就像我们即使穿越回古代,由于不同的生活和历史背景,也很难设身处地地想人所想。与此同时,情绪的普遍性也受到挑战——心理学研究中一直存在着“WEIRDS”问题:即白人、受过教育的、来自于工业化、富裕、民主的国家。这些都是典型北美或欧洲心理学专业本科生的真实写照,由于他们不仅是研究者,也是实验被试的主力军,因此大量的心理学研究结果都存在偏见,也大大降低了人类表情、声音音调以及其他行为的多样性。

为了解决这个问题,巴雷特与另一位心理学家詹姆斯·罗素共同建立了“心理学情绪建造”模型。这一模型的理论是基于情绪的产生机制:大脑先提取包括感受、外部世界的状况、家庭和文化的影响等等众多因

素,经过进一步加工,最终“建造”出情绪。这使得与情绪相关的表情、声音和行为不仅仅会随着文化不同而改变,甚至在人与人之间都存在着微小的差异。

AI能否“身临其境”?

那么我们真的能建造出一台机器来识别人类的所有情绪经历吗?情绪历史学家托马斯·迪克森对此表示很乐观,他认为对于AI来讲,情绪产生的机制可能类似于对大脑提取的众多因素进行加权计算。因此只要想办法弄清不同文化、不同个体各因素的权重系数,“情绪公式”也就迎刃而解了。

然而,情绪并非仅是简单的静态加成运算。人类大脑对于他人情绪的识别是通过观察他人的身体动作和面部表情,并结合当时的场景来完成的。这就引入了“情境”这个动态因素。

比如,看看下图中这个人的面部表情和举起的胳膊。



挥拳头和皱眉头的司机

光看照片,你觉得他是有路怒症?还是在为心爱的球队得分而挥拳庆祝?如果将来我们的自动驾驶车辆中配备了情绪识别AI,能够在感知到司机路怒时强行停车,那么问题就来了:为了庆祝而高举的拳头可能会把我们困在路边。

为了避免路上堵满愤怒的司机,一台情绪处理AI的必备技能就是要理解事情发生的情境及其背后的价值。司机对于挥拳头和皱眉头的记忆;对车的记忆;对于不同运动的记忆和反应;司机支持的球队难得进球的记忆;他对这支队伍的感受;对于司机开车的分

析;理解那是喜极而泣而不是悲伤(或生气)等等……这些乱七八糟的总和就是情绪,而AI需要的不是把这些信息简单地储存下来,而是将所有这些融入理解的情境当中,通过动态整合做出准确的判断。

精准的机器vs模糊的大脑

尽管AI可以精准地记住东西,但是有时情绪是模糊的、琢磨不透的。一台机器可能认为皱眉和拳头代表着威胁,但同时又又在数据库中记录着司机并不是一个暴力的人。当两个信息出现冲突时,它该对哪个信息作出反应呢?大脑可以处理许多矛盾数据来让我们搞定新的情境,但对于AI的逻辑就完全行不通了。

人的记忆并不是一种单纯的记录仪器,而是一个“动态分类”系统,然而目前还没有任何研发团队将动态分类应用于AI的开发当中。当人们给AI植入记忆数据库时,无形之中也对它产生了限制,使它在辨识情绪时带有一定的偏见。

退一万步说,即便哪天AI真的可以通过动态分类系统识别情绪,它也只是一台冰冷的机器,无法与人类共情。因此,我们建造一个情感AI的最后一步就是引入感受。只有当我们真的感知这个世界,才可能理解周围事物存在的价值。如果没有嗅觉和味觉,我们可能很久之前就死于误食腐败食物;如果没有欲望,我们就不会与另一半坠入爱河、繁衍生息;没有惊慌,我们在看到尖牙利爪的老虎时也不会逃跑求生……我们的内部感受纷繁众多,在心理学中称之为情感。

情感并不是情绪,它是身体对于愉快或不愉快的感觉的评价,因此情感不能脱离实体而存在。就像巴雷特说的:“一个没有肉体系统来平衡的空洞大脑,它是没有身体感觉去理解的,也是无法感受情绪的。”一台感受机器的身体不一定非要像“银翼杀手”一样是个有血有肉的人类复制品,它可以是一个完全基于代码产生的虚拟身体。

反观当下众多的刺激反射AI,比如对视觉、听觉和压力等简单刺激做出程式化反应的机器,我们就知道创造一台真正能够感受情绪的机器还有许多路要走。

随着AI行业的日新月异,许多人也曾对它的发展提出过担忧。特斯拉CEO伊隆·马斯克曾表示:“应该有一些国家甚至国际层级的监管,来确保我们不做任何傻事。我觉得有了AI我们就在召唤恶魔。”而世界著名的物理学家史蒂芬·霍金给出了更加悲观的态度:“人工智能的完全开发可能导致人类的灭绝。”

如何让人类从AI的开发中获益又不受制于AI的发展,或许是未来很长一段时间内需要深入思考和探讨的问题。

来源:科普中国

