

“五一”国际劳动节 致敬最美劳动者

5·1



桂风壮韵美如画 欢歌热舞庆佳节

4月21日上午,2023年“壮族三月三·八桂嘉年华”在南宁青秀山风景区隆重开幕。今年的开幕活动突破以往主舞台观演的模式,以行进式、沉浸式、互动式的大型游览精彩亮相。活动现场欢歌流淌、花团锦簇,踏歌起舞的桂风壮韵以及各民族欢庆“三月三”奋进新时代的热烈景象,在营造浓厚节庆氛围的同时,让八方宾朋大饱眼福。与此同时,南宁市许多地方张灯结彩、喜气洋洋,市民游客一同乐享“三月三”。



现场上演“沉浸式实景大剧”

开幕演出通过“古风雅集”“时尚潮玩”“民族团结”三大版块,将“桂风壮韵浓”“民族体育炫”“相约游广西”“e网喜乐购”“和谐在八桂”五大展示内容巧妙融入其中,以歌舞、潮玩及其他现场互动形式,展现中国式现代化在广西的生动实践,展现各族群众像石榴籽一样紧紧抱在一起共同发展的蓬勃景象。

在活动现场,首先映入游客眼帘的是呈现古代市井百态的“古风雅集”版块。远远望去,各式各样的古风竖式招牌和商号旗幡让人目不暇接,耳畔响起的吆喝声、戏曲唱腔声此起彼伏……现代“壮族三月三”和汉代“三月三”上巳节在时光交错中完美交汇,大家纷纷与身着古装的演员合影,古代风情氛围感拉满。

与“古风雅集”版块一墙相隔的是“时尚潮玩”版块。在长达百米的道路上,活力四射的街舞、炫酷的“壮族机甲”、令人热血沸腾的DJ等时尚表演,让现场瞬间变成了一场大联欢,吸引大批游客参与其中、拍照留影。

“民族团结”版块则从一场壮族传统婚礼开始。现场欢歌荡漾,通过展示民族非遗、民族美食、民族服饰等,以及山歌对唱、共跳连心舞等互动环节,展现了各民族欢度“三月三”的欢乐场景和丰富多彩的民俗文化。



“春意、潮玩、歌圩”让人流连忘返

“春意”“潮玩”“歌圩”三个关键词成为贯穿开幕式全程的亮点:“三月三”正值万物复苏的春天,三大版块以不同场景构建了一幅生机盎然的春天画卷,在移步异景中呈现美妙“春意”;全场突出“潮玩”概念,展示了不同时期、不同地域的最潮“三月三”;创新“歌圩”的表达方式,通过三种风格鲜明的场景营造“大歌圩”的热闹氛围,既有古今文化的对话,还有国际交流的对歌,更有民族团结的合唱。

“各类极具民族特色、民俗风情的表演,琳琅满目的潮流文创产品让人目不暇接。”游客陈丽珍表示,这种边走边看、边走边玩的行进式、沉浸式、互动式体验,让舞台更宽广、节目更精彩、游客体验感更强。

此外,“那里市集”内游客也络绎不绝,潮汕竹编小灯笼、隆林苗族蜡染等非遗产品吸引眼球。游客李女士表示,逛市集不仅可以享受“淘宝”乐趣,更能感受到浓厚的非遗文化氛围。



商文旅融合引燃市民消费热情

老南宁·三街两巷历史文化街区、百益·上河城、万象城、盛天地等首府主要商圈、步行街纷纷利用节日氛围,融入“三月三”节庆特色,推出商文旅促消费等活动,在进一步带旺首府消费市场的同时,也让市民游客领略壮乡文化魅力。

逛街、游玩、体验民俗活动……市民趁着大好春光纷纷走出家门,以休闲娱乐、购物消费的方式欢度“三月三”。

记者在商场内看到,许多商业综合体为体现“三月三”节庆特色,将演艺、旅游、商业有机结合,让市民游客参与其中。与此同时,自治区、南宁市联动推出消费券,叠加各大商场的节日优惠活动非常给力。“可以说是处处有惊喜、事事都精彩。”与家人一同出门游玩的市民肖女士表示,各种优惠活动叠加,让人更有消费欲望。

老南宁·三街两巷历史文化街区、金湖广场、万象城外广场……沿着民族大道一路走去,悦耳的民歌唱彻邕城。南宁市在“三月三”期间设置“民歌一条街”,组织邀请广西各地民歌手、全国知名乐队开展2023新民歌唱作大赛打卡竞演,还设置音乐盒子方便群众想唱就唱等,让民歌文化融入群众日常生活,受到许多市民的热捧。



广西发布新一轮向海经济三年行动计划

近日,自治区政府办公厅发布《广西大力发展向海经济建设海洋强区三年行动计划(2023—2025年)》(以下简称《计划》),提出到2025年力争全区向海经济生产总值达到7000亿元,占全区地区生产总值(GDP)比重达到25%。

除了壮大生物医药、海上风电、新能源等向海新兴产业,《计划》还要求升级发展海洋渔业、交通运输、文旅等向海传统产业。加快建设北部湾国际滨海度假胜地,推动北海、防城港、钦州旅游一体化联动发展,持续打造北部湾休闲度假游、海上丝路邮轮游、中越边关跨国风情游、滨海湿地和自然保护地生态游等特色精品旅游线路;加快建设一批海洋主题酒店和山水主题酒店,打造涠洲岛旅游民宿标杆示范地;做优钦州蚝情节、北部湾开海节等节庆美食品牌;推动游艇帆船公共码头、沙滩体育设施等基础设施建设,重点开发帆船、潜水、海钓等滨海体育运动项目;积极举办帆船、沙滩排球等海洋体育赛事等。

《计划》指出,到2025年,全区至少创建2个国家级滨海旅游度假区、5个自治区级滨海旅游度假区、5个国家4A级滨海旅游景区,力争北海文化产业园成为国家文化

产业示范园区创建单位。

《计划》提出,要建设和完善“海陆空铁水”现代综合立体交通网络。其中,包括规划建设南宁经桂林至衡阳新高铁,推进合浦至湛江高铁、梧州经玉林至钦州公路(玉林至浦北段)建设;建成贵阳至南宁高铁,加快推进南宁经钦州至防城港铁路增建二线、黔桂铁路增建二线工程,以及贵阳经南宁至北海、南宁经上思至防城港、鹿寨至钦州港等高速公路建设;加快实施南宁吴圩机场改扩建工程(第二跑道),开工建设南宁吴圩机场T3航站区及配套设施建设工程等。

此外,《计划》要求加强涉海学科专业建设,支持申报新增涉海学科硕士、博士学位点;加强与东盟国家在海洋资源调查、海洋生态保护、海洋预警预报、海上应急救援、海洋渔业等领域的合作,推动构建广西与东盟国家的海



洋经济合作圈;高质量实施《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP),积极推动广西数字经济、汽车机械、矿产资源、农渔业等领域优势企业“走出去”;加强对红树林、珊瑚礁、海草床、滨海湿地的保护等。

来源:南国早报

“二阳”话题登上热搜 做好防护不必恐慌

第二波新冠感染高峰快要来了?近日在一些社交媒体上流传类似说法,不少人对此颇为担忧。二次感染概率高吗?我国流行毒株是否已变异?解放日报·上观新闻记者就此采访复旦大学附属中山医院感染病科主任胡必杰教授,请专家讲解。

记者从部分医疗机构获悉:近日新冠感染者检出确实有所增加,但主要以上一波未感染人群为主。这一情况在中山医院也有所体现。

胡必杰告诉记者,近日检出阳性感染者主要是首次感染,“二阳”感染者很少。这可能与上一波高峰时感染者体内仍有抗体有关。但从欧美国家经验来看,二次感染仍有发生概率,约为3%至30%。记者同时查阅到:丹麦此前一项纳入7000人的研究分析奥密克戎导致二次感染中,女性、年轻人、医务工作者是高危群体。

关于目前我国流行的毒株是否发生变异,中疾控给出明确答案。4月14日至20日,本土新发现重点关注变异株

275例,15日中疾控显示共监测到15例XBB.1.16“大角星”变异株(系我国首次监测到),本周增至42例。中疾控表示,我国本土病例XBB.1.16仍维持极低水平,未形成传播优势,无需过度担心。总体来看,北京、内蒙古以BF.7及其亚分支为优势株;海南、山西和天津两簇进化分支基本持平;其他省份均以BA.5.2及其亚分支为优势株。

从近期增加的首次感染者来看,多数属于轻型,主要表现为发热,进展为肺炎的病人较少见。那么,万一“二阳”会否症状更重?胡必杰解释,毒株并未改变,距离上一波感染高峰也不到6个月,二次感染抗体仍有“残存”,原则上“二阳”感染会比首次感染更轻,人们不必过于担心。

针对即将到来的“五一”出游,专家也明确,从传染病传播原则来看,人群集中肯定会造成感染风险,但考虑到人群普遍首次感染还未超过6个月,抗体仍有效力,所以无须过度紧张。

当下针对病毒风险该如何应对?胡必杰告诉记者,首

先从接种疫苗来看,上海明确18岁以上未感染且未完成第一剂次加强免疫的人群,以及18岁以上未感染且尚未完成第二剂次加强免疫接种的人群(尤其是感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群),应该及时接种疫苗防范未然。

此外,一旦出现发热等症状,还应前往医疗机构及时筛查,应检尽检,明确病因。专家说,最近新冠、流感、鹦鹉热等都有发生,症状多以发热为主,如出现症状应及时检查、明确诊断,有的放矢治疗,以期尽早治愈。

专家同时提醒:随着病毒感染后的时间延长,高水平抗体自然会降低,感染率是缓慢爬升、还是快速爬升仍在观察。大家心态放松之际,防护行为也不能忘,具体包括日常提高免疫力、保证充分休息、控制基础疾病;在密闭公共场所、交通工具上佩戴口罩,坚持手卫生,保持社交距离等,以此减少感染风险。

来源:上观新闻



火热的“五一”假期临近,不少人都有出行计划。今年“五一”假期哪些城市最热门?根据国铁集团发布的“五一”期间全国车票发售情况,主要到达城市有北京、广州、上海、成都等,主要热门线路区间有北京往返上海、成都往返西安、北京往返沈阳、北京往返呼和浩特、上海往返武汉等。

记者从中国国家铁路集团有限公司(简称国铁集团)获悉,针对“五一”小长假运输期间火车票预售情况,铁路部门采取多种措施,进一步加大运力投放,努力满足旅客出行需求。4月27日至5月4日假日运输期间,全国铁路安排日均开行旅客列车10500余列,增开旅客列车1500多列。

国铁集团客运部负责人介绍,今年“五一”小长假是春节后的第一个较长假期,旅客出行需求旺盛,呈现假期首尾长途客流多、中间短途客流多、出行

时段高度集中等特点。从铁路12306预售情况来看,截至4月22日14时,铁路部门已经售出“五一”小长假运输期间火车票4657万张,北京至上海、成都至西安、广州至南宁、广州至长沙、北京至青岛、深圳至长沙、北京至沈阳、北京至西安、上海至武汉、北京至太原等热门方向车票紧俏。

为做好旅客群众出行服务,铁路部门充分发挥现代化铁路网和发达高铁网优势,最大限度挖掘运输潜力,加大运力投放。

一是实行高峰列车运行图。将全国铁路旅客列车按高峰运行图组织开行,日均开行旅客列车将达到10500余列,较日常增加1500余列。

二是增加长途运力投放。增开跨铁路局长途旅客列车156列。其中,在4月28日至30日、5月2日至4日时段,增开北京朝阳至沈阳北、北京丰台至太原南、北京西至西安北、杭州东至郑州东、上海虹桥至西安北、上海虹桥至长沙南、南昌西至广州南等方向夜间高铁102列;在旅游热点地区和客流密集的福州至深圳北、吉林至青岛北、北京朝阳至长春、北京西至南昌等方向增开动车组列车和普速列车54列。

三是优化动卧列车开行。增开5月2日至4日上海虹桥至佛山西、上海虹桥至广州南、上海虹桥至珠海、北京西至深圳北、北京西至昆明南、北京西至湛江等区间双向动卧列车36列。

四是增加短途运输能力。组织各铁路局集团公司根据管内客流动态加开列车,精准实施“一日一图”,最大限度满足短途旅客出行需求。上海局集团公司增开杭州、南京、苏州、宁波、扬州、黄山等管内热门旅游城市方向旅客列车284列,成都局集团公司增开成都至贵阳、成都至重庆、重庆至贵阳等铁路局管内短途夜间动车组30列,济南局集团公司每日开行济南至淄博等区段动车组82列。

来源:人民网、新华社

南宁12315中心发布二手商品交易消费提示



近日,不少市民拨打12315、12345热线反映购买二手商品遇到问题。针对此情况,南宁市市场监督管理局12315中心发布2023年第6号消费提示,倡导科学理性消费,减少二手商品消费纠纷。

**案例:低价购入二手电动车
商家包过户迟迟未兑现**

4月6日刘先生反映,他于3月26日在“闲鱼”平台向某本地卖家购买一部标价19500元的徕卡

相机,买回家后仔细检查发现,相机镜头传感器CCD脱膜,存在质量问题。

消费者陆先生反映,2月25日通过“闲鱼”平台认识了西乡塘区大学东路某店铺,私下加了其微信联系,花费4510元购买了一辆二手小牛电动车,店家当时承诺购车15天后包过户,但至今未兑现。

消费者农女士反映,3月27日在南宁市安武大道8号北湖广隆汽车产业园B区某汽车技术服务有限公司购买一辆价值55000元的二手吉利品牌汽车,随后发现汽车的变速器配件、四轮定位等存在严重质量问题,要求维修未果。

提醒:选择正规交易平台 妥善保管维权凭证

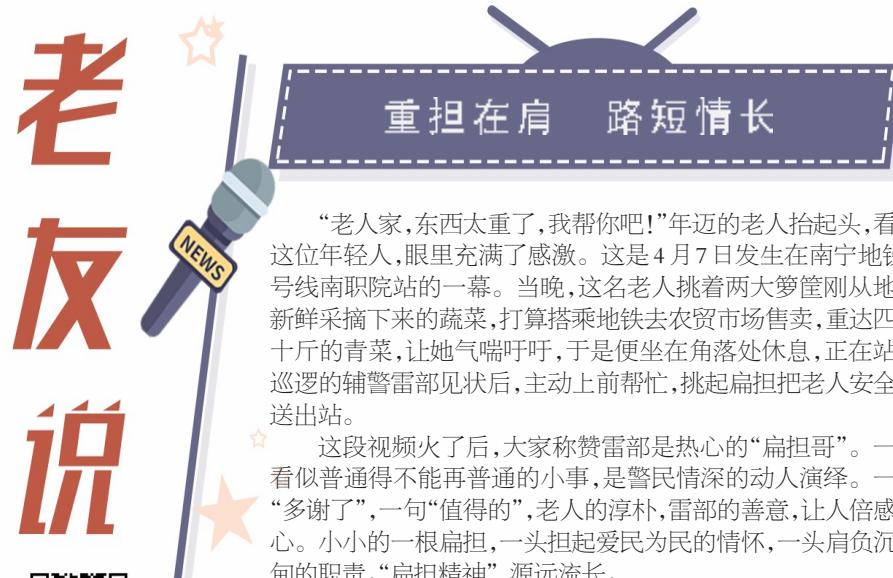
南宁市市场监督管理局12315中心提醒,消费者要注意选择正规的线上交易平台、合法的线下实体市场(经销商),慎选低价二手商品,承诺纳入合同,妥善保管交易相关凭证。

网购二手商品时,切勿脱离正规交易平台进行线下交易,使用平台官方承认的交易聊天工具沟通。只有这样,当出现纠纷时交易平台才能辨认证据的真实有效性。

选购二手商品时,注意查看经销商的营业执照,选择社会评价较好、信息公布完整性较高、售后服务有保障的经销商。交付定金前,务必把所有购买条件都商量清楚,最好签订书面合同或协议,切勿过早地交付预付“定金”。

签订合同时,应要求商家将承诺所售商品的具体情况、售后服务及双方的其他约定等纳入书面合同;妥善保管买卖合同、鉴定评估报告、交易记录等交易的有效凭证,作为维权时的证据。一旦发生消费纠纷,可先自行与商家协商解决,也可拨打12345、12315热线,向当地消费者组织投诉,还可直接向法院提起诉讼,及时维护自身的合法权益。

来源:南宁晚报



“老人家,东西太重了,我帮你吧!”年迈的老人抬起头,看这位年轻人,眼里充满了感激。这是4月7日发生在南宁地铁1号线南职院站的一幕。当晚,这名老人挑着两大箩筐刚从地里新鲜采摘下来的蔬菜,打算搭乘地铁去农贸市场售卖,重达四五十斤的青菜,让她气喘吁吁,于是便坐在角落处休息,正在站厅巡逻的辅警雷部见状后,主动上前帮忙,挑起扁担把老人安全护送出站。

这段视频火了后,大家称赞雷部是热心的“扁担哥”。一件看似普通得不能再普通的小事,是警民情深的动人演绎。一句“多谢了”,一句“值得的”,老人的淳朴,雷部的善意,让人倍感暖心。小小的一根扁担,一头担起爱民为民的情怀,一头肩负沉甸甸的职责。“扁担精神”,源远流长。

时代在变,“扁担”精神不变。多年来,安静地躺在南宁市公安局中山派出所红色中山教育基地的“传家宝”——一根老旧的扁担和一个水桶,始终激励着一代代公安民警、辅警践行人民警察为人民,人民警察爱人民的铮铮誓言。

民生无小事,点滴都是情。老人迷路了,孩子走散了,夫妻吵架了,邻里矛盾了,家人病重了,财物被骗了……老百姓首先想到的就是那句“有困难找警察”。这不仅仅是一句简单的口号,它更是一份责任,亦是一份安心。无论老百姓身处困境、困境还是危境,他们总是在最需要的时候,及时出现。关键时刻,他们是“保镖”“司机”“扁担”“保姆”“医生”……无独有偶,就在4月10日下午,龙岗派出所民警聂梓军与辅警邱小欢执勤返程途中,路遇交通事故,看到有人受伤,邱小欢弓背下蹲,为受伤女子当“人肉靠背”。一次次简单的救助,一件件平凡的小事,一个个温暖的瞬间,其实,这样的故事每天都在我们身边上演。

俯身为民不言累,路短心暖情谊长;不忘初心写赤诚,满腔热血显担当。在平凡与坚守中,南宁公安的民警、辅警们用敬业和奉献,扎实担民之忧、解民之困、乐民之乐,让老百姓获得满满的幸福感和安全感,他们个个都是“最美扁担哥”!一句“别担心,有我们在”,铿锵有力!一句“谢谢”,你们值得!

作者:李雯

民生新闻集锦



2023年国家助学贷款免息及本金延期偿还政策明确

对2023年及以前年度毕业的贷款学生2023年内应偿还的国家助学贷款利息予以免除,参照国家助学贷款贴息政策,免除的利息由中央财政和地方财政分别承担。对2023年及以前年度毕业的贷款学生2023年内应偿还的国家助学贷款本金,经贷款学生自主申请,可延期1年偿还,按照有关规定,助学贷款期限最长不超过22年,延期贷款不计罚息和复利,风险分类暂不下调。

广西12355青少年服务台即将正式揭牌运行

今年五四青年节前,广西共青团将正式揭牌运行“省域统筹+一站式服务”的广西12355青少年服务台,面向全区青少年提供心理咨询和服务和法律咨询援助。服务台是由热线平台、网络平台、实体平台组成的“三位一体”一站式青少年权益服务窗口,专门解决青少年在个人成长、情绪情感、亲子教育、学习就业、人际沟通、职业发展以及权益维护等方面遇到的问题。

广西首个老年医学医疗质量控制中心成立

当前,南宁市老年人口规模持续增大,老年人对健康服务的需求越来越迫切,老年患者医疗服务是社会各界普遍关注的重大民生问题,成立老年医学医疗质量控制中心,对规范老年医学科临床诊疗行为,提高老年医学科医护人员业务能力,确保老年患者医疗质量和医疗安全具有重要意义。

《南宁市城市绿化条例》5月1日起施行

本《条例》重点对城市绿地系统专项规划的编制、程序、内容等提出具体要求,明确依法确定的绿线未经法定程序不得调整,并对城市绿化覆盖率、城市林荫路覆盖率、公园绿化活动场地服务半径覆盖率、人均公园绿地面积、城市建设用地附属绿地面积占建设用地总面积的比例(绿地率)等绿地指标作了具体规定。

南宁加快交通强市建设

今年我市将推动南宁吴圩机场改扩建工程(第二跑道)等24个在建项目加快建设,力争实现贵南高铁等7个项目竣工验收,推动G80南宁至百色高速改扩建二期、南宁(牛湾)至崇左3000吨级航道工程等25个以上重大项目开工建设。

南宁市2022年追回违规医疗费用474.9万元

自2019年以来,南宁市医保部门在落实监督检查制度方面,加强日常监管,累计检查定点医药机构10473家(次),连续4年现场检查覆盖率为100%。截至2022年,共完成对南宁市基本医疗2008.49万人次125.88亿元医疗费用的审查,筛查出疑点病例28.88万例,追回违规医疗费用474.9万元。

南宁25个非遗项目有望“升级”

近日,自治区文旅厅公示第九批自治区级非物质文化遗产代表性项目拟推荐名单。其中,由南宁市申报并入选的项目共有25项。不仅有刺激味蕾的酸嘢制作技艺、让人大快朵颐的马山黑山羊全羊宴制作技艺,有竹上生花的南宁竹刻制作技艺、制作精美的横州铜器制作技艺,还有历史悠久的武鸣壮族岳鼓制作技艺、传承匠心的南宁古建筑营造技艺。

编辑:许术



南宁市精神文明建设委员会办公室



为“戒尺”断案，学生犯错老师“怎么管”？

“斯文不可不敬”“严管严教出高徒”一直是我国传统的教育理念。然而，因“严是爱，宽是害”导致产生惩戒行为进而引发的教师和学生及家长间的矛盾却时有激烈。有的家长因子女被老师实施教育惩戒而对老师心生不满，甚至施以威胁、侮辱、伤害等行为，加之少数地方的学校及教育主管部门对教师的合法权益保障缺位，使得教师队伍出现了“不敢管、不愿管”的现象。近日，江苏省泰州市中级人民

法院驳回一起状告泰州市某公安分局不履行法定职责的案件，案件背后涉及的正是关于教师教育惩戒权之争，法院依据相关法律和公正、法治的社会主义核心价值观进行了审理，并通过释法析理，阐明了教育惩戒权是教师基于其职业地位而拥有的一种强制性权利，是维持教育活动正常秩序的需要，为教师“敢管、愿管、善管”创造了良好条件。



老师处罚学生 家校纠纷不断升级

在班主任老师的眼里，小杨原本是一名成绩优秀的学生，并获评“三好学生”。然而随着课业的加重，小杨逐渐跟不上学习的节奏，并产生抵抗情绪，经常迟到早退，违反校规，还会莫名地和同学发脾气。

在一次体育课上，小杨因站位顺序与同学小亚发生争执，小杨情绪激动之下打了对方一记耳光。小杨打人的行为被老师批评后，却坚持认为自己没错。等不来小杨一句道歉的小亚家长一气之下报了警。虽然在公安机关的主持下调解结案，但小杨却渐渐被同学疏远。

没过多久，同学小天也因对小杨不满，在朋友圈发布了几条针对小杨的侮辱性言论，小杨也报了警，但双方没能达成和解。最终，公安机关鉴于小天是未成年人，且认错态度较好，作出了不予处罚的决定。

在“打耳光”“朋友圈”等事件后，学校考虑到事情在学生中产生了不良影响，便将小杨的“三好学生”宣传照从公

示栏中撤掉。没想到，这一教育惩戒行为成了压倒小杨和她父亲的“最后一根稻草”。

小杨的父亲老杨认为，小亚、小天之前的行为是受班主任的教唆，怀疑老师存在教唆霸凌、非法拘禁、精神恐吓等违法行为，其先后多次找学校领导理论，反映班主任的班级管理方式存在问题。

本是孩子之间的一些小矛盾，但却导致家长不断奔波投诉，教师也不能静心安排教学活动，学生的学习状态更是受到较大影响……

最终，小杨也因无法安心学业，中考失利。这个结果让老杨对学校愈加不满，他认为学校滥用教育惩戒权，有体罚学生的行为，遂报警要求予以处理。这次，当地派出所在接警后调查认为，老杨反映的情况不属实，并对其进行劝导。老杨却觉得公安机关的处理方式是行政不作为，于是一纸诉状将当地公安机关送上了被告席。



深入走访调查 法院剖析潜藏矛盾

“法官，请看我提供的这些证据。我女儿的班主任不仅让我女儿罚抄、罚站，还无缘无故把我女儿班长职务都给撤销了。同学欺负她，老师竟然吓唬、威胁，甚至非法拘禁她，报警也没用，请法院为我女儿主持公道！”老杨在法庭上愤愤不平地说。

在老杨看来，女儿小杨从小乖巧听话，近期在学习上遇到困难，班主任不仅没有起到帮助的作用，反而不公平对待小杨，无故对小杨进行惩罚，激起了孩子的逆反心理。

在学校看来，他们收到家长的投诉后，多次向家长进行了解释。教育主管部门也对学校、老师进行了约

谈，但孩子和家长始终对教育局、学校的处理不满意。学校也感到无能为力。

随着对案件审理的不断深入，承办法官了解到老杨对学校、老师的不满大多来源于一些小事，比如班主任布置作业较多；对小杨进行罚抄、罚站等处罚；撤销小杨班长、大队长职务；将小杨“三好学生”宣传照撤掉……将公安机关告上法庭，说到底是老杨对于学校、老师教育的不满，并且没有能够正确认识学校教育的本质。

纵观本案中学校及老师的一系列处理行为，均是基于教育目的，对违规违纪的学生进行管理、训导，促使学生能引以为戒，认识并改正错误，并未超出教育惩戒的

必要限度。对于确有必要实施的教育惩戒，无论是学校、家长还是社会都应当理解、支持和配合，形成合力，促使学生真正认识和改正错误的行为，并能引以为戒。

作为家长，应当在家庭教育中引导配合，真正让孩子认识错误、改正错误，而不是动辄对教师的管理、惩戒行为予以否定、指责、投诉、举报，甚至要求公安机关等公权力的介入，这不仅严重背离教育管理和治安管理的初衷，混淆了两者之间的界限，而且也会给孩子形成错误的导向。



耐心释法析理 依法维护教师权利

案件经合议庭讨论后一致认为，教育是全社会的责任，为了国家、民族和人类社会的未来，全社会都应当尊重教师，为教育创造优良环境，不能让教师在教书育人的同时“战战兢兢”、“如履薄冰”。对教师的合法正当教育惩戒权，法院应当予以支持，不能让教师的正当惩戒行为受到过度追究。

合议庭指出，作为学生家长，当然希望老师能关注到每一位学生的成长发展，也都期盼老师对自己的孩子做到因材施教。但对于老师个体而言，面对的是整个班集体全体学生的教育管理，根据设定的教育教学计划实施教育活动才是其本职工作。

同时，学校作为学生成长的第二个家，有责任根据实际状况确定教育理念并不断改进和完善。当家长与学校在教育理念上存在不一致时，双方都应秉持包容的心态，相互尊重、和谐沟通、求同存异，寻求观念上的最大公约数。即使在教育理念上不能完全达成一致，双方也应当彼此尊重，既不能违反教育主管部门的法律法规及学校的规章制度，也不能随意贬低教师和学校在孩子心中的美好崇高形象，甚至引发学生与教师的对立情绪和抵触心理。否则，不仅有悖我国尊师重教的传统美德，也给孩子自身的成长带来深远的负面影响。

最终，法院依法驳回了小杨父亲对公安机关的诉讼

请求。考虑到父母之爱子女，则为之计深远，面对小杨在学校学习生活中的失利，老杨作为家长为之奔波，承办法官亦对家长的诉求予以了回应，希望老杨能够正确对待孩子的教育需求，正视教育理念的差异性，抛弃对学校和教师的成见，与学校教师充分沟通、共同努力，为小杨营造良好的学习和生活环境，更好适应现阶段的学习生活。

本案中，班主任老师采取罚抄、罚站以及撤销小杨班长职务等一般教育惩戒行为，措施与小杨的过错程度相适应，并不具有伤害、报复小杨的故意，亦未造成人身伤害等严重后果，明显不属于治安管理处罚的范畴。

皮薄馅嫩 鲜香馄饨



馄饨是一种起源于中国的民间传统面食，用薄面皮包肉馅儿，下锅后煮熟，食用时一般带汤。馄饨一物在西汉时指一种汤饼，并非现在我们所见到的馄饨，扬雄所作《方言》中提到“饼谓之饨”，馄饨是饼的一种，差别为其中夹肉馅儿，经蒸煮后食用；若以汤水煮熟，则称“汤饼”。古代中国人认为这是一种密封的包子，没有七窍，所以称为“浑沌”，依据中国造字的规则，后来才称为“馄饨”，在这时候，馄饨与水饺并无区别。自唐朝起，正式区分了馄饨与水饺的称呼。馄饨发展至今，名号繁多，江浙等大多数地方称馄饨，广东则称云吞，湖北称包面，江西称清汤，四川称抄手，新疆称曲曲，而各地馄饨做法各异，各具特色，鲜香味美，广受全国食客好评。

馄饨古方

明代食疗家韩奕在其著作《易牙遗意》中记载了馄饨的皮馅制法和烹煮方法。

【原文】白面一斤、盐半两，和如落索面，更频入水，搜和为饼剂。少顷，操百十遍，为小块，擀开，绿豆粉为，四边要薄，入馅，其皮坚。胭脂不可搭在精肉，用葱白，先以油炒熟，则不荤气，花椒、姜末、杏仁、砂仁、酱，调和得所，更宜笋菜、炸过菜菔之类，或虾肉、蟹肉、藤花、诸鱼肉尤妙。下锅煮时，先用汤搅动，一条篾在汤内，沸则频频洒水，令汤常如鱼津样滚，则不破其皮而坚滑。

【译文】白面一斤、盐半两，和成絮状的面，频繁加水，和成面剂。等待一会儿，将面剂揉百十遍，拉扯成小块，擀开，绿豆粉作为薄面，擀得四边薄、中间厚，加入馅料，制成的馄饨皮结实牢固。制馄饨馅儿时肥膘和油脂不要和瘦肉混在一起，下葱白，先加油炒熟，去荤腥气，花椒、姜末、杏仁、砂仁、酱，调和得当，加入笋菜、炸萝卜等更佳，或是虾肉、蟹肉、藤花、鱼肉也尤为美味。下锅煮时，用一根小竹枝在汤中搅动，使汤旋转，水沸就多次加入冷水，使汤保持像鱼儿吐泡泡一般沸腾，则煮出的馄饨皮不破且结实滑嫩。



酸汤曲曲

新疆维族把馄饨叫做曲曲，羊肉做馅，皮薄馅嫩，汤清味美，滑润可口，风味别具特色。

主料：羊肉、面粉、大葱、紫菜、西红柿、蘑菇、鸡蛋、香菜

调料：盐、胡椒粉

制作步骤：

1.面粉和鸡蛋清放一起，加清水和成稍软一点的面团，用保鲜袋醒10-15分钟。

2.葱切成末，羊肉剁成肉泥，放入适量葱、胡椒粉和盐，搅拌均匀，蘑菇洗净掰成小片，香菜洗净切末，西红柿洗净切片。

3.将醒好的面团揉至光滑，用擀面杖擀成像纸一样薄的面皮，切成约2厘米的方块，包入馅料，对折起来使两端合拢，中间留眼，即成曲曲。

4.锅内加清水，水开后先加西红柿和蘑菇大火烧开，再加曲曲，煮至曲曲浮上水面，放入葱花、紫菜和盐，煮一会儿，再放胡椒、醋，最后关火时放入香菜。

馄饨今食

红油抄手

馄饨到了川渝地区变为抄手，红油抄手柔嫩鲜美，皮薄而润滑，汤汁微辣浓香，是川渝最著名的特色小吃之一。

主料：抄手皮、猪绞肉、葱花

调料：辣椒油、酱油、香油、鸡粉、盐、料酒、生粉

制作步骤：

1.猪绞肉置入碗内，加入1/5汤匙盐、1/2汤匙酱油、1/2汤匙料酒、1/3汤匙鸡粉、1汤匙生粉和2汤匙清水拌匀，顺一个方向打至起胶，腌制15分钟。

2.取一抄手皮，舀入适量猪绞肉，包成抄手。

3.取一空碗，加入3汤匙辣椒油、2汤匙酱油、1汤匙香油和1/2汤匙鸡粉，洒入1汤匙葱花。

4.烧开锅内的水，加入1汤匙盐，放入抄手以大火煮沸，点一次水煮至抄手浮起，捞起沥干水，盛入碗内即成。



香炸馄饨

香炸馄饨是浙江杭州的传统小吃，油炸过后的馄饨外焦里嫩、鲜香酥脆，肉馅的鲜美混合着炸得酥脆浓香的馄饨皮，令人回味无穷。

原料：馄饨皮、精肉

调料：油、盐、鸡精、调味蘸料

制作步骤：

1.精肉剁碎，放入一勺鸡精，少许盐，腌制10分钟。

2.将小块馅料加入馄饨皮正中间，四指收拢捏成蝴蝶状。

3.热锅加油烧至七成热下馄饨，炸至金黄色捞出沥干。

4.将搅拌均匀的调味料淋在炸好的馄饨上，或放入小盘中，食用时蘸取即可。



千年古港 蔚蓝之境

广西北海



夏日未到，暑气已至。春末夏初，清凉的微风中裹挟着丝丝燥意迎面而来，吹来了夏的气息。灿烂的阳光，细腻的沙滩，清澈的海水，温柔的海风……亲近大海的心又一次蠢蠢欲动起来。

本期开始，小编和大家一起走进藏匿蔚蓝的海滨城市，同海风耳语，共海浪追逐，感受大海带来的惬意。第一站，广西北海。

海上丝路

北海是一座因海而生，向海而兴，独具人文底蕴的历史文化名城，也被称为“丝路古港”和记载丝路历史的“活化石”。《汉书》曾对北海合浦作为古代“海上丝绸之路”始发港有过重要记载。自汉代以来，一批批古代商船满载着“黄金杂缯”从这里出发，驾船出海，沿海岸而行，先后到达了现在的越南、泰国、印尼、马来西亚等地，最远到达印度和斯里兰卡，开启了永载历史丰碑的海上丝绸之路。

千百年来，这条海上丝绸之路航线成为中外贸易往来

的大动脉、人文交流的重要纽带，各国人民共同谱写了千古传诵的友好篇章。如今，古老船队的风帆早已落下，千年古港遗址码头已无踪影，但文化在这里生根，孕育出一座魅力之城。走进北海，浓浓的历史文化气息扑面而来，随处可见西方艺术与中华文明结合的建筑物，白龙珍珠城遗址、骑楼老街、西洋建筑群等都展示着北海这座千年古港所沉淀的文化历史。



浪漫银滩

广西人常以“北有桂林山水，南有北海银滩”而自豪，因此说到北海，就不得不提到号称“天下第一滩”的北海银滩。银滩的海水以温净著称，这里浴场宽阔，海水退潮快，涨潮慢，自净能力强，海域没有鲨鱼，游泳安全系数高，且常年保持气候温暖，从3月到11月长达9个月的时间都适合下海游泳，是特别理想的海滨浴场和海上运动场所。在这里，你可以在轻柔的波浪中尽情畅游，可以乘海上降落伞翱翔蓝天，还可以驾惊险刺激的摩托艇乘风破浪，尽情投入蔚蓝大海的怀抱。

北海因银滩而闻名，银滩以白沙而出色。到了北海银滩，你可以不游泳，可以不冲浪，但是绝对不可以不玩沙。

银滩的沙幼细而雪白，其成分均由高品位的石英砂历经千万年淘洗堆积而成，沙滩中二氧化硅的含量高达98%以上，为国内外所罕见，被专家称为“世界上难得的优良沙滩”。这里的沙子不含泥，纯净度极高，外观晶莹，雪白如粉，在阳光的照耀下沙滩会泛出银色的光芒。灿烂的阳光下，一望无际的沙滩，银光闪闪，与蔚蓝的大海交汇在一起，构成一幅奇特瑰丽的图景，美不胜收。蓝天白云、碧海银沙、椰林绿影，十里长滩连成一片，游人在洁白的沙滩上游玩嬉戏，在清爽的海风中静心冥想，赤足漫步在银滩上，细腻如脂、松软如棉的沙粒那软乎乎的触感定能治愈你旅途的疲惫。

涠洲仙岛

北海不仅有历史古迹、阳光沙滩，更有独特的地质奇观。涠洲岛位于北海市南面，地势北高南低，是中国最大的、最年轻的火山岛，这里不仅拥有独特多样的地质地貌，还有种类繁多的珊瑚及丰富的海洋资源与自然奇观。岛上有海蚀、海积及溶岩等景观，植被茂密，风光秀美，素有“蓬莱岛”之称。

每年的春末夏初是涠洲岛最容易看到玻璃海的时节，此时的海水晶莹剔透，随着海域由浅入深，海面呈现不同的蓝绿色彩，如同一块绚烂夺目的玻璃宝石。清澈的海面，犹如一块晶莹剔透的玻璃，透过水面，你能清晰地看见海底生长着茂密的马尾藻群，海里的水生物畅游在这森林般的海底秘境里，如梦似幻。幸运的游人偶尔能邂逅深海里的布氏鲸将鱼群赶至水面然后整口吞下，惊慌失措的鱼儿跳入鲸鱼口中，又被环绕在海面伺机而动的海鸟于鲸口夺食，画面震撼，

观之难忘。

涠洲岛上，一半海洋，一半火焰。小岛是火山堆凝而成的岛屿，数万年前的火山运动如今在此处依然有迹可循，随处散落的火山碎屑、层层叠叠的熔岩地貌，略过千万年仍保留着当年涌动的姿态。火山岩石千姿百态、形状各异，让人不得不感叹大自然的妙笔生花。火山口南湾原是火山凹地，海浪将东南角蚀出一个缺口，变成了深水良港，停泊着众多的大小渔船。每当夜幕降临，这里便化身为活力之所，动人的音乐、拍岸的西南浪、满是烟火气的市场，让涠洲岛南湾的夜晚热闹非凡。到了早晨，顺着海岸线边上来到东海岸，你会看见一片黑白相间的海沙和神奇绚丽的滩涂，五彩斑斓的海蚀平台犹如上帝打翻的调色盘，驻足远眺，五彩滩上青苔与海水交相辉映，点翠上变幻无穷的朝霞，一幅静谧优美的画卷缓缓在眼前铺开，绚丽多彩，蔚为壮观。



文:黄理佳、黄睿怡(实习)



走进高校
昆曲播下希望的种子

19年的实践证明,青春版《牡丹亭》有一个重要举措就是“走进大学校园”,在大学生中播下昆曲的种子,进行古典美学教育。

2022年9月17日,在东南大学举办的“传承与传播:青春版《牡丹亭》与昆曲复兴”国际学术研讨会上,作家何华回忆,青春版《牡丹亭》于2004年6月在苏州大学存菊堂举行高校首演。“6月的苏州很热,存菊堂没有冷气,两千多张椅子却找不到一个空位,过道里还挤满了人。除了苏大的学生,还有从上海、杭州、南京等地赶来的观众。这是我第一次领略上中下三天全本大戏《牡丹亭》。”何华说。

时隔19年,青春版《牡丹亭》于今年2月25日重回苏州大学。当晚18点,苏州大学

存菊堂外,检票观演的苏大学子就排成了长队。开演前,场内座无虚席。“今晚的演出和19年前一样,一票难求!”苏州大学艺术教育中心主任、音乐学院院长吴磊告诉记者,学校自2月24日中午开始派票,不到半小时,907张门票便被全部认领。“近年来,苏州大学开设了许多昆曲鉴赏课程,培养了一批年轻的‘昆曲迷’。无论学生是否看过昆剧演出,只要能踏进存菊堂听戏、看戏,那一定会埋下一颗热爱传统戏剧的种子。”吴磊说。

演出结束后,饰演杜丽娘的国家一级演员、中国戏剧“梅花奖”得主沈丰英回忆道:“记得2004年首演时,台下都是一张张青春洋溢的脸,我也很青涩,经过多年,我的表演更加成熟了,而台下坐着的,依旧是青

春的学子们。”扮演柳梦梅的国家一级演员、中国戏剧“梅花奖”得主俞玖林表示,校园行是青春版《牡丹亭》的一大亮点,培养了很多大学生观众,昆曲由此延伸到更广阔的领域中去,这种辐射效应是巨大的,对昆曲的弘扬、保护有相当大的意义。

从苏州大学启程,19年来,青春版《牡丹亭》走进国内外近50所重点高校,培养了大批年青一代昆曲观众。作为“昆曲迷”,苏州大学文学院2020级本科生李书涵已陆续看过由孔爱萍领衔主演的传承版《牡丹亭》、进京演出的精华版《牡丹亭》等多个版本,他告诉记者,此次能在苏大看到青春版《牡丹亭》首演阵容,是“圆了一个梦”。“《牡丹亭》是昆曲舞台上久演不衰的剧目,每一出每一折甚

至每一个曲牌每一句唱词都很好,唤起了大家对古典美学和中华优秀传统文化的兴趣。今后我会更多地关注昆曲,带动身边青年同学了解、欣赏中国传统文化的美妙。”李书涵说。

这台戏的意义,不仅表现在演出水平上,更主要的是体现在大学昆曲艺术教育上。青春版《牡丹亭》之后,2017年一出由北京大学牵头的16所在京高校和1所中学创排的校园传承版《牡丹亭》问世,并在全国巡演。“这足以说明这么多年来,以昆曲为代表的传统戏曲教学实践,有了一个完美的、总结性的成果展示。”何华说。

传统与现代融合
展现戏曲的生机和魅力

“可以说,昆曲正青春。现在在剧场中,观看昆曲演出的年轻观众的比例占到了70%-80%。”江苏省演艺集团昆剧院院长施夏明告诉记者,这种青春,不仅是演员梯队的年龄层次越来越年轻化,观众的年龄层次也是逐渐往年轻化发展。在校园中接触过昆曲艺术的大学生进入职场后,仍然会把一部分文化消费投入在欣赏昆曲表演上。

学古不泥古,昆曲原创作品最需要把握“度”的问题。获得2022年度中宣部“五个一工程”奖的原创革命题材昆剧《瞿秋白》,舞台背景只有简洁的黑白红三色,灯光也特别简练。“可以说,《瞿秋白》是在把纯粹的表演艺术还给舞台。同时,全程使用韵白、中州韵,坚持曲牌体的创作模式,这是江苏省昆剧院在现代戏创作中一以贯之的鲜明特点,也正是我们的南昆风度。”在《瞿秋白》中饰演瞿秋白一角的施夏明告诉记者,现代戏在创作中仍坚守昆曲“一桌二椅”的精神内核,但是演绎出来的精神面貌,却是时尚的,当代的。

昆曲界人士纷纷表示,昆曲在当下的传播,更多的是需要集思广益地去开拓传播的途径。“对于当下的年轻人而言,最主要的还是缺少一些接触这门古老艺术的途径,或者说少了那么一次机会。”中国昆曲评弹研究院院长、苏州大学教授朱栋霖表示,所以,昆曲界要不遗余力地通过讲座、进校园演出、互联网直播等方式,让更多的人尤其是年轻人接触到昆曲。

3月31日,施夏明来到中国艺术研究院做了一次昆曲的普及性讲座。4月28日至5月3日“南昆风华”——江苏省演艺集团昆剧院昆曲展演周将在北京天桥艺术中心举行。江苏省昆剧院将为北京观众带来整理改编昆剧《蝴蝶梦》、新编历史剧《世说新语》之“谢公故事”、原创革命题材昆剧《瞿秋白》三台大戏和两台南昆经典折子戏专场演出。“希望在演出前能够举办多场讲座,让更多的观众对昆曲产生兴趣,进而走进剧场。”施夏明说。

为了播撒传统艺术的种子,昆曲人的春天都相当忙碌。4月1日,俞玖林踏上了苏州昆剧院第二季巡演的路途。他告诉记者,4月巡演的第一站是深圳。那里,有几位从大学时代就跟随他的演出路线辗转各大城市观戏的“铁粉”在等着他。如今,这些“铁粉”也都四十多岁了,他们带着爱人和上学的孩子一起坐到剧院里,激动地看着昔日的偶像更加炉火纯青地演绎角色。岁月荏苒,容颜变老,但他们那颗恋着昆曲的炽热之心,如同昆曲的今天,依旧青春无限。这一刻,昆曲的魅力尽显无遗,多么美好。



筑牢安全防线 呵护“绿苗”成长

南宁市各学校开展形式多样的校园安全主题活动



安全无小事,警钟要长鸣。南宁市教育局近日召开全市校园安全集中整治视频会议,要求全市教育系统开展为期3个月的校园安全集中整治行动。各学校纷纷根据实际情况,开展了主题晨会、防溺水知识宣讲、反恐防暴业务培训、应急疏散演练等校园安全主题活动,推进校园安全文化建设,预防和减少各类安全事件发生。

溺水后如何逃生?如何正确使用救生设备?



南宁海事局工作人员向南宁市滨湖路小学教育集团英华校区师生讲解救援设备的使用方法

近日,南宁市滨湖路小学教育集团英华校区邀请南宁海事局工作人员到校开展以“珍爱生命,预防溺水”为主题的防溺水暨水上交通安全知识进校园活动。南宁海事局工作人员结合真实案例向同学们讲解防溺水知识、逃生技巧,并通过问答形式与学生互动,邀请学生和教师代表体验如何正确使用救生设备等。通过此次活动,师生们学习了防溺水知识,增强了安全意识。

创新形式开展安全教育,在学生心中播下“安全”的种子。南宁市青秀区荔英小学开展“安全伴成长”安全教育系列活动,通过节目展演、疏散演练、溺水急救培训等提高学生的安全意识和自我防护能力。其中,节目展演通过孩子们喜闻乐见的舞蹈、情景剧、快板与相声等表演形式宣传安全知识,寓教于乐。学生还学习了正确的溺水自救方法和心肺复苏急救方法,切实增强了安全意识和自救互救能力。

为进一步强化学生防溺水安全意识,南宁市亭洪学校

联合中华志愿者协会应急救援志愿者委员会开展防溺水演练活动。活动现场,教官向全校师生详细讲解了防溺水措施及心肺复苏急救方法等安全知识,提高师生应对紧急突发事件的能力。

一名疑似“精神病患者”男子闯进校园,手持长刀,几名刚要走出校园的学生惊慌失措,一边大喊“救命”一边向校园内跑……这是南宁市公安局特警支队六大队走进南湖小学海茵校区开展的“反恐宣传暨安全教育主题活动”。在演练过程中,学校的安保人员和老师反应迅速,手持钢叉、盾牌、长棍,合力拦截该名“精神病患者”。“精神病患者”情绪激动,疯狂“追砍”在校师生和安保人员,情况十分危急。警铃声响,特警们迅速赶到现场,立盾、横叉、组阵,快速前行;围堵、前攻、制服一气呵成,特警们过硬的制敌本领赢得了全体师生热烈的掌声。这场逼真的演练,提高了学校安全保卫力量及教师应对突发事件的前期处置能力,增强了学生的安全防范意识和避险能力。

南宁市东葛路小学与南宁市公安局青秀分局、南宁市公安局新城派出所、青秀分局刑侦综合大队、南宁市交警支队二大队、青秀区新竹街道禁毒办、青秀区新竹街道东葛路社区等单位联合开展了一场别开生面的“沉浸式”安全主题教育活

动。活动中,

新城派出所围绕校园欺凌和吸食毒品的危害及防范措施进行宣讲;新竹街道禁毒办的工作人员利用毒品仿真模型深入浅出地讲解了毒品的种类和禁毒相关法律法规等知识;南宁市交警二大队的交警们为同学们展示警用摩托车驾驶技能演练,并通过模拟体验让同学们深刻认识酒后驾驶的危险。而后,在训导员的指导下,同学们还与警犬进行有趣的互动,很大程度上提高了学生的安全意识,营造了浓厚的防毒禁毒、防范欺凌、文明交通的校园氛围。

来源:南宁教育



校学生如何应对紧急突发事件
应急救援志愿者教南宁市亭洪学校



海茵校区开展反恐演练
特警支队六大队民警在南湖小学



南宁市青秀区荔英小学学生在专业人员指导下学习心肺复苏急救方法



交警二大队交警向南宁市东葛路小学学生展示警用摩托车

新闻综合频道 21—33 集剧情

亲爱的生

命



第21集

黄韵玲通知杜帝和吴聪睿两人备战技能大赛，并安排他们加入妇科肿瘤的治疗，以此为大赛做好充足的准备。杜帝跃跃欲试，马上开始行动，吴聪睿也志在必得，黄韵玲给她加油助威。杜帝和吴聪睿一起来到妇产科肿瘤病房，吴聪睿看到病人无助的眼神，感到心里很不是滋味，反观杜帝终于来到自己梦寐以求的科室，她

感到很兴奋。吴聪睿坐在外面黯然神伤，李骏骁对她好言相劝，并鼓励她先完成这次大赛，李骏骁还准备了很多道具，耐心地指导吴聪睿练习。

第22集

吴聪睿和母亲陪表妹楚楚逛街买婴儿用品，此时的楚楚处于即将临产状态。在商场里，楚楚突然晕倒在地，吴聪睿检查后发现她心脏骤停，立即对她进行紧急抢救。经过吴聪睿全力救治，楚楚终于被救活。救护车及时赶来，吴聪睿打电话向急诊科汇报了楚楚的病情，田云山对吴聪睿的处理予以肯定。楚楚爆发性心肌炎，如果不能及时手术，母子二人随时有生命危险。楚楚的母亲和丈夫闻讯赶来，他们同意手术。吴聪睿主动要求参与手术，经过医护人员不懈努力，楚楚剖腹产生下一个男婴，吴聪睿松了一口气。

第23集

林未拉着杜帝去参加一个二十个医生参与的超级大会诊。杜帝向吴聪睿简单了解了患者高颖的情况，高颖是网红律师，妊娠合并肺动脉高压，目前怀孕二十五周，其他医院都建议她终止妊娠，高颖却坚持要生下这个孩子，所以来到盛济医院就诊。杜帝到酒吧散心，她脑海中挥之不去是刘念白的身影，一口气喝了很多酒，最后醉得不省人事。刘念白刚刚出差回来，一接到电话直接拎着行李箱赶到酒吧。杜帝错把刘念白当成坏人，对他一顿拳打脚踢，喝醉的她还大声喊她想念刘念白。虽然刘念白被打得鼻青脸肿，心里却乐开了花。

第24集

田云山再次召开会诊大会，希望能共同商议出一个解决方案，尽量帮高颖争取更长的孕期，确保孩子的存活率，而且手术要在体外循环下进行。田云山建议找一个稳重的住院医生跟床，杜帝跃跃欲试，但田云山却推荐了李骏骁。李骏骁不想做这费力不讨好的活，吴聪睿却鼓励他试一试，还给他加油，李骏骁只好硬着头皮跟着田云山去向高颖说明情况。田云山向高颖说明手术的危险性，高颖拒绝全麻和体外循环，她担心自己不能从手术台上下来，连宝宝最后一眼也看不到。

第25集

杜帝和吴聪睿等五名规培医生代表盛济医院去参加全国技能大赛。第一项是缝合，杜帝有条不紊完成，这是吴聪睿的弱项，她丝毫不敢懈怠，认认真真进行，杜帝和吴聪睿分别获得第一和第二名。第二项是肩难产比赛，

吴聪睿事先向苏叶学习过这项技能，杜帝和吴聪睿都以满分取胜。第三项是腹腔镜比赛，杜帝圆满完成了这个手术，吴聪睿以一分之差落后。接下来是问诊，卢教授叮嘱杜帝和吴聪睿认真仔细，务必挖出评委隐藏的信息。杜帝和吴聪睿同时抽到了重度子痫患者，吴聪睿心里叫苦不迭，她经过不懈努力拔得头筹，最后获得大赛的总冠军。

第26集

杜帝母亲张秀芬受到严重撞击造成脑出血，医护人员对她全力抢救，奶奶把一腔怒火全撒在杜帝身上，对她破口大骂，扬言要打死她这个扫把星。杜帝给父亲杜永福讲明了手术的利害关系，杜永福听后忍痛签字。刘念白想请父亲刘正华为张秀芬做手术，正好林未也来请刘正华，只因其他医生不敢接这个手术，他担心张秀芬不能从手术台上下来。刘正华表示自己也没有把握，突然刘念白跪倒在地求他救救张秀芬，刘正华没想到刘念白竟然为了自己所爱的人给他下跪，只好勉强答应给张秀芬做手术。

第27集

杜帝把黄韵玲平时吃的药交给医生，她才知道那些都是治疗精神抑郁的药，杜帝立刻打电话通知吴聪睿。黄韵玲终于苏醒过来，吴聪睿苦苦追问，黄韵玲表示自己只记得吃了好几种药，具体不知道什么药。随后黄韵玲含泪说出自己的遭遇，陆羽是一名律师，他一直郁郁不得志，就把一腔怒火全撒在黄韵玲身上，对黄韵玲非打即骂。黄韵玲一再忍让，陆羽却变本加厉，逼黄韵玲吃治疗抑郁的药。吴聪睿发誓要揭穿陆羽的真面目，黄韵玲拜托吴聪睿把陆思琛送到母亲家。

第28集

黄韵玲难产需要手术，但陆羽不肯签字，田云山当机立断决定给黄韵玲做手术。黄韵玲让吴聪睿主刀，田云山拗不过，只好同意让吴聪睿上手术台，自己在一旁为她坐镇。杜帝为吴聪睿加油，吴聪睿沉着冷静为黄韵玲做剖腹产手术，黄韵玲顺利生下一个女孩，最后吴聪睿让杜帝给黄韵玲缝合。李骏骁最近除了上班就出去拉客户，吴聪睿一连几天都见不到他，吴聪睿对婚姻产生了恐惧，黄韵玲对她好言相劝。杜帝无意中看到叶莺开车送李骏骁回来，临下车还拥抱李骏骁，杜帝想告诉吴聪睿，可又不想让她伤心。

第29集

林未向晓珂详细介绍了治疗方案，晓珂不愿接受抗癌治疗，担心影响胎儿发育，林未给她讲明利害关系，但晓珂就是不松口。林未只好拿出冯珂临终前的视频，苦苦规劝晓珂不要冒生命危险保孩子。杜帝、刘念白和吴聪睿强行把林未从手术室拖出来，带他去酒吧散心，刘念白表演脱口秀，并公开了他和杜帝的恋爱关系，杜帝羞得满脸通红。护士李飞一直暗恋刘念白，她知道此事后，伤心地大哭，还赌气说她不再喜欢刘念白。

第30集

刘念白来找刘正华，向他请教让杜帝多赚钱的办法。于是，刘正华让杜帝帮他翻译一份英文医学资料。杜帝加班加点翻译，很快就收到了第一笔稿费。但随后杜帝发现自己之前翻译的名词错了，就让对方把翻译稿发过来修改。对方把翻译稿发过来后，杜帝才发现错误早就改完了，而且翻译稿比她提交的好太多，杜帝猜到是刘念白在偷偷帮她。为此，杜帝送给刘念白一双鞋，特意在上面缝上他的名字，刘念白爱不释手。杜帝还说自己

知道是刘念白一直帮她修改翻译稿，要做饭向他表示感谢，刘念白欣喜若狂。

第31集

吴聪睿打电话给李骏骁，李骏骁谎称在家，但吴聪睿却从电话里清楚地听到叶莺的声音。于是她叫上杜帝去堵李骏骁，亲眼看到叶莺把李骏骁送回家。李骏骁承认他在叶莺家的私立医院坐诊一个多月了，吴聪睿劝他离开，李骏骁表示自己暂时不能走，吴聪睿负气而去。杜帝对李骏骁苦苦相逼，他只好说出李小娟得了卵巢癌，叶莺答应让李小娟在她家的医院做手术。杜帝让李小娟在盛济医院做手术，可李骏骁表示自己手里没有那么多钱。杜帝向吴聪睿说明情况，吴聪睿很痛心，没想到李骏骁竟然瞒着她，杜帝觉得李骏骁是因为爱面子不肯说实话。

第32集

林未收拾东西离开医院，刘念白来送他，林未把修复好的磁盘交给他，让他回去好好看一看。磁盘里面记录了刘念白出生以后每年生日的视频，一家三口有说有笑好不开心。刘念白邀请杜帝和自己一起看，刘念白的母亲白晴录了一个视频，说自己得了抑郁症。只因无法平衡工作、家庭和孩子的关系，这让她抓狂，且迷失了自己，她一心想寻死，希望刘正华和刘念白能遇到更爱他们的人。刘念白看完母亲白晴的视频，伤心地痛不欲生，杜帝劝他理解一个抑郁症患者的无助与绝望。

第33集

刘正华亲自主刀为马如做手术，刘念白和杜帝等人在观察室观摩，手术进行了八个小时，刘念白担心刘正华的身体顶不住，但刘正华坚持完成了这台手术，且手术很成功。刘念白深深鞠躬向父亲表示感谢，还主动喊了他一声“爸爸”，杜帝望着刘念白和刘正华远去的身影，心里百感交集。因张秀芬长期插管导致其气管和消化道感染，还出现双肾积水。黄韵玲担心会感染到胎儿，当机立断为张秀芬做剖腹产手术。杜永福打电话把杜帝叫去，苦苦恳求杜帝救救张秀芬和他的儿子。杜帝要求参与张秀芬的手术，黄韵玲拗不过，只好答应让她参加。

「讲文明 树新风」公益广告



践行《南宁市文明行为促进办法》

争做明礼守法文明市民





正阳门下 都市生活频道 18-27集剧情

第18集

韩春明成了大老板,不仅惊动了周围的朋友,还令全家人瞠目结舌。韩家大哥、大嫂、大姐、二哥、二姐都已下岗,他们都想在韩春明的公司谋个一官半职。韩春明在家里最小,说话也没地位,无奈之下只好答应给他们发工资,但不允许家人去他公司上班。韩春明给二姐在工程公司安排工程监理的职务,他二姐分外高兴。韩母让韩春明找苏萌道歉,韩春明知道苏萌过几天就会回来。苏萌从她爸妈那里收拾东西,搬回四合院住。五年来她回苏家回了十八次,苏父都记在本子上。韩母看到韩春明和苏萌一起回来后,十分高兴。韩春明做好饭叫苏萌出来,他劝苏萌让金昌盛改名,还拿出四个珐琅彩碗让她看,苏萌选了“茶飘香”的名字,韩春明借机向苏萌求婚,两人关系缓和。程建军回家后,找蔡晓丽商量需要五万元,蔡晓丽再三询问,她还问起程建军弟弟买房的钱,程建军自称是向同事借的。

第19集

转眼到了2000年,韩春明天天盼着关大爷回来。终于有一天,他盼来了关大爷年轻时的酒友,而且这人还是给关大爷起“九门提督”名字的老头。他带来一封关大爷的遗书,遗书上写着将他的古董全部留给徒儿韩春明,并将房产留给伺候他晚年的孟小枣。关家人在关大爷的住处举行了告别仪式,并向所有人表明,即便是关大爷有遗书,但也不具有法律继承效力。其实他们并不了解韩春明,韩春明已经在防空洞内独自祭奠师父,并烧毁了关大爷的遗书。他说,他知道师父是害怕他的儿子、儿媳将他的传世宝贝卖到国外,可他不能接受这笔遗产。关小关找孟小枣问起韩春明是否从家里拿走东西,孟小枣如实相告,李成涛相信韩春明不会那样做。韩春明让李跃进和孟小枣连夜收拾东西,搬去楼房住,孟小枣教育李跃进,让他以后多学习。

第20集

苏萌在关大爷的房子里找到韩春明,她害怕不敢进去,韩春明要等关大爷过完一百天再结婚,关大爷的突然去世也给韩春明出了难题。韩母领着孟小枣去看房,李跃进将破烂侯的瓷饼放在桌上后离开。关小关请破烂侯喝酒时问起关大爷的藏品,破烂侯对韩春明也是自

愧不如。关小关听完有些生气,李成涛劝她不要那些东西。关小关生气地来到孟小枣家中,她看到韩春明给他们买的房子,还质问那天晚上的情况。当关小关回到爷爷旧宅时,发现韩春明已将家具全部换掉,她生气离开。苏萌向韩春明问起关小关的来由,提醒韩春明要和关小关保持距离,随后,苏萌从四合院搬回楼房。韩春明找破烂侯出面帮忙留意关大爷留下的东西,破烂侯还准备叫上女婿出马。蔡晓丽以离婚警告程建军,让他回家,程建军没听她说完就挂断了电话。程建军辞职也让家人惊讶不已。

第21集

关小关向父母说起不想卖爷爷留下的东西,她已经给他们订好第二天的机票,关父想留一件时被拒绝。苏萌大舅得知韩春明将事情搅黄后十分生气,苏萌质问韩春明,韩春明解释说那些东西都是师傅留给自己的,他只是担心她大舅将东西卖到国外,这关系到爱国的问题。韩春明承认是他从中搞鬼,苏萌生气离开。韩春明请大家去雅轩博物馆欣赏,大家看到馆藏后都十分惊讶。关小关认为那些都是她爷爷的东西,韩春明一口咬定那里没关大爷的东西,两人在博物馆里发生争吵,韩春明生气之下打了关小关,李成涛也和韩春明闹翻,苏萌大舅在一旁添油加醋时,被韩春明指责。韩春明被大家误认为是道貌岸然的小人,只有破烂侯明白韩春明的良苦用心。

第22集

苏萌回到公司,一直在想以前的事情,越发地感到难受。李媛去苏萌家里看望她,苏萌向李媛说起韩春明搬走的事,她感觉两人彻底完了。苏母回到院里,听郭大妈说起韩家搬到关大爷以前的房子里,苏母向韩母表示歉意,韩母听她叫起亲家母后,心里全踏实了。韩春明大姐拿出一个老物件让他看,被一眼识破物件是假的。韩母在吃饭时说苏萌病了,韩春明不以为然。韩春明向家人宣布说关闭收藏馆。苏母向苏萌说起韩春明搬走的原因,苏萌听后从床上坐起来,苏母了解女儿的心思,苏父却不解。韩母向韩春明询问他和苏萌的事情,韩春明表示自己瞧不起苏萌大舅那样的人,关大爷生前曾交待真宝贝千万不能出国,韩春明自信认为苏萌不会变心。

第23集

苏萌理解韩春明的做法是受家庭环境影响,她想拉李媛下水。孟小杏拿着程建军做出的赝品找到杨华健,杨华健信以为真。正好苏萌和李媛过去时,也看到了这个赝品,苏萌也喜欢它,她和杨华健都想要,杨华健最后以高价买下,孟小杏又赚了一笔。程建军回家后,收拾东西准备和蔡晓丽离婚,蔡晓丽不明白他的做法,感到十分意外。蔡晓丽想要一个解释,但程建军头也不回地走了。蔡晓丽生气地来到孟小杏的办公室质问程建军,两人争吵过后,蔡晓丽生气离开。韩春明吃饭时无意中发现墙壁有问题,他上了房顶才发现这是关大爷的藏宝处,韩春明心中的石头这才落地。程建军接到他妈妈的电话,他让妈妈不要多管自己离婚之事,他打算净身出户。

第24集

苏萌给韩春明打电话要处理大舅公司的后事,韩春明有些着急。苏萌在香港一呆就是半年,等她回来时,韩春明已是收藏家协会的理事。侯素娥拿着梅瓶回家时,被破烂侯看到,破烂侯一眼看出是假的,苏萌大舅还是想拿到仪器上鉴定一下。孟小杏来到苏萌办公室,她说出对那个瓷瓶的看法,李跃进谎称东西不卖了。韩春明看到李跃进连忙教训起他来。韩春明拿着手电筒照向瓷瓶,用手摸了摸感觉不对。韩春明想听一下孟小杏的看法,他佩服造假之人,韩春明知道那个年代没有硬笔,破烂侯夸奖他好眼力。孟小杏无奈离开,郭大爷向韩春明问起李跃进的青花罐,韩春明说是假的,但郭大爷不相信,还让李跃进将花瓶给他留三天。

第25集

在关大爷旧宅里,韩春明宴请了关小关父母。关母

再次问起苏萌和韩春明结婚的事情,还向韩春明问起屋里的檀木箱子,破烂侯听后生气地离开酒桌。韩母答应让韩春明将东西送过去,韩春明坚持不给,还让她不要多想。韩春明让苏萌以后不要掺和关家的事情,出门时两人再次不欢而散。苏萌帮忙替关小关父母找到一对清代檀木箱子,他们对她表示感谢。关小关父母拿出东西让苏萌大舅掌眼,关小关则趁机出去打电话告诉韩春明,但不料韩春明关机了。苏萌和她大舅都看出那两件瓷器是高仿,但关小关坚持称那是爷爷的遗物。关小关父母带着怒气去找韩春明,在院里,李跃进说着韩春明的坏话,韩大哥让韩春明给程建军道歉,韩春明只好照做,程建军也站起来让他以后多包涵。关小关父母到后,韩春明连忙站起来,关母当众将仿品摔碎,还指责韩春明的人品,李成涛立刻上前扛起关母离开。

第26集

郭大爷的儿子生病要手术,郭大爷老伴回家拿钱时发现存折不见了。听到争吵后,韩春明追回郭大爷。进屋后,他看到是孟小杏曾经拿来的那个瓶子。郭大爷向他诉说其中委屈,韩春明劝他不要盲目收东西,还答应替他解决问题。韩春明来到李跃进家中质问郭大爷的瓶子之事,他让李跃进先去郭大伯家将手术费付了,李跃进只好同意。韩春明来到孟小杏家中,孟小杏见他脸色不好,韩春明质问她那个青花罐,他亮明态度后,孟小杏急忙给程建军打电话。程建军到家后认为这是韩春明公开叫板,他不想丢面,所以程建军准备拉韩春明的二哥韩春生下水。韩春生收下程建军送的东西后便去找郭大爷,郭大爷将青花罐拿出,韩春生连忙假装自己很喜欢,还想带走找拍卖行的经理,郭大爷想跟着他一起过去。韩春生按计划将东西带到拍卖行刘经理那里,假装进屋商议,郭大爷听完后,便抱着东西回家了。

第27集

郭大妈收拾东西离开家里,郭大爷拉上窗帘吃下大量安眠药,并打开煤气准备自杀,他用最后一丝力气给韩春明打电话,韩春明听完后着急赶往郭家。韩春明从窗户看见里面情况,一脚踢开房门并关上煤气,将躺在床上的郭大爷送往医院。医院门口,孟小杏刚一下车就被韩春明拉进医院。在抢救室门口,孟小杏焦急等待,幸好郭大爷被抢救过来,孟小杏被骂得一句话不敢吭。苏萌联系不上韩春明十分焦急,郭大爷被抢救过来之后,他仍认为是韩春明设局欺骗。韩春明见到苏萌后,连忙解释自己突然离开的原因。程建军回家见到孟小杏神情有些失落,孟小杏向他提出离婚。苏萌向家人说起,她准备集合全院的人观看申奥成功的直播。众人一同去医院探望郭大爷,程建军表示自己也认为是韩春明设局,他见到苏萌等人来时,便借机离开。临走之前,他还将责任都推在韩春明身上。



文明健康 绿色环保

“五一”期间别吃这种食物，全是寄生虫！

“五一”小长假就要到了，不少朋友有出游打算。

出门在外，难免会开启“吃吃吃”模式，但小报童提醒您，外出就餐时，有一种食物要仔细辨别，那就是炒田螺。吃螺之前仔细看，一定别吃到“福寿螺”！

没错，此前令人闻风丧胆的寄生虫大户福寿螺，即使被全国多地禁售，但还是会不时爬上人们的餐桌。据相关报道，近日，海南海口一女生外出就餐时，不小心买到疑似福寿螺的食物。发现误食后，女生第一时间服用打虫药，并去医院检查，所幸结果无恙。

但并非所有人都那么“幸运”。2017年7月底，有网友发帖爆料了自己的经历。她在云南旅游期间吃了当地的洱海田螺，回去后便出现了发烧、腿疼等症状。因为正好怀孕，她便误以为是自己过度劳累所致，没怎么在意。两周后，病情急剧恶化，她开始高烧、不能站立、不能睡觉，甚至不能睁眼。接下来的日子里，她先后做了6次腰部穿刺、吃了十几盒打虫药、扎了300瓶点滴，因为用激素和药物，导致脸部和身体变形，最终不得不终止妊娠……

2020年，一名7岁男孩频繁出现头痛与呕吐症状，辗转多家医院均未诊断出病因。经脑脊液行高通量测序后，被诊断为颅内寄生虫感染。而罪魁祸首，也是福寿螺。

福寿螺和田螺外形高度相似，但危害性极大。据统计，一只福寿螺内可能藏着3000~6000条寄生虫。寄生虫在进入人体后，幼虫便会入侵大脑，损害中枢神经，进而

引发嗜酸细胞增多性脑膜炎，患者就会出现头痛发热、颈部僵硬等症状，严重时会导致休克、痴呆，甚至是死亡。

我们之所以说福寿螺危险，是针对那些没有彻底煮熟的福寿螺，福寿螺如果被煮熟了，寄生虫也会随之消灭。但还是建议大家别吃，因为你压根不知道福寿螺到底怎样才算彻底煮熟。更重要的是，福寿螺被彻底煮熟后口感会变差很多，所以有些商家也会铤而走险。

那么究竟如何辨别什么是田螺，什么是福寿螺呢？虽说福寿螺和田螺从外形上来看就像“亲兄弟”一般，但细看之下还是会有很多不同。

福寿螺的特征：

大——成年福寿螺的螺旋部相对较小，且个头通常比田螺大。

黄——田螺更偏青褐色，而福寿螺颜色偏黄。

扁——田螺一般是长圆锥形或者卵圆形，福寿螺则更加像圆盘形。

所以，大家如果在外就餐时，发现了具有“黄、扁、大”特征的螺，最好就不要吃了。

外出旅行，下列食物也别生吃！

外出旅行时，小龙虾、牛肉、淡水鱼、菱角、马蹄，因为这些食物容易有寄生虫，所以也尽量避免生吃！

来源：养生中国

当心！这种虫子近期活跃

最美人间四月天，气清景明踏春行。不过近期外出踏青游玩时，一定要当心一种小虫子。现在已有人“中招”，反复高烧不退，不得不住院治疗。

果园采摘橘子后反复高烧不退

近日，王女士（化名）因反反复复高烧一周到广州中医药大学第三附属医院急诊室求诊，此前她曾在当地医院接受过“消炎”治疗但效果不好。

医生询问病史发现，王女士发热前一天曾到果园采摘橘子，园里有大片草地。在给患者进行详细的体格检查时，发现患者右腹股沟近会阴部有一圆形暗红色焦痂，大小约0.5×0.5cm，还能摸到腹股沟淋巴结肿大。医生结合转氨酶、胆红素升高等指标，初步判断是恙虫病，给予多西环素胶囊、护肝治疗，王女士热退、肝功能好转出院。

有这些症状要警惕

恙虫病具有显著的季节性、地区性特点，多于春秋季节发生。岭南地区高温、雨水潮湿天气多，为高发地带之一。

这个“小虫子”叮咬我们后，它在叮咬部位进行繁殖，产生皮损，迁移至组织周围的淋巴结，进入血液循环，产生东方体血症，诱发全身毒血症、器官炎性病变，进而产生一系列系统性临床症状。

患恙虫病后，病情轻重不一，临床表现多样，潜伏期4~20天。患者起病较急，表现为不明原因反复发热，且是超过38.5℃的高热多见。

恙虫病有以下四个特征：

1. 会有特异性的焦痂或溃疡

恙虫叮咬后，并不会产生痛感及瘙痒感，而是会形成圆形黑色焦痂，周围有红晕。当痂皮脱落时，就形成无痛性溃疡。大多数患者为一个焦痂，极少数身上可见多处焦痂。可分

布在躯干、四肢，也可分布在腹股沟、腘窝、腋窝、会阴等褶皱隐蔽的部位，容易错漏、误诊。

2. 淋巴结肿大

在发烧之前，在被叮咬部位附近通常可触摸到肿大的淋巴结，小的如黄豆大小，大的如鸽蛋大小，表面光滑，可滑动，按压时有压痛，通常见于颈部、腹股沟、腋窝等处。

3. 皮疹

常为暗红色充血性斑丘疹，多发生在病程的4~6天，少数病人发生在起病时或发病14天才出现。大小直径约0.2~0.5cm，无瘙痒，先出现在躯干后蔓延到四肢。

4. 肝脾肿大

约10%~30%的患者出现肝肿大，脾肿大約30%~50%，质软，表面光滑，无明显触压痛。

外出踏青如何做好防护？

现在已经进入恙虫病的高发季节，为避免恙“恙”上身，注意做好以下几点：

1. 尽量避免长时间的户外活动，如需外出注意

系好衣服领子、袖口及裤腿，不穿凉鞋，避免身体直接暴露在地面或在草丛上坐卧，最好在身上涂上防虫剂；

2. 户外活动或劳作后，回家要及时沐浴、换洗衣服，重点擦洗腋窝、腘窝、会阴部等处皮肤；

3. 如出现发烧，检查身上是否存在溃疡性焦痂，不错漏身上每一处皮肤。恙虫病不是自限性疾病，也就是说不会“自愈”，所以需及时就医，尽早治疗。

来源：羊城晚报 金羊网





知道了这些事,鱼吃起来就更香了

多吃鱼类有益身体健康。《中国居民膳食指南》中建议大家每周要吃2次鱼或每周吃300—500克鱼肉,平均到每天建议40—75克。那么吃鱼的好处具体有哪些?该如何烹饪呢?

吃鱼有啥好处?

鱼生活在水中,每天都在游泳,需要储备紧急能量的快速白色肌纤维占据了绝大多数的肌肉质量。而有些鱼身上会有较多红色的肉类,这类鱼一般都是能一口气游很久的鱼,身上准备了较多的粉红肌纤维。

陆地生物大多是靠油脂储存体力,而鱼则是靠肌肉中的蛋白质来储存体力,所以鱼肉含有较多的蛋白质,一般含量为15%~22%,并且还是优质蛋白质,吸收利用率高。

同时又因为鱼常年生活在水中,需要身体即便是在0℃也能保持正常的运作,所以它们的脂肪结构很长且不规则,含有较多的不饱和脂肪酸,主要为n-3系列,特别是生活在海水中的鱼类,含量更为丰富。这种脂肪酸对人体健康有着重要的作用,它关系着大脑和视网膜,以及心血管和免疫系统的健康。

富含n-3系列多不饱和脂肪酸的饮食,具有抗炎作用,可降低血胆固醇水平、抑制血栓的形成、降低心脏病风险和患癌症的风险。

另外,鱼的肝脏中维生素A和维生素D的含量也较为丰富,可促进身体对钙的吸收利用,还对眼睛的健康有益,可预防夜盲症。

什么时候的鱼肉最好吃?

平时大家常吃的畜禽肉,在宰杀后要经历几个小时才会到熟成阶段,熟成阶段才最美味。而鱼类则不同,鱼在宰杀后熟成的速度很快,放一小段时间更鲜美。有些鱼也会在刚刚过僵直期的时候味道更鲜美,大约是死亡后的8~24小时,但如果过了僵直期,鱼肉便很容易腐败变质,这也是为什么很多餐馆都会强调“活鱼现杀”。

鱼烹调受热后会发生什么?

鱼肉在烹调受热的时候,质地、气味、色泽都会发生变化,这些变化让熟鱼比鲜鱼看起来更有食欲。

①鱼肉颜色的变化

鱼类和贝类食物在生鲜状态肉质均为透明状,受热后由于肌红蛋白变性,会使其从透明变为白色。

而对于虾蟹类则不同,虾蟹类在生鲜状态下一般为青色外观,这是由于虾黄素和蛋白质结合成了色素蛋白导致的,加热后蛋白质发生变性,虾黄素则被氧化成虾红素,所以会变成红色外观。

②鱼肉质地的变化

随着烹调过程中温度的逐渐升高,鱼肉除了颜色发生变化之外,质地也在逐渐变化。在温度高于60℃后,肌肉组织会收缩,含水量持续下降,硬度增加。

鱼肉的肉质较为脆弱,一不小心就会弄烂。这是因为鱼类肌肉是层状结构,一层一层叠起来呈现“W”

形,结缔组织含量又少,不能更好的维持形状。在加热的过程中,50~55℃的时候鱼肉结缔组织中的胶原蛋白就会开始分解,使鱼肉的肌肉开始分层,变成一节一节的。所以,烹调鱼肉要用文火,且不能时间过久。如果加热时间长,不仅会导致鱼肉又老又硬,还容易让鱼肉分离破碎。一块2.5厘米厚的鱼肉约煮10分钟就熟,肉较厚的地方可每隔1~2厘米斜着切一刀,改善鱼肉薄厚不均,影响熟透的问题。

而煮鱼的时候,可先将鱼切片或切成中等大小的鱼排,在加热中的汤汁即将翻滚之前将鱼下锅,然后关火,加入一点冷却后的煮汁,使锅中的温度降至65~70℃(可用温度计测量),盖上盖子让鱼在里面慢慢熟透即可。

③鱼肉气味的变化

大多数人对鱼气味的印象就是“腥”,其实极其新鲜的鱼肉闻起来并不是以腥味为主的,而是像植物叶子榨汁后的味道。几乎所有的鱼肉都会携带一种香气分子,它可以散发出浓郁的天竺葵叶香味,还有一点点的金属味,淡水鱼会携带“新割下草”的香味和泥土味。

而鱼腥味主要来源于三甲胺,这是因为鱼类为了平衡海水的盐浓度而产生的氧化三甲胺遇到了鱼身体上的细菌,于是就被分解成了有腥味的三甲胺。

要想去除腥味,可以先用清水冲洗,能将鱼身表面的三甲胺冲洗掉。再用酸性的调味料比如醋、柠檬腌制,它们可以提供氢原子结合三甲胺,让其与水和其他分子结合,这样我们在吃鱼的时候腥味就不会散发到鼻腔中。

鲜鱼虽然味道普遍较腥,但加热之后的鱼由于脂肪酸、氧分子、氨基酸与其他物质的相互作用,会使熟鱼具有独特的风味。生鲜鱼中含有较多的核苷酸,这类物质受热后会呈现出鲜味。熟鱼的挥发性酸、含氮化合物、羰基化合物含量明显增加,这些都是挥发性成分,所以

会让我们闻到诱人的香气。

建议吃哪些鱼?

虽然推荐大家经常吃鱼,但也不是什么鱼都能吃。特别是海水鱼类,可能会存在重金属污染的问题,鱼肉中污染物含量的多少与它们的饮食习惯和生活水域有关,处在海洋食物链顶层的大型掠食鱼类,毒素含量更高。

全球制造出来的所有化学物质最后几乎都会积累在海洋生物体内,其中危害最大的就是二噁英与多氯联苯,会危害我们的神经和大脑,有机污染物还会造成肝脏损伤、癌症及内分泌失调。

2017年1月18日,美国食品药品监督管理局和环境保护署发布最终版鱼类消费建议,推荐每周吃227~340g低汞鱼类,不要选择汞含量高的鱼类,比如大耳马鲛鱼、大目金枪鱼、马林鱼、剑鱼、新西兰红鱼等。

另外,备孕女性、孕妇和幼童应当避免进食体型较大或捕猎性鱼类,例如金枪鱼(特别是大目金枪鱼和蓝鳍金枪鱼)、金目鲷、鲨鱼、剑鱼、旗鱼、橘棘鲷和大王马鲛鱼等,因为这些鱼类的重金属甲基汞含量可能较其他鱼类更高。

如何挑选一条好鱼?

要想吃到美味、营养又安全的鱼肉,就需要在选购鱼的时候多留心一些。建议可参考以下4点来购买:

看鱼鳞:鱼鳞看起来新鲜发光,紧贴在鱼身且不易脱落,如同铠甲一般,这就是新鲜的鱼;不新鲜的鱼,鱼鳞失去光泽,鳞片较为松散容易脱落,不紧实。

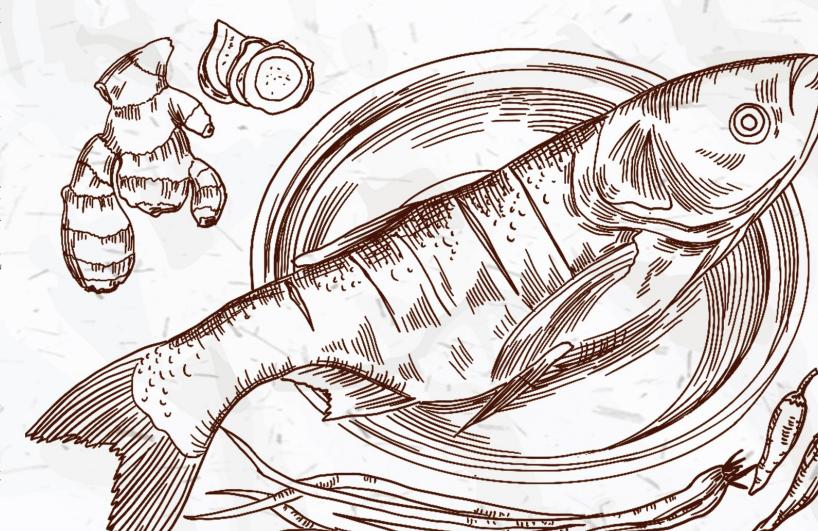
看鱼鳃:新鲜鱼的鳃部清洁干净,颜色鲜红,没有黏液和臭味,腮盖和鱼嘴巴都是紧闭的;不新鲜鱼的鳃部呈暗红色、灰红色,甚至绿色或白色,黏液增多,有腥臭味,腮盖松开,嘴巴张大。

看眼睛:新鲜的鱼眼睛清亮凸出,黑白分明;不新鲜的鱼眼睛塌陷,眼珠浑浊还有白膜。

按压鱼身:新鲜的鱼用手按压鱼身不凹陷、有弹性、手感发硬,肉较软的部位按压下去以后可立即恢复,鱼肚子不膨胀;不新鲜的鱼用手按压鱼身凹陷、手感发软、黏手,柔软部位按压后不能复原,并且由于细菌繁殖的作用,鱼肚子会膨胀,肚门突出。

另外,如果选择活鱼,活泼好动、反应敏锐的最为上等,行动迟缓或浮于水面的可能是即将死亡的鱼。

适当增加鱼类的摄入对健康有益,但建议别吃淡水生鱼片,也要少吃烤鱼、炸鱼。因为淡水鱼做生鱼片可能存在寄生虫和细菌污染问题,而烤鱼、炸鱼都可能产生致癌物。



菠萝没有籽的原因居然是……

现在是菠萝大量上市的季节,吃菠萝的时候,不知道你是否考虑过这个问题:菠萝为什么没有籽?和西瓜不同,菠萝没有籽,主要原因不是生物技术,而是太平洋和大西洋。

事情还要从菠萝的起源地说起

菠萝的老家在南美洲,属于凤梨科。它是世界上第三大热带水果,排名仅次于香蕉和柠檬,也是凤梨科里唯一能吃,而且对人类来说最值钱的物种。

和三倍体的无籽西瓜不同,我们平时吃的菠萝确实能长种子。



和大多数物种一样,菠萝有一颗天天都在甜向上的“心”,它叫做苗端。苗端总是往上蹭蹭地长,然后变成叶子。当叶子长够的时候,苗端就会长出花来。这菠萝花,其实就是我们吃的菠萝了。

是的,菠萝肉并不是它的果实,而是菠萝花下面的子房。菠萝外壳上那些又硬又尖的方形凸起物,实际上就是萎掉的花和苞片。

菠萝外壳有很多尖尖,所以菠萝其实是数百朵花和它下方的子房聚集而成的聚花果。

没“结果”也能有“结果”,这就是菠萝的特殊技能:在没有被授粉,或者说不结籽的情况下就可以长出“果实”。

那么问题来了:可能有人会问,如果强行给菠萝授粉会发生什么事呢?

菠萝花没有被授粉的时候可以独自美丽,使劲让自己变得好吃。可是当菠萝真的被授粉之后,菠萝就会把能量用在养种子而不是长果子上,菠萝就没那么好吃了。此外,一旦菠萝被授粉,那么坚硬的种子就会让菠萝比人类的嘴还硬。正是这两点让菠萝不能被授粉。

可是世界上有那么多的蜜蜂、蝴蝶等传媒,菠萝花不是很容易被授粉吗?

这就是大自然配对组合带来的意想不到的好处。菠萝来自美洲,实

际上菠萝的天然授粉动物很少,包括蜜蜂在内的昆虫都不能给它们授粉,菠萝有专属授粉者,它们就是也来自美洲的蜂鸟。

凤梨科的植物大部分都来自美洲热带地区,它们几乎完全依赖“同乡”的蜂鸟授粉,因此凤梨科植物的演化也受到了蜂鸟的直接影响。比如,凤梨科植物的花朵就长成了蜂鸟最爱的样子:鲜艳、细长、下面饱含蜜汁。实际上这也是为什么凤梨科的花大都鲜红的原因。

这种相互奔赴也具有排他性。长长的花朵和蜂鸟的鸟喙正好匹配就不说了,凤梨科的花朵通常也没有供昆虫降落的平台,因此对于昆虫来说非常不友好。菠萝花就是这样,菠萝花不能被蜜蜂授粉,蜜蜂也不会理睬菠萝,只有能边飞边嗦的蜂鸟才能享用菠萝花里的蜜汁。

而且为了避免吸引蝙蝠和甲虫,凤梨科的花朵大都也没有香味。这对蜂鸟来说无所谓,因为蜂鸟是鸟类中的“色彩大师”,对色彩很敏锐,但是嗅觉却不好。又因为蜂鸟是高耗能生物,除非目的地有大量高甜糖水,否则它们不愿意迁徙,更别说跨越大洋了,因此直到现在我们也只能在美洲看到蜂鸟。

而对于菠萝来说,它们被带到世界其他地方后,失去了专属的授粉配对组合,反而能按照人类的思路变成好吃的水果和披萨终结者。总而言之,蜂鸟和菠萝的天然配对组合对于种植户来说真的太好磕了。

而为了防范蜂鸟,一些地方甚至禁止蜂鸟入

境,比如夏威夷。20世纪30年代,夏威夷群岛是全世界最大的菠萝罐头生产地,菠萝罐头产业曾是夏威夷的支柱产业之一。现在夏威夷则是鲜菠萝的重要产区,主要供应美国本土。因此夏威夷特别怕蜂鸟入境后摧毁菠萝种植业,夏威夷农业局就明文规定禁止携带蜂鸟入境。

实际上,由于美国有《候鸟条约》,蜂鸟不能被带到美国的任何地方,在美国哪怕是拿着蜂鸟鸟巢也违法。

但是话说回来,菠萝和蜂鸟配对组合也有不少坏处。比如,菠萝的专属授粉特质让我们很难吃到新品种的菠萝。

刚才说过,菠萝在没有蜂鸟授粉的情况下无法自然结籽,这实际上还依赖一个必要条件:菠萝花的花粉无法给自己受精,也就是“自交”,否则菠萝花粉不小心粘到同花的雌蕊上,还是会结出籽。

也是因为无法“自交”,新菠萝品种的研发经历了漫长的历史。直到现在,全世界最主要的菠萝品种是无刺卡因,或者说光滑卡宴,也就是夏威夷在100年前做罐头的那种,它的全球市场占有率达到70%。

而菠萝的人工种植是靠“复制粘贴”,即营养繁殖。咱们平时吃完菠萝,把上面的叶子部分种起来就可以得到一颗新的菠萝,从此实现菠萝自由。直到1996年,夏威夷菠萝研究所才研发出了MD-2这个更甜、更黄、更贵的品种,它主要占据着欧美市场。

到这里,菠萝的故事还远没有结束

你可能听说过,你在吃菠萝的时候,菠萝也在吃你,因为菠萝肉和它的植株含有能够分解蛋白质的蛋白酶。实际上,做菜用的嫩肉粉——凤梨蛋白酶就是从菠萝的植株里提取的。

其实,想瓦解菠萝的攻击也不难,只需用淡盐水浸泡果肉就行,这个大家都知道。在我国广东、广西和海南,人们常用焙烤过的辣椒盐腌渍菠萝,酸甜苦辣齐聚一堂,别具风味。此外,菠萝蛋白酶特别怕热,加热到60℃以上就会失活,加热还能帮助草酸钙晶体溶解,所以菠萝罐头、菠

萝咕咾肉、菠萝饭什么的,基本都不扎嘴。

不过话又说回来,蛋白酶能分解蛋白质,让吃的动物感到痛苦,对菠萝自我保护自然有好处。可是,既然菠萝不愿意被吃,为何又会在不授粉的情况下开启默认的长菠萝模式呢?这美味的菠萝是为哪个不怕烂嘴巴的勇士而准备的呢?这种动物还在美洲吗?

这大概又是一个甜蜜而又辣嘴巴的演化故事了。

来源:中科院物理所

