

# 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5月11日

2023年第17期

总1801期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

5·12  
**国际护士节**

白衣天使 救死扶伤



# 南宁市将新能源汽车充电桩建设纳入老旧小区更新改造项目

新能源汽车接上充电枪，充电桩即自动识别车辆，费用自动结算，半个小时就可以完成充电，方便快捷。

随着新能源汽车逐渐走进邕城千家万户，南宁市充电桩报装需求迅速攀

升。据有关部门统计，截至今年3月底，全市新能源汽车保有量达到13.9万辆，今年1—3月，全市居民小区新能源汽车充电自用桩报装量达到0.44万个，公用桩运营数量增加0.18万个，运营企业数量增加62家，远超去年同期。



## 现状调查

### 全市新能源充电设施报装量迅速增加

日前，记者在埌东客运站站前广场走访看到，这里建了20多个充电桩，有四五辆新能源汽车正在充电。“这里的充电桩全都是快充，充满电的时间比原来缩短了很多，给力！”网约车驾驶员梁师傅正在给他的爱车充电，对他来说，更快地蓄满电量就可以有更多的时间跑营运。他希望在南宁布局更多的充电设施，为新能源车车主解决充电困扰。除了公用充电桩，更多市民希望在自家小区中安装自用新能源车充电桩，下班回家就能安心为爱车充电。

今年初，家住云景路凤岭名园的蓝先生享受到了充电桩快速安装带来的便利。过年前，蓝先生购置了一辆新能源汽车，约好提车日期后，他便通过网上提交了安装个人自用充电桩的申请。第二天，供电公司的工作人员就上门为他完成了充电桩电能表计的安装，此时，距蓝先生提交

申请还不到24小时。蓝先生说，电表安装是免费的，充电桩很快也安装好了，他还在网上客户端开通了峰谷电价业务，每天晚上10时后用低价的谷电给电动汽车充电，一个月下来，电费还不到100元。

据了解，目前，南宁市住建局推动修订《南宁市既有居民小区电动汽车充电设施建设管理规定》(以下简称新修订管理规定)，进一步打通充电桩建设的堵点问题，加快既有居民小区充电桩建设。

南宁市供电局和八桂充平台数据显示，目前全市新能源汽车充电桩数量达到4.2万个，其中自用桩数量为3.25万个，公用桩数量为0.95万个。

## 部门措施

### 充电桩建设纳入老旧小区更新改造项目

“我们小区在建设之初没有规划建设新能源车充电桩设施，平时充电需要找小区附近的充电桩。”家住云景路的梁女士去年买了一辆新能源汽车，平时充电十分不便。

记者了解到，市区里部分小区由于建设年代久远，配电容量、缆线建设路由不足，不具备建设充电桩的条件，因此像梁女士这样为爱车充电烦恼的车主不少。

为解决既有小区新能源汽车充电难和充电桩报装难的问题，南宁市住建局将充电桩建设纳入老旧小区更新改造项目。据统计，2021年至今，南宁市已在送变电生活区、荣和新城二期、八桂西江小区等53个旧改小区增建

充电桩315个。

另据了解，2021年6月南宁市印发《南宁市既有居民小区电动汽车充电设施建设管理细则(试行)》，明确了物业服务人、业委会、施工单位等各方职责，制定居民小区充电桩安装流程。配合供电企业推进小区充电桩专用集中式电表安装，解决因居民用户现有电表表后线建设路由不足，导致充电桩报装难以建设的问题，目前已在万科城、联发君澜、华润幸福里等小区开展集中式电表安装。

## 电费收取

### 鼓励“统建统营”，不得违规加价收取电费

在解决新能源汽车充电“一桩难求”的问题上，市住建部门还通过采取“政府引导、业主决议和企业运营”的做法，鼓励居民小区充电桩“统建统营”，采用“临近车位共享”“多车一桩”等新模式，由小区业主委托运营商或物业服务人对小区充电桩建设和运维统一管理，充电运营服务收费由小区业主与运营商或物业服务人协商约定，没有委托运营商的由小区业主自行协商约定；充电基本电费根据供电企业统一标准收取。

此外，新能源汽车充电收费也是不少车主关心的问题。根据新修订的管理规定，对于小区配电设施产权已经移交供电部门的，或小区配电资产虽未移交但已实现供电部门“一户一表”抄表收费到户的，原则上用户直接向供电部门提交充电桩用电申请。对于小区配电设施未移交给供电部门且住户共用一个计量装置向供电部门交纳电费的，用户未向供电部门直接报装接电的，由用户与小区物业服务人协商用电，小区物业服务人应明确告知用户用电性质及收费标准，费用收取须符合转供电有关规定，不得违规加价收取电费。

来源：南宁晚报

## 小区新能源汽车充电桩怎么建？ 广西出台实施细则

2023年初，自治区发展改革委、自治区住房和城乡建设厅等部门联合印发《广西居民小区新能源汽车充电设施建设管理实施细则》(以下简称《细则》)，明确要加快推动我区居民小区新能源汽车充电设施建设，规范其运行维护和安全管理，加快形成“安全、智能、经济、便捷”的充电服务模式，为民众创造优良的新能源汽车使用条件。

### 新建小区100%配建充电设施

针对新建居民小区，要落实国家对新建住宅小区停车位应当100%建设充电基础设施或预留建设安装条件的规定。

在既有居民小区，区分不同车位类型，在公共区域建设供全体业主使用的公用充电设施(以下简称“公用桩”)，在固定车位建设供居民个人使用的自用充电设施(以下简称“自用桩”)。

### 自用桩按市场化方式收费

对于既有居民小区公用桩，根据情况制定年度建设计划，按照“统建统管”“统建统营”原则，组织引导充电运营商采取统一建设、统一管理的方式建设运营充电设施，推广应用智能有序充电。

针对既有居民小区自用桩，对居民自行建设、自行管理、自行负责的自用桩，支持充电运营商在与居民充分沟通协商的基础上，按照“统建统管”模式开展干线电缆等供



电设施改造，提供自用桩安装与维护管理一体化服务，采取市场化方式收取服务费用。

在新建居民小区配建桩建设管理方面，小区交付使用时建设单位必须确定符合资质条件的充电运营商或物业服务人等单位维护管理充电设施。

### 安全管理“谁所有，谁负责”

在充电设施安全管理方面，按照“谁所有，谁负责”原则，居民自用充电设施由所有权人负责运行维护管理，承担安全管理主体责任；充电设施生产(销售)企业或新能源汽车生产(销售)企业对其承诺质保期内的充电设施质量安全负责。

充电运营商负责“统建统管”充电设施运行维护管理，承担安全管理主体责任。

来源：广西新闻网



# 南宁进入白蚁分飞期 两招教你如何应对

近日,南宁市住房和城乡建设局、南宁市白蚁防治所发布白蚁分飞预警信息,今年白蚁分飞盛期为5月5日至30日,分飞时间一般集中在19:30—20:30。由于不同年份气候情况不同,同一年度可能会出现分飞10余次的现象。

## 5月5日起进入白蚁分飞盛期

白蚁分飞是成熟白蚁群体内的有翅成虫在适宜条件下,飞离原群体进行种群扩散及繁殖的现象。白蚁有翅成虫具有较强的趋光性,在室外灯光和室内灯光下,常见它们成群飞舞的景象,落地脱翅和配对成功后,寻找合适的场所筑巢并开始繁殖,逐步形成新的白蚁群体。

危害南宁市房屋建筑及其周边绿化树木最主要的白蚁种类是台湾乳白蚁,俗称家白蚁。根据台湾乳白蚁的生物学特性,结合历史气象数据等情况,预测今年南宁市台湾乳白蚁分飞期为4月30日至6月22日,其中分飞盛期为5月5日至30日,分飞时间一般集中在19:30—20:30。

## 白蚁对房屋结构造成影响

家里的房子会被白蚁吃塌吗?不少市民有些担心。“对于木结构或砖木结构的房屋建筑,白蚁危害到一定程度会蛀垮房屋;而对于城市的钢筋混凝土房屋建筑,白蚁觅食过程中会在混凝土中形成白蚁活动通道,从而降低该类建筑的防震效果,对房屋结构安全造成一定影响。”相关负责人解答,“如果往年发现白蚁并处理了,建议继续观察,如果发现有新的危害症状或再分飞,则需要进行白蚁灭治处理。如果没有发现有新的危害症状或再分飞,就没有必要对去年处理过的区域或部位再施药。因为药物喷洒在物体表面也起不到作用,只有白蚁主动取食药物或施药黏在白蚁身上才会有灭治效果”。

市民该如何预防白蚁?专家建议,在房屋装修时,开展房屋装修白蚁预防。保持室内通风、干燥,若室内发生漏水的情况及时检修,减少白蚁滋生的条件。注意保持屋内整洁卫生,要经常打扫、翻动,尤其是阴暗潮湿区域,堆放的杂物与墙体保持2—3cm的距离或者使用非木质货架。

## 灭治两小时后可打扫卫生

业主可通过房屋建筑对应的开发建设单位或物业服务企业查询有没有做过白蚁预防,也可以拨打南宁市白蚁防治所0771-5666120或者5666121电话查询。由南宁市白蚁防治所实施过新建房屋白蚁预防的房屋建筑,有15年包治期,在包治期内发生白蚁危害的可以免费上门灭治;不在15年包治期内的房屋建筑发生白蚁,市民可以联系其他专业白蚁防治公司上门灭治,但需要支付一定的白蚁防治费用;另外,市民还可以自行购药处理,但为了确保药物安全、环保和有效,一定要选择农业农村部登记的“三证”齐全,并且标明防治对象为白蚁的卫生杀虫药剂。

目前灭治白蚁一般有两种方法:饵剂法和粉剂法。经过专业技术人员现场处理完毕两小时后可打扫卫生,不会对生活造成影响。打扫卫生时,若皮肤接触到药物,用肥皂和自来水清洗,打扫完毕即可入住。

## 市民如何判断家里已被白蚁危害

每年4—7月白蚁分飞期间,如果傍晚在家里发现少量有翅成虫,主要考虑是外界飞入室内,一般危害不大;若数量较多且持续性从一个方向飞出,就需要考虑内源



性,家中有成熟白蚁巢。

白蚁危害外露特征。除了分飞季节的有翅成虫,其他品级的白蚁畏光,喜潮湿环境,取食含纤维素木构件材料。所以在日常打扫卫生时,发现地脚线、墙体上有泥线,包门套、地板和衣柜等表面出现变色,敲击表面有空鼓声,或者在木板变色部位撬开一个小孔,看到有白色米粒大小虫子爬出,考虑是遭受了白蚁危害。

## 遭遇白蚁侵入我们应该怎么处理?

由于白蚁不具有毒性,也不会传播疾病,白蚁分飞期间室内发现白蚁时不必惊慌,建议市民在白蚁分飞时段关门、关窗、关灯,降低有翅成虫飞入室内的概率;对已经飞入室内的成虫直接杀灭。

来源:南国早报

# 南宁万元就业奖励谁能申请?怎么查询办理进度?

留在南宁工作有“万元就业奖励”,最长10个月,最高10000元。眼下又到毕业季,不少大学毕业生询问此奖励究竟谁能申请?奖励标准如何?怎么申请?为此,记者专门咨询了南宁市人社局的工作人员。

## 2022年度应届高校毕业生万元就业奖励发放对象有哪些?

(一)2022年内毕业的全日制普通高校大专生、本科生;

(二)2022年内毕业的全日制研究生和由国家统一下达招生计划的非全日制研究生;

(三)2022年内取得国(境)外学士以上(含学士)层次学历学位证书或高等教育文凭的留学回国毕业生。

## 符合什么条件的毕业生可获得毕业生万元就业奖励?

自2022年6月9日起,上述奖励对象同时符合以下条件,可获得“万元就业奖励”:

(一)所就业的企业在南宁市重点开发区(高新区、经开区、广西—东盟经开区、五象新区)、东部新城登记注册,并且该企业的统计关系、纳税关系纳入以上辖区管理;

(二)与就业企业存在劳动关系,签订1年(含)以上劳动合同,在该企业依法参加南宁市(或自治区本级)企业职工基本养老保险并连续缴纳企业职工基本养老保险费3个月(含)以上;

(三)申报时仍在该企业就业;

(四)未享受过南宁市产业领域急需紧缺青年人才生活补助;

(五)相关学历学位需经国家教育部认证。

## 毕业生万元就业奖励的奖励标准是怎样的?

2022年6月起至2023年7月,符合本通知规定的奖励对象,按照每人每月1000元的标准,给予最长10个月、最高10000元的专项就业奖励。

2023年7月31日后未享受满10个月奖励的,不再继续发放奖励。已享受过本奖励的毕业生,与就业企业解除劳动关系后再次就业的,不再享受本奖励。

## 毕业生万元就业奖励如何申报和发放?

### (一)个人申报

登录南宁人社微信公众号、南宁智慧人社微信小程序进行申报。

在申报界面填写申报信息后,上传劳动合同、毕业证扫描件或照片(或《教育部学历证书电子注册备案表》)即可。属于留学回国毕业生的,需上传教育部留学服务中心出具的学历学位认证书。

个人申报截止时间至2023年10月31日。

### (二)初审

由毕业生就业企业所在地的县(市、区)、开发区人力资源社会保障部门在5个工作日内,对申报材料的真实性、准确



性进行初审。经初审符合条件后,提交下一步审核。

### (三)复核、公示及资金拨付

由南宁市人才服务管理办公室在5个工作日内,对县(市、区)、开发区人力资源社会保障部门已初审通过的申报材料进行复核;复核通过的,在南宁市人力资源和社会保障部门网站向社会公示,公示期5个工作日;公示无异议的,由南宁市人才服务管理办公室拨付奖励资金至申报人社会保障卡银行账户。

## 已申报万元就业奖励并获得部分奖励金额后,还需再次申报吗?

不用再次申报,人社部门将根据具体工作时长,计算并发放后续的奖励金

额。

## 对以虚报、冒领等手段骗取毕业生万元就业奖励的申报人如何处理?

申报人对所提交材料的真实性、准确性、有效性负责。对提供虚假申请材料申报奖励的,视为不符合获得“万元就业奖励”条件;申报人以虚报、冒领等手段骗取奖励资金的,除责令改正并追回骗取的有关资金外,要依法追究相关单位和人员的法律责任,并按规定将相关情况推送至南宁市公共信用信息平台,依法纳入社会失信记录(或黑名单);涉嫌犯罪的,依法移送司法机关处理。

来源:南宁人社

## 广西疾控发布5月份健康提示



近日,广西疾控发布5月健康提示,要重点做好新型冠状病毒感染、流感、手足口病和食物中毒的预防与防范,以及注意洪涝灾害防范。

### ●新型冠状病毒感染

目前,全球流行的新冠病毒以奥密克戎XBB系列变异株为主。

我国疫情处于低水平流行阶段,我国主要优势流行毒株为BF.7和BA.5.2的进化分支,同时

也有XBB等境外流行变异株输入导致的本土传播。

随着时间推移,抗体水平逐渐下降,既往感染者重复感染XBB等变异株的风险逐渐上升。公众仍应坚持个人防护,做好自己健康第一责任人。

### ●流感

流感是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,通过打喷嚏和咳嗽等飞沫经呼吸道传播,主要症状为发热、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒战、疲乏、腹泻、呕吐等。

近期广西主要流行株为甲型流感病毒(H1N1)。虽然大部分人群感染后症状均轻微且都很快好转,但仍需要构筑强有力的屏障阻断病毒传播。而疫苗接种就是一种有效手段。

### ●手足口病

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的儿童常见传染病,好发年龄为5岁及以下婴幼儿。多数患儿以发热、口腔黏膜出现散在疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主要临床表现。

5月进入广西手足口病疫情流行高峰。接种EV71疫苗能预防EV71型病毒所引起的手足口病,可减少重症和死亡病例的发生。

养成良好的手卫生习惯可以更好地杜绝细菌和病毒接近我们的身体,家长尽量少带孩子去拥挤的公共场所,特别是避免与有发热、出疹的儿童接触。

一旦出现发热、皮疹(特别是肛周皮疹)或口腔疱疹等,及时到医疗机构就诊,拖延治疗或误诊易使患儿发展成为重症病例,甚至导致死亡。

### ●食物中毒

随着气温上升,湿度加大,各种细菌大量繁殖,各类野生植物逐渐成熟,是细菌性和植物性食物中毒的高发季节。

外出选择正规的、卫生环境良好的餐馆就餐,在家加工食材注意生、熟分开,食物要煮熟煮透,生吃蔬果要洗净,不喝生水。

餐具和厨具要用流动安全的水冲洗、晾干,并经常蒸煮消毒,厨房环境要清洁。

不随意或“凭经验”采摘和食用野生蘑菇、野果、野菜等,不要随意饮用自制药酒。

### ●洪涝灾害

气象部门预测,2023年全区气候年景总体偏差,极端气候事件偏多,区域性、阶段性暴雨洪涝灾害可能性大。

目前广西已进入汛期,持续降雨可能引发局部地区洪涝灾害。同时,灾区发生房屋倒塌等次生灾害、肠道传染病等公共卫生事件的风险升高。

建议大家密切关注当地气象预报预警信息,做好应对极端天气事件的防范工作。做好水源、饮食、粪便管理,消灭苍蝇,不喝生水,不吃生冷食物,不吃未煮熟的食物,吃水果前洗净或削皮。

来源:南宁晚报

老友说

## 网红城市的流量密码是什么?

“小饼烤炉加蘸料,灵魂烧烤三件套!”如今一提起这句话,许多吃货的第一反应便是:淄博烧烤!不少大学生组团坐高铁到山东淄博撸串,为此,淄博特地为游客开通了“周末烧烤往返专列”。

3月份以来,淄博当地“烧烤”关键词搜索量同比去年增长超370%,“淄博烧烤”关键词全平台搜索量则同比增长超770%。不少网友表示:“上次淄博这么热闹,还是在齐国……”

此次淄博凭借烧烤出圈,对其他城市也是一种启示:除了关注年轻人的住房、教育、婚恋、生育等领域,还要多多关注让年轻人美美地吃顿烧烤这一类看似琐碎的“软需求”,提升年轻人的生活幸福指数。淄博市充满温度的举措,也为其他城市提供了如何在网商时代制造流量热点的成功范例。

在这个问题上,我们广西柳州市也可以说是一个制造流量热点的小能手。螺蛳粉火爆网络以后,柳州市并没有满足于现状,而是持续发掘和炒作更多的特色亮点,比如说国民神车、水上狂欢、紫荆花之城,越来越多游客被吸引,专程来到柳州,赏花、嗍粉。最近,柳州市又推出了“嗍粉公交专线”,按照“嗍粉攻略”坐着公交车就能吃遍柳州最有特色的网红螺蛳粉店。随着柳州旅游的火爆,每天晚上,都有许多外地游客为一睹柳州夜景,爬上马鞍山山顶,等待柳州城市景观灯准时亮起。“登上马鞍山,等一座城被点亮”,成为了柳州市最新的网红打卡项目。

作者:云松



扫码了解更多

## 民生新闻集锦



### 第20届东博会和峰会国内展位确展超60%

2023年第20届东博会和峰会国外组展方面,印度尼西亚、老挝、马来西亚、缅甸、泰国、越南六国明确表示恢复包馆,新加坡、泰国基本确定展览规模。国内组展方面,把西部陆海新通道沿线重点省区市和数字经济、科技创新、绿色环保、新能源等行业作为招商组展重点,展区展位供不应求,确展比例已超过60%。

### 南宁入选第二批建设国家儿童友好城市名单

近日,国家发展改革委、国务院妇儿工委办公室发布了第二批建设国家儿童友好城市名单,全国共有40个城市入选,南宁市榜上有名,为广西首个人选城市。2021年9月,国家发展改革委等23部委联合印发《关于推进儿童友好城市建设的指导意见》,提出到2025年,在全国范围内开展100个儿童友好城市建设试点目标。2021年12月、2022年11月,开展第一、二批国家儿童友好城市建设试点申报工作。

### 2023年南宁市制止餐饮浪费系列活动启动

2023年南宁市制止餐饮浪费系列活动正式启动,全市将围绕“全民制止餐饮浪费 你我共创食安城市”的活动主题,聚焦公众科普需求,统筹线上线下,多角度全方位开展科普宣传,大力构建制止餐饮浪费的良好格局,助力南宁市创建国家食品安全示范城市。

### 南宁这些限价房补交价款可上市交易

南宁市住房和城乡建设局发布《关于进一步规范存量限价普通商品住房转完全产权管理的通知》(以下简称通知),就存量限价普通商品住房转完全产权的多种情形进行了规范。该通知将于2023年6月1日起施行,有效期为5年。

### 南宁始发多地机票票价回落 票量充足

近期,南宁始发国内多地机票价格水平比起“五一”假期明显回落,还没来得及把旅游出行计划安排上的市民,近期错峰出行是不错的选择。根据目前航班订座情况来看,除上海、杭州、成都等公商务旅游混合航线热度不减,6月中下旬北部湾航空计划恢复执行兰州经停南宁至新加坡航线,并且南宁直飞曼谷加密至每天两班。

### 我国进入伏季休渔期 多地海鲜市场供应充足

水产品是“菜篮子”的重要组成部分,5月1日起,我国渤海、黄海、东海、南海四大海域全面进入海洋伏季休渔期。全国多地海鲜市场和超市鱼类、壳类等主要海产品供应充足、价格平稳。除养殖保供外,今年伏休期间,远洋渔船、钓具渔船可以正常出海生产作业,这都为休渔期间市场充足供应打下了坚实基础。

### 今年的“小龙虾自由”已经来了

立夏,“小龙虾自由”来了。目前全国各产地的小龙虾已大量上市,南宁本地市场中虾价格普遍在32~36元/公斤,大虾则在60元/公斤以上。相对于价格蹭蹭上涨的海鲜,小龙虾成为水产品中的消费主角。

编辑:许术



反对浪费  
崇尚节约

南宁市精神文明建设委员会办公室

# 说法



## 情暖离异家庭 “典”判抚养费用



### 约定放弃抚养费后不可轻易反悔

王倩与张强2014年育有一子张琛，后因夫妻感情不和，二人于2018年6月经如东县人民法院调解离婚。双方在离婚协议中约定张琛由王倩抚养，并由王倩负担张琛的全部抚养费用直至其独立生活时止，并将张琛改名为王琛。

2021年，王琛向法院起诉，要求其父张强每月向其支付生活费1500元，并承担教育费和医疗费的一半。王琛在起诉时主张，其母王倩在离婚诉讼中为了达到离婚目的才放弃要求张强支付抚养费的权利，但其只是一时放弃权利，而非一直放弃权利。现在随着物价水平的不断攀升，而母亲王倩不能正常工作，有限的收入不能满足其基本生活、学习需要，故要求其父张强支付相关抚养费用。

庭审中，张强辩称其与王倩在离婚诉讼中已经达成调解协议，该协议对二人均有约束力，且已经发生法律效力。王倩在调解时应当预见到王琛在上幼儿园时会产生相关费用，现其经济状况与离婚时并未发生重大变化，权利的放弃并非儿戏，且违背诚实信用原则，故王琛主张抚养费缺乏依据，请求法院驳回王琛的诉讼请求。

如东法院审理后认为，虽然我国婚姻法规定，父母对子女有抚养教育的义务，父母与子女的关系不因父母离婚而消除，关于子女生活费和教育费的协议或判决，不妨碍子女在必要时向父母任何一方提出超过协议或判决原定数额的合理要求。但王琛法定代理人王倩与张强离婚时，明确表示由其承担王琛的全部抚养费至其独立生活时止，该约定系双方当事人真实的意思表示，不违反法律规定，双方均应遵守该约定。现王琛要求张强承担抚养义务，因王琛本人的抚养费用及其母亲目前的抚养条件与其父母离婚时没有发生重大变化，虽因王琛进入幼儿园学习，费用有所增加，但这应在其法定代理人离婚时应当预见的范围之内，并不构成所谓的情势变更。王倩应当遵守诚实信用原则，继续按照协议约定对王琛承担抚养义务。故法院对王琛目前要求张强承担抚养义务的诉讼请求，不予支持。



一审判决后，王倩不服提起上诉，南通中院二审维持原判。一审裁判文书已经生效。

### 【法官讲法典】

民法典第一千零八十五条第一款规定：离婚后，子女由一方直接抚养的，另一方应当负担部分或者全部抚养费。负担费用的多少和期限的长短，由双方协议；协议不成的，由人民法院判决。本条是关于

养费的，该约定并未违反法律规定，合法有效，双方当事人应当遵守。在此情况下，若事后直接抚养子女一方又以子女名义主张另一方给付抚养费的，一般不予支持。



### 子女在必要时可主张增加抚养费

要求其母增加抚养费，每月支付1500元。

张海燕辩称，其除每月支付秦凯抚养费以外，每年固定为秦凯缴纳1.2万余元的保险费用，合计每年为秦凯固定支出1.8万元，已相当于其年收入的二分之一，不应当再增加抚养费用。

海安法院审理后认为，父母在离婚协议中约定或者离婚诉讼中判决的抚养费数额，不妨碍子女在必要时向父母任何一方提出超过协议或者判决原定数额的合理要求。本案中，秦凯之父秦大伟、母张海燕于2018年3月离婚，约定秦凯随秦大伟共同生活，张海燕每月给付抚养费600元。然而该协议距今时间相隔已久，秦凯现生活、学习等环境发生了较大变化，原有的生活费标准

已不能满足其日常生活所需，故其要求张海燕增加抚养费标准，应予支持。

关于张海燕主张其为秦凯购买商业保险并每年固定支付保费1.2万余元，因其作为秦凯的母亲，自愿为秦凯购买商业保险，系其对秦凯表达关心与照顾的自愿行为，不能代替张海燕承担支付抚养费的法定义务。因此，法院结合当地生活水平及秦凯日常生活、学习之需，酌定张海燕每月给付抚养费1000元。

判决后，张海燕不服提起上诉。南通中院经二审维持原判。

### 【法官讲法典】

本生活、教育、医疗等方面的需求时，子女可以向不直接抚养的一方提出超过原协议或判决的抚养费请求。但是，子女提出的抚养费请求，不得明显超出必要、合理的范围。对此，《最高人民法院关于人民法院审理离婚案件处理子女抚养问题的若干具体意见》对何为“必要”规定了“原定抚育费数额不足以维持当地实际生活水平的；因子女患病、上学，实际需

要已超过原定数额的；有其他正当理由应当增加的”三种情形。

本案中，本着未成年子女利益最大化原则，法院酌情支持秦凯要求张海燕增加抚养费的诉请，具有事实和法律依据。



## 古方冰淇淋“酥山”



早在一千多年前，冰淇淋就已经出现了，当时古人称之为“酥山”。“酥”大约在魏晋南北朝时期由北方的游牧民族带入中原，贾思勰在《齐民要术》中对酥有介绍，酥与我们今天的黄油和奶油相似，可视为同一类奶制品。据史料记载，酥山在唐、宋、元时期特别流行。

到了元代，酥山改名叫冰酪，元朝开国皇帝忽必烈很喜欢冰酪，将它列为宫廷消暑食品。据说，意大利旅行家马可波罗来了中国，忽必烈特以国宾之礼盛宴款待，赐予冰酪。后来马可波罗辞归时，忽必烈特许授予其冰酪制法。马可波罗回意大利后，把冰酪制法献给王室。马可波罗在《东方见闻》一书中说：“东方的黄金国里，居民们喜欢吃奶冰。”这里的奶冰指的就是元朝的冰酪，所以说现代冰淇淋最早起源于中国。

立夏，代表着夏季的到来。随着气温回升，雪糕、冷饮、刨冰等各种花样夏季限定美食占据大街小巷。炎炎夏日，最舒服的事情莫过于在空调房里吃冰西瓜，然而数千年前的古代没有冰箱空调，古人在夏天吃什么降温解暑呢？本期，我们就来了解古代的夏季消暑美食，特别值得一提的是：现代冰淇淋最早起源于中国。

## 清宫甜品“甜碗子”

“甜碗子”是清代宫廷流行的一种冷食，大清皇室的消夏美食种类繁多，其中美味又养生的甜碗子深得慈禧太后的欢心。慈禧太后对饮食极为挑剔，因而宫廷甜碗子的制作用料精细，花样繁多。《宫女谈往录》中介绍了慈禧太后夏日在颐和园中享用的甜碗子：“把新采上来的果藕芽切成薄片，甜瓜去瓢去籽和果藕配在一起，用冰镇了吃……”冰镇过的水果再添入杏仁、豆腐、百合、莲子、葡萄干、鲜胡桃、枣泥糕、怀山药、桂圆洋粉等辅料，加上冰糖，冰镇后食用，味道鲜甜可口，清凉解渴。

清代民间也有一款平民版的甜碗子，叫做“冰碗”。清代文人杨曼卿在《天桥杂咏》称赞冰碗：“六月炎威暑气蒸，擎来一碗水晶冰。碧荷衬出清新果，顿觉清凉五内生。”冰碗以各类鲜果为主要原料，常见的做法是先把去芯的莲子和芡实一起上锅蒸熟，然后把切成小片的莲藕焯熟，把碎冰铺在小碗上，将鲜果、藕片、莲子、芡实放入碗中，浇上糖水，冰镇后即可享用。如今的老北京小吃“果子干”和“炒红果”就是继承了冰碗的衣钵。



## 土贡梅煎“酸梅汤”



“梅子金黄杏子肥，麦花雪白菜花稀。日长篱落无人过，惟有蜻蜓蛱蝶飞”。在宋代诗人范成大的口中，我们得知梅子和杏肉是古人夏季时经常食用的消暑水果，在炎热的夏日里，吃一口酸溜溜的梅子，不仅口舌生津而且还能预防中暑。而除了直接食用外，聪明的古人还将梅子泡发，放上山楂、陈皮、甘草等原料和冰糖一起熬制，冰镇之后就成了酸甜可口的酸梅汤。

酸梅汤又可以称为乌梅汤，在古代明、清两朝曾风靡一时。清代经御膳房将酸梅汤改进成为宫廷御用饮品，谓之“土贡梅煎”，也被誉为“清宫异宝御制乌梅汤”。清朝官员崇彝的《道咸以来朝野杂记》中有云：“北京夏季凉饮，以酸梅汤为佳品。系以乌梅和冰糖水熬成，外用冰围之，久而自凉，不伤人，且祛暑也”。道出了酸梅汤除热送凉、祛痰止咳、辟疫、生津止渴的功效。《红楼梦》书中也出现过酸梅汤的身影。第三十四回中，贾宝玉挨打后，老太太给了一碗调养身子的汤，贾宝玉只喝了两口，一心只想喝清凉的酸梅汤，可见古人对酸梅汤喜爱有加。

“铜碗声声街里唤，一瓯冰水和梅汤。”古时每到夏日，民间大街小巷随处可见卖酸梅汤的摊贩，摊上插一根月牙戟（表示夜间熬得），挂一幅写着“冰镇热水酸梅汤”的牌子，摊主手持一对小青铜碗，不时敲击发出铮铮之声，路人大有希望梅已自解渴，闻声已自清凉之感，炎炎夏日，一碗下肚，暑气全消。

文：黄理佳、黄容怡（实习）





# 遇见最美三亚

## 浪漫天涯 海洋王国



五月，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，小编继续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。第二站，海南三亚。

三亚，古称“崖州”，地处海南省的最南端，是我国最著名的热

带滨海旅游城市，又被称为“东方夏威夷”。这里四季如春、花果飘香、山峦叠翠、椰林婀娜、海鸥翩跹。美丽的三亚，犹如一颗镶嵌在南海上的璀璨明珠，以其丰富的热带滨海旅游资源而蜚声海内外，吸引着八方游客。碧波万顷的大海、变幻莫测的白云、千姿百态的奇岩怪石、色彩斑斓的海底世界、富有传奇色彩的民族风情，无不散发着三亚动人心魄的魅力。



古人云：“山不在高，有仙则名。”三亚的山并不高，却都蕴藏着迷人的神话故事，浮泛着一圈圈扑朔迷离的仙幻光彩，叫你情不自禁地去探寻那些缥缈而又圣洁的神话。

三亚的南山是一座远近闻名的“寿山”。此山千寻翠碧，古树丛生，朝雾晚霞，空气清新，居住在这里的人家，家家户户都有长寿老人。传说，谁要在这座山住上一段时间，就能病除体壮。名僧空海和尚西渡求学，遇海难差点丧命，幸得漂到此山港湾得救，康复后经福建泉州至长安。此奇事惊动历代朝廷，清朝的慈禧皇太后亲笔写下“寿”字立于山巅“南山不老松”旁。如今，南山的环境更加幽静秀丽，青山绿水、鸟语花香，古今禅语佛理点缀，庙宇香火缭绕，令这座“寿山”灵气倍

增。游人或前来虔诚朝拜、点香求签，或前来旅游观光、小憩养生。

鹿回头岭也是一座饶有趣味的“神山”。相传，远古神女留恋凡间美景，化为花鹿下凡游玩，与一名骁勇的黎族猎手相互追赶，经过九十九架山梁九十九条溪流最后到达此山，两人互诉衷情，结为伉俪，结寨安居，勤劳耕作，繁衍后代，现居于此的黎族人便是他们的后代。鹿回头岭面朝大海，是眺望三亚市区风景的制高点。傍晚时分，站在山峰上远眺，“灯万点，似川流”“沧海接苍穹，星星水中现”的三亚美景尽收眼底。

### 观山



明月，天涯共此时”的意境，感受大自然的恬静柔和，空灵隽永，清丽婉约。

三亚的石山星罗棋布，附近的海域上，大大小小的岛礁石山共42座。晨间，海雾朦胧，烟波浩渺，帆影点点，椰林婆娑，奇石林立，岛礁披纱挂彩，碧水蓝天一色，彷如人间仙境。

沿海石山最著名的是“天涯海角”群石，海湾沙滩上大小百块石头耸立，“天涯”“海角”和“南天一柱”巨石突兀其间，昂首天外峥嵘壮观。“天涯海角”意为天之边缘、海之尽头。古时候交通闭塞，“鸟飞尚需半年程”的琼岛人烟稀少，荒芜凄凉，是封建王朝流放“逆臣”之地。来到这里的人，来去无

路，望海兴叹，故谓之“天涯海角”。宋朝名臣胡诠哀叹：“区区万里天涯路，野草若烟正断魂”。从古至今，历代文人墨客在此题咏描绘，隽永的石刻与无边的大海融为一体，构成了一幅山海奇观图。

夕阳西斜，湛蓝的海水变成亮晶晶的彩色玻璃，波光粼粼。斜阳沉入海心，苍茫暮色把天海合一，一切喧嚣被消匿于大海之中。游人来到海边，站立于大石背上眺望洪波滚滚的大海，聆听涛声拍打在石礁上如鼓琴瑟的妙音，细细研读石刻，体会“海上生

### 赏石



三亚的海不但能观，还能玩。辽阔的大海是没有束缚的，玩海的方法也层出不穷，海钓、滑水、帆船、摩托艇、彩虹拖伞……其中最适合的还是潜入海中，亲身体验奇妙的海洋世界。

三亚被国际潜水专家认定为南太平洋最适宜潜水的旅游胜地之一，这里的蜈支洲岛景色优美，烟波浩渺，海天一色，四周海域清澈透明，海水能见度达6-27米，水域中盛产夜光螺、海参、龙虾、马鲛鱼、海胆、鲳鱼及五颜

六色的热带鱼，南部水域海底有着中国保护最完好的生态珊瑚礁，是世界上为数不多的没有礁石或鹅卵石混杂的海岛，享有“中国第一潜水基地”的美誉。此外还有大东海、西岛和南山潜水点，水流较强，水位较深，但有着更多珊瑚和鱼类，在这里潜水还有可能遇到海豚、鲨鱼和海龟。

潜入海底，色彩缤纷的珊瑚映入眼帘，雪白、浅绿、淡蓝、嫣红，形状像绽开的灵芝，又似开屏的孔雀；各种各样的珠贝五光十色，耀眼夺目，海藻与海水共舞，妖娆多姿；身着奇异花纹的热带鱼类成群结队，像赶集似的，在层层叠叠的珊瑚礁中来回穿梭。置身于这似童话宫殿般的海底，自己也仿佛变成了一条小鱼，忘却了尘世的烦恼，只想与浪花共舞。

### 玩海



传  
统  
工  
艺

## 双面创作 纸织成画



从事纸织画创作60年的林志恩吸收西洋画素描明暗和色光变化的技巧,将其融入纸织画制作中。经过潜心研究,他在传统的基础上不断创新,形成了具有立体效果的纸织画风格及“双面纸织画”创作手法。

“远观像是画纸上笼罩着一层缥缈的烟雾,近看却是由各种颜色的方格有规律

地排列而成,永春纸织画呈现的就是‘隔帘观月、雾里看花、纱前看人’的朦胧美。”81岁的林志恩依然声音洪亮、身体硬朗。

走进福建省泉州市永春县纸织画非遗传承人林志恩的工作室,数十平方米的房间里摆放着各种纸织画作品。一张不大的方桌上,放着宣纸、画笔和切刀等创作必需的工具和材料。“纸织画作品就是在宣纸上作画后,再用特制的小刀裁成宽度不到2毫

米的纸条,以此作为经线,再取另一张空白的宣纸切成同样宽度的纸条作为纬线,之后放在纸织机上编织而成。”林志恩说,“纸织画的主要特点便是将绘画与编织融为一体。”

福建永春纸织画约始于隋末唐初,相传唐朝初期,唐高祖李渊领皇后及众妃子于温泉沐浴,皇后娘娘年已花甲脸上满是皱纹,但是温泉池中雾气朦胧将皇后脸上皱纹遮住,众妃及侍女于彩带飘舞间皇后娘娘宛如仙女下凡,高祖大喜命宫廷画师作画。画师却因国画技艺难以表现出雾气朦胧之景色,又惧杀头之罪,在绞尽脑汁之后发现将白纸穿插于画中,白色方格在视觉疲劳下会变成圆点,久视圆点便会飘动,故而制作成了具有朦胧立体感的纸织画,纸织画从此也成为宫廷秘技。

出生于永春县的林志恩,从21岁起就对家乡的纸织画产生了浓厚兴趣。然而与杭州丝织画、苏州缂丝画、四川竹帘画并称为中国四大家织的永春纸织画,彼时因为种种原因,面临技艺失传。当时还是刚刚入职的年轻美术教师的林志恩,拜师于纸织画大师黄永源门下,系统地学习创作技艺。“学习过程中,师父就教导我,传统技艺要不断随着时代进步而改进。”林志恩说。

一幅名为《双面双猫》的纸织画,一只小猫跃然纸上,第一眼看上去没有特别之处,等把画翻面后,另外一只形态相同的小猫也赫然呈现。“这就是双面纸织画。”林志恩自豪地说。有一次,林志恩在苏州出差

时,在当地发现了双面绣,“当时我就在想,纸织画能不能也创作出双面的呢?”回到永春后,林志恩便投入研究试验中,“双面纸织画的难点在于两面的画样要完全重合,但水墨又不能完全浸透宣纸,不然纸张容易胀裂。”为此,林志恩不断调试纸张厚度和画笔轻重,终于获得突破。

双面纸织画研发成功,让林志恩大受鼓舞。很快,他又发现传统纸织画因为风格单一、面积较大,在市场上受欢迎程度不高。“是否可以尝试融入其他画作风格并同时缩小面积呢?”抱着这样的想法,林志恩把目光放在了小型画上。

“你看!这把扇子是不是很轻盈、美观和实用?”林志恩说。一把芭蕉扇,以竹签为骨架,扇沿镶着金边、手柄挂着黄色中国结流苏,扇面正是小型的纸织画《泉州东西塔》,18把扇子列成一排,共同组成“泉州十八景”,在市场上颇受欢迎。再细细端详,画中人物栩栩如生,与传统水墨画迥然不同,“中国画一般用水墨进行绘画,而我们的纸织画加入了西洋画元素,用水彩、水粉在宣纸上作画,画作更立体。”林志恩介绍。

永春纸织画2011年被列入第三批国家级非物质文化遗产名录,2015年被评为“国家地理标志保护产品”……近年来,国家对于永春纸织画的保护力度不断加大,林志恩感到肩上的责任也越来越重:“要让更多年轻人参与进来,共同保护和传承传统非遗。”

参与“非遗进课堂”活动、担任老年大学教师、在当地文保古街五里街开办非遗作坊……年逾八旬的林志恩依然忙碌着:“我最大的心愿就是让古老技艺焕发更多新活力。”

来源:人民日报



# 劳动节活动丰富多彩 劳动教育再次引发热议

在劳动技能比赛中拼厨艺展茶艺做家务,到校外研学基地下田插秧……在今年“五一”劳动节,南宁市部分学校开展了丰富多彩的主题活动,劳动教育再次成为热门话题。

2022年4月,教育部正式印发《义务教育劳动课程方案(2022年

版)》,明确从2022年秋季学期开学开始,“中小学生要学会做饭、修理家电、种菜养殖……”。一年时间过去了,各学校的劳动教育情况如何?探索出哪些有效的劳动教育模式?怎样才能让孩子们真正地在劳动中学习本领,让“劳动最光荣”植根心中?



南宁市大学东路小学茶艺比赛展示茶文化



南宁市五象新区第三实验小学学生在乡村水田中插秧

## 茶艺插秧种菜 “五一”劳动教育丰富多彩

备具、煮水、投茶、温杯、醒茶、冲泡、奉茶……近日,大学东路小学举行了以“劳动铸就梦想 实践创造未来”为主题的劳动教育实践活动——中高年级茶艺比赛,小茶师们

一举一动十分专业。比赛不仅让学生更加了解茶知识和茶文化,也丰富了课余生活,陶冶情操。

在南宁市滨湖路小学教育集团英华校区,开展“科技赋能劳动 童心筑梦强国”科技劳动月暨“梦想+劳动大课堂”校本课程系列活动。孩子们给校园最美劳动者献上“赞美卡”,并表示要向叔叔阿姨们学习,将热爱劳动的美德传承下去。南宁市月湾路小学各班学生则在老师的带领下进行大扫除

劳动实践,有的同学在摆桌椅,有的整理图书角,有的擦窗户,还有的拖地板,劳动场面热火朝天。

南宁市五象新区第三实验小学1806班的同学们来到青秀区南阳镇古岳坡文化艺术村,脱下鞋,挽起裤脚,下田插秧。经过一个多小时的插秧实践,明晃晃的水田变绿了,一棵棵秧苗排成行,虽有几棵歪着,但间距合理,苗势挺拔。另一边,南宁市良庆区琼林学校的学生也在校内劳动基地开展了种植蔬菜活动。

## 开辟校内劳动实践基地 打造“第二课堂”

南宁市兴桂教育集团构建独具特色的“稻香劳动课程”,在兴桂校区和那考河校区共开辟了芬芳稻作园、芬芳百草园、芬芳蔬乐园等5个校内劳动基地共1540平方米。一年四季,校园里稻花芬芳,蔬果丰盈,师生在耕种中认识农作物,了解不同庄稼的生长知识。学校将芬芳稻作园建设与语文学科相融合,开发“稻香阅读秀”“稻香日记”等系列阅读、写作、演讲课程;与艺术课程相融合,形成了稻秆手工课、特色绘本课、二十四节气篆画制作等活动课程;与数学学科相结合,计算收支成本,统计产量,进行圆锥体积的计算;与科学课程相结合,实地观察、测量、进行科学观测、开展“稻之道 我知道”探究课程,重视劳动课程的综合性,找到了劳动教育与学科相融合的契机,结合学科特点渗透劳动的意义和价值,引导学生形成正确的价值观念。

南宁市那洪中学在校园内设立了劳动教育基地,

将耕读教育和教育教学相融合,让师生一边“耕”,一边“读”,既增长知识、增强本领,又从流汗实践体验中锻造优良品格。学生们在班主任和各学科教师的讲解下,学习了耕种工具的使用方法和农作物的种植方法,纷纷挽起裤腿,撸起衣袖,拿起农具、种苗和化肥,翻土、测距、播种、培土、洒水,栽种了向日葵、玉米、紫苏、茄子、辣椒、西红柿、沃柑、石榴等农作物。“学校坚持以耕读劳动教育为载体,把学科教育、思想品德教育、生活技能教育有机融合,积极引导学生重视生活体验与书本知识的内在融通。”那洪中学校长谷宜阳说,例如在劳动课上,学生们可以用生动的文字来描绘植物的生长过程,感受到语文的魅力;生物老师可以现场教学植物品种和生长习性;学生们可以将基地的土壤带到化学课堂,自己动手测验酸碱性和了解碱的腐蚀性;艺术老



南宁市兴桂教育集团开辟“芬芳稻作园”等校内劳动基地

师可以带领学生深入田间地头,在土地上纵情高歌……耕读教育让学生们体会到了劳动的获得感,培养学生的创新能力。

来源:南宁教育



# 亲爱的生 命

## 新闻综合频道 34—36集剧情



### 第1集

方一诺顺利生下一个女婴，母女平安。手术室外等候的肖路拿到医生给的胎盘，立即联系了已到医院的妈妈。肖母高彩屏用饭盒盛放胎盘，告知儿子一会再去病房。看着妈妈兴高采烈的神情，肖路想起自己没孩子时母亲天天催的难堪，而现在方一诺生了母亲又不上去，真是想一出是一出。方一诺生产后，因找不到家属，便由护士推着去病房。

### 第2集

方一诺觉得孩子脸太黄不正常，簪姐打包票说她受过专业培训，一定没事的。方一诺不放心，坚持让簪姐带孩子去医院检查。说话间，肖路回来了，方一诺让他赶紧和簪姐一起去医院。没想到检查结果是孩子总胆红素过高，必须马上住院照蓝光治疗。肖母高彩屏来家里不一会，肖路便一个人回来了，得知孩子住进了医院，方一诺不顾二人阻拦，要一起去医院。

### 第3集

高彩屏来时，给孙女禾禾拿了一大包肖路和肖旭小时候用的尿片。方一诺心生不悦又不好当面拒绝，只好等晚上肖路回家后解决。没想到肖路解释妈妈来也是为了照顾方一诺，两人还没说几句话，肖路单位来电话了，催着肖路马上回趟公司。一大早，高彩屏就起来给方一诺炖鸡汤，菜刀声吵得一家人都睡不成。

### 第4集

方一诺不满婆婆把禾禾的袜子和衣服混在一起洗，她之前特意贴过标签，婆婆生气家里盆多得她都分不清楚。肖路下班后，高彩屏把儿子拉到楼下，告状说媳妇生了孩子看谁像看贼似的。肖路无奈表示自己累了一天了，希望妈妈心疼下儿子，别让他回家推理断案，高彩屏只好作罢。

### 第5集

肖旭出言不逊，方一诺一气之下指责他啃老，蹭吃蹭喝还蹭出优越感了，见肖旭不服，方一诺索性说出他吃禾禾胎盘一事。其实肖旭之前并不知情，是高彩屏把胎盘包在了馄饨里，这下一屋子人都炸锅了，方一诺逼着肖路表态，走投无路的肖路流着泪说都是他的错。自禾禾出生后，他白天拼死拼活地干活，晚上回家哄完大的哄小的，哄完小的哄老的，心好累。

### 第6集

早餐时，方母见肖路把一个月的收支记在本上，并将本子拿给方一诺，方母奇怪两人这么交流起来像租户。肖路上班后，方一诺给肖路发信息说晚上做鱼泡，让他早点回来，肖路满口答应。下班后，方一诺去菜市场精心挑了鱼泡，正要称重时，却接到肖路的电话，得知他晚上有活动不回家吃饭了，方一诺退了鱼泡失望而归。

### 第7集

活动结束后，朱珠扶着肖路坐出租车回家，这一幕被路过的谢天华看到，见两人举止亲密，他心里起了疑。路上，朱珠见肖路烂醉如泥，连家里的地址都说不出来，索性把他带回自己家。在扶肖路上床时，朱珠看到他袜子上的破洞，突然对这个男人心生怜悯。次日早上，朱珠叮嘱肖路，等她走了他再出来。肖路到单位后，朱珠给他发了信息，约晚上见面。

### 第8集

禾禾的生日宴上，高彩屏带着肖旭不请自来，并坚持要在礼桌上帮忙记账，方母无奈之下只好和她一起张罗。朱珠到禾禾生日宴上找肖路，谢天华看到后赶紧支开方一诺迎了过去，他提醒朱珠在这个场合露面不合适，恳请她赶紧走。朱珠看到台上幸福的一家三口，眼里含泪伤感地坐了下来。轮到

### 第34集

杜帝接妹妹出院回家，刘念白准备了全套婴儿用品，他承诺要和杜帝一起面对接下来的麻烦，杜帝感到心里热乎乎的。刘念白一下班就匆匆赶回家，帮杜帝忙东忙西，两个人都累得疲惫不堪。突然，杜帝的妹妹大哭不止，杜帝赶忙去冲奶，却不小心把奶瓶打碎，刘念白赶忙去找备用奶瓶。这时妹妹又拉屎了，刘念白和杜帝手忙脚乱才收拾好。吴聪睿及时赶来，她想把孩子交给自己的父母帮忙照看。

### 第35集

杜永福来找杜帝，刘念白赶忙找借口躲出去。杜永福向杜帝赔礼道歉，承认自己这么多年亏欠杜帝太多，但杜帝根本不买账。杜永福说杜帝奶奶已经去世，他知道杜帝母亲张秀芬不喜欢杜永福的老家，但杜永福还是希望自己死后能和张秀芬葬在一起。

杜永福痛哭流涕向杜帝认错，说他已经把老家的房子卖了，想留在城里把女儿萌萌养大成人，杜帝才勉强答应。杜永福出门看到刘念白，刘念白得知杜帝已经同意把萌萌还给父亲，也很高兴。

### 第36集

大年初一一早，田云山亲自送医疗队出发，林未及时赶来参加。王英对李飞千叮咛万嘱咐，刘正华远远看着刘念白，刘念白向他微笑示意。陆思琛来医院为黄韵玲送行，承诺会好好照顾妹妹，期待黄韵玲早日归来，黄韵玲很感动。黄韵玲带领医疗队很快来到蓝海医院，杜帝、吴聪睿和医护人员出来迎接他们。刘念白手捧戒指单膝跪地向杜帝求婚，杜帝欣然同意，在场所有医护人员都为他们鼓掌。患者病情恶化，他们立刻投入紧张的工作中去。

(全剧终)

# 新闻综合频道 1—17集剧情

## 亲爱的孩 子



### 剧情梗概

一对恩爱小夫妻肖路和方一诺因为孩子的降生，亲密关系出现了拐点与裂痕，曾经情深的校园情侣最终分道扬镳。经历生活洗礼的他们在各自的生活轨道中稳步前行。然而，孩子禾禾突发白血病，扰乱原本平静的重组家庭。离异夫妻各自平静的生活因孩子罹患恶疾不得不尽释前嫌，重新携手与命运奋起抗争。孩子的救助之路也是父母亲的一场修行，几个家庭的命运因此紧密相连，大人们在拯救孩子的过程中也在被孩子拯救，与往事和自我和解。

程中孩子会比较痛苦，他们要有心理准备。医院会尽全力帮助孩子寻找合适的骨髓配型，如果能找到，孩子就有希望了，但治疗费用比较高。

### 第15集

医生夸禾禾很勇敢，他告诉方一诺：她和谢天华的骨髓配型都不适配，从医学角度来讲，非亲缘的半相合比起亲缘的半相合配度更高，而且孩子身体不容易出现排异反应，医院会再找骨髓库的配型，也建议他们动员家属都来做个配型，多一个人就多一份希望。方一诺的希望落空了，她决定马上接父母来做配型。

### 第16集

检查结果，方一诺父母的配型也不合适，谢天华安慰方一诺，也许肖路的可以。谢母给谢天华打来电话，哽咽着说自己没用，帮不上忙，她心疼禾禾，更心疼儿子，希望他们都好好地。入夜肖路得知消息，迫不及待地来到医院。看过禾禾后，他在楼道埋怨方一诺出这么大的事也不告诉自己，方一诺生气地说，让他回来是做配型，不是让他来当爸爸的。

### 第17集

晚上，肖路和董帆一起回到董家。做家务的时候，肖路收到方一诺的信息：配型失败！肖路很是失落。医院里，谢天华告诉肖路，高医生说现在只有等中华骨髓库的消息。四人到外面吃饭，方一诺没有胃口，却告诉自己不能生病，并强迫自己吃东西。吃完饭后，谢天华劝肖路先回去，以后有机会再来医院看禾禾，没想到方一诺提议让肖路一起去。

肖路发言时，他瞥见角落的朱珠脑子里顿时一片空白。

### 第9集

老婆带孩子回了娘家，老妈只会打骂自己，工作努力全都白费，肖路没想到有一天自己的生活会过成这样。高彩屏带着肖路到方家登门道歉，方一诺动了情，真诚地向高彩屏道歉，也感谢高彩屏之前对自己和孩子的照顾。高彩屏苦笑道她知道自己根本没帮上忙，还净给他们添乱了。晚上，方母得知女儿想要离婚，颇感意外。

### 第10集

肖路收到方一诺的信息，次日如约到了民政局，面对工作人员的调解，肖路央求方一诺再给自己一次机会，这时方母来了电话，肖路听到方一诺在电话中说马上办完了，心一横签了字。出了门，方一诺忍不住泪流满面，肖路把她揽入怀中，享受这片刻的温存后，方一诺倔强离开。晚上肖路坐在门口台阶上拼命扇自己耳光，这无法挽回的结局让他痛彻心扉。

### 第11集

谢天华向方一诺表白，希望方一诺给他一次机会，见方一诺低头不语，谢天华问她回避自己是不是因为他和肖路的关系，方一诺轻笑道都过去了。雷霆劝方一诺和谢天华在一起，因为在学校时谢天华就喜欢她。她问方一诺喜欢谢天华吗？方一诺称不知道。方一诺和谢天华吃饭，很感动他这么多年仍然记得自己的口味，还细心地照顾到了女儿。

### 第12集

方一诺到谢天华家之前，谢天华的姐姐埋怨父母只会偏心儿子，让自己一个人做了坏人。饭桌上，她故意问方一诺是不是女儿和爸爸比较亲。趁方一诺陪辉辉回屋装玩具，姐姐数落谢天华说，方一诺根本不适合他，谢天华却坚定地说无论他们是否同意，自己还是那句话：这事就这么定了！很快，他和方一诺结了婚。

### 第13集

周末肖路和谢天华见面，他告诉谢天华自己和董帆准备结婚。谢天华再三叮嘱禾禾：回去后一定记住不要告诉妈妈。但他没想到细心的方一诺在禾禾包里无意中发现玩具发票上写的是肖路的名字。董帆非要手写请柬，以增强仪式感，她建议婚宴邀请方一诺和谢天华参加，在她和肖路正式过日子前把两家的心结解开，好让肖路以后正大光明地去见禾禾。

### 第14集

高大夫通知方一诺：禾禾已经确诊，是急性淋巴细胞白血病，属于高危性，具体原因需要进一步化验。如要完全治愈，禾禾需要做异基因的干细胞移植，且移植前要做化疗，这个过



## 正阳门下 都市生活频道 28-36集剧情

### 第1集

八十年代初，在宜安县城有一名工厂技术员名叫佟林，虽然是个哑巴，但他为人善良又热心。这天，佟林要出门与女朋友安凤霞到民政局登记，可他发现家门口放着一个篮子，篮子里是个小婴儿。佟林先把婴儿抱在怀中，以免婴儿受冻，等了一会，他发现周围根本没人要这个婴儿，他只好抱着婴儿去找安凤霞。

### 第2集

夜里，不务正业的房三闯入工厂库房，打算偷些材料出去卖。正好赶上值班的佟林在巡查，怕被人发现的房三躲到库房角落里，却不小心把自己带来的蜡烛碰倒。小小的蜡烛突然变成熊熊烈火，让整个库房燃烧起来。幸亏消防人员及时赶到扑灭了大火，但佟林却被冠上了在工厂库房滥用明火的罪名，还被工厂开除。佟母听说此事，突发心脏病抢救无效死亡。

### 第3集

安凤霞让佟林在两人的婚姻与捡来的婴儿佟美之间做选择，佟林选择了佟美。佟美的户口正式落在佟林名下，成为佟林名副其实的女儿。佟林劝安凤霞嫁个好人，别再被自己拖累，安凤霞哭着跟佟林说再见。在自家三哥的介绍下，安凤霞嫁人了，它给佟林写了一封告别信，并把当年佟林送给她的手表还给了佟林。

### 第4集

佟美生病了，废品站的老板拿出一千块钱借给佟林，甚至连借条都没让佟林写。老田把家中的五个存折都拿出来借给了佟林，他表示佟美也算自己的女儿，女儿有难他不能坐视不管。好不容易凑齐了手术费给佟美做上手术，佟美的手术很是成功，懂事的佟美也知道这次手术花了家里很多钱。

### 第5集

学校的赵老师来家里劝佟林给佟美买架钢琴，并送佟美去学习音乐，否则佟美这棵好苗子就会被耽误。佟林看到佟美自己用纸画了钢琴的琴键来练习，心疼女儿的他隔天便联系了赵老师。他希望赵老师能带女儿去省城学音乐，赵老师向他保证自己会照顾好佟美。于是，佟林拿出自己的积蓄供佟美去省城学习，自己则在家继续回收废品为生。

### 第6集

佟美又回到了自己熟悉的学校，每天跟房浩、田光明一起上下学，这天老师以“我的妈妈”为题安排学生们写作文，没有妈妈的佟美因此犯了难。安凤霞特意给佟林和佟美做了衣服送到佟家，佟林张罗着让放学回家的佟美试试新裙子，佟美却当着安凤霞的面将裙子扔在地上。佟美越看安凤霞越不顺眼，甚至大声地吼安凤霞。

### 第7集

佟林帮安母刷墙，安母表示自己要下厨炒两个好菜并留佟林在家吃饭。安母在柜子上找食材时，柜子被碰到砸在她的身

### 第28集

苏萌见韩春明和蔡晓丽在一起说笑有些不乐意，韩春明承认是他让孟小杏离家出走的，他猜出郭大爷的事情是程建军背后设局。苏萌向韩春明质问他和蔡晓丽、孟小杏和关小关的关系，但她的话有些伤人，韩春明认为她不可理喻，苏萌一气之下扔了那枚钻戒。苏萌向家人说自己不打算结婚了，李媛对苏萌再三劝说。

### 第29集

苏萌和李媛看到韩春明和孟小杏一起下车。程建军不想得罪孟小杏，他害怕孟小杏说他有制假窝点，也就答应和她离婚，孟小杏搬回韩家住。韩春明回公司后，他向蔡晓丽说起程建军和孟小杏离婚之事。韩春明不想去房山投资主要是不想见苏萌。李跃进向程建军说起偷听到韩春明的电话内容。

### 第30集

要想打倒韩春明，唯一可以利用的就是韩春明占了师父的遗产。程建军从幕后跳到了前台，他们商量了一整套办法，决定一举击溃韩春明。侯素娥不赞成苏萌大舅的做法，加之他把遗产都转给外甥女的事情，侯素娥决定跟苏萌的大舅离婚。侯素娥说，她了解韩春明，他不是那样的人。苏萌劝侯素娥不要离婚，破烂侯借此机会给苏萌上了一课，苏萌才知道，为什么韩春明反感她大舅。

### 第31集

### 第31集

韩春明带人去看从关大爷家的夹缝墙里拿出的箱子。程建军要赖想走时被韩春明叫住，死去的关大爷坐着轮椅出现了。关大爷的一席话让所有人掉下了眼泪，苏萌也追悔莫及。关大爷回到了他的小院，他想见被砸的八方杯，而此时这个八方杯却出现在了苏萌的家里。韩春明无奈，他只有硬着头皮去找苏萌，当韩春明看到苏萌花六千万买的赝品时，他都快疯了。

### 第32集

韩春明去程建军家中找他，向他问起破烂侯的黑花玉壶春瓶，程建军矢口否认。苏萌公司面临危机，韩春明知道后便让会计开了一张两千万的支票给她送去，苏萌感动地哭了。杨华健和毛地图找韩春明谈合作新型环保材料之事，两人出资三千万元进行投资。程建军找蔡晓丽复婚，惨遭拒绝，蔡晓丽骂他无耻。

### 第33集

程建军知道大事不好，但好在他知道怎么才能躲避牢狱之灾。他发动自己的父母、儿子，全力拿下蔡晓丽，与她复婚。蔡晓丽不同意复婚，可她在面对儿子所说的话时傻了眼。蔡晓丽被击溃了，她只好答应与程建军复婚。

### 第34集

2008年“茶飘香”和“酒罢去”酒

## 剧情介绍 11

楼涉及拆迁。此时，韩春明正在房山搞环保建材厂建设，他便将两个酒楼的拆迁事宜交给二姐韩春燕去办。关小关的父母听了关老爷子的话，将国外的酒楼卖了，打算专心回国经营“酒罢去”，但偏偏赶上拆迁。“茶飘香”酒楼，苏家和侯家也觉得拆迁是好事，都想大赚一笔。

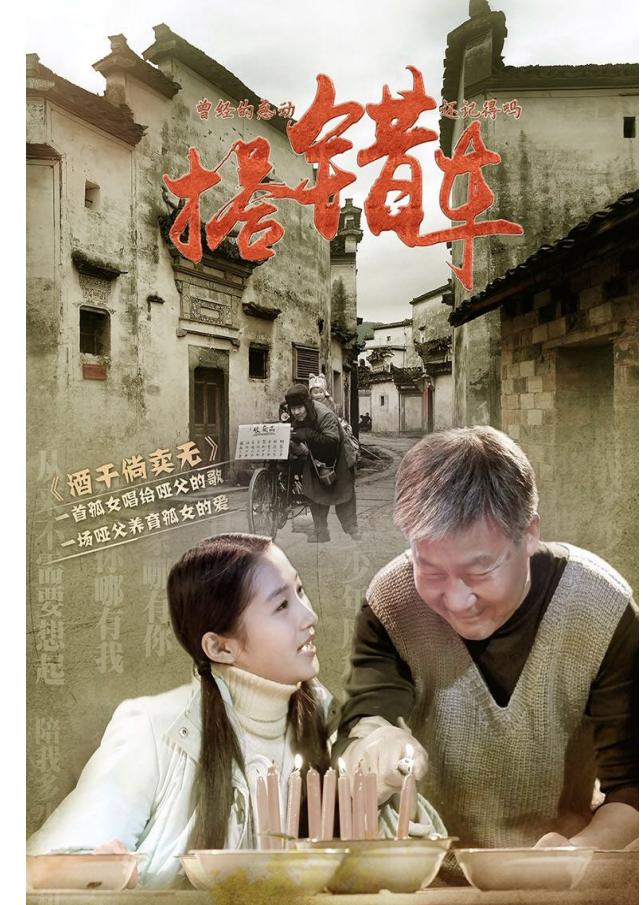
### 第35集

程建军找李跃进问孟小杏的下落，李跃进也不知道。程建军的造假水平已达到以假乱真的程度，除非是专家才能识破。程建军让李跃进给他当助理，月薪一万，但不能告诉孟小琴，李跃进同意了。程建军拿着徐悲鸿的字画给苏萌大舅看，苏萌看后也认为是真的，程建军以赔了三万的价格想引诱他们上钩。

### 第36集

程建军带来他的得意之作——一个清代高仿笔筒，并且还带着地摊上淘来的香炉给韩春明，想借机混淆视线。韩春明当着众人“上当”，出十万买下那个笔筒。可当程建军说韩春明打眼的时候，韩春明告诉他那个香炉是北宋年间的，程建军气坏了。按照关大爷的遗愿，大伙决定在小清河洒了他的骨灰。所有人都来了，程建军也来了，韩春明再一次教育了他。

(全剧终)



## 搭错车

### 都市生活频道 1-13集剧情

#### 剧情梗概

20世纪八十年代初，因哑巴的缺陷而一直打光棍的佟林在家门口捡到一个女婴，虽不能言语但天性善良的他收养了女婴，并给女婴起名“阿美”。因为阿美，佟林将工作和房子都让了出去，自己则带着阿美外出租房，并以收破烂为生，靠着微薄的收入独自抚养阿美。父女俩每天最欢乐的时光，是佟林为阿美弹奏那些收来的旧乐器，阿美每每都兴奋地手舞足蹈，这也是佟林最开心的时刻。中考时，老师劝说阿美报考音乐附中，但因高额的学费，阿美不忍再给父亲增加负担而拒绝了老师。佟林得知后，一心为了阿美的前途考虑，替阿美做主报了名，自己则又偷偷地多打了几份工。阿美学有所成，佟林却因为成年累月的劳作而罹患了癌症，阿美怀着深深的感恩之情为父亲佟林唱起了《酒千倘卖无》。

### 第10集

工地里，佟林看到一把岁数的老田在打水泥，他知道老田根本做不了这样的工作。正赶上市场的一家小摊要出售，佟林把小摊买了下来，办好手续后将小摊送给了老田，这也算变相送给老田一个工作。田光明买了条连衣裙送给佟美，让他试穿一下。田光明想帮佟美把标签从衣服里拿出来以免扎到佟美，却被佟美当成流氓打了一巴掌。

### 第11集

佟美同意佟燕所兑的放弃艺考，她把自己的准考证剪碎并扔进垃圾桶里。佟林迟迟未醒，佟美就坐在一旁守着他。隔天一早，佟林醒来时看见女儿坐着睡着了很是心疼，再加上这天是艺考日，他赶忙做好饭催促佟美吃完饭去艺考，但佟美磨磨蹭蹭地不想去。在驾校学车的田光明上门送佟美去省城，佟林知道后这才放心地留在家中。

### 第12集

刚被猛夸了一通的佟美一出考场就被巡考老师叫住，巡考老师让她拿出准考证，并要叫家长来解决替考一事。学校要求如果家长不出面，他们是不会放佟美离开的，可佟美又不可能把大门口的佟林叫进来，她只好谎称自己是考生叶宝宝的姐姐叶美美，并叫来了刚刚给过她名片的叶伟东。

### 第13集

房三刑满释放，他回家却被佟燕赶了出来。无处可去的房三睡在大街上，身为儿子的房浩带他到佟林家吃饭，佟林无奈地收留了房三。晚上房三突然梦游起来在房间里撒尿，佟林赶紧上前制止他，并告诉他佟美是小女孩，如果房三再犯一次这样的错误，就离开佟家，房三解释道，自己在监狱里落下了梦游的毛病。

# 鱼刺卡喉该挂哪个科？很多人都挂错了

说到吃鱼这件事情，喜欢的人每天无鱼不欢，不喜欢的人一口鱼肉都不愿品尝。为什么有人特别不喜欢吃鱼？除了部分鱼的腥味让人不适，还有一个原因，就是鱼刺容易卡喉。很多人都有过吃鱼卡刺的经历，卡刺看似是小事，处理不当却可能造成生命危险！

## 为什么有的鱼刺多，有的鱼刺少？

除了一条脊骨之外，很多鱼还会有“肌间刺”，又称肌间小骨，是分布在鱼类脊骨两侧肌隔中及连接在椎体上的小骨上，由肌间隔结缔组织骨化而成，主要功能是固定和辅助肌肉的运动。

从古至今，鱼在不断演化的过程中，肌间刺陆续经历了由少到多——由多到少——最后消失的阶段，如出现时间较早的瓣形目、鲤形目，肌间刺较多，更晚出现的鲇形目、鮰形目，肌间刺就比较少。

不同的鱼，鱼刺的数量各不相同，一般来说，海鱼的鱼刺少，而河鱼的鱼刺多，但这也不是绝对的，不能一概而论。我们日常生活中常吃的河鱼，在演化中大多属于比较低级的鱼类，如我国的四大家鱼“青鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼”，肌间刺比较多。而我们常吃的海鱼如石斑鱼、大黄鱼都属于鮰形目，刺较少。

不管是少刺的鱼还是多刺的鱼，都有可能在吃的时候出现卡刺的意外，因此吃鱼的时候要慢点，不要太着急。那如果喉咙被鱼刺卡住，会对人体造成什么危害呢？

## 被鱼刺卡住的危害

吃鱼卡刺，有些老一辈人会使用土方法来解决，如吞咽馒头米饭、喝醋、用手抠等，但这些方法并不科学。

鱼刺的主要成分是钙，可与醋中的醋酸发生反应，但想要用喝醋来软化鱼刺，效果甚微，因醋在喉咙中只是短暂停留，作用时间不长，而醋中有效的醋酸成分很低，用其软化鱼刺需要长时间浸泡。

另外，醋容易刺激食道，如果食道被鱼刺划破产生伤口，喝醋反而容易进一步刺激伤口造成不适。而吞咽食物反而会把鱼刺推得更深。一般情况下，大多数鱼刺都是卡在扁桃体、舌根处这些较浅的位置，而盲目吞咽食物，会将鱼刺推入咽喉深处，划破咽喉和食道，可能造成感染；如果鱼刺较大，甚至会直接穿透食道，造成穿孔。

食道被穿孔，容易引起局部脓肿，这些脓肿会压迫气管导致窒息，也可能牵连血管引起重症感染；食道附近还挨着主动脉，鱼刺划破食道后可能也会刺破主动脉，引起大出血。有些鱼刺还会进入胃部和小肠，引起胃穿孔和腹膜炎，如果不及时处理，分分钟有生命危险。还有人可能会用海姆立克急救法处理，这也是不科学的，因为鱼刺卡到的是食管而不是气管。真没想到，吃鱼卡刺的危害竟然这么大，那如果不幸被鱼刺卡住，我们可以怎么处理呢？



## 卡在咽喉处的鱼刺



## 被鱼刺卡住怎么办？

吃鱼卡刺，千万不要自行盲目取刺，先保持镇定，确认是否真的被鱼刺卡住，排除因进食速度过快导致食物擦伤食道黏膜的假象。如何确认是鱼刺卡喉？若静止时（不做吞咽动作），疼痛不明显，而吞咽时有明显刺痛，疼痛部位固定，一般是鱼刺卡喉了。可以先大力咳嗽，如果是小的鱼刺，就会被气流冲出；如果咳嗽无效，可以使用手电筒观察咽喉部，检查是否能看到鱼刺，如果能看到鱼刺，可以让家人尝试用镊子夹出，如果始终无法取出，就应马上去往医院的耳鼻喉科，请专业医生来进行处理。切记，不是口腔科！

取刺之前，医生会先检查鱼刺所处位置，如果鱼刺卡住位置较浅，可以直接用镊子取出。如果检查发现鱼刺进入了食管，就需要使用食道镜或胃镜来进行取刺；极少部分患者的鱼刺会进入更深处，如胃部、小肠等。无法用胃镜取出的，视情况需手术治疗取出。

鱼作为我们日常生活饮食体系里重要的蛋白质来源之一，如果我们因鱼刺而拒绝食用它，实在是得不偿失。如果你也喜欢吃鱼，却苦于鱼刺而无法大快朵颐，那不妨选择一些鱼刺少的鱼来食用，比如金鲳鱼、石斑鱼、鲈鱼、罗非鱼等，都是美味又少刺的鱼类。另外，在食用鱼类时，要切记不要一心二用，边吃边讲话，要专心吃鱼，专心“挑刺”。

来源：北青网-北京青年报

# 藏在身边的3种“假豆腐”



## 1. 日本豆腐

日本豆腐是用鸡蛋、水、食用盐以及一些添加剂制成的。虽然它非常嫩，质感和豆腐有点类似，但是却并不是豆制品。

## 2. 千页豆腐

千页豆腐的食用方法有很多，煎、烤、凉拌都可以。但千页豆腐和豆腐不同，它的主要成分是大豆分离蛋白。

适量食用千页豆腐可以帮助我们促进大脑的发育，由于它的热量比较低，所以更适合减肥的朋友。但它不管是口感还是营养成分、生产工艺等方面都和豆腐不同，所以我们还是需要将它与豆腐区别开来。

## 3. 鱼豆腐

鱼豆腐和豆腐还是有比较大区别的，营养含量、口感等都不一样。首先它不属于豆制品，它的主要成分是鱼糜，还有淀粉以及一些添加剂。只是因为它的样子比较像豆腐，所以被叫做鱼豆腐。

鱼豆腐好吃，但不能过量食用，如果吃得太多可能会导致新陈代谢的紊乱，以及

出现其他身体不适等情况。另外，由于这种食材热量比较高，过多食用很容易发胖。

来源：肃州融媒



# 出汗多≠减肥 出太多汗对健康有影响



夏天肉肉藏不住了,有些人为了变瘦,把保鲜膜缠在肚子上、大腿上跑步;在网购平台上疯狂下单排汗服、暴汗服,然后穿着去运动;实在不想动的就另辟蹊径,把希望寄托于汗蒸、桑拿……

## 出汗越多,减肥效果真的越好吗?

答案要让你失望了:出汗多≠减肥有效果。

到底流多少汗,取决于体温和气温两个因素。天气越热,体温越高,越容易出汗。人在运动时,全身肌肉一起发热,如果不主动调温,体温就会过高,出现头晕、脱水、面色潮红等多种不适,最终伤害健康。

精神状态也会影响排汗,你越紧张,出汗越多。回想一下紧张、恐惧时的自己,是不是满手都是汗?出汗的作用就在于此——它既能调节体温,使我们的体温维持在正常范围内,也能反映情绪。

如果体温调节中枢受损,比如有脑外伤、出血、炎症等,又或者患上了甲亢、癫痫持续状态、心力衰竭等疾

病,体温调节会遭遇障碍,可能引起体温过热。

所以,从这个角度看,运动时出汗只不过是体温调节中枢工作的结果,不能用流了多少汗来衡量减肥效果。

另一方面,我们来看看汗液的构成就能知道,“出汗越多,减肥越快”的说法只不过是智商税,商家不这么打广告,暴汗服等产品咋卖得出去?100毫升的汗液里,有98~99%都是水,剩下的1~2%是尿素、乳酸、脂肪酸、氯化钠等杂质,和脂肪没半点关系。也就是说,辛苦跑步1小时,站上体重秤发现变轻了点,这消失的部分只是身体里的水分,并不是脂肪。敞开肚子吃一顿或者猛灌一桶水,就能瞬间反弹回去,没准还“掉半斤,反弹两斤”。

## 想要健康、科学地减肥,必须饮食和运动两手抓:

- 1.科学限制热量摄入:坚持合理、适量的健康饮食。
- 2.科学增加热量消耗:在身体条件允许的范围内增加运动量。

热量的摄入和消耗才是减肥的重点,并不是每天流了多少汗。

单纯追求出汗量只可能会给健康造成影响。经常大量出汗会造成钙流失,出现疲劳、四肢疲软、腰背酸痛、肌肉抽筋等症状。伴随着出汗,体内水分大量减少,不仅会造成脱水、心率加快、电解质紊乱,还会影响消化和代谢,加重心脏和肾脏负担。

而有的人没啥运动量,但是也出汗多,甚至躺着都能出汗,那就得小心是健康问题在作祟:

①糖尿病。除了出汗多,还有多饮、多尿、多食和消瘦(1型糖尿病)或疲惫无力、肥胖(2型糖尿病)的症状,如果出现上述不适,要尽快去医院检查血糖。

②甲状腺功能亢进症,即甲亢。多汗是最典型和明显的症状,尤其是夜间,出汗往往更严重。除此之外,还伴有食欲增加、吃得多但体重下降、便次增多、心悸、突眼、视力减退等症状。

③心血管疾病。比如充血性心力衰竭,一般是头部、颈部出汗量大。

④低血糖。除了出汗,还有头晕、面色惨白、手足颤抖的表现,这时候吃一颗糖,既能缓解症状,也能避免晕厥。如果经常低血糖,还是去医院做个全面检查比较好。

⑤药物引起的多汗。如阿司匹林、毛果芸香碱、胰岛素等药物造成的不良反应。服药后若出现不良反应,可以咨询医生。

减肥没有捷径,也不能求速,包括节食在内的旁门左道只会让体重反弹,并且损害健康。

来源:科普中国

## 出汗后忌做三件事

中医认为,津液外泄于肌表生成汗液,汗液的排出是机体水液代谢的途径之一。正常汗出,有散热、进行新陈代谢、保持体温稳定作用。但出汗后,不少人不注意调理,容易出现感冒、发热、头痛等不适。这说明,出汗后有些事是不能做的,中医给出三点提醒:

**首先要避风。**出汗时,皮肤腠理开泄,容易感受风邪。风为百病之长,易夹寒、夹热、夹湿侵入体内,发生感冒、头痛、全身肌肉关节痛等病症。所以,《素问·上古天真论》警示:“虚邪贼风,避之有时”。出汗后,尤其是出汗过多时,衣服也湿透了,应注意避免直接吹风,及时擦干汗水或更换衣服。平时,风扇不要开得过大,别在空调出风口吹风,夜晚开窗睡觉不要让风直吹。

**其次避寒湿。**有些人出汗后喜欢冲凉水澡、吃冷饮,这种做法非常不好。一是皮肤毛孔开放,受“冷刺激”后,毛孔闭塞,不利散热,容易感冒;二是脾胃突然受凉,容易伤脾阳,令脾失健运,导致食欲不振、腹痛、腹泻。所以,出汗后要注意避寒湿,不能冲凉水澡,水温以36°C~38°C为宜。

**最后要避热。**伏气温高、阳光烈,稍微动一动就会大汗淋漓,不及时补充液体,就会出现脱水。如果空气湿度也大,还会导致中暑。所以,天气过热或桑拿天不适合室外活动,出汗后,要及时避开“热环境”,尽快进入一个相对凉爽干燥的环境中。

需要提醒的是,正常人因活动、进食、紧张、炎热等引

起出汗,属于生理现象。但如果出汗较多或异常,可能是身体出现了问题,大致分为两种情况:

1.白昼汗出较多为自汗。自汗多因阳气亏虚、肺卫不固所致,表现为汗多、面色白、气短懒言、神疲乏力、容易感冒。可服用玉屏风散(玉屏风颗粒)调理,还可取黄芪、防风、白术、大枣适量代茶饮。

2.入睡后汗出异常为盗汗。盗汗多为阴虚(内热)所致,表现为潮热盗汗、五心烦热、口燥咽干,可服用六味地黄丸、知柏地黄丸调理,也可取人参(或党参、太子参、西洋参)、麦冬、五味子适量代茶饮。

来源:中国中医药报



# 14 节目预告

南宁广播电视台

http://www.nntv.cn/nngdb/

本期16版 2023年5月11日出版 版式/黄嘉嘉 编辑/黄丽娟 审阅/冯美娟 热线电话:0771-5655815

## 南宁广播电视台 新闻综合频道

### 2023/5/15 星期一

00:15	宁录(重播)	09:32	生活像阳光一样灿烂(34)	18:00	人南纪新夜在阳(重播)
00:30	见文见闻(重播)	10:25	生活像阳光一样灿烂(35)	18:30	录闻班(重播)
07:00	见文见闻(重播)	11:10	南新闻(重播)	19:00	录闻班(重播)
07:25	见文见闻(重播)	11:55	政法在线(重播)	19:35	录闻班(重播)
08:00	见文见闻(重播)	12:30	政法在线(重播)	20:00	录闻班(重播)
08:20	见文见闻(重播)	13:00	政法在线(重播)	21:00	录闻班(重播)
08:53	见文见闻(重播)	13:56	政法在线(重播)	21:30	录闻班(重播)
09:32	见文见闻(重播)	15:00	政法在线(重播)	22:20	录闻班(重播)
10:25	见文见闻(重播)	16:00	政法在线(重播)	23:15	录闻班(重播)
11:10	见文见闻(重播)	16:59	政法在线(重播)	23:40	录闻班(重播)
11:55	见文见闻(重播)	17:30	中政广新南新南(重播)		
12:30	见文见闻(重播)	18:00	市线闻播(重播)		
13:00	见文见闻(重播)	18:30	市线闻播(重播)		
13:35	见文见闻(重播)	19:00	市线闻播(重播)		
13:56	见文见闻(重播)	19:35	市线闻播(重播)		
15:00	见文见闻(重播)	20:00	市线闻播(重播)		
16:00	见文见闻(重播)	21:00	市线闻播(重播)		
16:59	见文见闻(重播)	21:30	市线闻播(重播)		
17:30	见文见闻(重播)	22:20	市线闻播(重播)		
18:00	见文见闻(重播)	23:15	市线闻播(重播)		
18:30	见文见闻(重播)	23:40	市线闻播(重播)		
19:00	见文见闻(重播)				
19:35	见文见闻(重播)				
20:00	见文见闻(重播)				
21:00	见文见闻(重播)				
21:30	见文见闻(重播)				
22:20	见文见闻(重播)				
23:15	见文见闻(重播)				
23:40	见文见闻(重播)				

### 2023/5/16 星期二

00:30	人南新闻(重播)	00:30	人南新闻(重播)	00:30	人南新闻(重播)
07:00	人南新闻(重播)	07:00	人南新闻(重播)	07:00	人南新闻(重播)
07:25	人南新闻(重播)	07:25	人南新闻(重播)	07:25	人南新闻(重播)
08:20	人南新闻(重播)	08:20	人南新闻(重播)	08:20	人南新闻(重播)
08:53	人南新闻(重播)	08:53	人南新闻(重播)	08:53	人南新闻(重播)

## 南宁广播电视台 都市生活频道

### 2023/5/15 星期一

00:38	国萃康通(非遗传承人)	11:00	南金嗨(重播)	21:05	行卡宣传
01:03	学院车(重播)	11:06	国通(重播)	21:10	学卡(重播)
07:00	学院车(重播)	11:32	国通(重播)	21:15	学卡(重播)
07:30	学院车(重播)	11:35	国通(重播)	21:40	学卡(重播)
07:45	学院车(重播)	12:00	国通(重播)	22:00	学卡(重播)
08:00	学院车(重播)	12:15	国通(重播)	22:30	学卡(重播)
08:30	学院车(重播)	12:30	国通(重播)	22:55	学卡(重播)
08:53	学院车(重播)	12:45	国通(重播)	23:00	学卡(重播)
09:00	学院车(重播)	13:00	国通(重播)	23:15	学卡(重播)
09:12	学院车(重播)	13:36	国通(重播)	23:30	学卡(重播)
09:20	学院车(重播)	14:00	国通(重播)	23:33	学卡(重播)
09:25	学院车(重播)				
09:35	学院车(重播)				
10:00	学院车(重播)				
11:00	学院车(重播)				
11:06	学院车(重播)				
11:32	学院车(重播)				
11:35	学院车(重播)				
12:00	学院车(重播)				
12:15	学院车(重播)				
12:30	学院车(重播)				
17:20	学院车(重播)				
18:08	学院车(重播)				
19:00	学院车(重播)				
20:00	学院车(重播)				
20:05	学院车(重播)				
20:45	学院车(重播)				
21:00	学院车(重播)				
21:05	学院车(重播)				
21:10	学院车(重播)				
21:15	学院车(重播)				
21:40	学院车(重播)				
21:52	学院车(重播)				
22:00	学院车(重播)				
22:30	学院车(重播)				
22:55	学院车(重播)				
23:00	学院车(重播)				
23:15	学院车(重播)				
23:30	学院车(重播)				
23:33	学院车(重播)				

### 2023/5/17 星期三

00:38	国萃康通(非遗传承人)	00:38	国萃康通(非遗传承人)	00:38	国萃康通(非遗传承人)
01:03	学院车(重播)	01:03	学院车(重播)	01:03	学院车(重播)
07:00	学院车(重播)	07:00	学院车(重播)	07:00	学院车(重播)
07:30	学院车(重播)	07:30	学院车(重播)	07:30	学院车(重播)
07:45	学院车(重播)	07:45	学院车(重播)	07:45	学院车(重播)
08:00	学院车(重播)	08:00	学院车(重播)	08:00	学院车(重播)
08:30	学院车(重播)	08:30	学院车(重播)	08:30	学院车(重播)
08:53	学院车(重播)	08:53	学院车(重播)	08:53	学院车(重播)
09:00	学院车(重播)	09:00	学院车(重播)	09:00	学院车(重播)
09:12	学院车(重播)	09:12	学院车(重播)	09:12	学院车(重播)
09:20	学院车(重播)	09:20	学院车(重播)	09:20	学院车(重播)
09:25	学院车(重播)	09:25	学院车(重播)	09:25	学院车(重播)
09:35	学院车(重播)	09:35	学院车(重播)	09:35	学院车(重播)
10:00	学院车(重播)				

### 2023/5/16 星期二

00:38	国萃康通(非遗传承人)	00:38	国萃康通(非遗传承人)	00:38	国萃康通(非遗传承人)
01:03	学院车(重播)	01:03	学院车(重播)	01:03	学院车(重播)
07:00	学院车(重播)	07:00	学院车(重播)	07:00	学院车(重播)
07:30	学院车(重播)	07:30	学院车(重播)	07:30	学院车(重播)
07:45	学院车(重播)	07:45	学院车(重播)	07:45	学院车(重播)
08:00	学院车(重播)	08:00	学院车(重播)	08:00	学院车(重播)
08:30	学院车(重播)	08:30	学院车(重播)	08:30	学院车(重播)
08:53	学院车(重播)	08:53	学院车(重播)	08:53	学院车(重播)
09:00	学院车(重播)	09:00	学院车(重播)	09:00	学院车(重播)
09:12	学院车(重播)	09:12	学院车(重播)	09:12	学院车(重播)
09:20	学院车(重播)	09:20	学院车(重播)	09:20	学院车(重播)
09:25	学院车(重播)	09:25	学院车(重播)	09:25	学院车(重播)
09:35	学院车(重播)	09:35	学院车(重播)	09:35	学院车(重播)
10:00	学院车(重播)				

### 2023/5/19 星期五

00:30	人南纪新夜在阳(重播)	00:30	人南纪新夜在阳(重播)	00:30	人南纪新夜在阳(重播)
07:00	录闻班(重播)	07:00	录闻班(重播)	07:00	录闻班(重播)
07:25	录闻班(重播)	07:25	录闻班(重播)	07:25	录闻班(重播)
08:20	录闻班(重播)	08:20	录闻班(重播)	08:20	录闻班(重播)
08:58	录闻班(重播)	08:58	录闻班(重播)	08:58	录闻班(重播)
09:59	录闻班(重播)	09:59	录闻班(重播)	09:59	录闻班(重播)
11:10	录闻班(重播)	11:10	录闻班(重播)	11:10	录闻班(重播)
11:55	录闻班(重播)	11:55	录闻班(重播)	11:55	录闻班(重播)
12:30	录闻班(重播)	12:30	录闻班(重播)	12:30	录闻班(重播)
13:00	录闻班(重播)	13:00	录闻班(重播)	13:00	录闻班(重播)
13:56	录闻班(重播)	13:56	录闻班(重播)	13:56	录闻班(重播)
15:00	录闻班(重播)	15:00	录闻班(重播)	15:00	录闻班(重播)
16:00	录闻班(重播)	16:00	录闻班(重播)	16:00	录闻班(重播)
16:59	录闻班(重播)	16:59	录闻班(重播)	16:59	录闻班(重播)
17:30	录闻班(重播)	17:30	录闻班(重播)	17:30	录闻班(重播)
18:00	录闻班(重播)	18:00	录闻班(重播)	18:00	录闻班(重播)
18:					

## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

## 2023/5/15 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 炮神(20)  
08:13 炮神(21)  
09:05 炮神(22)  
09:47 炮神(23)  
10:40 炮神(24)  
11:33 炮神(25)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 学生兵(1)  
13:40 学生兵(2)  
14:30 学生兵(3)  
15:25 学生兵(4)  
16:17 学生兵(5)  
17:00 学生兵(6)  
18:00 奸细(4)  
18:55 奸细(5)  
19:50 奸细(6)  
20:47 奸细(7)  
21:33 奸细(8)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 杀尽豺狼(5)  
23:33 杀尽豺狼(6)

18:55 奸细(9)  
19:50 奸细(10)  
20:47 奸细(11)  
21:33 奸细(12)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 杀尽豺狼(7)  
23:33 杀尽豺狼(8)

## 2023/5/16 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 炮神(25)  
08:13 炮神(26)  
09:05 炮神(27)  
09:47 炮神(28)  
10:40 炮神(29)  
11:33 炮神(30)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 学生兵(6)  
13:40 学生兵(7)  
14:30 学生兵(8)  
15:25 学生兵(9)  
16:17 学生兵(10)  
17:00 学生兵(11)  
18:00 奸细(8)

00:30 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 炮神(30)  
08:13 炮神(31)  
09:05 炮神(32)  
09:47 炮神(33)  
10:40 炮神(34)  
11:33 炮神(35)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 学生兵(11)  
13:40 学生兵(12)  
14:30 学生兵(13)  
15:25 学生兵(14)  
16:17 学生兵(15)  
17:00 学生兵(16)  
18:00 奸细(12)  
18:55 奸细(13)  
19:50 奸细(14)  
20:47 奸细(15)  
21:33 奸细(16)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 杀尽豺狼(9)  
23:33 杀尽豺狼(10)

## 2023/5/17 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 炮神(35)  
08:13 炮神(36)  
09:05 炮神(37)  
09:47 炮神(38)  
10:40 炮神(39)  
11:33 炮神(40)

## 南宁广播电视台 公共频道

## 2023/5/15 星期一

00:42 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 正是青春璀璨时(39)  
13:45 正是青春璀璨时(40)  
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(重播)  
20:45 正是青春璀璨时(41)  
21:30 创赢未来  
22:10 校园大视界(重播)  
22:55 梅卿快车道  
23:10 家庭秘密(38)  
23:55 家庭秘密(39)

12:40 校园大视界(重播)  
13:00 正是青春璀璨时(41)  
13:45 正是青春璀璨时(42)  
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 奇趣未来  
21:55 梅卿快车道  
22:10 校园大视界(重播)  
22:55 家庭秘密(41)  
23:55 家庭秘密(42)

## 2023/5/17 星期三

00:42 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(43)  
13:45 正是青春璀璨时(44)  
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)  
20:45 正是青春璀璨时(45)  
21:30 创赢未来  
22:10 校园大视界(重播)  
22:55 梅卿快车道  
23:10 家庭秘密(44)  
23:55 家庭秘密(45)

00:42 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(46)  
13:45 多少爱可以重来(1)  
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)  
20:45 正是青春璀璨时(47)  
21:30 创赢未来  
22:10 校园大视界(重播)  
22:55 梅卿快车道  
23:10 家庭秘密(48)  
23:55 谁说我结不了婚(1)

## 2023/5/16 星期二

00:42 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(43)  
13:45 正是青春璀璨时(44)  
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  
20:45 正是青春璀璨时(45)  
21:30 创赢未来  
22:10 校园大视界(重播)  
22:55 梅卿快车道  
23:10 家庭秘密(46)  
23:55 家庭秘密(47)

00:42 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(47)  
13:45 多少爱可以重来(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(重播)  
20:45 正是青春璀璨时(48)  
21:30 创赢未来  
22:10 校园大视界(重播)  
22:55 梅卿快车道  
23:10 家庭秘密(49)  
23:55 谁说我结不了婚(2)

12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 学生兵(16)  
13:40 学生兵(17)  
14:30 学生兵(18)  
15:25 学生兵(19)  
16:17 学生兵(20)  
17:00 学生兵(21)  
18:00 奸细(16)  
18:55 奸细(17)  
19:50 奸细(18)  
20:47 奸细(19)  
21:33 奸细(20)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 杀尽豺狼(11)  
23:33 杀尽豺狼(12)

08:13 太行英雄传(3)  
09:05 太行英雄传(4)  
09:47 太行英雄传(5)  
10:40 太行英雄传(6)  
11:33 太行英雄传(7)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 学生兵(26)  
13:40 学生兵(27)  
14:30 学生兵(28)  
15:25 学生兵(29)  
16:17 学生兵(30)  
17:00 学生兵(31)  
18:00 奸细(24)  
18:55 奸细(25)  
19:50 奸细(26)  
20:47 奸细(27)  
21:33 奸细(28)

22:20 杀尽豺狼(16)  
23:15 杀尽豺狼(17)  
23:55 杀尽豺狼(18)

## 2023/5/19 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 炮神(40)  
08:13 炮神(41)  
09:05 炮神(42)  
09:47 炮神(43)  
10:40 太行英雄传(1)  
11:33 太行英雄传(2)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 学生兵(21)  
13:40 学生兵(22)  
14:30 学生兵(23)  
15:25 学生兵(24)  
16:17 学生兵(25)  
17:00 学生兵(26)  
18:00 奸细(20)  
18:55 奸细(21)  
19:50 奸细(22)  
20:47 奸细(23)  
21:33 奸细(24)  
22:20 杀尽豺狼(13)  
23:15 杀尽豺狼(14)  
23:55 杀尽豺狼(15)

## 2023/5/21 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 太行英雄传(7)  
08:13 太行英雄传(8)  
09:05 太行英雄传(9)  
09:47 太行英雄传(10)  
10:40 太行英雄传(11)  
11:33 太行英雄传(12)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 学生兵(31)  
13:40 学生兵(32)  
14:30 学生兵(33)  
15:25 学生兵(34)  
16:17 学生兵(35)  
17:00 学生兵(36)  
18:00 奸细(28)  
18:55 奸细(29)  
19:50 奸细(30)  
20:47 奸细(31)  
21:33 奸细(32)  
22:20 杀尽豺狼(19)  
23:15 杀尽豺狼(20)  
23:55 杀尽豺狼(21)

## 2023/5/20 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 太行英雄传(2)  
08:13 太行英雄传(3)  
09:05 太行英雄传(4)  
09:47 太行英雄传(5)  
10:40 太行英雄传(6)  
11:33 太行英雄传(7)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 学生兵(31)  
13:40 学生兵(32)  
14:30 学生兵(33)  
15:25 学生兵(34)  
16:17 学生兵(35)  
17:00 学生兵(36)  
18:00 奸细(28)  
18:55 奸细(29)  
19:50 奸细(30)  
20:47 奸细(31)  
21:33 奸细(32)  
22:20 杀尽豺狼(20)  
23:15 杀尽豺狼(21)  
23:55 杀尽豺狼(22)

## 2023/5/18 星期四

00:42 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 多少爱可以重来(2)  
13:45 多少爱可以重来(3)  
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  
20:45 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:10 校园大视界(重播)  
22:55 梅卿快车道  
23:10 家庭秘密(47)  
23:55 谁说我结不了婚(1)

## 2023/5/20 星期六

00:42 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 多少爱可以重来(4)  
13:45 多少爱可以重来(5)  
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)  
20:45 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:10 校园大视界(重播)  
22:55 梅卿快车道  
23:10 家庭秘密(48)  
23:55 谁说我结不了婚(2)

## 2023/5/19 星期五

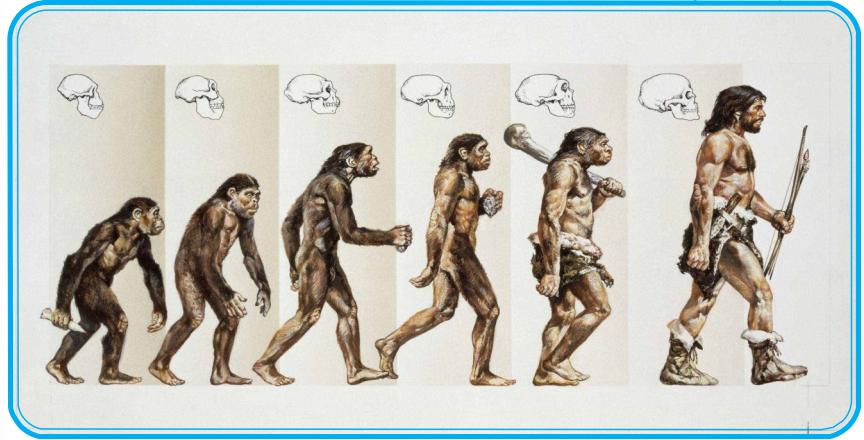
00:42 人文纪录  
07:00 奇趣大自然  
07:30 中国通史  
08:15 影像南宁  
08:20 校园大视界(重播)  
08:40 舞动剧场  
09:42 人文纪录  
10:10 创赢未来  
10:44 奇趣大自然  
11:14 舞动剧场  
12:14 人文纪录  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 多少爱可以重来(4)  
13:45 多少爱可以重来(5)  
14:32 中国通史  
15:17 校园大视界(重播)  
15:32 奇趣大自然  
16:02 人文纪录  
16:30 创赢未来  
17:00 舞动剧场  
19:10 奇趣大自然  
19:45 校园大视界(重播)  
20:45 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:10 故事  
22:55 谁说我结不了婚(5)  
23:10 谁说我结不了婚(6)  
23:55 谁说我结不了婚(7)



# 演化论的争议与思考

1882年，英国博物学家、地质学家和生物学家查尔斯·达尔文去世。无论你是否知道达尔文本人，想必你也一定听过他所提出的“物竞天择，适者生存”理论。而这一理论，和他的“共同祖先”理论，可以说为如今生物演化打下了重要的基础。

从演化论的角度说起“人是从哪儿来的”，肯定很多人都会脱口而出“是从猴子变的”或“是从猩猩变的”。但人类就是从猴子或猩猩变的吗？除此之外，其实还有很多关于演化的误区。



## 人类是演化的巅峰？

广为流传的说法是“人是万物的灵长”，但考虑到这说法是人自己发明的，似乎就不那么可信。当然，在所有现存物种里人应该确实是最聪明的，但是也没道理说演化单单偏爱智力，而对体型、运动能力或者繁殖力之类的因素不屑一顾。

人类甚至不是最晚诞生的物种，此时此刻还有新物种在诞生中。人类自己也还在演化的进程中，基因频率每一代都在变化，几万年后也许可以观察到外貌或者解剖结构的明显变化。

可以把演化的历史想象成一棵剪了平头的大树。所有此刻存在于世界上的物种，都对应着树顶端齐平的枝芽，随着时间推移，每一根枝条都在同步往上生长。有的物种灭绝了，枝条就定格在那个高度不再生长，也有的物种新诞生，枝条就在那个地方一分为二。在这个意义上，只要活着，都是巅峰。

以我们目前的了解，演化史在几十亿年的尺度上没有明显的方向性。有可能存在轻微的整体性倾向，比如小个头比大个头有可能稍微容易存活那么一丁点，但这些轻微倾向在具体的生态环境里也会被无数其他具体因素淹没。无论如何，人类或者类似人类的生物不是演化的目的或终局，也不是演化中必然会诞生的东西。



## 演化论只是一种理论吗？

在日常语言里，理论这个词往往是和现实对立的，甚至隐含着脱离现实、只是空谈、空中楼阁等等意思。不过，在科学术语里，理论这个词有明确的特定含义，只有形成体系而且得到了充分事实验证的才够格叫理论，所以这其实是个相当高规格的词，够得上理论是很了不起的。

而在众多的科学理论里，演化论也是地位极高的，实际上放眼整个生物学也很难找到什么理论比它的证据更多且影响更大。

要是它地位这么高，为何还会有争议？地位越高的理论越容易吸引后来的研究者们想要解决它的遗留问题。

## 演化论没有证据吗？

互联网上大部分关于演化的讨论是关于演化历史的，历史发生在过去，人无法亲眼见到。所以有一种说法认为，演化论都只是猜，没有真正的证据。

这种说法有两个问题。

第一个问题，是对史学方法论不公平。世上有许多事情都不是亲眼所能见的，但我们依然有办法去研究。历史事件虽然发生在过去，但其产生的影响依然延续到今天，生物的骨骼会变成化石，环境化学会留下同位素证据，突变会持续遗传到今天。

第二个问题，是演化论并不只有演化史这一部分。演化时刻都在进行，也并不是都很缓慢，许多演化在几年之内可以观察到，现代分子技术甚至可以监测几天内发生的实时演化，可以采用实验方法研究。这些结果和演化史是相互支持的，共同构成证据。

而古生物学家们，也一直在努力寻找各种化石证据，在努力填补演化之中的空缺。

来源：科普中国

## 人是猴子变的？ 那为什么还有猴子？

人不是从今天还能看到的猴子变来的，正确的说法是人和今天的猴子有共同祖先，也就是说大家是类似兄弟姐妹的关系，兄弟姐妹当然可以共同存在了。实际上，人和今天所有的生物都有共同祖先，只不过有的生物离我们太遥远了，恐怕要往前推几十亿年才能找到共同祖先，而猴子离我们就非常近。

具体来说，和人类关系最近的现存物种是黑猩猩。目前的研究认为人类和黑猩猩分家的过程持续了很久，最早可能开始在1300万年前，但直到400万年前还藕断丝连。1300万年前的那个物种没有正式的名字，有人建议叫它“先猩”，但更多时候只是给它一个代号CHLCA（“人和黑猩猩的最后共同祖先”的英文首字母）。顾名思义，它既是人类的祖先，也是

黑猩猩的祖先。当然它长得和黑猩猩更像一点，但是它不等于今天的黑猩猩。

那这和猴子又是什么关系呢？传统的分类学认为猩猩（包括猿）和猴子是两类不同生物，猴子有尾巴，猩猩没有。但现代分类学发现，有没有尾巴只是表面差异，追寻基因本质的话，猩猩应该划归在猴子之下才更加合理。按照最新的观点，人是猩猩的一类，猩猩又是猴子的一类。

## 达尔文被推翻了？

达尔文的书里当然有很多错误，有的后来版本改对了，有的本来是对的给改错了。他不懂遗传学也没读到孟德尔的研究，更是给他的理论体系带来了巨大的困难。但是，他的理论里有两条基本原则，到现在还是演化理论的基础。

第一条是自然选择——演化最重要的机制是环境条件会让拥有某些遗传特征的个体更可能活下去。

第二条是共同祖先——所有的现存生物都来自同一个祖先，随着环境的改变而

分化为不同的物种。

在这个意义上，达尔文的核心没毛病，谈不上被推翻。今天有时候人们还会称演化论为达尔文演化论或者达尔文主义，虽无必要，但也无甚不妥。

今天演化论还是个非常活跃的学术领域，争议众多，但这两条基础目前还没有被推翻的迹象。而且这些争议也很少有以达尔文本人为靶子的。他弄错的地方，我们早就知道了。他搞对的地方，基本上还是对的。

## 演化？ 弱肉强食的丛林法则？

演化机制的结果是个体存活、繁殖并把基因流传下去。这里面当然免不了要吃东西，但吃东西远非唯一要做的事情。因此，自然界里动物互动的方式也远非弱肉强食这一种。

比如同一物种内部，可以像大象那样彼此合作，可以像雄驯鹿那样仪式化地斗争，可以像柳莺那样歌唱求偶，可以像侧斑鬣蜥那样博弈，当然也可以像绿头鸭一样暴力。

不同物种之间，可以像寄居蟹和海葵一样共生合作，可以像清洁鱼一样平

时合作，机会来了就背叛，可以像牛羊一样对共同资源展开竞争，当然也可以弱肉强食。就算看起来消极被动的植物和菌类，同样有种种互惠互利和种种勾心斗角。自然界个体间打交道的方式，不见得比人类少。

退一步说，就算自然界真的是弱肉强食，这和我们作为人类如何处世也没有关系。人类做的和其他动物不同的事情多了去了，没有理由偏偏要在这一点上向其他动物学习。