

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18日

2023年第18期

总1802期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

小满

赏二十四节气之美

人生至此 小得盈满
万物将实 未来可期



让诗歌点亮绿城



5月13日,由中国作家协会《诗刊》社、中共南宁市委宣传部主办的南宁国际诗歌周在南宁开幕。

在南宁广播电视台8号演播厅举行的开幕式上,观众欣赏了精彩纷呈的诗歌主题节目演出,包括配乐诗朗诵、舞蹈、歌舞、器乐演奏等。诗人吉狄马加的《感恩大地》、李少君的《敬亭山记》、杨克的《我在一颗石榴里看见了我的祖国》、曹宇翔的《黄河诗篇》、汤养宗的《向两个伟大的时间致敬》、车延高的《向往温暖》、田湘的《大美邕江》……一首首精心挑选的著名诗篇,与音乐、诵读等方式相得益彰,更凸显诗歌的灵动穿透之美。此外,来自俄罗斯、越南、泰国、埃及、老挝、马来西亚、柬埔寨、缅甸等国家的友人也朗诵了诗作,共创共享诗歌盛宴,用艺术的方式生动讲述中外友好合作交流的新时代故事。

南宁国际诗歌周是首府南宁深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,全面贯彻落实党的二十大精神,贯彻落实新发展理念、着力提升城市文化品位、促进南宁文化事业繁荣发展的生动实践,以诗歌作为“中国绿城”的一张文化名片,弘扬中华优秀传统文化,拓展南宁对外文化交流平台,推进南宁与世界深入交流,提升文化软实力,肩负起建设面向东盟开放合作的国际化大都市的使命和担当。

南宁国际诗歌周的举办不仅给南宁增添了一个文化的节日,同时向世界打开了一扇对外文化交流的窗口,架起了一座通向“诗和远方”的桥梁。受邀参加南宁国际诗歌周的中外诗人阵容强大,不仅有中国作协诗歌委员会主任吉狄马加,中国作协《诗刊》社主编李少君,鲁迅文学奖得主曹宇

翔、汤养宗、车延高,还有来自越南、俄罗斯、埃及、缅甸、新加坡等国内外40多位著名诗人以及诗歌评论家、诗歌翻译家。他们多角度了解南宁的高质量发展、感受南宁的文化底蕴,并用不同语言为绿城南宁赋诗,见证南宁的绿色、文明、优雅、开放与包容。

开幕式后,南宁国际诗歌周还相继组织开展了创作研讨会、创作采风、诗歌朗诵会等系列活动。5月14日至15日,诗人们前往美丽南方田园综合体、扬美古镇、南宁博物馆、老南宁·三街两巷历史文化街区、百里秀美邕江、顶蛳山遗址博物馆、南国乡村等地进行创作采风,以诗会友,创作推出更多讴歌广西、点亮绿城的精彩诗篇,让诗心深入人民,让诗情充满南宁,让诗意照耀五月,让诗歌点亮绿城,促进中外人文交流、民心相通、文明互鉴。

“沉醉于这四季变幻中罕见的妙色/随着季节改变而缓缓流淌的绿/每一片叶子都晶莹剔透/每颗豆子都带着一份绚烂的美/阳光透过枝叶的包围/在地面上铺下一块块温暖的光斑……”在南宁国际诗歌周上,中国诗歌学会会长杨克有感而发,即兴创作了一首诗歌《绿城红豆》献给南宁。杨克在诗中还写道:“红豆和城市共舞出最美的姿态/情感的力,在美丽的南方呼之欲出/红豆与绿城,就像是心与魂的结合/轻盈摇曳,仿佛极昼中绽放的花朵。”

“这里的世/只有一小部分属于人类/大部分归树、草、花/归小鸟、虫子甚至蚂蚁/早上唤醒我的是黄角兰的芬芳/是布谷鸟的啼鸣/是雨滴落在泥土的回声/真好啊/我像是退化成猴子/重新回到了自由自在的森林。”诗人、翻译家、北京大学外国语学院副教授夏露也写下一首《森林小

屋》,诗中记录了她来到南宁后所见雨中绿意盎然的山川草木时心中的喜悦。

其他诗人来到绿城南宁,感受南宁的自然风光、人文情怀,也纷纷发出赞赏。

“宋代诗人陶弼曾经写过一首南宁的诗,其中两句‘二纪看花瘴雾中,野园今日又东风’,这两句诗非常符合我今天的心境,多年前我来南宁参加东博会,独自在邕江边散步,感觉南宁是一座非常秀丽、充满活力的城市。”安徽省当代诗歌研究会会长吴少东说。

“南宁是一个对诗人和小说家特别尊重的城市,对文学特别重视,南宁国际诗歌周这个活动也是诗人对这个城市的回报,对文学的尊重、热爱、融合,让南宁这个城市更美好。”《作家》杂志编辑王小王发出感慨。

“南宁是一座诗城,几十年来我一直在诗歌现场、文学现场,也在看着世界的诗歌、中国的诗歌、广西的诗歌,这么多诗人在这样一个社会生活、思考,用自己的诗来写这个世界,写自己热爱的土地,我感觉诗歌实际上已经点亮了绿城。”中国诗歌学会副会长刘向东说。

据悉,南宁国际诗歌周以“让诗歌点亮绿城”为主题,是2023年“壮族三月三·八桂嘉年华”暨第24届南宁国际民歌艺术节系列活动的一项重要内容,旨在以活动为契机,让人们充分感受到“三月三”节庆的文化魅力,在欢庆民族节庆过程中增强文化自信、提升文化自觉,助推人文交流和民心相通,促进文明互鉴,让中国绿城南宁成为中外游客的“诗和远方”。

来源:南宁广播电视台 南宁日报 南宁新闻网



广西在建铁路最新进展 你最关心哪一条?

5月8日,广西首条设计时速350公里的贵南高铁广西段接触网热滑试验顺利完成,为确保年内开通运营奠定了坚实基础。除贵南高铁外,广西还有这些铁路刷新“新进度”,将给沿途地区带来新变化!

贵南高铁进入开通冲刺阶段

5月8日,56032次热滑车组顺利返回南宁枢纽,标志着贵南高铁广西段接触网热滑试验顺利完成,为下一阶段开展联调联试,确保年内高标准、高质量开通运营奠定了坚实基础。

贵南高铁北起贵州贵阳,南至广西南宁,是广西首条设计时速350公里的高速铁路。截至目前,贵南高铁广西段桥梁、路基、隧道、铺轨工程已全部完工,6座新建站房已全部封顶,内部装修和机电设备安装进度已超过95%。

全线预计年内开通运营,届时,南宁至贵阳通行时间将从目前5个多小时缩短至2小时左右,这条大山深处建起的生态高铁,令人期待。

贵南高铁全线建成通车后,与沪昆、成贵等高铁衔接,成为川渝黔乃至西北地区通往南宁、北部湾、粤西、海南地区的便捷快速客运主通道,对于改善黔桂两省区人民群众出行、助力乡村振兴、促进沿线地区经济社会发展具有十分重要的意义。

新建防城港至东兴铁路 确保今年内建成通车

防城港至东兴高速铁路(简称:防东铁路)项目建设

正如火如荼。防东铁路正线长46.897公里,设计时速200公里,基础设施预留每小时250公里。目前,该铁路路基工程已完成89%,桥涵工程已完成98%,站房工程完成95%,四电工程完成24%,征地拆迁和隧道工程已完成100%。

防东铁路是广西沿海高铁的延伸线,也是连接中越两国经贸往来的重要铁路项目。项目于2019年3月15日开工建设,计划到今年12月底实现通车。建成运营后,防城港至东兴的运输时间将从目前的60分钟左右缩短至20分钟。

柳州铁路枢纽扩能改造工程

广西西北上堵点将打通

近期,柳州铁路枢纽扩能改造工程正在加快推进。目前,项目路基工程完成约40%,桥梁工程完成约70%,随着控制性工程柳东双线特大桥首片T梁的成功架设,标志着湘桂铁路柳州枢纽扩能改造工程向铺架目标节点迈入了坚实的一步,为年底具备开通条件奠定基础。

柳州铁路枢纽是湘桂、黔桂、焦柳、衡柳、柳南客专五大干线交汇点,是我国西南、中南等区域与华南沿海地区联系的交通要冲,但由于目前该枢纽北上为客货混跑的双线,运输效率低,同时还是高普铁共线,运输安全压力大,已经成为了广西铁路北上的运输瓶颈。

为提升运输能力,2021年11月,湘桂铁路柳州枢纽扩能改造项目开工建设。该项目起点为鹧鸪江站,途经青茅站,终点为柳州西站,全线约20.4公里,主要包括鹧

鸪江站至青茅站的既有单线铁路增建二线以及青茅站至柳州西站增建铁路三、四线。

另一个控制性工程——柳江双线特大桥已经在今年汛期来临前完成了全部水中墩的建设进入梁部施工,为今年全线具备开通条件奠定坚实的基础。

南玉铁路最大新建车站建设刷新“进度条”

4月25日下午,随着玉林北站侧式站房混凝土顺利浇筑完成,该站站房主体结构实现全面封顶,车站雏形初显,为南玉铁路全线开通运营奠定基础。玉林北站是南玉铁路全线最大的新建车站,站房建筑面积49685.35平方米,建成投入使用候车室最高可容纳5000人候车。

截至目前,南玉铁路项目路基土石方工程已全部完成,隧道全线贯通,控制性工程百合郁江特大桥已合龙,六律邕江特大桥、六景郁江特大桥建设稳步推进中。

南玉铁路正线全长193.31公里,西起南宁东站,东止玉林北站,是广西首条自主投资建设、时速350公里的高速铁路,是南宁至深圳铁路的重要组成部分。

建成通车后,南宁至玉林行程将缩短至50分钟左右,对优化区域综合交通结构、构建现代综合交通运输体系,助力广西加快“东融”步伐,推动广西北部湾经济区和粤港澳大湾区“两湾联动”,实现珠江——西江经济带区域协同发展具有重要意义。

来源:广西新闻网

出入境政策再优化 8个问答助你顺利“通关”



据国家移民管理局消息，自5月15日起进一步调整优化出入境管理政策措施。政策包含，全面恢复实行内地居民赴港澳团队旅游签注“全国通办”；实施内地居民申办赴港澳地区探亲、工作、学习证件“全国通办”；调整在澳门就读的内地学生逗留签注有效期；全面恢复口岸快捷通关等。以下8个问答助你顺利“通关”。

1. 内地居民异地办理赴港澳团队旅游签注需要准备什么申请材料？

内地居民自2023年5月15日起，可以向全国任一公安机关出入境管理窗口提交赴香港、澳门团队旅游签注

申请，无须提交其他申请材料。

未持有往来港澳通行证，或证件过期失效的，可以持居民身份证向全国任一公安机关出入境管理窗口提交办证申请，并同时申请办理赴香港、澳门团队旅游签注。

2. 办理团队旅游签注需要多长时间？

内地居民自2023年5月15日起，可以通过设置在全国任一公安机关出入境管理窗口的智能签注设备提交赴香港、澳门团队旅游签注申请，经审批通过的，可立即获发签注；未获通过人员，须前往人工窗口提交申请，审批通过后可在20日内领取签注。

3. 哪些出入境证件可以“全国通办”？

内地居民自2023年5月15日起，可以向全国任一公安机关出入境管理窗口申请办理中华人民共和国普通护照，往来港澳通行证及赴香港或澳门探亲、团队旅游、逗留、其他等4类签注，往来台湾通行证。

4. 赴港澳地区探望哪些亲属可以申办探亲签注？

内地居民可以申请赴香港、澳门地区探望在香港或者澳门定居、长期居住、就学或就业的亲属。亲属范围是：配偶，父母或者配偶的父母，子女或者子女的配偶，兄弟姐妹，（外）祖父母，（外）孙子女。

5. 什么人可以申请办理赴香港、澳门逗留签注？

内地居民经香港有关部门批准赴香港随任、就学、就

业、居留、培训以及作为受养人赴香港依亲的，或者经澳门有关部门批准赴澳门随任、就学、就业的，以及经澳门有关部门批准的就业人员亲属，可以申请办理赴香港、澳门逗留签注。

6. 什么人可以申请办理赴香港、澳门其他类签注？

内地居民因就医、诉讼、处理财产、应试、学术交流、探望危重病人、奔丧等特殊事由申请赴香港或者澳门的，可以申请办理赴香港、澳门其他类签注。

7. 在澳门就读的内地学生所持签注有何变化？

自2023年5月15日起，公安机关出入境管理部门对申请赴澳门高等院校就读的内地学生，签发有效期与澳门教育主管部门发放的《确认录取证明书》载明的学习期限一致的逗留签注。

8. 哪些人可以通过边检快捷通道通关？

自2023年5月15日起，持用中华人民共和国普通护照、往来港澳通行证、往来台湾通行证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证（5年有效）、一年多此有效出入境通行证的中国公民；持外国护照和外国人永久居留证、外国电子护照及6个月以上外国人居留许可的外国人；在定期国际航班上工作的中国籍机组人员和可免签入境或已办妥1年以上（含）乘务、任职签证或居留证件的外国籍机组人员，可以通过边检快捷通道通关。

来源：央视新闻 国家移民管理局

96110这个号码来电一定要接听！

你知道96110是什么号码吗？如果接到这个号码来电应该怎么做？近日，针对正在遭受电信网络诈骗或有潜在被骗风险的人群，南宁市反虚假诈骗中心开展了防骗提醒、劝阻工作。反诈民警通过上门见提醒、电话联系、短信提醒等方式，确保群众免受电信网络诈骗的侵害。

“对方要我转5万块钱，然后他把前面的钱全还给我。”最近，一段民警上门劝阻被骗群众的现场视频令人震惊：一女子下载刷单App，先后转给骗子31万元，面对民警苦口婆心地劝说，被洗脑的女子依然坚持再汇款5万元，民警不得不拿走其手机

防止转账。

如今，骗术不断迭代升级，科技化伪装让人真假难辨，很多诈骗行为可能就发生在每一个人身边。据介绍，作为反电信网络诈骗专用号码，96110专门用于对群众的预警劝阻和防范宣传等工作。如果市民群众接到96110反诈专线来电，意味着本人或家人可能正在遭受诈骗。

南宁市反虚假诈骗中心提醒市民群众，请务必接听96110来电，并根据电话中工作人员的询问，仔细回想自己是否与陌生人共享手机屏幕，是否向陌生人提供验证码或直接转账。如果公安机关要求见面

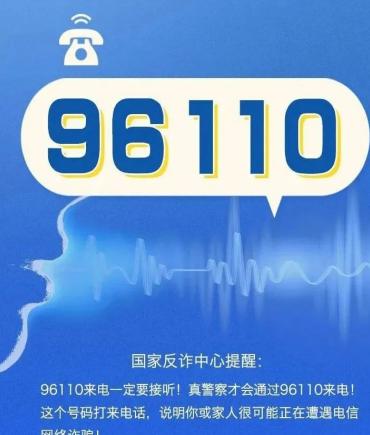
核实情况时，切莫惊慌，请积极配合反诈工作人员开展见面劝阻工作，以增强防骗意识，避免上当受骗，保护自身合法财产不受诈骗分子侵害。

■ 温馨提醒

在96110通话过程中，公安机关不会向您提出转账要求，不会提供所谓的“安全账号”让您汇款，更不会向您索要银行卡密码、验证码等信息。如在反诈劝阻工作中产生疑问，可拨打所在辖区公安机关反诈值班电话，或前往就近派出所咨询。

来源：南宁新闻网

“这个电话，一定要接！”



虽然这三种病毒有不少相似的症状，但也有一些区别：（见左图）

如流感病毒感染潜伏期短，通常是突然发热，高热为主，而另外两种则是逐渐发病，且呼吸道合胞病毒感染的患儿中腹泻较为少见。

医生同时提醒，以往感染呼吸道合胞病毒的主要是一岁以下的婴幼儿，而这次不少4~5岁儿童也感染了。因此，如果孩子出现相关症状，要警惕呼吸道合胞病毒感染。

呼吸道合胞病毒主要通过鼻咽黏膜或眼黏膜接触含病毒的分泌物或污染物传播。直接接触是最常见的传播途径，飞沫和气溶胶也可引起传播。洗手和接触防护是预防传播的重要措施。儿童感染呼吸道合胞病毒后的潜伏期为2~8天，通常为4~6天。

呼吸道合胞病毒感染是自限性的，大多数可以自行好转，日常生活中可以每天开窗通风30分钟，定期对儿童餐具、玩具及家里的物体表面进行擦拭、消毒，外出时戴好口罩。

警惕！这种病毒传播非常快，近期高发

症状	RSV	流感病毒	新冠病毒
症状发作	逐渐	突然	逐渐
肌肉和身体疼痛	有时	常见	有时
咳嗽	常见	常见	常见
腹泻	少见	有时，通常为儿童	有时
疲劳	有时	常见	常见
发热	有时	常见	常见
丧失味觉或嗅觉	少见	少见	有时
呼吸急促或呼吸困难	有时，通常为婴幼儿	少见	常见
鼻塞流涕	常见	常见	常见
打喷嚏	有时	有时	有时
喉咙痛	有时	有时	常见
头痛	有时	常见	常见

“又发热了。”“这次是咳嗽厉害。”最近，很多家长看着发热的孩子心急如焚。

浙江大学医学院附属儿童医院呼吸内科主任唐兰芳表示，最近，呼吸道合胞病毒（RSV）感染处于高峰。

目前因咳嗽、喘息在浙大儿院住院的患儿中，占据首位的是呼吸道合胞病毒感染。这些孩子一般都因持续发热、喘鸣明显而住院。呼吸内科病房里，住着三十多名因感染呼吸道合胞病毒导致毛细支气管炎、肺炎的患儿。

医生介绍，早期呼吸道合胞病毒感染大部分表现为上呼吸道卡他症状，如鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等，同时，往往伴发热（体温很少超过39℃），也可出现中耳炎。通常病程的2~4天后，很快出现下呼吸道症状，如咳嗽、喘息，一般来说，自然病程为7~10天，表现为毛细支气管炎或肺炎。少部分儿童感染呼吸道合胞病毒后病程迁延，甚至反复咳喘发作。

年初至今，主要有三种病毒在流行：新冠病毒、甲型流感病毒和呼吸道合胞病毒。这三种病毒都可以通过空气传播、且传染性强，均会引起发热、咳嗽及鼻塞流涕等症状。

来源：都市快报 浙大儿院

2023年环广西公路自行车赛将于10月举行



备受瞩目的环广西公路自行车赛传来好消息。记者从“世巡赛·环广西”赛事组委会获悉，2023年环广西公路自行车世界巡回赛将于今年10月恢复办赛，目前已进入赛事筹备阶段。

环广西公路

自行车世界巡回赛是世界顶级、中国唯一的公路自行车世界巡回赛，与举办超过100年的“环法自行车赛”“环意大利自行车赛”等老牌名赛同一等级。同时，“环广西”也是广西目前历史上举办过的最高级别赛事之一，以其赛事规格之高、阵容之强、线路之长、筹备之难、群众参与之多、国内外影响之大，在广西体育发展史上，具有里程碑的意义。

2017年至2019年，“世巡赛·环广西”连续三年在广西成功办赛，赛事综合效益依次为6.52亿元、8.91亿元、10.06亿元，三年增长率达到54%。不仅赛事效益方面取得逐年递增的好成绩，在为广西锻炼重大赛事筹办能力和积累重大赛事筹办经验方面也起到了重要作用，人民群众的获得感、幸福感也不断增强。

2023年“世巡赛·环广西”包含男子世巡赛与女子世巡赛两项赛事，其中男子世巡赛将在广西北海、钦州、南宁、柳州、桂林5个城市举行。首次赛道勘察工作已于上月底完成，比赛路线将在延续往届赛事路线的基础上进行优化调整。

来源：南宁广播电视台

老友说



扫码了解更多

插队未受惩罚，怎能就此放过？

五一假期，横店影视城某景区门口，两名妇女插队被制止后情绪失控，暴怒怼人，狰狞的表情令人印象深刻。随后相关人物形象被做成了恶搞表情包，甚至还有人以表情包为原形做成汽车贴纸，贴在车门上。

看到这一幕，很多媒体大V坐不住了，纷纷教育起网民来。有的说：女游客插队的确不对，但不得不说，她们暴怒，我们不能网暴。有的说：请放过她们吧！不能用网暴谴责不文明。还有的说：视频曝光应该打马赛克，批评监督不文明行为需合理合法。

但是很显然，网民们对这些貌似理性客观公允的说辞很不感冒。有网友说：“我们忍让了太久，善良被欺负了太久，总要找个宣泄的出口。网暴也好，车贴也罢，可能确实稍显过分。可插队二人组至今没有受到任何惩罚，反倒是具有朴素正义感的网民，成了被批判者。”

对此，我们想说的是，破坏规则的受益，循规蹈矩的活该，好人束手束脚，坏人肆无忌惮。就像球赛一样，小的犯规不吹，球员的动作就会越来越粗野，最终就会毁了比赛。有网友爆料称，插队二人组早有前科，是惯犯了！两人在2019年游玩无锡鼋头渚的时候，也因为插队被人阻拦，跟别人大吵大闹，然而却没有看到后续有任何的处罚措施。

车贴不合适，网暴不支持，这些都没问题。但在此之前，我们是否应该首先讨论一下，插队谩骂二人组，应该承担什么后果，受到什么处罚呢？

作者：云松



民生新闻集锦



今年东博会重现东盟国家“魅力之城”

第20届东博会前期筹备工作按时按序推进，进展顺利。印度尼西亚、老挝、马来西亚、缅甸、泰国、越南6国将恢复包馆，新加坡、泰国基本确定展览规模。文莱、老挝、菲律宾、新加坡、越南5国已确定“魅力之城”或“魅力之都”规划。其中，菲律宾“魅力之城”已确定为土格加劳市，越南顺罗省将成为“魅力之城”。

全国第七！南宁这项指数排名亮眼

根据国家近日最新发布的《全国城市信用监测月报》显示，南宁市综合信用指数为86.57，在36个省会及副省级以上城市中排第7名，比上一期提升8名，比2022年底提升6名，这是2016年开展城市信用监测排名以来，南宁市取得的最好成绩。城市综合信用指数是衡量一个城市信用发展水平的重要指标，也是一个地方营商环境、城市形象和城市综合竞争力的集中反映。

22年来首次表彰 广西5个集体和9名个人获先进称号

5月10日，国家通用语言文字推广普及工作表彰大会暨2023年国家语委全体委员会议在京召开。授予全国178个单位“国家通用语言文字推广普及先进单位”称号，294名个人获“国家通用语言文字推广普及先进个人”称号。这是《国家通用语言文字法》颁布22年以来的首次表彰活动，广西5个集体和9名个人获表彰。

南宁两座体育公园获中央资金支持

国家发展改革委近日下达全民健身设施补短板工程2023年中央预算内投资计划，南宁市石门公园体育公园、马山江滨体育公园分别获中央预算内投资1300万元、1600万元支持。体育公园将进一步方便群众就近参与体育锻炼，有效解决群众“健身去哪儿”等问题。

涉及旧改 南宁这个片区规划发布

作为南宁市的老城区之一，友爱片区教育资源充足、商业配套齐全，“学铁商”俱全，白苍岭单元的一大优势，规划范围为中华路以北、友爱南路以西、北大北路以东、明秀西路以南所围合区域。根据规划，该片区涉及旧城改造，并将有新的轨道交通经过。

南宁加强商品房预售资金监管 购房交款推行专用POS机

日前，南宁市住房和城乡建设局发文，要求各驻邕房地产开发企业在项目营销中心使用南宁市商品房预售资金监管专用POS机（以下简称“专用POS机”），确保商品房购房款安全、及时存入资金监管账户。市民在购房时，务必注意识别并通过专用POS机交购房款。如果售楼部无法提供专用POS机，建议购房者暂时拒绝付款并向监管部门举报。

“520”撞上周末，广西多地婚姻登记处“打烊”

5月20日因谐音“我爱你”，成为年轻伴侣选择结婚登记的热门日期。今年的5月20日正好撞上周六，南宁市市民政局社会事务科工作人员表示，周末南宁市各城区婚姻登记处均“打烊”，希望广大市民不要跑空。

编辑：许术

说法



加强医疗美容行业监管 引导“颜值经济”合规健康经营

爱美之心，人皆有之。随着社会的发展和医学科学的进步，人们对医疗美容服务的需求不断增长，“医美”行业成为炙手可热的当红产业，与此同时，“医美”行业的乱象也引发广泛关注。



案例一：非法行医致他人伤残被判刑罚

2019年下半年，被告人陈某在未依法取得医师资格证书、执业证书的情况下，非法从事行医活动，先后为周某、葛某、黄某等人实施提眉、祛眼袋等医疗美容手术，非法获利12230元。

2019年12月7日，陈某在某酒店房间内，为被害人黄某进行提眉、祛眼袋手术。术后，黄某左眼肿胀、左眼下直肌肿胀、左眼球受压，致左眼视神经萎缩、左眼无光感。经鉴定，黄某的损伤程度为重伤二级，左眼视力盲目五级，评定为八级伤残。

2021年4月29日，被告人陈某至公安机关投案，如实供述了上述犯罪事实。案发后，陈某赔偿黄某

37万元，并取得黄某谅解。在案件审理过程中，被告人陈某退出违法所得12230元。

无锡市新吴区人民法院一审认为，被告人陈某未取得医生执业资格非法行医，情节严重，构成非法行医罪。鉴于被告人具有自首、积极赔偿并取得被害人谅解、退出违法所得等法定从轻、减轻处罚情节，依法对陈某判处有期徒刑一年六个月，缓刑二年，并处罚金1万元，扣押在案的违法所得12230元，予以没收，上缴国库。

宣判后，被告人表示服判，未提出上诉。一审判决已生效。



案例二：制售含汞化妆品构成生产、销售伪劣产品罪

2019年至2020年间，被告人胡某作为被告单位某贸易公司实际控制人，为使公司销售的化妆品有更好的美白效果，与被告人高某共同商议生产含汞化妆品。

经胡某联系，由某贸易公司购买化妆品空瓶，通过快递发送给高某。高某购买含汞化妆品膏体，生产灌装后销售给被告单位某贸易公司，销售金额14万余元。胡某伙同他人将上述化妆品以赠品方式与正装化妆品捆绑，向代理商史某等人销售，销售金额20万余元。

被害人张某某从史某处购买上述化妆品，使用后造

成肾损伤。经鉴定，送检的焕肌霜含汞项目超标；被害人张某某汞中毒与使用汞含量超标的化妆品存在因果关系，肾损伤符合轻伤二级。检察机关就刑事附带民事公益诉讼与被告人胡某、高某达成调解；被告人胡某、高某已赔偿被害人张某某经济损失并取得谅解。

丰县人民法院一审认为，被告单位某贸易公司、被告人高某在生产、销售产品中，以不合格产品冒充合格产品，销售金额5万元以上，其行为均已构成生产、销售伪劣产品罪；被告人胡某作为被告单位某贸易公司实际

经营人，决策、组织、领导被告单位实施生产、销售伪劣产品行为，系负有直接责任的主管人员，其行为亦构成生产、销售伪劣产品罪。法院依法对被告单位某贸易公司判处罚金15万元；对被告人胡某判处有期徒刑二年，并处罚金10万元；对被告人高某判处有期徒刑一年四个月，并处罚金15万元。

高某、胡某不服一审判决，提起上诉。徐州市中级人民法院二审裁定驳回上诉，维持原判。



案例三：超资质“医美”执业被判退一赔三



张某到某美容医疗门诊部实施美容手术，该美容医疗门诊部在对张某进行了相关检查和签署术前告知书后，对张某进行全身麻醉并实施了“肋软骨+假体隆鼻术”等美容手术，张某共计向美容医疗门诊部支付6万余元，其中鼻部手术费用为3万余元。

该美容医疗门诊部为张某实施手术时持有的《医疗机构执业许可证》载明的诊疗科目：医疗美容科、美容外科、美容皮肤科/麻醉科/医学检验科。《江苏省手术分级目录》规定了肋软骨移植隆鼻术属于四级手术，美容医疗门诊部在为张某做手术时仅具备国

家卫生部公布的美容外科项目中一、二级手术资质。后张某认为美容医疗门诊部在为其提供服务时尚未取得相应的资质，为其做肋软骨垫鼻尖手术属超范围经营，构成欺诈，遂诉至法院，要求美容医疗门诊部退还美容手术费并支付三倍惩罚性赔偿金。

盐城市盐都区人民法院一审认为，美容医疗机构应当具备相应的执业资格，美容医疗门诊部在为张某做“肋软骨+假体隆鼻术”时，仅具备卫生部公布的美容外科项目中一、二级项目手术资质，而未取得《医疗机构手术分级管理办法》及《江苏省手术分级目录》中规定的四级手术的相应资

质，显然会对张某的选择产生影响，而美容医疗门诊部未将该情况告知张某，应认定构成欺诈。涉案美容医疗门诊部系营业性机构，张某到该门诊部进行美容手术，具有较强的生活消费目的，符合消费者权益保护法调整范围。因美容医疗门诊部存在欺诈，张某请求其承担惩罚性赔偿责任，人民法院应予支持。法院遂判令美容医疗门诊部退还张某隆鼻手术费用，并支付三倍惩罚性赔偿金。

美容医疗门诊部不服一审判决，提起上诉。盐城市中级人民法院二审判决驳回上诉，维持原判。

红香细剥莺哥嘴 嫩白鲜羹玉面条

中国古人食麦的历史可追溯到新石器时代,最初还是整粒食用,由于石磨的发明,人们开始食用面粉,春秋战国已经出现面饼,东汉时期石磨普及人们开始广泛食用面粉。此后,随着炊具和灶具的改进,中国面点小吃的原料、制法、品种日益丰富。

明神宗朱翊钧(1563—1620年),明朝第十三位皇帝明穆宗朱载星第三子。隆庆六年(1572年),穆宗驾崩,10岁的朱翊钧即位,年号万历,在位48年,是明朝在位时间最长的皇帝。与洪武年间相比,万历年间的饮膳品类增加很多,特别是在面食、点心及汤品

方面尤其明显。从文献记载看,明代煮类的面食有汤饼、水滑面、棋子面、馄饨、扁食等品种;蒸类的面食有蒸饼、花卷、馒头、包子、烧卖等多种;烤烙的面食有烧饼(炊饼)、炉饼、烙饼、月饼、炒饼、春饼和煎饼等种类;油炸的面食有油饼、薄脆、油条、麻花等品种,不胜枚举。

明代不少文献资料中,对当朝的饮食文化有所记载,如明代的食疗家韩奕所著《易牙遗意》中对面食的记载十分丰富。

到了现代,不少面食的含义超过了美食本身,有的甚至成为了地理标志。下面就让小编为大家一道来。

《易牙遗意》原文

燥子肉面:猪肉嫩者,去筋皮外,精肥相半,切作骰子块,约量水与酒煮半熟。用胰脂研成膏,和酱,倾入,次下香椒、砂仁,调和其味得所。煮水与酒不可多,其肉先下肥,又次下葱白,切肉块不可带青叶,临锅时调绿豆粉作糊。

水滑面:用十分白面揉搜成剂。一斤作十数块。放在水中,候其面性发得十分满足,逐块抽搜,下汤煮熟。抽搜得阔薄乃好。麻膩、杏仁膩、咸笋干、酱瓜、糟茄、姜、淹韭、黄瓜丝作齑头,或加煎肉尤妙。

索粉:每干粉一斤,用湿粉二两,打成厚浆,放旋中。添滚汤一次解薄,便连旋子放汤锅内煮之。取出,不住手打搅,务要稠腻。如此数次,候十分熟。大概春夏浆宜稍厚,秋冬宜薄,以箸锹起成牵丝,垂下不断方好。候温,和干粉成剂。如索不下,添些热汤,如大注下,添些调匀。团在手中,搓索下滚汤中,浮起便捞在冷水中,沥干,随意荤素浇供。只用芥辣尤妙。

备注:文中的“旋”指蒸炖食品的器具。

北京炸酱面

作为全国的文化中心,北京不仅诞生了一流的人才,更是诞生了一流的美食,如驰名中外的北京烤鸭、北京炸酱面,那可是连外国友人都称赞的美食。说回炸酱面,它作为北京的代表面食,早就已经超出了普通的美食含义,成为了一个地区的代表。北京炸酱面由面条、炸酱和配菜小料(黄瓜丝、大蒜、萝卜丝、豆芽、葱花)。其中的灵魂炸酱更是由黄酱、豆瓣酱、甜面酱、花生油、味精、料酒、盐、白糖、大料、姜末、生抽等众多调味料组成。



武汉热干面

如果说北京的面食代表是炸酱面,那么武汉的就是热干面了。热干面是一种怎么也吃不腻的美食,由油、盐、芝麻酱、色拉油、香油、细香葱、大蒜子、辣萝卜丁、卤水汁、生抽为辅助材料。其色泽黄而油润,味道鲜美,由于热量高,是当地人最为钟爱的营养早餐,补充人体所需的能量。

山西刀削面

山西以面食闻名于国内,如刀削面、饸烙面、剔尖、龙须面等各种面,其中以刀削面名气最大。刀削面的特点是内虚外筋、柔软光滑,以刀功和削技的绝妙而被称为“飞刀削面”。工艺精巧的厨师削出来的面条“一根落汤锅,一根空中飘,一根刚出刀,根根鱼儿跃”,用刀削出的面,中厚边薄、棱锋分明,越嚼口感越香,深受大家喜爱。



文:黄理佳



红瓦绿树 碧海蓝天

山东青岛



美学之城

青岛是中国北方最年轻的滨海城市之一，许多人提到青岛，眼前浮现的都是一幅红瓦绿树、碧海蓝天的美丽画面。青岛的建城史不过百余年，却可谓是一部浓缩的城市美学史。

1897年，德国占领青岛，殖民政府规定青岛房屋建筑外形不能重复，因此各种风格、样式的建筑纷纷在青岛落地。德国人还引入法国梧桐、槐树、银杏等绿化植物，配合红色屋顶，红瓦绿树、碧海蓝天，加之青岛市区的山地丘陵，建筑往往顺坡就势，高低错落，构成了令人印象深刻的景观效果。经历几十年风霜，中国人终于收回青岛，政府通过绿化以及一些特别的设计，使得青岛城区的许多道路都颇具韵味，著名的八大关别墅群，也在这一时期达到鼎盛。

进入现代社会，人们填海造地、削山填谷，青岛的城市风貌完全跳出之前的发展脉络，以一个全新的形象出现，不再是红瓦绿树、疏落有致，而是高楼林立、紧凑致密。与其他高楼林立的城市大不相同的是，青岛的特色依然相当突出，它的海湾曲线极为优美，大湾小湾依次出现、连绵不绝，城市建筑群与大海交融穿插，滨海建筑布局从低到高，层次分明。密集的高楼建筑群，还会被突兀的山峰打破，使得青岛在钢筋水泥之中，依然保持些许山野气息。新城市快速崛起之时，极具特色的老城也并未因此消亡，它们互相冲突、互相融合，形成了古韵味与科技感交融的城市美景。

五月碧海

青岛的美不仅体现在建筑上还体现于美文中。上世纪二三十年代，青岛先后聚集了众多文化名人，群星璀璨，光耀岛城，当时寓居青岛的文人墨客留下了许多描写青岛的美文。著名作家老舍就写过文章《五月的青岛》：“五月的海就仿佛特别的绿，特别的可爱，也许是因为人们心里痛快吧？看一眼路旁的绿叶，再看一眼海，真的，这才明白了什么叫作‘春深似海’。绿，鲜绿，浅绿，深绿，黄绿，灰绿，各种的绿色，连接交错着，变化着，波动着，一直绿到天边，绿到山脚，绿到渔船的外边去。风不凉，浪不高，船缓缓地走，燕低低地飞，街上的花香与海上的咸味混到一处，浪漾在空中，水在面前，而绿意无限，可不是，春深似

海！”

青岛三面被黄海包围，城市中间又包围了一片海湾，可谓是“城在海中，城中有海”。栈桥、燕儿岛、鲁迅公园、太平角海水浴场……青岛有许多公园和海水浴场，可以说到处都是看海的好地方。五月初夏，海风清爽，阳光温柔，漫步在青岛的海岸边，入眼皆是红瓦绿树，盎然的绿意衔接着碧绿的海水，一路纵深，海面由绿渐变成蓝，碧海与蓝天融为一体，一望无际。海浪拍打着礁石的声音、海鸥不时发出的鸟鸣，远处轮船拉响的汽笛，声声入耳，构成大海美妙的旋律。游人沐浴在大海里，追逐在海浪间，或在海滩上晒太阳、游玩嬉戏，更有慕名前来拍摄婚纱照的情



侣，在碧海的环抱中留下永恒的回忆。置身于此情此景之中，老舍笔下的“春深似海”自然会浮现在你的脑海中。

云海奇观

青岛不仅有碧海还有云海。青岛的崂山风景名胜区巨峰游览区被评为全国首批“天气气候景观观赏地”，崂山巨峰云海（滨海云海景观）是山东省唯一上榜的气象景观。从早春的二月到初夏的六月，都是崂山云海奇观的最佳观赏时期。崂山山海相连，海天一色，雄伟壮观。特殊的地理地貌环境，造就了奇妙的天象变化，崂山云雾常常形成千姿百态的景观，给人以虚幻神秘的感觉。正如著名诗人贺敬之赋诗赞曰：“黄山尽美恐非真，山川各异似才人；崂山逊君云与海，君无崂山海上云。”

崂山的云雾不仅仅只在巨峰游览区这样的高海拔地区才会出现，蜿蜒曲折的海岸线、高低不同的山峰都是崂山云雾表演的绝佳舞台。在仰口游览区，云雾萦绕在奇峰异石之间，远处山影朦胧，飘渺悠然，仿若人间仙境。有“神仙之宅”美誉的太清宫，在云雾的诠释下，完美演绎了“云山道家，碧海仙居”的仙境魅力。山风乍起时，云海时开时合，层层云雾萦绕着山峦，太清宫与峰林半隐于其间，漫无边际的云海平铺万里，轻云如丝，浓云若瀑，将山川大地拥入怀中，如诗如画，如梦如幻。



古人怎么吃烧烤

博物馆里的文物告诉你



严格意义上说,徐州并不能称之为烧烤的起源地,而应该称之为最早开始记录烧烤这种饮食的地方。以火烤肉至熟,这是人类最早、最原始的熟食烹饪方式,烧烤也是人类最早发明的美食之一,用火烧烤加工食物的方式也是古人类告别茹毛饮血生活的标志之一。考古发现,早在60万年前的旧石器时期遗址中就发现过不少被火烧过的动物骨头遗存,距今约7000年前的浙江嘉兴马家浜文化遗址中还出土过陶制长条形烧火架,其功能就被推测为类似于今天使用的烧烤架。

到商周时期,随着生产力的进步和生产资料的丰富,烧烤的方法也开始升级,烤肉有了专门的称法“炙”,《礼记》记载:“炙,贯之火上也。”也就是把肉串起来放在火上烧。不过那时候的烧烤是贵族专供,也是祭祀用品,比如在战国早期的曾侯乙墓中,曾出土过一件烧烤器,由上盘下炉组成,炉作浅盘形,敞口平底,下有三足,出土时炉内尚有十几块未烧过的木炭,曾侯乙的日常菜谱中多半也有烤肉这么一道菜。

汉代起烧烤才真正作为一种美食普及开来。据刘歆



要看徐州先民们怎么吃烧烤,那还得去一趟徐州博物馆,这座城市打汉代起就有了烧烤“三件套”,老祖宗们“十个腰子十个球,大呼辣椒大呼油”豪迈派烧烤风格也延续至今。但是古人吃烧烤的场景到底是怎样的呢?图像记录就藏在徐州的汉画像石中。

徐州博物馆汉画馆办公室副主任陈钊告诉记者,在徐州博物馆的主陈列楼中有个“烤盆”,推测其用途除了烤火取暖外,也是烤肉用具,主陈列楼中还有一块包含烧烤内容的汉画像石,在汉画馆内还有四块画像石也描绘了古人吃烤肉的场面。

你里串人这代千徐发源当广派云派锦派红粗品方展有烤过小饼,放通出瑰放再整一串,得火
的儿们片多州当然,东精南嘻州海柳犹特类不出少饼瘾。一卷,然辣椒面上红圈淄
文?都土生年烧致烧都烧陆烤风:色出了少饼瘾。一卷,然辣椒面上红圈淄
物博怎地前烧地,还烧烤能烤都烤风:色出了少饼瘾。一卷,然辣椒面上红圈淄
告物么上徐:鲜东烤西吃东烤风:色出了少饼瘾。一卷,然辣椒面上红圈淄
物博么上徐:鲜东烤西吃东烤风:色出了少饼瘾。一卷,然辣椒面上红圈淄
诉馆撸的州汉两的烤:鲜东烤西吃东烤风:色出了少饼瘾。一卷,然辣椒面上红圈淄
的烤:鲜东烤西吃东烤风:色出了少饼瘾。一卷,然辣椒面上红圈淄

出土的汉画像石显示 徐州先民们是这样撸串儿的

最典型的、存有烧烤饮食记录的是一块东汉时期的汉画像石,这块画像石出土于铜山汉王东沿村,高78cm,宽70cm,厚25cm,使用的是平面剔地浅浮雕的技法雕刻。画面一共分为三层,最上面一层刻有两个人,位于中间的人手持一把长刀,正在案上切肉,右边的人一手持便面煽火,一手持烤串在做烧烤,左上角悬挂一些肉类食物,最左侧有一只被捆住四蹄等待宰杀的羊;中间一层也有两人,左边一人坐在炉灶前,右边一人站在水井前汲水,画面上还有一些耳杯等器物;最下面一层为车马出行的场面。在这块汉画像石中我们甚至可以清楚地看到,和咱们如今吃烤肉差不多,羊肉是上烤炉的最佳选择之一,画中的人将肉切块,串在签上,然后放在火上烤,和

如今咱们的吃法基本一致。

虽然烹饪的方式差不多,但我们如果真的穿越回了汉代,恐怕也还吃不惯汉代版的烤串。陈钊介绍,汉代的烹饪方式已经和现代基本相似,但口味和今天不太一样,从考古和文献资料来看,汉代烤肉没有现在那么多香料,“因为当时西域引进的香料还没有普及全国。比如说煮肉,就是煮白条肉,然后蘸酱吃。我推测烤肉也类似,烤好的肉蘸酱吃的可能性比较大,因为在徐州还出土过肉酱、马蹄酱等。”现在吃烤肉也有蘸酱的吃法,但在食材处理中香料必不可少,尤其是来自西域的孜然。那么汉代人的烤肉到底是什么味道呢?或许下回吃烤肉的时候,不撒香料吃吃看您就知道了。

烤串儿小史 一串美味的烧烤是怎么来的

《西京杂记》记载,汉高祖刘邦即位后“常以烧烤鹿肝生肚下酒”,比如在马王堆汉墓中,辛追墓出土的云纹漆案上就放置着饮酒的漆卮和漆耳杯、五个盛装食物的小漆盘还有竹筷,出土的辛追家食谱里也记载有牛炙、牛彘炙、豕炙、鹿炙、炙鸡、烤卿鱼等烧烤美食。宁夏中卫常乐汉墓还曾出土过汉代的羊肉串,棺前的漆盒里还发现了三个类似“饼”的谷物制品,该墓中还出土了一册墨书,上面写着“闾丘人厨十枚”,注明这些东西是一个叫闾丘的人送给墓主人的祭品,这么来看,烤串配小饼的吃法没准汉代就已经有了。

但对于普通老百姓来说,烧烤还不是如今的街头美食,只有贵族才实现了“烧烤自由”。东汉晚期五里堡汉画像石《庖厨图》中就刻画了当时贵族的后厨是怎么做烧烤的:两个仆人在烤炉前,一个人拿着用签子串好的肉,一个人拿着扇子控制火候,这不就是妥妥的大排档场景吗?

可以发现,从汉代起,烧烤发展突飞猛进,尤其是烧烤食材上发生了质的飞跃,不单单是简单的牛肉、羊肉,还出现了烤鱼、烤兔子等。据陈钊介绍,在汉代,农林牧副渔得到了全面发展,这是汉代饮食变得丰富的物质基础,仅以徐州出土的汉墓文物和汉画像石记载来看,汉代已经有了稻米、小麦、谷子、高粱等

主食作物,猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鱼也是样样不缺,调味品制作技艺也有了很大进步,比如豆酱、麦酱、虾酱、胡椒、麻油等,还有了米酒、葡萄酒等饮品。

从一种宗教祭祀食品到贵族阶层的专属美食再到街巷中的烟火气,一串烧烤串起了中国千年沉淀的饮食文明,一手撸串一手酒,吃的是烧烤的焦香,品的是历史的厚重。



真道桑榆晚 为霞尚满天

自从《南宁广播电视台报》开展向社会征集展现老年人精神风貌的作品以来,得到了不少老年朋友的热情回应,纷纷给我们发来自己的书画、诗歌等作品,今天编辑整理了部分优秀作品进行展示。

莫道桑榆晚
为霞尚满天

莫道桑榆晚 为霞尚满天

明月清风无价 高山流水有情

庚子年 兰金堂书

兰金堂书(66岁)

江山如画

庚子年 兰金堂书

让我们为自己唱首赞歌

韩英贤(85岁)

我们已经年过花甲，
依然能跳舞唱歌。
我们骄傲曾经高举红旗，
那是人间正道的沧桑跋涉。

我们青丝已变白发，
依然能旅游玩乐。
我们自豪曾经战天斗地，
描绘过神州的壮丽山河。

那时，我们的国家一穷二白，
那时，我们的生活有点苦涩。
可是我们总是无怨无悔，
从未放弃目标、失望落寞。

因为党教导我们不忘初心，
胸中时刻燃烧着一把火。
因为有了心中坚定的信仰，
让我们踔厉前行、脚步腾挪。

都说革命人永远是年轻，
我们人在夕阳却老有所乐。
我们已把青春献给祖国，
让我们为自己唱首赞歌。

征稿启事

《南宁广播电视台报》创刊于1985年,是广西首家城市广播电视台报。报纸创刊38年来,以丰富的内容、活泼的形式、贴近都市生活的特色,深入千家万户,倍受广大读者欢迎。

为充分展示新时代老年人紧跟时代步伐,守正创新、勇于追梦的精神风貌,蒸蒸日上、健康美好的幸福生活,现面向老年读者征集原创小说、散文、诗歌、书画作品、摄影作品等。

征稿邮箱:nngbdsb509@163.com

咨询电话:0771-5655815

来稿需注明作者姓名、联系电话,书画、摄影作品附作品简介。

第18集

肖路对董帆说,禾禾吵着让带她去游乐场,买一个她喜欢的娃娃,那一刻他恨不得把全世界最好看的娃娃都买给她,他自责以前陪伴禾禾的时间太少了,以后会尽量补偿女儿。见一诺用自己的卡给禾禾交治疗费,谢天华不解自己的银行卡和存折都交给她了,为何一诺一分都不用,禾禾的治疗远比他们想像的要艰难漫长,这不是小数目,即使这次治疗一诺的钱够了,以后的疗程怎么办?他们是夫妻,就要一起面对一起担当,这是他做为丈夫应该承担的。

第19集

肖路向跟苏景伟提出辞职,理由是他着急用钱,苏景伟猜到他是去范总公司,肖路承认了。肖路从没忘记苏景伟是把自己带入这个行业的恩人,做为兄弟他会一辈子记得苏景伟的好,但现在他需要钱给女儿治病。苏景伟无奈客户不给他钱,自己也没有办法,肖路希望苏景伟体谅下自己的难处,他承诺决不会带走公司一个大客户。苏景伟只好同意,鼓励肖路过去好好干,想喝酒了随时给自己打电话。

第20集

方一诺终于同意肖路晚上陪护禾禾,她无意中说起肖路晚上睡得太死怕没人叫得醒他,话一出口,肖路和谢天华都觉得尴尬。出了医院,谢天华安慰方一诺,别看肖路平时粗枝大叶,但对孩子很用心。高大夫通知方一诺:刚接到电话,中华骨髓库已经帮禾禾找到合适的配型了,方一诺喜极而泣,她语无伦次地打电话告诉了谢天华这个天大的好消息。方一诺高兴疯了,她借着酒劲儿来来回回地在路上跑,直到筋疲力尽走不动了,便让谢天华背着她回家。

第21集

高医生通知谢天华:中华骨髓库打来电话,说那个捐献者不捐了。肖路得知这个消息暴跳如雷,执意要找高医生打听捐献者的信息,但却一无所获。晚上谢天华陪方一诺去了医院。病房外,肖路告诉谢天华:他们两个人必须扛住,只有他们扛住了,方一诺和禾禾才能挺过来。次日,方一诺求高医生无论如何让他们见见那个捐献者,否则无法给孩子交待,高医生还是那句话:他们无能为力,因为所有的捐献者在医院只是一个编号,没有任何其他信息。

第22集

雷雯和方一诺一直等到文主任下班,悄悄跟踪文主任到了他家里,文主任拒不开门,方一诺在门外下跪苦苦哀求,文主任不忍心,最终开了门。他告诉方一诺:他们离开后,他已经让同事联系了捐献者,对方是个三十四岁的女人,一直在备孕,如果捐献了,她要三年后才可以继续备孕,但三年后她就三十七岁了,他们是为了孩子,人家也是为了孩子。关了门,文主任在猫眼里看到方一诺无力地瘫坐在地,他也红了眼眶。次日,肖路和谢天华开车尾随文主任的爱人申姐到了菜市场,肖路自称是骨髓受赠者,上前和申姐搭上了话。

第23集

高医生告诉方一诺,其实还有一个办法,就是亲生父母再要一个孩子,用新生儿的脐带血或者造血干细胞救治患儿,因为相同基因的孩子配型成功率有50%,否则他们就得继续等待骨髓库的消息,期间按照现有方法治疗,且钱不能中断。高彩屏到银行取钱发现总数不对,这才知道肖旭不知何时已经把她存折上的钱取走了。见肖路回家后,跪在父亲遗像前祭拜,高彩屏

知道:儿子遇到事了!有个平时和禾禾一起玩的小男孩死了,他被医生推走时,方母领着禾禾和小影赶紧躲到一边去,这种死亡的气息让方一诺怕得要命。

第24集

方一诺向谢天华提出离婚,因为要救禾禾就剩下一条路了,她很抱歉得走这条路,自己不想拖累谢天华。谢天华问她肖路是否离婚,方一诺称他离不离婚和自己没关系,她只想救禾禾。肖路硬着头皮给董帆说了这件事,希望她能体谅,长久的沉默后,董帆砸过去一个抱枕,骂他混蛋。她委屈自己从不介意他们之前的婚姻,也不介意肖路这么爱禾禾,她的婚姻

一直在为禾禾让步,但现在因为禾禾他们不但不能生他们的孩子,她还要接受肖路和方一诺生的第二个孩子。

第25集

方一诺希望谢天华考虑两人离婚的事。谢天华表示他愿意接受方一诺和肖路再要一个孩子,这么多年他的心一直没变过,禾禾是他的女儿,以后他们再生一个也是他的孩子,只要他们在一起,他可以和方一诺面对任何事情,可方一诺无法接受,她坚持要和谢天华离婚。谢天华下车追问原因,方一诺称这样做对他不公平,因为自己和他结婚就是为了禾禾,想让她有个爸爸,也让自己有个人可以分担生活压力,离婚的事她会给谢天华时间冷静,但他们得在做手术前把这个事情办妥,晚上她回家收拾东西去雷雯家。

第26集

方一诺急于预约人工授精手术时间,医生告诉她和肖路:现在他们只是咨询阶段,需要另外预约检查时间,且医院会根据术前检查结果来判断他们是否符合做手术条件。高彩屏看到肖路和方一诺从医院出来,便质问肖路,董帆是不是因为他们两人要离婚,肖路解释了事情缘由后,高彩屏愣住了。医院打电话给方一诺:她的子宫内部移位,暂时不适合做手术。次日一早,罗姐兴奋地告诉方一诺:小影的配型成功了!方一诺好羡慕小影的幸运。

第27集

董帆留不住肖路,便来到店里找谢天华,告知他方一诺和肖路去酒店开房了,他不去找他们吗,谢天华反问她怎么没去。方一诺和肖路如约来到宾馆,两人心情沉重,默默无语。两人无论如何努力都做不到,肖路最终提议还是算了,方一诺同意了。谢天华妈妈觉察到儿子最近和方一诺一定闹了别扭。此时的方一诺正坐在家门口给妈妈打电话,她问妈妈如果自己小时候生病了,为救自己妈妈是不是干什么都可以,妈妈回答当然了,方一诺听了泪流满面。

**第28集**

方一诺来到医院,看到谢天华仍然耐心细致照顾禾禾,她敏感柔弱的心被巨大的痛苦吞噬着。谢天华在卫生间发现了验孕棒,他在拍照请教罗姐后,得知方一诺怀孕了,他又惊又喜,央求罗姐别告诉方一诺自己知道这件事,他想让方一诺亲口跟他说。谢天华特意赶回家送方一诺上班,临分别时,他忍不住问方一诺有没有事要跟自己说,方一诺称没有。肖路负责在街上组织路演活动,一位小朋友父亲没来,他主动替补。董帆给肖路送饭时,见他在台上神采飞扬的状态,心里说不出的高兴。

第29集

谢天华和方一诺谈了她怀孕的事,他特别想留下这个孩子,还安慰方一诺或许还有其他的办法救禾禾,方一诺也想要这个孩子,希望谢天华给她些时间。晚上,谢天华请肖路到夜市吃饭,坦言方一诺怀了自己的孩子对他们而言可能不是一件好事,肖路真诚感谢谢天华对禾禾的付出,但表示这个孩子是谢天华和方一诺的事,他没有资格管,他尊重他们的决定。谢天华称他们开房的事,自己和父母都知道了,但他相信方一诺。

第30集

苏景伟在路上接到高医生的信息,他和禾禾初配型成功,医生问他约好的配型检查能不能按时来,苏景伟把工作交待给康绍后立即回复高医生没问题。谢丹得知一诺怀了天华的孩子,兴奋地赶紧把这个喜讯告诉了父母。另一边的方母也为这事心急火燎,老伴觉得他们二人做不了一诺的主,女儿决定的事谁也拦不住。谢母煲了汤准备和谢丹一起到医院送给一诺,谢丹声称只要一诺能给谢家生个大胖小子,以后自己就和他们一样把她供起来。

第31集

金医生告诉肖路,称院方接到举报,他和方一诺女士已经不是夫妻关系了。肖路立即打电话告诉了方一诺这件事,劝她既

然手术已经不能做,她就不要再纠结,养好身体,顺顺利利把和老谢的孩子生下来,禾禾也一定能等到合适配型的。方一诺靠在步梯门外接电话,正气愤是谁举报的,突然被进门的人撞倒在地。方一诺的孩子没能保住,她妈妈建议先回娘家,怕谢家人为难她。

第32集

谢天华向方一诺道歉,坦白举报的事是他做的,他一直不想一诺伤心受到伤害,想给她幸福和快乐,但自己却给她带来了最大的伤害。肖路到医院后,禾禾哭着央求他带自己出去玩,妈妈和外婆都不让她出去,她在医院医生总给自己打针,肖路哄着禾禾说她身体有很多坏细胞,她要吃饱饭和医生一起杀死它们后才可以出去玩,禾禾听话地刚吃了两口便吐了,医生检查后告知禾禾出现了胃肠功能衰竭综合症。

第33集

禾禾脱离危险后,高医生告诉方一诺等人:虽然手术还算顺利,但从禾禾病情的恶化程度来看,不能保证每一次都能抢救过来,现在起禾禾每周一次的化疗增加到三次,如果有合适的配型还有希望。方父拿出他们的积蓄劝谢天华收下,他知道化疗一个星期得十几万,将来有配型后做骨髓移植又得好几十万,谢天华告知他把房子卖了,钱还够花,合同已经签了,方父眼里含泪道欠他的太多了。

第34集

禾禾终于等来了移植手术,方一诺在手术室外恍惚中似乎又看到了六年前的自己,那时她对肚子里未出生的小生命只有一个期许,就是健康。时光荏苒,转眼禾禾八岁了,这天方一诺辅导禾禾写作业,头疼总也教不会,索性叫来谢天华一起教。不一会,她给董帆打电话,嗔怪她带禾禾烫了头,惹得学校打来电话批评她,电话那头的董帆闻言笑个不停。经历苦难的方家和谢家,终于迎来了和睦幸福的新生活!

新闻综合频道 18—34 集剧情

(全剧终)

第14集

佟美两个星期没有回家，佟林按照平日里的打扮骑着三轮车就去了音乐学院，结果他被音乐学院的老师和同学们当成收废品的团团围住。佟美和室友下课时，看见了正在收废品的佟林，但她装作不认识爸爸，佟林也意识到自己会给女儿丢人，便骑上三轮车回了家。晚上佟美想起这些年来佟林的付出，越想越内疚，她知道自己不该装作不认识爸爸。

第15集

佟美家里突然多出来一个成年男人，再加上房三不注意个人卫生，且还有前科，这都让她觉得很恶心。佟美劝佟林别再当老好人，赶紧把房三撵走，如果房三不走，自己也不会回家。无奈的佟林只好四处帮房三找工作，他带房三去工地打工，除了给钱还包吃住，房三却说自己身体太弱不能干重活。

第16集

佟美被安排为大合唱的领唱，胡教授特意给她租了一套演出服。佟美回宿舍用熨斗熨烫这条裙子时，不小心把裙子熨出一个大洞。朵朵陪她到服装店向老板道歉，想求老板能让她少赔一点，但在看见老板是安凤霞后，佟美不仅没求安凤霞，反而打了个欠条，表示自己会尽快把钱还上。为了还裙子的钱，佟美去叶家当叶宝宝的家教。

第17集

田光明误以为叶伟东和佟美是不正当关系，他在专卖店里揍了叶伟东一顿，田光明也因此被关进拘留所十五天。佟美打电话欺骗田秀琴，说田光明去了北京拉活，最近半个月无法回家。佟林却在田光明师父的口中得知田光明仍在本地，根本就没去北京，于是佟林气势汹汹地来到学校找佟美对质。佟美把真相告诉佟林，并带佟林到拘留所看望田光明。

第18集

佟美到学校时恰好赶上警卫关学校大门，这时叶伟东和他的司机小黄赶到学校门口，佟美无处可去，叶伟东在附近的酒店给佟美开了一间房，嘱咐她好好休息，明早让小黄来接他。隔天一早小黄被派去机场接人，叶伟东亲自来接佟美。一大早就来到学校门口找佟美的佟林，正好看见一夜未归的佟美和送她来学校的叶伟东。

第19集

胡教授拿出戒指向安凤霞求婚，安凤霞却一时无法接受，她让胡教授给自己一些时间好好考虑一下。回到服装店的安凤霞看到了收音机，想到年轻时自己与佟林的点点滴滴，很是心酸。当初本来要结婚的两人却捡到了佟美，安凤霞知道只要佟林坚持要抚养这个孩子，他们就无法全心全意地对待亲生的孩子，最终安凤霞才离开了佟林。

第20集

田光明在楼下用玫瑰花围成一个心形，并大喊着喜欢佟美，请佟美做他的女朋友。佟美在楼上看到这一情景面露尴尬不知该如何反应，同宿舍的玲玲拿一盆水倒在田光明的头上。佟美抢过盆斥责玲玲胡闹，田光明抬头时恰好看到佟美手中的盆，他无奈地踩着玫瑰花离开学校。佟美追出去想向田光明解释，可却没能追上他。

第21集

夜里佟燕打算趁佟美睡着后换上衣服离开旅馆，结果惊醒了佟美。佟美追出去时，恰好看见佟燕被一辆出租车撞倒在地。救护车的医生过来将白布盖在佟燕身上，宣布佟燕因车祸当场死亡。经过消防队的破拆，出租车司机被救出来，那人正是来找他们的田光明，佟美没想到一死一伤的都是自己最亲的人。

第22集

房三将田光明开车撞死佟燕的事告到公安局。警察以故意杀人罪来医院询问田光明问题，腿没了知觉，一心想死的田光明也不好回答。老田回家斥责房三不是东西，房三警告老田尽快给他十五万，否则田光明就得吃官司，随后房三带房浩回到佟燕留下的房子居住。得知此事的佟林来找房三劝和，房三让他不必再费口舌，自己只信杀人偿命欠债还钱的道理。

第23集

佟林追着老田把房产证还给他，老田却认为应该

卖房把钱给房浩，毕竟佟燕是因为田光明才死的。佟林问老田耽误了田光明的病情该怎么办，老田无奈地表示如果儿子真的瘫痪在床，自己就照顾他一辈子。院方给老田下了最后通牒，如果再不带田光明去北京治疗，他就没希望再站起来了。佟美与夜总会签了三年约，赚来十万元给田光明治病。

第24集

肖经理找到佟美家，向佟林和老田解释佟美只是单纯地在夜总会唱歌，他保证不会让佟美做出格的事，可佟林和老田还是很不放心。拿到钱的当天老田等人就送田光明坐车去北京看病，怕田光明误会，老田一直告诉他，这十万块钱是两家人一起凑的。由于佟美要唱夜场，肖经理特意给佟美安排专车，以及单人住的公寓，佟美和时君迈成了邻居。

第25集

时君迈怎么也想不明白平时铁公鸡一般的肖经理为何对佟美如此大方，由于两家的阳台相连，夜里时君迈翻过阳台来到佟美的家，和佟美聊天。房三不务正业出去打牌都不给儿子做饭，他认为房浩是个傻子，没必要给一个傻子吃那么多东西。佟林告诉房三，从此以后房浩跟着自己生活。

第26集

叶宝宝来夜总会后台找茬，时君迈让叶宝宝别再打扰他，毕竟谈恋爱是他和佟美两个人的事，因时君迈的话受到刺激的叶宝宝在夜总会里大闹。看时君迈油盐不进，叶伟东只好从佟美身上下手，他以换回佟美三年自由身为条件，让佟美跟时君迈离开省城两个月，佟美不肯答应。叶伟东私下告诉肖经理想办法逼佟美来找他，让他帮自己赎回自由身。

第27集

下班后，时君迈和佟美两人在回家路上遇到眼镜等人，时君迈为了保护佟美被对方揍了一顿，幸好佟美找来的警察及时将眼镜等人带走。眼镜的大哥私下里偷偷和肖经理见面，原来这些混混都是肖经理找来吓唬佟美的，肖经理按照之前的约定给了对方两千块钱，对方却表示现在他的小弟们都关在拘留所。

第28集

时君迈回到自己的老家，向经营茶庄的爷爷借来二十万救女友佟美。时君迈的爷爷一心想让他经营茶庄，但热爱音乐的时君迈不肯一辈子与茶为伍，再加上父母死在了运茶的路上，于是时君迈为了更好地学习音乐就跟爷爷断绝了关系，一直在外面漂着。现在时君迈为了救佟美，他答应爷爷回茶庄的条件，拿着二十万去找叶伟东。

第29集

时君迈拿出十万块钱帮佟美解除合约，剩下的十万块钱交给佟林，让他拿去还债，时君迈算是帮了佟家大忙。田秀琴在医生的治疗下恢复了神智，不再疯疯癫癫，儿子田光明也在北京治好了双腿回了家，许久未见的母子紧紧地拥抱在一起。田光明知道这段日子佟美的牺牲很大，他向佟美郑重地表示感谢并让佟美下次邀请时君迈一起来他家吃饭。

第30集

学校歌唱比赛，表演前佟美在台上讲述了自己的老父亲佟林和与他相恋二十多年的恋人安凤霞的故事。身为评委的胡教授转过身去看安凤霞的表情，而安凤霞正在注视着佟林，他这才意识到安凤霞对佟林的爱有多深。佟美演唱的歌曲也是时君迈以佟林和安凤霞为故事原型创作的，演出结束后，胡教授单独叫走安凤霞，安凤霞连连向他道歉。

第31集

佟美的亲生母亲柳云从美国回来，她诚实地告诉佟林，自己就是当初把婴儿放在佟林家门口的人，随后，柳云哭着跑出佟林家。柳云来到音乐学院，当佟美与她对视时，柳云突然慌了，转身要跑却因为鞋



搭错车

都市生活频道

14-35集剧情

跟太高摔倒在地。佟美主动回宿舍把自己的球鞋拿给她，看见自己的女儿这么善良，柳云很是感动，她留下自己的电话给佟美。

第32集

柳云拿给田秀琴一个档案袋让她转交给佟林，档案袋里面是佟美出生时的手印脚印，一张银行卡以及一封柳云的亲笔信。看完这封信，佟林跑去柳云暂住的酒店找她，佟林表示自己不能剥夺佟美见生母的权利，他让柳云讲述一下自己这些年的经历。在柳云的拜托下，佟林安排佟美和她见面一起吃饭。

第33集

佟林以老友相聚为由，带着佟美跟柳云见面。吃饭时柳云不停地给佟美夹菜，还死盯着佟美看，感到有些不便的佟美随便吃了些就以学校晚上要练唱为由先行离开，可她把水杯落在了包厢。佟美离开后，柳云止不住地流泪，她满心愧疚并表示如果不是当年犯傻，她也不会连女儿坐在面前都不敢认，这时赶回来拿水杯的佟美恰好听到这句话。

第34集

因不想让安凤霞和佟林的关系因为自己而破裂，佟美便跟佟林交换条件，只要自己肯认柳云这个妈妈，佟林就要跟安凤霞在一起。得知此事的老田把佟美的话告诉安凤霞，安凤霞约佟美见面并劝她尽快和柳云相认，自己跟佟林的事一切随缘。佟美答应认柳云这个妈妈，佟田两家大摆宴席一起庆祝。

第35集

佟、田两家人吃饭时叶伟东和房三闯入包厢，柳云试图撵他们走却没成功。叶伟东向在座的人鞠了一躬感谢他们多年对佟美的照顾，随后他承认自己就是佟美的亲生父亲。一直以为佟林是自己生父的佟美无法接受这个事实，她让佟林把真相说出来，佟林也坦白叶伟东的确是她的亲生父亲。

这个病在闽南地区高发

据说,普通人体内一大半是水,而闽南人的身体里一半是茶。

喝茶,闽南人可是大有讲究:必须要“喝热茶”,茶得是刚冲泡出来、滚烫的才有灵魂!

但你知道吗?长期食用太烫的饮品或者食物,除了会烫伤嘴,还可能导致食管癌。

食管癌是常见的消化道肿瘤,而我国是世界上食管癌高发地区之一,根据2020年世界卫生组织国际癌症研究机构发布的数据,全球食管癌患者中,超过一半在中国。而福建则是国内食管癌的高发地区之一,特别以闽南地区多见。

食管,是连接胃与咽的一段不规则管腔,由肌肉组成,食管表面覆盖着柔软的黏膜,若食管长期、反复遭受不良刺激,损伤粘膜,可能会引发慢性炎症、溃疡,最终增加食管癌变的风险。

“烫”是诱发食管癌的主要元凶之一

正常情况下,口腔和食道的温度多在36.5°C~37.2°C,能耐受的高温也只在50°C~60°C,当温度在65°C以上,就会造成黏膜损伤。

经常吃烫食的人,口腔已经习惯了高温,在食物温度很高的情况下也不觉得烫,但实际损伤已经存在。

《柳叶刀肿瘤学》杂志在2016年发表过世界卫生组织下属的国际癌症研究机构的一个报告,结果表明饮用65°C以上的热饮可能增加罹患食管癌的风险。

除了烫,还有这些元凶……

1.吃腌制、霉变食物及油炸烧烤食物

腌制食物富含硝酸盐和亚硝酸盐;霉变的花生中容易产生黄曲霉素;油炸、煎制和烟熏等烹饪方式也容易使食物中的胺类化合物转化为亚硝胺。这些物质可能导致食管黏膜基因突变,引发食管癌。

2.吸烟饮酒

烟草中的很多致癌物质能够随唾液或食物进入食管;长期酒精刺激,会直接灼伤食管黏膜,引起癌变,另外酒精还可促进致癌物质进入细胞。

3.营养缺乏

水果、蔬菜摄入不足,维生素、锌、硒、钼等微量

营养素缺乏会增加食管癌发病风险。

4.咀嚼不充分

吃太快会使食物不能进行充分咀嚼,颗粒粗糙的饭菜容易损伤食管黏膜上皮。

出现这些症状要注意

大多数食管癌患者在早期没有明显的症状,容易被忽视。但是,如果出现以下症状时就要注意了:

- ◆咽下食物时有停留感、哽噎感,饮水后消失
- ◆咽喉部有干燥与紧缩感
- ◆在吞咽粗硬食物时可能有不同程度的胸骨后不适感觉

◆胸骨后灼烧样、针刺样、牵拉样疼痛

◆与进食无关的食道内异物感

◆烧心,反酸

这些症状缺乏特异性,轻微、短暂,间断或反复出现,甚至间隔几月发生一次,进展缓慢,容易与其它消化道疾病、慢性咽炎等混淆。但无论如何,身体出现异常情况就要引起重视,及时就医,尽快检查。

日常生活中要如何预防

1.饮食要平衡,荤素搭配,精细混食,食品品种多样化;

2.不吃滚烫的食物,避免饮用滚烫热茶;

3.少食油炸、辛辣食物与烟熏、腌制食物,不吃发霉变质食物;

4.保持细嚼慢咽的习惯;

5.戒烟限酒;

6.定期体检:筛查食管癌最好的方法是胃镜检查。特别是对于年龄大于40岁、有消化道不适症状、有肿瘤家族史的朋友们一定要定期检查身体。

来源:厦门疾控



这些疾病可能是“气”出来的

众所周知,一个人的情绪对其身体健康的影响非常大。如果长期出现不良情绪,总是喜欢生闷气,情绪暴躁不受控制等,往往会导致某些重大疾病的出现。相比脾气不好的人来说,能够合理控制情绪的人,不仅与人为善,而且内分泌功能也相对较好。那么,总是情绪化、爱生气的人,容易患上哪些疾病呢?

甲状腺结节

甲状腺结节是生气最容易患上的疾病之一,生气会令内分泌系统紊乱,甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引起甲亢。同时,甲状腺肿大、甲状腺肿瘤的发生,也与爱生气

有密切关系,女性尤为显著。

呼吸性碱中毒

正常人1分钟内呼吸15次左右,而人生气后,呼吸可以达到30次以上,由于快速呼吸,大量的二氧化碳被呼出体外,造成机体呼吸性碱中毒,出现胸闷、胸痛、呼吸困难、心悸、大汗、面色苍白、面部口唇麻木及手足、全身抽搐等一系列临床症状。

心绞痛

对于发现冠状动脉狭窄,确诊为心绞痛的患者,保持心情愉悦有助于稳定病情,而脾气突然变得暴躁,容易发怒是会诱发心绞痛反复发作的情况,严重时可能转变成急性心肌梗死,这是非常危险的。

胃溃疡

胃和情绪的关系很密切,当人的心情愉快,食欲也会大增;心情不好,想吃也吃不下,所以有“气饱了”这一说。生气会引起交感神经兴奋,直接作用于心脏和血管,胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,时间一长便会导致胃溃疡、胃炎等疾病。

乳腺增生

乳腺增生主要与体内雌激素、孕激素分泌有关,同时受情绪、饮食、睡眠等因素的影响。据乳腺癌流行病学调查,情绪波动大、喜怒无常、焦虑抑郁的人比较容易患乳腺增生性疾病,乳腺癌也会更多见。所以,关爱女性朋友,先从让她开心、少生气开始。

高血压

如果以前没有高血压,一次生气并不会引起永久性高血压,但长期处于生气、精神紧张的人群易导致高血压的發生。

尤其是老年人受到严重精神创伤,出现愤怒、焦虑、仇恨等激动情绪时,很可能诱发血压突然升高,严重可导致脑

卒中、心力衰竭、急性冠脉综合征、猝死等疾病。

肝脏疾病

满腹牢骚、经常发怒的人比心态平和的人易患肝病。肝脏内分布着丰富的交感神经,气恼忧愁会直接导致肝细胞缺血,影响肝细胞的修复和再生。一个人每月发怒5次,肝病发病率几乎可增加1倍。

脑中风

生气的时候,心跳会加快,血压也会升高,血管内的不稳定斑块可能发生破裂,或薄弱的血管壁发生破裂出血,从而增加了患者脑梗死或脑出血的风险。医生建议有三高、脑血管狭窄、颅内动脉瘤的患者,在日常生活中不要轻易动怒生气。

如何控制情绪

1.情感宣泄

遇到生气的事,心情会变得郁结,感觉很“窝火”。这时,可以找身边值得信赖的、亲密的朋友来倾诉,以此获得朋友、亲人的安慰,对调节心情非常有效。

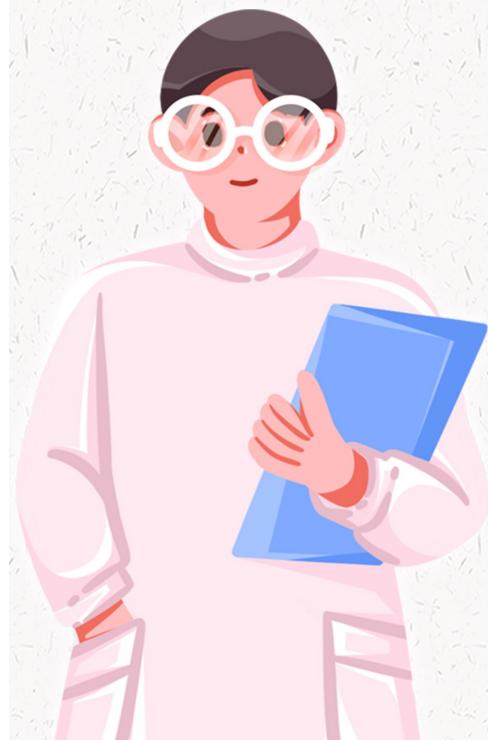
2.转移注意力

调整情绪一点也不难,一旦发现自己快控制不住脾气,就立即转移视线,等内心平静下来再理性思考。需要平复情绪时,可以试着通过美食、看剧、唱歌、购物等方式转移注意力,慢慢消除内心的怒气。

3.运动

运动可以调节人的心情,还能强身健体,是一种有益的消气办法,随着运动不断出汗,就像是坏心情被一点一点排走,心情恢复舒畅。

学会调节心态,时刻保持乐观才是“王道”。大动肝火只会伤身又无益,减少不必要的生气,凡事想开一点点,生活会更美好!



来源:光明网

入夏吃果有讲究

一进入5月，各种水果也争先恐后地上市了，如桃子、西瓜、桑葚、枇杷、榴莲、芒果、荔枝……但在吃之前，还是要提醒大家：虽然都是水果，但有些“甜味果”劝你最好还是别碰，比如这2种——

两种“甜味果”最好别碰，易中毒、还伤肝！

甘蔗

甘蔗含糖量高、汁多味甜，因此也被人誉为“糖水仓库”。很多人逛街逛累了，或是在景区旅游时，都喜欢买一杯鲜榨甘蔗汁。清爽、甘甜的甘蔗汁，既能为人体补充水分、提供能量，又可为大家带来甜蜜的享受。

中医认为，甘蔗清热生津、补肺润燥，是滋阴润燥、补充水分的佳品。不过，甘蔗再好，吃的时候必须警惕一种甘蔗——霉变甘蔗。霉变甘蔗会产生一种神经毒素——节菱孢霉菌，它具有耐热性、水溶性，主要损害中枢神经系统和消化系统。人吃了霉变甘蔗后，一般会在2~8小时内发病，先刺激胃肠，然后入血，进入大脑，引起大脑弥漫性损伤。如果不及时处理，患者可能会发展至昏迷，甚至死亡。

大家可能会说，谁会那么傻去吃霉变甘蔗。此话不假，但也存在误食的可能，如街边热卖的鲜榨甘蔗汁。那么，我们该如何分辨霉变甘蔗呢？新鲜甘蔗质地坚硬、肉质呈乳白色。如果大家发现甘蔗质地变得松软，蔗肉已变成浅红色、浅棕色，或有斑点斑块，或隐约能闻到酸霉味、酒糟味，

则可能是霉变甘蔗。

榴莲

5月正是吃榴莲的时候，闻起来臭烘烘的榴莲，其实挺有营养。它富含蛋白质、淀粉，还含有多种维生素、脂肪、钙、铁和磷等，可以为人体补充能量，民间更是有“一只榴莲三只鸡”的说法。

但要注意的是，榴莲的热量和糖分可是很高的。就拿含糖量来说，每100克榴莲果肉中，糖分高达27克。榴莲所含的糖分中，有相当一部分是果糖，吸收后的果糖会直接进入肝脏，肝脏又会将糖转化为脂肪，提高甘油三酯，造成胰岛素抵抗，并可能损害肝脏。此外，多项研究表明，过食果糖会影响脂肪代谢，同时增加肝脏的负担，导致脂肪肝。

同时，榴莲的热量也特高，每100克高达153大卡。153大卡是个什么概念呢？以50公斤成年女性每分钟走90~120步（中等步行速度）为例，要消耗掉153大卡，大约需要走5700多步。因此，血糖不稳定者和需要控制体重者，千万不要贪吃榴莲。就算是健康人，每天食用不超过2瓣（可食用部分不超过100g）。

三种“酸味果”换着吃，养肝健胃特厉害！

桑葚

桑葚，吃起来酸甜可口，同时还兼具一定的养生作用。中医认为，桑葚归心、肝、肾经，有补肝益肾、滋阴补血、润燥生津的作用，并常用来治疗肝肾阴虚所致的相关疾病，如头晕眼花、耳鸣腰酸、失眠多梦、须发早白等。《滇南本草》中就有提到，桑葚“益肾脏而固精，久服黑发明目”。

因此，想要缓解口燥咽干、盗汗遗精等肾虚症状，可以适当吃点桑葚或喝点桑葚水。吃新鲜的

桑葚，要选紫黑熟透的，每次20~30颗为宜。但它性质偏寒，脾胃虚寒者不宜食用。

枇杷

时值5月，枇杷也开始陆续上市。枇杷果肉细腻、柔软多汁，口感酸甜，其养生作用也不容小觑。枇杷有“果之冠”的美称，它含有大量的纤维素、果酸、维生素、钾磷铁钙等矿物质，不仅能帮助消化、清理肠胃，还可以促进食欲。

中医认为，枇杷味甘、酸，性凉，归肺、脾经，有清肺润燥、止咳化痰、和胃生津的作用，对肺和脾胃都有好处，脾胃虚弱的人可以适当多吃。需要注意的是，枇杷性凉，脾虚痰湿、腹泻者不宜多食。此外，枇杷核有毒，误食可能会中毒，记得看好家里的小孩。

葡萄

葡萄，入脾、肺、肾三经，常吃可以起到益气养血、补肾益肝的作用。入夏后，天气日渐炎热，人体出汗增加，身体的营养元素容易流失，此时吃点葡萄，不仅能帮助解暑，还能帮助身体恢复。而且葡萄属于酸味水果，酸能补肝阴，制约肝阳以助降火。炎热的夏天吃点葡萄，既能解内热，又能补肝阴。

现代医学发现，葡萄含大量维生素C，适量食用可增强肝脏的代谢能力。最重要的是，葡萄含有的一些天然活性物质，如聚合苯酚，对保护肝脏相当有效。此外，大量医学研究证明，葡萄对肾炎患者的康复具有一定的辅助疗效。因此，肾不好、肾虚的朋友，也可适当多吃葡萄，还能改善腰膝腿软、精神疲惫等症状。注意：葡萄的种类和颜色很多，但对肾最好的当属黑色的葡萄。

来源：中国家庭医生

关于夏季吃水果的建议

1. 夏季水果多，但是单靠吃水果减肥弊大于利。

日常生活中，吃适量的水果有许许多多的益处，但如果想靠吃水果减肥，则会直接影响身体健康。由于水果的能量密度低，和一般餐食比起来，热量低了很多，用水果充当食物，当然会瘦下来，但长期这样下去，营养的不均衡会让身体难以承受，而且一旦停下来，体重也会慢慢地回升。而且一些水果中含有较多植物性脂肪，如榴莲、牛油果，吃得太多，累积热量也很可观。另外，一些水果糖分较高，如西瓜、梨，吃得太多，容易使血糖过快升高。

2. 哪些水果中的维生素C含量丰富？怎么吃才能获得更多的维生素C？

猕猴桃、鲜枣、草莓、枇杷、柿子、橙、橘等含有丰富的维生素C。以100克水果维生素C的含量来计算，猕猴桃含420毫克，鲜枣含380毫克，草莓含80毫克，橙含49毫克，枇杷含36毫克，橘、柿子

各含10毫克，葡萄、无花果、苹果各自含有5毫克，梨仅含4毫克。成人一天需要60毫克维生素C，假如要从维生素C含量很少的水果中摄取，则无花果需要25个，梨需要14个，葡萄需要1.5公斤左右。因此，只吃一两个维生素C含量少的水果，实际上对于补充维生素C并没有什么帮助。可是，如果是含维生素C较高的猕猴桃、柑橘或柿子，一天一两个就够了。如果是鲜枣或草莓，只要五六粒，即可摄取到一天所需的维生素C。所以，要想补充足够的维生素C，吃水果时应有所选择。

3. 蔬菜与水果不能相互替换。

尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但它们毕竟是两类不同的食物，

营养价值各有特点。一般来说，蔬菜品种远远多于水果，而且多数蔬菜（特别是深色蔬菜）的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的含量高于水果，所以不能简单地用水果代替蔬菜。不过，在饮食中水果可以补充蔬菜摄入的不足。同样地，蔬菜也不能代替水果，因为水果中的碳水化合物、有机酸和芳香物质比新鲜蔬菜多，而且水果吃之前不用加热，营养成分不会受烹调因素的影响。最好是每餐有蔬菜、每日有水果。

来源：科普中国



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/5/22 星期一

00:15	“乡”见南宁(重播)
00:30	人文纪新夜见(重播)
07:00	南新闻班(重播)
07:25	“乡”见(重播)
08:00	政法在(重播)
08:20	新上(重播)
08:58	新新(重播)
09:59	新新(重播)
11:10	南政人(重播)
11:55	南政(重播)
12:30	人文纪(重播)
13:00	新闻夜见(重播)
13:35	“乡”腾(40)
15:00	少年文(1)
16:00	少年文(2)
16:59	政法在(重播)
17:30	中政法(重播)
18:00	广西新闻(重播)
19:00	新闻夜班
19:35	“壮族三月三·八桂嘉年华”暨第24届南宁国际民歌艺术节闭幕式“大地飞歌·2023”
20:00	南宁新闻(重播)
20:30	“壮族三月三·八桂嘉年华”暨第24届南宁国际民歌艺术节闭幕式“大地飞歌·2023”
22:30	南宁新闻(重播)
23:15	政法在线
23:40	新闻夜班

2023/5/23 星期二

00:30	人文纪录(重播)
07:00	南新闻班(重播)
07:25	新政法在线(重播)
08:20	新上(重播)
08:58	新新(重播)

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/5/22 星期一

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(非遗传承人)
07:30	旅宁直通(非遗传承人)
07:45	旅宁直通(非遗传承人)
08:00	旅宁直通(非遗传承人)
08:30	旅宁直通(非遗传承人)
08:35	旅宁直通(非遗传承人)
09:00	旅宁直通(非遗传承人)
09:12	旅宁直通(非遗传承人)
09:20	旅宁直通(非遗传承人)
09:25	旅宁直通(非遗传承人)
09:35	旅宁直通(非遗传承人)
10:00	旅宁直通(非遗传承人)
11:00	旅宁直通(非遗传承人)
11:06	旅宁直通(非遗传承人)
11:32	旅宁直通(非遗传承人)
12:00	旅宁直通(非遗传承人)
12:15	旅宁直通(非遗传承人)
12:30	旅宁直通(非遗传承人)
17:20	旅宁直通(非遗传承人)
18:08	旅宁直通(非遗传承人)
18:57	旅宁直通(非遗传承人)
19:00	旅宁直通(非遗传承人)
20:00	旅宁直通(非遗传承人)
20:05	旅宁直通(非遗传承人)
20:30	旅宁直通(非遗传承人)
20:45	旅宁直通(非遗传承人)
21:00	旅宁直通(非遗传承人)
21:05	旅宁直通(非遗传承人)
21:10	旅宁直通(非遗传承人)
21:15	旅宁直通(非遗传承人)
21:40	旅宁直通(非遗传承人)
21:52	旅宁直通(非遗传承人)
22:00	旅宁直通(非遗传承人)
22:30	旅宁直通(非遗传承人)
22:55	旅宁直通(非遗传承人)
23:00	旅宁直通(非遗传承人)
23:15	旅宁直通(非遗传承人)
23:30	旅宁直通(非遗传承人)
23:33	旅宁直通(非遗传承人)

2023/5/23 星期二

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/24 星期三

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)
08:00	旅宁直通(重播)
08:30	旅宁直通(重播)
08:35	旅宁直通(重播)
09:00	旅宁直通(重播)
09:12	旅宁直通(重播)
09:20	旅宁直通(重播)
09:25	旅宁直通(重播)
09:35	旅宁直通(重播)
10:00	旅宁直通(重播)
11:00	旅宁直通(重播)
11:32	旅宁直通(重播)
12:00	旅宁直通(重播)
12:15	旅宁直通(重播)
12:30	旅宁直通(重播)
17:20	旅宁直通(重播)
18:08	旅宁直通(重播)
18:57	旅宁直通(重播)
19:00	旅宁直通(重播)
20:00	旅宁直通(重播)
20:05	旅宁直通(重播)
20:30	旅宁直通(重播)
20:45	旅宁直通(重播)
21:00	旅宁直通(重播)
21:05	旅宁直通(重播)
21:10	旅宁直通(重播)
21:15	旅宁直通(重播)
21:40	旅宁直通(重播)
21:52	旅宁直通(重播)
22:00	旅宁直通(重播)
22:30	旅宁直通(重播)
22:55	旅宁直通(重播)
23:00	旅宁直通(重播)
23:15	旅宁直通(重播)
23:30	旅宁直通(重播)
23:33	旅宁直通(重播)

2023/5/25 星期四

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/26 星期五

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/27 星期六

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/28 星期日

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/29 星期一

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/30 星期二

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/31 星期三

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/32 星期四

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/33 星期五

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2023/5/34 星期六

00:38	国萃学院(重播)
01:03	旅康学院(重播)
07:00	中健直通车(重播)
07:30	旅宁直通(重播)
07:45	旅宁直通(重播)

2

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/5/22 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 太行英雄传(12)
08:13 太行英雄传(13)
09:05 太行英雄传(14)
09:47 太行英雄传(15)
10:40 太行英雄传(16)
11:33 太行英雄传(17)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 学生兵(36)
13:40 学生兵(37)
14:30 学生兵(38)
15:25 学生兵(39)
16:17 学生兵(40)
17:00 浴血十四年(1)
18:00 奸细(32)
18:55 奸细(33)
19:50 奸细(34)
20:47 奸细(35)
21:33 奸细(36)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 杀尽豺狼(22)
23:33 杀尽豺狼(23)

2023/5/23 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 太行英雄传(17)
08:13 太行英雄传(18)
09:05 太行英雄传(19)
09:47 太行英雄传(20)
10:40 太行英雄传(21)
11:33 太行英雄传(22)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 浴血十四年(1)
13:40 浴血十四年(2)
14:30 浴血十四年(3)
15:25 浴血十四年(4)
16:17 浴血十四年(5)
17:00 浴血十四年(6)
18:00 奸细(36)

18:55 奸细(37)
19:50 奸细(38)
20:47 奸细(39)
21:33 奸细(40)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 杀尽豺狼(24)
23:33 杀尽豺狼(25)

2023/5/24 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 太行英雄传(22)
08:13 太行英雄传(23)
09:05 太行英雄传(24)
09:47 太行英雄传(25)
10:40 太行英雄传(26)
11:33 太行英雄传(27)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 浴血十四年(6)
13:40 浴血十四年(7)
14:30 浴血十四年(8)
15:25 浴血十四年(9)
16:17 浴血十四年(10)
17:00 浴血十四年(11)
18:00 奸细(40)
18:55 风影(1)
19:50 风影(2)
20:40 “壮族三月三·八桂嘉年华”暨第24届南宁国际民歌艺术节闭幕式“大地飞歌·2023”(重播)
22:50 杀尽豺狼(26)
23:33 杀尽豺狼(27)

2023/5/25 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 太行英雄传(27)
08:13 太行英雄传(28)
09:05 太行英雄传(29)
09:47 太行英雄传(30)
10:40 太行英雄传(31)
11:33 太行英雄传(32)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 浴血十四年(11)
13:40 浴血十四年(12)
14:30 浴血十四年(13)
15:25 浴血十四年(14)
16:17 浴血十四年(15)
17:00 浴血十四年(16)
18:00 风影(2)
18:55 风影(3)
19:50 风影(4)
20:47 风影(5)
21:33 风影(6)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 杀尽豺狼(28)
23:33 杀尽豺狼(29)

2023/5/26 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 太行英雄传(32)
08:13 太行英雄传(33)
09:05 太行英雄传(34)
09:47 太行英雄传(35)
10:40 太行英雄传(36)
11:33 太行英雄传(37)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 浴血十四年(16)
13:40 浴血十四年(17)
14:30 浴血十四年(18)
15:25 浴血十四年(19)
16:17 浴血十四年(20)
17:00 浴血十四年(21)
18:00 风影(6)
18:55 风影(7)
19:50 风影(8)
20:47 风影(9)
21:33 风影(10)
22:20 杀尽豺狼(30)
23:15 杀尽豺狼(31)
23:55 杀尽豺狼(32)

2023/5/27 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(37)

08:13 太行英雄传(38)
09:05 太行英雄传(39)
09:47 太行英雄传(40)
10:40 太行英雄传(41)
11:33 太行英雄传(42)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 浴血十四年(21)
13:40 浴血十四年(22)
14:30 浴血十四年(23)
15:25 浴血十四年(24)
16:17 浴血十四年(25)
17:00 浴血十四年(26)
18:00 风影(10)
18:55 风影(11)
19:50 风影(12)
20:47 风影(13)
21:33 风影(14)
22:20 我是传奇(1)
23:15 我是传奇(2)
23:55 我是传奇(3)

2023/5/28 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(42)
08:13 太行英雄传(43)
09:05 太行英雄传(44)
09:47 太行英雄传(45)
10:40 太行英雄传(46)
11:33 太行英雄传(47)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 浴血十四年(26)
13:40 浴血十四年(27)
14:30 浴血十四年(28)
15:25 浴血十四年(29)
16:17 浴血十四年(30)
17:00 浴血十四年(31)
18:00 风影(14)
18:55 风影(15)
19:50 风影(16)
20:47 风影(17)
21:33 风影(18)
22:20 我是传奇(4)
23:15 我是传奇(5)
23:55 我是传奇(6)

南宁广播电视台 公共频道

2023/5/22 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 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(10)
13:45 多少爱可以重来(11)
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
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 谁说我不了婚(14)
23:10 谁说我不了婚(15)
23:55 谁说我不了婚(16)

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 谁说我不了婚(14)
23:10 谁说我不了婚(15)
23:55 谁说我不了婚(16)

2023/5/25 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(14)
13:45 多少爱可以重来(15)
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 谁说我不了婚(20)
23:10 谁说我不了婚(21)
23:55 谁说我不了婚(22)

2023/5/24 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 多少爱可以重来(12)
13:45 多少爱可以重来(13)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:35 “壮族三月三·八桂嘉年华”暨第24届南宁国际民歌艺术节闭幕式“大地飞歌·2023”(重播)
16:02 中国通史
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
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 谁说我不了婚(17)
23:10 谁说我不了婚(18)
23:55 谁说我不了婚(19)

2023/5/26 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(18)
13:45 多少爱可以重来(19)
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

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(16)
13:45 多少爱可以重来(17)
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

18:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 教育我来说
20:10 乐客听
20:45 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 谁说我不了婚(21)
23:10 谁说我不了婚(22)
23:55 谁说我不了婚(23)

2023/5/27 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(18)
13:45 多少爱可以重来(19)
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
20:45 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 谁说我不了婚(23)
23:10 谁说我不了婚(24)
23:55 谁说我不了婚(25)

2023/5/28 星期日

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(20)
13:45 多少爱可以重来(21)
14:35 乐客听
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
20:45 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 谁说我不了婚(26)
23:10 谁说我不了婚(27)
23:55 谁说我不了婚(28)

人类的祖先 被昆虫的老祖宗当“点心”吃了几亿年

人类,当今地球的绝对霸主,只要愿意就可以把所有的其他生物当“点心”吃。但这种好日子人类也就过了几十万年而已,以前人类的祖先是被昆虫的老祖宗当“点心”吃的,而且一连吃了几亿年,你没想到吧?

—

地球上所有的动物和昆虫都属于两大种类,一个叫原口动物,一个叫后口动物。头足纲的软体动物,昆虫、龙虾等节肢动物都属于原口动物。鱼类、两栖爬行、哺乳、鸟类等脊椎动物都是后口动物。

分辨也很容易,在胚胎分化时形成的一个“胚孔”最终进化成了嘴的就是原口动物,最终进化成肛门的就是后口动物。出现这样的差别是因为在掠食性的

多细胞生物形成之初只有一个口,这个口负责捕食也负责排泄,叫原口。

最开始的多细胞生物体内没有几个细胞,勉强分化出一个口就很不错了。随着多细胞生物体型的增大,能用来分化的细胞越来越多,需要吞食的物质也越来越多,于是就需要分化出第二个口。把后开的那个口当肛门排泄用的,叫原口动物,把后开的那个口当嘴

部捕食用的,就叫后口动物。

所以生物进化史上写着人类的肛门有6.5亿年的历史,嘴却只有5.35亿年的历史,不对称的原因就在这里。

原口和后口的分化出现于5.4亿年前左右的寒武纪大爆发(距今5.41亿年前至4.85亿年前)。

二

人类最早的先祖叫皱囊虫,地球上第一个后口动物,它的发现曾震惊世界。

不要看照片觉得皱囊虫很恐怖很厉害,实际上这个照片是放大版,皱囊虫的实际大小只有1毫米。

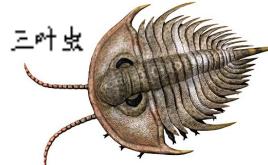
原口动物和后口动物本是一家,都是生物进化的优胜者,都拿蓝藻和细菌当“点心”吃,但分家后就成了两家人。然后原口动物家族诞生了一个优秀后生——奇虾。

奇虾在地球上第一个进化出了眼睛,具备了视力后,

生存优势简直太大了,直接可以把所有生物当“点心”吃,包括人类的祖先。

奇虾研发出的“黑科技”——眼睛,让原口家族舒服地吃了后口家族足足4000万年,此后越来越多的生物进化出了眼睛,这个“黑科技”逐渐不算什么优势了,于是奇虾就灭亡了。

然后第二任地球霸主诞生。很可惜,第二任地球霸主还是原口家族。



三叶虫,距今5亿年前诞生,地球上第一个研发出了外骨骼的“黑科技”,全身都是硬骨头,想吃谁就吃谁,并最终统治地球接近1亿年。

而当时的人类祖先只进化成了几厘米到几十厘米的鱼,无力抵抗三叶虫的进攻,一旦被三叶虫逮到那就是一口一个。

距今4.3亿年左右板足鲎诞生,又称海蝎子,这是地球第三任霸主,它诞生后迅速取代了三叶虫的霸主地位。它把身体进行了分节,用前7节组成前腹部,后5节组成后腹部,并进化出了6对附肢,成为了如今节肢动物的先祖。

海蝎子具备极快的游泳速度。在如今看起来可能并不快,但对于当时的地球霸主三叶虫来说海蝎子的游泳速度快得惊人,三叶虫只有被动挨打的份儿。

很可惜,海蝎子也是原口动物家族。但



皱囊虫

三

很快海蝎子也被淘汰了,第四任霸主诞生,叫房角石。房角石不仅有巨大的坚硬外壳,还有着极其强大的触角,并进化出了极其强大的喙,这个喙具备破甲功能,可以直接击碎当时地球生物的外骨骼装甲,然后进入其身体内部取食,而且房角石体长达10米左右。

但很可惜房角石还是原口家族的后代。唯一值得欣慰的是,房角石的攻击对象基本都是其他原口家族,地球霸主的竞争属于原口家族的内战,人类的祖先配不上房角石花费心思进化……

距今大约2.514亿年前左右,地球发生了二叠纪-三叠纪大灭绝事件,高达96%的海洋生物被灭绝。这次大灭绝事件让整个地球的生存环境大变,地球上所有生物都必须重新按现有环境进行进化。

人类的祖先终于翻身了。

四

在过去的2亿多年里,原口家族太强大了,人类的祖先要攻没攻,要防没防,怎么活下去?只能靠逃命求生。

逃命的办法千千万,其中一个支族选择了进化神经系统来不断增强灵敏度,以强化逃命能力,还特地进化出了一堆骨骼形成脊椎来强化神经控制能力,这就是脊索动物门。

很快脊索动物就成了地球霸主,率先占据了地球资源,大量繁殖后代。

人类的祖先进化出了由鞘磷脂组成的髓鞘,把神经信号传导速度从2米/秒暴增到了100米/秒,开启了地球生物进化史上的第五个“黑科技”,比前面四个加起来还要可怕,因为这代表身体反应速度增

加了50倍。

所以具有髓鞘的鱼类就迅速变大,变得越来越大,成为了巨无霸,狂吃其他生物。进化的生物不仅自己统治了地球,而且后面所有的地球霸主都是这个生物的后代,而原口生物渐渐变成了食物。

这轮数亿年的生存竞争,最终由后口动物的脊索动物支脉胜出。

后面海洋中的数代霸主全部都是脊索动物,霸主之位的争夺属于脊索动物的内战,再无其他生物插手。

再后来的事大家就都知道了,有些鱼在这场内战中惨败,被吃的活不下去,逃上了陆地。这些鱼在陆地上进化出了各种各样的生物,其中包括一代地球霸主恐龙。

五

6500万年前,地球天降陨石,严重破坏了地球生存环境,大量生物灭绝,所有生物又开始重新洗牌。

哺乳动物取代脊索动物成为了地球霸主,从此所有的地球霸主都是哺乳动物。哺乳动物属于脊索动物,但只是脊索动物的一个支脉。

3000万年前,猿类诞生。

500万年前,南方古猿诞生,平均脑容量415毫升。

200万年前,直立人诞生,平均脑容量826毫升,学会了用火。

25万年前,智人诞生,平均脑容量1300毫升,学会了制造复杂工具。现代人类,脑容量进化到了1400-1650毫升。

人类成为无可争辩的地球霸主,而曾经把人类祖先当“点心”吃的原口动物家族,如今他们的后代(蝗虫、蚂蚁等)连被人类当“点心”吃的资格都没了,只配给脊索动物(鸡、鸭)吃,然后人类再把脊索动物当食物。

编辑:许术