

南宁广播电视报

2023年5月25日

2023年第19期

总1803期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027

本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

珍爱生命 预防溺水



“大地飞歌·2023”晚会精彩上演
“壮族三月三·八桂嘉年华”文化旅游品牌活动圆满落幕



5月21日,“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”(以下简称“大地飞歌·2023”)在广西体育中心体育馆精彩上演,并于5月22日通过电视、广播、网络等平台播出。今年民歌节与“三月三”进行创新融合,主题更突出,内容更丰富,形式更新

潮,更展民歌风采,更具国际风范,更显时尚风韵,全力打造一场思想精深、艺术精湛、内容精美、效果精彩的文化艺术盛宴。

今年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年,是落实习近平总书记对广西“五个更大”重要要求、建设面向东盟开放合作的国际化大都市的起步之年。在全党上下持续掀起学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育热潮之际,自治区党委、自治区人民政府主办的“壮族三月三·八桂嘉年华”文化旅游品牌活动热烈开展,成为展现民族文化魅力、推动经济社会发展、促进民族团结进步的盛会。

“大地飞歌·2023”是南宁与国际衔接的文化平台,是展示南宁经济与社会发展腾飞的文化窗口,也是搭建南宁加快建设面向东盟开放合作的国际化大都市的文化桥梁。“大地飞歌·2023”汇聚了国内外优秀表演团体、艺术家,以及新民歌挑战赛等活动中的获奖选手,以歌会友,以歌传情,讴歌伟大新时代,唱响幸福新生活,搭建民族文化交融、中外文明互鉴的舞台。从极富山林韵味的“上林高腔”到灵动活泼的天琴弹奏,从国家级非物质文化遗产项目彝族跳菜到民族跨界流行的优秀原创作品《对歌对到日落坡》,从充满中国风情的《天上星星伴月亮》到印尼等6个国家的民歌,从爆火全网的木棉组合《依依情深》到励志鼓舞的唐艺《熠熠的光》,从额尔古纳乐队倾情演唱的《上海产的半导体》,到2022《中国好声音》年度总冠军梁玉莹深情演绎的《飘雪》,将民族文化以时尚方式表达,打造更具关注度、时代感的艺术精品,唱出了全区干部群众凝心聚力奋进新征程的勇毅豪迈,展现了广西灿烂的历史文化、多彩的民族艺术和动人的民歌魅力,给为期一个月的“壮族三月三·八桂嘉年华”文化旅游品牌活动划上圆满句号。

来源:南宁日报

有出入境需求怎么办理?答案在这里

如今我国经济发展向好,广大群众出入境需求持续增加。2023年5月11日,国家移民管理局发布《关于进一步调整优化若干出入境管理政策措施的公告》,自2023年5月15日起,进一步调整优化出入境管理政策措施。

那么,有出入境需求的朋友怎么办?继“乙类乙管”政策实施后,短期出现多重高峰叠加办证量急剧高增长,南宁市公安局出入境管理支队结合群众反映较多的热点问题进行了回应。

1.政策调整优化后,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。

例如,想去香港和澳门去旅游,以前只有区内的户籍人员或者持有南宁有效居住证的人员才可以申请,现在在南宁市的外省居民也可以通过南宁市任一出入境接待大厅人工窗口或智能签注机进行申请。

2.哪些地方可以办理出入境证件?

我市(县)辖区共有15个出入境接待大厅对外开放,每个办证接待大厅均可办理出入境证件,目前,南宁市已实行全面预约的办证点有青秀、南湖、兴宁、西

乡塘、江南、良庆、邕宁、东盟办证点。市民可选择就近办证点预约申请。

3.目前各出入境接待大厅的申请人人都比较多,出入境管理部门有何应对措施?

- 一是根据近期情况实时增加接待警力及受理台位;
- 二是调整优化接待流程,加强现场引导和系统保障服务,确保总体办证有序;
- 三是推行预约办证模式,精准精确预约,做到有备而来,有效缩短群众等候时间;
- 四是确保“紧急办、暖心办、团队办、延时办”等人性化服务举措落实到位,绿色通道畅通无阻。

4.怎样预约办理出入境证件?

为避免窗口拥堵、排队等候时间长等情况,出入境证件办理实行网上预约办理,您可以通过以下途径进行预约:

- (1)手机端:通过“南宁警方”微信公众号、“国家移民管理局”微信公众号、支付宝小程序办理
- (2)电脑端:登录南宁市公安局网上服务平台—出入境—办证预约模块办理
- (3)电话预约:0771-12367

5.哪种情形可以加急办理出入境证件,加急收费吗?

对有出国(境)治病或探望危重病人、奔丧、处理境外突发事件,参加紧急商务活动,留学且开学时间临近等特殊紧急事由的人员提供相关佐证材料,经出入境部门审核后,可加急办理出入境证件。出入境部门不收取任何加急费。

6.何时办证人员较少,办证更快一些?

根据系统分析,周一、周五为办证高峰时段,每周二至周四上午9时-11时办证人员较少,广大群众可错峰办理。

请大家以官方渠道发布的信息为准,其他非官方渠道获取的办事讯息均不作为有效办理出入境证件的依据,遇到特殊情况可拨打0771-12367咨询。



南宁警方

解纠纷促和谐,海吉星“警民联调室”出实招显成效

昨天下午9:52

这样拨打求助电话,解决问题更高效!

攻坚战 | 黄符:赤胆忠心、百

i微警公众版

智慧出入境

南宁辅警招聘

各地疫情防控措施

南宁警博电子讲解

上青春在奋

危急时刻遇

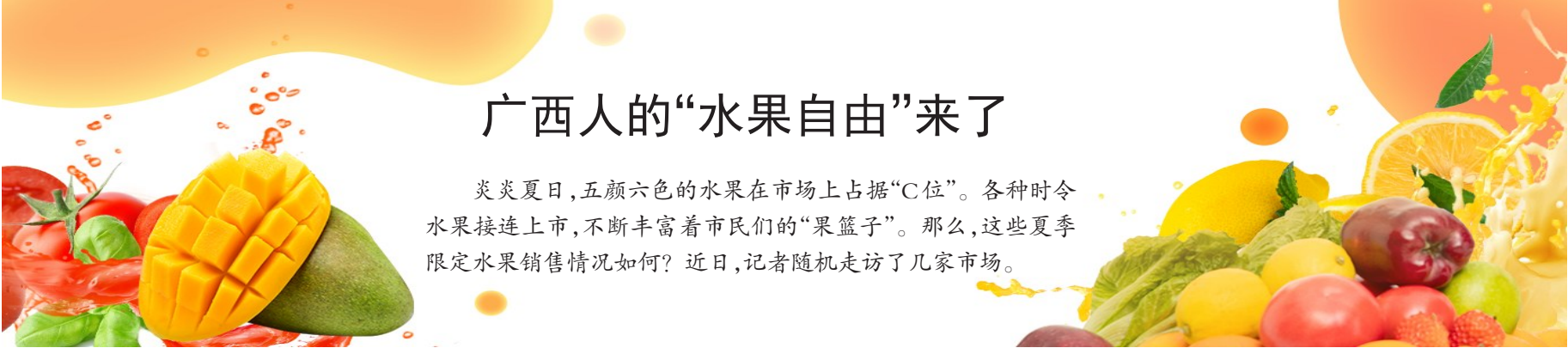
网上服务

微警互动

警察公关

手机端办理预约

来源:南宁市出入境管理支队



广西人的“水果自由”来了

炎炎夏日,五颜六色的水果在市场上占据“C位”。各种时令水果接连上市,不断丰富着市民们的“果篮子”。那么,这些夏季限定水果销售情况如何?近日,记者随机走访了几家市场。

近日,记者在南宁市一家大型农贸市场水果行看到,西瓜、大青芒、李子、杨梅等夏季水果摆在显眼位置,它们大多数价格比较亲民。

记者粗略地数了一下,目前在售夏季水果有近10种。便宜好吃的时令水果成了市民的“心头好”。市民廖女士说:“我感觉现在水果的价格还好。”

西瓜是夏季热销水果,目前正在大量上市。但不同品种的西瓜在甜度、水分、瓜籽量等方面均存在差异,价格也有高有低。其中,甘美西瓜比本地西瓜的口感更好,近年来备受市场欢迎,价格也高一些。记者走访市场发现,甘

美西瓜每斤售价普遍比本地其他品种西瓜贵2-3元。

西瓜摊主梁先生说:“高品质的是甘美,然后就是美都麒麟瓜,还有一个黑美人和海南的无籽瓜,按价格来说甘美是最贵的,品质也最好,大概是6-6.5元每斤,麒麟瓜每斤价格3元左右,海南无籽瓜2.5元左右,黑美人2元,最便宜。”

卖大青芒果的摊主告诉记者,越南的大青芒每斤4元,本地芒果目前还没有,要再等一个多月才上市。

目前,市场上新鲜上市的时令水果荔枝,每斤售价在15-25元不等。摊主介绍说,由于眼下价格较高,多数消费

者都是买上一两斤尝尝鲜,而广西本地产的荔枝还要再等一个月左右才能大量上市。

记者从自治区水果技术指导站了解到,今年广西继续大量种植荔枝、龙眼和芒果,种植面积分别为235.69万亩、133.47万亩和158.31万亩,均列全国第二位。其中,钦州市为荔枝最大产区,南宁、钦州、崇左、玉林、贵港和梧州等为龙眼主要产区,百色为芒果最大产区。

据了解,到了6月上旬,合农芒果、荔枝、龙眼就会大量上市,能够较好地满足市场需求,实现广西的“水果自由”。

来源:南宁广播电视台

门诊慢特病跨省直接结算攻略

截至目前,在普通门诊费用跨省直接结算统筹地区全覆盖的基础上,所有统筹地区均已开通高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透

析、器官移植术后抗排异治疗等5种门诊慢特病相关治疗费用的跨省直接结算服务。

如何了解自己异地就医是否享受门诊慢特病

待遇?哪些机构可以直接结算?怎么做才能在医院直接结算……国家医保局就与门诊慢特病跨省直接结算相关的热点问题,回应公众。

如何了解自己是否享受相关待遇?

自己是否享受门诊慢特病待遇,参保人需要先按照参保地规定进行门诊慢特病资格认定。

参保人完成异地就医备案后,可以登录国家医保服务平台App,在“异地备案”服务专区,点击查询服务下的“异地就医更多查询”,选择“门诊慢特资格”,查询自己的门诊慢特病资格认定信息,以及按照参保地要求选择的就诊定点医疗机构信息。

如何查询参保地是否开通相关服务?

参保人应主动了解参保地门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算的政策,这有利于参保人更好地享受相关服务。

目前,已经开通直接结算服务的统筹地区准备了门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算告知书。参保人可登录国家医保服务平台App,在“异地备案”服务专区,点击查询服务下的“异地就医更多查询”,选择“门诊慢特告知书”,了解参保地门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算政策、流程等内容。



哪些医疗机构可以跨省直接结算?

目前,各地正在有序扩大门诊慢特病费用跨省联网定点医疗机构范围。

参保人就医前,需先查询就医地定点医疗机构门诊慢特病结算开通情况,可登录国家医保服务平台App,在“异地备案”服务专区,点击查询服务下的“异地联网定点医药机构查询”,选择就医地,输入定点医疗机构名称,查询定点医疗机构门诊慢特病结算开通情况及支持病种;也可以点击“更多筛选”,在“开通类别”中选择门诊慢特病,查询就医地开通的门诊慢特病费用跨省联网定点医药机构。

怎么做才能在医院直接结算?

参保人持医保电子凭证或社会保障卡到已开通门诊慢特病直接结算服务的定点医疗机构就医时,在门诊挂号、就诊、结算等环节,需主动告知跨省就医参保人身份和享受的门诊慢特病病种资格。

定点医疗机构需查询获取门诊慢特病病种资格认定信息,方便医生提供合理诊疗服务。医生会按照就医地管理要求,专病专治,参保人在结算窗口持医保电子凭证或社会保障卡结算,本次就医属于门诊慢特病相关治疗的医疗费用按照病种单独结算;如果同时发生了与门诊慢特病治疗

无关的其他医疗费用,会按普通门诊费用和门诊慢特病相关治疗费用分开结算。

哪些门诊费用暂时不能直接结算?怎么办?

考虑到普通门诊和门诊慢特病报销水平不同,为了避免影响参保人待遇水平,减少定点医疗机构反复退费重结的事务性负担,以下两种情况仍然需要参保人回参保地手工报销:

一是如果就医的定点医疗机构没有开通门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算服务,所有门诊慢特病相关治疗费用都不能实现跨省直接结算,注意不要按照普通门诊费用跨省直接结算,需按参保地规定在定点医疗机构全额自费结算后,回参保地手工报销。

二是如果就医的定点医疗机构开通了门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算,但是参保人的门诊慢特病不属于高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗,发生的医疗费用也不能实现门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算。参保人也不要按照普通门诊费用跨省直接结算,需按参保地规定在定点医疗机构全额自费结算后,回参保地手工报销。

来源:新华网

南宁市人民政府关于广泛征集 南宁市道路停车位收费意见建议的通告

5月22日,南宁市人民政府门户网站发布通告,为及时回应市民群众关切,听民计、汇民智,进一步优化调整我市道路停车位收费标准,现通过以下渠道征集市民群众的意见建议:

一、征集时间

自通告发布之日起至2023年6月5日。

二、征集内容

(一)目前南宁市道路停车位机动车停放服务收费分为一、二、三类区域,一类区域一级道路收费标准:前15分钟免费停放,停放15分钟之后,前2小时1.5元/辆·15分钟,2小时后2.0元/辆·15分钟,您认为需要做哪些调整;

(二)一类区域二级道路、二类区域一级道路收费标准:前15分钟免费停放,停放15分钟之后,前2小时1.0元/辆·15分钟,2小时后1.5元/辆·15分钟,您认为需要做哪些调整;

(三)二类区域二级道路收费标准:前15分钟免费停放,停放15分钟之后,1.0元/辆·15分钟,您认为需要做哪些调整;

(四)三类区域智能计费收费标准:前15分钟免费停放,停放15分钟之后,1.5元/辆·30分钟,您认为需要做哪些调整;

(五)三类区域人工计费收费标准:前15分钟免费停放,停放15分钟之后,前4小时5.0元/辆,4小时后每小时加收1元,您认为需要做哪些调整;

(六)特殊时段道路停车位,所有区域允许机动车辆停放的时间段内按次收费,收费标准为10元/辆·次,前15分钟免费停放,您

认为需要做哪些调整;

(七)目前,南宁市的机动车减免优惠有:道路停车位夜间免费停放(21:00—次日7:30)、法定节假日24小时免费停放、周六周日(不包括调休后调整为上班工作日的周六、周日)实行自收费时段开始后的前2个小时免收停车费(即免费时段:7:30—9:30),新能源汽车道路停车位实行半价收费等,您希望还有哪些优惠政策;

(八)哪些路段、哪些区域不适合划设停车位,不适合划设的理由是什么;

(九)哪些路段、哪些区域需要增设停车位,增设的理由是什么;

(十)您对机关单位对外开放内部停车场有什么意见建议;

(十一)您认为哪些地方可以新建停车场或改扩建停车场;

(十二)您对道路停车收费管理单位和收费人员在服务管理上有什么意见建议;

(十三)其他优化我市道路停车收费服务工作的意见建议。

三、征集渠道

(一)拨打0771-12345,选择“南宁市”,按7号键进入“南宁市道路停车位收费意见建议收集专线”反映意见建议。专线实行7×24小时人工接听服务。

(二)通过南宁市人民政府门户网站,点击“南宁市道路停车位收费意见建议征集”专栏反映意见建议。

(三)关注“南宁12345”微信公众号,通过“在线服务——南宁市道路停车位收费意见建议征集”专栏反映意见建议。

来源:南宁市人民政府办公室

南宁市职工个人账户可代缴家人医保费

为加快推进医保个人账户共济使用,南宁市职工医疗保险参保人员可使用个人账户帮在广西区内参加城乡居民医保的家人(配偶、子女、父母、配偶父母)缴费。

使用这项服务必须先绑定两者间的共济关系。参保职工可以通过“南宁医保”微信公众号、“南宁医保”微信小程序、“爱南宁APP”等方式,办理个人账户共济授权绑定,点击添加绑定家庭成员后,便可为家人缴纳广西区内城乡居民医保费用。需要注意的是,个人账户共济绑定的对象须为职工医保参保人的配偶、子女、父母及配偶父母,且为基本医疗保险参保人员。

据了解,在今年6月30日前缴纳2023年度城乡居民基本医疗保险费的,可享受当年的财政补助,只需缴纳个人缴费标准部分,即350元。从7月1日起参保缴纳2023年度城乡居民基本医疗保险的,除出生3个月内的新生儿,个人需全额缴费,一次性缴纳当年财政补助标准640元和个人缴费标准的费用,合计每人990元。

来源:南宁晚报

老友说

人心有衡度 公私才分明

近日,有网友发文称,哈尔滨松北区一小区一栋31层高的楼,因有租户在3层私自拆改房屋承重墙,导致楼体出现裂缝,整栋楼的居民被要求紧急疏散撤离。

该事件中240多户业主都遭受了不同程度的损失,数额之巨,无法想象。有法律界人士表示,该事件背景下,业主、租户、装修公司、物业都得承担相应赔偿责任,但是否需要承担刑事责任还需要相关司法机关的认定。

砸自家的墙,赔大家的房。听起来有些荒唐,但其背后的原因却耐人寻味。说小了,是安全意识不够和侥幸心理作怪。说大了,是自以为是,没有社会公德意识。租户只惦记自己“一亩三分地”的收成,罔顾集体的感受和利益,这无疑是一场闹剧的起因,但业主、装修公司、物业的缺乏责任心更是这场闹剧的推动力。哪怕是多看一眼,多劝一句,多一份责任心,多一次报警电话,也许施工者会多一份顾虑和思考,也许租户会“回头是岸”,也许事情的严重程度会有效减少……但世上的事情没有也许,没有如果,也没有后悔药去更改结果。万物皆有因,凡事发从心,做人解决了“心所向”的问题,也就解决了公和私的问题。人心有了公私的衡度,自然就没了闹剧的“土壤”。

作者:邓珩

民生新闻集锦



全国首个! 在南宁揭牌成立

由自治区党委宣传部、自治区教育厅、南宁市人民政府指导,广西民族大学主办的新时代民歌文化论坛暨广西民族大学民歌学院揭牌仪式5月18日举行。这是该校创办的全国首个民歌学院,旨在打造一所集民歌教学、科研、社会服务于一体的特色学院。

全国首个1:1北斗卫星户外动态模型亮相南宁市科技馆

南宁市科技馆成功研发了全国科技馆行业中首个1:1北斗卫星户外动态模型,并获得国家知识产权局的专利申请受理。展品设立在科技广场,今后将成为南宁市科技馆的标志性展品。

中国品牌百强榜 南宁3个地理标志品牌入围

中国品牌建设促进会、中国资产评估协会等单位近日联合发布“2023中国品牌价值评价信息”,在2023中国品牌价值评价区域品牌(地理标志)百强榜单中,南宁市“横县茉莉花茶”“武鸣沃柑”“横县茉莉花”3个地理标志品牌入围中国品牌百强榜,入围品牌数量居广西第一。

2023年全国最美家庭揭晓 广西34个家庭榜上有名

全国妇联揭晓1000户全国最美家庭,广西陵星辰、韩林、韦春萱等34个家庭获此殊荣。这些家庭积极培育和践行社会主义核心价值观,展现了新时代家庭奋进新征程的良好精神风貌,体现了爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚,在传承中华民族家庭美德、厚植家国情怀、弘扬文明新风方面树立了标杆、做出了表率。

领证不用回老家了! 这些地方可“跨省通办”

5月18日,国务院批复同意扩大内地居民婚姻登记“跨省通办”试点。调整后,在北京、天津、河北、内蒙古、辽宁、上海、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、河南、湖北、广东、广西、海南、重庆、四川、陕西、宁夏等21个省(自治区、直辖市)实施结婚登记和离婚登记“跨省通办”试点。

广西九万山发现两种全球新物种

近日国际植物分类学期刊Taiwania上发表公布了九万山白丝草,国际植物分类学期刊Phytotaxa上发表公布了九万山越橘。经权威认定,这两种植物为新物种,均在广西九万山发现。

广西首次攻克穿山甲子三代(第四代)人工繁育难题

据初步统计,广西在全国首次实现膝柄木野外回归种植,首次攻克穿山甲子三代(第四代)人工繁育难题。广西是我国南方重要生态屏障,是全球生物多样性热点地区之一,生物多样性丰富度居全国第3位。

广西在全国率先建成覆盖所有行政村的“双千兆”网络

2022年,广西高效推动全区14个设区市全部获评千兆城市,成为全国获批数量最多的省区,广西在全国率先建成覆盖所有行政村的“双千兆”网络(即5G和千兆光纤网络)。

编辑:许术



房屋中介被“跳单” 可依法典来维权

党的二十大报告中关于“加快建立多主体供给、多渠道保障、租购并举的住房制度”的论述,为我国房地产的发展指明了方向。对于与之密切相关的房屋中介行业,也随之被注入了新

的生机和活力。现实生活中,人民群众买房、租房的目的和要求日益丰富,房屋中介被“跳单”的现象也频繁出现,司法裁判应如何进行规则引领?



“跳单”行为一： 接受服务后另找中介签买卖合同

洪先生是一房屋中介,方先生是买家。因涉“跳单”,2022年11月,洪先生向温岭法院提起诉讼。

同年9月24日中午,方先生和洪先生通过微信约好看某小区的房子。当天下午1点30分,洪先生的同事和方先生在小区里碰头,看了两套面积为122平方米的房子。

其间,洪先生的同事拍了看房视频。当天下午,双方聊了聊两套房子的单价问题。

三天后,方先生通过朋友直接找到了房东,签订了房屋买卖合同并办理了房屋过户手续。

洪先生认为,他和同事带着方先生去看房子,双方已形成中介委托服务关系,对方的行为已构成“跳单”,应向其支付中介费。中介费按房屋实际成交总价的2%(每方中介费均为房屋实际成交总价的1%)来计算。

方先生辩称,洪先生一方确实带他去看房子,但房子并不是洪先生独家在卖,其他中介也在卖。

“之前,我女朋友已通过其他中介看过这套房子,只是我不知道这事,所以又去看了房子。”方先生说,这套房子也是他通过中介向卖方购买的,已支付了中介费,因此不需要向洪先生支付

中介费。

温岭法院经审理查明,看房当天下午,洪先生在微信中表示可以约房东谈价格,方先生表示需要考虑。2022年9月27日,洪先生微信联系方先生,方先生未回复。当天,方先生已与卖家签订了买卖合同,约定房屋出售价款为137万元。合同中载有另一家房屋中介公司。第二天,方先生回复洪先生:不好意思,暂时不买了。

庭审中,方先生确认另一家房屋中介公司的经办人为罗女士,是其熟人,并申请罗女士出庭作证。

罗女士当庭陈述,她收到方先生中介费1.3万元,因关系较好,退回了3000多元。

法官梳理了罗女士和卖家及方先生等人加微信的时间点。2022年9月27日下午,罗女士加了卖家微信;当天晚上,罗女士加了方先生女友微信;2022年10月14日,方先生和罗女士加了微信。

综合各种证据,温岭法院认定方先生是在获取了洪先生提供的房源信息之后,另行委托其他中介签订房屋买卖合同,其行为构成了“跳单”,应当向洪先生支付报酬。至于报酬的数额,法院综合案件实际情况,酌情确定为13700元。



法官说法

所谓“跳单”,是在中介人向委托人提供中介服务后,委托人利用中介人提供的服务甩开中介人私下与相对人订立合同,或者另行委托其他中介人与相对人订立合同。本案就属于第二种情形。方先生在接受洪先生提供的看房、谈价服务后,故意绕开洪先生,联系其他中介人完成交易。洪先生可以依据民法典第九百六十五条规定向法院提起诉讼,请求委托人支付中介服务费并且根据合同中相关条款规定要求方先生承担违约责任,以维护自身的合法权益。

即使在没有约定的情形下,只要委托人利用了中介人提供的机会、信息和服务,中介人依然可以要求“跳单”的委托人支付中介报酬。



“跳单”行为二：买卖双方跳过中介自行签约

卖方王女士于2018年将名下的一处房屋通过中介公司挂牌出售。中介公司接受委托后,带买方实地查看房屋。

2019年初,中介公司带郭先生及其姑姑实地看房,并为促成房屋买卖合同成立,就价格等交易事项居中沟通协调。2019年4月3日,王女士和郭先生在未经过中介公司的情况下,签订了房屋买卖合同,并完成了过户手续。

中介公司得知签约后,向双方索要中介费,但双方均拒绝。中介公司只好提起诉讼,请求判令买卖双方各支付中介报酬8800元。

王女士和郭先生均辩称,双方达成交易系双方亲朋好友

友努力的成果,与中介公司无关。

温岭法院经审理查明,王女士所说的亲朋好友为郭先生的姑姑,而在中介公司为其提供中介服务时,郭先生姑姑就参与其中,帮助郭先生出谋划策。也就是说,在中介公司提供中介服务后,其并未通过第三方,仍系双方自身就交易价格等事项进行磋商。

在中介公司与郭先生姑姑的通话中,对方明确表示王女士与郭先生为逃避支付中介费而私下达成交易。对此,法院予以认定。

此外,郭先生在庭审中明确表示,其在与对方协商案涉

房屋的交易价格时,中介费也在其考虑范围内。在无须支付中介费的情况下,才同意按照88万余元的价格达成交易。因此,其与王女士之间最终达成交易,规避中介费是其重要的考量因素。

买卖双方办理房产变更登记后,在面对原告的询问时,双方均隐瞒了案涉房屋真实的交易情况。因此,温岭法院认定买卖双方存在“跳单”行为。考虑到后期房屋买卖合同的订立、房产变更登记、办理贷款等事项均由王女士和郭先生自行完成,法院酌情确定由买卖双方各支付中介公司5000元的中介费。

来源:人民法院报

法官说法

买卖双方为了不支付或者少支付中介费,而跳过中介人私自签订买卖合同的行为,亦属于“跳单”。中介人为促进交易提供资源信息、撮合买卖双方见面洽谈等,可能花费了大量的时间成本和经济成本,而买卖双方“跳单”将其“架空”,会使中介人的付出得不到相应的回报,既不利于社会诚信体系建设,也不利于中介行业业态发展。而作为房屋买卖当事人,在接受中介服务的同时,既要维护自身合法权益,也应充分尊重中介服务的成果。因而,根据民法典的规定,中介人有权要求买卖双方支付报酬。本案中,法院的判决阐述了“坚持诚信为先,保障利益平衡”的司法理念,对当事人不讲诚信、违背契约精神的行为予以否定评价。





纤手搓来玉色匀 碧油煎出嫩黄深

明朝时期,米和面是中国人的主要粮食,主食不仅花样繁多、美味可口,而且各式糕点、米粥层出不穷,令人眼花缭乱。

明人说:“谷食之有糕饼,犹肉食之有脯脔。”明代的糕见于记载的有黍糕(即年糕)、榆钱糕、花糕、棗糕、粳糕等多种。李时珍说:“糕以黍、糯合粳米粉蒸成状如凝膏也。单糯粉作者曰棗。米粉合豆末、糖、蜜蒸成者曰饵。《释名》云:棗慈软也。饵,而也,相粘而也。”明代著名养生学家高濂所著《遵生八笺》在《甜食类》中记载有五香糕方、松糕方和高丽栗糕方,对这些糕的制作及食用方法均有详尽载述。

高丽栗糕方

栗子不拘多少,阴干去壳捣为粉,三分之一加糯米粉拌匀,蜜水拌润,蒸熟食之,以白糖和入妙甚。



五香糕方

上白糯米和粳米二六分,芡实干一分,人参、白术、茯苓、砂仁总一分,磨极细筛过,用白砂糖滚汤拌匀,上甑。(粉一斗加芡实四两,白术二两,茯苓二两,人参一两,砂仁一钱,共为细末和之,白糖一升拌入。)

松糕方

陈粳米一斗,砂糖三斤,米淘极净,烘干,和糖洒水,入臼舂碎,于内留二分米拌舂,其粗令尽。或和蜜,或纯粉则择去黑色米。凡蒸糕须候汤沸,渐渐上粉,要使汤气直上,不可外泄,不可中阻。其布宜疏,或稻草摊甑中。



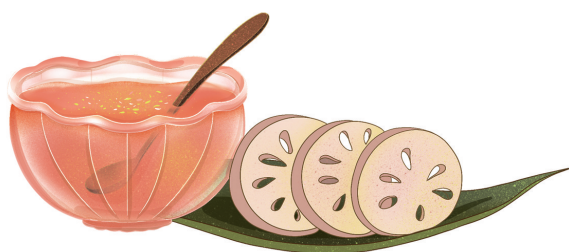
粉面类食物也是明人的重要主食之一,粉面类食物名称较多,文献记载常见的有藕粉、鸡头粉、栗子粉、菱角粉等众多名目。其中藕粉作饼食用,甚妙;百合面的做法是将百合捣为粉,合面为饼。

藕粉

法取粗藕不限多少,洗净截断,浸三日夜,每日换水,看灼然洁净漉出,捣如泥浆,以布绞净汁。又将渣捣细,又绞汁尽滤出恶物,以清水少和搅之,然后澄去清水,下即好粉。

山药拨鱼

白面一斤,好豆粉四两,水搅如调糊,将煮熟山药研烂,同面一并调稠,用匙逐条拨入滚汤锅内,如鱼片,候熟,以肉汁食之。无汁,面内加白糖可吃。



随着千年的传承,如今糕点文化蕴含着人们在艰苦奋斗后品尝喜悦的快感,和对美好生活的向往,如同东坡先生笔下抒发的对精神境界的追求,糕点文化不仅仅是停留在糕点本身,更多的是一种时代生活情感的表达。

中国地大物博,不同的地域气候,催生出不同口味的糕点,下面小编为大家介绍几款十分具有地方特色的小吃糕点。

广式月饼

广式月饼是广东的传统糕点,也是中秋节必不可少的美食。由于其馅料的多样性,包括蛋黄莲蓉、五仁、肉类等,因此深受广大食客的喜爱。在传统制作方法中,面皮采用了七油糕点面,皮薄馅大,口感丰富。如今,月饼的口味也在不断创新,出现了冰皮月饼、鲍鱼月饼等,受到了更广泛的欢迎。



潮汕千层糕

千层糕的制作工艺繁琐,因此在口味上更加细腻。其主要原料为米粉和蛋,制作时需要将其分层蒸熟。制作完成后,会呈现出多层细腻的口感,咸香软糯有嚼劲,美味可口。潮汕千层糕常常作为宴席点心,是潮汕地区的地方特色美食。

苏式糕点

苏式糕点是江苏地区的特色美食,包括南京云片糕、无锡酥糕等。以米粉、糯米粉为主要原料,口感细腻柔软,配以红枣、桂花等馅料,甜而不腻。苏式糕点在制作过程中要求非常严格,需要精准的火候和技巧。不同地区的苏式糕点在馅料的选择上也略有不同,但都体现出了苏式糕点的独特魅力。



文:黄理佳



浪漫的花园城市

大连



旅顺口风景名胜区

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。第四站,大连。

大连,中国的浪漫之都,以其迤邐的风光,迷人的海景及宜人的气候闻名全国。大连依山傍海,气候宜人,环境优美,适宜居住,夏无酷暑,冬无严寒。大连是中国首批“优秀旅游城市”,不仅有丰富的中国近代人文历史旅游资源,还有许多风景奇秀的自然旅游资源。南部沿海风景区、旅顺口风景区、金石滩风景区和冰峪风景区是大连四大名胜风景区。

大连海滨——旅顺口风景名胜区设立于1988年,是第二批国家重点风景名胜区。具有突出的海岬和深入的海湾,岬湾相间,曲折多姿。风景区内的海湾自然形成了多处大小不等的沙滩,为人们提供了天然的海水浴场。滨海陆地层次分明,呈现山峦起伏、山海相连、断岩绝壁,礁石林立,海面辽阔,岛屿星布的景观形象,独特的地质构造和岸线特征,构成了奇异的地形地貌,给大连海滨风景区赋予独特的景观,形成独具特色的山海相连的带状游览区。

风景区内丘陵起伏,树林茂密。一望无际的大海,峰峦叠翠的山峦,果菜相间的田野,山水相依,交相辉映,景色绮丽。境内有久负盛名的天然良港和园林化城市建筑。举世无双的蛇岛,海鸥寄居的海猫岛和候鸟聚集的老铁山,形成旅顺自然景观的四奇,即:良港、叠峦、珍禽、奇岛,构成了旅顺自然风光的独特色彩。



金石滩风景区



金石滩风景区由东部半岛、西部半岛及两个半岛之间的开阔腹地和海水浴场组成。诞生于六亿年前震旦纪的岩石散落在绵延13华里的海岸线上,形态各异,鬼斧神工,被世界地质学界称为“天然地质博物馆”“神力雕塑公园”,海岸线长达30公里。

金石滩旅游资源丰富,这里有大连金石蜡像馆、生命奥秘博物馆、石文化博览园、毛泽东历史珍藏馆、球幕体验馆、奇幻艺术体验馆、金石缘公园、中华武馆、狩猎场、十里黄金海岸、大连模特艺术学校和影视艺术中心、金湾高尔夫俱乐部、万福鼎公园、滨海国家地质公园核心景区以及发现王国主题公园等景区景点。

金石滩东部半岛植被繁茂,礁石林立、山海相间、景色秀美。绵延达13华里的海岸线上怪石林立。诞生于6-9亿年前震旦纪、寒武纪的地质地貌、沉积岩石、古生物化石而今形成了玫瑰园、恐龙园、南秀园、鳌滩等天然景区、近百处景点。各种海蚀岸、海蚀洞、海蚀柱被大自然的鬼斧神工雕琢得千姿百态、神奇瑰丽。

冰峪风景区

冰峪是国家首批AAAA级景区、国家地质公园、国家森林公园。史载唐太宗李世民率百万大军征东到此,时值阳春三月,沟外青山吐翠,沟内却冰封雪飘,沟口如瓶颈,颇有“一夫当关,万夫莫开”之势,李世民见此奇景,命大军驻扎于此,即赐名“兵御沟”,又称为“冰峪沟”。

这里风光旖旎,景色秀丽。既有云南石林的奇特,又有桂林山水的挺拔,峥嵘中含有清秀,粗犷雄奇中寓有妩媚,浓彩重墨中透出淡雅,清新豪放中显得庄重。一年四季景色各异:春天山花烂漫,夏天溪水潺潺,秋季霜染枫叶,冬季雪野冰川。冰峪沟具有北方地区

罕见的喀斯特地貌,这里山奇水秀,石峰林立,古树参天,多姿多彩,历来享有“北方桂林”的美誉。冰峪同时也是一片生态的净土,汽车的轰鸣和人声的鼎沸在这里遁无声影,在方圆130公里的地界内,孕育着200多种动物,是野生动物的“基因库”,各色植物则有上千种,令人称奇的是亚热带植物赤松林、三亚钓樟等也在这里安然生存,度假区自身的另外一块牌子就是“仙人洞国家级自然保护区”。现冰峪为省级风景名胜区,国家4A景区,秋季“冰峪丹枫”景象被评为大连新八景之一,登山、泛舟、垂钓等野趣横生的活动也是这里的传统旅游项目。



从《诗经》看中国古代的婚姻

《诗经》是我国最早的一部诗歌总集,分为《风》《雅》《颂》三部分。它收集了西周初年至春秋中叶(公元前11世纪至公元前6世纪)约500多年的诗歌305篇,取其整数,故又称《诗三百》,相传为孔子所编订。《诗经》文辞简洁优美,内容丰富多彩,反映了劳动与爱情、战争与徭役、祭祖与宴会,甚至天象、地貌、山川、河流、动物、植物等方方面面,是西周至春秋社会生活的一面镜子。从内容上看,《诗经》中的很多篇目,对当时人们的婚姻生活、风俗习惯及相关法律制度,有诸多体现。

遵父母之命,行媒妁之言

西周初期,“父母之命,媒妁之言”已成为缔结婚姻的重要原则。凡婚姻之事,必先告之于父母,未经父母之命,子女一般无权自主决定。《诗经》中《齐风·南山》云:“取妻如之何?必告父母。”《郑风·将仲子》云:“将仲子兮,无逾我里,无折我树杞。岂敢爱之,畏我父母。”均反映了古代无论男女,婚姻缔结要受制于父母之命的约束力。

“媒妁之言”,意指由媒妁(古代属官方)充当媒介,促男女双方,结秦晋之好。《豳风·伐柯》云:“取妻如何?匪媒不得。”《卫风·氓》云:“匪我愆期,子无良媒。”古代社会,男不亲求,女不亲许,“男女非有行媒,不相知名”,严禁男女当事人自主或自由结婚。

在古代,由于受封建礼教的束缚,无父母之命,媒妁之言,男女双方不但不允许自主或自由结婚,连平时私下相会也被禁止。所以,有很多女孩,往往大门不出二门不迈,专于女红,养在深闺人未识。然而,青春男女,正值情窦初开,有的并不安于封建礼教的束缚,故私下偷偷相会之事未能完全禁绝。《邶风·静女》云:“静女其姝,俟我于城隅,爱而不见,搔首踟蹰。”又如《孟子·滕文公下》言:“不待父母之命、媒妁之言,钻穴隙相窥,逾墙相从,则父母、国人皆贱之。”可见,古代男女私下相会之事并非完全没有,不过采取的是不易为人

察觉的方式,因为如若被发现,就会“国人皆贱之”,是要付出相当大的代价的。

但是,每年的上巳日,春水涣涣,男女聚在溱洧两河,招魂续魄,秉执兰草,祓除不祥,欢聚场面,其乐融融。《郑风·溱洧》云:“溱与洧,方涣涣兮。士与女,方秉兰兮,女曰观乎?士曰既且。且往观乎。”农历三月,春和景明,人们走出家门,集于水边,举行祓除仪式,这种时候,男女说说笑笑,似乎摆脱了封建礼教的束缚,显得天真烂漫、自由洒脱。

行“六礼”程序,结一世良缘

古人结婚,必须履行“聘娶”的“六礼”程序。所谓“六礼”程序,即男女双方关于婚礼方面的六项仪式。一曰纳采,即男方委托媒妁以雁为礼物,向女家求婚;二曰问名,即男家请媒妁求取女方的姓名、生辰等情况,向宗庙卜问婚配吉凶;三曰纳吉,即男家将卜问所得吉兆通告女家;四曰纳征,即男家向女家送交聘财,正式订婚;五曰请期,即请定婚

期,择取吉日成婚;六曰亲迎,即成婚之日,男方亲自前往女家迎娶。《卫风·氓》记载,男子委托媒人向女子求婚后,女子苦苦等待,相思之情,萦绕心中,挥之不去,经常“乘彼坳垣,以望复关。不见复关,泣涕涟涟”。然而好事多磨,当自己终于等来了那个心上的男子,“既见复关,载笑载言”,喜悦之情溢于言表,“尔卜尔筮,体无咎言”,女子得知男子向宗庙占卜过婚配情况,而且卦辞不坏,于是告诉男子“以尔车来,以我贿迁”。意即你驾着车来,把我和我的嫁妆一起带走吧。至此,一段婚姻缔结完成。古人

结婚,以昏时为期限,所以婚礼称为昏礼。“婚礼者,将合二姓之好,上以事宗庙,而下以继后世也,故君子重之。”可见结婚乃人生一大事也,从古至今都非常重视。而通过这种郑重、有序的“六礼”程序给予了男女双方结婚以仪式感,这正是对婚礼重视的体现。

《诗经》中这段简洁优美的诗歌,确实把当时缔结婚姻必须履行的“六礼”程序基本上体现出来了。“六礼”程序中的不少规则历千年沧桑而延续至今,形式或有变化,内涵却一脉相承,是中华优秀传统文化的重要组成部分。

结发为君妻,终成离别人

西周时期确立了“七出,三不去”的离婚原则。所谓“七出”,即不顺父母,去;无子,去;淫,去;妒,去;有恶疾,去;多言,去;盗窃,去。古代女子若出现以上七种情形之一,丈夫或公婆即可休弃之。所谓“三不去”,即有所取无所归,不去;有更三年丧,不去;前贫贱后富贵,不去。古代女子若出现以上三种情形之一,可以免遭被休弃的命运。两人相爱结婚本是美好之事,《邶风·击鼓》云:“死生契阔,与子成说,执子之手,与子偕老。”卓文君“愿得一心人,白首不相离”,是对婚姻的美好誓言,也是对婚姻的美好期许。

然而有时美好的誓言和期许并不能保证夫妻恩爱永久,离婚之事亦时

时有之。《卫风·氓》中的女子“靡室劳矣,夙兴夜寐,靡有朝矣”,虽早起晚睡,辛勤劳作,然“言既遂矣,至于暴矣”竟遭到了男子的家暴。最终女子“淇水汤汤,渐车帷裳”,被丈夫休弃又蹬着淇水回到了娘家,还遭到了兄弟的嘲笑,“兄弟不知,咥其笑矣”。至于该女子为什么被休弃,诗中没有明确交代,专家考证,可能是因结婚多年未能生子而被休。

古代社会,男尊女卑,“三不去”对男子无故出妻作出了限制,然其中将“无子”列为丈夫休妻的理由,实为不近人情,是男女不平等的体现。虽然“三不去”制约了夫权的恣意以及单方面休妻权的任意行使,在一定程度上

兼顾了女方婚姻利益,但从整体上来看,在婚姻关系中,女性的婚姻自主权不能完全掌握在自己手里却是不争的事实。名篇《孔雀东南飞》中的女主人公刘兰芝,论相貌,“指如削葱根,口如含朱丹”;论身材,“纤纤作细步,精妙世无双”;论贤惠,“鸡鸣入机织,夜夜不得息”;论手巧,“十三能织素,十四学裁衣”;论才华,“十五弹箏篴,十六诵诗书”,如此花容月貌、身材窈窕、勤劳贤惠、多才多艺,公婆竟不喜,以“此妇无礼节,举动自专由”为借口,生生将一对恩爱的夫妻拆散,终致一个投水而死,一个自缢庭树,酿成了千古悲剧,令后人唏嘘不已。

增强安全意识 护航学生成长

安全是永恒的教育主题。多一次安全教育,学生就多一份安全保障。连日来,南宁市各中小学幼儿园开展形式多样的安全主题教育活动,增强学生的安全防范意识,提高学生的避险能力和面临突发事件的自救自护及应变能力,进一步保障学生安全。

预防溺水 从我做起



南宁市兴宁区第一初级中学开展急救救护暨防溺水知识技能培训

时下天气回暖,气温逐渐升高,溺水事故进入易发高发期。南宁市各学校开展了防溺水主题教育,以有效防止溺水事件的发生,全面提高学生的安全防范意识及自护自救能力。

南宁市二塘小学开展了主题为“预防溺水 从我做起”的2023年春季学期防溺水应急演练活动。演练中,教师赖世威向学生介绍了救生圈、竹竿、绳子等常见的救生工具及其使用方法,并以学生亲身体验、师生现场互动和情景演示的形式讲解了施救中应该注意的问题。当天,在进行充分培训和做好安

全措施的前提下,同学们参加了防溺水“一盆水闭气式”体验,进一步认识防溺水的重要性。接下来,南宁市二塘小学将继续落实防溺水安全教育工作,形成家校合力,织牢防溺水安全防护网。

南宁市兴宁区第一初级中学特邀兴宁区红十字会专职培训师对学生开展急救救护暨防溺水知识技能培训。培训中,通过培训师演示、学生参与体验互动等形式,重点对溺水如何自救、他人遭遇溺水如何救护以及“心肺复苏术”“海氏急救”等急救知识和技能进行培训。同时,培训师还根据止血、烧伤、烫伤、毒蛇咬伤、犬咬伤的处理方法,向师生们普及日常生活应急急救等技能。

西乡塘区红十字会与南宁市华衡小学联合举办了西乡塘区万人应急救护培训暨防溺水安全教育和技能培训(华衡小学)专场公益讲座。培训老师围绕海姆立克急救法、心肺复苏、如何正确穿戴救生圈、溺水时如何施救等内容进行现场演示和讲解,指导师生使用竹竿及游泳圈救人的技巧,普及溺水者救上岸后进行心肺复苏的要点,介绍

AED(体外除颤仪)的使用方法。

南宁市智兴路初级中学联合南宁市江南区红十字会开展了万人应急救护暨中小学生防溺水知识技能培训,共同学习应急救护知识。红十字会队员向同学们讲解了防溺水、现场急救、心肺复苏和海姆立克急救法等救护知识,并邀请部分同学上台模拟对落水者进行施救、心肺复苏,同时进行海姆立克急救法演示。



南宁市华衡小学师生在红十字会工作人员的指导下开展急救救护技能培训

珍爱生命 远离毒品



南宁市林里桥中段小学学生模拟吸毒后驾驶操作

提高师生识毒、防毒、拒毒能力,增强师生积极主动参与防毒禁毒意识。

南宁市林里桥中段小学组织党员教师与学生代表前往南宁市青秀区禁毒教育基地参观学习。在讲解员的带领下,师生们参观了虎门硝烟浮雕墙,了解最早大规模禁毒活动的历史;通过VR毒驾设备,师生模拟体验吸毒后开车的感觉;通过模拟画

像等设备,直观地呈现吸毒后外貌和器官的变化。同时,师生们还参观板报,了解毒品的定义和特征,学习禁毒相关的法律法规,增强毒品防范意识,了解辖区内禁毒成果等。现场,学生积极参加禁毒知识问答竞赛,巩固掌握的禁毒知识。

南宁市逸夫小学积极推进禁毒宣传教育工作,在校园内营造良好的禁毒宣传氛围,对学生进行常态化的禁毒宣传教育,并开展多种形式的禁毒主题教育活动。“禁毒小小志愿者”走进课堂、社区宣讲知识、发放传单,师生代表走进禁毒教育基地参观学习,学校还充分利用广播站、微信公众号、LED屏、宣传栏等对学生进行禁毒教育,组织学生参加禁毒主题绘画、书法、接力

跑比赛,组织师生开展禁毒教育主题班会,深入认识毒品的种类及其危害性,进一步提高了全体师生明辨是非、抵制诱惑的能力,自觉做到“珍爱生命、远离毒品”。

南宁市五一东路小学联合江南区禁毒办、南建社区开展“禁毒校园行,健康人生路”禁毒宣传教育活动。活动现场,江南区禁毒办警官结合学生生理和心理特点,通过知识讲授、参观毒品模型、观看禁毒教育视频、交流互动问答、游戏竞答等方式,向学生宣传新型毒品的种类及特征、毒品对社会和个人的危害等,号召学生在日常生活中增强防范意识,自觉抵制诱惑,远离毒品危害。



南宁市逸夫小学在校内开展常态化禁毒宣传教育

第1集

杨光是一家小型装饰公司的经理,每天都过着与人为善的平凡生活,对于目前的工作很满意。潇鸿杰带着几个装修工人去给一户人家厕所装修,但是那户人家之前用的防水材料有问题,客户却认为装饰公司故意找事,非要见他们的经理杨光不可。大设计师陈曦在上班途中碰巧听到一位中年妇女在和丈夫打电话,点名叫陈曦给他们家进行设计,但是她不认识陈曦,而且说了一些蔑视的话。面对客户林太太,陈曦爱搭不理,还给了她一些不太愿意接受的建议,这令林太太有些不高兴,两个人因此闹得不欢而散。

第2集

杨光和刘大爷在商量装修设计的时候隔壁的陈曦也带着人上去了,刘大爷觉得陈曦是大公司的人,一定会有很不错的的设计,带着杨光非要去隔壁偷听他们究竟是怎样设计的。虽然杨光不想那样做,但是刘大爷非要推着他去偷听,没想到被陈曦给看到了,这让杨光十分尴尬。陈曦也不客气,挖苦杨光不收设计费竟然是靠着剽窃得来的。杨光将自己的报价给了刘大爷,刘大爷很是满意,因为之前他也找过几家设计公司,杨光的报价是最良心的,所以放心地将房子交给杨光来负责。

第3集

因杨光早就和小区物业搞好关系了,于是物业早早地就去给刘大爷家砸墙,但陈曦这边却要等物业的砸墙队给杨光他们干完活再去给他们干,这叫陈曦十分不解。陈曦觉得他们要找谁砸墙是自己的事情,于是她就去劳务市场找了几个砸墙人员。就在陈曦他们刚开始干活不久,物业便来了,他们让陈曦去物业办好手续之后才能砸墙,否则不准拆墙。就连他们公司装修队的人都知道小区有小区的规矩,必须要和物业处好关系才行,但陈曦就是不信邪,最后她决定自己去物业办手续。在等电梯的时候,陈曦遇到了杨光,杨光挖苦陈曦该低头的时候就要低头,不要总是趾高气扬的态度,这样容易吃亏。

第4集

刘大爷采购地板砖价格很低,而且还是一线大品牌,他以为自己捡到了便宜,结果等到货后杨光发现质量不对劲,分明就是假货。杨光带着老四穿着西装去了工厂,而那几个人误认为杨光是赢家装饰公司的蔡云峰不敢怠慢,便上前搭话给他们介绍起了大品牌商品。不过杨光看了一下后便要离开,因为杨光觉得他们手里的货根本就不行。负责人赶紧叫住了杨光,并带着他们去了办公室看了好货,还要带他们去工厂参观。结果杨光将手机录音发给了刘建东,并叮嘱刘建东只要一个小时他们没回去就赶紧报警,吓得几个负责人不知道该如何是好。很快刘大爷收到了货款,他十分开心。

第5集

一个叫孙宁的姑娘去公司找杨光,声称自己是来讨债的,不过杨光不认识孙宁,也没有欠过她的钱,但孙宁说是福根欠的,自己手里没有字据,因福根对她只有口头承诺。孙宁让杨光在找到福根之前,给她打个欠条。没想到杨光很实在拿出纸笔就写下了欠条,孙宁拿到欠条后便告诉他们过几天自己就去收账,大伙都觉得女孩太过分了。杨光到赢家装饰公司正式上班后,蔡云峰便给他安排了办公位置,虽然在赢家做项目经理很舒服,但杨光还是觉得



剧情梗概

杨光是一家小型装饰公司的经理,通透世故的他只想和气生财,照顾好亲人,可他对自家人的过分包容导致引火烧身,只好挂靠到大型装饰公司,成为一名项目经理,也因此与天才设计师陈曦冤家聚头。杨光和陈曦两人完全属于两个世界,还因误会彼此嫌弃,谁知他们一起工作时,竟意外合拍。两人在联手打造出良心优质的工程后,消融成见,成为搭档。行业内部乱象频出,一次次的困难和挫折没有击垮二人的原则和底线,反倒让他们更加坚定,努力为客户打造出“理想的房子”,并在这个过程中真正理解了“家”的含义。在他们的不懈努力下,正义战胜了邪恶,为行业铲除了一颗毒瘤,两人的事业更上一层楼,也收获了真挚的爱情。

在工地工作才是最舒服的。没想到杨光刚坐下,就接到了宋晓雨的电话,杨光赶紧跑出去打车,正在杨光为了打车着急的时候,陈曦赶到了,还将自己的车钥匙借给了杨光。

第6集

孙宁也会干工地的活,于是主动去找杨光他们想要入伙一起工作,大伙觉得他们也正好缺人可以收留一个女生。蔡云峰安排杨光接了一个新工程,大伙到了工地后,都觉得太破旧了。这时,陈曦开着车也去了那个破旧小区,这让他们很是意外,那样破旧的小区竟然也能请到陈曦当设计师。不过,杨光叫大伙不要和陈曦对着干,只要按照陈曦要求的去做就行。更让大家大跌眼镜的是,陈曦下车的时候景宇衡竟然亲自给她穿鞋。进入房间后,大家都觉得房间太破旧,没想到陈曦嫌弃他们一直吵闹不干活,便将杨光的手下给数落了一顿。老四觉得在杨光那里干活赚不到钱,于是去找刘总要活,而刘总叫老四离开杨光出去单干。

第7集

陈曦叮嘱杨光可以去干活,但是不能接触他们的设计,不过陈曦看了杨光在地上规划的草图觉得很不错,于是便在杨光的草图上进行了一些设计,两个人你来我往地对业主的房屋设计进行改进,终于将设计大概模式完成了。杨光出去找陈曦联系业主,他想要知道他们水电该怎么走线,但是陈曦表示自己已经和业主失联了,且平时都是露露负责这些事。景宇衡觉得自己代替了露露的工作,便主动出去联系业主。陈曦却认为一定是杨光太狡猾,想要支开她,然后借机偷工减料,陈曦让杨光别动这种心思,她会盯着他们施工直到最后。景宇衡找到了业主苏先生想要商量施工的事情,结果苏先生却不敢做主。

第8集

苏先生夫妇来看装修进程,苏太太购买了厕所墙排式马桶,陈曦觉得他们的房间根本就用不上,但苏太太觉得自己的钱都花了,一时不知道该怎么办。这件事是因为景宇衡而起的,之前景宇衡收到了一张一千元代金券给了苏太太,她才买的马桶,陈曦让杨光想办法解决马桶的问题就离开

了。蔡云峰将宋晓雨约出去见面,并询问她在哪里上班,宋晓雨说一直没能找到工作。于是蔡云峰便邀请了宋晓雨去他们公司上班,因为他们公司正好缺一个行政人员,他让宋晓雨将自己的资料整理一下交到公司就能顺利入职。宋晓雨去公司上班,她在工程部见到了景宇衡,只是景宇衡没想到宋晓雨会去他们公司上班,心里一直觉得这事很蹊跷。

第9集

陈曦接到了一个新顾客叫朱迪,她将自己的家事都讲给陈曦听,这叫陈曦觉得客户是将她当成了心理咨询师,她有些反感打断了朱迪的讲述。韩凯文答应给朱迪免去设计费,还会介绍别家的施工队干活,而他们所在的餐厅,杨光也在邻座,两人的对话都被杨光听到了,杨光甚至还用手机将对话给录了下来。不过,杨光假装路过时,也被韩凯文给看到了。于是,凯文担心自己的事情败露赶紧离开了餐厅,餐厅里只剩下杨光和朱迪留下来聊天。杨光让朱迪要相信陈曦的设计,还将她带到了自己的施工地观看陈曦设计的房子。朱迪看过后感到很满意,觉得那样小的房子经过陈曦的设计竟然焕然一新。

第10集

叶岚找陈曦想要让她接下来给朱迪设计房子,但是被陈曦拒绝了,叶岚没有说什么,却给了助理露露一个眼神暗示,希望她能够帮陈曦偷偷接下来。景宇衡下班后想约宋晓雨吃饭,但是被嘲笑他作为一个助理工资不高,要是出去吃饭会影响他这个月的生活费,他们都是底层人员,要是在一起都没有出路。叶岚带着景宇衡出去吃饭,景宇衡觉得自己没有父亲背景真的寸步难行,就连刚去公司的宋晓雨都看不起他。叶岚觉得景宇衡这次回去接管赢家,也是给了蔡云峰一个措手不及,只是此时的蔡云峰还不知道景宇衡就是赢家未来真正的接班人。

第11集

宋晓雨去给蔡云峰送茶水喝,她觉得那些包工头对她有意见,于是蔡云峰叫宋晓雨在公司随便选一个包工头,只要她说话会将工程交给他去做,宋晓雨便提出了杨光。朱迪以为杨光马上就要到了,便赶

紧进行了一番梳妆打扮,结果兴致勃勃地等着杨光来的她,却见到潇鸿杰也来了。朱迪十分生气,自己本来是要跟杨光单独相处,结果他却带来了一个电灯泡。不过朱迪将潇鸿杰给支开了,留下杨光和她在一个房间里,朱迪直接坦白了自己喜欢杨光的想法,要是杨光觉得他们之间能有进展就处一段时间,要是觉得不行,追求她的人多的是。杨光赶紧贬低自己配不上朱迪,希望她能够找个更好的,杨光的话叫朱迪很扫兴。

第12集

吃饭的时候陈曦挖苦景宇衡是个演员,竟然欺骗了公司所有人。景宇衡告诉陈曦这回他去公司也是为了能够追求她,好像是陈曦已经忘记了他,于是景宇衡走到陈曦身边抓住了她的肩膀。陈曦突然间想起自己在空手道训练馆时确有一个叫景宇衡的男生,他们还交过手,景宇衡被陈曦给打败了。景宇衡找杨光想要代表赢家谈一下合作的事情,这回他公开了自己的身份,杨光很意外。杨光这次才知道原来景宇衡一直在赢家当卧底。景宇衡担心陈曦会喜欢杨光,杨光叫景宇衡放心他自己有女朋友,都快要领证了,景宇衡这才放心,不过景宇衡希望杨光能够和蔡云峰勾结在一起,只有拿到蔡云峰的罪证他才能拿下蔡云峰,要是杨光愿意帮忙,景宇衡也愿意帮他处理好福根的事情。

第13集

蔡云峰将几个包工头叫过去开会,几个包工头都对杨光很有成见,觉得他的道行深,竟然能够拿下水云苑。蔡云峰将杨光叫出去谈话,就在这时景宇衡出现,让几个包工头回去工地处理他们不合格的工程,这令几个包工头很生气,直接动手揍景宇衡,结果他们都不是景宇衡的对手,杨光猛地上去,冲着景宇衡就是一脚。蔡云峰看到景宇衡吃亏,特别开心,但他不能授人话柄,便要劝架。王工长可不是好惹的,他表明今天蔡云峰要是不帮自己,他决不善罢干休。这事闹到胡总办公室,景宇衡赢家太子爷的身份曝光,王工长自然不敢造次,立刻收起他张牙舞爪的样子。

新闻综合频道 13 集剧情

(全剧终)



咖啡续命，但速溶不行

喝咖啡续命已经成为了很多学生党和打工人的日常。门店的现磨咖啡好喝，就是对钱包不太友好。两块钱一包、有热水就能冲的速溶咖啡依旧是许多人的首选。

也许看到此时，你刚冲好一杯，但我劝你，速溶咖啡还是少喝为妙。

中国和澳大利亚学者的一项最新联合研究发现，喝多速溶咖啡很可能会“折寿”。

研究人员花了三年时间对约47万名受试者进行跟踪调查，收集他们喝咖啡的情况，包括咖啡的种类、杯数等。与此同时，他们还采集了受试者的DNA，测量末端端粒长度的变化，计算受试者们预期寿命是否会增加或减少。

研究结果显示，速溶咖啡会造成端粒额外的缩短，缩减细胞的生命周期，进而影响人体的健康状况和预期寿命。

平均每天多喝一杯，端粒的缩短长度大致等效于寿命减少0.38年时端粒缩短的长度。然而对比中发现，手冲咖啡并不会对端粒产生类似影响，也就是说，饮用手冲咖啡对健康和寿命没有显著的危害。

端粒是每条染色体末端的一小段DNA。它会随着细胞分裂逐渐缩短，短到一定程度，细胞就会停止分裂、进入衰老。通常情况下，细胞中端粒较短的人，更容易患上心血管疾病或者传染病。如果端粒长度持续缩短的话，人体衰老的进程也会加快，增加细胞癌变的风险。

这样看来，速溶咖啡非但不能续命，还会影响你的健康。

但为什么同样是咖啡，手冲咖啡就不会危害健康呢？速溶咖啡中到底添加了些什么，引起了这种“折寿”效应？

从成分来看，手冲咖啡和速溶咖啡之间，内容和配比有很大的不同。

用来做手冲的咖啡粉，是由咖啡豆经过晾晒、水洗、烘焙、研磨等工序得到的。除了含有让你睡不着的咖啡因，还不乏一些对人体有益的成分，包括维生素、镁元素，还有被称为“第七类营养素”的多酚类物质，比如绿原酸和奎宁酸等，可以起到抗氧化、抗癌等功效。

多项研究证实，适量饮用咖啡有益于身体健康，可以帮助减肥、改善大脑功能、改善抑郁、降低心脑血管疾病和糖尿病的风险等等。

但我们平常喝的速溶咖啡，往往是“3合1”咖啡粉，里面的纯咖啡粉只占了小部分。如果你不信，可以留意一下速溶咖啡的配料表，排在前面的往往是植脂末和白砂糖，咖啡粉甚至并不是配料表的前三名，彻底沦为配角。

根据一项公开发布的速溶咖啡制作专利，一袋速溶咖啡粉中，白糖占比在46%-55%，植脂末占比为31-40%，真正的咖啡速溶粉只有不到20%或者10%。与其说你喝的是咖啡，不如说是加了咖啡因的糖水。

速溶咖啡中糖和植脂末含量过高，容易引起肥胖，还会增加疾病风险。研究表明，饮用速溶咖啡会导致患上2型糖尿病的风险增长17%，而换成纯咖啡则会使这种风险降低20%。过量的添加剂们反客为主，“咖啡有益健康”的结论也就无法适用于速溶咖啡。

但咱们也不需要把所有速溶咖啡都一棒子打死。

很多生产咖啡的品牌除了“3合1”产品之外，也会推出速溶黑咖啡。你逛超市的时候也许在角落里见到过它们的身影，往往是一个盛满了黑色颗粒的透明罐子，很像奶奶家花盆里盛出来的一桶三个月没浇水的土。

这些速溶黑咖啡因为外形朴实、风味犀利，苦涩得单纯且直白，并不是很受消费者们待见。但添加剂较少，更加健康。

此外，在真空环境下通过冷冻干燥法制成的冻干黑咖啡粉，如果不添加额外的成分，也是很接近手冲咖啡的一种速溶咖啡。

如果你是一个生活离不开咖啡的人，还是尽量少喝“3合1”类型的速溶咖啡。即使没有精力做一杯手冲，也可以留意一下配料表，选择更健康的替代产品，抵御糖和植脂末的诱惑。

毕竟黑咖啡虽苦，但跟生病的苦比起来，又算得了什么呢？

来源：新周刊

干嚼咖啡真的可以缓解紧张吗？医生：不要效仿

在今年热播的电视剧《狂飙》里有这么一个细节：剧中人物高启强在情绪紧张或者遇到大事的时候，总会习惯性地干嚼咖啡，用以缓解紧张情绪，释放心理压力。

那么，这种“解压”方式真的可行吗？四川省自贡市第四人民医院心血管内科副主任医师汤勇表示，不要效仿干嚼咖啡解压这种方式，因为存在健康风险。

“可能是剧情需要设定的，也可能是极个别的一种解压方式，不具有普遍性和科学性。不可取、不要效仿。”汤勇说，咖啡本身含有咖啡因，对人体具有刺激性，会让大脑兴奋。因此，喝咖啡或者干嚼咖啡，是不能使人镇静和缓解紧张情绪的。

汤勇介绍，比起喝冲泡的咖啡，干嚼咖啡会使人体摄入咖啡的浓度增加，导致大脑神经过

度兴奋，引起心跳加快、血压升高等症状。特别是对于有心脏疾病的人群来说，干嚼咖啡的危害更大，容易引发心慌、胸闷、呼吸急促等不适症状。此外，干嚼咖啡还会对胃肠道造成伤害，让人出现上腹疼痛、消化不良等症状。

此外，对于剧中人物老默吃棒棒糖缓解紧张焦虑的细节，汤勇补充介绍，吃棒棒糖也不能到达缓解效果。糖分摄入过量还会增加体内脂肪，引发肥胖，也不建议效仿。

来源：成都商报



蚊子为啥总叮你？驱蚊妙招学起来！

在蚊虫增多的夏日，你可能会发现一个现象：咦，蚊子为什么老是青睐于我？

事实上，你不是一个人。大约有 20% 的人对蚊子来说尤其“美味”。这一部分人是因为皮肤新鲜娇嫩、血液更加香甜吗？又或者，他们是传说中最受蚊子喜爱的 O 型血？事实上，没有任何证据证明蚊子具有区分血型的能力。

那么，哪些人群更符合蚊子的“口味”？

二氧化碳排出较多的人

人体排出的二氧化碳对蚊子而言具有强烈的趋食性。蚊子寻找目标主要依靠嗅觉器官（那对小触角）来感知空气中传来的人体“信息”。虽然蚊子身长不过 1 厘米，但是搜索距离可达 60 公里。

在此范围内，“信号”越强的生物，自然也越容易成为它们的目标。二氧化碳排得多的人，聚集在他身体周围的二氧化碳的浓度相对较高，在蚊子独特的视野中所呈现的“图像”会更加清晰，便于蚊子进行定向追踪。

新陈代谢旺盛、容易出汗的人

人体排出的汗液在空气中挥发，也是吸引蚊子的一大“信号”。此外，喜欢流汗的人，血液中的乳酸含量较高，排出的汗液酸度也较高，这种酸度对蚊子也具有吸引力。蚊子触角里的受热体对温度的变化十分敏感，人体通过流汗的过程在不断散热，这种温度变化对蚊子又是一个大诱惑。

正因为蚊子喜欢代谢旺盛的人，所以小孩容易遭蚊叮，老人则不受青睐。而孕妇较正常人呼气量增多 21%，呼出的潮湿气体与二氧化碳会将蚊子吸引过来。而且孕妇基础体温也高于常人，更容易招惹蚊子。

喜欢化妆的人

很多含有硬脂酸的香水，带有花香味的发胶、面霜等化妆品对蚊子的诱惑力都非同寻常，涂抹上这些之后被蚊子叮咬的几率会大大增加。当然，也有一些气味是蚊子所讨厌的，如月桂叶、柠檬草油、大蒜等气味对蚊子的攻击作用，就仿佛榴莲对某些人的“杀伤

力”一样强大。

喜欢深色着装的人

蚊子喜欢黑暗，最喜欢在弱光环境下吸血，所以经常一夜醒来，我们满身“包包”。白天，当人们穿着深色衣服时，反射的光线较暗，恰恰会投其所好。而且深色衣服的吸热能力强，黑色就成为蚊子进攻的首选对象，其次是蓝、红、绿等。蚊子最不喜欢的就是白色。同理，蚊子爱叮肤色较黑或肤色发红的人。

那么究竟该如何防蚊呢？几个小妙招请收好。

防蚊要看时间

蚊子咬人也分时间？是的！蚊子也有活动高峰，夏季日出前 1-2 小时和日落前 2-3 小时为它们的吸血高峰时段。可以尽量避开这些时段到户外活动。

不给蚊子繁殖创造条件

蚊虫繁殖需要积水，尤其是死水，无论家中、工作场所还是公共环境，最好的办法是翻盆倒罐，及时清除各种积水，不给蚊幼虫繁殖创造条件，可以大大降低蚊虫密度。

化学法驱蚊灭蚊

- 1.家庭使用杀蚊气雾剂
比较适合在白天使用，可以对楼梯间、水槽下、阴沟、橱柜、桌脚下等阴暗潮湿的地方进行喷洒。
在喷完气雾剂后最好人离开房间，关闭门窗 0.5-1 小时，然后再进入房间开窗通风。
喷洒时尽量不要朝衣物、床单、家具表面直接喷洒。要避免婴幼儿接触杀蚊气雾剂。
- 2.蚊香
传统蚊香或电蚊香，都可起到驱蚊作用。蚊香虽说能够杀死蚊子，但连续使用时间过长也会危害人体健康。使用蚊香的场所，必须注意通风透气。
- 3.防蚊液
外出时可以在身体裸露皮肤涂抹含避蚊胺成分的防蚊液，驱蚊效果比较好。但有伤口或者起红疹的皮肤上不能涂抹防蚊液。

物理法驱蚊灭蚊

有些人担心化学驱蚊剂、灭蚊剂安全性，喜欢简

单直接的物理方法驱蚊杀蚊。

1.防蚊纱窗和蚊帐

安全性好，特别是有婴儿的家庭，不会对宝宝产生不良影响。

2.捕蚊灯和电蚊拍

蚊子有趋光性和对特殊波长的敏感性，被捕蚊灯的紫外光吸引进入后，接触网面就会被高压电击烧焦。

捕蚊灯最好放在高于膝盖并离地面不要超过 180 厘米的地方，一定要将室内光源通通关掉，防止干扰。

捕蚊灯在夜晚使用效果好，白天有蚊虫出没时，电蚊拍效果最好，直接挥舞电蚊拍将其电击杀灭。

个人习惯也重要

- 常洗澡，保持皮肤清爽，流汗时及时擦去汗液。
- 在蚊虫活动高峰期，最好穿浅色的长袖衣服、袜子，减少暴露皮肤。
- 多吃含有胡萝卜素的蔬菜，蚊子讨厌这个气味。如果你喜欢重口味，大蒜也是个好选择，保证蚊子见到你退避三舍。
- 少用花香味的香皂和香水。蚊子喜食花蜜露，因此使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后，被蚊子叮咬的概率会上升。不过，并非所有的香味都会招来蚊虫，如男士常用的古龙水中因带檀香味，反而能起到驱蚊的作用。

来源：国家疾控局 深圳卫生健康委 广西疾控

驱蚊这五种植物比花露水还管用

夏天来了，讨厌的蚊虫也逐渐多了起来，今天编辑给大家推荐五种能驱蚊的植物，家里养一盆，驱蚊效果比花露水、蚊香都管用。

驱蚊草

说到能驱蚊的植物，驱蚊草必须“榜上有名”，它株形美观，枝叶婆娑，叶色青翠，常年郁郁葱葱，全株散发着清幽的柠檬香味，颇具观赏价值。驱蚊草散发的气味中含有香茅醛等物质，有一定的驱蚊效果，且随着植株的生长，其合成香茅醛的能力也越强，驱蚊的效果也越好。并且驱蚊草的香味会随

着温度的变化而变化，温度越高、气味越浓，家里养上几盆，不仅能驱赶蚊虫，还能清新空气，起到杀菌消毒的作用。

养护方法：驱蚊草适应性较强，养护简单，0 度以上既可存活，最适宜的生长温度为 15~25 度，喜光照也耐阴，忌烈日暴晒，可耐一定的空气干燥。浇水需适量，忌长期盆内积水。

七里香

七里香又叫千里香、万里香等，是近年来颇受欢迎的观赏盆栽，它株形优美，叶片浓绿光亮，花朵洁白如雪，开花时散发出浓烈的甜香味，香气持久，能驱赶周围的蚊虫，家里养上几盆，清香典雅，还能减少蚊虫的滋扰。

养护方法：七里香喜欢温暖湿润、阳光充足的环境，适宜的生长温度为 20~32 度，可耐一定程度的干旱，不耐寒冷。浇水不可过于频繁，保持盆土湿润即可。

除虫菊

除虫菊是最有名的驱虫植物之一，它株形优美，花姿俏丽，花色绚烂多彩，颇具观赏价值，它的花朵中含有除虫菊酯和灰菊素，能麻痹昆虫的神经，使其中毒死亡，对臭虫、蚊子、苍蝇等均有效果，是常用的农业杀虫剂原料，驱蚊效果非常棒。家里养上几盆，不仅能欣赏到美丽的花朵，还能把蚊虫撵得远远的。

养护方法：除虫菊喜欢温暖、

阳光充足的环境，喜欢疏松肥沃、排水良好的沙质土壤，耐热也耐旱，养护比较简单。浇水不可过于频繁，保持盆土微润即可。

五色梅

五色梅是大家都很熟悉的观赏花卉，它生命力顽强，几乎全年都可开花，小花簇拥成团，花姿俏丽，花色绚丽多彩，即使是一丛花序中也会有多色的变化，观赏价值极高。五色梅的枝叶和花朵中会散发出蚊虫敏感的气味，具有很好的驱蚊蝇效果，有“驱虫七变花”的美誉。它散发的味道对人体是无害的，家里养上几盆，既可观花又可驱蚊，可谓一举两得。

养护方法：五色梅适应性较强，喜欢温暖湿润的环境，适宜的生长温度为 8~30 度，喜光照稍耐阴，可耐干旱瘠薄，不耐寒冷，喜欢疏松肥沃、排水良好的砂质土壤。如温室养护室温最好保持在 8 度以上，浇水不可过于频繁，避免低温潮湿。

凤仙花

凤仙花又叫指甲花，因其花头、翅、尾、足俱翘然如凤状，因而又被叫做金凤花，是常见的观赏花。此园艺品种较多，株形美观，花姿清丽、落落大方，花色绚丽缤纷，颇具观赏价值。凤仙花的植株中含有一种化学物质，不仅能驱赶蚊虫，还有驱蛇的作用，不过需要注意的是，凤仙花有一定的毒性，千万不可误食。

养护方法：凤仙花适应性较强，喜温暖、阳光充足的环境，可耐热也可稍耐瘠薄，喜欢疏松肥沃、富含腐殖质、排水良好的土壤。凤仙花一般 3~4 月份播种，差不多 6 月中旬就能开花，浇水需适量，保持盆土微润即可。

来源：养花之家



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/5/29 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(47)
08:13 太行英雄传(48)
09:05 太行英雄传(49)
09:47 太行英雄传(50)
10:40 东风破(1)
11:33 东风破(2)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 浴血十四年(31)
13:40 浴血十四年(32)
14:30 浴血十四年(33)
15:25 浴血十四年(34)
16:17 浴血十四年(35)
17:00 浴血十四年(36)
18:00 风影(18)
18:55 风影(19)
19:50 风影(20)
20:47 风影(21)
21:33 风影(22)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 我是传奇(7)
23:33 我是传奇(8)

18:55 风影(23)
19:50 风影(24)
20:47 风影(25)
21:33 风影(26)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 我是传奇(9)
23:33 我是传奇(10)

2023/5/31 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 东风破(7)
08:13 东风破(8)
09:05 东风破(9)
09:47 东风破(10)
10:40 东风破(11)
11:33 东风破(12)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪侠(1)
13:40 枪侠(2)
14:30 枪侠(3)
15:25 枪侠(4)
16:17 枪侠(5)
17:00 枪侠(6)
18:00 风影(26)
18:55 风影(27)
19:50 风影(28)
20:47 风影(29)
21:33 风影(30)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 我是传奇(11)
23:33 我是传奇(12)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪侠(6)
13:40 枪侠(7)
14:30 枪侠(8)
15:25 枪侠(9)
16:17 枪侠(10)
17:00 枪侠(11)
18:00 风影(30)
18:55 风影(31)
19:50 风影(32)
20:47 敌营十八年(1)
21:33 敌营十八年(2)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 我是传奇(13)
23:33 我是传奇(14)

08:13 东风破(23)
09:05 东风破(24)
09:47 东风破(25)
10:40 东风破(26)
11:33 东风破(27)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪侠(16)
13:40 枪侠(17)
14:30 枪侠(18)
15:25 枪侠(19)
16:17 枪侠(20)
17:00 枪侠(21)
18:00 敌营十八年(6)
18:55 敌营十八年(7)
19:50 敌营十八年(8)
20:47 敌营十八年(9)
21:33 敌营十八年(10)
22:20 我是传奇(18)
23:15 我是传奇(19)
23:55 我是传奇(20)

2023/5/30 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 东风破(2)
08:13 东风破(3)
09:05 东风破(4)
09:47 东风破(5)
10:40 东风破(6)
11:33 东风破(7)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 浴血十四年(36)
13:40 浴血十四年(37)
14:30 浴血十四年(38)
15:25 浴血十四年(39)
16:17 浴血十四年(40)
17:00 枪侠(1)
18:00 风影(22)

2023/6/1 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 东风破(12)
08:13 东风破(13)
09:05 东风破(14)
09:47 东风破(15)
10:40 东风破(16)
11:33 东风破(17)

2023/6/2 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 东风破(17)
08:13 东风破(18)
09:05 东风破(19)
09:47 东风破(20)
10:40 东风破(21)
11:33 东风破(22)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪侠(11)
13:40 枪侠(12)
14:30 枪侠(13)
15:25 枪侠(14)
16:17 枪侠(15)
17:00 枪侠(16)
18:00 敌营十八年(2)
18:55 敌营十八年(3)
19:50 敌营十八年(4)
20:47 敌营十八年(5)
21:33 敌营十八年(6)
22:20 我是传奇(15)
23:15 我是传奇(16)
23:55 我是传奇(17)

2023/6/4 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 东风破(27)
08:13 东风破(28)
09:05 东风破(29)
09:47 东风破(30)
10:40 东风破(31)
11:33 东风破(32)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪侠(21)
13:40 枪侠(22)
14:30 枪侠(23)
15:25 枪侠(24)
16:17 枪侠(25)
17:00 枪侠(26)
18:00 敌营十八年(10)
18:55 敌营十八年(11)
19:50 敌营十八年(12)
20:47 敌营十八年(13)
21:33 敌营十八年(14)
22:20 我是传奇(21)
23:15 我是传奇(22)
23:55 我是传奇(23)

2023/6/3 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 东风破(22)

南宁广播电视台 公共频道

2023/5/29 星期一

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 教育我来说(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 教育我来说(重播)
13:00 多少爱可以重来(22)
13:45 多少爱可以重来(23)
14:32 中国通史
15:17 教育我来说(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 谁说我结不了婚(29)
23:10 谁说我结不了婚(30)
23:55 谁说我结不了婚(31)

12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(24)
13:45 多少爱可以重来(25)
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 谁说我结不了婚(32)
23:10 谁说我结不了婚(33)
23:55 谁说我结不了婚(34)

2023/5/30 星期二

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录

2023/5/31 星期三

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(26)
13:45 多少爱可以重来(27)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界
20:05 中国通史
20:55 人文纪录

21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 谁说我结不了婚(35)
23:10 谁说我结不了婚(36)
23:55 谁说我结不了婚(37)

2023/6/1 星期四

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(28)
13:45 多少爱可以重来(29)
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 谁说我结不了婚(38)
23:10 谁说我结不了婚(39)
23:55 刑警之海外行动(1)

2023/6/2 星期五

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史

08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(30)
13:45 多少爱可以重来(31)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 刑警之海外行动(2)
23:10 刑警之海外行动(3)
23:55 刑警之海外行动(4)

2023/6/3 星期六

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(32)
13:45 多少爱可以重来(33)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来

17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:10 乐客听
20:25 创赢未来
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 刑警之海外行动(5)
23:10 刑警之海外行动(6)
23:55 刑警之海外行动(7)

2023/6/4 星期日

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 乐客听(重播)
07:45 创赢未来
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(34)
13:45 多少爱可以重来(35)
14:35 乐客听(重播)
14:50 创赢未来
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 教育我来说
20:10 乐客听(重播)
20:25 创赢未来
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 故事
22:25 刑警之海外行动(8)
23:10 刑警之海外行动(9)
23:55 刑警之海外行动(10)

这些关于蔬菜的谣言 别再相信了

在物质生活越来越丰富的今天,多吃素食以及均衡饮食成为一个有益于健康的流行话题,多吃蔬菜水果不仅有助于身体健康,还能提升心理幸福感。

随着市场中蔬菜的种类越来越多,关于蔬菜的各种流言也甚嚣尘上,今天我们就来为您辟谣。

苦瓜能降血糖?

苦瓜被认为具有潜在降血糖效果,主要是因为苦瓜提取物中的两种活性成分——苦瓜素和多肽P。

关于苦瓜素,动物实验的证据较为充分,但并未有人体的临床试验。关于多肽P,试验表明其不具有明显的功效,且在苦瓜中的含量微乎其微,很难对其准确定量。因此,单吃苦瓜也很难达到明显降低血糖的效果。目前,关于苦瓜对于降低血糖究竟能起到多大作用还没有定论,糖尿病患者应该对类似的说法保持谨慎,严格遵循医嘱服药和控制血糖,不要轻易相信网上或民间流传的偏方。

食用香椿会致癌?

传言称,香椿(芽)中含有大量的亚硝酸盐物质,简单食用就会中毒、致癌,甚至已经有很多人因此住院。

其实,硝酸盐和亚硝酸盐广泛存在于自然界的水和土壤中,所以大部分蔬菜都含有一定量的硝酸盐和亚硝酸盐物质,只是含量不同而已。2002年,联合国粮农组织/世卫组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)评估表明,亚硝酸盐的每日允许摄入量为0.07毫克/千克(以亚硝酸根离子计算)。而香椿在整个生长周期中亚硝酸盐的含量变化大约在1.475-2.778微克/克之间。

拿一个体重为60公斤的成年人举例,如果想吃香椿吃到亚硝酸盐中毒,至少需要吃1.6

千克左右的香椿,根本不能实现。所以,吃香椿容易导致亚硝酸盐超标,导致中毒、致癌的理论纯属谣言,不可轻信。

四季豆里含毒素吗?

四季豆被多地学校食堂定位为高风险食品,不少网友因此认为四季豆是一种有毒蔬菜。

实际上,四季豆在未被充分煮熟时会含有凝集素等物质,可能会引起食用者中毒,主要表现为呕吐、腹泻等症状。学校“封杀”四季豆是因为集体食堂的食物加工量大,翻炒容易受热不均,存在较高的食品安全风险,并不意味着四季豆有毒。

黄花菜吃鲜的更好?

通常,我们吃的是干黄花菜,但有不少地方,特别是黄花菜的产地,有人讲求鲜,喜欢吃新鲜的黄花菜。

实际上,黄花菜的花和根中都含有一种有毒生物碱,会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道刺激症状,因此食用鲜黄花菜中毒的事件不在少数。如要享受鲜黄花菜的美味,吃之前去掉花蕊(含毒素较多),洗净然后焯一下,再放到凉水中浸泡几个小时,并且充分炒熟煮透,这样就能够去除其中的毒素,从而避免食物中毒。

而干黄花菜虽不如新鲜黄花菜好吃,但黄花菜干制过程可以破坏其所含的毒素,因此吃起来更放心。

被催熟的西红柿 使人老得快?

传言称,吃了用乙烯利催熟的西红柿会导致儿童性早熟,也会使人老得快。实际上,用乙烯利催熟西红柿会影响西红柿的

品质、口感和风味,但并不会影响人的健康。

一般来说,果农不会过量添加催熟剂,过量添加既增加了成本,也会加速水果和蔬菜的腐烂变质。况且,乙烯利是一种植物生长调节剂,和人体激素是两回事,它不会轻易跨物种发挥作用。因此,“被催熟的西红柿使人老得快”只是谣言而已。

吃芹菜能降血压吗?

芹菜中含有芹菜素,在动物试验中确实被证明有舒张血管、降低血压的作用,但动物实验的结果不一定同样能在人身上实现。

而且,一种物质如果要达到治疗效果,除了其中含有治疗成分外,还需要足够的剂量。芹菜素在芹菜中的含量很低,动物实验中用的剂量都非常高,靠饮食很难吃出来。因此,目前并没有足够的证据证实吃芹菜能降血压。

《中国高血压基层管理指南》里提到降压治疗的非药物治疗,主要是两点:减少食盐摄入和合理膳食。在食盐里添加钾或日常食用一些新鲜的蔬菜水果(含有钾离子)都对控制血压有一定的帮助。

炒西葫芦致癌?

“西葫芦致癌”的说法来源于2013年香港食品安全中心发布的一项报告。报告中显示,炒熟的西葫芦中丙烯酰胺的含量是360微克/公斤,而丙烯酰胺属于二级致癌物。

然而,在实验测试中的炒法是比较极端的:用猛火炒了3分钟和6分钟,这跟大家平常的烹饪过程不大一样,而且,这个含量也只是在蔬菜中很高,在其他食物中并不罕见,比如咖啡及其类似制品中的丙烯酰胺平均含量为509微克/公斤。此外,炒西葫芦虽会产生丙烯酰胺,但每天吃大概一斤以上才可能超过安全量。因此,炒西葫芦虽然会产生丙烯酰胺,但人的正常食用量是不会超过安全值的。

多吃菠菜能补铁?

总听人说,菠菜含铁量很高,多吃可以补铁。实际上,根据最新的食物成分测定结果和食物成分表数据来看,菠菜的铁含量在叶菜中只处于中等水平(2.9毫克/100克)。

而且,菠菜里的铁是非血红素铁,人体的吸收率比较低,一般只有3%-8%,而动物性食品中的血红素铁最高可达到20%,如猪肝等。因此,想靠吃菠菜来补铁不太现实。

来源:中国科协科学辟谣平台

