

南宁广播电视报

2023年6月8日

2023年第21期

总1805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

芒种

赏二十四节气之美

四时田园杂兴

【南宋】范成大

昼出耘田夜绩麻，
村庄儿女各当家。
童孙未解供耕织，
也傍桑阴学种瓜。



南宁广播电视报
微信公众号

广西南宁新竹街道推出“竹声倾谈”

——微信群里提议题 恳谈会上出办法

编者按：

《人民日报》2023年6月1日第四版“全过程人民民主·在现场”栏目刊发了题为《广西南宁新竹街道推出“竹声倾谈”——微信群里提议题 恳谈会上出办法》的文章，对南宁市青秀区新竹街道新竹社区开展“竹声倾谈”民情恳谈会听民声、解民忧的工作进行报道。

5月18日上午，南宁市青秀区新竹街道新竹社区的中心花园热闹起来。青秀区人大代表、社区干部和居民代表共40余人围坐一圈。一场有关“如何完善小区公共设施”的“竹声倾谈”民情恳谈会开始了。

“咱们小区有不少房屋是上世纪80年代建设的，存在设备设施老化的情况。今天聚在一起，大家有什么问题，尽管反映。”青秀区人大代表，新竹社区党委副书记、居委会副主任黄文坚说。

居民叶建斌先开了口：“咱们社区老年人比较多，大家喜欢在户外下棋打牌，但石凳离桌子太远了，要站起来才够得着。”

“这个问题有群众反映过。最近我们正准备改造，把石凳往石桌边挪一挪，让大家坐得更舒适。”新竹社区党委副书记、纪委书记凌夏说。

“我们上了年纪，腿脚不方便，走在居委会前面的石板路时总是害怕摔跤。可以改造吗？”居民苏荣疆说。

“听说这些青石板是为了营造古色古香的景观专门铺设的。但时间久了，石板上长了青苔，走上去容易打滑。”居民黄友妹附和道。

“要重新修路，工程量大、周期也比较长。”黄文坚边思考边说出了顾虑。

“居委会门前的路有七块石板那么宽，可以先改造一部分，能把两块砖宽的石板路改成塑胶步道吗？”居民覃小珍提出想法。

“这个办法听起来可行，我们先记录下来，与职能部门对接后再给大家反馈。”黄文坚说。

“老年人吃饭也是问题。咱们什么时候才能有自己的长者食堂？”居民黄天仙问。

“咱们社区有一间房适合建食堂。可是目前是出租状态，合同今年年底到期。我们计划租期到期后把它改成长者食堂，大家意见如何？”凌夏说。

“那眼前怎么办？”黄天仙追问。

“大家别着急，吃饭问题是大事，我们肯定帮忙解决。”青秀区人大代表，新竹街道党工委副书记、街道办事处主任张建起说。

“有个短期的办法，青秀区民族大道中段社区日间照料中心的长者食堂距离咱们小区1公里左右。咱们可以请他们统一配送餐食到居委会，大家来居委会取。年纪大、不方便下楼的居民，我们也可以组织志愿者把餐食送到家里。”黄文坚说。

“还有一个思路，就是和附近卫生有保障的饭店合作，使它们成为我们社区的定点长者食堂。现在青秀区有些社区采取了这种模式，我们可以评估可行性。”张建起也有了思路。

你一言，我一语，不知不觉40分钟过去了。“大家今天反映的问题中，能够立马解决的，我们会马上办；没法立马解决的，我们会和相关单位联系，督促办理。请大家放心，一定事事有回音。”黄文坚说。

自2016年起，每月18日，新竹街道辖区内的区人大代表与街道、社区干部一起走进社区，开展“竹声倾谈”民情恳谈会。“议题是在微信群主群中聊出来的，办法是大家面对面碰撞出来的。”黄文坚说。

截至目前，“竹声倾谈”恳谈会已经举办了近80场。借助这一平台，社区垃圾处理、电梯加装、充电桩建设、适老化改造等多个问题得到顺利解决。

来源：人民日报 南宁日报

居家养老新模式 “一键呼叫”解难题

等技术，通过建立居家养老呼叫救助平台、打通120报警接口、为居民端配套智能移动报警终端和固定报警装置等举措，让医疗急救响应更及时、医疗救助更专业、医疗服务更暖心。此外，设置独立的居家养老呼叫救助平台话务中心，24小时全天候值守，由话务中心首先受理报警信息，及时筛选有效就医和急救需求，推送至南宁急救医疗中心指挥调度中心受理调派救护车，避免医疗资源浪费，降低老年人意外风险，促进养老服务高质量发展。

关注特殊群体 服务提升解百姓之忧

2023年4月13日07:58，一阵急促的报警声在居家养老呼叫救助平台话务中心响起，随即，话务员确认西乡塘区坛洛镇三景村某户需要救护车。

08:01，南宁120指挥调度中心调度员接到居家养老呼叫救助平台话务员反馈的详细呼救地址和派车需求。

08:02，120调度员回拨居家养老呼叫救助平台里录入的联系电话，进一步询问患者的情况，确认患者为60岁，呼吸困难，急需救护车前往。

08:04，120调度中心派出富庶卫生院前往，随后患者被送往南宁市第三人民医院进一步救治。

仅仅6分钟，就完成了从“一键呼救”到确定救护车前往救治的全流程顺畅服务。

“幸亏有了居家养老呼叫救助平台，否则后果不堪设想。”当被救助者回想起当时的情况，依然心有余悸。

“平台主要是面向独居、空巢、失能以及其他特殊群体的一项惠民工程。”南宁市卫健委应急办负责同志说。

据介绍，后台会提前录入服务对象的基本信息、家庭住址、基础疾病等，当需要紧急医疗服务时，只需要按安装在家内卫生间或床头的报警按钮，或者佩戴在身上的移动报警终端，就可以实现报警信息及时推送至话务中心、子女端，形成联动救急网络。

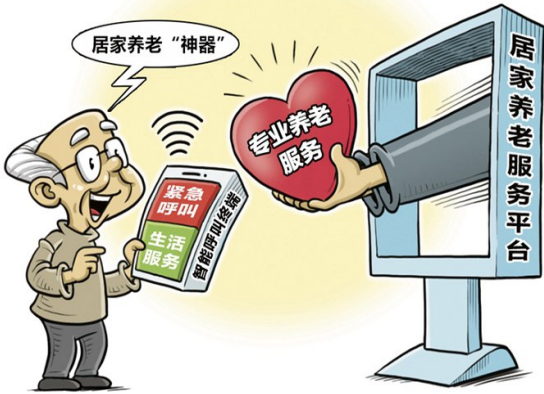
救助平台自运行以来，已通过南宁急救医疗中心指挥调度中心派出25车次，处置5起有效报警救助，均按照要求开展院前急救，120调派救护车及时将患者送至医院救治，同时将相关急救信息推送给患者家人，确保老年人生命安全。

加快推广建设 将民生实事办好办牢

养老难，难在养老服务供需存在较大缺口。南宁市始终坚持在城市发展中保障和改善民生，持续探索以智慧化手段提升居家养老水平。自2022年起，市委、市政府将居家养老呼叫救助平台建设列入市人民政府为民办实事项目，项目分3年实施。2022年12月该救助平台建成并投入使用，截至2023年5月，全市已在平台完成注册报警用户1.1万户，直接服务保障约5万人。在服务过程中，南宁市卫健委持续提升服务水平，更好满足居家养老服务的需求，努力打造出具有南宁特色的“互联网+”智慧养老新模式。

下一步，南宁市卫健委将继续加大推广建设力度，不断优化居家养老呼叫救助平台的运营，依托专业服务团队、医疗护理团队和智能养老终端设备，围绕老年群体、社区服务、医疗机构和政府等层面，打造“信息化系统+老年群体+信息化终端+医疗服务”的智慧养老服务体系，不断拓展报警途径，共同为老年人居家养老提供更完善便捷的急救报警服务，推动健康南宁建设。

来源：南宁日报



“一键呼叫”

新华社发 程硕 作

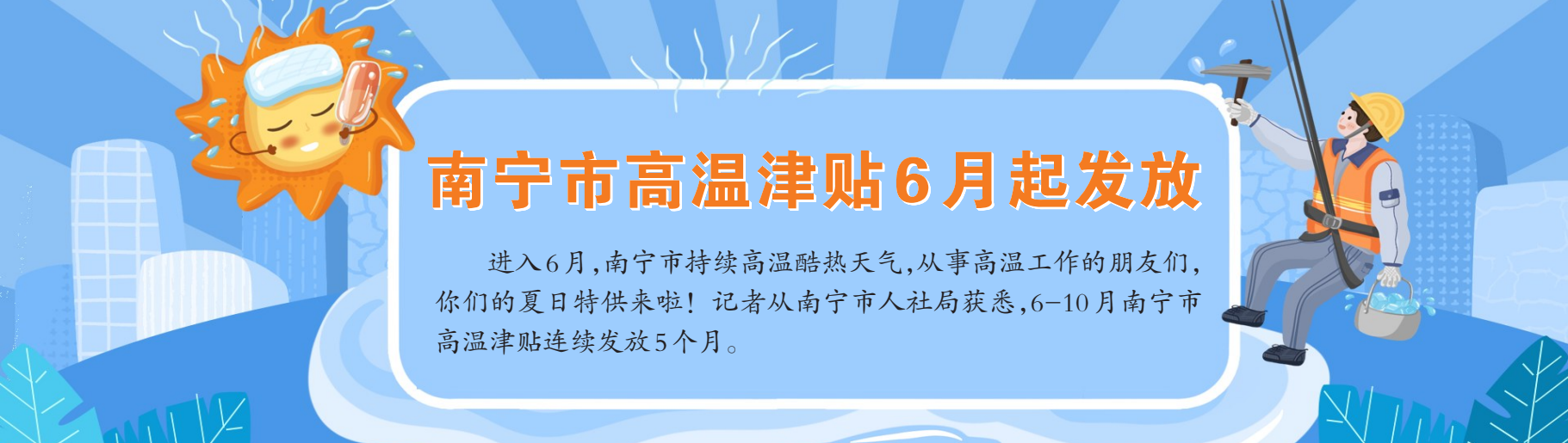
“有了这个装置就多了一份保障，我和女儿都安心多了。”82岁独居老人何阿婆口中的“装置”，是南宁市正在积极推进的居家养老呼叫救助平台。为进一步提升我市老年人应急救护工作，解决广大老年人在社会保障、养老、医疗等民生问题上的“急难愁盼”，不断提升广大老年人的获得感、幸福感、安全感，自2022年起，南宁市委、市政府将居家养老呼叫救助平台建设列入市人民政府为民办实事项目。它由市卫健委牵头实施，依托为民办实事项目的平台和信息化载体建设，老年人可通过一键式求救设备等智能终端发送紧急求助信号，南宁120和直系亲属及时快速响应，有效保障老年人生命安全。

聚焦信息化建设 “互联网+养老”添健康砝码

随着老龄化程度不断加深，以及城市数字化转型加速推进，《国务院办公厅关于推进养老服务发展的意见》第二十一条提出要实施“互联网+养老”行动。“促进人工智能、物联网、云计算、大数据等新一代信息技术和智能硬件等产品在养老服务领域深度应用。”

为了更好地满足人民群众的需求，南宁市卫健委联合中国电信，聚焦信息化建设，推广物联网、远程智能报警





发放时间

南宁市行政区域内的企业、个体经济组织以及民办非企业单位等组织(以下称“用人单位”)在每年6-10月份安排劳动者在35℃以上(含35℃)高温天气从事室外露天作业以及不能采取有效措施将工作场所温度降低到33℃以下(不含33℃)的(以下统称“高温作业”),应当按月或按实际高温天数向劳动者支付高温津贴。

具体发放标准

按月计发的,每人每月250元至300元;按天计发的,每人每天11.5元至13.8元。

高温津贴≠防暑降温费

	高温津贴	防暑降温费
针对人群	室内外高温作业一线职工	高温期所有职工
支付方式	现金支付	现金支付或发放物品
归属类型	属于职工工资组成部分	属于福利不计入工资总额

除了高温津贴之外,高温天气下作业劳动者还有很多福利和权益,2012年出台的《防暑降温措施管理办法》中有详细规定。

合理安排作业时间

日最高气温达到40℃以上,应停止当日室外露天作业;
日最高气温达到37℃以上、40℃以下时,露天作业时间累计不得超过6小时;
日最高气温达到35℃以上、37℃以下时,缩短连续作业时间,不得安排室外露天作业加班;
不得安排怀孕女职工和年满16岁,未满18岁的未成年工在35℃以上的高温天气从事露天作业及温度在33℃以上的工作场所作业。
因高温天气停止工作缩短工作时间的用人单位不得扣除或降低劳动者工资。

南宁首台户外智能体质监测亭向市民免费开放



按照语音提示进行测试,测试完成后即在屏幕显示或用微信扫码获取体测报告……在深入推进“为民办实事”和科技的加持下,体质检测变得智能化和便捷化。日前,广西首台户外智能体质监测亭在南宁市安置完成,并免费向市民开放。市体育部门计划今年在全市各县(市、区)人流密集的广场设立户外智能体质监测亭,助力市民科学健身、智慧健身。

随着全民健身运动的深入开展,群众对健身有了更高要求,通过科学健身推动健康关口前移,让

发放防暑物资

用人单位应当向劳动者提供符合要求的个人防护用品,并督促和指导劳动者正确使用。

用人单位应当为高温作业、高温天气作业的劳动者供给足够的、符合卫生标准的防暑降温饮料及必需的药品。不得以发放钱物替代提供防暑降温饮料。

进行健康检查

在高温天气来临之前,用人单位应当对高温天气作业的劳动者进行健康检查,对患有心脑血管性疾病、肺结核、中枢神经系统疾病及其他身体状况不适合高温作业环境的劳动者,应当调整作业岗位。

用人单位应当依照有关规定,对从事接触高温危害作业劳动者组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查,将检查结果存入职业健康监护档案并书面告知劳动者。

职业健康检查费用由用人单位承担。

中暑可享受工伤待遇

劳动者因高温作业或者高温天气作业引起中暑,经诊断为职业病的享受工伤保险待遇。

劳动者一旦中暑,本人或现场人员应立即向用人单位报告,由用人单位在24小时内向当地劳动保障部门报告并提出工伤认定申请。

已参加工伤保险的职工,医疗费用由工伤保险基金支付;未参加工伤保险的职工,医疗费用应由企业承担。

职工因中暑等工伤进行治疗期间,在停工留薪期内,用人单位应按原标准支付工资及相应补贴。

温馨提示

南宁市用人单位未按规定支付高温津贴的,劳动者可以向南宁市人社部门申请劳动维权,分为网上申请和现场申请两种方式。网上申请可以登录南宁人社微信公众号、南宁智慧人社APP,南宁市人社局网站或者手机扫描南宁劳动维权码申请。现场申请可以到南宁市劳动维权受理服务大厅(南宁市民乐路10-4号),各县(市、区)、开发区劳动保障监察机构,仲裁机构受理网点办理。

来源:南宁人社 全国总工会

一组数据显示,截至2023年3月末,广西新能源汽车总保有量突破45万辆,增量汽车电动化率突破31%。

随着新能源汽车的普及,越来越多的居民客户需要报装居民充电桩,充电桩报装业务也随之激增。以南方电网广西南宁供电局青秀分局为例,2022年居民充电桩报装占比已超过低压业扩报装总量的80%。据统计,自“充电桩用电”报装独立入口在“南网在线”App上线3个月以来,累计办理居民充电桩报装业务1411件,让新能源车车主实现“指尖办桩”。

手机点开“南网在线”App,选择“充电桩用电”模块,上传相关材料,只需简单的步骤,充电桩报装业务便办好了。

据介绍,以前“充电桩用电”与“低压报装”共用入口、共用指引、共用流程。市民办理充电桩报装业务,需要从“南网在线”App进入“低压报装”模块再办理。广西电网公司客户服务中心互联网渠道专责李晖解释说,办理“充电桩用电”需要的资料和“低压报装”不一样,客户申请工单后,工作人员需要花费时间、精力和客户对接补交资料,比较耗时。

现在进一步简化了充电桩报装手续,“南网在线”App上线了“充电桩用电”入口,将“充电桩用电”从“低压报装”中独立出来,细分充电桩报装所需资料和模板,为客户提供更完善的业务办理指引,满足不断增长的新能源汽车车主的办桩用电需求。

“我上传了身份证、物业权属证明等3份材料以后,马上就有工作人员联系我。”柳州市的黄女士于今年5月在手机上通过“充电桩用电”模块,成功在小区安装了充电桩,她点赞道,整个报装流程很简单,操作十分方便,通电也很快。

来源:南宁晚报

新能源车主报装充电桩足不出户动动手指一键办理

买了南宁站的票,能在南宁东上下车吗?



高铁快速发展,越来越多的城市拥有多座高铁车站。旅客在购买车票时,输入目的地城市,往往能看到多个车站可以选择。于是有旅客就问:如果我车票买的是南宁站,可以在南宁东上下车吗?

买了始发站是南宁站的票,可以在经停站南宁东上下车吗?

如果旅客购票乘坐的列车先后经停南宁站、南宁东站,会有这样的情况:例如南宁站开往北京西站的Z6次列车,该列车从南宁站始发,经停南宁东站,如果旅客买的车票是南宁站—北京西站区间,是可以在南宁东上车的,但南宁站—南宁东区间票款不予退还。

同理,如果旅客购买车票是Z5次北京西站—南宁站区间,也可以提前在南宁东下车。

车票买到南宁东,可以提前或延长到南宁站上下车吗?

不可以。还是以Z6次为例,如果旅客购买车票为南宁东—北京西站区间,是不可以提前在南宁站上车的,需要另外购买南宁站—南宁东区间车票。

同理,如果旅客购买车票是Z5次北京西站—南宁东区间,也是不能延长到南宁站下车的,需要向工作人员补齐南宁东—南宁站区间车票。

温馨提示

目前,南宁市共有4个高铁站,分别为南宁站、南宁东站、南宁西站、吴圩机场站。近日,随着贵南高铁进入联调联试阶段,南宁北站即将投入运营,届时南宁市将迎来第5座高铁站。旅客乘车前一定要看好车票的到发站,以免耽误旅行。

来源:南宁铁路

老友说

“心灵感冒”了? 理解和爱是良药!

近日,一条南宁中学生为生病的好友收集祝福的视频在网上广为流传,温暖了众人心。视频中的女孩叫小宁,是广西南宁武鸣区的一名高中生,她的笔友小玲是河池的高一女生。小玲成绩优异,但患有抑郁症和焦虑症。5月25日,小宁制作了精美小纸条,请大家写上祝福语。26日下午,这些满载着美好祝愿的小纸条跨越数百公里来到小玲手中,成为照亮她生命的一道光。

2004年团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为全国大中学生(包括中职学生)心理健康日,“5·25”的谐音是“我爱我”,旨在提醒大中学生“珍惜生命,关爱自己”。相信小宁选择在这一天制作这些祝福小纸条,也是希望向小玲表达她的爱和祝福,给小玲带去温暖和抚慰。

抑郁症,被很多人称之为“心灵感冒”。近年来,抑郁症等心理疾病越来越年轻化、严重化,引发了公众对心理健康问题的关注。随着抑郁症发病率增加,抑郁症也从个人的一场“心灵感冒”,发展成了整个社会的“蓝色忧郁”,对患者个人及其家庭乃至整个社会都是难以言说的隐痛。

然而,当前很多人对于抑郁症还存在着较深的误解,没有经历过的人可能非常难以理解这种感受,甚至会觉得这是“矫情”,是“小心眼”,是“无病呻吟”,殊不知,这是抑郁症患者从绝望中发出的求救信号。抑郁症是实实在在的“病”,是心理出现了问题,需要治疗。

在对抗抑郁症时,光靠医生和药物远远不够,还需要家庭、社会等各方面的共同努力。那么,作为社会的一份子,我们能做些什么?对抑郁症患者来说,“理解”和“爱”无疑才是最好的药方。小玲能遇到小宁这样的好友,用爱和行动来温暖和疗愈她的心灵,不幸的她又是幸运的。然而,在这世上,还有千千万万个和小玲一样的患者在漫漫长夜中踽踽独行,在深渊中等待救援,对于他们,我们能做的,唯有理解和爱,哪怕无法真正与他们感同身受,那么也请记住,他们只是生病了,这不是他们的错。

扫码了解更多

「讲文明 树新风」公益广告

践行《南宁市文明行为促进办法》
说文明话以“诚”为尺
做文明事以“法”为度

南宁市精神文明建设委员会办公室

民生新闻集锦



“南宁蓝”常驻!

1—4月南宁空气质量全国排名第16位

生态环境部通报2023年1—4月全国环境空气质量状况,全国168个重点城市中,南宁市环境空气质量居第16位。2023年4月,南宁市空气质量为优17天、良13天,空气质量优良天数比例为100%,同比上升10个百分点。1—4月,南宁市市区空气质量优良天数比率为99.2%,同比上升4.2个百分点,优于年度目标2.9个百分点。“南宁蓝”常驻,市民获得感、幸福感不断增强。

学青会三塘训练基地比赛场馆计划6月底建成

总投资24.26亿元的三塘体育训练比赛基地,是首届学青会建设规模最大的新建比赛场馆之一。目前,学青会三塘体育训练比赛基地已完成所有场馆结构封顶,正全面开展设备安装和装饰装修工作,计划于6月底完成学青会比赛场馆的建设。

广西发现珍稀植物巨型蜘蛛抱蛋

中国科学院广西植物研究所官网消息,消失70多年,一度被认为野外灭绝的珍稀植物巨型蜘蛛抱蛋近日在广西被发现。巨型蜘蛛抱蛋是蜘蛛抱蛋属植株最高大,花最大的种类之一,叶长可超过1米,其花部结构特殊,为大花种类的典型代表。

曾少兰入选中国农技协“最美科技工作者”

中国农技协发布2023年中国农技协“最美科技工作者”名单,玉林市曾少兰成功入选。曾少兰是广西容县农业科学研究所高级农艺师、容县沙田柚试验站站长、玉林市农技协沙田柚产业服务团团长。她长期扎根基层,坚守农技推广一线,专注于沙田柚种植产业科技创新,致力于容县沙田柚绿色优质高效技术的集成与推广应用,让容县沙田柚成为致富“黄金果”。

广西出台措施维护旅游市场秩序

建立旅游市场“红黑榜”制度;重点打击旅游市场敲诈勒索、养老诈骗等违法行为;严格执行30天无理由退货制度;加大行政处罚力度,畅通旅游投诉渠道……日前,广西壮族自治区旅游市场秩序综合整治工作专班办公室印发《关于深入加强旅游市场秩序综合整治的若干措施》,维护广西旅游市场秩序。

广西11个村拟加冕“国字号”

日前,广西农业农村厅对2023年中国美丽休闲乡村拟推荐名单进行公示,广西11个村拟加冕“国字号”,南宁市马山县古零镇羊山村入围。近年来,羊山村三甲屯先后承办多届国际级、国家级山地户外运动赛事活动,获得广西体育产业示范基地、广西五星级山地户外运动营地、2020中国体育旅游十佳精品线路、全国乡村旅游重点村等荣誉。

对未成年人实施强奸、猥亵犯罪加重处罚

近日,最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部联合发布《关于办理性侵害未成年人刑事案件的意见》。要求对性侵害未成年人犯罪依法从严惩处,坚持最有利于未成年人原则,注重双向保护。强调性侵害未成年人案件应当由专门机构或者专门人员办理。人民检察院依法对相关诉讼活动进行法律监督。

编辑:许术



为校园伤害事故撑起法治“安全伞”



课间嬉闹追逐摔倒 各方因赔偿争执不下

时年9岁的梁林(化名)和崔明(化名)均就读于河北保定某小学三年级。该学校是全托寄宿制学校。

2022年3月10日19时左右,梁林和崔明等七名同学一起在学校操场玩游戏,崔明追逐梁林,梁林在奔跑中不慎摔倒在地,崔明来不及躲闪,顺势趴在了已经倒地的梁林身上,梁林脸部触地,门牙磕掉一块,额面部擦伤。一起玩游戏的田东(化名)上前扶起倒地受伤的梁林,并随即报告了班主任任老师。任老师立即查看了梁林的伤情,向同学们了解情况,查看了操场监控,并及时联系了涉事学生家长。

3月10日当晚,梁林父母带梁林到某口腔医院进行治疗,经诊断,梁林为外伤性牙冠折断,梁林家长自行支付了门诊医疗费用,包括放射性检查和牙冠树脂修复,共计花费医疗费920元。

之后,梁林家长就梁林所受伤害进行了鉴定。据某鉴定评估机构出具的司法鉴定意见书称,被鉴定人梁林右上中切牙近中切角冠折不构成伤残等级;其护理期为7日,营养期为30日;牙冠修补费用一般以实际发生为准,鉴于其为未成年人,其后续治疗费用根据实际治疗方法而定。梁林家长为此共计花费鉴定费4280元。

事故发生后,学校及时联系崔明同学家长,希望其配合医治受伤的梁林同学,但双方家长多次协商未果。

梁林将学校、崔明一家及某保险股份有限公司诉至法院,请求判令五被告连带赔偿医疗费、护理费、营养费、交通费、鉴定费、精神抚慰金等费用共计9951元。



依法定性划分责任 积极维护校园平安

庭审中,崔明父母辩称,此事件之所以发生,原因是学校操场地面坑洼不平且留有砖头,导致梁林奔跑中不慎被绊倒。崔明并无任何过错,两人年龄相仿、认知相当,不存在谁对谁负有特别义务,而且双方各自奔跑,并无任何主动的侵权行为,不应当承担赔偿责任。

学校则辩称,对于限制民事行为能力人,学校只有存在过错才应当承担赔偿责任,本次事故中学校没有过错,不应当承担赔偿责任。

高碑店市人民法院审理后认为:公民的生命健康权受法律保护,行为人因过错侵害他人民事权益的,应当承担侵权责任。

本案争议焦点有两项:第一,原告受伤到底该由谁承担赔偿责任?第二,五被告是否应当赔偿原告医疗费等共计9951元?

针对焦点一,结合双方当事人陈述和学校提供的监控视频证据可得知,事发时不少学生在操场上追逐打

闹,但学校老师并未在场,未能及时发现和制止学生打闹,避免事故发生,在管理上存在疏漏,对此学校应当承担相应的责任。

针对焦点二,本案中梁林与崔明是限制民事行为能力人,二人课间在操场上奔跑,属于正常的课间活动,并无不当之处。且无证据直接证实原告所受损伤系由被告崔明导致或加重,因此梁林与崔明本身并不存在过错。

案涉事故发生在校内,在学生法定监护人不在场情况下,学校作为管理者应临时充当监护人角色,对孩子的教育、管理责任。学校所提交的证据虽可证明其在事故发生前对学生进行了安全教育,在事故发生后亦积极联系受害人家属,但事故发生时现场无专人监管,学校未尽到教育、管理职责,应当对原告的损害后果承担侵权责任。被告学校在保险公司投保了保额50万元的校方责任险,且事故发生在保险期间内,故被告某保

险股份有限公司应在保险限额内对被告学校所承担的校方责任予以赔付。

关于原告诉求的精神损害赔偿,法院认为,根据民法典第一千一百八十三条规定,侵害自然人人身权益造成严重精神损害的,被侵权人有权请求精神损害赔偿。因故意或者重大过失侵害自然人具有人身意义的特定物造成严重精神损害的,被侵权人有权请求精神损害赔偿。本案中原告所受损伤不构成伤残等级,且未造成原告严重精神损害,故对原告主张的精神抚慰金2500元,不予支持。

综上,法院根据各方的过错程度、致害原因等因素,酌情确定被告学校承担赔偿责任,被告某保险股份有限公司于本判决生效后七日内支付原告梁明医疗费、护理费、营养费、鉴定费共计6470.5元,驳回原告梁明其他诉讼请求。判决后,双方均服判息诉,该判决现已生效。

裁判解析:校园伤害需依法划清各方责任

在校园侵权纠纷中,牵涉到的责任主体一般是多方的,包括学生、家长、学校以及相关的第三人。对于不同主体的责任认定,法律有明确的规定。

1.监护人责任。民法典第一千一百八十八条规定,无民事行为能力人、限制民事行为能力人造成他人损害的,由监护人承担侵权责任。监护人尽到监护职责的,可以减轻其侵权责任。有财产的无民事行为能力人、限制民事行为能力人造成他人损害的,从本人财产中支付赔偿费用;不足部分,由监护人赔偿。

2.校方的过错推定责任。民法典第一千一百九十九条规定,无民事行为能力人在幼儿园、学校或者其他教育机构学习、生活期间受到人身损害

的,幼儿园、学校或者其他教育机构应当承担侵权责任;但是,能够证明尽到教育、管理职责的,不承担侵权责任。

3.校方的过错责任。民法典第一千二百条规定,限制民事行为能力人在学校或者其他教育机构学习、生活期间受到人身损害,学校或者其他教育机构未尽到教育、管理职责的,应当承担侵权责任。

4.第三人的侵权责任。民法典第一千二百零一条规定,无民事行为能力人或者限制民事行为能力人在幼儿园、学校或者其他教育机构学习、生活期间,受到幼儿园、学校或者其他教育机构以外的第三人人身损害的,由第三人承担侵权责任;幼儿园、学校或者其他教育机构未尽到管理职责的,

承担相应的补充责任。幼儿园、学校或者其他教育机构承担补充责任后,可以向第三人追偿。

应该注意到,无论是哪一种责任承担方式,“是否尽到教育管理职责”都是判定学校是否有过错,应否承担责任的唯一标准,这就是法律为学校划定的学生安保义务边界。

本案中,学校为学生投保了校方责任险,事故发生后,不仅及时赔偿了伤者的损失,也为学校减轻了负担,在校园安全事故处置方面实施了有益探索。学校和家长都应树立安全意识,为学生上好校园安全第一课,教育孩子在和同学相处、嬉戏中注意安全。只有学校和家长共同努力,才能创建更安全、更文明、更向上的校园环境。

酱香四溢 其味无穷

中华上下五千年，老祖宗们流传下来的宝物除了源远流长的文化知识外，与人们联系最为紧密的莫过于各种风味独特的中华美食了。

肉是美味，有人“无肉不欢”，现代人们

的餐桌上以鱼鸡羊猪牛这五种肉食为主。事实上，500年前为大家所欢迎的肉类大致也和今天差不多。在宋朝，社会上层喜欢吃羊肉，而社会下层普通百姓的肉食大部分是猪肉，因此猪肉的烹制方法更多，流传

也更广，《食在明朝》一书归纳古籍中记录的猪肉美食27种，可见明朝人对猪肉情有独钟。上一期小编为大家介绍了三款明朝的猪肉美食，本期继续带来三款，虽吃不着，但一饱眼福也不错。

《养余月令》原文：

戴羲猪蹄膏

猪蹄膏：用肥猪膀、蹄及爪一只洗净去毛壳。于砂铫 [zhà o] 着水煎熬。文武火不住，自晨至午。极烂，取出，去骨，砍如泥。仍放铫内下酱油一斤，熬至晚，则膏成矣。方取出，用细麻布袋盛，滴清汁于小钵内，令其自冻。用时，先去面上油脂。作包馅甚妙。其著底，色如琥珀可爱。切方块入供。是时可停旬余。入春暖，则易化且不冻也。鸡、鱼亦可仿作。止下净盐，不用酱油，色白如水晶。鱼宜多姜乃不腥。

【注释】

砂铫：当时的一种砂锅

入供：放入碟内供食

戴羲在明崇祯时曾任职于与宫廷饮食有关的光禄寺，这款猪蹄膏从其用料、制作工艺、出品款式和色香味来看，很有可能是明代宫廷的一味冷菜。烹制时先将猪蹄洗净，放在砂锅中中文火熬制一个上午，炖烂后去除骨头切成泥状，再放入砂锅中熬制一个下午，取出后放入麻布袋挤出汁液，放入碗中让其自然结冻。此种方法也可以做鸡冻、鱼冻。

《竹屿山房杂部》原文：

宋府猪豉

猪豉：先用白芷、官桂、鲜紫苏叶同水煎汁，次投以肥猪肉（去肌骨方切小商 [luán]），煮熟。又次投以释大黄豆，煮熟，加酱、缩砂仁粉 [bèn] 调和取起，沥之日，暴使燥。有用豆先炒熟方下“肉豉”仿此。

【注释】

小商：小块肉。商，肉块
释大黄豆：泡发过的黄豆
粉：粉末

这应是明人宋诒家的一款家常菜。制作时，先用白芷、官桂和鲜紫苏叶同水熬成料汤，再放入肥猪肉丁，待肉丁煮熟时，放入泡过发起的黄豆，将豆煮熟后加入酱和砂仁末，调好口味出锅，控尽汤汁，晾干即成猪豉。宋诒指出，也有先将豆炒熟再放肉丁的。不难看出，宋府的这款猪豉上承宋元咸豉，下传后世京菜肉丁五香豆，800多年来绵延不绝。



《竹屿山房杂部》原文：

宋府猪肉饼

猪肉饼：用肉多肥少精。或同去壳生虾，或同黑鳢 [lǐ] 鱼、鳜鱼，鼓刀机上薄破牒，又报斫 [zhu6] 为细醢 [hǎ i]，和盐少许，有杂以藕屑泔酒为丸饼。非蒸则作沸汤烹，熟，以胡椒、花椒、葱、酱油、醋与原汁调和浇之。取绿豆粉皮，下藉上覆之蒸，用则块切。和物宜芝麻腐、豆腐、山药、生竹笋、蒸果、蒸蔬以酱油同香油煎熟。和物宜鲜菱肉（去壳）、藕（块切）、缸豆（段切）、鸡头茎（段切，俱别用，油盐炒熟）。

【注释】

鼓刀机上薄破牒：用刀在几案上将肉切成薄片

又报斫为细醢：再不停地将肉剁成肉泥

这里的猪肉饼，是指肉丸按扁后的丸饼。宋诒介绍了猪肉饼的三种熟制法，即蒸、余、煎。在用这三种方法加热猪肉饼之前，肉饼的调制方法是一样的。

具体做法是：将肥多精少的猪肉剁成泥，加入虾泥或鳜鱼泥，再拌入藕末和调料，做成饼即可。





魅力

北京

古韵红都

暑假将至,韶山、遵义、延安、井冈山、南昌等革命圣地即将迎来大批游客。瞻仰革命遗迹,感怀历史,在旅途中探寻红色故事,重温峥嵘岁月,饱览祖国大好河山,成为了许多家长策划暑假亲子游的不二选择。

北京是一个有着悠久革命历史传统的城市,红色文化底蕴厚重,承载了中国革命、建设和改革的完整历史,是首都的宝贵资源。今天,小编带您踏上红色之旅的第二站——游北京古韵红都地标。

故宫博物院

北京故宫博物院,旧称为紫禁城,位于北京中轴线的中心,是中国明、清两代24位皇帝的皇家宫殿,是中国古代汉族宫廷建筑之精华,无与伦比的建筑杰作,也是世界上现存规模最大、保存最为完整的木质结构古建筑之一。

走进故宫博物院,沿中轴线前行,从起伏跌宕的建筑乐章中可以感受盛世皇朝的博大胸怀;可以透过东西六宫精巧的陈设和内廷园囿雅致的格局,捕捉宫廷生活的温婉气息;可以从养心殿东暖阁卷起的黄纱帘中,追溯百年前中华民族内忧外患的历史沧桑。

故宫博物院,不仅一如既往地精心保管着明清时代遗留下来的皇家宫殿和旧藏珍宝,而且通过国家调拨、向社会征集和接受私人捐赠等方式,极大地丰富了文物藏品,形成古书画、古器物、宫廷文物、书籍档案等领域蔚成系列、总数超过180万件的珍贵馆藏。“九一八”事变后,为防止文物在战火中损毁,故宫博物院将所藏文物精华迁移出北平,开启了长达16年守护国宝的长征路……

漫步在故宫博物院的常设文物专馆,或者欣赏精心呈现的专题文物展览,都能让您更完整地了解中华民族工艺美术的伟大成就。

新文化运动纪念馆

北京新文化运动纪念馆位于东城区五四大街29号,是建立在原北京大学红楼旧址上的纪念馆。

北大红楼是一座具有光荣革命传统的近代建筑,原为北京大学第一院。作为新文化运动、五四运动的发源地,1961年3月被国务院公布为第一批全国重点文物保护单位,2002年12月,北京新文化运动纪念馆成为北京市爱国主义教育基地,目前也是全国重点红色旅游景区。

北京新文化运动纪念馆是全国唯一一家全面展示五四新文化运动历史的综合性博物馆。北大红楼是中国新文化运动的主阵地和五四爱国运动的策源地,中国共产党早期的一些重要活动也曾在这里举行。

北京新文化运动纪念馆以红楼为依托,秉承宣传和弘扬“爱国、进步、民主、科学”的五四精神宗旨,不断推出各种形式的展览,向广大群众尤其是青少年进行生动形象的爱国主义教育。



奥林匹克公园

奥林匹克公园位于北京市朝阳区,北四环的边上,总占地面积1135公顷,分三个区域,北端是680公顷的森林公园;中心区占地291公顷,是主要场馆和配套设施建设区;南端114公顷是已建成场馆区和预留地。

奥林匹克公园中心区位于北京北中轴线端点,是城市传统中轴线的延伸,意喻中国千年历史文化的延

续。集中体现了“科技、绿色、人文”三大理念。

2008年第29届夏季奥运会比赛期间,公园有鸟巢、水立方、国家体育馆、国家会议中心击剑馆、奥体中心体育场、奥体中心体育馆、英东游泳馆、奥林匹克公园射箭场、奥林匹克公园网球场、奥林匹克公园曲棍球场等10个奥运会竞赛场馆。此外,还包括奥运主新闻中

心(MPC)、国际广播中心(IBC)、奥林匹克接待中心、奥运村(残奥村)等在内的7个非竞赛场馆,是包含体育赛事、会展中心、科教文化、休闲购物等多种功能在内的综合性市民公共活动中心。2022年4月6日,北京奥林匹克公园中心区向公众开放。

文:黄理佳



第四代剪纸传人姜艳华 一刀一剪一辈子

姜艳华是河北省秦皇岛市响应的文化人物。1994年被列入中国华夏名人录;1995年第四届世界妇女代表大会时,被全国妇联授予“中华巧女”荣誉称号;2000年自创剪纸装裱画,并获得国家专利;2003年被文化部传统文化委员会中国民间工艺美术委员会授予“剪纸艺术家”荣誉称号,同年,加入中国文艺家协会;2009年被授予“河北省工艺美术大师”荣誉称号。历任秦皇岛市第九届、十届、十一届政协委员、秦皇岛市剪纸学会会长。其独特的剪纸艺术作品被国内外友人作为重要礼品收藏。十几年间,一个农家女到剪纸艺术家的传奇故事传遍大街小巷。

姜艳华出生于河北省抚宁县庄河村的剪纸世家,母亲、姥姥、太姥都是剪纸艺人,从小看着母亲做剪纸,久而久之自己也能剪出不少花样儿来。“祥云”“蝙蝠”“蝴蝶”……这些民间基础的祥瑞纹饰,姜艳华从很小就已经烂熟于心。

1995年,姜艳华被山海关妇联推荐参加第四届世界妇女代表大会,她剪了14组孟姜女哭长城作品参赛,最终获得了“中华巧女”的称号。“当时正值雨季,又由于我上报作品的时间比较晚,为了赶上评选,我冒雨把剪纸作品送到北京。”姜艳华回忆说。

1998年,在姜艳华获得首届“中华巧女”证书后的第三年,她开始放下菜园的工作,潜心研究剪纸。“我既然喜欢剪纸艺术,就想把它做得更好,把这门传统手工艺和文化发展下去。”姜艳华说。

为了延长剪纸作品的保存时间和艺术价值,而不仅仅“停留”在窗户上,姜艳华把剪纸做成了装裱画,将书法、国画和剪纸相结合,让手工剪纸艺术焕发新的生命力,并成功获得国家知识产权局颁发的外观设计专利证书。“这样就能像油画、国画一样长期被收藏和传承了,并有机会登上大雅之堂。”姜艳华感叹。



根据史料记载,中国民间剪纸艺术早在唐宋时期就有流传,但是保存至今的一幅也没有。原因是剪纸作品本身不易收藏、保存,时间长了就容易破损、老化、褪色。另外剪纸艺术给人的感觉是“一次性的艺术”,像家里常用的窗花和婚庆的喜字,虽然很能营造气氛,赏心悦目,但过不了多久就会破损,不能多次、长久使用和留存,携带就更不方便了。曾经有一次,姜艳华的剪纸作品被作为礼物赠送给来秦皇岛考察的投资商,深受对方喜爱,但因为保存不易,最终只能用两张纸做了个简易夹层让人带走,姜艳华的心里一直为这事儿感到不舒服。

十几年前,一次偶然的机会,姜艳华结识了来山海关写生的画家徐中兴。姜艳华的一双巧手让徐中兴更加坚信自己对于艺术的理解——真正的艺术在民间。随后他开始全力帮助姜艳华研究剪纸艺术的保存方法。为了让剪纸作品不仅仅停留在窗户上,延长它的保存时间和艺术价值,徐中兴和姜艳华进行了大胆地改革和创新,最终研发了托裱这种方式,将剪纸作品创新成了剪纸装裱画,并于2000年获得国家知识产权局颁发的外观设计专利证书。“这样,剪纸作品就可以像油画、国画一样被长期收藏和传承了,这

可是我的绝活儿!”每次跟人提起自己独家的托裱技术,姜艳华总是很自豪。

展开36米长卷《长城万里图》,从设计到完成,耗时两年多,这是姜艳华最得意的作品之一,描绘出从天下第一关到嘉峪关共80余个重要敌台和关口,包含3800多个人物形象。她的代表作还有《清明上河图》《琴棋书画》《龙腾吉祥》《山海关古城》《老龙头》等,多次在国内外展览及交流,并屡获大奖。几十年来,姜艳华钻研探索民间剪纸艺术,从构图、技法等层面推陈出新,她的剪纸作品以历史、人物、花鸟、建筑等为题材,层次分明、栩栩如生,创作的作品达上千种。

为把剪纸艺术传承和发扬下去,姜艳华于2005年8月创办了“中华巧女姜艳华民间艺术工作室”,先后招收近百名徒弟免费培训。“若要将传统文化传承下去,老艺人们也应该无私地将自己的手艺传给更多的年轻人,将咱们的民间传统文化发扬光大,不断呈现出崭新的水平!”姜艳华说。现如今,姜艳华和儿子成立了昊月民间艺术发展有限公司,在她的展厅里挂满了托裱在卷轴上的剪纸作品。“以前为了生活而奋斗,现在为了艺术而奋斗!”姜艳华如是说。

文:黄理佳



我的导师“上天”了！

这位“85后”博导成为中国空间站首位载荷专家



“我导师出差了！”
“去哪了？”
“太空！”

5月29日，神舟十六号乘组三名航天员与公众正式见面。其中，一位戴着眼镜的年轻面孔——桂海潮的亮相，引起网友强烈关注，也让他所执教的北京航空航天大学师生热血沸腾。

今年36岁的桂海潮，本硕博就读于北京航空航天大学宇航学院飞行器设计专业，目前任该院航天飞行器技术系教授、博士生导师，主要研究方向为航天器动力学、制导导航与控制技术，同时承担《深空探测导论》《非线性控制理论》等本课程教学任务。

桂海潮从小对科学就有着浓厚的兴趣，一套《中国少年儿童百科全书》是他少年时代最为心爱的科普读物。在这套书里，他学习到了很多航天的入门知识，特别是看到“中国航天之父”钱学森致力于航天报国的感人事迹后，桂海潮崇拜不已，也在心里埋下了航天的种子。

心怀理想，学习便有了动力。高考

时，桂海潮以县城理科第一名的成绩考上了北京航空航天大学宇航学院飞行器设计与工程专业。九年时间，桂海潮一路攻读完博士学位，继而赴国外从事博士后研究，并在国际顶尖期刊发表近20篇SCI学术论文，成绩斐然。

三年后，桂海潮带着丰硕的学术成果学成归来，国内多个名校纷纷向他抛出了橄榄枝。最终，桂海潮选择回到自己的母校，成为宇航学院的一名副教授。

2018年，31岁的桂海潮担任博士生导师。正当他打算在自己的领域大展拳脚时，又幸运地迎来了一次千载难逢的机会。

2018年的一天，全院召开大会。会上，院长宣布了一个令人振奋的消息——国家开始招募第三批航天员，跟以往不同的是，这次选拔的航天员分三种类型，即：航天驾驶员、航天飞行工程师和载荷专家，其中，航天飞行工程师和载荷专家从相关高校和科研院所选拔。

听到这一消息，桂海潮十分兴奋。在国外留学期间，他听闻科研人员可以报名航天员，并进入国际空间站开展科学实验。那时，桂海潮一边做实验，一边畅想：随着我国航天技术的发展，中国的科研人员进入太空也一定会很快变为现实。

“如果有一天能把自己热爱的科研工作搬到太空去，太有意义了！我一定要试一试，将我这么多年所学的知识运用到实践中。”眼看自己的幻想就将变成现实，桂海潮第一时间报名参选载荷专家。

通过层层严苛的选拔后，桂海潮以载荷专家的身份加入我国第三批航天员队伍。

体能曾经是桂海潮的弱项，他通过自己的摸索，悟出一套方法：循序渐进地训练，针对自己的弱项加练长跑、闭眼单

脚站立、台阶测试等体能训练中的老难项目，最终这些项目的考核结果都从良好变成优秀。

离心机训练中，航天飞行工程师和载荷专家选拔标准是6G的过载，比航天驾驶员标准低。但是入队后所有训练标准都要达到8G的过载，这2G的差距对桂海潮来说也是一段艰辛的跋涉。

第一次训练时，桂海潮感觉胸腹部有被牢牢压住的感觉，每一次呼吸，胸部都感到被撕扯，心率也偏高。桂海潮对自己的表现极不满意。训练结束，他便找有经验的师兄们请教。爱琢磨的桂海潮还找出了自己成绩不佳的症结所在——由于心里紧张，身体素质、技巧不足，从而导致呼吸对抗动作做得不到位。为此，他在以后的练习中不断修正，不但克服了2G的差距，训练成绩也从二级提高到一级。

转椅训练中，他一开始有些不适反应，冒虚汗，恶心，头晕。不服输的桂海潮选择加练多练用心练——每天练习20分钟“打地转”，一只手抓着另一侧耳朵原地旋转。就这样练习了一两个月，他的训练成绩也达到了一级。

GNC手动运动控制练习对桂海潮来说也是横亘在他面前的一座“大山”。这项科目是模拟飞船姿态失控后，需要手动调整姿态，方法是通过观察地面景物的移动来判断姿态以及正确操作。

刚开始，桂海潮操作时眼手不协调，常常是手忙脚乱。指令长景海鹏看到后，就在训练现场给他开小灶，手把手帮带，不断鼓励，给予信心。等到桂海潮入门后，景海鹏开始对他严格要求，抠细节，以实战为标准，精益求精。在指令长的帮带下，桂海潮一有空就加练，最终也“啃”下了这块“硬骨头”。

72小时睡眠剥夺实验考验的是人的耐受极限和心理相容性。桂海潮和朱杨柱以及另一个战友分在了一组，通过三

个人通力协作，用挠头神器、讲笑话、设置时间进度条等方法相互提醒，一起加油，打败了瞌睡虫，克服了狭小密闭环境带来的心理障碍。通过这次训练，桂海潮对执行长期载人飞行任务的信心更足了。

事非经过不知难。经过两年零三个月的训练，在地面模拟器做过无数次的操作，桂海潮非常期待能去真正的中国空间站里体验和探索未知，去体验真正太空失重环境下工作和生活的感觉。当然，他更期待着从宇宙视角欣赏美丽的地球，欣赏深邃的太空，然后在浩渺的宇宙中放飞思绪、进行畅想。

空间站进入应用与发展阶段后，载荷的进出舱也越发频繁。神舟十六号在轨任务期间，桂海潮将和景海鹏、朱杨柱一起，完成空间站一些舱外系统设备的出舱、安装，以及暴露载荷在外太空高辐射、高真空、原子氧的环境当中进行实验和研究。

作为一名人民教师，桂海潮已指导10名硕士、博士研究生，其中3名已经顺利毕业。“桂老师在细节上总是能给予特别精准的指导。”苏文杰是桂海潮指导的第一个博士生。她回忆，桂老师在审稿博士学位论文时，会详细列出三四十条修改意见，绪论中的图片引用错误都会指出来。

入选航天员开始训练后，桂海潮也并未放松对学生们的关心和指导。封闭训练期间，他仍尽己所能挤出时间指导学生科研，还帮忙推导关键的理论公式。“训练任务不很重的时候，桂老师自己还在看论文，也会把我研究方向的一些论文发给我学习。”苏文杰说。

在学生们眼中，桂海潮是一位言传身教的良师益友。得知桂海潮的“出差”行程，师生们都难掩激动，纷纷在社交平台、朋友圈刷屏。

来源：中国网 人民网

第28集

景宇衡找胡俊才商量希望让蔡云峰回来上班,毕竟他是胡俊才的亲外甥,但是胡俊才觉得这些年蔡云峰越来越不像话,什么钱都敢拿,这回借机让蔡云峰在家好好反省一下。陈曦跟着路大爷修复旧家具,沈家的那些家具都修复好需要很多钱,陈曦觉得做旧如旧也是一种美,可以不用完全修复。杨光到路大爷那里,陈曦对他受伤感到很心疼,她担心杨光伤口会发炎,便赶紧给他上药,苏宁看着他们越走越近也很开心,觉得他们两个闷葫芦都愿意往前走一步了,不像之前心里有对方却都不承认。

第29集

陈曦想要将自己和杨光的事情告诉母亲和陈叔叔,于是给陈叔叔发了消息,陈叔叔觉得很意外,没想到陈曦会主动约他们吃饭。陈曦回家后被母亲嫌弃,只因陈曦竟然和一个包工头在一起。但陈叔叔觉得现在的陈曦心情很好,希望她母亲不要再影响陈曦的情绪了,至于陈曦感情上的事情先放一放再说。陈曦也觉得母亲应该尊重她的选择,因为当年她嫁给陈叔叔时,陈曦也没拦着。

第30集

沈兴江和王菁约陈曦一起出去看家具,还想将自己的想法全都融进装修设计里,没想到他们的想法都被陈曦给否了,这让他们觉得陈曦太苛刻。陈曦告诉他们不会给他们做设计,因为他们为人子女不让沈伯安享晚年,还让老人家出去租破旧的房子住,甚至假装怀孕欺骗沈伯。原来陈曦早就看出来王菁是假怀孕,因为她一直在喝咖啡,陈曦表示只会按照沈伯之前的要求开工,这让沈兴江和王菁两人无言以对。沈兴南和沈兴江跑去沈伯那里哭穷,沈伯一时心软给杨光打电话,希望杨光他们能够帮忙降低一下预算。

第31集

陈曦觉得自己设计的时候也有问题,当初刘大爷和杨光也都看出了问题,只是她太过于自信,不应该将以后有孩子的事情给忽略了,于是陈曦觉得应该帮着吴辉修改一下设计图,她瞒着杨光叫苏宁找人帮忙,并表示自己愿意出钱。苏宁和陈曦都去吴辉家帮忙重新装修,在楼下看到了景宇衡,苏宁叫景宇衡也赶紧上去帮忙,没想到景宇衡却认为他们是大公司,应该按照正轨流程去操作。所谓的正轨流程还要等几个月,那样一来业主要等快要生孩子的时候才能执行,陈曦觉得景宇衡他们就是在欺负人。

第32集

吴辉的丈母娘觉得装修会有污染,要带着怀孕的女儿出去住,让吴辉留下来对施工进行监督,吴辉觉得很委屈,但是也不能违背丈母娘的意愿只好答应了。杨光回到公司将吴家的事情做了分配,将几个工人的工作职责一一作出调整,但是吴辉的丈母娘求杨光一件事叫杨光有些不好拒绝,只好答应了。杨光将吴家的家具物品都打包好了,不过吴辉的丈母娘希望将其放在吴辉的游戏室里,吴辉有些不开心,另外丈母娘对吴辉自己定的彩虹玻璃也很不满意,非要吴辉换成钢化玻璃。

第33集

景宇衡回家后,心里一直惦记着陈曦带杨光回家的事,于是他假惺惺地叫宋晓雨去房间休息,之后他趁机再次拿起宋晓雨的手机给杨光发消息,想要用宋晓雨的名义来离间杨光和陈曦之间的关系。就在杨光留在陈曦家吃饭的时候,他果然接到了宋晓雨手机发来的信息,上面写的是宋晓雨很害怕,陈曦母亲觉得杨光鬼鬼祟祟地看消息一定有见不得人的事情,但陈曦却叫杨光出去给人家回个消息。杨光出去后,就直接回拨了电话,但电话被景宇衡拒接。杨光打电话给师娘询问宋晓雨的情况,但师娘让杨光不要去找宋晓雨。

第34集

老四告诉杨光那些钱他没拿,但他却拿了涂料回去,就是想得要教训一下杨光,谁让杨光不信任自己。老四觉得杨光应该相信他才对,但出了事情,他也没脸在公司干下去了,他想退休回家。杨光觉得他和老四那么多年的感情,老四想要离开,他也不拦着,但在老四没有找到新工作之前,杨光会照常给他发工资。杨光回去后,便将老四的话告诉了大家,同时也让大伙以后不要再提了。老四提着



新闻综合频道
28 | 39 集
剧情
新居之约

自己的东西离开了公司,临走的时候,他还不舍地和杨光的面包车合影留念,那也是他多年的伙伴。

第35集

杨光和陈曦出去找活,人家却告诉他们,杨光已经在网上火了。原来是沈伯的儿女接受了记者采访,他们对杨光公司的表现很不满意,表示杨光他们还用假涂料伤害了业主的孩子。就在这时,景宇衡带着露露也去了,他本来是要嘲笑一下陈曦跟着杨光那个小包工头混不下去了,但杨光却给了景宇衡一记反怼,表示假涂料的事他不会忘记。陈曦找苏宁一起去沈伯家回访,现在舆论正在发酵,对他们的公司很不利,要是沈伯站出来为他们说句话一定能挽回局面。结果陈曦和苏宁刚进院子,就听到了沈伯他们在吵架,陈曦只得带着苏宁离开。

第36集

陈曦放下身段早早地去了约见地点等谢女士到来。谢女士过来后,她便奚落了陈曦一番,觉得陈曦之前那样坚定地拒绝了她,现在又转头找她,她想要知道原因。于是陈曦将杨光遇到的困难告诉了谢女士,而谢女士也告诉陈曦那套房子是情夫林老板给她买的。之前也是陈曦拒绝了林太太给她设计房子,所以在谢女士看来,既然陈曦和林太太不和,自己便将她当成朋友看待,但现在她不想将房子给陈曦设计了。陈曦为了杨光第一次开口求人,她希望谢女士能够将房子交给她设计,只要谢女士愿意,自己会给她一个满意的答案。

第37集

林老板的老婆罗女士去找杨光,林老板新女友的事情被她知道了,那都是杨光公司的功劳。因为他们拒绝给林老板装修,那个萱萱只好到处找装修公司,正好找到了她那里,罗女士这才知道林老板在外面一直有女人。罗女士要让林老板净身出户,还要将他花在萱萱身上的钱都要回来。现在罗女士要将一品南山的别墅交给杨光他们装修,且以后所有的工程都给杨光他们装修。杨光感到很高兴,因为

公司终于有活干了。

第38集

春明服装旗舰店装修正式招标,没想到赢家争着要先拿出自己的设计方案,令杨光他们意外的是,赢家的设计竟然和杨光的设计完全一样。杨光问景宇衡的设计是从哪里来的,景宇衡很不客气地告诉杨光是自己公司出品的。杨光感到很生气,他想要揭穿景宇衡剽窃了他们的设计,但是被陈曦给拦住了。于是景宇衡将设计讲给了春明服装的业主,业主十分满意,觉得设计完全符合他们做服装的要求,且报价单也让他们很满意。春明服装的人看了杨光的报价单竟然比赢家还要高,春明服装的人直接拒绝了杨光团队。

第39集

师娘告诉陈曦,杨光和宋晓雨从小就定下了娃娃亲,她非要陈曦和杨光分开,还要让杨光和宋晓雨结婚。陈曦很生气,于是给杨光发消息要请假离开公司一段时间,杨光很是担心,赶紧跑出去开着面包车去追,但是陈曦早就已经收拾好行李要带着爸妈去西藏,而这回陈曦也亲口叫了陈叔叔爸爸,母亲激动地一把抱住了陈曦,好多年过去了,陈曦终于接受了陈叔叔,那也是他们最希望看到的样子。就在这时杨光的面包车横在他们的面前,陈曦明白自己在杨光心里仍然是最重要的人,紧紧地抱着杨光露出了开心的笑容。

(全剧终)

「讲文明 树新风」公益广告

社会主义核心价值观：富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

信用南宁
美好生活

南宁市精神文明建设委员会办公室



养父的花样年华

都市生活频道 24-33集剧情

第24集

江豁牙子说要给志平介绍一份赚钱更多的工作,他把志平带到一个地下歌厅打工。虽然痛恨志平不读书,但郎德贵最后还是来到酒吧接志平,志平一脸惶恐向郎德贵讲述事发经过,同时指着蹲在不远处的江豁牙子,郎德贵与月枝认出了江豁牙子,夫妻二人勃然大怒就想冲上前教训他,几个警察见郎德贵要打人赶紧出手阻拦。月枝突然感到不舒服,医院检查结果显示,她有严重心脏病,如果继续选择怀孕,会危及生命。月枝找到陆向红,表示她愿意拿命作赌注,也要给老郎家留个骨血。

第25集

陆向红回忆往事,她告诉连月枝,郎德贵和四个孩子之间的爱超越了血缘,是最真实最深厚的。月枝深受感动,同意做人流,并决定以后全家继续幸福地生活。时间一晃进入了21世纪,志强和郎德贵开了一间修车厂,志平开了服装店,志刚做了公务员,而小雪和马月斌也即将结婚。

正在这时,何满香突然出现了,她称自己是来看孩子们的,但却赖在郎德贵家不肯走。晚上吃饭何满香喝了很多酒,郎德贵让志强送何满香回家,何满香趴在桌上面色悲痛透露自己无家可归。

第26集

何满香哭天抢地诉说自己的不幸,三个孩子对何满香的态度软化,逐渐开始接受她。何满香在郎家反客为主干起家务,这让月枝感到很尴尬,又不知如何应付。何满香说当年她离开郎德贵扔下三个孩子跟一个医生结婚,现在医生已经老死,何满香跟三个孩子失去了感情基础,回想自己当年的所作所为,她表示自己后悔莫及,现在决心赖在郎德贵家里再也不走了。志强见郎德贵已经开始对何满香头痛,当场提议给何满香在修理厂安排保洁经理的工作,郎德贵觉得志强的提议不错,事后让连月枝跟何满香沟通。

第27集

何满香提出要到汽修厂当财会主任,众人感到为难。志平为了维护郎德贵家

庭的稳定,打算劝走何满香,让她住到自己家里。没想到何满香非但不听,还与志平大吵大闹。何满香买了鞋子送给郎德贵,郎德贵没有收下,何满香来了火气跟郎德贵发生争吵。郎德贵起身离家出门,还推倒了何满香,月枝与小雪回来正好看到何满香倒在地上。郎德贵无心向月枝解释,他一脸无奈离家出走,月枝来到何满香身边耐心开导,何满香提出先考虑一两天再决定搬到其中一个儿女家中居住。

第28集

何满香跑到志刚和翠玲家后,又是一副当家作主的样子。翠玲向何满香哭穷,说志刚的收入不如志强和志平,担心以后汽修厂的财产都落到哥哥姐姐手里。志刚受到何满香的挑唆,找郎德贵提出要分车厂的股份,郎德贵感到非常伤心。晚上,志刚与翠玲回到家中,两人当着何满香的面发生争吵。翠玲在争吵的过程中数落志刚没有成功向郎德贵要到钱,志刚怒从中起,提出跟翠玲离婚。在何满香的劝说下,志刚只得决定跟郎德贵分家。

第29集

郎德贵一怒之下召集全家人,将志刚的那份钱分给了他。兄弟姐妹为此闹得很不愉快,小雪和翠玲的关系也恶化了。志刚意识到分家让自己跟姐妹们吵翻,但翠玲却不以为然,提醒志刚跟郎德贵并非亲生父子,所以就算他跟郎德贵感情破裂也无所谓,志刚见翠玲眼中只有钱,勃然大怒跟翠玲吵了一架。翠玲拿着志刚分家得到的钱开起了服装店,没想到生意惨淡,没有客人上门。志刚想请志平来帮忙管理,翠玲却不同意,何满香也在一旁煽风点火。

第30集

下班回到家中,志刚向翠玲问起服装店的事,翠玲与何满香心知不能将真相告

诉给志刚听,志刚浑然不知继续埋头吃饭。第二天,翠玲与何满香转让了店面,志刚来到店外弄清了真相,他又气又急跟买方发生冲突,但买方已经跟翠玲签下了转让协议,志刚不愿意转让店面,买家跟志刚当街动手发生冲突。志刚回到家中沮丧万分,他开始后悔跟父亲郎德贵分家。志刚在小雪的订婚宴上,听着郎德贵说一家人在一起的创业史和奋斗史,感到无地自容,他请求郎德贵原谅,全家人重新接受了他。

第31集

小雪被查出患有急性白血病,马月斌知道小雪的病情后拒绝与小雪再见面,其实这是马月斌母亲的要求。几天过去了,马月斌悄悄拿起手机跟郎德贵通电话,忽然,马月斌母亲从一边走了过来夺走了他的电话。郎德贵全家人都在为小雪的病情感到担心,悉心照顾着小雪。郎德贵求马月斌来看看小雪,志强找人打听马月斌的下落,发现他和母亲没有回家,而是住在宾馆里。

第32集

小雪要进行骨髓移植,郎德贵打算到北京去找杨建功为小雪捐献骨髓。郎德贵离开医院,在街上找到了杨建功,杨建功跟郎德贵钻入汽车里面谈话,德郎贵将小雪患上白血病的事情说了一遍,要求杨建功移植骨髓给小雪。虽然杨建功同情小雪的遭遇,但一想到自己的个人利益,杨建功一脸无奈地表示自己并不打算搭救小雪。杨建功回家后魂不守舍,妻子和儿子都察觉出他的异样。在妻子的逼问下,他还是不敢说出实情。

第33集

小雪的病情开始恶化,再不进行骨髓移植就有生命危险。杨建功终于向妻子坦白了小雪的身份。马月斌一直思念小雪,他的母亲终于答应让马月斌自己来选择生活,马月斌求小雪原谅,发誓再也不会离开她。杨建功赶来向郎德贵表示,自己要给小雪捐献骨髓,骨髓匹配成功,小雪的手术非常成功。一年后,小雪恢复了健康,郎家恢复了快乐的生活。

(全剧终)

剧 情 梗 概

民国时期军阀割据,豆蔻才女林杭景因父亲被害入狱,投奔父亲好友萧海山,虽寄人篱下却不卑不亢,萧家的霸道三少萧北辰从起先对她极尽欺负到逐渐被其坚强独立吸引。萧大帅为锻炼儿子派其到军校学习,七姨娘允诺等他毕业便为他和杭景牵线。五年磨砺,在教官严格训练下,亲历战争生死的萧北辰从混世魔王成长为铁血军人。学成归来后他一面帮父亲整肃军队,一面想跟林杭景求婚,却意外

得知她已恋上热血青年牧子正。因林父突遭危难,萧北辰与林杭景为救林父协议结婚,婚后二人经历各种磨难,从疏离到渐生情愫,却因误会使得林杭景在一场大火中失踪。七年生死离别,抗战爆发,已加入爱国组织的林杭景重回北新城,劝说萧北辰联合抗日。牧子正因母亲患病成为日本人的鹰犬,屡次加害萧北辰,林杭景誓死跟随萧北辰,最终两人化解误会,烽火定真情,携手保家园。

第1集

1917年,北新城火车站,豆蔻才女林杭景下了火车,因父亲林棠生被害入狱,她从余临前来投奔父亲好友萧海山大帅,萧家特意派管家来接她。去往萧府的路上,管家叮嘱林杭景不要得罪萧北辰。萧海山尽力压下了林棠生出事的消息,他决心对林杭景视如己出,林杭景长得好看又知书达理,七夫人也十分喜欢她。林杭景被安排去上课,和萧家四女儿萧书仪同一个班级。因早上被萧北辰亲自开车送来学校,林杭景的出现让大家议论纷纷。萧书仪看不惯林杭景,故意在同学面前说林杭景是庶出,林杭景却没有生气,微微一笑便走开了。

第2集

晚上从学堂刚出来的林杭景发觉有人跟着自己,立刻加快了脚步,却不想突然被人掳进了巷子里。就在这时,萧北辰从天而降英雄救美,为她打开车门后还得意洋洋地说自己到得及时。林杭景瞪着他,并另外叫了黄包车,离开前还拒绝了萧北辰对自己的心意,她不需要他接送自己上下学。早饭时,萧北辰提议要林杭景帮自己补课,此话一出七夫人和萧书仪都大跌眼镜。但是萧北辰难得想要学习,就算林杭景再怎么推脱,也不得不答应了七夫人。萧北辰借着补习的名义送了林杭景一衣柜的衣服,说是赔礼道歉,林杭景收下了。

第3集

对林杭景的针对还没有结束,考试时有人故意给她传纸条,导致她被老师误会作弊,林杭景心灰意冷地淋着雨回了萧府。林杭景发了高烧,七夫人忙着照顾她。萧北辰听说后,便去了林杭景房间,趁着七夫人回房间拿药时,他伸手试了试她的体温,林杭景睁眼看到后便躲开了。萧北辰还执着于道歉这件事,林杭景却就是不愿意服软。林杭景正在房间剪窗花玩,萧北辰突然过来拉起她就要走,让她和萧海山解释清楚,不是萧北辰叫人轻薄她的,也不能让他去上军校。但事情因萧北辰而起,林杭景自然是不愿意去的。

第4集

许子俊和莫伟毅找了两个人演戏,想再帮萧北辰上演一场英雄救美的戏,就把林杭景绑架了。萧书仪发现了被绑架的林杭景一人,心中生出许多嫉妒,想着让她吃点苦头。萧书仪让梁思修把林杭景卖去妓院。林杭景被送到妓院后便被一位来寻欢作乐的公子点了,萧北辰闯进妓院,急匆匆冲进房间把趴在林杭景身上的那个禽兽拽了下来,林杭景的外衣已经破碎不堪。萧北辰为林杭景披上外套,林杭景却反手打了他一巴掌。出了这件事,萧海山更加坚定了让萧北辰上军校一事。



良辰好景知几何

都市生活频道

1-4集剧情

15岁“减肥少女”离世,神经性厌食有多麻烦?

近日,在一部医疗纪录片中出现的神经性厌食症病例引起公众关注。15岁的女主人公小玲(化名)身高165厘米,体重却只有24.8公斤。她的父母说,小玲近50天没吃东西,只喝水,被诊断为神经性厌食。经过20多天的入院抢救,仍不幸去世。

神经性厌食是一种不受自主控制的对进食量的控制,通常在青少年和年轻女性中相对多发,继而对患者的身体和心理健康造成严重影响。有统计数据显示,5%至15%的厌食症患者最终会死于躯体并发症或自杀。

清华大学玉泉医院精神科医师申晨煜表示,厌食症最核心的表现为“体象障碍”——对“瘦”有着偏执追求,即使已经很瘦,但仍达不到自身所认定的标准。迄今为止,神经性厌食症的病因和发病机制尚不明确,是病因复杂、涉及多种因素的综合疾病,公认的致病因素包括生物学因素(遗传)、社会文化、心理等领域。

去世前“轻得像一床被子”

这种疾病多见于青少年和年轻女性

根据小玲父母讲述,小玲在出现神智不清的情况后被紧急送医。但入院后,小玲的情况并不乐观,没有自主呼吸、嘴角渗血,还出现了瞳孔不等大、对光反射消失等更危急的信号。负责治疗小玲的医务人员回忆,抱起她时“像抬一床被子”。

根据患者父母讲述,小玲从初中开始有了减肥意识。从一开始的不吃米饭、主食演变为不进食、只喝水。小玲也被父母多次强制带至医院,但无论是去医院途中还是已经入院,小玲都多次尝试逃脱和拒绝治疗。减肥1年零3个月,小玲被深圳市儿童医院诊断为神经性厌食,并最终因此失去了年轻的生命。

该集纪录片导演在手记中写到:“他们可能因为青春期的攀比之心陷入‘畸形审美’的魔咒,可能因为青春期的情感懵懂落入‘为爱瘦身’的深渊,为了追求极致身材甚至不惜以生命作为代价”。

但仍然值得强调的是,当减肥演变为神经性厌食,这已经从一种生活行为上升到了精神疾病,并延伸出其他生理疾病。

根据北京大学第六医院主任医师李雪霓公开发布的信息,神经性厌食症(简称厌食症),是一种慢性进食障碍的临床表现。其原意为精神性食欲丧失,主要特点为以瘦为美的躯体形象障碍,自我造成的拒食、导吐或腹泻,乃至消瘦、闭经,甚至死亡。

根据西方流行病学研究,厌食症的患病率约为0.5%至1.5%,多见于青少年和年轻女性。虽然神经性厌食的患病率较低,但其死亡率却相对较高,达到5%至15%。过去,神经性厌食在欧美等国家报道的患病率最高,但近年来我国发病率呈上升趋势,尤其是在经济文化发展较快的地区,患病人数明显增加。

清华大学玉泉医院精神科医师申晨煜表示,自己也曾见过一名女患者,“只允许自己吃一些菜叶,对于主食和肉蛋奶有着

近乎苛刻的限制。由于长时间限制进食而导致了蛋白质缺乏和电解质紊乱。同时还会不停地活动,能跑就不走,时间长了足弓处还出现了应力性骨折”。

据这名患者的母亲介绍,最开始患者会在心情不好时暴饮暴食,吃完又会“抠嗓子”催吐。这是神经性贪食的表现,后来又转变为了神经性厌食。

经了解,申晨煜遇到的这名患者家庭关系长期存在矛盾,患者希望通过极端饮食引起父母关注。同时,患者自己还有个即时交流群,患有厌食症的人聚集在其中,互相提供支持的同时还会互相分享一些“控制体重”“如何不被发现”的心得,甚至是分享减肥药购买渠道,这在某种程度上也促使了厌食行为的持续。

不仅仅表现为“不吃”“少吃”

暴食后又清除也是厌食症

申晨煜举例称,一个正常体型的人BMI指数(身体质量指数)应该在18至24之间,但厌食症人群BMI即使低于17.5的水平,也仍然坚持追求更极端的体重。

据申晨煜介绍,神经性厌食症不仅仅是严格控制进食,甚至拒绝饮食。

其主要分为限制性厌食症和暴食清除型厌食症。前者表现为过度节食禁食、过度运动控制体重或减轻体重。后者表现为合并有暴食或/和清除行为,暴饮暴食后又有负罪感,通过自我诱导呕吐、泻药、利尿剂或灌肠剂等行为,实现体重的减轻。

迄今为止,神经性厌食症的病因和发病机制尚不明确,是病因复杂、涉及多种因素的综合疾病。公认的致病因素包括生物学因素(遗传)、社会文化、心理等领域。但申晨煜认为,从临床上看,大量的神经性厌食症患者在家庭环境、关系及父母关系方面存在问题,以及上述案例中出现的即时交流群这样的“微环境”,也是厌食症的维持因素。

同时,厌食症人群可能也在对身体的极端掌控中寻找控制感。“普通人可能会通过工作、学习、人际关系、家庭关系的掌控寻找到合理的掌控感、安全感,但厌食症的孩子往往在所谓的社会化表现层面有一定欠缺,缺少寻找确定感、安全感的途径,所以把掌控的对象转向了自己的身体或饮食等等。”申晨煜说。

神经性厌食可以治疗甚至治愈吗?对此,申晨煜表示,临床上采取的治疗手段多是药物+生活方式引导改变。药物如奥氮平,生活方式改变则包括制定食谱,指定监护人执行并督促患者按照食谱改变饮食习惯。

但申晨煜也坦言,厌食症患者在极端信念的支配下会坚定拒绝或者不配合生活方式的改变,也很难坚持。像其他的精神类疾病一样,厌食症同样属于慢性病也容易反复,即使达到了阶段性疗效,患者回到原本的生活环境,或者诱发因素持续存在,也很容易回到之前厌食的状态中去。“很难去谈治愈,最好是能达到临床缓解的效果。回到原本的环境中,精神和身体的支持能否跟上,甚至是外部对‘以瘦为美’的推崇,都可能影响到预后”。

南方医科大学南方医院普外科主治医生朱满生认为,健康的减重表现在数字上体现为一个月10斤以内较为合理,减脂应该生活化,而避免极端的减肥方法。他补充说,体重问题不仅仅是一个科室的范畴,而应该是多学科的问题,牵涉到外科、内分泌、心理、营养等等。“目前为止,全国应该有80%以上的医疗机构都为科学减重配备了多学科团队,但由于机构架构、科室实力等等现实层面的问题,多学科团队在科学减重中发挥的作用还有提升的空间”。

来源:每日经济新闻



广西近期出现这个小虫,铺天盖地!

在广西有一种昆虫,每年的4到6月都会准时到来。对于怕虫人士来说它是继蟑螂之后的又一个噩梦,而且还会飞,它就是大水蚁!

柳州市建设工程技术服务中心白蚁预防科的工作人员介绍说,这种大水蚁实际上是白蚁有翅繁殖蚁。每年的4月至6月,正是白蚁分飞的季节,在闷热或大雨前后的傍晚,这些有翅繁殖蚁就会一只只分飞出巢,并被灯光吸引到市民家里,进行脱翅、配对,然后找机会筑巢繁殖后代。

除了广西,大水蚁在广东、福建、云南、湖南等省份也常见。这种昆虫,只要窗户有一点缝隙它就能钻进来,在不知不觉中聚成一团。另外,大水蚁趋光,妥妥的光明爱好者,只要有光,它们就想方设法进来,然后围着灯光疯狂起舞。此时的你,就像无助的孩子,左右开弓也无济于事。

其实,根本不用大费周章,只要一盆水就能消灭它们。方法如下:

- ①准备一盆水,然后在旁边放盏灯,吸引大水蚁过来;
- ②趋光的大水蚁会自投罗网往水里飞;
- ③记住,在实施扑灭行动的同时,要关上全屋的灯和门窗。

另外,要记得保持家里通风干燥,这样一来,它们没那么容易筑巢。如果发现大水蚁飞到家里,最好彻底打扫一遍,哪里落下的翅膀多,大水蚁往往就在附近活动。如果原木家具上出现小洞或木屑,还有大水蚁的小翅膀,贴上去能听到



“窸窸窣窣”的声音,说明家里出现了蚁害。发现有大水蚁筑巢的痕迹,一定要请专业人士上门处理。

同时,家里要注意防潮,特别是厨房卫生间这类空间,并及时清理囤积物品,制造不利于大水蚁生存的环境,这样才能够减少蚁害的发生。

鞋子后的『小尾巴』原来有这么大的作用!

你有没有发现,很多鞋子后面都有一个“有点奇怪”的“小尾巴”,这是单纯用来做装饰的还是有其他用途?

对于鞋子后面的“小尾巴”,很多小伙伴都不知道它的作用,甚至还有人觉得“小尾巴”很难看,索性剪掉。

今天我们就来一起研究一下:“小尾巴”有哪些用途? 以及鞋子为啥容易“变黄”? 有哪些保养方法?

鞋子后面的“小尾巴”

鞋子后边的这个“小尾巴”,叫做“鞋提”。顾名思义,鞋提就是用来帮助使用者提鞋的。

有些人穿皮鞋,会专门购买“鞋拔”来帮助提鞋,而运动鞋大多就自带这个“提鞋神器”。

我们穿鞋的时候,脚有时会将鞋后跟一起压入鞋底,长此以往鞋后跟就会有些塌陷和变形。

如果在穿鞋时拉着“小尾巴”往后提,就可以将鞋后跟拉出,轻松穿好鞋子,同时还能有效地保护鞋跟。

在日常生活中,小伙伴们如果在海边或是雨天游玩时,鞋子被打湿了,需要提着鞋子行走,鞋子后面的“小尾巴”就发挥了极大的作用。

我们可以用绳子连接两只鞋子的鞋提,这样就能一只手轻松提鞋了。除此之外,鞋提还有两个作用:

◆便于晾晒

洗完鞋子后,只需将衣架穿过左右鞋子的鞋提,就能方便地进行晾晒。

如果家里的衣架没有自带小钩子,也可以用夹子夹住鞋提,再借助衣架来晾干鞋子。

◆防止脱落

一些鞋子穿久了,常常会出现“变松”的现象,在进行户外运动时鞋子易滑落不利于运动,这时候我们可以借助鞋提,将鞋带向后绕一圈从鞋提中穿过再绑紧,这样就能很好地固定鞋子与脚。

鞋子为啥容易变黄?

有些鞋子穿久了,总会碰到一个令人头疼的“鞋子变黄”的问题,明明已经用了很多种办法,但是鞋子上的“黄色区域”还是清洗不掉。究竟为什么有些鞋子容易发黄呢?

一些鞋子会出现“变黄”的现象,主要受材质和着色剂的影响。鞋类产品中,最常见的材料为聚氨酯(PU)材料和橡胶。

PU材料常作为鞋面材料,其芳香族(苯环)上异氰酸酯的前酐结构在紫外线、湿热环境作用下会断裂,产生黄变的酞亚胺变色基团,最终导致产品外观发生较大变化。

而对于脂肪族和脂环族PU材料,由于其异氰酸酯基团结构相对稳定,没有前酐结构的存在,因而具有较强的抗黄变特性。

橡胶材料主要是热塑性橡胶(即TPR),可通过注塑或挤出成型的方式应用于鞋子的外帮包胶处。TPR材料由于结构上的不饱和性,接触到紫外线和空气

等物质容易产生降解,进而导致变色。

此外,PU鞋类产品常用到色浆和色粉作为着色剂,这些着色剂也容易受光照分解,导致鞋面褪色发黄。

还有一些鞋类产品中加入了织物面料。这类面料的黄变方式有多种,如光黄变、氧化黄变、增白剂黄变等,甚至在储存、运输等过程都容易出现“黄变”。

鞋子有哪些保养方法?

1.提高穿着频率

如果同时拥有多双鞋子,建议小伙伴们定期将每双鞋子拿出来穿。鞋子放久了,容易出现脱胶、鞋面龟裂等问题。

2.鞋子也需要“休息日”

经常穿的鞋子会吸收汗水、接受“风吹雨淋的洗礼”。若鞋子没有“休息日”,就很难彻底干透,坏得也相对快一些。

不要一双鞋子走天下,鞋子最好每穿两三天就“休息”一天。

3.皮鞋弄湿不应晒干

倘若穿着皮鞋碰上雨天,建议大家回家后应尽快用干布按压出鞋面和鞋内多余水分。然后,在鞋内置入报纸或卫生纸吸水,并不断更换,直到水分被完全吸干为止。最后再将鞋子置于通风阴凉处风干。

4.定期使用防水喷雾防潮

鞋子遇潮使用“寿命会缩短”,建议定期使用防水喷雾来保护皮鞋。部分防水喷雾可用于皮革、帆布、绒面革等多种鞋面。

来源:陕西科普



[illegible]

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/6/12 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 啊摇篮(25)
08:13 啊摇篮(26)
09:05 啊摇篮(27)
09:47 啊摇篮(28)
10:40 啊摇篮(29)
11:33 啊摇篮(30)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(25)
13:40 红娘子(26)
14:30 红娘子(27)
15:25 红娘子(28)
16:17 红娘子(29)
17:00 红娘子(30)
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 歌声飘过一座城(重播)
22:50 致命名单(11)
23:33 致命名单(12)

2023/6/13 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 啊摇篮(30)
08:13 啊摇篮(31)
09:05 啊摇篮(32)
09:47 啊摇篮(33)
10:40 啊摇篮(34)
11:33 啊摇篮(35)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(30)
13:40 红娘子(31)
14:30 红娘子(32)
15:25 红娘子(33)
16:17 红娘子(34)
17:00 红娘子(35)
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 歌声飘过一座城
22:50 致命名单(13)
23:33 致命名单(14)

2023/6/14 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 啊摇篮(35)
08:13 啊摇篮(36)
09:05 啊摇篮(37)
09:47 啊摇篮(38)
10:40 啊摇篮(39)
11:33 啊摇篮(40)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(35)
13:40 红娘子(36)
14:30 红娘子(37)
15:25 红娘子(38)
16:17 红娘子(39)
17:00 红娘子(40)
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 歌声飘过一座城(重播)
22:50 致命名单(15)
23:33 致命名单(16)

2023/6/15 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 啊摇篮(40)
08:13 我要当八路(1)
09:05 我要当八路(2)
09:47 我要当八路(3)
10:40 我要当八路(4)
11:33 我要当八路(5)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(40)
13:40 红娘子(41)
14:30 红娘子(42)
15:25 红娘子(43)
16:17 红娘子(44)
17:00 红娘子(45)
18:00 敌营十八年(14)
18:55 敌营十八年(15)
19:50 敌营十八年(16)
20:47 敌营十八年(17)
21:33 敌营十八年(18)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 致命名单(17)
23:33 致命名单(18)

2023/6/16 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 我要当八路(5)
08:13 我要当八路(6)
09:05 我要当八路(7)
09:47 我要当八路(8)
10:40 我要当八路(9)
11:33 我要当八路(10)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(45)
13:40 红娘子(46)
14:30 红娘子(47)
15:25 枪火(1)
16:17 枪火(2)
17:00 枪火(3)
18:00 敌营十八年(18)
18:55 敌营十八年(19)
19:50 敌营十八年(20)
20:47 敌营十八年(21)
21:33 敌营十八年(22)
22:20 致命名单(19)
23:15 致命名单(20)
23:55 致命名单(21)

2023/6/17 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 我要当八路(10)

08:13 我要当八路(11)
09:05 我要当八路(12)
09:47 我要当八路(13)
10:40 我要当八路(14)
11:33 我要当八路(15)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪火(3)
13:40 枪火(4)
14:30 枪火(5)
15:25 枪火(6)
16:17 枪火(7)
17:00 枪火(8)
18:00 敌营十八年(22)
18:55 敌营十八年(23)
19:50 敌营十八年(24)
20:47 敌营十八年(25)
21:33 敌营十八年(26)
22:20 致命名单(22)
23:15 致命名单(23)
23:55 致命名单(24)

2023/6/18 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 我要当八路(15)
08:13 我要当八路(16)
09:05 我要当八路(17)
09:47 我要当八路(18)
10:40 我要当八路(19)
11:33 我要当八路(20)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪火(8)
13:40 枪火(9)
14:30 枪火(10)
15:25 枪火(11)
16:17 枪火(12)
17:00 枪火(13)
18:00 敌营十八年(26)
18:55 敌营十八年(27)
19:50 敌营十八年(28)
20:47 敌营十八年(29)
21:33 敌营十八年(30)
22:20 致命名单(25)
23:15 致命名单(26)
23:55 一代枭雄(1)

南宁广播电视台 公共频道

2023/6/12 星期一

00:35 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(50)
13:45 多少爱可以重来(51)
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 刑警之海外行动(32)
23:10 刑警之海外行动(33)
23:55 刑警之海外行动(34)

2023/6/13 星期二

00:35 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(52)
13:45 多少爱可以重来(53)
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 刑警之海外行动(35)
23:10 刑警之海外行动(36)
23:55 刑警之海外行动(37)

2023/6/14 星期三

00:35 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(54)
13:45 多少爱可以重来(55)
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(38)
23:10 黑白禁区(1)
23:55 黑白禁区(2)

2023/6/15 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(56)
13:45 假日暖洋洋(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)
20:05 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 黑白禁区(3)
23:10 黑白禁区(4)
23:55 黑白禁区(5)

2023/6/16 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 假日暖洋洋(2)
13:45 假日暖洋洋(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
20:05 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 黑白禁区(6)
23:10 黑白禁区(7)
23:55 黑白禁区(8)

2023/6/17 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 假日暖洋洋(4)
13:45 假日暖洋洋(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)
20:10 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 黑白禁区(9)
23:10 黑白禁区(10)
23:55 黑白禁区(11)

2023/6/18 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 假日暖洋洋(6)
13:45 假日暖洋洋(7)
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 黑白禁区(12)
23:10 黑白禁区(13)
23:55 黑白禁区(14)

这种食物吃完会变臭,可很多人还是天天吃

立夏一过,各式夜宵在人们一天中占据了越来越重要的比例。

而所有好吃的夜宵,无论是烧烤、小龙虾,还是炒面、鸡翅、烤排骨,都离不开大蒜的点缀。

要么做主角,比如蒜蓉小龙虾、蒜香排骨、蒜蓉鸡翅、蒜泥白肉;要么调汁腌料,给烧烤食材的华丽变身奠定基础。

为什么吃完蒜后,人会变臭?

大蒜给人们带来的臭味,不仅体现在口气上,还会通过血液循环到达全身,让其他部位也变臭。

1.吃完蒜,口气会变臭

大蒜含有丰富的烯丙基含硫化合物,其中最重要的一种是S-烯丙基蒜氨酸,这东西单独存在时没味儿。可是大蒜中偏偏还含有一种叫作蒜氨酸酶的物质,专门用来分解蒜氨酸。

在大蒜瓣完整、内部组织没被破坏的情况下,蒜氨酸和蒜氨酸酶相安无事,一旦大蒜被切开、拍碎、咬开,两者就会开始反应,产生大蒜素,这也是生吃大蒜时感到辛辣刺激的原因。

大蒜素和大蒜中其他含硫化合物在空气中并不稳定,在我们吃了生蒜后一段时间,它们会逐渐分解出一些具有臭味儿的分解物,如甲基烯丙基硫醚和其他硫化物。这些物质在嘴巴里混合起来,就让我们口气变臭了。

2.吃完蒜,放屁会更臭

吃完蒜后,我们排出的“尾气”也会格外臭,甚至还带着明显的大蒜味儿,让闻者瞬间就了解了我们上一餐吃的是啥。

这也是含硫化合物在作怪。屁的臭味通常是由吲哚、粪臭素和硫化氢等物质带

来的。吃蒜多的人,排出的硫化物,比如硫化氢就会增加,让屁的臭味更加明显。

3.吃完蒜,拉屎有怪臭

有些朋友吃了大量大蒜后,连排便都带有奇怪的蒜臭味,这仍是硫化物代谢引起的正常现象。

如果吃蒜的同时,还吃下了大量含蛋白质的食物,叠加蛋白质消化分解不完全产生的硫化氢,粪便的臭味就更让人难以忍受了。

中国人有多爱吃蒜?

即便会让人变臭,人们对大蒜的热爱分毫不减,这和大蒜的辣味以及一些挥发性物质带来的蒜香有关。

不仅是国人,世界各地的人们对大蒜都相当喜爱。毕竟,无论搭配红肉白肉还是生猛海鲜,它都无比从容;无论炒煎焗啫它都相当在行。

如果我们去翻各国美食清单,也会发现有不少美食要靠蒜香来成就。除了中式大蒜美食,还有法式红酒蒜香焗蜗牛、印度油蒜蟹等等。热爱大蒜的德国人,甚至做出了大蒜冰淇淋,每年还有大蒜节。

大蒜的原产地并不在中国,最早大蒜是由张骞出使西域带回的,开始在中原一带栽培。

我们中国人对大蒜的热爱,可以说是融进了生活、刻进了血脉里。“一头蒜、一碗面,千金都不换”“吃肉不吃蒜,营养少一半”“饺子就酒,越吃越有,饺子就蒜,生活灿烂”,这些老话足以证明。

北方人爱吃蒜,尤其爱吃生蒜。无论是面条、大饼、肉还是菜,都离不开几瓣蒜,而且越吃越香、乐此不疲。稍显温柔的吃法,比如切蒜片、蒜末、蒜蓉,在真正的北方人眼里,这些都不是“吃蒜”,只是用蒜。对北方人来说,生蒜不仅是一味调料,还是一种相当健康养生的食物——杀菌开胃、去腥提味。生吃大蒜时,大蒜素没有经过高温的破坏,保留得更完整,获得的健康收益的确更大。

南方人大多数对于生吃大蒜颇有芥蒂,他们并不喜

欢生蒜的辛辣味儿。于是,通过加热、油炸等高温加工的方式,将蒜味儿大大减

不过好吃归好吃,吃完蒜后,总感觉周身都弥漫着一丝悠悠的臭味,那又香又臭的蒜味儿,总让人与人之间的接触带了点尴尬。

问题来了:大蒜这东西,剥开时不臭、吃起来也只是辛辣,为什么吃完蒜后,人就变臭了呢?



弱。在用于烹饪时,少了辛辣,多了鲜香,就成了既不喧宾夺主,又能点亮美味的多面手。比如,啫啫煲里的七分熟蒜头、烧烤海鲜上堆满的金银蒜末、铺满蒜泥的薄薄白肉、剁椒鱼头上淋满的蒜末辣椒……

我们中国人对蒜的应用还远不止这些。为了延长鲜蒜的保质期,或者稍微降低生蒜的辣度,让不能吃辣的朋友也能品尝蒜的美味,祖先们还利用腌制、做酱等工艺,发明了糖蒜、腊八蒜、蒜泥辣椒酱等美食。

在漫长的岁月里,这些食物的制作都逐渐带上了文化的印记,成了我们国人表达对美好生活期盼的一种符号。

比如,长辈们坚持腊八蒜必须要在农历腊月初八当天泡上,才不辜负大年初一吃饺子迎新春的仪式感。

比如,配羊肉泡馍的糖蒜,讲究的是颜色如玉、透白泛黄,味道要入口酸甜、爽脆无渣。

如何除去吃蒜后的口气?

如何在享受美味的同时,不付出或少付出一些口气变臭的代价?这是很多爱蒜一族关心的话题。互联网上流传的各种去除蒜味儿的方法层出不穷,究竟哪些才真的有效呢?

1.遮盖法

有些朋友选择在吃蒜后喷口气清新剂或嚼口香糖,试图遮盖掉蒜味,不过通常效果并不让人惊喜,因为无法阻止硫化物继续产生。

如果无法彻底遮盖,口气清新剂和蒜臭混合起来会不会更奇怪?

2.消解法

有些朋友尝试“古法”,吃完生蒜后咀嚼茶叶、吃花生米,试图将蒜味儿“对冲”掉。

由于茶叶中含有茶多酚,可以分解掉一部分产生臭味的硫化物,因此理论上有效。不过咀嚼茶叶不如直接用茶水漱口,还能起到冲刷口腔的作用。

相似地,含多酚浓度高的蔬果,如苹果、香蕉、牛油果、薄荷、生菜等,以及巧克力,同样可以分解掉一部分硫化物,消解蒜味儿。

花生米除蒜味也是很流行的方法。这个方法背后的依据是:蛋白质可以和带来蒜臭味的烯丙基含硫化合物结合,减小异味。那么,比起花生,我们直接喝牛奶、酸奶效果会更好。

3.去除法

吃大蒜后尽快刷牙漱口,能通过物理手段去除一点蒜味,但和喷口气清新剂一样,由于没有除掉蒜臭味的源头,效果持续时间并不会太久。

实在介意蒜味但又想享受蒜香的朋友,还有个治本的方法——吃熟蒜,从一开始就把蒜氨酸酶消灭。

最后,无论是吃生蒜还是熟蒜,都祝大家吃得开心。