

# 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6月15日

2023年第22期

总1806期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

## 人人讲安全 个个会应急

第22个全国“安全生产月”



居安思危，思则有备，有备无患。

--《左传·襄公十一年》



南宁广播电视台报  
微信公众号

## 农贸市场提档升级 “菜篮子”拎得更舒心



菜市场被看作城市最具“烟火气”的地方之一，也是城市发展文明的窗口。近日，不少市民感慨：来到市场买菜，这里的环境变得越来越整洁、购物也越来越智慧化了……

近年来，南宁推进农贸市场老旧换新相关工作取得了新进展。如今，在南宁的一些农贸市场，市民也可以享受到更方便、更智能、更安全的购物体验。

在仙葫片区的正佳综合市场，这里果蔬肉类等货品样式齐全、物美价廉，不仅如此，智慧系统成了“标配”，电子大屏上呈现出交易信息以及货品价格、质检达标情况等数据，摊位上还统一配置了智能计价秤、溯源查询码以及显示货品的智能电子屏。“颜值”和“智慧”并存的市场，让前来选购的市民感到十分舒心、便捷。

来这里买菜的黎女士说：“这样比较透明，超市里面的电子秤是一面显示屏，顾客看不到计价，这里的电子秤是两面显示，挺方便的。”

蒙先生说，综合市场相对来说物价更便宜，地面也比

较干净，走进市场看到商品都在物架上摆放得整整齐齐，感觉很舒心。

据介绍，该市场去年完成“农改超”的升级改造，不仅对地面、排水等基础设施进行翻修，针对经营模式也进行升级，从原先传统的市场交易模式，升级为如今的蔬菜超市与各类货品“自营”相结合的模式，借助智慧化系统提升了市场服务与管理水平。

市场经理马丽伟表示，因为菜市场采用的是“农改超”的自营超市形式，所以结账也和超市一样打单给顾客。

近年来，为打造布局合理、整齐划一、设施完备的农贸市场环境，南宁市出台了《南宁市农贸市场管理办法》等条例，先后对94个农贸市场进行改造。2022年，南宁将市区20个农贸市场列入当年的为民办实事惠民工程，进行公共设施、食品安全、智慧化管理等方面升级改造，为居民打造一个个舒心、安心、省心、放心的农贸市场。

本台记者：黎咏雯 周圆曦

## 六月，重点做好手足口病预防和防范

进入6月，气温攀升，天气炎热，除要注意预防中暑等疾病，广西疾控发布健康提醒，近期要重点做好新型冠状病毒感染、手足口病和食物中毒的预防与防范。在日常生活中，养成良好的卫生习惯很重要。

### 新型冠状病毒感染

中国疾控中心疫情监测数据显示，近期我国新冠肺炎疫情处于低水平波浪式流行态势，因此，公众仍应坚持个人防护，做好自己健康的第一责任人。

### 预防措施：

请符合条件而未接种、未全程接种和未加强接种的人员，尤其是60岁以上老人，尽快完成接种。

科学规范戴口罩、勤洗手、常通风，咳嗽或打喷嚏注意遮挡口鼻，尽量避免接触发热人员。

要健康饮食，戒烟限酒，规律作息，保证充足睡眠，适度运动和锻炼。

同时要做好重点人员的管理，老人、孩子、有慢性病和孕产妇等重点人群，需远离有发热和咳嗽症状的人员，做好健康监测，有发热等不适需及时就医；就医途中全程规范佩戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

### 手足口病

6月为广西手足口病疫情流行高风险月，5岁以下及婴幼儿为高危人群。多数患儿以发热、口腔黏膜出现散在疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主要临床表现。

### 预防措施：

接种EV71疫苗能预防EV71型病毒所引起的手足口病，可减少重症和死亡病例的发生。



儿童及其看护人饭前便后、外出回家后要洗手，勤洗澡；不要让儿童喝生水、吃生冷食物。

保持环境清洁卫生，勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥，居室经常通风；奶瓶、奶嘴及孩子常用餐具、玩具应经常彻底清洗消毒。

少聚集，尽量少带孩子去拥挤的公共场所，特别是避免与有发热、出疹的儿童接触。早就诊，一旦出现发热、皮疹（特别是肛周皮疹）或口腔疱疹等，及时到医疗机构就诊，拖延治疗或误诊易使患儿发展成为重症病例，甚至导致死亡。

### 食物中毒

天气炎热，食物加工或贮存不当易导致食品污染、变质，微生物性食物中毒将逐渐增多。

此外，各类野生植物逐渐成熟，如误采误食不熟悉的

野生植物，易导致植物性食物中毒，严重者会发生死亡。

### 预防措施：

注意饮食能水卫生。外出选择正规的、卫生环境良好的餐馆就餐；在家加工食材应注意生熟分开；食物要煮熟煮透；少吃或不吃剩饭剩菜，如需食用，应彻底加热；生吃蔬果要洗净、削皮；不吃腐烂的蔬菜、水果；不喝生水。

饭前便后，处理生熟食物及其包装前后，接触宠物、处理垃圾之后，都要洗手。

餐具和厨具要用流动安全的水冲洗、晾干，定期对餐具消毒，厨房环境要清洁。

不采、不吃不认识或不熟悉的野生蘑菇、野果、野菜等，不要随意饮用自制药酒。

### 洪涝灾害引发疾病

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

### 预防措施：

密切关注当地气象预报预警信息，做好应对极端天气事件的准备工作。

在雨季来临前检查房屋有无漏雨、渗水、开裂等现象，发现异常及时抢修，当房屋进水无法排出时，应紧急撤离避险。

暴雨期间尽量不要外出，必须外出时应尽量绕过积水严重地段，不要冒险跨过沟渠，远离电线及电力设施。

做好水源、饮食、粪便管理，消灭苍蝇，不喝生水，不吃生冷食物，不吃未煮熟的食物，吃水果前洗净或削皮。

来源：南宁云—南宁晚报

## 出行更便利——多条铁路线路推行计次票等新型票制产品



继6月8日宁杭高铁、京港高铁合黄段（合肥南—黄梅东）正式推出30日定期票、20次计次票等新型票制产品开始，全国已有49条铁路线路推行新型票制产品，覆盖29个省区市的500多个车站。

据了解，近年来，为进一步方便城市间人员乘车往来交流，切实满足广大旅客差异化出行需求，国铁集团依托电子客票设施，对客票产品进行了创新升级，推出了20次计

次票、30日定期票等新型票制产品。

计次票、定期票打破了传统客票须乘坐票面指定日期及车次的限制，旅客可在有效期内乘坐符合条件的任意车次。产品支持席位预约和直接刷证两种乘车方式，能够满足旅客提前规划行程、随时走等不同需求，极大简化了多次购票、改签、退票的繁琐流程。

旅客可在12306网站和App为本人或其他乘车人实名购买产品，购买时可以享受一定程度的折扣优惠，产品未启用可随时退款。使用产品预约席位后，可在开车前免费取消，无需支付退票费。“铁路畅行”会员购买和使用产品后还可累积乘车积分，用于兑换车票。

来源：新华每日电讯



# 广西2023年高考圆满结束 预计6月24日上午可查询高考成绩

6月8日17时,随着外语科目考试结束,全区46万余名考生完成了“人生大考”,广西2023年高考圆满结束。

自治区招生考试院于6月9日起组织高考评卷工作,预计6月24日上午公布录取最低控制分数线,并对考生开放高考成绩查询通道,届时考生可查询高考成绩,具体查询方式另行公布,请考生密切关注“广西招生考试院”网站、官方微信公众号“柳园清风”发布的信息,以便及时了解最新情况。

今年高考招生计划正在编制审核中,《2023年高考指

南——招生计划篇》一书预计在录取最低控制分数线确定前向社会公布。

6月24日至7月2日,自治区招生考试院将开通志愿填报系统,届时考生可以陆续填报志愿。考生应提前了解我区今年普通高校招生录取的相关规定、志愿填报和投档录取相关规则、流程,为志愿填报做好充分准备。

为加强考生志愿填报指导,自治区招生考试院将于6月25日至26日举办2023年广西普通高校招生咨询会。届时,考生和家长可免费参与。具体参与方式如下:

一年一度的高考已经顺利结束。不知当考生坐在考场上,接过监考老师递来的试卷时,是否好奇过这样一份至关重要的试卷,究竟经历了怎样的非凡“旅程”才最终被送到自己手上?

## “神秘”的试卷命题人

在高考前2个月左右,高考命题人便会开始进行遴选,通常由高校教师和中学教师组成,这个过程被称为“入闱”。相关部门会对入选的命题人进行全面审查、加强保密教育、签署保密协议。

在高考命题期间,命题人不允许使用任何通讯设备,只能通过固定电话对外联络,且通话内容会受到全程监听。即使命题人侥幸将通讯设备带入了命题场所,场内各处安装的信号屏蔽设备,也会让手机等无法正常使用。

高考试卷初步形成后,还要经过专家的反复试验、检查,直到全体意见统一,不再有分歧,高考试卷才算最终完成。在这个过程中,命题人不仅要在命题过程中绞尽脑汁,出完的题目还要与市面上练习册中的习题进行比对,防止出现重复题目。

在命题工作结束后,命题人仍然不能离开命题场所,而是要一直等到高考结束,当所有考生走出考场后,他们才能离开。即使离开,根据规定,参加命题的工作人员在一定时间内未经考试主管部门准许也不得参与编写、出版高考相关辅导用书和资料。

## 印刷单位垃圾、下水道都被严控

每到高考季,高考试卷在监狱印刷的相关新闻总会引起大家的好奇,这也并非空穴来风。能进行高考试卷印制的单位,都必须拥有由教育部和国家保密局共同颁发甲级国家秘密载体印制资质,监狱确实位列其中。在《关于进一步加强国家统一考试保密管理工作的通知》中明确规定,“对经审查符合

考试试卷印制保密条件的监狱印刷厂,可发给其限定许可范围的《国家秘密载体复制许可证》,许可范围一栏应注明‘仅限考试试卷类印制’字样。”因此,只要符合一定条件,监狱就可以成为高考试卷的印刷单位。

除了监狱外,承担高考试卷印刷任务的单位一般在高考前一个月进行全封闭式管理,各个车间均设有完善的门禁、监控、防盗系统,不仅24小时有安保人员轮班值守,就连下水道都会安装防护网。

直接接触试卷的工人同样要进行封闭管理。管理严格程度与命题人相差无几。为了防止漏题,他们产生的所有垃圾都要经过粉碎后才能被运送给印制单位。同样,他们也要在高考结束后才能重获“自由”。

## 运输过程实时监控

高考试卷印刷完毕后便要被运送至各个地区考点,作为唯一的流动环节,运输过程是高考试卷安全保障工作的重点。

如果按保密级别划分,高考试卷属于最高级别的“绝密”。因此,打包好的高考试卷通常会由特勤车队进行押运,特勤车队中既包含来自考试中心的工作人员,也有当地公安及武警官兵。

特勤车队的行程在出发前便已规划完毕,所有车辆都安装有卫星定位装置,车辆一旦偏离既定路线,远程监控人员可以立即作出反应。同时,每辆车的内外角落都安装有摄像设备,对车内外情况进行实时监控,所有数据都会被实时传送到指挥中心,由专门人员通过视频远程监控运输过程。同时,整个过程完整的监控视频也将被存档,以便出现问题时进行回看,寻找可能的疏漏。

## “守卷人”与试卷“同吃同住”

高考试卷在运抵各考点后会被存放在专门的试卷保密室,保密室的建设同样有着严格要求。根

## 一、现场咨询

考生和家长可于6月25日至26日到南宁国际会展中心(地址:南宁市民族大道延长线106号)参与现场咨询。

## 二、网络咨询

手机微信端:关注自治区招生考试院官方微信公众号“柳园清风”——普通高校招生网络直播咨询。

电脑端:访问“广西招生考试院”网站。

来源:南宁云—南宁新闻网



## 路遇中国邮政运送高考试卷 警车全程护航: 每一秒都在监控中

据相关规定,试卷保密室必须设在楼房的第二层以上,房间必须是钢混或者砖混结构的套间,具备防盗、防火、防潮、防鼠功能,配备铁门、铁窗、铁柜,铁柜的数量需能够满足分科存放全部试卷的要求。套间的外屋供值班人员生活起居,内屋则用于存放试卷,内外屋之间须安装防盗门。

在试卷保密室内,有一批“守卷人”和高考试卷“同吃同住”。不同“守卷人”间会进行轮班换岗,无论吃饭、洗漱还是上厕所,考卷24小时不能离开人员看守。除了“守卷人”贴身看守,保密室内外还安装有电子监控以及红外报警装置,红外报警装置与110系统联网,一旦触发警报,相关人员能够以最快速度赶到现场。

要进入试卷保密室,通常至少要经过三道门。不同门之间使用不同钥匙,且分别存放在不同人手中。也就是说,要进入试卷保密室,至少要三个人同时在场。正是每个环节滴水不漏的安全保障措施,才最终保障了高考的公平进行。

来源:科技日报

# 揭秘高考试卷的非凡『旅程』



事实上,各国都有类似于中国高考的选拔制度,一些国家的“高考”比拼可谓相当激烈。那么别国“高考”究竟什么样?一起来了解吧!

## 韩国:高考是场“核战役”

韩国高考全称为“大学修学能力考试”,一般在每年的11月中旬举行。考生需要在一天内考完5门科目,曾有韩国学生形容这一考试是场“核战役”。

高考当天,整个韩国都高度戒备。大多数企业会推迟上班时间,保证交通通畅。在英语听力考试期间,除应急航班外,飞机起飞和降落都要暂停,穿过领空的飞机必须保证飞行高度高于3000米。

## 日本:更重视思考力与判断力

日本的大学入学考试和招生制度并不是“一锤定音”,而是采取全国统一命题考试与各高校自主命题招生相结合的制度。全国统一命题的“大学入学考试”基本上可以理解为日本式“高考”。

## 美国:去标准化,走数字化

SAT考试与ACT考试均被称为“美国高考”,它们既是美国大学的入学条件之一,又是大学发放奖学金的主要依据。两者在出题机构、试卷构成、题型、判分标准以及考试日期上有所不同,但在申请美国名牌大学时的作用与效力相同。

不过,自2020年以来,包括常春藤盟校在内的越来越多美国高校不再将SAT或ACT的标准化学成绩作为硬性要求,而转向“考试可选”录取。

此外,SAT考试正在向数字化转变,考生将使用电子设备参与考试,整个数学部分允许使用计算器。据报道,美国将从2024年开始过渡到SAT数字化形式,国际学生则于2023年率先以新形式参加考试。

## 法国:哲学是“第一关”

法国的“高考”在每年6月,已有200多年历史,最早由拿破仑一世在1808年定下,当时的第一堂考

试就是哲学。如今,哲学是法国高中生的必修课,也是“高考”的第一道关卡,考生要在4小时的时间里完成一篇哲学话题的文章。

2022年,法国不同类型高中的哲学考题包括“艺术实践能否改变世界?”“自由是否意味着不服从任何人?”“试析法国数学家古诺著作《论我们认知的基础和哲学批判的特性》的文本片段”等。

## 俄罗斯:科目较多,汉语纳入高考

俄罗斯高考科目较多,共有15门考试科目,其中数学与俄语是必考科目,另两门要从地理、文学、历史、信息学、物理、化学、生物、外语等科目中再选两门。

2019年俄罗斯首次将汉语科目纳入国家统一考试科目,汉语成为可供考生选择的第五种语言。当年汉语考试平均得分62.5分,更有一名毕业生汉语得了100分满分。

## 印度:“世界上最难的考试”

目前印度实行“5+3+2+2”的统一学制,即5年初级小学,3年高级小学,2年初中,2年高中。由于人口众多,印度“高考”竞争异常激烈,甚至被认为是“世界上最难的考试”。

印度顶尖高校印度理工学院孟买校区机械工程系教授Amit Agrawal曾表示:“进入印度理工学院真的很困难,它的录取率几乎低于2%。”

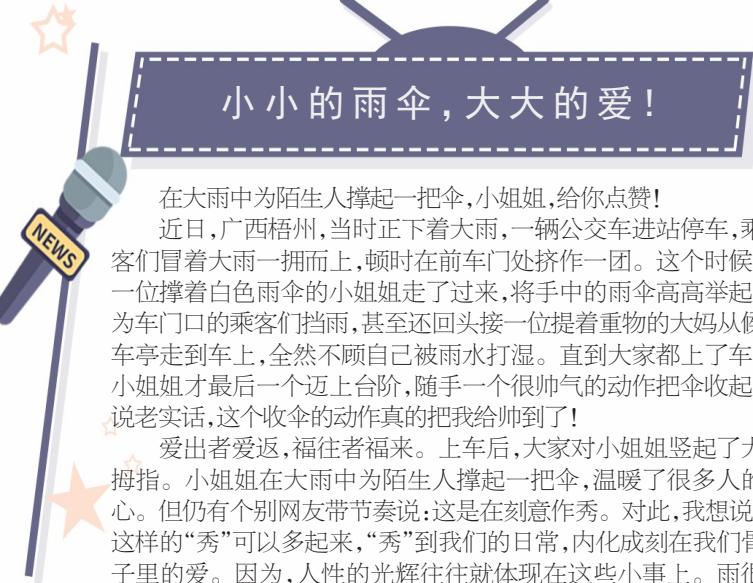
来源:澎湃新闻

# 各国『高考』什么样?

# 老友说



扫码了解更多



在大雨中为陌生人撑起一把伞,小姐姐,给你点赞!近日,广西梧州,当时正下着大雨,一辆公交车进站停车,乘客们冒着大雨一拥而上,顿时在前车门处挤作一团。这个时候,一位撑着白色雨伞的小姐姐走了过来,将手中的雨伞高高举起,为车门口的乘客们挡雨,甚至还回头接一位提着重物的大妈从候车亭走到车上,全然不顾自己被雨水打湿。直到大家都上了车,小姐姐才最后一个迈上台阶,随手一个很帅气的动作把伞收起。说老实话,这个收伞的动作真的把我给帅到了!

爱出者爱返,福往者福来。上车后,大家对小姐姐竖起了大拇指。小姐姐在大雨中为陌生人撑起一把伞,温暖了很多人心。但仍有个别网友带节奏说:这是在刻意作秀。对此,我想说,这样的“秀”可以多起来,“秀”到我们的日常,内化成刻在我们骨子里的爱。因为,人性的光辉往往就体现在这些小事上。雨很大,雨伞很小,折射出的是大大的爱,给小姐姐点赞!对此,您怎么看?

作者:云松

## 高危行为一旦发生 72小时内可阻断

PEP(Post-Exposure Prophylaxis),即暴露后预防,是指在暴露于某种病毒后在一定时间内进行预防性治疗,以防止由该病原体引起的感染或者疾病。对艾滋病阻断药的使用是PEP中的关键环节。

艾滋病阻断药物指在艾滋病高危接触后服用的一组药物,能够有效阻断艾滋病病毒感染人体,其原理就是通过口服一些抗艾滋病病毒的药物,及时清除进入身体的艾滋病病毒,避免艾滋病病毒在身体形成相关的病毒库,彻底清除病毒,使身体避免被艾滋病病毒的侵犯和感染。

### 艾滋病最佳阻断时间

艾滋病阻断药的最佳服用时间是在暴露后两小时内,越早服用药物效果越好,如果没有及时得到药物,在暴露后24小时内服用药物也可以起到阻断效果。阻断药需连续服用28天,中间不可间断,以免影响阻断效果。

### PEP阻断药人人都能服用吗?普通人如何获取PEP阻断药?

PEP阻断药并不是人人都能服用,首先会根据求助者提供的信息判断是否属于HIV暴露的高危行为,如果判断属于高危行为,有较大风险被感染,才会建议及时阻断。

前往药店购买阻断药之前,除了需要开具有效处方,药师还会要求对方到有资质的机构做血常规、尿常规、HIV、乙肝、丙肝、梅毒、肝肾功能等基线检查。

### 阻断药并不是万能“后悔药”

阻断药并不是万能“后悔药”,艾滋病关键还是预防,要做到:

- ①坚持洁身自爱,不卖淫、嫖娼,避免婚前、婚外性行为。
- ②严禁吸毒,不与他人共用注射器。
- ③不要擅自输血和使用血制品,要在医生的指导下使用。
- ④不要借用或共用牙刷、剃须刀、刮脸刀等个人用品。
- ⑤使用安全套是最有效的预防性病和艾滋病的措施之一。
- ⑥要避免直接与艾滋病患者的血液、精液、乳汁和尿液接触,切断其传播途径。

来源:兴宁区防艾办



## 民生新闻集锦



### 南宁市开发公益性岗位安置就业困难者

南宁市今年将支持开发公益性岗位安置不少于1100名就业困难人员就业。机关事业单位安置公益性岗位人员,每安排一人,每月可获得岗位补贴和社会保险补贴3300元。公益性岗位补贴项目是自治区为民办实事工程项目之一,目的是筹集就业补助资金,支持开发公益性岗位安置就业困难人员,如残疾人、大龄就业困难人员、享受城市居民最低生活保障人员、城镇零就业家庭成员等。

### 南宁市兴宁区今年计划新建扩建7所学校

今年,兴宁区通过新建、扩建学校,进一步满足周边居民对优质教育资源的需求,助力片区的教育均衡发展。由广西路建集团承建的明秀东路小学新建教学综合楼工程项目,目前已经实现了主体结构封顶,眼下正在开展外立面总平和内部装饰装修工程。今年兴宁区计划新建、改扩建学校7所,增加班级数138个,可提供学位数6090个。

### 中国—东盟国际皮划艇公开赛将于6月21日在邕江举行

2023年中国—东盟国际皮划艇公开赛将于6月21日在南宁市邕江民生码头水域举行,这是我市首次举办大型皮划艇赛事,宣告我市举办的大型体育赛事开始向水上延伸。随着南宁市邕江综合整治二期工程——百里秀美邕江商文体旅基础设施提升项目的推进,邕江及两岸的基础设施和配套服务日益齐全,这也为中国—东盟国际皮划艇公开赛落户南宁创造了条件。

### 《永乐大典》嘉靖副本原件将在南宁展出

本次展览将于6月19日下午在自治区图书馆开幕,6月20日起对公众免费开放,展览将持续展出1年。《永乐大典》是我国古代最大的一部类书,是国家图书馆的四大专藏之一,也是国家图书馆的镇馆之宝。作为世界有史以来最大的百科全书,它成书于明成祖朱棣永乐年间,重抄于嘉靖后期,全书正文22877卷,共三亿七千余字,规模远超前代所有类书。

### 广西将推出首批“文化旅游打卡点”

2023广西全域旅游大集市将于6月16日至18日在柳州市举办,同时将深入挖掘全区的文化旅游资源,重点针对自驾游、周边游和自由行人群,推出广西首批“文化旅游打卡点”。自治区文化和旅游厅持续发布“自驾游”“亲子游”等精品主题线路20条,同时结合各地气候条件、旅游资源、民族文化、夏日美食,打造广西夏日避暑旅游宣传专题。

### 连接广东! 广西又一条时速350公里高铁获批

新建合浦至湛江高速铁路于近日获得国家发展改革委批复。线路自既有邕北线合浦站侧向引出,经北海、山口、廉江、遂溪至湛江西站,新建正线长度141.665km,新建北海北(越行站)、山口、廉江南、遂溪南站共4座车站,设计时速350km/h,工期4年。

### 百色芒果开采上市

根据百色市发布的2023年百色芒果上市日通告,百色芒果陆续开采上市,而今年的百色“芒果季”打头阵的是台农1号芒。上市初期,百色市右江区的芒果主要销往北京、上海、天津、武汉等全国150多个大中城市的批发市场和超市。目前百色共种植芒果140万亩,今年产量预计超110万吨。上市日主要针对典型的右江河谷气候区拟定,两翼山区开采上市时间视当地芒果生产情况适当推后。

编辑:许术

# 说法



## 家装纠纷频发 典型案例明是非

随着人民群众生活水平的提高,追求有品质、个性化的家居环境已成为一种潮流。材料“以次充好”?工期屡屡延误?“任性”拆改被处罚?装修过程中,业主们经常被各种“意外”所困扰。据统计,近五年来,北京市昌平区人民法院共审理涉装饰装修合同纠纷案件达849件。为有效预防纠纷,规范交易行为,该院梳理了近年来涉装饰装修合同纠纷的一些典型案例,以期为家装消费者敲响“警钟”。



### 装修未签书面合同 价款约定不明惹争议

2021年11月,经第三人居间介绍,苏某与许某达成约定,许某将其新购住宅交由苏某进行整体装修,双方未签订书面合同。后苏某根据房屋状况出具了施工报价单,以微信形式发送给许某,报价单载明施工范围含基础工程、水电等,价款合计8.5万元。后苏某根据许某提供的设计图纸以及施工要求,对涉案房屋部分墙体进行了拆除、砌墙,苏某于2022年1月又通过微信向许某发送第二次施工报价单,含砌墙、电工木工泥工款等合计133180元。后续装修期间,许某陆续以银行转账、现金支付等方式向苏某支付了装修款8万元。装修结束后,苏某自制了一份工程量计算表,认定许某家整体装修花费为215290元,但许某拒绝支付尾款135290元,苏某遂将许某诉至法院。

案件审理过程中,法院依原告申请,委托鉴定机构对上述工程造价进行司法鉴定,鉴定机构对涉案装修的工程造价鉴定意见为124735.72元。

被告许某称双方系固定价合同,不认可鉴定

意见与案件的关联性。

法院审理后认为,苏某为许某提供了基础装修服务,许某对此予以认可,双方之间依法成立装饰装修合同关系。本案争议焦点为双方之间装饰装修合同是否系固定价合同。双方对2021年苏某制作并向许某发送的施工报价单均认可,该报价单中计算分项面积时均为约数,并非实际测量面积,难以视作最终报价方案,且其整体内容也未体现双方属固定价合同的事实。第三方鉴定机构依据合同履行地的市场价格及政府定价或政府指导价,对涉案工程的造价进行了鉴定并出具鉴定意见书,认定涉案房屋工程造价为124735.72元,苏某主张装修工程造价为215290元缺乏依据,许某虽对鉴定意见书关联性提出异议,但亦未提交相反证据,最终,法院认定双方装修工程造价以鉴定意见书为准更符合本案实际,对鉴定结论予以采信,判决许某向苏某支付剩余款项44735.72元。



### 改动承重墙被行政处罚 业主与装修公司均担责

赵某与装修公司签订施工合同,由该公司设计图纸、包工包料进行装饰装修。施工过程中,厨房门处的承重墙被改动。后昌平区住建委作出《责令改正通知书》《行政处罚决定书》,要求赵某对被拆改的承重墙进行整改,并因赵某擅自变动房屋建筑主体结构,对其处以罚款。赵某按要求对墙体进行还原加固,为此支付了1.1万元,并缴纳罚款8万元。后赵某将装修公司诉至法院,要求公司赔偿还原加固费用、罚款和修复损失。

法院审理后认为,赵某和装修公司签订的施工合同是双方当事人的真实意思表示,且不违反法律法规的强制性规定,该合同合法有效。施工过程中,厨房门的承重墙被改动,对此作为发包方的赵某应当是知晓且同意的,其对于损失的发生存在过错。装修公司作为专业装饰装修企业,应当知道未经法定流程,不得擅自拆改承重墙,但其仍然进行拆改,因此其对于损失的发生亦存在过错,应承担相应的赔偿责任。对于赵某支出的罚款及还原加固费用,法院根据双方过错程度,酌定由装修公司承担50%的赔偿责任。最终法院判决装修公司赔偿赵某损失罚款、还原加固费用等共计46850元。



项,事前装修公司未告知他,也未约定价格,他不予承认。法院审理后认为,装修公司和胡某签订的施工合同合法有效,各方均应全面履行自身义务。关于争议增项,合同约定“施工期间本合同约定的工程内容如需变更,双方应当协商一致,共同签订书面变更协议,同时调整相关工程费用及工期”,现装修公司未提交证据证明胡某主张应予扣除的增项已经双方协商一致,应承担举证不能的责任,故胡某主张扣除该部分增项3580元的抗辩意见法院予以采信。最终,法院判决胡某向装修公司支付剩余装修款23986元。

### 用法律规范文明装修

家装过程中,装修价格、工程质量是业主装修时最关心的问题,往往也最容易产生争议。法官提示,业主应强化审查意识,选择资质齐全、口碑优良的商家,并签订书面规范合同,对于施工质量要求、装修材料明细等易产生纠纷的事项详细约定。同时建议业主在施工过程中随时跟进,不当“甩手掌柜”,遇到工程变更等重大事项,签订补充协议或录音录像等予以确认,并妥善保管预算报价单、聊天记录等证据材料,以维护自身合法权益。

装修中,工程随意增项、施工单位超期完工、装修“任性为之”等不当行为经常困扰业主。对此,法官呼吁,施工单位要秉承诚信经营理念,签订合同时做好提示、解释、说明工作,将可能产生增项和预估价格事先告知业主,依约全面履行合同义务,严控工程质量,严把施工进度,出现问题时及时与业主沟通,做好售后服务保障,营造良好的市场秩序。

# 锃亮金红焦里嫩 皮滑肉脆口中香



早在汉唐时期，炙肉就是贵族人家的嗜食肴品。《西京杂记》记载，汉高祖朝夕以炙鹿肝或炙牛肝下酒。上行下效，炙品成为仕宦富豪人家流行的佳肴。

魏晋之后食炙之风仍盛，并且雇专人“行炙”，也就是专门请人负责烤炙肉品。北魏贾思勰的《齐民要术》虽然是一部“资生之业，靡不毕书”的农书，但其卷八卷九保留了汉晋以来黄河流域中下游的大批烹饪资料。炙法有专篇，记录了炙豚、



## 宋府炙兔

炙兔：挦(xián)洁，少盐腌，遍揉香熟油、花椒、葱，架锅中，纸封，史熟。少以醋浇热锅中，生焦烟，烛黄香。宜蒜醋。

### 【注释】

挦：撕、扯、拔

烛：熏制

这款炙兔将用香油、花椒等调料腌制过的整只带骨兔架在锅中纸封烤熟，实际上是由宋元流传下来的锅烧法制成，而不是叉烤或串烤的“炙”法，这是宋家府宅菜工艺称谓的一个特点。



炙鸭：用肥者，全体漉汁中意熟，将熟油沃，架而炙之。

### 【注释】

① 漉：把食物埋在灰火中煨熟。

② 全体漉汁中烹熟：将整只鸭放入卤汤中炖熟。漉汁应即“燠汁”，即用燠料制成的汤。



脯炙、炙蛎、肝炙、炙肫法等二十二种燔炙法。

在已经出土的魏晋墓葬画中，竟然有烧烤用的三股叉，这像极了现在烧烤用的竹签或者铁签子的结合体，甚至还有烧烤炉子，从工具上来看，烧烤的准备工作已经做得很足了。既然已经有了随葬品，足以证明，在古代吃烧烤是十分日常的事情。今天小编就通过明代美食家宋诩编撰的《竹屿山房杂部》与大家细品几款明朝美味的炙肉。

## 宋府酱炙羊

③水：少量水。据此可知这款酱炙用的是锅烧法中的水烧法。

“炙”原本是指叉烤或串烤，“酱炙”则是先将主料用调料腌制再烤，但宋家的“酱炙羊”却是从宋元流传下来的“锅烧羊”。宋诩对此的解释是：“今无此制，惟封于锅也。”不过从《宛署杂记》和《五杂俎》等明人著述来看，烤肉串在明代北京仍可见到。



## 宋府炙鸭

③将熟油沃：将炼过的油放入锅中。

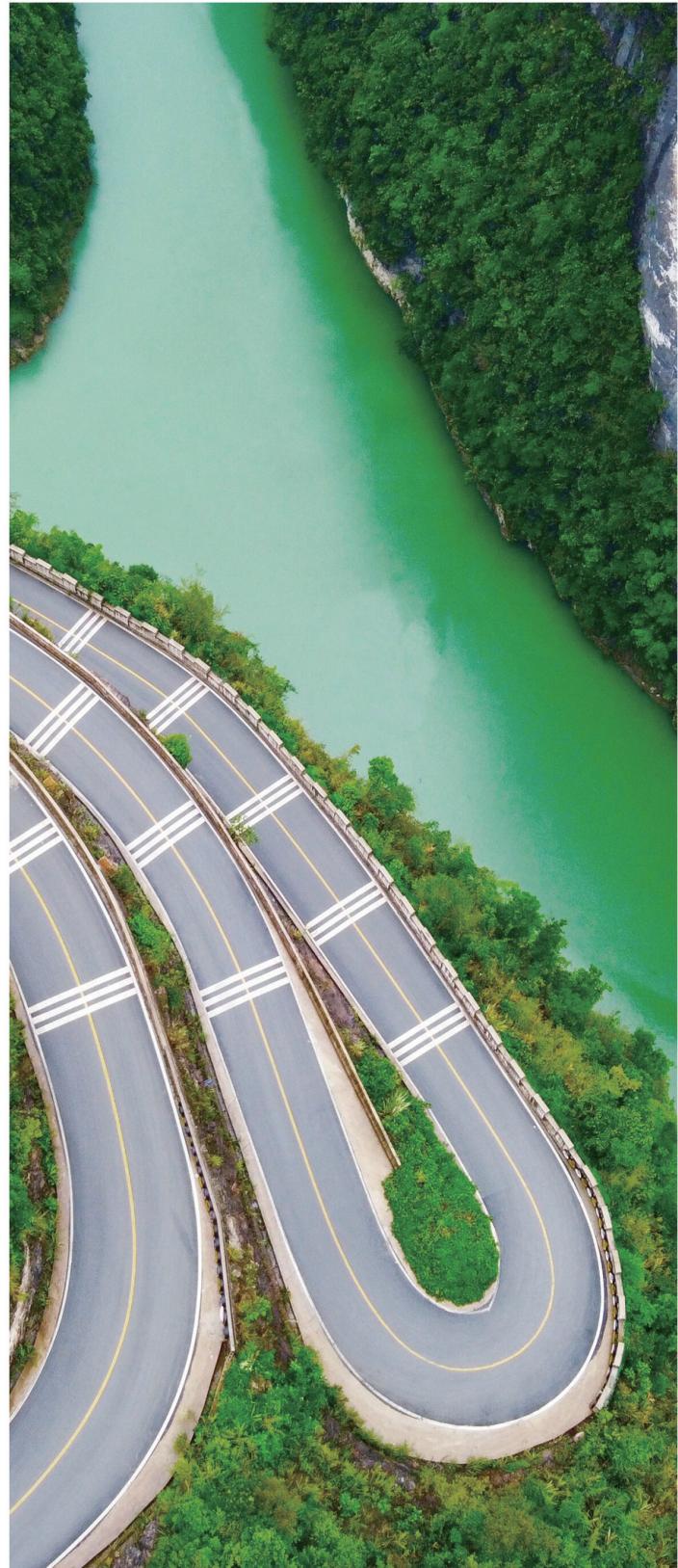
宋诩在菜谱中记载的炙鸭，实际上是以燠(āo)法和锅烧法合用做成的整只鸭。这两种制法始见于北宋而盛于南宋和元，其中锅烧法是从模拟炉烧法而来，因此这款炙鸭或可称为锅烧鸭。



文：黄理佳

鹤峰县屏山大峡谷，因山侧屏立而得名。峡谷底部碧蓝如镜的河水，随着裂缝中照进来的光束，在水底投射出船影，宛若悬浮，独特而绝美，让人一秒入画。

在鹤峰城区坐上屏山专线公交车前往景区，山青、水秀、河畅……沿途风景格外吸人眼球。



## 来鹤峰屏山 赴一场浪漫之约

去屏山，公共交通除了公交车，还可乘坐屏山村村通班车。自驾或者包车前往景区的游客无论从哪个方向过来，直接导航“鹤峰屏山峡谷”即可到达景区游客中心。

检完票进入景区，站在云罡栈道上，只见脚下峡谷蜿蜒，深不见底，确有“无限风光在险峰”之感叹。如遇雨雾天气，蜿蜒盘旋在崖壁的栈道被雾霭笼罩，行走之上犹如置身于云端天际。

步踩罡步天梯而下深入谷底，乘一艘木船，当一回土家俏姑娘。船行在清澈见底的河水上，感受犹如太空船悬浮的诗与远方。游客对着岸边的智能摄像头做出想要记录的表情和动作，即可留下精彩瞬间。

广东游客薛女士感叹道：“特别好玩，当地人也特别热情，还会再来！”

“风景非常漂亮，一直以为是宣传图片P出来的，没想到真的存在那种悬浮船的感觉。”来自荆州的游客叶女士对屏山景区的风景赞不绝口。

峡谷的美，不仅美在这一汪清澈见底的河水，还美在峡谷空幽、峭壁耸立、鬼斧神工。穿过丛林，走过吊桥，乘船顺流而下，似在画中游览一般。

泛舟在屏山峡谷一线天的光影世界，感受郦道元笔下的“两岸连山，略无阙处”之景；微微抬头，还可尽情享受幸运的桃花雨滴在脸上的丝丝清凉。阳光沿着峭壁洒下来，才真正看出河水其实绿得层次分明。

“好一座雄奇的山哈格咂，好一个闹热的湾哈格咂……”跟随船工的几声吆喝，木船缓缓经过五尺门，水道逐渐变宽，望月桥跃然眼前。望月桥半月形的桥拱，和它水中的倒影合成一个永远的圆月；站在桥上仰头望去，两岸岩壁天丝合缝，呈现出一轮巨大的弯月，与望月桥遥相呼应。

“屏山峡谷在不同天气情况下呈现不同的风景，若想要拍摄效果最完美的悬浮照，需要在晴天正午太阳照进谷底的时候才行。根据季节的不同，光线照进谷底的时间和位置都会不一样。”景区工作人员介绍道，如果是下雨天，遇上峡谷水面起雾的风景又是另一种

美，通常能在沿途看到很多瀑布，游客需根据天气情况和行程合理安排游玩时间。

2022年10月，鹤峰县屏山景区在湖北省率先推出了国内领先的景区AI机器人智能短视频服务，在沿途各景点布设了智能摄像头，游客微信扫码进行人脸识别后，只需沿途对着镜头做出各种动作，游玩结束时就能收到自己的专属视频记录。

“目前屏山的智能短视频一共有4套剧本，通过智能摄像头捕捉到的游客游玩画面会插入预设好的剧本中，生成游客的专属旅行视频记录，自动推送到已扫码绑定的游客个人微信上。”景区工作人员介绍道，以前经常会遇到很多独自来打卡的游客因未能留下影像记录而感到颇为遗憾，于是2022年景区与上海微景元公司合作，推出了湖北省首家景区“惊喜拍”智能短视频服务，经过半年多的优化升级，此产品已趋于成熟，极大地提升了游客的体验感。

游客可以先预览视频10秒，觉得满意即可选择自己喜欢的剧本付费下载留存，每条视频根据游客镜头的多少有25.8元和19.9元两种价格，游客在游玩景区7天内都可以绑定下载，7天后视频资料将自动销毁。

云卷云舒，落日西沉，探寻完曲径通幽的傩愿洞，跟随大家的脚步，坐上车，寻一家民宿，喝一杯鹤峰茶，品一顿土家饭。

星空点缀，月亮作伴。距离屏山景区十五分钟路程的田家大院民宿里，炊烟袅袅，葛仙米土鸡汤、土家腊肉炒香干、外焦内嫩炕洋芋……多道美食让人垂涎欲滴。

“客人多的话还可以举行篝火晚会，跳一跳土家摆手舞，感受鹤峰人民的热情。”田家大院民宿老板田进介绍道，民宿共有18间客房，别出心裁的闲雅空间设计，让民宿更显清幽之美，用可口的饭菜、热情的服务留住每一个旅客的心。

吃得开心、住得舒心、玩得欢心。在鹤峰城区，吃一碗路边的酸菜皮子、尝一尝老地方的特色铁板烧，感受小城市的烟火气。

# 经典的复现与传统的再造

“镂像于木，印之素纸，以行远而及众，盖实始于中国。”

——鲁迅

非物质文化遗产既是民族文化的精神“植被”，也是民族精神的血脉延续。在中华民族源远流长的历史中，作为非物质文化遗产的木版水印技艺是一块无与伦比的文化瑰宝，它不仅被称为中国印刷术的“活化石”，更是使中国成为世界版画起源之国的重要凭证。

中国雕版印刷术自隋唐便开始运用在历书、典籍及课本等出版物的刊印中，至宋代已广泛应用到社会各个生活领域，并形成了官刻、寺刻和坊刻三大出版系统。明代是中国古代出版业“光芒万丈”的鼎盛时代，其时，不论是出版物的数量或种类均达到空前水平，形成了“无书不插图，无图不精工”的境地，产生了“冠绝群书”的《十竹斋画谱》《十竹斋笺谱》等彩色套印经典之作。



荣宝斋木版水印源于中国古代雕版印刷的“版”套印，分为勾描、刻版、印刷多个步骤，其中又以勾描最为繁琐。此项工作由画师担任，第一步先分色，即把画稿上所有同一色调的笔迹划归于一套版内，画面上有几种色调即分成几套版。色彩简单的画面有二三套至八九



19世纪西方照相石印术传入我国后，传统雕版印刷业遭遇毁灭性打击，面临技术迭代而被淘汰的绝境。上世纪30年代，鲁迅和郑振铎有感于优秀传统雕版技艺消亡危机，与荣宝斋合作，策划组织刊印《北平笺谱》，除公开销售外，还将部分成品寄给国外一些重要的博物馆，使古老的传统绝技得以存留。翌年，郑振铎委托赵万里从王孝慈手中借得初版《十竹斋笺谱》藏本，依然请荣宝斋用“饁版”和“拱花”技艺仿原件翻刻，又获极大成功。“印成持较原作，几可乱真”。在此技艺经验积累基础上，荣宝斋开始拓展了以艺术审美为目的的书画印制新领域，1945年荣宝斋成功印制张大千的《敦煌供养人》、徐悲鸿的《奔马》等作品，突破了大尺幅饁版套印的技术瓶颈。

套版不等，工细而复杂的要分到几十套，大幅的甚至分到几百套到一千六百余套（如《簪花仕女图卷》）。勾描时先用赛璐璐版（即透明薄胶版）覆盖在原作上照着勾描，然后用极薄的燕皮纸覆在勾描好的赛璐璐版上再描。将描好以后的画稿，极其精细地反复检查其笔触、神韵，同原作有无出入。之后，再从原作的色调和印刷需要分别勾出几套版备用。

刻板是木版水印的第二道重要工序，即把勾在燕皮纸上的画样粘在木板上再进行雕刻。刻者除依据墨线雕刻外，还须参看原作，细心领会，持刀如笔，才能把原作的精神和笔法传达得惟妙惟肖。

印刷是木版水印画的最后一道工序，各分版刻成后，对照原作在一张宣纸（或绢）上由深至浅，逐笔依次叠印，使水印的神形、笔墨、色调、意趣、风格、题款、印章等皆能酷似原作，从而达到乱真的程度。

与一般传统雕版印刷工艺、工业化印刷技术不同，荣宝斋独有的木版水印能够呈现一般复制品所不具备的丰富层次、笔触与细节，开辟了传播、



欣赏中国绘画与书法艺术的崭新途径。每一件木版水印作品的诞生，都需经验丰富的工匠们通力合作，通过勾描、雕刻、印制、装裱等工序，历经数年乃至数十年方能复现出几可乱真的木版水印作品，尽显“大国工匠”之精神。

新中国成立后，收归国有的荣宝斋重获新生，在雕版印刷技艺传承发展上进行了大量的人力、物力与多种资源的整合与投入，一批身怀绝技的雕版印刷匠人汇聚于此，他们在传承优秀传统的同时守正创新，研创出一套操作流程规范的“木版水印”技术系统。荣宝斋的木版水印技艺在书画复制方面迎来了鼎盛期，在水墨与绢本绘画经典名作复制上都达到了前无古人、独步天下的佳境。



中国现代水印木刻是上世纪30年代逐步发展起来的原创性版画艺术形式，它一方面从传统雕版木刻中汲取深厚的滋养，另一方面也吸收融合西方套色木刻以及日本彩色木版画技术，最终形成不同地域艺术风格的现代水印木刻版画，如以表现江南水乡为特色清新雅丽的江浙水印木刻、白山黑水北大荒水印木刻、富于少数民族风情的四川水印木刻等。

荣宝斋的木版水印曾对中国版画教育产生过深远影响，50年代初中央美术学院黄永玉先生就来荣宝斋学习木版水印技艺并创作了中国

现代水印木刻经典之作《阿诗玛》组画。中央美院华东分院（中国美术学院）也在50年代初派夏子颐、张玉忠两位教师北上荣宝斋学习并将木版水印技艺带回学校设立紫竹斋进行教学。可以说，中国现代水印木刻艺术也是千年中国雕版印刷艺术的延续与发展，如今它已成为中国版画领域最具中国文化特质与内涵的艺术样式，我们相信这一伟大的文化传统会在新的历史时期开放出更加绚丽的花朵，在中华民族伟大复兴的道路上建构丰富而多元的文化形象。

文：黄理佳

# 研学游不断推陈出新 “行走的课堂”很精彩

随着暑期临近，不少家长已着手为孩子制定暑期出游计划，希望孩子到社会中、到大自然中学知识，有“行走的课堂”之称的研学游备受青睐。各旅游企业顺势推出适应不同年龄段、不同需求的研学游产品。

近10年，我国研学游发展迅速。数据显示，2022年研学旅行人数突破600万人次，创历史新高。为适应市场需求，“寓学于行、寓学于游”的研学游在内涵和形式上不断推陈出新。

## 大自然是最好的老师

近日，日照市“唤绿之旅”被评选为2023年“山东省十佳生态环境公众参与案例”，它也是山东省首个环保主题研学品牌。据介绍，“唤绿之旅”设置绿色交通、绿色学校、环保产业、绿色文旅、绿色农业等十大板块，深入挖掘、整合本土文化、教育、旅游、生态资源，创新校内外课程衔接，将环保教育课程贯穿各个领域，将环保理念渗透到各个体验式、互动式“环保小课堂”场景中，唤起公众环保意识，助力生态文明建设。参与活动的“齐鲁生态环保小卫士”走进环保企业，了解垃圾变废为

宝的过程；参加植树活动，亲手种下一棵树，增强植绿护绿的环保意识；到污水处理厂，了解污水净化过程，培养科学用水好习惯……“唤绿之旅”活动已覆盖12所日照高校、中小学校近2万人参与。

以增强亲近自然、保护环境意识为出发点的环保研学游，正逐渐发展为一类成熟的研学游产品。

5月下旬的一个周末，北京市民徐兴松带孩子报名参加了一个名为“亲近母亲河”的环保研学游。他们和另外7组家庭一起来到永定河滞洪水库中堤，不时有骑

行爱好者从身边经过。永定河滞洪水库中堤的一侧是哗哗流淌的永定河，一侧是滞洪水库。听了领队的讲解，徐兴松和孩子了解到，上世纪六七十年代，永定河曾出现干涸断流、河床裸露等现象，经过生态治理，如今重现水清岸绿、飞鸟翔集的景象，沿岸越来越多的滨水空间成为市民游客休闲的好去处。“孩子从书本中了解到永定河是北京的‘母亲河’，但缺乏直观的认识。”徐兴松说，通过参加这次研学游，孩子深刻认识到生态保护的重要性，“大自然是最好的老师”。

## 生动讲述文化故事

研学游一头连着旅游，一头连着教育，其发展质量的高低，直接影响着这个特殊“课堂”的参与者。十四届全国人大代表、教科文卫委员会主任委员雒树刚指出，研学旅行要始终把握“学”是中心、是目的，“行”是途径、是载体。要寓学于行、寓学于游。忽视“学”，仅靠“游”去吸引中小学生的研学旅行，是主次颠倒，也是没有生命力的。

如何让研学游既有趣、有看点，又让参与者游有所获？这也是4月初在河南洛阳举办的2023世界研学旅游大会关注的焦点。“研学就是要讲故事”，与会专家学者和旅游从业者指出，研学游需用好资源，讲好文化故事。

洛阳拥有厚重的历史文化资源，打造了“研学洛阳、读懂历史”文旅品牌。洛阳博物馆馆内收藏展示上自旧石器时代下至明清时期的历代文物，是洛阳的文化地标，也是研学游的重要目的地。自2017年以来，洛阳博物馆为研学旅行团队制定了多项优惠政策，还建立了一支研学旅行导师团队。洛阳隋唐大运河文化博物馆、洛阳市文物考古研究院等单位也依托自己得天独厚的文物资源，打造了各具特色的课程体系。

日前，第三届“在闽台生文化拓展研学之旅——坊巷课堂活动”在福建福州开班，来自福州大学、福建师范大

学、福建中医药大学、福建医科大学等高校的40余名在闽台湾学生参加。活动期间，这些学生感知福州历史文化、观摩现代科技企业、探寻中国船政文化、体验传统手工技艺等，希望多走走多看看，更深入了解福建的历史、文化和经济发展。同时，也把自己在福州求学、创业的经历跟更多的台湾大学生分享。福建省文化经济交流中心理事林卫国表示，举办坊巷课堂文化拓展研学活动，就是希望在闽台湾学生了解闽台近代历史及文化渊源，体会两岸同胞共有的家国情怀，感受大陆的蓬勃生机。

## 种下科学家精神的种子

科普研学也是近年来颇受欢迎的项目，每逢节假日，各地的科普类展馆内常挤满了前来参观学习的孩子。

为了零距离感受航天科技的魅力，许多游客选择前往位于海南省文昌市的文昌航天科普中心。在航天科普展馆内，游客可以看到神舟飞船模型、长征系列运载火箭模型、空间站模型等，还能近距离观看火箭零部件残骸，在游玩中学习航天科技相关知识，了解我国航天科技事业的发展历程。许多游客边参观边惊叹：“大开眼界！”据

介绍，“五一”假期，文昌航天科普中心接待游客超万人。

“研学游不仅能普及地学知识，还能引起青少年对地学的兴趣，在孩子们心里种下科学家精神的种子。”中国古生物学会副理事长孙革说。日前，第六届全国地质古生物科普研讨会暨地学旅游（桂林·象山）论坛在广西壮族自治区桂林市召开，中国古生物学会为天目地学博物馆空间（桂林）举行了“中国古生物学会全国科普教育基地”授牌仪式。中国古生物学会科普工作委员会副主任单华

春介绍，天目地学博物馆空间（桂林）多次开展研学游览活动，至今已接待3万多名学生和市民入馆学习。在这里，观众可以了解各种矿物质的产生原因，通过古生物化石了解地球演化历史等。据了解，桂林将利用丰富的地学资源，推动地学研学实践教育活动发展，开发特色研学课程，设计精品研学线路。

来源：人民日报海外版



**剧情梗概**

1950年6月25日，朝鲜战争正式爆发。美军第七舰队驶入台湾海峡，美军别有用心地派飞机“误炸”安东市区，造成无辜百姓伤亡。形势所迫，新中国领导人下了亮剑的决心。10月25日，志愿军指挥部成立。彭德怀和邓华等人根据毛泽东的战略构想，提出了打突然、打穿插、打分割包围的计策。虽然战事艰难，但志愿军将士勇锐顽强，势如破竹，打过了三八线占领了汉城，让麦克阿瑟脸面扫地。李奇微接替上任，志愿军面前出现了一个更狡猾、能力更强大的对手。新的战争态势下，双方开始漫长的谈判。在经历了无数个惨烈的坑道争夺战后，1953年7月27日，正式停战。毛泽东主席的英明决策令中国打出了民族尊严，打出了新中国数十年的和平，更打出了一个世界的新格局。

**第1集**

1950年3月4日，毛泽东一行结束了对苏联及我东北各地为期79天的访问和考察顺利返回北京。在这次访问中，毛泽东针对新中国成立后的国际形势与苏联领导人签订了《中苏友好同盟互助条约》等相关协定。蒋介石和儿子蒋经国坐在教堂，讨论着中苏友好协定。蒋经国分析，协定的签署破坏了杜鲁门的计划，美国对于远东形势的政策正在朝着有利于国民党的方向发展，也许这就是反攻大陆的机会。

**第2集**

周恩来向毛泽东汇报，8月27日一天内，美军竟连续五次对鸭绿江和安东进行轰炸，他已通过外交部提出严正抗议。毛泽东对这些讨说法的虚无做法没有兴趣，他觉得必须要采取行动还以颜色。朝鲜与美军已经进入僵持阶段，速胜已经不可能，现在更重要的是防止美军反扑。毛泽东让周恩来再次提醒朝鲜：会有美军抢滩登陆的风险，并督促东北边防军加紧备战，工业也要注意防空，且考虑适当搬迁。他还同时提出要派顾问团去朝鲜一趟，看看美军的情况，是否可以让东北军也牛刀小试。周恩来同意毛泽东的想法，眼下这个局面必须下决心。

**第3集**

毛岸英带着机械工具厂生产出的农用工具给父亲看，父子两人谈起朝鲜局势。毛岸英同父亲的想法不谋而合，虽然物质上新中国无法匹敌美国，但中国人民有强大的精神力量一定可以战胜困难。美军方面，麦克阿瑟决定让美国部队尽快跨过三八线，沃克激动地站起来，他不同意让自己的部队从前线撤回再绕道仁川登陆去往元山。金日成的特使抵达北京急于面见毛泽东，苏联方面斯大林也认为中国此时出兵是最好的选择。

**第4集**

毛泽东考虑以志愿军的名义支援，不给美国向中国宣战的口实，将朝鲜问题地方化，避免爆发第三次世界大战。东北十三兵团隶属四野，彭德怀提出由林彪率领最为合适，毛泽东以林彪头疾病发作为由给彭德怀一个晚上时间考虑挂帅人选。辗转反侧的彭德怀在地上躺着，他睡也睡不着，索性要来朝鲜地图开始研究。经过侦查，东北十三兵团发现朝鲜的交通线路几乎被全面破坏，炮兵的大规模支援也难以实现，粮食蔬菜等后勤补给难以保障，这一仗注定艰难。志愿军的名字正式落在了东北十三兵团的将士头上，彭德怀鼓舞将士们要拧成一股绳。

**第5集**

彭德怀身边需要一个俄语翻译，但所有的工作仍处在保密阶段，此人的政审一定要严谨。彭德怀提出从西北军队里找一个，但毛泽东心中已有人选，他主动做东邀请彭德怀和朱德一起吃饭引荐。彭德怀看着坐在餐桌对面的毛岸英，才知道这父子俩是合起来要将自己的

军，他建议毛岸英刚成家还是留在国内负责新中国的建设，但毛岸英毛遂自荐，他在苏联参加过卫国战争，对于打仗也有经验，现在出兵朝鲜的决定受到很多质疑，自己带头去抗美援朝第一线会极大地鼓舞士气。

**第6集**

和彭德怀失去联系的邓华等人忧心忡忡，人民军马上就要撤到鸭绿江，这样下去彭德怀的安全就成了问题。现在行军的速度也十分缓慢，照此下去实在无法按时到达。彭德怀依旧没有任何消息，邓华召开会议，敌人距离预定作战区域不到七十公里，在国内制订的方案已被全盘打破。刚截获电报，麦克阿瑟亲自指挥空投了兵力和战车，更麻烦的是彭德怀目前正向着熙川行进，而电台车却背道而驰，熙川的情况他们也尚未掌握。邓华下发命令，严格遵守纪律不得随意使用无线电。

**第7集**

爆炸声再次响起，听着北边传来的响声，彭德怀疑惑敌人难道绕到身后了。郑锐和陆乘风也赶来，得知二人已经发现敌人，彭德怀向他们询问起情况，美军空降部队已经侵占肃川，距离此地不远，郑锐担心彭德怀安危建议撤离。可部队还没有到达，彭德怀作为主帅不可以撤退。陆乘风和郑锐的任务已经结束，彭德怀命两人就地归队参加战斗。毛泽东终于等到彭德怀的情况，这个孤胆英雄可让大家吸了一口冷气。敌军人数已达四十四万多，毛泽东建议要集中兵力打击西线敌人，以便能打开局面。

**第8集**

三十八军和南边过来的难民拥堵在一起，道路被美军轰炸破坏，这葫芦型的山口最容易拥堵。郑锐终于归队，钱连长赶紧和军长梁兴初介绍这员猛将，军长命令郑锐带人赶紧去前方设置临时难民收容点，让难民绕道好让军队先行，同时提醒他们要注意方式方法不要产生冲突。看了三十八军发来的电报，彭德怀急得衣服都落在地上，这天都快亮了，他们竟然还没能到达古仁洞。三十八军的行军路上，军司令部的车辆为躲避对面的车辆滚下山崖，一人全部牺牲。道路太过狭窄，新路路基又没有压实，夜间司机又不敢开车灯看不到路，行军十分艰难。

**第9集**

志愿军司令部传来捷报，韩国的两个兵团被打得毫无还手之力，邓岳他们还俘虏了一个美军顾问即将押至司令部。彭德怀开心满怀，通电嘉奖了他们。四十军的120师也已同韩国军队交手，并勇猛地将敌军压制在原地寸步难行。彭德怀传令让刚结束战斗的118师配合120师拿下温井而后北上歼灭敌人第六军第七团。西线打了起来，东线的敌人一定会来增援，所以黄草岭一定要死守。四十二军已有团队占领黄草岭高地，这让彭德怀十分满意。毛泽东得到捷报十分高兴，这是志愿军跨过鸭绿江的第一场胜利。

# 新闻综合频道 1—13集剧情

**第10集**

帕尔默终于发现对面的敌人是中国军队，他动员士兵只要守住今晚，飞机和援军就会到达，他企图以军队的荣耀唤起士兵的意志，可士兵们已经丧失了斗志。白天援军都打不进来，晚上没了飞机的援助，援军又怎么可能过得来。帕尔默命令属下赶紧去守住褚仁桥，如果撤退，那里将是唯一的退路。云山的退路已经被拦截，美第1骑兵师第8团面临生死存亡，军长米尔本命令约翰逊务必打出缺口让大部队撤退。为了抵住美军坦克的进攻，志愿军付出了生命的代价，冲锋号吹响，他们终于冲进了云山。

**第11集**

毛岸英念着三十八军的回电，美军飞机的超低空轰炸致使我军牺牲二百三十多名战士，甚至包含十余名团级干部。司令部脱帽默哀，这些埋骨他乡的勇士值得被每一个人铭记。彭德怀电令要求112师赶紧重新选拔中层干部，要多选用勇敢善断的人，避免再出现瞻前顾后的现象。三十八军请求攻打军隅里，但为时已晚，敌军大部队已撤向清川江以南。虽然敌人的主力撤退，但好在志愿军的主力也并未暴露，下一步他们将要启用诱敌深入的计划，将这次没有包好的饺子重新吃起来。

**第12集**

面对没有粮食的困境，志愿军仍在艰难地抵抗敌人，可运粮队遇上飞机轰炸，受伤的战士奋力将炸毁的粮食装进口袋，却没能再爬起来。战场上的伤兵因为没有粮食和药品而大批牺牲，陆乘风为了战友们，决定去美军身上截取食物。他利用声东击西的策略引诱美军四散，并逐个击破。为了抓住这个狙击手，美国甚至用大炮疯狂轰炸拿着粮食奔跑的陆乘风。前线的战士死守阵地，可彭德怀却对三十八军仍颇有微词，众人劝说他，虽然335团作为王牌团伤亡很大，但他们对敌人的打击也很有效。

**第13集**

郑锐生气让自己去警卫排，觉得这是大材小用，连长告诉他到了警卫排就能扛枪，他随时都可能会再上前线，这是自己为郑锐争取的机会，而且他上次救回的朝鲜同志朴荣恩也在医院。郑锐来见朴荣恩，朴荣恩一直想要回部队，可郡里的书记让他留下帮医院做担架，这可让想要上阵杀敌的他心中不满。郑锐正要开导他，却见到了因手臂负伤而来到医院的陆乘风，陆乘风还带着女军医金医生。陆乘风想要尽快归队，可金医生全然不听他的话，她非要等陆乘风的伤好了才批准他出院。

**第5集**

北辰想找杭景道歉，跟着她到了北新孤儿院，话还没说清楚，府里来人，急匆匆地要带他们回去。回府路上，突然有个人闯出来引爆了炸弹，北辰立刻拿起枪护身，护着杭景下车躲到安全的地方，杭景看到背后有人朝北辰开枪，奋不顾身替北辰挡了子弹。北辰悉心照顾，杭景终于苏醒。萧海山怀疑背后是康敬雄指使的，但苦于没有证据，为大局计，也不能采取什么行动。北辰想起母亲去世的事，不能理解父亲。七夫人劝杭景试着了解一下北辰。

**第6集**

灵犀灯会上，在许子俊和莫伟毅的帮助下，北辰和杭景度愉快相处，北辰坚定了自己的心意。北辰去军校报到了，许子俊和莫伟毅也被家里人一起送进了军校，他们认识了新舍友，最小的那个13岁，叫罗斗，他们的教官杜衡非常严苛。杭景去孤儿院看望小朋友，意外发现“九老板”的义举，很想当面致谢，却被告知“九老板”已离开北新。北辰被罚，罗斗给他送饭，听了罗斗的故事，北辰很受触动。

**第7集**

杭景无意间发现北辰就是“九老板”，并为北辰幼年时的遭遇落泪。许子俊和莫伟毅偷偷烤玉米，不慎烧毁了塔楼，北辰也跑不掉要挨罚，杜衡揽下责任，替3人扛下了处罚，北辰深受触动，自此奋发图强。杭景在笃志学社，邂逅了救过自己的卖风筝少年，得知他叫牧子正，两人聊得十分投机。北辰的成绩突飞猛进，拿了综合测验的第一名，大家聊起梦想。杭景无意中救了子正的母亲，两人关系进一步拉近。

**第8集**

杭景为子正申请了不定期到报社兼职。北辰所在的五期三班被安排去虎阳关战场，罗斗为保护北辰牺

牲了，北辰开始明白作战的意义。1919年春，收复山东无望，北大学生纷纷罢课。两年后，凤城一战，北辰再度告捷获授少将军衔，任直北三军第一军军团长，这件事被登在了报纸上，萧家上下都十分开心。北辰就要回来了，七夫人急忙吩咐下人去准备，还叮嘱杭景要早点回来给北辰接风洗尘。

**第9集**

一家人吃着团圆晚饭，七夫人提起北辰成家的事，书仪不合时宜地说起了郑奉棋。子正加入了青年会，接到通过报纸向军阀施压的任务。萧海山问北辰对时局的看法，北辰主张从金城麾下独立出去，萧海山不愿意做忘恩负义的事。北辰给杭景送礼物，想要借机向杭景表白，没有成功。萧海山任命了北辰的职位，北辰进驻东大营，首要任务是整肃旧部，他打算借机抓出萧海山身边的“内鬼”。

**第10集**

北辰在军中掀起了不少的风浪，萧海山替他打圆场，然后把北辰叫来骂了一通，并称自己心里明镜似的。七夫人安排北辰和杭景看皮影戏，北辰借演戏的台词向杭景表白，杭景不为所动。借着说笑的功夫，七夫人提起北辰和杭景，杭景称只想等父亲回来。在许子俊哥俩的鼓动下，北辰约杭景次日到云带桥见面，不料，杭景迟迟未到。

**第11集**

北辰目睹杭景与子正的亲近，伤心极了，在明玉玥连着喝了好几天的酒，谁劝也没用。七夫人也着急，她逼问萧荣才知道前几天的真相。许子俊和莫伟毅跑去找杭景为当年的事情道歉，希望她去明玉玥劝劝北辰，杭景犹豫着去了明玉玥，北辰差点又犯混。挨了杭景一巴掌，北辰终于从颓废中走出来。大和商会的佐藤会长拜会萧海山，以求墨宝的方式打探他的态度，北辰巧妙应对。佐藤转头去找了康敬雄。

**第12集**

七夫人生日宴会，子正以服务生的身份混了进来，准备执行青年会的任务。康敬雄劝说萧海山放开关口，萧海山拒绝。子正潜入房间，打算刺杀康敬雄，不料被发现，他仓促逃脱时肩膀中了枪，后遇到杭景，两人进入一间房间躲了起来。北辰及时阻拦，子正和杭景没有被搜到。杭景帮子正换了身西装，重新回到宴会大厅。北辰施计，声东击西，引走了官兵，安排人救走子正。康敬雄敏锐地发现了杭景身上的疑点，带走了杭景。

**第13集**

子正醒来，想要去救杭景，被镛哥拦住。康敬雄把杭景告到上了法庭，北辰为救杭景，只好按康敬雄的要求答应放开关口，并在法庭上宣布杭景是自己未婚妻。郑父听到消息，着急地赶来质问萧海山，康敬雄的挑拨离间初见成效。萧海山听说北辰放行了鸦片，气坏了，后来才知道北辰的心思，他明白康敬雄不会善罢甘休。林棠生即将获释，却又被找到新的罪证，可能会被判死刑，萧海山赶紧去斡旋。北辰查出此事与康敬雄有关，只身去见程督军。

**第14集**

北辰的话说到了程督军的心坎里。子正听说了林父的事，很担心，与杭景商量着要陪她回余临。北辰因为私自去找程督军受到父亲的责罚，挨了鞭子，关了禁闭。萧海山本想向金城请罪，可金城非但没有怪罪，还一直追问杭景和北辰的婚期。镛哥为了让子正去执行任务，骗他说林父已生命无忧。为救父亲，杭景决定和北辰协议结婚。不久，林棠生取保候审。

**良辰好景知几何****都市生活频道****5-18集剧情****第15集**

新婚前夜，北辰与一众好友在明玉玥庆祝，赵班主和许子俊、莫伟毅接二连三送上了祝福。大婚之日，金城和康敬雄都来送上祝福。北辰郑重迎娶杭景。新婚之夜，杭景要求北辰遵守约定，北辰郁闷。子正被派去执行任务，成了劳工，处境不好。因为无法融入富太太生活圈，杭景希望到女校教书，北辰帮她求情。杭景意外遇到嘉曼小姐。

**第16集**

莫伟毅从书局誊写了密码却无法破解。杭景主持的成景女校开张了，一时招不到学生，杭景努力寻找突破口。北辰支持杭景，悄悄想办法帮忙招生，杭景发现后很感动。杭景因为操劳过度病倒，北辰悉心照料。杜衡破译密码，北辰打算引蛇出洞。郑奉棋到萧家拜访，杭景才知道原来她就是嘉曼小姐。书仪一心希望郑奉棋成为自己的三嫂，郑奉棋却说了杭景的好些优点，她表示自己这次从法国回来是为了事业。

**第17集**

北辰布下罗网，没能抓到内鬼，萧海山为稳定军心，不让北辰继续查。康敬雄担心莫父暴露，让他先不要轻举妄动。子正发现有人偷偷交易军火，中枪后下落不明。成钰把乔江介绍给杭景，他帮了女校不少忙。北辰看到杭景拿着风筝在想子正，北辰一怒之下撕烂了风筝，两人闹矛盾。金柔柯救了子正，嘱咐医生没让金城知道这事。乔江与杭景排练舞台剧，前来捧场的北辰误会乔江。

**第18集**

金城发现了子正，要把他扔出去，金柔柯以自残的方式逼得金城同意救子正。七夫人为杭景担心，萧海山让她不要插手孩子的事，相信北辰和郑奉棋都有分寸。乔江设计迷晕杭景，制造丑闻，北辰却不相信这是个圈套。北辰喝得烂醉，把郑奉棋当成了杭景，两人协议结婚的事被曝光，萧海山大怒。杭景和乔江的事还是被捅了出去，原来郑奉棋就是那个幕后黑手。杭景提出离婚，北辰再次误会。



近年来,我国多地陆续开设“长者饭堂”“老年餐桌”,老年人在营养摄入方面得到一定优化,但仍有不少老人认为“千金难买老来瘦”,也有不少老人沿用“油多不坏菜”的做法,营养摄入不足与营养过剩并存,影响着老年人的身体健康。

#### 以前咸菜稀饭,现在饭菜营养

在吉林省长春市朝阳区重庆街道光明社区老者餐厅,不少老人正在就餐。餐架上,红烧刀鱼、红烧肉、蛋羹、鸡蛋糕、土豆丝、绿叶菜……荤素搭配的菜品列成一排,足有二三十种,汤、粥、小咸菜和各种面食也供应丰富。

“以前一个人在家吃饭,冷冷清清菜又少,现在一到饭点大伙儿就都来了。”“菜品特别丰富,荤素搭配也好,在家里做不到。”餐桌上,老人们对餐厅赞不绝口。目前,该老者餐厅每天中午有100多名老人前来用餐。

自从北京市西城区广外南街63号院的养老助餐点开业后,“中午吃什么”就成了附近居民们经常谈论的话题。中午11点,红枫盈养老驿站的配餐车准时到达助餐点,工作人员按照前一天的订餐名单为居民们打餐。

“我昨天看群里的菜单,今天有咕咾肉,我不会做,所以想订一份尝尝。”附近的社区居民李祥林介绍道,养老助餐点开设了微信点餐服务,大家前一天点餐,第二天中午就能在楼下取餐,非常方便。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授谢林表示,人口老龄化是我国很长一段时间内的基本国情,老年群体的营养摄入尤为重要,社区食堂逐渐增多,专业化的营养膳食管理不断进步,老年人的营养摄入将更加合理。

#### 老年人营养摄入仍存三大难题

随着生活水平提高,“吃不饱”导致的老年人营养不良几乎没有了,更常见的是“吃不好”导致的肌肉萎缩和饮食不科学导致的“三高”问题。

#### ——“千金难买老来瘦”不可取

世界卫生组织在《2020—2030年健康老龄化行动十年》中提出,重点关注老年人的功能发挥,以实现健康老龄化,其中营养不良和衰弱状态是两大阻碍因素。记者采访中发现,一些老人因咀嚼、味觉、吞咽等能力下降,常常以素食为主,并坚信“千金难买老来瘦”,认为瘦就是健康。专家表示,以素食为主会导致老年人蛋白质摄入严重不足,从而发生肌肉萎缩,让机体陷入恶性循环。“蛋白质的摄入十分必要,有助于延缓肌肉衰减,减少老年人失能风险,为了瘦而放弃肉,是十分有损身体健康的危险行为。”谢林说。

#### ——“油多不坏菜”不健康

记者在湖南一些地方调研发现,由于当地饮食特点,一些老人习惯了重油重盐的饮食,每天摄入的盐和油脂超标,特别是在农村地区,一些老人受“油多不坏菜”等陈旧营养观念影响,习惯煎炸的烹调方式,导致患上高血脂、糖尿病的老人数量增多。

湖南航天医院肾内科医生李慧晶表示,近年来,我国老年糖尿病患者增多,其医学营养治疗原则是量入为出、量体择食。但还有很多糖尿病患者管不住嘴,存在过度营养问题,导致病情加重。此外,有受访专家表示,也有部分老人为了改善血糖、血脂、血压等指标,选择吃素或吃得很少,但指标下来了,身体又出现了其他问题。

#### ——乱用保健品很危险

近年来,很多老年人热衷于转发各种所谓“养生知识”,不少人甚至落入“保健品骗局”。受访专家表示,这在某种程度上体现了老年群体对营养知识的渴望,以及科学知识供给匮乏。

国家高级健康管理师曹明富表示,目前我国老年人普遍存在的问题是,健康科学素养不高,对合理膳食了解少。

“近年来发生的老人过多服用维生素导致中毒、乱服保健品、自行配制草药治病被送医抢救等事件,都敲响了老人健康警钟。”中南大学湘雅二医院老年病科刘幼硕教授说。

#### 加强老年营养健康科普和膳食改善

国家卫健委数据测算显示,“十四五”时期,我国60岁及以上老年人口总量

将突破3亿,占比将超过20%,进入中度老龄化阶段。受访专家建议,要从多方面加强老年人营养摄入,改善饮食结构,让他们吃得科学、活得健康。

#### 中南大学湘雅医院院长

雷光华表示,要提高老年人的健康服务和管理水平,加强老年健康知识宣传和教育,提升老年人健康素养,加强对老年患者的健康指导和营养指导,提升老年患者的生活质量和治疗效果。

北京协和医学院老年医学系主任刘晓红表示,随着年龄增长,老年人的能量摄入较青壮年期减少,同时30%至36%的老年人存在至少1种微量元素的缺乏,所以老年人需要更加均衡健康的膳食搭配,以弥补热量摄入减少。她建议,针对不同疾病应采取不同的饮食模式、微量营养素摄入目标及体重管理。

谢林表示,多种慢性疾病的侵袭和生理功能的减退使老年人的营养需求特殊而复杂,但目前为高龄、衰弱老年人提供的特殊食品还十分匮乏,相关领域专家、从业人员应在产品设计、加工技术等方面确立新的工作重点和方向。

来源:新华网

# 吃出健康 老人如何才能



# 古代夏天热不热？古人又是如何消暑的？

在《浮山县志》里，记载了乾隆八年夏天极端高温天气：“夏五月大热，道路行人多有毙者，京师更甚，浮人在京贸易者亦有热毙者。”气象学家推测，乾隆八年最高气温可达40℃。

从节气的角度，有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。这么看，古代的夏天也很热，也会出现极端高温的酷暑。

古代没有电扇、空调，古人用什么方法消暑呢？

**着衣：**古人也怕热，且古人在夏天穿衣并不保守。大部分男子也会光膀子、穿裤衩。有些古人夏衣甚至比现代人穿得更开放、更大胆。

在古代，有钱人穿的是纱衣。这种纱衣又薄又透，有流传这样的故事：某异域商人看见一唐朝商贾，便问你穿了两件衣服还看得见身上的痣？商贾边笑边数，一数竟是五件纱衣。要知道马王堆出土的素纱禅衣薄如蝉翼，重量不足一两，用现代织技也难以复刻。穷人们穿的则是麻布衣，实在太热便穿竹衣，因竹衣有散热功能。古代还有一种叫“胫衣”的裤子，只有裤管将大腿包裹住，就是我们所说的开裆裤，现代人都不敢那么穿。

**饮食：**古代没有冰箱，但并不影响古人享受食冰的快乐。古人通常有两种方式获得冰：一是窖藏，二是制冰。

窖冰，是在寒冷地区或冬天采集冰块，切割成一米见方的大冰块，然后储存起来。宫中有专掌此事的官吏，并建有储藏大冰块的“冰井”。官府取冰通常靠宫中“颁冰”“赐冰”等途径。民间则有商用冰窖。

聪明的古人还会通过硝石制冰等方法获得人工制冰，但是因为人工制冰投入大，收效小，所以并不常用。

先秦时，古人还发明冰鉴。冰鉴的结构比较简单，是一个带有夹层的容器，夹层中放冰块，容器里放食物，便有了冰镇食物效果。

夏天里卖冰是个好生意，且商家还会调制各种可口冰镇饮品。宋代的“冰雪冷元子”用黄豆和砂糖制成，把黄豆炒熟，去壳，用砂糖或蜂蜜拌匀，加水团成小团子，最后浸到冰水里，就成了香甜可口的冰凉甜品。

在繁华的宋代，冷饮已走入寻常百姓家。《清明上河图》里便可找到近20个在大伞下售卖冰镇饮品的摊位。宋代诗人杨万里是个酷爱冷饮的“吃货”，有诗《咏冰酪》为证：“似腻还成爽，如凝又似飘。玉米盘底碎，雪向日冰消。”让现代的我们读着诗词要流下口水。

**住所：**历朝历代，水阁都是人们避暑的好选择。水阁建在水边，水阁四周有茂密的树木和修竹，阴凉别致。

阁内铺上凉席，再来一盘冰镇瓜果饮品，真是别有一番滋味。有的水阁还配备专业拉风器械，叫做“扇车”，外形类似于水车，车上有序布插扇子，水流动起来带动车动，车动带动扇子转动，便有了风，是古代版“自动风扇”。奇思妙想的古人，还会用水车把水直接送到屋顶，水再从屋檐哗哗地流下，制造人造瀑布，达到非常好的防暑降温功效。

寻常老百姓开动脑筋，想出足不出户不花钱的避暑方式。居住在黄土高原的百姓利用地温远低于气温的原理，挖窑洞开辟地下避暑模式。这种垂直向下10米左右建造的下沉式窑洞，一年四季室内温度在10℃~20℃之间，三伏天睡觉要盖被子，冬天窑洞里却暖意融融，真正冬暖夏凉。

如此看来，古人还是蛮会享受生活的嘛。

来源：科普中国



## 没想到，藿香正气水还有这些作用！

炎热烦闷的天气，大家经常会因为贪凉饮冷而受暑湿邪，出现身热、微汗、头身困重等症状，藿香正气水具有解表化湿、理气和中的作用，它是夏季家里的常备药品之一。

不过，你这个“小棕瓶”就这点本事吗？它还有很多其他的妙用。

### 藿香正气水的妙用

#### 妙用一：止痒

夏天一到蚊虫变多，如果被蚊虫叮咬，可以用适量的藿香正气水外搽患部3~5分钟，就能缓解瘙痒。

#### 妙用二：治脚气

白天捂着脚出汗多，很容易引起脚臭、脚痒、脚气。不妨晚上回去用花椒热水泡脚，擦干脚后涂抹藿香正气水，早晚各1次。

#### 妙用三：空调病

夏天空调吹多了，容易受寒感冒，或得空调病。这些症状可内服藿香正气水缓解。藿香正气水兑温水服下。

#### 妙用四：缓解晕车

外出晕车晕船时，可以将藿香正气水直接外涂肚脐，或将药液敷于肚脐内，有一定的缓解作用。

### 藿香正气水能防治中暑吗？

不少人认为藿香正气水是防治中暑的万能神药，但藿香正气水中含有酒精，而酒精可能加重脱水，让中暑的损伤更厉害。

其实这个药是用来祛寒湿的。那为什么这个药在夏天用得多呢？

因为夏天人们喝冷饮多，吃生冷水果多，导致脾胃寒湿重，再加上夏天人们都爱吹空调冷气，风寒之邪很容易

入侵，此时服用藿香正气水可以起到解表化湿、理气和中的功效。

藿香正气水真正的适应症是外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，主要表现为呕吐、头痛、食欲不振、腹泻等症状。

### 使用藿香正气水的注意事项

#### 1. 服用藿香正气水后不要开车

藿香正气水在制造工艺中采用酒精作为溶媒，其酒精含量常高达40%~50%，所以某些对酒精比较敏感的病人服用藿香正气水后有可能出现醉酒的表现。

驾车出行或正处于室外高危险工作（如高空作业）者，不宜服用藿香正气水。如被交警检测，会查出乙醇超标，被怀疑是酒后驾驶，因此，服用藿香正气水后至少半小时再驾车，并多张口呼吸，尽快使乙醇挥发。

#### 2. 对酒精、乙醇过敏者，要在医生指导下服用

对乙醇过敏的人群，服用藿香正气水可能会有不适的症状，如全身发热、心跳加速、皮肤潮红、丘疹、瘙痒或烦躁不安等。

酒精过敏者，有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病，孕妇或正在接受其他治疗的患者，应在医师指导下服用。过敏体质者，也最好在医生的指导下服用。

### 喝藿香正气水时不要一口闷

捏鼻子喝藿香正气水，表面上看减少了味道的刺激，却加重了对食道黏膜的刺激。

正确的服药方法：先将药水倒在杯中，再加入约30毫升温水，充分稀释后服用。

### 藿香正气水+白醋有奇效

将藿香正气水和白醋按照1:1的比例混合，装在喷壶里，有很多用处。

#### 1. 垃圾桶驱蚊去异味

夏天天气热，垃圾桶周围总是吸引很多苍蝇飞虫，时不时喷一喷混合液可以省却很多烦恼。因为白醋可以杀菌，藿香正气水中的藿香成分可以有效驱蚊。

#### 2. 卫生间去异味

卫生间的异味基本都呈碱性，而白醋呈酸性。可以把混合液喷洒在卫生间地漏里，消灭小飞虫和虫卵。

#### 3. 衣柜防潮防虫

衣柜潮湿发霉想必是困扰很多朋友的问题，在衣柜四壁喷一喷混合液，就不用发愁啦，因为它容易挥发去除衣柜中的湿气，而藿香可以驱赶蟑螂蚊虫。

来源：北青网-北京青年报





## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

## 2023/6/19 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 我要当八路(20)  
08:13 我要当八路(21)  
09:05 我要当八路(22)  
09:47 我要当八路(23)  
10:40 我要当八路(24)  
11:33 我要当八路(25)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 枪火(13)  
13:40 枪火(14)  
14:30 枪火(15)  
15:25 枪火(16)  
16:17 枪火(17)  
17:00 枪火(18)  
18:00 敌营十八年(30)  
18:55 敌营十八年(31)  
19:50 敌营十八年(32)  
20:47 敌营十八年(33)  
21:33 敌营十八年(34)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 一代枭雄(2)  
23:33 一代枭雄(3)

## 2023/6/20 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 我要当八路(25)  
08:13 我要当八路(26)  
09:05 我要当八路(27)  
09:47 我要当八路(28)  
10:40 我要当八路(29)  
11:33 我要当八路(30)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 枪火(18)  
13:40 枪火(19)  
14:30 枪火(20)  
15:25 枪火(21)  
16:17 枪火(22)  
17:00 枪火(23)  
18:00 敌营十八年(34)

18:55 敌营十八年(35)  
19:50 敌营十八年(36)  
20:47 敌营十八年(37)  
21:33 敌营十八年(38)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 一代枭雄(4)  
23:33 一代枭雄(5)

## 2023/6/21 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 我要当八路(30)  
08:13 我要当八路(31)  
09:05 我要当八路(32)  
09:47 我要当八路(33)  
10:40 我要当八路(34)  
11:33 我要当八路(35)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 枪火(23)  
13:40 枪火(24)  
14:30 枪火(25)  
15:25 枪火(26)  
16:17 枪火(27)  
17:00 枪火(28)  
18:00 敌营十八年(38)  
18:55 敌营十八年(39)  
19:50 敌营十八年(40)  
20:47 绝密 1950(1)  
21:33 绝密 1950(2)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 一代枭雄(6)  
23:33 一代枭雄(7)

## 2023/6/22 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 我要当八路(35)  
08:13 我要当八路(36)  
09:05 我要当八路(37)  
09:47 我要当八路(38)  
10:40 我要当八路(39)  
11:33 我要当八路(40)

12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 枪火(28)  
13:40 枪火(29)  
14:30 枪火(30)  
15:25 枪火(31)  
16:17 枪火(32)  
17:00 枪火(33)  
18:00 绝密 1950(2)  
18:55 绝密 1950(3)  
19:50 绝密 1950(4)  
20:47 绝密 1950(5)  
21:33 绝密 1950(6)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 一代枭雄(8)  
23:33 一代枭雄(9)

## 2023/6/23 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(40)  
08:13 我要当八路(41)  
09:05 我要当八路(42)  
09:47 我的抗战(1)  
10:40 我的抗战(2)  
11:33 我的抗战(3)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 枪火(33)  
13:40 枪火(34)  
14:30 枪火(35)  
15:25 枪火(36)  
16:17 枪火(37)  
17:00 枪火(38)  
18:00 绝密 1950(6)  
18:55 绝密 1950(7)  
19:50 绝密 1950(8)  
20:47 绝密 1950(9)  
21:33 绝密 1950(10)  
22:20 一代枭雄(10)  
23:15 一代枭雄(11)  
23:55 一代枭雄(12)

## 2023/6/24 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 我的抗战(3)

08:13 我的抗战(4)  
09:05 我的抗战(5)  
09:47 我的抗战(6)  
10:40 我的抗战(7)  
11:33 我的抗战(8)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 枪火(38)  
13:40 枪火(39)  
14:30 枪火(40)  
15:25 惊天大迷局(1)  
16:17 惊天大迷局(2)  
17:00 惊天大迷局(3)  
18:00 绝密 1950(10)  
18:55 绝密 1950(11)  
19:50 绝密 1950(12)  
20:47 绝密 1950(13)  
21:33 绝密 1950(14)  
22:20 一代枭雄(13)  
23:15 一代枭雄(14)  
23:55 一代枭雄(15)

## 2023/6/25 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 我的抗战(8)  
08:13 我的抗战(9)  
09:05 我的抗战(10)  
09:47 我的抗战(11)  
10:40 我的抗战(12)  
11:33 我的抗战(13)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 惊天大迷局(3)  
13:40 惊天大迷局(4)  
14:30 惊天大迷局(5)  
15:25 惊天大迷局(6)  
16:17 惊天大迷局(7)  
17:00 惊天大迷局(8)  
18:00 绝密 1950(14)  
18:55 绝密 1950(15)  
19:50 绝密 1950(16)  
20:47 绝密 1950(17)  
21:33 绝密 1950(18)  
22:20 一代枭雄(16)  
23:15 一代枭雄(17)  
23:55 一代枭雄(18)

## 南宁广播电视台 公共频道

## 2023/6/19 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 校园大视界  
13:00 假日暖洋洋(10)  
13:45 假日暖洋洋(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  
21:30 创赢未来  
21:45 奇趣大自然  
22:10 校园大视界(重播)  
22:25 黑白禁区(21)  
23:10 黑白禁区(22)  
23:55 黑白禁区(23)

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(21)  
23:10 黑白禁区(22)  
23:55 黑白禁区(23)

## 2023/6/22 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 假日暖洋洋(14)  
13:45 假日暖洋洋(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  
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(27)  
23:10 黑白禁区(28)  
23:55 黑白禁区(29)

## 2023/6/21 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 假日暖洋洋(12)  
13:45 假日暖洋洋(13)  
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(24)  
23:10 黑白禁区(25)  
23:55 黑白禁区(26)

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(16)  
13:45 假日暖洋洋(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  
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(30)  
23:10 黑白禁区(31)  
23:55 黑白禁区(32)

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(30)  
23:10 黑白禁区(31)  
23:55 黑白禁区(32)

## 2023/6/25 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(20)  
13:45 假日暖洋洋(21)  
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(33)  
23:10 黑白禁区(34)  
23:55 黑白禁区(35)

## 2023/6/24 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(18)  
13:45 假日暖洋洋(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

## 2023/6/23 星期五

00:40 人文纪录  
07:00 奇趣大自然  
07:30 中国通史



### 小心,它们杀人不眨眼!

自从人类出现后,人蚊之间的“战争”就没停止过。蚊子要靠吸食人类的血液来维系生命、繁衍后代,而人类被蚊子叮咬的滋味又确实不好受,这就使人蚊之间的矛盾永远不可调和。

比尔·盖茨基金会就曾统计过一个关于最致命动物和它们每年杀人数目的排行榜。其中,蚊子以每年杀死数百万人的高票位居榜首。鲨鱼、狮子、鳄鱼这些张牙舞爪的危险猎食动物根本不能望其项背(鲨鱼每年约杀死10人;狮子每年约杀100人;鳄鱼每年约杀1000人)。

那么,小小的蚊子为什么对人类有如此惊人的杀伤力呢?

### 蚊子能够大面积传播疾病

据世界卫生组织调查表明,蚊子因传播疟疾等疾病,每年夺取的人类生命数量多达几百万,仅在非洲撒哈拉沙漠周围,每年死于疟疾的人数就接近100万。同时,全球还有多达100个国家的人民深受其害。

关于蚊子惹的祸,古今中外早有记载。当年在欧洲大陆上所向披靡的古罗马军队在远征阿拉伯半岛时,就因当地的蚊子而感染上了疟疾,一时间军中病的病,死的死,这场远征也就毫无悬念地失败了;1802年,法国海军远征至加勒比海的海地岛,虽然他们凭借精良的装备迅速占领海地全岛,但最后却败在了蚊子传播的黄热病上。

### 数量众多、繁殖能力强

一只蚊子一生大约可以生千万只后代,可以想见其种群数量是何等庞大。科学家发现,120万只蚊子聚集在一起,只要每只吸一口血,就可以吸干一个成年人身上所有的血。

曾有加拿大研究人员做过这样一个实验——他们“牺牲”了自己的胳膊、腿还有肢体,让一群新生的蚊子每分钟叮咬多达9000口。在这种频率之下,一个成年人可以在两小时内丧失体内一半的血液。

在非洲热带丛林的一些原始部落,就一直有这样一个传统——把判处死刑的罪犯赤身裸体地绑在树林里,用不了多久,丛林中成千上万只蚊子就会把他的血液吸干。你瞧,小小的蚊子聚集在一起,把它们比作杀人机器一点也不为过。

### 麻雀虽小,五脏俱全

蚊子们不仅团结起来的力量大,其“单打独斗”的实力也不可小觑。当与蚊子正面交锋时,人类一般都处于下风,要么被蚊子偷袭成功,要么在消灭它的过程中,自己在失了血的同时也挨了自己的巴掌。

不仅如此,经过长年累月的进化,今天的蚊子身材

## 蚊子

# 自然界中最致命的杀手

据生物学研究,蚊子早在1.7亿年前的侏罗纪就出现了。那时,它们的体型大约比现存的种类大三倍,拥有很短的触角、形如针管的口器,腹部还有成对的肉质侧叶,看上去就像一对对蜈蚣的脚。

虽然小了许多,但它“吸血鬼”的容貌依旧瘆人。

据科学家研究发现,蚊子的嘴上长着6根比蜘蛛丝还细的螯针,其中有两根是刺血针,两根是长着32个锯齿的锯刺刀,其余的一根是食道,一根是唾液管。这六管齐下,便可以轻而易举地穿透我们的皮肤。

除了拥有“高精尖”的吸血工具,蚊子的唾液也是顶尖的“生化武器”。当它把口器顺利地插入人类血管后,便开始通过唾液管把自己的唾液注入人类血管,如此一来,这个地方的血液便不会凝固,就只能任凭蚊子源源不断地吮吸了。

更可恶的是,蚊子唾液中还含有一种特殊的蛋白质,它能和人体内的抗体混合而引起过敏反应。当蚊子们一顿饱餐,心满意足地扬长而去之后,我们的皮肤却留下了一个瘙痒的小疙瘩。

### 拥有超级“特异功能”

蚊子所拥有的“特异功能”也绝对超出你的想象。

- 它们拥有灵活的翅膀。其每秒扇动的频率可以高达300~600次。虽然飞行速度每小时大约只有2.4千米,但它们可以在空中完成许多高难度动作,比如回旋、空中翻跟斗、突然加速或减速等特技,其飞行能力远远超过现代最先进的飞机。

- 它们是超级大胃王。据科学家研究发现,蚊子一次的吸血量可高达自己体重的3~5倍,而且用不了几个小时便可以消化掉。这种“绝活”是其他动物所不能比拟的。

- 它们是嗅觉和热感应能手。灵敏的嗅觉可以帮助它们快速定位吸血对象,使它们在很远的地方就能闻到人类身上散发出来的“香喷喷”的气味。

这种“香喷喷”的气味从何而来?科学家研究发现,人类血液中的氨基酸和乳酸,以及汗液中的胺混合在一起,会形成一种叫“三甲胺”的物质,这种物质会随着汗液排出体外,蚊子对这种气味尤其敏感。

另外,蚊子对人类呼出的二氧化碳也有超强的探测能力。在距离人类20多米远的地方,它们就可以探测到二氧化碳的排放,并迅速定位“食物”所在的方位。因此,那些好动的、肺活量大的、呼吸深沉的“倒霉蛋”也就更容易受到蚊子的青睐。

幸运的是,虽然目前已知的蚊子种群超过3000种,但其中只有80种会叮咬人类。而且,雄蚊一般靠吮吸花蜜、植物汁液为生,只有雌蚊才会吸血。

此外,雌蚊也只有在开始准备繁育下一代时才会攻击人类,因为人体血液中含有形成虫卵所需的油脂、蛋白、肾上腺素等营养物质。

### 软肋也不少

虽然蚊子堪称进化的奇迹,同时又是人类强劲的对手,但它也并非没有弱点。

- 贪婪就是它的弱点之一。蚊子有时会搞不清楚自己到底有没有吃饱。当你发现自己正在被蚊子叮咬时,如果收缩叮咬位置附近的肌肉或者拉伸皮肤,这时,拔不出口器的蚊子便会心安理得地继续吸下去,直至内

脏爆裂将自己撑死。

- 蚊子还有些“挑食”。别以为雌蚊要产卵时便会饥不择食,有些人的血蚊子还不那么受待见。比如,蚊子就受不了维生素B1、B2的味道。如果有人连续几天服用维生素B1、B2,“蚊子小姐”便会对这些人敬而远之。因为,维生素B1、B2的代谢物会随着汗液排出体外,并散发出一种让蚊子十分讨厌的气味。

- 太“专一”。“蚊子小姐”是动物界里难得的“专情”者,它一生只认一个“夫君”,即使一生中有数次交配,其后代也全是“原配”的。因此,科学家想到一个办法——通过改变雄蚊基因,给雌蚊做“计划生育”,以达到彻底消灭蚊子的目的。

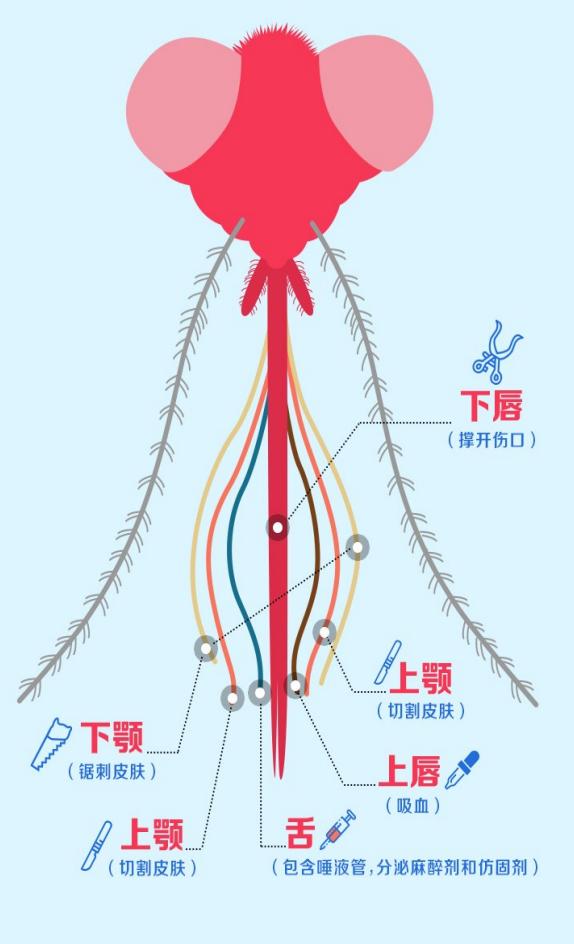
### 生物多样性的重要意义

虽然蚊子很不招人待见,但我们也不能将大自然中的蚊子赶尽杀绝,因为任何一个生物都有它存在的道理,更何况蚊子在这个世界上已经存活了一亿多年之久。

如果把蚊子都消灭了,那么以蚊子为食的候鸟数量将会下降50%以上,多种蜘蛛、蝶蛹、蜥蜴和青蛙也将失去主要食物来源;过去总是避开蚊虫的驯鹿群行进路线会因此改变,沿途的生态也会因此跟着改变;蚊子的幼虫消失,好几百种鱼就必须改换食谱才能生存;而数以千计的植物也会失去主要授粉者。

于是,科学家又想到了转基因雄蚊的方法,其优势就在于减少蚊虫的同时,也保护了生物多样性,蚊子家族也不会因此灭绝。

来源:广东省实验动物信息网



蚊子口器图解