

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29日

2023年第24期

总1808期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

热烈庆祝

中国共产党成立102周年

1921-2023



南宁广播电视台报
微信公众号

“让我来做你的眼睛”



南宁广播电视台



南宁广播电视台

近日,网友吴女士以“@来日方长”的网名在短视频平台(抖音)上,以“下班路上看到暖心一幕”为题,发布一段记录南宁交警扶助视障人士过马路的短视频,引来广大网友纷纷点赞,有网友评论说这一善举“温暖了南宁整座城”。

短视频显示的是:6月21日17时45分左右,正值下班晚高峰,南宁交警五大队辅警黄德威在南建亭洪路口执勤。这时,从亭洪路延长线方向走来了一对拄着盲棍的视障人士,黄德威看到后主动迎上前,热情地和他们打招呼,随后轻轻扶起盲棍,缓步走在前引路,带领两人通过路口,并送到公交站台,扶他们上车后才回到岗位继续执勤。该视频上网后,点击量过万人次,不少网友留言点赞。

吴女士表示,当时她正好路过现场,看到这一幕时,心里感到很温暖,就立即掏出手机拍下这动人场面:“希望通过网络传递正能量,让大家都来关注视障人士的出行,以后碰到此类情况都能伸出援手。”

“南建亭洪路口,交警扶盲人过马路已经持续很多年啦”“这条路是他们(视障人士)每天都会经过的,交警能这么远

就接他们,真的很感动”……视频一经发布,立即引来广大网友的评论。

看到这些评论,吴女士才了解到,在这个路口,南宁交警扶助视障人士过马路已经坚持了17年,而这样的场景几乎每天都在发生。她表示,很佩服南宁交警的坚持,希望这股正能量能一直传递下去。

据了解,扶助视障人士过马路已经成为南宁交警五大队永和党员先锋岗全体民辅警“约定俗成”的优良传统。永和党员先锋岗位于江南区南建路与五一交叉路口,现有4名民警、10名辅警,其中党员6名。2005年以来,江南区东南村扫把岭的巷子内一直居住着几名视障人士。每到傍晚,他们会结伴前往南建亭洪路口,搭乘公交车外出工作。此时,在该路口的执勤交警便主动充当他们的“眼睛”,搀扶他们走过马路。17年来,永和党员先锋岗的警员换了一批又一批,守护视障人士安全出行的善举一直延续了下来,从未间断。2020年,南宁交警五大队荣获由中国残联、新华网、中国互联网中心联合授予的“2020年度助残新闻人物称号”。

来源:南宁日报 南宁广播电视台

努力让更多搬迁群众过上好日子

“解决居民面临的就业难题是我应该做的,也是我必须做的。”今年32岁的隆安县城厢镇震东社区党委副书记、居委会副主任梁佳,创新打造了“企业派单——居民接单——小梁送单”的“小梁送工”就业服务新模式,为群众与用工企业架起“连心桥”,铺筑了一条就业之路,展现了助人为乐、服务群众的优秀品质。

震东社区是广西搬迁规模最大、安置人口最多的“易地扶贫搬迁集中安置区”,搬迁之初,部分居民面临着返岗难、就业难等问题。2020年初,梁佳在社区党委指导下大胆尝试实施“党建+就业”服务举措,成立了“社区党委+网格员+单元长”百人就业志愿帮扶队伍,深入开展“户户有就业,人人就业清”就业情况调查摸底行动。她联系企业收集用工信息,再发到社区各个业主群,组织群众“接单”报名。“不到半天时间,就有80多人报名了。”梁佳感到十分惊喜。

得到社区居民的积极响应后,梁佳和同事们干劲更足,每天对接用工企业和农业基地,通过社区公告、微信群等渠道及时发布招工信息,再根据当天报名情况租定车辆,次日清晨直接送工人到基地和工厂。“小梁送工”这一快捷、高效、点对点固定送工的新型就业服务模式应运而生。

“我爱人失业后我们就跟梁主任报名打零工,不到3个小时她就安排我们夫妻俩到果园摘果子。”震东社区和鑫佳园17栋1单元单元长廖莉十分感激梁佳。

2020年至今,有40多家用工企业、农业基地与震东社区达成用工合作联盟协议,累计组织近900批7.5万人次务工,总计帮助居民增收近800万元。“小梁送工”服务模式,不仅缓解了企业用工压力,也为居民解决了就业难题。如今,“小梁送工”已成为震东社区在易地扶贫搬迁后续扶持就业帮扶工作中的一个亮点和品牌,2022年获评南宁市学雷锋志愿服务先进典型,并入选全国易地扶贫搬迁后续扶持典型案例。

“小梁送工”还拓展到保障特殊群体就业。“去年,我们引进企业搭建了‘解忧超市’,现已帮助十几名残疾人实现就业。”梁佳表示,保障残疾人就业是促进其更好融入社会、发挥自身价值、共享社会文明成果的重要体现。该超市快递驿站的工作人员张丽君对梁佳赞不绝口:“找工作我第一时间就想到‘小梁送工’,很感谢社区和梁佳主任让我能够在家门口工作,梁佳主任的热心服务让我的日子过得很快乐、很充实。”

在位于隆安县幸福大道的“小梁送工”零工市场,不少残障人士在这里学习制作手

工艺品,做出成品后由公益组织保底回收销售,所得利润全归劳动者,让他们的获得感更足、幸福感更可持续。“小梁送工”零工市场也成为“益起出发”助残公益行动、残疾人创业就业试点基地。

“居民的信任是我最大的动力。”梁佳说,帮助群众解决问题让她成就感满满。几年来,她充分发挥基层党员热心奉献、服务群众的“黏合剂”作用,依托社区文化活动中心等阵地资源,着手组建教育助学、扶贫济困、文化体育等志愿服务队伍,常态化开展“送学、送岗位、送技术、送政策、送娱乐”等志愿服务活动,引导搬迁群众形成良好的生活习惯和文明新风尚。

同时,她还带动支部党员对困难老人、重疾患者、低保特困户等群体常态化开展跟踪服务;组织开展社区团支部“学雷锋活动月”系列志愿服务活动,举办绘画、舞蹈、声乐等“情暖童心”流动少年宫公益课堂16期;建立“环保妈妈队”“巾帼志愿队”,组织妇女居民开展暖心家政、手工编织培训等活动8场次。

心中有信仰,肩上有担当,

脚下有力量。梁佳希望通过自己的努力让更多搬迁群众过上好日子,她说:“现在我们周围出现了越来越多的‘小梁’,大家一心一意投入到为人民服务的事业中。未来,我们将探索搭建智能化契合安置区搬迁群众打零工需求实际的信息平台,以更扎实的工作举措,有效促进安置区民族团结、共同富裕,全面助力经济社会高质量发展。”

来源:南宁日报



梁佳常到“小梁送工”零工市场关心残疾、困难群众务工情况

南宁日报陆增安摄

2023年南宁公办小学和初中新生7月8日、9日报名

近日,南宁市教育局就南宁市义务教育阶段学校招生入学工作发布通知。根据安排,今年公办小学和初中新生报名时间都是7月8日、9日,家有小学、初中新生适龄儿童、少年的家庭,记得提前准备好材料,在规定时间内报名。



7月8日、9日公办中小学新生报名

年满6周岁(2017年8月31日前出生)的适龄儿童,应接受义务教育。6月下旬,各城区、开发区教育局将辖区内各小学招生片区划分方案报南宁市教育局备案后,按全南宁市统一时间节点向社会公布。

7月8日、9日(星期六、星期日)两天为南宁市小学一年级新生报名时间。每天上午8:30至11:30、下午3:00至5:30,新生家长可到家庭住址所属小学或各城区、开发区教育局指定的地点报名。

7月下旬,各小学将核准后的新生名单张榜公布,并发放小学入学通知书。各城区、开发区教育局可根据招生实际情况,本着方便家长的原则对发放入学通知书时间进行合理优化和调整。

5月26日前,南宁各小学已经召开小学毕业生家长会,指导家长填报初中入学信息。根据南宁市初中新生报名时间安排,6月中下旬,民办初中开展报名录取工作。7月8日、9日,南宁各公办初中统一报名。7月中下旬,各初中发放初中入学通知书。

房户一致、独立产权的地段生优先入学

各公办小学、初中在本校招生片区内采取登记入学方式招生,如片区内符合招生条件的登记报名人数超过招生计划数的,应努力确保本地户籍生源可就近安排。如本地户籍生源也已超量的,则按照“房户一致、独立产权、实际居住”优先的原则排序录取,录满为止。

录满后仍超量的生源则先由学校进行登记,再由主管教育行政部门按照生源排序和相对就近的原则统筹安排。

公办小学、初中招收本地户籍生源后如有空余学位的,空余学位应用于统筹安置符合基本条件、同等条件下排序靠前的进城务工人员随迁子女就读。进城务工人员居住证领取时间、连续居住时间和连续就业时间满1年及以上的,其随迁子女入学时应优先排序。

新生报名时不得组织面谈

根据通知,各地要切实保障每个适龄儿童少年接受义务教育的权利。严厉查处社会培训机构以“国学班”“读经班”“私塾”等形式替代义务教育的非法办学行为。

公办学校招生片区划定后,应在一段时期内保持相对稳定。对出现学校布局调整、学龄人口变化较大等情况的,各县(市、区)、开发区教育行政部门应在广泛征求意见的基础上,科学评估、审慎稳妥重新划分调整片区,并提前向社会公布。公办义务教育学校原则上采取单校划片招生。

所有公办、民办义务教育学校均要严格遵守义务教育免试入学规定,不得采用考试、测试或者任何变相形式的统一知识性考试方式选拔生源,不得在入学报名、新生报到等环节组织任何形式的面谈,不得向学生询问任何语文、数学、英语等学科知识类问题。

报名材料

一、南宁市户籍适龄儿童

1. 户口簿(如父母或其他法定监护人与适龄儿童不在同一户口簿的,则需提供各自户口簿)。
2. 父母或其他法定监护人的房产登记信息材料(《房屋所有权证》《不动产权证书》或购房合同等)。

二、进城务工人员随迁子女

1. 户口簿(如父母或其他法定监护人与适龄儿童不在同一户口簿的,则需提供各自户口簿)。
2. 父母双方或其他法定监护人在南宁市市区的《居住证》。
3. 合法稳定住所材料(父母或其他法定监护人在南宁市市区内的《房屋所有权证》《不动产权证书》、购房合同、房屋租赁合同等4项材料中的任何一项)。
4. 父母或其他法定监护人在本市市区合法稳定就业材料(国家规定的劳动合同、纳税凭证、营业执照等3项材料中的任何一项)。

来源:南国早报

7月1日起实施电动车充电强制标准

今年7月1日起,电动自行车充电器领域首个“强制性国家标准”GB 42296-2022《电动自行车用充电器安全技术要求》(以下简称:标准)将正式实施。

该标准还与另一部强制性国家标准GB 42295-2022《电动自行车电气安全要求》同时发布、同时实施,两部标准相互配合、相互协调。

用避免误用。铅酸蓄电池插头采用两根电力插针、两根通讯插针(2+2)的形式,锂离子蓄电池则采用两根电力插针、四根通讯插针(2+4)的形式。

电动车新国标充电器的国家标准,主要有两个方面的要求:充电口要统一符合国家标准;要具备满足EMC标准,有延时保护。

2. 强制性采用“通讯协议”方式充电

《电动自行车用充电器安全技术要求》参考了手机与新能源汽车统一物理接口、不同统一模式的做法。

第5.5.5条规定,充电器与被充电池组(系统)应有互认协同协议。锂离子蓄电池组充电器或其他蓄电池组充电器应先与被充电池组(系统)互认协同,确认蓄电池组的技术参数,再开始充电。

在这条规定中,充电器插头插入电动自行车充电插孔后,通讯线芯先尝试进行沟通握手,当电压等符合要求时才给予电池充电,减少甚至杜绝了因电压等原因造成的安全隐患,避免或减少火灾、电击等的发生。

3. 电动车安全使用指南

- 禁购买不合格产品电动车行。一定要选购正规合格的电动车及配件。不合格的电动车、电池、电线、充电器,会增加火灾风险。

- 禁宅内充电。严禁在公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放电动车或者为电动车充电。一旦起火,会阻断逃生通道,易造成人员伤亡。更不能把电池带回家充电。

- 禁飞线充电。线路磨损、老化、极端天气等情况,易酿成火灾。

- 禁擅自改装。擅自改装电池、加装音响、照明等,容易造成线路超负荷,引发火灾。

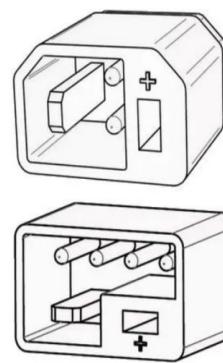
- 禁在易燃品附近充电。电动车充电时,要远离易燃易爆物品,以防电动车起火后火烧连营,造成更大的事故。

- 禁整夜充电。整夜充电且无人看管,一旦电池、电线等出现问题,极易引发火灾。尽量在白天充电,充满及时断电。

- 禁内部进水。电动车内部一旦进水,就有可能引起短路,从而导致车辆自燃等事故。

来源:光明网

新国标插头



1. 充电接口规范化

《电动自行车用充电器安全技术要求》中规定,因铅酸蓄电池与锂离子蓄电池的电压、充电算法完全不同,所以新国标设计了两种插头形式,且物理上不通

不得向未满8周岁儿童销售盲盒



件,不得以盲盒形式销售。

盲盒商品价格有限制

- ◆通过盲盒形式销售的,同一套系商品或者服务的成本差距不应过大。盲盒商品价格不应与相同非盲盒销售商品价格差距过大。
- ◆盲盒经营者不得通过后台操纵改变抽取结果、随意调整抽取概率等方式变相诱导消费。不得以折现、回购、换购等方式拒绝或者故意拖延发放盲盒。不得设置空盒。
- ◆盲盒经营者通过充分告知提示,并经消费者单次购买时确认后,以互联网形式销售的盲盒商品拆封后可以不适用七日无理由退货。盲盒经营者不得以默认勾选方式替代消费者确认环节。
- ◆以全包形式销售整套系列商品,该系列内商品清楚确定的,经营者应依法执行网购七日无理由退货规定。

不得向未满8周岁未成年人销售盲盒

- ◆盲盒经营者不得向未满8周岁未成年人销售盲盒。向8周岁及以上未成年人销售盲盒商品,应当依法确认已取得相关监护人的同意。
- ◆盲盒经营者应当采取有效措施防止未成年人沉迷,保护未成年人身心健康,在解决未成年人消费争议方面提供便利。
- ◆鼓励地方有关部门出台保护性措施,对小学校园周围的盲盒销售模式包括距离、内容等进行具体规范。

来源:人民网 国家市场监管总局网站

借“节日”的东风 让文旅产业焕发新活力

端午节刚刚过去,经过调休,广大市民度过了连续三天的“端午小假期”。据了解,今年的端午节,南宁市各大旅游区都安排了丰富多彩的体验性民俗活动。如“老南宁·三街两巷”历史文化街区的夏季交响音乐会、青秀山风景区的水生花卉展系列活动、花花大世界端午系列活动等。这让市民与游客都能在南宁的各个地方感受到浓厚的节日氛围。同时,2023年中国—东盟国际皮划艇公开赛和南宁龙舟公开赛的举办也给南宁城市文旅品牌形象的国际传播带来助力。

“以文促旅,以旅彰文。”中华传统历史文化传承下来的“四时八节”、“二十四节气”、各少数民族的特有节日,它们包含了丰富的节日民风民俗,凝结了人民生活的思想智慧。依托节日衍生的文旅产业项目类型是多种多样的,涉及风俗活动、节日美食、非遗产品等多个方面。以南宁的端午节为例,赛龙舟、念屈原,挂菖蒲、制香包,包粽子、品荔枝等“节日元素”,都为文旅产业项目开发提供创意来源。中华传统节日应该成为文旅产业建设的关键点与发力契机。文旅产业发展建设工作,应把握每一个传统节日的重要时机,在自主产业开发中让本土居民记住乡愁,在旅游活动中为游客的节日记忆留下美好体验,在时代更替岁月积累的生活点滴中传承优秀传统文化。

愿我们借“节日”的东风,让文旅焕发新活力。

扫码了解更多



民生新闻集锦



国家反诈中心App累计预警3.1亿次

近年来,公安部会同工信部、中国人民银行持续推进打击治理电信网络诈骗违法犯罪工作,联合推出国家反诈中心App、96110预警劝阻专线、12381涉诈预警劝阻短信系统、全国移动电话卡“一证通查”、云闪付App“一键查卡”、反诈名片、全国互联网账号“一证通查2.0”等七大反诈利器,为人民群众构筑了一道防诈骗的“防火墙”。

全国铁路7月1日起实行新的列车运行图

7月1日零时起,全国铁路将实行新的列车运行图。调图后,全国铁路安排图定旅客列车10592列,较现图增加46列;开行货物列车22182列,较现图增加394列,铁路客货运输能力、服务品质和运行效率进一步提升。

南宁新增公积金“跨省通办”两项服务

新增“跨省通办”服务事项主要包括租房提取住房公积金、提前退休提取住房公积金。租房提取住房公积金,即申请人在缴存地无自有住房和租赁住房的,可异地向缴存地住房公积金管理中心申请提取住房公积金,不受地域限制。提前退休提取住房公积金,即申请人未达到法定退休年龄但已办理相关退休手续的,可异地向缴存地住房公积金管理中心申请提取住房公积金,不受地域限制。申请人可通过南宁公积金中心个人网厅、南宁公积金中心微信公众号、爱南宁App、支付宝App等线上渠道申请办理。

南宁推出便民新举措 驾培学时掌上查

近日,市交通运输局官方便民微信小程序“邕驾宝”正式上线应用,驾培学员只需在手机上轻松一点,就可查询到自己的培训学时情况。“邕驾宝”是南宁市交通运输信息中心依托市驾驶培训监管服务平台开发的,主要面向我市驾培学员提供已培训学时的实时查询服务,只要是通过正规驾校报名并使用驾校计时培训系统进行培训的驾培学员,通过该小程序即可随时随地查询学时完成情况,掌握自己的培训进度。

手足口和疱疹性咽峡炎进入高发期

今年4月以来,南宁市感染手足口病的人数明显增加。6月初,南宁疾控发布防控指南,目前南宁市手足口病已进入流行高峰季节,同样进入高发期还有手足口病的“近亲”——疱疹性咽峡炎。值得注意的是,成人是儿童手足口病的隐性传染源,因为大人被感染后一般没有明显的症状,所以容易造成隐性传染。要想远离手足口和疱疹性咽峡炎,预防是关键。

《广西壮族自治区实施〈中华人民共和国消防法〉办法》7月1日起正式施行

新修订的实施办法凸显广西特色,将火灾防控经验做法上升为法规规定。如针对少数民族村寨“火烧连营”隐患,增加对木结构房屋连片村寨消防安全管理要求;针对电动车辆亡人火灾高发问题,将违规停放电动车及违规充电规定为禁止性行为。此外,首次确定微型消防站的法规地位和待遇保障,创新提出高速公路小型消防站建设要求,明确各地可以采取新建、改建、配建、合建、租赁等方式,因地制宜建设各种类型消防站。

未来一个月或有1~2个台风影响广西

广西气象台预计,未来一个月,可能有1~2个台风影响广西,可能有3次主要降水时段:7月3日至5日,有中到大雨,局部暴雨;7日至9日,有大到暴雨,局部大暴雨;12日至16日,有大到暴雨,局部大暴雨。大家雨天在户外行走时如遇积水要注意观察,贴近建筑物行走,防止跌入窨井、地坑等。

编辑:许术

作者:吴俊颖

说法



“健身”变“伤身”，责任如何分？

随着社会大众对健康生活理念的日渐推崇，瑜伽逐渐成为广大群众健身的热门选择。但是，看似简单的瑜伽运动也可能遭受运动损伤进而引发纠纷。



积极来健身 不料出问题

2021年12月10日，段某通过微信向某瑜伽馆支付了3380元，成为该瑜伽馆的年卡会员。次日，段某向瑜伽馆转账支付5719元用于购买私人教练课程套餐。2021年12月11日至2022年1月22日期间，段某频繁通过微信向瑜伽馆的瑜伽教练李某约瑜伽课程，并进行瑜伽锻炼。

2022年1月上旬，段某在上完瑜伽私教课程后，感觉左侧髋部不适，并告知教练李某。李某听后表示，这是正常运动后的股骨头半脱位拉伤，让段某继续到瑜伽馆做一些康复放松训练即可。段某出于对教练的信任，便继续前往瑜伽馆上课。



伤情变严重 健身反伤身

2022年1月20日，段某因疼痛难忍前往医院检查，X线诊断报告单显示：段某的左侧髋关节存在退行性改变。同月23日，段某前往骨科医院进行磁共振检查，影像诊断为：左侧髋关节间隙少量积液。

2022年3月至5月，段某因症状一直未得到缓解，又多次前往医院进行检查和治疗，还于4月底住院，于5月18日出院。医院给出的诊断结论为：1.髋关节病(左髋关节炎)水肿(左侧髋臼轻度骨髓水肿，左股骨上段骨干

轻度骨髓水肿可能)；2.肌肉骨骼系统其他部位诊断性影像检查的异常所见(盆骨轻度退行性变)等。出院后，段某找到瑜伽馆寻求解决办法。



协商终无果 诉请法官断

此后，段某与教练李某多次沟通协商相关赔偿事宜，但双方始终无法达成一致意见，故段某将瑜伽馆和李某诉至法院。被告方在诉讼中辩称，段某在与李某的微信聊天中确认李某所教学的瑜伽动作幅度很小，教学强度低，且李某教学时仅是示范动作并告知动作要领，由段某自行拉伸，李某并没有按压段某身体，故李某的瑜伽教学不存在过错，段某的受伤并非李某的原因导致，因此，被告方不应承担责任。

此外，瑜伽作为一项体育运动，练习者应根据自身韧带的柔韧性及骨骼结构的强度，本着循序渐进的心态进行练习，段某作为练习者应当充分认识练习瑜伽的危险性，其急于求成、频繁约课，应自担风险，故其受伤结果是因自身练习不当所致。根据法律规定，受害人对同一损害的发生或者扩大有故意、过失的，可以减轻或者免除赔偿义务人的赔偿责任。

2022年6月，段某委托某司法鉴定所进行鉴定，司法鉴定所出具鉴定意见为：1.段某目前左髋损伤后果与2021年12月29日在瑜伽馆练习瑜伽导致受伤存在因果关系；2.段某的误工期评定为120日，护理期评定为90日，营养期评定为60日。

诉讼过程中，根据瑜伽馆的申请，法院又依法委托另一家司法鉴定所对

段某左髋部损伤与瑜伽练习是否存在因果关系，以及误工期、护理期、营养期进行重新鉴定。该司法鉴定所于2022年10月14日出具的司法鉴定意见书意见为：1.段某在某瑜伽馆练习瑜伽与其左髋部损伤存在完全因果关系；2.段某的误工期为120日、护理期为90日、营养期为60日。

双方有过错 担主次责任

法院综合本案事实和相关证据，认为公民享有生命健康权，行为人因过错侵害他人民事权益，应当承担侵权责任。段某的左髋关节受伤与李某指导的瑜伽锻炼有完全因果关系，两家鉴定所出具的鉴定意见为证。

瑜伽馆作为专门从事瑜伽培训教学服务的机构，理应为学员提供安全的健身环境和专业的健身服务，其未尽到足够的安全保障义务，导致段某受伤，且在段某告知其左髋关节不适后仍继续安排段某进行瑜伽锻炼，其对段某的受伤存在过错，应承担本案的主要责任。

段某作为一名完全民事行为能力人，理应知晓练习瑜伽的相关风

险，具备相当的自我保护意识，并对自己的身体状态、承受能力等应有充分的认知。但段某在感觉到左髋关节不适后，未及时选择就医，主动停止训练，仍继续进行瑜伽训练，其自身对损害结果的发生亦存在过错，可以适当减轻瑜伽馆的赔偿责任。李某系瑜伽馆的瑜伽教练，其在瑜伽教学中导致段某受伤，故应由其用人单位瑜伽馆承担赔偿责任。

最终，结合本案实际情况以及双方的过错程度，法院判决瑜伽馆承担70%的赔偿责任，段某自行承担30%的责任。

判决后，双方当事人均未上诉，该判决已发生法律效力。

裁判解析： 过错责任原则与过失相抵制度的结合

自然人的健康权、身体权应受法律保护。所有的民事主体在从事社会活动时，都要尽到必要的注意义务，尊重他人的权益，避免造成他人的权益损害。任何因疏忽、忽视造成他人权益损害的行为，都要承担相应的损害赔偿责任。《中华人民共和国民法典》第一千一百六十五条明确了一般侵权责任的归责原则为过错责任原则，即除了法律有特别规定，一般来说，民事主体只在因过错（故意或者过失）而侵害他人民事权益的情形下，才应当承担损害赔偿责任；若不存在过错，则不承担责任。

值得注意的是，民法典第一千一百七十三条阐明，当受害人对于损害的发生或者损害结果的扩大具有一定过错时，依法应减轻或者免除赔偿义务人的损害赔偿部分责任，即过失相抵。过失相抵原则作为一项损害赔偿上的重要制度，其效力体现在三个层面：第一，对侵权人而言，过失相抵原则的效力体现为其损害赔偿责任的减轻或者免除。第二，对被侵权人而言，体现为其损害赔偿请求权在实体上受到限制，其丧失了部分或者全部的损害赔偿请求权。第三，对于作为裁判者的法院而言，则体现为法官应当依据特定的标准在当事人之间公平分配损害结果，确定责任的承担。过失相抵，实质上是将加害人与受害人的过失两相考量以确定责任主次，而非对二者的相互抵消。



宋府烘鸡

《竹屿山房杂部》原文：

烘鸡：剖(kū)鸡背，微烹，用酒、姜汁、盐、花椒、葱泥之，置炼火上烘，且泥且烘，以熟燥为度。

[注释]

剖鸡背：剖开鸡背掏出内脏。

微烹：稍微煮一下。

泥之：即将调料汁淋在鸡身上。

熟燥：指鸡肉全熟皮松脆。

后世烤鸡一般都是腌制后生烤，宋翊家的这款烘鸡，却是用二次加热法制作的一种烤鸡。烤之前鸡要先白煮一下，然后淋上调料汁，在烤的过程中还要不断淋调料汁，这一切工艺努力都是为了使烤出的鸡外皮香脆而肉又有滋味。



宋府油爆鸡

《竹屿山房杂部》原文：

油爆鸡：一用熟肉，细切为脍，同酱瓜、姜丝、栗、菱白、竹笋丝，热油中爆之，加花椒、葱起。一用生肉，细切为脍，盐、酒、醋泥少时，作沸汤燶(xún)，同前料入油炒。

[注释]

细切为脍：细切成丝。

菱白：“白”字后面疑脱“丝”字。

泥：此处作腌制讲。

作沸汤燶：烧开汤烫一下。

宋翊在菜谱中介绍的油爆鸡有两种做法，一种是用熟鸡肉丝，同酱瓜、姜丝、栗子、菱白丝和竹笋丝一起用热油爆炒，起锅前加入花椒末和葱；另一种则是将生鸡肉丝用盐、酒、醋腌制后烫一下，再同酱瓜、菱白丝等配料用热油爆炒，后世的传统名菜“烧烩两鸡丝”当可溯源于此。

食人間烟火

品鸡肉鲜香

据历史考证，中国是家鸡的起源地。我国野生的“茶花鸡”被证明是红色原鸡，为家鸡的祖先。如今的红色原鸡分布于中国的海南、云南、广西、广东等地。

最初被驯养而成的古老鸡种，并非完全只是为了食其肉和蛋，玩赏更是养鸡的目的之一。“斗鸡”就是古老的鸡种。斗鸡这一活动也是一种原始的娱乐，约如斗蟋蟀那样。不过这项娱乐活动，一般也只有皇族才有能力与资格参加。

鸡鸣而起的生活习惯，自远古已传袭下来。所以自古就利用公鸡当作司晨的“活时钟”。《尚书·牧誓》说：“古人有言曰：牝鸡司晨。”《牧誓》是周武王伐纣而战于牧野的檄文，当时既说“古人有言”，必然在更早的古代已饲养了司晨报时的鸡。

同时在封建社会的早期，鸡是一种珍贵的祭品，《居延汉简》载：“对祠具：鸡一，酒二斗，黍米一斗，稷米一斗，盐少半升。”

后来养鸡的目的就主要转变为肉食和提供鸡蛋了。刘向《列仙传》还记载有一位著名养鸡人的典型事例：“祝鸡翁，居尸乡北山，养鸡百余年，鸡千余，皆有名字，暮栖树上，昼放之，呼即别种而至，卖鸡及子得千万钱。”由此可见，两千多年前已有大群养鸡产蛋的方法，自此，鸡肉慢慢成了人类主要的肉食之一。今天我们就一同看看记录在宋朝古籍上的鸡肉美食。



南味冻鸡

《竹屿山房杂部》原文：

冻鸡：用鸡烹熟，手析之白鲞洗洁，手析之，同入锅，以鸡汁、生竹笋条、橘皮条、甘草、花椒、葱白、醋调和，贮瓷器凝冻之。

[注释]

手析之：用手撕成条。

鸡汁：鸡汤。

将白煮过的鸡肉撕成条，同白鲞一起加入竹笋、橘皮、甘草等调料，放入锅内，倒入鸡汤，烧开调好口味，然后倒入瓷器中晾凉结成冻即成，这就是宋翊家的“冻鸡”。白鲞、竹笋、橘皮、甘草是元明南味菜肴的常用食材，这大约是祖上为南方人的宋翊为何将此菜收入其书的缘故。



文：黄理佳

多元共生 探寻海南文旅别样之美

提到海南风光，你会有怎样的印象？椰林树影、水清沙白？其实，海南的美远不止于此。旅游业一直是海南四大主导产业之一。《海南自由贸易港建设总体方案》明确提出，到2025年海南要“创建全域旅游示范省”，大力推进全域旅游对优化海南省旅游产业布局具有重要意义。当前，海南围绕这一目标，大力发展战略性新兴产业，推动海南旅游产业多元化发展。

海岛绿肺 打造国家公园建设“海南样板”

海口石山火山群国家地质公园是中国雷琼世界地质公园的重要组成部分，是我国唯一一家滨海火山地质公园。位于海口西南石山镇、永兴镇，距市中心约15公里。公园面积108平方公里。石山火山群地质公园属地堑——裂谷型基性火山活动地质遗迹，也是中国为数不多的全新世（距今1万年）火山喷发活动的休眠火山群之一。

公园拥有40多座第四纪火山，60多条熔岩隧道；各类植物多达千种，花梨、沉香等珍稀植物被国家列为保护品种，有上万亩热带原生和次生雨林，数万亩野荔枝林，数万棵古榕树和野生重阳木，地下蕴藏丰富的火山矿温泉资源；有保持完整风貌的古村落，由玄武岩构成的石屋、石墙、石门、石塔、石庙、石路和各种生活用具等物质文化遗产；植被覆盖率达85%以上，被称为“海口绿肺”；以其火山成因的典型性、类型的多样性、形态的优美性、矿产的珍稀性和火山生态的完整性而成为国家重要的地质遗迹。

向海而兴 置家人的文旅饭“添新菜”

蔚蓝的大海上，一架架渔排、一幢幢房屋鳞次栉比，从岸边延伸至宽阔的海面，如同一座热闹的“海上村庄”。在陵水黎族自治县新村镇新村港，400多户疍家渔民星罗棋布，壮观而独特。

老辈的疍家人吃住都在船上，常年过着漂泊的生活，人不离船、船不离海是他们生活状态的写照。过去，他们以打渔为生；现在，疍家人在渔排上吃上了“旅游饭”。在疍家渔排，住海上民宿，体验疍家生活，各地游客慕名而来。疍家人利用养殖渔排升级改造而成的民

宿，不仅是陵水的“网红打卡地”，也是新村港渔民转产转业的鲜活范例。每天，这座“海上村庄”的居民们忙忙碌碌，大小船只穿梭往来，运送着人和货物，呈现出一派生机勃勃的景象。

近年来，陵水在推进生态环境整治工作的基础上，以“文化+旅游”深度融合的方式，进一步加强对疍家文化的保护和传承，通过讲好疍家故事，激发文化活力，让这簇生于海上的民俗之花焕发新彩。

乘风破浪 体旅融合引领新时尚

走进万宁市日月湾，冲浪特有的活力扑面而来。高高的椰子树下，五颜六色的冲浪板晾晒在一家又一家冲浪俱乐部里；海滩上，满是脸涂彩色防晒泥，脚踩拖鞋，身着湿漉漉冲浪服的游客们。

依山傍海的万宁日月湾，水质清澈，海水年平均温度在26.5℃左右，全年都适宜冲浪。冲浪成为奥运会比赛项目后，这项小众运动逐渐进入大众视野，越来越多的人开始尝试挑战这一项目。日月湾也吸引了大批冲

浪体验者们前来，成了远近闻名的“冲浪小镇”。

2021年12月，《万宁市日月湾冲浪小镇控制性规划》被海南省资规厅审批通过，万宁日月湾冲浪小镇以冲浪运动为核心，发展成为海南时尚运动休闲基地和万宁体育运动服务中心。自2010年至今，日月湾已成功举办12届国际冲浪赛，强化“冲浪万宁”品牌。冲浪国家队培训基地也已落户万宁。同时，建立起国内冲浪教练培训标准，形成教练培训、教练教学内循环。引入国际专业冲浪人才，对标国际先进管理水平。

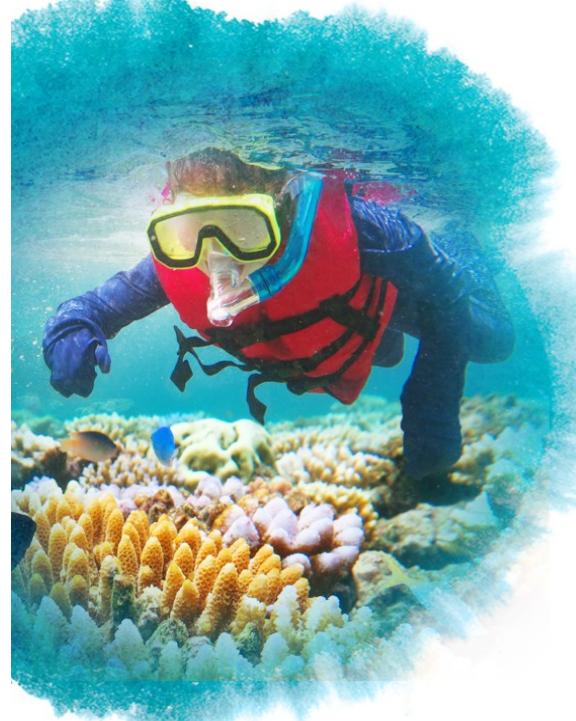
此外，日月湾还打造独具特色的万宁音乐节，让“音乐+冲浪”产生化学反应，掀起新的时尚潮流，依托万宁本地的文化元素和优质冲浪资源，将积极阳光的冲浪运动融入其中，立体化展现日月湾魅力。



魅力浮潜 投入海洋蔚蓝的怀抱

蜈支洲岛属热带海洋气候，全年温和气爽，四季怡人，是度假、休闲、避寒、冬泳、娱乐的理想去处。岛上有2000多种植物，乔木高大挺拔，灌木茂密葳蕤。该岛东、南部最高峰海拔79.9米，悬崖壁立，其下礁石万状，惊涛拍岸，浪花如雪。西部及北部地势渐平，一弯沙滩，沙质细白。环岛海域水清见底，能见度极高，可达27米。盛产夜光螺、海参、龙虾、马鲛鱼、海胆、娼鱼及五颜六色的热带鱼。蜈支洲岛珊瑚的保护程度是三亚之最，硬珊瑚、软珊瑚层层叠叠，颜色绚丽多彩，珊瑚礁鱼类种类繁多，是海上娱乐特别是潜水观光的首选之地。

目前，蜈支洲岛开发了三分之一，游泳池、歌舞厅、啤酒屋、健身房以及其他各种休闲度假设施均在岛的西北部。游人在岛上可进行日光浴、海水浴，还可进行潜水、摩托艇、海钓等多种海上活动和沙滩运动。蜈支洲岛地方较为偏僻，但小岛、蓝天、碧海、白云，互相映衬，风景相当秀丽迷人。





大典的前世今生

《永乐大典》闻名遐迩，但很少有人见过其真容，这究竟是一部怎样的典籍？“《永乐大典》编纂浩繁，内容丰富，开本宏大，版式精美，其内容与版式是中国古代典籍文献精华的代表；《永乐大典》屡遭浩劫，其流散与聚合是中华古籍保护事业的缩影。”广西区图书馆馆长秦小燕说。

书里的广西故事

蔚为大观的《永乐大典》，与广西有哪些关系？“《永乐大典》与广西的关系主要体现在两方面，其一是主编解缙与广西有一定渊源，其二是《永乐大典》中有不少关于广西的内容，保存了《邕州志》《苍梧志》等早已亡佚的宋元明初旧志。”秦小燕说。

解缙通经史，工诗文，善书法，与徐渭、杨慎并称明朝三大才子，是明朝第一位内阁首辅。他主持纂修《永乐大典》，“刊定凡例，删述去取，并包古今，搜罗隐括，纤悉靡遗”，发挥了很大作用。永乐五年（1407）解缙任广西布政使司参议。在广西短暂的任期，解缙在桂林府、梧州府等地留下了足迹，创作了不少吟咏山水的诗篇，包括《兴安渠》《灵川发舟》《平乐偶成》《苍梧八景》等。

根据《现存<永乐大典>卷目表》（《永乐大典》史话，张忱石著，国家图书馆出版社2014出版，下同）统计，现存《南宁府志》两卷（卷8506—8507），所辑多为南宁府及所属宣化、武缘、横县已亡佚的宋、元、明初旧志，保存了府县图八幅，南宁府及所辖各县城池建设、沿革以及赋税、户口、兵防、风俗、土产等珍贵史料。

《永乐大典》 嘉靖副本原件亮相南宁

《永乐大典》乃明永乐年间编纂的一部集中国古代典籍于大成的类书，被誉为“世界有史以来最大的百科全书”，是人类文化史上不朽的丰碑。

《永乐大典》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。2019年以来，国家图书馆与全国各地文化和旅游部门合作，线上线下开展“珠还合浦 历劫重光——《永乐大典》的回归和再造”巡展，备受公众欢迎。最近，巡展来到了南宁，在广西壮族自治区图书馆与观众见面。

分满意，赐名《永乐大典》并亲自为之作序。

《永乐大典》全书计22877卷，凡例与目录60卷，分装11095册，约3.7亿字，收集了先秦至明初的各类典籍七八千种，包括天文、地理、历法、医药、工艺、文学、艺术等方面的内容，被称为典籍渊薮、佚书宝库。作为皇家藏书，《永乐大典》开本阔大，版式精美，是古籍中的旷世精品。

《永乐大典》最初贮藏在南京文渊阁，永乐十九年（1421）迁至北京。嘉靖三十六年（1557），北京皇宫发生火灾，嘉靖帝连下数道命令才将《永乐大典》抢救出来。经此一劫，嘉靖四十一年（1562）嘉靖帝命人严格按照永乐正本的册式行款重录一部《永乐大典》。自此，大典有了永乐正本和嘉靖副本之分。可惜此后正本不知所踪，嘉靖副本经历了盗窃、战火、劫掠等厄运，目前仅400余册、800余卷及部分零叶存世，总数不及原书的4%，分散于8个国家和地区的30多个公私藏家手中。目前国家图书馆共收藏《永乐大典》224册（其中62册现暂存于台北故宫博物院），占存世《永乐大典》的一半以上。



桂林的相关记载散布于有关卷次，保存了多位文人描写桂林的诗词，也有桂林和所辖县区部分山岭、岩洞等记载。

柳州的相关记载散布于有关卷次，可见柳州部分岭、洞、岩的记载，还有柳宗元《柳州山水近治可游者记》部分内容。

此外，《永乐大典》里还有梧州、贵港、钦州、北海、河池、百色的相关记载，散布于有关卷次。

本次“珠还合浦 历劫重光——《永乐大典》的回归和再造”广西巡展设在自治区图书馆一楼，6月20日已对公众免费开放。展览面积为830平方

米，通过“大典犹看永乐传”“合古今而集大成”“久阅沧桑惜弗全”“遂使已湮得再显”“珠还影归惠学林”5个单元，讲述这部巨著的前世今生。同时精选59册（件）展品，系统讲述《永乐大典》的编纂经过、编排体例、版式外观、聚散流变、价值与利用，全面展示《永乐大典》蕴含的丰富而宝贵的知识体系、思想理念和人文精神。

本次广西巡展，共展出2册与广西相关的《永乐大典》嘉靖副本原件，展出内容包括《南宁府志》和《梧州府志》，原件出京，非常难得。

从大学生到“大人”

需要专业精神 更需独立人格

高考结束了，成绩单凝聚着高考生的青春汗水，也凝结着家人们的殷切期望。总会有人金榜题名，也总会有人未能如愿，后者不必觉得前途一片黯淡。积极面对高考结果，调整心态，做好持续努力的准备，才能真正做到不负青春不负自我。



人生是一场马拉松。没能考出理想成绩的高考生，要明白高考并不是人生的独木桥。大家应积极调整好心态，认识到高考只是一段人生经历，成功与否皆是过往，关键在于如何面对和选择高考之后的学习与生活。人生不怕跌倒，怕的是跌倒后的一蹶不振，输给了岁月，输给了时间和自己。只有积极面对结果，才能活出自己的本色与精彩。

曾经，高校录取率低，社会自由用工和创业机会少，高考是学生们不断进步的关键路径之一。但即便如此，在当时，高考也不是人生出彩的唯一通道。我们身边有很多人，当时没有考上大学，或者没有进入理想名校深造，但这并不妨碍他们成人成才成功。通过不懈努力和奋斗，他们照样生活过得充实、心灵丰盈。现今，第三产业日益发达，社会创业氛围愈发浓郁，社会发展路径更加灵活多样。在社会环境越来越好的背景下，高考早已不是唯一出路。高考失利的学子，在调整好心态之余，要认真关注社会发展动态，关心社会就业与创业形势，了解自身的兴趣与优势，积极提升自己的能力与素养，以适应社会发展之需，选择好自己的后续发展道路。

拿到理想大学录取通知书的学子，也要充分认识到，考上了理想大学并不意味着人生自此一帆风顺。在适当放松调节自我的同时，应充分利用暑假时光做好准备，积极迎接大学新生活。

首先，全面提升自己的日常生活能力。大学生活是远离父母的独立自主生活。大学生需要学会合理安排时间，独立处理事务。现今不少高中生，学习成绩优异，独立生活能力却几乎为零，这样的学生将很难适应大学生活。准大学生们可以充分利用暑期时间，学会打理日常生活、做好消费管理、提升社交能力等。随着信息技术的进一步发展，数字生活已经成为大学生日常生活的重要部分。准大学生们要有意识地提升自己的数字生活能力，一方面，提升自己的互联网和信息技术使用能力，学会数字化表达、交流和应用；另一方面，要学会自我管控，有节制地使用互联网和信息技术，避免“数字沉迷”，批判性地浏览和传播网络信息，养成数字技术使用的好习惯。除此之外，还要学会管理并维护自己的数字身份，确保安全，避免隐私信息泄露，预防

网络诈骗等。

其次，养成阅读经典的习惯。大学首先是培养“人”的地方，决不能脱离“树人”而空谈“育才”。首要的是实施人格培养教育，然后才是实施专业教育。大学培养的人是“大人”，是深入时代又超越时代，致力追求卓越精神和灵魂的人。阅读经典著作是培养大学生成为“大人”的重要举措之一。书籍可大体分为两类，即一时之书与经典著作。阅读一时之书，可能有很好的阅读体验，但过后受益不多。经典著作是经过历史冲刷而留下的伟大著作，阅读经典可以和作者进行超越时空的交流，可以拓宽视野、启智怡情、净化心灵、滋润生命、成就卓越。准大学生们可以利用暑假，了解相关专业领域的经典，掌握经典阅读的方式方法，让阅读经典融入生活，成为自己的一种生活方式。

再次，充分利用各种资源，提前适应大学专业学习。北大老校长蔡元培先生说，“大学为纯粹研究学问之机关，不可视为养成资格之所，亦不可视为贩卖知识之所，学者当有研究学问之兴趣，尤当养成学问家之人格”。因此，不同于中学，大学特别是研究型大学是接受专业教育的场所，是追求高深学问的地方。为即将到来的大学专业学习做好准备，准大学生们可以通过实地考察、网络、朋友圈等方式了解即将进入的大学及专业，明确大学氛围和专业学习目标，提前预习大学专业课程，了解专业培养计划，学会纵深探索、学专学细；提前学会利用大学图书馆资源，熟悉实验室环境及其基本实验操作，摸索形成独立自主的学习习惯，养成批判反思和爱好学术的学习旨趣。随着时代的发展，为了培养时代所需人才，全世界的一流大学均越发淡化单一专业教育，转而强调跨专业建设和交叉学科建设，重点培养学生的复合素质和跨学科专业修养等。为此，学生们须提前适应时代发展趋势，培养自己跨专业、跨学科建立联系的能力，逐渐学会从多学科视角，运用迁移的方式思考问题和解决问题。

最后，不断发展业余爱好和特长，积极准备上好大学“第二课堂”。“第二课堂”是学校教育教学活动之外，以服务社会和学生个体发展为目的，有组织有计划开展的各类活动。大学

“第二课堂”是培养大学生核心素养的关键举措，是促进学生学会学习、学会生存、学会发展的重要路径。社团活动、学科竞赛、创新创业、志愿服务、公益服务等活动都是大学“第二课堂”的重要组成部分。学生们不可简单地认为“第二课堂”就是课外活动，而要真正认识到它是高校人才培养的重要环节之一，不仅和“第一课堂”相互衔接、补充，同时在锻炼学生综合能力，促进学生全面发展方面，具有不可替代的功能与价值。当然，目前少数高校的“第二课堂”还存在一些问题，如形式“轰轰烈烈”但内涵缺失，内容丰富但教育价值有限等等。对此，学生们不可随意、盲目跟风参加“第二课堂”，而是要结合自身专业、兴趣和职业生涯规划等诸多因素，有计划地参加“第二课堂”，循序渐进地提升综合素质。

作者：严从根（杭州师范大学经亨颐教育学院执行院长、中国教育现代化研究院执行负责人）

来源：光明网

「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

文明健康 绿色环保

南宁市精神文明建设委员会办公室



第27集

彭德怀要求志愿军有序撤退，绝不能慌乱和破坏百姓的东西。李奇微占领汉城后没有丝毫休整马上进行追击，彭德怀安排第四次战役后的伤员转移。老马开着车来到医院转移伤员，金医生发现王珍珠跟老马十分熟悉。老马和王珍珠约定要一起活着回家。中央决定成立志愿军后勤部司令部，彭德怀把这个重任交给了洪学智。麦克阿瑟叫来李奇微讨论进攻战术，李奇微不同意麦克阿瑟的疯狂作战计划。

第28集

麦克阿瑟要建立一个核无人区的主张令杜鲁门震惊，他终于被解职。毛泽东电告彭德怀提前发起第五次战役。李奇微升任联合国军司令一职，下令全军停止在三八线的进攻。1951年4月22日，第五次战役打响。李奇微要求坚持磁性战术。彭德怀让各部队修建工事，防备敌人突然反扑。李奇微认为只要日夜不停地轰炸志愿军后方补给线，就能获胜。彭德怀要求注意隐蔽，注意各军之间的配合和联系。李奇微准备派特遣队在飞机的掩护下北进，只要占领铁原，他们就能断了志愿军的补给，将志愿军全歼在三八线以南。

第29集

由于指挥出现失误，志愿军180师的战士们被全部包围。毛泽东和彭德怀发现铁原就是李奇微的最终目标。邓华终于联系到19兵团63军紧急增援，彭德怀立即下令要他们必须死守铁原15天。63军的弹药粮食都即将用尽。189师以连为单位化整为零，部署了二百多个小阵地；187师利用几十人的小阵地不断拖延美军的前进速度……志愿军将士们英勇杀敌，伤亡惨重。靠着63军坚守的13天，铁原的防守部署全线完成。189师仅剩下两排伤痕累累的战士，师长痛哭失声。

第30集

63军以不到三万人的兵力阻击了九万多美军的进攻，彭德怀亲自到场向战士们表达谢意。李奇微终于进入铁原，但里面没有留下任何物资，他下令原地驻扎，称已经失去胜利的机会。志愿军和朝鲜人民军发起全线反击，迫使敌人转入战略防御并接受停战谈判。毛泽东预感谈判不会顺利，下令必须继续补给前线物资。华盛顿召开会议，最终同意开启停战谈判。部队休整，郑锐护送伤员回国，给了母亲一个惊喜。郑母缝制了厚实的棉鞋给儿子女儿，希望孩子们平安归来。

第31集

中美终于定下进行停战谈判。杜鲁门强调政治利益不能让步。毛泽东知道这场谈判绝不容易，派出李克农、乔冠华等人参与谈判。李克农的身体状况日渐孱弱，毛泽东拿出自己的放大镜送给他，并嘱咐他一定要低调出发。李奇微召开酒会邀请美国派出的数百名谈判协助专家，谈判代表们狂妄地说十天内在谈判桌上打败中国。谈判开始，朝鲜代表提出己方主张。美方提出九点建议，中朝代表都静默不语。李

跨过鸭绿江

新闻综合频道

27-40 集 剧 情

克农要求每天整理谈判内容，分析下一步谈判对策。毛泽东要求打消美国的一切借口。

第32集

朝方代表坚持要求外国军队撤出朝鲜半岛，这是保障朝鲜半岛和平的唯一条件。美国首席谈判代表乔埃企图用中方派出志愿军说事，但被朝方代表有理有据地反驳回去。中方同意暂时搁置外国军队撤军的条件，美方竟当场提出了会议暂停。李奇微提出必须继续进行小范围战斗以展示美军的实力。美国公然派出飞机轰炸中朝代表团的住所，弹片被收集起来。毛泽东提出要加紧准备第六次战役，把美帝重新打回谈判桌。前线再次开战。

第33集

乔冠华要求谈判专家组的成员每天锻炼身体。陈庚创新发明了坑道防御工事。美军集中火力对交通运输要道进行空中绞杀战。我空军加紧训练。全国人民发起了捐飞机运动，飞行员参战热情空前旺盛。1951年8月起，志愿军空军和高射炮队同时开始反击美空中绞杀计划，工程兵确保铁路交通“三角地带”顺利通行。李奇微惊讶并气愤于中国仿佛一夜之间就变得强大。美军发现志愿军战士没有反坦克群作战的经验，企图一鼓作气拿下文登川。差点让美军的坦克军冲过防线，志愿军610团感到非常愧疚，全师总结作战经验。

第34集

杨成武让尚志功给每个战斗小组带一挺机枪掩护，远近结合打运动战。志愿军战士一夜之间就找到了打坦克的办法，坚决打退了美坦克师的又一次进攻。李奇微再次重启谈判，并提出地点换到板门店。彭德怀深知只有打得好才能谈得好，提出对军事进行全面调整。多日过去，美国仍咬死要强占开城。李克农强调这也是中方谈判绝不能松口的地方。美方最终决定放弃对开城的军事占领。杜鲁门命令李奇微做好发起新一轮进攻的准备。

第35集

美军的轰炸机飞过，郑锐等人查看美军空投下的东西，发现异样，赶紧向上级汇报。志愿军战士患病并出现人传人现象。国际组织派人进行现场调查，证实美国公然违背国际公约发起了细菌战。美军从国内充实了一批王牌飞行员，志愿军空军打得很艰难。我空军第3大队大队长张积慧击落美空军头号王牌飞行员戴维斯。彭德怀因病必须回国，他眼含热泪向战友们敬礼告别。美军调走李奇微，派克拉克担任联合国军总司令，由哈里逊接替谈判代表，他提出的条件使谈判又陷入了僵局。

第36集

李克农身体不好仍坚持每天高强度工作。彭德怀做好手术想赶回朝鲜，未能成行。哈里逊以要无赖的方式对待谈判，李克农告诉陈庚要随时做好战争准备。志愿军第15军投入21个步兵连在597.9高地和537.7高地北山（上甘岭）与敌人展开激烈争夺。重返战场的陆乘风再次与美狙击手奥利弗相遇交手。机

枪排排长邹习祥看出了陆乘风的焦虑。克拉克下令必须打击志愿军狙击手，并拿下537.7高地。陆乘风和邹习祥遭到敌方射手围击，小豆包及时赶到。天亮了，陆乘风和奥利弗的对决正式展开。

第37集

陆乘风终于干掉了奥利弗。哈里逊抱来一大堆谈判资料，克拉克只强调白宫要求不谈俘虏，政治远比战争残酷。谈判再度陷入僵局。彭德怀将截获的电报转发给邓华，邓华及时部署防范。美方宣布无限期休会中止谈判，毛泽东指示：谈不拢就打。上甘岭阵地，志愿军战士展开了反攻。志愿军第15军87团9连战士邱少云，为了完成潜伏任务壮烈牺牲。彭德怀认真地看完邱少云的资料，激动地亲笔写下特等功，称这是中国军队能百战百胜的军魂，也是中国军人永远不能丢掉的精神财富。

第38集

韩国军队的李吉求投诚并带来了敌人企图攻打五圣山和上甘岭的消息。上甘岭高地遭到美空军丧心病狂地轮番轰炸，志愿军阵地所有的电话线几乎全部被炸断，通讯班班长牛保才拼了命用身体作为导体接通了电话线，团部终于联系上师部。师部派出135团夺回阵地。朴荣恩为保护伤员，与敌人同归于尽。五圣山和上甘岭两个高地再次失守。崔建功咬牙坚持，誓与上甘岭共存亡。通讯兵黄继光自告奋勇去炸敌人的地堡。美国妄图在战场和谈判桌上给中国施加压力，但都没有任何效果。上甘岭战况危急，志愿军15军不得已派出了九十六人的军部警卫连。

第39集

警卫连付出惨重代价，终于到达坑道。战士们强忍悲痛紧急建筑工事。马金虎给战士们送来了苹果，在王珍珠眼前不幸牺牲。洪学智源源不断地向前线送去充足的炮弹，军部调整战略，苦战多日的15军撤下休整，第12军91团投入战斗。上甘岭附近的阵地基本被夺回。谈判在关于遣返俘虏的条件上仍僵持不下。1953年2月2日，新任美国总统艾森豪威尔发表国情咨文，唆使蒋介石集团反攻大陆。邓华分析元山最可能成为美登陆作战的地点，毛泽东让放出风去，大方公布己方的防御部署。艾森豪威尔询问克拉克登陆作战的准备情况，克拉克只好如实相告。

第40集

1953年，斯大林逝世。战俘遣返协议终于敲定。李承晚派出暗杀队意图杀掉全部中方谈判代表，以此再次点燃战火。面对志愿军对韩国军队的有力打击，艾森豪威尔下令撤出美军主力。韩国军队被迎头痛击，彻底服软。中朝同美韩双方终于敲定了停战协议，1953年7月27日克拉克在汶川，次日彭德怀在开城分别在停战协议上签了字。炮火终于停止，战士们挥舞着红旗在阵地上欢呼呐喊。抗美援朝的伟大胜利，是中华民族走向伟大复兴的里程碑。向所有抗美援朝的志愿军战士们致敬！

（全剧终）

第33集

五年过去萧北辰依然没有忘记林杭景，他日日守着亭香园。晚上的宴会，大厅里形形色色的人们觥筹交错，莫伟毅宣布此次入围竞标的公司名单，还邀请了国内诸多有影响力的新闻单位，其中就有时报的沈宴清。沈宴清出现在大厅内，而他身边还带着夫人盛寒君，众人一眼望去无不惊讶，因为盛寒君长着一张和林杭景一模一样的脸。

第34集

萧北辰借机抒发对亡妻的思念之情，试探盛寒君如果是林杭景会不会原谅他，盛寒君巧妙回答劝他不要纠结于过去，生活总是要向前看的，而其实盛寒君的身份就是林杭景。沈宴清与林杭景受邀来到萧家做客，林杭景以盛寒君的身份自居。吃饭时，沈宴清说起和林杭景相识的经历，林杭景说起在欧洲的居住经历十分流利，完全没有露出任何破绽。离开时，萧北辰说自己的秘书临时请辞，希望精通三国语言的林杭景来帮忙，沈宴清有些犹豫，林杭景却同意了。

第35集

苏奉棋一直在调查沈宴清和林杭景，她认定这个人就是林杭景，扮演另一个人不会没有一点破绽，所以她派人跟踪想要找出破绽。萧北辰、莫伟毅和许子俊今天早早地离开了饭局，林杭景看着萧北辰办公室里的保险箱蠢蠢欲动，竞标时间马上到了，他们必须及时拿到名单进行部署。接下来是评审环节，萧北辰说为了避免消息泄露，在这段时间林杭景必须住在华星饭店，林杭景被困华星饭店。

第36集

评委评分结束，萧北辰让许子俊把报告密封起来亲自保管。因为日夜操劳，萧北辰脸色不太好，林杭景泡了姜茶送过来让他驱寒。看到萧北辰一饮而下，林杭景在不久后潜入了他的房间，萧北辰果然已经昏睡过去。林杭景拿到了评分报告，并且发现了地质研究所顾启文的线索。之后林杭景利用唱片，把信息传递给了沈宴清。从林杭景传递的消息来看，顾启文是关键，沈宴清让人去地质研究所盯住他。莫伟毅、萧北辰都发现林杭景有问题，然后根据音乐破解了她传递出去的信息。

第37集

萧北辰要带林杭景去一个交流会，说是给她的惊喜，因为此次交流会盛寒君之前的写作老师艾文也会参加。面对大厅几个正在交流的英国人，林杭景心中不知所措，因为她其实并没有见过艾文，但就在这时艾文从外面回来主动拥抱了林杭景，两人热情地打招呼。此时，萧北辰的脸色有些苍白，他的试探没有成功。离别时林杭景悄声问艾文为什么帮自己，艾文表示自己去拜访过盛天，他说林杭景会代替盛寒君活下去，虽然她不知道具体原因，但既然盛天选择了林杭景一定有他的道理。

第38集

林杭景收到了一封信，是报社笔友米安寄来的，她邀请

林杭景见面。林杭景去了约好的包厢，里面只有萧北辰一个人。原来是萧北辰伪造了这封信。林杭景跟萧北辰坦白了身份，盛寒君就是林杭景，她和沈宴清是假扮的夫妻。她知道当年的一切都是郑奉棋的设计，但是他们回不去了，就算所有的误会已经解开，但当初的遍体鳞伤是真的，她永远都做不回从前的林杭景了，萧北辰也不是当年的他，他们各自有各自的责任和义务，她只希望忘掉过去今后各走各的路。

第39集

沈宴清觉得摊牌了也是件好事，本来组织上就想争取萧北辰，也可以借这次机会和他开诚布公地谈一次。沈宴清和萧北辰见了面，萧北辰因为他瞒了自己这么多年林杭景的身份而生气，更生气的是他带林杭景走进了这么一个漩涡。南京方面来电，要萧北辰三日内将沈宴清等党羽悉数抓获。警备司令部来抓人，林杭景急忙通知沈宴清不要回来，然后带着沈恪躲进了安全屋。沈恪发烧了，萧北辰把他安排到了诊所，又找了个和沈宴清体型相似的死刑犯准备动手。这个时候，康敬雄的人来别墅抓盛寒君，林杭景以萧家三少奶奶的身份出现。

第40集

火车上，警备军挨着找人，康敬雄要带走萧北辰时林杭景匆忙赶来，说自己知道共党在哪里。萧北辰大惊失色，却不想这时沈宴清自己出现了。为了撇清萧北辰的关系，沈宴清声称自己刚到火车站就遭到了他的埋伏，他这次来就是抱着必死的决心。康敬雄想威胁他污蔑萧北辰，却不知道沈宴清的高尚人格，他慷慨激昂地说他们应该为了国土家园，团结一致寸土不让。萧北辰被打动了，沈宴清颇感欣慰，沈宴清持刀冲向康敬雄，他刺中了康敬雄，自己却也中枪了。临死前，沈宴清让萧北辰照顾好林杭景。

第41集

萧北辰亲口说出萧海山和萧北望、萧北意都死了的事后，林杭景十分震惊。萧北辰立誓绝不要成为萧海山那样的人。不久后，萧海山因病去世的消息与萧北辰被任命为直北总司令的消息一同传出。萧北辰带着萧海山和萧北望、萧北意的骨灰回到萧家，萧家上下迎接他们回府，北新百姓夹道送别。痛失丈夫与儿子，七夫人心痛不已整日魂不守舍，萧北辰跪在地上向她请罪，可他为了大局扛下了一切，承担了所有的痛苦，七夫人明白他的难处。

第42集

面对日本人的进攻，南京方面依然没有动静，萧北辰决



良辰好景知几何

都市生活频道

33-43集剧情

定集结兵力向日军方向驻扎。萧府的下人都散得差不多了，青年会也没什么人了，萧北辰冷脸要林杭景离开萧家，也许他们的相识真的是个错误，事到如今他们不该继续拉扯下去了，从今天开始林杭景不是萧家少夫人，也不必再冠萧姓。林杭景闻言，伤心万分，可她并没有离开北新，因为她知道萧北辰的话是为了自己的安危。

第43集

林杭景陪着萧北辰搬进了前线的战地指挥所，南京政府在和日本人商议停战，但萧北辰绝不会把阵地让出去。林杭景怀了身孕，被萧北辰送上去往英国的船，她望着北新的方向，满眼都是不舍。萧北辰赶到北新最后一道防线，誓要与北新共存亡。杜衡要萧北辰离开这里，自己带领士兵们浴血奋战，中枪倒地。六年后，英国伦敦。这天，林杭景在报纸上看到了五四运动的新闻，那张配图有很多人，但林杭景还是一眼认出了边上已经整整失踪六年的萧北辰。

(全剧终)



第1集

由于承包方天科建筑迟迟未给工人结算，导致工人们群情激奋，干脆包了一辆巴士停在众建集团门前，甚至将总经理潘建华围堵在车里，扬言拿不到钱决不罢休。偏巧今日又是领导过来视察工作的日子，因苏筱主要负责此次项目预算，所以她亲自出面解释关于项目款的情况，并承认众建在这起欠款事件中负有连带责任。因为苏筱的话很有共情感，工人们不再咄咄逼人，主动让出一条道路。尽管潘建华得以脱身，但他骨子里就是那种牟利无德的小人，所以他非但没有感谢苏筱的解围，反倒对她所说的“连带责任”甚是不满。

第2集

经过长时间的会议商讨，几方人员对此事各负部分责任，其中包括尚且蒙在鼓里的苏筱。潘建华公报私仇，认为苏筱没有尽到审计责任，再加上众建公司需要替罪羊出面顶锅，所以决定给予苏筱开除处分。突如其来辞退通知，犹如晴天霹雳般，

惊得苏筱猝不及防。苏筱简单收拾好东西，失魂落魄地走出办公大楼，此刻正需要男友的安慰，奈何周峻声称自己在医院陪领导，既走不开，也拒绝她来。幸好早在之前，苏筱根据周峻手机定位寻到医院，结果在走廊拐角处撞见他与女领导亲热暧昧。

第3集

人事局告知苏筱，她的造价师证审核没有通过，她的心里很不是滋味。当初以为拿到一级造价师证便可找到好工作，如今已然竹篮打水一场，为能还自己清白，苏筱亲自写举报信寄给城区建设项目小组。接连几天时间里，苏筱屡次投简历面试都碰壁，主要是她被众建开除的消息传遍整个行业，各大小公司对此避之不及，还未等苏筱再作进一步的自我介绍，当场驳回简历。纵然苏筱的业务能力很强，可大家都不愿冒着风险聘用她，到头来，只有一家设立在居民楼里的小公司愿意收下苏筱，前提是要经常加班。

理想之城
都市生活频道
1-3集剧情

你知道四大血糖指标吗？

四大常见的血糖检测指标

空腹血糖：隔夜禁食8—10小时之后于次日早餐前所测的血糖(通常不超过8:00)。反映基础胰岛素的分泌功能，也可以反映降糖药物对基础血糖的效果，即前一天晚间用药是否可以控制血糖到次日早晨。

餐后2小时血糖：餐后血糖应该从吃第一口饭开始计算时间，于餐后2小时测得的血糖。反映患者胰岛储备功能及饮食控制和药物治疗的综合疗效。

随机血糖：指一天内任意时间测得的血糖数值，不考虑上一次进餐时间或食物摄入量，在怀疑有低血糖或明显高血糖时随时检查。

糖化血红蛋白：是葡萄糖或其他糖与血红蛋白结合的产物，其量与血糖浓度呈正相关。反映近2—3个月的血糖控制状况，是调整治疗的重要依据。

血糖数值的含义

下图是我国糖代谢状态分类和糖尿病诊断标准。值得注意的是，当血糖高于正常范围而又未达到糖尿病诊断标准时，须进行口服葡萄糖耐量测试，即在无摄入任何热量8小时后，清晨空腹进行，成人口服75g无水葡萄糖，溶于250—300ml水中，5—10分钟内饮完，测定空腹及开始饮葡萄糖水后2小时的静脉血浆葡萄糖，称为糖负荷后2小时血糖。

糖代谢状态分类		
糖代谢状态	静脉血浆葡萄糖(mmol/L)	
	空腹血糖	糖负荷后2小时血糖
正常血糖	<6.1	<7.8
空腹血糖受损	≥6.1, <7.0	<7.8
糖耐量减低	<7.0	≥7.8, <11.1
糖尿病	≥7.0	≥11.1

注：空腹血糖受损和糖耐量减低统称为糖调节受损，也称糖尿病前期；空腹血糖正常参考范围下限通常为3.9mmol/L

糖尿病的诊断标准	
诊断标准	静脉血浆葡萄糖或糖化血红蛋白水平
典型糖尿病症状：	
加上随机血糖	≥11.1 mmol/L
或加上空腹血糖	≥7.0 mmol/L
或加上糖负荷后2小时血糖	≥11.1 mmol/L
或加上糖化血红蛋白	≥6.5%
无糖尿病典型症状者，需改日复查确认	

根据以上指标的结果，可以判定：

正常人群——空腹血糖应该在4—6mmol/L，且餐后2小时血糖和随机血糖<7.8 mmol/L。

糖尿病人群——空腹血糖≥7.0mmol/L，且餐后2小时血糖和随机血糖≥11.1mmol/L，糖化血红蛋白水平≥6.5%。

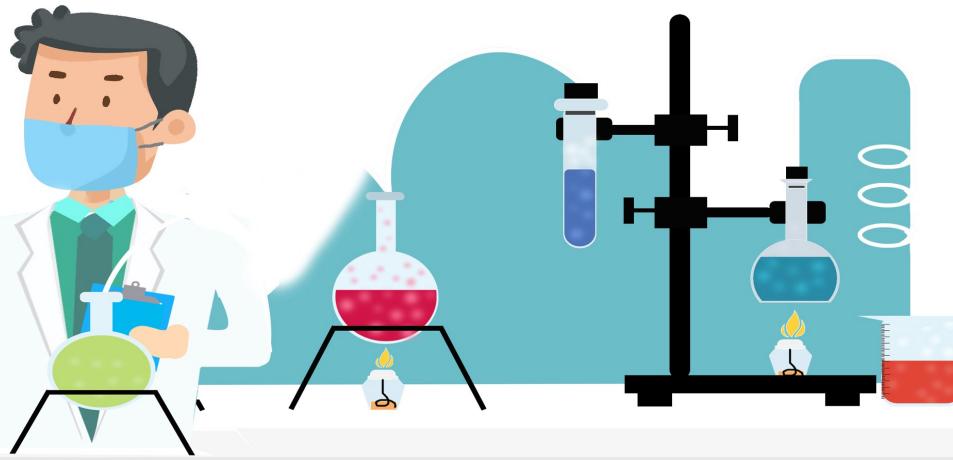
糖尿病前期人群——空腹血糖6.1—<7.0mmol/L，餐后2小时静脉血糖正常，或空腹血糖正常，餐后2小时静脉血糖7.8—<11.1mmol/L。

值得注意的是：临幊上诊断依据的是静脉血浆，而日常监测血糖使用的是末梢血，属于全血，但其数值可参考以上静脉血糖标准。

小贴士

血糖高低找对照，数值异常需就诊；定期监测很重要，膳食运动两手抓；药物预防听医嘱，健康管理控血糖。

来源：上观新闻



体检报告的“血脂”指标意味着什么？

“脂肪家族”的甘油三酯和胆固醇是体检时最容易出现异常的指标。作为基础营养素，这两位成员“饱受争议”，虽然它们的确有令人欢喜的一面，但如果既管不住自己的嘴，又迈不开自己的腿，它们在身体里储存的越来越多，还真是令人担忧。本文咱们就谈谈脂肪带给我们的健康“担忧”，也顺便让您明白自己体检报告上的那些“血脂”指标代表的含义。

●甘油三酯和胆固醇如何在身体里“流动”？

甘油三酯和胆固醇在肝合成之后，要想到达全身各组织细胞发挥作用，必须依靠血液来运输。那么问题来了！血液的主要成分是水，而甘油三酯和胆固醇属于脂类，这两类物质不相溶，如何通过血液来运输脂肪呢？这就相当于甘油三酯和胆固醇不会“游泳”，如何跟随血液“流动”呢？

答案其实不难，只要血液里有能搭载它们的“船”就

行！专门运输甘油三酯和胆固醇的“船”，我们称之为载脂蛋白。

现在你明白了，甘油三酯和胆固醇在血液中流动可不是自己会“游泳”，而是依靠某些易溶于水的蛋白质（即前面说到的“船”），以脂蛋白的形式在血液中流动。

●脂蛋白的分类

正如“船”有大有小，在血液里流动的脂蛋白，密度也有高有低。根据密度不同，脂蛋白被分成4种。

乳糜微粒(体检报告上的英文缩写为CM)

高密度脂蛋白(体检报告上的英文缩写为HDL)

低密度脂蛋白(体检报告上的英文缩写为LDL)

极低密度脂蛋白(体检报告上的英文缩写为VLDL)

乳糜微粒和极低密度脂蛋白相对比较“省心”，基本工作就是负责运输甘油三酯，前者负责运输吃进来的甘油三酯（如含有动物脂肪的食物），后者负责运输体内肝合成的甘油三酯（如果能量没有消耗完，身体会把多余的能量转换为甘油三酯，最终转换为皮下脂肪和内脏脂肪储存起来）。

●“好”脂蛋白与“坏”脂蛋白

我们需要重点关注的是高密度脂蛋白和低密度脂蛋白，这一对“活宝”可没那么省心，两者好似“天敌”，而且作用刚好相反。

高密度脂蛋白密度高，体形小，可以自由出入血管壁。借由这个特性，高密度脂蛋白如同一个“垃圾回收船”，在血液中漂流，可以同时将动脉中多余的胆固醇及附着在血管壁上的胆固醇回收到自己的“船”上，把它们运送回肝再代谢掉。如此一来，胆固醇就不容易沉积到血管壁上。所以说，血清中高密度脂蛋白有助于预防动脉硬化。低密度脂蛋白负责将肝合成的胆固醇运送至细胞、组织中，用于细胞、性激素等物质的合成。

用一句话总结一下它们的作用：高密度脂蛋白负责从外周向肝回收胆固醇，低密度脂蛋白负责从肝向外周输送胆固醇。

从血管健康和预防动脉硬化的角度来说，高密度脂蛋白是受欢迎的“好”脂蛋白，它的数量多可以对血管健康多一些保护，预防动脉硬化的发生。低密度脂蛋白则是不受欢迎的“坏”脂蛋白，我们在体检的时候可不希望看到它超标，它的含量少一些血管才有“安全感”。

●什么情况属于高脂血症？

体检报告上关于血脂的指标，主要看以下4个。

血中的总胆固醇(体检报告上的英文缩写为TC)

血中的甘油三酯(体检报告上的英文缩写为TG)

高密度脂蛋白(体检报告上的英文缩写为HDL)

低密度脂蛋白(体检报告上的英文缩写为LDL)

如果总胆固醇或甘油三酯高于正常值范围，以及高密度脂蛋白低于正常值，那你可就要小心了；如果这些指标持续异常，你就会被贴上高脂血症的标签。

高脂血症主要分为以下3类。

高胆固醇血症：仅总胆固醇超过正常范围。

高甘油三酯血症：仅甘油三酯超过正常范围。

高胆固醇甘油三酯血症：两者均超过正常范围。

通过本文我们搞清了与脂肪相关的一些指标所代表的意义，大家基本上就可以初步判断自己体检报告上与脂肪相关的指标是否令人满意了。

来源：中华医学会



夏季防蚊哪些产品效果佳?

夏季高温多雨,如何驱蚊成为不少人绞尽脑汁的问题。目前市场上各种驱蚊产品热卖,其中,驱蚊手环、驱蚊液、可驱蚊的“拖地花露水”等产品,号称“物理防蚊”“无毒”,有些“网红”产品甚至宣称“200米内必无蚊虫”。这些驱蚊产品真的有效吗?

市场:夏季线上线下驱蚊产品热卖

夏天蚊子多,市民对驱蚊防蚊产品的需求量大增。在南宁交易场,各种品牌的驱蚊产品被整齐地摆放在日用品售卖专区。多家店主表示,传统蚊香、蚊香片和电蚊香液普遍受到市民欢迎。其中,最受欢迎的要数电蚊香液。“一瓶6元的电蚊香液能用一个月,一按关键就可以使用。”一名女店主表示,最近电蚊香液销售火爆,店里一个月的销售量就有100多瓶。

在某大型商超,各式各样的驱蚊产品被摆在了显眼位置,价格从几元到上百元不等,成为时下最热销的商品。除了常见的传统蚊香、防蚊虫喷剂、蚊香片、电蚊香液,还有LED立式电蚊拍(灭蚊灯+电蚊拍二合一)、各种类型的灭蚊灯以及儿童可用的无烟无味驱蚊产品,种类丰富。

在网上,为了吸引消费者,各种驱蚊产品的宣传口号一个比一个“响亮”。“秒驱蚊,0酒精,不驱蚊,包邮退。”“200米内必无蚊虫,婴儿孕妇皆可用。”“40年无蚊子、40年质保。”“一天能灭7万只毒蚊。”驱蚊喷雾、强力灭蚊灯、家用超声波驱蚊器……各种驱蚊产品卖得火热。



市民:有的看重效果有的注重安全

陈先生说他家住在二楼,一到夏季蚊虫比较多,蚊香用得比较快,这个夏天他已经是第二次到超市购买蚊香了。“这么多年用过很多驱蚊产品,我觉得还是传统的蚊

香最有效。”

相比于男性消费者看重驱蚊效果,女性消费者考虑更多的是产品的安全性。不少宝妈考虑到家里有婴幼儿,没有选用电热蚊香液等化学用品,而是采用蚊帐、电蚊拍等物理方法防蚊。“我家一般都不用蚊香,驱蚊全靠电蚊拍。”杨女士说,传统蚊香烟味重、熏人,这类蚊香通常含有菊酯等杀虫剂,虽然菊酯毒性较低,而且目前也没有证据证明这类物质会对人体造成不良影响,但如果是小宝宝长时间使用,还是担心会对呼吸道产生刺激。

一家超市的员工黄女士表示,家中有小孩、老人的市民,选择驱蚊产品的时候,更加看重产品的安全性。因此,相较于普通驱蚊产品,儿童专用和无香电蚊香液等成分较简单的驱蚊产品更受欢迎。

测试:很多“网红”产品名不副实

驱蚊产品种类繁多,但效果如何?为此记者购买了几款驱蚊产品进行测试,包括植物精油贴、驱蚊手环、植物香氛蜡片、十代蚊香王等产品。测试结果总体来看,传统蚊香、电蚊香液效果比较好,多款网红产品防蚊效果名不副实。

植物驱避剂类驱蚊产品,如驱蚊手环、驱蚊贴、驱蚊扣等是近几年新兴的驱蚊产品,其与身体直接接触,大多以纯植物成分为卖点,销售对象也针对婴幼儿、孕妇、体弱者等特殊人群。记者将用大豆蜡、蜂蜡、香料、植物干花果制成的植物香氛蜡片挂在墙上,凑近几厘米可以闻到香料的味道,但是蜡片挂在墙上两天,实测效果极差,起不到有效驱蚊的作用。而将由天然香茅草精油等植物制成的植物精油贴、植物精油贴手环分别贴在衣服上、戴在手上,有一定的驱蚊效果,但是手臂上仍出现被蚊子咬出的“红包”。

某知名网红推荐的一款植物驱蚊液,宣称安全可靠环保,适合室内、室外使用,可覆盖方圆50米范围。记者在二楼阳台按说明要求放置两盒该产品,但两个小时后还是不时有蚊子在身边飞舞,两腿还被两只蚊子叮咬。

提醒:消费者选购驱蚊产品需看清说明

驱蚊产品是大家夏天常用的日用品之一,但需要提醒的是,购买驱蚊产品时不要盲目跟风,要看清商品的说明,家中有小孩或老人的注意选购安全、可靠的驱蚊产品。不少“网红驱蚊产品”打着植物、草本等天然成分宣传,没有相应登记,往往也没有经过毒理试验、药效试验等,存在安全风险和驱蚊效果不确定性。



根据2021年9月农业农村部办公厅发布的《关于防蚊驱蚊类产品认定的意见》。如果产品的标签、说明书标明该产品具防蚊驱蚊功能,无论有效成分是化学成分还是植物源性成分,该产品都属于农药范畴,依法应当按农药管理。依据《农药管理条例》第二条以及《农业农村部办公厅关于防蚊驱蚊类产品认定的意见》的规定,凡是标签上没有标注“农药三证”的驱蚊产品都是不合规的用品,消费者都不要去购买。

此外,12315工作人员也提醒广大市民,在选购驱蚊防蚊类产品时,要挑选正规厂家生产的产品,查看产品包装是否具有农药登记证号,查看产品成分中各类驱蚊剂含量。超市和有关商店经营者要严把销售产品准入关,如果产品的标签、说明书标明产品具有防蚊驱蚊功能,该产品依法应当取得农药登记证。

来源:南宁晚报



新研究锁定一种加剧儿童龋齿的细菌

美国科研人员发现,在儿童发生龋齿的过程中,一种名为生痰月单胞菌的细菌起着重要作用,能促进其他细菌产生更多腐蚀牙齿的酸性物质。

龋齿的主要致病菌是牙菌斑中的变形链球菌,后者会将饮食中的糖分转化成酸性物质。这项由美国宾夕法尼亚大学等机构参与的新研究

显示,在生痰月单胞菌的辅助下,变形链球菌对牙齿的破坏作用会大幅增强。相关论文发表在英国《自然·通讯》杂志上。

变形链球菌产生葡聚糖,与其他细菌分泌物一起将自身包裹在其中,形成牙菌斑。研究人员采集了300名学龄前儿童的牙菌斑样本,这些儿童中约一半人有龋齿症状,分析显示生痰月单胞菌对龋齿严重程度有明显影响。

生痰月单胞菌容易被葡聚糖捕获,停留在牙菌斑中,然后迅速增殖形成蜂窝状结构,对变形链球菌起到保护作用,促进酸性物质生成。

对另外116名儿童

的牙菌斑样本的分析验证了这一发现。动物实验也表明,同时感染生痰月单胞菌和变形链球菌,比单独感染变形链球菌形成的龋齿要严重得多,而单独感染生痰月单胞菌没有明显后果。研究人员指出,生痰月单胞菌本身不造成龋齿,但与变形链球菌“搭档”会显著加速龋齿的过程,因此利用特定的酶干扰生痰月单胞菌,或者用更有效的刷牙方式清除牙菌斑,都可帮助对抗龋齿。

来源:新华社



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/7/3 星期一

00:30	人南新政法产(30)	录闻班(重播)
07:00	文宁新闻(31)	录闻班(重播)
07:25	纪新夜在(30)	录闻班(重播)
08:20	人南新政法产(31)	录闻班(重播)
08:58	纪新夜在(31)	录闻班(重播)
11:10	人南新政法产(31)	录闻班(重播)
11:55	纪新夜在(31)	录闻班(重播)
12:30	13:00	录闻班(重播)
13:56	14:58	录闻班(重播)
14:58	15:58	录闻班(重播)
15:58	16:58	录闻班(重播)
16:58	17:30	录闻班(重播)
17:30	18:00	录闻班(重播)
18:00	18:30	录闻班(重播)
19:00	19:35	录闻班(重播)
20:00	20:00	录闻班(重播)
21:00	21:30	录闻班(重播)
22:20	23:15	录闻班(重播)
23:40	23:40	录闻班(重播)

2023/7/4 星期二

00:30	人南新政法产(32)	录闻班(重播)
07:00	文宁新闻(33)	录闻班(重播)
07:25	纪新夜在(33)	录闻班(重播)
08:20	人南新政法产(33)	录闻班(重播)
08:58	纪新夜在(33)	录闻班(重播)
11:10	人南新政法产(33)	录闻班(重播)
11:55	纪新夜在(33)	录闻班(重播)
12:30	13:00	录闻班(重播)
13:56	14:58	录闻班(重播)
14:58	15:58	录闻班(重播)
15:58	16:58	录闻班(重播)
16:58	17:30	录闻班(重播)
17:30	18:00	录闻班(重播)
18:00	18:30	录闻班(重播)
19:00	19:35	录闻班(重播)
20:00	20:00	录闻班(重播)
21:00	21:30	录闻班(重播)
22:20	23:15	录闻班(重播)
23:40	23:40	录闻班(重播)

2023/7/5 星期三

00:30	人南新政法产(34)	录闻班(重播)
07:00	文宁新闻(34)	录闻班(重播)
07:25	纪新夜在(34)	录闻班(重播)
08:20	人南新政法产(35)	录闻班(重播)
08:58	纪新夜在(35)	录闻班(重播)
11:10	人南新政法产(35)	录闻班(重播)
11:55	纪新夜在(35)	录闻班(重播)
12:30	13:00	录闻班(重播)
13:56	14:58	录闻班(重播)
14:58	15:58	录闻班(重播)
15:58	16:58	录闻班(重播)
16:58	17:30	录闻班(重播)
17:30	18:00	录闻班(重播)
18:00	18:30	录闻班(重播)
19:00	19:35	录闻班(重播)
20:00	20:00	录闻班(重播)
21:00	21:30	录闻班(重播)
22:20	23:15	录闻班(重播)
23:40	23:40	录闻班(重播)

2023/7/6 星期四

00:30	人南新政法产(36)	录闻班(重播)
07:00	文宁新闻(36)	录闻班(重播)
07:25	纪新夜在(36)	录闻班(重播)
08:20	人南新政法产(37)	录闻班(重播)
08:58	纪新夜在(37)	录闻班(重播)
11:10	人南新政法产(37)	录闻班(重播)
11:55	纪新夜在(37)	录闻班(重播)
12:30	13:00	录闻班(重播)
13:56	14:58	录闻班(重播)
14:58	15:58	录闻班(重播)
15:58	16:58	录闻班(重播)
16:58	17:30	录闻班(重播)
17:30	18:00	录闻班(重播)
18:00	18:30	录闻班(重播)
19:00	19:35	录闻班(重播)
20:00	20:00	录闻班(重播)
21:00	21:30	录闻班(重播)
22:20	23:15	录闻班(重播)
23:40	23:40	录闻班(重播)

2023/7/7 星期五

00:30 人文纪录

07:00	新南跨政新	闻海(31)	(重播)
07:25	闻海(32)	(重播)	(重播)
08:20	新南跨政新	闻海(32)	(重播)
08:58	闻海(32)	(重播)	(重播)
10:00	新南跨政新	闻海(32)	(重播)
11:10	新南跨政新	闻海(32)	(重播)
11:55	新南跨政新	闻海(32)	(重播)
12:30	13:00	闻海(32)	(重播)
13:56	14:58	闻海(32)	(重播)
14:58	15:58	闻海(32)	(重播)
15:58	16:58	闻海(32)	(重播)
16:58	17:30	闻海(32)	(重播)
17:30	18:00	闻海(32)	(重播)
18:00	18:30	闻海(32)	(重播)
19:00	19:35	闻海(32)	(重播)
20:00	20:00	闻海(32)	(重播)
21:00	21:30	闻海(32)	(重播)
22:20	23:15	闻海(32)	(重播)
23:40	23:40	闻海(32)	(重播)

2023/7/8 星期六

00:30	人南新政法产(36)	录闻班(重播)
07:00	文宁新闻(36)	录闻班(重播)
07:25	纪新夜在(36)	录闻班(重播)
08:20	人南新政法产(37)	录闻班(重播)
08:58	纪新夜在(37)	录闻班(重播)
11:10	人南新政法产(37)	录闻班(重播)
11:55	纪新夜在(37)	录闻班(重播)
12:30	13:00	录闻班(重播)
13:56	14:58	录闻班(重播)
14:58	15:58	录闻班(重播)
15:58	16:58	录闻班(重播)
16:58	17:30	录闻班(重播)
17:30	18:00	录闻班(重播)
18:00	18:30	录闻班(重播)
19:00	19:35	录闻班(重播)
20:00	20:00	录闻班(重播)
21:00	21:30	录闻班(重播)
22:20	23:15	录闻班(重播)
23:40	23:40	录闻班(重播)

2023/7/9 星期日

00:30	人南新政法产(39)	录闻班(重播)
07:00	文宁新闻(39)	录闻班(重播)
07:25	纪新夜在(39)	录闻班(重播)
08:20	人南新政法产(40)	录闻班(重播)
08:58	纪新夜在(40)	录闻班(重播)
11:10	人南新政法产(40)	录闻班(重播)
11:55	纪新夜在(40)	录闻班(重播)
12:30	13:00	录闻班(重播)
13:56	14:58	录闻班(重播)
14:58	15:58	录闻班(重播)
15:58	16:58	录闻班(重播)
16:58	17:30	录闻班(重播)
17:30	18:00	录闻班(重播)
18:00	18:30	录闻班(重播)
19:00	19:35	录闻班(重播)
20:00	20:00	录闻班(重播)
21:00	21:30	录闻班(重播)
22:20	23:15	录闻班(重播)
23:40	23:40	录闻班(重播)

2023/7/4 星期二

00:38	国萃康通	学院(重播)
01:03	中之健直艺	学院(重播)
07:00	绿城手拉手	学院(重播)
07:30	绿城手拉手	学院(重播)
07:45	绿城手拉手	学院(重播)
08:00	绿城手拉手	学院(重播)
08:30	绿城手拉手	学院(重播)
08:55	绿城手拉手	学院(重播)
09:30	绿城手拉手	学院(重播)
09:45	绿城手拉手	学院(重播)
10:00	绿城手拉手	学院(重播)
11:00	绿城手拉手	学院(重播)
11:30	绿城手拉手	学院(重播)
12:00	绿城手拉手	学院(重播)
12:30	绿城手拉手	学院(重播)
12:45	绿城手拉手	学院(重播)
13:00	绿城手拉手	学院(重播)
13:30	绿城手拉手	学院(重播)
13:45	绿城手拉手	学院(重播)
14:00	绿城手拉手	学院(重播)
14:30	绿城手拉手	学院(重播)
14:45	绿城手拉手	学院(重播)
15:00	绿城手拉手	学院(重播)
15:30	绿城手拉手	学院(重播)
15:45	绿城手拉手	学院(重播)
16:00	绿城手拉手	学院(重播)
16:30	绿城手拉手	学院(重播)
16:45	绿城手拉手	学院(重播)
17:00	绿城手拉手	学院(重播)
17:30	绿城手拉手	学院(重播)
17:45	绿城手拉手	学院(重播)
18:00	绿城手拉手	学院(重播)
18:30	绿城手拉手	学院(重播)
19:00	绿城手拉手	学院(重播)
19:30	绿城手拉手	学院(重播)
20:00	绿城手拉手	学院(重播)
21:00	绿城手拉手	学院(重播)
21:30	绿城手拉手	学院(重播)
22:00	绿城手拉手	学院(重播)
22:30	绿城手拉手	学院(重播)
22:45	绿城手拉手	学院(重播)
23:00	绿城手拉手	学院(重播)
23:30	绿城手拉手	学院(重播)
23:45	绿城手拉手	学院(重播)

2023/7/5 星期三

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/7/3 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 长沙保卫战(11)
 08:13 长沙保卫战(12)
 09:05 长沙保卫战(13)
 09:47 长沙保卫战(14)
 10:40 长沙保卫战(15)
 11:33 长沙保卫战(16)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战火连天(10)
 13:40 战火连天(11)
 14:30 战火连天(12)
 15:25 战火连天(13)
 16:17 战火连天(14)
 17:00 战火连天(15)
 18:00 面具(16)
 18:55 面具(17)
 19:50 面具(18)
 20:47 面具(19)
 21:33 面具(20)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 一代枭雄(36)
 23:33 一代枭雄(37)

19:50 面具(22)
 20:47 面具(23)
 21:33 面具(24)
 22:20 歌声飘过一座城
 23:33 一代枭雄(39)

2023/7/4 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 长沙保卫战(16)
 08:13 长沙保卫战(17)
 09:05 长沙保卫战(18)
 09:47 长沙保卫战(19)
 10:40 长沙保卫战(20)
 11:33 长沙保卫战(21)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战火连天(15)
 13:40 战火连天(16)
 14:30 战火连天(17)
 15:25 战火连天(18)
 16:17 战火连天(19)
 17:00 战火连天(20)
 18:00 面具(20)
 18:55 面具(21)

00:30 歌声飘过一座城(重播)
 07:00 歌声飘过一座城(重播)
 07:30 长沙保卫战(21)
 08:13 长沙保卫战(22)
 09:05 长沙保卫战(23)
 09:47 长沙保卫战(24)
 10:40 长沙保卫战(25)
 11:33 长沙保卫战(26)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战火连天(20)
 13:40 战火连天(21)
 14:30 战火连天(22)
 15:25 战火连天(23)
 16:17 战火连天(24)
 17:00 战火连天(25)
 18:00 面具(24)
 18:55 面具(25)
 19:50 面具(26)
 20:47 面具(27)
 21:33 面具(28)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 一代枭雄(40)
 23:33 一代枭雄(41)

2023/7/5 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 长沙保卫战(21)
 08:13 长沙保卫战(22)
 09:05 长沙保卫战(23)
 09:47 长沙保卫战(24)
 10:40 长沙保卫战(25)
 11:33 长沙保卫战(26)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:40 战火连天(26)
 14:30 战火连天(27)
 15:25 战火连天(28)
 16:17 战火连天(29)
 17:00 战火连天(30)
 18:00 面具(28)
 18:55 面具(29)
 19:50 歌声飘过一座城
 20:08 宜居首府筑梦南宁
 20:32 面具(30)
 21:25 面具(31)
 22:10 一代枭雄(42)
 22:40 一代枭雄(43)
 23:23 一代枭雄(44)

2023/7/7 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 长沙保卫战(31)
 08:13 长沙保卫战(32)
 09:05 长沙保卫战(33)
 09:47 长沙保卫战(34)
 10:40 长沙保卫战(35)
 11:33 长沙保卫战(36)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战火连天(30)
 13:40 战火连天(31)
 14:30 战火连天(32)
 15:25 战火连天(33)
 16:17 战火连天(34)
 17:00 战火连天(35)
 18:00 面具(31)
 18:55 面具(32)
 19:50 歌声飘过一座城(重播)
 20:08 宜居首府筑梦南宁(重播)
 20:32 面具(33)
 21:25 面具(34)
 22:10 金水桥边(1)
 22:40 金水桥边(2)
 23:23 金水桥边(3)

2023/7/8 星期六

00:30 歌声飘过一座城(重播)
 07:00 歌声飘过一座城(重播)
 07:30 长沙保卫战(36)

08:13 铁血将军(1)
 09:05 铁血将军(2)
 09:47 铁血将军(3)
 10:40 铁血将军(4)
 11:33 铁血将军(5)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战火连天(35)
 13:40 战火连天(36)
 14:30 啊摇篮(1)
 15:25 啊摇篮(2)
 16:17 啊摇篮(3)
 17:00 啊摇篮(4)
 18:00 面具(34)
 18:55 面具(35)
 19:50 面具(36)
 20:47 面具(37)
 21:33 面具(38)
 22:20 金水桥边(4)
 23:15 金水桥边(5)
 23:55 金水桥边(6)

2023/7/9 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 铁血将军(5)
 08:13 铁血将军(6)
 09:05 铁血将军(7)
 09:47 铁血将军(8)
 10:40 铁血将军(9)
 11:33 铁血将军(10)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 啊摇篮(4)
 13:40 啊摇篮(5)
 14:30 啊摇篮(6)
 15:25 啊摇篮(7)
 16:17 啊摇篮(8)
 17:00 啊摇篮(9)
 18:00 面具(38)
 18:55 孤战(1)
 19:50 孤战(2)
 20:47 孤战(3)
 21:33 孤战(4)
 22:20 金水桥边(7)
 23:15 金水桥边(8)
 23:55 金水桥边(9)

南宁广播电视台 公共频道

2023/7/3 星期一

00:40 奇趣大自然
 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)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 教育我来说(重播)
 13:00 生活像阳光一样灿烂(1)
 13:45 生活像阳光一样灿烂(2)
 14:32 创赢未来
 15:02 教育我来说(重播)
 15:17 奇趣大自然
 15:47 如果国宝会说话
 15:53 人文纪录
 16:20 舞动剧场
 18:00 舞动剧场
 19:45 校园大视界(重)
 20:05 如果国宝会说话
 20:10 暑期特别呈现
 21:15 人文纪录
 21:44 影像南宁
 21:49 如果国宝会说话
 21:55 梅卿快车道
 22:10 校园大视界(重播)
 22:25 火蓝刀锋(19)
 23:10 火蓝刀锋(20)
 23:55 火蓝刀锋(21)

2023/7/5 星期三

00:40 奇趣大自然
 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)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 校园大视界(重播)
 13:00 生活像阳光一样灿烂(5)
 13:45 生活像阳光一样灿烂(6)
 14:32 创赢未来
 15:02 校园大视界(重播)
 15:17 奇趣大自然
 15:47 如果国宝会说话
 15:53 人文纪录
 16:20 舞动剧场
 18:00 舞动剧场
 19:45 校园大视界
 20:05 如果国宝会说话
 20:10 暑期特别呈现
 21:15 人文纪录
 21:44 影像南宁
 21:49 如果国宝会说话
 21:55 梅卿快车道
 22:10 校园大视界(重播)
 22:25 火蓝刀锋(22)
 23:10 火蓝刀锋(23)
 23:55 火蓝刀锋(24)

2023/7/4 星期二

00:40 奇趣大自然
 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)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 校园大视界(重播)
 13:00 生活像阳光一样灿烂(3)

19:45 校园大视界
 20:05 如果国宝会说话
 20:10 暑期特别呈现
 21:15 人文纪录

07:30 中国通史
 08:15 影像南宁
 08:20 校园大视界(重播)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 校园大视界(重播)
 13:00 生活像阳光一样灿烂(9)
 13:45 生活像阳光一样灿烂(10)
 14:32 创赢未来
 15:02 校园大视界(重播)
 15:17 奇趣大自然
 15:47 如果国宝会说话

18:00 舞动剧场
 19:45 校园大视界(重播)
 20:05 如果国宝会说话
 20:10 乐客听
 21:15 人文纪录
 21:44 影像南宁
 21:49 如果国宝会说话
 21:55 梅卿快车道
 22:10 校园大视界(重播)
 22:25 火蓝刀锋(28)
 23:10 火蓝刀锋(29)
 23:55 火蓝刀锋(30)

2023/7/9 星期日

00:40 奇趣大自然
 07:00 奇趣大自然
 07:30 乐客听
 07:45 人文纪录
 08:15 影像南宁
 08:20 校园大视界(重播)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 校园大视界(重播)
 13:00 生活像阳光一样灿烂(13)
 13:45 生活像阳光一样灿烂(14)
 14:35 乐客听(重播)
 15:02 校园大视界(重播)
 15:17 奇趣大自然
 15:47 如果国宝会说话
 15:53 人文纪录
 16:20 舞动剧场
 18:00 舞动剧场
 19:45 教育我来说
 20:05 如果国宝会说话
 20:10 乐客听(重播)
 21:15 人文纪录
 21:44 影像南宁
 21:49 如果国宝会说话
 21:55 梅卿快车道
 22:10 故事
 22:25 火蓝刀锋(31)
 23:10 火蓝刀锋(32)
 23:55 火蓝刀锋(33)

2023/7/7 星期五

00:40 奇趣大自然
 07:00 奇趣大自然

身高的秘密



矮个子真的自带防癌基因吗？

2022年3月1日，美国约翰霍普金斯大学的研究人员在美国癌症研究协会的期刊《癌症流行病学、生物标志物及预防》(Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention)上发表了一篇关于身高与癌症发病率的研究。该研究表明，高个子的人可能比矮个子的人更容易患上结直肠癌或结肠息肉，而这些息肉后来可能会变成恶性肿瘤。身高每增加10厘米患结直肠癌的风险增加14%，患腺瘤的风险增加6%。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》的数据显示，中国男性(18~44岁)平均身高169.7cm，中国女性(18~44岁)平均身高158cm，也就是说身高179.7cm的男性和身高168cm的女性或身高更高的人患结直肠癌的风险增加14%，患腺瘤的风险增加6%。

一项囊括了瑞典550万人，跟踪时间最长超过50年的研究发现，无论男女，身高每增加10厘米，患癌风险就增加10%以上。

2011年《柳叶刀·肿瘤学》上发表了英国著名“百万女性研究项目”的研究结果，通过对英国100多万女性平均10年的跟踪研究，研究者发现身高和患癌风险几乎是直线关系，英国女性身高每增加10厘米，患癌症的概率增加16%。

而且研究结果表明，并不是某一种癌症的风险增高，而是几乎所有癌症类型的风险，都随着身高增加而增加。这次研究一共比较了17种女性常见的癌症类

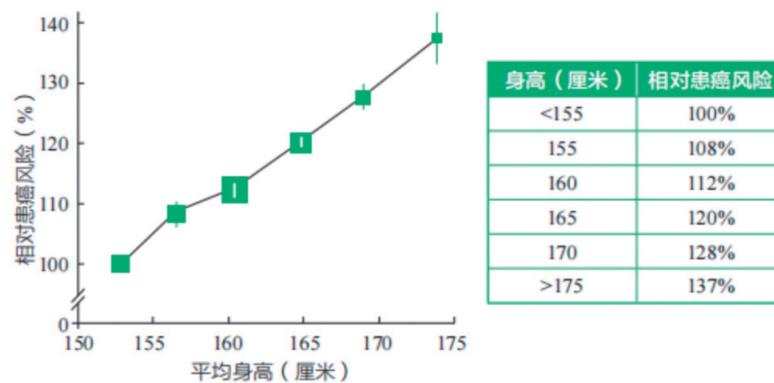


图 2-3 英国女性身高与患癌风险关系

数据来源: Height and cancer incidence in the Million Women Study: prospective cohort, and meta-analysis of prospective studies of height and total cancer risk. Lancet Oncol. 2011.

《柳叶刀·肿瘤学》研究结果

身高，可能是很多“小个子”朋友心中的痛，希望自己能再长高几厘米，但是身高真的是越高越好吗？

有研究表明，高个子的人比矮个子的人更易患癌、死亡风险更大，这种说法是真的吗？身高与寿命长短有何关系？我们又应该如何科学管理身高？

型，其中有15种常见癌症发病率都增高了，其中风险增高最多的包括乳腺癌(增加17%)、结直肠癌(增加25%)、白血病(增加26%)、肾癌(增加29%)等。

不只是女性，男性的身高也一样和患癌风险有关。只不过女性身高和癌症的关系，看起来比男性更加明显。

这种关系不只存在于欧洲人身上，东亚人同样如此：2019年，对2000多韩国人的研究也得出类似结果：无论男女，身高越高，患癌风险越高。

身高与寿命长短有什么关系？

研究表明，高个子患癌风险更大。为什么矮个子能更好地防御癌症的侵袭，而高个子却常常更易成为癌症青睐的对象呢？针对此种现象，目前的主流理论有：

1. 高个子的人可能胰岛素生长因子水平较高，这和激素的增长以及癌症有关；

2. 身材较高的人由于器官比较大，所以整体细胞数量多，如此一来，细胞变异的几率便较大；

3. 与人体内激素分泌有关，身高较高者往往生长激素分泌更旺盛，更容易刺激细胞分裂和生长，进而增加罹患肿瘤的风险；

4. 高个子体内拥有类似于胰岛素的生长因子，这些生长因子被激活后增加了细胞的生长，进而提升患癌风险；

5. 还有学者表示，个子高人群寿命短，与高血压、冠心病、脑血管中风有关。个子越高，心脏将血液泵到头部向大脑供血的负担就越大，血压就越高。

而流行病学表明，血压和人体寿命长短密切相关，血压越高心脏负担越重，心肌容易肥厚，心血管疾病死亡率就越高。血压每升高20/10毫米汞柱，冠心病发病率增加50%，脑中风发病率增加60%，即使血压仅仅上升2毫米汞柱，这两种疾病的发病率也会明显增加。如此看来，个子矮点也具有很大优势。

综上，这些研究从科学的角度证明了身高并非越高越好，一定程度上为矮个子正了名，因为个子越高，其整体患病风险可能会随之增加。尽管有些个体个头较小，但其体内或许存在长寿基因。

值得注意的是，不管是个子高还是矮，都不是导致疾病的直接原因，一些不良的生活习惯，如抽烟、酗酒、爱吃加工食品、喜欢久坐等，致病、致死风险比身高的影响大得多，更应该警惕！

矮个子自带防癌基因就证明身体无懈可击吗？

1. 增加2型糖尿病风险

身高与2型糖尿病风险成反比，随着身高增高，胰岛

素分泌作用效率会显著上升，身材矮小者可能更需要关注餐后血糖。

2. 增加心脑血管疾病风险

同矮个子相关联的基因，会增加低密度胆固醇水平升高的风险，进而增加患心脏病的几率。所以身高较矮的人应更注重锻炼、避免久坐。

3. 早产几率高

身材较矮的女性妊娠期较短，婴儿体形较小，早产风险比较高。

如何科学管理身高？

身高遗传公式：

男孩高(cm)=(父亲身高+母亲身高+13)÷2±5cm

女孩高(cm)=(父亲身高+母亲身高-13)÷2±5cm

公式中“±”号体现了后天因素。如果发挥不好，身高减掉5厘米；发挥得好，又能加上5厘米。

生长发育个体差异性非常大，所以身高预测并不代表最终身高。一般来讲，女性骨龄在14岁、15岁时，身高已达最终身高的95%；男性在骨龄16岁、17岁时，达到最终身高的95%。

孩子的身高70%~80%由遗传因素决定，20%~30%受后天因素影响，包括营养、运动、睡眠、心理、疾病等。身高太高或太矮都可能会带来一些健康隐患。

1. 定期监测身高



家长可以每月给孩子测量一次身高，并记录下来。孩子身高的增长不是匀速的，但如果出现长时间停滞，最好去正规医院儿科咨询。

2. 均衡营养

骨骼的生长发育离不开蛋白质、钙、磷、锌等矿物质。建议每天吃一个鸡蛋，喝一杯奶(250毫升~500毫升)，适量补充各种肉类、谷类及水果、蔬菜。

3. 做运动计划

运动能促进孩子的骨骼、肌肉、关节和韧带发育。可以适当选择篮球、排球、跳绳等。锻炼身体的同时还能晒太阳，补充维生素D，促进骨骼发育。

4. 保障睡眠时间

晚上深睡眠时是生长激素分泌的高峰期，要保证孩子每晚有8小时~10小时的充足睡眠，晚上睡觉时间不晚于10点。

5. 注意体态

习惯性地低头、端肩、驼背，会导致脊柱变形、侧弯、探肩，会影响身高生长。