

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7月6日

2023年第25期

总1809期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585



小暑,是二十四节气中的第十一个节气。
暑,是炎热的意思,小暑为小热。



赏二十四节气之美

南宁广播电视台报
微信公众号

16项医保服务便民措施来了

近日,国家医保局发布了《关于实施医保服务十六项便民措施的通知》,针对医保关系转移接续、异地就医直接结算、医保信息查询、医保电子凭证就医购药等百姓办理医保业务的堵点问题,简化手续、精简材料、压缩时限、

创新服务模式。

《通知》要求抓好落实,确保今年8月底前在便民服务上取得新突破新成效。十六条措施分列入以下六大项,具体是:



一、优化医保关系转移接续

简化手续。取消基本医保跨省转移接续中出具《基本医疗保险参保凭证》和《基本医疗保险关系转移接续联系函》材料的要求。

缩短办理时限。基本医保跨省转移接续时间由原来45个工作日压缩为15个工作日。

参保人不再需要转入地、转出地两边跑,可自主选择在线上办理或到转入地和转出地经办机构窗口就近办理,并可随时在网上申请并查询办理进度。

二、简化异地就医备案流程,提升异地就医结算服务

方便群众多渠道办理异地就医备案。参保人员

可在国家医保服务平台App、国家异地就医备案小程序等线上渠道申请办理异地就医备案手续。

跨省异地长期居住人员登记备案后,未申请变更备案或参保状态未发生变更的,备案长期有效。备案有效期内可在就医地多次就诊并享受跨省异地就医直接结算服务。

参保人员住院前未办理异地就医备案的,可在定点医药机构指引下申请办理登记备案手续,出院结算前完成登记备案的,跨省联网定点医疗机构应提供跨省异地就医直接结算服务。

发生急诊抢救时,参保人员未办理异地就医备案的视同已备案,允许参保人员按参保地异地急诊抢救相关待遇标准直接结算相关门诊、住院医疗费用。

跨省异地就医参保人员出院自费结算后按规定补办备案手续的,可以按参保地规定申请医保手工报销。

参保人员申请异地就医备案时,直接备案到就医地市或直辖市等,并在备案地开通的所有跨省联网定点医疗机构享受住院费用跨省直接结算服务。

允许跨省长期居住人员在备案地和参保地双向享受待遇。跨省异地长期居住人员备案有效期内确需回参保地就医的,也可以在参保地享受医保结算服务。

具备高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿

毒症透析和器官移植术后抗排异治疗5种门诊慢特病资格的参保人员可在开通相关门诊慢特病跨省联网定点医疗机构,享受相关治疗费用跨省直接结算。

三、推行医保经办服务“一窗通办”

推进医保经办服务窗口“综合柜员制”,窗口前台不分险种、不分事项、一窗受理、一站式服务,后台分办联办快办,让群众进一扇门、取一个号、在一窗办。

四、推进高频服务事项“网上办”

方便参保群众、参保单位网上办事。依托医保服务平台“个人网厅”“单位网厅”实现参保登记、参保信息变更等医保领域高频服务事项“网上办”,提高网办率。

五、开通多种渠道满足群众医保信息查询需要

参保群众可在国家医保服务平台App、网厅或地方医保服务平台进行个人缴费记录、个人医保账户、跨省异地就医结算服务、医保药品目录等信息查询。

在医保经办大厅和有条件的银行营业网点、社区服务中心、定点医疗机构及零售药店等场所设立医保自助区,方便群众查询个人缴费、账户余额等群众关注的医保信息。

六、方便群众就医购药

推动实现医保电子凭证在就医购药全流程应用。参保群众不需持实体卡,凭医保电子凭证二维码或刷脸就可以看病买药。

来源:央视新闻

南宁市江南区试点门诊慢性病医疗保障“微改革”显成效

南宁市江南区江西镇同江村那梧上坡73岁的村民卢大爷,患有慢性阻塞性肺疾病。过去,他每月都要花费一天时间到南宁市第二人民医院找医生开处方取药,如今他可以直接到镇上卫生院取药,节省了不少时间。卢大爷取药的便利得益于南宁市江南区医保局实施门诊慢性病医疗保障“微改革”(以下简称门慢“微改革”)试点工作。

2022年,南宁市江南区医保局开展门慢“微改革”试点,将基层医疗机构就诊服务需求多、诊疗途径明确的高血压病、糖尿病、类风湿性关节炎、慢性阻塞性肺疾病等四个病种作为“微改革”试点病种,让群众实现就近在辖区的卫生院完成取药和门诊慢病报销。

今年,江南区医保局还将在试点病种上扩大到“脑血管病后遗症”与“支气管哮喘”两种慢性病,让群众在家门口就享受到高效便捷的医保服务。

三个镇卫生院试点门诊慢病“微改革”

在农村地区,患慢性疾病的人群大多数是老年人,其中高血压病、糖尿病、类风湿性关节炎、慢性阻塞性肺疾病四个病种的患者需要长期用药治疗。但由于农村门诊特殊慢性病待遇资格认定流程较繁杂,城乡居民医保目前未实行单独对药品进行支付。除高血压、糖尿病外,其他门诊特殊慢性病均需到二级以上定点医疗机构开具处方和购买药品。农村群众看病难、看病贵等问题突出。

为进一步推进为民办实事活动落到实处,简化办事程序,做到让群众就医便利、取药便利、结算便利,江南医保局积极探索实施门诊慢性病医疗保障“微改革”。城区医保局、卫健委、市场监管局与辖区一级定点医疗机构对现行的38种门诊特殊慢性病病种进行研究,选择基层医疗机构就诊服务需求多、诊疗途径明确的高血压病、糖尿病、类风湿性关节炎、慢性阻塞性肺疾病等四个病种作为“微

改革”试点病种。2022年9月1日,江南区延安镇、苏圩镇、江西镇中心卫生院率先开展门慢“微改革”试点工作。

权限下放基层,慢病群众就医便利

门慢“微改革”实行后,江南区延安镇、苏圩镇、江西镇中心卫生院分别开设专门的门诊特殊慢性病诊室,配备2~3名具有相应资质的临床医师坐诊,方便群众就医。门诊特殊慢性病临床医师名单报城区医保局备案。

同时,将高血压病、糖尿病的门诊特殊慢性病待遇资格认定权限下沉至基层一级医疗机构,群众在镇上卫生院就能“一站式”办理已下放权限病种的门诊特殊慢性病卡,方便江南区三个镇的群众按规定享受医保待遇。

2023年1月至3月期间,江南区延安镇、苏圩镇、江西镇共计新增高血压慢病卡的患者49人,较去年同期增长19.51%,新增糖尿病慢病卡的患者35人,较去年同期增长29.63%,新增类风湿性关节炎慢病卡的患者2人,较去年同期增长100%,新增慢性阻塞性肺疾病慢病卡的患者6人,较去年同期增长20%。

配备常用药品,保障患者取药便利

与此同时,门慢“微改革”试行后,江南区各卫生院将四种慢性病患者提出药品目录(具体到通用名称、剂型、规格)上报医保局,医保局组织相关单位进行研究,确定统一的药品目录,由卫健委、医保局组织相关专家对药品进行遴选,确定厂家、剂型和规格,并根据实际情况进行不定期增补,设置专柜存放药品、专人负责管理、专人监督检查。

目前,江南区一级定点医疗机构可为高血压病、糖尿病、类风湿性关节炎、慢性阻塞性肺疾病四种门诊特殊慢性病患者提供医保目录内37种常用药。

减轻患者负担,保障患者结算便利

通过门慢“微改革”,患者在就近的一级定点医疗机构取药时,可以直接进行医保结算,既节省了患者的时间和交通费用,也能够节约医疗资源,降低医疗成本。

值得一提的是,门诊特殊慢性病在基层医疗机构实现看病取药,也为群众减轻了经济负担。以医保报销为例,

●三个试点卫生院

延安镇、苏圩镇、江西镇中心卫生院

门慢“微改革”

●四个试点病种

高血压病、糖尿病、类风湿性关节炎、慢性阻塞性肺疾病

卫生院属于基层医疗机构,其报销比例比二级、三级医疗机构高15%~30%。据了解,2022年江南区上述四种门诊特殊慢性病医疗总费用为112386.93元,报销94257.95元,报销比例达80%以上,比在二级、三级医疗机构报销比例高25%~30%,在一定程度上减轻了患者的经济负担。

江南区医保局负责人介绍,目前门诊特殊慢性病的改革正处于初期节点,下一步,医保的改革重点将同步调整,并根据实际情况补充专用药品清单,今年有望将“脑血管病后遗症”与“支气管哮喘”纳入门慢“微改革”试点,并将“微改革”专用药品目录增加至73种,不断满足门诊特殊慢性病患者的医保需求,助力乡村振兴。

来源:南宁晚报

7月15日至18日

南宁市进行市区高中阶段学校统一招生

2023年南宁市初中学业水平考试(以下简称中考)圆满结束。需要提醒考生的是,市区高中阶段学校统一招生工作在7月15日至18日进行。其中,普通高中招生在7月15日至17日三天时间内进行,在录取时间

内各校的指令性(含定向生和非定向生)和指导性招生计划同时完成。中等职业学校招生工作与普通高中招生工作同步开始,7月18日完成网上报名登记工作。

招生时段	时间安排	招生工作内容	报名权限	查询权限
第一天	7月15日 8:30~16:00	市区所有普通高中和市属中等职业学校开放报名。	开放	二十四小时开放
	7月15日 16:00~18:00	第一批次普通高中完成录取工作。	关闭	
第二天	7月16日 8:30~16:00	第二批次、第三批次普通高中和市属中等职业学校开放报名。	开放	二十四小时开放
	7月16日 16:00~18:00	第二批次普通高中完成录取工作。	关闭	
第三天	7月17日 8:30~16:00	第三批次普通高中和市属中等职业学校开放报名。	开放	二十四小时开放
	7月17日 16:00~18:00	第三批次普通高中完成录取工作。	关闭	
第四天	7月18日 8:30~16:00	市属中等职业学校继续开放报名。	开放	二十四小时开放
	7月18日 16:00~18:00	市属中等职业学校完成报名登记工作。	关闭	

高中报名:考生报名市区高中阶段学校有三种方式

根据南宁市《市区高中阶段学校招生录取办法及工作安排》,市区(兴宁区、江南区、青秀区、西乡塘区、邕宁区、良庆区、高新区、经开区)普通高中实行“自主选择、择优录取”的招生办法。

今年高中报名有三种方式:考生可在任何一台能

稳定上网的电脑上自行操作,进行自助报名;回到原就读初中学校的网络室网上报名;到指定的集中报名点报名。

南宁市教育局中小学招生办公室(以下简称南宁市中招办)将设立集中报名点,考生凭准考证到现场报名,市中招办工作人员协助考生报名。在报名规定时段内,市中招办将实时发布各普通高中当前的报名和录取信息,考生可通过报名网站报读市区内任何一所普通高中,并可根据查询的实时信息多次登录报名、多次调整报名志愿或退出报名。

市区普通高中招生录取工作采用“学校分时段,学生分批次”的录取方法,依托南宁中考招生信息网实施。录取依据为:一是学业成绩,即初中学业水平考试总成绩等级和各科笔试成绩等级;二是初中毕业生综合素质评价结果;三是理化实验操作考试成绩。

市区各普通高中招生录取严格按照招生计划执行。招生计划按招生录取类别主要分为指令性计划和指导性计划,南宁市户籍考生可同时报读指令性计划和指导性计划,非南宁市户籍考生只能报读指导性计划。

特别提醒:报考自治区示范性普通高中成绩有限定

需要提醒考生注意的是,报考示范性高中请注意相关的成绩限定。综合素质评价为C等以下(含C等)或理化实验操作考试成绩未合格者,不能被自治区示

范性普通高中录取。

在指令性计划中,考生单科成绩出现一科C、D或E者,不能被南宁二中、南宁三中录取;考生单科成绩出现一科D或E者,不能被除南宁二中、南宁三中外的其他自治区示范性普通高中录取;考生单科成绩出现两科E者,不能被一般普通高中录取。

在指导性计划中,考生单科成绩出现一科D或E者,不能被南宁二中、南宁三中录取;考生单科成绩出现一科E者,不能被除南宁二中、南宁三中外的其他自治区示范性普通高中录取;考生单科成绩出现三科E及以上者,不能被一般普通高中录取。

值得一提的是,市区内公办示范性普通高中限定录取最低总成绩,各普通高中根据本校招生计划按成绩从高到低择优录取。南宁二中、南宁三中指令性计划(包括特长生、指令定向生)和指导性计划录取最低总成绩为A等以上(含A等);市一中、市四中、市八中、市十中、南宁外国语学校、市十四中、南宁沛鸿民族中学、市二十六中、市三十三中、市三十六中、邕宁高中指令性计划(包括特长生、指令定向生)和指导性计划录取最低总成绩为B等以上(含B等)。其他公办非示范性高中指令性计划(包括特长生)和指导性计划录取最低总成绩为C等以上(含C等)。

同时,为推进义务教育均衡发展,使更多的初中学校都有学生能升入自治区示范性普通高中就读,市区内所有公办自治区示范性普通高中指令性计划50%的招生名额按初中地段生接收人数平均分配给各城区承担地段生生源的初中学校。

在特长生录取方面,允许公办普通高中招收特长生。如考生在体现个性发展的艺术、体育、科技等方面有突出的特长,可由考生本人将初中三年来所获市级以上奖励的情况,向相应的招生学校申报。招生学校审核考生信息后,根据特长生录取的有关规定,进行公开公正的测试和公示,拟录取名单报市中招办备案后即可正式录取。公办普通高中特长生指标原则上不超过本校指令性招生计划人数的5%。

来源:南宁晚报

头盔新国标正式实施 更好保护骑乘人员生命安全

7月1日起,电动自行车头盔“强制性国家标准”(以下简称“新国标”)正式实施。头盔新国标在原摩托车乘员头盔的基础上将电动自行车乘员头盔纳入标准范围,填补了头盔标准空白,对头盔产品结构、固定装置稳定性、佩戴装置强度、吸收碰撞能量性能、耐穿透性能等方面作出了明确规定,更好地保护骑乘人员的生命安全。

《摩托车、电动自行车乘员头盔》(GB811-2022),适用于摩托车、电动自行车驾驶人及乘坐人员佩戴的头盔,不适用于自行车、滑板、轮滑运动者佩戴的头盔,也不适用于职业用安全帽。

新国标在原摩托车乘员头盔的基础上将电动自行车乘员头盔纳入标准范围,对产品结构、固定装置稳定性、佩戴装置强度、吸收碰撞能量性能、耐穿透性能等方面作出了明确规定。其中在结构方面,规定了电动自行车乘员头盔需具备缓冲层,强制把没有缓冲层等劣质头盔退出市场,更好地保护电动自行车骑乘人员的生命安全。

在南宁市中华路一家电动自行车专卖店,店内除了售卖电动自行车,还上架了部分安全头盔,价格在40元到100元不等。销售人员介绍,这些头盔均符合3C认证,安全系数高。

某电动车品牌售后负责人陈贻飞介绍,新国标于2022年12月1日发布,厂家反应很迅速,该品牌各大门店从今年2月起已陆续上架新国标头盔,平均每月能卖出300多个。“都是按照新国标生产的,不符合新国标的头盔我们已经不卖了。”陈贻飞认为,随着南宁加大对电动自行车乘员佩戴头盔的宣传以及乘员自身安全意识的提高,越来越多的消费者会选择购买一顶足够安全的头盔。

在一家网络购物平台,一款卖得比较火的电动自行车头盔,宣传广告上打出了“坚固外壳、加厚缓冲层、强化PC镜片”等字样,月销量在1万+,价格在40元到60元之间。店家表示,这款半盔型的安全头盔符合国标,获得3C认证,但执行的标准并非新国标。

记者在电商平台搜索“新国标头盔”,发现符合的商品并不多。据悉,由于新国标实施后会有半年的过渡期,后期电商平台或有更多符合新国标的商品上线。

特别提醒:佩戴头盔减少受伤风险 教你如何选购安全头盔

据了解,正确佩戴安全头盔可以减少将近80%严重颅脑损伤的风险。新国标的实施,对骑乘人员选购一顶安全的头盔也起到了指导作用。记者采访业内人士,给大家总结了以下几个选购头盔的标准:

一看:看产品是否有规范的中文标识,包括规范的厂名厂址、产品名称、执行标准、合格标志等,产品是否具有发泡材料缓冲层,没有发泡材料缓冲层的头盔不要选购。不要购买无厂名或厂名不规范、无执行标准、无产品合格证的头盔。

二闻:用鼻子闻一闻头盔是否有刺激性气味,选择无气味或气味较小的产品。

三按:用手稍用力按压头盔的发泡材料缓冲层,选择缓冲层手感密实或有轻微反弹感,不出坑、不掉渣的产品。

四戴:试着佩戴头盔,头盔与头部贴合,佩戴舒适,如果配有护目镜,选择护目镜透光性能更好的透明镜片。

五问:不同种类头盔的防护性能不一样。目前的摩托车头盔均适用于电动自行车乘员,在选购时要询问是否有3C认证,并选购有3C认证标志的产品。新国标实施后,B类头盔仅适用于电动自行车乘员,A类头盔既适用于摩托车乘员,也适用于电动自行车乘员。

新闻连连看:全区专项整治“一盔一带”制售不合格头盔将被追责

电动自行车作为市民的重要交通工具,出行安全关乎民生。记者从自治区公安厅交警总队了解到,从今年5月起至12月底,广西各级公安交管部门在全区范围内组织开展“一盔一带”专项整治行动。通过教育与处罚相结合的



方式,提高摩托车、电动自行车骑乘人员安全头盔佩戴率、汽车前排驾乘人员及后排乘客安全带使用率。

据统计,今年以来,广西涉摩托车、电动自行车驾乘人员的死亡事故中,头盔佩戴率低为死亡事故的主要原因。头盔新国标于7月1日实施后,公安交管部门在事故调查中发现头盔破损、未起到有效防护作用的,将深入调查头盔购买时间、购买渠道等信息,发现违规生产销售线索的,将及时通报市场监管部门,推动加强行业监管,依法追究责任。

有业内人士坦言,新国标的实施,从源头上约束厂家生产出符合标准的产品。但是,保障电动自行车乘员的安全,更需要驾驶人和乘客提高自身安全意识,使用安全产品。此外,还需要相关部门加强监管,各方共同创造一个安全的出行环境。

来源:南宁云—南宁晚报

学青会首个比赛项目冲浪开赛 南宁队全力冲金



南宁冲浪队员林志杰在比赛中

今年7月1日,第一届全国学生(青年)运动会首个比赛项目冲浪在北海市开赛。7月1日—7日,来自全国各地的冲浪运动员在资格赛中争取决赛阶段参赛名额,从资格赛中脱颖而出的选手将于7月9日—13日展开决赛阶段的较量。

冲浪项目是本届学青会的首个比赛项目,第一枚金牌将在该项比赛中产生。资格赛有来自辽宁、福建、河南、广东、广西、海南、四川、甘肃、新疆、重庆等地的11支队伍共104名运动员参加,运动员们6月29日陆续抵达赛地,随即投入到赛前场地适应训练中。

7月1日当天上午8时拉开比赛战幕,虽然是预赛,但运动员都投入了十分的热情,追波逐浪做出各种高难度技术动作,吸引了不少游客在岸边驻足观赏。据介绍,冲浪长板预赛中,每名运动员每次比赛限定为15分钟,最多可以冲12道浪,然后选出最好的两次分数相加;同组的运动员在比赛中,谁先抓到浪谁就先起来,然后按先后顺序循环进行。

比赛现场,北海冲浪队运动员陈珊珊表示在首轮预赛中还比较拘谨,希望在接下来的比赛中逐渐调整状态,发挥更好的水平。南宁队北海籍运动员莫代昊在比赛中有较好的发挥,但他认为有些机会没有把握好,希望下次有进一步的提升,争取更好的成绩。

据了解,该项比赛广西派出南宁队和北海队参加,两支队伍的队员均从广西冲浪队中选拔。广西冲浪队于2018年建队,建队之初大范围招收冲浪选手入队,经过5年的训练、参赛、选拔、淘汰,如今留下的都是健将级选手。南宁冲浪队有11名运动员参赛,领队王希表示,在资格赛中,南宁队的目标是全员出线,而女子短板项目选手具备较强的竞争实力,将全力以赴力争有所收获。

来源:南宁日报

惨痛的教训

近日,一起8岁儿童在青岛一家武术运动俱乐部疑似被教练殴打致死的事件引发了广泛关注。这一事件让人感到震惊、痛心的同时,也有四大疑点,让人疑惑重重。

疑点一:男孩为何会瘫倒在地?

根据报道以及现场流出的视频,男孩在被放到板凳上后突然瘫倒在地。男孩是否受到了外力伤害,或者是否存在其他身体状况导致他突然瘫倒?

疑点二:打人教练是否涉嫌故意伤害?

根据报道,涉事教练已经被采取刑事强制措施,这表明他可能涉嫌故意伤害。那么这个教练究竟是有意使用暴力伤害男孩?还是存在其他原因导致男孩受伤?

疑点三:俱乐部的安保和应急措施是否充分?

事件发生之后,俱乐部是否启动了应急措施?应急措施是否到位?6月18日12时42分,俱乐部老板发来视频,家属看孩子脸色不对劲,赶紧让老板观察孩子情况。13时50分左右,家属接到俱乐部老板电话,老板称孩子“不行了”。两次联络时间相差足足有68分钟。那么这68分钟内,发生了什么?俱乐部有对受伤孩子采取了应急措施和救援措施吗?另外,涉事俱乐部是否建立了完善的安全管理制度和应急预案?是否配备了足够的安全设施和救援设备?

疑点四:俱乐部是否存在管理漏洞?

根据报道,涉事武术运动俱乐部已经停业,那么需要进一步调查确认俱乐部是否存在管理漏洞和不当行为。例如,俱乐部是否对教练进行了背景调查和培训考核?教练的选拔和培训是否严格?涉事教练是否具备相应的武术专业知识和教学经验?俱乐部的教学活动现场,是否有人监督有人陪护,是否有足够的安全保障?

这一事件,如今疑点重重。亟需警方进一步调查取证核实,也需要俱乐部、培训机构、家长、政府监管部门认真地反思。

作者:陈文

民生新闻集锦



广西2023年普通高校招生不开展补录工作

记者从自治区招生考试院获悉,根据教育部通知精神,结合广西实际,今年普通高校招生高职高专普通批录取工作结束后,不开展补录工作,征集志愿录取工作视计划完成情况继续开展,请考生及时关注自治区招生考试院网站普通高考通知公告。自治区招生考试院提醒广大考生,今年是广西实施“3+综合”高考模式的最后一年,2024年广西将进入高考综合改革试点,实施“3+1+2”高考模式。

南宁市调整2023年度住房公积金缴存基数上下限

根据统计部门公布的2022年度南宁市在岗职工平均工资,设定2023年度住房公积金缴存基数上限为26895元,单位和个人月缴存额上限各为3227元,合计为6454元。根据南宁市最低工资标准,设定2023年度公积金缴存基数下限为1810元。灵活就业人员缴存基数上下限参照执行。2023年缴存基数上下限执行时间为当年的1月1日至12月31日。单位在缴存基数上下限公布前已调整过缴存基数,但职工的缴存基数未调整到位,需执行新的缴存基数上下限标准的,可对相应职工再次进行调整并补缴相应差额。

7月起至8月31日国铁南宁局实行高峰运行图

今年暑运客流将以旅游、探亲、学生流为主,客流高峰主要集中在7月上中旬及8月下旬。国铁南宁局在三季度列车运行图实施的基础上,实施“一日一图”,加开南宁—张家界K4688/7次列车1对,恢复开行南宁—郑州K1628/7次列车1对,调整金城江—湛江5540/37次列车延长至南丹始发,全力满足旅客出行需求。

南宁市最大综合性公交枢纽站开建

南宁白马公共交通有限公司蟠龙公交枢纽站项目日前开工建设。该项目预计2024年建成,项目建成后,将成为五象新区第一个综合性公交枢纽站,同时也将成为南宁市最大的综合性公交枢纽站,可实现约400辆车的停放、充电、保养及8条公交线路的换乘。

南宁中心血站站内献血点 获评“2023年全国最智献血点”

南宁市无偿献血事业呈现良好发展态势,构建了与首府高质量发展相匹配的采供血服务体系,8次荣获“全国无偿献血先进市”称号,2022年全市共有16.96万人次无偿献血29.82万单位,千人口献血率达19.21,远超全国11.5‰的平均水平。南宁中心血站承担了全市90多家驻邕医疗机构的临床供血任务,在献血宣传、献血服务、血液质量管理、输血科研等方面取得了丰硕成果,各项采供血业务数据位居广西第一,排名全国前列。

江南区5家基层医疗机构“牵手”三甲医院

南宁市第二人民医院与江南区卫建局签署合作协议,江南区五家基层公立医疗卫生服务机构加入南宁市第二人民医院医疗集团,标志着“政府行政部门+三甲医院+基层医疗服务机构”全新“三一”联动合作模式形成。今后,三甲医院优秀人才、医疗技术服务将更多下沉到基层公立医疗服务机构,让老百姓在“家门口”就可以享受便捷医疗就诊服务。

贺巴高速全线通车 连接7市14县

6月30日,广西贺州至巴马高速公路(以下简称“贺巴高速”)全线建成通车。贺巴高速的建成通车,将在贺州市、桂林市、梧州市、来宾市、柳州市、南宁市和河池市间形成便捷的高速公路通道,拉近广西与广东等东南沿海地区的时空距离。

编辑:许术

老友说



扫码了解更多

说法



不听劝阻下河道 溺水受伤自担责

炎炎夏日，戏水、游泳的人逐渐增多，溺水事故频发。随着气温的升高，常有人到河流或水库周边戏水、游泳，如遇水库、河道泄洪，就极易发生伤亡事故。事故发生

后，受害人及其家属往往以水库或河道的管理者为被告，要求其承担赔偿责任。那么水库或河道的管理者，是否应承担赔偿责任呢？



泄洪时下河道 溺水受伤索赔

时值盛夏，因暴雨天气，北京市房山区某水库水位超过汛限水位，经上级部门批准后，准备开闸泄洪。

张某是居住在该水库附近的居民，他在得知水库要泄洪的消息后，便与朋友结伴前往水库泄洪闸附近游玩、捕鱼。

张某称，在到达泄洪闸附近后，发现现场人很多，车也特别多，大部分人站在河道两岸观泄洪，也有一部分人下到泄洪河道内捕鱼。张某想要到河对岸去，于是便涉水前往泄洪渠对岸。然而，在张某横穿泄洪闸前的斜坡，走到离河对岸还有四五米的地方时，泄洪水量突然加大，张某被水流冲倒，瞬间被河水淹没，并被水流冲至河流的下游。当他挣扎着爬上岸时，已经遍体鳞伤、血流不止。在被朋友及时

送到医院后，经医院诊断，张某为右前臂皮裂伤和多发软组织损伤伴皮擦伤。

张某称自己就是本地人，知道泄洪通道不能进入，也看到了堤坝上的警示标语，但是当时并没有工作人员对其进行劝阻，而且他认为水库每次泄洪时他都来观摩，往年泄洪闸也只是开一个小缝进行泄洪，水会均匀缓慢地流出。根据往年的经验，张某认为在泄洪区下河是有安全保障的，所以才放心下水，没想到会溺水受伤。

事后，张某认为造成这一惨剧的主要责任在于房山区某水库管理所（以下简称水库管理所），便一纸诉状将水库管理所告上法庭，要求支付误工费、医药费、护理费、交通费、营养费、精神损失费等共计2万余元。



已尽管理义务 不应承担责任

被告水库管理所表示，作为水库的管理者，在泄洪前已经通知水库所在地镇政府，要求镇政府向沿岸各村传达泄洪消息，并告知村民注意安全。与此同时，水库管理所在库区周围悬挂、粉刷警示标语，安排工作人员在泄洪区域巡视，并对进入泄洪区域内的村民进行劝阻、教育。

针对张某所述的“没有工作人员进行劝阻所以才被水冲倒”，水库管理所表示该说法不是事实，在泄洪期间，其已经安排工作人员在泄洪区域内进行巡视，并对进入泄洪区域内的村民进行劝阻、教育。水库管理所强调，在原告提交的照片证据中，人

群中穿蓝色衣服的就是水库管理所的工作人员，当时工作人员就是在劝阻村民。同时水库管理所提交了照片、视听资料等进一步证明在泄洪时该单位已经安排了工作人员对村民进行教育、阻拦，但是村民不听工作人员劝阻，执意下水。

水库管理所认为，张某作为完全民事行为能力人，不听劝阻，执意进入泄洪区域内，在下河过程中受伤，张某理应自行承担相应后果，与水库管理所无关。水库管理所在泄洪期间已经尽到注意义务和安全保障义务，不应承担赔偿责任，因此请求法院驳回张某的诉讼请求。



管理所无过错 原告自负责任

房山区法院审理后认为，张某下水横穿水库泄洪渠道时被水流冲倒并受伤，此为双方均予以认可的事实。被告水库管理所作为水库的管理单位和责任主体，已在本案事发地点附近多处悬挂、粉刷内容为“水库泄洪、远离河道”“危险、请勿靠近”等警示标语，并在泄洪期间安排工作人员对下水群众进行劝阻。

因此，被告已尽到合理限度范围内的安全保障义务。对于张某的受伤，水库管理所并无过错，亦无须

承担赔偿责任。水库的泄洪渠并非经营性场所，亦非开放式的公共场所。原告张某作为成年人，对自己的行为后果具备与其年龄和智力状况相应的认知和预见能力，但其明知水库处于泄洪期间，仍无视危险，下水横穿泄洪渠道，故对其受伤的后果，应自行承担全部责任。最终，房山区法院驳回了原告张某的全部诉讼请求。

一审宣判后，张某不服，提起上诉。二审法院依法维持原判。

■裁判解析

安全保障义务不应苛责

近些年来，法院受理了多起因河道泄洪发生溺水受伤甚至死亡的案件，当事人及其家属往往以河道管理者为被告，要求对方承担民事赔偿责任。被告是否承担侵权责任，要根据案件中侵权行为、损害结果、行为与结果之间的因果关系这三项基本要素是否同时具备来考量。

民法典第一千一百六十五条第一款规定：“行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的，应当承担侵权责任。”第一千一百九十八条第一款规定：“宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。”

本案的争议焦点是水库管理所作为被告是否适格、水库管理所是否尽到相应的安全保障义务？经审理查明，水库管理所是该水库的管理单位，负责水库的管理、保障及防汛工作，本案的案发地点为该水库的泄洪渠，因此水库管理所是本案适格的被告。水库管理所作为该水库的管理人，主要义务是确保水利设施健全、功能完好等，事发河道是开放性的自然区域，并非经营性公共场所，不能苛求管理所履行安全保障义务的标准和程度高于经营性公共场所的管理者。

庭审中，张某认可自己在事发地点看到了水库管理所悬挂的警示标语、标

识，在其提交的照片证据中也显示水库管理所的工作人员对下水村民进行劝说、阻拦，因此法院认为水库管理所在泄洪期间，已经尽到了合理限度范围内的安全保障义务，不应对其苛求，否则将会极大地增加社会管理成本。因此水库管理所对张某的溺水受伤并无过错，无须承担民事责任。

本案中，张某作为居住在水库附近的完全民事行为能力人，熟知水库周边环境，但却在明知水库泄洪的情况下，冒险下水游玩、捕鱼。虽然张某人身受到损害、财产遭受损失，但是否存在赔偿责任以及赔偿责任如何承担，法律有严格的界定和证据规定，法院办案更要兼顾国法天理人情，明辨是非，不能因“谁受伤谁有理”而进行“和稀泥”式判决。法院判决不能以情感或者结果责任主义为导向，将损失交由不构成侵权的他方承担。因此张某溺水受伤虽然令人同情，但在水库管理所已经尽到合理限度范围内的安全保障义务的情况下，法院对张某的行为不予认可和纵容，其理应为自己的行为买单，其要求水库管理所赔偿其误工费、医药费、护理费、营养费、精神损失费等经济损失的诉讼请求，没有法律依据，法院依法予以驳回。

此类事件也警示人们，泄洪河道不是供公众活动、集散的公共场所，无视风险劝阻贸然下水，理应后果自负。

一碗糖水 冰爽一“夏”

炎炎夏日,当人们沉浸在冰激凌、雪糕、冰镇饮料带来的通透凉爽中时,别忘了还有这些用传统手艺制作的解暑糖水。

冰粉:清冽透心 纵享丝滑

无论多么热衷鲜香辛辣,猛油重色口味的地区,餐桌上也会有些另类出现。清凉爽滑的冰粉便是川湘云贵等地夏日最受欢迎的特色小吃。

特别是暑气逼人的盛夏,迫切需要这口冰爽清凉来中和劲辣和炙热带来的双重考验。

你知道吗?传统冰粉是用手工搓出来的。一种泛着红棕、比芝麻更扁平的小颗粒就是做冰粉的原料,俗称“冰粉籽”,学名假酸浆种子。每年11月,是冰粉籽自然成熟的时节,农家会用晾晒的方式,助其蒸发水分。晒干后的冰粉籽,怕见光、怕雨水,置于阴凉干燥处,可保存三五年。将种子用一方纱布包裹,在冷水中反复揉搓,直到没有滑稠感。此时蕴藏在种子中的果

胶,已基本溶解于水中,并最大程度吸收水分。少许沉淀过滤后的石灰水是点化的关键,石灰水中含有的钙离子大大提高了果胶的紧密性,使原本松散的结构凝固在一起,最终形成了这种被称为冰粉的消暑佳品。

冰粉本身的制作各地大同小异,区别更多在于配料的细微差别。花生碎、山楂片、葡萄干、红糖水是最基本的搭配。各种坚果、水果的加入,让传统冰粉也衍生出了各式创新样态,更加受到年轻人的喜爱。顶着一头缤纷色彩的冰粉清爽弹滑、酸酸甜甜,是餐桌上炙辣油腻最温柔的配搭,一勺入口,甜嚶嚶的味道在嘴里跳跃,余味萦绕在唇齿之间。



清补凉:海风椰香送清凉

烈日炎炎,总会有吃不下饭的时候。在海南岛上,人们常年生活在温暖的气候中,所以在海南人的饮食中,有许多清凉消暑的小吃,清补凉就是海南人从小吃到大的美味。

清补凉是海南清热祛湿的解暑佳品,因为它既清火、又进补还很凉爽,所以得名清补凉。在海口、三亚的大街小巷里,这三个字随处可见。

要说这碗清补凉里有什么样的美味秘密,离不开细致二字。一份口感鲜甜的清补凉需要多方面的仔细打磨。挖取椰肉,搭配

新鲜半熟椰子水,研磨过滤后煮制三小时。在广东、广西也有被称为清补凉的老火汤或糖水,但原料还是有些区别。海南清补凉的原料少则十几种,多的用到二十多种,基本都是就地取材,通常包括红豆、绿豆、麦子、玉米、红枣、西瓜粒、菠萝粒、凉粉块、珍珠、薏米、芋头等。

在海南,没有哪一种小吃可以像清补凉一样把十余种完全能单打独斗的配料轻松地化零为整,变成一份斑斓清爽的味觉什锦,把一种恒久而直接的清凉感扎进食客的心里。

烧仙草:野草凝成膏

过去,由于交通不便,人们出入全靠双腿,天热赶路容易中暑。相传有位神医将一种具有特殊香味的草施于路人,人们食用后感到神清气爽,身体很快复原。人们认为这种具有神效的草是仙人所赐,因此将之命名为“仙草”。

“仙草”又叫凉粉草。《本草纲目拾遗》里记载,凉粉草有解暑清热和利水的功用。人们叫它“仙草”,是赋予它美好的寓意。当凉粉草晒干后就变黑了,便于保存和储藏。

在南方,生火做饭一般都叫烧火、

烧饭。所以煮制“仙草”的过程就被叫做“烧仙草”了,也就是说这种食物是因做法而得名。

先将晒干的凉粉草浸泡洗净后加入水、食用碱,煮1小时;滤掉残渣,加入焦芋粉,边煮边搅拌至重新煮开。待自然冷却凝固,切成小块再淋上蜂蜜,码上多种配料即可。

在夏天,一碗冰冰凉凉的烧仙草,能将五脏六腑的闷热血气都清除得一干二净,因此烧仙草成为人们夏季钟爱的消暑圣品。



古村白墙黛瓦 瓷韵茶香悠长

江西省景德镇市浮梁县瑶里镇瑶里村有两个响当当的美名,村子位于景德镇东北端,因瓷业兴盛而闻名,在当地被誉为“瓷之源”,这里的茶业同样兴盛,被称为“茶之乡”。

顺着瑶河,溯源而上,近赣皖交界处,山高林密,河谷中忽现一处古村落:230余座明清建筑夹岸而立、错落有致,白墙黛瓦、

密密丛丛。河上,架着廊桥、石拱桥、独木桥;河中,潺潺流水轻拍桥墩,簌簌作响,水声同岸边村妇捶洗衣物的棒槌声、嬉笑声交织,绵延回荡在青山间。

时光似水,流云舒卷,青山不老,古村千年——这便是瑶里。2014年,瑶里村入选第三批中国传统村落名录。

古窑河道边 一探瓷业繁华

瑶里的韵味,得从“窑”字说起。“水土宜陶”,瑶里自古盛产瓷石等制瓷原料,早在唐代中叶,这里就燃起窑火,成为古代景德镇陶瓷的重要发源地,被称为“瓷之源”。至宋代,瑶里制瓷业渐近顶峰,有瓷窑近百座,是当时景德镇的三大窑区之一。

“家家窑火,户户陶埏。”走进瑶里周边的山林,仍可见不少古窑址、古矿坑。高山河谷间,挑夫奔走,窑工云集,矿洞纵横,水碓房林立……遥想当年,瑶里是何等繁忙景象。

元明清时期,大量陶瓷产业和熟练窑工集中到景德镇。渐渐地,瑶里转而成为陶瓷的原料产地,以生产釉果为主。釉果是景德镇传统制瓷工艺中的制釉原料,由水碓加工瓷石制成。瑶里生产的釉果一度在景德镇形成垄断。

门楼屋舍间

除了“瓷之源”,瑶里也是“茶之乡”。瑶里处于黄山余脉,自古就出产优质茶叶,是浮梁茶的主产地。唐代诗人白居易的《琵琶行》中“前月浮梁买茶去”说的正是瑶里所在的浮梁县。

瑶里人历来从事茶叶的种植和生产,瓷业和茶业的兴盛带动了人口的集聚和商贸的发展,农人劳作在此,商人交易在此,旅人游憩在此——“舟车云屯,商贾云集,五方杂处,百货俱陈,熙熙乎称盛观矣。”青山绿水边,瑶里一度成为商贸繁华之地。

如今茶叶依然是瑶里的特色产业,为农民带来了丰厚的收入。多年来,瑶里村茶叶早市成为约定俗成的茶叶销售市场。茶叶早市就在瑶里商贸街上,在茶叶收获的季节,市场特别热闹。每天早上,茶农们拿着头天制作的茶叶来出售,茶贩们带着袋子、秤等来收购。整个早市从凌晨5点半持续到早上8点,街

氤氲茶韵芬芳

头巷尾、门楼屋舍,茶香四溢。

在一处不起眼的巷子里,丁字路口屹立的一块石碑上清晰地镌刻着“徽州大路转弯”几个大字。村里的冯云龙老人介绍,这条路是古代瑶里的一条商业街,街不长,仅千米左右,临街分布了上百间店铺。店铺的构造很有意思,通常一间是宽敞的大门,而另一间则上方是窗户,下方是高高的柜台,据说是为方便骑马路过的客人,不必下马就可以完成买卖。

古道悠悠,不知往来多少商贩。“上街头,下街头,街长不见头;丝绸缎,糖醋油,店面八百九。”一首当地民谣唱出了这条古街往昔的兴盛。

如今,每到细雨蒙蒙之时,人们可以在古街老宅边泡上一壶茶,细细地闲聊,欣赏周遭的景色,在雨水的洗涤之下,在茶香的浸染下,更好地感受瑶里的悠悠古韵。

悉心呵护下 守住浓荫密林

瑶里人常说,瑶里的“瑶”是瑶台仙境的“瑶”。瑶里有宛如传说的美,更有绵延千年的人间烟火。

瑶里的230多幢古建筑里仍住着1000多名村民。早饭后,瑶里的妇女们来到瑶河边洗衣说笑,河岸上摆满了晾晒的竹竿。不远处,桥头的大树下,几名老人坐在石凳上唠家常,悠然自得。临近中午,缕缕炊烟在山间萦绕、升腾,饭菜的香气不经意间钻进鼻腔、沁人心脾,乡愁的味道、山居的闲适,朦胧而又分明……

走过千年,瑶里依然生机勃勃,这与瑶里的开发历程分不开。

“保护”的坚定贯穿于瑶里的发展历史。瑶里留下了不少古代的“禁伐”石碑,这是为何?“一里窑,十里焦。”早年间,柴窑烧制瓷器耗柴量大,后来瑶里转为生产釉果后,大量木材又销往景德镇。但是瑶里人取木有度,实行轮伐、间伐,禁止无序砍伐。保护得当、细水长流,这才有了千年窑火不熄。

瑶里一以贯之的保护性发展理念,让当地森林覆盖率高达94%,为瑶里赢得了“林之海”的美誉。瑶里的森林里,南方红豆杉等珍贵树木蓬勃生长,云豹、黑麂等保护动物自在繁衍。

“今天,我们秉持的理念与过去是一脉相承的,依然要以保护为

主,保护好森林,保护好古建筑,不搞大开发。”景德镇市委副秘书长、高岭瑶里风景名胜区管委会主任张金水说。

保护为主,民生优先。“不要忘了,230多幢老房子里还住着1000多名居民。这些老房子普遍卫生条件不佳,居民的生活质量有待提升。”张金水说,“保护开发,首先要考虑尊重村民们的意见,要将保护开发与改善民生结合起来。”目前,瑶里计划把部分破损严重、居住环境差的房子置换出来,统一保护修缮,适当打造新业态。

跟上文化休闲旅游行业发展趋势,瑶里有优势。“我们有好山好水,有‘小桥流水人家’,更有深厚的陶瓷文化、茶文化和商帮文化。”张金水展望未来,“来了瑶里,不光是体验拉坯成瓷、游览自然山水,更重要的是要让游客深入了解景德镇乃至中国的瓷茶历史文化。在后续工作中,我们要继续加强史料整理、故事挖掘、矿址保护,在创新旅游业态上下功夫。”

来源:人民日报



通常在绣制之前,绣娘会用笔在绣片上绘制图案,方便后面绣马尾线勾边时直接就着图案固定。南丹马尾绣的图案通常以花、鸟、虫、兽为题材,其中蝙蝠、蝴蝶、凤凰、龙等吉祥寓意的图案使用较多。图案绘好后,便正式开始绣制。南丹马尾绣的绣制过程类似作画,先用素色的马尾线对整个画面进行基础勾边,再用丰富的色彩来填充内部,最后再选择性地增加一些点缀装饰。

勾边时,先用一根粗针将马尾线从底部穿到正面,再用同色细线把马尾线固定在事先勾勒的图案上,粗粗的马尾线在绣布上弯绕,整幅绣品的立体感也于此时浮现。

随后便是填心,在图案框架内空白处用不同的彩色丝线进行填充。填心时需要用到两根针,一根是穿了由

刺绣,古称针绣,即用绣针引彩线。在长期的生活习惯和文化传统的影响下,不同地区的刺绣蕴含承载着不同的意义。尤其在民族地区,刺绣展现出了更多的民族文化性。

本期,我们走进河池南丹,探寻河池市级非物质文化遗产代表性项目——南丹马尾绣,看根根马尾如何在巧手下化身为绣布上的浮雕。

河池市南丹县位于广西西北部,云贵高原南麓,北部与贵州省黔南州交界,是广西水族人民主要聚居地之一。居住在南丹县的水族人民多数于清末民初由贵州省三都水族自治县的周覃、九阡两处迁徙而来,随之传至南丹的还有水族古老且富含民族特色的刺绣工艺——马尾绣。据南丹马尾绣代表性传承人胡秋妮介绍,南丹马尾绣至今已有近200年的历史。

南丹马尾绣是以马尾毛作为重要原材料的一种特殊刺绣技艺。制作马尾绣时需经过处理马尾、选马尾毛、做马尾线、绘图、勾边、填心、镶金线、绣金钱、装钉等步骤,马尾绣最大的特点是图案立体有致,带有凸起的纹理感,制成的绣品不易变形、经久耐用,深受当地人民的喜爱,多被应用于背带、服饰、鞋子等的制作之中。2022年,南丹马尾绣入选河池市第七批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

马尾绣,起源于水族人民生产生活和独特文化背景的艺术创造。据史料记载,近千年以来,水族人民以养马赛马为爱好,在这一习俗背景下,水族妇女创造出了用马尾做刺绣原材料的独特工艺。通常在水族的传统大节端午,水族男子齐聚赛马,女子便穿着马尾绣服饰盛装出席,成为当地一道独特的风景线。

取材特殊 富有民族特色

马尾毛纤维长,拉力强,韧而不硬,用坚韧的马尾毛与柔软的丝线交织于经纬之中,粗犷与温柔凝聚于绣布之上,是南丹马尾绣的灵魂所在。

南丹马尾绣的制作包括处理马尾、挑选马尾毛、做马尾线、绘图、勾边、填心、镶金线与钉“铜钱”、拼装等九个步骤。

制作南丹马尾绣的马尾通常会从各家各户的祭祀马获取。根据水族传统,村子里有老人去世时通常会杀一匹马用于祭祀,剩下的马尾毛就被妇女收走,经过温水浸泡、清洗、蒸煮、晾晒等方法处理之后,此时的马尾毛便可用于制作马尾绣。

当然,处理好的马尾毛并非直接作为绣线,在每次开始绣制之前,绣娘需要挑选马尾毛并将其做成马尾线。“毛要选择色泽鲜亮、没有折痕、富有弹性的,这是我们挑毛时最看重的点。”胡秋妮一边捋着马尾毛,一边介绍着挑选马尾毛的重要原则。一根马尾毛的优劣,很大程度上决定了绣品的品质。

挑好马尾毛后,便可以开始做马尾线。通常做马尾线会选择2—9根的马尾毛作为内芯,根数的多少决定了线的粗细,越粗的线使用起来立体感便越强。做马尾线时,要将丝线与马尾毛的尾端打结,用双腿夹着丝线圈固定,两边手一端捏拿



着丝线,一端捏着马尾毛,同时转动缠绕,让丝线紧紧包裹缠绕住马尾毛。在这一过程中,要注意不能将马尾毛露出来以影响美观。缠绕完毕后的马尾线类似琴弦,粗而有弹性。

至于为何不直接用马尾毛做线,而是将其用作提高韧性的填充材料,实际是出于实用性的考虑。“通常像背带、鞋子这样的马尾绣绣品使用年限很长,如果直接用马尾毛来绣的话,裸露在外的马尾毛经过反复清洗或摩擦、暴晒后容易折断,用丝线缠绕能增加耐磨性。另外,马尾毛本身含有油脂,作为内芯日积月累地渗透出来,也能保持外圈丝线的光泽度。”胡秋妮说。

技艺精湛 绣品巧夺天工

8—12股丝线拧成的粗线,用于扭绳;另一根是穿同色的细线,用于固定扭绳的形状。

“填心是我们整个马尾绣制作中耗时最长也最难的部分。”胡秋妮介绍道:“因为扭绳图案是一圈紧连着一圈,所以一旦开始填心,手是不能松开的,否则线就会散,整幅作品就会有瑕疵了。所以通常填心时我们一绣就是一整天。”填心完成后,一幅马尾绣绣片的制作可以算是基本完成。

镶金线、钉“铜钱”则是马尾绣绣品的点缀,用于丰富绣品的层次,是过去的富贵人家在为老人或孩童制作背带、帽子、绣花鞋时常用的装饰,是富贵的象征,也饱含了吉祥祝福的寓意。

从小跟着奶奶、妈妈耳濡目染学习刺绣的胡秋妮,

对刺绣有着天生的兴趣。“十五年前来到南丹,无意间在街上发现了一家小店,里面挂着好多南丹马尾绣作品,是我从未见过的新奇绣法,一下便被深深吸引住,也因此有缘认识了自己的恩师并正式拜师学艺,然后一步步下定决心开始从事马尾绣事业直到现在。”谈到自己与马尾绣的结缘时,胡秋妮十分感慨。

如今在南丹制作马尾绣的人已寥寥无几。为保护和传承南丹马尾绣,胡秋妮与老师时常会在工作室开设刺绣课程,让更多的人了解、体验南丹马尾绣。未来,胡秋妮希望开展更多的活动,“在我能力范围内,我希望能够尽量把南丹马尾绣做到最好,让更多喜欢爱好刺绣的人加入进来,共同努力把这项技艺传承下去。”

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

老有所乐爱摄影



民族团结一家亲

阿冯哥 摄

载歌载舞踏春来
松泽野鹤 摄

松泽野鹤 摄



罗祥轩 摄



罗祥轩 摄



红气球

戴辉琼

一只红色的气球在人行道上,随着清风一蹦一跳地向前飘去,寂寞的人行道立刻有了生气。在灰色地砖的映衬下,气球的红色是那么的艳丽,紧绷的皮肤细腻干净,随风飘动的身姿调皮可爱,自由自在的如同一个精灵在游戏。

一位老妇人迎面走来,她看到了气球,不由地赞叹:“啊,多么漂亮的气球啊!”

她外孙小时候最喜欢气球,一看到气球就不忍离去。刚会走路那会儿,他会跟在小朋友后面走出很远,就为多看一眼别人的气球。再大一点,他会跟小朋友协商,或者用玩具与别人交换,让人家允许他摸一下气球。再后来,他就跟老妇人吵闹,要求给他买一个气球。但哪里有卖呢?老妇人带着小外孙走遍了小区周围的店铺,都没有气球卖。不得已,请教他人,才知道小区里有一个药店,每周五会赠送进店的小朋友一个气球。于是每周五一老一小就去药店报到。

当小外孙第一次从药店姐姐手里接过一只属于自己的气球时,简直高兴坏了,在小广场上跑来跑去,给每一个小朋友看他的气球。后来这个气球一直被老人收藏在家里,以防小外孙想玩时找不到。

现在,小外孙长大了,再也不要气球了。老妇人看着飘到眼前的红气球,叹了一口气,径直向前走去。

红气球继续随风飘荡。路上再没人瞧它一眼,但它依然如故,自由自在地向前飘去。

不一会儿,红气球来到了十字路口。十字路口正是红灯,路边站满了等着过街的行人和单车。一个骑电单车的女孩看见了它,“啊,好漂亮的气球!”女孩冲动地想踏上一脚,把气球踩爆。但她突然想起自己正骑在车上,不由得笑了起来。

女孩上个月才结婚,她婚礼的最后一个节目就是踩气球,新娘新郎要一起把舞台上的气球踩爆,以示喜庆。好多气球哟,两人同心协力,劈劈啪啪的声音此起彼伏。伴娘伴郎也禁不住上前帮忙,大家你追我赶,笑声一片。

当女孩看见这只漂亮的气球时,又想起当初的一幕,她的内心充满了幸福。

绿灯亮了,人们纷纷走过路口,气球也随风飘过。

一个小男孩牵着妈妈的手走过来。小男孩昨晚发烧了,经过一夜的治疗,虽然退烧了,但没有完全恢复,现在觉得浑身没有力气。而他妈妈经过一夜的忙碌和

征稿启事

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

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

征稿邮箱:nngbdsb509@163.com

咨询电话:0771-5655815

来稿需注明作者姓名、联系电话,书画、摄影作品附作品简介。

担忧,也精疲力尽。两人走得很慢,很慢。

这时候,红气球飘到了小男孩面前,恰巧一阵风吹过,红气球跳起来,仿佛在男孩面前舞蹈。

“这只气球真漂亮!”小男孩不由地伸出双手,捧住了气球。他仔细端详着这只美丽的气球,心情顿时爽朗起来。男孩的妈妈看着孩子快乐的小脸,也露出了笑容。

红气球跟着小男孩回家了,它有了爱它的伙伴,也有了一个家。



王牌部队

新闻综合频道

1-12 集 剧 情

剧情梗概

矿工子弟出身的新兵高粱与军人世家出身的新兵顾一野,因大相径庭的出身和极端好胜的性格而格格不入、火星四溅。入伍第一天,一次富有戏剧性的战斗拉练他们双双被扔进了全师最落后的团队,开始了他们的军旅生涯。后经历

了对抗、较量、战争、患难与共的命运转折后,他们既是对手,互为敌人,又是惺惺相惜、生死与共的战友。

与此同时,这对“冤家”的感情和家庭生活也充满曲折和冲突,粗野的高粱与文艺青年江南

征,贵族气的顾一野与农村大姐阿秀,两对夫妻性格和文化背景差别悬殊,感情纠葛复杂微妙,不断制造着故事主线下的插曲。痛苦的磨合与燃烧的激情交织着,两对军人夫妻都最终收获了美好的爱情。

第1集

1983年,一群新兵加入了A军234师的行列。当新兵集合完毕,正要准备上车时,忽然听到远处传来阵阵炮声,迎接他们的,将会是一场“见血要命”的对抗演习。在这紧急关头,师长郑源立马部署作战,命令720团伪装成师主力部队吸引B军的注意,务必于14点之前赶到红石口,构筑工事,策应掩护师主力通过六号公路。师机关的电话分别打给720团长陈大山,以及军务股长宋建设,吩咐他们以最快速度收拢部队,安置新兵就地隐蔽待命,并且控制住他们所乘坐的列车。

第2集

高粱和顾一野合作,趁乱救出江南征,三人抢走B军通信兵的军装及挎斗摩托,去给234师主力通风报信。因三人身穿B军的军装,以至于被A军主力秦汉勇误以为是敌人绑了起来。顾一野和高粱趁着秦汉勇出门商量之时,偷偷从后门溜走,等到老兵回到小屋,发现仅剩江南征一人。与此同时,郑源率领大部队转移,行军途中发现前方山体坍塌,纵然工兵营加紧抢修,但依然进度缓慢。郑源感叹阻力不在旁人,而在自己的部队,于是他下令让冷锐的700团放下所有重武器,轻装翻越三岭山,尽快赶往樟木火车站。

第3集

在新兵们的帮助下,高粱和顾一野顺利逃出仓库,并成功躲避执勤侦察兵,用汽油组成简易燃烧瓶。两人配合默契,成功阻止火车出发。尽管顾一野和高粱抢占先机,成功阻止火车的出发,可是他们等来的却是退兵处分,而功劳却归于秦汉勇和夏林。若是追及缘由,只因他二人不守组织纪律,擅自离队,半路打架斗殴,又未经允许盗窃手榴弹,制造出轨事故,破坏国家设施,种种过错已盖过功劳。郑源要求团长陈大山自我检讨,尽快在内部找出病根,并从新兵抓起。

第4集

在众人的相送下,高粱挥手告别,转身却已泪湿眼眶。来到河边的他,不小心沉入河水中。原本在岸边钓鱼的师长郑源因观察高粱许久,索性将他从河里捞出来,郑源询问了缘由,才知他因何苦恼。郑源耐心听着高粱各种发牢骚,并以过来人的身份暗示他,若是想要过瘾需得付出代价,部队亦是如此。当天晚上,郑源向夏林证实打哑弹的事情,考虑到他上次比武欠个提干的机会,这次暂且既往不咎,另外那两个新兵则是免除退兵处分,改为通报批评。宋建设来到寝室传达师长的决定,顾一野必须留下,至于高粱可征求本人意见。

第5集

牛满仓知道高粱经常戴着一块表,因此想借来站岗看时间,但是遭到拒绝。当天夜里,又轮到牛满仓起床站岗,临出门时他顺走高粱的手表,这一幕恰巧被顾一野看在眼里。谁曾想,牛满仓匆忙出门碰见战友,从兜里掏出手表,发现表盘已碎,表针不走,就连表链也都断裂,吓得他两腿发软。牛满仓觉得对不起高粱,便通过顾一野买了块手表送给他。然而,高粱心情极差,对于顾一野以低价售卖价值三百元的手表一事,认定对方是不怀好意。这番话被顾一野听见,他怒骂高粱戴了块烂手表。殊不知,这块手表是大哥留给高粱的遗物。

第6集

宋建设察觉到顾一野不对劲,便命令秦汉勇当场展开调查,关键时刻,高粱挺身而出,拿出瓶花露水替顾一野解了围。顾一野看到手帕上江南征写给他的字,在联欢会散场后,与她互表心意。谁知两人被跟在高粱身后的纠察逮个正着。宋建设得知此事,大发雷霆,之前还让他有些担忧的情况很快就得到验证。宋建设翻查手抄诗集,扉页注明送给江南征同志的战友G。正因高粱与顾一野的姓氏字母相同,所以高粱干脆将责任揽在自己身上。

第7集

秦汉勇替顾一野瞒下实情,找宋建设替江南征和高粱解释,坚称两人是正当的战友关系。随着师部命令的下达,秦汉勇记过处分一次。因众人为了欢送秦汉勇调回夜老虎连,而误吃掉宋建设媳妇养的鸡,秦汉勇被降为副连,除了9连舒家贵是去当养猪兵,其他所有人都跟随指导员去了720团的老9连。所谓老9连便是众所周知的全团扫尾连,因此这是大家最不愿看到的分配。秦汉勇目送战士们坐车离开,内心略有失落,但是赵红缨却很羡慕他,虽然这些士兵资历不算最好,可他们最团结,倘若上了战场定会为彼此挡子弹。

第8集

晚上,新兵们应试的第一个项目便是夜间战术射击,主要体现在眼睛在强光直射下,会导致视觉产生误差,这时候需要考验大家在特殊复杂环境下的实战能力。第二场的夜间射击比赛,高粱最先开枪,一口气打完所有子弹,速度之快让郑源认定他的失误率很高,除非身怀绝技,有夜视功能。全部比赛结束,公布所有人成绩,顾一野不出意外地十发八中,高粱略逊一筹,但也是超常发挥。本以为这将是此次比赛的最好成绩,直到1连老兵上场,最差十发九中,其余皆是满分,两队实力悬殊之大,格外明显。

第9集

因为1连老兵的藐视羞辱,使得9连新兵越想越气愤,不甘被人小瞧。因此老9连全体士兵的战斗力和凝聚力大有提升,训练热情高涨,改变了以往的懒散面貌,不惧艰辛。宋建设全程看在眼里,他提醒秦汉勇要注意新兵的野性,以免新兵不服管教,影响连队风气。师里很快就会启动长途武装奔袭训练,对于将要到来的新考核,秦汉勇主动去找赵红缨,且在他的强烈争取下,如愿选定为通信连女兵的伙伴连队帮助训练。最终在师里的长途武装奔袭中,以优异的成绩战胜了夜老虎连。

第10集

9连9班的事迹传遍了整个师部,包括江南征也都有所耳闻,便主动写信给顾一野表达关心,同时以19岁生日为由,邀请他和高粱一聚。生日之约顾一野因故未及时赶到,江南征在车站等了半天不见来人,情绪颇为失落,等到顾一野坐车赶来时,与她遗憾错过。高粱陪着江南征前往八月镇的234师烈士陵园,寻找她生父的线索。看着眼前一座座烈士墓碑,令高粱忽然想起牺牲的哥哥,不由热泪盈眶,就连江南征也都颇受触动。两个人坐在海边聊天,江南征讲述起自己从未见过的父亲。

第11集

师长郑源来9连了解情况,秦汉勇为高粱求情,如实说明他们误将家猪当作野猪的事情。正当秦汉勇带着郑源前去查看陷阱时,意外发现一只如假包换的真野猪。郑源来了兴致,亲自操刀杀猪,并与匆忙赶来的陈大山等人刮毛切肉,为全体官兵们准备饭菜。通过这件事情,郑源批评军务股机械地照搬条令条例的行为,对事情的前因后果缺乏了解,处理失当,所以要求宋建设对高粱的处理要重新考虑。然而,宋建设碍于军区压力,一再强调此次调查全面准确,无法改变结果,最终郑源力保高粱,调任他到自己身边当公务员。

第12集

高粱认真照料郑源的生活,郑源也不时点拨指导高粱。高粱试探性询问郑源家庭状况,勾起郑源的回忆。高粱知道了郑源和江南征母亲的往事与分手原因后,告知郑源他有个亲生女儿叫江南征。郑源为之震惊,事后他让参谋秘密调查,证实江南征就是自己的亲生女儿。而在另一边,高粱去找韩春雨帮忙,向她说明情况,让她以训练棍术为由,撮合江南征跟郑源见面。可当江南征看见郑源的那一刻,她没有半点喜悦之情,而是愤怒地脱下训练服,转身跑开。这场父女相认以不欢而散收尾,这让高粱始料未及。



理想之城 都市生活频道

4-17集剧情

第4集

苏筱稀里糊涂地进入了天成公司,却没有活可干。水泥事件在瀛海集团掀起波澜,各个子公司的总经理争得脸红脖子粗。苏筱慢慢摸清天成公司的具体情况。夏明到天成公司,希望能够说动汪炀,意外看到苏筱。李雪发现周峻私下帮苏筱解决工作问题,将苏筱的投诉信转给瀛海集团,赵显坤通知玛利亚调查员工花名册,却未看到苏筱的名字。苏筱相信自己迟早会凭自己的能力争取到聘用合同。汪炀以受到安居事故影响为由,不愿再使用总承包的水泥,其他子公司纷纷效仿。赵显坤下令废除物资采购权,按照市场机制运作。夏明认为赵显坤后面还藏有大招。

第5集

赵显坤单独将汪炀叫到办公室,拿出苏筱写的举报信。汪炀想马上辞退苏筱,但陈思民劝住了他。陈思民将美术馆招标项目交给苏筱,想将最难解决的麻烦丢给她,苏筱决定借此机会证明自己。苏筱接连几天主动加班到后半夜,杜鹃认为她在做无用功。陆争鸣主动帮苏筱。天成公司竟然成功中标,就连夏明也大吃一惊。汪炀结束度假,赶回国,但认为5200万的成本价格太不实际,陈思民趁机解雇苏筱。汪炀看到苏筱写的成本管理方案,惊喜不已,认为她就是自己想找的人才,承诺会为她办理合格的入职手续。

第6集

玛利亚否决了苏筱的入职文件,汪炀愤慨,亲自去找赵显坤,怒斥玛利亚的行为。赵显坤重新翻看苏筱写的标书后,立马通知玛利亚给对方办理入职。瀛海集团的总经济师徐知平劳累过度病倒,推荐董助许峰负责内部审计,赵显坤同意。天科公司为应付审计小组的检

苏筱打算去集团说明情况。

第12集

汪炀为保苏筱,声称她是求胜心切,实际是自己预算的结果,黄礼林不信。苏筱坚称自己看过许峰提供的天科结算单,推出了毛利率,继而演算出报价区间。许峰道歉,两家公司都得到了想要的答案,只有苏筱再次被当枪使。纵然汪炀和黄礼林在集团里吵得不可开交,可私底下却走进了私房菜馆,并为这次“内奸门”的胜利举杯庆祝。黄礼林提醒汪炀留意苏筱,汪炀直接甩脸离开。苏筱质问夏明,拆穿他想调自己去天科的真相,内奸门实际上是夏明设计的。苏筱对夏明失望至极,感受到职场上勾心斗角的丑恶,决定离开天成。

第13集

苏筱主动辞职,陈思民很满意,汪炀得知此事,当场宣布将苏筱提拔为商务合约部经理。苏筱感受到真诚,决定留下。汪炀埋怨陈思民,故意透露自己找业务部经理董宏谈过话,陈思民私下责问董宏,董宏佯装为难。瀛海集团即将公布内审结果,林小民找赵显坤要求资金支持,赵显坤毫不犹豫答应。会上,眼见赵显坤纵容大家包庇许峰,黄礼林才意识到董事长的真正用意。许峰被调到林小民的地产公司当物业部经理,明降暗升。会议结束,赵显坤通知夏明到办公室,夏明捉摸不透赵显坤的想法。

第14集

赵显坤有意架空天科公司,黄礼林担心被报复,建议夏明按照赵显坤的意思做,夏明不以为然。黄礼林有意撮合夏明和贺瑶。苏筱上任第一天就被全组放鸽子,一问才知道又是陈思民搞的鬼。吴红枚在工作中同样不顺利,受到玛利亚的区别对待,眼见女同事表面一套背后一套,她的内心很是沮丧。徐知平带领审计小组到天成公司开展内审,汪炀有些紧张。知道贺瑶对自己有意思,夏明依旧是态度不明确。因为陈思民捣乱,苏筱在公司里举步维艰。夏明找赵显坤,用十分难搞的群星项目与赵显坤“对赌”,赵显坤答应。

第15集

集团政策培训会后,苏筱搭乘夏明的车回家,路上遇到麻烦,夏明的处理方式让苏筱悟出了道理,对于工作上全面预算管理方案的推进有了新的策略,当夜写出了《分包商评估体系》。苏筱向汪炀表明革新的决心,获得汪炀首肯。而另一边,汪明宇通过关系找到群星项目的甲方老总刘铁生,被刘铁生拒绝。夏明和黄礼林也在设法接近刘铁生。陈思民彻底跟苏筱撕破脸。

第16集

陈思民千方百计给苏筱挖陷阱,为苏筱树敌,苏筱不慎中了圈套。夏明和黄礼林受邀参加刘铁生圈内的聚餐,刘铁生看到黄礼林和贺胜利的合影,对黄礼林另眼相看。集团审计部门接到苏筱受贿的举报,苏筱被传讯到总部内审组调查,谣言四起。陈思民要求苏筱配合调查,把手上工作移交给于灿。周峻与李雪举行婚礼,苏筱决定参加。贺瑶邀请夏明一同观礼,变相暗示夏明。李雪说出苏筱拿回造价师证的真相。

第17集

徐知平决定暂停苏筱所有职务,陈思民强行要求苏筱上交工作牌和钥匙。汪炀出差回来,澄清了事实。苏筱洗清嫌疑,重归岗位。汪炀提醒陈思民不要搞小动作。赵显坤发现子公司的审计报告存在很大漏洞。为争夺群星项目,黄礼林和夏明主动向汪炀抛出橄榄枝,想拉天成合作。汪炀找陈思民和苏筱商议,陈思民断然否决,苏筱则极力劝说汪炀接受邀请。苏筱认真研究群星项目,亲自与夏明进行对接。

第11集

陈思民故意批评苏筱不懂得体谅下属,苏筱决定独揽大部分工作量。夏明借机故意将天科数据泄露给苏筱,利用她的上进心铺路设局。汪炀认为竞标书的报价有点偏高,苏筱再次表明她已查阅天科近几年数据。领先国际项目的招标会上,徐知平宣布天成公司以最优价格中标。黄礼林当场发飙,怒骂汪炀在天科安插内奸,汪炀与黄礼林吵了起来。东林为保全自己,出卖同事,汪炀决定开除东林。东林不服,跑到瀛海集团告状,玛利亚向赵显坤汇报,要求对天成进行一次人事彻查。

别被“治愈近视”的营销忽悠了

现在,近视治疗市场的“魔法”越来越多。据《法治日报》报道,有中医按摩的,有护眼贴和3D训练的,也有采用降度镜和各式仪器的,比如:星趣控镜片+哺光仪+拉远镜+反转拍,更有苗医之类的疗法……都是宣称不用手术就能治疗近视。但是,采用这些治疗方式的,大多是“赔了夫人又折兵”,近视没治好甚至加剧,钱也白花了。

国家卫健委数据显示,2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,近视已成为当下人们遇到的比较普遍的眼健康问题。

对于孩子的近视问题,没有人比家长更着急。但是,治疗和康复的基础是科学,而不能“病急乱投医”。只有经过正规医院的诊

断,才能确认孩子是否近视、近视到什么程度、是什么原因造成的,以及是否需要治疗和采用什么方式治疗。

针对真性近视,只有一种方法能显著改善视力,但也并非治愈,且有严格的适应症,这就是激光手术。未成年人不适宜做手术矫正近视。早在2019年,国家卫生健康委等6部门就联合发文,要求规范儿童青少年近视矫正,加强监管,不得在开展近视矫正对外宣传中使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”等宣传用语。

即便是手术,也不能治愈近视,只能是改善和矫正。诸如“眼部护理技术”“眼放松技术”“阿尔法脑波技术”等营销话术,都没有充分的和可以验证的科学根据。有了这个常识,家长才能明辨市场上的种种宣称治疗近视的陷阱。

也有家长称,他们的孩子经过某种方法治疗后视力有所改善。其实,这是一种错觉。药敷、按摩、戴特效眼镜等方法能改善视力,原因是视神经肌肉放松了,可以缓解因眼

疲劳而产生的一些近视症状。实际上,病因未除,近视依然存在。

而且,青少年近视分成假性近视和真性近视,假性近视主要由于长期不良用眼习惯诱发,一般很少超过200度,但持续发展会变成真性近视。通过休息、纠正不良用眼习惯,就可以让假性近视获得不同程度的康复。

抓早抓小,让孩子从小养成科学用眼的习惯,再加上适量的户外活动才能有效避免近视。每次用眼的时间不要超过45分钟,同时看书写字的距离需要保持在30厘米,光线要适中,不能过强或过弱。另外,不能长时间使用手机和电脑等。

每天一定时间的户外活动更是防止近视的良方。教育部发布《全国儿童青少年近视防控试点县(市、区)经验做法推广清单》,介绍了142个试点县的做法。其中,就有增加学生户外活动、课外活动和体育活动时间,每天校内校外各一小时、阳光体育一小时等体育活动要求。

来源:澎湃新闻



关于孩子视力健康,这几个误区千万别踩!

度远视、斜弱视等,筛选出近视眼“危险分子”,及时防控近视进展,提早进行干预。

误区一:孩子上学后,才需要查视力

青少年视力的健康,需要家庭、学校和社会的共同守护。近年来,电子产品的普及使得近视呈现低龄化趋势,儿童青少年近视率的增加让越来越多的学生家长焦虑不已。面对近视,家长们有时候是干着急,却是缘木求鱼,不得其法。“小报童”给大家例举几个误区,请千万要注意!

误区二:度数不高=假性近视

很多家长一听到孩子近视时常常会脱口而出:“是假性还是真性?”许多人相信孩子小,度数低,就是假性近视,是可逆的。其实假性近视是指距离用眼过度,眼睛的睫状肌调节紧张所导致的暂时性视力下降,经过休息或应用睫状肌麻痹剂滴眼后,视力能恢复正常。但在常规的医院检查中,经散瞳验光,如果检查出近视度数,就不再是假性近视,即使孩子年龄小,度数低,也已经不是调节紧张性的假性近视。

所以,当孩子出现视力下降,及时到正规医院进行散瞳验光是非常必要的。通过散瞳可以排除假性近视,对于大部分的近视儿童,选择4-6小时就可以自行恢复的快速散瞳验光足以。

误区三:眼镜看远戴,看近不戴

正常眼与戴镜(度数合适)的近视眼看近处时眼睛都需要调节,通过调节改变眼睛的焦距,将光线聚焦点从远处移到我们看的近距离物体上,这样才能看清晰。

近视眼在不戴眼镜的情况下,眼睛的焦距就在近处,眼睛可以偷懒不用调节就能看清,但是长期偷懒眼睛的调节功能就会下降,并且还会影响到眼睛内聚的能力,正常状态下,看近处时双眼会向内一定程度的对眼,这就是内聚功能。除医生有特殊交代的情况可以不戴眼镜外,其他时候建议近视的孩子看远看近均佩戴眼镜。

误区四:越戴眼镜,近视加深越快

散瞳后检查出来的真性近视是不可逆的,大部分的近视眼是因为眼轴增长导致,眼轴是指进入眼球的光线通路上,角膜前表面到眼底视网膜的距离,就像眼球的身高。还在身体发育期的孩子,在没有干预的情况下,眼轴会随着身体发育持续增加,因此近视度数不但不会降低,反而会不断加深。

我们无法使发育的眼睛逆生长,就好像我们无法将一个长高的人变矮一样。所以,近视加深并不是因为佩戴眼镜。而且,不戴眼镜会加重眼睛的负担,可能进一步刺激近视度数增加。因此,要佩戴合适度数的眼镜矫正视力。并且随着眼轴增长,近视度数增加,要及时更换合适的眼镜,建议每半年进行一次验光检查。

误区五:视觉训练,包治近视

眼轴增长不可逆,近视也无法治愈。但很多视觉训练机构过分夸大训练效果,号称能够彻底治愈近视,其实是通过训练孩子识别图像的能力,营造视力恢复正常的现象。

事实上,已经增长的眼轴、近视的度数和变薄的眼底视网膜都无法逆转,还可能因为过度训练加重孩子的近距离用眼强度,加速近视发展速度。很多家长为了孩子的眼睛不放过任何机会,却可能是南辕北辙,没有采用正确的干预治疗方案,反倒耽误了孩子的眼睛。

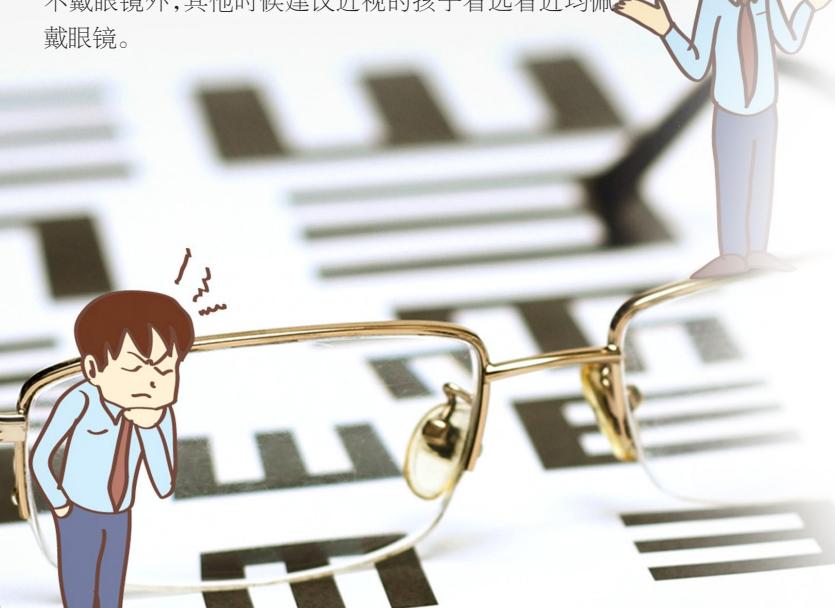
误区六:有了OK镜可以不佩戴框架眼镜

OK镜是一种特殊设计的硬性隐形眼镜,夜间戴镜可使角膜中央区在一定程度上变平,白天则可暂时降低度数、视野清晰。

在特殊情况下,如近视度数高、夜间睡眠不足等,角膜塑形并不足以抵消已有的近视度数,白天仍要戴一副低度数框架眼镜才能看清。

此外,在等片期间、停戴OK镜期间,都有可能需要用到框架眼镜。因此,OK镜能帮助孩子在很大程度上摆脱框架眼镜,但不能根治近视,特殊情况仍需用到框架眼镜。

来源:新华网



别人坐热的凳子不能马上坐?

小时候,长辈们常说“别人坐热的椅子不能马上坐”,原因是可能会传染疾病。这句老话真的有科学依据吗?

芒种之后,气温逐渐向着高峰发起进攻,人们的着装也逐渐清凉,公交、地铁、公园等场景,难免会直接接触“热椅子”。

如果经常接触公共设施,又该注意什么呢?

热板凳上可能会有什么?

除了由下而上冒的丝丝暖意外,热板凳上的残留物首先取决于前一个人是如何就座的。

如果他(她)衣着保守,长裤长裙,那么板凳上除了一些很难被肉眼发现的衣料碎屑外,并不会有比公共场所更多的细菌或微生物。

但如果他(她)的皮肤直接和板凳或者椅背接触,那么板凳上就可能留下他(她)的皮屑、汗液、皮脂等。



除此之外,皮肤表面一些正常的定植菌,如葡萄球菌、类白喉棒状杆菌、绿浓杆菌、丙酸杆菌等也可能会留下一些作为“纪念”。

别看这些细菌名字唬人,但大多数人的皮肤上都会有,它们甚至会参与皮肤细胞的代谢,起到免疫和自净的作用。

热板凳会传染疾病吗?

1. 会传染皮肤性传染病?

大部分接触传播的疾病病原体,在干燥炎热的环境中,往往无法生存太久,而要让它们穿透皮肤屏障,往往也需要足够的数量和活性。因此,只要一个人的皮肤屏障是完整的,这些板凳上的残留物就很难对个人的健康造成威胁。

但是有一些病原体,如水痘、皮肤念珠菌病、疥疮、癣类等疾病,如果患者的皮肤发病部位直接接触了板凳,在没有完全失活的条件下直接接触了下一个人的皮肤,就有传染的可能。

2. 会传染肛门或泌尿科疾病?

坐热板凳不容易传播经肛门或者尿道感染的疾病。

首先就坐时有衣物阻隔,肛门或尿道不会直接接触座椅,因此较少有接触传播的可能,且肛门的括约肌在大多数时候都能阻隔外界直接侵入。

男性尿道长而入口小,细菌不容易侵入,而女性尿道短而直,造成泌尿感染的可能性稍大。不过比起担心热板凳传播细菌,还是不如勤换内裤来得靠谱。

3. 会传染性病?

性病如梅毒、淋病、艾滋病等,它们的传播途径主要有三种:性行为、血液、母婴方式垂直传播。

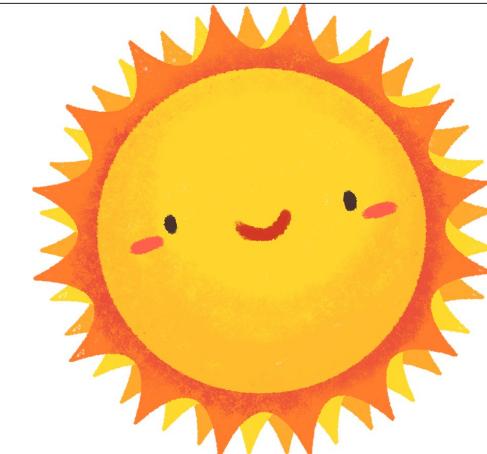
对于热板凳来说,很难符合上述任何一种条件,因此与热板凳接触是不会传染性病的。

不过,虽然上一个就坐的人不一定会直接留下致病微生物,但公共场所的设施所接触的东西其实比我们想象的更多。比如一些通过飞沫传播的病毒,如果黏附在板凳上,再被不小心摸过板凳的手带到口鼻,那么就有可能造成传播。

综上,别人坐热的板凳如果不介意别人的体温可以直接就坐,纸巾擦拭虽然没有灭菌消毒效果,但可以让凳子看起来更干净,让很多人心里舒服很多。

用公共马桶会传染疾病吗?

其他公共卫生场景如马桶圈、电梯地铁扶手、游泳池等地方,都是公众接触很多的场所。



在卫生条件不好的卫生间,马桶圈上除了可能会溅有一些他人的排泄物外,潮湿且不整洁的环境也是病菌的温床,容易滋生细菌和霉菌。部分漂浮在空中的病菌通过呼吸道吸入可能导致肺炎,或者粪口途径进入消化道,则可能导致胃肠炎。

因此,尽可能不使用卫生条件差的卫生间,能选择蹲坑就不要用座便器,使用坐便器也建议使用一次性垫圈,避免直接接触皮肤。

接触公共设施要注意什么?

对于定期保洁,干燥卫生的公共场所,并没有太多传染疾病的风险。

1. 远离潮湿、清洁条件差的场所

有些场所如公共卫生间,清洁条件较差,也比较潮湿,容易成为病菌滋生的温床,还是尽量远离。

2. 回家后第一时间洗脸洗手

空气中的尘埃容易沉淀于皮肤毛孔,而手每天可能会接触大量的公共设施,在没有清洁的情况下接触口鼻往往容易通过粪口途径传播病原体。因此勤洗手,并使用带杀菌效果的洗手液可以更好守护个人卫生。

3. 注意避免人多聚集的场合

在人多透气差的环境中要佩戴口罩,如果咳嗽、打喷嚏,注意掩好口鼻,保护自己和他人。

(本文专家:周晓博 上海交通大学医学博士)

来源:科普中国

天气炎热,千万小心这些细菌



等。夏季温暖湿润,大肠杆菌生长繁殖的速度非常快。

大肠杆菌不耐高温,一般平原地区煮沸100℃,约15分钟到30分钟能将其杀灭。温度在4℃左右时,大肠杆菌生长速度减慢; -20℃以下时,进入休眠状态,停止繁殖。

2. 李斯特菌

可导致疾病:胎停、流产、脑膜炎。

感染后症状:腹痛、腹泻、发热、恶心、头晕、呕吐、休克。李斯特菌素有“冰箱杀手”之称,在4℃低温条件下仍能生长,冰箱中的牛奶、酸奶、蛋类、肉类、冷饮、蔬菜等都有可能寄生。

高温环境容易杀灭李斯特菌,冷藏的食物可通过煮沸加热灭菌。另外,定期清理冰箱、给冰箱消毒,有助于消灭李斯特菌。

3. 副溶血弧菌

可导致疾病:胃肠炎、急性肾衰、伤口感染。

感染后症状:可出现剧烈腹痛、腹泻、发热、恶心、头晕、呕吐、休克等。

副溶血弧菌主要寄居在鱼、虾、蟹、贝类和海藻等海产品内,进食含有该菌的食物或者被含有该菌的食材划伤,可引起感染。

副溶血弧菌可以通过高温加热的方法进行消杀。如果用沸水灭菌,建议煮沸15分钟以上。

4. 沙门菌属

可导致疾病:菌血症、败血症、胃肠炎、骨髓炎、脑膜炎、血管植入物感染、骨关节感染。

感染后症状:可出现持续高热、腹痛、腹泻、恶心、头晕、呕吐、休克等。

沙门菌属容易在菜刀、砧板以及蔬菜、水果、鸡蛋、鸡腿等食物中出现。

沙门菌属可以通过高温加热的方法杀灭。

5. 金黄色葡萄球菌

可导致疾病:脑膜炎、中耳炎、败血症、肺炎、毛囊炎、伤口感染、甲沟炎。

感染后症状:可出现皮肤脓包、腹痛、腹泻、发热、呕吐、头晕等。

常寄生于人和动物的皮肤、鼻腔、咽喉、肠胃等组织上,在空气和污水等环境中也时有发现。当食用该菌污染的食物,或者身体伤口接触到污染源时,可引起感染。

金黄色葡萄球菌对高温有一定的耐受力,一般在80℃以上的高温环境30分钟可以将其杀灭。也可用70%的乙醇进行消杀。

医生提醒,这些致病菌侵袭人体时引发的症状有较多相似之处,比如腹泻、腹痛、发烧等,因此,一旦发生感染,要到医院检查化验才能准确鉴别是哪一种病菌导致,然后对症用药。

来源:央视财经



天气炎热,细菌的生长繁殖也日益活跃。所谓“病从口入”,烹饪菜肴时,您是否想到厨房里可能隐藏着“危险分子”?它们又会导致什么疾病?

厨房里常见致病菌有哪些?

1. 大肠杆菌

可导致疾病:脓毒血症、感染性心内膜炎、肝脓肿、腹膜炎、盆腔炎、泌尿系统感染。

感染后症状:腹痛、腹泻、发热、恶心、头晕、呕吐、休克。

大肠杆菌正常情况下对人体无害,但是一旦过量、人体免疫力较弱时,就容易致病。

大肠杆菌对生存条件要求很低,厨房稍有些水或食物残余的位置就会生长,比如:没晾干的砧板、抹布、水槽

南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/7/10 星期一

00:15	“乡	宁	(重播)
00:30	人	()	()
07:00	南	()	()
07:25	新	()	()
08:00	“新	()	()
08:20	政	()	()
08:58	刑	()	()
09:58	刑	()	()
11:10	南	()	()
11:55	政	()	()
12:30	人	()	()
13:00	新	(重播)	()
13:35	“乡	()	()
13:56	向	()	()
14:58	向	()	()
15:58	向	()	()
16:58	人	()	()
17:30	中	()	()
18:00	政	()	()
18:30	广	()	()
19:00	新	()	()
19:35	南	()	()
20:00	新	(重播)	()
21:00	南	(江)	(40)
21:30	跨	(1)	()
22:20	王	()	()
23:15	政	()	()
23:40	新	()	()

2023/7/11 星期二

2023/7/12 星期三

00:30	人南新新政刑刑南政人新向向向人中政广新	录闻班线海海闻线录班生生生录市线闻播	播播播(12)
07:00	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	录(外外外外外外外外)	重重重行行行(13)
07:25	纪新夜在之之新在纪夜而而纪城在新联	((((((((重重重重(13)
08:20	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
08:58	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
09:58	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
11:10	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
11:55	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
12:30	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
13:00	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
13:56	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
14:58	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
15:58	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
16:58	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
17:30	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
18:00	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
18:30	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)
19:00	文宁闻法警警宁法文闻阳阳阳阳文国法西闻	((((((((重重重重(13)

2023/7/13 星期四

00:30	人	录	播	()
07:00	南	闻	播	()
07:25	新	班	播	()
08:20	政	线	播	(14)
08:58	刑	录	动	(15)
09:58	刑	班	动	()
11:10	南	生	播	()
11:55	政	生	播	()
12:30	人	录	行	()
13:00	新	市	行	()
13:56	政	线	重	()
14:58	刑	闻	重	()
15:58	南	阳	行	()
16:58	政	阳	重	()
17:30	人	文	行	()
18:00	中	国	重	()
18:30	政	法	播	()
19:00	广	西	播	()
19:35	新	闻	重	()
20:00	南	宁	播	()
21:00	新	宁	播	()
21:30	南	牌	重	()
22:20	王	牌	重	()
23:15	王	法	播	()
23:40	政	闻	播	()

2023/7/14 星期五

00:30 人文纪录

7:00	宁	（重	播	）	18:30	广	闻	（重	播	）
7:25	新	（重	播	）	19:00	新	联	闻	班	闻
8:20	政	（重	播	）	19:35	南	新	宁	闻	队
8:58	刑	（重	行	动	20:00	王	新	牌	闻	线
9:58	警	（外	行	（16）	21:00	王	王	牌	法	班
1:10	南	闻	海	（17）	21:30	政	新	法	闻	
1:55	政	法	海	播	22:20					
2:30	人	文	录	播	23:15					
3:00	新	闻	班	（重	23:40					
3:56	向	阳	生	播						
				（36）						

2023/7/16 星期日

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/7/10 星期一

00:38	文	国萃	学	播
01:03	文	康通	院	(重)
07:00	文	中之健	学	播
07:30	文	直艺	车	(非遗传承人)
07:45	文	中文公之活	非	人
08:00	文	活文公中宁	遗	
08:30	文	宁文健活中直艺	传	
08:35	文	旅宁城生宁宁	传	
09:00	文	旅宁城生宁宁	行	
09:12	文	旅宁城生宁宁	卡	
09:20	文	旅宁城生宁宁	宣	
09:25	文	旅宁城生宁宁	传	
09:35	文	旅宁城生宁宁	行	
10:00	文	旅宁城生宁宁	卡	
11:00	文	旅宁城生宁宁	行	
11:06	文	旅宁城生宁宁	卡	
11:32	文	旅宁城生宁宁	行	
11:35	文	旅宁城生宁宁	卡	
12:00	文	旅宁城生宁宁	行	
12:15	文	旅宁城生宁宁	卡	
12:30	文	旅宁城生宁宁	行	
17:20	文	旅宁城生宁宁	卡	
18:08	文	旅宁城生宁宁	行	
18:57	文	旅宁城生宁宁	卡	
19:00	文	旅宁城生宁宁	行	
20:00	文	旅宁城生宁宁	卡	
20:05	文	旅宁城生宁宁	行	
20:30	文	旅宁城生宁宁	卡	
20:45	文	旅宁城生宁宁	行	
21:00	文	旅宁城生宁宁	卡	
21:05	文	旅宁城生宁宁	行	
21:10	文	旅宁城生宁宁	卡	
21:15	文	旅宁城生宁宁	行	
21:40	文	旅宁城生宁宁	卡	
21:52	文	旅宁城生宁宁	行	

2023/7/11 星期一

00:38	文壹全文看文南南壹海南南非	国萃康通(国旅园萃	学院(重播)
01:03			
07:00			
07:30			
07:45			
08:00			
08:30			
08:35			
09:00			
09:12			
09:20			
09:25			
09:35			

2023/7/12 星期三

00:38	文壹全文看文南南壹海南南	国萃	国	院	播
01:03	文壹全文看文南南壹海南南	康通	（重	学	（重
07:00	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	国旅园萃	车播	院	播
07:30	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	旅园			
07:45	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	旅园			
08:00	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	旅园			
08:30	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	旅园			
08:35	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	旅园			
09:00	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	旅园			
09:12	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	旅园			
09:20	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	旅园			
09:25	旅城民族旅南旅宁宁城生宁	旅园			

2023/7/13 星期四

00:38	国萃	院
01:03	康通	(重播)
07:00	(国旅园萃	学
07:30	中之健直宁	车
07:45	中文公之活文	播
08:00	公中宁文健活中直宁	宣
08:30	旅园国	传
08:35	旅园国	卡
09:00	旅康	行
09:12	国通	宣
09:20	(物城城	传
09:25	购之之活	卡
09:35	想生想生	行
10:00	旅康	学
11:00	国通	院
11:06	(物城城	车
11:32	购之之活	(重播)
11:35	想生想生	学
12:00	旅康	院
12:15	国通	车
12:30	(物城城	(重播)
17:20	购之之活	(10)
18:08	想生想生	(11)
18:57	旅康	

9:00 晦气 南象空间 (重播)
9:00 气象空间 (重播)

20:05 文文看南如南天壹嗨南全南文看嗨
20:30 文国公福之活新健公直宁生
20:45 旅旅南宁果宁天城生宁民宁旅南生
21:00 中直宁文国公福之活新健公直宁生
21:05 旅宝园彩萃
21:10 会卡
21:15 话传宣
21:40 说宣
21:52 话传宣
22:00 闻康园
22:30 学卡
22:55 重播
23:00 院宣
23:15 重播
23:30 重播

3:33 海南话 (重播)

2023/7/14 星

01:03	萃	学	院	播
07:00	康	车	(重)	播
07:30	通			
07:45	(国			
08:00	旅			
08:30	园			
09:00	萃			
09:12	旅	卡	宣	传
09:20	园			
09:25	国			
09:35	通	卡	宣	传
10:00	(物	行		
11:00	城			
11:06	城			
11:32	(12)			
11:35				
12:00		车	(重)	播
12:15				
12:30				
17:20				
18:08				
18:57				
19:00				
20:00				
20:05				
20:30				
20:45				
21:00				
21:05				
21:10				
21:40				
21:52				
22:00				
22:30				
22:55				
23:00				
23:15				
23:30				
23:33				

2023/7/15 星期六

00:38	国萃	院	播
01:03	康通	(重)	
07:00	中之健	学	
07:30	宁宁中	车	
07:45	旅文公	播	
08:00	园公		
08:30	萃		
09:00	旅园	卡	传
09:12	国		
09:20	旅	宣	
09:25	园	传	
09:35	国		
10:00	旅	卡	
11:00	康	行	
11:06	国		
11:32	通	学	
11:35	车		
12:00	直		
12:15	旅	(重)	播
12:30	南		

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/7/10 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 铁血将军(10)
08:13 铁血将军(11)
09:05 铁血将军(12)
09:47 铁血将军(13)
10:40 铁血将军(14)
11:33 铁血将军(15)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 啊摇篮(9)
13:40 啊摇篮(10)
14:30 啊摇篮(11)
15:25 啊摇篮(12)
16:17 啊摇篮(13)
17:00 啊摇篮(14)
18:00 孤战(4)
18:55 孤战(5)
19:50 孤战(6)
20:47 孤战(7)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 孤战(8)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 金水桥边(10)
23:33 金水桥边(11)

2023/7/11 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 铁血将军(15)
08:13 铁血将军(16)
09:05 铁血将军(17)
09:47 铁血将军(18)
10:40 铁血将军(19)
11:33 铁血将军(20)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 啊摇篮(14)
13:40 啊摇篮(15)
14:30 啊摇篮(16)
15:25 啊摇篮(17)
16:17 啊摇篮(18)
17:00 啊摇篮(19)
18:00 孤战(8)

18:55 孤战(9)
19:50 孤战(10)
20:47 孤战(11)
21:33 孤战(12)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 金水桥边(12)
23:33 金水桥边(13)

2023/7/12 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 铁血将军(20)
08:13 铁血将军(21)
09:05 铁血将军(22)
09:47 铁血将军(23)
10:40 铁血将军(24)
11:33 铁血将军(25)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 啊摇篮(19)
13:40 啊摇篮(20)
14:30 啊摇篮(21)
15:25 啊摇篮(22)
16:17 啊摇篮(23)
17:00 啊摇篮(24)
18:00 孤战(12)
18:55 孤战(13)
19:50 孤战(14)
20:47 孤战(15)
21:33 孤战(16)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 金水桥边(14)
23:33 金水桥边(15)

2023/7/13 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 铁血将军(25)
08:13 铁血将军(26)
09:05 铁血将军(27)
09:47 铁血将军(28)
10:40 铁血将军(29)
11:33 铁血将军(30)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 啊摇篮(24)
13:40 啊摇篮(25)
14:30 啊摇篮(26)
15:25 啊摇篮(27)
16:17 啊摇篮(28)
17:00 啊摇篮(29)
18:00 孤战(16)
18:55 孤战(17)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府筑梦南宁
20:32 孤战(18)
21:25 孤战(19)
22:10 金水桥边(16)
22:40 金水桥边(17)
23:23 金水桥边(18)

2023/7/14 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 铁血将军(30)
08:13 铁血将军(31)
09:05 铁血将军(32)
09:47 大秧歌(1)
10:40 大秧歌(2)
11:33 大秧歌(3)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 啊摇篮(29)
13:40 啊摇篮(30)
14:30 啊摇篮(31)
15:25 啊摇篮(32)
16:17 啊摇篮(33)
17:00 啊摇篮(34)
18:00 孤战(19)
18:55 孤战(20)
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 孤战(21)
21:25 孤战(22)
22:10 金水桥边(19)
22:40 金水桥边(20)
23:23 金水桥边(21)

2023/7/15 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 大秧歌(3)

08:13 大秧歌(4)
09:05 大秧歌(5)
09:47 大秧歌(6)
10:40 大秧歌(7)
11:33 大秧歌(8)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 啊摇篮(34)
13:40 啊摇篮(35)
14:30 啊摇篮(36)
15:25 啊摇篮(37)
16:17 啊摇篮(38)
17:00 啊摇篮(39)
18:00 孤战(22)
18:55 孤战(23)
19:50 孤战(24)
20:47 孤战(25)
21:33 孤战(26)
22:20 金水桥边(22)
23:15 金水桥边(23)
23:55 金水桥边(24)

2023/7/16 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(8)
08:13 铁血将军(9)
09:05 铁血将军(10)
09:47 铁血将军(11)
10:40 铁血将军(12)
11:33 铁血将军(13)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 啊摇篮(39)
13:40 啊摇篮(40)
14:30 盾神(1)
15:25 盾神(2)
16:17 盾神(3)
17:00 盾神(4)
18:00 孤战(26)
18:55 孤战(27)
19:50 孤战(28)
20:47 孤战(29)
21:33 孤战(30)
22:20 金水桥边(25)
23:15 金水桥边(26)
23:55 金水桥边(27)

南宁广播电视台 公共频道

2023/7/10 星期一

00:42 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(15)
13:45 生活像阳光一样灿烂(16)
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(重播)
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 空降利刃(2)
23:10 空降利刃(3)
23:55 空降利刃(4)

2023/7/12 星期三

00:42 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(19)
13:45 生活像阳光一样灿烂(20)
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 空降利刃(5)
23:10 空降利刃(6)
23:55 空降利刃(7)

2023/7/11 星期二

00:42 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(17)

2023/7/13 星期四

00:42 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(21)
13:45 生活像阳光一样灿烂(22)
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(重播)
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 空降利刃(8)
23:10 空降利刃(9)
23:55 空降利刃(10)

2023/7/14 星期五

00:42 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(25)
13:45 生活像阳光一样灿烂(26)
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

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(23)
13:45 生活像阳光一样灿烂(24)
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 空降利刃(11)
23:10 空降利刃(12)
23:55 空降利刃(13)

2023/7/16 星期日

00:42 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 乐客听(重播)
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(27)
13:45 生活像阳光一样灿烂(28)
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)
20:25 中国通史
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 空降利刃(12)
23:10 空降利刃(13)
23:55 空降利刃(14)

跳跳糖为啥会“跳”？ 童年疑惑终于解开了！

对许多人来说，童年时期最难忘的回忆之一，莫过于那些各式各样的美味零食。每逢闲暇时光，和小伙伴们一起去小卖店买各种口味的零食，互相分享、一起品味，实在是太快乐了。

随着年龄增长，有些童年零食已经停产不再售卖，有些则只能在街头巷陌的小店里才能寻到

踪迹，但总有那么一些零食，时隔多年仍备受人们喜爱，让人难以忘却。跳跳糖就是其中之一。

还记得第一次吃到跳跳糖时，舌头上传来噼里啪啦的“跳跃”感受，让人如同“刘姥姥进大观园”般惊奇不已。跳跳糖真的能“跳起来”！为什么会这样？



跳跳糖的发明和历史

在解释跳跳糖为什么会跳之前，我们先来了解一下它是如何被发明出来的。

要说起来，跳跳糖的发明其实就是一个意外。1956年，当时美国通用食品公司的食品化学家威廉·米切尔（William Mitchell）打算制作一款“速溶可乐糖果”，只要将其放入水里就能扑通冒泡，变成一杯可乐。

不过事与愿违，速溶可乐没发明出来，倒是意外发现了“跳跳糖”这种能在口腔中产生跳动感受的零食。

不过，当时跳跳糖并没有马上被大众所知道，米切尔在申请了产品配方专利后，又经过了20年的深入研发，直到1976年，跳跳糖才正式作为糖果零食投入市场售卖。由此，跳跳糖开始风靡世界，成为许多人十分喜爱的零食之一。

跳跳糖的英文名为“Pop Rocks”，从发明出来至今，它陆续在美国、西班牙、韩国等多个国家进行研发售卖。1985年，韩国GF株式会社购买了跳跳糖的技术和生产设备，才将其第一次引入亚洲地区销售。

跳跳糖的发展故事还被写成了一本书，名为《Pop Rocks: The Inside Story of America's Revolutionary Candy》（《跳跳糖：美国革命性糖果的幕后故事》），里边详细记录了跳跳糖的发明伊始和研发故事。

跳跳糖为什么会“跳”？

跳跳糖的“跳跃”特性，受其制作工艺的影响。

制作跳跳糖，首先要将糖果原料（包括蔗糖、玉米糖浆、香料、水等）按照比例混合，在高温下融化加热成滚烫的热糖浆，这些热糖浆如果直接冷却，就会成为普通的硬糖，而想要将糖浆制成跳跳糖，关键就在于“高压环境”。

热糖浆制完成后，在尚未冷却之前，会被放入高压的二氧化碳环境里，其压强约为标准大气压的50倍。

接着，对热糖浆进行充分地搅拌，二氧化碳气泡就会嵌入到糖浆中，搅拌完毕，将糖浆进行冷却固化，恢复到常压状态。

恢复到常压的过程中，气压和温度都逐渐降低，二氧化碳气泡会胀

破，冷却的糖就碎裂成许多小块，但每个小块中还有许多未破裂的小气泡，气泡中还封存着一些二氧化碳气体，而且气压还比标准大气压高。

在显微镜下观察，可以看到跳跳糖中明显的小气泡结构，大部分气泡直径在225-350微米之间，十分细小。

当我们食用跳跳糖时，糖衣被唾液中的水分所溶解，气泡结构的外壁被破坏，封存在里面的二氧化碳气体就会释放出来，气泡内部压力突然降低，进而引起糖块开裂、蹦起，就会产生滋滋的“跳动感”。

吃跳跳糖会“炸胃”？

跳跳糖作为一款风靡全球的零食，是不少80后、90后人群童年最珍贵的回忆之一。但你知道吗，跳跳糖的推广也并不是一帆风顺，刚上市没多久，就传出了“吃跳跳糖会导致胃部炸穿”的谣言，引发了大众的恐慌。

谣言认为，跳跳糖之所以会产生气泡，是由于酸碱中和导致的，在当时一个电视广告中，还展示了一个男孩同时吃了跳跳糖和可乐，突然倒下的场景。

当时的通用食品公司万分无奈，不得不通过写信、公开声明、刊登广告等方式，来对抗这个莫须有的谣言。

为什么这种说法是谣言呢？首先，跳跳糖产生气泡的原理并不是酸碱中和，而是物理变化；其次，跳跳糖中的二氧化碳气体很少，对人体几乎没什么影响，这些气体大部分都在食用时从口腔释放出去，很少会进入到肠胃中，因此完全不用担心气体撑破胃部。

而同时吃跳跳糖喝可乐，由于可乐会溶解跳跳糖的糖衣，释放出部分气体，另外，可乐本身就是碳酸饮料，含有二氧化碳。两者同时食用，无疑是释放更多二氧化碳，可能引起食用者频繁打嗝，但要胀破胃部是远远做不到的。

总的来说，跳跳糖的特殊口感，让它从一系列童年零食里脱颖而出，时至今日依旧为人们所牢记，那种气泡在口腔中迸出破碎的奇妙体验，也为我们的童年回忆增添了不少乐趣。

糖的历史

说了跳跳糖，我们再来了解一下糖的历史。自公元前8000年开始，生活变得甜蜜了。

糖是世界上有记载的最古老的商品之一，曾经，它是如此的珍贵，以至于人们把它锁在一个糖保险箱里！

虽然为了甘蔗的甜味而咀嚼甘蔗可能是在史前时期，但甘蔗驯化的第一个迹象是在公元前8000年左右。

公元前8000年至公元600年

公元前8000年，新几内亚的土著居民第一次驯化甘蔗，他们生吃甘蔗。

公元前8000年至公元600年，甘蔗种植通过海运商人传播到东南亚、中国和印度。

公元640年至900年

约公元640年，中国利用从印度获得的技术开发了第一种甘蔗栽培技术。

公元800年至公元900年，波斯人

征服南欧后，该地区广泛种植甘蔗，它主要生长在西西里和西班牙。

公元900年至公元1480年

公元900年至公元1000年，甘蔗种植方法传播到东地中海（塞浦路斯）和东非（桑给巴尔）。

约公元1390年，开发了先进的榨糖机，使从甘蔗中获得的汁液量增加了一倍。

公元1455年至公元1480年，马德拉岛首次种植甘蔗用于大规模提炼蔗糖，到这一时期结束时，大约有70艘船参与了马德拉糖的贸易，精炼和分销都在安特卫普进行。

公元1480年至公元1770年

公元1480年至公元1540年，葡萄牙人把糖带到了新大陆（巴西）。

公元1540年，在圣卡塔琳娜岛上建起了800家甘蔗加工厂，在巴西北部海岸也建起了2000家。

公元1710年至公元1770年，糖成为一种非常受欢迎的商品，占欧洲进口总量的20%；到18世

纪末，西印度群岛的英法殖民地生产了80%的糖。

公元1801年至公元1946年

公元1801年，马格拉夫的徒弟弗朗兹·卡尔·阿查德建立了波兰第一家甜菜制糖厂。

公元1937年，在秘鲁，W.R.Grace公司开发了第一个工业化规模的甘蔗渣造纸技术。

甘蔗种植机械化始于公元1938年，16台整秆收割机在路易斯安那州成功收割甘蔗；到公元1946年（由于战时劳动力短缺），422台整秆收割机收割了路易斯安那州63%的作物。

公元1951年至今

公元1951年，糖研究基金会申请了无色无菌转化糖的专利。

公元1966年，基于埃及现有技术的第一台甘蔗撕裂机安装在南非。

公元2016年12月12日，毛伊岛迎来了最后一次蔗糖丰收。夏威夷不再生产糖。

今天，随着现代植物品种和农业技术的进步，甜菜和甘蔗产量不断提高。