

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13日

2023年第26期

总1810期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

谨防 电信诈骗

严厉打击电信诈骗犯罪 保障人民群众财产安全

不轻信

不汇款

不泄露

不链接



南宁广播电视台报
微信公众号

山海相牵 大道同行

南宁广播电视台启动“一带一路”这十年融媒体特别策划

哈尔滨

呼和浩特 南宁

宁波

成都

贵阳

昆明

广州

乌鲁木齐

西安

今年是共建“一带一路”倡议提出十周年，南宁广播电视台推出《山海相牵 大道同行——“一带一路”这十年》融媒体特别策划，整合新闻采访、精品制作、新媒体宣推、技术支撑等资源，联合全国多家媒体，以多平台联合直播、专题报道、人物访谈、短视频融创产品等形式，全矩阵多维度呈现“一带一路”沿线国家和地区合作共赢的生动画卷。

6月29日，南宁广播电视台融媒报道组在西安启动首站采访，先后前往西安国际港、陕西宝光集团有限公司、西安爱菊粮油工业集团有限公司等地采访，近距离感受和记录作为古丝绸之路

起点的西安，在“一带一路”共建中的新实践、新成就、新经验。

6月30日，南宁广播电视台综合广播与西安广播电视台新闻广播连麦直播，通过专家访谈、记者连线、录音报道等方式，探寻两地“一带一路”故事，共话“一带一路”成果。

接下来，南宁广播电视台还将派出多路记者分赴昆明、贵阳、广州等城市实地采访，并与当地媒体联动报道，共同讲好“一带一路”故事，让共建“一带一路”理念深入人心。节目及各系列报道在南宁广播电视台广播端、电视端、客户端、老友网以及合作媒体所属平台同步推送。

来源：老友网



南宁广播电视台融媒报道组在西安国际港采访

高价防晒服是“智商税”吗？



一到夏天，户外街头就会出现各种“硬核防晒”装备，防晒服、防晒帽、遮阳伞几乎成为出门在外的标配。相关专家表示，普通衣物也有较好的防紫外线性能，部分防晒衣所用材质的“黑科技”，不过是不同的面料配比产生不同的效果而已。

防晒服饰打起“科技”牌

“90后”小阳是较早“入坑”防晒装备的年轻人。2017年，她在线上购买了一件防晒衣和口罩，这是她的第一套防晒装备。也是从那时候起，社交平台上开始流行“化学防晒”和“物理防晒”，相比防晒霜，穿戴型的物理防晒产品更受欢迎。用小阳的话说，以前防晒的关键词是“涂抹”，现在更多的是“遮”。

今年春夏，天猫平台上的物

理防晒装备新品规模是去年的两倍。6月大促销期间，防晒服饰新品成交同比增长180%，单一消费者购买防晒服饰件数也是过去的2至3倍。

物理防晒如此吃香，使得不少户外运动和时尚的服装品牌推出不同“黑科技”加持的防晒衣，部分产品价格超过千元。各防晒服饰品牌的宣传文案中，一些五花八门的“黑科技”面料，充满了吸引力。

在商场内记者探访了部分售卖防晒产品的店铺发现，防晒衣几乎都陈

列在最显眼的位置，防晒帽等防晒配饰也占据了绝大部分货架，不少产品打出了“科技防晒面料”“瞬间防晒”“UPF100+，不怕水洗”的广告宣传。记者看到，大多数防晒衣的面料成分为不同比例的棉纶、氨纶、聚酯纤维，在宣传中都满足了UPF50+的条件，还有些品牌高达UPF100+。

购置一套防晒装备费用并不低，要近千元。相关报告显示，近年中国防晒服饰市场规模已由2016年的459亿元增至2022年的675亿元，年复合增长率为5.9%，预计今年市场规模将达到742亿元。

高价防晒服是“智商税”吗

当防晒和“美”挂上钩时，催生了高价的防晒产品，但许多消费者似乎很难准确识别高价“黑科技”的真伪。还有消费者晒出自己被晒黑的照片，直指某些防晒衣是智商税，防晒效果还不如普通外套。

“防晒衣不算是智商税，但那些高价防晒衣就不一定了。”一名业内人士告诉记者，普通衣物同样有较好的防紫外线性能，甚至同颜色下，100%棉的普通衣物防紫外线性能比专业防晒衣更好。这些高价防晒衣所用材质，依旧是寻常的涤纶、氨纶、锦纶等，所谓“黑科技”，不过是不同的面料配比产生不同的效果而已。

“紫外线分为三个波长，我们防晒主要防的是UVA和UVB这两种紫外线。”山东第一医科大学附属皮肤病医院医学美容科主治医师张会敏介绍，UVA穿透深，是皮肤老化、变黑的主要原因；UVB穿透浅，导致红斑、脱皮、晒伤等现象，大部分防晒衣会有UPF标识，指的是防UVA和UVB的能力。我国执行的是欧洲标准，要求UPF>40, T(UVA)AV(长波紫外线透过率)<5%。“实际上UPF值没那么重要，应该注意的是UVA透射率不能太高。”张会敏说，这是普通衣物与防晒衣的最大区别。物理防晒是最经济高效的防晒方式，防晒衣不必过多追求“黑科技”，选择锦纶材质的防晒衣，透气性高，更适合日常使用。

来源：齐鲁晚报 北京晚报

邕城街头摘下的“盛夏果实”去哪儿了？

盛夏时节，南宁街头果实累累，木菠萝、水蒲桃、扁桃、芒果应有尽有，有媒体报道《绿化“摘果小分队”清理高空大型“硕果”》引起了广大市民的关注，在为绿化部门的这一举动点赞的同时，也有市民希望了解绿化工人摘下这些“盛夏果实”后会如何处理。

“广西在街头都可以实现水果自由！”“外省的朋友要不要组团过来帮忙？”关于摘下街头景观树果实的报道引起了不少热议，大家对绿城南宁绿化景观的羡慕之情溢于言表。

有热心市民也对景观树果实的处理提出了自己的建议：“个人认为可以套袋挂树上，防止落果，后期作为员工福利也好，水果长那么大个掉了好可惜。”

据介绍，南宁地处亚热带、北回归线以南，拥有“推门见绿、开门见花、出门见景、上路见果”的美景，颇具现代亚热带风情。在城市园林规划的树种选择上，种植了扁桃、芒果、木菠萝、水蒲桃等观赏性和适应性较强的品种。对于热心市民的建议，南宁市绿化工程管理中心、养护三所所长、高级工程师周甘霖表示，南宁道路两旁种植的果树主要考虑的是城市景观效果，结出的果实不管是



从口感还是营养上，都远不及果园果树结出的果实。且为防治病虫害，街头果树会喷洒农药，加上汽车尾气、粉尘污染等因素，这类果实是不可以食用的。“街道景观果树的果实摘除后，会运往专门的绿化废弃物处理点进行无害化处理。如龙腾路和人民东路木菠萝果实会分别运往江南区上津路、青秀区三石路附近的绿化废弃物处理点。这些处理点主要收集一些绿化养护产生的植物枝叶、杂草、花果等易腐烂的废弃物以堆沤肥料等方式进行再利用。”周甘霖介绍称。

来源：南宁晚报



警惕！间谍就在我们身边

今年7月1日，新修订的《中华人民共和国反间谍法》(以下简称“反间谍法”)正式施行，新法为防范、制止和惩治间谍行为，维护国家安全和发展利益提供了强大的法律武器。

那么按照新法，哪些行为将被认定为间谍行为？哪些人群容易成为间谍策反的目标？普通群众发现间谍行为又该怎么办呢？首先我们来看两个案例。

案例1：女子拉丈夫贩卖情报

公职夫妇沦为间谍

黄某是一个潜藏了长达17年的间谍，被抓获前，她是云南省某省直机关工程师。2002年，黄某赴境外留学攻读硕士学位期间，认识了一名看似风度翩翩、温文尔雅的男子。尽管黄某当时已经成家，但她还是和该男子发生了不正当关系。在随后的交往中，对方顺势提出了一些请求，希望黄某给他提供一些有用的信息资讯，方便自己工作，作为回报，他可以支付报酬。

在境外男子拉拢下，黄某利用回国探亲的机会收集了一些国内涉密文件并提供给对方。在交往中，该男子获悉黄某的丈夫当时在云南某县挂职副县长后，对方又乘机向黄某提出请她的丈夫李某某也帮忙搜集一些政府内部文件。

在17年时间里，黄某、李某某按照境外上线的要求，分别将工作中接触到的涉密文件私自带回家中。李某某负责对涉密文件进行拍照，而黄某则负责将照片伪装加密，拷入优盘，伺机出境，与境外间谍人员进行秘密交接。

2019年4月，黄某、李某某夫妇被国家安全机关以涉嫌间谍罪依法采取强制措施。

案例2：男子拍城市风景照

涉港口军舰照片

2020年4月，在辽宁大连务工的赵某找到了一份帮助规划设计师叶某拍摄城市风景照片的兼职。工作第一天，在叶某的遥控指挥下，赵某先后来到大连的港口、造船厂周边拍摄照片，并记录下沿途的地理环境，通过手机发送给叶某。当天，赵某收到了200元转账。

拍几张照片就能赚钱，赵某觉得自己找到了美差，于是继续按照叶某的要求拍摄照片并取得报酬。而叶某对照片的要求也不断加码，让赵某拍摄港口中停泊军舰维护的照片，甚至鼓动赵某找机会进入造船厂工作，每月能获得更多的报酬。

关键时刻，赵某在看到媒体关于国家安全的宣传之后，警醒了自己。于是，在家人陪同下主动向国家安全机关自首。鉴于赵某主动投案，且尚未对我国国家安全造成实质危害，国家安全机关依法对其免除处罚。

哪些行为将被认定为间谍行为？

从以上两个案例可以看出，不要以为间谍离我们很遥远，其实间谍活动远比我们想象的更加频繁和隐蔽。我们需要清楚地认识到间谍活动危

害巨大，严重损害国家安全和利益。

新修订的反间谍法共六章71条，在2014年颁布的反间谍法基础上，新增条文29条，修订条文41条。在第一章总则中就规定了间谍行为的六种类型，明确不同类型间谍行为的主体、行为和对象。

- 间谍组织及其代理人实施或者指使、资助他人实施，或者境内外机构、组织、个人与其相勾结实施的危害中华人民共和国国家安全的活动；

- 参加间谍组织或者接受间谍组织及其代理人的任务，或者投靠间谍组织及其代理人；

- 间谍组织及其代理人以外的其他境外机构、组织、个人实施或者指使、资助他人实施，或者境内机构、组织、个人与其相勾结实施的窃取、刺探、收买、非法提供国家秘密、情报以及其他关系国家安全和利益的文件、数据、资料、物品，或者策动、引诱、胁迫、收买国家工作人员叛变的活动；

- 间谍组织及其代理人实施或者指使、资助他人实施，或者境内外机构、组织、个人与其相勾结实施针对国家机关、涉密单位或者关键信息基础设施等的网络攻击、侵入、干扰、控制、破坏等活动；

- 为敌人指示攻击目标；

- 进行其他间谍活动。

哪些人群容易成为间谍策反的目标？

不难发现，境外间谍机关的主要目标是党政机关、军队和军工企业、国防科研院所等部门的工作人员。据国家安全机关统计，留学生、高校师生、军事实烧友、军

工企业国防科研单位人员、年轻网友等容易被境外间谍机构策反，可能会被利用。

为了获取情报，境外间谍情报机关的手段层出不穷，咨询请教、感情拉拢、美色诱骗、金钱引诱，甚至控制胁迫都是他们常用的手法，而那些性格软弱、贪图奢靡享乐的人群往往经受不住诱惑，沦为被控制的对象。

- 国外某情报机构发展间谍的“MICE法则”：

- M 金钱：见钱眼开，追求生活奢侈享受者。

央视新闻

这些人群，应警惕被策反利用

据国家安全机关统计：



容易被境外间谍机构策反，可能会被利用

加之雨水充沛，毒蘑菇中毒事件易高发。

市民在家加工食材注意生、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。

餐具和厨具要用流动安全的水冲洗、晾干，定期对餐具进行消毒，厨房环境要清洁。

不食用自采或来源不明的野生蘑菇；集体聚餐、餐饮服务、民俗旅游等尽量不要加工食用野生蘑菇，以确保饮食消费安全。

● 洪涝灾害公共卫生

目前，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。

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防范工作。

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

央视新闻

发现失密、泄密和窃密情况怎么办？



及时向国家安全机关、公安机关报告

拨打举报电话：

12339

举报网站：

www.12339.gov.cn

公民举报间谍行为
起到重要作用的，
将给予重金奖励。

I 意识形态：迷恋西方思想诋毁本国体制者。

C 个人表现：个人成就动机极其强烈渴望被万众瞩目者。

E 道德：道德品质低下，生活作风不检点者。

● 国外的一些间谍或情报人员通常会有以下行为：

- 1.发展线人为他们窃取情报，线人的身份为高管、学者、高校学生等。
- 2.以开咖啡馆等方式掩护身份，以各种方式套取情报。

维护国家安全对每个公民来说既是宪法义务，也是法律底线。利字当头，心存侥幸必将酿成大祸。我们每个人都应该时刻提醒自己和身边人，提高警惕，反间防谍，不为不正当的眼前利益所诱惑，决不做危害国家安全的事。

来源：云南高院

广西疾控中心发布7月提醒：做好新型冠状病毒感染、食物中毒、洪涝灾害、青少年意外伤害所致次生灾害的预防与防范。

● 新型冠状病毒感染

当前，广西新冠疫情处于零星散发态势，建议市民朋友继续保持良好的个人卫生习惯，做好自己健康第一责任人。

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

老人、孩子、有慢性病和孕产妇等重点人群，远离有发热和咳嗽症状的人员，做好健康监测，有发热等不适及时就医；就医途中全程佩戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

● 食物中毒

高温天气容易导致病原菌繁殖，食物被污染的可能性较大，微生物性食物中毒发生风险升高。此外，每年6—9月份是广西各类野生蘑菇生长旺季，

加之雨水充沛，毒蘑菇中毒事件易高发。

市民在家加工食材注意生、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。

餐具和厨具要用流动安全的水冲洗、晾干，定期对餐具进行消毒，厨房环境要清洁。

不食用自采或来源不明的野生蘑菇；集体聚餐、餐饮服务、民俗旅游等尽量不要加工食用野生蘑菇，以确保饮食消费安全。

● 洪涝灾害公共卫生

目前，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。

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防范工作。

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。

● 青少年意外伤害预防

暑期是儿童青少年意外伤害高发期，儿童青少年伤害发生的主要原因有跌倒/跌落、溺水、道路交通事故和烧烫伤等。

养成安全行为习惯很重要，家长要告诉孩子不去未开发的区域探险；加强防溺水“六不准”教育，严防发生溺水事故；养成遵守交通规则的良好行为，不在马路上追逐打闹，不闯红灯等。

排查家中的日常生活用品，消除可以预见和避免的安全隐患。如热水瓶、消毒液要放置在安全区域，牙签等尖锐物品要包裹收拾好；家中用电设备和电源要远离孩子触及范围；不能让孩子攀爬窗台；避免孩子接触有毒物品、化妆品、打火机等物品。

来源：南宁晚报

说法



小学生拉拽同学致自己受伤,谁之过?

王明与张天是浙江省衢州市某小学的同班同学。2019年9月的一天,老师让王明去隔壁班叫张天返回教室。由于张天没有马上返回,王明便从背后拽了一下张天,张天因重心失衡被拉拽倒地,接着王明也摔倒在了地上。

倒地后,王明感觉自己的左腿疼痛,无法站立起来。老师得知情况后,

立即联系了双方家长。家长到校后拨打了120,将王明送至医院急救。经诊断,王明的伤情为左股骨下段骨折。

事发后,张天的父亲为王明垫付了救护车费及急诊费497元,学校也多次询问王明的身体情况。王明受伤后,王明父母为更好照顾王明以及考虑上课和就医的便利,便在学校附近租了个房子,租期一年,租金每月1000元。



受伤是谁的过错引起争议

王明出院后,因费用承担等问题协商无果,王明一方诉至柯城区法院,要求张天、张天的父母以及某小学赔礼道歉,并共同赔偿原告王明治疗期间产生的医疗费、租房损失、交通费、陪护误工费及护理费、营养费等各项损失共计12万余元。

庭审中,被告张天及其父母表示,事发当时的现场监控画面显示,张天是被王明从背后强行拉拽倒地的,张天没有任何推搡反抗的行为。事发前,双方也未产生任何矛盾。由于王明从背后突然拉拽的行为不可预知,且不能避免造成张天失去平衡倒地,王明自己也摔倒受伤,张天在王明的此次受伤中不

存在违法行为和主观过错,因此不应承担侵权责任。

被告某小学认为,校方对王明的受伤不存在过错,也不存在未尽到教育管理职责的情况。事发前,老师让王明去叫张天,该行为本身既没有危险性,也不会导致王明和张天摔倒,且二人摔倒是瞬间发生,老师不可能进行教育和管理。而依据相关病历和鉴定报告结论,王明此次受伤属病理性骨折,即单独的摔倒行为不会导致其发生骨折的后果。原告所受损伤与该校的行为不具有因果关系。事发后,老师也积极为王明补课,并关心其日常生活,因此请求驳回对该校的诉讼请求。



采用“合理人”标准分析过错

我国法律规定,行为人因过错侵害他人民事权益,应当承担侵权责任。限制民事行为能力人在学校或者其他教育机构学习、生活期间受到人身损害,学校或者其他教育机构未尽到教育、管理职责的,应当承担侵权责任。本案的争议焦点在于各被告是否应对原告的受伤承担侵权责任。

法院经审理认为,9岁多的王明作为限制民事行为能力人,根据其年龄、智力情况,应当可以预见拉拽他人可能会导致的后果,但其仍然拉拽从而引发了本次事故。张天

是被王明从背后拉拽失衡后倒地,本身不具有过错,王明摔倒受伤也不是其故意或过失所为,张天的父母作为张天的法定代理人也不存在过错,都不应承担侵权责任。

同时,某小学对王明的受伤,不存在教育、管理的疏忽。王明受伤是因其自身去拉拽张天时瞬间发生的意外,该校老师让王明去叫同学回教室,从一般常理来看,这只是让王明口头传达老师的意思,并不是要求王明拉同学回教室,因此该行为本身不存在危险性,老师亦无法预料可能会导致王明受伤的后果。学校在王明受伤后,第一时间

联系了王明和张天的家长,并且未移动王明,王明的受伤并不是没有及时救治造成的损害扩大,故学校也不应当承担侵权责任。

法院认为,王明的受伤是因其主动去拉拽张天而发生的意外,再加上其自身体质原因扩大的损害结果,故应由王明自身承担相应后果,据此,一审判决驳回了原告的诉讼请求。

原告不服,向衢州市中级人民法院提起上诉。衢州中院二审判决驳回上诉,维持原判。(文中人物均为化名)

■裁判解析

承担侵权责任须同时满足四个要件

《中华人民共和国民法典》第一千一百六十五条规定,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。除法律规定的几种特殊侵权归责外,民事侵权责任应同时符合过错责任原则所需的行为违法、主观过错、损害事实和因果关系四个构成要件,四者缺一不可。

首先,行为违法是指行为人的行为违反了法律的规定,侵害了他人合法的民事权益。本案中,从现场监控视频来看,王明在拉拽张天的过程中,张天先倒地,后王明因重心失衡倒地,整个过程中张天并没有实施加害王明的违法行为。

其次,主观过错分为故意和过失,是行为人实施侵权行为时对于损害后果的主观心理状态。本案中,王明从张天背后拉拽,张天无法预见王明的行为以及可能会导致王明受伤的损害后果,不存在故意或过失的主观心理,故原告不能将自身过失导致的损害后果要求无过错的被告承担。

最后,损害后果是指对民事主体财产利益和人身利益的损害。因果关系是指违法行为与损害之间有因

果关系,是确定损害赔偿责任的客观基础。本案中,老师叫原告去叫同学的行为与原告受伤无法律上的因果关系,原告系因自己拖拽同学的行为以及其自身体质的共同作用而导致受伤,其自身应当承担相应的责任。

另外,关于学校是否应当承担侵权责任的问题。教育机构是否承担侵权责任主要以其有无尽到教育、管理职责作为判断标准。学校是教书育人的地方,其对学生有教育、管理和保护的职责,但这种责任不能过于苛刻,不能认为侵权行为发生在学校,就自然而然认为学校应该承担侵权责任,这显然与立法初衷相违背。从教育层面来看,老师指示王明“叫同学回教室”,该行为本身不具有危险性,老师无法预料可能会导致王明受伤的后果,王明受伤是瞬间发生的事件,学校也无法进行教育和制止;从管理层面看,在事故发生后,学校老师也采取了及时联系学生家长等措施,在处理事故的过程中也不存在教育和管理上的疏忽。

■专家点评

西南政法大学法学院副教授谷佳杰:

校园侵权案件中学校责任的合理“松绑”

校园侵权案件的发生地在学校,受害学生家长往

往会指责学校未尽教育管理职责,而社会公众普遍也会基于同情弱势和保护未成年人而偏向利益受损方。于是,校园侵权案件逐渐形成“谁受伤谁有理”和“学校理所当然承担责任”的归责判断倾向。然而,这种倾向不仅过分加重了学校的教育管理责任,还破坏了教育中自由与秩序之间的平衡,最终受害的还是学生的利益。因此,有必要精准厘清与界定学校的教育管理职责,对校园侵权案件中的学校责任进行合理“松绑”。

■代表点评

全国人大代表、浙江省衢州市中医院副院长陈玮:
未成年人合法权益应依法平等保护

“谁受伤谁有理”是我们普通民众所常见的一种观念,然而法律的作用系引导民众更好地明辨是非和追求公平公正。在本案审理过程中,法官坚持以事实为依据、以法律为准绳,对侵权责任的构成要件之一“被告是否存在过错”进行了充分而详细地分析说理,不偏不倚,彰显了司法裁判在国家治理、社会治理中的规则引领与价值导向功能。本案的裁判依法平等保护了未成年人的合法权益,也强化了公民的法治意识,纠正了“伤者最大”的错误观念,守住了公平正义的“生命线”。

一碗清汤含百味



《红楼梦》有一道给宝玉解酒的酸笋鸡皮汤。《调鼎集》中记“酸笋”做法：“大笋滚水泡去苦味，井水再浸二三日取出，切细丝，醋煮……”又记：“冬月宜汤，鸡蹼、鸡皮、火腿、笋四物配之，全要用鸡汤，方有味。”

鸡汤之美，贵在贫富皆宜，同样能化寻常食物为珍馐，使得诸多小菜同样成

论鸡汤的“独立品格”

车辐所著《川菜杂谈》一书是谈川菜名作，论鸡汤，他是观点最“纯粹”的一位。他记四川鸡汤的做法，大有不同。四川农村里杀鸡炖于沙罐内，放在燃过的草灰堆子中，将沙罐口用青叶子包好，然后泥封，埋入草灰中，两三个小时后取出，首先闻到的是鸡汤香味。鸡香的本味，不加任何佐料（包括常用的姜、葱），全用白汤出之。

车辐说：“这种本味白汤（又称‘原汤’），不失其纯真，那是汤中之上乘，回味厚而浓，它是一种独立的品格。什么是原味？以鸡汤为例，



古代没有味精、鸡精，在传统烹饪中，鸡汤就是调味汤，这不是味精加水所能替代的。

中国有俗语“将靠枪，厨靠汤”，《法国烹饪》主编威沙尼也有句名言：“鸡对于厨师来说，就像油画家的画布。”这两句都不如清代袁枚《随园食单》的比喻来得贴切：“鸡功最巨，诸味赖之。如善人积阴德而人不知。”画布和枪毕竟都摆在明面上，而鸡汤是升华美味的“隐形翅膀”。

“清明如水”是标准

古人以汤调味，叫法很多。北方人常说“老汤”，南方人常说“鲜汁”，再如高汤、哨汤、对汤、毛汤、鲜汤，都是一个意思。

有句俗语“有鸡无蹄不肥，有蹄无鸡不鲜”。“吊汤”其实是“八鲜”过海，鸡汤并非白水炖鸡，工序复杂。如清初朱彝尊《食宪鸿秘》载：“好猪肉、鲜鱼、鹅、鸭、鸡汁。用生虾捣烂和厚酱（酱油提汁不清），入汁内。一边烧火，令锅内一边滚泛末，掠去。下虾酱三四次，无一点浮油，方笊出虾渣，澄定为度。如无鲜虾，打入鸡蛋一二个，再滚，捞去沫，亦可清。”

重点说“清汤”一词。“清汤寡水”是成语，不过古人心中“清汤”，不是白水，而是鸡

汤。《调鼎集》载有“提清老汁”“诸物鲜汁”等法，其中有“清汤”一条，强调鸡汤一定要做到“清明如水”：老鸡两只，瘦猪肉二斤，好火腿半斤，净鸡肉半斤（或拿瘦猪肉半斤代用亦可）。先将鸡宰洗干净，同肉、火腿一并煎熬，直至成浓汁一钵。汤熬好，将三物取出，另将所备鸡肉（或所备瘦猪肉）切成细丁，趁汤滚开放进去，再等半顿饭的时间，用漏勺捞起碎肉，将汤倾在细夏布袋内，细滤一过。再倾入钵内，蒸一炷香的时间，等澄清汤底，将上面清汤滗下，就成了水一样的清汤。

关于清汤，美食家各有所述。学者崔岱远在《京味儿》一书中说，当年老北京大



饭庄和家里做菜的区别全在汤上。因为大饭庄用的汤是“清汤”，“用整只的老母鸡、填鸭，大块的五花肉经过熬汤，过箩，把鸡肉、牛肉分别剁成肉茸，在汤里煮了以后压成饼，再把两种饼下到汤里用小火煨，打净浮沫儿做出来的。这种方法叫双吊法，看上去清澈，喝起来鲜美。”

厨行吊汤各有窍门

菜，“喝了一口，鲜美无比，这不是开水，也是鸡汤。”

唐鲁孙说，煮白汤面的原汤，是把鸡鸭的骨头架子、鲫鱼、鳝鱼、猪骨头、火腿放水用大火熬成汤，所有骨骼都渐渐融入汤里，煮到色白似乳，自然味正汤浓。他听

富春茶社老板陈步云说，厨行吊汤，各有窍门秘不传人。有的另放羊肠，有的把上等虾子缝在布袋内下锅同煮，等汤煮好，再把虾子包拿掉。手法门道名堂甚多，每一家面馆的白汤面都有它自己的独特风味，一般家庭是没法子仿效做的。

鲜味未必来自大鱼大肉

鱼羊为鲜，鲜味却未必全得来自鸡鸭鱼肉，蔬食同样能让清水变鸡汤。

宋代士人，最重在大鱼大肉之外，寻找果蔬之鲜。苏东坡煮菜羹，名为东坡羹，“不用鱼肉五味，有自然之甘”。陆游也仿效苏轼，手烹甜羹，“年来传得甜羹法，更为吴酸作解嘲”。

蔬菜做鲜汤，首推蘑菇汤。唐鲁孙讲过一个故事，他在天津认识一家元兴旅馆的掌柜，祖先是摆摊卖嘎巴菜的。一位从石家庄过来卖皮货的老客有次突然晕倒在摊子前，被老掌柜救醒，

一问才知是赌钱输光，气急攻心。老掌柜给他凑了几个钱当盘缠。过了两年，有人给他捎来四大麻袋上好的口蘑丁，口蘑熬汤比鸡汤都鲜，口蘑之中又以口蘑丁最鲜，所以价钱最贵。原来皮货老客是张家口一家大口蘑店的少东家。从此张家的嘎巴菜，每天就改用口蘑丁熬汤。

“人人吃了他家的嘎巴菜，都觉得除了鲜美味厚外，还带点卤煮鸡的湛香。”不几年老张家成了附近一带的大富户。

寻常小菜变名肴

了名肴。

近代金融家岳乾斋，创办过中国第一个交易所“北京证券交易所”，他的最爱是畏公豆腐。豆腐要先用吊好的黄豆芽汤煮，等豆腐生满了蜂窝眼，再用清鸡汤炖。鸡汤灌注蜂窝眼，炒菜的油不能渗入，豆腐入口腴润，柔而不腻。



来源：北京晚报



跟着课本去旅行(一)

读万卷书更要行万里路,孩子们平时课业繁忙,暑假就是行万里路的最好时节。

品读了“劝君更尽一杯酒,西出阳关无故人。”“羌笛何须怨杨柳,春风不度玉门关。”再来一场河西走廊之旅,感悟诗人的创造情怀,领略祖国的发展成就。诵读了《青山处处埋忠骨》《军神》,可以到延安、遵义,或者井冈山,来

一场红色教育,感受革命先烈的坚强勇敢,感受我们今天幸福生活的来之不易。学习了课文《观潮》,可以近距离看一场大潮盛况,身临其境感受大潮的奇特、雄伟、壮观,体味一下什么是“天下奇观”。

暑假到来,小编为大家推荐几个课本里的小众宝藏圣地,各位爸爸妈妈们可以在假期里带着孩子们领略祖国的大好河山。

太乙近天都 连山接海隅

小学课本中,有一首王维的诗《山居秋暝》:“空山新雨后,天气晚来秋。明月松间照,清泉石上流。竹喧归浣女,莲动下渔舟。随意春芳歇,王孙自可留。”

诗中所描绘的是秦岭终南山的景色。终南山是秦岭山脉的一段,又名太乙山,西起陕西宝鸡眉县,东至陕西西安蓝田县。主峰位于长安区境内,海拔2604米。终南山山势陡峭,气势雄伟,“寿比南山”“终南捷径”等典故均诞生于此,是中国重要的地理标志。

唐玄宗开元二十九年(741)至天宝三载(744)之间,王维曾隐居于长安附近的终南山,他在山脚处修建了一所别墅,过着半官半隐的悠闲生活。王维创作的许多诗文都与终南山有关,例如《终南别业》中的“行至水穷处,坐看云起时”,《崔濮阳兄季重前山兴》中的“悠悠西林下,自识门前山”。

终南山地处中国南北大陆板块碰撞拼合的主体部位,是国家AAAA级旅游景区、国家森林公园、国家自然保护区,2009年8月23日,联合国教科文组织正式通过秦岭终南山入选世界地质公园。景区内有翠华山山

崩地貌园区、骊山裂谷地垒构造园区、冰晶顶韧性剪切带与构造混合岩化园区、玉山岛弧型花岗岩峰岭地貌园区、南太白板块碰撞缝合带……

终南山有着悠久的历史和文化底蕴,自古以来就是道教、佛教、儒家等众多文化传统的重要发源地和聚集地。山上有许多文化遗址和历史遗迹,如太乙宫、道观、寺庙、石刻等,是中国重要的文化名山之一。

终南山还有着得天独厚的自然景观和生态环境。山上森林茂密,环境清幽,有许多珍稀的动植物和自然景观,如棕榈猴、云海、悬崖峭壁、瀑布飞泉等。攀登终南山可以欣赏到绝美的自然景观,领略到大自然的神奇和壮观。

秦岭南面是北亚热带湿润区,北面是暖温带半湿润区,形成了中国南北天然的地质、地理、生态、气候、环境乃至人文的分界线。秦岭山脉除了终南山,还有主峰太白山,以高、寒、险、奇、富饶、神秘的特点闻名于世,称雄华夏。秦岭以森林景观为主体,苍山奇峰为骨架,清溪碧潭为脉络,文物古迹点缀其间,构成了一



幅动态美与静态美相协调、自然景观与人文景观浑然一体的生动画卷。

秦岭的底蕴,对帮助孩子学习语文、地理、生物都有裨益。除了可以探访山林的景色,寻找古诗源起,更可领略独具魅力的文化内涵,和地质地貌特征。



终南山景点一 残峰断崖

残峰断崖位于终南山国家森林中,主要指土案峰、甘湫峰、翠华峰及形成的山崩临空面。三峰鼎立,突兀险峻,直冲云霄。玉案峰海拔1688米,半峰劈裂,崩面平齐峻峭,好像玉案倒竖,甚为壮观。翠华峰海拔1414米,似一幅巨大的铜墙铁壁横亘翠华山中,两端被高达200余

米的峭壁截切,形成一条长近千米、高200多米、宽300多米的石坎。三峰气势恢宏、有玉笋簇生之姿、堡垒踞霄之势,堪称奇绝。

终南山景点二 崩塌石海

石海中巨石堆砌、相互叠置,或雄狮望月、或猛虎下山、或天女散花、或顽童嬉戏,宛如石头的海洋,波澜起伏、浪击长空。著名景点有剑石、玉兔醉卧、通灵玉玺等,极富阳刚之气。崩塌石海在山崩过程中因石块崩落相互嵌合形成了上百个洞穴,有天洞、冰洞、蝙蝠洞等。其中冰、风二洞最让人称奇,洞内外夏季温差可达23℃以上。冰洞夏季结冰冷彻肌骨,炎炎酷暑冰柱倒立。风洞是由两块巨石顶端相撑形成,高约20米、宽3米,由于狭管效应和空气对流,洞中常有冷风嗖嗖,故风洞盛夏六月依然凉风习习。蝙蝠洞洞长100余米,曲折迂回,宽窄不一,空间变换多样。在30米深处,千余只蝙蝠附于洞壁,翅声清晰可辨,实为新奇。

终南山景点三 南梦溪

南梦溪,西安南110千米,210国道1047千米附近,是自然景区。南梦溪总面积12平方千米,森林覆盖率达99.9%,野生动植物资源丰富,气候湿润温和。景区内有山峰128座、大小溪水48条、瀑布86处,140种哺乳动物和320种鸟类动物在这里生息繁衍,3700种植物在这里生长。爬行类、两栖类、昆虫类、蕈类繁多。

南梦溪形成于7亿年前,北方的劳亚大陆和南方的冈瓦纳大陆在地球运转和地球内部力量的推动下,相向移动,形成了中国大地的脊梁——终南山,南梦溪随终南山的形成而诞生。

终南山景点四 堰塞湖

堰塞湖是指由山崩倒塌堵塞而形成的湖泊,在翠华山有三处。一处在甘湫池,位于甘湫峰下,面积0.2平方千米,由于水源不足严重渗漏成为干涸之湖,故名甘湫池;一处在大坪,现由于泥沙堆积,湖已被冲积填平,故名大坪;一处在水湫池,山体崩塌堵塞太乙河形成,又名天池、澄源池、太乙湖等。此地塞湖水域面积0.14平方千米,可划船、垂钓等,此湖有“秦岭明珠”之称,为秦岭72峪惟一一处堰塞湖,烟波浩淼,云蒸霞蔚,蔚为壮观。山崩巨石与天池湖光相融,碧峰绿水,奇石异洞,构成了一处人间仙境。



传统老字号 呈现新风貌

近日,商务部、文化和旅游部、国家文物局联合印发《关于加强老字号与历史文化资源联动促进品牌消费的通知》,提出加强老字号历史文化资源保护利用,着力提升老字号与非遗、文物和博物馆等的融合发展。

据统计,我国现有的1128家中华老字号企业中,有近800家涉及非遗项目,87家是国家级非遗代表性项目的保护单位。加强老字号与历史文化资源联动,不仅有利于老字号的创新发展,也有助于中华优秀传统文化的传承弘扬。

北京前门大街——老字号+国潮 古都商街新活力

北京中轴线上,有一条全国闻名的商业街——前门大街。数百年间,这条大街见证着古都的历史变迁。近年来,这条承载着老北京记忆的街道修缮后重焕光彩,全聚德、便宜坊、都一处、天兴居……全长840米的前门大街汇聚着30余家老字号,已经成为游客体验地道老北京风味的必去之地。

穿过标志性的五牌楼前行100米,路东就是全聚德前门店。如今,这家店是集“中轴线文化”和“京味饮食文化”为一体的老字号文化体验店。在体验区,3款定制糕点礼盒吸引了许多顾客驻足。礼盒包装设计采用书简卷轴的方式呈现。打开礼盒,以永定门为始、钟楼为末的12座建筑构成的中轴线跃然眼前。

“作为街区历史悠久的老字号之一,全聚德希望通过品牌创新,更好地把老字号和北京文化结合起来。”负责相关运营的经理宋诗伟说。据统计,春节假期以来,北京主要老字号餐厅堂食线上交易额同比去年增长近50%。

挖掘文化基因、收获年轻受众,尝到甜头的不仅是全聚德。就在全聚德前门店向南不到50米的吴裕泰,前来选购茶叶的顾客络绎不绝。过道柜台上的“只此青裕”袋泡茶系列,引人注意。据了解,“只此青裕”袋泡茶系列名字灵感来源于《千里江山图》。“这个‘只此青裕’袋泡茶系列卖得特别火,年轻人买得尤其多。”店员说。

前门大街77号的四联美发博物馆,图文并茂地展示了发



式的历史变化、行业人物等内容;广誉远中医药文化博物馆、荣宝斋沉浸式体验研学馆等民间博物馆,在前门大街落户亮相;朱炳仁等非遗传承人创立文创工作室、艺术体验店,形成文旅消费新亮点……鼓励传统老字号升级、推动开办民间博物馆、开发衍生文创产品,东城区让传统文化与商业生态实现更新,建设具有京味特色与现代活力的高品质步行街区,推动古都商街持续迸发生机活力。

胡庆余堂中药博物馆——传承不守旧 创新不忘本

摇晃抖动竹编圆形药匾,中药研粉随之上下翻飞,经过上千次旋转翻滚,药粉和水融合形成一粒粒大小均匀、紧实圆润的药丸——在浙江杭州清河坊老街上的胡庆余堂中药博物馆,中药传统技能手工泛丸的展示现场,总是引来观众阵阵惊叹。

手工泛丸的老师傅叫丁光明,已在胡庆余堂工作50多年,也是传统手工制药的省级非遗代表性传承人。他用筅帚沾水刷上药匾使之湿润,再添入一定剂量磨好的药粉,开始熟习多年来的操作。

“手工泛丸是个力气活,更是良心活。”丁光明说,制丸要用足用好材料,做一次丸剂,大约要用1公斤药粉,前后花费近1个小时,容不得丝毫马虎。“做药如做人”,用料精准、工艺精湛正是中药行当从业者的本分。

走进胡庆余堂中药博物馆,木结构建筑古色古香,这是这家老字号1874年创建时使用的古建筑,也是目前国内保存完

好的晚清工商业类古建筑群之一。在这里,参观者能近距离看到吊蜡丸、手工熬膏、铁船磨粉、手工切片等传统中药技能展示,还可以在手工作坊体验一番。

1988年,胡庆余堂古建筑群被列入全国重点文物保护单位;2006年,胡庆余堂中药文化又被列入首批国家级物质文化遗产名录。历经百余年风雨,胡庆余堂不仅是一家药店、药厂,如今也在药材种植、成药生产、医疗保健、文化旅游等领域形成中医药产业链布局。

让老字号更青春,有坚守,也要有发展。去年杭州市发布的“宋韵精品研学线路”中,胡庆余堂是研学点之一。以中药博物馆为依托,与药材种植基地、药膳烹饪技艺、现代化工厂等产业链深度融合,胡庆余堂将开启一条中医药文化研学之旅,吸引中小学、高职院校学生等参与体验,并开展集传承文化、研学教育、校企合作为一体的共建项目等。



赤水晒醋非遗技艺传承人曾泉霖——坚守匠心 探索新路

冬日午后,暖阳高照。穿过“赤水曾氏晒醋”工厂厚实的大门,一阵醋曲香由远及近。拾级而上,数以千计的土黄色天然晒露缸映入眼帘,甚为壮观。晒醋制作,这项有着上百年历史的手工技艺,在这里静静沉淀、生生不息。

经古法酿造,醋醅和半成品醋都在阳光下长久曝晒而成,赤水晒醋因此得名。曾氏家族晒醋已有百年历史,“曾氏”商标也是贵州老字号。酿造好的赤水晒醋呈红棕色,醋汁黏稠、口感柔和、酸味醇厚、微甜爽口。

仅凭一双手就能把控醋醅的湿度,曾泉霖介绍起制醋的工艺,如数家珍:制曲、发酵、制醅、曝晒、取醋……看似简单的一瓶醋,从发酵到成品醋总共要经历12道工序,历经5次天然发酵,需要3年以上的時間。

“好在香、绝在药、妙在晒”,这是曾泉霖对赤水晒醋的理解。46岁的他是国家级非物质文化遗产赤水晒醋制作技艺省级代表性传承人,出生于晒醋酿造世家,祖祖辈辈都在钻研这门技艺,曾泉霖格外看中“老字号”这块招牌。“老字号意味着底蕴、匠心与传承。”曾泉霖坦言,步入新世纪,工业技术迅猛发展,产量大、周期短、自动化的新型企业对传统手工生产企业带来了挑战。

如何在传统与现代之间平衡,在不变中寻求变化,融入时代所需元素?曾泉霖尝试在文旅融合中探索出一条新路。

2012年成立的赤水市曾氏晒醋有限公司,将企业发展定位为传承赤水晒醋历史文化、建设园林式晒醋博物馆、打造非物质文化遗产传习基地,走上了传统工艺与旅游融合发展的新路子。

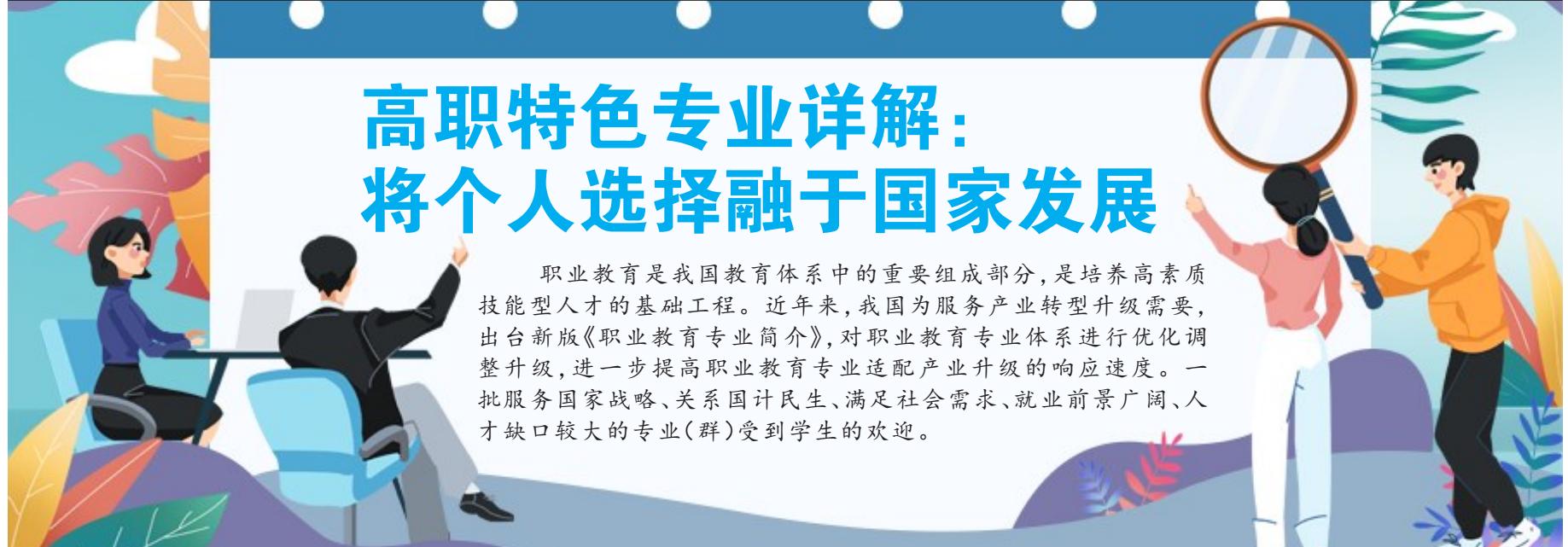
十一年沉淀发展,曾氏晒醋酿造基地已成为国家AAA级旅游景区、传统酿造文化现场教育基地和学生研学实践教育基地,通过“文化+旅游”“文化+研学”“景点+销售”等模式的探索,在擦亮老字号招牌、传承文化技艺的同时,也为企业发展。2019年工厂开放观光体验以来,接待游客20万人次以上,实现旅游销售收入2800万余元。

谈起未来的发展规划,曾泉霖挺兴奋:与江南大学等院校开展微生物酿造发酵研究,提升晒醋质量,力争将晒醋品质升级为零碳食品、绿色食品和有机食品;将赤水曾氏晒醋打造为中华老字号企业……

“非遗技艺传承让企业成为老字号,坚持传承和不断创新是老字号走下去的保障。”曾泉霖说:“如何让老字号继续充满活力地走下去,我会一直探索”。

高职特色专业详解： 将个人选择融于国家发展

职业教育是我国教育体系中的重要组成部分,是培养高素质技能型人才的基础工程。近年来,我国为服务产业转型升级需要,出台新版《职业教育专业简介》,对职业教育专业体系进行优化调整升级,进一步提高职业教育专业适配产业升级的响应速度。一批服务国家战略、关系国计民生、满足社会需求、就业前景广阔、人才缺口较大的专业(群)受到学生的欢迎。



这段时间以来,随着高考成绩放榜,高校招录工作全面铺开,高职院校也迎来了新一轮招生录取工作。这是除春季高考招生(如高职单招)外,学生选择高职教育的另一重要途径。有志于成为高素质技术技能人才的青年学生,个人兴趣特长不容忽视,但更为重要的是与时代和人民同心同向、同频共振。

机械设计制造及自动化 培养“精深性”“复合性”“创新性”人才

“制造业是国民经济的主体,是立国之本、兴国之器、强国之基。中国制造业由传统制造向高端制造转型升级,目前还存在一些亟待解决的‘卡脖子’技术难题,而解决这些技术难题,不仅需要科学家,还需要大批对接高端岗位的高层次技术技能人才。机械设计制造及自动化职业本科专业因此设立。”

——南京工业职业技术大学机械工程学院副院长 宋海潮

根据职业岗位或岗位群的能力要求,高层次技术技能人才培养主要体现在三方面:专业对接岗位涉及技术领域更宽、涉及技术精深程度更高、工作过程复杂程度更高。南京工业职业技术大学机械设计制造及自动化职教本科专业将学生培养定位为精密制造与应用、数字化设计与制造和先进制造技术与应用三个方向。这些技术技能人才具有典型的“精深性”,同时具备“设计、加工、检测”等多项技术技能的“复合性”,及采用先进制造技术解决实际问题的“创新性”。

专业课程设置一般包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程,并涵盖实验实训等有关实践性教学环节。专业基础课程包括机械制图与计算机绘图、数字化设计基础、理论力学、材料力学等。专业核心课程包括金属切削加工及机床、机械制造工艺与装备、数控加工技术及工艺编程等。专业拓展课程包括数控多轴加工技术、单片机原理与应用、智能设备安装调试与维护等。实践性教学环节包括实验、实习实训、毕业设计、社会实践等。学生可在校内外进行数字化设计、机械设计、产品质量检测、智能产线综合实训,也可在机械制造行业企业进行产品设计、工装设计、质量管理等岗位实习。

该专业学生毕业后,可选择机械制造、汽车工程、航空航天等领域的机械产品设计、工艺工程师、制造工程师等岗位,从事产品数字化设计、生产工艺编制及高端数控机床加工编程等工作。

新能源汽车工程技术 对话人类的出行演变

“伴随全球科技革命和产业变革,发展新能源汽车已成为全球汽车产业转型发展的路线蓝图,也是我国从汽车大国迈向汽车强国的必由之路。发展新能源汽车是国内汽车产业实现‘弯道超车’的重要机遇,而动力电池、新型底盘架构、智能驾驶等领域关

键核心技术,成为其发展的核心竞争力。”

——河北工业职业技术大学汽车工程系主任 张玉芝

新能源汽车产业的快速发展,离不开高层次技术技能人才的有力支撑。新能源汽车工程技术作为职教本科专业,紧密对接新能源汽车产业需求,人才培养主要面向新能源汽车机械工程技术、整车制造、技术服务等职业。专业课程设置基本分为专业基础、专业技能、能力拓展三个课程模块。专业基础课程模块,主要对接新能源汽车相关工作岗位通用的工程基础、技能与行动能力的培养。专业技能课程模块,主要培养学生新能源汽车生产工艺、质量管理与控制等方面的技术技能。能力拓展课程模块,则设置一些培养学生持续学习能力和创新能力的课程。以河北工业职业技术大学为例,该专业课程精准对接岗位能力、知识、素养需求,设置关于新能源汽车的整车设计、控制技术、试验技术、制造技术以及专业技能实训和实验等课程,培养学生过硬的专业技能、较强的数字化能力,及解决复杂问题的能力。

通过四年培养,学生可掌握新能源汽车构造与汽车理论、电子电气与自动控制等知识,具备新能源汽车整车及零部件设计、测试与制造工艺开发、工程软件应用等能力,能够从事新能源汽车整车与零部件及其配套设施的电子电气系统设计与调试、机械系统设计与改进、产品性能测试与评估、制造工艺设计与优化、生产现场管理与技术服务等工作。

新一代信息技术 推动传统产业实现智能化升级

“新一代信息技术产业被列为七大国家战略性新兴产业体系之一。《中国制造2025》要求,以加快新一代信息技术与制造业深度融合为主线,以推进智能制造为主攻方向,完善多层次多类型人才培养体系,促进产业转型升级,实现制造业由大变强的历史跨越。据国家有关部门预测,到2025年,新一代信息技术人才缺口将达到950万人。由此可见,培养一大批新一代信息技术人才,是推动我国产业顺利转型的紧迫性任务之一。”

——海南科技职业大学信息工程学院院长 施金妹

新一代信息技术专业群由多个专业共同组成,群内专业以计算机为基础、以智能化为共性,契合智能化时代的综合型、智能型人才需求。专业群着力构建“计算机学科素养+人工智能思维模式与技能+产业应用需求与实践”相融合的教学生态,培养具备数学基础、掌握计算机网络、数据计算与处理等相关基本技能,熟练运用数据挖掘与深度学习、传感网与物联网等专业知识,能进行智能软硬件产品设计、开发与运维的人才。

经过三至四年专业学习,学生可进入大中型企业事业单位,从事智能软硬件系统设计师、算法工程师、智能服务应用工程师等岗位的相关工作。在升学方面,专科学生可通过“3+2”专升本进入本科层次

学习,本科生可考取硕士研究生,成为从事生产运营管理、工程设计等信息智能化方面的高素质技术技能人才。

应用化工技术 培养现代化化工生产高素质人才

“化工是化学工业的简称,我们的衣食住行离不开化工产品。每一天的个人清洁,离不开日用化学品的助力;每辆汽车的行驶,离不开化学能的释放;每一块芯片的生产,离不开高纯化学品的加持。可以说,便捷生活离不开化工的每一项创造。化工,是新材料制造的基础,是能源转化的核心,是信息产业的材料支撑。现代化化工生产正朝着规模大型化、生产过程智能化、安全与环保要求更严格的方向发展。”

——常州工程职业技术学院化工学院教授 刘承先

应用化工技术专业旨在培养从事现代化化工生产操作与控制、生产管理和工艺优化等工作的高素质技术技能人才。经过三年专业学习,学生主要就业方向为:在大中型化工企业的中央控制室,运用智能化工具实现优质、高效、安全的生产;部分学生可面向食品、环保等行业,从事生产操作控制、生产管理、技术管理等工作。深造方面,学生可在应用化工技术、化工智能制造工程技术等职教本科专业,或在化学工程与工艺等普通本科专业领域继续深造,成为在化工及相关领域从事生产运行管理、工艺优化与技术开发等工作的高层次技术技能人才。

来源:光明日报





第13集

顾一野病情反转,江南征不顾纪律要求来到医院焦急等待不肯离开,郑源突然到访,父女关系依然没有进展。回到营区的江南征,再次被赵红樱叫去谈话,江南征表示自己无法放弃爱情。赵红樱与江南征谈了自己对于爱情的理解,江南征感到震撼。来到医院探望顾一野的胡杨决定放手,成全顾一野和江南征。

第14集

720团迎来蓝岭对抗演习,9连9班成为主力。演习开始前,顾一野收到了江南征的分手信。演习中,顾一野一再走神,忘记拉环便将手榴弹丢了出去,最终导致9连错失夺取后山高地的最佳时机,全军覆没。郑源对演习进行总结,严厉批评720团特别是9连,顾一野深刻反省。高梁看望顾一野,顾一野误以为江南征提出分手是高梁从中作梗。选拔时,江南征以2秒之差惜败宋小洛。

第15集

战备公路工程展开,郑源把全路段地势最险的部分交给了720团,以锻炼这支队伍。台风带来暴雨山洪,郑源亲自上工地加入抢险的行列,黑暗中失足摔落山底身负重伤,高梁拼死将他救出送往医院抢救。江南征获悉赶往医院。在江南征的声声呼唤下,郑源最终化险为夷。江南征调去军区文工团,高梁不舍。郑源为女儿庆祝,让高梁去买酒,高梁险些犯错。张飞准备与阿秀结婚,拜托顾一野帮忙给阿秀挑红裙子。

第16集

顾一野请江南征帮忙试裙子,高梁和顾一野不约而同地起了给江南征买条裙子的念头。张飞来了阿秀,大家都很替他们高兴。高梁郑重地送上红裙子,江南征感动落泪。还没有来得及好好享受新婚时光,张飞就接到了紧急命令。234师转入二级战备,赶赴边境准备战斗。张飞毅然跳上军车。高梁请战,郑源批准。

第17集

火车开动前,阿秀拎着罐头赶到,但碍于纪律,无法送到张飞等人手中。火车驶向远方,大家发现顾一野不在车厢里,正感到疑惑时,忽然听到火车外传来他的声音,探头望去竟见他开摩托载着阿秀追来,让阿秀与张飞告别。顾一野在下一个站点跟上了队伍,张飞与他谈心。720团接到任务,负责打穿插,郑源关心女儿的安危。大家还不确定三排的具体任务,包括身为排长的张飞也在等待布置指令,先让战士们写好决心书。

第18集

赵红樱带领女兵为九连送行。720团接到任务,派遣两名战士掩护通信连架设线路,团长赵大山将任务交给九连,江南征和韩春雨架线,高梁和

顾一野支援。作为先头部队的一连碰到敌人的雷区,导致伤亡惨重。遍地硝烟以及血肉模糊的战友,让九连的战士们深受触动。在前行途中九连遭遇伏击,从未上过战场的新兵们终于意识到战争的残酷。700团成功抢占主峰,大批敌人溃散而逃,恰巧与顾一野他们遭遇。敌人火力太猛,张飞他们所有的退路都被堵死。

第19集

为让大家安全撤退,高梁单独引开敌人火力,在用光手榴弹后,他跳下了悬崖。顾一野想为张飞做一个担架,不料却引爆一枚伪装的触发雷。张飞忍着伤痛奋不顾身地扑向顾一野,自己却当场牺牲。经历、目睹或遭遇到一个又一个战友的离去和牺牲,顾一野等人患上了轻微的创伤后应激综合征。江南征在战地医院发现了高梁。234师凯旋,九连成为英雄连。阿秀向秦汉勇打听张飞的下落,秦汉勇要顾一野将张飞牺牲的消息告诉阿秀。

第20集

顾一野记录战士名册,心态再次崩坏,高梁安慰他,两人痛哭。秦汉勇向郑源请示,让九连和三连搭伙。郑源决定请战士们吃个便饭。秦汉勇看到评功名册里都是牺牲的战士,表示活下来的人同样有功。郑源肯定和表扬了顾一野,挨个表扬了每一个战士,大家的情绪不再低落。阿秀察觉到不对劲。顾一野坐在张飞的床铺上,一边追忆,一边痛哭。九连在这次战斗中功绩突出,有望评上战功连。

第21集

顾一野、高梁分别评为战斗英雄和一等功,顾一野并不惊喜,反而追问烈士如何评功。高梁严厉斥责顾一野,他终于醒悟。秦汉勇提醒顾一野和高梁,将会面临大裁军,他们的各方面能力都需要加强。江南征准备报考通信学院。阿秀准备接张飞的骨灰回家,顾一野被委派护送。高梁被迫放弃进院校学习的名额。顾一野为了圆阿秀的心愿,陪她看电影,不料因为阿秀怀里的骨灰盒引起风波。

第22集

经过通信连党支部的共同商讨,最终决定将上学名额分配给韩春雨,江南征委屈,郑源表示不插手此事。师部邢政委要求做好思想工作。高梁为江南征上学的事想方设法,郑源误以为他和江南征谈恋爱。郑源没有为女儿读书的事走后门,江南征很满意。高梁获悉,要上军校除了保送,还可以参加军校统一考试。江南征考了全军区第三名的好成绩,陆军学院破格招录高梁。肖副司令选择转业,临走前为234师争取到10个深造读书的名额。当年的秋冬两季里,全国到处可见调动的军车消失和撤离,与出征有着相似的悲壮。

王牌部队

新闻综合频道

13-25集剧情

第23集

姜卫星和牛满仓都获得名额去上军校。江南征和顾一野在溪边聊天,埋怨他不如高梁关心自己,却不知道顾一野一直默默付出。韩春雨犹豫许久,给高梁打去电话,委婉地表达心意,高梁不察。夏林向韩春雨表白。即将要去军校报到时,顾一野意外得知张飞母亲病重急需帮助,决定更改行程去粤东。眼前的情形让顾一野受到触动,他决定与江南征分手,陪阿秀将张飞的遗腹子养大。

第24集

顾一野突然提出跟江南征分手,江南征震惊又伤心。高梁质问顾一野,得知原因,顾一野要高梁照顾好江南征,并帮他保密。高梁联系不上顾一野,求助韩春雨,韩春雨表白高梁,被明确拒绝。夏林主动向韩春雨坦白自己弄混了她写给高梁的信。顾衡得知儿子的决定,给予鼓励。郑源为女儿下厨,跟江南征聊起自己年轻时候的事,希望女儿离开顾一野。顾一野拿着阿秀的回信,感到苦恼,去找高梁答疑解惑。

第25集

陆军学院毕业前夕安排两场演习,分别为代表象征着实战侦查的“红狼”,以及考察动物本能和求生意志的“白狼”。夏林和高梁选择“红狼”,顾一野选择“白狼”,表现均突出。高梁拿到了全队学员中唯一一张优秀学员证书。另一边,顾一野坚持走自己的路,放弃了常规考试,选择了拔掉自身弱点的演习,最终战胜了自己。高梁向江南征表白,江南征没有表态。三年后,郑源升任军长,宋建设申请将高梁从侦察连调回720团任九连连长。

欢迎订阅2024年

《南宁广播电视台报》

订报热线:0771-2189585

全年征订价:45元



前50名读者将获得精美礼品

详情请拨打编辑部电话

0771-5655815



理想之城 都市生活频道

18-31集剧情

第18集

刘铁生得知夏明与贺瑶并非恋人,终止了与天科的洽谈。苏筱对黄礼林等人所谓的幕后操纵不感兴趣,但仍愿陪夏明渡过难关。夏明心有不甘,想用提前工期的办法去争取项目,由于风险很大,遭到了陈思民等人的强烈反对。看到夏明与苏筱的执着,黄礼林和汪炀最终同意了这个提议。贺瑶帮了大忙,夏明和苏筱向刘铁生争取到一个面谈的机会,两人开心不已。

第19集

苏筱回到家中,享受家庭温暖,也被爸爸妈妈催促找男朋友。苏筱主动给夏明打电话。苏筱接到了汪炀的电话:刘铁生被调查,项目停工,群星集团大乱,众人如热锅上的蚂蚁。姚总刚刚接手刘铁生的位置就遇到车祸,一时间流言四起。群星项目占用过多资金流,天成陷入困境,陈思民装作痛心疾首,给苏筱施压。汪炀向总部求助,未果。苏筱苦思冥想,写出新方案。吴红枚工作不顺利,许峰宽慰她。

第20集

苏筱攻克群星广场项目难题,获得表彰,汪炀既欣慰又骄傲,决定将她调到主任经济师的职位上。汪炀暗示陈思民主动离开,并为他安排好后续,陈思民断然拒绝,全不领情。陈思民召集月度经营分析会,汪炀中止会议,对外宣布陈思民请了病假。苏筱成为赢海集团最年轻的主任经济师,可是天成大部分员工都认为是她故意挤兑走陈思民。陆争鸣听信了陈思民编造的光明前途,跟着陈思民离开天成。吴红枚得知苏筱在短时间内连升几级,内心状态逐渐发生变化。

第21集

苏筱和夏明的感情逐渐升温,黄礼林发现后非常不满,设下“鸿门宴”,苏筱找借口提前离席。陆争鸣主动

第27集

黄礼林气急病发入院,夏明风驰电掣赶到医院,发现此事与苏筱有关,情绪一时复杂激动,苏筱无法解释清楚。网上开始流传许多关于苏筱的负面帖子。黄礼林苏醒,无法说话的他写下两条消息,指赵显坤心狠手辣,表明自己昏迷与苏筱有关。赢海众高管震怒,要求彻查整个事件并严惩苏筱,为此开了个会,总工程师胡昌海冲在第一线,众人拱火,其实是想对赵显坤施压,赵鹏也真真假假地作证,想要把苏筱将黄礼林气进医院的事情坐实。

第28集

为保苏筱,赵显坤找胡昌海谈话,胡昌海不听劝,还怒斥苏筱超规格举办入职欢迎会,欺负元老,属不正之风。赵显坤发现玛利亚搞鬼。苏筱不知道集团内部对她争议很大,也查不出究竟是谁在陷害自己,工作不被认可。何从容看到苏筱被孤立,主动靠近她,却加深了众人对苏筱的误解。集团高层联名举报苏筱,赵显坤发现汪炀的态度反常,决定不管苏筱了。网上针对苏筱一边倒的舆论,突然出现了转机。众多分包商到医院,要求天科结算工钱。

第29集

赵显坤的冷落、黄礼林的憎恨以及夏明的疏离让苏筱茫然、痛苦。赢海集团天字号子公司的老总们达成统一战线,想要逼迫集团免收盈差款,甚至集体递交辞职信给赵显坤和汪明宇施压。汪明宇保持中立,赵显坤愤怒。苏筱想跟赵显坤谈一下,赵避而不见。吴红枚意外发现公司招聘副总经济师,不知道要不要告诉苏筱。汪明宇去探望黄礼林,试探夏明的态度。崔哥到医院追债,黄礼林苦苦哀求。面对爱情和亲情的两难选择,夏明选择了较为稳妥的方式。

第30集

夏明主动联系汪明宇,两人谈好条件,让苏筱出局。赵显坤得知此事,颇为落寞。高进来找赵显坤,提起苏筱的盈差款解决方案。赵显坤到医院找黄礼林,希望他给苏筱一次机会,并提点了夏明。集团正式讨论对苏筱的处分决定,夏明代替黄礼林出席,一改之前对汪明宇的说辞,众人惊讶不已,汪明宇更是又惊又怒,徐知平出面调和。苏筱获悉集团的解决结果,态度坚决地表示不想继续背黑锅,赵显坤大发雷霆。苏筱渐渐了解夏明的用心。

第31集

苏筱不能理解夏明面临事态的复杂,两人观念有了矛盾,再次爆发争吵。苏筱正式和赵鹏交接职位和工作,但在追缴盈差款的工作分配上产生了分歧,徐知平让他们自己协商解决。玛利亚处处针对吴红枚,同事很为她担心。天科周转不开,夏明提出方案,说服群星广场项目的沈总后,又找了崔哥,张口跟他要五千万的贷款。夏明向黄礼林承诺会保住天科,让他安心养病。苏筱打电话给夏明,发现他状态不对,买了热牛奶去探望,委婉地提出分手。



这种病,看完让人不寒而栗!

抑郁症有多可怕

7月5日晚,歌手李玟的家人通过社交媒体宣布:李玟于7月2日在家中轻生,送院后一直昏迷,最终于7月5日离世,终年仅48岁。家人表示,李玟于数年前患上抑郁症,与病魔经过了长时间斗争,可惜近日病情急转直下。

张国荣、乔任梁、陈宝莲、金钟铉……这些明星都是因为抑郁症离世。李玟的突然去世,让外界再一次认识到了这种病的可怕。

快速了解抑郁症

抑郁症是常见的一种心理疾病,以连续且长期的心情低落为主要临床特征,是现代人心理疾病最重要的类型。

临床可见,心情低落和现实过得不开心,情绪长时间地低落消沉,从一开始的闷闷不乐到最后的悲痛欲绝,自卑、痛苦、悲观、厌世,感觉活着的每一天都是在绝望地折磨自己,消极,逃避,最后甚至有自杀倾向和行为。患者患有躯体化症状。胸闷,气短。

每天只想躺在床上,什么都不想干。有明显的焦虑感。更严重者会出现幻觉、妄想、思维(言语)紊乱等精神分裂症状。

抑郁症每次发作,持续至少2周以上,一年甚至数年,大多数病例有复发的倾向。

央视在一档节目中曾介绍,许多人认为抑郁症是由于精神压力过大而产生的,其实不完全是这样的,精神刺激和抑郁症有相关性,但不是因果关系。

有研究发现,一个人之所以得抑郁症,主要有两方面原因:

第一,和环境压力、生活挫折的积累有关系;

第二,和每个人的易感性有关系。我们的大脑和躯体是相连的,当大脑出现问题,躯体就会产生一些反应。

所以大部分抑郁症患者身上会表现出一些躯体症状,比如:

乏力、食欲减退、消化不良、胃肠胀气、便秘、体重下降;

慢性疼痛,却查不出什么问题;

睡眠障碍,如入睡困难、睡眠不深、早醒;

心慌气紧;

性欲减退、阳痿、闭经等。

两个发病高峰 一多半是女性

抑郁症领域最引人注目的方面之一是女性比男性更容易患抑郁症,比例是男性的两倍。两性在儿童期和青春期的发病率相似,女性的发病率在生育周期开始时逐渐上升,到绝经期再次趋于平衡。

2019年北京大学第六医院黄悦勤教授团队发表在《柳叶刀·精神病学》的研究首次报告了我国的抑郁症患者中,女性约占65%,67%的抑郁症患者超过35岁。

上海交通大学医学院心境障碍诊治中心方贻儒教授在“2017国际神经精神疾病高峰论坛”上表示,抑郁症发病有两个高峰年龄段:20岁左右和40岁左右。在生理上,这是从青年晚期到更年前期的变化;在心理上,需要面对工作节奏加快、生活压力变大等情况,更容易出现抑郁的症状。

爱笑的人也可能得抑郁症

全球罹患各类精神障碍者约占总人口的13%。精神疾病包括精神分裂症、抑郁症、焦虑症等,遗传、生活压力大等因素可能增加抑郁症的发病风险。近年来,全球抑郁症、焦虑症的发病率都有所上升。有数据显示,全球抑郁症患者数量多达3亿,中国也有多达5000万抑郁症患者。

在各种抑郁症类型中,“微笑抑郁症”尤其值得注意,这类患者压抑内心痛苦,谈话时面带微笑,即“人前欢笑,人后流泪”,以“微笑”为伪装,而内心已跌到万丈深渊。

据悉,“微笑抑郁症”是抑郁症的一种,由于“工作的需要”“礼节的需要”“责任的需要”,患者白天大多数时间都以微笑示人,但这种“微笑”并不是发自内心深处的真实感受,而是一种负担,久而久之成为情绪的抑郁,这种情况被称为“微笑抑郁症”。

当承受的压力大到再也无法承受的时候,他们的反应也是巨大的,情绪失调,可能会从一个极度自信的人变成一个非常自卑的人,甚至会怀疑自己各方面的能力。

我是不是得了“心灵感冒”?

现代的快节奏和大压力,所有人都有可能患抑郁症,老年人、中年人、妇女、青春期少年群体都很普遍,所以抑郁症也被称为“心灵感冒”。

怎么确定自己是不是“心灵感冒”了呢?除了观察有没有症状表现之外,最重要的是还是正确面对,科学诊疗,去正



规医院问诊。

对疑为抑郁症的患者,医生除进行全面的躯体检查及神经系统检查外,还会进行辅助检查及实验室检查。迄今为止,尚无针对抑郁障碍的特异性检查项目,因此,目前的实验室检查主要是为了排除物质及躯体疾病所致的抑郁症。

有两种实验室检查具有一定的意义,包括地塞米松抑制试验(DST)和促甲状腺素释放激素抑制试验(TRHST)。

抑郁症的诊断主要根据病史、临床症状、病程及体检和实验室检查,典型病例诊断一般不困难。国际



上通用的诊断标准一般有ICD-10和DSM-IV。国内主要采用ICD-10,是指首次发作的抑郁症和复发的抑郁症,不包括双相抑郁。患者通常具有心境低落、兴趣和愉快感丧失、精力不济或疲劳感等典型症状。病程持续至少两周。

目前的治疗方法主要有以下几种:

药物治疗:现有的抗抑郁药有二十多种,一定要根据医嘱,由医生来选择适合患者的药物。

心理治疗:可以帮助患者调整心理应对方式,提高自身的心理免疫力,改善一些不良的性格缺陷,增强耐受力,是一种辅助的作用。

物理治疗:目前最常用的是电疗和磁疗两类方法。

抑郁症是一种常见的精神疾病,不是简单的“想不开”“矫情”,并非通过劝说、鼓励就能缓解。

最后,“小报童”希望大家都好好的!



高温天气,你必须懂的夏季用电安全知识

炎炎夏日,高温天气使用电器的时候更加要注意用电安全。具体有哪些需要注意的地方呢?一起来看看吧!

夏季安全用电需注意什么?

防止电器受潮

1.不要用湿手触碰、用湿布擦带电的灯头、开关和插座。使用电熨斗、电吹风等电器时,人不要离开。

2.冰箱等家电应避免紧贴墙放置,在潮湿的天气里墙面受潮程度很大,湿气通过电器内部小孔影响到里面的部件,因此摆放家电的位置要注意,需与墙面保持一定距离,并且优先选择通风较好的位置。

3.家电浸水时,应切断电源,把总闸关掉,并将电器移到干燥的地方防止受潮。

不要超负荷用电

夏季常常发生超负荷用电,而且严重的超负荷用电会导致电压降低,影响电压质量,造成电线发热加剧,绝缘老化加速,引起电器火灾和人身电击事故。



为避免事故发生应做到:避免大功率电器同时使用,特别是在用电高峰时段。空调、烤箱等大功率用电设备必须使用专用线路。电线不能乱拉乱接,多台电器不能共用一个插座。开空调的同时应关闭门窗,尽量减少不必要的能耗。

正确放置电器,避免长时间使用

1.电器应放置在干燥且无阳光直射的地方,保持通风良好。



2.电器使用一段时间后,应让其适当休息,尽量避免长时间连续使用电器,电器周围禁止放置易燃物品。

3.手机、充电宝、笔记本电脑等很多设备都需要长时间充电,但充电时间过长,热量散不出去,会有起火的隐患,因此充电宝等设备充电时,最好要有人值守,电池充满后及时拔下电源。

电器严禁“带病”使用

当电器出现异常情况,如异味、冒烟、震动、噪音增大、温度升高等现象,应立即切断电源,并请专业人员检修,不要自行拆开电器,以防损坏电器内部元件。

切勿拉拽排插

排插连接在通电的插座上,此时正是带电状态,用手拉拽排插非常危险,可能导致包裹在排插电线上的绝缘体脱落,容易造成触电的伤害。

雷雨时预防雷电入侵

雷电入侵有四条途径:供电线、电话线、有线电视线、住房的外墙或柱子。而常规社区屋面配置了避雷带,所以住房的外墙或柱子不是雷电入侵的主要途径,那么预防雷电入侵就更加需要关注供电线、电话线、有线电视线这几个途径。

很多家庭看完电视后将电视机保持待机状态或将其开关关掉,其实从用电安全角度来讲,这两种做法都是不安全的。电视看完后,在关掉电源的同时应该拔掉电源线,这样能够有效避免电视机被雷电击中。同样的道理,所有电器在用过之后都应该拔掉电源线,防止发生事故。

家电发生火灾如何扑救?

切断电源

家电若发生火灾,首先要立刻切断电源,人要与电源

保持一定的安全距离,避免切断电源时被电弧喷射烧伤。

选择正确的灭火器

要选用干粉灭火器扑救,或者用灭火毯扑救,切记不可用水喷淋电器设备。

扑救火灾时,不要开启门窗,防止风吹助燃。火灾扑灭后,必须及时开窗通风。

如火势较大,则应该立即撤离,就近求援并及时拨打119报警。

家中触电怎么办?

触电急救方法

触电是由于电流流过人体所导致的,触电后身体上的电流出入口会有灼伤痕迹,引发短暂刺痛及肌肉收缩,丧失知觉、肌肉痉挛,甚至呼吸及心跳停止。触电后应采取以下措施:

- 1.电源未切断前不可接触伤者;
- 2.若电源未能切断应以不导电的物件移开电源或电线;
- 3.立刻拨打120急救电话找救护车送医院;
- 4.将伤者移到安全的地方,检查伤者的呼吸及心跳,若心跳停止,应立即实施人工呼吸及心肺复苏抢救。

来源:成都市青白江区人民医院

天气炎热,千万小心这些细菌

据调查数据显示,冰箱是食源性疾病暴发的主要承载体,占比50%左右。由此可见,冰箱不仅是食物的保险箱,时间一长也有可能沦为健康“杀手”。

冰箱为什么会这么脏?因为低温环境能延缓微生物的生长繁殖,但并不能消灭所有微生物,也就是说冰箱里其实有很多你看不见、但却实实在在的微生物,比如绿叶蔬菜中的耶氏菌、类结核杆菌;肉类食物中的李斯特菌、类丹毒杆菌等。如果长时间不清洁冰箱,这些细菌就会越攒越多,最终污染食物,进而侵害人体健康,使人出现呕吐、胃疼、发热等不良反应。

如何有效、彻底地清洁冰箱?“小报童”帮助大家整理了一个“秘笈”。现在正是天热病菌滋生的时候,各位看官不妨按此方法动手,来一场健康“保卫战”。

首先是丢丢丢

清洁冰箱前不要嫌麻烦,把所有东西都拿出来彻底腾空冰箱,将过期食物果断丢掉,临期的食物尽量往显眼位置摆放。至于一些不确定保质期的食物,如果过了存放时间,或已出现腐烂、有异味的情况,也建议果断丢掉。

其次是擦擦擦

切断冰箱电源,将抽屉、隔板等统统拆卸下来用洗洁精清洗一遍,然后用抹布擦干后安装回去。

冰箱内部可以用小苏打+清水清洁。至于冰箱难打理的部分,比如密封条等容易藏污纳垢、易发霉的空间,建议找一张不用的硬卡片,用湿布/湿巾包裹卡片,把脏东西刮出来。整体清洁一遍后,喷上一些医用酒精,保证干净的同时也能消灭有害细菌。

注意:清洁冰箱的时候请勿使用硬质毛刷、钢丝球、

钢丝刷、研磨剂(如牙膏)、有机溶剂(如煤丙酮、香蕉水等)、开水、弱碱性物品等,这些有可能会损伤冰箱表面及内胆。清洁冰箱内部时用软抹布擦干即可,不要用水直接冲洗,以免影响电器绝缘性能。

另外还需要注意的是,我们经常忘了清洁冰箱里存放的物品,在冰箱被清空并彻底清洁后,要用湿布把冰箱里的瓶瓶罐罐全部擦拭一遍再放回冰箱。

然后是摆摆摆

冷藏室:一般的冷藏室分上中下三层,建议上层摆放肉蛋奶以及各种熟食,中层和果蔬盒放置水果蔬菜(水果蔬菜分开收纳,因为成熟水果释放的乙烯会加速蔬菜的腐败),下层可以放冷鲜的肉类、鱼类以及待解冻的食物。这种摆放方式可以有效避免交叉感染。

冷冻室:对于需要冷冻的大块肉类,建议在冷冻前先处理一下,将肉类切成合适的大小,分别收纳保存,随用随取,避免反复冷冻。

注意:无论冷冻室还是冷藏室,在摆放食物时,最好将食物都放入干燥的容器中,加盖或是用保鲜膜封存,切忌把食物直接敞口放于冰箱内。果蔬及鸡蛋等食物存放前建议不要清洗,清洗可能会破坏它们自身的防御机制,封存后放冰箱保鲜盒即可,吃前再清洗。

最后是学学学

这个“学学学”,是让大家掌握一点正确使用冰箱的常识。

很多人以为清洁完冰箱后,插上电源就万事大吉了,实际上并不是这样。冰箱温度设置也是值得关注的。冰箱温度控制在4℃以下可以抑制大部分微生物生长,控制在-12℃以下则几乎所有微生物停止生长,一

18℃以下细菌的生长活性将被降到最低。因此,在调节冰箱温度时,建议将冷藏室温度调节到在0~4℃,冷冻室温度调节到-12~-18℃,这个区间是最为合理的食物保存温度。

使用时间较长的老冰箱,可能存在因机械热循环或设备老化等问题导致的冰箱温度显示器不准确、真实的冰箱温度高于合理温度的情况。因此,建议大家在冷藏室和冷冻室各放一支专用温度计,冰箱温度就可以一目了然了。

为了对得起自己的肚子,对得起全家人的健康,建议一个月彻底清洁一次冰箱,如果不太勤快的话,一季度清洁一次总是需要的。

编辑:许术

区域	食物分类	食物	建议存放时间
冷藏室	蔬菜	新鲜的绿叶蔬菜	1~4天
		秋葵	2~3天
		芦笋	3~4天
		西兰花、花椰菜	3~5天
		蘑菇	3~7天
	水果	卷心菜、芹菜	1~2周
冷冻室	水果	未切开的西瓜	3~4天
		葡萄、樱桃	7天
		苹果	4~6周
	蛋奶	低温牛奶	3~7天
		酸奶	7天
		鸡蛋	3~5周
	肉类	香肠、火腿	1~2个月
		猪肉	4~6个月
		牛排	6~12个月
	水产	生的整只鸡鸭鹅	12个月
		脂肪含量高的鱼类(鲶鱼、鲤鱼等)	2~3个月
		脂肪含量不高的鱼类(鳕鱼、鲈鱼等)	3~6个月

(冰箱内食物建议存放时间表)

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/7/17 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 大秧歌(13)
08:13 大秧歌(14)
09:05 大秧歌(15)
09:47 大秧歌(16)
10:40 大秧歌(17)
11:33 大秧歌(18)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 盾神(4)
13:40 盾神(5)
14:30 盾神(6)
15:25 盾神(7)
16:17 盾神(8)
17:00 盾神(9)
18:00 孤战(30)
18:55 孤战(31)
19:50 孤战(32)
20:47 孤战(33)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 孤战(34)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 金水桥边(28)
23:33 金水桥边(29)

2023/7/18 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 大秧歌(18)
08:13 大秧歌(19)
09:05 大秧歌(20)
09:47 大秧歌(21)
10:40 大秧歌(22)
11:33 大秧歌(23)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 盾神(9)
13:40 盾神(10)
14:30 盾神(11)
15:25 盾神(12)
16:17 盾神(13)
17:00 盾神(14)
18:00 孤战(34)

18:55 孤战(35)
19:50 孤战(36)
20:47 孤战(37)
21:33 孤战(38)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 金水桥边(30)
23:33 金水桥边(31)

2023/7/19 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 大秧歌(23)
08:13 大秧歌(24)
09:05 大秧歌(25)
09:47 大秧歌(26)
10:40 大秧歌(27)
11:33 大秧歌(28)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 盾神(14)
13:40 盾神(15)
14:30 盾神(16)
15:25 盾神(17)
16:17 盾神(18)
17:00 盾神(19)
18:00 孤战(38)
18:55 孤战(39)
19:50 孤战(40)
20:47 孤战(41)
21:33 孤战(42)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 金水桥边(32)
23:33 金水桥边(33)

2023/7/20 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 大秧歌(28)
08:13 大秧歌(29)
09:05 大秧歌(30)
09:47 大秧歌(31)
10:40 大秧歌(32)
11:33 大秧歌(33)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 盾神(19)
13:40 盾神(20)
14:30 盾神(21)
15:25 盾神(22)
16:17 盾神(23)
17:00 盾神(24)
18:00 孤战(42)
18:55 孤战(43)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府筑梦南宁
20:32 孤战(44)
21:25 孤战(45)
22:10 金水桥边(34)
23:05 金水桥边(35)
23:45 金水桥边(36)

2023/7/21 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 大秧歌(33)
08:13 大秧歌(34)
09:05 大秧歌(35)
09:47 大秧歌(36)
10:40 大秧歌(37)
11:33 大秧歌(38)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 盾神(24)
13:40 盾神(25)
14:30 盾神(26)
15:25 盾神(27)
16:17 盾神(28)
17:00 盾神(29)
18:00 孤战(45)
18:55 孤战(46)
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(47)
21:25 孤战(48)
22:10 金水桥边(37)
23:05 金水桥边(38)
23:45 金水桥边(39)

2023/7/22 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(38)

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(37)
13:45 生活像阳光一样灿烂(38)
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
22:10 校园大视界(重播)
22:25 空降利刃(29)
23:10 空降利刃(30)
23:55 空降利刃(31)

2023/7/20 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(35)
13:45 生活像阳光一样灿烂(36)
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
22:10 校园大视界(重播)
22:25 空降利刃(26)
23:10 空降利刃(27)
23:55 空降利刃(28)

2023/7/19 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(33)
13:45 生活像阳光一样灿烂(34)
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

2023/7/18 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(31)

08:13 大秧歌(39)
09:05 大秧歌(40)
09:47 大秧歌(41)
10:40 大秧歌(42)
11:33 大秧歌(43)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 盾神(29)
13:40 盾神(30)
14:30 盾神(31)
15:25 盾神(32)
16:17 盾神(33)
17:00 风影(1)
18:00 孤战(48)
18:55 孤战(49)
19:50 孤战(50)
20:47 孤战(51)
21:33 孤战(52)
22:20 金水桥边(40)
23:15 金水桥边(41)
23:55 金水桥边(42)

2023/7/23 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 大秧歌(43)
08:13 大秧歌(44)
09:05 大秧歌(45)
09:47 大秧歌(46)
10:40 大秧歌(47)
11:33 大秧歌(48)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 风影(1)
13:40 风影(2)
14:30 风影(3)
15:25 风影(4)
16:17 风影(5)
17:00 风影(6)
18:00 孤战(52)
18:55 烽烟尽处(1)
19:50 烽烟尽处(2)
20:47 烽烟尽处(3)
21:33 烽烟尽处(4)
22:20 金水桥边(43)
23:15 金水桥边(44)
23:55 金水桥边(45)

南宁广播电视台 公共频道

2023/7/17 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(29)
13:45 生活像阳光一样灿烂(30)
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
21:49 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(29)
23:10 空降利刃(30)
23:55 空降利刃(31)

2023/7/19 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(33)
13:45 生活像阳光一样灿烂(34)
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
21:49 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(32)
23:10 空降利刃(33)
23:55 空降利刃(34)

2023/7/18 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(31)

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(37)
13:45 生活像阳光一样灿烂(38)
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
22:10 校园大视界(重播)
22:25 空降利刃(38)
23:10 空降利刃(39)
23:55 空降利刃(40)

2023/7/23 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(39)
13:45 生活像阳光一样灿烂(40)
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 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(39)
23:10 空降利刃(40)
23:55 空降利刃(41)

2023/7/22 星期六

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(35)
13:45 生活像阳光一样灿烂(36)
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 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 故事
22:25 空降利刃(41)
23:10 空降利刃(42)
23:55 空降利刃(43)



“螂”来了！

仲夏至，昆虫们也进入了全年最活跃的时段，这其中也包括人类的老伙伴：至少3亿年前就出现在地球上的古老净化者、大自然最强势高效的清洁工之一、全人类理智值的疯狂收割者、百万种童年阴影的始作俑者、亿万尖叫的初始发起者，同时也是抗物理压迫狂魔、被斩首后依然能存活一周的“无头骑士”、水下屏息40分钟安然无恙的“水猴子”——蟑螂。

蟑螂，是地球上第一批长翅膀的昆虫，当3亿年前恐龙还未出现的时候，蟑螂已经横行地球了。

成书于战国时期、距今两千多年的《尔雅》，是中国最早出现有关蟑螂名称记载的典籍；而“蟑螂”之名，始见于《本草纲目拾遗》：“今之灶马，俗呼灶郎，又作蟑螂，《纲目》所谓蜚蠊也。”如今，所谓的“蜚蠊目”已泛指蟑螂。



一只侧缘余氏蠊(樱桃红蟑螂)站在化石之上；化石上的蟑螂来自1亿多年前的白垩纪。

长久以来，人们觉得被戏称为“小强”的蟑螂丑陋而恶心，浑身上下都是病原体，甚至觉得近距离呼吸同一片空气都会染病。然而事实上，纵观人类史，你以为最脏、最避之不及，哪怕碰到一点点都万分嫌弃的蟑螂，它们身上虽然携带病菌，但却从未引起过哪怕一场瘟疫。与之相对，看起来很微不足道的蚊子，才是真正的“杀人如麻”。

虽然蟑螂看起来很恶心，但蟑螂大家族的诸多行为并不像你想的那样不堪忍受，甚至大部分行为非常有益。接下来，“小报童”就斗胆带大家了解一下“小强”究竟是一种什么样的存在。

逆天神技哪家强，世界各地找蟑螂

“体术”方面，它们是完美的运动机器。能在仅3毫米宽的缝隙中行动自如，其奔跑时速可达5.4公里，如果换作人类，那就是以时速330公里奔跑，与疾驰的高铁相当。

“物理层面”，它们是抗压狂魔。蟑螂可以在承受自身体重900倍的力量、身体发生变形后安然无恙。这项神技也能帮人们研制出一种强大的搜救机器人，短时间内在非常狭窄的地方完成搜救。

“螂”之呼吸。蟑螂“血槽”很长，甚至没有头也能活一周。失去头部后它们脖子上的创口会凝固封闭，不会失血过多，血液照样循环；而且它们天生就掌握“螂之呼吸”，通过身体各节的小孔、也就是气门呼吸，而不是用头和嘴。但是，它们确实需要用嘴喝水，所以一周后会被渴死。

世界蟑螂千千种

全世界约有5000多种蟑螂，中国有近200种，绝大部分蟑螂对人类无害，它们不进屋、不打扰人类生活，而

众多无害蟑螂品种中，也包括——“土鳖”。



土鳖

俗称的“土鳖”，也就是地鳖、土元。地鳖与蟑螂同样属于蜚蠊目，说白了就是一种“国产蟑螂”，它们一般默默生活在户外石头下面、土里，进入室内一般是误打误撞，不会在屋里繁殖也不会偷吃食物和传播疾病。

东方水蠊是中国南方常见的蟑螂，虽不能飞，但性极好，不但能在水下穿梭潜行，还擅长爬树，属于全地形选手。这种蟑螂很自觉，不进入室内。

除此以外，还有许多宠物蟑螂，最具代表性的当属马达加斯加发声蟑螂，体型巨大，一碰会发出“嘶嘶”的声响；犀牛蟑螂原产于澳大利亚，是世界上最大的蟑螂物种，长度可达7.5-8厘米。



发声蟑螂(左)和犀牛蟑螂(右)

让人理智值归零的其实是它们

在网上一直流传着这样一个常识：“作为一个南方人，都应该知道：任何角落、桌角、抽屉底下等小地方，看见一两根头发，如果伸手去拔的话，很容易扯出一个贼大个儿的蟑螂。”

与前面提到那些本本分分的蟑螂们不同，现在我们常见的、臭名昭著的室内蟑螂仅有6种，分别是德国小蠊、美洲大蠊、黑胸大蠊、澳洲大蠊、褐斑大蠊和日本大蠊。

在已知的蟑螂中，只有30种算得上是害虫，比重仅占0.6%。而其余99%以上的蟑螂，都对生态健康作出了重要贡献。

美国PLOS One杂志曾公布一项研究，早在恐龙时代，维持地面清洁任务的是一种蟑螂，它是一种已灭绝的小蠊科，与如今常见的德国小蠊是一家。

蟑螂自古就是典型的枯枝败叶、自然残渣分解者。到了现在，就连最常见、最不受待见、极少数有害的蟑螂种类

——包括德国小蠊和美洲大蠊——都主要是因为人类随便丢垃圾，才被吸引而来。

所以，消灭家中蟑螂最好的办法，就是彻底打扫卫生。如果你的家里不卫生，自己又不打扫，那么免费给你打扫卫生的就会是大自然的超强力清洁工——蟑螂。

白蚁不是蚂蚁，是蟑螂！

说了半天蟑螂，为什么突然改说“蚂蚁”了？先别急，现在仔细去想想白蚁长啥样，是不是越想越觉得不那么像蚂蚁了？

白蚁确实与蟑螂同属蜚蠊目，是该家族的一大分支，被视为是一种“高度社会化的蟑螂”，它们同样是大自然不可或缺的成员。

如果有机会你会发现，在热带雨林中，白蚁密集的地方土壤更湿润、发芽的树苗更多。一只白蚁喝的水能达到其体重的一半，并通过与同伴“接吻”的方式传递水分，把水分平衡到干燥的土壤中；其次，白蚁啃食落叶和枯木，能让其中的营养物质重回生态系统。虽然，白蚁啃食木材，每年都给人类社会造成了难以估量的损失，但它们心中也很委屈：“其实，我们只是在分解死去的树木啊！”

除此以外，你一直以为在芳菲的花园中帮助传粉的一定是辛勤劳作的小蜜蜂？不，其实也是那只蟑螂！你一直以为在星夜的火山附近闪着微光的，一定是翩翩飞舞的萤火虫吧？不，其实还是那只蟑螂！

我们无法想象没有兀鹫的非洲大草原，所以我们也不要再去想象一个完全没有蟑螂(分解者)的世界。

结语

这回知道了吧，99%的蟑螂是不主动接近人类的，更不会去你家安家，它们不捕食其他动物，只吃死的、朽的、各种落叶、各种枯木、各种残渣或真菌。同时，它们自己还是许多物种的重要食物来源，它们没有任何传播人类疾病的确切记录，它们的一生，仿佛是怕给生物界增添半点麻烦地默默付出的一生！

所以这回当你再在自己家里看见蟑螂的时候，你会怎么做？我相信，绝大多数人的答案依然是：弄死它！

来源：中国国家地理

