

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20日

2023年第27期

总1811期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

大暑

赏二十四节气之美

热

[元]张昱

南州大暑何可当，
雪冰不解三伏凉。
夜深明月在天上，
白露满湖荷叶香。



南宁广播电视台报
微信公众号

避暑消费红红火火 “夏日经济”蒸蒸日上

清凉商品热销、线上消费升温、消费业态“上新”……盛夏，南宁的高温让市民感受到了不一般的“火热”，冰咖啡、冰茶饮、冰激凌等消暑食品成为消费者降暑“刚需”，咖啡厅、游泳馆、书店、夜市摊等消费场所成为市民应对夏日高温的好去处，不外出而选择线上下单成为人们的避暑妙招，夏日消费催热了夏日经济，推动首府消费市场持续回暖升温。



高温天气催热首府“夏日经济”。图为南宁万象城的西西弗书店，市民在阅读的同时享受清凉。黄维业摄

商场避暑获热捧

室外天气闷热，南宁万象城内的人气热度不输天气，市民在凉快舒适的环境里吃着零食、喝着冷饮。“雪糕店、奶茶店都坐满了顾客，书店等场所吸引很多学生来看书。”前来逛街的市民黄先生说。

走进南宁万象城的西西弗书店，记者看到书店的咖啡厅、儿童区等区域，只要有凳子的地方都坐满了人，还有不少孩子席地而坐专心阅读。

“暑假是一年中客流量最大的时段。”书店工作人员介绍，炎炎夏日里有很多家长带孩子来到书店避暑、“充电”，随着这部分客流大幅提升，世界名著、中外文学等书籍成为暑期畅销书。

备受关注的暑期大片扎堆上映，室内观影也成为许多消费者避暑、休闲的绝佳选择。市民陆晶告诉记者：“《灌篮高手》放映延长到这个月，我的许多朋友相约再看一次，影厅内几乎坐满了观众。”

根据猫眼专业版显示，在7月份过去近一半的时间里，南宁影院日票房均超过300万元，相较于6月同时间段增长明显。

游泳避暑受青睐

现已入伏，游泳馆成为人们纳凉消暑的好去处。市民陆先生告诉记者，他在广西体育中心游泳馆今年推出的“618”优惠活动期间充值了一张60次额度的游泳卡，很适合一家人来玩，“最近实在太热了，长时间待在空调房里不好，游泳是个既能避暑又能锻炼身体的好方法。游泳馆里还有水上娱乐设施，小朋友们玩得很开心。”

该游泳馆负责人胡明波表示，进入6月以来，到游泳馆消费的市民明显增多，特别是中高考结束后，顾客大部分以学生为主，游泳馆通过延长营业时间、推出优惠充值套餐等方式增加人气。“6月客流量比5月增长了150%。按照往年情况，预计接下来客流量将持续攀升。”胡明波说。

在游泳馆人气看涨的同时，游泳产品的销量也节节攀升。在宜家南宁商场一家运动装备连锁店，游泳产品被展示在入口显眼处，吸引顾客关注，方便选购。销售人员透露，6月以来，泳衣、泳镜等产品销量都有所上涨，特别是带近视眼镜功能的游泳镜备受青睐。

清凉食品人气高

当前，降暑食品的消费热潮已然掀起，市内多家咖啡厅、奶茶店一座难求，许多年轻人围坐小桌边，每人都点上一杯饮品，或打游戏，或刷视频，十分惬意。

“外面太热了，许多年轻人喜欢点一杯冰美式解暑。”一家咖啡厅负责人何女士说。说话间，店内传来了美团外卖新订单的语音提示，咖啡师们又忙了起来。



炎炎夏日，游泳场馆成为不少市民消暑解乏的首选。图为广西体育中心游泳馆，市民在水中开心畅游。叶子榕摄

来。“店内空间有限，许多周边居民喜欢点外卖，每天订单都很多。”何女士说。

面对炎热，不少市民选择宅家度夏。对于既不想出门“觅食”，又不愿在厨房“蒸桑拿”的人们来说，点外卖成了最佳选择，许多餐饮店铺的网络订单量直线上升，无形的“烟火气”持续升腾。

相比热浪滚滚的白天，凉爽舒适的夜晚则成了人们外出“逛吃”的最佳时机。啤酒、烧烤、糖水、芋泥冰、椰子冻……在我市各大夜市，数不清的美食令人目不暇接，人们走街串巷，品尝夏日里的美味。“夜晚，气温舒适，走出家门吃椰子冻、冰激凌，也是享受生活的一种快乐方式。”市民刘先生说。

来源：南宁日报

近日，广西商务厅印发《关于加快恢复和扩大餐饮消费的若干措施》，提出七大举措，明确支持餐饮小摊小店发展，对符合条件的企业一次性奖励及补助最高100万元。延续实施阶段性降低失业保险、工伤保险费率政策至2024年底。

有哪些具体激励举措？

● 支持餐饮市场主体做大做强

支持国内外知名餐饮企业及有关配套企业与广西桂菜产业链企业合作发展，丰富餐饮市场优质供给，支持餐饮市场主体做大做强。

对自2021年起，年营业额首次达到200万元，且第二年年营业额增速高于所在行业全区平均增速的餐饮企业，给予每家企业一次性5万元奖励，每家企业最多享受奖励1次。

对自2022年起，年营业额首次达到1亿元的餐饮企业，给予一次性50万元奖励。对自2022年起，年营业额每新跨上一个亿元级台阶的餐饮企业奖励15万元，每家企业累计奖励不超过200万元。

● 打造餐饮领军企业

评选自治区级餐饮龙头企业，支持桂菜和广西米粉企业“走出去”。对当年在区外新开设两家及以上连锁直营门店的桂菜企业，以及当年在区外新开设5家及以上连锁直营门店的广西米粉企业，给予企业总部一次性不超过20万元奖励。

● 创新开展促消费活动

创新开展“中华美食荟·味道广西”餐饮促消费活动。对当年参与促消费活动，且年营业额同比增速不低于全区行业平均增速，同时年营业额增量超过200万元的餐饮企业，每增加100万元营业额，第二年给予1万元奖励，最高奖励不超过20万元。

● 做强餐饮企业品牌

支持餐饮企业申报“老字号”，对新认定的“中华老字号”“广西老字号”企业分别给予一次性100万元、50万元奖励。实施名店、名师、名菜“三名工程”，对认定对象予以重点宣传推广。

● 支持餐饮小摊小店发展

对各市统筹规划新建的特色鲜明、管理规范、带动就业明显的小摊小店集聚区，经自治区评定为特色集聚区的，给予一次性奖励不超过80万元。

面向餐饮小店开展“广西网红小店TOP榜”“广西网红小吃(饮品)TOP榜”评选，对获评对象给予重点宣传推广。

● 加快发展预制菜

鼓励企业建设预制菜配送中心，为餐饮企业提供预制菜服务。对符合条件的新建项目，按照项目固定资产投资额的30%给予补助，一次性补助最高不超过50万元。

开展“桂味”预制菜品牌评比活动，鼓励公众参与，加大媒体宣传，打响广西预制菜特色餐饮品牌。组织预制菜企业参加区内外重点展会，举办广西预制菜产销对接会，扩大广西预制菜市场占有率。



● 打造消费新场景

鼓励各设区市发挥文化、生态、产业优势，打造特色美食集聚区、高品质美食街区，对符合新建设及改造提升类项目，按照项目固定资产投资额的10%给予补助，一次性补助最高不超过100万元。

● 加大财税政策支持

严格执行国家相关财税优惠政策，对月销售额10万元以下(含本数)的增值税小规模纳税人，免征增值税；对增值税小规模纳税人适用3%征收率的应税销售收入，减按1%征收率征收增值税；适用3%预征率的预缴增值税项目，减按1%预征率预缴增值税。

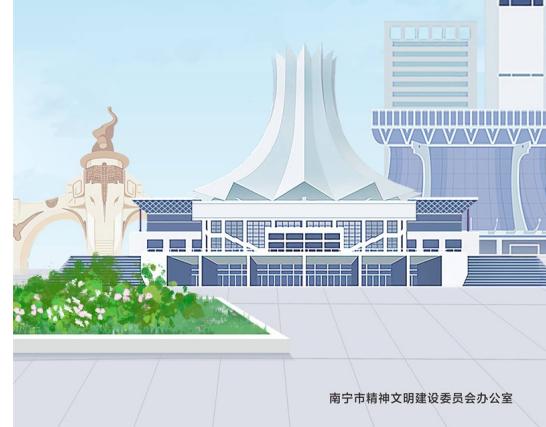
来源：南宁晚报

「讲文明 树新风」公益广告



践行《南宁市文明行为促进办法》

构建文明和谐社会
提升文明法治观念



南宁市精神文明建设委员会办公室

南宁市公开征集国家卫生城市标识和吉祥物

为深入开展爱国卫生运动，弘扬爱国卫生光荣传统和时代特征，有效提高首府南宁作为“国家卫生城市”的统一性和认知度，南宁市爱国卫生运动委员会办公室计划设计制作符合南宁特色的国家卫生城市标识（logo）和吉祥物，并向社会公开征集。

本次活动采用电子邮箱征集的方式，由主办方安排专人负责收集作品，报名表及应征作品请在2023年7月31日18:00前发送至主办方邮箱（awb5766801@163.com）。主办方将于8月

31日前在“健康南宁”官方微博公众号公告入围标识前5名和吉祥物前5名作品，同时发动公众投票选出标识第1名和吉祥物第1名。在公众投票基础上，再广泛征集相关单位领域专家意见，最终确定可进行方案深化的标识和吉祥物，由主办方联系该两幅作品的作者并发放奖金。

标识和吉祥物要鲜明体现南宁市爱国卫生运动以及所涵盖的全民健康理念，具有深厚的南宁市文化底蕴和较强的视觉冲击力。其造

型应具有地域文化特色，简洁大方、形象美观、易认易记，具有亲和力和开放、热情、友好的视觉效果，造型简洁，方便印刷及制作模型等拟人化表现。应征作品要求内容积极向上、健康阳光，不得违反国家法律法规以及公序良俗。

南宁市国家卫生城市标识和吉祥物作品应征报名表和详细规则请登录“南宁市卫生健康委员会”官方网站和“健康南宁”官方微博公众号。如对本次征集活动有相关疑问，可电话咨询主办方0771-2805162。

文：许术

7月20日起 儿童乘火车须持有效身份证件

暑假来临，不少家长会选择在假期带着孩子出门旅游或者走亲访友。这里需要提醒大家：7月20日开始，儿童需要携带有效身份证件才能进站乘坐火车。

儿童优惠票如何购买

购买儿童票必须使用儿童本人的有效身份证件，不能再使用大人的身份信息附加。而且，持儿童票的旅客和免费乘车的儿童，都必须携带本人的有效身份证件进站乘车。

可以享受免费乘车的儿童，大人需要在购票时提前申请，在购买申明时使用的免费乘车儿童有效证件就是孩子的乘车凭证。

哪些属于儿童有效身份证件

儿童有效身份证件包括中华人民共和国居民身份证（含中华人民共和国临时居民身份证）、居民户口簿、中华人民共和国护照、中华人民共和国出入境通行证、中华人民共和国旅行证、中华人民共和国旅行

证新生儿出生医学证明、公安机关出具的临时乘车身份证明、中华人民共和国港澳居民居住证、中华人民共和国台湾居民居住证、港澳居民来往内地通行证、往来港澳通行证、大陆居民往来台湾通行证、台湾居民往来大陆通行证、外国人永久居留身份证、外国人护照、外国人出入境证。

如果忘记携带有效身份证件怎么办

乘车时，如果忘记携带儿童有效身份证件或者儿童有效身份证件丢失的，需要在车站公安制证口或自助售取票机办理临时身份证明，已经办理中国居民身份证的未成年人也可以通过铁路12306 APP办理电子临时乘车身份证明。

需要注意的是，如果没有办理过身份证的小朋友旅客，是不能在车站制证窗口办理临时身份证明的，所以为了避免影响行程，出行前请记得提前办理并携带小朋友的身份证件。

来源：西安新闻网

儿童有效身份证件包括哪些？
中华人民共和国居民身份证 (含中华人民共和国临时居民身份证)
居民户口簿
中华人民共和国护照
中华人民共和国出入境通行证
中华人民共和国旅行证
新生儿出生医学证明
公安机关出具的临时乘车身份证明
中华人民共和国港澳居民居住证
中华人民共和国台湾居民居住证
港澳居民来往内地通行证
往来港澳通行证
大陆居民往来台湾通行证
台湾居民往来大陆通行证
外国人永久居留身份证
外国人护照
外国人出境证
.....

向企业号“投毒”，就是先通过投放木马程序，骗取企业销售人员信任，然后将企业营销号内的客户引流至境外电诈团伙实施诈骗的一种违法犯罪行为。

案件回顾

2023年4月，杭州市公安局网警分局在工作中发现，多个犯罪团伙在网络平台内利用木马控制程序对企业实施侵害。

经过民警调查，该犯罪团伙是通过线上定向投放木马程序、线下商场骗取企业销售人员信任等方式，获取企业营销号控制权。

最后他们会假冒受害企业员工身份以“拉大群、发红包”方式将其客户引流至境外电诈团伙，为其提供“金粉”（境外诈骗团伙所需高价值人员），实施精准诈骗。

手法解析

“投毒”方式有两种，一种是线上定向投放木

马程序：

来自湖北的张某，平时无所事事。今年3月，他在国外社交软件上看到有人公开招聘投放木马病毒的人员。门槛低，工资可观。只要在企业官网联系工作人员，假装谈业务，把带有木马病毒的文件发送过去，就算是完成一大半了。如果企业工作人员打开了这个文件，那么木马病毒就可以入侵该企业，张某就能获得佣金。

张某毫不犹豫就开干，没想到一个星期就赚了十万元钱。他立马把这个赚钱的法子告诉亲朋好友，于是三四个人组建了一个小团队，专门搞这事。

另外一种方式是线下商场伺机登录企业营销号：

张某某是安徽临泉县人，该团伙地推人员之一。本身是个无业游民，2022年3月，他报名参加犯罪团伙，并组成一个四人小队，两两分组行动。一组负责推销，另一组趁柜员注意力被分散，用他

的手机扫描二维码，让后台登上这个员工的企业营销号。只要达成这一步，他们的工作就算完成。

几个月时间里，他们四人小组差不多跑遍了江苏、浙江、广东、重庆、陕西、湖北等地各大商场。

其实，他们已经被警方盯上了。

抓捕落网

在摸清掌握该团伙的犯罪手法和链条后，近期，在公安部网安局和浙江省公安厅网安总队指导下，杭州市公安局网警分局会同萧山、临平、钱塘、上城分局前往湖南、河北、河南、广东、安徽五省开展集中收网行动，打掉7个犯罪团伙，共抓获39名犯罪嫌疑人，其中35人因涉嫌非法控制计算机信息系统罪被依法采取刑事拘留强制措施。

在此案中，全国涉案企业达2500余家，涵盖证券投资、医疗保险、科技教育等多个行业领域。目前，案件还在进一步侦办中。

这是全国破获的首起向企业营销号投放“木马”非法控制计算机信息系统案。

警方提示

1.不要轻易打开陌生人发送的文件，重点留意.exe/.zip/.rar/.bat格式的文件。

2.建议安装专业的病毒/木马防护软件，并定期查杀。

3.如不慎打开可疑文件，建议立即退出聊天软件，并进行全面杀毒处理。

4.如企业发现被木马程序控制或者数据失窃，及时报警并积极配合警方开展调查取证。

我国发生首起企业号「投毒」案件



来源：公安部网安局

世卫组织宣布:阿斯巴甜是可能的致癌物



世界卫生组织

健康主题 国家 媒体中心 突发卫生事件 数据

世卫组织网站主页 / 新闻稿 / 阿斯巴甜危害及风险评估结果发布

阿斯巴甜危害及风险评估结果发布

2023年7月14日 | 联合新闻发布会 | 日内瓦

国际癌症研究机构、世界卫生组织(世卫组织)和粮食及农业组织(粮农组织)食品添加剂联合专家委员会最新发布了无糖甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告。国际癌症研究机构援引对人类致癌性的“有限证据”,将阿斯巴甜归为可能对人类致癌之列,联合专家委员会重申其每日允许摄入量为40mg/kg体重。

阿斯巴甜是一种人工(化学)甜味剂,自20世纪80年代以来广泛用于各种食品和饮料制品,包括减肥饮料、口香糖、明胶、冰淇淋、酸奶等乳制品、早餐麦片、牙膏和止咳药水和维生素咀嚼片等药物。

国际癌症研究机构、世界卫生组织(世卫组织)和粮食及农业组织(粮农组织)食品添加剂联合专家委员会最新发布了无糖甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告。国际癌症研究机构援引对人类致癌性的“有限证据”,将阿斯巴甜归为可能对人类致癌之列,联合专家委员会重申其每日允许摄入量为40mg/kg体重。

据世卫组织官网14日消息,国际癌症研究机构(IARC)、世界卫生组织(WHO)和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)发布了阿斯巴甜对健康影响的评估结果。

IARC引用了对人类致癌的“证据有限”,将阿斯巴甜归类为可能对人类致癌(IARC 2B组),JECFA则重申了40mg/kg体重的可接受每日摄入量。

阿斯巴甜是一种人工(化学)甜味剂,

但已经描述了潜在影响,需要通过更多更好的研究进行调查。

JECFA的结论是,评估的数据表明没有足够的理由改变先前确定的阿斯巴甜每日可接受摄入量(ADI)0~40mg/kg体重。因此,委员会重申,一个人每天的摄入量在这个限度内是安全的。例如,假设没有从其他食物来源摄入,一罐含有200或300毫克阿斯巴甜的无糖软饮料,一个体重70公斤的成年人每天需要消耗9~14罐以上才能超过可接受的每日摄入量。

评估结果指出,IARC和JECFA对阿斯巴甜影响的评估基于从一系列来源收集的科学数据,包括同行评审论文、政府报告和出于监管目的进行的研究。这些研究已经通过独立专家的审查,两个委员会都已采取措施确保其评估的独立性和可靠性。

来源:海外网



扫码了解更多

吃着中国的饭砸中国的锅?没门!

“‘宝格丽’,中国人给你脸了?”近日,意大利奢侈品牌“宝格丽”涉嫌辱华成了热点。起因是7月11日中午,有网友发现,在奢侈品牌“宝格丽”官网的店铺部分信息当中,香港、澳门前加了“中国”二字,而在台湾前并未加“中国”二字,疑似将台湾单独列为一个国家。

7月11日晚,面对质疑“宝格丽中国”发布道歉声明,声称是“网页技术部门的问题”“尊重中国主权和领土完整”,但经过多方比对后,大家发现该“道歉声明”并不是由“宝格丽总部”发出,“宝格丽”海外相关社交平台上也未曾转载,“宝格丽”的道歉似乎仅对中国大陆可见。

据商务部消息,中国已成为世界上最大的奢侈品消费市场。中国市场的巨大潜力,吸引着国际品牌进驻布局。此前,“宝格丽”CEO曾称“中国是宝格丽最重要的市场,甚至比意大利本土市场还重要。”从他的话语中我们不难看出中国市场的重要性。但,令人讽刺的是,“宝格丽”一边赚着中国人民的钱,一边挑衅中国人民的底线。

对于抹黑中国的品牌,中国人民零容忍。范思哲、蔻驰、杜嘉班纳等国际品牌就是前车之鉴。在中国人民雷区上疯狂“蹦迪”的国际品牌们,不仅网民对其口诛笔伐,品牌形象更是一落千丈。

“以前不会买,以后更不会买。请‘宝格丽’自觉离开中国。”网友的评论,何尝不是每一个中国人的心声。自古以来,相互尊重才能合作共赢。如果只是一味地受利益驱使,并未取下对中国的有色眼镜,“口蜜腹剑”也好,“两面三刀”也罢,终究会玩火自焚。

作者:蔡小白 廖小婉

民生新闻集锦



南宁市消防设计审查验收备案电子业务章正式上线

电子业务章启用后,生成的电子意见书与纸质意见书具有同等法律效力并具有作为身份标识的二维码,企业及市民可通过“桂建消防”APP扫描二维码后即可关联项目信息。企业通过广西建设工程消防设计审查验收备案管理平台申请办理项目消防审验业务,住建部门审批完成后企业即可从平台自行下载、打印相应业务凭证和行政审批意见。

南宁鲜鸡蛋首次出口

近日,南宁市首批3.5吨鲜鸡蛋顺利出口香港,实现了南宁市鲜鸡蛋出口零的突破。邕州海关在对企业进行安全风险监控的基础上,开通鲜活农产品“绿色通道”,实施优先审单、查验、出证,企业提交检验检疫申请后最快5分钟可获出口货物电子底账,实现当日申报当日发运,为南宁市出口鲜活农产品抢占香港市场提供强力支撑。

中国举重队公布亚运会参赛阵容,广西三将入选

中国举重队公布杭州亚运会的参赛名单,广西共有3名运动员入选,分别是女子49公斤级的蒋惠花、女子87公斤级的梁小梅、男子73公斤级的韦胤廷。杭州亚运会前,中国举重队还要征战9月初举行的2023年利雅得举重世锦赛,一个月之内连续征战两项大赛,这对运动员的考验极大。

造岛神器“天鲸号”将投入平陆运河工程建设

被誉为“造岛神器”的“天鲸号”轮船目前已停泊在钦州港进行维修保养,即将投入平陆运河的工程建设中。“天鲸号”是我国自主建造的首艘超大型自航绞吸船。作为中国疏浚产业的旗舰船舶,自2010年投产以来,“天鲸号”轮先后在国内沿海各大港口、国家重大战略工程及“一带一路”建设中发挥重要作用,被誉为“功勋船舶”。

广西启动地名文化遗产认定工作

广西已启动2023年“广西地名文化遗产千年古县、千年古镇、千年古村落”认定工作。广西地名文化遗产千年古县必须同时符合置县1000年(含)以上,且今为县级行政区划建制、地名历史文化内涵丰富、知名度高4个条件;千年古镇必须同时符合集镇或中心聚落形成至今达1000年(含)以上,且今为建制镇、地名实体文化内涵较丰富,独具特色等条件;千年古村落必须同时符合村落形成至今达1000年(含)以上、具有鲜明的地域特色等条件。经认定为“广西地名文化遗产千年古县、千年古镇、千年古村落”的,将列入申报“中国地名文化遗产千年古县、千年古镇、千年古村落”备选名单。此次申报截止时间为9月30日前,今后每年申报截止时间为8月31日。

广西首次发现小小斑叶兰

小小斑叶兰属于兰科斑叶兰属的植物,它的植株非常小,只有20到25厘米这么高,所以很难被发现。该物种于今年6月底在位于环江毛南族自治县的木论国家级自然保护区红洞片区被发现,工作人员拍下照片后,经植被专家鉴定为小小斑叶兰,该物种在广西是首次被发现。

璀璨星空有了一颗“樊锦诗星”

经国际天文学联合会(IAU)小行星命名委员会批准,中科院紫金山天文台发现的、国际编号为381323号的小行星命名为“樊锦诗星”。国际天文学联合会发布的公报显示,樊锦诗为中国石窟考古与保护作出了重大贡献,构建了“数字敦煌”和综合保护体系,为世界文化遗产保护提供了范例。樊锦诗,是全国唯一一位“文物保护杰出贡献者”。

编辑:许术



为未成年人撑起清朗网络天空

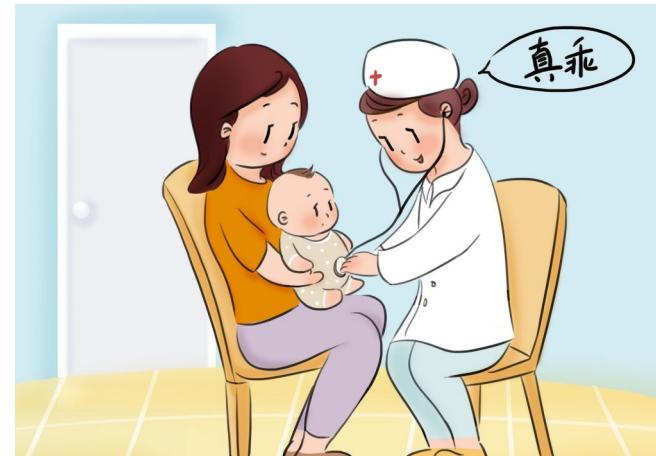
随着互联网产业的快速发展，未成年人身处数字化、网络化、智能化快速发展的时代，互联网陪伴已经成为当代未成年人不可或缺的生活方式。如何加强对未成年人的网络保护，成为社会各界关注的重要课题。



擅自发布儿科就医视频，医院侵犯隐私权

未成年人甲某由亲属陪护到某医院儿科门诊就诊，由主任医师乙某看诊。某医院未经甲某及监护人同意，将甲某看诊过程拍摄并剪辑制作成视频公开发布在以乙某作为实名注册主体的短视频平台账号中。视频内容涉及甲某就诊信息，并配有“毛病”及“坏习惯”等文字描述，点赞量及评论量较多，并含有负面评论。甲某认为某医院、乙某侵犯了其隐私权、肖像权、名誉权，要求乙某及某医院赔礼道歉、赔偿精神损失及维权合理支出，并要求某科技公司作为短视频平台运营主体因未尽平台责任，应承担连带责任。

法院经审理认为，乙某和某医院未经许可，拍摄并在网络短视频平台公开发布含有甲某肖像的视频，构成对甲某肖像权的侵害。就医内容包含甲某不愿为他人知晓的就诊过程和病症情况，具有一定的私密性，应属于个人隐私。乙某和某医院构成对甲某隐私权的侵害。涉案视频内容一定程度上会造成公众对甲某社会评价降低，构成对甲某名誉权的侵害。故判决乙某及某医院共同承担赔礼道歉、赔偿精神损失及维权合理支出等责任。某科技公司在运营短视频平台过程中已尽到了网络服务提供者的义务，不承担责任。



【法官讲法典】

民法典人格权编中规定了自然人享有生命权、身体权、健康权、姓名权、肖像权、名誉权、荣誉权、隐私权等权利。其中隐私权保护的是自然人的私人生活安宁和不愿为他人知晓的私密空间、私密活动、私密信息。一般而言，多数患者不愿意将自己的就诊过程和病症情况对外公开，就医相关信息具有一定私密性，应属于隐私权的范畴。除了本案涉及的未经同意公开就医信息外，民法典还列举了多种侵害隐私权

的行为，包括：以电话、短信、即时通讯工具、电子邮件、传单等方式侵扰他人的私人生活安宁；进入、拍摄、窥视他人的住宅、宾馆房间等私密空间；拍摄、窥视、窃听、公开他人的私密活动；拍摄、窥视他人身体的私密部位；处理他人的私密信息等。此外，未成年人保护法还规定，新闻媒体在对侵犯未成年人合法权益的行为进行舆论监督时，也不得侵犯未成年人的名誉、隐私和其他合法权益。



社交平台诽谤辱骂未成年人，发布者要担责

因与甲某存在感情纠纷，为发泄情绪，乙某利用公开社交平台和手机短信等攻击甲某及甲某的未成年人子女甲某1、甲某2，内容包括对甲某1、甲某2外貌的侮辱性评价和“甲某2系非婚生子女”等等。甲某认为乙某上述言论为恶意侮辱诽谤，导致其社会评价明显降低，严重侵害了甲某、甲某1、甲某2的名誉权，因此要求乙某赔礼道歉并赔

偿精神损失。

法院经审理认为，乙某使用带有侮辱性质的词语辱骂甲某、甲某1、甲某2，并且在无事实依据的情况下，对甲某2进行造谣诽谤。相关言论足以导致甲某、甲某1、甲某2的社会评价降低，也构成了对甲某、甲某1、甲某2名誉权的侵害。法院判决被告乙某向甲某、甲某1、甲某2赔礼道歉并赔偿精神损失。

【法官讲法典】

民法典规定了民事主体享有名誉权。任何组织或者个人不得以侮辱、诽谤等方式侵害他人的名誉权。未成年人保护法在网络保护专章中也规定，任何组织或者个人不得通过网络以文字、图片、音视频等形式，对未成年人实施侮辱、诽谤、威胁或者恶意损害形象等网络欺凌行为。在涉未成年人的名誉权纠纷中，一方面，未成年人的生理和心理处于发育阶段，尚不成熟，容易受到外界评价的影响；另一方面，未成年人的社会交往人群大多也是未成年人，他们对信息的辨识、筛选能力较低，容易受到误导，依据片面信息

对他人产生负面影响。要特别注意避免成年人纠纷影响未成年人，避免“线下纠纷线上化”，将普通的矛盾纠纷升级演化成为网络暴力或网络欺凌。如果互联网上存在侵害未成年人名誉权等侵权行为，民法典和未成年人保护法中规定，未成年人及其父母或者其他监护人有权通知网络服务提供者采取删除、屏蔽、断开链接等必要措施来及时制止侵权。网络服务提供者接到通知后，应当在及时将该通知转送相关网络用户的同时，根据构成侵权的初步证据和服务类型采取必要措施；未及时采取必要措施的，将有可能对损害的扩大部分承担连带责任。



未限制未成年人大额充值，平台有过错

未成年人甲某使用其本人身份证件实名注册账号，向某游戏平台进行大额充值，在一个月的时间内充值金额合计61万余元。甲某监护人认为，某游戏平台未及时采取限制措施，使得甲某能够大额充值，其充值行为与年龄、智力明显不相符，也未经监护人的同意和追认，应属无效民事法律行为。遂诉至法院，要求被告某游戏平台返还全部充值款61万余元及利息3万余元。

法院审理期间，原告甲某本人线上出庭说明情况，证明充值确由其本人实施。通过深入了解该游戏平台的运行机制，法院发现，涉案游戏具有射幸属性，对未成年人吸引力大。在涉案充值

行为发生时，甲某已经应被告要求上传真实身份证件进行实名认证。被告已有能力知晓合同相对方为未成年人，其以未上线限制充值的技术措施作为抗辩理由缺乏依据。同时，原告的账号充值频繁、短时间充值数额大，被告作为网络服务提供者对此本应有更高的关注，但在账号实名认证为未成年人的情况下，未对该账号进行审核和消费限制，也未向其监护人主张追认，被告对涉案充值行为的发生负有主要过错。原告监护人对原告疏于管理，对个人财产缺乏安全意识，亦存在过错。法院依法判决被告退还原告充值款60.9万元，驳回原告其他诉讼请求。

【法官讲法典】

民法典规定了未成年人实施民事法律行为，由其法定代理人代理或者经其法定代理人同意、追认。在未成年人充值打赏案件中，如果未成年人对游戏的充值金额较小，与其年龄、智力相适应，其行为符合法律规定，为有效的民事行为。但如果像本案中的大额充值情形，则应认为该行为明显超出了未成年人

的年龄、智力状况，如未经法定代理人同意或追认，该充值行为无效。民法典规定了民事法律行为无效、被撤销或者确定不发生效力后，行为人因该行为取得的财产，应当予以返还；不能返还或者没有必要返还的，应当折价补偿。有过错的一方应当赔偿对方由此所受到的损失；各方都有过错的，应当各自承担相应的责任。

心静自然凉 唯惜夏日长



三伏天，出现在小暑与处暑之间，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。三伏有初伏、中伏和末伏之分，它的日期是由二十四节气和干支纪日的日期相配合来决定的，今年的三伏天时间是从7月11日到8月19日，共40天。“入伏”后，全国多地将会进入持续高温模式。南方三伏天的特征是高温潮湿，北方三伏天的特点是高温干燥。人们常常形容三伏天是“靠着锅炉蒸桑拿”，这一点也不夸张，有些地区的气温甚至达到35度以上，让人直呼受不了，人体也会产生中暑、湿气重、上火等影响。今天小编就跟大家聊聊入伏以后适合吃些什么。



莲子薏米小米粥

小米是一种常见的谷物。别看小米不起眼，其营养却十分丰富，它素有“五谷之首”之称。酷暑适量食用小米可以清热解暑。要说小米最适合三伏天吃的方法非小米粥莫属。“饱餐醴粥消长夏”出自宋诗人张耒的《伏暑日唯食粥》，可见从古至今，人们都认为粥品是三伏天里适合食用的食物。

熬制小米粥时，上面会出现一层米油，这层米油对身体特别好。很多人每到入伏以后就茶饭不思，这时我们可以经常熬些小米粥给家人喝，既滋养了脾胃，补给了营养，还能解决很多人睡不安稳的困扰。喝些小米粥垫垫肚子，再搭配一个清爽的

小菜，瞬间就感觉想吃饭了。在这里需要提醒大家的是，天气再热，也不要喝凉粥，特别是老人和孩子。

小米可以单独煮粥，还可以搭配莲子、薏米、绿豆这些清凉的食材。今天咱们就来学做一道莲子薏米小米粥。消暑解乏，滋养身心。

将小米、莲子和绿豆分别淘洗并浸泡。薏米要提前炒至微焦，以去除其寒凉之气。将泡好的绿豆和莲子先倒入砂锅中，大火煮开并保持十分钟，倒入小米和薏米再次煮至沸腾，转成中小火继续煮制半小时。当小米粥煮到粘糯、绿豆开花即可。



丝瓜煎蛋花甲汤

小伏已入，大暑将至，可以食用一些清热消暑的瓜类，如苦瓜、丝瓜，冬瓜等，宋代诗人赵梅隐在《咏丝瓜》中称赞道：“黄花褪束绿身长，白结丝包困晓霜；虚瘦得来成一捻，刚偎人面染脂香。”在这炎炎夏日之中，食用丝瓜有清热化痰的功效，除了大家常吃的丝瓜瘦肉汤之外，还可以将丝瓜与鸡蛋、花甲一同煮汤，这个丝瓜煎蛋花甲汤的做法也很简单。将花甲提前加

少许盐浸泡一小时左右吐沙，用清水冲洗干净，将花甲和姜片冷水入锅，煮至开口后捞出备用。鸡蛋煎至两面金黄后盛出，丝瓜去皮切滚刀块，锅中倒油加入丝瓜翻炒断生，倒入适量温水加入煎蛋煮至汤汁呈奶白色，加入花甲、少许枸杞煮三分钟，出锅前撒少许盐即可。丝瓜煎蛋花甲汤初尝是鲜甜的丝瓜味，再尝就能品出煎蛋花甲的鲜香味，不失为三伏天的消暑佳肴。



荷叶茶

“闲倚石桥潮水畔，手扶荷叶自煮茶。”“荷叶香中泡翠茶，绿叶映红凉碧霞。”古时人们在炎热的三伏天里，也常饮荷叶茶清热去火。荷叶茶，又称“荷钱茶”，源自著名爱国诗人闻一多、清朝状元陈沆、明朝宰相姚阁老的故里望天湖。相传嘉庆年间陈沆进京上任特意携带了家乡特产荷叶茶。

《本草纲目》《随息居饮食谱》《中国药茶配方大全》等古今药(食)学典籍认为：莲芯及荷叶具有清心火、平肝火、泻脾火、降肺火以及清热养神、降压利尿、敛液止汗、止血固精等功效。荷叶茶主要以荷叶为基础原料，平时需要喝荷叶茶的时候取出适量荷叶，搭配生山楂、生米仁，也可以加入橘皮混合在一起用沸水冲泡，代茶饮用，每天可以喝两杯左右。荷叶茶也可以搭配茶叶一起冲泡，将荷叶与绿茶或茉莉花茶一同放入锅中，加入适量清水煎煮五分钟即可饮用，这种搭配方式能够起到清心火、降肺火、平肝火和清热养神等功效。

跟着课本去旅行(二)

——黄河壶口瀑布



飞流直下谷腾烟 巨浪排空啸九天

陕西黄河壶口瀑布，中国第二大瀑布，世界上最大的黄色瀑布，东濒山西省临汾市吉县壶口镇，西临陕西省延安市宜川县壶口镇，南距陕西西安350千米，北距山西太原387千米。

黄河奔流至此，两岸石壁峭立，河口收束狭如壶口，故名壶口瀑布。瀑布上游黄河水面宽300米，在不到500米长的距离内，被压缩到20—30米的宽度。1000立方米/秒的河水，从20多米高的陡崖上倾注而泻，形成“千里黄河一壶收”的气概。

黄河壶口瀑布旅游区是以壶口瀑布为核心，秦晋峡谷为主体，集瀑布、峡谷、龙王辿、十里龙槽、孟门山、大禹庙、古渡口小镇、黄河大合唱实景演出等为一体的文化旅游景区。是国家重点风景名胜区、国家水利风景区、国家地质公园和地质遗迹保护区、国家5A级景区。

山西吉县观景台恰好正面面对壶口瀑布，观赏角度最佳，且黄河岸边有一天然洞穴，进入观看瀑布，能真切体会到“黄河之水天上来”的恢弘气势。

陕西宜川观景台位于壶口瀑布的侧面，侧面观赏瀑布飞流直下也别有一番感受，而且陕西宜川天然观景台相对开阔，可观赏到多处瀑布景观。而且还有大型公益演出《黄河大合唱》，在黄河岸边，身临其境、振奋人心，非常值得一看。

壶口瀑布的最佳旅游时间有春秋两个时段，第一个是每年春季的4—5月份，此时正值农历三月间，漫山遍野的桃花盛开，岸边冻结的冰崖融化，呈现出一派春意盎然的景色，被称为“三月桃花

汛”。第二个是每年秋季的9—11月份，这时雨季刚过，河边众多山泉小溪，汇集大量清流，常伴有彩虹出现。此时阵阵秋风吹过，正是“壶口秋风”的绝美景致。春秋两季水大而急，瀑布宽度可达千米左右，非常壮观，这是壶口瀑布最佳旅游季节。

八景奇绝 鬼斧神工

其实壶口瀑布四季景色各异，壶底生烟，旱地行船，霓虹戏水，晴空洒雨，旱天鸣雷，冰峰倒挂，海立山飞，十里龙槽八大自然景观各具特色，一年四季皆可观赏。

壶底生烟

黄河入“壶口”处，湍流急下，激起的水雾，腾空而起，恰似从水底冒出的滚滚浓烟，这就是八大景观之一的壶底生烟。“收来千河水，放出半天云”，指的就是这一奇景。

旱地行船

旱地行船是过去从壶口上游顺水下行的船只，到壶口处，因瀑布落差大，加之瀑布下的深槽狭长幽深，水流湍急，不得不靠人力将船拉出水面，船下铺设圆形木杠，托着船在河岸上滚动前进，到壶口下游水流较缓处，再将船放入水中，继续下行。在当时的条件下，旱地行船可能是水上运输越过壶口瀑布的最佳选择。近年来，由于公路、铁路的迅速延伸，以及壶口附近黄河大桥的修建，壶口的水上航运已停运多年，旱地行船

现仅可看到昔日行船留下的痕迹。

旱天鸣雷

旱天鸣雷是黄河在峡谷中穿行时，汹涌的波涛奔腾怒吼，声震河谷。当瀑布飞泻，水流反复冲击岩石和水面时，产生巨大的声响，在山谷中久久回荡，恰如万鼓齐鸣，旱天惊雷。只有在壶口瀑布附近，才能真正感受到“黄河在咆哮”的澎湃涛声。

十里龙槽

壶口至孟门约5公里，在这段400多米宽的箱形峡谷的底部，黄河水流下切，形成一条30—50米宽、10—20米深的深槽。黄河水从壶口奔涌下泻后，以每秒数千立方米的巨大流量归于此槽。传说它为龙身穿凿，故取名“十里龙槽”，也称“十里龙壕”。

冰峰倒挂

冰峰倒挂只在隆冬时节，龙槽结冰，

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。

在七年级上册的语文课本中，收录了山西籍著名作家、学者梁衡的《壶口瀑布》一文，文中描摹了壶口瀑布磅礴、雄壮的气势，赋予了黄河一种无坚不摧、无往不胜、坚韧刚强的精神。

原文部分摘抄：

其时，正是雨季，那沟已被灌得浪沫横溢，但上面的水还是一股劲地冲进去，冲进去……我在雾中想寻找想象中的飞瀑，但水浸沟岸，雾罩乱石，除了扑面而来的水汽，震耳欲聋的涛声，什么也看不见，什么也听不见，只有一个可怕的警觉：仿佛突然就要出现一个洪峰将我吞没。于是，只急慌慌地扫了几眼，我便匆匆逃离，到了岸上回望那团白烟，心还在不住地跳……

两岸溢流形成的水柱如同大小不一的冰峰倒挂悬崖，彩虹时隐时现，游移其间，七彩与晶莹映衬，使游人无不叹喟造化之神奇。

晴空洒雨

晴空洒雨是瀑布飞流时形成的水雾飘浮升空，犹如细雨，湿人衣衫，越接近河面水雾越浓密，这也是水底冒烟所产生的有趣景观。因此，在岸边观瀑时难免衣服潮湿，似晴空下的细雨蒙蒙。

梁衡说，这黄河的水，正像一个人，经了许多磨难便有了自己的个性，被两岸的山、地下的石逼得忽上忽下、忽左忽右时，也就铸成了自己伟大的性格。趁着假期，带着孩子感受大自然的神奇壮美，亲身领略祖国的大好河山。

文：黄理佳

孙希才作品展示

绘 传 奇

火 笔



烙画古称“火针刺绣”，近名“火笔画”等，是中国古代一种极其珍贵的稀有画种。据史料记载，烙画源于西汉、盛于东汉，后由于连年灾荒战乱，曾一度失传。直到清光绪三年，才被河南南阳的一名叫“赵星”的民间艺人重新发现整理，后经辗转，逐渐形成以河南、河北等地为代表的几大派系。

用火烧热烙铁在物体上熨出烙痕作画。烙画创作在把握火候、力度的

同时，注重“意在笔先、落笔成形”。

烙画不仅有中国画的勾、勒、点、染、擦、白描等手法，还可以烫出丰富的层次与色调，具有较强的立体感，酷似棕色素描和石版画，因此烙画既能保持传统绘画的民族风格，又可达到西洋画严谨的写实效果，使其有独特的艺术魅力，给人以古朴典雅、回味无穷的艺术享受。2021年南阳烙画入选2021(第五批)国家级非物质文化遗产代表性项目名录。



孙希才，1977年生于山东平度，现为济南市民间文艺家协会副主席、济南小香山民俗文化研究会主席、山东省工艺美术大师、高级工艺美术师。先后投入中国民间工艺美术大师赵宝国先生、中国工艺美术大师郝友友先生门下，学习传统烙画和现代烙画，并成为二位先生入室弟子。2015年9月师从广西大学艺术学院院

长帅民风博士，学习艺术理论。他的作品集众家所长，浑然大气，烙工细腻，形象逼真，在恪守传统烙画技法的基础上，融入了自己的艺术语言，让烙画上升到了一个更高的艺术层面，他也成为中国烙画界具有代表性的传承人之一。目前主要创作关于古村落、民居、古建筑、动物系列作品。

文：黄理佳

关于西瓜的“江湖传说”

“多处淮乡得，天然碧玉团。破来肌体莹，嚼处齿牙寒。清敌炎威退，凉生酒量宽。东门无此种，雪片簇冰盘。”这首题为《西瓜》的宋代诗词，带我们一起领略了炎炎夏日来自西瓜的清爽甘甜，那是一种沁人心脾的味道。相对于其他水果，西瓜不仅甘甜适度，还富含丰腴的水分、维生素和矿物质，故而备受男女老少的喜爱。近年来，网络上关于西瓜的“健康提示”越来越多，一条条看似很贴心，实则多半都是谣言。

流言:无籽西瓜是因为打了避孕药,不能吃!

无籽西瓜是一种果肉内没有种子的西瓜，全称是三倍体无籽西瓜。它是采用人工诱导多倍体的方法，利用普通西瓜杂交培育而来，与避孕药没有任何关系。

吃瓜吐籽是正常现象，但不少人觉得这样很麻烦，这就为无籽西瓜的培育提供了市场。

普通西瓜是二倍体，其内有两组共22条染色体，可以通过减数分裂形成配子，进而实现授粉与挂果，在这个过程中是可以形成种子（即西瓜籽）的。在二倍体西瓜的幼苗期，如果用秋水仙素处理，西瓜的染色体数量就会翻倍变成四倍体。再用二倍体西瓜和获得的四倍体西瓜进行杂交，就获得了三倍体西瓜。所谓的三倍体就是含有三组染色体，是无法进行减数分裂形成配子的，也就没有办法通过授粉产生种子。

至于为何无籽却能有瓜，原因也很简单。西瓜属于瓠(hù)果，是葫芦科植物特有的果实，我们平时吃的西瓜果肉是由胎座发育来的，与是否有种子并没有直接关系。

流言:隔夜西瓜不能吃,会中毒!

西瓜切开后是否还能吃，要看是否变质，以及致病菌的种类和数量，与是否隔夜并无直接关联。食用西瓜后出现中毒现象确实存在，主要是源于西瓜在细菌的作用下发生严重的腐败变质，以及某些致病菌的存在，如沙门菌属、葡萄球菌、大肠埃希菌等。

正常情况下，未被切开的新鲜西瓜内部基本上是无菌的。西瓜切开后，切面就会被细菌污染，细菌的数量和种类主要取决于储存的环境、温度和时间。一般来说，环境中细菌越多、温度越高、储存时间越长，西瓜中滋生细菌的数量和种类也就越多。

但如果在切西瓜前清洗刀具和砧板，切开后不能立即食用的西瓜用保鲜膜包

好，放在冰箱里保存，即便是放了一夜之后，其细菌总量也极大地降低了，在无致病菌的情况下，食用安全性是可以保证的。相反，如果西瓜切开后在常温下放置，或者刀具和存放的环境不洁，即便是在白天放置数小时后食用，也可能会出现腹泻或存在中毒的风险。

所以，问题的关键并不在于是否隔夜，而是西瓜切开后的保存方法。不过，还是建议切开后的西瓜要尽快食用，如果颜色和气味已发生明显改变，安全起见还是不要吃了。

流言:西瓜太甜是因为打了甜味剂

西瓜越来越甜其实是育种和栽培技术共同作用的结果。

甜味是一种口感，水果的含糖量和糖的种类都会影响甜度。西瓜的含糖量一般在5%—12%左右，最高可达15%。西瓜中含有果糖、蔗糖和葡萄糖等多种糖分，其中以果糖甜度最高。

在西瓜果实的发育和成熟过程中，糖和有机酸含量决定了西瓜的口感，野生的西瓜并不甜，而且带有苦涩和酸味。通过不断地杂交选育，保留出更甜的品种才让西瓜的口感得到改善。此外，科学的栽培技术也对西瓜口感有较大的影响。研究发现，昼夜温差大、成熟期土壤水分适中、适时采收都会增加西瓜的甜度。

网传的给西瓜注射甜味剂并不靠谱。注射过程会在西瓜表面留下针眼，成为细菌、霉菌入侵的通道，水果容易变质。注射甜味剂也无法保证其在果实内均匀分布，还会在局部产生瘢痕影响口感，得不偿失。

不过，在农业生产过程中确实会使用一些提高产量和含糖量的果蔬品质改良技术，比如给西

瓜植株叶面喷洒一些表面肥，但是这对西瓜的食用安全并不产生任何影响。

流言:孕妇和糖尿病人不能吃西瓜

西瓜的升糖指数(GI)较高，含糖量却并不高，控制总量就可以。

任何食物都有其特有的营养价值和风味，没有绝对的“不能吃”，而是如何选择以及吃多少的问题。对于孕妇和糖尿病人而言，过多的糖分摄入会对血糖负荷产生影响。因此，就要考虑升糖指数(GI)和含糖量的问题。

升糖指数(GI)是指100克食物消化吸收后令血糖波动的程度，越高表示升血糖速度越快，越低表示升血糖速度越慢。西瓜的升糖指数(GI)是72，确实很高。西瓜90%以上的重量都来源于水分，每100克的糖分含量仅为5.5克，远低于同等重量下的其他水果。将食物的升糖指数(GI)和含糖量联合计算可获得血糖负荷(GL)，即食物最终对血糖的影响程度，西瓜的血糖负荷(GL)为3.96，处于较低水平。也就是说，只要控制吃西瓜的总量，孕妇和糖尿病人吃西瓜是没有问题的。

结论

最后给大家总结一下吃西瓜的健康提示：

一是切开的西瓜一定要尽快吃，不宜存放时间过长；

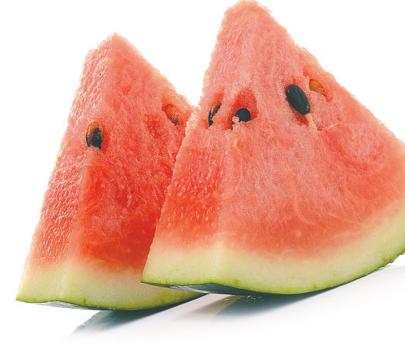
二是西瓜虽好却不宜食用过多，尤其是对于血糖控制不佳和消化系统薄弱者；

三是不宜将西瓜当正餐或夜宵吃；

四是口腔溃疡的人建议少吃西瓜。

（作者 | 张宇 中国疾病预防控制中心研究员 医学博士 硕士研究生导师）

来源：央视网





第26集

红箭演习即将展开，秦汉勇被调回700团任代理团长，李少兵是700团参谋长，虽然现在720团被吹得很红，已升任夜老虎连连长的顾一野对在这次对抗中获胜很有信心。演习中，宋建设在夏林的怂恿下，想要乘胜追击，陆平凡提出不同意见，没被采纳，720团陷入700团设下的圈套。顾一野反驳秦汉勇的方案，提出奇袭设想。高粱临时倒戈700团，陆平凡不仅不生气，反而赞赏有加。

第27集

师长郑源组织720团干部观看海湾战争录像，并对演习做了总结，总结会上他狠狠地批评720团患上了严重的“和平病”。之后郑源和陈大山研究整顿方案，因陆平凡已经调到指挥学院，郑源决定调秦汉勇任720团团长。夏林因为在演习中的表现和弄虚作假的问题，被降了职，但韩春雨却在夏林最失意的时候决定嫁给他。

第28集

通过训练，官兵们彻底开了眼界，也见识到真正高水平的特种作战。郑源希望大家能够明白组建特种部队的迫切性，最终他决定将9连编入新成立的特战大队。顾一野和阿秀的婚礼在招待所举办，720团以及女兵都悉数到场，顾一野当众向阿秀表白，并承诺以后会好好珍惜她和小飞，经营好自己的小家庭。

第29集

高粱、姜卫星和牛满仓率二中队配合验证工作，怎料工作刚展开不久，夏林与高粱就发生了矛盾。在接下来的演习过程中，高粱深刻体会到何为轻敌，因对方事先设置坦克伏击阵地，使得特战营的坦克毫无用处，在短短二十分钟内就失去了战斗力，攻打两个小时都没能冲出791团和812团的外围。

第30集

顾一野跟高粱谈及婚后的生活，包括阿秀对自己的影响，高粱话语中点破顾一野和阿秀之间是存在爱情的。反观至今还形单影只的高粱，对于自己的感情毫无信心，正因如此，顾一野主动约江南征吃饭，想为惨败后失意的高粱说情。高粱集合全体官兵，借此机会当众宣布他们将要参加集团军打擂的消息，希望大家可以为赢回特战二队的番号而奋斗。

第31集

伤亡情况报到军里，郑源立即派高粱带人前去救援。高粱深入山谷搜索，经过千难万险终于找到触雷负伤后奄奄一息的韩春雨。失血过多的韩春雨因坚持不住，最终在高粱怀中闭了眼。顾一野不明就里地来到会议室，忽然被郑源点名发问有关恐怖组织的事件，指出如今的中国同样面临着恐怖组织的袭击。

第32集

顾一野推断出雇佣兵要在相思寨补充燃油，便立刻协调安排最近的武警及牛满仓带人前往相思寨，并联系上高粱和夏林，决定就地编入作战分队。顾一野他们和雇佣兵经过激烈交战，最终所有人员平安获救。在这次的演习中，高粱带着特战二队以压倒性的优势取得胜利，成功赢得特战二队的编号。

第33集

转眼来到1998年的初夏，本来秦汉勇已打算给高粱批婚假，偏巧此时长江流域各省连发特大汛情，高粱主动放弃假期找到秦汉勇请战，江南征等人也收到上级命令，要求他们分批前往湖北，为720团和特战大队实施通信支援。这个夏天，江南征看到高粱和大家在洪灾面前义无反顾，将人民群众的利益扛在肩上，深为感动。特战大队的一名队员因水压过大，造成内脏破裂牺牲，高粱在水库口奋力抗洪身负重伤昏迷。

第34集

娄院长认为目前以国内的医疗技术，恐怕很难确保高粱的手术成功率，于是便想到了享有国际医学声誉的埃米尔教授，此人在神经外科领域极有名，顾一野专程去寻找，却意外发现她就是当年深爱自己的胡杨。高粱的手术过程很顺利，矫正了碎骨，但因为神经系统受损，意味着以后要有艰难的康复训练，或许会花费很长时间，或许这辈子都无法站起来。

第35集

高粱答应参加康复训练，一次次跌倒后，又一次次站起。六个月后，经过这一段时间的休养，尤其是胡杨从海外寄来特效药，高粱伤势已有很大好转，可以出院。转眼间三年过去，郑源成为集团军的参谋长，他下基层考察，提出军区将在三个月后开展一场贴合实战的演习，特战营和红一营之间又要进行对抗，李少兵和秦汉勇都做足准备，至于顾一野和高粱亦是如此。

第36集

演习正式打响，顾一野迅速组织了第一次攻击，但很快宣告失败，“翼王”刀小辉驾驶的动力翼迫降在翘头岛主峰附近。牛满仓搜索迫降的红军滑翔翼，一个不小心被刀小辉打晕掳走。红军把导弹诸元配置几乎全部用在首轮的打击上，将蓝军空中、陆地和海上协同力量全部打掉，这意味着高粱以后只能依靠岛上的兵力和粮弹支撑48个小时。

第37集

红军侦察员神秘穿梭在蓝军阵地，向顾一野汇报岛面15个打击目标的坐标位置，并告知观察组已转入地下工事。已是红军参谋长的小望城成功登岛。高

粱发现了为红军战机引导攻击目标的小望城，展开追捕。小望城找到了岛上唯一的淡水池，他拿出药片“投毒”，高粱上前阻止未遂，上前与小望城展开激烈搏斗，终于将其擒获。

第38集

宋建设决定亲自解救红方“人质”，炸掉蓝方的弹药库逃走。不料在弹药库门口被姜卫星带领的蓝军拦下，宋建设和红方人质越狱失败“阵亡”。红方再次登岛对蓝方进行拔点战，蓝方“伤亡”惨重，不足一个半连的兵力，依托地下工事顽强抵抗。顾一野提审牛满仓试图从他嘴里挖出翘头岛地下工事的分布和“人质”关押地。

第39集

这时红军开始进攻。蓝军仅剩的队员放弃地下工事，分散到岛上作战。一幕幕惨烈的场面，让演习指挥部里的将领们神情肃穆。顾一野追上高粱，两人激烈地缠斗在一起打红了眼，关键时刻江南征叫住高粱，让他们记住“生死在一起”的盟约，称大家是战友。演习结束后，高粱和顾一野被安排去北京培养军官的学校读书。

第40集

老营房外一队队身着迷彩的士兵唱着歌出现，在亲朋好友的祝福中，高粱和江南征两人终成眷属。时间来到了2017年，国际反恐专家联合实兵演习，顾一野通过苏瓦里收到来自T国政府的求助。几人结束任务后，高粱心情甚好，忍不住放声歌唱。在顾小飞的提议下，所有人齐声高唱，歌颂伟大祖国。

(全剧终)

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

32-40集剧情

第32集

赵鹏故意将盈差款这个烫手山芋丢给苏筱，苏筱和赵鹏去找徐知平评理，徐知平决定让苏筱负责，苏筱很失落。杜鹃安慰鼓励苏筱。苏筱学到了“踢皮球”这个职场潜规则，但内心很抗拒这么做。赵

鹏跟着汪明宇会见集团各个高层，极力游说。苏筱一直在潜心研究天字号如何合并最有效、最见成果的方案。不愿意因为改革导致大量人员被裁减，苏筱找玛丽亚商讨自己设想方案的可行性，玛丽亚笑苏筱单纯。林小民约见玛丽亚，希望她支持苏筱，玛丽亚拒绝。开会表决时，赵鹏对于合并规划只能说个大概，苏筱在举例各种证据之外，明确给出时间和方案，赵显坤带头把票投给了苏筱。徐知平为平

剧情梗概

全职妈妈沈彗星曾是顶尖大学高材生，婚后她选择在家相夫教子，把才能用在了经营家庭上。丈夫盛江川在职场打拼，工作非常繁忙无暇陪伴妻女，家庭责任全部落在了沈彗星身上。女儿年纪渐长，沈彗星觉得时机成熟，决定重返职场，却与盛江川任职的公司产生竞争关系。她进入职场后，要求盛江川分担更多家庭责任，又导致二人摩擦不断。一次意外事件的发生放大了沈彗星和盛江川之间

第1集

野火音乐节新闻发布会上，郭总宣布公司刚融入了飞虎资本五千万的投资。记者问盛江川，过去侧重高科技和互联网行业的投资，为何这次跨界投资了音乐？盛江川回答投资不存在跨界，他们投资人只投赚钱的项目。记者追问这次知名投资公司云杉长青也准备参加此次投资，为何野火燎原在最后选择了飞虎资本？盛江川解释投资是双向选择，这个问题应该由郭总回答，记者再次追问：郭总是新上任的CEO，而野火燎原的创始人兼CEO之前一直是钟誉，他们想知道，为何刚刚引入飞虎资本的投资，钟总就突然离开野火燎原了呢？

第2集

晚上，盛江川拿出请柬在沈彗星面前显摆说接到了投资界最顶级的盛典邀请，只有投资界大佬才有资格参加，得知自己也能以伴侣身份陪同出席，沈彗星求之不得。来到度假酒店，沈彗星得知主办方给太太们准备的是休闲娱乐，便央求盛江川带自己去听论坛，但盛江川不同意，他反而希望沈彗星利用这个机会和曹大仁的夫人搞好关系。到房间后，沈彗星偷偷拍了盛江川的通行证，还将自己的通行证和盛江川的通行证调换了。

显坤为融资的事远赴新加坡，资本方表示愿意投资，但要求瀛海集团两年内完成上市。苏筱主动找到徐知平表示自己愿意继续承担追缴盈差款的工作。高进以时机还未成熟为由，通知苏筱暂不推行债转贷方案。天字号老总们哗然，夏明找到苏筱，希望她理解老总们的苦衷，苏筱说夏明受的苦是咎由自取。

第33集

苏筱走访子公司，不仅没有收回盈差款，反而发现对方的确存在实质性困难。汪炀不想再继续为难苏筱，因天成资金不够去找汪明宇借钱，被拒绝。陆争鸣交上天成的盈差款，苏筱了解到汪炀借了高利贷，还是毫不犹豫地收下了这笔钱。集团总部迅速传开了苏筱为完成业绩逼着子公司老总借高利贷的消息，胡昌海打电话给赵显坤，怒斥苏筱。苏筱向赵显坤说明情况。赵显坤临时召开董事会议，要合并天字号公司，同时成立改革小组，组长由赵鹏和苏筱公平竞争。

第34集

赵鹏跟着汪明宇会见集团各个高层，极力游说。苏筱一直在潜心研究天字号如何合并最有效、最见成果的方案。不愿意因为改革导致大量人员被裁减，苏筱找玛丽亚商讨自己设想方案的可行性，玛丽亚笑苏筱单纯。林小民约见玛丽亚，希望她支持苏筱，玛丽亚拒绝。开会表决时，赵鹏对于合并规划只能说个大概，苏筱在举例各种证据之外，明确给出时间和方案，赵显坤带头把票投给了苏筱。徐知平为平

衡各部门关系，设法让赵鹏进改革小组当副组长，苏筱无奈，要求由自己选定小组成员。

第35集

苏筱想让许峰进入改革小组，关键时刻许峰被举报，逐渐看清情况的许峰向苏筱辞行。吴红枚被调入改革小组。苏筱向赵显坤说明情况，赵显坤一言不发，最后才表态让何从容代表投资方进入改革小组。吴红枚的淳朴让赵显坤有所触动。苏筱召开会议，向各位子公司的老总们表明态度，希望天字号合并之后能够做大做强，夏明第一个反对，其他老总纷纷附和。汪明宇去找汪炀，希望合作抢下副总席位。改革小组到访天成，众人愤慨。

第36集

吴红枚让赵鹏拿走了报告，苏筱批评她，吴红枚打电话向男友抱怨。林小民授意娜娜多跟吴红枚接触，套取信息。汪明宇一面指使赵鹏给苏筱下绊子，一面联系其余几位老总，煽动权力欲望。天和老总主动找到苏筱，表示愿意配合改革，并提出条件。朱会计意外发现天科负债率存在高风险，苏筱怀疑夏明故意做了手脚，夏明不承认。贺瑶将出国留学，黄礼林要夏明主动联系她，留个好印象。苏筱独自去找崔哥担保公司了解情况，被挤兑为难，夏明匆忙赶到为苏筱解围。

第37集

苏筱调查天科无果，仍觉得大家都在一步一步走向夏明布下的圈套。夏明正跟崔哥解释，高进带着属下来到天科，崔哥意识到情况不对，撂下狠话后离去。娜娜想从吴红枚处套取信息，反而让对方有所察觉，吴红枚赶紧向苏筱报告，苏筱不置可否。苏筱发现松江地皮，夏明给出合理解释。崔哥带人去群星广场闹事，苏筱提醒崔哥不要把人逼得太紧。高进向赵显坤汇报天科的情况，希望他能早做决定。赵显坤召开董事会，讨论将天科从集团剥离的事，苏筱心存疑惑，不想太快下

定论。

第38集

天和老总找到赵鹏，声称能为集团减负，汪明宇假装答应他的条件。徐知平认为同等条件下，天科可以优先考虑卖给黄礼林。崔哥到瀛海集团要债，徐知平接待。夏明约崔哥私下详谈，崔哥欣然同意。集团人事部陆续收到天和员工提交的辞职呈，引起玛利亚的注意。苏筱立即赶往天和，正好看到天和老总辱骂员工。苏筱向徐知平反映天和的情况，徐知平不以为然，苏筱不禁心灰意冷。吴红枚为了能坐赵显坤的便车回家，故意谎报住址，苏筱震惊，产生了不好的预感。

第39集

苏筱终于下定决心辞职，离开之前，起草了一份全员持股建议书，交给赵显坤，并称如果明规则没有到达，潜规则就会来代替，赵显坤大发雷霆。苏筱带赵显坤去看了松江地皮，说出夏明的真正用意。赵显坤约见夏明，表示要收回松江地皮，夏明不卑不亢，一副悉听尊便的样子，赵显坤突然改变主意，要跟夏明谈一笔交易。保安偷听到两人谈话，报告赵鹏。赵显坤决定推动全员持股，苏筱喜出望外，天字号各老总也对方案表示满意，唯独汪炀抱着怀疑态度。汪明宇被徐知平指责，依然小动作不断，还企图利诱苏筱。

第40集

汪明宇主动找夏明谈合作，夏明认为两人始终是站在对立位置的。董事会成员一致支持汪明宇接手瀛海集团，苏筱沮丧。何从容说服玛利亚，帮忙召开集团会议，苏筱慷慨陈词，感动了胡昌海等人。徐知平要汪明宇放人，汪明宇不搭理。吴红枚责怪苏筱害了赵显坤，苏筱终于明白吴红枚分手的真相。总部高层拒绝接听赵显坤的电话，形势不容乐观。董事大会召开当天，汪明宇得意洋洋地拿出自己的调查结果，不料夏明当众拆穿了他的阴谋，众人震惊，赵显坤乘胜追击。

(全剧终)



我们的婚姻

都市生活频道

1-4集剧情

饭桌上，得知沈彗星要重返职场到云杉长青，沈彗星的后妈表示全力支持，爸爸则担心女儿无法适应职场的凶险。可在饭后，爸爸又悄悄恭喜沈彗星终于可以学以致用了，原来他之所以不敢在饭桌上表态，是担心沈彗星后妈也吵着要出去工作。送女儿到楼下，沈彭说起当年沈彗星一毕业就急着结婚，他打心底里不赞成，他认为在拼事业的年龄生孩子，这和沈彗星妈妈蔡胜美当年走的路太像了。爸爸鼓励沈彗星重新上路好好干出成绩。沈彗星指出爸爸一边希望老婆在家带孩子，一边鼓励女儿出去工作，这双标得太严重。



痣能变癌？专家教你识别黑色素瘤

我们身体上一颗不起眼的痣，可能会成为致命“杀手”。这并非危言耸听，今年6月，《中国好声音》第二季亚军张恒远因病去世，年仅37岁，而夺去他生命的疾病名为“黑色素瘤”。

黑色素瘤是皮肤肿瘤中恶性程度最高的瘤种之一。不过随着治疗手段的不断发展，如今黑色素瘤也不再是不治之症。天津医科大学肿瘤医院骨与软组织肿瘤科主任医师杨吉龙教授表示，据目前文献报道，早期发现且未发生淋巴结转移的恶性黑色素瘤经过综合治疗，5年生存率超过80%。

黑色素瘤与环境和遗传因素密切相关

相比于肺癌、乳腺癌等恶性肿瘤，我国黑色素瘤发病率仅为10万分之0.5至10万分之1，总体发病率不高。但是庞大的人口基数使我国黑色素瘤发病人数的绝对值一直居高不下，每年新发病例约2万例。



黑色素瘤来源于黑色素细胞，正常情况下，黑色素细胞在皮肤下均匀分布，如果各种原因导致其过度分裂增殖聚集成团，就可能变为黑色素痣，黑色素痣是一种良性的病变，但当这种分裂增殖失去控制时，就会演变成黑色素瘤这种高度恶性的肿瘤。黑色素瘤多发生于皮肤，也会发生在黏膜（鼻腔、口腔、生殖道以及上下消化道）、眼葡萄膜、软脑膜等不同部位或组织。

在很多人的印象中，过度日晒会引发黑色素瘤。对此，杨吉龙表示认同：“黑色素瘤的发生与环境和遗传因素密切相关。特别是在欧美国家，70%黑色素瘤的发生与慢性日光损伤相关，全世界黑色素瘤发病率最高的地区澳大利亚和新西兰都日光充足。”

除了过度日晒、紫外线照射外，遗传易感性、肤色类型、着色性干皮病、巨大的先天性痣、免疫抑制及血液恶性肿瘤等均是引起该病的高危因素。因此，老年人、皮肤白皙的人、有肢端皮肤色素痣的人、有黑色素瘤或皮肤病史的人、有黑色素瘤家族史的人、长期在室外工

作的人、容易晒伤的人等均是黑色素瘤的高危人群。

杨吉龙特别指出，在我国，黑色素瘤好发于肢端皮肤（足底、足趾、手指末端和甲下等部位），这些易摩擦部位上的黑痣受到刺激，可能引起黑痣形态、颜色改变，出现痛痒、破溃、渗液或结痂等，有可能诱发癌变。

2021年9月发布的《中国黑色素瘤患者行为现状调研白皮书》披露，根据调研，我国肢端型黑色素瘤占比最高，达到51%，肢端型中足底发病占比最高。

以ABCDE法则判断痣的早期恶变

由于黑色素瘤并不常见，一般患者也不会想到身上的一个痣会引发严重的问题。

中国抗癌协会黑色素瘤专业委员会常务委员朱冠男曾表示，由于早期症状比较隐匿，近几年接诊的黑色素瘤患者就诊时已是晚期。复旦大学附属肿瘤医院骨与软组织外科副主任、恶性黑色素瘤诊治中心主任陈勇

在采访中也曾表示，日常接诊的黑色素瘤患者中，大约三分之二的患者处于中晚期，早期患者只占5%—10%。

黑色素瘤早期表现为痣或色素斑迅速增大、隆起、破溃不愈、边缘不整或有切迹和锯齿、颜色改变、局部形成水疱、瘙痒和刺痛等，进而可出现卫星灶、局部淋巴结肿大和远处转移（如远处皮肤、淋巴结、肺、肝、脑、骨等），最终夺去人们的生命。

皮肤黑色素瘤多由痣发展而来，天津医科大学肿瘤医院骨与软组织肿瘤科主任医师杨吉蕴介绍：“在生活当中，痣的早期恶变症状可总结为ABCDE法则。”

A即非对称（Asymmetry），表现为色素斑的一半与另一半看起来不对称；B即边缘不规则（Border irregularity），表现为边缘不整或有切迹、锯齿等，而非正常圆形或椭圆形轮廓；C即颜色改变（Color variation），表现为黑色素瘤呈污浊的黑色，也可有褐、蓝、粉甚至白色；D即直径（Diameter），表现为色素痣直径大于6毫米或明显长大；E即隆起（Elevation），表现为早期的黑色素瘤的整个瘤体会有轻微隆起。

“ABCDE法则只是帮助大家在家进行自我判断，最终诊断结果还要靠切除后病理化验来确定。”杨吉蕴提醒，日常切勿自行反复修剪或弄破特殊部位的色素痣，严禁随意处理痣，若要处理，一定要去正规医院。手足易于摩擦部位的痣为防恶变，可考虑预防性手术切除。

免疫和靶向治疗成黑色素瘤新克星

“虽然黑色素瘤很‘凶恶’，但并非无药可医。”杨吉龙解释，医生会根据黑色素瘤的病理类型、分子特点和TNM临床分期（T是原发灶、N是淋巴结、M是远处转移）来选择治疗方案并预测预后。

杨吉龙表示，目前黑色素瘤的治疗主要包括手术

治疗、放射治疗、化学治疗、生物免疫治疗、分子靶向治疗、中医药治疗等。医生会根据患者的具体情况，提供个体化治疗建议。

早期手术彻底切除是黑色素瘤目前最主要的治疗方法。对于中晚期的患者，肿瘤发生转移，无法通过手术治疗，这样的患者在20年前，5年生存率不超过5%。而如今，除了放疗和化疗等常规治疗手段外，随着免疫治疗和靶向治疗技术的日益成熟，即使最严重的多发转移的IV期黑色素瘤，我国患者5年生存率最高也可达到20%。

“由于黑色素瘤免疫原性较强，因此在黑色素瘤的治疗中免疫治疗一直起到非常重要的作用，尤其对转移症状不明显、肿瘤负荷较低的患者来说，更适合采用免疫治疗。”杨吉龙介绍，传统的免疫治疗包括白介素治疗、干扰素治疗、过继免疫治疗、生物化疗等。近几年免疫治疗取得了重大突破，免疫检查点抑制剂如抗CTLA-4单克隆抗体、抗PD1抗体及抗PD-L1抗体均显示出非常明确的临床疗效，是目前主要的全身治疗手段。“免疫治疗的疗效好且持久，副作用小。”杨吉龙说。

此外，黑色素瘤治疗方法还包括对症支持治疗。医生可以通过积极纠正患者贫血、低白蛋白血症，加强营养支持，控制伤口感染等并发症；鼓励患者适度锻炼以增加身体免疫力；积极对患者进行心理治疗，缓解抑郁和焦虑；对晚期疼痛严重者，积极给予止痛等治疗，来提高患者生存质量。

来源：科技日报





广西高校陆续放暑假，许多在校学生会通过打暑假工来锻炼自己的社会实践能力，南宁警方提醒，找暑假工时要擦亮眼睛，避免落入诈骗陷阱，有5类工作不能碰。

买卖电话卡和银行账户的工作不能碰。出租、出售、出借、购买银行账户、支付账户、银行卡和个人电话卡，都是违法犯罪行为，不要为了一时的利益而成为诈骗分子的帮凶，因为被卖出的大量“实名不实人”的电话卡和银行账户会被诈骗分子用于实施电信网络诈骗。南宁警方提醒，妥善保管好自己的身份证件、银行卡、手机卡等，千万不要将自己办理的手机卡、银行卡、对公账户、

南宁警方重要提醒： 暑假勤工俭学，这5类工作不能碰

结算卡以及微信、支付宝等通联工具、支付账户出售、租赁给他人。

帮助诈骗分子取现的工作不能碰。

不法分子为了快速转移赃款，往往会雇人帮其在线下取现并转移资金，或者以高额报酬引诱学生帮其买贵重金属等，如果从事这些工作你就成为电信网络诈骗犯罪行为中的“工具人”。南宁警方提醒，大学生要遵纪守法，提高自我保护意识，不能为了赚“快钱”而直接或间接参与实施电信网络诈骗。

协助诈骗人员实施电信网络诈骗的工作不能碰。

许多诈骗分子藏身境外，他们会以“高薪招聘”为诱饵，诱使求职者在国内出租房搭建虚拟拨号设备实现远程操控，给国内受害人拨打诈骗电话、群发短信来实施诈骗。通过这些虚拟拨号设备将境外电话转化为境内本地电话，增强了迷惑性，让受害人更容易被骗。

冒充客服电话引流的工作不能碰。有些诈骗团伙会招募“话务员”，要求入职者按照设定好的话术，通

过非法获取到的公民信息名单拨打电话或发送短信，自称是各类平台的“客服”，引导受害人添加上游诈骗分子的联系方式。这种工作被称为“诈骗引流行为”。

线下推广引流的工作不能碰。线下推广引流多以赠送小礼品为诱饵，要求事主扫描二维码等。这些所谓的兼职工作其实是帮诈骗分子进行地推式引流，为实施下一步诈骗做准备。

来源：南宁日报



夏季谨防胃肠型感冒

我们对感冒的熟悉程度堪比一位老朋友，“阿嚏”一声喷嚏便知要感冒了，但是感冒这位老友往往因季节不同高发的类型也有所不同，比如现在正值炎热的夏季，“贪凉”就容易导致胃肠型感冒的发生。

什么是胃肠型感冒

胃肠型感冒在医学上又称“呕吐性上感”，是感冒的一种特殊的类型，大多是由一种叫“柯萨奇”的病毒经口或经呼吸道感染引起的，有时还伴有其他一些细菌的混合感染。

《胃肠型感冒诊断与疗效评价专家共识》指出：胃肠型感冒是由风、寒、暑、湿等外邪侵袭肌表和消化系统导致的以恶心、呕吐、腹泻、恶寒或恶风、发热为主要症状的病症，主要是由病毒感染引起的胃肠功能紊乱。

简单理解就是，胃肠型感冒的发生与温差变化大、受凉、进食能生冷食物等影响胃肠功能以及免疫力下降有关。

胃肠型感冒、普通感冒、肠胃炎

那么肠胃型感冒和普通感冒、肠胃炎的症状有何区别呢？

胃肠型感冒

1. 主要表现为胃胀、腹痛、呕吐、腹泻，一天多次排便。
2. 身体感觉乏力，严重时会导致机体脱水、体内电解质紊乱等。
3. 伴有感冒的典型症状，如咽喉痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、发热和全身酸痛等。

普通感冒

以上呼吸道症状为主，也就是以流鼻涕、打喷嚏、咽痒、咽痛、咳嗽、低热等症状为主，大多数不会出现腹泻、恶心、呕吐等症状。

肠胃炎

1. 有不洁饮食史。
2. 呕吐、腹泻较剧烈，呕吐物常有刺激性气味。
3. 一般没有发热等全身症状。

胃肠型感冒治疗指南

很多患者一出现上吐下泻的症状，首先想到的就是吃止泻药缓解，出现发热就吃退烧药……尽管吃了退烧药、感冒药治疗，症状暂时得到改善，但是时效一过症状立马复发，甚至会比之前更为严重。

而误将胃肠型感冒当做普通感冒进行治疗，没有清除体内的病邪，只会拖延病情，使病情加重。胃肠型感冒是一种比较特殊的感冒，要区别对待：

以抗病毒为主

如抗病毒口服液、利巴韦林颗粒、板蓝根冲剂等。注意不要盲目使用抗菌药，非但无效，反而会导致肠道正常菌群紊乱，加重病情、延长病程。如果合并细菌感染，加用黄连素、诺氟沙星等。

对症处理

中医认为胃肠型感冒是由外感风寒，内伤湿滞所致，即感冒夹滞。治疗上以解表化湿，理气和中为主。最常用的成药是藿香正气口服液(丸)，效果比较确切。如需止泻，可联用蒙脱石散(吸附收敛止泻)、口服补液盐(ORS)，迅速解除症状并缩短病程。切忌滥用其他止泻药。

注意饮食

除了用药治疗以外，胃肠型感冒患者要多饮水，促进毒素排出；饮食上可以吃一些鸡蛋羹、米汤之类易消化的流食，并注意多休息，有利于疾病康复。

夏季如何预防胃肠型感冒

- 少吃生冷、重口味刺激性食物，注意饮食卫生

多吃新鲜的蔬菜水果以及容易消化的食物，少吃冷饮冰棍和冰镇水果，少吃



油腻和辛辣的食物，保护肠胃健康。

另外，天气闷热潮湿的时候，食物容易变质，人食用后会出现腹痛、腹泻、呕吐等食物中毒症状，损伤肠胃。所以夏季要尤其注意饮食卫生，妥善保存食物。

- 多喝水，大量出汗后及时补充水分

夏天天热，人出汗也比较多，所以要及时补充水分，才不容易生病。

万一中招，感冒初期应适当增加饮水量，这样有利于减轻症状、缩短病程。

- 注意气温变化，不要一味贪凉

如遇室内外温差大，要及时增减衣服。

即便天气炎热，也不要一味贪凉。空调温度别调太低，也不要长时间待在空调房内，否则会损伤阳气，使寒邪之气凝滞在身体里，容易招来感冒等病症。

- 家中常备药物，及时对症下药

平时家中可以准备一些常用的药物，一旦出现相关的症状，就能及时应对。

来源：健康八桂



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/7/24 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(48)
08:13 大秧歌(49)
09:05 大秧歌(50)
09:47 大秧歌(51)
10:40 大秧歌(52)
11:33 大秧歌(53)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 风影(6)
13:40 风影(7)
14:30 风影(8)
15:25 风影(9)
16:17 风影(10)
17:00 风影(11)
18:00 烽烟尽处(4)
18:55 烽烟尽处(5)
19:50 烽烟尽处(6)
20:47 烽烟尽处(7)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 烽烟尽处(8)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 金水桥边(46)
23:33 金水桥边(47)

2023/7/25 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(53)
08:13 大秧歌(54)
09:05 大秧歌(55)
09:47 大秧歌(56)
10:40 大秧歌(57)
11:33 大秧歌(58)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 风影(11)
13:40 风影(12)
14:30 风影(13)
15:25 风影(14)
16:17 风影(15)
17:00 风影(16)

- 18:00 烽烟尽处(8)
18:55 烽烟尽处(9)
19:50 烽烟尽处(10)
20:47 烽烟尽处(11)
21:33 烽烟尽处(12)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 金水桥边(48)
23:33 金水桥边(49)

2023/7/26 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(58)
08:13 大秧歌(59)
09:05 大秧歌(60)
09:47 大秧歌(61)
10:40 大秧歌(62)
11:33 大秧歌(63)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 风影(16)
13:40 风影(17)
14:30 风影(18)
15:25 风影(19)
16:17 风影(20)
17:00 风影(21)
18:00 烽烟尽处(12)
18:55 烽烟尽处(13)
19:50 烽烟尽处(14)
20:47 烽烟尽处(15)
21:33 烽烟尽处(16)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 金水桥边(50)
23:33 金水桥边(51)

2023/7/27 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(63)
08:13 大秧歌(64)
09:05 大秧歌(65)
09:47 大秧歌(66)
10:40 大秧歌(67)
11:33 大秧歌(68)

- 12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 风影(21)
13:40 风影(22)
14:30 风影(23)
15:25 风影(24)
16:17 风影(25)
17:00 风影(26)
18:00 烽烟尽处(16)
18:55 烽烟尽处(17)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府筑梦南宁
20:32 烽烟尽处(18)
21:25 烽烟尽处(19)
22:10 金水桥边(52)
23:05 地道女英雄(1)
23:45 地道女英雄(2)

2023/7/28 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(68)
08:13 大秧歌(69)
09:05 大秧歌(70)
09:47 大秧歌(71)
10:40 大秧歌(72)
11:33 大秧歌(73)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 风影(26)
13:40 风影(27)
14:30 风影(28)
15:25 风影(29)
16:17 风影(30)
17:00 风影(31)
18:00 烽烟尽处(19)
18:55 烽烟尽处(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 烽烟尽处(21)
21:25 烽烟尽处(22)
22:10 地道女英雄(3)
23:05 地道女英雄(4)
23:45 地道女英雄(5)

2023/7/29 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)

2023/7/30 星期日

- 07:30 大秧歌(73)
08:13 大秧歌(74)
09:05 大秧歌(75)
09:47 大秧歌(76)
10:40 大秧歌(77)
11:33 大秧歌(78)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 风影(31)
13:40 风影(32)
14:30 过界(1)
15:25 过界(2)
16:17 过界(3)
17:00 过界(4)
18:00 烽烟尽处(22)
18:55 烽烟尽处(23)
19:50 烽烟尽处(24)
20:47 烽烟尽处(25)
21:33 烽烟尽处(26)
22:20 地道女英雄(6)
23:15 地道女英雄(7)
23:55 地道女英雄(8)

南宁广播电视台 公共频道

2023/7/24 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 陪你一起长大(3)
13:45 陪你一起长大(4)
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 三十正美丽(5)
23:10 空降利刃(46)
23:55 空降利刃(45)

2023/7/26 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 陪你一起长大(7)
13:45 陪你一起长大(8)
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 三十正美丽(6)
23:10 空降利刃(48)
23:55 分界线(1)

2023/7/25 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 陪你一起长大(5)

- 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 三十正美丽(5)
23:10 空降利刃(46)
23:55 空降利刃(47)

2023/7/27 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 陪你一起长大(9)
13:45 陪你一起长大(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
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 三十正美丽(7)
23:10 分界线(2)
23:55 分界线(3)

2023/7/29 星期六

- 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 陪你一起长大(13)
13:45 陪你一起长大(14)
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 三十正美丽(9)
23:10 分界线(6)
23:55 分界线(7)

- 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
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 三十正美丽(8)
23:10 分界线(4)
23:55 分界线(5)

2023/7/30 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 陪你一起长大(15)
13:45 陪你一起长大(16)
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 故事
22:25 三十正美丽(9)
23:10 分界线(6)
23:55 分界线(7)

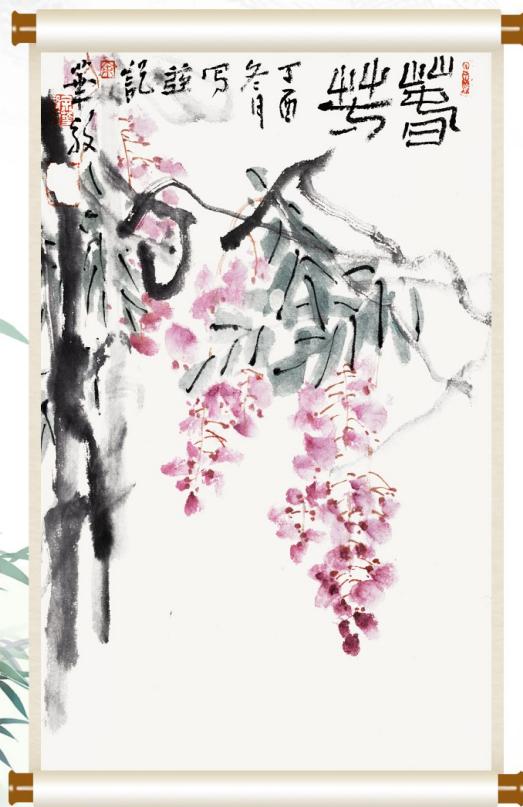
丹青何惧老 彩笔绘流霞

《南宁广播电视台报》开展向社会征集展现老年人精神风貌的文学、书画、摄影作品以来,得到了不少老年朋友的热情回应,纷纷给我们投稿,今天我们整理了部分优秀作品展示给大家欣赏。

作者:吴克斌 广西来宾市人
中国画院画家
广西工笔画协会理事
南宁市美术家协会会员



作者:余华毅



《春芳》



《蝉》



《新放》