

# 南宁广播电视报

2023年7月27日

2023年第28期

总1812期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

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

## 庆祝中国人民解放军 建军96周年

1927-2023



南宁广播电视报  
微信公众号



## 广西调整退休人员基本养老金

近日,广西壮族自治区人力资源和社会保障厅、广西壮族自治区财政厅联合印发《关于2023年调整退休人员基本养老金有关问题的通知》(以下简称《通知》),决定对2022年12月31日前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的退休人员(含2022年12

月按规定核定基本养老金并从2023年1月起按月发放基本养老金的人员,以下统称退休人员)调整基本养老金。

本次基本养老金调整继续实行“定额调整、挂钩调整、适当倾斜”相结合的调整办法。具体调整标准为:



- 一、定额调整。按人均29.2元/月增加。
- 二、挂钩调整。由两部分组成,一是缴费年限每满一年每人每月增加0.6元,二是按本人2022年12月应发基本养老金水平的2.24%增加月基本养老金。
- 三、适当倾斜。包含高龄倾斜和艰苦边远地区倾斜。截至2022年12月31日年满70周岁的退休人员,每人每月增加基本养老金2元。超过70周岁的退休人员,每增长1周岁每人每月增加2元。在此基础上,对满80周岁以上的退休人员,每增长1周岁每人每月再增加1元。退休人员年龄认定以本人退休或领取基本养老金时

认定的出生年、月为准。艰苦边远地区退休人员每人每月增加4元。

四、企业退休军转干部调整后月基本养老金未到达我区2023年企业退休人员基本养老金平均水平的,不足部分予以补足。

高龄倾斜计算办法举例如下:

退休人员李某,1952年12月出生,至2022年12月其年龄为70周岁,按高龄倾斜政策增加的月基本养老金为 $(70-69) \times 2 = 2$ 元。

退休人员刘某,1946年5月出生,至2022年12月其年龄为76周岁7个月,按高龄倾斜政策增加的月基本养老金为 $(76-69) \times 2 = 14$ 元。

退休人员张某,1942年12月出生,至2022年12月其年龄为80周岁,按高龄倾斜政策增加的月基本养老金为 $(79-69) \times 2 + (80-79) \times 3 = 23$ 元。

退休人员王某,1940年9月出生,至2022年12月其年龄为82周岁3个月,按高龄倾斜政策增加的月基本养老金为 $(79-69) \times 2 + (82-79) \times 3 = 29$ 元。

《通知》要求,本次调整增加的基本养老金务必在2023年7月31日前发放到位,不得发生拖欠。已参加职



工基本养老保险并由社会保险经办机构发放基本养老金的退休人员,调整基本养老金所需资金从基本养老保险基金中列支,其中,从个人账户余额中列支的资金按调整标准乘以参保人员退休时个人账户养老金占基本养老金的比例计算,其余资金从统筹基金中列支。不属于社会保险经办机构发放基本养老金的,仍按原资金列支渠道解决。

此外,执行基本养老金挂钩调整时,基本养老金调整基数不包括取暖费、丧葬补助金、一次性抚恤金和职业年金等非基本养老金项目。

来源:南宁广播电视台

## 药品说明书如何对老人更『友好』

“10位老人里6位说看不清”“一粒米能盖住4个字”“病都好了,说明书还没看完”……近日,药品说明书字体太小、看不清等引发热议,不少老年人吐槽看不清药品说明书,无形之中增加了老年群体的用药风险。

推进药品说明适老化,减少老年群体用药风险,不仅要解决药品说明书“看不清”,更要解决“读不懂”的难题。

现状:  
密密麻麻好似天书 既看不清也读不懂

小林的父母已经快50岁了,眼睛越来越花,看不清的东西也越来越多。不久前,小林的爸爸把一盒药的说明书递给小林,让他瞧瞧这药怎么吃。

“说实话,说明书里字这么小、这么密,我看着都有点费劲,更别说父母了。”无奈之下,小林只好通过上网搜索寻找答案。“我可以上网搜,但并不代表所有人,尤其是老年人都会这种操作。”小林吐槽道。

值得注意的是,除了看不清、读不懂以外,药品说明书对老年人的“不友善”还体现在用药信息标注上。江苏省溧阳市人民医院副主任药师吕金涛表示,在肿瘤药物的研发及临床试验过程中,相对于普通人

群,针对老年人用药安全性的研究存在更多的困难和不足,导致一些抗肿瘤药物说明书中对老年人用药的警示和提醒信息不够完善。

今年3月,一项由媒体发起的“老年人对药品说明书诉求调查”结果显示,超过84%的人认为应该加大药品说明书字号;86%的人认为药品说明书需设计老年版。

探因:  
有成本高低的考量 无字号大小的规定  
“字设计这么小干嘛?”在业内人士看来,原因主要在于监管部门对说明书专业性要求越来越高,标注内容越来越多,可对字号要求又不具体,厂家考虑到生产成本的控制,一般会选择在既有的纸张尺寸范围内不断压缩字号。

同时,现行有效并公布实施的法律、行政法规、规范性文件未对药品说明书纸张大小、字体字号等作出具体规定,只要求“说明书中文字应当清晰”。

说完“字太小”,再来说“读不懂”。药品说明书尤其是处方药说明书,仅供医师和药师作为临床应用和指导用药的科学依据,因为有很多专业词语和表述,

患者读不懂,从而容易造成患者依从性差或擅自改变治疗方案,从而影响治疗结果。

寻策:  
完善用药指导服务发挥药师职业价值

日前由国新办举行的“权威部门话开局”系列主题新闻发布会上,国家药品监督管理局局长焦红透露,将选择部分老年人常用的口服、外用药相关制剂,提供简化版药品说明书,就是通常说的大字版药品说明书,鼓励企业进一步提供语音播报和盲文服务。

看不清、读不懂,不仅仅是老年人群体,年轻人也面临同样的问题。有专业人士建议,后续推出药品说明书简化版时,需要专门的呈

现形式来适应非专业人员阅读习惯,形成一定的规范。比如,在某药品的药物指南中列出“XX药品是用于什么适应症”“应该如何服用XX药品”“遇到哪些不良反应时应及时联系医师或药师”等问题,并对这些问题进行回答。

除提供面向患者的用药指导单外,由药师提供必要的用药指导也很重要。

事实上,药师在医疗服务体系中扮演着更重要的角色。患者病情轻重不同,所需药品疗程和用量也会有所差异,药师需要科学判断患者用药的适宜性、有效性、安全性和依从性,这项工作有利于高效合理利用药品资源,减少药品不良反应和费用。

来源:中国城市报





## 广西生源地信用助学贷款已经开始办理啦！

2023年广西生源地信用助学贷款(以下简称“助学贷款”)受理工作已于7月20日启动,截止时间为9月30日。助学贷款继续实行首贷申请“预约办理”和续贷申请“线上办理”模式。

为了缓解大学生还款压力,广西积极落实国家助学贷款毕业学生免息和本金延迟一年偿还的优惠政策,对于今年和往年毕业的学生在2023年内应偿还的利息由中央和自治区财政承担。若毕业学生还觉得偿还本金有困难,可以自主申请延期1年偿还2023年应还本金,不计复利。

需要办理本金延期偿还的毕业生可登录生源地信用助学贷款学生在线服务系统申请,利息不需申请,由承办银行直接办理。

### 2023年国家开发银行 生源地信用助学贷款申请指南

生源地信用助学贷款是指国家开发银行向符合条件的家庭经济困难的普通高校新生和在校生发放的、在学生入学前户籍所在县级学生资助管理部门办理的助学贷款。

贷款额度:符合条件的全日制普通本专科学生(含第二学士学位、高职学生、预科生)每人每年申请贷款额度不超过12000元,全日制研究生(含硕士研究生、博士研究生)每人每年申请贷款额度不超过16000元。贷款优先用于支付在校期间学费和住宿费,超出部分可用于弥补日常生活费。

贷款期限:将按剩余学制加15年、最长不超过22年确定。

贷款利息及利率:在校期间利息全部由财政补贴。自毕业当年起需要支付利息,在5年还本宽限期内只需偿还利息。贷款利率将执行中国人民银行授权全国银行间同业拆借中心发布的同期五年期以上贷款

市场报价利率LPR5Y-30个基点(即LPR5Y-0.3%)。每年12月21日根据最新LPR5Y调整一次。

#### 首次贷款办理流程

借款学生需登录学生在线系统(<http://sls.cdb.com.cn>)完成注册并填写个人及共同借款人基本信息,提交贷款申请,已通过预申请的学生,打印《申请表》并签字后,按系统提示上传申贷材料。

借款学生和共同借款人携带借款学生与共同借款人各自的身份证原件、户口本原件、录取通知书(或学生证)原件或学信网学籍在线验证报告、《国家开发银行生源地信用助学贷款申请表》,未通过预申请的同学还要携带《家庭经济困难学生认定表》原件,前往市县资助中心签订贷款合同。

最后,持《受理证明》前往高校报到,并请高校资助中心老师于当年10月10日前录入电子回执。

#### 远程续贷办理流程

续贷学生本人登录学生在线服务系统(<https://sls.cdb.com.cn>),确认个人及共同借款人信息后,提交续贷申请,选择网上签订方式,并进行身份认证。身份认证成功

后,远程贷款申请提交至市县学生资助中心,借款学生无需前往现场办理,只需耐心等待老师审批受理即可。

市县资助中心审批受理后,借款学生会收到回执验证短信并可自行登录系统打印合同和《受理证明》。

请凭回执验证短信或《受理证明》前往高校报到,并请高校老师于当年10月10日前录入电子回执。

#### 如何了解生源地信用助学贷款相关信息

- 注册并登录国家开发银行助学贷款学生在线系统(<https://sls.cdb.com.cn>)查询了解相关政策和信息;
- 拨打国家开发银行助学贷款服务热线95593咨询;
- 拨打自治区高校学生资助热线0771-5815566、5815296咨询;

4.拨打各县(市、区)教育局学生资助管理中心电话咨询。

### 南宁市各级教育部门 学生资助咨询热线电话

学生资助管理机构机构	电话号码
自治区本级	0771-5815566
一、南宁市	0771-2618970
兴宁区	0771-3290628
江南区	0771-4886066
青秀区	0771-5826380
西乡塘区	0771-3802753
邕宁区	0771-4713388
良庆区	0771-4119366
武鸣区	0771-6235758、6212819
横县	0771-7226299
宾阳县	0771-8230115、8230269
上林县	0771-5226107
马山县	0771-6880650
隆安县	0771-6528686

#### 特别提醒

开学前后一般是电信诈骗高发期,不法分子会冒充大学老师、资助机构工作人员等,通过给新生发短信、打电话、加微信或QQ好友等各种手段骗取钱财,请学生仔细甄别信息来源,并向自己毕业高中和户口所在地学生资助部门老师咨询。对来历不明的含网址链接的短信、彩信、邮件等,不要轻易安装下载,保管好个人身份、银行账户信息,切勿将密码及验证码告诉陌生人。

来源:南宁新闻网

## 起底电信诈骗：『嘘寒问暖』还是『飞来陷阱』？

“猜猜我是谁?”“明天来我办公室一趟!”“爸爸/妈妈/爷爷/奶奶我被抓了……”这类电话、信息你有没有收到过?“似曾相识”的面孔,反常奇怪的要求,他们的目的就是骗钱!

### 冒充熟人诈骗 有这几类套路

套路一:冒充亲戚、子女型

老人接到“孙子”的电话,称自己闯了祸,对方索要7万元赔偿金。老人慌了神,准备将7万元积蓄从银行取出汇款。经过民警和银行工作人员的耐心劝说,老人认清了冒充亲戚熟人的骗局,停止汇款,保住了养老钱。

套路二:冒充同学、朋友型

刘女士最近通过网络联系上一个在国外的“小学同学”,两人聊了近一个月,对方称给刘女士邮寄了一个“贵重的礼物”,但需要其缴纳11000元清关费。刘女士深信不疑,根本听不进民警的劝说。民警让她现场和“小学同学”视频通话,发现对方是录制的视频,经过3个多小时的苦劝,刘女士最终认清这是一场骗局。

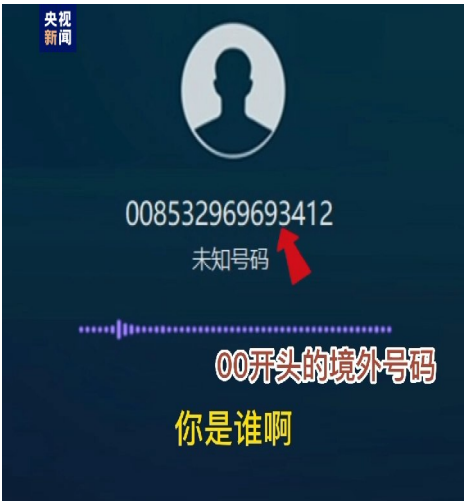
套路三:冒充公司领导型

某公司的财务人员被“老板”拉进一个微信群,并让其汇款200万元到一个私人账户,事后“补齐手续”。她想起之前派出所组织的反诈宣传,提高了警惕并立即报警,成功避免了巨额损失。

### 真实录音 看清骗子“把戏”

冒充领导或熟人的骗局时有发生,他们的套路层出不穷。

骗子通过00开头的境外号码多次来电,自称是其领导换了“新号码”,需要其给生意伙伴先“转账”,再把现金还给他,幸好当事人意识到这是诈骗,将计就计并将其戳穿。



但在现实生活中,骗子的惯用伎俩迎合了很多人的思维方式,不愿意得罪领导,不好意思拒绝熟人,导致被骗事件频频发生。

### 反诈民警为你揭秘 冒充领导、熟人诈骗套路

一、身份包装

首先,诈骗分子通过非法渠道,获取受害人的通讯录或社会关系信息,使用受害人领导、熟人或子女老师的姓名和照片包装社交账号,并添加受害人为好友。

二、取得信任

然后,诈骗分子会以受害人领导、熟人的身份对受害人嘘寒问暖,或者主动提出可以帮助受害人,取得受害人信任。

三、布局下手

最后,诈骗分子会以有事不方便出面等理由要求受害人代为转账,并以时间紧迫、机会难得等借口催促转账,从而达到诈骗的目的。

### 防骗秘籍

警方提示,破解这种冒充类的骗局,关键在于多方核实查证真伪:

一、在接到自称领导、熟人转账的要求时,务必通过电话、视频或当面核实确认,不要轻易转账。

二、如遇到自称领导、朋友添加好友或被拉入陌生群聊时,一定要多方确认对方身份。

三、如有无法辨别的情形或因碍于面子一时无法核实辨别真伪的,要进一步提高警惕,第一时间向身边朋友、家人或警方求助。

来源:“公安部刑侦局”微信公众号





广西大学生暑期流行兼职带娃

“可督促孩子写作业、练习毛笔字”“会简单的烹饪,可以做饭给小朋友吃”“会带孩子洗澡喂奶换尿片”……近段时间正值暑假,广西不少大学生纷纷在线求职帮带娃,受到不少家长青睐,但也有部分家长担心他们“不靠谱”。

现象 大学生在线求职帮带娃

不同于以往的家教,现在大学生兼职带娃的工作主要包括监督孩子学习,带孩子进行户外运动、娱乐活动等。“上班忙,暑假没时间看娃,希望减轻压力”的家长成为不少大学生的求职对象。

在自我介绍部分,求职的大学生们往往会注明自己善沟通、有耐心,能与孩子融洽相处,有的还表示帮家里照顾过弟弟妹妹,具有一定的带娃经验。“我带过小龄的孩子,喂饭、冲奶粉这些活都得心应手。”曾在假期兼职带娃的大三学生小虞说。

一些大学生还列出自己的兴趣爱好或特长,有的专门注明会做饭。“我会做一些家常菜,家长有其他需求可以具体商议。”正在寻找带娃工作的大二学生小宁表示,她很喜欢小孩,想趁着假期收获一些新鲜的体验。

“我带过小学生和初中生,工作内容包括督促孩子写作业,陪孩子看电影、打篮球。”大三学生小陈说,兼职带娃让假期更充实,同时还能赚些生活费。

观点 有人认可有人表示担忧

除了大学生在线“求带娃”外,一些家长也会在社交平台上发布信息,找大学生帮带娃。人有耐心好相处、价格实惠,是他们选择大学生的主要原因。

家长严女士说,她的两个孩子刚上小学,比较好动,她平时上班很忙,所以想找

大学生帮忙照看孩子。家长薛女士认为,大学生精力充沛且容易沟通,既能帮忙照顾孩子,又能监督孩子学习,相对专职保姆来说价格也更实惠。

据了解,兼职带娃的价格,一般按小时或按天结算。小虞告诉记者:“我兼职1小时的收入是20元左右,一般每天工作4至5小时。”小陈则表示,往年暑假她兼职带娃时,工作时间一般是每天中午12点至下午4点,工资约60元一天,假期结束时结算。若孩子有吃喝玩乐方面的支出,则由家长当日结算。

对于大学生兼职带娃,孩子的人身安全是受访家长考虑的主要问题。家长吴女士认为,大学生在很多方面还不够成熟,她不会考虑请大学生来帮带娃。家长张先生也对大学生兼职带娃时孩子的安全问题表示担忧。

建议 双方最好签订协议避免纠纷

南宁师范大学文学院专职辅导员沈珊珊表示,如果大学生选择在暑期兼职带娃,一定要增强自我保护意识、安全责任意识,要记得跟父母报备,并提前了解雇主及孩子的情况,最好签订一份双方认可的协议。

广西景业律师事务所律师黄辅崇指出,为避免在带娃过程中产生不必要的纠纷,受雇的大学生和雇人的家长可事先签订合同,将各项内容约定清楚,以此来保障双方的各项法律权益。家长应当对孩子做好充分的安全教育工作,有相应的监督,并掌握受雇大学生的个人基本信息及其家长的联系方式。而受雇大学生的家长也应当知晓自己孩子受雇的详情,定时保持联络畅通,尽可能避免意外发生。

来源:南国早报

民生新闻集锦

神舟十六号乘组圆满完成出舱活动

7月20日21时40分,经过约8小时的出舱活动,神舟十六号航天员景海鹏、朱杨柱、桂海潮密切协同,在空间站机械臂支持下,圆满完成出舱活动全部既定任务,航天员景海鹏、朱杨柱安全返回空间站问天实验舱,出舱活动取得圆满成功。

成都大运会首金7月29日产生

按照成都第31届世界大学生夏季运动会(简称“成都大运会”)赛程安排,7月27日,开幕式前一天,射箭和水球两个大项率先展开角逐,中国大学生射箭队出战反曲弓比赛,这也是中国军团在成都大运会上首次亮相。7月29日,开幕式后的第一个比赛日,成都大运会首枚金牌将在武术项目中产生,四川籍运动员曹茂园将出战男子南拳比赛,有望为中国队拿下首金。成都大运会18个大项将产生269枚金牌。

为生命接力! 南宁一青年成功捐献造血干细胞

7月下旬,小李在南宁市某医院的造血干细胞采集室里,为一名素不相识的血液病患者送去重生的希望。他成为中华骨髓库第15653例,广西第551例,南宁市第186例非亲缘造血干细胞捐献者。

现代邕剧《梁小霞》在南宁上演

现代邕剧《梁小霞》讲述了南宁市第六人民医院护士梁小霞主动请缨奔赴抗击新冠肺炎疫情前线,以身殉职的感人事迹。该剧选取梁小霞短暂人生中学习、成长、抗击疫情等几个片段,串起她平凡而伟大的人生历程。该剧已于7月18—20日在南宁市邕州剧场进行演出。

广西开展医保经办服务能力提升“十百千万工程”三年行动

我区作出医保计划:到2025年,广西全面建成覆盖自治区市县乡村五级医保经办服务标准化体系;全区医疗保障经办服务实现普惠均等;建成“15分钟医保公共服务圈”,实现全区范围内医疗保障公共服务自治区市县乡村线上线下通办、村社线上帮代办全覆盖,医疗保障政务服务事项全区通办率达到100%,实现医疗保障政务服务事项线上可办率100%。

2022年全区水环境质量位居全国前列

广西持续推进生态系统治理和修复,重点流域、海湾、湿地保护修复取得显著成效。截至今年6月底,7个海洋生态保护修复项目完成滨海湿地整治修复面积2641公顷,近岸海域海水优良水质比例达94.5%。目前广西共有国际重要湿地4处,自治区级重要湿地44处。

南深高铁南玉段力争明年6月底前建成通车

南深高铁广西段正全面加快建设步伐,其中南宁至玉林段计划2023年12月底达到静态验收条件,力争在2024年6月底前建成通车,届时南宁至玉林通行时间将由1小时50分钟缩短至约43分钟。

广西两处水文站入选第一批百年水文站

近日,水利部认定并发布22处水文站为第一批百年水文站,南宁水文站、桂林水文站入选。百年水文站是指建立运行时间超过100年的,能够长期开展观测的各类水文站。南宁水文站被列为国家重要水文站,累积百年的水文资料不断应用于邕江防洪、生态修复、河道治理、岸线综合规划等,长期以来为首府南宁及沿江城镇防洪及郁江水资源保护发挥了重要的支撑作用。桂林水文站始建于1915年,是珠江流域西江水系桂江的重要控制水文站、国家重要水文测站。

编辑:许术

老友说

开车过斑马线,南宁人这么做!

近日,南宁市一段“绿灯亮了,直行车辆却无一起步,只为等老人安全通过”的视频在网上引起热议。从画面中可以看到:一位老人拄着拐杖步履蹒跚地走过斑马线,本应直行的车辆都停下来,等待老人通行。网友们对此议论纷纷,有人说:“司机们是害怕挨罚150元扣三分,并不是素质高。”但有人说:“看得出这是对老人的尊重,为司机点赞。”

是因为怕挨罚扣分,还是因为自觉使然。从视频的留言评论中,我们更多看到的是这些内容:“有一次拎太多东西和几个行人刚要过马路,前面公交车和校车就抬手示意我们过去,后面那些小车也没有按喇叭催前车。”“我是外地人,在广西确实如此,基本上都是汽车礼让行人。”

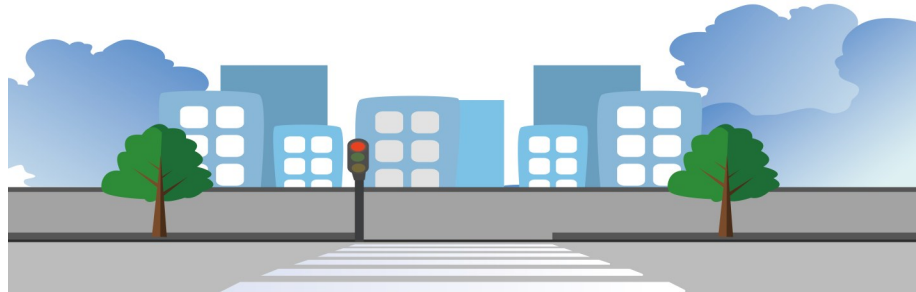
查阅相关资料可以得知,南宁市的“礼让斑马线”要从2012年开始说起。当年,南宁市在开展“公共文明交通引导”活动中,首次提出在全市范围内开展“礼让斑马线”活动,从公共汽车、出租车等公共交通工具开始,规范引导车辆在斑马线前让行,现在“礼让斑马线”的观念早已深入人心。

斑马线让行,看起来汽车的行驶效率是放慢了一点,但是文明礼让的脚步却快了很多。为这种慢,点赞!

作者:黎淑兰



扫码了解更多



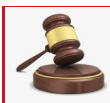




## 电梯噪音扰民 有“法”解忧

人民群众的美好生活离不开“宁静”二字。近年来,越来越多高层住宅的配套设施,比如电梯、水泵、变压器等在运行中产生的噪声打破了这种“宁静”,导致部分住户环境权益受损,引发的环境噪声侵权纠纷也日渐增多。近日,南宁市民李先生因购买的商品房的电梯噪声干扰其正常生活,将房地产公司告上法庭,请求该公司采取有效隔音措施降

噪,并承担相应的赔偿责任。法院经过审理认为,该住宅电梯产生的噪声导致业主室内噪声超过国家规定的环境噪声排放标准,构成噪声污染侵权。该案的判决,不仅督促该房地产公司自觉承担消除住宅噪声污染的社会责任,也维护了人民群众宁静生活的合法权益。



### 兴致盎然搬新房 电梯噪音惹人烦

2017年7月31日,原告李先生与被告广西华立房地产公司签订商品房买卖合同,购买位于良庆区红玉路一小区33层一套商品房。2019年3月30日,广西华立房地产公司向其交了房。入住后,李先生发现该商品房的客厅、卧室内因电梯运行引起的噪音较大,严重影响他的居

住生活,特别是夜间电梯运行时的噪音导致李先生根本无法睡觉。随后他多次与被告及物业公司沟通,希望整改,并向相关主管部门投诉求助,但都没有得到解决。这让搬进新家的李先生烦恼不已,有时实在忍受不了电梯的噪音,只好偶尔到别的地方居住。



### 检测噪音超过标准 多次协调未能成功

在多方交涉没有结果的情况下,李先生委托专业鉴定机构对房屋内噪声进行噪声检测。检测结果显示,房屋内客厅、主卧、次卧在电梯运行时噪声均已超出《民用建筑隔声设计规范》(GB50118-2010)及《社会生活环境噪声排放标准》(GB22337-2008)规定的最高限值标准。此后,李先生向房地产公司提交该份检测报告,但

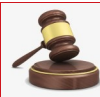
其仍未作出整改,于是他将房地产公司诉至法院。

李先生认为,被告广西华立房地产公司作为房屋的建设者及出卖人,因其设计或施工缺陷导致电梯噪声超出国家标准并影响他的正常居住生活,致使其身体及精神均受到长期损害,请求人民法院判令被告采取有效措施,对他居住小区该单元内的电梯及电梯井采取隔声降



噪等整改措施,使他购买的商品房屋内电梯运行噪声符合国家规定的相关标准;判令被告给付其支出的噪声检测费用5000元;判令被告给付其精神损害抚慰金5万元。

在整个诉讼过程中,被告广西华立房地产公司未作答辩,也未提交任何证据。



### 噪声污染构成侵权 限期整改隔声降噪

法院经过审理认为,广西华立房地产公司作为涉案房屋的开发商,在开发建设房屋时,应对与电梯有关的事宜进行合理的设计、选购、安装等,有义务对电梯相关设施采取有效的隔声降噪措施,以保证电梯在运行中产生的噪音符合国家相关标准,且不对住宅中的居民造成噪声污染。为了防止电梯噪声和振动干扰居室环境、影响睡眠休息,作为开发商应该在住宅设计中尽可能使电梯井远离居住空间。不得不紧邻居民起居室(厅)布置时,必须采取相应的技术措施,例如选用低噪声电梯、提高电梯井壁的隔声性能、在电梯轨道和井壁之间设置减振装置、将电梯井与起居室在结构上隔离等。

现检测报告表明,李先生所购买的房屋客厅和主卧、次卧夜间在电梯运行时的噪声均超过国家规定的标准要求。且原告对噪声污染的侵权行为以及侵权损害结果完成了举证责任。

根据《中华人民共和国民法典》第一千二百三十条

### ■裁判解析:噪音污染适用无过错责任归责原则

环境污染责任系一种特殊的侵权责任,适用无过错责任的归责原则。在受害人有害、污染者的行为与损害具有因果关系的情况下,不论污染者是否存在过错,都应对其污染造成的损害承担侵权责任。但是侵权人可以依据法律规定的不承担责任或者减轻责任的情形提出抗辩,从而免除或者减轻自己的侵权责任。而该房地产公司未举证证明其对电梯已采取有效的隔声和减振措施,以及对本案的噪声超标存在不承担责任或者减轻责任的情形,应承担举证不能的不利后果,所以应承担电梯噪声给李先生造成损害的侵权责任。

同时,被侵权人也应就污染行为、损害后果承担证明责任。本案中,李先生已举证检测报告等证据证明所购买的房屋在电梯运行时的噪声均超过国家标准要求,对房地产公司存在噪声污染,并就噪声污染造成的损害及二者的关联性进行了举证,完成了法律要求的举证责任。

的规定:因污染环境、破坏生态发生纠纷,行为人应当就法律规定的不承担责任或者减轻责任的情形及其行为与损害之间不存在因果关系承担举证责任。因该房地产公司未举证证明其对电梯已采取有效的隔声和减振措施,以及对本案的噪声超标存在不承担责任或者减轻责任的情形,故应承担举证不能的不利后果,因此房地产公司应承担电梯噪声给李先生造成损害的侵权责任。

最终,南宁市良庆区人民法院审理后,判决被告广西华立房地产公司在三十日内对该单元的电梯及电梯井采取隔声降噪等整改措施,使原告李先生购买的商品房电梯运行噪声符合《民用建筑隔声设计规范》及《社会生活环境噪声排放标准》的标准;同时判决房地产公司向李先生赔偿精神损害抚慰金5000元、承担鉴定费5000元,合计1万元。

目前,该判决已发生法律效力。







## 畅享凉爽“三秦套餐”

凉皮的辣子油要多,西安著名品牌“冰峰”汽水一定要冰镇的,肉夹馍以瘦肉为主,要温凉合适……夏日的西安因暑假旅游人数增多,在或大或小的饭店里,不少当地人都建议游客这样选购美食。

因为常常组合出现,近几年来,提起名字就顿感凉爽的凉皮,让人味蕾绽放的肉夹馍,以及承载着西安人普遍记忆的老字号饮料冰峰,被人们赋予“三秦套餐”的美誉。对外地游客来说,这个组合与羊肉泡馍、biangbiang面一样,成为到西安游玩必尝的美食。

### 凉皮:一口开胃 两口陶醉



晶莹剔透的色泽,软糯筋道的口感,搭配豆芽、面筋、芹菜、黄瓜丝等,凉皮以其即食的便捷性和怡人的清爽味道成为夏日饮食的首选。凉皮分为面皮和米皮,顾名思义,分别用米浆或面糊摊平、蒸制、晾凉、切条而成,吃时佐以调料凉拌即可。其中,蒜汁和醋水是重要的提味剂,而其灵魂最终要靠辣椒来赋予。

醋的酸爽往往能激发人的味蕾,不同的醋也让凉皮的味道有所不同。户县秦镇以米皮著称,关中西府宝鸡的面皮同样闻名,两地凉皮的味道都离不开当地独具特色的醋汁,户县大王镇的熏醋专为米

皮而生。宝鸡岐山的香醋则是面皮的绝佳调味剂,充分浸润会让美味的层次更加鲜明。

汇聚于西安的各地凉皮种类繁多、难分高下,不好说哪里的凉皮最能代表陕西味道,因为它们相似又不同,各有千秋。在西安街头,你能看到户县秦镇的米皮、宝鸡岐山的擀面皮、扶风的烙面皮、汉中的热米皮、安康的蒸面等,到了夏天,尤其受到食客的青睐。这些凉皮虽来自不同地方,但制作都秉承一种基本的工艺。

### 肉夹馍:浓郁醇香 肥而不腻

肉夹馍也是全国人民熟知的陕西特色饮食,还曾有过为何不是“馍夹肉”的语法争辩。馍在这里指饼,有白吉馍和千层油馍,肉大多是猪肉,一定要肥瘦相间才好吃。猪肉是腊汁肉,所谓腊汁肉,据记载早在战国时期就已出现,称为“寒肉”。当时,位于秦晋豫三角地带的韩国以擅长制作腊汁肉而闻名,秦灭韩后,腊汁肉也传入长安,“韩”遂称“寒”,盛行至今。还有一种说法是,因为每年腊月开始调卤水煮猪肉,故得名腊汁肉。

腊汁肉是用众多调料加持的陈年

腊汁秘汤来煮的,各家配方稍有不同,但无非是花椒、八角、桂皮、草果、丁香、肉蔻等调料按比例搭配,多的有20余种。猪肉通常选用上等五花肉,10斤肉出锅往往只剩5斤半,而正因肉逐渐“融化”在卤水中,才成就了它酥烂、浓香的滋味。将剁碎的香气四溢的腊汁肉,放入剖开的刚出炉还冒着热气的饼,这个过程足以让人反复吞口水。饼一定要手工揉面擀出,在土灶炉里烤的才好吃,陕西潼关肉夹馍更是以它酥脆的千层饼在肉夹馍中独树一帜。饼的朴实平淡恰好衬托出肉的肥美浓郁,

或许两个个性相左的事物更容易互相成就、彼此提升,反差带来的碰撞是可遇而不可求的创造,无论它们的结合是千百次的尝试,还是一瞬间的机缘巧合,从此留下永恒的相依。

西安各处的肉夹馍店通常是和凉皮店开在一起的,有凉皮售卖的地方也要有腊汁肉夹馍,这是西安食店沿袭久远的传统,两者是何时走到一起的似乎已难考证,而冰峰的出现则让三者的结伴而行成为一种备受追捧的时尚。如今,就连外地人也知道,吃凉皮要搭配肉夹馍和冰峰才“正宗”。



### 冰峰汽水:沁人心脾 儿时的味道

冰峰是西安人常喝的橙味汽水,“80后”喝着它长大,其味道算不上惊艳,与流行的橙味汽水似乎没有太大差别,或许少了点黏腻醇厚,更显清凉爽口。又或者因为过去物资不太丰盈,它的美味才得以长久留存在记忆中。长大以后,见识了那么多口味复杂多样的饮品,来一瓶冰峰的愿望变得更加单纯,那就是重拾记忆深处一座城市的味道。

旧时没有“三秦套餐”的称谓,也不流行这种吃法,可能是那时受生活条件所限,人们无法以套餐形式“奢华”地同时享用多种美食。而随着城市的发展和人们生活品质的提升,单一的食物升级为“三秦套餐”,不变的是老陕人的饮食偏好和习惯。对过去依然熟悉美食的追忆,成就了一种当下的潮流。“三秦套餐”,老陕人抹不去的夏日味道,一起来感受一下吧!





在小学六年级上册的语文课本中,有一篇老舍的散文《草原》。文章描写了内蒙古呼伦贝尔大草原陈巴尔虎旗的美丽景色。在那里,作者领略了群马疾驰、襟飘带舞的风光,品尝了草原特色的奶豆腐和手抓羊肉,体会了蒙古族同胞的热情,对草原独特风情连连称赞。我们诵读课文也感受到了老舍先生对祖国山河的无限热爱之情。

趁着假期带上孩子前往大草原的绿色海洋,一起领略祖国的大好河山吧!

## 跟着课本去旅行(三)



### 天苍苍 野茫茫 风吹草低见牛羊

希拉穆仁草原和呼伦贝尔大草原一样,是内蒙古著名的大草原。希拉穆仁草原位于内蒙古自治区包头市达尔罕茂明安联合旗,草原的夏秋,香花遍野,芳草依依,迷人的美景使人心旷神怡。羊、马、牛、驼,一群群,一片片,或疾驰,或漫游,像彩霞在天际飘动,也像仙女撒下的珍珠、玛瑙,落在银链般的希拉穆仁河两岸。在牧民的蒙古包里,好客的蒙古族主人捧出鲜洁的奶食,肥美的羊肉,爽口的炒米,醇香的奶茶待客,草原食品那特有的风味沁入心田……

“希拉穆仁”在蒙古语中意为“黄河”,俗称“召河”,因在希拉穆仁河畔有一座清代喇嘛召庙“普会寺”而得名。寺院原为呼和浩特席力图召六世活佛的避暑行宫,寺内二重殿洞,雕梁画栋,气势宏伟,是各旗劳动人民智慧的结晶。希拉穆仁河川流不息地从寺旁流过,给寺庙增添了灵动之美。

希拉穆仁草原平均海拔1700米,四周丘陵起伏,绿草如茵。这里7—8月平均气温仅为18—21℃,早晚十分凉爽,也有“早穿棉袄,午穿纱,怀抱火炉吃西瓜”的说法。

希拉穆仁草原是内蒙古自治区最早开发的草原旅游点,在这里每年都要举行盛大的草原那达慕活动,其中的赛马、摔跤和射箭三项竞技是蒙古族“男儿三艺”。在这里,游客既可以欣赏到勇敢剽悍的草原健儿的精湛表演,也可以亲自披挂上阵,大显身手,一抒豪情。此外还有隆重的“祭敖包”仪式,仪式上草原民族典型的风味餐饮,让游客对浓郁的蒙古民族文化风情有更深的体验。



### 风声吹远招旗响 日影新晴金镜斜

在内蒙古除了希拉穆仁大草原还有“一片流云一粒沙,翠花盆里紫莲花”的响沙湾。响沙湾景区面积24平方公里,地处中国著名的库布其沙漠最东端,是中国境内距离内地及北京非常近的沙漠旅游胜地。

在蒙古语中,响沙湾被称为“布热芒哈”,意为“带喇叭的沙丘”。响沙湾沙高110米,宽400米,依着滚滚沙丘,面临大川,背风向阳坡,地形呈月牙形分布,坡度为45度角倾斜,形成一个巨大的沙丘回音壁。在响沙湾最受欢迎的运动非滑沙

莫属,顺着铺在陡坡的梯子攀援而上,从高大的沙丘顶端坐着滑板开始往下滑行,便会听到犹如飞机掠空而过的巨大轰鸣声,两手猛力向中间捧沙时,便会听到哇哇的蛙鸣声,响沙湾即得名于此。

响沙湾2011年1月被评为国家5A级旅游景区,是集观光与休闲度假为一体的特大综合型沙漠休闲度假景区,包含莲沙度假岛、福沙度假岛、一粒沙度假村、悦沙休闲岛、仙沙休闲岛五个区域。

### 中俄边境的桃花源

离开响沙湾一路向北,路过莫日格勒河,穿过草原天路,我们就来到了恩和。恩和位于漫长的中俄边境线上,与俄罗斯之间就隔了一条额尔古纳河,我国唯一的俄罗斯民族乡就在这里。恩和有三分之一的人口是俄罗斯族人,在这里你会看到许多俄罗斯面孔,一张嘴却是地道的东北话,

蓝天白云,篱笆小木屋,20度的夏天,柔和的阳光,美丽的大草原和童话般的小镇汇聚在这里。街上有很多列巴房、酒吧、烧烤摊等等,羊肉香而不膻,空气中弥漫着浓郁的列巴麦香和烤肉香。小镇的建筑风格全是俄罗斯族典型的“木刻楞”,蓝天白云下的彩色屋顶格外可爱,一座座小木屋看起来像极了童话仙境。

在恩和的清早,你可以慢悠悠地骑马进山,或到哈乌尔河边散步,看草原上金色的薄雾,去列巴房买几个新鲜出炉的大列巴,鲜奶屋尝尝口感稠厚的热乎牛奶,再逛逛恩和民俗馆,用眼睛和相机收集各式美丽的木刻楞,细细体味俄罗斯族温馨的小院子。

来到这里,肯定少不了去满洲里打卡莫斯科风情建筑和41号界碑。来到国门景区,参观红色展厅,等待时而驶来过往的国际班列;登上国门顶楼,远眺对面的俄罗斯国门、哨所和城镇;在火车广场,看停放着载入历史的火车头——编号1861;晚间欣赏一场俄罗斯民族歌舞演出,不出国门就可以体验异域风情。

文:黄理佳 刘紫然(实习)







郴州人的一天从一碗鱼粉开始:舀起一勺鲜鱼红油汤,淋在刚出锅的米粉上,一碗栖凤渡鱼粉下肚,大汗淋漓,好不畅快。

从湖南省郴州市区驱车向北二十多公里,就来到了栖凤渡镇,这里曾经是重要的商业集镇,2.8万亩耕地,上万亩鱼塘、山塘,为栖凤渡镇赢得了“鱼米之乡”“豆油之乡”的美誉。但随着经济发展、社会转型,镇上的企业纷纷改制、搬迁,小镇渐渐冷清下来。

时代变迁,当地人对鱼粉的爱却不曾减少。以栖凤渡为小镇命名,也足见它在人们心目中的地位。栖凤渡的好山好水孕育了好吃的鱼粉,而令人想不到的是,如今这碗鱼粉已从小镇走向了全国,也带富了栖凤渡。

#### 历史典故

栖凤渡鱼粉的发源地在苏仙区栖凤渡这个古镇。传说栖凤渡与三国名士庞统有一段渊源。庞统起初并不被刘备重用,只得个便县县令的小职。一次,他投宿栖河古渡小镇,因心事重重,食欲不振。店家便买了一条新鲜的河鲢鱼,杀了熬成鱼汤,调入当地特产豆膏、茶油等佐料,用家里过节备用的干切粉做成一碗鱼

粉,招待庞统。庞统食后汗流满面、胃口大开、酣畅淋漓,顿时觉得精神抖擞,大声赞道:“此乡野之味,亦可登大雅之堂!快哉!快哉!”到了耒阳,他励精图治,最终成就一番事业。因庞统号凤雏,为纪念他,后人把庞统夜宿的古渡称为栖凤渡,而那碗备受称赞的鱼粉也因此得名“栖凤渡鱼粉”。

#### 舌尖上的乡愁

“走千里路、万里路,舍不得栖凤渡。”这是从栖凤渡镇走出的游子常说的一句话。“我呀,最舍不得的还是这鱼粉。”75岁的吴安英是栖凤渡鱼粉手工制作技艺的第三代传承人。她一边说,一边转着磨盘磨米浆。米浆经过蒸、晒、煮等一系列工序,才能最终变成碗中佳肴。

吴安英与鱼粉的缘分还要从小时候说起。那时在吴安英眼中,鱼粉只是祖辈们不得已的谋生生活计。母亲在镇上经营一个鱼粉摊,父亲去世早,作为长女的吴安英早早担起了生计的重担,多的时候,一天要磨一百斤米。磨盘的吱呀声伴随着吴安英的童年。

1979年,吴安英在栖凤渡煤矿的食堂掌勺。上世纪九十年代,煤矿效益不好,难以维持生计,吴安英与丈夫一合计,决定重新卖鱼粉。

在最艰难的岁月,吴安英靠着一碗鱼粉支撑起一个家,而且

把两个孩子送上大学,日子渐渐好起来。“现在,儿孙们回栖凤渡,上了火车就打电话让我准备鱼粉。”吴安英满脸幸福地说。

#### 膏腴之地造就纯正美味

不必为生计发愁了,如今的吴安英想为栖凤渡鱼粉多做事,“让更多人尝到这碗粉”。做好一碗鱼粉不容易,从食材到工序,一样都不能马虎。栖凤渡鱼粉制作技艺包括备粉、熬汤、煮粉三大步骤,选米、浸米、磨浆、调浆、蒸粉、收浆、切粉、晾干、选鱼、破鱼、熬汤、煎油辣椒、调味、煮粉、开碗、装碗等十六道工序,均在当地加工完成,环环相扣,每一步都不可或缺。

栖凤渡地腴水清,鱼粉的取材尽在乡间:晚稻太软黏,米要用早稻,制作出的干粉才更有嚼劲;鱼要用当地西河的鲢鱼,鱼肉紧实鲜嫩,鱼骨熬汤雪白浓香,加入栖凤渡特产的米椒、豆膏、豆油,经数小时熬制成红汤。当雪白的鱼肉与鲜爽香辣的红汤相遇,造就了纯正美味的栖凤渡鱼粉。

“进口觉辣,辣中带鲜,鲜中有甜,鲜香沁人,唇齿留香。”这是所有食客对栖凤渡鱼粉的评价。如今在栖凤渡这个古镇,大大小小的鱼粉店已有几十家,每一家的生意都非常火爆。

2016年,在吴安英和徒弟们的共同努力下,栖凤渡鱼粉制作技艺被列入湖南省非物质文化遗产名录。此后,每天都有游客慕名而来,只为品尝这一碗鱼粉。

## 红油一口爽 鱼粉解道乡 鲜愁



文:黄理佳



# 职业本科迎来招生就业丰收季

从2020年试点开始,职业本科逐渐走出具有自身特色的培养道路。2023年,不少开展本科层次职业教育的院校增设了新专业,扩大了招生规模;与此同时,喜人的就业情况,折射出我国职业本科教育具有良好的发展前景和旺盛的生命力。

“今年,我们学校获批新增7个本科专业,数

量由去年的23个增加至30个,同时本科招生计划达到6297人,比去年增加了1100多人。”又是一年招生季,南京工业职业技术大学党委书记吴学敏告诉记者,今年,该校在本科专业数量和本科招生规模上均再创新高。

作为全国首个公办职业本科院校,去年南京

工业职业技术大学送出了首批903名本科毕业生,今年该校又有1300余名2023届本科生顺利毕业。“他们整体呈现出技术技能水平高、综合素质高、就业质量高、社会认可度高的特征,为稳步发展职业本科教育开了好头,产生了良好的示范效应。”吴学敏说道。

## 火爆的招生咨询电话

“今年我们一共设立了4部招生咨询电话,每天都能接到300多个来电,明显多于往年的100多个。其中大部分是有明确报考意愿的考生。”西安汽车职业大学招生办公室主任贺备战最近正忙着在各省开展招生工作,“目前我了解到的情况是,在一些省份,填报人数已经大于招生计划,并且把我们学校列在一志愿报考范围内的考生也增多了。”

随着今年6月学校送出了第一批获得本科职业教育毕业证和学士学位证的毕业生,贺备战明显感到考生和家长对职业本科的认识有了较大提升,“咨询中,已经很

少有人会去质疑学校名字中有‘职业’两字到底是不是本科,更多的是关心哪些专业就业前景好。”

记者梳理发现,不少职业本科学校今年的招生计划都有明显增长。河北石油职业技术大学在扩大本科招生规模的同时,招生范围也从去年的22个省(市、自治区、直辖市)扩展到27个。今年刚刚“升级”为广东首所公办职业本科大学的深圳职业技术大学首次招生也备受关注。这次该校共设立了6个职业本科专业,计划招收200名本科生。

除了增加招生计划,不少职业院校还根据行业发展

和自身专业优势增设本科专业。

南京工业职业技术大学从2020年开始招收本科生,自此每年都有新的本科专业获批,前三年共获批23个本科专业。在此基础上,学校今年又获批装备智能化技术、电气工程及自动化等7个本科专业。

西安汽车职业大学今年本科新增了集成电路工程技术、智能网联汽车工程技术、工业设计三个专业。“汽车行业正在朝着电动化、智能化、网联化、共享化方向发展,这些专业符合行业发展趋势。”西安汽车职业大学校企合作办主任高奇表示。

## 就业顺畅招生才能旺

“今年学校又有1300余名2023届本科生顺利毕业,截至6月底,2023届本科生毕业去向落实率高出江苏全省高校平均值近十个百分点。”吴学敏告诉记者,本届职业本科毕业生就业情况良好,而更令他欣慰的是,“这些毕业生愿意主动到实体企业就业,积极投身‘中国制造’,也深受行业重点企业的青睐”。

据吴学敏介绍,学校的职业本科毕业生既有去往大型国企和外资企业的,也有就职于一些省内专精特新企业的。就业岗位主要以制造类企业研发工程师、现场工

程师、助理工程师、质检工程师为主,承担各类高端装备的设计、制造、开发和调试或系统软件的开发、测试等工作。毕业生平均起步年薪在9万元左右,部分毕业生年薪超过16万元。

为什么这些职业本科毕业生能受到用人单位青睐?在吴学敏看来,围绕产业布局是关键之一,“每一个新增的专业都需要提前做产业调研,目前我们已经围绕长三角装备制造产业链构建了以装备技术、工业互联网技术为主干的专业集群架构,让所有专业都能紧密对接区域

先进制造业和现代服务业”。

先进的技术在企业一线,如何让最新技术直接进入课堂,培养学生生产一线解决复杂问题的能力?“企业深度介入包括教材开发、竞赛创新、实验实训在内的人才培养全过程,并且每年好中选优,使部分实习学生可以直接就业。”吴学敏表示,目前学校已经联合华为、精雕、西门子等行业领军企业,共同开展人才培养,实现教学内容与高阶职业标准对接、教学过程与复杂工作流程对接、学历证书与中高级职业技能等级证书对接。

## 走出职业本科自己的培养道路

在西安汽车职业大学,每个专业的学生每学期都会经历一个2—3周的“停课实训周”。在这段时间里,学生们不是按照传统的课时安排定点上课,而是留出一整段时间让他们充分研究和解决一些在企业一线可能遇到的问题。

西安汽车职业大学教务处处长左浩告诉记者,类似“停课实训周”这样的实践性教学,占到职业本科总学时数的50%以上。在左浩看来,注重对学生职业能力和职业精神的培养、让人才培养方案与企业的岗位需求对应是职业本科相较于普通本科的特色优势。“职业本科学校更侧重于聘请具备实际工作经验的专业人士和行业专家作为教师,强调‘双师型’教师。”左浩表示。

职业本科是否就是在专科职教的基础上增加了一年学习时间,再增加了一些本科课程?是不是就是把普通本科的培养模式做一些基于所谓职教特色的修修补补?在职业本科教育探索初期,这样的疑惑和

讨论在业内还有很多。

左浩表示,学校在制定人才培养方案时,有两个参考标准,一个是教育部颁布的教学质量国家标准,另一个是人力资源和社会保障部颁布的国家职业技能标准。“这两个标准就是学校办学、人才培养的参照系和衡量标尺,同时也是职业本科区别于普通本科和高职专科的差异点之一。”

“本科职教既不是高职专科教育的‘加长版’,也不是普通本科的‘复制版’。”吴学敏认为,职业教育人才培养的逻辑起点是职业岗位所需要的各项能力要求,由专科层次上升为本科层次,其涉及的技术领域集成度、复合度将进一步提升,“相比专科职教,本科职教要使学生培养的学生具有更深厚的理论基础、更复合的专业能力、更坚实的技术技能积累,使掌握高端技术技能成为可能,能够更加适应产业转型升级的需要。”

而相比普通本科,职业本科也要坚持应用导向,强化学生创新能力和创新素养的培育,提高学生解决实践中复杂问题的能力水平”。

来源:工人日报







# 数风流人物

## 新闻综合频道

### 1-11 集 剧 情

#### 剧情简介

五四运动爆发后,李大钊、陈独秀等人探讨中国的危局和出路,提出用马克思主义拯救中国的主张。中共一大在南湖游船上召开,毛泽东等十三位代表怀揣改造中国的共同目标走到了一起,会后各奔东西,像一把种子撒向中国广袤的土地。随后,周恩来、蔡和森、向警予、瞿秋白等相继成为党的领导骨干。以毛泽东为主要代表的早期中国共产党人,始终坚持初心,历经数十年艰难曲折,前仆后继,浴血奋战,终于在1949年10月1日登上北京天安门城楼,举行新中国开国大典。该剧刻画了早期中国共产党人的群体形象,展示了中国共产党的百年奋斗史和红色精神谱。

#### 第1集

1919年五四运动爆发,北京大街小巷都有学生在游行抗议,却遭到了反动军警的武力镇压。几个学生跑到陈独秀家中求救,高君曼急忙让他们进来。李大钊为妻子赵纫兰梳理头发时说,最近北京乱得很,陈独秀又被捕了,他打算去红楼住一段时间,让赵纫兰带着孩子回老家避一避。社会各界都对北洋政府施压,要求他们释放陈独秀,高君曼也急忙来求李大钊,希望他解救陈独秀。毛泽东号召新民学会成员联合起来声援北京的学生运动,可以写文章摇旗呐喊。

#### 第2集

陈独秀与李达来到天津,见一位老人家为了生活奔波劳碌,看着他忍辱负重坚定有力的脊梁,两人更加坚定要把他们的力量组织起来,两人相约建党。毛泽东因“驱张运动”来到上海,特来向陈独秀请教。上海的共产主义小组已经在筹备中,陈独秀让毛泽东尽快筹备建立湖南共产主义小组。张国焘返回北京征求李大钊等人的意见,即将建立的组织应该叫什么名称?李大钊沉思良久,决定叫中国共产党。北方与南方行动起来,山东的王尽美、湖南的毛泽东都准备在各地建立党组织。随着组织日益扩大,活动经费成了一个问题,李大钊便从自己的薪水中每月拿出八十元钱作活动经费。

#### 第3集

一九二一年,中国共产党第一次全国代表大会召开前,大家逐个作了自我介绍,刘仁静是本次会议最小的代表,只有十九岁。毛泽东的自我介绍很有趣,有字有画。会议正式开始了,巡捕房却察觉到了共产国际代表马林的存在。会议上大家各抒己见,却也引起了许多争执。陈公博对能否在政府任职这个话题而生气,最后还是妥协了,毕竟干革命总是要付出代价的,李励庄听到后有些抱怨。李汉俊几人正在进行小范围讨论,毛泽东拿着昨天会议的内容来了,但因这是小范围会议他还是离开了。第二天会议开始后,突然有人闯进来然后又走了,说是找错了地方,众人意识到危险急忙各自分散离开,李汉俊和陈公博忙着收拾剩下的资料。

#### 第4集

陈独秀家中突然来了许多警察,抓走了陈独秀。李汉俊要求马林尽快营救陈独秀、包惠僧等人,马林却因之前的事情坚决不做营救计划。陈独秀在监狱里倒是有了许多感慨,闹革命就是要进监狱!幸亏被抓的不是张国焘,他身上带着文件呢。马林最终还是拜托朋友救出了陈独秀。这是陈独秀第三次进监狱了,是包惠僧第一次坐牢,他说能和陈独秀一起坐牢是莫大的荣幸。陈公博在街上发传单,他不但没有救下陈独秀反而还连累了陈独秀,马林对此很头疼,对中国共产党的未来深表担忧。陈公博急忙道歉请求原谅,只求马林出面周旋帮助陈独秀,马林依然表示自己救不出陈独秀,让他们自己想想办法。

#### 第5集

矿上又死人了,可矿工们没有一点伤心的时间又被驱赶着去干活。毛泽东痛心万分,号召大家站起来,挺直身子做个人!和矿工们的接触让毛泽东了解了很多,安源路矿举行罢工条件已经很成熟了,毛泽东提出“过去是牛马现在要做人”的口号,轰轰烈烈地把罢工搞起来。在毛泽东、刘少奇、李三立等人的领导下,安源工人举行声势浩大的大罢工。京汉铁路工人运动准备起来,李大钊嘱咐大家要注意吴佩孚这个人,无论如何都要克服种种困难,轰轰烈烈地开展这次运动。毛泽东收到施洋加入党组织的消息很兴奋,有了他的加入中国共产党如虎添翼。

#### 第6集

毛泽东拿着京汉铁路罢工的报纸看了一晚上,准备等到天亮等张国焘的最新消息。如果京汉铁路罢工成功,一定是个了不起的胜利,只是担心吴佩孚不会把铁路让给工人做主。果然,吴佩孚用武力镇压了这次罢工,抓了工人们,下了复工令,如果不从便一刀一刀地砍向工人。大家都不愿意屈服,这个时候,吴佩孚下令去抓施洋并全城抓捕张国焘等人,于是张国焘下令立即复工,不要再做无谓的牺牲了。轰轰烈烈的京汉铁路大罢工失败了,曾经雄心勃勃的张国焘黯然离开武汉,前往北京。毛泽东看到京汉铁路大罢工重演失败十分痛心,对这些军阀更是彻底心凉。施洋被吴佩孚抓捕后,他条理清晰地为自己辩解,为自己发出抗议的声音。

#### 第7集

陈独秀与李达因国共合作一事发生争执,在办公室里拍桌子喊话,李达激动之下放话,这个共产党员他不干了!毛泽东与蔡和森冲进来劝架,李达再次表示了对陈独秀的失望,同时也很担忧党的前途。毛泽东劝李达要慎重,陈独秀是有家长作风,但他的出发点是好的。为了劝李达,毛泽东还留在李达房间与他彻夜长谈。国共合作一事再次有了新的分歧,邵力子作为国民党元老被暴打一顿。对于干扰国共合作的人毛泽东很愤怒,要叶楚伦处理,但叶楚伦却在和稀泥,他根本没打算处理。毛泽东起草了控告书向孙中山控告,陈独秀却说他们小题大做,要求不要再节外生枝,不要为国共两党合作添麻烦。

#### 第8集

杨开慧见毛泽东一晚一晚睡不着觉,劝他向中央请辞回老家休养一段时间,有什么困难他们可以一起克服,毛泽东这才向杨开慧讲了自己的心中所想。于是,毛泽东便向陈独秀提出要回韶山去,调查一下农民问题,并表示农民问题就是革命的核心。陈独秀很生气,坚决不同意他离开中央工作。陈独秀真心希望毛泽东留下来,可毛泽东的想法很坚定,回湖南去。陈独秀最终还是同意了,还给了毛泽东一份修身养性的药方。毛泽东带着毛泽覃清理水渠,韶山如一潭死水,但浊水总有一天会被清理得干干净净。毛泽东决定在农村,在韶山建立党组织。

#### 第9集

王尽美病情愈发严重,想去小时候放羊的地方看看。母亲照顾在他床榻前,说他走不动了就背着他过去,还说要等他身体好起来再买几只羊。王尽美却跪地向母亲磕了几个头,决定回到青岛,去和自己的同志们站在一

起。医院里,王尽美自知时日无多写下了遗书,看到新同志们,王尽美就在病床上为他们进行了入党仪式。不久后王尽美病逝青岛,时年二十七岁。得知王尽美的死讯,陈独秀和蔡和森更加坚定了要走下去的决心,他们要让王尽美知道自己没有白牺牲。共产国际需要一个代表过去工作,不巧这时蔡和森又病了,陈独秀本打算派他和向警予一起去,让蔡和森养病,他们两个人也可以好好聊聊。

#### 第10集

蒋介石在广州制造中山舰事件,逮捕共产党员,这一事件导致国共合作走向破裂。毛泽东去见苏联顾问,希望通电讨蒋,但并没有得到同意。毛泽东却没有软弱下来,他把自己的观点亮了出来。随后周恩来被释放,尽管蒋介石张牙舞爪,但也要讲一个“理”字。周恩来强烈要求蒋介石还原真相,他决定和毛泽东去广东区委聊一聊。陈独秀坚持认为共产党没有强大到和蒋介石抗衡的地步,要示弱退让。陈延年得知后再次生气起来,他认为这时的退让就是以后的危险,中央的想法实在是太错了。共产国际代表鲍罗廷对蒋介石一贯赏识,要求阻止陈延年的一系列错误行为,并表示陈延年作为一名中共党员应该听从中央指挥。

#### 第11集

向警予做了一桌菜等待蔡和森回家,可他回来却说已经吃过饭了,还说以后不用专门等自己。向警予很委屈,今天为了等蔡和森,她都没有去参加学校的活动,两个人的心越来越远。向警予委屈地跑到街上,莫斯科的夜真的好冷啊。向警予决定离婚,并表示其实他们都属于革命,而不属于对方。蔡和森想要缓一缓,劝她冷静下来再想想,但向警予决定分开,提前回国,国内的革命也更需要她。向警予回到国内去看望了孩子们,蔡母这些年一个人带着两个孩子很辛苦,她期待地向向警予,蔡和森怎么没和她一起回来。

欢迎订阅2024年

《南宁广播电视报》

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





# 我们的婚姻

## 都市生活频道

### 5-19集剧情

#### 第5集

钟誉计划举办怒火音乐节,用以对抗野火音乐节并提高怒火音乐节的知名度,钟誉表示他最需要的是推广方面的人才,沈慧星忍不住毛遂自荐,称自己是野火音乐节的“铁粉”,她准确说出了钟誉的音乐理念。钟誉得知沈慧星是盛江川的老婆,不知她是否能用,而且不了解董思佳留用她是何用意。董思佳只是单纯觉得沈慧星很有思想,值得一试,于是钟誉决定把音乐节的推广工作交给沈慧星。

#### 第6集

物业叫来蒋静、李宇文和沈慧星,指出他们的孩子在地库玩耍时划了一位业主的车,盛糖告诉妈妈,他们看到地下车库有小猫,跑到地库里没找到,便用手指在车身上画了小猫,但没用石头划,李熙和潼潼的说法和盛糖一样。物业建议报警,李宇文叫三家到外面商量。物业告诉他们,车主说自己已咨询过4S店,两处划痕修复共需十六万多元,三家分摊每家承担五万多元。沈慧星表示,在事情真相没有查清前,它们可以先承担责任。

#### 第7集

李宇文和沈慧星通过物业工程队得知车被划当晚,因车库电路检修,监控和出门闸机都中断了几个小时,即使有车辆进出也无法查证,但当晚没下地库的车都停在大门口马路边,如果哪辆车有24小时行车记录仪就可以拍到当晚车辆进出小区的情况。蒋静找到一位业主的行车记录仪拍到当晚那辆划痕车真的出去过,物业对此表示歉意,称业主解释是儿子偷偷开着去了夜店自己也不知道,他会马上退还赔款,李宇文要求物业亲口告诉孩子们事情的真相。

#### 第8集

隋志忠查到贺韵美挪用了四百万公款,盛江川安排他保留所有证据,赶快查清楚资金去向。贺韵美得知事情败露,立即安排余甜甜联系庄森还钱,凯文去订机票。凯文雇人撞了白小瑞的车,又冒充白小瑞顺利从幼儿园接走了盛糖,由贺韵美把她送到游乐场,余甜甜陪着她玩。贺韵美在车上得知盛江川给女儿买错了电话手表品牌,便立即买了盛糖想要的小魔仙手表,在车上用布条蒙着她的眼睛,用变魔术的手法换下了她手上戴的手表。

#### 第9集

隋志忠的打款申请已经到了盛江川的OA系统,此时的贺韵美和凯文正在机场心急如焚地等着用盛江川手机审批,没想到系统自动跳转到了曹大仁处,曹大仁收到申请后立即打电话向隋志忠了解情况,得知事情原委后他又联系盛江川,贺韵美和凯文不敢接曹大仁的电话,决定放弃一千万立即出逃。余甜甜按照既定计划把盛糖送到了派出所,盛江川向警察举报可能是贺韵美绑架了自己的女儿,而且贺韵美涉嫌挪用巨额公款。

#### 第10集

盛江川向曹大仁道歉韵美海淘是自己操之过急,给公司造成了损失,曹大仁大度地说是因为公司的事让他的家人无辜受到连累,贺韵美这笔烂帐正暴露了公司管理上的漏洞,是盛江川的谨慎帮公司避免了更大的损失。曹大仁建议盛江川想办法让沈慧星安心待在家里,这样男人才没有后顾之忧,安心在外拼事业。没想到沈慧星听了这套说辞后强烈反对,她认为正是因为他们是既得利益者才阻挠变革,盛江川指出两人竞争下去没有意义,沈慧星则提醒他在家谈工作涉及商业机密。

#### 第11集

曹大仁将全景科技交给盛江川,要求他务必赶在其它公司之前,和丁平山签下投资协议。盛江川拜访丁平时,他刚好送董思佳出门。盛江川再次拜访丁平时,丁平山告诉他自己和钟誉见面的事,盛江川解释企业不能只靠理想存活,钟誉已成为阻碍企业发展的人,自己赶走他是为了救野火燎原,丁平山问到估值,盛江川称不会和云衫长青有太大偏差,两家公司的差别在于投资人,董思佳是个一惯把男人踩在脚下的女人,让自己老公在家带孩子,她根本不懂丁平山的事业和游戏。

#### 第12集

曹大仁听说丁平山同意了,承诺盛江川投中独角兽就将他提升为公司合伙人。盛江川碰到了魔豆科技的创始人黄鲸,黄鲸热情地送了盛江川一套他们新研发的游戏测试板。经过一晚上的试玩,盛江川向曹总汇报,他认为魔豆科技很可能是比全景科技更值得投资的项目,曹总必须见一下他的创始人。曹大仁虽然同意放弃丁平山转投黄鲸的魔豆科技,但这是一步险棋,盛江川相当于把未来都押在黄鲸身上了。丁平山得到消息后很快联系了董思佳签合同,尽管董思佳给出的估价比之前低了百分之十五,但丁平山还是接受了。

#### 第13集

黄鲸觉得估值太低,但盛江川极力强调是在帮他圆梦,黄鲸提出项目赚钱了要拿出股份的百分之二十奖励创业团队,盛江川满口答应,但不同意把这条写在合同里,谎称这是制式合同不修改。曹大仁得知这件事后笑黄鲸还是太嫩,他很满意盛江川用不到全景科技四分之一的价格买到了魔豆科技百分之四十的控股权,再次承诺投中独角兽就升他为合伙人。沈慧星负责的音乐节正好和盛糖学校举办的运动会在同一天,运动会上,盛江川充分发挥了男家长的优势,他参与的拉力贴画比赛三局全部胜出,在接力赛和拔河比赛上也表现神勇。

#### 第14集

曹大仁的太太遇到沈慧星,曹太太提起盛糖被绑架的事情。回到家里,虽然盛江川极力解释,但沈慧星依

然不接受自己要从别人嘴里知道这件事,她指责盛江川太自私了,心里只有自己,让女儿出了这种事他就不是一个合格的爸爸。盛江川觉得沈慧星没有给他时间,让他适应带孩子的生活,更怪沈慧星本来带孩子六年,为何不愿再带六年。沈慧星从盛江川的话里听出了盛江川的自私,觉得盛江川心里只有他自己,所以她生气地跟盛江川提出了离婚。

#### 第15集

沈慧星告诉蒋静,她因为女儿被绑架那件事总做噩梦,虽然是盛江川的责任,但确实是自己打电话逼他去接孩子的,她已经决定了,今后所有孩子的问题她都愿意做出让步,不再跟盛江川较劲了。盛江川来到魔豆科技,发现办公场地乱七八槽像个菜市场,还有人在沙发上睡觉,黄鲸看到他后顿时惊慌失措。盛江川得知公司现在只有七个人,黄鲸为节省开支身兼数职,便指导他先找财务管钱,再找清洁工清理办公场地。黄鲸非常感激盛江川为他争取到了投资,还手把手教自己经营管理。

#### 第16集

董思佳批评沈慧星没参加昨晚的培训,沈慧星解释因为七点钟要赶到家里带女儿,董思佳强调公司需要的是爱岗敬业的员工,不是事事搞特殊的刺头。回到家里,沈慧星跟蒋静诉苦说,合理的加班她能接受,但这样的加班文化她不认同,蒋静建议她可以找李宇文说说情,可沈慧星不赞成把工作和生活混为一谈。等盛江川出差回来后,沈慧星立刻赶回了公司。沈慧星跟董思佳解释,她下午已经把数据和错别字全都改了,是同事们交错了版本。沈慧星解释每周一、三、五女儿没人照顾,其他时间加班都没问题。

#### 第17集

盛江川再次来到魔豆科技,对黄鲸接受他建议增加后勤人员很满意,指导他接下来要培养驭下之道,现在的技术骨干都是他的大学同学,从管理角度讲以后会是公司发展的隐患,所以他从现在开始就要做到亲疏有度。蔡胜美劝沈慧星要离婚必须找个离婚律师,她拿出律师代理协议让女儿签字。沈慧星不让蔡胜美掺和自己的事,蔡胜美提醒她,国外大小事都要找律师,否则没办法争取自己利益的最大化,而且还涉及房产分割问题。

#### 第18集

盛江川收到刘律师发的离婚协议,气得打电话让霍连凯赶紧帮自己也找个律师。下班后盛江川去接盛糖,盛糖已经被沈慧星接走,老师们拒绝向他透露消息,盛江川气得立即和霍连凯联系约见律师。盛江川明确表示,他离婚只有一个诉求:要盛糖的抚养权。沈慧星妈妈自作主张帮女儿约见了律师,沈慧星本要和律师解约时,接到了盛江川委托的王律师电话,沈慧星听了盛江川的离婚诉求后气得让王律师先去问盛江川当初他是怎么说的。

#### 第19集

沈慧星看好三骥公司的纺织面料项目,董思佳看了计划书后认为这个项目不错,而且投资体量不大,便安排沈慧星先去对方公司实地考察,并提交详细报告后再决定要不要约谈。沈慧星汇报说,三位创业者是科学家,年龄较大目前都已退休,董思佳很生气。例会上,董思佳问玛露丽莲的项目,沈慧星评价恶劣,绝对没有三个老科学家的项目靠谱。另一边的盛江川同样对玛露丽莲项目感兴趣,他约谈了创始人后要了份内部数据,看后思考着玛露丽莲的受众群也许刚好是被他们忽略掉的一部分人。



## 三伏天,这样用空调才不伤身

入夏以来一轮又一轮的高温天气,让多地的气温屡屡突破40℃。不少网友调侃:“这条命是空调给的。”但空调使用不当,很容易诱发多种疾病。三伏天里,吹空调要注意哪些事项呢?

### 满头大汗猛吹空调,导致心梗

据《钱江晚报》报道,近日,69岁的刘女士从外面跳完广场舞回家时满头大汗,对着空调猛吹了几分钟才感觉舒服了许多,晚上睡觉时一如既往整夜开着空调。然而,在凌晨1点左右,刘女士突然感觉胸闷不适,伴随剑突下疼痛,症状持续不能缓解,紧急送往浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)就诊,检查结果初步考虑为“急性非ST段抬高型心肌梗死”。

对上了年纪的人来说,这种剧烈温度变化可能诱发心脑血管疾病,建议老年人不要贪凉空调开得太低,也不要剧烈运动后直吹空调。



### 空调不清洗,感染军团菌

湖南长沙一男子驾驶两个月未开的轿车外出后,突然出现高烧、呼吸困难等症状,被紧急送入ICU,确诊为“军团菌”感染。近期也有人在家吹空调后,身体极度不适,被送进重症病房,而后都确诊为“军团菌肺炎”。

四川省人民医院急诊科章晓红医生表示,每年6月到10月,尤其是8月,是军团菌感染的高峰期,或与使用了长时间未清洗的空调有关。在空调送风的过程中,军团菌通过气溶胶的形式散布到空气中,被免疫力低下的人体大量吸入。经过1~10天的潜伏期,集体发病。

### 久置空调里面有尘螨,可能诱发哮喘

据潮新闻客户端报道,近日大学生小陈(化名)在家将空调调至20℃,冷风呼呼吹,喝着甜饮,打游戏至深更半夜。可没几天,小陈突然出现胸闷气促,呼吸困难,喉咙里还发出吹口哨的声音,哮喘急性发作了!家人将他送到浙江省人民医院紧急就医。

浙江省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师孙益兰解释,小陈这次哮喘急性发作,一是熬夜、开空调受凉更易引起呼吸道感染;二是可能空调许久不用易滋生尘螨,诱发过敏性哮喘发作。

### 长时间吹空调,诱发痛风

北京朝阳医院骨科主任医师杜心如接受央视财经采访时表示,如果长期吹空调,这种冷风刺激会造成肌肉痉挛和血管的舒缩障碍,局部就会出现代谢紊乱,诱发症状。例如,痛风本来就是尿酸增高的一个疾病,在寒冷刺激下,容易形成痛风结石,诱发急性炎症,导致痛风发作。

### 三伏天吹空调注意这10点不伤身

炎炎夏日,到底该如何科学使用空调,才能在尽享清凉的同时又避免“空调病”的发生呢?

#### ①使用空调前进行清洗

中央空调应该进行定期的检测,使用专业的消毒剂,防止空调内积攒的一些病菌和螨虫造成呼吸道感染。

家庭台式空调也可以自己尝试清洗:

拔掉电源,打开空调的外盖,取下过滤网在流水下进行清洗。

选用具备“国家卫生部消毒产品证号”的空调清洁剂,在散热片上喷满空调清洁剂泡沫,静置15分钟左右,安装过滤网后,按照正常制冷程序运行15~30分钟左右。

不推荐用酒精清理空调。虽然医用酒精可以消毒杀菌,但同时挥发较快,容易形成易燃易爆气体,如果没有挥发干净就开空调,极易被启动的电流点燃,发生爆炸。

#### ②从室外进入室内,不要站在空调下边直吹

夏季从室外进入室内,不要站在空调下边直吹,避免血管快速收缩,引发心脑血管意外。

#### ③开空调时暂时不要关闭门窗

开空调时,让空气流动一段时间以后,再关闭门窗。使用中央空调的时候应该提高新风率,并保持一定的空气流通和自然通风。

#### ④空调温度设置在26℃或更高

室内外温差不要超过10℃,既能节能同时又可以避免感冒。

#### ⑤避免空调冷风直吹

安装空调时要注意出风口避开床或沙发,如果实在无法避免可后续加装挡风板。

⑥不宜整天开着空调,定期关闭空调打开门窗通风不要为了贪图凉快一整天都关着门窗吹空调,而应该吹一段时间后就关一会空调,并敞开门窗来通风。

#### ⑦晚上睡觉时,空调调为夜间模式

晚上睡觉时,可将空调调为夜间模式或定时关闭。空调除湿功能可让室内空气更干爽,体表汗液更好地蒸发,从而降低体温。

#### ⑧避免关节、颈部、腰腹部受凉

长时间待在空调房中,应避免关节、颈部、腰腹部受凉。

#### ⑨注意增加户外活动

长期在空调房间里面工作和生活的人员应该注意增加户外活动。

#### ⑩每年清洗空调

每年清洗空调2~3次,建议在夏天使用空调前、使用过程中以及不再使用空调时各清洗一次。

来源:健康时报

## 夏日炎炎易脱水,老年人怎么喝水更健康?

持续高温天气下,一不留神就可能中暑,容易引发脱水。而相较于年轻人,老年人更容易处于脱水状态。因此,对于老年人群而言,健康饮水尤为重要。

### 为何老年人更易脱水

随着年龄的增长,老年人对缺水的感知力下降,明明身体已经缺水了,却感觉不到渴。一旦口渴等感觉减弱,老年人就不会或很少主动地去喝水,使身体所需水分不能及时得到补充。而且,老年人由于免疫能力降低,容易发热、感冒;消化系统能力降低,容易呕吐、腹泻,又增加了身体失水的风险。所以,老年人不要等口渴了再喝水,应该主动、规律饮水。

### 老年人缺水有哪些危害

#### 心率失常

体内水分不足,血容量明显降低时,可伴有头晕乏力、胸闷气短等现象,严重时可能诱发心律失常。

#### 心肌梗死

由于缺水,全身血容量减少,导致心脏灌注下降,心肌缺血。

#### 体内有害物质蓄积

慢性缺水时,尿量会减少,汗腺分泌也减少,影响体内代谢产物的排泄,时间长了造成有害物质在体内

蓄积。

#### 脑血栓形成

血液黏稠度过高是引起脑血栓的重要原因之一,而血液黏稠除血脂异常外,一个主要原因就是体内缺水。

#### 白内障加重

人眼内的体液含量较高,在机体缺水时,会引起眼晶状体浑浊,导致视力下降。

### 老年人怎样饮水有益健康

饮水量:《中国居民膳食指南(2022)》提出,老年男性每天总水适宜摄入量应为3000毫升,其中直接饮水适宜摄入量为1700毫升,食物中获取水量为1300毫升;老年女性每天总水适宜摄入量应为2700毫升,其中直接饮水适宜摄入量为1500毫升,食物中获取水量为1200毫升。

喝水时间:常规建议,早晨起床一杯(200毫升)、晚上睡前喝一杯(200毫升)。其余的水在一天内尽可能地平均分成6~7次饮用。

该喝什么水:《中国居民膳食指南(2022)》明确指出,推荐饮用白开水或茶水,尤其首选饮用白开水作为满足人体健康最经济实用的摄入水源,而非冲泡或其他功能饮品。其次,饮用水温建议在30℃以下的温开水为宜,既不会强烈刺激肠道蠕动,也不易造成血管

的强烈收缩。

### 饮水误区要注意

#### 只在口渴时才喝水

老年人由于身体各器官功能下降,尤其是循环系统和神经系统敏感性降低,常常会出现身体缺水而不“口渴”的情况,当感到口渴时,身体缺水已经很严重了,可能出现心烦和少尿等身体不适。

#### 害怕尿频不敢喝水

由于老年人膀胱储尿能力下降、功能减退等原因,造成老年人尿频,导致有些老年人不敢喝水。对于这种情况,老年人应从自身的情况出发,少量、多次饮水,而非不喝水。

#### 晚上睡觉前大量喝水

合并心、肾功能障碍的老年人,夜间应控制饮水量,以免加重水肿。比较可取的做法是在睡前2小时左右饮用温开水或低糖低脂牛奶200毫升,并避免较剧烈的运动,睡前再尽量排尿,以保障安稳充足的睡眠。

来源:健康中国





## 夏季户外运动服装得挑颜色

夏天人们的户外运动也多了起来。那么在挑选专业的户外运动服装时,除了要考虑颜色是否喜欢,更须关注服装的安全性。在许多运动场景中,服装颜色是可以起到防护、警示等作用的。

### 荧光色泳衣更安全

泳衣的选择不仅要考虑舒适与好看,安全性也是非常重要的一个方面。那么,泳衣应该怎么挑颜色呢?

有专业机构开展了一项实验来研究泳衣颜色对儿童安全的影响。实验在室内泳池和户外湖泊中观察不同颜色的泳衣在平静水面、有波浪的水面的可见性,得出结论:在室内泳池和湖泊中,对比度强烈的荧光色系均是最佳的泳衣颜色,如荧光橙色、荧光绿色、荧光粉色、荧光红色等。

荧光色泳衣可以提高儿童在水中的可见度,有助于家长或安全人员看护在水中的儿童。而白色、浅蓝色、黑色则是不推荐的泳衣颜色,实验中这些颜色的可见度欠佳或者会与环境混为一体,而不易察觉。这个实验结论同样可以适用于成人选择泳衣的场景。

### 防晒衣到底选深色还是浅色

面对火热的太阳,大家往往倾向于选择浅色服装,感觉会比较凉爽,但这种情况下会有较多的紫外线透过面

料投射到皮肤上。而深色系的服装,大部分紫外线会被服装面料吸收,透过面料达到皮肤表面的紫外线大大减少。

以最常见的运动服装面料——涤纶为例,研究发现涤纶面料的颜色对防紫外线辐射性能的影响从大到小依次为:黑色、藏青色、红色、深绿色、紫色。由此可见,黑色、藏青色、红色的涤纶面料防晒性能较佳,但深色服装同时也会因吸收了大量紫外线造成服装本身的温度升高,使人感到闷热。

现在有一些运动服装,则会采用专业的防紫外线面料(这里是指符合国家标准 GB/T 18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的防紫外线纺织品,达到UPF>40,UVA透过率<5%),这类面料经过专门的防紫外线加工工艺,能提供足够有效的防紫外线功能。此时服装的颜色则不是关键的防紫外线因素,此种情况下可以选择浅色系运动服装,达到防晒而不闷热的效果。

### 穿浅色衣服不容易被蚊子叮

蚊子具有趋暗的习性,穿着深暗色(如黑色、暗红色等)的服装更容易招蚊子的叮咬,而浅色系(如白色、浅黄色等)的服装则可以减少被蚊子叮咬的概率。

### 跑步与骑行选这些颜色的衣服

在城市道路进行跑步或骑自行车,在服装颜色的选择上应该尽量鲜艳醒目。有研究表明,在白天的光线下,荧光黄绿色是最佳的选择,此时人的眼睛对这一颜色的波长最为敏感。

到了夜晚光线昏暗时,橙红色和红色则表现更优。夜间运动最好选择有反光材料的服装或者在合适的部位配上专业的户外反光带,增加自己的可见性,防止发生碰撞。

### 徒步探险这些颜色更安全

户外探险也成为越来越流行的运动,不同的探险场景下,对服装的颜色会有不同的需求。例如,丛林探险从安全角度考虑,应穿着与环境颜色反差较大的颜色,提高自己的可见性,避免绿色、浅黄色等,这样便于得到同行



人员的关注。但是从生态保护的角度来考虑,则最好采用与环境色相仿的迷彩色以免惊扰到在丛林里生活的动物,所以丛林探险的着装颜色要根据具体情况在外层服装和内层服装之间做好合理安排。

而洞穴探险的环境一般较为黑暗,应该选择跟夜跑环境下相似的高亮度颜色服装,并配有反光材料。沙漠探险则需要避免选择与沙漠颜色相同的色系,而要选择红色、橙色等亮色。(中国纺织建设规划院工程师 宋立丹)

来源:中国妇女报



## 小心暑假近视度数“狂飙”

进入暑期,家长们要上班,家中的“神兽”们蠢蠢欲动,电脑、平板、手机“轮番上阵”,加之近来天气炎热,户外活动减少,北京市疾控中心提示,长时间近距离用眼易发生近视或近视程度加深,家长要密切关注孩子们的视力健康,当心近视度数“狂飙”。

北京市疾控中心专家提示,要积极引导、支持和督促孩子进行日间户外活动。保证孩子每天日间户外活动至少2小时,每周累计不少于14小时。户外活动要避免午后高温暴晒时段,注意防暑降温、及时补水。

另外,要培养和督促孩子养成良好的用眼习惯,避免长时间近距离用眼,提醒孩子在进行30分钟读写后进行户外活动,或远眺约10分钟以缓解眼疲劳。要按需科学规范合理使用电子产品,控制非学习目的电子产品使用时间,每次不超过15分钟。

专家提示,暑假期间,家长要引导孩子规律作息、保障充足的睡眠时间。小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。饮食方面要引导孩子不挑食、不偏食,多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益的维生素的食物。

家长要有意识地不定期观察或主动询问孩子是

否有歪头视物、频繁眯眼、挤眼、眼睛干涩、异物感等症状,如有以上症状,休息后不能缓解,要带孩子去正规医疗机构就诊,不迷信偏方、秘方。要了解未近视孩子的剩余远视储备量及已近视孩子的近视度数变化情况,及时科学评估孩子的视力状况。当发现孩子远视储备不足或者近视加深时,要积极采取措施,科学防控近视。

来源:新华社









南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/07/31 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 热血军旗(4)  
08:13 热血军旗(5)  
09:05 热血军旗(6)  
09:47 热血军旗(7)  
10:40 热血军旗(8)  
11:33 热血军旗(9)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 过界(9)  
13:40 过界(10)  
14:30 过界(11)  
15:25 过界(12)  
16:17 过界(13)  
17:00 过界(14)  
18:00 烽烟尽处(30)  
18:55 烽烟尽处(31)  
19:50 烽烟尽处(32)  
20:47 烽烟尽处(33)  
21:25 全过程人民民主南宁人大实践  
21:33 烽烟尽处(34)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 地道女英雄(12)  
23:33 地道女英雄(13)

2023/08/01 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 热血军旗(9)  
08:13 热血军旗(10)  
09:05 热血军旗(11)  
09:47 热血军旗(12)  
10:40 热血军旗(13)  
11:33 热血军旗(14)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 过界(14)  
13:40 过界(15)  
14:30 过界(16)  
15:25 过界(17)  
16:17 过界(18)  
17:00 过界(19)  
18:00 烽烟尽处(34)

18:55 烽烟尽处(35)  
19:50 烽烟尽处(36)  
20:47 烽烟尽处(37)  
21:33 烽烟尽处(38)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 地道女英雄(14)  
23:33 地道女英雄(15)

2023/08/02 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 热血军旗(14)  
08:13 热血军旗(15)  
09:05 热血军旗(16)  
09:47 热血军旗(17)  
10:40 热血军旗(18)  
11:33 热血军旗(19)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 过界(19)  
13:40 过界(20)  
14:30 过界(21)  
15:25 过界(22)  
16:17 过界(23)  
17:00 过界(24)  
18:00 烽烟尽处(38)  
18:55 烽烟尽处(39)  
19:50 错伏(1)  
20:47 错伏(2)  
21:33 错伏(3)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 地道女英雄(16)  
23:33 地道女英雄(17)

2023/08/03 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 热血军旗(19)  
08:13 热血军旗(20)  
09:05 热血军旗(21)  
09:47 热血军旗(22)  
10:40 热血军旗(23)  
11:33 热血军旗(24)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 过界(24)  
13:40 过界(25)  
14:30 过界(26)  
15:25 过界(27)  
16:17 过界(28)  
17:00 过界(29)  
18:00 错伏(3)  
18:55 错伏(4)  
19:50 歌声飘过一座城  
20:08 宜居首府 筑梦南宁  
20:32 错伏(5)  
21:25 错伏(6)  
22:10 地道女英雄(18)  
23:05 地道女英雄(19)  
23:45 地道女英雄(20)

2023/08/04 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 热血军旗(24)  
08:13 热血军旗(25)  
09:05 热血军旗(26)  
09:47 热血军旗(27)  
10:40 热血军旗(28)  
11:33 热血军旗(29)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 过界(29)  
13:40 过界(30)  
14:30 过界(31)  
15:25 过界(32)  
16:17 过界(33)  
17:00 过界(34)  
18:00 错伏(6)  
18:55 错伏(7)  
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 错伏(8)  
21:25 错伏(9)  
22:10 地道女英雄(21)  
23:05 地道女英雄(22)  
23:45 地道女英雄(23)

2023/08/05 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 热血军旗(29)

08:13 热血军旗(30)  
09:05 兄弟营(1)  
09:47 兄弟营(2)  
10:40 兄弟营(3)  
11:33 兄弟营(4)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 过界(34)  
13:40 过界(35)  
14:30 过界(36)  
15:25 过界(37)  
16:17 过界(38)  
17:00 过界(39)  
18:00 错伏(9)  
18:55 错伏(10)  
19:50 错伏(11)  
20:47 错伏(12)  
21:33 错伏(13)  
22:20 地道女英雄(24)  
23:15 地道女英雄(25)  
23:55 地道女英雄(26)

2023/08/06 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 兄弟营(4)  
08:13 兄弟营(5)  
09:05 兄弟营(6)  
09:47 兄弟营(7)  
10:40 兄弟营(8)  
11:33 兄弟营(9)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 过界(39)  
13:40 一代枭雄(1)  
14:30 一代枭雄(2)  
15:25 一代枭雄(3)  
16:17 一代枭雄(4)  
17:00 一代枭雄(5)  
18:00 错伏(13)  
18:55 错伏(14)  
19:50 错伏(15)  
20:47 错伏(16)  
21:33 错伏(17)  
22:20 地道女英雄(27)  
23:15 地道女英雄(28)  
23:55 地道女英雄(29)

南宁广播电视台 公共频道

2023/07/31 星期一

00:42 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然  
07:30 舞动剧场  
08:10 如果国宝会说话  
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(17)  
13:45 陪你一起长大(18)  
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  
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(10)  
23:10 分界线(8)  
23:55 分界线(9)

2023/08/01 星期二

00:42 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然  
07:30 舞动剧场  
08:10 如果国宝会说话  
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(19)

13:45 陪你一起长大(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(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(11)  
23:10 分界线(10)  
23:55 分界线(11)

2023/08/02 星期三

00:42 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然  
07:30 舞动剧场  
08:10 如果国宝会说话  
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(21)  
13:45 陪你一起长大(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  
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(12)  
23:10 分界线(12)  
23:55 分界线(13)

2023/08/03 星期四

00:42 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然  
07:30 舞动剧场  
08:10 如果国宝会说话  
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(23)  
13:45 陪你一起长大(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(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 分界线(14)  
23:10 分界线(15)  
23:55 分界线(16)

2023/08/04 星期五

00:42 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然  
07:30 舞动剧场  
08:10 如果国宝会说话  
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(25)  
13:45 陪你一起长大(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  
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 分界线(17)  
23:10 分界线(18)  
23:55 分界线(19)

2023/08/05 星期六

00:42 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然  
07:30 舞动剧场  
08:10 如果国宝会说话  
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(27)  
13:45 陪你一起长大(28)  
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 乐客听  
20:25 舞动剧场  
21:10 如果国宝会说话  
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 分界线(20)  
23:10 分界线(21)  
23:55 分界线(22)

2023/08/06 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(29)  
13:45 陪你一起长大(30)  
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 舞动剧场  
21:10 如果国宝会说话  
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 分界线(23)  
23:10 分界线(24)  
23:55 分界线(25)



# 离岸流、水母、紫外线、雷电…… 都可能是海边的“杀手”

炎炎夏日去海边玩水解暑太爽了！然而，根据报告显示，我国每年约有5.9万人死于溺水，其中未成年人占95%以上。在一些表面看起来安全的区域，也藏着杀人不眨眼的危险。

## 悄无声息的杀手：离岸流

大海中藏着“杀人不眨眼”的危险，而在诸多“杀手”中，大家听到最多的或许就是离岸流。

“海滩上波浪的能量来源可能是局地风驱动产生的风浪，也可能是外海传播到近海的涌浪，波浪传播到浅水区变形后破碎产生碎波，上岸的碎波因流体的连续性必将回流大海，从而形成沿岸流和离岸流。”上海海洋大学海洋生态与环境学院副院长林军教授指出，海水一浪接一浪拍向沙滩，有来就有回，怎么回到大海中去，途径之一就是离岸流。



离岸流

林军告诉记者，离岸流区是因沿岸流辐聚而产生的，落潮时人们看到的离岸沙洲即为离岸流离岸输运泥沙而形成的，我们在海滨浴场常见的离岸白沫区和高浓度含沙区即为离岸流区。

普普通通的离岸流，又怎么会“暗藏杀机”呢？“离岸流的宽度一般只有几米到几十米，深度常在成年人的腰部附近。但流速极快，每秒可超过2米，超过普通人的游速。在强力的离岸流带领下，一个不留神，人已经被带到海里去了。”林军解释。

要想远离危险，就要认识危险。在海边游玩时，要远离看起来和周围环境不一样的海流，特别是颜色不同的海流，因为离岸流的含沙量较高，所以颜色可能不同于周边水体。有时候离岸流有白色泡沫，看起来更汹涌；有时候也像海浪开了个安静的缺口，水流看起来还挺平静的。

当你在浅水区察觉到一股强有力的水流时，就要立即离开。只要水还没有到达腰部，一步一步稳稳移动或者侧身走出水流，还是可能平安上岸的。

不过，要是发生离岸流时，水已经涨到了胸口，对抗水流已经比较困难，“切记不要试图向岸顶流游回海滩，这样只会徒耗体力，且会因泳速无法超过流速而不断远离海岸，从而内心更加恐惧”。林军提醒，“那一刻首先要沉着冷静，可以选择顺着离岸流漂到一定远处，待其

汇入大海消散后，从离岸流区边上游回海滩；也可以在意识到进入离岸流区后选择平行海岸线游动，在被带离海岸的同时能及时脱离离岸流。”一般来说，离岸流因发源于海滩，通常很浅，不用担心会把游泳者拉到水底。

同时要记住的是，当发现自己无法逃离离岸流时，放松身体尽量让头部浮出水面；对于不太会游泳的人而言，要在第一时间向救生员或岸边人大声呼救。

林军建议，不要在大风天气、波浪较大时下海游泳。在台风来临前，哪怕当地还没出现大风，但有涌浪自外海传来时也不要下海游泳。下水前最好先和救生员了解海况，并寻找离岸流警示牌，尽量不要独自下海，并在救生员的视线范围内游泳。

当然，大海可不止离岸流这一处危险。林军说，夏季下海游泳时还要注意表底层水的温差，“特别是在涨潮时，海滨浴场的底层水来源于外海温度较低的深层水，而表层水受日晒往往温度较高，表底层温差可达10℃左右”。下海游泳前要充分做好热身活动，要避免到深水区游泳，要预防因底层水低温而发生下肢抽筋导致的危险。

## 水母、紫外线、雷电也要注意

溺水是在海边游玩的头号风险，除此之外，还有很多看得见和看不见的危险，比如伤人的生物、太阳紫外线和雷电。游玩时务必遵守海滩的规定，并小心这些泳池中遇不到的问题。

### 不穿鞋，可能踩中可怕的东西

光脚走在细沙上很舒服，但无论在海水中还是沙滩上，脚底都有可能受到海中生物或锋利石头的伤害。

光脚踩中海胆的疼痛不必多说，刺伤还可能导致呼吸困难、休克等中毒反应，并持续对关节和神经造成损伤。踩中珊瑚也可能导致中毒和过敏反应，在数小时至数周后出现皮炎，建议发现后立即冲洗伤口，热水浸泡（40—45℃）并及时就诊。

有时什么都没看到，上岸才发现皮肤又红又痛，那可能是碰到了透明的水母触手。所有水母都会蜇人，其中一部分水母的毒液会伤害人类。蜇伤不仅造成触电样刺痛，还可能造成心力衰竭、急性肺水肿和肾功能损害等，病死率约0.1%—0.3%。被蜇伤后建议用海水反复冲洗（淡水增加毒素释放，加重症状），并用卡片等清除皮肤上的触手，热水浸泡蜇伤部位20

分钟并及时就诊。

### 人类游乐场，也是病原体聚集地

海水和沙子里都游荡着能伤害人类的病原体，游玩时不要给它们入侵的机会。创伤弧菌等病原体可以通过微小的伤口进入人体，包括不穿鞋造成的脚底刺伤，以及擦伤、抓伤、新打的耳洞和新纹身等，并导致肌肉坏死、脓毒症和截肢。如果身上有未痊愈的伤口，应该避免直接接触海水，万一在海边被割伤，建议挤出伤口里的海水和血液，消毒伤口，严重时到医院进一步处理。

即使没有伤口，皮肤上也会沾染海水和沙子里的病毒、细菌和寄生虫，离开海滩时和吃喝前及时洗手，可以减少它们造成肠胃炎的风险。

### 躺在海边，小心别睡着了

海边的沙子和海水都会反射紫外线，即使阴天多云，皮肤也有可能被晒伤。怕晒黑的人，会主动用伞、帽子和防晒衣遮挡阳光，并及时补涂防晒霜。而享受阳光的人，可能忽略防晒或不小心的在阳光下睡着，造成晒伤、皮肤老化出现斑点，以及皮肤癌风险升高。

另外，长时间暴露在阳光下，还会带来脱水和热射病的风险。天气炎热的时候，建议减少在沙滩上的剧烈运动，多待在阴凉处、多喝水、少喝酒精饮料。

### 打雷闪电？快收拾东西避一避

没有阳光的日子，海边也可能成为危险的地方，特别是乌云聚集的时候。发现有可能下雨或听到雷声后，建议尽快收拾好东西离开海滩，进入大型建筑物内或者待在有硬顶的车辆内。不要停留在没有遮蔽的海上或沙滩上、遮阳伞或小雨棚下，以免遭受雷击。等到雷声停止30分钟后，再返回海滩。

吹着海风、漫步沙滩很美好，但大海也有无情的一面，外出游玩，安全第一！

来源：果壳网 新民晚报