

南宁广播电视报

2023年8月3日

2023年第29期

总1813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

全面推进乡村振兴

“乡”见



见证南宁乡村蝶变

南宁



南宁广播电视台融媒体节目

播出时间:每月第二、三周周日20:35

播出平台:南宁广播电视台新闻综合频道、老友网、南宁头条APP

南宁广播电视台微信视频号、《新闻夜班》抖音官方账号



南宁广播电视报
微信公众号

2023年继续提高居民医保筹资标准至1020元



国家医保局、财政部、国家税务总局日前发布《关于做好2023年城乡居民基本医疗保障工作的通知》，明确2023年居民医保筹资标准为1020元，其中居民医保人均财政补助标准提高30元，达到每人每年640元，并同步提高个人缴费标准，达到每人每年380元。

为不断增强基本医疗保障能力，通知从合理确定筹资标准、健全待遇保障机制、扎实推进参保扩面等十个方

面增强居民医保保障能力，努力解除群众看病就医后顾之忧。

在筹资标准方面，通知明确中央财政继续按规定对地方实施分档补助，对西部、中部地区省份分别按照人均财政补助标准80%、60%的比例给予补助，对东部地区省份分别按照一定比例补助。同时要求统筹居民医保和城乡居民大病保险资金安排和使用，确保大病保险待遇水平不降低。

在待遇保障方面，通知要求全面落实医疗保障待遇清单制度，促进制度规范统一、待遇保障均衡。主要包括三个方面，一是巩固住院待遇水平，确保政策范围内基金支付比例稳定在70%左右。二是稳步提升门诊保障水平，有条件的地区可将居民医保年度新增筹资的一定比例用于加强门诊保障，继续向基层医疗机构倾斜。统筹现有门诊保障措施，加强保障能力，有条件的地区可逐步将门诊用药保障机制覆盖范围扩大到心脑血管疾病。三是加强居民医保生育医疗费用



保障，进一步减轻参保居民生育医疗费用负担。

同时，通知聚焦重点人群、关键环节，将加大参保缴费工作力度，确保应参尽参。国家医保局有关负责人表示，将切实抓好组织实施，确保各项政策措施落地见效，促进医保高质量发展成果更好惠及参保群众。

来源：新华社

注意：南宁最新社保缴费基数有变化！

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、国家税务总局广西壮族自治区税务局联合印发《关于公布2023年度职工基本养老保险和失业保险缴费基数上下限标准的通知》，明确2023年我区职工基本养老保险和失业保险按自治区统计部门公布的2022年全区全口径城镇单位就业人员平均工资77268元（即6439元/月）作为核定缴费基数上下限的指标，缴费基数：

上限为——

2022年全区全口径城镇单位就业人员月平均工资的300%，19317元/月。

下限为——

2022年全区全口径城镇单位就业人员月平均工资的60%，3863元/月。

如果您是单位职工，您的社保费跟您的工资有关，若您本年度月缴费工资基数已在此上下限范围内，您的社保费没有变化。

温馨提醒：

1.南宁市企业和机关事业单位职工缴费基数上下限由市社保经办机构统一调整，单位无需申报。

2.南宁市各用人单位应按现行政策，在月缴费工资基数上下限范围内据实申报职工个人实际缴费工资。

这次调整后，灵活就业人员缴费基数最新标准有何变化？

灵活就业人员缴费基数

2023年度参加企业职工基本养老保险的灵活就业人员可在企业职工基本养老保险缴费基数的下限3863元至上限19317元之间，自主选择缴费基数进行缴费。月缴费金额=缴费基数×缴费比例（20%）。

最低月缴费金额：3863×20%=772.6（元）

最高月缴费金额：19317×20%=3863.4（元）

灵活就业人员可向税务部门自主申报缴费基数，核定缴费金额。

温馨提醒：

1.灵活就业人员缴纳2023年企业职工基本养老保险月缴费基数从2023年1月起执行。

2.企业职工基本养老保险缴费年度为每年1月1日至12月31日，在缴费年度内按月缴纳。

3.以个人身份参加企业职工基本养老保险的个体工商户和各类灵活就业人员，2022年缴纳费款有困难的，可自愿暂缓缴费，2022年未缴费月度可于2023年底前进行补缴，缴费基数在2023年当地个人缴费基数上下限范围内自主选择，缴费年限累计计算。此类人员无需提交缓缴申请。

灵活就业人员社保缴费方式

广西行政区域范围内的灵活就业人员基本养老保险费由税务部门统一征收。广西税务提供以下几种渠道：

一、线上渠道

可通过广西税务12366微信公众号、支付宝市民中心、微信城市服务等渠道缴费。

二、线下渠道

1.可持本人身份证就近选择交通银行、中国邮政储蓄银行、中国工商银行、中国农业银行、中国建设银行、桂林银行等6家银行和农村信用合作联社柜台办理。

2.持本人身份证就近选择办税服务厅办理。

来源：南宁新闻网

南宁住房公积金暂停受理“商转公”贷款业务

7月27日，南宁住房公积金管理中心（以下简称“管理中心”）发布《南宁住房公积金管理委员会关于暂停受理商业住房贷款转住房公积金贷款业务的通知》，通知称，南宁住房公积金管理中心当前资金运用率超过85%，因此自2023年7月28日起已暂停受理“商转公”贷款业务，28日前受理的“商转公”贷款业务还可正常办理。管理中心相关负责人对此进行了解释。

为何暂停受理“商转公”？

不少市民认为，目前楼市成交量下滑，为何会出现公积金资金使用率高的情况？另外，“商转公”贷款不是常规业务吗，怎么停了？

对此，相关负责人表示，首先，虽然新房办理公积金的数量有所减少，但“商转公”的业务量仍然很大。2022年9月15日，广西区直住房公积金管理中心已暂停受理“商转公”贷款。根据“如管理中心资金运用率超过85%，出现贷款资金不足的情况时，暂时停止受理商转公贷款业务”的规定，管理中心当前资金运用率已达到暂停受理“商转公”贷款业务的条件，暂停受理“商转公”贷款业务是对既有政策文件的执行落实，更是为了确保南宁住房公积金提取和常规贷款业务的正常运行，维护全市广大住房公积金缴存人的合法权益。

其次，“商转公”贷款业务在国家层面未出台相关政策，在国务院、住建部的政策文件中均未对“商转公”贷款业务做出相关规定，是由各地城市住房公积金中

心根据自身资金情况自主选择开展的一项举措，并不是国家政策强制要求开展的常规住房公积金贷款业务类型。

以后还有“商转公”机会吗？

市民钟先生说，他因为个人原因一直没能办理“商转公”，错过了这次机会，是不是以后再也没有机会享受“商转公”的政策“红利”？对此，该负责人称，2023年7月28日前办理的“商转公”贷款业务，符合放款条件的，管理中心将根据资金的实际使用情况合理安排贷款发放，在等待放款期间，须继续正常偿还商业住房贷款，并保持正常连续缴存住房公积金。7月28日后，管理中心将根据资金运用率的实际情况，按程序报批决定是否恢复受理“商转公”贷款业务。有此需要的市民可以关注管理中心官方网站、微信公众号、官方微博等平台渠道，及时了解住房公积金贷款业务最新信息。

新增哪些贷款承办银行？

该负责人表示，管理中心十分重视缴存职工的住房公积金贷款需求，积极推动扩大住房公积金贷款业务合作银行的范围，现已增加了光大、兴业、平安等9家银行作为贷款承办银行。对此，有市民问，7月28日以后是否还能通过这些新增的承办银行办理“商转公”贷款业务？该负责人说，“商转公”贷款业务已暂停，如果后续恢复，管理中心将会第一时间向社会公布。此外，目前这些新增住房公积金贷款承办银行均在进行

业务系统开发、业务流程测试、人员培训等前期准备工作，尚不具备正式开展住房公积金贷款业务的条件。

相关规定

2019年8月14日，南宁住房公积金管理委员会发布《南宁住房公积金管理委员会关于商业住房贷款转住房公积金贷款有关政策的通知》（南金管规〔2019〕5号），通知中第三条为“如果管理中心资金运用率超过85%，出现贷款资金不足的情况时，暂时停止受理商转公贷款业务”，第五条为“以上政策从2019年8月19日起开始执行，有效期5年”。

来源：广西新闻网



上班看病两不误 多地开设夜门诊



“看夜间门诊的患者，请及时关注屏幕上的叫号。”每天17点之后，北京协和医院门诊楼内就会响起这样的提示音，虽然已经到了平时的下班时间，但门诊楼里依然还有很多患者在等待就诊。北京协和医院已有28个科室提供夜间门诊服务，以方便患者错峰就医。

当前，北京、上海、广东、江苏、浙江、山东、江西等地都在推进夜间门诊服务措施，越来越多的医院、社区卫生服务中心等陆续开设夜间门诊，这些医疗机构通过调整医疗资源，延长就诊时间，满足患者的多元需求。

全国多家医院已开设夜间门诊

《北京市医疗机构门诊预约诊疗服务管理规范》提出，鼓励有条件的医疗机构在晚间、周末、节假日开设知名专家门诊和特需门诊。

其实，夜间门诊并不是一个新事物。北京积水潭医院新街口院区2004年起就开设了夜间门诊，北京积水潭医院回龙观院区自2020年8月也开设了夜间门诊。两个院区开放夜间门诊的科室包含脊柱外科、创伤骨

科、手外科、运动医学科等。此外，还有一些需求量较大的综合科室，如消化内科、小儿内科、皮肤科、普外科、烧伤科等。

北京积水潭医院门诊部副主任助理赵海涛说，夜间门诊的开设受到了上班族的好评。上班族纷纷表示，终于可以上班看病两不误，不用请假误工了。

今年5月4日起，上海市嘉定区中医医院正式推出了夜间门诊，共有7个热门科室提供服务。“通过前期调研，我们发现双休日就诊患者多，尤其是皮肤科、妇科、眼科等科室，年轻患者居多。此外，不少患者工作日比较忙，没时间看病，不得不将就诊需求攒到双休日。”嘉定区中医医院副院长金伟国说，正是基于这些背景，医院考虑把晚上的时间用起来。

“随着夜间门诊的推出，我们也希望打破一些患者固有的就诊观念。比如在晚上，稍微有个头疼脑热，不要直接冲到急诊去。”金伟国表示，夜间门诊不仅便民，而且在一定程度上缓解了急诊的压力，以便将急诊这条“生命通道”留给更有需要的患者。

服务患者的同时需平衡压力和成本

开设夜间门诊，虽然能分流医院日常门诊的就诊压力，解决上班族、学生群体等的就医需求，但在夜间提供不亚于白天的医疗服务，不仅医生、护士要延长工作时间，检验科室、药房、后勤服务，以及人工挂号、收费窗口等岗位也需要及时跟进，无形中提高了医疗机构的运营成本。

那么，医院该如何在更好地服务患者的同时，平衡各方面的压力和成本？

夜间门诊可以分流日间就诊压力，减少日间门诊拥挤情况，缓解群众“看病难”问题；同时，是对医院现有场地、医疗资源的“双倍”利用。

“为满足不同患者的就诊需求，我们医院设立夜间门诊，通过‘时间换空间’尽可能分流病人，减少人群聚集，同时为患者提供便捷、安全、同质化的医疗服务。”温州医科大学附属第二医院、育英儿童医院门诊部副主任林剑说，医院在开设夜间门诊的同时，配套开设常规化验、B超、CT等检查项目，使患者的常规化验检查尽量在

当日夜间完成，体现了患者“最多跑一次”的服务理念。

“开设夜间门诊确实会给医务人员带来更长的工作时间，但我院不强求医务人员参加夜间门诊工作，医务人员在合理安排自己工作时间的的基础上，以自愿的方式报名参加夜间门诊工作，医院方面会尽量在绩效方面给予相应补偿。”林剑说，夜间门诊种类是根据患者诊疗需求情况来开设和调整的，因此并非所有专科每个晚上均有开放。林剑建议有就诊需求的患者及时关注医院的微信公众号等，以免跑空。

为了节约运营成本，上海市嘉定区中医医院还重新规划了就诊路线，将眼科、五官科、中医内科、皮肤科、妇科诊室统归在博乐路院区大楼三楼，针灸科、推拿科诊室设置在启良路门诊部一楼，这样一来，各检查项目、后勤、安保等保障也相对集中，方便了患者就医。



来源：科技日报

公安部网安局出手查处网络谣言

近期，公安部网安局通报了一起成都网警查处“武汉小学生被碾压身亡其母收260万”网络谣言案。

通报称，最近网络流传：2023年5月23日，湖北武汉一小学生在校内被撞倒并二次碾压身亡，引发广泛关注。6月2日，死者母亲疑似遭遇网暴后跳楼自杀，事件再度成为网民关注焦点。

事件发生后，有网民举报称：一IP属地为四川的网民曾多次在死者母亲网络平台账号贴文发布“小孩妈妈哭得伤心都是演戏，一共赔偿了260万足够他们一家人过上好日子，还想怎样？”“校方赔偿

150万，保险公司80万，司机主动赔偿30万，一共260万，请问一下她家一辈子赚得了这么多钱吗？”等不当言论。

6月3日11时，该人删除其账号主页所有贴文并发文称：“自己的账号想怎么样就怎么样，关你屁事！”

经查，这是网民齐某某，在对相关信息未经证实的情况下，通过本人账号恶意编造、传播的网络谣言。

经询问，齐某某对违法行为供认不讳。目前，属地公安机关根据《中华人民共和国治安管理处罚法》相关规定依法对齐某某处以行政拘留的处罚，并对其

造谣网络账号采取关停措施。

警方提示，面对网络热点事件，广大群众应提升对网络谣言的鉴别力，营造全社会不造谣、不传谣、不信谣的良好氛围。

网络不是法外之地，切勿贪图流量，恶意歪曲事实，发布不实、不当言论，伤害他人。对于编造、传播、散布谣言者，扰乱社会秩序的，公安机关将依法查处，绝不姑息纵容。

这起案件被列入“网络谣言打击整治专项行动”第三批十大典型案例。这也是警方首次披露该起案件中关于涉事网民齐某某造谣的详细证据截图。

2023”、打击整治“网络水军”专项行动紧密结合，依法侦办“网络水军”案件130余起，抓获犯罪嫌疑人620余人。

来源：北京日报客户端



自今年4月10日专项行动部署以来，在为期100天的专项行动中，全国公安机关共侦办案件2300余起，整治互联网平台企业近8000家（次），依法关停违法违规账号2.1万余个，清理网络谣言信息70.5万余条。

其中，公安机关分类分级、依法严厉打击了一批借热点案事件有组织编造传播谣言的策划者、组织者和主要实施者。专项行动中，共侦办此类案件500余起，约占案件总数的21%。将网络谣言打击整治专项行动与“净网

联合国艾滋病规划署： 2022 年新增艾滋病病毒感染者 130 万

联合国艾滋病规划署近日发布名为《终结艾滋病之路》的报告(以下简称:报告)显示,2022 年全球新增约 130 万名艾滋病病毒感染者,共计约 3900 万人感染艾滋病病毒。

根据艾滋病规划署公布的数据,2022 年,全球约 2980 万人接受抗逆转录病毒治疗,大约 63 万人死于与艾滋病相关的疾病。

报告显示,一些国家和地区在抗击艾滋病方面取得进展,比如非洲东部和南部,2022 年新增感染者比 2010 年减少了 57%;全球来看,接受抗逆转录病毒治疗的人数从 2010 年的 770 万增加到 2022 年的 2980 万。

报告说,博茨瓦纳、斯威士兰、卢旺达、坦桑尼亚和津巴布韦目前实现了“95-95-95”目标,即 95% 的艾滋病病毒感染者知道自己的感染状况,95% 的知

情感染者正接受抗逆转录病毒治疗,而 95% 的接受治疗者体内病毒受到抑制。

2022 年,全球感染艾滋病病毒的孕妇和哺乳期妇女中有 82% 的人接受了抗逆转录病毒治疗,而 2010 年这一数据为 46%。这一进展使得 2022 年新发感染儿童人数比 2010 年减少了 58%,达到 20 世纪 80 年代以来的新低。

艾滋病防治仍然面临挑战。报告中说,一些国家和地区近年来感染人数上升,比如欧洲东部和亚洲中部,2022 年新感染人数比 2010 年上升了 49%,中东和北非地区上升了 61%。艾滋病规划署认为,导致这些上升趋势的主要有三大因素:缺乏对关键人群的艾滋病预防服务,惩罚性法规对艾滋病预防构成阻碍,以及社会歧视。

来源:兴宁区防艾办宣

老友说

“美颜”农产品忽悠人 官方叫停“生鲜灯”

经常买菜的你,有没有买到过施了“魔法”的农产品?在菜市场看着十分新鲜的肉类果蔬,买回家后却发现肉类黯淡无光、果蔬干瘪发皱。前后巨大的差异,无疑这些农产品都被商家施了“魔法”——“生鲜灯”。

“生鲜灯”是一种带有灯罩的 LED 光源,上面布满了小小的灯珠,能够给农产品带来新鲜的色泽,刺激消费者的购买欲望。不少消费者都领教过“生鲜灯”的魔力,使用“生鲜灯”,犹如给农产品加上了“美颜”滤镜,等到将购买的农产品放到自然光线下,消费者才大呼上当!

据新华社报道,对于“生鲜灯”误导消费者一事,南宁市场监管总局 7 月 22 日公布《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》中明确:销售生鲜食用农产品,不得使用对食用农产品的真实色泽等感官性状造成明显改变的照明等设施误导消费者对商品的感官认知。该管理办法自今年 12 月 1 日起实行。简单来说,就是“一灯遮百丑”的现象要消失了,如果放任“生鲜灯”大行其道,就是对消费者的不负责任,侵犯消费者的知情权。

我们发现,7 月 22 日禁令颁布后,在电商平台上,排名第一的“生鲜灯”仍然月销上千;在菜市场中,“生鲜灯”依旧随处可见。希望禁令正式实施后,相关执法部门和监管部门能够坚决落实,一抓到底,严惩有令不行的商家,营造健康公平有序的市场环境,让消费者买得放心,吃得健康!

作者:黎小妮



扫码了解更多

「讲文明 树新风」公益广告

践行《南宁市文明行为促进办法》
说文明话以“诚”为尺
做文明事以“法”为度

南宁市精神文明建设委员会办公室

民生新闻集锦

学青会技巧项目预赛成绩出炉

2023 年第一届全国学生(青年)运动会(公开组)技巧项目预赛在贵州遵义市落下帷幕。全国 15 个地市的代表队共 290 多名运动员参与角逐,竞争决赛资格。广西两支代表队(南宁市、北海市代表队)共 59 人参赛,他们铆足干劲、协作拼搏,59 人全员闯进了决赛圈,最终取得 7 金 3 银 9 铜的优异成绩。

第八批国家集采药品落地广西

本批次国家集采中选药品 39 个,在广西的平均降幅达到 70.01%,全区共有 1230 家医疗机构参与报量,按医疗机构约定采购量计算,预计一年可节约费用约 3.7 亿元。本次集采药品落地执行后,广西集采落地药品数量将达到 493 种,医用耗材达到 22 类。

广西基本医保参保人数超 5136 万人

今年上半年我区基本医疗保险参保扩面缴费成效显著。截至 6 月 30 日,全区基本医保参保人数达 5136.88 万人,其中攻坚行动期间新增参保人数为 99.14 万人。全区基本医疗保险参保人数完成国家任务目标的 98.79%,政府代缴困难群众参保资金足额到账率 99.99%;职工、居民医保住院费用政策范围内报销比例分别达到 85% 和 72% 左右,继续保持全国前列水平。

广西水果产量连续五年保持全国第一

2022 年广西水果产量中柑橘产量突破 1800 万吨,占全球产量的十分之一,占全国产量的三分之一;柿子、火龙果、百香果产量排名全国第一;芒果、香蕉、荔枝、龙眼产量排名全国第二。桃、李、梨、葡萄等也形成了规模发展,为做大、做强水果产业和打造全国知名“果盘子”打下坚实基础。

首批“桂药膳”十杰评出

经过广泛、严格的专家评审和集中遴选,广西“十大药膳”及“区域民族特色药膳”评选结果在首届广西中医药产业大会上正式公布:十全扶正鸽等 10 个作品入选“十大药膳”菜肴系列;养荣乌鸡汤等 10 个作品入选“十大药膳”汤饮、主食、小吃系列;逍遥禾花鱼等 20 个作品入选“区域民族特色药膳”。这是“桂药膳”的首批“十杰”。

全新三街两巷文化旅游志愿服务站启用

近日,到“老南宁·三街两巷”历史文化街区游玩的市民惊喜地发现,在南宁市建制博物馆前,出现了一个三街两巷文化旅游志愿服务站。玩累了的市民可以在服务站里短暂休息,服务站里有书籍可以阅读,同时提供咨询引导,还有药箱和微波炉等服务设施。

南宁 9 个打卡点入选广西首批 100 个“文化旅游打卡点”

上林县的云松山宿入选“美宿打卡点”;甘家界柠檬鸭、南宁万国酒家、复记老友粉入选“美食打卡点”;南宁青秀山风景区入选“美景打卡点”;南宁方特东盟神画、广旅·南宁之夜、广西壮族自治区博物馆、广西民族博物馆入选“美地打卡点”。

南宁市石埠堤改扩建工程动工

该工程主要建设内容是:对原石埠堤 12.8 公里以及防洪排涝闸 4 座、泵站 4 座,进行土建改扩建、机电设备更换、金属结构维修改造、信息化改造等。工程建设完成后,经百色、老口水利枢纽联合调度,石埠保护区防洪标准将达到 200 年一遇洪水标准,泵站抽排达到雨洪同期 20 年一遇最大 24 小时暴雨洪水标准,防洪排涝闸自排达到 50 年一遇最大 24 小时暴雨洪水标准,有利于提高城区抵御洪水能力,保护居民的生命财产安全。

南宁市河南东堤西园段改扩建工程开工

该工程现状起点为北大桥桥底上游约 50 米处,终点在淡村北一里,工程涉及堤长 862 米,采用堤路结合方案。工程完工后,将进一步完善江南片区的防洪工程体系,延续城市堤路园整体景观,确保堤防安全性。

编辑:许术



无孔不入，注意这些“花样”贩毒

当前,新型毒品犯罪案件多发,犯罪手段迭代更新。人们在生活中遇到了困难和挫折,要设法寻找正确的途径去解决,绝不能借毒解愁。要有警觉戒备意识,对诱惑采取坚决拒绝的态度,如不轻易和陌生人搭讪,不接受陌生人提供的香烟和饮料;在公共场所不随便离开座位,离开座位时最好有人看守饮料、食物等。上海市第一中级人民法院(以下简称:上海一中院)梳理了部分毒品犯罪案例,提醒公众要提高防毒意识,筑牢禁毒防线。



案例一:假借心理治疗,诱人饮用涉毒饮料

25岁的小刘工作繁忙,精神压力大,机缘巧合之下通过朋友认识了一名外籍“心理治疗师”。据称该治疗师在国外经过专业培训并获得相应认证,对心理方面的疗愈十分在行,采用古老的“亚马逊疗愈”方法,治疗一次只要两三千元,效果非常好。小刘心动不已,立马联系了该治疗师参加“治疗”。

按照外籍治疗师的安排,小刘和几名参加者坐在一起互相自我介绍,分享经历和创伤。随后,该治疗师为每人拿了一杯饮料,介绍称这种饮料来源于亚马逊流域的一种植物。喝完后,治疗师让小刘等人各自躺下,称很快就能看到自己受到创伤的经历,并且能感受到来自各方的关爱。小刘等人照做后,果然感到了从未有过的

“舒畅”,飘飘欲仙。仅一年时间,小刘就花了上万元来参加疗愈活动,以求不断获得这种快感。

上海一中院经审理查明,外籍人士马某多次通过网络向境外卖家购买“圣佩德罗”“死藤水”“青蛙毒素”,并以“墨水”“涂料”等品名虚假报关。上述毒品走私入境后,马某以情感治疗的名义,多次组织人员服用由上述毒品配制的饮品,并向每名参与人员收取1500元至3500元不等的费用。经鉴定,“圣佩德罗”中检出麦司卡林成分,“死藤水”中检出二甲基色胺成分,“青蛙毒素”中检出N,N-二甲基-5-甲氧基色胺成分。上海一中院对马某以走私、贩卖毒品罪判处无期徒刑。

珍爱生命 远离毒品



案例二:代购安眠药获利,“跑腿”小哥“栽了”

孙某系一名“跑腿”小哥,偶然在“跑腿”平台上发现许多人对安眠药有需求,于是产生了通过“跑腿”去医院配药,再提高价格贩卖给他人的念头。渐渐地他发现,有人不仅在短期内频繁求购,有时甚至愿意加价五六倍。在和客户的沟通中,他了解到,短期大量服用“思诺思”等安眠药会迅速“上头”,还具成瘾性。但是这类药品医院严格管控,无法大量购买,所以许多人打起了“跑腿”小哥的主意。

在利益的驱使下,孙某不断利用自己、妻子、同事等人的名字在上海各大医院挂号,谎称有失眠困扰,需要服用安眠药。短短一年时间内,孙某购药100余次,将成本价80元左右的安眠药加价至350元售卖。甚至三个月连续售卖19次“思诺思”给同一买家杨某服用。经检验,上述药片均检出唑吡坦成分。

一审法院认为,孙某出售的“思诺思”系从医院开

具的处方药,故其应当知道药品的成分及治疗失眠症的用药方法。杨某对“思诺思”的需求明显不符合为治疗失眠症的正常行为,而孙某明知杨某滥用精神药品成瘾,仍向其出售,应认定主观上知道使用者购药系为吸毒。故一审法院以贩卖毒品罪对孙某判处有期徒刑三年三个月,并处罚金人民币5000元。

孙某不服一审判决,以其不知晓所购药物是毒品,仅仅是为满足别人需要才代购等为由提出上诉。上海一中院经审理认为,孙某和杨某的聊天记录能够明显反映出孙某明知杨某大量购买药品是为了“上头”,仍为牟利多次售卖该药品给杨某及他人,结合孙某通过各种方式在短期内频繁去医院配购药品的行为,足以证实孙某构成贩卖毒品罪。故驳回孙某的上诉请求,维持原判。



案例三:以身试法,“绝命毒师”获刑

张某在国外留学时,结识了一位外籍朋友,了解到冰毒(甲基苯丙胺)非常有市场,该朋友表示可以代为销售冰毒,利润可观。张某想到自己非常喜欢化学,对化学反应方面也颇有研究,可以尝试自己制造冰毒,届时再让朋友帮忙销售。随后,该朋友介绍了可以提供制毒重要原材料的王某给张某认识。于是,张某开始专心研究制毒方法,回国后在上海进行制毒尝试,最终掌握了制造高纯度冰毒的方法。

此后,张某开始大批量制毒,要求王某通过物流方式寄送冰毒原材料,自己则在化学品店里购买制毒辅助材料。为避免怀疑,张某还把自己的妻子肖某拉

进制毒团队,帮忙代购化学品。张某甚至向朋友炫耀制毒技术,并教朋友如何提纯。

上海一中院经审理查明,张某将制成的甲基苯丙胺600余克提供给贩毒人员,张某家中还查获甲基苯丙胺共计1.5万余克。上海一中院以制造毒品罪判处张某死刑,缓期二年执行,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产;以制造毒品罪判处肖某有期徒刑八年,剥夺政治权利一年,并处罚金人民币3万元。

「讲文明 树新风」公益广告

文明南宁 NANNING

践行《南宁市文明行为促进办法》

争做明礼守法文明市民

南宁市精神文明建设委员会办公室



以香为笔，以味为墨，

书写中华美食文化（一）

『闽』味飘香 以『味』见长

『香』味见长，其清鲜、和醇、荤香、不腻的风格特色，在烹坛园地中独具一席。色的独特菜系——闽菜。闽菜以烹制山珍海味而著称，在色香味形俱佳的基础上，尤以小编本人喜食海鲜，尤爱闽菜。因福建人民经常往来于海上，逐渐形成具有开放特现了当地独特的饮食风俗习惯。

中华美食文化博大精深，源远流长。我国按地域不同共分八大菜系，各个菜系都体

佛跳墙：山珍海味聚一坛

在闽菜中有一道非常出名的菜肴，它的味道可谓是鲜香浓郁，口感细腻，回味无穷，这道菜就是佛跳墙。佛跳墙又名“福寿全”，是福建省福州市的一道特色名菜。关于这道菜的来源，相传在清朝道光年间，福州官钱局的官员宴请当时的福建布政使周莲，席间有道叫做“福寿全”的菜，用鸡、鸭、羊肘、猪蹄、排骨、鸽蛋等以慢火煨制而成。周莲饭后很满意，回家后即命厨师郑春发依法仿制，在原菜基础上减少了肉类用量，又加入了多种海鲜，使成菜内容更加丰富，鲜美可口。后来，郑春发离开布政使衙门，到福州东街上开了一家“三友斋”菜馆（今福州聚春园菜馆的前身），在一次文人聚会的筵席上送上此菜，文人品后纷纷叫好，有人即席赋诗曰：“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来。”于是这道菜就被称做了“佛跳墙”。

烹饪佛跳墙的原料很多，有鲍鱼、海参、鱼唇、杏鲍菇、蹄筋、花菇、墨鱼、瑶柱、鸽蛋等十几种食材。要充分体现每一种食材的风味和特点，需要将这十几种食材分别烧煮，再汇聚到老酒坛之中，加入高汤和绍兴酒，文火煨制十几个小时，十几种食材汇聚到一起，互为渗透，味中有味，既有共同的荤味，

又保持了各自的特色。佛跳墙在煨制过程中几乎没有香味冒出，反而在煨成开坛之时，只需微微掀开盖子，便有酒香扑鼻，直入心脾。盛出来汤浓色褐，却厚而不腻，吃起来软嫩柔润，浓郁荤香，荤而不腻，各种食材入口即化，回味无穷。

佛跳墙这道菜品，1990年获得国家商业部优质产品金鼎奖，2022年入选了国家《地标美食名录》，是一道在中华料理中极具地位的菜品，深受大众喜爱。



八宝鲟饭：海鲜与糯米的融合之味

作为福建省最临近大海的城市之一，福州的很多美食都跟大海有着深厚的联系，当地的一道传统名菜——八宝鲟饭也是如此。可能会有读者以为八宝鲟饭中的鲟是我们常见的“鱼类”，但其实这里的“鲟”是指红鲟，学名锯缘青蟹，是福州市长乐区的特产。锯缘青蟹因生长于闽江口的江水与海水交界处，故肉质鲜美，营养价值极高。

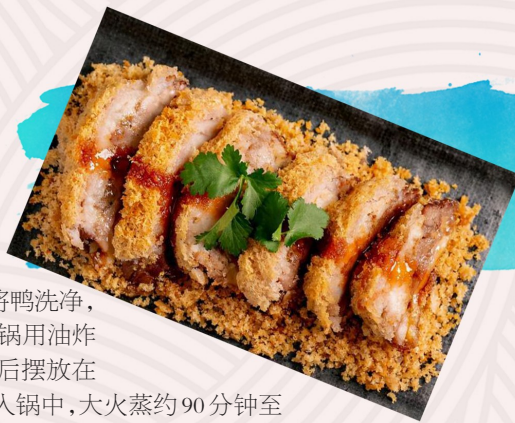
每年秋风起时，就到了吃红鲟的季节，这个时候的红鲟肉美膏肥，带着大海最原本的滋味。将鲜美的红鲟和虾米、猪肚、鸭肉、火腿、花生、鸭肫、冬笋搭配在一起，调以熟猪油、黄酒，跟糯米饭混合在一起制成八宝鲟饭，菜品极为鲜美，口感丰富多样，馨香扑鼻，有软、烂、香、甜的风味特色，具有调理营养不良、补虚养身的作用。



芋泥香酥鸭：奇异妙香 甜而不腻

在闽菜系中，一道别具特色的“芋泥香酥鸭”深受食客欢迎。这道菜品在福州厦门较为流行，在两广地区也有不少餐厅都有它的身影，像广西梧州市的粤北餐厅和南宁市的万国酒家就将这道菜列为了自家门店的招牌美食。最近由于一部电视剧《偷偷藏不住》的大火，其中深受女主角喜爱的“芋泥香酥鸭”也引起了屏幕前观众们的好奇，芋泥跟鸭肉到底是怎样奇妙的组合？不少尝试过这道美食的网友纷纷现身说法，称赞味道绝佳，芋泥的香甜醇厚与鸭肉的香酥完美融合，在舌尖形成了强烈的味蕾冲击。

制作芋泥香酥鸭首先要将鸭洗净，酱油涂色并腌制10分钟。下锅用油炸1分钟至鸭皮呈黄褐色，捞出后摆放在碟子里，将鸭肉淋上酱油，放入锅中，大火蒸约90分钟至软烂。将大芋头削皮切成大片，蒸熟后趁热取出，用刀面压成泥状、搓匀。待蒸熟的鸭肉冷却后，拆除全部骨头，鸭皮朝下放在撒了干淀粉的盘内，铺平鸭肉。撒少许淀粉，再将芋泥铺在鸭肉上面，再撒些干淀粉，慢慢推到热油中，用小火炸至全部呈金黄色为止，捞出沥干。趁热将炸好的芋泥鸭切成小块排列到盘中。口味偏甜的食客可以另用小碗装些炼奶，以供蘸用。

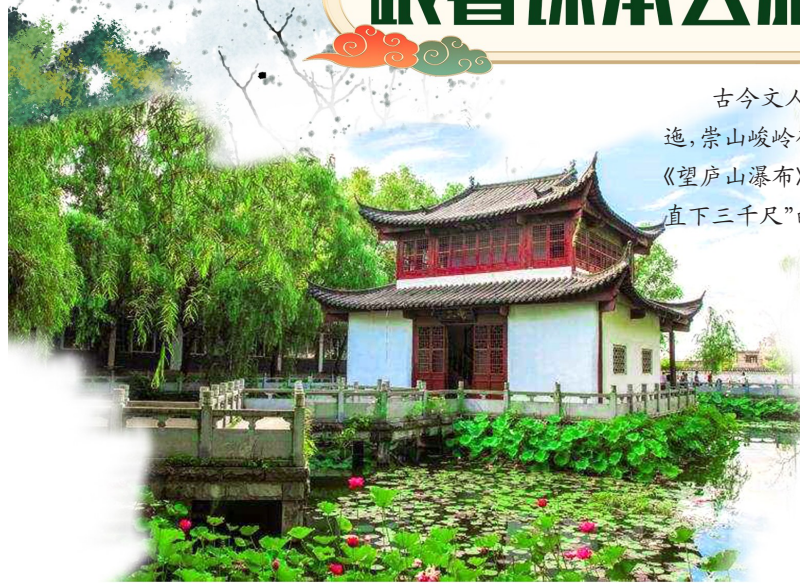


文：黄理佳 刘紫然（实习）



跟着课本去旅行（四）

古今文人墨客都喜欢庐山。在小学四年级的语文课本里，苏轼所写的《题西林壁》描写了庐山横看绵延逶迤，崇山峻岭郁郁葱葱连环不绝；侧看峰峦起伏，奇峰突起耸入云端的奇景。二年级的语文课本里还收录了一首《望庐山瀑布》，诗中李白以庐山的香炉峰入笔描写了庐山瀑布之景。一个“挂”字突出瀑布如珠帘垂空，用“飞流直下三千尺”的夸张艺术手法，将瀑布描写得雄伟奇丽，气象万千，宛如一幅生动的山水画。



横看成岭侧成峰 远近高低各不同

庐山，位于江西省九江市庐山市境内，又名匡山、匡庐。关于庐山，历史上也有一些有趣的小故事。早在周初，一位匡俗先生在庐山学道求仙，后为朝廷所获悉，周天子屡次请他出山相助，匡俗却回避潜入深山之中直到无影无踪。后来人们把匡俗求仙的地方称为“神仙之庐”，庐山这一名称由此得来。

庐山东偎婺源鄱阳湖，南靠南昌滕王阁，西邻京九铁路，北枕滔滔长江，耸峙于长江中下游平原与鄱阳湖畔，长约25千米，宽约10千米，主峰汉阳峰，海拔1474米，素有“匡庐奇秀甲天下”之誉。余邵诗云：“长江南岸鄱湖畔，拔地庐山风景妍。峭壁陡崖飞瀑布，奇峰秀岭绕云烟。”庐山多峭壁悬崖，瀑布飞泻，云雾缭绕，险峻与秀丽相济，大山、大江、大湖浑然一体，以雄、奇、险、秀闻名于世。

三叠瀑布 各异其趣

庐山主要精华景区就在山南一带，有千年历史。古人云“庐山之美在山南”，观音桥、白鹿洞、秀峰、桃花源、周瑜点将台、爱莲池、三叠泉等都是著名的景点，其中的三叠泉瀑布被誉为中国最秀丽的十大瀑布之一。瀑布由

大月山、五老峰的涧水汇合，从大月山流出，经过五老峰背，由北崖悬口注入大盘石上，又飞泻到二级大盘石，再喷洒至三级盘石，形成三叠，气势磅礴，雄伟壮美。三叠泉“飘如雪、断如雾、缀如流、挂如帘”，水量随着季节和雨水多寡的变化而不同，暮春初夏季节，飞瀑如发怒的玉龙，轰然疾下，震天动地；仲夏严冬，雨水较少，则水帘如丝，轻盈柔美，春夏秋冬，各有千秋。

立于泉下盘石向上仰观，三叠泉宛如白鹭千片，上下争飞；又如百幅冰绡，抖腾长空，万斛明珠。在阳光的照射下，五光十色，瑰丽夺目，恰似银河九天飞来。立于“观瀑亭”则可以俯视泉水，听瀑鸣如击鼓，吼若轰雷；见瀑像喷晶抛珠，水洒溅玉，连垂素练，落入深谷。仰看与俯视各蔚壮观，自成美趣，故有“不到三叠泉，不算庐山客”之说。三叠泉的壮丽，曾引起当时已离任的朱熹的向往，于是他便请人将“三叠新泉”绘成一幅图，挂在堂上时时欣赏，以弥补他“未能一游其下，一快心目”的愿望。宋代诗人白玉蟾作诗《三叠泉》为之赞美：“九层峭壁划青空，三叠鸣泉飞暮雨”“寒入山谷吼千雪，派出银河轰万古”。

翠竹环抱 山花漫野

庐山三叠泉风景区的美还在于被竹海环抱。当你离开高楼林立、熙攘喧嚣的都市来到景区，会情不自禁地惊叹这里的古朴、自然、

闲适、幽静。除了闲适幽静的翠竹之外，还有山花漫野，翠绿的乔木，明媚的阳光，清澈的溪流，以不同的风姿演奏着自然的乐章，投入泉的怀抱，呼吸着清新的空气。

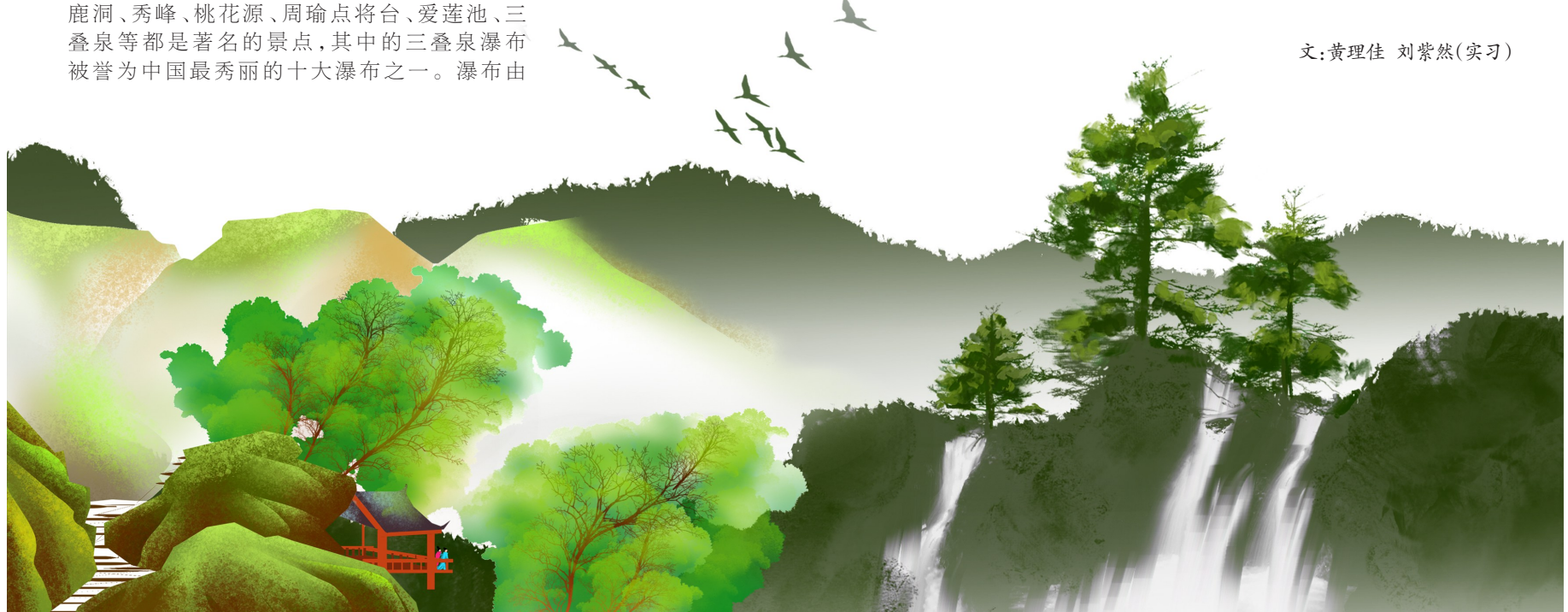
出淤泥而不染 濯清涟而不妖

位于庐山山南一带的爱莲池，就是诗人周敦颐写下《爱莲说》的地方。《爱莲说》虽短，但字字珠玑，历来为人们所传诵，其中“出淤泥而不染”已成千古名句。朱熹曾命人将《爱莲说》的墨迹刻立在池边，还为此作诗道：“闻道移根玉井旁，花开十里不寻常。月明露冷无人见，独为先生引兴长。”现在保留修复后的爱莲池呈正方形，面积近170平方米。池中高筑石台，台上建有“观浮亭”，池中分划十方池，种植着“可远观不可亵玩”的莲花，如左河水《爱莲池赏荷》云：“俏姿幽雅舞池塘，红粉白肤短绿妆。一串珍珠迷岸客，未谋娇面已闻香。”修复后的爱莲池整体建筑优雅新颖，清新大方。盛夏之季，当你步入爱莲池，就会感受到悠悠的微风，清香扑鼻，似步入清爽的世界，令人心旷神怡。

吉尼斯世界记录

值得一提的是：庐山上独此一家电影院，长年累月只放映1980年上海电影制片厂拍摄的影片《庐山恋》。2002年12月11日，世界吉尼斯总部经过考证核实，正式“授予《庐山恋》为世界上在同一影院连续放映时间最长的电影”的吉尼斯世界纪录。上了庐山，看电影《庐山恋》也是一件惬意的事情。

文：黄理佳 刘紫然(实习)



中华五千年美食礼记

筷子是取菜用的

《礼记·曲礼》中记载了黍米饭用餐的正确做法——“饭黍毋以箸”，显然吃黍米饭时是不用筷子的，《管子·弟子职》中也有“饭必奉擘(lǎn)，羹不以手”。

《礼记》中有这样的记载，与地位高的人一起用餐时，由于会在同样的食器中抓饭食用，这时，双手不能搓。关于这一点，唐代的儒学家孔颖达(574—648)曾作注解，因为古代人是用手来吃饭的，在和别人一起用餐时，手一定要干净。如果在吃饭前搓手的话，会被认为不干净，从而被一起用餐的人所鄙视。

另外，当时与客人或地位高的人一起用餐时，饭不能捏成团来拿。这一点，孔颖达也有解释：在同样的食器中拿饭食用之时，如果把饭捏成团就会拿得更多，这样就会给人一种争抢食物的印象，导致个人形象受损。但这只是指和别人一起用餐时的礼仪，平时一个人用餐时这么做并无大碍。据《吕氏春秋·慎大》记载，作为诸侯的赵襄子就是把饭捏成团吃的。

这种古代习俗甚至至今还在江南一带留存着。有一种称为“粢(zī)饭”的早餐食品，一般只能在大众餐馆或路边摊上吃到，即将糯米和粳(jīng)米按一定比例混合，在蒸笼中蒸熟，可根据客人的要求在中间加上油条或砂糖，捏成团后送到客人手里。这种食物就是用手拿着吃的，不用筷子，吃法与日本的饭团相似。不过这几年间，这种食品已不多见，更常见的是便利店供应的日式饭团。

《礼记》中记载，春秋战国时期人们吃饭时仍不用筷子。取菜时是用筷子的；喝热汤时，在吃汤中的蔬菜时是用筷子的，没有加入蔬菜的汤是不用筷子的。但现代中国，人们一般是用汤匙来喝汤的。有趣的是，朝鲜半岛上有与此相似的饮食习惯。韩国人用餐时，吃饭不用筷子而用勺子，取菜时用筷子。喝汤时，只有汤中有菜时才用筷子。这种饮食习惯似乎继承了春秋时代的遗风。

分食制源远流长

现代中国，许多人在同一张餐桌上用餐时，习惯于在同一个器皿里取菜。但春秋战国时代与此不同。饭是盛在同一个餐具中的，而菜肴是按人分盆的，与现在日本的分食制相似。

《管子·弟子职》中有这样的记载：“各彻其饌，如于宾客。”可以证明当时的用餐方式是分食制。另有记载，老师们用餐时，侍奉的弟子须不断巡视，按照情况为老师持续地添加食物。如果饭和菜肴是从一个食器中取的话，是无法这样侍奉的。

综合《管子》中的记述，以及前面引用的《礼记》中的记述，可以推断当时的习惯是这样的：平时的餐饮，饭也好，菜肴也好，都是分食的。但来了客人的话，饭备于同一个器皿中供大家分享，而菜肴基本上是一人一份。

餐桌上的饭和菜肴的放置方式也有详细的规定。据《礼记》记载，在劝来客进食时，饭放在吃饭人的左侧，汤放在右侧，鱼和烤过的肉放在外侧。醋、盐等调味料是放在内侧的，葱等佐料放在外侧。

另外，肉类菜肴，带骨头的放在左边，切下的整块肉放在右边。从调味品、佐料的放置方法看，这很明显是一个人的食案。从桌上的菜肴放置方式看，也可以推断当时的用餐方式是分食的。

而上菜也有一定的顺序。同样是《管子·弟子职》记载：上菜的正确顺序是先上家禽或家畜的菜肴，然后上蔬菜汤，用餐接近尾声时上饭。这当中也记述了如果是老师用餐，弟子应如何侍奉的礼仪。这样来看，日常的饮食恐怕与上述描述大同小异。

来源：中国新闻网

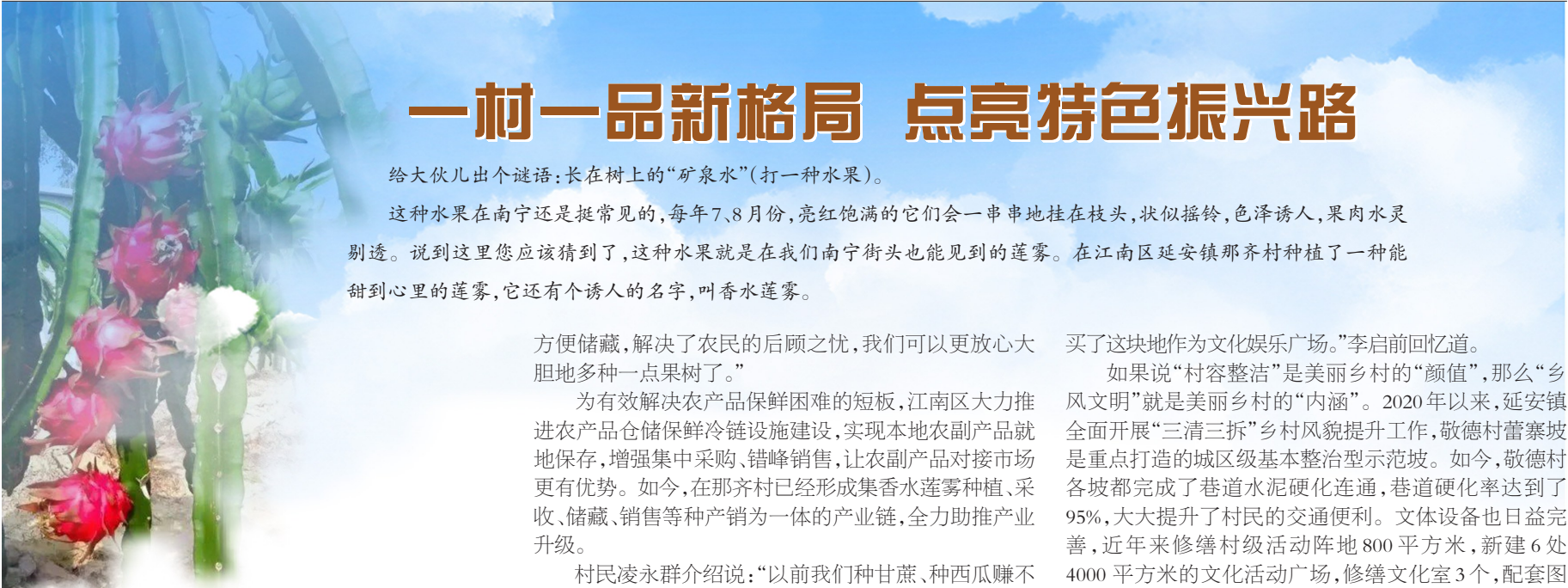
曾经看过一本连环画，画的是孔子用餐时的画面：孔子坐在草席上，面前放置了一张食案，餐具与现在使用基本相同，桌面上摆放了一双筷子。

据《史记》记载，商纣王(约公元前11世纪)最早使用象牙的筷子。但考古学发掘显示，筷子最早只能追溯到春秋时期。暂且不论筷子究竟始于何时，即使孔子时代的人们已经开始使用筷子，其使用方法与现在相比，应该也是大不相同的。

《韩非子·外储说左下》记载了一个颇有意思的故事：一天，孔子拜见鲁哀公，在近旁侍奉的位置坐下。哀公赏赐孔子桃子和黍米，请孔子吃。孔子先吃黍米饭，然后吃桃子。周围的人都捂着嘴暗笑。哀公对孔子说：“黍米饭不是用来吃的，而是用来除去桃子上的毛的。”孔子回答：“我知道这种规矩，但黍米是五谷中位置最高的，祭祀先祖时被用作上等的祭品。而桃子是六种瓜果中最低下的，祭祀先祖时不得入祖庙。我听说，君子以低贱的东西擦拭尊贵的东西，而没有听说反过来做法。现在用五谷之首的黍米去擦拭瓜果中最末位的桃子，会变成上下颠倒，这是违背大义的，我不能那么做。”

暂且不论孔子是为了劝谏鲁哀公才说这番话，还是他不知道贵族的奢侈用餐方式，从这个情节中能发现一个意外的事实：用来除去桃子毛的黍米饭，应该没有配上筷子。这样的话，孔子就是用手抓着饭吃的，这或许就是当时的用餐方法。如果当时是像现在这样用筷子吃饭的话，无论如何，孔子一定不会用手抓黍米饭来吃的。





一村一品新格局 点亮特色振兴路

给大伙儿出个谜语:长在树上的“矿泉水”(打一种水果)。

这种水果在南宁还是挺常见的,每年7、8月份,亮红饱满的它们会一串串地挂在枝头,状似摇铃,色泽诱人,果肉水灵剔透。说到这里您应该猜到了,这种水果就是在我们南宁街头也能见到的莲雾。在江南区延安镇那齐村种植了一种能甜到心里的莲雾,它还有个诱人的名字,叫香水莲雾。

方便储藏,解决了农民的后顾之忧,我们可以更放心大胆地多种一点果树了。”

为有效解决农产品保鲜困难的短板,江南区大力推进农产品仓储保鲜冷链设施建设,实现本地农副产品就地保存,增强集中采购、错峰销售,让农副产品对接市场更有优势。如今,在那齐村已经形成集香水莲雾种植、采收、储藏、销售等种产销为一体的产业链,全力助推产业升级。

村民凌永群介绍说:“以前我们种甘蔗、种西瓜赚不到什么钱,自从种香水莲雾以后,我们的生活有了很大的改善,原来家里还是住瓦房,现在已经建成两三层的楼房了。村民们的日子越过越好,口袋也鼓鼓的了。”

买了这块地作为文化娱乐广场。”李启前回忆道。

如果说“村容整洁”是美丽乡村的“颜值”,那么“乡风文明”就是美丽乡村的“内涵”。2020年以来,延安镇全面开展“三清三拆”乡村风貌提升工作,敬德村蕾寨坡是重点打造的城区级基本整治型示范坡。如今,敬德村各坡都完成了巷道水泥硬化连通,巷道硬化率达到了95%,大大提升了村民的交通便利。文体设备也日益完善,近年来修缮村级活动阵地800平方米,新建6处4000平方米的文化活动广场,修缮文化室3个,配套图书900余册,将娱乐设备和文化器材配备齐全,更好地满足了村民的日常文体活动需求。2019年敬德村被自治区授予“美丽广西”乡村建设示范村,2021年获得“江南区文明村”荣誉称号,2022年获评第三十批南宁市文明村镇。

“生活环境好的同时,我们的人均收入也要提上去,村里的火龙果现在是水果产业最主要的一部分,从2012年开始种植,第一批有30亩,开始种植的品种都要人工授粉,2015年开始引进新的不用授粉的品种,带动周边村民种植火龙果达到3000亩左右,年收益差不多3000万元左右。”李启前自豪地介绍。

李启前从部队退役回到家乡,作为一名共产党员,2020年在村“两委”换届中当选为敬德村党总支副书记,再次成为人民的“勤务兵”。村里的房前屋后、巷道墙画,在村民的共同努力下完成了一次蜕变。村民富起来、村子美起来,群众的文化生活也不能落下,未来敬德村还将组建一支文化队伍,为村民提供更多的文娱活动,丰富村民的精神生活。

因地制宜、因村施策,江南区延安镇通过推动特色产业迈向规模化、高品质、品牌化发展,大力发展香水莲雾、火龙果等特色农产品,有效带动周边村民增产增收,成为了村民们生活越来越红火的基石。一村一品、多产融合发展格局,一定能“点亮”特色种植乡村振兴路。



“我们来做一天工得100来块钱,中午还能回家休息,比去外面打工好多了,500亩果园能带动本地100多个村民就业。”村民何建清高兴地说。

如今,香水莲雾基地已经带动周边10多户农户种植增收,并由侯明智提供种植指导等服务,形成香水莲雾种植产业链。预计2025年可产果面积将达到170亩,按照每亩产量3000公斤计算,每亩可为农民增收15万元。

文明之风吹出乡村新变化

新产业带来新希望,那齐村通过种植香水莲雾,持续带动农业增效、农民增收。同样因水果产业促进乡村振兴的还有江南区延安镇敬德村,从软弱涣散村到“美丽广西”乡村建设示范村,从“空壳”0元的集体经济收入发展到了超10万元的集体经济收入,这样的变化是因何而起的呢?

走进敬德村,村道干净整洁,绿化随处可见。晌午时分,老人们悠闲地在树底纳凉,回忆过往,聊聊天家常。敬德村党总支副书记李启前告诉我们,十年前在敬德村可看不到现在这般惬意的景象。

“我2001年回来,村里水泥路还没有,球场也没有,原来这个球场是个鱼塘,后来坡里面有一点钱,

树上结出“小铃铛”“摇响”村民致富路

7月初,在南宁市江南区延安镇那齐村500亩的香水莲雾基地里,只见一串串小巧饱满的莲雾压弯了枝头,沁人心脾。基地负责人侯明智正带领工人在地里精心护理着每一棵果树。

二十多年前,大学毕业的侯明智为了研究热带水果的异地种植,从台湾来到内地,先在福建进行了火龙果、芒果、番石榴、莲雾、释迦等热带水果的研究,后来为了寻找最适合的热带水果种植环境,2017年他来到南宁,选择在江南区研究香水莲雾的种植。

侯明智介绍:“香水莲雾不似平日市面上的普通莲雾。它隆起部呈红色,平面部呈黄绿或绿色,香味更清新,口感更鲜甜、脆爽、多汁,是清凉解渴的佳品,且具有丰富的营养价值,深受消费者的喜爱。”

细嫩的果肉,牙齿轻轻一碰就浸出丰富的汁水,散发出独特的果香。“咔嚓”咬一口,口中仿佛爆开“储水弹”,吃完唇齿间都弥漫着独特的清香,香水莲雾的名字由此而来。

味道虽美,但这香水莲雾可是位相当娇气的“小公主”,怕风大、怕寒潮,生长的地方还需要有温差。而这一切江南区延安镇那齐村全都具备。

在温度、湿度、阳光、雨露这些条件都满足的情况下,香水莲雾这个“小公主”在这里安了家。那齐村种植的香水莲雾果实在果形大小、转色、品相、产量等方面均表现突出,果树种植的第3年即可挂果,5年进入丰产期,产量每棵树约100公斤,目前已种植面积270亩,产果面积3亩。为了确保香水莲雾的品质,农户们还特意定制了一套白色的“公主裙”,莲雾套上套袋后,既能有效防止虫害入侵,还能防菌防尘,避免雨水将果实打落,确保香水莲雾安全成熟。

打造特色化“宝库”全力助推产业链升级

每年到了香水莲雾成熟的时节,国内各地的订单络绎不绝。今年,那齐村香水莲雾基地7月产出的8万斤莲雾已经被抢订一空。江南区延安镇还运用村集体经济资金在那齐村里建造了冷库,供种植户租用,以帮助香水莲雾顺利地最佳时期上市。

江南区延安镇那齐村村民梁东军告诉记者:“以前没有冷库时很麻烦,要等老板到了我们才敢采收,经常因为来不及采收造成损失,现在政府帮我们建了冷库,

来源:南宁广播电视台

南宁广播电视台



扫一扫,观看视频





数风流人物

新闻综合频道

12-24 集 剧 情

第12集

陈乔年妻子史静仪即将生产,陈延年也在这个时候来到了上海。情况十分危急,陈独秀迟迟没有动身去武汉。包惠僧劝了又劝,陈延年和陈乔年兄弟二人也来了,还带来了陈独秀最喜欢吃的菜。陈延年告诉陈独秀自己要留在上海工作,陈独秀同意了,但条件是陈延年不许再和他作对。陈延年二话不说起身就走,眼见他们又要吵起来,陈乔年连忙拉着陈延年离开。送陈乔年夫妻去武汉期间,陈延年经常去陪陈独秀,从前他们还小都不懂,现在却明白陈独秀内心也许很孤独。有人来车站搜查共产党,几人低调躲避了搜查。警察冲进医院,带走了病重的萧楚女。之后,萧楚女在广州就义,时年33岁。

第13集

李大钊上刑场之前,只要了一盆清水、一把木梳,仅此而已。他为赵纫兰洗头,说起当初她为自己筹集学费一事。当年家里一贫如洗,李大钊决心要苦学,好好报答赵纫兰和乡亲们。后来李大钊又想出国留学,赵纫兰不顾阻拦四处帮他筹措学费。日本学成四年后,李大钊去北京大学当了教授,本以为一切苦尽甘来,李大钊却又把工资拿出来干革命,这么多年来,赵纫兰为这个家付出了太多太多,李大钊表示自己愿意为赵纫兰洗一辈子头。帮赵纫兰洗完头后,李大钊微笑着走上了刑场。1927年四月,李大钊在北京就义,时年38岁。

第14集

小马被捕,会议提前结束,众人开始撤离。不料,陈延年在留下处理机密文件时被捕。武汉的赵世炎等人筹钱营救陈延年,但被捕的人中有贪生怕死的人供出了赵世炎的名字,他们包围了赵世炎的家,挟持了他的母亲、妻子。母亲拼死给赵世炎送了信叫他快走,但赵世炎还是被抓了。赵世炎被押去行刑时,他看着太阳自问,为革命牺牲死而无憾。陈延年被要求跪下,但他却一次又一次地站了起来。1927年7月,陈延年、赵世炎在上海就义。看到陈延年被杀害的消息,汪孟邹流下了眼泪。陈乔年跑去告诉陈独秀陈延年被杀害的消息,陈独秀愣神许久,接着两天没有吃东西。

第15集

临时中央由瞿秋白主持工作,陈独秀不再担任领导职务,大家想着去看望他。当大家来到陈独秀家时,却发现他已经走了,桌上只有一首留下来的诗。陈独秀装作病人坐上了前往上海的船,毛泽东等人仓促赶去,却没有见到他。两天后,毛泽东回到湖南发动秋收起义,二人再也没有见面。李汉俊告诉毛泽东武汉形势很严峻,让他们尽快离开。蔡和森并没有和向警予道别,这次蔡和森不能和毛泽东一起回湖南了。李汉俊匆匆返回,让毛泽东找人通知李达取消武汉之行。史静仪把陈乔年的母亲高晓岚接了过来,她还不知道陈延年的事情。看到陈乔年,高晓岚十分欣喜,问起陈延年。

第16集

一九二七年八月,毛泽东以中央特派员的身份领导秋收起义,队伍叫做“工农革命军”,是共产党自己的武装队伍,为天下劳苦大众打天下。由于敌强我弱,部队伤亡惨重,毛泽东当即改变计划进行转移。毛泽东受了伤,看到很多同志们死的死伤的伤,他内心也很悲痛。关于是否要退却,大家讨论激烈,毛泽东比谁都想打下长沙,但退到南方才是目前最好的选择,毕竟现在离暴动前的预想差了十万八千里,他们不能白白送死,而是要向死而生。去井冈山的路上,很多战士牺牲了,也有人逃跑,以致队伍只剩一千多人了,再这样下去队伍就要散了。来到井冈山脚下,

毛泽东决定对队伍进行整编,让党做军队的主心骨。

第17集

袁文才告诉王佐,毛泽东想要亲自上山拜访他。王佐派了朱持柳做代表来接他们上山,表示欢迎他们这些革命的火种。毛泽东上山前,和大家搞了一个革命的约法三章,要求所有人一切行动听指挥,不拿老百姓一个红薯,打土豪要归公。上山路上,朱持柳要限制他们上山的人数,没想到毛泽东便孤身上山与王佐见面。毛泽东与王佐以兄弟相称,王佐称呼他为大哥,二人在此吃饭、喝酒,敬酒、敬烟好不痛快。两碗酒下肚,毛泽东已然飘飘欲仙,不禁感叹井冈山是个好地方。话不说不明,王佐之前担心他们上山会霸占井冈山,但革命军的目的不是占这片山头,而是把红旗插遍全中国所有的山头。

第18集

罗亦农与吴鬓正在商议事情时,巡捕房的人突然闯入将他带走。罗亦农被捕,邓小平因晚到几分钟侥幸逃脱,他连忙把这个消息告诉了大家。得知罗亦农被贺治华、何家兴夫妇出卖后,大家都很生气,大骂他们无耻、狡猾。现在大家必须尽快除掉何家兴夫妇,并把罗亦农救出来。大家安排了周密的营救计划,却没想到计划被提前泄露,罗亦农在前一晚已经被引渡。何家兴夫妇被除,但罗亦农却在狱中受尽酷刑,在为李哲时写下了离别信后,罗亦农登上囚车,于1928年4月在上海就义。李哲时匆忙赶来,却只看到地上还沾着血的牌子,顿时撕心裂肺地放声大哭。

第19集

杨开慧终于得到了毛泽东的消息,现在革命形势依然严峻,党组织建议她离开板仓,毕竟毛泽东那边声势越大,她就越危险。向警予写了封信,说起当年她们一起在长沙的事情,让杨开慧替自己去一趟岳麓山。在叛徒的出卖下,向警予被捕。踏上刑场的路上,向警予背诵了在《大江》发表的最后一篇文章。杨开慧与李淑一替向警予去了一次岳麓山,二人对向警予被抓的消息还一无所知。1928年5月,向警予在武汉就义。蔡和森写下了对向警予的怀念,当初她说过“只为革命死,不为爱情死”,如今是真正做到了。

第20集

周之楚在狱中被指认为陈乔年,就在周之楚要被带走行刑的路上,陈乔年看不下去了,他大喊:“我才是陈乔年!”二人素昧平生,周之楚的仗义依然让他感激。随后,陈乔年踏上了去往刑场的路上,监狱中的党员高唱《国际歌》为他送行。陈乔年行刑的地方叫作枫林桥,他说自己死在这里,得其所也。1928年6月,陈乔年在上海就义。母子连心,高晓岚梦到陈乔年,便知道他不在。陈独秀再次陷入了悲痛欲绝的境地,汪孟邹陪他出来散心,陈独秀却说自己是替陈乔年来的。莫斯科那边的人也许正在批评他,陈独秀不明白,自己真的做错了吗?

第21集

刘仁静不顾反对地去见了托洛茨基,一个月后,刘仁静带着他写的分析回了国。刘仁静回到上海后,开始登报找人,但因他深受托洛茨基的影响,中央决定派人去做一做他的工作,希望他能回到正确的主义上来。刘仁静看到中央指派人员后,就迫不及待拿出托洛茨基的文章,怒骂他们目光狭隘。陈独秀同样与托洛茨基一拍而合,他已经倒向托洛茨基主义,但中国革命不需要托洛茨基,也不需要托派,而刘仁静四处拉人,严重违反党的纪律。1929年11月,中共中央决定将陈独秀、刘仁静等开除党籍。刘仁静对此很郁闷,决定回北京。

第22集

中央发来电报,让毛泽东组织兵力务必拿下长沙。毛泽东比谁都想把长沙打下来,因为他已经三年没有见到过杨开慧和孩子了,但是他们并不具备攻打长沙的条件。杨开慧在去往长沙的路上看到了山脚下的红军,却只是远远地看了一眼便继续赶路。毛泽东、朱德率军,一举拿下敌人力量薄弱的安吉。很快二人又收到中央来信,要他们再度进攻南昌。毛泽东郁闷不已,以他们现在的实力根本无法攻打南昌,中央却连发三信。李立三不愿意中国革命被共产国际摆布,对毛泽东的做法也不屑一顾。瞿秋白和周恩来回国纠正他的左倾冒险主义。

第23集

敌人放出了“毛泽东被打死”的假消息,李淑一想要赶紧把这个消息告诉杨开慧,于是去探监。因为今天是杨开慧的生日,王春和与李淑一还送来了长寿面。敌人再次要杨开慧签声明,杨开慧这次面色平静地写下“开慧死不足惜”几个字。杨开慧双手戴着手铐,从监狱里走了出来,踏上了死亡的路。李淑一来探视杨开慧,却没想到她已经被送到了枪决现场。李淑一拼命跑来,却还是没能见到杨开慧最后一面。1930年11月,杨开慧在长沙就义。毛泽东与朱德二人抓了张辉瓒,毛泽东诗兴大发写下一首诗,却在这个时候看到了杨开慧被枪决的报纸,一时间痛心不已。

第24集

顾顺章护送张国焘到武汉后,被国民党逮捕,随即叛变。周恩来连忙转移秘密文件,让张唯一在当晚就把所有机密文件转移出去。顾顺章又暴露了恽代英的身份,以及蔡和森在香港的消息。恽代英正在狱中与妻子见面,本以为在顾顺章的营救下自己很快就可以出狱,怎料身份却暴露了。在香港,面对国民党的抓捕,蔡和森坚持要去参加会议,当街被国民党逮捕。恽代英望着天上的月亮念了一首词,第二天怀着坚定的信仰在南京就义。身在狱中的蔡和森梦到了向警予,面对敌人的严刑拷打,蔡和森并没有退缩。饱受酷刑后,蔡和森在广州牺牲。

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

20-33集剧情

第20集

沈慧星希望董思佳不要搞年龄歧视,她说自己调查过三骥公司自主研发的面料正在申请专利,一旦量产将有巨大的市场潜力。董思佳受不了她的纠缠,安排她去找黎总审批。黎小田听了汇报后与董思佳意见一致,认为这种夕阳红项目根本没有投资价值。余甜甜中午到公司找黄鲸,告诉他自己上次面试的公司成功了,第一天来这里上班,特意过来谢谢黄鲸的鼓励,并专门做了两份快餐,中午请他吃个饭,同事们一片起哄,黄鲸羞红了脸。

第21集

沈慧星向黎小田介绍三位大爷的经历后,拉着她去见三位创始人。葛大爷看出黎小田的不屑,黎小田找借口起身告辞,葛大爷拒绝和她握手。葛大爷认为人只会相信自己愿意相信的事物,三位大爷决定努力争取粉丝过十万,沈慧星建议他们在防水面料上做文章。黄鲸卖股的钱到账后立即打给了余甜甜,他问余甜甜的妈妈在哪家医院。余甜甜把钱还给庄森,庄森当面烧了欠条。余甜甜手里还有些钱,央求庄森安排自己去趟澳门赌场,之前她欠债的几家不能再去,庄森提醒她赌博有输有赢,余甜甜认为人生就是一场赌注。

第22集

一场大雨让大爷们粉丝量猛增,沈慧星拿着业绩催促黎小田兑现承诺,黎小田无奈只好向王总汇报。王总觉得沈慧星看项目的角度很独特,认为公众号涨粉开启了打造专业功能的思维模式,这种带有防水功能的面料会成为行业领域里一个新的分类,王总决定给三骥公司投资两百万。在美国,凯文因没有绿卡只能做些粗活,贺韵美在披萨店打工,日子过得很艰难。突然贺韵美在网上发现魔豆科技估值过亿了,她立即和凯文确认上次给庄森打电话,余甜甜的男友就是魔豆科技的创始人黄鲸,二人立即决定回去分一杯羹。

第23集

凯文在美国给余甜甜打电话求助遭拒绝,一气之下指责余甜甜现在傍上了黄鲸这个大款,当初绑架盛江川女儿从头到尾都是余甜甜设计的,现在自己成了逃犯,她却成了见义勇为的好公民。余甜甜答应尽快想办法帮他们搞到钱。余甜甜怕再要钱黄鲸起疑心,让庄森出两个

人再帮自己一个忙。下班后,黎小田捎沈慧星回家,这时爸爸打来电话,约沈慧星见面。到培训中心后,爸爸对慧星诉苦蔡胜美来找自己很多次,说了沈慧星和盛江川离婚的事,他觉得夫妻矛盾最好自己解决,父母不要掺和。

第24集

沈慧星要求妈妈不要把国外的那套理论搬到中国来,妈妈让她别操心自己的事了。盛江川带盛糖出差,晚上他正在写调研报告,盛糖央求他给自己讲故事,盛江川便放下工作陪女儿入睡,盛糖告诉爸爸说妈妈有个微博是专门给自己做的。李宇文要和罗教授去杭州参加学术研讨会,第二天下午没办法接孩子,他认为可以在中介推荐的阿姨中选一个。董思佳建议李宇文不要参与这个课题,之前支持他去是以为他能进史志办,他找工作就要找收入高和体面的,如果两头都不占空落人笑柄,李宇文觉得做人立足实际,没必要在意别人的眼光。

第25集

黄鲸邀请盛江川带盛糖到余甜甜妈妈的山庄玩,盛江川答应了。余甜甜建议干妈田萍把服务员全换了,因为盛江川不好糊弄,容易暴露自己不是田萍女儿的事实。田萍打听到黄鲸把钱已经打给了余甜甜,催她赶紧给自己转过来。盛江川带着盛糖到了山庄,只有田萍一个人在,山庄一个服务员也没有,他忍不住问起了原因。田萍解释,服务员的健康证到期了,她让所有人去县城体检,顺便放他们一天假。黄鲸听到田萍的话,忍不住好奇,把他昨天在山庄看见还有那么多工作积极性高的服务员,今天却没人的疑惑说了出来。

第26集

沈慧星也去山庄,路上一个司机告诉盛江川山庄早不营业了,老板叫田萍,离婚后一直单身没孩子,听说是早些年迷上了赌博。盛江川一听非同小可,怀疑黄鲸被骗了。他立即给处理女儿绑架案的邢警官打电话,想请他帮忙核实余甜甜住址和母亲信息,可没有联系上。盛江川回到山庄,发现山庄一个人也没有,黄鲸的手机也打不通,只得上楼去找黄鲸,这才发现了昏迷不醒的黄鲸。派出所给盛江川回电话,他便跟警察问余甜甜的事情,警察这才把贺韵美被抓,余甜甜可能参与了盛糖绑架案的事情说出来。盛江川发现被余甜甜骗了。

第27集

盛江川到高尔夫球场陪丹尼尔打球,丹尼尔称他们前期确实重点在考察野火燎原,但后来又看到了怒火显著的优势,二家难以取舍,最终决定打包收购,他们认为如果两家合并,优势互补会更有市场竞争力,到时候他们再打包收购,这是最理想的结果。盛江川来到云衫长青找董思佳谈野火和怒火合并的条件,董思佳提出双方各自拿出百分之五十的股份打包一起给丹尼尔收购。盛江川指出野火的估值远大于怒火,他们分一杯羹就罢了,现在还想吃大餐,董思佳强调投资讲的是实力和眼光,并不论先后到。

第28集

沈慧星刚回到公司,崔大爷就打电话说三骥公司出事了。沈慧星赶过去后,得知他们对面新开了家公司,把他们公司所有的技术员几乎全挖走了,目的是把新型面料的技术据为己有,因为他们还没有申请到专利,以至于现在整个技术部就剩老范一个光标司令了。崔大爷带着沈慧星找到当初他招进来现在在对面上班的技术员,小伙子有些不好意思,直言对面的待遇比他们开的高。而且现在的新公司承诺给他们分干股和分红,如果公司上市他们每个人都能拿到股份成为公司的股东。

第29集

沈慧星充分调查后告诉三位大爷:对面的公司风评很差,他们挖墙角不是第一次了,惯用的伎俩是用高薪抢技术人才,等套出核心技术后再把这些人开除掉,目的是为了卖专利牟取暴利。沈慧星建议三位大爷利用好十几万粉丝的公众号宣传固定证据,至于流失的骨干,可以找他们谈谈话,告知入职公司的真实情况,劝他们不要急于把手上的技术交出去,如果人员没有回流,就要考虑重新招兵买马。沈慧星把专利申请下来,崔大爷也把重要的技术骨干拉回来了,公司的核心技术人员都签了保密协议。

第30集

陆维斌出差回来买了条项链想讨蒋静欢心,蒋静质问他是不是每次出去做了对不起自己的事都会买条项链以示补偿。陆维斌解释,自己和小孔只是普通的同事关系,希望她不要有情感洁癖。酒吧里,沈慧星安慰蒋静,没有男人会承认这种事。蒋静要了刘律师的联系方式,决定要拿回属于自己的东西。刘律师很快和蒋静见了面,她看过蒋静的婚前协议后,得知协议是陆维斌说朋友那有一个制式的模版,蒋静签个字就行了。刘律师告诉蒋静,看来她的老公早有准备。

第31集

刘律师告诉蒋静,陆维斌的这份协议书根本不是制式模版,而是出自行业内顶级大律师,是为陆维斌量身打造的,最大限度保障了陆维斌所有的权益,而对蒋静则非常苛刻,他们所有的婚前财产包括现在居住的房子都和蒋静没有丝毫关系。目前可以争取的是婚后财产,刘律师先去了解陆维斌的财产状况,叮嘱蒋静不要当面给陆维斌提离婚的事,以防他提前转移财产。盛江川到公司后,被同事们喷了一身彩花,原来这是个庆功宴。曹总兴奋地告诉盛江川:酷鸟股份上市公司已经宣布要出资十八亿收购玛露丽莲,这全凭盛江川敏锐的商业眼光。

第32集

黎小田在公司交待助理复印开会资料,人手一份,没想到粗心的助理在她办公桌上拿错了资料,竟复印成了黎小田的B超检查报告。项目会上,大家感到奇怪,这家企业是主做保健品的,但现在怎么还有孕检B超资料,且名字还是黎总。沈慧星来到黎小田办公室,安慰她不用把自己的私事解释给所有人听,她说起盛江川这段时间突然作出这么大的改变是因为他以为自己怀孕了,黎小田央求沈慧星别让蒋静知道这件事,沈慧星劝黎小田想清楚再做决定。

第33集

李宇文不想去专门写野史的网站工作,董思佳却把家里所有开销的账拿出来事说,逼得李宇文没有办法,只得答应去上班。李宇文到公司上班第一天,资深主编张志刚就充满敌意地说他的总监位置本来是自己的。李宇文到工作间告诉大家,虽然他们之前写过的东西能抓住读者眼球,但缺乏规划,张志刚不屑道,自媒体能蹭上时代热点才有点击量,公众号不是为了学知识,而是为了好玩赚谈资。下班路上,李宇文碰到了蒋静,她称自己之前也做过类似的工作,可以发些资料给他。



人为什么要吸烟?

在明知道吸烟百害而无一利的情况下,为什么还会有这么多人“偏向虎山行”呢?“小报童”各方查询,大概总结了几点:

1.好奇心理:很多人最初抽烟的动机不过就是老听朋友形容抽烟是多么多么快乐,于是一个没忍住,就开始吸了第一根烟。

2.模仿心理:影视剧中,那些男明星们抽烟时候的潇洒姿态,促使着青少年特别是男生们对抽烟姿态的争相模仿。男生们抽着烟,幻想着自己就是影视剧中的男主角,这种心理,更加剧了抽烟的渴望。

3.交际需要:在中国,吸烟不仅是一种个人的消遣,更多情况下,是社交的敲门砖。多少段关系的开始,始于敬个烟。有些人抽烟,刚开始纯粹是因为社交上的应酬。不给人敬个烟是不是

不合适?不接别人敬的烟是不是不礼貌?慢慢地你来我往之下,抽烟从最初的应付,变成了习惯。

4.消愁解闷:随着社会竞争的加剧,每个人都背负着生活的压力。这时,点根烟缓解心中的愁绪,似乎是很理所当然的事情。

5.兴奋提神:对于抽烟上瘾的人来说,抽烟具有一定的兴奋作用。烟民们在不吸烟的时候,就精神萎靡,可一旦点根烟,就精神焕发了。

正如每个烟盒上面都写有的警示语:吸烟有害健康!对于任何人来说,吸烟都不是一件好事情。所以,已经开始抽烟的人,请慢慢开始戒烟,而还没有开始抽烟的人,千万别因为各种原因去尝试。对自己负责!对大家负责!

编辑:许术

警惕!吸烟不仅仅引发肺癌

你身边有吸烟的家人或朋友吗?最近有读者发来求助:听说吸烟会增加结直肠癌的发病风险?连续几十年吸烟后突然戒烟反而可能会得癌症?如果在四十岁之前把烟戒掉,身体可以恢复到没吸烟的样子?如何科学控烟,远离肿瘤?吸烟的危害究竟有多大?怎样减少烟草对身边人的伤害?如何看待电子烟?如何减少烟毒带来的危害?

接下来,请专家就这些有关健康的问题一一解答。

种程度,治疗效果也会比较好。

香烟吸到一定程度,如果突然戒烟,肯定会有一段时间不舒服,比如睡觉睡不好、吃饭吃不好、恶心、烦躁等。这些都是身体在适应的反应,随着时间延长,反应会越来越轻,最后就真的戒掉了。

有些人吸烟突然戒断以后还是得了癌,其实这个癌症就是过去吸烟累积的现象。而且吸烟只是引起癌症的一种因素,其他原因也会引起肿瘤的发生,比如病毒感染、肥胖、各种射线辐射等,还有很多不良生活习惯。

如果癌症正好与戒烟巧合了,不能认为是戒烟引起的,需要综合考虑,不要为不戒烟找借口。

如果在四十岁之前把烟戒掉,身体可以恢复到没吸烟的样子?

首先,戒烟肯定比不戒烟要好;其次,戒得早肯定要比戒得晚要好。

戒了以后想完全恢复到原来的状态,这种情况比较难,因为香烟已经对人体产生了一定损害。但是起码能够保持在你戒烟时的状态,甚至可能回到戒烟前的一些状态。因为我们身体的细胞在不断增生、不断替代,新细胞把老细胞取代后,就可以逐渐地恢复到原来的状态。

如何科学控烟,远离肿瘤呢?

建议还是不吸为好,其他的所有说法和借口,都是不利于健康的。

有人会选择通过吃糖戒烟,吃糖和戒烟虽然没有明确关系,但是它刺激了吃糖的欲望,导致把烟忘掉了,所以这也算是一个好办法。

还有一种方法也很好,比如普通情况下一天吸十支烟,可以尽力地把它弄成两半,比如说一天少吸掉一支,慢慢地减下来,这样比较容易做到,身体也会更快适应。

吸烟的危害究竟有多大?

近年来,社会上有很多这样的说法:“你看我不吸烟不喝酒,还得了哪些疾病,又抽烟又喝酒,还没得某些病。”这些都属于个案报道,按照全世界或者各个国家提供的数据,我们用人群队列来进行对比,长时间吸烟的烟民和从不吸烟的烟民,无论是40岁、50岁、60岁、70岁、80岁,都能相差10年的寿命。

怎样减少烟草对身边人的伤害?

在吸烟过程中产生的烟草烟雾,其实已经渗透到我们房间的各个角落,包括我们烟民的头发、皮肤、外套、围巾和帽子,这些二手烟产生的烟草烟雾,对那些婴幼儿、正在生长发育的儿童产生的健康危害是显而易见的。

如果你现在还做不到戒烟,那建议你一定要做到以下几点,将会减少烟草对身边人的伤害:

1.回家以后把吸烟时穿的衣物挂在门口,不要带进卧室。

2.如果你有亲近婴幼儿的习惯,想要抱一抱孩子、亲一亲孩子,可以先冲个澡、洗个手,减少二手烟烟雾对青少年发育的影响。

如何看待电子烟?

作为孩子的家长,他们的吸烟行为也会影响青少年,容易让青少年误以为只要到了法定的成年年龄,也可以尝尝吸烟的滋味。

其实研究电子烟的初衷是好的,为那些中老年烟民戒烟提供了一个戒烟手段,但是慢慢发现消费对象变成了年轻人、不吸烟的人、不知道尼古丁或没有对尼古丁产生依赖的青少年。

电子烟作为一种时尚的消费产品,里面不仅仅有尼古丁的成分,还有各种化学成分,而且还做成了各种口味,像薄荷味、咖啡味,这些化学合成品对我们青少年的成长发育,有很大的健康危害。

如何减少烟毒带来的危害?

一、推荐代茶饮:玄陈饮

原料:玄参10克、陈皮5克、生甘草5克。

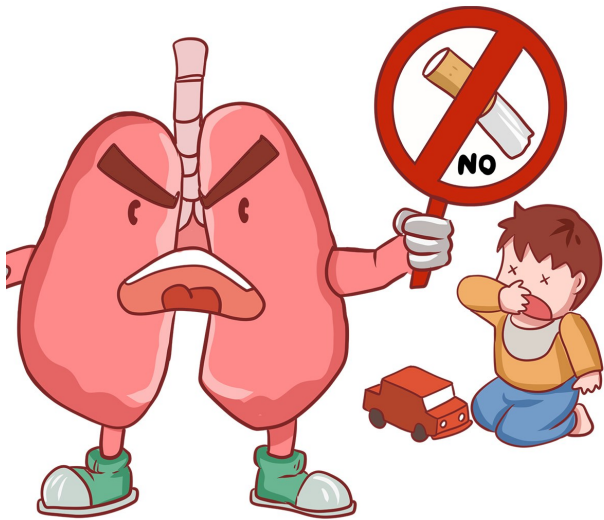
饮用方法:如果家中有养生壶,可以煮水代茶饮。如果没有养生壶,也可以直接放在保温杯里,焖上5分钟,放温后饮用。

功效:玄参有滋阴降火、清热凉血、解毒散结的功效;陈皮是我们常用的一种药,有健脾、行气、化痰的功效;甘草可调和诸药,并且本身有解毒的效果。这三种药合用可养阴润肺、清热解毒,减少烟毒给身体带来的危害。

二、推荐穴位按揉:列缺穴

两虎口交叉,食指指尖搭到的凹陷位置就是列缺穴,每次按揉2~3分钟即可。

来源:“CCTV生活圈”微信公众号



解读专家:

樊代明 中国工程院院士、中国抗癌协会理事长
支修益 中国控制吸烟协会副会长、首都医科大学宣武医院胸外科首席专家

马建岭 北京中医药大学东方医院呼吸科主任医师

吸烟会增加结直肠癌的发病风险吗?

有可能!

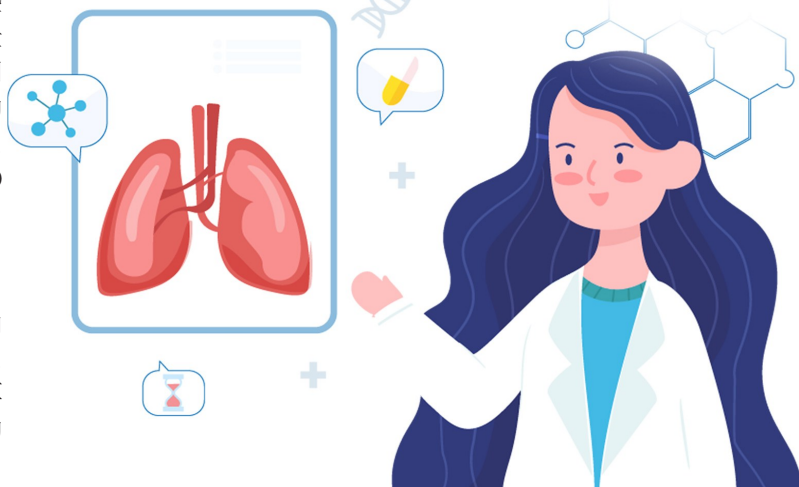
吸烟与肺癌的关系人尽皆知,但是吸烟也可能与很多消化道肿瘤,包括食管癌、胃癌、大肠癌,甚至与肝癌和胰腺癌的发生都有很大的关系。

烟草里头有各种各样的东西,被人体吸入后,通过肺部交换,这些东西会进入到人体,久而久之可能就会引起肿瘤。

香烟不仅可能会诱发多种癌症,还可能会导致冠心病、高血压、糖尿病等其他慢性疾病,所以希望大家不要吸烟。

连续几十年吸烟后突然戒烟反而可能得癌症?

吸烟的危害还没累积到某种程度时,不一定会发生癌症。香烟越戒得早,发生癌症的可能性就越小。如果香烟戒得早,即便得了癌症,由于还没有累积到某



直播间卖爆的“保健神器” 真的有奇效吗？



电商直播在改变传统销售模式的同时,也成为少数不法分子兜售假冒伪劣产品的“灰色地带”,各种良莠不齐的保健类产品出现在各大直播平台。一些热销的发电背心、能量枕头、降压手表等产品专盯老人、渗透乡村,这些被主播吹捧的保健品真的有奇效吗?

发光、发电、释放能量,直播间里各种保健商品太“雷人”

在某直播平台,一位主播把灯泡放在其推销的“航天暖玉羊绒马甲”上,灯泡一下亮了,另一主播配合着惊呼:“哇,这个衣服居然有能量啊!”据该主播介绍,这一产品加了0.06安培的微电流,能为老年人补充能量。

看了直播,57岁的太原市民刘女士马上入手了这款马甲,但在家用灯泡尝试,咦?灯泡怎么不亮呢?穿到身上也没感觉到广告里说的那种效果。国网运城供电公司运检部专责工程师董云尧说,衣服上连正负极都没有,灯泡怎么可能会亮呢?况且超过0.05安培的电流会对人体造成生命危险,这样的广告,请消费者千万不要上当。

在另一直播间,主播介绍“陨石能量枕头”有巨大磁场,可使墨水变成清水,让螺母从螺栓上自动脱离,并营造库存不多的紧张气氛。但实际上,这些都是简单的魔术而已。

类似的“雷人”保健品并非个例,一些主播通过引入生物科技、量子科学、纳米分子、石墨烯等高科技概念,随意夸大产品功能。在中国裁判文书网以“直播售卖保健产品”为关键词进行检索,相关案件近500例,且呈逐年递增趋势。

专盯老人、渗透乡村,花样诱导

随着县乡居民收入持续增长和老年人健康意识的不断提高,保健产品市场已逐渐渗透到乡村等下沉市场。

直播间变剧场,演戏炒作卖货。主播在绘声绘色讲述“剧情”时,突然将粉丝引至另一推销保健品的直播间。

天上掉馅饼,饥饿营销下套。一些主播雇“托儿”混迹于粉丝中,制造争先恐后购买产品的假象。

留守老人缺关爱,线上也打“情感牌”。农村留守老人被主播一声声“老爹老妈”的情感攻势忽悠,很容易被虚假广告所蒙骗。

强化平台把关,拓宽申诉渠道

针对直播间售卖假冒伪劣产品问题,近年来,相关监管部门和平台持续进行治理。2022年,中央网信办会同相关部门开展“清朗·整治网络直播、短视频领域乱象”专项行动,集中整治“色、丑、怪、假、俗、赌”等违法违规内容乱象。抖音电商也曾发布关于“三无商品”的专项治理公告,对销售无产品名称、无生产厂厂名、无厂址商品的商

家进行严厉打击。

中国人民大学法学院教授刘俊海认为,直播间“保健神器”之所以乱象频出,一方面是少数企业和主播缺乏对法律的敬畏之心;另一方面也说明相关监管仍然存在一定漏洞和盲区,直播平台应进一步发挥好应有的为消费者把关放哨的职责。

山西医科大学教授程景民说,电商平台不能因为网络渠道的便利性而放松了对商品经营销售各环节的把关,不仅要关注商品本身的采购、入库、销售,更要承担起对直播间的管理职责。

程景民建议,应打通直播平台和监管举报平台,扩大举报渠道,完善举报功能,方便老年人通过截屏或录屏等方式进行申诉。相关监管部门和行业协会,也应加强针对互联网、直播售货的监督力度。

此外,受访专家均表示,随着科技进步加快和人口老龄化程度增加,老年人的养生健康意识明显提升,相应的科学普及有待进一步加强,应通过有效措施提升老年人的消费理念和科普意识。

来源:中国妇女报



两个妙招教你如何判断游泳池水质是否达标

从今年六月起,南宁市卫生计生监督所对南宁市辖区游泳场所进行专项监督检查,并结合国家“双随机”工作任务进行了游泳池水水质抽检工作,目前已经抽检了200多家游泳场馆,其中有7家不合格,均已下达卫生整改通知书。

目前已正值三伏天,燥热难耐,家长们少不了要带孩子去游泳池和各种水上乐园戏水纳凉。到公共游泳池游泳,最关键的是水质要合格。对于普通消费者来说,如何判断游泳池里的水是否合格呢?接下来就有请专业人士给您支两个小妙招。

讲解人:北京市西城区卫生健康监督所 监督执法一科科长 冯京南

消费者进入游泳池后,可通过查看池水的清澈程度辨别水质好坏。可以轻轻俯下身,通过水面去看水底泳道的情况。如果看得越远,说明游泳池的清澈程度越好,如果浊度超标,是看不到那么远的。

此外,消费者还可以通过观察游泳池水余氯的情况判断消毒效果。大家可以在游泳池里把水稍微打起点水花,如果发现水花产生的泡沫在10—15秒可以自行散去,说明水质里边氧化还原能力比较强,也就是说它的消毒能力,包括水质安全性是非常好的。如果泡沫一分钟甚至几分钟还一直漂在水面上,证明余氯浓度还有氧化还原能力需要再改善。

专业人士也说了,夏季是结膜炎、角膜炎等感染性疾病的高发季节,监测游泳池的水质,最主要的目的就是避免通过游泳池里的水传播细菌和病毒。除

了勤洗手,不揉眼睛,游泳时一定要佩戴泳镜,不要与他人共用毛巾,这些措施都可以有效预防因游泳而导致的结膜炎。而对于游泳可能引发的中耳炎,建议大家一旦水进入耳朵,可将头歪向进水一侧,辅以单脚跳,使水自然流出,千万不要用手或其他物体去抠。为防止水流进耳朵,游泳时最好戴耳塞。游泳后一旦发现耳痛需及时就医。

另外要提醒大家的是:在游泳池游泳完后,要做好个人卫生护理。

护肤:一般来说,游泳池里的水比较混浊,卫生状况不佳。同时,池水里氯制剂消毒成分残留在皮肤上,容易刺激皮肤,造成不适。所以游泳上岸后,应去淋浴室作一次冲洗,彻底洗净全身皮肤,最好能使用沐浴露之类的护肤用品,以保持皮肤洁净卫生。

护耳:若是游泳后未及时去除耳道内的积水,很容易导致耳朵发炎。因此,每次游泳结束后,可站在原地,头偏向一侧,单腿用力跳几下,然后用干净的棉球轻轻拭干外耳道。

护眼:游泳池的水,很容易传播“红眼病”。同时,池里的水含有氯制剂成分,对眼睛有轻度的刺激性,长时间待在水里,容易导致非感染性的一次性结膜炎。因此,游泳后别忘了用干净的水清洗一下双眼,必要时可滴几滴氯霉素或硼酸眼药水,以防引发急性结膜炎等眼病。



漱口:为了保持游泳池水质清洁卫生,通常要加入一定量的氯气或漂白粉等消毒剂,以达到有效消毒杀菌的目的。这些氯制剂之所以能消毒杀菌,是因为其加入水中后,会产生一定浓度的次氯酸和高氯酸,而次氯酸和高氯酸对牙齿的珐琅质有严重的侵蚀作用。所以,游泳后要及时刷牙漱口。

洗发:由于游泳池水质不清净,同时还含有消毒剂,长时间留在头上会影响头发生长,引起枯萎早脱。因此,每次游泳后应及时用洗发液洗净黏附在头发上的消毒剂和其他不洁成分,然后用护发素加以滋养护发,尽可能减少头发受到伤害。

综合来源:央视财经 南国早报 漯河晚报



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/8/7 星期一

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 火蓝刀锋(26)
09:58 火蓝刀锋(27)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:31 人文纪录
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家庭秘密(28)
14:58 家庭秘密(29)
15:58 家庭秘密(30)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线(重播)
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 数风流人物(12)
22:20 数风流人物(13)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/8 星期二

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 火蓝刀锋(28)
09:58 火蓝刀锋(29)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:31 人文纪录

13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家庭秘密(31)
14:58 家庭秘密(32)
15:58 家庭秘密(33)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线(重播)
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 数风流人物(14)
22:20 数风流人物(15)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/9 星期三

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 火蓝刀锋(30)
09:58 火蓝刀锋(31)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:31 人文纪录
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家庭秘密(34)
14:58 家庭秘密(35)
15:58 家庭秘密(36)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线(重播)
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻

20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 数风流人物(16)
22:20 数风流人物(17)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/10 星期四

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 火蓝刀锋(32)
09:58 港媳嫁到(1)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:31 人文纪录
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家庭秘密(37)
14:58 家庭秘密(38)
15:58 家庭秘密(39)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线(重播)
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 数风流人物(18)
22:20 数风流人物(19)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/11 星期五

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)

07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 港媳嫁到(2)
09:58 港媳嫁到(3)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:31 人文纪录
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家庭秘密(40)
14:58 家庭秘密(41)
15:58 家庭秘密(42)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线(重播)
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 数风流人物(20)
22:20 数风流人物(21)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/12 星期六

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 港媳嫁到(4)
09:58 港媳嫁到(5)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 周末看台
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家庭秘密(43)
14:58 家庭秘密(44)
15:58 家庭秘密(45)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道

18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 数风流人物(22)
22:20 数风流人物(23)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/13 星期日

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 港媳嫁到(6)
09:58 港媳嫁到(7)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:31 人文纪录
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家庭秘密(46)
14:58 家庭秘密(47)
15:58 家庭秘密(48)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:20 全过程人民民主南宁人大实践
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
20:35 “乡”见南宁
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 数风流人物(24)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/8/7 星期一

00:38 文旅中国
01:03 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 留住手艺——非遗传承人
08:00 文旅中国
08:30 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
09:00 壹城之萃
09:12 嗨生活
09:20 南宁文旅
09:25 南宁公园卡宣传
09:35 非遗中国行
10:00 嗨南宁
11:03 全民健康学院
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 留住手艺——非遗传承人
12:30 电视购物
17:20 我们的婚姻(20)
18:08 我们的婚姻(21)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
22:55 南宁公园卡宣传
23:00 文旅直通车(重播)
23:15 看南宁(重播)
23:30 嗨生活
23:33 嗨南宁(重播)

2023/8/8 星期二

00:38 文旅中国
01:03 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:30 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
09:00 壹城之萃
09:12 嗨生活
09:20 南宁文旅
09:25 南宁公园卡宣传
09:35 非遗中国行
10:00 嗨南宁

11:03 全民健康学院
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 我们的婚姻(22)
18:08 我们的婚姻(23)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
22:55 南宁公园卡宣传
23:00 文旅直通车(重播)
23:15 看南宁(重播)
23:30 嗨生活
23:33 嗨南宁(重播)

2023/8/9 星期三

00:38 文旅中国
01:03 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:30 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
09:00 壹城之萃
09:12 嗨生活
09:20 南宁文旅
09:25 南宁公园卡宣传
09:35 非遗中国行
10:00 嗨南宁
11:03 全民健康学院
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 我们的婚姻(24)
18:08 我们的婚姻(25)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话

21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
22:55 南宁公园卡宣传
23:00 文旅直通车(重播)
23:15 看南宁(重播)
23:30 嗨生活
23:33 嗨南宁(重播)

2023/8/10 星期四

00:38 文旅中国
01:03 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:30 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
09:00 壹城之萃
09:12 嗨生活
09:20 南宁文旅
09:25 南宁公园卡宣传
09:35 非遗中国行
10:00 嗨南宁
11:03 全民健康学院
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 我们的婚姻(26)
18:08 我们的婚姻(27)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
22:55 南宁公园卡宣传
23:00 文旅直通车(重播)
23:15 看南宁(重播)
23:30 嗨生活
23:33 嗨南宁(重播)

2023/8/11 星期五

00:38 文旅中国
01:03 壹城之萃

07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:30 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
09:00 壹城之萃
09:12 嗨生活
09:20 南宁文旅
09:25 南宁公园卡宣传
09:35 非遗中国行
10:00 嗨南宁
11:03 全民健康学院
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 我们的婚姻(28)
18:08 我们的婚姻(29)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 非遗中国行
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
22:55 南宁公园卡宣传
23:00 文旅直通车(重播)
23:15 看南宁(重播)
23:30 嗨生活
23:33 嗨南宁(重播)

2023/8/12 星期六

00:38 文旅中国
01:03 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:30 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
09:00 壹城之萃
09:12 嗨生活
09:20 南宁文旅
09:25 南宁公园卡宣传
09:35 非遗中国行
10:00 嗨南宁
11:03 全民健康学院
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 我们的婚姻(30)

18:08 我们的婚姻(31)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 留住手艺——非遗传承人
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 非遗中国行
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
22:55 南宁公园卡宣传
23:00 文旅直通车(重播)
23:15 留住手艺——非遗传承人
23:30 嗨生活
23:33 嗨南宁(重播)

2023/8/13 星期日

00:38 文旅中国
01:03 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 留住手艺——非遗传承人
08:00 文旅中国
08:30 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
09:00 壹城之萃
09:12 嗨生活
09:20 南宁文旅
09:25 南宁公园卡宣传
09:35 非遗中国行
10:00 嗨南宁
11:03 全民健康学院
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 留住手艺——非遗传承人
12:30 电视购物
17:20 我们的婚姻(32)
18:08 我们的婚姻(33)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 留住手艺——非遗传承人
21:00 南宁文旅
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
22:55 南宁公园卡宣传
23:00 文旅直通车(重播)
23:15 留住手艺——非遗传承人
23:30 嗨生活
23:33 嗨南宁(重播)

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/8/7 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 兄弟营(9)
08:13 兄弟营(10)
09:05 兄弟营(11)
09:47 兄弟营(12)
10:40 兄弟营(13)
11:33 兄弟营(14)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(5)
13:52 一代枭雄(6)
14:38 一代枭雄(7)
15:30 一代枭雄(8)
16:24 一代枭雄(9)
17:06 一代枭雄(10)
18:00 错伏(17)
18:55 错伏(18)
19:50 错伏(19)
20:47 错伏(20)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 错伏(21)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 地道女英雄(30)
23:33 地道女英雄(31)

2023/8/8 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 兄弟营(14)
08:13 兄弟营(15)
09:05 兄弟营(16)
09:47 兄弟营(17)
10:40 兄弟营(18)
11:33 兄弟营(19)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(10)
13:52 一代枭雄(11)
14:38 一代枭雄(12)
15:30 一代枭雄(13)
16:24 一代枭雄(14)
17:06 一代枭雄(15)
18:00 错伏(21)

18:55 错伏(22)
19:50 错伏(23)
20:47 错伏(24)
21:33 错伏(25)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 地道女英雄(32)
23:33 地道女英雄(33)

2023/8/9 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 兄弟营(19)
08:13 兄弟营(20)
09:05 兄弟营(21)
09:47 兄弟营(22)
10:40 兄弟营(23)
11:33 兄弟营(24)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(15)
13:52 一代枭雄(16)
14:38 一代枭雄(17)
15:30 一代枭雄(18)
16:24 一代枭雄(19)
17:06 一代枭雄(20)
18:00 错伏(25)
18:55 错伏(26)
19:50 错伏(27)
20:47 错伏(28)
21:33 错伏(29)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 地道女英雄(34)
23:33 地道女英雄(35)

2023/8/10 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 兄弟营(24)
08:13 兄弟营(25)
09:05 兄弟营(26)
09:47 兄弟营(27)
10:40 兄弟营(28)
11:33 兄弟营(29)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 一代枭雄(20)
13:52 一代枭雄(21)
14:38 一代枭雄(22)
15:30 一代枭雄(23)
16:24 一代枭雄(24)
17:06 一代枭雄(25)
18:00 错伏(29)
18:55 错伏(30)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 枪械师(1)
21:25 枪械师(2)
22:10 地道女英雄(36)
23:05 地道女英雄(37)
23:45 地道女英雄(38)

2023/8/11 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 兄弟营(29)
08:13 兄弟营(30)
09:05 兄弟营(31)
09:47 兄弟营(32)
10:40 兄弟营(33)
11:33 兄弟营(34)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(25)
13:52 一代枭雄(26)
14:38 一代枭雄(27)
15:30 一代枭雄(28)
16:24 一代枭雄(29)
17:06 一代枭雄(30)
18:00 枪械师(2)
18:55 枪械师(3)
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 枪械师(4)
21:25 枪械师(5)
22:10 地道女英雄(39)
23:05 地道女英雄(40)
23:45 战火四千金(1)

2023/8/12 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 兄弟营(34)
08:13 兄弟营(35)
09:05 兄弟营(36)
09:47 兄弟营(37)
10:40 兄弟营(38)
11:33 兄弟营(39)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(30)
13:52 一代枭雄(31)
14:38 一代枭雄(32)
15:30 一代枭雄(33)
16:24 一代枭雄(34)
17:06 一代枭雄(35)
18:00 枪械师(5)
18:55 枪械师(6)
19:50 枪械师(7)
20:47 枪械师(8)
21:33 枪械师(9)
22:20 战火四千金(2)
23:15 战火四千金(3)
23:55 战火四千金(4)

2023/8/13 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(39)
08:13 兄弟营(40)
09:05 兄弟营(41)
09:47 兄弟营(42)
10:40 兄弟营(43)
11:33 兄弟营(44)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 一代枭雄(35)
13:52 一代枭雄(36)
14:38 一代枭雄(37)
15:30 一代枭雄(38)
16:24 一代枭雄(39)
17:06 一代枭雄(40)
18:00 枪械师(9)
18:55 枪械师(10)
19:50 枪械师(11)
20:47 枪械师(12)
21:33 枪械师(13)
22:20 战火四千金(5)
23:15 战火四千金(6)
23:55 战火四千金(7)

南宁广播电视台 公共频道

2023/8/7 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(31)
13:45 陪你一起长大(32)
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 分界线(26)
23:10 分界线(27)
23:55 分界线(28)

2023/8/8 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(33)

13:45 陪你一起长大(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(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(29)
23:10 分界线(30)
23:55 分界线(31)

2023/8/9 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(35)
13:45 陪你一起长大(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
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(32)
23:10 分界线(33)
23:55 分界线(34)

2023/8/10 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(37)
13:45 陪你一起长大(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
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(35)
23:10 分界线(36)
23:55 分界线(37)

2023/8/11 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(39)
13:45 陪你一起长大(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 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(38)
23:10 分界线(39)
23:55 分界线(40)

2023/8/12 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 正阳门下(1)
13:45 正阳门下(2)
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 下一站别离(1)
23:10 下一站别离(2)
23:55 下一站别离(3)

2023/8/13 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 正阳门下(3)
13:45 正阳门下(4)
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 下一站别离(4)
23:10 下一站别离(5)
23:55 下一站别离(6)

大脑为何要删除三岁前的记忆?

家有宝贝初长成

我们常常把婴儿的记忆比喻成一张白纸,其实比喻成自适应的硬盘更加恰当。就像电脑硬盘在厂里造出来,通电后就开始损耗一样。当你还在妈妈肚子里的时候,大脑已经开始损耗了。

是的,当你在妈妈体内3-4个月的时候,随着神经系统的发育,神经元个数达到了此生的极限。从此以后,神经元个数开始做减法,然后持续一生。成年后你的神经元总个数,仅仅只有胎儿时期的一半。

虽然怀胎10月,但大脑神经元数目的爆发,却主要集中在2-3月。第1个月的时候,你的神经系统还是雏形,简单得犹如原始鱼类的大脑。2个月前后,发育出五脏六腑、生殖系统。到了第3个月,除了肺部需要在180天之后才开始形成外,基本上所有的器官都有了雏形。这个时候,你的大脑才是货真价实的“原厂配置”。因为从第2个月的时候,你开始出现触觉,第3个月出现味觉,第5个月出现听觉,第7个月出现视觉……

总之,大约从14周前后,随着各类感官系统的发育,妈妈体内的信息开始通过神经元传输,在你的大脑中留下痕迹,产生记忆。

人的记忆是通过什么储存的

并不是神经元胞体,而是神经元与神经元之间的突触连接。

但胎儿(婴儿)大脑只有一个原始的智能学习系统,无法处理任何事情,不像电脑可以装载高级软件和资料,直接进行复杂工作。

人类刚“出厂”的时候,除了一味地储存大量信息外,对外界信息的处理能力十分低下。现在的AI就是模仿人类大脑的学习网络,一开始大量地摄入信息,不断学习,不断优化。正如一开始的人工智能总是给人留下又傻又蠢的印象,但经过几代升级后,很多细节就变得越来越智能。

人一出生的时候,学习就已经开始。

出生的一刹那,光进入你的眼睛,声音传入你的耳朵,空气进入你的鼻子,奶水滑过你的舌尖,妈妈的手抚过你的皮肤……无数的感觉转化成神经电信号,到达你的大脑。一方面你大脑处理能力低下,眼前任何事物都足以让你的感官超载。而另一方面,你的大脑每时每刻都在不断记录这些新奇的信息,建立你自己的专属神经网络。

每一秒钟,你的大脑都可以产生上百万个突触连接。但对于至少需要100万亿突触连接的你,那点记忆,此时简直犹如储存在巨大的黑暗匣子内。所以,作为新生儿的你,记忆

是碎片式的,还没有连续记忆。一开始主要都是5-15秒钟的短时记忆,超过2分钟以上的记忆还很少很少。

如此短的记忆是如何延长的呢

这是因为人类的突触连接具有可塑性。当建立突触连接之后,如果你再接收到相同的信号刺激,突触连接就会加强,相反长期接收不到相关的刺激,信息就会减弱。

我们以语言的建立过程来举例,a、o等元音是我们最容易也是最先掌握的发音,我们对此也最为熟悉,所以大脑最开始建立的相关神经通路,也最为强壮。渐渐地,我们从父母的声音中积累越来越多的元音,随后我们能掌握的单字往往也是单元音的,而且是叠词,例如妈妈、爸爸。

随着相关神经网络的加强,自然也就有了形成长期记忆的基础。

两个月大的婴儿,一般能有一两天的记忆,有人认为这是婴儿的“驱动程序”还没有“装”好(没有神经基础)。然而早在1999年,就有人通过实验研究发现,两个月大的婴儿通过周期性的反复提醒,便能够一直保持记忆。

这说明,并非大脑没有相关的记忆机制,而是大脑主动把这些记忆清除了。

大约6个月的时候,长期记忆越来越多,少部分能持续1个月之久。到达1岁的时候,比起出生时,大脑中的突触连接已经复杂了很多倍。

人小脑中的浦肯野细胞【1】,随着你的成长,在你学会爬行、走路、奔跑,以及各种大动作、精细动作之后,最终每个神经细胞会建立多达10万个的突触连接。

突触连接的增加,也令脑容量迅速膨大。刚出生的时候,你的脑容量只有350g,1岁便达到950g,2岁达到1100g,3岁便有1260g,达到成年人的90%。

大脑发育如此之快 记忆又是如何消失的

还记得一开始,我们把记忆比喻成硬盘吗?但人类的神经元或者突触连接,并不是像电脑的储存单元一样被晶体管数目和布局限定死的。储存空间是随着神经元个数以及突触连接情况而自适应的。

此时,人类的大脑其实已经是一个十分优化的节能系统了,但哪怕如此,也需要消耗人体20%的能量。所以,一开始足够多的神经元储备,就是为了后续优化的。

而人类童年记忆的消失,同样在于大脑的优化。

2-3岁之前,记忆信息来者不拒,会形成十分纷乱的神经网络。杂乱的神经网络,不仅不能形成稳定的人格,信息之间也会互相争夺感官资源,造成注意力的不集中。

来自基因里的庞大力量,驱动着大脑开始了一场盛况空前的突触“修剪”。对于长期不用的记忆,神经连接



会减弱,大脑判定相关信息没用了,就会直接“删掉”。这个过程很像磁盘整理+垃圾清理+智能迭代升级。

随着大脑变得越来越高效节能,人格越来越稳定,但同时你的童年记忆也正在消失。2-3岁以前的记忆流失速度,比大多数成年人想象中快得多。有研究统计,5岁的时候,你往往还能记住3岁前80%的重要事件。到了7岁时,便只剩下40%了。随着年龄的增长,童年记忆流失得越来越多。到了8-9岁的时候,就已经只能回忆到3岁左右发生的事情,成年人通常只能回忆到4-5岁,年老之后,甚至只能回忆到6-7岁时发生的事情。只有极少数人能追溯到1岁。

除此之外,我们在婴幼儿时期,还把更多的记忆用在了视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等感官体验,以及学习语言等概念记忆,甚至吃饭、走路、游泳、骑自行车等活动中形成的程序记忆……相比之下,事件记忆部分就很单薄了,大脑主动把这些场景给“删除”了。

不要以为生活中忘掉细节,就一定锁在深层记忆中。某些细节,大脑是真的彻彻底底“删除”了,永远也找不回来了。

注释

【1】浦肯野细胞(Purkinje cell)是从小脑皮质发出的唯一能够传出冲动的神经元。人的小脑皮质约有1500万个浦肯野细胞。

来源:央视网

