

# 南宁广播电视报

2023年8月17日

2023年第31期

总1815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

七夕今宵看碧霄，牛郎织女渡河桥。

## 情定七夕



南宁广播电视报  
微信公众号



## 学青会南宁赛区首项比赛举行

第一届全国学生(青年)运动会(以下简称学青会)南宁赛区首项比赛8月13日至21日在南宁学院体育馆举行。

以“逐梦新时代 青春更精彩”为主题口号的第一届全国学生(青年)运动会将于11月5日在南宁开幕,共设39个大项、51个分项、805个小项。其中手球(女子组)比赛已于8月13日在我市开赛,是学青会在南宁赛区举行的首项比赛。据了解,手球(女子组)比赛共有9支队伍参加,参赛人数为216人,其中运动员有162人。为办好学青会南宁赛区的首项比赛,南宁市组建了手球项目竞赛委员会筹备工作专班,设置综合协调、竞赛组织、信息技术等13个工作组,选派53名竞赛业务骨干服务手球竞赛组织工作。

参加手球(女子组)比赛的运动队已于8月10日到南宁报到。相关接待酒店大堂

设置了比赛签到处,运动队下榻楼层过道和餐厅也贴上了学青会的海报,电梯内的显示屏循环播放学青会的宣传短片。

在比赛场馆,浓浓的比赛气息扑面而来——场馆周边挂满了印有学青会会徽、吉祥物的旗帜,能容纳3000名观众的观众席以红、黄、蓝等色彩点缀着赛场,观众席通道墙面以蓝底白字印上的“逐梦壮乡,青春飞扬”格外醒目。

早在今年7月28日至8月3日,南宁市就依托广西青少年女子手球锦标赛对竞赛组织、比赛场馆、竞赛器材、安全保卫、交通保障、志愿者、接待等各方面工作进行了全方位测试、联调联试。测试赛期间,学青会手球比赛技术代表到比赛现场对各项工作进行指导,检验了赛场准备情况,技术代表对测试赛运行情况给予肯定。

来源:南宁广播电视台



### 会徽

本届学青会的会徽是由“广西”二字组成的书法合体字,整体造型为一个青春飞扬的运动员形象。会徽融入了广西壮族图腾元素之一的“牛角”以及象征奥运精神的“圣火”元素,采用奥运五环的颜色,弯弯的大角奋勇向前,威武雄壮。会徽突出广西地理名称、特征和文化底蕴,展现出壮乡独特的精神风貌。



### 吉祥物

第一届全国学生(青年)运动会的吉祥物是一对活泼律动的海豚形象。设计灵感源自广西钦州三娘湾特有的珍稀保护动物——中华白海豚,搭配壮锦和民族服饰,突显广西壮美的民族特色和地域风格。温和友善的海豚形象也展现出壮乡人民欢迎八方来客的热情。



编辑:许术

## 杭州亚运会正式发布“亚运元宇宙”

用户可通过支付宝App搜索“智能亚运一站通”进入“亚运元宇宙”,也可以通过中国移动掌上营业厅、咪咕视频、咪咕爱看进行同步体验。

“亚运元宇宙”平台由Web 3D开源互动图形引擎开发而成,通过融合AI智能、数字孪生、VR等技术,打造亚运场馆、城市文旅、亚运个人藏馆三大创意空间,推出亚运知识科普与问答、虚拟竞技、元宇宙观赛、智能互动、AIGC个人藏品等创新体验,实现了用

户以虚拟人方式游城、观赛、竞技等多种功能,用户还将在平台上见证亚运火炬传递、开闭幕式等重大活动。

此外,“亚运元宇宙”在数字人自适应调节、数字人与空间场景自适应渲染等方面积极创新,实现了多个数字人畅游同个元宇宙。

浙江移动亚运会服务保障办公室主任贾平介绍,有别于千篇一律的写实风格,“亚运元宇宙”将亚运色彩美学与PBR卡通风格进行融合,通过虚拟现实技术将亚运场馆、城市文旅融入其中。“很多用户无法亲临现场观赛,我们在元宇宙空间内进行虚拟竞技、观赛、探索城市风光,用户足不出户就能拥有良好的赛事体验。”

奥运冠军孙一文现场体验:“我觉得‘亚运元宇宙’科技感满满,也感受到了设计团队的用心。刚才试了几款游戏,不仅可以锻炼我们的反应能力,也能更好地让大家都参与到亚运会当中来。”

来源:新华社



杭州亚组委正式发布“亚运元宇宙”平台,推出我国首个大型国际综合体育赛事元宇宙,这是智能亚运的又一标志性成果。

## “老友味”十足的口袋公园

搞掂、来喂、友仔、友女、劈酒、得、依依么么、博蒙……在南宁经开区的老友文化公园,一个个南宁人的口头语景观小品竖立在花丛和草地里,看起来非常亲切。这个口袋公园已成为周边居民邻里交流、亲子娱乐、休闲健身的社区后花园。

在经开区沛阳北一里的老友文化公园,一下车便听到有歌声从公园一侧的树荫下传出,住在附近的杨先生正手握麦克风在唱歌。他说,自己住的小区有花园,但不适合高声唱歌。“这里上午没有什么人,我就带上音箱来,想唱就唱,11点再回去接孙子做家务。晚上很多老人都来这里散步和跳广场舞,口袋公园为我们提供了休闲娱乐的好去处。”

老友文化公园面积虽然小,但种满了马鞭草、日日

新、小叶紫薇、蓝雪等花卉,花丛中设置了“劈酒”“友仔友女”“来喂”等文化景观小品,氛围感一下就拉满了。从梧州来南宁生活的陈先生今年60岁了,讲白话的他觉得这个口袋公园的老友味很浓。“上午送孙子上学后,可以到口袋公园散散步,或是在健身器材上锻炼身体,还可以和邻居们聊聊天,真好。”公园合理布置的健身器材和健身步道、小沙池,给附近居民带来有趣味、有活力、有温度、有地域文化特色的沉浸式体验。带着3个孙子、外孙来玩沙的刘阿姨说,她和邻居经常带小朋友来公园中的儿童游乐空间玩沙子,老人小孩都很喜欢这个小公园。

这个口袋公园小巧精致,设施丰富,集休闲、健身、娱乐于一体,为附近居民提供休闲的好去处。



图:宋建康 来源:南宁新闻网



# “奥密克戎家族”再现新变异毒株 “三阳”要来了吗？

冠状病毒“奥密克戎家族”再现新成员——XBB.1.9.2“后代”EG.5出现,这一最新变异毒株已在美国、英国等地广泛传播。本月初,世卫组织总干事谭德塞宣布,将EG.5冠状病毒株归类为“关注变异毒株”。就我国而言,“新成员”是否已经入境?“三阳”会来吗?

## EG.5传播度如何？

根据世界卫生组织公布的一组新冠病毒流行病学数据显示,在2023年7月3日至30日期间,全球各个地区总共上报100万新冠确诊病例,以及超过3100个新冠死亡病例,整体数据继续处于缓慢下行的状态。

截至目前,在英国、泰国和印度等卫生部门的报告中,已经发现EG.5变异株。据英国卫生安全局(UKHS)官方披露,该新变种在5月底首次在英国被发现后迅速传播,目前已经占据新增感染病例的七分之一(14.6%),可能是最近病例和住院人数上升的原因之一。目前,EG.5.1位居英国新冠变异毒株感染率的第二,第一名仍是奥密克戎变种Arcturus(XBB.1.16),占英国所有新冠病例的39.4%。

## EG.5致死率会更高吗？

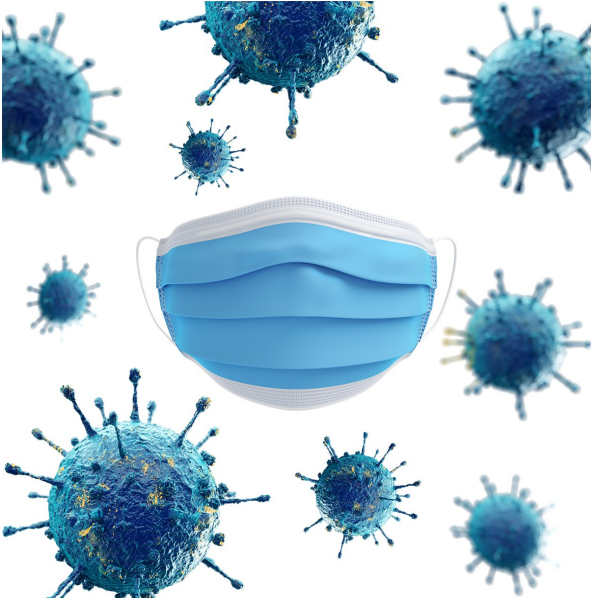
对此,英国卫生安全局(UKHS)免疫部门负责人玛

丽·拉姆齐博士曾公开向媒体表示:“我们发现大多数年龄组的新冠住院率都有小幅上升,尤其是老年人,但总体入院率仍然非常低,ICU入院率也未出现类似的增长。我们将继续密切关注相关数据。”

印度公共卫生基金会教授Srinath Reddy也强调,我们仍需保持警惕,新冠病毒仍在我们身边,但不用对特定的毒株感到恐慌。斯克里普斯研究所、分子医学教授Eric Topol则表示,不同变异毒株之间有足够的重叠,足以使人们相信,新的(XBB)疫苗将保护感染EG.5变异株的人免受严重疾病的侵害。

## EG.5是否已经进入我国？

中国疾病预防控制中心公布的最新《全国新型冠状病毒感染疫情情况》显示,2023年7月1日至7月31日,全国31个省(自治区、直辖市)及新疆生产建设兵团报告新增重症病例455例、死亡病例65例(其中新冠病毒感染导致呼吸功能衰竭死亡病例0例、基础疾病合并新冠病毒感染死亡病例65例)。流感样病例新冠病毒阳性率从第21周(5月22日—5月28日)的42.5%持续下降,第28周(7月10日—7月16日)下降至12.0%后开始略有上升,第30周(7月24日—7月30日)上升至13.4%。



在报告病例分析中,新冠病毒基因组有效序列均为奥密克戎变异株,涵盖116个进化分支,主要流行株为XBB系列变异株,占比前三位的分别为XBB.1.9及其亚分支、XBB.1.16及其亚分支、XBB.1.22及其亚分支。虽然并未明确是否是EG.5毒株,但XBB.1.9是EG.5毒株“父辈成员”。

来源:中国网

# 开海啦！这些贴士保平安

8月16日,一年一度的“北部湾开海节”开始了,防城港的渔船再度驶向大海,开启了新一轮的丰收之旅。在此,南宁市第二人民医院皮肤科医师杨猛提醒,夏日在海滨消暑时,这些常识要知道。

## 海边度假穿戴物理遮挡物

夏季紫外线非常强,如果长时间在太阳下暴晒,除了容易中暑,还有可能把皮肤晒伤。医师提醒,在太阳底下泡海,裸露的皮肤很容易被灼伤。建议穿戴足够的物理遮挡物,如防晒衣、长裤、遮阳帽等。裸露皮肤上应涂抹防晒霜、防晒油等。在海边玩耍或下海游泳,应该选择上午10点前和下午4点后,这两个时段阳光比较柔和。同时,要及时、适量、多次补充水分。如出汗较多,可适当饮用含电解质的糖盐水,也可以吃香蕉、番茄、橙子等含钾相对较高的果蔬。

当发现皮肤晒得通红或有些疼痛时,要立即转到阴凉处,并用湿毛巾冷敷。晒伤面积较大时,也可以泡凉水澡。如果无法进行冷敷,也可以用芦荟膏、保湿霜等护肤品及时涂抹于晒伤处。

## 遇到抽筋保持镇静避免呛水

市民金先生在海边游泳时,遇到了抽筋的情况,需同

伴搀扶才回到岸边。

医师提醒,由于低水温刺激、饥饿、过饱、大量排汗、身体疲劳等原因,肌肉收缩失调易发生抽筋。在下水之前,应先做好热身运动和游泳前准备。可对腿部及容易发生抽筋的部位进行适当按摩。入水前,先把四肢及胸腹背部弄湿,让身体逐渐适应水温。

发生抽筋后,首先要保持镇静,积极自救。避免因惊慌失措引发呛水,加重抽筋症状,甚至出现溺水等严重后果。如果手指抽筋,可以做握拳、用力张开的动作,反复进行直到抽筋消除为止。如果是腿、脚抽筋,先吸一口气仰浮水面,用对侧的手握住抽筋腿的脚趾,用力向上拉同时用同侧的手掌压在抽筋小腿的膝盖上,帮助小腿伸直,缓解抽筋状态。紧急处理后,要及时上岸,擦干身上的水分,注意保暖。

## 被海蜇蜇伤尽快擦去毒液

上个月,有市民因去海边泡水被海蜇蜇伤而就医。据悉,海蜇是一种具有触手的生物,主要靠触手上的刺细胞捕食小动物。当人误触海蜇的触手,触手中的刺细胞就会吸附在人的皮肤上,导致皮肤红肿、疼痛,甚至出现过敏、休克等严重症状。

医师提醒,到海边游泳时要注意做好保护,选择安全区域游泳。在游泳时,要留意海面的状况,如出现大量海蜇漂浮,应立即离开该海域,避免受到伤害。

如果不慎被海蜇蜇伤,要尽快用毛巾、衣服、泥沙擦去粘在皮肤上的海蜇触手或毒液,并反复用海水冲洗蜇伤的部位,不要用淡水冲洗,因为淡水会促使刺细胞释放毒液。同时,要及时就医。

## 指导医生

杨猛 南宁市第二人民医院皮肤科副主任,医学博士,擅长银屑病、红斑狼疮、皮肤美容、过敏性疾病、带状疱疹等皮肤疾病治疗,获南宁市市第九批优秀青年专业技术人才,第九批南宁市新世纪学术和技术带头人。

来源:南宁新闻网



来源:人民网

来源:中新经纬客户端



## 皮肤出现3个症状或是艾滋病信号

28岁的阿强前阵子忽然全身起了红疹,一开始他以为是春天皮肤过敏而已。后续阿强还发起了低烧。可身上的皮疹却“毫不退缩”,眼看身上的疹子越来越大片,阿强只好到医院皮肤科就诊。

接诊医生看了他身上的皮疹,结合发烧症状,建议他抽血检查,结果初筛试验及确诊试验都呈阳性!

艾滋病虽然属于皮肤性病学,但它却不是皮肤病,而是一种传染性疾病,也称获得性免疫缺陷综合征(AIDS),主要因感染人类免疫缺陷病毒(HIV)而引起。

90%的HIV感染者或艾滋病患者在患病过程中均可能出现皮肤病变,很多人往往误把它当“皮肤病”,从而耽误了治疗。

艾滋病的皮肤表现跟普通皮肤病是不同的,而且伴随多种症状。早期特征确实跟普通皮肤病很像,但如果仔细分辨,还是可以看出一些“端倪”,如果有以下特点,就要注意了。

### 1.皮疹

艾滋病引起的皮疹可出现在身体各个部位,但刚感染病毒时,皮疹主要集中于脖子部位,随病情发展,可能在前胸、后背、四肢也会出现。

皮疹通常为细小的暗色斑块,略微有一些隆起。如果皮肤比较白,可能呈现深红色

或红褐色,皮肤颜色较深者,则可能出现紫色或黑色。

此外,艾滋病皮疹在急性感染期一般会在2—4周后慢慢消失,但在发病期,则不会消失,甚至会加重出现,而普通皮疹通常在一周内可治愈消退。

### 2.干燥瘙痒

皮肤瘙痒是艾滋病患者最常出现的症状之一,患者在早期常会出现炎症性皮肤病,如丘疹、湿疹、嗜酸性毛囊炎、脂溢性皮炎等。皮肤会莫名地瘙痒或伴有干燥脱皮,头部、面部、躯干、腹股沟或四肢等皮肤均可能出现红斑或风团,让人痒得难以忍受。

### 3.脓疱溃疡

艾滋病发病期会因免疫力下降而被各类细菌和病毒感染,如疱疹病毒感染导致的各类疱疹;HPV病毒感染引起的各类疣;真菌感染引起的口白斑、鹅口疮或红斑状体股癣;细菌感染引起的毛囊炎、脓疱疮、蜂窝织炎等。如不及时治疗,在患者抓挠情况下容易发生皮肤溃疡,并且不易愈合。

除了皮肤变化,艾滋病患者还可能伴有持续数月的周期性低热和夜间盗汗,全身淋巴结肿大,体重无故减轻,及咽痛、腹泻、呕吐等症状,而普通皮肤病一般不会出现这些问题。

来源:兴宁区防艾办

# 老友说



扫码了解更多

## 全民健身热潮,绘就健康幸福生活

刚刚过去的2023年8月8日,是我国第十五个“全民健身日”、第一个“体育宣传周”,为全面推进体育强市、健康南宁建设,南宁开展2023年“全民健身日”主题活动和“体育宣传周”暨“迎学青会”系列全民健身赛事活动。

如今,南宁全民健身热潮正与社会多种领域产生“化学反应”,既有畅游邕江全民健身活动激情上演,游泳爱好者劈波斩浪力争上游;又有“潮动三月三·民族体育炫”,民族体育和潮玩相结合,引得全场声声喝彩;还有第二届七人制足球锦标赛,搭建体育产业和企业的交流平台,助推体育产业长足发展。

接下来,南宁市还将重点举办篮球、足球和气排球“三大球”以及太极拳、健身走(跑)和自行车等群众参与性强、带动效果好的全民健身赛事活动,有助于传播健康生活方式,营造全民积极参与支持体育和“迎学青会”的浓厚社会氛围,促进全民健身事业高质量发展,为首届学青会成功举办,奋力谱写新时代南宁现代化建设新篇章贡献体育力量。

健康南宁,你我同行。让我们以“全民健身日”为契机,打造积极健康的生活方式,为健康南宁的建设注入运动力量。

作者:江月



## 中华人民共和国第一届学生(青年)运动会

THE 1<sup>st</sup> STUDENT (YOUTH) GAMES OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA



# 逐梦新时代 青春更精彩

## 民生新闻集锦

### 我国首条直通中越边境高铁最新情况

防东铁路处于我国沿海铁路最西端,是通达我国与越南唯一海陆相连的口岸城市东兴市的首条铁路。线路自防城港北站南端引出,向西南至东兴市站,途经防城港市江山镇、东兴市江平镇,正线全长46.9公里,设防城港北站、东兴市站,预留江山半岛站,设计时速200公里,基础设施预留时速250公里条件。按施工计划,今年9月底前完成全线铺轨施工,12月底具备开通运营条件。

### 南玉铁路计划8月中旬开始铺轨

截至目前,南玉铁路项目年度投资完成37.3亿元,占全年投资计划的62.2%;路基土石方工程累计完成100%,隧道全线贯通;控制性工程百合郁江特大桥已合龙,六律邕江特大桥、六景郁江特大桥建设稳步推进;站房、站后“四电”及无砟轨道等工程加快推进,计划8月中旬开始铺轨。

### 广西长篇小说首获茅盾文学奖

十一届茅盾文学奖获奖篇目近日揭晓,作家东西凭借长篇小说《回响》,成为广西首位获得茅盾文学奖的作家。东西本名田代琳,现任广西文联主席、广西作家协会主席、广西民族大学教授。《回响》是东西继《耳光响亮》《后悔录》《篡改的命》之后第四部长篇小说。他曾凭中篇小说《没有语言的生活》斩获首届鲁迅文学奖,是全国为数不多的两奖“双料”作家。

### 广西曝光3个涉嫌非法社会组织

近日,广西民政厅社会组织管理局发布公告:广西中国东盟国际易学研究院、谭氏文化研究会、广西华夏交流会3个组织未经登记,擅自以社会组织名义开展活动,为涉嫌非法社会组织,提醒广大市民注意甄别,谨防上当受骗。

### 广西这五类学生首次纳入生活补助范围

根据政策,城市低保家庭学生、城市特困救助供养学生、边缘易致贫家庭学生、突发严重困难家庭学生及孤儿(含事实无人抚养儿童)等五类家庭经济困难学生纳入义务教育阶段非寄宿生生活补助范围,按照小学每生每年500元、初中每生每年625元的标准进行发放,每年9月份由符合条件的学生向所在学校进行申请。

### 南宁地铁2号线亭洪路站D出入口正式投入使用

南宁地铁2号线亭洪路站D出入口已完成建设、验收工作,具备开通条件,目前已正式投入使用,广大市民乘客可以从亭洪路站D出入口正常进出站。

### 南宁花卉公园25万株疏华菊绽放



虽然现在已经立秋了,但是南宁并没有进入秋天的感觉,气温依然非常炎热,市民也随处可以看鲜花盛开、五彩缤纷的美景。这不,最近南宁市花卉公园里的25万株疏华菊竞相绽放,花田呈现出一大片金黄色的花海,美不胜收,成了一道亮丽的风景。

编辑:许术





## 金融消费者 请拿起法律武器维权

伴随金融市场的迅速发展,金融消费活动已深入寻常百姓家,与此同时,金融消费服务引发的矛盾纠纷也在不断增加,消费者金融权益被侵害的现象时有发生。今天小编梳理了一些有关金融消费者权益保护的典型案例,从中不难看出金融消费者的维权意识正逐渐提升。



### 银行未尽提示义务 自动续约项目消费者无须买单



2022年2月,某银行厦门分行将俞某某诉至法院,要求其偿还信用卡欠款本息及违约金等合计人民币18613.88元,其中包括其他费用人民币20元。该案的争议焦点即这笔20元的其他费用。

原来,2019年9月,银行通过系统向信用卡用户俞某某发送短信,赠送“玩转全球”增值服务,短信中告知,该项目免费体验期为2个月,体验期到期后自动续约,并载明退订或取消该服务的方式。体验期满后,俞某某并未取消该服务,银行便主张双方已就该项目达成合意。俞某某则辩称,其不清楚银行所称的“玩转全球”项目是自己何时申请,并表明其没有能力出国,该项目对其毫无意义,其对开通此服务的事实并不知情。

法院经审理认为,根据在案证据,俞某某在信用卡领用合约签订时并未开通“玩转全球”项目,该项目是在信用卡的后续使用过程中开通,因此开通该新增项目须经双方达成新的合意。银行仅通

过短信方式告知俞某某,向其赠送“玩转全球”权益2个月及退订或取消该服务的方式,但不能证明俞某某曾申请开通该权益,也无证据证明其同意接受该赠送的权益,及存在实际使用“玩转全球”项目权益的行为,因此双方就“玩转全球”项目的开通并未达成合意。

根据《最高人民法院关于审理银行卡民事纠纷案件若干问题的规定》,该银行仅通过短信方式告知俞某某“玩转全球”项目的权利义务,致使俞某某没有注意或者理解该项目的权利义务,在该项目两个月的免费体验期满后,银行也未提醒俞某某后续该项权益将收取每月20元的费用,因此该银行未完全尽到履行提示或者说明义务。

综上,法院认为该银行要求俞某某支付其他费用人民币20元的诉讼请求,缺乏事实和法律依据,不予支持。



### 期货居间商违规提供信息 须承担相应赔偿责任

某期货公司自2019年11月起,委托某信息咨询服务中心(以下简称咨询中心)为其推广期货业务,咨询中心承诺正确向客户进行期货投资风险提示、不得向客户做获利保证等。

2020年7月,曾某某经咨询中心居间介绍,在该期货公司开户,进行期货交易。同年11至12月,咨询中心多名员工在同曾某某的微信聊天过程中,存在违规指导曾某某进行交易的行为。

曾某某认为,咨询中心通过故意隐瞒期货投资风险及夸大期货投资收益的方式,引导其在前述期货公司开通期货账号投资,并指导其进行大额期货交易,致其在期货交易过程中产生巨额亏损,该中心需对其损失承担损害赔偿责任;同时期货公

司未对期货居间商咨询中心进行有效管理,亦应承担相应赔偿责任。遂将咨询中心、期货公司诉至法院。

法院经审理查明,除前述期货公司外,曾某某还在其他多个平台进行多次期货交易。2020年11月,曾某某向某银行申请个人循环授信额度,之后获得该银行发放贷款100万元,曾某某将该笔贷款全部用于在该期货公司平台上进行期货交易,共计亏损805215元。

法院经审理认为,曾某某用于期货交易的资金来源于其向银行申请的贷款,系违规使用信贷资金;从在多个平台进行期货交易,及曾某某在自主填写的风险评估问卷中确认“当下或此前曾从事金融、经济或财会等与金融产品投资相关的工作超过

两年”,说明其具有相关期货交易经验;另从曾某某与咨询中心员工的聊天记录中亦可知,其并非完全听从咨询中心员工的建议进行交易,而是具有一定的自主交易意识。故曾某某自身对交易损失存在较大过错,须承担较大责任。

同时,咨询中心依约应禁止提供期货行情信息或提供其他期货投资咨询服务,然而中心多名员工违规对曾某某的期货交易进行指导,该行为与曾某某的交易损失之间具有因果关系,存在一定过错。此外,依据相关法律法规,期货居间人应当独立承担基于居间经纪关系所产生的民事责任,且曾某某未提供充分证据予以证明,咨询中心违规操作期货公司具有过错或怠于及放任对居间人进行管理,故期货公司与



曾某某的交易损失之间不存在因果关系。

最终,法院作出判决,酌定曾某某自己承担交易损失的60%,咨询中心赔偿曾某某交易损失的40%,即322086元。



### 乘客下车时失足摔伤 保险公司也须赔偿

2020年4月,某物流公司驾驶员欧某某驾驶该公司所属车辆行驶过程中,因车辆故障就近停靠,坐于案涉车辆副驾驶位置的该公司员工王某,在开车门下车时不小心踩空,从车上摔到桥下受伤,后送医治疗。

同年11月,物流公司与王某就案涉事故达成协议,约定公司除垫付医药费11万余元外,再赔偿王某21.5万元,赔偿金包含工伤及相关赔偿项目。

此前,物流公司为案涉车辆向某保险公司投保车上人员责任险(乘客),保险金额为20万元。在向王某支付相关赔偿款后,物流公司向保险公司申请理赔,被保险公司拒绝,故诉至法院。

对此,保险公司辩称,王某系在车辆已平稳停靠处于

静止状态时下车踩空导致受伤,所受损害并非因机动车辆发生意外事故所致,不存在机动车的侵权行为,不符合车上人员责任险(乘客)承保范围。

法院经审理认为,本案保险合同系采用保险公司提供的格式条款订立的,根据保险法的规定,应当作出有利于被保险人的解释,即“王某下车时失足掉下桥”属于保险条款约定的“意外事故”。在意外事故发生的瞬间,王某正在下车,属于车上人员;车辆虽处于静止状态,但使用车辆应当包含利用车辆使用功能的一般过程,包括故障期间对车辆进行必要的检查等必要行为,案涉车辆因抛锚停靠,王某下车时发生意外事故,应当认定为“在使用被保险机动车过程中”。

此外,案涉车辆因抛锚靠边停车,可见车辆出现故障是停车与车上人员下车的主要诱因,机动车一方未能确保车辆正常安全行驶,与王某下车受伤具有较大的因果关系;王某在下车过程中未尽到谨慎注意义务,对意外事故也存在一定的疏忽大意。故法院认定机动车一方负主要事故责任,依法应当对王某的损失承担赔偿责任。

最终,法院认定王某因本次事故受伤的损失数额为328028.67元,保险合同约定的被保险机动车乙方,即保险公司承担事故责任为70%,即229620.7元,已超过保险责任限额,故依法支持物流公司诉请,判决保险公司对其承担赔偿责任20万元。



## 以香为笔,以味为墨,书写美食文化(三)

## 粤菜:清中求鲜 淡中求美

粤菜即广东菜,是中国八大菜系之一。粤菜源自中原,传承了孔子所倡导的“食不厌精,脍不厌细”的中原饮食风格,因此它的做法较为复杂、精细。如广府菜中的煲仔饭、烤乳猪源自

自周代“八珍”美食,口味上以生、脆、鲜、淡为主。粤菜配料不会杂,调料是为调出主料的原味,两者均以清新为本。讲求色、香、味、型,且以味鲜为主体。



脆皮烤乳猪:油光明亮 皮脆酥香

早在南北朝时,贾思勰就在《齐民要术》中记载烤乳猪。他写道:“色同琥珀,又类真金,入口则消,壮若凌雪,含浆膏润,特异寻常也。”在清朝康熙年间,脆皮烤乳猪是“满汉全席”中的一道主要菜肴,随着“满汉全席”盛行,烤乳猪也传遍大江南北。用乳猪为主料制作而成的美食,在旧京食饌中应算是“阳春白雪”,是宫廷中达官富绅宴饮时吃的一道名菜。而后传到全国各地,也是广州最著名的特

色菜之一,深受食客青睐,在誉满中外的广东烧烤中,此菜堪称一绝。

烤乳猪肉质较厚,如果火候掌握得不好,别说是口感味道了,很可能都做不熟。想要炼制出一道色泽红润、形态完整的脆皮烤乳猪,十分考验厨师的技术。在牙齿与脆皮亲密接触的一瞬间,你就能感受到猪皮的酥脆和猪肉的鲜嫩多汁,再将烤乳猪切片配上葱丝、千层饼,或蘸点咸中偏甜的乳猪酱、白砂糖,风味更佳。

盐焗鸡:口味咸香 皮爽肉嫩

盐焗鸡是广东省客家地区的传统美食,也是广东当地客家招牌菜式之一,流行于广东深圳、梅州、惠州、河源等地,现已成为享誉海内外的经典菜式,其味道咸香,口感鲜嫩。

盐焗鸡的来历版本甚多,其中梅州长乐(今五华)商贩盐腌肥鸡的版本最广为人知:相传从前梅州长乐有一个商人年关在外采购特产准备回家时,当地朋友特地以当地特产“三黄嫩鸡”相送。商人欲带回家给妻儿品尝,于是他便将鸡制成白切鸡,用盐包封在包袱里。行至半途,商人

将盐包里的白切鸡烤着吃,出乎意料地发现这样弄出来的鸡肉味道非常好。商人妻子品尝后,也觉美味,于是便依法炮制,咸香肥美的“盐焗鸡”就诞生了。

肥美的鸡肉,用盐烘烤过后带着一丝特殊诱人的烟熏味,金灿灿的外皮让人很是心动。不时渗出的鸡油,让鲜嫩的鸡肉充盈着汁水,看着就让人口水直流,尝一口,更是肥美多汁、咸香适口。回味无穷的盐焗鸡从古至今都深受大家的喜爱,甚至在客家人的餐桌上还流传着一句话:“世间料理,香不过一道盐焗鸡。”



阿一鲍鱼:原味原色 味美色鲜



古往今来,山珍海味都被人们视为席上珍品,而海味中尤以鲍鱼为上品。鲍鱼产量少、产地十分考究,出海后的晒制工艺复杂,费时又费力,自古便有“一口鲍鱼一口金”的说法,足见其价格之高。鲍鱼被人们视为席上珍品的另一个原因是极高的食疗价值,润补却又不会使人上火燥热,还具有养肝明目之效,常被美食家所推崇。

阿一鲍鱼被首届中国粤菜峰会评为“粤菜十大名菜之一”。“把海鲜做出特色”是香港阿一酒家的宗旨。阿一鲍鱼烹饪厨艺的高超之处在于:干鲍鱼经过加工制作后,使其恢复天然,即体现原本的鲜味、色泽、模样,从选料、浸泡到用火、用料都有一系列复杂工序。阿一酒家烹煮鲍鱼中炊具必用瓦煲,火必用炭火,除了以排骨、老鸡熬成上汤来调味外,不加其他调味品,至于火候则凭经验来掌握,煲鲍鱼的时间一般都长达十几个小时以上。阿一酒家制作的鲍鱼,个个完好无损,犹如油煎的鸡蛋,中间裸露着一个金色的肉丸,真是原味原色、味美色鲜,让人品后回味无穷。

制作阿一鲍鱼的香港著名厨艺师杨贯一先生也曾在国际上弘扬中国美食文化,被国际美食界公认为“鲍鱼大王”“美食大师”。阿一鲍鱼在香港有颇高的知名度,许多政界要人、工商巨子和各国来访贵宾、游人都以一品阿一鲍鱼为乐事。阿一鲍鱼甚至进入北京人民大会堂、钓鱼台国宾馆,向世界友人展示中国菜的无穷魅力。



# 酒泉

## 壮美盐池湾湿地

『祁连青山远，党河水带沙，扶光灿灿生朝暮，点缀美丽中国天涯路。白露映满月，清风散晚霞，鹤鸣声声颂年华，绘成青山绿水盐池湾。』

盐池湾，又名夏日格勒金，意为太阳的光芒，这里的确是太阳照耀的金色大地。从肃北蒙古族自治县往南，沿着奔流不息的党河，驰骋百余公里，一路上青山连绵起伏，马驼牛羊漫步，走兽飞禽不绝……这一切就是甘肃盐池湾国家级自然保护区的自然景观。

保护区地处祁连山西端，青藏高原北缘，平均海拔3000米以上。这里的万载冰川和雪山融水形成了河西走廊内流水系的第二大河——疏勒河，其主要支流党河、野马河、榆林河、石油河又发育形成了大面积的湿地——盐池湾湿地，2010年被列入国际重要湿地名录。夏日里的盐池湾湿地河流交错纵横，湖泊沼泽镶嵌其中，与连绵的雪山相伴，宛如世外桃源。

### 苍山夹水路向东 野马山豁党河通

作为甘肃盐池湾国家级自然保护区的一部分，盐池湾国际重要湿地是由野马南山与党河南山两山之间形成的河流盆地与峡谷地带构成。西至甘肃盐池湾国家级自然保护区独山子，西南以党河南山南坡下缘湿地为界，东至党河富民桥止，东北以野马南山南坡下缘湿地为界。

盐池湾湿地生物多样性极为丰富，拥有维管植物37科159属368种，其中蕨类植物1科1属2种，种子植物36科158属366

种。在全球8条主要候鸟迁徙路线中，东亚西非、东亚和澳大利亚2条候鸟迁徙路线在盐池湾交汇，这使得盐池湾湿地成为各种鸟类重要的繁殖地和迁徙途中的停歇地。在盐池湾湿地境内，有湿地鸟类64种，优势种主要有黑颈鹤、斑头雁、赤麻鸭、红脚鹬等。

俯瞰湿地全貌，青山夹绿水，百转千回，恰似伊人在水中央。凭高眺远，又见长空万里，云无留痕。

### 碧草连天向苍茫 黑鹤常鸣亮自由

一望无际的碧绿草地直接天边。作为世界上唯一一种仅在高原繁殖的鹤类，每年3月下旬，黑颈鹤如期而至，它们北迁到盐池湾湿地落脚，常常栖息在沼泽湖泊及河滩地带，一脚站立，将嘴插入背部羽毛中，雌雄鹤头颈伸向前方，伴随着跳舞和共鸣求偶，彼此呼应。4月初在湿地四面环水的草墩、茂密的芦苇丛营巢繁殖。

它们终身奉行“一夫一妻制”，第一枚卵产出后即开始孵卵，孵卵期通常一个月左右，由雌雄亲鸟共同承担，以雌鸟为主轮换孵卵，另一只陪伴身边不离不弃，共同守护幼鹤的出生、成长。雏鸟早成性，孵出后的当日即能行走。黑颈鹤杂食性，以植物的

叶、根茎、水藻、砂粒等为食，而盐池湾丰富的湿地资源恰好为它们提供了良好的觅食环境。早晨7点前后就陆续飞到沼泽地觅食，它们刨食的时候很少用脚，而是用其尖嘴在浅水中或是泥土中掘取食物。它们时常鸣叫，似在这苍茫天地之间诉说着爱情的忠贞不渝，与万物争着度过自由自在的时光。直至9月底，黑颈鹤带着刚刚长大的幼鸟，与其他家族结成十几只甚至四五十只的集群，长途飞行时，排成“一”字形、“v”字形或者“人”字形的整齐队伍，飞越崇山峻岭，南迁到气候温

和的西藏林周县境内越冬。

除了黑颈鹤，盐池湾湿地的金色鸟岛区域还有斑头雁、赤麻鸭等多种鸟类在此繁衍，鸟类常在数千只以上，还有相当数量的国家级保护动物，具有极高的观赏价值。

### 渺渺浮云山隐隐 茫茫湿地水粼粼

君不见，湿地之水天上来，盘绕纠曲百转千回。河流湿地、沼泽湿地、湖泊湿地相融一体，构成蜿蜒曲折的美丽盐池湾湿地。根据成因的自然属性，保护区内湿地资源均为天然湿地，根据其地貌特征划分为河流、湖泊、沼泽三大类型，总面积达15.04万公顷。

浮云渺渺之下，山川隐隐在前，湿地内河流交错纵横，湖泊沼泽镶嵌其中，不仅为水生动植物提供了优良的生存场所，也为多种珍稀濒危野生动物特别是水禽提供了必需的栖息、迁徙、越冬和繁殖场所。群山叠嶂，秀水缠绕，青山倒映绿水幽，草长莺飞湿地春的自然美景犹如天赐神韵；湖面辽阔，青山环绕，浮萍出水碧波颜，水草淡淡弄波澜的悠然画面恰似山水田园；虫鸣鸟叫，流水潺潺，曲径蜿蜒景色殊，梦入湿地已作呼的怡然神色好比天上人间。让人大有不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层的意境之美，流连忘返，如梦如幻。

盐池湾湿地集山、水、林、田、湖、草、沙于一体，以其特殊的高原湿地区位，不仅对生物多样性的保护与发展具有重要意义，也维护着河西走廊西端的生态安全，它能够涵养水源，在发生大规模降雨时调节水流量，补充地下水，蓄洪防旱，为敦煌、玉门、瓜洲、肃北乃至河西地区提供了生产生活的重要水源。盐池湾湿地水网密布，植物在生长过程中通过吸收水中的无机氮、磷等营养物质以及镉、砷、汞等重金属，与土壤、微生物共同作用，降解和转化了污染物质，控制土壤侵蚀，就像一个天然的污水净化器，起到了净化水源的作用。而湿地水面产生的大量水汽，使得周围空气变得湿润，调节了气候，并促进空气中悬浮颗粒物的沉降，提升了空气质量。

回首盐池湾湿地，白驹飞来光射出，犹如哈达飞舞，圣洁高雅，深深地表达着盐池湾最美的祝福。连绵的山峦像手臂一样环绕着湿地湖泊，湖水的波光里浸染着盐池湾湿地的青翠欲滴，也浸染着美丽中国的伟大宏图。





## 水浸不烂 火烧留痕 “世界上最贵的泥”有何玄机?

近日,B站上一则热门视频《承包一片藕塘!抽尽藕杆里的藕丝!只为做一块比黄金还贵的泥?》让大家认识了龙泉印泥。“冬不凝固,夏不走油;水浸不烂,火烧留痕”的龙泉印泥,倾一生心血,凝千年国色,让人再度领略到了国潮顶流的魅力。一块小小的印泥,究竟有何玄机,价值竟比黄金还贵?

### “盖章狂魔”乾隆帝一见倾心 龙泉印泥从此名扬天下

印泥,古代又称之为“丹泥”“印朱”等。南朝梁代的《文心雕龙》中已出现关于印泥的记载。唐宋时期,随着书画艺术的兴盛,印泥制作技艺不断进步。印泥被誉为笔墨纸砚之外的“文房第五宝”,可见其在文人墨客心中的地位。

古人好印,进而也对印泥要求极高,清朱象贤《印典》引王兆云之言:“印固须

佳,印色复不得恶。譬如虎丘茶洞山芥必得第一第二泉烹之,又如精毫非得妙墨名砚亦不能佳”。在中国古代印泥的历史中,杭州潜泉印泥、漳州八宝印泥、常州龙泉印泥脱颖而出,分别拔得头筹,并称为“中国三大印泥”。

大约在康熙年间,常州府有一名刘文高的秀才,颇通医术,对印色也深有

研究,他融贯古今,特创了一种印泥制造法,号为龙泉印泥,并以此创建了“璟玉堂”专售龙泉印泥。

乾隆二十二年,要赶往江南的乾隆帝道经常州,在常州籍大学士刘纶的引荐下,龙泉印泥第二代传人刘仁和向乾隆帝呈上了龙泉印泥。有着“盖章狂魔”之称的乾隆帝拥有不少印章,好马



配好鞍,乾隆帝与龙泉印泥的邂逅就好比在大明湖畔遇见了夏雨荷,一见倾心,自此龙泉印泥被钦定为贡品,名扬四海。

### 原料之一的蓖麻油需要曝晒六年以上 原产地最好为山东地区



如今龙泉印泥传承三百余年,历久弥新,其独特的制作技艺在继承中发生嬗变,但对印泥品质的追求却是始终如一。

印泥的做法,概言有三要,清连朗撰《绘事琐言》中说:“欲合印色者,先制油,次制艾,次制沙,三者备而色成矣”。

首先是制油之法。制造印泥所需的印油在古代有着多重选择,清连朗撰《绘事琐言》中提到了可用菜油、蓖麻油、芝麻油、菜籽油与穿山甲油制造印泥。明代杨慎就曾经说过:“古方蓖麻油或用煎棚油皆未佳,近传用穿山甲油,取其不渗,试之良妙。”但连朗却有着不一样的见解:“油以菜油为上,蓖麻子油久必黑,初亦不甚鲜明。芝麻油性易

浮,浮则油胜于朱,色易淡薄,茶子油和朱虽鲜艳,而白文印字未有不泛黄者。”然而龙泉印泥选用之油依然是蓖麻油,也用菜油、茶油,但在使用前必须得有所加工。《撝芳录》中记载:“以蓖麻油每两入去皮老姜五钱,烈日中曝至三年,乃入朱艾,印于纸上不渗,天寒不冻,最妙法也。”《梅庵杂志》中也说:“印色旧无良方,近有人用蓖麻油或茶油置玻璃瓶中,三伏时晒之渐稠,愈稠愈妙。”据龙泉印泥第六代传人缪德根先生介绍,制作龙泉印泥的蓖麻油需要曝晒六年以上,黏稠似膏,手沾出丝,且原产地最好为山东地区,这样方能达到制

造龙泉印泥使用的效果。

制艾之法就更为复杂。艾并不是指艾叶,而是指艾绒,要想从艾叶中提取艾绒,必须得先将艾叶去茎梗腐叶,再经烧煮、过滤、晾干,最终一斤艾叶只可得三四钱艾绒。传统的龙泉印泥也是运用艾绒制泥,《绘事琐言》中记载:“有用杨花、棉花及灯草末竹茹者,俱不如艾绒。盖印色之用,固取朱油,而所以寄朱油者,惟艾能分能合,分则可以入朱油则不黏于印,惟杨花合而不能分,灯草末分而不能合者也。”用艾绒制造的印泥,印色清晰而不黏纸,是颇佳的制泥原料。

### 一万斤的藕梗大约只能抽取二两五的藕丝

传统的印泥运用艾绒制泥,直到缪德根先生复原了失传将近两百余年的藕丝制泥法,这才竖起了龙泉印泥独树一帜的大旗。

用藕丝代替艾绒制泥原是由上海金石书画名家、尤擅长印泥制作的壁寿轩主人徐寒光所创,在当时用藕丝制造的印泥被赞誉为“泥皇”,每两“泥皇”的制作成本高达15万元,远胜于黄金的价格。但用藕丝入泥的方法乃徐寒光独创,随着徐寒光的逝世,用藕丝制泥的方

法也随之沉寂。缪德根先生曾于古书中见过用藕丝制泥之法,这促使他下定决心将其复原。

用藕丝制泥远比用艾绒制泥更为复杂,光采藕丝这一项就足以令人望而却步。据缪德根先生介绍,采撷藕丝一般会选八月后的深水藕梗,拉出来的藕丝才绵长有韧性。在采撷藕丝时,先将藕梗折断,然后再将藕丝缓慢而稳定地抽出,但当年采撷的藕丝并不能马上使用,而是要将其阴干存放,等待来年方

能使用。采撷藕丝的过程只能纯手工进行,一万斤的藕梗大约只能抽取二两五的藕丝,约能制造十盒左右的龙泉印泥。光这看似轻飘飘的二两五藕丝,可能就需要几十个人三个月的时间,人工成本高昂,因此,民间“一两黄金一两泥”的说法并非夸张。至于为何会选择用藕丝制泥,缪德根先生曾经说过一个颇为形象的比喻,他将用藕丝制泥比作用钢筋做房子,这样做出来的印泥才有立体感与覆盖力。

### 染色并非只有红色 还要加入麝香、藏红花等名贵中草药

制作龙泉印泥的最后一步是染色。其实印泥并非只有红色,《古今印史》中记载:“印色通用朱,予尝见宋儒简札中间有墨者,元人则有用青者攷之,皆制中不忍用朱,故易之耳。”龙泉印泥在染色的时候亦不会单单只使用朱砂一种染料,其间根据印泥要色的不同,还会加入珍珠粉、犀黄等从矿物质或者植物中萃取出来的颜色,再杂以麝香、藏红花等名贵中草药,这样制作出来的印泥则芳香四溢,沁人心脾。

《格致镜原》中就有记载,“唐陈茂为尚书郎,每书信印记,捣硃磬、浇麝酒、匣

以镇犀、养以透云香,印书达千里香不断”,想必龙泉印泥也会有此番效果。油、藕丝、沙三要皆备之后,还要再经过捶打、捣揉、搅拌等30多道手工工序,时间长达两个星期,且工序完成之后还需静封半年,印泥方才完成。

一方印泥穿过历史的尘嚣来到世人的面前,尽管褪去了贡品的光环,但它也因此获得了更多的殊荣。昔日由刘文高创办的常州璟玉堂在抗战时期焚于战火,如今延续龙泉印泥的是刘氏后人刘顺昌于1992年创办的“璟昌印社”,龙泉印泥的重新问世获得了书画界一致好

评,1996年在首届北京国际书画作品博览会上,经过吴作人、启功等名家评定,龙泉印泥被评为精品奖,徐悲鸿的夫人廖静文更是为之题下“国之精粹”的赞誉。2016年召开的G20峰会,龙泉印泥就被选为国礼,与著名雕刻大师钱高潮雕刻的鸡血石印章配合印出了各国领导人的画像。

所谓的国潮顶流,凭借的不仅仅是他们带给我们的感官冲击,更在于其背后凝聚着的智慧与涵养,一方朱红,百年国色,匠人精神,热忱永传。

来源:北京青年报





# 小小科学作业 蕴含创新人才成长大能量

中小学生的暑假生活,除了放松玩耍,还要温故知新,完成作业。而作为暑假作业的重要一环,科学作业越来越受到家庭、学校等多方的重视。由此,正确认识暑假科学作业的特殊性质、正视暑假科学作业存在的问题、优化暑假科学作业设计成为关键。

## 认识暑假科学作业的特殊性质

什么是暑假科学作业?这是合理布置暑假科学作业必须预先回答的问题。要答好这个问题,必须对暑假科学作业有一个正确的价值定位和清晰的边界厘定。

首先,布置暑假科学作业,一个重要出发点是维持学生的学习习惯,强化学生学习能力,使学生在暑假期间有所学、有所悟、有所获。科学作业是学校科学教育的合理延伸与拓展,它能确保科学教育的连贯性和持效性,彰显独特育人功能,促进学生全面发展。其次,布置暑假科学作业,根本目的在于激发学生的好奇心、求知欲和想象力,培养学生的科学兴趣,发展学生的科学素质。暑假科学作业也强调知识学习,但知识本身不是目的,而是滋养学生思想、锻造学生思维的介质。作为一种探究性学习活动,科学作业的问题源于日常生活、对象在日常生活、完成过程融于日常生活,具有“生活化”“情境性”乃至“闲暇性”等特点。最后,暑假科学作业是科学教育的加法,又在做应试教育的减法。科学作业以科学实践活动为主要载体,作业形式包括生物观察、手工制作、科学实验、科学游戏、科技竞赛、社会调查、实地参观等,作业依托活动而完成,在此过程中,学生可以体验科学探究的深层趣味,收获科学创新的愉悦感、幸福感和成就感。同时,科学作业是学生减轻作业负担和校外培训负担之后的一剂宝贵“营养液”,能适时补充学生所需的科学知识养分和精神养分,为学生提升创新能力与综合素质积蓄内在动能。

## 省思暑假科学作业存在的问题

在不断加强中小学科学教育工作的背景下,暑假科学作业的重要性不言而喻。但从现实来看,当前暑假科学作业还存在一些瓶颈。

第一,学校与家长对暑假科学作业的重视度不高,其重要意义没有得到正确认识,这成为合理布置科学作业的障碍和阻力。第二,暑假科学作业形式单一,特别是在乡镇及偏远地区学校,书面作业占比仍然较大,知识记忆是科学作业的主导性目标。作业以复习已有知识为主,突出知识强化巩固和训练,作业内容设计简单,对于锻炼和培养学生的科学思维、创新精神效

果有限。第三,暑假科学作业评价过于看重“结果”而忽略“过程”,诊断性评价和增值性评价不足。作为评价主体的教师未能真正参与到学生科学实践活动中,对作业完成过程了解不够全面、深入,未能给予及时反馈和指导。第四,作业布置较为随意,目标不明确,针对性不强,“为布置作业而布置作业”的现象比较普遍。作业设计缺乏系统性和科学性,“低质量”与“低趣味”成为暑假作业的负面标签。第五,作业设计的问题意识不强,作业内容没有很好地结合学生身心特点、兴趣爱好及发展特长,也没有充分融入学生实际生活。

## 优化暑假科学作业之建议

鉴于上述问题与后果,笔者建议着力从以下几方面优化暑假科学作业。

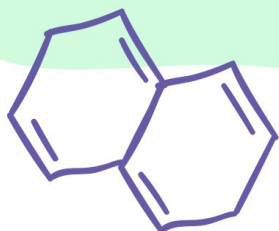
首先,破除科学作业只属于“科学课程”的认知局限,建构“大科学作业”观。立足新时代国家培养创新拔尖人才的迫切需求,深入挖掘各个学科的科学教育功能,以不同学科为基础,创设具有不同学科特色的暑假科学作业。语文、数学、体育、物理、生物、化学、历史、地理、艺术等学科,均可开发科学知识资源,基于不同角度和方法,多样化设计暑假科学作业,培养学生的科学精神、科学思维、科学审美、科学情感与科学伦理等素养。从“大科学作业观”出发,设计暑假科学作业,可尝试推进学科交叉与融合,以特定科学问题为导向,构建类型丰富的暑期科学作业任务群和目标体系。各学科教师互补协同,对应不同任务群而组建暑假科学作业设计与指导共同体,彰显作业特色,形成智慧合力。

其次,增强暑假科学作业的趣味性,激发学生兴趣,提高学生的积极性和主动性。科学作业最忌枯燥乏味。科学作业是学生利用暑假闲暇时间而承担的学习任务,更加需要强化作业趣味性,确保学生自愿且兴致勃勃地开展学习活动。作业的趣味性有两大来源:作业符合学生身心特点、作业密切联系生活实际。学校设计暑假科学作业时,需要在内容选择、主题聚焦、形式表达等方面充分考虑,尽可能做到因材施教。

最后,突出暑假科学作业的活动性和实操性,减少书面作业,降低知识类目标比重,以素养目标和能力目标为主导。做到作业以活动为载体、在活动中进行、通过活动而完成,学生学得活、学得主动、学得深入。只有引导学生广泛参与探究实践,进行沉浸式科学活动,才能综合发展学生的科学素养,培养学生的探究能力和创新精神。为此,学校需进行科学实践活动的项目化、游戏化、情境化设计,形成丰富的探索——发现式项目、问题——情境性游戏、质疑——验证型实验、批判——建构类课题。注重将知识学习与实践相结合,

强化做中学、用中学、创中学,发展学生的知识分析能力、应用能力、综合创新能力。学生是科学活动的主体,要充分尊重学生的实践自主性和主人翁身份,让学生在科学活动中感受到自己就是一名“小科学家”,进而涵养学生的科学家精神和对科学家的认同与尊崇。教师和家长要适当参与学生科学活动,成为学生暑假科学作业的共同完成人,发挥引导、提问、协同、诊断、反馈的作用,助力其高质量完成作业。

来源:光明日报







# 数风流人物

新闻综合频道

38-40 集 剧 情

### 第38集

1946年6月,蒋介石撕毁《双十协定》,挑起全面内战,情况危急。敌人离延安很近了,毛泽东要吃一口小米饭,不然是不会走的。柴火被雨淋湿了,好不容易才做了一顿饭。毛泽东不慌不乱地洗手吃饭,周恩来批评他瞎胡闹。毛泽东却一点也不着急,因为现在他们不能着急,倒不如踏踏实实把饭吃完。毛泽东说过,蒋介石进攻延安是搬起石头砸自己的脚,最多两年,共产党还会回来的。中共中央转战陕北,毛泽东与朱德要分别了。除了张国焘搞分裂那一次,他们还从来没有分离过。

### 第39集

东北野战军激战五十二天,取得了辽沈战役的巨大胜利。中共中央和中央军委作出重大决定,将所属部队正式统称为中国人民解放军。毛泽东给刘邓放权。中国人民解放军与国民党军经过六十余天生死决战,取得了淮海战役的重大胜利,使国民党遭受沉重打击,摇摇欲坠。长江中下游以北的广大地区获得解放。平津战役中,毛泽东提出了围而不打的原则,只要拿下两区,便是满盘皆活。1948年11月至1949年1月,平津战役基本解放华北全境,北平和平解放。浙江奉化溪口,蒋介石教孙子们做年糕,希望他们记住家乡的味道。

### 第40集

1949年10月1日,开国大典,毛泽东站上天安门城楼宣布:中华人民共和国成立了!在香港,刘仁静和包惠僧听到收音机里毛泽东的声音很激动,有了回去的想法。一旁的张国焘脸色却很难看,他痴笑几声后明白自己是回不去了。革命事业历经千难万险取得成功,三年来在人民解放战争和人民革命战争中牺牲的人民英雄们永垂不朽;三十年来,在人民解放战争和人民革命战争中牺牲的人民英雄们永垂不朽。由此上溯到一千八百四十年,从那时起,为了反对内外敌人,争取民族独立和人民自由幸福,在历次斗争中牺牲的人民英雄们,永垂不朽!

(全剧终)

### 第1集

陈山和同为线人的发小宋大皮鞋和菜刀喝完酒,去了米高梅舞厅。在米高梅门口,陈山看见了曾经让手下打断过自己两根肋骨的上海滩名媛唐曼晴。此时,日本宪兵队本部特高课课长麻田邀请荒木惟等同僚前来为唐曼晴捧场。在米高梅舞厅内,陈山通过观察,推测舞女黄莺当晚欲与徐老板私奔,他在追查黄莺私藏的金条时惊动了日本人,但他展露的机智却引起了荒木惟的浓厚兴趣。

### 第2集

陈山醒来后,意识到自己对荒木惟有利用价值,但是不明白荒木惟到底想做什么,不明白荒木惟为什么选择自己。荒木惟告诉陈山,因为陈山和肖正国长得很像,如果想要他的妹妹陈夏平安无事,陈山就必须变成肖正国。荒木惟开始对陈山进行特训,让他记住关于肖正国的一切,记住认识肖正国的所有人的身份信息,因为肖正国是左撇子,陈山还要把自己的惯用手改为左手。除此之外,陈山还要学习摩斯电码、交际舞等课程。

### 第3集

陈山终于来到了军统第二处,一进门,就被李伯钧叫住,李伯钧对陈山的出现十分诧异,陈山的举动和肖正国有所差异,这让李伯钧对陈山起了疑心,陈山随机应变,迅速结束了和李伯钧的对话,可就是这一次短短的交会,李伯钧在心里种下了怀疑的种子。李伯钧让陈山小心周海潮,还说当时余顺年告诉过肖正国怎么治住余小晚。陈山回到家里,余小晚正和几个朋友准备打牌,还使唤陈山杀鱼削水果。张离则去厨房帮忙,张离对陈山也起了疑心。

### 第4集

张离和余小晚吃完饭后就分开了,周海潮立即带着人跟上了张离,张离也发现周海潮带着人在追捕自己。正以为自己甩掉了周海潮时,周海潮却出现在张离的面前,要求检查张离的箱子,张离要求周海潮拿出行动令,正在这时,陈山拿着行动令出现了。周海潮打开箱子,却没有发现电台,箱子里只有几件衣服和书本。周海潮十分不解,原来陈山一早就在饭店里给张离提醒,还帮张离偷偷调换了箱子,才让张离逃过一劫。

### 第5集

李伯钧收到上海飓风队成员刘成给自己寄来的东西,打开一看,是一封信和一块

怀表,正在看信时。周海潮的手下进来了,李伯钧赶紧遮掩住怀表。原来刘成告诉李伯钧,在上海剧院向肖正国开枪的是军统内部成员,原来周海潮当时向肖正国开枪后,不慎将怀表遗落,被刘成捡到了,于是把怀表寄给了李伯钧,希望他能查明真相。周海潮的手下将这件事汇报给周海潮,周海潮意识到那块怀表就是自己的,吩咐手下盯住李伯钧的一举一动,自己则监听起李伯钧的电话。

### 第6集

张离告诉陈山,如果找不到杀死李伯钧的凶手,戴局长肯定也不会放过陈山。陈山怀疑李伯钧是在来找自己的路上遇害的。张离让陈山回忆一下见到李伯钧时他有什么异常,陈山回忆起李伯钧平常都会带着一条灰色围巾,而那天李伯钧来找自己时,外面明明风很大,李伯钧却没有戴围巾。两人都意识到这条围巾就是关键的物证。张离决定帮助陈山洗脱罪名。周海潮和自己雇佣的杀手见面,杀手只拿到了怀表,没有拿到信,周海潮对杀手十分不满意。

### 第7集

余小晚一反常态地对陈山十分热情,亲热地拉着陈山走出了第二处。陈山心里又庆幸又担忧,他庆幸自己在军统有了张离这个可以依赖的人,又担忧自己的身份被余小晚识破后,余小晚会有什么反应。虽然余小晚和陈山还是分房睡,但是余小晚对陈山渐渐有了好感,不再那么排斥陈山的存在,半夜里还偷偷地看陈山睡觉的样子。第二天,余小晚和张离聊起陈山,说起自己似乎已经喜欢上了陈山,张离知道陈山不是真正的肖正国。

### 第8集

陈山因为和周海潮斗殴被罚关三天禁闭,张离来看他,想要知道陈山那天晚上打架之前到底见了谁。陈山将自己和荒木惟的会面和任务向张离和盘托出,陈山分析,冯大奎身上一定有荒木惟想要的重要情报,他拜托张离帮助自己营救冯大奎,他想用冯大奎换回自己的妹妹陈夏。陈山希望张离帮自己给冯大奎打假死针,张离不同意将冯



# 谍战深海之惊蛰

新闻综合频道 1-10 集 剧 情

剧情梗概

1941年的上海,混迹江湖靠贩卖情报为生的街头小混混陈山因长相酷似军统特工肖正国,被日本特务头子荒木惟意外看中,从此卷入一场腥风血雨的地下站斗争。荒木惟挟持了他的妹妹陈夏,逼迫陈山成为日本间谍。为了营救妹妹,具有特工天赋的陈山只能接受秘密特训,冒名顶替肖正国前往重庆潜伏到国民党军统内部,窃取重要情报。潜伏生涯惊心动魄,然而作为一个中国人,陈山并不想真的背叛祖国,在共产党员张离和钱时英对他的不断影响下,陈山逐渐成长,毅然站到了抗日阵营。之后,为粉碎日寇阴谋,陈山和张离冒着生命危险再次回到上海,反潜伏进入汪伪特工总部,他们一次次携手合作,生死与共,在与敌人的斗智斗勇中,陈山最终树立了信仰,成长为了一名真正的战士,并成功粉碎了侵略者的险恶阴谋。

大奎交给荒木惟,陈山决定在荒木惟之前带走冯大奎,并从冯大奎那里拿到情报,再用情报和荒木惟把陈夏换回来。

### 第9集

陈山正抓着冯大奎,周海潮带人进来控制住了陈山,冯大奎趁机逃跑,陈山摆脱控制后正想追上冯大奎,却被周海潮用枪威胁着,周海潮误会陈山就是樱花,两人正在对峙时,外面传来枪声,冯大奎被千田英子打死了。陈山意识到,日本人已经拿到了冯大奎手里的东西。周海潮正准备趁没人杀了陈山时,张离赶到,救下了陈山。张离走后,陈山向周海潮建议,把樱花的嫌疑和营救冯

大奎的事都让阿光来背黑锅,这样周海潮就不会被问责。

### 第10集

荒木惟决定让樱花启用陈山,让陈山掩护樱花完成任务。陈山来到走廊,和樱花见面,樱花告诉陈山,明天会有一批盘尼西林送到医院,陈山要做的就是制造机会,掩护樱花把盘尼西林调包。陈山不想再帮助日本人害死飞行员,但是为了妹妹陈夏,他又必须按照樱花的吩咐做事。陈山必须想出一个办法,既能保住飞行员,又能让荒木惟不怀疑自己。他决定配合樱花,等待时机。



第10集

龚剑约邓草草见面，邓草草承认律师事务所的行为不对，龚剑对她刮目相看。孙南威对北翱集团取消见面表示愤怒，他希望邓草草找龚剑说句话。邓草草在李帅生日时送给他礼物，她明白他泼油漆是为了让妈妈回来，邓草草劝他向保安队道歉并撤诉。李帅的母亲带着彪形大汉来到尚威律师事务所闹事，他们砸东西时遭到反抗，邓草草率先拿着拖把将他们赶了出去，大家同仇敌忾。周丽雯把邓草草受伤的事情告诉龚剑，龚剑下班后去家里找她，他对之前人的误会表示歉意。

第11集

关皓拿着名片来到尚威律师事务所，在电梯口和邓草草擦肩而过。关皓没见到邓草草，冯尚香记起他，上次她在KTV酒喝多了就是被关皓送回家，两人交换了名片。龚剑骑摩托车带邓草草去医院换药，之后又送她回家。邓草草亲手做了西红柿鸡蛋汤，乔小芮去保安室找龚剑，她明白他去保安队的原因，乔小芮知道龚剑的情绪与邓草草有关，她感觉自己和之间的距离越来越远。龚剑告诉乔小芮，在自己心里她就像战友一样。刚说完邓草草突然出现，龚剑十分意外。

第12集

孙南威约龚剑吃饭，龚剑让孙南威帮忙揪出公司内鬼，毕竟那是他们事务所的强项。孙南威想派人去龚剑的公司作卧底，龚剑把情况告诉他，但他不想让邓草草去。孙南威回律师事务所后提起卧底之事，邓草草主动请缨，孙南威很难办，最终只得同意让邓草草去。龚剑准备从财务部查起，鲁修承和乔小芮都是他一手带出来的。邓草草以新职员的身份来到北翱集团，龚剑在面试前接到孙南威的电话，他在邓草草进门的瞬间转身离开。

第13集

邓草草和龚剑闹别扭让孙南威很担忧，孙南威找周丽雯商量，他一想拿下北翱的单子。周丽雯找邓草草了解情况，邓草草把车里发生的事情告诉她，周丽雯把邓草草的分析告诉龚剑，龚剑这才明白邓草草的心思。孙南威和周丽雯商量着撮合邓草草和龚剑，他们约在KTV给龚剑和邓草草制造机会。邓草草和龚剑因为一些工作上的事情争吵起来，这才明白是周丽雯和孙立威安排的。KTV的歌词让龚剑和邓草草陷入回忆，邓草草忍不住哭出来，她摔杯子离开，龚剑起身走出KTV包房。

第14集

龚剑回办公室后换上便装，他突然出现在邓草草后面让她意外。他们听到有响动，急忙躲藏起来，两人看到鲁修承的异常举动。鲁修承揭封条时被乔小芮拆穿，他谎称是来保护证据的，还向乔小芮表白，乔小芮不吃那一套。邓草草离开时碰到东西，龚剑拉她离开，之后又赶回去查看。方硕带着手电筒来到财务室，鲁修承和乔小芮现身，方硕清楚难以说明，他承认自己私吞公司十万元。龚剑向杨董汇报情况，他打算个人出钱补上亏空，方硕用钱也是为母亲治病，找出内鬼仍需努力。

第15集

乔小芮把邓草草在办公室收礼物的事情告诉龚剑，龚剑并不担心。邓草草给关皓打电话让他不要再去办公室找她，关皓想让龚剑多关照她。关皓找龚剑帮忙追求前妻，当龚剑在饭店里见到邓草草时两人都很惊讶，关皓介绍他们认识，邓草草假装不认识龚剑，邓草草放下东西后生气离开。事后邓草草质问龚剑，龚剑向她解释原因，邓草草在龚剑的办公室说出她的抱怨，看到监控后更加生气。随后乔小芮的进门又让邓草草更加误会，她和龚剑划清界限。

第16集

关皓开车一路尾随邓草草，他看到她给小孩子买的東西后上前和她争吵，还拉着她来到儿子轩轩的坟墓前。关皓说自己是按心理医生的提示才立的碑，邓草草看到后心里难以接受，她高喊儿子没死。关皓表示多年来自己一直带着愧疚过日子，他想要一个赎罪的机会，邓草草哭着跑开。邓草草回家后很紧张，她交待轩轩不要和冒充爸爸的人多说话。龚剑来到乔小芮家里，乔小芮很激动，她带他参观了自己捏泥人的作品。轩轩给龚剑打电话想买他的时间，听到邓草草的声音后急忙挂断电话。邓草草和周丽雯聊天，她担心关皓抢走轩轩。

第17集

邓草草和刘洋来到公司楼顶，她放出录音，刘洋很担心，邓草草答应帮他，他希望她能销毁证据，两人争夺之下邓草草的围巾从高楼上落下。龚剑看到飘荡的红色围巾后想到邓草草，他慌忙赶往楼顶。刘洋因证据而有了寻死的念头，他企图用跳楼来威胁邓草草，邓草草拿出录音笔，刘洋冲出去抢夺时龚剑来到楼顶。邓草草说明刘洋就是内鬼，刘洋用邓草草要挟龚剑，龚剑故意吸引刘洋的注意，邓草草踩中刘洋的脚，龚剑趁机冲上去将刘洋制服，邓草草后倒时被龚剑搂住，两人深情相拥，关皓和乔小芮到楼顶时看到他们，龚剑借机离开。

第18集

关皓在柳芳城的商店看到轩轩的《寻人启事》，向店主询问邓草草的情况。关皓把车停在柳芳城小区，等了一天也没见到邓草草，快到天亮时看到周丽雯带着轩轩和孙大圣回家。关皓一早开车跟踪轩轩，到面馆后故意坐在他对面，轩轩和店老板说起他爸是特种兵，关皓一直关注着他。轩轩察觉到有人跟踪，他趁机溜出饭店，到小区后找到保安顺子帮忙，顺子等人控制住关皓，关皓想给龚剑打电话。乔小芮拿着文件找龚剑签字，龚剑接到关皓电话让他过来解释一下。

第19集

龚剑回公司休息，乔小芮带着红酒找他，龚剑猜出是自己的母亲让她来的，乔小芮倒上红酒后放起浪漫的曲调。乔小芮酒后向龚剑问起那天在公司天台上的事情，她感觉龚剑离自己很远，乔小芮希望他坦诚一些，龚剑说自己心里曾考虑过，但感情的事情要顺其自然。乔小芮坚持要住下，



龚剑起身躺到上铺，乔小芮从下铺醒来后独自离开。龚剑回家后被龚母问起情况，龚母希望他能早日娶乔小芮过门。乔小芮给龚剑送饭，还说起龚母的安排，龚母想让他们周末回老家一趟，龚剑没法拒绝。

第20集

关皓找轩轩打听邓草草的感情状况。邓草草回家时看到关皓在家，她提醒轩轩以后少玩那些玩具，邓草草和关皓聊起照顾轩轩的事。关皓想每天下班都看到邓草草和轩轩，邓草草坚持让他每周接轩轩一次，两人争执不下，关皓要动手时被轩轩推出屋外。轩轩拒绝关皓进家门，关皓想等他考试后带他去看奶奶，邓草草听到他们的谈话，她答应跟关皓一起去疗养院。他们看到龚剑一家人回老家，关皓下车打招呼，龚母自称要带着儿媳回青岛。龚剑在车上收到鲁修承的电话，墙体开裂让他必须赶回去，邓草草也接到电话赶往北翱。

第21集

孙南威在办公室里说明岗位调整一事，他让邓草草不要再去北翱，由冯尚香接任。杨董事长找龚剑商量拓展海外市场，北翱集团准备派人长期赴国外工作，龚剑答应考虑一下。邓草草的离开让龚剑心里空落落的，龚剑让冯尚香看文件后尽快交给自己。轩轩发烧后被送到学校附近的医院，邓草草接到周丽雯的电话急忙赶过去，关皓知道后也来到医院，他想让母子俩一起搬到他家里住，邓草草不同意。龚剑去医院看望母亲时见到邓草草，跟随过去时才知轩轩病了。关皓提起邓草草被房东赶出来的事情。

第22集

在工地，邓草草和龚剑被困地下室。关皓联系不上邓草草，给孙南威打电话才知道她去了北翱的一个工地。龚剑和邓草草在地下室聊起感情，他将外套披在她身上，邓草草发烧，龚剑把她搂在怀里。乔小芮和关皓来到工地，龚剑听到门口的喊声后大声呼唤，众人合力把门打开，邓草草被送进医院，关皓对龚剑表示感谢，他从龚剑眼中看出爱意，关皓表明他不会放弃邓草草。

下一站婚姻

都市生活频道10 | 23集剧情

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



## 让人纠结的奶茶,不如自己做!

今年的“秋一杯”又火了。

“没有什么问题是一杯奶茶解决不了的,如果有,那就两杯。”可见“奶茶党”们对奶茶的喜爱有多深。

如今奶茶已经不仅仅是一种饮品,还可能是一部分人的“快乐续航工具”“社交工具”等等。网上有传言称:奶茶=健康的“奶+茶”,但事实并非如此。

奶茶最早源于蒙古高原游牧民族的日常饮品,至今最少已有千年历史。而时至今日,奶茶的种类发生了许多变化。

为了节省时间,很多人选择速溶奶茶、液体奶茶和奶茶店的现制奶茶,这些“奶茶”里可能含有大量的

反式脂肪酸。

大多数品牌奶茶中除了水,第二大配料就是奶精——植脂末,就是反式脂肪,难以被人体利用消耗,容易沉积造成心血管疾病发病。

此外,奶茶的含糖量也超标。《中国居民膳食指南》中规定:每天糖的摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。而一杯奶茶里就有约34—62克的糖,分分钟含糖量“爆表”,即使是宣称“少糖”“低糖”“去糖”或“无糖”的奶茶竟都有糖分被测出。

一杯奶茶能提供人体全天所需能量的三分之一,相当于一日三餐中一顿饭的热量,如果不能及时被消耗,就会转化为脂肪囤积在体内。

你有没有试过喝了杯奶茶晚上怎么也睡不着觉?真相是部分奶茶的咖啡因含量高到可怕,最高的一杯奶茶咖啡因含量等于4杯咖啡或8罐红牛。其实只要是茶,都含有咖啡因和茶多酚,孕妇和儿童等人群不宜过多摄入,否则会引起类似焦虑的症状,如心悸、震颤、睡眠紊乱等。

身为奶茶真爱粉的小编看到这些数据心都碎了。能怎么办呢?不如我们试试自己动手制作一杯奶茶吧。

### 食材:

纯净水250毫升,牛奶250毫升,红茶5克,蜂蜜或糖适量。

### 做法:

#### 步骤一:煮水

往奶锅里倒入250毫升的清水,煮沸后放入5克红茶或茶包(大部分茶包是2克装,建议放上2—3包),斯



里兰卡红茶和英式红茶都是不错的选择。

#### 步骤二:煮奶

待奶锅里的茶色渲染开来就倒入250毫升牛奶,不断搅拌,不要煮沸,大约煮1分钟左右即可关火。

#### 步骤三:加糖调味

先用筛子过滤掉茶叶或取出茶包,再根据口味加入糖或蜂蜜就可以饮用了。

#### 提示:

1.煮奶时需要不断搅拌以防止粘锅,牛奶一旦粘锅就会有一股糊味。

2.牛奶宜用小火煮,40—50度即可,温度太高营养会流失,且会出现奶皮。

来源:南宁疾控



## 这6个真相是否能拯救你的睡眠?

期中玩得太疯、缺少睡眠,假期结束上班时再“恶补”。

这种“透支”和“恶补”睡眠的做法都是错误的,因为不规律的作息不止会引起失眠,对身体还会造成各种伤害。睡眠最重要的一点是要规律,不管假期还是上班,都要定时睡觉和起床,长期规律的作息,才是最好的养生。

### 4.做梦一定是不好的?

有的人认为做梦影响睡眠,不是好事。其实不然,做梦并能够回忆梦境并不能说明睡眠不深或睡得不好,相反,做梦对于人的机体正常活动、心理世界的平衡是有好处的。

人在睡眠过程中,大脑情绪系统也在活动,做梦有助于调节负面情绪。而且在睡眠做梦阶段,大脑同样会对白天接收的信息进行处理和加工,对学习能力、记忆力都有改善作用,能阻止大脑对新知识的遗忘。

但是如果经常做噩梦,并且觉得做梦太多已经影

响到情绪,还因此头晕脑涨,应该及时就医。

### 5.打呼噜是睡得香?

有些人一倒在枕头上就开始“打呼噜”,很多人都觉得这是睡得香的表现。但遗憾的是,这完全是一个认识误区。

“打呼噜”又称“打鼾”,是一种夜间呼吸相关的响声,也是上呼吸道存在狭窄的重要标志。正常情况下,侧卧睡眠可以缓解打鼾,但上呼吸道狭窄严重的打鼾者往往会发生睡眠呼吸暂停。这类人群常因打鼾而反复在睡眠过程中发生微觉醒,睡眠频繁中断,深睡眠时间显著减少,睡眠质量很差,所以虽然睡了很久,但依然觉得没有恢复精力,甚至在白天还感觉疲倦。

### 6.睡不着靠喝酒助眠?

睡前小酌,能快速入睡?如果真是这样,酒就不是摆在超市柜台,而是摆在药店了。睡前喝点酒,确实能缩短入睡时间,但会使得深度睡眠的时间减少,而且还会引起做梦,甚至噩梦。体内的酒精还会使睡眠断断续续,夜间频繁醒来。酒精还是利尿剂,造成夜晚起来上厕所的次数增多了,进一步加剧睡眠紊乱。

睡眠科学是一个综合学科,涉及面很广,也很深,睡眠的好坏也会影响到身体的各方面,比如和肥胖、糖尿病、心脏病、抑郁症等,而且都是经过科学研究证实的。很多人并没有那么多时间和兴趣去探索这些科学原理,但对改善睡眠的意愿却非常强烈。毕竟,让自己每天保持足够的精力去和生活斡旋,就需要睡一个好觉啊。怎么办?最简单的就是摒弃不良的睡眠习惯,建立正确的睡眠认知,并做一些改变和坚持,就一定会睡得越来越好。

来源:科普中国



睡眠占据人生三分之一的时间,却没能得到应有的重视。直到某一天,我们失眠了,才发现,对于睡觉这件事,我们有太多误解。

### 1.每天要睡够8小时才正常?

不是的。成年人每天睡够8小时,这指的是一个平均时间。人的睡眠时长存在较大的个体差异,有的人每天需要睡9小时,有的人只需要睡7小时就足够了。有些人甚至更多,或者更少,只要没有失眠症状,白天情绪不受睡眠影响,不嗜睡,精神良好,就是正常。

### 2.睡眠质量和睡眠时长哪个更重要?

睡眠的好坏并不完全取决于睡眠时间,而是要看睡眠质量。什么样的睡眠质量算高呢?评判标准有三点:能很快入睡、夜间不醒、在预定的时间自然醒来。

在失眠的认知行为疗法CBT-I里,也是首先解决睡眠质量,再解决睡眠时长。比起低质量地在床上翻来覆去睡不着,高质量的睡眠对体力恢复和失眠状态的改善更有益处。

### 3.睡眠可以“透支”或“预支”吗?

现在很多人都有“恶补”睡眠的习惯,要么是因为平时工作繁忙,希望利用周末或假期“恶补”;要么是在假





# 暴雨后如何防病保健康？这些事项需注意



8月进入台风高发期，暴雨不仅影响着人们的生活，还会给人体健康带来隐患，暴雨后如何防病保健康，这些事项需注意。

### 暴雨过后需警惕健康隐患

暴雨天气容易带来微生物和病毒，给人体健康带来隐患。

#### 1. 丹毒和淋巴管炎

一般大雨过后，大家趟水后细菌容易从皮肤毛孔乘虚而入，钻到淋巴管里，从而引发丹毒和淋巴管炎等。如脚上有破口，更容易出现这种情况。

#### 2. 间擦疹、脚足癣

长时间在渍水中浸泡后，皮肤的屏障功能遭到破坏，真菌和细菌便有机可乘，很容易引发间擦疹、脚足癣等皮肤病。

有糖尿病病史的人更需要注意，及时脱离污水环境，擦干脚部，预防真菌和细菌感染。

#### 3. 抽筋、关节炎、风湿病

下雨天很多人会换上凉鞋冒雨上下班，会用凉水冲脚以保持干净。但凉水洗脚，会使毛孔骤然关闭阻塞，加上肌肉疲劳、紧张度增加，腿脚很容易抽筋，更可能诱发关节炎和风湿病等。

此外，污水中一般多虫。如果被虫咬后仅是瘙痒，可以用激素类软膏来止痒。

#### 4. 痢疾、感染性腹泻等

专家介绍，正值雨季汛期，饮食不洁或饮用被污染的水等都可能引发胃肠道疾病，出现腹痛、呕吐，甚至发热等症状。不应食用霉烂变质的粮食，不可直接将井水、江河湖泊水作为饮用水，可选用开水、瓶装水、桶装水等安全水源饮用。尽量少饮用冷饮，以免损伤肠胃，增加胃肠道传染病的发病风险。在家中贮存或加工食物时，一定要生熟分开，防止交叉污染。

#### 居家防霉多通风

居民提高防病意识、关注食品安全的同时，也要做好家庭环境清洁消毒。

国家卫健委提示：

潮湿闷热天气容易滋生霉菌，要保持室内和车内环境清洁；

清除能引起真菌滋生的水源或潮湿源头，维修室内外有渗漏的地方；

保持室内相对湿度在60%以下；

尽可能少开衣柜门，避免吸湿性较强的棉、麻、丝、毛等织物霉变；

家中家具防霉，应常用干棉布除尘、上光，避免因湿度过重生出霉斑。

#### 外出行走防意外

暴雨天气应尽量减少外出。在雷雨中行走时，要注意以下几点：

要穿雨衣或撑木柄、竹柄雨伞，不要撑铁柄伞；

要远离户外高空广告、受损的电力设施等，小心被高空坠落物击伤；

不要站在空旷的高地上和大树下避雨，这里最易受到雷击；

不要待在开阔的水域和小船上；

不要站在电线、旗杆周围和草堆、帐篷等无避雷设备的高大物体附近；

不要靠近铁轨、金属栏杆和其他庞大的金属物体；

不要携带金属物体在露天行走；外出时最好不要骑自行车和摩

托车；

经过建筑工地时要保持距离，有的工地围墙经过雨水渗透可能会松动；

开车外出时遇到大风，不要高速行驶，尽量避免超车。

#### 住处被淹要消毒

雨过天晴水退后，要对被水淹过的房屋进行消毒处理，安全有效进行消毒工作，北京市疾控中心给出如下提醒：

1.要科学规范消毒，消毒时应适当做好个人防护。

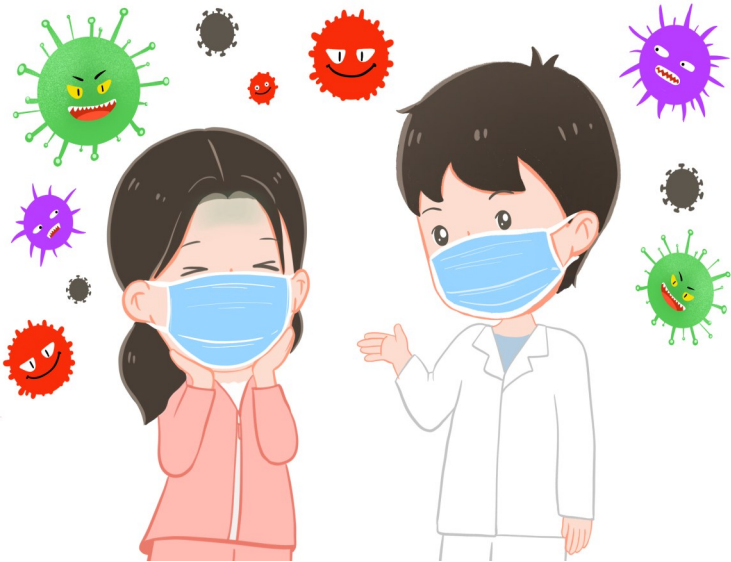
2.建议首选含氯消毒剂、二氧化氯等高效消毒剂，也可以选择其他符合国家标准或规范的消毒剂，按产品说明书规范执行。

3.含氯消毒剂对织物有漂白、褪色作用，有色织物应慎用；含氯消毒剂有一定的腐蚀性，对易腐蚀表面消毒后用清水擦拭，或者使用其他适用的消毒剂。

4.含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂稳定性差，应现用现配。

5.避免儿童触及消毒剂。

来源：新华网



# 专家提醒：“网红”减肥法不适合儿童

暑假以来，北京儿童医院临床营养科专业门诊的日接诊量增长了三分之一。主任医师闫洁的诊室外，经常到了晚7点仍有不少患儿排队等候，其中有不少来咨询减重问题的“小胖墩”。

“放假在家，孩子喜欢喝饮料、吃西瓜，感觉又长胖了。”13岁的男孩蔚蔚在妈妈的陪伴下，走进闫洁的诊室。蔚蔚身高149厘米，体重已达67公斤，在同龄孩子中显得有些矮，还比较胖。妈妈担心他的生长发育问题，所以带他来到儿童医院检查。“孩子骨龄超前，体质指数(BIM)30，属于肥胖的范围。”根据各项检验检查结果，蔚蔚的血糖在病理指标的临界高限，尿酸和胰岛素都已

经不正常了，“再不加以干预，就要得病了”。闫洁诊断，蔚蔚的“身材问题”与遗传、生长发育早熟以及不良生活饮食习惯等因素都有关系，为他制定了个性化、综合的干预方案。

“他只吃肉，怎么说也说不动他。”7岁的江江身高130厘米，体重达到了55公斤。最近江江的妈妈发现孩子的脖子有些发黑，赶忙带他来到医院。“江江的肥胖目前还不是病理性的，主要是摄入食物过量导致的脂肪堆积。”查看了江江的体检报告，闫洁给焦虑的家长吃下“定心丸”：“现在抓紧控制体重，这些指标都可以恢复正常。”不过她也提醒家长：孩子进入青春期后，激素水平将发生较大变化，会给体重控制增加难度，“‘小胖墩’越早治越好”。

“儿童肥胖多是综合因素所致，但‘小胖墩’都有过量摄入高热量食物、含糖饮料、长期运动过少等不良习惯。”闫洁说，儿童、青少年时期的肥胖，可能导致高血压、糖尿病、痛风、女孩多囊卵巢综合征等疾病。肥胖儿童也更易出现性激素分泌异常，带来性早熟、身材矮小等问题。同时，身材肥胖还有可能对孩子的心理健康造成影响，不干预还会在成年后面临更高的肥胖风险。



“网上流行‘液断’‘生酮’等减肥法并不适合儿童、青少年的体重控制。”闫洁同时提醒，儿童、青少年处于生长发育过程中，控制体重也要保证身心发育不受影响。“‘小胖墩’要根据《中国居民膳食指南》的要求科学、合理地制定每日食谱，在保证营养均衡的情况下，把总热量控制住。”运动方面，要坚持有氧减脂与无氧增肌相结合，“建议孩子每天累计中高强度运动至少60分钟，打球、跑步、跳绳等都是不错的选择。”

来源：北京日报





南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/8/21 星期一

00:15 “乡”见南宁(重播)  
00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:00 “乡”见南宁(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:58 港媳嫁到(22)  
09:58 港媳嫁到(23)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:35 “乡”见南宁(重播)  
13:56 爱情万万岁(22)  
14:55 爱情万万岁(23)  
15:55 爱情万万岁(24)  
16:53 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
19:00 南宁新闻  
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(38)  
22:20 数风流人物(39)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/22 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 港媳嫁到(24)  
09:58 港媳嫁到(25)  
11:10 南宁新闻(重播)

11:55 政法在线(重播)  
12:32 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:56 爱情万万岁(25)  
14:55 爱情万万岁(26)  
15:55 爱情万万岁(27)  
16:53 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
19:00 南宁新闻  
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(40)  
22:20 谍战深海之惊蛰(1)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/23 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 港媳嫁到(26)  
09:58 港媳嫁到(27)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:56 爱情万万岁(28)  
14:55 爱情万万岁(29)  
15:55 爱情万万岁(30)  
16:53 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
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 谍战深海之惊蛰(2)  
22:20 谍战深海之惊蛰(3)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/24 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 港媳嫁到(28)  
09:58 港媳嫁到(29)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:56 爱情万万岁(31)  
14:55 爱情万万岁(32)  
15:55 爱情万万岁(33)  
16:53 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
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 谍战深海之惊蛰(4)  
22:20 谍战深海之惊蛰(5)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/25 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(30)  
09:58 港媳嫁到(31)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:56 爱情万万岁(34)  
14:55 爱情万万岁(35)  
15:55 爱情万万岁(36)  
16:53 人文纪录  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻联播  
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 谍战深海之惊蛰(6)  
22:20 谍战深海之惊蛰(7)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/26 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(32)  
09:58 婚后三十年(1)  
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 爱情万万岁(37)  
14:55 爱情万万岁(38)  
15:55 爱情万万岁(39)  
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 谍战深海之惊蛰(8)  
22:20 谍战深海之惊蛰(9)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/8/27 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 婚后三十年(2)  
09:58 婚后三十年(3)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:56 爱情万万岁(40)  
14:55 装台(1)  
15:55 装台(2)  
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  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 谍战深海之惊蛰(10)  
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

2023/8/21 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  
11:00 南宁文旅  
11:06 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 下一站婚姻(10)  
18:08 下一站婚姻(11)  
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)

2023/8/22 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

11:00 南宁文旅  
11:06 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 下一站婚姻(12)  
18:08 下一站婚姻(13)  
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)

2023/8/23 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  
11:00 南宁文旅  
11:06 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 下一站婚姻(14)  
18:08 下一站婚姻(15)  
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)

2023/8/24 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  
11:00 南宁文旅  
11:06 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 下一站婚姻(16)  
18:08 下一站婚姻(17)  
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)

2023/8/26 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  
11:00 南宁文旅  
11:06 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

2023/8/25 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  
11:00 南宁文旅  
11:06 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 下一站婚姻(18)  
18:08 下一站婚姻(19)  
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)

2023/8/26 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  
11:00 南宁文旅  
11:06 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 下一站婚姻(20)  
18:08 下一站婚姻(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 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)

2023/8/27 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  
11:00 南宁文旅  
11:06 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 下一站婚姻(22)  
18:08 下一站婚姻(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 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

2023/8/21 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 神勇武工队传奇(34)  
08:13 神勇武工队传奇(35)  
09:05 神勇武工队传奇(36)  
09:47 神勇武工队传奇(37)  
10:40 神勇武工队传奇(38)  
11:33 神勇武工队传奇(39)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 奸细(31)  
13:52 奸细(32)  
14:38 奸细(33)  
15:30 奸细(34)  
16:24 奸细(35)  
17:06 奸细(36)  
18:00 刀尖舞者(3)  
18:55 刀尖舞者(4)  
19:50 刀尖舞者(5)  
20:47 刀尖舞者(6)  
21:25 全过程人民民主南宁人大实践  
21:33 刀尖舞者(7)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 战火四千金(26)  
23:33 战火四千金(27)

18:55 刀尖舞者(8)  
19:50 刀尖舞者(9)  
20:47 刀尖舞者(10)  
21:33 刀尖舞者(11)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 战火四千金(28)  
23:33 战火四千金(29)

2023/8/23 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 川军团血战到底(4)  
08:13 川军团血战到底(5)  
09:05 川军团血战到底(6)  
09:47 川军团血战到底(7)  
10:40 川军团血战到底(8)  
11:33 川军团血战到底(9)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是传奇(1)  
13:52 我是传奇(2)  
14:38 我是传奇(3)  
15:30 我是传奇(4)  
16:24 我是传奇(5)  
17:06 我是传奇(6)  
18:00 刀尖舞者(11)  
18:55 刀尖舞者(12)  
19:50 刀尖舞者(13)  
20:47 刀尖舞者(14)  
21:33 刀尖舞者(15)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 战火四千金(30)  
23:33 战火四千金(31)

2023/8/22 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 神勇武工队传奇(39)  
08:13 神勇武工队传奇(40)  
09:05 川军团血战到底(1)  
09:47 川军团血战到底(2)  
10:40 川军团血战到底(3)  
11:33 川军团血战到底(4)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 奸细(36)  
13:52 奸细(37)  
14:38 奸细(38)  
15:30 奸细(39)  
16:24 奸细(40)  
17:06 我是传奇(1)  
18:00 刀尖舞者(7)

2023/8/24 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 川军团血战到底(9)  
08:13 川军团血战到底(10)  
09:05 川军团血战到底(11)  
09:47 川军团血战到底(12)  
10:40 川军团血战到底(13)  
11:33 川军团血战到底(14)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 我是传奇(6)  
13:52 我是传奇(7)  
14:38 我是传奇(8)  
15:30 我是传奇(9)  
16:24 我是传奇(10)  
17:06 我是传奇(11)  
18:00 刀尖舞者(15)  
18:55 刀尖舞者(16)  
19:50 歌声飘过一座城  
20:08 宜居首府筑梦南宁  
20:32 刀尖舞者(17)  
21:25 刀尖舞者(18)  
22:10 危机迷雾(1)  
23:05 危机迷雾(2)  
23:45 危机迷雾(3)

2023/8/25 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 川军团血战到底(14)  
08:13 川军团血战到底(15)  
09:05 川军团血战到底(16)  
09:47 川军团血战到底(17)  
10:40 川军团血战到底(18)  
11:33 川军团血战到底(19)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是传奇(11)  
13:52 我是传奇(12)  
14:38 我是传奇(13)  
15:30 我是传奇(14)  
16:24 我是传奇(15)  
17:06 我是传奇(16)  
18:00 刀尖舞者(18)  
18:55 刀尖舞者(19)  
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 刀尖舞者(20)  
21:25 刀尖舞者(21)  
22:10 危机迷雾(4)  
23:05 危机迷雾(5)  
23:45 危机迷雾(6)

2023/8/26 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 川军团血战到底(19)

08:13 川军团血战到底(20)  
09:05 川军团血战到底(21)  
09:47 川军团血战到底(22)  
10:40 川军团血战到底(23)  
11:33 川军团血战到底(24)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是传奇(16)  
13:52 我是传奇(17)  
14:38 我是传奇(18)  
15:30 我是传奇(19)  
16:24 我是传奇(20)  
17:06 我是传奇(21)  
18:00 刀尖舞者(21)  
18:55 刀尖舞者(22)  
19:50 刀尖舞者(23)  
20:47 刀尖舞者(24)  
21:33 刀尖舞者(25)  
22:20 危机迷雾(7)  
23:15 危机迷雾(8)  
23:55 危机迷雾(9)

2023/8/27 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 川军团血战到底(24)  
08:13 川军团血战到底(25)  
09:05 川军团血战到底(26)  
09:47 川军团血战到底(27)  
10:40 川军团血战到底(28)  
11:33 川军团血战到底(29)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是传奇(21)  
13:52 我是传奇(22)  
14:38 我是传奇(23)  
15:30 我是传奇(24)  
16:24 我是传奇(25)  
17:06 我是传奇(26)  
18:00 刀尖舞者(25)  
18:55 刀尖舞者(26)  
19:50 刀尖舞者(27)  
20:47 刀尖舞者(28)  
21:33 刀尖舞者(29)  
22:20 危机迷雾(10)  
23:15 危机迷雾(11)  
23:55 危机迷雾(12)

南宁广播电视台 公共频道

2023/8/21 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 正阳门下(19)  
13:45 正阳门下(20)  
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 下一站别离(28)  
23:10 下一站别离(29)  
23:55 下一站别离(30)

13:45 正阳门下(22)  
14:32 创赢未来  
15:02 校园大视界(重播)  
15:17 奇趣大自然  
15:47 如果国宝会说话  
15:53 人文纪录  
16:20 舞动剧场  
18:00 舞动剧场  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 如果国宝会说话  
20:10 暑期特别呈现  
21:15 人文纪录  
21:44 影像南宁  
21:49 如果国宝会说话  
21:55 梅卿快车道  
22:10 校园大视界(重播)  
22:25 下一站别离(31)  
23:10 下一站别离(32)  
23:55 下一站别离(33)

2023/8/23 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 正阳门下(23)  
13:45 正阳门下(24)  
14:32 创赢未来  
15:02 校园大视界(重播)  
15:17 奇趣大自然  
15:47 如果国宝会说话  
15:53 人文纪录  
16:20 舞动剧场  
18:00 舞动剧场  
19:45 校园大视界  
20:05 如果国宝会说话  
20:10 暑期特别呈现  
21:15 人文纪录  
21:44 影像南宁

2023/8/22 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 正阳门下(21)

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(34)  
23:10 下一站别离(35)  
23:55 下一站别离(36)

2023/8/24 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 正阳门下(25)  
13:45 正阳门下(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(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 下一站别离(37)  
23:10 下一站别离(38)  
23:55 下一站别离(39)

2023/8/25 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 正阳门下(27)  
13:45 正阳门下(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  
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 下一站别离(40)  
23:10 我爱男保姆(1)  
23:55 我爱男保姆(2)

2023/8/26 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(29)  
13:45 正阳门下(30)  
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 我爱男保姆(3)  
23:10 我爱男保姆(4)  
23:55 我爱男保姆(5)

2023/8/27 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(31)  
13:45 正阳门下(32)  
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 我爱男保姆(6)  
23:10 我爱男保姆(7)  
23:55 我爱男保姆(8)





## 北方的暴雨洪水,竟然和去年汤加火山喷发有关?

近期,华北地区尤其是北京的洪水,引发了全国民众的关注。很多人都想弄清楚,原本以天干物燥著称的华北地区,怎么突然就成了一片泽国。

当然,熟悉华北气候的人知道,这里夏季暴雨本身并不罕见。但

今年的暴雨强度,确实可以说破天荒了。河北邢台有气象站记录到了累计降水量 1003 毫米的极强降雨,相当于三天内下了两年的雨;北京也有两个气象站的累计降水突破 700 毫米。加上早些时候屡破 40℃ 的高温,可以说,过去几个月里极端天气尽显无遗。

### 火山喷发与极端天气

为何今年夏天如此极端?长期的根本原因当然是人类活动叠加自然变化引发的气候变化,而今年的厄尔尼诺又让这一趋势变本加厉。不过除此之外,也有研究者在探索第三个因素带来的影响,比如 2022 年 1 月的汤加海底火山喷发。

火山给人的第一印象当然是热。但其实,普通火山直接喷发出的热量很小,对全球气候毫无影响。气候学家关注的是火山的另一个侧面:它所喷发出的气体会影响大气层,从而改变地球从太阳吸收热量的水平。

正常情况下,火山对气候的最大影响来自硫。火山喷发会将大量物质投入高层大气,火山灰之类的物质会在几星期之内落回地面,但是二氧化硫和硫化氢则不同。它们会在平流层里发生化学反应,变成气溶胶状态的硫酸。这些硫酸所在的位置实在是太高了,不会直接变成酸雨落回地面,而是会一直飘荡在平流层里,环绕全球,持续数年之久。这些硫酸反射阳光的效果极其强烈,这会极大减少地球从太阳得到的热量。

所以,在一般情况下,火山喷发的结果应该是全球降温。历史上有一些著名的火山爆发导致明显降温的案例,俗称“火山冬天”。如 1991 年菲律宾皮纳图博火山爆发,使接下来两年里北半球最高温度降低了 0.5℃,而 1808 年的一座未知火山的爆发和 1815 年印尼坦博拉火山的爆发叠加令 1816 年北半球最高温度降低 1.7℃,造成了著名的“无夏之年”。气候模型认为 74000 年前多峇[kē]超级火山的爆发可能导致了全球 2.3℃-4.1℃的降温,并可能极大影响了当时古人类的生存。

在这里需要特别强调一下,虽然火山喷发在纸面上可以减缓全球变暖趋势,但这种剧烈扰动很容易引发局部地区的气候异常,可能加剧极端天气,而且其降温效果也并不长久,所以总体来说未必是好事。

接下来就要聊到今天的主角了:2022 年 1 月 15 日,太平洋岛国汤加境内的洪阿汤加—洪阿哈阿帕伊岛附近的海底,发生了一次强烈的火山爆发。这可能是 21 世纪迄今为止最大的火山喷发。这次火山和正常状态有一点不一样:它喷出的硫很少,水蒸气却异常多。水蒸气也是对气候有重大影响的气体,但它和硫的效果相反,不是降温,而是升温。实际上,水蒸气才是大气层里含量最多的温室气体。只不过,绝大部分水蒸气都停留在对流层里,升上去几天之内就会变成降水落回



汤加火山爆发喷出的气体

地面,很难向更高处爬升——这一点和二氧化碳那种能停留几十年几百年的温室气体截然不同。所以,水蒸气通常不是气候变化的直接推动者,只有当其他温室气体改变了大气特征之后,水蒸气才会通过反馈作用增加升温效果。

但这只是通常情况。汤加火山的喷发,直接把海量的水蒸气投入了更高的平流层,进入这里的水蒸气就没那么容易落回地面了。据估计,这次喷发共向平流层排放了 1.46 亿吨的水,直接令全球平流层的水含量增加了 10%-15%。相比之下,它向平流层喷射的硫氧化物,只有少得可怜的 42 万吨,相当于皮纳图博火山的 2%。这些水并不会直接导致地表的降水增加,但是它作为温室气体,可以间接对气候产生种种影响。

汤加火山刚刚喷发时,这些水汽还集中于喷发点附近。如今,喷发已经过去了一年多,额外的水蒸气已经扩散到全球,南北半球的中高纬地区受影响最大。所以,它的影响延后了一年才真正表现出来。

### 火山喷发对气候有什么影响?

2023 年初,《自然—气候变化》的一篇论文对此进行了大致的估算。研究者认为,汤加火山喷出的水和硫折算之后是水占据了绝对优势,导致了全球均温升高 0.035℃。这个数字不是特别大,还可以算作气候系统里正常波动范围之内,但也足以让接下来 5 年均温异常偏高超 1.5℃的概率增加 7%了。

不过这只是大致的全球性估算,没有考虑这些水蒸气具体的空间分布,也没有考虑它会如何影响天气。如果限定在某个区域内,它造成影响完全可能远远大于此数。而且,这种平流层水含量急剧增加的场景,之前先例很少,研究相当缺乏。所以我们不清楚这些额外水蒸气的影响会持续多久,或许是几年甚

至几十年。

当然,就研究本身而言,讨论的是汤加火山与全球气候变化本身之间的关系。但如果将气候变化陆陆续续带给我们的种种变化——包括具体的台风肆虐与洪涝灾害,我们也许可以更深刻地理解全球气候变化本身会给人类社会带来的巨大风险。

以大尺度而言,汤加火山爆发并非什么特别巨大的事件。但是,随着气候的基准值逐渐趋向极端化,原本正常范围内的波动也会越来越容易产生极端后果。无论这次火山喷发的实际效果如何,未来的类似事件几乎肯定会越来越多,越来越严重。

