

南宁广播电视报

2023年8月24日

2023年第32期

总1816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

处暑

赏二十四节气之美



处暑

许日辉

知秋处暑送清凉，夏尽庭园尚未黄。
蟋蟀轻吟窥月满，青蛙浅唱夜荷香。



南宁广播电视报
微信公众号

《广西壮族自治区职工生育保险暂行办法》出台 首次统一全区生育保险政策

“取消了部分享受生育保险待遇的限制性条件,新增了门诊产前检查纳入生育保险保障范围,延长了生育津贴支付期限……”近日,《广西壮族自治区职工生育保险暂行办法》(以下简称《办法》)的出台备受市民关注。

《办法》在参保缴费、享受条件、待遇标准、经办管理等方面作了统一规定,企业按照0.5%的缴费比例缴纳生育保险费,并明确全区各统筹区可设两年过渡期逐步统一缴费比例,自治区根据经济发展水平和基金承受能力等情况,适时调整缴费比例。这意味着,首次统一了全区生育保险政策。

《办法》删除了部分限制条款:“违反国家和自治区计划生育规定生育或者实施生育手术的医疗费用”“治疗各种不育(孕)症、性功能障碍等的医疗费用”等条款,在遵守国家计划生育基本国策的大前提下,取消了部分享受生育保险待遇的限制性条件,提高政策包容性,推动发挥生育保险对支持适度生育的基础性、长期性制度保障功能。

此外,《办法》对参保女职工在享受产假或计划生育手术休假期间享受生育津贴进行了明确:生育一孩、

二孩的,生育津贴支付期限在国家法定产假98天的基础上延长30天达到128天;生育三孩及以上的,再延长30天达到158天,进一步均衡用人单位负担,更好促进妇女公平就业。

《办法》对生育医疗费用实施分类保障进行了规定。明确提高了生育医疗费用的限额支付标准。如单胎顺产和难产在原北部湾经济区生育保险医疗费用支付标准上分别提高了1500元,达到了4500元和5500元。

新增了门诊产前检查纳入生育保险保障范围。即女职工怀孕后在门诊产检发生的符合生育保险支付范围的医疗费用,周期内统筹基金按70%比例报销,不设起付线,统筹基金最高支付限额为1500元。

同时,明确诊治产科等并发症、合并症的医疗费用,符合基本医疗保险支付范围的,可以按职工基本医疗保险规定支付。以上措施总体提高了生育医疗费用的保障水平,进一步降低生育成本。

《办法》由自治区医保局负责解释,自2023年9月1日起施行。原生育保险有关政策与本办法不符的,按照本办法执行。

来源:南宁新闻网



商品包装新标准实施在即 南宁的月饼、茶叶包装“瘦身”了吗?



2021年,国家标准《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》(GB 23350-2021)(以下简称《要求》)发布,2023年9月1日起实施。在经过两年过渡期后,现在南宁市场上的月饼、茶叶等包装“瘦身”了吗?

茶叶包装档次多样 商家按需提供包装

茶叶除了制作工艺外,良好的包装也有利于长期保存。消费者也要求茶叶包装有一定的密封性,能起到防尘、防潮的作用。在亭洪路一家超市内有多种茶叶销售,既有密封袋包装也有礼盒包装,价格在10多元至200元不等。

在亭洪路、南建路,多家茶叶店在销售茶叶时,为消费者提供有密封扣的塑料包装袋,如果消费者有更高要求,还能向商家购买铁盒。商家提供的铁盒包装通常有两层,茶叶包上一层塑料袋后再放进铁盒中。

大多数商家提供给消费者的铁盒能够装下半斤茶叶,价格在5元至10元之间。市民詹先生常常购买散装茶叶,他多选用铁盒保存茶叶以防受潮发霉。詹先生表示:“这些铁盒只要没有生锈损坏,我再买茶叶的时候拿给老板装,这样能省些钱,也不浪费。”

亭洪路一茶叶店内也有多款茶叶礼盒,价格随档次高低变化。其中一款售价55元的礼盒较为精致,盒内有泡沫缓冲层、绒布以及两个陶瓷茶叶罐,每个茶叶罐的容量为半斤。“客人有要求的话,我们就按照他想要的来包装。”茶叶店老板告诉记者,平常在销售茶叶时都会询问客人买茶用途,如果用于赠礼,通常会建议购买礼盒装,店内礼盒包装有朴素款式,也有较为华丽的款式。

月饼商家“上新” 顾客更重视口味

随着中秋节临近,南宁市各个月饼销售店也陆续开门营业。

在南建路一家月饼销售店,月饼已经摆上货架,散装月饼区域位于店门口,而月饼礼盒占据了门店的大部分区域。据工作人员介绍,店内有多种月饼礼盒,大月饼礼盒净含量有1千克、1.5千克的款式,也有多个装的小月饼礼盒。

其中一款净含量1千克的伍仁叉烧月饼礼盒包装由多层材料构成,包括盒子本体、缓冲层、衬布,盒子内的月饼由托盘、真空塑料袋包裹。相比之下,一旁的多个装小月饼礼盒内没有衬布,但每个月饼却套上了一层小盒子。工作人员表示,客人在选购月饼礼盒

时,主要还是看月饼的规格和口味。

对于月饼礼盒,有的市民表示不必过于讲究。“每年家里都会收到月饼,有些包装确实精美,但是吃完后这些礼盒留下来没有什么用处,最终只能卖给废品回收站。”对于这个问题,市民陈先生表示有些精美的礼盒难以再次利用,可是丢弃又太过浪费。

新标准即将实施 市场监管部门开展检查

销售市场上部分过度包装存在欺骗性,误导消费行为,一定程度上侵害了消费者的选择权和公平交易权。而且商品层层包裹也与简约、绿色消费理念相悖。对此,国家专门发布《要求》并于今年9月1日开始实施。《要求》从包装空隙率、包装层数、包装成本三个方面规定过度包装标准,规范了31类食品、16类化妆品的包装要求。

南宁市市场监管局相关负责人介绍,执法人员在检查中会对包装空隙率进行初步判断,如果商品空隙率可能存在超标现象,将会送至计量院做检测,最终以质检报告为依据,责令商家改正。在包装层数方面,限制过度包装要求严格限定了包装层数,食品中的粮食及其加工品不应超过三层包装,其他食品和化妆品不应超过四层包装。以茶叶为例,《要求》规定茶叶不应超过四层包装,第一层包装从茶叶直接接触的包装算起。在包装成本方面,《要求》明确生产者在生产时,包装成本不超过产品销售价格的20%。

连日来,南宁市市场监管局在辖区内开展过度包装执法检查,聚焦粽子、茶叶、月饼等重点节日商品,关注高档化、礼品化倾向,针对星级酒店、高档餐厅、社交平台等提供“高档食材”礼品食品等行为开展重点检查。对接到群众反映的过度包装问题将及时核查处理。

来源:南宁晚报·南宁宝客户端

事关EG.5变异株 国家疾控最新提醒

8月19日,国家疾控局发布了《关于新冠病毒EG.5变异株相关科普问答》。

新冠病毒EG.5变异株是什么?

EG.5变异株为新冠病毒奥密克戎XBB.1.9.2的一个亚分支,最早于2023年2月17日在印度尼西亚被发现。7月19日,世界卫生组织(WHO)将其列为“监测中的变异株”,8月9日,将其调整为“关注变异株”,强化全球对EG.5变异株特征和公共卫生风险进行评估。目前,全球共有三种列为VOI的新冠病毒株,除EG.5变异株外,还有XBB.1.5变异株和XBB.1.16变异株,三种病毒株均属于XBB变异株系列。

EG.5变异株的生物学特征有哪些变化?

EG.5变异株在全球流行毒株中的占比增长较快,展现出更强的传播优势。国内外研究显示,EG.5变异株的流行优势主要由于其免疫逃逸能力增强,既往感染产生的中和抗体对EG.5变异株的中和能力出现降低。

我国监测数据显示,EG.5变异株感染者与其他

XBB亚分支感染者的临床分型无明显差异。近期,出现EG.5变异株流行的部分国家(例如美国、日本、韩国等)住院病例数有所增多,但没有因感染EG.5变异株导致疾病严重程度增加的报道。世界卫生组织8月9日评估认为,EG.5变异株显示出传播能力和免疫逃逸能力增强的特点,但未发现其致病力明显变化的证据,也未造成全球公共卫生风险明显增加。基于现有证据,EG.5变异株的全球风险等级被评估为低风险。

EG.5变异株在全球的流行情况如何?

5月以来,EG.5变异株在全球流行毒株中的占比迅速增长。截至8月17日,EG.5变异株已在全球至少52个国家或地区被监测发现。从各大洲流行情况来看,除了非洲上传序列数较少以外,EG.5变异株在亚洲、欧洲、大洋洲、北美洲和南美洲的占比均呈明显上升趋势。

EG.5变异株在我国的流行情况如何?

我国监测结果显示,新冠病毒流行株中EG.5变

异株占比呈上升趋势,从4月的0.6%增长至8月的71.6%,目前已在我国绝大多数省份形成优势流行,未来一段时间内很可能继续保持此趋势。我国今年4—6月份经历了奥密克戎XBB系列变异株的流行,已建立的人群免疫力对同属于奥密克戎XBB亚分支的EG.5变异株仍具有免疫保护作用。近期,全国新冠疫情总体处于低水平、波浪式流行态势,疫情对各地医疗系统带来的压力较小,短期内不会发生规模性疫情。

公众如何做好个人防护?

与预防其他新冠病毒奥密克戎变异株感染一样,公众应继续保持良好的个人卫生习惯,坚持规律作息,保持居室整洁,经常开窗通风,科学锻炼身体,保证健康饮食,提高机体免疫力。建议公众,尤其是高龄老人和严重基础疾病患者等重症高风险人群做好个人防护,乘坐公共交通工具或前往人群密集的室内公共场所时科学佩戴口罩。

来源:国家疾病预防控制中心

东博会20周年系列纪念宣传品正式对外发布



今年是东博会创办20周年,为营造隆重、热烈、喜庆的宣传氛围,东博会秘书处全面开展系列主题宣传活动,精心策划设计系列纪念宣传品。

东博会20周年主题纪念画《家园如画》以中国和东盟11国标志性建筑以及如诗如画的家园生活场景为素材,展现中国与东盟共建和平、安宁、繁荣、美

丽、友好“五大家园”的美好愿景。该画长约4米,高1米,由广西艺术学院黄格胜艺术研究中心主任冯凤举担纲,广西艺术学院副校长、广西美协副主席韦俊平,广西艺术学院副校长伏虎等多位著名画家共同参与,集体创作而成。中国美术家协会顾问、全国著名山水画家黄格胜为画作题跋。

《家园如画》将作为东博会20周年个性化主题邮票,与东博会20周年纪念邮折一同发行。

东博会20周年纪念邮资信封由中国邮政集团有限公司发行,设计采用东博会20周年“镶钻成冠”标志、东博会会址和吉祥物新造型等元素,具有特殊的纪念意义。纪念邮折以东博会标志性建筑物为元素,设计成对开立体邮折,由中国邮政集团广西分公司制作发行。打开纪念邮折,东博会标志性建筑朱槿花厅跃然纸上,寓意中国—东盟“合作之花”永久盛开。

东博会秘书处专门设计开发的中国—东盟博览会20周年标志、中国和东盟11国国花等系列纪念章,设计巧妙,制作精美,将在今年东博会会期作为特许商品公开发售。东博会吉祥物“合合”“美美”盛装打扮,将一并亮相。

金秋9月,第20届东博会将如约而至,全面开启“镶钻成冠”新未来,助力共建中国东盟和平、安宁、繁荣、美丽、友好“五大家园”。

来源:央视新闻客户端

“本队为中国香港女子手球队,在此诚意表扬韦程程小姐为本队之悉心照料及各种安排……”8月17日,第一届全国学生(青年)运动会志愿者韦程程收到一封来自中国香港女子手球队的表扬信,对她在志愿服务中的突出表现表示感谢。

比赛开始前,中国香港女子手球队在训练场进行热身时,意外丢失训练用球。赛后韦程程立即联系志愿者组长及运动服务中心工作人员一同寻找,第二天终于失而复得。中国香港女子手球队教练们表示,志愿者服务的专业水平和态度给他们留下了深刻印象。

韦程程是南宁学院工程造价专业大二学生。她这次志愿服务的主要工作是负责运动队抵达和离开的接待,跟随队伍,与队员、教练和其他工作人员保持密切沟通,传达重要信息,解决问题,并提供所需的支持和帮助,确保他们能够在比赛中达到最佳状态。

在收到表扬信的那一刻,韦程程很感动,说自己感受到了志愿服务的价值,并同样感谢中国香港女子手球队的信任。“我会继续以热情和负责任的态度,为赛事的顺利进行贡献自己的力量。”

据了解,此次学青会手球女子组比赛在南宁学院体育馆举行。包括韦程程在内,南宁学院80名志愿者承担了比赛期间的服务工作,为参赛队伍、媒体人员、入场观众等提供专业服务。

“在学青会的大家庭里,每个人都有奖牌,运动

员有奖牌,志愿者也有奖牌,我们共同的奖牌就是青春和激情。”18岁的梁锦韵是手球比赛志愿服务的总领队。她和同伴们每天早上7时起床,从学校宿舍赶到比赛场馆,开始一天的志愿服务工作。

19岁的志愿者杨玉凤主要负责举牌礼仪、颁奖礼仪、秩序指引工作。提及这次的志愿服务经历,她说:“在志愿服务工作的辛苦中,我看到了举办大型赛事的不容易,但看到运动员们青春洋溢、充满朝气的脸庞,以及他们在赛场上斗志昂扬、奋勇拼搏的青春姿态,我感到十分快乐与自豪。”

负责运动员训练场地安全维护的志愿者李家茂表示,7月26日起,学青会南宁市执委会志愿者工作部就组织开展了赛会志愿者岗前培训工作,采用



学青会运动员村村委会工作人员为中国香港女子手球队运动员、教练员送上小礼物。凌鹏 摄

“线上理论+线下实操”的模式,为参会的志愿者们提供了志愿服务工作规范与技巧、志愿者心理调适与危机干预等线上培训课程,并引导志愿者进行线下实操训练,确保每一名上岗的志愿者都能用专业水平圆满完成任务。

南宁学院的俞子豪老师表示,参与志愿服务对青年人来说,是非常重要的课外实践经历和成长锻炼,学青会的志愿服务经历将在同学们的青春记忆中留下浓墨重彩的一笔。

来源:广西日报 2023年8月19日第5版



“世巡赛·环广西”10月12日重启开赛

2023年环广西公路自行车世界巡回赛今年重启,北海作为首发站,将于10月12日、13日举行北海赛段的比赛。目前已进入赛事筹备阶段。

环广西公路自行车世界巡回赛是世界顶级、中国唯一的公路自行车世界巡回赛,与举办超过100年的“环法自行车赛”“环意大利自行车赛”等老牌名赛属同一等级,是广西目前历史上举办过的最高级别赛事之一,以其规格之高、阵容之强、线路之长、筹备之难、群众参与之多、国内外影响之大等特点,在广西体育发展史上具有里程碑的意义。

2023年环广西公路自行车世界巡回赛包含男子与女子两项赛事,其中男子世巡赛将在广西北海、钦州、南宁、柳州、桂林5个城市举行。本届赛事路线在往届的基础上进行了优化调整。

记者:刘婷

机动车登记,来了新措施!

近日,公安部推出公安机关服务保障高质量发展若干措施,优化机动车登记服务、进一步促进汽车消费是其中重要内容。公安部交管局部署各地公安交管部门进一步细化措施、优化流程,简化优化车辆登记程序,更好便利群众企业办事,促进汽车消费流通,更好地服务保障高质量发展。

简化新车注册登记手续,便利一站办理新车上牌。在前期试点基础上,进一步扩大国产小客车注册登记生产企业预查验试点,在36个城市33家生产企业实行新车出厂提前查验车辆,群众上牌免交验车辆,减

少群众办事排队等候时间,适应互联网线上售车等汽车销售新模式,更好促进汽车消费。积极支持在银行、汽车金融公司等金融机构设立机动车登记服务站,便利群众一站办理贷款和抵押登记手续。

便利办理二手车转让登记,促进二手车交易流通。会同商务、税务等部门落实已推出的取消二手车限迁、二手小客车转让登记“一证通办”等便利措施。推行摩托车登记省内一证通办,对省(区)范围内异地办理摩托车注册登记、转让登记、住所迁入的,申请人可以凭居民身份证“一证通办”,无需再提交暂住地居

住证明,便利群众异地购车登记。地方法规规章对购买摩托车实行单独管理政策的,按当地规定执行。

推行二手车出口登记异地通办,促进二手车出口发展。对二手车出口企业异地收购车辆的,允许在企业所在地申请注销登记,持续推进交管服务跨省通办。对具备开具二手车交易发票条件的二手车出口企业,积极支持设立机动车登记服务站,便利企业一站式办理登记,减成本、降负担,为二手车出口创造良好环境。

来源:公安部交通管理局

洪涝退去,“泡水车”去哪了?



近日,极端天气在多地引发暴雨和洪涝灾害,造成部分地区的许多车辆因泡水而损坏,一些消费者担忧这些“泡水车”流入二手车市场,会给车辆安全埋下隐患。为此,记者采访了中国汽车流通协会专家罗磊。

记者:泡水后车辆可能有哪些损伤? 有哪些安全隐患?

罗磊:大家可能认为,被水淹过的车辆就叫“泡水车”。但是,什么情况下泡水会对车辆的技术指标和安全性能产生重大影响呢? 根据中国汽车流通协会在2011年发布的评定标准,经水等导电液体浸泡,导致车辆核心零部件、电器件受损的车辆,一般是水位超过车辆座椅底板,才称之为“泡水车”。

泡水车辆的受损程度分多种情况:

第一种,水线刚刚没过滑轨,这种情况叫低位泡水。它会对车辆产生一定影响,比如说车辆底盘、灯饰接口发生锈蚀,但是影响程度不是很高,经过简单修复就能够正常使用。

第二种,水线已经达到仪表台,对车辆的整体性能影响较大。比如说座椅、仪表、发动机、变速箱、灯光、音响、空调、中控设备、雷达等,很多零部件都会受到水的侵蚀。

第三种,水已经淹没车顶,就是所谓的“没顶车”。这样的车基本上已经没有任何价值,保险公司一般会作为全损车进行回收,并按照车价全额赔偿给车主。这样的车即使经过专业修复,仍然可能存在严重隐患。

只要是“泡水车”,都存在安全隐患。即使是低位泡水的车辆,水没过刹车系统的感应零部件后,可能会导致产生错误信号,也会成为安全隐患。另外,现在汽车里有很多高技术的应用,比如安全辅助设备、导航设备等,泡水之后电子零部件的可靠性会大打折扣。修复时如果没有全部换掉,就会存在安全隐患。

个人建议,非专业人士不要购买这样的车辆。

记者:泡水后的车辆都去了哪里? 为什么会进入二手车市场?

罗磊:只要不是进入报废程序的“泡水车”,都会经过修复后流向二手车市场,因为这样的车仍然具有一定的商

业价值。现在车辆修复技术非常先进,大部分车辆经过零部件的更换、清洁和全面整修,一般情况下就能够正常使用,能够满足一些驾驶或者出行需求。

另外,泡水车的收购价格往往调整幅度会很大。买一辆二手车可能是十万块钱,买一辆同等的泡水二手车,可能只需花三四万块钱,所以可能有人会被低价吸引去购买。

在相关规定里,对泡水二手车的流通也没有明确的限制。汽车流通分多种情况,二次流通的既有正常的二手车,也有出过事故的二手车,还有全损的二手车。只要有人愿意购买,都可以拍卖。但是在行业里有明确规定,如果销售的车辆是“泡水车”,不管是低位泡水还是全损泡水,都应该向消费者进行明示,明确告知这辆车重要的缺陷,以及可能会引起的后果。

目前情况下,绝大多数车商会明确告知消费者是不是“泡水车”。否则,一旦消费者检测出来,或者通过某些证据,证明这辆车在购买之前泡过水,商家就要承担相应的法律责任。

记者:在卖方没有明确告知的情况下,如何避免购买到泡水二手车?

罗磊:鉴别“泡水车”比较简单,普通消费者也能做到。首先,二手车经过水泡会发生霉变,会有一种腐烂的气味,特别是地胶部分。还有,消费者可以把安全带拉起来,看一看安全带上有没有水

老友说



扫码了解更多

善良遇到善良是世间最美的邂逅

“我也要对他们说声谢谢!”近日,广东东莞凤岗镇天堂围警务室出现暖心一幕。

8月1日,两名正在室外工作的环卫工人,因酷暑难耐,来到了凤岗镇天堂围警务室外的阴凉处避暑,正在值班的民警张明利看到了他们后,把两名环卫工人请到调解室休息,并给他们打开了空调,递上了饮用水,随后张警官回到值班室继续值班。

等到张警官再次回到调解室时,发现原本杂乱无章的调解室变得干净整洁。原来,两位环卫工人离开前,主动将调解室仔细地打扫了一遍。一人拿起扫帚扫地,一人拿着抹布擦桌子,最后,两人将桌上的杂物整理归位,带走了垃圾,还不忘关闭了空调。

网友们见此,好评如潮:“你的善良,他的温暖。”“骨子里的善良和素质是最让人钦佩的,为他们点赞。”“双向奔赴的善良,彼此安好。”回忆起当天的场景,张警官感动地说:“真的没有想到,他们还帮忙打扫了办公室,我也要对他们说声谢谢!”

民警给环卫工人送去清凉,环卫工人回以洁净。当善良遇到善良,就是世间最美的邂逅。

作者:黎小妮

印。更直观的方法是看一些比较隐蔽的地方,可以打开车门内侧的内饰罩,看看里面有没有残存的泥沙,如果有就毫无疑问是“泡水车”。

当然,如果怀疑购买的二手车是“泡水车”,还要通过专业的机构进行检测。在买完车以后,即便商家提供了检测报告,消费者依然可以通过购买服务,聘请专业的第三方二手车检测机构,或者在司法鉴定机构,申请对车辆进行全面技术检测,避免对行车安全造成隐患。

如果购买二手车后发现它泡水了,要留存当初交易时的相关证据,特别是录音、录像以及签订的合同,通过法律手段进行维权。

来源:央视网

「讲文明 树新风」公益广告

社会主义核心价值观:
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

文明健康 绿色环保

南宁市精神文明建设委员会办公室

垃圾分类,绿色出行
勤洗手常通风,不乱吐乱扔
注意咳嗽礼仪
保持社交距离
科学佩戴口罩,看路上车辆
推广分餐公筷,拒食野生动物
维护公共卫生,净化美化环境



以司法力量维护老年人权益



杨某某经介绍加入某健康科技有限公司销售微信群,公司工作人员不断在微信中宣传推广一款光量子芯片医用冷敷贴,号称是经核准的国家一类医疗器械,能抗衰老、预防疾病等,并以赠送礼物等方式诱导杨某某多次免费体验。杨某某后花费近3万元购买该产品,使用后未



对老年人消费欺诈应承担惩罚性赔偿责任

——杨某某诉某健康科技有限公司买卖合同纠纷案

觉见效。杨某某认为存在消费欺诈,起诉请求判令某健康科技公司退款并三倍赔偿。经查,该产品核准的产品适用范围仅为物理退热理疗等功能。

审理法院认为,《中华人民共和国消费者权益保护法》第五十五条第一款规定,经营者提供商品或者服务有欺诈行为的,应当按照消费者的要求增加赔偿其受到的损失,增加赔偿的金额为消费者购买商品的价款或者接受服务的费用的三倍;增加赔偿的金额不足五百元的,为五百元。法律另有规定的,依照其规定。本案中,公司人员对医疗器械突出宣传未经国家核准的预期用途和性能,且与说明书适用范围严重不符,误导消费者,致使杨某某以

明显畸高的价格购买仅具有冷敷退热功能的医用冷敷贴,构成虚假宣传误导消费者的欺诈行为,应当承担退一赔三的惩罚性赔偿责任。判决该公司退还杨某某全部货款并赔偿三倍损失。

健康是老年人关注的重要消费领域。现实生活中,一些商家利用老年人对健康的重视,通过夸大产品的保健治疗功能诱导老年人进行消费。近年来,随着智能手机的普及,通过微信群等媒介虚假宣传,形式更加隐蔽化,需要引起高度重视。本案判决明确了在微信群对医疗器械、药品等功效超出国家核准范围进行虚假宣传误导老年消费者,构成欺诈,应承担惩罚性赔偿责任。本案对于引导经营者诚信经营,维护老年消费者的健康权益具有典型示范作用。



对失能老年人监护加强监督 保障其得到最有利监护

——赵甲、赵乙、赵丙申请指定监护人纠纷案

老人严某某有赵甲、赵乙、赵丙三个子女,老人自丈夫去世至患病住院前一直与赵甲共居生活。住院期间三子女均有看护,存折及证件由赵甲管理。老人现无民事行为能力。三子女就老人监护事宜存在争议,起诉申请由法院指定监护人,均主张他人存在不利监护因素,自己最适于担任老人监护人。审理中,赵甲按动产、不动产等类别向法院报告了老人名下财产。三子女表示若自己为监护人,愿意定期公示财产和监护情况,接受监督,并由

判决确定该义务。

审理法院认为,《中华人民共和国民法典》第三十一条规定,人民法院应当尊重被监护人的真实意愿,按照最有利于被监护人的原则在依法具有监护资格的人中指定监护人。本案中,赵甲与老人长期共同生活,为最便利履行监护职责,结合照顾现状、交通条件等情况,判决指定赵甲担任严某某监护人,令其每月向赵乙、赵丙公示上一月度严某某财产管理及监护情况。

随着我国社会人口老龄化程度不断加深,失能老人生活照顾、财产管理等成为困扰许多家庭的难题。被指定的监护人能否尽心尽力、依法履职,由谁来履行监督职能,更是实践操作的堵点。本案判决按照最有利于被监护人的原则,确定以监护人履职报告和定期公示为内容的创新模式,让失能老人监护归于“老人本位、家庭成员共同参与”,不仅有利于促进矛盾纾解和孝亲敬老家风建设,也对监护人监督模式进行了有益探索。



投保老年人健康保险已履行告知义务应依法获赔

——李某诉某保险公司健康保险合同纠纷案

2020年9月,李某与某保险公司签订《支付宝老年防癌险电子保险单》,投保老年防癌险。保险单健康告知部分需要告知的疾病、体征或症状不包括气管炎。半年后李某经诊断为气管肿瘤癌变,向该保险公司提出索赔申请。该保险公司以李某患慢性支气管炎投保时未告知而严重影响其承保决定为由拒赔。李某起诉请求判令该公司履行保险合同,赔付医疗费用。

审理法院认为,《中华人民共和国保险法》第十六条第一款、第二款规定,订立保险合同,保险人就保险标的或者被保险人的有关情况提出询问的,投保人应当如实告知。投保人故意或者因重大过失未履行前款规定的如实告知义务,足以影响保险人决定是否同意承保或者提高保险费率的,保险人有权解除合同。本案中,保险公司在保险单需要告知的部分并未询问

被保险人是否患有气管炎。李某在投保时已合理履行如实告知义务,保险公司无权解除该保险合同。李某被诊断为肿瘤癌变,依据癌症医疗保险条款,判决某保险公司继续履行保险合同,支付李某医疗费16万余元。

医疗保险是老年人安度晚年的重要保障。目前,针对老年人的保险投保门槛较低,而老年人因为年龄等原因,可能存在一些基础病情况,存在纠纷隐患。本案判决明确投保老年人医疗保险时,已根据保险公司询问事项履行如实告知义务。在保险公司询问之外的事项,不属于告知范围。判决有力维护了患重大疾病老年人的合法权益,保障老有所安,同时,也提示保险



公司开展此项业务的相关风险,具有一定的典型意义。

处暑

暑吃鸭
去鸭盼
凉新秋

离离暑云散,袅袅凉风起。处暑,是秋季的第二个节气。《月令七十二候集解》曰:“处,止也,暑气至此而止矣。”处暑,也是炎热结束的意思,代表着气温由炎热向凉爽过渡。

处暑节气,鸭子最为肥美。民间有习俗,处暑这天要吃鸭,还会端一碗送给邻居,所谓“处暑送鸭,无病各家”。

“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知”“鸭子陂边昔并游,别来频见藕花秋”……从古至今,从春到秋,鸭子都是入画入诗频率颇高的水禽。鸭子不仅是古人诗中的常见描写对象,也是老百姓的美味家常。我国是最早驯化家鸭的地区,按《吴地记》中春秋时期“吴王筑城以养鸭”的记载,家鸭驯化史可以溯源到约2200年前。两汉时期,家

鸭已经成为三大家禽(鸡、鸭、鹅)之一。

中医认为,鸭肉性寒凉,滋阴养胃、清肺补血、利水消肿,可补内虚,消毒热,适合体内有热、上火的人食用。而民间则据此有了秋季吃鸭肉,能消除秋燥的说法。现代营养学研究显示,鸭肉含较多的蛋白质、B族维生素和维生素E,还含有尼克酸、核黄素和硫胺素等有益健康的营养元素。

烤鸭、白切鸭、柠檬鸭、荷叶鸭、核桃鸭、樟茶鸭、仔姜鸭……从南到北,人们吃鸭子的花样数不胜数,烹饪方式也各具区域饮食文化特色。除了整只食用,人们还把鸭子拆解成鸭头、鸭脖、鸭肠等鸭货,并极尽巧思,做出不同风味的美食。

飘香砂锅鸭

材料:蒜子10克,姜10克,特色干锅酱100克,桂皮、八角、香叶、干花椒各少许,鸭子400克,青红杭椒各20克,洋葱50克,啤酒一瓶,冰糖80克,盐、鸡精、料酒、生抽、老抽各适量。

制作工艺:

1. 首先将青红杭椒、洋葱都切成块,姜切块。
2. 锅中倒入冷水,放入砍好的鸭肉,姜片葱段、料酒文火煮开,撇去浮沫,捞出用水冲洗干净表面的杂质,备用。
3. 锅洗净倒入少许清水,放入冰糖小火不停搅动至融化,随后继续

融化呈枣红色时,倒入开水制作成糖色(倒入冷水容易喷溅,倒入开水可以避免喷溅伤身),倒出备用。

4. 锅洗净倒入油,放入姜蒜炒香,倒入鸭肉,翻炒均匀,随后烹入料酒去腥,下入桂皮、八角、香叶、干花椒,炒匀,接着锅中倒入糖色和生抽、老抽少许调色炒制均匀,倒入特色干锅酱煸炒均匀。

5. 取一口砂锅,倒入植物油,放入洋葱铺在底部,下鸭肉,倒入啤酒与鸭肉持平即可,盖上锅盖,文火煮制十分钟,下入青红杭椒段、盐、鸡精调味。煮至收汁即可出锅。



酸萝卜焖鸭

材料:鸭肉400克,啤酒200克,青红椒10克,酸萝卜150克,八角、桂皮、香叶、

干辣椒各少许,葱姜各5克,盐、鸡精、料酒、生抽、老抽各适量。

制作工艺:

1. 首先将鸭肉砍成块,放入清水中,冲洗干净血水及杂质,捞出沥干水分。
2. 锅洗净,注入清水,冷水下入葱姜、鸭肉、白酒,文火煮至沸腾,随后将鸭肉捞出,冲洗干净表面的杂质,备用。
3. 锅中倒入鸭肉,煸炒至出些许鸭油,随后锅中加入葱姜,煸炒出香味,下入八角、桂皮、香叶、干辣椒炒至干香。随即注入啤酒,淋入适量生抽以及少许老抽着色,煮制沸腾后,放入酸萝卜,小火焖煮至收汁入味,锅中继续加入青红椒、盐、鸡精、白糖调味,炒匀即可出锅。



酸辣泡鸭爪

材料:鸭爪500克,柠檬、小米辣、洋葱、香菜、泡椒适量,百香果适量。

制作工艺:

1. 将鸭爪洗净剥开,冷水下葱、姜、蒜、花椒和鸭爪,焯水去除血腥味。
2. 鸭爪出锅后过冷水,这样口感更好。
3. 锅内加水、酱油、料酒、八角、桂皮、花椒,开锅后再煮半分钟熄火,加入适量白醋,放凉。
4. 柠檬、小米辣,洋葱、香菜、泡椒切好后放入冷却的卤水中。
5. 百香果切开挖出果肉也放入卤水

中。

6. 将鸭爪放入卤水(水要没过鸭爪),放进冰箱冷藏两小时以后即可食用。





亲水游，感受不一样的北京

暑假期间正值亲水游高峰期，北京市各观赏性水域开放，让人们可以乘船在水上畅览古都北京。不管是在颐和园、什刹海、永定河，还是在金海湖、妫水河等湖河，沿着水脉，游客总能寻找到自己喜欢的亲水戏水空间和项目，在享受清凉的同时，感受北京深厚的文化底蕴。

“前面就是漕运码头了。”上个周末，北京市通州区居民赵莹怡一家坐

船游览了大运河北京段。“儿子一直说要来了解一下北京为什么被称作‘运河上漂来的城市’，所以趁着暑假还没结束，来家门口的大运河游船上让他感受下。”赵莹怡告诉记者。

暑期，北京市各观赏性水域开放，让人们可以坐船水上畅览古都北京，体验不一样的感受。

追寻运河历史

早在2021年，大运河北京段40公里旅游河道已正式通航。从此，人们可以乘坐游船游览北京。运河两岸，有大运河森林公园、城市绿心森林公园、运河文化广场、张家湾公园等，空间开阔、植被丰富，且一年四季景观不同，游客可坐船饱览运河风光，也可在运河两岸散步休闲，还可了解运河文化，这里已经成为广大市民游客钟爱的热门“打卡地”。

目前，北京大运河文化带的发展还在继续谋篇布局 and 持续完善。京通大运河(北京)文化旅游管理有限公司相关负责人丁宝柱告诉记者，大运河游船开通的短航线往返时

长60分钟，每日发4班游船。从2号码头出发到漕运码头，优惠票价75元。亲民的价格使得“运河游”成为游客来通州游玩的首选。“我们的游船都是新能源船，不会污染水质。”丁宝柱说，这也是对绿色低碳消费理念的一种倡导和实践。

据介绍，目前北京市文旅部门正结合北京(通州)大运河文化旅游5A级景区建设，完善旅游产品。未来，还将开发乘船至河北的游览项目，实现京冀互联互通，远期还将实现京津冀水上游览互联互通。



体验漫步感觉

除了坐船游北京，北京市文化和旅游局会同16个区的文旅局，以水为脉，以水为媒，推出16条“漫步北京——清明上河图徒步游主题游”线路，让市民可以顺着一条条清澈的河道徒步游览北京。市民可以随意走走停停，尽情欣赏沿岸风景，不仅可以感受不一样的旅游体验，还能收获健身效果，受到越来越多市民的欢迎。北京市丰台区居民张未是个徒步爱好者，他告诉记者：“我家就住在南护城河边上，我以前就特别喜欢顺着护城河散步。市里推荐的16条漫步北京线路，每一条都各有特色，我打算把每一条都走一遍。”

16条徒步游主题线路覆盖了北京各区主要的河流水系，突出踏青赏花、徒步旅游、亲子亲水、沿途看景、品文化促消

费的主题。线路以河流为纽带，以景点和“网红打卡地”为节点，串联起沿途可看的花、可看的景及文化与美食。“16条徒步游线路不仅讲述了北京这座‘漂来的城市’因水而生、因水而兴的历史，同时又从侧面展现了北京近年来大力治理河湖水系的成果——北京的河流更多了，河里的水更多了，水质更清澈了，旅游生态和环境更美了。”北京市文化和旅游局相关负责人说。

据介绍，作为北京文旅促消费活动项目之一，“漫步北京”计划还将结合二十四节气、中国传统节日推出一些主题突出、特色鲜明、文化味浓厚的旅游线路，为市民打造“微旅游”“微度假”空间。

泛舟触摸文化

作为北京市中心最大的观赏性水域，北海御苑充分发挥自身优势，为游客提供丰富多彩的水上泛舟项目。电瓶船、手划船、脚踏船、画舫摆渡、荷花船、摇橹船等八大系列的400多条各种游船适合童趣游、情侣游、家庭游、团体游、商务游等不同选择。

北海公园是《让我们荡起双桨》歌曲及手划船活动的发祥地。2013年，北海公园专门设立了“让我们荡起双桨”手划船文化基地，慕名前来体验的游客络绎不绝。一年四季，无论何时亲朋好友泛舟湖上，欣赏具有千年古韵的历史名园，哼唱“让我们荡起双桨”的熟悉旋律，都别有一番滋味。

除了传统的水上游，亮马河燕莎桥至朝阳公园段的亮马河国际风情水岸也备受游客欢迎。全长1.8公里，以“悠游朝阳——赏亮马国际风情”为主题，北京市朝阳区推进亮马河滨河文化带项目建设，打造集游船、码头、商业提升、主题灯光演绎等于一体的“文旅商+科技”综合夜游项目，让亮马河实现了“亮化、美化、文化”的华丽转型，“潮朝阳”夜经济被进一步激活。

亮马河周边有燕莎购物中心、蓝色港湾、好运街等重点商圈，以及昆仑饭店、凯宾斯基饭店、朝阳公园等酒店和城市公共空间。“乘船夜游，将激活亮马河沿线潜在的商业价值，营造国际化消费空间。同时，亮马河国际风情水岸也将为市民和游客提供又一社交、休闲、消费的城市会客厅。”朝阳区相关负责人表示。

据了解，亮马河国际风情水岸航线全程约45分钟，其中约15分钟位于铂宫闸室中。运营方为此专门打造了全国唯一的、科技感十足的铂宫闸室光影秀，用光影讲述亮马河的历史与大运河文化带的深厚底蕴，为航线注入文化内涵，颇受游客欢迎。

暑假期间正值亲水游高峰期，不管是在颐和园、什刹海、永定河，还是在金海湖、妫水河等湖河，沿着水脉游客总能寻找到自己喜欢的亲水戏水空间和项目，“不管是坐船游北京，还是在水边徒步，除了享受清凉，还能触摸北京的历史，感受北京的深厚文化底蕴，我觉得这才是完美的旅行。”张未说。



搭上流量快车

一到周末,位于海口市南渡江畔的北姆堆露营地就热闹起来。“柯尔鸭”农场内,各种各样的小动物吸引着亲子家庭的注意力,参与趣味互动游戏,孩子们玩得尽兴,家长也得以放松身心。北姆堆露营地还不定期还举办各类主题活动,休闲运动、潮流市集、夏日音乐会等元素为传统的户外露营体验增添了更多趣味。

一件上癮的事

“海边烧烤看电影赏烟花，空调帐篷露营观星空，这么浪漫，还有谁？在傍晚时分我们驱车进入南湾猴岛旅游区的呆呆岛，沙滩的余热已经退去，落日已经为海天边的云彩调好了今日的颜色，迎接我们的到来。在呆呆岛上露营，竟然感觉连名字都是这么契合！发呆吧……”海南旅游达人能能的一篇游记引发了微信朋友圈的围观与羡慕。

产业融合发展

李艳娇认为,营地经营者须完善设施,提高露营设备的智能化、便利化水平,承担好生态责任。营地是宣传文旅旅游的窗口,不破坏一处草木,做到“不为美景添负担”。

海口市旅游和文化广电体育局相关负责人介绍,下一步将不断优化完善旅游基础设施建设,探索多元化露营场景,推进“露营+”衍生更多符合现代消费者物质和精神需求的新业态,持续改善游客相关体验,实现产品体验、消费方式升级与服务质量的多重提升。

来源:2023年7月17日《中国旅游报》



长塘葡萄抢“鲜”上市 村民日子越过越甜

乡村要振兴,产业兴旺是关键。南宁市青秀区长塘镇从2003年开始发展葡萄种植,目前已有20年的种植历史。近年来,当地引导农户成立葡萄合作社,种植阳光玫瑰等多个优质品种葡萄,目前葡萄种植面积800多亩,年总产值达1600万元。



南宁广播电视台



扫码看视频

7月的南宁,正是瓜果丰收的时节,走进青秀区长塘镇的葡萄大棚,一串串宝塔般的葡萄挂满了枝头,随处可见果农们忙碌的身影,采摘、分拣、装箱、搬运,棚内棚外处处是喜悦的笑脸,到处是丰收的景象,每日采摘的新鲜葡萄将从这里运往全国各大瓜果市场,在炎炎夏日里为人们带去丝丝甜蜜。

青秀区长塘镇双季葡萄基地核心示范区坐落于环境优美的新农村示范点——定西村团岩坡。2003年起,当地开始发展葡萄种植,要说起团岩坡与葡萄之间的甜蜜缘分,就不得不提到一位种植户。

“我们基地的负责人黄老板入驻种植比较成功,特别是技术和管理方面,我们跟他沟通请教,他也很愿意免费为我们指导,所以我们大胆尝试种植,跟着他种葡萄也确实尝到了甜头。”长塘镇定西村党总支书记、村委会主任黄增念介绍。

黄增念口中的“黄老板”叫黄有旗,来自防城港,他在长塘镇经营葡萄产业已将近20年,目前他的葡萄基地种植面积近300亩,葡萄亩产值达1—2万元。

黄有旗向记者介绍道:“我们长塘的葡萄从每年5月底一直卖到8月初,这是第一季,第二季从11月到12月。目前我们种植的品种有维多利亚、巨峰、夏黑、阳光玫瑰、美人指、黑巴拉多等。”

黄有旗告诉记者,他之所以选择在长塘镇建立葡萄基地,一方面是长塘镇地理位置优越,交通便利,距离南宁市中心城区仅25公里,属于南宁市“半小时经济圈”。此外,长塘镇得天独厚的自然环境非常适宜葡萄生长,葡萄可以提早15天左右上市,无论是口感还是产量、价格,都有一定优势。“我们长塘镇的阳光玫瑰亩产平均3000斤,批发价格每斤10—15元,销量好不愁卖,主要销往南宁本地,以及广东、湖南等省。”

为了带动群众共同发展特色农业,2012年长塘

镇成立了南宁市香提葡萄合作社。葡萄的丰收离不开技术的支持,在这里葡萄种植基本采用“三避”及“双十字”V型架培技术,这种种植结构具备受光面积大、光合效率高、通风透光好等优点。不仅方便果农对葡萄进行种植和管理,也提高了葡萄的品质。而生物化肥、生物农药技术的应用,减少了农药化肥的使用量,使种植出来的葡萄更加绿色健康。进入葡萄采摘季以来,前来批发的采购商络绎不绝。

“我第一次来,是经朋友介绍的,他说这边的葡萄比较甜,也是本地的,我们就过来看一下。”南宁市民杨先生从事水果批发多年,此次来到长塘镇选购葡萄,经过现场挑选品尝后,杨先生对葡萄品质赞不绝口:“我刚才吃了,品质非常好,准备要一两千斤,支持本土产品。”

随着葡萄逐渐成熟,棚内管护工作也进入了用工高峰期,这给当地带来了不少就业岗位,许多村民利用农闲时间前往葡萄园务工,增加经济收入。临近中午11点,村民李女士结束了半天的葡萄修剪工作,尽管汗流浹背,但她的脸上仍洋溢着丰收的喜悦。“以前在外面打工离家远也不赚钱,得知村里种起了葡萄我们都回来了,每天一百多的工资,收入相比之前变高了。”

目前定西村的葡萄种植面积已达2000亩,种植葡萄之前村民年人均收入只有6000元左右,现在达到2万元,翻了三倍。“除了提供就业岗位,我们还带领50多户村民参与阳光玫瑰葡萄种植,我在这方面有些经验,也会毫无保留地传授给大家。看着村民通过种

植葡萄日子越过越滋润,我们也打心眼儿里高兴。”南宁市香提葡萄农民专业合作社基地负责人黄有旗说。

如今,长塘镇以市场需求为导向,通过开办农民实用技术培训班提供技术支持、拓展销售渠道、落实各项惠农强农政策等举措,鼓励和引导农户发展瓜果种植。下一步,长塘镇计划引进龙头企业,发展果蔬种植、粗加工以及配送产业,提升现代农业的规模化、机械化、标准化和品牌化水平,健全完善联农带农富农机制,持续发展壮大高品质特色瓜果优势产业,打响长塘瓜果的品牌知名度,让农产品出村进城,农民就业增收,联农带农更显成效,大力培育乡村新产业新业态。



记者:陈书钦 宁珊 刘洲樟 覃历

第11集

爆炸现场没有发现陈山和飞行员们的尸体,说明他们没有死亡,但防空洞没有别的出口。周海潮趁机让手下散布陈山就是日军间谍的消息,并通知各个部门在追捕陈山时可以击毙他。陈山给费正鹏打电话,告诉他自己和飞行员们已经脱离险境,希望他派人来接应自己。费正鹏让陈山带飞行员去童家桥附近的军统联络站等待接应。关永山得知消息后,欣喜不已,让费正鹏赶紧去接应陈山,自己去向戴局长汇报。

第12集

荒木惟怀疑陈山既然能活着出来,那么飞行员也可能还活着。陈山一番辩解,荒木惟暂时相信了陈山的说法。荒木惟让陈山杀掉乔瑜,陈山没有下手。荒木惟告诉陈山,只要拿到兵工厂分布图,他就能见到陈夏。荒木惟请来竹也医生,给陈夏治疗眼睛。手术很成功,陈夏恢复了视力,但是看东西却很模糊。荒木惟让陈夏先回上海,等陈山任务结束后,再带陈夏去日本做进一步的治疗,陈夏却不想去,她想和陈山通一次电话。

第13集

费正鹏和余小晚、陈山等着张离吃饭时,周海潮带着江元宝来了。周海潮一脸得意地看着陈山,江元宝也告诉众人陈山假冒肖正国的事情,还将自己在上海见到陈山的情景描述一番。陈山不慌不忙地要周海潮带着江元宝回第二处甄别身份,周海潮冷笑一声,要求给陈山验血,和肖正国当年在黄埔军校留下的体检报告进行比对。费正鹏阻止周海潮带走陈山,周海潮拿出了关永山亲笔签署的逮捕令打压费正鹏。

第14集

洪京军见势不妙,发现晕倒在地的周海潮,周海潮让他赶紧去牢房查看,发现陈山逃跑后,第二处的人倾巢出动,抓捕陈山。关永山知道后,只觉得十分耻辱,正在这时,肖正国的体检报告也已经送来,肖正国的血型是A,而陈山的血型是B,陈山的身份暴露无遗。张离打算让陈山给日本人交一份假的兵工厂分布图,为了让陈山能够顺利逃脱,还拜托了石板坡监狱的副狱长“四眼”掩护陈山越狱。

第15集

余小晚偷偷在屋里放了录音机,想从周海潮嘴里套出话来,让他在自己面前承认杀害李伯钧和肖正国的事情。周海潮一时没忍住,在余小晚面前承认了自己是为了得到余小晚而杀掉了肖正国等人。没想到,费正鹏在里屋已经听到了所有的对话。周海潮恳求费正鹏放过自己,见费正鹏执意要带自己回去,便趁他不注意逃跑了。费正鹏把周海潮承认罪行的录音拿给关永山,并提

议尽快抓捕陈山和周海潮。

第16集

在上海,荒木惟回到尚公馆,根据陈山所绘制的兵工厂分布图上的地址进行了轰炸。重庆方面也登了报纸,宣称陈山和张离这对汉奸情侣窃取军统情报,重庆兵工厂损失惨重。陈山和张离以情侣身份搬进了日本人给他们安排的房子。张离和陈山约法三章,要求在家里两人井水不犯河水,陈山必须服从自己的领导。陈山成为荒木惟的私人助理,而张离暂时没有被荒木惟安排职位。陈山带着张离来看自己的父亲陈金旺,但陈金旺已经认不出陈山了。

第17集

陈山和张离来到米高梅夜总会参加麻田的寿宴,乔瑜为两人介绍了酒行的陈老板和做粮油生意的陆老板,还有一个做药材生意的钱老板已经在舞厅内。陈山进入夜总会,看到唐曼晴正在为麻田引见那位大名鼎鼎的钱老板,他发现钱老板竟然就是自己音讯全无的大哥陈河。而张离看见钱老板也很惊讶,因为钱老板竟然就是自己消失的未婚夫。陈山带着张离上前打招呼,陈山话里对钱老板带着讽刺,充满敌意,钱老板装作不认识陈山的样子。

第18集

婚礼仪式上,陈山看到了周海潮的身影,他有些慌张,而荒木惟也注意到了周海潮,陈山决定组织张离抛出手捧花,中止飓风队的暗杀。在两人就要宣誓时,余小晚突然出现在了婚礼上,余小晚看着自己最好的姐妹就要和自己喜欢的人结婚,内心十分复杂,但她还是选择相信张离,并主动要求给张离和陈山做证婚人。余小晚哽咽着,为两人证婚,看着两人戴上结婚戒指,余小晚强颜欢笑地为两人送上祝福后便离开了。

第19集

千田英子走进沈莫的家里,沈莫这才反应过来,周海潮和日本人是一伙的。周海潮让沈莫加入自己,沈莫义正辞严地说自己不可能当汉奸。周海潮告诉沈莫,他刚刚说的话已经都被日本人听见了,已经回不去飓风队了,现在要么为日本人效力,要么只有死路一条。千田英子却说可以收留周海潮,但沈莫必须死。荒木惟放下耳机,示意手下控制住陈山,他饶有兴趣地让陈山猜测沈莫是会投降,还是慷慨赴死。

第20集

陈山刚松了一口气,荒木惟就让陈山去亲手干掉周海潮。周海潮坐在千



谍战深海之惊蛰

新闻综合频道

11-23 集 剧 情

田英子的车上,越想越不对劲,多疑的他干脆跳车逃跑,千田英子开枪击中了周海潮,可还是让周海潮逃走了。周海潮逃到李氏诊所的药房,余小晚听到药房有动静,前去查看时发现了倒在地上奄奄一息的周海潮,周海潮看见余小晚,急忙向余小晚求救。余小晚没法见死不救,她二话不说为周海潮安排手术,取出了子弹。

第21集

刘芬芳将警察引到了陈啸昆和鸦片老板交易的地点,双方都以为是对方故意将警察引来,便撕破了脸皮展开枪战。陈啸昆落荒而逃,陈山带着刘芬芳几人劫走了陈啸昆的货,并带着他们来到一个破旧的烧酒坊。“皮鞋”和“菜刀”本想卖掉鸦片换成现银,陈山却不同意,陈山决定等到合适的时候再来处理这批货。钱老板避开环龙路后,遇到日军的检查闸口,正想蒙混过关,不料遇上一个叫青木的日本军官,青木对钱老板有所怀疑。

第22集

荒木惟到达剑道馆后,拿到当天剑道馆的值班人员名单,发现卫兰和于超两人和自己分析的可疑人员的名单重合,乔瑜赶紧将钱老板一行人在剑道馆的消息向荒木惟汇报,荒木惟大喜过望,觉得自己马上就能将“裁缝”给揪出来。荒木惟吩咐乔瑜增派人手封锁剑道馆。在和荒木惟一起进入剑道

馆的途中,陈山发现荒木惟似乎对花粉过敏。钱老板和陈啸昆在比试的时候,荒木惟让陈山猜一猜到底谁是共产党?陈山猜钱老板是共产党。

第23集

陈山在屋外看到了盛开的樱花,计上心来,他将树上的花粉抖落在自己的衣袖上。荒木惟向钱老板询问不在场证明,而钱老板则说前天晚上自己读书读到深夜,不知道邻居会不会注意到。陈山回到房间后,故意走过荒木惟身边,还为荒木惟递了一杯茶,陈山衣袖上的花粉起了作用,荒木惟很快呼吸困难地倒在了地上。陈山见所有人都跟着荒木惟去医务室后,回到房间,钱老板将药品的位置告诉了他。陈山顾不上自己的安危,决心想办法赶在日本人之前将药品转移。

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

第24集

邓草草收到法院传票,她不想让关皓从身边抢走轩轩,龚剑劝她冷静下来。邓草草请孙南威帮忙打官司,他感觉很难办,法官会考虑工作、住房等条件,孙南威清楚邓草草的胜算不大。龚剑接关皓出院,之后一起喝酒。龚剑和关皓聊起邓草草,他劝关皓放手,关皓执意打官司。开庭后关皓和邓草草各自陈述事实,龚剑作为邓草草的证人出席,他提供了邓草草多年寻找孩子的证据,关皓律师把偷拍的照片呈上法庭,邓草草反驳。关皓最终通过法律途径取得轩轩的抚养权,邓草草撤诉,关皓希望和她破镜重圆。

第25集

乔小芮的验血报告显示,她患上了白血病,这一消息犹如晴天霹雳,从医院出来后,她站在婚纱店前发呆。乔小芮去办公室找龚剑,龚剑给她一个月的病假,乔小芮含笑离开,等她出门时禁不住哭出声来。龚剑给邓草草打电话,她独自在外散步。鲁修承陪乔小芮一起去酒吧喝酒,乔小芮喝多了,等他送乔小芮回家时看到她口袋里的验血报告。鲁修承在乔小芮床前陪了一个晚上,等乔小芮醒来时叫他离开,鲁修承说他已经看到了诊断书。龚剑到办公室时看到新来的助理徐文,乔小芮已把工作交接清楚,龚剑让她以后只负责工作上的事情。

第26集

乔小芮独自拍婚纱照,龚剑陪她前往,摄影师建议龚剑和她合影,两人合拍婚纱照时被周丽雯看到,周丽雯悄悄用手机拍下照片。邓草草收到周丽雯发来的消息,她工作时不在状态。邓草草赶往婚纱店看到龚剑和乔小芮在一起拍照,生气地跑开,事后邓草草找龚剑谈话,她不理解他的行为,龚剑答应过替乔小芮保密,他不能告诉邓草草真相。龚母一再询问龚剑,龚剑只好把乔小芮的病情告诉她,他正试着劝说乔小芮做手术。乔小芮再次来到医院检查,才知道医生弄错了化验单,她没得白血病,只是贫血。

第27集

孙南威拿着新出的书来到律师事务所,他想借机送给亲朋好友扩大影响。孙南威接到电视台节目录制的邀请,冯尚香坚持要去,她安排邓草草去北翱处理事务。东翔董事长让龚剑感到神秘,他安排人重审合同。龚剑送乔小芮去医院,在门口他提出换一家医院检查,乔小芮没说实情,她下车后龚剑悄悄跟过

去。乔小芮想收拾东西离开,鲁修承劝她留下,乔小芮把医院的误诊告诉他,她担心龚剑知道真相后会怪自己。关皓以东翔实业董事长的身份来到北翱集团龚剑很意外,邓草草也很惊讶。

第28集

邓草草在关皓公司门口看到他和一个老女人的亲密举动,又想起之前的事情,邓草草生气跑开。邓草草没想到关皓五年来和那个老女人在一起,还假装不认识自己,在KTV里邓草草大口喝酒,周丽雯说起乔小芮误诊之事。邓草草拒接关皓的电话,冯尚香出门接听,关皓向她询问邓草草的位置。龚剑给孙南威打电话后,也赶住了KTV。关皓的突然到来让众人意外,他解释和自己那个老女人只是相互利用的关系,邓草草庆幸自己已和他离婚,她推开关皓。此时龚剑推门而入,邓草草上前和他深情拥吻。

第29集

龚剑要做亲子鉴定,周丽君把头发样品交给他。周丽君通过熟人拿到龚剑的DNA鉴定报告,她趁机调换了,龚剑看到结果后有些意外,他心里有一种被打乱的感觉。龚剑想不明白,周丽君五年前为何要骗他,周丽君谎称那时隐瞒了真相,她提出复婚时被龚剑拒绝。龚剑带莉莉回家,龚母去抱她时莉莉突然哭起来,莉莉只能通过画画来表达情感,龚母不认周丽君。龚剑坐在沙发上睡着了,莉莉画完画后,便坐在龚剑身旁。

第30集

邓草草去接轩轩时看到许逸飞打了周丽君,周丽君匆忙离开,她让邓草草不要多想,也不要多问。邓草草把看到的情况告诉龚剑。莉莉总是做恶梦,龚剑向周丽君询问原因,周丽君讲起美国的事情。邓草草见到许逸飞从他手上看到亲子鉴定报告,报告上显示莉莉是许逸飞的亲生女儿,那是在美国做的DNA亲子鉴定。邓草草没把许逸飞的话告诉龚剑,龚剑得知美国人计划投资北翱时赶往会议室,周丽君让邓草草不要多管闲事,当邓草草提起亲子鉴定报告时周丽君很紧张。

第31集

龚剑见到周丽君时她被许逸飞打得鼻青脸肿,五年来都是那样,家庭暴力让她难以接受。周丽君找周丽雯聊起心



事,周丽君有自己的打算,她让周丽雯帮忙接回莉莉。周丽君来到龚剑办公室,龚剑拿出许逸飞出示的DNA鉴定报告,周丽君看后撕碎文件。龚剑给医院打过电话才确认他和莉莉没有血缘关系,周丽君面对质问只得承认,她求龚剑帮忙,许逸飞猜出她把真相告诉龚剑,他在电话里威胁周丽君,周丽君很害怕,邓草草赶到时莉莉已被许逸飞接走。

第32集

杨董事长因病去世,龚剑闻讯赶往医院,杨夫人被扶到房间休息,龚剑心里难受,邓草草在医院安慰他。关皓找老女人汇报工作进展,她答应给他钱以拿到北翱百分之六十的股份,关皓刚进董事会,他计划慢慢来。杨董离世后由夫人暂任董事长,有些董事私下转卖股权,北翱廉政部查清龚剑情况,龚剑恢复职务。龚剑回家被母亲问起工作之事,他说公司已经查清自己没问题,龚母关心他和邓草草的事儿,龚剑打算和邓草草结婚,龚母不再反对。关皓买下柳董和王董在北翱的股权,冯尚香在一旁证明,她看出关皓另有所图。

第33集

乔小芮趁机溜入鲁修承的办公室,四

处搜查后发现柜子里的保险柜。龚剑从乔小芮那里了解情况后决定找机会打开鲁修承办公室的保险柜,他清楚绕开摄像头的办法。孙南威找邓草草询问韩冰和周丽雯的情况,邓草草明白原因。关皓知道龚剑在调查北翱,他找龚剑聊天,龚剑上卫生间时神志不清,他怀疑被人下药,意识模糊之中陷入圈套,龚剑被警方带走,邓草草以律师的身份见到他,龚剑怀疑自始至终都是关皓设局。

第34集

关皓承认贾珍珍是他安排的,邓草草为了保护龚剑答应他复婚,关皓想用钱收买龚剑时被拒绝,龚剑劝他自首。关皓害怕黄总的投资打水漂,鲁修承已把黄盼盼多年洗钱的恶行交给龚剑,他悄悄拨通了乔小芮的电话。孙南威和周丽雯复婚,亲朋好友到场见证了他们的爱情,他们抛出的花球被周丽君抢到,周丽君在台上怀念她和龚剑的爱,周丽君把花扔给龚剑,龚剑接到花后去找邓草草。乔小芮决定离开北翱,她想开一家烤鱼店。龚剑在雪地里向邓草草求婚,两人聊起五年前的往事。(全剧终)

都市生活频道
 1 | 3集剧情

黑白禁区



剧情梗概

淦天雷、杨晓蕾、熊国良曾是警校的铁三角。淦天雷为帮杨晓蕾解围打架伤人受到处分,离开警校后南下讨生活,被凯撒集团年轻骨干车厘子相中,带进集团。淦天雷遇到警方卧底海叔,受其点化,成为邵勇峰的线人并屡建奇功,经省厅特批成为一名警察。在对凯撒集团执行收网任务之际,淦天雷因苏灵引爆炸弹陷入昏迷。八年后,淦天雷在医院苏醒,却失去了记忆。凯撒之案,因证据不足,尚未破解,淦天雷的记忆成为解开秘密的唯一钥匙。伴随着淦天雷的苏醒,凯撒集团和谭家两大势力重新复苏作案。邵勇峰意识到其中有蹊跷,决定放手让淦天雷追查。淦天雷逐渐找回记忆,拿到了关键信息。最终,经过警方努力,凯撒集团和谭家两大团伙所有罪犯全部落网,杨晓蕾却英勇牺牲。参加完杨晓蕾的追悼会,为查出凯撒背后的国际性犯罪组织,淦天雷又踏上了新征程。

第1集

境外缅川,2011年除夕,凯撒集团总部内犯罪集团首脑六叔与一帮长老打牌,一边讨论着在缅川拿货难,光头、皮帽、老师傅等人都很不满,而这其中有着警方卧底淦天雷。此时也有一支中缅联合行动队准备抓捕毒梟凯撒,公安局禁毒支队副支队长熊国良与公安局副局长邵勇峰正在密切准备中。

第2集

淦天雷去买水遇见了车厘子,车厘子拄着拐杖,淦天雷似乎并不认识他。淦天雷不会手机扫码和老板吵了起来,车厘子帮了他。杨晓蕾申请把淦天雷接去她家住,熊国良觉得有些不方便,抱着醋坛子来找邵勇峰,邵勇峰却一口答应了,还叫人密切监视。晚上,车厘子再次出现在淦天雷身边,淦天雷察觉他在跟踪自己,车厘子解释自己也住在这里。淦天雷不忘把白天的钱还给他,对他手上的扳指产生了熟悉感,车厘子看着他,若有所思。

第3集

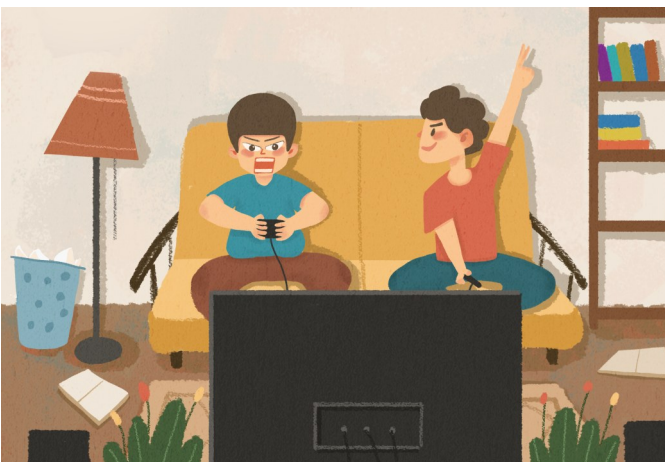
杨晓蕾再次被家里安排了相亲,对方条件很好,对杨晓蕾也很满意,杨晓蕾找了各种借口推脱,最后还谎称自己有个女儿,对方立刻跑了。淦小暖叫马烈来送外卖,马烈听说鱼是淦天雷做的一个劲儿拍马屁说好吃,淦天雷让他全部吃完,马烈见他去了厨房偷偷全吐了。淦小暖跟马烈诉苦说淦天雷打自己,马烈连忙安慰打是亲骂是爱,她毕竟是淦天雷的女儿。熊国良也来了,拿了一堆好吃的,见家里气压有点低,就知道淦天雷和淦小暖闹别扭了。

孩子沉迷游戏怎么办？

“在游戏里能交到很多朋友！”
“玩游戏多有意思啊，同学们都玩！”
“赢的时候快乐无比！”

从桌面游戏到电脑游戏，再到现在的手机游戏，游戏确实是解压、增强人际交往的好方式。但很多家长抱怨，自家孩子一天到晚都抱着电子产品玩游戏，把学业都耽误了，有些孩子甚至因游戏充值偷偷花掉父母的上万甚至几十万元积蓄；有些家长想强行管控又怕伤了亲子关系，但不管不顾又担心影响孩子视力以及游戏成瘾。面对沉迷游戏的孩子，家长该怎么办？

西南大学心理学部教授汤永隆介绍，游戏成瘾的专业术语叫“游戏障碍”。2019年，世界卫生大会审议通过《国际疾病分类第十一次修订本》，将游戏障碍作为新增疾病，纳入“成瘾行为所致障碍”疾病单元中。儿童青少年大脑前额叶尚未发育完全，所以对网游等新鲜事物容易产生冲动，也特别容易上瘾，



原因有几个方面：一是弥补现实中所缺失的成就感；二是获得归属感和掌控感；三是回避现实困难。

当下，电子游戏成了许多孩子常见的娱乐方式，但需要明确的是，大多数孩子并不会出现游戏障碍，临床上对于游戏障碍的诊断有着相当严格的标准。以下几个表现可以帮助家长判断孩子是否游戏成瘾：

- ◆不能控制游戏行为，玩游戏时间越来越长。
- ◆玩游戏成为最重要的事，忽略了其他兴趣爱好。
- ◆因玩游戏导致学习成绩下降，导致其与父母、同学的关系紧张。

以上表现通常需持续至少12个月才能诊断为游戏成瘾，如果症状严重，持续时间可以缩短。

一旦发现孩子有沉迷的苗头，就要立即采取行动，预防其进一步成瘾，建议家长做到：

- ◆监督孩子的上网行为，大致了解孩子上网都做什么事，每天多长时间。
- ◆与孩子制定有约束力的规范，约定好每天能玩多久，不能超过几点等。
- ◆鼓励孩子面对面社交，帮助孩子克服社交困难。
- ◆培养孩子运动、音乐等多种兴趣爱好。
- ◆以身作则，自己不要沉迷游戏。
- ◆提高孩子网络素养，让孩子知道什么游戏可以玩，什么游戏不适合自己的年龄。
- ◆孩子上网时，家长要给孩子选择“未成年



年人保护模式”，减少沉迷和冲动充值风险。

其实，当孩子沉迷于网络游戏时，他们爱的往往并不是游戏本身，背后或多或少都存在家庭关系不和谐的问题。父母经常吵架、过于繁忙缺乏陪伴、父母强势家庭氛围压抑等，都是容易让孩子逃避现实沉迷游戏的隐性原因，家长需要正视这些问题。

最后需要提醒家长的是，如今的社会发展，孩子使用电子产品难以避免，建议儿童青少年在正常完成学习后可适当玩游戏。如果过度禁止，反而会激发孩子的逆反心理。

来源：生命时报

这种身材的老人更长寿！太胖、太瘦都不好

俗话说：“有钱难买老来瘦。”

在肥胖人群日益增多的时代，有些上了年纪稍微有些发胖的老人为了追求“瘦”而一味节制饮食。但研究证明，吃得太素、喜瘦忌胖的老人多数存在营养不良、免疫力低下的现象，严重时甚至危害到身体健康。

老人“微胖”更适宜

在正常饮食情况下，老年人适当超重未必就是坏事。

澳大利亚科学家研究发现，在70多岁的人中，超重的人比体重正常的人10年内死亡的可能性要小；日本科学家的研究也显示，体重超重不一定会影响到人们的寿命，反而体重不足者与超重者相比，更多死于恶性肿瘤、心脏病和肺炎。

由此可见，太胖不健康，过瘦也会影响寿命。

那么，为何古人倡导“千金难买老来瘦”呢？其实，这句话是有特殊语境的。在农耕社会，受有限的物质条件影响，肥胖的人并不多，一般是家境富裕，上了年纪不用干活又吃得好，相对养尊处优，吃得多动得少者才有条件发胖。这些人正应了《黄帝内经》中对胖人得病的解释：“气满发逆，甘肥贵人，则高粱之疾也。”而“老来瘦”就是针对这类人所提出的忠告。

而且，古人并不认为长胖就不好，反而称之为“发福”。引用金元名医李东垣所著的《脾胃论》：“脾胃具旺，则能食而肥；脾胃具虚，则不能食而瘦。”一般内脏功能好，吸收正常的人才会长胖，反倒是那些多吃都不胖的人，有必要好好地调理脏器功能，甚至需查查体内有无隐疾。

怎么判断“微胖”

BMI（体重指数）= 体重（kg）/ 身高²（m²）

如果体重指数小于18.5，那么认为是过瘦；如果体重指数大于24，那么认为是超重；如果体重指数大于28，可以认为是肥胖；体重指数在18.5~24之间，是一个标准的体重。

对于老年人，体重指数在20~21以上，24以下，也就是在标准范围之内偏上一些，可能会更合理。

（图片来源于网络）

老年人该如何保持合理体重

合理饮食

对于老年人而言，推荐采取少食多餐的进食方式，每一顿饭都不建议吃得特别饱，吃到七八成饱就可以了。

每天可以多吃几顿，比如早餐、上午加餐、午餐、下午加餐、晚餐，对于胃肠道的健康

会更好一些，也有利于控制体重。否则消耗不掉的热量就会变成肥肉长在身上，导致疾病的发生。

●果蔬要搭配

首先要做到食品品种丰富，合理搭配，努力做到餐餐有蔬菜。特别注意多选深色叶菜（如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等）。

尽可能选择不同种类的水果，每种水果吃得量少些，但种类多些，不应用蔬菜代替水果。

●肉类换着吃

尽可能换着吃畜肉（如猪肉、羊肉、牛肉等）、禽肉（如鸡、鸭等）、鱼虾类以及蛋类食物。

保证摄入足够量的动物性食物和大豆类食品：动物性食物摄入量应争取达到平均每日120~150g，其中鱼40~50g、畜禽肉40~50g、蛋类40~50g。

推荐每日饮用300~400ml牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。

保证摄入充足的大豆类制品，达到平均每天吃相当于15g大豆的推荐水平。

睡眠充足

拥有充足的睡眠不仅能让你有个好心情，让你少得病，还能帮助你远离肥胖。

有研究发现，睡眠不足会导致瘦素分泌减少、饥饿素分泌增加，人们容易感到饥饿，从而胃口大开。并且，晚上熬夜时也有可能摄入多余的热量。而且睡眠不规律会导致膳食脂肪酸摄取和脂肪存储的增加，产生肥胖。

每天尽量睡够7个小时，条件许可的情况下，午饭后小睡一下，注意午睡时长不宜超过半小时。

合理运动

生命在于运动，这句话听起来很简单，但真正行动起来，却总是有那么多阻碍。

其实，对于老年人来说，我们不用跑步也不用打篮球，只要每天拿出半个小时的时间，走出去散散步就可以了。也可以简单地打一套太极拳或八段锦，这些都是很好的锻炼方式，能有效增强我们的心肺功能。

运动最关键的就是贵在坚持，除了睡觉的时候，千万不要总躺着，把自己的身体荒废了。

来源：健康八桂



正值感染高发期 爱吃这些食物要当心

开海啦！对于“吃货”们来说，“海鲜自由”的欢乐时刻又开始了。但是，大家在满足口腹之欲的时候一定要防止“创伤弧菌”感染。

因为吃螃蟹1死2感染

最近，深圳市3位市民被鱼蟹扎伤并导致感染创伤弧菌，症状较为严重。其中两位患者在经过治疗后，病情得到大幅好转，而另一位患者则因就医不及时，抢救无效死亡。

什么是创伤弧菌？为什么会如此凶猛？

海洋创伤弧菌，又被称为海洋中的无声杀手，是一种生活在海洋里的细菌，多漂浮在海水中或附着在海鱼、海虾、牡蛎、螃蟹等海洋生物上。3—11月份是创伤弧菌最佳生长繁殖季节。

感染后的症状包括呕吐、发烧、腹泻、低血压、肿胀和疼痛等，需要尽快使用抗生素治疗。

若感染此弧菌，临床最常出现的两种表现为伤口感染及原发性败血症。如果伤口接触到海水、贝壳或鱼类，便有可能感染到此弧菌。一般来说这样的感染多半很轻微，但在高风险的族群上，此类弧菌感染可以很快地传播，并导致严重的肌炎和肌膜炎引发严重的坏疽。

注意！以下几种情况容易被感染：

- 生食携带创伤弧菌的海产品；
- 肢体破损创口接触带菌海水；
- 被带菌的海产品刺伤；
- 被海水中带菌的海生物蜇伤。

深圳市人民医院感染病科主治医师付艳玲介绍，作为一种高度急重症的疾病，创伤弧菌感染48小时内患者的死亡率能达到50%以上，如果超过72小时都未经过有效治疗，死亡率能接近100%。

如何判断自己是否感染创伤弧菌？

创伤弧菌的前期症状主要以局部皮肤的刺痛、麻木为主。随着时间推移，一旦症状快速加重，并进一步出现发热、寒战、皮肤肿胀明显加重甚至出现典型的血性大疱样皮损等症状，则很有可能是创伤弧菌感染。

不少患者反映，在刚刚受到创伤时伤口局部会有刺痛、麻木的感觉，但是很多人并不在意。经过一两个小时的时间，肿胀一旦突然增大很多，甚至出现发热等症状，那就要高度怀疑可能是感染了创伤弧菌。

“这种被海鲜刺伤的情况，大部分创口比较深，只经过表面的消毒，难以做到有效杀菌，所以我们建议要密切观察，如果红肿症状进展非常迅速，并同步出现发热症状，一定要及时来医院就诊。”医生建议。



夏日是感染高发期 病情发展按小时计

创伤弧菌感染是一个高度急重症的疾病。医生表示，“一般情况，创伤弧菌的病情发展会以小时计算，每隔一小时，患者的肢体肿胀都会出现明显进展。”

此外，医生还表示，创伤感染在夏季较为多见，而温暖的海水则是创伤弧菌的“乐园”。对此，医生进一步指出，从地域上来说，我国的东南沿海是创伤弧菌感染比较高发的地带。如果不慎感染了创伤弧菌，请一



定要及时到正规医院就医。“创伤弧菌的感染发展非常快，对于创伤弧菌感染，我们的抢救必须是争分夺秒的。”

因伤口感染创伤弧菌而导致入院治疗，甚至截肢的案例就曾发生。今年7月初，广东一名男子被罗非鱼的鱼刺扎伤后中指发黑，靠近手掌的关节肿大。医生表示，男子就医时距离受伤已超过40小时，神志有些恍惚，心跳非常快，血压不稳定，体温较低，医生判断是感染性休克。最终，男子被截除了中指才保住一条命。

日常生活中如何避免被感染？

虽说被海鲜刺伤而感染创伤弧菌不算普遍现象，可一旦遇上，后果很严重甚至会危及生命，因此在生活中一定要小心。

- ① 应尽量将水产煮熟再食用；
- ② 避免受伤或将皮肤伤口暴露在海水中；
- ③ 从事海边工作或在海边游玩挖螺挖螃蟹等的市民和游客，要做好防护工作，戴手套、穿靴套；
- ④ 在挑选或者食用海鲜时，要注意不要被尖刺部位扎伤，尽量戴上手套进行操作。

万一不小心被海鲜扎伤了怎么办？

- ① 如果伤口较浅，及时将表面血液挤出，流动水下冲洗伤口5分钟，消毒伤口；
- ② 如果伤口较深，经过基础的处理后，需要立即到正规医院就医。

这些土方法切勿乱用！

- ① 用米酒消毒
米酒酒精含量很低，消毒效果非常有限。
- ② 用食醋涂抹伤口
用食醋涂抹伤口有可能加速嗜酸细菌的生长繁殖。
- ③ 往伤口撒白糖或食盐
往伤口撒白糖、食盐会使细胞脱水死亡，不仅会痛，还会影响伤口愈合。
- ④ 往伤口撒面粉
面粉确实有一定的止血作用，但面粉中难免会沾有一些细菌，这反而可能引起伤口感染。

如果出现这些情况要迅速就医！

- ① 伤口里有鱼刺等异物
一定要去医院将异物及时取出，否则可能会增加感染的风险。
- ② 皮肤伤口又窄又深
被蟹钳、鱼鳍刺伤后所形成的伤口往往都有一个特点：创口大多比较深、比较窄。这种深而窄的创口很容易形成一个少氧甚至无氧的环境，特别适合一些厌氧菌的繁殖和生长，特别是破伤风杆菌。一旦被感染，破伤风杆菌就会释放毒素，引起全身肌肉痉挛，甚至死亡。
- ③ 伤口剧烈疼痛、红肿、局部出现红斑，伴有高热、畏寒

这可能是被海洋创伤弧菌感染的症状，此时一定要立即去正规医院及时治疗。只要及时到医院就诊，抢救成活率在70%以上。



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/8/28 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 川军团血战到底(29)
08:17 川军团血战到底(30)
09:09 川军团血战到底(31)
09:54 川军团血战到底(32)
10:46 川军团血战到底(33)
11:40 战火连天(1)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 我是传奇(26)
13:47 我是传奇(27)
14:30 我是传奇(28)
15:26 我是传奇(29)
16:24 我是传奇(30)
17:06 爱国者(1)
18:00 刀尖舞者(29)
18:55 刀尖舞者(30)
19:50 刀尖舞者(31)
20:47 刀尖舞者(32)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 刀尖舞者(33)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 危机迷雾(13)
23:33 危机迷雾(14)

18:55 刀尖舞者(34)
19:50 刀尖舞者(35)
20:47 刀尖舞者(36)
21:33 北平无战事(1)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 危机迷雾(15)
23:33 危机迷雾(16)

2023/8/30 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 战火连天(6)
08:17 战火连天(7)
09:09 战火连天(8)
09:54 战火连天(9)
10:46 战火连天(10)
11:40 战火连天(11)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 爱国者(6)
13:47 爱国者(7)
14:30 爱国者(8)
15:26 爱国者(9)
16:24 爱国者(10)
17:06 爱国者(11)
18:00 北平无战事(1)
18:55 北平无战事(2)
19:50 北平无战事(3)
20:47 北平无战事(4)
21:33 北平无战事(5)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 危机迷雾(17)
23:33 危机迷雾(18)

2023/8/29 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 战火连天(1)
08:17 战火连天(2)
09:09 战火连天(3)
09:54 战火连天(4)
10:46 战火连天(5)
11:40 战火连天(6)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 爱国者(1)
13:47 爱国者(2)
14:30 爱国者(3)
15:26 爱国者(4)
16:24 爱国者(5)
17:06 爱国者(6)
18:00 刀尖舞者(33)

2023/8/31 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 战火连天(11)
08:17 战火连天(12)
09:09 战火连天(13)
09:54 战火连天(14)
10:46 战火连天(15)
11:40 战火连天(16)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 爱国者(11)
13:47 爱国者(12)
14:30 爱国者(13)
15:26 爱国者(14)
16:24 爱国者(15)
17:06 爱国者(16)
18:00 北平无战事(5)
18:55 北平无战事(6)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府筑梦南宁
20:32 北平无战事(7)
21:25 北平无战事(8)
22:10 危机迷雾(19)
23:05 危机迷雾(20)
23:45 危机迷雾(21)

08:17 战火连天(22)
09:09 战火连天(23)
09:54 战火连天(24)
10:46 战火连天(25)
11:40 战火连天(26)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 爱国者(21)
13:47 爱国者(22)
14:30 爱国者(23)
15:26 爱国者(24)
16:24 爱国者(25)
17:06 爱国者(26)
18:00 北平无战事(11)
18:55 北平无战事(12)
19:50 北平无战事(13)
20:47 北平无战事(14)
21:33 北平无战事(15)
22:20 危机迷雾(25)
23:15 危机迷雾(26)
23:55 危机迷雾(27)

2023/9/1 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 战火连天(16)
08:17 战火连天(17)
09:09 战火连天(18)
09:54 战火连天(19)
10:46 战火连天(20)
11:40 战火连天(21)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 爱国者(16)
13:47 爱国者(17)
14:30 爱国者(18)
15:26 爱国者(19)
16:24 爱国者(20)
17:06 爱国者(21)
18:00 北平无战事(8)
18:55 北平无战事(9)
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 北平无战事(10)
21:25 北平无战事(11)
22:10 危机迷雾(22)
23:05 危机迷雾(23)
23:45 危机迷雾(24)

2023/9/3 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 战火连天(26)
08:17 战火连天(27)
09:09 战火连天(28)
09:54 战火连天(29)
10:46 战火连天(30)
11:40 战火连天(31)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 爱国者(26)
13:47 爱国者(27)
14:30 爱国者(28)
15:26 爱国者(29)
16:24 爱国者(30)
17:06 爱国者(31)
18:00 北平无战事(15)
18:55 北平无战事(16)
19:50 北平无战事(17)
20:47 北平无战事(18)
21:33 北平无战事(19)
22:20 危机迷雾(28)
23:15 危机迷雾(29)
23:55 危机迷雾(30)

2023/9/2 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 战火连天(21)

南宁广播电视台 公共频道

2023/8/28 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(33)
13:45 正阳门下(34)
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 我爱男保姆(9)
23:10 我爱男保姆(10)
23:55 我爱男保姆(11)

13:45 正阳门下(36)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 如果国宝会说话
20:10 暑期特别呈现
21:15 人文纪录
21:44 影像南宁
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(12)
23:10 我爱男保姆(13)
23:55 我爱男保姆(14)

2023/8/30 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 我的二哥二嫂(1)
13:45 我的二哥二嫂(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
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 我爱男保姆(15)
23:10 我爱男保姆(16)
23:55 我爱男保姆(17)

2023/8/31 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 我的二哥二嫂(3)
13:45 我的二哥二嫂(4)
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 我爱男保姆(18)
23:10 我爱男保姆(19)
23:55 我爱男保姆(20)

2023/9/1 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 我的二哥二嫂(5)
13:45 我的二哥二嫂(6)
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 我爱男保姆(21)
23:10 我爱男保姆(22)
23:55 我爱男保姆(23)

2023/9/2 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 我的二哥二嫂(7)
13:45 我的二哥二嫂(8)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界(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(24)
23:10 我爱男保姆(25)
23:55 我爱男保姆(26)

2023/9/3 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 我的二哥二嫂(9)
13:45 我的二哥二嫂(10)
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(27)
23:10 我爱男保姆(28)
23:55 我爱男保姆(29)

为啥人会有小肚腩?

今年以来,“辣妹风”女装真的很流行。可是“辣妹风”服装对身材的要求实在是高,看看自己的小肚子,很多女性朋友陷入了身材焦虑的沉思:“我为什么会有小肚腩?”

小肚腩的秘密

首先,一定要明白一个简单的道理,整个肚子是由“一层层”铺垫堆叠而成的。从里到外分别是:内脏+内脏脂肪→腹肌→皮下脂肪→皮肤→体毛。

可别小看它、嫌弃它,肚子的作用可大了,它可以帮你兜住一堆的内脏器官。

其实我们每个人都有腹肌,只不过,它很可能被你肚腩上的脂肪掩盖住了。如果想要时时刻刻拥有清晰的八块腹肌,你的体脂率基本得处于10%左右,这对于大多数人来说,已经快要瘦到脱相了。

其实就算有点小肚腩,也是处于正常、健康的范畴。

小肚腩刻在女性基因里

其实,女性小腹脂肪较多这个事,是由基因决定的。

首先,从先天因素上来看,男性的肌肉量要大于女性,从而男性的代谢能力更高,体内脂肪的储存量就会减少。女性的体脂率比男性多6%到11%,这是人类生存默认进化的结果。

第二,女性脂肪袋主要分布在腹、臀、大腿这些部位。研究表明,雌激素会降低女性在进食后燃烧能量的能力,导致更多的脂肪储存在身体周围,慢慢囤积。人类从远古人类进化到现在,本身就有“摄入能量,把这些能量储存为脂肪来御寒,抵御饥饿”的机制。

而从男女在脂肪囤积的位置对比看,女性更容易在胯、大腿、臀、小腹这些地方储存脂肪,形成一个个天然的脂肪袋。

第三,女性生理功能决定腹部容易储存脂肪,其实这是人体对子宫的保护机制。为了减少外界对子宫的伤害,女性的身体会把脂肪囤积在子宫外面的皮下,这样会增加子宫的保暖性以及协助荷尔蒙调节,为生育、胎儿发育和哺乳做准备。

最后,男女之间的骨骼本身也是有细微的差别。相比男性,女性的盆骨向前倾斜的角度更大,即

使小腹没有什么赘肉,也显得小肚腩更大一些。

其实,生活中大多数人都无法拥有绝对平坦的小腹,即便是健身达人和专业运动员也会有小肚腩,除非她的体脂率已经低到惊人,而这时候就可能会有健康风险了。对大部分女性而言,肚子在站立、自然、放松状态下都会突出,更别说坐下了!

为什么可以同时有小蛮腰和小肚腩

腹部是一个封闭的空间,其中许多脏器占据了绝大部分体积。呼吸时,上方的膈肌会向下运动,使腹腔的体积和内部压力变化,内脏器官会被向四周挤出,变得圆滚滚的。

而当我们用力收腹时,内脏排列又会被挤压到一起,从外观上看,小肚腩就从圆滚滚的状态,转变为扁平甚至凹陷了。

除了收腹外,通过对腹壁肌肉的锻炼,可以提高肌肉的张力,更好地兜住腹腔脏器,腹肌相对发达则小肚腩就会显得小一点了。但是请各位注意,这只是看上去显小了一点,客观上它还是依旧存在的。

所以,所谓的小肚腩和小蛮腰,其实只是腹部在不同腹腔压力之下的两种状态而已。

有两种小肚腩确实需要注意

那么既然小肚腩是一种客观的存在,是不是就无所谓了呢?那倒不是。有两种小肚腩确实应该认真引起注意:

1.腹型肥胖

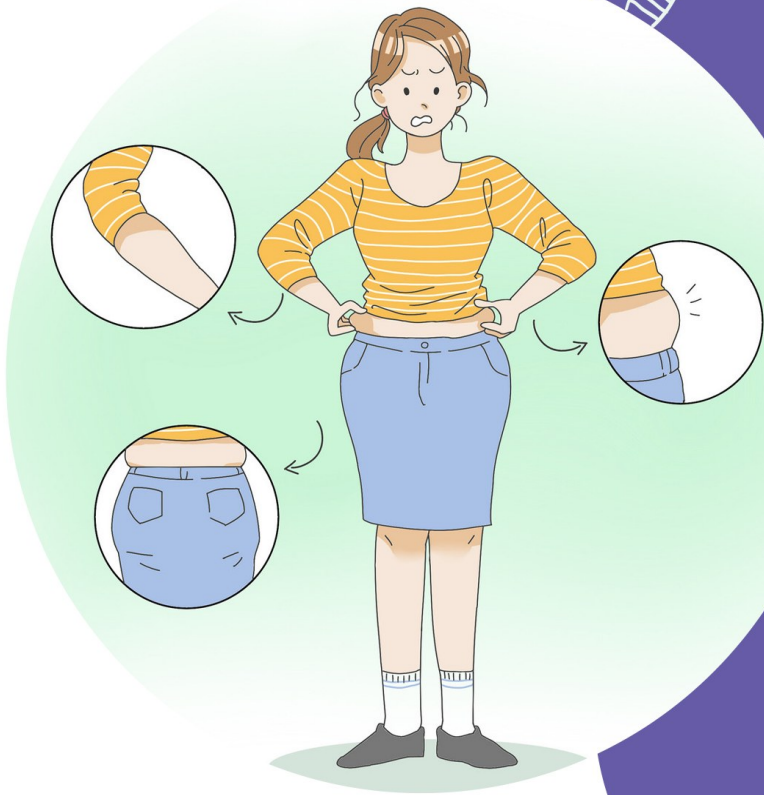
如果你的小肚腩已经大到超过“腹型肥胖”的最低标准,确实应该减减肥了,因为此类肥胖已经达到了影响健康的地步。

2.骨盆前倾

如果你腹部脂肪不多,即使吸气了,还是觉得自己的肚子往前凸,那或许可以观察一下自己的骨盆是否有些前倾。

骨盆前倾比较容易出现在经常穿高跟鞋的女性身上。不过只要在生活中多注意站立姿势,比如站立时的重心往脚后跟方向移动,就可以逐渐改善。

如果你确实存在腰围过大或骨盆前倾的问题,建议积极减肥或做一些体态练习。但生活中,很多人并不存在肥胖或体态问题,只是单纯因为



觉得自己有了小肚腩所以为此而焦虑。

有小肚腩也可能是胃肠道胀气

胃肠道的气体来源有两个:咽下的气体以及在胃肠道内细菌的作用下食物发酵所产生的气体。胃肠道内的气体总量不超过150ml。

胃肠道胀气主要原因如下:

咽入胃内的空气过多:见于吞气症。吞气症多见于顽固的焦虑状态,或口腔中有异物,因吞入大量的空气而发生腹胀,多以胃部胀气为主;

胃肠道内产气过多气体:消化不良时,肠道内的细菌作用于蛋白质、脂肪及糖类,因发酵而产生大量的气体,常见于短肠综合征;

肺排二氧化碳障碍:当呼吸衰竭时,二氧化碳不能经肺排出体外,血中的二氧化碳弥散到肠道中而发生腹胀;

肠道中气体不能经肛门排出体外:见于急性胃扩张、幽门梗阻、肠梗阻、肠麻痹、顽固性便秘、毒血症、败血症、心力衰竭等。

反复发作的腹胀、恶心呕吐等,常为短时间内无生命危险的腹胀,但仍需尽早去医院就诊,查明腹胀原因,以免延误病情。

我们的肚子天生自带弧度,每个人也多多少少有点小肚腩。普通人会有,健身博主会有,胖的人会有,瘦的人也会有……有小肚腩,不代表失败,不代表不自律,更不代表不美。

你可以为了拥有更健康的身体而减肥,可以为了更挺拔的体态而努力锻炼,更可以去追求健美的曲线,在健身房里挥汗如雨。

现在,摸摸你的小肚腩,感谢它这么多年为你提供热量、保护内脏吧。

