

# 南宁广播电视台报

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027  
本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

2023年8月31日

2023年第33期

总1817期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

## 中国人民抗日战争胜利纪念日

2023.9.3



南宁广播电视台报  
微信公众号

## 支持居民换购住房有关个税政策延续实施

8月25日，财政部、国家税务总局、住房城乡建设部发布公告，延续实施支持居民换购住房相关税收优惠政策。根据公告，对出售自有住房并在现住房出售后1年内在市场重新购买住房的纳税人，对其出售现住房已缴纳的个人所得税予以退税优惠，公告执行至2025年底。公告明确：

一、自2024年1月1日至2025年12月31日，对出售自有住房并在现住房出售后1年内在市场重新购买住房的纳税人，对其出售现住房已缴纳的个人所得税予以退税优惠。其中，新购住房金额大于或等于现住房转让金额的，全部退还已缴纳的个人所得税；新购住房金额小于现住房转让金额的，按新购住房金额占现住房转让金额的比例退还出售现住房已缴纳的个人所得税。

二、本公告所称现住房转让金额为该房屋转让的市场成交价格。新购住房为新房的，购房金额为纳税人在住房城乡建设部门网签备案的购房合同中注明的成交价格；新购住房为二手房的，购房金额为房屋的成交价格。

三、享受本公告规定优惠政策的纳税人须同时满足以下条件：

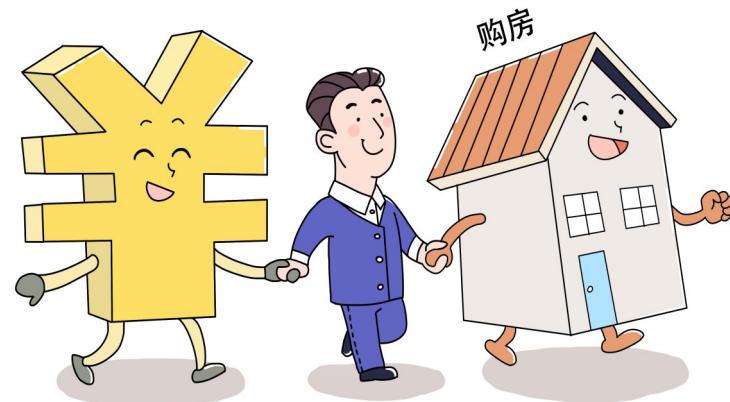
1. 纳税人出售和重新购买的住房应在同一城市范围内。同一城市范围是指同一直辖市、副省级城市、地级市（地区、州、盟）所辖全部行政区划范围。

2. 出售自有住房的纳税人与新购住房之间须直接相关，应为新购住房产权人或产权人之一。

四、符合退税优惠政策条件的纳税人应向主管税务机关提供合法、有效的售房、购房合同和主管税务机关要求提供的其他有关材料，经主管税务机关审核后办理退税。

五、各级住房城乡建设部门应与税务部门建立信息共享机制，将本地区房屋交易合同网签备案等信息（含撤销备案信息）实时共享至当地税务部门；暂未实现信息实时共享的地区，要建立健全工作机制，确保税务部门及时获取审核退税所需的房屋交易合同备案信息。

中国社会科学院财经战略研究院财政研究室主任何代欣表示，为支持居民改善住房条件，去年，财



政部等部门出台了支持居民换购住房有关个人所得税政策，政策将于今年底到期。三部门此次发布的公告明确将这项政策延续实施至2025年底，有助于继续支持居民改善住房条件。

此外，为继续支持公共租赁住房建设和运营，财政部、税务总局发布公告，明确继续实施公共租赁住房税收优惠政策至2025年底。

来源：国家税务总局 央视新闻

## Y字头旅游专列发车啦！昼游夜行玩遍新疆



8月22日15时，满载800名旅客的Y490次旅游专列准时从南宁站出发，开启为期18天的大西北避暑之旅。

这是2023年国铁南宁局首趟开往新疆的旅游专列。

“北疆看风光，南疆看风情”，近年来，新疆丰富壮丽的自然美景及独特神秘的人文风情让各地游客为之向往。国铁南宁局顺应市场需求，聚焦新疆旅游热度，组织开行此次广西始发“全疆游”主题旅游专列。

此趟专列共配备15节空调卧铺车厢，行程涵盖天山天池、喀纳斯、禾木村、那拉提草原、喀什

古城等知名景点，途经宁夏、内蒙古等地区，为旅客提供一个舒适、安全、便捷的出游方式。旅客“一铺到底，昼游夜行”，一次游遍祖国大西北地区的湖泊草原、沙漠戈壁、雪域森林。

在专列行驶途中，工作人员还组织开展棋牌、卡拉OK大赛等娱乐活动，让乘客的旅行体验更加丰富。针对老年人旅客，专列还全程配备专业医护人员、设备及药品，为旅客健康安全保驾护航。

“之前考虑路途遥远，转机转车不便，一直未能成行。”游客朱先生一直想去新疆，这次终于如愿以偿，“铁路推出的直达新疆的火车专列行程

丰富，得知后我和老同学就一起组队来了。”

为保障旅游专列开行品质，国铁南宁局积极协调车体，联合优质旅行社，设计优化线路、合理安排沿途参观景点；选派经验丰富的工作人员随车陪同，在南宁、柳州、桂林等车站，组织志愿者做好乘降服务，保障游客出行体验。

今年以来，国铁南宁局及时掌握旅客出行需求，加大“跨域协作”力度，策划推出开往兴义、茂名、东北等多个旅游专列产品。下一步，国铁南宁局将继续聚焦市场需求，发挥铁路运力优势，推出更优质丰富的“铁路+旅游”系列产品。

来源：南宁铁路

## 今年1—7月南宁空气质量排名全国第16位 绿城“气质”更加凸显



长虹卧波(图源：南宁文明网)

近日，生态环境部通报2023年7月和1—7月全国环境空气质量状况，在168个重点城市中，1—7月南宁空气质量排名全国第16位。

通报显示，今年1—7月，168个重点城市中，空气质量排名前20位的城市依次是海口、拉萨和舟山等城市（从第1名至第20名），南宁市排名第16位。

今年1—7月，南宁市区空气质量优良天数比率为

98.6%，同比上升1.4个百分点，7月，空气质量优良天数比例为100%，“南宁蓝”成色更足。

南宁市按照精准治污、科学治污、依法治污的重要要求，深入打好大气污染防治攻坚战，大力推进“美丽南宁”建设，以实际行动和治理成效满足人民群众对蓝天白云、清新空气的需求，让“南宁蓝”成为城市亮丽名片。

记者：吴宇 黄润佳

## 对电视“套娃”式收费说不

8月21日,国家广播电影电视总局联合工业和信息化部、国家市场监管总局等有关单位,在北京召开治理电视“套娃”收费和操作复杂的工作动员部署会。会议要求今年年底前,开展试点工作和专项整治,聚焦解决“收费包多、收费主体多、收费不透明”问题。会议还要求,要统筹有线电视、IPTV和互联网电视三大体系,大力改善用户开机看电视的体验,基本实现有线电视和IPTV开机即看直播电视频道。

对于电视“套娃”式收费现象,消费者屡屡诟病,消协也多次曝光,但智能电视厂商往往置若罔闻。厂商将电视“套娃”式收费视为重要的利润来源,通过向第三方应用提供推广渠道或者与应用开发者合作分成等方式获得经济利益,相比于消费者个体投诉,部分厂商更在意该模式所能获得的不菲收益。

与之相反,对于智能电视“套娃”收费问题,消费者明显处于博弈弱势。消费者在维权过程中面临着信息不对称的问题,很难获取到具体的维权渠道和方式,同时也缺乏法律和专业知识的支持,导致维权难度加大。同时,消费者在维权过程中还面临着时间成本和精力成本的压力,很多消费者由于工作、生活等原因无法投入过多的时间和精力来维权。

而消协作为社会性的维权组织,并不具备执法权,难

以对智能电视厂商形成足够的执法威慑力。

相较而言,广电总局等多部门作为监管机构,具有更高的权威性和公信力,能够对违规行为进行更具强制性的监管和处罚,从而有效遏制不法行为的发生。在专项整治中,广电总局等多部门也具备更全面的信息获取和分析能力,能够及时了解行业内的动态和问题,并采取相应的措施加以解决,从而提高整治效果。

此次整治提出要有线电视、IPTV和互联网电视全链条治理,在于有线电视、IPTV和互联网电视都是电视“套娃”收费问题的主要渠道,涉及的用户数量庞大,问题比较突出。因此,全链条治理可以全面覆盖这些渠道,遏制问题的扩散和蔓延。由于服务特性,有线电视、IPTV和互联网电视之间存在一定的关联和交叉,通过全链条治理可以更好地协同作战,减少管理盲区。此外,有线电视、IPTV和互联网电视在使用方式和传播特点上存在差异,通过全链条治理可以根据不同的情况采取相应的措施,更加精准地解决问题。

整治是大势所趋。广电总局等多部门对“套娃”式收费现象的专项整治将对有线电视、IPTV和互联网电视三方的未来发展产生影响。对“套娃”式收费现象的整治,



将提升消费者对智能电视服务的信任度和满意度,增加用户粘性和忠诚度,从而为三方企业带来更加稳定的用户基础和收入来源。更为重要的是,整治行动将规范行业秩序,净化市场环境,提高行业竞争力,从长远来看有利于三方企业的良性发展。随着整治行动的推进,也将引导有线电视、IPTV和互联网电视三方加强自身的自律和管理,注重用户体验和服务质量,提高行业整体水平。

来源:国家广播电影电视总局 新京报

中国消费者协会发起『破冰行动』

据媒体报道,近日有消费者在某知名饮料店选购饮品时,发现饮品中冰块含量占到饮品总量的2/3,冰块含量过多导致饮用体验感变差。也有的消费者反映,部分饮品在手机点单页面的温度选项只有“冰”,有些饮料店甚至拒绝消费者提出的“去冰”饮品需求。

《中国消费者》杂志社调查记者对北京市西单商圈、朝阳大悦城、国贸、西三旗等商圈的知名冷饮品牌进行消费体验。体验发现,一是餐饮经营者对冰量缺乏统一标准,即使同一品牌不同店铺对于正常冰的标准也不统一。二是各餐饮经营者的冰块大小、形状不同,有的饮品中冰块为扁片或中空状,因此不能简单以冰块数量来衡量加冰量。

中国消费者协会、中国商业企业管理协会在此倡议广大餐饮经营者:

**一、尊重消费者的知情权。**《中华人民共和国消费者权益保护法》第八条规定,“消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利”。消费者在购买、使用商品或接受服务过程中只要是与正确的判断、选择、使用等有直接关联的情况与信息,消费者都有权知悉,经营者都应该提供。消费者购买饮品时,餐饮经营者应主动询问消费者是否需要加冰及加多少冰。若饮品存在确实无法去冰或饮品为特定的冰与配料结合等情况,餐饮经营者应在点单页面明确标注或在点单时提示消费者注意。

**二、尊重消费者的自主选择权。**《中华人民共和国消费者权益保护法》第九条规定,“消费者享有自主选择商品或者服务的权利”。消费者按照个人意愿决定是否消费、消费什么、以什么方式消费。餐饮经营者应根据消费者的实际需要,为消费者提供“多冰”“正常冰”“少冰”“去冰”或通过备注方式调整加冰数量等个性化选项,供

消费者自主选择,也可以将饮品和冰分开,由消费者自主决定是否加冰及加多少冰。

**三、尊重消费者的公平交易权。**

《中华人民共和国消费者权益保护法》第十条规定,“消费者享有公平交易的权利”。落实消费者公平交易权,要求从事交易活动的经营者守法诚信经营,心怀责任担当,以满足消费者需求为经营理念,保障市场稳定健康发展。消费者购买饮料时,默认购买的是饮料而不是冰。餐饮经营者可以在点餐台、广告单及食物图片等显眼处明示顾客有要求饮品不加冰的权利。若消费者对加冰容量提出质疑时,餐饮经营者应予以及时、正面的答复。



来源:中国消费者协会

老  
友  
说

NEWS

共享按摩椅为何变成了“万人嫌”?

官方终于对火车站按摩椅出手了!

针对近期旅客反映的泰安高铁站内按摩椅占比过多的问题,8月17日,中国铁路回应称,铁路部门已对泰安站多功能候车座椅(按摩座椅)经营服务问题进行了通报批评,并要求各地火车站举一反三,认真查摆整改问题。铁路部门要求,多功能候车座椅(按摩座椅)数量不得超过全部候车座椅的20%。

如今共享按摩椅不仅出现在高铁站,商场、医院、电影院处处都有它的身影,基本上都需要扫码支付,才能享受到按摩服务,否则就会不断地收到提醒消费的语音提示,直到你不堪其扰,自动离开。

本该让人放松的按摩椅为何一夜之间变成了“万人嫌”?说到底,还是因为按摩椅的出现,过度挤占了消费者的休息空间,消费者有的时候甚至连选择的权利都没有。许多旅客就因泰安高铁站内近九成座位都是按摩椅,只能无奈地席地而坐在冰凉的地上休息。

公共场所引入按摩椅无可厚非,但是要把握好普惠性服务和差异化服务之间的平衡。在确保大多数人能够享受到应有的服务的同时,再去考虑提升另一部分人需求的差异化服务。

就拿火车站来说,在确保大部分旅客有座椅休息的情况下,候车室仍有一定空间,可以适当安排一些按摩座椅,提供给有需求的旅客。若连旅客正常“坐”的需求都不能满足,还要去安排按摩座椅,这就损害了大众的基本需求。

凡事要有度,不能一味地为了商业利益,挤占公众刚需的公共空间和公共资源,别让生意取代了惬意。

作者:黎小妮



扫码了解更多

# 说法



## 离婚冷静期，新增财产怎么分？

结婚是人生大事，同他人缔结法律上的婚姻关系，意味着一个人社会身份的转变。同样，离婚也是人生大事，离婚后，个人生活的方方面面都将因为婚姻关系的变化而受到影响。为避免“头脑发热式”离婚，我国民法典将离婚冷静期计入离婚登记程序。那么，离婚冷静期内新增财产，归夫妻共同所有吗？



根据民法典规定，自婚姻登记机关收到离婚登记申请之日起三十日内为离婚冷静期，期间任何一方不愿意离婚的，可以向婚姻登记机关撤回离婚登记申请。期限届满后三十日内，双方应当亲自到婚姻登记机关申请发给离婚证；未申请的，视为撤回离婚登记申请。

离婚冷静期制度的设立，给了感情出现危机的夫妻们一段“缓冲期”，避免因一时冲动而追悔莫及。除了为冲动的夫妻“降温”，离婚冷静期制度还与夫妻共同财产的计算密切相关，离婚冷静期双方还没有正式离婚，在法律意义上依然是夫妻关系，很多人正是因为小看甚至忽视这短短三十天，而产生不必要的财产纠纷，怨偶再添新“仇”。那



### 离婚冷静期与夫妻共同财产的计算密切相关

么，在离婚冷静期，如若夫妻一方增添新的财产，是否属于夫妻共同财产呢？

2021年，丈夫张某与妻子王某因感情破裂协议离婚并签署《自愿离婚协议书》，因女儿随王某生活，二人约定张某自愿向王某支付100万元的抚养补偿款。二人离婚后，张某迟迟未向王某支付该款项，王某遂向法院提起离婚后财产纠纷诉讼。本来是一件普通的离婚后财产纠纷案，却因为离婚冷静期，而出现了令人意想不到的情况。

庭审过程中，王某从张某的陈述中意外得知，张某母亲在两人离婚冷静期内去世，并遗留有一套房产，张某与其他继承人办理了遗产公证，并将上述房屋出卖。这子女抚养补偿款还没分清楚，又凭空多出了一套房子，夫妻共同财产果真是“剪不断，理还乱”。

王某认为，张母去世发生在离婚冷静期内，当时原、被告仍处于婚姻关系存续期间，因此张某继承的房屋份额应属于张某和王某的夫妻共同财产，要求分割张某出卖房屋取得的售房款。

对于王某的诉讼请求，张某认为毫无道理。他认为，一方面二人已经分居十余年，其间王某从未看望过婆婆，其作为儿媳没有尽到赡养义务，而张某平时尽到了较多赡养义务，所以张母在临终前立有遗嘱，分给张某较多遗产份额。另一方面，二人离婚时，王某明知其没有能力支付100万元的补偿款，需要继承张母遗产后才有能力支付，因此王某事实上已经同意以售房款来支付补偿款，不应当再

要求分割售房款。

二人为此各执一词，争辩不休，那么，离婚冷静期内张某继承的房屋份额，到底属不属于夫妻共同财产？

北京市西城区人民法院经审理认为，本案中张母去世时张某与王某仍处于婚姻关系存续期间，且张母的自书遗嘱中并未明确写明张某继承取得的房产份额属于张某个人所有或者不属于夫妻共同财产。虽然根据双方的离婚协议，张某自愿支付王某100万元补偿款，但《自愿离婚协议书》中并未提到张某从张母处继承取得的房产份额应当如何分割，亦未明确规定售房所得款项是张某基于继承取得房产而给予王某的补偿款。

法院认为，张某陈述，王某明知100万元补偿款只能通过出售继承房屋进行支付，但补偿款如何支付与补偿款本身的性质并非同一概念，张某变卖继承房产按份额所分得的售房款属于一项新增的、并未进行分割的夫妻共同财产，与此前约定的补偿款无关。因此，张某继承的房产份额属于夫妻共同财产，归张某与王某共有，王某有权主张分割张某变卖房产按继承份额分得的售房款。

对张某所述王某未尽到对婆婆的赡养义务而无权分得售房款的主张，法院认为，因王某要求分割售房款是基于无明确约定情况下，婚姻存续期间继承取得的财产属于夫妻共同财产，并非基于王某直接继承张母的遗产所得，故该项抗辩意见，法院不予采信。最终法院判决张某支付王某所继承取得的房屋售房款218万余元。



### 离婚冷静期与夫妻共同财产的认定并没有必然的联系

法官表示，离婚冷静期内，新增的财产并不能一概认定属于或不属于夫妻共同财产，而应该以是否符合法定条件为准，也就是说，离婚冷静期制度与夫妻共同财产的认定并没有必然的联系。

法官表示，具体到上述案例，如若张母在自书遗嘱中

明确该房屋相关份额属于张某个人财产，则王某就无权就上述房屋份额进行夫妻共同财产分割的主张。此外，如若张某与王某在《自愿离婚协议书》中对离婚冷静期内取得的财产归属问题进行明确约定，也可以避免不必要的纠纷。

定，夫妻一方隐藏、转移、变卖、毁损、挥霍夫妻共同财产，企图侵占另一方财产的，在离婚分割夫妻共同财产时，对该方可以少分或者不分。

其次，在订立《离婚协议书》时，在夫妻财产约定相关协议中，明确约定离婚冷静期内取得财产和负担债务的相关问题，协议内容必须出于双方的真实意思表示，不能违反法律，也不能违背公序良俗，一旦签字即生效，双方都应该严肃对待、谨慎签署，随意的约定可能会导致协议效力的瑕疵，随意签署可能会损害自身合法权益。必要时，可以对协议进行公证，真正避免日后不必要的纠纷，做到“一别两宽，不生恩怨”。

最后，婚姻作为组成家庭的重要方式，使得社会能够持续运转，也使得每个独立的个体有可能在最小单位的



组织中找到精神温暖。离婚冷静期并不妨碍离婚自由，其设置是为夫妻的矛盾进行缓冲，避免冲动轻率离婚。同时，离婚冷静期通过提高离婚成本，来促使夫妻冷静思考夫妻关系，提高对家庭和社会的责任感。在离婚冷静期内，对婚姻存续期间的财产安排、儿女照顾，特别是未成年子女抚养问题要进行充分沟通协商，真正做到好聚好散。

来源：《人民法院报》2023年2月28日第6版

# 三秦主播活跃在非遗“新舞台”

日前,抖音“非遗主播沙龙”在陕西广电大剧院举办,活动现场发布了《陕西非遗数据报告》。《报告》显示,2022年陕西非遗短视频播放量达141亿次,是2017年同类播放量的300多倍。去年5月1日至今年5月1日,陕西非遗直播超24万场,产生超6.5亿次观看;1.9万名陕西非遗主播开播超264万小时。三秦主播正在抖音平台开辟非遗“新舞台”。



## 线上演出扩大受众面

自幼学习秦腔的张晶琪从2019年开始接触抖音,第一场直播,不善言辞的他“一段接着一段唱,连续唱了30多段戏”,就这样认认真真地坚持了几年。目前,张晶琪的直播间平均约2000人同时在线观看,最多时达到了3800人。圈内的朋友向他感慨:“你一场直播的观众,顶得上一群人线下演一个星期了。”

随着直播观众数量增长,互动交流也多了起来。观众的一句“秦腔还是太古老了,感觉有些遥远”让张晶琪开始思考:如何借助短视频平台,让更多人认识并喜爱陕西传统戏曲?“苦思冥想了很久,我决定

尝试‘歌词套曲’,用传统戏曲的唱法来演绎大家熟知的流行音乐。”张晶琪介绍,眉户戏唱法的《忘情水》自上线以来,得到了各年龄层粉丝的喜爱,他也借此向粉丝们普及眉户戏与其他陕西剧种的背景知识。

现在,张晶琪还通过“老戏新唱”的方式,自己写词创作,把发生在身边的事搬上舞台,进一步拉近传统戏曲与年轻观众的距离。

同样通过直播扩大了非遗受众面的,还有25岁的西安音乐学院毕业生骆欣颖。她从去年8月底开始直播板胡演奏,如今已经收获2.6万粉丝,最高一次直播

场观人数达13.6万,同时在线人数超2000人。“相较于线下演出,线上直播让表演者与观众有了更多沟通交流的机会,在表演间隙通过弹幕和大家聊聊天、说说话,跟观众的距离更近了。”骆欣颖说。

近年来,秦腔、陕北民歌、商洛花鼓等陕西非遗通过直播、短视频屡屡“出圈”。截至今年5月,抖音平台上1126万条陕西非遗短视频收获用户点赞12亿次,超57万场的陕西非遗直播共创造了3185万小时的用户观看纪录。

## 直播激活传统技艺

西安鼓乐是流传于西安及周边地区的传统音乐,演奏乐器众多,曲目丰富,庄重高雅,被称为“唐朝交响乐”,2009年被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。然而,西安鼓乐也曾一度面临后继乏人的窘迫局面。“我的师父用两年时间免费招收了上百名学生,但最终坚持下来的仅有18人。”在东仓鼓乐社主管齐兴峰看来,传统文化的发展不能只靠“输血”,“鼓乐人要学会自己找出路”。

2022年4月,东仓鼓乐社开始尝试直播。齐兴峰告诉记者,他们挑选了一批符合唐风审美的鼓乐演员参与短视频与直播创作,相关内容传播效果很好,现

已收获70多万粉丝,去年作品播放量达4.2亿次,累计将近6000万观众访问过东仓鼓乐社的直播间。

“当非遗技艺与短视频结合,我们发现传统技艺活起来了,获得了年轻人的认同。还有丹麦观众在看了短视频后,特地到我们的表演现场来体验鼓乐演奏。”齐兴峰说,“我们逐渐增加了短视频和直播中传统乐曲的演出比例,粉丝数不但没有下降,而且还在继续增长。”

23岁的李雅芝是来自汉中市南郑区汉调桄桄传承发展中心的一位青年演员。她在抖音平台上的戏曲换装、流行音乐加上戏曲身段展示等短视频内容深受欢迎,让很多人得以了解汉调桄桄这

一流行于陕南地区的古老剧种。“全国现在仅有一家剧团还在演出汉调桄桄,还在学汉调桄桄的年轻演员不到60人。看到汉调桄桄的演员、戏迷越来越少,我特别着急。”李雅芝说,当时她了解到一些濒危剧种在短视频平台直播,心想“我们汉调桄桄也可以”,于是从2022年10月开始接触短视频和直播。随着直播场次增多,直播间的粉丝也越来越多。一场直播可以轻松获得数万点赞,最多的一次点赞量超过了7万。非遗内容的年轻化尝试得到了观众认可,李雅芝感到很欣慰:“大家纷纷在评论区表达对汉调桄桄的喜爱,我深感传承的责任重大。”



## 多元化收入反哺非遗传承

这些陕西非遗不仅在抖音平台收获大量关注和点赞,还获得了实实在在的经济收入。据统计,过去一年,64%的陕西非遗主播获打赏支持,打赏金额同比增长100%,其中,秦腔、陕北民歌、眉户戏、陕北说书等位居获得打赏的陕西非遗项目前列。

“粉丝们说‘打赏就是我们看戏的门票’,这句话让我觉得很暖心。”李雅芝说,自己用这些收入添置了声卡、投影仪等直播设备,“未来打算借助这些设备进一步提升直播品质,同时拍摄更多具有汉中特色的短视频内容。”

西安古琴断纹髹漆技艺代表性传承人、古琴主播蔡伟艺的抖音小店卖出了2万多件商品。他将这

些收入全部捐出,供更多学生免费学习古琴。“每次直播,我都会先向观众普及古琴知识再开始演奏,短视频平台使古琴获得了更高的关注度。”蔡伟艺说,“希望以后有更多专业运营人员加入进来,助力非遗内容的广泛传播。”

中国人民大学新闻学院副院长李彪认为,“Z世代”的文化消费使地方戏曲、民乐从业者切实获得收入,小众非遗项目由此跨地域打开市场,涌出经济“活水”,激发产业活性。

中国社会科学院世界传媒研究中心秘书长、研究员冷淞表示,中华文明的突出特性在非遗上都有所体现,非遗+生态、非遗+乡村振兴、非遗+文旅等“非遗+”的多元化打开方式展现了新时代中国面貌。非遗在传承与创新之中已拉动万亿元级的市场,下一步,不仅要让小众非遗借直播、短视频走出乡野,更要改善各地从业者的创作、生存环境,让他们的传艺之路更可持续。

“非遗技艺传承的根本在人。观众通过文化消费主动参与非遗的关注与保护;主播不断更新表演形式、升级作品形态回馈观众;直播带货为非遗传承人实现市场增收,如此才能激活传统文化的内生动力,真正实现现代代相传。”冷淞说。



## 东乡手抓羊肉

# “古风”千百年 天然抵掌“鲜”

据说，甘肃临夏回族自治州的姑娘肌肤娇嫩，与从小食羊肉有关。

“手抓羊肉非常考验食材的品质，必须是东乡羔羊才能保证原汁原味，每一口都能吃出羊肉的鲜嫩！”在兰州主城区经营手抓羊肉生意20多年的店主告诉记者，东乡手抓羊肉为现宰整只煮就，富含丰富蛋白质及多种微量元素，久食能增强人体免疫机能，还有滋补温中、延年益寿的功效。

将煮熟的羊肉剁成小块、分不同部位装盘上桌，诱人香味紧随而至。

用手抓起一块肥瘦相间的羊肉或羊排，每咬一口，鲜美的肉质和醇厚的肉汁慰藉味蕾，脂肪的肥润丰腴包裹牙齿，而瘦肉细嫩弹牙。若是搭配醋汁或秘制干碟，辅以洋葱，又是别有风味。

无论春夏秋冬，令人“牵肠挂肚”的手抓羊肉，是最能表达西北饮食文化的特色美食。这其中尤以东乡族民众的特色菜“东乡手抓”最受食客推崇。

“无羊不成家，无手抓不成席。”这是在东乡县流传百年的生产生活“标配”。山大沟深、常年干旱少雨、气候差异大等自然条件，反而成就了东乡羊肉膘肥肉嫩、膻味小、肉质细腻纤维少的独特口感。

“高端的食材，往往只需要最朴素的烹饪方式。”正如纪录片《舌尖上的中国》所说，“东乡

手抓”的烹饪方式也极为简单：将洗剥干净的整羊入锅，旺火烧沸，及时撇去浮沫，改用小火煮炖，后加入适量盐、花椒、生姜、草果，待筷子能轻松插入羊肉时即捞出。

为了使手抓羊肉的口味“几十年如一日”，许多老店都是定向采购食材，饲养、屠宰、物流运输、烹制等各个环节层层把关。有些手抓店铺为了保证品质，索性自己在临夏开设养殖场。

店主说，早年间手抓羊肉多在沿街摊点售卖，食客都是用手抓食，如今西北地区的民众依然保有“大块吃肉”的“古风”，作为大菜上桌的手抓羊肉也依然沿袭手抓吃法。每逢佳节或宾客临门，众人围坐在一起谈天说地、大快朵颐，彰显着西北人的热情与豪放。

700多年前，部分位于中亚西部的花刺子模人东迁至此，带来的羊与差异性很大的藏羊杂交，培育出混血东乡羊，这一优良品种曾是皇室贡品。东乡的牧草达数千种，以本氏针茅、小白蒿、蜊果芥、百里香等为主，杂有野葱蒜等。常食这些“天然调味”的东乡羊不仅优质肉比例高、入口溢香、不腥不膻，且具有多重保健功效。

中国人的食羊史可追溯数千年，而“鲜”字即由“鱼”“羊”组成，足见古人对羊肉之鲜美的偏爱。在远离海洋

且河流湖泊相对稀缺的西北地区，羊肉几乎代表了人们味蕾追逐的“上限”，是餐桌上常年必不可少的食物。

时至今日，“东乡手抓”已不仅是当地的“待客美食”，据官方统计，目前全国从事东乡美食的餐饮实体店达3000多家，产业链上的从业人员达3万多人。一些东乡族生意人还把餐馆开到了马来西亚、巴基斯坦、吉尔吉斯斯坦、土耳其等国家，将这份鲜美与热情传向世界。

来源：中国新闻网



## 生态旅游

# 畅游绿水青山 邂逅奇妙生灵(上)

今年8月15日是首个全国生态日。党的十八大以来,随着我国生态文明建设持续推进,以自然生灵为主要欣赏对象、以保护生态环境为重要前提、旨在实现保护与发展双赢的生态旅游正

由“小众”走向“大众”。这一期,我们邀请到了生态旅游领域的推动者、从业者和体验者,请他们讲述在自然山川中的精彩故事。

### 亲历国家公园 感受生态之美

讲述人:山水自然保护中心国家公园项目负责人 桑周

三江源国家公园2021年正式设立,是我国第一个国家公园体制试点。三江源区域拥有全球最完整的生态系统,随处可见狼、白唇鹿、岩羊等野生动物。

出于对大自然的向往和对野生动物的喜爱,我读大学本科时选择了生物专业,研究生时转向更宏观的环境保护和恢复方向。2020年夏天,我第一次来到三江源,巴塘草原环绕的群山、星星点点的藏式帐篷似梦境般美好,给从小生活在城市的我带来了不小的震撼。渐渐地,高海拔的景观和生物,热情友好的藏族居民,充满挑战的保护工作……让我的心态从最初的“试一试”变成了“留下来”。

我们在当地开展了社区监测、自然体验、人兽冲突缓解等工作,探索兼顾生态保护和社区发展的可持续路径,也为国家公园建设提供实践经验。昂赛“大猫谷”自然体验项目就是其中一个尝试,由当地牧民担任自然体验向导、司机和接待家庭,带领自然体验者在玉树州杂多县昂赛乡境内开展观察雪豹、观赏自然和文

化景观、体验牧区生活等活动。我们协助合作社建立“大猫谷”预约网站,设计了雪豹寻踪、观鸟之旅、徒步探秘、牧民生活体验、幽谷观星等体验内容,形成《自然体验导览手册》,还和社区共同讨论制定了《接待家庭守则》等一系列规章制度。

该项目并不是单纯的旅游,更是一种自然体验。体验者要全程入住当地牧民家中,牧民们会拿出酸奶、酥油茶、牦牛肉干等特色食物招待客人。一位学生体验者在为期四天三晚的体验后向招待家庭写信致谢:“我在义西叔叔的指引下很幸运地看到了马麝……昂赛之行的另一份幸运就是遇见了你们!”

截至2023年5月,项目已选拔出22户牧民接待家庭,共接待了来自世界各地的213支自然体验团队,共计590人次,为当地社区带来200多万元收益。全部收益的45%为接待家庭所得,45%纳入社区基金,10%用于昂赛区域生态保护工作。

昂赛自然体验项目真正实现了让当地人从保护中



受益,从而激励他们长期参与自然保护工作。牧民桑周选择成为接待家庭。接待结束后,我去他家做评估,桑周向我展示客人们的寄语和感谢信,特别开心地说:“好多客人是我几年前接待的,我们现在还发微信呢。”国家公园建设,保护了中国生态系统中最为完整和原真、自然禀赋最好、自然遗传价值最高的区域。希望更多人能亲历三江源国家公园,亲身感受自然蓬勃之力、生物多样性之美,成为中国生态文明的“卫士”。



中国拥有辽阔的海洋国土,生活着中华白海豚、布氏鲸、绿海龟等旗舰物种,分布有红树林、珊瑚礁、海草床等重要的滨海生态系统,为人类提供了难以估量的生态服务价值。而我,因为《动物世界》和海洋主题邮票产生了对大自然特别是鲸类动物的兴趣,逐步走上了研究与保护海洋哺乳动物的道路。

鲸,地球上现存体型最大的哺乳动物。很长一段

时间,除了长江江豚、东亚江豚等小型齿鲸类外,体型庞大、常与传说相伴的须鲸类极少出现在公众视野中。直到2018年,广西北海市政府对外发布了重磅消息:涠洲岛海域发现中国大陆首例近海岸分布的大型鲸类生活群体——布氏鲸群。在消息公开之前,我已在这些海域追寻了它们三年。

在茫茫大海上寻找鲸鱼不容易。当最初的兴奋劲过去,眼中只剩下单调的天空和大海,时间仿佛停滞了,但我和队友仍紧抓着望远镜和相机,生怕错过一丝一毫的机会。五年前有一天,我们的船左侧海面突然沸腾起来,这是布氏鲸在释放气泡驱逐鱼群!随即,身后传来巨物击破海水的声音,我们赶紧转身,只见一座黑色“小山”升出水面,然后裂成了“Y”形,这是布氏鲸在张嘴捕食鱼群!十多秒后,布氏鲸缓缓合拢嘴巴,再次潜入大海。我们在甲板上兴奋地欢呼:“找到布氏鲸了!”

布氏鲸的发现,让涠洲岛成为全国唯一可以稳定

### 与鲸类共享蔚蓝大海

讲述人:广西科学院广西北部湾海洋研究中心副研究员 陈默

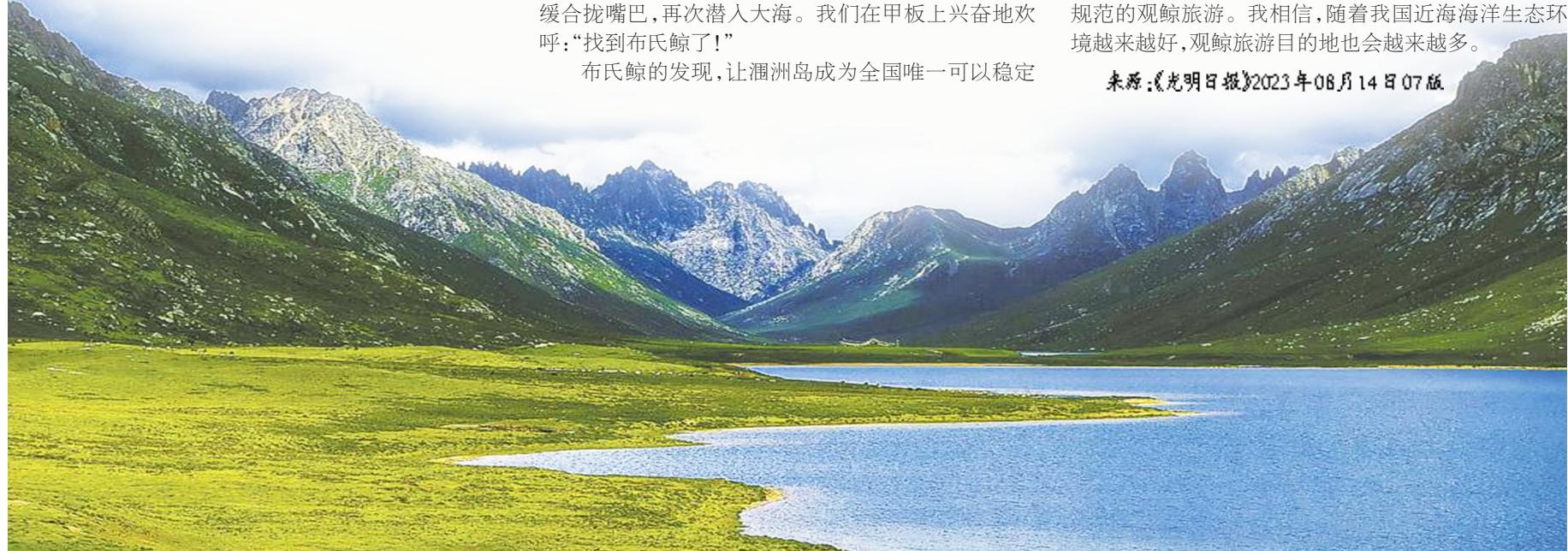
观察到大型鲸类的旅游目的地。五年间,世界各地鲸豚爱好者纷至沓来。在北海市政府积极引导下,观鲸产业日渐规范。

观鲸也为岛上的旅游业带来了新面貌。以往,每年春节后到4月是涠洲岛的旅游淡季。而布氏鲸在涠洲岛海域主要停留时间是12月底到第二年的4月初,这让过去的淡季成了重要的旅游节点。

观鲸不是把船开到鲸的身边就行了,而是有一整套科学规范的规则。不规范的观鲸旅游,有可能造成鲸类受伤,或影响它们的捕食和繁育,因此需要对船只数量、行船方式、与鲸类距离、游客行为准则等作出详细规定。

数十年的世界观鲸史告诉我们,开展观鲸,促进海洋生态与濒危生物保护是一条可行之路。我和团队成员在开展布氏鲸调查与研究的同时,也一直致力于推广海洋教育,推动可持续的友好型“赶海”,推进科学、规范的观鲸旅游。我相信,随着我国近海海洋生态环境越来越好,观鲸旅游目的地也会越来越多。

来源:《光明日报》2023年08月14日07版



# 令你刮目相看的棉花

人民币、美元、欧元、火药和T恤有什么共同点？

这个问题估计很多人答不上来，其实它们的生产都会用到同一种常见材料，那就是棉花。

没想到吧？棉花不仅可以用来做衣服，还是纸币的主要成分。更重要的是，现代战争少不了用棉花来制造火药，因此棉花是重要的国防物资。

## 世界上大部分国家的纸币都是棉花做的

比如，美元纸币的主要成分是棉花，棉花占比75%，其余成分则是亚麻。欧元和印度的纸币则是纯棉的。菲律宾的纸币含80%的棉花和20%的蕉麻纤维。

我国的纸币的主要成分也是棉花。

CCTV纪录片《航拍中国》曾介绍，我国的纸币也是棉质的，而且用的是新疆产的棉花。

为啥纸币不是“纸”币，而是“棉”币呢？这是因为棉花可比纸耐用多了。“耐用”在材料学上指的是“强度”，棉花和纸的强度主要靠纤维素含量来判断，也就是植物细胞壁的主要成分。不过，纸的原料木浆只含有50%纤维素，而棉花的纤维素含量高达94%，是自然界中的第一。所以纸擦擦屁屁后也就废了，但纸币却可以丢到洗衣机里洗。

棉质纸币甚至比新一代人造材料纸币更耐用。比如，100美元纸币的使用寿命大概是22.9年。澳洲纸币是聚合物制作的，使用寿命大概是5—15年，比100美元纸币的寿命短多了。

话说回来，纸币用的棉花其实是边角料。

在棉花的加工过程中，经过轧花，也就是剥去外层的长毛后，剩下的短毛边角料叫做落棉或精梳落棉，它们经常被用来制作纸币。

具体来说，制造纸币的那部分落棉是棉短绒，人民币95%的材料都是棉短绒。

这棉短绒具体是啥呢？它们其实是一个个发育不全的细胞死后留下的外壳。棉花籽受精后，一

部分表面细胞会长大然后死掉，它们剩下的空壳就是棉花。也就是说，不管多长，每根棉花纤维都是一个细胞。但是，一部分细胞发育不良，它们就成了棉短绒的主体。

换言之，我们用的钱是发育不全的棉花细胞做的。不过，由于棉短绒来自发育不全的纤维细胞，它们并不如发育完全的长纤维坚韧，所以才说棉短绒是“边角料”，不适合用来织成布料，但是适合用来印钱，还有造火药。

## 棉短绒第二种重要用途——制造硝化纤维

1845年，一条女士围裙意外使人类进入现代化战争时代，也让棉花成了战略物资。

那一年，德国化学家克里斯提安·弗里德里希·尚班在做实验的时候，不小心把硝酸和硫酸的混合液打翻了，情急之下他用老婆的棉布围裙来擦拭。

事后因为怕老婆生气，他就把棉围裙拿去烤干。没想到靠近火苗的时候，棉围裙瞬间烧得啥也不剩。这个结果让他感到十分兴奋，因为这说明老婆的棉围裙比黑火药方便好使多了。

他把这种泡过酸的棉花叫做火棉，这就是我们现在说的硝化纤维的雏形。后来经过法国化学家保罗·维伊拉的改进，利用硝化纤维制造的现代无烟火药正式出现了。

棉制无烟火药燃烧时几乎不产生烟雾，只有在被压缩的情况下才会燃烧，因此一开始也被称为白火药。

更重要的是，和古早的黑火药相比，无烟火药可以增加弹丸的射程和精度，因此一下子就改变了战争的格局。实际上，我们看到战争片里四处延伸的战壕，都是在无烟火药发明后出现的，因为精准的弹药催生了在深坑里躲避的需求。

1890年开始，欧洲步枪就从黑火药变成了无烟火药。无烟火药也被认为标志着现代战争的开端。而现在，无烟火药常被用作发射药，被用来推

动子弹的飞行，或用于制造手榴弹和地雷。

要知道，1000克棉短绒制成的无烟火药可以造1000多发子弹，这也是为什么棉花是重要的国防战略物资的原因。

当然了，棉花是天然材料，它的品质也会影响硝化纤维的性质。难怪英国国防军械安全部指出，棉花的品质对武器的弹道性质有重要影响。

## 棉花的故事到这里还没有结束

除了货币和火工品，棉花还和我们的精神生活息息相关。

实际上，硝化纤维还被用于制作木器涂料和赛璐珞。乐器表面的那层光滑的涂层就要用到硝化纤维，赛璐珞则被用于制造胶片还有唱片。指甲油的材料也含有硝化纤维，因为硝化纤维快干而且价格便宜。

总而言之，棉花给我们带来了钱和硝烟，也带来了音乐和电影。人类的现代生活可以说就是用这一条条细胞纤维织就的。

来源：《万物》杂志官方订阅号

## 知识多看点

## 我国的棉花

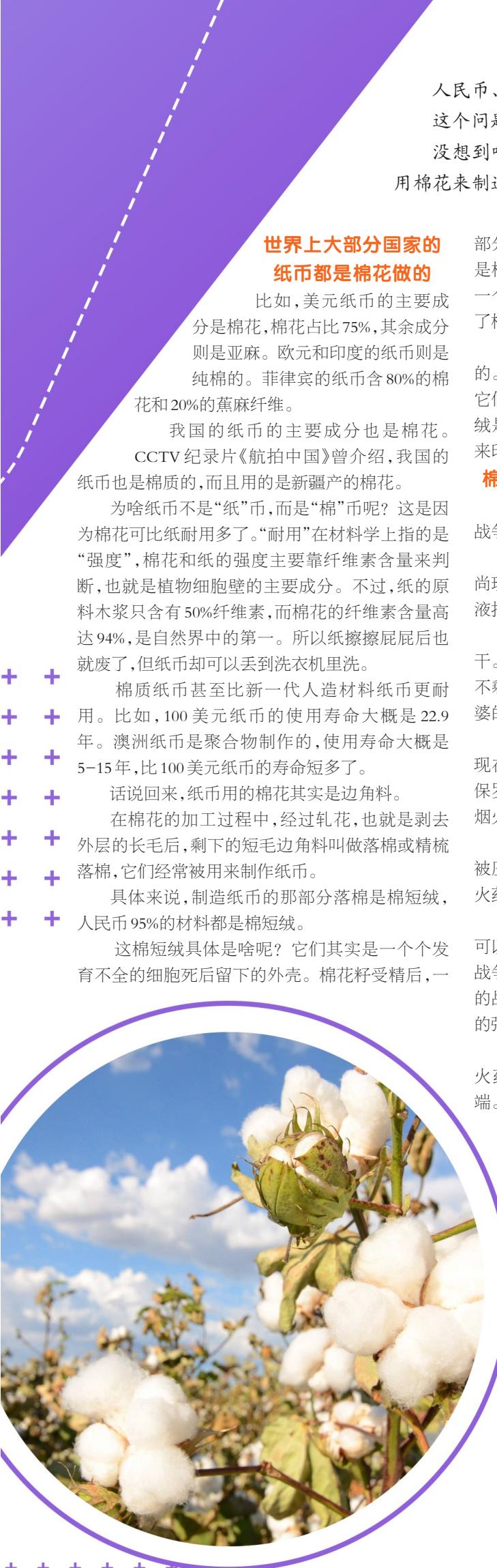
我国的棉花主要来自新疆，而新疆大家都知道，总体地理环境较为恶劣，我国最大的沙漠塔克拉玛干沙漠、著名的“死亡之海”罗布泊都在新疆，地处大西北天气干燥、气候变化较大，更因为水资源分布不均，导致新疆生态非常脆弱。但是有了棉花就不一样了，别小看这朵小小的棉花，它看起来柔弱，却非常顽强。

棉花本身是生态友好、环境友好的植物，它们非常耐旱，棉花种植仅消耗2.6%的农业生产用水和3%的耕作面积，却提供了全球36%的纺织纤维。不仅如此，棉花还耐盐碱，在含盐量9.64‰的盐碱地，几乎没有农作物能生长，唯有棉花能生长并保持90%的收获率。正因为如此，棉花对于新疆来说意义非凡，沙漠变绿洲让这片土地有了生机，也让当地多了一个经济来源。2022年，新疆棉花年产量539万吨，是我国棉花总产量的90%，相当于世界棉花总产量的五分之一。在新疆，顽强的棉花，历经干旱、酷暑、沙尘暴等考验，最终以柔软馈赠人间。

棉花更是浑身是宝，日常的棉柔巾、浴巾和被子，我们身上的衣服都是棉花做的。棉籽可榨油，棉杆可造纸，就连人民币也需要用到棉花。

（作者：李雷 中国科学院生物化学博士）

来源：科普中国



# 焦虑、逃避学习…… 别慌，应对“开学综合征”有妙招

紧张、焦虑、拖延完成作业……你家孩子最近出现这种情况了吗？新学期开始，“开学综合征”也找上了门，如何帮助孩子摆脱“开学综合征”更好地适应新学期学习生活呢？

感，以免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子，加重孩子的焦虑，同时积极帮助孩子进行正面引导及生活习惯调整。

与孩子一起阅读，这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣和人文素养，有利于拓展孩子的知识面，同时也让孩子感受到家庭的学习氛围，让孩子觉得“不仅我一个人在学习，我并不孤独”。

## 什么是“开学综合征”

从假期快结束到开学初的这段时间，很多孩子会出现情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散、逃避学习、拖延完成作业等表现，有人形象地把这种现象总结为“开学综合征”。

北京大学第六医院儿童精神科副主任医师李雪告诉记者，“开学综合征”并不是医学诊断的病症，然而很多孩子的确在刚开学后容易表现出这些问题。临床发现，开学之后的一段时间，儿童精神科和心理门诊会出现比较明显的就诊高峰，很多孩子由于对开学返校不适应被家长带来就医。

## “开学综合征” 家长无须过度担心

“开学综合征”一般会持续一段时间，对孩子的正常学习生活造成不同程度的影响，但经学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调节，多数孩子症状会逐渐消失，不会对身体健康造成大的影响。但如果症状较重或症状持续存在，可能会对孩子的健康造成影响，导致孩子无法坚持完成学业，或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等，所以当症状较重或持续时间较长时还需寻求专业医师帮助。

需要提醒各位家长，如果孩子出现“开学综合征”，不用过度紧张，应该保持平衡的心态增加孩子的安全

## 摆脱“开学综合征” 其实并不难

### 1. 减少娱乐活动，温习知识，逐步增加运动

假期期间孩子精神过度放松，娱乐活动多，脑力活动少，使孩子难以静下心。快开学或是刚开学的这段时间，家长需要注意逐步减少孩子娱乐时间，尤其是电子产品使用时间，用做手工、益智游戏来取代，帮助孩子安静下来，使大脑转动起来，集中注意力。室外运动少的孩子，家长还需逐步适量带孩子进行室外运动，以免开学后突然增加的室外活动对孩子造成不适。

### 2. 与孩子进行情感交流

家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流，比如明星的成长历程及在赛事中的表现、运动会中夺冠运动员的励志故事、某电视剧观后感想，从中挖掘有教育价值的内容。

家长要与孩子一同进入学习状态，多鼓励多沟通，给予积极的心理暗示，比如学校有很多可以玩耍的同学，可以得到老师的表扬，让他们对学校有所憧憬。此外，早晨起来跟孩子打打球、踢踢毽子、跑跑步也是一种有效的感情交流，更会达到润物无声的教育效果。

与孩子真诚地沟通，彼此尊重，把孩子当作一个独立的个体，和孩子平等地交流彼此的心得和体会。

### 3. 鼓励孩子制定学习计划

家长可与孩子共同拟订新学期计划，在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作，把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划，以帮助孩子树立信心，消除假期后的失落感。

作为家长也不妨制定自己的家庭计划和学习计划，购买一些名著以及历史、人物、励志等方面的书籍

## 家长可以这样告诉孩子

### 1. 调整作息，早睡早起，养成良好的生活习惯

假期在家的你是不是熬夜玩手机、看电视，一觉睡到大中午呢？开学了就要尽快适应上学的生物钟。最好的方法是给自己定个时间计划表，按时起床，晚上不要熬夜。同时在整天的计划上按上课的时间加入学习的任务、运动时间、读书时间等，这样会更快地帮助你进入到上学的作息。

### 2. 改善学习方法

或许之前觉得自己很努力但是学习成绩一直不理想，那你可能需要在学习方法上进行一些改进。适合每个人的学习方法可能不太一样，但是有几个重要的点还是需要注意的：课前预习，上课集中注意力听讲，课后进行必要的整理，积极思考，善于提问。

### 3. 注意情绪调节

刚开学的你，或许因为假期作业没有做完受到批评而难过，或者自己本来在学校就有不愉快的经历。此时的你不要害怕，首先要知道在开学初期，出现的诸如忐忑、焦虑、害怕等负面情绪都是正常的，但是我们也要运用一些方法来让自己尽快地适应，尽快地从负面情绪当中走出来。可以试一试：调整好心态，进行积极的心理暗示；主动与他人交流，合理地宣泄，把自己面临的问题、压力与朋友交流，或许他也正面临这样的问题，你会发现其实你的问题并没有想象中那么严重或朋友已经给了你很好的启发；可以运用一些宣泄的办法，比如大声地朗读、进行适当的运动。

来源：中国教育报微信公众号 人民教育



**第24集**

千田英子从小苏手里拿到电话记录后正想离开,却觉得机房里有些不对劲,她开始在机房里四处搜查,而钱时英则躲在窗外。千田英子一番查询无果,只好离开。陈山得知日本人没有查到自己打给刘芬芳的电话记录,顿时松了一口气,沉浸在劫后余生的欣喜中,甚至没有心思思考到底发生了什么。刘芬芳开车来到日本兵的检查闸口,日本兵让刘芬芳打开车厢检查。正当刘芬芳不知所措时,张离出现,暗中帮了刘芬芳,引开了闸口大部分的日本士兵。刘芬芳趁机开车逃走,而日本兵在刘芬芳身后穷追不舍,刘芬芳奋力甩开了他们。陈山回到家后,告诉张离,钱时英就是自己的哥哥陈河。

**第25集**

陈山回家后,张离正在做饭,他让陈山把今天发生的事情一五一十地都告诉自己,以后遇上唐曼晴和钱时英也好有个应对。陈山拿出钢珠,提醒张离再继续用钢珠暗中帮忙一定会有危险,荒木惟会顺着钢珠的线索往下查。荒木惟看了陈啸昆的供词,质问乔瑜陈啸昆有没有招供药品的下落,乔瑜辩解陈啸昆在审讯时突发心脏病死亡,还没有来得及招供药品的下落。千田英子来找荒木惟汇报昨晚在巨福路的临时关卡被一辆货车强行冲关,怀疑那辆货车就是转移盘尼西林的货车,且货车没有出城。千田英子也将现场捡到的钢珠交给了荒木惟,荒木惟仔细观察着钢珠,猜到劫走药品和转移药品的是同一伙人。

**第26集**

余小晚让刘芬芳交代陈山派他来做什么,刘芬芳反问余小晚,让她告诉自己她是谁,陈山为什么要让自己盯着她。余小晚被刘芬芳的反问问得有些发懵。刘芬芳带着余小晚来找陈金旺,还叮嘱余小晚不要告诉陈山是自己把她带来的。余小晚看着在躺椅上睡觉的陈金旺,掏出手帕给陈金旺擦脸,陈金旺醒来,把余小晚认成了陈夏,余小晚也没有否认。张离和陈山来看望陈金旺,遇见余小晚,两人有些惊讶。张离想找余小晚谈谈,让余小晚回重庆,余小晚却说自己的家都没有了,在上海还有她的仇恨在。余小晚拿出自己和张离一起买的珍珠项链,猛地扯断,捡起一半的珍珠交给张离,表示自己以后和张离恩断义绝。

**第27集**

陶大春找来一个自己的远房表弟帮陈山执行计划,陶大春的表弟在日本待过三年,日语水平堪比真正的日本人。晚上,陶大春表弟化名安西俊,故意接近千田英子,千田英子以为他乡遇知音,喜出望外,安西俊还答应帮忙给千田英子带千田家的清酒。陶大春带着发报员故意发报,引神秘特工现身。飓风队在理查饭店安排了狙击手,荒木惟的车经过时,飓风队用上穿甲子弹,成功将侦缉车的车胎打爆,用炸药炸翻了侦缉车,神秘特工也倒在地上昏迷不醒。荒木惟立马派人封锁酒店,搜查狙击手,几人破门而入,却发现千田英子在包间里,拿着狙击手落下的狙击枪。

**第28集**

华懋饭店的宴会上,荒木惟带着陈夏进入宴会厅,并把陈夏介绍给麻田,原来陈

夏就是那个神秘的特工,陈夏一身和服,荒木惟还特意给陈夏举办生日宴会。荒木惟正在致辞,突然有杀手向陈夏开枪,荒木惟护住陈夏,替她挡了一枪。荒木惟让张离和陈山先回家,留下乔瑜追捕凶手。乔瑜安排小四送荒木惟去医院。荒木惟的车上,千田英子伪装成蒙面杀手,赶走了小四。原来这都是荒木惟的计谋,在宴会上安排假行刺,并让千田英子假扮成刺客,放出刺客被捕的消息,这样一来,尚公馆内的内鬼一定会想方设法地接近刺客。两人做这出戏,就是为了引出内鬼。

**第29集**

周海潮向黑皮打听余小晚的住处,黑皮趁机坐地起价敲诈周海潮,周海潮差点忍不住心里的怒火想要杀了黑皮。周海潮找到余小晚,向她道谢,余小晚却对周海潮十分冷淡,对周海潮的表白无动于衷,并让他离开。周海潮让余小晚跟自己去美国,并想娶余小晚,余小晚毫不留情地拒绝了他。周海潮知道余小晚是因为陈山,余小晚情绪激动起来,想把周海潮赶出去,余小晚却觉得周海潮想娶自己是因为不甘心,他只是想赢过陈山,周海潮跪下来,希望余小晚给自己一次机会,而余小晚却不愿意。

**第30集**

皮鞋和菜刀来到烧酒坊用粪车转移陈山藏在这里的盘尼西林,两人走在路上,皮鞋见到乔瑜,赶紧让菜刀低头,避过乔瑜。皮鞋说自己还有特殊任务,让菜刀等自己回来。皮鞋找了个两个小兄弟在乔瑜面前演了场戏,他们故意在乔瑜面前暴露了盘尼西林。乔瑜果然上钩,追问起宝根盘尼西林的来路,宝根交代后,乔瑜便让宝根告诉他背后的货主,第二天上午十点在周记金铺见面。晚上,陈山故意让乔瑜帮忙去火车站检查物资,而刘芬芳几人乔装打扮,将盘尼西林混进了新诚商行的货物里。乔瑜叫住刘芬芳几人,让他们去把李新诚的货物运上货车。

**第31集**

火车上,地下党假扮成检票员和张离对上了暗号。没过一会,日本士兵突然来到各个车厢检查,张离去了洗手间,叫住了麻田太太,麻田太太准备去广州的医院生产,她邀请张离和余小晚一起去餐车用餐。张离和余小晚来到餐车,几人正在寒暄,麻田也来到餐车,准备和她们一起用餐。飓风队的杀手正在餐车里布置炸药,而一无所知的麻田正同余小晚和张离聊天,还觉得她们两姐妹特别有意思。飓风队杀手乔装成服务员,推着小推车就要进入餐车,杀手上菜时,张离却注意到他的衣着有些奇怪。这时,火车已经到达石湖荡。钱时英等人不知道情况有变,正在铁轨旁等候。

**第32集**

钱时英几人蒙住了脸,假装成刺客冲出去和日本士兵展开枪战,最后几人扔了



# 谍战深海之惊蛰

## 新闻综合频道

### 24-36 集 剧 情

一颗手雷就往外跑,乔瑜立功心切,单枪匹马地就要去追,陈山担心出事,也和乔瑜一起追了出去。钱时英几人分头逃跑,在一个岔路口,乔瑜追丢了钱时英,陈山趁乔瑜不备,用衣服蒙住乔瑜的头,向乔瑜的手臂上开了一枪,并迅速把枪上的指纹擦干净后离开。荒木惟听到枪声,赶来查看,陈山也假装从别的地方赶来。荒木惟让一部分人留守火车站,叫陈山和自己一起护送麻田回上海。陈山回到上海,来到维文书店找费正鹏,告诉他麻田被刺杀一事,并希望费正鹏把泄露消息的嫌疑往乔瑜身上引。

**第33集**

陈山趁机从之前乔瑜打死陈啸昆的事情开始分析,故意说乔瑜策划了一切关于盘尼西林的事情,乔瑜和陈山争辩起来,但陈山每一句分析都环环相扣,逻辑清晰,乔瑜的辩解显得十分苍白无力,陈山要求检查乔瑜手臂上的子弹,而检查结果出来,乔瑜手臂上的子弹的确出自他自己的枪,荒木惟不再听乔瑜辩解,让千田英子继续审问乔瑜。陈山来到医院看望张离,现在他才有机会说出当初知道张离有危险时,自己有多害怕,张离宽慰了他几句,并询问盘尼西林是否已经安全转移,陈山将这几天的情况一一告诉张离,两人正悄悄说着话,荒木惟带着麻田和余小晚一起进了病房,麻田向余小晚和张离道谢。

**第34集**

余小晚在家里,艰难地用地上的玻璃碎片割断了绳子,但房门被周海潮锁住,余小晚拿起菜刀砍破了房门,赶紧出门给陈山打电话通风报信。但陈山和张离都已经离开,没有接到余小晚的电话。余小晚不顾一切地拿着菜刀在街上狂奔,被一辆汽车撞倒在地,余小晚挣扎着从地上爬起来,继续往茶馆跑去。

另一边,费正鹏已经到了茶楼附近,他发觉情况不对,正想离开时,余小

晚赶到茶楼,拿起菜刀砍向周海潮,两人扭打时,千田英子下令开枪,余小晚不慎中枪,周海潮赶紧上前查看,却被陶大春用毒针击中了。余小晚告诉周海潮,要是他敢出卖张离和陈山,自己死也不会放过他。

**第35集**

陈夏在房间里看着陈山给自己买的收音机掉下眼泪,荒木惟走进来,问起陈夏今天有没有见过陈山,陈夏说自己没有等到陈山,便去找了陈金旺,荒木惟让陈夏以后少带陈金旺出门。陈山赶到茶楼,向费正鹏和陶大春汇报,并要求最近不要再联系,费正鹏同意了,但是他告诉陈山,从重庆方面传来了新的紧急任务,军统第一处的黄志忠盗取了重庆兵工厂分布图,已经悄悄地来到了上海,想要用兵工厂分布图向日本人投诚,只要黄志忠将真正的图纸交给日本人,那么陈山马上就会暴露,所以当务之急是找到黄志忠,并且除掉他,只有这样,陈山和张离才能继续潜伏。

**第36集**

钱时英和张离将消息发出后,日本人的侦缉车也追寻到了钱时英和张离的备用发报点,钱时英察觉出日军已经到来,便让张离拿着电台离开,还嘱咐张离做出逃跑的痕迹,再隐藏起来,自己则去引开日军。钱时英告诉张离,如果自己不能逃脱,就去猛将堂找一个叫“麻雀”的同志,“麻雀”会代替他,成为张离新的联络人。钱时英将自己的怀表塞给张离,让张离快走,自己则冲下楼和日军展开了枪战,故意引日本人追赶。千田英子也带队赶到,抓住了钱时英。陈山看到了顺利逃脱后的张离,两人回了家,陈山对钱时英和张离不听自己劝阻发报十分生气,在得知钱时英被抓后,陈山更加绝望。

**遗失声明**

磨杰文,于8月24日遗失人民警察证,现声明该证作废。

# 都市生活频道 4 | 17集剧情

## 黑白禁区



天雷恢复记忆，张院长劝他慎重，毕竟他即便恢复记忆说的话也不一定是真话。淦小暖确实是被无辜诱骗的，杨晓蕾也放心了，带她离开后劝她做事要三思而后行，不能这么冲动。淦小暖刚离开就给车厘子打电话，没说自己被抓的事情，车厘子让她和淦天雷注意安全，淦小暖连忙答应。淦天雷得知淦小暖出来了，给她买了不少东西。

### 第7集

淦天雷拖延时间，要把货扔出去让对方找人接，对方答应了。交货当天，淦天雷一进房间就和对方打了起来，对方带着面具威胁他说要按下淦小暖身上的定时炸弹，淦天雷急忙拿出货。熊国良带着警察上楼检查，马烈冒失地说要突击检查扫黄，熊国良气得当场把他骂了一顿。淦天雷手里的包一落地，熊国良就赶到了，对方匆忙逃跑，淦天雷想追上去，但看见淦小暖还是留了下来，看着炸弹倒计时逼近，淦天雷抱着淦小暖已经做好了被炸的准备，好在炸弹只是一个幌子。劫后余生，淦小暖抱着淦天雷又自责又害怕，杨晓蕾也来了。杨晓蕾让熊国良和马烈照顾淦小暖，淦小暖告诉他们对方给她打了一针。

### 第8集

大彪子等人打算把杨晓蕾和淦天雷活埋了，临死前还让杨晓蕾再看了淦天雷一眼，杨晓蕾哭着和他道别，本来她想重新开始，没想到这么快就结束了。杨晓蕾在淦天雷脸上留下一吻，安心准备接受死亡。王瘸子埋之前还拍了张照片，说要对受伤的兄弟有个交代。陈思动看到照片很开心，弄死淦天雷，两人以为以后就是谭家当家人了。这一招是陈思动想出来的，就算警察查出来也得查凯撒那边，陈思动还出了主意用猪内脏运货，运货量很大。淦天雷醒来从土里挣扎出来，看着周边无所事事的几人，淦天雷用打火机烧断了绳子飞身朝他们扑了过去，大彪子等人连忙跑了。淦天雷叫醒了杨晓蕾，然后就要去追人，只因货不能丢。

### 第9集

警察拿着淦天雷的照片在公园问了一圈，马队来找邵勇峰，说发现了一个被他们忽略的细节，案发前一晚淦天雷回家后家里还有另一个人，但是只拍到半条腿。熊国良问邵勇峰为什么肯定淦天雷没有不在场证据，看邵勇峰的反应也知道肯定有事。邵勇峰带着熊国良对淦天雷进行了最高级别监控，监控只是其中一

部分。淦天雷还是没有不在场证据，不管是谁想栽赃，邵勇峰这么做就是为了保护他，二来也是为了迷惑对方，帮熊国良争取到时间调查。马烈找到一位总在公园钓鱼的大爷，大爷记得淦天雷，说他总是在这里跑步。

### 第10集

陈月亮去了医院，马烈也在工作结束后去医院看望淦小暖，正好碰见鬼鬼祟祟的陈月亮，他意识到出事了，连忙带着淦小暖离开。高东发现视频里的声音有问题，这段话不是在这里说的，声音是假的，视频也应该是伪造的。陈月亮换上了护士服潜入病房，却发现淦小暖已经离开了。马烈一边带着淦小暖跑一边和熊国良通电话，熊国良急忙带人赶去医院。陈月亮紧紧盯着他们，马烈把淦小暖送到了安全的房间叮嘱她把门反锁，自己去引开陈月亮。两人相遇进行了一场打斗，陈月亮见打不过就想跑，马烈也没追上去，连忙回去找淦小暖。淦小暖一直都很害怕，看见马烈带着伤来找自己更是吓坏了。

### 第11集

王处刚签完字熊国良就卸磨杀驴说有很重要的会要开，结果姚所又接到电话说淦天雷跑了，二人又吵闹起来，邵勇峰很生气。熊国良给杨晓蕾打电话把淦天雷骂了一顿，杨晓蕾反应过来他知道淦小暖出事了，一定是去了医院。邵勇峰一气之下把淦天雷的案子交给了马队，让熊国良去查南岸码头的案子，那里查出了五十公斤海洛因，还印有凯撒标志，陈思动在货上印凯撒标志就是想绕警察一会。医生告诉杨晓蕾，现在只有靠淦小暖的心支撑一阵子了，杨晓蕾颤抖着在病危通知书上签了字，一时间站都站不稳。淦天雷察觉金链子跟了一路，于是上车威胁，对方连忙求饶，淦天雷则开走了他的车。

### 第12集

淦天雷赶到飞龙农贸市场，终于找到了金链子，对方拿出解药，说他们是在帮他，引他去东郊只是为了让他帮忙解决一下和他们作对的人。淦天雷拿到药后在路上给邵勇峰打了电话，邵勇峰急忙给马队打电话说他在回医院的路上，要她保证他的安全。李克和晓怡打算去东郊养殖场落实一下，因为还有很多疑点。淦天雷骑着摩托刚到医院就遇上了马队和熊国良，马队答应让他把药送上去再带他走。淦天雷急忙拿着药上楼，可医生说淦小暖已经深度昏迷了，医院有规定，这种药

不能打。淦天雷二话不说拿起静脉注射器给淦小暖打了药，他自责地抽了自己几个耳光，期盼着淦小暖能赶快醒来。

### 第13集

李克等人在陈月亮家外面盯梢，发现陈月亮出现后急忙跟了上去。陈月亮的弟弟陈晓峰对陈月亮态度很冷漠，陈母还生着病。李克和晓怡拿着枪小心翼翼地进了院子里，发出声响后惊动了陈月亮，陈月亮与他厮打被李克当场击毙。陈思动在暗网上放了消息，悬赏五百万找人杀掉淦天雷。杀淦天雷的消息在监狱传开，黎叔为了钱决心弄死淦天雷，洪武默默希望淦天雷别回来，这样他就能拿钱走了。马队把淦天雷带回来向姚所道歉，姚所骂了他一顿要他老实一点，再出事情邵勇峰也保不住他了。淦天雷重回监狱那一刻就被黎叔盯上了。李克和尚儿、晓怡在去飞龙农贸市场的路上，李克看着在东郊找到的小纸条，总觉得有些奇怪。

### 第14集

熊国良问了问暗网的消息，让尚东去查一查暗网上杀淦天雷的消息是不是真的。尚东正在调查暗网，李克发现后敏锐地察觉到了什么，他在东郊找到的那个纸条就是暗网中的一个网站，表面上是卖木材的，但毒贩怎么可能买木材？马烈在网站上的一张照片上看见了谭老三，熊国良觉得这里面肯定有猫腻，让晓怡和李克去马家一趟。黎叔坐在了淦天雷身边，说好像在哪儿见过他，说他以前是个警察。犯人顿时坐不住了，以为他是来钓鱼的立刻对他动手，黎叔掐着淦天雷的脖子，洪武见状连忙把狱警叫了过来。淦天雷被送去了医务室，姚所把黎叔拷起来关禁闭室。车厘子跑来医院装病要求住院，最终他如愿住进了医院。

### 第15集

车厘子偷偷来病房看望淦小暖，淦小暖很激动。王四海虽然有罪，但是他的爱人英子需要帮助，马烈发起了募捐，觉得能帮一点是一点，大家早就准备好了。洪武不肯在监狱里待着，让人赶紧把他弄出去。陈思动要谭小四最近安稳点，两人跟了刚去见洪武出来的律师。车厘子陪淦小暖下棋，杨晓蕾母亲发现淦小暖不在病房连忙去找，她掐着淦

小暖的耳朵，车厘子连忙解释说是自己硬拉着她下棋的，杨母转身拉着淦小暖就回了病房。陈思动和谭小四把律师揍了一顿，问他雇人去看守所保护淦天雷的人是谁，律师连忙交代出来，说是尚义。

### 第16集

淦天雷醒来后就跑了，杨晓蕾和淦小暖顿时急了，熊国良得知淦天雷又跑了气急了，让晓怡先去趟给洪武传话的律师那里把他带回来，他自己则回了警察局。熊国良来找邵勇峰，邵勇峰却早就知道这件事情。车厘子让尚秃子等着，尚秃子跟陈思动说他一向不守时，然后留下外套进去拿东西吃，借机从后门跑了。邵勇峰这次是在放长线钓大鱼，诱饵就是淦天雷。晓怡和李克赶到时那个律师已经被杀了，他们打算去尚秃子的地址查一下。车厘子没想到尚秃子会叛变，他知道的太多了，要是落到谭家对他们很不利。车厘子猜到尚秃子准备跑路，让金链子杀了他。车厘子从师父那里拿到了三组密码，还有一组迟迟没有下落。

### 第17集

淦天雷很快就找到了车厘子，问他有什么目的，车厘子拿出了一枚硬币，问他是否记得他。淦天雷问苏灵是怎么死的，车厘子也不知道，爆炸前他被淦天雷打晕了，醒来一切都变了天。车厘子试图说服淦天雷，有人干扰了他的记忆，他根本不是警察，只有自己能帮他找到记忆的真相，条件是和他走，为了淦小暖的安全他没得选择。调查小组密切监视淦天雷行踪，淦小暖上了金链子的车被带走了，谭小四一直跟在后面。淦天雷表示自己可以跟车厘子走，以前他们是兄弟，但从今天起各取所需。金链子换了辆面包车，谭小四还是跟上了，陈思动让人去支援谭小四，说车上的人都要活的。

欢迎订阅2024年  
《南宁广播电视台报》

订报热线:0771-2189585

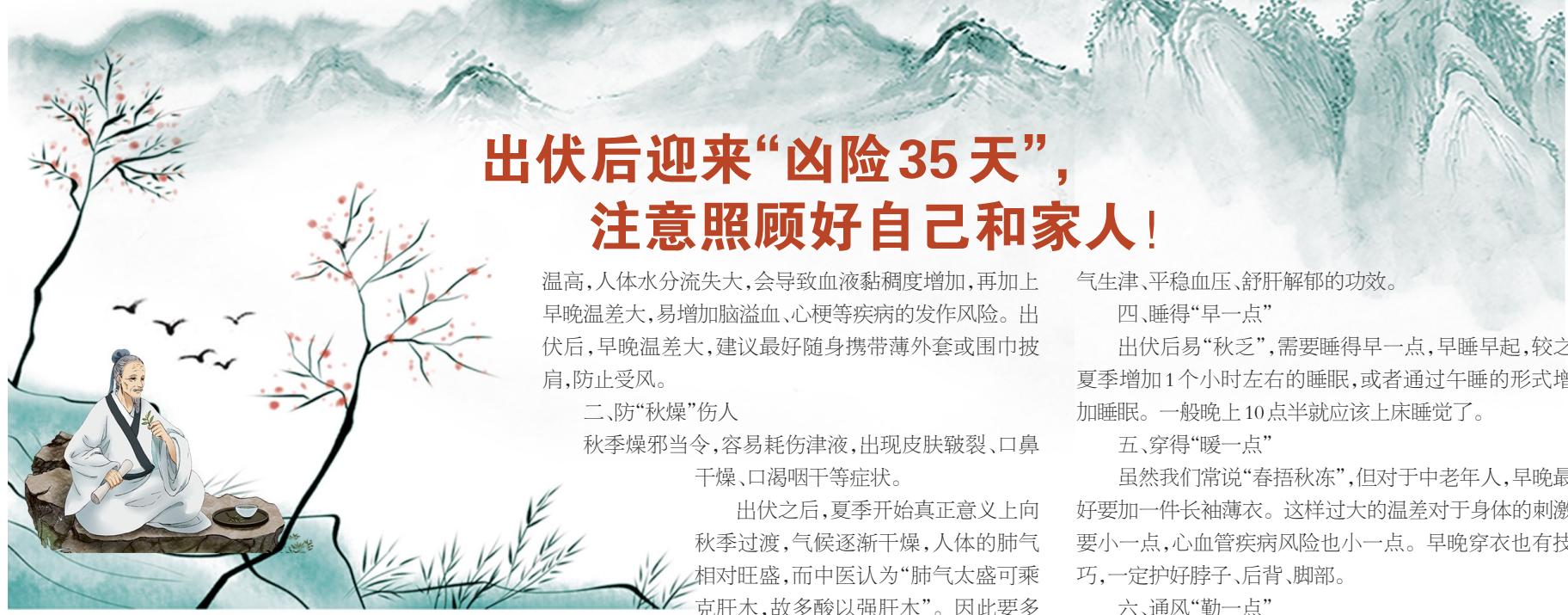
全年征订价:45元



前50名读者将获得精美礼品

详情请拨打编辑部电话

0771-5655815



俗话说：“三伏出，暑气消”。一年中暑气最盛的日子终于结束了，即将开启凉爽金秋，不过大家可别高兴得太早，因为随之而来的“凶险35天”，必须要格外警惕！

### 为什么是“凶险35天”？

一方面，出伏是由夏入秋、由热渐冷、阴阳变化交替的关键时期，人体阴阳也会随之调整，此时免疫力本就相对薄弱，加之“一夏无病三分虚”，人体在经过一整个夏天的消耗后，正气未复，易被病邪所侵，比如这段时间很多人会出现咽喉肿痛、口干舌燥等上呼吸道感染症状，大多是燥邪偷袭肺部的一种表现。

另一方面，从出伏到秋分的这35天是一年中气温波动最大、最频繁的时候，可能中午还需要开空调降温，凌晨睡觉就会不自觉地盖上被子了。人体本不怕炎热，更不惧严寒，怕就怕“一冷一热”。其中，受影响最明显的当属我们的心脑血管，这段时间中风、心梗、脑梗的发生率也比较高，所以提高养生防病的意识非常重要。

### 出伏后要防三病

#### 一、防“秋老虎咬人”

“秋老虎”在气象学上是指三伏出伏以后短期间热后的35℃以上的天气，发生在每年8月底至9月之间。每年“秋老虎”控制的时间有长有短，持续半个月至两个月不等，有时秋老虎来了去，去了又来。

“秋老虎”出没时，通常会出现连续高温和极端高温天气，日照强烈、闷热感强，让人感到酷热难忍。此时气

## 出伏后迎来“凶险35天”，注意照顾好自己和家人！

温高，人体水分流失大，会导致血液黏稠度增加，再加上早晚温差大，易增加脑溢血、心梗等疾病的发作用风险。出伏后，早晚温差大，建议最好随身携带薄外套或围巾披肩，防止受风。

#### 二、防“秋燥”伤人

秋季燥邪当令，容易耗伤津液，出现皮肤破裂、口鼻干燥、口渴咽干等症状。

出伏之后，夏季开始真正意义上向秋季过渡，气候逐渐干燥，人体的肺气相对旺盛，而中医认为“肺气太盛可乘克肝木，故多酸以强肝木”。因此要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。

#### 三、防“秋乏”找人

出伏以后很多人容易感到疲乏，浑身懒洋洋的，这就是大家常说的“秋乏”。出伏之后是天气由热转凉的交替时期，自然界的阳气渐弱，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，经过昼长夜短炎热的盛夏，很多人都有睡眠不足的现象，特别是老年朋友。

此时如果不改变夏季晚睡的习惯，“秋乏”更容易出现。想要减缓“秋乏”，睡眠尤其要充足，最好比平时多增加1小时睡眠。另外，还要加强锻炼，如早晚跑步、打拳、做操、爬山等。

### 出伏后养生记住这六点

#### 一、吃得“润一点”

此时可多吃些银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类等。适宜的食谱有芝麻菠菜、青椒拌豆腐、百合莲子汤等，有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

#### 二、心情“好一点”

应保持内心宁静、心情舒畅，切忌情绪大起大落，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。有时心神消耗的气血，比身体劳作更多，因此不要让自己的心思太辛苦。遇伤感事则主动排解，以避肃杀之气。

#### 三、喝得“多一点”

秋季干燥，平时除了多喝白开水，以补充人体所需的水分之外，还可以多喝点茶，如荷叶茶、玫瑰花茶等，有理

气生津、平稳血压、舒肝解郁的功效。

#### 四、睡得“早一点”

出伏后易“秋乏”，需要睡得早一点，早睡早起，较之夏季增加1个小时左右的睡眠，或者通过午睡的形式增加睡眠。一般晚上10点半就应该上床睡觉了。

#### 五、穿得“暖一点”

虽然我们常说“春捂秋冻”，但对于中老年人，早晚最好要加一件长袖薄衣。这样过大的温差对于身体的刺激要小一点，心血管疾病风险也小一点。早晚穿衣也有技巧，一定护好脖子、后背、脚部。

#### 六、通风“勤一点”

出伏以后要注意勤通风，选个晴朗的日子，把衣物从柜子里取出，挂在通风干燥的地方。有条件的可以用电熨斗熨一下，以减少衣物上的水分。衣物挂起来要保持一定的间隔，以保证良好的通风。

### 出伏养生远离六个滋补误区

#### 一、不能虚实不分

建议前往正规医院，问诊专业医生后，根据体质对症调理。

#### 二、不能凡补必肉

建议做好荤素搭配，营养一定要均衡。

#### 三、不能多多益善

任何补药服用过量都有害。“多吃补药，有病治病，无病强身”的观念是不科学的。

#### 四、不能以药代食

药补不如食补，重药物轻食物是不科学的。其实许多食物也是有治疗作用的药物。

#### 五、不能恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味，专服某一种补品。因为药物和食物既有保健治疗作用，也有一定的副作用，久服多服会影响体内的营养平衡。

#### 六、不能越贵越补

切勿凭贵贱来分高低，尤其是老年群体，更应以实用和价格低廉为滋补原则。

来源：光明网 健康时报 中国中医药报 中国中医

## 我国HIV防治仍面临挑战

“目前，虽然HIV感染者预期寿命大大延长，但用药对生活造成的不便、HIV污名化和社会歧视等都会引发HIV感染者心理健康问题。”天津市第二人民医院感染二科主任马萍教授在日前召开的HIV持续关怀倡导疾病教育合作项目启动会上表示：“凝聚社会各界力量，提升公众对疾病的正确认知，进一步减少社会对HIV感染者的歧视、提升HIV感染者的生活质量也成为当下我国艾滋病防治的新挑战。”

艾滋病是世界上最主要的公共卫生问题之一，中国同样面临着艾滋病难防难治的问题和

挑战。中国疾病预防控制中心的最新统计数据显示，截至2022年底，全国报告存活HIV/AIDS 122.3万例，2022年新报告HIV/AIDS 10.7万例。尽管整体持续处于低流行水平，但艾滋病仍是我国报告死亡数位居第一的传染病种，防治工作任重道远。

近几十年来，HIV治疗和防控的持续进步，使终结HIV流行成为可能。在未来，HIV感染者存活已经不是问题。如果及时被发现并治疗，HIV感染者基本上

能活到正常预期寿命。但HIV感染在中国区域分布不均匀，各省防控差别较大，重点人群对于艾滋病的认知较匮乏，疾病教育不足。另外，就目前提供的诊断和检测，主要依赖医疗机构还有各地的疾控中心。歧视严重影响了HIV感染者的生活质量，尤其是对抗病毒治疗副作用更加敏感的老年女性患者。此外，有慢性疾病的患者同时感染HIV，治疗相对困难。

中国性病艾滋病防治协会会长郝阳表示：“作为联结HIV防治领域各方的纽带，中艾协将与合作伙伴各挥所长，共同开展HIV疾病科普教育，更好地支持中国HIV相关防控工作。”

HIV持续关怀倡导疾病教育合作项目已经启动。该项目旨在通过多渠道、多形式提升公众认知、提升全人群防艾意识，减轻社会歧视，改善HIV感染者的生活质量，助力中国HIV防控事业发展。（作者：项铮）



# 0.0000005克即可致命！多地紧急提醒民众

0.0000005克即可致命！紧急提醒

云南市场监管 2023-08-14 16:01 发表于云南

## 0.0000005克即可致命！

河南疾控 2023-08-09 07:00 发表于河南

## 注意！0.0000005克即可致命

江西发布 2023-08-12 09:18 发表于江西

## 0.0000005克即可致命！疾控部门紧急提醒→

督督熊 成都市场监管 2023-08-10 18:06

(多地发出紧急提醒网络截图)

近日，多地疾控、市场监管部门发布紧急提醒，肉毒毒素【1】中毒0.0000005克即可致命！如果发现可疑相关症状，不要拖延时间，应立即就医。

日前，广东省疾控中心也发布紧急提醒，家庭自制发酵食品和腌制食品，往往是引起肉毒毒素中毒的“元凶”。仅今年7月，广东省就发生了两起疑似肉毒毒素中毒事件。

### 这类食物易引起肉毒毒素中毒

据光明网报道，2022年7月3日，广东东莞的小花(化名)因为吃了自家腌制的泡菜，和妈妈同时出现恶心呕吐、四肢乏力、胸闷气促的症状，被送入当地医院重症监护室抢救。7月7日，经当地疾控中心检验，在她们的呕吐物及自制泡菜坛中均检出“肉毒杆菌”。

广州市第十二人民医院重症医学科主任陈运超介绍，肉毒毒素是由厌氧的“肉毒梭状杆菌”所产生的外毒素【2】，是目前最剧烈的神经毒素。肉毒毒素中毒病死率可达35%，少量肉毒毒素即可致死。

据了解，这次检出“肉毒杆菌”的泡菜坛已使用长达6年，家人定期向坛中添加蔬菜(豆角、叶菜、辣椒、萝卜等)、食盐然后密封浸泡。坛子里的“酸汤”从不更换，泡发的酸菜直接食用。

最终经过抗感染、调整肠内营养、针灸、肢体被动运动等康复理疗，母女俩于7月27日转出ICU。

近年来，自制发酵的食品越来越受大众喜爱，“纯天然、零添加”的同时还富有动手的乐趣，网上还有很多自制的私房菜保姆级教程。但是要注意，自制发酵食品存在着巨大的风险隐患，易引起肉毒毒素中毒。

### “肉毒梭状杆菌”的肉毒毒素到底有多毒

肉毒毒素是“肉毒梭状杆菌”在厌氧环境下产生的毒素，其毒性是氰化物的一百万倍，50纳克肉毒毒素可致命。

“肉毒梭状杆菌”及其毒素进入人体的途径包含三种：食源性，也就是通过食物；通过伤口或者呼吸道；医源性，比如美容整形中过量使用肉毒毒素。其中引起肉毒毒素中毒的食物包括：

1.既往调查发现，家庭自制发酵食品和腌制食品，

往往是引起中毒的“元凶”。如腌肉、腊肉、泡菜、豆豉、豆瓣酱、腐乳、臭豆腐。

2.不新鲜的鱼、猪肉、猪肝，制作不良的罐头食品，瓶装食品和冷藏食品。

3.对于小宝宝而言，蜂蜜也是肉毒毒素中毒的危险因素。这是因为，蜜蜂在采集花粉酿蜜的过程中，也可能会把被“肉毒梭状杆菌”污染的花粉和花蜜带回蜂箱，导致蜂蜜中可能含有“肉毒梭状杆菌”及其芽孢。一岁以内宝宝的肠道屏障功能发育尚不完善，不能抑制“肉毒梭状杆菌”的繁殖，为了安全起见，还是不要给他们喂食蜂蜜。

肉毒毒素毒性非常强，如果在生活中一旦怀疑发生“肉毒梭状杆菌”食物中毒，千万不要掉以轻心，一定要立即去正规医院就医。

### “肉毒梭状杆菌”中毒的症状有哪些

“肉毒梭状杆菌”中毒与一般食物中毒不同，它的消化道症状如恶心、呕吐、腹痛等并不明显，而是以神经系统症状为主。

初期主要表现为头晕、颈部无力、抬头困难等，继之四肢麻木、舌头发硬，随即出现各种肌群麻痹，眼睑下垂、视物模糊、闭眼无力、睁眼困难。

中毒症状严重者还会出现张嘴、咀嚼、吞咽困难，说话不清楚，声音嘶哑或者失声，咽干，感觉咽喉部发紧、流口水，甚至出现胸闷、憋气、呼吸困难、肢体瘫痪。但患者意识始终都清楚。

最终可因呼吸肌麻痹造成呼吸衰竭，如抢救不及时，病死率高达35%。

### 牢记三点预防“中招”

1.不购买来历不明的食物

不购买来历不明或者小作坊生产的发酵、腌制、罐头食品。不食用过期或变质罐头。若罐头两端有膨隆现象，或内容物色香味改变，应禁止食用，即使煮沸也不能再食用。

2.不建议盲目自制食品

●不建议盲目自制发酵、腌制、罐头食品。

●确需自制的，要注意环境和容器的卫生，原料要彻底蒸煮或处理干净。可预先将需要用到的容器置于沸水中，并持续煮沸10—20分钟。



●不食用已经腐败变质的发酵食品和腌制食品。

3.肉类食品要煮熟

禽畜肉类食品的烹调，建议要煮熟煮透，烹饪时最好使用食品温度计测一测，中心温度应不低于70摄氏度，未达到充分加热的食品千万不要食用。室温放置的熟肉制品再次食用，应充分加热。冷冻熟食品应彻底解冻后经充分加热才能食用。

**注:**【1】肉毒毒素是肉毒杆菌产生的含有高分子蛋白的神经毒素，是已知在天然毒素和合成毒剂中毒性最强烈的生物毒素，它主要抑制神经末梢释放乙酰胆碱，引起肌肉松弛麻痹，特别是呼吸肌麻痹是致死的主要原因。

【2】外毒素是细菌毒素的一种。是某些细菌在生长繁殖过程中，分泌到菌体外的一种对机体有害的毒性物质。按其对细胞的亲和性及作用方式不同，可分为细胞毒、神经毒及肠毒素三大类。外毒素不耐热、不稳定、抗原性强，易被破坏，但毒性作用强，小剂量即可使易感机体死亡，也可选择性地作用于某些组织器官，引起特殊病变。外毒素也用于制造抗毒素及类毒素，用于疾病治疗及预防。

来源：中国妇女报公众号



## 南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/9/4 星期一

00:30 人文纪录	新闻夜班(重播)
07:00 南宁新闻班	(重播)
07:25 新闻夜在线	(重播)
08:20 政法后宁	新闻在线(重播)
08:58 婚嫁新闻	三三新闻(重播)
09:58 政府后宁	新闻在线(重播)
11:10 新闻在线	(重播)
11:55 政府后宁	新闻在线(重播)
12:32 新闻在线	(重播)
13:00 政府后宁	新闻在线(重播)
13:56 新闻在线	(重播)
14:55 政府后宁	新闻在线(重播)
15:55 政府后宁	新闻在线(重播)
16:53 政府后宁	新闻在线(重播)
17:30 政府后宁	新闻在线(重播)
18:00 政府后宁	新闻在线(重播)
18:30 政府后宁	新闻在线(重播)
19:00 政府后宁	新闻在线(重播)
19:35 政府后宁	新闻在线(重播)
20:00 政府后宁	新闻在线(重播)
21:00 政府后宁	新闻在线(重播)
21:30 政府后宁	新闻在线(重播)
22:20 政府后宁	新闻在线(重播)
23:15 政府后宁	新闻在线(重播)
23:40 政府后宁	新闻在线(重播)

2023/9/5 星期二

00:30 人文纪录	新闻夜班(重播)
07:00 南宁新闻班	(重播)
07:25 新闻夜在线	(重播)
08:20 政法后宁	新闻在线(重播)
08:58 婚嫁新闻	三三新闻(重播)
09:58 政府后宁	新闻在线(重播)
11:10 新闻在线	(重播)
11:55 政府后宁	新闻在线(重播)
12:32 新闻在线	(重播)
13:00 政府后宁	新闻在线(重播)
13:56 政府后宁	新闻在线(重播)
14:55 政府后宁	新闻在线(重播)
15:55 政府后宁	新闻在线(重播)
16:53 政府后宁	新闻在线(重播)
17:30 政府后宁	新闻在线(重播)
18:00 政府后宁	新闻在线(重播)
18:30 政府后宁	新闻在线(重播)
19:00 政府后宁	新闻在线(重播)
19:35 政府后宁	新闻在线(重播)
20:00 政府后宁	新闻在线(重播)
21:00 政府后宁	新闻在线(重播)
21:30 政府后宁	新闻在线(重播)
22:20 政府后宁	新闻在线(重播)
23:15 政府后宁	新闻在线(重播)
23:40 政府后宁	新闻在线(重播)

2023/9/6 星期三

00:30 人文纪录	新闻夜班(重播)
07:00 南宁新闻班	(重播)
07:25 新闻夜在线	(重播)
08:20 政法后宁	新闻在线(重播)
08:58 婚嫁新闻	三三新闻(重播)
09:58 政府后宁	新闻在线(重播)
11:10 新闻在线	(重播)
11:55 政府后宁	新闻在线(重播)
12:32 新闻在线	(重播)
13:00 政府后宁	新闻在线(重播)
13:56 政府后宁	新闻在线(重播)
14:55 政府后宁	新闻在线(重播)
15:55 政府后宁	新闻在线(重播)
16:53 政府后宁	新闻在线(重播)
17:30 政府后宁	新闻在线(重播)
18:00 政府后宁	新闻在线(重播)
18:30 政府后宁	新闻在线(重播)
19:00 政府后宁	新闻在线(重播)
19:35 政府后宁	新闻在线(重播)
20:00 政府后宁	新闻在线(重播)

2023/9/7 星期四

13:00 新闻夜班(重播)
13:56 装台台(27)
14:55 装台台(28)
15:55 装台台(29)
16:53 中文城市纪录
17:30 报道
18:00 中政法在线
18:30 西新闻
19:00 新闻夜班
19:35 南宁新闻班
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻班
21:30 南宁新闻班
22:20 南宁新闻班
23:15 南宁新闻班
23:40 南宁新闻班

2023/9/8 星期五

00:30 人文纪录	新闻夜班(重播)
07:00 南宁新闻班	(重播)
07:25 新闻夜在线	(重播)
08:20 政法后宁	新闻在线(重播)
08:58 婚嫁新闻	三三新闻(重播)
09:58 政府后宁	新闻在线(重播)
11:10 新闻在线	(重播)
11:55 政府后宁	新闻在线(重播)
12:32 新闻在线	(重播)
13:00 政府后宁	新闻在线(重播)
13:56 政府后宁	新闻在线(重播)
14:55 政府后宁	新闻在线(重播)
15:55 政府后宁	新闻在线(重播)
16:53 政府后宁	新闻在线(重播)
17:30 政府后宁	新闻在线(重播)
18:00 政府后宁	新闻在线(重播)
18:30 政府后宁	新闻在线(重播)
19:00 政府后宁	新闻在线(重播)
19:35 政府后宁	新闻在线(重播)
20:00 政府后宁	新闻在线(重播)

2023/9/9 星期六

08:20 新闻夜班(重播)
08:58 南宁新闻班
09:58 南宁新闻班
11:10 南宁新闻班
11:55 南宁新闻班
12:32 南宁新闻班
13:00 南宁新闻班
13:56 南宁新闻班
14:55 南宁新闻班
15:55 南宁新闻班
16:53 南宁新闻班
17:30 南宁新闻班
18:00 南宁新闻班
18:30 南宁新闻班
19:00 南宁新闻班
19:35 南宁新闻班
20:00 南宁新闻班
21:00 南宁新闻班
21:30 南宁新闻班
22:20 南宁新闻班
23:15 南宁新闻班
23:40 南宁新闻班

2023/9/10 星期日

18:30 新闻夜班
19:00 新闻夜班
19:35 新闻夜班
20:00 新闻夜班
21:00 新闻夜班
21:30 新闻夜班
22:20 新闻夜班
23:15 新闻夜班
23:40 新闻夜班

## 南宁广播电视台 都市生活频道

2023/9/4 星期一

00:05 南宁公园	卡宣传
00:12 南宁公园	(重播)
00:15 南宁公园	卡宣传
01:15 南宁公园	(重播)
01:27 南宁公园	卡宣传
01:52 南宁公园	(重播)
07:00 南宁公园	学院
07:30 南宁公园	直通
07:45 南宁公园	非遗传人
08:00 南宁公园	留住手
08:25 南宁公园	文旅
08:30 南宁公园	旅宁
08:35 南宁公园	国宝
08:45 南宁公园	会卡
08:57 南宁公园	说话
09:00 南宁公园	宣传
09:25 南宁公园	行
10:00 南宁公园	录
11:00 南宁公园	旅宝
11:05 南宁公园	会卡
11:10 南宁公园	说话
11:20 南宁公园	宣传
11:32 南宁公园	旅宝
11:35 南宁公园	会卡
12:00 南宁公园	直通
12:15 南宁公园	(重播)
12:30 南宁公园	直通
12:45 南宁公园	直通
13:00 南宁公园	直通
13:35 南宁公园	直通
14:00 南宁公园	直通
14:35 南宁公园	直通
15:00 南宁公园	直通
15:35 南宁公园	直通
16:00 南宁公园	直通
16:35 南宁公园	直通
17:00 南宁公园	直通
17:35 南宁公园	直通
18:00 南宁公园	直通
18:30 南宁公园	直通
19:00 南宁公园	直通
19:35 南宁公园	直通
20:00 南宁公园	直通
20:30 南宁公园	直通
21:00 南宁公园	直通
21:30 南宁公园	直通
22:00 南宁公园	直通
22:30 南宁公园	直通
23:00 南宁公园	直通
23:35 南宁公园	直通
23:50 南宁公园	直通

2023/9/5 星期二

00:05 南宁公园	卡宣传
00:12 南宁公园	(重播)
00:15 南宁公园	卡宣传
01:15 南宁公园	(重播)
01:27 南宁公园	卡宣传
01:52 南宁公园	(重播)
07:00 南宁公园	学院
07:30 南宁公园	直通
07:45 南宁公园	(重播)
08:00 南宁公园	看文
08:25 南宁公园	旅南
08:30 南宁公园	旅南
08:35 南宁公园	旅南
08:45 南宁公园	旅南
09:00 南宁公园	旅南
09:25 南宁公园	旅南
10:00 南宁公园	旅南
11:00 南宁公园	旅南
11:05 南宁公园	旅南
11:10 南宁公园	旅南
11:20 南宁公园	旅南
11:32 南宁公园	旅南
11:35 南宁公园	旅南
12:00 南宁公园	旅南
12:15 南宁公园	旅南
12:30 南宁公园	旅南
12:45 南宁公园	旅南
13:00 南宁公园	旅南
13:35 南宁公园	旅南
14:00 南宁公园	旅南
14:35 南宁公园	旅南
15:00 南宁公园	旅南
15:35 南宁公园	旅南
16:00 南宁公园	旅南
16:35 南宁公园	旅南
17:00 南宁公园	旅南
17:35 南宁公园	旅南
18:00 南宁公园	旅南
18:30 南宁公园	旅南
19:00 南宁公园	旅南
19:35 南宁公园	旅南
20:00 南宁公园	旅南
20:30 南宁公园	旅南
21:00 南宁公园	旅南
21:30 南宁公园	旅南
22:00 南宁公园	旅南
22:30 南宁公园	旅南
23:00 南宁公园	旅南
23:35 南宁公园	旅南
23:50 南宁公园	旅南

2023/9/6 星期三

00:05 南宁公园	卡宣传





<tbl\_r cells="2" ix="5" max

## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/9/4 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 战火连天(31)  
 08:17 战火连天(32)  
 09:09 战火连天(33)  
 09:54 战火连天(34)  
 10:46 战火连天(35)  
 11:40 战火连天(36)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 爱国者(31)  
 13:47 爱国者(32)  
 14:30 爱国者(33)  
 15:26 爱国者(34)  
 16:24 爱国者(35)  
 17:06 爱国者(36)  
 18:00 北平无战事(19)  
 18:55 北平无战事(20)  
 19:50 北平无战事(21)  
 20:47 北平无战事(22)  
 21:25 全过程人民民主实践  
 21:33 北平无战事(23)  
 22:20 歌声飘过一座城(重播)  
 22:50 风影(1)  
 23:33 风影(2)

2023/9/5 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(36)  
 08:17 热血勇士(1)  
 09:09 热血勇士(2)  
 09:54 热血勇士(3)  
 10:46 热血勇士(4)  
 11:40 热血勇士(5)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 爱国者(36)  
 13:47 爱国者(37)  
 14:30 爱国者(38)  
 15:26 爱国者(39)  
 16:24 爱国者(40)  
 17:06 爱国者(41)

2023/9/6 星期三

18:00 北平无战事(23)  
 18:55 北平无战事(24)  
 19:50 北平无战事(25)  
 20:47 北平无战事(26)  
 21:33 北平无战事(27)  
 22:20 歌声飘过一座城  
 22:50 风影(3)  
 23:33 风影(4)

2023/9/7 星期四

00:30 歌声飘过一座城(重播)  
 07:00 歌声飘过一座城(重播)  
 07:30 热血勇士(10)  
 08:17 热血勇士(11)  
 09:09 热血勇士(12)  
 09:54 热血勇士(13)  
 10:46 热血勇士(14)  
 11:40 热血勇士(15)

12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 爱国者(41)  
 13:47 爱国者(42)  
 14:30 爱国者(43)  
 15:26 爱国者(44)  
 16:24 爱国者(45)  
 17:06 爱国者(46)  
 18:00 北平无战事(27)  
 18:55 北平无战事(28)  
 19:50 北平无战事(29)  
 20:47 北平无战事(30)  
 21:33 北平无战事(31)  
 22:20 歌声飘过一座城(重播)  
 22:50 风影(5)  
 23:33 风影(6)

2023/9/8 星期五

12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 爱国者(46)  
 13:47 爱国者(47)  
 14:30 爱国者(48)  
 15:26 爱国者(49)  
 16:24 爱国者(50)  
 17:06 中国远征军(1)  
 18:00 北平无战事(31)  
 18:55 北平无战事(32)  
 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(33)  
 21:25 北平无战事(34)  
 22:10 风影(7)  
 23:05 风影(8)  
 23:45 风影(9)

2023/9/9 星期六

00:30 歌声飘过一座城(重播)  
 07:00 歌声飘过一座城(重播)  
 07:30 热血勇士(15)  
 08:17 热血勇士(16)  
 09:09 热血勇士(17)  
 09:54 热血勇士(18)  
 10:46 热血勇士(19)  
 11:40 热血勇士(20)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 中国远征军(1)  
 13:47 中国远征军(2)  
 14:30 中国远征军(3)  
 15:26 中国远征军(4)  
 16:24 中国远征军(5)  
 17:06 中国远征军(6)  
 18:00 北平无战事(34)  
 18:55 北平无战事(35)  
 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(36)  
 21:25 北平无战事(37)  
 22:10 风影(10)  
 23:05 风影(11)  
 23:45 风影(12)

2023/9/10 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 热血勇士(25)  
 08:17 热血勇士(26)  
 09:09 热血勇士(27)  
 09:54 热血勇士(28)  
 10:46 热血勇士(29)  
 11:40 热血勇士(30)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 中国远征军(11)  
 13:47 中国远征军(12)  
 14:30 中国远征军(13)  
 15:26 中国远征军(14)  
 16:24 中国远征军(15)  
 17:06 中国远征军(16)  
 18:00 北平无战事(41)  
 18:55 北平无战事(42)  
 19:50 北平无战事(43)  
 20:47 北平无战事(44)  
 21:33 北平无战事(45)  
 22:20 风影(16)  
 23:15 风影(17)  
 23:55 风影(18)

## 南宁广播电视台 公共频道

2023/9/4 星期一

00:44 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 我的二哥二嫂(11)  
 13:45 我的二哥二嫂(12)  
 14:32 创赢未来  
 15:02 教育我来说(重播)  
 15:17 奇趣大自然  
 15:47 如果国宝会说话  
 15:53 人文纪录  
 16:20 舞动剧场  
 18:00 舞动剧场  
 19:45 校园大视界(重播)  
 20:05 如果国宝会说话  
 20:10 留住手艺—非遗传承人  
 20:40 奇趣大自然  
 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 养父的花样年华(1)  
 23:10 养父的花样年华(2)  
 23:55 养父的花样年华(3)

2023/9/6 星期三

00:44 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(15)  
 13:45 我的二哥二嫂(16)  
 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 留住手艺—非遗传承人  
 20:40 奇趣大自然  
 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 养父的花样年华(4)  
 23:10 养父的花样年华(5)  
 23:55 养父的花样年华(6)

2023/9/5 星期二

00:44 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(13)

2023/9/7 星期四

00:44 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(17)  
 13:45 我的二哥二嫂(18)  
 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 留住手艺—非遗传承人  
 20:40 奇趣大自然  
 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 养父的花样年华(7)  
 23:10 养父的花样年华(8)  
 23:55 养父的花样年华(9)

2023/9/9 星期六

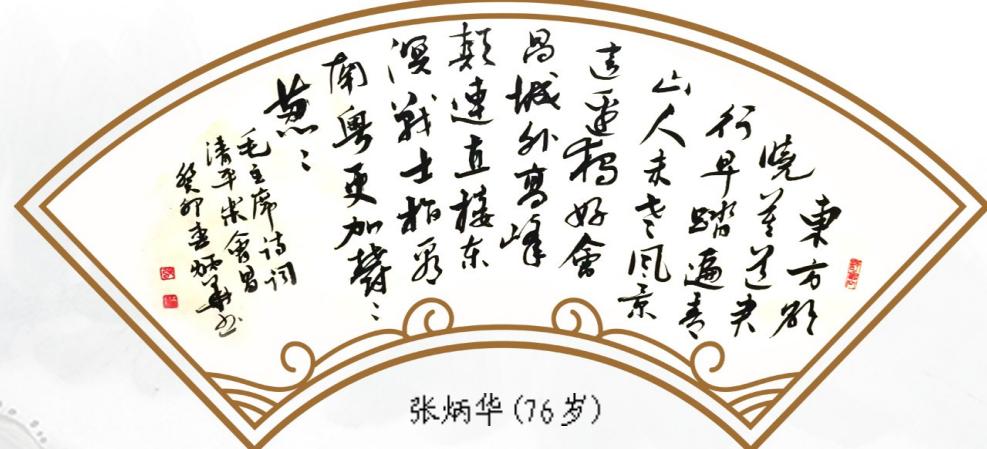
00:44 奇趣大自然  
 07:00 奇趣大自然  
 07:30 舞动剧场  
 08:10 如果国宝会说话  
 08:15 影像南宁  
 08:20 校园大视界(重播)  
 08:41 舞动剧场  
 10:23 创赢未来  
 10:55 舞动剧场  
 12:40 校园大视界(重播)  
 13:00 我的二哥二嫂(21)  
 13:45 我的二哥二嫂(22)  
 14:32 创赢未来  
 15:02 校园大视界(重播)  
 15:17 奇趣大自然  
 15:47 如果国宝会说话  
 15:53 人文纪录  
 16:20 舞动剧场  
 18:00 舞动剧场  
 19:45 校园大视界(重播)  
 20:05 如果国宝会说话  
 20:10 乐客听(重播)  
 20:25 如果国宝会说话  
 20:40 奇趣大自然  
 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 养父的花样年华(10)  
 23:10 养父的花样年华(11)  
 23:55 养父的花样年华(12)

2023/9/10 星期日

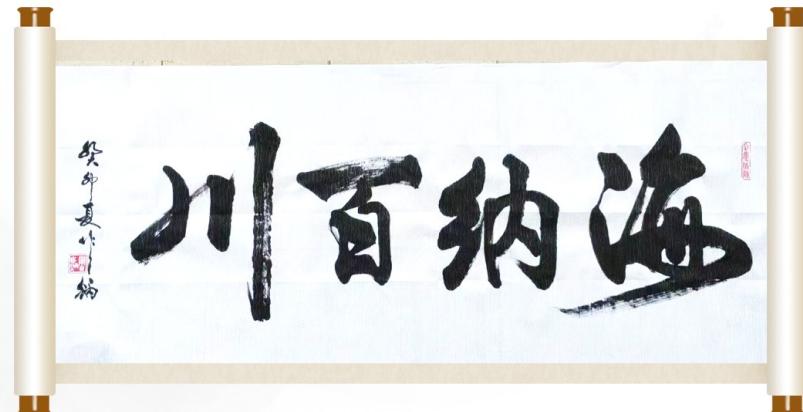
00:44 奇趣大自然  
 07:00 奇趣大自然  
 07:30 乐客听(重播)  
 07:45 人文纪录  
 08:15 影像南宁  
 08:20 校园大视界(重播)  
 08:41 舞动剧场  
 10:23 创赢未来  
 10:55 舞动剧场  
 12:40 校园大视界(重播)  
 13:00 我的二哥二嫂(23)  
 13:45 我的二哥二嫂(24)  
 14:35 乐客听(重播)  
 15:02 校园大视界(重播)  
 15:17 奇趣大自然  
 15:47 如果国宝会说话  
 15:53 人文纪录  
 16:20 舞动剧场  
 18:00 舞动剧场  
 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 如果国宝会说话  
 20:40 奇趣大自然  
 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 养父的花样年华(13)  
 23:10 养父的花样年华(14)  
 23:55 养父的花样年华(15)

# 丹青何惧老 彩笔绘流霞

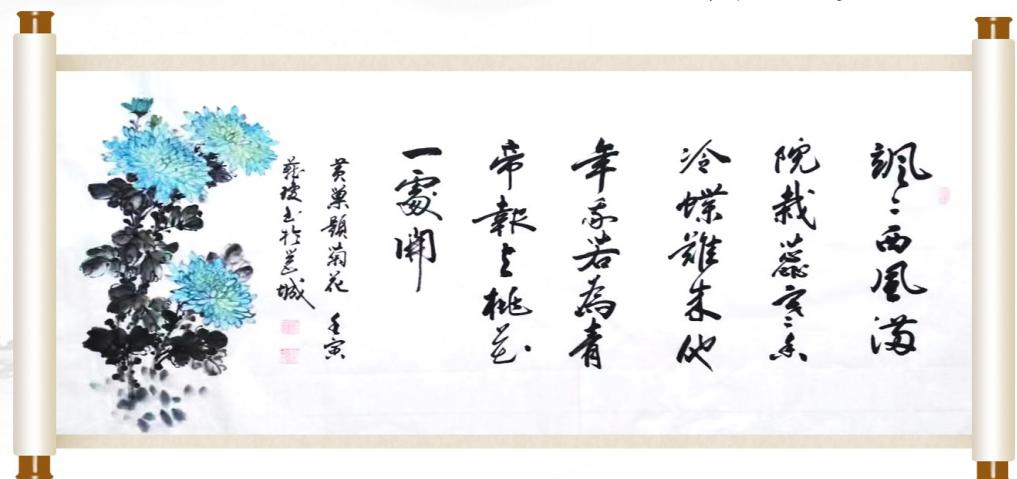
南宁广播电视台报社开展向社会征集展现老年人精神风貌的文学、书画、摄影作品以来,得到了不少老年朋友的热情回应,活动也得到了广西老年书画研究会的大力支持,今天我们来欣赏部分广西老年书法家的作品。



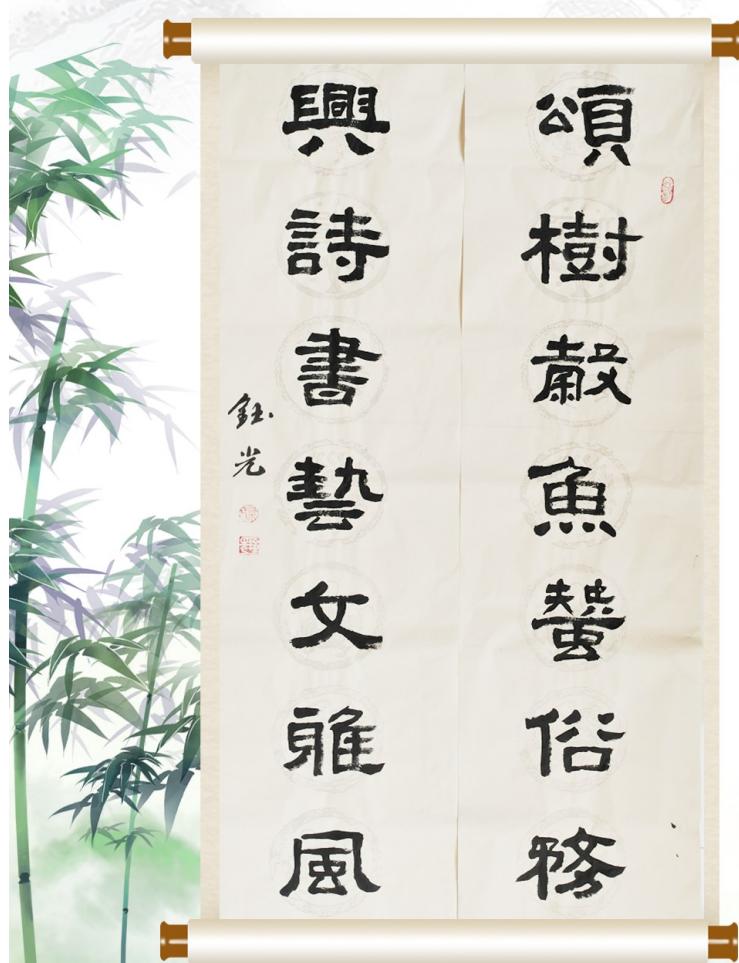
张炳华(76岁)



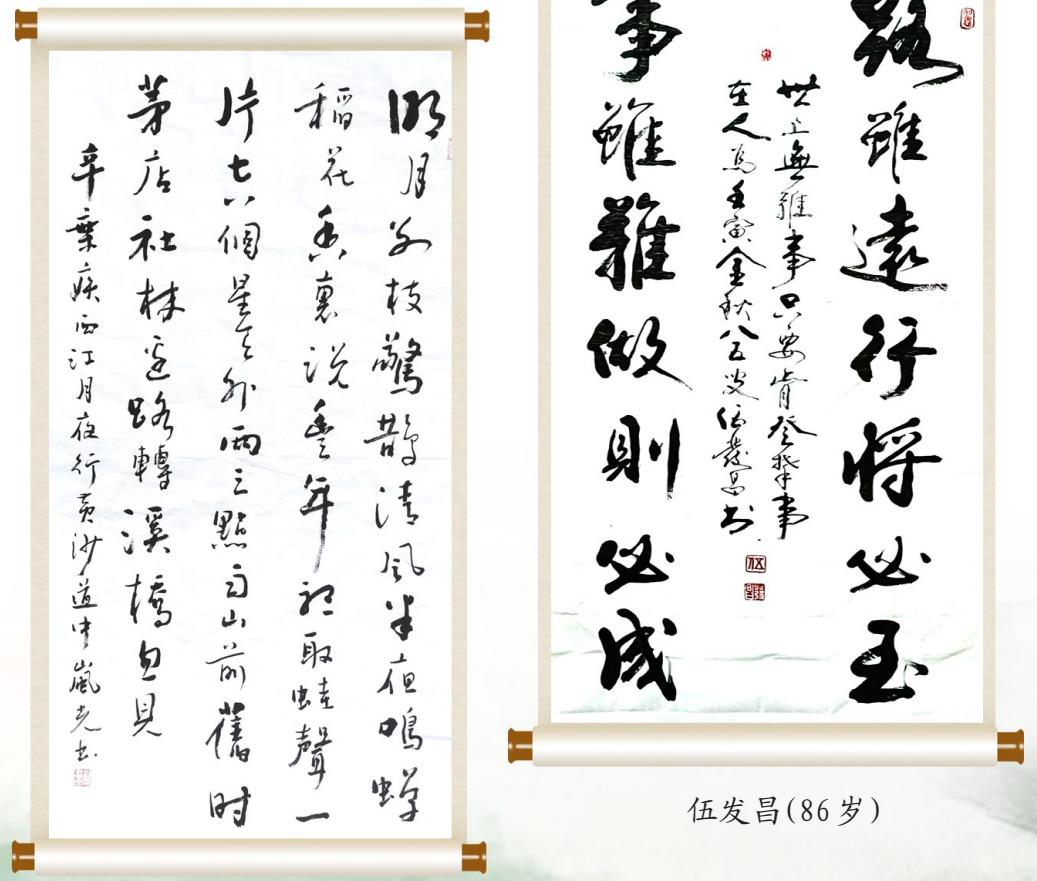
周作炳(79岁)



梁燕琼(64岁)



梁钰光(69岁)



伍发昌(86岁)

刘鹏(75岁)