

南宁广播电视报

2023年9月14日

2023年第35期

总1819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



热烈祝贺第20届中国—东盟博览会
中国—东盟商务与投资峰会隆重召开!

WARM CONGRATULATIONS ON THE OPENING OF THE 20TH CHINA-ASEAN EXPO AND CHINA-ASEAN BUSINESS AND INVESTMENT SUMMIT!

第20届东博会各国“魅力之城”确定

第20届中国—东盟博览会(以下简称:东博会)将于9月16日至19日在南宁举办。记者从东博会秘书处了解到,“魅力之城”专题是历届东博会的热门“打卡点”,本届东博会在疫后首次恢复设置东盟国家“魅力之城”展区。

在东博会实现一站式打卡中国与东盟各国城市。据东博会秘书处介绍,本届东博会的“魅力之城”分别是中国杭州市、文莱斯里巴加湾市、柬埔寨金边市、印尼中加里曼丹省、缅甸曼德勒市、菲律宾土格加劳市、新加坡、泰国尖竹汶府、越南山罗省,老挝设置历届“魅力之城”集中展示,马来西亚将展示旅游文化及航空业发展。

中国和东盟国家甄选的“魅力之城”将在东博会上美美与共。历史底蕴与现代活力交织的杭州,展示旅游风光和人文风情的斯里

巴加湾,以神秘古老高棉文化闻名于世的金边,如诗如画的中加里曼丹,由万象、占巴塞、琅勃拉邦、甘蒙等共同呈现的多面老挝,多元文化交汇融合的马来西亚,古香古色的曼德勒,“菲”同凡响的土格加劳,别样“狮城”新加坡,盛产泰国榴莲的尖竹汶,风光旖旎的山罗……各美其美,美美与共。

东博会“魅力之城”专题推动中国与东盟合作不断深入。据了解,自2005年第2届东博会推出“魅力之城”以来,该专题共展示了174个中国和东盟国家城市在贸易、投资、科技、文化、旅游等方面的发展情况,综合展示城市形象,推动城市开放发展,并举办各类投资促进和经贸合作推介活动,创享商机。在东博会的推动下,中国同东盟各国的关系从国家层面进一步延伸到城市层面,友好交流和经贸合作之树日益枝繁叶茂,硕果累累。

来源:南宁发布-南宁晚报



2019年第16届东博会 缅甸马圭省“魅力之城”。记者叶子榕摄

南宁市有力有序推进第20届东博会、峰会各项筹备工作

第20届中国—东盟博览会、中国—东盟商务与投资峰会开幕在即,筹备工作进入冲刺阶段。南宁市精心组织、周密部署,将全市服务东博会、峰会共计99项工作任务进行统筹安排、专人督办,做实做细、有力有序推进东博会、峰会各项筹备工作,积极为东博会、峰会的顺利召开营造热烈、隆重、喜庆的良好氛围,提供安全高效的服务保障。

为做好筹备工作,南宁市成立了以市委、市政府主要领导为组长、各分管市领导为副组长的领导小组,下设15个具体工作部门,制定了全市服务东博会、峰会工作方案和工作倒计时安排表。

安全保卫方面,全市组织开展了13次“护邕2023”系列集中统一行动及5次夏夜治安巡查宣防集中统一行动。9月5日起,南宁市全部启用18个环邕安全检查站,制定并细化了9个方面35项具体措施,全力为东博会、峰会筑牢安全防线。

经贸活动方面,南宁市今年将邀请300名客商、6000名专业观众参与东博会、峰会的相关经贸活动,同时精心策划好一系列经贸活动,争取一批重点企业、重大项目落户南宁,取得经贸实效。

外事活动方面,将邀请外宾170人,策划办好“2023南宁—河内经济走廊友

好城市交流大会”、第五届“南宁国际友城进东博”等活动,借助“南宁渠道”在南宁开花结果,友城交往取得实效。

文化活动方面,南宁策划举办2023年中国—东盟(南宁)青少年文化艺术交流周活动、文化旅游进商圈系列活动等,为东博会、峰会营造喜庆热烈的活动氛围。

市容市貌整治工作方面,南宁市持续抓好城市道路绿化、卫生净化、景观节点美化花化、建筑景观和主干道亮化亮化工作。

社会氛围营造方面,南宁市在南宁国际会展中心等6处重要节点设置花卉小品造型,全市布置42.6万余盆鲜花;在民族大道等22条精品线路设置4565杆POP旗;在全市重点区域户外LED电子屏播放东博会和峰会宣传短片、宣传画面及宣传标语,让各方嘉宾充分感受到中国绿城的魅力和风采。

交通运输方面,南宁市轨道交通部门将在开幕式当天调整地铁1号线的运营时间。同时,临时增加公交线路运营班次,组建

公交应急运输保障队伍。

通信保障方面,盛会举办期间,南宁市将协调三大运营商派驻应急通信保障车及安排应急通信抢修队伍,全天候待命等措施,保障重要场所通信畅通。

综合应急救援方面,南宁市消防救援支队调派6车220名防灭火力量进驻全部核心场馆,发动基层网格员、派出所民警和消防志愿者开展社会面消防巡查检查。

安全生产方面,全市组成10个检查组于9月8日—15日对包括南宁国际会展中心、荔园维景酒店等区域开展安全生产重点检查。

“水电气”保障方面,东博会、峰会期间,南宁市供电部门、供水部门、供气部门将现场提供应急供电保障、应急供水连通装置、供气应急保障车等。

医疗保障和食品安全方面,南宁市卫健部门对东博会、峰会涉及的场馆和接待酒店等场所开展公共场所、饮用水等方面的监督监测。市市场监督管理部门对所有现场餐饮供应商进行全面检测,对定点接待酒店和驻地实行驻点食品安全保障。

志愿服务方面,本次盛会共招募4412名志愿者,在城市主要标志性建筑物和重点区域,以及机场、火车站、地铁站等集中乘坐点设立城市志愿者服务站,开展便民利民的问询、帮扶、应急等志愿服务。

记者:黎娜 陆稳恒



中越德天(板约)瀑布跨境旅游合作区即将开启试运营

中越德天(板约)瀑布跨境旅游合作区是中越两国2015年签订《中华人民共和国和越南社会主义共和国政府关于合作保护和开发德天(板约)瀑布旅游资源的协定》后,由中国广西与越南高平省共同建设和实施的项目,是我国第一个跨境旅游合作区。经过中越两国近年来的建设,合作区试运营的筹备工作基本就绪。2023年8月25日,中国广西方协调委员会联合工作组和越南高平方协调委员会常值办公室举行第十次会谈,协商一致定于2023年9月15日至2024年9月14日对合作区进行试运营。

合作区试运营期间,实施预约组团、组团限量、限时跨境、团进团出、游览线路限定的管理模式。具体来说,就是在合作区试运营期间,仅向持有中华人民共和国护照、中华人民共和国出入境通行证和越南社会主义共和国护照、越南社会主义共和国人出境通行证的游客开放。去合作区越方一侧旅游的游客,首先通过

“中旅趣边关”小程序提前预约参团,每团最低成团人数5人,上限20人,试运营前3个月每天跨境旅游团数量控制在10个以内。从试运营第4个月开始,每天跨境游客人数控制在500人以内。游客跨境往来通道实施团进团出通关查验措施。查验点每天北京时间10:00开始开放,北京时间15:00后停止旅游团游客跨境通关查验,北京时间17:00前跨境游的旅游团返回各自境内,每个旅游团在对方一侧游览时间最长不超过5个小时,而且跨境游客不得非法滞留在合作区对方一侧。试运营期间,合作区越南一侧的游览线路为合作区往来通道查验点——板约瀑布旅游景区——板约酒店、风味餐馆——合作区往来通道查验点,越方收取的门票价格为70000越南盾/次/人(按当前汇率约21元人民币,含人身意外保险,不含其它娱乐费用),游客佩戴越方一侧铭贴游览。

来源:自治区文旅厅官网



左为板约瀑布、右为德天瀑布

中国疾控中心发布 新版流感疫苗接种指南



《新版流感疫苗接种指南》(以下简称《新版指南》)更新的内容主要包括以下几个方面:

- 第一,增加了新的研究证据,尤其是我国的研究结果,包括流感疾病负担、疫苗效果、疫苗安全性监测、疫苗预防接种成本效果等;
 - 第二,更新了一年来国家卫生健康委、国家疾控局发布的流感防控有关政策和措施;
 - 第三,更新了2023-2024年度国内上市使用的流感疫苗种类;
 - 第四,更新了本年度三价和四价流感疫苗组份;
 - 第五,更新了2023-2024年度的流感疫苗接种建议。
- 《新版指南》建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略,尽可能降低流感的危害,优先推荐以下重点和高风险人群及时接种:
- 1.医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生

- 2.60岁及以上的老年人;
 - 3.罹患一种或多种慢性病人;
 - 4.养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;
 - 5.孕妇;
 - 6.6—59月龄儿童;
 - 7.6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;
 - 8.托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。
- 在接种剂次方面,建议:对于流感病毒灭活疫苗,6月龄—8岁儿童,如既往未接种过流感疫苗,首次接种时,应接种2剂次,间隔≥4周;2022-2023年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗,则接种1剂次;9岁及以上儿童和成人无论是否既往接种过流感疫苗仅需接种1剂次。对于流感病毒减毒活疫苗,无论是否接种过流感疫苗,仅接种1剂次。

此外,结合世界卫生组织关于流感疫苗和新冠疫苗同时接种的建议,并结合国内外研究进展,《新版指南》建议18岁及以上人群可在一次接受免疫服务时,在两侧肢体分别接种灭活流感疫苗和新冠疫苗;18岁以下的人群,建议流感疫苗与新冠疫苗接种间隔仍大于14天。

建议各地在疫苗供应到位后尽早开展接种工作,尽量在当地流感流行季前完成接种。对可接种不同类型或不同厂家疫苗产品的人群,可由受种者(或其监护人)自愿选择接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。同一流行季,已按照接种程序完成全程接种的人员,无需再次接种。孕妇在孕期的任一阶段均可接种灭活流感疫苗。接种单位在整个流行季节都可以提供接种服务。

《新版指南》适用于各级疾控机构、医疗机构、妇幼保健机构和预防免疫接种单位等从事流感防治相关的人员。根据国内外研究进展,今后亦将定期更新、完善。

来源:中国疾控中心传染病管理处

南宁首套住房认定标准解读

为支持刚性和改善性住房需求,落实《住房和城乡建设部中国人民银行金融监管总局关于优化个人住房贷款中住房套数认定标准的通知》(建房〔2023〕52号)以及《关于进一步促进南宁市房地产市场平稳健康发展的通知》(南住建〔2023〕466号)要求,南宁市住房和城乡建设局对我市个人住房贷款中住房套数认定标准进行优化,并进行解读:

一、自2023年9月2日起,居民家庭(包括借款人、配偶及未成年子女)在南宁市中心城区(含兴宁区、江南区、青秀区、西乡塘区、邕宁区、良庆区、高新区和经开区,下同)申请贷款购买商品住房时,家庭成员在南宁市中心城区范围内名下无成套住房的,不论是否有住房贷款记录(含商业性住房贷款和住房公积金贷款)以及住房贷款是否还清,银行业金融机构均按首套住房执行住房信贷政策。

二、住房套数由南宁市不动产登记中心提供查询服务,并出具当前名下房屋登记信息(抵押贷款用途)的查询结果,住房套数认定范围为南宁市中心城区。

来源:南宁市住建局官网

大岭路西侧规划路段将于9月20日起 实施临时限制交通措施

为确保陈村水厂南线出厂管工程的顺利实施,保障道路交通安全畅通,根据《中华人民共和国道路交通安全法》及其实施条例的有关规定,南宁市公安局交警支队决定对大岭路西侧规划路段实施临时交通限制措施。

一、从2023年9月20日0时起至2023年12月15日24时止,对大岭路西侧规划路实施全封闭施工,行人及非机动车可通过道路两侧预留通道通行。途经该路段的机动车可通过清厢快速路桥底辅路、大学东路、鲁班路、科园大道等道路进行绕行。

二、以上采取的限制交通措施因工程作业进度改变的,以现场实际设置的交通标志等交通引导设施为准。因实施限制交通措施给交通出行带来的不便,敬请社会各界、广大群众给予谅解、支持与配合。

来源:南宁交警

老友说



扫码了解更多

打败奶茶店的中药房

万万没想到,打败奶茶店的居然是中药房!

近日,有博主去中药房开了一副酸梅汤,现场抓药,现场熬制,并且配方里含有乌梅、山楂、桑葚、陈皮等成分。20多块钱就能买上一周的量,便宜好喝还健康。据了解,全国部分省市中医医院都出现了酸梅汤供不应求的情况。

而除了酸梅汤之外,金银花解毒饮、决明子清凉饮、乌梅薄荷饮等其他中药茶饮也被网友挖掘了出来。有网友感叹:这才是“更适合中国宝宝体质的饮料!”

中药房酸梅汤的爆火不仅仅是一种现象,还说明现在的年轻人越来越注意养生,“保温杯里泡枸杞”不再是一个梗。而另一方面,奶茶屡屡被曝光卫生和食品安全问题,这又是个不可回避的现实。这个时候出现了一种“代饮品”,还是中药房里医师亲手抓、亲手熬的,别的不说,食品安全这块肯定是让人放心的了。

中医药文化博大精深,千百年传承至今,留下了无数珍贵的有效的健康药方,或许酸梅汤之后,还会有更多健康美味的中药饮品出现。那么,你愿意放下手中的咖啡、奶茶,来尝一杯中药房的“酸梅汤”吗?

作者:黎小妮

「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

勤洗手常通风,不乱吐乱扔

文明南宁
Civilized Nanning

文明出行
保持社交距离, 注意咳嗽礼仪
维护公共卫生, 净化美化环境

垃圾分类, 绿色出行
推行垃圾分类, 绿色出行
科学佩戴口罩, 看路上车辆
推广分餐公筷, 拒食野生动物



依“典”妥处赡养纠纷 守护“夕阳”更美更红



老人有经济来源 子女仍应履行赡养义务



小郭是老郭的独生女,因家庭琐事导致二人之间摩擦不断,父女间感情不太和谐。老郭的妻子去世后,小郭更是极少与父亲联系,甚至矛盾升级将父亲老郭的微信拉黑,导致老郭两次住院无亲属签字。2021年老郭突发脑梗,一直没有好转。老郭认为小郭有稳定的工作和收

入,而现在自己年老多病,需要小郭的照顾。于是,老郭将女儿起诉至法院,要求小郭承担基本生活费,并要求小郭在自己办理住院、单位病退等手续时,配合办理相应手续。

小郭认为父亲老郭尚未达到要求子女支付赡养费的条件。父亲老郭每月有退休金4000元,另有存款110万元,且父亲名下有一辆轿车已经出租,每年还有几万元租金收入。小郭认为自己每月收入7000元,丈夫收入不稳定,每月还要偿还8000多元房贷,自身经济能力无法承担赡养费。小郭称老郭已经和他人处于同居状态,老郭可以授权其同居人办理病退手续和住院手续。

法院审理后认为,虽然老人有经济来源可以在一定程度上减轻赡养人的负担,但并不代表赡养义务因此而免除。如父母因患病或其他理由导致生活困难,要求子女履行赡养义务,支付赡养费,子女不得以此为由抗辩。

小郭是老郭婚育的独生女,现老郭因病丧失劳动能力,小郭理应履行赡养义务。老郭与共同居住人一起生活亲密度较高,一般事务可委托共同居住人处理,涉及身份关系的事务确需亲属处理的,赡养人小郭应予以必要协助。

最终,法院酌情确定小郭每月支付老郭赡养费1000元。

法官讲法典

根据民法典规定,成年子女对父母负有赡养、扶助和保护义务。子女对父母的赡养是无条件的,不因任何原因而消除,子女不能以自己与父母的亲疏好恶来选择是否赡养父母。并不是只有无劳动能力的或生活困难的父母才可以要求子女给付赡养费。赡养义务主要包括经济上的供养、生活上的照料及精神上的慰藉,医疗及护理,以及其他义务。赡养父母是法定义务,是不能附加任何条件的,只要父母要求子女赡养,有负担能力的子女就应当履行赡养义务。父母经济困难与否只影响赡养费的数额,而不能决定赡养义务的有无。



抚养继子女成年 继父母有权主张赡养义务

小明12岁时,其母亲高女士与老张再婚,婚后小明与继父共同生活。9年后,老张和高女士感情不和,经法院调解离婚。2020年初老张因高血压引起视力失明,同年3月患脑梗,现老张年事已高,身患疾病,每月只有1170元低保收入,无法保证最基本的生活。老张主张继子小明现已成人,并参加工作,其在小明需要抚养时,给予他最大的关爱和养护,现自己因病无生活来源,小明应承担赡养义务,故诉至法院。

小明认为他与老张之间没有血缘关系,不同意支付赡养费。小明承认与老张曾在一起生活,但是小明认为自己没有花老张的钱。小明称当年老张和自己母亲再婚不到两年就不上班了,自己的花销都是母亲负责。

法院审理后认为,继父母与继子女之间虽不存在血缘关系,但继父母对继子女履行了抚养教育的义务,他们

双方之间的权利义务关系与亲生父母子女之间的关系无异,继子女理应对继父母承担赡养义务。成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。

综上,可以认定小明与老张一直共同生活直至老张与高女士离婚,老张曾给予小明生活、教育上的照料,双方形成法律上的抚养关系。现老张身患疾病,生活困难,小明已成年,老张要求小明每月给付赡养费的诉讼请求于法有据,应予以支持。最终,法院酌情确定小明每月给付老张赡养费300元。

法官讲法典

根据民法典规定,继父母和受其抚养教育的继子女间的权利义务关系,适用本法关于父母子女关系的规定,在其缺乏劳动能力或者生活困难时,有权请求成年继子



女给付赡养费。基于此,继子女对继父母是否负有赡养义务,核心不在于继父母子女身份关系的建立,而在于是否存在“受其抚养教育”的事实。



协商确定的赡养费 可随社会发展而变化



老胡是小胡的父亲,2015年因为赡养纠纷问题,老胡将小胡起诉至法院,经法院调解,约定小胡每月给付老胡300元,每年给付老胡200斤玉米和200斤小麦。随着社会经济的发展,小胡给付老胡的赡养费不足以支付老胡的生活所需。2022年,老胡又起诉至法院,请求法院判决小胡每月给付自己500元赡养费。

小胡认为自己经济承担能力有限,工资不高,还有孩子需要抚养。小胡主张父亲老胡在社区公园做清洁维护工作,有一定的收入,并且村里每个月还给父亲几百元的补助,父亲可以自己养活自己,而且赡养纠纷已经经过法院调解,小胡认为每月300元赡养费不应更改。

法院审理后认为,成年子女对父母有赡养扶助的义务。现老胡随着年龄增长,身体日趋衰老,生活支出不断增加,且之前双方协商确定的赡养费标准距今已逾7年,其间物价水平显著升高,原有的赡养费标准确显略低。

最终,法院综合考虑当地消费水平、小胡的经济承受能力等多方面因素,对老胡要求每月500元赡养费的诉

讼请求予以支持。

法官讲法典

根据民法典规定,成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。那么,应该给父母多少赡养费呢?赡养费应包括生活费、医疗费等必要费用,数额应根据父母的需要程度、当地物价水平、子女的抚养能力等因素确定。生活费的给付一般不低于子女本人或当地的普通生活水平。有两个以上子女的,应共同负担赡养费。人民法院认定赡养费的标准一般包括当地的经济水平、被赡养人的实际需求、赡养人的经济能力,核心是要根据赡养人和被赡养人的实际情况来确定。

拍中国人自己的雪豹电影

雪豹,大型猫科动物,有着“雪山之王”的美誉,是国家一级保护动物。它们生活在高原上的雪线附近,极其擅长在雪山岩石间隐藏,其踪迹难以寻觅,是很多野生动物摄影师梦寐以求的拍摄对象。

对于生活在青海三江源的几位牧民摄影师来说,他们祖祖辈辈与这些生灵共享着同一片天地。

纪录片《雪豹和她的朋友们》在第25届上海国际电影节首映,片中超过70%的镜头由牧民摄影师拍摄。

“唯有了解,才会关心”

“我是1983年开始接触摄影的,算起来,从事野外摄影已有40个年头。”回忆起自己的职业生涯,纪录片《雪豹和她的朋友们》导演、野生动物摄影师、“野性中国”工作室创始人奚志农不禁感慨万千。1983年,19岁的奚志农跟随一个电影摄制组在云南拍摄关于鸟类的科教电影,当时的拍摄方法一般是拍摄标本,或者拴着鸟儿拍,奚志农难以接受这种拍法,立志一定要学会摄影,去拍自由飞翔的鸟儿。没想到就这样一路拍到了现在。

奚志农很喜欢著名动物学家珍·古道尔的一段话:“唯有了解,才会关心;唯有关心,才会行动;唯有行动,生命才有希望”。本着“用影像引起人们对野生动物关注”的初心,2002年,奚志农创办了“野性中国”工作室。

开设野生动物摄影训练营 培养更多“在地”摄影师

“野性中国”工作室成立后,奚志农和团队不仅拍摄了大量野生动物素材,还开始联合相关机构、部门开设“中国野生动物摄影训练营”,让越来越多的一线生态保护工作人员参与其中。

“我们有那么多‘在地’的一线生态保护工作者,他们就工作、生活在保护区,拥有非常好的拍摄机会,只是缺乏专业的摄

影设备和技术培训。”谈起创办野生动物摄影训练营的初衷,奚志农表示,“在地”是最大的优势,当时他希望把自己的经验传授给一线生态保护工作者,推动更多人参与到“用影像保护自然”的事业中来。

自2004年第一届“中国野生动物摄影训练营”以来,“野性中国”工作室已累计举办25期摄影培训,参训学员700余人次。

再后来,机缘巧合遇到牧民次丁,拍摄雪豹的愿望变成了现实。

“其实我一直都在关注最濒危的野生动物,雪豹当然也是自己作为野生动物摄影师的终极目标,但在2015年之前从来不敢奢望能够拍摄到雪豹。”谈起拍摄雪豹,奚志农表示,“完全是机缘巧合”。

2016年1月,牧民次丁救下了一只受伤的雪豹。当雪豹体力恢复,准备放归大自然时,青海省玉树藏族自治州杂多县昂赛乡的党委书记打电话找到了奚志农,希望拍下这珍贵的画面。就这样,奚志农第一次拍到了雪豹,也结识了同样喜爱拍摄雪豹的牧民——次丁、达杰和更求曲朋。

“我们一起拍了6年雪豹”

次丁、达杰和更求曲朋3人,是奚志农发起的“牧民摄影师成长计划”的第一批成员。想拍到一张精彩的雪豹照片,需要超乎常人的耐心再加上一点点运气。达杰最自豪的一张照片是夜里拍摄的,一只雪豹高高地蹲在岩石上休息,眼中反射着亮光,显得既骄傲又神秘。

提到几年前拍摄这张照片的经历,达杰眉飞色舞。那是一个冬天,傍晚时,一位朋友打电话告诉达杰,自己家的一头小牛被咬死了,雪豹正蹲在小牛的尸体旁边,请达杰明天再过来拍摄。

山路崎岖,夜晚这里很黑,开车很危险,但达杰当机立断,决定驱车30多公里前往现场。到达时已是深夜,达杰向朋友借来手电筒,一点一点小心地寻找着雪豹的踪迹,终于在一块岩石顶上发现了它。令他格外惊喜的是,这只雪豹对手电筒的亮光毫不介意,自得地吃

着小牛,后来甚至还睡着了。

青海冬天的夜晚寒风刺骨,为了找到最好的拍摄角度,达杰直接蹲在了结冰的河面上。当他终于结束拍摄站起来的时候,裤子上挂满了冰,但拍到雪豹的兴奋让他遗忘了自己身体的疼痛。

从2016年到2022年,奚志农与3位牧民摄影师花费6年时间拍摄了纪录片《雪豹和她的朋友们》。从只会按快门,到熟练运用手中的“长枪短炮”;从“只能拍到动物的屁股”,到如今能够熟练选取角度、提前“埋伏”拍摄;从碰不碰得到雪豹全凭运气,到自己总结出不少雪豹的活动规律……牧民摄影师们不仅在拍摄技巧方面迅速进步,而且不断加深了对雪豹乃至众多野生动物的了解。

“希望越来越多的人参与进来”

在奚志农看来,野生动物摄影师可以让更多人认识自然万物的美好,从而唤起人们保护自然的意识和行动,以感动带来行动和改变。

而在达杰口中,道理就要简单得多:“我们把这里的风景和动物拍给外面的人看,他们看到动物原来这么可爱,就也想保护了。”

如今,就连达杰的女儿小康卓也成为其中的一员。或许因为是孩子,动物们似乎对康卓更为亲近,她往往可以在更近的位置拍摄它们。2020年9月、10月和12月,她3次拍到了雪豹,是目前世界上最年轻的雪豹拍摄者。

《雪豹和她的朋友们》拍摄于青海昂赛这片被各种生灵眷顾的美丽土地上,以雪豹为核心线索,讲述了3位当地放牧人如何从牧民转变为摄影师以及这里的人们对雪豹如何从对立转变为保护,如何追寻雪豹的踪迹以及为此付出的努力。“人与自然互动共生的场景,雪豹家族和拍摄野生动物的牧民家族各自成长又共同拥有这片土地的故事,令人非常感动。”在上海国际电影节现场观看过这部电影的观众表示,影片讲述了一段触及心灵的人文故事,人与野生动物对话、交流、共生的状态很独特也很有魅力。

“我们的使命是让公众了解中国这片土地的美好,了解这片土地上有那么多独特的、丰富多彩的野生动物。希望能够通过我们的工作,让越来越多的人参与到保护野生动物的实践中来。”奚志农说。

以食为媒 品味东盟

第20届中国—东盟博览会将于9月16日至9月19日在南宁举办,届时将有超过40个国家参展,历来备受关注的“魅力之城”展区将全方位呈现中国与东盟各国的城市形象与文化魅力。提到东盟各国,小编最喜爱的莫过于东盟的特色美食了,于是提前搜罗了几份别致的东盟特色菜肴,与大家一同分享。



甜中带苦的阿莫克鱼



柬埔寨位于越南和泰国之间,柬式美食着实令人垂涎三尺,糅合了泰国菜、越南菜、法国菜的特点,又创造出自己的独特风味。

柬埔寨高棉菜的食材与其他东南亚传统食材相似——大米和糯米、鱼露、棕榈糖、酸橙、大蒜、辣椒、椰奶、柠檬草、高良姜和青葱。在高棉人的饮食中,大米和淡水鱼在饮食中扮演

了重要角色。

阿莫克鱼是柬埔寨的国菜,也是柬埔寨最出名的食物之一,主料是洞里萨湖的鲜鱼,去骨后加上椰汁和当地一种特制的咖喱酱,在香蕉叶中蒸熟。

阿莫克鱼略带苦味,风味十分独特。端上餐桌的菜肴精致得像一道赏心悦目的风景。

最鲜莫过基尼劳

基尼劳是一道美味的海鲜菜肴,遍布菲律宾各地。基尼劳这道菜,菜如其名,意为“生吃”,简单来说就是菲律宾特色版的生鱼片。

日本的生鱼片在师傅片好后便可以上桌,食客自行蘸调料享用。与日本的生鱼片不同,菲律宾的基尼劳需

要提前腌制鱼肉,厨师使用香草、醋等调料将鱼肉腌制后才能上桌。值得一提的是腌制基尼劳的醋十分有讲究,是当地一种通过发酵椰子汁得到的醋。鲜美的鱼肉搭配爽口的腌料,既去除了鱼腥味,又使这道菜吃起来清新解腻。

鲜翠欲滴的茶叶沙拉

说到缅甸出名的食物,当地人首推茶叶沙拉,这道菜很百搭,它既可以当作小吃或开胃菜,也可以和米饭搭配。

茶叶沙拉由发酵茶叶制成,再加入卷心菜、坚果、辣椒、蒜,味道极为丰富而富有层次,集苦、酸、辣、香、咸于一身。这道菜的制作比较简单,先将茶叶加上芝麻油、花生、蒜、虾仁、椰肉、姜混合发酵。

随后将发酵好的茶叶与卷心菜、蒜末、小米椒、花生、蚕豆等拌在一起。

茶叶沙拉一般有两种吃法:一是原味的,不加调料直接吃,口感较苦,为的是确保发酵茶叶味道不打折,这种吃法颇受当地人欢迎。二是加料吃法,在沙拉里加入辣椒、柠檬、盐,有时还加醋和鱼露,味道层次更为丰富。

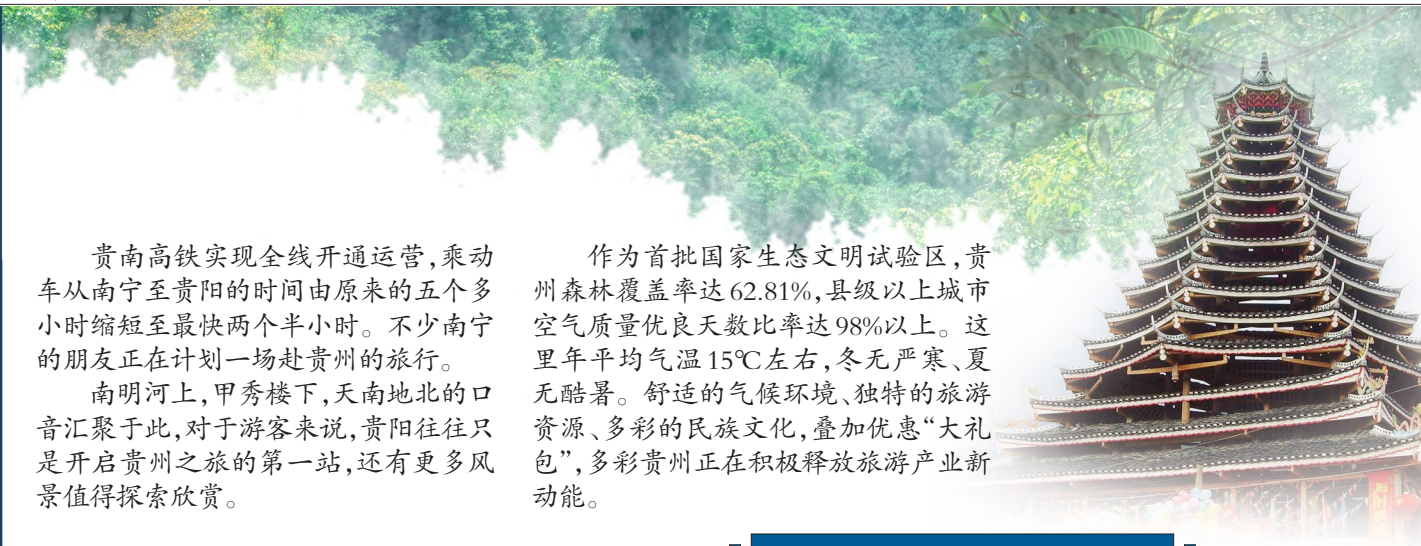


色香味俱全的印尼炒饭

米饭是印尼人的主食,印尼炒饭是印尼最著名的美食之一,也是雅加达一带的传统名吃。印尼炒饭的配料丰富多样,较中国家常炒饭而言多了好些食材与酱料,所以在味蕾的感受上更为多样化。

印尼炒饭的材料包括炒鸡蛋、牛肉丁、鸡肉条、虾条、凤尾鱼、羊肉、螃蟹、青豆、洋葱、青葱等,混合了甜酱油和辣椒酱,通常会搭配西红柿片和黄瓜等配菜,色泽艳丽,口感丰富。印尼炒饭在印尼乡村中非常受欢迎,是一道难得的美味。





贵南高铁实现全线开通运营,乘动车从南宁至贵阳的时间由原来的五个多小时缩短至最快两个半小时。不少南宁的朋友正在计划一场赴贵州的旅行。

南明河上,甲秀楼下,天南地北的口音汇聚于此,对于游客来说,贵阳往往只是开启贵州之旅的第一站,还有更多风景值得探索欣赏。

作为首批国家生态文明试验区,贵州森林覆盖率达62.81%,县级以上城市空气质量优良天数比率达98%以上。这里年平均气温15℃左右,冬无严寒、夏无酷暑。舒适的气候环境、独特的旅游资源、多彩的民族文

“大小七孔”引人入胜



船桨在水面上轻轻拨动,玻璃船悠悠向前驶去。泛舟于荔波县小七孔景区的鸳鸯湖上,孩子们的嬉笑声不绝于耳。

所谓“小七孔”,指的是景区内的标志性建筑——建于清代、由青石砌成的七孔拱桥。响水河水面碧绿,桥拱与水中倒影构成七个完整的圆,吸引了不少游客在此驻足拍照。小七孔景区精致幽静,玲珑秀丽,神奇的喀斯特地貌在此形成多种景观,峰丛洼地、地表明流、地下暗河和天然原始森林共同构成一组“超级盆景”,漫步其间,可欣赏

山、水、林、洞、湖、瀑、石、潭等秀美之景。

小七孔景区附近的大七孔景区有着另一番韵味。大七孔景区的景观气势磅礴,极富神秘色彩,恐怖峡中耸立两岸的“天生桥”尤为惊险。“天生桥”并非真正的桥,而是一块桥状巨岩,宽约22米,厚约15米,高达73米,横跨激流上空,连接峡谷两岸。河水从“桥”上流过,还形成了瀑布景观。大七孔景区峡中有桥、洞中有瀑、瀑下成湖,原始森林绵延不断,绿荫蔽日,被誉为“天然氧吧”。

桥旅融合 彰显特色

自驾入黔第三天,来自广州的肖女士一家来到贵州省安顺市坝陵河大桥。乘电梯登上大桥下的步道,迎面而来的峡谷风让人神清气爽。站在步道上俯瞰370米开外的坝陵河,肖女士的女儿直呼刺激。“这趟行程我们提前做好了攻略,就是要来看看贵州的大桥。”肖女士说。

坝陵河大桥是世界首座山区跨峡谷千米级跨径桥梁,也是贵州省内唯一一座可以进入桥体内部开展研学观光的“超级大桥”,设有蹦极、高空秋千、高空跳伞等极限运动项目。依托坝陵河大桥等桥梁工程景观,贵州推动桥旅融合深度发展。

在坝陵河大桥东岸下方,建有贵州省坝陵河桥梁博物馆。这里距离黄果树瀑布大约14公里,文旅资源区位优势显著。除科普展陈区域外,还配有多功能研学教室、青年之

家图书馆、桥梁文创店、桥梁主题咖啡吧、桥景餐厅、峡谷研学宿舍楼等设施。“我们研学导师团队有十余人,常常带领学生登上坝陵河大桥,让他们直观感受大桥的雄伟壮观,加深对贵州桥梁科技、文化与自然的了解。”贵州省坝陵河桥梁博物馆研学导师赵金燕介绍。

肖女士告诉记者,他们一家还打卡了贵州另一座世界级大桥——平塘特大桥。平塘特大桥拥有世界最高的混凝土桥塔,三座钻石型桥塔矗立于槽渡河之上,造型优美。依托平塘特大桥,贵州打造了全省第一个“桥梁+服务区”全景区化融合产品——天空之桥,配有酒店、露营地、观星台等设施。“与普通服务区不同,天空之桥服务区也是一处旅游目的地,多数游客为了看桥而来,在这里游玩。”天空之桥服务区区长罗池浩说。



民族文化 各具风情

在千户苗寨景区大门口,苗族同胞用“十二道拦门酒”的最高礼仪迎接客人:身着盛装的苗族姑娘手捧美酒,请客人一一品尝。在芦笙场,苗族同胞吹着芦笙跳起舞,游客在此欣赏原生态歌舞表演,感受苗族的歌舞文化。

西江千户苗寨位于黔东南苗族侗族自治州雷山县东北部的雷公山山麓,苗寨四面环山,由十余个依山而建的自然村寨相连成片,人们依山顺势建成直入云天的

梯田。白水河穿寨而过,将西江苗寨一分为二。

生活在这里的苗族居民充分利用地形特点,在半山建造独具特色的木结构吊脚楼。连片的吊脚楼随山势起伏,蔚为壮观。每到夜晚,苗寨里灯光亮起,站在观景台上远望吊脚楼,暖黄色的夜灯犹如满天星斗,散落在漆黑的山峦之间。

西江千户苗寨被民俗学者认为是较为完整保存苗族“原始生态”文化的地方。在这里,苗族农耕、节日、服

饰、饮食、歌舞等民俗世代相传,是领略苗族历史文化风情的首选之地。

作为中国古代民族交汇的大走廊,贵州拥有汉族、苗族、布依族、侗族、土家族等18个世居民族,丰富的少数民族文化是贵州的特色旅游资源。近年来,除了西江千户苗寨,肇兴侗寨、虎山彝寨等少数民族村寨也逐渐成为体验少数民族文化的热门目的地。

来源:《人民日报海外版》2023年8月10日第11版



肚脐眼的“秘密”

大家平时会抠肚脐眼吗？尤其是洗澡的时候，看着肚脐眼里面的污垢，总忍不住想要清洗干净。然而妈妈会告诉你：“肚脐眼连着肠子，抠了容易肚子痛！”

在妈妈的眼里，肚脐眼很“柔弱”，经不起各种折腾。那么肚脐眼真的动不得吗？关于肚脐眼的“秘密”，本期科普版“小报童”就跟大家一起聊聊这个话题。

为啥每个人的肚脐眼都长得不一样？

大多数人的肚脐眼都是类似“圆凹”的形状，但也有些人的肚脐眼长得不太一样，有垂直的、有凸圆的，也有像个T字样的……为啥肚脐眼长得不一样？

肚脐，其实是人体的第一道疤。婴儿出生后，由于不需要再依靠脐带来获取养分，所以脐带会被接生的医生或护士剪掉并用夹子封口。

残留的脐带大约在一周后就会自然脱落，而脱落部位也会长出新的皮肤来，于是这个留下的伤疤便成为了肚脐。

以前听说过一个玩笑：早知道是这样，当初让医生打个蝴蝶结就好了。

其实，从科学的角度来看，肚脐好不好看，跟医生剪脐带的手法、角度和结扎方法真的没有关系。肚脐眼的形状，主要跟愈合过程中肚皮的内外组织生长速度、腹内压，以及是否是疤痕体质等因素有关。肉长得着急就可能是凸肚脐，速度正常一般就是凹肚脐。

不过，肚脐可是一个藏疤的好地方。阑尾、胆囊切除手术都得在肚子上动刀，术后会留疤，现在科技进步了，可以通过单孔腹腔镜技术从肚脐开孔进入腹腔完成手术，把手术疤痕藏在肚脐里。所以，对于爱美之人来说，不管肚脐长成什么样，关键时刻也是有所作为的。

肚脐眼藏着“生老病死”的秘密？

在中医学看来，肚脐作为人体中重要的一环，其实它有着联系全身健康的作用，所以才会经常倡导人们去保护这个穴位。

在中医的经络学专业中，肚脐是“神阙穴”，在我们身体中是贯穿着全身血脉的重要穴位。尤其对于女性来说，是可以促进经血畅通的关键穴位。所以女孩子如果保护好肚脐眼的位置，也是可以调节精气的。

腹诊专著《诊病奇效(gāi)》中提到：“脐大容李者，寿相也。”这句话的大概意思是肚脐大、圆且深到可以放进一个李子的人，寿命都比较长。

正常的肚脐眼一般具备大、圆、深这三个特点，形状呈现为完整的圆形或椭圆形，从肚脐外廓到肚脐眼

是有一定深度的，脐轮(肚脐外围的一圈皮肤)看起来紧实丰满、色泽红润，而且按上去有弹性。

不过，如果肚脐眼无故出现的一些异常，也可能是在暗示疾病的可能性，尤其是以下几种：

1. 肚脐凸出

肚脐组织比较薄和软，一旦腹部高度肿胀，肚脐就会凸出来，那么就可能是肝硬化、慢性肾炎、卵巢囊肿、肠梗阻等导致的。但如果只是在剧烈咳嗽，或者闭气胀腹的时候出现肚脐凸出的情况，则不属于病态。

2. 凹陷过深或过浅

正常情况下，肚脐的深度大约在1.5厘米左右。如果凹陷深度大于1.5厘米，可能是因为长期腹泻或剧烈呕吐后导致的，也可能跟肥胖、肠胃功能紊乱、腹部发炎、粘连性结核性腹膜炎、慢性虚性病以及癌症后期等疾病有关。

如果肚脐深

度小于1厘米，而且肚脐组织软薄且有萎缩的情况，那就可能跟免疫力低下、体内激素分泌异常、精神和体力状况不佳等有关。

3. 渗出分泌物

如果肚脐眼不痛不痒，但却有黏液或脓水流出，可能跟细菌感染引起的肠炎等脐部急性化脓性疾病有关。

需要注意的是，如果肚脐经常有分泌物渗出，而且肚脐处长出或摸到有硬块，那么就要警惕胃部、阑尾等腹腔脏器的癌症。

4. 周围出现紫色斑块

如果肚脐周围的皮肤出现紫色斑块，且直径在2.5厘米左右，有可能跟异位妊娠破裂出血、腹主动脉瘤破裂、急性出血坏死性胰腺炎、腹腔内原发或转移性恶性肿瘤(如肝癌、胃癌)等疾病导致的腹腔内大出血有关。

肚脐眼千万不能抠，因为连着肠子？

很多人小时候经常会听到妈妈说，肚脐眼连的是肠子，千万不要随便抠，否则一不小心可能就把肠子抠出来了。那么，肚脐真的是连通肠道的吗？

其实，肚脐里面和哪儿都不通。而且肚脐的皮肤下是没有肌肉和皮下脂肪的，筋膜层也十分薄，所以它的内侧几乎是紧挨着腹膜。

而腹膜覆盖着大部分的腹部内脏，腹膜上也分布着大量的血管和神经。可以说，肚脐与腹部内脏、血管和神经都比较近。

由于大部分的肚脐是凹进去的，加上有很多褶皱，所以比较容易藏污纳垢。肚脐里的泥，其实就是脱落的皮屑、毛发、灰尘、汗液和细菌等的混合体，属于身体的正常代谢物。

有研究发现，肚脐里充满了细菌，数量高达2368种，而且其中有1458种可能是人类未知的细菌。



那肚脐眼真的不能抠吗？一般来说，当肚脐出现很重的异味时就要及时清理，但不建议直接用手抠。因为用手抠肚脐很容易会抠破皮肤，导致细菌感染的发生，进而引发脐炎，还可能会使内脏神经受到刺激，引发肠道不适。

正确的肚脐清理方法有：

方法1：用一次性棉签沾干净的清水或酒精，轻轻地擦拭肚脐里面。

方法2：如果肚脐里的污垢太硬，可以先往里面滴几滴橄榄油、荷荷巴油等油脂，等到污垢软化之后，再用棉签轻轻地擦拭干净。

需要注意的是，平时清洗肚脐的时候，一定要注意用温水，不要太过用力；清洗后要保持肚脐干燥，也不要乱用乳液来涂抹肚脐，否则会导致大量的细菌和真菌增殖而造成感染生病。

肚脐虽然不起眼，也没有与肠道相连，但却很贴近人体的重要脏器，所以平时要保护好它。除了定期清理肚脐眼里的污垢外，也要避免肚脐受到风寒。



校园里的爱国主义教育

润物无声 育人无痕

“少年强,则国强。”青少年是祖国的未来,民族的希望,肩负着社会主义事业接班人的重任。在学生心中厚植爱国情怀,对增强“四个自信”,树立正确三观具有重要意义!作为教育的重要场所,学校可以用哪些方式在让学生感受到爱国主义的强大号召力呢?

9月3日是中国人民抗日战争胜利纪念日,在这个

重要的日子,南宁广播电视台公共频道《教育我来说》栏目走出演播厅,来到了南宁市翡翠园学校的同学们中间。让我们跟着南宁市翡翠园学校校长麦小玲和主持人雅欣的步伐,看看学校里都举办了哪些丰富多彩的爱国主义活动。

演绎榜样故事 浸润红色文化

麦小玲校长介绍,学校向来重视爱国主义教育,将之贯穿于学校教育全过程,特别是开展好开学典礼、开学第一课、少先队建队日、毕业典礼等各类思政教育主题活动。此外,学校还于每学期举行“革命故事我来演绎”校园课本剧比赛,在比赛中,同学们精心排练《抗日英雄王二小》《刘胡兰》等革命前辈英雄故事,感受革命先辈的伟大爱国情怀与革命精神。

课本剧比赛不仅是一个表演的平台,还能把爱国主义精神传递给师生、家长。在麦校长的带领下,主持人参观了学生们正在排练的舞台节目——《小英雄雨来》。

学生刘怡君说:“今天我们表演了《小英雄雨来》,讲述了雨来凭着自己的勇气和爱国的决心与敌人作斗争的故事,这让我更热爱祖国。雨来在

条件环境都很差的情况下还坚持学习,从今以后,我会更加努力学习,做一个对国家有贡献的人。”

学生韦焱铭说:“我是小英雄雨来的扮演者,我特别喜欢雨来,他的聪明、机智、勇敢,在敌人面前能够不求饶、不胆怯,沉着冷静想办法,既能安全逃脱敌人的控制,又能机智地消灭敌人。身为青少年,我们爱自己的祖国,要好好学习,捍卫自己的祖国。”



我们从同学们的回答中可以看出,学校的爱国主义教育已深入人心,学生们正身体力行传递爱国精神。

讲述英雄故事 厚植爱国情怀

翡翠戏韵小舞台是依托南宁市翡翠戏韵工作室开展的学生展示风采舞台,课间十分钟,小舞台前聚集了许多小观众。小演员们在这里讲述爱国主义故事、演绎舞台剧等,并利用课后服务时间来到这里参加他们热爱的表演课程。

在多媒体教室里,小讲解员潘昀霞正在现场讲述爱国故事。潘昀霞同学是今年南宁市邓颖超纪念馆的小小讲解员,她曾代表学校以及青秀区参加南宁市红领巾讲解员比赛并荣获了一等奖的好成绩。

“很荣幸能够有机会作为一名小小讲解员去参加南宁市邓颖超纪念馆志愿讲解活动和南宁市红领巾讲解员比赛,这是我的一次宝贵经验。在这个过程中,我深入了解了革命先烈的丰功伟绩和革命生涯,并对他们为民、务实、清廉的高尚情怀有了更深刻的感受。学校平时开展的活动让我得到了许多锻炼,爱国主义也时时刻刻影响着我。能有这样的平台将这些英雄故事传播出去,我觉得非常荣幸。”潘昀霞同学介绍说。

结合丰富场景 筑牢爱国根基

麦校长还介绍了学校里开展的其他爱国主义活动,如书画展、班队课、合唱、爱国主义读书教育活动、红领巾学雷锋志愿者、爱国主义教育专题讲座等系列教育活动。

丰富多彩的活动让学生更好地了解国情民情,帮助学生扣好人生的“第一粒扣子”;让学生在丰富的活动中滋养心灵,强化责任担当,把爱国主义基因融入学生的血脉,让学生从红色文化、红色基因中汲取力量,成为爱国主义精神的优秀传承者。

学校除了对学生进行爱国主义教育,还注重对教师的爱国主义培训。老师们充分利用校本和社会区域资源,深挖学科教材与德育内容的结合

点,巧妙地把革命传统美德和民族精神教育有机地渗透到各学科教学中去,使“爱国主义精神”通过课堂,逐渐进入学生的心田,潜移默化地纳入学生日常行为习惯和道德品质的培养过程之中。

爱国主义教育是学校思想政治教育的核心内容,在学生的成长过程中发挥着强根固本的作用。在今后的工作中,学校将继续把红色传统发扬好、红色基因传承好,在教育实践中进一步开展理想信念教育、爱国主义教育和革命传统教育,致



力于培养德育为首、五育融合的时代新人,将爱国情怀厚植于每一位学生的心灵。

文:黄理佳 李拓利(实习)



去有风的地方

新闻综合频道

5-17 集 剧 情

第5集

许红豆亲自给猫咪制作逗猫棒,声音吸引了大麦的注意,正当两人和猫咪嬉闹时,阿桂婶邀请她们做鲜花饼和乳扇。等到三人离开后,马丘山总算松了口气,感觉到世界瞬间恢复安静,他给猫咪表演了一套功夫。许红豆和大麦跟着阿桂婶来到宝瓶婶家里,两人各自学习鲜花饼和乳扇的制作。阿桂婶牵挂远在外地生活的儿子和儿媳,虽然这种鲜花饼网上也能买得到,可她还是想亲自做好寄过去,毕竟这才是家乡的味道。制作美食的过程非常治愈,许红豆和大麦在品尝美食时也很有成就感,他们拜托阿桂婶精心包装,准备要送给亲戚朋友。

第6集

因为自己的隐私被泄露,谢之远离家出走,他找到曾经的狐朋狗友,对方带着他出去吃饭喝酒。谢之远谨记着大哥和父母的话,始终坚守着未成年不碰酒的底线。等饭局结束后,谢之远发现自己兜里的现金所剩无几,决定要留下来工作赚钱,学习如何招待客人。谢之遥没有找到弟弟,索性也不继续找下去了,他相信谢之远只要花光了钱就会回来。许红豆坚称自己从未泄露谢之远的隐私,可是这个被泄露的秘密只有她和谢之遥知晓,这也就意味着两人之间必定有人是传播者。大家都担心谢之远的安危,许红豆想追查消息散播的源头,简直是难如上青天。

第7集

宝瓶婶发现谢晓夏离开时拿走了银行卡,急忙打电话给女儿谢晓春,唯恐儿子谢晓夏在外上当受骗。谢晓春知道弟弟的性子,便主动给他转去三千块钱,叮嘱他在上海要省着点花。殊不知,谢晓夏遇到的凯哥是个骗子,他刚到上海就被骗走了三万块,无奈之下只能跑到派出所报警。如今村里都在传谢之遥和弟弟谢之远关系不好,否则为何没有出面寻他。正当谢阿奶向谢之遥追问谢之远的下落时,谢之遥接到谢晓夏的电话,知道了他的遭遇。谢之遥临走时拜托奶奶在许红豆面前讲讲自己的创业故事,想要通过这种方式来挽留许红豆,谢阿奶心领神会。

第8集

谢晓春开车去古镇的路上遇到谢阿奶和许红豆,顺便捎上她们一程。谢阿奶谎称是到镇上吃火锅,谢晓春也没有多余的心思细究,反倒是谢之遥恍然间看到谢阿

奶,意识到情况不妙赶往火锅店。原本谢之远以为阿奶看到自己会喜极而泣,正当他展开双臂拥抱时,谢阿奶居然举起勺子朝他打去,当众将谢之远一顿胖揍,吓得许红豆躲在旁边目瞪口呆。谢之遥闻讯而来,刚想要阻止谢阿奶,却被谢阿奶的勺子误伤,场面陷入极度混乱。随后谢阿奶留在火锅店吃东西,谢之遥催弟弟赶紧去上班,继而向谢阿奶坦白实情,原来之前谢之遥曾独自来古镇寻找谢之远,正巧看到谢之远和亮哥在一起。

第9集

为庆祝大家的相遇,谢之遥在有风客栈的院子里举办烧烤聚会,每个人都说着自己过往的糗事,鼓励谢之远勇敢向前看,没必要在意拉裤子的事情。这天夜里月色皎洁,星光熠熠,大家脸上洋溢着笑容,坐在院子里畅所欲言,就连许红豆也参与其中,彻底释放自我。小院里众人讲述完各自的糗事,谢晓春又提及读大学时的经历,当时她家里没钱供她读大学,已经工作的谢之遥义无反顾站出来,一直供谢晓春到大学毕业。这件事让谢晓春记在心里一辈子,永远都不会忘记,其他人听得很是感动。许红豆好奇究竟是谁散播谢之远拉裤子的事情,谢之遥贴耳告知她这个秘密。

第10集

加入咖啡馆的第一天,许红豆设定严格的规章制度,又给秀英阿奶和彩云阿奶普及清洁知识,耐心讲解其中的利弊,这么做既可以保证卫生,还能让客人们看到他们的专业性。然而秀英阿奶听着许红豆说的话,突然把话题转移到婚恋上,询问许红豆和谢之遥是否在谈朋友,催促二人要抓紧时间解决自己的婚姻大事,否则年纪大难得儿孙福。好在许红豆手把手教阿奶们工作,在她的教导下,彩云阿奶和秀英阿奶逐渐习惯使用不同的抹布打扫卫生,咖啡馆打理得井井有条。等到许红豆将餐馆精细化管理、员工纪律逐渐明朗,迟到早退的现象也开始慢慢减少。

第11集

马丘山受到阿桂婶的启发,对她非常敬佩,阿桂婶虽然文化程度不高,但活得非常透彻。大麦听到阿桂婶的话,便想着努力写文章改变自己的现状,奈何没有灵感,读者的评论以及收入让她毫无动力。马丘山在厨房里炒米粉,大麦凑过去聊天,把自己内心的困惑告诉马丘山:二十八岁的透明作者,每天面对少得可怜的订阅量,大量的盗文,以及读者的恶评,完全看不到未来的希望。马丘山讲述了他的创业经历,从身价千万,赚得盆满钵满,到最后一无所有,赔光全部积蓄,直至今日,马丘山只能靠打坐压制自己蠢蠢欲动的创业欲望。

第12集

谢之遥对韶华书屋非常感兴趣,等着老板们来实地考察,他让许红豆负责接待,毕竟她不是本地人,介绍其本地特色肯定能让人信服。随后谢之遥带着许红豆等人定制衣服,回去的路上他讲述起刺绣老师谢怀兰的故事。谢怀兰年轻时邂逅了一位法国人,两人相知相爱,发生了一段浪漫恋情,后来法国人准备回国,希望谢怀兰能够和他一同离开,可是谢怀兰并未答应,这段感情划上了句号,她终身未嫁,每天过着刺绣、养花的生活。阿奶们得知谢之遥追求许红豆,谢之遥经常带她去饭店里吃饭,阿奶们认为男人愿意给女孩花钱说明对她有意思,坚信两人在谈恋爱。

第13集

大麦躲在房间里崩溃痛哭,主要源于她写作遭遇瓶颈,粉丝越来越多的差评令她情绪焦虑,到最后完全限制灵感发挥。对待生活的热情消失,大麦觉得无比痛苦,并且害怕向其他人透露自己的网络写手身份。可即便如此,许红豆依然羡慕大麦能够接触自己喜欢的工作,只要是自己的选择就有理由坚持下去。林娜曾经羡慕那些年入百万乃至卖出版权的作者,没想到这些成名的作家只有万分之一,下面的无数分母都像大麦一样籍籍无名。

哄好大麦回房休息后,林娜独自在厨房落泪,许红豆见状疑惑不解,和她交谈过才知道原因。

第14集

大麦的生日,许红豆和林娜亲自为她送上生日蛋糕和祝福,林娜还上台演唱了一首歌曲。歌声让许红豆想起闺蜜陈南星,听得她忍不住落泪,反观大麦趁着兴致正好,喝得酩酊大醉,整个人喋喋不休。谢之遥开车来接大家,他察觉到许红豆的异样,许红豆情绪失控,抱着谢之遥的胳膊嚎啕大哭。最后谢之遥把毛绒玩具递给许红豆,并且和胡有鱼一起将三个女孩送回客栈。次日,许红豆和大麦酒醒,听着林娜说起她们酒后失态的事情,感到无比尴尬。大麦平日里是个闷葫芦,可是两杯酒下肚,就会唠叨着家长里短、奇葩亲戚以及令人作呕的相亲对象。

第15集

谢父回到村里探望谢阿奶,顺便说起谢之遥近期的遭遇。虽然谢之遥平日里总是一副乐观的模样,可是谢父知道这个儿子有事情都会藏在心里,比如欠款还不上、民宿停工还有建筑队闹事找麻烦。谢父觉得谢之遥应该早点结婚,还追问许红豆的事情,谢之遥立马澄清误会。当天晚上,许红豆跟着谢晓春来找谢之遥,看到他在院子里整理祭品,想到明天就要祭祖。许红豆好奇云苗村里的讲究,谢之遥回应就是简单送花摆放糕点。也正因如此,谢之遥回想起小时候的事情,怀念着记忆里的阿爷,似乎自己从小到大就是跟着谢阿奶和阿爷,对于父母的印象比较模糊,所谓的父爱和母爱对他也很遥远。

第16集

在谢父看来,谢之遥总归是要赚钱养家,这种天天热情为别人服务总归不是那么回事,他希望许红豆劝说谢之遥回城工作。然而许红豆并不赞同谢父的看法,她非常理解谢之遥的初衷,认为人生如白驹过隙,真正属于自己的时间并不多,每个人的追求不同。因为许红豆知道谢之遥回到家乡回馈村民,完全是发自内心地喜欢,帮助村民解决问题,也是由衷地热爱。现在云苗村的基础设施在谢之遥的规划下已经初见雏形,许红豆相信不久之后定会大有可为,眼光长远就能发现谢之遥的优秀。谢父对于许红豆的见解非常钦佩,积压在心底的疙瘩总算解开。

第17集

马丘山对茶室充满迷茫,专门向阿桂婶请教:自己究竟是否值得坚持下去?阿桂婶一眼看出马丘山想要半途而废,可若是放弃茶室他又该如何生活,难不成要继续待在有风客栈打坐?逃避并不能解决问题。阿桂婶认为马丘山若是想要真正解决问题,就应该站在父母的立场考虑,她以自己的经历来摆事实讲道理,说起一对儿女非常孝顺,可又经常报喜不报忧,怎能让父母不为他们担心。父母之爱子,则为之计深远。马丘山经过阿桂婶的开导,内心豁然开朗,认真且重视这件事情。宣传片紧锣密鼓地准备着,谢之遥特地找来阿峰写脚本试试水。

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

黑白禁区

都市生活频道 32 | 44 集剧情



第32集

谭婆已经到达，淦小暖也去了车厘子说的地方。余三姐从车厘子房间离开后，车厘子就叫来了淦天雷。车厘子带着淦天雷去了地下室，淦天雷知道他来过这里，但是不知道这里是干什么用的。车厘子告诉淦天雷，苏灵是他亲手炸死的，淦天雷表示不相信。阿豹带人去和别墅外的谭家人血拼，两方交战，谭婆淡定地拿起了枪。邵勇峰下令收网行动开始，警察蜂拥而至。车厘子说淦天雷想起了很多事情，唯独这个没有想起，因为这是他内心恐怖的根源。

车厘子拉响了阀门，余三姐告诉他们谭家的人进来了让他们快走，淦天雷急忙大喊，告诉邵勇峰有炸弹快撤！车厘子急了，试图告诉淦天雷他是凯撒的女婿，也是凯撒的继承人。

第33集

车厘子挟持了淦小暖，杨晓蕾和马烈带人闯进来，淦天雷顿时慌了。车厘子知道淦天雷都想起来了，也知道他一直和警方联络，他这一辈子对不起很多人，只对得起淦天雷，但他们的交情现在一刀两断了。车厘子告诉淦小暖和她在一起的日子是最快乐的时光，然后就跳崖了，淦小暖情绪很崩溃。熊国良还处于深度昏迷中。淦天雷回到赣都告诉邵勇峰，车厘子曾是淦小暖的监护人，这一点他不知情，邵勇峰也不知道。车厘子跳崖前把日记给了淦小暖，密码马队需要时间破译。淦天雷告诉邵勇峰密码是以他和苏灵见面的年份和地点经纬度组合起来的。

第34集

专案组解散了，马队却还是很难过，原来在凯撒案中牺牲的海叔就是她的父亲。杨晓蕾看到淦天雷重新穿上警服很惊喜，陆明松叫淦小暖正式加入C4计划。淦天雷一大早给淦小暖买了包子，淦小暖的态度却不冷不热，杨晓蕾想带他们出去转转，淦小暖还是懒得理会，她匆匆吃了几口早饭就要去上班了。杨晓蕾劝淦天雷别往心里去，淦天雷明白是他对不起淦小暖。杨晓蕾上班后，尚儿和她说，自己的一个减肥药可能涉及软性毒品的案子，杨晓蕾打算去趟医院和熊国良说一下这件事情。马队来找杨晓蕾，南海传来通报，在鳄鱼粪便里找到了车厘子的毛发，猜想他已经被鳄鱼吃了。

第35集

陆明松希望淦小暖遇到什么困难都可以来找他，淦小暖不明白自己作为一个实习生为什么可以加入C4计划。陆明松表示相信淦小暖的能力，还表示她可以搬进公司新建的单人间，随着项目推进，淦小暖会发现这个项目和苏灵当年的研究有着莫大的联系。陆明松接淦小暖去吃饭，正好遇上杨晓蕾来找淦小暖。杨晓蕾觉得陆明松请淦小暖吃饭很不对劲，也知道她躲着淦天雷，

所以要她回去看看淦天雷，淦小暖无奈答应了。陆明松杀了一个跟随自己多年的人，临死前他还劝陆明松不要再做梦了，他们要做的事情根本不可能成功，但他却又希望如果这件事情成功了，这份荣誉里要有他的名字。

第36集

淦天雷和淦小暖去缅甸，淦小暖一下车就打开了日记本，这就是苏灵日记本上说的位置，淦天雷则不忘向邵勇峰汇报。车厘子一直在跟踪他们，淦天雷带着淦小暖看遍了所有和苏灵在一起的地点，讲述着他们之间的故事，二人之间的关系总算有些缓和。淦天雷还带着淦小暖去了苏灵当年支教的地方，凯撒对她而言并不是什么值得炫耀的事情，她骨子里是个好人，所以即便在毒窝长大也改变不了她。淦小暖和小孩子打闹玩耍，恍惚间，淦天雷仿佛看到了当年的苏灵，他想起来，这里就是他和苏灵相遇的地方。沙青告诉陆明松他们又从日本请来了一位博士，陆明松已经没有时间了，C4计划是富春会的。

第37集

车厘子跑来CR集团面试夜间保安，装成了一个老婆跟别人跑了带着孩子的残疾人，对方一听立刻帮他解决了这份工作。熊国良和马烈跟网监组同事要了好几十个微信号组建了微信群，在群里帮淦天雷营造气氛。晚上，淦天雷和沙青一起吃火锅，淦天雷无意中透露出自己缺钱的样子，然后大吐苦水说闺女不理他，媳妇儿也不正眼瞧他，因为他没工作。淦天雷和沙青说了自己的故事，说自己以前给警察当钉子结果被坑了，沙青顿时来了兴趣，让他跟着自己干，他是保安部的主管，淦天雷顺嘴说女儿也在CR集团做实习生，沙青更加高兴了，要他来自自己这里上班。

第38集

沙青带着淦天雷来和欧阳辉吃饭，欧阳辉直接拿出了枪，淦天雷顿时有些紧张，表示这份工作似乎不是他想象的那么简单。没想到欧阳辉查到了淦天雷的底细，他的信用卡全是赣都禁毒支队办的。欧阳辉拿出枪指向了淦天雷，淦天雷反手就想反击，被沙青阻止了。淦天雷说这些卡是一个黑警帮他办的，外号叫十三幺。沙青立刻拨了电话过去，电话是熊国良接的。熊国良和马烈查到邵勇峰办卡都是以禁毒支队的名义，连忙让马烈去银行把这个漏洞补好，自己去找邵勇峰。淦天雷很明显是有目的在接触沙青，欧阳辉问他到底是什么目的，淦天雷说是因为自己女儿，他们之间出了些问题。

第39集

试验失败了，陆明松很不满意，给了安泉最后七天，只要结果不要过程。陆明松让淦小暖和安泉见了面，淦小暖想借实验室用一下，她发现了苏灵的一份实验记录，所以想试一试也许对他们的项目有帮助。陆明松告诉安泉，淦小暖是苏灵的女儿，所以一切都要指望她来做。车厘子在暗处监听。王姐匆匆给了杨晓蕾一份资料就去上班了，安泉也带着淦小暖去了实验室，不过却打开了监控。陆明松见到吴总，原来他就是谭婆口中的阿松，也是谭家的后代。只是陆明松并不想接手谭家，自从他十三岁改姓陆时就对着母亲的遗像发过誓，从此以后和谭家再无瓜葛。

第40集

淦小暖觉得C4计划可能是个阴谋，如果CR集团掌控了安全阈值就能做出实验室毒品，这样就会掀起腥风血雨，陈晓峰劝她别想太多，他们斗不过陆明松。淦小

暖却说她手上有陆明松想要的东西，也就是控制阈值的方法。杨晓蕾告诉王姐他们怀疑C4计划涉毒，王姐便答应帮她把计划资料偷出来，结果进入办公室打开电脑，琳达这边就收到了提示。琳达把王姐打晕了，她以为是沙青的人去偷的资料，沙青连忙解释，琳达让沙青把人处理好，不要留下马脚。

第41集

淦天雷和伊藤博士来到安全屋，谭小四装作送外卖的跟了上来，还借机伤了伊藤博士。淦天雷一边追谭小四一边联系熊国良，叫他赶紧布控。淦天雷回去就发现伊藤博士已经中毒，伊藤博士临死前拿出日记本叫他交给陆明松，只有陆明松可以让自己的努力不白费。淦天雷把欧阳辉和陆明松、朗涅夫、富春会的关系告诉了邵勇峰，邵勇峰嘱咐他万事小心。陈晓峰告诉熊国良和马烈等人淦小暖在公司失踪了。杨晓蕾要求立刻对CR进行彻查，熊国良向邵勇峰汇报，邵勇峰让马队去协助调查。得知淦小暖丢了淦天雷很是着急，但碍于自己的任务没办法行动。熊国良和杨晓蕾来CR集团找人，陆明松和琳达都不在，他们便约了沙青见面。

第42集

陆明松杀了谭小四，被关起来的淦小暖目睹了全程。陆明松说谭小四是块绊脚石，他这么做是对谭家负责。淦小暖很害怕，陆明松要她好好想配方，想出来马上就能离开这里。吴清风打电话给吴总，陆明松接起了电话，说谭小四死了。吴清风有些生气。吴总对谭小四的死也很不满意，他该怎么对谭婆交代。沙青得知陆明松杀了谭小四，叫他好自为之。吴总和吴清风见面，给了吴清风一张卡，他被警察盯上了必须走。吴总走后，吴清风却把那张卡撕碎了。淦小暖不吃不喝，淦天雷去见陆明松，陆明松骗他说自己已经动用了所有关系寻找淦小暖。

第43集

沙青给淦天雷打电话，说自己在缅因村长大，是朗涅夫救了他，欧阳辉也是他出生入死的兄弟，他对于他们只有忠诚，但现在连忠诚都没有了。淦天雷连忙安抚沙青的情绪，又赶到了沙青所在的商场，拼尽全力想要救人。可是没想到还是来晚一步，沙青给欧阳辉发了条短信就跳楼了。淦天雷联系了欧阳辉，欧阳辉说找到陆明松就能找到琳达，也能找到淦小暖。淦天雷连忙去见欧阳辉，琳达给杨晓蕾打了视频电话，说陆明松已经走了，要求杨晓蕾把自己安全送出境，才能保证淦小暖的安全，不然她现在就会死。琳达给杨晓蕾发了地址，要她一个人过来。杨晓蕾把视频截图给大家看，她决定把淦小暖换回来，熊国良觉得这是个圈套。

第44集

杨晓蕾看到淦天雷奔来连忙让熊国良拦住他，熊国良叫所有人原地待命。时间一分一秒流逝，淦天雷拼命嘶吼想要找到杨晓蕾，可杨晓蕾却死活不肯出声，踩下了脚下的控制器。随着爆炸声响起，杨晓蕾牺牲。淦天雷和淦小暖为杨晓蕾准备后事，他们很想念杨晓蕾。四组密码全部破解，缴获赃款41.3亿美金上交国家，凯撒案在逃人员车厘子也抓捕归案，凯撒案画上了圆满的句号。琳达、陆明松和安泉等人也被抓捕归案，吴清风因涉嫌窝藏罪逃往国外。一个月后，淦天雷接到了朗涅夫的视频电话，朗涅夫邀请他担任亚太AG安全咨询公司总监继续合作，不过需要淦天雷把陆明松弄出来，他们需要他。（全剧终）

雷雨天气会引发哮喘?

9月2日夜间,内蒙古呼和浩特市出现了雷雨天气,一些医院急诊病人突然猛增,其中很多是哮喘患者。最近,一条名为“雷暴哮喘”的词条上了微博热搜。雷雨天气真的容易出现哮喘症状吗?

什么是“雷暴哮喘”?

内蒙古医科大学附属医院儿科副主任王继春介绍,“雷暴哮喘”是支气管哮喘的特殊类型,指在雷雨天气中或紧随其后而发生的支气管哮喘急性发作或加重,可表现为局部地区哮喘的大规模暴发,症状轻至重度不等,严重者危及生命。

几乎所有的“雷暴哮喘”均发生在花粉高峰季节内,具有传播广、病症重、发展快的特点。雷暴天气不仅会导致哮喘和慢性阻塞性肺病患者急性发作,也会导致普通人出现呼吸急促、喘息等哮喘症状。

最早关于“雷暴哮喘”的报道来自1983年英国伯明翰,最严重的“雷暴哮喘”发生在2016年的墨尔本,共导致8500多人急诊或住院,8人死亡。

为什么会出现“雷暴哮喘”?

“雷暴哮喘”的发

生,主要有三个条件:

(1)有雷雨天气过程;(2)有较高的花粉浓度;(3)患者有过敏体质。

当花粉浓度较高时,它会随着上升气流进入到云层中。当遇到雷雨天气,雷电和水汽会将大的花粉变成小的花粉颗粒。接下来,降雨会将花粉颗粒重新带回地面,导致地面的花粉浓度进一步增强。同时,较小的花粉颗粒更容易进入人体的呼吸道,过敏体质人群便会出现咳嗽、喘息气促、呼吸困难的状况。

另外,季节性花粉过敏引起的季节性过敏性鼻炎是“雷暴哮喘”最敏感的危险因素。“雷暴哮喘”患者中,季节性过敏性鼻炎的患病率高达60%至99%,其中70%表现为中到重度过敏性鼻炎。

如何预防“雷暴哮喘”?

首先,过敏患者需关注天气预报,雷雨天气尽量关闭门窗,待在室内。一些地区的气象部门也会发布花粉浓度预报或花粉过敏指数,大家要留意查看。

当花粉浓度高时,过敏患者需在雨后及时洗澡和更换衣物。雷雨后即使阳光普照,过敏患者也应待在室内一段时间,因为雨水蒸发会把大量被雷电击碎的小小花粉颗粒带回近地面空气中。

雨后出门时,过敏患者仍需佩戴好口罩。当户外归来时,过敏患者可以用盐水或清水冲洗鼻腔及面部。有



条件的話,家中可以使用空气净化器。

其次,年轻人或者没有基础性疾病哮喘患者,如果在雷雨天气出现轻度呼吸困难,可参照说明书或在专业医生的指导下,服用治疗过敏的氯雷他定或者西替利嗪,以及治疗哮喘的信必可都保这类药物。如果症状不能缓解或者已经出现严重的呼吸困难,请及时到正规医院就诊。

最后,患者应积极治疗花粉过敏,预防过敏性哮喘的发生。专家建议,应接受预防性花粉过敏原特异性免疫治疗,形成对花粉过敏原的“免疫耐受”,实现“脱敏”。此外,在花粉多的雷雨季节里,应尽量减少与花粉接触,预防性地使用抗过敏药物,避免意外发生。

来源:中国气象

登革热近期高发,雨后更要警惕!

最近一段时间,受台风影响,我国南方多地雷雨天气频繁,到处积水增加,蚊虫孳生加快。大家可千万不能小看了蚊子这种“小不点儿”,它可是“断骨界”的绝对“当家人”。

这种病被称为“断骨热”

登革热是一种由登革病毒引起的急性虫媒传染病,由于患病后身体会剧烈疼痛,又被称为“断骨热”。登革热一般不会人传人,它主要是通过白纹伊蚊(俗名花斑蚊)和埃及伊蚊叮咬传播。蚊子吸了感染者的血后,在体内复制病毒,下次叮人时把病毒传染出去。

登革热的症状

登革热的典型症状是高热、三痛、三红和皮疹。

高热:突发高烧(40摄氏度以上);

三痛:剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛;

三红:面红、颈红、胸红;

皮疹:四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血疹。

目前尚无特效治疗药物

登革热没有特定的易感人群,各年龄段人群普遍易感。一般情况下,大多数人感染后症状轻或无症状,少数患者会发展成重症。有些患者发病3—7天后高热退了,就以为自己康复了,但实际上,这可能是病情加重的信号,如出现严重腹痛、持续性呕吐、牙龈出血、呕血、呼吸急促、疲劳、不安等症状,请及时就医。

典型登革热致死率低于1%,但如果不及时治疗,拖成重症,致死率超过20%。

目前登革热尚无特效治疗药物,以对症支持治疗为主。

如出现高热,请及时到正规医院就诊,根据医嘱服药治疗,请勿自己随意服用退烧药,尤其是需要注意慎用乙酰水杨酸(阿司匹林)、布洛芬和其他非甾体抗炎药物,避免加重出血。

日常防蚊“九字诀”

1.清积水

换:水生植物定期换水(每3—5天换水一次)。

清:及时清理饮水机、花盆底托等积水(每3—5天清理一次)。

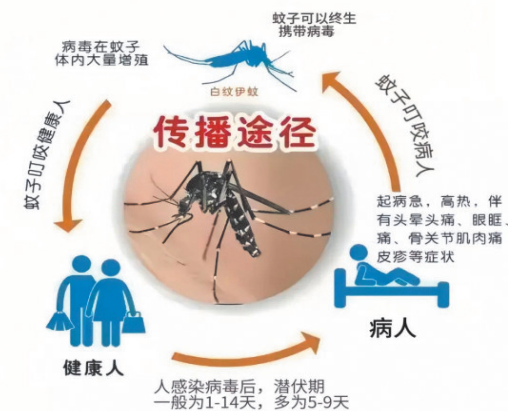
翻:闲置、废弃容器需清除或翻倒过来。

养:鱼缸、鱼缸等适时放养鱼类(每周清洗1次)。

注意:清积水时发现蚊幼虫孳生的,不要倒在下水道中,可就近倒在干燥的平地上。

2.清垃圾

室内保持通风,避免潮湿。



常打扫,保持家中干净卫生。

3.做防护

装:家里安装纱门纱窗和使用蚊帐。

灭:适时使用蚊香、电蚊拍、杀虫喷雾剂等进行驱蚊。

旅游出入境的防护

旅游前“三准备”

1.了解旅游目的地登革热疫情。

2.准备宽松、浅色的长袖衣裤。

3.准备含避蚊胺、避蚊酯成分的驱蚊剂。

旅程中“三注意”

1.注意防蚊叮咬。身体裸露部位涂驱蚊剂,避免在树荫、草丛、凉亭等地逗留,睡眠时使用蚊帐、蚊香。

2.注意防蚊孳生。清理居住地室内外积水,避免孳生蚊虫。

3.注意及时就医。如出现发热等症状,请立即就医。

返家后“三留意”

1.回国入境时留意,若出现发热立即向海关申报。

2.返家后14天内留意,若出现发热立即到正规医院就医并告知旅游史,避免延误病情导致重症。

3.留意清除居家积水和蚊虫,保护家人健康。

来源:健康八桂

小科普

你知道 HIV 变异有多快吗?

HIV 的一个显著特点是在病毒复制产生子代的过程中,其遗传物质发生高度改变,这个特点不仅是 HIV 在免疫和药物压力下赖以生存的基础,也是病毒难以消除的主要原因和疫苗研制的主要障碍。有科学家估算“艾滋病病毒的进化速度大约是人类基因进化速度的100万倍”。

HIV 的高度变异性可以帮助 HIV 快速适应新环境,逃避药物和宿主免疫打击,最终在宿主体内存活

并在人群中传播。

由于 HIV 复制过程中的大量变异,首先使得体内抗体的进化往往不能跟上病毒的变异速度,最终免疫系统失去抵抗而崩溃。其次,随着高效抗病毒治疗(HAART)的普及,在抗病毒药物和抗体的双重选择压力下,一些因随机突变而产生耐药基因的病毒会重新占领高地,特别是服药依从性差的患者。第三,设计和开发 HIV 疫苗需要能够产生高效价的中和抗体

并有效记忆,而 HIV 高度变异导致的不同亚型、重组型和独特型以及不同毒株间的巨大差异,使得 HIV 毒株间的抗原性差异可以达到35%,因此 HIV 的疫苗研制变得极为困难。时至今日,还没有任何一种疫苗能够产生有效的广谱的保护性。

雷雨天气会引发哮喘?

9月2日夜间,内蒙古呼和浩特市出现了雷雨天气,一些医院急诊病人突然猛增,其中很多是哮喘患者。最近,一条名为“雷暴哮喘”的词条上了微博热搜。雷雨天气真的容易出现哮喘症状吗?

什么是“雷暴哮喘”?

内蒙古医科大学附属医院儿科副主任王继春介绍,“雷暴哮喘”是支气管哮喘的特殊类型,指在雷雨天气中或紧随其后而发生的支气管哮喘急性发作或加重,可表现为局部地区哮喘的大规模暴发,症状轻至重度不等,严重者危及生命。

几乎所有的“雷暴哮喘”均发生在花粉高峰季节内,具有传播广、病症重、发展快的特点。雷暴天气不仅会导致哮喘和慢性阻塞性肺病患者急性发作,也会导致普通人出现呼吸急促、喘息等哮喘症状。

最早关于“雷暴哮喘”的报道来自1983年英国伯明翰,最严重的“雷暴哮喘”发生在2016年的墨尔本,共导致8500多人急诊或住院,8人死亡。

为什么会出现“雷暴哮喘”?

“雷暴哮喘”的发

生,主要有三个条件:

(1)有雷雨天气过程;(2)有较高的花粉浓度;(3)患者有过敏体质。

当花粉浓度较高时,它会随着上升气流进入到云层中。当遇到雷雨天气,雷电和水汽会将大的花粉变成小的花粉颗粒。接下来,降雨会将花粉颗粒重新带回地面,导致地面的花粉浓度进一步增强。同时,较小的花粉颗粒更容易进入人体的呼吸道,过敏体质人群便会出现咳嗽、喘息气促、呼吸困难的状况。

另外,季节性花粉过敏引起的季节性过敏性鼻炎是“雷暴哮喘”最敏感的危险因素。“雷暴哮喘”患者中,季节性过敏性鼻炎的患病率高达60%至99%,其中70%表现为中到重度过敏性鼻炎。

如何预防“雷暴哮喘”?

首先,过敏患者需关注天气预报,雷雨天气尽量关闭门窗,待在室内。一些地区的气象部门也会发布花粉浓度预报或花粉过敏指数,大家要留意查看。

当花粉浓度高时,过敏患者需在雨后及时洗澡和更换衣物。雷雨后即使阳光普照,过敏患者也应待在室内一段时间,因为雨水蒸发会把大量被雷电击碎的小小花粉颗粒带回到近地面空气中。

雨后出门时,过敏患者仍需佩戴好口罩。当户外归来时,过敏患者可以用盐水或清水冲洗鼻腔及面部。有



条件的話,家中可以使用空气净化器。

其次,年轻人或者没有基础性疾病哮喘患者,如果在雷雨天气出现轻度呼吸困难,可参照说明书或在专业医生的指导下,服用治疗过敏的氯雷他定或者西替利嗪,以及治疗哮喘的信必可都保这类药物。如果症状不能缓解或者已经出现严重的呼吸困难,请及时到正规医院就诊。

最后,患者应积极治疗花粉过敏,预防过敏性哮喘的发生。专家建议,应接受预防性花粉过敏原特异性免疫治疗,形成对花粉过敏原的“免疫耐受”,实现“脱敏”。此外,在花粉多的雷雨季节里,应尽量减少与花粉接触,预防性地使用抗过敏药物,避免意外发生。

来源:中国气象

登革热近期高发,雨后更要警惕!

最近一段时间,受台风影响,我国南方多地雷雨天气频繁,到处积水增加,蚊虫孳生加快。大家可千万不能小看了蚊子这种“小不点儿”,它可是“断骨界”的绝对“当家人”。

这种病被称为“断骨热”

登革热是一种由登革病毒引起的急性虫媒传染病,由于患病后身体会剧烈疼痛,又被称为“断骨热”。登革热一般不会人传人,它主要是通过白纹伊蚊(俗名花斑蚊)和埃及伊蚊叮咬传播。蚊子吸了感染者的血后,在体内复制病毒,下次叮人时把病毒传染出去。

登革热的症状

登革热的典型症状是高热、三痛、三红和皮疹。

高热:突发高烧(40摄氏度以上);

三痛:剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛;

三红:面红、颈红、胸红;

皮疹:四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血疹。

目前尚无特效治疗药物

登革热没有特定的易感人群,各年龄段人群普遍易感。一般情况下,大多数人感染后症状轻或无症状,少数患者会发展成重症。有些患者发病3—7天后高热退了,就以为自己康复了,但实际上,这可能是病情加重的信号,如出现严重腹痛、持续性呕吐、牙龈出血、呕血、呼吸急促、疲劳、不安等症状,请及时就医。

典型登革热致死率低于1%,但如果不及时治疗,拖成重症,致死率超过20%。

目前登革热尚无特效治疗药物,以对症支持治疗为主。

如出现高热,请及时到正规医院就诊,根据医嘱服药治疗,请勿自己随意服用退烧药,尤其是需要注意慎用乙酰水杨酸(阿司匹林)、布洛芬和其他非甾体抗炎药物,避免加重出血。

日常防蚊“九字诀”

1.清积水

换:水生植物定期换水(每3—5天换水一次)。

清:及时清理饮水机、花盆底托等积水(每3—5天清理一次)。

翻:闲置、废弃容器需清除或翻倒过来。

养:鱼缸、鱼缸等适时放养鱼类(每周清洗1次)。

注意:清积水时发现蚊幼虫孳生的,不要倒在下水道中,可就近倒在干燥的平地上。

2.清垃圾

室内保持通风,避免潮湿。

常打扫,保持家中干净卫生。

3.做防护

装:家里安装纱门纱窗和使用蚊帐。

灭:适时使用蚊香、电蚊拍、杀虫喷雾剂等进行驱蚊。

旅游出入境的防护

旅游前“三准备”

1.了解旅游目的地登革热疫情。

2.准备宽松、浅色的长袖衣裤。

3.准备含避蚊胺、避蚊酯成分的驱蚊剂。

旅程中“三注意”

1.注意防蚊叮咬。身体裸露部位涂驱蚊剂,避免在树荫、草丛、凉亭等地逗留,睡眠时使用蚊帐、蚊香。

2.注意防蚊孳生。清理居住地室内外积水,避免孳生蚊虫。

3.注意及时就医。如出现发热等症状,请立即就医。

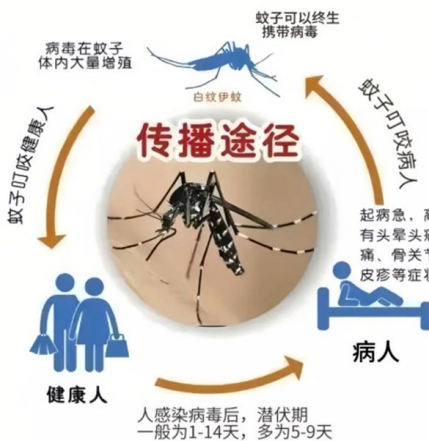
返家后“三留意”

1.回国入境时留意,若出现发热立即向海关申报。

2.返家后14天内留意,若出现发热立即到正规医院就医并告知旅游史,避免延误病情导致重症。

3.留意清除居家积水和蚊虫,保护家人健康。

来源:健康八桂



小科普

你知道 HIV 变异有多快吗?

HIV 的一个显著特点是在病毒复制产生子代的过程中,其遗传物质发生高度改变,这个特点不仅是 HIV 在免疫和药物压力下赖以生存的基础,也是病毒难以消除的主要原因和疫苗研制的主要障碍。有科学家估算“艾滋病病毒的进化速度大约是人类基因进化速度的100万倍”。

HIV 的高度变异性可以帮助 HIV 快速适应新环境,逃避药物和宿主免疫打击,最终在宿主体内存活

并在人群中传播。

由于 HIV 复制过程中的大量变异,首先使得体内抗体的进化往往不能跟上病毒的变异速度,最终免疫系统失去抵抗而崩溃。其次,随着高效抗病毒治疗(HAART)的普及,在抗病毒药物和抗体的双重选择压力下,一些因随机突变而产生耐药基因的病毒会重新占领高地,特别是服药依从性差的患者。第三,设计和开发 HIV 疫苗需要能够产生高效价的中和抗体

并有效记忆,而 HIV 高度变异导致的不同亚型、重组型和独特型以及不同毒株间的巨大差异,使得 HIV 毒株间的抗原性差异可以达到35%,因此 HIV 的疫苗研制变得极为困难。时至今日,还没有任何一种疫苗能够产生有效的广谱的保护性。

多地严查“上头电子烟” 新型毒品需引起高度警惕

不久前,湖北省阳新县警方查获一起贩卖“上头电子烟”案,警方现场查获含依托咪酯电子烟弹125个,电子烟杆23根。

据了解,这种“上头电子烟”外观与普通电子烟不易区分,但犯罪分子在电子烟油中添加了合成大麻素等成分,实际上是一种新型毒品。

一些犯罪分子以各种方式诱导年轻人吸食“上头电子烟”,值得高度警惕。广西、广东、青海、山东等多地已开展行动,严厉打击相关犯罪。

全国多地“上头电子烟”案件频发

近期,江西省瑞昌市人民法院审理了一起“00后”向未成年人贩卖“上头电子烟”案,被告人王某某、柯某被判处有期徒刑四年;湖南省长沙市天心区人民法院审理了一起“上头电子烟”案件,被告人“00后”肖某获刑六个月……



图为“上头电子烟”(来源网络)

今年初,广西钦州市公安局钦南分局接到群众举报,有人在市区贩卖“上头电子烟”。接报后,警方抓获3名吸食者,缴获吸食后的烟杆2支、烟弹3个,并循线抓获上线黄某某。黄某某因犯贩卖毒品罪被钦南区人民法院判处拘役3个月,罚金3千元,没收作案工具手机两部。

钦州市钦南区人民法院刑事审判庭庭长欧阳效锦说,披着时尚潮流外衣的新型毒品具有较强的迷惑性。

一些青少年和初入社会的年轻人,或缺乏辨别力,或经不起诱惑,把吸食“上头电子烟”当成时髦、体现个性的生活方式,往往误入歧途。

新型毒品犯罪呈现新特点

在各部门协同打击治理下,新型毒品泛滥的情况得到极大遏制,但仍有不法分子为牟取暴利铤而走险。多地警方表示,当前这类犯罪存在如下特点:

——“互联网+物流寄递+电子支付”的犯罪模式

北京市高级人民法院通报称,毒品犯罪手段网络化态势明显,近七成毒品犯罪交易依托互联网实施,采用“互联网+物流寄递+电子支付”等非接触方式较为普遍,证据收集和案件查处难度进一步加大。

业内人士介绍,不法分子通过微信等社交软件联络交易,再依托快递、闪送等物流服务发货运输。浙江海盐县人民法院曾判决一起跑腿小哥专送“上头电子烟”案,跑腿小哥通过邮寄、跑腿等方式销售给18个下家,贩卖毒品达255次。“线上交易”使新型毒品的买卖行为更加隐蔽,辐射范围更广。一般买卖双方使用隐语、暗语进行沟通。

——隐蔽的“圈子交易”

贩卖新型毒品的人员往往通过熟人介绍线下交易。北京市高级人民法院副院长孙玲玲说,2020年以来,在依法惩处的1143名毒品犯罪分子中,再犯累犯占比48.2%，“以贩养吸”超过六成。

广西崇左市中级人民法院刑一庭庭长李阳说,“上头电子烟”等毒品跨省贩卖多发,贩毒人员通过网络交易层层分销。

加强全链条打击

2021年7月1日起,我国正式整类列管合成大麻素类物质等新精神活性物质,这意味着,所有品种的合成大麻素类物质都属于法律意义上的毒品。多地警方表示,“上头电子烟”已成为重要涉毒工具。



李阳等表示,相关部门要积极溯源,不定期开展专项行动,依法查处向未成年人销售电子烟的违法行为,对电子烟油中添加合成大麻素等新型毒品的违法犯罪案件进行严厉查处,实行全链条打击。

业内人士表示,随着互联网技术、物流行业和线上支付平台的发展,毒品犯罪逐渐形成流通环节寄递化特点,物流从业人员、邮件寄收人员也有可能成为犯罪链条的一环。

“应持续强化寄递安全监管,加强网络监管。”欧阳效锦说,针对“网络+寄递”的毒品犯罪模式,要不定期进行抽查,对于快递等行业要实现查、堵、截、控多种措施共同发力,堵住“上头电子烟”的销售通道。

此外,还要加大对新型毒品的反毒宣传,提高公众识毒、防毒、拒毒意识和能力。广西民族大学法学院教授杨红文说,对新型毒品犯罪的治理,不仅要依靠事后打击,更要加强预防,引导公众充分认识到新型毒品的危害性。有关部门要强化反毒宣传,社会、学校、家庭要形成管教合力,向青少年普及相关法律常识。

来源:新华社

风干牦牛肉消费警示

风干牦牛肉是用牦牛肉自然风干晾晒而成,其肉质酥松、细腻,每条肉干的纹理清晰。牦牛肉富含高蛋白、多种氨基酸,具有低脂肪、低胆固醇等特点,如今备受减肥瘦身人士的欢迎。那么购买风干牦牛肉如何辨别真假?

风干牦牛肉如何辨别真假?

1.看价格

1斤风干牦牛肉差不多需要3斤新鲜牦牛肉出品,再算上人工服务、包装等成本,因此市场价格普遍为每斤230元。如果在购买时,价格比普通牛肉干还要便宜,那很可能不是牦牛肉。

2.看日期

春天是牦牛的生长期,冬季牦牛掉膘比较严重,藏族群众一般在冬季屠宰牦牛。牦牛肉的保质期相对较短,通常为一至两个月,大家可以根据生产日期来判断牦牛的屠宰日期,如果不是在冬季屠宰,购买时就要慎重了。

3.闻味道

真的牦牛肉干可以闻到非常特殊的高原牦牛清香味,假的基本很难有这种独特的味道,有些差的还会带有刺鼻的异味。

4.看外观

真的牦牛肉干切开的横截面具有纤维感,不会出现颗粒感状,而马肉和黄牛肉则是颗粒感。

5.看产地

牦牛肉干原产地是在青藏高原,海拔一般在2400米至4500米之间。

牦牛肉的营养价值

牦牛是独特的半野生半原始珍稀动物,主要生长在



高海拔地区,分布在喜马拉雅山、青藏高原、云南省的西南部。

牦牛一生都是半野生放牧方式生长,原始自然的生长过程,使牦牛肉质柔软,味道鲜美。牦牛肉营养价值是普通牛肉的10倍以上,富含蛋白质和氨基酸,以及胡萝卜素、钙、磷等微量元素。牦牛肉脂肪含量特别低,热量特别高。

风干牦牛肉选用牦牛后足部位的肉,含水率仅18—20%,无添加剂。风干牦牛肉顺着牛肉纹路慢嚼,每一口都肉味十足,特别有嚼劲,口感好还能快速补充体力。

来源:中国质量新闻



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/9/18 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 盛会大看台—新闻夜班(重播)
08:00 “乡”见南宁(重播)
08:20 盛会大看台—政法在线(重播)
08:58 假日暖洋洋(6)
09:58 假日暖洋洋(7)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 盛会大看台—政法在线(重播)
12:32 人文纪录
13:00 盛会大看台—新闻夜班(重播)
13:35 “乡”见南宁(重播)
13:56 家常菜(33)
14:55 家常菜(34)
15:55 家常菜(35)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 盛会大看台—政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 盛会大看台—
20:00 盛会大看台—新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 去有风的地方(5)
22:20 去有风的地方(6)
23:15 盛会大看台—政法在线(重播)
23:40 盛会大看台—新闻夜班(重播)

2023/9/19 星期二

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 盛会大看台—新闻夜班(重播)
08:20 盛会大看台—政法在线(重播)
09:30 第五届世界茉莉花大会开幕大会
11:10 南宁新闻(重播)

11:55 盛会大看台—政法在线(重播)
12:32 人文纪录
13:00 盛会大看台—新闻夜班(重播)
13:56 家常菜(36)
14:55 家常菜(37)
15:55 家常菜(38)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 盛会大看台—政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 盛会大看台—新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 去有风的地方(7)
22:20 去有风的地方(8)
23:15 盛会大看台—政法在线(重播)
23:40 盛会大看台—新闻夜班(重播)

2023/9/20 星期三

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 盛会大看台—新闻夜班(重播)
08:20 盛会大看台—政法在线(重播)
08:58 假日暖洋洋(8)
09:58 假日暖洋洋(9)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 人文纪录
13:00 盛会大看台—新闻夜班(重播)
13:56 我们的新时代(1)
14:55 我们的新时代(2)
15:55 我们的新时代(3)
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 南宁新闻(重播)
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 去有风的地方(9)
22:20 去有风的地方(10)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2023/9/21 星期四

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 假日暖洋洋(10)
09:58 假日暖洋洋(11)
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 我们的新时代(4)
14:55 我们的新时代(5)
15:55 我们的新时代(6)
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 去有风的地方(11)
22:20 去有风的地方(12)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班

2023/9/22 星期五

00:30 人文纪录

07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 假日暖洋洋(12)
09:58 假日暖洋洋(13)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 新闻夜班(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 我们的新时代(7)
14:55 我们的新时代(8)
15:55 我们的新时代(9)
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 去有风的地方(13)
22:20 去有风的地方(14)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班

2023/9/23 星期六

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 假日暖洋洋(14)
09:58 假日暖洋洋(15)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 周末看台(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 我们的新时代(10)
14:55 我们的新时代(11)
15:55 我们的新时代(12)
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 去有风的地方(15)
22:20 去有风的地方(16)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班

2023/9/24 星期日

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 假日暖洋洋(16)
09:58 假日暖洋洋(17)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 新闻夜班(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 我们的新时代(13)
14:55 我们的新时代(14)
15:55 我们的新时代(15)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:20 全过程人民民主南宁人大实践
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 去有风的地方(17)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/9/18 星期一

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
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
08:25 南宁文旅宝会说话
08:30 如南国宝园卡宣传
08:35 壹城之萃
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅宝会说话
11:05 如南国宝园卡宣传
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
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 黑白禁区(32)
18:08 黑白禁区(33)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅宝会说话
21:05 如南国宝园卡宣传
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 南宁天福彩萃
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
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2023/9/19 星期二

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
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
08:25 南宁文旅宝会说话
08:30 如南国宝园卡宣传
08:35 壹城之萃
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行

09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅宝会说话
11:05 如南国宝园卡宣传
11:10 壹城之萃
11:20 壹城之萃
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
12:30 电视购物
17:20 黑白禁区(34)
18:08 黑白禁区(35)
18:57 嗨生活
19:00 气象空间站
20:00 文旅中国
20:05 看南宁
21:00 南宁文旅宝会说话
21:05 如南国宝园卡宣传
21:10 南宁天福彩萃
21:15 壹城之萃
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
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2023/9/20 星期三

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
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
08:25 南宁文旅宝会说话
08:30 如南国宝园卡宣传
08:35 壹城之萃
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅宝会说话
11:05 如南国宝园卡宣传
11:10 壹城之萃
11:20 壹城之萃
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 黑白禁区(36)
18:08 黑白禁区(37)
18:57 嗨生活
19:00 气象空间站
20:00 文旅中国
20:05 文旅直通车
20:30 文旅直通车

20:45 看南宁
21:00 南宁文旅宝会说话
21:05 如南国宝园卡宣传
21:10 壹城之萃
21:15 壹城之萃
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
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2023/9/21 星期四

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
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
08:25 南宁文旅宝会说话
08:30 如南国宝园卡宣传
08:35 壹城之萃
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅宝会说话
11:05 如南国宝园卡宣传
11:10 壹城之萃
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 黑白禁区(38)
18:08 黑白禁区(39)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 看南宁
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅宝会说话
21:05 如南国宝园卡宣传
21:10 南宁天福彩萃
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
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2023/9/22 星期五

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)

01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
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
08:25 南宁文旅宝会说话
08:30 如南国宝园卡宣传
08:35 壹城之萃
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅宝会说话
11:05 如南国宝园卡宣传
11:10 壹城之萃
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 黑白禁区(40)
18:08 黑白禁区(41)
18:57 嗨生活
19:00 气象空间站
20:00 文旅中国
20:05 看南宁
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅宝会说话
21:05 如南国宝园卡宣传
21:10 壹城之萃
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
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2023/9/23 星期六

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
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
08:25 南宁文旅宝会说话
08:30 如南国宝园卡宣传
08:35 壹城之萃
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅宝会说话
11:05 如南国宝园卡宣传
11:10 壹城之萃
11:20 壹城之萃
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 黑白禁区(42)
18:08 黑白禁区(43)
18:57 嗨生活
19:00 气象空间站
20:00 文旅中国
20:05 看南宁
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅宝会说话
21:05 如南国宝园卡宣传
21:10 壹城之萃
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
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 留住手艺——非遗传承人

2023/9/24 星期日

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
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
08:25 南宁文旅宝会说话
08:30 如南国宝园卡宣传
08:35 壹城之萃
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅宝会说话
11:05 如南国宝园卡宣传
11:10 壹城之萃
11:20 壹城之萃
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 黑白禁区(44)
18:08 亲爱的爸妈(1)
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 南宁文旅宝会说话
21:05 如南国宝园卡宣传
21:10 南宁天福彩萃
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
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 留住手艺——非遗传承人

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/9/18 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 盾神(26)
08:17 盾神(27)
09:09 盾神(28)
09:54 盾神(29)
10:46 盾神(30)
11:40 盾神(31)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 敌营十八年(6)
13:47 敌营十八年(7)
14:30 敌营十八年(8)
15:26 敌营十八年(9)
16:24 敌营十八年(10)
17:06 敌营十八年(11)
18:00 枪神传奇(18)
18:55 枪神传奇(19)
19:50 枪神传奇(20)
20:47 枪神传奇(21)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 枪神传奇(22)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 绝密 1950(4)
23:33 绝密 1950(5)

2023/9/19 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 盾神(31)
08:17 盾神(32)
09:09 盾神(33)
09:54 战火中的兄弟(1)
10:46 战火中的兄弟(2)
11:40 战火中的兄弟(3)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 敌营十八年(11)
13:47 敌营十八年(12)
14:30 敌营十八年(13)
15:26 敌营十八年(14)
16:24 敌营十八年(15)
17:06 敌营十八年(16)
18:00 枪神传奇(22)

18:55 枪神传奇(23)
19:50 枪神传奇(24)
20:47 枪神传奇(25)
21:33 枪神传奇(26)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 绝密 1950(6)
23:33 绝密 1950(7)

2023/9/20 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 战火中的兄弟(3)
08:17 战火中的兄弟(4)
09:09 战火中的兄弟(5)
09:54 战火中的兄弟(6)
10:46 战火中的兄弟(7)
11:40 战火中的兄弟(8)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 敌营十八年(16)
13:47 敌营十八年(17)
14:30 敌营十八年(18)
15:26 敌营十八年(19)
16:24 敌营十八年(20)
17:06 敌营十八年(21)
18:00 枪神传奇(26)
18:55 枪神传奇(27)
19:50 枪神传奇(28)
20:47 枪神传奇(29)
21:33 枪神传奇(30)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 绝密 1950(8)
23:33 绝密 1950(9)

2023/9/21 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 战火中的兄弟(8)
08:17 战火中的兄弟(9)
09:09 战火中的兄弟(10)
09:54 战火中的兄弟(11)
10:46 战火中的兄弟(12)
11:40 战火中的兄弟(13)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 敌营十八年(21)
13:47 敌营十八年(22)
14:30 敌营十八年(23)
15:26 敌营十八年(24)
16:24 敌营十八年(25)
17:06 敌营十八年(26)
18:00 枪神传奇(30)
18:55 枪神传奇(31)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 枪神传奇(32)
21:25 决胜(1)
22:10 绝密 1950(10)
23:05 绝密 1950(11)
23:45 绝密 1950(12)

2023/9/22 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 战火中的兄弟(13)
08:17 战火中的兄弟(14)
09:09 战火中的兄弟(15)
09:54 战火中的兄弟(16)
10:46 战火中的兄弟(17)
11:40 战火中的兄弟(18)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 敌营十八年(26)
13:47 敌营十八年(27)
14:30 敌营十八年(28)
15:26 敌营十八年(29)
16:24 敌营十八年(30)
17:06 敌营十八年(31)
18:00 决胜(1)
18:55 决胜(2)
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 决胜(3)
21:25 决胜(4)
22:10 绝密 1950(13)
23:05 绝密 1950(14)
23:45 绝密 1950(15)

2023/9/23 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 战火中的兄弟(18)
08:17 战火中的兄弟(19)
09:09 战火中的兄弟(20)
09:54 战火中的兄弟(21)
10:46 战火中的兄弟(22)
11:40 战火中的兄弟(23)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 敌营十八年(31)
13:47 敌营十八年(32)
14:30 敌营十八年(33)
15:26 敌营十八年(34)
16:24 敌营十八年(35)
17:06 敌营十八年(36)
18:00 决胜(4)
18:55 决胜(5)
19:50 决胜(6)
20:47 决胜(7)
21:33 决胜(8)
22:20 绝密 1950(16)
23:15 绝密 1950(17)
23:55 绝密 1950(18)

2023/9/24 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 战火中的兄弟(23)
08:17 战火中的兄弟(24)
09:09 战火中的兄弟(25)
09:54 战火中的兄弟(26)
10:46 战火中的兄弟(27)
11:40 战火中的兄弟(28)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 敌营十八年(36)
13:47 敌营十八年(37)
14:30 敌营十八年(38)
15:26 敌营十八年(39)
16:24 敌营十八年(40)
17:06 远征远征(1)
18:00 决胜(8)
18:55 决胜(9)
19:50 决胜(10)
20:47 决胜(11)
21:33 决胜(12)
22:20 绝密 1950(19)
23:15 绝密 1950(20)
23:55 绝密 1950(21)

南宁广播电视台 公共频道

2023/9/18 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(39)
13:45 我的二哥二嫂(40)
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 留住手艺一非遗传承人
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 旗袍美探(4)
23:10 旗袍美探(5)
23:55 旗袍美探(6)

2023/9/19 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 下一站婚姻(1)

13:45 下一站婚姻(2)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 如果国宝会说话
20:10 留住手艺一非遗传承人
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 旗袍美探(7)
23:10 旗袍美探(8)
23:55 旗袍美探(9)

2023/9/20 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 下一站婚姻(3)
13:45 下一站婚姻(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
20:05 如果国宝会说话
20:10 留住手艺一非遗传承人
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 旗袍美探(10)
23:10 旗袍美探(11)
23:55 旗袍美探(12)

2023/9/21 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 下一站婚姻(5)
13:45 下一站婚姻(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(重播)
20:05 如果国宝会说话
20:10 留住手艺一非遗传承人
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 旗袍美探(13)
23:10 旗袍美探(14)
23:55 旗袍美探(15)

2023/9/22 星期五

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 下一站婚姻(7)
13:45 下一站婚姻(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
20:05 如果国宝会说话
20:10 留住手艺一非遗传承人
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 旗袍美探(16)
23:10 旗袍美探(17)
23:55 旗袍美探(18)

2023/9/23 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 下一站婚姻(9)
13:45 下一站婚姻(10)
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 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 旗袍美探(19)
23:10 旗袍美探(20)
23:55 旗袍美探(21)

2023/9/24 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 下一站婚姻(11)
13:45 下一站婚姻(12)
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 旗袍美探(22)
23:10 旗袍美探(23)
23:55 旗袍美探(24)

乡村振兴动力“竹” 富民产业“节节高”

全面推进乡村振兴,关键要因地制宜,推动产业振兴。2019年起,南宁横州市平朗镇抓住自身发展资源优势,大力发展麻竹笋种植业,同时积极探索特色旅游

业。目前,平朗镇已成立麻竹笋加工种植专业合作社,共带动47户村民参与麻竹种植,种植面积超千亩,每亩约为种植户增加2000元收益。

• 绿水青山竹产丰 林间笋香来富农 •

金秋九月,瓜果渐熟,走进横州市平朗镇的麻竹种植基地,只见漫山遍野的麻竹舒展着绿意,郁郁葱葱。新生的竹叶在微风中翩翩起舞,大地焕发出勃勃生机。从这里采挖的麻竹笋或被加工,或运往蔬菜市场,最终制成可口的菜肴送上人们的餐桌。

平朗镇坐落于横州市西南部,依山傍水,景色优美,当地从2019年开始发展麻竹笋种植。

“我们的麻竹笋是从广东清远市引进的优质品种,年产量很高,所以把它作为经济作物效益也很高。”横州市平朗镇和威麻竹笋加工种植专业合作社负责人陈金威介绍。

陈金威是将麻竹笋产业引进平朗的“带头人”。2019年,一次偶然的机会,陈金威知道了麻竹笋,前往清远市英德镇考察后,陈金威发现当地种植户平均每户种植20亩,年收入就达到12万元,经济效益非常可观,而平朗镇的丘陵地带正是种植麻竹笋的最佳宝地。

陈金威告诉记者,目前,平朗镇麻竹种植面积达1300亩,预计今年一亩能产出麻竹笋500—800斤,按照目前市场收购价每斤1.8—2.4元,农户每亩可收益2000元左右。未来,平朗镇还将继续扩大种植面积,四年后,竹子就能长成母竹,届时郁郁葱葱的山涧竹林里将会孕育出“节节高”的富民产业。

• 小麻竹带动大产业 笋香不怕竹林深 •

麻竹笋清脆爽口、味道鲜甜,是螺蛳粉、老友粉、桂林米粉的重要原材料之一,深受消费者的青睐,市场需求量较大。

“虽然是小小的麻竹,但是如果能把产业做大的话,我们整个平朗镇的收益都有望更上一层楼。”陈金威说。

作为致富带头人,陈金威不仅带领着村民一起种植麻竹笋,还积极探索竹笋深加工产业,尝试打造竹笋全产业链,逐步让竹笋走出“深林”。

“采笋季节一般是每年的6月下旬到11月底,时间

长达五个月。不过,竹笋如果不及及时采挖就会苦涩变老。”陈金威告诉记者,目前在平朗镇已经建设了麻竹笋深加工工厂,可以将麻竹笋做成开袋即食的食品,有助于进一步打开市场。

因地制宜打造竹笋全产业链,不仅绿了青山,美了环境,也为当地及周边村民提供了在家门口就业的机会。2021年12月,横州市平朗镇和威麻竹笋加工种植专业合作社与平朗镇周边农户签约,以“企业(合作社)+基地+农户”的生产经营模式,通过租赁土地、吸纳农户

到基地务工等方式带动群众增收。

平朗镇村民梁明友对此十分高兴:“以前要去外面打工挣钱,现在只要在家里种植麻竹笋,不忙不累,还方便照顾家里的老人和小孩。”

• 小岛催生美丽经济 把“诗与远方”带到身边 •

平朗镇不仅因地制宜大力发展特色产业,还结合自然风光引进旅游项目,打造文旅产业,擦亮乡村振兴的“招牌”。

平朗镇到蕴村的彩虹岛,三面环水,因阵雨过后经常出现彩虹而得名。盛夏时节,行走在郁江岸边,山青江碧,鸟飞虫鸣,美景如画。如诗如画的彩虹岛催生了美丽经济,休闲农业、文旅、教育、康养、文创等乡村新业态不断涌现,农家乐、乡村度假等地方特色产业蓬勃发展。

生态兴则文明兴,2019年,平朗镇政府通过考察走访,将彩虹岛上原本产值不高的玉米地,通过“农户+公司”的模式开发成了具有农耕文化的田园艺术农场,探索出了一条保护生态、发展经济、实现共富的乡村现代化路径。绿水青山把“诗与远方”带到身边,也把好日子带到村民眼前。

“这个旅游项目在我们村里落地,对于我们脱贫户来说是一个很好的带动作用。它不仅为我们创造就业机会,每月还增加收入600多元。希望这个项目以后越做越好。”平朗镇村民陈耀存说道。

平朗社区第一书记蒋璟介绍:“彩虹岛项目是在我们前任驻村第一书记的带领下开展的,经过这几年的发展,目前已经成立了一个帮扶车间,发展旅游业的同时带动部分村民致富,在乡村振兴之路上起到了不错的推动作用。”

平朗镇在乡村振兴的道路上,充分发挥自身优势资源,实施麻竹笋种植和特色文旅开发“双线并行”的策略,积极探索生态保护、可持续、现代化的发展道路,努力做到“人与青山两不负”。

如今,平朗镇的麻竹笋种植以市场需求为导向,已成立平朗镇和威麻竹笋加工种植专业合作社,专门从事麻竹笋生产、加工和销售,专供柳州螺蛳粉企业。下一步,平朗镇将充分发挥地域资源优势,做大做强麻竹笋产业,进一步扩大麻竹笋种植规模,建立“种苗供应、技术服务、农户种植、保底回收、加工销售”等麻竹笋产业链条,以产业带动就业,促进群众增收,同时注重自然资源的开发和保护,走出一条符合平朗发展的乡村振兴之路。

记者:吴优 吴宇 黄凯成 李英峰

南宁广播电视台



扫一扫,观看视频

