

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10月12日
2023年第38期
总1822期
每周四出版
本期16版 定价:2元
征订电话:0771-2189585



2023 格力 环广西 公路自行车 世界巡回赛

10月12日-17日

北海、钦州、南宁
柳州、桂林

GREE格力
世巡赛
环广西
UCI WORLDTOUR / TOUR OF GUANGXI



南宁广播电视台
微信公众号

跨省异地就医直接结算政策常见问题解答来了

父母出门在外,或随子女移居外地,去医院看病如何医保报销?子女如何帮父母办理异地就医备案?国家医保局日前对这些问题进行了解答。

公众可以登录国家医保服务平台App,点击在线办理“异地备案”进入异地备案专区,再点击“异地就医备案申请”,选择“为他人备案”,即可开始为亲属办理备案。其中,异地急诊抢救人员视同已备案,无需再办理备案手续。

根据所要帮助的备案人实际情况,选择“参保地”“就医地”“参保险种”“备案类型”“备案

人”后,点击开始备案按钮。其中,“备案人”通过“点击选择家庭成员”进行添加,如果未绑定家庭成员,可点击“添加家庭成员”选择合适的方式进行绑定即可。

在仔细阅读备案告知书后,选中“本人已仔细阅读备案告知书”,并点击“我已阅读,开始备案”。进入下一个页面后,填写备案信息、联系人信息并上传相关材料,确认无误后,点击提交备案按钮。

备案信息提交后,可以看到备案人的基本信息,点击查看备案记录按钮,可查询异地就医备案状态。

目前,所有职工医保和城乡居民医保参保人员均可通过国家医保服务平台App和国家医保局微信公众号实现跨省异地就医线上备案。同时,在线查询功能从跨省联网定点医药机构、医保经办机构咨询服务电话、停机公告大众化信息咨询服务,逐步拓展到个人参保地门诊慢特病资格、门诊慢特病跨省联网告知书、个人跨省结算费用等个性化信息查询服务。

国家医保局公布的数据显示,2023年二季度,通过国家统一的线上备案渠道成功办理备案176.98万人次。



来源:央视新闻客户端

10月,你的工资卡可能多两笔钱!



中秋国庆假期加班的同志注意啦,10月份你的工资可能多两笔钱。

假期加班费

中秋节9月29日、国庆节10月1日至3日为法

定节假日,如果这几天单位没有安排放假,员工在此期间加班的,公司需要按照法定假期计发加班工资。

我国劳动法有明确规定,工作日超时加班工资不低于1.5倍、休息日加班工资不低于2倍、法定节假日加班工资不低于3倍。

● 具体计算方法

①在中秋节期间加班的:
9月29日(中秋节):月工资 $\div 21.75 \times 8 \times$ 加班小时数 $\times 3$ 倍。

9月30日:月工资 $\div 21.75 \div 8 \times$ 加班小时数 $\times 2$ 倍。

②在国庆节期间加班的:

10月1日、2日、3日:月工资 $\div 21.75 \div 8 \times$ 加班小时数 $\times 3$ 倍。

10月4-6日:月工资 $\div 21.75 \div 8 \times$ 加班小时数 $\times 2$ 倍。

③在调休日加班的:

调休日属于工作日:月工资 $\div 21.75 \div 8 \times$ 加班小时数 $\times 1.5$ 倍。

假期过节费

福利待遇中,除了标配的“五险一金”,过节费

也成为应聘者关心的“加分项”。

目前,不少公司员工福利健全,逢年过节都给员工发放过节费,9月、10月有需要发过节费的企业要注意在工资核算中加上这笔钱。

● 过节费是强制发放的吗?

国家法律不干涉过节费发放,完全由用人单位自己决定是否发放。根据劳动法的规定,法定节假日休息的,用人单位依法支付工资即可,同时单位可以根据自身情况决定是否在节假日给员工发放过节福利。

● 过节费需要扣个税吗?

《财政部关于企业加强职工福利费财务管理的通知》(财企〔2009〕242号)明确,企业给职工发放的节日补助、未统一供餐而按月发放的午餐费补贴,应当纳入工资总额管理。

单位在节假日发放给劳动者的过节费属于津贴和补助,应该纳入工资总额,在税前扣除。

需要注意的是,加班工资属于劳动报酬,因此,安排职工加班必须依法安排补休或支付加班工资,不得以实物或过节费来冲抵。

来源:澎湃新闻



你好,南职大!

10月7日,自治区教育厅发布《广西壮族自治区教育厅关于拟申报设置有关高等学校的公示》。公示提到,根据《中华人民共和国高等教育法》《普通高等学校设置暂行条例》《本科层次职业学校设置标准(试行)》等有关规定,经广西壮族自治区高等学校设置评议委员会考察和评议,以南宁职业技术学院为基础整合资源设立南宁职业技术大学事项获得通过,现予以公示。公示期为2023年10月7日至10月11日。

南宁职业技术学院是由南宁市人民政府举办的一所全日制综合性高等职业院校。学校前身为1984年创建的南宁职业大学。2009年11月,学校通过教育部、财政部示范建设验收,成为全国首批28所、广西首所国家示范性高职院校。2019年7月,学校被教育部认定为

“国家优质高等专科学校”。2019年12月,成功入选中国特色高水平高职学校建设单位,是广西唯一入选的高等职业院校。

学校深入推进国家知识产权公共服务平台、新一代信息技术协同创新中心、“一带一路”数字东盟跨境电商综合运营协同创新中心”3个国家级平台建设。对接电子信息、先进装备制造、建筑及房地产、现代服务等广西北部湾经济区重点支柱产业及新兴产业群、产业链,布局和调整构建专业体系,以建筑室内设计、软件技术两大国家高水平专业群为龙头,带动智能制造、酒店管理、现代物流、智慧财经、文化传媒、创意设计、国际服务、新能源汽车等8个专业群建设,布局电子与信息、装备制造、土木建筑、财经商贸、教育与体育、文化艺术、交通运输、旅游、新闻传播、轻工纺织等10个专业大类,拥有国家级教学成果奖4项、国家精品专业1个、国家示范重点建设专业6个、国家级精品课程9门、国家精品资源共享课程7门,打造创新型技术技能人才培养高地。

学校入选全国首批1+X证书制度试点院校,实施现代学徒制培养改革专业18个。

发展至今,学校建有57个校内实训基地、196个校外实训室,设备总值3.55亿元。建立六大自治区“千万工程”专业项目,拥有GE智能平台自动化系统应用实训室、西南地区首个ABB工业机器人创新应用中心等一批世界先进实训中心。

近年来该校毕业生就业率高,用人单位对毕业生满意率高。建校至今,学校已为社会培养输送了12万余名高技能应用型人才,为区域经济建设和社会发展提供了有力的人才支持。

来源:广西壮族自治区教育厅 南宁职业技术学院官方网站



2023年南宁马拉松报名通道正式开启

10月8日,2023年第十五届南宁马拉松比赛暨第三十八届南宁解放日长跑活动(以下简称“南马”)报名启动仪式在南宁广播电视台8号演播厅举办。启动仪式上公布了赛事亮点、赛道路线及报名方式等重要信息。

南宁市体育局副局长、党组成员潘建辉,南宁广播电视台副局长、党委委员李林,万达体育中国公司副总经理高宾等领导及嘉宾出席此次启动仪式。此外,中乔体育、百岁山、安利纽崔莱、麦当劳等赞助商代表以及来自中央、自治区和南宁市的20多家媒体代表共同见证时隔三年“南马”的升级归来。

南宁马拉松比赛暨南宁解放日长跑活动源于1983年,前身为南宁市为纪念南宁解放而举办的解放日长跑活动。自2006年起,赛事正式升级为“半程马拉松赛事”,2010年成功举办“世界田联世界半程马拉松锦标赛”并成为迄今为止唯一举办过半马世锦赛的国内城市。2017年,“南马”再次升级为“全程马拉松赛事”并首次跨过邕江跑进五象新区。2019年“南马”正式成为“2021世界马拉松大满贯年龄组世锦赛资格赛”。历经14届赛事的历练及提升,“南马”的办赛水平不断受到世界田联和中国田协的认可,自2017年起,赛事获评中国田协“金牌赛事”荣誉,2021—2022年连续获评“世界田联标牌赛事”,2023年首次获评“世界田联精英标牌赛事”。

据悉,本届南宁马拉松共设置马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)(分公开组和居民组)、10公里跑、4公里健康跑、健身走(2公里)共5个项目比赛,总参赛规模为30000人。将于2023年12月3日(星期日)7:30在民族广场起跑,终点设在广西体育中心体育场,沿途将会经过多处南宁地标性

建筑或景区,让选手充分领略百里秀美邕江的景色,共享南宁市对邕江两岸改造的成果。

报名启动仪式上,南宁市体育局副局长潘建辉在介绍赛事时表示,今年的“南马”在保留往届赛事特色的基础上,积极推进更专业的赛事执行,提档升级赛事规模,优化赛事路线,全方位展示南宁秀美风光,加深体育与旅游融合发展,助推体育产业成为国民经济支柱性产业,促进消费,让更多的马拉松爱好者用脚步丈量南宁的美。

万达体育中国公司广西分公司总经理李明介绍,从10月8日南宁马拉松各项目的报道渠道正式启动开始,参赛选手可根据自己的参与项目进行线上或线下的报名。此外,本届赛事除了延续预热跑、官方训练营、南宁体育产业博览会、马拉松博览会、体育健身及民俗展演、南马线上赛等常规配套活动外,还新增了马拉松进校园活动与永久参赛号政策,来提升南宁马拉松的参赛体验。

南宁马拉松比赛和南宁解放日长跑活动是一个优质的平台,选手在这里取得优秀成绩,商家在这里实现品牌的传播和成长。启动仪式现场,广西发扬文化传媒有限公司罗珂董事长代表组委会与中乔体育、百岁山、安利纽崔莱、麦当劳等南马赞助商依次上台签约。

焕新升级的“南马”,将通过赛事+嘉年华的结合,营造热烈的体育节日氛围,吸引更多境内外马拉松爱好者来邕参赛,让体育运动的魅力为南宁城市的全面发展赋能。12月3日,让我们一同期待第十五届南宁马拉松比赛暨第三十八届南宁解放日长跑活动激情开跑,感受南宁特有的城市魅力和田径运动带给我们的激情和快乐!

记者:黎明



第一届全国学生(青年)运动会 官方网站上线

第一届全国学生(青年)运动会(以下简称学青会)官方票务网站已于10月3日10时上线开放注册,公众可通过学青会官方票务网站正式开启注册。

学青会官方票务网站陆续上架

跳水、蹦床、柔道、羽毛球(大学组、中学组)、技巧、跆拳道、体操、棒球、武术散打、足球公开组(男子U18组)、足球公开组(女子U18组)、乒乓球公开组、篮球校园大学组(女子)、篮球校园中学组(男子、女子)、

篮球三人制(男子、女子)、排球公开组(男子U18组、女子U18组)、排球校园大学组(女子)、沙滩排球(男子、女子)、自行车(山地)、皮划艇(静水)等19个项目,分时段陆续上架销售。

为了让更多公众能够近距离感受首届学青会比赛项目的魅力,同时践行“绿色、共享、开放、廉洁”的办赛理念,公众可通过登录学青会官方票务网站进行快速注册,填写手机号、姓名、证件号等个人信息后,通过获取手机验证码完成校验,即可正式完成会员注册。

购票观众完成会员注册后,可通过学青会官方票务网

站及时了解学青会门票销售相关信息和公告。更多票务相关信息,公众可关注“票务资讯”栏目。

学青会执委会提示,请务必通过学青会官方指定的购票、咨询

服务渠道购票、查询票务信息。

所有场次门票均采取“实时销售、先到先得、售完为止、实名购票、一票一证”的销售政策。

学青会体育比赛门票为有价证券,非普通商品,其背后承载的文化服务具有时效性、稀缺性等特征,不支持退换,请谨慎购买。仅限对应的时间和场次使用,逾期失效。因赛事延期或者比赛取消而引起的退票,按照学青会官方票务网站规定的退票程序执行。

第一届全国学生(青年)运动会官方票务网站: <https://ticket.guangxi2023.cn/>

第一届全国学生(青年)运动会官方票务咨询服务热线: 0771-8086666

说 法



超出工伤报销范围的医疗费该谁买单？



员工摔伤:企业拒绝协助办理工伤保险待遇

戴俊是大华公司员工,在大华公司承建的某工地从事烟囱粉刷作业。2020年11月30日,戴俊在作业时不慎从高处摔下,后被送医院抢救,虽没有生命危险,但伤情较为严重,存在颅内感染、脓毒血症、重型颅脑损伤等情况。期间,公司为戴俊抢救治疗垫付了部分医疗费用。

事故发生后,戴俊受到的伤害经当地人力资源和社会保障部门认定为工伤,伤残等级为三级,大部分生活存在自理障碍。看着高额的医疗费用,戴俊多次请求公司协助办理相关工伤保险待遇,均被拒绝。

2022年6月2日,戴俊向浙江省开化县劳动争议仲裁委员会申请仲裁。该仲裁委员会裁决:大华公司支付戴俊停工留薪工资及护理费等合计17万余元,上述费用于戴俊返还大华公司垫付的34万余元后五日内支付。

戴俊不服,向开化县人民法院起诉,要求大华公司支付医疗费20万元及停工留薪期间工资、护理费17万余元及一次性伤残补助金、伤残津贴等费用,上述各项经济损失共计50余万元。大华公司则提出反诉,请求判令戴俊返还公司为其因抢救治疗而垫付的医疗费用34万余元。



逻辑博弈:超出部分赔偿责任主体如何确定

庭审中,原告戴俊的代理律师陈述,《工伤保险条例》第一条规定:“为了保障因工作遭受事故伤害或者患职业病的职工获得医疗救治和经济补偿,促进工伤预防和职业康复,分散用人单位的工伤风险,制定本条例。”可见,工伤保险制度的立法精神系“分散”用人单位的风险,而不是“转移替代”,即只要治疗费用是工伤治疗必要费用,用人单位不应当免除责任,仍应承担赔偿责任。

此外,现行法律对劳动者保护的原则是“无过错责任”,劳动者因自身存在过错致使受到损害,用人单位尚需承担赔偿责任,何况其在粉刷作业时并不存在过错。大华公司作为用人单位,对职工进行救治是应履行的法定义务,现其要求返还超出工伤保险基金报销范围医疗费用的反诉请求,于法于理于情都是相悖的,请求法院予以驳回。

被告大华公司则辩称,该企业按时为原告戴俊缴纳了工伤保险。为抢救治疗需要,公司垫付了住院治疗费用、住院康复费用合计122万余元,其中社保基金已报销88万余元,因超出社保基金报销目录范围不能报销的医疗费为34万余元。在公司已履行工伤投保和救治义务的前提下,垫付的超出报销目录范围的医疗费用,戴俊应当予以返还。

至于戴俊提出的停工留薪期间工资和护理费,处于合理范围内的公司愿意支付,但是该部分应从先行垫付的34万余元中扣除。此外,戴俊明知部分医疗费用存在无法报销的风险,仍然予以使用,可以证明其是自愿承担该笔费用的。关于支付一次性伤残补助金、伤残津贴的诉讼请求,该责任主体为社保中心而在企业,应予以驳回。



法院判决:用人单位应当承担赔偿责任

开化法院经审理查明,原告戴俊的治疗费用共计139万余元,社保基金报销了88万余元,被告大华公司付了34万余元,原告个人则支付了16万余元。双方当事人对治疗费用的合理性均无异议,也认可原告停工留薪期间的工资、护理费为17万余元。

本案的争议焦点为超过社保基金报销目录范围的医疗费应由谁来承担?法院认为,工伤保险的首要目的在于及时救治、补偿工伤职工。虽然《工伤保险条例》对争议焦点问题未作明文规定,但从其立法目的和相关法理可知,工伤保险制度是为了分散用人单位的工伤风险,而非免除风险。

此外,原告超出社保基金报销目录范围使用的药品确为治疗和康复必需品,在执行工伤保险

药品目录用药与救治劳动者之间,理应优先考虑救治的实际需要。由用人单位承担社保基金报销目录范围外的非医保用药,有利于工伤职工的治疗,也有利于用人单位重视生产安全和工伤预防。

最终,法院根据双方当事人陈述和提供的证据,结合相关法律立法精神等综合考虑,判决被告大华公司除已支付的医疗费外,应再支付原告戴俊医疗费16万余元,并支付停工留薪期间工资、护理费17万余元。

一审判决后,被告大华公司不服判决,向衢州市中级人民法院提出上诉。衢州中院二审判决驳回上诉,维持原判。此后,大华公司一次性履行了义务。(文中当事人系化名)



专家点评

西北政法大学经济法学院教授曹燕:精准定位工伤保险制度功能

当劳动者不幸遭受工伤时,可以凭借以下三种法律制度寻求救济:第一,劳动法上的工伤补偿制度;第二,工伤保险法上的保险赔付制度;第三,通过被视为工伤的民事诉讼制度,向雇主行使损害赔偿请求权。

一是用人单位负有劳动法上的工伤补偿责任。工伤通常是由企业在生产、经营过程中客观存在、无法完全消除的危险或系统性风险所导致的,用人单位通常对此并无主观上的故意或过失。现代劳动法在形成与发展中逐步认识到,劳动者是为增进雇主利益而工作并受到伤害,雇主有责任从盈利中给予劳动者一定数额的经济补偿,方能平衡劳资双方之利益,促进劳资合作,保障劳动关系安定。因此,我国逐步修正了民法对于职业伤害补偿的过错责任原则,建立了雇主工伤补偿的无过错责任原则,即劳动法上的工伤补偿以发生特定的工伤事故之事实为前提,并不追究该等伤害是否由雇主过错所致。

二是工伤保险是为了分散用人单位的工伤风险,而不是完全免除用人单位的工伤补偿责任。国家建立工伤保险制度,是为了确保劳动者在受工伤或患职业病时获得及时救助,而让用人单位预先加入国家运营的工伤保险,再由国家从保险基金中直接向受害的劳动者或其遗属支付保险金。因此,在法律规定的支付范围内,免除雇主的工伤补偿责任,但是,超过工伤保险范围之外的工伤补偿责任理应由用人单位自己承担。故而,工伤保险实质上是对用人单位工伤补偿的责任保险。正如《工伤保险条例》第一条所言,建立工伤保险制度是为了“分散用人单位的工伤风险”,并不是免除用人单位的工伤补偿责任。

综上,本案法院判决恰当地区分了用人单位的工伤补偿与工伤保险支付的责任边界,准确地定位了工伤保险的制度功能,于法有据,说理充分,有利于化解此类纠纷引发的劳资矛盾。

提到江南喝茶的风俗,流行于浙江省湖州市吴兴、南浔一带的“三道茶”是别具代表性的一类。当地人生活的节奏慢悠,民风和善,十分好客,春夏秋冬,四时佳节,或走亲访友,或谈古论今,主人家总会端上“三道茶”招待宾朋与故旧。

“三道茶”扬名于唐朝,如今已融入寻常人家的日常生活。湖州农村民间习惯用“三道茶”招待首次登门的“毛脚女婿”。那么这三道茶究竟有哪些讲究呢?



星《天工开物》记载:“又有蕉纱,乃闽中取芭蕉皮析缉为之,轻细之甚,值贱而质枵,不可为衣也。”第一道茶是选用糯米制成薄薄的白色锅巴片加糖泡制而成的甜汤。因在制作过程中,需把糯米饭摊得轻薄如纸,

风枵汤

第一道称为风枵(xiāo)汤,也称“风枵茶”“糯米糍汤”“待帝茶”等。“枵”字,原指布类的丝缕稀疏而薄,明朝宋应星《天工开物》记载:“又有蕉纱,乃闽中取芭蕉皮析缉为之,轻细之甚,值贱而质枵,不可为衣也。”第一道茶是选用糯米制成薄薄的白色锅巴片加糖泡制而成的甜汤。因在制作过程中,需把糯米饭摊得轻薄如纸,

风都吹得动,加之其色白如云,故名“风枵”。

风枵的历史渊源流长,史记唐天宝(公元748年)年间开始作为朝代贡品。相传大唐年间,江浙一带有一位女子才华出众、品貌兼备,选入宫中为妃后深受皇帝宠爱,不久怀有皇子,家人将糯米糍送入宫中,妃子食用后身体康健、顺利产下皇子。皇帝闻之龙颜大悦,于是将糯米糍列为大唐贡品。自此,江浙一带妇女孕产时食用糯米糍的习俗便流传开来。

江南一带待客是极热情的,客人上门泡风枵汤,且主人嘴上一定有句好口彩“甜介甜,甜一年”,祝愿来客生活甜蜜美满,故风枵汤也称“甜茶”。

熏豆茶

第二道茶是五彩缤纷的“熏豆茶”。湖州农村,“熏豆”方言也叫“青豆”。秋天一到,“烘青豆”这农活就要安排上日程了。冲泡熏豆茶也是一门讲究的活儿。第一步,通常用右手三指捏少许嫩茶叶,投入玻璃杯中,接着投入烘熏豆、丁香萝卜干,然后用筷子夹些许拌了白

芝麻的橘子皮,也有人家加淡盐渍过的桂花、姜片,山里出产的扁尖及香豆腐干等。之后将沸水居高下冲,最后用另外一双筷子在茶汤里转圈搅拌几下,一碗五彩缤纷的茶端至客人手中时,要随上一句“吃茶”!



清茶

作为“三道茶”的最后一道——“清茶”,多以当地的绿茶为代表,主要有安吉白茶、长兴紫笋、德清黄芽,每年清明前后,家里妇人都要上山采些鲜叶,用土灶加热烘炒些绿茶备存,用于一年的茶饮。清茶一

杯,醇和生津,提神醒脑,香味宜人,寓意“四季常青”。位于太湖之滨的湖州,自古以来是著名茶乡,植茶、品茶之风盛行,茶圣陆羽也曾钟情于这里,并在此完成了举世闻名的《茶经》。

翻开湖州的茶叶图谱,可以探寻到非常多的茶品种,如“温山御舜(chuǎn)”“罗界(jié)茶”“三癸雨芽”“菰城旗枪”“禹园碧玉”“梓坊茶”等等,每款茶各有其独特风味和底蕴。但是,在历史的起伏、气候的变迁中,有些原本的

皇家贡茶慢慢陨落,有些大名鼎鼎者变得无人问津,也有的则成为今天的当家花旦。

说起“温山御舜”,可以追溯到三国时期,东吴末代皇帝孙皓时期在温山(今湖州弁山碧岩寺一带)设有专门生产贡茶的御茶园。据《三国志》记载:吴国君主孙皓“密赐茶以代酒”,为“以茶代酒”之典故,可能此茶即是温山御舜。其他如唐代陆羽《茶经》及李肇《国史补》、明清《茶董》《茶苑》《续

茶经》等书均有此茶相关记载。

至唐代,陆羽在湖州访到“顾渚紫笋”,遂给宰相杨绾写信,在《与杨祭酒书》信中写道:“顾渚山中紫笋茶两片,此物但恨帝未得尝,实所叹息。一片上太夫人,一片充昆弟同啜。”大唐大历五年(公元770年),两斤紫笋茶,与顾渚山金沙泉一起进宫,皇帝享用后大喜,当即下诏:命长兴均贡。此后长达近800年,紫笋茶稳稳地在贡茶队伍中散发着迷人的魅力,皎然、崔元亮、白居易、杜牧、卢仝、陆龟蒙等文人仕客无不为之倾心,为之吟诗作赋,“牡丹花笑金铃动,传奏吴兴紫笋来”。

三道茶永远延续着湖州人家的热情和很多年前的味道。茶香氤氲,蕴含着湖州丰富独特的民俗风情和绵远深厚的文化底蕴。



寻味贵州

今年5月以来,贵州榕江(三宝侗寨)和美乡村足球超级联赛火爆出圈,来自全国各地的游客纷纷赶赴贵州观赛,呈现了一场场“万人盛会”。目前,贵州“村超”全国美食足球友谊赛正在贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江县火热进行,赛事会持续至10月28日,游客们前去观看赛事之余,贵州美食当然也不能错过。

榕江卷粉

今年,榕江县足球协会主办的“村超”成为“现象级”体育赛事,火遍国内外。“村超”带来的不仅是激烈的比赛,还有一道道令人垂涎三尺的美食。

趁着赛事间隙,来到“村超”场外的美食街,随处可见的一道小吃就是榕江卷粉。顾名思义,榕江卷粉就是用粉皮将佐料包裹起来,卷成一小个长圆筒状。榕江卷粉的制作方法并不复杂,但配料十分讲究,需要有香菇丁、豆角丁、萝卜丁、肉丁、豆干丁,还有葱末、花生碎、花椒粉等等,再配以特色汤汁。

卷粉的吃法也有两种:一种是热吃,即把

包好的卷粉置于小蒸笼内蒸熟,这种吃法多出现在天气寒冷时。它的特点是通过蒸熟包在粉内的各种配料,使配料的香味渗透于粉皮里。蒸后的粉片韧性更佳,吃起来软糯可口。另一种吃法是冷吃。热天吃上一口凉卷粉,沁人心脾,有着解热消暑的作用。两种吃法有个共同点,即卷粉放于碗里后,用剪刀将其剪成小节,随后淋上酱油、豆腐卤水、醋、撒上葱花、姜米、辣椒面,边拌边吃。如此繁多的配料,丰富的口感,卷粉自然勾魂摄魄了。



吃卷粉,已成为榕江一种特色饮食文化。当地人可以每天把卷粉当作早餐吃也不会厌倦。在榕江大街小巷的小吃摊,都能品尝到这种美味。

苗王鱼

相传古时候,有一位苗族部落首领,和族人一起在田间劳作捕捉稻花鱼时,不慎将鱼扔进了正在燃烧的辣椒杆柴堆。稻花鱼和柴堆里正在熏烤的辣椒混在了一起。首领不愿浪费食物,便抓起被烤熟的鱼吃掉,发现味道格外鲜美。就这样,苗家的苗王鱼经过代代传承,便一直流传至今。

苗王鱼的制作简单,最有特色的要数里面所加入捣烂的青辣椒与调味料,因此,苗王鱼又被称为青椒拌素鱼。制作苗王鱼,先将处理干

净的稻花鱼放入白酸汤锅中煮熟,然后把鱼捞出置于盘中,在木炭火上将青辣椒烧熟捣烂,与调味料拌匀后,撒在鱼身上即可成菜。

刚出锅的苗王鱼体态肥壮,肉质细嫩鲜美,且有滋补健胃、清热解毒的功效,实为餐桌上一道美味又营养的佳肴。

在苗族人民心中,鱼类的繁殖快而多,象征多子多孙,同时,他们也追求像鱼儿一样自由自在地生活。每逢佳节,苗族同胞的餐桌上必定有这道寓意极好的苗王鱼。

镇远道菜

镇远道菜,又称陈年道菜,是贵州镇远著名的特色传统食品,外表呈深褐色,香味奇特,久存不变质,并且越陈越香,在腌菜中别具一格。

镇远道菜已有500多年历史。古时,镇远是贵州东部的水陆码头和交通要道,商贾云集,“镇远道菜”的美名也跟着这些商人名扬四方。据史料记载,在清代,镇远道菜就被列为贡品进奉皇室。

道菜须选用头大、叶长、柄粗的特等好青菜,刀剥去茎皮,入坛盐渍两三天,取出在日光下晒软,用手仔细搓揉,再入坛盐渍……如此反复六次以上。将揉制好的菜柄捆扎好,密封坛内,贮藏三年以上(越陈越好)。

镇远素席是与道菜相伴而生的。镇远素席在道菜的基础上,用蒸、炒、馏、煮、烫等方式,将四季常见的蔬菜做出猪、牛、羊

等肉类口味相近且造型精美的菜品。素席由30多个菜组成,道道不是肉,却都有肉的口感和味道。制作一桌素席,光准备时间就需要三天,在镇远,只有在非常重要的节日,人们才能够吃上素席。

冬瓜去皮、去瓢、切片,均匀涂抹酱油,再浇上一勺甜酒酿,下锅油炸至金黄色,捞出装盘,再铺上准备好的陈年道菜、杂菌、葱、姜。放入蒸笼蒸制20分钟,出笼拣去葱结,翻入盘中,一道热气腾腾的素席美食——镇远道菜扣肉就新鲜出炉了。

2006年12月6日,镇远素席登上了镇远县人民政府公布的该县第一批非物质文化遗产代表性项目名录。如今,随着镇远古城旅游业的蓬勃发展,镇远素席正在被越来越多的游客所认识,已成为镇远的文化符号之一。





一城山水诗画，千年古镇瑶里。2022年发行的《中国古镇(四)》特种邮票中，第一枚的图案就是瑶河两岸明清徽派古建筑，飞檐翘角，粉墙黛瓦，它们错落有致地掩映在青山绿水之中，刻印在方寸之间，令人神往。

时光似水，流云舒卷，青山不老，古村千年——这便是瑶里。

◆ 古窑河道边 一探酒业繁华

瑶里的韵味，得从“窑”字说起。“水土宜陶”，瑶里自古盛产瓷石等制瓷原料，早在唐代中叶，这里就燃起窑火，成为古代景德镇陶瓷的重要发源地，被称为“瓷之源”。至宋代，瑶里制瓷业渐近顶峰，有瓷窑近百座，是当时景德镇的三大窑区之一。

原来，瑶里山岭中有可伐的木材为薪，瑶河水资源充沛，尤为重要的是有得天独厚的瓷土资源“釉果”，即被誉为“瓷之骨”的“高岭土，瑶里釉”。

元明清时期，大量陶瓷产业和熟练窑工集中到景德镇。渐渐地，瑶里转而成为陶瓷的原料产地，以生产釉果为主。釉果是景德镇传统制瓷工艺中的制釉原料，由水碓加工瓷石制成。瑶里生产的釉果一度在景德镇形成了垄断。

瑶河两岸，一座座由石块砌成的水坝带我们走近那个瑶里家家户户忙着制作釉果的年代。

“建水坝是为了设置水碓，借助水的动力将瓷石捣成粉末。”吴克勤是土生土长的瑶里人，据他介绍，

在过去，瑶里1000多米的河道上，曾设置十来重水坝。

瑶里的水坝并非笔直地横亘在河流上，而是呈人字形。“人字形水坝起到分流作用，这样在河流两岸都能设置水碓，提高生产效率。”吴克勤说。

“匠从八方来，器成天下走。”随着制瓷业和釉果生产的兴盛，大量人口迁入瑶里，逐渐形成程、吴、刘、李等大姓家族。如今，这些家族依然聚族而居，大多从事与陶瓷相关的工作。

今年76岁的老人程发娣至今记得小时候帮父亲制作釉果的场景，“那时的瑶河边，一船船的釉果驶向东埠码头，运往景德镇。我们全家上下都忙着制作釉果，我一次能挑20多斤。”

陶瓷是中华文化的重要符号，瑶里因资源禀赋成为景德镇陶瓷文化的精彩一笔，纵贯千年。如今，深巷里、古道上、瑶河边、老人的诉说中……瑶里一切有关陶瓷的痕迹，成为我们追溯陶瓷文化的窗口。

◆ 门楼屋舍间 古镇风光旖旎

闲庭碎步在瑶河两岸鳞次栉比的古建筑群中，伸手感触墙壁青砖，轻抚庭院木柱，凝视窗棂木雕，心绪便紧紧地和这古镇历史的痕迹黏合在一起。穿行于曲径通幽的光滑青石小巷，邂逅几位白发苍苍的老者，他们依墙闲坐，身旁依偎着假寐的大黄狗和打盹的小花猫，散发出静谧古朴、闲适安详的气息。

群峰环抱下，矗立着数百幢明清徽派古建筑。一座老祠堂里正在上演乡音浓重的地方戏，古戏台上的才子佳人、王侯将相，随着鼓点来去穿梭，水袖如云，沉醉其中的我仿佛穿越到戏里人生。

傍晚，梅雨飘落。在风雨廊桥上，远眺缭绕的云雾遮住群山峰峦，近观“小桥流水人家”升起的袅袅炊烟……烟雨中古镇似轻纱掩目、粉面含羞的女子，只是不知道自己是否像一位误入画中的少年郎。

水墨江南瑶里，璀璨灯火亮起。摇曳灯笼，怡人茶香，步入河岸一客栈，泡上一壶茶，细细地闲聊，欣赏周遭的景色，在雨水的洗涤之下，在茶香的浸染下，更好地感受瑶里的悠悠古韵。

茶好客自来。客栈主人注一壶水，取一瓢茶，此茶叶叫瑶里嫩蕊，是世界三大高香茶之一，也是古代历朝“贡



茶”。高山出好茶，地道瑶里嫩蕊，形态纤细匀称，条索紧细，银光隐翠。

瑶里的230多幢古建筑里仍住着1000多位村民。早饭后，瑶里的妇女们来到瑶河边洗衣说笑，河岸上摆满了晾晒的竹竿。不远处，桥头的大树下，几名老人坐在石凳上唠家常，悠然自得。临近中午，缕缕炊烟在山间萦绕、升腾，饭菜的香气不经意间钻进鼻腔、沁入心脾，乡愁的味道、山居的闲适，朦胧而又分明……

瑶里，梦里。

来源：央视网





2023年世巡赛·环广西 10月12-17日举行

2023年“格力·环广西公路自行车世界巡回赛”今日重磅回归。本次赛事包含男子世巡赛、女子世巡赛两项赛事，其中男子赛10月12日—17日在广西北海、钦州、南宁、柳州、桂林5个城市举行，共设6个赛段，包括平路绕圈赛段、平路赛段、丘陵绕圈赛段、终点爬坡赛段及2个丘陵赛段，路线总长度为958.8公里。女子赛将于10月17日在桂林举行。

高手云集 赛事精彩

本届赛事男子赛共18支车队参加，其中14支为世巡赛车队，除了世界排名前三的阿联酋航空车队、珍宝—维斯玛车队、英力士—掷弹兵车队外，值得特别关注的是，中国国家队也首次组队参加2023年格力世巡赛·环广西，这也是中国国家队继2011年首届环京赛之后，时隔12年再度参加本土举办的世巡赛级别赛事。

除上述车队外，巴林胜利车队、历德—崔克车队、欧倍青—德科尼克车队、博拉—汉斯格雅车队、英孚教育—易邮车队、移动之星车队、科菲迪斯车队、杰科—埃尔奥拉车队、英特马诗—旺蒂车队、帝斯曼车队、阿尔凯亚—桑西克车队、乐透戴斯尼车队、以色列博泰车队、帝舵职业自行车队也悉数参赛。

女子世巡赛方面，FDJ—苏伊士女子

车队、人本健康女子车队、以色列博泰罗兰女子车队、丽芙女子车队、杰科—埃尔奥拉女子车队、阿联酋ADQ女子车队、乌诺—X职业女子车队、森拉天时—WNT职业女子车队、挪威Coop—Hitec女子车队、BTC卢布尔雅那女子车队、赫斯女子车队、塔什干职业女子车队、澳大利亚SKIP CAPITAL女子车队、多拉尔一切瓦尔梅尔女子车队、杜卡拉布拉格女子车队、李宁之星女子车队、中国丽以美女子职业车队以及中国国家队共18支车队参赛。这是中国国家队男、女队首次同时出现在世巡赛级别的赛场之上。

2023年“格力·环广西公路自行车世界巡回赛”设四色领骑衫——格力红色领骑衫代表总冠军，李宁白色领骑衫代表最佳年轻车手，百岁山圆点衫代表爬坡王，长城汽车蓝色领骑衫代表冲刺王。

六个赛段 各具特色

10月12日，18支车队的126名车手从北海园博园出发，在958.8公里征途中向四色领骑衫和领奖台发起冲击，八桂大地的山水画卷也将随着车轮的转动一一呈现，四色领骑衫的最终归属，将在17日的桂林山水间揭晓。

本届环广西世巡赛赛道路线方面利用6天的赛程，继续把北海、钦州、南宁、柳

州和桂林五个城市连接在一起，6站比赛赛道总长度958.8公里，转场距离323公里，总里程1298.3公里。

第一赛段，北海城市赛段，10月12日进行，北海城市赛段完整保留了2019年相同的赛道，比赛从北海园博园起点出发，穿越经典的冠头岭爬坡点，最后返回北海园博园，形成单圈为46.3公里的绕圈，绕行3圈后结束比赛，本赛段竞赛距离为135.6公里，设有冲刺点2个，爬坡点2个。各车队冲刺手一定会在这个赛段抢夺首站的胜利，来树立自己在总成绩榜的优势。

第二赛段，北海—钦州点对点赛段，将在10月13日进行，由北海园博园起点出发经过合浦县，由325国道抵达钦州城区，在钦州绕行3圈，最后在钦州政务服务中心完成比赛，竞赛距离149.6公里，共设立2个途中冲刺点。

第三赛段，南宁城市赛段，将在10月14日进行。今年的南宁城市赛段，进行了重新设计，赛道核心是围绕邕江沿线及青秀山景区进行，比赛从广西文化艺术中心开始，由南至东穿行青秀山风景区，通过青山大桥，由龙堤路返回文化艺术中心，形成27.3公里的绕圈，绕行五圈结束比赛，竞赛总距离为134.3公里，共设立2个冲刺点，3个爬坡点。

第四赛段，南宁—弄拉景区，将在10月15日进行。这个赛段因极具难度的终点爬坡和弄拉景区的绝美风景，在全球世巡赛车队中享有着非常高的赞誉度，这个赛段也是环广西著名的皇后赛段，可以说谁在这一站获胜谁就离环广西个人总冠军等其他奖项的最终归属。

军更近了一大步。赛道与2019年相同，从广西文化艺术中心出发，经过武鸣区和马山县城，最后一路爬坡直至弄拉景区顶峰。

本站赛段161.4公里，途经3个冲刺点，2个爬坡点，该赛段累积海拔攀升1517米，最后3公里爬坡过程中海拔由200米直线攀升到590米。2019年快步车队的恩瑞克·马斯，就是在这个赛段获得冠军拿到了绝对的领先优势，最终获得了2019环广西个人总冠军。所以说在环广西比赛中，得此站者可得天下。

第五赛段，柳州—桂林赛段，将于10月16日进行，比赛从柳州城中体育公园出发，比赛沿着美丽的柳江离开柳州市区，经过鹿寨县，由357国道进入桂林临桂区，最后抵达桂林一院两馆结束比赛，竞赛距离209.6公里，途径2个冲刺点和3个爬坡点，这个赛段也是环广西比赛中距离最长的赛段。

第六赛段，桂林城市赛段，将于10月17日进行，赛道路线与2019年完全一致，由桂林中心广场出发，沿321国道进入阳朔，选手欣赏过阳朔美景之后，再由东侧北上经过七星区返回桂林中心广场，竞赛距离168.3公里，共设立3个冲刺点，2个爬坡点。这一赛段将决定2023环广西个人总冠军等其他奖项的最终归属。

与此同时，2023年“格力·环广西公路自行车世界巡回赛”女子赛，将在10月17日与男子赛同期举行，赛道与2019年一致，还是从桂林园博园出发，后续赛道与男子赛赛道完全重叠，最终在桂林中心广场结束比赛，竞赛距离为144.6公里，设有2个冲刺点和2个爬坡点。

来源：万达体育



冠名赞助商

GREE格力 让世界爱上中国造

官方合作伙伴

LI-NING

中国自行车运动协会
首席战略执行伙伴

DHL

官方供应商

LIVALL

新哈弗HS

POHINIX

RASSINEO

CCTV-5

官方合作媒体

百岁山 GameOn

新浪体育

微博体育

新华社

直播吧

美骑 MAGIC CYCLING

EVERTOP 永达

骑行家

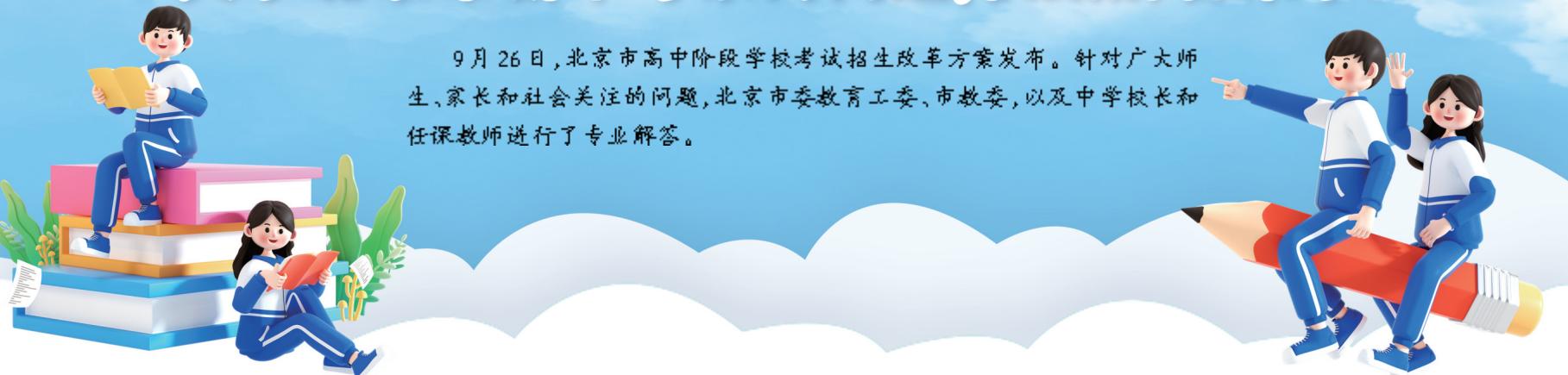
骑友网

**2023年格力·环广西公路
自行车世界巡回赛**

10月12日-17日

北海/钦州/南宁/柳州/桂林

关于北京市新中考系列问题,权威解答来了!



为什么将生物、化学、历史、地理由考试科目调整为考查科目,具体的考虑和依据是什么?

北京市委教育工委副书记、市教委主任 李奕:

考查科目的调整不是简单地为了减负,而是根据初中阶段相关科目的学科特点、课时安排、课标要求来综合确定的。这四科学习在初中阶段与高中阶段的衔接不仅是知识的衔接,更多的是要激发学生产生学习兴趣,培养学科思维,从而为高中阶段学习奠定良好基础。

例如,化学科目在初三年级开设,学生应该通过动手实验操作了解相关原理,激发学科兴趣,如作为考试

学科,学生为了应试备考更侧重于僵化记忆方程式和实验现象,挤压了本该有的实验探究的时间精力,反而不利于与高中阶段学习的衔接。历史、地理、生物学科都有很强的实践性,应试导向的教学会让学习方式变得简单单一。

将四科调整为考查科目,并没有弱化相关科目,而是促使这些学科摆脱应试,回归学科教学本身,鼓励教师从学科特点和学生认知规律出发,更好地组织教学

活动,引导学生保持好奇心与求知欲,学会在真实情境中发现问题、解决问题,具有探究能力和创新精神。

家长们也会从孩子的言行举止中看到学习的变化,比如开始关注社会生活中的实际问题,不仅有时间出去旅游活动,还会用地理、历史、生物的知识发现和讨论实际问题了等等。所以总体来看,这次调整不仅不是不重视这些学科,反而进一步强化了这些学科应有的教育教学改革的方向和方法。

有家长说,物理和化学都是高考科目,为什么中考考试科目只选了物理?

北京市委教育工委副书记、市教委主任 李奕:

物理是以实验为基础的自然科学,物理也与社会生活、生产实践结合得非常紧密,具有基础性、实践性和可迁移借鉴等特点。初中阶段的物理是所有学科中探究

性和实践性最明显的学科,也是学习时间相对更长一些的学科,对孩子科学素养的形成具有特殊教育功能。

将物理学科作为考试科目,既能考查物理学科特有

的内容,又能考查自然科学类学科的素养内容,比如化学、生物学的探究能力、研究方法、科学态度等素养目标与物理学科基本一致。

为什么体育与健康不但增加了分值,过程性评价频次也更多?

北京市委教育工委副书记、市教委主任 李奕:

首先,体育与健康过程性考核是对学生体育习惯、锻炼效果、健康素养的评价,应试和分数不是目的,而是以此为载体,引导孩子形成良好的健康的生活习惯,调动孩子自主自愿、积极参与、养成习惯、终身坚持。对孩子的身体发育而言,只有每日持续锻炼的坚持过

程,才会有健康的结果。因此确实要增加时长和频次来督促点滴的提升积累。

其次,过程性考核是按照国家学生体质健康测试标准,是基本达标的标准,并不是追求体育竞赛或者技能的更快更高更强,去增加孩子的压力和成绩的区分

度。这个基本达标的标准(国家学生体质健康测试标准)分年龄段有不同指标,我们的目标是希望绝大部分孩子能达到体质健康的基本标准,达到良好以上,良好以上就给满分。

这次改革一个很大的变化是物理科目要考实验操作了,这对学校教育教学会不会带来新的挑战?目前学校的设施设备和环境条件等能满足这样新的要求吗?

北京市第八十中校长 任炜东:

实验操作考试对教学的要求跟《教育部等十八部门关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》《新版义务教育物理课程标准》对物理教学的要求是一致的,从这个意义上说,实验操作考试对学校教育教学不会带来

新的挑战。

实验教学作为物理教学的重要组成部分,在发展学生科学素养、提高动手实践能力、深化概念、规律理解方面具有重要作用。通过自己动手操作,亲身参与科学探

究过程,能激发学生的学习兴趣,建构抽象的物理概念,培养科学思维,培养协作能力和解决问题的能力,因此在考试中加入实验操作非常必要。

中考化学学科调整为考查科目,可高中化学是计分科目并且还是高考很重要的选考科目,很多家长担心,这样改是否有利于初高中的衔接呢?

北京市第一七一中学化学教师 贺珊珊:

首先,我们应该明确孩子能顺利学习高中化学最重要的衔接点是什么。我认为最重要的是通过初三这一年的化学学习,让孩子对化学产生浓厚的学习兴趣,并且具备一定的化学学科思维。并不是他背下了20种元素符号和一些反应方程式等就算是衔接好了,而是通过认识元素符号、化学式、化合价等化学用语知道化学里也有自己独特的语言,要想学好化学,这门语言自然要先“通关”。

通过化学方程式认识到不是谁和谁都能反应,而是有条件的、有规律的,还能认识到“无中生有”在我们化学里可是褒义词,因为我们能通过化学反应创造新物质,甚至是自然界里没有的物质,认识到化学是一门以实验为基础的科学,我们的疑问和思考通过设计合理的实验、动手实践就可以找到答案和进行验证。由此激发兴趣和探究的欲望,这样才是初中化学更好衔接高中化学学习的意义所在。

其次,从教育教学来说,改革后,我们的课堂教学摆脱应试,回归教学本身,能够激发教师从学科特点和学生认知规律出发,更好地组织教学活动,也可以给学生更多时间动手实验,探索建立跨学科、项目制学习方式,激发学生切实内在兴趣和自主实践探究精神。通过这种调整,其实更能激发学生真正的学习兴趣和探究知识的主动性和求知欲,同时与现在高考重在考查解决实际问题的能力更加契合。

来源:首都教育

第7集

王雪花早已经在墙下面放了很多装了棉花的麻包，东方宏跳下去，发现脚下软软的，感觉跳高并没有那么可怕。忽然他们看到旁边来了一群小孩欺负杨思宇，王雪花看不惯那么多人欺负一个，便要挺身而出帮忙。东方宏立刻拉住王雪花提醒她还是不要帮忙了，他妈妈和王雪花的父亲平时都不让他们跟杨思宇玩。

第8集

到了吃饭的时候，依然没有见到王明中，全家人都出去找，终于在一个澡堂发现了他，王宪平赶紧问澡堂里还有没有别的人，看门人说，王明中来泡澡的时候也问里面有没有人。听到这句话，刘淑霞的眼眶立刻红了，王宪平走进澡堂陪儿子一起泡澡，父子俩边搓澡边说着话，王明中问王宪平今后跑步和泡澡的时候能不能都带上他，王宪平欣然同意。

第9集

王宪安正准备外出进货，侄女王雪花非要小叔给她讲个故事再走。今天是王雪花的生日，王宪安便又陪她一会，没多久家里便来了“客人”，王宪安直接被戴上手铐抓走了。王宪平蒙在鼓里，弟弟临走的时候一直用恳求的眼神看他，王宪平认识派出所的一个同志，他素来正直，这次又开始犹豫要不要找熟人问问？

第10集

王雪花非常想念小叔，转眼就过年了，她看着春晚费翔的节目，便想起小叔，小叔的头发也是长长的，长得很酷，王雪花求爸爸带她去见小叔。王宪安看到来的是雪花，一脸高兴，但雪花看到小叔剪短的头发哭得很难过，王宪安赶紧安慰这“贴心小棉袄”，看着雪花给他跳刚学的舞蹈，冲着他一脸灿烂地笑。

第11集

很快傅莹偷拿肉的事情东窗事发，厂长把她叫到办公室，准备开除她，傅莹听了很震惊，家里经济条件不好，一旦没了工作只会雪上加霜。厂长叮嘱傅莹不要再闹了，否则东方玉树脸上也没有光彩，毕竟两个人在一个厂子里工作，如果闹大了，还会惹来警察。

第12集

傅莹被辞退，开始琢磨开个小吃店，她借了好多朋友的钱，不知不觉来到刘淑霞家，想起那天自己做的过分事，便没脸再去了。方慧知道傅莹缺钱，隐瞒杨大山说娘家需要钱，转手塞给刘淑霞，让她带给傅莹，刘淑霞当场代替傅莹表示感激，忍不住称傅莹家里经济条件不好，这钱今后她会帮着傅莹还。方慧看到刘淑霞的善良，非常感动她们的闺蜜感情。

第13集

王雪花看到傅莹每天都在难过，问两个妈妈什么时候能和好，傅莹的眼睛红了，知道自己犯了很大的错，可能不会和好了，雪花给傅莹出主意，可以写一首诗给刘淑霞，或许看到诗妈妈就原谅她了。傅莹没有办法，便听着雪花的话，每天查阅唐诗三百首学着作诗，卖完早点就开始翻书查字。下午刘淑霞去到了小卖部，傅莹感动地稀里哗啦，两个闺蜜终于和好了。

第14集

王宪安出狱那天，王宪平和雪花一大早都去接他，见到小叔，雪花非常高兴，一下子扑到小叔的怀抱里。傅莹和东方玉树也都去庆贺。大伙坐在桌子旁边吃饭，

王宪平顺便把开餐馆的想法告诉了弟弟，可王宪安不同意，他不愿意开餐馆。时间转眼来到了1994年，王宪安去深圳已经四年了，这期间王雪花一直和王宪安通信，问小叔什么时候能回来。

第15集

王雪花课余时间和大家讨论金庸的武侠小说，小说中的每个人物都有一个好听的名字，王雪花觉得自己的名字不好，并且觉得严冰的名字也不好，听起来多冷啊，要是叫“严婉君”就好了！听了王雪花的话，杨思宇回家立刻和爸妈商量，他要改名字叫“张无忌”，杨大山乐呵呵没有反对，倒是王雪花家里炸开了锅。

第16集

小红花合唱组在比赛中惨败，大伙有些不开心，还是班长给王雪花出主意，让她好好道歉。最终四个人和好如初，之后班长也常常加入他们的队伍，大伙一起打球玩耍。有一回，严冰把球踢偏，王雪花随口指责了一句，严冰便赌气不去捡球，班长温和地主动去把球捡回来，忽然班长碰到旁边的电线，当场触电身亡。

第17集

王明中的班主任给王宪平打电话，原来学校有一个保送的名额，可以直接进入市重点大学本硕连读，但是他却放弃了。大家都不能理解，问了王明中才知道他想考首都医科大学，虽然他的想法没有错，但高考是千军万马过独木桥，家人都很担心，到时候如果没考上，重点大学的机会又失之交臂。

第18集

王宪安终于回来了，而且还开着摩托车，带着美玲一起衣锦还乡，这个美玲在深圳的迪厅当过陪酒小姐，王宪安在迪厅见过她，很多年前，为了给雪花找吃的，王宪安偷偷去小卖部偷奶粉和奶瓶，被美玲发现，美玲不仅没有揭发他，还自讨腰包把奶粉和奶瓶给买了，因此王宪安就深深记住了这个善良的女孩。

第19集

东方宏第一次参加歌唱比赛，首次选拔便遭到淘汰，他走在路上闷闷不乐，王雪花鼓励他不要泄气，还拿起吉他，让东方宏在地下通道弹奏一曲，东方宏连唱带弹奏，吸引了很多观众，大伙都为东方宏的演奏鼓掌，还称他唱得非常好。东方宏的心情这才好起来，王雪花终于来到北京玩，心情格外激动，一直让东方宏为她拍照。

第20集

时间转眼到了1998年，马上就要高考了，东方宏变得格外叛逆，再也不是那个躲在王雪花背后总爱抹眼泪的小男孩，东方玉树在家里狠狠批评他，天天除了弹吉他，什么也不做，一气之下，把东方宏心爱的吉他给摔断了，东方宏为此逃课了很多天。傅莹也很心疼这个儿子，跑到刘淑霞那里哭诉，王雪花却认为东方宏玩音乐没有什么不好。

第21集

终于等到手术那天，在王明中被推进病房的那一瞬间，他拉着雪花的手嘱托，万一手术出现了情况，让她支撑起这个家。手术时间是漫长又焦灼的，在哈尔滨，所有的亲人都坐在一起焦急地等待结果，严大夫打来电话，告诉他们手术很成功，那一刻，所有人的内心都沸腾起来。

第22集

杨思宇也要报考学校，林俊生找上门

来，方慧把他拉到门外，问他什么意思，现在杨思宇不是他的儿子，林俊生不知廉耻地称，无论思宇姓谁的姓，都是他儿子。杨思宇听到林俊生的话，非常难过。纵然他知道杨大山不是他的亲生父亲，也毫不影响他对父亲的热爱，小时候，父亲是他头顶的一片天，现在他长大了，要作父亲头顶的一把伞。

第23集

回到家，刘淑霞想和王宪平商量去当会计的事情，王宪平想都没想就拒绝了，他从来不觉得杨大山是好人，这次更不愿意让妻子去杨大山厂里上班。半夜刘淑霞一个劲儿叫胸口憋闷，呼吸不上来，王宪平立刻带她去医院。他们在医院也遇到了方慧，两个人都被医生诊断为更年期症状，她们回去后闷闷不乐，步入更年期就意味着和自己的青春彻底告别了。

第24集

杨思宇要回家拿录像带，路上遇到了林俊生，林俊生急切又热情地问他知不知道自己的亲生父亲是谁，杨思宇立刻猜出此人的身份，特意反击，杨大山就是他的父亲！林俊生立刻将杨思宇的身世说了，并且挑明思宇的血型是A，而他父母的血型都是B，血型对不上，自己才是思宇的亲生父亲。杨思宇一时想不开，自己跑开了。

第25集

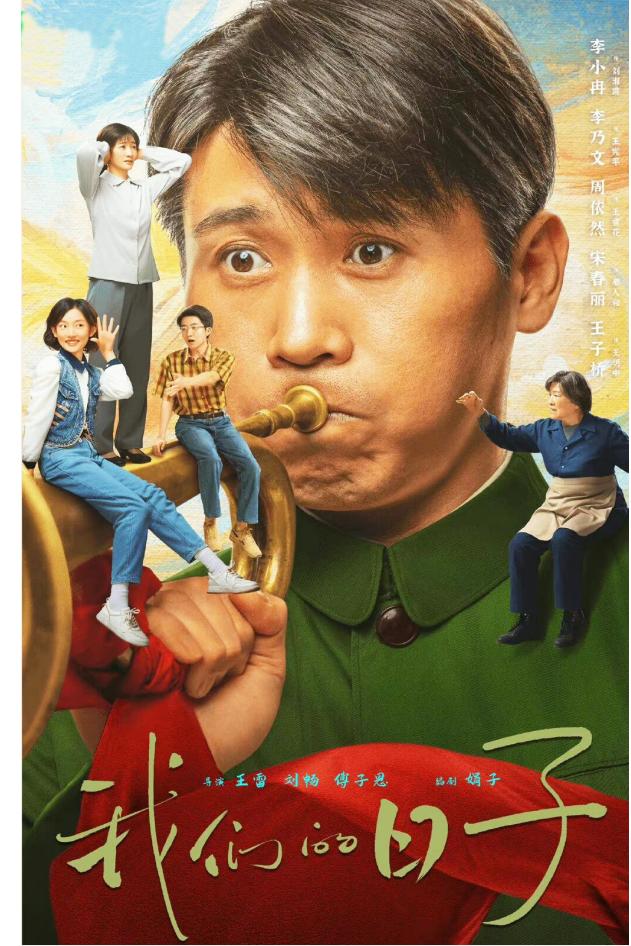
小红花组终于重新相聚，严冰特意说明，今天东方宏弹奏自创的音乐是为了向王雪花表白，当着大家的面，严冰问王雪花到底要选谁作男朋友，王雪花也搞不明白，她站起身犹豫着走了。东方宏想让杨思宇退出，可杨思宇坚定地表态，他们小红花组在一起这么多年，如果有人被欺负，他一定会挺身而出，但现在是争取雪花，所以他也决不放弃。

第26集

杨思宇向王雪花表白后，正式邀请她吃西餐，雪花非常高兴，在宿舍里翻箱倒柜地找约会时穿的衣服，还让宿舍的姐妹给她化了妆。雪花很早就在那个西餐厅等着，一直等到西餐厅打烊，杨思宇才急匆匆骑着自行车跑到西餐厅，原来因为兼职的事情给耽搁了，王雪花没有责怪他，可因为第一次用化妆品，雪花的脸上开始红肿过敏，思宇便着急找药店买消炎药。

第27集

东方宏知道王雪花和杨思宇谈恋爱，非常难过，平时从来不喝酒的他自己跑到小卖部买了瓶白酒，跑回家一口气将白酒喝个底朝天。傅莹和东方玉树回到家，看到昏倒在地不省人事的儿子，原来是酒精中毒了！傅莹立刻和东方玉树把儿子送到医院抢救，总算是捡回一条命。傅莹看到儿子这样，猜想肯定是王雪花的事情。



我们的日子

新闻综合频道

7-31 集 剧 情

第28集

东方宏看到王雪花满脸泪水特别难受，要拉着雪花去问杨思宇发生了什么事，雪花为难地说，如果思宇见到他们两个在一块一定会生气。从来没有见过雪花怕过什么，如今竟然害怕思宇会生气，还在宿舍楼下等了他一夜，东方宏眼睛里满满的心疼。最后思宇和雪花重归于好，东方宏看到雪花是那么开心，便留下一封信辍学去了北京。

第29集

杨大山建筑公司的业务全靠林俊生，根本得罪不起，杨大山对林俊生大献殷勤，点头哈腰。听到林俊生含沙射影要认亲，杨大山也不敢吭声，还让杨思宇给林俊生敬酒。林俊生私下找过杨思宇，当然知道林俊生的来意，看到杨大山一直对林俊生百般恭维，杨思宇刻意压制着自己的脾气。

第30集

王明中带着女朋友回家了，那人和刘淑霞都换上新衣服，唯独王宪平闷闷不乐在一旁看报纸，儿子和那女孩相差六岁，他过不去这个坎。严冰听说王明中要回来了，特意打扮了一番，一早就去迎接，当看到身边还有一个女孩，严冰赌气地跑了。

第31集

东方宏火了，第一次出专辑立刻大卖，北京城很多人都开始注意这张熟悉的面孔，东方宏的专辑开始热销，王雪花的同学纷纷将买到手的唱片交给她，让她务必帮忙让东方宏在唱片上签字，东方宏终于实现了自己的心愿，王雪花也由衷地为他感到开心。

都市生活频道 37—43集剧情

亲爱的朋友



第1集

展大鹏追入太阳娱乐公司，同事们正在看刚刚被拍摄下来的视频，展大鹏大吼一声，让下属将视频删除。畅歌也来到太阳娱乐公司的前台，原来她要来展大鹏的太阳娱乐公司面试，因为畅歌的偶像正是展大鹏的主持人妻子方昕然。畅歌将简历交给公司老总展大鹏，想要应聘主持人，展大鹏冷冷地拒绝了她，因为他们公司并不需要主持人。

第2集

晚上，当展大鹏回到家中，突然接到电话说他的太太方昕然晕倒了，他连忙赶往现场，结果却发现这是一个甜蜜的骗局。原来是众人为他庆祝生日的伪装。然而因为何时也在此地，导致展大鹏不喜反怒，他与妻子方昕然大吵了一架，方昕然仍然想要说服展大鹏与何时合并，但展大鹏却更坚决地表达了他不同意，竞争对手就是敌人，而他绝对不会投敌。

第3集

畅歌告诉温迪海边有音乐节，成功将温迪骗出来，展昭精心做了一番布置，深情脉脉地向温迪表白爱意，温迪却只淡淡一笑，表示展昭虽然准备充分，但想泡妞还是找别人去，是男人就应该先征服世界，然后再来找她，随后笑盈盈地转身离开。留下展昭愣在原地，只能拿手中的玫瑰撒气，这次表白又以失败告终。

第4集

何时与方昕然合伙想要抢走展大鹏手中最重要的节目，太阳文化公司中人心惶惶。这一招釜底抽薪很是奏效，展大鹏的员工们集体给展大鹏递交了辞职信，甚至连前台都想离开公司。展大鹏一怒之下，将所有员工开除，一度红火忙碌的太阳文化公司顿时变得冷冷清清，除了皮卡之外，所有的员工都离展大鹏而去，太阳文化公司已经名存实亡。

第5集

方昕然回到家里，迎接她的是展大鹏手中的离婚协议书，展大鹏认为方昕然背叛了他，要方昕然签了离婚协议书。方昕然觉得要和展大鹏分开一段时间，彼此都冷静一下再做打算，她收拾好了行李，展大鹏却步步紧逼，要方昕然立刻在协议书上签字，方昕然将离婚协议书撕成碎片，大声宣称她不同意离婚。

第6集

方昕然见展大鹏现在铁了心想要和她离婚，心中悲伤失落，她认清两人之间的缘分已到尽头，终于还是签下了离婚协议。当离婚证上的钢印落下，六年婚姻缘尽，夫妻终成陌路。展大鹏回到家

都市生活频道 37—43集剧情

亲爱的爸妈

里，猛地发现整个家里已经失去了方昕然的痕迹，仿佛她从未出现，展大鹏看着自己发在网上的声明，躺在床上想起六年的夫妻情缘，心中充满酸楚。

第7集

展大鹏希望畅歌放下自尊，和他一起通力合作，还邀请畅歌明天和他一起去电视台开会。畅歌在展大鹏面前憋了很久，回到家后才终于可以为搞定工作的事尽情开心。只要还有一线希望，畅歌就绝不会放弃梦想，她询问温迪自己在展大鹏的培养下会不会真的成为下一个方昕然。而温迪则给她灌了几碗心灵大补汤，对她表示支持。

第8集

展大鹏父子两人来到面馆喝酒谈心，展大鹏以自己多年的经验教育展昭，一个连学习都学不好的人，无论做什么都不可能成功。他辛苦经营多年的太阳公司一天之内就人去楼空，自己打拼多年，历经风浪都很难接受这个现实，更何况年纪轻轻的展昭，创业的失败不是那么容易承受的。展昭决定听从父亲的劝说，好好去美国上学。

第9集

展大鹏接到畅歌发来的微信地址，三人赶紧按着地址寻找畅歌。原来畅歌独自一人骑着电瓶车来到了何时下属给她介绍的新办公地点，却发现那里根本就是一处空无一人、又脏又烂的废弃工厂。此时天已经黑了，畅歌心里有点害怕，她的手机又恰巧没电了，失去了手机地图的指引，畅歌彻底迷路了。

第10集

展大鹏三人又拜访了几个投资商，结果对方不是对节目不感兴趣，就是也有展大鹏不能接受的条件，展大鹏急得老毛病都犯了，只能回家休息一下，却没想到在家里睡了一觉之后，竟然接到了金总的电话，金总称给展大鹏介绍了一个大活，原来一个企业要拍摄一部三分钟的宣传片。

第11集

房子出手，资金到位，展大鹏自己再加上皮卡和畅歌，三个人终于意气风发地开始了自己太阳文化公司的重生计划。三人先搞定了新的办公室，随后招聘新员工，筹备新栏目，一切方兴未艾，三人踌躇满志，崭新的太阳文化终于正式起航。畅歌把从前的主持视频送给展大鹏看，想要争取主持人的位置。

第37集

江雪告诉江天怀和柳碧云，她明天要去北京接男朋友季枫。大家这才知道她有了一个已经在一起三年的男朋友。得知季枫有精神病，柳碧云和江天怀都很意外，当看到季枫的照片时，二老震惊了，季枫长得和谢思彬几乎一模一样。柳碧云很伤心，她知道江雪主意大得很，只是她和江天怀都老了，经不起这样的折腾。江雪很执拗，她执意要和季枫在一起。

第38集

江林让欧阳红出去，他单独和李冰待在她的宿舍，欧阳红透过窗口往里一看，发现江林和李冰扭打了起来，她在外面焦急地叫喊阻止却没效果。柳碧云送给欧阳红一样生日礼物，并问起欧阳红在舞厅唱歌的事，柳碧云虽然不反对欧阳红唱歌，但她也不允许欧阳红把嗓子给唱坏了。欧阳红老实告诉柳碧云，自己和李冰谈恋爱了。

第39集

江天怀退休了，他出去和人一起下棋，棋没下完，就被气跑了，独自去江边钓鱼。周伊笙有一位病人病入膏肓，他刚好是柳碧云的戏迷，但一生都没在现场听过柳碧云唱的戏。柳碧云答应去给这位病人唱戏，周伊笙十分高兴。江天怀回来，看到柳碧云和周伊笙有说有笑的样子，不禁吃醋了。

第40集

江天怀生病了，柳碧云穿了一身行头，给江天怀唱了几句戏，江天怀便想起了她。结果柳碧云去换下戏服，江天怀又认不得她了。这两天，柳碧云仔细观察了

剧情介绍 11

一遍江天怀，发现他唯独就是忘了自己，和其他人交谈的时候，精神状态好着呢。所以柳碧云有理由怀疑江天怀是装病，但现在还不能确定，需要再观察一段时间。

第41集

侯玉亭的老公喝得醉醺醺地回到家，硬是认为侯玉亭和江森偷情，与江森扭打起来。改凤得知此事，和江森大闹一番后又跑去江家闹。柳碧云答应将侯玉亭叫来家里问个清楚，改凤这才作罢。在江梅的饭馆里，侯玉亭向改凤解释说，她和江森之间是清白的。改凤也很大度，选择相信侯玉亭，她和江森还劝说侯玉亭和她的家暴老公离婚。

第42集

侯剑亭召开会议，宣布京剧团解散，让大家自谋生路。京剧团的众人都很舍不得，柳碧云一步一回头，忍不住流泪。李冰告诉柳碧云，京剧团要拆了，刚好他们公司拿下这个项目，李冰又正巧是负责人，所以他觉得有必要和柳碧云说一下。柳碧云很难过，心情一直很失落。

第43集

江林问欧阳红是否会跟着李冰去深圳，欧阳红很坚定地否认。欧阳红回到剧团，和柳碧云合唱了几句，师徒俩的恩怨消除。剧团里的众人都回来了，柳碧云在后台给欧阳红化妆，而欧阳红也终于演上了角儿。在这最后一场戏里，台下有不少的观众，踏上台的人却不是柳碧云，而是欧阳红。推陈出新，柳碧云给了欧阳红这个难得而又特别的机会。

全剧终



都市生活频道 1—14集剧情

凡人的品格

剧情梗概:曾经做过战地记者的金牌制片人展大鹏与也是工作搭档的妻子方昕然因理念不合分道扬镳后，接连失去家庭和事业，跌入人生低谷。职场新人畅歌欣赏并追随展大鹏，两人搭档在简陋的条件下重整旗鼓制作新节目，却接连遭遇困难步履维艰。曾在战场经历生死洗礼的展大鹏因为脑中残留的一块弹片面临生命危险，他决定放弃手术，用仅剩的时光帮助归国的儿子完成创业梦想。老爷子展放的祖传手艺“珍味包”成为联结展家三代男人重拾亲情的重要纽带。帮助儿子的同时，展大鹏也找到了自己纪录片的新题材，立足美食，传播亲情，节目引起观众的共鸣和强烈反响。展大鹏在家人和畅歌的力劝下，终于平静地接受手术，并幸运地活了下来。

第12集

畅歌呆坐在候车大厅里，她心中想起自己曾答应妈妈的两个愿望，眼见自己要做中国的奥普拉这件事成功不了了，便只能实现第二个愿望，去寻找自己的父亲。展大鹏风风火火地赶到汽车站，他用尽浑身解数想要把畅歌留下，畅歌却不为所动，还是毅然决然地检票上车，选择离开。

第13集

陆非和畅歌的车刚开出去不远，就在红绿灯处遇到了开跑车的马达，马达流里流气地调戏畅歌，陆非骂了马达两句，两人都正在年轻气盛的年龄，一言不

合竟然在公路上飙起车来，车速越来越快，两人互不相让，最终酿成了严重的交通事故。陆非和畅歌在事故中只是受了点轻伤，但马达却一头撞在方向盘上生死不明。

第14集

刘主任找到展大鹏，要求展大鹏尽快做出《异口不同声》的节目样片，还表示电视台希望让方昕然做主持人，更提议让展大鹏和小麦网合作经营这档节目。尽管这样做对双方都有好处，但展大鹏一听便气愤地拒绝了这个提议。刘主任脸色一沉，提醒展大鹏现在不比从前了，展大鹏如果再冲动和任性的话，对太阳文化的未来没有什么好处。

你知道吗? 口腔疾病与身体健康息息相关

口腔疾病影响全身健康。有研究表明,口腔疾病与糖尿病、心脑血管疾病等全身系统性疾病密切相关。

口腔疾病与糖尿病

牙周病和糖尿病关系密切,常常互相影响。

一方面,糖尿病是牙周病的危险因素。

另一方面,牙周病会影响患者血糖控制,伴牙周病的糖尿病患者,血糖控制往往比牙周组织健康的患者差。

口腔疾病与胃肠道疾病

口腔是食物消化的第一关,食物通过口腔充分咀嚼再吞咽到胃肠进行消化吸收。口腔卫生不好,会导致病菌随食物进入胃里,引起胃炎、肠炎等感染性疾病。

口腔疾病与心脑血管疾病

口腔疾病的致病菌可侵入血液,可加重或引起亚急性感染性心内膜炎、冠心病等心脏疾病。牙周炎是冠心病急性发作的危险因素,与心脏疾病的死亡率显著相关。

牙周炎可诱发缺血性脑中风,是诱发脑中风、冠心病和心肌梗塞的危险因素。

口腔疾病与胎儿健康

牙齿在胎儿孕6周时开始慢慢发育,并贯穿整个孕期。当宝宝出生时,颌骨内已经有20颗乳牙胚和16颗恒牙胚。

如果女性在怀孕前患有牙龈炎、牙周炎等牙周病,没有经过有效治疗,在怀孕期间,由于激素水平变化会加重炎症程度。如果孕妇患有中、重度牙周炎,发生胎儿早产或出生低体重儿的风险会明显增高。

口腔疾病与恶性肿瘤

目前比较一致的看法是,绝大多数恶性肿瘤的发生与环境因素有关。如舌及颊黏膜癌,可发生于残根、锐利的牙尖、不良修复体等长期或经常刺激的相应部位。

如何预防口腔疾病

▲每天有效刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要,坚持做到早晚刷牙,饭后漱口,提倡使用含氟牙膏。

▲健康饮食保护牙齿,尽量减少每天吃糖次数,少喝碳酸饮料,晚上睡前刷牙后不能再进食。

▲每年至少进行一次口腔健康检查,及时发现口腔



疾病,早期治疗。

▲不要带着口腔疾病怀孕。

▲家长应为婴幼儿清洁口腔,帮助和监督孩子刷牙,帮助其尽早戒除口腔不良习惯。为适龄儿童进行窝沟封闭。

▲不论失牙多少,都应及时进行义齿修复。

来源:人民网

抗炎、抗氧化、护血管……十大“明星食物”物美价廉

我们日常选择食材,种类越多越好。但是其中有一些超级“明星食物”,不但营养出众,而且价格不贵,值得我们反复食用。快来看看有没有你爱吃的!

紫甘蓝:“抗炎明星”

首都保健营养美食学会副秘书长、注册营养师谷传玲表示,花青素是天然的抗氧化、抗炎之星,战胜氧化应激和慢性炎症这两个衰老“大敌”绝对得心应手。

食用建议:

花青素怕热,焯水、蒸煮、微波都会增加花青素损失,尤其不推荐炒。所以紫甘蓝最佳吃法就是凉拌。

西红柿:“抗氧化明星”

谷传玲营养师介绍,番茄红素的抗氧化能力是维生素E的百倍。而且,要想番茄红素的利用率高,最好把番茄做熟了吃。

食用建议:

像西红柿炒蛋、西红柿鸡蛋汤、西红柿炒茄子、西红柿炒青椒这些经典菜品,都建议吃起来。

荞麦:“护血管明星”

中国营养学会会员、中级临床营养师李健表示,荞麦含有一种生物活性物质——芦丁。芦丁属于黄酮类化合物中的一种,可以说是荞麦中最突出的营养活性物质,尤其是苦荞。芦丁等黄酮类化合物具有清除氧自由基、维持血管抵抗力的作用,对高血压的防控也有帮助。

食用建议:

将荞麦米和燕麦米、小米及大米米一起做杂粮米饭。或者将荞麦面粉跟白面粉按1:4的比例混合,做成荞麦馒头。

菠菜:“护眼明星”

菠菜富含β—胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素,能够抗氧化,有助于正常的免疫和视觉功能,抑制自由基对视神经的伤害,还能过滤伤害眼睛的蓝光。另外菠菜还能补充维生素C和钙。

食用建议:

焯水后凉拌、拌炒或做汤。具体的焯水方法是水开后下菠菜,焯1分钟。

绿苋菜:“补铁明星”

谷传玲营养师介绍,每100克绿苋菜的铁含量是5.4毫克,这个量是女性每日铁需求的1/4,虽然它的铁是不易吸收的三价

铁,但是饮食中只要维生素C充足,还是可以促进其吸收的。

食用建议:

缺铁人士,除了吃动物肝、动物血、贝壳类海产品和瘦肉,还可以吃点绿苋菜。

红苋菜:“叶酸明星”

红苋菜富含叶酸,叶酸不仅是备孕、孕妇需要补充,普通人也需要补充。因为如果缺叶酸容易引起高同型半胱氨酸血症,继而会增加各种慢病的风险。另外红苋菜还富含钙,钙含量在蔬菜中排在前几名。

食用建议:

红苋菜也要沸水焯一下再烹调。

绿色甜椒:“维C明星”

吃1个绿色甜椒就能满足成人一整天对维生素C的需求,维C是胶原蛋白和抗体合成的超级助手,还能改善钙、铁和叶酸的利用,对降低胆固醇也有帮助。

食用建议:

直接凉拌不会损失维C,急火快炒也能保留更多维C

鲜豌豆:“治便秘明星”

鲜豌豆富含膳食纤维,膳食纤维不仅增加饱腹

感有利于减肥,还能促进肠道蠕动利于排便。不过豌豆的碳水含量跟土豆相当,能量跟米饭相当,所以最好替代部分主食吃。

食用建议:

和大米一起焖成米饭,甘甜又清香,还更营养。

海带:“微量明星”

海带富含钙、钾、镁、碘等人体需要的微量元素。

食用建议:

需要补钙的人除了多喝点牛奶,建议多吃点海带。血压高的人也可以多吃点海带。每周吃1—2次海带,还能补补碘。

山楂:“果胶明星”

山楂口味虽酸,却能助消化、降血脂,山楂可以说是果胶含量最高的水果,比草莓、苹果等水果都要高很多,这也是山楂能够帮助降脂的原因之一。

食用建议:

山楂口感特别酸,可将山楂做熟吃,比如用山楂和苹果一起煮水喝,酸甜开胃。还可做山楂糕等。

来源:健康八桂



正确打开跳绳健身方式



随着公众对健康和体育锻炼重视程度的提升,跳绳运动作为一种所需场地简单(一米见方,平坦即可)、器材易得(一根细绳,够长即可)、参与人数灵活(一人即可,多人也行)的运动方式,受到很多人的青睐。

跳绳运动好处多

研究证实,跳绳具有促进新陈代谢、增强心肺功能、高效燃脂、防止肌肉流失、增强身体协调性等多种好处。

促进新陈代谢

跳绳是一项将有氧运动和无氧运动结合的高效率运动。跳绳时,全身的骨骼肌和心肌都会更加强地运动,促进血液循环,加快血液中氧气和营养物质的输送,并促进体内废物排出,有助于降低血液中胆固醇、尿酸等代谢产物含量,提高身体素质,消除多种慢性疾病隐患。

增强心肺功能

通过合理的跳绳练习,能够有效降低基础心率,缩短运动后即刻心率恢复的时间,达到改善锻炼者心肌功能的效果。同时,跳绳运动也有助于增强肺部功能,通过长期练习可以提高锻炼者的肺活量与最大通气量,增强呼吸肌的运动能力和在疲劳状态下的恢复能力。

高效燃脂

在减肥界,跳绳运动被称为“运动之王”。坚持快速

跳绳(每分钟150次)半小时相当于跑步1小时消耗的能量,可见跳绳的燃脂效率极高。

防止肌肉流失

跳绳是全身性的规律运动,锻炼者跳跃时会调动肩膀、背部、手臂、小腿、腹部、大腿等多个部位的肌群,能够有效增强踝关节、膝关节韧带的力量和下肢的肌肉力量,预防肌肉流失,燃烧脂肪的同时可让身体线条变得更紧致、匀称、美观。

增强整体协调性

跳绳需要脑、眼、手、脚的多方配合,坚持跳绳锻炼有助于训练大脑根据手、脚的动作实时反馈调整,帮助人体对抗运动对身体姿势稳定性的干扰和平衡性的破坏,有助于增强身体平衡感、敏捷度和协调性。

促进骨骼健康

现代社会很多工作需要伏案完成,久坐工作的人脊椎压力增加,经常出现腰酸背痛等不适症状。跳绳时,上半身处于伸展状态,加上摇动双手会充分调动上肢肌群和腰背核心肌群,可以很好地缓解久坐带给脊椎的压力。此外,坚持跳绳还能促进骨骼生长发育,增强骨质坚韧性。因为跳绳时脊柱、下肢等处的骨骼相互反复轻微撞击,可促进成骨细胞分化,保留和储存钙离子,减少钙的流失;促进骨骼内的血液循环,增强骨质新陈代谢。

健脑增智

跳绳时,手握绳头,不停地进行旋转运动,能刺激手掌与手指的穴位,从而疏通手部经脉,使手、上肢部的经脉气血流畅上输于脑。同时,跳跃时刺激足部穴位,使四肢经脉的气血循环,起到通经活络、醒脑健脑作用。此外,跳绳过程中还需要不停地计数,使大脑的运动中枢和计算中枢都处于兴奋状态,能够提高大脑的思维灵活度和判断力。

部分人群跳绳需谨慎

跳绳虽然益处颇多,但也并非适合所有人。

首先,患有下肢骨关节疾病、下肢静脉曲张或其他相关疾病的人群,应该经医师评估允许后,再开始练习跳绳。

其次,建议体重超重人群(BMI指数大于24),可先通过饮食控制和其他方式降低体重后,再进行跳绳运动。以免因身体稳定性和平衡能力较差,造成下肢不适或意外损伤。

最后,患有心脏疾病或血压异常的人群,不要贸然参

与跳绳运动,应先咨询主治医师意见,经评估允许后,再开展运动锻炼。

跳绳时应注意的事项

选择合适的绳子

根据自身情况选择材质、重量、长度合适的绳子。塑料、橡胶类材质的绳子较适合跳绳速度较快的青壮年人群,线绳等更适宜老年人、儿童等人群,绳子的重量以手腕摇动绳子不吃力为宜,合适的绳子长度是脚踩绳子中央站立时,绳子两头刚好在腋窝位置。

重视热身运动

跳绳之前要充分热身。热身运动应重点活动腕关节、肩关节、髋关节、膝关节和踝关节。可将绕腕练习、绕肩练习、深蹲高举练习、开合跳练习4个动作组成1组,每个动作分别练习15~30秒,重复2~3组。

姿势要正确

正确的跳绳姿势是前脚掌起跳,膝盖微微弯曲,落下时双脚合并,前脚掌着地,起跳高度建议不超过5厘米,以免损伤关节。

运动需适量

建议循序渐进,劳逸结合。刚开始跳绳锻炼时,建议以中等速度(每分钟70~80次)进行,每天坚持10~20分钟。可采用跳绳1分钟,热身/放松1分钟的练习组合,如此5~10个循环,每周坚持3~5天,即可达到锻炼效果。

拉伸应充分

跳绳运动之后要进行充分拉伸按摩,以免局部肌肉紧绷、酸痛。拉伸部位主要包括大腿肌群、小腿肌群、肩部肌群和手掌部位,每个部位需拉伸15~30秒,可重复2~3次。

来源:中国医药报



最近,一款名为“萝卜刀”的玩具在学生群体中流行起来,并且成为社交平台上网友争相分享使用体验的产品。“萝卜刀”迅速走红,成为了名副其实的“网红玩具”。

什么是“萝卜刀”?

据了解,“萝卜刀”是一款由塑料制成的仿刀玩具,因其外形酷似胡萝卜,并且是借助自身重力实现刀体滑动,所以也叫“重力萝卜刀”。“萝卜刀”有多种玩法,最基本的玩法就是将小刀垂下后收回;第二种玩法是通过手指打开一个小缝,然后快速甩出刀;第三种玩法是将刀倒过来,打开一条小缝后迅速捏紧,然后等待刀落回手中;第四种玩法是将出鞘的刀收回手掌中。

目前,在网络上,关于“萝卜刀”的玩法和体验在短时间内吸引了众多关注。记者注意到,在某短视频平台上关于“沉浸式体验各种萝卜刀”“萝卜刀玩法教程”等话题的短视频吸引了超过5千万人观看。

号称“解压神器”月销超10万单

“萝卜刀”在吸引大众目光的同时,也掀起了一股销售热潮。

在某电商平台上,搜索“萝卜刀”可以发现,该款玩具的销量十分可观,不少店铺的月销量甚至超过10万单,售价在一元到几十元不等,一些商家还推出了“金属萝卜刀”“夜光萝卜刀”等不同类型产品。

在线下商店,不少商家都将“萝卜刀”放在店铺最显眼的位置,吸引消费者购买。有商家表

示,近两个月有许多家长和学生前来购买,销量十分可观,有的时候一天能卖出十几个“萝卜刀”。

“‘萝卜刀’现在太火了,学校里好多学生都在玩,我们家孩子天天嚷嚷着让我给他买一个。”购买“萝卜刀”的家长表示,“我想着这个玩具也不贵,玩法也简单,据说还有解压的功能,就来店里看看,给他买一个回去。”

该家长所说的解压功能,是“萝卜刀”在售卖时的宣传重点,不少商家都宣称“萝卜刀”是一款缓解焦虑和压力的玩具。在电商平台上,“萝卜刀”介绍页面中也标注了“解压玩具”“减压神器”等词语。

存在安全隐患 应引起注意

“萝卜刀”真的能缓解焦虑和压力吗?亲子教育专家、国家二级心理咨询师杨谨表示,“缓解压力更多的是一种主观感受,这种玩具在挥动的过程中会让手指进行摆动,让身体有一定的活跃度,但在玩的过程中可能并不会减少压力,对于商家宣称的解压功能,我认为只是一种宣传手段,消费者的从众心理推动了‘萝卜刀’的走红。”

值得注意的是,“萝卜刀”因其类似刀的外形,并且可以像刀一样做出“捅”和“刺”的动作,不少家长和老师都担忧该玩具会激发孩子的暴力倾向。



“家长和老师的担忧不无道理。”杨谨表示,“目前在一些宣传‘萝卜刀’的视频中含有一些攻击性的动作,很容易诱导学生进行模仿,存在安全隐患。尤其是年龄比较小的学生,在情绪管理能力差的情况下,易对其他人造成伤害。这应当引起学校、老师和家长的注意,避免让学生将这种玩具带入校园,保障学生在校内的安全。”

杨谨建议,想缓解孩子的压力,并不一定要盲目跟风购买“萝卜刀”这种玩具,家长平时可以在心理上、情绪上多关心孩子,加强亲子互动,带孩子去大自然放松解压,这才是正确科学的减压方法。

「萝卜刀」玩具走红

来源:消费日报官方平台

南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/10/16 星期一

- | | |
|-------|--------------|
| 00:15 | “乡”见南宁(重播) |
| 00:30 | 政法在线(重播) |
| 07:00 | 南宁新闻(重播) |
| 07:25 | 新闻夜班(重播) |
| 08:00 | “乡”见南宁(重播) |
| 08:20 | 政法在线(重播) |
| 08:58 | 理想之城(24) |
| 09:58 | 理想之城(25) |
| 11:10 | 南宁新闻(重播) |
| 11:55 | 政法在线(重播) |
| 12:32 | 中国城市报道(重播) |
| 13:00 | 新闻夜班(重播) |
| 13:35 | “乡”见南宁(重播) |
| 13:56 | 生活像阳光一样灿烂(1) |
| 14:55 | 生活像阳光一样灿烂(2) |
| 15:55 | 生活像阳光一样灿烂(3) |
| 16:53 | 政法在线(重播) |
| 17:30 | 中国城市报道 |
| 18:00 | 政法在线(重播) |
| 18:30 | 广西新闻(重播) |
| 19:00 | 新闻联播 |
| 19:35 | 南宁新闻(重播) |
| 20:00 | 新闻夜班(重播) |
| 21:00 | 南宁新闻(重播) |
| 21:30 | 我们的日子(20) |
| 22:20 | 我们的日子(21) |
| 23:15 | 政法在线(重播) |
| 23:40 | 新闻夜班(重播) |

2023/10/17 星期二

- | | | | | | |
|-------|---|---|---|------|---|
| 00:30 | 政 | 法 | 在 | (重) | 播 |
| 07:00 | 南 | 宁 | 新 | (重) | 播 |
| 07:25 | 新 | 闻 | 夜 | (重) | 播 |
| 08:20 | 政 | 法 | 之 | (重) | 播 |
| 08:58 | 理 | 想 | 城 | (26) | 播 |
| 09:58 | 理 | 想 | 城 | (27) | 播 |
| 11:10 | 南 | 宁 | 新 | (重) | 播 |

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/10/16 星期一

- | | | | | | |
|-------|---|-----|---|---|---|
| 00:05 | 南 | 园 | 卡 | 宣 | 传 |
| 00:12 | 宁 | (重) | 播 | | |
| 00:15 | 晦 | 萃 | 国 | 录 | 康 |
| 01:15 | 壹 | 活 | 通 | 直 | 艺 |
| 01:27 | 文 | 生 | 中 | 健 | 手 |
| 01:52 | 人 | 南 | 文 | 旅 | 旅 |
| 07:00 | 全 | 城 | 国 | 旅 | 旅 |
| 07:30 | 文 | 旅 | 旅 | 旅 | 旅 |
| 07:45 | 留 | 旅 | 旅 | 旅 | 旅 |
| 08:00 | 文 | 旅 | 旅 | 旅 | 旅 |
| 08:25 | 南 | 果 | 旅 | 旅 | 旅 |
| 08:30 | 如 | 宁 | 宝 | 宝 | 宝 |
| 08:35 | 南 | 果 | 园 | 园 | 园 |
| 08:45 | 壹 | 城 | 萃 | 萃 | 萃 |
| 08:57 | 晦 | 生 | 国 | 录 | 国 |
| 09:00 | 非 | 遗 | 公 | 纪 | 通 |
| 09:25 | 人 | 文 | 公 | 中 | 艺 |
| 10:00 | 晦 | 南 | 宁 | 中 | 直 |
| 11:00 | 南 | 果 | 果 | 文 | 手 |
| 11:05 | 南 | 宁 | 果 | 国 | 购 |
| 11:10 | 南 | 城 | 果 | 公 | 的 |
| 11:20 | 壹 | 生 | 果 | 福 | 活 |
| 11:32 | 晦 | 旅 | 果 | 文 | 新 |
| 11:35 | 文 | 旅 | 果 | 国 | 健 |
| 12:00 | 文 | 旅 | 果 | 公 | 纪 |
| 12:15 | 留 | 旅 | 果 | 福 | 直 |
| 12:30 | 电 | 旅 | 果 | 之 | 宇 |
| 17:20 | 凡 | 旅 | 果 | 生 | 天 |
| 18:08 | 凡 | 旅 | 果 | 民 | 城 |
| 18:57 | 晦 | 旅 | 果 | 文 | 旅 |
| 19:00 | 晦 | 旅 | 果 | 国 | 南 |
| 20:00 | 气 | 旅 | 果 | 公 | 象 |
| 20:05 | 文 | 旅 | 果 | 福 | 旅 |
| 20:30 | 文 | 旅 | 果 | 之 | 南 |
| 20:45 | 看 | 旅 | 果 | 生 | 天 |
| 21:00 | 南 | 旅 | 果 | 民 | 城 |
| 21:05 | 如 | 旅 | 果 | 文 | 旅 |
| 21:10 | 南 | 旅 | 果 | 国 | 南 |
| 21:15 | 天 | 果 | 果 | 公 | 象 |
| 21:40 | 壹 | 果 | 果 | 福 | 旅 |
| 21:52 | 晦 | 果 | 果 | 之 | 南 |
| 22:00 | 南 | 果 | 果 | 生 | 天 |
| 22:30 | 全 | 果 | 果 | 民 | 城 |
| 23:00 | 人 | 果 | 果 | 文 | 旅 |
| 23:35 | 文 | 果 | 果 | 国 | 南 |
| 23:50 | 看 | 果 | 果 | 公 | 象 |

2023/10/17 星期一

1:55 政法在线(重播)
2:32 中国城市报道(重播)
3:00 新闻夜班(重播)
3:56 生活像阳光一样灿烂(4)
4:55 生活像阳光一样灿烂(5)
5:55 生活像阳光一样灿烂(6)
6:53 政法在线(重播)
7:30 中国城市报道

- | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|-------|
| 19:35 | 南 | 宁 | 新 | 闻 | 闻 |
| 20:00 | 新 | 闻 | 夜 | 班 | (重播) |
| 21:00 | 南 | 宁 | 新 | 闻 | 日 |
| 21:30 | 我 | 们 | 的 | 日 | 子(24) |
| 22:20 | 我 | 们 | 的 | 子 | 子(25) |
| 23:15 | 政 | 法 | 在 | 线 | (重播) |
| 23:40 | 新 | 闻 | 夜 | 班 | (重播) |

2023/10/18 星期三

- | | | | |
|-------|----|----|-------|
| 00:30 | 政法 | 线 | (重播) |
| 07:00 | 南京 | 新闻 | (重播) |
| 07:25 | 新闻 | 班 | (重播) |
| 08:20 | 政法 | 线 | (重播) |
| 08:58 | 理想 | 城 | (28) |
| 09:58 | 理想 | 城 | (29) |
| 11:10 | 南京 | 新闻 | (重播) |
| 11:55 | 政法 | 线 | (重播) |
| 12:32 | 中国 | 城市 | (报道) |
| 13:00 | 新闻 | 夜班 | (重播) |
| 13:56 | 生活 | 像 | 灿烂(7) |
| 14:55 | 生活 | 像 | (8) |
| 15:55 | 生活 | 像 | (9) |
| 16:53 | 政法 | 法国 | (重播) |
| 17:30 | 政广 | 在线 | 报道 |
| 18:00 | | 市 | |
| 18:30 | 新闻 | 线 | |
| 19:00 | | 闻 | |

2023/10/19 星期四

- | | | | | | | | | |
|-------|----|----|----|---|------|------|---|------|
| 00:30 | 政法 | 在线 | 新闻 | 线 | 在 | 新 | 闻 | （重播） |
| 07:00 | 南 | 宁 | 新 | 闻 | 班 | 新 | 闻 | （重播） |
| 07:25 | 新 | 闻 | 夜 | 班 | 夜 | 新 | 闻 | （重播） |
| 08:20 | 政 | 法 | 在 | 线 | 在 | 新 | 闻 | （重播） |
| 08:58 | 理 | 想 | 之 | 城 | （30） | | | |
| 09:58 | 理 | 想 | 之 | 城 | （31） | | | |
| 11:10 | 南 | 宁 | 新 | 闻 | 报 | 重 | 播 | |
| 11:55 | 政 | 法 | 在 | 线 | 道 | （重播） | | |
| 12:32 | 中 | 国 | 城 | 市 | | | | |
| 13:00 | 新 | 闻 | 夜 | 班 | | | | |
| 13:56 | 生 | 活 | 像 | 阳 | | | | |
| 14:55 | 生 | 活 | 像 | 阳 | | | | |
| 15:55 | 生 | 活 | 像 | 阳 | | | | |
| 16:53 | 政 | 法 | 在 | 线 | | | | |
| 17:30 | 中 | 国 | 城 | 市 | | | | |
| 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 | 闻 | 新 | | | | |
| 21:30 | 我 | 们 | 的 | 日 | | | | |
| 22:20 | 我 | 们 | 的 | 线 | | | | |
| 23:15 | 政 | 法 | 在 | 班 | | | | |
| 23:40 | 新 | 闻 | 夜 | | | | | |

2023/10/20 星期五

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)

07:25 新闻夜班 (重播)
08:20 政法在线 (重播)
08:58 理想之城 (32)
09:58 理想之城 (33)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:32 中国城市报道 (重播)
13:00 新闻夜班 (重播)
13:56 生活像阳光一样灿烂 (1)
14:55 生活像阳光一样灿烂 (1)
15:55 生活像阳光一样灿烂 (1)
16:55 政法在线 (重播)

- | | | | |
|-------|----|---------|---------|
| 18:00 | 政法 | 在线新闻播音班 | (重播) |
| 18:30 | 广播 | 在新联新闻班 | (子(30)) |
| 19:00 | 新闻 | 新夜新的的 | (子(31)) |
| 19:35 | 南部 | 在夜新闻班 | (重播) |
| 20:00 | 新闻 | 新闻宁们的 | (重播) |
| 21:00 | 南部 | 新闻日线班 | (重播) |
| 21:30 | 我们 | 新闻日线班 | (重播) |
| 22:20 | 我们 | 新闻日线班 | (重播) |
| 23:15 | 政法 | 新闻日线班 | (重播) |
| 23:40 | 新闻 | 新闻日线班 | (重播) |

2023/10/22 星期日

- | | | |
|-------|-----------|------|
| 00:30 | 政法在线 | (重播) |
| 07:00 | 南宁新闻在线 | (重播) |
| 07:25 | 新闻夜班 | (重播) |
| 08:20 | 政法在线 | (重播) |
| 08:58 | 理想之城 | (36) |
| 09:58 | 理想之城 | (37) |
| 11:10 | 南宁新闻在线 | (重播) |
| 11:55 | 政法在线 | (重播) |
| 12:32 | 中国城市报道 | (重播) |
| 13:00 | 新闻夜班 | (重播) |
| 13:56 | 生活像阳光一样灿烂 | (19) |
| 14:55 | 生活像阳光一样灿烂 | (20) |
| 15:55 | 生活像阳光一样灿烂 | (21) |
| 16:53 | 政法在线 | (重播) |
| 17:30 | 中国城市报道 | |
| 18:00 | 政法在线 | |
| 18:20 | 全过程人民民主实践 | |
| 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 | 我们的日子 | (32) |
| 23:15 | 政法在线 | (重播) |
| 23:40 | 新闻夜班 | (重播) |

2023/10/21 星期六

- | | | | |
|-------|--------|-----------------------|----------|
| 00:30 | 政
法 | 在
新
闻
班
线 | (重
播) |
| 07:00 | 南
宁 | (重
播) | |
| 07:25 | 新
闻 | (重
播) | |
| 08:20 | 政
法 | (重
播) | |
| 08:58 | 理
想 | 城
市 | (34) |
| 09:58 | 理
想 | 城
市 | (35) |
| 11:10 | 南
宁 | (重
播) | |
| 11:55 | 政
法 | 在
新
闻
班
线 | (重
播) |
| 12:30 | 周
末 | 看
台 | |
| 13:00 | 新
闻 | 夜
班 | (重
播) |
| 13:56 | 生
活 | 像
阳
光 | 一样灿烂(16) |
| 14:55 | 生
活 | 像
阳
光 | 一样灿烂(17) |
| 15:55 | 生
活 | 像
阳
光 | 一样灿烂(18) |
| 16:53 | 政
法 | 在
线 | (重
播) |
| 17:30 | 中
国 | 城
市 | 报
道 |

2023/10/22 星期日

2023/10/21 星期六

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/10/16 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 风影(19)
08:17 风影(20)
09:09 风影(21)
09:54 风影(22)
10:46 风影(23)
11:40 风影(24)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪神传奇(30)
13:47 枪神传奇(31)
14:30 枪神传奇(32)
15:26 战火四千金(1)
16:24 战火四千金(2)
17:06 战火四千金(3)
18:00 生死线(18)
18:55 生死线(19)
19:50 生死线(20)
20:47 生死线(21)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 生死线(22)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 孤战(42)
23:33 孤战(43)

2023/10/17 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 风影(24)
08:17 风影(25)
09:09 风影(26)
09:54 风影(27)
10:46 风影(28)
11:40 风影(29)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战火四千金(3)
13:47 战火四千金(4)
14:30 战火四千金(5)
15:26 战火四千金(6)
16:24 战火四千金(7)
17:06 战火四千金(8)

18:00 生死线(22)
18:55 生死线(23)
19:50 生死线(24)
20:47 生死线(25)
21:33 生死线(26)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 孤战(44)
23:33 孤战(45)

2023/10/18 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 风影(29)
08:17 风影(30)
09:09 风影(31)
09:54 风影(32)
10:46 枪火(1)
11:40 枪火(2)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战火四千金(8)
13:47 战火四千金(9)
14:30 战火四千金(10)
15:26 战火四千金(11)
16:24 战火四千金(12)
17:06 战火四千金(13)
18:00 生死线(26)
18:55 生死线(27)
19:50 生死线(28)
20:47 生死线(29)
21:33 生死线(30)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 孤战(46)
23:33 孤战(47)

2023/10/19 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 枪火(2)
08:17 枪火(3)
09:09 枪火(4)
09:54 枪火(5)
10:46 枪火(6)
11:40 枪火(7)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战火四千金(13)
13:47 战火四千金(14)
14:30 战火四千金(15)
15:26 战火四千金(16)
16:24 战火四千金(17)
17:06 战火四千金(18)
18:00 生死线(30)
18:55 生死线(31)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府筑梦南宁
20:32 生死线(32)
21:25 生死线(33)
22:10 孤战(48)
23:05 孤战(49)
23:45 孤战(50)

2023/10/20 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 枪火(7)
08:17 枪火(8)
09:09 枪火(9)
09:54 枪火(10)
10:46 枪火(11)
11:40 枪火(12)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战火四千金(18)
13:47 战火四千金(19)
14:30 战火四千金(20)
15:26 战火四千金(21)
16:24 战火四千金(22)
17:06 战火四千金(23)
18:00 生死线(33)
18:55 生死线(34)
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 生死线(35)
21:25 生死线(36)
22:10 孤战(51)
23:05 孤战(52)
23:45 兄弟营(1)

2023/10/21 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)

2023/10/22 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 枪火(17)
08:17 枪火(18)
09:09 枪火(19)
09:54 枪火(20)
10:46 枪火(21)
11:40 枪火(22)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战火四千金(28)
13:47 战火四千金(29)
14:30 战火四千金(30)
15:26 战火四千金(31)
16:24 致命名单(1)
17:06 致命名单(2)
18:00 生死线(40)
18:55 生死线(41)
19:50 生死线(42)
20:47 生死线(43)
21:33 生死线(44)
22:20 兄弟营(5)
23:15 兄弟营(6)
23:55 兄弟营(7)

南宁广播电视台 公共频道

2023/10/16 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 校园大视界
13:00 生活万岁(21)
13:45 生活万岁(22)
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—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 老闺蜜(20)
23:10 老闺蜜(21)
23:55 老闺蜜(22)

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 老闺蜜(20)
23:10 老闺蜜(21)
23:55 老闺蜜(22)

2023/10/19 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 生活万岁(27)
13:45 生活万岁(28)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界(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 老闺蜜(26)
23:10 老闺蜜(27)
23:55 老闺蜜(28)

2023/10/18 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 生活万岁(25)
13:45 生活万岁(26)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界
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 老闺蜜(23)
23:10 老闺蜜(24)
23:55 老闺蜜(25)

2023/10/20 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 生活万岁(29)

13:45 生活万岁(30)

14:32 创赢未来

15:02 校园大视界(重播)

15:17 奇趣大自然

15:47 如果国宝会说话

15:53 人文纪录

16:20 舞动剧场

18:00 舞动剧场

19:45 校园大视界(重播)

20:05 如果国宝会说话

20:10 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 老闺蜜(31)

23:10 老闺蜜(32)

23:55 老闺蜜(33)

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 老闺蜜(29)

23:10 老闺蜜(30)

23:55 老闺蜜(31)

2023/10/22 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 生活万岁(33)

13:45 生活万岁(34)

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

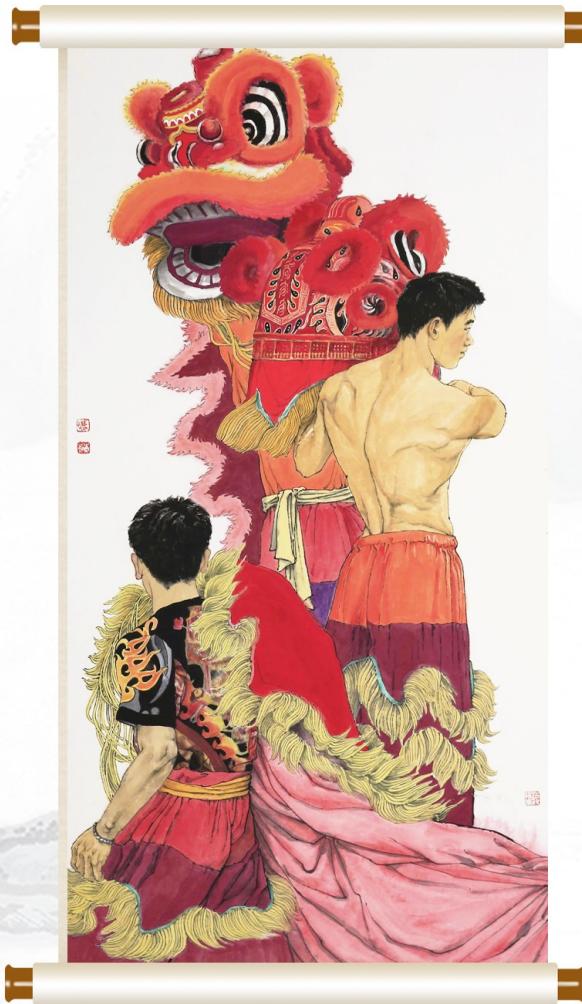
22:25 老闺蜜(32)

23:10 老闺蜜(33)

23:55 老闺蜜(34)

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书画爱好者的作品。



蒋小东



利小刚



梁惠充



龙丽娟