

# 南宁广播电视报

2023年10月19日

2023年第39期

总1823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

# 重阳

农历九月初九

传统  
赏菊品秋光  
长久共重阳



南宁广播电视报  
微信公众号

## 银行：“沉睡账户”该醒醒啦！

为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，推动银行业践行金融工作人民性，切实维护金融消费者合法权益，金融监管总局组织开展银行“沉睡账户”提醒提示专项工作，做好关系消费者切身利益的实事。

“沉睡账户”主要是指5年及以上未发生主动交易，且账户中有余额的个人银行账户。“沉睡账户”关系到消费者切身利益，本次“沉睡账户”提醒提示专项工作自2023年10月起，持续1年，由各银行机构对“沉睡账户”持有人进行提醒和通知。通过“沉睡账户”提醒提示工作，帮助消费

者了解自身银行账户开立情况，及时查看、使用或注销冗余账户，唤醒沉睡的“钱袋子”，提升资金利用效率。

“沉睡账户”提醒提示工作是金融监管总局在“金融消费者权益保护教育宣传月”活动期间开展的“为民办实事”专项行动之一。金融监管总局将以此次提醒提示专项工作为契机，推动银行业进一步强化主动服务意识，优化账户管理相关措施，提升账户查询、提取、注销等服务的便利性，不断增强银行业消费者的获得感和满意度。

来源：国家金融监督管理总局



## “社会保障卡惠民服务月”活动启动 在南宁刷社保卡消费享满减



近日，2023年第二期南宁市“社会保障卡惠民服务月”活动全面启动。为拓展社会保障卡（以下简称“社保卡”）的金融功能应用，让更多南宁社保卡持卡人享受到社保卡金融优惠，南宁市社会保障卡管理办公室继续联合中国工商银行、中国农

业银行、中国银行、中国建设银行、交通银行、中国邮政储蓄银行、广西北部湾银行共7家社保卡合作银行开展第二期南宁市“社会保障卡惠民服务月”活动。

10月12日至11月30日，南宁社保卡持卡人在指定的441家商家使用社保卡金融账户在购物、加油、观影、观光、运动等场景消费，享受满减优惠。

社保卡同时具有社保功能和金融功能，本次活动使用的是社保卡的金融账户，即社保卡可等同于普通银行卡使用，持有参与活动银行的南宁社保卡持卡人均可参与。

活动期间，持卡人在441家活动商家通过使用实体社保卡金融账户刷卡、南宁智慧人社APP电子社保卡消费码扫码消费结算，有机会享受金融消费满减优惠。本次活动共提供22500个满减优惠名额，其中商超类13000个，加油类7500个，文化观光旅游类2000个。每位持卡人每类场景每周可享1次满减机会，活动名额先到先得，用完即止。

活动范围覆盖商超、便利店、加油站、电影院、景区、运动场馆等。其中，在商超和便利店购物消费满30元减15元，在加油站加油消费满200元减40元，在影院和景区、运动场馆购票或消费满20元减10元。活动详情见“南宁人社”微信公众号。

未办卡的参保市民可持本人有效身份证原件到活动参与银行的社保卡即时制卡网点申请办理，立等可取。如未激活社保卡金融账户，本人可持实体社保卡和有效身份证原件前往社保卡卡面对应银行的网点激活社保卡金融账户，并将资金存入金融账户内。参加过今年第一期活动的南宁社保卡持卡人可继续参与活动享受相应优惠。持卡人可通过云闪付APP首页搜索“加油类”“商超类”“文旅类”，查看活动剩余额度。

下一步，南宁市人社部门将持续推动社保卡在金融服务、智慧城市、信用服务等公共服务领域“一卡通”应用，使社保卡成为管用、好用、惠民、便民的民生卡。

记者：黎娜

「双十一」即将到来，这些事项需注意！



一年一度的“双十一购物狂欢节”即将来临，各大电商平台纷纷开始“花式促销”，消费者对各类红包游戏、满减规则、定金预付等促销手段早已见怪不怪，但随着活动方式越来越复杂，还是难免会落入消费陷阱。为此，南宁市市场监督管理局12315中心提醒广大消费者理性消费，合理选购，做一个精明的购买者。

### 选购平台要正规 直播带货有风险

“双十一购物狂欢节”临近，众多电商平台纷纷抛出让人应接不暇的优惠活动，建议广大消费者认准正规平台，优先选择经营时间长、信誉度高、访问量、资质齐全的购物网站及直播平台，下单前了解清楚网页、直播间推荐的商品来源、功能、质量及价格等情况，不要相信绝对化用语的广告宣传，不要为了凑单而盲目购买不必要的商品。不要轻易将个人信息、手机动态验证码提供给他人，谨慎对待未经认证或非正常弹出的网站链接，防止误入钓鱼网站购物。

### 优惠促销方式多 各项规则需厘清

“双十一购物狂欢节”促销规则复杂繁琐，俨然已经成了一场全民“烧脑游戏”。选购商品时，消费者应该仔细阅读商家促销活动规则，对于不明之处应及时向商家或平台客服进行咨询，针对预付定金的商品，要详

细了解预售规则、商品介绍、赠品信息、发货时间、退换货规则等。提前关注商品的价格变化，避免落入商家“先涨价再降价”的消费套路，如商家未赠送运费险，可在下单时自行选购，以抵扣退换货产生的运费。

### 网络购物应理性 消费陷阱要小心

一些商家为了在“双十一购物狂欢节”竞争中占据市场优势，在商品的价格上动起了“歪脑筋”。在此提醒广大消费者，在消费时应根据自身需求理性选择，货比三家，挑选有质量保障的正规商品，不要因贪图便宜而冲动购买明显低于市场价格的商品。尤其是对于“一折秒杀”“清仓甩卖”等超低折扣商品更要认真辨别，避免掉入消费陷阱。同时，注意甄别非正常返利促销活动和“消费返利”风险，不要被“高额返利”“全额返现”等宣传所诱惑而盲目消费，提高防范意识和识别能力，做到科学、理性消费。

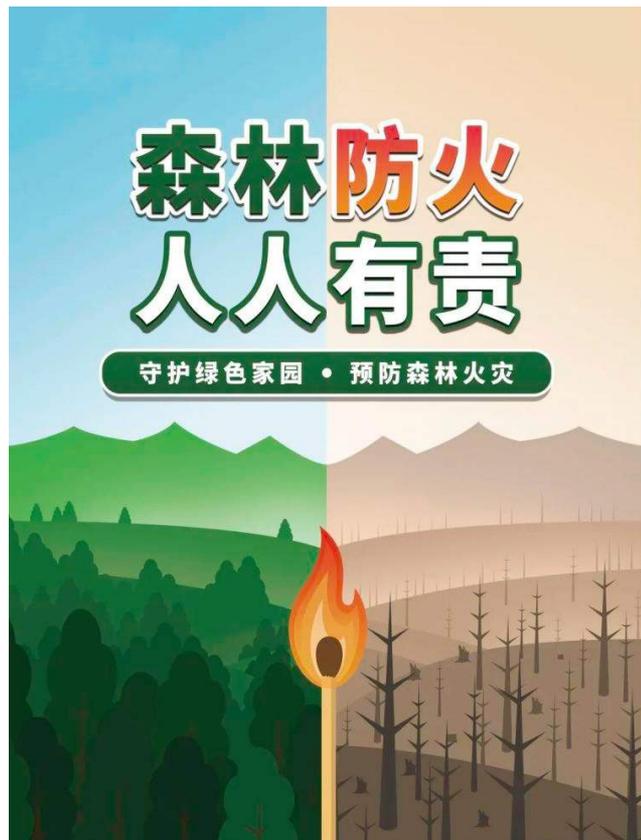
### 商品收货重验收 退换时限要把握

“双十一购物狂欢节”期间，商家销售量成倍增长，可能出现商家因备货不足而不能按期发货、物流配送时间延长等情况。建议消费者下单后关注物流信息，避免错收和漏收快递，如长时间未收到商品，应及时点击“延长收货”，以免系统“自动收货”。收货时先查看购买商品的规格、数量、赠品等是否与订单一致，一旦发现商品或赠品出现问题，尤其是对于退货理赔条件较为严格的生鲜食品，应尽快与商家或平台联系，把握好退换货的时限，避免产生不必要的售后维权纠纷。

### 网购凭证要留存 依法维权有保障

通过网络购买商品时，消费者要及时向商家索取并妥善保管支付记录、电子交易码等有效购物凭证。发生消费纠纷时，要及时与商家、平台协商，协商不成可通过拨打12345、12315热线，或通过“全国12315”网站、公众号、手机APP等渠道投诉举报，依法维护自身合法权益。

记者：黄明政



## 首款四价流感病毒亚单位疫苗开打

我国首款四价流感病毒亚单位疫苗已在天津开打。该款疫苗为3岁及以上人群提供更优质的流感疫苗保护,可预防由甲型H1N1、H3N2和乙型BV、BY四种流感病毒引起的流行性感冒,填补了我国四价亚单位流感疫苗领域的空白,标志着我国流感疫苗创新技术迈上新的台阶。据了解,接下来,该疫苗将在全国多个省市陆续开打。

我国首款四价亚单位流感疫苗——“慧尔康欣”于今年5月份获批,为我国预防用生物制品1类新药。

目前我国使用的流感疫苗绝大部分是第二代普通裂解流感疫苗,亚单位流感疫苗属于第三代流感疫苗,相比第二代普通裂解流感疫苗拥有显著优势:具备有效抗原纯度高、接种后不良反应少、免疫效果更优秀等特点,对于儿童、老年人和体弱者更为友好。

《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023—2024)》指出,从疫苗制备工艺来看,亚单位疫苗去除病毒内部蛋白

仅保留纯度较高的HA(血凝素)和NA(神经氨酸酶)抗原成分,相较于裂解疫苗具有更好的安全性。

一位行业人士介绍:“亚单位疫苗制备工艺复杂、生产难度较大,为确保最优效果,往往需要5支普通裂解疫苗的原材料,才能纯化出1支亚单位疫苗。”

国际疫苗学期刊《疫苗》刊载的四价流感亚单位疫苗“慧尔康欣”临床三期数据显示,以国内流感裂解四价疫苗的标杆产品作为对照,3—8岁儿童发热反应显著低于对照组,仅为对照组的46%,儿童发热反应更少。

天津市卫生健康委副主任、市疾控局局长韩金艳表示,接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险,接种流感疫苗可减少42%流感样比例就诊,老年人接种流感疫苗能预防28%的流感相关并发症。通常接种流感疫苗2—4周后,可产生具有保护水平的抗体,6—



8月后抗体滴度开始衰减。根据流感南北差异的流行情况不同,每年接种流感疫苗时间也会有所不同,北方稍早在10月左右,南方稍晚,有的持续到来年一季度。

来源:科技日报

## 「小青芒」来了!



广西·2023  
第一届全国学生(青年)运动会志愿者  
THE 1<sup>ST</sup> NATIONAL STUDENT (YOUTH) GAMES VOLUNTEERS



广西·2023  
第一届全国学生(青年)运动会志愿者  
THE 1<sup>ST</sup> NATIONAL STUDENT (YOUTH) GAMES VOLUNTEERS

经过广泛征集和研究讨论,“小青芒”正式成为首届学青会志愿者专属IP。“小青芒”谐音“小青忙”,寓意着小小的青年志愿者乐于帮忙,与八桂儿女开放包容、热情好客、能帮就帮、敢做善成的品格不谋而合。碎米样的芒果花,以“人一之我十之,人十之我百之”的奋进姿态,一往无前、前赴后继,把结成芒果的机会留给了最健壮的那一朵,这与志愿者大公无私、乐于奉献的形象有异曲同工之妙。“小青芒”不仅体现了广西特色,而且展现了志愿者的青春朝气和蓬勃活力,预示着学青会志愿者都将像广西芒果一样,以无私精神、以更高品质更优品质,服务好学青会每一场赛事,身体力行打造如广西芒果一样全国知名的志愿者品牌。

首届学青会志愿者标志的主体图形设计与会徽色系一脉相承,整体形状为爱心结合桂花而融成的绣球,一粒粒石榴籽环抱其中。桂花和绣球均为极具代表性的广西元素,爱心代表了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。标志中一颗颗爱心心连心,一个个青年手牵手,预示着各民族青年志愿者将像石榴籽那样紧紧抱在一起,铸牢中华民族共同体意识,在学青会赛场上广泛交融、团结一心、倾情奉献,汇聚起一往无前的磅礴力量,为奋力谱写中国式现代化广西篇章贡献青春力量。

为进一步做好学青会志愿者组织动员宣传工作,树立好学青会志愿服务品牌形象,学青会执委会志愿者工作部诚挚邀请了短道速滑运动员、奥运冠军武大靖,中国乒乓球运动员、奥运冠军陈梦,前中国跳水运动员、广西首位女子奥运冠军李婷,中国体操运动员、第31届世界大学生夏季运动会冠军兰星宇,全国戏曲表演领军人才、《新刘三姐》主角“姐美”扮演者陈慧,中国大学生自强之星标兵、广西见义勇为模范李凌志,广西“新时代好少年”、红色文化志愿讲解员张婷玉等7名优秀青年代表担任第一届全国学生(青年)运动会志愿者形象大使。

据悉,首届学青会志愿者昵称、标志将作为学青会志愿者专属IP,广泛运用在学青会志愿服务活动中,进一步扩大学青会志愿服务影响力。学青会志

愿者形象大使作为各领域优秀青年代表,将发挥各自特长,积极参与学青会志愿服务宣传推广工作,共同推动形成人人争当志愿者、人人奉献学青会的良好氛围。

志愿服务作为学青会整体工作的重要组成部分,是彰显青春活力、展示壮美广西的重要窗口。学青会筹备工作启动以来,共青团广西区委作为学青会执委会志愿者工作部的牵头单位,科学构建了志愿者调度协作运行、志愿者保障激励等学青会志愿服务十大机制,精心招募了1.5万名青年志愿者,拍摄制作了18门志愿者培训课程,举办了学青会志愿者骨干研学营,倾心打造了学青会志愿者昵称、标识,多维度多渠道开展了学青会志愿服务宣传动员。目前,已组织一千多名志愿者服务学青会冲浪项目、手球项目(女子组)以及综合测试赛等比赛,学青会志愿者“优质、高效、专业”的服务得到了一致好评和广泛认可。

记者:王虎



## 老友说



### “一锤子买卖”只会丢掉消费者的信任

今年中秋、国庆假期叠加,组成了8天小长假,有网友称今年“十一”火爆程度堪称历史之最。

但随之而来的是酒店的“涨价潮”。据了解,这个假期不少城市的酒店价格普遍上涨两至三倍以上,多个网红城市,经济型酒店国庆房价直逼高端度假酒店价格。更有网友表示,仅隔了一天,预订价格又涨了200元。

假日住宿价格比平常上涨几个百分点,本无可厚非。可当一些酒店、民宿的价格提至五到十倍以上,超过合理的上涨范畴时,消费者的反感度便会拉满。不少消费者坦言,商家只顾自己、只重利益的行为属实是“吃相太难看”。

更有甚者,一些商家提升了价格

却不按照约定提供服务,有些要求消费者补差价否则直接毁约,令人气愤不已。这些行为,影响了消费者的出行体验,损害了城市的形象。

买卖不是一锤子下去就万事大吉,作为商家更不能一味逐利,为了金钱,丢了诚信。如果商家在提升服务质量上不思进取,在坑蒙拐骗上极尽所能,长此以往,必定会让自己陷入金钱的沼泽,动摇长远健康发展的基石。反之,如果能以假日为契机,积极展现品牌形象、塑造产品口碑、提高自身美誉度,则会收获一票的忠实粉丝,实现可持续发展。

希望,下一个“十一”长假,消费者信任不再消失,“酒店刺客”不再出现。

作者:蔡小白 罗赞



扫码了解更多



## 下班后“微信办公”算加班吗？

职场上，利用微信等社交软件工作早已司空见惯，但一些公司在下班后或休息日，“顺手”在微信上安排工作，让很多上班族吃不消。非工作时间“微信办公”算不算加班呢？



### 微信工作超出简单沟通范畴属于加班

李小美(化名)于2019年4月1日入职北京某科技公司担任产品运营，双方签订劳动合同至2022年3月31日，其中约定李小美执行不定时工时制度。

后因加班问题，双方发生劳动争议。李小美提交《假期社群官方账号值班表》、微信聊天记录、钉钉打卡记录，称其经常在下班后或假期，使用社交软件与客户及员工沟通，公司应向其支付加班费。公司认为，李小美在休息日值班时，主要负责在客户群中回答客户偶尔提出的问题，并非加班。

李小美申请劳动仲裁，请求公司支付500多小时的加班费，共计20.32万元。劳动仲裁委不支持其请求。李小美不服裁决，诉至法院，要求判决公司支付其延时加班费、休息日加班费、法定节假日加班费等合计40万元。

一审法院审理认为，由于李小美与公司在劳动合同中约定执行不定时工作制，法院不支持其主张休息日及延时加班费的请求。关于法定节假日加班争议，一审法院审理认为，李小美仅提交了《假期社群官方账号值班表》，但主张加班的大部分日期并非法定节假日，且不能证明值班时的具体工作内容、工作时长，因此法院不支持其主张法定节假日加班费的请求。最终，一审判决驳回李小美的全部诉讼请求。李小美不服，提起上诉。

二审法院审理认为，《中华人民共和国劳动法》第三

十九条规定：“企业因生产特点不能实行本法第三十六条、第三十八条规定的，经劳动行政部门批准，可以实行其他工作和休息办法。”

根据劳动部《关于企业实行不定时工作制和综合计算工时工作制的审批办法》规定，企业实行不定时工作制和综合计算工时工作制必须经劳动保障部门审批。

本案中，虽然双方在合同中约定实行不定时工作制，但公司未获得不定时工作制审批。根据李小美提供的微信记录、《假期社群官方账号值班表》等证据分析，公司存在工作日下班时间及休息日安排其工作的情形。

二审法院认为，随着经济发展及互联网技术的进步，劳动者工作模式越来越灵活，可以通过电脑、手机随时随地提供劳动，不再拘束于用人单位提供的工作地点、办公工位，特别是劳动者在工作时间、工作场所以外利用微信等社交软件开展工作等情况并不鲜见。对于此类劳动者隐形加班问题，不能仅因劳动者未在用人单位工作场所工作而否定加班，应虚化工作场所概念，综合考虑劳动者是否提供实质工作内容认定加班情况。如果劳动者在非工作时间使用社交软件工作超出一般简单沟通的范畴，劳动者付出实质性劳动内容，或者使用社交软件工具



具有周期性和固定性，明显占用了劳动者休息时间，应当认定为加班。

本案中，虽然公司称李小美休息日值班仅仅负责在客户群中回复问题，并非加班，但根据聊天记录及工作职责可知，李小美利用社交软件工作已经超出简单沟通范畴，且《假期社群官方账号值班表》能够证明其工作内容具有周期性和固定性，有别于临时性、偶发性的一般沟通，体现了用人单位管理用工的特点，应当认定构成加班，公司应支付加班费。同时，二审法院认为，劳动者在加班时亦可从事其他生活活动，以全部时长作为加班时长有失公平，应当酌定公司支付的加班费数额。最终，二审法院判决公司支付李小美加班费3万元。



2021年5月，张某入职武汉一家团购公司，双方签订了2年劳动合同，约定每月工资16000元，每天工作8小时。尽管合同对每日工作时长有明确约定，但张某经常在下班时间使用微信处理工作事务，有时是简单回复工作问题，有时是召开线上工作会议，短则几分钟，长则数小时。

2021年11月，张某与公司解除劳动关系。经过劳动仲裁程序后，2023年3月，张某将该团购公司起诉至洪山区法院，要求公司支付延长工作时间的加班工资8万元。

庭审中，张某认为，从2021年7月到离职前，自己一



### 非工作时间隐形加班 不局限于用人单位的工作场所

直是24小时待命工作，下班后仍在微信处理工作事务，经常工作到半夜，最晚的时候工作到凌晨两点，公司还会半夜召开微信工作会议。微信加班已经严重影响了自己的正常休息生活，超过了合同约定的工作时间，公司应该支付加班费。

公司则认为，张某属于公司的管理人员，在工作群里沟通属于正常工作交流，而且张某接洽相关事务后，不需要他亲力亲为，所以张某不存在加班行为，公司不应该向其支付加班工资。

那么张某下班后微信办公，到底算不算加班？是否应该拿加班费？我国相关法律规定，加班费是指用人单位向劳动者支付的，超过劳动者正常工作时间的工资报酬，属于工资的一种组成类型。

什么情况下单位要付加班费？这与用人单位所实施的工时制度有关系。工时制度有三种：标准工时制、不定时工时制和综合工时制。

一般情况下，标准工时制中超过正常工作时间的，用人单位应该支付加班费。

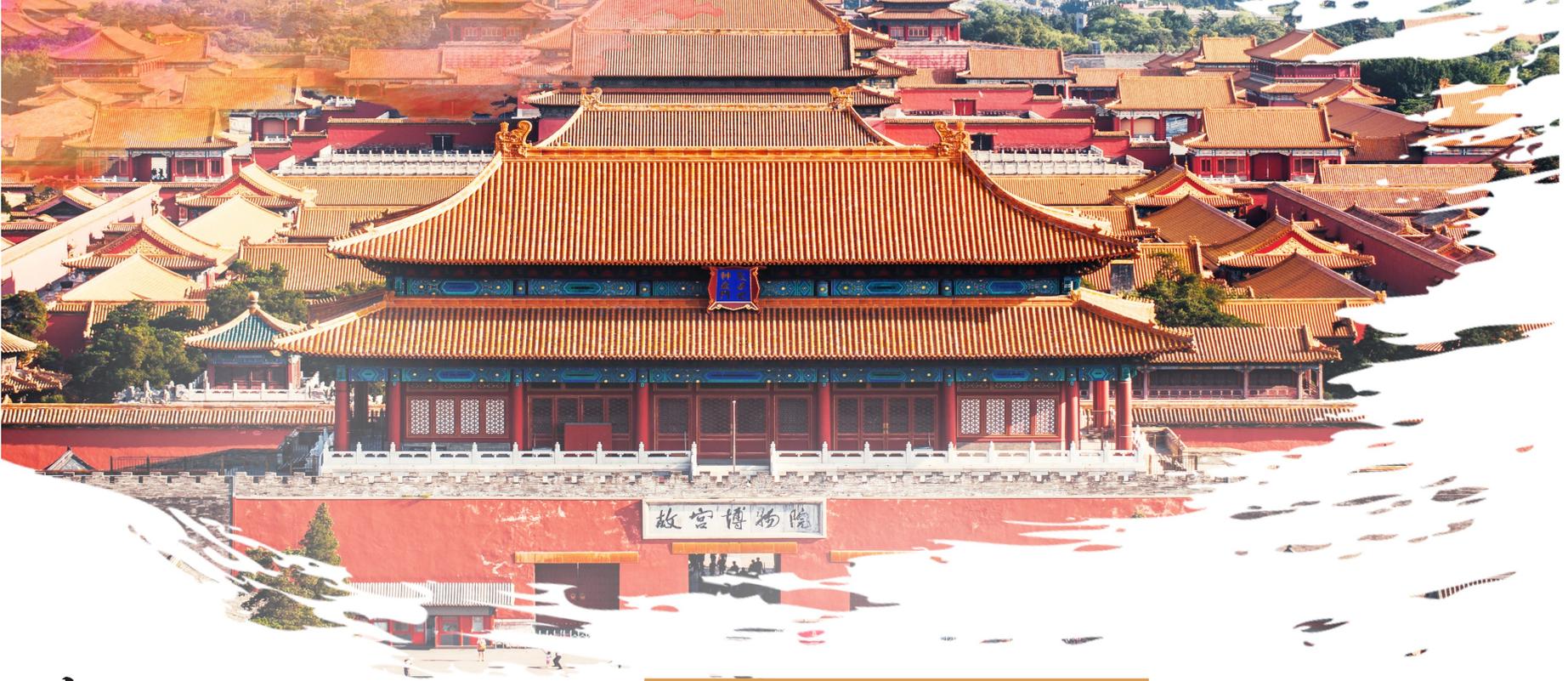
批准实行不定时工作制的企业不需要支付加班费，但是用人单位在法定休假日安排职工工作，仍然应当按照不低于本人工资标准的300%支付加班费。

经劳动行政部门批准实行综合计算工时工作制的，其综合计算工作时间超过法定标准工作时间的部分，应视为延长工作时间，并应支付劳动者延长工作时间的工资。

洪山区法院认为，本案中，张某和用人单位之间的劳动合同实行的是标准工时制。张某利用休息时间回复工作相关问题，已超出了简单沟通范畴，需要进行实质性处理，应当认定张某存在加班情形，又因通过社交媒体进行加班时长难以量化，全部时长认定加班有失公平，故综合考虑到原告的工资情况、职务要求、加班频率、时长、内容等酌情支付该项加班费用为5000元。

承办法官介绍，随着经济发展及互联网技术的进步，劳动者工作模式越来越灵活，可以通过电脑、手机随时随地提供劳动。对于非工作时间的隐形加班问题，不应局限于用人单位的工作场所，应综合考虑劳动者是否在工作时间外处理工作事务，是否付出了实质性劳动，占用了劳动者休息时间。

本案中，张某付出了实质性劳动，应当认定为加班。当然，不是所有“居家办公”“微信办公”都算加班，若是简单沟通，具有偶发性和临时性，未影响劳动者生活休息，则不应认定为加班。



传承文明 弘扬文化  
『博物馆热』值得珍视

故宫新展呈现宋拓魅力

近日,故宫博物院与香港中文大学联合推出的“宋拓魅力——碑帖珍本特展”在故宫文华殿展出,吸引了众多观众前往一睹风采。展品共计65件(套),故宫博物院和香港中文大学文物馆各有20件宋拓珍本展出,此外还展示了部分书画、器物精品。

作为中华民族独有的文化创造,古代碑帖蕴含着丰富的艺术价值、历史价值、学术价值。据悉,唐拓本目前仅有几件存世且均流失海外,宋拓本为国内碑帖文物中时代最早、价值最高、版本最优的作品。

本次展览分为三个单元,为观众提供了一个欣赏顶级碑帖文物的平台,从书法、文词、纸墨、版本与传承等角度展现宋拓的魅力。

第一单元“《西岳华山庙碑》及汉唐碑刻”展示书法史上著名汉唐碑刻的宋拓本。《西岳华山庙碑》曾被清人誉为“汉隶第一品”,东汉延熹八年(165年)立于陕西华阴西岳庙,碑文记述历朝帝王祭祀西岳华山的典礼,由弘农太守袁逢主持修庙并勒铭。原碑在明代已毁,传世拓本仅有4本。此次展出该碑的两件宋拓

本,即故宫博物院所藏“华阴本”与香港中文大学文物馆所藏“顺德本”。“顺德本”为传世拓本中年代最早者。这一单元还呈现了唐代知名书法家碑刻代表作的宋拓本,如欧阳询书《九成宫醴泉铭》、虞世南书《孔子庙堂碑》、李邕书《李秀碑》《李思训碑》、颜真卿书《多宝塔碑》、柳公权书《玄秘塔碑》。

第二单元“《淳化阁帖》及宋代法帖”展示以《淳化阁帖》为代表的宋代刻帖宋拓本。北宋淳化三年(992年),宋太宗赵光义命翰林侍书王著将内府所藏历代法书摹刻成法帖,故而得名《淳化阁帖》。它是现存最早的官刻丛帖,开启了刻帖传拓的风气,有“法帖之祖”的美誉。《淳化阁帖》原石早毁,故宫博物院藏“懋勤殿本”和香港中文大学文物馆藏“泉州本”均为传世《淳化阁帖》重刻善本。“懋勤殿本”书刻精湛,纸墨醇古,清初已入内府,曾长期存放在懋勤殿内,卷一钤“懋勤殿鉴定章”印,故名“懋勤殿本”。此本共十卷,每卷裱成一册。此次展出



的是第六册,墨纸共三十五开半。

第三单元“游相《兰亭》”集中展示南宋理宗朝丞相游似收藏的10余种《兰亭序》拓本。目前传世的《兰亭序》主要有两种,一种是后人的临本、摹本,另一种则是刻石拓本。两宋时期,刻帖兴盛,《兰亭序》刻石传拓成为一种风尚。“游相《兰亭》”按天干排序,从甲、乙至壬、癸,每干10种。此单元展出其中的14种供观众比对、欣赏。

让“博物馆热”持久恒温

“一个博物院就是一所大学”,一件件文物承载着千百年的历史沧桑,抽象、模糊的历史从而变得具体生动。当前,我们正在见证中华优秀传统文化的复兴,越来越多的人希望通过参观博物馆深入了解博大精深的中华文明,了解中华民族的历史底蕴及其创新伟力。人们把参观博物馆当成一种习惯、一种生活方式,体现了人们对高品质精神文化生活的自觉追求,对传承发展中华优秀传统文化的由衷认同。

逐渐升温的“博物馆热”,对文博场馆的运营和服务提出了更高要求。国务院办公厅转发国家发展改革委《关于恢复和扩大消费的措施》、国家文物局办公室印发《关于加强博物馆暑期等节假日开放服务工作的通知》,都明确提出要“引导博物馆延长开放时间”。

按照国际通行的惯例,博物馆一般在周一闭馆,一方面是为博物馆设施、文物展品的休整和保养留出时间;另一方面,一般来说每周首个工作日的客流量较小,选择在这一天闭馆,影响面不大。

而现实是,无论是周一还是周末,平时或节假日,各地博物馆皆可见熙攘人流,特别是外地游客行程紧,若赶上周一闭馆日,错过博物馆之旅,难免抱憾。

由此,建议博物馆根据实际情况,调整预约参观政策,采取分时段预约、动态投放门票、适当延长开放时间、增加预约名额、举办网上“云展览”等方式,通过优化管理、科技赋能等手段提升客流承载力,让观众有更好的参观体验,让优质公共文化惠及广大群众,让博物馆“持久热”长久热下去。

各地应珍视“博物馆热”这一正在蓬勃发展的文化需求,以更加丰富的公共文化服务迎接这份燃起的热情。各地博物馆应加强机制创新,有效盘活博物馆资源,充分挖掘其中更容易被观众理解和接受的传统文化元素,拉近公众和文物的距离。创新文化体验和传播手段,推动博物馆与教育、科技等领域跨界融合,将其与现代时尚潮流有效结合,让形式、内容更加有趣,让传统文化不再枯燥,不断拓宽“到博物馆去”之路,让“博物馆热”在人们心中留下持久温度。

博物馆是一个国家和城市最灿烂的文化名片。各地要发挥好博物馆的“大学校”作用,珍视群众文化需求,因时而动,顺势而为,守正创新,让传统文化为现代生活提供更加丰厚的养分,让博物馆成为人们美好生活的重要组成部分。

来源:人民网 央视网



近年来,博物馆成为众多游客和市民的“网红打卡地”,由于人气火爆,许多热门博物馆排起长队,甚至一票难求。为尽可能接待更多的市民游客,近期,南京博物院等博物馆纷纷延长开放时间;以六朝博物馆为代表的一些博物馆,更是打破了“周一闭馆”的惯例。

“知来处,明去处。”博物馆是连接过去、现在、未来的桥梁,是传承文明与弘扬文化的殿堂。随着文化和旅游市场的强劲复苏,博物馆已经成为青少年研学旅行的首选之地,也是成年人向往的学堂。

# 秋风习习至 降“燥”正当时

近日,受南下的冷空气影响,南宁也算真正“入秋”了。老友们有没有发现,最近特别容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状呢?如果有的话,便是典型的“秋燥”了。

中医药膳是中国饮食文化的重要组成部分,已有几千年的历史。“谷肉果菜,食养尽之。”未病食药膳可强身健体,谓之“食养”。秋季在饮食方面可以适当食用药膳,以抵抗

气候变化。秋季偏燥,因此,秋季养生以降“燥”兼润肺为主。本期小编就为大家推荐几款适合秋季的药膳食疗方,赶紧对照食谱做起来!

## 莲子猪肚汤

莲子猪肚汤是广东省的一道传统药膳,以莲子为制作主料。莲子味甘、涩,性平,有滋养补虚、养心安神、健脑益智、消除疲劳、清心醒脾、补脾止泻的功效。汤中猪肚味甘性平,有补血安神的作用。这款汤适合秋季滋补,有健脾养心的功效。

材料:猪肚1个、莲子50g、白果50g、姜5g、盐2g、枸杞适量。

### 制作方法:

- 1.猪肚先翻个面,放入面粉、盐不停抓揉,把黏液揉下来,用水冲洗干净,如此2—3遍至无异味。
- 2.烧开一锅水,把猪肚翻回到正面,用菜盘子套住(可防止猪肚回缩),放姜片、料酒、醋,在锅里焯一下,把浮沫撇去。煮2—3分钟即可捞出放凉,用刀刮掉猪肚表面油脂和白膜,冲洗干净。

3.将准备好的材料一起放入瓦煲内,加水浸过猪肚,慢火煲3—4小时,调味即可食用。

### 注意事项:

- 1.莲子的莲心味苦、性寒,不适宜脾胃虚寒的人食用,有可能加重病情。
- 2.猪肚的胆固醇、嘌呤含量比较高,高脂血症以及高尿酸血症患者慎用。



## 杏仁百合粥

杏仁百合粥是由鲜百合、苦杏仁与粳米熬制而成,可润肺止咳、清心安神,能治疗病后虚热、咽痛干痒、肠燥便秘、肺虚劳咳等。这道膳食中,百合具有养阴润肺止咳的功效,临床常以蜜炙百合用于阴虚肺燥所致的咳嗽,具有清心安神的作用,对于热病伤阴、余热未清、虚烦惊悸、失眠多梦的病人常有裨益。中药中的杏仁有苦杏仁与甜杏仁之分,苦杏仁味苦微温、有小毒,能止咳平喘、润肠通便。

材料:取杏仁5粒、百合15—20克、粳米30—50克。

### 制作方法:

- 1.将上述材料用清水浸泡2次,每次30分钟。

- 2.粳米洗净,放入紫砂锅,加水煮沸。
- 3.放入去皮杏仁,继续煮至熟。
- 4.加洗净的百合,加白糖适量,共煮成粥。

### 注意事项:

- 1.百合虽然是药膳佳品,有滋补保健作用,但不宜盲目跟风食用,凡是风寒感冒咳嗽者、脾胃虚寒、腹泻便溏者不宜食用。
- 2.可食用杏仁分为药用杏仁和坚果杏仁两类。此处为药用杏仁,主要用作药用,一般不作休闲食品使用,食多易中毒(不建议小儿食用),一般煎汤在3—10g,适量即可。



## 冰糖炖雪梨

梨,性甘、微酸,凉,主要功效为润燥、生津、清热。冰糖雪梨适合干咳无痰或少痰的人群,主要针对阴虚口干,时有咳嗽、咳痰或干咳的中老年人,慢性咽喉炎、哮喘的病人以及长期用嗓的歌唱家和广播员。而常见的风寒咳嗽、痰湿痰热咳嗽或病毒感染等原因引起的咳嗽,喝梨水不但没效果,还可能适得其反。

市面上梨的品种较多,不同品种的梨功效作用也存在差异。雪花梨果皮较为粗糙,果肉鲜甜可口,香脆多汁,含有丰富的糖、蛋白质等诸多营养物质,对于清热解毒、利便止咳也有着非常明显的效果,是炖梨的首选材料。梨皮具有降火生津、化痰止咳、清心润肺、清热润燥的功效,在选择梨时应尽可能选择梨皮较厚且粗糙的,以便达到更好的药用效果。本食疗方由于含有冰糖,只要服用者脾胃功能不是过于虚寒都是可以服用的。

材料:雪梨1个、冰糖10g、枸杞10g。

### 制作方法:

- 1.雪梨洗净去皮
- 2.切去顶部当作盖子,将中间的核挖空。
- 3.在雪梨中间放入冰糖和枸杞,盖上盖子,中火隔水蒸一小时。

### 注意事项:

- 1.梨皮不要去掉。梨皮作为药

材,治疗作用不容小觑,对于干咳不止的人来说,用梨皮才是最佳选择。

- 2.不宜放过多的糖,过甜会刺激咽喉部产生不适,易致咳嗽加剧。
- 3.雪梨药性偏凉,脾胃虚寒、风寒咳嗽的人群应忌用。
- 4.空腹食用容易刺激肠胃,饭后2小时食用最佳。
- 5.梨含糖量高,糖尿病患者应慎用。
- 6.冰糖炖梨虽好,但不宜多吃。过量易导致腹痛、腹泻等不适,建议一天喝一次,每次食用1个梨即可。



# “风景眼”里看山城

10月11日零时起,全国铁路实行第四季度列车运行图,其中优化了南宁至重庆间运行径路,南宁至重庆最快4小时32分可达,南宁至成渝双城间形成“6小时交通圈”。交通便利了,南宁人前往重庆体验美景美食也可以提上日程了,本期就让我们跟随一篇游记,领略一番重庆的山城景致吧。

我们住在渝北区的一家酒店。拉开窗帘,能够看到200米之外的重庆北站。山城就是这样,看着很近,可从我们出站到酒店却开车走了15分钟,因为山城的路绕来绕去。这让我想起山里人经常讲的一句话:看得见屋走得哭。

重庆不仅是一座山城,其实也是一座水城。滚滚而来的长江和奔腾不息的嘉陵江穿越崇山峻岭,在重庆朝天门深情相拥。两江美妙的曲线,勾勒出美丽的渝中半岛。渝中半岛,重庆人管它叫“母城”。母城,好亲切的名字!在重庆人看来,她是城市的母亲,孕育了重庆的根和源。3000年的江州府、800年的重

庆城、100年的解放碑,沉淀了厚重的历史文化,重庆人从中归纳出巴渝文化、抗战文化、红岩精神。

重庆,将山城、江城、不夜城浓缩成美丽如画的风光,将她的魅力一览无余地展现在世人面前。两江四岸,涛声阵阵,最美半岛的风情演绎得淋漓尽致。在这座800年历史的都市里,有规模宏大的都市悬崖建筑洪崖洞,还有著名的红岩村,向游客展示着当年中国共产党人在重庆的奋斗历程。周恩来、董必武、叶剑英、吴玉章、王若飞、邓颖超等在这里工作生活过。

## 三峡博物馆

在有限的时间内,我们游览了中国三峡博物馆,这是重庆的一张亮丽名片。与许多地方博物馆不同,三峡博物馆是“国字号”。它与重庆标志性建筑、庄严的人民大礼堂遥遥相对,中轴线正好与人民大礼堂吻合。整栋建筑呈扇面形展开,共四层,每层突出一个主题。这里有主题雕塑、场景复原、音乐绘画、声控影像和多媒体等展览形式,再现了三峡悠远的历史。

这座博物馆以三峡为主题,同时又是历史艺术类的综合性博物馆。三峡工程涉及的1087处文物古迹,三分之二以上展示于此。在这里,人们感受到的是重庆的魂魄血脉、风云际会、自然造化 and 阴晴圆缺。



## 磁器口古镇

我每次到重庆来,都要去逛逛磁器口古镇。这里的建筑青砖黑瓦,简洁大气,一条条青石板铺就的巷子曲径通幽,一幢幢斑驳陆离的房屋古朴安详,仿佛一位老人在向你诉说着重庆最古老最朴实的故事。如今的磁器口古镇仍然保留着众多历史遗迹,如始建于宋真宗咸平年间的佛教名刹宝轮寺,还有川东地下党重要秘密联络点之一的鑫记杂货铺。当然,这里最多的还是茶馆、美食店以及各种手工艺品店。

“嗨,咱们去掏个耳朵吧。难得到重庆来,也享受一把。我请客哟。”同行的一位年轻人慷慨提议。一行四人也不客气,跟着他鱼贯进入“耳朵”店。一位戴着眼镜的重庆姑娘让我在木椅上坐好,一边做准备工作,一边向我介绍掏耳

朵的民俗传统。“我们重庆人不叫掏耳朵,叫‘小舒服’。这是一种和技术融为一体的民间手艺,已经被列入非物质文化遗产。您知道吗?我国民间有快活似神仙的‘三大乐活’。”我抬眸怔怔望着她,期待她继续说下去。“洗澡、捏脚、掏耳朵。”她接着介绍道,掏耳朵雅称采耳,是民俗七十二行中的一支……说着,她便给我掏起了耳朵。那动作很轻,掏耳朵的“十八般武艺”全用上了,工具有弹性耳扒、银针鹅毛、竹柄鸡毛、钩针、镊子等。感觉她的动作很慢,捏揉推压,梳理轻弹,让人先是酥痒微麻,尔后紧张刺激,最后又平缓舒坦,还真是一种极致的享受,怪不得古人有诗赞曰:“千年游来多享受,神仙飞来也歇脚。”



## 广阳岛

重庆的天是经不起表扬的,只晴了一天,便哗哗地下了雨。我们撑着伞游览广阳岛。这是一个被长江包围的江心洲,岛上地势平坦,微微起伏,介于丘陵和平地之间。微微起伏的肥壤沃土,在别的地方算不了什么,可在山城重庆,却是非常稀缺的资源。在逼仄山城生活惯了的重庆市民来到岛上,都会情不自禁地惊叹:好大的一块地!

广阳岛作为长江上游最大的江心绿岛,是不可多得的生态宝岛,按照“长江风景眼、重庆生态岛”的定位重新规划,还岛于民,书写了一份绿色答卷。建设者们像

对待即将出阁的姑娘,小心翼翼地给宝贝女儿化妆。清水、润土、种花、种草、植树、养路,他们培植山水林田湖草生命共同体,建设高峰梯田、山顶人家、油菜花田、胜利草场等生态修复示范地,还有长江书院、大河文明馆等文化项目。生态带、风景带、科普带、游憩带相互映衬,广阳岛真正成了重庆看世界、世界看重庆的“风景眼”。

老天簌簌地下了一场雨之后,天气明朗起来,太阳从厚厚的云层中投下了明晃晃的光华。广阳岛便有了伊人在水一方的感觉,宁静中,我听到的是心与心地呼唤。



# 气动物流 200年前使用至今的欧洲“黑科技”

年长的读者可能还有印象,上世纪80年代前后,百货商店在结账时有一套标准流程:售货柜台与收银台之间的上方,拉了若干条铁线,铁线上穿有夹子,顾客付款时,售货员将购物小票和钞票夹在一个夹子上,然后往收银台一甩,“咻”的一声,就直接传到了收银台那

里,收银员结算收款后,将小票和找补零钱以同样的方式传回柜台,售货员即把货物交给顾客,整个交易快速完成。每个柜台都有自己固定的铁线,从来不用担心搞混。这跟本文将要介绍的“气动物流”有异曲同工之妙。

在很多影视作品中,你也许见过这样一种神奇的装置:当人们想要邮递信件或者物品时,把它们装在一个圆柱形的罐子里,再把罐子塞进一个管子,然后嗖地一声,物品就传输走了。

在电影《疾速追杀》里,这根管子是在酒店传递追杀合同的内部通道;

在美剧《迷失》中,这根气动管道是珍珠站居民向外传输信息的途径;

在电影《神偷联盟》中,007硬汉通过气动物流传输成功盗取了银行金库……

这种神奇的“黑科技”管道,就像是可触摸的电子邮件,同时有快捷和实体双重优势,带有些浪漫的蒸汽朋克色彩。但它并不是科幻产物,这种名为气动物流传输的传输系统,在我们的身边近两个世纪了。可能你并没有见过气动物流管道,那是因为这种系统目前只应用在某些特殊的场景中,比如有些医院用它们运输血样等医疗物资,有些银行和高速路收费站用它们运输钞票,有些麦当劳用它运输汉堡等等。

但在一个多世纪前,这种气动传输系统,遍布于全世界的各大城市中。

第一次工业革命,让人们进入了蒸汽时代。气动物流管道就诞生于工业革命的原产地欧洲,由苏格兰发明家威廉·默多克于1830年代发明,至今已近两个世纪了。

气动物流传输系统由传输瓶、气动物流管道、转向装置和离心风机、控制系统等组成。蒸汽驱动的离心机在管道内产生真空,内外气压差会推动钢制传输罐前进,速度可达到每小时40—50公里。

在19世纪中期,当时电报已经开始普及,相比之下气动物流传输的效率貌似没法与其抗衡,然而最先使用气动物流传输技术的恰恰是电报公司。当时的电报通常是由电报公司接收并打印,然后由人跑腿送给客户,这一段路程拖慢了电报的速度。像是股票交易这样的活动,对信息的及时性有很高的要求,电报公司必须提高传输速度。但如果为了提高速度,而在客户一端雇佣专业的电报员接收,成本会大幅提高,这最后的一段B2C【1】过程成了电报的短板。而气动物流传输则是一个很好的补充办法,它的传输速度比人力快得多,操作技术门槛低,因此人工成本也更少。

于是1853年,第一条气动物流管道在伦敦股票交易所和电报公司之间架设了起来,长度约20米。之后利物浦、伯明翰等地的交易所也纷纷用上了气动物流。为了提高办公效率,有些非证券公司也在办公室内部安装了短距离的气动物流管道,实现了办公室之间,柜台与后台之间的信息和物品传输。

随着电报逐渐成为了大众投递信件的新方式,气动物流也“沾光”进入了邮政系统。公立的大邮局开始在城市里建造长距离的气动物流管道,打通邮局和邮局之间的传输网络。据统计,1909年伦敦市内共建设了总长约64公里的气动物流管道。

气动物流传输系统的便利性,让它一度走出英国。美国、法国、德国、奥地利、捷克、意大利、加拿大、巴西等都曾使用过。巴黎是最早一批使用气动物流传输系统的城市,也曾拥有世界上最庞大的气动物流管道网络。这里的第一条气动物流管道在1866年建成,和伦敦一样,是连接证券交易所和电报局的。之后邮局才开始在此之上进行扩建。到1933年,总长度达到427公里,遍布城市的主要政治、商业据点。

相比之下,美国的气动物流传输发展比较晚,美国版的传输瓶直径200毫米,长600毫米左右,像个炮弹一般,因此操作气动物流的人也有了一个帅气的名字——“火箭手”。

这些大号传输罐最多能装600封信件,速度达到每小时55公里。纽约曾经的地下气动物流传输网络是较完备的。共长约43公里的管道系统,连接着23个邮局。横贯曼哈顿东西,甚至有一条穿过布鲁克林大桥。这个气动物流传输网络每天可以传输9.5万封邮件,纽约30%的高级别邮件,都是通过管道由总邮局分发到各个分局的。

美式气动物流管道超大的装载量也让人们脑洞大开。气动物流管道开通时,人们传输了一只猫,后来还传输过狗、老鼠、公鸡、猴子,基本上12生肖里能装进传输罐的动物都传输了一遍。据说是为了证明传输活物的可能性,为今后拓展宠

物业做准备。

人们可以选择用语音交流,也可以用气动物流管道传递文字,这点和微信差不多。更有意思的是,这些情话并不是直达的,信息会经过中央控制室的检查,部分敏感词汇和过于露骨的话语会被过滤掉。这点和微信一模一样。这种若即若离的搭讪方式,有触手可及的真实感,也有距离产生的神秘感,比如今的微信软件空聊可优雅太多了。

时间来到20世纪,第二次工业革命开始,电气时代来临。蒸汽动力的气动物流管道传输要逐渐退场了。各国的气动物流管道多数由私人公司建设,政府是出钱租用。这些管道大多埋在地下,维修起来耗时耗力,因此租金不菲。据记载,1898年布鲁克林区的气动物流管道每年的租金花费8.7—15.2万美元不等。而单是穿过布鲁克林大桥的那一条管道,一年的租金就要1.4万美元,还没有算上6千美金的人工费。所以气动物流传输始终是一种昂贵、高端的运输方式。

而卡车的发明和其他运输方式的进步,更不断地削弱气动物流传输的优势。大众越来越少地选择使用低性价比的气动物流传输。到了20世纪中期,各国的气动物流传输系统基本全部停运。巴黎的气动物流传输网络存活得比较久,因为它已经成为了当地人的一种文化习惯。但后来信件和电报被电话和传真机大面积代替,作为社会公共运输领域气动物流传输网络存在的意义彻底消失,1983年巴黎的气动物流系统也宣布停运。

所有的城市公共气动物流管道停运后,不少在之后开挖地铁和管道时被毁坏或拆除,地上设施也被拆迁或改造。因此如今绝大多数的大型气动物流传输网络都已

经消失,少数作为历史文物存在。布拉格气动物流邮局是世界上现存唯一的大型气动物流传输站。

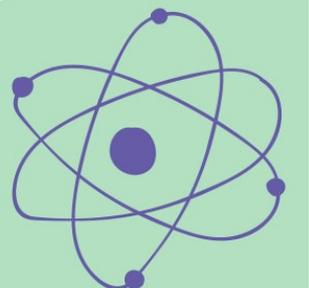
虽然公共领域气动物流管道网络没有了,但气动物流传输技术在21世纪仍然存在,作为一种使用方便、构造简单的传输手段,在特殊地方短距离快速物品传输上,继续发挥着作用。就像辉光管、列车炮这些古老的“黑科技”一样,虽然没有当今尖端科学的精密,却充满了从前天马行空的浪漫。它就像存在于现实中的科幻小说,告诉我们,脱离现实束缚的人类,究竟能有怎样的想象力。

1967年布鲁诺先生创立德国欧泰公司,不断开拓创新,专注研发把气动物流传输技术应用于医院、实验室和工厂,解决现代化高速及时传输需求。

2016年,沙特阿美旗下萨达拉公司投资1800万美元由德国欧泰公司提供气动物流传输系统。系统设计方案保证600个传输瓶同时“在途中”运输,每小时运输480个传输瓶。这是迄今为止成功实施和完美运行的全球最大的智能气动物流传输系统。

在我国,德国欧泰公司先后与广东省人民医院、北京通州中西医结合医院、广州市第一医院等二百多家医院实现成功合作,推进中国医用物流传输现代化与国际同行业接轨。

注:【1】是指企业直接面向消费者提供商品或服务。



# 成长型家庭教育是孩子成长的催化剂

家庭教育是一个人接受教育的起点,是人生“打底色”的教育。很多人初做父母时没有经验,即便有了二孩、三孩,也总会遇到新问题,不免误打误撞、摸着石头过河。家庭教育促

进法给予了家长们具体的指引:不仅要依法带娃,更要科学带娃,成长是对父母的刚性要求,成长型家庭教育也是孩子从小到大更需要的教育。

## 父母自我成长并带动整个家庭成长

成长型家庭教育,首先是父母的自我成长,即家长有意识地发掘家人身上的闪光点,善于发现自己的不足,随时修行自身,学会彼此有效沟通、分享、包容、理解;家人之间相互支持、鼓励,携手以积极的态度去面对生活中的各种问题和困境……家长的言传身教是最好的榜样,他们的良性成长会在孩子身上自

然而然得到延续,这就是潜移默化的成长型家庭教育。

家庭是一个整体,成长型家庭教育需要以家长的自我成长,带动整个家庭的成长,全体家庭成员从中受益。这包括家长有各自的发展定位,有具体目标和实施计划,逐渐提升自己;家长协助孩子确立短期和长期的目标,

比如品德修养、习惯养成、学习规划等,同时,还可以设定家庭共同的目标,比如志愿服务、环保行动、健身计划、读书活动等,据此,个人和家庭的共同愿景清晰明确。实现这些愿景需要一个长期的过程,家庭成员和孩子持续努力,相互激励。

## 建立成长型思维模式引领孩子成长

成长型家庭教育的另一个重要内容是父母要建立成长型思维模式,所谓成长型思维模式,即父母在孩子成长的各个阶段,以变化的视角看待孩子成长中的各种问题,不断刷新认知和方法,重建亲子关系,跟上孩子成长脚步,为其提供最好的成长型家庭教育环境。比如,随着孩子年龄的增长,父母扮演不同的角色,从孩子的领航者到与孩子共同进步的并航者,再退居到孩子身后,成为鼓励他们不断试错、不断进步的护航者。

维模式,即启发孩子无论在何种境遇中,都应以发展的眼光看待自己。我们每个人都面临一些无法控制、无法改变的事情,比如基因、天赋,但我们也有更多可控的、可以改变的事情,比如可以控制自己的时间、自己每天是否运动等。培养孩子的成长型思维模式,家长要尊重每个孩子的先天特征和不同的性格,不论孩子面临怎样的情形、处于什么样的状态,父母都不能采取打击式教育,而是引导他们恰如其分地评价自己,不妄自菲薄;给孩子赋能,激发出他们的内在力量。然后,和孩子

一起,将他们做得不甚满意的事情划分为不可控的和可控的,对于前者,选择坦然接受;对于后者,集中精力尝试改变——设定长期和短期目标,一步步付诸行动,努力做好每一个环节,直至实现目标。

成长型思维模式,有助于帮助孩子们树立这样的价值观:失败是走向成功之路上的小波折,失败就是成功的一部分。他们在面对困难和挫折时,能远离逃避型人格,做到赢不辱人,败不辱己。

在此基础上,家长培养孩子的成长型思

## 培养孩子的创造性思维

有创造力的孩子有着更加美好的未来,成长型家庭教育要培养孩子的创造性思维,这一方面需要家长对身边的大事小情习惯性地保持独立思考,而不是人云亦云。另一方面,家长平时多鼓励孩子接受新的挑战,面对棘手的问题独辟蹊径,始终信任孩子,使之在尝试甚至是试错中明白,一个人的天赋有高有低,但是,努力可以缩小差距甚至逆袭,自己的未来发展没有天花板。在孩子自我评价尚未完全

元性和未来发展的无限性。

开发儿童创造性思维的潜能,讲故事是有效的方法之一。故事有情境、有情节、有细节,能唤起孩子的感知和情感,令他们不自觉地融入内容之中,被吸引、打动、感染。如果父母引导孩子复述故事,并用自己的语言记录下来,孩子会主动分析故事的内容,展开推理、想象和再创作。如此,帮助孩子养成随时记录的习惯——每天将自己认为有价值的想法写下来,进一步丰富、深化、完善,或许就是很不错的创意。

子刻苦勤奋,有悖于儿童的天性,而只有当孩子对某一件事或某一个领域产生强烈的好奇心和浓厚的兴趣时,他们才不觉得勤奋的“苦”。因此,成长型家庭教育离不开发现、引导和培养孩子的兴趣,鼓励他们动手实践,使之真正热爱某一件事,激发起他们内在的巨大热情和能量并投入其中。

在成长型家庭中,父母和孩子共同成长、相互影响,且没有止境。因此,只有父母不断学习、不断进步,才能对孩子产生无形而深远的影响。

创新离不开勤奋,但强制孩

建立起来时,成长型家庭教育决定了他们成长方向的多

来源:《中国妇女报》2023年7月17日第6版



# 10 剧情介绍

## 第32集

杨思宇带着王雪花溜冰,一群初学溜冰的人冲散了他们俩,王雪花看到那些初学者四个人手拉着手往前滑动,忽然想起了东方宏,自己刚开始学习溜冰,她和东方宏还有严冰四个人也是这样滑冰。杨思宇为了救一个小男孩,膝盖摔成了粉碎性骨折。手术室外,方惠得知儿子的病情,听说将来有站不起来的可能,直接晕倒了。王宪平和刘淑霞听到杨思宇的事情,都去医院看望他,有王雪花在身边,杨思宇努力保持平静。

## 第33集

王雪花依然每天都去看望杨思宇,还跟她聊到跳远得了全校第一,王雪花意识到不该在杨思宇面前提跳远,尽管她立刻道歉,可杨思宇还是郑重地提出分手,知道没有挽回的余地,王雪花泪流满面地跑回家,把自己关在屋子里,茶饭不思。傅莹给东方宏打电话,把这些事情告诉了他,东方宏本来要去录音棚,可听到王雪花遇到困难,直接买了机票飞回来。敲开王雪花的门,看到她面黄肌瘦,都要瘦脱相了,东方宏非常心疼。

## 第34集

杨思宇一直不肯去日本接受治疗,这天家里只有杨大山和杨思宇两个人,杨大山将当年林俊生没有和方惠在一起的秘密告诉了儿子,其实当年林俊生和方惠是相爱的,只是杨大山见到方惠的第一眼就彻底喜欢上她,为了追求方惠,他用尽了手段,生生将林俊生打跑,所以杨思宇要恨的不应该是林俊生,而是杨大山。杨思宇终于答应了去日本治病,严冰把他去日本的日期告诉了王雪花,在机场,王雪花在暗处一直默默地看着杨思宇,直到他过了安检。

## 第35集

王雪花找工作,几经周折终于应聘到一家公司,对方看了她的简历并没有像之前几家那样挑剔,还说王雪花这能力正是他们公司所需要的。公司让应聘到岗的

新员工每人交三千块钱的押金,起初王雪花很犹豫,忽然进来一个女员工,称自己培训后公司立即把三千元如数退还。听到这个女员工的话,王雪花和其他几个新来的都交了钱。不久,她便得知自己被骗了,那些人都是托!王雪花工作没找到,三千块钱还打了水漂。

## 第36集

杨思宇来到北京,严冰和王雪花打电话,约好一起见见,杨思宇去日本治疗一直没有再联系王雪花,这次他来北京完全可以像正常人一样行走,杨思宇听说王雪花没有和东方宏在一起,便拿出钻戒向她求婚。一旁的东方宏只是静静地看着他们,并不说话。王雪花没有同意,她认为真正的爱人不会轻易说分手,她现在选择和东方宏在一起,东方宏听到特别开心,临时编了个草戒指戴在王雪花的手上。

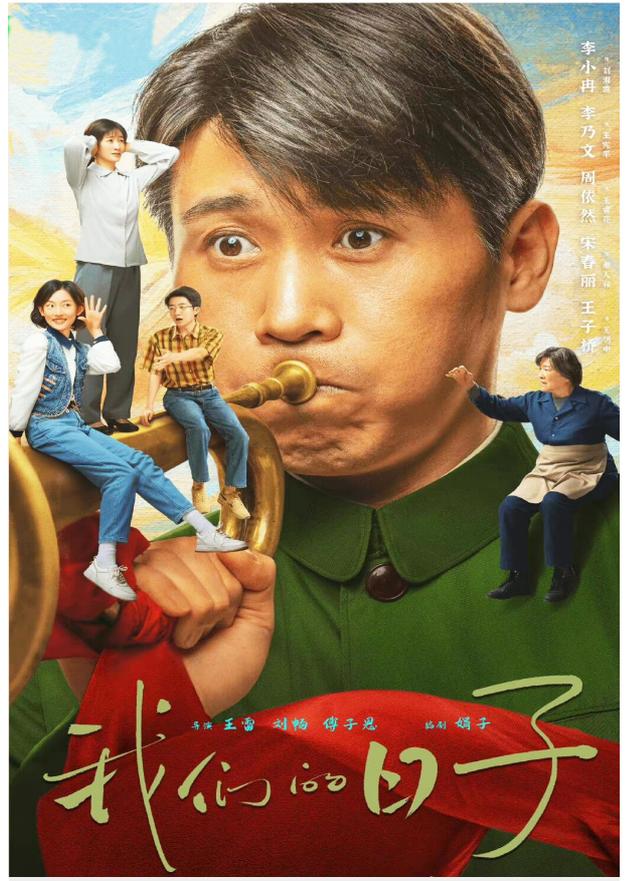
## 第37集

严大夫诊断那人和的病情,极不乐观,她的疼痛已经很长时间,从片子的结果来看是骨癌,并且已经到了晚期。刘淑霞听后直抹眼泪,她的妈妈此生都在家里默默操持,每天做饭洗衣,甚至兼职到傅莹的店里端盘子,从来没有片刻停歇,连生病都是到了晚期才肯进医院,现在他们补偿的机会那么少。刘淑霞立刻和王宪平安排给那人和住院,那人和舍不得花钱,尽管医生哄她是类风湿,只需要住院一个月,那人和都很难过。

## 第38集

王明中终于回来了,现在留在家乡的医院上班,每次治愈一个病人,他就很高兴,他实现了自己儿时的梦想。有空的时候,王明中会去姥姥的墓地看看,姥姥的来信他总是珍藏着,每每想念起姥姥就会拿出来看看、读读,仿佛姥姥还在他们身边。生活还将继续,孩子们长大了,父母又逐渐老去,但是记忆存在的每一天都流淌着浓浓的烟火气,小红花组的成员依然在灯塔下相聚,弹唱青春,共同回忆往事。

(全剧终)



# 我们的日子

## 新闻综合频道

### 32-38 集剧情



# 向风而行

## 新闻综合频道 1-7 集剧情

**剧情梗概:**严苛自律著称的鹭航客运飞行部副部长顾南亭,因为公司改制,与性格飒爽不羁的程霄成为上下属及师徒关系。面对接踵而来的各种各样的突发航空事件,两人共同携手绝地反击、化险为夷。虽然在解决危机的过程中,向来追求稳定秩序的顾南亭时常被不按常理出牌的程霄打乱计划,但二人最终仍然能够顺利解决困难,并在此过程中逐渐克服自身缺点,一路披荆斩棘朝着梦想前进。

## 第1集

鹭洲航空公司内部战略调整要撤销货运飞行部,总裁徐策三个月前就通知货运飞行部不再接新单子,老蔡完成最后一次飞行,却不忍心把这个消息告诉程霄他们。程霄拿来所有的资料,兴高采烈地去申请升任机长,老蔡把公司的决定告诉她,让她去客运部报到,程霄坚决不干,她入职七年来就在货运部跟着老蔡,老蔡对她好言相劝,反复强调客运部比货运部好处多,程霄才稍稍释怀,发誓好好在客运部工作,绝不给老蔡丢脸。

## 第2集

顾南亭宣布程霄做观察员,程霄强烈抗议,谢泽天替程霄求情,江韬才勉强答应让程霄和宋宋试飞一次再说。程霄和宋宋早早来到客运培训部,顾南亭和江韬监督程霄飞行,顾南亭要求程霄把耳环摘下来,程霄只好照办。飞行测试开始,程霄有条不紊驾驶飞机,飞机被空中的小鸟干扰,程霄沉着应对,安全避开危险,飞机双发突然出故障偏离跑道,和地面失去联系,顾南亭让宋宋到副驾驶协助程霄,他们俩配合默契,圆满完成了这次飞行任务。

## 第3集

顾南亭亲自带队前往澳大利亚墨尔本图拉曼里机场进行改装训练,机长凯恩和顾南亭不期而遇,趁握手之际和顾南亭暗中较劲,顾南亭始终不卑不亢,程霄等人对凯恩的做法疑惑不解。顾南亭对飞行学员们进行严苛训练,程霄和宋宋偷抹防晒霜,顾南亭让他们把防晒霜拿出来给大家,罚他们在太阳下接受炙烤,宋宋被晒得汗流浹背,叫苦不迭,程霄却不以为然,心里却愤愤不平。课后,程霄带着宋宋补课,顾南亭全看在眼里。

## 第4集

艾佳带着学员们进行客舱应急处理,夏至表现优

秀。倪湛参加完航展,给顾南亭买了限量版的飞机模型,顾南亭爱不释手,他无意中发现倪湛带程霄去参加了航展,连夜给程霄写了劝退信,让她离开客运飞行部,程霄坚决不干,还把劝退信撕得粉碎。艾佳对学员们进行水下逃生训练,李语珩不会游泳,一下水就手忙脚乱,夏至急忙跳下水池把她救上来,结果把假发掉在水池中,露出里面银色的超短发,空乘不许留短发,艾佳见状大为恼火。

## 第5集

顾南亭宣布了最终结果,学员们都如愿成为副驾驶,只有程霄连降两级为观察员,必须完成一百个小时的飞行任务才有资格再次申请副驾驶,程霄强烈抗议,她测试成绩第一名,体能也没落下,她去找江韬告状,江韬摆出一副公事公办的姿态,还让顾南亭做程霄的专属飞行教员。顾南亭来找谢泽天为程霄求情,江韬态度坚决,谢泽天也无可奈何,他担心程霄撂挑子,想亲自去找程霄谈一谈。程霄回家向夏至大吐苦水,她赌气撂挑子不干了。

## 第6集

雨刮器终于修好了,顾南亭向塔台报告,塔台安排他二十分钟以后起飞。有一个男乘客对李语珩动手动脚,李语珩吓得惊慌失措,大哭起来,夏至了解到事情原委,就来找乘客理论,让他向李语珩赔礼道歉,乘客矢口否认,艾佳和程霄闻讯赶来了解情况,程霄带李语珩和乘客对质。乘客不但不认错,还振振有词,程霄要报警处理,还要让警方做指纹鉴定,乘客立刻傻眼了,他苦苦哀求程霄不要报警,程霄让他向李语珩赔礼道歉,他只好照办。

## 第7集

乘客向李语珩赔礼道歉,李语珩不想把事情闹大,也就不再追究,临走,乘客小声嘟囔一句“这次真够倒霉的”,程霄看出乘客不是真心而是因为害怕才道歉,而且他不是第一次骚扰空姐,程霄担心他会扰乱飞行安全,不顾艾佳的劝阻当场报警。顾南亭狠狠教训了她一顿,给她讲明利害关系,程霄才意识到问题的严重性。顾南亭重新向塔台申请起飞时间,由于航班太多,需要等一个小时,眼看机场起大雾,程霄很自责,宋宋替程霄说说话。

### 第15集

皮卡在公司里对着新招来的员工们发表了一番激情澎湃的演讲,新员工们却对没能见到展大鹏的庐山真面目而略有些失望。此时跟着方昕然投奔小麦网的周靓突然不请自来,闯进了太阳文化公司。皮卡一见周靓就气不打一处来,讽刺周靓是叛徒,对周靓冷言相加,还猜到周靓此次前来的目的。果然周靓正是受了何时的指使来劝说皮卡背叛展大鹏加入小麦网的。何时这次可算下了血本,但皮卡颇有几分视金钱如粪土的意思,他看出何时因为《凡人奇葩谈》停播而发愁,他招揽皮卡,其实真正想要的是太阳文化公司手里的《异口同声》节目。

### 第16集

展大鹏终于来到了太阳文化公司,但谁都没有想到的是他突然向全体员工表示太阳文化公司彻底解散,而且他还宣布自己退出传媒圈,不再做娱乐节目了。众人震惊之余一头雾水,畅歌和皮卡赶紧追上展大鹏劝他好好想想清楚再做决定,畅歌还刺激展大鹏称:他过时了,再也做不出好的娱乐节目了。但即便是这样的刺激都没能让展大鹏回心转意。展大鹏跑到展放家里偷出了展放的房产证,还以买保险的名义骗展放在贷款合同上签了字。

### 第17集

展昭突然飞回了国内,袁宝将展大鹏抵押了展放的小院又神秘失踪的事告诉了展昭,两人一起回到了展放家里。展放正为了自己的房产证而发愁,他将展大鹏连自己的房子都卖了的事告诉了展昭。展昭听了很震惊,不过表示既然他回来了,家里就有主事的,他一定会好好找展大鹏算账。展放却表示展昭可不能随便夺权,这里还是他说了算。展昭笑称自己当然只是给爷爷展放跑腿的。展昭来到小麦网找方昕然,结果被前台挡了下来,还把他当作了快递员。正好此时周靓经过前台,才将他带进了方昕然的办公室。

### 第18集

展昭质问展大鹏卖公司卖房子到底打算干什么,展大鹏让展昭不用担心展放房子的事,还告诉展昭想干什么就干什么,不想回美国也可以,只要不违法就行了。这让展昭大感意外,他向展大鹏表示他这次回来正是锁定了一个特别厉害的创业项目,他之前虽然只是为了追温迪才用创业给自己贴金,但现在创业已经变成了他的信仰。展昭把自己身上的钱留给展大鹏应急之后便找到了陈琛,想请陈琛帮他介绍一位天使投资人。他找到展放向他宣称要把家族绝活的荣耀和创业项目融合在一起。

### 第19集

展昭最终没能抗拒一百万的投资,他把温迪约了出来,还精心策划了一场严斌和温迪的偶遇。然而没想到严斌见到温迪竟然指认她是假的。温迪想起严斌这个名字,便问严斌是不是前几天相过亲。这一下让严斌和展昭都不明就里,只有知道真相的温迪忍不住大笑了起来。第二天展昭来找严斌,将投资合同摆到了严斌的办公桌上,但严斌却称展昭不要欺人太甚。原来昨晚畅歌和严斌一起在酒吧约会,表面上道貌岸然、彬彬有礼的严斌其实是个手脚很不老实的人,在喝酒的时候对畅歌动手动脚。

### 第20集

畅歌和方昕然一起来到小麦网开会,却没想到这次会议通过摄影机直播给电视台的领导,畅歌的晕镜病一点没变,当她面对镜头介绍节目时,表现得非常失败,只能匆匆结束。而方昕然显然准备得更充分,表现也非常出色,还通过展大鹏的指点找到了在全国创投领域最有影响力的徐大平给她的节目做嘉宾。

电视台领导一听说徐大平要来加入《创业秀》这档节目便当即给刘主任打来了电话,表示电视台已经确定了要使用方昕然的节目。

### 第21集

畅歌来海滩见展大鹏,展大鹏看到她一脸的失落。畅歌表示正因为自己的节目被比下而伤心,她承认方昕然确实厉害。展大鹏质问畅歌是不是还想逃跑,批评她面对压力和对手,没有想出一点办法输的活该。畅歌发现展大鹏又变回了原来的样子,便开心起来,请展大鹏给她一盏指路明灯。展大鹏建议畅歌第一步要加入方昕然的团队,好好学习方昕然是怎么工作的。畅歌自然很不情愿,但展大鹏劝她放下自尊,方昕然确实赢了她,要好好向对手学习。畅歌最终还是同意了展大鹏的建议。

### 第22集

温迪突然在家里自己擦起了鞋,畅歌惊讶于温迪从来不会干这些活,温迪表示她心里闷得很。于是畅歌便打开了阳台的窗子,却忽然发现展昭和袁宝竟正在她家楼下,身边还聚集着一群围观的人。原来展昭根据展大鹏的秘诀想出了无人机送餐的主意,他操纵一架无人机将“展家包”送上了温迪的阳台,并借此噱头用会员和优惠吸引众多围观群众录制视频并转发。这一次的宣成大获成功,视频迅速成为了网络上的热点,在网上疯传开来。展昭趁热打铁,订单如雪花般飘来。

### 第23集

何时打来电话问候,方昕然还以为何时只是简单地询问第二天自己能不能上班,却没想到何时其实早已手捧鲜花等在了方昕然家楼下。何时领着方昕然出门吃饭,他表示每天看到方昕然是他最享受的事,一天没看到她就觉得哪哪都不对。方昕然笑称如果她哪天离开小麦网,何时岂不是没了动力。何时一整晚都在对方昕然大献殷勤。方昕然调侃他嘴上说的话感人,还不是为了让自己卖力给他打工。何时表示老板是不会亏待她的。两人回到了方昕然家楼下,何时直接表示想要和方昕然的关系更进一步,直到开花结果。

### 第24集

乔安娜并没有摔伤,然而医生却查出她已经怀孕了。展昭一听连忙向温迪表示他已经半年没见过乔安娜了,孩子肯定不是他的。不过医生却适时地表示乔安娜怀孕四个月了,时间对得上。乔安娜抱住展昭称,她这次回国就是为了告诉展昭这个好消息。温迪质问展昭在美国有女朋友,乔安娜却表示她不是展昭的女朋友,不过还没等展昭高兴,乔安娜居然拿出了一份证明,宣称她已经在美国和展昭结婚啦。温迪气得犯晕,不管展昭的解释,转身便走。畅歌赶紧跟了上去,她劝温迪不要太生气,这件事没准是个误会,她觉得展昭不是这种人。

### 第25集

黄秘书突然到来,告诉展昭温董事长决定对“展家包”撤资。展昭和袁宝苦劝半天,却毫无作用。袁宝眼见原本光



# 凡人的品格

都市生活频道 15 | 28集剧情

明的前途突然变得黯淡,便和展昭吵了起来,指责一切都是展昭造成的。两人吵一架,写字楼的人又来到公司,催促展昭月底交租,然而温董事长撤资之后,展昭哪里还有钱,便想请写字楼的人多宽限几天,写字楼的人却表示一切都是按合同办事,不能再宽限。展昭正在焦头烂额的时候,畅歌来到展昭的公司,袁宝将投资人温迪父亲打算撤资的消息告诉了畅歌。

### 第26集

从派出所里出来,畅歌拦住乔安娜让她说清楚到底怎么回事,乔安娜终于讲清了事情的原委,原来那个外国男子正是乔安娜的前男友,而孩子也是她前男友的。因为她前男友总是酗酒还打人施暴,乔安娜忍受不了所以打算出门散心,结识了展昭,这才想到伪造一夜情,让展昭来承担孩子的事,其实当天两人什么都没有发生。畅歌指责乔安娜这样做实在是太过自私无耻,让乔安娜把真相说出来。乔安娜求畅歌给她点时间。展昭在家里找不到乔安娜,却发现了乔安娜留下的信件。乔安娜不辞而别,在信里把所有的真相都说了出来。

### 第27集

医生对展昭谎称展大鹏的病情并没什么大碍,不过畅歌早就偷听到了展大鹏头内有弹片的事,她让医生不要再帮展大鹏伪装,医生只得将展大鹏的真实病情告诉了展昭。展昭见展大鹏的病情那么严重甚至危及生命,对自己这么长时间以来都没有好好关心过父亲非常自责。畅歌还将展大鹏卖房卖公司救助陆非的事告诉了展昭。展昭这才恍然大悟,明白了展大鹏一切行为背后的原因。他激动地

表示,无论如何一定要让展大鹏接受手术,二十年前他的母亲抛弃了他,现在他不能再失去爸爸。

### 第28集

展大鹏抓到畅歌和展昭秘密商量参加《创业秀》节目的事,训斥展昭急功近利。节目在千呼万唤中终于正式开始,方昕然不愧著名主持人,气场强大风采卓越,一上台就宣布节目的创业基金增加到了百万美金,引起观众的一片惊呼。随后她逐一介绍了节目的五位评委,却没想到其中之一竟然是温迪的父亲温良董事长。正在后台准备的展昭一见温良便紧张起来,展大鹏赶紧安抚展昭不要紧张,放松心情,保持最好的状态,把他最好的一面展示出来,好好地展现个人能力。

欢迎订阅2024年  
《南宁广播电视台》  
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

# 耳朵里面痒，千万不要挖呀挖！



你有没有发现，有些人经常掏耳朵，甚至是不自觉地想掏耳朵……

把细长的挖耳勺或者棉签伸进耳朵里，每一次触碰都会引来一阵酥麻，那种美妙的感觉实在不可言状。如果经过一阵摸索，能从里面挖出一大块耳屎，那种由内而外的成就感，想必大家都有过，这也许就是掏耳朵总是让许多人欲罢不能的原因吧。

## 王阿姨的懊悔！

王阿姨“专业掏耳16年”，平常没事的时候就喜欢拿着挖耳勺和棉签掏耳朵，随着挖耳次数的增加，耳朵越来越痒，每次挖得也越来越深入。

由于没有明显的不适，王阿姨一直没有就医。直到前阵子，她发觉听力开始有所下降，才想到要去医院看看。医生为王阿姨做的初步活检结果显示为外耳道鳞癌，影像学结果显示病灶已累及腮腺、颈部淋巴结，需要手术切除。

对于自己无意识的坏习惯竟导致了这般后果，王阿姨懊悔不已。

## 为什么掏耳朵会让人感觉很爽？

这是因为耳道分布着丰富的神经，掏耳朵可以刺激耳道末端的神经，从而促进大脑中多巴胺的分泌，从而产生了这种让人着迷的“爽”感。

而且，在掏耳朵的时候，人们会产生一种自发性知觉经络反应，又称为“颅内高潮”“耳音”。它是一种通过触觉或听觉等感官刺激，在你的颅内、头皮等部位产生的独特刺激感，令人感到愉悦，甚至欲罢不能。

这时候有人要说了，我真不是非要去掏耳朵，而是不掏的时候耳朵痒得难受！

## 耳朵不掏就痒是什么原因？

耳神经非常敏感，因此，一些没来由的耳朵痒通常只是轻微的神经反应而已。但也不排除有以下4个“特殊情况”，就是由炎症和湿疹导致耳朵发痒。

### ●耳道炎

耳道炎多是因为掏耳朵时损伤了外耳道皮肤，没有及时处理从而使炎症发生。也可能是因为游泳导致的外耳道进水，洗漱不慎将水流入外耳道所导致，表现为耳道发痒。

### ●中耳炎

中耳炎会引起短暂性听力下降、一侧耳鸣以及阵发的瘙痒、刺痛症状，该症状是由于耳朵出现感染所致。

### ●咽喉炎

咽喉炎会导致咽鼓管内的分泌物增加、堵塞，继而导致内耳压力上升，容易引起耳道瘙痒症状出现。

### ●外耳道湿疹

这种疾病的病因不明，有可能是因为过敏或者是

精神状态差导致的耳部炎症。外耳湿疹临床表现主要为局部瘙痒、多形性皮疹，易反复发作。发作时两耳内难以忍受的奇痒，很是令人懊恼，常常让人坐立不安。

## 经常掏耳朵这些风险趁早了解

耳朵发痒时不建议自己掏，尽早去医院查明发痒原因才是正道。否则，经常掏耳朵，还有这三种风险可能会找上门。

●引起耳屎分泌异常，降低保护耳朵的能力

经常挖耳朵，可能引起耳屎分泌异常，导致耳屎越来越多，而新分泌的耳屎会由原本的片状变成碎屑状，从而降低保护耳朵的能力。

### ●耳屎越推越深，引发耳垢栓塞

我国耳鼻喉学会指出，用棉签掏耳朵，反而可能把耳朵里的耳屎越推越深，长期累积就可能形成栓塞。

一旦耳栓塞形成，就会出现耳痛、耳胀、眩晕、听力下降等问题，也可能引发炎症。

### ●损伤鼓膜，引起中耳炎或者耳聋

鼓膜是一层非常薄的膜，厚度仅有0.1毫米，工具深入耳道后稍用力不当，就会伤及鼓膜，导致穿孔。此时，一旦遇上耳朵进水或感冒，就容易引起中耳炎。

### 小贴士：

急性化脓性中耳炎可引起听力下降、眩晕、面瘫、脑膜炎、乙状窦血栓性静脉炎、脑脓肿等，这些并发症很多都是致命的。

如果急性中耳炎久不愈合，变成了慢性中耳炎，容易导致中耳结构逐渐被炎症破坏，造成永久的听力损失和耳鸣，甚至全聋。

因此一旦出现了持续性的耳痛、耳鸣、耳闷、听力下降就需及时就医检查。

## 耳屎不用经常掏

看到这里，很多人会疑惑：经常掏耳朵有这么多种风险，那积存的耳屎怎么处理呢？

其实耳屎并非“屎”，它在医学上又叫做耵聍或耳垢，主要由脱落的皮肤细胞、汗毛以及耵聍腺分泌物等组成。

大家不要以为耳屎是多余的，它其实也能帮助保护耳朵。

### ●适当的耳屎，有四个好处

①耳屎不仅能阻挡外界的灰尘颗粒，也能防止昆虫等微生物进入耳朵，有着保护外耳道皮肤和黏附外物的作用。

②耳屎还能缓冲声波对鼓膜的冲击，保护那些一直戴耳机的人。

③含有油脂的耳屎能使耳道保持一定的湿度，让耳道深处的鼓膜不会干燥。

④耳屎内含溶菌酶、免疫球蛋白、脂肪酸等，能在耳道皮肤表面形成一层酸膜，使外耳道处于酸性环境，从而具有轻度杀菌、抑制真菌生长的作用。

### ●耳屎不用掏，能自行排出

大部分人的耳屎都能够自行排出，比如我们在说话、吃饭、打哈欠的时候，耳屎会随着下颌的运动，借助耳道里面的汗毛进行推动，悄悄地从耳道里面排出来。因此，不需要你经常去掏耳朵。

### ●正确掏耳朵的注意事项

①掏耳朵前先洗净双手，以免将细菌等带入耳朵。

②将医用消毒棉签浸透温开水后稍稍挤干，放进外耳道内，并且朝一个方向轻轻旋转，即可将耳屎带

出。最好不要使用挖耳勺等工具，以免损伤耳道或鼓膜。

③不要频繁掏耳朵，一般一周左右一次就可以了；但在灰尘较多的地方或有“油耳”的人可适当缩短一点间隔时间，大家根据自己具体情况掌握。

此外，在外掏耳朵时务必保证用具消毒卫生，而在家用掏耳棒等工具时，也要做好专人专用、清洁到位，以免出现感染。另外，还要避免旁边有人碰撞。

来源：北青网—北京青年报

## 阅读延伸

怎样保护我们娇嫩的耳朵？

### ●洗头、洗澡时防止水流入耳内

当不干净的水进入耳朵后，给耳部的环境造成了一个潮湿的环境，细菌容易滋生，耳朵也容易感染。

### ●避免在噪音环境下戴耳机听音乐

地铁、公交上的噪音环境可达80分贝左右，要想听到音乐的声音就要超过80分贝，时间长了对听力会造成伤害。

### ●擤鼻涕时要掌握正确的方法

擤鼻涕用力过猛会增高鼻内压力，部分鼻涕可能会通过咽鼓管进入鼓室引起感染，易引发耳部炎症。如果鼻涕比较多，擤鼻涕时最好采取一侧擤的方法，不要过分用力。

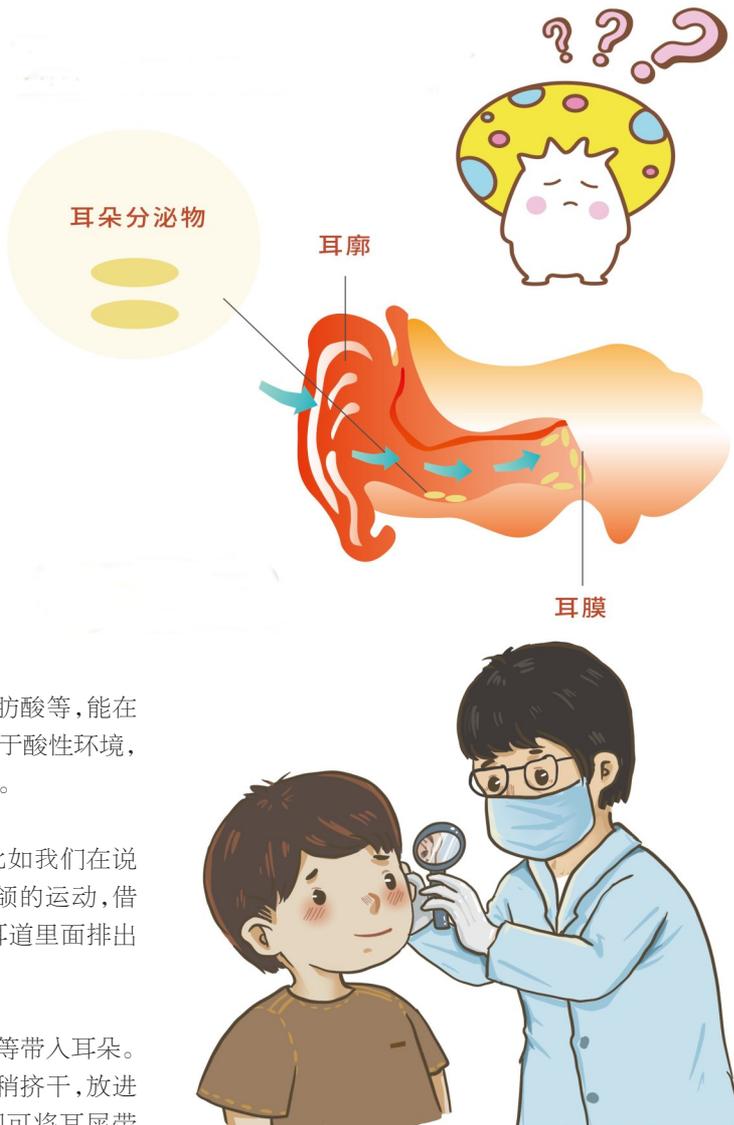
### ●避免长时间打电话

很多人喜欢“煲电话粥”，但长时间接听电话并不是一件好事，这样会使耳朵一直处于高负荷的工作状态，容易导致听觉疲劳，损伤耳朵听力。

### ●乘飞机时注意保护耳朵

飞机在起飞、爬升或降落阶段，气压会发生剧烈变化，对耳膜产生影响，引起耳朵不适、耳鸣，甚至可能影响听力。所以乘飞机时要注意多做吞咽动作，避免气压损伤耳朵。

来源：科普中国



# 水烧开后有水垢,这样的水喝了会得肾结石吗?



自己在家用水壶烧水喝的朋友,应该都看到过这样的现象:用久了的水壶内水垢非常难清理。不但如此,更是有很多人担心,长期喝带有水垢的水会得肾结石。

真的是这样的吗?本期报纸,“小报童”就来跟你详细说说这个事。

## 长期喝带水垢的水 不会得肾结石

水垢是水里的钙镁离子和碱度在烧水过程中共同作用而产生,主要成分是碳酸钙和氢氧化镁。水里天然存在很多矿物质,其中,钙离子和镁离子最多。

一般来说,水中钙离子和镁离子的含量越高,水的硬度就越大,也就是我们常说的“硬水”。当水的硬度高于约200mg/L时就会导致水厂、输配水系统、管网和水壶等产生水垢。温度越高,水垢含量越大,这也是为什么烧热水后更容易产生水垢。

北京友谊医院泌尿中心副主任医师宁晨表示,临床研究显示,饮用水的水垢与结石的发病没有明确关联,不

必担心。水垢的主要成分是碳酸钙、碳酸镁等不溶于水的物质。进入人体后,部分可被分解;不能分解的那些,会经肠道随粪便排出。而且,水垢中的钙镁离子含量有限,远远达不到形成结石的浓度。

不过,容易有水垢的水通常味道不太好,而且不容易清理,还会烧坏水壶。如果不喜欢,可以在家里装个软水机,或者喝纯净水、矿泉水等其他的水。

## 怎么喝水更健康?

### 1.喝水需适量

我国膳食指南建议,普通成年人每天喝水1500-1700毫升,其中800毫升左右可以从食物中获得,所以还要喝900毫升左右。

当然,这个是推荐量,并不用恪守,可以根据自己的情况调整。比如,如果是夏天,或者运动量大、流汗多,应该再多喝一些;北方空气干燥,也可以适当多喝点水;体力劳动者或呆在户外的人,渴得快,也可以多喝。

一些慢性病患者应注意多喝水。比如,泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者应多喝水,能降低疾病风险。

### 2.喝水要少量多次

喝水不要感到口渴时再喝,应该有意识地主动喝,少量多次,尤其是老人的感觉不敏感,更需要及时补充水。

早晨起床要喝一杯水,晚上睡前尽量不要喝太多水,以免频繁起夜。

### 3.特殊情况时注意多喝水,可适当选择电解质水

剧烈运动、高烧腹泻人群、部分慢性病患者应多喝水,可在医生或营养师指导下选择电解质水。高温环境活动或工作的人,应适当多喝水,可以喝盐水或者含有钾、钠等的电解质水。

## 去除水垢小妙招

### ★小苏打除水垢

在有水垢的容器中放一小匙小苏打,加水烧沸几分钟。

### ★醋除水垢

将有水垢的容器倒入食用醋,将容器拿起摇晃,让有水垢的地方都被食醋浸泡,多摇晃几次后,静置20分钟左右,然后将温水倒入容器中,淹过有水垢的地方,再浸泡半小时左右。

### ★柠檬除水垢

将柠檬切片,放入有水垢的容器中,将容器加满水。如果容器可以加热,可以进行加热至水沸,然后静置10分钟左右。如果容器不可以加热,可以倒入温水浸泡20分钟,温度越高效果越好。



来源:人民日报 科普中国 生命时报

# 引起发热儿童猛增的元凶今年达到高峰!

入秋后是流行病的高发期,抵抗力差的孩子、老人更容易中招。自今年9月以来,幼儿出现“肺炎支原体感染”的情况层出不穷,这让很多家长操碎了心。

支原体感染的早期症状跟普通感冒没什么区别,但是1到4周后,患者会进一步出现干咳、长期低热、乏力等症状,继而发展为高热,甚至引发肺炎,危害不小。

有患者家属表示:“一开始怀疑孩子是病毒性或者细菌性的感冒,因为发烧持续在39度以上,我们持续地给她吃药,但是仍不见好转。”

高热不退、持续咳嗽,是肺炎支原体感染患儿家属的普遍描述。这是因为肺炎支原体在进入人体后,会附着在呼吸道上皮细胞表面,比较顽固。

专家介绍,肺炎支原体感染每3-7年会呈周期性流行,今年7月以来,上海儿童医学中心收治支原体肺炎患儿近400名,与往年相比占比翻了一番,达到了80%左右。

据上海儿童医学中心呼吸科主任殷勇介绍,近期呼吸科收治的绝大部分肺炎支原体感染的病人年龄主要集中在5到15岁,以年长儿为主,小年龄儿童本身不是这个疾病的高峰期或好发的年龄。

不少家长反映,孩子小时候接种过肺炎疫苗,为什么

依然会感染支原体肺炎呢?

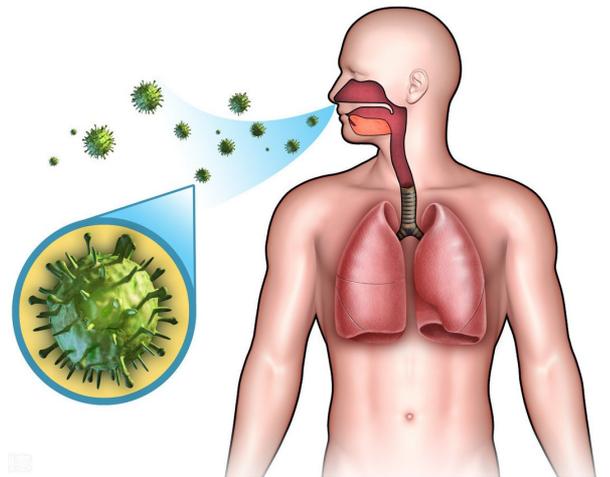
对于家长们的疑惑,上海儿童医学中心感染科主任曹清解释,并不是说打了疫苗就可以覆盖所有的病原,让儿童不再得肺炎。比如肺炎链球菌里的致病血清型有48个,打肺炎链球菌疫苗最主要的是预防儿童重症肺炎和肺炎链球菌引起的脑膜炎,其他病原菌仍然可能会发生,针对性的支原体疫苗目前是没有的。

还有不少患儿家长对于感染支原体肺炎后的用药,到底是用抗生素还是头孢摸不清头脑。

近期有临床研究显示,90%的肺炎支原体感染病例对一些大环内酯类抗生素,如红霉素、阿奇霉素等传统治疗方案表现效果不佳,甚至在用药后出现病情加重的情况。在临床治疗中,选用一些更为敏感的抗肺炎支原体药物,比如米诺环素、多西环素,同时控制全身炎症反应综合征,能够迅速改善病症。

那么,孩子在学校集体生活,如何做到疾病的有效预防呢?曹清给出了一些建议:

- 第一,预防非常重要,流感疫苗可以进行很好的预防;
- 第二,儿童增强免疫力可以减少感染;



第三,呼吁生病孩子的家长不要太焦急,让儿童恢复以后再上学,可以减少校园内交叉感染。

殷勇强调,如果孩子出现了48小时或者72小时高热持续不退,咳嗽有明显的进行性加重的情况,建议到医院进行进一步检查,尤其是胸片的检查,这样能够尽早发现肺部是否感染。

图文来源:上海广播电视台《新闻坊》

# 如何知道是否感染艾滋病病毒?

必须到正规的艾滋病检测机构抽血化验,检查血液中的艾滋病病毒抗体。只有艾滋病病毒抗体经免疫印迹确认结果阳性才能诊断为艾滋病病毒感染。

需要指出的是,检测一定要在国家批准的艾滋病检测实验室进行,这里人员素质、技术水平及

检测试剂符合国家标准,并有严格的保密制度,可以确保试验结果的准确性并保护个人隐私。

有下列情况应考虑去做艾滋病病毒抗体检测:

- 1.曾经有高风险行为的人。如暗娼、嫖客、多性伴者、同性性接触者,共用注射器具的吸

毒者及他们的性伴等;

- 2.在艾滋病病毒感染者较多的地区或血液安全没有保障的条件下接受过输血的人;
- 3.艾滋病病毒抗体检测阳性的妇女所生的婴儿;
- 4.配偶是艾滋病病毒抗体检测阳性者。



来源:南宁市兴宁区防艾办供稿



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/10/23 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 枪火(22)
08:17 枪火(23)
09:09 枪火(24)
09:54 枪火(25)
10:46 枪火(26)
11:40 枪火(27)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命名单(2)
13:47 致命名单(3)
14:30 致命名单(4)
15:26 致命名单(5)
16:24 致命名单(6)
17:06 致命名单(7)
18:00 生死线(44)
18:55 生死线(45)
19:50 生死线(46)
20:47 生死线(47)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 生死线(48)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 兄弟营(8)
23:33 兄弟营(9)

- 18:55 尖刀队(1)
19:50 尖刀队(2)
20:47 尖刀队(3)
21:33 尖刀队(4)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 兄弟营(10)
23:33 兄弟营(11)

2023/10/25 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 枪火(32)
08:17 枪火(33)
09:09 枪火(34)
09:54 枪火(35)
10:46 枪火(36)
11:40 枪火(37)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命名单(12)
13:47 致命名单(13)
14:30 致命名单(14)
15:26 致命名单(15)
16:24 致命名单(16)
17:06 致命名单(17)
18:00 尖刀队(4)
18:55 尖刀队(5)
19:50 尖刀队(6)
20:47 尖刀队(7)
21:33 尖刀队(8)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 兄弟营(12)
23:33 兄弟营(13)

- 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(32)
08:17 枪火(33)
09:09 枪火(34)
09:54 枪火(35)
10:46 枪火(36)
11:40 枪火(37)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命名单(12)
13:47 致命名单(13)
14:30 致命名单(14)
15:26 致命名单(15)
16:24 致命名单(16)
17:06 致命名单(17)
18:00 尖刀队(4)
18:55 尖刀队(5)
19:50 尖刀队(6)
20:47 尖刀队(7)
21:33 尖刀队(8)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 兄弟营(12)
23:33 兄弟营(13)

2023/10/24 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 枪火(27)
08:17 枪火(28)
09:09 枪火(29)
09:54 枪火(30)
10:46 枪火(31)
11:40 枪火(32)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命名单(7)
13:47 致命名单(8)
14:30 致命名单(9)
15:26 致命名单(10)
16:24 致命名单(11)
17:06 致命名单(12)
18:00 生死线(48)

2023/10/26 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(37)
08:17 枪火(38)
09:09 枪火(39)
09:54 枪火(40)
10:46 惊天大迷局(1)
11:40 惊天大迷局(2)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

- 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(37)
08:17 枪火(38)
09:09 枪火(39)
09:54 枪火(40)
10:46 惊天大迷局(1)
11:40 惊天大迷局(2)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

- 13:00 致命名单(17)
13:47 致命名单(18)
14:30 致命名单(19)
15:26 致命名单(20)
16:24 致命名单(21)
17:06 致命名单(22)
18:00 尖刀队(8)
18:55 尖刀队(9)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 尖刀队(10)
21:25 尖刀队(11)
22:10 兄弟营(14)
23:05 兄弟营(15)
23:45 兄弟营(16)

2023/10/27 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 惊天大迷局(2)
08:17 惊天大迷局(3)
09:09 惊天大迷局(4)
09:54 惊天大迷局(5)
10:46 惊天大迷局(6)
11:40 惊天大迷局(7)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命名单(22)
13:47 致命名单(23)
14:30 致命名单(24)
15:26 致命名单(25)
16:24 致命名单(26)
17:06 决战风铃渡(1)
18:00 尖刀队(11)
18:55 尖刀队(12)
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 尖刀队(13)
21:25 尖刀队(14)
22:10 兄弟营(17)
23:05 兄弟营(18)
23:45 兄弟营(19)

2023/10/28 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 惊天大迷局(7)

- 08:17 惊天大迷局(8)
09:09 惊天大迷局(9)
09:54 惊天大迷局(10)
10:46 惊天大迷局(11)
11:40 惊天大迷局(12)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决战风铃渡(1)
13:47 决战风铃渡(2)
14:30 决战风铃渡(3)
15:26 决战风铃渡(4)
16:24 决战风铃渡(5)
17:06 决战风铃渡(6)
18:00 尖刀队(14)
18:55 尖刀队(15)
19:50 尖刀队(16)
20:47 尖刀队(17)
21:33 尖刀队(18)
22:20 兄弟营(20)
23:15 兄弟营(21)
23:55 兄弟营(22)

2023/10/29 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 惊天大迷局(12)
08:17 惊天大迷局(13)
09:09 惊天大迷局(14)
09:54 惊天大迷局(15)
10:46 惊天大迷局(16)
11:40 惊天大迷局(17)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决战风铃渡(6)
13:47 决战风铃渡(7)
14:30 决战风铃渡(8)
15:26 决战风铃渡(9)
16:24 决战风铃渡(10)
17:06 尖刀队(18)
18:00 尖刀队(19)
18:55 尖刀队(20)
19:50 尖刀队(21)
20:47 尖刀队(22)
21:33 尖刀队(23)
22:20 兄弟营(24)
23:15 兄弟营(25)

南宁广播电视台 公共频道

2023/10/23 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 大家庭(1)
13:45 大家庭(2)
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 老闺蜜(35)
23:10 老闺蜜(36)
23:55 老闺蜜(37)

- 13:45 大家庭(4)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 如果国宝会说话
20:10 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 老闺蜜(38)
23:10 老闺蜜(39)
23:55 老闺蜜(40)

- 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(41)
23:10 老闺蜜(42)
23:55 老闺蜜(43)

2023/10/26 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 大家庭(7)
13:45 大家庭(8)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 如果国宝会说话
20:10 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 老闺蜜(47)
23:10 老闺蜜(48)
23:55 扫黑风暴(1)

- 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 大家庭(5)
13:45 大家庭(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

- 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 大家庭(11)
13:45 大家庭(12)
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

- 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 大家庭(9)
13:45 大家庭(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
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 老闺蜜(47)
23:10 老闺蜜(48)
23:55 扫黑风暴(1)

2023/10/28 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 大家庭(11)
13:45 大家庭(12)
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 扫黑风暴(2)
23:10 扫黑风暴(3)
23:55 扫黑风暴(4)

2023/10/29 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 大家庭(13)
13:45 大家庭(14)
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 扫黑风暴(5)
23:10 扫黑风暴(6)
23:55 扫黑风暴(7)

# “黄金果”助力乡村振兴

说起百香果,大伙有没有注意到,以前的百香果外壳大多是紫色的,味道酸甜可口但是酸味偏多,近几年,市场上开始出现金黄色的百香果,不仅外表金灿灿的颜值颇高,吃到嘴里更是香甜多汁,一下子俘获了不少消费者的心。

记者收到百色靖西市龙临镇百香果种植户发来的邀请,听说靖西市这几年大力发展种植黄金百香果产业,探索出了一套特别的种植技术,种出来的黄金百香果又大又甜,走出了一条乡村振兴的新路子,本期,请跟随我们记者的脚步去那里一探究竟。



## 龙临百香果“甜蜜”上市 “黄金”果实挂满枝头

走进靖西市龙临镇大农村百香果基地,放眼望去,漫山遍野的百香果藤蔓爬满架子,一个个黄绿色的黄金百香果紧挨着悬在藤蔓下,藏在叶间。微风吹来,尽是成熟百香果的芳香。

基地负责人、广西科旺农业科技有有限公司技术总监谢红发介绍说:“基地种植百香果面积有120多亩,设置的架型模式通风透光,有利于百香果的生长,所以果实表皮很光亮,更因为光照充足,果实的甜度比较高,口感特别好。”

黄金百香果是藤蔓水果,谢红发告诉大家,基地的一株果苗大概有10个一级蔓的枝条,一个一级蔓大概能挂6个果,还会长出二级蔓、三级蔓都能陆续挂果,所以一株苗能结出上百个果,产量喜人,而且是一边开花一边结果,产期能持续半年。

目前正值丰收季节,果园里,果农们正忙碌而有序地穿梭在百香果藤架间采

摘。我们在市面上见到的黄金百香果是金灿灿的,但是为了保障运输时间,基地里七成熟的果子就要被采摘下来。虽然果实尚未完全成熟,表皮也呈现青色,可糖度已高达16.4%。

谢红发为大家揭示了基地百香果糖度高的秘密,原来关键在于施肥。底肥是家畜养殖产生的生物有机肥,加上发酵后的花生麸,让百香果风味更足。百香果的赏味期在7天左右,从枝头摘下来后,果皮的颜色会慢慢变黄,糖度不断增加,最高能到20%以上。

白天的果园一派生机勃勃,到了夜晚又是另一番迷人景象。夜间催花补光技术正式亮灯,3600盏灯光宛如散落大地的星辰,如璀璨明珠点缀广袤田野,场面蔚为壮观、美不胜收。

百香果属于喜光植物,需要充足的阳光才能正常生长和开花结果。在光线不足的情况下,人工提供适当的灯光可

以弥补光照不足的缺陷,帮助植物正常生长发育。“我们参照火龙果补光的技术要求,采用LED灯的黄光,促进百香果开花,也让百香果提前成熟。我们曾经测算过,通过补光百香果的产量会增加30%。”谢红发告诉记者。

伴着丰收的喜悦,置身百香果灯海,真是甜蜜又浪漫。但是你知道吗?由于龙临镇地质环境特殊,这里曾经是一片荒芜,用当地村民的话来说就是“种啥啥不行”。到底是什么让荒地变宝地的呢?

原来,龙临镇地处铝土矿区,采空后的矿山复垦地土壤成分差,一下雨还容易造成水土流失,村民们种什么都收成艰难。经过多方考察,镇上尝试性地引进了黄金百香果的种植,第一步,也是最艰难的一步,就是改变土壤成分。

谢红发告诉我们,土地肥力的修复最为关键,添加有机肥和微生物群到土壤里,让土地的肥力和微生物群提升起

来,提高土地的种植能力。但是考虑到农产品的安全问题,所以在出品的时候,要进行百香果的农药残留检测,基本每年都要检测一次。

随着百香果示范基地的种植成功,在谢红发的技术指导下,今年,村里又在矿山复垦地上种植了190亩黄金百香果,短短半年,也成功挂果上市。

龙临镇大农村支书农正笔高兴地介绍说:“产值1亩2500斤,今年的种植也是很成功,带动脱贫户25户,今年每人每月收入2500元钱,带动村集体经济收入一百多万元,是一个大突破了。”

矿山复垦地结出了“黄金果”,让村民们在忙碌的采摘中感受到了丰收的喜悦。“我们早上9点到果园里摘果,一天的工钱有100块,还可以就近照顾老人孩子,挺好的。”村民农彩玉告诉记者,这两年镇上推广种植黄金百香果之后,村民们在家门口就把工作问题解决了。

## “黄金果”走上“南宁渠道” 香飘万里甜上心头

如今,龙临镇的黄金百香果已经可以实现当天采摘,当天分拣发货。除了通过电商平台从车间直发目的地外,还有相当一部分果子会来到南宁。在南宁海吉星农产品批发市场,水果区的工作人员正在分拣刚刚货运回来的黄金百香果,一框框用泡沫箱打包好的百香果经过分装之后,发往全国各地。

商户黎大姐从事水果批发生意8年,她说,现在的黄金百香果特别受消费者喜爱,在她的档口,每天发往全国各地的黄金百香果就有5吨左右。“每天我们基本装一车卖到全国各地,海南、上海、浙江、福建、河南都有销售。”

为了更好地借助“南宁渠道”,今年谢总带着龙临镇的黄金百香果来到中国—东盟博览会,在农业展上,他积极向前来

咨询的客商们介绍,希望通过东博会的平台,让更多的人品尝到龙临黄金百香果的甜蜜。

一颗小小的黄金百香果,生长在贫瘠的矿山复垦地上,为了让它顺利、健康、甜蜜成长,镇里四处取经、村民们勇敢尝试、谢红发熬白了头发,种啥啥不行的土壤里最终结出了甜度爆表的“黄金果”,背后是农人的辛酸与汗水。如今,它站上了更广阔的舞台,有机会去到更远的地方,更带给了农人满满的骄傲与希望。

南宁广播电视台



扫码看视频

记者:肖俊 陈书钦 陈睿 蓝清峰

