

南宁广播电视报

2023年10月26日

2023年第40期

总1824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



赏二十四节气之美

霜降

秋霜
事降
促碧
西天
风静



南宁广播电视报
微信公众号

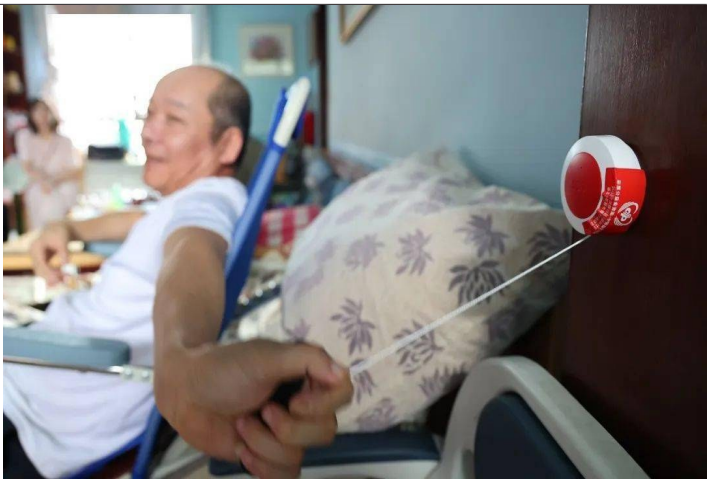
我国首个《居家养老上门服务基本规范》发布

近日,《居家养老上门服务基本规范》国家标准(GB/T 43153-2023)正式发布。这是我国针对居家养老上门服务发布的首个国家标准,将为合理界定居家养老上门服务范围、规范供给主体资质条件及供给流程内容要求等提供基本依据,对于推动居家养老服务标准化、规范化、专业化发展具有现实意义。

该标准是在全面总结各地实践做法基础上,适应居家养老服务发展需要编制而成的。标准主要内容分为5个部分,包括“术语和定义”“总体要求”“服务内容”“服务流程及要求”“服务评价与改进”。其中,“总体要求”明确了服务组织、服务人员所应具备的基本条件和服务应达到的基本要求;“服务内容”包括生活照料、基础照

护、健康管理、探访关爱、精神慰藉、委托代办、家庭生活环境适老化改造等7项服务,涵盖了居家养老所需的主要专业化服务内容;“服务流程”明确了从咨询接待、老年人能力评估、签订服务协议、服务准备到服务实施等一系列程序性要求;“服务评价与改进”明确了服务评价形式及对评价发现问题改进反馈的要求。

下一步,民政部将指导各地认真做好《居家养老上门服务基本规范》国家标准的宣传贯彻实施,适时针对具体服务内容制定相对细化的配套标准,进一步增强标准的指引性和可操作性,推动有效提高居家养老上门服务的精准度和精细化水平,不断增强广大老年人居家养老的获得感、幸福感、安全感。



2023年8月,重庆,社区居家养老适老化设备一应俱全。图为联网的紧急报警器



2023年10月,江苏南通,居家养老护理员上门为老人测量血压

关于《居家养老上门服务基本规范》中的部分内容,梳理如下:

居家养老上门服务是什么?

为居家老年人提供的与身体机能维护、心理健康支持、日常生活协助、环境改善相关的服务活动。

对服务组织有何要求?

应登记注册或备案,具备与提供服务相适应的资质与能力;

应建立服务管理制度,包括但不限于:安全管理制度、合同管理制度、财务管理制度、档案管理制度;

应配备与服务内容相适应的服务人员;

应公开服务热线、服务内容、服务方式、收费标准、支付方式和服务监督方式,公开信息应真实、完整、有效;

应对服务人员开展岗前培训,并定期开展岗中培训;

宜为服务人员和服务对象购买与服务质量安全相适应的保险产品;

应根据服务场所和服务对象特点制定突发事件应急预案,定期进行安全应急演练,不断完善预案,并在服务前履行风险告知义务。

对服务人员有何要求?

身体健康,取得健康合格证明后上岗;

应熟悉有关居家养老服务的法律法规和基础知识;

应具备与老年人良好沟通的能力;

应掌握基本的安全保护知识与应急处置方法;

应尊重老年人的民族风俗、生活习惯和宗教信仰,保护老年人隐私;

评估人员和制定服务方案的人员应接受过相关业务培训;

养老护理员、老年社会工作者等提供专业化居家养老上门服务的人员应取得相关资质或达到相应职业标准要求。

对服务有何要求?

应配备服务所需的相关设施设备及用品;

排泄护理、康复护理等服务中的专业器具应由经过培训或有资质的专业人员使用,使用前应进行检查,保证器具性能完好和使用安全;

在开展助浴、基础照护、心理慰藉、家庭生活环境适老化改造等服务前,应开展相关专业评估。

居家养老上门服务有何内容?

生活照料:助餐服务、助浴服务、助洁服务、助行服务、助医服务、助急服务;

基础照护服务:生活照料、排泄护理、护理协助、用药照护、康复护理;

健康管理服务:信息采集、健康监测、健康咨询、健康干预;

探访关爱服务:上门探访、应急处置;

精神慰藉服务:陪伴支持,定期协助有意愿的老年人外出活动或前往服务机构参加集体活动等;情绪疏导,与老年人进行谈心、交流,耐心倾听老年人的诉说;心理慰藉,通过心理健康教育、心理干预手段调整老年人心理状态;

委托代办服务:代购,包括购买日常生活用品、订车票、预约车辆等;代办,包括取送信函、文件和物品,申请法律援助、救助服务等;代缴,包括缴纳水、电、气、通讯费等日常费用;

家庭生活环境适老化改造服务:环境评估、基础改造、专项改造。

对服务评价与改进有何要求?

服务评价包括服务组织自我评价、服务对象评价和第三方评价;

评价内容包括服务协议和服务方案的签订情况、服务满意度、服务履行情况、服务记录等;

服务组织应对评价结果和服务中的问题进行分析,提出整改措施,及时改进并反馈服务对象或第三方,不断提高服务质量。

来源:民政部网站 新闻联播

第一届全国学生(青年)运动会火炬传递 10月23日启动



10月23日上午9时30分,第一届全国学生(青年)运动会(以下简称学青会)圣火采集在北海市合浦县海丝首港举行。火种采集首次在海丝古船上进行,在代表广西14个设区市的14名圣火少女簇拥下,由1名圣火采集人手持采火棒登上海丝古船采集圣火。

仪式现场,圣火采集人手持采火棒登上海丝古船采集圣火并在主席台展示采火棒,随后点燃圣火盆。此次圣火采集融合了北海的海丝文化、南珠文化。圣火采集环节首次在船上进行,圣火采集器放置在船只甲板高处,古船风帆还原了汉代船只原貌,追忆汉代“海上丝绸之路”起航;仪式还吸收了北海南珠文化中的“南珠赋”舞蹈精华,采火人登上

古船采集圣火,体现出“南珠”从海中冉冉升起,再现海上丝绸之路首发港的繁荣盛况。

圣火采集成功并点燃火炬后,首日传递就在圣火采集仪式举办地北海市举行,火炬传递活动按照举行开幕式的时间倒排前14天开始举行,在广西14个设区市传递,每个设区市传递1天(含转场)。具体路线如下:北海—钦州—防城港—崇左—百色—河池—来宾—柳州—桂林—贺州—梧州—玉林—贵港—南宁。

据了解,在进行线下火炬传递的同时,学青会官网首页也开通线上火炬传递,诚邀广大网民积极参与线上火炬传递活动。

来源:广西日报

阅读延伸

首届学青会火炬、火种灯效果图及设计理念

第一届全国学生(青年)运动会(以下简称学青会)手持火炬炬身以数字“1”为演化,既代表首届学青会的独有属性,同时寓意青年人坚定勇争第一的信心和决心,充分展现体育健儿自强不息、超越自我的拼搏精神。出火口设计源自“铜鼓”图纹,寓意铜鼓催征放飞青春梦想。

西汉时期的羽纹铜凤灯出土于广西合浦县,见证着海上丝绸之路辉煌历程。将会徽元素与羽纹铜凤灯的“凤尾”相结合,会徽延展出的多彩线条犹如火种灯中央的青春之火散发出万丈光芒,灯身及灯冠处分别以铜质和铝质金属色调相融合。

圣火采集器和采火棒外观设计延续火种灯设计理念。圣火采集器由日晷造型演化而来,铝质金属色凹面造型展现凹面

镜取火原理,外部图案由火种灯的“多彩凤尾”演化而来,从正面看彩色线条以会徽为中心呈对称状向外发散延伸,寓意学生青年活力无限。从侧面看犹如色彩斑斓的青春赛道,寓意学生青年们在青春赛道上跑出最好的成绩,体现当代青年要在实现民族复兴的赛道上奋勇争先。

圣火盆顶部铝质金属色外观与火种灯灯冠相呼应,造型设计灵感源于太阳射线,展现新时代青年风采,展示广西铸牢中华民族共同体意识生动实践。盆身图案通过火种灯“多彩凤尾”的旋转变换为向上延伸的彩色线条,寓意充满活力的学生青年们奋勇向上,托起未来之光、展现青春之美。

来源:央视新闻



社保缴满 15 年后能坐等退休吗？



15年是养老保险低缴费年限

社保一般包括养老保险、医疗保险、生育保险、失业保险和工伤保险。

人社部的数据显示,我国基本养老、失业、工伤和生育保险参保人员已分别达到10.57亿人、2.4亿人、2.94亿人和2.46亿人。国家医保局数据显示,截至2022年底,全国基本医疗保险参保人数13.4亿人。

由于社保覆盖人数众多,因此,上述问题备受关注。根据《中华人民共和国社会保险法》,参加基本养老保险的个人,达到法定退休年龄时累计缴费满十五年的,按月领取基本养老金。

国务院发展研究中心公共管理与人力资源研究所研究室主任冯文猛对记者表示,按目前的规定,养老保险缴够15年,参保人员退休之后就可以领取养老金,但是不建议在缴满15年之后就中断缴费。

日前,“社保缴满15年后能坐等退休吗”的话题登上热搜。社保缴费满15年后,真的能坐等退休吗?受访专家表示,养老保险缴费满15年只是满足了领取养老金的一个必要条件,考虑到养老金是多缴多得、长缴多得,鼓励参保人员多缴费、长缴费。另外,缴费满15年后,职工在职必须继续缴费,而灵活就业人员可以自愿选择是否继续缴费。

他指出,因为养老保险遵循“多缴多得、长缴多得”的原则,缴费水平越高,缴费年限越长,将来个人领取的养老金就会越多。所以,15年只是养老保险的最低缴费年限,在此基础上继续缴费,将来能提升养老金水平,个人的老年生活才更有保障,因此,鼓励大家多缴费、长缴费。

在职职工缴费 15 年后仍需继续缴费

根据《中华人民共和国劳动法》,用人单位和劳动者必须依法参加社会保险,缴纳社会保险费。

《中华人民共和国社会保险法》规定,职工应当参加基本养老保险,由用人单位和职工共同缴纳基本养老保险费。无雇工的个体工商户、未在用人单位参加基本养老保险的非全日制从业人员以及其他灵活就业人员可以参加基本养老保险,由个人缴纳基本养老保险费。

冯文猛表示,根据上述规定,如果你属于在职职工,社保缴费满15年后,是需要继续缴费的,这属于强制规定,也是职工的权益,在职职工要应缴尽缴。

也就是说,只要职工与用人单位存在劳动关系,即使在达到法定退休年龄前已累计缴费满15年,用人单位还是应当按照相关规定为职工参保缴费。

对于灵活就业人员来说,是自愿参保缴费的,因此,养老保险在缴费满15年后是否继续缴费,可以自由选择。

冯文猛建议,毕竟养老保险缴费年限长短关系着未来个人领取养老金水平的高低,鼓励灵活就业人员在条件和能力允许的情况下,尽量提高缴费年限。

一些地方医保最低缴费年限高于 15 年

事实上,除了养老保险,社保还包含了医疗保险、生育保险、工伤保险和失业保险。对劳动者而言,一旦停缴社保,后续遇到生病、生育、工伤或失业,或将得不到相应的保障。

以职工医保为例,冯文猛提醒,职工医保如果缴费满15年后不再缴费,那就无法继续享受医保待遇。

《中华人民共和国社会保险法》规定,参加职工基本医疗保险的个人,达到法定退休年龄时累计缴费达到国家规定年限的,退休后不再缴纳基本医疗保险费,按照国家规定享受基本医疗保险待遇;未达到国家规定年限的,可以缴费至国家规定年限。

冯文猛指出,职工医保也有最低缴费年限,事关退休后能否享有免缴医保费的资格。在很多地方,职工医保的最低缴费年限高于15年,所以,如果缴费满15年后中断缴费,就会影响医保待遇和退休后免缴医保费资格的享受。

目前,不少地方的医保最低缴费年限为男满25年,女满20年,有的地方要求男满30年,女满25年。

来源:中国新闻网

南宁 12315 提醒老年人科学理性消费

当下信息传播途径飞速发展,各种消费信息层出不穷、鱼龙混杂,一些老年消费者的信息分辨能力不足,容易发生消费纠纷。近日,南宁市市场监督管理局12315中心发布2023年第16号消费提示,提醒老年消费者科学理性消费,谨防上当受骗。

家电维修选择正规售后

进行家用电器售后时,老年人容易被打着官方品牌旗号的假网站、假售后电话所误导。建议消费者通过官方网站查询正规售后服务,不轻信网上“400”开头的售后电话,可以根据产品服务手册或直接联系电器经营者联系售后人员维修。如果选择非官方维修服务商家,消费者应事先查验该商家是否具有营业执照,是否具备相关资质,可登录国家企业信用信息公示系统网站或微信小程序查询。

电视购物保持必要警惕

老年群体的生活习惯较固定,生活中的娱乐项目也较单一,电视购物对比网络购物能够更便捷、更直观地让老年群体获得想要的商品。

消费者要选择正规销售厂家购物,不要轻信电视广告内的“专家”“教授”对产品夸大功效的宣传,涉及“中奖”等诱惑信息更要提高警惕,尽量考虑货到付款或第三方监控的付款方式支付。收到商品后,须仔细查验再签收、付款。

保健食品不能代替药物

如今,越来越多的老年人具备了养生保健意识和“花钱买健康”的观念,保健食品也越来越受到老年群体的青睐。

老年消费者应注意,对会销活动、免费体检、免费赠送等活动要擦亮眼睛,如身体出现不适,应到正规医院就医。不要

混淆保健食品与药品概念,不可用保健食品代替药物治疗疾病。在购买保健食品前,及时征求医生建议或与家人商议,注意查看产品包装有无“小蓝帽”标志,了解商家有无合法资质等。

子女平时应多关心老人的生活,防止老人陷入骗局。若发现老人购买的商品或服务有违法嫌疑时,注意保存证据,及时向相关部门投诉举报。

保存凭证及时依法维权

南宁12315提醒老年消费者,在购买商品和接受服务时,要及时向商家索取并妥善保管发票、电子交易码等有效购物凭证。发生消费纠纷时,要及时与商家协商,协商不成可拨打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。

来源:南宁云—南宁晚报

老友说

凡人善举，让这座城市更温暖

近日,七旬老人再次来到南宁寻恩的新闻,引起了网友们的关注。这位老人名为李道一,年少时曾在南宁生活。有一天下着大雨,他挑着一担没卖出的货物赶公交,恰巧身上没钱。按规定,不买票是不能乘车的。女售票员李大姐自掏腰包2毛钱帮他买了票。李大姐善意的一个帮忙,让李道一惦记了58年。这些年来,李道一每到南宁,就开始寻找李大姐。他说,他的愿望,就是亲口跟她说声谢谢,是她教会了他做人,让善良的种子在他心中生根发芽。

正如一位网友所言:“这世上本没有天使,是那些善良的人,化为了天使的模样。”这样的天使,在南宁时有出现:路遇晕倒老人,白衣天使跪地救人;一男子看到笔记本电脑遗落共享单车上,在原地等待失主一个半小时;一店主为等车老人提供

塑料板凳,让他们休息……小小善举,温暖人心,让绿城的大街小巷涌动着红色的爱心暖流。

很多初次到南宁来的朋友,会被这里的人们猝不及防地“暖”到。见了年轻的女孩子,他们亲切地唤一声“姑娘”,人与人之间的距离瞬间拉近;菜市场卖菜的本地人,哪怕操着一口“南普”,也不说地方方言,让外地人如同身在故乡;开车经过斑马线的司机,会主动停下,让行人先过。南宁的友善、包容和开放,是很多外地人甚至外国人的共识,普通人小小的举动,体现出了一座城市的温度。

凡人善举,传递的是爱与希望。善良和感恩,是一种双向奔赴。付出善意者,把自己的温暖带给别人,而接受善意者,则把这份温暖传递给更多的人。愿我们在南宁,遇见更多美好,创造更多和谐。

作者:蔡小白



扫码了解更多





“典”清婚恋中的法律关系

无论是处在热恋期的情侣,还是结婚多年的夫妻,无论是同在屋檐下,还是相隔两地,亲密关系中的两个人或多或少都会发生矛盾……面对分手、离婚这样的人生课题,有的人选择体面离场,有的人选择辱骂泄愤,看似“鸡毛蒜皮”剪不断理还乱的人间情事,牵扯着数不清的民事法律关系。

公开辱骂前任女友 侵害名誉被判担责

2021年5月,杨某与程某经人介绍相识,同年7月确立恋爱关系。交往期间,杨某通过微信、支付宝多次向程某转账达数十万元。2021年9月,程某提出分手,双方终止恋爱关系,随之产生感情纠葛和经济纠纷。2021年10月20日、10月21日杨某两次前往程某居住的小区,使用多个扩音器反复播放“X栋X室谭某某之女程某在外面干着出卖自己身体的事情,骗取男人钱财,欠钱不还,请街坊邻居谨防上当受骗”等录音内容。

2021年11月,程某起诉杨某要求赔偿精神损害抚慰金3万元并在重庆市公开发行的报纸上和程某居住小区内公开赔礼道歉。

重庆市万州区人民法院一审后认为,程某居住的小区属于公共场合,杨某使用扩音器在小区内播放具有贬损、侮辱程某及其家人的言论,且已被不

特定公众知悉,导致程某的社会评价降低,杨某应在侵权行为所造成的不良影响范围内向程某赔礼道歉,消除影响。程某要求杨某赔偿精神损害抚慰金3万元的主张过高,考虑到杨某使用扩音器播放的言论给程某造成精神困扰、人格受到贬损的实际情况,酌情支持1000元。法院遂判决杨某在程某居住的小区张贴《致歉声明》,对程某赔礼道歉,并赔偿精神损害抚慰金1000元。

宣判后,双方均未上诉,判决已发生法律效力。



【法官讲法典】

民法典第一千零二十四条对民事主体享有名誉权作出了规定,任何组织或者个人不得以侮辱、诽谤等方式侵害他人的名誉权。男女之间建立、终止恋爱关系,均系个人权利的自由行使。分手后对前任与过去的感情作出适度评价是一种自我情感的表达,但不可为泄愤而发布不当言论进行辱骂、诋毁或者泄露、传播隐私和个人信息,以免造成对他人的名誉、隐私等权益的侵犯。同时,双方要正确处理恋爱分手事宜,遵循正当途径维护合法权益,不得采用违背公序良俗的手段实现权利。以维权之名行违法之事,需承担不利的法律后果。

墓碑刻上女友名 分手后拒绝“除名”侵权

李明与女友王红于2007年相识相恋,此后两人保持同居关系十余年,但一直未领证结婚。李明外公外婆去世后,家人商量为老人立碑,当地有将子孙名字刻在墓碑上以表孝心与怀念的习俗。在征得女友王红的同意后,李明以王红为外孙媳妇的名义将王红的名字刻在了墓碑上。

后来,两人因性格不合分手,双方对同居财产分割产生争议,且王红要求李明从墓碑上清除自己的名字,两人遂对簿公堂。最终,在法院的调解下,双方对财产分割达成一致意见,李明也在协议

中承诺会从墓碑上抹去王红的名字。然而,调解结案后,李明多次拒绝或拖延除名,王红遂向法院申请强制执行。

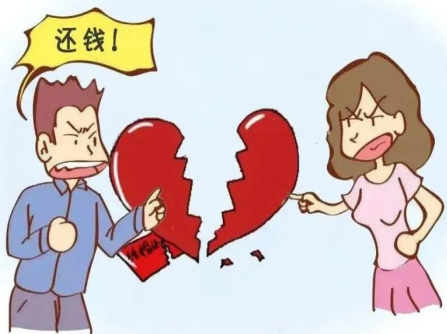
重庆市璧山区人民法院收到执行申请后认为,双方前涉纠纷在法院组织下已达成调解协议,李明拒绝履行调解协议确定的“墓碑除名”义务,侵犯了王红的姓名权,法院依当事人申请,应当强制执行。最终,在执行法官的释法明理和多次劝导下,李明用凿子将王红的名字从墓碑上彻底清除,案件得到妥善解决。

【法官讲法典】

民法典将人格权独立成编,是尊重和保障人权、维护人格尊严的重要体现。依据民法典第一千零一十二条、第一千零一十四条,姓名权是自然人依法享有自主决定、使用、变更自己姓名并排除他人干涉和非法使用的权利,任何组织或者个人不得以干涉、盗用、假冒等方式侵害他人的姓名权。

本案中,王红同意将其名字以“外孙媳妇”的名义刻在李明外公外婆的墓碑上,是其行使姓名权权能的体现,两人分手后达成调解协议,李明却拒绝履行“墓碑除名”义务,系持续性侵害王红的姓名权。王红有权请求行为人停止侵害、消除影响、赔礼道歉。

未领证不共同生活 彩礼嫁妆应返还



2021年11月,田某经人介绍认识莫某,之后两人恋爱。2022年5月,双方按照当地风俗办理了婚礼,田某向莫某家支付彩礼8万元、“三金”(金项链、金手镯、金戒指)款2万元,向莫某亲戚支付“封红包”“端被条”等款项,加上筹备婚礼的费用,田某共花费19万余元。莫某陪嫁蚕丝被等生活用品,但两

人未办理婚姻登记。办婚礼后的第二天,莫某认为与田某感情基础不牢,便离家出走,断断续续回家居住直至彻底不回家。

2022年11月,田某及其父母将莫某及其母亲诉至法院,主张返还婚约财产19万余元。莫某认可19万余元的真实性,但表示只愿返还部分彩礼,同时主张田某退还全部嫁妆。

重庆市彭水苗族土家族自治县人民法院一审后认为,两人虽已举办婚礼,但未办理结婚登记,没有长期共同生活,符合返还彩礼的法定情形。但田某及其父母主张的19万元婚约财产中,有部分是给莫某的“见面礼”“改口费”,给莫某亲戚的“封红包”“端被条”,属于田某自愿给付给莫某方的钱款,不能认定为彩礼。为更好地帮助两个家庭化解纠纷,承办法官积极组织调解,最终莫某同意退还彩礼9.5万元,田某退还全部嫁妆。后在承办法官见证下兑现完毕,实现了案结事了。

来源:《人民法院报》2023年10月7日03版

【法官讲法典】

民法典婚姻家庭编相关司法解释,对可以返还彩礼的情形作出了规定。彩礼、嫁妆是以结婚为目的,一方或其家庭成员给付另一方的礼金及贵重物品。当结婚不成时,目的无法实现,此种赠与行为丧失法律效力,给付人可以请求受领人返还。但“见面礼”“改口费”等,属于单方表达感情的自愿赠与,不属于彩礼;举办婚礼宴请亲友的支出,亦不属于彩礼。同时,我国结婚以登记为生效要件,但是,婚姻毕竟是以双方永久共同生活为目的,即便办理结婚登记,如果婚后共同生活时间较短,则永久共同生活的目的没有全部达到,返还部分彩礼也有其合理性。

本案中,田某与莫某虽然办了婚礼,但未在民政部门办理结婚登记手续,且莫某长期不回家,两人实质上没有形成以稳定和长期婚姻关系为基础内容的夫妻共同生活,没有形成稳定的家庭关系,偏离了两人当初给付彩礼、嫁妆的目的,符合法定的返还彩礼事由,双方应当互相退还彩礼、嫁妆。

应“熊猫”之邀，共赴一场光影盛宴



以评选为机，国际明星汇聚

伴随着开场舞《文明之约》，揭晓奖项评选结果的金熊猫盛典在夜色中拉开了序幕。来自五大洲100多个国家和地区的7000多部作品，角逐首届金熊猫奖奖项。

电影单元中，由美国、捷克、新西兰共同制片的《乔乔的异想世界》获最佳影片奖，中国导演刘江江凭借《人生大事》获最佳导演奖，英国编剧克里斯托弗·汉普顿和法国编剧佛罗莱恩·泽勒凭借《困在时间里的父亲》获最佳编剧奖，阿根廷演员纳威尔·佩雷兹·毕斯卡亚特、西班牙演员佩内洛普·克鲁兹分获最佳男主角奖和最佳女主角奖，中国演员张颂文和倪虹洁分获最佳男配角奖和最佳女配角奖。

在电视剧单元，美剧《1923》第一季获最佳剧集奖，中国导演张永新凭借《觉醒年代》获最佳导演奖，意大利编剧萨维里奥·科斯坦佐等凭借《我的天才女友》第三季获最佳编剧奖，中国演员雷佳音、意大利演员玛格丽塔·马祖可分别收获最佳男主角奖和最佳女主角奖，中国演员王景春、澳大利亚演员莎拉·斯努克分别收获最佳男配角奖和最佳女配角奖。

从获奖名单看，首届金熊猫奖颇具含金量。来自国外的作品和从业人员获得了超过一半的奖项，彰显了金熊猫奖的“国际范儿”。担任首届金熊猫奖评委会主席的张艺谋表示：“金熊猫奖设立的初衷就是为了促进世界文明彼此间多合作、多沟通、多学习、多交流。”张艺谋认为，金熊猫奖显著区别于国内外的影视节展，这是一次影视文化交流交融的盛事，更是一场世界文明交流互鉴的盛会。

借助金熊猫奖的平台，张艺谋期待未来可以通过更多的国际交流互动，为中国乃至世界市场奉献工业

日前，首届金熊猫奖评选结果在四川成都公布，不仅揭晓了电影、电视剧、纪录片、动画片4个单元共25个奖项，还同步举行了“首届金熊猫国际文化论坛”“金熊猫盛典”“大家一起看电影”展映等多项配套活动。来自全球多个国家和地区的影视工作者和相关从业人士共聚蓉城，开启了一场影视交流、文明互鉴的盛会。

化程度高、内容优秀的作品，同时也帮助国外影视作品在中国找到他们的观众。“希望每一位带着‘金熊猫’回家的朋友，可以让它也成为我们交流的使者。”张艺谋说。

以熊猫为媒，感知中国文化

“熊猫”作为文化符号，早已突破语言、地域的限制，成为国际交流“密码”。金熊猫奖揭晓评选结果之前，来自不同国家的嘉宾们感受到了一场以熊猫为缘起的中国文化盛宴。在配套活动“我与熊猫面对面”中，嘉宾走进成都大熊猫繁育研究基地，近距离观赏憨态可掬的熊猫。

美国电影特效师道格拉斯·汉斯·史密斯表示，自己每年夏天都会带女儿来中国，让她了解中国文化。“我对大熊猫的喜爱，真的很难用语言来表达。”他说。伊朗动画导演马欣·贾瓦赫里安表示：“成都很漂亮，很高兴来到这里。大熊猫太可爱了，它很适合做成动画。目前我还没做过关于熊猫的动画，或许今后可以尝试下。”

以熊猫为契机，中外嘉宾近距离感受着中国传统文化的魅力和真实的当代中国。

喝一碗功夫茶、捏一个小泥人、来一张糖画、玩一把投壶……丰富多样的传统文化活动让嘉宾们流连忘返。

“这是我第一次来成都，第一次体验中国传统文化。我捏了一个熊猫泥人，感觉很有意思。”来自美国的古琴作曲家、多媒体艺术家雅各布是一位熊猫迷，他这次来成都不仅品尝到了美食，还过足了“熊猫瘾”。

而德国制片人格雷戈里·温考斯基则赞叹于成都的便捷：“在成都这两天体验的一切事物都很美好，这座城市的地铁、美食都给我留下深刻印象。”温考斯基表示，他和电视剧《亲爱的薇薇安》的演员朱利叶斯·尼奇科夫一起在成都街头走走看看，发现了很多取景地。“这里看起来太棒了，我们一定要回来，在这里拍一部电影。”他说。

以影视为桥，开展文化交流

电影一直是海外受众了解中国的重要渠道。中国香港导演、影视制作人唐季礼表示，从上世纪70年代香港的功夫电影，到《卧虎藏龙》《英雄》《十面埋伏》等武侠电影，中国电影中的古典传统美学、含蓄的东方情感表达、仁义礼智信的价值理念得到了全世界观众的认同。在唐季礼看来，中国电影中呈现的锄强扶弱、正义战胜邪恶等价值观是全人类共通的，这也是这些电影能够获得全世界观众喜爱的原因。

“电影是一座桥梁，带我走上了解中国文化的历程。”道格拉斯·汉斯·史密斯表示。他参与过《封神第一部：朝歌风云》《寻龙诀》等中国电影的特效创作。通过了解中国文化，他逐渐理解了中国电影中一些元素背后的文化含义，这也让他可以更好地基于不同文化背景给出创作建议。

在意大利乌菲齐美术馆馆长史艾克看来，今天文化工作者的责任不仅是将珍贵的遗产传承下去，更重要的是分享给其他国家的同代人。“这样做不仅是为了让其他民族了解那些美妙的历史瑰宝，增进相互理解，更是为了共同合作迎接未来。”他说。

“这是一次感受文化差异和探寻文化共性的机会。我们需要通过更多的文化交流增进彼此的认识并减少分歧，让世界更加包容。”巴里斯·吉安塞尔说。

首届金熊猫奖已经落下帷幕，但它的理念将不断传承。正如同期发布的《金熊猫倡议》所言，“我们要汲取一切文明养分，用平等、尊重、爱心传播优秀成果，各美其美、美人之美、美美与共，跨越鸿沟，架起桥梁，共建美好人类命运共同体”。



霜降:食补御冬寒

霜降是秋季的最后一个节气,是秋季到冬季的过渡。俗语有“寒露不算冷,霜降变了天”的说法,说明霜降过后,天气由凉转冷,昼夜温差变大。我们在养生方面要注重“三防”,即防秋燥、防秋郁、防秋寒。饮食调养宜平补,注意健脾养胃、调补肝肾。

“补冬不如补霜降”,比起冬天的进补,霜降时节的秋补会更有效果。本期,小编就为大家推荐一些适合秋季进补的菜肴,大家跟着做起来!



一根,胡萝卜一个,葱姜,食盐,料酒。

做法:

- 1.将猪骨洗净后,在凉水中加入葱姜和适量的料酒焯水,撇去浮沫后捞出,再用温水冲洗干净备用。
- 2.在生板栗上开口,再下入开水锅中煮1分钟,关火后浸泡5分钟左右,捞出后去壳。若板栗肉表面附着的“衣服”无法去除,只需将所有板栗肉放入干净的锅里,开小火盖好锅盖,把锅端起来晃动着翻炒几分钟,再关火加盖焖几分钟,让板栗肉表皮的水分蒸发,这样再取出板栗肉轻轻地捏一捏、搓一搓外皮就可以全部清除干净。
- 3.将山药切段,萝卜切块,准备好适量的葱姜块即可。
- 4.汤锅里先烧开水,把焯水后的排骨和葱姜一块下锅,大火烧开后转为中小火慢慢煲制40分钟。
- 5.加入食盐,再将板栗、山药、胡萝卜一起下锅,加盖继续保持中小火煲15分钟左右即可。

材料:猪骨适量,板栗十几个,山药

板栗山药排骨汤

俗话说:“入秋先喝汤,秋燥不用慌。”秋季多喝汤可以补水,以缓解秋燥带来的“外燥”,若搭配合适的食材,还可以有助于滋润“内燥”,借势“秋补”一番。

适合秋季用来煲汤的食材很多,《本草纲目》认为山药能“益肾气、健脾胃、止泻痢、化癰涎、润毛皮”,山药是山中之药、食中之药。清末民国中医大家张锡纯认为:“山药在滋补药中诚为无上之品,特性甚平和,宜多服常服。”板栗也是非常适合煲汤的食材,有健脾胃、强筋骨、补肾壮腰的作用,又号“秋补王”,用猪骨和山药、板栗熬制的鲜汤,口味鲜美不油腻,能养人、能解馋。

四宝老鸭炖燕窝

秋季降“燥”,鸭子一定是首选食材。中医认为,鸭肉味甘、咸,性寒;归脾、胃、肺、肾经;具有大补虚劳,滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津的功效。

俗话说“嫩鸭湿毒,老鸭滋阴”,又因公鸭微寒,有“夏吃公鸭,秋吃母鸭”的说法。所以,秋天吃鸭以老母鸭为佳。芡实、莲子、淮山、茯苓,被称为“四大中药之宝”,能健脾、养胃、补肾,缓解干痒、干燥、上火等不适。再加入低脂又健康的燕窝,油而不腻,补而不燥,一家大小都可以喝,尤其是脾胃不好的人群。这道四宝老鸭炖燕窝能健脾补肾、止咳化痰,改善鼻腔干痒,缓解口舌生疮。

材料:干燕窝1盏、老鸭肉、芡实、莲

子、枸杞、淮山、茯苓、姜片。

做法:

- 1.用纯净水将燕窝泡发3小时,顺纹理撕成细条并用镊子挑去肉眼可见的细毛,冲洗干净,并放入炖盅加适量纯净水炖煮30分钟。
- 2.把锅里的水烧开,鸭肉去皮洗净放入焯水,等肉块变色后捞起备用。
- 3.把准备好的鸭肉、淮山、姜片放进炖锅里,接着再放入适量的芡实、茯苓和莲子。
- 4.注入足量的清水,盖上锅盖,炖煮2个半小时。出锅前加入枸杞、食盐调味,再将煲好的老鸭汤倒出至碗中。
- 5.最后,放上炖好的燕窝,一道味浓鲜美的四宝老鸭炖燕窝就出锅了。



柿饼

霜降时节柿子正红,吃柿子是

传统食俗。柿子是一种营养丰富的水果,具有清热、润肺、止渴、涩肠的作用,尤宜虚劳热渴、咳嗽、口疮等症者食用。带霜的柿子,祛痰镇咳的效果更好,可用于治疗慢性气管炎,为霜降节气的保健食品。

秋季进补可以适量吃一些柿子,但脾胃虚寒、痰湿内盛、脾虚泄泻者需要注意控制好食用的量,不宜多吃。此外,柿子不宜与螃蟹同食。将柿子制作成饼,可以提升它的口感。

材料:熟透的柿子200克,糯米粉100克,中筋面粉100克,红豆沙适量,糖适量。

做法:

- 1.将柿子剥去外皮,取果肉,放入碗中,用打蛋器打散。
- 2.加入糯米粉和面粉,充分搅拌均匀,制成柿子面糊。
- 3.将柿子面团分小份,包入红豆沙制成饼状。
- 4.平底锅预热,不用刷油,放入面饼,煎至一面定型,再煎另一面。
- 5.两面烙熟即成。



到鹤岗 享受生活

随着“第六届中国界江文化旅游节”在黑龙江鹤岗市举行,这个边境小城吸引了众多旅游爱好者的注意。近几年,鹤岗因为房价低成为网红城市,很多人不知道的是,作为国家级避暑旅游目的地的鹤岗,生态环境优越,森林面积占全市总面积的70%,有“半城山水半城林”的美誉。小兴安岭原始森林公园、茅场顶鹤岗湿地自然保护区等都在鹤岗。



鹤岗在哪里

鹤岗正好处在黑龙江、松花江、小兴安岭“两江一岭”围成的“金三角”区域。龙江三峡被《中国国家地理杂志》评选为“黑龙江最美的地方”,乘船游江,两岸风光尽收眼底。

地处中蒙俄经济走廊的鹤岗,是黑龙江省重要的口岸边境城市,拥有国家一级口岸,与俄罗斯犹太自治州相望,与俄阿穆尔捷特口岸相距1.5公里,明水期乘船7分钟、冰封期乘车5分钟就可抵达。鹤岗市委宣传部的工作人员介绍,鹤岗是距哈尔滨最近、道路交通条件最好的沿江口岸。

鹤岗的丰收总是要来得早一些。在鹤岗军川农场,乘坐上小火车穿梭在田间,从16米高的观光瞭望塔上俯瞰,万亩稻田画尽收眼底。“稻田画的场景形象生动,非常震撼人心。”参加第六届中国界江文化旅游节的嘉宾纷纷赞叹。

鹤岗也是体验少数民族文化的目的地。萝北县东明朝鲜族乡红光村,人口99%为朝鲜族。这里的特色朝鲜美

食冷面、打糕、米肠、米酒等,让游客大呼过瘾。

生活很惬意

这几年,鹤岗因为低房价出名了,吸引了很多游客慕名而来。较低的房价意味着生活成本相对较低,生活压力也相对小一些,人们会有更多的时间去追求自己的兴趣爱好、与家人朋友沟通交流。

当夜幕降临,随意挑一家烧烤店,开一瓶“鹤岗小香槟”,撸一把“鹤岗小串”,和三五好友谈天说地,饭后再到附近公园散步消食,这是鹤岗人的日常。

“这里没有北上广的快节奏,没有大都市的内卷,鹤岗给人一种安静、慢节奏、宜居的感觉。城市基础设施和公共服务都在不断完善,住在这里真是挺舒服的。”选择来鹤岗定居的王女士说。

曾经的鹤岗是一座煤城,今天的鹤岗是一座绿色之城。全市城区人均公园绿地面积15.8平方米,空气质量优良天数比例达98.5%。今年,更被评为全国首批“避暑旅游

目的地”之一。这里有亚洲单片面积最大的原始红松母树林,树木葱茏,风光如画。这里还是东方白鹤最北的故乡。走进鹤岗,一幅山水宜人、秀美如画的自然美景画卷徐徐展开。

“反向旅游”热

生态优良,资源丰富,底蕴厚重,鹤岗被许多游客纳入“反向旅游”目的地。业内人士认为,小众旅游目的地的性价比,旅游原真性体验相对更好,可以看到一些特色的人文和地方特色。

鹤岗市文体广电和旅游局局长从培甲介绍,鹤岗正在从煤城转到旅游型城市,这里旅游资源丰富,有着大界江、大森林、大湿地、大冰雪、大矿山等特色美景,“来鹤岗旅游,低价格,好体验。”

据了解,鹤岗正在申报“中国气候宜居城市”,全力打造“生态鹤岗、大美鹤岗、宜居鹤岗”品牌,加快提升城市知名度。



黑龙江龙江三峡 国家森林公园

鹤岗的旅游景点很多,其中黑龙江龙江三峡国家森林公园成为游客们的打卡地。森林公园位于萝北县三江平原的西北部,由太平沟林场施业区、望云峰滑雪场、嘉荫河口、名山岛、嘟噜河湿地等构成,占地总面积8569.2公顷。公园依山傍水,风光旖旎,尽显北国雄伟壮丽风光,与长江三峡形成南北呼应。其中龙江三峡国家森林公园门峡波涛汹涌、奇峰多姿,金龙峡幽深秀丽、蜿蜒欲腾,金满峡峰峦叠嶂、山雄水幽。乘船顺流而下,两岸山势嶙峋、峰回路转,蓝天碧水之间,鹰击长空、鱼翔浅底、花开丛中,令人心旷神怡。



月牙湖中国北方民族园

黑龙江省鹤岗市绥滨县依托良好的生态环境和丰厚的古文化底蕴,以建设月牙湖为突破口,倾力打造出了“中国北方古文化边境旅游之乡”。中国北方民族园占地84公顷,景区是融绥滨古今文化于一园,集北方民族精粹于一身的集锦式园林,也是以黑龙江界江游为主打品牌的重要组成部分。整个景区由历史文化、民族风情和湖畔休闲三部分组成。历史文化区复原了国家级保护遗址奥里米古城址和古同仁文化遗址,建造了凌波屏文化长廊。



鹤岗市萝北太平沟景区

太平沟景区,位于黑龙江省鹤岗市萝北县太平沟乡,与美国西部淘金热齐名的中国历史上的“观嘟金潮”(观音山——嘟噜河)就源于此,是一个具有悠久历史的古黄金水道上的重镇。景区总面积22199公顷,区内沟道纵横、黄金满地,淘金者纷至沓来。主要有太平沟黄金镇、慈禧太后行宫、太平沟镇城门、胭脂湖小水库、胭脂沟漂流河等景点。

为什么“小强”又进化了？

蟑螂，属于蜚蠊目下的一大类昆虫（大约4600种，其中大约30种是我们熟悉的蟑螂），不过它的另一个名字可能更加广为人知：“小强”。

虽然，这只是周星驰电影里的一个梗，但真实世界里的“小强”还真没那么容易死，毕竟它们的“强”人尽皆知：

蟑螂极度耐寒耐高温，上到天寒地冻的北极，下到炎热难耐的热带都能生存；

它的足迹走遍天下，基本只要是有人生活的地方都有它的身影；

有的蟑螂可以一个月不吃不喝；

蟑螂还拥有远高于人类的抗辐射能力；

……

这些“小强”外形不讨喜，甚至让人恶心、不舒服，同时它们还会携带各种病原微生物。为了让“小强”远离我们的生活，人类与它们的战斗持续了上千年。

随着化学研究的发展，以及对“小强”们的进一步了解，1950年前后，各种化学药剂开始被用于“小强”的防治。

但当时让谁没想到的是，这反而激发了“小强”们的“进化潜能”。我们不妨以研究较多（适应能力也超强）的德国蟑螂为例，来看看这几十年，杀虫剂在蟑螂身上发生了什么。

一场和“小强”们70年的持久战

这个故事的开端，要追溯到17世纪的海上贸易……

东南亚的婆罗洲是当时香料的重要产地，一袋袋的胡椒被装上帆船运往马六甲，再运往欧洲。同时带上的还有一些“不小心”误入的蟑螂。

于是它们顺利经由印度，穿越红海，抵达欧洲大陆。18世纪，德国的博物学家们发现了这种蟑螂的身影，所以人们开始叫它们——德国蟑螂。

这些适应能力极强的“小强”们在人类城市中发现了自己熟悉的环境——潮湿阴暗的厕所、厨房，或者下水管道，这不就和老家婆罗洲的洞穴一样嘛！

很快，这些来自东南亚的“小强”就遍布了欧洲，并随着对美洲大陆的探索和发展，传到了美国，从此一发不可收拾。到了19、20世纪，它们已经是美国家庭随处可见的“成员”了。

这时候，为了应对它们，化学家们研究出了杀虫剂。

1945年，美国大量使用臭名昭著的DDT灭虫，最初效果的确不错。但经过一段时间的适应，“小强”表示这个问题不是什么问题——没过几年人们就发现DDT对“小强”没用了。此后1953年的研究发现，产生抗性的德国蟑螂需要普通蟑螂300倍浓度的DDT才能被杀死。更麻烦的是，DDT不仅没那么好用了，其

累积效应还会反噬、危害到环境和人类自身。

不久以后，DDT的替代品出现了——氯丹杀虫剂在1948年开始推广使用。同样很快，三四年之后，大家就发现这个杀虫剂又没用了，需要用几十倍浓度的杀虫剂才能杀死带有抗性的“小强”。

后面就是一连串的杀虫剂推陈出新，和顽强“小强”的快速进化……情况很类似，这些杀虫剂都是推出没几年，德国蟑螂就快速适应，产生抗性了。

这场你来我往的较量持续了数十年。即便是杀灭效果最好的阿维菌素，蟑螂也只需要一年就能够产生抗性，甚至有研究发现，即使是同时用好几种杀虫剂也对德国蟑螂束手无策。

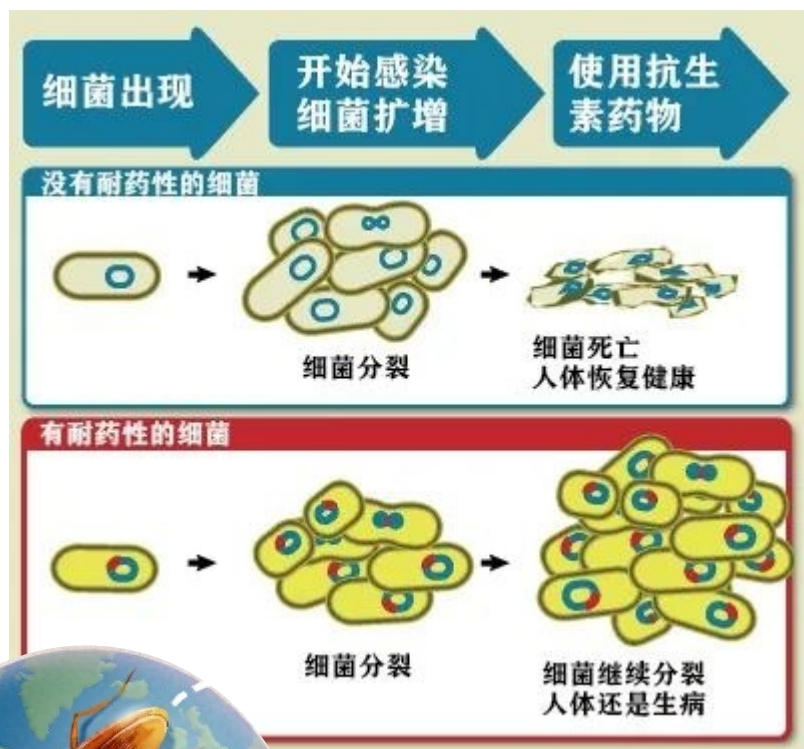
“小强”们的潜能是怎么被激发的？

为什么这些“小强”就是打不死呢？也许换个角度来看待这个问题，就能得到答案。毕竟这种让大家焦头烂额的现象，在进化学家眼中其实是非常稀松平常的基本操作。

其实每只蟑螂的基因都不一样，它们对各种杀虫剂的耐受程度也有所不同，有强有弱。如果某种杀虫剂开始被使用，耐受能力弱的蟑螂被杀死，而抗性强的蟑螂就会活下来，并进入繁殖季——只需要短短几代，这个群体里的蟑螂便都对这种杀虫剂产生了抗性。这其实就是自然选择，不是“人类选择”的结果。

而每一次杀虫剂的大量使用，就意味着一次选择的开始——抗性越来越强的蟑螂被选择了出来。

当然，并不是什么昆虫都能这么被选择——各种杀虫剂的发明在农业和医学上对很多害虫都曾发挥巨大的效用，只



感染的患者也会使用抗生素），反而产生了各种各样的“人类选择”，将那些没有抗性的细菌杀除。经过这番洗礼留下来的，自然就是耐药性极强的“超级细菌”了。

又比如捕鱼的拖网，就是一个更加形象的“人类选择筛子”。拖网滑过海底，能把大量体型巨大的鱼类带走，而小鱼则会从网眼溜走——这就导致越小的鱼类生存能力更强，被人类选择了出来，所以这种一网打尽的捕鱼方式的渔获就会越来越少。而如果拖网网眼越做越小，就只会导致鱼也越来越小，直到这些鱼类体积的极限——它们也就走向了灭亡。

类似的例子其实数不胜数，我们无法评价这样的结果对自然世界是好是坏，但对于人类自身来说，最终往往都会导致一种负面的结果。

难道面对这些“人类选择”带来的后果，我们一点办法也没有吗？其实当我们理解了选择的过程，自然也就有了对策。

像是杀虫剂、抗生素这些直接杀死蟑螂、细菌的方法，是一种作用极强的，非生即死的选择。那假如可以不直接杀死它们，而是利用特定的方法让它们失去危害，或者无法繁殖，是不是就能解决呢？

这方面目前进展最让人期待的，是针对灭蚊的转基因方法：通过转基因或者病毒的感染，让雌蚊子失去生育能力，来达到灭蚊的效果。

但是，未知无处不在，你永远不知道“小强”下一步会出一张什么样的牌。

桃李芬芳新校园 脱贫攻坚有保障



实现义务教育有保障,是贫困家庭实现顺利脱贫、稳定脱贫的重要保障,事关脱贫攻坚大局。2019年,广西掀起了一场“义务教育保障战役”,经过几年的奋战,全区4406所义务教育保障学校项目如期完成。

为了更好地宣传展示该项目的成果,记者深入广西多

个大石山区与边境线,实地探访了多所乡村学校,亲眼所见这些学校发生的翻天覆地变化。从这些变化中,我们深刻地感受到,广西离“加快义务教育优质均衡发展和城乡一体化”的目标正不断靠近,一场全面发展的“大教育”,宛如一幅大幕,在八桂壮乡的大地上徐徐拉开……

苗家小镇建起新学校

走进柳州市融水县苗家小镇小学的校门,耳边传来朗朗读书声:“少年强则国强、少年独立则国独立、少年自由则国自由、少年进步则国进步……”

融水县苗家小镇小学是全区80所新建易地扶贫搬迁安置点配套学校之一。几年来,这里从占地仅7亩的旧校园,发展成占地30亩教育设施齐备的新学校,学生从200名发展到如今的1500名,极大地造福了异地搬迁户和进城务工子女。

潘柳潼是融水县苗家小镇小学六年级的学生。六年前,柳潼每天都要花费1个小时穿田埂爬山坡才能走进学校。作为一名留守儿童,柳潼和父母相处的时间非常少。“我爸爸妈妈在外地打工,只有偶尔放假的时候才会回来看我,我都是等爸爸妈妈走了以后,才敢偷偷地哭。”回想起曾经与父母聚少离多的日子,孩子免不了又伤心起来。

四年前,柳潼随着全家异地扶贫搬迁来到了县城,苗家小镇小学作为安置点的配套学校得到扩建修缮,也迎来了柳潼这些新生。柳潼不仅得到了父母的长期陪伴,上学也不再需要翻山越岭。从家到学校,仅仅是一段穿过马路的距离。

“我很喜欢我们的新学校,教室宽敞明亮,老师会用多媒体设备给我们上课,操场很大,老师对我们很好,在这里交了很多好朋友。”柳潼高兴地告诉记者。

不仅是柳潼,校长李玲锋对新学校也赞不绝口。“我从来都没想过,我能在这么漂亮的学校里给学生上课,这是同学们的荣幸,也是我们老师的荣幸。”

2019年5月,为全面解决义务教育保障存在的突出问题,自治区组织各地编制了《义务教育保障战役实施方案》,将易地扶贫搬迁安置点配套义务教育学校建设、乡村小规模学校、乡镇寄宿制学校列为义务教育保障战役重点任务。

广西教育厅副厅长、党组成员孙国友说:“我们整个广西的教育,点多、面广、线长,我们专班每个月都有任务,实行挂幅作战,每个月都进行任务督查,



特别是在边远山区异地移民安置的学校建设,共派出了八个检查组,动员了我们部门的力量、政府的力量全力推进工作,这样才能确保2020年9月份之前所有义务教育学校全部建设完成。”

经过各方共同努力,2020年8月,广西圆满完成了4406所学校的建设任务,其中新建乡村学校57所,改扩建薄弱学校4269所,包括新建易地扶贫搬迁安置点配套学校80所。

教育之路任重道远

“十三五”期间,广西统筹中央、自治区本级财政资金18.79亿元支持边境地区学校建设,幼儿园新建、改扩建项目54个,义务教育学校建设项目2242个,普通高中建设项目21个,不断改善边境地区薄弱学校办学条件。

自治区教育厅副厅长、党组成员孙国友说:“‘十三五’期间我们保证了义务教育阶段的学生能够有学上,基本解决上学问题。‘十四五’期间我们就要解决上好学的问题,所以说我们要进一步完善办学条件、补齐短板、加强弱项,能够进一步推进城乡义务教育,这样才能在这个基础上,提高质量,推动教育的高质量发展。”

教育之路漫漫,育人之心灼灼。党的二十大明确指出:“教育是国之大计、党之大计”,要“加快义务教育优质均衡发展和城乡一体化”。回首这些年,广西始终把义务教育保障摆在优先发展位置,坚持办好人民满意的教育,不断深化教育改革,加快教育发展,谱写广西教育事业新篇章。让广西所有的学子从“能上学”到“上好学”,让新时代的义务教育之花,在美丽的广西壮族自治区绚丽绽放。

记者:韦东 陈文 陈长斯 郭健

“教育之花”遍地芬芳

马山电白小学是全广西80所新建易地扶贫搬迁安置点配套学校之一,五年来这里从一片荒地变成了占地近90亩、现代化教学设施一应俱全的明星学校,解决了周边11个乡镇易地扶贫搬迁户家庭1600多名子女的入学难题。

说到学校,校长黄红梅发自内心地感到自豪:“有了这么好的学习环境和条件,加上家长的陪伴,孩子们学得更安心了。无论是在行为习惯、精神面貌、还是学习成果上,都有了很大的提升。我感觉孩子们更快乐了。”

改变不仅仅发生在大石山区,广西边境沿线的适龄儿童也为之受益。在广西大力推进的兴边富民大行动中,义务教育学校的办学条件同样得到了极大地改善。

在广西凭祥,距离边境线仅300多米的友谊镇浦

东小学尽管只有19个孩子,但是日常的升旗仪式从未间断。“以前,我们在旧学校上课,总是提心吊胆的,因为学校的墙壁有明显的裂痕。”回忆起旧时的学校环境,校长凌日显得忧心忡忡。

当地教育部门了解情况后十分重视,逐级上报,不久,自治区就把该所学校纳入了迁建计划中。2018年,安排资金约1300万元,实现了浦东小学的校区建设,2020年学校正式投入使用。

尽管现在学校里只有三名教师与19名学生,但是这里所有的设施,都是崭新的,崭新的教学综合楼,崭新的教师公寓,还有崭新的学生宿舍和食堂。从浦东小学我们可以看到自治区在改善乡村办学条件上,决心究竟有多大,力度究竟有多强。





向风而行

新闻综合频道

8-20 集 剧情

第8集

两天后,顾南亭和机组人员回到鹭洲,顾南亭罚程霄停飞一星期,扣除当月奖金,程霄强烈抗议。白金卡乘客投诉程霄造成航班取消,江韬要把程霄调到地勤部门,顾南亭强烈反对,可江韬已经和地勤部门联系好了。夏至从程霄家搬走,把珍藏的各家餐厅会员卡以及视频网站的会员都送给程霄,两个人依依惜别。江韬宣布对程霄的处理决定,程霄承认她报警造成航班延误,可她觉得自己做得没错,顾南亭主动替程霄承担责任,可程霄还是被调到了地勤部。

第9集

程霄垂头丧气地回家,母亲在她房间翻出地勤服务手册,猜到她被调到地勤部,劝她一起回青岛,程霄断然拒绝,母女俩一言不合吵得不可开交,母亲气得血压升高,程霄给她倒水吃药,然后饭也没吃就回屋了。顾南亭给程霄打电话,程霄故意不接,还把他拉黑了。当晚,父亲来找程霄谈心,程霄简单讲述了她被调到地勤部的经历,父亲鼓励安慰她一番,程霄心里很不是滋味。程霄从小就向往蓝天,想做一名在天上自由翱翔的飞行员,高考结束以后,母亲逼她学法律,可她坚决不干,为此还和母亲大吵一架。

第10集

顾南亭打电话到咖啡馆,得知程霄已经去公司上班,他精心准备了三明治给程霄送去,在门外听到程霄正和乔正宇吃早饭,就默默地离开了。倪湛一早坐飞机出差,迎面碰上程霄,倪湛就和她闲聊了一会。倪湛以自己的经历鼓励程霄,程霄心里豁然开朗,倪湛透露江韬安排程霄去地勤,此事和顾南亭无关。程霄意识到自己误会顾南亭了,心里充满自责。程霄把外罩洗干净给顾南亭送来,主动向他认错,程霄发誓绝不放弃梦想,不会被这小小挫折打败,顾南亭深感欣慰。

第11集

程霄重回飞行部上班,她向顾南亭要了排班表,发誓要把在地勤耽误的飞行时间补回来。顾南亭专门给她安排不同的机长,让她尽快成为一名成熟出色的女机长,程霄也信心满满。徐策突然打电话把顾南亭叫去,程霄猜不到发生了什么事。

顾南亭在登机口为程霄解围和乘客发生口角的视频传到网上,虽然公关部及时作出应对,可此事还是引起了很大反响,公司研究决定撤销顾南亭飞行部副部长的职务,继续保留他飞行部教员的身份。林一成向江韬打听顾南亭的情况,江韬不许他乱打听,可还是把顾南亭被停职的事告诉了他。

第12集

经过两周的训练,程霄飞满200个小时。顾南亭给这批副驾驶颁发聘书,程霄如愿做了机长,她激动万分,顾南亭让程霄自己戴航徽,程霄坚持让他帮戴,顾南亭小心翼翼地给她佩戴航徽,程霄被逗得忍俊不禁。程霄升为副驾驶后第一次飞行是去吉隆坡,和顾南亭同一机组,前一天晚上她激动地睡不着觉,就发信息给顾南亭,顾南亭提醒她好好休息,做好明天飞行的准备。夏至特意换班来陪程霄,李语珩也换了班跟顾南亭。夏至向程霄透露李语珩和顾南亭没有交往,程霄相信李语珩很快会把顾南亭拿下。

第13集

程霄和机组人员从吉隆坡返回鹭洲机场,在卫生间遇到艾佳,就随口问起她喜不喜欢孩子的事,艾佳说她和谢泽天为了工作不想要孩子,谢泽天一个小时前就落地了,他一直在等艾佳,两个人一起回家,程霄望着他们的背影,心里唏嘘不已。李语珩因为在飞机上服务时蹲的时间太长腿抽筋走不了路,夏至帮她按摩,顾南亭开车从此路过,主动提出送她们俩回家,夏至和程霄约好了一起吃饭,顾南亭就送李语珩一个人回家。程霄一遍一遍翻看她和舟舟的合影,对顾南亭心生好感,夏至姗姗来迟,一见面就大讲特讲顾南亭对李语珩温柔体贴。

第14集

登机时一名机上乘客突然情绪激动,

顾南亭不禁替程霄捏了一把汗,由于货舱情况不明,任何人不能上飞机,顾南亭只好等。倪湛随后赶来,对飞机进行全面检查。程霄慢慢靠近乘客,对他好言相劝,给他一瓶水解渴,乘客喝了几口水,情绪渐渐稳定,程霄护送他下飞机,乘客错把她当成追债的人,把她推倒在地,程霄的头撞在座位把手上当场晕了过去。乘客摇摇晃晃从飞机上下来,顾南亭不顾一切冲上飞机把程霄抱了下来,医护人员把程霄抬上救护车,程霄死死抱着顾南亭不放,眼里满含着期盼与无助,顾南亭答应会一直陪着她。

第15集

医生给程霄做了全身检查,没有发现颅内损伤,建议她住院观察一晚上再走。程霄感觉头晕脑胀,顾南亭赶忙扶住她,程霄感谢顾南亭冒着生命危险上飞机救她,顾南亭却说程霄是自己的学员,关心她是应该的。程霄和顾南亭乘电梯去病房,电梯内人多拥挤,他们俩相对而站,被挤得靠在一起,程霄顺势依偎在顾南亭的怀里,心里满满的幸福感,顾南亭的心里也涌起涟漪。顾南亭把程霄送到病房,打电话让倪湛来医院接他。程霄对顾南亭进行灵魂拷问,首先确定他和李语珩不是恋人关系,紧接着程霄提出一连串的问题。

第16集

联合调查组很快查清楚事故的原因,悠际航空的飞机因刹车失灵越过等待线,悠际航空负全部责任。因为段超受伤给鹭洲航空造成很多负面影响,谢泽天召开紧急会议,让江韬和程霄分别讲述一下事故的经过。江韬把所有责任都推到程霄身上,一口咬定程霄违背他的指令擅自转向,导致飞机受损,乘客受伤。程霄当场提出质疑,江韬下达刹车指令的同时她已经开始转向操作,并让顾南亭播放了当时的录音,确认程霄所说的是事实。江韬拿出他和林一成模拟的录像,确定刹车比转向更稳妥。

第17集

有人把程霄存在公司档案里的详细信息发到网上,宋宋连夜发信息通知顾南亭,顾南亭发现程霄租住在他的房子里。房子突然断电,程霄发信息拜托房东找物业,顾南亭本想过去帮忙,可又不想让程霄知道他就是房东,顾南亭犹豫不决。程

霄出来查看断电原因,才发现总闸的电线被人剪断了,她气得怒不可遏。程霄正在接线,顾南亭突然来帮忙,程霄得知顾南亭是房东,而且就住在对面楼上欣喜若狂,趁机向顾南亭表明心意,逼他当场表态,顾南亭吓得不知所措,程霄被他逗得忍俊不禁。

第18集

酒足饭饱以后,倪湛有事先走了,程霄让顾南亭送大家回家,夏至特意让李语珩坐在副驾驶,他们三人在后面挤着坐。程霄故意公开她是顾南亭的租客,李语珩心里酸溜溜的,让顾南亭先送程霄回家,还搬出她和顾南亭母亲的亲密关系说事。程霄也想见见顾南亭的母亲,顾南亭只好说出那次商飞中的女工程师就是他的母亲,程霄清楚地记得顾母对她格外关心,强烈要求去拜访顾母。顾南亭先送李语珩、宋宋和夏至回家,最后再送程霄,李语珩心里很不是滋味,夏至悄悄提醒宋宋帮忙撮合顾南亭和李语珩,宋宋看出程霄也喜欢顾南亭。

第19集

程霄一直在会议室外面等待结果,当她得知江韬驳回了顾南亭的提议,远远看到顾南亭开车失望而去,她的心里倍感失落。程霄收到“新见”节目组的邀约,她想让顾南亭上这个节目,通过媒体和舆论向公司施压,顾南亭考虑再三才答应下来。程霄想和顾南亭一起吃晚饭,就借口家里没煤气和炉灶坏了,顾南亭不解风情,竟然打电话找人维修,程霄气得无语,让他先去准备上节目的事。夏至拍短视频记录宋宋的日常生活,母亲突然打电话催宋宋回去相亲,夏至忍不住拿他打趣。

第20集

徐策出差回来直接回公司,程霄闯进电梯拦住他,把顾南亭的演讲视频放给他看,徐策通知顾南亭列席下午的部长会议。江韬来开会,没想到顾南亭也来参加,徐策当众宣布董事会的决定,明年招收百分之五的女飞行员。江韬借口招收计划已经发出,无法修改,徐策让他收回重新发一份,还让顾南亭官复原职。倪湛看出演讲稿不是顾南亭的风格,顾南亭只好承认那是程霄写的,倪湛想和他今晚一起吃饭庆祝,顾南亭随口答应下来,他迫不及待把公司招收女飞行员的好消息告诉程霄,程霄也说要和他今晚庆祝一下。

第29集

畅歌来到小麦网上班,见展昭的点
击量排名只有第五,正在纳闷的时候,却
听方昕然和何时在办公室里吵了起来,
原来方昕然在节目中被观众偷拍,她怒
气冲冲地让何时把这名观众调查出来。
何时却觉得反正所有的评论都是夸奖方
昕然的,没造成什么恶劣影响,嫌方昕然
小题大做多此一举。方昕然见何时不想
帮她,便表示她要自己查出来,并把这件
事交给了周靓去处理。周靓找到了偷拍
方昕然的观众,和陆非一起带着方昕然
和那位观众见面。没想到观众态度竟十
分嚣张,还当面拍摄方昕然的照片。

第30集

何时终于找到方昕然,他先求她回
来主持节目,之后又指责方昕然太过分,
然而方昕然却表示她不想再听别人教训
她了,没人能够懂她,没人照顾她的感
受,何时只是伪善地利用她而已,《创业
秀》她不做了,什么节目都不做了。何时
恼羞成怒,指责方昕然不能太任性。方
昕然毅然决然地离开了何时。方雨然找
到展大鹏,告诉他方昕然要离开深城,又
强行把展大鹏拉到机场,让他阻止方昕
然离开。展大鹏劝方昕然要对自己负责,
称她现在是病态的焦虑。方昕然却偏执
地表示,她现在很累很烦,必须要走,跟
谁都不想解释。

第31集

《创业秀》的网络投票结果出来了,
更占据优势的是网红马小微,百万美金
的创业基金也落在她的手里。温迪在节
目结束后堵住展昭,抬手一巴掌打在展
昭的脸上,指责展昭受了这点挫折竟然
流眼泪。展昭输了比赛非常失落,温迪
却让展昭次日十点去她父亲的公司见面。
皮卡在节目结束之后带着展大鹏兜风,
他表示离开展大鹏之后去泰国玩了一
圈,回来后又连续进了几家公司工作,
都觉得不靠谱。他向展大鹏表达歉意,
表示他误会了展大鹏。展大鹏制止了
他,将他带回家里。展放因为展家包的
失败而失落得不想吃饭。

第32集

展昭找到展大鹏,展大鹏对他抬屁
股就走很不满意,展昭向他道了歉,诚恳
地对展大鹏表示,他在节目里差点把展
家包吹成全球连锁,而现在只开一个非
常小的小店很没面子,他想把展家包的
事先放一放。展大鹏把展昭带到了展放
当年开包子铺的店面里,展昭回想起他
小时候用麦当劳嘲笑展家包,引得展放
说出要把展家包子铺开遍全世界的豪
言。展大鹏对展昭讲起展放关闭小店
的事,表示展放的梦想就是想开很多的
展家包分店。现在这不单是展放的梦
想,也是展家祖孙三代人共同的梦想。

第33集

何时大方承认了自己的计划,还表
示这就是游戏规则,让畅歌不要管什么
背后操作,只要好好主持节目就好。畅
歌斥责何时脑子里只有资本,把所有
人都利用了,还宣称《漂亮宝贝》这种
节目不过是模仿日韩,观众早就看腻了。
何时却让畅歌相信自己的判断。畅歌表
示这种节目不是她想要的,这种功利的
节目违背了她的初衷,她不会再做这个
节目了,何时立刻冷下脸来,让畅歌别
学方昕然,跟他玩这套,畅歌还不够格。
畅歌嘲笑何时终于忍不住露出了真实
面目,她非常鄙视他,之后头也不回地
离去。

第34集

何时正在办公室里健身,吴番忽然
慌张地找到他,原来,马小微在直播间
和网友吵了起来,还大肆侮辱全天下
所有的胖子,一下子激起众怒,成了所
有胖网友的众矢之的。双方甚至已经
爆发了贴吧大战。何时责怪吴番为什
么不阻止

马小微,吴番表示,她
劝马小微停止直播,
马小微却不肯,他也
拦不住。何时训斥说
直接把手机砸了不就
行了。他烦躁得让吴
番去找公关部的人马
上处理这件事。何时
让吴番将马小微拽来
见他,马小微却仿佛
疯狂了一样,拒不向
网友道歉,何时抬手
抽了马小微一巴掌,
狠狠训了一番。

第35集

马小微来到何时
的办公室,何时以为
马小微冷静后想通
了,便让马小微对网
友道歉,结果马小微
还是对所有人宣称
不会道歉。吴番赶紧
将直播的手机抢了
过来。何时愤怒地指
责马小微是在玩火。
马小微却只是冷笑
一声,抱着弟弟直接
离开了小麦网。马小
薇离开小麦网后独
自来一间酒吧喝闷
酒,却遇到两个人一
直给她拍照,马小微
和二人厮打起来,幸
亏陆非及时赶到,打
跑了两人。马小微事
件对小麦网的舆论打
击巨大,投资人薛总
找到何时,提起何时
之前夸下的海口,此
时完全不相信何时
还能做到。

第36集

展大鹏来到方昕然家里,见方昕然
神情萎靡,甚至昨晚一夜未睡。原来
方昕然上次出门的时
候,被停车场的收费
员认了出来,还索要
签名,方昕然非常反
感便想立刻就走,却
没想到差点撞上别
人的车,被对方骂了
几句。她实在是受
不了长期生活在聚
光灯下,只要出门就
不停地被人认出来
纠缠,仿佛一直活在
重压的枷锁之下,所
以开始害怕和拒绝
出门见人。展大鹏
希望帮方昕然解决
恐惧,便拉着方昕然
出门,不料却在楼下
碰到了等待很久的
何时。何时依然表
示他要和方昕然在
一起,一再逼迫方
昕然明确态度,方
昕然却称何时越这
样她的压力就越大。
展大鹏与何时吵了
起来,让何时不要
再给方昕然增加烦
恼。

第37集

展昭和温迪来到
约定地点,只见门口
停的一水儿都是超
级跑车。展昭打起
了退堂鼓,温迪却不
放弃,硬拉着展昭参
加聚会。两人进入
酒吧后,里面的人
几乎全是温迪的好
朋友,且统统是富
家子弟出身,展昭
显得格格不入。温
迪好心地将展昭介
绍给她的一群朋友
们,却没想到这些
人非常轻视展昭,
让展昭大受刺激。
温迪还想把展昭介
绍给此地的主人,
展昭却实在受不了
,转身逃离了。他
找到袁宝一吐心中
不快。袁宝却称他
早就想到了会有这
么一天,作为兄弟
还逼着展昭赶紧给
温迪认错。

第38集

畅歌的姨妈因为
被骗五万元的事
数落了展放一顿。
畅歌连忙将姨妈拉
到了自己的屋子里
,开导姨妈不要再
跟展放闹,畅歌姨
妈表示她只是心疼
五万块钱无处发泄
,才找展放做出气
筒。姨妈发现畅歌
租住的房子非常简
陋,心疼畅歌,想
让畅歌搬到她的房
子里,畅歌拒绝了
,她表示要努力靠
自己,住上属于自
己的房子。畅歌安
抚好姨妈后,便找
到展放,代她姨妈
向展放道歉,她告
诉展放,



自己的姨妈是因为
被骗了五万块钱,
心里郁闷才会找展
放发泄,请展放见
谅。

第39集

何时、温良再次
和邱董见面,商量
投资的事。邱董却
表示最近正为想要
拿下展大鹏自传电
影改编权发愁。温
良说何时和展大鹏
是老相识,何时也
不得不将这件事应
承了下来。何时因
为形势所迫不得不
接下了收买展大鹏
自传电影版权的事
。其实他本人毫无
办法,吴番建议何
时去找畅歌,帮着
他劝说。何时担忧
要求太过突然,很
难成功。邱董对展
大鹏自传的电影版
权势在必得,何时
只得硬着头皮帮他
购买展大鹏的版权
。然而无论是用什
么方法,展大鹏就
是死不松口。无奈
之下,何时不得不
又找到畅歌帮忙,
劝展大鹏出卖版
权。

第40集

邱泽翰自信满满
地手捧鲜花在温迪
的家门口等她,没
想到温迪真的答应
和他约会。不过温
迪却把他带到了展
家包店里,还给展
昭发信息,想让展
昭出来好好对付
他的情敌。然而展
昭却派了袁宝出
来。温迪来到后厨
找展昭,却见展昭
一副忧愁的模样。
原来早前温迪的父
亲温良已经来找
展昭,要求展昭离
开他的女儿,明言
温迪和展昭差距太
大,而他希望找个
门当户对的女婿,
劝展昭还是好好
把心放在事业上。
展昭本想躲着温
迪,可在温迪的追
问之下,他终于还
是忍不住提出了
要和温迪分手。

第41集

袁宝把展昭叫到
展家包店外,质问
起展昭到底为什么
那样对温迪。展昭
表示分手是为了温
迪好。展昭心情不
好,想要好好发泄
一下,干脆借此机
会挑衅袁宝,和袁
宝大打出手,缠斗
了起来。展放赶到
之后,各踹了两

人一脚,两人只好
收手。展放把展昭
带到家里,猜出是
因为温良的原因展
昭才要分手。展昭
询问展放该怎么办
,展放表示他也没
经历过这种事,不
过他建议展昭,感
情的事要快刀斩乱
麻,那姑娘早晚
会知道展昭对她
的好。

第42集

展大鹏来到电视
台见刘主任,却发
现刘主任已经把
方昕然请到了电视
台,展大鹏表示方
昕然已经打算转型
幕后了,不过方昕
然却称为了展大
鹏她愿意出马。另
一边的畅歌正在
自己家里祈祷能
顺利当上主持人。
温迪来到她家,
把自己的订婚请
柬送到了畅歌手
上。畅歌惊讶温迪
真的要跟邱泽翰
订婚。温迪表示
她就是疯了,展昭
既然要玩,她就玩
个大的。次日,畅
歌兴冲冲地来到
电视台,台里人告
诉她马上就要宣
布主持人的入
选。她非常兴奋,
以为自己马上就
要梦想成真了,
却没想到方昕然
跟着刘主任走进
了会议室。

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

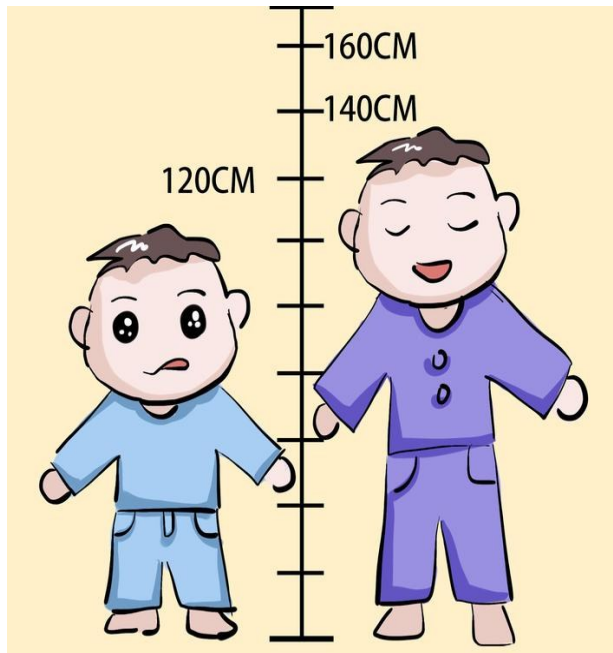


前50名读者将获得精美礼品

详情请拨打编辑部电话

0771-5655815

个矮、腿粗、皮肤黑……你以为的“缺陷”，正在偷偷保护你！



我个子不高。
我的腿好粗。
我皮肤好黑。
……

如今不少人存在容貌焦虑，但其实你觉得不好看的身体“缺陷”，却有可能是你的健康优势。

个子矮——患癌风险低

美国癌症研究协会期刊《癌症流行病学，生物标志物及预防》2022 年刊发了一篇关于身高与癌症发病率的研究。该研究表明，高个子的人可能比矮个子的人更容易患上结直肠癌或结肠息肉，而这些息肉后来可能会变成恶性肿瘤。身高每增加 10 厘米患结直肠癌的风险增加 14%，患腺瘤的风险增加 6%。

不只是结肠癌，还有很多癌症的发病都更偏爱高

个子。

为什么身高和癌症风险有关系呢？美国杜克大学癌症生物学博士李治中在《癌症·防御》一书中曾谈到，最主流的是“生长激素”理论：长得高的人，很多是因为体内生长激素分泌更旺盛，刺激细胞分裂和生长，一方面青春期发育快，长得更高，但另一方面，也带来了更大的患癌风险。

大腿粗——死亡风险更低

不少人以瘦长的筷子腿为美。《英国医学杂志》2020 年发布的一篇论文分析了超 252 万成年人的健康数据结果发现，大腿围增加 5 厘米，全因死亡风险降低 18%。

此外，2020 年一项刊发在《内分泌联系》杂志，对国内九千多名 40 岁以上人的调查显示，大腿的粗细与高血压患病率之间存在显著关联。

不论体重和腰围的数据是多少，大腿脂肪比例较高者更不容易患上高血压。尤其是在超重和肥胖人群中，这种关联尤为明显：男性腿围大于 55 厘米、女性腿围大于 54 厘米，更不容易患上高血压；而当男性腿围小于 51 厘米、女性腿围小于 50 厘米时，血压则更容易升高。

研究者认为，这是因为大腿脂肪新陈代谢能力比较强，且分泌出的化学物质可以将血压保持在相对较低的水平。

胸部小——脊柱压力小

很多人审美追求胸部丰满，不过，过于丰满有时却是一种压力。胸部过大，肩膀容易被内衣肩带勒到，令肩部肌肉紧张、酸疼。胸部重量还会导致腰酸背痛，长期含胸驼背可能导致胸廓变形；乳房下沿皮肤容易发炎。

专家介绍：“我们门诊前来咨询缩乳的患者，有不堪肩颈负担导致颈椎疾患的，有穿不上心仪服饰的，有乳房下皱襞经常出现皮肤湿疹、经久不愈的，甚至还有因胸太大阻挡视线导致摔骨折的，可见乳房发育过大对这部分

女同胞造成的身心伤害有多大。”

皮肤黑——更不容易晒伤

不少人以皮肤白为美，但如果你是深色肤色，不用自卑，因为深肤色其实是身体自带的“保护色”。

皮肤黝黑的人皮肤层黑色素较多。黑色素作为保护皮肤的屏障而不断分泌，从而达到抵抗紫外线、防护皮肤的作用，皮肤虽然晒黑了，却不容易老化。而皮肤白的人黑色素含量低，遇到紫外线会晒红晒伤，长期下去可导致皮肤老化受损。

但这并不等于说黑皮肤的人就不需要防晒。首先，皮肤黝黑的人会更晒更黑，其次，紫外线也会造成皮肤老化。

骨架大——骨质疏松来得晚

不少女性羡慕骨架小的女生，骨架大了感觉长点肉就显壮。

但其实小个子、小骨架的人天生骨量少，罹患骨质疏松症的年龄会更早些，建议从 30 岁开始多吃奶制品等富钙食品，多运动，增加骨量储备。

腰有肉——骨折风险低

虽然我们以“小蛮腰”为美，但是腰部适当有一些肉的人骨折风险更低。

澳大利亚悉尼加尔文医学研究所一项新研究发现，女性的腰部如果适当有点赘肉，可以降低骨折危险。这项研究对 1126 名 50 岁以上的男女参试者进行了为期 5 年的跟踪调查。结果发现，25% 腰围最大的女性，骨折危险比其他女性低 40%。女性腹部脂肪每减少 1 公斤，骨折危险就会增加 50%。不过，研究人员在男性参试者中并未发现这一现象。

研究人员分析，较粗腰围可以为骨骼提供额外力量，在跌倒时如软垫一样保护着身体。另外腰围较丰满的女性体内雌激素较多，而雌激素对骨骼具有保护作用。

来源：人民日报健康客户端

秋季运动对身体好 这4个预防不可少

秋天来了，不冷不热真舒服，正是适合户外运动的好时节。这是因为：

秋季温度开始下降，但人体还不能完全适应这种温度状态，所以这个时候适度进行体育锻炼，可以帮助更快入眠，提高睡眠质量。

秋季天气变冷，血管收缩度相对春夏冬较大，秋季锻炼可以帮助软化血管、活化血液，促进身体内的新陈代谢，让身体保持健康有活力，预防各种问题的出现。

不过秋季并不是说进行了锻炼，就能让自己获得更好的健康。相反，如果没有正确锻炼，反而事倍功半，甚至会伤害身体。怎么办呢？只要大家牢记秋季运动“四防”，应该就没有什么问题了。

防运动损伤

在气温较低的情况下，身体会反射性地出现血管收缩，肌肉韧带黏滞性增加，伸展度降低等现象，关节的活动幅度减小，神经系统对肌肉的指挥能力下降。

锻炼前若不充分做好准备活动，会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。准备活动的时间和内容可因人而异，一般以身体发热为宜。

防受凉感冒

秋日清晨气温较低，应根据户外的气温变化来增减衣物。锻炼时不宜一下脱得太多，应待身体发热后，方可脱下过多的衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防着凉。

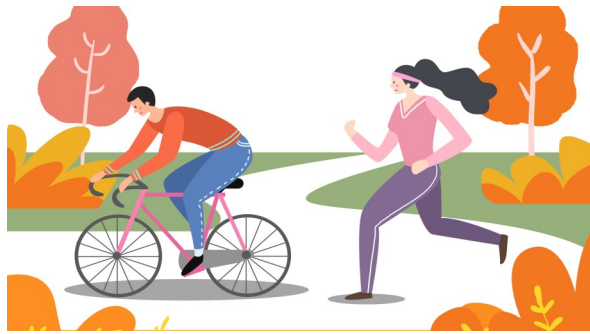
防运动过度

秋天是锻炼的好季节，但需注意运动量不宜过大，运动时宜选择轻松平缓、活动量适中的项目。

按照自己的节奏循序渐进、量力而行。游泳、骑行、打羽毛球、登山也是很好的选择。

防秋燥

秋天气候干燥，易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干



裂、鼻出血、便秘等症状。运动者要多喝水，多吃梨、苹果、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物，以保持上呼吸道黏膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。如运动时出汗过多，可在水中加少量食盐，以维持体内酸碱平衡。

来源：中国疾控动态



如何克服“恐艾症”

现在很多人谈艾滋病色变，其实并不是所有的艾滋病恐惧症（即“恐艾症”）都可以简单地归到某一类恐惧症，很多患者是多种表现同时存在，所以需要接受综合的心理治疗。

对于艾滋病恐惧症心理治疗是必须的，但很多患者早期一般不会想到接受心理治疗，很多人认为这不是心理疾病，自己的担心是完全正常的，尤其是那些有过高危行为的人。只有到多次检查之后，仍不能摆脱自己的担心和痛苦才会想到求助于心理医生。

相信科学检测

在窗口期以后做了抗体检测为阴性即可完全排除感染的可能，不要再无谓地担心和猜疑。

不要相信症状

很多朋友怀疑感染了艾滋病都和自身的症状有关，的确有小部分人在感染了艾滋病后会出现急性症状。出现急性症状的条件是感染了大量的艾滋病毒，而这种病例实际上非常少，而且艾滋病急性症状几乎没有特异性，和我们平时可能得的病没什么两样。从医学的角度讲，症状并不能作为判定是否感染的标准。恐艾者几乎人人都有这样那样的症状，但最后的血检结果是 99% 以上都没事，这足以说明症状并不可信。

尝试转移注意力

将精力集中在工作或学习上，以减轻忧虑和担心，你会发现，很多所谓的症状会在不久后不治而愈。

人们恐艾的原因之一是对艾滋病预防知识缺乏了解或是一知半解的缘故，因此普及艾滋病防治基本知识是消除恐艾症的根本措施。恐艾者应该多了解一些艾滋病传播途径等基本知识，并咨询专业医师或专家，积极克服疑病心理，早日恢复正常的工作学习。

南宁市兴宁区防艾办供稿



2023年第三季度消费维权舆情热点

今年三季度,暑期消费市场繁荣,更多元、更个性的消费需求持续释放,为经济增长提供源源不断的推动力。在此期间,一些领域消费体验不佳、感受不好,导致消费者权益受到侵害的现象也受到舆论关注。中国消费者协会、人民网舆情数据中心、中国消费者杂志社共同梳理发现,消费者因预制菜销售不够透明产生侵权隐忧、消费者反馈不合理设置的共享按摩椅增添困扰、消费者认为智能电视“套娃”收费存在欺诈陷阱、消费者认为现制饮品难选“去冰”不合理等案例涉及的消费维权问题较为突出。

热点一：消费者因预制菜销售不够透明产生侵权隐忧

社会影响力:88.3
话题解析：
有关预制菜“进婚宴”“进校园”的话题频频引发舆论争议。如,有消费者向媒体反映,其在知名酒店高价订购婚宴套餐,消费后发现16道菜中近七成是预制菜,质疑商家未提前告知相关信息。有家长称一些学校提供的预制菜午餐质量差、口感不佳,担忧影响学生健康。相关事件反映出一些餐饮商户或学校食堂未能充分保障消费者的知情权及选择权,而消费者对预制菜商品在食品安全、绿色健康方面存在不信任感。案例显示,一方面,消费者难以单纯从外观分辨预制菜商品,导致消费后与预期不符而心生不满;另一方面,消费者与商家若出现争议难以得到满意的答复,更加重了对此类商品的不信任情绪。

舆论认为,消费者对预制菜商品的疑虑值得各方重视,商家在提供预制菜商品时,要落实对消费者知情权及选择权的保障。同时,相关部门还需完善相应的管理机制,健全行业标准,以保障食品安全,让消费者在预制菜商品消费中“买得放心、吃得安心”。

热点二：消费者反馈不合理设置的共享按摩椅增添困扰

社会影响力:82.8
话题解析：
8月,“按摩椅能不能离开电影院”“共享按摩椅该不该被取消”等话题引发热议。近年来,不少影院把影厅里的部分座位换成了付费共享按摩椅,有的影院不仅将共享按摩椅摆放在最佳观影位置,甚至调高了相应位置的票价。有的影院因并未标明消费者选择的观影位置是共享按摩椅,引发消费者对其知情权及选择权被侵犯的质疑。

不少车站、商场、医院等地的休息区域也设置了越

来越多的共享按摩椅,替代了原来的普通座椅。但不少消费者反馈称,相关举措并未提升人们的消费体验,甚至还存在挤占休息空间、存在卫生死角和安全隐患等问题。消费者认为,场地方设置共享按摩椅后“一走了之”的做法极不负责,且有迫使消费者“花钱买座位”之嫌。

舆论认为,共享按摩椅亟待相关企业加强管理与相关部门强化监管。在共享消费领域,需要市民、企业与部门“共治”才能确保便民利民之举不“跑偏”。

热点三：消费者呼吁商家保障“扫码”数据安全

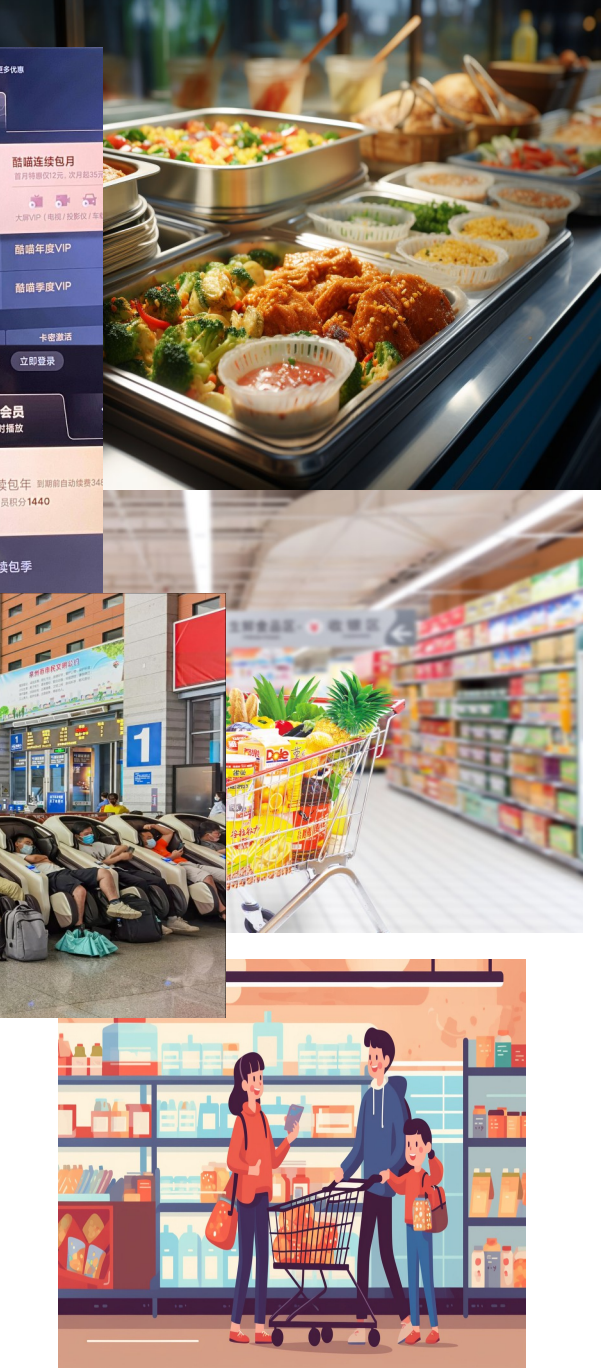
社会影响力:82.1
话题解析：
“扫一下二维码”在餐厅点餐、景区入园参观等餐饮、文旅领域的消费过程中已十分常见。然而,在扫码消费过程中,涉及强制扫码关注、消费者隐私数据保障等问题并没有得到有效解决。今年7月,“去餐厅吃饭尽量不要扫码点餐”“扫码点餐泄露电话号码”等话题登上网络热搜榜。有消费者反映,自己在点评网站评价菜品口味一般后,接到了商家要求修改评论的电话,质疑其电话号码在扫码时被泄露给了商家。

当下,消费者“苦扫码久矣”的呼声引起监管部门的重视。今年4月,工信部曾通报扫码支付新骗局。今年三季度以来,部分地方网信办、市场监管局等部门约谈问题企业、发出“扫码”消费提醒,维护消费者合法权益。6月,针对扫码消费中存在的问题,中国消费者协会在全国范围内开展“反对强制关注公众号”的消费监督工作。有关部门要严格规范二维码使用管理,完善监管模式,让不良企业不敢以身试法,同时,还需不断完善投诉渠道和线上调解纠纷机制,方便消费者维权。

热点四：消费者认为智能电视“套娃”收费存在欺诈陷阱

社会影响力:75.0
话题解析：
8月初,有消费者向媒体反映使用智能电视时,遇到了“套娃”消费陷阱。消费者称,其原本是小米电视内置平台的会员,但在一次付费观影时,被引导开通了另一第三方平台的会员服务,质疑小米电视的平台运营方有欺诈消费者之嫌。8月21日,国家广播电视总局联合工业和信息化部、市场监管总局、中央广播电视总台、中国消费者协会等有关单位,部署治理电视“套娃”收费等相关工作,引发舆论热议,不少网民在“智能电视套娃式充会员让消费者闹心”“智能电视充多个会员一年花近千元”等话题讨论中反映自身遭遇到的问题困扰。

此外,三季度还有不少消费者反馈智能音响的会员服务中也出现了此类情况,智能设备的“套娃”收费问题有愈演愈烈之势。舆论呼吁,有关部门在加强



监管、严惩利用“套娃”陷阱侵犯消费者权益商家的同时,还要优化政策设计,引导相关平台企业守法经营、改良经营模式,平衡经济利益与社会责任的关系。

热点五：消费者认为现制饮品难选“去冰”不合理

社会影响力:74.8
话题解析：
7月,有消费者在社交平台发文称,其购买的瑞幸咖啡“三分之二是冰块,两口喝完”,并且用网络程序下单时商家没有提供“去冰”选项,引发热议。部分网民反馈称,其在购买星巴克、库迪等现制咖啡饮品时也遇到了难以“去冰”的困扰。也有网民称,一些现制饮品去冰后只剩半杯,商家有“偷工减料”之嫌。还有网民称,一些现制饮品商家以“去冰将影响饮品口味”的名义不提供去冰选项,实质上人为增加了消费者的交易沟通成本,有意缩减了消费者自由选择的空间。

有专家分析称,消费者对“加不加冰”的讨论,表明其对商品信息不透明的疑虑。舆论认为,现制饮品加冰是可选项,不是必选项,不该成为损害消费者权益的隐患。餐饮服务行业应对此类消费者的反馈引起重视,积极回应消费者的合理需求,完善服务细节,而不能用“影响口感”等冠冕堂皇的理由做托词,推卸自身责任。

备注:社会影响力最终得分由舆论热度指数与话题影响力指数两部分加权构成。舆论热度指数以人民网舆情数据中心热度计算公式为基础,基于此话题在全渠道(网媒、平媒、微信、微博、博客、论坛、APP)的曝光量得出。



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/10/30 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 惊天大迷局(17)
08:17 惊天大迷局(18)
09:09 惊天大迷局(19)
09:54 惊天大迷局(20)
10:46 惊天大迷局(21)
11:40 惊天大迷局(22)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决战风铃渡(11)
13:47 决战风铃渡(12)
14:30 决战风铃渡(13)
15:26 决战风铃渡(14)
16:24 决战风铃渡(15)
17:06 决战风铃渡(16)
18:00 尖刀队(22)
18:55 尖刀队(23)
19:50 尖刀队(24)
20:47 尖刀队(25)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 尖刀队(26)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 兄弟营(26)
23:33 兄弟营(27)

18:55 尖刀队(27)
19:50 尖刀队(28)
20:47 尖刀队(29)
21:33 尖刀队(30)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 兄弟营(28)
23:33 兄弟营(29)

2023/11/1 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 惊天大迷局(27)
08:17 惊天大迷局(28)
09:09 惊天大迷局(29)
09:54 惊天大迷局(30)
10:46 惊天大迷局(31)
11:40 惊天大迷局(32)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决战风铃渡(21)
13:47 决战风铃渡(22)
14:30 决战风铃渡(23)
15:26 决战风铃渡(24)
16:24 决战风铃渡(25)
17:06 决战风铃渡(26)
18:00 尖刀队(30)
18:55 尖刀队(31)
19:50 尖刀队(32)
20:47 尖刀队(33)
21:33 尖刀队(34)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 兄弟营(30)
23:33 兄弟营(31)

13:00 决战风铃渡(26)
13:47 决战风铃渡(27)
14:30 决战风铃渡(28)
15:26 危机迷雾(1)
16:24 危机迷雾(2)
17:06 危机迷雾(3)
18:00 尖刀队(34)
18:55 尖刀出鞘(1)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 尖刀出鞘(2)
21:25 尖刀出鞘(3)
22:10 兄弟营(32)
23:05 兄弟营(33)
23:45 兄弟营(34)

08:17 尖刀队(10)
09:09 尖刀队(11)
09:54 尖刀队(12)
10:46 尖刀队(13)
11:40 尖刀队(14)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 危机迷雾(8)
13:47 危机迷雾(9)
14:30 危机迷雾(10)
15:26 危机迷雾(11)
16:24 危机迷雾(12)
17:06 危机迷雾(13)
18:00 尖刀出鞘(6)
18:55 尖刀出鞘(7)
19:50 尖刀出鞘(8)
20:47 尖刀出鞘(9)
21:33 尖刀出鞘(10)
22:20 兄弟营(38)
23:15 兄弟营(39)
23:55 兄弟营(40)

2023/11/3 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 尖刀队(4)
08:17 尖刀队(5)
09:09 尖刀队(6)
09:54 尖刀队(7)
10:46 尖刀队(8)
11:40 尖刀队(9)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 危机迷雾(3)
13:47 危机迷雾(4)
14:30 危机迷雾(5)
15:26 危机迷雾(6)
16:24 危机迷雾(7)
17:06 危机迷雾(8)
18:00 尖刀出鞘(3)
18:55 尖刀出鞘(4)
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 尖刀出鞘(5)
21:25 尖刀出鞘(6)
22:10 兄弟营(35)
23:05 兄弟营(36)
23:45 兄弟营(37)

2023/11/5 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 尖刀队(14)
08:17 尖刀队(15)
09:09 尖刀队(16)
09:54 尖刀队(17)
10:46 尖刀队(18)
11:40 尖刀队(19)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 危机迷雾(13)
13:47 危机迷雾(14)
14:30 危机迷雾(15)
15:26 危机迷雾(16)
16:24 危机迷雾(17)
17:06 危机迷雾(18)
18:00 尖刀出鞘(10)
18:55 尖刀出鞘(11)
19:50 尖刀出鞘(12)
20:47 尖刀出鞘(13)
21:33 尖刀出鞘(14)
22:20 兄弟营(41)
23:15 兄弟营(42)
23:55 兄弟营(43)

2023/11/4 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 尖刀队(9)

南宁广播电视台 公共频道

2023/10/30 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(15)
13:45 大家庭(16)
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 扫黑风暴(8)
23:10 扫黑风暴(9)
23:55 扫黑风暴(10)

13:45 大家庭(18)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 如果国宝会说话
20:10 留住手艺一非遗传承人
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 扫黑风暴(11)
23:10 扫黑风暴(12)
23:55 扫黑风暴(13)

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(14)
23:10 扫黑风暴(15)
23:55 扫黑风暴(16)

2023/11/2 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(21)
13:45 大家庭(22)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 如果国宝会说话
20:10 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 扫黑风暴(17)
23:10 扫黑风暴(18)
23:55 扫黑风暴(19)

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(23)
13:45 大家庭(24)
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 扫黑风暴(20)
23:10 扫黑风暴(21)
23:55 扫黑风暴(22)

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(23)
23:10 扫黑风暴(24)
23:55 扫黑风暴(25)

2023/11/5 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(27)
13:45 大家庭(28)
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(26)
23:10 扫黑风暴(27)
23:55 扫黑风暴(28)

2023/10/31 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 大家庭(17)

2023/11/1 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 大家庭(19)
13:45 大家庭(20)
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

2023/11/3 星期五

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场

2023/11/4 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(25)
13:45 大家庭(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

丹青何惧老 彩笔绘流霞

何小葵,女,壮族,广西龙州人,研究生学历。中国人才研究会书画专委常务理事,中国职工书法家协会、中国楹联学会理事,中国传统文化研究会榜书委员会、广西书法家协会会员,国家人事培训书法高级教师。现任广西舞台美术学会副会长兼秘书长、浙江传统文化促进会黄宾虹画院副院长、广西老年书画研究会国画院副院长、广西中华文化促进会理事、南宁和韵轩艺术馆馆长。

先后师从广西书画名家刘应中、广西艺术学院张燕根教授、广州美院郑锡强教授、广西大学张明学教授、广西国学大儒彭甸先生、中国解放军报社李青云教授;多次参加全国书法研修班,受教于席念平、刘洪彪、申万胜、言恭达、倪进祥、杨广馨、崔胜辉、于少平、卢中南、张改琴等名家。其作品注重诗意与构图,运用传统积墨手法表现山岩树石、田舍溪泉等,营造富于审美意趣的水墨画面,逐步形成元气郁勃、沉雄大气画风。书法则以汉隶为根基,取法高古,笔意简拙,自出风神。

作品入选第三届全国职工书画作品北京展;曾获中国国际文化促进会书法二等奖、工艺美术二等奖、香山论坛最高奖“香山奖”、第十四届中国重阳节书画展书法金奖、第五届博鳌企业论坛“文化行业领军人物奖”等荣誉。作品入选《中国书画报》、广西老年书画作品晋京展等。何小葵还擅长舞台美术设计,其负责设计施工的防城港文化艺术中心获得“国家优质工程奖”“全国建筑工程装饰奖”。

