

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11月2日

2023年第41期

总1825期

每周四出版

本期16版 定价:2元

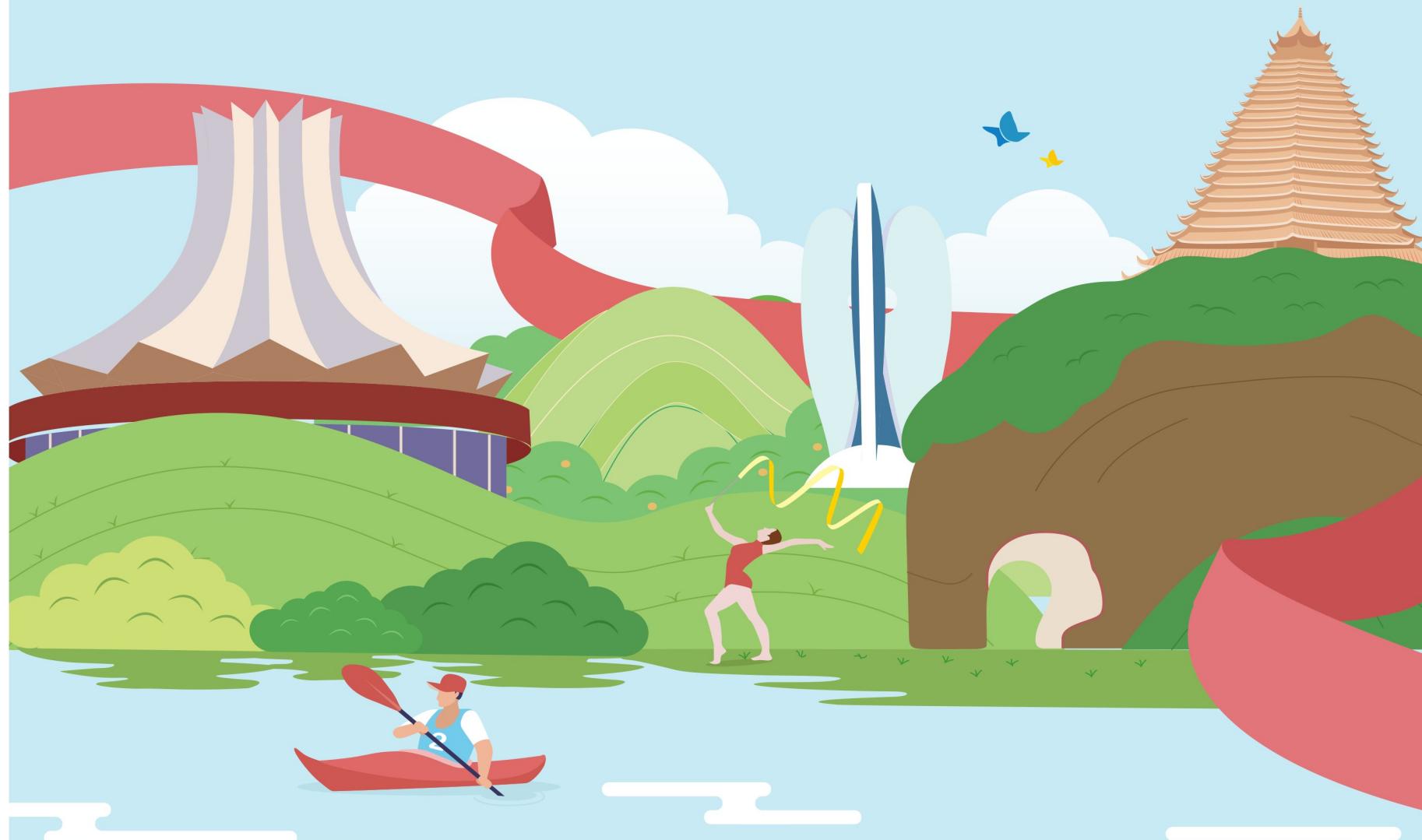
征订电话:0771-2189585



广西·2023

中华人民共和国第一届学生(青年)运动会

THE 1ST STUDENT (YOUTH) GAMES OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA



官网



微博



微信

主办单位:中华人民共和国教育部、国家体育总局、中国共产主义青年团中央委员会

承办单位:广西壮族自治区人民政府

首届学青会,广西准备好了!

一年多前,广西壮族自治区南宁市三塘体育训练比赛基地还是一片荒地。如今,10余个像巨型盒子的体育场馆矗立于此,一个简洁大方、集约高效、互动融合的综合性体育训练比赛基地已然成形,准备迎接第一届全国学生(青年)运动会(简称学青会)。

11月5日,学青会将在广西南宁开幕,这是广西承办的第一个竞技类全国综合性运动会,也将是广西目前承办规模最大、规格最高、比赛项目最全、参会人数最多的综合性体育盛会。广西壮族自治区党委、政府高度重视学青会

筹备工作,提出了“办好学青会、取得好成绩”的目标要求,发出“举全区之力办好简约、安全、精彩的学青盛会,为加快建设体育强国贡献广西力量”的动员令。

当前,广西迎接学青会的氛围浓厚,学青会服务工作忙碌而有序地运转:场馆建设基本完成,运动健儿进入紧张备战状态,志愿者培训已完成,市民对于赛事的关注度越来越高……壮美广西发出青春之约,期待一场青春与体育的激情碰撞。

高标准高效率推进场馆建设运维

场馆是办赛的基石。学青会落地广西以来,广西仅用2年多时间改造建成48个既满足比赛要求又兼顾体育事业发展的比赛场馆,为学青会成功举办提供保障,为青年运动员挥洒青春、追逐梦想提供舞台。

今年国庆假期,广西依然炎热,上千名建设者在全区各个比赛场馆内奋战,一派繁忙景象。

在三塘体育训练比赛基地,31岁的许长伟如往常般早起。简单洗漱和用餐后,他穿上工装,戴好安全帽,又开始一天的忙碌工作。黝黑的皮肤,见证了他在场馆建设中经历的风吹日晒。作为三塘体育训练比赛基地03—41地块项目生产经理,这是他过去一年来的工作常态。

总投资24.26亿元的三塘体育训练比赛基地,是学青会建设规模最大的新建比赛场馆之一,总建筑面积23.75万平方米,分为03—41、04—25、04—27三个地块,于2022年7月开工建设。为在学青会开幕之前如期交付使用,其工期被压缩至正常工期的1/3。

一年多前,许长伟刚到三塘体育训练比赛基地时,遇到了三面环山、杂草丛生、土方量大等难题。时间紧、任务重,但他迎难而上,立下目标:一定要保质保量按时完工。

如何经受考验如期竣工?如何确保工程质量?这是许长伟和各施工方一直在思考的问题。为保质保量保进度,三塘体育训练比赛基地项目各施工方纷纷亮出了自己的“绝招”。

03—41地块项目在施工过程中运用BIM技术进行三维建模,大大提高工效降低工期风险,加快施工进度;04—25地块项目全面推行精益建造,制定工序穿插模型,合理配置资源,有效避免各工作面闲置,缩短了整体工期;04—27地块项目在施工过程中采用智能化机械人高效穿插施工、采用物理投射法精准指导小轮车赛道堆坡。

历时300多个日夜,三塘体育训练比赛基地9月底正式通过竣工验收,身披蓝白幕墙的新建场馆在蓝天白云映衬下,凸显磅礴气势。“场馆都准备好了,就等运动健儿的精彩发挥了。”广西体育局三塘体育训练比赛基地项目现场负责人李坤说。

除了三塘体育训练比赛基地外,记者了解到,目前学青会比赛的场馆已经全部完成验收,各类测试赛正在紧锣密鼓地开展。运动员、裁判员的住宿以及车辆接送工作都做好了规划,安保、医疗保障、交通保障、志愿者服务等方面的准备工作也在有序进行当中。

运动员志愿者秣马厉兵全力“备战”

摔跤场上,19岁的摔跤小将陆锋肌肉紧绷,在与队友进行着力量与智慧的缠斗……近日,在结束杭州亚运会的赛程后,陆锋马不停蹄地返回南宁,投入到学青会的备赛训练中。“我已经准备好了,场地和环境等都是自己熟悉的,我有信心能够取得好成绩。”陆锋说。

与陆锋一样,广西蹼泳队运动员姚华莉非常期待学青会。为了这一刻,她和队友们已经准备了很久。此次学青会,17岁的姚华莉将参加4个单项比赛以及2个接力赛。虽然参赛项目多,比赛压力大,但姚华莉仍以一种放松但不松懈的心态,积极面对比赛。

每天游上万米,进行5到6小时的训练……这是姚华莉的日常。姚华莉现在的训练场地——江南体育训练基地,正是学青会游泳项目的比赛场地。“每天在这里训练,让我对泳池非常熟悉,也让我更加期待学青会的蹼泳比赛开赛的那一天。”姚华莉说。

“学青会在广西举办,对于广西运动员来说,这是一次难得在‘家门口’展现自我的机会,他们必定会将多年的训练战果在这个舞台上展现出来,观众可以期待他们精彩的表现。”广西蹼泳队主教练唐伟明说。

每逢大赛,志愿服务都是城市的一道靓丽风景线。广西1.5万名“小青芒”青年志愿者也已经准备好了。

来自广西民族大学播音与主持艺术专业的大学生苗桢豪便是“小青芒”的一员。“我们将全力以赴投入到学青会志愿服务中,为本届学青会的顺利进行贡献青春力量。”9月28日,在学青会志愿者赛时服务启动仪式上,苗桢豪作为志愿者代表郑重宣誓。

当天,学青会志愿者赛时服务正式启动,广西招募储备了约1.5万名志愿者。志愿者们将分布于各个竞赛场馆、非竞赛场馆等地,提供场馆运行、交通调度、信息咨询等赛事志愿服务,全面保障赛事进程有序平稳推进。

对于即将到来的学青会,苗桢豪既兴奋又紧张。当前,他正在积极学习学青会各赛事项目知识和志愿者培训课程,保持运动锻炼提高身体素质,争取在学青会上展现最佳状态。“我已经做好准备,希望能呈现广西青年志愿者昂扬向上的精神风貌和青春风采。”苗桢豪说。



一场盛会掀起全民健身浪潮

今年以来,一系列以“迎学青会”为主题的全民健身赛事在广西各地陆续开展,掀起“迎学青会”健身热潮。

7月22日,“迎学青会”第七届广西万村篮球赛在玉林市兴业县举行,精彩激烈的比赛吸引了近万名群众观看,现场人潮涌动,座无虚席。

9月2日至3日,“迎学青会”广西气排球超级联赛隆安赛区在当地全民健身活动中心火热进行。赛场上,运动员们精彩对打,展示气排球运动的别样魅力。

10月3日至4日,“迎学青会”2023年南宁市首届狮王争霸邀请赛举行,区内外的12支龙狮队在梅花桩上跳跃,观众在场边喝彩不断,以特有的方式表达对学青会的期待。

“学青会离我们越来越近了,我们非常期待这场盛会的到来。”南宁市民吴志鹏说,他对足球公开赛比较感兴趣,时刻关注着学青会官方票务网站,希望可以抢购到赛事门票,到现场为足球健儿加油鼓劲。

广西体育局重大赛事项目协调推进办公室主任陆学杰介绍,学青会场馆的建设、改造,不仅是为了举办赛事,也是为了考虑更好地服务全民健身,服务大众,激发群众参与体育赛事活动的活力。盛会之后,这些场馆将成为推动广西体育事业发展、营造人民健康幸福生活的新载体。

江南体育训练基地是学青会场馆改造项目之一。据该基地场地科科长黄鼎盛介绍,基地内的足球训练场、篮球训练场是目前对外开放的主要场地,羽毛球训练场也正在申请对外开放。“市民健身热情高涨,这些对外开放的场地非常受欢迎,篮球训练场每天晚上都会约满。”黄鼎盛说。

广西体育局党组成员、副局长卢意文表示,“十四五”以来,广西通过广泛开展赛事活动、实施全民健身补短板工程、加强健身组织和人才队伍建设管理,深入推进科学健身指导等一系列工作,有效推动全区全民健身工作实现高质量发展。今年,广西体育局围绕“迎学青会”这一主题,以“潮动三月三·民族体育炫”、广西万村篮球赛、社区运动会等为抓手,广泛开展全民健身活动,全区“三大球”、马拉松、龙舟赛、自行车骑行等绿色生态运动蓬勃发展。

据统计,2021—2023年,广西争取7.06亿元支持体育公园、健身步道、全民健身中心、多功能运动场、篮球场、门球场、健身路径等751个项目。目前,广西行政村农民体育健身工程覆盖率、“15分钟健身圈”在城市社区的覆盖率达100%,全区人均体育场地面积达到2.38平方米。

好风借力,直上青云。活力十足的广西,将借助举办学青会这场盛会打开体育事业发展新格局,创造广西体育的美好时代。

来源:《人民日报海外版》2023年10月26日10版





想要孩子但生育困难的人群,迎来好消息——11月1日起,广西将“取卵术”等部分治疗性辅助生殖类医疗服务项目,纳入基本医疗保险和工伤保险基金支付范围。至此,广西实现辅助生殖医疗服务医

保报销“零的突破”,符合条件的妇女做“试管婴儿”也能报销了。每人最多只能报销两次。据自治区医保局、自治区人力资源社会保障厅、自治区卫生健康委三部门联合印发的《关于将部分治疗性辅助生殖类医疗服务项目纳入基本医疗保险和工伤保险基金支付范围的通知》(以下简称《通知》),纳入医保报销范围的治疗性辅助生殖类医疗服务项目,均限门诊,且每人最多只能报销两次,基本覆盖每名参保人两个辅助生殖移植周期的治疗费用。经卫生健康部门批准开展人类

辅助生殖技术的定点医疗机构,可以严格按照卫生健康部门人类辅助生殖技术规范,为符合条件的参保人员提供辅助生殖服务。

按险种不同可报销70%或50%。参保人员享受基本医疗保险待遇时,没有起付线限制,职工基本医疗保险、城乡居民基本医疗保险报销比例分别为70%和50%。值得注意的是,参保人员享受门诊医疗待遇,基金报销不计门诊统筹支付限额,而是计入参保人员年度基金最高支付限额。以广西城乡居民医保为例,2023年最高支付限额为23万多元,职工医保则更高。这极大提高了可报销的最高限额。

南宁市第二人民医院生殖医疗中心主任李荣表示,此次纳入医保的治疗性辅助生殖类医疗服务中,“试管婴儿”相关项目最受关注。目前,“试管婴儿”有一代、

二代、三代技术,前两者采用的比较多。其中,一代技术平均费用在3万元左右。这一价格还会因个体年龄、身体素质差异而不同。取卵术、胚胎培养、胚胎移植,是“试管婴儿”必备步骤。据《通知》,这些项目的三级医院收费价格分别为每次2400元、4200元和2300元。假设职工医保参保人A女士在三级医院做“试管婴儿”,仅此三项就能按70%报销6230元,自己只需支付2670元。

随着国家二孩、三孩政策的放开,许多高龄妇女有生育需求,社会对生育辅助技术需求大,对“试管婴儿”等生育辅助技术纳入医保呼声很高。此次政策的施行,对不孕不育家庭来说是特别好的消息。政策施行后,预计到医院寻求生育辅助服务的就诊者会明显增多。

来源:《广西日报》2023年10月30日01版

计划到2025年底 老年助餐服务网络形成一定规模

日前,民政部、国家发展改革委、财政部等11部门联合印发《积极发展老年助餐服务行动方案》,计划到2025年底全国城乡社区老年助餐服务覆盖率实现较大幅度提升,服务网络形成一定规模。到2026年底,全国城乡社区老年助餐服务覆盖率进一步提升,服务网络更加完善,多元供给格局基本形成。

发展老年助餐服务是实施积极应对人口老龄化国家战略的重要内容和重要民生工程,是支持居家社区养老、增进老年人福祉的重要举措。记者了解到,方案对扩大和优化服务供给进行部署,要求各地综合考虑辖区内老年人口规模、助餐服务需求、服务半径等因素,坚持统筹利用现有资源和适度新建相结合,完善老年食堂、老年餐桌、老年助餐点等老年助餐服务设施配置,优化功能布局,将老年助餐服务设施纳入城市一刻钟居家养老服务圈、一刻钟便民生活圈建设,促进服务便利可及。同时,支持餐饮企业提供老

年餐食配送服务,采取倾斜性措施支持农村地区扩大服务供给,引导公益慈善力量积极参与。

在保障服务质量方面,方案明确各地要结合实际制定老年助餐服务规范,指导各类老年助餐服务机构优先提供午餐服务,有条件地提供早、晚餐服务,并保证助餐服务的连续性、稳定性。方案要求,依托现有的养老服务信息平台,开展老年助餐服务需求调研摸底和重点保障对象确认工作,加强数据采集整合与共享,精准对接老年助餐服务多元供给资源。方案鼓励参与老年助餐服务的餐饮企业履行社会责任,提供质优价廉、老年人信得过的助餐服务,形成规模和品牌效应。

方案要求,各地建立健全党委领导、政府负责、部门协同、社会参与、家庭尽责的老年助餐服务工作机制,把发展老年助餐服务作为为民办实事重要内容,纳入居家社区养老服务网络和养老服务体系建设



安徽枞阳县老年助餐服务(网络图片)

整体部署、统筹推进,纳入积极应对人口老龄化能力评价指标体系推动落实。

来源:新华社

老友说

为青少年健康成长保驾护航

今年第32个“世界精神卫生日”,国家卫生健康委将宣传主题确定为“促进儿童心理健康 共同守护美好未来”,呼吁全社会共同关注儿童青少年心理健康。

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》显示,2020年,中国青少年的抑郁检出率为24.6%,其中轻度抑郁为17.2%,重度抑郁为7.4%。分年龄段来看,青少年抑郁检出率随年级的升高而升高,有部分孩子长期处于情绪低谷。心理健康的影响如果不及时诊断治疗好,会影响终身,还有一些儿童时期的问题也会发展到成年,影响人的一生。

从2021年起,我国在重大公共卫生项目中设置了儿童青少年心理健康促进试点项目。截至目前,试点地区96%的村和社区,100%的高校和近95%的中小学均设立了心理辅导室或社会工作室。与此同时,教育领域要求有效减轻义务教育阶

段学生过重作业负担和校外培训负担。

今年教育部、国家卫生健康委等17部门联合印发全国学生心理健康工作专项行动计划,标志着我国加强学生心理健康工作上升为一项国家战略。

影响青少年心理健康的因素是多方面的,其中学业压力应该是最大的。在现实生活中,一些父母和老师出于对孩子未来的担忧,往往更关注于孩子的学业,而忽略了孩子的心理健康。在他们眼中,有好成绩才有好未来、好分数才等于好孩子。单一的评价体系,给老师教学、孩子学业方面都带来了很多困扰。其实,每个人都有自己的独特之处,家庭、学校多转变观念,尊重个体的发展,能有效缓解青少年的学业压力。

同时,社会也要避免过度的竞争,给青少年提供更广阔的发展空间,帮助他们解决在学业、就业、职业、家庭等方面面临的困难。

呵护青少年心理健康,家庭、学校、社会,一个都不能少。只有家校社协同,打造青少年健康成长“同心圆”,才能为青少年健康成长保驾护航。

作者:刘宁



扫码了解更多



自治区文明办
广西文明网宣

说法



露营烧烤出事故

近年来,户外露营野炊成为一种流行的休闲度假方式,走进越来越多市民的生活。一张桌子、几张椅子、一个烧烤炉、若干食材,就可以让人们远离城市的喧嚣并亲近自然、释放压力。可若不加注意,这些行为也会面临风险。一般来说,“约饭”、聚会等社会交往活动带有善意性、无偿性等特



露营烧烤聚会 液体酒精惹祸

周末天气晴朗,市民汤某邀请陆某等多人至某公园露营烧烤。当天,汤某随车携带了烧烤食材、烧烤炉、液体酒精(用于给烧烤炉生火)等至公园。下午3时左右,汤某、陆某在烧烤炉边准备烧烤,其余人在公园内游览。当时烧烤炉放置于烧烤院子中央,汤某携带的液体酒精放置于烧烤炉旁边。汤某正在烧烤炉旁边忙碌,陆某上前想看看食物烤得怎么样了。一阵风刮来,放置有液体酒精的烧烤炉瞬间窜出火

苗,直奔陆某而来,陆某当即面部、手臂着火。汤某及同行人将陆某面部、手臂火焰扑灭后送至医院住院治疗。医院诊断陆某面颈部、前躯干及双上肢被酒精火焰烧伤,对其进行颈部扩创、异种皮覆盖术、颈部扩创植皮修复术等多项手术,陆某合计住院37天。之后,陆某进行了伤残鉴定,颈部和面部烧伤分别被评定为九级伤残、十级伤残。



意外烧伤谁担责?

点,法律上将这些行为概括为情谊行为,并不存在法律强制介入的必要。但是在某些具有危险性的情况下,出于安全保障目的,法律赋予活动组织者或参与者特定的“注意义务”,一旦相关人员未尽到或违反了该“注意义务”,则需要承担相应的侵权损害赔偿责任。

本来开心的露营活动却酿出了事故,大家不欢而散。谁该为陆某的受伤负责?昔日的好友为此闹上法庭。陆某认为,自己接受汤某邀请参加露营烧烤,汤某在烧烤炉边生火时将液体酒精倒入烧烤炉木炭上引发事故,导致自己烧伤。汤某对其受伤具有过错,请求法院判决汤某赔偿自己医疗费、伤残赔偿金、误工费等各项损失共计36万余元。汤某则认为,虽然其邀请了陆某参加烧烤活动,



开心聚会酿“事故” 由谁“买单”扯不清

但事故是由陆某自身原因引起,自己也对陆某进行了及时帮助及救治,没有任何证据证明是汤某造成了陆某受伤。本次事件只是一次意外事件,事故发生后陆某也没有报警。陆某为完全民事行为能力人,应对自己的行为负责,请求法院驳回陆某全部诉请。

案件审理中,双方对事发时汤某是否在向烧烤炉中木炭倒入液体酒精产生争议。陆某陈述当时汤某正在烧烤炉边生火,向烧烤炉倒入液体酒精,而自己

正在烧烤炉边看能否帮忙,烧烤炉中的火焰突然就窜了出来。汤某则对自己当时行为有过多次不同陈述,第一次说“正在看风景”,第二次说“站在烧烤炉边看手机”,第三次说“自己在收拾烧烤炉”,且对自己前后表述不一的行为并不能作出合理解释。而同行聚会的多人出庭作证,不止一人陈述看到汤某当时在给烧烤炉生火,有倒入液体酒精的行为,但同行人都未注意火焰如何产生。



未尽安全保障义务 组织者应担责任

法院审理后认为,行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的,应当承担侵权责任。关于事发时汤某是否在烧烤炉边生火问题,汤某在陈述中出现了三种不同说法,且对此并未作出合理解释;而陆某陈述的“汤某正在炉边生火”,这与证人陈述相互印证,故法院认定事发时汤某正在烧烤炉边生火。液体酒精易挥发,如遇明火容易发生爆燃,具有相当危险性。根

据事发现场情况,无论汤某当时是否正在向烧烤炉内倒入液体酒精,都不排除液体酒精已经在空气中挥发且后续产生爆燃导致靠近的陆某被烧伤这一可能。汤某将液体酒精携带到烧烤现场用于生火,其对液体酒精危险性应当尽到足够的注意义务。由于汤某未尽到该注意义务,未确保液体酒精使用的安全性,导致陆某被酒精火焰烧伤,汤某对此具有过错,应当承

担赔偿责任。考虑本案系朋友之间聚会引起,汤某亦出于人情交往无偿为陆某提供服务,且陆某自愿参加带有一定危险性的烧烤活动,对于液体酒精的危险性存在认识不足,将自身置于危险状态中,可以适当减轻汤某的赔偿责任。综合上述因素,最终法院酌定汤某对陆某的损失承担60%的责任。

法官解析: 社会交往活动应遵循适度安全保障责任

本案是一起典型的社会交往活动中造成的人身损害案,裁判的矛盾焦点主要在于如何准确认定活动组织者安全保障义务的程度。

案中,双方出于朋友之间增进情谊的目的组织聚会,本身这种行为并无法律强制约束的必要。但民法典第一千一百七十六条第二款中明确规定对于组织“具有一定风险的文体活动”的组织者要履行该法第一千一百九十八条中规定的“安全保障义务”。在这次户外烧烤活动中,组织者汤某携带了危险物品液体酒精,并将该危险物品用于露营烧烤活动。此时,活动组织者如何确保危险物品不发生危险、如何谨慎使用该危险性物品、如何保障参与者安全即构成了活动组织者的注意义务,某种程度上也是一种活动组织者对于活动参与者的安全保障义务。活动组织者汤某实

际上并未意识到液体酒精具有易挥发、易燃易爆的危险性,在生火时倒入液体酒精,最终造成了液体酒精爆燃事故。汤某违反了上面提到的注意义务即安全保障义务,依法应当承担过错赔偿责任。

专家点评:江南大学法学院副教授 任丹红

情谊行为引发安全保障义务 应符合公众一般认知并兼顾利益平衡

在社会生活中,朋友、同事之间为了个人交往和感情的满足,请客喝酒、聚会等是经常发生的事。这种活动非商事活动,无营利目的,旨在增进友谊,促进交流。故一般情况下,活动进行中的轻微瑕疵并可能产生对社交主人的法律上的损害赔偿的责任。但尽管如此,法律还是认为,社交主人在请客喝酒、举办聚会等活动时,也应承担一定的安全保障义务。这是对社会公共利益的保护,也是对他人生命权、健康权的尊重。

剪纸传深情 秀出壮乡美

“镂金作胜传荆俗，翦彩为人起晋风。”1000多年前，唐代大诗人李商隐就赞赏过剪纸的高超技艺。匠人们通过一把剪刀、一张红纸，在剪刀转动间，将缤纷的万千世界展现在人们面前。中国传统文化剪纸艺术最早起源于春秋战国时期，而后兴于汉代而盛于明清，蕴含生命感悟的美丽图案，传递着丰富的情感文化，千百年来遍布中华大地，传承不断，最具代表性的是山西的江萍剪纸。

“剪纸伴随着吉庆的文化，陪伴着我们的一生，所以每一次剪纸内容都跟民俗、生活相关，这也是它能世世代代地传承下来的原因。”南宁市非物质文化遗产代表性项目名录“南宁剪纸”代表性传承人钟昀睿介绍说。

剪纸作为一种镂空艺术，它能给人以视觉上的透空感觉和艺术享受。它涵盖的内容繁多，既有文人山水情怀，又带有浓郁的乡土气息，呈现着一种优雅的纯朴感。因内容大都与人们的生活息息相关，因而剪纸常常带着独特的地域风格。

钟昀睿的剪纸作品饱含广西本土民族文化，“我们广西有12个世居民族，我们用剪纸剪出各个民族的文化，还有记录他们的故事”。

南宁剪纸以日常生活为底色，运用无限的想象，把生活中美好与期许，通过简单的对折纸张、剪刀刻刀配合使用，制作而成。钟昀睿向记者介绍道：“我们南宁剪纸主要用剪刀完成，还有一种比较精细、大幅的作品我们会用到刻刀，通过剪刻相结合，才可以完成比较大

幅的作品。要想创作出好的作品，一定要热爱自己的家乡，只有与家乡文化融合了，才能够激发内心的智慧，创作出好的作品，因为创作来源于生活而高于生活。”

2019年，南宁剪纸被列入第八批南宁市非物质文化遗产代表性项目名录。作为“南宁剪纸”代表性传承人，钟昀睿认为每一幅手工剪纸作品，都是手工艺人精神思想的体现，代表着他们对于生活的真挚情感。她始终都忘不了当年被剪纸作品吸引时怦然心动的感觉。“剪纸有一种镂空的艺术感觉，能触碰心灵，我一直在享受，一直在追求。”

作为传承人，钟昀睿希望让更多人能感受剪纸的魅力。2015年开始，钟昀睿将南宁剪纸技艺带进学校、文化场所，开展形式多样的剪纸教授活动，扩大了非遗文化的传承教育面。同时钟昀睿还将剪纸编辑成绘本读物，使读者在感受剪纸艺术魅力的同时，领悟到浓厚的南宁风情和民族文化精神。

“壮锦是中国的四大名锦，我们用剪纸这个形式，把壮锦讲述的壮乡的故事再现出来，用剪纸讲好中国故事。”钟昀睿告诉记者。

非遗的传承并非易事，虽然很多人都喜欢剪纸的精美，但要真正愿意去传承这份技艺，却不容易。“在传承推广中遇到很多困难，很

多人觉得学习剪纸没有利益，不愿意去学，或者没有耐心，不想花那么多时间。”

为了更好地将这项非遗项目传承下去，钟昀睿曾试着开发剪纸的文创产



品，让剪纸技艺更多地融入到生活中，但却因为缺少地域品牌的认同，而备受质疑。

“比如有人看到我的作品很漂亮，想买回去收藏，但是他不相信这是我的作品，因为他们认为南宁没有这个传统、没有这个工艺，人家不认可我们。广东的宣传推广就做得比较好，广东的剪纸作品远销世界，已经成为了一个家喻户晓的文化，所以外界的认可度也很高。”

虽然前行的道路困难重重，但是钟昀睿一直坚守着对剪纸技艺的热爱，坚持着对剪纸的传承，不断推陈出新。由她负责剪纸的绘本已经加印了几版，还发行了法语版，南宁剪纸也被更多的人所喜爱和认同。与此同时，剪纸技艺的宣传与教学活动也在更多的学校和社区举行着，钟昀睿希望，随着剪纸艺术深入人心，南宁剪纸能够形成地域品牌，将来也会涌现更多的传承人，续承着剪纸这项源远流长的民间技艺。

记者：刘宁 唐辉



秋季养生说美食

我国民间有“苦夏”之说,经过漫长湿热的夏季,很多人吃饭少,身体变弱。到了秋季,民间用吃的办法把夏天身上掉的“膘”重新补回,称之为“贴秋膘”。

如果说,早期人们“贴秋膘”是为了御寒的话,现在大部分

人已经从御寒转到了调理身体的机能。秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。本期,编辑就继续为大家推荐几道秋季进补佳肴。



牛肉炖白萝卜

黄牛肉味甘、性温,入脾胃经,具有补脾胃、益气血、强筋骨的作用,所以黄牛肉是气虚之人食补的首选肉食,明代医学家韩懋在《韩氏医通》中评价说:“黄牛肉补气,与绵黄芪同功。”清代医学家汪绂《医林纂要》亦谓:“味甘,专补脾土。脾胃者,后天气血之本,补此则无不补矣。”

萝卜味甘辛、性寒,有清热生津、下气宽中、消食化痰的作用。常言道:“秋后萝卜赛人参。”现代研究认为,萝卜含有芥子油和淀粉酶,故有辛辣味,可助消化、增食欲,其含有的粗纤维则可促进胃肠蠕动而通利大便。白萝卜和

牛肉一起炖着吃,既补充了营养,又能化痰止咳。

材料:黄牛肉 1000g,白萝卜 1 根(约 1000g),生姜、小葱、花椒、食盐、胡椒粉各适量。

做法:1. 牛肉去筋膜洗净,切成小方块,放入开水锅中焯过。
2. 萝卜洗净切成滚刀块;生姜切片、小葱切段。
3. 将焯过的牛肉放入开水锅中,用小火炖煮 30 分钟。
4. 后放入萝卜块,加入姜片、少许精盐,再煮 10 分钟。
5. 撒上葱段、调入胡椒粉即成。

山药炖羊肉

秋冬季节,羊肉是非常受欢迎的肉食,俗话说“冬吃羊肉赛人参”,这个说法在《本草纲目》中可以印证,“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤”。

在秋冬季节,人体的阳气潜藏于体内,所以身体容易出现手足冰冷、气血循环不良的情况。按中医的说法,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,所以秋冬季节吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体,实在是一举两得的美事。

羊肉的做法有多种,如炸、烤、炒、涮、炖等。这几种做法中,炸、烤的温度较高,营养会遭受破坏,如果方法掌握

不当,还容易产生一些致癌物质污染食物,影响人体健康。因此,更推荐使用炖、涮这类相对健康的做法来烹制羊肉。使用炖的做法,不仅能更好地保持营养不丢失,而且羊肉炖过之后更加熟烂,便于消化。另外,炖煮食用可搭配大量清润之品烹制,例如马蹄、玉竹、萝卜等,可以中和羊肉燥性,常食也不易上火。

适当吃羊肉是有利于身体健康的,但切忌大量吃羊肉,否则很容易导致滋补过剩,反而会给身体带来负面影响,比如引起上火或者嘴角起泡。

材料:羊肉 400g、山药 2 根、料酒 30g、八角 2 枚、枸杞 10 颗、葱 30g、姜

30g、胡椒粉 5g。

做法:1. 切好的羊排肉冷水下锅,加入姜、葱、八角、料酒,中大火余水,去腥去杂质。等待的过程中,可将板栗去皮。煮沸后,羊肉放在热水中冲洗一下。

2. 锅清洗干净后,加入三分之二的热水,继续放入葱段和姜片,将羊肉倒回锅中,大火烧开,转小火盖上盖子炖煮 40 分钟。

3. 煮羊肉的时间里,将山药洗净,然后削皮切滚刀块,把切好的山药泡在冷水中,防止氧化变色。

4. 羊肉煮好后,将山药和几枚枸杞倒进锅中一起再炖煮 20 分钟。



5. 最后加入少许盐和胡椒粉调味,撒上小香葱即可。

百合莲子瘦肉汤

百合有润肺止咳、宁心安神、美容养颜的功效,心烦失眠、皮肤干燥者最宜食用。莲子有“脾果”之称,既能补脾益气,固涩止泻,也能清心降火助眠。百合莲子瘦肉汤适合秋季干燥、脾胃阴虚、少气倦怠乏力的人群食用。隔 1—2 日服用一次,可健脾胃,有强壮滋养药效。

材料:干莲子 50g、百合 20g、瘦肉 100g、高汤 600ml、姜 5g、盐、淀粉、食用油、香油、枸杞少许。

做法:1. 瘦肉切薄片、百合洗净掰成小片。

2. 瘦肉片用淀粉、食用油抓匀腌制 15 分钟。

3. 砂锅中放入高汤、姜片、去芯莲子烧开后转小火煮到莲子软、熟。

4. 放入瘦肉大火煮 5 分钟,加百合再煮 2 分钟,撒上枸杞、加盐调味,关火。





山水交响 非遗生辉

地理学家说,北纬28度可以孕育神奇。美国的密西西比河、埃及的尼罗河、中国的长江都在这条纬线附近入海,约旦“死海”、加勒比海百慕大群岛、珠穆朗玛峰、四川峨眉山都在这个纬度上。本期,我们跟随一篇游记,来领略北纬28度线上巴蜀之地的神奇山水和非遗技艺。

游览山瀑之美 沉醉山水之间

跟随“2023美好中国行·千年巴蜀酿·醉美津泸宜”巴蜀非遗酿造技艺主题线路媒体采风团,我坐上了前往江津四面山景区的大巴车,心里想着,在北纬28度和四面山相遇,会孕育出什么神奇呢?

进入四面山景区,刚看到被誉为“亚洲第一岩”的土地岩,“有趣”两字便从我脑子和嘴里同时往外蹦。站在观景台眺望,赤壁丹崖、碧树银瀑、蓝天白云尽收眼底。我想,土地岩如果幻化成人,肯定深谙“多巴胺穿搭”之道。层层叠叠的红色砂岩经过大自然的打磨,形成赤壁丹崖天然壁画,色若沃丹,灿若红霞。茫茫青山与蓝天相接,瀑布宛如银白的绸缎从红岩绿树中垂垂下落。大自然的神工妙笔,让多种色彩在此处聚集,相映成景。

更有趣之处在于赤壁丹崖上自然形成的各种图案。随行的讲解员告诉我们,形成丹霞地貌的岩层是一种在内陆盆地沉积的红色砂岩,后来地壳抬升,红色岩

石经长期风化剥离和流水切割侵蚀,形成各种鲜活的图案。“游泳健将”“母子情深”“千帆竞发”……运动、崩塌、切割、侵蚀、剥离,经过大自然的锤炼和岁月的洗礼,四面山将一幅精美的壁画呈献给世界。我站在崖边凭栏远眺,默默辨认着赤壁上的图画,感叹着北纬28度可能真的有魔力。

心里还在回味着土地岩壁画的神奇,大巴车已经停在一处雄伟的瀑布旁。其实在数百米之外,耳边就已传来水与岩共同奏出的交响曲,轰隆隆的声响如万马奔腾,颇有“寒入山骨吼千雷,派出银河轰万鼓”的磅礴之势。远远眺望,可以看到有“华夏第一高瀑”之称的望乡台瀑布如轻薄的素纱从天空倾泻而下。沿着石板路,走过相思桥,一路向着望乡台瀑布的方向前进。越往前走,响声越清晰,空气中竟渐渐有了水的甘甜之味,赤壁、青山、木桥……周围的一切通通都蒙上一层水雾,宛

若人间仙境。

终于站到瀑布下仰视,只见水流从150多米高的崖壁上飞泻而下,与岩石相撞而扇出的风挟卷着飞溅的细小水珠扑面而来,青山、绿树、石板路、碎花裙、帆布鞋都“润”了起来,头发被凉风吹起,初秋的燥热在瀑布下瞬间消散。深吸一口气,水的清冽、岩石的独特石腥味混合着湿漉漉、凉飕飕的空气直直进入身体,被大自然包裹的感觉真好。

四面山值得游览的景点很多,大洪海让我体验了一次“舟行碧波上,人在画中游”,因此记忆深刻。洪海两岸树木葱茏,或直或斜,直者势比天高,斜者旁逸水中。每到春季,洪海两岸各色高山杜鹃竞相盛开,舟行洪海,两岸青山叠翠,常有麋鹿、山羊在湖边饮水,湖面碧波粼粼,鸳鸯戏水随处可见,不时有白鹭飘然飞起。两岸红花绿树倒映在水中,形成“水下森林”的奇观。

体验酿造技艺 探秘非遗文化

走进韩氏瓦缸酱园文化城万缸晒场时,重庆的“火炉”称号算是真真切切有了实感。太阳热烈毒辣,酱油发酵缸在偌大的晒场整齐排列,缸里的大豆经过250天自然晒露发酵后,将生成醇香浓厚的酱油。

这里位于重庆市江津区白沙工业园,是一家以传统工艺从事古法酿造调味品的老字号企业。公司融合中国传统酱文化和隋唐文化,打造了集生产、旅游观光、体验、研学于一体的文化城,让游客真切体会“瓦缸产品”四家族技艺传承精神和品质,体验“工业旅游+非遗”的魅力。

“两头智能化,中间土办法。”工作人员向我们讲

述了瓦缸酱油非遗酿造技艺。采用智能数字化选料、上料、蒸料、装罐系统,此为“两头智能化”。站上文化城观景台俯瞰万缸晒场,只见万口瓦缸在晒场露天酿晒,此为“中间土办法”。

在悠悠酱香中,我领会了代代传承人对非遗酿造技艺的匠心守护。从第一代传承人到如今的第四代传承人已有百年。正是因为四代人的守护,传统的酿造工艺才从历史长河中走来,以鲜活姿态传承发展。

山水交响,非遗生辉。这一路,我们在四面山的山水中阅见大自然的神奇,感受非遗酿造技艺之美,可谓不虚此行。



恐怖杀手？人间美味？ 非洲大蜗牛真相大揭秘

近年来,我国南方许多地区的居民常常会在夏天雨后看到巨大的蜗牛成群结队,在路边“横行霸道”,同时,也有不少人注意到,童年时期随处可见的小蜗牛好像都没了踪影,其实,这要归结于一种很多人可能已经有所耳闻的入侵生物——非洲大蜗牛。

作为一种如今在中国南方较为常见、最大可以长到20厘米的大型蜗牛,非洲大蜗牛时不时会以非常惊悚的方式出现在各种新闻或者热搜之中。

有时它可以化身为浑身携带病菌的可怕杀手,似乎人一碰就会生病甚至死亡;有时它被传说喜欢同类相食,所到之处片甲不留,甚至连水泥都能吃;有时它又以白玉蜗牛的身份成为桌上佳肴,或者在宠物市场上成为受欢迎的新奇宠物。

那么,关于非洲大蜗牛的这些种说法,到底是真还是假呢?

“爬来”中国的非洲大蜗牛

非洲大蜗牛在我国的标准中文名是褐云玛瑙螺,“非洲大蜗牛”是来自于台湾的称呼。它属于软体动物门,真有肺类,玛瑙螺科。它曾经属于玛瑙螺属,不过最近的形态和分子生物学研究证实非洲大蜗牛和玛瑙螺属关系较远,应当归类于滑胚玛瑙螺属。

正如其名字所显示的,非洲大蜗牛来自于遥远的非洲东部以及马达加斯加。实际上,非洲大蜗牛是最臭名昭著的入侵物种之一,如今几乎全世界的热带、亚热带地区都可以见到它的身影。然而没有翅膀、也不会游泳的蜗牛之所以可以这样到处入侵,和人类或者有意或者无意的帮助密不可分。

非洲大蜗牛在国内的第一例发现记录是在1931年的厦门,据研究,很可能是当时的归国华侨从新加坡带来的热带植物中混杂了蜗牛的幼体或卵。之后这种外来蜗牛就以燎原之势一路在福建、广东、广西、海南扩散,此外这种蜗牛还从别的路径潜入了台湾和云南两地,逐渐在一些地方泛滥成灾。除了意外引入,养殖逃逸野化也是非洲大蜗牛反复入侵南方各地的一个主要原因。

关于恐怖杀手的传说

作为一种热带蜗牛,非洲大蜗牛无法熬过平均温度低于5摄氏度的冬天,因此它在国内的入侵范围目前只局限于南部。然而由于其极其广泛的食性和超强的繁殖能力,在它可以生存的区域几乎没有本地蜗牛是它的竞争对手。

说到这里,就不得不提到一个常见说法:非洲大蜗牛什么都能吃,甚至会同类

相食,连水泥都吃得下去。真的有这么恐怖吗?

实际上,非洲大蜗牛基本上还是素食者,但是相比很多其他蜗牛,它的牙口和胃口超好,从各种瓜果蔬菜到观赏植物,甚至到橡胶树、胡椒藤、茶叶、榕树等行道树的叶片……这种蜗牛都来者不拒,每天可以吃掉超过体重十分之一的食物,其巨大的食量导致了很多地区种在户外的经济作物严重减产甚至颗粒无收。因而在某种程度上,非洲大蜗牛的确可以说是植物的恐怖杀手,其强大的竞争能力也使得很多本土特有的蜗牛物种逐渐消失。

另一方面,非洲大蜗牛也有超强的耐飢饿能力,据研究,非洲大蜗牛可以缩在壳里完全不吃不喝长达8个月。它有广泛的植物性食谱和超强的忍耐力,不过,也有不少人观察到它吃同类尸体的行为(比如被车压死的非洲大蜗牛就经常成为同伴的美餐)。

至于所谓的“吃水泥”现象,这在很多其他蜗牛中也都有出现,因为所有有壳的蜗牛都需要摄取钙质来构造自己的贝壳,在野外,碳酸钙石灰岩是最常见的矿物质来源,而在城市里各种没有刷漆、裸露着的外墙则是各种蜗牛们常见的选择,包括本地蜗牛。

非洲大蜗牛能吃吗?

对于如此个大肉厚的非洲大蜗牛,许多人不免要问一句:能吃吗?好吃吗?

很多文章都声称这是绝对不行的,甚至连碰一碰都会非常危险。“它携带了大量的细菌和病毒寄生虫,会导致结核病、脑膜炎等疾病。”那么事实果真如此吗?



等,相比之下其他的蜗牛和田螺、螺蛳感染这种寄生虫的概率都非常之低,只有零星记录。

虽说这种寄生虫并不耐高温,但是由于非洲大蜗牛个头儿比较大,短时间内很难完全炒熟,而炒的时间长,入口又会如同嚼橡皮,对烹饪方法有较高的要求,因此食用野外捕捉的非洲大蜗牛是一种风险极高的行为。

此外,直接接触这些大蜗牛如果不及洗也有沾染上寄生虫的风险,食用了被蜗牛污染的生菜或者淡水虾、蟹、蛙类也可能会感染。

撒盐对非洲大蜗牛有用吗?

非洲大蜗牛的皮肤保湿能力很弱,会在体表分泌一层粘液进行保湿和辅助爬行,一旦在上面撒上大量的盐,粘液就会变成浓盐水,从而在蜗牛脆弱的皮肤周围形成一个高渗透压环境,导致其体内的水分被大量抽出,最终脱水而死。虽说撒盐的确是控制蜗牛数量的有效方法,但这种方法更适合对付小型蜗牛,想要完全杀死非洲大蜗牛这样的大型蜗牛无疑需要不少盐,这会对植物土壤等造成负面影响,并且很难大范围使用。

在实际操作中,我们会使用对环境安全性更高、效率更好的各种杀螺药剂对非洲大蜗牛进行毒杀,如磷酸铁、硫酸铝、四聚乙醛等等,并且一般会人工大量捕捉统一杀灭。所以,要想真正想有效清理一个区域的非洲大蜗牛,还是需要当地有关部门进行专业、规范、大面积地消杀。

如何让职校生“就业升学两不误”

求职路上,有这样一群年轻人——他们从职业院校走向社会,从学校实训中心走向企业、工厂;他们手握技术,就业率高,但就业质量、薪酬待遇却不尽如人意……

他们,是一个数量庞大的群体。2022年全国教育事业发展基本情况显示,2022年,全国普通本科招生467.94万人,而高职(专科)招生538.98万人,

另有五年制高职转入专科招生54.29万人,职业本科招生7.63万人,已连续4年超过普通本科招生规模。可以说,从职业院校走出的学生已逐渐成为青年就业的重要组成部分。他们有哪些就业困惑,最为关心的问题又是什么?这一期,记者邀请相关领域的专家学者答疑解惑。

求职要在“硬”“软”“精”上下功夫

学生提问:求职路上,职业院校毕业生如何才能获得市场青睐?

西南大学职业教育与成人教育研究所所长林克松:

在当前严峻的就业形势下,职业院校学生若要在激烈竞争中突围而出,获得市场青睐,需要在“硬”“软”“精”三方面下功夫。

首先,要夯实“硬”技能。硬技能,即从事某项工作所需的技术技能与知识,是就业竞争的必备基础。例如,应如期获得相应的学位证书和各类资格证书、掌握

扎实的专业知识与专业技能、把握求职方法技巧等。

其次,要发展“软”实力。如职业道德与素养、表达能力、沟通能力、组织管理能力、人际交往能力、集体协作能力等。需要强调的是,目前看来,跨岗位、跨职业、跨行业的职业变动与职业迁移已成必然。基于此,学生在形成某一具体职业技术技能的同时,也要铸造自身对环境变化的迁移应变能力,以适应职场中的主动或被动变化。这不仅是获得市场青睐的有效砝码,更是通向未来幸福职业生活的重要基础。

最后,要做好“精”定位。一是自身定位精准。学生需以务实的心态认真审视自我、正视自我——能做什么、想做什么、怎样做以及想成为一个什么样的人,深入剖析自身的优点与短板、兴趣方向、职业理想等,找准自身在现阶段市场人才需求结构中的职业定位。要在充分认识自己、了解现实的基础上,做到高点定位与低点起步相结合。切忌让浮躁心态毁了对定位的把握,以致眼高手低、好高骛远,错失了合适的就业机会。

从生手到老手 要学、看、练、钻相结合

学生提问:自己在学校学到的技术,到了企业可能会用不到,还需要重新学。该如何解决这样的问题?

河北工业职业技术大学总督学池云霞:

这个问题,几乎是我们每个人从学校步入社会、走向工作岗位都会遇到的问题,不必太过担心。

多年来,为使人才培养能够满足产业和企业转型升级需要,职业院校一直在主动应变,不断深化校企合作培养模式,比如,通过实施“校中企”“企中校”等模式,紧贴企业生产实际,让课堂和生产线联动起来,把实训基地、技能培训基地和技术创新平台建在企业。比如,通

过开展学徒制培养、订单培养,把企业的新技术、新工艺、新规范等及时融入课程,学校教师和企业专家共同参与学生培养,等等。事实已经充分证明,这些举措大大缩短了学校与企业之间的距离,为学生毕业后快速胜任实际工作打下了坚实基础。

树立多元化就业思维 制定长远职业规划

学生提问:发展空间不大也是我们普遍面临的难题之一。即便找到一份工作,可能也干不长,毕竟没啥发展前景。该如何拓展职业前景?

天津职业大学马克思主义学院教授张秀阁:

引导学生将个人需求与社会需要统一起来,才能走上正确的职业发展道路。在竞争激烈的当下,职业院校毕业生在求职过程中要做好自身定位,坦诚面对从基层工作干起、“起薪不高”的社会现实。在毕业后的职业发

展过程中,学生既要充分发挥自身优势,又要认清短板,积极弥补完善,化被动为主动,这样才能在职场竞争中处于有利位置。

首先,要提升自身竞争力。学生要想在社会中立足,除了具备扎实的专业技术技能外,还要努力拓宽知识范围和眼界,积极主动参与学校开展的各项活动,以提升应变与创新能力。

其次,要树立正确的就业择业观。学生应摒弃传统

的就业观念,树立积极的求职态度,打破对行政事业单位、国有企业等“铁饭碗”的惯性追求,树立新形势下的多元化就业思维。要进一步转变就业观念,拓宽就业渠道。当前线上教育、网络直播、线上医疗服务、生鲜电商、物流配送等新兴产业蓬勃发展,新的社会需求促使产业结构不断优化和升级,各行各业迎来新发展机遇的同时,也提供了更多的就业岗位。对此,毕业生要审时度势,积极拥抱新机遇,并在机遇中找到属于自己的天地。

不必为升学焦虑 职教高考为你铺设道路

学生提问:继续读书深造是很多同学的愿望和目标,但职校学生往往学习成绩都不好。面对这样的情况,是否应该坚定走深造的路?

中国教育科学研究院职业教育与继续教育研究所副研究员聂伟:

读书深造,是每个学生的受教育权。进入新时代以来,职教本科取得实质性进展,职业教育发展层次的天花板被打破,职校学生升学渠道被打通,升学机会大大增加,高职学生可以通过专升本、3+2专本贯通等方式继续接受本科教育,中职学生则渠道更为多样,基本不存在升学障碍。

接受更高层次的教育,体现了人们对美好生活的向往。随着我国高等教育普及化程度逐渐提升,高等教育毛入学率连年提高,高等教育机会已不再是稀缺资源,上大学也已不再困难。只要学习者有意愿,

基本上都可以获取学习机会,实现人生价值。

职教高考试点多年,现已正式写进了新修订的《中华人民共和国职业教育法》。作为与普通高考相对应的另一类招生考试路径,职教高考体现了职业教育特色、符合职业教育教学规律,专门为职校生开设,为他们人生出彩提供了广阔舞台。

最后要强调的是,升学与否,都不必计较一时的得失。如果有好的就业机会,还是可以优先就业,在社会历练几年之后,对自身素质和职业能力需求有了更为清醒和

明确的认识,再回炉深造,渠道依然很畅通。随着我国职业教育高质量发展的深入推进,现代职业教育体系建设愈发成熟、自信、开放,加之终身学习理念深入人心,会有越来越多人走进学校充电、提高,这也是国家文明进步的表现。





向风而行

新闻综合频道

21-33集剧情

第21集

程霄请顾南亭去路边摊喝养胃粥，引得李语珩醋意大发。隔天程霄一早去公司，迎面碰上顾南亭和倪湛，程霄要去复训几天，拜托倪湛帮忙照顾自己养的小鹦鹉，倪湛满口答应，程霄就把住址告诉倪湛，顾南亭只好承认程霄是他的房客。顾南亭的母亲和李语珩约好了去公园散步，让顾南亭也一起来，顾母拉上顾南亭，三个人一起合影。李语珩一回家就把三个人的合影发到朋友圈，程霄看到李语珩在朋友圈的照片，心里很不是滋味。倪湛接完电话发现程霄心情很不好，无意中看到她在看李语珩和顾南亭母子的合影，顿时明白了一切。

第22集

李语珩在朋友圈发了她和顾南亭母子的合影，此事很快就在公司传得沸沸扬扬，同事们都认为顾南亭和李语珩在谈恋爱。顾南亭打电话给李语珩，随口问起朋友圈照片的事，李语珩说自己正想把那张照片删除，并澄清他们之间的关系，顾南亭提醒她以后不要发这些私人照片，以免引起别人的误会。李语珩谎称顾南亭是她的男朋友，以此摆脱魏先生的追求，艾佳看出李语珩喜欢顾南亭，则搬出她和谢泽天的感情劝说李语珩。南方各地出现强降雨，多地受灾，鹭洲航空公司对口扶贫的兰山县也受到重创，顾南亭主动请缨去灾区，倪湛也要加入救援队。

第23集

顾南亭一行人来到兰山县，马上投入紧张的救援工作，车队在一个小城招待所暂时休整。第二天一早，顾南亭带着倪湛、宋宋、程霄和林一成向王家坪的沧水小学进发，顾南亭等人很快来到沧水小学，看到这里被暴雨冲得一片狼藉，经过商量，他们决定在学校暂住一晚，等其他志愿者来交接再离开。顾南亭和程霄刚把孩子们安顿睡下，突然听到山上一阵巨

响，怀疑山体发生了滑坡，在得知小乐上山捡柴后，他们担心小乐有危险，顾南亭带着程霄、宋宋、倪湛和林一成上山找人。

第24集

顾南亭完成任务回到公司，程霄在地下车库等他，向他表明心意，顾南亭撒谎说只把她当学员，从

来没有超越界限的感情，更没有男女之情，程霄负气而去。夏至和宋宋回到家，李语珩留了一张纸条去飞“马圣”这条最长的航线，夏至猜到李语珩是因为发现顾南亭看程霄的眼神充满了柔情蜜意，才做出这样的选择。顾南亭透露鹭洲航空公司引进了四架新飞机，他推荐程霄参加升级训练，程霄发誓会好好训练，争取早日成为机长。徐策召开例会，宣布公司董事会研究决定选拔一名副总裁，还推荐了江韬、倪湛和顾南亭三个候选人。

第25集

夏至申请陪程霄第一次飞行，祁玉和李语珩也在同机组，一名女乘客拜托祁玉搭把手把箱子放到行李架上，祁玉借口有其他工作拒绝，女乘客指责她区别对待乘客，夏至急忙赶来帮忙，因为箱子太重不小心把手砸伤。程霄被污蔑脚踩两只船，一边勾搭着倪湛，一边插足顾南亭和李语珩的感情，此事很快就传得沸沸扬扬，网友们对程霄口诛笔伐。顾南亭来酒吧找谢泽天谈心，谢泽天遗憾他错过了程霄这个好姑娘。程霄回到出租屋收拾行李，顾南亭因为有任务所以帮不上忙，只好先离开。

第26集

顾南亭特意交代避开程霄的航班，一天晚上，飞西安的范机长突然腹泻请假，顾南亭查到这次航班的副机长是程霄，没办法他只能硬着头皮代范机长的班。王凡按照惯例对飞机进行检查，不小心摔倒在地把对面电源线拽断，机舱内漆黑一片，乘客们顿时乱作一团。事后，王凡担心自己因为此次事件会被公司开除，顾南亭接到安监部门的电话，主动承担下大部分的责任，希望安监部门酌情处理王凡。顾南亭来医院看王凡，王凡妻子牢骚满腹，对顾南亭横眉冷对，程霄随后也来了，她想替顾南亭解释一下，顾南亭急忙打断她的话。

第27集

夏至和宋宋一起去为程霄暖房，他们俩都买了礼物，宋宋一来到程霄家就迫不及待询问她有没有请顾南亭，当得知程霄没有请顾南亭后，夏至偷偷发信息告诉顾南亭，谎称程霄炸鸡的时候不小心把油锅弄翻烫伤了，顾南亭信以为真，二话不说就赶了过去。转眼一个月过去了，江韬让顾南亭和他从各大航空公司挖来的女飞行员们见个面，顾南亭想起今天是倪湛的生日，想为他庆祝，可倪湛想约程霄一起吃饭，顾南亭只好作罢。

第28集

公司酒宴上，孙总对程霄热情有加，宴会结束后，董事们先后离开，倪湛因为替程霄挡酒喝醉了，顾南亭把他搀到卫生间，倪湛看出顾南亭是在乎程霄的，也知道顾南亭为了成全他和程霄隐瞒了自己的感情，可他根本不领情，顾南亭被他说得无言以对，程霄在外面听得清清楚楚。程霄父亲来公司找顾南亭，拜托他劝程霄换一个工作，程霄因为工作的事和母亲关系紧张。程母曾经遭遇过一次空难，亲眼看到空乘在她身边死去，从那时候起，她就再也没有坐过飞机。程母在官网上看到程霄避让飞机出事的消息，急火攻心一病不起。

第29集

鹭洲航空开通了新加坡航线，下周一双方要签约，徐策有事走不开，就派江韬、倪湛和顾南亭三人陪冯总去新加坡。倪湛看出公司想把副总裁的职位给江韬，他替顾南亭打抱不平，也替自己可惜，顾南亭觉得江韬为鹭洲航空公司立下汗马功劳，他心服口服，可倪湛不甘心，劝他再争取一下，顾南亭答应用对的方式做最后的努力。鹭洲航空到新加坡开航日，江韬整装待发，在飞行中，新加坡樟宜机场塔台用卫星电话提醒江韬机场有雷雨天气，不符合落地条件，程霄建议从广州备降，江韬担心耽误签约，想继续飞往新加坡。

第30集

飞机即将到达樟宜机场，江韬让林一成向机场联系救护车，艾佳帮郭小亮调好座位，飞机安全降落，郭小亮突然停止呼吸。顾南亭和倪湛帮忙把郭小亮抬到机舱通道，艾佳对郭小亮进行心肺复苏，顾南亭让乘务员安抚乘客。江韬回到鹭洲，第一时间向徐策汇报了事情的全貌。

程，老郭请了庄律师打官司，庄律师陪他来公司找江韬交涉，还出示了郭小亮心源性猝死的证明，庄律师一口咬定江韬没有备降，因此耽误了郭小亮最佳的救治时间。江韬搬出飞行条例来证实自己没错，庄律师听说他要竞选副总裁，提醒他好好通融一下，江韬绝不让步，庄律师要和他在法庭上见。

第31集

江韬担心郭小亮的意外死亡影响他竞选副总裁，苦思冥想很久，做出了一个大胆的决定——篡改录音。程霄如实汇报了事情的经过，林一成和江韬统一口径，否认中途准备备降赛供的事，还出具了赛供机场因跑道有不明飞行物暂时关闭的陆空对话录音。程霄目睹这一幕，当即决定为老郭请律师打官司，还想找那两个外航机长取证。顾南亭从赛供回来就拎着行李箱直接来找江韬，拜托他向高莎和米乐公司发公函确认赛供机场跑道关闭的事，江韬拒不配合，还提醒顾南亭不要因为此事影响公司形象。

第32集

顾南亭找了刘律师，又不想让程霄得知他在帮忙，就让李语珩出面介绍给程霄，程霄不想李语珩牵扯其中，把她支走了。徐策为江韬四处奔走，林一成劝江韬向徐策说明实情，江韬坚决不干，他坚信自己做得万无一失。林一成透露顾南亭帮程霄调查取证，江韬气得咬牙切齿，他翻看了程霄的资料，当即决定请程霄母亲做律师。调解会陷入僵局被迫停止，会议室里只剩下程霄和母亲，程霄劝母亲不要为江韬辩护，程母不许她再做飞行员，只要她提出辞职就撤销合同。江韬要对程霄做停职处理，让她好好反思一下。

第33集

顾南亭暗暗发誓要为程霄讨回公道，他连夜约刘律师见面，想去法兰克福找高莎和米乐那两名飞行员来为程霄作证。倪湛来看程霄，他想去找江韬和徐策为程霄求情，主动放弃副总裁的竞选，希望江韬不再和程霄计较，倪湛劝程霄不要再为老郭作证，然后再去找江韬认错，程霄表示绝不低头。谢泽天的谢幕飞行，宋宋和林一成做他的副驾驶，艾佳主动申请做这次航班的乘务长，陪谢泽天完美谢幕。程霄作为乘客上了这架航班，夏至奉命拍视频为谢泽天留纪念，她看到程霄坐在客舱，赶忙过来和她打招呼。



剧情简介

小学教师简单放弃在家乡的教职,准备和未婚夫冯春生结婚。为贴补家用,简单在马列文家当家庭教师。冯春生却禁不住卓晓婷的诱惑移情别恋,简单发现后主动离开。马列文是一名出版商,但在生活中却是一个不幸的男人,他的妻子患有严重的抑郁症,但岳父对他恩重如山,碍于人情世故,他无法和妻子结束这段早已无爱的婚姻。马列文和家庭教师简单从相互摩擦到互相同情,但因为婚姻马列文却只能压抑自己的情感。冯春生和卓晓婷婚后并没有获得预想的幸福,巨大的阶层差异让冯春生心态失衡,卓晓婷从对他呵护、鼓励到逐渐失望。几个人的情感都经历了重重波折,最终冯春生获得心灵解脱,安心回归家庭,简单得知马列文已双目失明且孤身一人,决定回来照顾他,一对中年恋人修成正果。

第1集

校长告诉简单,要评高级职称了,现在辞职太可惜,简单对老校长说,谢谢他这么多年对她工作的肯定,但是这是她的选择。冯春生来接简单,想带她去看买的房子,在买房还是租房这件事情上他们产生了分歧。卓晓婷找冯春生想把公司旗下的商场改造升级,项目让他来负责,谈话间正好碰上简单,听说简单是一个家教老师,卓晓婷说她的闺蜜现在正在找家教,并把马列文介绍给了简单。

第2集

马列文说自己是一个出版商,但也是爱德华先生的读者,希望能够获得爱德华先生最新作品的版权。爱德华说,他写作那么多年,马列文是他见过第一个以这种方式谈版权的人,他希望能够和马列文有进一步的沟通。简单又去马列文家,看到保姆在擦杯子就去帮忙,她问沐嘉的腿是怎么回事?保姆说,前两年沐嘉滑雪不小心摔倒了,就摔伤了腿。冯春生把做出的方案给卓晓婷父亲看,获得了卓父的认可。

第3集

冯春生听说马列文解雇简单,表示应该让他补偿,简单说马列文愿意给补偿是自己不想要。乔清浅来简单家,无意中发现了卓晓婷送冯春生的那块表,价值80万元,冯春生打起马虎眼说是客户送的。冯春生把表还给卓晓婷,说他就快结婚了,并且准备辞去职务。由于气走家庭教师的事情,忆如正在批评沐嘉,这时马列文回来了,沐嘉说凡是林婉柔找来的老师她都不要。马列文有意想让简单回来继续做家教,简单同意了。

第4集

忆如给女儿沐嘉准备了一条裙子拿到房间,无意中看到了女儿藏着的一张男孩照片,便无所顾忌地和女儿说起自

己年轻时是如何被男孩子追求的事情,沐嘉受不了妈妈的唠叨,让她回到疗养院去,忆如听后非常激动,同时把过来安慰自己的马列文骂了一通。林婉柔劝卓晓婷离开冯春生,说冯春生一边想据守爱情,一边又想通过她来改变命运。忆如喝得酩酊大醉,马列文送她去了医院,叫来简单在家照顾沐嘉。

第5集

忆如从医院醒来后记起自己昨天又喝酒了,还说了不少伤害女儿沐嘉的话,她祈求马列文再给自己一次机会。简单跟闺蜜在一起,此时她的心中十分难受,昨晚马列文想让她提前回来辅导沐嘉,但是现在简单自顾不暇。简单和冯春生的父母都来到了北京,简单即使心乱如麻,还是安排双方父母到宾馆住下。冯春生的父亲被儿子气进了医院。简单将两家父母都请到出租屋,要跟冯春生做个了断,因为她无法想象嫁给冯春生之后的日子。

第6集

马列文来到简单的出租屋下面等待简单,想要简单重新回去辅导沐嘉,简单现在是沐嘉最满意的老师,也最愿意听她的,所以无论如何都要把她请回去。冯春生爸妈在吵架,冯母认为卓晓婷家里是开公司的,说明儿子冯春生有魅力,有个有钱的媳妇为啥不好,但是冯父认为这么做有愧简单。爱德华因为公司跟自己终止了合作,不愿意再次将版权给到马列文和简单,马列文始终不放弃拿到版权,于是决定再去找爱德华。

第7集

在饭店里,卓晓婷当着简单和她父母的面直接挑明了自己和冯春生的关系,希望简单知难而退。而此时卓董事长也知道了冯春生未婚妻父母闹进公司的事情,冯春生被叫到了办公室,直接被

卓董事长给开除了。冯春生的父母正在收拾东西准备回老家,因为简单不答应结婚,所以他们不愿意再留在这里,为此冯春生找到简单,想聊一下结婚的事,让两家的关系缓和,但是遭到了简单的拒绝。

第8集

马列文将简单带到自己常来的书店,在这里,马列文用爱德华的书开导简单,这也是为什么马列文非常想要出版爱德华书的原因。简单似乎想明白了,即使自己青春不再,但也不能成为妥协的理由。爱德华终于愿意将版权交给马列文,马列文也恢复了视力,林婉柔给沐嘉约了好的复检中心。卓晓婷不顾父亲反对,坚持搬到了冯春生的出租屋,要跟冯春生共进退。

第9集

马列文想让简单陪他出国,他觉得简单需要找个机会放松一下,出国是个不错的选择。另一方面,马列文就是不想让林婉柔去,而且沐嘉也很喜欢简单。简单的弟弟简星燃认为姐姐被冯春生背叛了,闹着要去收拾冯春生。冯春生知道是自己对不起简单,但是感情的事情不能勉强,且自己现在有了卓晓婷。看到这样的冯春生,简星燃才知道,自己曾经以为的姐夫是什么样的嘴脸。

第10集

简单和马列文在开车去托尔斯泰博物馆的路上,车子抛锚而且周围没有信号,他们被困在了冰天雪地之中。卓晓婷自从跟冯春生结婚后就没跟父亲联系,但是她还是希望父亲能够接受冯春生这个女婿。简单跟马列文相处的这段时间,两个人一起读书,一起修补漏风的窗户,他们之间灵魂的契合度更高了。只是现在两个人,一个是刚被未婚夫抛弃的中年女人,一个是还没离婚但是妻

子精神失常、女儿残疾还不知道能不能恢复的男人。

第11集

雪停了,简单和马列文去接沐嘉,沐嘉康复得很好,勉强能走路了,回到北京,意味着之后的日子他们都会回到正轨。简单找房产中介想着租个三千多的房子,没想到碰到了简星燃,原来简星燃年前因为帮一个女孩儿出头被人告了,学校把两人都开除了。简单给家里父母打了电话,父母买了车票来北京,今后一家人就在一起生活了。卓晓婷和冯春生的婚礼上,双方家长都来了,卓晓婷的父母在婚礼现场说了很多对冯春生不好的话。

第12集

住着豪华别墅,冯春生失眠了,婚后第二天卓晓婷透着幸福地跟林婉柔说冯春生失眠的事,林婉柔倒是不奇怪,毕竟从一个草根变成了项目部总经理,又从一个小职员变成了老总的女婿,不管放在谁身上都会失眠的。简星燃去乔清浅的店里等她,乔清浅很生气,因为她的麻烦很多,都是来源于简星燃,她直言不讳,简星燃没房没车没存款,连稳定的工作也没有,简星燃却不以为然。

第13集

简单给父母找房子,马列文想起自己还有个空置了十几年的房子,知道简单是个不喜欢占别人便宜的人,于是用三千元的价格租给了她。林婉柔想把马列文的小舅子王念礼当成枪来使,果真王念礼听到那个房子不给自己住反倒给了一个家教老师,于是他去简单父母那里说自己才是这里的房东,简单的妈妈让简单给马列文打电话,问清楚到底是什么情况。简单跟马列文提了离职,马列文也没多说,只是沐嘉最近的功课简单还是会常来辅导。

都市生活频道 1—13集剧情

凡人品格

都市生活频道43集剧情

第43集

何时让陆非送方昕然回家,陆非询问方昕然,展大鹏是不是卖了房子?方昕然把展大鹏卖房子之前所发生的事告诉了陆非。展大鹏坐在客厅等展昭直到凌晨,故意拿温迪和邱泽翰的亲密关系来刺激他。

展昭大闹温迪与邱泽翰的订婚现场,众目睽睽之下带走了温迪。吴番对何时分析,展昭去抢亲的事可能是展大鹏精心策划的,何时信以为然。一年后,展大鹏的手术非常成功,展昭和温迪在机场做了道别,畅歌也顺利地成为了当红主持人,而方昕然则转型到幕后工作。

(全剧终)

健康饮食模式应增加混合坚果占比

《中国居民营养健康与坚果摄入》白皮书提出:健康饮食模式应增加混合坚果占比。

坚果通常指富含油脂的种子类食物,含有的多种营养素(包括蛋白质、不饱和脂肪酸、膳食纤维、维生素B1、维生素B2、维生素E、镁、锌等)对人体健康有着不可忽视的作用。

《中国居民营养健康与坚果摄入》白皮书(以下简称《白皮书》),从我国居民膳食特点与营养健康状况出发,系统呈现了不同坚果的营养特点,梳理了坚果健康效应及研究结论,佐以6000余名成年居民坚果消费与行为调查结果和分析,提出坚果产业升级及发展战略建议。

我国居民坚果摄入普遍达不到推荐量

随着经济发展和生活水平的提高,我国居民膳食质量也显著提高,居民营养水平和健康状况不断改善。但膳食结构合理性和营养摄入的平衡性仍面临一些挑战,导致了一些膳食营养问题,包括慢性病患病率仍呈上升趋势、超重肥胖问题不断凸显、维生素和矿物质摄入不足问题仍然存在、脂肪供能比超过推荐上限等。

平衡膳食能最大程度地满足人体正常生长发育、免疫力和生理功能需要,满足机体能量和营养素的供给,并降低膳食相关慢性病的发生。坚果包含的主要营养物质有蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质和多种植物化学物。坚果分为籽坚果和树坚果,不同的坚果具有不同的营养特点。

不合理膳食是造成我国心血管疾病死亡和疾病负担的重要危险因素之一。2017年我国约260万心血管疾病死亡归因于膳食因素,较2007年增长了38%。造成死亡的不合理饮食习惯排在前四位的分别是高钠饮食、低全谷物饮食、低水果饮食和低坚果/种子饮食。《中国居民膳食指南(2022)》建议成年人每天摄入大豆和坚果类25—35克,6—10岁学龄儿童每周摄入坚果50克,11岁及以上儿童青少年及成人每周摄入坚果50—70克。

我国居民坚果摄入普遍达不到中国居民膳食指南推荐量,在一定程度上对居民食物摄入多样性、平衡膳食带来不利影响。《白皮书》调查显示,每周能够摄入6—7次坚果的人群比例仅占1/3,整体坚果摄入频次较低;食用坚果的人群会把坚果新鲜程度、营养价值和色泽口味作为重要的考虑和选择因素。有25.2%的调查对象完全不了解坚果对血脂调节的健康作用,31.5%的受访者认为籽坚果具有调节血脂功能;分别有9.8%和5.2%的调查对象完全不了解坚果对心血管健康和大脑认知功能有益。围绕我国居民坚果摄入现状和存在问题,以《中国居民膳食指南(2022)》为基础,建

议居民增加坚果摄入多样性,适当提高树坚果占比。对于成人高血压患者,推荐食用原味坚果,每周50—70克,同时注意控制摄入总能量。

老年群体更应增加坚果摄入量

研究表明,食用坚果可以改善认知能力和维持认知功能,一项包含了22项研究的系统综述结果表明,在60岁及以上人群中,每周食用30克坚果或每天食用2.9克以上坚果的人群,与不消费坚果的人群相比,认知障碍的风险有所降低;核桃摄入更高的人群大脑处理速度、持续注意力和工作记忆更好。但目前仍需要进一步的临床试验来探索坚果摄入与内皮功能和认知功能之间的关系。

该研究对平均年龄为65岁的老年人进行16周混合坚果干预,与不摄入坚果的人群相比,右侧额叶和顶叶区域、双侧前额叶皮层的脑血流量升高,颈动脉反应性、臂流介导的血管舒张和视网膜小动脉径更高,颈动脉至股动脉脉搏速度降低,视觉空间记忆和语言记忆有所改善,但执行功能和精神运动速度没有改变。

心血管疾病和认知障碍正日益引起全球健康问题,特别是随着人口老龄化,越来越多的证据表明,心血管疾病、代谢综合征、高血压、肥胖和2型糖尿病与认知功能下降和所有类型的痴呆增加有关。针对此情况,作为推荐饮食的一部分,研究发现长期食用混合坚果可能有益于脑血管功能,可以增加位于右额叶和顶叶、左额叶和双侧前额叶皮层的脑血流,从而在一定程度上改善记忆相关认知表现。这些影响可能与坚果的特定生物活性成分有关(如多酚),这些成分已被证明可以增加NO生物利用度,从而可能改善与认知功能相关的大脑区域的脑血流,而中央前回双

侧脑血流的增加,可能与言语短期记忆有关,与视觉空间记忆相关的额上/中回和前额叶区脑血流的升高,可能与基于奖励的决策和执行功能有关。总体而言,在健康的饮食模式中添加混合坚果会增加老年人大脑区域的脑血流,这可能与记忆力改善有关。

《白皮书》对老年群体提出了针对性的坚果摄入建议。进入老年阶段,人的生活环境、社会交往范围出现了较大的变化,特别是身心功能出现不同程度的衰退,如咀嚼和消化能力下降,视觉、嗅觉、味觉反应迟缓等。这些变化会增加一般老年人患营养不良的风险,减弱抵抗疾病的能力。良好的膳食营养有助于维护老年人身体功能,保持身心健康状态。多数高龄老人身体各个系统功能显著衰退、常患多种慢性病,生活自理能力和心理调节能力显著下降,营养不良发生率高,在营养方面有更加多样、复杂的要求。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每周摄入50—70克(平均每天10克左右),相当于每天带壳葵花瓜子20—25克(约一把半),或花生15—20克,或核桃2—3个等。尽管适量坚果的摄入对健康有益,但由于其质地较硬、富含脂肪,一些老年人由于难以咀嚼或担心摄入过多的脂肪会增加慢性病的发生风险,而降低坚果的摄入。因此,老年人食用坚果,可以将其作为烹饪的辅料加入正餐中,如西芹腰果、腰果虾仁等,也可以和大豆、杂粮等一起做成五谷杂粮粥,或将其添加至馒头、面包和各种糕点里,和主食类食物一起搭配食用,还可以将坚果碾碎成粉末(如核桃粉)来食用。

《白皮书》还就坚果消费意识提升和产业发展提出了“加强各方协同,多形式、多途径开展宣传教育”“鼓励企业加大研发力度,研发人群差异化产品,赋予坚果更多健康内涵,提升产品吸引力”“加大坚果育种、品质提升、人群健康效应等方面的原创科技投入,促进产业升级”“将产业发展融入国家乡村振兴策略”等建议。

来源:中国食品报



泡“小鱼温泉”会传染艾滋病吗?

前不久,网友“dsqf”在“大家微博”上转发了一条微博称:“温泉小鱼按摩可能传播艾滋病和肝炎。”据了解,这段文字转发自一家境外媒体,该媒体称:“英国卫生防护局说,糖尿病患者、牛皮癣患者以及免疫系统衰弱的民众,特别容易因此受到伤害,绝对不要因为流行而冒险尝试。”由此很多人很害怕因泡浴温泉导致被艾滋病病毒和肝炎病毒感染。

但在实际过程中,通过泡“小鱼温泉”传染艾滋病的概率是极低的,

并且不具有普遍意义。因为肝炎、艾滋病可通过血液途径传播,需要病毒携带者与健康者都有伤口,同时在出血的时候,双方伤口相接触,才有可能被传染。“小鱼温泉”里的鱼大都比较小,也不凶猛,很难把顾客的皮肤咬破,而本身皮肤就有破损的人,也不会去泡温泉。因此,不必担心在泡温泉的过程中感染上艾滋病和肝炎病毒。不过,泡温泉时注意卫生防护是应该的。

南宁市兴宁区防艾办供稿



专家解答：“悲秋综合征”

自古言秋悲寂寥。一到秋天，有些人可能就容易感觉到情绪低落、烦躁、倦怠。最近，在社交网络平台，#悲秋综合征#成为热门词条。

这真的有科学依据吗？四川省精神医学中心中级心理治疗师梁润对此解释说，从临床的接诊感受来看，每到秋季，因抑郁症或者抑郁情绪前来就诊、咨询的患者确有增加。

是抑郁症，或许只是不良情绪？

究其诱因，梁润解释说，从环境因素来看，秋季树叶枯黄凋落，气温降低、天气阴沉，容易让人联想到衰败、分离的情绪，激发内心世界的感触和变化。这种情绪，偏向于清冷、感受不到期望感和温暖，更多是灰色调的压抑、孤独感。

但是，在秋季“情绪病”的高发时段，人们需要正确辨识不良情绪，到底仅仅是短时间的抑郁情绪波动，还是需要明确诊断治疗的抑郁症等疾病状态。

梁润提醒说，抑郁症有明确的诊断标准，需要符合临幊上界定的标准，才能被诊断为疾病的范畴，接受规范的治疗。例如，诊断标准包括了病情的严重程度、持续时间等。“从病程上来看，情绪低落、对生活的兴趣感下降，入睡困难，甚至出现了自伤自残等想法或行为，持续时间在两周以上，满足以上全部或者部分条件，且明显影响到了日常生活、工作，就需要高度警惕。”梁润解释说，这种情况，就需要到医疗机构由专科医生进一步诊断。

而抑郁情绪，其实是每个人都会出现的不稳定的情绪波动，“可能这段时间心情不错，但过段时间突然觉得

有些情绪低落”。梁润说，如果只是持续一小段时间，自己能够调节，对生活工作没有太大影响，可以认为是抑郁情绪，不需要特别的诊断和治疗。

悲秋情绪的出现，通常与个人性格、心境相关。“如果个人本身是偏忧郁、多愁善感的，更容易受到外界环境的变化影响。”梁润说，如果本身情绪、人格比较稳定，就不大容易受到环境影响。

建议：规律运动，保持良好的人际关系

当季节交替出现不良情绪时，应该如何自我调节？梁润建议，从环境方面看，可以将自己常处的室内环境灯光设置为暖色调，天气晴好的时候，建议增加户外活动时间，感受明媚的光照。如果感觉倦怠，对身边的事物提不起兴趣，建议平时的生活要多给自己一些“滋养感”，比如喝一些自己喜欢的饮品，最好是热饮。“从感官上来说，热的饮品能让人感到温暖。”梁润说，喜欢音乐的人，多听一些情绪丰富的、温暖的音乐，也有同样的作用。

而在日常生活中，不管有没有处于抑郁情绪的阶段，医生都强烈建议大家坚持规律地运动、维系让自己

感觉安全、可信任的人际交往。“运动会让人体产生多巴胺、内啡肽这类令人开心或者内心平静的物质，运动产生热量，气血活跃起来之后，人体会有一种内在的温暖感和力量感。”梁润说，而稳定安全、可信任的社交活



动，较为深入的情感沟通和交流，也会让人感到依恋和支持，“健康的娱乐方式，明确的生活目标，稳定的内心，也是生活中很重要的部分”。

来源：成都商报

离不开手机的人，这些护眼方法要掌握！

大家都知道躺着玩手机会对眼睛不好，于是，我们从躺着玩手机变成坐着玩手机。“小报童”在这里提醒大家：手机世界再精彩，眼睛也扛不住。所以，护眼小知识大家现在就学起来。

首先，我们先来做一个自我测试。

以下8个问题，如果你有3个以上回答为“是”，那说明你的眼周组织已经受损；超过5个以上回答为“是”，说明眼睛透支情况严重，患眼病风险较高，应尽快就医检查。

1.眼睛中有很多红血丝？

2.黑眼圈明显，眼袋突出？

3.视物模糊，近期视力明显下降？

4.眼睛总感觉干涩、酸胀，或是眼眶周围感觉疼痛？

5.看近物时有重影，聚焦困难，阅读时容易串行，字体发生跳动？

6.看远处时模糊、有重影，甚至会感觉头疼？

7.随着用眼时间增加，眼部不适感加重，晚上时尤为明显？

8.长时间看近物后眺望远方，视野不清楚；或是长时间看远处后再看近物，难以聚焦？

眼睛，七分靠养

●吃

许多人都有挑食、偏食的毛病，可能导致其体内缺乏维生素A、维生素B1、维生素B12、维生素C、维生素E和维生素D以及铬、钙、锌等元素，从而易患近视。

因此，想要护眼，首先要做到膳食均衡，补足身体所需的各种营养素。

●洗

这里的“洗”包含两方面，其一为泡脚，其二为洗眼。

泡脚：养护精血

配方：取菟丝子、枸杞子、当归、鸡血藤各30克，肉桂、桔梗各3克，水煎取液，待药汁稍凉后泡脚，每次5~10分钟，以微微汗出为宜。

洗眼：缓解眼干

配方：用枸杞子、菊花、石斛、麦冬、桑叶、荆芥穗、木贼草、银花、薄荷各6克，煎水熏眼。

●动

转目、眨眼、做眼保健操、按揉穴位等方法都有助于

放松眼部肌肉，缓解眼疲劳。

像睛明穴、养老穴等穴位都是保护眼睛的要穴，大家有空时经常按一按可以舒筋活络、明亮双眼、延缓视力减退。

睛明穴：睛明穴位于内眼角稍上方凹陷处。眼睛干涩时用一手食指和拇指按压双侧，即可有效改善。

养老穴：养老穴位于尺骨茎突桡侧骨缝凹陷中。每天早晚各指压10~20次，坚持3个月，眼球充血等症状能得到缓解。

●敷

用双手掌心搓热捂住整个眼眶烘烤。每日3次，每次3~5分钟，对于改善眼周气血循环、从而减轻视疲劳有很好的效果。

也可在每日临睡前用温水洗脸，洗脸时先将毛巾浸泡在热水中，趁热熨贴在额部和眼眶部位，把头向后仰，双眼轻闭，待温度降低后再洗脸，以改善眼部血液循环。

眼睛最爱的食物

●蓝莓

蓝莓富含花青素，能增强视觉的敏锐程度，还能有效预防白内障。

一般来说，新鲜蓝莓每天吃10颗左右即可。

●猪肝

猪肝富含维生素A，有助于维持角膜滋润，保护角膜的正常结构及功能。其含有的谷胱甘肽，也有预防眼部细胞老化的作用。

猪肝一周吃一次、一次不超过二两就可以了。

●菠菜

菠菜富含的叶黄素，对视网膜黄斑变性能起到较好的预防作用。

菠菜中还含有丰富的维生素B2、β-胡萝卜素、维生素C、叶酸等物质，都能对眼睛起到很好的保护作用。

●鸡蛋

鸡蛋黄含有的叶黄素、玉米黄质生物利用度高，对保



护视力非常有帮助。

●甜椒

维生素C也是眼睛晶状体的重要营养成分之一，它能保护晶状体，营养视网膜，保护眼球微血管，减少自由基对眼部细胞的氧化损害。

在众多蔬果中，甜椒维生素C含量很高，十分适合护眼。

来源：中国中医药报 养生中国



有“棚”来自远方 科技助农前景旺

刘圩镇位于南宁市青秀区东南部,全镇辖14个村。镇内总面积24万亩,其中耕地面积就有10.05万亩,因此刘圩镇的经济发展以农业为主。从“汗水农业”到“智慧农业”,从“吃饭农业”到“品牌农业”,一幅特色乡村振兴画卷正徐徐展开。

温室大棚产业旺 助农致富好“丰”景

特点而研发的锯齿形联动温室。南宁晟发设施农业有限公司副总经理徐洪峰向记者介绍:“温室的温度、湿度、补光灯、物联系统及病虫害检测系统等都用手机操控,一部手机就可以控制所有的农业生产了。”

从会种菜到“慧”种菜,故事得从今年7月说起。7月初刘圩镇引进山东的“寿光模式”,根据南宁的气候特点,差异化地选育了7个品种的辣椒、5个品种的黄瓜、9个品种的西红柿进行试验种植。目前,已经产出的试验品种“金童”和“玉女”黄瓜,价格能卖到6元一斤。

青秀区刘圩镇刘圩村党委书记刘善文说:“自从引进‘寿光模式’,镇里一亩增收达到1万元以上,翻了十倍。”

据了解,刘圩镇现代设施蔬菜生产基地项目总用地面积约1000亩,下一步将建设80多个大棚,全部建成后受益人口预计达到6800人。农户在初始阶段可以就地就近务工,获取劳务收入;学会技术后,还能分户承包经营蔬菜获取收入。农民可以由“一产”的传统农业种植,向“三产”的服务业转变,让刘圩镇村民们的“菜篮子”变成鼓鼓的“钱袋子”。

品牌香芋增收益 乡村振兴添动力

提到芋头,致富带头人杨人仕最有发言权。2008年,爱吃香芋的杨人仕踏上了种植探索之路。一开始他在自家的田地上进行试验,经过4年的摸索,终于研究出了“香芋+香米轮耕”的技术,并在2012年成功向村民推广,带动村民们一同走向致富路。种植了香米的田地再种香芋,大大提升了香芋的品质。现在提到“芋头大王”杨人仕,村民们竖起大拇指。

“以前单个芋头最大只有两斤,经过改良后,现在一个芋头可以达到七、八斤重。目前整个村的种植规模有300亩左右,涉及农户100多户,脱贫户7户。”青秀区刘圩镇麓阳村致富带头人杨人仕告诉记者。

除了种植方式的革新,刘圩镇的香芋还藏

着一个“小秘密”。据杨人仕介绍,刘圩镇的土壤中富含独特的锌元素,这个微量元素是人体必不可少的营养物质,被称为“智力之源”。手握“富锌”牌,这让刘圩香芋“身价”又涨了不少。

“刘圩香芋”作为刘圩镇的特色农产品,2016年通过审核,获得农业农村部颁发的中华人民共和国农产品地理标志登记证书。在刘圩香芋·香米种植基地,种出的富锌香芋能卖出远高于同类产品的“精品价”,圆鼓鼓的香芋让当地村民的“钱袋子”也鼓了起来。

如今麓阳村成立麓阳村合作联社,采用“合作社+基地+农户”模式,提高基地产出和收益,越来越多的村民加入合作联社成为“锌”农人。



推动产业融合发展 焕发乡村蓬勃生机

既然香芋卖出了好价钱,那么能不能通过深加工提升香芋的附加值,实现以品育业、以业带链呢?聪明又勤劳的刘圩人,用实际行动交出了产业融合的新答卷。

六年前,带着一身所学和对家乡的热爱,黄立德回到了刘圩镇,将家乡的风味好物、特产瓜果与当下时兴的口味结合,推出了一系列在镇上很少能见到的“城里味道”。而回购率最高的,当属由刘圩香芋制作的招牌芋泥奶茶。

返乡创业者黄立德向记者介绍:“我们主要经营手作奶茶,这在乡镇比较少见。在本地采购香芋、雷公根、油甘果等材料也很方便。”

不仅是刘圩镇,近年来青秀区一直立足资源禀赋优势,在各乡镇大力发展现代特色农业设施,农业综合效益持续提升,初步形成了以水稻、蔬菜、水果、畜禽养殖等产业为主,研学、乡村旅游为辅的农文旅产业融合发展新格局。截至目前,青秀区

已有农民专业合作社246家、家庭农场74家、国家重点龙头企业4家、自治区级农业龙头企业5家。依托资源禀赋优势和产业发展基础,推动乡村产业全链条升级,使得青秀区的品牌建设成效明显,共获得“三品一标”产品22个、绿色食品认证13个,其中刘圩香芋还获得国家地理标志农产品称号。

青秀区农业农村局乡村产业发展股股长陆艳红介绍,下一步,刘圩镇将以发展现代特色农业为重点,做优“一产”;以发展农产品精深加工为重点,壮大“二产”;以发展现代农业服务业为重点,做强“三产”;全力推动农村一二三产高质量融合发展,全面助力乡村振兴。

相信未来的刘圩镇将迎来更多“高光时刻”,让现代化农业在刘圩镇大放光彩,为青秀区乡村振兴提“智”增“质”。

记者:吴优 梁译元 覃健明 黄钒波



扫码看视频

