

# 南宁广播电视报

2023年11月16日

2023年第43期

总1827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



广西文化旅游发展大会

GUANGXI CULTURE AND TOURISM DEVELOPMENT CONFERENCE

2023 | 广西·南宁

## 加快建设南宁区域性国际旅游中心城市 助力打造广西世界旅游目的地



丘丘



贝贝





# 2023年广西文化旅游发展大会 将在南宁召开

2023年广西文化旅游发展大会将在绿城南宁召开。

2019年11月21日广西文化旅游发展大会在桂林召开,以此次大会召开为起点,广西建立起召开文旅发展大会的工作机制。大会每年举办一届,吸收“广西特色旅游名县”创建经验,引入竞争机制,将“申办”变为各市“竞赛”。大会通过确定一个主题,出台一套政策,扶持一个地方,打造一个重点,构建各部门齐抓共管、各行业积极融入、全社会共同参与的发展新格局,形成一地举办、辐射周边、带动广西的发展新态势,推动文化旅游强区建设。桂林、柳州、北海、崇左分别获得2019年、2020年、2021年、2022年广西文化旅游发展大会的承办权。

2021年10月24日,2023年广西文

化旅游发展大会承办城市竞选会在北海市举行,广西10个城市参与竞选。结合陈述、ppt演示、文艺表演等多种形式进行竞选演讲,最终南宁市以91.32分的成绩胜出,获得2023年广西文化旅游发展大会承办权。

目前,南宁市文广旅局已经全面启动社会氛围营造,对2023年广西文化旅游发展大会“1+6+N”系列会事活动及南宁文化旅游发展成就进行多层次多角度、浸润式宣传,展现南宁文旅新形象、新亮点,切实提升大会知名度及影响力,实现“办出广西新高、全国影响”工作目标。

## 以字为型 一展邕城风貌

2023年广西文化旅游发展大会的

LOGO以南宁市简称“邕”作为主要设计元素,巧妙地运用书法的笔触和线条,表现出一种灵动而富有韵律的感觉。它不仅体现出南宁市江河兴盛、城市繁荣的生命力,同时也代表了南宁人民奋发向前、生生不息的精神风貌。

这次大会的LOGO采用蓝绿渐变的色调,既呼应南宁市绿水青山的自然风光,又彰显南宁市丰富多样的生态资源。上半部分将左江与右江交汇成南宁母亲河邕江的壮丽景象融入设计中,下半部分的螺旋形状取材于南宁市博物馆的俯视图以及贝丘文化元素,传递出南宁市的自然之美及历史人文之美。

此外,这次大会的LOGO还融入了东盟博览会永久会址南宁国际会展中心的朱槿花厅元素及南宁市青秀山风景区

标志性的龙象塔建筑元素。这些元素的融合,既代表南宁市地域特色,也体现南宁独有的东盟文化和壮乡风情。

## 贝丘牵手

### 发出邕江万年文明的邀约

吉祥物“贝贝”和“丘丘”灵感来源于邕江沿岸的古老文明——贝丘文化。其中,“贝贝”以珍贵的贝壳作为头饰,代表可爱好客的女孩,犹如贝壳般温馨、亲和,同时,贝壳也象征着邕江文化的深厚底蕴。而“丘丘”则以连绵起伏的丘陵为头饰,代表热情开朗的男孩,仿佛丘陵般的刚毅与辽阔。他们的手腕装饰着壮锦的经典图案,寓意丰饶、繁荣,每一次挥手致意,都为八方来客送去美好祝福,展现着南宁人民的热情好客。

来源:广西新闻网 南宁旅游

## 城市漫游,感受不一样的南宁



认识一座城市的方式,既可以是“特种兵式”的“日行三万步”,也可以是漫无目的地走遍大街小巷,切实感受人间烟火——近期,“城市漫游”旅行方式在年轻群体中盛行起来。人们穿梭在街头巷尾,感受历史与现代的交融,用脚步丈量城市温度,感受南宁这座城市独有的魅力。

### 穿梭街头巷尾 细品城市烟火

早餐吃老水街的扣肉糯米饭,午饭去七星路吃老友粉,下午吃邕系美食老友罗非鱼……具有地方特色的“老南宁”味道是这个城市独特的标志。老南宁·三街两巷历史文化街区、百益·上河城、内街文化创意园、广旅·南宁之夜等,这些既有烟火气又有浓厚文化氛围的街巷,成为人们“城市漫游”的目的地。

对于初到一座城市的人们来说,先来一场“城市漫游”比快节奏的“特种兵式旅行”更接地气,也更能让游客深入了解邕城人民的真实生活、感受南宁的文化魅力。

“为了更深入地感受这座城市,我特意避开了网红景点,专挑小众路线,还把水街、‘三街两巷’、中山路、七星路

等路线串联起来,做好了走一天的准备。”梧州游客林颖潇是“城市漫游”爱好者,来南宁前她早早就做好了攻略,只为近距离感受南宁风土人情。

“越来越喜欢‘城市漫游’。只有触摸这座城市的一砖一瓦,近距离融入当地人的生活,才能更加深刻地感受到城市的魅力。”在林颖潇看来,比起走马观花式的“特种兵式旅行”“一日游遍南宁”,以漫游、散步为主的“城市漫游”既经济实惠,又惬意自由。

放慢生活节奏 用心感受美好

习惯了早高峰的拥堵,听着“永不止步”的奋斗箴言,在快节奏的现代社会里,许多人开始通过“城市漫游”找寻生活的“松弛感”。

褪去了夏天的暑热,天气变得凉爽起来。10月底的一个周末,陈欣约上闺蜜,带着孩子出门漫步,细细品读城市韵味。“我们在绿荫小道上慢慢溜达,在葱葱绿意中感受宁静的邕城生活,被忙碌生活和工作‘敲打’的身心一下子被治愈了。”

“城市漫游”不仅是游客休闲旅游的方式,也是本地居民重新认识自己所生活城市的新途径。

“以前上学时经常到中山路、朝阳商

圈逛街,如今每每经过焕然一新的‘三街两巷’,总是觉得南宁的变化和发展真的让人十分惊喜。”何佳带着外地朋友在深度“城市漫游”中真正领略了邕城独特的美和深厚的底蕴。

在外地读书的“00后”陆丽婷回到南宁工作后,也惊讶于南宁的变化之大,于是开启了自己的“城市漫游”。“一路上,我看到了很多高耸的写字楼,感受到了南宁城市建设的速度之快,对将来城市的经济活力和发展充满了信心。”陆丽婷说,从城市面貌到夜市美食,南宁的变化让她惊喜不已。

### 用好文化资源 做活旅游文章

“通过‘城市漫游’放慢脚步深入市井小巷,近距离观察城市居民的日常生活、风俗习惯,细细品味博物馆、艺术馆等,是当下人们与城市进行‘深度对话’的一种方式。”广西民族大学管理学院旅游管理专业副教授张瑞梅分析,从快节奏的“特种兵式旅行”到“城市漫游”的火热,是人们在快节奏的现代生活中的自我调适,对日常生活、细节品质和城市生态的关注,对更有人文情怀、更有“烟火气”的生活方式的体验。

多年来,南宁市将“三街两巷”打造成为集人文旅游、购物消费、休闲娱乐、

风味餐饮于一体的文旅综合项目,每到周末节假日,一个个富有创意的主题场景、文艺表演吸引着许多游客慕名而来,古色古韵的骑楼与现代城市的车水马龙交织,热闹繁华的历史文化街区展现着新的活力。南宁市还在邕江沿岸打造观江平台、绿道、亲水步道等,满足人们欣赏秀美江景的需求,一幅和谐生动的生态画卷也随着江水徐徐展开。

张瑞梅认为,可以在邕江沿岸规划更多露营地,打造更多休闲娱乐设施,并开发亲子游、家庭游等产品,同时做好邕江沿岸绿道的景观维护,为游客提供更多旅游吸引物,让大家在漫游中领略绿城美景;可以打造“文化公园”,更好地将历史人文、风情民俗融入园林文化中,进一步挖掘“老南宁”街巷、老房子、老建筑,在保护“老南宁”城市记忆的基础上适度进行城市更新,开发特色休闲街区,更好地进行“旅游活化”,让人们在“城市漫游”中领略老城韵味;还可以结合广西的民族、历史文化打造文化演艺精品,多开展夜间演艺活动,营造浓厚的文化氛围,在丰富市民游客的夜间生活的同时,潜移默化地传播邕城文化,形成一道文旅融合的靓丽风景。

来源:《南宁日报》2023年11月10日06版



# 中国广播电影电视报刊协会第六届三次会员代表大会暨“全国百城百媒看漳州”采访活动展活力

2023年11月14日-16日,中国广播电影电视报刊协会第六届三次会员代表大会暨“百城百媒看漳州”大型采访活动在福建漳州市隆重举行。

据了解,本次会议由中国广播电影电视报刊协会、中共漳州市委宣传部主办,来自全国一百余位广播电视台与广播影视报刊社负责人参加了此次会议。

第十届中国文联副主席、光明日报原总编辑、中央电视台原台长胡占凡表示,在当前新媒体快速发展传媒市场激烈竞争的环境下,各广播影视报刊的同志们依旧能够保持良好的精神面貌,积极开拓进取,难能可贵,展现了广电报刊这支队伍的活力与凝聚力。

中国广播电视社会组织联合会副会长兼秘书长黄



炜对协会近年来的工作表示肯定。黄炜说,广播电视报刊作为传统媒体,曾经为广播电视的发展繁荣作出过重要贡献,是广播电视队伍中一支不可或缺的力量。

中国广播电影电视报刊协会作为国家广电总局主管的一级协会,多年来,团结和服务广电报刊,始终坚持以习近平总书记关于宣传思想工作的重要思想为指导,围绕中心、服务大局,做了大量卓有成效的工作。黄炜表示,中国广播电视社会组织联合会将一如既往地关心和支持协会的工作。

会议期间,还进行了“百城百媒看漳州”采访介绍活动和授旗仪式。中国广播电影电视报刊协会副会长刘惠兰介绍了此次采访活动情况,漳州市副市长马涛涛授旗,中国电视报记者沈玉接旗。

与会期间,来自全国各地的一百余位广播电视台与广播影视报刊社主要负责人相互进行了深度交流。

记者:戴珊珊

## 中消协提示:警惕以“网络购物退货退款”为名的骗局



“双十一”消费潮,大量消费者通过网络平台购物,其中有不法分子以平台退货退款名义实施诈骗活动。不法分子事先通过非法渠道获取消费者的购物信息,谎称是电商或物流客服,利用“商品有质量问题”“快递丢失”“会员充值出现问题”等话术谎称进行超额赔付,激发受害人的“趋利避险”心理,然后再诱导消费者离开官方平台,下载虚假APP或加入微信群进行赔付,从而进

一步套取消费者银行卡号、手机号、验证码等信息,最后将消费者的钱款转走。也有不法分子以“激活退款通道”“缴纳退款保证金”等各种理由要求受害人转账汇款,称会将钱连同赔偿一并返还给受害人,当受害人将钱转至不法分子提供的账户之后,又会以其他借口诱导受害人继续进行转账,连续诈骗。

为切实维护广大消费者合法权益,中国消费者协会发出如下提示,请广大消费者留意:

一、了解退货退款流程。正规网购平台的退款、赔付款都是从顾客支付账户原路返回,没有所谓的“退款链接”,也无需下载其他APP,要求另行下载APP或扫码入群等大概率是骗子。如果快递丢失,物流公司一般会先将等额货款赔给卖家(寄件人)再由卖家重新发货,不会主动联系收件人进行退款,更不可能提供“退款链接”。凡是接到自称“商家”或“客服”的电话,声称商品需要退款或重新付款时,一定要通过正规流程办理,并第一时间登录官方平台核实

真伪。消费者可通过“中消协帮您查”小程序查询家电、钟表、家装服务商的联系方式。

二、保护个人信息。退货退款诈骗多是非法利用消费者个人信息来实施,所以在日常生活中要提高个人信息保护意识,不随意点击陌生链接,不扫描陌生二维码,不下载陌生软件,不加入陌生群聊,尤其是要保护自己的身份证号、银行卡账号、验证码等重要信息,预防网络诈骗。消费者可下载“国家反诈中心”APP,开启“来电预警”功能,帮助识别并预警可疑来电、短信、诈骗APP。

三、警惕涉卡转账。网络诈骗的最后一步大都是诱导受害人转账。因此,不管什么理由,如果出现提供银行卡账号、密码、转账、汇款等要求时,应高度警惕,立即停止。

中国消费者协会希望网购平台经营者高度重视消费者个人信息安全,不断提高信息保护意识和水平,努力营造安全放心的网络消费环境,持续推进消费提质升级,积极促进经济高质量发展。

来源:中国消费者协会

银杏树树形优美,叶色春夏季嫩绿、秋季金黄,作为庭园树及行道树种,被广泛种植。每年金秋,银杏果实成熟,一些消费者会购买,也有人捡拾脱落的果实食用。但食用不当容易产生风险,消费者应该如何安全食用呢?

### 什么是银杏果?

通常说的银杏果,指银杏树果实的种子,也称为白果,既是食品又是中药材。银杏果实呈椭圆形或球形,成熟后外皮为黄色,随着秋风吹起,从树上自然脱落。银杏果实由肉质外种皮、坚硬的中种皮(果壳)、薄薄的内种皮(衣膜)、胚乳(果仁片)和胚芽等组成。

剥去外种皮得到坚硬的银杏种子,即常说的白果。晒干后的白果外壳为银白色,除去这层坚硬的外壳,得到被银色或浅棕色衣膜包裹的白果仁,焯水烫去衣膜就是白果仁,将白果仁从中剖开,里面的芯是白果的胚芽,剩余的部分称为胚乳,是白果的主要食用部位。新鲜白果果仁色绿如翡翠,煮熟后为淡黄色或淡绿色,有轻微的苦涩味,趁热食用,软糯可口。

烘干的白果仁含有约60%—70%的淀粉、13%的蛋白质和3%的脂肪,以及微量营养成分,如固醇、维生素、核黄素、微量元素和无机盐等。此外,白果含有银杏特有的活性成分银杏内酯和银杏黄酮,适量食用有益于改善心脑血管功能。

### 食用不当存在风险

白果具有食用价值,除上述成分外,还含有银杏酸、银杏毒素、氢氰酸和致敏蛋白等毒性成分,食用不当或过量食用,均有可能产生毒副作用。

白果的胚芽,含有白果仁中绝大部分的氢氰酸、银杏酸和少部分银杏毒素,是白果仁中毒性成分含量最高的部位。银杏毒素和致敏蛋白,主要存在于可食用的胚乳中。银杏毒素是引起白果急性中毒的主要毒性物质。白果中毒多发生在食用后3—4小时内,症状为发热、呕吐、腹痛、腹泻、惊厥、呼吸困难,严重者因呼吸衰竭而死亡,少数人表现为感觉障碍、下肢瘫痪。食用白果后,一旦出现中毒症状,要立即催吐并及时就医。

### 怎样科学食用银杏果?

首先,要去除毒性部位。市场上购买的带壳白果,要先剥除硬壳,开水煮沸10分钟脱去衣膜,抽去胚芽后再烹饪。如果是捡拾的银杏果,因银杏果实肉质外种皮中银杏酸含量较高,会对皮肤产生腐蚀,在剥除外种皮时尽量戴上手套,也可将银杏果放在水中沤烂外种皮,以方便取出银杏果。

其次,要牢记不能生食。白果不能生食,但通过高温烹饪方法可以去除白果中绝大部分有毒成分,减少致敏性,保证食用安全。不同的烹饪方式,都要注意充分制备和加热处理,以消除或减少白果毒性。

- 1.蒸:开水上锅,大火蒸十几分钟。
- 2.煮/炖:水开后下锅,开水煮10分钟;与肉类一



起长时间炖煮(如1—2小时),不影响白果的口感。

3.炒:炒菜前需要先开水煮熟后,再与其他配菜一起下锅翻炒。

4.微波:将少量白果装入信封(最好是牛皮纸袋)放入微波炉中,一般加热至果壳破裂食用即可。但不建议用微波加热烹调带壳银杏果,以免因操作不当产生危险。

再者,要控制食用量。熟制的银杏果不要过量食用。建议大人以10—20粒为宜,儿童不要超过5粒,婴幼儿不要食用。

白果做法多样,既可做菜,如白果红烧肉、白果炖鸡、银耳白果甜汤等。也可以做粥,还可直接炒制后作为零食。银杏果富含支链淀粉,炒制后趁热食用,口感软糯,冷却后口感发硬。

来源:自治区市场监督管理局网站

## 关于银杏果的风险提示



## 国家公园司法保护典型案例



### 李某良、羊某理失火，羊某理非法狩猎刑事附带民事公益诉讼案

#### 【基本案情】

被告人李某良与羊某理相约到山林内用火生烟熏蜂采摘野生蜂蜜，并将该过程录制视频用于蜂蜜出售宣传。2021年4月1日，李某良、羊某理到海南热带雨林国家公园管护站内会合，并携带打火机、铁桶、摄像机等工具步行上山寻找蜂蜜。李某良在点燃火把熏蜂过程中，不慎将蜂窝周围的茅草引燃。李某良一边扑火，一边喊羊某理帮忙救火。羊某理发现火势正在向其所在位置燃烧便逃离现场，李某良见状也逃离现场。经鉴定，本次森林火灾过火面积为90亩（均为有林地），系一级保护林地（重点公益林），火烧林木的树种为松树和天然阔叶树。羊某理、李某良被抓获归案后，羊某理如实供述了公安机关尚未掌握的本人非法狩猎罪的犯罪行为。海南省人民检察院第二分院以李某良、羊某理犯失火罪，以羊某理另犯非法狩猎罪提起公诉；并对二人提起附带民事公益诉讼。

#### 【裁判结果】

海南省第二中级人民法院经审理认为，李某良、羊某理违反森林保护及森林防火法规，熏蜂采蜜造成森林火灾，使公私财产遭受重大损失，构成失火罪。羊某理违反狩猎法规，在禁猎区内使用禁用工具、方法进行狩猎，破坏野生动物资源，情节严重，构成非法狩猎罪。李某良、羊某理失火行为大量烧毁林木，对当地林业资源及生态环境造成严重损害，应承担相应的民事责任。遂判处羊某理数罪并罚，决定执行有期徒刑一年六个月，李某良有期徒刑一年二个月；判令李某良、羊某理连带承担异地修复费用26.7万元（通过支付费用或劳务代偿等方式履行）、生态服务功能损失鉴定及修复方案编制费用3万元，连带赔偿被毁林地生态环境受到损害至修复完成期间服务功能丧失造成的损失698736元。宣判后，各方未上诉、抗诉，一审判决已发生法律效力。



### 李某清、叶某青生态破坏民事公益诉讼案

#### 【基本案情】

2020年1月起，被告李某清、叶某青未经行政许可，陆续雇人砍伐位于海南热带雨林国家公园范围内的海南省黎母山林场鹦哥傲分站内一条土路两旁的马占树，砍伐过程中还毁坏了两株杪椴树。后两人把砍伐的马占树出售得款18450元。经鉴定，被伐林木地块为二级保护林地，森林类别为省级公益林，林种为防护林；被伐林木立木蓄积量171立方米；被毁坏的两株杪椴树为国家二级保护植物大杪椴；被伐林木造成生态服务功能损失总价值74902.95元/年，案涉造林修复投资经概算为49501.8元。上述鉴定评估费用3万元。李某清因

犯盗伐林木罪被另案判处有期徒刑四年六个月。海南省人民检察院第一分院就李某清、叶某青的盗伐林木行为提起生态破坏民事公益诉讼。

#### 【裁判结果】

海南省第一中级人民法院经审理认为，李某清、叶某青的侵权行为对林场生态环境造成了损害，应对造成的生态环境损害承担相应民事责任。遂判决：李某清、叶某青连带赔偿因盗伐林木造成的生态服务功能损失费用149805.9元、生态环境损害修复费用49501.8元，连带承担本案生态环境损害鉴定评估费用3万元。宣判后，各方均未上诉，一审判决已发生法律效力。



### 李某华等十一人危害珍贵、濒危野生动物刑事附带民事公益诉讼案

#### 【基本案情】

2019年以来，被告人李某华多次联系被告人龙某军猎捕野生小熊猫活体。2019年至2020年4月期间，龙某军将其自己捕获的野生小熊猫活体15只出售给李某华及被告人李某秋（李某华之子）；李某华父子将其中14只运至山东莱州、江苏南京等地，向被告人刘某甲出售2只，向其他三名动物园经营者（另案处理）共出售10只，非法获利29万元。2020年11月至12月期间，龙某军从被告人高某林处收购4只野生小熊猫活体后，将其中1只耳朵有缺陷的野生小熊猫放生，将3只小熊猫驾车运至四川省泸定县，李某华父子及被告人刘某乙驾车从泸定购得该3只小熊猫后返回途中被公安机关查获。2020年4月以来，李某华父子到四川省平武县锁江羌族乡从被告人马某曹处收购金丝猴活体18只；其中13只由李某华父子二人雇佣被告人张某华、刘某乙运

输至安徽铜陵出售给经营动物园的被告人徐某珍、沈某等人，非法获利56万元。经鉴定，案涉小熊猫均为国家二级保护野生动物，单只价值为4万元；金丝猴均为川金丝猴，系国家一级保护野生动物，单只价值为50万元。雅安市人民检察院以危害珍贵、濒危野生动物罪对李某华等十一人提起公诉，并提起附带民事公益诉讼。

#### 【裁判结果】

四川省雅安市中级人民法院经审理认为，李某华等人非法猎捕、出售、收购、运输国家重点保护珍贵、濒危野生动物的行为，均构成危害珍贵、濒危野生动物罪。其中李某华、李某秋非法收购、运输、出售国家一级保护野生动物川金丝猴18只、国家二级保护野生动物小熊猫18只，野生动物价值共计972万元，属情节特别严重，综合考虑李某华具有累犯、坦白等情形，李某秋具有立功等情节，判处李某华

有期徒刑十四年并处罚金50万元、李某秋有期徒刑八年并处罚金30万元。马某曹非法猎捕、出售国家一级保护野生动物川金丝猴18只，野生动物价值900万元，属情节特别严重；综合考虑其系自首等情节，判处马某曹有期徒刑十一年并处罚金30万元。判处其余被告人有期徒刑三年至六年不等，并处罚金5万元至25万元不等。对于动物园经营者刘某甲、徐某珍，并处自刑罚执行完毕之日或者假释之日起五年内禁止从事与野生动物有关的一切经营性活动。判令民事公益诉讼被告李某华、李某秋、刘某甲、龙某军共同赔偿公益赔偿金44万元，李某华、李某秋、马某曹共同赔偿公益赔偿金50万元，李某华等十一人在媒体公开赔礼道歉。宣判后，马某曹等部分被告人不服提起上诉，四川省高级人民法院审理后裁定驳回上诉，维持原判。



“‘普洱景迈山古茶林文化景观’申遗成功了!”  
2023年9月17日,在沙特阿拉伯利雅得召开的第45届世界遗产大会上,“普洱景迈山古茶林文化景观”成功列入《世界遗产名录》,成为我国第57项世界遗产。

# 守护传承世界遗产 彰显文化瑰宝价值

## 人茶共生 文化厚土

“普洱景迈山古茶林文化景观”位于云南省普洱市澜沧拉祜族自治县。遗产区包括9个古村寨、5片古茶林、3片分隔防护林,被两条河流和陡峭山谷包围,进出只有1条通道,是一个相对独立的“茶山”。

景迈山海拔1000米至1700多米,年平均气温21.2℃,生态环境得天独厚,土壤肥沃,非常适宜茶树生长。

公元10至14世纪,景迈山世居民族的先民在迁徙途中发现野生茶树,于是在森林中建寨,在村寨周围人工栽培茶树,并通过长期探索逐步认识到茶树的生长特性,形成了林下

茶种植技术。

北京大学城市与环境学院教授、“普洱景迈山古茶林申报世界遗产文本编制”项目主持人陈耀华认为,林下茶种植技术是景迈山人与自然长期和谐共处的智慧结晶,也是人类社会茶种植传统的珍贵例证和可持续发展的典范。

景迈山因茶而兴、因茶而旺。爱茶护茶已经成为景迈山人的生活方式,茶树被景迈山人当作生命的一部分来敬重、供奉和传承。

至今当地还流传着一个关于茶的传说。布朗族先祖帕岩冷率部属在景迈山定居后种植茶树,临终前给后代留下遗训:“留下金银财宝终有用完之时,留下牛马牲畜也终有死

亡之时,唯有留下这茶园和茶树给你们,方可让子孙后代有吃有穿。”

遵循先祖的遗训、延续社会治理体系,景迈山古茶林得以保存至今,且多达万亩,成为迄今为止世界上保存最完好、种植年代最久远、连片面积最大、突出普遍价值最高的人工栽培型古茶林。

国家文物局文物古迹司(世界文化遗产司)相关负责人表示,中国是世界茶文化发源地,“普洱景迈山古茶林文化景观”填补了《世界遗产名录》中“茶”主题项目的空白,通过鲜活物质文化遗产,生动展现了中国茶文化的悠久历史和杰出成就,巩固了中国在世界茶叶起源、种植、贸易和茶文化传播领域的主导地位。

## 接续奋斗 终有所成

2010年6月,启动景迈山古茶林申报世界文化遗产工作;2021年1月,国务院正式批准“普洱景迈山古茶林文化景观”作为中国2022年世界遗产正式申报项目;2022年9月,“普洱景迈山古茶林文化景观”通过国际古迹遗址理事会现场考察评估;2023年9月17日,“普洱景迈山古

茶林文化景观”成功入选世界文化遗产……“普洱景迈山古茶林文化景观”申遗之路走过了13个年头。

回忆往昔,村民们依然记得,曾经的古村寨低矮破旧。申遗工作启动后,按照《景迈山村庄规划》,当地政府部门在保留原有风貌基础上对村寨进行修葺,让当地

居住环境大幅提升。

如今,徜徉在景迈山,古茶树枝繁叶茂,一派欣欣向荣的景象。古村寨里干栏式结构的民居风貌依旧,处处升腾着烟火气,特色小广场等一应俱全,“山共林、林生茶、茶绕村”的景观结构已然形成。



## 合理利用 推动发展



申遗成功后,如何平衡好保护和利用的关系呢?

“要坚决防止资本无序进入,防止过度商业化,确保遗产的真实和完整。”胡剑荣表示,我们正谋划推动“茶+旅游”“茶+健康”等融合发展,着力构建

以茶为核心的系列产业集群,促进茶产业高质量发展。

2020年以来,景迈山不断完善旅游配套设施,完成游客服务中心、停车场提升改造工程。改造提升后的茶林景观、乡土景观、茶文化、民族文化等吸引了大量游客前来观光打卡。2022年,澜沧拉祜族自治县接待游客615万人次,实现旅游综合收入62.4亿元。

“这里的人非常热情,带我游览了古茶林和村寨。村寨保护得挺好,还能免费游览古茶林。”从河南自驾到糯干古寨游玩的张先生说。

张先生口中可免费游览的古茶林正是景迈大寨古茶林。这是景迈村面积最大的一片古茶林,也是遗产区内唯

一对对外开放的古茶林。

为了应对申遗成功后旅游客流的增长,今年9月,《景迈山文化景观遗产区机动车通行管理暂行办法》出台,决定自10月5日开始对车辆进行规范管理。“所有游客须在惠民镇游客服务中心换乘旅游摆渡车进入遗产区。禁止旅游大巴进入遗产区,游客进入古茶林和古村寨内部,需通过步行方式游览。”澜沧拉祜族自治县县委副书记、普洱景迈山古茶林保护管理局局长张丕生表示。

“遗产区内做减法,遗产区外做加法”的发展理念正在景迈山落地生根。在遗产区外的惠民镇上,普洱茶加工仓储物流园区、茶马古窖等一批文旅项目正在有序建设。“遗产区内保护好古茶

林文化景观,遗产区外发展文旅产业,这样才能让景迈山保护和发展两不误。”张丕生表示,遗产区目前暂定每天最多接待3300人次。“我们还将联合周边县区共同打造‘茶文化’特色旅游线路,更好推动景迈山文化和旅游发展。”

文化和旅游部副部长、国家文物局局长李群表示,下一步,国家文物局将坚持保护第一、规划先行,提高保护管理系统性、规范性;推动有效利用,规范旅游发展,推动世界文化遗产“活”起来;制定遗产地旅游高质量发展战略,核定公布游客承载力,严控开发建设活动,推动社会公众“共品茶香茶韵、共享美好生活”。

# 冬令进补话食疗

## (二)

俗话说“冬令进补”，立冬时节是进补的最佳时段，民间素有“立冬补一冬”的说法。在立冬日开始进行食补，可为抵御冬天的严寒补充元气。但冬季饮食要以“温补”为主，避免盲目进补。本期，编辑为大家介绍几款传统的立冬进补药膳。

### 百仁全鸭



百仁全鸭色泽金黄，皮脆肉嫩，酥香可口。这道菜选材主要采用鸭肉辅以慧苡仁、芡实等适合冬季滋补的药材，具有健脾健胃、滋阴补肾的功效。

**材料:**肥鸭1只，莲米50克，慧苡仁、芡实、扁豆、糯米各100克，虾干15克，熟火腿肉50克，蘑菇30克，调味品适量。

**做法:**1.莲子去皮去心，扁豆煮熟去皮，糯米淘净用水泡5分钟。

2.慧苡仁、芡实去杂质，用温水浸泡7分钟。蘑菇用温水泡10分钟洗净，切成1厘米大的方丁。火腿去皮切成丁。

3.将以上原料一起放入碗内，加料酒、盐、胡椒粉拌匀

后上笼蒸30分钟，即制成八宝馅。

4.将鸭子宰杀后去毛、内脏和脚，在鸭颈上顺开一刀，长约7厘米，切断颈椎骨，剔出颈椎，然后将鸭尾朝下，立放于案板上，将鸭皮由上往下退，同时用刀剔去骨头(除两翅外)，成一只无骨全鸭。

5.将八宝馅装入鸭腹内，在鸭颈部打个结，然后放入汤中烫3分钟捞出，用料酒、盐、胡椒粉等遍抹鸭身，将鸭腹朝下，放入大蒸碗中，上笼蒸1个半小时出笼，晾干水分。

6.油锅烧热，待油至八成热时，放入鸭子炸至皮酥色黄时捞出，装盘即成。

### 归参乳鸽汤

鸽肉滋补肾阴、调精益气。党参补中益气、止渴、健脾益肺、养血生津。本汤用鸽肉、党参、当归、大枣合用，其功效可补益气血，适合气血虚弱、久病虚羸少气或血虚经闭人群。

**材料:**乳鸽1只，当归15克，党参10克，生姜3片，红枣4粒。

**做法:**1.乳鸽剖净，去内脏及脚爪，用开水焯一遍。

2.党参、当归洗净切片。红枣去核，生姜去皮，洗净备用。

3.将备用料和乳鸽一同放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火炖2小时，调味即可。



### 生姜鸡

**材料:**公鸡1只，生姜100克，油、盐、白葡萄酒适量。

**做法:**1.生姜切成丁，鸡肉切成块。

2.锅中加油，油热后将鸡肉放到热油锅里爆炒。

3.姜和鸡块散发出香气后，马上放入一些清水，清水稍微没过鸡块和姜，由大火改为小火。

4.加入白葡萄酒焖10分钟，出锅后加入适量盐即可。



姜，味辛，性温。《药性类明》中有言：“生姜去湿，只是温中益脾胃，脾胃之气温和健运，则湿气自去矣。其消痰者，取其味辛辣，有开豁冲散之功也。”建议选用老干姜，老干姜温中散寒的作用和效果比嫩姜要好。

鸡肉不仅味道鲜美，而且营养丰富，这道菜建议选用公鸡，公鸡具有元阳之气，可以促使体内的元阳生发，元气充沛四肢。

### 红薯板栗粥

板栗性温味甘，能养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰，熟吃栗子还能辅助治疗脾胃虚寒引起的慢性腹泻。红薯味甘性平，具有补虚乏、益气力，健脾胃，强肾阳等功效。

**材料:**红薯80克，板栗10颗，糯米50克，小米25克。

**做法:**1.糯米、小米用清水洗净浸泡15分钟。红薯去皮切块、板栗去壳，洗净备用。

2.砂锅中倒入清水，大火烧开，加入糯米和小米，小火煮15分钟。

3.倒入板栗，继续煮10分钟，倒入红薯，熬至红薯板栗熟透即可。





# 冬游吉林 我与滑雪有场约会

吉林省吉林市北大湖滑雪场处长白山余脉,坐落于松花湖自然景区。走进初冬的北大湖滑雪度假区,只见枫叶渐渐变红,放眼远眺,一派悠闲和恬静。

北京冬奥会的成功举办,有力促进了冰雪运动的开展。近年来,随着整体开发项目的有序推进,北大湖滑雪度假区正朝向“建设世界一流滑雪度假区”的总体目标加速迈进。



## 发挥世界级粉雪资源优势

位于北纬43度“世界黄金滑雪纬度”的北大湖滑雪度假区,被誉为“滑雪胜地、粉雪天堂”,是国内滑雪爱好者的滑雪旅游度假胜地。这里的阳光、山脉、粉雪,让广大雪友不仅可以在连绵青山中畅滑于松软顺滑的天然粉雪,还可以欣赏到久违的蔼蔼雾凇。吉林市的雾凇以其“冬天里的春天”般诗情画意的美,同桂林山水、云南石林、长江三峡一起被誉为中国四大自然奇观。

北大湖滑雪场有着得天独厚的自然优势。山坡平缓,少陡崖峭壁,主峰海拔1408.8米,海拔高度超过1200米的山峰有9座。冬季平均气温零下10.2摄氏度,一年积雪日长达160天左右。由于整个区域三面环山,冬季风小,有时近似静风,气候较适宜,所以,滑雪场完全可以满足高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、自由滑雪、现代两项及雪车、雪橇等雪上项目场地的建设要求,达到国际雪上竞赛场地的水平。2023年,北大湖滑雪度假区被文化和旅游部、国家体育总局确定为第二批国家级滑雪旅游度假地。

北大湖滑雪度假区项目相关负责人介绍,2023年至2024年雪季,北大湖滑雪度假区将投入运营雪道共计64条,雪道总长度72公里,雪道面积239公顷,缆车11条,魔毯7条。度假区拥有近50万平方米的初级滑雪区域,能够满足各种级别滑雪爱好者的需求,预计雪季游客

接待量将达到百万人次。

## 打造全季休闲旅游胜地

作为国家4A级旅游景区,北大湖滑雪度假区不仅是冬季的“粉雪天堂”,更是夏季的“度假胜地”。

炎炎夏日,游客可以在湖光山色之间体验北大湖北纬43度的清爽、穿越22℃的夏天。登上吉林之巅南楼山,感受98%的森林覆盖率,呼吸富含负氧离子的清新空气,沉浸在天然氧吧之中,感受一场“清肺”徒步之旅。步道全长规划100公里,现已建成31.6公里,依山而建,古朴与幽雅。健身步道全程含有筑胶彩石路、木栈道、嵌草石路、落叶路等多种路面,是国内顶尖水平的运动休闲游憩体系,国家级人文步道样板路。在秋季,整个度假区被红叶覆盖,游客可以在山间漫步,欣赏红叶的美丽景色,感受大自然的魅力。

随着建设项目的不断展开,北大湖滑雪度假区将规划建设集国际滑雪度假区、健康运动区、四季休闲区、山地风情区、林间艺术区、田园乐活区于一体的滑雪度假与四季旅居平衡度假目的地,形成“一核五区”的空间布局。持续打造四季运营模式,形成“春登山徒步,夏避暑露营,秋赏叶出游,冬滑雪温泉”的全季旅游架构,为广大游客提供更加丰富多彩的山地度假体验。

2023年夏天,北大湖滑雪度假区先后开展了千人露营徒步大会、草坪文化节、高山花海

露营节、房车露营节、星光演唱会等形式多样、内容丰富的休闲娱乐活动,为游客呈现了一个不一样的“滑雪场的夏天”。

## 打造综合性冰雪度假区

行走在北大湖滑雪度假区干净整洁的园区内,功能齐备的保障设施和配套商铺一应俱全。其中,始祖鸟全球最大滑雪体验中心等众多国际一线品牌竞相入驻;百万石温泉度假酒店凭借精致的风情度假体验令人流连忘返;极乐汤泡泉,依山观景,感受浩瀚星空深邃的魅力。

北大湖度假综合体项目规划建设精品酒店、商业街区、滑雪运动接待中心、地下停车库等附属以及配套设施,建成后,形成“冰雪运动+四季旅游”休闲度假新模式,以丰富的运动、养生、购物、餐饮、娱乐、住宿等项目内容满足游客的多元化消费需求。

北大湖滑雪度假区销售总监闫帅介绍,北大湖滑雪度假区整体开发项目总投资310亿元,项目建设用地面积约1484公顷。预计到2027年,雪道数量将达115条,雪道面积475公顷,高速缆车20条,最大运载能力每小时5万人次,床位数将达2.8万张,年接待游客将达到百万人次。届时,北大湖将真正实现跨越式发展,打造成为国际一流的滑雪旅游休闲度假区。



## 这还是你认识的蘑菇吗?

说起蘑菇,你可能会想到它在美食界的江湖地位,也可能会想到一旦吃错就极有可能中毒。但你知道吗,其实蘑菇在环保等领域中有着不可估量的价值。

今天就让我们稍微探索一下蘑菇身上藏着的那些令人惊讶和好奇的小秘密吧。



### 蘑菇可以拿来包包?

蘑菇皮可以拿来包包,这里的所谓“蘑菇皮”,并不是指蘑菇表面的皮,而是指在玉米芯、农业废弃物、塑料、稻壳或锯末等基质上种植菌类后,通过控制其生长环境的温度、湿度等因素,最终促使菌类长成线状或丝状结构的菌丝体。因此,“蘑菇皮”的本质是一种菌丝体。

“蘑菇皮”通过一系列工艺的加工,最终可以形成仿皮革制品。可以用来制作成包装材料或者是“纯素皮革”的包包。它们的生长周期较短,仅需要数周,且对环境要求低,在废弃的农作物上即可完成培育。

同时,“蘑菇皮”可以生物降解,废弃后丢在土壤中也不会对环境造成破坏,但是像聚苯乙烯泡沫塑料之类的包装制品却需要数百年才能生物降解。

### 蘑菇可以拿来做口红?

蘑菇隐藏的另一个令人惊讶的功能,便是可以用来制作天然染料,并用在食品和化妆品上。自然界存在各种颜色鲜艳的蘑菇,它们可以单独使用或与其他成分结合使用,制成五颜六色的染料。

科学家利用化学试剂从可食用的贺兰山紫蘑菇(紫红丝膜菌)中提取分离了二十多种红色、紫色、黄色的萘醌(ēn kūn)类色素化学物质。经过实验发现,这些物质色泽好,且具有较好的抗氧化能力。进一步利用生物化学实验对菌类的子实体进行培养,优化培养条件来实现色素的大规模生产。

由于是从可食用蘑菇中提取的,这类色素类化学物质也是可以食用的,没有毒副作用,因此可以用作食品色素添加剂及口红色素等。贺兰山紫蘑菇仅仅是冰山一角。利用化学试剂也可从鸡油菌中提取出黄色色素,牡蛎蘑菇中提取到灰绿色色素,泡芙球蘑菇或灵芝中提取到铁锈红色色素,这些都充分证明了蘑菇用作天然无毒染料的巨大应用潜力。

### 蘑菇也能发光?

说到生物发光,我们首先会想到水母、萤火虫等。然而除此之外,某些蘑菇也能发光,在黑暗

条件下发光的这类蘑菇被称为生物发光蘑菇。

科学家证实,在发光蘑菇内部,含有荧光素分子与荧光酶,当环境中存在氧气时,荧光酶会促使荧光素分子与三磷酸腺苷发生化学反应,产生的能量会激活氧化荧光素中的电子从基态变成激发态,而当氧化荧光素的电子再次从激发态变回基态时,便会释放出光子,从而产生荧光。

萤火虫发光的原因之一是可以吸引异性,进而用来求偶,通过发光来相互吸引追逐,原因之二是用来警示敌人。而蘑菇发光的原因目前还没有一个确切的答案,但是科学家们认为,蘑菇发光是为了吸引周围的昆虫来帮助他们散播孢子到不同的位置,进而来实现种群的繁衍,帮助物种生存。

### 蘑菇比植物更接近人类?

不同于植物、动物、细菌,蘑菇是真菌的一种,由子实体和菌丝体两部分组成。子实体是蘑菇的繁殖器官,成熟后像一把撑开的伞,由菌柄、菌褶、菌盖、假菌根等部分构成。菌丝体是由菌丝组成的密集的群体,呈现多细胞隔膜结构,是蘑菇的营养器官。此外,蘑菇是通过藏在其菌褶下面的孢子来实现繁殖的。

研究表明,相对于植物,真菌在基因上更接近于人类的基因组成。科学家对真菌和人类的基因进行测序,发现两者有着显著的相似性。通过比较基因序列,科学家发现真菌与人类有多达三分之一的基因是相似的。菌类的很多行为也证实了这一点。



不同于植物通过光合作用获得营养,蘑菇是靠分解动植物遗体中获得的有机物来汲取养分生活。同时,菌类与人一样,需要氧气、食物和水才能生存,它们也呼吸氧气并呼出二氧化碳。此外,蘑菇内的部分生化途径与人类一致,蘑菇同样会产生胆固醇、类固醇激素等物质。

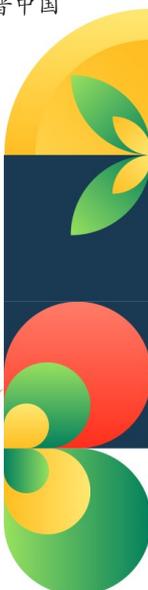
### 蘑菇是“绿色”农药?

病虫害严重影响了农作物的生产,目前使用最多的驱虫方法是含有毒性的化学杀虫剂,虽然能起到较好的杀虫效果,但农药残留会引发一系列的问题,如土壤污染、水源污染、食品安全等,因此,寻找一种环保、有效的农药辅助农作物健康生长已成为当前的研究热点,蘑菇就显示出作为一种绿色农药的巨大潜力。

通过培养菌丝体来延缓蘑菇的孢子形成,这些真菌被虫类食用后,便会在昆虫体内长出孢子“生根发芽”,昆虫体内的组织器官为菌类的生长提供营养,最终菌类将昆虫杀死,长出蘑菇。虽然这种方式更加绿色环保,但是真菌杀虫的成本要远远高于传统的杀虫剂。同时,菌类的生长繁殖条件相对苛刻,杀虫的效率也有待进一步提升。

此外,蘑菇中含有的一些生物活性物质,包括抗真菌蛋白、毒素、抗生素等,也具有高效的杀虫、抗病毒和抗微生物的能力。因为蘑菇的这些成分通常是可降解和环保的,所以它们在使用后不会对土壤和水体造成长期污染。当然,蘑菇作为农药的研究还处于初级阶段,需要更多的科学实验证明其有效性和安全性。

来源:科普中国



## 多一点理解 多动些脑筋

# 把课间十分钟还给孩子

下课铃响了,本该热闹的校园却仍然静悄悄的。课间十分钟不允许孩子到户外活动,除了去卫生间不能出教室,只有在固定的课间时段才能去打水,甚至,在教室不许大声说话——近日,多地普遍出现的“中小学校课间圈养”现象引发众多家长、学生热议。

这并不是一个新鲜的话题。早在十余年前,就有媒体多次关注“寂静的课间十分钟”,呼吁“让孩子‘疯’一会儿又何妨”。近日,教育部相关负责人表示,教育部此前通过的《未成年人学校保护规定》明确要求,不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等言行自由设置

不必要的约束。在实际工作中,要求中小学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动,每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。可引人深思的是,既有呼声又有政策,这么长时间过去,为何“课间圈养”却仍是困扰学校、家长和学生的一道难解之题?

### 重视课间十分钟的育人价值,为校园生活适度留白

对很多成年人来说,课间十分钟是一份美好的记忆。或是在教学楼外呼吸新鲜空气,或是在操场上自由活动,或是和同学说笑聊天。但如此畅快的课间生活,如今却在不少孩子的生活中消失了。

“做完课前准备后,老师只允许喝水、上厕所,不能随意下楼,也不能交头接耳。实在无聊时,我要么发呆,要么在脑海里想象有两个小人在大战。”北京某小学三年级学生成成说。

“‘人班即静、入座即学’,学校每个孩子都会背诵这句话。哪怕是课间出去上厕所时跟别班同学说话,被发现了也会被扣分。”北京小学生家长杨女士则告诉记者,如此严苛的规定对于她8岁的、活泼好动的儿子来说,“简直是一种折磨”。

在社交平台上,家长们对“寂静的课间十分钟”

的描述更是五花八门:有孩子因在学校长时间坐着直喊“尾椎骨疼”;有学生吐槽“课间十分钟,拖堂两分钟,上厕所时间都不够”;甚至还有学校详细规定课间十分钟的活动范围、种类、声音大小,同时规定班主任的监督职责并与班分扣罚挂钩……

“‘以安全之名’的因噎废食”“教育懒政”……一时间,大家纷纷把矛头对准了学校。而面对指责,不少学校则表示,自己也是有苦难言。

“每天最操心的是两个时间段:一个是上课间,一个是放学出校,全校老师‘严阵以待’。”深圳一位小学校长告诉记者,“一旦发生意外事故,再碰到不太理性的家长,学校就会很被动。”

他的担心并非多余。据报道,某地法院近年来审理的29起校园人身伤害类案件中,91%发生在课

间或放学期间,86%发生在操场和教室。而从判决结果看,学校被判承担30%以上责任的占比约50%,原因大多是“学校教育、管理不到位,安全隐患未排除和未能及时救助”。

正是在这种背景之下,老师怕出事、学校怕找事,把孩子“禁闭”在教室里最省事,“课间圈养”成为不少学校的首选。而在这种“以安全之名”的过度保护之下,孩子们不只是失去了快乐的十分钟,诸多不利于其成长发展的短板都凸显出来。

“玩闹是孩子的天性,是他们认识世界、探索世界的方式。”中国青少年研究中心少年儿童研究所副教授田宏杰认为,校园生活的适度留白非常重要,这些都是单纯的知识学习无法实现的。

### 好的课间生活应“多姿多彩、闹而不乱”

随着讨论日益热烈,新疆伊宁、山西太原、广西南宁、河南郑州等多地近日分别就“课间圈养”问题作出回应:有的学校召开全体班主任会议,强调课间让学生在操场上自由活动;有的地方则表示,课间10分钟时间比较短,学生主要用于喝水、上卫生间、调整状态,不建议进行跑步等剧烈运动。

记者调查发现,对于这样的回应,不少受访教师和家长并不满意。

天津一位家长则向记者讲述了其孩子所在学校

的做法:在楼道里放了几个垫子,课间时让孩子分组去楼道里做仰卧起坐,实现“错峰有序活动、休息”。

“既出教室了,也放松眼睛了,还运动了。可这就是好的课间生活吗?”没过几天,孩子就向他吐槽,“下课了还得体训,还不如在座位上坐着”。

对此,教育部负责人表示,将坚决纠正以“确保学生安全”为由而简单限制学生必要的课间休息和活动的做法;将指导地方和学校科学实施管理和安全防范措施,加强室外场所设施排查和人员值守,加

强学生安全常识教育等。

在此基础上,还需要家校达成共识的是:好的课间活动究竟什么样?

专家认为,好的课间生活不能只有一种样子,而应该是多姿多彩、闹而不乱的:“有几个基本要素必须考虑到:一是孩子需要离开座位以活动身体,二是需要接触自然以调节思绪,三是需要自由的同伴交往来学会交流与合作。”

### 多些关心、多用巧思,创造“充满呼吸感的校园生活”

把课间十分钟还给孩子,势在必行。这首先需要相关政策制度不断完善、有力“兜底”,把学校从“承担无限责任”的担忧中解脱出来。

“在现有法规的基础上,相关部门应进一步细化校内安全事故有关法律法规,更加合理地界定学校和老师的权责,不能无限扩大‘一刀切’追责。同时,应健全社会化的安全风险分担机制,比如,引入商业保险,完善学校保险体系。”有专家建议。

“让孩子课间‘动起来’指的是生命的流动,并非

剧烈的运动。如果来不及去操场上活动,那可以在楼梯拐角处放一缸金鱼、几只乌龟,在洗手间的窗台上放一盆鲜花,或者在走廊的墙壁上经常更新一些互动性的画作,积极创设探索空间,让孩子随处可以感受到生命的灵动。”华东师范大学基础教育改革与发展研究所终身教育首席专家、教育学部二级教授吴遵民认为。

“一张一弛,充满了呼吸感的校园生活才能为孩子提供成长的沃土。”吴遵民认为,这一场关于“课间

十分钟”的讨论,或可引发整个校园生活的重构:“几十年前,上海育才中学段力佩校长就主导过一场‘大小课穿插进行’的教学改革:语数英等学科设置为50分钟的大课,音体美等学科设置为30分钟的小课,大小课穿插进行,原有的小课间则都延长为15分钟,这既保证了教学任务的实施,也让学生愉快地、有节奏地学习。这种错落有致的课程安排,未尝不是一种尝试的方向。”

来源:新华网



# 10 剧情介绍

## 第8集

夏冰当众说出她、萧剑和张华是同窗,她不相信张华收受贿赂,可现在证据确凿,夏冰想尽快查明真相,还张华一个清白。她查到张华车祸的第一现场不在臂肘湾下方,而是在上方,从被撞车漆和保险杠分析,肇事的是一辆越野车,夏冰还查出高昌和此案有关联,所以要把张华和高昌这两个案子并案侦查,萧剑支持夏冰的做法。散会以后,夏冰请萧剑吃饭,萧剑本想拒绝,可夏冰态度坚决,他只好前往。胥枫在别墅设宴请白少卿,还请了很多美女作陪,可他苦等了两个小时,白少卿还是没有露面。

## 第9集

周慧很快输光了所有筹码,她去兑换一百万筹码,发现不是张华车里那种,就打电话向苏英报信,苏英下令进赌场抓人。与此同时,萧剑打电话向黄老板通风报信,黄老板听说警察要来抓他,吓得落荒而逃,苏英带人冲进赌场,龙哥趁乱从天花板逃走了。黄老板从赌场逃出来,苏英带人随后追来,萧剑开车及时赶到,把黄老板救走了,萧剑捂得严严实实,苏英根本认不出他。黄老板感谢萧剑的救命之恩,突然听到对讲机里传来收队的命令,才知道救他的人是警察,萧剑拿出筹码要和黄老板做交易,黄老板答应出双倍价格买下来。

## 第10集

高爽一路奔逃,两个打手对他穷追不舍,高爽找地方躲起来,成功甩掉二人的追踪,他走投无路,只好打电话向胥枫求助。胥枫赶忙去见高爽,临走还撂下一句狠话,他说要毁掉九资计划,王海丽顿时惊呆了。萧剑在黄老板家对面楼租了一间房子,时刻监视着黄老板的一举一动。胥枫给高爽安排了住处,提醒他不要出去乱跑。何志勇觉得萧剑这两天不对劲,担心他又擅自行动,就和廖双商量找贺泽了解情况,但他们又担心贺泽不说实话。

## 第11集

白少卿派人杀了黄老板,想嫁祸萧剑。萧剑走到半路,想起少爷派人查验筹码的真假,意识到黄老板有危险,他立刻返回,可为时已晚,黄老板已经气绝身亡。白少卿亲眼目睹萧剑上钩,他立刻拨打黄老板的电话,萧剑赶忙接起来,白少卿一口咬定萧剑手里的筹码是假的,还对他威胁恐吓一番。萧剑把事情经过从头捋了一遍,觉得很纳闷,他还没有把筹码拿出来,就被认定是假的,萧剑向周慧打听出筹码里的芯片可以远程操作,他才如梦方醒,可猜不到那个少爷是谁。

## 第12集

曹瑞查出黄老板死于刀伤,而且出事的街口没有监控,夏冰调取了酒店的监控,清楚地看到萧剑和黄老板在一起,夏冰拜托曹睿等人隐瞒此事。于兆奉龙哥之命来找胥枫谈判,想把九资计划提前到月末,于兆临走时还留下一部手机,方便龙哥和胥枫单独联系,胥枫很为难,一时不知道去哪里凑这十个亿。阿发打电话向胥枫通风报信,把白少卿和萧剑的

交易时间和地点告诉他,胥枫想阻止他们交易,趁机劫下这两个亿。廖双拜托郑宇斯查验一下筹码的芯片,他得知芯片可以在五十米之内远程感应,而且还查到芯片做了双重保险。

## 第13集

高爽挟持萧月月一路狂奔,萧月月很抗拒,他只好告诉她:萧剑害死了他父亲高昌。眼看白少卿的手下就追上来了,高爽拉起萧月月就跑,结果被团团包围。白少卿得知高爽和萧月月被抓,让手下把他们俩全都带回来。曹瑞带警察及时赶到,把打手们生擒活捉,其中一个叫周卓的打手强行把高爽带走,高爽拼命反抗,两个人扭打在一起,周卓情急之下拔出匕首刺向高爽,曹瑞带人追来,看到高爽已经死了,夏冰从监控里看到周卓开车逃离的方向,让曹瑞带人去追。

## 第14集

胥枫口口声声说他把筹码交给了张华,可萧剑根本不信,赌气放弃这次交易,胥枫和萧剑意见不和,最后不欢而散。原来,那个黑人是顾青假扮的,他重金收买了胖子,不费吹灰之力就把筹码里的两个亿转到托盘下面的卡上,顾青第一时间向胥枫报喜。萧剑去咖啡馆找周慧,把筹码拿走去医院看萧月月。胥枫看到账户上多出的两个亿,心里非常得意,马康楠发现先睿科技的账户转进来两个亿,他立刻向夏冰汇报,夏冰让他尽快查清楚这笔钱的来源。萧剑开车去医院看萧月月,不料在地下车库被人挟持,手机也被没收了。

## 第15集

手下开着白少卿的车冲卡,警察对他围追堵截,才发现车里不是白少卿。白少卿开车逃离,半路被于兆截停,于兆奉命来救白少卿,可他却想杀了白少卿以绝后患。阿发骑摩托车飞驰而来,一刀刺穿于兆的身体,把白少卿救了下来。夏冰和萧剑一起来向林顿认错,他们都争着把责任往自己身上揽,林顿狠狠教训了他们一顿,让他们继续一明一暗合作,尽快查清楚胥枫底细。胥枫带顾青来到他和陈昕谈恋爱的地方散心,顾青突然收到白少卿赌场被端的消息,胥枫担心此事会影响到自己。

## 第16集

萧剑带周慧来到白少卿的办公室检查,周慧没有发现任何线索,萧剑仔细回忆白少卿的一举一动,最后把目标锁定在房间里那几缸食人鱼身上,他从鱼缸夹缝里找到白少卿和先睿科技签订的三个亿的投资合同,以及胥枫和高昌在拍卖行见面的视频证据。阿发带白少卿偷偷来到公司楼下,远远看到萧剑和周慧离开,他赶忙回去查找,发现合同和视频证据都被萧剑拿走了,白少卿束手无策,阿发拨打电话向胥枫求助,胥枫得知警



# 杠杆

## 新闻综合频道

8-20 集剧情

方把他和高昌见面的视频硬盘拿走了,答应尽快想办法救白少卿。

## 第17集

何志勇查到胥枫的手机开机了,夏冰让他定位跟踪那部手机,萧剑让何志勇把定位发给他,他开车去追胥枫。夏冰向曹瑞报告了胥枫的下落,曹瑞做了周密部署。马世行想携款乘坐私人飞机逃走,被曹瑞当场抓获。萧剑开车跟踪胥枫,何志勇镇守指挥中心,向夏冰和萧剑随时报告胥枫的行踪。萧剑跟踪胥枫到一间酒吧,胥枫在吧台给他留了一部手机,萧剑打电话给胥枫,胥枫对自己做的事供认不讳,提醒萧剑不要只盯着白少卿,他不过就是小鱼小虾,胥枫真正恐惧的是他们背后的人。

## 第18集

萧剑和夏冰来到小木屋爆炸现场,了解到是电器短路造成的煤气爆炸,有一人被当场炸死,可是尸体烧毁严重,暂时无法做DNA检测。萧剑和夏冰回去查小木屋附近监控视频,清楚地看到胥枫出现在那里,萧剑还是不相信胥枫被炸死。萧剑辗转找到小木屋的主人,他透露王海丽今天早上来查了监控录像。萧剑去海翔公司找王海丽了解胥枫去小木屋的事,王海丽因为胥枫的死很伤心,她口口声声称胥枫去海边小木屋钓鱼,还提醒萧剑正在停职,没权利调查自己。

## 第19集

夏冰打电话给萧剑,萧剑已经查到新的线索,答应尽快整理出来向专案组汇报。夏冰在督察组工作人员面前极力维护萧剑,他们大为不满,要把专案组成员的证词带回去。萧剑很快发现后面有人跟踪,他把信封交给何志勇,阿发带人围追堵截,把萧剑的车截停,强行把电脑抢走了。萧剑带着机器人和磁盘回到警队,夏冰对他嘘寒问暖,萧剑第一时间把证物交给林顿,胥枫详细讲述了他和高昌私下非法交易,以及白少卿制造车祸加害张华的全过程,萧剑断定胥枫没死,故意留下证据让他们去捣毁三合系。

## 第20集

萧剑派周慧查胥枫的家庭情况,查出胥枫随母姓,暂时没有查到他父亲的资料,因为时间太长,很多资料都没有录入电脑,萧剑派周慧去当地派出所查档案。夏冰带着刑侦组警员没日没夜查找线索,结果一无所获,她担心大家情绪受影响,林顿全看在眼里,劝夏冰好好休息一下,才有精力继续工作。萧剑分析胥枫当年去宏远证券是为了父亲赵阔海,可是查不到关于赵阔海的任何资料,萧剑想亲自去明海调查走访,何志勇提醒他正在接受调查,不能擅自离开,可萧剑根本不听,夏冰闻讯赶来,她已经向督察组说明情况。



都市生活频道 28 | 40集剧情  
**不惑之旅**

**第28集**

马列文在出差去上海的路上突然得到消息,合作方临时有事,会议取消。犹豫之下马列文直接去了酒店暂居。冯春生找马列文谈公事,透露了简单准备回老家的消息,马列文去简单家想要见简单一面却又苦于没有立场,只得默默离开。王忆如不放心林婉柔,偷偷跟踪她,却发现马列文并没有出差,而是和林婉柔一起出现在了酒店附近,王忆如深受打击,觉得自己被二人羞辱了,拉上简单去马列文公司大闹。王忆如情急之下拿起重物砸向马列文,眼看马列文脑袋要遭殃,简单横身挡过,身受重伤。

**第29集**

简星燃接简单出院,与马列文恩断义绝的王忆如专程打电话向简单道歉和道别,她将简单视为挚友,准备远走异国,简单心中不免惆怅。简单想要回老家,来到了火车站却又改变了主意。她接手了父母的麻辣烫摊子,同时在计划着自主创业,搞线上教育。冯春生和马列文喝酒,知道了马列文净身出户的现状,对他产生了莫名的同情。乔清浅在夜店工作时又遇到了潘彦明,潘彦明想让乔清浅重新回来帮自己,乔清浅再三拒绝。画展的启动资金眼看就要筹齐了,另外两人退出的消息又砸向了简星燃。

**第30集**

简星燃陪着简单去见投资人,简单再次碰壁。马列文介绍天使投资人顾文赫给简单认识,顾文赫支持她的项目,开始着手推进。卓晓婷对冯春生疯狂的事业心感到无奈,负气离家,不小心摔倒流产,卓之楠迁怒于冯春生的疏忽,让他们二人离婚。卓晓婷也对冯春生失望至极。简星燃参加的画展顺利开办,没想到不速之客潘彦明的到来打破了画展的宁静,简星燃差点和他大打出手,但事件终究是平息了。师妹则在身后看着,看到简星燃一个人的时候,便凑上去跟简星燃说着她们上学时候的事情。

**第31集**

卓晓婷想清楚了,她希望和冯春生办理离婚手续好聚好散,但在去办理手续时却因为信息填写问题,婚姻登记处让二人重新去准备资料。回到家,两人回想起过往的点滴,由衷不舍。为了挽回婚姻,冯春生思忖再三,主动从卓远辞职,他不寄望于任何人和事,要靠自己的双手支撑起家庭,不让婚姻中的感情掺杂任何不纯

粹的因素。卓晓婷心软,想再给冯春生一次机会,卓之楠也勉强同意。冯春生应聘了志诚公司的职位,新到任的冯春生帮助志诚集团解决劳务纠纷,还自己垫款以解燃眉之急,甚至在工地上和工人们同寝同食。

**第32集**

因为简单的拒绝,顾文赫停止了对简单项目的投资,简单和乔清浅上门要说法,乔清浅也知道了顾文赫对简单做的事情。简单不甘心就此放弃,自己垫钱继续拍摄,但仍不足以维持,眼看工人们就要撂挑子走人了,简星燃找了马列文借钱及时解决了眼下的问题。马列文得知真相后打伤了顾文赫,闹到了派出所。简单出面解释后,将马列文接了出来,马列文觉得很对不起简单。就在简单为课本剧的出路发愁时,星火文化的内容总监主动联系了她,说对她的课本剧感兴趣,此时简单并不知道,星火文化就是马列文投资的子公司。

**第33集**

旭昇的基石被林婉柔一点点撬动向深渊滑去,星火文化被旭昇并购,但它们的一些IP空壳也将旭昇的资产几乎耗空,马列文资金周转遇到问题,想要将IP转手却没有公司能够达成合作,他想把星火公司转让,也没有合伙人来接盘。马列文心灰意冷,林婉柔演技在线,一边继续诓骗马列文,一边让蔡总加快作假平账的步伐。马列文的公司已经到了四面楚歌的地步。冯春生为了能在这场与卓远的竞争中赢得胜利,私下找到万黎明,让自己的老总出面与万黎明谈条件。

**第34集**

卓之楠头痛去医院检查,得知自己得的颅内动脉瘤越发严重,已经不适合开颅手术,只能保守治疗,但随时都可能危及生命。简单做完了课本剧项目,到星火文化谈下一步细节,得知母公司资金链断了,所有项目处于停滞状态,这才知道母公司就是旭昇文化。她去旭昇集团找马列文,却正撞见马列文被讨债人纠缠,讨债人在马列文面前撕书羞辱,当嘲讽《复活》时,简单直接一把打懵了讨债人。从派出所出来,简单提出来要帮马列文,被马列文拒绝。卓晓婷私下联系了黄代理,让他不要挑拨自己的家庭关系。

**第35集**

朱迪让冯春生帮自己找房子,冯

春生殷勤地帮助朱迪跑东跑西,把朱迪当成救命的稻草,一颗心都扑在她身上。朱迪暗示冯春生自己一个人住有些寂寞,让冯春生来陪自己,冯春生婉拒。回到家,卓晓婷感觉到冯春生的怪异,看了冯春生的手机微信,知道他一直在和别的女人联系,产生了误会。卓晓婷私下和朋友打探朱迪的身份,知道真相后,内心五味杂陈。简单卖掉自己的课本剧项目,盘下了马列文的那间老书店,想陪马列文东山再起。两人在老书店互表心意,马列文决定留在旭昇,哪怕是帮别人打工。

**第36集**

简星燃看到乔清浅又和潘彦明在一起,勃然大怒,但没人知道乔清浅内心的痛苦。卓晓婷暗中跟着冯春生,看到他来到了朱迪的公寓,冯春生犹豫再三,还是走了进去,卓晓婷失望离开。进了朱迪家,冯春生才知道这是朱迪开的一个朋友聚会,她只是在试探冯春生的底线,发现男人都一样,但她决定和志诚合作了。冯春生被卓之楠约见,卓之楠向他坦白自己的病情,并让他瞒着卓晓婷,无论未来发展如何,他都要冯春生承诺绝不离开伤害卓晓婷,冯春生应承下来。警察找到马列文,他们怀疑旭昇涉嫌海外洗钱。

**第37集**

卓晓婷向冯春生提出离婚,冯春生无言反驳。冯春生和马列文的合作还在推进,马列文的事业进展顺利。卓晓婷和朋友们聚餐宣布自己马上就要恢复单身时接到了父亲晕倒的电话,她赶到医院后得知了父亲的病情,近乎崩溃。卓晓婷只好先推迟离婚,以父亲为主,和冯春生一起照顾父亲。马列文的新书店成功开业,和简单喝咖啡时接到了王忆如要回来的消息,王忆如点名要简单去接自己。回到家,简单和王忆如想要摊牌的时候,王昶明和沐嘉回来了,王忆如似乎看出了什么。卓父坚持要回公司处理事务,卓晓婷和冯春生陪他一起去。

**第38集**

在卓之楠的病床边,冯春生允诺要照顾卓晓婷和打理好卓远集团,卓远现在群龙无首,各个股东乱成一锅粥,卓晓婷缺乏统御的魄力和才干,冯春生辞掉自己现在的工作,帮助妻子各个击破,分批安抚,让卓远不至于树倒猢狲散。简星燃和乔清浅冷静

了一段时间后再次见面,简星燃带乔清浅看自己画给乔清浅的画像,依然想要留住乔清浅。乔清浅动摇了,简星燃出去买奶茶,而这时乔清浅看到了另一幅相似的罗娜娜的画像,乔清浅终于作出了最后的决定。乔清浅继续和潘彦明逢场作戏,她决绝的态度让简星燃彻底死心。

**第39集**

病榻前卓之楠又和冯春生掏心掏肺地谈心,让他明白什么是对自己最重要的事情。马列文约简单来老书店,请求简单陪自己过完下半生,简单同意。而王忆如始终无法接受丈夫和挚友的背叛,她在孤独的别墅中写下遗书,打开煤气,吞了安眠药,煤气引发了爆炸,幸而王念礼及时赶到,救下了王忆如。王念礼拍下视频引来媒体,并在网上发布了王忆如的遗书。马列文和简单承受了巨大的压力,简单去看望王忆如,得到的回应是王忆如怨恨的眼神。万黎明找到卓晓婷告知她一个惊天秘密,他说冯春生在志诚期间伙同自己为内应抢客户。

**第40集**

简单终于还是过不了自己那一关,她觉得无法在好友差点死亡的阴影中继续和马列文交往,选择了离开。马列文发现自己失去了简单的所有联系,他四处寻找未果。王忆如终于决定放下并离开,沐嘉决定和她一起走,以后都陪她一起生活。王忆如没有再见马列文,留下一封告别信后,和沐嘉一起离开。马列文一个人失魂落魄地来到格鲁吉亚曾去过的小书店,在这里他见到了朝思暮想的简单,两人去了之前一起吃饭的餐厅,彼此确认了对方的心意,马列文说回去或是留下,只要和简单一起都是不错的选择,两人决定未来的路携手前行。

(全剧终)

# 久坐不动的习惯很危险



匿名用户

2048 人赞同了该回答

同事因为崴脚<sup>Q</sup>去世了。

因为休假在养脚踝，走不了路，老是静卧，腿上循环不好，形成了一个血栓<sup>Q</sup>，然后这个血栓脱落下来随着血液到处跑，流到肺里的时候堵住了，人就不行了。

发布于 2023-06-05 14:50 · IP 属地北京



今天也在努力呀

崴脚真的要注意，我几年前崴了脚，当时没在意，结果里面的淤血变成了血管瘤，前段时间去医院割了，现在还没恢复，伤口附近又有了新的淤血，医生说又容易形成新的血管瘤<sup>Q</sup>

昨天 19:08 四川 回复



561

网络截图

最近网上有人发布了这样一个病例：“同事因为崴脚走不了路，老是静卧，腿上循环不好，形成了一个血栓，血栓脱落下来随着血液到处跑，血栓流到肺里的时候堵住了，人去世了。”

一个普通的崴脚，怎么就要了命？看似不可思议的结果背后，是一个被很多人经常忽视的问题——血栓。

## 血栓是如何形成的

我们的血液并不只是奔流在血管中的普通液体，它除了运输营养物质、代谢废物、免疫因子等物流作用外，还有非常重要的修补功能。当血管发生损伤时，血液中的凝血成分会被激活，在损伤处凝聚成血块阻止出血。正因为如此，正常人每次小血管破裂出血都能及时止住，无论是体表的还是体内的。

但麻烦的是，血块并不总在需要它的时候形成。

如果有各种疾病导致血管内壁粗糙、血液凝固性增加、血流速度减慢或形成旋涡，就会有预期之外的血块形成，也就是血栓。



血栓形成动画图示(网络图片)

当然，血液中其实也有一套抗凝血系统能溶解血栓，让血液恢复正常运行。正常情况下这两套系统其实是能完美合作的，但如果血栓过多、过大，也会有抗凝血系统力所不能及的时候。

## 肺栓塞——最凶险的栓塞

我们身体的所有组织器官都靠血液滋养。心脏将血泵出，通过动脉网流向全身的组织器官，再通过静脉网回收至心脏。如果某个动脉被栓子堵住，下游的组织都会因为缺血而面临坏死的风险，如果静脉被堵，上游的组织也会因为淤血而肿胀。

大家日常生活中常听说的脑梗、心梗就都是血管被阻塞的后果。但其实不只心和脑，肝、肺、脾、肾、肠道等各种器官和四肢都有可能出梗死的病情。而阻塞血管的也不总是血栓，空气、羊水、脂肪滴、肿瘤细胞团、细菌或真菌团、寄生虫和虫卵、胆固醇结晶乃至偶然进入血液循环的异物，都有可能成为阻塞血管的栓子。

所有栓塞里，最凶险的是肺栓塞，也就是文章开头提到的死亡病例。而其中所说的“腿上循环不好”“形成一个血栓到处跑”“流到肺里的时候堵住了”，已经用很简洁的语言概括了肺栓塞最常见的形成机制。

全身的血液都要在肺部进行气体交换，肺血管被阻塞会直接导致呼吸困难、低氧血症，肺组织缺血会出现胸痛、咳嗽、咯血等症状，肺部血管阻力增加也会增加心脏负荷，导致心脏衰竭。很多急性肺栓塞病例会因为来不及救治而迅速死亡。

单就纳入统计的肺栓塞死亡案例，美国每年约10万例，欧洲每年约30万例。如果再加上未纳入统计的猝死病例，死亡人数可能还要更多。所以，虽然不算出名，肺栓塞却着实是个可怕的杀手，血栓也是值得认真预防的东西。



配图：肺栓塞，最凶险的栓塞(图源：新京报)

## 如何预防血栓

从流行病学的角度来看，增加血栓风险的因素有很多。除了遗传风险外，恶性肿瘤、感染、心血管疾病、肝肾疾病、胃肠疾病、血液疾病、手术创伤等疾病因素，口服避孕药、糖皮质激素、抗抑郁药、抗肿瘤药等药物因素，妊娠、肥胖、年龄等身体状况，吸烟、久坐、卧床等日常行为，以及空气污染、季节变化等环境因素，都和血栓形成的风险有关。

很多医院都有专门的血栓风险评估系统，以行为指导、物理干预、药物预防等一系列措施降低静脉血栓形成的风险。但对于普通人来说，熟知并运用这么多医学内容并不实际。

从血栓的形成机制上来看，前文所说的血管内壁粗糙、血液凝固性增加、血流速度减慢或形成旋涡是静脉血栓形成的三大要素。无论有什么风险，都需要满足这三大要素之一。比如文章开头的案例，崴脚(创伤)增加了死者血栓的风险，但静卧不动、局部血液流速慢才是血栓形成的关键。

这也是为什么在医院里，医护人员会不厌其烦地督促术后恢复的病人多下床活动，他们所担心的，就是血栓问题。

所以，虽然无法规避所有血栓风险，但我们日常生活仍然能采取很多措施预防血栓。比如：

1. 健康饮食、合理运动，通过健康的生活方式维护血管和血液的健康。这是看起来最平平无奇但是最有用的办法；
2. 维持合适的体重，避免肥胖；
3. 避免久坐，尽量每坐一小时就起来活动十五分钟左右，长途旅行时也要注意尽量起来走动或者活动腿部肌肉；
4. 手术后或者生病卧床时，遵医嘱认真翻身或下床活动；
5. 正在口服抗凝血药物的人如无医嘱或特殊情况，最好不要擅自停药。

.....

如果你现在正好坐着，想想坐了多久，是不是该起来动动了？

来源：科普中国

# “艾”情当下 居安思危



日益“可视化”的今日，我们既不要心存侥幸，亦不要谈艾色变。目前艾滋病可防，但不可治愈，其主要的传播途径为：性传播、血液传播及母婴传播，所以亲亲抱抱举高高还是可以的。

有些单身女性常常幻想未来找到的男朋友万一患有艾滋病或是艾滋病病毒(HIV)携带者怎么办？难道谈个恋爱还得拿出各自的体检报告才能放心？——如果需要，也未尝不可。健康是人生的第一需要，是每个人成长和实现幸福生活的重要基础。在艾滋病

1. 摒弃赌徒心理，拒绝高危行为  
青少年作为性活跃的团体，警惕意识须常存心中。安全套作为最安全、最经济且最有效地预防艾滋病的工具，与不使用安全套的伴侣相比，可以显著减少HIV的传播。

2. 存在感染风险后(高危行为后)及时服用PEP  
评估可能存在的感染风险后，立即联系疾病预防控制机构咨询HIV暴露后预防(PEP)。一般首次服药不超过暴露后的72小时(越早服药，效果越好)，服药足疗程(28天)后，阻断失败的概率大概只有0.5%，阻断的成功率非常高。

但这世界本就无后悔药，一旦阻断失败或未知等原因而未做阻断用药被感染，就是100%的HIV感染可能。

3. 及时咨询检测并治疗  
发生高危行为后，应及时去综合医院、妇幼保健机构及疾病预防控制机构进行艾滋病病毒自愿咨询检测。如果被感染，需要尽快咨询疾病预防控制机构或医院开展抗病毒治疗，以尽可能地减少HIV对于患者寿命及其生活质量的影响。

南宁市兴宁区防艾办供稿



# 小小山楂背负的“是是非非”

秋冬季节,有一种水果,因其口感太酸,人们更青睐用晶莹的糖衣把它裹上,做成各种与糖的花样组合,想必你猜到了,这种水果是山楂。但是你知道吗,小小一颗山楂果,却背负着很多“是是非非”的谣言。

## 山楂的营养知多少?

山楂通常又名山里红、红果,原产于我国,秦汉时期就有记载,明代李时珍的《本草纲目》中最早记录了山楂的详细吃法。

山楂鲜果给我们的第一印象就是太酸了。这是因为它含有大量的有机酸,以柠檬酸为主可占到总酸的69%,苹果酸、酒石酸等次之。这个酸度可比市场上销售的醋还酸。有机酸有助于一些消化液的分泌,进而促进胃肠蠕动,一定程度上使山楂具有“开胃促消化”的作用。

含有丰富的果胶。如果你熬制一碗浓浓的山楂汤,加入适当糖调至合适酸甜度,然后放入冰箱冷却下,就能凝成冻,这个“凝胶剂”就是山楂自带的大量果胶,这也是制作山楂条的关键成分。除了可以改变食物的性状,果胶还可以作为益生元对促进肠道健康很有帮助。

维生素C含量高。每100克(大约10颗)山楂鲜果就有53.8毫克的维生素C,远超柠檬、橘子和苹果。还有较多的黄酮类成分,有很好的抗氧化作用;较多的β-胡萝卜素,对眼睛也有好处。

## 吃山楂会引起身体不适

吃山楂会引起宫缩? 纯属谣言。你想想,如果山楂真的可以催产,那医院各种催产手段还有何意义呢?

吃山楂要注意,否则会食物相克? 理论上没有解释,生活中没有证实,所以不必相信。你过去一直吃山楂没有问题,也就不用在心上,可以放心吃。如果真的出现了所谓的“食物相克”情况,可能有以下原因:

- ①偶然巧合遂以讹传讹;
- ②食物污染中毒;
- ③特殊体质,食物过敏。

山楂吃多了会致癌? 也是谣言。与其关注“吃山楂

的风险”,倒不如关注“抽烟喝酒”带来的风险更大。

## 吃山楂能补铁?

压根没有这回事儿。山楂所含铁量极少,即使有一点也属于非血红素铁,这种铁形式,人体吸收率不高,并不利于补铁。觉得它补铁,大概率是因为它有红色的“外衣”。

山楂所含较多的维生素C确实可以促进铁吸收,但考虑到山楂中的铁并不多,只吃山楂对补铁并没有很好的效果。还是要均衡饮食,多摄入含铁高且利用率高的食物,比如动物血、动物肝脏、瘦肉等。

## 山楂零食开胃?

不仅不开胃,反而可能埋下蛀牙隐患。

山楂“成也酸,败也酸”,因为含有的酸性物质太多,而含糖量跟不上,以至于糖酸比太低,所以口感只有酸、没有甜。可人们又不想错过这样的美食,于是加入很多很多的糖或代糖,变成山楂片、山楂糕、山楂果酱等。还有像冬季最爱的糖葫芦、一卷一卷的果丹皮都是加了很多糖,而吃糖多容易导致蛀牙。

## 食用山楂要注意

- 1.未成熟的山楂含有较多的鞣酸,吃太多容易造成腹痛、腹胀等胃肠情况。即使成熟后的山楂鞣酸含量降低不少,仍然不太建议长期大量吃,特别是在空腹情况下。
- 2.有胃病的朋友,特别是胃酸过多、胃炎、胃溃疡的情况,就别吃了,实在是嘴馋吃一两颗尝尝就好。
- 3.肠胃功能比较弱的老人和孩子,最好不要空腹吃,尽量少吃。



4.胃肠道健康的人群,也不要吃得太多,老话说得对:过犹不及。吃太多,小心胃被“扎”伤。

作者:注册营养师王艳丽  
来源:科学辟谣



# 家具清洁保养十个妙招,简单不伤手!

家具清洁是我们日常生活中必不可少的环节,也是经常需要考虑的问题,那么怎样才能高效清洁呢?大家不妨试试下面十个妙招。

## 妙招一:牛奶擦拭

牛奶是一种很好的东西,不仅能够让我们补充营养,在保养家具上面也有很大的用处。我们可以利用家里没有喝完或者过期的牛奶来擦拭清洁木制家具等,去污效果很棒。

## 妙招二:蛋清擦拭

蛋清可以用来清洁皮质家具,而且在清洁污渍的同时,还可以提高皮质的亮度,使皮质家具焕然一新。

## 妙招三:茶水清洁

喝完剩下的茶水不要急着倒掉,可以用纱布包裹茶叶擦拭上过油漆的家具,可以很快去除灰尘,使其更加光洁明亮。

## 妙招四:酒精清洁

使用酒精清洁毛绒沙发是一个比较好的方法。用毛刷蘸少许稀释过的酒精刷一遍,之后再用电吹风吹干,会有很好的清洁效果,还能杀菌消毒,两全其美。

## 妙招五:食盐清洁

地毯不仅容易藏有许多灰尘,还有各种油渍污渍

等,这些我们可以使用盐来清洁。先用干净的抹布将地毯的水分吸干,然后在污渍处撒一些食盐,等到盐渗入吸收之后,再用吸尘器将盐粒吸走即可。

## 妙招六:冰块清洁

口香糖掉在地毯上了怎么办? 硬扯是很难弄下来的,还容易将地毯的毛扯掉,这时候我们可以使用冰块。把冰块装在袋子里,覆盖在口香糖上约30分钟左右,然后再将变硬的口香糖



分成小块,依次从地毯上剥离,但在剥离的时候要特别注意不要拉扯到丝线。

## 妙招七:牙膏清洁

用牙膏可以清除冰箱、微波炉等电器外壳上的污垢。牙膏中含有研磨剂,去污能力很强。用布蘸取少量牙膏来擦拭电器外壳上的污垢,很快就会恢复光洁了。

## 妙招八:萝卜清洁

在厨房中油渍是最常见也是最顽固的污渍之一。调料台上往往容易产生许多油渍,我们可以用切开的白萝卜搭配清洁剂来清洗台面,会产生意想不到的清洁效果。

## 妙招九:保鲜膜清洁

保鲜膜清洁是现在很多人选用的方法,尤其是上班族,在厨房临近灶上的墙面上张贴保鲜膜。由于保鲜膜容易附着的特点,加上呈透明状,肉眼不易察觉,数星期后待保鲜膜上沾满油污,只需轻轻将保鲜膜撕下,重新再铺上一层即可,丝毫不费力,对忙碌的上班族来说是很好的偷懒清洁方法。

## 妙招十:苹果核清洁

苹果核中含有果胶,而果胶具有很强的去除油污的作用,厨房里的水池常常有一层油污,如果碰巧刚吃完苹果,就可以用果核将油污擦洗掉,简单方便。苹果皮也具有同样的效果。

来源:知乎



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/11/20 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 孤战(16)
08:17 孤战(17)
09:09 孤战(18)
09:54 孤战(19)
10:46 孤战(20)
11:40 孤战(21)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 错伏(26)
13:47 错伏(27)
14:30 错伏(28)
15:26 错伏(29)
16:24 错伏(30)
17:06 中国地(1)
18:00 战金岭(38)
18:55 战金岭(39)
19:50 战金岭(40)
20:47 枪侠(1)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 枪侠(2)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 叛逆者(35)
23:33 叛逆者(36)

- 18:55 枪侠(3)
19:50 枪侠(4)
20:47 枪侠(5)
21:33 枪侠(6)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 叛逆者(37)
23:33 叛逆者(38)

2023/11/22 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 孤战(26)
08:17 孤战(27)
09:09 孤战(28)
09:54 孤战(29)
10:46 孤战(30)
11:40 孤战(31)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国地(6)
13:47 中国地(7)
14:30 中国地(8)
15:26 中国地(9)
16:24 中国地(10)
17:06 中国地(11)
18:00 枪侠(6)
18:55 枪侠(7)
19:50 枪侠(8)
20:47 枪侠(9)
21:33 枪侠(10)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 叛逆者(39)
23:33 叛逆者(40)

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 孤战(26)
08:17 孤战(27)
09:09 孤战(28)
09:54 孤战(29)
10:46 孤战(30)
11:40 孤战(31)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国地(6)
13:47 中国地(7)
14:30 中国地(8)
15:26 中国地(9)
16:24 中国地(10)
17:06 中国地(11)
18:00 枪侠(6)
18:55 枪侠(7)
19:50 枪侠(8)
20:47 枪侠(9)
21:33 枪侠(10)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 叛逆者(39)
23:33 叛逆者(40)

2023/11/21 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 孤战(21)
08:17 孤战(22)
09:09 孤战(23)
09:54 孤战(24)
10:46 孤战(25)
11:40 孤战(26)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国地(1)
13:47 中国地(2)
14:30 中国地(3)
15:26 中国地(4)
16:24 中国地(5)
17:06 中国地(6)
18:00 枪侠(2)

2023/11/23 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 孤战(31)
08:17 孤战(32)
09:09 孤战(33)
09:54 孤战(34)
10:46 孤战(35)
11:40 孤战(36)
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 孤战(31)
08:17 孤战(32)
09:09 孤战(33)
09:54 孤战(34)
10:46 孤战(35)
11:40 孤战(36)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

- 13:00 中国地(11)
13:47 中国地(12)
14:30 中国地(13)
15:26 中国地(14)
16:24 中国地(15)
17:06 中国地(16)
18:00 枪侠(10)
18:55 枪侠(11)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 枪侠(12)
21:25 枪侠(13)
22:10 叛逆者(41)
23:05 叛逆者(42)
23:45 叛逆者(43)

2023/11/24 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 孤战(36)
08:17 孤战(37)
09:09 孤战(38)
09:54 孤战(39)
10:46 孤战(40)
11:40 孤战(41)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国地(16)
13:47 中国地(17)
14:30 中国地(18)
15:26 中国地(19)
16:24 中国地(20)
17:06 中国地(21)
18:00 枪侠(13)
18:55 枪侠(14)
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 枪侠(15)
21:25 枪侠(16)
22:10 奸细(1)
23:05 奸细(2)
23:45 奸细(3)

2023/11/25 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 孤战(41)
08:17 孤战(42)
09:09 孤战(43)
09:54 孤战(44)
10:46 孤战(45)
11:40 孤战(46)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国地(21)
13:47 中国地(22)
14:30 中国地(23)
15:26 中国地(24)
16:24 中国地(25)
17:06 中国地(26)
18:00 枪侠(16)
18:55 枪侠(17)
19:50 枪侠(18)
20:47 枪侠(19)
21:33 枪侠(20)
22:20 奸细(4)
23:15 奸细(5)
23:55 奸细(6)

2023/11/26 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 孤战(46)
08:17 孤战(47)
09:09 孤战(48)
09:54 孤战(49)
10:46 孤战(50)
11:40 孤战(51)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国地(26)
13:47 中国地(27)
14:30 中国地(28)
15:26 中国地(29)
16:24 中国地(30)
17:06 中国地(31)
18:00 枪侠(20)
18:55 枪侠(21)
19:50 枪侠(22)
20:47 枪侠(23)
21:33 枪侠(24)
22:20 奸细(7)
23:15 奸细(8)
23:55 奸细(9)

南宁广播电视台 公共频道

2023/11/20 星期一

- 00:40 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 亲爱的麻洋街(27)
13:45 亲爱的麻洋街(28)
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 非遗中国行
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 突围(43)
23:10 突围(44)
23:55 突围(45)

- 13:45 亲爱的麻洋街(30)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:05 如果国宝会说话
20:10 非遗中国行
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 李春天的春天(1)
23:10 李春天的春天(2)
23:55 李春天的春天(3)

2023/11/22 星期三

- 00:40 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 亲爱的麻洋街(31)
13:45 亲爱的麻洋街(32)
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 非遗中国行
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录

- 00:40 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 亲爱的麻洋街(31)
13:45 亲爱的麻洋街(32)
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 非遗中国行
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录

2023/11/21 星期二

- 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 李春天的春天(4)
23:10 李春天的春天(5)
23:55 李春天的春天(6)

2023/11/23 星期四

- 00:40 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 亲爱的麻洋街(33)
13:45 亲爱的麻洋街(34)
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 非遗中国行
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 李春天的春天(7)
23:10 李春天的春天(8)
23:55 李春天的春天(9)

2023/11/24 星期五

- 00:40 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 亲爱的麻洋街(35)
13:45 亲爱的麻洋街(36)
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 非遗中国行
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 李春天的春天(10)
23:10 李春天的春天(11)
23:55 李春天的春天(12)

2023/11/25 星期六

- 00:40 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 亲爱的麻洋街(37)
13:45 生活万岁(1)
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 李春天的春天(13)
23:10 李春天的春天(14)
23:55 李春天的春天(15)

2023/11/26 星期日

- 00:40 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 乐客听(重播)
07:45 人文纪录
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:41 舞动剧场
10:23 创赢未来
10:55 舞动剧场
12:40 校园大视界(重播)
13:00 生活万岁(2)
13:45 生活万岁(3)
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 李春天的春天(16)
23:10 李春天的春天(17)
23:55 李春天的春天(18)

# 莫道桑榆晚 为霞尚满天

自从南宁广播电视报社向社会征集展现老年人精神风貌的作品以来,得到了不少老年朋友的热情回应,有的发来美文,有的发来书画作品,今天编辑整理了部分优秀作品请大家欣赏。

## 流逝在指尖的岁月

赵莉

在中国女红的繁杂科目中,“钩花”是我时常用习的一门功课。它没有机器的羁绊,不受色料的禁锢,甚至不用思虑场地,五寸钩针,兰花翘指,花点时间,那方、圆、扇贝形、三角形以及荷花的叠边,吊摆的流苏,一幅幅钩针作品如花绽现。

传统的钩花作品大都采用单色调,在素色中显耀清雅,繁茂中展现清纯,这是我喜爱它的原因。与绣、缝、织等女红技艺相比,钩花作品更多地注重于装饰性,因而更灵活多变。钩花作品注重制作者的手法,尤其是制作拼接作品,更是考验作者的技艺,只有技艺高超的制作者

才能将每一朵花拼接得如出一辙,不露痕迹。

关于我的“钩龄”,大约可追溯到儿童时期。那时没有现成的钩针,便向修自行车的叔叔讨来一根钢丝,从父亲的工具箱里翻出小锉刀,用了整整一天的工夫,制造出我的第一根钩针。

用塑料做把手的钩针,在70年代是女孩儿们一种特别时尚的钩针。其制作方法是,将旧牙刷把截断,将钩针毛坯在炉子上烧红,从旧牙刷把中心穿过,再用锉刀细心地修锉针尖,可制成单头和双头钩针。后来,我把钩针从中间断开,做成折叠钩针,这样做的好处很多,一来可免除无意间遭受针尖的伤害,二来携带时方便得多。竹子也是可以用来制作钩针的,竹的质地刚柔相济,保养到位的竹钩针,油光锃亮,极适合用来制作毛线作品。

因为对“钩花”的热爱,我的钩针技艺已达到“盲钩”境界。看电视时、行走时、与人聊天时,丝线绕指,银针闪光,一心二用,各不妨碍。

随着“钩龄”的增长,小至钢笔套,大到床罩,我的作品不计其数。钩花所用的材料从最初的棉线、丝光棉线,到后来的冰丝线、开司米、纯羊毛线等等。除了从女友处

讨要钩针花样,我还自己创造出一些新颖的花式,闲暇时,相互交流钩花技艺,俨然成为女友间一道沟通的桥梁。

长裙席地,洒落瀑布般的黑发,温婉地勾着头,将一腔温柔埋伏在女红作品的制作中,如此画面一直是我心目中的淑女形象。

“做事情要有头有尾,一件件地去完成。”母亲常在耳边叮咛,但我做事却总是心猿意马,满屋子洒落半成品。当我终于用一个多月的时间完成双人床罩时,母亲用赞许的眼光左右端详了好一阵子。那时候的我,很为自己的淑女气质虚荣了好一阵子。

很多年以后,女友们渐渐淡忘了钩花的乐趣,而埋头于机器制造出来的珠光宝气之中,我却恪守对女红的执着,心境渐渐平和,处事也能淡定自如了些了。

退休后,我开始创作毛线拖鞋。新线做主线,旧毛线做骨架,把珍珠棉铺在鞋底,这样钩出来的拖鞋特别厚实暖和。我用双色、多色毛线设计各种图案,时尚又好穿的拖鞋,作为礼物,赠予亲朋好友。

岁月悠悠,每当生活中遇到烦心事时,我便拿起钩针,将烦忧融化在指尖丝线之中。现实生活就是如此,岁月流逝,要过好现在和以后的日子。



慕俊钰画



卢京珠画



毛碧君画

