

# 南宁广播电视报

2023年11月23日

2023年第44期

总1828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



## 小雪

小雪

赏二十四节气之美

《夜泊荆溪》  
唐·陈羽

小雪已晴芦叶暗,长波乍急鹤声嘶。

孤舟一夜宿流水,眼看山头月落溪。



南宁广播电视报  
微信公众号

## 文旅牵手 诗意生活

### 南宁广播电视台文旅生活频道开播

2023年11月18日,经国家广电总局批准,南宁广播电视台都市生活频道正式调整为文旅生活频道。该频道将全新打造文旅节目带,推进广电媒体与文化旅游产业的深度融合发展,为满足人民群众对美好生活文化生活的需求全面赋能,推进文化自信自强,铸就社会主义文化新辉煌。

丰富的南宁地方特色文化为南宁文旅生活频

道提供强有力的节目资源支撑;丰厚的南宁文旅资源为南宁文旅生活频道内容的采写创作提供广阔的空间。通过增加文旅全媒体宣传新平台,南宁文旅生活频道构建起了南宁文旅宣传新矩阵,全景式描绘中国南宁的生态旅游画卷。

那么新开播的南宁文旅生活频道有哪些节目值得关注呢?

## 六大亮点

### 《文旅直通车》

南宁首档文旅专门类融媒体资讯节目。通过重磅首发南宁文旅要闻,实时发布南宁文旅动态资讯、推介南宁文旅资源,推动南宁文旅消费,擦亮南宁文旅名片。

### 《丝路潮》

南宁首档文旅外宣品牌节目。以国际视野宣传南宁的文化历史、人文景观,展现南宁经济社会发展的卓越成果,彰显“南宁渠道”的辐射带动作用,多维度呈现南宁各领域释放的生机活力。

### 《老友会客厅》

“纪实+访谈+微综艺”的访谈节目,邀请文艺界人士、青年领袖、创业先锋等各行业、各领域杰出代表走进演播室,与主持人进行深度对话与交流,畅谈广西南宁在经济建设等方面取得的成就,反映新时代人民群众生活的新变化。

### 《嗨玩南宁》

南宁首档集电视端、手机端、PC端等多平台同时直播的文旅体专业化体验节目。主播邀请观众嗨玩南宁美景、嗨吃南宁美食,嗨购南宁商圈,同时定期推出健康健身运动专业带练内容,利用大屏+小屏同步传播,邀请市民共同感受南宁城市之美,共享美好健康生活。

### 《南宁文旅》

通过探访南宁文物、文化遗址,挖掘文物、遗址背后的浩瀚历史、文化精髓,以旅游日记的形式,呈现各大景区的美景美食、旅游优惠、旅行攻略。

### 《看南宁》

分享南宁吃住行游购娱的相关资讯,为市民提供消费参考,同时展现南宁人生活的常态,对好人、好事、新风尚等社会生态进行真实记录,感受城市发展脉搏。

记者:刘青



《文旅直通车》



《丝路潮》



《老友会客厅》



《嗨玩南宁》



《南宁文旅》



《看南宁》

## 世界上最红的鸟再次现身南宁

鸟爱好者的关注。不少观鸟爱好者扛着“长枪短炮”在顶蛳山田园风光区蹲守,有时候聚集的拍鸟人就有200多人。生性胆小的美洲红鹮可能是被这强大的阵容吓怕了,在顶蛳山现身一两天之后便杳无踪迹。“难道美洲红鹮就这样飞走了?”孙滨心怀期待,依然每天坚持来到顶蛳山寻找美洲红鹮的踪迹。

功夫不负有心人,持续半个多月的蹲守后,孙滨终于惊喜地再次发现了美洲红鹮!“美洲红鹮非常怕人,它肯定是看到这么多人关注它,害怕得躲起来了。”了解到这一情况之后,孙滨这次打算悄悄地跟踪拍摄,有时候一蹲守就是一整天。

此后两个多月,每隔十天半个月,美洲红鹮总能出现在孙滨的镜头里——一身鲜艳的“红衣裳”,时而在沼泽地里觅食,时而与田里的水牛“隔空相对”,时而与白鹭同框觅食,一红一白,双双觅食散步的场面极其浪漫。

### 美洲红鹮生性胆小 拍摄不要过多打扰

良庆大桥南一带地域开阔,一身鲜艳“衣裳”的美洲红鹮,十分惹人注意,一下子就成为观鸟爱好者们争相拍摄的“明星”。

这只大鸟浑身上下,包括腿和脚趾都呈鲜红色,喙细长弯曲,非常显眼。观鸟爱好者梁家登介绍,被公认为“世界上颜色最红的鸟类”美洲红鹮在广西没有分布,这只鸟有可能是从某个动物园里逃离出来的。

美洲红鹮是栖息在南美洲热带及特立尼达和多巴哥

的一种朱鹭,是世界上颜色最红的鸟类。那么,这只原本生活在美洲的鸟类怎么会跑到南宁市区来呢?南宁动物园的工作人员经过确认,这只鸟并不是从动物园里飞出去的。

对于大家的热情关注,梁家登表示,美洲红鹮是比较胆小的鸟,有陌生人靠近便会紧张,到处躲避。正因为如此,孙滨希望大家在关注美洲红鹮时,不要过多打扰到它,“之前看到它在顶蛳山上安静地觅食,我觉得很安心”。

黑脸琵鹭、红嘴鸥……随着初冬季节到来,大批候鸟再次来到八桂生态湿地,吸引了众多观鸟爱好者的驻足观赏,竞相拍摄。近段时间,孙滨就拍到了北海合浦儒艮国家级自然保护区再次迎来暖阳约定者——红嘴鸥,上万只鸟儿在保护区上空盘旋飞舞,场面极为壮观;还有蓝翡翠等颜色鲜艳身形优美的鸟儿,令人赏心悦目。“人和鸟类都是大自然的一部分,只有我们的环境越来越好,才能看到如此壮观的场面。”孙滨如是说。

来源:《南宁晚报》2023年11月16日05版

### ■知识点 美洲红鹮

美洲红鹮是濒危动物,属于国家二级保护动物,在全国较为罕见。美洲红鹮羽色鲜红,除了长喙呈灰黑色,其浑身都呈鲜红色。飞行时其身影如同一团团跳跃的火焰,鲜红而热烈。

红鹮属于群居动物,常常栖息于沙滩、咸水湖、红树林沼泽地等区域,晚上会在沼泽中的大树上过夜,以泥潭中的蟹类和沼泽地中的小鱼、蛙和昆虫等小动物为食。



“良庆大桥南惊现美洲红鹮!”近日,被誉为“世界上颜色最红”的鸟类美洲红鹮再次现身南宁的消息在观鸟爱好者朋友圈里流传,引发众多市民热议,并发出疑问:这只美洲红鹮是不是今年8月底出现在顶蛳山田园风光区的那只美洲红鹮?鸟儿是否如朋友圈里说的那般是从南宁动物园里逃脱的?

### 拍鸟爱好者连续蹲守 终于拍到红鹮身影

“良庆大桥南出现的这只美洲红鹮就是今年8月底在顶蛳山田园风光区出现的那只鸟。这段时间,它没有离开南宁。”观鸟爱好者孙滨十分笃定地说。

之所以这么说,是因为孙滨长期跟拍这只美洲红鹮,对其比较熟悉。

今年8月底美洲红鹮现身顶蛳山之后,引起了众多观

# 国家卫健委:家长自行给患儿服用阿奇霉素不可取

随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发季节。肺炎支原体感染、流感等交织叠加,今冬的呼吸道疾病是否有所增加?如何更好防治?国家卫生健康委就社会关切热点问题作出回应。

## 呼吸道疾病增多?发病水平总体正常

肺炎支原体感染、单核细胞增多症、流感……近期,“中招”呼吸道疾病的人似乎越来越多。

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖介绍,其实每年冬季都是呼吸道感染高发季节。肺炎支原体是常见的呼吸道病原体之一,儿童肺炎支原体感染每3年至7年会出现周期性的流行。单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病,发病率没有比往年增加。

童朝晖表示,新冠肺炎疫情期间,由于大家采取严格防护措施,一些急性呼吸道疾病发病率有所下降。随着防控进入新阶段,这些呼吸道疾病的发病率回归到新冠肺炎疫情前的水平,也是正常现象。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,我国各地冬春季的流感流行季一般是从每年10月中下旬到次年3月中上旬,在1月份左右达到峰值。近期流感监测数据显示,各地正逐渐进入流感流行季。

## 不少人感染新冠病毒?呈波动下降趋势

互联网上有声音说,不少咳嗽、发烧

的人是感染了新冠病毒。

对此,王大燕表示,近期我国新冠病毒感染情况整体呈波动下降趋势。今年8月下旬以来,全国报告新冠病毒感染病例数已连续10周下降,全国发热门诊、哨点医院新冠病毒核酸阳性率均呈持续下降趋势。

王大燕介绍,国家对新冠病毒仍在进行系统性多渠道监测,数据定期在中国疾控中心网站公布。监测数据显示,目前全球和我国流行的新冠病毒变异株都属于奥密克戎,最近一周采样的病毒测序结果显示全部为XBB的亚分支,未发现生物学特性发生明显改变的变异株。

## 能否自行服药?建议先确认病原

出现咳嗽、发烧等症状,建议如何用

童朝晖介绍,肺炎支原体、流感病毒、新冠病毒等引起的症状相似,可以通过抗原和核酸检测的方式来明确病原学诊断。建议大家先确认病原,再用药。

童朝晖还表示,呼吸道病毒感染有一定的自限性,不是全都需要进行抗病毒治疗,有的可以对症缓解症状。但对于老年人、5岁以下儿童以及免疫力低下的特殊人群,建议及时就医。

肺炎支原体感染增多,部分家长自行给出现咳嗽、发烧等症状的患儿服用阿奇霉素。对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,这种做法不建议,也不可取。

王荃表示,近期肺炎支原体感染确实

占了一定比例,但整体来说,病毒仍是儿童呼吸道感染最常见的病原,包括流感病毒、鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等,而阿奇霉素对病毒感染是无效的。此外,儿童的脏器功能发育都不健全,不应随意用药、滥用药。

## 中医药如何防治?治疗、养护相互配合

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,部分地方推出了中医药治疗肺炎支原体感染的方案,这里面有经典处方,也有经验方,还有小儿推拿的治疗方法。中医药治疗这类疾病要早期使用,中西医结合,比如结合中药和推拿,可以帮助小儿更好地排痰。

刘清泉从“治未病”的角度建议:一是饮食寒热均衡,冬季以温热而有营养的食品为主,饮食有规律,少食用过于辛辣刺激或过于甜腻的食品。二是适度锻炼,尤其中老年人,大汗淋漓时喝冰水、吹凉风容易导致外感。三是睡眠充足,劳逸结合,过劳或过逸都耗伤人的正气。

## 日常怎样预防?卫生习惯+疫苗接种

王大燕表示,预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。通过接种流感疫苗,可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。

部分呼吸道疾病没有针对性的疫苗。王大燕表示,通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识,在日常生活中采取科学的预防方法,能够降低发生感染和传播的风险。一是保持健康的生活方式;二是养

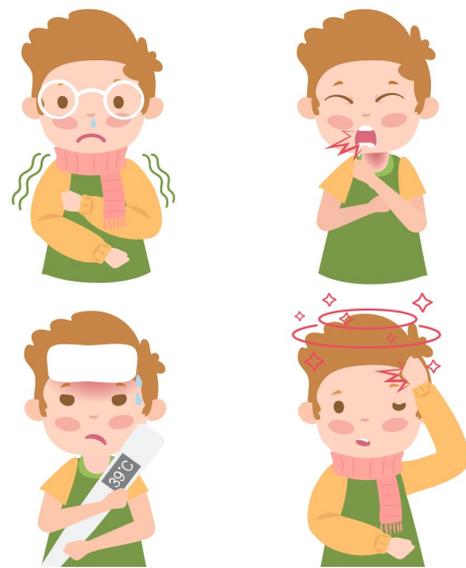


成良好的个人卫生习惯,注意手卫生、勤洗手,尽量避免习惯性触摸眼睛、鼻、口;三是保持家庭和工作场所的环境清洁;四是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群尽量少去人群密集的公共场所。

社区医疗卫生机构如何更好发挥哨点作用?北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽介绍,除了为辖区居民进行疫苗接种之外,社区卫生服务中心优化就诊流程,开展呼吸道专科门诊,急危重症向上级医院转诊,普通常见病在基层医院就可以进行治疗。

来源:新华社

# 儿童肺炎支原体感染后这些事情要注意



近日肺炎支原体感染的患儿人数较多,孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽,胃口较差,用药治疗后可能还会出现呕吐等反应,不仅延长了疾病的恢复时间,甚至还影响了一段时间的生长发育。

家长们除了关注儿童用药之外,“肺炎支原体感染期间,孩子到底该怎么吃?”也成为了临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑问,国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣表示,肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视,选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

专家建议,肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则,均适用于

急性期和恢复期:

**一是保证充足的水分。**肺炎支原体感染患儿,如伴有发热的症状,丢失水分较多,所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物,3—6岁患儿每日饮水量600—800毫升,6—10岁患儿每日饮水量800—1000毫升,发热情况下可酌情加量,建议温开水少量多次饮用。

**二是补充充足的蛋白质。**肺炎患儿伴有发热、咳嗽等症状,能量消耗大,需要及时补充高蛋白食物,如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

**三是饮食要清淡。**肺炎期间,患儿消化功能减退,建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式,避免油腻,少食多餐。可选用半流质饮食,如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

**四是多吃富含维生素的食物。**维生

素C可以提高免疫力,抑制病毒合成,因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、番茄等,保护呼吸道黏膜,预防感染。

**五是合理补充微量营养素。**反复呼吸道感染,可给予补充维生素A、维生素D和锌等,帮助患儿调节机体免疫功能,提高防御能力,具体补充剂量建议咨询医生。

马鸣提到,生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染,体重下降5%及以上,需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专科门诊等专科就诊,给予精准个性化饮食干预,在营养师指导下开具合理的膳食处方。

来源:新华社

# 广西校园艺术联盟成立了

11月16日,由广西中华文化促进会青少年文化艺术专业委员会批准组建,以“青春艺采 绽放校园”为宗旨的“广西校园艺术联盟”正式成立。来自南宁、柳州、桂林、玉林、贺州等地的少年儿童艺术教育培训机构代表和老师出席了成立大会。

“少年兴则国兴,少年强则国强。”青少年儿童艺术教育是国家文化事业中的重要组成部分,是培养青少年的审美情操、艺术修养和创造能力的重要途径,更是我们传承和弘扬中华优秀传统文化的重要抓手。“广西校园艺术联盟”的正式成立,标志着广西青少年儿童艺术教育事业又迈出了

崭新的一步。她将为广西青少年儿童提供更加丰富多彩的艺术教育资源,为他们搭建更加广阔的艺术舞台,为他们的成长提供更加有力的支持和帮助。对于推动广西青少年儿童艺术教育事业的繁荣,促进青少年“德智体美劳”全面发展,都具有十分重要的意义。

“广西校园艺术联盟”负责人介绍了“广西校园艺术联盟”的组织机构、工作任务和目标以及今后的发展方向。与会人员对加入“广西校园艺术联盟”,做好青少年儿童艺术教育事业充满信心,也深感使命光荣。

记者:冯兆强





## “震楼器”之扰 从源头破局

日常生活中,因噪音干扰而导致邻里间关系紧张,甚至引发恶意制造噪音的现象时有发生,有时还因矛盾不断升级,发生刑事犯罪。近年来,社会各界高度关注此类事件,并积极寻找解决问题的根本办法。



### 邻里长期不睦 楼下“咚咚”声不断

“结庐在人境,而无车马喧。”自古以来,人民对美好生活的向往就与声环境质量紧密相关,美好生活离不开“宁静”二字。

本案原告陈女士反映,楼下张先生从2021年初反映她家经常有小孩追闹发出的跺脚声、拉拽桌椅发出的声音等,影响他家正常生活休息,并多次到陈女士家吵闹。经过街道、居委会及物业的多次协调,双方仍无法达成和解,矛盾进一步激化。

自2021年8月起,陈女士经常在深夜或

中午休息时被“咚咚”的噪音惊醒,却总也寻不到源头,这让她和家人苦不堪言:“噪音通过地板传上来,我怀疑是张先生所为,但因无凭无据无法维权。”

一次偶然的机印证了她的猜测:物业公司因紧急抢险施工需要对张先生家临时断电,“咚咚”声戛然而止,而物业公司恢复供电后,“咚咚”声又响起来了。根据常识判断,陈女士判断张先生应该使用了“震楼器”。



### 原告搬离并起诉 法官现场调查取证

多次沟通无果后,陈女士无奈暂时搬离住所,并提起诉讼,要求张先生停止制造噪音并支付精神损害赔偿金。

收到案件后,法官发现仅根据陈女士提交的视频,既无法判断噪声来源,也无法断定是否达到影响正常生活的标准。

本案纠纷解决的难点在于如何搜集证据,一方面陈女士不能单方面进入张先生居所搜集证据,另一方面张先生对于其居所内的物品随时可以处置,消灭证据非常

容易。为避免打草惊蛇,做到心中有数,法官带着书记员利用午休时间与张先生玩起“捉迷藏的游戏”。

第一次到现场调查,法官一直从12点45分等到14点15分,没有听到“咚咚”声,无功而返。

第二天,法官再次前往现场,却有了意外收获,“咚咚”声突然响起,声音从地板传上来,是一种低频震动,在现场听一小会儿就让人烦躁异常,更不用说休息了。

法官根据声音的方向,初步判断声音来自张先生居

所,于是下楼敲门要求搜查,但无人应答。法官与张先生取得联系要求其停止制造噪音,张先生表示其不在此居住,从未使用“震楼器”制造噪音。

此后,陈女士有20多天没有听到“咚咚”声,以为难题解决了,没承想“咚咚”声再次响起。

法官联系张先生,要求现场调查,并严肃指明其行为的违法后果,对其进行释法说理。自此楼下的“咚咚”声没有再响起。



### 问题化解原告撤诉 法官找寻根治良方

原告陈女士考虑到主要问题已解决,从维护和谐邻里关系角度出发,申请撤诉,法院裁定予以准许。

案子结了,承办法官董广绪却陷入了深深的思考:用“震楼器”扰民事不大,但对民众生活影响力不小!那“震楼器”到底是个啥?为了解它的破坏力,董广绪决定在网上自费下单买一个放在家里研究一下。原来“震楼器”是一种通过振动、敲击墙体发出噪声或者通过播放“机枪声”“猫叫声”等杂音的设备,商家常以“以噪制噪”“反击邻居神器”等作为噱头促销。

使用“震楼器”干扰百姓正常生活,危害如何呢?董广绪查阅了大量资料,并向专业人士进行了深入了解。资料

显示:邻里间使用“震楼器”互扰,极少有用一次就解决问题的,更多的情况是,邻里矛盾进一步升级,“闪电战”变成了“持久战”,甚至出现你买我也买的互相“攻击”。“震楼器”用坏了好几个,问题丝毫没有解决,矛盾反而越来越激化。有的不仅把自家天花板震坏了,还震漏了楼上的空调排水管。此外,因为“震楼器”对墙体进行高频率的震动和敲击,长此以往,甚至会危害楼体安全。

“故意使用‘震楼器’制造噪声的行为,不仅违反法律规定,违背公序良俗,且因噪音的影响范围不可控,可能殃及无辜。”董广绪认为,商家明知“震楼器”的非法用途,还以其作为噱头促销,为制造噪声的行为提供了便利,此风不可长!



### 发出司法建议 平台下架“震楼器”

为从源头上解决“震楼之害”,董广绪先是登录某电商平台,然后输入“震楼器”“报复神器”等关键词,查看到平台上的大量商家在相关销售页面充斥“解决噪音”“反击”“自家不太吵”等字样,评论区也几乎都是“震楼”效果好的评论。他还发现,在售的“震楼器”本质上是一种蓝牙共振音箱,可以用于听音乐等日常用途,但如果将其顶在屋顶,楼上住户的地板就会变成“扩音器”。

2023年4月7日,法院向该电商平台发出司法建议:对于出售以非法制造噪音为目的的“震楼器”等设备的网络店铺采取清理、警示、下架、关停等措施;屏蔽“震楼”“自家不太吵”“反击”等关键词,在消费者搜索关键词时,系统自动提示“请

通过合法途径解决噪音污染问题”;对于有隐性“震楼器”用途的蓝牙共振音箱,规范网络店铺经营活动,禁止使用暗示、诱导消费者用于非法制造噪音的广告语,屏蔽买家将产品用于非法制造噪音的相关评论;利用“世界环境日”等契机,开展“自觉减少噪音排放,共同营造宁静环境”为主题的公益普法宣传活动;加强与司法机关、政府相关部门的沟通联络,共同构建有效的环境保护机制。

某电商平台收到司法建议后高度重视,对相关商品、商家采取屏蔽、下架及禁搜关键词等措施,并复函表示会切实履行平台主体责任,积极发挥参与社会治理的积极作用,努力成为保障营商环境和消费者权益的行业典范。



# 南剧



## 三百年古韵蕴新声

走进荆楚大地的西部，如果从云端俯瞰大地，会有与江汉平原完全不同的观感，在葱绿的森林版图上，长江、清江、酉水、带水河、车坝河等多条水系在恩施州的大山丛林间蜿蜒起伏，经过山遮峰拦，有了山鸣谷应的盛大气象。如果将大自然比作辽阔的画板，恩施州的山水水还原在纸上，便仿佛一个诗意跃动的『五线谱』。大山大河深处，恩施州土家族苗族儿女世代休养生息。这『五线谱』蜿蜒辗转，南剧应运而生，在荆山楚水间传唱三百年……



### 发轫于《南桃花扇》，一腔古韵唱到今

南剧，又称南戏、施南调，俗称“高台戏”或“人大戏”，是流行于湖北省恩施土家族苗族自治州的地方戏曲剧种，湖北省四大地方剧种之一。南剧萌芽于清代康熙年间、鄂西容美土司时代，形成于十八世纪中期乾隆年间，至今已有300多年的历史。

时间回溯到康熙四十年(1701年)，深受汉文化熏陶且酷爱戏剧的鄂西容美土司田舜年，慕《桃花扇》之名，派遣部下去拜谒著名戏曲家孔尚任。孔尚任因不方便前往鄂西容美，便委托自己的好友顾彩(字天石)携带《桃花扇》前往。顾彩到来之后，直接住进容美土司的天成楼别墅，受到特别礼遇。他的到来，给偏远的少数民族群居之地带来了华夏文化的阳光雨露。他悉心指导容美土司戏班新排全本《桃花扇》，经过一个多月的精心排练，容美土司举行隆重的关公诞辰纪念活动，其主要内容就是上演孔尚任的《桃花扇》。据《容美纪游》记述：“五月十三

日，演戏于细柳城之庙楼。”

尽管《桃花扇》的演出引起轰动，然而，以昆曲为基础的孔尚任版《桃花扇》还是过于文气典雅，与当地土家族山民存在很大的心理距离。在田舜年与土司戏班演员的鼓励之下，顾彩决定融汇当地的“巴曲”和“楚调”，从内容到唱腔，对《桃花扇》进行深度改编。

顾彩于五月十六日迁居云来庄的止西阁，悉心进行二次创作。孔尚任擅长创作“案头之作”(文学剧本)，顾彩则深谙舞台呈现与演员说唱之所需，擅长将“案头之作”变为本色当行的“场上之作”(舞台演出剧本)。于是，经过“栖止西阁凡四十天”，顾彩改编的《南桃花扇》横空出世。对此，孔尚任评价道：“顾子天石读予《桃花扇》，引而申之，改为《南桃花扇》。令生旦当场团圆，以快观者之目；其词华精警，追步临川。”

《南桃花扇》相较孔尚任的原著而言，改变了主人公的命运结局，由悲剧结局变为团圆结局，更加契合鄂西容美民众的观剧心理。此外，《南桃花扇》加入许多当地的俗语俚语，变高文雅致为本色当行，更适合搬上当地舞台演出。

《南桃花扇》上演时，可谓容美土司史上盛况空前的戏曲艺术节。其规模之巨大——土民百姓举家前往，连百里外的山民都赶来观看；其仪式之隆重——田舜年身着朝服亲自主持，将吏兵客悉数出席；其氛围之喜庆——土司行署设宴摆酒款待观众，凡光临者“皆饮之酒”。

至此，一种崭新的戏曲艺术形式——南剧，就此诞生。经过漫长演变，南剧在清朝乾隆年间逐渐定型。南剧声腔主要为南路、北路、上路、高腔、昆腔和杂腔等六大声腔，角色分为生、旦、净、丑四大行。

这一腔古韵，至今传唱在鄂西武陵山脉深处。

### 古曲翻作新歌声，南剧走向大舞台

2008年，南剧被纳入国家第二批重点非遗保护项目。经过300多年的岁月沉淀，南剧不断开枝散叶，长成了参天大树。据统计，包括南剧木偶戏剧目在内，当前南剧传统剧目有近千个。湖北省艺术研究院曾经整理出《南剧传统剧目手抄影印本》，仅收藏的南剧剧目手抄本就近700个。

面对如此丰厚的历史文化遗产，南剧如何在新时代走出一条活态传承之路？恩施州来凤县和咸丰县的两个南剧传承研究基地，按照“抢救一批、保护一批、传承利用一批、创新改造一批”的思路，推动南剧在传承古曲中翻作新歌声。

戏剧因时而创作，文艺因时而流传。

2019年，张富清老英雄获颁“共和国勋章”，其先进事迹感动了亿万人，这样一位“时代楷模”，能否让他走上南剧舞台？

来凤县南剧传习所主动请缨，九易其稿，创编反映张富清精神的南剧《本色》，被列为湖北省重点文艺创作项目。2022年，南剧《本色》在北京上演，剧情高潮迭起，现场掌声如潮。中国文联理论研究中心主任周由强评价：“该剧发挥南剧的地方和民族特色，让传统艺术与现代技术有机结合，让英雄的故事更具感染力和传播力，实质上实现

了党史学习教育的舞台表达，生动讲述了一场‘剧场党课’。”

2023年5月，一台精心编创的南剧《唐崖土司夫人》，在第三届全国戏曲(南方片)会演上获得“满堂彩”，既“叫好”又“叫座”。南剧音乐唱腔在传统“皮黄”声韵基础上，巧妙糅合土家民俗歌谣音乐元素，亲切动听，表演中融入撒叶儿嗬、板凳龙、摆手舞等非遗艺术，动感曼妙，赏心悦目。《唐崖土司夫人》看醉了台下观众，收获了一大批铁杆粉丝。

“南剧底蕴丰厚，表现力强，不但能表现家长里短，还可以表现历史风云，张力不错。”武汉大学教授、中国戏曲学会原副会长郑传寅介绍。南剧《唐崖土司夫人》编创至今，凭借出色的创排演出，获得湖北省第十届“屈原文艺奖”艺术奖，并在全国第六届少数民族文艺汇演中荣获“剧目创新奖”。兔年春节，《唐崖土司夫人》选段“女儿会”精彩亮相央视新年戏曲晚会。

“我与南剧打交道61年了，曾经梦想让南剧跨过黄河，到北京的国家大舞台上演出。如今，这个梦想已经实现了。”76岁的南剧国家级代表性传承人杨道运感慨道，“南剧要在戏曲身段和唱腔上大胆创新，与时代同步。我此生还有一个最大的愿望，那就是让南剧走向国门！”

### 唐崖土司夫人





# 冬令进补话食疗

(三)

俗话说“冬令进补”。寒冬时节是进补的最佳时期,在冬季开始时进行食补,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,我们继续为大家介绍几款传统的冬季进补药膳。

## 芡实酒酿煮山药



**材料:**芡实、酒酿、山药、冰糖、桂花。

**做法:**1.芡实也叫鸡头米,新鲜的鸡头米浑圆如珍珠,清香Q弹,营养丰富,煮熟之后吃起来软糯弹牙,清香脱俗,特别的美味。烹饪之前用清水冲洗干净,沥干水分。

2.再来一碗自家纯手工制作的酒酿,香甜滋补,营养丰富,能补气血,冬天怕冷,手脚冰凉就吃它。

3.把山药削皮,清洗干净,切成小块。山药是冬季温补的一种食材,天气越来越冷,山药可以经常吃。

4.小奶锅中装入小半锅水,把芡实和山药同时倒入锅中,再加四五颗冰糖,加盖煮三分钟至锅中食材熟透。

5.倒入自家做的酒酿,再次煮开,撒上一些干的桂花点缀就完成了。每天早餐来一碗,滋补又暖和,一整天都不怕冷,喜欢的朋友可以试试看。

## 铁锅炖大鹅

**材料:**大鹅1只、豆油和盐适量、大葱1段、姜1块、大蒜2瓣、干辣椒3—4个、白酒1汤匙、白糖1汤匙、酱油2汤匙、红烧酱油1汤匙、花椒十几粒、大料1个、桂皮1小段、香叶2—3片。

**做法:**

- 1.把大鹅用刀斩成大小均匀的块。
- 2.准备好调料,葱切段、姜切片、大蒜拍一下。
- 3.锅内加入油烧热,下入葱姜蒜、花椒、大料、桂皮、香叶、干辣椒,爆出香味。
- 4.下入鹅肉块,大火翻炒,要将鹅肉炒至表面变色,油脂溢出,炒到锅内基本没有多余水分,这样也能够给鹅肉提香。
- 5.加入热水,水量和鹅肉持平,再加入酱油、白糖、高度白酒,大火烧开后,盖上锅盖,转小火焖煮1.5小时左右。
- 6.最后加入盐调味,改用大火收汁,加热至剩少许汤汁时关火,盛出即可。



## 清炖甲鱼

甲鱼的肉质很嫩,吃起来有一股浓浓的香味,而且还有很高的营养价值,清炖甲鱼能滋补气血、提高机体免疫力、增强抗病能力。

**材料:**甲鱼、火腿肉、葱、姜、红枣、冰糖、猪油、绍酒、胡椒粉。

**做法:**

1.将甲鱼宰杀、用开水烫泡后剥去外层内膜,用刀沿四周剖开,掀起甲盖,

去掉内脏(留下甲鱼盖)剁成块。

2.甲鱼肉放入开水锅中煮至水开,捞出沥水。火腿切成大块,将甲鱼块整齐地码在砂锅中,把葱姜和火腿围在甲鱼四周,加入绍酒,盖锅焖住。

3.旺火烧开后,去除浮沫,放红枣、冰糖,转用微火炖1小时左右,拣出葱姜,放盐,再将火腿捞出切成片放入锅里,淋上熟猪油,撒入白胡椒粉即可。



# 看山海美景 探漳州秘境

景观  
员代表大会上启动,本报记者也参加了此次活动,本期就让我们带大家饱览漳州的风土人情和独特景观  
『全国百城百媒看漳州』采访活动于二月二十日上午在中国广播电视报刊协会第六届三次会

屿的海岸沙滩,更有原汁原味的明清街道,共同构筑出这座小而美的海滨古城。  
千百年来,最本质纯粹的文化与景色留存下来。这里有极具闽南客家特色的土楼群,也有不输鼓浪  
漳州,一座隐于山海之间的历史文化名城。当数以万计的旅人涌入厦门的时候,漳州却默默将

## 客家土楼

曾经客家人为躲避战乱,举族南迁。在有限的条件之下,建造出既坚固,又能防御外敌的城堡式建筑住宅:土楼。

其中,承启楼作为福建土楼的代表被人熟知,这里也是电影《大鱼海棠》中女主角椿之家的原型。承启楼始建于明崇祯年间,其规模巨大,古色古香,充满浓郁的乡土气息,被称为“土楼王”。其中心的祠堂很有气派,而随着后代一圈圈地修缮,整个楼变成了一个迷宫般的街巷。所谓“高四层,楼四圈,上上下下四百间;圆中圆,圈套圈,历经沧桑三百年”。

同样,在田螺坑土楼群也能看到浓郁的家庭气息。三座圆楼,一



座方楼,一座椭圆形楼组成了这片壮观的土楼群,是此地黄姓客家人所聚居的村落,被游客戏称为“四菜一汤”。

五座土楼根据《考工记图》中的

“明堂五室”进行规划布局,按“金木水火土”五行相生的次序建造,高低错

落,疏密有致。不论是进入土楼群的内部参观,还是上山居高俯瞰,都能体味到客家人藏在自然与土楼建筑里的风水文化。

## 东山岛

四面环海的东山岛,拥有着所有海岛都有的一切元素。阳光,海浪,沙滩...同时也拥有其他海岛没有的独特之处。

岩雅古村,一个在东山岛上依山傍海的原生态古渔村,历史可以追溯到明朝天启年间。在这里,千奇百怪的石头星罗棋布,是东山美景中的沧海遗珠。

大名鼎鼎的风动石景区也在东山岛。因“奇、大、险”,风动石被誉为天下第一奇石,“高五丈,围一十八丈,风来则动”。但其实风动石景区不仅仅是看石头:“造化钟灵秀,胜景遍铜陵”,很多景观胜迹,多在风动石景区;而海边的木栈道,更是风动石景区的一大特色,漫行其中,一步一景。

风动石景区对面还有一个孤立小岛叫作东门屿,同鼓浪屿、江心屿和兰屿并称为中国四大名屿,面积不大,却保有东明寺、文峰塔等诸多古迹。



## 云水谣古镇

云水谣古镇是个历史悠久的古老村落,村中幽长古道、百年老榕、神奇土楼,还有灵山碧水。

这里拥有世界文化遗产和贵楼、怀远楼,福建省内最高最为集中的千年古榕树群,一条百年老街、千年古道。溪岸边,由13棵百年、千年老榕树组成的榕树群蔚为壮观,其中一棵老榕树树冠覆盖面积1933平方米,树丫长达30多米,树干底端要10多个成年人才能合抱。

古道旁,一排两层老式砖木结构房屋,就是已有数百年历史的老街市。至今,这些老商铺大多还保留着木板代墙的特点。村中最引人注目的是山脚下、溪岸旁、田野上星罗棋布的一座座土楼。

这些土楼姿态万千,除了有建在沼泽地上堪称“天下第一奇”的和贵楼,及工艺精美、保护完好的双环圆土楼怀远楼,还有吊脚楼、竹竿楼、府第式土楼等,风景别具一格。



## 青普文化行馆

青普文化行馆,由五栋百年土楼改造而成,完整地保留了土楼的结构框架与文化氛围,又经过内在设计与打造,每一寸都竭力融合当地的建筑语境。

房屋内部多使用夯土、杉木及青石板等自然材料,选用的设施都极具现代性与功能性,从细节到整体,传递出内敛含蓄、秀美写意的中国传统文化之美。

行馆还安排有文化体验,可以让旅人深度体验别具风情的客家文化,将鲜活的客家生活方式呈现在旅人眼前。



文:黄理佳



# 关于猪油，大家一定要看看！

说到猪油，大家首先联想到的就是——香。

猪油拌饭、猪油渣、猪油炒菜……等等记忆就会从脑海中浮现，一股童年的味道也随之在味蕾深处绽放。

不过，最近几年关于猪油的争议也屡见不鲜。

有人说：“猪油饱和脂肪含量高，是心血管疾病的元凶，能不吃就不吃！”

有人说：“中国人祖祖辈辈食用猪油，现在不吃猪油了心脏病反倒成了第一大杀手；猪油有解毒、预防癌症等疾病的作用。”

……

猪油对身体到底是好还是坏？

## 为什么猪油这么香？

一方面，是因为猪油本身作为动物油脂，有一种特别的香味。

猪油的脂肪酸组成跟花生油、橄榄油不同，猪油脂肪酸中硬脂酸、油酸和棕榈酸的含量比较高，还会产生很多醛类、呋喃类、酮类、烃类等香味物质，对于经常吃植物油的人们来说，闻起来的新鲜感会让人觉得香。

另一方面，更重要的是因为“美拉德反应”的作用。

熬过猪油的应该都有印象，猪油是用猪肉（主要是肥肉）加热熬出其中的油脂。在高温熬制过程中，猪油中的羰基化合物会和氨基酸（蛋白质）等就会发生一种非常常见的反应——美拉德反应。

美拉德反应的优点就是会产生很多香味物质，包括还原酮、醛和杂环化合物等。

此外，高温导致的脂肪氧化反应也会产生一些香味物质。

目前发现，猪油里有硫化物、吡嗪类与醛类等70种香味成分，它们共同构成了猪油的芳香。

而且，由于高温的作用，这些香味物质变得不太容易挥发，会一直低调地保留在猪油里，只有在温度变高的时候才能被我们闻到。所以，猪油炒菜拌饭会那么香，让很多人流连忘返。

实际上，来自不同部位、不同熬制方法、不同加水比例做出来的猪油，香味也会有所不同。

比如，有人认为，背膘油香味较浓，板油和网膘油的焦糊味重一点；还有人认为，猪肥膘、猪板油按1:4比例制作出来的猪油比猪肥膘、

猪板油2:3比例的更好。所以，每个人记忆里猪油的味道也会不同。

## 猪油的营养到底如何？

猪油很香、做饭菜好吃，但猪油的营养到底如何呢？

其实作为一种油脂，猪油也是有它的营养价值的。跟其他油脂差不多，猪油的主要营养作用是给我们提供油脂和脂溶性维生素。

从营养分析来看，100克猪油中含有最多的是脂肪，有88.7克，还有4克左右的水；它含有丰富的脂溶性维生素，包括89微克视黄醇当量的维生素A，21.83毫克的维生素E，当然也有110毫克的胆固醇，除此之外，猪油中的矿物质含量就比较少了，比如只有0.8毫克的锌，0.05毫克的铜。

跟常用于炒菜的花生油、菜籽油之类相比，猪油的特点是饱和脂肪酸更多，所以在常温下就是半固态的膏状；用它做食物，在常温下也可以呈固态藏在食物中，不像加了很多植物油那样在室温下会渗出来，让你吃起来很细腻但又不至于太油腻。而且，饱和脂肪的热稳定性更好，所以猪油也更合适煎炸等高温烹调。

那么，我们到底该不该吃猪油呢？实际上，适当的脂肪对身体同样重要。

要知道，我们人类的身体也需要一些脂肪来合成人体所需内的重要物质，比如前列腺素、胆固醇、一些性激素；除此之外，脂肪还可以保护皮肤、构成组织细胞等。

## 从营养角度，油脂的作用包括：

**1. 提供必需脂肪酸：**有一类不饱和脂肪酸是人体调节生理功能所必需，但是人体又不能自我合成，必须从膳食中摄入，称为“必需脂肪酸”，包括亚油酸和 $\alpha$ -亚麻酸。

**2. 促进脂溶性维生素吸收：**如维生素A、维生素D、维生素E和维生素K，它们不溶于水，溶于油脂，需要油脂作为载体才能被

人体消化和吸收。

**3. 构成机体组织和保护成分：**有些脂肪是人体组织和细胞的组成成分；还有些脂肪分布在皮下组织、肠系膜、肾脏及肌间结缔组织等处，起到支撑和保护器官等作用。

**4. 提供热量：**膳食摄入的脂肪是供应人体热量的重要来源。

所以，油脂对于人体也是有好处的，猪油也不例外。

## 猪油是保护心血管，还是伤害心血管？

实际上，从目前营养学界的研究结果来看，吃太多猪油对心血管的伤害还是更大一些。

首先，猪油中的脂肪很大一部分都是饱和脂肪，占到40%以上。大量研究发现，饱和脂肪摄入过多会增加甘油三酯和低密度胆固醇（坏胆固醇），增加心血管疾病的风险。

其次，猪油吃太多，总脂肪摄入过高会增加肥胖风险，也不利于心血管健康。一般来说，我们每天吃的脂肪所提供的能量最好占身体所需全部能量的25%左右是比较好的。如果脂肪的供能比例达到30%以上，就容易罹患多种慢性病，最常见的就是心血管疾病。

所以，从健康角度出发，我们还是应该少吃富含饱和脂肪的食物，不仅包括猪油，还包括牛油、棕榈油等。

至于说“猪油可以解毒，去除河豚鱼等海鱼中的毒素”“吃猪油能抗癌”等说法，都是没有证据的胡编乱造。

## 如何健康吃猪油？

虽然吃太多猪油不好，但猪油确实香。

健康饮食的关键还是合理搭配，并不需要因为担心不健康就将很多美味完全拒之千里之外。建议大家平时在吃猪油的时候尽量做到以下几点：

**1. 注意适量。**仅考虑平时炒菜做饭的烹调油，建议大家控制在每天不超过25—30克。如果今天还有红烧肉、红烧排骨、酱肘子等肉菜，那不妨就尽量用植物油吧。如果用猪油炒菜拌饭吃了，同时也不妨多吃点蔬菜水果，饭后多活动活动。

**2. 注意油温，不要等到冒烟再炒菜。**植物油在高温下容易发生较多的氧化、水解、聚合等反应，会导致损失一些维生素，还会生成很多的过氧化物，不利于健康。猪油也尽量不要让油大量冒烟，容易产生很多有害的过氧化物。

**3. 经常换油吃。**猪油虽香，但也不要总吃一种，建议大家平时最好能做到不同的油换着吃，家里可以买一些其他的油脂，比较推荐的是花生油、玉米油、橄榄油以及菜籽油，适合常见的家庭使用场景，基本可以满足平时家庭使用。

**4. 心血管疾病患者尽量少用猪油。**正常人吃点猪油一般不会有啥问题，但是心血管疾病患者就要尽量少吃或者不吃猪油了。

（作者：阮光锋 科信食品与营养信息交流中心 科学技术部主任）

来源：“科学辟谣”微信公众号



# 学青会激发体教融合新动能

在南宁举办的首届全国学生(青年)运动会射击项目女子10米气步枪决赛中,杭州队小将王子菲最后一发打出10.6环,战胜对手夺得金牌。在随后进行的10米气步枪混合团体和50米步枪三姿个人比赛中,她又收获1枚金牌1枚银牌,尽显强劲实力。

## 建立健全赛事体系

作为原全国学生运动会和原全国青年运动会合并后的首届赛事,学青会设立公开组和校园组。公开组设项对标奥运会,注重挖掘和培养体育人才;校园组则聚焦在学生群体中普及发展较好的项目,重在通过体育运动促进青少年健康成长。

学青会开赛以来,赛场佳绩频传,多项全国纪录、世界青年纪录被刷新。“国家体育总局在学青会期间专门组建了调研组,全面梳理各项目后备人才情况,切实发挥好学青会在培养、输送人才方面的重要作用。”国家体育总局青少司司长李辉表示。

体育赛事为普通学校、体校、社会俱乐部等搭建起交流平台,在帮助青少年增强体质、健全人格、磨炼意志等方面发挥着重要作用。在武汉体育学院教授柳鸣毅看来,首届学青会将推动更多地区进一步完善青少年赛事体系,打造体育赛事品牌,不断拓宽竞技体育人才培养的多样化路径。

上海市杨浦区出台文件,明确青少年体育赛事由教育和体育部门共办共享,整合两部门现有青少年体育赛事资源,建立健全分层分类赛事体系。

山东省日照市依托“三大球”进校园,建立校际联赛、区县联赛、市青少年锦标赛三级竞赛体系。从2020年开始,主城区中小學生“三大球”联赛的赛程由以前的1周延长到6个月,做到了校校有队伍、周周有比赛。

学青会赛场涌现不少优秀的竞技体育后备人才,他们展现了良好的竞技水平和昂扬的精神面貌。在各项政策的推动下,各地体育部门和教育部门创新思路,在丰富青少年体育赛事供给、保障青少年体育锻炼时间等方面进行了积极探索。

## 优化人才培养模式

在学青会公开组足球男子U16(16岁以下)组比赛中,苏州队以1:0战胜宜昌队,获得季军。据介绍,苏州队球员由江苏省苏州市体育运动学校与苏州高新区实验初级中学、吴县中学联合培养。体校和普通学校深度合作,优势互补,为项目发展提供助力。

体校选派高水平教练团队长期驻扎学校,负责运动员的选材、训练和参赛任务;学校则充分发挥文化课师资和硬件设施优势,畅通运动员的升学通道,保证运动员文化课学习不掉队。“在抓紧体育后备人才培养任务的同时,我们也在努力挖掘、发挥体育和体校的多元价值。”苏州市体育局副局长程军红表示。

如今,体校培养模式不断优化创新。自2004年开始,上海市中心城区的区一级体校就取消了“集中训练、集中学习、集中管理”的培养模式,改为学生放学后集中训练的方式,确保学生学习、训练两不误。

近年来,不少基层业余体校面临招生困难、学训失衡等问题。对此,浙江省长兴县少体校另辟蹊径,该体校从2013年开始探索体教融合,与长兴县第六小学、龙山中学合作,开设体教融合班,并形成了统一管理、协同育人的新机制。

## 拓宽项目发展路径

11月8日,学青会攀岩项目随机速度赛决赛在广西壮族自治区马山县古零镇初级中学攀岩馆进行,北海队李彦郟、马雪莹包揽女子组冠亚军,二人都是马山县古零镇初级中学培养的好苗子。

据古零镇初级中学校长

玉电林介绍,2017年以来,攀岩成为该校的必修课。随着更多学生学习攀岩、爱上攀岩,学校攀岩队也组建起来。“不少好苗子入选国少队,很多学生因为攀岩特长考上大学。出路宽了,家长也更支持孩子练攀岩。”玉电林说。

马山县是广西推进体教融合的缩影。广西壮族自治区体育局副局长卢意文介绍,在筹办学青会的过程中,广西创建体育传统特色学校128所,组织89所基层体校与114所小学、114所中学共建联办,引导青少年积极参与体育锻炼。

从强身健体到塑造人格,从掌握运动技能到有机会成为竞技体育后备人才,体育在青少年成长中发挥的多元价值日益得到广泛认同。

近年来,江苏省开展青少年体育“5621”计划,即每个县(市、区)至少推动5个运动项目,每个项目至少布局6所小学、2所初中、1所高中。截至目前,全省107个县(市、区)的4879所中小学已完成61个项目的布局,引导学生熟练掌握1到2项运动技能,为终身体育打下坚实基础。

“体校、体育传统特色校和社会俱乐部,都是培养高水平体育后备人才的重要阵地。要不断拓宽项目发展路径,形成更丰富的体育人才资源库。”柳鸣毅表示。

来源:人民网



## 第21集

萧剑来找陆瑶打听胥枫和那个股票软件的情况。陈昕回到宏远证券,主动要求加入胥枫所在的B组,当天中午陈昕请胥枫吃饭,胥枫故意点了一盘红辣椒,陈昕不动声色吃下去,胥枫辣得大汗淋漓,才知道陈昕外号小辣椒。胥枫突然接到孟昭时的电话,得知散户们纷纷投诉软件和数据不符,导致大家损失惨重,胥枫赶忙带陈昕回公司,那个散户坠楼而死,就倒在他们的车前,陈昕吓得大呼小叫。吴善把胥枫、陈昕和孟昭时一起叫来问责,胥枫得知A组没有出现这样的误差,怀疑有人在背后搞鬼,他去找陆瑶理论。

## 第22集

萧剑把文件袋和纸条交给夏冰,夏冰看到那是四方银行的文件袋,赶忙查了四方银行的文件袋,赶忙查了四方银行的文件袋。胥枫为蒋海的事发愁,现在是休渔期,蒋海的渔场入不敷出,宋一楠出主意让他找海外银行贷款,并且推荐了四方银行。胥枫带顾青和陈昕来见银行经理朱明,朱明答应贷款给渔场,条件是要做渔场的大股东。朱明连夜向宋一楠汇报,程远埋怨他办事不利,大洋货运老板赌气明天就拿着合同把渔场收回来,宋一楠恼羞成怒,强行把他们俩赶下车,然后开车扬长而去。胥枫找蒋海商量对策,蒋海陷入两难,大洋老板来找蒋海谈判。

## 第23集

蔡老板一口咬定胥枫做空了美仙的股票,在江汉面前说了胥枫很多坏话,江汉信以为真,当即决定取消对富阳渔场的投资。饭后,胥枫和陈昕告辞离开,发现手机落在宋一楠家,宋妻赶忙回屋取出来,胥枫接到顾青的电话,才知道美仙的股票全部抛售,他立刻赶回公司,不问青红皂白冲孟昭时大发雷霆,孟昭时赌气摔门而走。胥枫来到富阳渔场,顾青狠狠打了他一耳光,认定他做空了美仙的股票,江汉取消了和渔场的合约,渔场面临破产,胥枫说自己对此一无所知,顾青根本不信。

## 第24集

萧剑把事情的来龙去脉捋了一遍,断定赵阔海被人陷害,这也是胥枫进入证券行业的目的,萧剑决定替赵阔海翻案。夏冰让马康楠把赵阔海案子的所有资料都调出来,所有证据都指向赵阔海,萧剑怀疑赵阔海被宋一楠胁迫,苦于没有确凿的证据。萧剑再次提审宋一楠,一口咬定赵阔海不是自杀,而是被害死的,宋一楠矢口否认,萧剑复原了事件真相。当年,宋一楠在国企上班,他不满现状,就和赵阔海下海炒股,他们急功近利,做了很多违规操作,赵阔海担心东窗事发想退出,宋一楠害怕被他揭发,就把赵阔海约到天台谈判。

## 第25集

胥枫决定成立海翔私募,他每天早出晚归拉客户投资,结果处处碰壁,胥枫正在一筹莫展的时候,王海丽派人来请他面谈,还给他准备了好几套衣服和鞋子,胥枫挑选了一身换上就跟着那个人去别墅见王海丽。胥枫大开眼界,他从来没有见过这么大且奢华的别墅。王海丽主动提出要投资胥枫重振海翔,胥枫对此

大惑不解,王海丽坚信胥枫能赚钱,决定赌一把,王海丽向他提供了几家公司的内幕消息,还拿出合同文本,胥枫答应回去好好考虑一下再说。王振东看出王海丽看上了胥枫,觉得他们俩门不当户不对,可王海丽就是认准了胥枫,王振东只好让步。胥枫把合同拿回去给陈昕过目,陈昕也拉来了霍刚等人入股。

## 第26集

胥枫越想越觉得不对劲,他很了解陆瑶,陆瑶不擅长操盘,强项是投资,胥枫让陈昕查一下陆瑶这些年投资的项目。陈昕多方打听,终于问出陆瑶在投资南海集团,胥枫决定收购南海股票,宋一楠很快发现胥枫的动向,决定将计就计打击一下胥枫。胥枫紧紧盯着南海股票的走向,股价一路攀升,胥枫加大投资力度,当天就赚了一大笔钱,胥枫很开心,宋一楠也在时刻关注着南海股票的走向,一刻也不敢懈怠。当天夜里,宋一楠去私人会所参加聚餐,向老板们打听出凯拉科技前景广阔。

## 第27集

胥枫和宋一楠暗中较劲,他赔了百分之二十,胥枫不甘心就此认输,他只好硬着头皮来找王海丽求助,他想用海翼集团的劣后资金,王海丽满口答应。王振东举办家宴,王海丽带胥枫去见父母和亲戚,向他们隆重介绍胥枫,表弟打听胥枫毕业于哪所名校,胥枫说自己没上过大学,王振东赶忙招呼大家吃饭,缓解了场面的尴尬。胥枫让王海丽在亲戚面前颜面尽失,他很抱歉,劝王海丽找一个门当户对的人,可王海丽就认准了他。胥枫在王海丽的帮助下顺利拿到一大笔资金,要利用散户的资金和宋一楠斗到底,陈昕苦苦规劝他不要以卵击石。

## 第28集

第二天一开盘,股票价格一路攀升,宋一楠大获全胜,他亲自来公司找胥枫谈判,胥枫有事不在,宋一楠就来找孟昭时,对她冷嘲热讽,孟昭时毫不示弱,宋一楠只好悻悻离开,派李秘书算一算今天的收益,想做股票质押,还提醒李秘书不要把此事告诉任何人。陈昕看到电视新闻,知道胥枫败给宋一楠,她急忙去海边找人,结果胥枫不在,陈昕就打电话向顾青打听,得知胥枫在家,不许任何人打扰他,陈昕只好作罢。胥枫拿出何冰和宋一楠的合作协议,想出了一个好办法。

## 第29集

陈昕看到电视里关于海翔帮海翔收购股票的新闻很生气,胥枫随后找来,陈昕指责他不择手段,完全不顾散户的利益。胥枫只好承认他原名叫赵小枫,宋一楠和他父亲赵阔海一起开公司炒股,宋一楠急功近利违规操作,还执迷不悟,赵阔海想举报他,宋一楠就把赵阔海约到天台,把他推了下去,胥枫亲眼看到父亲坠楼死在自己面前。母亲回国后说出害死父亲的凶手是宋一楠,胥枫发誓要不惜一切代价搞垮宋一楠。陈昕得知事



## 杠杆

## 新闻综合频道

## 21-33集剧情

情原委,答应和胥枫并肩作战,两个人冰释前嫌,和好如初,胥枫答应事成之后带陈昕去意大利。

## 第30集

管玉涛把小伙计拖到一边,自己假装是店里的伙计给萧剑结账,萧剑发现他神色慌张,手上还有血迹。周慧正好进来,萧剑就把他拉到一边,管玉涛趁机溜走,骑上门口的摩托车扬长而去,萧剑和周慧追出来,让何志勇开车去追管玉涛。曹瑞很快查到管玉涛的藏身之处,带人来到现场布防,他们假扮快递员破门而入,把管玉涛的两个手下生擒活捉。管玉涛骑摩托车一路奔逃,不小心撞向路边的护栏,萧剑和何志勇急忙下车并打电话向夏冰汇报,何志勇把管玉涛铐起来,管玉涛偷偷拿出手枪击中何志勇。

## 第31集

萧剑苦思冥想一整夜,把案件从头至尾捋了一遍,发觉林顿一直在指引着他办案,而且胥枫只是引子。萧剑一早来找林顿摊牌,想知道龙哥背后的组织,林顿不想让他成为第二个张华,刻意隐瞒了关键线索,林顿在和国际刑警联合执法的时候就发现龙哥一直在秘密为境外恐怖势力提供资金赞助,龙哥在国内的根基就是三合系,第一个执行调查任务的就是张华。萧剑这才知道真正的目标人物龙哥,林顿提醒萧剑不要泄露这个机密,而且胥枫是找到龙哥的关键,林

顿让他继续调查此事。

## 第32集

阿发按照陈昕提供的地址跟踪宋一楠,宋一楠不敢回家,住在一家酒店,只能靠照片缓解对家人的思念之情。阿发突然来找他,分别转达了胥枫和龙哥的口信,胥枫让阿发把宋一楠安全转移出去,龙哥让他杀了宋一楠,否则就杀光他全家。阿发承认他是胥枫安插在龙哥身边的卧底,当年他亲眼看着霍刚被龙哥割喉而死,却无能为力,阿发把手枪交给宋一楠,让他自行选择生与死,宋一楠答应明天给他一个满意的答复,还让阿发把手枪拿走。宋一楠知道龙哥不会放过他,他早就做好了赴死的准备。

## 第33集

萧剑很快到达意大利,林顿给他准备了一辆二手车,萧剑打电话抱怨车太破,让林顿再给他打点钱。萧剑按照夏冰提供的地址很快找到胥枫,胥枫一点也不意外,萧剑把他抓起来,可那辆二手车突然出故障,萧剑气得无语。阿发正式到四方集团走马上任,董事长杨永哲已经等候多时,还给他安排了一间大办公室、车子和住处,陈昕时刻监视着阿发的一举一动。她打电话给阿发,阿发对业务一窍不通,觉得自己不适合做副总,想尽快回到龙哥身边,陈昕早就知道他接近龙哥的目的,告诉他只要他顺利完成并购海翔的任务,陈昕就帮他报仇。

剧情梗概

沉浸在和男友郝好订婚的幸福之中的卫蓉突然得知,和自己一起长大、情同兄妹的斯宁去世了。哀伤之余,卫蓉发现斯宁的手机竟然在陌生男子马东手中。为了保护斯宁的母亲宗凤不受伤害,卫蓉决定调查马东。经过不懈探究,卫蓉发现一个隐藏多年的真相:原来马东才是宗凤的亲生子。马东和宗凤经历了纠结和煎熬后,母子终于相认。卫蓉和马东在探查真相的过程中不知不觉产生了感情。卫蓉向郝好道歉,并提出分手;郝好深感被羞辱,屡屡针对马东;亚玲因无法面对马东,也反对二人在一起。宗凤终于病倒,郝好在最后关头选择了承认错误,并且成功救治了宗凤。真相大白,重建信任的众人继续新的生活,经历风雨的卫蓉与马东也决心携手一起面对今后的人生。



文旅生活频道 1 | 15集剧情  
**穿越谜团**

**第1集**

东华医院是卫蓉和斯宁的家,他们在这个医院出生,又在这个医院的家属院里一起长大,青梅竹马。两家大人更是至交好友,亲如一家。只是这次斯宁回国度假,卫蓉却觉得他变得怪怪的,一直刻意回避着她。斯宁喜欢自己,卫蓉是知道的,或许这就是他疏远的原因吧,因为他没办法接受自己和郝好的恋情。明天是父亲卫刚五十九岁的生日,卫蓉想借着邀请斯宁和宗凤参加寿宴的机会,好好和斯宁谈谈。

**第2集**

斯宁意外身亡,紧接着他的手机不翼而飞。什么样的人来墓地偷手机?而且似乎还是一个他们身边的人。或许这和斯宁的突然死亡有关,难道斯宁不是死于意外?卫蓉把自己的各种阴谋论,一股脑地告诉了宗凤。宗凤看着卫蓉疯狂的样子,反而下定了决心要接受事实并劝卫蓉放手,她是一个医生,她相信验尸报告,斯宁是死于意外。不甘心的卫蓉重返事发现场,突遇暴雨,掉落悬崖,危机关头郝好出现,救了卫蓉。

**第3集**

随着陌生人和手机的消失,所有的调查线索中断,就在卫蓉一筹莫展之际,却意外在东华医院护工队的招贴栏里,看见了陌生人的照片。他竟然是东华医院的一个护工,名叫马东。卫蓉向众人打听马东,在护工、护士和病人家属的嘴里勾勒出马东这个人的一切,他不像一个干护工的人,几个月前突然出现在东华医院,没有人知道他的来历。而此时马东则回到了自己的家——城中村,孩子们都亲切地叫他马老师。

**第4集**

马东主动找宗凤和卫蓉坦白,他是在给母亲扫墓的时候,无意间看见宗凤把一台很贵的手机放在了墓地里,见财起意的他偷走了手机。而与宗凤的每一通电话,都让他想起自己的母亲,让他不舍得换走sim卡,并对宗凤产生了亲情。马东的解释让宗凤更是感同身受。卫蓉却将信将疑。东华医院有两个护工队,一个叫正强的是马东所在的护工队,另一个叫仁德。马东和宗主任的关系在医院被夸大流传,众家属争相请马东做护工。

**第5集**

校友网上,有专门为纪念斯宁成立了小组,卫蓉在网上发帖询问是否有人认识马东,却没有任何回应。卫蓉翻找斯宁的旧物,在斯宁第一次上雪线的庆功宴照片上,卫蓉发现了马东的身影。宗凤这次终于相信马东一直都在骗她,他是故意接近宗凤的。马东希望留在医院当护工,可是保安开始轰赶他,护士长求宗凤帮忙,被宗凤拒绝。

**第6集**

马东向杨老询问给他喝酒的人究竟是谁,杨老

拒绝告密。而杨老再去找虎子要酒,虎子不忍再害杨老性命,拒绝了他。董岚知道后大怒,斥骂虎子。马东发现护工刘大偷偷带病人离开医院,似乎有不可告人的图谋。马东与护士长商量此事,护士长回忆马东母亲出事时也发生过一样的事情。马东决心调查此事,设计接近刘大。卫蓉发现第四个被替考人的考试日期,正是斯宁第一次上雪线的日子,卫蓉怀疑斯宁就是那个告密人。

**第7集**

组织护工推销治疗仪的幕后主使正是董岚,她命令虎子必须想办法立即赶走马东,虎子心生毒计。郝好得知卫蓉涉险,瞒着卫蓉告诉了她的父亲,卫刚又生气又担心,卫蓉无奈向父亲坦白了所有的事情。郝好因卫蓉孤身救马东而吃醋,两人不欢而散。卫刚把卫蓉的怀疑告诉了宗凤,宗凤想到自己的儿子竟然是告密者,心痛不已,对马东产生愧疚。病人戒指被偷,虎子指出他看见是马东所为,并在马东的储物柜里找到了戒指,马东被保安扣押。

**第8集**

医院要为马东和卫蓉召开表彰大会。记者找到卫蓉,提及了一年多前东华医院发生的病人吴海萍自杀案件,卫蓉回忆起在墓地看见马东母亲的墓碑上正刻着吴海萍三个字。小秦从看守所打来电话,表示只要马东把她保释出来,她就回答马东所有的问题。卫蓉在墓地约见马东,当着斯宁和吴海萍的墓碑,马东向卫蓉说出了实情。马东家境贫寒,父亲早故,母亲积劳成疾,为了给她治病,马东替考挣钱。

**第9集**

吴海萍出事期间,郝好是东华医院的医务处长,卫蓉为了不暴露马东,设计通过记者的嘴向郝好提问。郝好无奈向卫蓉坦白了当年的事情,安排吴海萍进医院的人正是郝好,而奇怪的是斯宁要求郝好保密,尤其是向宗凤保密。同时,郝好听见吴海萍和斯宁提起有关认祖归宗一事。而最后给吴海萍做手术的人是宗凤,并且在手术中宗凤有异常行为。郝好向卫蓉说出了吴海萍和宗凤关系的诸多疑点。

**第10集**

宗凤在重重压力与痛苦下靠酒精和药物睡眠,出现了精神状况。闺蜜亚玲看在眼里心疼不已,多次向丈夫卫刚提出要他关心宗凤,甚至把家里的事情都交给了宗凤,像是要撮合两人的样子。亚玲的反常行为,让卫刚和宗凤担心亚玲又要犯病。护工管理中心将对所有护工进行培训,然后安排考试,只有合格的护工才能留在医院留任。护工们没有什么文化,得知要学习还要考试都乱了套。

**第11集**

亚玲精神崩溃,被送回了疗养院,医生禁止卫蓉接触母亲,怀疑她是导火索,卫蓉无法接受,痛哭

不已,马东很自责,认为这一切都是他导致的。在与室友雯雯的交流中,卫蓉回忆起母亲精神崩溃时,眼睛死死盯着的人是宗凤,她意识到,或许母亲这次发病自己并不是导火索,要搞清楚母亲这次崩溃的原因,只有搞清楚20年前母亲第一次精神崩溃的原因,而她记得那天晚上,宗凤也在场。

**第12集**

卫蓉在郝好宿舍醒来,郝好希望卫蓉能正式戴上订婚戒指,卫蓉有些动容。正在医院忙碌的宗凤和卫刚突然接到亚玲打来的电话,要请他们一起吃饭,在饭局上,亚玲提出要跟卫刚离婚。宗凤和卫刚震惊不已,一头雾水。亚玲突然又跑来学校见卫蓉,她希望女儿尽快完成和郝好的婚事。卫蓉对自己的婚事犹豫不决,不知不觉来到病房,却见马东和林琳亲密的样子,卫蓉只说是还钱,黯然离开。

**第13集**

亚玲的反常行为,让卫蓉开始怀疑。父亲、母亲、宗凤,曾经都是卫蓉最亲近最尊敬的人,现在却让她失望之极,她怀疑每一个人,她要重新审视自己的生活。卫蓉约马东见面,向他说明了一切。马东安慰卫蓉,两人决定分头行事,一个着重调查斯宁的身世,以及与吴海萍的关系,一个继续追踪林老伯的手术,调查医院。宗凤为了化解与卫蓉之间的矛盾,找郝好帮忙,郝好把这些事情都推到了马东身上。

**第14集**

护工考试开始了,马东设计帮光头作弊,光头优秀的答卷引起董岚的怀疑,董岚欲借此开除马东和光头,却想不明白他们作弊的方法,因为没有证据,董岚与护工们产生了冲突。已经得知马东真实身份的卫刚和宗凤赶到考场,他们支持了护工的意见,认为应该相信证据,而不是妄加揣测。林琳焦虑不安地守在父亲手术室门口,马东感同身受,林琳告诉马东已把他的小红本交给了宗凤,马东意识到自己的身份已经暴露。

**第15集**

卫蓉四处寻找宗凤,直到傍晚时分,马东看见了独自站立在天台上的宗凤,马东以为宗凤会跟母亲一样做出傻事,马东把的遗言告诉了宗凤斯宁,请宗凤下了天台。宗凤得知了斯宁与吴海萍的奇怪关系,以及他这次回国一直都在瞒着自己调查吴海萍的死,甚至可能因此身亡。宗凤无法接受这个事实,更让她心疼的是卫蓉知道实情后也一直瞒着她,并暗中对她进行调查。卫蓉向宗凤恳求道歉,激愤之中,宗凤的话更加加深了卫蓉对她的怀疑。

# 鞋垫矫正腿型,真有用还是智商税?

27岁的田思琪从事的是一份对形象气质有较高要求的工作,她总是因为腿型不好看而感到烦恼。最近,看到部分足弓鞋垫的广告视频宣传其“能够有效改善X型腿、O型腿”,田思琪有些心动。她在社交平台上搜索了相关“测评帖”,发现两万多条相关帖子,其中有一些正面的使用体验分享,例如“走路能找到重心在哪儿,避免用小腿发力”等,但也不乏质疑的声音,觉得足弓矫正器并不能起到所谓“改善腿型”的作用。

现在人们对自身的健康和形象越来越关注,随之,市场上也出现了各种声称能够改善腿型的足弓矫正鞋垫、足弓矫正器等产品,这些产品是真有用还是智商税?



“人体的重量是通过骨盆传到大腿骨,然后通过小腿骨传递到脚踝,脚相当于是全身的地基。”王林介绍,人体脚部由26块骨头、几十个关节和很多条肌肉、韧带和肌腱组成,脚部复杂的结构为我们的身体提供稳定性和支撑。因此,在足踝医学研究领域,往往使用生物力学来理解和分析足部和踝关节如何承受并分配身体的重量,以及如何在行走、奔跑和跳跃等活动中与地面相互作用。

王林解释,正常的脚底结构并不是平坦的,而是呈现出弓形结构,也就是“足弓”。当我们走路或跑步时,脚部会经历几个不同的阶段:脚跟着地、脚掌完全接触地面、然后足尖推地前进。在这个过程中,足弓起到了重要作用——吸收压力和冲击力,保持平衡,减少足部关节和骨骼受到的压力。

“不管是足弓鞋垫,还是鞋子里面的鞋垫,主要是为足弓提供一定的支撑,起到缓冲减压、增加舒适性的作用。”王林认为,这些鞋垫不具备任何其他的附加功能,如果穿戴足弓鞋垫后感觉舒适,这只是说明鞋垫起到了它应有的作用。如果对腿部外观有所担忧,单靠鞋垫可能不会有明显的改善。

美国足踝矫形协会学术期刊近期的一篇综述性文章表明,足部矫形器正是依据生物力学原理设计的:通过减轻脚或脚踝某区域的压力,帮助改善足部疼痛或不适感。文章并未提及它能改变腿部的形状或外观。

王林进一步解释:“对于成年人来说,一般需要在两种情况下使用生物力学矫形鞋垫或矫形器:一是足部有

疼痛感,甚至影响正常走路;二是有明显的足部疾患,或是其他疾病导致功能缺失。”

而针对这两种有医疗需求的情况,王林认为成品类矫正鞋垫作用较为有限。他建议,首先接受专业设备的评估,再使用个性化定制的足部矫形器,借助生物力学形态对足部的高度、外形或是功能做一些补偿,以确保达到最佳的治疗效果。

## 如何保护足踝健康

“其实,在青年群体中,更普遍的情况是足踝亚健康状态。”这种“亚健康”并不意味着立刻出现频繁的疼痛,比如年轻人在长距离行走一天或两天后可能会感受到足踝的疲劳,这种疲劳感相比几年前可能出现得更为频繁。王林指出:“随着人们年龄的逐渐增长,身体会出现退行性变化,各种功能开始逐步减弱。在这种状态下,身体往往会启动‘代偿机制’。”

所谓“代偿”,即当某部位功能出现问题或受到伤害,其他部位会自动进行调整来帮助维持身体的平衡。“例如,如果一个人的前脚掌受伤,可能不自觉地重心转移到脚后跟以减轻疼痛;同样地,当人的右腿出现问题,可能会更多地依赖左腿行走、站立。”王林说,这种微妙的身体调整,有时我们可以察觉,但更多的时候,它是在潜移默化中发生的。在短期内,这可能是有益的,帮助维持肢体功能,而长期的代偿可能导致其他问题或并发症。

在王林看来,人们对足踝健康问题存在疑惑,在一定程度上反映了人们对足踝健康意识的增强,以及对相关知识的迫切需求。

日常生活中,关注并及时处理身体微小的变化,对于维护足踝健康很重要。王林强调,如果足踝没有症状则无须过度干预。他建议选择适合的鞋子,以确保为脚部提供充足的支撑、缓冲和稳定性,帮助保护足踝,减少受伤的风险。

当发现舒适的鞋子无法根本解决问题时,应前往专业机构进行评估,并根据具体情况接受个性化处理。例如,可以“通过生物力学评估测试,设计出适配的辅助鞋垫”,或者“借助本体感受鞋垫改善平衡能力”。

在运动中,足踝健康也十分重要。近年来,马拉松和其他长跑活动日益受到大众欢迎。美国足踝矫形协会学术期刊发布的一项针对超级马拉松运动员足部和脚踝的研究显示,在一年时间内,参与研究的734名超级马拉松运动员中,有71.2%的活跃超级马拉松运动员报告过脚部或脚踝受伤,并且影响了正常运动。

对于进行跑步、举重等运动的人群,王林建议在和专业医生交流后,考虑使用支撑类鞋垫来更好地保护足踝。“目前检测设备越来越先进,专业人员认知、临床服务能力也需要随之提升。”王林希望,未来国内能够推进足踝相关专业化、人才化和学科化的建设,以满足大众对于足踝健康的需求。

来源:中国质量新闻网



# “恐艾症”会产生临床症状吗?

现实生活中工作压力大,心理负担重,以及情绪紧张的时候,人们往往容易生病,原因何在?专家认为,这就是植物神经系统影响免疫系统的表现。当“恐艾症”出现时,植物神经系统就会紊乱,进而免疫系统的功能就会紊乱,从而出现各种顽固性疾病和症状。

## “恐艾症”导致的常见疾病和症状包括:

- 1.慢性咽喉炎、口腔溃疡
- 2.肠易激综合症、结肠炎、慢性胃炎

- 3.神经性头痛、头晕、头昏、失眠、多梦
- 4.抑郁、焦虑、恐惧、强迫、疑病症
- 5.多汗、虚汗、盗汗、怕冷、怕风
- 6.心脏神经官能症、胃神经官能症
- 7.脖子肌肉僵硬、关节游走性疼痛、幻肢痛
- 8.记忆差、反应迟钝、神经衰弱
- 9.早泄症、易感冒、免疫力低下

“恐艾症”患者并不是有以上所有症状,有的有一种,有的有两种,有的有几种,根源只有一个:那就是植物神经功能紊乱导致了免疫系统的功能紊乱。“恐艾

症”患者,如果症状较轻,适量服用一些维生素B1和谷维素等,有一定调节作用;若症状较重(比如出现了免疫系统疾病),神经免疫剂效果非常明显。

来源:南宁市兴宁区防艾办



世界艾滋病日

# 家居使用洗衣粉的一些误区

## 洗衣粉用得越多衣物洗得越干净

很多人认为洗衣液或洗衣粉放得越多,衣服洗得越干净,其实这是一种错误的观念,因为当水中的洗涤剂分量达到饱和时,多余的洗涤剂并不能增加清洁力。因为洗衣粉过多会积聚在衣物及洗衣机内无法溶解,污水排放后还会破坏环境。要高效、节省地使用洗涤剂,必须根据洗衣时的用水量,取用适当的分量。一般在2升水中只需加入6克洗衣粉,在大半盆水中加入1汤匙洗衣粉即可,这时洗衣粉的浓度是在0.3%~0.5%之间,这样的比例去污效果最好,表面活性最强。

## 洗衣粉与肥皂混用

有的人用洗衣粉洗衣服时,见领口袖口太脏了,喜欢涂上肥皂,以为这样会增加去污能力,其实这样做是错误的。洗衣粉呈弱酸性,肥皂呈弱碱性,两者同用,酸碱中和,结果两者的作用都被削弱了,去污效果反而下降。正确的做法是只用一种洗涤剂,在领口、袖口等处增加些用量。

## 用洗衣粉去油渍

洗衣粉的主要成分是烷基苯磺酸钠,入侵人体后会对人体中的淀粉酶、胰酶、胃蛋白酶的活性起到很大的抑制作用,容易引起人体轻微中毒,洗衣粉还含有多种元素,如磷等,对人体也有不同程度的危害作用。如经常用洗衣粉来清洗身上的油渍,会对身体健康产生不利影响。

## 泡沫越多去污力越强

实际上泡沫的多少和去污力没有直接联系。洗衣粉加过量除了不会增加去污效果外,还会因溶液中碱性的增加而对衣服纤维有损伤。另外,大量洗衣粉附在衣服上,泡沫多,不易漂净,费水、费时间,造成浪费不说,残留在衣物上的成分还会对皮肤造成伤害,引起过敏反应等。

## 增白即是干净

很多洗衣粉及洗涤剂产品中添加了荧光增白剂,使衣物在清洗后显得透亮干净,看上去很白。荧光增白剂是一种吸收紫外线可呈现荧光的化学增白染料,它进入人体后,不像普通的化学成分那样容易被分解,而是会和人体中的蛋白质迅速结合,很难排出体外,这样无疑加重了肝脏负担。而且荧光剂对人体皮肤极易产生刺激,有些人以为衣物增白后不但亮丽,而且干净无菌,这完全是一种误解。

## 洗衣粉洗车最伤车漆

看到工作人员洗车很认真,洗涤的泡泡满天飞,于是许多车主便认为再脏的车子只要送到洗车场就万

事大吉了。如果你想知道究竟洗车店是用什么在给你洗车时,你可以用手指捏捏、拿鼻子闻闻那些泡泡,有时候你会发现是洗衣粉!洗衣粉是碱性洗涤剂,对车漆损害很大,如果长期用洗衣粉来洗车,汽车表面就会逐渐失去光泽。而当车主发现自己的车被洗出问题,已经来不及了。

## 把洗衣粉当作洗碗剂

有的家庭用洗衣粉洗餐具,这是非常不好的。洗衣粉中的主要成分是烷基苯磺酸钠,具有中等毒性。如果它的微粒附着在餐具上通过胃肠道进入人体后,可抑制胃蛋白酶和胰酶的活动性,从而影响胃肠消化功能,同时还会损害肝细胞,导致肝功能障碍,久而久之,会使人腹泻、消化不良、肝肾异常、脾脏缩小甚至致癌、导致血液疾病。因此一定要记得:千万不要拿洗衣粉当洗碗剂使用。

## 味道好闻的洗衣粉不一定都好

大多数购买洗涤用品的人除了考虑“是否洗得干净”

外,第二个考虑就是“味道是否好闻”。然而,绝大多数香料都是人工合成的,其化学成分中有95%来自石油,如苯和醛,这些物质会致癌,还会导致生殖障碍,但更常见的是引起过敏性皮炎。

## 洗衣粉不伤手

有些厂家推出“不伤手的洗衣粉”“不伤手的洗洁精”等。合成洗涤剂在本质上归根到底都属于化工产品,去污的同时或多或少都会对皮肤造成伤害。长期直接接触碱性洗衣粉后,皮肤表面的弱酸环境就会遭到破坏,从而导致皮疹、红斑、脱屑、湿疹等皮肤问题。如果通过皮肤过多地将洗衣粉中的有害物质吸收到体内,还可能损害人体的造血功能、淋巴系统和肝功能,有的甚至有致癌的危险。所以手洗衣物时,最好用肥皂。

## 多功能洗衣粉的效果不一定好

很多洗衣粉的广告中都宣传添加了某些新成分,具有更多更强的洗涤功能。这些成分主要包括表面活性剂、助洗剂、稳定剂和酶等,以达到易溶、洁净、柔化、起泡、防止衣物静电等目的。但洗衣粉中添加的物质多了,对我们的健康可不是什么好事。

常用的助洗剂对人体肝脏有所损害;而表面活性剂很早就被发现会破坏皮肤角质层,造成皮肤粗糙,现在已被视为污染环境的一大公害;强力洗衣粉所含的碱性物质除了吸收水分外,还会破坏人体细胞膜,使组织蛋白变性;增白洗衣粉中所含的有机氯、荧光剂是有毒物质,容易在人体内蓄积,对健康造成损害。

## 避免把洗衣粉万能化

生活中,有不少人把洗衣粉当“万用清洁剂”,除了洗衣服,还拿来擦洗家具、地板,认为它有去污、消毒、杀菌的作用。殊不知,这样做可能导致洗衣粉进入人体。专家提醒:即使进入体内的洗衣粉数量十分微小,也会引起毒害。你还敢一粉多用吗?

## 洗衣粉和消毒液不要混合用

许多主妇在洗衣服时,为了除菌都习惯加点消毒液,有些人干脆把洗衣粉和消毒液同时放进洗衣机里。其实,这样不但起不到杀菌效果,对人的健康也有危害。消毒液属于含氯的酚类消毒剂,过量或不正确使用同样会有危险。而洗衣粉中多含有表面活性剂,如果将洗衣粉和消毒液混合使用,很容易发生化学反应,使各自的功效减弱。此外,若将含氯的消毒液与含酸的洗衣粉混用,会导致氯气产生,当氯气浓度过高时,会刺激人的眼、鼻、喉等器官,严重时还会损伤人的心肺组织,甚至危及生命。

所以正常的洗涤方法应该是:在洗衣机的一桶水中加入3~5滴消毒液,或是加水配成1%~5%的消毒溶液,将衣服、被单等放入浸泡30~60分钟,然后再使用洗衣粉正常洗涤。

来源:生活百科



# 洗衣去污小窍门

## 新买衣物的洗涤

新买衣物不管什么品牌,都会有一定程度褪色,因此最好与其他衣物分开洗涤,且不要加洗涤剂,以防褪色。

## 化纤衣物的洗涤

化纤衣物的熔点较低,水温不可超过40℃,不能用力搓擦,不可拧干,脱水1.5分钟,低温烘干,熨烫最好从反面熨。

## 褪色衣物的洗涤

可先将衣物放在5%的食盐温水中浸泡半小时再洗,也可在洗涤时加少量明矾以避免或减少褪色。

## 鲜艳衣物的洗涤

洗涤完成后,进行漂洗时,加少量薄荷精油(也可用花露水代替)浸泡10分钟,脱水2~3分钟,低温烘干。

## 黑色衣物的洗涤

漂洗时,在水中加些浓茶、咖啡、啤酒等,可使衣物的光泽如初。

## 白色衣物的洗涤

应分开洗涤。要想更加洁白,可在漂洗完成后,在水中滴3~5滴纯蓝墨水,搅匀后,将衣物浸入2分钟晾干即可,白色衣物上的黄渍可在洗涤时在洗衣粉中加少量氨水和纯蓝墨水数滴,即可将黄渍洗掉。如织物发黄洗不出本色时,可使用生姜100克切片,放水中煮3分钟,放入草酸数粒,正常清洗,衣服可洁白如初。

## 硬领衬衣的洗涤

衬衣硬领一般是麻布和树脂布做的,洗涤时先用洗衣粉溶液浸泡15分钟用软刷轻轻刷洗,不可拧干,不可用力搓擦。

## 过脏衣物的洗涤

洗涤过脏的衣物,不是增加洗涤剂用量,而是增加洗涤次数,在洗涤时可加入少量氨水,使溶液呈弱碱性。

## 紧身衣物的洗涤

用弱酸性或中性洗涤剂,不可用力搓擦。洗涤时加适量糖,可保护衣物弹力。

## 牛仔衣物的洗涤

洗前先将衣物放于冷浓盐水中浸泡2小时,再用皂液刷洗。

## 毛料衣物的洗涤

一般先将衣物放入水中浸泡15分钟,取出后,放入中性洗涤剂或丝毛专用清洗剂浸泡5~6分钟,洗时不要用力搓擦,重渍部分用鬃刷轻轻刷洗,温水漂洗,最后用冷水漂洗,最后一遍时加少量醋酸中和残留的碱性。记得要中温烘干

来源:生活百科





南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/11/27 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(51)
08:17 孤战(52)
09:09 叛逆者(1)
09:54 叛逆者(2)
10:46 叛逆者(3)
11:40 叛逆者(4)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国地(31)
13:47 中国地(32)
14:30 中国地(33)
15:26 中国地(34)
16:24 中国地(35)
17:06 中国地(36)
18:00 枪侠(24)
18:55 枪侠(25)
19:50 枪侠(26)
20:47 枪侠(27)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 枪侠(28)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 奸细(10)
23:33 奸细(11)

18:55 枪侠(29)
19:50 枪侠(30)
20:47 枪侠(31)
21:33 枪侠(32)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 奸细(12)
23:33 奸细(13)

2023/11/29 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 叛逆者(9)
08:17 叛逆者(10)
09:09 叛逆者(11)
09:54 叛逆者(12)
10:46 叛逆者(13)
11:40 叛逆者(14)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 雪鹰(1)
13:47 雪鹰(2)
14:30 雪鹰(3)
15:26 雪鹰(4)
16:24 雪鹰(5)
17:06 雪鹰(6)
18:00 枪侠(32)
18:55 枪侠(33)
19:50 枪侠(34)
20:47 枪侠(35)
21:33 枪侠(36)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 奸细(14)
23:33 奸细(15)

00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 叛逆者(9)
08:17 叛逆者(10)
09:09 叛逆者(11)
09:54 叛逆者(12)
10:46 叛逆者(13)
11:40 叛逆者(14)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 雪鹰(1)
13:47 雪鹰(2)
14:30 雪鹰(3)
15:26 雪鹰(4)
16:24 雪鹰(5)
17:06 雪鹰(6)
18:00 枪侠(32)
18:55 枪侠(33)
19:50 枪侠(34)
20:47 枪侠(35)
21:33 枪侠(36)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 奸细(14)
23:33 奸细(15)

2023/11/28 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 叛逆者(4)
08:17 叛逆者(5)
09:09 叛逆者(6)
09:54 叛逆者(7)
10:46 叛逆者(8)
11:40 叛逆者(9)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国地(36)
13:47 中国地(37)
14:30 中国地(38)
15:26 中国地(39)
16:24 中国地(40)
17:06 雪鹰(1)
18:00 枪侠(28)

2023/11/30 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 叛逆者(14)
08:17 叛逆者(15)
09:09 叛逆者(16)
09:54 叛逆者(17)
10:46 叛逆者(18)
11:40 叛逆者(19)
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 叛逆者(14)
08:17 叛逆者(15)
09:09 叛逆者(16)
09:54 叛逆者(17)
10:46 叛逆者(18)
11:40 叛逆者(19)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 雪鹰(6)
13:47 雪鹰(7)
14:30 雪鹰(8)
15:26 雪鹰(9)
16:24 雪鹰(10)
17:06 雪鹰(11)
18:00 枪侠(36)
18:55 绝地刀锋(1)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 绝地刀锋(2)
21:25 绝地刀锋(3)
22:10 奸细(16)
23:05 奸细(17)
23:45 奸细(18)

2023/12/1 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 叛逆者(19)
08:17 叛逆者(20)
09:09 叛逆者(21)
09:54 叛逆者(22)
10:46 叛逆者(23)
11:40 叛逆者(24)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 雪鹰(11)
13:47 雪鹰(12)
14:30 雪鹰(13)
15:26 雪鹰(14)
16:24 雪鹰(15)
17:06 雪鹰(16)
18:00 绝地刀锋(3)
18:55 绝地刀锋(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 绝地刀锋(5)
21:25 绝地刀锋(6)
22:10 奸细(19)
23:05 奸细(20)
23:45 奸细(21)

2023/12/2 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 叛逆者(24)
08:17 叛逆者(25)
09:09 叛逆者(26)
09:54 叛逆者(27)
10:46 叛逆者(28)
11:40 叛逆者(29)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 雪鹰(16)
13:47 雪鹰(17)
14:30 雪鹰(18)
15:26 雪鹰(19)
16:24 雪鹰(20)
17:06 雪鹰(21)
18:00 绝地刀锋(6)
18:55 绝地刀锋(7)
19:50 绝地刀锋(8)
20:47 绝地刀锋(9)
21:33 绝地刀锋(10)
22:20 奸细(22)
23:15 奸细(23)
23:55 奸细(24)

2023/12/3 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 叛逆者(29)
08:17 叛逆者(30)
09:09 叛逆者(31)
09:54 叛逆者(32)
10:46 叛逆者(33)
11:40 叛逆者(34)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 雪鹰(21)
13:47 雪鹰(22)
14:30 雪鹰(23)
15:26 雪鹰(24)
16:24 雪鹰(25)
17:06 雪鹰(26)
18:00 绝地刀锋(10)
18:55 绝地刀锋(11)
19:50 绝地刀锋(12)
20:47 绝地刀锋(13)
21:33 绝地刀锋(14)
22:20 奸细(25)
23:15 奸细(26)
23:55 奸细(27)

南宁广播电视台 公共频道

2023/11/27 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
12:40 教育我来说(重播)
13:00 小爸妈(4)
13:45 小爸妈(5)
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 李春天的春天(19)
23:10 李春天的春天(20)
23:55 李春天的春天(21)

13:45 小爸妈(7)
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(22)
23:10 李春天的春天(23)
23:55 李春天的春天(24)

2023/11/29 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 小爸妈(8)
13:45 小爸妈(9)
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 非遗中国行
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:10 如果国宝会说话
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:41 舞动剧场
10:23 创赢未来
10:55 舞动剧场
12:40 校园大视界(重播)
13:00 小爸妈(8)
13:45 小爸妈(9)
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 非遗中国行
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录

2023/11/28 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 小爸妈(6)

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 小爸妈(6)

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 妈妈的花样年华(1)
23:10 妈妈的花样年华(2)
23:55 妈妈的花样年华(3)

2023/11/30 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 小爸妈(10)
13:45 小爸妈(11)
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 妈妈的花样年华(4)
23:10 妈妈的花样年华(5)
23:55 妈妈的花样年华(6)

2023/12/1 星期五

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场

08:10 如果国宝会说话
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:41 舞动剧场
10:23 创赢未来
10:55 舞动剧场
12:40 校园大视界(重播)
13:00 小爸妈(12)
13:45 小爸妈(13)
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 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 妈妈的花样年华(7)
23:10 妈妈的花样年华(8)
23:55 妈妈的花样年华(9)

2023/12/2 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 小爸妈(14)
13:45 小爸妈(15)
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 妈妈的花样年华(10)
23:10 妈妈的花样年华(11)
23:55 妈妈的花样年华(12)

2023/12/3 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 小爸妈(16)
13:45 小爸妈(17)
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 妈妈的花样年华(13)
23:10 妈妈的花样年华(14)
23:55 妈妈的花样年华(15)

# 瓜果丰收香四溢 百姓生活甜如蜜

11月是收获的季节,丹桂飘香,瓜果争“鲜”。每到这个时候,谷物盈仓丰收的喜悦,洋溢在繁忙的田间地头,映照在农户们的笑脸上,八桂大地上处处上演着气势磅礴的丰收“交响乐”。



位于南宁邕宁区新江镇那云甜瓜粮果蔬基地,一栋栋温室大棚在阳光下熠熠生辉,甜瓜大棚里是一派热火朝天的景象,摘瓜、挑选、搬运、打包,村民忙得不亦乐乎,丰收的喜悦溢于言表。“那小瓜”是那云村的“招牌”,一种黄澄澄的桂蜜12号甜瓜。这种甜瓜生长速度快、挂果周期长,口感、外观、营养价值都比普通品种好。

只见一株株鲜绿的藤蔓上挂满了金灿灿、圆滚滚的甜瓜,“那小瓜”错落有致地镶嵌在绿叶中,长势喜人。由于种植的时间不同,每一个大棚内的甜瓜成熟期也不一样。如何挑选出成熟度最好的瓜呢?这还得找到那云村的“黄金能手”刘川来解答。

## 甜瓜种植尝甜头 村民致富有奔头

在种植“那小瓜”之前,那云村的村民们大多靠在家务农补贴家用,但收入仅仅能够维持温饱。2019年,那云村党支部立足本村资源,党员带头率先参与种植,并引导群众发展特色产业,同时积极做好农业技术引进工作。2022年10月,那云村成立了合作社,采取“合作社+基地+农户”的组织运营模式,逐步扩大种植规模。全村有20户农户参与种植,带动46户农户到基

## “那小瓜”甜蜜丰收 “那云模式”打造精品甜瓜

“首先从瓜的外观上去判断,瓜皮呈金黄色,主叶稍微有点枯黄,就达到采摘标准了,这个时候的瓜甜度达到17,远高于市面上甜度为11的普通哈密瓜。”邕宁区新江镇那云甜瓜粮果蔬基地负责人刘川告诉记者。

成熟的“那小瓜”用刀轻轻一切,随着清脆的“咔嚓”声,17度的甜蜜在空气中飘散,扎实饱满的果肉包裹在薄薄的黄金外衣之下,丰盈的汁水顺着瓜肉流下,瓜香浓郁还伴着若隐若现的蜜香,这就是那云村人气产品“那小瓜”的特质。

2019年,那云村引进甜瓜种植,一开始就遇到上市抓不准瓜熟期、病虫害以及甜度达不到标准的难题。经过广西农科院专家指导,那云甜瓜粮果蔬基地经改造后,种植技术已经趋于稳定,确保甜瓜在长达70天的生长周期里茁壮生长。负责人刘川告诉记者,一枚好的甜瓜,从生长到瓜熟蒂落,离不开种植户们的细心照料,每一步都是果农们智慧和汗水的结晶。

“我们从种植开始坚持全生态的管理,不用激素,采用人工授粉或者蜜蜂授粉这两种方式,让甜瓜的生长回归到原本该有的周期,所以甜度和口感都特别好。”刘川告诉记者。

那云村的甜瓜还有一个特点,那就是一根藤上只结一个甜瓜,这可不是因为产量低,而是专家们为那云甜瓜定制的“量”保“质”法。因为这样生长出来的瓜养分充足,会变得更加鲜、甜、脆,一个个肉脆无渣、汁多皮薄、香气浓郁的甜瓜才得以受到市场的青睐,销往上海、南京、盐城、长沙、深圳等地,供不应求。

目前那云村共有100个种植大棚,每个大棚占地面积约为200平方米至350平方米不等,每棚年产量可达2300公斤以上,基地年产值可达100多万元。基地甜瓜通过订单和网络进行销售,外地市场售价更是高达每公斤36元,成为村民们的“幸福瓜”“致富瓜”。

地务工,其中16户为脱贫户。

乡村振兴靠产业,产业发展有特色。依托区域优势,邕宁区新江镇将继续推广甜瓜种植,以那云村的示范基地为中心,通过提供产业引导、技术支持、销路保障等措施,鼓励并扶持全镇村民参与到甜瓜种植的行列,真正推动精品农业在新江镇发展,切实提高农民收入,助力乡村振兴。



## 人居环境大提升 古村变身“诗画壮乡”

邕宁区新江镇那蒙坡,作为南宁市“六县六区”示范点的村坡之一,2013年以来,那蒙坡的村民一直致力于改善村容村貌,打造生态宜居环境。据说那蒙坡还有“南宁最美村坡”之一的美名。

走进那蒙坡综合示范村,展现在眼前的,是一幢幢错落有致的岭南民居,优雅古典的徽派风格建筑,门前小桥流水,绿树成荫,竹影婆娑,花团锦簇。那蒙坡有两大水域,知青湖和那陆湖,每一个绿化景观带,每一个基础设施都经过精心设计布局,在农村原貌基础上精雕细琢,注重保留村庄原始风貌和地域特色,凸显壮

民族特色及“坡屋顶”设计。走在湖心的石拱桥上,让人不禁有种置身“小桥流水人家”诗画中的感觉。

回想起十年前的那蒙坡,土生土长的村支书黄发易深有感触:“没有改造之前,很多民房都是危房,还有猪牛栏,人畜共处很不卫生。由于村里没有集中的供水,也没有集体的污水处理池,导致污水横流。现在我们污水统一排放,巷道和公共设施也完善了,村容村貌发生了翻天覆地的变化。”

环境变美了,村民心里高兴了,大家伙儿农闲时都会唱上几句山歌。为了能够把壮族“嘹罗”山歌这一古老的非遗文化代代相传,并发扬光大,那蒙坡还特地建

造了融入壮族特色铜鼓图案元素的嘹罗广场。

通过此次的采访,记者感受最深刻的就是“因地制宜”发展产业给乡村带来的变化。就着村里的气候和土地种出了让村民们的收入翻一番的“黄金瓜”;依托文化、建筑群、遗址等文化遗产,通过节庆、演出、展览等形式,打造的文化旅游让村子变成“甜蜜乡”。吃着甜瓜在古村里寻找诗与远方,不仅是城市人繁忙工作后的最佳体验,同样也是新江镇在乡村振兴路上探索出的新气象。

记者:吴宇 梁译元 覃健明 蓝清峰



扫码看视频