

健智体育·第十五届南宁马拉松比赛 暨第三十八届南宁解放日长跑活动

Jian Zhi Sports · The 15th Nanning Marathon



跑动南马·壮行天下

& the 38th Nanning Liberation Day Long-distance Race



多种病毒共同流行,如何区别对待?

冬季是呼吸道疾病高发季节,多地医院特别是儿童医院的呼吸道感染接诊量处于高位。中国疾控中心11月23日发布的周报显示,全国南、北方多省区流感病毒检测阳性率持续上升。此外,多地流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒等共同流行。

呼吸道疾病如何防治?如何判断是哪种病原体感染?孩子发烧需要立刻去医院吗?对于儿童呼吸道感染有哪些常见的问题?这一系列问题来看看专家如何解答。

如何判断是哪种病原体感染?

流感、腺病毒和呼吸道合胞病毒感染,均会出现咳嗽、发烧等症状,应如何区分?

流感

流感在各个年龄段都可能出现,主要通过呼吸道飞沫传播,潜伏期一般为1至4天,平均为2天。

流感临床表现一般是突发高热,咳嗽、咽痛,可伴寒战,年龄较大的儿童会感到头痛或肌肉关节酸痛,婴儿可能会出现精神萎靡、不好好吃饭甚至少动等。

腺病毒

腺病毒呼吸道感染的典型症状是咳嗽、鼻塞和咽炎,另有部分分型的腺病毒可引起婴儿和学龄前儿童胃肠炎,导致腹痛、腹泻等。

腺病毒感染一般属于自限性疾病,免疫力正常的人群病程在7天左右可以自愈。

呼吸道合胞病毒

呼吸道合胞病毒是一种RNA病毒,优势病毒株每年变异,易反复感染,传染性强,主要通过咳嗽和飞沫及密切接触传播。

大多数健康的孩子感染呼吸道合胞病毒后,轻症及感染早期症状类似于普通感冒,随着病情发展,严重者会出现呼吸困难或呼吸急促、喘息、烦躁不安、食欲减退等,甚至并发呼吸衰竭、心力衰竭等。

肺炎支原体感染

支原体肺炎以发热、咳嗽为主要临床表现,在起病时表现为有剧烈的阵发性的刺激性干咳,可伴有头疼、流涕、咽痛、耳痛。

在此提醒,流感、支原体肺炎可能出现混合感染。建议适龄儿童如无禁忌,积极接种流感疫苗。

儿童呼吸道感染

是否存在多种病原叠加的情况?

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸一科主

任徐保平表示,今年呼吸道传染病的高发期较往年有所提前,如从9月底到10月初,就开始出现支原体感染高峰。另外,今年呼吸道感染的高峰持续时间比较长。

徐保平介绍,如果孩子呼吸道感染好转之后再次出现症状反复,如再次发烧、咳嗽再次加重等,可能出现了其他病原感染。“一般情况下,感染一种病原是最常见的,叠加感染的概率非常小。一旦孩子出现多种病原混合感染的情况,病情往往较重,家长应及时带孩子就医。”

冬季呼吸道疾病高发

该怎样打疫苗?

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖表示,无论是流感疫苗,还是肺炎疫苗,均应提前打,而非进入流行季节高峰再打。另外,不建议同时打多种疫苗。打了一种疫苗以后,至少间隔两三周再打下一种疫苗,因为需要观察是否有过敏反应等。

感染支原体以后

抗生素和打点滴是否会过量、耐药?

徐保平表示,支原体感染引起的上呼吸道感染大多数是自限的,即不需要治疗,不需要使用任何抗生素;而对于支原体感染引起的下呼吸道感染,即支原体肺炎,需要使用抗生素,但并非所有人都必须打点滴,大多数儿童服用口服的抗生素即可。

孩子出现呼吸道感染,家长应该注意什么?

观察孩子除呼吸道症状以外,一般身体情况是否较好,如发热退热后的精神状态:能否正常玩耍、吃饭,有无呕吐、腹泻,睡眠是否良好。一旦出现精神不好、喘息、呼吸增快、抽搐、不能进食等症

状,应及时到医院就诊。

呼吸道感染是儿童最常见的疾病,所有的医疗机构均有诊疗能力,绝大部分孩子到家附近的医院就诊即可,没有必要到大医院扎堆聚集。对于一般病情的孩子,家长如遇到困惑,或需要开药、咨询,可选择线上诊疗。

绝大部分的呼吸道感染不需要输液,服用口服药即可。

幼儿或儿童如出现以下状况,建议及时就医:婴儿,特别是三个月以内的婴儿出现明显发热;

孩子持续高热超过三天,或者咳嗽厉害,甚至影响生活作息。

如何预防呼吸道疾病?

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。此外,要注意以下几点:

养成健康的生活方式,保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼;

养成良好的个人卫生习惯;

注意保持家庭和工作场所环境清洁,室内定期开窗通风,通风期间做好保暖;

老年人、儿童、基础性疾病患者等高风险人群应尽量少去人群密集的公共场所;

一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,患者应居家休息,避免将病原传染给其他人员。

来源:央视新闻

生育医疗费用“免申即享” 津贴支付“免申即办”



“医保一站式报销,真的太方便了!”近日,蓝女士在南宁市妇幼保健院收费窗口办理生育住院医疗费结账。工作人员告知她可以直接进行医保结算,只需要缴纳个人负担的费用。蓝女士发生的生育住院费用为8177.95元,个人只需支付2247.98元,直接报销了5929.97元。在完成医保费用结算后,蓝女士马上收到短信提醒,提示其已成功申办生育津贴支付业务。蓝女士是该院第一位体验到生育待遇全程“无感”办理的参保人。

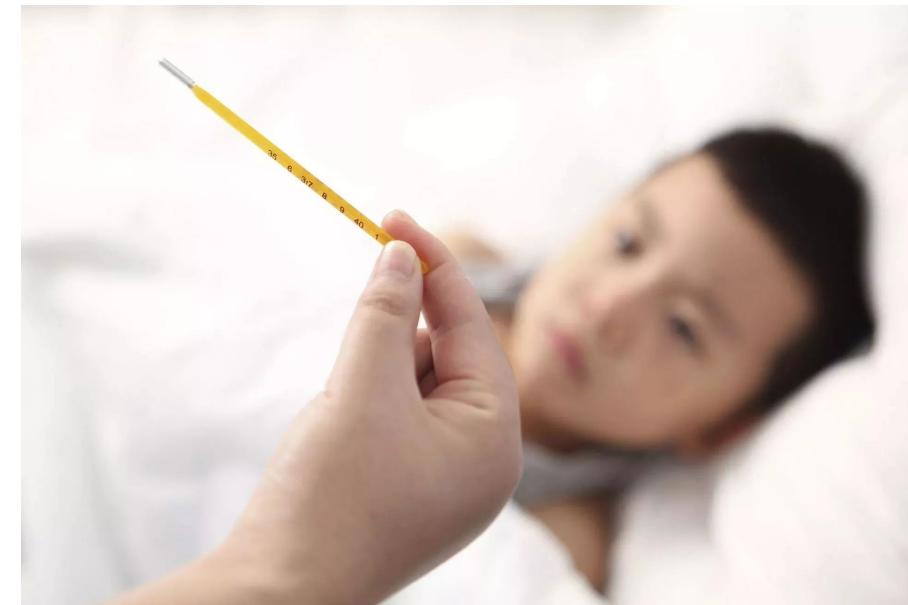
小改革服务大民生。目前,我市已实现生育相关医疗费用“免申即享”,参保女职工因分娩、流产、施行计划生育手术或诊治产科并发症,在自治区内定点医疗机构发生的医疗费用可在医院进行医保“一站式”直接结算,即时享受生育相关医疗费用报销,减轻医疗费用负担。截至今年10月底,南宁市发生职工生育医疗费用医保“一站式”直接结算8.34万人次,涉及医疗费用20201.54万元,生育医疗费用支出10470.92万元。

为方便参保群众,今年10月31日起,南宁市开

通生育津贴支付“免申即办”便民服务。参保女职工在试点定点医疗机构办理生育医疗费用医保“一站式”结算后,有关生育信息通过医保信息平台实时共享至医保经办机构。符合享受生育津贴条件的,系统自动生成生育津贴申报业务,医保经办机构经核定后,将生育津贴金额直接拨付至用人单位预留的银行账户,实现生育津贴支付免申报、零跑腿、快到账。

“南宁市开通生育津贴支付‘免申即办’便民服务的首批试点定点医疗机构有南宁市妇幼保健院、南宁市第二妇幼保健院、前海人寿南宁医院、广西医大开元埌东医院、广西医科大学附属武鸣医院、武鸣区妇幼保健院、横州市人民医院、横州市妇幼保健院、宾阳县妇幼保健院、马山县人民医院、隆安县人民医院、上林县妇幼保健院等12家,实现南宁市各县域全覆盖。”南宁市医保局相关负责人介绍,南宁市医保部门将持续以“微改革”为切入点,采取更多惠民生、暖民心举措,不断完善生育保险服务体系,让医保便民利民改革成果惠及广大群众。

来源:南宁新闻网



2023年南宁马拉松 本周日鸣枪开跑



奖牌设计别具亮点

今年是第十五届南宁马拉松比赛,赛事服装将具有代表性的南宁国际会展中心设计——一朵盛开的朱槿花作为图案,融入数字“15”,形象简洁大方,独具南宁韵味。此外,设计中融入了“绿城”字样、朱槿花图案、手绘线稿形式的建筑,以及动车等现代元素,展现了南宁的历史文化风貌和现代化都市的发展,构成了独具深厚的文化底蕴。服装背面的“咻”字,代表了运动闪电的极速感,寓意跑者日行千里。整体设计将特有的南宁文化带入到马拉松赛道中,赋予南宁马拉松更深层寓意,也充分体现参赛选手活力无限、激情澎湃、健康向上的体育精神。

本届南宁马拉松的奖牌设计也别具亮点。壮锦和铜鼓是独具特色的广西民族传统文化符号,朱槿花代表了南宁。地标性建筑南宁国际会展中心与蜿蜒的南宁母亲河邕江交相辉映,形成了与“邕”字形似的图案组合。祥云的元素寓意着吉祥和繁荣。将跑道融入设计中,更贴切地表达马拉松赛事的精神,呼应着参与者在赛道上的奋斗与拼搏。

本届赛事亮点多多

赛事以增强体质为初心,充分发挥学青会带动全民健身积极效应。本届赛事,特别邀请部分学青会火炬手、护跑手和优秀运动员代表进行领跑,突出活力性、时代性、成长性,进一步延伸扩大学青会带动青少年及全民健身积极效应,办人民满意体育,全面推动我市全民健身深入开展。

以竞赛组织为核心,赛事服务水平进一步提升。今年的南宁马拉松赛道规划遵循“江畅、水清、岸绿、景美”的绿城特色,在往届路线的基础上进行了全方位的优化。赛道充分融合我市地标性建筑和景区,兼具南宁历史人文风情,全面展示南宁城市和生态之美;同时,为减少赛事对市民的影响,组委会充分分析、研判

由广西壮族自治区体育局、南宁市人民政府主办的健智体育·第十五届南宁马拉松比赛暨第三十八届南宁解放日长跑活动(以下简称“南宁马拉松”)将于2023年12月3日举行。本届赛事总规模首次达到30000人,跑友将齐聚邕城,在绽放跑步激情的同时,也饱览靓丽的绿城美景和生态风光。目前赛事筹备工作已进入尾声。



赛事需要及居民出行需求,优化关键道路封控,最大限度降低赛事对市民生活、工作带来的影响。

以综合保障为中心,筑牢赛事安全防线。坚持“安全可控、因地制宜”的原则,落实“以面保线、整体防控、动态防控”安全管控措施。赛道全程部署了充足的安保、交警、医疗、消防力量,配备了救援物资、车辆等,赛道涉及城区已开展了社会面巡防和突发应急事件的管控,各项保障扎实到位,社会面整体平稳有序,办赛环境积极有利。

以谋划发展为重心,推动体育产业提质升级。在打造品牌马拉松赛事的同时,注重赛事与体育产业发展相结合,11月30日至12月2日在广西体育中心—北广场将举行2023南宁马拉松博览会及体育产业博览会,博览会设置主舞台,特装展区,县区、协会展示区,体育用品交易区和运动体验赛区等板块,参展商数量达到34家。通过体育产业博览会,促进“文旅体商”深度融合,推动体育产业加速发展。

赛事的筹备和保障服务

万达体育中国公司广西分公司总经理李明介绍了赛事筹备情况。为给跑者提供周到的赛道服务,努力提升赛道的舒适度和体验感,组委会在南宁市交警支队等相关部门的共同配合下,已于近日完成了赛道丈量工作,通过模拟参赛运动员的最佳行进路线,精准计算出马拉松42.195公里,半程马拉松21.0975公里以及其他三个项目的标准参赛距离,并顺利完成赛道打点工作。

此外,组委会正在抓紧完善选手服务的各项准备工作,包括赛事志愿服务、补给点的特色呈现、选手赛后智能康复等。组委会共招募了3381名赛事志愿者,

在赛时为所有选手提供存取包、检录、计时、补给站等全方位的志愿服务。在沿途赛事服务保障上,组委会贴心准备了130000余瓶矿泉水、52000余瓶能量饮料、8000斤香蕉、2000斤圣女果、2000斤砂糖桔、1990斤柚子、3000斤火龙果等补给物资。同时,还将在全程34.3公里处及半程17.5公里处投放油茶、酸嘢、蛋黄酥等南宁特色美食,只为给来到“首府第一马”的选手提供最具南宁特色的赛事服务。为进一步强化赛后服务,在完赛区为选手们设置了恢复冰池区、智能机器人康复、赛后恢复拉伸、按摩等服务,力争为所有选手带来最佳的参赛体验。

丰富的系列配套活动

为营造良好的赛事氛围,组委会开展了丰富的系列配套活动。目前已顺利完成南宁马拉松预热跑;开展官方训练营活动,为选手科学备战南宁马拉松、交流跑马经验提供了平台。近期,还将陆续开展“马拉松进校园”“马拉松博览会”“南马线上赛”等配套活动,号召广大市民积极参与到全民健身的行列中来,持续打造今年南宁马拉松的影响力。

健智体育·第十五届南宁马拉松比赛暨第三十八届南宁解放日长跑活动将全力以赴、通力合作,打造一场安全、精彩、圆满的体育盛会,呈现一场运动激情与城市魅力相融,跑者体验与社会反响俱佳的体育狂欢!

记者:陈书钦 覃历 张显周舟

良庆区采取措施 防止违建反弹



近日,良庆区政府组织城区整治“两违”办、城管局、大沙田街道办等相关部门组成执法队伍,出动机械,对东风路与红玉路交叉路口旁违法建筑进行拆除。

该处空地为政府收储用地,老洋坡10队村民私自将地块租给经营户用于经营汽车维修、销售建筑材料等

业务。当事人在没有提供任何相关审批手续的情况下私自搭建简易棚房,面积约200m²。在拆除工作开始之前,城区城管执法部门及街道工作人员已多次到现场核查、制止,做好宣传解释工作,最大限度取得居民对拆违工作的理解和支持,使拆除工作得以顺利开展。

为进一步巩固工作成效,下一步城区将加大巡查力度,对违法建设行为早发现、早制止、早处理,及时将违法行为消除在萌芽状态,防止违建反弹,从源头上杜绝违法建设行为。

通讯员:何英兰

广电总局: 有线电视终端系统默认设置 应为“开机进入全屏直播”

国家广播电视台总局日前发布了《有线电视业务技术要求》等三项广播电视和网络视听行业标准的通知,要求有线电视终端应提供“开机进入全屏直播”和“开机进入突出直播频道的交互主页”两种“开机模式”选项,系统默认设置应为“开机进入全屏直播”。

根据相关通知,有线电视智能机顶盒开机过程所需时间应不大于35s。有线电视运营机构在提供直播频道和时移电视、频道回看、视频点播等有线电视业务时,应确保界面简洁友好、操作方便快捷、节目优质传输。

相关通知对互联网电视终端接入人可正常使用带宽不低于100Mbps的情况下,节目播放响应时间作出规定。要求点播节目从点击节目播放至出现第一帧的响应时间宜小于2s,应不大于3.5s;节目暂停/播放、快进、快退等操作响应时间宜小于2s,应不大于3.5s;退出节目播放返回播放前页面的响应时间应小于1s。

来源:新华社

说法



义务帮工出意外，风险责任谁来担？

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。



超劳务范围无偿帮工时受伤 受益人应予以相应赔偿

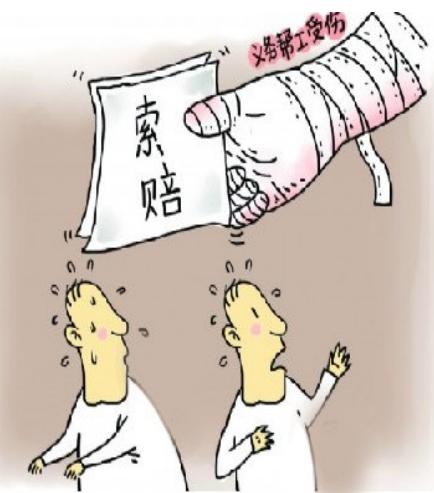
2019年10月，刘某承包北京市顺义区某烤肉店的装修工程，安排其表弟李某任现场负责人，另将电工工程分包给朱某，朱某又雇佣电工王某负责具体的电路安装工作。施工现场，因李某需要加装网线便让王某顺手帮忙在墙上打个洞。王某在打洞时，墙里的钢筋卡住了电锤，电锤后端打到其眼睛，致王某眼眶内壁骨折。王某认为其是在好心帮忙时受伤，便将烤肉店装修工程的总承包人刘某起诉至法院，要求赔偿医疗费等费用。

顺义法院经审理查明，王某受烤肉店电工工程承包人朱某的雇佣，负责走线、铺线管、线槽等电工基本施工，劳务费用为9个小时400元，光纤打洞并非其施工范围。事故发生当天，李某作为现场负责人，请求王某帮忙为店面加装网线

而打洞，该施工内容非王某的施工范围，属于义务帮工范畴。李某系涉诉烤肉店装修工程的承包人刘某的雇佣人员，其让王某帮工的行为系履行职务行为，因此王某与刘某之间形成了义务帮工关系，故应由刘某对王某承担赔偿责任。法院最终据此判决刘某赔偿王某医疗费等费用共计2.8万元。

【法官讲法典】

本案中，王某虽与电工工程承包人朱某之间构成劳务关系，但其施工范围并不包括光纤打洞，因此王某的打洞行为属于义务帮工。因王某自愿、无偿打洞行为的最终受益人为刘某，故被帮工人刘某应对王某的受伤承担相应赔偿责任，其雇主朱某无需承担责任。



帮工找来的帮工因登高摔伤 赔偿责任需综合确定



2021年4月，孙某家翻盖新房，需移除电箱及屋顶上的线路，孙某找到了本村电工秦某帮忙。施工当日，孙某还叫来了邻居张某一同到现场查看是否涉及张某家线路。张某

查看后发现并不涉及自家线路。秦某因年事已高、腿脚不便，便请求张某登梯帮忙拆解屋顶电线。不料，张某在拉拽电线过程中从梯子上落下摔伤，造成右脚跟骨粉碎性骨折。

张某认为是秦某让自己帮忙才导致自己受伤致残，秦某作为直接受益人、孙某作为最终受益人均应当承担赔偿责任，于是将二人诉至法院，要求连带赔偿医疗费、伤残赔偿金、精神抚慰金等费用。

本案中，为了孙某家拆除旧房翻建新房，受秦某邀请，张某出于邻里情谊登梯帮忙拆解孙某家电线。张某站在梯子上拆解电线时，孙某亦在现场，对于张某的帮工行为未进行明确反对或拒绝，张某与孙某之间的帮工关系即成立。顺义法院经审理认定，张某义务帮工行为的受益人为孙某，即孙某为被帮工人，应当对张某的合理损失承担责任。秦某应孙某之请求实施电工也是基于与孙某熟人关系的自愿

行为，其自身亦是帮工人身份，并非受益人，不应承担赔偿责任。最终，顺义法院判决孙某赔偿张某医药费等各项费用合计19万余元。

【法官讲法典】

义务帮工关系的建立，不需被帮工人以积极、邀请的方式作出，只要其对义务帮工人事实上的帮工行为不明确反对或拒绝，帮工关系即成立。因此，在本案中，虽不是房主孙某向张某提出的帮忙请求，其因对于张某的帮工行为未进行明确反对或拒绝，也导致二者之间帮工法律关系的成立。本案的争议焦点不仅是邻居张某行为是否构成义务帮工，还有被帮工人主体的确定。具体到本案，张某帮助移走的是孙某家的电线，其目的是为了孙某家顺利拆除旧房翻建新房，故张某帮工行为的受益人是孙某。因此，孙某应为张某的损害承担赔偿责任。



帮工时遇车祸且第三人无力赔偿 被帮工人应适当补偿

2017年7月，白某参加毛某父亲的吊唁过程中，毛某聘请的厨师王某请白某帮忙一起托运冰柜。不料王某驾驶车辆运送冰柜期间与第三人相撞发生重大车祸，导致白某受伤瘫痪。2017年、2020年，白某曾两次以交通事故责任纠纷为案由将厨师王某、第三人起诉至法院，索要赔偿款项共计15.9万元，但因二人没有履行能力，上述两案于2021年执行终结，尚余4.3万元未得到赔偿。

白某认为自己是在为毛某帮工过程中遇到的车祸，毛某对自己受伤也有责任，遂将毛某起诉至法院，要求毛某对自己进行一定经济补偿。案件审理过程中，毛某辩称白某的人身损害并非由自己造成，应由第三人承担，拒绝承担责任。

司法解释规定，帮工人在帮工活动中因第三人的行为遭受人身损害的，有权请求第三人承担赔偿责任，也有权请求被帮工人予以适当补偿。被帮工人补偿后，可以向第三人追偿。本案中，为了毛某家办丧事所需，白某无偿提供帮

助，与毛某之间形成了义务帮工关系。白某因第三人侵权遭受人身损害，法院已经作出生效判决认定了侵权人的赔偿责任。白某申请执行后，截至该案法庭辩论终结之日，厨师王某与第三人均未全部履行判决义务，因无可执行财产已经终结该执行程序。现白某主张由被帮工人予以适当补偿的诉讼请求，于法有据，法院遂根据帮工人损害程度、被帮工人经济状况、被帮工人受益程度等因素酌情确定补偿数额。最终，法院判决毛某适当补偿白某2万元。

【法官讲法典】

司法实践中，因第三人实施侵权行为致使帮工人人身权益受到损害的案件中，往往存在实施侵权行为的第三人无法确定主体、失踪难以找到，或是第三人缺乏赔偿能力的情形，使帮工人无法得到有效救助。在此情况下，帮工人有权请求第三人承担赔偿责任，也有权请求被帮工人予以适当补偿。在这里，被帮工人的补偿责任在



性质上为公平责任，“适当补偿”的范围要考虑被帮工人的受益情况、第三人的赔偿情况、帮工人的损害情况等各方面的因素综合确定。

看旧时巷陌 品城市历史

邕城这些老街每一条都是故事(一)

繁
华。
都。
的多处会馆，那些保
留下
手工业的老街小巷，还有不断
改造的商业新街，都在向人们
诉说着这个城市曾经和现有的
繁华。南宁古称邕州，直到东晋
时期，才有了县的建制。然而
由于地处守卫南疆安寧的重要
位置，优越的地理环境给城市
带来了繁荣。自明清以来，买
卖兴旺，商贾云集，广东、两湖、
安徽、江西、福建等外地客商纷
纷进驻南宁经商贸易，使南宁
成为中国南方商业鼎盛的名
都。至今还存在邕江边街道上
的多处会馆，那些保
留下
手工业的老街小巷，还有不断
改造的商业新街，都在向人们
诉说着这个城市曾经和现有的
繁华。

攘攘的老街，它是这座城市
精神脉络，印刻着当地独特的
人文历史和时光的痕迹，承载
着几代人的烟火气息，它们有
着相似的繁华，却诉说着不同
的故事。

每座城市都有一条熙熙

攘攘的老街，它是这座城市

精神脉络，印刻着当地独特的

人文历史和时光的痕迹，承载

着几代人的烟火气息，它们有

着相似的繁华，却诉说着不同

的故事。



南宁步行街是本世纪初才由兴宁路和民生路的一部分商业街道改造而成，而兴宁路和民生路都是南宁最古老的街道之一，与解放路合称为南宁三大老街。

兴宁路、民生路是南宁市传统的商业街。兴宁路原



一条富有上进心的百年老街

为清代的考棚街和城隍庙街，1929年改造扩建后取现名；民生路原名仓西门大街，曾是南宁最繁华热闹的商业街区，有旧中国三大银行的分支机构，还有许多出名的老字号，如万国酒家、海天饭店、三和馆、一新理发店、新生园冰室、亨得利钟表店、邕南旅馆、大南戏院等，至今遗留着众多富有岭南特色的骑楼。

清末前，南宁城内、城外是有区别的。城内建筑主要是衙门和学府，商品贸易基本置于城外。从1927年后才陆续开辟兴宁路、仓西门大街和德邻路（今解放路）。直到此时，南宁才有“骑楼”和坐商。这些商号多为广东、福建人经营，商店门面装饰均受沿海城市风貌的影响，比较突出的是在建筑表面上，如正面山墙、窗口和阳台均可看到中西结合的花色、图案。

新中国成立后，兴宁区一直是南宁市的主城区，好几十年间，南宁人说“上街去耍”，指的就是到兴宁路一带逛街。那时的兴宁路是一个大集市，有卖猪肉、卖青菜的，也有卖日用小百货的，还有饮食店、理发店、豉油铺、药店、文具店、糖烟店、棉布店等，街道上还挤满了

卖小吃、烧烤的摊子。兴宁路不算宽敞，但整天熙熙攘攘，车水马龙。

2001年，步行街改造完成，共有大商铺220个。建成后，规范管理了，车辆不能进出，街上店面变得金碧辉煌，卖的货物也上了档次，北京、上海、广州出现的品牌步行街也马上出现。逛步行街逐渐成为了南宁人的生活习惯，踏着青石板，走在古老的骑楼下，惬意地闲逛一间间风格各异的商店，尤其是满街的服装店，引诱得女孩子没钱也要三天两头来转一下。

2008年步行街又一次迎来了拆迁改造，拆迁范围主要是兴宁路、民生路、朝阳路围合的地块。一年后，一座集现代风格与岭南骑楼风格于一身的新商城“西南商都”于原地崛起。

在步行街繁华的商铺后面，仍然住着二百多户“老南宁”。他们从祖辈起就在这里居住，亲眼目睹了兴宁路的巨大变化。老街拆除重建，难免都有一种难以割舍的情怀。但是，如同他们的祖先看着兴宁路、民生路建起，他们也将看着古老的兴宁路延续着城市的历史，延续着往昔的繁荣。街道和人一样，需要不断前进。

李宗仁曾以自己的名字为它命名

解放路在人民路附近，南北走向。南端与民生路相接，北端穿过镇北桥与华强路相会，全长400多米，宽20多米。1934年元月，广西南宁市德邻路（今解放路）举行落成典礼，当时的军政要人李宗仁（字德邻）和夫人郭德洁女士出席了剪彩仪式。德邻路的前身叫沙街，李宗仁之所以愿意用自己的字来给这条路重新命名，是因为民国十年（公元1921年）孙中山先生来到南宁时曾在建于这条街上的南宁商会礼堂发表过讲演。而李宗仁也希望通过自己的影响，以促进街市商业的繁华。果然，德邻路凭借着李宗仁的名声，很快就吸引来各路商家，变得热闹起来。路上的商店有经营洋纱的孔德记和孔怡记、洋杂百货店宝光、钱庄雷元记、和春五金剪刀店、一鹗酒楼、安行纸店、大盛祥等，成为了南宁最早卖百货的街道，众多年百年招牌见证了南宁的商业史，奠定了今天解放路的基本轮廓。

而南宁最有特色的文馆文化，在解放路上也集中地体现出来。解放路的会馆保存完好，其中最有名的就是新会书院和两湖会馆。

新会书院是保存得最好的前清会馆，它除了具有商务及同乡聚会、议事的功能外，还可作为学堂，供新会商人的后代上学读书。这座建筑三进二廊，占地750平方米。门楼高昂，气势傲人。中厅后厅，开朗宽阔。厅与厅之间，有天井相隔，两侧还有两条坦荡的长廊。墙壁均为青砖清水墙，而所有木构件均为大型枧木。每进正脊、门楼正面半墙及梁架皆雕刻精美的人物、戏剧故事图案。

当年广东商人在建设会馆时的认真劲令人难以置信。所用石料，

每人每天只能凿一条，不能多凿，以此来保证达到精雕细刻的要求。而他们所用的材料，均从广东本土用船运来。

当时南宁人见了无不嘲笑他们的愚笨，广西作为山区，石材和木材多得很，何必舍近求远？后来才慢慢明白，广东人并不愚笨，他们派船从广东把材料运来之后，并非空船而归，而是顺便将从左右江龙州、田阳、都安等地收购回来的八角、茴油、纱纸等大量货物运回广东贩卖，可谓一举两得。

解放路上的董达庭商住楼，是见证晚清时期过渡到西洋建筑的一座“活化石”，全国仅存唯一的一栋。它的建筑形式、材料、做法都与清代建筑有区别，很是洋气，大梁用的是美国洋松，船运回来的进口货，在古建筑史上也是一个里程碑。

南宁在改造旧城时非常注意保护历史文化，立法将一些传统街区列入重点保护范围，使一些老街和古旧建筑得到了较好保护。解放路上留下的这些会馆，就因此得以存留下来，让后人可以一窥南宁的历史痕迹。



解放路

栗子焖饭

材料:大米,腊肉,香菇,板栗,茄子,盐,生抽,蚝油,香油。

做法:

- 1.大米洗净放入锅中,加入适量水。
- 2.腊肉、香菇、茄子切丁,与板栗一同放入锅中。
- 3.将盐、生抽、蚝油、香油倒入锅中,搅拌均匀,电饭锅用煮饭模式煮熟即可。



番薯栗子糖水

材料:番薯2个,栗子适量,冰糖适量,红糖适量,姜少量。

做法:

- 1.生栗子洗净切十字花刀,煮熟。煮过的栗子剥去外皮。
- 2.番薯去皮切成块,姜去皮拍扁。
- 3.锅中加入适量水,放入栗子、番薯和姜,大火煮开后转中小火,煮10—15分钟,直到番薯熟透。
- 4.最后加入红糖和冰糖调味,糖融化即可。



冬季板栗最滋补



红烧栗子鸡翅

材料:鸡翅,栗子,啤酒,冰糖。

做法:

- 1.生栗子洗净切十字花刀,煮熟。煮过的栗子剥去外皮,让果肉尽量完整。
- 2.鸡翅洗净,沥干水分,在热油中煎一分钟,煎至两面金黄。
- 3.锅中加啤酒没过鸡翅,放入冰糖、板栗、少许盐。
- 4.大火烧开,小火收至汤汁浓稠即可。



冬季是养肾的好季节,香味美的栗子不但是上佳美食,还是补肾益气的『补药』。栗子的药用功效从古至今一直为医家推崇,唐朝孙思邈认为栗子是『肾之果也,肾病宜食之』。栗子有『千果之王』的美称,适用于肾虚所致的腰膝酸软、小便多和脾胃虚寒引起的慢性腹泻,也能强筋健体。传统中医认为栗子味甜、性温,主要功效为养胃健脾、补肾强筋。

今天小编为大家推荐几款用板栗制作的美食,大家一同分享这份冬季的甜蜜。

南瓜栗子粥



材料:南瓜适量,栗子15颗,小米适量。

做法:

- 1.南瓜去皮切成小块,水烧开后下南瓜大火煮10分钟。
- 2.将栗子煮熟,用刀背拍碎加入锅中,同时加入小米。
- 3.小火慢慢熬半小时,至粥黏稠即可。

红烧栗子鸡翅

材料:鸡翅,栗子,啤酒,冰糖。

做法:

- 1.生栗子洗净切十字花刀,煮熟。煮过的栗子剥去外皮,让果肉尽量完整。
- 2.鸡翅洗净,沥干水分,在热油中煎一分钟,煎至两面金黄。
- 3.锅中加啤酒没过鸡翅,放入冰糖、板栗、少许盐。
- 4.大火烧开,小火收至汤汁浓稠即可。



南宁市首创儿童乐园

位于南宁市兴宁区昆仑大道的首创儿童乐园,提供各种亲子活动和游戏,让家长和孩子度过愉快的时光。“勇攀高峰”由网状攀爬和滑梯组合而成,充分激发孩子们的攀爬天赋,来这里挑战自己的体能和勇

气,突破心理极限,激发智慧和潜能;“彩虹滑道”为可以飞起来的巨长滑道,波澜起伏宛如鲜艳的彩虹,孩子们从高处飞奔而下,动感十足。



南宁市马山县小都百旅游景区

小都百景区位于南宁市马山县古零镇乔老村,距南宁市区120公里,离马山县城10公里,交通十分便利。景区以“山水映农家,诗画小都百”为主题,村中民居大多白墙灰瓦,外墙描绘着水车、壮锦等富有壮族特色的文化元素,窗框、窗套采用朱红色涂料,结合“水车之乡”特色,雕刻成祥云流水、浪花飘卷的花纹。

小都百屯以生态建设为主线,全面打造星级农家乐,将小都百综合示范村划分为观光农业园、风情百家园、水车园、江亭园、百乐园、百香园等6部分,在河岸设计亲水平台、休闲健康步栈道和环河、环山自行车道、景观亭等,呈现出江南水乡的风貌,是南宁最具代表性的乡村旅游区之一。

南宁AAAAA景区 又添新成员

近期,广西壮族自治区文化和旅游厅发布了2023年国家AAAA级旅游景区名单,南宁有6个景区入围。分别是:南宁市上林鼓鸣寨度假景区、南宁市邕州古城景区、南宁市首创儿童乐园、南宁市文化旅游艺术园、南宁市中华茉莉园、南宁市马山县小都百旅游景区。

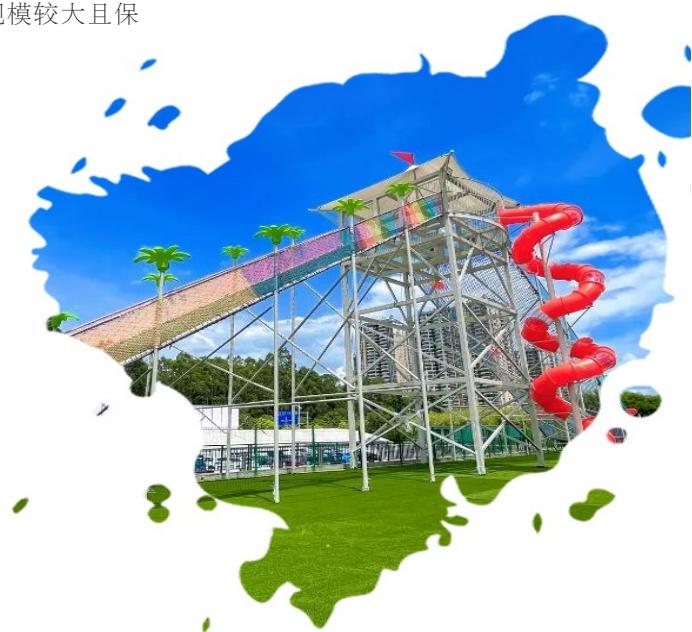
南宁市上林鼓鸣寨度假景区

鼓鸣寨坐落于南宁市上林县,大明山南麓,处在巷贤镇长联村中,环山而建,四周山水环绕,宛若一颗翡翠镶嵌在山间。

寨子的建筑风格独特,大部分是清代和民国时期修建的夯土房,夯土房依山而建,相互连接,经历了百年的风雨洗礼至今仍保存完好,成为广西地区规模较大且保

存完好的清代建筑群。

漫步寨中,历史痕迹随处可见,墙头上的红油字依然清晰,展示着过去的辉煌与荣光。鼓鸣寨村中约有120座民居,每一座都承载着岁月的沉淀和居民的情感,这里就像一个真实的历史博物馆。



南宁市中华茉莉园

中华茉莉园建于2007年3月,园区坐落于横州市校椅镇石井村连片茉莉花基地,这座园林以其丰富多样的茉莉花种植而闻名。每年春夏两季,园内茉莉花盛开,芬芳四溢。游人步入园中,会被绚丽多彩的花海所包围,仿佛进入了一个梦幻般的花园。在这里,可以欣赏白色、黄色、粉色、紫色等不同品种、不同花色的茉莉花,漫步在茉莉花的芳香中,感受宁静与和谐。

中华茉莉园分为茉莉花品种展示区、茉莉

花文化展示区、茉莉花游乐区、茉莉湖生态湿地观光区、茉莉花养生休闲度假区、茉莉花(茶)生产加工示范区、茉莉花和茶叶销售商贸购物区等7个区域,是集生产、加工、销售、科研、文化、观光和旅游以及新农村示范建设等于一体的现代花卉产业综合园区,是广西具有主题特色的旅游精品景区,为横州市农业特色优势产业发展树立了标杆。





为何猫从高处掉落总能四爪着地?

让物理学家来解答

2018年,美国纽约市有一则神奇的新闻:一只猫从公寓楼32层的窗户跌落,摔到了柏油马路上,令人震惊的是,高空坠落虽然让它肺部塌陷、牙齿碎裂,却毫无性命之忧。这只猫在兽医诊所治疗了两天后就安然回家了。

胡椒一样向相反方向转动,这样它们的后爪也能够刚好朝向地面。通过这种方式,猫总能够成功地四爪着地——而且没有违反任何物理学定律。

多高处跌落能幸存?

物理规律表明,物体从越高处跌落,受到的冲击力就越大。但20世纪80年代的一项研究发现了不同寻常的规律——至少对猫而言是这样。在这项研究中,两位纽约市的兽医描述了1984年6月到11月之间发生的132起猫咪坠楼事件,它们几乎都从差不多32层楼高的地方掉落,90%的猫都存活了下来。

当这两位兽医记录猫的受伤情况时,得出了一个令人惊讶的结论:从7层楼高度以下坠落,猫受到伤害的严重程度会加重,但从7层楼高以上坠落,它们的伤势似乎有所下降。换句话说,从6楼跌落反而比从11层楼跌落更危险。

看起来猫再一次向物理规律发起了挑战。猫从越高处落下,它被地球重力加速的时间就越长,因此它下落的速度应该越来越快,直到最终落地。突如其来的影响可能会造成它们的骨头断裂、肺部塌陷甚至其他更糟糕的结果。理论上,越高处跌落,这个结局会越糟糕。

然而,如果这样考虑猫的自由落体运动,就忽略了空气阻力的影响。毕竟,猫不是在真空中,而是在空气中移动,而空气可以减缓它们的下落。事实上,在猫下落时,有两种方向相反的力作用在它身上:重力和摩擦力,其中摩擦力会使它减速。

在没有空气阻力的理想情况下,重力的计算很简单,只需将猫的重量和重力加速度相乘就好。而空气阻力取决于物体在空气中运动的横截面积、阻力系数、空气密度以及下落物体的速度。在开始下落时,猫的速度为零,所以只有重力引起的加速度作用于它,但随着速度不断增长,与重力方向相反的摩擦力就会产生。因此,为了确定动物的具体运动,必须计算它受到的合力(重力和摩擦力),而合力的大小就决定了物体的加速度大小,以及方向。

猫猫坠落的速度极限

但倘若猫快速下落一段时间后,它的速度增长到摩擦力大小与重力相抵,这会导致猫受到的合力变为零。当然,加速度也会变为零。而不再加速意味着:猫下落的速度不会再增长了,它达到了自己下落速度的极限。

你可以很容易地计算出这个最终速度,或最高

速度限制。因为最终速度是在摩擦力和重力大小相等的情况下产生的,在这种情况下,这两个力相互抵消,一个下落的物体以恒定的速度向地面坠落。

假设一只猫重4千克,长约50厘米,宽15厘米。根据这些参数,再将猫视为圆柱体,我们可以计算出动物的横截面积为0.075平方米。最终,可以推算出这只猫的最终速度是32.68米/秒,相当于每小时不到120千米。在100米的下落高度上,猫的速度已经达到了每秒30米。因为人们已经观察到猫从更高的建筑物上(比如从32楼)摔下来后还能存活,所以它们应该可以在最高时速120千米的撞击中存活下来。因此,从理论上讲,这些动物或许从任何能想到的高度摔下,都能活下来。

幸存猫偏差?

但这种猫下落速度极限的计算,并不能解释纽约兽医的观察结果:为什么猫从7楼或更高的楼层摔下来比从更低楼层摔下来存活的概率更高?毕竟低层摔下来的速度会更低,冲击力也更小。一种解释与动物的经验有关。

当猫从较低的高度坠落时,它会在短时间内处于失重状态。因此,它会本能地把腿伸到身下,四肢着地。然而,在高处坠落时,这种策略就会失效:由于动物的体重分布不均匀,将腿伸到下方对齐会导致严重的伤害。

而这种差异或许可以解释为什么在7楼以下,存活率下降,而更高处坠落,摩擦力在下落过程中变得明显。兽医推测,这样猫就不再有摔倒的感觉,它会感到放松,不会伸展它的腿。它的重量分布会更均匀,着陆也会更平稳,因此生存的几率更大。

但对于这一现象还有一个更简单的解释——尽管这对动物爱好者而言,会有些沮丧。兽医的发现可能反映了所谓的生存者偏差:如果一只猫从高处摔下来,当场死亡,主人可能不会费心去兽医诊所。因此,未报告的死亡数量可能高于医疗人员记录的死亡数量。

来源:环球科学公众号



令人不解的神奇现象

类似的猫从高处坠落却未伤及性命的新闻,曾多次被媒体报道,也由此诞生了“猫有九条命”的传说。很多年来,不同学科的研究人员一直在试图理解:猫为何有如此惊人的生存技能?

然而,在十九世纪末,起初令物理学家感到困惑的并不是猫从令人晕眩的高度跌落,难住他们的是猫在落下时身体绕轴旋转、最终四肢落地的一系列测试照片。这些照片显示:一个人抓着猫的腿,让它背部朝向地面,松开手后猫会向下坠落。猫在空中飘着的前半程,身体上下颠倒、后背朝地的,但后半程的照片上看起来好像违反了物理规律,这只猫翻了个身,最后四爪着地。

违反物理学定律?

我们在日常生活中同样能观察到猫可以在空中旋转。根据角动量守恒定律,最初没有旋转的物体,在没有外力作用下,是绝对不可能自己转动起来的。因此在很长一段时间里,人们都以为猫在空中旋转的动量,来自它们跌落时将自己推离所在平面时施加的力。然而,一系列测试照片展示的恰恰相反:起初猫径直地掉下去,接着它竟然设法以自身为轴转动了一圈。这怎么可能呢?

许多科学家都曾努力解释过“猫猫坠落”现象,甚至包括电磁学之父詹姆斯·克拉克·麦克斯韦,他做了一系列让猫从不同高度(包括从敞开的窗户)落到床上和桌子上的实验。但直到1969年,这个谜题才被揭晓。

事实证明,我们对猫身体的观察还不够仔细,它并不像我们想的那样——在半空中开始旋转的一个圆柱体。如果仔细观察,你或许会发现,在猫下落的过程中,它的上半身和下半身是朝不同的方向旋转的,这就保证了整个过程中的角动量守恒。这有点像胡椒研磨器,猫的身体分成两截,分别沿不同方向转动,这样整体的角动量变化为零。

但是猫是如何保证自己四爪着地的呢?事实上,猫就是个“物理学大师”!它们充分利用了经典力学的物理定律:通过把前爪放到贴近身体的地方,像花样滑冰运动员一样减小转动惯量,上半身以自身为轴快速地旋转;而对后腿,它们的行为正相反——伸展后腿,尽可能增加转动惯量。如此一来,当它上半身转过一个较大的角度时,后腿沿相反方向只需要转动较小的角度(幸好猫有着无比灵活的脊柱)。

一旦猫的上半身处于正确的姿态(也就是头朝向地面),它就可以伸展前爪,收紧后腿然后开始像研磨

“蹭老式”学习走红,老年大学为何“圈粉”00后?

近来,老年大学在年轻人中走红。在中老年教育名额有剩余的情况下,允许年轻人报班学习,不仅有利于充分利用教育资源,年轻人与老年人一起上课也有利于年龄互补,满足双方需求。专家呼吁,相关部门应关注到年轻人的业余学习需求,打造更多针对性服务,帮助年轻人丰富精神生活。

“23岁报了老年大学,少走40年弯路。”今年9月,2000年出生的张子玉给自己在老年大学报了瑜伽和油画两门课程。她将上课感受分享到社交平台后,引来众多关注。

近来,老年大学在年轻人中走红。有人因为课程实惠,一口气报了好几个老年兴趣班;还有人与父母在老年大学成了同学。

有质疑的声音表示,一直以来老年大学学位“一座难求”,年轻人的加入会抢占老年人资源。专业人士认为,年轻人能否上老年大学,关键看是否符合相关规定和学校定位。如果一所老年大学明确是专门为老年人提供服务的,就不鼓励年轻人报名。如果符合要求,年轻人与老年人一起上课有利于年龄互补,满足双方需求。



低成本兴趣班吸引年轻人加入

在今年9月开办的地坛书市上,北京市东城区老年开放大学(东城社区学院)的秋季招生展位,吸引了不少年轻人关注。招生简章里,丰富多彩的课程,加上每学期300元~600元不等的低价费用,让不少年轻人在现场报名。

张子玉是一名美术生,毕业后在媒体从事美编工作,平时上班时间自由。在网上看到东城区老年开放大学的招生信息后,她迅速报了每周一下午的瑜伽和油画课。

张子玉说:“之前学国画,一直想学油画,没找到合适的教育机构,要么距离远,要么价格贵。”

“在老年大学上兴趣班,一学期15次课,总价比外面一些培训班一节课还便宜。花这么少的钱,既能学一项技能,又能充实生活,何乐而不为?”张子玉说。

广东的曹莹是90后上班族,她报了广东广播电视台老年大学的唱歌班。曹

莹直言,工作上的压力常让其倍感疲惫,报老年大学是想在业余时间多一些轻松愉快的体验。“班里既有20多岁的,也有70多岁的,没想到我还和父亲成了同学。”曹莹笑道。

“老年大学更正规、教师资质好,有的还是免费的。”为了能与学绘画的孩子多些交流,并打发孩子上学后的时间,80后宝妈陈娜给自己报了社区老年大学的素描课。她表示,这门课让她掌握了基本的绘画知识,在辅导孩子时更有底气,同时也丰富了她作为全职妈妈的生活。

中国老年教育学术委员会主任、金陵老年大学副校长叶南客在接受记者采访时表示,现在的老年教育已经不局限于简单的琴棋书画、唱歌跳舞,还包括健康养生术、摄影、模特、照片后期处理等,内容更加丰富,对年轻人的吸引力也越来越强。

是否挤占老年人资源引争议

一段时间以来,老年大学学位“一座难求”,有的热门课程一上线就被抢空,为何还能招收年轻人?

叶南客告诉记者,市、区县、街道、社区等政府单位开办的老年大学,有公益性经费支撑,专门为老年人提供公共服务。这些老年大学一般有年龄限制,不适合年轻人参与。

实际上,目前一些年轻人报的并非真正的老年大学,而是包含中老年教育的办学机构。还有的因为线上审核宽松,跟风报名了老年大学的线上课程。

重庆一位老年大学教育业内人士透露,正规的老年大学会有政府补贴,聘请的教师大多是大学教授或经验丰富的专业老师,因此学费低,学位常常。“一座难求”。他说:“我们学校以前允许年轻人来上学,2016年起45岁及以上才能入学”。

东城区老年开放大学管理人员张頤告诉记者,该校2008年办学后,一直对学员年龄没有限制,但早期年轻人比较少,近10年来年轻人逐渐多了起来。“今年在地坛书市的宣传火起来后,感兴趣、有意向要报名的学员已经加满了3个微信群,开班数量也比以前多,这在以往是没有过的。”

张頤说,年轻人受工作、家庭等因素影响,无法像老年人一样持续上课,因此很少有专门针对年轻人开设的公益课程。在中老年教育名额有剩余的情况下,允许年轻人报班学习,有利于充分利用教育资源。

叶南客也认为,在符合相关政策、学校规定的情况下,可以鼓励年轻人到老年大学上课,但如果一所老年大学明确是专门为老年人提供服务的,并限制了年龄,就不鼓励年轻人报名。

看重一起上课带来的价值



“现在的年轻人工作和生活节奏快,利用业余时间学习知识,活跃兴趣爱好,补充读书时期枯燥的学习体验,能有效缓解压力,丰富精神生活。”叶南客说,此外,年轻人与老年人一起学习,也有利于年龄互补,即老年人对待学习的认真态度,会让人受到感染,老年人能从青年身上获得活力。

连续上课两个月后,张子玉发现,在老年大学上课给她带来的价值远超知识价值。“老年人上课积极主动,他们在课后看到课程相关的素材,

也会分享到班级群。还有的老人记录老师上课时的范画过程,并分享出来,方便大家跟着画。上课前同学之间还会互相分享小零食,班级氛围非常融洽。”

美术专业出身的张子玉,在课上也常为老年人改改画,或帮他们调调颜色,每次老年人的诚挚感谢,都让她很感动。“在老年大学,跟老年人打交道,跟他们成为朋友,就会有被重视的感觉,这种价值感在成年尤其是工作以后,很少遇到。”

“在老年大学上课让我能真正享受唱歌的乐趣。”曹莹说,以前的报课目标是要学到高分技法,为了考试服务,心里一直带有压力。“在这里上课

的宗旨是开心,唱得不好,老师会点出来,但不会过分挑剔,没有成绩压力和考学压力,能自在地享受唱的过程。”

叶南客表示,除了老年大学,年轻人可以关注工会、妇联等系统开办的文化服务活动或学习班,此外,也可以通过网络渠道,培养和发展兴趣爱好。同时,相关部门应关注到年轻人的业余学习需求,打造更多针对性服务,帮助年轻人丰富精神生活。

来源:工人日报



本人不慎遗失南宁市荣和凤岭投资有限公司开具的收款收据一份,编号为:YLS0039959,现声明作废!

声明人:邓伟

第34集

胥枫从卫生间出来,发现有陈昕打来的电话未接,回拨过去却一直打不通。回家的路上,阿发打电话向胥枫求助,胥枫才知道霍刚被龙哥杀死,陈昕下落不明,胥枫心里暗暗发誓要找龙哥报仇。他把自己关在房间几天,最后制定了九资计划,胥枫把计划讲给顾青、孟昭时和郑华听。胥枫承认他爱王海丽,可他无法面对她,只能选择假死。萧剑劝他回国配合警方抓捕龙哥,胥枫说等到苏坤公司清账的那一天,他就能把龙哥彻底打败。

第35集

萧剑劝胥枫跟他回国自首,胥枫担心龙哥利用九资计划制造经济危机,他想和萧剑联手阻止龙哥,萧剑不相信九资计划会有那么大的杀伤力,认为胥枫是被仇恨冲昏了头脑,胥枫只好说出了自己的计划。原来,旭坤公司每隔四年做一次内部清账,届时会把所有的资金都集中到公司的服务器上,然后再打到欧洲的银行,胥枫想潜入旭坤公司服务器,利用传输过程中偏差的十秒钟把钱全部转走。

第36集

胥枫假死,王海丽来到他的坟前,向他倾诉心里的委屈,王海丽承认因为嫉妒让胥枫错过了陈昕的求助电话,她很后悔。夏冰来墓地找王海丽,正好听到王海丽的那一番话,没想到她和陈昕之间还有这一段恩怨,夏冰向她透露了龙哥并购海翔操控区域经济的阴谋,劝她慎重考虑。临走,夏冰还把自己的名片交给王海丽。王海丽回家找王振东求助,进门就听到他和司机小马的谈话,王振东想投资何冰的项目,挽救海翔于水火。

第37集

萧剑换上事先准备的西装和鞋子,苏霄突然来敲门,胥枫查到客户已经上楼梯了,就把苏霄藏起来,他迅速翻看金城的资料,强行让自己背下来。苏坤公司的元老巴颂来房间找萧剑,不但

对他搜身,还去各个房间检查一遍,苏霄假扮萧剑的女伴躺在床上,巴颂才彻底放松警惕。萧剑把旭坤公司的资料交给巴颂,拜托他调查苏坤的毒品生意和洗钱途径,答应事成之后给他公司股份,巴颂根本不相信他,萧剑用激将法劝说巴颂。

第38集

签约仪式正式开始,何冰首先发表了简短感言,借此纪念胥枫,何冰公开展示了极光计划,没想到龙哥突然出现在大屏幕上,他当众宣布胥枫还活着的消息,口口声称极光计划是海翼和海翔的融资骗局,在场所有人都惊得目瞪口呆,大家面面相觑。龙哥当场播放了胥枫在意大利的照片,记者们蜂拥而至拍摄,王振东掩护着王海丽离开。陈昕打电话向龙哥要钱重启九资计划,龙哥要亲自去现场。签约仪式被龙哥搅局,导致海翔的股票一落千丈。

第39集

夏冰不眠不休查找线索,她听说林顿带来萧剑的消息,立刻去找林顿,迫不及待想知道萧剑的近况,没想到萧剑就在她身后,夏冰又惊又喜。萧剑详细讲述了他和胥枫在意大利的经历,龙哥即将带着巨额资金执行九资计划,萧剑让曹瑞跟着胥枫去向王振东求助,只要胥枫能筹集到足够的资金,龙哥的收购计划就泡汤了,即使胥枫凑不上钱,萧剑也做了周密的安排,他把意大利使用的手机卡放在胥枫的箱子里。

第40集

阿发四处寻找龙哥,和他在楼道里狭路相逢,两人大打出手,最后两败俱伤,曹瑞带人来到现场,看到阿发和龙哥身受重伤,可现场没有陈昕的人影,夏冰继续追踪那个箱子,发现陈昕带着箱子赶往码头,夏冰亲自带人前往码头抓人,萧剑把胥枫也一起叫上。夏冰向林顿汇报此事,林顿派人前往码头堵截“龙哥号”轮船,把那条船的人全部抓获,陈昕急匆匆赶到码头的时候,才知道“龙哥号”已经被警方控制,她顿时傻眼了。

(全剧终)



杠杆

新闻综合频道

34-40集剧情



您好!

母亲大人

新闻综合频道

1-6集剧情

剧情梗概:从小与母亲丁碧云在苏北小城相依为命的丁小军,18岁考上了上海的大学,急切地想要从学校各活动中崭露头角却被嘲笑,开始以堕落的方式逃避生活。他逃课、沉迷网游、挂科,被警告无法毕业。丁小军回避母亲,直至发小胖虎出事并遇到余雅。在母亲的鼓励下,丁小军重新振作,补齐学分顺利毕业。丁小军在上海当起了沪漂,却被骗到日本经历几个月的“流浪生活”,体会到母亲不易,与

母亲在远洋电话里和解之后回到国内。2010年跨年夜,丁小军收到北京公司的录用书,而计划已久的上海之行也将如愿,他安排余雅和母亲在上海见面,想借此辞旧迎新的日子为自己飘摇的青春画上句点。但是在这一天里,丁小军两个最重要的女人都将离他而去,尤其是母亲丁碧云,被诊断出肿瘤骨转移,从此丁小军放弃了漂泊,与余雅分手回到母亲身边,母子二人开始了艰难但也温暖的抗癌生活。

第1集

丁碧云回到家里后,果然心情好了很多,他们去医院挂号时遇到了丁小军的高中同学尹怡,当初她给丁小军写情书时还被班主任点名批评过。尹怡做了护士,照顾丁碧云轻车熟路,特别是有了跟丁小军这层关系,尹怡更加热情地跑前跑后,让丁小军都觉得有些不好意思了。晚上,丁小军给主编打去电话,作出了辞职的决定,主编非常惋惜,因为丁小军马上就可以在上海落户了,可丁小军很坚定地告诉她,自己以前是风筝,妈妈的手里牵着那根线,如今,妈妈变成了风筝,如果自己再不抓紧,那根线断了,就再也找不回来了。

第2集

丁小军从小到大生活在妈妈的羽翼之下,妈妈对他越好,他的心里就越内疚,因为他不想违背妈妈的意愿,可自己又不想过循规蹈矩的生活,妈妈让他大学报考离家较近的师范学院,丁小军却向往上海大城市的生活,这样的分歧一直困扰着丁小军,最后他遵从了内心的决定,在报考志愿时,选择了上海的一所大学,但他没有把这个决定告诉妈妈。丁小军的录取通知书到了,却不是丁碧云想要的结果,丁碧云反思过后还是支持了儿子的决定,毕竟她不能陪伴丁小军一辈子,以后的路还是要他一个人去走。

第3集

丁小军出生后,傅强并没有积极改过,反而变本加厉,对丁碧云的态度也不好,还拿家里的钱出去赌,为此,两人总是吵架。丁妈妈劝说女儿结束与傅强的冷战,毕竟已经到了这般田地,纵然她心中不情愿,也只能让女儿维系好家庭。丁碧云也不想再闹下去,她抱着丁小军回家,却看到傅强与姗姗暧昧的举动,傅强当场表示他与姗姗并无出格的关系,但丁碧云却不相信,姗姗索性直接摊牌,丁碧云彻底伤心绝望,她向傅强提出离婚,一个人带着孩子净身出户,在她的这段婚姻生活里,只有儿子才是最重要的。

第4集

丁小军三岁那年,丁碧云找到了厂里的工作,为了赚钱养活他们,她可以不请假,甚至不休息都可以。丁碧云在镇上住在丁碧霞家里,常常加班,连饭都吃不上,丁碧霞担心她总是见不到丁小军这么下去不是办法。丁碧云让她放心,承诺下班后就回去看儿子,过了这段时间就不会总加班了。没想到同事说今天母亲过生日,拜托丁碧云帮忙加班,丁碧云就放弃了回去的机会。徐天没去上课,麦柯然帮他应付过去了老师的点名,但丁小军没算他出勤。徐天和老朋友聚会时说起来自小城市的丁小军,说要办一个江苏同乡会。

第5集

丁碧云带丁小军搬进了城里,离开前丁小军和外婆依依不舍。丁碧云和丁小军的新邻居是老王两口子,阿婆租给她的房子不错,从现在开始,这里成为了丁碧云和丁小军的小家。多年后丁小军一回到家就吃了整整三碗米饭,丁碧云送了他一台手机,然后就去了丁碧霞店里帮忙了。丁小军去了胖虎家,胖虎见到他很开心,还拿出给他攒了许多的美国大片。胖虎父亲帮他买了双球鞋,父子二人相处的景象让丁小军想起了傅强,没想到竟在路上遇到了他,父子俩相见丁小军微怔一下,便加快脚步走了,傅强闷头买了瓶啤酒在路边喝了起来。

第6集

徐天帮丁小军充了一千块钱饭卡,说是给他的稿费。丁小军一头雾水地被他拉去看余雅,她长得漂亮,徐天喜欢她也十分正常,徐天要丁小军帮忙给余雅写情书。丁小军觉得不礼貌一口拒绝,徐天又被叫去接受采访,有了和余雅近距离接触的机会。之后,徐天依然缠着丁小军让他帮自己写情书,徐天总是请丁小军吃饭,催他写情书的事情,还要他多观察余雅,了解她才好下笔。丁小军和余雅只见过几面,他没谈过恋爱,也没有喜欢的女生,徐天就带着他去了酒吧,但丁小军不喜欢这种地方。

第16集

亚玲继续跟卫刚闹离婚,每天一大早就出门,回避与卫刚见面,实则每天枯坐在羽毛球场回忆当年,卫刚发现却也无可奈何。几经核实,卫蓉实在找不到吴海萍和强奸犯之间的任何联系,就在调查又陷入死局时,卫蓉却意外发现,以强奸犯的血型和宗凤的血型不可能生出斯宁这个儿子。这么大的谎言到底要掩盖的是什么样可怕的真相?卫蓉再次怀疑宗凤和卫刚都在撒谎。卫蓉无法再面对这样的家庭,卫蓉向郝好提出提前举行婚礼。马东生病后,林琳细心照顾,护工们都把林琳认成了大嫂。

第17集

马东再次质疑医院,宗凤为了自证清白,更为了消除马东的疑虑,主动要求医疗调查委员会开始对吴海萍治疗手术的情况进行调查。医疗委员会正式调查,当日的值班护士董岚、值班医生郝好、主治大夫王平德和主刀医生宗凤都被聆讯,众人回溯了当日发生的情况。宗凤和卫刚也开始调查吴海萍,却发现吴海萍早就存在于宗凤和斯宁的生活中,她是斯宁小学的保洁阿姨。卫蓉反复琢磨着斯宁的身世,斯宁的生母是宗凤,那么他的生父就不可能是强奸犯。

第18集

宗凤感到吴海萍就像一个幽灵一样在潜伏在她和斯宁的生活中,宗凤不明白此人究竟是谁,跟他们有着什么样的关系。护工们虽然得知了马东的真实身份,但是大家仍然相信马东是一个好人,要给他举办欢送会。卫蓉把两个样本送去DNA鉴定中心后与郝好吃晚餐,两人又因为马东起了冲突,郝好认为马东来医院卧底调查是为了得到巨额赔偿,他不是一个好人。卫蓉带着郝好来参加欢送宴,众人对马东的评价似乎帮着卫蓉改变了郝好对马东的看法。郝好提议约马东吃饭和解,见面时卫蓉才发现郝好是要给马东介绍工作。

第19集

马东并没有去郝好介绍的公司,他开始了全新的生活。卫蓉彻底没有办法联系到马东,她很着急却不敢把秘密告诉任何人。东华护工管理中心正式成立,考试不及格的虎子却因为董岚的关系,成为了护工监督员,欺压众护工。郝好在医院分发他与卫蓉婚礼的请柬,被董岚看见,董岚打电话给郝好约他见面。宗凤在斯宁的房间里也找到了两份几年前的DNA检验报告,虽然不知道被检验人是谁,但宗凤有了不好的预感。亚玲来给宗凤送请柬,表示一旦女儿结婚,她就会离婚,把卫刚还给宗凤。

第20集

郝好半夜来到董岚家,安抚董岚,承诺等他成为东华医院的院长就会和卫蓉离婚迎娶董岚,并命令董岚想办法让宗凤退休。护工监督员虎子,拥有能给护工工作评分扣钱的权利,他虽然想秉公执法但由于之前的积怨,虎子和小北京矛盾愈演愈烈,小北京等人诱骗虎子去隐蔽处,把他打了一顿。宗凤来到医院查询当年自己生产时的病历,却发现包括自己在内的两份病例无故消失,宗凤与当时的档案管理负责人、现在的医务处处长大吵,董岚设计引卫刚、杨局等人偶遇此事,众人更加怀疑宗凤的精神状态。

第21集

小北京无意听见马东和护士长在商量如何获取吴海萍所做的检查记录,小北京决定帮助马东,偷跑去ct室偷资料,被虎子发现。而此时卫蓉正在找马东谈话,犹豫着要不要告诉马东他的身世。虎子要开除小北京,马东前去帮忙,卫蓉仗着自己的身份,想大事化小小事化了,却引来了董岚的反击,说了很多难听的话。卫蓉和父母以及郝好去试结婚礼服,董岚打电话向郝好抱怨卫蓉,郝好嫉恨于董岚酒后失言引回马东,对董岚很是没好气。而与此同时,卫蓉也在向父亲和未婚夫抱怨董岚。得知董岚是郝好一手提拔起来的,卫蓉有些吃醋。

第22集

卫蓉跟踪王平德来到了一个医疗器械公司组织的研讨会上,董岚发现来的人是卫蓉而不是马东,打电话问郝好应该怎么办?原来这是郝好的计划,



要演一出戏给马东看。郝好命令董岚继续实施计划。郝好在医院看见马东离开卫刚的办公室很是吃惊,卫刚认为马东本质上是一个好人,郝好更加感觉到了威胁。马东和卫蓉在郝好的布置下,目睹了王平德收受医疗公司贿赂的景象。董岚所说的吴海萍多做的检查,难道真的就只是王平德为了收回扣而已吗?马东怀疑。

第23集

马东找王平德摊牌,确认王平德的确是在给他演戏,而他只是受人威胁,有不得已的苦衷。马东可怜王平德,恳求王平德说出此人是谁,王平德只能说他是一个在东华能呼风唤雨的人。种种线索都把幕后黑手的人选指向了宗凤。王平德通知郝好,马东已经识破了他,而他也不再愿意帮郝好。郝好面对来找他吃饭的卫蓉心生一计,利用卫蓉对他的隐瞒,引起卫蓉的愧疚,怀疑卫蓉移情别恋马东,甚至提出分手。卫蓉不得不说出自己帮马东的原因。得知马东是宗凤的儿子,郝好大惊,并顺势同意卫蓉继续帮助马东暗中调查,且及时与他汇报。

第24集

郝好告诉卫蓉马东与宗凤的争执,并乘机煽动卫蓉怀疑宗凤,指直当年换子是宗凤和吴海萍合谋,一个是为了给孩子治病,一个是为了远离自己的羞辱,而后来吴海萍反悔,宗凤为了继续保守这个秘密害死了吴海萍。卫蓉无法接受这个假设,却又不得不同意其中的逻辑,痛哭的卫蓉恳求马东不要再查下去,马东心软,就在这时小米给卫蓉打来了电话,他发现关于吴海萍的医疗记录中有一个神秘的数据包,只有院长权限才能查看。卫蓉偷了父亲的钥匙,带着马东夜闯卫刚办公室。卫蓉求助郝好询问父亲电脑的开机密码。

第25集

卫蓉面对父母离婚伤心欲绝,亚玲嘱咐她一定要和真心相爱的人结婚,双方决不能带着半点犹豫踏入婚姻。卫蓉痛哭着要去见郝好,郝好正和董岚在一起,为了争取时间,郝好骗卫蓉他在宝华。卫蓉坐车去宝华,与拿到U盘准备去宝华见护士长的马东相遇,两人看着对方,都暗自做了一个决定。马东不愿卫蓉继续痛苦下去,更通过与护士长的交流确定宗凤是一个难得的好医生,马东决定放弃调查。卫蓉向郝好提出推迟婚礼。卫刚与亚玲离婚,在告别的时候,亚玲却发现卫刚偷留下了结婚证,亚玲更加痛苦。

第26集

马东带领城中村的朋友来宗凤课堂大闹。马东质问宗凤,宗凤气得差点昏倒,卫蓉忍无可忍,告

文旅生活频道 16-29集剧情
穿越谜团

穿越谜团

诉了马东宗凤才是他的母亲。亚玲也知道了马东就是那个被换走的孩子,并且他在不停地伤害宗凤,亚玲关心宗凤情况来找卫刚,结果却发现卫刚离婚后独自睡在办公室,亚玲大怒,这不是她离婚要的结果,她逼着卫刚去找宗凤,卫刚越来越觉得亚玲反常。卫蓉四处寻找马东不得,心思都在马东身上,郝好意识到这不是推迟婚约,而是要分手,卫蓉默认,郝好也终于感到了伤心。

第27集

亚玲独自去城中村找马东,卫刚尾随其后。马东开门,见到的人却是卫刚,卫刚表示妻子没有勇气做的事情,现在由他来完成。亚玲又来到了那个旋转木马前,回忆起当时就是在这里和吴海萍交换了孩子。卫刚把所知一切都告诉了马东,希望马东能认宗凤,马东提出了自己最后一个疑问,向卫刚展示了U盘中的内容,里面的确显示是宗凤给吴海萍开具了很多奇怪的检查。只有解决这个疑点,马东才能安心认母。卫刚在自己的电脑上果然找到了那个资料包,可是在他仔细阅读后却发现了问题。

第28集

马东调查卫刚的意外,根据发现卫刚摔倒的护工所言,卫刚真的是从楼梯上摔倒的。可是马东进一步调查却又发现卫刚办公室最后一个接入的电话是宗凤办公室打来的。马东失了方寸,无法面对卫蓉。郝好乘机对卫蓉大献殷勤,亚玲更把他当作了现在家里唯一的主心骨,极力要求女儿和郝好复合。不堪重压的卫蓉向郝好坦白,自己已经爱上了马东,她无脸在享受郝好对她的关心。郝好羞愤难当,质问卫蓉,在她最需要关心的时候马东在哪里?卫蓉约马东在父亲病房前见面,她想和马东说清楚一切。

第29集

马东在斯宁的床上梦见了吴海萍,在梦中他把心中积压的疑惑、愤怒、迷茫和对母亲的思念通通发泄了出来,而他醒来时看见守在自己床前的是宗凤。马东回城中村去找卫蓉,已经知道亚玲换子的卫蓉愧对马东,更无法接受自己有一个这样的妈妈。马东安慰卫蓉,并第一次正面表达了自己对卫蓉的感情。亚玲继续讨好郝好,希望能替女儿挽回这段感情,却遇到董岚向郝好献殷勤,董岚在亚玲面前表示自己已经开始和郝好交往。亚玲走后,郝好对董岚发怒,董岚却认为卫蓉跟他已经分手。

高尿酸会“祸害”身体多个器官!

提醒: 这6种食物, 再爱吃也要管住嘴

现在, 大家生活水平提高了, 饮食结构也发生了变化, 随之带来的一个不好的结果: 高尿酸异军突起, 已成为继高血脂、高血压、高血糖之后威胁健康的“第四高”。

《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》显示, 我国高尿酸血症约有1.77亿人。尿酸升高, 不仅可能会引发痛风, 还可能提升高血压、肾脏疾病、糖尿病甚至死亡的发生风险。因此, 降低尿酸值已迫在眉睫。

高尿酸会“祸害”身体多个器官

尿酸, 是人体内嘌呤代谢的终产物, 主要经过肾脏进入尿液排出体外。一般情况下, 人体内的尿酸生成多少, 就会排泄多少, 保持平衡。当尿酸含量超出排泄负荷, 其就会进入血液。一旦血尿酸浓度过高, 就会沉积在多处身体组织里, 引发关节疼痛、痛风(手脚趾红肿热痛)、口干、身体水肿、排尿异常等症状。

然而尿酸高的危害不止于此, 它还会威胁身体众多器官:

1. 大脑

医学研究发现, 高尿酸血症是心血管疾病、代谢性疾病、脑卒中的独立危险因素。《高尿酸血症相关脑血管病的研究进展》指出, 尿酸升高会增加脑血管疾病风险。

2. 心脏

高尿酸对血管的损伤, 也可能导致血管钙化、冠状动脉病变, 严重时发展为冠心病等心脏不良事件。

3. 血管

血尿酸浓度升高, 尿酸沉积在血管内壁, 会对血管内皮产生持久性的损害, 可能引发血管壁炎症、血管硬化、血栓等风险。高尿酸对血管的危害还可能导致高血压, 甚至增加高脂血症等疾病风险。

4. 肾脏

肾脏是尿酸排泄的主要场所, 一旦尿酸过高对肾脏形成压力, 就可能引发肾损伤, 又或是肾功能受损, 也会导致尿酸无法排泄进入血液, 容易形成恶性循环。

高尿酸血症往往和慢性尿酸盐肾病、肾结石、急性尿酸性肾病等有所关联, 同时肾功能严重受损也可能发展为肾衰竭。

另外, 高尿酸血症还可能导致肾脏纤维化, 加快肾脏硬化进程。

5. 关节

尿酸进入血液, 到达全身各处, 最容易形成尿酸盐结晶体, 沉积在关节和其周边组织里, 从而导致软骨、滑膜组织发生急性炎症、疼痛等症状。

痛风就是这种情况的典型代表, 严重时可能影响肢体运动。

这6种食物再爱吃也要管住嘴

痛风是高尿酸常见的并发症之一, 发作起来痛不欲生, 一旦确诊, 就要十分注意饮食, 这6类食物别轻易入口。

1. 酒

常见酒类每100克嘌呤总含量约10毫克, 其实并不算高, 但是酒会导致乳酸升高, 抑制尿酸排泄, 变相地造成尿酸浓度升高。

此外, 饮酒时, 往往会大鱼大肉, 增加其他食物途径的嘌呤摄入。因此, 预防痛风建议戒酒。

2. 动物内脏

每100克猪肝、鸡肝、熟鸭肝、熟鹅肝嘌呤含量分别达到275毫克、317毫克、398毫克、408毫克。动物内脏也因此被称为“嘌呤大王”, 健康人群也要控制摄入量, 痛风患者最好不吃。

3. 甲壳类食物

甲壳类食物指的是海鲜河鲜, 最常见的贻贝每100克含嘌呤414毫克, 比猪肝高很多, 龙虾、大闸蟹、皮皮虾、河蟹、牡蛎、扇贝、生蚝等食物嘌呤含量也都超出150毫克。

4. 高果糖食物

长期摄入果糖或短时间大量摄入果糖, 都会抑制尿酸肾脏排泄, 导致血尿酸升高。也有研究发现果糖摄入会增加痛风风险。

5. 老火靓汤

煲汤超过一定时间就会因浓缩导致嘌呤含量急剧升高, 就比如煲猪肉汤8小时内每100克嘌呤含量在20—150毫克, 煲的时间越长嘌呤含量越高。因此建议煲汤最好不要太久, 痛风人群也不宜喝浓汤。

6. 部分蔬菜

有的蔬菜也是“嘌呤大户”。比如: 每100克紫菜嘌呤含量274毫克, 鲜香菇214毫克、干香菇405毫克, 黄豆芽500毫克, 芦笋500毫克, 部分嘌呤含量超过肉类, 因此一定要注意。此外, 西兰花、花菜等十字花科植物会抑制尿酸排泄, 菜花、茭白、竹笋、菠菜等草酸高的蔬菜也是通过肾脏排泄, 会抢夺尿酸排泄渠道, 因此也要控制摄入量。



控制尿酸平稳, 教你4招

尿酸是人体嘌呤代谢的产物, 想要完全没有是不可能的, 但是要尽量控制尿酸平稳。想要降尿酸, 除了注意饮食, 做好这4件事也会有所帮助。

1. 多喝水多排尿

日常多喝水, 每日饮水量保持在2升左右, 如果天气炎热或工作强度大, 适度增加饮水量, 同时避免糖分摄入, 以水、茶、柠檬水为主。

还应注意及时排尿, 不要憋尿。饮水可以稀释尿酸浓度, 多喝水多排尿, 有助于尿酸的排出。

2. 远离高危因素

如果自身出现高尿酸、痛风相关症状要及时就医, 并积极控制慢性肾病、高血糖、高血压等危险影响因素, 远离疾病风险。

高尿酸患者还应注意远离会升高尿酸的食物和药物, 严格避免高嘌呤饮食, 就医时提前告知医生病情, 避免医生使用到令血尿酸升高的一些药物。

3. 适当运动锻炼

尿酸超标后, 适度运动也有好处, 可以选择太极、广场舞、散步等方式, 保持每周4—5次30—60分钟的中强度有氧运动。

不过运动期间要注意热身和水分补充。但本身患有心脏疾病的人群要注意运动强度, 如有不适, 应及时休息。

4. 注意控制体重

过度肥胖也会导致尿酸增高, 建议将身体质量指数(BMI)控制在18.5—23.9以内。肥胖人群减轻体重的过程中, 血尿酸浓度也会有所降低。

来源: 生命时报

艾滋病防治政策小讲堂

艾滋病检测结果需要告知配偶和性伴侣吗?

回答是肯定的: 需要告知。《艾滋病防治条例》关于艾滋病病毒感染者和艾滋病病人应当履行义务中明确规定: 将艾滋病病毒感染或者发病的事实及时告知与其有性关系者。因此艾滋病感染者有义务将自己的感染状态告知性伴侣, 发生性行为时采取安全措施。同时, 应建议与自己发生过性行为的性伴进行检测。

感染艾滋病会影响结婚吗?

《中华人民共和国母婴保健法》规定: 经婚前医学检查, 对患指定传染病在传染期内或者有关精神病在发病期内的, 医师应当提出医学意见; 准备结婚的男女双方应当暂缓结婚。在当前以及未来很长一段时间内, 艾滋病属于“重大疾病”。如果对于感染者在结婚登记前如实告知对方, 对方仍愿意与其登记结婚的, 民法典尊重婚姻自主, 认定婚姻有效。

如果感染者婚前不告知结婚对象需要承担责任吗?

《中华人民共和国民法典》第1054条规定, 无过错方有权请求损害赔偿。因此, 作为不如实将告知的有过错一方, 是要付出巨大经济代价的; 而且, 如果一方因另一方未告知而感染了艾滋病, 就涉嫌故意传播的范畴, 可能要承担刑事责任, 涉及罪刑包括故意伤害罪、故意杀人罪等。

发生高危行为后的咨询检测有哪些政策?

国家鼓励和支持发生高危行为后主动进行艾滋病自愿咨询检测, 也可以购买自我检测试剂进行检测。如果到医疗卫生机构, 医务人员会进行检测前咨询并进行检测, 并会对检测结果进行说明。如果到疾控中心检测, 携带本人身份证件即可, 不需要任何费用。医疗机构和疾控中心工作人员接受过专业培训, 会对检测结果保密, 不必担心个人隐私泄露的问题。

关于故意传播艾滋病有法律政策规定吗?

《艾滋病防治条例》第三十八条规定, 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人应当将感染或者发病的事实及时告知与其有性关系者, 采取必要的防护措施, 防止感染他人; 不得以任何方式故意传播艾滋病。第六十二条规定, 故意传播艾滋病的, 依法承担民事赔偿责任; 构成犯罪的, 依法追究刑事责任。《最高人民法院、最高人民检察院关于办理组织、强迫、引诱、容留、介绍卖淫刑事案件适用法律若干问题的解释》规定: 明知自己患有艾滋病或者感染艾滋病病毒而卖淫、嫖娼的, 依照刑法第三百六十条的规定, 以传播性病罪定罪, 从重处罚。目前很多地区都有对故意传播艾滋病者依法惩处的案例。





电饭锅会诱发肝癌？医生告诉你真相

电饭锅在家庭生活中使用率极高，它给人们的生活带来便利的同时，网络上也流传着不少关于它影响人体健康的消息。如有网友发布：“世卫组织呼吁：停止使用电饭锅，其或是肝病的诱因，别不在意。”“停止使用电饭锅，它或是肝癌的‘催化剂’。”……这些消息使得人们对电饭锅的安全性开始产生怀疑，那么电饭锅真的是癌症的“催化剂”吗？

使用电饭锅真的会诱发肝癌吗？

我们都知道电饭锅主要是由两部分组成，一是外壳，二是内胆。

内胆需要直接接触并加热食物，因此表面增加了涂层来提高安全性，而一般的内胆涂层主要有两种：特氟龙、陶瓷，其中使用率较高的是特氟龙涂层。

特氟龙别名“聚四氟乙烯”，俗称“塑料王”，它是以四氟乙烯作为单体聚合制得的高分子聚合物，具有较强的耐高温化学稳定性。

央视《生活提示》节目中，曾有进行一项关于“特氟龙涂层”的实验。实验证明，当温度加热到300℃时，该涂层才开始进行分解，并且产生无法被人体所代谢、具有一定的生理毒性的“永久性化物质”——多氟烷基物质和全氟烷基物质，简称PFAS。

郑州大学附属郑州中心医院肝胆胰微创外科主任季春勇表示，我们日常使用时电饭锅的温度大多在180℃，也就是说，正常使用并不会导致电饭锅内胆涂层进行分解，自然也不会给人体造成伤害，更不会导致癌症。

电饭锅的内胆涂层掉了还能用吗？

虽然电饭锅内胆涂层并不会因为正常使用时所产生的高温度而进行分解，但随着使用时间过长、清洗时清洗用具使用不当等原因导致内胆掉漆，就有产生健康风险的可能。

中国保健协会食物营养与安全专业委员会名誉会长孙树侠表示，电饭锅内胆掉漆后极易出现粘锅现象，食物长时间粘在内胆上容易糊掉，从而产生致癌物质丙烯酰胺。

并且涂层掉落后内胆就变成了“铝胆”，长期使用会使铝随着食物一同进入到人体内，导致神经系统病变，影响人体对磷、钙、维生素D的吸收，增加老年痴呆症、软骨病、骨质疏松症等疾病的患病率。

因此，中国家用电器研究院生活电器检测中心副总工张兆明提醒，若电饭锅内胆涂层大块脱落或有明显划痕，仍继续使用会影响食物的营养价值，建议应立即停止使用，更换产品。

安全使用电饭锅，这三点要牢记！

电饭锅作为常用家电，使用率很高，我们究竟应该如何安全地使用呢？对此北京化工大学博士、中国石化北京化工研究院工程师褚昱昊提出以下三点建议：

1.避免使用时间过长

电饭锅合理使用时间为1—2年，长期使用易导致内胆涂层大面积脱落，涂层脱落后的铝随着食物进入人体内会给人身体带来不小的危害。

2.避免不当清洗

清洗内胆时应避免使用钢丝球等硬质清洗材料，避免内胆温度过高时直接清洗，这易导致温度骤变而引发涂层变形加快脱落。

3.避免经常使用电饭锅烹饪酸性较强的食物

因内胆涂层可能存在一些细微缺口，酸性食物更容易将铝析出，从而迁移到食物上，随之进入人体。

电饭锅内胆涂层完好无损时可以放心使用，一旦出现脱落的情况，还是不要大意，应立即更换，以免因小失大。

来源：健康时报

怎么给手机消毒？



方法一：肥皂消毒

1.断开电源。等待手机彻底关闭后进行清洁，以免损坏内部的电子零件。如果手机之前连接了充电器，记得拔掉充电线，以免在消毒时不小心触电。千万不要在开机状态下进行消毒，以免引起短路。

2.拆掉手机保护壳。细菌有可能藏在手机保护壳背面，所以清洁手机的时候千万不要忽略了这里。清洁时手机和手机保护壳分开放，以免在清洁过程中再次交叉污染。

3.用小碗装你可以忍受的最热的水，添加1—2滴洗碗液，搅拌均匀，直到起泡。如果没有洗碗液，也可以使用洗手液。

4.将超细纤维布浸入肥皂水中，然后彻底拧干。记得，不要用纸巾或粗糙的百洁布，避免刮花手机屏幕。

5.用布擦拭手机表面，去除细菌。以画圈动作从屏幕开始擦拭整个手机。擦拭麦克风、端口和按钮时要格外小心，以免水流进去，损坏内部的电子零件。把手机



手机表层存在很多病菌，这种病菌将会带来疾病。假如非常担忧在使用手机过程中感染病菌或感染病毒，乙醇是最有效的杀菌剂。但是记牢：乙醇会慢慢毁坏手机屏幕，因此不可以常常使用。建议使用手机屏保来防止手机损伤，紫外线杀菌盒也很管用，但是价钱有点儿贵。

的前面擦干净后，再翻过来擦拭背面。

6.把手机放在一块干的超细纤维布上，轻轻地把表面拍干。一定要把所有残留在手机上的肥皂水擦掉，以免损坏手机。

7.再次将超细纤维布浸入水中，取出来拧干，擦拭手机保护壳的内部和外部，清除藏在里面的污垢或灰尘。着重擦拭十分容易滋生细菌的角落或小缝隙。

不要直接将手机保护壳浸在肥皂水中，以免损坏材质。如果你使用皮革手机保护壳，之后要记得涂抹皮革养护剂。

方法二：用酒精消毒

1.关机，拔掉充电线，这么做依然是为了避免你在清洁手机时触电。

2.拆下手机保护壳静置一旁，操作同方法一。

3.选择酒精含量至少60—70%的外用酒精，这样才能有效杀灭大部分细菌。将外用酒精和温水倒入碗里，搅拌均匀。警告：外用酒精会逐渐去掉手机屏幕上的耐指纹和防水涂层，所以不要用太多。

4.擦拭过程同方法一。但清洁手机之前，记得先洗手，以免再次污染手机。

5.如果赶时间，可以用清洁湿巾给手机消毒。选择电子产品专用的清洁湿巾，它们不会损坏手机。着重擦拭容易滋生细菌的密缝和间隙，但不要擦拭端口内部，以免损坏电子零件。专用的清洁湿巾通常能杀死手机上约99%的细菌和病毒。不过不要用伏特加、醋或氨，世界卫生组织并不认可它们的消毒作用。

方法三：使用紫外线消毒

1.在网上或电子产品商店购买紫外线手机消毒盒。确保你买的型号能够完全容纳手机并关上盖子，否则就无法有效消毒。比较各种消毒盒的功能和评论，选择最实惠的产品。紫外线手机消毒盒是一个带有短波紫外线的封闭式小盒子，可以杀死手机上高达99.9%的细菌和病毒。大概一两百块就能买到紫外线消毒盒，但是好的产品价格会更高。

2.打开消毒盒的盖子，把手机屏幕朝上放进底部。慢慢地合上盖子，以启动紫外线，开始进行消毒。手机保护壳可以保留，也可以拆下来。紫外线也能杀死手机壳上的细菌。仔细阅读消毒盒的使用指示，看看在清洁手机时是否还需要进行更多步骤。小提示：许多紫外线消毒盒都有端口，可以边给手机消毒边充电。

3.消毒盒外面有一个亮着的信号灯，表示它正在运行。让手机待在消毒盒里，不要打开盖子，这样紫外线才能有效杀灭手机表面的细菌。5—10分钟后信号灯会熄灭，表示可以取出手机了。如果在消毒期间打开盖子，紫外线会自动关闭。要是太早取出手机，可能还会有一些细菌残留在表面。

来源：生活百科

南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/12/4 星期一

00:30 政法在线 (重播)
07:00 南宁新闻 (重播)
07:25 新闻夜班 (重播)
08:20 政法在线 (重播)
08:58 假如生活欺骗了你 (40)
09:58 亲爱的麻洋街 (1)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:32 中国城市报道 (重播)
13:00 新闻夜班 (重播)
13:57 扫黑风暴 (1)
14:55 扫黑风暴 (2)
15:55 扫黑风暴 (3)
16:55 政法在线 (重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻 (重播)
21:30 杠杆 (34)
22:20 杠杆 (35)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2023/12/5 星期二

00:30 政法在线 (重播)
07:00 南宁新闻 (重播)
07:25 新闻夜班 (重播)
08:20 政法在线 (重播)
08:58 亲亲爱的麻洋街 (2)
09:58 亲亲爱的麻洋街 (3)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:32 中国城市报道 (重播)

2023/12/6 星期三

00:30	政法	线	(重	播	播
07:00	南宁	新闻	(重	播	播
07:25	新闻	班	(重	播	播
08:20	政法	线	(重	街	(4)
08:58	亲	麻	洋	街	(5)
09:58	亲	爱	洋		
11:10	宁	新闻	(重	播)
11:55	政	法	在	线	播
12:32	中国	法	城	市	(重
13:00	新闻	班	夜	报	播
13:57	扫	黑	风		
14:55	扫	黑	暴		
15:55	扫	黑	暴		
16:55	政法	风	暴		
17:30	中国	在	线		
18:00	政	市			
18:30	广	线			
19:00	新	闻			
19:35	南	闻			

2023/12/7 星期四

00:30	政法在线	(重播)
07:00	南宁新闻	(重播)
07:25	新闻夜班	(重播)
08:20	政法在线	(重播)
08:58	亲爱的麻洋街	(6)
09:58	亲爱的麻洋街	(7)
11:10	南宁新闻	(重播)
11:55	政法在线	(重播)
12:32	中国城市报道	(重播)
13:00	新闻夜班	(重播)
13:57	扫黑风暴	(10)
14:55	扫黑风暴	(11)
15:55	扫黑风暴	(12)
16:55	政法在线	(重播)
17:30	中国城市报道	
18:00	政法在线	
18:30	广西新闻	
19:00	新闻联播	
19:35	南宁新闻	
20:00	新闻夜班	
21:00	南宁新闻	(重播)
21:30	杠杆	(40)
22:20	您好！母亲大人	(1)
23:15	政法在线	(重播)
23:40	新闻夜班	(重播)

2023/12/8 星期五

00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)

7:25	新闻夜班	(重播)
8:20	政法在线	(重播)
8:58	亲爱的麻洋街(8)	
9:58	亲爱的麻洋街(9)	
1:10	南宁新闻	(重播)
1:55	政法在线	(重播)
2:32	中国城市报	道(重播)
3:00	新闻夜班	(重播)
3:57	扫黑风暴	(13)
4:55	扫黑风暴	(14)
5:55	扫黑风暴	(15)
6:55	政法在线	(重播)
7:30	中国城市报	道
8:00	政法在线	
8:30	广西新闻	
9:00	新闻联播	
9:35	南宁新闻	
10:00	新闻夜班	
1:00	南宁新闻	(重播)
1:30	您好！母亲	大人(2)
2:20	您好！母亲	大人(3)
3:15	政法在线	(重播)
3:40	新闻夜班	(重播)

18:00	政	法	在	线
18:30	广	西	新	闻
19:00	新	闻	联	播
19:35	南	宁	新	闻
20:00	新	闻	夜	班
21:00	南	宁	新	(重播)
21:30	您	好！	母	亲
22:20	您	好！	母	亲
23:15	政	法	在	线
23:40	新	闻	夜	(重播)

2023/12/10 星期日

00:30 政法在线 (重播)
07:00 南宁新闻 (重播)
07:25 新闻夜班 (重播)
08:20 政法在线 (重播)
08:58 亲爱的麻洋洋街 (12)
09:58 亲爱的麻洋洋街 (13)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:32 中国城市报道 (重播)
13:00 新闻夜班 (重播)
13:57 扫黑风暴 (19)
14:55 扫黑风暴 (20)
15:55 扫黑风暴 (21)
16:55 政法在线 (重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:20 全过程人民民主南宁人大实践
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻 (重播)
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 您好!母亲大人 (6)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

南宁广播电视台 文旅生活频道

2023/12/4 星期一

00:05	南	园	卡	宣传
00:12	宁	重	播	
00:15	晦	(萃		
01:15	晦	国		
01:27	文	录		
01:52	人	康		
07:00	全	通		
07:30	文	艺		
07:45	民	直		
08:00	旅	艺		
08:25	旅	中		
08:30	旅	文		
08:35	旅	国		
08:45	旅	公		
08:57	旅	活		
09:00	旅	宁		
09:25	旅	文		
10:00	果	国		
11:00	宁	公		
11:05	果	活		
11:10	果	中		
11:20	果	直		
11:32	果	艺		
11:35	果	物		
12:00	果	团		
12:15	果	直		
12:30	果	艺		
17:20	果	物		
18:08	果	团		
18:57	果	直		
19:00	果	艺		
20:00	果	物		
20:05	果	团		
20:30	果	直		
20:45	果	艺		
21:00	果	物		
21:05	果	团		
21:10	果	直		
21:15	果	艺		
21:40	果	物		
21:52	果	团		
22:00	果	直		
22:30	果	艺		
23:00	果	物		
23:35	果	团		
23:50	果	直		

2023/12/5 星期二

00:05 南海 (重播)
00:12 公活 (萃国录)
00:15 宁生 (康直宁)
01:15 壹文 (健南旅)
01:27 旅人 (文民族)
01:52 全文 (旅南果)
07:00 金文 (看宁城)
07:30 金文 (看宁城)
07:45 金文 (看宁城)
08:00 金文 (看宁城)
08:25 金文 (看宁城)
08:30 金文 (看宁城)
08:35 金文 (看宁城)
08:45 金文 (看宁城)
08:57 金文 (看宁城)
09:00 金文 (看宁城)

2023/12/6 星期二

00:05	南	园	卡	宣传
00:12	晦	(重播)		
00:15	南	国	学	院
01:15	晦	录	车	(重播)
01:27	壹	康	播	
01:52	文	通		
07:00	人	(重播)		
07:30	全			
07:45	文			
08:00	旅			
08:25	南			
08:30	如			
08:35	南			
08:45	壹			
08:57	晦			
09:00	非			
09:25	人			
10:00	晦			
11:00	南			
11:05	如			
11:10	南			
11:20	壹			
11:32	晦			
11:35	文			
12:00	旅			
12:15	南			
12:30	如			
17:20	南			
18:08	穿			
18:57	穿			
19:00	晦			
20:00	晦			
20:05	气			
20:30	象			

2023/12/7 星期四

00:05	南	公	园	卡	宣	传
00:12	海	活	康	学	院	
00:15	壹	宁	录	车	(重	播)
01:15	文	生	康	学	院	
01:27	人	南	通	车	(重	播)
01:52	全	城	直	旅	播)	
07:00	看	旅	宁	旅	说	话
07:30	文	民	中	园	会	宣
07:45	南	族	纪	萃	卡	传
08:00	旅	南	健	国		
08:25	果	如	直	公		
08:30	宁	南	宁	之		
08:35	生	城	城	活		
08:45	遭	遭	活	宁		
08:57	非	非	康	生		
09:00	匪	匪	直	南		

01:15	萃	院	播
01:27	国录	(重)	院
01:52	康通	(重)	学
07:00	(国旅	车	播
07:30	宝园	播	话
07:45	萃	宣	传
08:00		说	
08:25		行	
08:30		会	
08:35	国录	卡	
08:45	旅	说	
08:57	宝园	话	
09:00	萃	传	
09:25	国通		
10:00	(重)		
11:00	物		
11:05	团		
11:10	直宁		
11:20	购		
11:32	谜		
11:35	活		
12:00	宁		
12:15	空		
12:30	中		
17:20	直宁		
18:08	文		
18:57	旅		
19:00	旅		
20:00	旅		
20:05	旅		
20:30	旅		
20:45	旅		
21:00	旅		
21:05	旅		
21:10	旅		
21:40	旅		
21:52	旅		
22:00	旅		
22:30	旅		
23:00	旅		
23:35	旅		
23:50	旅		

12:15	看	南	宁	(重播)
12:30	电	视	物	团
17:20	穿	穿	购	(26)
18:08	穿	穿	谜	团
18:57	晦	越	谜	(27)
19:00	晦	生	活	(重播)
20:00	气	南	宁	站
20:05	文	象	空	国
20:30	文	旅	中	通
20:45	留	旅	直	车
21:00	南	住	艺	——非遗传承人
21:05	如	宁	手	非遗传承人
21:10	非	果	文	非遗传承人
21:40	壹	遗	国	非遗传承人
21:52	晦	城	中	非遗传承人
22:00	南	生	之	非遗传承人
22:30	全	宁	活	非遗传承人
23:00	人	民	新	非遗传承人
23:35	文	文	健	非遗传承人
23:50	留	旅	纪	非遗传承人
	住	手	通	非遗传承人
		艺	车	非遗传承人
			(重播)	非遗传承人

2023/12/9 星期六

00:05	南	园	卡	宣	传
00:12	晦	(萃	重	播	
00:15	南	国录			
01:15	晦	康通			
01:27	文	(国旅	学	院	
01:52	人	宝园	车	(重	播
07:00	旅	萃	播		
07:30	民	国公			
07:45	旅	之活			
08:00	南	中纪			
08:25	旅	宁生			
08:30	民	南城			
08:35	旅	旅文			
08:45	南	看文			
08:57	如	文南			
09:00	南	如南			
09:25	晦	如南			
10:00	非	人晦			
11:00	人	海南			
11:05	晦	南如			
11:10	文	南壹			
11:20		晦文			
11:32					
11:35					

23:50 看南宁(重播)
2023/12/8 星期五
00:05 南宁公园卡宣传
00:12 噩生活
00:15 噩南宁(重播)

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/12/4 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 叛逆者(34)
08:17 叛逆者(35)
09:09 叛逆者(36)
09:54 叛逆者(37)
10:46 叛逆者(38)
11:40 叛逆者(39)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 雪鹰(26)
13:47 雪鹰(27)
14:30 雪鹰(28)
15:26 雪鹰(29)
16:24 雪鹰(30)
17:06 雪鹰(31)
18:00 绝地刀锋(14)
18:55 绝地刀锋(15)
19:50 绝地刀锋(16)
20:47 绝地刀锋(17)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 绝地刀锋(18)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 奸细(28)
23:33 奸细(29)

18:55 绝地刀锋(19)
19:50 绝地刀锋(20)
20:47 绝地刀锋(21)
21:33 绝地刀锋(22)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 奸细(30)
23:33 奸细(31)

2023/12/6 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 奸细(1)
08:17 奸细(2)
09:09 奸细(3)
09:54 奸细(4)
10:46 奸细(5)
11:40 奸细(6)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 孤战(2)
13:47 孤战(3)
14:30 孤战(4)
15:26 孤战(5)
16:24 孤战(6)
17:06 孤战(7)
18:00 绝地刀锋(22)
18:55 绝地刀锋(23)
19:50 绝地刀锋(24)
20:47 绝地刀锋(25)
21:33 绝地刀锋(26)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 奸细(32)
23:33 奸细(33)

2023/12/7 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 奸细(6)
08:17 奸细(7)
09:09 奸细(8)
09:54 奸细(9)
10:46 奸细(10)
11:40 奸细(11)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 孤战(7)
13:47 孤战(8)
14:30 孤战(9)
15:26 孤战(10)
16:24 孤战(11)
17:06 孤战(12)
18:00 绝地刀锋(26)
18:55 绝地刀锋(27)
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(28)
21:25 绝地刀锋(29)
22:10 奸细(34)
23:05 奸细(35)
23:45 奸细(36)

2023/12/8 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 奸细(11)
08:17 奸细(12)
09:09 奸细(13)
09:54 奸细(14)
10:46 奸细(15)
11:40 奸细(16)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 孤战(12)
13:47 孤战(13)
14:30 孤战(14)
15:26 孤战(15)
16:24 孤战(16)
17:06 孤战(17)
18:00 绝地刀锋(29)
18:55 绝地刀锋(30)
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(31)
21:25 绝地刀锋(32)
22:10 奸细(37)
23:05 奸细(38)
23:45 奸细(39)

2023/12/9 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 奸细(16)
08:17 奸细(17)
09:09 奸细(18)
09:54 奸细(19)
10:46 奸细(20)
11:40 奸细(21)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 孤战(17)
13:47 孤战(18)
14:30 孤战(19)
15:26 孤战(20)
16:24 孤战(21)
17:06 孤战(22)
18:00 绝地刀锋(32)
18:55 绝地刀锋(33)
19:50 绝地刀锋(34)
20:47 绝地刀锋(35)
21:33 绝地刀锋(36)
22:20 奸细(40)
23:15 决战风铃渡(1)
23:55 决战风铃渡(2)

2023/12/10 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 奸细(21)
08:17 奸细(22)
09:09 奸细(23)
09:54 奸细(24)
10:46 奸细(25)
11:40 奸细(26)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 孤战(22)
13:47 孤战(23)
14:30 孤战(24)
15:26 孤战(25)
16:24 孤战(26)
17:06 孤战(27)
18:00 绝地刀锋(36)
18:55 上海滩生死较量(1)
19:50 上海滩生死较量(2)
20:47 上海滩生死较量(3)
21:33 上海滩生死较量(4)
22:20 决战风铃渡(3)
23:15 决战风铃渡(4)
23:55 决战风铃渡(5)

南宁广播电视台 公共频道

2023/12/4 星期一

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:10 如果国宝会说话
08:15 影像南宁
08:20 教育我来说(重播)
08:41 舞动剧场
10:23 创赢未来
10:55 舞动剧场
12:40 教育我来说
13:00 小爸妈(18)
13:45 小爸妈(19)
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 妈妈的花样年华(22)
23:10 妈妈的花样年华(23)
23:55 妈妈的花样年华(24)

13:45 小爸妈(21)
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(22)
23:10 妈妈的花样年华(23)
23:55 妈妈的花样年华(24)

2023/12/6 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(22)
13:45 小爸妈(23)
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(25)
23:10 妈妈的花样年华(26)
23:55 妈妈的花样年华(27)

2023/12/5 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(20)

13:45 小爸妈(21)
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(25)
23:10 妈妈的花样年华(26)
23:55 妈妈的花样年华(27)

2023/12/6 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(20)

13:45 小爸妈(21)
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(25)
23:10 妈妈的花样年华(26)
23:55 妈妈的花样年华(27)

2023/12/7 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(22)

13:45 小爸妈(23)
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(25)
23:10 妈妈的花样年华(26)
23:55 妈妈的花样年华(27)

2023/12/8 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(22)

13:45 小爸妈(23)
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(25)
23:10 妈妈的花样年华(26)
23:55 妈妈的花样年华(27)

2023/12/9 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(22)

13:45 小爸妈(23)
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(25)
23:10 妈妈的花样年华(26)
23:55 妈妈的花样年华(27)

2023/12/10 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(30)

13:45 小爸妈(31)
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 校园大视界(重播)
22:25 妈妈的花样年华(31)
23:10 妈妈的花样年华(32)
23:55 爱情万万岁(1)

2023/12/10 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(30)

13:45 小爸妈(31)
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 爱情万万岁(2)
23:10 爱情万万岁(3)
23:55 爱情万万岁(4)

莫道桑榆晚 为霞尚满天

自从南宁广播电视台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,今天编辑整理了部分优秀绘画作品请大家欣赏。

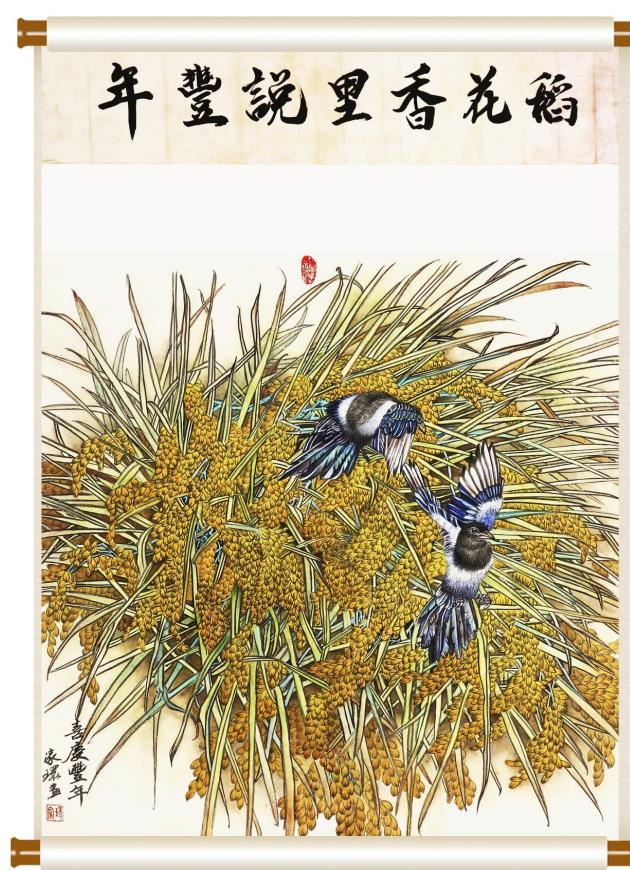
《托起明天的希望》 莫新玲



《阳光与汗水》 曾令威



《稻花香里说丰年》 莫素环



《满堂春辉嘉年华》 周学丽

