

# 南宁广播电视报

2023年12月7日

2023年第46期

总1830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

# 大雪

赏二十四节气之美

莫 负 好 时 光

冰雪运动，畅享快乐！



南宁广播电视报  
微信公众号



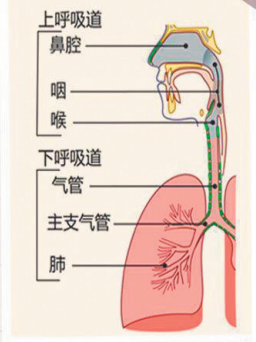
# 冬季儿童常见呼吸道疾病防治手册

## 冬季儿童常见呼吸道疾病有哪些

上呼吸道感染是最常见的类型,约占儿童呼吸道感染的90%以上

急性呼吸道疾病持续上升与多种呼吸道病原体叠加有关:

- 鼻病毒 甲流
- 呼吸道合胞病毒 支原体
- 腺病毒 偏肺病毒 博卡病毒
- .....



## 不同呼吸道疾病的症状和用药有何不同?

### 1. 流感

#### 症状

##### 轻症患者

突然起病, 主要症状为发热, 体温可达39°C-40°C  
可有畏寒、寒战, 多伴头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状  
常有咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞、恶心、呕吐、腹泻等

##### 重症患儿

病情发展迅速, 体温常持续在39°C以上, 甚至超高热, 可能伴有意识的改变及抽搐, 应及时就医

#### 用药

应在医生的指导下使用抗病毒药物, 如奥司他韦和玛巴洛沙韦 (适用于12周岁及以上患者)



## 不同呼吸道疾病的症状和用药有何不同?

### 2. 支原体感染

#### 症状

肺炎支原体是自然界中常见的病原体, 既不是细菌, 也不是病毒  
注意: 肺炎支原体感染 ≠ 支原体肺炎

临床表现 轻者可不发病, 或仅表现为上呼吸道感染  
差异较大 重者可致肺炎、肺实变、胸腔积液等

#### 用药

支原体肺炎的一线治疗药物是大环内酯类抗菌药物, 包括阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等  
注意: 青霉素、头孢类抗生素对支原体肺炎治疗无效



对于大环内酯类药物治疗无效、8岁以上儿童可以使用四环素类药物, 如多西环素、米诺环素

注意: 一定要在专业医生指导下用药

## 不同呼吸道疾病的症状和用药有何不同?

### 3. 呼吸道合胞病毒

#### 症状

婴儿冬春季节感染呼吸道合胞病毒常表现为咳嗽、喘憋、严重者呼吸困难

多数轻症感染患儿症状会在1-2周内自行消失

有慢性基础疾病的患儿, 在以往正规治疗的基础上, 可线上问诊



#### 用药

目前还没有针对呼吸道合胞病毒感染者的特异抗病毒药物和治疗方法

一般使用止咳化痰类药物等对症治疗即可好转, 但如果出现咳嗽加重、呼吸急促和呼吸困难等症状应及时就医治疗



## 不同呼吸道疾病的症状和用药有何不同?

### 4. 鼻病毒

#### 症状

鼻病毒是引起上呼吸道感染的常见病原体, 一般有鼻塞、流鼻涕等症状

#### 用药

一般来说就像普通感冒一样, 只要正规地护理、对症用药、适当多喝水、多休息就可以度过感染阶段



## 孩子生病怎么办, 需要立刻去医院吗?



孩子发热或发热伴有咳嗽时, 首先要区分年龄

婴儿, 特别是三个月以内的婴儿发热, 建议家长及时带患儿就医



年龄较大的儿童, 甚至是学龄期以上的儿童:



出现了发热伴有轻微的呼吸道症状, 而没有其他全身的表现, 建议家长居家观察, 使用一些对症的药物

持续发热3-5天, 或伴有明显的呼吸系统症状加重, 甚至出现其他症状, 建议家长及时带患儿就医

两种情况可线上问诊



长期慢性疾病的患儿, 在以往正规治疗的基础上, 可线上问诊, 避免交叉感染

年龄较大的儿童, 如果只发热咳嗽, 且在就近医院已经完成了必要的血常规等检查, 家长仍不放心的, 可线上问诊

呼吸道感染是儿科常见病, 对于多数呼吸道感染, 仍然是以对症治疗为主。如果家长实在不放心, 可到附近医院就诊

## 冬季儿童呼吸道感染如何预防?



### 做好个人防护

在人员密集场所戴口罩  
注意咳嗽和打喷嚏礼仪  
勤洗手、适当开窗通风



### 接种流感疫苗



### 做好保护性隔离

避免儿童与感染呼吸道病毒的人密切接触, 尤其是流感患者

### 增加免疫力

保证充足睡眠, 保持健康饮食



## 如何通过健康饮食增强免疫力?



1. 合理免疫维持的重要基础是合理膳食, 重要前提是食物多样化

2. 要确保充足的优质蛋白质的摄入

3. 要保证新鲜充足的蔬菜和水果的摄入

4. 保证每天充足的饮水

5. 保持好健康合理的体重, 做到“吃动平衡”



## 讲文明树新风 公益广告

关爱未成年人  
呵护美好未来





## 南宁、钦州荣获“国家食品安全示范城市”称号

11月28日,经国务院食品安全委员会批准,广西南宁市、钦州市被国务院食品安全委员会办公室正式授牌命名为“国家食品安全示范城市”,成为全国第三批、广西首次获此殊荣的城市。

近年来,自治区党委、政府高度重视食品安全示范创建工作,自治区领导多次作出指示批示要求高标准抓好食品安全示范创建工作。自治区食品安全办坚持以“四个最严”为根本遵循,按照自治区党委、政府的部署要求,将食品安全示范创建工作作为推进食品安全党政同责落实的有效举措和提升食品安全治理能力的重要途径,多次研究加强食品安全示范创建工作,专门成立食品安全示范创建项目分类指导组,加强统筹协调、跟踪指导、模拟验收、省级初评等各项工作,有力推

进食品安全示范创建深入开展。

南宁市、钦州市认真贯彻落实《中共中央国务院关于深化改革加强食品安全工作的意见》《地方党政领导干部食品安全责任制规定》,落实食品安全党政同责,分别成立由市委书记、市长任组长的创建国家食品安全示范城市工作领导小组,全面落实地方政府属地管理责任和企业食品安全主体责任,夯实食品安全工作基础,压实食品安全各方责任,提升食品安全保障水平,食品安全状况持续向好,2023年南宁市群众食品安全满意度达88.86%,比创建前提高28.06%,钦州市群众食品安全满意度达88.27%,比创建前提高17.07%,最终分别通过国务院食品安全委员会办公室验收,并获得“国家食品安全示范城市”荣誉称号。

来源:广西市场监管局



南宁市获“国家食品安全示范城市”荣誉称号

## 老友说



扫码了解更多

### “南宁老表”陡然翻红 “国货”复兴不能只靠情怀



最近南宁市手表厂的“桂花牌”手表突然在社交网络平台上爆火,这个20世纪90年代的老款机械表已经绝版,卖一块少一块,不少人为了抢到一块真的“广西老表”专程打“飞的”“动的”到南宁购买,沉寂了三十多年的桂花表陡然“翻

红”。

桂花牌手表“翻红”的背后,是一代又一代南宁手表厂匠人的坚守与传承。但如果只看到桂花表“卖一块,少一块”的稀有,却没有对美好记忆的怀念,“情怀”就成了“跟风”。随着桂花表热度攀升,市场上出现了黄牛代购、加价售卖的情况,“桂花飘香”的美好回忆,成为了部分人牟利的投机品。对此,11月23日,南宁市手表厂发布了《暂停销售库存桂花手表的公告》,这个公告也给火爆的“南宁老表”

话题按下了暂停键。

笔者认为,“翻红”国货的共同点在于质量过硬且经济实惠。今年以来,从鸿星尔克到蜂花、活力28,再到桂花牌手表,众多老字号品牌国货

重新出圈,相关词条频频登上网络热搜,这无不证明了国货热潮的到来。而消费者追捧国货,与其说是怀旧,不如说是对国货品质的认可和对工匠精神

的崇敬。国货要流量,更要质量,不应是昙花一现的情怀狂欢,唯有乘着新时代的东风,深耕消费市场,才能展现出民族品牌应有的底气与内涵。网络的爆火流量只是一时的,“国货当自强”也不是一句口号,老品牌的核心还是要依靠科技创新和人才等硬实力,通过良性发展,让国货不仅守得住经典,也当得了“网红”。

国货华丽转身成国潮的核心是变,因消费者而变,因创新而变。质量不断提升,挖掘文化内涵,将民族情感和创新精神叠加,充分展现民族品牌的独特魅力,让民族品牌变成消费者的信心之选,把继承优秀民族品牌和弘扬时代精神相结合。只有这样的老字号、老品牌才能在更大的市场里乘风破浪、扬帆远航。

作者:肖俊

## 良庆区依法整治土地卫片违法图斑



整治前



整治后

近日,良庆区依法对那马社区那墓坡一处土地卫片违法图斑范围内的违法占地、违法建筑进行拆除整治,清理总占地面积约800平方米,拆除建筑面积约300平方米。

该违法图斑范围内的违占(建)当事人在未办理任何规划、用地等相关手续情况下,非法占用当地耕地建设,属于非法占地、违法建设行为,严重扰乱了正常的土地使用和城乡规划建设秩序,给周边群众带来了不良影响。良庆区高度重视,成立城区城管局、那马镇综治办、乡建中心、司法所等部门组成的拆除违法建筑

临时指挥部到现场开展专项整治,责令相关人员恢复土地原貌。整治现场,清场拆违组有条不紊地组织工作人员进行清场,对违法建筑进行指认,指挥机械实施拆除整治和土地平整。工作人员及时将整治地块面积、边界及地类等数据记录登记,持续跟进后续土地复耕复种、举证上报等工作。

下一步,良庆区将继续严格贯彻落实城乡规划管理和国土资源管理要求,采取积极措施抓好“两违”整治工作,坚持执法巡查“无死角”,做到及时发现、及时整治、及时处理,牢牢守住耕地保护红线。

通讯员:卓静、潘庆礼



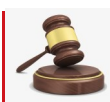




## 未成年人自愿文身,文身店能否免责?

给未成年人文身,不仅会造成未成年人皮肤过敏、感染,诱发皮肤病变,还可能使未成年人将来在求学、参军、就业过程中受限,侵害未成年人的健康权、发展权、受保护权以及社会参与权等多项权利。那么,若有未成

年人自愿文身,文身店是否需要承担责任呢?近日,北京市延庆区人民法院诉前化解一起涉未成年人文身纠纷,对文身店是否能以未成年人“自愿”行为免除责任给出了答案。



### 文身中学生被学校责令清洗后返校

13岁的中学生小张结交了一些辍业青年做朋友,见到这些“朋友”胳膊上都有大片文身,小张觉得这样很酷很有个性,便想要跟他们一样,于是瞒着父母多次去文身。然而,“酷炫”的文身没有给小张带来别人羡慕的眼光,反而麻烦不断。在小张兴奋地向同学们展示自己的花臂时,同学们却因为小张的文身与他保持距离,就连平日在学校里和自己最要好的同学小李,也不再同小张一起玩耍。看着同学们与自己渐行渐远,小张愈发无心学习,情绪状态日渐低迷。老师发现小张的文身并询问原委

后上报了学校,学校责令小张将文身清洗之后再行返校。

直到收到学校通知,小张的父母才得知小张文身一事,在恼怒之下严厉教育了小张。为了能让小张尽早返校,小张父母决定带小张去清洗文身。然而文身已经形成,想要清洗文身需要通过激光等医疗方式进行去除,不仅费用高昂,且效果不佳,难以完全复原。在经历了无法上学、同学疏远及清洗文身的痛苦后,小张逐渐意识到文身对自身健康、学习、生活的影响,开始后悔自己的冲动行为。



### 因清洗费用与文身店主产生纠纷

数万元的清洗费用对小张父母而言是一笔不小的花销,看着小张一次次经历清洗文身的疼痛,小张父母多次与文身店经营者王某沟通,希望其能够承担清洗文身的费用。然而店主王某坚持认为自己没有过错,拒绝与小张父母协商。小张父母遂拨打12345市民热线要求王某支付清洗文身的费用。接

到热线工单后,延庆区未保委随即联系法院、检察院、市场监管局、卫健委、城指中心等成员单位召开涉未成年人文身专项治理研讨会,部署该矛盾纠纷化解工作。

小张的法定代理人郭某要求文身店经营者王某承担孩子清洗文身的费用。文身店经营者王某则表

示:1.文身店已有明确标识,不向未成年人提供文身服务;2.未成年人自愿前来文身,其没有义务索要和查看顾客身份证;3.小张文身时签有承诺书,承诺已满十八周岁并知晓文身可能产生的影响。王某不同意承担清洗文身的费用。双方各执一词,调解陷入僵局。



### 多轮调解后双方达成调解协议

为解决双方矛盾,延庆法院通过多部门会商、资料梳理,迅速制定调解方案并指导区市场监督管理局当场进行调解。调解过程中,文身店经营者王某坚持自己无过错,拒绝支付任何费用。小张父母情绪一度失控。

“孩子文身的时候可能并不知道文身对自己有什么风险,但是我们大人应该知道,这不仅是对身体健康

的伤害更是对孩子未来发展的伤害。对于家长而言,还需要知道的是孩子文身的动机,是出于好奇还是希望引起家长的关注?家长也应该反思为什么自己没有第一时间发现孩子的文身以至于孩子陷入如此困境。对于文身店经营者而言,更应该知道,给未成年人文身,这不仅侵犯未成年人的权益,更是明令禁止的行为,而且也有违行业的规范和操守,不利于行业有序和

健康发展。”延庆法院法官从未成年人权益保护的角度出发,指导区市场监督管理局分别向双方当事人释法析理。经过多轮背对背调解,文身店经营者王某认识到自己给未成年人文身造成的伤害,同意进行赔偿;家长也逐步意识到自己在家庭教育中的缺失。双方最终达成一致并签署调解协议。为保障调解协议的顺利履行,延庆法院就该协议进行了司法确认。

### ■裁判解析 向未成年人提供文身服务需担责

是,可以独立实施纯获利益的民事法律行为或者与其年龄、智力相适应的民事法律行为。”

文身对于未成年人是否属于纯获利益的行为?纯获利益是指限制行为能力人不会遭受法律上的负担,也即不减损权利、不增加义务。文身实质上是将特为留下永久标记的颜色物料注入皮肤内,属于对身体的侵入式动作。给未成年人文身,不仅会造成未成年人皮肤过敏、感染,诱发皮肤病变,还可能使未成年人将来在求学、参军、就业过程中受阻,侵害未成年人的健康权、发展权、受保护权以及社会参与权等多项权利。对此,国务院未成年人保护工作领导小组办公室于2022年6月印发了《未成年人文身治理工作办法》,对加强未成年人文身治理提出系列工作举措,规定任何企业、组织和个人不得向未成年人提供文身服务,不得胁迫、引诱、教唆未成年人文身。因此,文身非但无益于未成年人成长发展,反而会为其带来诸多干扰。

本案中,小张进行文身时仅13岁,属于限制民事行为能力人,文身既不属于纯获利益的行为,亦不属于与小张

年龄、智力相适应的行为。在小张父母不同意其进行文身的情况下,该文身服务合同确定不发生效力。行为人因该行为取得的财产,应当予以返还。民事行为确定不发生效力时,有过错的一方应当赔偿对方由此所受到的损失,各方都有过错的,应当各自承担相应的责任。

王某作为专门从事文身的经营者,明知文身直接构成对身体的侵入、改造,在文身对象可能为未成年人的情况下未对其身份进行核实,仍基于商业利益擅自为小张进行文身,存在明显过错,应当赔偿小张清洗文身的费用。

小张的监护人没有尽到教育、保护未成年子女的义务,未及时发现和制止小张的行为,对损害的发生也有过错,可适当减轻王某的责任。对监护人而言,应当按照最有利于被监护人的原则履行监护职责。文身并非日常生活所必需的服务,也非未成年人成长与发展的有益因素,为未成年人文身不具有保护未成年人利益的特征,即使监护人同意未成年人文身,该同意或者追认行为也无法使文身行为正当化。





# 看旧时巷陌 品城市历史

邕城这些老街 每一条都是故事(二)

每一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,至今已经有1000多年的历史。南宁地处亚热带,气候温和,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、湖南、湖北、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。至今留存存邕江边街道上的多处会馆,那些保留着传统手工业的老街小巷,还有不断改造的工商业新街,都在向人们诉说着这个城市曾经和现有的繁华。

每一座城市都有一条熙熙攘攘的老街,它是这座城市的精脉,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。



## 广西第一大道

旺繁荣的埌东,欲赏南宁繁华之美,首看民族大道。

这条“广西第一大道”,从最初修建第一段,到建成八桂大地最长、最宽、最亮丽的街道,整整用了20多年。

1978年6月,民族大道中段开工建设,只建成今新民立交桥至古城路口约1公里长的一段。1987年,民族大道继续向西延伸近1公里外到原朝阳立交桥,向东延长约3公里外到园湖路口,大道初具雏形。1991年底,再从园湖路口向东延长1公里到至南湖桥头。1993年,南湖大桥建成通车,南湖以东的近郊农村成为南宁的建设重点。民族大道越过南湖后,随着城市建设不断往东延伸。2002年第三次扩建竣工,民族大道东端与高速公路连接起来,成为双向6车道、全长12公里、最宽处近百米的城市主干道。

现在人们已经很难想象民族大道沿线以前的面貌——曲曲弯弯的小街、简陋的民宅、陈旧低洼的菜市、臭味刺鼻的水沟、杂草丛生的野地和东一片西一片的鱼塘、菜地。历经20多年的风雨变迁,特别是经过近几年的美化、亮化,民族大道成了广西最具标志性的街道。

有着“绿城”之称的南宁,已在民族大道上建造成多层次、立体化的绿化带。高层的大王椰,中层的朱槿、棕竹,低层的葱郁白蝴蝶等阴生植物,显示出亚热带雨林群落生态特色,成为现代城市人居环境的生态景观走廊,民族大道又被誉为“森林大道”“广西第一景观路”。虽然道路上车来车往,但沿线的石门森林公园、南湖公园、南湖广场却成为天然“绿肺”,清洁着城市空气。

民族大道修建的过程,使南宁人见证了一个城市因一条道路而改变的历史。如今,绿城人徜徉在“广西第一景观路”上,尽情感受着城市发展所带来的美好变化。



在祖国的南部,“绿城”南宁有着一意义非凡的大道,它伴随着城市的成长与发展,也见证着南宁走过的风风雨雨,它就是民族大道。一头是南宁的老城区,一头是蓬勃发展的凤岭,中间是兴

## 满街都是敲打铁器的“叮叮”声

西关路与朝阳路相接,从南宁火车站出来走上朝阳路不久,右拐便是。

现在的城市,街道似乎都是相似的。人来车往,高楼林立,商铺紧连,招牌耀眼,一派繁华。但西关路给人的感觉却很平淡,它不招摇,也不张扬,平民化的个性十分明显。

略知南宁历史的人都知道,如今在南宁,现存的具有悠久历史的商业区已是为数不多了,西关路便是其中之一。

不明就里的人当西关路只是南宁一条普通的街巷,其实西关路的路名源自广州西关,现代粤文化的最嫡传之地。南宁第一座铁桥就在西关路,始建于1934年,这座横跨朝阳溪的钢架三拱人行拱桥,是德国人设计、广东谦德公司承建的,也是南宁20世纪三四十年代的标志性建筑。

百年前,南宁的西关路、兴宁街一带就是最繁华的商业区。之后又带动了华东路、华西路、华强路的商业区,南宁市首个可以自由做买卖的农贸集市交易场所“交易场”就在西关路。在几十年的城市建设中,许多当年繁华的商业街区已日渐变得冷清或衰落,但西关路还一直保持着它的热闹和繁华,是南宁核心商业区朝阳商圈的重要组成部分。

西关路并不是以时尚取胜,这条历史悠久的商业老街,是传统手工业者的聚居地,有名的“白铁五金一条街”。长长一条街,商铺不少,没有豪华的装修和招牌,两旁的铺面里摆放的都是手工制作的铁器。水桶、锅头、锅铲、锅盖、铁铲、铝盆、斧头、锯子、锄头、铁锹,甚至老鼠夹……这些商品都是当地师傅现场打造。师傅们就坐在自己的铺面门口,两手戴着袖套,胸前穿着围裙,不停地用锤子敲打。所以,每一天在西关路到处都听得见“叮叮叮”或急或缓地敲打铁器的声音。

每天晚上6点,西关路的小商品露天夜市开张,出售各种中低档服饰、化妆品、玩具等小商品的小摊档一字排开,占满了整条街,成为南宁最热闹的夜市之一。





冬日滋补佳肴

滕州羊肉汤

冬季已悄然而至。在寒冷的天气里，一碗热腾腾的羊肉汤无疑是能满足人们口腹之欲的美食。据《本草纲目》记载：羊肉，性温味甘，补气滋阴，暖中补虚，开胃健身。故传统中医有『人参补气，羊肉补形』之论。从营养学上讲，羊肉汤极富营养，利于吸收，适于一年四季进补。

说到羊肉汤，不得不提山东滕州。滕州地处鲁西南丘陵地带，盛产青山羊。青山羊在山中吃草长大，山草中多有草药，羊吃百草，浑身是宝，吃了草药的青山羊，只只膘肥体健。其肉性温且大补，并鲜美异常。『鲜美』两字皆与羊有关：鱼羊为鲜，羊大为美，羊肉汤的滋味，能不鲜美吗？

简单烹制更突显滋味鲜美

滕州羊肉汤主要将羊骨头投入大锅里熬汤，再将切成坨的新鲜羊肉与清洗干净的羊杂一起投入汤锅中煮。煮熟后捞起来沥干，然后切成薄片放入滚开水里一余，再倒入汤碗中，冲入滚烫雪白的羊汤水，一碗热气腾腾、香气四溢的羊肉汤就做成了。

滕州光有名气的羊肉汤就有鲁寨、羊庄、木石、山亭、西集等二十多家，一家一家地喝，你喝两个月都不重口味，各有风格，妙不可言。但不

论如何，他们有一个共同点是：青山羊熬的汤白嫩白嫩，肉炖得烂而又有咬头，佐料是红彤彤的辣椒油、绿油油的青芫荽、酸溜溜的陈年老醋，一口下肚，香、辣、酸、咸，不留神就会把舌头咽下肚去。有种说法是中国地域上西酸东辣，滕州人热衷于酸辣，这大概也是滕州人从山西大槐树迁徙至山东的佐证，要不然为何滕州人对酸情有独钟呢？滕州还有一种独特的风味小吃，叫酸辣汤，光听名字就叫人胃口大开。

大快朵颐更是畅快淋漓

上个世纪六七十年代，滕州时兴“全羊”。所谓“全羊”，就是每到冬闲的时候，几位、十几位好友为了解馋，每人集资一份相同的钱，买一只羊，自己动手，杀羊、剥皮、处理下水，然后支起一口大锅，煮羊肉。把煮好的羊肉切好，平均分，每人一份。大家围坐在一起，喝着热腾腾的羊肉汤，吃着从家里带来的煎饼，别有一番滋味。一大锅羊肉汤，随便

喝，大家放开量地喝，有的喝两三碗，有的喝四五碗，有的喝七八碗。寒冬，那叫一个大汗淋漓，既痛快又解馋。

滕州的规矩是羊肉按斤要钱，羊汤不要钱，尽管喝。滕州人到西安要一碗五块钱的羊肉汤，等端上来，左捞右捞不见半点肉星，气得找老板，老板说：“你只说要羊肉汤，根本没说要羊肉呀！”滕州人一说起这事，就浑身

的豪气：滕州买了羊肉后却有白喝的羊肉汤。另一个让滕州人豪气的是盛羊汤的碗，非常大，叫海碗。滕州人用的碗多是佛山瓷或淄博瓷，白而细腻。有一段逸闻很有意思，说的是南方人来滕州喝羊肉汤，大碗羊肉汤上桌南方人惊呆了：莫不是用小孩的浴盆给我盛的羊肉汤吧，这碗也太大了，这哪里是碗？

滕州人与羊肉汤缘定今生

滕州人不仅冬季喝羊肉汤，大暑节气也有喝羊肉汤的习惯。每到这一天，人们都挤到羊肉汤馆里喝羊肉汤。营养学家对此进行过研究，认为羊肉在伏天吃营养程度高。三伏天，人体内积热，此时喝羊肉汤，同时把辣椒油、醋喝进肚子里，必然全身大汗淋漓，排汗可带走五脏积热，同时排出体内毒素，有益健康。

更为奇特的是，在滕州还有用羊肉汤给新生儿膈肠子的做法。新生儿六七个月大要增添辅食的时候，给孩子喝一碗羊汤，按当地的话说就是用温性的羊肉汤给宝宝洗洗肠胃，让宝宝的肠胃开始适应食物、接受食物、吸收食物。可以说，滕州人与羊汤从孩童时便结缘了。





## “云端仙境”扎尕那

# 一个被旅行者神往的 甘南秘境

“这里的峡谷由千百条重重叠叠的山谷组成，这些横向的山谷像旺藏寺沟、麻牙沟、阿夏沟、多儿沟以及几条需要走几天路程的山谷孕育着无人知晓的广袤森林，就像伊甸园一样，我平生从未见过如此绚丽的美丽景色……”

——约瑟夫·洛克(美)

1925年，美国植物学家约瑟夫·洛克发现了这个神奇、神圣而让人无限神往的地方，此后，从甘肃省甘南藏族自治州卓尼县扎古录镇通往迭部县扎尕那(gǎ)那的这条路，便被命名为“洛克之路”。这条路，宛若山间蜿蜒的一根丝带，串起了甘南的各种地质地貌，连接着意想不到的美景故事，甚至让人一天之中可以感受四季变化。

路途中遇到的第一个村庄是百年藏寨尼巴村。“尼巴”是藏语音译，意思是“面向阳光的山坡”。清澈的车巴河将村子一分为二，河对岸的房子古旧些，依山而建，层层叠加，户户相连，好像严阵以待的城堡。河这边的房子大多较新，从外面看是土房，可进到里面，又会发现是木屋，这便是“外不见木、内不见土”的独特藏居结构。村里随处可见高高耸立的木架，这是村民晾晒粮食用的，充满浓郁的生活气息。村口立着金光闪闪的宝塔，彩色经幡在风中飞动，转山归来的阿妈一边摇动经筒，一边低头默祷。据说，尼巴村生活着许多百岁老人，最长寿的活到114岁，这里又被称为“安多藏区第一村”和“长寿村”。

无限风光在险峰，这句话用在洛克之路上再合适不过了。虽然道阻且艰，但每一个转弯都带来一个惊喜，每一寸前行都迎送一处佳境，不断变幻的高耸森林、漫无边际的苍翠草原、静谧无人的深邃峡谷、蓬勃生长的各色小花、悠闲遛弯的牦牛、自在吃草的小羊，还有远处的奇石峭壁、蓝天上的朵朵白云、展翅翱翔的雄鹰，一切都是那么自由、纯粹，那么神秘、圣洁，一切又是那么值得，那么令人敬畏。

开车走了6个多小时，经过惊险又美艳的100公里，终于抵达了终点——扎尕那。见到扎尕那的真容，大家惊叹，真是名副其实的“石匣子”啊！北边的光盖山石峰巍峨壮观，熠熠生辉，因灰白色岩石易反光，又被称为“石镜山”；东边的峻峭岩壁直插云霄，云雾缭绕，恍如仙境；南边的两座石峰拔地而起，对峙并立，好像石门；往南至东哇、纳加一带，又是另一番景

象，清流跌宕，水磨飞轮，生生不息。从高处俯瞰，扎尕那就像一座天然的围城，又似规模宏大的石头宫殿，只有上帝之手，才能雕造出这样的杰作吧。

最爱扎尕那的仙女滩。虽然要爬很长一段栈道，走走停停喘喘，但当眼前缓缓展开好像电影《魔戒》里的高峰峭岩大背景，当“绿野仙踪”般翠绿欲滴的森林草地迎面而来，那一刻，所有的疲惫、烦恼全都被治愈了。席地而坐，悠闲地吹着林风，等待日头缓缓落入山坳。此刻，万物浸在余晖之中，一切变得祥和、宁静。

除了绝美的自然风光，扎尕那还有一个特色——农林牧巧妙融合。平均海拔约3000米的扎尕那，包括代巴、业日、达日、东哇4个自然村。亚热

带向青藏高原高寒气候过渡的独特气候类型，造就了高寒草原、温带草原和暖温带落叶林三大植被类型，也形成了独具一格的生产活动和人类文明。早在3000年前，这里就出现了畜牧文明的萌芽；蜀汉时期，名将姜维把先进的汉族农耕文明引入扎尕那；吐谷浑时期，汉地农耕文化和藏区游牧文化相互融合；明清“杨土司”时期，农林牧复合系统逐渐发展起来，农耕为人们提供青稞和蔬菜，牧业供给肉和奶，森林不仅满足了建材需求，也生长菌菇和药材。游牧、农耕、狩猎和樵采等多种生产活动合理搭配、互补融合，让扎尕那成了人与自然和谐共生的典范。2017年，“甘肃迭部扎尕那农林牧复合系统”被认定为全球重要农业文化遗产。



尼巴村

仙女滩

扎尕那

### 达日观景台

扎尕那大景区有不少观景台，但达日观景台永远是最为游客所熟知的一处。观景台在达日村附近，海拔较高，视野开阔，景色宜人，登上观景台可以俯瞰扎尕那全景，更是观日出、晨海、云雾的好地方。每逢晨起日暮，云雾伴着炊烟，缭绕天际，不是仙境，胜似仙境。

### 仙女滩

临近东哇村的仙女滩，是一片被密林包围的高山草甸，柔软平整的草坪与远处群山的背景绝美如画。一到春夏，繁花织锦，四周绿树

环绕，不禁让人一眼就惊艳，而且这里和达日观景台遥相呼应，也可以眺望整个扎尕那山峰和四个村庄的全景，是看落日余晖的最佳地点。

### 拉桑寺

拉桑寺位于扎尕那的一处制高点，是东哇村上面的一个寺庙。寺院虽然不大，却是当地群众进行宗教活动的主要场所。在这里可以俯瞰扎尕那村庄全貌，村子里的藏式木屋鳞次栉比、层叠而上，韵味十足。而且拉桑寺没有太多的游客，十分宁静。

文：黄理佳

拉桑寺





# 飞行模拟技术的前世今生

近日,一张由韩国科学技术高级研究所研发的人形机器人操作飞行模拟器的照片引起外界关注。照片中,该人形机器人坐在飞行模拟器的驾驶座椅上,面对着几面按照真机座舱显示系统位置设置的显示屏,操作着控制台上的按钮。

不管事实是否真如外媒所说,“该机器人可像人类飞行员一样自主驾驶飞机”,但有一点可

以确认,那就是飞行模拟器自此又“解锁”一种新功能:人形机器人可对其进行“上机操作”。

那么,什么是飞行模拟技术?它对飞行模拟器会产生什么样的影响?它有着什么样的发展历程?当今应用现状如何?今后会朝哪些方面发展?请看下面的解读——

## “教培”飞行员,是飞行模拟器的“看家本领

2020年5月,有外媒报道,加拿大CAE公司与法国空军达成协议,向后者提供第三台PC21飞机全任务地面站飞行模拟器。

新的PC21飞行模拟器使用了皮拉图斯公司提供的驾驶舱,比如先进图像生成器、开放地理空间信息联盟公用数据库架构,以及计算机兵力生成软件。

之所以强调这些内容,是因为对飞行模拟器来说,这些技术就是其发挥作用的强力支撑。换句话说,是这些仿真或者飞行模拟技术,使PC21飞行模拟器能更逼真地营造接近现实的飞行训练环境,发挥其“教育培养”飞行员的作用。

“教培”飞行员,是飞行模拟器的“看家本领”。最初的飞行模拟器就是从助力“教培”起步的。但随着时间推移,“教培”飞行员已不再是其全部功用。当前,不少国家的飞行模拟器还可用于研发、测试、评估新机型,或者用于组织对抗演练、对战争进行“预演”,等等。

需要说明的是,广义上的飞行模拟技术,不是指哪项单一的技术,而是与模拟飞行相关的所有技术的“合体”,其中计算机仿真技术尤为关键,推动飞行模拟器功能实现“质的跃升”。

20世纪初至30年代,人们对飞机的开发利用刚刚开始,飞机的结构也相对简单。因此,这一时期的飞行模拟器是较简易的机械式模拟器。

1946年,世界上第一台计算机诞生。20世纪40年代末期,首台模拟式电子计算机就被用于三自由度飞行模拟系统的仿真。

之后的二三十年间,随着集成运算的电子计算机日渐成熟,飞行模拟器开始了从机械式向电子化的蜕变转型。在此期间,飞行模拟器视觉系统也在快速发展。一些飞行模拟器具备了实时解算飞行参数和航迹信息的能力,拥有了六自由度运动平台,可以进行俯仰、滚转、偏航、起伏、横移、纵移。

20世纪70年代,高性能数字计算机技术的加持,使仿真能力更高的一批新模拟器进入各航空大国的训练体制,模拟训练成为先进国家空军训练的一部分,并逐步系统化。这些国家的主要作战飞机和民用客机均配备了相应的模拟器,不仅能进行飞行模拟,还可进行工程模拟。

20世纪80年代末至90年代初,随着虚

拟现实技术(VR)诞生,一些国家开始研制基于VR技术的飞行模拟器。英国航空航天局在1991年巴黎航展上展出了研制的“虚拟环境构形训练辅助”系统——虚拟驾驶舱系统。这方面的研制,为后来的多武器系统体系对抗仿真奠定了基础。一些西方国家在此基础上开发出了战役训练模拟装备,并逐渐用计算机模拟系统演习来取代部分实兵演习。

20世纪90年代至今,随着互联网技术和虚拟现实技术的快速发展,飞行模拟器的发展进入新阶段,其异地高速交互、全任务类型模拟、高逼真度、强沉浸感等特点,使飞行模拟训练变得更加便捷而高效。

## 从“飞行员摇篮”拓展到“虚拟空战场”

实际上,在航空航天领域,飞行模拟技术后来更多指狭义上的计算机仿真技术。

这种仿真,在很大程度上基于设计人员通过计算机“搭建”的数学模型。这些数学模型能用科学的方法来反映实物的基本特征,并代表实物参与到以计算机运行和控制为特征的相关实验、分析和研究中。

以当前一些先进飞行模拟器的视景系统为例,计算机仿真技术的运用,能让使用者看到相应的一系列逼真的虚拟场景,如同正在放眼真机舱外。这其中,既包括机场跑道、灯光、建筑物、地形地貌,也包括云、雨、雪等气象条件,还包括白天、黄昏、夜间景象等,从而使飞行员产生身临其境的感觉。

在研制新型飞行器过程中,计算机仿真技术则能将新型飞行器由“无形”化为“有形”,即通过将新型飞行器的性能和机载设备状态参数输入飞行模拟器的控制计算机,就能对飞行器的运动进行实时仿真计算,模拟新型飞行器的动态飞行性能、空中飞行的视听觉和座舱环境,以及滑行、颠簸、空中气流扰动等真实动感,“预览”其性能、系统工作状态、设计缺陷,为改进提供依据。

由此可见,搭建数学模型是计算机仿真



人形机器人正在操作飞行模拟器



苏35战斗机飞行模拟器

的灵魂。而要搭建数学模型,则离不开包括网络技术、图形图像处理技术、软件工程、信号处理技术、自动控制技术、分布式交互仿真技术等在内的诸多技术的支撑。

从“飞行员摇篮”到“虚拟空战场”,从当前飞行模拟器的发展来看,飞行模拟技术已迈入以计算机仿真技术为核心的更高层级的实用化新阶段。几年前,有媒体记者受邀参观俄罗斯的苏35多用途战机飞行模拟器,发布的相关信息中,有一条引发特别关注,现场的16个模拟器可通过网络连接,用于进行编队和对抗训练。有的国家还借助相关技术,将分散在各地的多个部队的模拟器联为一体,进行综合、协同训练。

总的来说,如今的飞行模拟技术在飞行训练中“贡献率”越来越高。有些先进运输机、轰炸机的飞行模拟器,甚至可以实现所谓“零过渡”,即一旦模拟训练合格,飞行员就可直接上真机进行实际飞行训练。这在一定程度上为各国空军普遍加大飞行模拟训练提供了注脚。

## “好用”才见真功夫,“管用”才是硬道理

飞行模拟技术的内容一直在更新,但其目标“营造无限接近于现实的虚拟训练环境”却没有发生过改变。尤其是军用飞行模拟技术,它的发展就是为了让空战相关人员的训练“离实战近些更近些”。

“好用”才见真功夫,“管用”才是硬道理。

飞行模拟技术今后还会在致力于降低训练成本等方面继续发挥作用。而其可用于虚拟无人机的飞行、可参与风洞部分虚拟飞行技术研究等方面的探索与实践,则预示着其更为广阔的发展前景。





“下班干吗去?”“走,一起上夜校。”最近一段时间以来,多地年轻人共同开启了“夜生活”的另一种打开方式——上夜校。

从舞蹈声乐、非遗手作、美妆健身,到红酒评鉴、Vlog拍摄、桥牌技巧……五花八门的“潮课”、高性价比的学费、颇有水准的教师,让夜校这个原本自带年代感的

概念频频爆火出圈。在夜幕落下、华灯初上的城市一隅,人们的学习热情被激活,难得的休闲时光也被点亮。

想当年,夜校曾是无数年轻人扫盲、培训的共同回忆。现如今,从非遗技艺到传统手工艺,从运动健康到生活美学,夜校已经成为年轻人舒缓压力、陶冶情操的一片净土。青年夜校的华丽翻新,背后究竟有着怎样的故事?且让我们一探究竟。

### 撕掉标签 做不一样的自己

夜校究竟有多火爆?某平台数据显示,今年以来,平台上“夜校”的搜索量同比增长980%,相关帖子评价数同比增长226%。在一些社交应用中,“青年夜校”相关话题更是不断登上热搜,热度比往年翻倍增长。

今年9月份,上海市民艺术夜校秋季班报名还出现了这样的景象:65万人同时在线抢课,143个教学点位、382门课程的9117个线下上课名额在半小时之内被一抢而光,大多数课程名额一分钟内就被“秒杀”,网友直呼“梦回大学抢课”“比假期抢车票还难”。

有人这样形容,青年夜校是成年人的“少年宫”。长期以来,艺术教育呈现出“两头热、中间冷”的整体态

势。与少儿教育和老年大学如火如荼的发展态势形成鲜明对比的,是中青年艺术教育的大片空白。

“青年对夜校的关注和肯定,在一定程度上说明了青年对公共文化服务需求很大,但是有限的时间和低成本却在一定程度上抑制了他们的需求。”广州市青年文化宫副主任欧小媛表示,“强化夜校的公益属性,就是为了帮助青年以低成本获得种类丰富的课程服务。”

“创办之初,上海夜校的教学门类较为传统,如今已经拓展到了生活时尚类。今年秋季班,上海夜校还与上海市残联合作,首次开设了手语课。”上海市群众艺术馆馆长吴鹏宏介绍。在他看来,课程设置的新颖和高性价比,都是让夜校广受年轻人欢迎的重要优势。“7年来,

上海夜校的学费一直都是500元12次课,单次课程的价格低至40多元,让人很难不心动。”

此外,授课时间与工作时间“错峰”,授课地点方便到达,也让夜校对年轻人格外友好。在广州青年文化夜校,18岁至45岁的在穗青年能够以较低的成本获得种类丰富的文化课程。课程时间也考虑到年轻人工作和通勤的实际,基本固定在每周五19时30分至21时,频次则按照每周一节来安排。

归根结底,近期夜校的火爆,像是中青年艺术教育需求的一场集中喷发。我们看到,越来越多的年轻人撕掉标签,在生活的忙碌之余“喘一口气”,去拥抱不一样的自己、解锁生活更多的可能性。

### 学无止境 引领社会风潮

理无专在,而学无止境也。终身学习是个体发展的动力源泉,如浪潮澎湃翻涌,从未停息。夜校的出现,便是这滚滚浪潮上的一叶方舟,承载着无数年轻人的求学之心越行越远。

在北京师范大学教师教育研究中心副教授张华军看来,青年夜校的出现,正契合了广大青年充实内心、提升自我、追求梦想的精神需要,是他们主动通过自我提升来寻求自我个性解放,寻求学习共同体、生活共同体的表现,更是我国

建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国战略部署的生动实践。

广州青年文化夜校街舞进阶课的学员小燕,便是通过夜校“圆梦”的年轻人之一。回想起自己与街舞的故事,小燕感慨不已。“从小我就爱跳舞,常常在家里关起房门翩翩起舞。然而,因为圆圆的身材,加上性格偏内向,我没有勇气在人前展示舞姿,自然也没跟家里说过要学舞蹈。”小燕回忆说,舞蹈梦就像一颗没有发芽的小种子,一直被她深深地埋在心里,直到与夜校“相遇”。

“从广州青宫公众号上看到夜校的消息,深埋在心里的那颗小种子突然之间被唤醒了,内心有个声音:‘我要报名,我想学跳舞。’”加入夜校舞蹈班后,小燕从一开始的四肢不协调,到“一节课能跟着音乐连贯跳二十来

秒”,她逐渐体会到了跳舞带来的酣畅淋漓,“我感到身体和心理的‘封印’被解除了,跳舞的自己真的太酷了”。

对小燕而言,参加夜校的意义远远大于学习跳舞这项技术本身。“我今年刚转换职业‘跑道’,从事自由职业,经常感受到生活节奏和经济等方面带来的压力。很多时间都是居家工作或是照顾家庭,有种莫可名状的焦虑感。”小燕说,“夜校圆了我的舞蹈梦,也给了我一段放松身心的宝贵时光,让我可以和同学们聊天放松、互相鼓励。”

张华军认为,正是“非学历化”特征促成了夜校的“去功利化”导向,让广大学员可以摒弃传统学业表现带来的焦虑,更多享受学习过程本身。

### 齐心协力 方能越办越好



青年夜校的“多地开花”,不仅体现了当代年轻人完善知识体系、丰富精神生活的向往追求,更彰显着各地大力推动公共文化服务体系建设、推动文化艺术资源“沉下去”的不懈努力。

在上海市民艺术夜校,任教老师大多为该领域有口皆碑的老艺术家、老工匠,例如,桥牌课的老师是中国桥牌协会三星终身大师陆凯,京剧课的老师是国家一级演员王玉兰,江南点心制作的老师是五星级酒店大厨仲军,而其他一些手艺课甚至请来了非遗传承人……“越来越多的机构愿意跟夜校合作,为学生们带来优质的教育资源,老师们也能通过上课扩大影响力。”吴鹏宏坦言。

在中国人民大学教育学院教授李立国看来,“夜校热”的背后,是中国城市文化服务与社区教育创新的不断突破,更是各地不断提升公共服务可达性和实用性的具象体现。

“当下正处于‘知识爆炸’的时代,新技术、新概念、新业态不断

涌现。从根本上来讲,夜校能够帮助广大青年更新系统认知、优化知识结构、开阔视野,是学历教育之外满足广大青年学习需求的重要渠道。从这个视角来看,夜校的实践和探索,也给优质教育体系的构建带来许多有益启示。”李立国表示,“在未来文化建设中,应更加着眼于优质教育资源与配套文化服务的下沉,满足各类人群多样化的学习需求,这样才能进一步激活人才发展活力,让每个人都获得人生出彩的机会。”

面对未来,欧小媛充满信心。“目前,我们在链接整合社会力量、社会资源上还处于探索起步阶段,还不能百分百满足青年对‘体验式’‘互动式’学习的所有需求。”欧小媛表示,“随着政策环境的不断优化、社会各界的广泛参与,信息化、数字化科技的不断应用,夜校一定能进一步发挥资源整合优势,增强服务供给能力,提升资源利用质效,进而精准聚焦青年的需求,源源不断地为广大青年奉上精彩的文化大餐,让青年的眼界更开阔、生活更美好。”

来源:光明日报





# 您好！ 母亲大人

## 新闻综合频道

### 7-20 集剧情

#### 第7集

余雅被一个男同学纠缠，随后男同学引起众怒被大家打了一顿，丁小军扶着脚步还发虚的余雅上了出租车。到了学校后，丁小军背着余雅回了宿舍，引起了围观。徐天看到丁小军背余雅回宿舍的照片跑去质问丁小军，丁小军说自己没什么可解释的。第二天，丁小军在路遇见余雅，他有些尴尬，余雅先叫住丁小军打了招呼，至于那些传来传去的照片，余雅表示自己相信丁小军的为人。

#### 第8集

车间董主任被撤职了，他心里觉得委屈，特地去找丁碧云，想让她帮自己在梅众面前解释解释。丁碧云笑而不语，突然她又接到电话说丁小军被送到急诊了。梅众送丁碧云去了医院，医生说丁小军是肠胃炎，没什么大事，但丁碧云还是非常担心，抱着儿子在走廊里打吊针。梅众把外套披在两人身上，静静地坐在一旁等待。随后梅众送两人回家，丁碧云邀请他留下来一起吃饭。梅众说等丁小军病好了要带他去公园玩，不过那个公园现在关门了，他答应等开门后再带丁小军一起去，两人拉钩约定。

#### 第9集

傅强的第二段感情生活也并不幸福，他越发瞧不上崔珊珊，再从她口中得知丁碧云和日本人的新感情后更是生气，动手打了人。傅强越想越郁闷，喝醉酒后跑到了丁碧云的厂里撒酒疯，嚷嚷着不让丁小军叫梅众爸爸，最后被警察带走。丁碧云心情不好，做菜时分心切到了手，丁小军很暖心地帮她吹。梅众和丁碧云关系的误会传到了总部，总部把梅众大骂了一顿。梅众按照约定带丁小军去了公园，并告诉丁碧云他马上就要回日本了，为了不让丁碧云自责还解释只是普通的人事变动。

#### 第10集

梅众约丁碧云见面，可丁小军一直闹着说肚子疼，医院的检查结果出来了，是胆囊肿需要切除，丁碧云和丁妈妈都急得不得了，丁碧云陷入了深深的自责中。梅众接到了丁碧云打来的电话，她拒绝了梅众，并告诉他自己不能去找他了，梅众在那头手足无措，但得知丁碧云平安便放心多了。电话里梅众说自己马上就回日本了，希望丁碧云照顾好自己。接下来几天，丁碧云一直都在照顾手术后的丁小军，直到他痊愈，而梅众经历不舍后终究还是踏上了回故乡的飞机。

#### 第11集

学校不收没有城镇户口的孩子，眼下最实在的办法就是让丁小军落在傅强的城市户口上，但丁碧云一听这话脸就臭了。丁碧云带着申请材料去审批落户，可像她这样的情况之前还没有办下来的先例，就算户口下来也赶不上孩子上学了。丁碧云偶然听到路边老板是街道办郝主任的亲戚，她拿了一些钱拜托他帮忙。郝主任刚巧去丁碧云店里，丁碧云急忙提了一下帮丁小军办户口的事情，这才知道那个老板

压根没和郝主任说这事儿，丁碧云大闹一场。郝主任说即便户口真的办下来也要交三千块钱的落户费，这可不是个小数目。

#### 第12集

丁小军兼职卖电脑，他偷偷提醒前来买电脑的大学生，说店里卖的都是翻新机。被老板发现后，丁小军和胖虎撒腿就跑。这里是上海，可以一夜之间什么都有，也可以一夜之间什么都没有，丁小军和胖虎就在这个大上海里畅想赚大钱后的生活。丁小军来到一家超市，找到了搬运的工作，结果胖虎不小心摔了两箱子东西，超市领班为了让他们赔钱，就又给他们介绍了一个活，要他们赚了钱还给他。两人去集市上促销啤酒，胖虎一向大大咧咧自来熟，推销也很卖力。丁小军则有些拘谨，没想到他反而将啤酒卖出去了。

#### 第13集

做保安的胖虎生活也不平静，他在KTV被一个喝醉酒的客户给撞了，丁小军赶来时他已经满身是血地被抬上了救护车。医生说，胖虎康复的概率微乎其微，即便醒过来也会是植物人，想要完全康复是不可能的。胖虎的父母在他病床前抹眼泪，丁小军在病房外面悲痛不已。KTV老板只搪塞地给了一些钱，丁小军情绪激动逼着他把这事解决，老板见状又给了他一些钱。丁小军回到医院，没想到胖虎已经被父母转回老家的医院了。丁小军买了回老家车票，想到出事前他说要和胖虎一起去看大海，心里有种说不清的滋味。

#### 第14集

网上出现了对余雅不利的照片，丁小军猜到照片是白洁发出去的，为的是取消她的保研资格，白洁矢口否认，却没想到丁小军已经查到了发帖人的IP地址。余雅也知道是白洁干的，但她不想再去纠缠了，白洁想保研她就将名额让给白洁。现在余雅想早点出去工作，早点挣钱，丁小军对未来还是有些迷茫的。余雅问丁小军这次为什么帮自己，丁小军终于鼓起勇气向余雅表白，两人正式在一起了。贾妮妮质问丁小军道，胖虎出事才不过三个月，他的人生就已经开始崭新的一页了吗？

#### 第15集

傅强想和丁小军好好聊聊，特地让老板关小了音乐声，又不断地给他夹菜。丁小军问傅强有没有后悔，回答他的是傅强有些颤抖的手。傅强回忆起自己和丁碧云的相识是因为一位即将生产的孕妇，他们一起帮了忙，后来丁碧云和同学们去傅强店里吃饭，傅强对丁碧云一见钟情，还送了她一道菜。后来，傅强就经常骑着摩托车去找丁碧云，追求得轰轰烈烈、十分直白，不是看电影就是逛书店，但丁碧云都拒绝了。丁碧云遇到了一位难缠的客户，傅强出手帮她解决了，丁碧云对他也很感激，并产生了好感。

#### 第16集

丁小军被模特培训折腾得够呛，拍摄完后

就睡着了。芬迪把酬劳给了丁小军，说在日本有个活动，十五天挣四万块钱，丁小军一口答应。日方需要三万的保证金，丁小军只能答应想想办法。丁小军找徐天借了三万块钱后，踏上了去日本的飞机。没想到接下来的事情完全超出丁小军的预料，一到日本他们的护照就要走了，在日本不会日语的丁小军寸步难行，幸好他想吃拉面时，遇到了一位会中文的友人，他帮丁小军指了路。丁小军或许不记得了，这个人就是小时候曾经见过的梅众。

#### 第17集

文学系2004级毕业答辩会，丁小军紧张地通过了毕业答辩，就等着拿毕业证了。丁小军打电话来让丁碧云来参加自己的毕业典礼，丁碧云一个人没出过远门，但她还是答应了会去。丁碧霞嘱咐丁碧云不要省钱，顺便去旅游。丁碧云帮丁小军和大家拍了合影，也和丁小军拍了合影。徐天特意把余雅叫来，余雅主动介绍自己是丁小军很好的朋友，徐天帮他们三个人拍了合照。毕业后，吴昊不打算出书了，他打算去网上做眼镜生意，徐天劝他们在上海买房子，徐天则打算考雅思出国留学。

#### 第18集

丁建华劝丁碧云让丁小军学着选择自己的人生。长大后的丁建华也一如既往地理解丁小军，他已经是干部了。丁小军和丁建华以及他的同事们一起吃饭，被问到为什么会想到报考中文系，丁小军坦然是受丁建华的启发。丁建华曾经也是一个文学少年，只是对他而言那已经是年少时期遥不可及的梦想了，而丁小军却正站在人生的岔路口。那天，丁建华趴在出租车窗前让丁小军答应自己，哪天丁小军出书了一定要提一提他。丁小军的文学梦，便是这么坚持下来的。

#### 第19集

2008年，丁小军在上海面试了几家公司，感觉还不错。丁小军和徐天见面后，徐天说他父亲帮他找了个出版社实习的工作，但是他不愿意，所以想叫丁小军去，这是个好机会，扛过实习期转正还能解决户口问题。丁小军有些犹豫，他分明知道徐天是在帮他。丁小军到出版社见了关主编，关主编看起来很忙，随便问了他的名字就叫他去定会议室，关主编帮他找了一位穆老师，穆老师是编辑社资历很深的前辈。

#### 第20集

高级餐厅里，丁小军姗姗来迟，脸色有些奇怪。来的路上他脑海中闪过很多画面，和余雅的一幕幕都像放电影一样，他是什么时候喜欢上余雅的呢？余雅本身就招人喜欢，漂亮、善良，但她偏偏选择了丁小军，他使用尽全力去爱她。可这次，丁小军是来和余雅道别的，他提出了分手。余雅眼里充满了惊讶和失望，丁小军下午还专门去影棚里找了她，说要住在一起，还约了晚上一起跨年，却没想到丁小军是为了当面说分手。丁小军头也不回地走了，余雅沉浸在悲伤之中。



第30集

卫刚陷入昏迷,不知道何时才能醒来。卫蓉约马东在父亲病房前见面,她想和马东说清楚一切。而此时的马东却在借酒浇愁,因为调查他的卫蓉已经快家破人亡,而现在疑点最大的人又是宗凤,如果继续调查,是不是只会让卫蓉陷入更加痛苦的深渊。卫蓉久等马东不来,没想到宗凤却打来了电话,说马东回家了。卫蓉既高兴于马东能来认母,却仍然对他的动机有些怀疑,问及马东为什么在事发当夜要给父亲打电话,马东谎话连篇,卫蓉将信将疑。

第31集

受了董岚的刺激,亚玲更加着急,威胁女儿,不跟郝好在一起,就跟他断绝母女关系。卫蓉下定决心,打电话给郝好,让他陪自己演一出戏。不忍卫蓉继续痛苦,也为了让自己有资格陪卫蓉走下去,马东决定与宗凤摊牌。在一个商业中心的餐馆里,马东告诉了宗凤自己所有的怀疑与证据,宗凤显得一无所知,却又百口莫辩,马东无法彻底相信宗凤,独自离开。卫蓉假意与郝好和好,请母亲吃饭,同时说起了换子一事,还告诉亚玲,卫刚早已知道此事,希望母亲能认错忏悔。亚玲不堪其辱,愤而离开。

第32集

亚玲把自己和马东关在了狭小的电梯间里,向马东道歉忏悔,请求马东的原谅,但同时她也要求马东远离卫蓉,他不能和卫蓉在一起,因为他是一个强奸犯的儿子。此时电梯门外传来了卫蓉等人的呼唤声。亚玲的言论让马东心寒,当电梯门打开,他看见宗凤焦急的样子,为这个女人感到心疼,冲上前去,扶住了宗凤,叫出来“妈妈”。突然的母子相认让所有人措手不及,马东拉着宗凤离开。

第33集

马东把U盘中的资料交给了宗凤,宗凤答应马东一定会调查清楚此事,同时她希望在真相大白后,马东和她一起去美国,这是马东重新回到大学最好的机会。郝好制造假象,使得董岚以为自己加害卫刚的事情已经被马东知晓。原来卫刚拿到马东所给的资料后,就怀疑了郝好,董岚约卫刚在天台见面,想把所有的罪过都揽在自己身上,卫刚不信。董岚临时起意,设机关导致卫刚摔倒。

第34集

宗凤向代理院长郝好递交了辞职报告,同时邀请所有的同事包括王平德来参加她的告别宴。郝好凭借mod的研究获得了国际神经外科青年医生的提名。作为郝好的老师,宗凤非常高兴,她可以心安地把东华交给郝好了,宗



凤也邀请了郝好来参加自己告别宴。护士长找到了董岚的一个闺蜜,在饭局上,闺蜜认出了董岚的男友是郝好,众人大惊。得知郝好竟然欺骗了自己三年,卫蓉大受伤害。郝好和董岚关系的意外曝光,让宗凤开始重新思考整件事情。

第35集

本就患有高血压多年的宗凤,给自己服用了增压药,导致蛛网膜下腔出血,她恳请郝好用mod对她进行治疗,她要以身试药。马东和卫蓉赶到,知道此事原委后,马东痛心疾首,他万万没想到母亲会做出这样危害自己身体的事情,就为了给他一个真相。郝好似乎是良心发现,向宗凤等人坦白,当年吴海萍突然病发,是因为被当时做护士的董岚责骂,董岚为了掩盖此事,偷偷给吴海萍使用了mod,而她又利用自己跟郝好的偷情,威胁郝好替她掩盖。

第36集

马东向雯雯了解卫蓉的情况,得知卫刚出事后,整个家的压力都落在了卫蓉的身上,甚至经济方面都出现了问题,更是她人生第一次感受到了什么叫做世态炎凉。马东想要帮助卫蓉,撞见的却是送卫蓉回家的郝好,卫蓉说他们俩复合了。卫蓉向马东解释,只有用这个办法,她才能够引出董岚,让真相大白。宗凤说,卫刚醒了,但拒绝见郝好,他要好好想想怎么处理郝好,暗示郝好赶紧自首,郝好分不清真假,去找亚玲,打算利用亚玲的嫉妒来对付宗凤。

第37集

董岚主动面对马东和卫蓉,告诉了她们卫刚出事的真相。然后就去了警察局自首,替郝好扛下了所有的罪。仍然愿意相信郝好的亚玲,带着国际神经外科联合会的邀请函来到了郝好家,希望郝好能面对自己犯下的错误。郝好却对亚玲冷嘲热讽,并告诉了亚玲自己拿她威胁卫刚一事。董岚自首了,马东和卫蓉都很佩服这个女人对爱情不顾一切地付出,却也失落于郝好将逍遥法外。

第38集

马东决定再重走一遍斯宁上山的路,期望能找到一些证据。卫蓉却决定要再见一次郝好,她总觉得郝好仍然良知未泯。马东一个人走到了斯宁坠崖的地方,却看见郝好已经站在了那里。郝好告诉了马东所有的事情,此时警笛声在远处响起。在马东和宗凤的努力下,亚玲走出了看守所,一家三口团聚,亚玲也终于相信了卫刚对自己的爱。宗凤仍然想和马东一起去美国,她需要全新开始,马东也是,这不但是她的希望,也是吴海萍的希望。

(全剧终)

文旅生活频道  
 30 | 38  
 集剧情  
 穿越谜团



第1集

严振声一行人到关外进豆子,不料返回的路上遇到一伙乱兵拦路抢粮。因为徒弟被匪兵开枪打死,红了眼的俞老大冲上去和劫匪拼命,最后寡不敌众遇害。严振声也想冲上去,却被小黑子死死拉住,让他别忘了临出门时太太的嘱咐。乱兵们拉起粮车远去,混乱中福子抢过枪打倒了两名士兵,可是担心对方人多,他们没敢追上去。严振声扶起倒在地上奄奄一息的俞老大,俞老大有气无力地叮嘱严振声,一定要给老爷子养老,随后就咽了气。

第2集

宝凤去看望牧春花,得知牧春花被新餐厅开除,她也很是难过。宝凤回到严家,干活时和宝翔闲聊中提到了牧春花,顺口说牧春花为了治老爷子的病豁出去了,哪怕是给人做妾当小也愿意。说者无意,听者有心,不料这番话刚好被经过的俞老爷子全部听到了,他立刻上去旁敲侧击地打听。俞老爷子风风火火到牧家去找牧春花,他信誓旦旦地保证牧春花会风风光光过门,到了俞家既不做妾也不做小,是俞家正儿八经的儿媳妇。

第3集

次日工作的闲暇,伙计们聚在一起吃饭。在饭桌上,大家七嘴八舌地谈论起林翠卿打算让宝凤给严振声填房的事,宝凤一脸的羞涩,众人都替宝凤高兴。唯独一旁的小黑子一脸的急躁,甚至把碗摔在了桌子上。随后趁着宝凤刷碗的工夫,小黑子磨磨蹭蹭来到她的身边。他嗫嚅着张口询问宝凤对自己的心思。宝凤却直接把他话堵了回去一脸认真地说自己一向把他当成哥哥,人往高处走水,往低处流,小黑子充其量也只是个伙计。

第4集

俞老爷子冲着林翠卿大发脾气,正在气头上的俞老爷子扬言要收拾东西回老俞家,准备择日给儿子成亲。俞老爷子当众告诉宝凤,她和严振声没有这个缘分。俞老爷子气呼呼地正想离开,林翠卿站了出来,称严振声和宝凤的婚事是自己做主的,之前没能及时通知俞老爷子是自己的不对,现在希望能够明媒正娶。俞老爷子一言不发,随后冷笑着说,害怕自己儿子被黄鼠狼给叼走了就扬长而去,留下了面面相觑的众人。

第5集

小黑子带着郭秉聪和洪老板到店里看顶戴花翎,郭秉聪冲着木子爷发出行动信号,木子爷立刻让雇佣的几个混混冲进店里。他们假装发生冲突,又吵又闹。小黑子一看起了冲突,就顺手把顶戴花翎塞到了郭秉聪怀里前去劝架。郭秉聪瞅准机会,迅速悄悄地替换了顶戴花翎上的东珠,随后还假模假样地称自己准备回去和买主商量。木子爷把东珠献给了吴友仁,阴险的吴友仁命令副官去沁芳居购买顶戴花翎,然后给严振声扣上一个坑蒙拐骗的罪名。

第6集

吴友仁一张口索要三千大洋赔偿,看到严振声不答应,吴友仁命令士兵准备动手。大福上前好言相劝,吴友仁这才答应两天后让张副官过来取钱,从此井水不犯河水。小黑子在旁边气愤地诉说在四国饭店严振声和吴友仁结仇的事,大福苦口婆心地劝说他人在矮墙下,不得不低头,还是让他尽快考虑凑钱的事。一提到钱严振声就脑袋疼,赌气说柜上根本没钱。这时牧春花走出来主动帮忙凑一千大洋,这也等于是报答严振声了,可却遭到了严振声的拒绝。

剧情梗概

1947年,北平沁芳居酱菜铺老板严振声与哥哥俞老大一起去关外买大豆,路遇抢劫俞老大被害身亡。为尽孝道,从小过继给舅舅的严振声要在妻子林翠卿之外,为亲生父亲俞老爷子再娶一房媳妇,为俞家传宗接代。俞老爷子看上了一心为父亲治病的牧春花,虽然是因为孝道娶妻,但严振声和牧春花接触中感情渐深。1950年新婚姻法颁布,严振声和牧春花离婚,在以后几十年的岁月里,严振声、牧春花、林翠卿一家仍然相互扶持,风雨共担。

文旅生活频道  
 1 | 6  
 集剧情  
 芝麻胡同



# 气温骤降警惕脑卒中！8项风险因素快速自测

## 脑卒中的主要症状

脑卒中是突发疾病，症状通常无痛、短暂、突如其来，常表现为面瘫、肢体无力、言语困难，部分患者会突然昏迷或看不清东西



**面瘫**  
不能微笑，口角歪斜



**肌体无力**  
不能伸举上肢、下肢



**言语困难**  
吐字不清，沟通困难

脑卒中，又称中风，是一种急性脑血管疾病，以其高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率的“四高”特点，成为我国成人致死、致残的首位病因。

据WHO数据显示，我国脑卒中的发生率位居世界第一。我国每年脑卒中发生病例500余万，其中约有196万人死亡。也就是说，脑卒中每6.2秒就有一人发病，每16秒就有一人死亡。

冬季是脑卒中的高发季。我们都知道“热胀冷缩”，在天气寒冷时，人体的血管也会收缩，如果脑血管本身有动脉粥样硬化性狭窄，这种收缩会导致脑组织供血更差。

此外，就像天冷时河水流动不再湍急，人体血流速度同样也减慢了，这就会导致血液淤滞，变得黏稠。

在血管收缩痉挛和血液黏稠的“双重作用”下，缺血性脑卒中的发病风险也会升高。

### 你是脑卒中的高危人群吗？

以下8项脑卒中危险因素，请对照自测，看看您中招了吗？

1. 高血压病史(2140/90mmHg)或正在服用降压药。
2. 房颤和心瓣膜病。
3. 吸烟。
4. 血脂异常或未知。
5. 糖尿病。
6. 很少进行体育活动(体育锻炼的标准是每周≥

3次、每次≥30分钟、持续时间超过1年，从事中重度体力劳动可视为有体育活动。)

7. 明显超重或肥胖(体质量指数超过26)。

8. 有脑卒中家族史。

以上8项，出现一项得1分。您的分数是多少？

### 解析

脑卒中风险评估≥3分，或既往

有脑卒中或短暂性脑缺血发作病史者，评定为高危人群；脑卒中风险评估<3分，但患有慢性病(高血压、糖尿病、心房颤动或瓣膜性心脏病)之一者，评定为中危人群；脑卒中风险评估<3分，且无慢性病患者，为低危人群。

对脑卒中我们并非“束手无策”，而是可以通过控制危险因素、治疗基础疾病、改善生活方式等措施，来进行预防。

### FAST口诀，判断中风前兆

面对脑中风这种急性疾病，时间就是生命。这里教大家一个“FAST法则”，10秒钟快速识别中风，有助于挽救可逆性脑损伤，并减轻后遗症。

Face：笑一笑，是否口角歪斜；

Arm：抬抬手，是否单侧无力；

Speech：说句话，是否吐字不清或无法交流；

Time：抓紧时间。指若出现以上情况，应第一时间立即拨打120急救电话，抓紧时间拯救患者生命。

### 中风急救，这3大误区要避免

中风总是突如其来，如果抢救不及时，要么残疾，要么致死。

在生命与死神的争夺战中，中风患者的救援每延误1分钟，就有190万个脑细胞死亡，且致残、致死

风险增加。因此，以下3个中风误区，请大家务必警惕：

**误区一：把中风发作当成人累了，因“不认识”错失“时间窗”**

口角歪斜、半侧肢体无力、说话不清楚，是中风的典型症状，且往往是持续性的。可出现这些症状时，很多人识别不了，并不知道这是中风了。

他们往往以为是对方累了、没休息好，觉得休息一下、吃点东西等等看，然后再决定去不去医院。如此一来，最宝贵的抢救时间就被耽误了。

**误区二：打电话咨询，因“不着急”错失“时间窗”**

中风是急症，一经发现必须马上就医。很多人出现症状后，没有第一时间就医，而是通知亲友送医或打电话咨询亲友应对之策。

这种对中风后果认识不足带来的“不着急”，也导致了最佳抢救时间的流失。

**误区三：私家车或出租车就医，因不打120错失“时间窗”**

出现中风症状时，错误地用私家车或出租车到自己认为“好”或“信得过”的医院就诊，这很可能因舍近求远、堵车等耽误了抢救时间。

正确的做法是第一时间呼叫120急救系统。急救系统对所在城市的脑卒中中心了如指掌，且还将提前通知接收医院，直接进入抢救绿色通道，以最快的速度进行急救，赢得宝贵的救治时间。

来源：健康中国



## 冬季洗澡“4个最佳时间”你知道吗？

一到冬天天气寒冷，出汗减少，不少人洗澡频率也降低了，甚至有的人冬天一个月才洗一次澡。也有些人很享受洗热水澡，几乎每天洗一次，一次洗半个小时。一天洗一次澡与一个月洗一次澡的人，哪种更健康？冬天洗澡的时间多长为宜？冬季洗澡“4个最佳时间”，你一定要知道！

### 冬季洗澡牢记“4个最佳时间”——

#### 1. 冬季洗澡“最佳时长”5—10分钟

冬天洗澡洗多久最合适？有些人冬天泡澡一泡就是半天，也有人冬天不经常洗澡，洗一次要半个小时。中国中医科学院广安门医院皮肤科主任医师沈冬介绍，冬季洗澡时间尽量控制在5—10分钟，洗澡水温度要小于37℃，避免烫伤皮肤。

#### 2. 冬季洗澡“最佳频率”一周1—2次

冬天几天洗一次澡最合适？《中国皮肤清洁指南》给出建议：冬天天冷或者气候干燥的时候，可以3—5天洗一次(相当于一周1—2次)，对于中老年人，平时可以一周洗一次澡。

#### 3. 洗澡的“最佳时间点”睡前1—2小时

2020年著名的睡眠医学期刊《睡眠医学评论》上发表了一项研究发现：最佳洗澡时间点是在每天晚上睡前1—2小时。睡前1—2小时进行10分钟的热淋浴、足浴或全身浴，对睡眠有帮助。

#### 4. 冬天洗完澡3分钟内涂身体乳

沈冬医生在节目中建议冬季洗完澡后的3分钟内涂抹身体乳，长期可以起到很好的护肤效果。3分钟后，身上的水分都蒸发得差不多了，这时候再涂身体乳的话，水合作用会相对减弱，效果也就没那么好了。

### 冬季洗澡三个习惯要改——

#### 1. 洗澡水温太高

过高的水温会破坏我们的皮肤屏障，导致皮肤干燥、瘙痒，甚至长期会出现皮炎等问题。此外，过高的水温会使我们的末梢神经兴奋，导致全身血管扩张，使心脏、脑部血液供应减少，有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。

#### 2. 洗澡过度搓澡

冬天很多人洗澡喜欢用搓澡巾搓搓澡，觉得洗得干净又舒服。尤其北方地区如果洗澡时不用搓澡巾，总感觉洗不干净。经常使用搓澡巾搓澡，尤其是用力搓澡时，皮肤的角质层就会遭到破坏，降低对病毒的抵抗力，使皮肤病风险增加。

#### 3. 洗澡后不保湿

冬天在洗澡后给身体涂一点润肤乳，能够有效地锁住肌肤中的水分，减少干燥、瘙痒、脱皮的情况发生，对于保护皮肤很有帮助。

来源：健康时报





# 小心中招！九种“养老诈骗”套路大揭秘

“免费体检，先到先得。”  
“新型投资，高投入高回报。”  
“买保健品包治百病。”  
“以房养老，无风险高收益。”  
“代办养老保险，放心享受退休金。”  
“购买藏品可参与抽大奖。”  
……  
听到上面这些让人蠢蠢欲动的宣传，大家可一定要小心别轻信，因为，在类似诱人宣传的背后，其实很多都是针对老年人的精准诈骗。

近年来，不法分子的诈骗手段层出不穷，他们打着“服务老人”“关爱老人”的旗号招摇撞骗，主要针对老年群体。  
对此，南宁市公安局蟠龙派出所联合宋厢社区工作人员以及宋厢社区同心艺术团的叔叔阿姨们开展养老诈骗宣传，针对买保险买保健品、短信中奖、扫码送礼、兼职刷单等多种形式的诈骗，就如何发生及防范做了详细宣讲，提醒辖区居民不要轻信来历不明的电话，不向陌生人透露自己和家人的身份证号码、存款和银行账号等信息，同时也提醒老年群体不要贪图蝇头小利，天下没有免费的午餐。

接下来，我们就为大家揭秘常见的“养老诈骗”套路，各位读者可要看清楚、记好了。

## ●“投资理财”骗局

不法分子会以高回报、低风险为诱饵，诱骗老年人加入虚假投资平台，并假冒“导师”诱导其进行投资。以小额返利让老年人初尝甜头，然后“放长线钓大鱼”，不断诱导其加大投资金额，最终无法提现。



## ●“以房养老”骗局

不法分子以“以房养老”为名，诱骗老年人办理房产抵押，再把借来的钱拿去买其所推荐的理财产品，一旦资金链断裂或公司跑路，将面临高额债务，无力偿还“借款”时，房子将被收回，最终房财两空。

## ●“代办社保”骗局

不法分子谎称认识社保局等部门工作人员，或冒充银行、保险公司工作人员，谎称可以代为补缴“社保”、代办“养老保险”等，在收取相关费用后，携款跑路。

## ●“文玩收藏”骗局

不法分子以帮助老年人拍卖其收藏品为诱饵，虚构高价，诱骗老年人委托其代为拍卖，收取高额“服务费”。或者将一些工艺品冒充为高档收藏品，虚假承诺短期内会有较大增值空间，诱骗老年人高价购买。

## ●“养生保健”骗局

不法分子以免费体检、领取奖品为诱饵，吸引老年人参加“健康讲座”“专家义诊”等活动，以“祖传秘方”等为噱头，虚构或夸大产品功效，诱骗老年人购买“保健品”。



## ●提供“养老服务”骗局

不法分子以预售养老床位、虚构养老服务项目等名义，通过承诺高息回报、享受床位优先居住权、入住打折、缴纳会费等，诱骗老年人高额预存消费投资，诈骗老年人钱财。



## ●投资“养老项目”骗局

不法分子通过鼓动老年人投资养老保险项目、投资开办养老院、购买养老公寓、入股养生基地、售后定期返利、高额分红等方式，诱骗老年人钱财。

## ●“黄昏恋”骗局

“黄昏恋”骗局是“婚恋、交友类诈骗”的一种，不法分子利用单身老人情感缺失、生活孤独的特点，通过网络或短信交友发展为“恋爱关系”，再编造各种理由索要钱财。



## ●“低价旅游”骗局

不法分子以“低价游”“免费游”为噱头，通过强制、诱导、捆绑销售等手段，诱导老年人购买保健品、奢侈品，或是诱骗老年人投资理财产品，或是吸引其注册会员、预交费用等。



针对养老诈骗，中老年人群体需提高警惕，增强自身的防骗意识：

### 不要贪图便宜

面对形形色色的骗术，一定要保持清醒的头脑，不贪图蝇头小利，不轻信他人，牢记“世上没有免费的午餐”，凡是有人让您出钱，一定要多留个心眼儿。

### 提高法律意识

老年人平时要多关注新闻媒体、社区宣传栏等，了解当前多发的各种诈骗手段，提高警惕，提高对骗局的识别能力。

### 端正保健理念

要从正规渠道获取科学的保健知识，到正规医疗机构就医，遵医嘱服用药物，不要相信所谓的“特效药”“神医”，以防陷入“药托”的骗局。

### 树立安全思维

注意妥善保管自己的个人信息，如身份证号码，与身份信息绑定的银行卡号、取款密码等，尽量避免在公共网络环境下使用金融服务。

### 警惕上门推销

老年人独自在家时应多与邻居打交道，遇到可疑人员观望、敲门等情况，必要时可拨打110报警。对快递员、维修员等身份不能确定的人员，尽量等子女回家后接待。

### 提高反诈意识

无论亲朋好友还是自称是公检法人员，只要提到“钱”，要第一时间核实其身份，无法核实时要及时拨打110或96110进行求助。

**警方提醒：**作为子女应多关注家里的老人，与之多交流多沟通。如若发现老年人被骗，应立刻耐心劝导，并立即报警，及时止损。

来源:南宁警方微信公众号

# 广西2023年“世界艾滋病日”暨防艾禁毒宣传月活动启动仪式在兴宁区举办

11月29日，广西2023年“世界艾滋病日”暨防艾禁毒宣传月活动启动仪式在兴宁区朝阳广场举办。自治区副主席、自治区防艾委主任廖品琥参加启动仪式。

“您对艾滋病多了解一分，就能让防艾工作前进一大步。”广西医科大学预防艾滋病志愿者活动中心的志愿者通过丰富的活动形式，在校园内和社会上进行防艾宣传教育活动。

活动现场除了有节目表演，还有防艾文创产品展示、毒品科普展示，不少群众被吸引前来驻足观看。

同时，还通过微信答题开展“知艾防艾”有奖活动，扫码答题即可有机会获得奖励。

启动仪式上，领导嘉宾们共同推杆开启广西2023年“世界艾滋病日”暨防艾禁毒宣传月活动。活动以“凝聚社会力量 合力共抗艾滋”为主题，开展全社会防艾禁毒宣传工作。

艾滋病和毒品严重威胁着人们的健康，防艾禁毒需要我们共同参与。广西先后于2010年、2015年、2021年实施三轮广西防治艾滋病攻坚工程。目前，全区正在深入实施第三轮防治艾滋病攻坚工程（2021—

2025年），扎实推进防治艾滋病宣传教育、社会综合治理、综合干预、学校防治艾滋病教育、扩大检测和治疗、基层体系建设、社会救助、科研与技术推广等“新八大专项工程”，持续抓好艾滋病综合防治，打好防艾攻坚战、持久战。

自治区党委宣传部、自治区党委政法委、自治区公安厅、自治区卫健委、自治区民政厅、南宁市防艾委、南宁市禁毒办、兴宁区防艾委领导以及南宁市防艾攻坚工程牵头部门领导和基层社区代表参加活动。

南宁市兴宁区防艾办供稿







南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/12/11 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 奸细(26)  
08:17 奸细(27)  
09:09 奸细(28)  
09:54 奸细(29)  
10:46 奸细(30)  
11:40 奸细(31)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 孤战(27)  
13:47 孤战(28)  
14:30 孤战(29)  
15:26 孤战(30)  
16:24 孤战(31)  
17:06 孤战(32)  
18:00 上海滩生死较量(4)  
18:55 上海滩生死较量(5)  
19:50 上海滩生死较量(6)  
20:47 上海滩生死较量(7)  
21:25 全过程人民民主南宁人大实践  
21:33 上海滩生死较量(8)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 决战风铃渡(6)  
23:33 决战风铃渡(7)

2023/12/12 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 奸细(31)  
08:17 奸细(32)  
09:09 奸细(33)  
09:54 奸细(34)  
10:46 奸细(35)  
11:40 奸细(36)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 孤战(32)  
13:47 孤战(33)  
14:30 孤战(34)  
15:26 孤战(35)  
16:24 孤战(36)  
17:06 孤战(37)  
18:00 上海滩生死较量(8)

18:55 上海滩生死较量(9)  
19:50 上海滩生死较量(10)  
20:47 上海滩生死较量(11)  
21:33 上海滩生死较量(12)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 决战风铃渡(8)  
23:33 决战风铃渡(9)

2023/12/13 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(36)  
08:17 奸细(37)  
09:09 奸细(38)  
09:54 奸细(39)  
10:46 奸细(40)  
11:40 致命名单(1)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 孤战(37)  
13:47 孤战(38)  
14:30 孤战(39)  
15:26 孤战(40)  
16:24 孤战(41)  
17:06 孤战(42)  
18:00 上海滩生死较量(12)  
18:55 上海滩生死较量(13)  
19:50 上海滩生死较量(14)  
20:47 上海滩生死较量(15)  
21:33 上海滩生死较量(16)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 决战风铃渡(10)  
23:33 决战风铃渡(11)

2023/12/14 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 致命名单(1)  
08:17 致命名单(2)  
09:09 致命名单(3)  
09:54 致命名单(4)  
10:46 致命名单(5)  
11:40 致命名单(6)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 孤战(42)  
13:47 孤战(43)  
14:30 孤战(44)  
15:26 孤战(45)  
16:24 孤战(46)  
17:06 孤战(47)  
18:00 上海滩生死较量(16)  
18:55 上海滩生死较量(17)  
19:50 歌声飘过一座城  
20:08 宜居首府 筑梦南宁  
20:32 上海滩生死较量(18)  
21:25 上海滩生死较量(19)  
22:10 决战风铃渡(12)  
23:05 决战风铃渡(13)  
23:45 决战风铃渡(14)

2023/12/15 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 致命名单(6)  
08:17 致命名单(7)  
09:09 致命名单(8)  
09:54 致命名单(9)  
10:46 致命名单(10)  
11:40 致命名单(11)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 孤战(47)  
13:47 孤战(48)  
14:30 孤战(49)  
15:26 孤战(50)  
16:24 孤战(51)  
17:06 孤战(52)  
18:00 上海滩生死较量(19)  
18:55 上海滩生死较量(20)  
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 上海滩生死较量(21)  
21:25 上海滩生死较量(22)  
22:10 决战风铃渡(15)  
23:05 决战风铃渡(16)  
23:45 决战风铃渡(17)

2023/12/16 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 致命名单(11)  
08:17 致命名单(12)  
09:09 致命名单(13)  
09:54 致命名单(14)  
10:46 致命名单(15)  
11:40 致命名单(16)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 孤战(52)  
13:47 绝命追踪(1)  
14:30 绝命追踪(2)  
15:26 绝命追踪(3)  
16:24 绝命追踪(4)  
17:06 绝命追踪(5)  
18:00 上海滩生死较量(22)  
18:55 上海滩生死较量(23)  
19:50 上海滩生死较量(24)  
20:47 上海滩生死较量(25)  
21:33 上海滩生死较量(26)  
22:20 决战风铃渡(18)  
23:15 决战风铃渡(19)  
23:55 决战风铃渡(20)

2023/12/17 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 致命名单(16)  
08:17 致命名单(17)  
09:09 致命名单(18)  
09:54 致命名单(19)  
10:46 致命名单(20)  
11:40 致命名单(21)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 绝命追踪(5)  
13:47 绝命追踪(6)  
14:30 绝命追踪(7)  
15:26 绝命追踪(8)  
16:24 绝命追踪(9)  
17:06 绝命追踪(10)  
18:00 上海滩生死较量(26)  
18:55 上海滩生死较量(27)  
19:50 上海滩生死较量(28)  
20:47 上海滩生死较量(29)  
21:33 上海滩生死较量(30)  
22:20 决战风铃渡(21)  
23:15 决战风铃渡(22)  
23:55 决战风铃渡(23)

南宁广播电视台 公共频道

2023/12/11 星期一

00:44 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然  
07:30 舞动剧场  
08:10 如果国宝会说话  
08:15 影像南宁  
08:20 教育我来说(重播)  
08:41 舞动剧场  
10:23 创赢未来  
10:55 舞动剧场  
12:40 教育我来说(重播)  
13:00 小爸妈(32)  
13:45 小爸妈(33)  
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 爱情万万岁(5)  
23:10 爱情万万岁(6)  
23:55 爱情万万岁(7)

2023/12/12 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(34)

13:45 小爸妈(35)  
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 爱情万万岁(8)  
23:10 爱情万万岁(9)  
23:55 爱情万万岁(10)

2023/12/13 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(36)  
13:45 小爸妈(37)  
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 爱情万万岁(11)  
23:10 爱情万万岁(12)  
23:55 爱情万万岁(13)

2023/12/14 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(38)  
13:45 小爸妈(39)  
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 爱情万万岁(14)  
23:10 爱情万万岁(15)  
23:55 爱情万万岁(16)

2023/12/15 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(40)  
13:45 奔腾岁月(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  
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 爱情万万岁(17)  
23:10 爱情万万岁(18)  
23:55 爱情万万岁(19)

2023/12/16 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 奔腾岁月(2)  
13:45 奔腾岁月(3)  
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 爱情万万岁(20)  
23:10 爱情万万岁(21)  
23:55 爱情万万岁(22)

2023/12/17 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 奔腾岁月(4)  
13:45 奔腾岁月(5)  
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(23)  
23:10 爱情万万岁(24)  
23:55 爱情万万岁(25)





## “乡”见好“丰”景

宾阳县作为广西重要的粮食产区,古辣香米入选为国家地理标志保护产品。今年,宾阳县在古辣香米的基础上,打造富硒水稻种植试点示范区,宾阳县王灵镇七新村就是试点之一。

### 七新村的新“硒”望 富硒香米喜获丰收

眼下正是晚稻收割期,王灵镇七新村的稻田里一派丰收忙碌的景象。村民陆香丽今年晚造种植了34亩富硒水稻,她是七新村的种植大户。前两天村里被风雨突袭,有些稻田里的水稻还没有成熟,就被大风吹倒伏在田里,而陆香丽种植的富硒水稻却是挺着稻秆,稻穗金灿灿的,颗粒饱满,长势喜人。

陆香丽对富硒水稻的品质和产量都赞不绝口:“米的质量很好,吃起来又软又香,而且产量也高,普通水稻一亩产量八百斤,而富硒水稻可以产出一千多斤。”

在今年以前,王灵镇种植的都是优质稻,跟古辣香米是一个稻种,而今年“富硒”两个字进入了村民们的视野,据了解,硒元素属于人体必需的营养微量元素之一,有抗癌、抗衰老、抗氧化、增强人体免疫力等作用,而硒在人体不能合成,必须靠外界摄入,所以近些年来“富硒”产品受到了市场的欢迎,可是王灵镇七新村的土壤并不富含硒元素,怎么去打“富硒”这张牌呢?这

个问题农业技术指导员何燕飞最有发言权。

“要攻破这个难题,需要叶面喷肥,叶面喷阻控增硒剂,让硒从叶子、茎上面吸收,然后传导给稻穗。”说起来简单做起来难,何燕飞告诉记者,富硒提质增产增效技术就是在优质稻的种植过程中多施一次肥,但做起来却要十二分用心,施肥的时机、叶面肥的配比都是富硒水稻能否试种成功的关键。

2023年春耕,七新村试验性地种植了不到200亩的富硒水稻,在今年7月迎来第一次收获,当时村民们内心非常忐忑,富硒水稻试种是否成功不能只看表面,成分检测才是关键,为此,七新村委托第三方权威机构对大米进行了抽样检测。三批的检测结果显示,七新村大米的硒含量都达到了0.19%,超过富硒大米0.15%—0.5%的含硒标准,属于合格产品。

何燕飞介绍,叶面主控增硒剂,不只能增加稻谷里的硒含量,还能把所有对人体不利的重金属排控在外面,阻止水稻吸收,达到增产、增收、抗倒伏、提高品质的效果。

早稻试种的富硒水稻收割后,加工出来3吨左右的富硒香米,王灵镇七新村股份经济合作联合社将它包装成了“七新富硒香米”,成为了七新村的特色农产品品牌。首批七新富硒香米上市后,驻村第一书记尝试推广销售,收获满满惊喜。“我们联系了各个单位订购,目前已经全部售空,简直供不应求。”宾阳县王灵镇七新村第一书记甘镇涛自豪地说。

首批富硒香米受到市场欢迎,这给了村民们极大的信心,今年晚造种植时七新村果断扩大种植面积,打造了600亩稻田作为富硒水稻种植试点示范区,共有50户村民积极加入了种植。11月上旬,七新村的富硒水稻迎来了丰收,金色的稻田里,收割机忙碌了起来,汇成一片大好“丰”景。村民黄正祥下半年种植了37亩富硒水稻,干劲十足的收割中,汗水流进心里化成了甜蜜。

### 覃春芬:从脱贫走向振兴 做家乡产业“代言人”

在七新富硒香米的包装袋上,有个身着壮族服饰的红色身影,她不是什么流量明星,但在七新村村民眼中,她比明星更加闪闪发亮,因为七新村从脱贫到振兴的路上,是她在一路领航。她就是七新富硒香米的形象代言人——七新村党总支书记覃春芬。作为全国人大代表、全区脱贫攻坚先进个人,覃春芬以自己的形象来为家乡的富硒香米代言,这背后是她对村里种植出来的富硒香米的信心。

2017年6月,覃春芬担任七新村党组织书记、村委主任,那时候,七新村是市级贫困村,基础设施条件薄弱,要产业没产业,要技术没技术,在王灵镇11个行政村当中排名垫底。在覃春芬的带领下,2018年底七新村完成贫困村脱贫摘帽工作,为了让村民增收,覃春芬又瞅准了产业发展的路子,带着村民通过“走出去、带回来”的方式,积极发展村集体经济项目。

“现在我们养肉鸽这个产业,就是要带动

脱贫户。当时我们也没有技术,我就带了两个脱贫户去武鸣利腾公司,那里有一个很大的养殖场,去那里学习了一个星期,把养殖技术带回来,现在我们的养殖已经做得很不错了。”覃春芬口中的养殖场,就是七新村的肉鸽养殖示范园,2019年中央下发扶贫资金鼓励发展和壮大村集体经济收入,七新村有现成的土地资源,但是却没有项目落地,覃春芬经过多方考察,了解到宾阳县在肉鸽养殖方面的空白,于是决定从2020年7月投产摸索饲养肉鸽。

目前养殖园内有种鸽4000多对、8000多羽,种鸽产蛋后鸽子蛋会进行人工孵化再送回鸽笼,经过20天左右的饲养,肉鸽就可以出栏销售。

“我们这个肉鸽销路也不成问题,跟广东那边的客户长期合作,只要养出来就有很多人来找。今年我们一只乳鸽纯利润有9块钱。光是养殖肉鸽,今年我们的村的集体经

济收入纯利润达20万元以上。”

经过这几年的产业发展,现在七新村有村级集体经济产业5个,分别为:高产高糖糖料蔗示范园、肉鸽养殖示范园、笼养肉鸡养殖示范园、光伏发电项目、夹机出租项目。通过村集体经济产业园带动30%以上脱贫户,以土地流转、务工等方式,增加家庭经济收入。

2022年,七新村村集体经济销售额达128多万元,利润23万元以上,村民的人均纯收入11200元。今年,富硒香米产业试点成功,更让七新村看到了特色产业发展的希望。

在没有丰富硒元素的土壤里种出了富硒香米,这是农业生产的一种创新。从贫困村到村集体经济年收入超百万元,这是七新村抓紧机遇创新发展的成果。在乡村振兴的这条路上,期待敢想敢做的七新村给我们带来更多的惊喜。

